

《方与圆》之后又一部畅销的人文书
挑战《穷爸爸、富爸爸》

读懂自己就能成功

千万不要小看自己

MEIYOUFUBABA

YENENGCHENGFWENG

丁远峙 著

中国三峡出版社

自己可以认识自己
自己可以驾驶自己
自己可以挑战自己
自己可以光扬自己



- 《方与圆》之后又一部畅销的人文书
- 挑战《穷爸爸、富爸爸》

千万不要小看自己

MEIYOUFUBAB
YENEGCHENGFUWENG

丁远峙 著

中国三峡出版社

图书在版编目(CIP)数据

千万不要小看自己/丁远峙著. —北京:中国三峡出版社,
2001.1

ISBN 7-80099-468-6

I. 千… II. 丁… III. 人生观—通俗读物
IV. B821-4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 74248 号

中国三峡出版社出版发行

(北京市海淀区太平路 23 号院 12 号楼 100036)

电话:(010)68218553 63202384

<http://www.e-zgsx.com>

E-mail:sanxiab@sina.com

北京管庄永胜印刷厂印刷 新华书店经销

2001 年 1 月第 1 版 2002 年 3 月第 2 次印刷

开本:850×1168 毫米 1/32 印张 9.75

字数:166 千字 印数:20000—25000 册

ISBN7-80099-468-6/Z·76 定价 19.80 元

目 录

- (1) □ 导 言
- (11) □ 一个人心里怎样想
 他就会成为怎样的人
- (15) □ 人的一半是“天使”
 一半是“魔鬼”
- (21) □ 暗示能把人带入“天堂”
 也能把人引入“地狱”
- (26) □ 性格能创造辉煌
 也能酿造悲剧
- (31) □ 认识你的“绿巴洞穴”
 塑造一个最好的自己
- (35) □ 世界上最大的开发区
 就在你的帽子下面
- (40) □ 人有了不忘感恩之情
 生命会时时得到滋润
- (44) □ 平淡是心猿意马的克星

它能使心灵更加舒展

- (48) ☐ 简朴不同于吝啬
是洞察世界后产生的美感

- (52) ☐ 宽容忍让是个宝
一生平安少不了

- (56) ☐ 聒噪不如沉默
息谤得于无言

- (60) ☐ 福来了莫张狂
祸来了莫乱套

- (64) ☐ 把成功荣誉看轻些、看淡些
把厄运羞辱看远些、看开些

- (68) ☐ 即使拥有整个世界
一天也只能吃三餐

- (72) ☐ 名声躲避追求它的人
却去追求躲避它的人

- (76) ☐ 爱情能使傻瓜变得聪明
也能使聪明人变成傻瓜

- (80) ☐ 一个丑角进城
胜过一打医生

- (85) ☐ 时间抓起来就像金子
抓不住就像流水

- (89) ☐人生最大的挑战
就是挑战自己
- (93) ☐缺什么也不能缺健康
少什么也不能少精神
- (97) ☐强者从逆境中找回自信
弱者从自卑中丢失自己
- (101) ☐人在该吃苦时不去吃苦
到不该吃苦时必定要吃苦
- (105) ☐自嘲能使自卑产生自信
使失衡的心理得到平衡
- (109) ☐学会从得到中失去
就能从失去中获得
- (112) ☐从不同的角度比较
会产生不同的效果
- (116) ☐习惯不是最好的仆人
便是最坏的主人
- (120) ☐抗拒魔鬼的诱惑
远离 21 世纪的“鼠疫”
- (125) ☐生命是一篇小说
不在长,而在好
- (129) ☐青春是人的一种心态

不应该是人的一个时期

(133) ☐人要承担生活带来的磨难

也要享受生活赐予的幸福

(137) ☐爱的表现是无保留地奉献

而其结果却是无偿地索取

(141) ☐在忏悔丑陋中拯救灵魂

在解剖自己中升华生命

(145) ☐勤奋能塑造卓越的伟人

也能创造最好的自己

(150) ☐腹有诗书气自华

有书不读子孙愚

(155) ☐导言

(163) ☐想好事,好事降临

想坏事,坏事敲门

(169) ☐人不在活得富贵

而在于活得开心

(173) ☐不要计算已经失去的东西

常数数现在还剩下的东西

(176) ☐把烦恼写在纸上

不要搁在心上

(181) ☐操纵好情绪的“转换器”

