

ZHANSHENGZIJI

透视人生盲点系列

自

战胜自己

自

自

己

己

己

自



王大可 / 主编



认识自己难

面对宇宙，自己只是小小的尘埃

战胜自己难

面对弱点，千古英雄尽折戟沉沙

超越自己难

面对束缚，冲出去将迸发出巨大能量



中国物资出版社

透视人生盲点系列

战胜自己

王大可 编著

中国物资出版社

图书在版编目(CIP)数据

战胜自己/王大可编著. — 北京:中国物资出版社,1999.12
(透视人生盲点)

ISBN 7-5047-1357-0

I. 战… II. 王… III. 个人-修养-通俗读物
IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(99)第 67799 号

中国物资出版社出版

(北京市西城区月坛北街 25 号 100834)

全国新华书店经销

北京市四季青印刷厂印刷

开本:850×1168mm 1/32 印张:13 字数:330 千字

1999 年 12 月第 1 版 1999 年 12 月第 1 次印刷

ISBN 7-5047-1357-0/G·0344

印数:0001-3000 册

全三册定价:60.00 元

本册定价:20.00 元

前言

认识自己是天下最难经,难就难在前前后后难以明,
拯救自己是世上最强事,强就强在里里外外强于人。

提到“自己”这个司空见惯的词语,每个人都会从自己左弯右拐、东倒西歪的生活经历中寻找悲喜交加的真切体验,似乎可以自明其理,但是又常常难以表达清楚,总是在成功与失败的临界点上挣扎着爬、挣扎着走、挣扎着跑、挣扎着飞。因此,当每个人真正要用智慧去解析“自己”的方程时,他(她)必须要称量自己的体重、触摸自己的形象、探究自己的活法,否则就是浑浑噩噩的一种虚无主义态度。这一点印证了法国大思想家狄德罗所说的一句话:“凡是自己最熟悉的,就是自己最容易忽视的。”不相信这一点,你就无法准确地给自己预算人生而成为名符其实的赢家。

美国著名形象设计大师圣·艾里阿斯在 1999 年 1 月推出的新作《把自己从侏儒变成贵族》一书中,提出了自己在社会中击败对手的“棋谱战术”,即告诫每个人都视自己为社会中的一枚棋子,时时刻刻地变换或明或暗、或大或小、或强或弱、或直或曲、或急或缓、或攻或守、或走或留、或进或退、或正或反、或是或非、或男或女、或狼或狗的十二种战术技巧,与人共舞。这种自己成长为赢家的理论在西方社会引起了轩然大波,以至于被认为是自马斯洛提出的“人的五种需要”之后,本世纪一次关于自己观念的最重大的转化,有“圣·艾里阿斯自己论”之称。

的确,每个人都有一本关于自己的经书,有的人念得绝妙动

听,轻松自在,念出了黄金屋,念成了万户侯;但也有的人却念得吞吞吐吐,尴尬难堪,念得个鸡飞蛋打、竹篮子打水一场空。这就是说,自己是自己对手,自己也是自己的歌手。实际上,每个人都要受制于别人的牢笼,在别人的技法、眼光、卖弄中一步步锤炼自己令人瞠目结舌的绝活,因此,每个人都是自己的裁判,需要切实制定战胜自己的招术。这就如同好莱坞大片《致命武器》一样,自己要在白天黑夜和光怪陆离的世界中掌握这种战胜自己的“致命武器”,才能永远战胜别人。战胜别人的人不能永远战胜自己,战胜自己的人才能永远战胜别人。也就是说,在今天这个世界之博大、社会之万象、生活之丰富、人事之驳杂、活法之艰难、成败之飘忽的时代,你、我、他都需要彻底地转换关于“战胜自己”的观念,把网撒开,去捕捉那些适应自己才智、性格、长短的技巧和方法。假如你不能或不愿战胜自己,别人肯定就会战胜你,而泯灭你的所作所为。我们认为,这肯定不是你自己生活的方案和目的。请你好自为之!无数成功的个案说明:强与弱、高与低、大与小、上与下、好与坏、得与失、成与败均取决于自己是否能在最有效的时间里战胜自己,主宰自己的命运。有时候,你不需要去嫉妒别人拥有高楼大厦、黄金货币、啤酒咖啡、高档服饰,而是自己要实实在在地认识自己、改造自己、创造自己,并把它们作为战胜自己的方术。

