



掌控自我人生的 修心智慧

最好的心理资本可以带来决定性的竞争优势。拥有过人的心理资本能承受挑战和变革，可以成为员工、管理者和创业者，从逆境走向顺境，从顺境走向成功。

陈晨◎编著

心理资本

打造心理资本 获取完美人生

XINLI ZIBEN

找准心理关口 · 掌控自我人生



做心理资本的投资者 · 做自我未来的主宰者

拥有好的心理资本的人是自信、乐观、坚韧的人；是善于把握和调适自我心理状况的人；是能主动认识和提升自我心理能力、激发自我潜能的人；是勇于创新，敢于创新，能够因地制宜地将自我的优势发挥到最大限度，从而成就自己美好未来的人。

蓝天出版社

掌握自我人生的
修心智慧

心理资本

打造心理资本

成就美好人生

XINLI ZIBEN

心理资本是个人积极心理资源



提升幸福感和竞争力 塑造积极人生

◎打造心理资本，获取完美人生◎

心理资本

陈晨◎编著

PSYCHOLOGICAL
CAPITAL

蓝天出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心理资本/陈晨编著. —北京: 蓝天出版社, 2008.7

ISBN 978-7-5094-0107-1

I. 心… II. 陈… III. 个人—修养—通俗读物
IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 105606 号

出版发行: 蓝天出版社

社 址: 北京市复兴路 14 号

邮 编: 100843

电 话: 66983715

经 销: 全国新华书店

印 刷: 河北三河新科印厂

开 本: 16 开 (720 × 1000 毫米)

字 数: 210 千字

印 张: 17

印 数: 1-8000 册

版 次: 2008 年 9 月第 1 版

印 次: 2008 年 9 月第 1 次印刷

定 价: 29.00 元

前言

我们需要什么样的“心理资本”

人类的行为，主要受心理因素控制。随着时代的发展，心理学家们不再仅仅关注“人出现了什么问题”，而开始考虑如何才能让人达到最佳状态，怎样培养和充分开发人的潜能。

今天，每个人都必须在激烈的竞争中求得生存和发展。大家都要追求优秀和卓越，那么优势从何而来？其实，决定成败的关键就是“人”，人的潜能是无限的，而其根源正在于人的心理资本。心理资本就是个体在成长和发展过程中表现出来的一种积极的心理状态。良好的心理资本将为你的人生提供强有力的支撑，我们要用心来雕琢我们的“心理资本”。那么，我们到底需要一颗什么样的“心”，我们该为自己打造一款什么样的“心理资本”呢？本书为你提供了以下方案：

用豁达的心款待自己——那些自我绝望，自我忧愁，自我放弃，自我痛苦和自我悲观的行为，比别人仇视自己的任何手段都更可怕。别人把自己不当人看待，还可以忍受和躲避；要是自己不把自己当人看待，那就无药可救了。

用稳重的心打拼事业——人，只有生理上的老人，而没有心理上的老人。进取可以保持旺盛的斗志，拒绝衰老的侵袭，使人永远不老。但有一点要注意，让你那颗进取的心变稳重点。

用敏锐的心感受幸福——我们的不幸福多数是由自己造成的，因为负担和累赘太多，无端地制造了太多的烦恼和痛苦充塞于心间，再没有足够的地方安放幸福了，就像一块杂草丛生的田地长不出好稻子一样。其实幸福停留在最平凡的地方，就在我们

的心间，它需要我们用一颗敏锐的心去发现。

用热忱的心制造快乐——真正让你快乐的，是你自己，而不是外界的任何东西。幸福的人善于做的一件事情，就是努力消除消极情绪，延长积极情绪的时间，把烦恼关在门外，把快乐放进来。做人要学会快乐，能够在任何环境中保持一颗快乐的心，可以更有把握地走近成功。

用变通的心打破困境——做人做事不能走极端，要灵活多变，还得从思想上灵活变通，不管是做什么事情，都得要开动脑筋，以一种“换条路”的思维方式来思考原来的问题，或许会“柳暗花明又一村”。

用柔韧的心接受失败——成功往往伴随着失败，而失败往往也孕育着成功，失败是过去的失败，不是现在的失败，而现在的失败也只是现在的失败，并不是未来的再次失败。亚伯拉罕·林肯说过，你能够决定自己头脑中想些什么，你就能控制自己的成败。

