

Triumph over Psychological Troubles

林嘉莉 著



战

[illegible]

胜

只有我與你
Zhiyou wo yu ni

你才懂得人生和命運
Nihou cai dǒngde rensheng he mýndùn

謝
Y

根據中山先墓志銘上引「子孫」
Jùncun Zhongshan xiānmù zhīmíng shàng yǐn 「zǐ sūn」

志平山
Zhì píng shān

一個碑
Yīgè bēi

咸豐二年丁未
Xiányōng èr nián dīngwèi

矢

洪武出降。
 各个城池的守城人员都
 说不过李思聪的辩说。
 他们投降敌人。
 继续过天灾人祸。
 度过无期的灾难。
 新朝统治者和我们离心离德。
 他们们逃遁了踪迹。
 新朝军队到处是。
 被掠夺。
 被屠杀。
 被毁灭。
 我们像被自己亲人的人所
 毁灭。不能逃脱。一些被流放到荒
 凉干戈之地。像汉王李元孙。被流放到云南。
 李元孙是李思聪的种姓。
 李思聪是李思聪的种姓。
 这些罪孽非常深。
 他们一伙同伙。
 所共患难者。

敗

人并不是独立的。
而是必须借助于他
们才能直立起来和进行创造。
——卢梭名言
我是一个国家。
拥有土地、权力、信仰、制度
以及人民所创造的幸福和权利。
血液是体内的河流。
信仰是灵魂。
血液和灵魂中
便有无数不同的细胞在流动。

暨南大学出版社

战胜失败

暨南大学出版社

中国·广州

图书在版编目 (CIP) 数据

战胜失败/林嘉莉著. —广州:暨南大学出版社, 2003. 1
ISBN 7-81079-173-7

I. 战… II. 林… 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 (2002) 第 060221 号

出版发行: 暨南大学出版社

地 址: 中国广州暨南大学

电 话: 编辑部 (8620) 85228986 85228960 85226521

营销部 (8620) 85225284 85228291 85220602 (邮购)

传 真: (8620) 85221583 (办公室) 85223774 (营销部)

邮 编: 510630

网 址: <http://www.jnupress.com> <http://press.jnu.edu.cn>

排 版: 恒伟电脑制作有限公司

印 刷: 湛江日报社印刷厂

开 本: 890mm×1240mm 1/32

印 张: 6.5625

字 数: 163 千

版 次: 2003 年 1 月第 1 版

印 次: 2003 年 1 月第 1 次

印 数: 1—6000 册

一套四册总定价: 38.40 元

(暨大版图书如有印装质量问题, 请与出版社营销部联系调换)

本书由香港钱可通财经出版社有限公司授权

暨南大学出版社独家在大陆出版发行

版权所有 翻印必究

前言

勇于对抗传统势力、成功解放黑奴的美国总统林肯曾经说：“我所关怀的，不是你是否失败了，而是你对失败能否无怨。”

著名文学作家萧伯纳曾经说：“我年轻时所做的事，十居其九是失败的。我不甘于失败，便十倍努力。”

不单是林肯和萧伯纳，在每一个领域上对世间有所建树、有所贡献的成功人物，都提到过关于失败的观点。反而在世界上无数寂寂无名之辈，却不认真去了解失败。这好像有点矛盾，因为成功者谈失败，而失败者却回避讨论失败。

平凡的人之所以失败，这和他的失败感有关，因为他们具有失败感，就会步向失败。想追求成功，我们不能不面对内心的失败感。了解失败感，甚至透视失败感，才可以战胜失败感。当失败感给战胜了，成功之门就在你的眼前开启。这时我们才发现，不识庐山真面目，只缘身在此山中，原来成功不是远在天涯，而是近在咫尺。

有着强烈失败感的人，事事畏缩，事事提不起勇气，认为自己不能够东山再起，人生路上再没有斗志。严重的失败感，甚至使人有轻生之念，认为人生再没有机会。

其实，有着失败感的人，只不过是没看清楚，成功是有机

会的，只在于个人怎样把握，怎样将个人条件提升，将自己改造，由失败变为成功。世间上，本来没有条件成功，注定失败的，最后却因为改进了自己，条件提升而成功的例子确实不少。

失败的人，很多都是败于自己手中，而不是环境令他们失败，也不是竞争对手令他们失败，而是自己令自己失败。他们的失败，就是败于失败感的心魔作祟。

你曾经爱情失败？婚姻失败？考试失败？事业失败？生意失败？就是因为曾经失败使你抬不起头？使你了无生趣？使你认为人生再无意义？只要你战胜失败感的心魔，你的人生观自然会全面改写，使你爱情、婚姻、事业都会更为成功，重新快快乐乐地过一生。

