

始终牢记：

出来混，真正的对手只有你自己

叶舟◎著

★
经典
珍藏版
★★★

To Conquer
Yourself

战胜自己

如何成为一个很厉害的人

对自己狠一点，离成功近一点

江西人民出版社
Jiangxi People's Publishing House
全国百佳出版社

To Conquer Yourself

战胜自己

如何成为一个很厉害的人

叶舟◎著



江西人民出版社
Jiangxi People's Publishing House
全国百佳出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

战胜自己 / 叶舟著. — 南昌: 江西人民出版社,
2017.3

ISBN 978-7-210-09020-5

I. ①战… II. ①叶… 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 (2016) 第308886号

战胜自己

叶舟 / 著

责任编辑 / 冯雪松

出版发行 / 江西人民出版社

印刷 / 北京楠萍印刷有限公司

版次 / 2017年4月第1版

2017年4月第1次印刷

720毫米 × 1000毫米 1/16 25印张

字数 / 356千字

ISBN 978-7-210-09020-5

定价 / 39.80元

赣版权登字-01-2016-884

版权所有 侵权必究

如有质量问题, 请寄回印厂调换。联系电话: 010-64926437

目录

Contents

序篇 战胜世界从战胜自己开始

人生最大的对手是自己 / 002

战胜别人首先要战胜自己 / 003

战胜自己，你便是强者 / 004

战胜负能量，激发正能量 / 005

战胜自己是不不断超越的过程 / 007

第一篇 发现自己：读懂人性，驾驭人生

第1章 探寻自己——看清自己的真实面孔 / 010

认识自己的人最睿智 / 010

要正确了解自己 / 011

发现自己是一种能力 / 012

找回自己，给内心一个答案 / 014

在第一时间接纳自己 / 015

发现自己：做最真实的自己 / 017



第2章 聚焦自我——洞穿个性中的迷雾 / 020

- 透视自己的性格类型 / 020
- 把握性格，把握自我命运 / 024
- 纠正和优化自己的性格 / 025
- 珍视和完善自己的品性 / 027
- 营造自己的“光环” / 028
- 卓越个性演绎精彩人生 / 030
- 发现自己：塑造成功的个性 / 031

第3章 定位自己——校正命运的指针 / 033

- 人站错了位置就是庸才 / 033
- 首先给自己一个定位 / 035
- 看到自己潜在的优势 / 036
- 兴趣特长是你的“金矿” / 037
- 做你自己最擅长的事 / 039
- 经营长处，让人生增值 / 040
- 发现自己：做你所爱，爱你所做 / 041

第4章 设计自己——赢在人生起跑线上 / 044

- 人生有航向，心中不迷茫 / 044
- 你想成为什么样的人 / 046
- 站得高，看得远，走得远 / 048
- 伟大的目标造就伟大的你 / 049
- 及时调整人生航向 / 050
- 启动事业生涯之旅 / 052
- 人生规划越早越有优势 / 053
- 设计一生成功的计划 / 054
- 发现自己：设计成长路径图 / 055



