

超值金版
29.00

一个内心强大的人，无人能真正打败他

战胜自己

大全集

赵凡禹◎编著



只有战胜自己，才能战胜别人
可以输给别人，不能输给自己



企业管理出版社

ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

一个内心强大的人，无人能真正打败他

战胜自己

大全集

赵凡禹◎编著



Z H A N S H E

Q U A N J I

只有战胜自己，才能战胜别人
可以输给别人，不能输给自己

 企业管理出版社
ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

战胜自己大全集 / 赵凡禹编著. —北京: 企业管理出版社, 2010.8

ISBN 978-7-80255-528-0

I. ①战… II. ①赵… III. ①成功心理学-通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 078624 号

书 名: 战胜自己大全集

作 者: 赵凡禹

责任编辑: 赵 琪

书 号: ISBN 978-7-80255-528-0

出版发行: 企业管理出版社

地 址: 北京市海淀区紫竹院南路 17 号 邮编: 100048

网 址: <http://www.emph.cn>

电 话: 出版部 68414643 发行部 68467871 编辑部 68428387

电子信箱: 80147@sina.com zbs@emph.cn

印 刷: 北京中印联印务有限公司

经 销: 新华书店

规 格: 185 毫米×260 毫米 16 开本 25 印张 500 千字

版 次: 2010 年 8 月第 1 版 2010 年 8 月第 1 次印刷

定 价: 29.00 元

版权所有 翻印必究 · 印装有误 负责调换

前言

当我们需要勇气的时候，先要战胜自己的懦弱；需要洒脱的时候，先要战胜自己的执迷；需要勤奋的时候，先要战胜自己的懒惰；需要宽宏大量的时候，先要战胜自己的狭隘；需要廉洁的时候，先要战胜自己的贪欲；需要公正的时候，先要战胜自己的偏私。

战胜自己不是件容易的事，它需要很大的勇气与坚定的信念。想一想看，你战胜自己的次数多呢，还是时常姑息纵容自己？

要战胜自己，首先就必须肯定自己、认知自己。知己知彼方能百战不殆，不了解自己、不清楚自己的天敌，就会步入危险境地。“迷迷糊糊爬大山、稀里糊涂趟大河”，那是“游戏人生”的处世哲学。“静坐常思己过”、“一日三省吾身”，人生的良辰美景就得“用心细琢磨”。只有“认知”自己，才能在人生的天平上找准自己的位置。航天英雄杨利伟载誉归来却能居功不傲，因为他品味到：“置身太空，觉得自己很自豪，也感到自己很渺小，这是我不能忘乎所以的原因”。

要战胜自己，还得要征服自己。生活中的所有困难都是有“奴性”的，如果我们凭自己的努力战胜了它，我们便是困难的主人，否则我们将永远是它的奴隶。

要战胜自己，更要控制自己。假如我们难以把握机会，那是因为犹豫、拖延的毛病；假如我们容易满足现状，那是因为没有进取的精神；假如我们不敢寻求突破，那是因为没有冒险的勇气；假如我们时常发泄怒火，那是因为没有宽大的胸怀；假如我们不能在关键时刻把握机会，那是因为我们无法保持平和的心态

……

一个真正成熟的人，必定能够战胜自己的一切弱点，必定能够做到真正的自我控制。

要战胜自己，更高层次的要求便是创造自己。人各有各的原则，各有各的脾气性格。有的人活跃，有的人沉稳，有的人热爱交际，有的人喜欢独处。不论什么样的人生，只要自己感到幸福，又不妨碍他人，那就足矣，不要压抑自己的天性，失去自己做人的原则。

你不能以“与别人没什么不同”的自己存在！因为那没有真正的活出“你”来！

选择成功的人生，必定要先选择自己的方向，活出一个真正的你——创造另一个自己！创造自己的前途！创造自我的自己！

要战胜自己，最终要升华为超越自己。我们每个人都由自己主宰着走向成功，并且都有一种超越自身的力量，这就是“你自己”。

生活中的成功并非取决于我们与别人相比做得如何，而是取决于我们所做的与我们所能够做到的相比如何。一个成功的人总是与他们自己竞赛，不断创造新的自我纪录，不断改善与提高。

