

YES,  
I'm Best!

向自己的弱点宣战！  
深入日常生活的细节，直指隐藏在你身上的弱点，  
分析弱点产生的原因，提供极具实用性的战术，勇敢面对自己！

是的，我最棒！

懒惰，拖延，  
改变弱点，没有恒心？  
改变，  
改变混沌的状态，  
迫在眉睫！  
构建美好的未来！



江西科学技术出版社

是的，我最棒！

牛津◎著

图书在版编目(CIP)数据

是的,我最棒!/牛津著.

—南昌:江西科学技术出版社,2010.2

ISBN 978-7-5390-3677-9

I. ①是… II. ①牛… III. ①成功心理学—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 020150 号

版权合同登记号:14-2010-053

台湾意象文化事业有限公司授权出版

国际互联网(Internet)地址:<http://www.jxkjcb.com>

选题序号:ZK2009322

图书代码:D10006-101

## 是的,我最棒!

著 牛津

责任编辑/邓玉琼 李露萍

出版发行/江西科学技术出版社

社址/南昌市蓼洲街2号附1号

邮编/330009 电话/(0791)6623491 6639342(传真)

经销/各地新华书店

印刷/深圳市贤俊龙彩印有限公司

版次/2010年3月第1版

2010年3月第1次印刷

开本/787mm×1092mm 1/16 17印张

字数/127千

书号/ISBN 978-7-5390-3677-9

定价/28.00元

(赣科版图书凡属印装错误,可向承印厂调换)



## 前言

### 给自己一封战书

20岁的比尔·盖茨,放弃哈佛大学的学业,创立微软,31岁时引领世界信息业,成为有史以来最年轻的亿万富翁。

25岁的华伦·巴菲特,在自家卧室成立合伙企业,个人资产超过10万美元。67岁时在自己的身价上添了第10个“0”。

37岁的英格尔·坎普拉德,在挪威奥斯陆第一次把IKEA推向世界,这家由文具邮购业务开始的小店,发展成为全球最大的家居用品零售商。

当他们已经开始崭露头角时,我们又在做什么?是在苦苦追寻一份好薪水的工作?还是每天都想着发财梦,却苦于没有资金和机会?还是抱怨老天爷没有给自己好命运?

有句话说:“成功总有方法可寻。”那么,同样:“不成功总



有原因可找。”懒惰,拖延,没有恒心——长年以来一直阻碍我们成功的弱点,还要伴随我们多久呢?十年,二十年?如果没有改变,我们将依然是现在混沌的状态,忙碌而平凡。

改变确实是一个艰难的过程,因为我们一直在享受缺点带给我们的点点滴滴的好处:

比如懒惰,不用做事情,就能享受悠闲的快乐;

比如自私,凡事自己优先,就能享受占有的快乐;

比如固执,偏执己见,就能享受面子的快乐。

这些人人都清楚的缺点,偷偷地塞给我们一点点短暂的快乐,就肆无忌惮地夺走了我们一生的成功。

无论是正为前景苦恼不已的上班族,还是茫然彷徨的职场新鲜人,或者即将走出校门的莘莘学子,当你了解这些困扰你的弱点时,你就知道成功其实并不遥远,它就在你当下“要改变”的决定里!

你现在最需要做的事情就是写一封战书给自己,向自己的弱点宣战!

相信所有追求成功的人,大都看过 20 世纪最伟大的心灵导师卡耐基的著作——《人性的弱点》。这本书里大量而丰富



的例子,向我们揭示了人性的特点,一点一点地教人们利用这些弱点与人更融洽相处,以及建构自己美好的竞争条件。

本书,以大师卡耐基的理论为基础,回归我们的日常生活细节,直指隐藏在你身上的弱点,深入分析弱点产生的原因,为你提供极具实用性的战术,指导你为人生写一封完全的战书,勇敢 PK 自己!

牛津 於雪梨  
2007.09.09

## 目 录



### 第1战 告别懒惰 ————— 1

每个人都会有不想做事、不假思索的时候。倘若这种感觉偶尔出现,只是我们身体、大脑疲倦的信号,无伤大雅。然而,若这种情况屡次出现,那就是懒惰的信号了。懒惰,让人身心萎靡不振、不思进取,让人望着远大目标心有余而力不足。要走出自己的人生道路,就必须学会告别懒惰。

- 1. 你今天累了吗? ————— 2
- 2. 懒惰究竟有何好处? ————— 8
- 3. 为什么我总是这么懒? ————— 13
- 4. 我的目标——没有懒虫! ————— 19

### 第2战 搞定贪婪 ————— 25

贪心,是人人都有的人格。我们想吃山珍海味,想穿绫罗绸缎,想坐拥亿万财富,都是贪的表现。从某种意义上说,贪心并不算是坏事。它可以让我们进取、努力,通过工作实现目标。然而,一旦贪心超越了某种程度,事情似乎就不妙了。



