

打败你的 是自己

魏庆岷◎著



发现自己隐藏在内心深处的另一面
改变那些连自己都不喜欢的“自己”
找寻那个属于乐观、坚强的自我

北京工业大学出版社

打败你的 你自己

魏庆岷◎著



北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

打败你的是你自己 / 魏庆岷著. —北京: 北京工业大学出版社, 2014.11

ISBN 978-7-5639-4064-6

I. ①打… II. ①魏… 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 (2014) 第 212819 号

打败你的是你自己

著 者: 魏庆岷

责任编辑: 刘学宽

封面设计: 元明设计

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 邮编: 100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 北京建泰印刷有限公司

开 本: 787毫米×1092毫米 1/16

印 张: 19.25

字 数: 286 千字

版 次: 2014 年 11 月第 1 版

印 次: 2014 年 11 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-4064-6

定 价: 33.00 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请寄本社发行部调换 010-67391106)



前言

人生中最大的敌人就是自己，一切困难的产生都源自你的心中。当你明白所有的困难和障碍全部是自己制造的时候，你才会真正地去克服它、战胜它，因为，你找到了根源！

企业家之所以成功，他的目标绝对不是盯着钱，而是事。他赚钱的目的是如何做更多更好的事，而不是打击他的竞争对手。因为不管你认为自己多么优秀，永远有你的竞争对手存在，你不可能打败所有的竞争对手。即使打败了老对手，还有新对手出现，所以你的注意力不应集中在对手身上，而应是自己身上。只要你成长了，有能力了，不用你去打败对手，对手就会自然而然地落在你的后头。

可见，战胜别人首先要战胜自己，只有战胜



打败你的是你自己

了自己才能打败别人。脑袋里只想着打败别人的人，永远战胜不了自己。所以你的焦点应该是战胜自己，而不是打败别人。

当你需要达观的时候，先要战胜悲观；需要仁慈的时候，先要战胜为恶；需要谦逊的时候，先要战胜孤傲；需要勇气的时候，先要战胜懦弱；需要勤奋的时候，先要战胜懒惰；需要廉洁的时候，先要战胜贪欲……

本书精选了人们日常生活中有关战胜自我、完善自我的案例，旨在让读者认知和了解每则故事中蕴含的精辟哲理，对读者战胜自我、完善自我，全面提高素质，实现理想的人生有重要的现实意义。

经过多少次的失败，人们才真正地明白，那个最终使自己受伤的强大的敌人，深深地隐藏在人们自己的心中，能够打败自己的不是别人，而是自己！

在生活的艰难跋涉中你要坚守一个信念——可以输给别人，但不能输给自己。



目 录

第1章 打败你的不是别人，是狭隘的自己

- 心量决定气量 / 001
- 用一颗博大的心胸原谅身边的人 / 004
- 从大处着眼，世界便是公平的 / 008
- 和风细雨地化解矛盾 / 012
- 在分享中获得快乐 / 016
- 嫉妒是拿别人的优点折磨自己 / 019
- 不怕被人利用，就怕没人用 / 024

第2章 打败你的不是别人，是怯懦的自己

- 你肯拼，就肯定会赢 / 028
- 对危险的惧怕要比危险本身更可怕 / 031



打败你的是你自己

- 拥有一颗相信自己的心 / 034
- 为自己加油，用双手去主宰自己的命运 / 038
- 敢于尝试，成功的第一步阶梯 / 042
- 将得失置之度外，减轻内心不必要的顾虑 / 046

第3章 打败你的不是别人，是盲目的自己

- 方向反了，跑得再快也没用 / 049
- 心中铭记自己的目标 / 053
- 找准自己的“北斗星” / 057
- 盲目行动只会堵塞成功的道路 / 060
- 真正的路有时不只在脚下 / 062
- 转个方向，你会发现更多的路 / 064
- 最细小的事，也要全力以赴 / 067

第4章 打败你的不是别人，是绝望的自己

- 唤醒内心的正能量 / 070
- 比跌倒的次数多站起来一次 / 074
- 始终如一地奋斗、努力 / 077
- 打开自卑的枷锁，获得全新的自我 / 079
- 成功的秘诀在于坚持 / 082

挖掘自己的价值，在收获中肯定自己 / 086

第5章 打败你的不是别人，是守旧的自己

打开思路，出路就会广阔无限 / 089

换一个角度，进而获得柳暗花明的境界 / 093

规矩是用来打破的 / 097

适应变化，才能走在发展的前列 / 099

打破自己的模式是成功的开始 / 102

第6章 打败你的不是别人，是放纵的自己

放任自流难成大事 / 106

以坚守原则彰显自己的品质 / 109

时刻保持一个自由的“度” / 113

背起责任的行囊，打开成功之门 / 117

想要登顶，就要清楚地认识和定位自己 / 121

欲望是心魔，越放纵越膨胀 / 124



打败你的是你自己

第7章 打败你的不别人，是孤傲的自己

- 孤芳自赏是一种肤浅的表现 / 128
- 固执己见很可能会走进死胡同 / 131
- 学会自省，保持一颗端正的心 / 134
- 把自己当作一个“茶杯” / 137

