

战胜自己的胜利，才是真正的胜利。

你可以 战胜自己

NiKeYiZhanShengZiJi

姚颖颖◎编著



人生路上最大的敌人是谁？
竞争对手？沙场宿敌？
其实，这些都不是。
最大的敌人，就是我们自己。

你可以 战胜自己

NiKeYiZhanShengZiJi

姚颖颖◎编著



北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

你可以战胜自己/姚颖颖编著. —北京:北京理工大学出版社,
2010.4

ISBN 978 - 7 - 5640 - 3114 - 5

I. ①你… II. ①姚… 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 053345 号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室) 68944990 (批销中心)
68911084 (读者服务部)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京佳顺印务有限公司

开 本 / 640 毫米 × 960 毫米 1/16

印 张 / 14

字 数 / 166 千字

版 次 / 2010 年 4 月第 1 版 2010 年 4 月第 1 次印刷 责任校对 / 陈玉梅

定 价 / 28.00 元 责任印制 / 母长新

图书出现印装质量问题,本社负责调换

人的思想决定其行为，而良好的行为才能结出硕果，你认为自己是个什么样子，你就会成为什么样的人！现实中，你是不是也会有这样的问题：

你是否觉得生活是由命运操纵而自己只能受其摆布？

你是否认为自己一无是处而所做的一切都不可能？

你是否面对一个强大的对手而感到恐惧或选择逃避？

你是否每每在关键时刻不能保持冷静而被情绪所左右？

你是否在竞争中患得患失而无法发挥自己的真正实力？

你是否在失败后感到绝望而从此沉沦？

你是否在种种诱惑面前不能自律而跌入陷阱？

你是否感到生活一片迷茫而不思进取？

你是否由于生活的种种磨难而不再快乐？

你是否面对你认为的成功之人感到自卑而否定自我？

你是否由于如此多的压力而感到消沉？

你是否经常给自己无数的借口而不去行动？

你是否会产生很多的顾虑而将事情一拖再拖？

本书将为你解开这些困惑，告诉你如何改变自己，借此开创美丽新人生。



前言
Preface

战胜自己，改变自己，才能改变我们的一生

这是一个变幻莫测的年代，经济危机，泡沫繁荣，地产奇迹，科技发展日新月异；这这也是一个机会频生，奇迹迭出的年代，你可能一夜成名，也可能一夜暴富；同时，这这也是一个与人竞争，与天竞争，与一切竞争的年代；这更是一个人人都渴望自我发展，渴望财富，渴望成功而且极有可能成功的年代！但是，这这也是一个遍布了危机和挑战的时代，痛苦和磨难从来没有离开过我们，创业和守成也从来没有如此艰难，个人的成功与梦想如此真切，却又如此遥远。

于是，人人开始对成功之路进行空前的探索。但是，透过社会的大舞台，我们看到有多少人是言语上的巨人而为行动上的矮子；曾奇迹般地崛起却在瞬间倒塌；也许偶然中一跃龙门，却在必然中销声匿迹……

经过多少次的失败，我们才真正明白，那个最终使我们受伤的强大的敌人，深深地隐藏在我们自己的心中！其实，只要我们的内心更加坚强一些，强大到可以战胜自己的内心一切的弱点，那么，成功也就离你不远了。

如果我们把日常所经验过的种种痛苦烦恼，仔细分析一下，你会发现，这痛苦的来源有一大部分都是战胜不了自己。

当我们需要勇敢的时候，先要战胜自己的软弱；

需要洒脱的时候，先要战胜自己的执迷；

需要改变的时候，先要战胜自己的固执；

需要冷静的时候，先要战胜自己的冲动；

需要勤奋的时候，先要战胜自己的懒惰；
需要宽宏大量的时候，先要战胜自己的浅狭；
需要廉洁的时候，先要战胜自己的贪欲；
需要公正的时候，先要战胜自己的偏私。

这许多矛盾的名词——勇敢、软弱、洒脱、勤奋、懒惰、宽大、浅狭、廉洁、贪欲、公正、偏私……几乎经常同时占据着我们。

美国《运动画刊》上登载了一幅漫画，画面是一名拳击手累瘫在练习场上，标题为《突然间，你发觉最难击败的对手竟是你自己》，这个标题实在耐人寻味。

其实，这所有的一切都源自我们的心中，当我们明白所有的困难和障碍全部是自己制造的时候，我们才会真正地去克服它、战胜它。因为，我们找到了根源！

本书正是本着这样一根金线，从人的思想、行为、习惯、性格、责任等多方面多角度出发，阐述了一个人获得成功所需要克服的种种来自自己的障碍。书中的每一章都在帮助你解决现实中的每一个难题，解开你思想上的谜团和精神上的枷锁，帮助你矫正各种不良的行为习惯和思维方式，试图与你分享非常明确的工作和生活的策略以及一些你可以立即实行的方法，这些方法能够帮助你更好的认识和改变自己，能够更优雅和体面地生活和工作，同时也帮助你步入成功的殿堂！