用勇敢的心承担责任——责任感源自责任心，责任感能使普通人变得不平凡，能使人受到更多人的尊敬。责任心，是面对失败坚强屹立、不畏挫折的意志。有责任心的人，风雨无阻，勇于直面困难，从零开始。

用谦逊的心团结别人——人非圣贤，每个人都有自己的缺点，我们应该拥有一颗包容的心。我们不要盲目地高抬自己而瞧不起别人，也不要盲目地贬低自己并刻意地去奉承别人。我们要能够团结有过错的人，要有处理好冲突继续前进的能力。

目 录

第一章 以豁达的心款待自己

1. 连自己都接受不了吗? 2
2. 以积极态度面对人生 5
3. 对生命要充满敬畏 8
4. 不要奢望自己完美 11
5. 别对自己进行虐待 14
6. 你自己才是生命的重心 16
7. 给自己突破恐惧的力量 19
8. 撕掉身上自卑的标签 22
9. 给自己造一轮太阳 25
10. 不要违背良心的呼唤 28

第二章 用稳重的心打拼事业

1. 激励自己和命运抗争 32
2. 缺乏目标, 人生会疲软 35
3. 找到适合自己的路 38
4. “高压锅”下有动力 40
5. 信念是人生征途中的一颗明珠 44
6. 梦想需要行动来执行 47
7. 比别人更努力一点 51
8. 别把机会随手丢弃了 53

9. 有时,需要把自己压低一点 56
10. 要追求,但不能强求 58
11. 做好放弃梦想的准备 60

第三章 用敏锐的心感受幸福

1. 人应当使自己幸福 66
2. 从自己心中找幸福 69
3. 选择痛苦,还是选择幸福 72
4. 要有驾驭痛苦的能力 75
5. 追求幸福无须刻意 78
6. 爱能撑开幸福的伞 81
7. 人生不必总是奔跑 84
8. 欲望会阻碍幸福的实现 87
9. 别让金钱支配了你的生活 90
10. 感受朋友带给你的幸福 94
11. 保持健康,幸福才有基石 96

第四章 用热忱的心制造快乐

1. 快乐的钥匙在你自己手中 100
2. 活着就会有烦恼 103
3. 快乐需要感受此刻 106
4. 从工作中找到乐趣 110
5. 别让压力挤走了快乐 113
6. 学会给自己松绑 117
7. 分享能让快乐翻倍 121
8. 把童心找回来 123
9. 坏心情会叼走快乐 127

10. 要给别人快乐	130
------------------	-----

第五章 用变通的心打破困境

1. 灵活做人，变通做事	134
2. 挣脱惯性的锁链	136
3. 别把“偏执”坚持到底	140
4. 练就以退为进的本事	143
5. 人生的道路要懂得转弯	146
6. 从过去走出来	150
7. 接受没法改变的事情	154
8. 找到得与失的平衡点	157
9. 有时，需要“隐身”	159
10. 换一只眼睛看生死	162

第六章 用柔韧的心接受失败

1. 给生命注入热情	166
2. 失败肯定会有有的	170
3. 你在绝望处境可以不绝望	173
4. 你的看法能改变你的命运	176
5. 不要计较一时的宠辱	179
6. 虚荣会让你成为小丑	182
7. 得意时不要忘记自己的“形状”	184
8. 要有把复杂简化的能力	187
9. 删除你抱怨的功能	190
10. 不管成败，先享受过程	193

第七章 用勇敢的心承担责任

1. 心中藏着责任感 198
2. 给自己一份社会责任感 201
3. 责任能为你赢得尊严 204
4. 负责任不要论大小 207
5. 不要给自己找借口 209
6. 工作要 100% 负责任 214
7. 做事不要虎头蛇尾 218
8. 有食言的可能，就不承诺 221
9. 热情地投入到工作中去 225
10. 不要让今天的事过夜 228

第八章 用谦逊的心团结别人

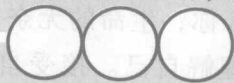
1. 一个人成不了事 234
2. 放开度量去容事 236
3. 付出应该爽快一些 239
4. 放下身价，不当展览品 242
5. 多交一些带“圈”的朋友 245
6. 没有对手也就没有激情 247
7. 把敌人化为朋友 249
8. 要照顾到别人的自尊心 253
9. 自己的错误要勇敢地承认 255
10. 不要忽略小人物 258
11. 学会用有缺点的人 261
12. 控制住自己的情绪 262