本书共分六个部分,即“认认真真的自己”、“踏踏实实的自己”、“轻轻松松的自己”、“完完全全的自己”、“潇潇洒洒的自己”、“霸霸气气的自己”,根据当代人生活处事、立世的实际情况,全面提出和演绎了180个关于自己的最新命题,力图从人生状态、生理心理、矛盾纠葛、工作职场、情感世界等方面清晰地勾划出一幅容纳诸多精义的“自我画像”,启动平庸的弱点、计算人生的成本、成就最高的盘价。也许,在这部立意新颖、观点丰富、见解深刻、效用广泛的书中,每个人都能读到金光闪闪的论点,克服你暂时摆脱不掉的人性弱点,给你的理想人生设置一个坚实、可靠的支点。因为

本书的主旨是：

给自己的欲望和精神痛痛快快找个好计策，
给自己的行为和目标真真实实寻个妙活法，
给自己的胆识和成功左左右右想个绝技巧，
给自己的生命和人格方方面面定个高格调。

但愿你能从你必须面对、选择的每一个生活细节和环节出发，
做到：战胜自己，盘点人生！

编 者

1999 年 11 月

目 录

前言

壹·认认真真的自己

◎精彩观点放送：

●自信者自知，自卑者无知。镜子里反射出来的自己的面孔不一定真实。

●一个人认识自己的过程是艰难而又曲折的，只有闯过了人生的重重迷官，才能找到自己，认识自己。

●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。

●做自己的对手，便意味着自我批评、自我解剖、甚至自己出卖自己——总而言之，凡是可以用在对手身上的，同样也可以用来对付自己。

●不战而胜的自己是英雄，战而不胜的自己是狗熊——你愿意做哪一个？

●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。

●猜透别人最好的办法，是拿自己去跟别人比较。

●活出自己，才能猜透别人。

●一个自信的人，往往能从每个毛孔发现自己的特长。

●奇怪的是，人们总是能轻易看到自己的缺陷，却看不到自己的长处——正确的做法是反过来。

●看不到自己影子的人最可悲。

●跟别人斗不过的时候，不妨跟自己的影子斗斗。

战 胜 自 己

- 魔方是自己的人生的浓缩——不信你试试?
- 一个能熟练地玩魔方的人,同样也能熟练地把握自己的人生。
- 别理会但丁——走别人的路,让自己去说吧。
- 走别人的路容易,走自己的路难;前者是随波逐流,后者是逆水行舟。
- 轻易曝光自己的人最蠢。
- 把自己的感觉隐藏起来,并不是欺骗别人,而是为了保护自己。
- 经过自己最困难的人生阶段,就像经过一条黑暗、漫长的隧道。
- 过隧道的时候,一定要自己驾上一辆好车,否则车毁人亡,后悔莫及。

一、自己摸摸镜子里的面孔 (3)

1. 自己不要和无知搅和在一起 (3)
2. 自省的自己才能自信 (5)
3. 从认识自己的身体开始 (6)

二、要把自己摆在擂台的中心 (9)

1. 一定要把矛头指向自己 (9)
2. 我赢,自己也赢 (10)
3. 控制自己的情绪,就赢了一半 (12)

三、不战而胜的自己,战而不胜的自己 (15)

1. 走出自己的误区与阴影 (15)
2. 失败的自己不要让别人来帮忙 (17)
3. 给自己找个最酷的形象 (21)

四、猜透别人,活出自己 (24)

1. 自己的活法是什么 (24)
2. 爱自己,胜过爱别人 (26)
3. 用自己的感觉捕捉别人 (28)

五、从每个毛孔发现自己的特长 (30)

1. 自己在想象中跟韦小宝学 (30)
2. 你自己一定要快刀斩乱麻 (32)

