



很多时候，打败我们的不是外部环境，而是自己。

只要我们坚持自己的信念，保持创造力，使我们的灵魂成为一个能吸引我们所向往事情的磁场，

那么，就没有人能打败你。

能打败你

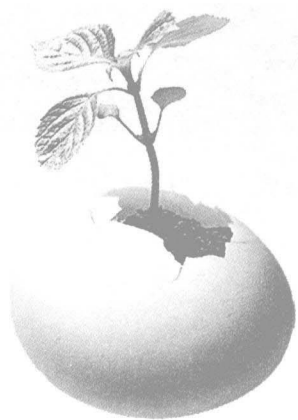
的只有 和月英◎编著

你自己



只有紧紧盯着你希望达到的目标，并相信自己完全有能力，那么，你必将有所作为。保持这种信念，就没有人能打败你，你的信念、理想就一定能够实现。

工业大学出版社



能打败你 的只有 你自己

和月英◎编著

北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

能打败你的只有你自己 / 和月英编著. —北京: 北京工业大学出版社, 2008.5

ISBN 978-7-5639-1961-1

I. 能... II. 和... 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 (2008) 第 061194 号

能打败你的只有你自己

和月英 编著

*

北京工业大学出版社出版发行

邮编: 100022 电话: (010) 67392308

各地新华书店经销

九州财鑫印刷有限公司印刷

*

2008 年 5 月第 1 版 2008 年 8 月第 2 次印刷

787mm×1092mm 16 开 17.5 印张 210 千字

ISBN 978-7-5639-1961-1

定价: 30.00 元

前言



如果一个人总是怀疑自己的能力，那他就绝不可能获得成功，甚至会招致失败。成功人士必定常常往好的方面想、想着如何成功；他的思想必定富于进取精神，富于创造力，必定是建设性的和创新性的。他的思想中必定充满了乐观的、积极的因素。如果你也是这样，那么，你正在朝着成功的方向前进。

然而，多数人的目标往往是自相矛盾的。尽管我们渴望成功，但是，我们打心底里认为自己不可能获得成功。错误的心态使得我们正在努力从事的事情难以取得成功。正是这种错误的心态、自信心的缺乏、怀疑和种种顾虑，弄得我们至今依然难以成功，显然，是你自己打败了自己。

一则谚语说，绵羊每咩咩地叫一次，它就会失掉一口干草。如果你每抱怨一次你的苦恼，你每说一次：“我是一个不成功的人，我不行。”那么，你就为你自己的成功设置了一道障碍。

如果你总是想象自己可能事业不顺、抱怨时运不济、担心事业不可能有好的结果，那么，你的事业就真的不会有好结果，你也不可能取得期待中的成功。

担心失败的思想，往往使许多人无法获得他们渴望的成功，因为，



这些担心和忧虑束缚了他们的手脚，使他们不能卓有成效地开展工作，而有效的、富于创造力的工作，则是人们取得成功的必备条件。

在追寻目标的过程中，我们所持的心态与我们最终的成就有着千丝万缕的联系。如果你被迫去完成自己的工作；如果你是以做苦差事的奴隶一般的态度去从事你的工作；如果你在工作中不抱任何大的希望，甚至你在工作中看不到任何希望，觉得工作只不过是聊以糊口、勉强度日而已；如果你看不到未来的曙光，你就不可能拥有成功。

相反，如果你的眼睛紧紧盯着你希望达到的目标，并相信你完全有能力达到你的目标，那么，你必将有所作为。

一定要保持这种信念，只要我们坚持自己的信念，保持创造力，使我们的的心灵成为一个能吸引我们所渴望的事物的磁场，那么，就没有人能打败你，你的信念、理想就一定能够实现。

本书就是根据前面所述的，对人们在获得成功的过程中所产生的想法和心态作了全面的分析和阐述。本书旨在帮助人们正确地认识自己，认识挫折，从而端正心态，树立自信，顺利地走向成功。

