

BE YOURSELF GOD

自控决定成败

让自己成为 上帝

提升自我控制力的 **76** 种心智方法

人，如果能控制住自己，你就是上帝；
如果失控，你就会变成魔鬼、酒鬼、色鬼、小鬼……
不在沉默中爆发，就在沉默中灭亡！

刘烨◎著 CIP 中国电影出版社

BE YOURSELF GOD

让自己成为 上帝

自控决定成败

刘烨 ⊙ 著

CFP 中国电影出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

让自己成为上帝 / 刘烨著.

—北京: 中国电影出版社, 2005. 6

ISBN 7—106—02310—8

I. 让... II. 刘... III. 个人—修养—通俗读物

IV. B825—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 050444 号

责任编辑: 安刚

封面设计: 虚竹堂

版式设计: 北京烨子工作室·王建伟

让自己成为上帝

刘烨 著

出版发行 中国电影出版社 (北京北三环东路 22 号) 邮编 100013

电话: 64299917 (总编室) 64216278 (发行部)

E-mail: Jsja@netchina.com.cn

经 销 新华书店

印 刷 北京市铁成印刷厂

版 次 2005 年 8 月第 1 版 2005 年 8 月第 1 次印刷

规 格 开本 / 720×980 毫米 1 / 16

印张 / 13 字数 / 250 千字

书 号 ISBN 7—106—02310—8 / B·0028

定 价 23.00 元

序 言

哲人说：“人的一只手将自己拖入地狱，一只手将自己拉入天堂。”意思是说，人可以让自己成为魔鬼，也可以让自己成为上帝。魔鬼能生出邪恶、懒惰、贪婪、嫉妒、失落……上帝能造出理想、诚实、爱心、坚强、快乐……魔鬼与上帝是一对不可调和的矛盾，但其距离并不遥远，让自己成为魔鬼还是上帝，只看你是否具有强大的自控力。

自控力，是评价一个人修养的标准，是一个人成大事必须具备的能力。一个善于自控的人，懂得：

如何从不幸中走出自我
如何在诱惑面前留住自我
如何在不遇时正视自我
如何在浮躁中把住自我
如何在犹豫面前坚定自我
如何在压力面前稳住自我
如何在拖延面前改变自我
如何在犯错时改正自我
……

鲁迅说：“不在沉默中爆发，就在沉默中灭亡。”沉默中有危机也有潜机。生活的 80/20 法则也告诉我们，只有 20% 的人能够从寂寞、沉默中走出来。其余 80% 因为怕黑、怕孤独、怕受到攻



让自己成为上帝

序
言



让自己成为上帝

提升自控力的76种心智方法

击、怕失败、没有主见，没有目的，没有克制，没有勇气，所以灰飞烟灭沉积历史。走出来的人才有可能成功，因为，他们可以主导自己的心灵，控制自己的心态，他们才会变得强大。只有把潜藏在内心的魔鬼一一赶走，你才有可能成功。

人，最强大的敌人和最好的朋友，都是自己，如何克服自我的弱点和弱势，如何发挥自我的强项和优势，几乎决定了一个人能否幸福、成功——命运就在自己手中，看你如何把握！

《让自己成为上帝》一书用了大量生动典型的实例和深入浅出的道理，为你介绍了提升自控力的76种心智方法，教你强化思维、调整心态、培养自信、规划人生、利用时间、积极行动、挑战逆境、把握机遇、不断进取、品德修养、人际交往等等人生智慧。它就像一盏点亮心智的明灯，照亮你前进的方向。只要你打开它，不论是信手翻阅，还是仔细阅读，都会带给你深刻的启迪。

刘 焯

2005年5月于牛马圈

目 录

如何从不幸中走出自我	1
如何在嘲笑当中认可自我	4
如何在危机时警醒自我	6
如何在逆境时战胜自我	8
如何在茫然中把握自我	11
如何在诽谤面前撑住自我	13
如何在懒惰中推醒自我	15
如何在生死面前超脱自我	18
如何在批评面前审视自我	20
如何在诱惑面前留住自我	23
如何在误会中冷静自我	26
如何在饮食中节制自我	29
如何在恐惧面前震住自我	33
如何在不遇时正视自我	35
如何在不满中填充自我	37
如何在竞争面前发挥自我	40
如何从愤怒中平息自我	43





