



成功阶梯智慧丛书

战胜自己

人生最大的敌人就是自己，
战胜自己才能实现人生。

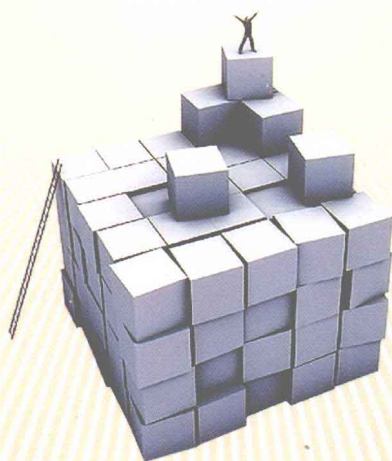
全集

成功人生从战胜自己开始，
超越自己才能战胜自己。

| 战胜自己，才是真正的胜利。 |

ZHANSHENGZIJ I QUANJI

文 博◎编



CHENGGONG
J I E T I

★★★ ZHIHUICONGSHU ★★★

内蒙古出版集团
远方出版社



成功阶梯智慧丛书

战胜自己

人生最大的敌人就是自己，
战胜自己才能实现人生。

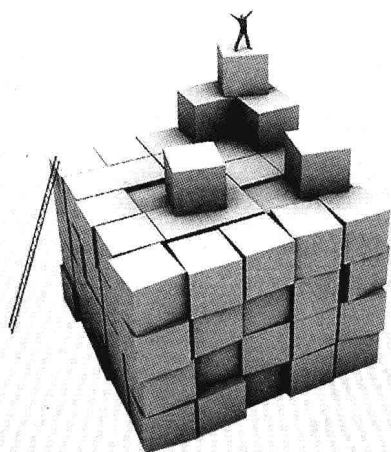
全集

成功人生从战胜自己开始，
超越自己才能战胜自己。

| 战胜自己，才是真正的胜利。|

ZHANSHENGZIJ I QUANJ I

文 博◎编



CHENGGONG
J I E T I

★★★ZH I H U I C O N G S H U ★★★

内蒙古出版集团
远方出版社

图书在版编目(CIP)数据

战胜自己全集/文博编. —呼和浩特:远方出版社,2011.3

(成功阶梯智慧丛书)

ISBN 978-7-80723-591-0

I. ①战… II. ①文… 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(2011)第 038585 号

成功阶梯智慧丛书

编 者 文 博

责任编辑 孟繁龙

出版发行 内蒙古出版集团 远方出版社

社 址 呼和浩特市乌兰察布东路 666 号

电 话 0471-4919981(发行部)

邮 编 010010

印 刷 北京市通州富达印刷厂

开 本 787mm×1092mm 1/10

字 数 4500 千

印 张 600

版 次 2011 年 3 月第 1 版

印 次 2011 年 6 月第 1 次印刷

印 数 1-5000 套

书 号 ISBN 978-7-80723-591-0

定 价 735.00 元(全 15 册)



你希望事业成功吗？

你希望情感满足吗？

你希望生活幸福吗？

回答当然是肯定的！一个成功、幸福的人生是众望所归的！但为什么我们苦苦追寻，结果却一无所获！反而经常百事缠身、疲惫不堪！在这个拥挤而繁忙的世界里，忙碌和疲惫已经成了很多人的通病！为了实现目标，很多人恨不能把时间掰成两半，像拧紧的发条一样快速运转！

成功并不会轻易地降临到每个人的头上，真正事业有成的人毕竟凤毛麟角，让人可望而不可及。尤其在这个竞争激烈、被成功的欲望搞得眼花缭乱的时代，迷茫的你我怎样才能摆脱今日的困惑，从容不迫地安身立业，修养心性，使自己的事业达到巅峰，使自己的人生跨上一个更高的阶梯呢？

成功并非唾手可得，它只留给有准备的并且积极努力去奋斗的人！成功亦不是一蹴而就，攀爬成功的阶梯需要脚踏实地、循序渐进，最终铸就伟大的成功。尤其在当今这个竞争激烈的时代，要想成功，单单凭借满腔的热情和坚忍不拔的精神还远远不够。成功人生需要一定的智慧——完善自我、确立目标、把握机遇、坚持不懈、付诸实践。当你按着这个阶梯方向一步一步攀登，相信你就可以提高对自我的认识，找到自己的真正目标，开发自己的潜能，轻松攀上成功阶梯的巅峰。

