

成功宝典

●要赢得别人，先赢得自己，这才是最大的胜利●

Ying BieRen
XianYing ZiJi

赢别人 先赢自己

胡峰 编著

人生最大的敌人就是自己，不可自我设限，作茧自缚。

突破自我，就是要突破陈旧的观念，

挣脱压力的控制，调适好正确的思路……战胜自我，就是最伟大的胜利。

要赢别人先赢自己，赢得了自己就赢得了世界！

西苑出版社

成功宝典

赢别人 先赢自己

胡峰 编著

西苑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

赢别人先赢自己/胡峰编著. —北京: 西苑出版社, 2007. 12

ISBN 978-7-80210-277-4

I. 赢… II. 胡… 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 187537 号

赢别人先赢自己

编 者	胡峰	
出版发行	西苑出版社	
通讯地址	北京市海淀区阜石路 15 号	邮政编码: 100039
	电 话: 010-68214971	传 真: 010-68247120
网 址	www.xycbs.com	E-mail: xycbs8@126.com
印 刷	北京中印联印务有限公司	
经 销	全国新华书店	
开 本	787×1092mm 1/16	
字 数	180 千字	
印 张	16	
版 次	2008 年 4 月第 1 版	
印 次	2008 年 4 月第 1 次印刷	
书 号	ISBN 978-7-80210-277-4	
定 价	29.80 元	

(凡西苑版图书如有缺漏页、残破等质量问题, 本社邮购部负责调换)

版权所有

翻印必究

前言

19 世纪末 20 世纪初法国著名的批判现实主义作家、文学大师罗曼·罗兰说过一句话：“一个不能打败自己的人，便是自己最大的敌人。”在所有的敌人中，我们打不赢的就是自己。也就是说，人生在世，最大的敌人不一定是外来的，而可能是我们自己！

偌大的人群中，只有很少一部分人会说：“我不要做一个普通人，我要超越！超越我那看来有限的自己。”于是在这种不信自己办不到的愤懑和努力下，他们将自己提升了。且随着不断的提升、不断的超越，为人类的历史，创造出了更辉煌的成就！

之所以在如此庞大的人群中只有少数人会想要超越自己，就是因为大多数人没有意识到，我们才是自己最大的敌人，因为我们自身具有局限性。在所有的敌人中，我们最容易原谅的就是自己，因为，征服自己需要很大的勇气，但是只有当一个人在内心和自己战斗时，生命才有了存在的价值。如果我们具有远见卓识，能够抛开内心的恐惧，以高度乐观的态度去迎接各种挑战，那么我们的成功之路上将没有任何可阻挡我们前进的障碍。

每一种物体在受到力量的冲击时都会产生反弹的力道，人也是如此。

当人在面临冲击、困难时，一般而言有两种反应：一种是消极得不敢面对，另一种则是积极地面对。不管是多么难的难题，只要试着去挑战，说不定就会产生一线生机，但那些不敢面对的人只会逃避，到了最后就产生两种截然不同的命运，也开创了两种不同的人生，所以，这是我们开始选择自己日后人生的关键，该如何决定完全掌握在我们的手里。

这个时候的抉择是至关重要的，是塑造自己日后人生发展的关键，该如何决定，完全掌握在你的手里。与其费尽心思打败别人，不如先集中全力战胜自己。正如勃朗宁所说：“一个可以战胜自己的人，成功几乎是自动地降临到他的头上。”的确如此，因为，最可怕的敌人，其实就藏在自己心中。

每个人心中都受着一定的控制，比如冲动、埋怨、嫉妒……我们也总是被这些“自我设限”所控制。其实，只要你能跳出自设的樊篱，你就能突破自我！

我们大多数人难以把握机会，就是因为我们有了犹疑、拖延的毛病；我们容易满足现状，因为没有更高的理想；我们不敢面对未来，因为缺乏信心；我们未能突破，因为不想去突破；我们无法发挥潜能，因为不能超越自己！

当然，遇到失败或挫折时，你大可以选择留在原地哭泣等待，但是你必须要知道，你在原地停留得越久，刺激你向前的动力和热情，也会随着时间的流失而逐渐消失。想要将失败的冲击完全转化为成功的能量，最重要的就是马上站起来面对，不要给自己哭泣的时间，只有立刻反击，你才能掌握成功的先机。