第8章 打败你的不是别人，是浮躁的自己

- 过于渴望成功反而不一定能成功 / 141
- 治理心中浮躁，磨砺自身定性 / 145
- 宁静中感受成功的自然 / 148
- 顺境坦然，逆境泰然 / 152
- 在简单的生活中找回宁静 / 155
- 脚踏实地，仰望天空 / 158

第9章 打败你的不是别人，是慌乱的自己

- 做不到沉稳，就难以坚持 / 162

成败之中保持内心的从容淡定	/	166
遇事冷静，才能培养出沉稳的气度	/	168
等待，是一种深谋远虑的沉稳	/	171
放轻松，一切顺其自然	/	174

第 10 章 打败你的不是别人，是炫耀的自己

收敛小聪明，沉淀大智慧	/	179
不忍辱怎能负重	/	183
给自己降温，时刻保持头脑冷静	/	186
退让也能让你感觉到柳暗花明	/	190
纵然才干超群，也要放低姿态	/	193

第 11 章 打败你的不是别人，是悲观的自己

心晴的时候，雨也是晴	/	197
人生真的是希望无敌	/	201
心中点燃希望之灯	/	204
常怀希望，凡事多往好处想	/	207
困难是你最好的大学	/	209
大声为生活唱一首欢乐之歌	/	213
绝境里依然存在希望	/	217



第12章 打败你的不是别人，是短视的自己

- 多做一些，就会多收获一些 / 221
- 必要时为了“西瓜”丢掉“芝麻” / 225
- 伟大的代价就是责任 / 228
- 以老板的心态对待工作 / 232

第13章 打败你的不是别人，是为恶的自己

- 人生在世，最需要的一颗善心 / 236
- 在别人的心田里种下爱心的种子 / 240
- 再小的善也是善，再小的恶也是恶 / 243
- 记得感恩，懂得世界 / 246
- 用慈悲之心对待别人的错误 / 249

第14章 打败你的不是别人，是踌躇的自己

- 做事干练的人最具竞争力 / 254
- 急速奔跑，才能跟上成功的脚步 / 257

及时做决断，才会抓住机遇	/	259
在有限的时间内做最重要的事	/	263
在正确的时间当机立断	/	265
不够果断，注定要被淘汰	/	268

第 15 章 打败你的不是别人，是冲动的自己

做自己情绪的主人	/	271
理性的人才能淡定	/	276
冲动是思想上的“魔”	/	280
愤怒是驾驭人的“暴君”	/	283
无谓的争论，费口舌伤和气	/	287
追求更好强过追求最好	/	290

第1章 打败你的不是别人，是狭隘的自己

有这样一句广告词：心有多大，舞台就有多大。
这句话是有哲学道理的。你的气量决定了你的成就，
你能看得远，才能走得远。

海纳百川，有容乃大。如果你敞开心胸去拥抱
世界，那么世界万物就会对你微笑。大心胸才能有大
世界，大气量才能成大事！一个内心狭隘的人，
眼光永远放不长远。

心量决定气量

内心能容万物，才有了不以物喜、不以己悲的淡泊，才有了
宠辱皆忘的境界，才能将自己的精力从生活的琐碎中剥离出来，
心无旁骛地追逐自己的目标。

有这样一句广告词：心有多大，舞台就有多大。这句话是有



打败你的是你自己

哲学道理的。你的气量决定了你的成就，你能看得远，才能走得远。一个内心狭隘的人，眼光也放不长远。

海纳百川，正是因为大海拥有了容纳一切的胸襟才成就了它的深度和广度。一个人的气量也决定了一个人的高度。拥有海纳百川气量的人，是一个内心沉稳的人，也是可以找到成功方向的人。内心能容万物，才有了不以物喜、不以己悲的淡泊，才有了宠辱皆忘的境界，才能将自己的精力从生活的琐碎中剥离出来，心无旁骛地追逐自己的目标。这是一种大智慧，也是一种大谋略，是一个人的生活态度，也是一个人的气度风范。

中国历史上最伟大的女性无疑是武则天。武则天拥有不让须眉的睿智，也有着很大的政治雄心，正是这些，成就了她的后半生的伟业。

武则天并非一个简单的人物，对她的评价也从来褒贬不一。她的人生可以划分为两个阶段，分别是她称帝前和称帝后。称帝前的武则天为了成为皇后，设计陷害了原来的王皇后和萧淑妃，将她们贬为庶人还不够，还用残忍的手段杀害了她们。在她稳坐了皇后之位后，她又有了更高的追求。在她向皇位进发的途中，打压了很多政敌。

但是在她真地位居高位、君临天下的时候，她的气量也发生了改变。她变得宽容了，在她老年的时候，曾看到骆宾王写的《为徐敬业讨武曌檄》。这是对她的批判，但是在看过后，她却感叹道：“如此人才，未曾委以重用，宰相之过也。”后来在她死后，她为自己留下无字空碑，任由后人评说。

