



ZHANSHENG ZIJI CONG YOUXIU DAO ZHUOYUE

战胜自己。

CONG
YOUXIU DAO ZHUOYUE ○ ZHANSHENG ZIJI

从优秀到卓越

林 染◎编著

最强的对手是你自己

命运不是上帝决定的，而是自己决定的

认识自己，是走好人生的第一步，战胜自己，是人生最重要的主题。认识自己并战胜自己，是人生的大智慧。

人圆满的一生开始于自我分析，只有认识自我才能发挥自我！

中国华侨出版社

ZHANSHENG ZIJI
CONGYOUXIU DAOZHUOYUE

战胜自己 从优秀到卓越

林 染◎编著

中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

战胜自己：从优秀到卓越/林染编著. —北京：中国华侨出版社，2007. 12

ISBN 978-7-80222-534-3

I. 战... II. 林... III. 成功心理学 IV. B848.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第202737号

● 战胜自己——从优秀到卓越

编 著/林 染

责任编辑/王 婧

装帧设计/兆 天

责任校对/雷一平

经 销/新华书店

印 刷/北京业和印务有限公司

开 本/787×1092毫米 1/16 印张/17.25 字数/220千字

版 次/2008年3月第1版 2008年3月第1次印刷

书 号/ISBN 978-7-80222-534-3/G·412

定 价/28.00元

中国华侨出版社 北京市安定路20号院3号楼 100029

法律顾问：陈鹰律师事务所

编辑部：(010) 64443056 64443979

发行部：(010) 64443051 传真：(010) 64439708

网 址：www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

人，认识你自己(代序)

我们面对苍天，像《天问》一样向自己发问：我从哪儿来？又想到哪儿去？

我是谁——最古老、最深刻，也是事关自己成功幸福最重要的一个课题！

人生是不同角色的扮演者——自己扮演的又是谁？人生是不同道路的选择者——自己又选择一条怎样的道路？

在传说中，古希腊的奥林匹斯山是西方诸神所居住的地方，那里有西方的主神宙斯，以及由他所统率的众神。凡人是难以涉足于神的地界的，而神的箴言——“人，认识你自己”，又必须让人来知晓。于是，就有了斯芬克斯的故事。“斯芬克斯”是传说中的一个奇特的生物——“狮身人面”。在古希腊的神话传说中，她作为神的使者，带着神对人类的忠告——“人，认识你自己”，从奥林匹斯山来到了人间——古希腊的忒拜城堡。经过细心的筹划，她把那句神的箴言化作了一段“谜语”，来盘问她所遇到的所有的人。

“什么东西早晨用四条腿走路，中午用两条腿走路，晚上用三条腿走路？”

这就是斯芬克斯的谜语，每个路过的人都必须面对她来猜一猜她的谜语；而且，富有挑战和特殊意义的是，凡是猜不中的，都会为此丧生，被斯芬克斯毫不留情地吃掉。

斯芬克斯的谜语是富有内涵的。我们人类每一个个体都是这样的——生下来时都使用“四条腿”，然后是“两条腿”和“三条腿”——也就是说，新生的婴儿尚不能够站起来行走，只能手脚并用地在地上爬；然后才能够站起来靠双脚行走；但是到了老年，就会借助于拐杖来走路。

曾经有一位著名的画家，根据这段故事和自己的想象，绘出了一幅深沉而动人的油画——“斯芬克斯之吻”。狮身人面的斯芬克斯，撩起自

己的面纱，露出了世人难得所见的面容，吻了跪在她面前的俄狄浦斯。这一吻，吻出了一个真正的人，一个具有自我意识，对自身有所认识，对自己有所反思的人。这一吻，也吻出了一种关于人的学问。

这是由斯芬克斯之谜所引出的斯芬克斯之吻，这也是我们对心理学的一种普通理解——“人，认识你自己！”简单而朴素的语言，蕴含着深刻的内涵；这既是心理学的根源，也是心理学的目标。

社会的存在、文明的进步，只是人为了生存和更好地生存的体现。这是人类的整体，而整体则是由所有的个体组成的。人的个体是有趣的、复杂的，有性格，有感情，不同的人有不同的体现。人也分为男人和女人。男人和女人的结合可以产生新的人，这也就是人类的繁衍了。人的性格也是很有趣的，有性格暴躁的人，有性格温和的人，有心胸狭隘的人，有胸怀宽广的人，有能兼容很多种性格的人，也有与大多数人格格不入的人。人的存在只为了生存，有的人生是快乐的，有的人生是感伤的；有的人生是豪迈的，有的人生是悲壮的；有的人生是多姿多采的，有的人生是平实无华的。