怎样战胜失败感？这一本书会全面讲解。

林嘉莉



目 录

第一部分：人是什么？

第1章 一个有机体	3
第2章 有机体的主人	6
第3章 心理的分类	9
第4章 智能商数与情绪商数	18
第5章 智能商数与逆境商数	23
第6章 心理学家看成功人物	25
第7章 失败感是成功的绊脚石	32

第二部分：你必曾经历失败

第1章 你曾经事业失败吗?	37
第2章 你曾经生意失败吗?	45
第3章 你曾经感情失败吗?	50
第4章 你曾经婚姻失败吗?	54
第5章 你曾经人际关系失败吗?	59
第6章 你曾经投资失败吗?	64
第7章 你曾经考试失败吗?	69
第8章 你曾经求职失败吗?	72
第9章 你害怕失败吗?	75

第三部分：心理主宰命运

第1章	成功人物所以成功，是运气好吗？	79
第2章	失败人物所以失败，是运气坏吗？	86
第3章	成败系于一心	89
第4章	失败感的心理特质	92
第5章	压力的源泉	98
第6章	可怕的恶性循环	104
第7章	你想什么，你就变成什么	106
第8章	失败感是快乐人生的障碍	110

第四部分：失败令你抬不起头？

第1章	为何要将失败感永远保存在心间？	115
第2章	失败的屈辱	118
第3章	失败令你倾家荡产？	123
第4章	失败令你名誉扫地？	127
第5章	你是天生的成功者	131
第6章	你现在是不是仍活着？	136

第五部分：你是驱魔人，驱去心魔的人

第1章	认识心魔	143
第2章	如何填补内心的空虚？	146
第3章	痛痛快快地走一场	149

第六部分：战胜失败感

第1章 一个实例：霍英东先生.....	155
第2章 寻找成功的座右铭.....	159
第3章 把心灵空间重新配置.....	164
第4章 消闲忘记失败惨痛.....	168
第5章 腐朽化神奇：装备自己.....	177
第6章 支持你的人.....	185
第7章 自我暗示加强自信心.....	187
第8章 读书增长知识.....	191
第9章 一笑解千愁.....	195
第10章 证明自己在进步	199

