



全方位改造自我 释放生命的潜能

赢过自己 胜过命运



战胜自我

发挥你的优势

展示你的魅力

张浩 / 编著

创造机会
善用人生给你的权力

你是否怨天尤人 哀叹命运再三捉弄
你是否捶胸顿足 遗憾机会无影无踪
相信人生是自己掌握的潜能开发专家

中国盲文出版社



前 言

人，不能正确地认识自己，战胜自我，是找不到自己合适的位置的，一种无所归属的感觉会影响你的一生。所以不能认识自己，战胜自我，是可悲的，好多人的自大自卑都是由于不能认识自己造成的。

认识自己很难，在我们不能认识自己时，往往是迷茫的，无所适从的，究竟是你不适应这个社会还是这个社会不适应你的呢？我们都应先判断一下自己，分析一下自己，看自己的特长是什么，如果你是个画家的材料，让你写作的话，你肯定会走入误区，即使你最后获得成功了，也要付出双倍的努力！

让我们先认识自己，扬长避短，发挥你的优势，避免一些挫折失败吧！

朋友，你认识自己战胜自我吗？做事之前，让我们先从认识自己战胜自我开始吧！

编著者

1999年9月

目 录

第一章 认识自己 一生的关键

- ☞了解自己认识自己 (2)
- ☞认识自己给自己定个位 (10)
- ☞怎样认识自己呢 (16)

第二章 培养自己 找寻未来

- ☞培养自己 (29)
- ☞打破惯例 学会“危境思维” (36)
- ☞不要自己埋没自己 (43)
- ☞求职 (51)
- ☞用好试用期 (55)
- ☞在面试中你合格吗 (57)
- ☞培养自己 展示你的魅力 (65)

第三章 改变自己 天才的诞生

☞ 创造机会 改变自己	(75)
☞ 改变自己 握住命运的咽喉	(82)
☞ 改变自己 挑战失败	(91)
☞ 为什么处在顺境中容易失败	(100)
☞ 勇于创造 成功就在你的身边	(104)
☞ 不要放弃自我	(107)
☞ 善用人生给你的权力	(109)

第四章 装备自己 与巨人同行

☞ 你生来就是冠军	(114)
☞ 迈向成功阶梯第一级	(128)
☞ 有时家是你事业的束缚	(139)
☞ 环境培养人,但自己可以把握未来	(140)
☞ 做个健康的人	(144)
☞ 什么是健全的大脑	(145)
☞ 什么是精神的健康	(146)
☞ 健康的几种锻炼方法	(148)
☞ 大脑的保健	(149)
☞ 身体的健康是人生的第一财富	(152)
☞ 怎样保持心理健康	(156)

☞ 装备自己,与巨人同行	(158)
--------------------	-------

第五章 明确目标 成功的起点

☞ 目标有如灯塔	(163)
☞ 目标将推动你走向成功	(191)
☞ 与巨人同行,规划成功蓝图	(196)

第六章 抓住机遇 你将成功一半

☞ 什么是机会?	(200)
☞ 怎样抓住机遇	(210)
☞ 如何创造机会?	(219)
☞ 机会不等于成功	(228)

第七章 成功之道 信念和行动

☞ 成功之源,持之以恒	(234)
☞ 成功之道,信念和行动	(247)
☞ 利用恶劣环境	(265)
☞ 养成健全的人格	(268)

第八章 拓展视野 创造未来

- ☞ 开阔视野,发展自己 (273)
- ☞ 适度好奇心是你拓展视野的先决条件
..... (280)
- ☞ 选择你最喜爱的工作 (281)
- ☞ 热情是你开拓视野的妙方 (296)

第九章 塞翁失马 通达失败观

- ☞ 面对失败,要有积极乐观的态度 (303)
- ☞ 夷胜艺术的运作 (328)
- ☞ 阻碍你成功的 27 种障碍 (340)
- ☞ 失败是位老师,我们要在错误中学习 ... (344)

第十章 功成名就 圆满人生

- ☞ 怎样才算是圆满的人生? (349)
- ☞ 功成身退话范蠡 (369)