在一个伟大的时代，谁能把握正确的方法和技巧，谁就能捷足先登，满载而归。书，乃人类智慧的结晶；书，乃人类智慧之源；书，乃人类之精神食粮。但愿这本书能成为你和亲友们自励互勉的馈赠之礼，伴随你和你的亲友们一起获得成功！

想一想看，你战胜自己的次数多吗？还是时常姑息纵容了自己？战胜自己不是一件容易的事情，它需要很大的勇气与坚强的信念。



目 录
Contents

Chapter 1

疑问：谁是我们生命中最大的敌人

1. 我们为什么总是被自己打败 3
2. 打败你自己这个敌人 5
3. 摆脱自己安排的宿命 8
4. 究竟谁在控制我们的命运 11
5. 我们自己就能拯救自己 14
6. 不要让自己胆小怕事 16
7. 要做的必定与自己有关 19
8. 你也有一种成功的本能 21
9. 改变想法就有可能改变自己 24

Chapter 2

信心：相信自己才能战胜自己

1. 希望成功才能成功 29
2. 不要怀疑和贬低自己 31
3. 最重要的是“忠于自己” 34
4. 我们也可以有豪华的人生旅程 36
5. 唤醒你内心的成功因子 39
6. 竖起你自己的旗帜 41
7. 人的第一天职就是“做自己” 44
8. 一定要活出自己的风格 46
9. 占据属于你的位置，采取属于你的态度 49



Chapter 3

自控：不要让情绪成为你的“滑铁卢”

1. 不要让情绪来左右你 53
2. 不能听任情绪的本能冲动 56
3. 增强自控的能力很重要 59
4. 不要因为你的敌人而燃起一把怒火 61
5. 一次忍让，打开一道爱的门 64
6. 理性方能绽放出成熟的美 67
7. 莫在你的风景画中放弃了这片天空 69
8. 心若改变，一切就会不同 71
9. 不要和诱惑较劲，离它愈远愈好 74
10. 不要试图向诱惑屈服 76
11. 人的价值，是由自己决定的 78

Chapter 4

勇气：把内心的恐惧撕成碎片

1. 什么都怕，那就什么都干不成 83
2. 逃避，不能解决任何问题 86
3. 有勇气，总能找到新的出路 89
4. 让顺从见鬼去吧！ 92
5. 不要害怕独立地作出决定 95
6. 充满勇气地生活下去 98
7. 生活本身就是一种冒险 100
8. 那扇门原来是虚掩的 103



9. 绝不做境遇的牺牲者 105
10. 你要知道放弃并不意味着失去 107

Chapter 5

艰难：未来的人生由此决定



1. 挫折不可怕，可怕的是消沉的意志 111
2. 生命并不是一帆风顺的幸福之旅 113
3. 人生的不幸多半是自作自受 115
4. 一次教训比蠢人受 100 次鞭挞还深刻 117
5. 挫折其实是我们最挑剔的朋友 119
6. 是太阳在坠落还是群星在升起 122
7. 绝对不要沉沦下去 124
8. 别让失败的阴影蒙住你的双眼 127
9. 这次失败，说明成功越来越近了 129
10. 能够逆水行舟才是不平凡的人 132

Chapter 6

耐心：是时候该出手就出手了



1. 不要听任脆弱的意志摆弄 137
2. 埋头耕耘，才能出头 139
3. 在身后留下一串坚实的脚印 141
4. 事情需要一步一个脚印 144
5. 不放弃就一定会有机会 146

- 6. 不到最后绝不轻言放弃 148
- 7. 问问自己为什么不再试一次 150
- 8. 坚持还是放弃，结果天壤之别 152
 - 9. 百折不挠挺住的精神 154
- 10. 运气就是坚持不懈地追求 156