所以，我们最强的对手，不一定是别人，而可能是我们自己！在超越别人之前，先得超越自己！

战胜自我是每个人都不能回避的人生课题，在当前竞争激烈的经济社会尤为重要。挑战自我是强者的心理，是成功者的素质。

人性都是有弱点的。在人的一生中想得最多的是战胜别人，超越别人，凡事都要比别人强。因此，战胜别人首先要战胜自己，因为最强大的敌人不是别人而是自己。人与人之间，弱者与强者之间，成功者与失败者之间最大的差异在于意志的差异。一个人有了自信，就有了意志，就具备了挑战自我的素质和内驱力，就能成就一番事业，成为一个佼佼者。

本书从肯定自己——征服自己——控制自己——创造自己——超越自己这样一根金线，从人的思想、行为、习惯、性格、人际关系等多方面多角度出发，包括自我定位、战胜自卑、战胜退缩、战胜命运、摆脱依赖、征服惰性、克服恐惧、逆境成长、征服狭隘、征服固执、聚焦自我、打破枷锁、锤炼性情、重视习惯、提高效率、职场生存、挑战极限、超越竞争、超越挑战、合理理财、超越平凡、超越目标等32个方面出发，全面阐述了一个人获得成功所需要克服的种种来自于自己的障碍。书中的每一章都从一个侧面帮助你解决现实中的每一个难题，解开你思想上的谜团和精神上的枷锁，帮助你矫正各种不良的行为习惯和思维方式，助你步入成功的殿堂！

中国有句古话：馈人以鱼，不若授之以渔。意思就是说，送人一条鱼，还不如教他学会捕鱼。本书应属于这种教你如何捕鱼之书。在当今这一人人都想捕到大鱼，人人都想致富，人人都想成功的年代，谁能把握正确的方法和技巧，谁就能捷足先登，满载而归。书，乃人类智慧的结晶；书，乃人类智慧之源；书，是人类的精神食粮。但愿这本书能成为你和亲友们自励互勉的馈赠之礼，伴随你们一起成功！

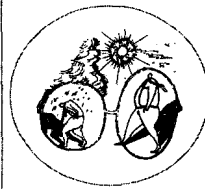
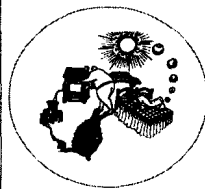
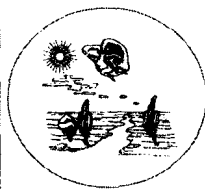
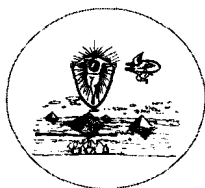
编著者

2010年6月

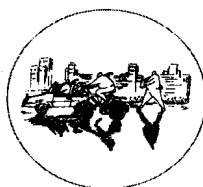
第一篇 肯定自己

第一章	战胜自己——可以输给别人，不能输给自己	2
	人生最强大的对手就是自己	2
	成功从战胜自己开始	4
	战胜自己，你便是强者	6
	战胜自己是一个不断超越的过程	7
	你不会失败，除非你相信自己失败了	8
	成功者总是选择自己拯救自己	10
第2章	定位自己——在人生的天平上找准自己的位置 ...	12
	清楚地认识“敌人”	12
	你自己是左右成败的关键	13
	人人都需要给自己一个定位	14
	思想决定为人	15
	成功者不回避真实与现实	16
	人常常迷失在自我当中	17
	从别人眼中找到真实的自我	18
第3章	发现自我——在第一时间找到自己的最强项	20
	找到个人的强项	20
	拥有特长的人在哪里都不会被埋没	22
	战胜迷茫，给内心一个答案	23
	在第一时间接纳自己	25
	懂得珍爱自己	26
	真实的自我是最可贵的	27
	是否掌握命运，在于对自己的了解	28
	剪掉旁枝才能茁壮成长	29

