

Hundred years
Success
Inspirational classic



—百年励志经典—

每天学点 实用心理学

每天学点实用心理学，应该成为我们日常的一项功课。它不仅有助于我们调适自己的心理，还有助于我们了解他人的内心，从而优化我们在生活中所扮演的角色。



海外借

民主与建设出版社

Best-selling global
SUCCESS
Inspirational classic

李志敏◎主编

【畅销全球的成功励志经典】

每天学点 心理学

民主与建设出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

每天学点实用心理学 / 李志敏改编. ——北京: 民主与建设出版社, 2016. 1

ISBN 978 - 7 - 5139 - 0917 - 4

I. ①每… II. ①李… III. ①心理学 - 通俗读物 IV. ①B84 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 271268 号

© 民主与建设出版社, 2015

 每天学点实用心理学

全案策划:  华图书业
HUATU BOOKS

总 策 划: 董治国

主 编: 李志敏

责任编辑: 王颂 王倩

装帧设计: 王洪文

出版发行: 民主与建设出版社有限责任公司

地 址: 北京朝阳区阜通东大街融科望京中心 B 座 601 室

电 话: 010 - 59419778 59417747

印 刷: 北京威远印刷有限公司

开 本: 710 mm × 944 mm 1/16

字 数: 130 千字

印 张: 13

版 次: 2016 年 1 月第 1 版 2016 年 1 月第 1 次印刷

印 数: 1 - 10000

标准书号: ISBN 978 - 7 - 5139 - 0917 - 4

定 价: 29.80 元

前言 | PREFACE

时代在发展,社会在进步。

而这快节奏的生活,犹如一台日夜旋转的机器,让深处人生海洋中的你我,不能停下。

当华灯初上,倦鸟归巢,劳累了一天的人们都在寻觅栖身的港湾;当旭日东升,朝霞满天,万千陌生的人,又开始新的劳作。

——所以,曾经年少的你,意气风发,拼搏在旋转的舞台。

——所以,已经步入中年的你,依然踌躇满志,忙碌在神秘的所在。

——所以,已经苍颜白发的你,终于可以静下心来,望一眼匆匆的云彩。

.....

“比大地更宽广的是海洋,比海洋更宽广的是天空,比天空更宽广的是人的内心”一个人之所以强大,并不是因为他学富五车,勇猛彪悍,而是源自于他心底的意志。

其实,人生是一个不断历练的过程。而那些所谓出人头地的人,只是因为他懂得如何去面对。在更多无人知晓的日子,要怎样走过风风雨雨,用智慧和胆识,开创了属于他的世界。

人生,本来就是一道难题。面对激烈的竞争,面对无奈与挫折,面对困顿与挑战,面对故乡与远方,面对时光与华年……,曾经阳光的你,是否还保留着不老的精彩?是否在内心的最深处,激荡着大海的澎湃?

有道是“青山不老,绿水长流”。但卑微或张扬的你,一定需要心灵的慰藉,需要温暖的手臂,紧紧拥抱。

——心理学,似乎很遥远,高高在上。其实,透过智者的目光,谁都可以获取其间的“钥匙”,进而打开紧闭的家门。当你在生意场上裹足不前,或在职场中郁郁寡欢,请聆听来自那些山涧泉水的声音。而当你在拓荒的坡地里耕耘,或在金秋时节为生活抒情,请停下你的脚步,并静下心来,咀嚼这些文字的粮食,并让疲累的心,得到短暂的歇息。当一轮高高在上的月光,能在寂寥的夜里,用一抹清辉,伴随着你度过芜杂的寒暑,请回首来路,并向着远方,箭步而行。

是谁能给你勇气、希冀、以及登攀的力量和飞翔的翅膀?是谁催促着你一路走来,披荆斩棘,再苦再累,依然向前。也许,只有你自己。

“高贵的精神是不会停步不前的,它经常使人勇敢而无所畏惧”。

“一生中,最光辉的一天并非功成名就的那一天,而是从悲叹与绝望中产生对人生挑战与勇敢迈向意志的那一天”。

.....