本书文字精美、语言流畅，可读性强，适合各个领域、不同层次、不同群体的人阅读。

如果你希望自己渐入佳境，早日获得成功，请阅读本书。



目 录



第一章 每个人都有成功的机会

每个人都不希望自己平庸	3
任何人都要相信自己是一个天才	5
每个人都应尽可能地挖掘自身的潜能	8
我们的生活需要创造性	10
我们都在追求尽善尽美	12
我们都希望成就最好的自己	15
每个人都是天生的优胜者	17
我们都能为了信念去努力拼搏	18
相信自己具备成功的因素	22
每个人都可以是一流人物	23

第二章 你为什么会失败

没有对自己的人生进行预测	29
没有把目标放在正确的方向	30
不相信自己能够成功	32





把希望寄托在自身以外的东西上	34
“没有机会”施展自己的才华	35
把你的命运交给了别人	37
不敢大胆地施展自己的专长	38
缺乏自我修养的品质	42
常常过于贬低自己	43
不知道自己在目前的岗位上做什么	45
常常为要做的事情忧心忡忡	46
总是喜欢模仿别人	47
坏习惯阻止了你的成功	49
过于依靠他人	51
因缺少一点点耐心而前功尽弃	53
因为你没有志气	54
是自己打败了自己	56

第三章 人生的成败在于态度

态度改变命运	61
给态度一个正确的定位	65
自信的态度是成功的基础	69
成功与失败在于你的态度	71
要看到自己的内在力量	73
改变自我意象就会改变人生	76
你的态度是你真正的主人	80
良好的态度是无价的	81
认识到自己很重要	85
阻碍成功的是你自己	86
好态度是培养出来的	88

用良好的态度挑战成功	98
态度正确，能力才能发挥到极致	100
没有责任心，难以成大事	102
给自己高调定位	108
积极的自我暗示能让你获得成功	114
成功需要正确的心态	115

第四章 要坦然地面对失败

不要拉着别人陪你悲伤	121
事情的成败并不得要	122
困难面前绝不可以坐以待毙	124
要坦然地面对失败	125
不为一时的成败所困扰	127
“记耻”是人生的一种智慧	129
成功的人都是从挫败中站起来的	130
每个人都会面临烦恼或挫折	132
每次挫折都会过去	133
真正的成功不在于成就的大小	135
不要因为一时的困难而放弃	138
我们应该相信自己的价值	139
让自立精神主宰你的人生	143
勇敢地朝着希望的方向前进	145

第五章 用热忱点燃生命的激情

热忱是工作的动力	149
----------------	-----





热忱是做事的必备条件	150
热忱可以改变你的人生	151
热忱能燃起你干事业的激情	153
点燃你内心深处热忱的火苗	155
以积极主动的态度对待工作	157
保持对工作的激情	160
把热忱和机智结合起来	161
有热情才能有积极性	164
热忱能让你赢得成功	165
比尔·盖茨用热忱燃烧整个世界	168
用热忱开启人生的起点	173

第六章 要善于化失败为成功

坚定地追求自己的信念	179
失败往往是胜利的开端	180
把失败看做是人生的一个转折	186
培养自己坚韧不拔的品质	188
从失败中找到积极的一面	189
在困难和不幸中锤炼意志	192
要执著于自己的行动	194
坚定执著的人才能获得成功	198
只要坚持梦想就能成真	200
成功的力量是韧性	202
平淡是一种蓄势待发的力量	204



第七章 相信自己能走向成功

相信自己“我能行”	209
正确认识成功	211
成功取决于良好的心态和行为	215
对自身能力抱有信心	217
不要让恐惧成为我们的绊脚石	221
要对自己的将来负责	222
不要让负面言论削弱自己的决心	224
让自己的脚踏在成功的路上	227
自信地决定和行动	228
抓住不放才能成功	230

第八章 以乐观的态度迎接挑战

用微笑面对人生	235
塑造你的乐观品格	238
以乐观的态度与人交往	240
乐观使人坚强	243
学会正视自己的失败	244
自怜会引起他人的反感	246
使别人更喜欢你	250