目录



目录



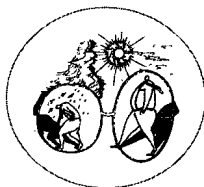
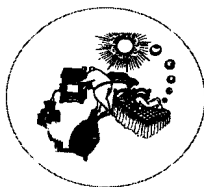
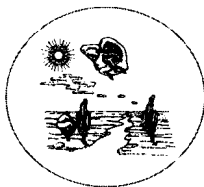
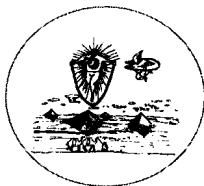
第4章 战胜自卑——在沧海横流中树起自己的旗帜	31
挣脱自己设置的绊脚索	31
从自卑的束缚下解脱出来	33
别让自卑感控制你的生活	35
别让自卑绊住自己的腿	37
拥有自信，就会赢得成功	38
“不能”是自己强加的	39
相信自己的人永不言败	42
摒弃怀疑，敢于肯定自己	43
别总给自己留退路	47
树立信心，才能赢得机遇	47
第5章 战胜退缩——人生路上永点希望之灯	50
信念是走出困境的最大动力	50
积极的心态造就精英	53
消极足以毁坏我们的生活	54
成功来自努力，而非空想	56
不要忘记心中的“土拨鼠”	57
成功与失败只隔一堵墙	58
成功的人生就是在不断的行动	59
丢了什么，别丢激情	61
永不放弃，才能创造奇迹	62
专注坚持，方能成功	64
第6章 战胜命运——做自己人生的主人	66
宿命是弱者安慰自己的借口	66
命运的主动权永远属于自己	67
永远不要抱怨命运的不公	69
做人的首要任务就是做自己	70
缺乏自信，便会丧失自己	71
战胜自负，打造真正的自我	72
改变世界之前先改变自己	73
喊出自己的声音，走出自己的道路	74

目 录

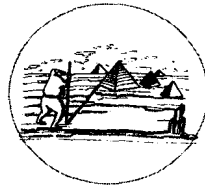
第 7 章 摆脱依赖——自助者天助之	77
依赖，是心理断乳期的最大障碍	77
克服独立自主中的障碍	79
养成独立习惯的步骤	81
凭自己的力量前行	83
自动自发，争取更多的机会	84

第二篇 征服自己

第 8 章 征服情性——勤奋是成功的第一要素	88
懒惰可以轻而易举地毁掉一个人	88
别让懒惰伤害了心灵	90
征服情性的六大关键点	92
不要迷失在勤奋中	93
勤奋需要有聪明伴随	95
手脚勤头脑也要勤	98
勤奋的人抓住机会，更勤奋的人创造机会	99
战胜情性，努力进取	101
开工吧，别等到明天	102
第 9 章 克服恐惧——在关键的时刻搞定自己	104
征服恐惧，做境遇的主宰者	104
灾难来临，冷静可以抵挡一切	106
有了放弃的洒脱，就有了对恐惧的无视	107
积极的暗示是最重要的胜利引导	108
掌握克服恐惧的方法	109
摆脱恐惧的桎梏，以信心代替畏惧	110
从恐惧中彻底解脱	112
不要惧怕失败	113
消除心中的恐惧，平静地面对	114
第 10 章 逆境成长——在每一次跌倒后站起来	117
逆境是上苍的礼物	117
坦然面对挫折和逆境	119
在逆境中选择微笑	121



目录



战胜失败的人往往是最强大的人	123
人生的不幸多半是自作自受	125
聪明人的教训比蠢人受100次鞭挞还深刻	127
因为有挫折，我们才锻炼了承受能力	129
不论情况多糟，都不能沉沦下去	130
解决时间的残酷，只要你耐心等待一会儿	133
换一个角度，失败就不一样	135
奇迹总会出现的	137