目 录

3. 不妨让自己跟着伟人走	(33)
六、自己的影子在哪里	(35)
1. 自己的大脑是酱缸还是计算机	(35)
2. 保守的自己只有一条缝	(38)
3. 练练自己的眼光	(39)
七、自己要会熟练地玩魔方	(40)
1. 自己没有技艺难以争世	(40)
2. 自己给自己下点药	(41)
3. 自己“挑担茶叶”上闹市	(44)
八、走别人的路,让自己去说吧	(45)
1. 自己和但丁在咖啡屋里对话	(45)
2. 自己理清路的方向往哪拐	(47)
3. 到达终点的自己是开始	(49)
九、自己的感觉不要被曝光	(51)
1. 守住自己的一点秘密	(51)
2. 穿上风衣裹好自己的身子	(52)
3. 把自己的真话放在坛子里	(53)
十、自己驾上一辆好车过隧道	(55)
1. 自己要学会东张西望	(55)
2. 冒险的自己要谨慎	(57)
3. 游击游击自己也不错	(58)

贰 . 踏踏实实的自己

◎精彩观点放送:

●无人喝彩,那就自己为自己鼓掌。

战 胜 自 己

- 别人笑你,是因为嫉妒你;不要被别人干扰自己。
- 很多人不会规划自己,这就是他们人生失败的全部理由。
- 规划自己很复杂吗?其实很简单,不过是刷牙洗脸刮胡子罢了。
- 令狐冲之所以能练成化功大法的绝世神功,原因是他的丹田里一点真气也没有,自己是一只空杯子。
- 让自己成为一只空杯子,这是继续攀登巅峰的首要条件。
- 把自己的权杖交给别人,无异于自取灭亡。
- 别把上帝当自己,要把自己当上帝。
- 有人一碰到不好的天气就大叹“倒霉”,这是最不好的人生态度。
- 把天气预报看作自己的人生预兆,等于把自己交给不可预测的命运。
- 人生如戏,戏如人生;戏里戏外,都是自己的身影。
- 人生是悲剧也好,是喜剧也好,自己都要认认真真地演,平平淡淡地看。
- 同情别人不一定是好事,因为会软化自己。
- 学会平心静气欣赏别人的悲剧,才能上演自己的喜剧。
- 把自己当热气球悬在空中,就到了它最危险的时候。
- 超越自己不是好高骛远,而是一步一个脚印。
- 理性导航,能轻易找到自己;感觉导航,则容易迷失自己。
- 让自己跟着感觉走,会愈走愈虚,最后一脚踏空……

一、自己为自己鼓掌,别怕别人笑 (63)

1. 自己给自己当好导演 (63)
2. 不要轻易地使自己腾云驾雾 (64)
3. 自己要有对财富的向往之心 (65)

二、规划自己:刷牙洗脸刮胡子..... (69)

1. 自己的一天在于晨 (69)
2. 到最好的地方去找自己的心情 (70)
3. 跳一跳,自己轻 (72)

三、表达自己,先嘴巴后身体 (74)

目 录

1. 自己的语言是“软件”	(74)
2. 自己如何表达胆量	(76)
3. 自己爬梯子	(78)
四、让自己成为一只空杯子	(80)
1. 新的自己不是昨天的.....	(80)
2. 为自己制造生动的回忆	(82)
3. 自己的目标在登高望远外	(83)
五、拿好主宰自己的权杖	(85)
1. 让自己成为上帝	(85)
2. “初恋情人”是自己	(86)
3. 给自己量体裁衣	(88)
六、自己碰到“倒霉的天气”怎么办	(89)
1. 自己要会看天气预报	(89)
2. 用自己的脚迈过障碍的堡垒	(91)
3. 泰山压顶折不断自己的腰	(92)
七、坐在自己的座位上看“剧目”	(94)
1. 是不是别人在给自己演戏	(94)
2. 悲剧喜剧都由自己来写	(96)
3. 自己的人生是个大舞台	(96)
八、别人的悲剧自己的喜剧	(98)
1. 自己的忠告是“小心点”	(98)
2. 不要轻易伤害了自己	(99)
3. 不妨让自己走一走“钢丝”	(101)
九、超越自己不是坐热气球	(103)
1. 自己要信缘	(103)
2. 不要让机会从自己身边错过	(105)
3. 自己心中要有一片湛蓝的海洋	(107)

- 十、让理性成为自己的导航员 (109)
1. 自己应该掌握精神的自由 (109)
2. 自己认准路标才能活出个样来 (110)
3. 自己想哭的感觉 (115)

叁 . 轻轻松松的自己

◎精彩观点放送:

●当别人比自己跑得快,要超过自己的时候,最好的办法是伸出脚绊他一下。

●成绩被人超过并不可怕,可怕的是自己的思想被人超过。

●自己的遮阳伞破了并不要紧,因为漏进来的是阳光而不是雨。

●当流言袭来时,出门时不妨给自己找把遮阳伞,新的更好,又破又旧的也行。

●人生如股市,该炒的时候炒,不该炒的时候退,自己要懂得选择。

●当自己走好运的时候,正是“炒股”的最佳时机。

●欲望是人生的动力,千万不要压抑自己的欲望。

●欲望与自己的成就是成正比的,欲望越大,成就越大。

●自己不要被人征服,但要征服别人。

●即使自己被征服了也不要紧,因为你还可以去征服别人。

●一个没有自尊的人,就像变色龙一样没有自己的个性。

●树立自己的品格,关键是树立自己的尊严。

●自信是一把双刃剑,既可成功,也可失败。

●一个人盲目地使用自信这一武器,往往分不清什么是狂妄,什么是自信。

●把自己变成一个瞎子,就会知道“盲人摸象”这个故事一点也不可笑。

●即使你的眼睛 1.5,有时候,也不妨把自己变成一个盲人。

●别老占熟悉的座位,否则你自己的个性让人一目了然。

●把自己摆在陌生的位置上,即使对你熟悉的人也会陌生起来。

目 录

●别把生活当悲剧,否则不知不觉,你就会变成一个悲剧的演员。

●把自己当成生活中的喜剧演员,没事偷着乐。

一、别人比自己跑得快该怎么办	(119)
1. 自己模仿的四种人	(119)
2. 用化妆品涂厚自己的脸皮	(120)
3. 别人比自己漂亮,意味着什么	(121)
二、给自己找把破旧的遮阳伞	(123)
1. 自己要学会与乌龟赛跑	(123)
2. 坐下来,把自己冰镇一下	(124)
3. 自己要学会鹦鹉学舌	(125)
三、你会不会借好运给自己“炒股”	(128)
1. 自己不要浪费一点一滴的经验	(128)
2. 自己要像个长跑者	(129)
3. 自己是自己的歌手	(131)
四、有时候,可以让自己的欲望膨胀起来	(133)
1. 自己的欲望在哪里	(133)
2. 狂饮豪赌并不是全部的自己	(134)
3. 自己给自己找点真理	(136)
五、假如自己被征服了,何时再去征服	(139)
1. 自己适当的屈服是技巧	(139)
2. 如何消除自己寻求“公正”的心理	(141)
3. 不要总是想让自己成为一个“全人”	(142)
六、自尊就有自己的品格	(144)
1. 没有自尊的自己是小丑	(144)
2. 自己要会模仿孙悟空的七十二变	(145)
3. 给自己动动手术	(146)

七、千万不要盲目地使用自信	(147)
1. “夜郎自大”是自己的克星	(147)
2. 中庸的自己天地宽	(148)
3. 让自己成为一棵橡树	(149)
八、自己学会“盲人摸象”的道理	(152)
1. 自己要在黑夜里走好路	(152)
2. 自己如何消除盲目性	(153)
3. 自己要在生活中炼就火眼金睛	(155)
九、把自己摆在陌生的位置上	(157)
1. 有些位置,自己是不能坐的	(157)
2. 钻石就在自己的后院里	(159)
3. 自己要学会游刃有余	(160)
十、自己就是生活中的喜剧演员	(162)
1. 自己一笑才能解百忧	(162)
2. 按摩按摩自己的本领	(163)
3. 轻轻松松的自己是自由	(165)

肆 . 完完全全的自己

◎精彩观点放送:

- 害怕逛街的人,说明自己的内心深处有一种害怕人群的倾向。
- 不要怕自己一个人走在大街上,即使千夫所指又有什么关系。
- 失败不可怕,只要不是自己最后的失败。
- 暂时的失败可以挽救自己,帮助自己找到自己的缺陷,走向胜利之门。
- 诅咒自己的缺陷,和诅咒自己毫无分别。
- 不要把自己的缺陷当垃圾随便扔掉。
- 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。