“不要以感伤的眼光去看过去,因为过去再也不会回来了,最聪明的办法,就是好好对付你的现在——现在正握在你的手里,你要以堂堂正正的大丈夫气概去迎接如梦如幻的未来”。

当这些成功者把他们的忠告留下来,把他们的得失感悟留下来,并把他们的祈愿与祝福留下来——置身于大千世界中的的你,怎么可以不仔细倾听?并在日后的岁月中,怀揣着自信去面对呢?

当烟云过后,还是要面对现实。当掌声过后,还是要继续赶路。一颗不甘寂寞的心,更需要慰藉,需要允吸生命的乳汁,酝酿一场轰鸣,酣畅的大雨。

每天学点心理学,自己给自己疗伤,自己给自己喝彩。

每天学点心理学,寂寞无助的路上,会有一个人与你结伴而行;百尺竿头的事业,会有一如既往的冲锋……

每天学点心理学,让你的内心强大,充盈着战胜困难的冲动,洋溢着阳光的脸庞,并在你或精彩或无奈的时候,伴随着你出发和歌唱。



目 录

前言	(1)
----------	-----

第一章自我的价值,在追求中绽放

01 在真实中,找回自己	(2)
02 性格与个性,仿佛飞翔的翅膀	(4)
03 凸显自我,彰显个性	(6)
04 活出真实的自己,才能活出精彩	(7)
05 相信自己,不随波逐流	(10)
06 主宰自己的命运	(13)
07 坚持自我,赢得喝彩	(15)
08 活给自己看	(16)
09 江山易改,本性可移	(18)
10 特立独行,实现超越	(20)

第二章 心灵深处,塑造自我

01 审视自我,认识自我	(24)
02 循序渐进,寻找自我	(27)
03 认识自己,才可洞悉生活	(29)
04 压抑的生活,是一把伤人的匕首	(33)





05	烦恼,只在一念之间	(35)
06	觉察,人生的必修课	(37)
07	强大的内心,需要一个声音来唤醒	(40)
08	面对故鬼,要毅然走出去	(42)
09	快乐之法在于内心的平静	(44)
10	心中的门,要用心去开启	(46)

第三章 聆听心音,分享成功

01	山高人为峰,做最好的自己	(52)
02	握紧心灵的钥匙,扬帆远航	(54)
03	孤独——难得的“花开”	(57)
04	调整心态,快乐前行	(59)
05	沉默——为生活打开一道出口	(60)
06	习惯,成败之间的利剑	(63)
07	正确的思考,是改写成功履历的通途	(65)
08	换一种“角度”,效果截然不同	(67)
09	逆向思维可以改变世界	(68)
10	平和的情绪,是迈向成功的第一步	(70)
11	用睿智的心态去面对,生活依然别有洞天	(72)
12	认定自我,拨云见日	(74)
13	那些意外收获,有时是因为纯真的心态	(77)
14	想象力,不可缺失的灵感	(79)

第四章 潜能,伴你走向成功

01	挖掘自己的优势,改变自己的人生	(82)
02	把握信念,实现自我	(85)
03	每个人的内心,都有一盏不灭的灯	(88)
04	拆换掉性格的“短板”	(91)



05	对症下药,破解内心的困顿	(94)
06	爱好,是最好的老师	(95)
07	扬长避短,怀揣着信念追寻	(98)
08	脚踏实地,才是获取成功的“诀窍”	(100)
09	微笑面对人生,人生回报你微笑	(103)

第五章 他人的崇拜,是你人生的动力

01	自卑,人生路上的浅滩	(108)
02	找准自己价值的突破口	(110)
03	只有超越自卑,才能超越极限	(112)
04	爱别人也是在爱自己	(115)
05	聆听天使的声音——自己才是最优秀的	(117)
06	滚滚的力量,源自友谊的支撑	(119)
07	人生的快乐,是你内心的坦途	(122)

