



走向强者之路

改变 自己的一生

GAIBIAN ZIJI DE YISHENG

林 染 ◎ 编 著

尼采——每个人距自己是最远的。

列夫·托尔斯泰——大多数人想改造这个世界，
但极少有人想改造自己。

拿破仑·希尔——一切的成就，一切的财富，
都源于一个意念，即自我意识。

中国国际广播出版社



改变

自己的一生

GAIBIAN ZIJIDE YISHENG

林 染◎编著

走上强者之路

ZOUSHANG QIANGZHE ZHILU

中国国际广播出版社

图书在版编目(CIP)数据

改变自己的一生/林染编著. —北京:中国国际广播出版社,2006.1

ISBN 7-5078-2657-0

I. 改... II. 林... III. 成功心理学—通俗读物
IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 111497 号

改变自己的一生

编 著 者	林 染
责任编辑	杜乃建
封面设计	兆 天
出版发行	中国国际广播出版社(83139469 83139489[传真])
社 址	北京复兴门外大街 2 号(国家广电总局内)邮编:100866
经 销	新华书店
印 刷	北京大运河印刷有限责任公司
开 本	880×1230 1/32
字 数	240 千字
印 张	11
版 次	2006 年 1 月北京第 1 版
印 次	2006 年 1 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-5078-2657-0/C·163
定 价	21.80 元

国际广播版图书 版权所有 盗版必究

(如果发现印装质量问题,本社负责调换)

超越你自己

人生是一个过程，在这个过程中，无论是处在贫富贵贱各种环境的人都有这样一个渴望，渴望自己成为一个成功者。

成功就意味着巨大的创造和贡献，也意味着更多的幸福和快乐，还意味着最高的价值、尊敬和赞美。然而事实上，成功者只是少数人，更多的人似乎没有这种幸运，终其一生都过着普通人的生活，永远找不到通往成功之路，他们哀叹、他们痛苦、他们彷徨……

阿里巴巴的故事之所以令我们神往，原因就在于每个人都渴望掌握一个“芝麻开门”的神奇咒语，开启成功之门，使我们走进一个富足、快乐的新天地。

尼采说：“每个人距自己是最远的，”这句话的意思是，人类最不了解的是自己。

列夫·托尔斯泰说：“大多数人想改造这个世界，但都极少有人想改造自己。”改造自己——就是战胜自己身上的坏习惯。

思想决定行动，行动决定习惯，习惯决定命运。罗素曾经说过：“人生幸福在于良好习惯的养成。”习惯不是小问题，它反映着一个人的修养与素质，在很大程度上决定着一个人的工作效率和生活质量，并进而影响他一生的成功与幸福。已经成功的人和已经失败的人之间，惟一的不同点，就在于他们的习惯。良好的习惯，是一切成功的钥匙；坏的习惯，是通向失败的敞开的门。你身上有多少习惯？其中多少是好习惯，多

少是坏习惯？成功的程度就取决于好习惯的多少。

没人喜欢平庸地度过了生。可以说，每个人来到世上不是为了获得成功，就是为了不断成长，不断向更高处前进；还可以说，人的命运是自己决定的，改变自己，你就会改变命运，创造辉煌的前程。

目 录

目 录

一、认识自我，挑战自我

只有在他感到欢喜或痛苦的时候，人才认识到自己。——歌德

迅速把握生命，阻止生命的飞逝，运用生命的活力来补偿生命的仓促潜逃。——蒙田

每个人距自己是最远的。这句话的意思是，人类最不了解的是自己。——尼采

不了解自己的人，有一个最简单的了解自己的办法——让别人给自己画个像。——恺撒

别把上帝当上帝，要把自己当上帝。——罗斯福

人，认识你自己性 /3

- 燃烧成功的欲望 /5
成亦潜意识，败亦潜意识 /8
充满魔力的心理暗示 /13
“金钥匙”属于你自己 /17
成功始于意念 /19
把成功视觉化 /22
积极的“心语” /26
不要低估你的潜能 /28

二、强者的心理特质

耐心是高尚的秉性，坚韧是伟大的气质。——洛威尔
有勇气承担命运才是英雄好汉。——黑塞

自信者自知，自卑者无知。镜子里反射出来的自己的面孔不一定真实。——萨尔

一个自信的人，往往能从每个毛孔发现自己的特长。——贾克安

当自己的一只脚踏上陷阱的时候，要有壮士断腕的勇气。——邓拓

- 相信，自己是最棒的 /35
在一举一动中充满自信 /37

热忱能创造自己的神话	/41
精神不败，勇气永存	/44
坚韧，是强者的特质	/50
忍耐力能战胜一切	/53
物竞天择，适者生存	/59
没有对手，谈什么胜利	/62
孤独，也是一种辉煌	/67
控制自己负面情绪	/69
用意识去控制情绪	/75
生有涯而学无涯	/84

三、积极的人生 积极的思考

智慧不仅仅存在于知识中，而且还存在于运用知识的能力中。——亚里斯多德

物质世界是外在的，精神则是自己心灵的。——叔本华

不停地放弃过去，不断地接受新的事物后，这样的自己最丰富多彩。——巴拉科夫

自己的智慧是有嗅觉的，就像狗一样。——乌兰巴托

学习知识要善于思考、思考、再思考，我就是靠这个学习方法成为科学家的。——爱因斯坦

我并没有什么诀窍，只不过是对于一件事情做长

时间的思索罢了。——牛顿

- 驾驭自己的思想 /91
创新，明天的强者 /93
学会逆向思维 /99
最像神的想象力 /101
张开想象的翅膀 /106
联想思维的妙用 /109
从无序到有序的思维 /117
天才能一眼看穿本质 /119
凡事问个“为什么” /124
灵感是思维的高潮 /131

