

成就一生的
必修课

改变命运
的
成功法则

成就自我

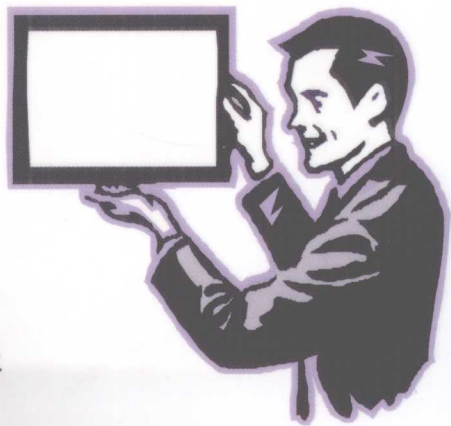
做自己的成功教练

唤醒自我 · 开发自我 · 提升自我 · 创造自我

做成功者还是失败者完全取决于你自己，改造世界的最好办法是改造自己。认识自我，领导自我，管理自我，改变你想改变的，实现你想实现的，做自己幸福生活的创造者。

探索自我，跨越昨天的自己；认识自我，
做好今天的自己；投资自我，成就明天的自己。

翟文明 刘 佳 著



华文出版社

成就自我

做自己的成功教练

华文出版社

图书在版编目(CIP)数据

成就自我：做自己的成功教练 / 翟文明，刘佳著. —北京：
华文出版社，2009.6
ISBN 978-7-5075-2729-2

I. 成… II. ①翟…②刘… 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 (2009) 第 098739 号

书 名：成就自我：做自己的成功教练
标准书号：ISBN 978-7-5075-2729-2
作 者：翟文明 刘 佳 著
责任编辑：杜海泓
装帧设计：王明贵
文字编辑：郝秀花
美术编辑：陈媛媛
出版发行：华文出版社
地 址：北京市宣武区广外大街 305 号 8 区 2 号楼
邮政编码：100055
网 址：<http://www.hwcbcs.com.cn>
电子信箱：hwcbcs@263.net
电 话：总编室 010-58336255 发行部 010-58815874
经 销：新华书店
开本印刷：北京中印联印务有限公司
720mm × 980mm 1/16 开本 19 印张 252 千字
2009 年 11 月第 1 版 2009 年 11 月第 1 次印刷
定 价：26.00 元

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有，侵权必究

本书若有质量问题，请与发行部联系调换

前言

你每天都很忙吗？你是不是觉得自己在忙碌中忽略了什么呢？难道你没有感觉到吗，为了工作，你是不是忽略了你的身体？为了满足他人的愿望，你是不是忽略了自己内心的渴求？你知道自己最想要的是什么吗？你是不是经常做一些自己并不想做但却不得不做的事？你为什么总也实现不了自己的梦想？要知道，你所忽略的就是人世间独一无二的自己。要想改变这种状况，你需要进行改变，成就自我。

成就自我意味着发现自我，坦诚地与自己交流，倾听自己内心的声音。从内心中微妙的、易被忽略的心声中探寻自己喜欢什么，厌恶什么；需要什么，不要什么；相信什么，忧虑什么；什么让你快乐，什么使你难过；如何看待事物，如何理解世界。成就自我是一种对自身的了解，是关注激情与忧虑、幻想与理想、需要与欲望的意识。

如果你已经意识到了这些方面，那么一切都还为时未晚，发现自我为成就自我提供了可能，而诚以待己便是它们之间永恒的桥梁。也许你已经习惯了对自己的忽略，但这种生活并不是你真正想要的，而且你完全有能力改变它。你可以从现在开始对自己重新重视起来，你必须确定你确实想达到成就自我这个目标。

世界顶尖潜能大师安东尼·罗宾曾经这样说：“有什么样的目标，就有什么样的人生。”确实是这样。当你给自己定下目标之后，目标就会在两个方面起作用：它是你生活的方向，也是对你人生的鞭策。目标给了你一个看得着的射击靶。随着你努力实现这些目标，你自己就会产生成就感和幸福感，从而更加努力。

■ 成就自我：做自己的成功教练

不管你现在的状况是什么样的，只要你想改变，《成就自我——做自己的成功教练》就一定会对你有所帮助。它会帮助你重新认识自我，探寻你的真正需要；会帮助你探寻你内心的真实需求，并帮助你满足内心的需求；它会让你更加清楚自己的目标和理想，并教会你如何去实现自己的目标和理想；它会让你热爱自己，让你变得更自信；教会你怎样从生理和精神上让自己更健康；怎样挖掘自己的潜能，提高自己的竞争力；怎样塑造自己的人格魅力，扩大自己的影响力；怎样增强自己的适应能力，适应社会的生存法则；怎样建立良好的人际关系，达到合作双赢；怎样学会控制自己的情绪，保持平和的心境；怎样不断进行自我更新，努力达到更高境界。

