

向自己

人生最强大的敌人就是自己，最伟大的挑战就是向自己挑战
人生最重要的盟友也是自己，最重要的任务就是对自己负责

对挑战 自己负责

只有战胜自己才能战胜一切

XIANGZIJITIAOZHAN, DUIZIJIFUZE

任何失败都源于无法战胜自己，
每个成功都从向自己负责开始。

精神修炼
读本

JINGSHENXIULIAN
DUBEN



朝
華
出
版
社

向自己挑战 对自己负责

只有战胜自己

XIANGZIJITIAOZH

任何失败都源于无法战胜自己，
每个成功都从向自己负责开始。

精神修炼
读本

JINGSHENXIULIAN
DUBEN



朝華出版社

图书再版编目(CIP)数据

向自己挑战,对自己负责/赵月华编著. -北京:朝华出版社,2007. 12

ISBN 978 - 7 - 5054 - 1701 - 4

I. 向… II. 赵… 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(2007)第 197989 号

向自己挑战,对自己负责

作 者 赵月华

策划编辑 王 磊

责任编辑 马 艳

责任印制 赵 岭

封面设计 大象工作室

出版发行 朝华出版社

社 址 北京市车公庄西路 35 号 邮政编码 100044

电 话 (010)68433188(总编室) 68433141(编辑部)

(010)68413840 68433213(发行部)

传 真 (010)88415258(发行部)

网 址 www.mgpublishers.com

印 刷 北京晨旭印刷厂

经 销 全国新华书店

开 本 787mm × 1092mm 1/16 字 数 306 千字

印 张 20. 125

版 次 2008 年 1 月第 1 版 2008 年 2 月第 1 次印刷

装 别 平

书 号 ISBN 978 - 7 - 5054 - 1701 - 4

定 价 32.00 元

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换

前 言

向自己挑战,对自己负责!这是伟大时代向我们发出的呼声,也是我们适应这个伟大时代的必然选择。

这是一个瞬息万变的时代,这是一个竞争激烈的时代。我们面临着越来越多的变化,面对着越来越多的竞争。我们必须适应这种变化和竞争。如果我们不能适应,我们就会被历史和时代所淘汰,成为这个社会的边缘者或牺牲者。而向自己挑战,对自己负责则是我们适应这个时代必备的精神和素质。

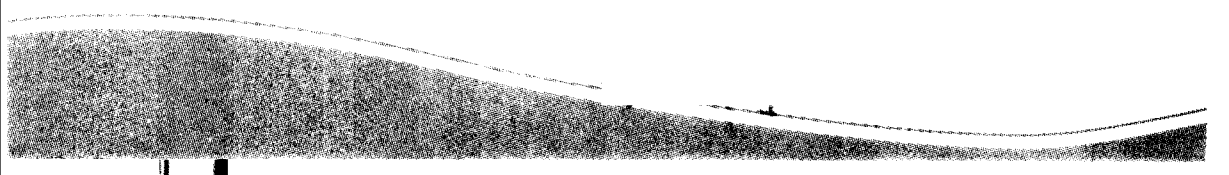
向自己挑战,做最好的自己,是一种人生智慧的选择。每个人都有自己的长处,同样也有自己的弱点。在漫长的人生旅途中,我们要学会使自己的才能最大限度地发挥,这就需要我们每个人都找到属于自己的那片舞台,然后像孔雀开屏那样给人们留下夺目的惊艳。

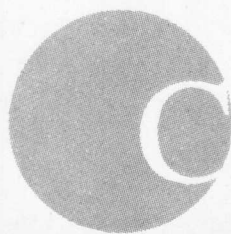
挑战自己,就需要有一个梦想,要相信自己是最棒的,要充分锻炼自己的意志,控制自己的情绪,挖掘自己的潜能,充分认识真实的自己,培养自己的勇气,并且通过学习和实践来提升自己。这样,我们就能够战胜各种困难,超越平庸,走向卓越。

对自己负责,让自己更出色,这是一种人生明智的做法。每个人都是一个独立而自由的个体,但这种独立和自由是伴随着责任的。只有承担好了责任,我们才能说自己是真正成熟的,也才能说自己是真正地拥有独立和自由。有了对自己负责的精神,我们就能找到前进的方向,也就一定会有所成就。

对自己负责,需要做好每一件事,及时行动起来,让自己更有效率,勤奋敬业,打造自己的健康人生。此外还要管理好自己的财富,建立自己的和谐人脉。这样,我们就拥有了胜利的武器,就能找到自己的成功和幸福。

没有挑战的人生,是一种不完美的人生,没有自我负责的人生,是一种不幸福的人生。朋友们,就让我们从今天开始,向自己挑战,对自己负责,响应这个伟大时代对我们的呼唤吧!