第九章 让自己做个成功的人

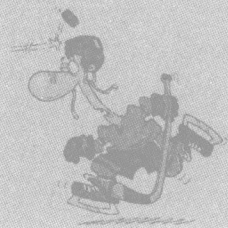
成功意味着什么	257
成功来自于强烈的企盼	260
信念是所有奇迹的萌发点	261
智慧是决定成功的关键	262
把时间当做最大的资本	263
选定一行，坚持到底	264
善于磨砺自己才会成功	265
成功了别得意忘形	267

能打败你的
只有你自己



第一章

每个人都有成功的机会



每个人都不希望自己平庸

做一个“平凡”的人，说易却难，“不能平庸”说难也易。平凡是通向成功的坦途。

如果将一个人比喻为一台发动机的话，那么你的智商、天赋及知识只是这台发动机的额定功率。而你的输出功率有多大，取决于你的热忱、你的投入程度、你的行动力。

平凡和平庸的区别仅仅在于：平凡的人把平凡的工作做成伟大，平庸的人使崇高的工作变得卑下。

“神舟六号”飞船的胜利升空，费俊龙、聂海胜两位航天员的太空探索，将中国人的希冀永恒地刻在了奥妙的太空，他们是当之无愧的英雄，赢得了无数的鲜花与掌声。

当人们把关注的目光投向英雄的时候，并没有忽略在英雄背后默默奉献的航天人，那些平凡的、在自己的工作岗位上默默耕耘的航天人。可以说，没有他们的工作，就没有“神六”飞天的成功！他们没有因为自己的工作平凡而放弃，不因为没有出人头地的机会而抱怨。正是这些平凡的航天人托起了“神六”的飞天，无数个平凡加在一起就成了伟大！

“神六”上天后，一些精明的商家瞅准飞船上天的商机，打起了航天英雄费俊龙家老人的主意：送彩电、送保健品，直至送别墅。对此，费家老人表示，他们对有费俊龙这样一个儿子很自豪，也很知足，但绝不想因此“沾光”，请商家不要借机炒作，他们只想过普通人的生





活。10月15日，飞船上天后的第3天，当地一家房地产公司找上门来，表示要送给费俊龙一栋坐落在阳澄湖畔的别墅，向费俊龙的家人询问费俊龙的身份证号码，直接办房产证。

“有费俊龙的身份证吗？”“没有！”“记得他身份证号码吗？”“我们都不清楚！”“别墅是送给费俊龙的，你们不要担心。”

“不能收！不能收！”费俊龙的双亲同声推辞，“我们收了，俊龙会不高兴的，即使他在家，也不会收。”

在昆山巴城，拥有一栋在阳澄湖畔的别墅，是许多人的梦想。一套300多平方米的别墅价值100多万元。而费家的老宅建于1986年，一座农家二层小楼，家里空荡荡的，没什么像样的家具，居住条件在富裕的巴城算是差的。

但费家二老偏不领这个情，费俊龙的父亲费长宝说，房子虽然旧了，但够住就行，很安逸，住惯了，不想搬。费俊龙出发之前就再三叮嘱家里，不要大张旗鼓，不要宣扬。出了名也要守住本分，不应得的东西我们不拿。

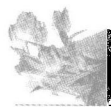
费家人知道，保持平常是对费俊龙最好的宽慰。

这里有一个小故事，对每一个人都会有所启发。1872年，有一个医科大学毕业的应届生，他在为自己的将来烦恼：像自己这样学医学专业的学生，一年有好几千人，残酷的择业竞争，我该怎么办？

争取到一个好的医院就像千军万马过独木桥，难上加难。这个年轻人没有如愿地被当时著名的医院录用，他到了一家效益不怎么好的医院。几年后他成为了一位著名的医生，还创立了驰名世界的约翰·霍普金斯医学院。

他就是威廉·奥斯拉。他在被牛津大学聘为医学教授时说：“其实我很平凡，但我总是脚踏实地在干，从一个小医生开始，我就把医学当成了我毕生的事业。”