在本书中，作者提供了很多实用的方法和技巧，通过这些简便易行的方法和技巧，你可以认清自我，逐步改进，以达到自己理想的生活状态。只要你抽出一些时间进行书中的练习，你的生活就会变得不一样，你会明显地感觉到生活的变化，你会为这样的变化而欢欣鼓舞，一个自信且充满激情的你，必然会拥有更加美好的明天。

需要注意的是，在进行训练的时候，一定要活学活用，而且要结合自己的实际情况，不能生搬硬套。

成就自我不是世俗的成功，它是一种永不停息的人生事业。它永远的主题就是完善你自己。希望每一位朋友都能在阅读本书后有所收获，认识自我，关注自我，热爱自我，并最终成就自我。

目 录

第一章 一个成就自我的有效工具 /1

从重新探索自我开始	1
有效认识自我的工具——人生重心原则图表	3
完成你的人生重心原则图表	6
关注你的目标和成就	13
反思自我，获得新生	15
确立自己的价值观	18
探寻你的真正需要	21
你想从生活中得到什么	23
通过训练成就自我	26

第二章 你的理想是什么 /29

积极主动，个人愿景原则	29
完成你的人生重心原则图表	31
寻找你的天赋	32
你的理想生活什么样	35
没有实现的梦想是什么	38

■ 成就自我：做自己的成功教练

首先明确你的目标	40
激情有助于实现目标	43
其实目标很容易实现	45
计划你的未来	48
乐观对待你的目标	50

第三章 为了理想勇往直前 /53

要事第一，自我管理原则	53
完成你的人生重心原则图表	56
询问自己为什么停滞不前	56
专注的力量	59
规划和利用自己的时间	61
最大化你的时间	63
积极地想象自己能够成功	66
有效使用积极肯定	68
认识并克服恐惧	71
适时进行自我激励	73
保持旺盛的斗志和决心	76

第四章 你有足够的力量 /79

以终为始，自我领导的原则	79
完成你的人生重心原则图表	81
寻找你的平衡生活	82
掌握自己的时间	84
别让生活混乱	87

不怕犯错，只怕不改过	90
作出承诺，信守诺言	93
行动胜过感觉	95
不要说“我办不到”	97
别让问题制服了你	100
学会对他人说“不”，对自己说“是”	104

第五章 热爱自己，相信自己 /107

自我信任，热爱自己的原则	107
完成你的人生重心原则图表	110
无条件地热爱你自己	110
关注自己的感受	113
做回你自己	116
倾听自己，接受自己	119
发掘心底的自信	121
如何变得自信	123
让自己更加自信	125

第六章 让自己更健康 /129

保持自我身心健康的原则	129
完成你的人生重心原则图表	131
面对压力该怎么办	132
了解你身体的需要	135
回顾你的生活方式	138
饮食决定健康	141

■ 成就自我：做自己的成功教练

学着有节制地吃	144
别让自己太累	147
保证充足的睡眠	150
学会放松自己	153
放开些，尽情地玩	157
营造温馨的家庭生活	159

第七章 挖掘潜能，适应发展 /163

开发潜能，提高竞争力的原则	163
完成你的人生重心原则图表	165
了解你的能力与智力	166
重视直觉的重要作用	170
练就敏锐的洞察力	173
提升自己的学习力	174
给想象力插上翅膀	177
让自己更有创造力	179

第八章 重塑你的人格魅力 /183

塑造自我，扩大影响力的原则	183
完成你的人生重心原则图表	185
你对他人具有影响力吗	186
让你的人格更具魅力	188
美德是个人魅力的灵魂	194
感召力来自亲和力	196
敢负责任才能赢得人心	199

人们乐意追随坚定者	201
-----------------	-----

第九章 你不是一座孤岛 /205

顺势而动，适应社会的生存法则	205
完成你的人生重心原则图表	207
增强你的适应力	208
同化外物和顺应环境	210
通过学习来增强适应力	213
学会正确面对挫折	216
适应成长，接受全新自我	219
保持健康的心理	221

第十章 拥有良好的人际关系 /225

双赢思维，人际关系的原则	225
完成你的人生重心原则图表	227
不可不知的波纹效应	228
人际交往的6种模式	231
做到利己且利人	233
做一个有意识的倾听者	235
换位思考，有效沟通	238
有意识地运用感情	241
无条件的爱与付出	244
为感情开个账户	246
通过合作达成双赢	248

第十一章 必要时控制情绪 /251

适时控制，情绪管理的原则	251
完成你的人生重心原则图表	254
你的情绪健康吗	254
检查你的情商指数	257
保持快乐平和的心境	260
恰当表达情绪	263
以合适的方式纾解情绪	266
调控自己的情绪	268