四、实现英雄的梦想

很多人不会规划自己，这就是他们人生失败的全部理由。——歌德

生命中只有两个目标：其一，追求你所要的；其二，享受你所追求到的。只有最聪明的人可以达到第二项目标。——罗根·帕索·史密斯

你是我生命的北极星，有了你，我再也不会迷茫大海上迷失方向。——泰戈尔

除非你是隐士，否则是千万不能与寂寞为伴的。

——张香华

即使是千斤重担，也要自己把它挑起来。——川
端康成

冲动不是罪过，压抑自己的冲动才是罪过。——
爱迪生

- 给自己准确定位 /139
作出一个新的决定 /143
有好梦就去追 /145
明确的目标是成功的一半 /151
人伟大，是因为目标伟大 /157
你的目标，是为你特定的 /163
分段实现大目标 /167
没有量化，就不是目标 /172
行动，行动，永恒地行动 /175
用行动去推动精神 /178
“现在”就是行动的时候 /180
在行动中去完善 /184
把精力聚焦在一个点上 /189

五、活出自己的风格

奇怪的是，人们总是能轻易看到自己的缺陷，却看不到自己的长处——正确的做法是反过来。——阿伦·休斯敦

走别人的路容易，走自己的路难；前者是随波逐流，后者是逆水行舟。——古井秀光

诅咒自己的缺陷，和诅咒自己毫无分别。——罗素

先炒自己的鱿鱼，才能炒别人的鱿鱼。——比尔·盖茨

把自己的权杖交给别人，无异于自取灭亡。——但丁

不信上帝，只信自己 /195

最大的对手是自己 /198

找到自己的本色 /200

自己给自己当好导演 /203

走自己的路让人们去说吧 /206

从众型思维枷锁 /209

突破思维定势 /215

善于独立思考 /218

争取心理上的“独立” /221

习惯可以造就你，也可以毁掉你	/224
人应该支配习惯	/228

六、成功是由效率决定的

时间的最大损失是拖延、期待和依赖将来。——
塞涅卡

人并不是因为跑得不快而赶不上火车的，而是因为
出发晚了才赶不上的。——占部都美

如果你想完成一件大事业，那么你有必要降低一
些工作量。——詹姆斯·沃森

你爱生命吗？那么就别浪费时间，因为生命是时
间构成的。——富兰克林

迅速把握生命以阻止生命的飞逝，运用生命的活
力来补偿生命的仓促潜逃。——蒙田

善用自己的生命	/235
克服拖拉，遇事马上做	/239
制订出先后顺序	/242
有秩序是成功的习惯	/246
时间管理的 80/20 定律	/249
不值得做，千万别做	/253
适时见好就收	/255

- 不要让别人浪费你的时间 /257
找出隐藏的时间 /262
不要把“空闲”变成“空白” /266

七、伟人的感召力

把自己的感觉隐藏起来，并不是欺骗别人，而是为了保护自己——本·斯坦福

与其让别人嘲笑你，不如自己嘲笑自己；前者是伤害，后者是解脱。——托洛茨基

不要把自己的感受告诉别人，因为没有人会理解你。——马科斯基

很多现代人宁愿自己被别人恨，也不愿被别人爱——这是极为反常的。——布格森

一个真挚的朋友胜过无数狐朋狗友。——爱默生

赞美是照在人心灵上的阳光。没有阳光，我们就不能生长。——莎士比亚

环境是成功的第一要素 /271

朋友是潜能的启发者 /273

真诚地赞赏别人 /276

努力使自己被人信服 /278

让自己的谈话充满魅力 /282

来一次打动人心的谈话 /285

合作的目的是双赢 /287

八、在变化中成功

跟别人斗不过的时候，不妨跟自己的影子斗斗。

——斯特劳斯

经过自己最困难的人生阶段，就像经过一条黑暗、漫长的隧道。——李敖

过隧道的时候，一定要自己驾上一辆好车，否则车毁人亡，后悔莫及。——劳伦斯

人生总有被动的时候，关键是自己如何化被动为主动。——亚里士多德

在完全被动的情况下也能安之若素的人，才算是高手。——堂吉诃德

做你害怕的事，你的害怕将因此被征服。——爱默生

顺势才能造势 /295

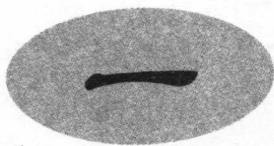
抓住万分之一的机会 /297

谁都有机会 /299

当机立断，见缝插针 /303

机会偏爱有准备的人 /304

- 机遇隐含在变化的风险之中 /309
- 人挪活，树挪死 /311
- 伟大来自于苦难 /312
- 怕就怕“认真”二字 /317
- 失败未必是成功之母 /321
- 只有放弃才是失败 /323
- 在错误中学习成功 /329
- 不要在自己心理制造失败 /333



认识自我，挑战自我

只有在他感到欢喜或痛苦的时候，人才认识到自己。——歌德

迅速把握生命，阻止生命的飞逝，运用生命的活力来补偿生命的仓促潜逃。——蒙田

每个人距自己是最远的。这句话的意思是，人类最不了解的是自己。——尼采

不了解自己的人，有一个最简单的了解自己的办法——让别人给自己画个像。——恺撒

别把上帝当上帝，要把自己当上帝。——罗斯福

