

突破平凡

改变命运的9项心灵砺炼

成为命运的主人，最佳的激励方式，掌握选择的权利，勇于尝试失败，决不接受“不”，坦然面对嘲笑，敢于争取，拥有百折不挠的心，重新塑造自我。

李洁 / 等编著

做自我竞争的赢家，从内心
改变自己，关心自我成长不断修正自
我，挖掘自己的金矿，重新改造你
的个性，给自己的人生找准定位，以低
姿态获大成就，从小处改变自己。

民主与建设出版社

突破 平凡

改变命运的 项心灵砺炼

李 洁 / 等编著

民主与建设出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

突破平凡：改变命运的 9 项心灵砺炼/李洁等编.
- 北京：民主与建设出版社，2004

ISBN7 - 80112 - 651 - 3

I. 突… II. 李… III. 成功心理学 - 通俗读物

IV. B848.4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 074907 号

© 民主与建设出版社，2004

责任编辑	韩振宇
封面设计	韩青云
出版发行	民主与建设出版社
电 话	(010) 65523123 65523819
社 址	北京市朝阳区朝外大街吉祥里 208 号
邮 编	100020
印 刷	北京密云胶印厂
成品尺寸	148mm × 210mm
印 张	9
字 数	178 千字
版 次	2004 年 8 月第 1 版 2004 年 8 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 7 - 80112 - 651 - 3/G·266
定 价	22.80 元

注：如有印、装质量问题，请与出版社联系。

目 录

1

从内心改变自己

自我评价决定自我行为	2
成功来自于自我认识的改变	4
相信改变中的自我	5
认清自己的潜在能力	6
接受平凡的自己	7
直面真实的自我	8
挖掘最美的自己	9
正确认识自我	10
容纳自己的短处	11
化自己的弱点为强势	12
改变自己的生活态度	13
重新塑造自我	14
强者创造机会	15
观照自我	16

藏在心灵的钥匙 17
随时反省自我 18
活在现在 19
自身的财富 20
扔掉错误 21
关心自我的成长 22
不断修正自我 23
挖掘自己的金矿 24
重新改造你的个性 25
给自己的人生找准定位 26
尽力做好自己 27
以低姿态获大成就 28
从小处改变自我 29
从不完美的自我中寻找动力 30
使困难成为激励自己成长的要素 31
成为命运的主人 33
使不可能成为可能 34
最佳的激励方式 35
掌握选择的权利 36
勇于尝试失败 37
坚持到底 38
把自己征服 40
决不接受“不” 41
冷静面对潮起潮落 42
成功的境界 43

坦然面对嘲笑 44
把握下一次 45
化不幸为成功 46
认清自己的特长 48
敢于争取 49
学会放弃 50
拥有百折不挠的心 51

2

相信自己就能成功

从失败中找到自信 53
对自己深信不疑 54
独一无二的你 55
让信仰的力量充满心中 56
别太看重别人的认可 57
打消“不可能”的念头 58
从失衡中找回自信 59
用健康的自信来改变生活 61
不要让错误压倒 62
发现自己永恒的价值 63
学会自己做决定 64
说出你的真实想法 65
找到每件事的积极面 66

相信自己强于他人 67
欣赏自己 68
承认自己的思想 70
并不是你不行 71
发展与众不同的你 73
给自己鼓掌 74
超越自卑 75
按自己的想法生活 76
忍受一时的痛苦 77
别让自卑扼杀了自信 78
你能改变命运 79
勇于经历黑暗 81
激励的力量 82
自己是最优秀的 83
一切靠自己 85



积极的人生需要 快乐的心态

快乐是一种人生态度 87
保持乐观自信 88
化挫折为动力 89
秉持真诚的信念 90

心志成就事业 91
给自己正确定位 92
要有经受失败的精神防线 93
我已飞过 94
学会放弃 95
养成快乐的习惯 96
拥有清澈的心灵 97
别做瞎眼的傻丫头 98
分享快乐 99
重要的是过程 100
事业的辉煌要靠正确的人生态度 101
希望是成功之母 102
热情是世界上最大的财富 103
学会自我激励 104
不要放弃对美好生活的追求 105
战胜悲观 106
不要被自己打败 107
坚持就是胜利 108
享受今天 109
超越心中的界限 110
给自己一个说法 111
旅途处处有风景 112
点亮生命的灯 113
对着命运歌唱 114
把快乐种在心底 115