第十二章 不断进行自我更新 /271

磨炼自己，自我更新的原则	271
填写你的人生重心原则图表	273
适当做些运动	274
努力提高精神境界	278
强化自我教育	280
历练你的人际能力	283
帮助他人成长	286
聆听良知的声音	288

第一章

一个成就自我的有效工具

从重新探索自我开始

你了解自己吗？这个问题听起来似乎有些可笑，谁会连自己都不了解呢？但实际上，对自己缺乏了解的人并不少，很多人根本就不知道自己真正需要什么，在乎什么。当有人对他做出某种评价时，他甚至会怀疑被评价的那个人是不是自己。这样的人很可笑，也很可悲，因为他们从来就没有体会过幸福是什么滋味，更不懂得什么是快乐。

也许有些人并不同意这样的说法，他们自认为对自己有充分的了解，他们坚信自己一直努力追求的就是自己最想要的。如果你也是这么认为的，那么请先回答下面的几个问题，最后看看问题的答案，也许你会改变你的看法。

问自己下列问题：

当你和最好的朋友在一起时，你会感到寂寞吗？

当你实现自己的目标时，你会觉得高兴不起来吗？

当你接受鲜花与掌声时，你会感到失落吗？

当别人羡慕你的幸福时，你会感到很难过吗？

■ 成就自我：做自己的成功教练

当你拥有足够多的物质财富时，你会感到空虚吗？

你会做一些连自己都不能理解的事情吗？

别人对你的赞赏会让你感到不安吗？

如果你的回答都是肯定的或者大部分是肯定的，那就说明你根本就不了解你自己。如果只有一项或两项是肯定的，则说明你对自己还不够了解。如果全部都是否定的，那么恭喜你，你可以算是一个基本了解自己人。如果这样的答案仍然不能让你信服，那么不妨对你的心理进行一下深入的剖析，帮助你了解自己内心的真实想法。

如果和最好的朋友在一起会感到寂寞，那说明你根本就没有把眼前的这个人当成最好的朋友。虽然你们在表面上可能非常要好，但实际上你并不信任他，而且你们的友情也是经不起考验的，一旦出现分歧，就很容易破裂。

如果你实现了自己的目标却并不觉得快乐，那就说明这个目标并不是你真正想要的；或者为了实现这个目标，你失去了对你而言更重要的东西。

当你接受鲜花和掌声时，你会感到失落，那就说明你已经厌倦了眼前的生活，不想再继续下去了。

当别人羡慕你的幸福时，如果你反倒会难过，那说明你的内心并没有感觉到幸福，表面的幸福都是装出来的。

当你拥有足够多的物质财富时，如果仍然会不时地感到空虚，那就说明物质生活并不是你真正追求、真正想要的，也许你更注重的是精神生活。

如果你会做一些连自己都不能理解的事情，那说明你受环境的影响太大，迷失了自己的本性。

如果你对别人的赞赏会感到不安，那说明你是受之有愧，其实你并不具备别人所说的优点。

也许上面的分析并不能完全符合你的心理，但至少可以说明你对目

前的状况是不满意的，而你对自己也是缺乏了解的。

为什么我们会连自己都不了解呢？是什么蒙蔽了我们的双眼，让我们看不清真实的自我呢？答案是我们生活的环境。在人的一生中，要受到来自家庭、学校、工作环境、亲友、同事、宗教以及社会主流思想的影响，它们在不知不觉中制约着我们，左右着我们的思维。当父母要求你考上重点大学时，你就会为此而努力，即使你更想去工作，但你还是会把考大学作为你的目标。当社会上流行私家车时，你往往也会把拥有一辆漂亮的汽车当成梦想，尽管可能你自己根本就不会开，但你仍然会想买。

正因为我们每个人都会受到后天环境的影响，所以我们才会在成长的道路上迷失方向，得不到自己想要的生活。如果你不想继续迷茫下去，那就要重新探索自我。只有了解自己的真正需要，才能向着自己真正的目标努力，过上自己理想中的幸福生活。所以说，重新探索自我是很重要的。

没有正常的生活，就没有真正卓越的人生。

——乔登

有效认识自我的工具——人生重心原则图表

每个人的人生都是有重心的，即一定有一种事物是你最在乎的。也许你还没有意识到，但它确实是存在的。比如你可能更注重家庭，也可能更注重事业，还可能更注重健康，等等。总的来说，人生重心可以分为爱情、配偶、家庭、家居、健康、休闲、享乐、精神、友情、敌人、自我、事业、创造力、金钱和名利等15种。如果你还不了解自己的人生重心，那么下面的表格也许会帮上你的忙。