第二篇 掌控自己：修炼情商，制服心魔

第5章 控制情绪——先成熟，后成功 / 060

别成为情绪的俘虏 / 060

驾驭脱缰的情绪“野马” / 062

冷静，从容，理性，成熟 / 063

为你的情绪“排排毒” / 064

控制怒气，心平气和 / 066

操纵好情绪的转换器 / 068

提高情商，提高自制力 / 069

掌控自己：管理情绪，调节身心 / 070

第6章 调整心态——心胜则胜，心败则败 / 073

心造天堂，也能造地狱 / 073

积极的心态造就精英 / 075

输什么也不能输了心情 / 076

打开心窗看美景 / 077

直面内心，与烦恼过招 / 079

多想使自己快乐的事情 / 080

创造快乐心境的简单法则 / 082

给自己的心情放个假 / 083

掌控自己：疗愈内心，创造快乐 / 085

第7章 拒绝诱惑——成大事者必自律 / 087

诱惑是个美丽的陷阱 / 087

痛苦只源于欲望太多 / 088

贪婪使你的人生转弯 / 089

想得到更多，拥有的也失去 / 091



成大事者需自律 / 092

斩除内心过多的欲望 / 093

知足是福，知足常乐 / 094

学会淡泊，拥有幸福 / 096

掌控自己：3招制胜贪婪症 / 097

第8章 摒弃虚荣——真正的荣耀与虚荣为敌 / 099

虚荣是一种病态的自尊 / 099

虚荣心膨胀会泛滥成灾 / 100

抛弃“赫洛斯特拉特的荣誉” / 102

不必“打肿脸充胖子” / 103

人比人，不一定气死人 / 105

丢掉虚荣，走向成功 / 106

掌控自己：放下虚荣的面具 / 107

第9章 远离狭隘——敞开胸怀天地宽 / 109

跳出狭隘的自我小圈子 / 109

不要以己心度他人之腹 / 110

不戴有色眼镜看人 / 111

拥有比天空更宽阔的胸襟 / 113

增一分器量，多一分事业 / 114

放下仇恨袋，拓宽人生路 / 115

掌控自己：心底无私天地宽 / 117

第10章 克制浮躁——沉住气，成大器 / 119

浮躁心理的特点 / 119

心急吃不了热豆腐 / 120

在身后留下一串坚实的脚印 / 121

急躁冲动时不要作决定 / 122



- 沉住气，成大器 / 124
- 唯有埋头，乃能出头 / 125
- 医治急躁的灵丹妙药 / 127
- 掌控自己：让躁动的心静下来 / 128

第三篇 战胜自己：强大内心，勇猛精进

第11章 摆脱依赖——靠自己拯救自己 / 132

- 只有自己能拯救自己 / 132
- 摆脱心理断乳期的依赖阴影 / 134
- 抛开拐杖，自立自强 / 135
- 生活的坎儿要自己迈 / 136
- 欲得天助，必先自助 / 137
- 摆脱依赖心，踏上成功路 / 139
- 求人不如求自己 / 140
- 战胜自己：6步提升自主能力 / 142

第12章 打倒自卑——沧海横流，高擎信念旗帜 / 145

- 你的自卑从何而来 / 145
 - “不能”是自己强加的 / 147
- 别让自卑绊住自己的腿 / 148
- 摆脱笼罩心头的自卑感 / 150
- 自卑吸引失败，自信吸引成功 / 151
- 自信带你搭乘“头等舱” / 153
- 自信，一切皆有可能 / 154
- 自信驱使你所向无敌 / 155
- 战胜自己：推倒心中“自卑墙” / 156