目录 CONTENTS

上篇 向自己挑战

第一章 拥有自己的梦想

生活需要目标和梦想。没有梦想和目标的人生,就是无的放矢,缺少方向,就像轮船没有了舵手,旅行时没有了指南针,会令我们无所适从。

梦想是人未来生活的蓝图 /3

梦想越高才能就发展得越快 /4

一开始就要确定你的梦想 /6

生活需要一些渴望 /8

穷人最缺的就是梦想 /9

善待你自己的渴望 /10

没有目标的人生不可能成功 /13

设定科学的人生目标 /15

不要让自己迷失方向 /18

目标是人生前进的动力 /19

第二章 相信自己是最棒的

自信是生命的帆，它指导你驶向成功与辉煌。我们每一个人，在任何时候都必须抱有乐观的态度，始终相信自己是最棒的，失意而不失志，对自己永远说“OK”。

自信是成功的翅膀 /23

自信产生力量 /25

自信是自己拯救自己的原动力 /27

永远对自己说“OK” /31

笑对你的人生 /34

做自己的幸运之神 /36

自信者依靠自我 /38

以胜利者的心态去生活 /39

活出你的自我 /42

拥有顽强的信念 /43

第三章 锻炼自己的意志

我们需要坚强的意志去战胜各种困难，承受各种挫折和磨难，这样我们才能走出逆境，走向胜利的坦途。因此，要挑战自己，就必须锻炼意志。

训练你的意志 /45



- 没有不受伤的船 /48
- 失败往往由于半途而废 /49
- 成功就是不断战胜失败 /51
- 靠自己战胜挫折 /53
- 变逆境为人生的祝福 /55
- 屡败屡战才是英雄 /57
- 莫让自己打败自己 /58
- 拥抱磨难,战胜挫折 /60
- 不经历风雨,怎能见彩虹 /62

第四章 战胜你的情绪

有些人在工作、学习和待人接物中,常常依从情绪的摆布,头脑一发热,情绪就上来了,什么蠢事都做得出来。这种因情绪的浮躁、简单、不理智等而犯的过错,误人误己误事。因此要挑战自己,达到成功,我们必须战胜自己的情绪。

- 控制你的情绪 /64
- 做情绪的主人 /66
- 健康情绪是生命之石 /67
- 不要让压力打垮你自己 /68
- 认识压力下的真实自我 /71
- 学会释放自我的情感 /73

在承受压力时降低你的期望水准 /76

学会一点一点地放松自己 /76

冷静、冷静、再冷静 /79

心态是你真正的主人 /81

给自己一个好的心境 /83

学会宣泄压抑 /84

学会消消气 /86

第五章 挖掘自己的潜能

尺有所短，寸有所长，人生的诀窍就在于利用自己的长处。聪明的人往往能够最大限度地表现自己的才华和优点，使自己具有永恒的魅力。善于利用自己的长处，就会给自己的人生增值。

每个人都有巨大的潜能 /88

兴趣是成功的基石 /89

机遇要靠自己去创造 /92

每天超越自我一点点 /93

发挥无限的潜能 /95

发挥自己的优势 /96

突破生命的极限 /97

充分激发内在潜能 /99

低估自己是一种罪恶 /100



第六章 认识真实的自己

人贵有自知之明。认识自己,是非常困难的。但对自己有一个正确的认识,是做人成功的一个最起码要求。因此,要挑战自我必须对自己有一个正确的认识。

人最重要的是要认识自己 /102

给自己进行准确的定位 /103

从一个试验开始认识你自己 /103

你就是一只翱翔天空的鹰 /106

一个人的思想决定他的为人 /107

面对真实的自我 /109

了解自己的长处 /110

不要迷失自己 /111

人生只属于你自己 /113

停止埋怨和牢骚 /115

第七章 培养自己的勇气

很多时候并不是你的能力不行,也不是你没有机会成就大事业,而是你信心不足,勇气不够,骨子里成长着一种天然的惰性,一遇上困难就妥协了,退缩了,放弃了。成功者不是这样,他们敢于与命运抗争,大胆打造自己的“奶酪”,劲头十足,不断前进,直到取得自己满意的结果。

敢为才能有所作为 /120
勇气是人生必不可少的动力 /122
莫让自己打败自己 /125
摒弃你的怯懦 /126
勇敢出才干 /128
世界就在你的脚下 /131
跨越自己的心理高度 /132
勇于进行尝试 /135
敢于进行创新 /138
保持一点冒险精神 /140

第八章 不断提升自我

人生是一个成长的过程，也是一个不断学习的过程。人不能疏于学习，而应该不断激励自己勤奋学习，在学习中不断提升自己的能力，不断求新求变，不断磨练自己，不断超越自己，这样才能更适应竞争日益激烈的社会。

永不停止学习 /144
不断充实自己 /146
拥有知识就是拥有财富 /147
重新思考工作的意义 /149
永不满足自己 /152
永葆生活热情 /153
不断锤炼自己沟通的能力 /155
不断超越缺陷 /157
苦难是走向成功的磨炼 /159
每天进步 1% /161