人生最大的敌人莫过于自己，我们自己往往不容易认识自己，不容易明白自己，不容易控制自己。人的一生应该突破自我的限制，战胜自己，就是最大的胜利。

目录

CONTENT

第一章 埋葬过去,跟过往说“再见”



- 1.超越自己从埋葬过去开始 1
- 2.活在过去是快乐的仇敌 6
- 3.抛开曾经头上的光环 10
- 4.学会遗忘,不要让自己停留在过去 14
- 5.勇敢地接受不可改变的事实 18
- 6.承认错误,从失败中学习 23
- 7.突破自己就是最伟大的胜利 28

第二章 让今天成为人生的最高峰



- 1.把握现在,成功的起点 32
- 2.成功,在于抓住每个时间片段 37
- 3.成功——不要心动要行动 42
- 4.做好当下的事最重要 46
- 5.绝不拖延,立即行动 52
- 6.准备是赢得未来成功的关键 59
- 7.让细节成就今天的完美 65

第三章 冒险,成功人生的必经之路



- 1.不畏失败,敢于尝试 70
- 2.成功偏爱勇敢者 78
- 3.成功需要冒险精神 85
- 4.有冒险才有机遇 91
- 5.胆识成就事业 98
- 6.野心成就非凡人生 105

第四章 拥有阳光心态,成就光明未来



1. 改变心态即改变命运 112
2. 把微笑当做习惯 119
3. 忍耐是良好的品质 126
4. 在头脑中植入成功信念 131
5. 胸怀宽广自然成功 137
6. 自信是成功的突破口 143
7. 让自己在反思中走向成功 148
8. 用诚信打造成功人生第一步 152
9. 有责任感方能超越自我 158

第五章 别让消极因素阻碍你前进的步伐



1. 黑暗,只是走向光明的驿站 166
2. 抱怨是失败者的标签 169
3. 自卑是人生最大的仇敌 175
4. 骄傲是灵魂的仇敌 179
5. 永远不要和忧虑成为朋友 183
6. 把坏习惯统统甩掉 187
7. 变压力为动力,减轻你的“负载” 191
8. 让嫉妒成为激励自己的动力 196

第六章 未来掌握在“思路”手中



1. 战胜自己,不要自我设限 200
2. 冲出思维定式的束缚 206
3. 当机立断是成功的先决条件 212
4. 成功是规划出来的 218
5. 得过且过,终将一生无成 222
6. “出格”才有出路 226
7. 凡事掌握分寸,不能过分 232
8. 听取他人意见,接受“良师”指点 236
9. 目标,前进的动力 240
10. 欲望是成功的原动力 245

第一章

埋葬过去， 跟过往说“再见”

埋葬过去，让自己全力投身于新的征程。不再为过去的一帆风顺而自豪，不再为过去的碌碌无为而自责，不再为过去的那些让你欲哭无泪、欲笑无声的事而懊恼，放下过去的一切，轻轻松松上路，挑战更辉煌的人生！

1. 超越自己从埋葬过去开始

美国潜能大师安东尼·罗宾说过一句话：“过去不等于未来！过去的一切就不要再想了，过去你是什么样的人已无关紧要，重要的是你现在想成为什么样的人。”

或许过去你是成功的，但这并不代表未来还会成功；相反，过去失败了，也不代表未来就要失败。因为过去的成功或失败，只是代表过去，未来是靠现在决定的。现在干什么，选择什么，就决定了未来是什么！失败的人不要气馁，成功的人也不要骄傲，成功和失败都不是最终结果，它只是人生道路上的一段小插曲而已。

生活中，能够让人记住的事情的确不少。不管你智商高还是低、记忆力如何，不管你是否愿意记住，总有一些人和事会在你的脑海中留下印象、刻下痕迹，或美丽得令人感动，或悲哀得让人伤感。更有一些不愉快的事情萦绕着你。往事如烟，却难以飘散，甚至有些烟雾笼罩着你，令你窒息。此时，我们应学会告别过去，学会走过自己，学会遗忘。如果只沉醉于过去，则会迷失自己，找不到新的人生起点。