第13章 击败恐惧——我不勇敢，谁替我坚强 / 158

恐惧是摧毁人生的怪兽 / 158

勇士直面挑战，懦夫惧怕困难 / 160

打败心中的“胆小鬼” / 162

扫除心中的“恐怖角” / 163

战胜心中的“约拿情结” / 164

征服生命中的所有恐惧 / 166

以勇气代替畏惧 / 167

战胜自己：让恐惧永远止息 / 168

第14章 永不退缩——让全世界为自己让路 / 170

逃避者永远没有明天 / 170

直面现实，拥抱美好人生 / 172

接受不可避免的事实 / 172

别总给自己留退路 / 173

不要忘记心中的“土拨鼠” / 175

成功只需要你再坚持一下 / 176

成功者永不放弃 / 177

战胜自己：坚定脚步，永不后退 / 179

第15章 战胜逆境——在苦难中微笑成长 / 181

逆境是上苍赐予的礼物 / 181

在逆境中选择微笑 / 182

低谷中积聚奋起的力量 / 183

挺住，意味着一切 / 185

心中永点希望之灯 / 186

梅花香自苦寒来 / 187

顺转逆境，绝地重生 / 189



在逆境中守候生命的春天 / 190

战胜自己：训练坚忍意志力 / 192

第16章 征胜命运——让命运对你俯首称臣 / 194

乐天知命不信命 / 194

你是自己的命运之神 / 195

宿命是弱者安慰自己的借口 / 197

命运的主动权永远属于自己 / 198

把自己变成闪光的“戒指” / 200

不能任由命运摆布自己 / 202

喊出自己的声音 / 203

战胜自己：祛除内心“致命伤” / 205

第四篇 改变自己：完美蜕变，重塑命运

第17章 矫正惰性——扫除成功路上的拦路虎 / 210

懒惰是成功的天敌 / 210

成功不会拜访懒汉 / 211

你可以没天赋，但不能不勤奋 / 213

打碎心中的懒惰“玻璃” / 214

勤奋需要有聪明伴随 / 216

手脚勤头脑也要勤 / 217

聪明工作比努力工作更重要 / 218

改变自己：挖除惰性的毒瘤 / 220



第18章 不再拖延——从语言的矮子到行动的巨人 / 222

所谓的等待，是在浪费生命 / 222

拖延是成功的杀手 / 224

停止拖延的最好时机是现在 / 225

只有行动，让梦想开花结果 / 226

立即动手，别想太多 / 227

决定的事就立即去做 / 229

开工吧，别等到明天 / 230

改变自己：20天根治拖延症 / 232

第19章 改变固执——打破自我设限的枷锁 / 236

我们为什么要如此固执 / 236

死钻牛角尖是固执的代名词 / 238

偏执在左，极端在右 / 239

改变旧观念，接受新改变 / 241

跳出执迷不悟的漩涡 / 242

告别执拗固执，走向择善固执 / 244

改变世界之前先改变自己 / 246

改变自己：为固执“开方” / 247

第20章 充实内存——用才华撑起你的梦想 / 249

学习改变命运，知识点亮人生 / 249

树立终身学习的理念 / 251

活到老，学到老，奋斗到老 / 253

及时充电，自我投资 / 254

充实自己，与时俱进 / 256

自我反省是学习的一面镜子 / 258



善于学习，应对万变的世界 / 259

改变自己：终身学习7阶梯 / 261

第21章 涵养气场——由内而外脱胎换骨 / 264

你的魅力在哪里 / 264

打造超凡脱俗的优雅气质 / 265

内外兼修，卓尔不群 / 267

修炼你的内在形象 / 269

塑造你的外在魅力 / 272

得体穿着，穿出你的风采 / 273

彬彬有礼，增添社交人气 / 275

外在气质要以内在气质作支撑 / 277

改变自己：提升自我魅力指数 / 279

第22章 重塑习惯——塑造成功的第二天性 / 281

习惯决定人生成败 / 281

良好习惯造就美好人生 / 282

向根深蒂固的坏习惯宣战 / 284

改变习惯，改变人生 / 286

自制的习惯是成功的关键 / 287

把守时的习惯融入骨子里 / 288

养成积极应对压力的习惯 / 289

养成勤俭的生活习惯 / 292

养成健康的工作和生活习惯 / 293

改变自己：好习惯培养5原则 / 295



第23章 提升效率——掌控自己的时间和工作 / 297

- 效率总是从简化开始 / 297
- 分清轻重缓急是高效的重心 / 299
- 拣最重要的事先做 / 300
- 灵活运用80/20定律 / 302
- 磨刀不误砍柴工 / 303
- 管理时间是成功者的必修课 / 305
- 规划时间，事半功倍 / 307
- 驾驭时间，提高效率 / 308
- 改变自己：赶走时间的“窃贼” / 310

第五篇 超越自己：挑战极限，迈向巅峰

第24章 挑战极限——引爆身心无限潜能 / 314

- 操控潜意识的指挥棒 / 314
- 让潜意识自由发挥 / 315
- 训练并开发你的潜意识 / 317
- 发掘你的身心潜能 / 319
- 唤醒潜能，创造奇迹 / 321
- 积极的心理暗示让你心想事成 / 323
- 超越自己：激活潜能3妙招 / 325

