

图书在版编目(CIP)数据

影响你一生的成功励志书/邢春茹 王晓茵 编著 开封：
河南大学出版社，2005. 1

ISBN 7 - 81091 - 243 - 7

I. 影... II. ①邢... ②王... III. 中国—当代—青少年读物
IV. K811

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 013723 号

影响你一生的成功励志书

邢春茹 王晓茵 编著

出 版：河南大学出版社

发 行：各地新华书店

印 刷：北京海德印务有限公司

开 本：850 × 1168 1/32

印 张：225 字数：5300 千字

版 次：2006 年 3 月修订版

印 次：2006 年 3 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 7 - 81091 - 243 - 7/G · 782

全套定价：798.00 元

本书编委会

主 编 邢春茹 王晓茵

副主编 吴志樵 张 林

作 者 (排名不分先后)

王晓茵	王 鑫	张 林
吴志樵	李金凤	李丽丽
李铭传	刘 华	张仁海
张凤龙	宋 涛	魏茂峰
黄 涌	李桂华	邢春茹
徐克奇	阎 淼	

前 言

心态决定一切！智慧创造一切！这是一个人人追求成功的时代，心智的力量具有创造成功态势的无穷魔力！即具有成功暗示的随着灵感牵引的成功力。

美国著名成功大师戴尔·卡耐基说：“只要你想成功，你就一定能够成功”。

美国著名潜能学权威安东尼·罗宾斯说：“成功总是伴随那些有自我成功意识的人！”

其实也是这样，如果一个人连敢想、敢做和敢干的心理准备都没有，那还谈何成功呢？

成功是一种无限的高度，成功是一种追求的过程。可是很多人不敢去追求成功，不是他们追求不到成功，而是因为他们心里面默认了一个“高度”，这个高度常常暗示自己的潜意识：成功是不可能的，这是没有办法做到的。

“心理高度”是人无法取得成就的根本原因之一。人生要不要获得跳跃？能不能跳过人生的高度？人生能有多大的成功？人生能否实现自我超越？这一切问题并不需要等到事实结果的出现，而只要看看一开始每个人对这些问题是如何思考的，就已经知道答案了。

在人生追求成功的过程中不可能没有障碍，但只要有智慧相伴，我们就可以从人生的谷地走出，攀援到人生的峰顶。我们等待成功的到来，这种成功是伴随智慧的人生记录，而每个人的智慧汇成了成功追求过程中最精彩的篇章和最动人的驿站。

在这个时代里，我们需要有懂得成功智慧的热切，需要有重视成功智慧的心智，需要有开启成功智慧的行为。智慧不在我们成功旅程的终点，也不在寒不可及的高处，它就自然贮存在你的心灵，静静地等待你的开启。

为了掌握开启心智的金钥匙，实现成功的财智人生，我们根据当今成功励志的热点思潮，编撰了这套《影响你一生的成功励志书》丛书，包括《激励成长》、《策划人生》、《励志生存》、《超越自我》、《打造心态》、《开拓潜力》、《展现人格》、《营造素质》、《健全习惯》、《构筑目标》、《致力行动》、《探寻捷径》、《把握机会》、《打破常规》、《强势竞争》、《有效执行》、《挑战挫折》、《坚定信心》、《创新思维》、《凝聚人脉》、《超然沟通》、《减压心理》、《胜出职场》、《拓展工作》、《积累财富》、《奠定资本》、《开创事业》、《赢取成功》、《实现卓越》、《尊享生活》，共计 30 册。

整套书系内容纵横，伴随整个人生成功发展历程，思想蕴含丰富，表达深入浅出，闪耀着智慧的光芒和精神的力量，具有成功心理暗示和潜在智慧力量开发的功能，具有很强的理念性、系统性和实用性，能够起到启迪思想、增强心智、鼓舞斗志、指导成功的作用。这套书系是当代成功励志著作的高度浓缩和精华荟萃，是成功的奥秘，智慧的源泉，生命的明灯，是当代青年树立现代观念、实现财智人生的精神奠基之作，也是各级图书馆珍藏的最佳精品。