第 11 章 征服狭隘——敞开胸怀，天地才能宽阔	139
将眼光从狭隘的个人圈子里放出去	139
学会记忆，学会遗忘	140
不要以己之心度他人之腹	141
摘下自己的有色眼镜	141
狭隘心理的自我调节	142

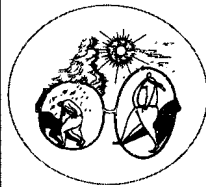
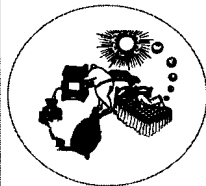
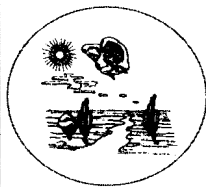
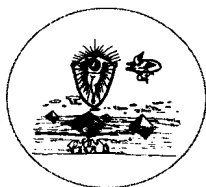
第 12 章 征服固执——摆脱思维定势的束缚	144
不要让想象吓倒	144
不要禁锢自己的思维	145
不要陷入思维的死角	146
突破固有的自我定位	148
突破经验定势的防线	149
没有一成不变的事物	150
跳出“非此即彼”的思维怪圈	152
给自己一些适当的心理补偿	153

第 13 章 征服焦虑——勇敢地与人们相处	156
每个人都需要面对的焦虑问题	156
如何解释分辨抑郁症与焦虑症	157
警惕“隐形杀手”	158
焦虑的解除办法	159
远离社交焦虑	161
放慢你的脚步	163
在大自然中放逐自己	164
正确面对生活应激	166

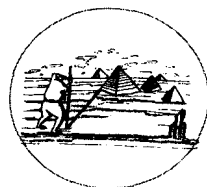
第三篇 控制自己

第 14 章	战胜拖延——用行动打造真正的自我	170
	别总等到最后才动手	170
	工作中拒绝拖延	173
	不要让拖延成为习惯	175
	不再拖延，提高做事的效率	177
	立即动手别想太多	179
	拖延是效率的大敌	180
第 15 章	战胜保守——敢于冒险绝对是人生重要的一课	184
	冒险总比墨守成规更有机会让你出头	184
	胜利往往就是在最后的放手一搏	186
	成功者总是主动地迎接风险的挑战	188
	敢为天下先	190
	冒险不是赌博，不是无价值的投入	191
	洛克菲勒的冒险生涯	193
第 16 章	控制情绪——理性地面对生活中的一切	196
	情绪可以成就一个人，也可以毁灭一个人	196
	用理性控制暴躁才是真正的成熟	198
	在关键时刻保持冷静	199
	情绪会全面影响人的心理	200
	处理不良情绪的方法	200
	适时地转移你的注意力	202
	感情和理智都需要一位主宰	203
第 17 章	调整心态——从容面对自己的人生	205
	生活的一切取决于自己	205
	把思考的焦点放在曾经使你快乐的事情上	207
	坦然地面对不愉快的日子	208
	幸福是一种很简单的心态	209
	失败，是由自己的心态带来的	212
	寻找一份平衡	214

目 录



目录



第 18 章	拒绝诱惑——做到发自心底地自制	216
	要控制别人先控制自己	216
	成大事者皆自律	217
	你不可能什么都得到	218
	平淡的处世心态	221
	能知足才知不足	222

第 19 章	战胜虚荣——走出自己的天空	224
	克服虚荣的弱点	224
	不必“打肿脸充胖子”	226
	虚荣是一种病态的自尊	227
	战胜虚荣	228

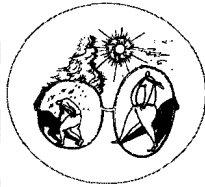
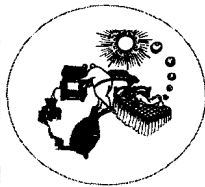
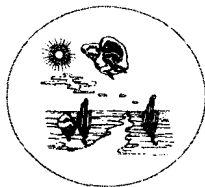
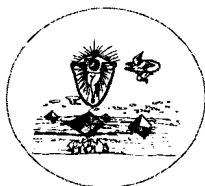
第四篇 创造自己