为了鼓舞那些苦于追求成功的人们，更是为了给那些渴望成功的人提供一个走向成功的阶梯智慧，我们特此编辑了《成功阶梯智慧丛书》，这套书撷英采华，精心分类，向你揭示左右成功的基因与密码，帮助你编织成功的网络与经纬，给予你战胜挫折、跨越人生沼泽的神勇与心智，引导你轻松、愉快、如沐春风般地实现人生成功之梦，攀爬

上成功的阶梯，迈向人生极致卓越的顶点。

别再去羡慕别人的成功，而轻视了自己的能力。请记住，成功不是施舍、不是等待，更不是恩赐。你才是掌控自己命运的主人，成功必须靠你自己去努力开创！

由于编者水平有限，能力绵薄，加之时间仓促，书中难免有不尽之处，恳请广大读者提出宝贵意见。愿本书伴随着读者在人生的道路上，走向成功，成就辉煌！

激发内心的潜能，做最优秀的自己！

攀上成功的阶梯，迈向卓越的顶点！

编 者

目 录

CONTENTS

第一章 认识自己:盘点生命财富

省视内心,认识自己很重要,每个人都不应当否定自身的价值,因为每个人都有自己的闪光点。善待自己、珍惜自己是以认识自己为前提的,而要充分认识自己的价值,就必须学会发掘出自己全部的生命财富。

》1. 成功,从认识自己开始	/ 2
》2. 自我性格的了解	/ 2
》3. 认识自我,走向成功	/ 4
》4. 正确认识自己	/ 5
》5. 时刻保持对自我的认知	/ 6
》6. 别忘了自身优势	/ 7
》7. 不必羡慕别人	/ 8
》8. 历史对你的评价	/ 9
》9. 每天抽空读点书	/ 10
》10. 一类性格,一种命运	/ 12
》11. 别把情绪摆在脸上	/ 13
》12. 正确认知自我	/ 15
》13. 培养积极乐观的个性	/ 16
》14. 让你的知识充满活力	/ 18
》15. 看准自己的个性	/ 20
》16. 不必苛求完美	/ 21
》17. 修养身心,成为强者	/ 23

》18. 做人不可无傲骨	24
》19. 学会独处与自省	26
》20. 塑造鲜明的个性	27
》21. 深刻了解自己	28
》22. 平凡一生,人生真境	30
》23. 记得为自己充电	31
》24. 全面评估自我	32
》25. 改善性格,改变命运	34
》26. 君子三省之道	35
》27. 健康性格,成功保障	36
》28. 人性不存在太大差异	37
》29. 追求完美要现实	38
》30. 不必事事求完美	40
》31. 正视不足,提高能力	42
》32. 发现自我性格优势	42
》33. 打破狭隘,走出自我	44
》34. 发掘内在积极因素	45

第二章 相信自己:一切皆有可能

也许,我们的人生旅途上沼泽遍布,荆棘丛生;也许我们追求的风景总是山重水复,不见柳暗花明;也许,我们前行的步履总是沉重、蹒跚……那么,我们为什么不可以以勇敢者的气魄,坚定而自信地寻找属于自己的机会。

》1. 心愿,一定能实现	48
》2. 看清自己的优势	49
》3. 坚定信念,取得成功	50
》4. 信念,生命的源动力	51
》5. 自信者无往而不胜	52
》6. 消除自卑,坚定信心	54
》7. 坚强信念,赢取明天	55
》8. 希望之帆永不落	56
》9. 信念可以压倒残缺	57
》10. 坚定信念于困境中	59
》11. 信念,具有非凡的魔力	61

