

相信自己的力量  
相信自己的感觉  
找回你的人生

年轻人的  
心灵修炼  
指南

# 相信自己

## 你比自己想的更勇敢

你总该相信自己：在这个世界上，你不是天生的弱者，谁也不能抹杀你强大的能量。

XIANGXINZIJ  
NIBIZIJIXIANGDEGENYONGGAN

一弛◎编著

中国商业出版社



# 相信自己

你比自己想的更勇敢

张一弛◎编著



中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

相信自己:你比自己想的更勇敢 / 张一弛编著. —北京:中国商业出版社, 2015.12

ISBN 978-7-5044-9227-2

I. ①相… II. ①张… III. ①成功心理—通俗读物  
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第317597号

责任编辑:朱丽丽

中国商业出版社出版发行

010-63180647 www.c-cbook.com

(100053北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

北京毅峰迅捷印刷有限公司印刷

\*

710×1000毫米 16开 14印张 221千字

2016年5月第1版 2016年5月第1次印刷

定价:32.00元

\* \* \* \*

(如有印装质量问题可更换)

## 前言

preface

在你的人生历程中，你希望自己变成一个什么样的人呢？只做一个普通的农民、工人？还是做一个成功的企业家、领导者呢？有人说，运气、靠山、出身是成就美好人生的关键，不然，也只有做个普普通通的人。其实并不是这样，一个人过什么样的人生，往往取决于他自己，因为命运是由自己主宰的，实现自己的人生价值，没有人可以替代，人生要靠自己去打造。

小蜗牛问妈妈：“为什么我从生下来，就要背负这个又硬又重的壳呢？”妈妈说：“因为我们的身体没有骨骼支撑，只能爬，又爬不快。所以要靠这个壳保护。”小蜗牛说：“毛毛虫也没有骨头，为什么她却不用背着这个又硬又重的壳呢？”妈妈说：“因为毛毛虫能变蝴蝶，天空会保护她啊！”小蜗牛又问：“可是蚯蚓也没有骨头也爬不快，也不会变蝴蝶，他为什么不背这个又硬又重的壳呢？”妈妈说：“因为蚯蚓会钻土，大地会保护他啊！”

小蜗牛说：“我们好可怜呀，天空不会保护我们，大地也不会保护我们！”妈妈安慰他说：“所以我们有壳呀，我们不靠天不靠地，我们靠自己！”

一位诗人曾写下这样一句话：“我们是命运的主人，我们是掌握灵魂的船长……”人生中的种种都要靠自己：能力的提升要靠自己努力，成功的获得要靠自己谋取，爱情的幸福要靠自己经营……只有一切靠自己，人

生才会有大不同。

马云，原本就是一个普通的英语老师，后来，就是因为自己不满足于现状，在经历了一番拼搏之后，才成功地创立了阿里巴巴，成为中国著名的企业家。

张瑞敏，面对海尔原先那副烂摊子，他毅然进行革新，在经过很多波折之后，他让海尔成了国内知名的大企业。

李嘉诚，出身贫寒，从茶仆做起，通过努力之后，成为亚洲首富。

……

马云、张瑞敏、李嘉诚乃至更多的成功者，他们往往都没有太好的出身，也没有多大的靠山，在初始阶段也没有什么好运气，可是，他们却靠自己成就了辉煌的人生。所以，巴菲特告诉他的儿子：人生要靠自己去打。

人生中有许多艰难困苦，这往往是人生最大的障碍，很多人为此在等待老天开眼，希望能得到他人的援助。可是，更多人在这种等待中垂垂老矣，一事无成。一个人有什么样的付出，人生才会有什么样的收获。人地位的高低，身份的尊卑，乃至事业的成败，往往源于他自身努力的程度。成功靠自己，自己的事必须自己做。《相信自己：你比自己想的更勇敢》告诉你，世界上没有什么救世主，命运掌握在自己的手中，只要凡事靠自己，那么你就会成为一个成功的人！

# 目录

Contents

## 第一章 遭遇失意的人生，是因为你缺乏勇敢的心

- 你究竟为什么会产生恐惧心理 / 3
- 只有足够勇敢，才能拥自己的天地 / 5
- 过分谨慎不能改变糟糕的人生 / 7
- 突破胆怯，你就突破了一次危机 / 10
- 心向太阳，你就不会悲伤 / 14
- 因为心中有恐惧，所以害怕现实 / 16
- 只要无所“畏”，人生才没有绝境 / 19
- 即使是“丑小鸭”，也要活得漂亮 / 21
- 不必对过去的苦难心有余悸 / 24