不要轻易说“想要把过去忘记真的好难”，不要固执地摇着头说“痛苦的往事怎能说忘就忘”。只要退一步想一想，给人类带来光明的太阳也有黑子，给我们以阴柔之美的月亮也有阴晴圆缺，我们就能渐渐忘记昨天生活给我们带来的阴影，坦然地面对今天的太阳，微笑地迎接明天的生活。

我们感到很苦，很累，很彷徨，很失意，很痛苦，而所有的这些烦恼，只缘于我们没学会“忘记”，总是对那伤心的昨天念念不忘，对过去的不如意耿耿于怀，使得宝贵的今天痛苦满溢，让忧伤占据，并在浑然不觉中与今天失之交臂。

人生不如意的事常十有八九。芸芸众生，没有人能一生活得春风得意，一帆风顺，无波无澜。成人的世界背后总有残缺，命运就如一叶颠簸于海上的舟，时刻会遭受波涛无情的袭击。“万事如意”只不过是美好的祝福而已，在活生生的现实面前它显得总是如此苍白无力。当遇上了无可逆转的败况与不幸的厄运时，我们是学会忘记，对之一笑而过，进而蓄势待发；还是选择愁眉深锁，郁郁寡欢呢？答案显然是前者。只有学会忘记，我们才能飞得更高，飞得更远。

1945年8月，也就是日本宣布投降后第二天，玛丽·布朗太太在加拿大渥太华的自家住宅中，静静地聆听着屋子里的寂静与空虚。

在几年之前，她的丈夫死于车祸；接着，与她生活在一起的母亲也因

病去世。玛丽·布朗太太亲自述说了悲剧发生的过程：

当许多钟声和汽笛声在宣告和平降临时，我唯一的儿子达诺却在此时离开了人世。我已经失去丈夫和母亲了，如今儿子一死，我就变成孤单的一个人了。

在给孩子办完葬礼后，我独自走进空荡荡的屋子里。那种空虚、无依无靠的感觉，直到现在我还铭记在心。世界上再也没有一处地方比这更寂寞的了。我整个人充满了哀伤和恐惧，我害怕今后独自一个人的生活，害怕整个生活方式将完全改变，而最可怕的是，我将与哀伤共度余生，这是最令我感到恐惧的。

后来，我渐渐地明白，时间会帮助我治疗伤痛。只是时间过得太慢了，我必须做些事来忘记这些遭遇。因此，我又回到了工作中。

随着时间一天天过去，我也逐渐对生活再度产生兴趣，如朋友、同事和邻居等。一天早上，我从睡梦中醒来，忽然认识到所有不幸都已成为过去，以后的日子一定会变得更好。我知道“用头撞墙”的举止是愚蠢可笑的，是不能面对现实的表现。对于这些我无法改变的事实，时间教会了我如何去承担。

在这个故事中，主人公以巨大的勇气将过去抛开，从而生活变得幸福，人生也得到了升华，这就告诉我们，要想成功，就得超越自己，而要超越自己，就要从埋葬过去开始。

生活是向前发展的，时光的流逝永不停息，生活总有不如意，工作也会有烦心事，折磨自己从来就不是解决问题的方法，那么为什么不试着忘记，忘记工作的挫折，忘记生活的困惑。不要总把命运加给我们的一些痛苦，在我们有限的生命里拿来反复咀嚼回味，那样将得不偿失，有百害无一利；一味地缅怀和沉醉其中，只能使我们意志薄弱，长此以往，必然会导致我们错失时机以至一事无成，如此恶性循环，也必然使得我们的痛苦

与日俱增。

想想一代历史学家司马迁所受的屈辱，所受的痛苦是多么巨大。在他尚未由一个地位卑微，还受了宫刑的小小掌史文官变成流芳千古的历史巨匠之前，他又是怎样独自承受皮肉的煎熬，怎样苦苦坚持他的心志的呢？答案是：忘记。

试想一下，司马迁在受刑之后哪会不遭唾弃，哪会不遭白眼。但是，司马迁忘记身体上的痛苦，忘记心灵上的创伤，忘记周遭的谰言谤议，终于成就了一代历史宝鉴《史记》。

从此可以看出，学会忘记对一个人是多么的重要，它甚至能够挽救一个人的一生。如果不是司马迁的毅然忘记，又何来“史家之绝唱，无韵之《离骚》”呢？

生活是一个万花筒，内容五花八门，纷繁复杂。谁能奢望一览无余？我们应该大度的甩掉心中的苦闷和忧郁，忘记过去的痛苦经历，让自己以饱满的精神，愉快的心情面对生活和工作，坦然地致力于今天的生活。