目 录

- 放松自己的最佳办法不是休息,而是自我解嘲。
- 居安则思危。
- 当自己西装革履、不可一世的时候,要想到自己曾衣不蔽体、食不果腹。
- 革一次命,无异于自己重新来过。
- 当自己让自己失望的时候,不妨革革自己的命,但要恰到好处、适可而止。
- 吐故纳新,不易也。
- 不停地放弃过去的,不断地接受新的事物,这样的自己最丰富多彩。
- 物质世界是外在的,精神世界则是自己的心灵的。
- 给自己营造一个美丽、宁静的精神世界并不难,就像小孩子堆积木一样。
- 冲动不是罪过,压抑自己的冲动才是罪过。
- 当自己的某种或悲或喜的感觉积蓄已久,不妨打开闸门,让自己冲动一下。
- 人活在世上,奔波忙碌,疲惫是谁也无法摆脱的阴影。
- 身体是提高生命质量的本钱——只有善于催眠自己的身体,才能善于利用自己的身体。

一、不要怕自己一个人走在大街上 (169)

- 1. 自己如何摆脱厌倦的生活 (169)
- 2. 自己的心理依赖是什么 (171)
- 3. 给自己贴个正确的标签 (173)

二、暂时的失败可以挽救自己 (176)

- 1. 自己能否自恋 (176)
- 2. 自己有没有抑郁症 (178)
- 3. 自己的形象如何打扮 (179)

三、切忌把自己的缺陷当垃圾 (182)

- 1. 善于让自己成为一个“修正主义”者 (182)

2. 鼓励自己站起来	(184)
3. 除旧迎新是自己的任务	(185)
四、放松自己的最佳办法：自我解嘲	(187)
1. 自己要在痛苦的时候看破红尘	(187)
2. 自己要学会爬、走、跑、飞	(189)
3. 自己不要太理所当然	(191)
五、自己西装革履的时候，要想到衣不蔽体	(193)
1. 自己要记住伤疤	(193)
2. 风光的自己不要得意忘形	(195)
3. 自己实实在在做点事	(196)
六、恰到好处地革革自己的命	(198)
1. 让自己体验最坚硬的感觉	(198)
2. 让自己的心灵静谧一会儿	(199)
3. 自己要善于得到意外的惊喜	(201)
七、吐故纳新的自己最丰富	(204)
1. 自己不要輕易地站在原地	(204)
2. 自己玩点游戏	(206)
3. 自己要主动“敲门”	(208)
八、像堆积木一样营造自己的精神世界	(210)
1. 给自己买份便宜的礼物	(210)
2. 不要学会拖延自己的时间	(212)
3. 让自己变得理性点	(214)
九、冲动一下自己积蓄已久的感觉	(216)
1. 自己不要太压抑自己的感觉	(216)
2. 自己不要喜怒无常	(218)
3. 自己如何克服随随便便	(221)
十、善于催眠自己疲惫的身体	(224)

1. 善待自己的方法是休息 (224)
2. 自己要学会有备无患 (226)
3. 给自己喊上几句口号 (229)

伍 . 潇潇洒洒的自己

◎精彩观点放送:

- 事实上,绝对隐私是不可能存在的,有的不过是对自己的炒作。
- 当每个人拼命保护自己的隐私的时候,不妨曝光自己的“绝对隐私”。
- 对他人赠给自己的礼物要格外清醒,因为有所赠必有所求。
- 当面拒绝,背后接受——聪明的人自己从不轻易接受别人的馈赠。
- 不了解自己的人,有一个最简单的了解自己的办法——让别人给自己画个像。
 - 对于男人来说,最好的画像人是自己最亲近的女人。
 - 一个人失意、悲伤的时候,唯一能安慰自己的人就是自己。
 - 给自己点一首歌吧,而且一定要快乐的、令人兴奋的!
 - 热情未必是好事,想想地狱之焰吧!
 - 把自己炽热的情感冷却下来,你会变得很理智。
 - 不要把自己的感受告诉别人,因为没有人会理解你。
 - 世事如棋谁能料,甘苦冷暖自己知。
 - 生活中一个不敢负或不能负责任的人,自己是一个彻头彻尾的失败者。
 - 即使是千斤重担,也要自己把它挑起来。
 - 现实中最酷的人是谁——除了你自己还有谁?
 - 不要到处去寻找什么“白马王子”,说不定就你身边,在你自己的影子上面。
 - 情人是包袱,只有自己不是。
 - 一辈子的“情人”是自己。
 - 当我对别人失望的时候,就去照镜子。