

听心理学家
讲生活



修炼心灵的力量

打开智慧的人生 修炼心灵的力量

姚颖颖◎编著



精华版

修炼心灵，修炼人生！活在当下，幸福一生！

抓住当代人们生活中的点点滴滴，以小见大，剖析人们心灵的弱点。

要以智慧的思想来修炼心灵的力量，从而赢得社会的
认可和命运的改变！

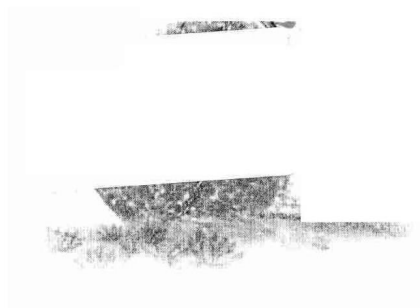
中国商业出版社

听心心理学家
讲生活



修炼心灵的力量

姚颖颖◎编著



中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

听心理学家讲生活:修炼心灵的力量/姚颖颖编著.

北京:中国商业出版社,2009.12

ISBN 978-7-5044-6700-3

I. 听… II. 姚… III. 心理卫生 — 通俗读物 IV.

R395.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 222598 号

责任编辑:孙锦萍

中国商业出版社出版发行

010-63180647 www.c-cbook.com

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

北京佳顺印务有限公司印制

★

640×960 毫米 16 开 15 印张 200 千字

2009 年 12 月第 1 版 2009 年 12 月第 1 次印刷

定价:26.00 元

★★★★★

(如有印装质量问题可更换)



前言

Preface

在与成功人士交谈时，常常能感到他们身上那种“笑看风云”的气质，在他们眼里，这被世人描述的荆棘丛生风雨交加的人生，不过是微微一笑后的风清云淡。他们的人生之所以能够鲜花满地，掌声遍野，是因为他们对生活，对人生，有一股奇异的精神，这精神内在表现为战胜一切的力量，外在表现为快乐从容的心态。

心理学家告诉我们，一个健全的，快乐的心态，远远超过一百种智慧的力量。选择快乐是生命的盈利，放弃快乐是生命的亏损，而人生快乐与否，关键就在于自己的选择，选择乐观地对待生活还是悲观地对待生活，结局就会很不一样。

本书深刻地揭示了这样一个道理：成功与幸福来源于快乐的生活，乐观地面对世界。而快乐的生活，乐观的世界观又取决于我们自己的选择，在这个盲目而又复杂的社会，我们面临太多的选择，我们该如何选择，如何找到可以通往成功的方向，正是本书所要告诉读者的。

本书共分为十六章，分别从正面反面讲述了快乐之于成功的重要意义，以及如何选择快乐的生活，避免人生的歧途，如虚

荣，嫉妒等。并客观地分析了挫折，失败对于成功的作用力，以及如何以客观的心态去面对这些失败。

调节好自己的心灵，使自己进入洒脱通达的境界，你就掌握了生命的主动权，就能感受和体会到生命和生活中的无穷乐趣。做到这一点，你的生命之花一定会大放光彩。

目 录

CONTENTS

第一章 乐观——没有过不去的坎

泰戈尔说：“早晨醒来，看见第一缕阳光，还能看见阳光中散发出来的生命，是幸福。”积极的、乐观的心态就是生命中的一缕阳光，乐观的人走到哪里，哪里就亮起来！这个世界总是对乐观的人好一些，积极乐观的心态，是最终让自己过上好日子的心态。所以，如果可以选择，还是做一个乐观的人吧。

我真的很不错	3
驾驭人生不沉的船	5
带着快乐行走	6
快乐的钥匙	8
享受快乐的生活	9
乐观是超级保健药	11

第二章 自信——天生我材必有用

爱默生曾经说过：“自信是成功的第一秘诀。”但凡成功的人，无不拥有自信，灰心丧气的人永远都不会成功！因为自信是人格的核心，自信使人渡过一个又一个难关，战胜一个又一个困难，这就是信念的力量。

