

庆俊梅◎编著

赢 在自励

WIN IN THE SELF-EXCITATION

自励才能自强，自强才能无所畏惧，才能一直前进。

不相信自己的意志，永远不能成功。

每个人都会遭遇挫折，只有相信自己，才能战胜挫折。

中国商业出版社

赢 在自励

WIN IN THE SELF-EXCITATION

自励才能自强，自强才能无所畏惧，才能一直前进。

庆俊梅◎编著

中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

赢在自励 / 庆俊梅编著. —北京: 中国商业出版社,
2010.9

(赢在系列;7)

ISBN 978-7-5044-7000-3

I. ①赢… II. ①庆… III. ①企业—职工—修养
IV. ①F272.92

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 152689 号

责任编辑:陈鹰翔

中国商业出版社出版发行

010-63180647 www.c-book.com

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

北京市通达诚信印刷有限公司

*

720×1000 毫米 16 开 17 印张 200 千字
2010 年 10 月第 1 版 2010 年 10 月第 1 次印刷

定价:29.80 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换:010-82910158)



前言

人们常说：一个人最大的敌人就是自己。其实谁也没有把你打倒，能打倒你的只有你自己。所以，在任何情况下，即使是身处绝境也不要放弃自己的信念。要相信自己有战胜困难的力量，只有这样，你最终才能超越自我，实现人生的伟大飞跃。

有很多人都畏惧苦难，害怕苦难。当苦难来临的时候，像个胆小鬼似的逃跑。其实，苦难是人生的一笔宝贵财富，人的一生经历坎坷是很正常的，没有经历苦难的人生是不完整的人生。如果你将过去的苦难看成是人生的痛苦的回忆，而不是把它看做一笔宝贵的财富好好地利用的话，你就是在白白浪费你的宝贵资源。俗话说：吃得苦中苦，方为人上人。没有苦难的经历，就不会有在苦难中奋发后的成功，更不会有成功之后快乐的满足感。苦难可以磨练你的意志，让你变得更加坚强。

居里夫人是全世界女性的骄傲。她曾经说过：“我从来不曾有过幸运，将来也不指望幸运，我的最高原则是：不论对任何困难都决不屈服！”

人生在世，谁都可能经历一些苦难，苦难并不可怕。勇敢地面对现实，对待苦难持一个客观的态度，以百折不挠的精神去战胜苦难，是成功人士不可缺少的素质。

所以，不要把苦难当做苦难，而要把它当做上帝对你的偏爱，这个偏爱也就是上帝给你准确定位和锻炼自己的机会。你之所以能够成就伟大的事业，是因为上帝赐予你超乎寻常的苦难，这种苦难磨练你的意志，使你爆发出超常的力量，最终走向成功。





生活对于任何一个人来说都不是一帆风顺的,面对挫折,我们要有勇气接受并且战胜它。如果你还在为自己的怯懦找借口,你就会一点点地丧失信心,最后只能接受失败的现实。当你做一件事情的时候,当你面对困难的时候,一定要全力以赴地去完成它,战胜它。当你经过自己的努力走过这段坎坷的道路时,你就会发觉自己是多么伟大,你的意志也将越来越强。

每个人都有经历失败打击和生活磨难而痛苦的时候,关键在于你怎样去对待。是逃避还是面对?是倒下还是更坚强地站起?倒下了,也许你就再也不能起来;站起了,也许你会站得更高,走得更远。

任何一种成功都不是唾手可得的,赢取成功是需要付出巨大的代价的。其中失败给人内心带来的打击无疑是最致命的。但这又是每个想要赢取成功的人都必须承受的。所以,学会自励,能在失败与挫折中磨练出一颗坚强的心,是每个渴望成功的人必备的要素。

阅读此书,可以帮你增强挫折免疫力,抵御挫折,从挫折中站起来。愿每个人都能在竞争激烈的市场中站稳脚跟,在与困难与挫折的战斗中赢取最后的胜利!