## 第二章 正确认识你自己，世界从来就没有弱者

- 人贵在自知，难在自知 / 29
- 你是谁？过去的你不是你 / 31

- 不要小看自己：你就是钻石 / 34
- 一个人的潜能是无限的 / 36
- 认识自己的优点，发挥优点 / 39
- 缺陷在一定的時候也能变成优势 / 42
- 要看到强项，更要认识弱项 / 45
- 崇拜你自己，你就会最棒 / 47

### 第三章 打造强大的内心，心有多大你就有多强

- 自信是成就伟大的基石 / 53
- 不要让失败的体验将你定格 / 55
- 内心的自信力来自积极的暗示 / 58
- 跳出内心中不平衡的牢笼 / 60
- 篱笆是自设的，拆除靠自己 / 63
- 面对压力，试着绽放你的笑容 / 66
- 运用自我暗示的魔力 / 71
- 年轻的心不能被“标签”束缚住 / 74

### 第四章 换个角度看人生，世界没有你想的可怕

- 困难没有你想的那么大 / 79
- 痛苦不止一面，关键在于你怎么看 / 81
- 用微笑把痛苦埋葬，剩下的将是希望 / 84
- 只要你愿意，挫折也能变成强劲的东风 / 88
- 挫折是口香糖，嚼一嚼再吐掉 / 91
- 痛苦，也可以看成一段快乐的旅程 / 93

不怕有问题，因为答案就在其中 / 96

完美与否，其实只在一念间 / 99

## **第五章 相信自己的选择，敢走自己的路就对了**

只要一部分人满意就够了 / 105

走自己的路，走出别人没走过的路 / 107

活在自己的世界，比什么都快乐 / 111

面对人生，不要削足适履地生存 / 113

做有想法的人，你才会创造奇迹 / 115

创新需要敢于“离经叛道” / 118

坚持自我，敢于怀疑 / 122

## **第六章 只要敢于去挑战，你的人生才会不平凡**

不要总想着“混口饭吃”就行 / 127

勇于突破，要敢为天下先 / 130

敢冒险，才能抓住成功的机会 / 132

培养敢于冒险的勇气 / 134

勇敢地接受挑战，你比预想的要强 / 137

超越“不可能”，完成任务不打折 / 139

成功离不开敢想敢做的冲动 / 142

挑战现状，敢于追求卓越 / 144



## 第七章 困难面前挺一挺，苦难斗不过你的坚强

不要低估自己应对不幸的能量 / 149

人生只有一种失败，那就是半途而废 / 151

让自己成为从不幸中走出来的英雄 / 154

只有历经苦难的焚烧，才能百炼成钢 / 157

坚持、坚持，再坚持 / 160

活着，就要有永不放弃的态度 / 163

要有勇气认输，但不要被“输”打败 / 166

在彷徨时，挺住助你看清目标 / 169

## 第八章 成功不能靠别人，人生只能自己去打造

依赖是成功最大的敌人 / 175

对于别人绕开的问题，你不妨主动去解决 / 177

甘当“孙行者”，在关键时刻要挺身而出 / 179

敢于担当，你的世界才是平坦的 / 182

靠人不如靠己，老天只助自助者 / 185

你是你自己的救世主 / 189

除了自己，没人可以拯救你 / 192

## 第九章 成长不能到此为止，人总可以变得更强

敢于向自己的弱点开炮 / 197

塑造个性的目的是吸引，而不是排斥 / 199

自我完善比接受教育更重要 / 201

利用一切资源完善自己 / 203

学习要趁早，重视年轻时的教育 / 205

在能力不足时，一定要不懈地学习 / 208

打造自己的核心竞争力 / 211

## 第一章

# 遭遇失意的人生，是因为你 缺乏勇敢的心

当需要直面人生所遭遇的种种时，有些人却选择了逃避，软弱、胆小成了他们人生的障碍。很多时候，遭遇落魄的人生，不是自己的命运太差，更不是自己的能力不够，而是缺乏一颗勇敢的心面对世界。





## 你究竟为什么会产生恐惧心理

恐惧常常会使人产生一种消极心理，它会时常压迫着人们。对大多数人来说，很多恐惧是在幼年时期产生的，是某种价值观受到威胁后，所产生的后遗症。心理学家将恐惧分为两类，一类是“害怕被拒绝”，另一个是“害怕成功”。