结语篇

世上无难事，只要肯登攀.....	201
------------------	-----

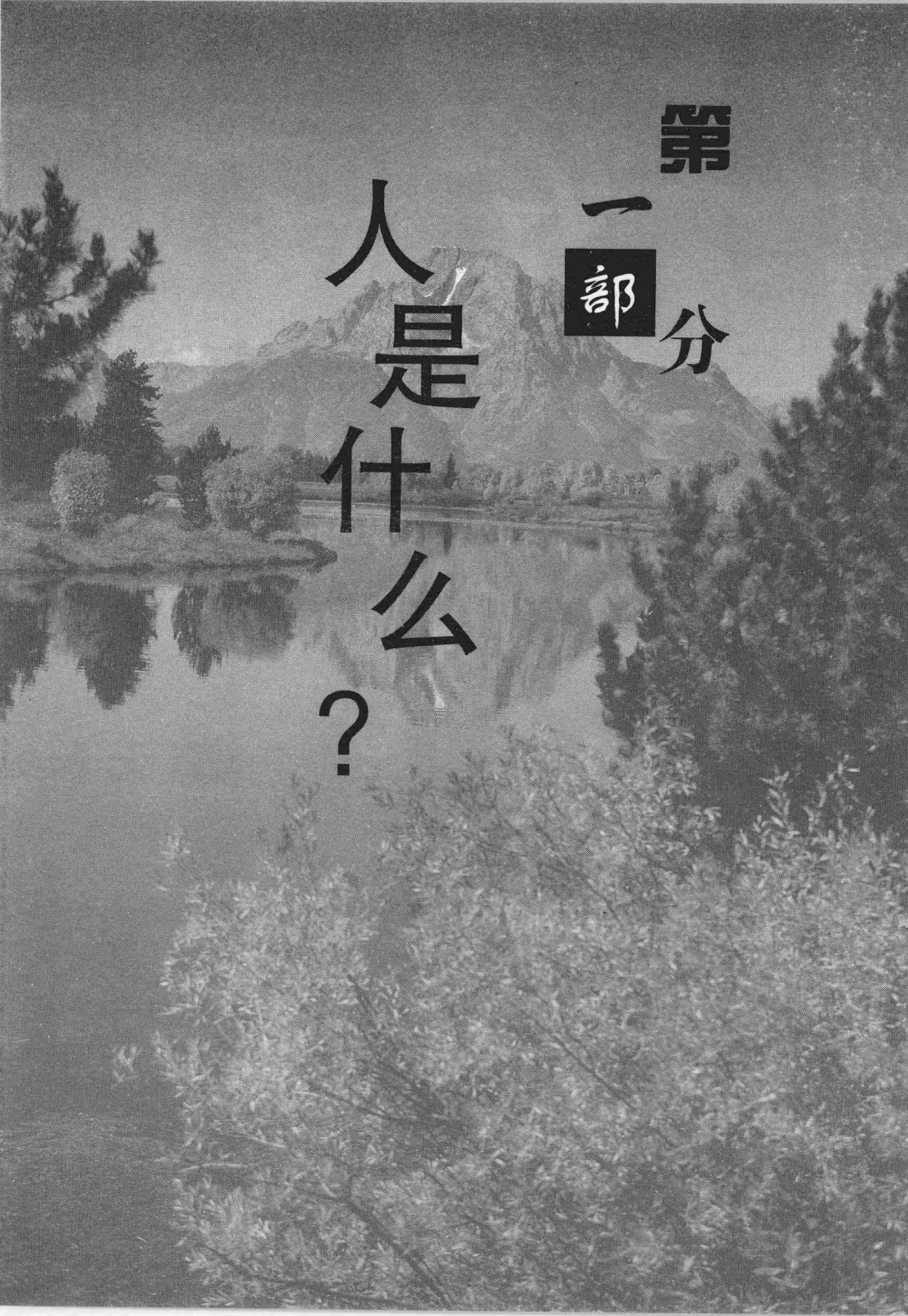
第

一

部

分

人
是
什
么
？





第1章

一个有机体

一 人是什么？

人是什么？这真是一个既简单而又复杂的问题。所以简单，是因为“人是什么”不过是四个字而已，但要回答这一个问题，却真是最复杂的事情，可以从哲学角度去理解，亦可以从科学方面找答案。

依哲学而论，那也要看是哪一哲学学派的分析。唯物论者以为，人不过是一大堆物质的组成，把所有物质除去，尘归尘，土归土，氢氮铁铜磷钙等多种元素各自分开，人就一无所有。

唯心论者以为，人不过是一个幻相，心才是真实的，亦即是精神是惟一真实的存在，肉体只不过是子虚乌有而已。

也有介乎两者之间的说法，以为人是精神和物质结合起来的产物，精神不能独立存在，肉体也不能独立存在，精神要寄居于肉体之中，没有肉体，精神不能表达出自己；肉体也需要依赖精神，没有精神，肉体便是尸体，或是植物人。

人的精神部分，也被宗教称为“灵魂”，我们日常的感受、思维、分析、抉择、欲望、道德、记忆等等，都被视为灵魂展现的功能。“灵魂”一词具有神秘色彩，所以，也更令人对于人是什么，不明所以。宗教对灵魂的意义确实神秘不可解，像柏拉图的观念论，以为灵魂是从总体上分出来的，印度《奥义书》的绝对一元哲学，认为神是大海洋，人的精神部分就是一滴小水珠，或认为神是熊熊烈火，人的精神部分是烈火中弹出的一个小火点而已。

二 人是什么找不到答案

更有一些宗教哲理，以为根本就不要为“人是什么”定一个

答案，反复追问“我是谁”，可是却不要定一个虚妄的答案，要证得“我是谁”，即是证得“人是什么”，是绝对主观的经验，如人饮水，冷暖自知，不能把这经验化成文字说明。

研究这类问题真是吃力不讨好。平实来看，人始终不能离开这一副血肉之躯。也许，这血肉之躯并不是人的全部，却起码占有一个非常重要的地位，没有这躯体，就不能显示人的存在。

且看看人的组合。人并不是独立的，而是由很多很多个细胞组合起来的总体。严格来说，每一个细胞都是一个生命体，组成皮肤、肌肉、骨骼、血液、五脏六腑四肢百骸各组织，血液是体内的河道，运行于全身，在这血液河道中，便有很多不同的细胞在畅泳，这些细胞既影响着“人”这个有机体，同时又好像各自独立。

例如，人体内遍布于血液中的 T 细胞，是血中细胞的庞然大物，它可说是一个独立的生命，但却如警察那样为人体服务。在血液中，它辨认每一个在它身边经过的细胞，看看是不是熟悉的。如果是熟悉的，那就表示这细胞是身体里的朋友；但如果是陌生的，不认识的，便可能是外来的侵略者，T 细胞于是毫不留情地攻击这入侵者，因而保护了身体的生存。因为我们身处于有无数微生物的环境中，所以，微生物进入人体是很普遍的事情，T 细胞对入侵者的歼灭战，每分每秒都在进行。