第一章

认识自己 一生的关键

认识你自己吗？谈何容易！一辈子不认识自己而做出了可耻可悲的事情的不是大有人在吗？

在希腊帕尔纳索斯山南坡上，有一个驰名整个古希腊世界的戴尔波伊神托所。这是一组石造建筑物，它的起源可以回溯到三千年前。就在这个神托所的入口处，文献上说人们可以看到刻在石头上的两个词，用今天的话来说，就是“认识你自己。”古希腊哲学家苏格拉底最爱引用的这句格言教育别人，因此后世人们往往错误地认为这是他讲的话。但在当时，人们则认为这句格言就是阿波罗神的神谕。

这其实是家喻户晓的一句民间格言，是希腊人民的智慧结晶，后来才被附会到大人物或神灵身上去的。

有意思的是：两三千年前这句格言看来直到今天还有现实意义。认识你自己吗？谈何容易！今天不是还有一部分青年正是由于不认识自己，不充分理解生活在今天的幸福，经受一点点挫折、打击就悲观、失望、抱怨、彷徨，终于在唉声叹气、无所作为之中把时光白白浪费掉了么！所以认识自己是人生的关键！

☆了解自己 认识自己

1. 认识你自己的长处

就像过去以进士出身为仕途的正路那样，这几年由于某些不太恰当的措施（最近确有改进），人们忽然又以为只有考上大学才是唯一的出路，把它作为追求的大目标，好像如果有谁进不了大学，别的一切就都谈不到了。其实，随便找一部名人传记翻一下就可以看到，没有受过高等教育，甚至小时候只念了一两年书而后来成为大名家的人简直太多了。

认识你自己罢！再说一遍，这当然是困难的。然而作为一个想正正经经做一番事业的人，对自己先要有个正确的认识，难道不应当是起码的要求吗？比如说，你可能解不出那样多的数学难题，或记不住那样多的外文单词成语，但你在处理事务方面却有特殊的本领，能知人善任、排难解纷，有

高超的组织能力；你的理、化也许差一些，但写小说、诗歌是能手；也许你分辨音律的能力不行，但有一双极其灵巧的手；也许你连一张桌子也画不像，但是有一副动人的歌喉；也许你不善于下棋，但是有过人的臂力。在认识到自己长处的这个前提下，如果你能扬长避短，认准目标，抓时间把一件工作或一门学问刻苦地认真地做下去，久而久之，自然会结出丰硕的成果。鲁迅说过，即使是一般资质的人，一个东西钻上十年，也可以成为专家，更何况它又是你自己的长处呢？

英国著名诗人济慈（1795 - 1821）本来是学医的，后来他发现了自己有写诗才能，就当机立断，用自己的整个生命去写诗。他虽不幸只活了二十几岁，但已为人类留下了不少不朽的诗篇。马克思年轻时曾想做一个诗人，也努力写过一些诗（就是后来他自称是胡闹的东西），但他很快就发现自己的长处其实不在这里，便毅然放弃做诗人的打算，转到社会科学的研究上面去了。如果他们两个人都不认识自己，那么英国至多不过增加了一位蹩脚的诗人马克思，而在英国文学史和国际共产主义运动史上则肯定要失去两颗光彩夺目的明星。

认识你自己吧！无论什么都要切切实实地做，好高骛远的想法一定要排除。比如说，仅仅为了面子，不顾自己的特点，却不自量力地非要报考某个名牌大学的某个尖端的系，有什么必要呢？生活是丰富多采的，它需要各行各业的专家和能工巧匠都来大显神通。三百六十行，行行出状元。我们固然需要出色的核子物理学家，但制作糕点的专家我们同样需要，二者都是高尚的、有用的人，并无高下之分。一个人

有抱负，也不是非成为驰名世界的大科学家或大文豪不可，炒菜、做衣服、设计花布、种西红柿、开车、跳舞、收废品、捏面人、演戏、唱歌、说相声、送电话、售货、修自行车、刻图章、养鱼，等等，只要是社会上的一项有益的工作，做好了都能出色当行家，成一门大学问，就看每个人努力了。