第 20 章	聚焦自我——将精力集中在一个焦点上	232
	要正确了解自己	232
	看到自己的优势	233
	精英总是善于将长处化为成效	234
	经营自己的长处	235
	追求完美心理的背后隐藏着恐惧	237
	兴趣在哪里，成功就在哪里	238
	人站错了位置就是庸才	239

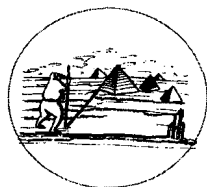
第 21 章	挑战极限——通过潜意识让自己的潜能发挥出来	242
	潜意识蕴藏着无穷的宝藏	242
	如何开发利用你的潜意识	243
	暗示的力量	245
	让潜意识自由发挥	247
	潜能挑战身心极限	248
	发挥潜能的三大方法	250
	积极激发自己的潜能	251
	不要小看自己，人的潜能是巨大的	253
	自信天生我才必有用	255

目
录

第 22 章	锤炼性情——完善自己的迷人气质	257
	气质究竟为何物	257
	气质是可以改善提高的	259
	外在气质是内在素养的载体	260
	打造优雅气质	261
	气质是女人美的极致	263
	彬彬有礼可增添社交人气	265
第 23 章	重视习惯——好习惯可以成就你的一生	268
	良好习惯造就美好人生	268
	习惯乃人生的导师	270
	养成好习惯的基本原则	271
	自制的习惯是成功的关键	271
	把快乐养成习惯	272
	让微笑成为习惯	274
	建立终生学习的习惯	275
	养成积极应对压力的习惯	277
	改掉坏习惯	278
第 24 章	提高效率——让每一分钟都发挥出最高的价值	281
	效率总是从简化开始	281
	分清轻重缓急是高效的基础	283
	聪明地工作比努力地工作更重要	285
	珍惜时间，高效工作	286
	花大量的时间，不一定就成功	288
	走出时间陷阱	290
	管理时间是成功者的必修课程	293
第 25 章	打破常规——创新思维是成功的起点	296
	除了创新，别无选择	296
	开发创新能力的基本途径	298
	创新是“点石成金”的食指	299
	不要让经验把自己套牢	300
	成功拒绝生硬的模仿	301
	循规蹈矩是大忌	302



目录



知足常乐是创新的敌人	303
思路决定出路，观念决定前途	305

第 26 章 职场生存——战胜职业生涯中的障碍	307
办公生态场的黄金定律	307
初到公司的处事原则	308
办公室无小事	309
做好文字工作	311
和上司一起工作的方法	314
和同事一起工作的诀窍	316
把握升迁机会	318
改正妨碍升迁的坏习惯	318
职业生涯中的进退原则	320

第五篇 超越自己

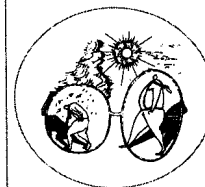
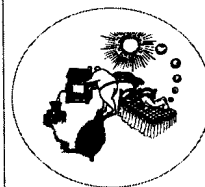
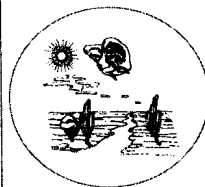
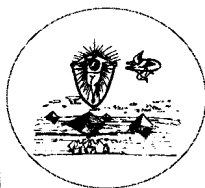
第 27 章 超越极限——用激情来挖掘自己最大的能量 ...	322
点燃激情，全力以赴	322
用100%的热情做1%的事	323
激情是一种难能可贵的个人品质	325
激情是一种能量，使你的才华发挥到最大	326
避免跌进激情的负面旋涡	328

第 28 章 超越竞争——只有双赢才是竞争的最高境界 ...	330
竞争离不开合作	330
在合作中获得双赢	331
合作需要双方共享利益	333
双赢带来的作用是什么	334
帮助别人就是帮助自己	335
在竞争中要力求主动	336
面对竞争如何自我调节	338
及时化解竞争带来的压力	338

