

心理 励志 | 读本

心悦读

TRY YOUR BEST
BEYOND
YOUR OWN

做好自己就是 超越自己

婉航 著



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

心悦读

心理 励志 | 读本

TRY YOUR BEST
BEYOND
YOUR OWN

做好自己就是
超越自己

婉 航 著

人 民 邮 电 出 版 社
北 京

图书在版编目 (C I P) 数据

做好自己就是超越自己 / 婉航著. — 北京 : 人民邮电出版社, 2013. 4

(心悦读)

ISBN 978-7-115-30900-6

I. ①做… II. ①婉… III. ①成功心理—通俗读物
IV. ①B848. 4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第017610号

心悦读

做好自己就是超越自己

◆ 著 婉 航

责任编辑 王建军

执行编辑 赵 娟

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街 14 号

邮编 100061 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京天宇星印刷厂印刷

◆ 开本: 880×1230 1/32

印张: 8.5

2013 年 4 月第 1 版

字数: 152 千字

2013 年 4 月北京第 1 次印刷

ISBN 978-7-115-30900-6

定价: 32.00 元

读者服务热线: (010)67119329 印装质量热线: (010)67129223

反盗版热线: (010)67171154

自序

成为最好的自己

生活在当下，我们或许都有类似的感受，每天都在忙碌，都在奔跑，奔跑似乎成了我们人生的全部。然而即便如此辛劳，我们依然要面对现实中的种种问题，工作的危机、生活的繁琐、房价的压力……几乎将我们的一切完美分割，压榨殆尽。

我们必须面对那些每天给我们提出各种要求的人们，他们或许是出于爱，出于责任，出于义务——长辈要求我们对家庭承担更多的责任，领导要求我们承担更多的工作，子女要求我们提供更优越的生活。

除此之外，我们还必须承受另外一种折磨——小时候，是谁谁家的孩子学习好，你为什么不如别人；长大了，是谁谁谁的爱人工资高，你为什么不如别人；工作了，是谁谁谁的单位福利好，你为

什么不如别人……

是的是的，我们永远比不上的，是“别人”。

我们永远被批评，被责备，永远不能让每个人都对我们满意，所以我们永远郁闷，永远不开心。而表面上，我们还要披挂上坚强的伪装，与生活中的不完美一战到底。

然而他们又会说，你当初早些努力，何至于如此……

当初那样，又能怎么样呢？我们一直在默默努力和坚持，但结果不一定是你想要的。

难道，我们的人生只能这样吗？

不必太坚强，慢下来，等一等那疲惫的灵魂，寻找原本属于自己的生活；不必太完美，人生有了些许缺憾，才值得我们认真地活一次。真正重要的是做好自己。

如何发现自己并获得独属于自己的人生？这正是本书努力探究的。

有些事，我们没有做好，并不是因为我们没有努力，而是因为我们不知道应该如何去做。

这本书，正是从心理学的角度分析人在遭遇一些特定的事情时，内心深处的想法和下意识的反应，从而提供了一些行之有效的处事途径。而这些正是古往今来的心理学家们，付出了常人难以想象的心血，研究而得的。正如他们发现的那样，每件事情的发生，背后



都暗藏着心理学的规律。

如果我们了解了其中的一些规律，那么我们就能更轻松地面对人生的烦恼，能与所爱的人一起慢慢共度快乐时光。

人生短暂易逝，快乐最重要。要快乐，就撕下坚强的伪装，努力做好自己，这即是圆满。

感谢赵钢、林怡、杨洋、张苇、李彦彦、张鸿斌参与本书部分章节材料的收集和编写，并提出了宝贵意见。

感谢各位读者，让我们都成为最好的自己。

晓航



Content

目 录

Part 1 如何做个幸运的人

- 2 做个幸运的人
- 8 修炼最佳气场
- 15 判断力
- 23 你是消极的完美主义者吗?
- 32 当你第二次跌倒
- 38 剥去焦虑的阴影
- 45 为何富有的人会更富有
- 51 相信直觉
- 56 关键时刻不掉链子
- 63 开运提示: 胸怀大志, 不计小利

Part 2 读懂人才能做对事

- 72 沉默是金
- 78 说话的艺术
- 87 眼睛会出卖灵魂？
- 93 身体的秘密
- 99 距离产生了，美没了
- 105 谁在说谎
- 110 交好和讨好
- 115 交往适度
- 122 边际递减效应
- 129 “人来疯”和“人来蔫”