“害怕被拒绝”的恐惧往往是因为小时候所受到的批评。这些批评来自长辈、父母或者老师，但是最严重的是遭到同年龄伙伴的批评。这些批评把我们和错误连在一起。

我们不妨回忆一下在我们小时候，当我们犯错误时父母对我们的反应是什么？“淘气鬼”“坏孩子”“再不乖，就惩罚你”。父母一时无心的责骂，不知不觉就会给孩子的行为贴上了标签。由于孩子还处在幼年时期对自己的行为并无认知能力，于是很容易造成了行为与观念的混淆，从而导致了不安的后果。

一个人的行为习惯是从小就养成的且深远持久，上了大学或者步入社会，又会经常被别人批评：“假认真”“顽固”“无聊”“刻薄”“呆板”“粗野”等。在充满挫折、消极的绰号以及各种批评的环境中长大的孩子，经常会成为吹毛求疵的人，常常对自己缺乏信心，随波逐流，追求与社会制度相配的安全与地位渐渐地成为他们的习惯，不敢“轻举妄动”“害怕被拒绝”的恐惧因此成为“害怕成功”。

“害怕成功”充斥在我们的社会中，原因在于我们小时候所受的教育。我们在孩提时被告知，有许多事情不是想做就可以做的，然而却从电视中看到很多人在戏中互殴、厮杀、破坏别人的生活等，这对孩子的心理产生

了巨大的影响。

在这个快节奏的时代，父母因为常年忙碌于工作在子女年幼时无法尽心照顾、爱护子女，所以在父母的心中感到非常愧疚，往往就会用金钱来弥补他们的不安，并换取孩子的爱。他们还对孩子做出微妙的暗示和提醒：“既然我们对你的前途做了这些重大的牺牲，你一定要好好学习，超过别人，绝对不能失败。”结果使孩子产生了“害怕成功”的后遗症，甚至恐惧任何尝试。它的表现方式就是拼命为自己做合理的解释，以及尽量地拖延。“我按照他们的通知，在早上8点30分就去应征，但是当我到了那里的时候，应征的人早就排满了，所以我就走了。”“我会把那件事办妥的，只要我有充分的时间……在我退休之后。”“我无法想象自己获得成功。”“我很愿意做这件工作，但是我没有足够的经验……”

事实上，人们对成功的恐惧常常会拖延成功所必需的准备工作以及创造的行为。为自己的失败找出合理解释，正好可以满足这样一种微妙的感觉：“如果你们也经历我的遭遇，相信你们肯定也无能为力。”

恐惧症患者对付恐惧感所采取的方法都是尽可能地躲避。使不安全感持久存在，让人们的行为受到这种恐惧的限制，使人的自信心越发下降。越是缺乏自信，这种恐惧的心理越会不断地膨胀，长久下去就会形成恶性循环。

从某种程度上讲，恐惧心理是人类心理应变的一种本能，通过心理作用引起的一系列身心变化。所以，对于恐惧我们应该充分地去学习了解其产生的原因和表现，通过身体的或心理上的治疗最终是可以战胜恐惧的。

## 只有足够勇敢，才能拥自己的天地

对于怯懦的人来说，只要遇到小小的困难，都会感到犹如泰山压顶般的恐惧。其实，困难并不可怕，可怕的是你有没有战胜困难的勇气和信心。

成功不属于内心软弱的人，坚强不仅是内心的一种坚持，还应该是一种抗争，丢掉恐惧，敢于反抗，才能拥有真正属于自己的天地。

因为懦弱，所以我们是失败者。生命中的种种机遇，我们错过了太多。因为懦弱，所以我们悲观。前面明明只是一条小溪，我们却迟迟不敢迈过。因为我们怕在阴沟里翻船，在我们眼中，小溪成了波涛汹涌的深渊。

懦弱的人只是想要去生活，但是从来就没有真正生活过，因为懦弱的心理都存在一种恐惧，即未知的恐惧。因为恐惧而将自己永远保护在已知的安全地带，那是自己最熟悉的世界。但是，一旦跨到自己已知的屏障之外的时候，那就是一种勇敢的冒险，是非常危险的一步。但如果你敢去冒那个别人不敢冒的险，你就会活生生地存在，充实地生活着，你就会变得越来越勇敢。因为，灵魂唯有在巨大的冒险中，才会诞生出多彩的、成功的人生。不然，你将永远只是在维持一个空壳的肉体，在空虚中生存着。