让自己成为上帝

提升自控力的
76种心智方法

如何在浮躁中把住自我	46
如何在罪恶面前钳住自我	49
如何在犹豫面前坚定自我	51
如何在生气时压住自我	53
如何在压力面前顶住自我	55
如何在疾病中战胜自我	58
如何在困境中不失自我	60
如何从挫折中重整自我	63
如何从失败中重振自我	66
如何在安逸时警示自我	70
如何在受辱后挺住自我	72
如何在低贱面前认清自我	74
如何在贫穷时把持自我	76
如何在权力面前摆正自我	78
如何在宠幸面前清醒自我	80
如何在淫欲面前守住自我	82
如何在突变中改变自己	84
如何在仇恨中浇醒自我	86
如何在争斗中拉出自我	88
如何在酒面前管住自我	90
如何在强者面前完善自我	92
如何在沉默中爆发自我	95
如何在成功后平静自我	99



让自己成为上帝

目 录

如何在赞美面前感受自我	102
如何在怀疑面前坚守自我	105
如何在打击后重拾自我	108
如何在平凡中提升自我	111
如何在细节中成就自我	114
如何在抉择时把握自我	117
如何在拖延面前改变自己	119
如何在偏见面前纠正自我	122
如何在小聪明面前约束自我	126
如何在欲望面前控制自我	128
如何在名声面前看淡自我	130
如何在利益面前清醒自我	132
如何在多疑面前战胜自我	134
如何在虚荣面前克制自我	136
如何从狭隘中走出自我	139
如何在虚假面前诚实自我	142
如何从埋怨中解脱自我	145
如何在自满时谦虚自我	147
如何在苛察时警惕自我	149
如何在自卑时战胜自我	151
如何在抑郁时开阔自我	153
如何在贪婪面前管住自我	156
如何在时间面前把握自我	160



让自己成为上帝

提升自控力的76种心智方法

如何在犯错时改正自我	162
如何在嫉妒时反省自我	164
如何在糊涂中隐藏自我	167
如何在得失时看淡自我	171
如何在弱势时低调自我	175
如何在奢侈面前稳住自我	179
如何从空想中走出自我	182
如何在放纵时牵住自我	184
如何在吝啬时劝告自我	187
如何在小勇面前理智自我	189
如何从依赖中独立自我	191
如何在草率时思考自我	194
如何在言语面前忍住自我	197



1. 如何从不幸中走出自我

不幸可以使一些人成为强者、英雄，也可以使一些人沉沦、堕落，甚至毁灭。关键取决于对不幸的态度。

幸运之神，不可能时刻伴随我们每一个人，因为上帝并不偏爱任何人。我们每个人都得经历一些苦难，正如我们拥有许多欢乐一样。迟早，生活本身便会教我们明了：在受苦受难的经历里，我们都是平等的。

克文顿太太有3个小孩，身体状况都不好，因此很费一番苦心去照顾他们。不幸的是，他们的家庭医师某一天又告诉她，说她的丈夫得了一种严重的心脏病，很可能随时会病发身亡。

克文顿太太听了医师的话感到恐惧万分，并且开始担忧。晚上不能入睡，没多久便瘦了15磅，医师认为克文顿太太是过于神经质。一天晚上，克文顿太太又睡不着觉，便自问自己这么担惊受怕是否于事有补。到了第二天晚上，她开始计划自己应该做些有用的事。由于她丈夫颇精于木工，能亲手做出许多种家具，所以她要求丈夫替她做了个床头小桌。丈夫答应了她，并且花了好几个下午认真去做。克文顿太太注意到这工作带给他极大的乐趣，于是过后，他又为朋友做了好几件家具。

除此之外，他们还开辟了一片园地，开始种花种菜。他们把

不在沉默中爆发

让自己成为上帝

提升自控力的
76种心智方法

最好的收成都送给朋友，并尽量想出一些他们可以帮助别人的事来做。假如一时没有什么事情，他们便坐下来讨论有关种植果树等种种计划。

一日凌晨一点多的时候，她的丈夫突然病发去世。克文顿太太那时才体会到，其实最近这几年，他们一直把这可怕的压力放在一边，过的却是有生以来最快乐、最有意义的生活。她就是这样面对悲剧，并尽力用最好的方式来接受它。

