

PSYCHOLOGY
CHANGES YOUR LIFE

个人励志与自我超越的心灵指南

成功要读 心理学



新世界出版社 牧之 张震/主编

成功要读心理学

心理学与你
的生活系列

牧之 张震 主编

个人励志与自我超越的心灵指南

新世界出版社



成功要读心理学 张震 主编
新世界出版社 张震 主编

图书在版编目(CIP)数据

成功要读心理学:个人励志与自我超越的心灵指南/
牧之,张震主编. —北京:新世界出版社,2007.1

ISBN 978-7-80228-234-6

I.成... II.①牧...②张... III.成功心理学 IV.B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 154478 号

成功要读心理学

策 划:兴盛乐书刊发行有限公司

主 编:牧 之 张 震

责任编辑:罗平峰 孟令飞 杜 力

封面设计:红十月工作室

出版发行:新世界出版社

社 址:北京市西城区百万庄大街 24 号(100037)

总编室电话:+86 10 6899 5424 6832 6679(传真)

发行部电话:+86 10 6899 5968 6899 8705(传真)

本社中文网址:www.nwp.com.cn

本社英文网址:www.newwold-press.com

本社电子信箱:nwpcn@public.bta.net.cn

版权部电子信箱:frank@nwp.com.cn

版权部电话:+86 10 6899 6306

印 刷:保利达印务有限公司

经 销:新华书店

开 本:680×960 1/16

字 数:300 千字 20 印张

版 次:2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-80228-234-6

定 价:33.00 元

新世界版图书 版权所有 侵权必究

新世界版图书 印装错误可随时退换



卷首语

最近社会上涌动着一股关注心理学的热潮,在报刊杂志、电视媒体和我们的耳边经常都会出现“心理学”这个名词。然而我们发现大街小巷风靡一时的似乎只是各种各样的心理测试和对因心理危机而引发的自杀、抑郁、变态等“热点”事件的媒体关注,而这并非完全科学意义上的心理学。诚然,那些基于心理学常识的小测试往往带给我们意想不到的惊喜,为我们的生活增添不少乐趣,然而娱乐并不是心理学的主题;那些自杀、变态狂之类的新闻报道往往可以给普通人带来好奇心的满足,为媒体机构吸引更多的读者和收视人群,然而疾病心理学也只是心理学广阔研究领域中的一个分支。就心理学本质而言,它是一门帮助我们正确处理认知与行为、自身与环境、工作与人际关系等问题的实践科学。

目前,在欧美等发达国家特别是在以强调应用科学而著称的美国,心理学作为一门实践科学被摆在了相当重要的位置上,并已经渗透到了政治、经济、军事、疾病康复、日常生活等方方面面。在这些国家,不仅是公众人物,几乎所有的人都对心理学抱有浓厚的兴趣。在美国国家的大小书店里,都有很多心理学方面的手册出售,这些为非专业人士准备的小册子从如何理解人的心理入手,深入浅出地讲解了与社会现象、组织运营、人际关系、自我情绪控制等相关的心理学知识,几乎涉及到了生活的所有层面。

遗憾的是对于那些与日常生活关系密切的心理学现象的研究以及心理学常识的推广普及,在今天的中国尚未得到应有的重视。笔者和专业圈内的几位志同道合者,希望能在此方面有所作为,为社会的进步和心理学知识的传播做出力所能及的贡献。

我们试图用通俗的语言向大家介绍与工作和生活密切相关的心理

II

成功要读心理学——个人励志与自我超越的心灵指南



理学常识、法则以及正确观察事物、思考问题、认识自我的方法。按照较大的类别划分,我们首先编写了《成功要读心理学》、《健康要读心理学》、《管理要读心理学》、《社交要读心理学》、《婚恋要读心理学》,分别从个人励志与自我超越、身心健康与心理调节、管理与工作、人生与社交、情爱与婚姻及家庭五个广受关注的角度形成了一个图书系列。如果今后有新的设想和题材,将会为本系列增加新的品种。