目 录

I 确保身体的健康

影响健康的因素	3
缓解焦虑的方法	18
走出忧虑的秘诀	26
追求健康的生活	29
健康是成功的保障	40
谨防危害人生的心理疾病	41

II 调整生存的状态

注重品格的修养	55
挣脱痛苦的迷惘	58
主宰自己的意志	66
打通前进的道路	75
调整稳定的心态	79

正视人生的缺憾	90
把握正确的原则	95

III 学习生存的技能

办事拖拉者戒	99
拖延会使你一事无成	104
调节工作节奏	108
培养自尊性格	120
保持愉快的心理	129
顺其自然地恋爱	131
提高生活的乐趣	135

IV 享受甜美的爱情

爱情是一种崇高而伟大的感情	141
拥有爱情使人聪慧	145
沉溺爱情危害前程	148
爱情能够创造奇迹	158
性欲不是爱情的目的	161
真正的爱情来自于“感动”	170

爱情的真谛不仅仅是占有 174

V 拥有远大的目标

人生不仅仅是为了生存 179

赚取金钱不是目的 195

使期望接近现实 201

自我世界的正常发展 207

完美的自我实现 213

影响健康的因素

人类要生存，就必须奋斗；要奋斗就必须有健康的身体。然而，影响健康的因素很多，我们有必要对影响健康的因素加以论述。在对此因素论述之前，有必要对本能理论进行重新审议，这不仅要求区分更基本和不太基本、更健康 and 不太健康、更自然和不太自然的需要，而且，还因为我们不应无限期地推迟对某些有关问题的重新考察，这样那样的一些基本需要的理论问题已经无法再回避下去了。例如，隐含的对文化相对论的排除的问题，隐含的关于体质给定价值的问题，以及条件反射作用范围的必然缩小等等问题。

总之，有相当数量的其他理论的、临床的和实验的研究，它们都一致指出，本能理论需要重新审议，或者以某种形式恢复它。这些都使我们不得不怀疑当前心理学家、社会学家、人类学家对于人的可塑性、灵活性、适应性以及他们学习能力的过分强调。人似乎有远比现代心理学所估计的更强的自主和自我调节的能力。

例如，坎农的体内平衡概念，弗洛伊德的死亡本能理论；爱好，或自由选择，或自助餐厅的实验；利维的本能满足实验，以及他评论母亲过分溺爱孩子的著作。

各种心理分析研究发现，对孩子大小便训练的过分要求和急于给孩子断奶，对孩子的健康发展有负面影响。

大量的观察资料使主张循序渐进的教育家、幼儿园工作人员以及应用儿童心理学家，在接触儿童过程中倾向于实行一种更宽容的制度。

由动力论者、进化论者、现代实验胚胎学者以及像哥尔德斯坦这样的整体论者，提供的大量神经生物学和生物学的资料，涉及到机体在遭受损坏后自发的再调整。

所有已有的和正在进行的探讨，都极力坚持我们的机体有更强的自我保护、自我指导和自我控制能力，从而也比一般认可的更值得信赖。

此外，我们还可补充一点，各种正在的发展已表明，有必要从理论上假定机体内有某种积极生成或自我实现的倾向。这种倾向不同于机体内自我保存、自我平衡或体内平衡等，也不同于适应外界刺激的倾向。这种生长或自我实现的倾向，曾经由亚里士多德、伯格森和其他许多哲学家以多种模糊形式所假定过。在精神病学家、心理分析家以及心理学家中，哥尔德斯坦、兰克、荣格、霍尼、弗洛姆、梅、罗杰斯也都感到有必要提出这种假设。

但是，心理治疗家的经验，特别是心理分析也许是对主张重新考察本能理论最重要的影响。在这一领域，尽管看起来各种事实有些模糊不清，但事实的必然联系是准确无误的。治疗者不得不把更基本的愿望同不太基本的愿望（或需要，或冲动）区别开来。原因很简单：某些需要遭受挫折会产生病态，而另一些却不会。某些需要的满足会