影响一个人成功的因素是什么？是这个人的学历，还是这个人的



工作经验？其实，是人对工作的态度。

任何一家有抱负的公司，都会引入竞争机制，不让那些碌碌无为的庸人长期混事。人的能力有大小，只要努力，每个公司都会为那些平凡的人提供机会。

无论你现在正从事着什么工作，都要将它视为毕生的事业来对待。不要以为“事业”都是伟大的、让人津津乐道的壮举。正确地认识自己，平凡的工作就是成就辉煌的开始。

任何人都要相信自己是一个天才

无论处于什么样的环境中，人都有这样一个渴望——自己成为天才。天才就意味着巨大的贡献、创造和成功，也意味着更多的幸福、快乐和富足，还意味着最高的价值、尊敬和赞美。

其实，每一个婴儿来到这个世界，都是为天才而生，为成功而活。大自然赐予了我们每一个人成为天才的潜能。鲁迅对于天才有一句名言：“天才人物呱呱坠地的第一声啼哭与平常婴儿一样，只是哭声，绝不是一首好诗。”天才和俗人、伟大和平凡，都是赤裸裸降临红尘，并无本质的区别。只是孩子在成长过程中，由于外部环境的优劣，内在心态的修炼和智力训练的强度等多种因素的影响，导致了天才潜能释放的强弱。

许多人因为经不起外界太多的批评、打击和挫折，奋发向上的热情、欲望被“自我设限”压制封杀，没有得到及时的疏导与激励，既对人生之路惶恐不安，又对碌碌无为习以为常，丧失了信心和勇气，逐渐形成了忧虑、狭隘、自卑、不思进取、不敢拼搏的精神状态。

有这样一个发生在日本的真实故事。





一天，一位女士上街购物，把4岁的孩子单独留在家中。返回时，在住宅楼附近碰到熟人，就停来说话。突然，她发现5楼自家的窗子开着，孩子趴在窗台上正向妈妈招手——她还来不及惊叫，孩子已经失足掉了下来——她丢下手中的东西，不顾一切地向孩子奔去（请注意：她穿的是筒裙和高跟鞋），就在孩子快落地的瞬间，她接住了孩子。事后，人们做过模拟实验：从5楼窗口扔下一个枕头，让最优秀的消防队员从相同的距离飞身来救，试了很多次，始终没有成功。

潜力也叫潜能，就是人可能发挥出来的最大能力。据资料分析，人的潜能开发几乎是无穷无尽的。著名的心理学家奥托指出：“一个人所发挥的能力，只占他全部能力的4%。”

据说像爱因斯坦这样的天才，其潜能的发挥也还不到10%。潜能的开发程度，决定了一个天才的发挥程度。从这个意义上说，“天才学”也是一门有关潜能开发、应用的学问。

100多年来，人类对天才之谜的探索从来就没有停止过。渴望着将来有一天，在我们生活的地球上，能造就出成千上万像爱因斯坦和贝多芬一样的天才人物。

哲学家、作家、心理学家和医生写出了大量寻求天才真谛的著作，但是，非常遗憾，直到今天，人们对于天才的研究还没有确切的结果。

现在还有许多人都相信天赋遗传的理论。这种理论的支持者认为，天才是通过“家族遗传”而一代一代地传递下去，并且随着遗传代数的增加，天才的这种不可思议的神秘力量也与日俱增。从表面的事实看，只有极少数事例符合这种天赋遗传论。例如，在约翰·贝克的家谱中，值得夸耀的数学家有五六十个，其中有20个是杰出非凡的。瑞士伯纳林数学家的家谱中，在两代人中就产生了14个出类拔萃的科学家。在这样为数不多的家庭，他们之中高“密度”的天才也是令人惊叹的。

当然，这种情况同样会遭到一些事实的反驳。其主要例证就是，绝大部分天才产生于一些普普通通的家庭，这些天才前后四代家族中，