自信是人格的核心	17
自信是成就的基础	19



19 世纪最伟大的发现	20
自信成就梦想	22
用自信激发潜能	24
自信的小马	26
从容自信，是一个人的脊梁	27
班门弄斧是一种自信	29

第三章 低调——低调方显成功本色

古罗马哲人西塞罗有言：“成功时趾高气扬与遭厄运时悲观丧气，都是一种浅薄和脆弱的表现。而在任何情况下都保持一种平静的心情、恒定的态度和同样的面孔，则是一件好事。”低调，是明智的成功者所采取的处世态度，低调处世，既需要智慧与理性，也需要宽广的胸襟和远大的志向。学会低调，你会一次比一次稳健，一次比一次成功。

不要当半瓶子醋	33
踏踏实实做人	35
智者低调谦虚	38
成功来自脚踏实地	41
低调做人，高调做事	44
低调做人，便可峰回路转	48
低调做人的哲学	50

第四章 勤勉——君子以自强不息

人的一生能否成功，可能与机遇有关，也可能与天分有关，但绝对与勤勉有关，正所谓“天道酬勤”、“勤能补拙”。机遇就像它的字面表达的一样可遇不可求，勤勉却随时掌握在自己手中。

工作是最伟大的法则	55
天才出自勤奋	58
成功者永不言弃	60
自强的关键	63
富贵无凭，勤奋是路	65
摆脱逆境的困扰	67
勤奋创造机会	69

第五章 宽容——大度能容天下难容之事

宽容是什么？美国前总统林肯曾作过很恰当的诠释。林肯对政敌素以宽容著称，他说：“消灭敌人最好的方法，就是把他们变成我的朋友。”宽容是一种坚强，而不是软弱。宽容要以退为进、积极防御。宽容所体现出来的退让是有目的有计划的，主动权掌握在自己的手中。多一些宽容，人们的生命就会多一份空间，多一份爱心；人们的生活就会多一份温暖，多一份阳光。



宽容，人生难得的佳境	75
智者宽容大度	76
爱是永远的宽容	79
宽容是一剂精神补品	80
宽容是力量的象征	81
宽容是人生的一种境界	83
采访上帝	83
宽容是天使的翅膀	85
柳传志宽容对手	88



第六章 舍得——人生就是在不停选择

选择与放弃，是一种心态、一门学问、一套智慧，是生活与人生处处需要面对的关口。昨天的放弃决定今天的选择，明天的生活取决于今天的选择。人生如演戏，每个人都是自己的导演。只有学会选择和懂得放弃的人，才能赢得精彩的生活，拥有海阔天空的人生境界。

冷静地选择	95
选择顺其自然	97
选择成功的开始	98
智慧地选择	100
选择在我	103
为成功选择一个环境	105
幸福是种选择	108
一流人物的选择	110

第七章 超越——超越梦想一起飞

超越自我，人人皆知，恐怕谁都想达到，却总有可遇而不可求之感。也许当你抛开了尘嚣琐事，凝神面对自我，寻求极限、挑战极限时，极静与极动转换间，你会发现，超越自我变得那么自然。

人人要有一个梦想	117
发挥你内在的潜能	118
每天超越自己一点点	120
超越自我追求卓越	122
勇于冒险才能所向无敌	124
超越心灵的局限	126
面对现实，超越现实	128
超越无极限	130



第八章 幸福——幸福，一步而已

生活犹如一条蜿蜒的小路，周围鲜花飘香、彩蝶飞舞、美果可口。但我们很多人却宁愿舍近求远去寻找幸福，偏偏不愿意享受近在眼前的幸福。其实，幸福就在我们的身边，要靠自己慢慢去品味，细细去咀嚼。用心去欣赏，你才能发现。

幸福就在身边	135
幸福由心态决定	136
或许幸福就是这样	137
至善即是幸福	139
幸福深处	141
幸福只在一念间	142
幸福是有代价的	144

第九章 欲望——欲望是一把双刃剑

20 世纪伟大的印度哲学家、心灵导师克里希那穆提说：“对欲望不理解，人就永远不能从桎梏和恐惧中解脱出来。如果你摧毁了你的欲望，可能你也摧毁了你的生活。如果你扭曲它，压制它，你摧毁的可能是非凡之美。”欲望可以使人成功，也可以使人失败。如果你能掌控自己的欲望，你将拥有驾驭一切的威力，并将无往而不胜，成为不凡的人。