下篇 对自己负责

第九章 细心做好每一件事

老子曾经说过,“天下难事,必做于易;天下大事,必做于细”。它精辟地指出了想成就一番事业,必须从简易的事情做起,从细微之处入手,并且能够把每一个细节都做好。

成功在于细节 /167

深刻认识细节的作用 /168

大处着眼,小处入手 /170

机会就在细节之中 /171

摒弃你的浮躁 /174

学会在细节上下功夫 /175

充分关注每一个细节 /176

培养自己的细节价值观 /178

记住小事不小 /178

细节体现个性 /180

第十章 立即行动起来

在这个瞬息万变的时代,拖延与犹豫是失败的原因,行动与速度是制胜的关键。机不可失,时不再来,这是任何人都明

白的道理,但是总是有一些喜欢拖延的人,他们面对机会总是犹豫不决,优柔寡断。这样的人,处理事情总是走不出困境,升迁永远没有希望,合作永远不会成功,为人永远会面临失败,一句话,它永远会一事无成,终生与失败为伍。

一百个知识不如一个行动 /182

拖延让人一事无成 /183

及时行动,成功在望 /186

医治拖延的恶习 /189

要紧的是付诸行动 /193

行动者自动自发 /194

绝不可优柔寡断 /195

先从行动开始 /197

心动不如行动 /199

行动,行动,再行动 /200

第十一章 让自己更有效率

现代资讯的增加,知识陈旧周期缩短,使人才越来越带有不固定性,有效地利用时间,提高个人的效率成为需要。因此,要对自己负责,必须学会管理时间,让自己的工作和生活更有效率。

有效管理时间 /203



- 人生就是一场竞赛 /205
- 时间不能浪费 /207
- 珍惜利用好今天 /210
- 把握好现在 /211
- 合理安排时间 /212
- 把握好自己的时间 /213
- 更好地掌控时间 /214
- 懂得赢得时间 /215
- 用更少的时间做更多的事情 /218

第十二章 勤奋敬业不可少

命运掌握在勤奋敬业的人手上。勤奋可以最大限度地发挥你的潜力,在工作中积累经验,使你不断进步,走向成功。敬业精神是强者之所以成为强者的一个重要方面,这也是由弱者到强者应该具备的职业品性。

- 幸运不会去敲一个懒汉的门 /221
- 勤奋刻苦是一所高贵的学校 /223
- 付出多少,得到多少 /224
- 学会主动做事 /227
- 贪图安逸将会使人堕落 /229
- 把职业当作“事业” /230
- 做事不要敷衍了事 /232

把工作当成一种乐趣 /233

让敬业成为习惯 /236

第十三章 打造健康人生

现代人对待健康有三种态度：老年人重视和关心自己的健康；青年人很不重视自己的健康；中年人顾不上自身的健康；尤其是事业心强的人，对自己的健康到了漠不关心的程度，往往依赖于医生、药物和保健品，顾不上自我保健。

没有健康将一事无成 /238

健康是生命的源泉 /239

健康的人才能获得成功的喜悦 /242

健康的科学含义 /243

健康的具体新标准 /244

健康的具体表现 /246

做一个现代健康主义者 /247

掌握科学的饮食 /248

走出心理失衡 /250

良好的爱好使人健康长寿 /250



第十四章 全面掌握信息

当前,我们处于信息时代,进修学习、经济活动,包括娱乐休闲,都交织着丰富的信息交换过程。掌握信息的多少,决定我们个人能否把握机遇走向成功。只有通过选择接触最新的信息,了解最新的趋势,才能更好地创造自己的将来。

做事要以信息为先 /253

信息畅通是发展的前提 /255

锻炼敏锐的信息嗅觉 /255

养成记录的习惯 /257

化解信息的压力 /258

防止信息不对称 /259

保持畅通的信息通道 /260

通过与他人交流获取信息 /261

杜绝信息的失真 /262

第十五章 管理好你的财富

成功的个人理财可以增加收入,可以减少不必要的支出,可以改善个人或家庭的生活水平,可以储备未来的养老所需。因此个人理财不只是为了发财,也是为了丰富生活内涵。

学会个人理财 /263

赢得财富的头脑 /265

把钱当钱看 /268

进行合理的开支 /269

建立理财的正确心态 /271

掌握理财必备的技巧 /273

致富路上的五个好心人 /276

培养勤俭节约的习惯 /278

做好一生的用钱计划 /279

第十六章 建立和谐的人脉

孔子用“独学而无友，则孤陋而寡闻”教育弟子，法国人用“人生没有朋友，恰似生命中没有太阳”的谚语警示世人。无数的事实告诉我们，要想活出点味道，干出点名堂，人脉是必不可少的条件。因此，对自己负责，必须拥有许多的朋友，建立和谐的人脉。

成功需要和谐的人脉 /283

选择朋友就是选择命运 /285

给人留下良好的第一印象 /286

做一个受人欢迎的人 /289

成为一个彬彬有礼的人 /290

善于赞美他人 /292



拥有一副好口才 /293

真诚老实出人缘 /295

诚信是立身处世之本 /297

学会在生活中宽容 /299

让仇恨长成鲜花 /301