目录

第一章 肯定自我,走出自卑

你若说服自己,告诉自己可以办到某件事,假使这事是可能的,你便办得到,不论它有多艰难。相反的,你若认为连最简单的事也无能为力,你就不可能得到,而鼯鼠丘对你而言,也变成不可攀的高山。

——艾米莉·顾埃

1.自卑的代价	3
2.克服性格上的弱点	6
3.战胜自己	10
4.不因自身的缺陷而看不起自己	13
5.其实你很棒	17
6.克服自卑	21
7.看得起自己	25
8.永远自信	27

第二章 调整自我,找准方向

英格兰有句谚语说:“对于一艘没有方向的船,任何方向的风都是逆风。”要想获得一定的成就,就一定要发现或搞清楚你的主要人生目标是什么。你的人生主要目标,应该是一个你努力追求的方向,你的生活中的事情都要围绕着它而存在。

目标,是我们心中的一盏明灯,它照亮了我们前进的方向。在我们的生命中,也正是有了这些远大的目标,才会使我们的生活呈现出如此多的色彩斑斓。没有了它们,我们的生活也就失去了意义。

1.切勿迷失自我	33
2.认清自己	36
3.根据性格定向	40





4.要有自己的主见	44
5.为自己准确定位	48
6.正确的定位是前进的动力	52
7.把握好你前进的方向	56
8.一步步走向成功	58

第三章 挑战自我,奋勇向前

卡耐基说:“跌倒了再站起来,在失败中求胜利。”失败是对一个人人格的考验。在一个人除了自己的生命以外一切都已丧失的情况下,内在的力量到底还有多少?没有勇气继续奋斗的人,自认失败的人,他所有的能力便会全部消失。而只有毫无畏惧、勇往直前、永不放弃人生责任的人,才会在自己的生命里有伟大的进展。

1.胜利就是向自己挑战	63
2.克服内心的恐惧	67
3.没有什么能打败我们	70
4.绝不向困难低头	73
5.勇敢地迎接挑战	76
6.正确对待失败	81
7.勇敢地面对困难的挑战	85
8.要经得起失败的考验	89



第四章 重塑自我,不要悲观

对于一件事情的看法,人们会因切入的角度不同而产生不同的想法。一个悲观的人,事事都往坏处想,于是愁眉苦脸、愤世嫉俗,但他这样也不过是亲者痛、仇者快,苦了自己。除此之外,他的生活情绪一定会大受影响,还会连带地影响他人。

——卡耐基

1.态度的力量	95
---------------	----



2.心态决定命运	98
3.宽以待事	102
4.拥抱不幸	104
5.接受不可改变的事实	106
6.不要抱怨生活	109
7.告别悲观	113
8.乐观战胜一切	115

第五章 镇定自我,永不放弃

通往成功的路注定坎坷,当困难出现在你面前时,你会逃避吗?我们所看到的所谓的失败者,其中不就是因为他们在困难面前选择了放弃吗?一个人之所以成功,不是上天赐给的,而是自己日积月累塑造的,千万不要因为一时的苦难选择放弃。成功永远只会属于辛劳的人,有恒心不轻言放弃的人,能坚持到底的人。

1.不轻言放弃	121
2.坚持的力量	124
3.明确目标坚持到底	127
4.练就恒心	130
5.坚忍不拔	133
6.坚持,没有不可能	136
7.做个坚持的人	139
8.没有失败,只有放弃	142

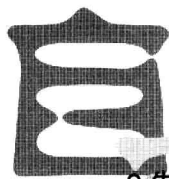
第六章 透视自我,告别懒惰

懒惰、好逸恶劳是万恶之源,懒惰吞噬一个人的心灵,就像灰尘可以使铁生锈一样,懒惰可以轻而易举地毁掉一个人,乃至一个民族。

——比尔·盖茨

1.消除自身的惰性	149
-----------------	-----





2.告别懒惰	153
3.勤奋是登山成功殿堂的阶梯	158
4.勤奋铸造成功	162
5.天才既是无止境的勤奋	165
6.勤劳工作	168
7.付出才有回报	172
8.做个勤奋的人	174

第七章 强化自我,抛开依赖

依赖的习惯,是阻止人们走向成功的一个个绊脚石,要想成大事,你必须把他们一个个踢开。只有靠自己取得的成功,才是真正的成功。

——比尔·盖茨

1.依赖是生命的束缚	179
2.抛开依赖的扶手	183
3.自力更生	186
4.成功靠自己	189
5.自己路自己来设计	191
6.一切都要靠自己	194

第八章 突破自我,勇担责任

有无责任心,将决定生活、家庭、工作、学习的成功和失败,这在人与人的所有关系中无所不及。

——托尔斯泰

1.什么是责任	199
2.责任高于一切	202
3.勇于承担责任	206
4.做个有责任感的人	209



5.不要逃避责任	212
6.主动承担责任	214

第九章 坚定自我,心存信念

只要怀着信念去做自己不知道能否成功的事业,无论多么冒险,就一定能获得成功。

——威廉·詹姆斯

1.信念的力量	221
2.树立必胜的信念	224
3.坚定信念	227
4.信念战胜一切	231
5.把潜意识转化为信念	235
6.信念决定成败	237

第十章 超越自我,走向辉煌

成功就是一个自我超越的过程。只有不断地完善自己,才能使自己得到成长,才能在艰难困苦中磨练出坚强的意志,为自己赢得成功奠定稳固的基石。

1.不断超越自我	241
2.战胜自己	245
3.挖掘自己的潜能	248
4.练就百折不挠的精神	251
5.做最好的自己	254



第一章

YING ZAI ZI LI

肯定自我,走出自卑

你若说服自己，告诉自己可以办到某件事，假使这事是可能的，你便办得到，不论它有多艰难。相反的，你若认为连最简单的事也无能为力，你就不可能得到，而鼯鼠丘对你而言，也变成不可攀的高山。