很多人都知道“往事不可追”这句话，然而却没有多少人能够从过去中抽身出来。昔日的时光无论是好是坏，它都已经过去了。受苦受难也好，幸福愉快也罢，统统都留存在了我们的记忆中，丰富了我们的阅历，成熟了我们的思想。偶尔的回忆，可以调剂我们的情绪，丰润我们的心灵。或感慨于时光的飞逝，或伤悲于昨日的情怀，这是人之常情，无可厚非。但是一味沉迷于往事的怀恋，或者戚戚于昨日的伤痛，是不可取的。

没有必要把思想停留在已经消失的岁月中，不能自拔，故步自封。过去的岁月也许是春风得意，也许是痛苦无奈，但一切又有什么关系呢？日子还不是一样的这么一天天过来了。当一切都成为往事的时候，昔日里的风光无限或者艰难困顿也会随之远去，所有的经历都变成了我们珍贵的人

生财富。其实，只要在追忆往昔的时候，能够对自己说一句：我没有辜负所走过的日子。这就已经足够了。

要想埋葬过去，摆脱不幸的阴影，最好的方法便是提升我们自己去帮助别人。

住在威斯康辛州的一位太太，由于她把自己个人的伤痛化成力量，转而去帮助其他陷于痛苦的人，因此广受别人的敬重。这位太太的儿子是位飞行员，在第二次世界大战期间因公殉职，享年只有 23 岁。虽然这位母亲非常伤心，却不需要别人的怜悯，她是这样说的：“我认识许多不快乐的母亲。有的因为孩子得了痉挛性瘫痪的疾病；有的则因孩子精神上或心理上不健全，无法正常为社会服务。当然，还有更多妇女极想拥有自己的孩子，却苦于无法如愿。我有幸拥有一个好儿子，并且共度了 23 个快乐的岁月。我会把这些快乐的记忆保留至生命的尽头，因此，我要服从上帝的意愿，尽可能支持帮助其他需要帮忙的母亲。”

她也确实这么做了，她不辞辛苦地安慰那些因儿子出征而需要帮助的父母，或是出征者本人。这是她迈向成熟所学的第一课——把自己的心思与精神用来帮助别人，你便没有时间注意自己的烦恼。

学会忘记是一种人生境界。忘记烦恼，你可以轻松地面临未来的再次考验；忘记忧愁，你可以尽情享受生活赋予你的乐趣；忘记跌倒的尴尬，看清脚下的路；忘记嫉妒和打击，清醒面对每一双眼睛；忘记仇恨和怨怒，相信相逢一笑泯恩仇；忘记无法到达的目的，追随力所能及的期望；忘记是非纠纷，重新把快乐捡起；忘记非分的欲望，相信知足是福；忘记战争和杀戮，争取每一分钟的和平和幸福。

忘记痛苦，你便能摆脱纠缠，让身心沉浸在悠闲无虑的宁静里；忘记遗憾，你便能放下包袱，轻装上阵；忘记怨恨，你便能摆脱报复的阴影，化干戈为玉帛，心平气和地善待他人，与朋友重结秦晋之好；忘记成功，

你便能从零开始，迈开今天前进的步伐；忘记失败，你便能充满信心，勇敢地面对未来的挑战；忘记名利，你便能知足常乐，活得更加潇洒。

学会忘记是一种豁达的生活态度。忘记他人对你的伤害，忘记朋友对你的背叛，忘记你曾有过的被欺骗的愤怒、被羞辱的耻辱，你会走出失败的阴影，走出痛苦的深渊，走出自卑的泥潭，变得豁达宽容，重新认识自己。学会忘记，你便能走过单纯、幼稚的昨天，走向成熟、自信，充满力量去开始全新的生活。

