

- ★ 激发潜能
完成自我提升
- ★ 认识自己
用实力打造人生的辉煌
- ★ 我们并不缺乏机遇，也不是自身没有潜力
而是我们不能突破平凡



从平凡走向卓越

塑造成功的自我

韩 健◎著



CONG PINGFAN
ZOUXIANG ZHUOYUE

北京工业大学出版社

从平凡走向卓越

塑造成功的自我

韩 健◎著

CONG PINGFAN
ZOUXIANG ZHUOYUE

北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

从平凡走向卓越:塑造成功的自我 / 韩健著. —

北京:北京工业大学出版社, 2010. 11

ISBN 978 - 7 - 5639 - 2518 - 6

I. ①从… II. ①韩… 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 187645 号

从平凡走向卓越——塑造成功的自我

著 者:韩 健

责任编辑:胡 媛 尹海丹

封面设计:天之赋设计室

出版发行:北京工业大学出版社

地 址:北京市朝阳区平乐园 100 号

邮政编码:100124

电 话:010 - 67391106 010 - 67392308(传真)

电子邮箱:bgdcbsfxb@163.net

承印单位:北京洲际印刷有限责任公司

经销单位:全国各地新华书店

开 本:787 mm × 1092 mm 1/16

印 张:16.5

字 数:177 千字

版 次:2010 年 11 月第 1 版

印 次:2010 年 11 月第 1 次印刷

标准书号:ISBN 978 - 7 - 5639 - 2518 - 6

定 价:26.80 元

版权所有 翻印必究

图书如有印装错误,请寄回本社调换

目 录

第一章 发现自我

一个人想要掌控自己,就必须发现自己,充分地了解自己。一位哲人说:“这个世界上最需要了解自己的就是自己,最难了解的也是自己。”只有认清自我,才能对自己的人生做出正确的选择,才能踏上那条属于自己的通往辉煌的人生道路。

“认识自己”的重要性 / 3

了解自己的长处 / 7

做适合自己的事 / 11

我就是我 / 15

做自己的救世主 / 20

目 录

第二章 肯定自我

“只有满怀自信的人”，高尔基说，“能在任何地方都怀有信心，沉浸在生活中，并认识自己的意志。”

获取成功需要自信心，只有相信自己的能力，肯定自我，才会在通往成功的道路上无坚不摧，走得更加坚定。培根曾这样说道：“人人都是可以成为自己命运的建筑师。”人生的道路注定是坎坷崎岖的，当我们落入困境时，不要畏缩，不要气馁，要时刻坚定自己的信心，相信自己一定能够战胜困难，走出困境，获得新的生机。如果我们能以这样的心态面对所遭遇的困难，那么，相信最终等待我们的一定会是成功与幸福。

相信自己，勇于尝试 / 27

不要给自己“判死刑” / 30

对自己说“我很棒” / 34

在困难中练就最好的自己 / 38

摆脱自卑的枷锁 / 42

坚定信念，志存高远 / 47

II

第三章 强化自我

“依赖的习惯，”比尔·盖茨说，“是阻止人们走向成功的一个个绊脚石，要想成大事，你必须把它们一个个踢开。只有靠自己取得的成功，才是真正的成功。”

无论怎样，我们都不要把希望寄托在别人的身上，更不要指望依靠别人的帮助去实现自己的梦想。中国有句俗话：“靠天，靠地，不如靠自己。”对于任何一个人而言，想要让自己有所进步，首先要做的就是驱走自己的依赖心理，因为只有在独立的情况下才能更好地磨炼一个人的意志，才能使人变得更加成熟、强大。

别把希望寄托在别人身上 / 55

自力更生 / 58

不断前进 / 62

抱怨只能让自己变得怯弱 / 65

勤能补拙 / 69

坚持不懈 / 74

第四章 控制自我

生活中的形形色色总是会使人迷乱，许多人都会因为受到他人的影响而无法平静地生活，甚至一部分人还会因此而陷入迷茫，

进而扰乱了自身的心理平衡,久而久之,便会产生自责、自卑、嫉妒等不健康心理,最终不但无法收获更多的幸福,就连原有的幸福也都会因此而丧失。

- 勿要随波逐流 / 81
- 羡慕别人不如欣赏自己 / 84
- 克服贪婪 / 88
- 不要攀比 / 93
- 远离嫉妒 / 97
- 不做金钱与欲望的奴隶 / 102

第五章 激励自我

“许多人怀疑自己是否会成功,”罗兰说,“怀疑自己是否有足够的聪明和能力,怀疑自己是否没有阻力……但是,你要知道,怀疑只能使你停顿不前,虚度了时间,耗费了精力。而唯有坚强自信,找准目标,一步一步向前行的人,才会达到目的。”