别让欲望蒙蔽心灵	149
幸福与欲望	152
金钱不是幸福的唯一	154
葛朗台式的悲哀	155
“挥金如土”的妙用	156
欲望的枷锁	159



欲望是财富的金币	160
统治世界的不是意志，而是欲望	165

第十章 虚荣——愚蠢是虚荣的影子

虚荣是人类普遍具有的性格弱点。心理学家告诉我们：虚荣是人生的矛盾，人类的特征，它很可怕，而且这可怕的范围几乎是无限的。虚荣心很难说是一种恶行，然而一切恶行都围绕虚荣心而生，都不过是满足虚荣心的手段。如果你能趋利避害，改善它、诱导它走到有用的地方去，虚荣这一人际交往正常交往中的障碍物，也能为我们造福。

虚荣心是人的天性之一	173
给虚荣者的心理处方	175
要爱就不要贪慕虚荣	176
智者照顾他人的自重感	177
虚荣心强，面子第一	180
跳脱虚荣的华丽樊篱	182
穷人的虚荣	184
战胜虚荣的四种武器	185

第十一章 压力——别把自己逼得太紧张

现代社会充满了挑战和竞争。适度的压力既对工作学习生活有利，也对健康有利，但过度的压力却可能压垮你的精神和身体。现代人应该学会如何舒缓压力，释放紧张，让你轻松上阵，快乐地面对生活的方方面面。

压力如水	189
放不下的压力	190
将压力变成动力	193
你的压力有多大	195

偶尔发泄一下	197
怎样自我解压	199
走出压力的阴影	201
试着来杯下午茶	204
学会调节紧张情绪	205

第十二章 挫折——挫折是一份礼物

人生是一条漫长的旅途。有平坦的大道，也有崎岖的小路；有灿烂的鲜花，也有密布的荆棘。在这旅途上每个人都会遭受挫折，而生命的价值就是坚强地闯过挫折，冲出坎坷，成为更有勇气和更加成功的人！

挫折具有激励人心的力量	209
从打着滚挣钱到在金钱中打滚	211
麦穗和挫折	215
如何战胜挫折	216
挫折是成功的磨刀石	219
在挫折中创造新的路途	222
不经历风雨怎能见彩虹	225



第一章 乐观

——没有过不去的坎



泰戈尔说：“早晨醒来，看见第一缕阳光，还能看见阳光中散发出来的生命，是幸福。”积极的、乐观的心态就是生命中的一缕阳光，乐观的人走到哪里，哪里就亮起来！这个世界总是对乐观的人好一些，积极乐观的心态，是最终让自己过上好日子的心态。所以，如果可以选择，还是做一个乐观的人吧。



我真的很不错

古人说“人生得意须尽欢”，而人生失意时也不能停下脚步，也应该积极进取。历史上许多伟人，书写了历史新的一页，但都有过失意的时候，但他们都能失意不失志，都能做到胜不骄，败不馁。

司马迁因李陵一案而官场失意，被施宫刑，但他没有被打垮，反而成就了他“史家之绝唱，无韵之离骚”的传世之作。

蒲松龄一生梦想为官，可最终也没能如意，但他是幸运的，因为他能及时反省，能及时掉转人生的航向，改写小说，如果他不能及时省悟，便不会有流芳后世的《聊斋志异》问世，他的大名也不会永载史册。

美国最伟大的总统之一林肯曾经两次经商失败、数次竞选议员失利。但他最终还是得到了成功女神的垂青，成为美国历史上与华盛顿齐名的伟人。试想，如果他在经商失意时不能及时省悟，不能及时易辙，那他可能连成功的门都摸不着。