不幸可以使一些人成为强者、英雄，也可以使一些人沉沦、堕落，甚至毁灭。关键取决于对不幸的态度。克文顿太太用很大的勇气来面对不幸，使她丈夫最后几年的岁月过得快乐又有意义，而她本人也因此留下一段美好的回忆。

对于弱者而言，遭遇不幸就如同面对一条不可逾越的鸿沟；而对于强者来讲，遭遇不幸仿佛遇到更强大的挑战，从而激发出更强大的潜能。因为在强者心目中，“人生来不是被打败的”。绝美的风景，多在奇险的山川；绝壮的音乐，多是悲凉的韵调。

面对不幸的微笑，是生命潜流中绽放的朵朵浪花，它托起驶向希望彼岸的生命之舟。真正的强者，就是要笑对不幸。

只有笑对不幸才能从不幸中走出自我。

笑对不幸是一种积极豁达的人生态度。世间只有残缺的身体，却没有残缺的生命；生活中的拐杖、轮椅，将成为人生翱翔的翅膀。

笑对不幸是一种悲壮之美。而惟独这种悲壮之美才最为惊心动魄，震撼人心。正如大海的最美之处不在于其风和日丽，水天一色，而在于其惊涛拍岸，卷起千堆雪。

①

生命并不是一帆风顺的幸福之旅，而是时时摆动在幸与不幸、沉与浮、光明与黑暗之间的模式里。我们不能像鸵鸟一样把头埋在沙堆里面，拒绝面对各种麻烦，因为麻烦不会因此获得解决。

我们每个人都会有不幸，而且会有各种各样的不幸，微笑却能助我们从不幸中走出来。



让自己成为上帝

如何从不幸中走出自我

不在沉默中爆发



2. 如何在嘲笑当中认可自我

嘲笑是意志的大敌，嘲笑是事业的天敌，嘲笑是前进的羁绊；而成功的花环只属于那些面对嘲笑而嗤之以鼻的人，属于那些面对嘲笑奋进的人！

当你的某种新奇思想不为别人所理解时，当你的发明创造遭到失败时，当你的学习不得进展时……往往会遭到冷嘲热讽。此时，你是把受嘲之耻化为发愤之勇，变短为长，把知识的缺陷作为钻研的突破口，由此开掘出一条通道呢？还是把受嘲之耻酿成颓废之毒，嫉长护短，把知识的缺陷看作拦路虎，由此而止步不前呢？面对嘲笑，如何在嘲笑当中认可自我？

历史是一面镜子。让历史老人帮我们找到答案吧。

英国工人史蒂文生制造了第一辆用蒸汽机作动力的火车，只能拖30吨煤，每小时走4英里，声音也很大。有人嘲笑他，说他的车子虽然不用马来拉，但是吼叫起来比几千匹马还要吵闹。史蒂文生在嘲笑声中没有后退，而把嘲笑当作觉醒的激素，奋进的路标，攀登的阶梯。他认真总结了教训，又用了11年时间，终于制造成功了第一辆客、货运蒸汽机车，时速已达12英里。

焦耳关于能量守恒的思想，开始也遭到专家们的嘲笑，但他却坚持不懈，坚持试验达30年之久，最后取得胜利。

我国清末学者朱起凤，曾在一个书院里教书，因为没有搞清楚“首施两端”与“首鼠两端”可以通用，都是犹豫不决的意思，

而误判了一个学生的作文，遭到全书院的嘲笑。后来，他发愤读书，专门收集这类词语 30000 多条，分类编排，博举例证，加以注释，编成一部有 300 多万字的大型词书《辞通》。

与此相反，德国伟大的能量守恒思想奠基人迈尔，在极其不公平的世俗偏见包围之下，在一片可怜可悲的嘲笑声中，他失去了理智，走上了绝路。一颗科学明星还没来得及闪烁就殒落了。