对于任何一个想要成就卓越的自己人而言,必须树立终身学习的观念,要让自己保持不断进步的状态。而做事勤奋,凡事努力多做一点,正是促使我们不断前进,提高自己的能力最有效的方法。

- 勤奋成就卓越 / 109
- 多做一点,就是向前迈进一步 / 113

时刻为自己“充电” / 117

主动学习 / 121

勇敢地再跨一步 / 125

第六章 抑制自我

“冲动,”培根说,“就像地雷,碰到任何东西都会一同毁灭。”冲动是魔鬼。任何人都避免不了有情绪失控的时候,所有人都会冲动。当遇到容易激怒自己、让自己无法控制情绪的事情的时候,我们一定要保持冷静,用正确的方法将其化解,否则,就很容易情绪失控,无法抑制自己,做出一些对他人或是对自己有害的事情,最后只会使自己陷入困境。

学会忍让 / 133

做事不要冲动 / 136

做人要大度 / 139

没有永远的仇恨 / 143

控制自己的情绪 / 146

忍耐是金 / 149

第七章 挑战自我

中国近代著名音乐家冼星海说：“一朵成功的鲜花都是由许多雨、血、泥和强烈的暴风雨的环境培养成的。”世人皆向往成功，但在通往成功的道路上，必然会遭遇困难与挫折。面对失败与不幸，有的人选择了堕落、退缩；有的人选择了勇敢地面对，并向自己发出挑战与困境斗争。困难面前，逃避者注定会被淘汰，恐惧者只会更懦弱。只有勇敢的人，才能获得最后的胜利。

从跌倒中学会走路 / 155

变不可能为可能 / 159

敢于想象，敢于创新 / 163

敢想敢干，勇于冒险 / 166

正视失败 / 170

第八章 展现自我

VI “哪里有成功，哪里就有表现。”即使你满腹经纶，但如果不能将其展现出来，你也很难有所成就。展现自己是生活的需要，更是实现自我价值的需要。没有任何人的成功是同自我的表现截然分开的。

沉默不一定是金 /	177
勇敢地亮出自己 /	181
让自己与众不同 /	186
敢于表现才能成功 /	189
大胆地走出去 /	194
学会自我推销 /	197
培养成功的气质 /	201

第九章 反省自我

罗曼·罗兰说：“在你战胜外来的敌人之前，先得战胜你内心的敌人；你不必害怕沉沦与堕落，只请你能不断地反省自己。”

时时反省自己 /	207
清除不切实际的幻想 /	211
解开心中的“死结” /	215
检视自己 /	219
正视自己的不足 /	222

第十章 快乐自我

当我偶尔对人生失望,对自己过分关心的时候,我也会沮丧,也会悄悄地怨几句老天爷,可是一想到自己已经有的一切,便马上纠正自己的心情,不再怨叹,高高兴兴地活下去。不但如此,我也喜欢把快乐当成一种传染病,每天将它感染给我所接触的社会和人群。

——三毛

- 在心底种下快乐 / 229
- 痛苦与快乐 / 233
- 快乐需要自己去争取 / 237
- 养成快乐的好习惯 / 240
- 心静才会快乐 / 244
- 心态决定一切 / 247



第一章

发现自我

.....

一个人想要掌控自己，就必须发现自己，充分地了解自己。一位哲人说：“这个世界上最需要了解自己的就是自己，最难了解的也是自己。”只有认清自我，才能对自己的人生做出正确的选择，才能踏上那条属于自己的通往辉煌的人生道路。

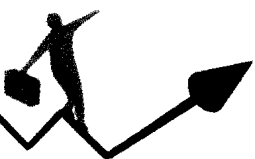


“认识自己”的重要性

“认识自己”对于任何人来说都是很重要的，这不仅是一种自我认识或者自我意识的能力，还是一种可贵的心理品质。自我认识或自我意识，从字面来看，我们可以理解为对周围事物的关系以及对自己行为各方面的意识或认识。它包括自我观察、自我评价、自我体验、自我控制等形式。

一个人应该有认识自己的意识和能力。因为我们的生活是复杂多变的，认识自己、承认自己的优势和不足是我们进军现实世界的基础和出发点。当我们意识到我们的优势时，我们可以更恰当地选择自己的生活方式，给自己一个恰当的定位。当我们认识到自己的不足时，我们可以想办法弥补自己的不足，努力完善自己的缺点，使自己变得更加优秀。