人生重心原则图表

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
爱情										
配偶										
家庭										
家居										
健康										
休闲										
享乐										
精神										
友情										
敌人										
自我										
事业										
创造力										
金钱										
名利										

如何填写这张表格呢？认真思考这15个部分，根据自己对生活中该部分的重视程度来给其打分。满分为10分。如果你对这部分非常重视，就可以在10分所对应的空格里打上一个对号，如果觉得这部分无关紧要，对自己没有任何意义，就可以在1分对应的空格里打上一个对号。当填完整张表格以后，对号所处的位置最靠后的那一个，就是你人生的重心，也就是你最在乎的事物。如果出现了两个对号都处在最后的情况，就可以对这两个部分进行比较，选出自己更在乎哪一个。比如说，事业和家庭的得分都是最高的，那么你就可以问自己这样的问题：如果家庭和事业你必须放弃一个，你会选择哪一个呢？显然，被保留下来的那一个就是你最在乎的。

了解自己对生活中各个方面的重视程度以后，我们再对自己目前的生活状况进行一次评估。保留上面的结果，重新绘制一张同样的表格，仍

然是对这15个部分打分，只是打分的依据发生了变化。这次以自己对生活各个部分的满意度为依据，非常满意的就在10分所对应的位置打一个对号，非常不满意就在1分所对应的位置打一个对号。第一次填写的表格让我们了解自己内心的真正需求，而这次填写的表格则是对目前生活品质的衡量，具有更为重要的意义，因为只有找到生活中不尽如人意的地方，你才能着手去改变它们，提高自己的生活品质。

注意你填写的结果，将所有分数加在一起，如果总分数较低，那就说明你目前的生活品质比较低，还有待改进。而在表格中得分最低的几项，则是你应该首先去改变的。如果得分较低的几项正好是你比较看重的，那就更应该马上着手改变了。事实上，这种情况是经常发生的。因为重视程度较高，所以要求自然也就比较高，而对于自己不重视的东西，对它的要求也会比较低，所以尽管目前的状况可能并不理想，但也会让你感到满意。

每个人所在乎的东西都是不一样的，如果你想生活得更好，那就要尊重内心的真实想法，用自己的心来做评判，只有让你感到满意的生活才是最理想的生活，别人的看法并不重要。我们应该清楚，每个人的评判标准都是不同的，别人的标准不一定适合你，而你的标准也未必适合他们，所以只要自己真的开心，那就好好地享受生活吧！

通过填写人生重心原则图表，我们不但能够找到自己的生活重心，了解自己内心的真正需求，而且还可以让我们把注意力集中在那些可以改变我们生活的领域，提高自己的生活品质。通过填写多个图表，进行对比，你还会注意到生活所发生的变化，以及自己是否又向自己的目标迈进了一步。更重要的是，人生重心原则图表会把你引向更加美好的未来，让你获得理想的平衡生活，帮助你成就自我。

最理想的人生重心原则图表

究竟什么样的人生重心原则图表才是最理想的呢？如果图表中各项的分数都较高，处在一种相对平衡的状态下，那么这样的图表就比较理

■ 成就自我：做自己的成功教练

想了，因为分数高说明你的满意度也比较高，如果你对生活中的各个方面都很满意，那就说明你过上了自己真正想要的生活。如果每一项的得分都是10分，那就说明你对目前的生活状况非常满意，这样的图表是最理想的，是我们每个人都应该努力达到的。

由此可见，理想图表的要素有两个：第一是平衡，第二是分数高。分数象征着我们对生活的满意度，自然是越高越好。而平衡则是理想生活的基础，因为我们的生活是由方方面面组成的，它们之间是有着内在联系的，如果一个方面过差，肯定会影响到其他的方面，这对提高人的生活品质是没有益处的。当然，要保证各个方面都十全十美是不太现实的，但至少不能相差太多。

图表中的哪一项让我们不满意，我们就应该努力去改变。当然，图表中的内容是比较灵活的，大家可以根据自己的实际情况进行增删。比如说，有些人对父母和孩子的满意度是不同的，这时就可以将家庭分为父母和孩子两项。

身外之物和内在力量相比，便显得微不足道。

——霍姆斯

完成你的人生重心原则图表

在填写人生重心原则图表的时候，一定要注意如实地填写，因为这样才能反映出真实的情况，才能真正对你有所帮助。但对于刚开始接触人生重心原则图表的人来说，要诚实地填写似乎有些困难，因为你可能根本就不知道该如何进行评判。不过即使出现这样的情况，也没有必要太过担心，随着你对本书的深入阅读，你的思路会逐渐被打开，你会更冷静地思考你自己和你的生活，这时你会发现填写图表其实是一件很简