

写给受到百般呵护，仍然要独自面对未来的都市男女



可以输给别人 不能输给自己

张晓平◎著

目标达不到，只因对自己手下留情！
要相信，你远比想象中强大。对自己狠一点，离成功近一点。

- / 当你需要勇气的时候，一定要战胜自己的懦弱；
- / 当你需要勤奋的时候，一定要战胜自己的懒惰；
- / 当你需要廉洁的时候，一定要战胜自己的私欲；
- / 当你需要谦虚的时候，一定要战胜自己的骄傲；
- / 当你需要宁静的时候，一定要战胜自己的浮躁。

不做作、
无说教，
提醒你如何在残酷世界中
成长、成熟、
成功

图书在版编目 (CIP) 数据

可以输给别人，不能输给自己 / 张晓平著. —南昌：

江西人民出版社，2015. 7

ISBN 978-7-210-07362-8

I. ①可… II. ①张… III. ①成功心理—通俗读物

IV. ①B848. 4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第101119号

可以输给别人，不能输给自己

张晓平 / 著

责任编辑 / 徐旻

出版发行 / 江西人民出版社

印刷 / 廊坊市华北石油华星印务有限公司

版次 / 2016年1月第1版

2016年1月第1次印刷

880毫米×1280毫米 1/32 8.375印张

字数 / 188千字

ISBN 978-7-210-07362-8

定价 / 32.00元

赣版权登字-01-2015-340

版权所有 侵权必究

如有质量问题，请寄回印厂调换。联系电话：010-64926437

前 言

Preface

我们总是对自己说要相信自己，改变自己，但当面对别人的优秀和进步时，内心里的信念不知不觉再一次动摇起来。如果落后别人太远，与成功者存在巨大的差距，当别人再一次赢了自己的时候，我们的内心会变得不再安分，各种羡慕嫉妒恨、内心的不平衡以及来自各方面的压力、别人的评价和刺激让我们寝食难安，不甘服输。的确，我们天生都喜欢做赢家，讨厌失败，而一旦收获到偶然哪怕小小的一次成功，也会让自己开心不已，甚至信心倍增，觉得自己像超人一般无往不胜。

其实，成与败，输与赢，其间不断的轮回过程正是组成了我们的人生。因为成败，让我们学会了警醒，实现了新生；有了输赢，让我们学会了进取，获得了从容。

我们总是喜欢看别人的成功，羡慕光芒四射的赢家，认为他们的成就获得似乎易如反掌，觉得他们的幸福和财富总是唾手可得；我们常常苦闷自己的失败，会做出跟自己过不去的愚蠢行为，认为自己命不如人，觉得自己一无是处。

然而，有句话说得好：“失之东隅，收之桑榆”，“塞翁失马，焉知非福”。也许正在我们自认为最不容易改变和超越的是自己的时候，命运正在悄然地发生着改变，幸运正朝着我们走来。

可以输给别人，不能输给自己。你不可小看别人，也不可轻视自己；你要一边赞美别人，也要一边欣赏自己；当你鼓励别人自强不息时，也要给自己留一份自信，对自己说“我能行！”当你钦羡别人的优势和欣赏他人的美好时，也别忘了看看自己的闪光之处，懂得给自己一个尊重。当你不知不觉地关注自己、审视自己和判断自己的时候，说明你已经向成功迈出了第一步。

要想战胜别人，先要战胜自己。战胜自己，就要向前看，忘掉过去，放眼明天。时间是往前走的，我们不能因为有了辉煌的昨天就忘记了明天的跋涉，已经取得的成就或者已经遭受的损失都是过去的事情，要让自己重新开始，整装出发。

不能输给自己，就要不断超越。超越自己就是要每天进步，今天比昨天进步，现在比过去进步。无论过去的你多么优秀，如果不继续努力，最终只能平庸地过完一生；无论现在的你与别人有怎样的差距，只要你愿意努力，坚持自己的梦想，明天就会更美好。

所以，放下过去，着眼未来，是我们应该具备的眼光和智慧。不要沉醉在别人的鲜花和掌声中不思进取，不要在自己的挫折面前一蹶不振、痛苦不堪。如果一味沉醉于别人的成功而迷失自我的成长，那么所有的努力将会前功尽弃，变得毫无意义。

超越自己，是命运对我们的要求。可以输给别人，不能输给自己。我们每个人最大的竞争对手其实正是自己，而在和自己的较量中，我们学会了成长，懂得了成熟，实现了成功。能战胜自己的人，就已经赢了。

《可以输给别人，不能输给自己》是我们给每位青年读者准备的一份厚礼，希望它能带给你一份成长的欣喜，一个健康的心态，一个进步的动力，一些改变的勇气和一个不断超越的进取心。相信这些积极的因素能够带给你一份成功的收获，帮助你成就精彩的人生，做最棒的自己！