学会忘记，就像潮起潮落，花开花谢，云卷云舒，不必太在意。只要今天的我们在努力，我们就无愧于自己。只要我们问心无愧，我们就会觉得活得轻松、快乐、充实。

当然，学会忘记，并不是忘记过去的一切。亲切的人和话语，困惑时一句真诚的鼓励，你要常常温习；温馨的往事，迷途时真挚的关怀，你最好时时忆起，以此培养自己的爱心和善意。这样，你便不会在痛苦、失意和挫折面前垂头丧气，不会对生活失去信心和诚意，不会失去重新振奋起来的力量和勇气。

2. 活在过去是快乐的仇敌

一个妇人不小心丢了一把伞，她一路上很懊恼，不停地怪自己，怎么如此不小心。回家之后，她才发现，天啊！连自己的钱包也不见了。原来她一心惦记着丢伞的事，结果仓促、惶恐、不安中，一分心连钱包也丢了。

人类，可分为悲观论者与乐观论者两种，其差别就在于，面对事情的态度。人类是知性的动物，任谁都会对自己所犯的错事，感到后悔，但一味地悔恨，只会令自己困在死胡同里。

人生苦短，如白驹过隙，转眼就是百年。人的一生自我调适的态度很重要。悲观论者提不起精神，乐观者却越挫越勇，产生比以前更充沛的精力。如同放在桌上有半杯水，悲观的人说：只剩下半杯水了；乐观的人却说：还有半杯水喔！英国大文豪莎士比亚曾说：“一直悔恨已逝去的不幸，只会招致更多的不幸。”

《列子·周穆王》中有这样一个故事：宋人华子患了健忘症，“朝取而夕忘，夕与而朝忘，在途则忘行，在室则忘坐，今不识先，后不识今”，“荡荡然不觉天地之有无”。后来有高人将他的病治好了，谁知他又把平生数十年的得失、欢乐、好恶都记起来了，须臾不忘，把妻子的点点滴滴不检点、儿子的种种不敬和邻居方方面面的过失都挂念于心，最后“扰乱万绪，遂怒而黜妻罚子，操戈逐邻”，搞的鸡犬不宁、四邻不安。

由此可见，不会或不能忘却，有时会成为人们幸福生活的“绊脚石”。忘记忧愁，忘记伤痛，让闭锁的心得以解脱；忘记怨恨，忘记争斗，让宽恕的情得以释放。忘记过去一切不美好的事，再睁开眼打开心扉时，你会发现世界是美好的，天空是湛蓝的，空气是清新的……

人生短短数十载，学着忘记，学着调整，把坎坷变坦途，把失败当经验，把经历当阅历，眼泪不能改变任何事实，生活只会戏弄弱者，失去了很多东西，我们也会拥有很多东西。世间完美的事物本来就很少，正所谓人无完人，金无足赤。不必太在意，别把自己弄的太累太狼狈，忘记过去从头再来，让生活有新的开始。

对于一个人来说，生命只有一次。如何在这有限的时间创造无限的辉煌，使自己的一生不至于毫无作为呢？这就要不断地奋勇前进，攀登一个又一个高峰。

人活着，就要有追求，有理想，一切都应向前看，不断地挑战自我，战胜自我；向着生命的彼岸前进，这样的人生才有意义。

一位少年捧着花瓶前行，路上不慎跌倒，花瓶打碎了。他丝毫没有犹豫地爬起来继续前行。路人奇怪地问他：“花瓶碎了，为何不回头捡起来？”少年回答：“花瓶既然碎了，捡有何用，为何还要回头？我的目的是在前方。”

有人会疑惑：花瓶碎了，总该回头惋惜一下。这位少年却没有回头，他毫不犹豫地站起来依然向着目的地前进，这就是战胜自我。

为什么总要沉湎于过去，而忘了前面的路呢？要知道世间没有常胜将军，失败是难免的，跌倒了就应该爬起来，这也是一种胜利。

人生最宝贵的，我们要珍惜。要不断向前看，而不应该沉湎于过去。做生活的强者，幸福靠自己创造，坚持到底就是胜利，锲而不舍才能成功，成功只能代表过去，时间就像边角料，要学会合理利用一点一滴都不放过，知识越多越谦虚，生活充实就不会胡思乱想。