历史上对于武则天的负面评价主要集中在她为了成功继位而



不择手段。但是当她心能容天下之后，她才拥有了王者该有的气度，真正地统治了唐朝的天下，对于她的统治，却是正面评价居多。同样的一个人，当气量狭小时便留下千古恶名，而当心如海般宽广时便得到了称赞。这就是气量的作用。

一个人的成功需要经过漫长的旅途，其中少不了他人的质疑和嘲笑，但拥有海纳百川的气量，你的人生境界就会有所提升，总有一天事实会证明你。所以即便对待敌人，也要宽容一些，这样你才能真正地成功。

甲、乙、丙三个人共同开了一家公司，合伙做生意。刚开始起步虽然很艰难，但是通过他们的努力，终于让公司慢慢地发展起来了。

然而没有多久，丙就染上了恶习——他迷上了赌博。因为赌博，他开始不管公司，对此，甲颇有微词，心里认为这不公平，自己累死累活，他却独自享受。于是甲对公司的事情也不再那样上心。但是乙仍旧兢兢业业地工作。他觉得不管合伙人怎么做，这毕竟也是自己的生意，还是要做好。

后来丙输了一大笔钱，走投无路中带着公司的钱逃跑了。丙走后公司陷入了前所未有的困境，很多对公司失去信心的人都离开了。甲开始寻找丙，完全放弃了公司，而乙则开始想办法让公司脱离困境。

过了一段时间后，甲寻找丙无果，只能每天咒骂丙，还和乙抱怨。而乙则很淡然，他总是劝说甲：“或许他真的很需要钱，我们眼前的事情更加重要，不要去想他了，好歹他曾是咱们的朋友。”但是乙的劝说显然没用，甲依旧每天诅咒丙，就这样过完了他的一生。而乙则不去想丙的背叛，后来他成立了新公司，圆



打败你的是你自己

满地过完了自己的人生。

被所谓的朋友卷走大量的钱对于任何人来说都是巨大的打击。但是打击既然已经发生，要过什么样的人生还是由人们自己的气量决定。做大事的人从来不会计较已经发生的事情，他们更加看重的是自己的未来，所以无论是什么样的不公，他们都能以广博的胸怀容纳，淡然应对。

想要攀登成功的高峰，就要有宰相的气度。无论遇到什么不公，都要先告诉自己，宽容一些、淡然一些，拥有海纳百川的气量，才能获得成功的人生。

用一颗博大的心胸原谅身边的人

大度是一种豁达而睿智的人生态度，因为大度，人们学会隐忍，学会原谅，学会一笑泯恩仇，学会宰相肚里能撑船。只有大度的人才不会在意一城一地的得失，才能赢得人心。

海阔凭鱼跃，天高任鸟飞。这样的境界哪怕只是想想，也觉得妙不可言，这样的生活谁人不期待呢？然而生在广阔世间，人们却常常因为不够大度，而对一些小事斤斤计较，从而一叶障目，看不到整个世界的广阔。

大度是一种豁达而睿智的人生态度，因为大度，人们学会隐忍，学会原谅，学会一笑泯恩仇，学会宰相肚里能撑船。只有大度的人才不会在意一城一池的得失，才能赢得人心。



有一位中国妇人远离家乡来到美国，在美国开了一家卖蔬菜的小店。由于她的菜十分新鲜，价钱又公道，所以她的生意特别好。这就让其他摊位的小贩十分不满。大家经常在扫地的时候有意无意地都把垃圾扫到她的店门口。但是这个中国妇人十分大度，她并没有计较，反而每次都默默把门口的垃圾清扫得干干净净。

有一个卖菜的墨西哥妇人观察了她很多天，最后终于忍不住了，便问她：“大家都把垃圾扫到你的门口，你为什么不生气呢？”中国妇人笑着说：“在我们国家，过年的时候大家都会把垃圾往家里面扫。因为垃圾就代表财富，垃圾越多就代表你来年会赚更多的钱。现在每天都有人把垃圾送到我这里来，我感激还来不及呢！这就代表我的财运一直很好。我怎么舍得拒绝呢？”

墨西哥妇人听了之后就把这些话传到各个小贩的耳朵里，从此以后，再也没有垃圾出现在中国妇人的门口了。

中国妇人将诅咒化为祝福的智慧令人惊叹，但更重要的是在这个过程中她所表现出来的大度。她以博大的胸襟宽恕了别人，同时也为自己创造了一个友善的环境。和气生财就是这个道理。正是因为这份大度，她的生意才会越做越好。倘若她采取消极的方式去对待，试想一个外乡人与他人针锋相对后果会怎样呢？其后果只能让事情变得更加糟糕。所以说，大度为人，少一些计较，会让事情变得好起来，也会让人与人之间的关系更为融洽。

也许每个人都遇到过这样的情况：有的人在你辛勤播种的时候袖手旁观，但是在你收获的时候却毫无愧色地来分享你的果实。遇到这种人，你不免心中会生出一丝不悦。但是如果人大度