第一章

以豁达的心款待自己

我们要时常安慰款待自己的心灵，一个人的心灵决定了一个人的命运。实际上，时常安慰自己的心灵，能让自己坦然面对社会上各种不良风气的侵袭和各种生活中的不如意。

至于那些自我绝望，自我忧愁，自我放弃，自我痛苦和自我悲观的行为，比别人仇视自己的任何手段都更可怕。别人把自己不当人看待，还可以忍受和躲避；要是自己不把自己当人看待，那就无药可救了。



1. 连自己都接受不了吗？

在我们小的时候，所接受的教育便是如何改正自己的缺点，其实，有些缺点是我们永远也无法改正的，只能接受。如果我们过分关注自己的弱点，就会减弱自己成功的信心，制约自己的发展。

接受真实的自己，客观地对待自己。能够诚实、坦然地面对自己的真实内在，你才能做好真正的自己。

有一只青蛙，对自己四条腿用力、一蹦一跳的走路方式极为不满，于是不停地到河边寺庙中去拜佛许愿，祈求佛祖让它能像人一样两腿直立行走。

年复一年，青蛙的诚意终于打动了神灵。青蛙的愿望实现了。它想这下可以又高级又潇洒地走路了，多幸福啊！

它迫不及待地迈开两条长腿，骄傲地走了起来。可是它的眼睛却只能望见后面。这样，腿往前走，眼往后看，莫名其妙地离河边越来越远，再也无法捕捉到食物，终于饥渴难当死掉了。

有的人很早就接受了自己，有的人至死都无法接受自己。每个人都是独立的，一个人难以接纳另一个人似乎可以理解，但为什么很多人无法接纳自己呢？我们时常对自己不满，为自己的缺点懊恼与烦闷，千方百计想掩饰。自己面对自己时，常常会陷入惧怕与悔恨中不能自拔。自己又不是一件物品，不喜欢了就可以随时扔掉，也不是和别人一样，合得来便相处，合不来便分手，用不着去委曲求全。我们不可能把自己扔掉，除非自己结束自己的生命。满意它时，它和你在一起，不满意时，它同样不会离开你，生命的无奈也在于此。

接纳自己，实质就是理解自己。接受自己的优点，我们便多一分自信；接受自己的缺点，我们便多一点理智。接纳自己是一个漫长而艰苦的过程，也是一个人长大、成熟的过程。这当然是一个痛苦的经历，因为我们会逐渐发现，自己不是那样完美，也不可能变成理想的



自己。我们中有些人，其许多不幸、不快乐和不耐烦多数都是自惹的，自寻的。他们要么无知地欺骗自己，认为自己是一个难得的“圣人”。

有一个10岁的日本小男孩，在一次车祸中失去了左臂，但是他很想学柔道。

最终，小男孩拜一位柔道大师做师傅，开始学习柔道。他学得不错，可是练了3个月，师傅只教了他一招，小男孩有点弄不懂了。

他终于忍不住问师傅：“我是不是应该再学学其他招数？”

师傅回答说：“不错，你的确只会一招，但你只需要会这一招就够了。”

小男孩并不是很明白，但他很相信师傅，于是就继续照着练了下去。

几个月后，师傅第一次带小男孩去参加比赛。小男孩自己都没有想到居然轻轻松松地赢了前两轮。第三轮稍稍有点艰难，但对手还是很快就变得有些急躁，连连进攻，小男孩敏捷地施展出自己的那一招，又赢了。就这样，小男孩迷迷糊糊地进入了决赛。

决赛的对手比小男孩高大、强壮许多，也似乎更有经验。开始，小男孩显得有点招架不住，裁判担心小男孩会受伤，就叫了暂停，还打算就此终止比赛。然而师傅不答应，坚持说：“继续比赛！”

比赛重新开始后，对手放松了戒备，小男孩立刻使出他的那招，制伏了对手赢得了冠军。

回家的路上，小男孩和师傅一起回顾每场比赛的每一个细节，小男孩鼓起勇气道出了心里的疑问：“师傅，我怎么就凭一招就赢得了冠军？”

师傅答道：“有两个原因：第一，你几乎完全掌握了柔道中最难的一招；第二，就我所知，对付这一招唯一的办法是抓住你的左臂。这样，你左臂的缺失反而成了你最大的优势。”