》12. 永远不绝望,明天会更好	/ 62
》13. 绝不怀疑自己	/ 63
》14. 自信赋予力量	/ 65
》15. 坚信成功,则必定成功	/ 68
》16. 相信自己,潜力无限	/ 69
》17. 志向坐标,永不摇摆	/ 70
》18. 保持信心,幸福人生	/ 71
》19. 越艰难,才要越自信	/ 72
》20. 相信自己的判断	/ 73
》21. 自信者永不言败	/ 74
》22. 为自己鼓掌喝彩	/ 75
》23. 精神核心的力量	/ 76
》24. 做你想做的那种人	/ 77
》25. 自信激发无穷活力	/ 78
》26. 征服自卑,树立自信	/ 79
》27. 人类是生命的奇迹	/ 80
》28. 理想远大,则信心强烈	/ 81
》29. 自我承认最重要	/ 82
》30. 肯定自己,迈步成功	/ 83
》31. 自信造就奇迹	/ 85
》32. 正确面对自我不足	/ 86
》33. 信心的火源是热情	/ 87
》34. 志在必得者无敌	/ 89
》35. 一定要相信自己	/ 89
》36. 坚持梦想,稳步前进	/ 91
》37. 你是自己的救世主	/ 92
》38. 有一种刺激叫理想	/ 93
》39. 打破心中的瓶颈	/ 94
》40. 立志践行,永不为晚	/ 96
》41. 别将自己推向平庸	/ 97
》42. 实现你的现实梦想	/ 98



第三章 定位自己:紧盯人生目标

即便是沙漠、隔壁与荒野,也存在着从未被发现的美丽和奇迹,一旦你下定决心去拜访无人涉足的目的地,那么就不要斤斤计较究竟是沙漠多一些还是奇迹多一些,你只要听从远方的召唤,义无反顾地走下去,你就终能达成你的目标。

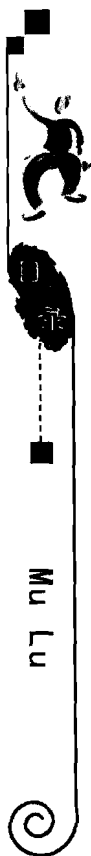
》1. 目标引领成功之路	102
》2. 树立长远人生目标	103
》3. 大目标需要长规划	104
》4. 走向目标所在	105
》5. 树立人生目标,开发自我潜能	107
》6. 一心一意,奔向目标	109
》7. 细化你的人生目标	110
》8. 适时降低你的目标	111
》9. 全力演好你的人生角色	112
》10. 分解大目标,实现大突破	113
》11. 不同理念,相异人生	114
》12. 目标成就人生	115
》13. 定位你的职业生涯	117
》14. 分段实施人生目标	118
》15. 避免“羚羊思维”	119
》16. 树立目标,不断进取	120
》17. 明确的目标是事业的基础	122
》18. 自己工作的广泛影响	124
》19. 不要成为无头苍蝇	125
》20. 不要偏离人生目标	127
》21. 目标决定生活质量	128
》22. 目标明确,行动才有动力	129
》23. 计划可执行,就是好计划	130
》24. 围绕一个目标做事	131
》25. 目标是工作的中心	132
》26. 正确选择自己的目标	133
》27. 人生,要有明确目标	134
》28. 先做调研,再做决策	136
》29. 不要轻易更改人生目标	137
》30. 掌握人生指南针	138

》31. 学会制订计划	/ 140
》32. 此路不通,掉头另行	/ 141
》33. 如何贴近目标	/ 142
》34. 目标明确,事半功倍	/ 143

第四章 涵养自己:滋养健康情怀

尘世间烦恼多多,当黑暗侵入心灵,带给我们的只是无助与痛苦。每个人都在等候可能帮自己找回内心纯净的那个人,却很少有人意识到,自己才是解铃的人。生命或命运中没有巧合,命运由每个人自己创造。去看美好的事物吧,它一直在路边等着取悦于你呢。

》1. 笑靥如花的力量	/ 146
》2. 学会化解怨恨	/ 147
》3. 追求快乐,无须完美	/ 148
》4. 品格重于能力	/ 149
》5. 学会与陌生人交流	/ 152
》6. 善意虽小,意义重大	/ 154
》7. 善待有缺点的人	/ 155
》8. 得不到的未必好	/ 156
》9. 做好事,不留名	/ 158
》10. 坚守一颗忠诚的心	/ 159
》11. 上帝和智者	/ 160
》12. 保持快乐好心态	/ 161
》13. 倾听别人的讲话	/ 162
》14. 心态积极,心情快乐	/ 163
》15. 孝敬自己的父母	/ 164
》16. 心中常怀感恩	/ 165
》17. 远离嫉妒,强化内心	/ 167
》18. 理解人性的不完美	/ 168
》19. 帮助他人,就是帮助自己	/ 169
》20. 快乐人生才是真正成功	/ 171
》21. 散播热情,换得真心	/ 173
》22. 欣赏他人,涵养自己	/ 174
》23. 时刻保持平常心	/ 176
》24. 他人开心,我心受益	/ 177