第六章 远方,依然有追风的少年

01	态度决定你的走向	(126)
02	不同的思维,造就不同的生活	(129)
03	常规,束缚个性的枷锁	(131)
04	做自己的经纪人	(134)
05	专业形象,赢得自信和成功	(136)
06	目标,永远是远方的灯塔	(140)
07	付诸行动,才是实现理想的基石	(143)
08	个体,永远是沧海之一粟	(145)

第七章 困境与挑战,人生的“风景”

01	只有脚踏实地,才能抵达远方	(150)
02	追求的路上,失败只是成功前的一次颠簸	(153)





- 03 坦然处之,直面生活的纷扰 (155)
- 04 实力,才是赢得别人尊重你的唯一理由 (158)
- 05 向着一个目标努力,成功的概率更高 (160)
- 06 甩开“包袱”,才能打破现状 (163)
- 07 如果无法突破极限,不妨换一种方式尝试 (165)
- 08 张弛有度,感悟生活 (168)
- 09 失败和挫折,轻轻吟唱的一首歌 (170)
- 10 用游戏的心态,面对人生 (173)
- 11 宽容和放下,是医治创伤的良药 (175)
- 12 善待身边的人,才能更好地融入到工作之中 (178)
- 13 幸福的人生,其实是简单的生活 (181)

第八章 惬意的人生,属于你我

- 01 思想的高度,决定“命运”的高度 (184)
- 02 在通往成功的路上,成长是灿烂的花开 (187)
- 03 改变,是永远不变的主题 (190)
- 04 走出“雾”的误区 (192)
- 05 小勇气,可以创造出大成就 (195)
- 06 执着,不可缺失的坚守 (197)



第一章

自我的价值,在追求中绽放

世间万物皆有不同,任何生命都有自己独特的个性。“一花一世界”,正因为个性的存在,才构成了多彩的生命,才形成了社会上形形色色的人,一个人如若失去个性,生命的意义将是一片空白。

每个人只有一次生存的机会,都是不可重复的存在。正像卢梭所说的,上帝把你造出来后,就把那个属于你的特定的模子打碎了。名声、财产、知识等都是身外之物,人人都可求而得之,但没有人能够代替你感受人生。你的人生是否有意义,衡量的标准不是你取得了多少财富,而是你对人生意义的独特领悟和个性的坚守,从而使你的自我绽放出个性的光华。

01 在真实中，找回自己

每个人都有他的隐藏的精华，和任何别人的精华不同，它使人具有自己的气味。

——罗曼·罗兰

当熹微的阳光从东方升起，新的一天，就这样开始了。面对曾经的过往和无限美好的每天，我们是否要用一份自信和执著，去迎接新的生活和挑战呢？

在我们每个人的一生中，都不可避免地经历这样的日子，或许你现在依然如故，那么你是幸运的。然而随着年龄的增长，生活的繁重，工作的压力，诸多的烦恼不期而至，愁云渐渐锁上眉梢，城市的喧嚣吞云吐雾一样裹挟着巨大的诱惑让你在不觉间迷失了自我。那个赤脚奔跑在田野上的小女孩不见了，那个指点江山、意气风发的少年一去不返。我是谁？我来自何方，我又去往何处？这样充满哲学意味的思索弥漫在上帝观照下的人类的旅程里，这样的事实又时刻提醒人们找回迷失的自我，打开蒙尘的心灵。也许只有精神世界是人类唯一的家园。

一个问题被提出来：作为生命个体的——你，我，他，到底应该怎样去面对生活？

上帝说：每个生灵的生命都是美的。人是有灵性的动物。自从有了你我的概念，作为生存个体的不可替代性就凸显出来，自我意识被强调的同时，也会有许多人被重复和惯性的生活搅扰着随波逐流走向另一个极端。主要表现为刻意模仿和盲目牵就两个方面。生活中总有些人会去模仿别人，忘记自身的特点，常常看见别人穿的衣服很漂亮，也会去买，但穿在自己身上是否合适，却不去考虑。总觉得凡事都是别人的好，结果反遭人嘲笑。事实是你可以模仿别人，但不可以一味地进行模仿。不要活在别人的影子里，你就是你，不是别人的翻版。还有一种人，天性过于良善，对别人总是有



