

# 每个人最大的敌人就是自己

◎温晓征家属

湖南卫视之前有一档节目叫《勇往直前》，在节目开始前的前奏，是何炅或李宇春在“击剑”，完了以后会说“每个人最大的敌人就是自己”。其实，这句话对我们并不陌生，刚开始看的时候也不以为然，当看完节目再去感受这句众所周知的名言时会有很多不一样的收获。

我们常常以为最大的威胁来自敌人，但其实我们最大的敌人就是自己：自己层次的局限性；自己视野的狭隘性；自己见识的短浅性……我们缺少内省反思的心理一直在阻止我们对自我的正确认识。

人的局限性其实很明显，每个人都暂时的处于某一个层次当中——当然，也有人永远的处于一个层次当中。你的每一句话，每一个行动；你的举手投足之间，眉目传神之际；都已经出卖了你，出卖了你快乐的层次、痛苦的层次、思想的层次、视野的层次……即使你故作高雅掩盖得了一时或蒙蔽了某些人，但你无法掩盖所有时候和蒙蔽所有人，而人所谓的进步就在于自我突破与提升。当然，跟别人比较有一定的作用，别人是你的一个参考物，但终究也只是一个参考物。你超过了他，并不代表你就取得了进步；你没超过他，也并不代表你就没有取得进步。我们之所以热衷于跟别人比较，是因为我们活得不够自信，我们需要从他人的失败中找回自己、找到自信；我们需要从他人的征服中找到快感、找回希望。低层次的武林高手总是热衷于整天找别人比武较量，但高层次的高手从来都不屑于整天找别人比武较量，或者说他早已过了这个整天找人比武较量的时期与层次，他需要寻找的是自我的突破，自我的提升，自我的征服。

人最大的敌人是自己，人最大的心魔也是自己，每一次对自己的挑战，都意味着自己内省反思心理的启动，都意味着自己已经意识到了局限性的存在，都意味着自己的层次又上升了一个台阶，这才是真正的进步。当人无法自我突破与提升时，当人无法反省到自己局限性时，这才是最大的悲哀，因为这意味着生命已经失去了很大部分的意义——至少对知道了自己局限性的人来说是如此。当然，那些从来不感到悲哀的人，他们的人生也可能就永远的停留在那个层次上了。所

以，当黑泽明无法自我突破时，他烦躁不安；当海明威无法自我提升时，他宁可吞枪。

但人就算明白了这个道理之后，也可能还是会找人比较，因为人并不总是处于一种非常理性清晰的思想当中，人有时会迷失方向，会对自己所处的层次产生不确定的幻觉：或者过度自信，如夜郎自大；或者过度自卑，如郁郁而终；或者无所察觉，如和尚撞钟。他需要在与别人的比较中寻找回自己的位置，而找回自己的位置又可以帮助他继续提升，向更上一个层次迈进。因此如果用开放性的视野来看待跟别人的比较跟自己的比较，心态会相对平和些、理性些。

人最大的敌人是自己，因此，我们需要不断的自我反省，在反省中走向进步，在反省中提升层次，在反省中实现梦想。

有这样一句话：改变不了环境，改变自己；改变不了事实，改变态度；改变不了过去，改变现在。