产生健康，另一些却不会。这些更为基本的需要出乎意料地“顽固”，难以对付，它们反对所有的奉承、取代、贿赂和削弱，没有任何通融的余地，它们只要求适当的内部满足，人们总是有意无意地寻求满足这种需要。这些需要表现出恰如顽固的、不可削弱的、不能再分析的终极的事实，只能作为既定的事实或不容辩驳的基点。几乎精神病学、心理分析、临床心理学、社会工作或儿童治疗等各个学派，无论它们相互间有怎样的分歧，都假定了某种有关本能或似本能需要的学说，这一印象是极其深刻的。

这是种族的特性、素质、遗传，而不是肤浅的易于控制的习惯，这些经验告诉我们必须考虑。如果必须在这两难抉择中作出任何一种选择，治疗者总是宁肯选择本能来作为基石，而不是选择条件反射或习惯。这当然是不恰当的，因为我们将看到，有另外一些更恰当的可供选择的对象，从中我们可以作出更令人满意的选择。这就是说并非二者必居其一。

根据一般的动力论要求来看，本能理论，特别是麦克杜格尔和弗洛伊德提出的本能理论，具有某些当时并未被充分理解的优点。它们未被充分理解，这大概也是由于它们的明显有很多错误。

本能论承认以下事实：人是自我促动的，人自己的本性和他所处的环境都有助于决定他的行为；人自己的本性给他提供先决的目的、目标或价值体系；在良好的条件下，为了避免疾病，他所意欲的常常就是他所需要的（对他是有益的东西）；全人类形成一个独一无二的生物

族类；除非一个人理解其行为的动机和目标，否则行为就是盲目的；总的来说，机体依赖自身的资源，它经常显现出一种生物性的功能或智能，这一点必须说清楚。

我们的看法是：本能理论家的许多错误，虽然是顽固的，需要反驳的，但绝不是本质的或必然的；而且，不少错误连本能论者的批评者也同时具有。

语义上和逻辑上的错误最为明显。由于本能论者特意创造一些本能去解释他们不能理解或不能确定其本源的行为，他们的确做得很不恰当。不过我们自然加强警惕，也无须认为这些本能都是务实的，不必将名称与事实相混淆，也不必进行无效的三段推论，而且，我们对语义学已有极多的了解了。

粗陋的种族中心论、阶级中心论及庸俗化的社会达尔文主义都曾导致早期本能论者的失败。但我们现在显然能够避免这些，因为我们已有更多的人种学、社会学和遗传学的知识。

我们也必须清楚地认识到，本能论者当时从种族学的天真的行为中转得过于极端，过于彻底，以致这一行动本身造成了一个错误，即文化相对论。这一学说在过去很多年中曾有很大影响，并且得到广泛的认可，但现在却受到广泛的批评。的确，像本能论者以前做过的那样，寻求跨文化的种族的特性，值得重新予以重视的。于是，我们必须既避免种族中心主义，又避免极端的文化相对论。例如，工具性行为（手段）与地方文化决定因素的关系比基本需要（目的）更密切，这一点是十分清楚的。

二十世纪二十年代及三十年代的大多数反本能论者，例如伯纳德、华生等，批评本能论的根据是，本能不能根据特定的刺激反应概念来描述。简而言之，就是指责本能不符合简单的行为主义理论。这是真的，本能的确如此。然而，动力心理学家现在并不着重去指责这些。他们一致认为，仅仅用刺激反应概念是不能解释任何重要的人类完整品质或完整活动的。

这样一种企图只能引起混淆。把反射与标准的低等动物本能混淆起来就是一个典型的例子。前者是纯粹运动神经的动作；后者除此以外还有更多的特点，例如，先天性的冲动，表达性行为，应对性行为，对目的物的追求，以及情感色彩。

甚至仅仅从逻辑上来看，我们也没有理由一定得在完全的本能（各部分都充分发展的本能）与非本能之间进行取舍。为什么不能有残存的本能，不能有似本能的某种尚属行为的东西，不能有程度的不同，不能有不完全的本能呢？

有不少不负责任的作者不加区别地使用本能这个词代表需要、目的、能力、行为、知觉、表现、价值以及感情的伴随物，有时取其中单独一项的含意，有时代表几项的结合，其结果就形成了不精确用法的大杂烩，正如马莫尔和伯纳德指出的那样，几乎每一种已知的人类反应，都被某个作者描述为本能。