人圆满的一生开始于自我分析，只有认识自我才能发挥自我！

自从人类开始认识自己以来，我们思考最多的就是命运。命运是人类有史以来最神奇的事物，命运又是所有人最关注的事物。现在，我们都不再迷信命运是由神来安排的，但是，命运究竟是什么？这个千古之谜一直是人类智慧关注的对象。

每一种智慧都企图解开命运的奥秘，但命运的奥秘却似乎超越了人的智慧。因此，在人类智慧的初期，借助于神的概念来解说命运是一种基本的方法。

过去，我们一直都认为人的命运是上天安排好了的，每个人都只能服从，不可违背。所以，我们大多数人一直过着悲惨的、贫穷的、被动的日子，我们无力改变自己，也不敢想到改变自己。直到有一天，我们苦恼得实在无法忍受了，就发愤一搏，突然，命运就改变了。于是，人们就发现，命运是个欺软怕硬的东西。命运不是上帝决定的，而是自己决定的。

认识自己，是走好人生的第一步；战胜自己，是人生最重要的主题。认识自己并战胜自己，是人生的大智慧。

目 录



III III

目
录

一、认识自我——改变我们可以改变的

每个人距自己是最远的。这句话的
意思是，人类最不了解的是自己。

最大的敌人是你自己	/3
充满魔力的自我暗示	/6
成亦潜意识，败亦潜意识	/10
你的世界是内心的物化	/14
囚禁我们的不是别人，而是自己	/16
“我真的很重要”	/19
人生是一个选择的过程	/24
发现自己的优势	/27
扬长避短，人尽其才	/29

定位——你是谁 /34

人贵有自知之明 /38

二、自我升值——强者的心理特质

生命所经历的每一次痛苦，都将引领你走进智慧的殿堂。

相信，自己是最棒的	/43
不可能，只在想象之中	/46
在一举一动中充满自信	/48
热忱能创造自己的神话	/52
精神不败，勇气永存	/55
没有对手，谈什么胜利	/59
坚韧，是强者的特质	/64
只要你不退出，你就不会输	/68
厚积而薄发	/72
别被一棵草绊倒	/75
读书的过程是生命展开的过程	/77
功夫在诗外	/80

三、挑战自我——用意识去控制情绪

你要控制自己的情绪，否则你的情绪便控制了你。

控制自己负面的情绪	/85
回归平和的心态	/88
天天要有好心情	/91
永葆乐观的心态	/93
生气，是拿别人的错误来惩罚自己	/96
嫉妒——愚人的痛苦	/99
从抑郁中走出来	/103
给自己一次恐惧的机会	/106
伟大来自于苦难	/109
用积极心态控制情绪	/112
习惯可以造就你，也可以毁掉你	/120
改变，就从今天开始	/123

四、超越自我——实现心中的梦想

冲动不是罪过，压抑自己的冲动才是罪过。

思想，将决定你一生的高度	/129
有志则不甘为下流	/132
人生是从选定方向开始的	/134
人的伟大，是因为目标伟大	/138
行动，行动，永恒地行动	/141
“现在”就是行动的时候	/144
该出手时就出手	/148
永远比别人多付出一分努力	/152
善用自己的生命	/155
效率就是生命	/159
把精力聚焦在一个点上	/162

五、凸显自我——有个性才有风格

个性是半个生命，丧失个性就是半个死亡。

你是最棒的	/167
-------	------

学会独自去面对一切	/168
性格决定命运	/171
以个性引人注目	/174
走自己的路，让人们去说吧	/178
打造你的个人品牌	/182
自己给自己当好导演	/184
从众型思维枷锁	/187
个体发展，群体才能发展	/190
突破惯性思维的束缚	/192
善于独立思考	/195
孤独，也是一种高贵	/198

六、修正自我——在变幻中成长

在完全被动的情况下也能安然处之
的人，才算是高手。

顺势才能造势	/203
人有我优，人优我特	/206
人人都能创新	/208
想象力可以创造一切	/211
人人都有机会	/215
机会偏爱有准备的人	/218
山不过来，我过去	/221
更新知识，活学活用	/223
人生的路从来不平坦	/226