求必应,不管这件事如何打乱了自己的生活秩序,甚至对自己造成损失也在所不辞。这其实也是一种因软弱而丧失自我的表现。所以我们首先要学会爱自己,只有好好爱自己,才能正确地去爱别人,爱生活。

也许你很平凡,因为你和别人一样吃喝拉撒,拥有七情六欲;你又有不同,你是不同朋友圈子的一员,拥有不同的亲情氛围,你有独特的生存体验和思维方式。你悲观、失落那是忧郁时的你,你开朗、热情那是激情澎湃的你。你的每一分细微的感受都在影响着自己,有时也影响着周围的人,因为你的存在就是为了实现自我的价值,你的每一种行为别人都无可替代,因为世界上只有一个独特的你。

大踏步地向前走,留下属于自己的脚印,才能够活出真正的你自己。我们每个人的个性、形象、人格都有其潜在的独特性,我们完全没有必要去一味嫉妒他人的优点。在每个人的成功过程中,一定会在某个时候发现羡慕是无知的,模仿就意味着自杀。不论如何,你都必须保持本色。

心灵感悟

大自然既然造就了每一个人,就赋予了每个人独特的、不同于别人的容貌、身材、气质、聪慧。也许你会觉得自己太平凡、太普通,但是,你应该对自己有信心,相信你是独一无二的,相信世界上只有一个你,你能做的事将是别人无法替代的。

02 性格与个性，仿佛飞翔的翅膀

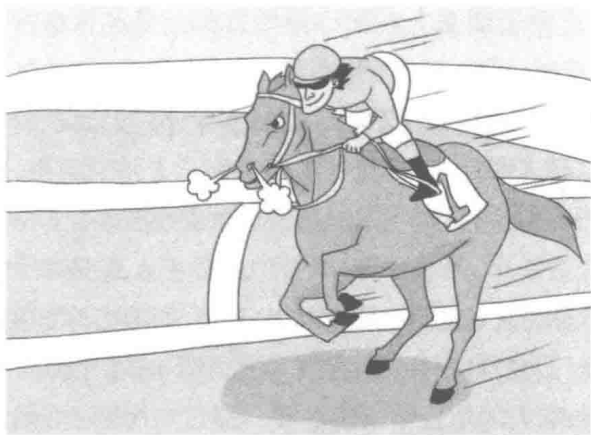
要测量一个人真实的个性，只须观察他认为无人发现时的所作所为。

——麦考莱

如果要给“个性”下一个定义，那就只能说是在特定的社会条件和教育影响下形成的一个人比较固定的特性，而不是说一个人越是行为异于他人就越有个性，也不是说一个人的性格越暴躁就越有个性。否则，所有的精神分裂症患者或歇斯底里症患者都可以称之为有个性。所以，不要错误地将个性定义为异于常人。只有活在自己意志中的人才可以称之为个性，而这种人才可以有所成就。

相信看过电视剧《士兵突击》的人，都会知道里面的男主角许三多。每每看到队长训话那一集，许三多回到寝室认认真真地翻查字典，寻找关于“骡子”与“马”的解释并一字一句憨朴地沉思默念时，我都忍俊不禁。也正是这份朴实和韧劲儿让性情怯懦的许三多慢慢被接受和赏识，并最终攀上了从军生涯的高峰。看罢这部电视剧，我们在被激励与感染的同时，也不禁发出这样的疑问——许三多何以如此让人难忘？他貌不惊人，甚至身边的每一个人都忽略他，他只是每天在认真地做着琐碎平常的小事，认真地打扫，规矩地做人，而且还常出笑话。如演习时想到连长有胃病，随身带了两个鸡蛋却致使整个连队暴露了目标，行动失败。也许最容易忽略的往往是最重要的，一个人性格中的惰与勤，真与善往往具有强大的凝聚力，这些触动你心灵的才是让你感动和难忘的。从这个意义上说，许三多是平凡的，同时又是伟大的。

