



自励就是力量，
奋斗才能成功。

自励 成就强大的 自己

子墨◎编著

天行健，君子以自强不息。

学会自励，能在失败与挫折中磨炼出一颗坚强的心，是每个渴望成功的人必备的要素。

中国言实出版社



自励就是力量，
奋斗才能成功。

自励： 成就强大 的自己

子墨◎编著

天行健，君子以自强不息。

学会自励，能在失败与挫折中磨炼出一颗坚强的心，是每个渴望成功的人必备的要素。

图书在版 编目(CIP)数据

自励：成就强大的自己 / 子墨编著. -- 北京：中国言实出版社，2017.6

ISBN 978-7-5171-2431-3

I. ①自… II. ①子… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第155464号

责任编辑：张 丽

封面设计：浩 天

出版发行 中国言实出版社

地 址：北京市朝阳区北苑路180号加利大厦5号楼105室

邮 编：100101

编辑部：北京市海淀区北太平庄路甲1号

邮 编：100088

电 话：64924853（总编室）64924716（发行部）

网 址：www.zgyschs.cn

E-mail：zgyschs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 三河市天润建兴印务有限公司

版 次 2017年9月第1版 2017年9月第1次印刷

规 格 880毫米×1230毫米 1/32 印张7.5

字 数 200千字

定 价 38.00元

ISBN 978-7-5171-2431-3

前 言

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，将来也永远不指望幸运，我的最高原则是：无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，客观地对待苦难，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。

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战胜它，完成它。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炼出一颗坚强的心，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 |

永远看得起自己

自卑的代价 / 3

克服性格上的弱点 / 7

战胜自己 / 12

不因自身的缺陷而看不起自己 / 16

其实你很棒 / 21

克服自卑 / 26

看得起自己 / 31

永远自信 / 34

|第二章|

抛开依赖，强化自我

依赖是生命的束缚 / 41

抛开依赖的扶手 / 47

自力更生 / 50

成功靠自己 / 54

自己路自己来设计 / 57

一切都要靠自己 / 61

| 第三章 |

告别悲观，重塑自我

态度的力量 / 65

心态决定命运 / 69

宽心待事 / 73

拥抱不幸 / 76

接受不可改变的事实 / 80

不要抱怨生活 / 84

告别悲观 / 88

乐观战胜一切 / 91

|第四章|

奋勇向前，挑战自我

胜利就是向自己挑战 / 97

克服内心的恐惧 / 102

没有什么能打败我们 / 106

决不向困难低头 / 110

勇敢地迎接挑战 / 114

正确对待失败 / 120

要经得起失败的考验 / 125

|第五章|

告别懒惰，透视自我

消除自身的惰性 / 131

告别懒惰 / 136

勤奋是登上成功殿堂的阶梯 / 142

勤奋铸造成功 / 148

天才即是无止境的勤奋 / 151

勤劳工作 / 155

付出才有回报 / 160

|第六章|

永不放弃，镇定自我

不轻言放弃 / 165

坚持的力量 / 169

明确目标，坚持到底 / 173

练就恒心 / 177

坚忍不拔 / 182

坚持，没有不可能 / 186

做个坚持的人 / 190

|第七章|

做思想的主人

做思想的主人 / 197

自制力的神奇力量 / 202

用思维打造积极人生 / 206

把从前忘掉才能走得更远 / 210

扫除心灵的尘垢 / 216

|第八章|

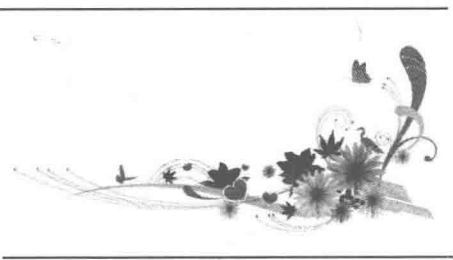
善待自己

善待自己 / 221

塑造一个最好的“我” / 224

第一章

永远看得起自己



自卑的代价

一个人绝对不可在遇到危险的威胁时，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。决不要逃避任何事物，决不！

——丘吉尔

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