- (186) ☐ 冲出自己营造的“心理牢笼”
- (192) ☐ 夫妻结合是缘分
千年难遇这一回
- (197) ☐ 夫妻争吵不记仇
不碰不撞不到头
- (201) ☐ 爱情从来不会自然死亡
而是死于被忽略与被抛弃
- (205) ☐ 多交友,多条路,有知己,是财富
- (208) ☐ 悟破斯芬克司的谜语
驾驭人生百年的盛衰
- (213) ☐ 天地与我同在,万物与我共生
- (218) ☐ 享受太多了,人也会退化
- (222) ☐ 踏着生物钟的节拍去生活
- (226) ☐ 营造健康的“生命磁场”
- (231) ☐ 最理想的气功锻炼
就在人的日常生活中
- (236) ☐ 养生之道不养生
- (239) ☐ 健康尽在适度中
- (243) ☐ 病魔缠身不用怕
唤醒免疫能治它
- (249) ☐ 人生乐趣的一半得之于活动

另一半得之于感受

(254) ☐常读好诗文,多病也身轻

(258) ☐笑的价值是千百万

但却不要花费一分钱

(262) ☐美妙的音乐旋律

会使人高尚起来

(266) ☐挥狼毫,泼丹青,习书画,出寿星

(270) ☐玩棋牌,善志我,增智慧,得其乐

(280) ☐运动一小时,延寿一小时

(284) ☐睡眠既是对人体的定期修复

也是对人体的不断“充电”

(288) ☐你就是你所吃的

(297) ☐走出性爱的原始荒漠

上 篇

升华生命 人会变得更美

导 言

一个人心里怎样想，他就会成为怎样的人

成功是产生在那些有了成功意识的人身上，失败根源于那些不自觉地让自己产生失败的人身上。想着成切，就能成功；想着失败，就会失败，这是人的意识和潜意识在起作用。

人的一半是“天使”，一半是“魔鬼”

“天使”在人心中，“魔鬼”也在人心中。“天

使”能生出理想、诚实、爱心、正直、廉洁、无私、欢乐……“魔鬼”能生出邪恶、残暴、冷酷、奸诈、贪婪、嫉妒、狂傲……

暗示能把人带入“天堂”，也能把人引入“地狱”
人的思想行为往往是通过经常持久地暗示而形成的。暗示能使人的意识里面最具力量的意念转入潜意识，成为潜意识的一部分。

性格能创造辉煌，也能酿造悲剧

有了健康的性格，才能享有健康的人生。如果你的性格是健康的，你的人生也会是快乐的、幸福的；如果你的性格是病态的，那么你的人生也会是痛苦的、忧伤的。

认识你的“绿巴洞穴”，塑造一个最好的自己

回想过去人类艰难求索的历程，最值得骄傲的不是“登月”，也不是什么网络，而是人类发现自身蕴藏着无穷的潜力。

世弄上最大的开发区，就在伽的帽子下面

人的大脑是一个奇妙无比的世界，它由 140 亿个神

神经元组成，每个神经元就相当于 1 台小小的计算机，可以接收数千种不同信息。可是，由于种种原因，大脑的潜在功能还远远没有充分发挥出来。

人有了不忘感恩之情，生命会时时得到滋润

生命的整体是相互依存的，每一样东西都依赖其他每一样东西。人有了不忘感恩之情，人与人，人与自然，人与社会也会变得更加和谐，要加亲切。我们自身也会因为这种感恩心理的存在而变得愉快和健康起来。

平淡是心猿意马的克星，它能使心灵更加舒展

在追名逐利惟恐不及的现代社会里，不要小瞧这不起眼的平淡心态，它能于利不趋，于色不近，于失不馁，于得不骄。它能抗拒物欲的诱惑，帮你进入宁静致远的人生境界。

简朴不同于吝啬，是洞察世界后产生的美感

淡泊物欲的人，与其说他们懂得享受朴素，能够保持淡泊宁静，利于致远的境界，毋宁说是崇高伟大的追求，使他们自然而然地选择了与之和谐的简朴生活。

宽容忍让是个宝，一生平安少不了

宽容忍让是生命的“护身符”，它能保你一生平安。善于宽容忍让的人，不会被世上不平之事所摆弄，即使受了他人的伤害，也决不去冤冤相报，因为宽容会时时提醒自己“邪恶到我为止”。

聒噪不如沉默，息谤得于无言

人的一生谁都难免会遇上误解，遭到他人不公正的批评或辱骂。但不要让对方一句不公正的批评或难听的辱骂，而变得像对方一样失去理智。保持沉默是获胜的惟一战术。哲人说得好：“棍棒、石头或许会击伤我的肌骨，但语言无法伤害我。”