目 录

Contents

PART1 我若不勇敢，谁替我坚强

——做不轻易服输的自己

相信别人的运气不如相信自己的努力	002
自己是人生最大的挑战	005
对自己有信心，别人就对你有信心	007
任何时候都不放弃自己	009
人生十字路口，找准属于你的风向标	012
明确的目标是一切成功的起点	014
把眼光放长远一点	017
用成功者的光环照亮自己	019
跳出“自我设限”的门槛	022
用别人的打压鞭策自己	024
我们都是不轻易服输的人	026

PART2 人生永远没有太晚的开始

——做坚韧不拔的自己

每一次挫折，每一次成长	030
向前跨一步，就成功	033
逆境，用微笑相迎	036
内心不设限，谁都不敢欺负你	039
困境面前，要保持勇敢的姿态	041
去尝试那些让你害怕的事	046
总有解决问题的办法	048
及时放弃无意义的固执	051
正确看待压力	054
失败的经验与成功之道等价	056

PART3 要相信，你远比想象中强大

——做个性非凡的自己

以人为镜，不嫉妒和贬低别人	060
发现自己是一个重要的能力	062
每个人都有自己独特的优势	064
如何经营你的长处和短板	067
接纳自己是对自己的一种尊重	071
客观评价让我们认识真实的自己	073
欣赏自己是一件美妙的事	075
做人要有尊严	078
你只需做一个最好的自己	081

茫然时倾听自己的心声	085
成功者的个性在哪里	087
不必完美，可以完善	089

PART4 扛得住，世界就是你的

——做内心淡定的自己

人生最有价值的是积极的心态	094
用乐观征服一切	096
充满热情的眼睛才能发现生活的美	099
知足常乐，不做欲望的奴隶	101
打破空虚的生活状态	104
选择一种高雅的休闲方式	106
当快乐成为习惯就是真快乐	109
控制你的怒气，学会心平气和	112
生活中你是否学会了割舍	114
提升一些做人的精神品位	116
常怀感恩之心	118
每天都有幸福感就是幸福的	120

PART5 没拼过的青春，不值一过

——做勇于突破的自己

改变现状从改变自己开始	124
勤奋是人生最受用的资本	128
奔跑着的人最先摘到果实	131

王者的秘密：想好了就去做	135
做决定是成功的第一步	137
问题在行动中解决	140
机会属于勇于行动的人	143
做个时间管理者	145
每天坚持一点，离成功近一步	147
改变拖延习惯，提高你的执行力	150

PART6 没有翅膀，所以努力奔跑

——做不断提升的自己

潜能，让你发现另一个自己	154
积极的自我暗示唤醒你的潜意识	157
把自身潜力发挥到极致	160
成功与兴趣的完美融合	163
不能丢掉的好奇心	166
让创新和想象给你精彩	169
学习专业技能，增强竞争力	173
成功的资本就在自己身上	175
适时地自我激励	178
不求多才多艺，但求一技之长	180
真才实学是安身立命的真功夫	184
读书是获取知识的直接途径	188
从生活中学到的经验就是财富	190

PART7 你的礼仪和形象价值百万

——做最有魅力的自己

用良好的仪表形象为成功加分	194
最受欢迎的5个好印象	196
做个最会说话的人	200
幽默是一种高境界的人格魅力	202
永远不忘记赞美	204
用细节展现素养	206
善待别人就是善待自己	208
帮助别人是一种快乐	210
施比受更有福	213
提升沟通力，把握人际交往的关键	215
建立好人缘，用真诚让友谊升华	218
结识比自己优秀的人	220
宽容和豁达是做人的大智慧	223
主动认错，提升形象	226

PART8 挺住，意味着一切

——做不可替代的自己

你要让自己的才能为人所知	230
自抬身价，让别人更加重视你	233
良好的态度是事业成功的基础	236
做一个有责任心的员工	239
正确看待职场竞争	241

初入职场：少说多做	244
让你的办公桌整洁有序	246
小事认真，大事才会卓越	250
借用他人的智慧来做事	252
超越平庸，追求极致	255



PART 1

我若不勇敢，谁替我坚强 ——做不轻易服输的自己

人生就像一场竞赛，我们每个人都是赛道上的一名选手。在比赛中，只有两种结果：一个是输，一个是赢。没有人在任何比赛中都能够场场获胜，也没有人会始终一败涂地，甘拜下风。所以，我们无须在任何时候都要与人一拼高下，处处争占上风，即便输给别人，也不必怨天尤人，因为一时的失败不代表你最终的失败。你只需做到提升自己，克服自己的弱项，增补自己的强项，这样你将变得坚不可摧，内心强大。