在希腊帕尔纳索斯山的德尔斐神庙的石柱上刻着一句话，翻译成通俗语言就是：认识你自己。这句话是当时家喻户晓的民间格言，是希腊人民的智慧结晶，由于这句话成就了许多伟大的人物，所以他们把这句话刻在了石柱上。由此我们可以看出，认识自己对于前人或者当今的我们来说都有着同样的重要意义，它时刻提醒着我们“把握自我、设计自我、实现自我”。



从现实生活当中，我们可以清楚地认识到：一个人如何看待自己是与其自信心的强弱有关的，自信心强的人能较客观地看待自己的潜力，而自卑的人则会对自己有所贬低。我个人就有过这样的感觉，当我心情不好的时候，那一天都是不快乐的，但是，当我告诉自己我很快乐时，我的心情就会非常好。是啊，很多时候一个人如果觉得自己是个乐观向上的人，就会表现得乐观向上；如果认为自己是个内向而迟钝的人，那很可能就会表现得内向、迟钝。这些现象告诉我们：只要我们充分地相信自己，那么一切都可以改变。

认识自己、看清自己的优点与缺点，无论对取得事业上还是生活中的成功都会起到至关重要的作用。反之，如果不能正确地认识自己，则会让自己陷入迷茫，在对某些事情无法做出准确判断的同时，和成功与幸福失之交臂。

我的一个朋友，心地很善良，刚从学校毕业的时候，对自己、对社会认识不充分，她听从了父母的安排，嫁给了现在的老公。她的老公是一个很细心的人，很顾家，就是脾气有点急。按理说，他们应该是很好的一对，但事实并非如此，婚后最初的一段时间里他们也很融洽，但好景不长，结婚不到两年，他们各自身上的缺点就暴露无遗。于是，两人之间的争吵也就成了家常便饭，闹得双方父母都难安心。我很为自己的这位朋友惋惜，因为，她本该是一个可以生活得很幸福的女人。可是因为她对自己的认识不够，所以活得很累，就像一个从来就不知道自己站在哪儿、该往哪儿走的迷途的孩子。



在与她的接触中，我发现她很固执，也很偏激。在她的内心里，她认为自己永远都是对的，不会听任何人的劝告。在工作中她屡屡碰壁，可是，她仍然认为自己的能力很强，只是自己的运气不佳，却从不考虑自己是否有什么地方需要改进、需要调整。事实上，由于受教育和阅历的限制，她的交流方式很难让一般人接受。所以，她无形中就会让自己陷入一个很被动的包围圈，这便是她在工作中屡屡受挫的原因。她一直认为自己很漂亮、很年轻，与老公离婚之后可以再找一个更好的人，可以有更幸福的生活。但她似乎忘了，现实并没有她想的那么简单，况且她并没有倾国倾城的容貌，脸上也已有了岁月的痕迹。应该说，是她自己毁了自己的生活。因为不能认识自己，所以，她无法抓住自己该有的幸福，这是一种悲哀。

那么，我们怎样才能真正地认识自己呢？这是想认识自己的人最关心的问题。事实上，认识自己可以通过两个方法来实现。

第一种方法是通过自己来认识自己。首先我们要对自身有一个基本的认识：自己的性格是内向还是外向；在交际方面自己是否有一定的能力；对待工作方面自己是否踏实、有耐心；在工作中，自己的创新能力强不强；甚至有必要对自己的星座、血型都有一个基本的认识。然后我们再根据这些给自己一个全新的定位。

第二种方法是通过别人来认识自己。我们不是孤立地生活在这个世界上，我们的一言一行都会在别人的眼里形成一定的印象，那些过激的言行必然会遭到许多人的不满，当别人给了你这



样的暗示时，你必须学会承认和改正错误。在我们聆听别人的意见时，先要了解他们对我们的态度，然后考虑他们的建议是否合适。我们需要多与别人沟通，需要通过别人对我们提出的建议来认识自己、改变自己。但需要记住的是，我们无法满足所有人的期待，但我们需要在别人那面镜子里看清自己的缺点，不断成长，让自己变得更完美。

正确地认识自己并不是一件很容易办到的事情。人们往往会为认清自己付出许多的努力和艰辛，但是，这些努力和艰辛都是值得的。我们为了比较客观地认识自己，还需要把别人对自身的评价与自己对自己的评价进行对比，在实际生活中反复衡量。

成功箴言

对于任何人而言，要想在生活中或事业上取得成功，首要的一点就是清楚地认识自己。如果不能充分地了解自己，内心便会陷入迷茫，便无法客观地看待自己的能力、性格等。人们在这种状态下便很容易造成一些损失或走向失败。所以，认识自己，是每一个渴望成功与幸福的人都必须要做的事。