战胜自己——从优秀到卓越

- 错了，就再起一行 /229
得之应得，失之所失 /231
不要在自己心里制造失败 /234
站起来的次数要比倒地的次数多一次 /237

七、磨合自己——在人群中成长

目

录

与其让别人嘲笑你，不如自己嘲笑自己；前者是伤害，后者是解脱。

- 先修塑自己，再影响他人 /241
微笑一次，为自己 /244
自尊与虚荣不过一线之差 /247
重视每一个人 /249
急于称赞，迟于批评 /252
宽容别人的缺点 /254
找到一个好教练 /256
朋友是潜能的启发者 /258
三个桩还需要一个篱笆 /261
合作的目的是双赢 /263

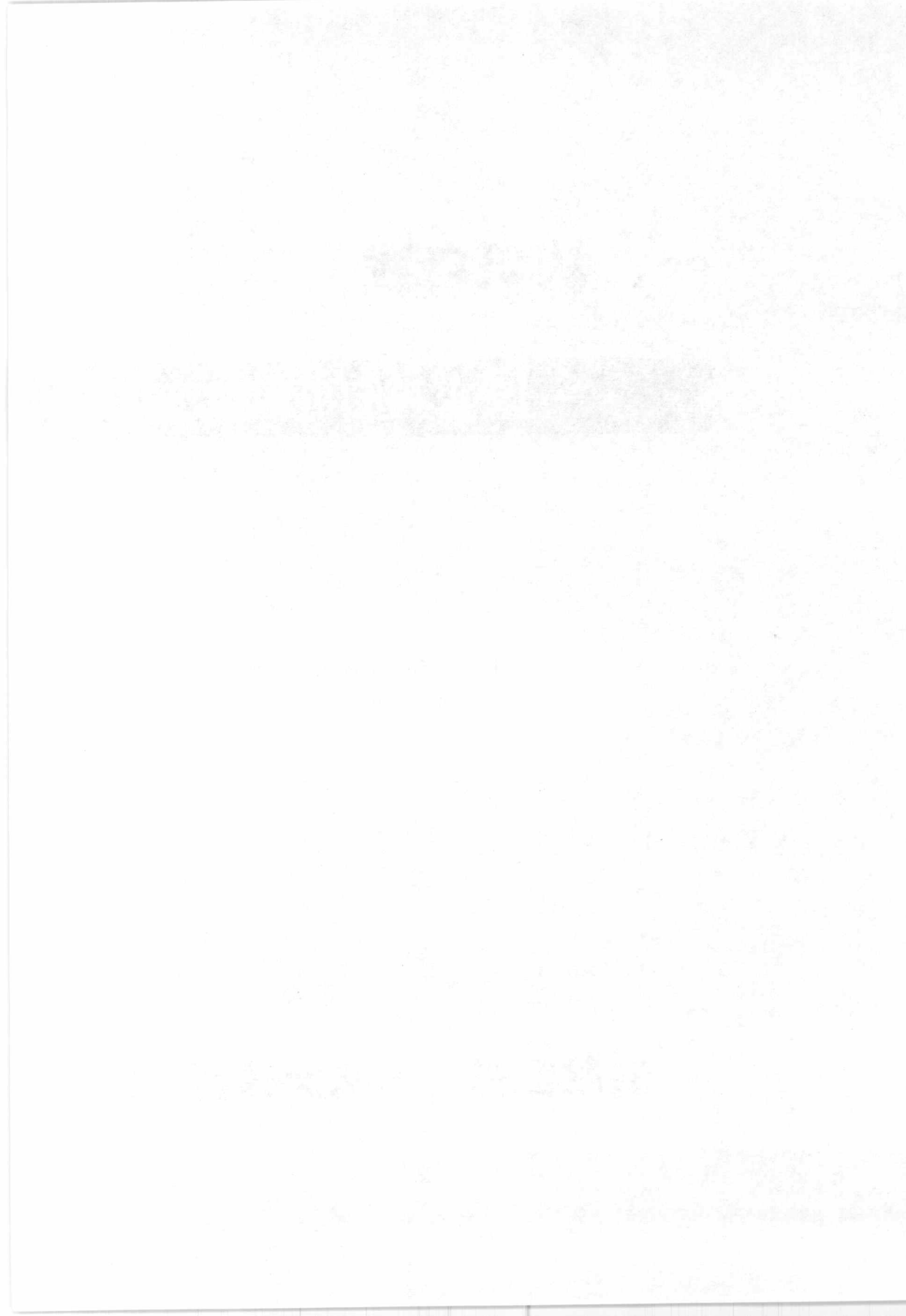
一、认识自我

——改变我们可以改变的

每个人距自己是最远的。这句话的意思是，
人类最不了解的是自己。

Zhan Sheng Zi Ji——Cong You Xiu Dao Zhuo Yue

战胜自己——从优秀到卓越



最大的敌人是你自己

列夫·托尔斯泰说：“大多数人想改造这个世界，但却极少有人想改造自己。”

人们总是感到自己是对的，别人和世界都是不对的。所以人们总想改变世界、改变别人，很少想到改变自己。其实，改变世界应该先从改变自己开始。

每个人都有两个自己：一个是现实中的你。追求生命的快乐，喜欢享乐，爱好安逸，总是想安安稳稳、舒舒服服地过日子，最好是能不劳而获，衣来伸手，饭来张口，能做自己想做的事情。当渴望自由自在的时候，没有人管，有广阔的天空；当有麻烦的时候，有人出面为自己解决，自己不必经历缠人的事情，就潇潇洒洒，落得个神仙似的生活。另一个你是心中的你。想着自己要做一番事业，要达到一点成就，不枉在这世上走一遭，不枉生了个男儿身。正如古人所讲的——天下兴亡，匹夫有责；修身、齐家、治国、平天下。而要能做到，就要求时刻地完善自己，时刻地警醒自己，不能为安逸享乐所侵蚀，不能屈服于自己的各种欲望，要高尚起来，要超脱于凡人之上。

