

人生之旅

成功与人生

伴你走向潇洒人生

古薇 编

山西高校联合出版社



成 功 与 人 生

人 生 之 旅

古 薇 编

山西高校联合出版社

05055

(晋)新登字 8 号

社 长 刘长鼎
总 编 辑
责任编辑 张福平

人生之旅

古薇 编

*

山西高校联合出版社出版发行

(邮编:030012 太原市南内环街 31 号)

阜阳印刷厂

*

开本:787×1092 1/32 印张:6.25 字数:140 千字

1995 年 10 月第 1 版 1995 年 10 月 第 1 次印刷

印数:1—5000 册

*

ISBN 7-81032-818-2

G·160 定价:6.50 元

前 言

人从呱呱落地的那一天开始，便正式踏上了他人生的旅途，直到“身葬黄土”才标志着他人生的终结。

人的一生是短暂的，在时间的长河中她不过是沧海一粟。但人的一生又是漫长的，只要是一个完整的人生，她就必然要经过童年、少年、青年、中年、老年等各个时代；同时也就必然要经过求索、抉择、立志、成才的过程。只要是一个正常的人，他就必然会经历求学的艰辛、立志的困苦；择业的烦恼，工作的压力；失败的痛苦，成功的喜悦；事业上的一帆风顺，婚姻上的坎坎坷坷；理解他人所带来的由衷的高兴，被人误解所造成的心理上的压力；离退前的忙忙碌碌、丰富充实，离退后的冷冷清清，孤独寂寞。只要是一个善于取进的人，他就必然会正确地处理好与同学、同事、朋友、邻里、上司、部下、师长、家人之间的关系；只要是一个勇于进取的人，他就必然会直面人生，正确地对待成功与失败，喜悦与痛苦，顺达与挫折。从而做到成不骄、败不馁，成为一个对社会有用的人。

当今时代，我们的国家正处于经济建设的关键时期，作为社会的一份子，我们有责任、有义务为祖国的繁荣昌盛贡献自己的全部力量。这就迫切需要我们的青年、中年、甚至老年人能树立以国家利益为重的观念，正确地处理好自己人生所面临的各种关系和难题，尽可能减少摩擦，增进理解，将自己有

限的生命投入到为祖国建设的服务中去,使自己人生的旅途丰富、充实而更有意义。正是有鉴于此,我们参考古今中外的著作编撰了这本《人生之旅》,相信她对青年、中年,甚至老年人都会有所裨益,同时,编者也希望以此为我国的经济建设尽一份绵薄之力。当然,由于编者水平有限,错讹不当之处一定很多,希望读者批评指正。

目 录

一、你所具有的成功气质——认识你自己

●了解与发挥自己的特长

●认识你的成功气质：成功者——失败者——转化——整合自己的人格特质——沟通分析

●做个正常人：“我是我，你是你。”人格结构分析——自我人格的发展——全面认识自己的最佳途径：沟通的分析——心理游戏与心理成败——成功者的心理地位——人格结构与人生成败

二、发掘你的成功机制

●开发你的最大潜能：人人都有成功的原动力——尽量体会生命

●发掘你的成功机制：内在的制导系统——成功机制的操作过程——辅助机器的两种形式——

——人脑如何解答疑难问题——意见、知识与力量的贮藏室——既存的答案——构想新的自我形象

- 想象力——启动成功机制的关键：**想象的力量——真实决定行动与行为——为什么不想象你能成功——成功的心理想象——心理想象的奥妙——发现最佳的自我——提高你的想象质量

三、获取成功的个性素质

- 培养必胜的心理：**时刻想着可能性——将你的机制指向成功——必胜心理的科学解释——如何注入成功模式——把消极心情当作挑战来接受——选择取决于自己
- 放松心情，让成功伴随你：**不要过分关心细节和结果——以退为进——你是一个“创造者”——解放成功机制的五条规则——利用心理图像来达到松弛
- 培养成功的个性素质：**及时自己调整自己——成功的图像——“你”不等于你的错误