》25. 快乐来自施受中	/ 179
》26. 抽空关心你的亲人	/ 180
》27. 成功者善助人	/ 182
》28. 用你的真心回报社会	/ 184
》29. 坦然面对成败得失	/ 185
》30. 对生活展露欢颜	/ 186
》31. 学会赞赏别人	/ 187
》32. 远离嫉妒,则人生和顺	/ 189
》33. 一根火柴的伟大	/ 192

第五章 拓展自己:开拓全新天地

适当将问题变通一下,也许你会找到另外一个突破口。人生也是如此,只有做到突破自己的固有思想,你才能站到另一个高度上。拓展你的思维能力,考虑用多种方法来解决某个问题,既可以给平淡的生活增加乐趣,又可以使问题迎刃而解。

》1. 粉碎自己,重塑新我	/ 194
》2. 摒弃因循守旧,跳出传统思维	/ 195
》3. 放开想象,插翅腾飞	/ 196
》4. 突破思维惯性	/ 197
》5. 发挥想象的魔力	/ 200
》6. 逆向思维,助你成功	/ 202
》7. 开发新领域,取得大成就	/ 203
》8. 变化中的突破	/ 204
》9. 改造自己,拓宽思路	/ 205
》10. 找对奋斗方向	/ 207
》11. 发散思维的妙处	/ 208
》12. 抛开桎梏,圆满处事	/ 209
》13. 报童的智慧	/ 210
》14. 换个思路,全新人生	/ 211
》15. 理念落后,人生蹉跎	/ 212
》16. 打破心灵的牢笼	/ 213
》17. 换个想法,获得成功	/ 214
》18. 秀出精彩人生	/ 215
》19. 随机应变,处世成功	/ 216

》20. 走出人生险地	/ 218
》21. 智慧从实践中来	/ 219
》22. 机智的华盛顿	/ 220
》23. 点亮智慧人生	/ 221
》24. 想好办法做成事	/ 222
》25. 不要羁绊自己前进的脚步	/ 223
》26. 人生要有冒险精神	/ 224
》27. 转换角度,思考出路	/ 225
》28. 走出生活的绝境	/ 226
》29. 勇做改变的领头人	/ 227
》30. 上不了山,不妨停在山脚下	/ 230
》31. 打破常规,务实创新	/ 231
》32. 进步需要冒险精神	/ 232
》33. 给玩具做急诊	/ 234
》34. 改变一生的 24 小时	/ 235
》35. 细心观察生活	/ 236
》36. 成功第一步,勇敢迈出来	/ 238
》37. 激发潜能,超越自我	/ 240

第六章 锤炼自己:一步一个脚印

很多人之所以一事无成,最大的缺点就在于缺乏足够的勇气。成大事者必须要有一往无前的勇气,摒弃犹豫不决的习性,想好的计划就立即付诸实施,取得先机,然后还要一步一个脚印地坚持走到终点,这样,才会最终接近成功。

》1. 毅力,飞翔之翅	/ 244
》2. 一颗恒心,不断追求	/ 245
》3. 成功需要坚持不懈	/ 246
》4. 持续自省,提高自己	/ 249
》5. 有始有终的坚持	/ 251
》6. 挫折也是种投资	/ 252
》7. 坚忍不拔,开拓成功	/ 254
》8. 逆境磨炼强者	/ 255
》9. 面对苦难不屈服	/ 256
》10. 成功就在磨难中	/ 257



