

要战胜别人 先战胜自己

挑战自我，超越自我的70个智慧

YAO ZHANSHENG BIEREN
XIAN ZHANSHENG ZIJI

人生中最大的敌人
就是自己

云和天 / 编著

海潮出版社



要战胜别人 先战胜自己

挑战自我，超越自我的70个智慧

YAO ZHANSHENG BIEREN
XIAN ZHANSHENG ZIJI

云和天 / 编著

海潮出版社

图书在版编目(CIP)数据

要战胜别人，先战胜自己/云和天编著. —北京：
海潮出版社，2005

ISBN 7-80213-106-5

I. 要... II. 云... III. 个人—修养—通俗读物
IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 140956 号

要战胜别人，先战胜自己

云和天 编著

☆

海潮出版社出版发行 电话：(010)66969738
(北京市西三环中路 19 号 邮政编码 100841)

保利达印刷有限责任公司

开本：880 × 1230 毫米 1/32 印张：8.5 字数：150 千字

2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

印数：1—5000 册

ISBN 7-80213-106-5

定价：22.80 元



挑战自我，超越自我的 70 个智慧

一滴墨水引起千万个人的思考，

一本好书改变无数个人的命运。

经过多少次的失败，我们才真正地明白，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！

Foreword

前言

莎士比亚曾说：假使我们自己将自己比做泥土，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。因为自己如果不做自己的敌人，世界上就没有敌人。

是的，穿过时代的折光镜，透过社会的大舞台，我们看到有多少人是言语上的巨人而为实践上的矮子；曾泡沫般地崛起却在瞬间蒸发；或为财富上的富翁却是精神上的乞儿；也许偶然中一跃龙门，却在必然中销声匿迹……

经过多少次的失败，我们真正明白，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！

这不是在故弄玄虚，那些伟大的成功大师的思想和观点都有一个共同之处：人的思想决定其行为，而良好的行为才能结出硕果，你认为自己是个什么样子，你就会成为什么样的人！现实中，你是不是也会有这样的问题：

你是否觉得生活是由命运操纵而自己只能受其摆布？

你是否认为自己一无是处而所做的一切都不可能？

你是否面对一个强大的对手而感到恐惧或选择逃避？

你是否每每在关键时刻不能保持冷静而被情绪所左右？

你是否在竞争中患得患失而无法发挥自己的真正实力？

你是否在失败后感到绝望而从此沉沦？

你是否在种种诱惑面前不能自律而跌入陷阱？

你是否感到生活一片迷茫而不思进取？

你是否由于生活的种种磨难而不再快乐？

你是否面对你认为的成功之人感到自卑而否定自我？

你是否由于如此多的压力而感到消沉？

你是否经常给自己无数的借口而不去行动？

你是否会产生很多的顾虑而将事情一拖再拖？

其实，这所有的一切都源自你的心中，当你明白所有的困难和障碍全部是自己制造的时候，你才会真正地去克服它、战胜它。因为，你找到了根源！

本书正是本着这样一根金线，从人的思想、行为、习惯、性格、人际关系等多方面多角度出发，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。书中的每一个智慧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，是人的精神食粮的主食。但愿这本书能成为你和亲友们自励互勉的馈赠之礼，伴随你和你的亲友们一起获得成功！

目 录

catalog

1. 心理	1
——最终击败你的只有你自己	
2. 敌人	5
——“我”是最大的敌人	
3. 救星	8
——只有自己能拯救自己	
4. 桎梏	12
——宿命往往是我们自己安排的	
5. 命运	16
——生命是由我们内心所决定的	
6. 懦弱	20
——人总是胆小怕事的	
7. 本能	24
——人人都有成功的权力	
8. 乐观	28
——让你不快的，是你的想法	
9. 自信	31
——只要你想，那你就一定能	
10. 自卑	34
——成功唯一的阻碍是你的自卑	

11. 定位	38
——胜利从改变自己开始	
12. 怀疑	42
——战胜自己的怀疑，肯定自己的价值	
13. 潜能	47
——不要总给自己留退路	
14. 旗帜	50
——做自己是人生的第一天职	
15. 自负	55
——战胜自负，活出真正的自我	
16. 懦弱	58
——什么都怕，那就什么都干不成	
17. 逃避	61
——逃避，不能解决任何问题	
18. 勇敢	66
——找到藏在心底的勇气	
19. 顺从	70
——停止做万事万物的奴仆	
20. 疑虑	73
——凡事果断地做出决定	
21. 保守	77
——生活本身就是一种探险	
22. 创造	81
——不尝试，永远没有机会	