三 令人惊叹的结构

这就是免疫系统的功能，这系统接纳属于“我”的细胞，而排斥伤害不属于“我”的生物。但如果免疫机能发生了问题，不能分辨谁是熟悉的细胞，谁是外来的陌生者，结果就会盲目攻击，敌友不分：原本是我的警卫，却反过来伤害了我，这会引引起诸如敏感或是红斑狼疮等疾病。亦有免疫系统的毛病，是失去了对入侵者的攻击性，结果人体的城池大开，任由病菌病毒伤害。



免疫系统保护着的人体，即这个有机体，结构非常复杂，单单是一个细胞，便已经不简单了，令生物学家非常惊叹。假设你要制造一只手表，你把手表的所有零件都装在一个盒子里，然后不断地摇动它，你要能经由这不停的摇动去装嵌一只手表，能成功的或然率极微。而人体一个单细胞，其结构比一只手表还不知要复杂多少倍。

一个细胞是如此，更何况人体有无数不同的细胞结合起来，组成了多个生理系统，而这些系统之间又有一个总指挥，统筹控制整个系统，使每一个分支系统都互相呼应配合，互相依赖，互相帮助。

人体的生理系统有多个，大致可分为：血液循环系统、消化系统、呼吸系统、免疫系统、神经系统、内分泌系统、泌尿系统、排泄系统等。整个人体，由脑部作总指挥，细微的神经伸延到人体每一处，感受到每一个细胞的讯息；同时又经由内分泌进行调节，以复杂的化学功能，影响着整个身体，经由头脑去统筹整个身体，令无数个细胞结合起来，变成一个有独立性的个人。

人体的组织，确是复杂，神秘，令人惊叹！

第2章

有机体的主人

一 有生理必有心理

复杂的生理系统，如果没有心理的存在，生理是不能成为生理的，只能称作“死理”。研究没有心理存在的死理系统，就和研究物理、化学、机械等，没有什么分别。生理之所以能成为生理，必须这个系统是活的，不是死的。死和活的基本分别，正在于活的东西有心理的存在，尽管在某些生物来说，其心理现象并不明显，但却不表示不存在。

以树木为例，一般以为树木是植物，并没有心理活动，但近年的研究却指出不是这样，透过精微的测量，科学家知道树木也是有知觉的。一个人来到一棵树木旁边，故意去撕它的树叶，一块一块地撕，精密的仪器能测出树木能量震动的变化，显示树木的不安和厌恶。这情况若经常发生，以后，当这人再来到这树旁时，就算还没有去撕树叶，树木也会有“心理”的反应，那种表示不安的震动又产生了。

连植物都会有心理反应，动物便更是如此。依欧洲传统的说法，除了人类之外，其他动物是没有灵魂的。但是，其他动物却和人一样，经常有强烈的心理反应。被其他动物攻击时，有惊慌和愤怒的反应，而遇到善待它们的动物或人类，便会带着喜悦，甚至对其他动物有一份强烈的友谊，足以肝胆相照。

猫和狗并不是同类，但一些仁慈而情绪稳定的狗可以和猫儿好好相处。你或许亦见过有些人，在家中既饲养猫也饲养狗，狗猫之间相处得很融洽。笔者见过一头大狼狗蹲伏着，任让两只小猫儿在其背上翻跟斗的现象。

动物之间的感情，无论是同类或是不同类的，我们都可以见到。这是本能，但亦是高贵的情操，并不是机器那样的反应。动



物必然有心灵，才有此表现。人类为万物之灵，因为人的头脑发展超越了其他动物，具有高度的思维能力，还有各种与其他动物在性质上相同的，但在水平上有异的感官功能和运动功能。

二 精神具有主宰身体的能力

头脑具有一个我们不可感知的意识领域。这领域依据着生物蓝图，控制着身体不随意地运作，诸如消化、血液循环。另外一个由我们主宰的，可以用意志去施加命令进行活动，例如，我们想要取一杯水，这个简单的活动其实涉及多个步骤：从椅上站起来，步行进厨房去，拿起杯子放在桌子上，打开水瓶盖，把水倾倒进水杯中，再拿起水杯，把水杯边贴到嘴唇上，把水倾进嘴里，喉咙进行吞咽活动便把水喝进肚子里；如果手摸着水杯而觉得很烫，或是水触及嘴唇而感到很热，头脑会施令，阻止饮水。