你会发现，自己的一生就是在这样一种现实中的你与心中的你相互争斗的过程中度过的，你发现自己陷入了一个人的斗争中，没有人可以给你施以援手，你只能靠自己的心志来吸取力量。

一种情况是，现实的你战胜了心中的你，于是你更加地追求自由自在，胸无大志，堕入了“小人”的境地；另一种情况是，心中的你战胜了现实的你，你超脱了自己本身的局限，进入一个心无旁骛的境界，成为一个“大写”的人。

拉美著名思想家阿斯图里亚斯说过：

“把矛头指向别人，是理所当然；把矛头朝向自己，就需要一点勇气和毅力了。”

美国开国三杰之中年龄最大、成就也最大的本杰明·富兰克林是一个多面手，他既是一个企业家、科学家、发现家、作家，同时也是一个政治家、外交家、思想家。可以说，本杰明·富兰克林是美国人心目中的偶像和楷模。

有人想从本杰明·富兰克林的成功经验中探求一点什么，所以问他：“富兰克林先生，你每天都在做些什么？”

富兰克林答道：“我每天都在跟自己作战。”

“那你战胜自己了吗？”

“是的，我暂时战胜自己了，可是明天他又会起来反叛，所以到了明天我还得跟自己作战。我乐此而不疲。”

本杰明·富兰克林的话发人深省。

与此类似的话，美国开国三杰的另一位，即最年轻的一位托马斯·杰斐逊也说过：

“人生是一场战争，跟自己作战是其中一个最关键、也是最难打的战役。”

一个人跟自己作战有三个可能的结果：

一是不战而胜；

二是战而胜之；

三是战而不胜。

不用说，第一个结果是最了不起的，而第三个结果是最失败的——所以本杰明·富兰克林才这样说：

“不战而胜的自己是英雄，战而不胜的自己是狗熊——你愿意选哪一个？”

答案也是不言而喻。

人们常常抱怨，人生中有太多的敌人，包括学习中遇到的沟壑，事业上难爬的高山，生活中隐藏的陷阱。竞争的年代，又平添了众多的对手，时时向你发起挑战 and 进攻，就像电视剧里枪口对枪口、尖刀对尖刀。

你稍一麻痹、稍一犹豫，就将前功尽弃或前程断送。可你哪里知道，真正的敌人不在眼前和背后，而是你躯体中的自己。你想要战胜各种艰难困苦，首先要战胜你自己。如果你连自己都不能战胜，何谈战胜别人和各种险阻？