1. 你想霸占全世界? \_\_\_\_\_ 26
2. 你的贪婪源于哪里? \_\_\_\_\_ 31
3. 唯有知足方能常乐 \_\_\_\_\_ 36
4. 贪心并不是坏事 \_\_\_\_\_ 44

### 第3战 看清自私 \_\_\_\_\_ 51

自私,是弱点吗?这是千百年来哲学家们争论不休的问题。有人说,自私是为了让自己的生活变得更加舒适的心理需求,是天生的自我保护现象,无可厚非。有人却说,自私者只存活于“小我”当中,没有明白生命的意义。其实,这两种观点都有自己的正确一面,我们要做的,就是在两者的积极面中,寻求一个平衡的支点而已。

1. 什么叫自私? \_\_\_\_\_ 52
2. 自私,一把亦是亦非的双刃剑 \_\_\_\_\_ 57
3. 失控的自私究竟能带来什么? \_\_\_\_\_ 62
4. 驾驭人性的“私欲” \_\_\_\_\_ 66

## 第4战 战胜悲观 ————— 71

有位哲人说过：“人总是可以成为他所认为自己是的那种人。”这句话听起来似乎有些拗口，内容其实很简单：“你觉得自己是什么样的人，你就是什么样的人。”你觉得生活充满了希望与阳光，你就是一个充满阳光的人。同样，若你觉得自己是个毫无用处的人，让悲观占据了自己的全部生活，很遗憾，你便真的一无是处了。

- 1. 你看到了什么？ ————— 72
- 2. 为什么我们会悲观？ ————— 77
- 3. 悲观者的四种表现及应对 ————— 81
- 4. 学着自我PK ————— 85
- 5. 打造乐观的生活 ————— 91

## 第5战 消灭嫉妒 ————— 99

嫉妒，就是看到别人比自己好，心里就会觉得不爽的一种情绪。同事晋升，我们会嫉妒；朋友赚钱了，我们也可能嫉妒。如同贪念一样，嫉妒本身并没有什么对错之分，它只是我们渴望更好生活所衍生的一种天性。然而，嫉妒却又是危险的。它的无限膨胀，可能会使我们内心变得灰暗，变得狰狞可怕。因此，在这一章，我们要学会把它控制在一个适度的水准，让嫉妒成为人生的动力而不是破坏力。



1. 小心嫉妒的陷阱 ————— 100
2. 危险的“三岔路” ————— 103
3. 嫉妒心大盘点 ————— 109
4. 我能够做些什么? ————— 119

## 第6战 克服懦弱 ————— 125

懦弱的根源是恐惧,是对未来可能遭遇的困难所产生的害怕心理。然而,未来总是不确定的。没有人能告诉我们,明天、下周、明年将会发生的事情。未来,总像雾中的鲜花,让人无法看得清晰。于是,懦弱的人便因为畏惧而不敢前行,放弃了未来,放弃了可能得到的一切。其实,人生短暂,再大的失败和困境总会成为过去。即便是失败,也只不过是人生画板上的一抹色彩。只有克服懦弱,才能让这幅图画变得完美。

1. 懦弱的三种心态 ————— 126
2. 人的潜能有多大? ————— 135
3. 让别人感觉到你内心的能量 ————— 141
4. 克服懦弱,增加内心力量 ————— 147

## 第7战 赶跑虚荣 ————— 151

没有人不希望在别人眼中的自己是最完美的,这种心理再正常不过了。然而,人无完人,为了在别人眼中展现完美的一面,刻意伪装自己,便成了虚荣。虚荣的人活得很累,因为他随时都要想着别人对他的看法。有一丝不好,就会伤心难过,郁郁寡欢。其实,人各有各的优劣,尽量把优点展现出来,同时不忌讳弱点,做一个真实的自己有何不好?千万别让虚荣把自己弄得遍体鳞伤。

### 1. 隐藏在“面子”底下的东西 ————— 152

### 2. 别让虚荣蒙蔽了眼睛 ————— 160

### 3. 与自己的心理作战 ————— 167

### 4. 治疗虚荣的良药 ————— 174

## 第8战 抚慰羞怯 ————— 181

羞怯,从传统意义上来讲算不上是弱点。稍带点羞怯的人,往往还会给人纯真可爱的感觉。

不过,凡事皆应有度,一旦羞怯得过了头,我们就会封闭住自己的内心,放弃与外界交流的机会与权利。那时,我们的生活可就真的不妙了。

### 1. 别让羞怯的网包住你 ————— 182

### 2. 害羞与自卑 ————— 187



3. 害羞,都是从小时候开始的 ————— 190

4. 战胜害羞的几个方法 ————— 196

## 第9战 铲除依赖 ————— 203

当我们觉得自己需要承担的责任可以转嫁给他人时,这便是依赖。依赖是我们从小养成的习惯。当我们缠着父母,要他们买东西给自己;当我们用企盼的眼神看着朋友,希望他们帮自己完成某件事情时,依赖便产生了。千万别小看了这一丝丝依赖的情绪。它的无限膨胀会让我们失去自己面对生活中挑战的能力。因为过分的依赖已经让我们忘记了,原来许多事情是可以透过自己的努力去实现的。