伊尔文·本·库伯是美国最受欢迎的法官之一，然而他现在的形象却与年轻时懦弱的形象完全不同。

库伯从小生活在密苏里州圣约瑟夫城的一个准贫民窟里。父亲是个贫民，以裁缝为生，挣钱很少。冬天，为了取暖，库伯经常提着一个铁桶，

在附近的铁路沿线上拾煤渣。库伯常常为必须这样做而感到窘迫。

因此他常常一个人从后街偷偷进出，以免被放学的孩子们看到。

可是，他还是被那些孩子看到了。有一群孩子等在库伯从铁路回家的路上，趁库伯回家时欺负他，取笑他。他们经常把他捡到的煤渣抛撒在街上，使库伯回家时一直流着眼泪。为此，库伯总是生活在恐惧与自卑之中。

后来，库伯读了一本书，他的内心受到了很大的鼓舞，从而在生活中采取了积极的态度。这本书就是赫拉修·阿尔杰著的《罗伯特的奋斗》。

这本书描写了一位像库伯一样的少年奋斗的故事。那个少年遇到了极大的不幸，但是他用道德与勇气的力量战胜了所有的不幸。库伯深受感动，希望自己也具有这种勇气和力量。

后来，库伯读了所有自己能借到的赫拉修的书。每当他读书的时候，立刻就会进入主人公的角色。整个冬天他都坐在冰冷的厨房里阅读成功和勇敢的故事，在不知不觉中吸取了勇气和力量。

在库伯读过赫拉修的书几个月后，他又到铁路边去捡煤渣。在不远处，他看到有三个影子在一个房子的后面奔跑。他第一反应就是转身跑掉，但是很快他想起了书中主人公的勇敢精神。于是他把煤桶提手抓得更紧，大步向前走去，好像自己就是书中的那个英雄。

这是一场恶斗。三个男孩一起朝库伯冲上来。库伯丢下煤桶，挥舞着双臂，进行反抗，这让三个欺软怕硬的孩子大吃一惊。库伯的一只手猛地打到一个孩子的鼻子上，另一只手猛击到他的肚子上，这个孩子终于停止了打斗，转身逃跑了。这也使得库伯很诧异，没想到这个人这样就逃跑了。而这时，另两个孩子正对他拳打脚踢。库伯用力把其中一个孩子推开，并把他打倒在地。现在只剩下一个孩子了，这是个领头的，看到同伴一个逃跑了，一个被打倒在地，这个领头的孩子害怕了，一步一步向后退，最后也溜掉了。库伯拾起一块煤向那个孩子扔去，那个孩子跑得更快了。

直到那时库伯才发现他的鼻子一直在流血，他的全身已是青一块紫一



块了。在库伯的一生中，这一天是个值得纪念的日子，他克服了自己的恐惧。

库伯并不比以前强壮，而是在他面对危险时已经不再恐惧，他决定不再听凭那些恃强凌弱者的摆布。他要改变自己的世界，他后来也的确是这样做。

如果我们认为敌人总是势不可挡的，如果一直害怕，只会让我们失去宝贵的尊严，那么我们也将是懦夫。丰富充实的生命永远属于勇敢的人们。懦弱的我们，只能在麻木不仁中生活。因为一直惧怕，一直犹豫不决，等到决定好要怎么做的时候，机会已经消失了。

威廉·詹姆斯说：“世界由两类人组成，一类是意志坚强的人，另一类是心志薄弱的人。后者面临困难挫折时总是逃避，畏缩不前；面对批评，他们极易受到伤害，从而丧气，等待他们的也只有痛苦和失败。但意志坚强的人不会这样，他们内心中都有股与生俱来的坚强特质。所谓坚强的特质，是指在面对一切困难时，仍有内在勇气承担外来的考验。而积极心态的力量，就是意志坚强，就是拒绝被打败，它会让我们聚集全部的勇气面对人生，最终赢得巨大的成功。”

## 过分谨慎不能改变糟糕的人生

在遇有解不开的疑难问题时，有些人不会选择退缩，而是采取主动出击的方式加以解决。因为他们知道，所有的困难既是挑战也是机遇，战胜它们，往往会让自己登上一个新的人生高度。

事实也正是如此，正是因为有了各种各样困难的出现，才为你提供了