四、具备成就事业的超前意识

- **成功的跳槽与成功的人生**: 调动与跳槽——短命的部门——换错工作, 浪费生命——“英雄并发病”——了解你的上级——预留退路
- **拓展事业与专业知识**: 不仅只是个业务代表——顾客背叛你了吗——近似忠告的埋怨——冒险的行程——幸运的职业——小公司风险大——无根的专业知识
- **应聘成功的技巧**: 有备无患——恰如其分地表现自己——投其所好——委婉呈辞——借助书本知识——谘询的技巧——如何在集体面试中展露头角——注意你的答辩风度

五、有成就的人

- **创业成功的因素**: 选准自己的事业方向——业需专精——良好的沟通环境——可怕的样样精通, 样样疏松——认清自己, 避免内外夹攻的双重压力——轻松谈笑, 珍重精力
- **明日的成功方是成功**: 以明天激励自己——“故意使自己破产的人”——保持学习的欲望——没有终点的竞赛——客观地对待自己昨天的成就。

一、你所具有的成功气质——认识你自己

●了解与发挥自己的特长

每个人都有自己的特长——是他做某一件事情能够比别人做得更好的那种才能。所谓“创造性”才能和平常的“推磨式”的才能之间的区别，是一种不必要的和人为的区别。灭虫工、打字员、女服务员和机械工等，他们在工作中所获得的创造性喜悦和自我表现的乐趣一点也不亚于莎士比亚或爱因斯坦。

当您找到您能够比任何人都做得更好的工作时，那么一切幸福将随之而来——成功的喜悦、经济保障、愉快的社交关系和宁静的心境。在您找到这种工作之前，上述这些副产品，任您百般努力追求，也都无济于事。

在寻觅的过程中，没有一种经验可以说是白费的，除非我们甘愿丧失希望。你在找到合适的工作以前，可能做过许多种

不同的工作。在这些工作中，有许多是困难得令人伤心，也有些工作使你不得不和一些蛮不讲理的和十分可厌的人共事。但是后来你发现那些最不愉快的工作，却对你最有益处——它们使你对你合适的终身事业获得最有价值的准备。

在千百万人的命运里，也有过类似的遭遇。他们当时认为毫无希望、前途黯淡和毫无实际价值的生活，到后来却成为他们生平最可贵的经验。

一般人谈到逆境的利用时，往往强调听天由命的黯淡面，说它无非像苦口良药不会有好处的。我们却认为不仅如此，生活中的不愉快时期，往往使我们获得许多具体和有用的额外价值，其中最重要的就是它使我们对别人产生更多的了解和同情。我们也许当时觉察不出来，也可能会认为这个经验的取得完全是虚度光阴，但是，正如俗话所说的：“岁月之恩日久始见。”

●认识你的成功气质

伽俐略说：“人不可被教，只能帮助他发现自己。”人类生来拥有的是崭新的生命，与生即备有赢取胜利的条件。每个人以自己独有的方式观看、倾听、接触、尝试思考。人人各有其独特的潜力。他们皆可因自己的天赋条件成为一个杰出的、有思考力、有觉察力和有创造力的人——一个成功者（胜利者）。

“成功者”和“失败者”两个名词具有多种含义。一个人是

成功者，并不意指他赢过别人或击败别人。成功者不论是从个人，或从社会一分子的任何观点看，都是一个确实可靠、值得信任、敏锐而且实在的人。失败者则为一个无法确实对情境作出反应的人。极少有人是绝对的成功者或失败者。这都是程度问题。但是一旦一个人正往胜利的途径迈步时，他获得成功的机会可能会变得更大。

1. 成 功 者

一个成功的人有多种不同的潜力。因为成就并不是最重要的。“真实”这个特征才是最重要的。一个真实的人体验自己的内在真实面，他了解自己，他就是他自己，同时他使自己成为一个可靠、敏锐的人。他完成自己的独特性，他也欣赏他人的独特性。

他未曾将生命抛掷于想象自己应该如何，他就是他自己。他也不必消耗精力刻意去做某件事，伪装某种姿态或把别人牵扯到自己的行为里。一个胜利者能够坦诚地面对自己，而不会做作地讨好别人或者引诱别人，激怒别人。

他明了“爱”和“装作去爱”的差别；“愚笨”和“故作愚笨”的差别；“有学识”和“故作有学识”的差别。他不需要把自己隐藏在面具后面，他舍弃不真实的自我形象——无能或者优越。“自立”并不会使一个胜利者感到威胁。