人生的失意并不可怕，可怕的是同时也失去志气，一蹶不振，破罐子破摔，不肯改旗易辙。

失意时只要能及时省悟，及时调整自己的心态，重新审视自己，选择一条适合自己的路，你也许就会从此踏上另外一条通往成功的大道，实现自己的人生价值，赢得属于自己的一片天空。

一位著名的政治家曾经说过：“要想征服世界，首先要征服自己的悲观。”在人生中，悲观的情绪笼罩着生命中的各个阶段，青春时期更是不可避免。战胜悲观的情绪，用开朗、乐观的情绪支配自己的生命就会发现生活有趣得多。悲观是一个可怕的情



绪，会消磨人的意志，能征服自己的悲观情绪便能征服世界上的一切困难之事。人生中悲观的情绪也许不可能消除，要紧的是击败它，征服它。

人生在世不如意事常八九，这是常常发生的，不以人的意志为转移。倘若换个角度，把不如意的事情看成是自己构想的一篇小说，或是一场戏剧，自己就是那部作品中的一个主角，心情就会变好许多。一味地沉入不如意的忧愁中，只能使不如意变得更不如意。“荣辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫随天际云卷云舒。”既然悲观于事无补，那我们何不用乐观的态度来对待人生，守住乐观的心境呢？

用乐观的态度对待人生，便可看到“青草池边处处花”，“百鸟枝头唱春山”；用悲观的态度对待人生，举目只是“黄梅时节家家雨”，低眉即听“风过芭蕉雨滴残”。譬如打开窗户看夜空，有的人看到的是星光璀璨，夜空明媚；有的人看到的是黑暗一片。一个心态正常的人可在茫茫的夜空中读出星光的灿烂，增强自己对生活的自信，一个心态不正常的人让黑暗埋葬了自己且越葬越深。

用乐观的态度对待人生就要用微笑对待生活，微笑是乐观击败悲观的最有利武器。无论生命走到哪个地步，都不要忘记用自己的微笑看待一切。微笑着，生命才能征服纷至沓来的厄运；微笑着，生命才能将不利于自己的局面一点点打开。

守住乐观的心境实在不易，悲观的情绪很容易被感染，而乐观则需要努力，需要智慧，才能使自己保持一种人生处处充满生机的心境。悲观使人生的路愈走愈窄，乐观使人生的路愈走愈宽阔，选择乐观的态度对待人生是一种智慧。在诸多无奈的人生里，仰望夜空看到的是闪烁的星斗；俯视大地，大地是绿了又黄，黄了又绿的美景……这种乐观是坚忍不拔的毅力支撑起来的一种风景。

人生何处无风景，关键看保持一个什么样的心境。守住乐观的心境，“不以物喜，不以己悲”，我们就能看遍天上胜景，“览尽人间春色”。

驾驭人生不沉的船



一天，一位律师到英国国家船舶博物馆参观，以调节他失意的心情。当时他刚打输了一场官司，委托人也于不久前自杀了。尽管这不是他的第一次失败辩护，也不是他遇到的第一例自杀事件，然而，每当他遇到这样的事情，总是有一种负罪感。他不知该怎样安慰那些在生意场上遭受了不幸的人，那些人有的被骗，有的被罚，也有的因打输了官司，落得债务缠身。

当他在国家船舶博物馆观看那些旧船时，忽然被一艘经历不凡的船吸引住了。这艘船原属于荷兰福勒船舶公司，于1894年下水，在大西洋上曾138次遭遇冰山，116次触礁，13次起火，207次被风暴扭断桅杆。然而它并没有沉没，英国劳埃德保险公司基于它不可思议的经历，将这艘船体变形、伤痕累累的船从荷兰买回来捐给国家。

这位律师看到这艘船后，产生了一个想法：为什么不让那些生意场上的失意者来参观参观这艘船呢？于是，他就把这艘船的历史抄下来，和这艘船的照片一起挂在他的律师事务所里。每当商界的委托人请他辩护，无论输赢，他都建议他们去看看这艘船，自此，在他的委托人中，再也没有发生过自杀事件。据英国《泰晤士报》说，截止到1987年，已有1230万人参观过这艘船。

我们的一生，也可以像那艘不沉之船一样，勇往直前。只要