1. 你是个依赖性强的人吗? ————— 204

2. 什么是依赖性人格? ————— 208

3. 克服依赖性,需要理由吗? ————— 213

4. 如何克服自己的依赖性? ————— 221

## 第10战 驱散小气 ————— 229

小气,大概是所有人都不喜欢的一种性格了。因为小气的人不仅仅表现在对财物的吝啬上,还表现为对待朋友的斤斤计较、睚眦必报。在他们周遭的人,不仅得不到一丝一毫的温暖,反而会被他们的小气所伤害。因此,小气的人,往往无法建立起自己的人脉,找到所谓的贵人。“成功”二字,便离他们越来越遥远了。如果你恰巧不幸处于这种现状之中,这一章对你来说,就十分重要了!

1. 你是个小气的人吗? ————— 230
2. 两个让你内心平衡的信念 ————— 234
3. 你的“格局”有多大? ————— 241
4. 战胜小气的两大方法 ————— 246

# 第 1 战

## 告别懒惰

每个人都会有不想做事、不假思索的时候。倘若这种感觉偶尔出现,只是我们身体、大脑疲倦的信号,无伤大雅。然而,若这种情况屡次出现,那就是懒惰的信号了。懒惰,让人身心萎靡不振,不思进取,让人望着远大目标心有余而力不足。要走出自己的人生道路,就必须学会告别懒惰。

# YES, I'm Best!



## 1 你今天累了么?

用铁门隔断过去和未来,因为你正生活在独立的今天之中。

—— 医学家、教育家奥斯勒  
(William Osler.)

我们都有这样的感觉:总有些日子感到很累,整个人都懒懒的。

这种感觉,既在早晨睁开眼睛的一瞬间,也在晚上下班时:从早晨开始,被闹钟吵醒了好梦,想多睡一会,却害怕上班迟到;或许工作打盹搞错了CASE,被主管K;或许因为胡思乱想蹉跎了时间,延误了工作进度;或许你费尽力气完成任务,却依然离老板的要求甚远……

更糟糕的还在后面：工作老是不能按时完成，因此越积越多，你只有无休止地加班，导致你的睡眠经常严重不足；工作总达不到老板的期许，他无视你的卖力工作，不断地挑剔与指责，搞得你心情烦躁。

这一系列的事，最后的结果，就是让你觉得自己身心疲惫。而更危险的是，你真的就此开始一点一点陷入“懒惰”的旋涡。

我们在做任何事情时，大多数时间都处在过程中，当过程与结果发生错位时，这样的“懒惰”旋涡就产生了。

这样的状态将一直把我们禁锢在一个小圈子里恶性循环，形成强大的压力，把成功的每一个要素，一点一点地从我们身上吞噬掉，阻碍我们向前走。

或许还有人不当回事，觉得懒一点并没有什么大不了的。果真如此吗？我们不妨仔细看看以下懒惰所带来的危害吧。

## 一、“懒惰”会让我们错过成功机会

其实这一点我们都有过体会：懒惰时，总觉得累，希望把自己扔在床上，躲到被窝里或者摆个“大”字，任何事都不愿意做，并且还会为此寻找无数的借口拖延，事情越积越多，但又

# YES, I'm Best!



不能不做,于是总是忙着弥补过去。

这时候,尽管机会来临了,又怎么抓住呢?

## 二、“懒惰”会使我们的人际关系迅速降温

当人陷入“懒惰”状态时,看到周遭的朋友或同事,心里想与他们交流说话,却懒得动一动,一副冷漠的样子。时间长了,朋友便渐渐远离,让我们在不知不觉中,变得越来越孤独。

## 三、“懒惰”会使我们浪费大量的生命

当陷入懒惰状态时,经常会胡思乱想,却懒得动手,大把大把的时间快速流逝,许多计划只出现在脑海里,却迟迟无法实现。更可怕的是,我们所谓的思考,很可能只是在狭小的思维空间里打转,就连计划都谈不上了。

## 四、“懒惰”会使我们一点一点失去奋斗的激情

懒惰时,哪怕自己喜欢做的事情,都不愿意去做,无聊的感觉会越来越频繁地充斥着你的心。

懒惰的人,仿佛随时都会觉得很累。然而“累”往往只是个