生活中常有些人，他们整日里标新立异，奇装异服；有些人总喜欢挑剔别人来凸显自己；更有一些文学青年读了几天文学书籍就以批评家自居，终日里对别人的作品评头论足，自己却写不出来一篇像样的作品；更有甚者就如我们的一些所谓的后现代画家们，曾经参加过他们的一次画



展,有的画室进去了,乌七八糟的,到处都是些断裂和碎片,让人看后心有余悸。也许是自身的欣赏水平有限,无论如何不能将之与“美”联系起来。

构成一个人魅力的最为关键的因素不仅是天赋与才华,更重要的是一个人的性格与个性。或许你会为一个才华横溢的人所折服,也可能为一个妙语连珠的人所折服,但你更可能对一个性情温和、充满宽容与友爱之心的人留下极为深刻的印象。

人们的性格世界就像是一个丰富多彩的百草园。只有当你融入到这个百草园之中,你才能看清性格中的每一个个体;看清个体之间的优与劣,有序与无序;看清个体与整体的联系。只有这样,你才能在平凡中彰显个性,走出属于自己的风景。

心灵感悟

一个人是否快乐,不在于拥有什么,而在于如何看待自己所拥有的东西。拥有快乐的性格,你就会将复杂的生活调制成一杯鸡尾酒,让自己的生命拥有独特而奇妙的味道。保持自己优秀的个性,让自己在求索中前进,迈向理想人生。

03 凸显自我，彰显个性

生命不能承受的不是存在，而是作为自我的存在。

——米兰·昆德拉

社会学把自我认识称为人的第二次诞生，即继肉体自我诞生之后，精神自我的诞生。人的自我认识主要来自三个不同的方面：

首先，在和别人的比较中认识自我。通过与周围人的比较，与圣贤模范的比较，认识自我在这些参照系中所处的位置或水平。其次，从别人的态度中把握自我。在社会交往中，他人就是一面镜子，我们因看不见自己的面貌，就得照镜子，我们不易评量自己的人格品质和行为，就得利用别人对自己的态度和反应，来获得一些评价，并通过这些评价来了解和认识自我。最后是从工作业绩中认识自我。它们既包括课业及生产性的行为，也指文学的、艺术的、科学的、技术的、社会的、体能的等各方面的活动。各人所具潜能的性质互不相同，有人不善文字，而长于工艺；有人不善辞令，而精于计算。若是只看少数项目上的成绩，往往不能察见一个人才能和禀赋的全貌。因此，要全面客观地从工作的业绩中认识自我。

每个人都是不完美的，你认识自我的结果就是一个有缺陷的“自我”，面对自我的本来面目，能否勇敢地接受现实、接受自我，是一个人的心理是否健康、成熟，能否超越自我、突破自我的关键因素。我们常常可以发现这样一种人，由于他对自身的某方面不满意，他拒绝认识自己，不承认或不接受自己的真正面目，而要装扮出另外一个形象来。比如有人不愿意承认自己穷困而恣意挥霍，装成很富有的样子；有人不愿意承认自己能力有限，盲目地去从事力所不及的工作；有人出身贫贱，却极力要挤入权贵的行列。这些人把真正的自我藏掩在伪装之中，希望在别人眼中建立另外一个形象，他们缺乏接受自我的勇气，不能悦纳自己。不能悦纳自己的人，或者离群索居不和别人交往，或者自责自弃不思进取，或者对别