英国青年纽兰兹在门捷列夫周期律发表前 3 年就已经发现了元素周期律，由于别人的嘲笑，他放弃了对元素周期律的研究，铸成了不可弥补的大错。



让自己成为上帝

如何在嘲笑当中认可自我

历史事实作出了旗帜鲜明的回答：嘲笑是意志的大蠹，嘲笑是事业的天敌，嘲笑是前进的羁绊；而成功的花环只属于那些面对嘲笑而嗤之以鼻的人，属于那些面对嘲笑奋进的人！

许多时候我们都要面对这样的难题：那就是同事和朋友总是嘲笑自己，该怎么办？

这个问题应该这样解决：

首先，嘲笑分两种，一种是善意的，一种是恶意的。

对待善意的嘲笑可以一笑而过，不要计较。

对待恶意的嘲笑要灵活对待：

(1) 要看嘲笑你的人是本着什么意图，如果是有口无心的人可以少加反驳，不要激动。

(2) 如果是有某种企图攻击你，你要首先想想自己有那些地方得罪他再解决也不迟。

总之，面对嘲笑不要急，一定要抓住根本，再解决问题。



3. 如何在危机时警醒自我

在危机尚未来临时预测危机，在危机处于萌芽状态时发现危机，在危机带来危害时消除危机，甚至在危机中发现机会，驾驭危机，利用危机。

古人云：“生于忧患，死于安乐。”意思是：人要有忧患意识。用现代的流行语言来说，就是要有“危机意识”。

想在危机之时警醒自我最佳的办法就是必须具备危机意识。

一个国家如果没有危机意识，这个国家迟早会出问题；一个企业如果没有危机意识，迟早会垮掉；个人如果没有危机意识，必会遭到不可预测的横逆。

未来是不可预测的，而人也不是天天走好运的，就是因为这样，我们才要有危机意识，在心理上及实际行动上有所准备，好应付突如其来的变化。如果没有准备，不要谈应变，仅是心理上受到的冲击就会让你手足无措。有危机意识，或许不能把危机消除，但却可以把损害降低，为自己找到生路。

伊索寓言里有一则这样的故事：

有一只野猪对着树干磨它的獠牙，一只狐狸见了，问它为什么不躺下来休息享乐，而且现在没看到猎人。野猪回答说：等到猎人和猎狗出现时再来磨牙就来不及啦！

这只野猪就是有“危机意识”。

那么，个人应如何把“危机意识”落实在日常生活中呢？

这可分成两方面来谈。

首先，应落实在心理上，也就是心理上要随时有接受、应付突发状况的准备，这是心理建设、心理准备，到时便不会慌了手脚。

其次是生活中、工作上和人际交往方面要有以下的认识和准备：

——人有旦夕祸福，如果有意外的变化，我的日子将怎么过？要如何解决困难？

——世上没有“永久”的事，万一失业了，怎么办？

——人心会变，万一最信赖的人，包括朋友、伙伴变心了，怎么办？

——万一健康有了问题，怎么办？

其实你要想的“万一”并不只有刚才说的这几种，所有事你都要有“万一……怎么办”的危机意识，未雨绸缪，预作准备。尤其关乎前程与一家人生活的事业，更应该有危机意识，随时把“万一”摆在心里。人最怕的就是过安逸的日子！

风云变化万千，只有未雨绸缪的人才能坦然应对危机。

在危机尚未来临时预测危机，在危机处于萌芽状态时发现危机，在危机带来危害时消除危机，甚至在危机中发现机会，驾驭危机，利用危机。只有这样，我们才能化险为夷、立于不败之地。

不在沉默中爆发

让自己成为上帝

如何从在危机时警醒自我



让自己成为上帝

提升自控力的76种心智方法

4. 如何在逆境时战胜自我

命运对任何人都是公平的，所不同的只是人们对自己的认识和对环境的理解不同罢了。环境不会控制你的命运，只有你自己应对生存和生活的态度和表现，才能够决定你的成功和失败。

人生道路并非总是风和日丽、垂直平坦的，人的一生中总会遇到狂风暴雨、道路泥泞时，因此，人生与逆境总有不解之缘。

有一伙常常倒霉的人，组织了一个“倒霉者协会”，由一个大家公认为倒霉透了的人担任会长。

“会员们，”倒霉会长发表就职演说道，“我们太倒霉了！可是那些幸运者为什么那样幸运呢？不行！我们一定要让他们和我们一样倒霉！”

“对！”会员们齐声赞同。

会长建议：“让我们合伙办个霉气公司吧。”

“是煤气公司吗？”

“不，是‘霉气’。我们可以把霉气管道悄悄地通到幸运者家里……”

说干就干。全体倒霉会员先用自己呵出的气把庞大的霉气柜灌得满满的。然后，选了一位幸运的女歌星做目标。很快地，神不知鬼不觉地，霉气管道从地底下通到了女歌星家的衣橱后。“放气！”倒霉会长下令。女歌星的房间里立刻充满了一种说不清的怪味儿。