“尺有所短，寸有所长”。每个人都有自己的优势和长处。如果我们能客观地估价自己，在认识缺点和短处的基础上，找出自己的长处和优势，并以己之长比人之短，就能激发自信心。要学会欣赏自己，表扬自己，把自己的优点、长处、成绩、满意的事情，统统找出来，

在心中“炫耀”一番，反复刺激和暗示自己“我可以”、“我能行”、“我真行”，就能逐步摆脱“事事不如人，处处难为已”阴影的困扰，就会感到生命有活力，生活有盼头，觉得太阳每天都是新的，从而保持奋发向上的劲头。自己给自己鼓掌，自己给自己加油，自己给自己戴朵花，自己给自己发锦旗，便能撞击出生命的火花，培养出像阿基米德“给我一个支点，我将移动地球”的那种豪迈的自信来！

“自我接受”意指接受我们现在的样子，包括一切过错、缺点、短处、毛病。但是，如果我们认清这些不完美是属于我们，而不是等于我们，那么，我们对于自身的这些不完美就会看开些。然而，很多人却坚决地认为他们等于“错误”，因而丢弃了健全的“自我接受”。你或许会犯一个错误，但这并不是说你等于一个错误；你或许不能适当而充分地表达自己，但这并不是说你就是“不好”。学会接受“真实的自我”，也接受所有的瑕疵，因为它是我们的一部分。神经病患者排斥、憎恶“真实的自己”，因为它不完美，他想创造一个虚构的理想自我取而代之，创造尽善尽美的虚构的“自己”。

外科医生阿费烈德在解剖尸体时有一个奇怪的发现，那就是：人们患病的器官并不像人们想象的那样千疮百孔，恰恰相反，正是由于和疾病的抗争，这些器官为了抵御病变，往往要付出巨大的努力，它们的机能比正常的器官要强。

他最早是从一个肾病患者的遗体中发现了这一点的。起初，阿费烈德也认为患病的器官一定变得很糟糕，但是，当他从死者的体内取出那个患病的肾时，他惊奇地发现那个肾要比正常的大，甚至另外一个也是大的超乎寻常。一开始，阿费烈德把这看做是一个个别现象。但是，在他多年的医学解剖过程中，他不断地发现那些患病的心脏、肺等几乎所有的人体器官都存在着类似的情况。也就是说，一个心脏病人的心脏并不是我们想象的那样虚弱，它甚至比我们每一个正常人的心脏要大，机能更强。

阿费烈德就这一发现撰写了一篇很有影响力的论文。他在论文中指出，患病器官因为和病毒搏斗而使其功能不断增强。如果人体有两个相同的器官，一个死亡后，另一个会承担起全部的责任，这样的努



力使得健全的器官变得更加强大。

为了验证自己的预测，阿费烈德进行了广泛的调研，结果又一次证实了他预测的准确性。他在对艺术院校教授的调研中发现，一些颇有成就的教授之所以走上艺术之路，取得很高的艺术成就，大都是受了生理缺陷的影响。普通人所认为的缺陷并不是阻碍了他们，而是促进了他们对艺术的追求。

身体上的缺陷并不是我们成功的障碍，心灵上的才是。如果你把缺陷视为自己成功的障碍，那上帝在给你关上了一扇门的同时，也必然会为你打开两扇窗。只要你用心感受，缺陷恰恰就是你先天的成功因素。

不接受自己的人，常常心情郁闷。认识自己的优点和缺点，明白自己想做的不一定就能做，明白自己所做的不一定全能做好，我们便会自信、自制、自强，生活便多一些快乐，少一些烦恼。相反，斤斤计较自己的缺点，不原谅自己的失误，则会使我们沮丧、自卑。

一个人想要集他人一切优点于一身是最愚蠢、最荒谬的行为。在这个世界上，有些人不喜欢自己，因为他们无法接受自己。一个人把自己看得过高或者看得过低，脱离了普通人生活的轨道，这是让自己陷入痛苦深渊的根源。

2. 以积极态度面对人生

人生是个谜团，我想谁也不可能找到最终的谜底。

我把生活比做一道大餐，充满酸甜苦辣各种味道，吃什么都是自己的选择，没有人强行往你的嘴里塞东西。选择什么，你便得到什么滋味。选择积极得到开心，选择倒霉得到糟糕，选择消极得到失败……有什么样的态度，就决定了有什么样的人生。

当初，上帝制造了驴子，对它说：“你是头驴子，从早到晚，你要不停地干活。在你的背上，还要驮着重物，你吃的是草，而且缺乏智慧。你的生命将是30年。”驴子回答说：“像这样生活，30年实在太