福来了莫张狂，祸来了莫乱套

福来了不要忘乎所以，要学会“得福避祸”；祸来了要忍着受着，忍过了，受过了，好事跟着就来了。

把成功荣誉看轻些、看淡些；把厄运羞辱看远些、看开些

世上任何一样成功或荣誉，都依赖其他因素，决

非你一个人的功劳。遇上挫折或失败也不要悲伤，只要奋斗了，拼搏了，就可以无愧地对自己说：“天空不留我的痕迹，但我已飞过。”（泰戈尔语）

即使拥有整个世界，一天也只能吃三餐

一个人所拥有的财富，无论是房子、车子、金子……无论是有形的无形的，没声一样是属于你自己的。那些东西不过是暂时寄托于你，有的让你暂时使用，有的让你暂时保管而已，到了最后，物归何主，都未可知。所以智者把这些财富统统视为身外之物。

名声躲避追求它的人，却去追求躲避它的人

这是因为前者过分顺应世俗，而后者能够大胆反抗的缘故。爱名声是人之常情，但超出限度，超出理智时，人常常会迷失自我，不是你想干什么就干什么，而是名声要你干什么你就得干什么。

爱情能使傻瓜变得聪明，也能使聪明人变成傻瓜

爱情是一种锻炼灵魂的东西。受理智指导的人，即使傻瓜也能变成聪明；受需要指导的人，即便聪明也会变成傻瓜。

一个丑角进城，胜过一打医生

幽默为人们调适自己以适应或改变环境提供了一条重要途径。当你遇到形形色色的压力，诸如不安、焦虑、苦恼、郁闷、痛苦时，别忘了幽默这个“好医生”。

时间抓起来就像金子，抓不住就像流水

谁重视时间，时间就对谁慷慨，谁会利用时间，时间就会服服帖帖地为谁服务。它给丢失者留下的是遗憾，给珍惜者献上的是壮美人生。

人生最大的挑战，就是挑战自己

世界上其他敌人都容易战胜，惟独自己是最难战胜的。自己把自己战胜，是一种理智的胜利；自己把自己打败，是一种心灵的升华。

缺什么也不能缺健康，少什么也不能少精神

一个人无论是想拥有富裕的物质生活，还是希望一种富足的精神生活，就必须拥有健康。人要健康，就要有抗争精神，这个精神是万物生存的本能。

强者从逆境中找回自信，弱者从自卑中丢失自己

因为前者学会了自己支配自己，由自己去计划自己的人生。而后者却把自己托付给别人，一切按别人的意见行事，一切由别人来操纵。

人在该吃苦时不去吃苦，到不该吃苦时必定要吃苦

享乐在先，或许令人羡慕，但这只是一个过程，不会永远乐下去，走到终点便是苦。吃苦在先，同样也只是是一个过程，但不会永远苦下去，走到终点便是甜。

自嘲能使自卑产生自信，使失衡的心理得到平衡

自嘲是生活的艺术，它能帮你更清楚地认识自己，战胜自卑的心态，应付周围众说纷纭的评价带来的压力，摆脱心中种种失落和不平衡。

学会从得到中失去，就能从失去中获得

我们每个人如果认真地思考一下自己的得与失，就会发现，在得到的过程中也确实不同程度地经历了失去。你得到了名人的声誉或高贵的权力，同时就失去了做普通人的自由；你得到了巨额财产，同时就失去了淡泊清贫的欢愉；你得到了事业成功的满足，同时就失去

了眼前的奋斗目标……整个人生就是一个不断地得而复失的过程。

从不同的角度比较，会产生不同的效果

世人谁不想万事如意，谁不想心想事成？想归想，未必都能如愿。在生活 and 工作中不是任何付出都会有回报的，现实有时存在着明显的不公平，当你的愿望，甚至连小小的打算都难得实现时，就要学会利导思维，从不同的角度去比较。

习惯不是最好的仆人，便是最坏的主人

健康来自于好的生活习惯，疾病来自于不好的生活习惯。受生活方式和习惯的影响，健康者能变成病夫，病夫也能变成健康者。哲人说，一个人的习惯，往往是别人都知道，而自己却是惟一不知道的人。

生命是一篇小说，不在长，而在好

一个人活着就要积极劳动，积极工作，积极创造，积极探索，就要用好自己的生命，哪怕是个残疾之躯，也要高质量地活着，让有限的生命爆发出令人难以置信的火花。