23. 决心	85
——成功的门是虚掩着的	
24. 清醒	89
——战胜自己的情绪	
25. 冲动	93
——战胜冲动，学会自制	
26. 气暴	96
——战胜狭隘，展现出风度	
27. 暴躁	100
——理性面对问题	
28. 境遇	104
——在困境中征服自己	
29. 失败	109
——失败的种子都是由自己种下的	
30. 放弃	112
——你不可能什么都得到	
31. 暗示	115
——发挥暗示作用，及时调整自己	
32. 困难	119
——别被失败击倒	
33. 不幸	123
——人生的不幸多半是自作自受	
34. 教训	128
——牢记教训，永不再犯	

35. 沉沦	131
——挫折是对意志的考验	
36. 希望	135
——在逆境中寻找希望	
37. 心态	140
——换一个角度，失败的意义就不同	
38. 懒惰	145
——摒弃自己的惰性，坚持到最后一刻	
39. 诱惑	150
——战胜欲望，远离诱惑	
40. 贪婪	154
——学会节制，懂得知足	
41. 浮躁	158
——清除浮躁，远离陷阱	
42. 消极	162
——拥有耐心，不断进取	
43. 封闭	166
——过去不等于未来	
44. 权威	171
——不要忘掉自己的价值	
45. 绝望	174
——在任何时候都要战胜绝望	
46. 机遇	177
——不要相信运气，时刻做好准备	

47. 豁达	181
——生活的一切取决于你自己	
48. 烦恼	186
——坦然面对不愉快	
49. 思想	189
——幸福就在你的心里	
50. 意志	193
——塑造一种积极的心态	
51. 评价	196
——发掘和重用自己	
52. 角度	199
——辨析顺境与逆境	
53. 嫉妒	203
——摒弃嫉妒，塑造强者风范	
54. 虚荣	206
——去除虚荣，领悟成功真谛	
55. 羞涩	209
——抛开羞涩，善于与他人交往	
56. 压力	212
——直面压力，调节心态	
57. 压抑	217
——别让内心的压抑始终笼罩自己	
58. 幸福	222
——让自己豁达起来	

59. 肯定	224
——时时鼓励自己	
60. 升华	227
——敢于放弃，敢于改变	
61. 依赖	230
——克服依赖心理，独立面对生活	
62. 胆怯	234
——别怕犯错，最大的错误就是不敢犯错	
63. 诚实	236
——坦诚一些，别总为自己开脱	
64. 牢骚	239
——抱怨总是无济于事的	
65. 拖延	242
——别总等到最后才动手	
66. 钝化	244
——跳出“温水效应”的怪圈	
67. 顾虑	246
——抛除顾虑，心动不如行动	
68. 进步	249
——不断积累，时时进步	
69. 友善	252
——你怎样对待别人，别人就怎样对待你	
70. 借口	254
——不找借口，天道酬勤	



心理

——最终击败你的只有你自己

你的一生会出现无数个对手，他们会用各种方式向你挑战，但到了最后，失败的心理往往是从自己心中开始的。

有个名人说过：“一个人在比较了自己与别人的力量和弱点之后，如果仍然看不出差别的话，那么他将很容易被他的敌人打败。”

穆罕默德·阿里，美国职业拳击运动员，有“拳王”之称。1981 年阿里告别拳坛，一年后，40 岁的他被确诊患帕金森氏症，并出现了语言和行动上的障碍。但他永不屈服的精神鼓励他站了起来，并担当了联合国和平大使，经常拖着病体前往战乱与冲突地区，倡导和解，呼吁和平。世人在为这种精神所折服的同时，也对是什么一直支撑着阿里，让他有了无数的胜利，而后来又战胜恐怖的病症感到惊奇。其中的答案在阿里的自述中得到了充分的解释。

在阿里的人生信条中，一直支撑他取得胜利的是这样一句话：“我决不会失败，除非我确信自己已经失败了。”