每个人都有“自主”的时刻，也许转瞬即逝。但是一个成功者能以相当长的一段时间持续这种自主性。他也许偶尔也会让步，甚至失败。但即使他往后退却，他也仍能坚守着自己。

最基本的信心。

成功者并不畏惧独立思考和应用知识。他能把事实与见解划分清晰，他不伪装自己是全能。他听取别人的意见，评价他们的意见，但是他自己下结论。虽则他也敬仰别人、尊敬别人，但是他的看法绝不会被别人完全限定、推翻、束缚或者威吓。

成功者不会耍出“无助”的把戏，也不会“怪罪别人”。他自己负起生命的责任。他不必让别人虚妄地驾驭，他知道他可以做自己的主人。

成功者的步调准确，他适当地配合情况反应，保全了别人的意义、价值、福利与尊严。他知道万物皆各属时节，万事也各具时令，正如一首诗中所言：

“有时需要积极进取，有时需要稍敛锋芒；

有时需要与众交溶，有时需要默默寡居；

有时需要相斗，有时需要互爱；

有时需要工作，有时需要游戏；

有时需要哭泣，有时需要朗笑；

有时需要抗衡，有时需要退缩；

有时需要发言，有时需要沉默；

有时需要善握良机，有时需要屏息等候。”

时间对于成功者是珍贵的。他不会扼杀时间。他随时和时间共存。但这并不表示他愚蠢地忽视过去或者无法迎视未来，而是他了解自己的过去，并且对未来充满希望。

一个成功的人会试着了解自己的感觉和能力的限制。他不畏惧这些事实。他不会被自己的矛盾或冲突击败。他知道自

己什么时候是在生气，他也能在别人生他气的时候静听对方说话。他能付出情感，也能接受别人的感情。他能爱人也能被爱。

成功者能自然地做一切事情。他不会按照公式处理事情。当情况需要时，他能改变自己的计划。成功者对生命有股热望，他享受着工作、游戏、食物、人情和自然的一切。他坦然地欣赏自己的成就以及别人的成就。

虽然成功者能自在地享受一切，但他也能搁延这种享受。他能暂时严厉约束自己，期望未来得到更多的快乐。他不畏惧追求自己的理想，也能很恰当地朝向目标努力。他不必由控制别人来求取安全感，也不会把自己置于迷茫的路径。

成功者关怀这个世界与人类。他面对社会的所有问题，他关切、怜悯并致力改善生活的现状。即使面临国家或国际的灾难，他也不会认为自己是完全无能的人。他尽力在使世界变得更完美。

2. 失 败 者

虽然人类天生具有赢取胜利的天赋，但却也是处在一个无助与完全依赖的环境之中。成功者能较好地由全然的无助转成独立，而后再与他人达到互助。失败者则不然。他接受无助与依赖，尽可能的逃避责任。

我们已经知道，几乎没有人是绝对的成功者或失败者。多数人在某些时候是成功者，某些时候则是失败者。童年的经历影响他们未来的成败。

一个人不能处理残酷的经历、不愉快的人际关系、疾病、经久的失望、不当的身体照顾以及心理创伤，都是造成失败的因素。这些经历都妨碍了自主与自我完成的正常发展。有些失败者虽自认成功，却又觉得不安、不快乐，感到受骗。也有些失败者认为自己彻底地被击败，没有生存的目的，无法动弹，是个半死的人。失败者可能不明白他已经替自己做好笼子，自掘坟墓，他就是自己最厌烦的家伙。

失败者很少真实地活着。他的心思完全盘踞着过去的记忆或者对未来的憧憬，他毁弃目前的一切。

失败者活在逝去的回忆里，他沉湎于过去的美好或者不幸之中。他牵附着旧有的习惯或者哀悼过去的恶运。他为自己感到遗憾，而把不幸归于他人。一个生活在记忆中的失败者经常哀叹着：但愿：