因为头脑给予适当的指令，身体便落实执行。婴儿的身体还没有发育完善，头脑也没有发展起来，但也具有指令身体去活动的的能力，诸如抬头望人，摸弄奶瓶，对母亲做出一些表情等。

这些身体活动，都是由精神作为指挥，心是主宰。佛教哲学称呼精神为“心王”，很有意思，指的就是精神具有主宰的能力，身体为精神服务，受精神的主宰。

行动并不是漫无目的的。相反，头脑的行动每有目的，有动机，行动便是按照这目的与动机执行，好像为了喝水，所以采取一系列的行动去达成那个目标。头脑经常问自己想达成一些什么，从日常生活的小节开始，要吃饭，要穿衣服，要睡觉，要上班，要上课，要洗澡等，每一样要做的事情，其实都涉及复杂的行动。

但人的行为并不止此而已。人的思维非常复杂，除了要达成日常生活目的外，还有人生的目标，人生的理想等等。只有头脑高度发展的动物，才可能有人生理想的观念。这一理想，令人愿意以一生为代价去达成，而牺牲很多短暂而能实时领受的享乐机

会。

三 人体的软件和硬件

人有衣、食、住、行、安全、性欲等方面的需要，但人心会有一些认为宝贵的东西，比这些基本需要还重要；必要时，他们宁可牺牲自己的安稳，甚至牺牲性命去换取这些东西，也在所不惜。一个母亲可以为了小儿子的安全，奋不顾身地冲进马路去把孩子抱回人行道上；一对夫妇和女儿乘车，车却不幸地冲到河中，夫妇不约而同的反应，就是努力把女儿救出车厢，推上水面，结果，女儿获救，他们二人却给淹死了。

这样的事例在世界各地时有发生，为自己所爱的人牺牲了自己最宝贵的生命，冒着一切危险。从肉体的本能来说，遇到痛苦或危险，就要逃避，惟有内心的爱与使命感，却令人作出另一个非常高尚神圣的选择。

人的情绪要比一般动物多样化，快乐、喜悦、愤怒、嫉妒、哀伤、忧愁、怀疑、猜忌、贪婪。而这些情绪也基于种种原因，并不一定坦率流露，而给予某些隐藏或包装。例如，贪婪的神情不能表露，男人对女人的贪婪，要用君子的嘴脸掩饰，否则便会被视为色狼。

由此可见，人在生理活动的背后，有心理活动作支持，没有心理活动支持的生理活动，和机器没有任何分别。心理活动支持生理活动，那我们就由此得到答案：“到底谁是主宰？是生理还是心理？”答案非常明确，生理就好像是计算机的硬件，心理就好像是计算机的软件，计算机的运作依据软件的指令执行。

生理是工具，心理是指挥这件工具的软件，从一个“自我”开始，进行自我的心理活动，包括了一切情绪与意图，再依据这些心理活动，产生具体的行为。心是王者，主宰着所有精神和身体的活动。

第3章

心理的分类

一 人的不同心理分类

要透视人的行为，不能只看表面。心理学家从表入里，经由个人行为的观察而了解当事人的内心。反方向其实亦一样适用，了解了一个人的内心，我们便可以预测到他的行为。心理学的研究，其中一个重大目的，就是要了解引发某些行动的心理状况。

心理学的发展很迟，扮演着开创和突破角色的最伟大的人物，是精神分析学大师弗洛伊德（Sigmund Freud）。他有很多弟子，都能在其启蒙上，或是将师说发扬光大，或是作出修正而自成一派，或是推翻其某部分的学说而建立新的学说，或是利用弗洛伊德的学说而应用到某些心理范畴上。弗洛伊德以后，心理学领域人才辈出，他们既努力去发掘心理的种种现象，亦致力于利用这些认识，使人类获得更大的幸福。

心理分类是心理学建立知识的重要方式，正如其他知识，亦是从分类开始，找出不同的型，分门别类，详细描述这些型的特点。每一种型都有其相对的型，即一个型是这一边的极端，另一个型就是另一边的极端。绝大部分都不在这两个极端上，而是位于两者之间，属于哪一种型，代表着某些思维及行为模式。而思维与行为，对于人一生中的不同领域，包括事业，爱情，社交，婚姻等的成和败，都有举足轻重的关系。

二 心理学家将人分类的方法

①外向与内向

外向和内向是心理学家将不同的人分类的最常用类型。这两个词语早已成为惯常用语，虽然一般人没有深入研究其中的意