——艾米莉·顾埃



1. 自卑的代价

温斯顿·丘吉尔说：“一个人绝对不可在遇到威胁时，背过身去试图逃避。若是这样做，只会使危险倍增。但是如果立刻面对它毫不退缩，危险便会减半。绝不要逃避任何事物，绝不！”

很多人在遇到困难时便会觉得自己一无是处，这样就会导致自己成为一个自卑的人。自卑让你低估自己的形象、能力和品质，总是拿自己的弱点跟别人的长处比，让你觉得自己处处不如别人，没有勇气做自己要做的事，严重时甚至连面对生活的勇气都会丧失殆尽。

自卑心理，人皆有之。正如一位哲人所说：“天下无人不自卑。无论圣人贤士，富豪王者，抑或贫农寒士，贩夫走卒，在孩提时代的潜意识里，都是充满自卑的。”因此你不必因自己潜在的自卑背上过重的思想包袱，你要认识到它是一种消极的心理状态。人生若想有所作为，就必须战胜自卑感。自卑会扭曲现实，给生活带来无谓的思想负担，使一个人的生活道路越走越窄。

我们每个人都有这样的一种心理，那就是我们中的任何人都希望证明自己是最强的、最棒的人物，或者至少也要证明自己不是孱弱的。当一个人得到别人的尊重和肯定时，那人就会表现出很安慰、兴奋和快乐的心情。而当他得不到这种需要，甚至还受到别人的批评、排斥和否定时，就会表现出失落、不安、焦虑以及恐慌压抑的情绪。这一刻，如果你感觉自己与他人相比是毫无价值的，并从心里感到一股隐隐的

白

痛,那么,此时你是自卑的。如果你经常有这种感觉,那么你就是
一个自卑的人。

法国科学家、诺贝尔化学奖得主格林尼亚,出生于一个百万富翁之家,从小的优裕生活使他养成了游手好闲的浪荡习气。仗着自己的钱财和英俊的外表,他挥金如土,任意地玩弄着女人。一次午宴上,他见到了一位从巴黎来的漂亮女伯爵,像见了其他漂亮女人一样,格林尼亚轻佻地走上前去表达他的“爱意”。女伯爵素知格林尼亚的恶名,此时又见他一副浪子的神态便冷冰冰说了一句:“请你站远一点,我最讨厌被花花公子挡住视线!”格林尼亚当时呆住了,这还是他从小到大第一次遭到别人的冷漠和讥讽,这使他羞愧难当。在众目睽睽之下,他突然感到自己是那样渺小、那样被人厌弃,一股油然而生的自卑感使他无地自容。

他离开了自己的安乐窝,只身一人来到里昂大学求学。他彻底洗心革面了,整天泡在图书馆和实验室里。他的钻研精神赢得了有机化学权威菲得普·巴尔教授的器重。在名师的指点和他自己长期的努力下,最终他发明了“格式试剂”,并先后发表了 200 多篇学术论文。1912 年,瑞典皇家科学院授予他本年度诺贝尔奖,由此他成就了自己人生的辉煌。

自卑不仅仅属于某个人,而是人性的弱点。自卑可能将你摧毁,但如果你能超越自卑,便能成为你成功的资本。纵览世界上从自卑中走出来的名人是很多的:法国伟大的思想家卢梭,曾为自己是个孤儿、从小流落街头而自卑;法兰西第一帝国皇帝拿破仑曾为自己的矮小身材和家庭贫困而自卑;松下幸之助,少年生活极为艰难,而正是这种自卑成为他一生奋斗的动力。这些成就非凡的大人物之所以取得了他们人





生的成功，就是因为他们能够正确地评价自己，相信自己什么事都可能做好。反之，如果你总是觉得自己是无能的，那就注定要失败。这也就是说，你连自己都看不起，别人自然也就认为你是个无用的人。