在无数的拳击比赛中，阿里始终把自己看作是最强大的，只



要战胜别人，先战胜自己

要自己相信自己会胜利，那么，没有人会击败我。这种信念，在他 12 岁的时候已经形成。在阿里的自述中有这样一段：

我在 12 岁的时候是个爱说大话的人，让父母感到很头痛。我穿着“金手套”夹克乱逛，趾高气扬，说大话，进行拳击攻防练习。那时是 20 世纪 50 年代，我喜欢说大话，当时在肯塔基州路易斯维尔，人们认为年轻黑人不应该是这样的。

那是在我去摔跤场观看戈尔热·乔治(戈尔热·乔治，美国职业摔跤运动员，将摔跤与表演相结合，成功取得票房佳绩——编者)雪表演前后。他当时是个大人物，一位白人摔跤手，更多的时间是在摔跤场上进行表演而不是真正进行摔跤比赛。他着盛装出场，不断地拿观众打趣。“不要弄乱我漂亮的头发，我很可爱。”他一边说一边神气活现地在舞台上走过来走过去。他披着一件很大的红色斗篷，黄色的头发吹得高高的。“不要弄乱我漂亮的头发”他反复地嚷着，观众则发出一阵阵嘘声。我当时注意到摔跤场里座无虚席。观众嘘得越厉害，他卖出去的票就越多。

我回家后更加趾高气扬，更加自吹自擂，更加爱说大话了。我可怜的父母感到更加不安了。我在对假想的对手练习拳击的时候总爱说：“我将成为最出色的拳击手。”直到现在，我自己的公司就叫 G. O. A. T. 公司，意思是“最出色的”公司。我在 12 岁时就知道我将成为最出色的拳击手。

在我的每一场业余拳击比赛中，我总是机动防守、猛击对方并最后获胜。我拍着胸脯，吹嘘自己多么出色，我一直都知道，我就是知道，我比戈尔热·乔治可爱得多。我还知道，我能比那个摔跤手卖出更多的票。

我并不孤独，很多同学都参加学校拳击训练，我们总是谈论



成为下届拳击冠军。有一位教师认为我是个说大话的人。她看不起我们，好像很讨厌我们这些自信心十足的拳击手。她根本不相信我们的潜力。我一直认为她是那种没有头脑的人。有一天我们正在走廊里比划着拳击姿势，她走过来，眼睛直盯着我说：“你永远不会有出息的。”

17 岁的时候，我在路易斯维尔戴上了金手套。第二年，我在 1960 年罗马奥运会上夺得金牌。我成了全世界最出色的拳击手？选回家后我做的第一件事情是走进那位教师上课的教室。我问她：“还记得你说我永远不会有出息的话吗？”

她看着我，一副吃惊的样子。

“我是世界上最出色的拳击手。”我一边说一边抓着系金牌的绸带在她面前晃动。“我是世界上最出色的拳击手。”说完就把金牌放进口袋，然后头也不回地走出那间教室。那个怀疑我潜力的教师使我发誓要成为最出色的拳击手。我在 12 岁时就知道我会成为最出色的拳击手。

追忆阿里某些特点，他的生活与言谈给我们启示。他并没有贮藏任何过去的东西——既没有在他的办公室里存留，也没有在他的记忆里保存。他对未来一无设想——既没有考虑他该为别人做些什么，也没有打算让别人为他做些什么。

他曾经说：“我决不会失败，除非我确信自己已经失败了。我遇见一些强壮粗野的人，可我在他们面前缺少应变的技巧。他们认为他们已经打败了我。此事公之于众，发表在杂志上。我就以这种方式被打败了，在所有人的眼中失败了，可能就输在十几行不同的报纸消息上。有关我的传说表明我已负债累累，收支亏空很大，并且因此赶走了我的对手。我的国家情况可能不太妙。



要战胜别人，先战胜自己

我的孩子情况可能会更糟。我看来也在失信于我的朋友和顾客。这就是说，在所有经历过的对抗中，我一直未能真正武装起来，以便对付那场特殊的比赛。于是我被历史击败了。可是我知道，一直知道，我绝没有输给别人，甚至都未曾打过那场比赛。当我的时刻到来之时，我一定会奋起迎战，并且击败对手。”

其实，人生何尝不是如此呢。你的一生会出现无数个对手，他们会用各种方式向你挑战，但到了最后，失败的心理往往是从自己心中开始的。