古人早就说过：“临渊羡鱼，不如退而结网。”当你认识了自己之后，就当坚定起来，成为有韧性战斗力的强者，在你的专长的道路上一步一个脚印地走下去。倘若再观望几年，人家已经做出成绩来了。虽然说只要开始就不算晚，但人的生命是有限的，毕竟是早比晚要好。你在寻找什么机会？机会不正是在你自己手里吗？

认识你自己吧！先要认识你自己的长处。

2. 掌握自己才能发挥

最近海外在广播上听到一个广告，是由一群小朋友，用很可爱天真的童音录的，小朋友的对话是这样的。

小朋友甲说，如果体重只有别人的二分之一……

小朋友乙接着说，那你一定要穿得比别人鲜艳二倍！

小朋友甲再问，那身高只有别人的二分之一的話……

有人回答说，那就要穿得比别人可爱二倍！

突然冒出另一个声音说，可是头脑只有别人的二分之一……

大家齐声道：“那你最好比别人用功二倍！”接着笑声四溢。

初次听到这段内容时，先是被小朋友的童真所吸引，然

而仔细思考，其中可也有着耐人寻味的道理在。

事实上，很多人对自己并不见得真正了解，即使了解自己，也不见得懂得如何掌握自我，让自己的特点做最好的调适或发挥。

时常在某些演讲或潜能开发的课程中，学生们写下自己的优点与缺点，却发现有很多人陷入了沉思，更有部分人的脸上尽是疑惑与不解，好似这是一个全世界最难的问题一般。

为何在这种自我解析的时间内会产生如此困顿的状况？我想问题应该是出在：平时并没有习惯性地做自我省察的动作！

试想，如果今天你的老板交付了一个超级任务给你，而你竟不懂好好运用自己的优点，和自己掌握资源的能力；甚或不懂自己的缺点在哪里，又自曝其短的将自己的弱点搬上台面，岂不是有可能愈弄愈糟，吃力反而不讨好。

如果你自己有一个美梦想要成真，但是你却并没有善尽自己的长才，充分运用周边资源，反而不知分寸的硬干，甚至尽做些自己不上手的事，你如何筑梦踏实？

先认识自己、了解自己，讲清自己的优缺点，然后做有效的掌握。在实际的运作与拿捏中，优点可不一定是优点，缺点也不尽然是缺点。

当你过于自信，完全无视他人的存在时，可能就变成了自傲、自满或自责，可能反而成为你的致命伤。如果你缺乏自信，但你有自知之明，而且懂得去请教别人，或要求别人给予你协助或支援，可能反而成为你目标实现、功成名就的利器。前美国总统里根，正是这种巧妙运用的代表性人物，

他深具远见的用人智慧，把他推向政治生涯的高峰，更令人津津乐道不已。

每日做基本的自我省视，在待人处事，事业发展，自我成长，家庭情感，成就贡献……各方面，都花些小时来沉淀一下心灵，好好看看自己，协助自己更了解自己，如此对于在自我运用与目标实现上，必能更贴切得宜，而让自己的特点和能力做最有效的发挥，避免自我资源的浪费！

这些是值得我们每日思考的问题，让自己的成长、进步，甚至不适、困扰都能透过釐清，而更有效的自我掌握。

因而提供给自己突破与激励的有效资讯，才不会陷于茫然不知所措的局面。

认识自己是开发自我的开始，特别是习惯的部分，因为这是影响最深却又常令人不自觉的。

养成自我省察的习惯，全新掌握自己的生活吧！掌握自己才能发挥。

3. 自己的声音最好听

在每个人的心灵中，在微睡着的智慧女神的统辖下，都有一座“超级矿藏”被掩埋着。每个人，不管您有多“矮”，都拥有这么一座“矿藏”。问题的关键在于，您能否把它开发出来。成功地进行开采的，便是强者，惰于进行挖掘的，便是弱者。

这座“超级矿藏”，是由于千百万年来人类进化所赋予每个人的特定遗传素质构成的，在后天开掘性的塑造中，它将各自焕发出独特的光泽和能量。因而“超级”的涵义，不是标志“矿物含量”的“品位”意义的，只是指每个个体的