Part 3 世界没那么简单

- 136 吃软不吃硬
- 142 温柔的惩罚
- 149 小人之心与君子之腹
- 157 酸葡萄与甜柠檬
- 162 你相信星座吗？

- 168 失败的理由
- 180 错觉的诱惑
- 186 外貌协会
- 193 谁来救你
- 199 艳遇之桥
- 204 最昂贵的消费
- 209 远亲不如近邻

Part 4 做好自己就是超越自己

- 214 幸福清单
- 224 黄金原则与互惠原则
- 231 “白日梦”的奇效
- 238 催眠和暗示
- 243 勇气的力量
- 247 放松训练
- 254 沉思凝神

- 259 后记 成为一名优雅的自我实现者

Part 1

如何做个幸运的人

千百年来，无论东方人还是西方人，都绞尽脑汁地希望能够寻求到一种能准确预判自己“运势”的方法。无论科学与否，都反映出人们对于“好运”的渴望。在本章中，让我们一起来分析那些“幸与不幸”背后蕴含的偶然与必然，领略幸运与不幸之间那道分水岭处的别样风光。

| 做个幸运的人 |

日本“全日空”航天公司曾经想要购进一大批飞机，最有可能胜出的卖家是美国的波音公司和欧洲的空中客车公司，他们为争夺这笔生意想尽了办法。由于两家公司的飞机技术指标相差无几，报价差别也不大，所以“全日空”迟迟无法做出最后决定。

这时，在两个月的时间里，世界上发生了三起波音客机的空难事件。一时间，各种舆论将矛头指向了波音公司，认为波音公司的产品质量有着严重问题。这对于波音公司做成这笔生意无疑是一个噩耗。人们大多认为，波音公司一定会败给空中客车公司，

失掉“全日空”这笔生意。但是，波音公司的董事长威尔逊却没有被困难吓倒。他动员公司的全体员工，采取紧急应变措施，制定一系列方案，全力争取“全日空”的谅解和支持。

威尔逊给出了更优厚的条件，包括为“全日空”航空公司提供财务和配件方面的便利，降低飞机的保养和机组人员的培训费用。此外，提出与日方合作制造波音 767 型客机，这将比当时的常用机型更为先进。

在空难之前，波音公司本来打算与日本三菱、川崎、富士三家著名公司合作制造 767 客机的机身。空难后，波音公司不但加大了给对方的优惠，还主动提供了价值 5 亿美元的订单。

通过这些举措，波音公司终于博得了日本业界的普遍好感，战胜了空中客车公司，与“全日空”公司签订了 10 亿美元的合同。波音公司不仅渡过了信誉难关，还赢得了巨大的日本市场。

通常意义，我们猜想波音公司会因信誉危机而失掉生意，最终导致破产。可是董事长威尔逊并没有因为困难可能带来的负面结果消沉下去，而是继续努力发展公司的业务，终于取得了胜利。

这正应了美国管理心理学家 D·史华兹说过的一句话：“所有的坏事情，只有在我们认为它是不好的情况下，才会真正成为不幸事件。”这就是著名的“史华兹论断”。如果波音公司的董事长威尔逊认为空难之后波音公司就没有希望了，那么波音公司可

能真的会一蹶不振，走向破产。而威尔逊以这个事件作为契机，扩大了自己的优惠范围，最终在日本市场大获全胜。

这不禁让我们联想到另外一个故事。

有一对父子，儿子是大学生，父亲没有文化，靠卖豆腐养家糊口。由于儿子的文化程度比父亲高很多，而且能够获得更多的信息，父亲对儿子可谓是言听计从。

有一天，儿子对父亲说：“现在全球经济不景气，无论做什么生意都会受到影响。咱们家的豆腐，肯定会卖得不如以前好。从明天起，您就少做些豆腐吧，做多了卖不出去会更赔钱。”

父亲听了以后，就少做了些豆腐去卖。因为买豆腐的人少了，做的也少，很快就卖完了。回家后对儿子说：“你说得对，买豆腐的人果然少了，幸亏我少做了。”

儿子说：“经济越来越不景气了，您应该再少做一些。”