聪明人总是检讨、总结，一切向前看，战胜自我。时间和人是不断前进的，只有向前看才有所作为。如果只为逝去的太阳伤心，那你将错过夜晚最美丽的星光。

学会忘记，学会宽容，忘记伤害过你的人，祝福你所爱的人永远幸福快乐。让自己的心灵得到净化，让自己的思想得到解放。

可能有人会说，忘却毕竟不是一件轻而易举的事情。尤其是悲伤、惨痛、屈辱之类的往事，要忘却，更不容易办到。因为，它们是你的痛、你的悔，是划在你心灵上的一道带血的痕。

是的，确实是这样。生活中，很多人在受到伤害的时候第一反应就是会逃避，逃掉那些不愉快的东西。心理医生说这是一个很正常的反应。有些伤口很快就好了，也不用逃避多久，但是有些伤口会一直隐隐作痛，遇上相熟的情景，伤痛的感觉又恢复上心头，久久不肯离去。

受伤，会怨，会恨，会觉得让自己受伤的人大错特错，会觉得世界对

自己不公平。那个时候，为何不反问自己一句：我从来没有伤害过别人吗，我有什么资格一定不受别人的伤害？这样想，也许这样会好过一些。钻了牛角尖只会使自己越来越不快乐。

要知道，这世界有太多的事让我们悲观失望，可总是要去面对的，只有尽快忘记那些不愉快，重新来过，那样我们才能快乐。人的一生算起来是那么的短暂，痛苦悲伤是一生，自在快乐也是一生，何不自由自在快乐地度过一生呢？

当你伤痛之余，整理一下自己繁乱的情绪，梳理一下伤痛的感觉，放下心情，或游于高山清水之间、或至于树林青草之间、或停于黑夜繁星之下，体味那宁静方能致远的哲理，或许能走出一个自信、全新的自我。

当你放开眼界“一览众山小”时，你会从伤痛的阴影下感悟到生活还有阳光灿烂，生活还有繁华似锦。随着时间的磨砺，悲伤与痛苦皆会消磨殆尽，变成你人生路上最大的财富。

遇到问题换个方式去想，坏事也许就变成了好事，所有的一切也都改变了。

或许你觉得你现在的的生活很艰难，不是自己想要的生活，可还有很多人的生活比你差百倍，甚至千倍呢！也许，你觉得现在自己生活得并不快乐，那请你放慢脚步去体会生活中的点点滴滴，那时你会发自心底对自己说“我很快乐”。

时光荏苒，岁月蹉跎，在人生的旅程上，抛开伤痛，去尽力帮助身边有困难的人，去爱自己所爱的人，去做自己爱做的事，忘记自己还有痛。当别人不小心碰了你的痛时，也许那是锥心的痛，不要有怨气，请你报以坦然的笑脸，用一颗平常的心去面对生活。

3. 抛开曾经头上的光环

一位经理因表现优异被提升为副总经理，但做了两个多月马上被撤换下来，这个老兄很生气地直接去找总裁威尔许申诉，威尔许淡淡地告诉他：“你的表现确实和当经理时一样卖力，但是你忘了你现在是副总经理。”

一个成功的人，往往是能随时调整和改变自己的习惯和思维去应付更多更艰难的挑战的人。

昨天的辉煌不能代表今天，更不能代表明天，过去的成就只能让它过去，只能毫不留恋地放弃。

放弃是一种睿智，是一种重新选择，没有明智的放弃就没有辉煌的再生。就乔布斯而言，当初放弃上大学，固然迫于无奈，但他选取的是主动进取的人生态度。他离开苹果公司，放下了成功者的沉重包袱，换上了创业者的轻松感觉，从而进入生命中最有创造力的“爆发期”。

人生并不总是一帆风顺，很多时候我们需要学会放弃已经拥有的东西。它也是人生中的契机。然而学会放弃已拥有的比学会坚持更难得，因为那需要很大的勇气。当新的机会摆在面前时，敢于放弃已获得的一切，需要相当大的勇气。而在还没有找到“新的机会”前，就放弃已拥有的东西，则需要更大的勇气。

有时候必须学会放弃一些东西。我们就好像是一个杯子，注满了水，就再也放不下什么。太多了，会是一种负担，盛着太多的过去，就让人无法面对未来，即使遇到更美好的东西。放弃一定的成绩，会使我们得到更好的成绩。然而，并不是所有的人都懂得这个道理，有许多人在功成名就