我们无法做宇宙的主宰，但可以做自己的主宰。不苛求别人，不苛求自己，既不要把自己的能力估计得过高，更不必要过于自卑。要在自己的长处上培养起自尊心、自豪感和对生活的热情、对工作的兴趣，不要在自己的短处上去与别人竞争。不要为了让所有人都对你满意而处处谨小慎微，不要太在意他人对自己的评价。

许多人想要改善自己所处的环境，却没有想到要完善自我。而那些勇于接受命运考验的人，总是能够战胜自己，实现自己的目标，即便在某些方面不如他人。

相信别人的运气不如相信自己的努力

相信别人的运气不如相信自己的努力

我们有幸来到这个世界，取决于大自然的恩惠。大自然造人时赋予了每个人与众不同的特质。在生活中，没有谁的基因会和你完全相同，也没有谁的性格会和你丝毫不差。每个人都以自己独特的方式与他人交往，进而影响别人。你有权活在这个世上，而你的生命和人生存在的意义和价值，任何人无法取代，因此，你应该相信自己。

一个人可以出身卑微，家境贫寒，可以学识浅薄，其貌不扬，可以遭遇困境，失去人生的方向，但有一样东西你绝不可以缺少，那就是自信。自信是一种无形的力量，它支撑着你的生命，帮助你战胜自我，创造奇迹；它滋润着你的生活的方方面面，帮助你腾达事业，收获爱情。

我们都知道自信对于一个人成功的作用至关重要，但更多时候，我们很难做到坚持自己。我们总是在别人否定自己之后，开始怀疑自己，直到否定自己。例如，你今天决定干一件事，有人对你说，“不好做，那太难了”。也许你会马上放弃，连尝试的勇气都没有。又比如，你选择了一个女朋友，但因为父母的反对，就决定放弃，重新找一个。就这样，我们总是在能够做主的事情上犹豫不决。

我们常常相信别人的运气，却从不给自己一个努力的机会。如果我们在众多的否定声中怀疑自己，从而停滞不前，那么失败是必然的。当这种失败被我们误认为是自己无能的证据时，消极的情绪和思

想就会加重。反之，如果我们在心里一直不停地告诉自己：“我行，我一定行。”终究有一天，我们取得的哪怕是一点小小的成功，都会使我们的自信心倍增。而当我们以更大的自信去奋斗时，必然会取得更大的成就。

所以，你是不是天才不要紧，关键是你相信自己才是天才；你是不是成功人士没关系，关键是你相信自己终有一天会有所作为。

将自我怀疑和害怕失败的负能量彻底摒除

拿破仑·希尔有句名言说得好：如果你认为自己已经被打败，那你就被打败了；如果你认为自己并没有被打败，那么你就并未被打败。如果你想象获胜，但又认为自己办不到，那么你必然不会获胜；如果你认为自己将失败，那你已经失败了。

据说拿破仑亲率军队作战时，同是一支军队的战斗力，便会增强一倍。原来，军队的战斗力在很大程度上基于士兵们对统帅的敬仰和信心。如果拿破仑在率领军队越过阿尔卑斯山的时候，只是坐着说：“这件事太困难了。”毫无疑问，拿破仑的军队永远不会越过那座高山。拿破仑的自信和坚强，使他统率的每个士兵增加了战斗力。所以，无论做什么事，坚定不移的自信力都是达到成功所必需的和最重要的因素。

在我们的内心中，一般存有两股力量，有一股力量使我们觉得自己天生是来做伟人的，另一股力量却时时提醒我们“你办不到”。这样一对矛盾的内部力量的斗争，在我们遇到困境与失败时，会变得更加激烈。自我怀疑和害怕失败是经常影响我们的负面能量。它们经常扯我们的后腿，不让我们去尝试，或在失败后给我们以打击；它们会吸取我们的积极能量，使我们不能充分发挥自身真正的能力。

而自我肯定和相信自己是赋予我们成功的强心剂。有自信的人会把困难和不幸当作成长的机会，在逆境下不懈奋斗，因为他们知道，自信

是砥砺品格、磨炼意志最强大的动力。他们也知道，凭借自信战胜困难，有助于增强自身的勇气，培养恢宏的气度，从而让自己变得坚不可摧。如果我们缺乏自信心，并且不再为了自己的某个目标而努力，那么就等待着别人超过自己的那一天吧。

自信使我们能以智力、体力来迎接任何挑战，克服自我怀疑的心态，使自己的潜能发挥到极致。我们不能等那个犹疑不定的自我给我们允许才行动，而应该信心百倍、勇往直前。



自己是人生最大的挑战

有时自己是通往成功的第一道屏障

别人认为你是哪一种人并不重要，重要的是你是否肯定自己；别人如何打败你并不是重点，重点是你是否在别人打败你之前，就先输给了自己。很多人失败，通常是输给自己，而不是输给别人。