人所能给予世界的独特的奉献——哪怕发出的只是区区嚶声，也确实蕴着身身独领的音韵。正如明代庄元臣在《菽子·内篇》中所说的：“禽虫之鸣，亦有专能，乌之哑哑，鹊之喳喳，蝉之呼呼，虫之唧唧，动于天者，人虽欲效之而不能似也。若鸚鵡鵒鵒，失其真而慕为人言，则人固得而胜之矣。”其意是说，是各色虫儿，能叫出各自的风味最好，而不必象鸚鵡、鵒鵒那样，因师法人言之巧而丧失心声。

罗兰说：“每个人生命中都有属于他自己的一份精华。我们要先了解自己，选定方向，认真地去追求，那就叫做立志”。罗兰也在鼓励我们勇于开发属于自己的那份“超级矿藏”，勇敢的攀登人生的绝顶。用风情独领的心声，概括人的潜能素质中最值得珍爱的部分，具有象征的意义。无独有偶，俄罗斯言语学大师屠格涅夫对此亦有精彩的论述。他说：“……在一切的天才之上，重要的是我敢称之为自己的声音的一种东西。是的，重要的是自己的声音，重要的是生动的、特殊的自己个人所有的音调，这些音调在其它每一个人的喉咙里是发不出来的……”如果我们把它理解为挖掘自身“超级矿藏”的形象说明，显然也是十分恰当的。

“自己的声音”即自身独领的智慧风情。它确乎可以借助“声音”来表达，如梅兰芳；它也可以借助文学的“声音”来反映，如鲁迅；它也可以借拼搏的“声音”来反映，如刘华金；它也可以借奉献的“声音”来传递，如孔繁森；它亦可以借“智慧”的声音来显示，如陈景润……这些都无愧为“生动的，特殊的自己个人所有的音调”，是“超级矿藏”较好地得以开发的范例。

李扬是中国著名的配音演员，被戏称为“天生爱叫的唐

老鸭”。李扬在初中毕业后参了军，在部队当一名工程兵，他的劳动对象是挖土，打坑道，运灰浆，建房屋。可李扬却明白，自己身上的潜在的“超级宝藏”是影视文艺和文学艺术。在一般人看来，这两种工作简直是风马牛不相及。但李扬却通过智慧的灵光感应到了自己的潜力，他决心把这座“宝藏”开发出来。于是他抓紧时间工作，认真读书看报，博览众多的名著剧本，并且自己尝试着搞创作。退伍后李扬成为一名普通工人，但他仍然不渝地追求自己的目标。没有多久，大学恢复招生，他考上了北京工业大学机械系，变成了一句大学生。从此，他用来开发自己身上的“超级宝藏”——影视艺术的机会和工具一下子增多了。经几个朋友的介绍，李扬在短短五年中参加了数部外国影片的译制录音工作。这个业余爱好者凭借着生动、俏皮的配音风格，参加了《西游记》中美猴王的配音工作。1986年初，他迎来了自己事业中的辉煌时刻，风靡世界的动画片《米老鼠和唐老鸭》招聘汉语配音演员，风格独特的他一下子被美国迪斯尼公司相中，为唐老鸭配音，从此一举成名。李扬曾对记者说，自己之所以成功，是因为一直没有停止过挖掘自己。

任何一个人，哪怕你业绩平凡，只要承认自己拥有“超级矿藏”，并信心十足地、持之以恒地着力开发，是都能够在适应自身素质的基础之上，在不同层次的意义上，各自发现弥足珍贵的自己的声音来。我们虽然不一定同意希尔“人人都能成功”的观点，但是我们却可以肯定地说，当每个人都能意识到开掘“超级宝藏”的可行和可贵时，并且有决心和勇气的脚踏实地工作，我们就可以说：人人都可以成为天才。“矮子”也是如此。记住，你自己的声音是最好听

的。

4. 信心和勇气还需扬长避短

对自己要有信心和勇气，这是从事任何工作都必须具备的，尤其是体育竞赛中。有位体育明星在谈到美国校际赛与职业网球赛的区别和特点时说：学校比赛不同与职业赛。在学校，只要使用技巧，抓住对方弱点，击中要害就能获胜。但职业球赛则不同，你必须具有很强的实力，才能打败对手。这话十分正确。