第25章 超越平庸——放弃99%的平庸，赢得1%的精彩 / 327

- 拒绝平庸，超越自己 / 327
- 平庸还是卓越，由你定 / 329
- 超越平庸，追求完美 / 330
- 把平凡的事做得不平凡 / 332



丢什么，别丢掉你的激情 / 334

点燃激情，全力以赴 / 336

用100%的热情做1%的事 / 338

追求卓越，永无止境 / 340

超越自己：刷新成功，超越极致 / 342

第26章 超越竞争——锻造笑傲江湖的赢家本色 / 343

机遇之花在竞争中盛开 / 343

主动竞争，先胜一筹 / 345

欣赏自己也欣赏对手 / 346

与人联手，壮大自己 / 347

合作需要双方共享利益 / 349

合作双赢，皆大欢喜 / 350

超越自己：与竞争压力共舞 / 351

第27章 超越思维——拆除思维里的墙 / 353

跳出思维定势的怪圈 / 353

打破条条框框的束缚 / 355

创新是点石成金的“食指” / 357

成功拒绝生硬的模仿 / 358

变通，变不可能为可能 / 359

随机应变，柳暗花明 / 360

方法为王，方法总比问题多 / 361

思路决定出路，观念决定前途 / 364

超越自己：创新力开发4要诀 / 365



第28章 超越格局——敢为天下先，博取头等筹 / 367

不冒险是最大的风险 / 367

不冒险的人生是一潭死水 / 368

敢闯敢干，王者风范 / 370

敢为天下先，勇当冒险家 / 371

人生的精彩在于冒险 / 372

打破旧格局，开拓新格局 / 374

要冒险，但不要铤而走险 / 376

做冒险者，不做冒进者 / 378

超越自己：如何冒险最保险 / 379



序篇

战胜世界从战胜自己开始

我们生活在竞争如此激烈的社会中，与天斗，与人斗，每个人都想要获取胜利、出人头地。但是，经过多少次的失败，我们才真正的明白，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！

所以，在不断地奋斗与拼搏中，唯有时刻坚信自己，首先树立起那支永远屹立不倒的旗帜，才能战胜灵魂深处所有的弱点，始终处于不败之地。战胜别人，战胜世界，从战胜自己开始！



人生最大的对手是自己

人的一生，总是要不断地调整和适应自然环境、社会环境、家庭环境，因此有人形容人生如战场，勇者胜而懦者败。从生到死的生命过程中，所遭遇的许多人、事、物，都是战斗的对象。

莎士比亚曾说：假使我们自己将自己比作泥土，那就真要成为别人践踏的东西了。其实，别人认为你是哪一种人并不重要，重要的是你是否肯定自己；别人如何打败你，并不是重点，重点是你是否在别人打败你之前，就先输给了自己。很多人失败，通常是输给自己，而不是输给别人。

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自己》。这个标题实在耐人寻味。

美国从事个性分析的专家罗伯特·菲利浦有一次在办公室接待了一个因企业倒闭而负债累累的流浪者。

罗伯特从头到脚打量眼前的人：茫然的眼神、沮丧的表情、长久未刮的胡须以及紧张的神态。专家罗伯特想了想，说：“虽然我没有办法帮助你，但如果你愿意的话，我可以介绍你去见本大楼的一个人，他可以帮助你赚回你所损失的钱，并且协助你东山再起。”

罗伯特刚说完，他立刻跳了起来，抓住罗伯特的手，说道：“看在老天爷的分上，请带我去见这个人。”罗伯特带他站在一块看来像是挂在门口的窗帘布之前。然后把窗帘布拉开，露出一面高大的镜子， he 可以从镜子里看到自己的全身。罗伯特指着镜子说：“就是这个人。在这世界上，只有这个