》11. 欲成大事,必经磨炼	/ 258
》12. 沸水,99 度加 1 度	/ 260
》13. 专心致志,创造奇迹	/ 262
》14. 勤恳努力,铸就坚韧	/ 264
》15. 追求成功,保持恒久	/ 266
》16. 人生就像一盘棋	/ 267
》17. 成大事,要意志坚强	/ 268
》18. 无畏艰险,坚持到底	/ 269
》19. 绝不轻言放弃	/ 270
》20. 吃一堑,才能长一智	/ 271
》21. 战胜坎坷,成就幸福人生	/ 272
》22. 一路崎岖,一路收获	/ 274
》23. 一屋不扫,何以扫天下	/ 275
》24. 以磨难成就人生	/ 276
》25. 失败了,就从头再来	/ 278
》26. 成为抗争困境的铁人	/ 278
》27. 一心一意做一件事	/ 279
》28. 每天进步一点点	/ 280
》29. 百忍成钢,百炼成金	/ 282
》30. 咬紧牙关,不要逃避	/ 283
》31. 在跌倒处爬起来	/ 284
》32. 坚韧可以创造奇迹	/ 286
》33. 历经失败,走向辉煌	/ 289

第七章 超越自己:登陆人生彼岸

一个人如果没有经历磨难,就会甘于平庸,就会变得庸俗。经历一段痛苦的磨难,是一种福分、是一种造化。因为磨难是一股督促你奋发向上的力量,有了这种宝贵的经历,你才能不断超越自我,战胜自己,实现人生理想。

》1. 超越自我,磨砺人生	/ 292
》2. 进取,成功的动力	/ 293
》3. 黑暗之后是黎明	/ 294
》4. 成功之门虚掩着	/ 295
》5. 直面挑战,战胜恐惧	/ 296

》6. 在“社会大学”中磨砺	/ 297
》7. 改变自己,改变生活	/ 299
》8. 人生路,自己走	/ 300
》9. 打好手中的“烂牌”	/ 301
》10. 勇敢面对压力	/ 303
》11. 先吃苦,后享受	/ 304
》12. 勇敢承认自己的错误	/ 305
》13. 突破困境,奋发进取	/ 307
》14. 敢于面对自己	/ 308
》15. 逼迫自己的做到最好	/ 309
》16. 绝路生发灵感	/ 311
》17. 生于忧患,死于安乐	/ 312
》18. 自谦才能有收获	/ 314
》19. 学做勇猛坚强的“雄狮”	/ 316
》20. 在竞争中成长	/ 317
》21. 生活就是一种探险	/ 318
》22. 勇敢挑战风险	/ 319
》23. 人生之路无坦途	/ 320
》24. 想成功就要敢冒险	/ 321
》25. 挑战自我,战胜自我	/ 322
》26. 不肯冒险,人生才危险	/ 323
》27. 将命运作为使命	/ 324
》28. 勤奋,成功之基	/ 325
》29. 小蜡烛,照亮美国	/ 327
》30. 绝境激发潜能	/ 328
》31. 命运在自己手中	/ 329
》32. 爱拼才会赢	/ 330
》33. 只要努力就不迟	/ 332
》34. 相信自己一定行	/ 333

第八章 实现自己:行动实现梦想

机遇就是一个普通的苹果或一张不起眼的地图,它一直都在你身边,靠你敏锐的目光去发现。如果你有很好的想法、很强的执行力和坚忍不拔的性格,那么梦想就会在你的执著追求下得到实现,具备了这些特质,只要主动寻找并抓住机遇,然后立即行动起来,那么你的梦想就会变得更加清晰现实。