人的一生总是在与自然环境、社会环境、家庭环境做着克服及适应的努力，因此有人形容人生如战场，勇者胜而懦者败；从生到死的生命过程中，所遭遇的许多人、事、物都是挑战的对象。但是，在所有的挑战者中，自己才是最顽强的敌人。

有时面对困难，我们常常退缩，理由是困难太大；面对竞争，我们常常逃避，理由是对手太强；面对责任，我们常常推卸，理由是担子太重；面对坎坷，我们常常……不错，人生有很多需要我们直面的问题，而我们用以逃避的理由也层出不穷。我们为什么不敢正视这一切？这是因为我们无法战胜自己内心的种种怯弱、担忧、自卑以及恐惧！

人的本性注定我们的内心有许多的不坚强；自己往往是最可怕的对手，是最难逾越的鸿沟。人生在世，要战胜自己很不简单，一般人得意就忘形，失意则自弃；春风得意时觉得自己就是命运的宠儿，落魄时觉得没有人比他更倒霉。唯有不受成败得失的左右，不受生死存亡等各种有形无形的羁束，才能心灵自由，才算战胜一切。

成与败最大的差异在于意志力的差异

人一旦有了意志的力量，就能战胜自身的各种弱点。

古希腊有一位演说家，他由于口吃，常常被对手反驳得无还击之力，每一次的窘迫和失败都遭到别人的嘲笑。然而，这位演说家并没有因懦弱的自己而自怨自艾，而是每天清晨坚持进行演说训练，经过不懈的努力，最终成为一名成功的演说高手。

世界著名的游泳健将弗洛伦丝·查德威克，一次从卡得林那岛游向加利福尼亚海湾，在海水中泡了16小时，只剩下一海里时，她看见前面大雾茫茫，潜意识发出了“何时才能游到彼岸”的信号，她顿时浑身困乏，失去了信心。于是她被拉上小艇休息，失去了一次创造纪录的机会。事后，弗洛伦丝·查德威克才知道，她已经快要登上了成功的彼岸，阻碍她成功的不是大雾，而是她内心的疑惑。是她自己在大雾挡住视线之后，对创造新的纪录失去了信心，然后才被大雾所俘虏。

过了两个多月，弗洛伦丝·查德威克又一次重游加利福尼亚海湾，游到最后，她不停地对自己说：“离彼岸越来越近了！”潜意识发出了“我这次一定能打破纪录”的信号，顿时浑身来劲，最后终于实现了目标。

所以，让我们记住以下这段话吧：

当你需要勇气的时候，一定要战胜自己的懦弱；

当你需要勤奋的时候，一定要战胜自己的懒惰；

当你需要廉洁的时候，一定要战胜自己的私欲；

当你需要谦虚的时候，一定要战胜自己的骄傲；

当你需要宁静的时候，一定要战胜自己的浮躁。

古往今来，无数的成功者都是将战胜自己的意念强加给了自己。如果你还在退缩，请快点明白，战胜自己是如何紧迫；如果你还在犹豫，请看看那些胜利者是如何一步步走来；如果你已经在向自己挑战，那你要坚持，成功最终会敞开胸怀的！

对自己有信心，别人就对你有信心

你不对自己失望，别人就会对你有希望

一位叫林德曼的精神病学专家独自一人架着一叶小舟驶进了波涛汹涌的大西洋。他在进行一项历史上从未有过的心理学试验，预备付出的代价是自己的生命。

当时，德国举国上下都在注视着他独自驾舟横渡大西洋的悲壮冒险。已经先后有一百多位勇士相继驾舟横渡大西洋，结果均遭失败，无人生还。但林德曼博士认为，一个人只要对自己抱有信心，就能保持精神和身体的健康。这些死难者首先不是从肉体上败下阵来的，主要是死于精神上的崩溃，死于恐怖和绝望。为了验证自己的观点，他不顾亲友们的反对，亲自进行了试验。

在航行中，林德曼博士遇到了难以想象的困难，多次濒临死亡。他的眼前甚至出现了幻觉，运动感也处于麻木状态，有时真是绝望了。但只要这个念头一升起，他马上就大声自责：“懦夫，你想重蹈覆辙，葬身此地吗？不，我一定能够成功！”生的希望支撑着林德曼，最后他终于成功了。

此后，他在回顾成功的体会时，说：“我从内心深处相信一定会成功。这个信念在艰难中与我自身融为一体，它充满了我身体的每一个细胞。”

这个故事告诉我们，如果你不对自己失望，那么所有人都愿意用希