长了。求求您，还是不要超过20年吧。”

上帝答应了。

上帝制造了狗，对它说：“你需要随时保持警惕性，守护你最好的伙伴——人类和他们的住所。你吃的是他们桌上的残羹剩饭，你的生命期限为25年。”狗回答说：“我的主啊！对于这样的生活，25年太长了，我的生命还是不要超过15年为好。”

上帝答应了它的要求。

上帝又对猴子说：“你悬挂在树上，像个白痴一样令人发笑。你将在世上生活20年。”猴子听了这话，眨眨眼，回答说：“我的主啊，像小丑一样活上20年确实太长了，请您行行好，不要让时间超过10年吧！”

上帝也答应了猴子的请求。

最后，上帝制造了人。上帝告诉他：“你要有理性地活在这个世界上，用你的智慧掌握一切，支配一切，而你的生命为20年。”人听完后，这样回答：“主啊！人活着，只有20年的时间，怕是太短了，我看这样吧，您将驴子拒绝的30年、狗拒绝的25年和猴子拒绝的20年，全部赐予我好吗？”上帝同样答应了。

结果，正如上帝所安排的那样，人，先是无忧无虑地活过了一些年头，接着，他成家立业，如同驴子般，背着沉重的包袱拼命工作；然后，像忠诚的狗一样，认真守护着他的孩子；当年老的时候，他又像猴子一样，扮演“小丑”，和他的孙辈们玩耍，享受晚年时的天伦之乐。

这就是人生。很多人就是这样走过他们的一生。但是在这样的过程中，每个人享受到的人生味道，却不尽相同。

我们的生命就像一个火柴盒，里面有许多火柴。每当我们点燃一根，虽然盒子里减少了一根，但也发出了光和热。善用火柴的人，能点燃一片灿烂的烛光、一堆熊熊的篝火；不善用火柴的人，却可能焚烧整片森林、成列的房屋。至于那最不懂利用的人，则盲目或过早地划了火柴，结果却举措失当，白活一场。他们从未真正体验过人生之乐。没有什么事物能比攀登于人生真理的高峰之上，然后俯视来路的



层层路障和迷雾，更让人感觉愉快的了！

心态是我们应对各种人生遭遇的态度反应，好的心态有助于成功，差的心态只能毁灭自己。一生中，我们可能战胜过很多人，可我们却经常被自己打败。我们放弃机会，不是别人要我们放弃，而常常是自己主动选择放弃；我们停止奋斗，不是别人阻止了我们，而常常是自己主动停下来……

悲观者最大的不幸就是没有勇气战胜不幸。如果把我們日常所经历过的种种痛苦烦恼分析一下，你会发现，这痛苦的来源有一大部分都是战胜不了自己所造成的。

杜涛是一个工作相当认真、做事也很尽职尽责的铁路公司调度员。不过他有一个缺点，就是对人生很悲观，常以否定的眼光去看世界。

一日，杜涛不小心把自己关在了一辆冰柜车里。他在冰柜车里拼命地敲打、叫喊，可公司的同事早已下班给领导过生日去了，根本没有人会听到他的叫喊。杜涛的手掌敲得红肿，喉咙叫得沙哑，也没人理睬他，最后他只得绝望地坐下喘息。

他愈想愈可怕，心想，车里的温度在零下20℃以下，如果再不出去，一定会被冻死。他只好用发抖的手，找来纸笔，写下遗书。

第二天早上，公司里的员工陆续来上班。他们打开冰柜车，发现杜涛倒在里面。他们将他送去急救，但已没有生还的可能了。大家都很惊讶，因为车里的冷冻开关并没有启动，这巨大的冰柜里也有足够的氧气，而杜涛竟然给“冻”死了！

其实杜涛并非死于冰柜的温度，他是死于自己心中的冰点。因为他根本不敢相信一向不能轻易停冻的冰柜车恰巧因要维修，而未启动制冷系统。他消极的态度让他连试一试的想法都没有，他彻底被自己打败了。

消极只会积累更大的消极，唯积极有望自救。

积极进取的思想，足以改进人的希望，使人尽量发挥才干，达到最高的境界。积极进取的思想，可以战胜低下的才能，可以战胜阻碍成功的仇敌。即使看似不可能的事情，只要抱定希望，努力去做，持之以恒，终有成功的一天。