父亲听了以后，又少做了一些，豆腐的销售量自然就更少了。

如此几个循环之后，父亲不去卖豆腐了。因为经济环境实在太恶劣了，哪里会有人买豆腐呢？于是父子二人过上了更加贫穷的生活。父子俩认为自己贫穷的生活完全是经济萧条惹的祸。而这位父亲觉得儿子实在是太有先见之明了，早就预料到了豆腐生意会越来越差的状况。

这个故事其实非常简单，豆腐销售量的降低并不是因为人们没有钱买豆腐，而是因为这对父子认为豆腐会不好卖，所以降低了产量，销售量降低之后，他们认为是经济状况导致的。而事实却是经济环境并没有那么萧条，只是这对父子认为经济危机实在太严重了，认为豆腐肯定会卖不出去，所以导致生意一落千丈，他们的生活则愈加贫困。

在现实生活中，常常要面对一些挫折。不论是生活、学习、工作、感情等，难免会遇到一些棘手的问题。这些问题就像一把把双刃剑，带给我们挑战的同时，也给我们提供了机会。面对挫折，如果我们自暴自弃，认定这些不好的事情会给我们带来致命的打击，会成为不可逆转的事实，那么不幸就会真的随之而来，所能想到的后果，都会变成现实。如果我们重新奋发图强，变压力为动力，能够从坏事中看到契机和希望，采取有效的措施扭转局面，耐心地找到突破口，我们就会发现挫折的背后别有洞天。

英国航空公司也曾经出现过一次信誉危机。由于机械故障，一架由伦敦起飞，经停纽约、华盛顿的航班在纽约迫降后禁飞。乘客当然极其不满，英航立即调度班机，将旅客送到了目的地。当乘客下机时，乘务员向他们呈上了言辞恳切的致歉信，并办理

了退款手续。尽管英国航空公司为此蒙受了经济损失，却得到了乘客的谅解，乘客的不满情绪也慢慢烟消云散了。这一事件不但没有损害英航的声誉，反而被人们传为美谈。

英国航空公司在危机面前没有乱了阵脚，而是迅速做出了反应，利用危机，将自己的服务水平进行了现场宣传，给公众留下了正面印象。飞机故障是无法避免的，但是却可以提前制定快速反应计划，利用好这些“故障”。有人说，英航真是幸运的公司，出了故障，反而提高了信誉度。从某个角度来说，幸运不是从天而降的，而是通过努力，把握机会，争取来的。

在日常生活中，我们也可以利用“史华兹论断”为自身服务。在人际交互越来越频繁，信息大爆炸的时代，个体遇到挫折的概率越来越高。面对挫折，我们可以直面正视，积极寻求解决之道，利用这样的机会，使解决挫折的办法能一箭双雕。我们可以提高自信心，唤起战胜挫折的勇气和决心，调动智慧的大脑，睁大双眼，观察挫折背后隐藏的解决之道。

如果我们在挫折面前能使自己变得强大，那么挫折自然就会显得渺小。在这方面，古今中外有许多杰出人物都是我们的榜样。

文王拘而演《周易》，孔子厄而著《春秋》。在困境中，周文王推演出的《周易》是中国古代人类文化与智慧的精髓；而孔子

的仁爱之论在当时虽然不被接受，却留下了许多富含哲理的论断。在挫折面前周文王和孔夫子都坚信自己的判断，选择了发奋图强，与逆境抗争，最终得到了人民大众的认可与崇敬。

人生不如意事十之八九，但是每一次经历都能给我们带来成长和进步的机会。无论遇到什么样的困难，我们都要保持对美好生活的憧憬和追求，不要惧怕失败，风雨之后的彩虹，很美。

| 修炼最佳气场 |

公司里有 ABCD 四个年轻人，年龄相近，先后进入这家公司，从新员工做起，然而一年之后，这四人却有了不同的发展。

A 是出纳，工作比较繁琐，很喜欢和同事聊天，不但包括无关紧要的琐事，如电视节目，商场打折，流行趋势等；也经常涉及自己的私人生活，并愿意表明自己对于诸多事件的私人观点，经常一聊就是一两个小时，语调十分高昂。A 不太注意衣着，很少穿职业装。在日常工作中，与同事接触时经常用命令的语气。对老板交代的工作，A 能基本按时完成，但有时也会由于私人原