第 29 章 永无止境——终身学习是新时代的生存本领 ...	340
树立终身学习理念是个人发展的必需	340

目
录

学习能够帮助你成功	342
充实你自己	344
丰富你的学习途径	345
自我反省是最重要的学习	346
获取能力是终身学习的目的	347
如何养成终身学习的习惯	349
第 30 章 合理理财——金钱仅仅是成功的附属品	351
树立正确的财富观	351
对金钱也要有开诚布公的态度	352
进行合理的计划以控制意外开支	354
学习理财的实战技巧	356
第 31 章 超越平凡——追求事业、家庭、健康的平衡 ...	358
只有事业与家庭都成功，才是真的成功	358
平衡事业与家庭的六个步骤	359
健康是事业的支柱	364
健康是每个人最宝贵的财富	365
工作与亚健康	366
用良好习惯抵御亚健康	368
第 32 章 找准目标——有什么样的目标就有什么样的人生	371
为什么要设定人生的目标	371
为自己设立明确的目标	373
将大目标分解为小目标	374
确立自己的优势目标	376
制定目标必须把握的原则	378
实现目标必须遵循的原则	381



第一篇

肯定自己

莎士比亚曾说：“假使我们自己将自己比作泥土，那就真会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！

不论在什么时候，每个人都必须看重自己，在别人肯定你之前，你先要肯定自己！



第1章

战胜自己

——可以输给别人，不能输给自己

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。

人生最强大的对手就是自己

人的一生，总是要不断地调整 and 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。

这是一个真实的故事：

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：“看在老天爷的份上，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，他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，只有这个人能够使你东山再起，你觉得你失败了，是因为输给了外部环境或者别人了吗？不，你只是输给了自己。”

他朝着镜子走了几步，用手摸摸他长满胡须的脸孔，对着镜子里的人从头到脚打量了几分钟，然后后退几步，低下头，哭泣起来。

几天后，罗伯特在街上碰到了这个人，而他不再是一个流浪汉形象，他西装革履，步伐轻快有力，头抬得高高的，原来那种衰老、不安、紧张的姿态已经消失不见。

后来，那个人真的东山再起，成为芝加哥的富翁。

就像故事中的主人公一样，人生在世，要战胜自己很不简单，一般人得意忘形，失意时自暴自弃；成功时得意，落魄时觉得没有人比他更倒霉。唯有不受成败得失的左右、不受生死存亡等有形无形的情况所影响，纵然身不自在，却能心得自在，才算战胜自己。

当然，我们不得不承认，人性都是有弱点的。在人的一生中想得最多的是战胜别人，超越别人，凡事都要比别人强。心理学家告诫我们：战胜别人首先要战胜自己。

我们不是常常看到有的人想努力学习努力工作，却战胜不了自己的散漫和懒惰；想谦虚待人，却战胜不了自己的自负与骄傲；想和别人和谐处世，却战胜不了自己的自私与偏见……

关键的是我们要懂得：战胜了懒惰，才会有勤奋；战胜了骄傲，才会有谦逊；战胜了固执，才会有协调；战胜了偏见，才会有客观；战胜了狭隘，才会有宽容；战胜了自私，才会有大度。如果说懒惰、骄傲、固执、偏见、狭隘、自私是人性的弱点，那么勤奋、谦逊、协调、客观、宽容、大度就是人性的优点。

美国著名心理学教授丹尼斯·维特莱把这些人性的优点称之为良好的精神准备。他指出：有无良好的精神准备，或是打开成功之门的钥匙，或是封闭成功之门的铁锁。因此，战胜别人首先要战胜自己，因为最强大的敌人不是别人而是自己。

人生最强大的敌人就是自己，最大的挑战就是挑战自我。自己肯定自己，是一种意志的胜利；自己征服自己，是一种灵魂深处的提升；自己控制自己，是一种理智的成功；自己创造自己，是一种心理境界的升华；自己超越自己，是一种人生的成熟。