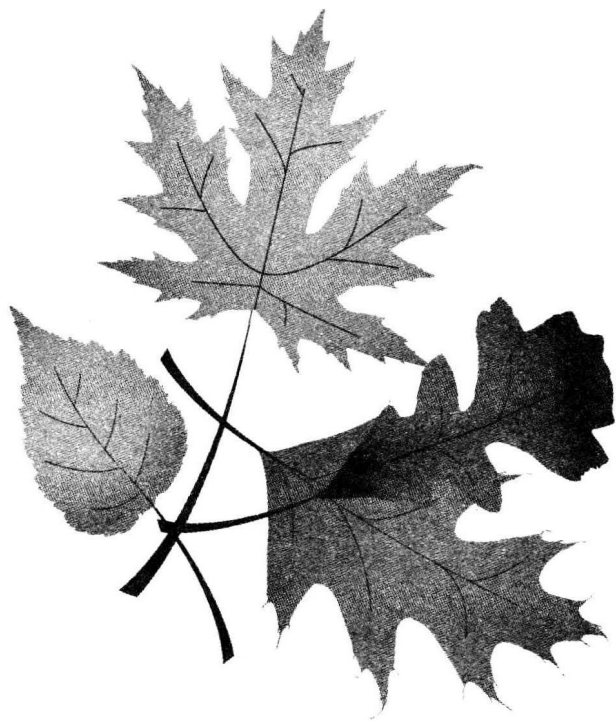


》1. 布里丹效应	/ 336
》2. 理顺思路,积极行动	/ 337
》3. 因为我喜欢	/ 340
》4. 信息隐藏机遇	/ 342
》5. 寻找时机,不要坐等	/ 344
》6. 今日事,今日了	/ 345
》7. 不要忘记带鱼篓	/ 347
》8. 机会来临,勇敢抉择	/ 348
》9. 把握关键机遇	/ 351
》10. 做事一定要果断	/ 352
》11. 机遇就在偶然中	/ 354
》12. 人生际遇的把握	/ 355
》13. 动一下,就会成功	/ 357
》14. 个人幸福来自机遇	/ 358
》15. 抓住机遇,踏实苦干	/ 360
》16. 抓住身边的机会	/ 363
》17. 既要有决心,还要有行动	/ 365
》18. 只要行动,终会成功	/ 366
》19. 立刻执行你的计划	/ 367
》20. 为自己创造机会	/ 368
》21. 珍惜眼前的机会	/ 369
》22. 脚踏实地走,出类拔萃行	/ 370
》23. 发现新的生机所在	/ 371
》24. 行动是成功的保证	/ 374
》25. 积极主动,未雨绸缪	/ 375
》26. 拥有骏马般的精神	/ 376
》27. 努力多一分,机会多一次	/ 377
》28. 行动转变态度	/ 379
》29. 处处留心,机会可得	/ 380
》30. 好主意,要立刻尝试	/ 382
》31. 绝对不要拖延	/ 383
》32. 成大业者,要有冒险精神	/ 385

第一章

认识自己：盘点生命财富

省视内心，认识自己很重要，每个人都不应当否定自身的价值，因为每个人都有自己的闪光点。善待自己、珍惜自己是以认识自己为前提的，而要充分认识自己的价值，就必须学会发掘出自己全部的生命财富。





1. 成功,从认识自己开始

有句古语,叫做“画龙画虎难画骨,知人知面难知心”。人心难测。知人难,为人知更难;而要知己,则是难上加难。所以有“人贵在自知之明”之说。

然而,一个人要想认识自己,又谈何容易?一辈子不认识自己而做出了可悲之事的大有人在。在今天,还有一部分青年正是由于不认识自己,不充分理解今天这个社会中的情况,而受不得一点点挫折、打击,悲观、失望、苦恼、抱怨、彷徨,终日在唉声叹气、无所事事中把时光轻易地放走。

认识自己,是非常困难的。但对自己有一个正确的认识,是做人的一个最起码要求。

对于有些人来说,自己是什么样的人,只有自己不知道。由于难得有一个真实的参照系来评估自己,所以,我们往往能够很自信地干傻事。

请你先好好地认识自己吧!你也许可能解不出那样多的数学难题,或记不住如此多的外文单词,但你在处理事务方面却有着自己的专长,能知人善任、排难解忧,有高超的组织能力;也许你的数理化差一些,但写小说、诗歌却是能手;也许你连一张椅子都画不好,但你却有一副动人的好嗓子。也许……所以做人,先认识自己,认识自己的长处,如果能扬长避短,认准目标,抓紧时间把一件工作或一门学问刻苦认真地做下去,自然会结出丰硕的成果。

认识你自己,就好像多了一双睿智的眼睛,时时给自己添一点远见、一点清醒、一点对现实更为透彻的体察与认知。借这份认知,可以少干很多日后追悔莫及的事情。

成功箴言

古人早就说过:“与其临渊羡鱼,不如退而结网。”只有在你认识了自己之后,你才能自信起来,坚定起来,成为有韧性和有战斗力的强者。



2. 自我性格的了解

如果想要改善自身的性格,首先就要了解自己的性格,看看其中到底什么是优点并加以发挥,什么是缺陷并加以改正。我们必须敢于正视自身性格上的缺陷,这样才能够针对缺点采取针对性措施。

很多人对自己的性格并不十分了解,或了解得不够全面和深刻。这也是一般人不能充