网球高手贝克尔正是通过他那强有力的发球，使对手只有招架之功而无还手之力，使他弥补了比赛中的不足而赢得了比赛。

在企业的经营管理中，成功者为什么能节节胜利，并取得辉煌成果，很重要一条是知己知彼，并能巧妙加以利用，加上超水平的发挥，从而弥补了自己的不足，他们总是不去为克服自己的不足而更多地想出防范的方法，他们深信，进攻是最好的防御。

很可惜，一般人对自己的优点和缺点常常并不是很清楚。一般人容易高估自己的优点，而对缺点漠然视之，甚至浑然不觉。

有一位创业家就是如此。他是个“天生”的行销人员，只要他一站到台上，就可以说动每个人掏出腰包。这是他的长处，但在其他方面一无是处。他不善经营、不能管理，以细节的处理尤其是一团糟。他可以成为公司里出类拔萃的行销人员，却不适合自行创业。但他没有自知之明，一心想要经营属于自己的公司，在十年内已是几起几落，毫无结果。

因此，专心发挥自己的长处，而不要浪费太多精力来改进你的缺点，如此成功的机会要多得多。

作为一名商人或企业界人士正确地估价自己的缺点和优点，并且在商战中尽量发挥自己所长去克服自己之短，才是正确的战略战术。如果你精于数目字的计算，但是个性呆板，像个木头人，就不要费尽心思，想把自己脱胎换骨，变成锋头最健、人缘最佳的人。但是你至少应该努力减少损害，让自己可爱一些；若十分是满分的话，有五分改善也就可以了。（这应当不致太难）。把剩余的精力用来培养运用数字能力，以便在这方面求得满分的十分。

任何人来说，并非都是十全十美的。从性格上来看，总会有这样或那样的缺陷或不足，但是这些，只要了解了，并注意有意识地克服，并不是什么大不了的事，只要你能扬长避短。

☆认识自己 给自己定个位

1. 选择你的职业

在宇宙间，当每一颗行星运行到某一点时，它所发出的光就最亮，在人世间，人也如同行星一样，只有在某个最合适的位置上，才能最充分地发挥出自己的潜能。

择业是实现自己的一个重要条件。这如同一个靶手要想取得十环的好成绩，就必须首先具备良好的枪法，其次也必须有好的准星，二者结合起来，才能最终使子弹准确无误地射向靶心，拿到一个十环的好成绩。实现超前一步，我们不

仅要是个有准备的头脑，还要选择一个适合自己的位置，使自己的头脑有用武之地。否则的话，我们很可能由于选择的这个位置不当，导致不能充分发挥出我们的主观能动性，实现心灵上的革命，因此，这个条件也是必不可少的。有了它，你可能感觉不出它的重要性，而在真正失去它时，它的重要性方会显露，并且这种作用是致命性的，它可能使你超前一步，也可能让你走向失败。

唐代大诗人李白有诗云：“天生我材必有用。”其含义是说成才问题，也就是对人类自身潜能的开发问题。人自身潜能的开发，要靠自己的学习、劳动和实践。毛泽东在《实践论》中说：“马克思、恩格斯、列宁、斯大林之能够做出他们理论，除了他们的天才条件外，主要的是他们亲自参加了当时的阶级斗争和科学实验的实践，没有这后一个条件，任何天才也是不能成功的。”劳动和实践是成才的基础，这是唯物主义观点。脱离了专门的劳动和一定的岗位职业，成都是难以想象的，想在人生上实现超前一步也是不可能的。人们维持生计，首先要谋取一个职业，从而专门从事某方面的生产或某方面的劳动，并在某个专门的劳动领域和岗位中来发展自己。一个人的成才，就意味着当人的潜能发展到一定的程度，并对客观事物活动规律有所把握，对社会作出了一定的贡献。可见，职业岗位上的辛勤劳动，对人的成才是多么地重要。职业对成才起到一种导向作用，一种激励作用，一种资助和推动作用。职业不仅仅是人谋生的手段，更重要的是为人的成长提供了一个极好的场所，提供了一块用武之地，也为人实现自身的超前一步奠定了基础，所以必须给自己定位，可见择业其重要性。