Chapter 7

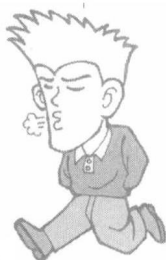
心商：从容走出属于自己的天空



- 1. 生活的快乐与否取决于你的心态 159
 - 2. 从烦恼中寻找快乐 161
 - 3. 摆正你的目光的焦点 163
- 4. 面对不愉快最好是坦然一点 165
 - 5. 寻找一份恰当的平衡 167
 - 6. 赠人玫瑰，手有余香 169
- 7. 为什么不积极一点理解别人的批评 171
- 8. 嫉妒的心理也能转化成一种动力 173
 - 9. 不要让可怜的虚荣毁了你 175
- 10. 学会自我减压，举重若轻 178

Chapter 8

责任：不找借口，行动至上



- 1. 不要希望别人会替你做些什么 183
- 2. 将“应该不属于我的范围”摒弃 186

3. 拒绝犯错，就是拒绝成长	188
4. 别总是借口说自己没有时间	190
5. 记住：你可以不抱怨	192
6. 不要总等到最后才开始动手	194
7. 有了想法，就赶快行动	196
8. 将种种借口都消除掉	198
9. 每天都要进步一点点	201
10. 自发自动地做好本职工作	203
11. 认清楚“职业”和“事业”的区别	205
12. 超乎寻常的敬业精神	208

Chapter 1

疑问：

谁是我们生命中最大的敌人

很多时候，并不是自己被别人打败了，而是自己被自己所打败了！摆正你自己对待困难的心态，拿出你自己对待问题的信心，鼓起你自己对待未来的勇气。那么，看似阴森恐怖、力大无比的东西，只要你自己能够坦然面对，冷静处理，最终都能化险为夷，完满解决。

Part ①

我们为什么总是被自己打败

现实生活中，是否有许多人也在过着这样的人生：年轻时意气风发，屡屡去尝试，但是往往事与愿违，屡屡失败。几次失败以后，他们便开始不是抱怨这个世界的不公平，就是怀疑自己的能力。他们不是不惜一切代价去追求成功，而是一再地降低成功的标准——即使原有限制已取消，但他们早已经被生活撞怕了，不敢再跳，或者已习惯了，不想再跳了。人们往往因为害怕去追求成功，而甘愿忍受失败者的生活。

有一位叫灵的姑娘大专毕业后在一家跨国公司找到了一份办公室文案的工作。室友们在为灵高兴的同时，更多的是惊奇：当初这家公司在报纸上刊登的招聘启事，她们都看到了，但是前去应聘的只有灵一个人。因为招聘启事上清清楚楚写着：招聘文秘或中文等相关专业的大学本科毕业生。而灵她们只是专科生，且所学的会计专业与该公司要求的专业丝毫搭不上边。可灵却认为这是个机会，她一直喜欢写写涂涂，并经常有大大小小的文章见诸各类报纸杂志。虽然她知道当今一纸文凭在求职中的分量，但是文凭不能说明一切，关键还要看一个人在实际工作中的能力，她相信自己能胜任这份工作。于是，在室友们不解的目光中，灵

捧着自己的简历以及多年来发表的作品前去应聘。据说，那次的竞聘相当激烈，在如林的竞聘者中，灵是唯一的专科生，且专业不对口。然而灵却脱颖而出。

两年后，灵的室友仍有为找工作而东奔西走的。而此时的灵已是公司的白领，拿着高出同龄人许多倍的工资。灵知道，自己能今天，不仅是因为自己能胜任这份工作，还在于那种敢于尝试的勇气。

许多时候，打败自己的并不是我们的对手，而恰巧是我们自己。

很多人不敢去追求成功，不是追求不到成功，而是因为他们的心理也默认了一个“高度”，这个高度常常暗示自己的潜意识：成功是不可能的，这个是没有办法做到的。“心理高度”是人无法取得伟大成就的根本原因之一。

我要不要跳？能不能跳过这个高度？我能不能成功？能有多大的成功？这一切问题都取决于自我设限和自我暗示！一个人在自己生活经历和社会遭遇中，如何认识自我，在心里如何描绘自我形象，也就是你认为自己是个什么样的人，成功或是失败的人，勇敢或是懦弱的人，将在很大程度上决定自己的命运。你可能渺小，也可能伟大，这都取决于你对自己的认识和评价，取决于你的心理态度如何，取决于你能否靠自己去奋斗。

所以，尽管你的一生会出现无数个对手，他们会用各种方式向你挑战，但到了最后，失败的心理往往是从你自己心中开始的。