这一观点在雅典第28届奥运会上得到了令人信服的印证。名不见经传的山东姑娘杜丽，在万众瞩目之下，面对着如林的强手，心理压力重如泰山，没有沉着冷静和精确的发挥，她能拿到金牌吗？此刻，她射中的不是靶子，而是消灭了自己的懦弱和紧张。身患腰疾的69公斤级的举重金牌得主张国政，强忍着病痛参赛，第三次试举192.5公斤，竟然倒下而动弹不得。此刻，他举起的是自己的勇气和坚强，而踩在脚下的是病痛与软弱。体育比赛就是超越极限的比赛，包括心理极限和身体极限。此刻，运动员战胜的不光是对手，还包括自己的困难、畏惧和各种不健康的心态。

战胜自己就要首先否定自己。黑格尔“否定之否定”的哲学观点不仅适用于自然界其他事物的发展规律，而且适用于人类自身。“青出于蓝而胜于蓝”，既是青对蓝的否定，也是对蓝的升华。我们的进步既包括对昨天的扬弃，也包括明天对今天的否定。成绩只能说明过去流过的汗水，只能用它来点燃明天的辉煌。运动员不甘否定往日的金牌，今天就可能连铜牌都拿不到。强项变弱项，老马失前蹄，是因为被往日的战绩所坠身，思想上的包袱压扁了勇气和信心。蝉蛭钻破土地的硬壳，勇敢地爬上树干，坚决撕破自己的身体，让自己在背后钻出一只飞蝉，嘹亮地鸣唱；蝴蝶从笨拙的蛹虫的身体中剥离，飞出灿烂的翅膀，在芬芳的鲜花间自由翱翔。它们在否定自己、战胜自己后走向了一个更高的层次。

战胜自己就是创造一个崭新的自己，而不是走向倒退。蝌蚪恨自己不能像鸟儿一样在陆地上蹦蹦唱歌，就努力长出四肢，忍痛脱掉自己的尾巴，变成了一只青蛙，这是进步。然而，蛹虫羡慕蝴蝶的飞舞与美丽，脱掉外衣，走出躯壳，却变成了一只祸害庄稼的飞蛾。还有，传说海狮的祖先曾是狮子中的一种，它生长于大山之中，却梦想海洋的生活，终于演变成海洋大家庭的一员，可它往日的威风 and 凶猛却荡然无存，只留下了几根猫一样的长胡须。这不是进化，而是倒退，这种否定方式是不可取的。

充满魔力的自我暗示

暗示在我们的日常生活中，是既常见又具有魔力的心理现象。它是人或环境以不明显的方式向个体发出信息，个体无意中接受了这种信息，从而使自己的情绪和意志做出相应反应的一种心理现象。最经典的例子就是三国时曹操的部队在行军路上，由于天气炎热，士兵都口干舌燥，曹操见此情景，大声对士兵说：“前面有梅林。”士兵一听精神大振，并且立刻口生唾液。这是曹操巧妙地运用了“望梅止渴”的暗示，来鼓舞士气。

“暗示”是一种普遍的心理现象。生活在社会中的每一个人，无论生活环境如何，也不论年龄的长幼，或者不论智商高低，都经常使用“暗示”，或暗示别人，或接受别人的暗示，或进行自我暗示。

美国有一位心理学家曾经做过一个心理实验。有一天他带了一位学者到课堂上对学生们说：“这位是德国著名的化学家，他正在实验一种新的化学物质，这种化学物质遇到空气蒸发之后会让人头晕，但是对人体并不会造成副作用。”于是，那位化学家从袋子里拿出一瓶液体，打开瓶盖后拿到每位学生的桌前晃了一下，并且用德文和学生们说话，心理学家翻译道：“觉得头晕的同学请举手。”有许多学生举起手来。

实验结束之后，心理学家对同学们说：“同学们，我们刚才所做的是一项心理实验，而非化学实验。这位先生是本校德语教研室的助教，并不是德国著名的化学家。所谓的化学物质只不过是一瓶蒸馏水而已。”

在日常生活中，人们的语言、行为、表情与动作等，都会起到暗示的作用。例如语言暗示，一句激励他人成功的话语，就是“好言一句”，会让人感到“三冬暖”；给人一句泄劲的话，可能是“恶语伤人”，会令