受自卑心理折磨的朋友，好好看看上面这些杰出人物的例子吧。只要你改变你的心态，将自卑化为奋发的动力，就能走向成功和卓越。战胜自卑，其实就是战胜丧失信心的自我。丧失自信通常可分为两种情形：一种是前面所说暂时性丧失信心，一种则是从小养成的根深蒂固的自卑感。自卑感并非无法克服，就怕你不去克服。纵观世上，许多成功者都是在克服了自己的自卑后走向成功的。

有一位推销员，在他开始从事这份工作之前，也常为自卑感到苦恼。每当他站在客户面前，就会变得局促不安，结结巴巴，甚至干脆不知道自己在说些什么。虽然对方亲切地招待他，但他总觉得站在人家面前自己是那么的渺小。受这种心理的影响，他的脑袋里一片空白，原本演练多遍的推销辞令变成杂乱无章的喃喃自语，他的工作简直没法再做下去了。

后来，他终于下定决心要克服这种困难。当他再次面对客户时，他干脆把那些客户想象成为一个穿着开档裤的小娃儿。经过尝试之后，良好的效果出现了：这位推销员说话再也不会吞吞吐吐了，而是非常自然地和客户交谈，他的自卑感也完全不见了！

其实，许多事情的改变并不像你想象的那么难，更何况自卑感完全可以由你自己控制，没有外来因素的干扰与阻碍。自卑对我们的生活质量以及事业发展有着严重的负面影响，要想生活得快乐，要想事业有成，就一定要消除自卑。



2. 克服性格上的弱点

每个人都或多或少的存在着自卑的情绪,因为每个人都有自己的缺点。自卑与谦逊不同,谦逊是知不足,而自卑是轻视自己。如果这种情绪严重的话,就会对生活产生负面影响。

有一个女孩,父母离异,这给她造成了很大的创伤,总觉得自己跟别人不一样,所以总是把自己封闭起来,不喜欢与人交往。有时其他同学在一旁说说笑笑,她总觉得他们在谈论自己。老师让同学们自由讨论时,她总是低着头,自己坐在角落里一言不发。她从来不与别人交流,越这样,她就越自卑,整天都是一副郁郁寡欢的样子。其实她的功课很好,人也很漂亮,但她就是摆脱不了自卑的影子。

后来,班里换了一位班主任。他发现了这个情况,便经常给这个女孩做思想工作,又找到班长,让全班同学都来帮助她。于是,几个同学主动与这个女孩接触,跟她做朋友。女孩感到心里很温暖,慢慢地和同学接触,她发现其实大家都不讨厌她,也没有人瞧不起她,甚至还有人因为她的功课好、为人细心而喜欢和她做朋友呢!在大家的帮助下,她慢慢地从自卑中走了出来,而且变得开朗。

有点自卑也是一件好事,它可以让我们发现自身的不足之处。但是,如果只停留在这一点上,那就是一种消极的影响了。如果在发现不足之后能加以改正,那么我们会不断进步,并逐渐自信起来。

现代社会,竞争越来越激烈,只有具有很好的心理素质才能生存。





如果一遇到挫折就否定自己，是不会成功的。而且无论是谁，都不会喜欢一个对自己都没有信心的人。现在是一个需要自我展示的年代，自卑的人只能一个人躲在角落里，看着别人不断进步。

每个人的身上都有弱点，而心理上的弱点可以说是对我们影响比较大的，如果我们不能够克服自己心里上的弱点，在任何方面都不会取得好的成绩。

对自己没有信心、看不起自己、做事喜欢依赖等好多弱点都是我们需要克服的。只有克服自己的弱点，不断地完善自己，我们才会有机会取得成功。

其中自卑就是我们首先需要克服的弱点，有一大部分人都会有这种心理弱点，他们做事情对自己没有信心，总是感觉自己太渺小，没有什么价值，处处瞧不起自己，认为自己很没用。正是这样的心理使他们做事没有勇气，把自己看得一文不值，所以对他们来说，做每一件事情都是那么的困难。

我们一定要克服这个致命的弱点，如果我们一直怀有这种自贬的心里去做事，就会大大减少我们的信心，在做任何事情的时候都不会有好的成就。反过来说，一定要对我们所做的每一件事情拥有坚定的信心，要相信自己一定能够做得很好，就不会自欺欺人。要对自己的生活和工作充满热情，用积极的心态塑造自己的品格，千万不要处处鄙视自己，低估自己的能力。

一个刚刚失去工作的年轻人，非常的难过。他为了麻痹自己，一个人来到酒吧喝酒。这已经不是第一次了，之前有几份很好的工作他都很满意，可是不知道为什么，都没有工作多长时间就被解雇了。他的工作能力还是很强的，毕业的学校也是在当地很有名的一所大学，可不