我们或许可以这样认为：人的欲望或基本需要是先天给定的，至少在某种可以察觉的程度上是这样。那些与此

有关的行为或能力、认识或感情则不一定是先天的，而可能是（按我们的观点）经过学习或引导而获得的，或者是表现性的。当然，人的许多能力或智能完全为遗传所决定或由遗传提供可能，例如，色觉，发音能力等等，但它们与我们这里讨论的问题无关。这就是说，基本需要的遗传成分可以看成是简单的意动性缺乏，与任何固有的达到目的的行为无关，就像弗洛伊德的本我冲动的盲目、无定向的需求一样。我们将在下面看到，满足这些基本需要的因素，似乎也可以由某种方式确定为内在固有的。追求目的的行为（竞争行为）是必须依靠学习才能达到的。

考虑问题时仅用非此即彼的二歧法而不是按程度的差距是本能论者和他们的反对派的严重失误。一整套复杂的反应，怎么能够说要么完全是由遗传决定的，要么完全不是由遗传决定的呢？任何一个结构，无论怎样简单，不可能是只具有基因的决定因素，更不用说任何完整的反应了。即使是孟德尔的甜豌豆也需要空气、水以及养料。谈到这一点，可以说基因本身也需要一个环境，即邻近的基因。

在另一极端，同样明显的是，没有什么东西能够完全脱离遗传的影响，因为人也是一个生物族类。这一由遗传决定的事实，是任何人行为、能力、认识等等的前提，也正因为他是人类的一员，他才能做人类所能做的各种事情。而这一人类成员的身份是一个基因问题。

在这一拙劣的两分法造成的混乱后果中出现了这样一种倾向：只要有任何学习的迹象显露时，就断言这是非本

能的，或者相反，假如有了点遗传影响的证据，就判定这是本能的。既然对于大多数甚至全部冲动、能力或情感来说，证实这两种看法都是容易的，这样的争论必然永远存在下去。

本能论者和反本能论者都是极端主义者。当然，我们完全可以避免这样的错误。

动物的本能是本能论者常用的范例，各种错误也是因此而产生的。例如，不去寻找人类独有的本能。然而，从低等动物研究中得出的最有害的经验酿成了这样一个原理：本能是强大的、牢固的，是不可更改、不可控制、不可压抑的。但是，这对鲑、蛙、北极的旅鼠来说，也许是真实的，对人类却并不适用。

我们在凭观察寻找本能时，可以看出基本需要中的遗传基础，不过当它明显真正地独立于环境并强过全部的环境力量时，才认为它是本能，那么，我们就很可能犯大错误。为什么就不会有虽然似本能但仍然较容易受压抑或控制的需要呢？为什么就不会有容易为习惯、暗示、文化压力、内疚等等掩饰、更改、甚至抑制的需要呢？换句话说，为什么就不会有弱本能呢？

把本能等同于不可抗拒的力量，这种误解也许是推动文化论者攻击本能论的主要力量来源。任何一个人种学家的经验都同这种看法相抵触，所以攻击是可以理解的。但是，假如我们对文化和生物两种因素都有恰当的尊重，并且，假如我们进一步考虑文化是比似本能的需要更强的力量，那么，下述的主张就不是谬论而是顺理成章的了：如

果我们要使柔弱、微薄的似本能的需要不被更强、更有力的文化所吞没的话，就应该保护它们。而不是相反，它们很可能被吞没，尽管这些似本能的需要在另一种意义上说是强大的，亦即它们顽强地坚持要求获得满足，一旦受挫，就会产生严重的病态后果。

对这一论点很有帮助的是一个与一般见解对立的反论。揭露、顿悟和深度治疗——这种治疗实际上包括除催眠治疗和行为治疗之外的所有治疗——从某种意义来说是要揭露、恢复和加强我们那些被削弱了的和失去了的似本能倾向和本能残余、我们那些动物性的自身、我们的主观生物学。这一终极目的在所谓的个人成长实习班里表露得最明显。所有这些——治疗和实习班——都需要人们付出积极的、痛苦的、长时间的努力，这种努力需要人一生的斗争、耐心和坚忍不拔的精神，即使这样，最终还有可能遭到失败。但是，到底有多少只猫、狗或鸟需要帮助才能知道怎样去做一只猫、一条狗或一只鸟呢？它们由于冲动而发出的声音十分响亮、清晰和明确，而我们的声音却是微弱的、混淆不清和容易被忽略的，因此我们需要帮助才能听到那些声音。