化不良情绪为动力

跌倒是站起的开始 117

驱散消极情绪 118

保持身体和精神的安静 119

在逆境中磨练意志 120

在失去中学会获取 121

在困境中寻求发展 122

敢于向困难挑战 123

到了最后也不能服输 124

用痛苦铸造欢乐 125

善待对手 126

置之死地勇者生 127

心境的力量 128

在忍耐中等待 129

以理智支配情绪 130

不因艰难而抱怨 131

别作消极情绪的受害者 132

储存平和的情绪 133

不要让过失成为心病 134

坚信一切都会好 135

微笑面对人生 136

把最弱变为最强 137
控制自己冷静制胜 138
宽容也是一种智慧 139
善待别人 140
不让仇恨进入自己的灵魂 141

5

积极的思维是成功的向导

运用正确的思维 143
两分法看世界 144
再试一次 145
学会做事 146
幸福源自思想 147
幸福的方法 148
适度 149
换个角度看问题 150
懂得割舍 151
化危机为转机 152
培养积极思考的模式 153
最好的报酬 154
爱可以创造奇迹 155
愿望是一种现实 156
珍惜善的念头 157

善于控制自己 158
清洁思想是必要的 159
不要把苦难和不幸分给别人 160
学会自我成长 161
成为令人敬重的人 162
利用成功的思考吸引财富 163
获得财富的几个原则 164
掌握生存的意义 165
不要把过错归于命运 166
生活的目的就是追求完善 167
只靠我们自己 168
把心敞开 169
别成为权力的奴仆 170
快乐是惟一的善 171
用心感受 172
以诚待人 173

6

良好的习惯是成功的基石

习惯由内部形成 175
依靠自己的能力完成工作 176
学会计算时间 177
今天最重要 178

按部就班地工作 179
确立明确的生活动力 180
演好自己的各种角色 181
做事要干脆果断 182
保持端正的态度 183
培养工作兴趣 184
拉开适当距离 185
戒除指责他人的习惯 186
拥有宽阔的胸怀 187
幸福是赢来的 188
学会暗示 189
诚信比金钱更重要 190
人格是惟一的砝码 191
把握自己 192
不必强求 193
是金子总会发光 194

7

信念是飞向成功的翅膀

用信念指引你飞翔 196
每天拥有新的希望 197
信念是心中的明灯 198
希望是孕育生命的种子 200

信念保证成功 201
完成自己的使命 202
信念是实现目标的动力 203
坚守信念 204
锲而不舍 205
信念决定人生 206
倾听心灵的钟声 207
心里的手 208
坚持梦想 210
终生怀有希望 212



目标是前进的灯塔

目标决定命运 215
目标是前进的方向 216
目标是奋斗的动力 217
要有明确的目标 218
目标就是乐趣 219
目标决定行动 220
目标带来机会 221
播下目标的种子 222
新生活从确定目标开始 223
不断设定新的目标 224

目标要坚定具体 226
攀登者的心灵依托 228
不要迷失了自己 229
目标成就人生 230
向大目标奋进 231
专注于一个目标 232
一点点去做 234
把目标时刻记在心上 235
将大目标分成小目标 236
坚持到最后一刻 237
永不放弃 238
大目标指引你越过小目标 239
全力以赴 240
绝处求变 241
从现实出发 242
把握机遇 243
避免败给优势 244
不要盲目勇敢 245

行动使你美梦成真

行动是实现理想的桥梁 247

敢想还要敢做 249

迈出第一步 250

“聚焦”行动 252

贵在坚持 253

把握住行动的方向 254

行动法则 256

立即行动 257

将梦想化为行动 259

积小成大 260

以行动创造成功的希望 261

身体力行 263

克服懒惰 264

开始着手 265

从平凡的劳动中积累成功 266

1

从内心改变自己

自我评价决定 自我行为

你把自己想像成什么人，你就会按照那种人行事；而且，即使你做了一切有意识的努力，即使你具有很强的意志力，你也根本不能有别的行为。如果你把自己想像成“失败型的人”，你就会想尽办法失败，尽管你有良好的愿望、顽强的意志力，甚至机遇也完全对你有利。把自己想像为不公正的牺牲品，认为“注定要受苦”的人，就会不断地寻找各种环境来证实自己的观点。



2

自我意象是一个前提、一个根据，或一个基础，人的全部个性、行为，甚至环境都建立在这个基础之上。举例来说，一个孩子要把自己看成“不及格型”的学生或者“算术不开窍”的学生，他就总会在自己的成绩单上找到证据；一个自以为没人喜欢的女孩子会发现自己舞会上总是没人理睬，别人的排斥完全是她自己造成的——她那愁眉苦脸、低三下四的态度，急于取悦于别人的焦虑，或者对周围人的下意识的敌意，都会把她本来能迷住的人拒于千里之外；一个推销员或者商人抱有同样的态度，他也会发现自己的实际经验能够“证明”他的自我意象是正确的。

由于有这种客观的“证据”，很少有人会发现问题出在