人采取不友好的敌对态度。具有健康心理的人是能正视自己特点,接受自我的。他们接受自己,爱惜自己,无论自己漂亮与否、智慧高低,他们不会对自己的本性感到厌烦与羞愧,他们对自己并不加以掩饰,他们不骄傲地接受自己,也接受别人。因为他们知道,自己与他人都是各有长短的极自然的人。对于不能改变的事物,他们从不抱怨,可以欣然接受所有自然的本性。他们既能在人生旅途中拼搏,积极生活,也能在大自然中轻松地享受——只有勇敢地接受自我,才能突破自我,走上自我发展之路。

当我们不能接受自我,内心就会充满挣扎和抗争,我们便会痛苦。心的慈悲与伟大就会浮现出来,我们要把它按在内心的恐惧、愤怒里面,我们就是恐惧,我们就是愤怒,与悲伤和解,将一切放下,那么在你的周围充满意义的世界就会浮现。当我们能与自己亲密,就能向周遭的一切跪拜并祝福一切。

心灵感悟

也许拥有一颗安宁祥和的心灵是每一个疲于奔走的人们的向往。不要让自己每一种行为、想法都写满目的性而忽略了当下此刻的存在。将自己急走的步伐放缓,感受你脚步落下时与大地的接触,感受自己的呼吸,当你向这个世界自然呈现自我时,你会从心底升起一种与世界联结的喜悦。

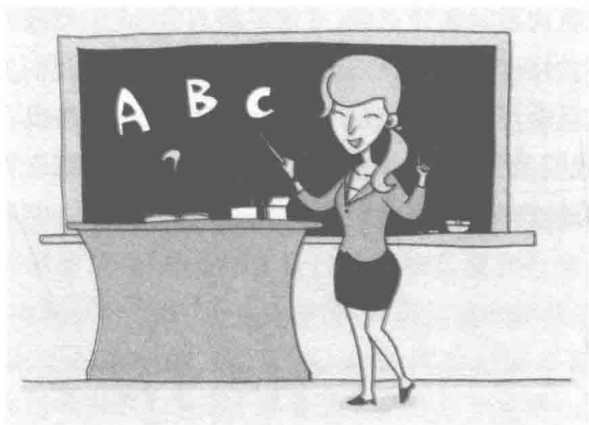
04 活出真实的自己,才能活出精彩

不要无事讨烦恼,不作无谓的希求,不作无端的伤感,而是要奋勉自强,保持自己的个性。

——德莱塞

太迎合别人,便会失去自己的格调,你有你的精彩,别人无法替代。美国北卡罗莱纳州的艾迪·奥瑞得太太讲述了她的一段亲身经历。

她曾是个普通的女孩,但她总觉得自己跟别人“不一样”。她曾因极力模仿别人无果,而几乎要自杀。她说:“我的身体长得太胖,脸颊圆润,这使我看起来更胖。我的母亲非常传统,她认为把衣服穿得太漂亮是不明智的,而且她认为做得宽大一点更耐用。我从不参加任何聚会,也没有什么值得开心的事。上学后我也很少参加学校的集体活动,这使我总觉得自己跟别人‘不一样’。



后来,我嫁了一位比我大许多岁的丈夫,但我还是没有任何变化。我丈夫的家是一个有修养的家庭。我想和他们一样,但就是心有余而力不足。我努力模仿他们,也总是无济于事。他们也曾几次帮助我,但总是适得其反,把我推到更糟糕的处境。我越来越神经质,害怕见到所有朋友。一听到门铃声我都会惊慌,后来我是彻底地崩溃了。我对自己很清楚,担心丈夫有一天会发现真相,所以每次在公共场合,我都尽量显得愉快,甚至装得有点离谱。我明白自己当时表现得过度差劲,而后便深深地自责,甚至事情过后的几天里我都显得精疲力竭。最后,我实在怀疑自己是否还有活下去的必要,于是我开始想到死。

改变我一生的只是源于普普通通的一句话。有一天,我婆婆告诉我她是如何教育子女的,她对我说:“无论遇到什么事,我总会要求他们保持本色……”。保持本色这几个字恰似一道圣光闪过脑际,我竟然发现自己所有的不幸都源于我始终把自己的身心装入了一个不属于自己的格式