所以，在自我实现者身上可清楚看到动物的自然性。

而在精神病人或“一般病人”那里则表现得非常模糊。我甚至可以说，疾病经常意味着一个人的动物本性的丧失。这样，就出现了下面这一似乎矛盾的情况：在那些精神层次最高的、最有智慧的圣人身上，在那些最有理性的人身上，我们可以见到最明显的自然性或动物性。

另一个更严重的错误也是由注意动物的本能而引起的。某些令人费解的原因也许只有清醒的历史学家才能够解释，不过，西方文明普遍认为，我们身上的动物性是一种恶的动物性，我们大多数的原始冲动是邪恶的、贪婪的、自私的、敌意的。神学家把它叫做原罪或魔鬼；弗洛伊德主义者把它叫做本我；哲学家、经济学家以及教育家，也用各式各样的名称来称呼它。达尔文由于偏爱这种观点，以致他只看到了动物界的竞争，完全忽视了同样普遍存在的协作，没有注意到克鲁泡特金曾轻而易举地观察到了这一点。

有时也可以这样表达这种世界观，把我们的动物性看成与狼、老虎、猪、秃鹫或蛇的本性一样，而不是用稍好些或至少温顺些的动物，如鹿、象、狗或猩猩来比较。这种表达方式是将我们的内在本性解释为恶的动物性，但应指出，如果必须从动物类推到人的话，我们最好选择那些与我们最接近的动物，例如类人猿。总的说来，既然这些动物是令人愉快的、可爱的，同我们分享许多善良的特性，那么比较心理学也不会支持恶动物性这种说法。

当论及遗传特性不会变化、不可更改的假论时，我们还要注意另一种可能：纵然一种特性最初就被基因遗传所决定，但它仍然可能改变。如果我们在发现过程中运气不错，这种特性也许很容易改变和控制。如果我们假定癌有一个稳定的遗传基因，也没有必要阻止任何人寻求一种方法来控制它。假如仅根据演绎的理由，我们也得承认有可能证实智商既具有显著的遗传因素，同时又可以由教育或

心理治疗加以改进。

我们与本能者的区别是，我们相信本能有更大的变异性。认识和理解的需要似乎只对聪明的个体而言才有明显的力量。对于低能者来说，它们似乎并不存在，至少发展不完全。利维已经证明，母性冲动在妇女中的差异是极大的，以致从某些妇女那里很难看到这种冲动。音乐、数学、艺术等方面的特殊天才，很可能具有基因的决定因素，而大多数人却没有这种基因的决定因素。

动物的本能永远存在，而动物本能的冲动则会永久性丧失。比方说，在变态人格身上，爱和被爱的需要已经丧失了，而且如我们目前所知，这是一种永久性的丧失，也就是说，这种变态人格是已知的任何精神治疗术医治不好的。我们还有更早的关于奥地利村庄失业（以及苏格兰失业研究）的例子，这些例子表明，长久的失业会严重地损伤心理，以致摧残一些需要。对有些人来讲，这些需要甚至在环境已经变好时仍不能恢复。从纳粹集中营里也获得了类似的材料。或许巴特森和米德关于巴厘人的观察是最具说服力的。成年的巴厘人不是我们西方意义上那种喜爱的人，他们也不必如此。在巴厘岛拍摄的电影表明，婴儿和儿童有对缺乏爱的抱怨和不满，我们由此只能推断出：这种爱的冲动的丧失是一种后天的丧失。

在人生的阶梯上，我们已发现本能和对新事物灵活适应和认知适应的能力往往是互相排斥的。我们对其中一个发现得越多，对另一个可能期待得就越少。这样一来，就产生了一个严重的甚至是悲剧性的错误（考虑到历史后