但愿我和别人结婚……

但愿我干的不是这行……

但愿我已经毕业了……

但愿我长得俊俏些……

但愿我丈夫戒酒了……

但愿我出身富贵……

但愿我有个好父母……

当一个人生活在未来里，他可能梦想着奇迹发生，使他能“幸福地生活着”。他不去追求生命，他在等待神奇的救赎。生活该变得多么美妙啊！“当”：

当学校放假时……

当梦中的王子或公主来临时……

当孩子长大时……

当新工作开始时……

当竞争者死掉时……

当我们发财时……

相对于这种幻想神奇救赎的另一种失败者，则为长期生活在畏惧灾难的来临中。他们想象着“若是”：

若是我失业了，不知……

若是我发疯了，不知……

若是某事临到我头上，不知……

若是我跌断了腿，不知……

若是他们不喜欢我，不知……

若是我犯了错误，不知……

一个人把注意力不断地集中于未来，生活在焦虑中。他担忧着预想发生的不幸——不管是真的或是想象的——考试、付款危机、疾病、退休或气候等。他过分沉浸在这些想象中，忽略身边确实可能发生的事情。他只是一味地把心思放在目前无关的幻想中，他的焦虑遮掩眼前的真实。他无法以自己的主见观看、倾听、感觉、尝试、接触或思考。失败者耗费极多的时间刻意假作。他假装、操纵和固守孩童的地位。他花费精力在维持一个面具，经常带着虚假的架势。虚假做作的失败者，着重自己的外在表现强于内在真实。

失败者压制自然地、真确地表达潜在的能力。如果他选择的那条道路走投无路时，他不知道人生还有其他的路径。他畏惧尝试新的东西。他固守自己旧有的地位，他不是个创新者。他重蹈复辙，他总是一再重复家庭和文化的幸。 .

失败者难以付出感情，也难以接受感情。他无法和别人保持亲密的、诚实的以及直接的关系。反之，他尝试着改变别人来附合自己的期望，他也调整自己去迎合别人对他的期望。

当一个人是个失败者时，他无法正确运用自己的智慧。他合理化、智慧化地误用它。合理化即他利用借口使自己的行为显得公平、合理。智慧化即他利用冗言赘语来压制别人。因此，他的潜能大都居于蛰伏的、未被了解及辨识的阶段，就和童话中的青蛙王子一样，由于女巫咒骂，而过着一种不是自己意愿的生活。

3. 转 化

当一个人想发掘、改变“失败气质”时，当他希望更像个成功者时，他可以利用沟通分析来达到目的。这是解决人类问题的两个新起的、刺激的和心理性的途径。

我们希望沟通分析的理论加上一些实验能应用于发展和加强“胜利气质”。我们相信每个人，至少在人性的某个层面上，都具有成为“成功者”的潜能——成为一个真实的、有生命的以及有觉识力的人。

4. 整合自己的人格特质

人们时常只知道自己人格的几个片断而非一个整体。例如一个女人也许不知道，也许她不想承认，自己的行为有时象她的母亲；一个男人也许不知道，或许他也不想承认，有时候

他希望能像儿童一样大哭一场。

“整合人格”的宗旨为帮助人们对自己的了解复归整体——即帮助一个人明了、承认、恢复和统合破裂的断片。统合可以促使一个人由依赖转至自我满足；由外在权威的支撑转至内在真实的支柱。一个人确实地具有内在支柱即表示他能独立应付情况。他不再依赖外界支柱——配偶、学位、工作职位、治疗者、存款证等。反之，他发现他需要的已在自己身上，他依靠着它们。根据这种理论，我们知道拒绝这种认知的人是个神经病患者：

我称神经病患者为一个

把自己潜能用于操纵别人，

而自己

却不往前迈步的人。

他控制别人，妄用权威，当他无法发挥能力时，

他动员亲戚、朋友来帮助他。

他这样做的原因是：

他又无法独撑成长带来的紧张和挫折。

又及：冒险也是件危险可怕的事，所以不予考虑。

这种方法中最常见者为角色扮演，夸大征候或行为，运用幻想体验现状，使用“我”而不用“它”作为一种对行为负责的方法，学习光明正大地与人说话而放弃暗中数说别人的习惯，明白自己的感觉，直到了解这些感觉、并且把它们统合在人格里为止。角色扮演在心理学的应用上已不是新起的方法。早在1908年摩罗诺即致力研究这个方法，兴起多种团体治疗和辅