编者们在写作中力求角度平实、叙述生动、事例丰富、方法实用,真诚地希望能带给读者朴实无华而心有灵犀的阅读感受,也真诚地盼望本书能带给每一个人幸福美满、和谐圆通的人生!愿望是良好的,但水平是有限的,不当之处,敬请读者诸君指正。

牧之

2007年1月

目 录

第一章 自我认知心理学——正确地认识自我、经营自我

- 第1节 认识自我的乔韩窗口理论 /1
- 第2节 正确地评价自己 /3
- 第3节 人最重要的是要认识自己 /4
- 第4节 从一个试验开始认识你自己 /5
- 第5节 你就是一只翱翔于天空的鹰 /8
- 第6节 了解你自己的长处 /10
- 第7节 从别人眼中找到真实的自我 /12
- 第8节 学会接纳自己 /13
- 第9节 认识自我,克服自卑 /15
- 第10节 挑战自我,变自卑为自信 /19

第二章 目标心理学——一个人伟大是因为他的目标伟大

- 第1节 想象中的投篮 /22
- 第2节 成功的道路是由目标铺成的 /23
- 第3节 目标的10个激励作用 /24
- 第3节 不给自己确定目标,休想得到命运的垂青 /27
- 第4节 成功=目标+进取心 /29
- 第5节 成功有时只需要一点野心 /31
- 第6节 制订人生目标的几个原则 /33
 - ◎ 选择离你最近的那一个 /33
 - ◎ 成功等于目标 /34
 - ◎ 把自己的目标细化 /34
 - ◎ 实现自己的目标就是成功 /35



- ◎ 看不到目标比死还可怕 /36
- ◎ 目标导致结果 /36
- ◎ 要完成大目标,先设定小目标 /36
- ◎ 用潜意识强化你的目标 /37
- ◎ 将重要目标简单轻松化 /38
- ◎ 根据目标作相应的改变 /38
- ◎ 适合的才是最好的 /39
- ◎ 不要让誓言成为桎梏 /40
- ◎ 将你的目标分解 /40

第三章 兴趣心理学——兴趣在哪里,成功或许就在哪里

- 第1节 兴趣在哪里,成功或许就在哪里 /42
- 第2节 在你最感兴趣的事物上,隐藏着你人生的秘密 /44
- 第3节 精英总是善于将长处化为成效 /45
- 第4节 发挥你的优点而不是克服你的缺点 /47
- 第5节 不必过分“追求完美” /50
- 第6节 人摆错了位置就是庸才 /52

第四章 逆境心理学——只有战胜自己,才能战胜别人

- 第1节 逆境磨炼成功 /55
- 第2节 只有痛苦会留下教训 /57
- 第3节 挫折承受能力的差异 /59
- 第4节 挫折的积极作用 /63
- 第5节 超越苦难,战胜挫折 /66
- 第6节 苦难是人生的必修课 /69
- 第7节 遇到挫折时,何不学会及时转化 /70
- 第8节 别让眼睛老去,才不会让心灵荒芜 /72
- 第9节 聪明的人善于把苦难当作成长的机会 /73
- 第10节 打败你的不是逆境和挫折而是你自己 /76
- 第11节 战胜自己是一个不断超越的过程 /78
- 第12节 靠自己拯救自己 /80

第五章 积极心理学——积极的心态可以改变一切

- 第1节 给自己注入“积极基因” /82
- 第2节 解放你我的积极心理学 /86
- 第3节 积极心态与消极心态 /90
- 第4节 培养积极心态的步骤 /92
- 第5节 关于积极心态的具体建议 /94
- 第6节 积极心态是创造财富的关键 /95
- 第7节 用积极的暗示来改变自己 /97
- 第8节 哈佛的“积极心理”课 /100
- 第9节 以积极的态度对待失败 /102
- 第10节 沙漠里也能找到星星 /103
- 第11节 走好心灵的独木桥 /104
- 第12节 心态真的可以决定一切 /105

第六章 思维心理学——会思考才能赢

- 第1节 什么是思维? /107
- 第2节 思维的力量 /108
- 第3节 思维方式的影响力 /110
 - ◎ 笼统思维与策略思维 /110
 - ◎ 形而上学思维 /111
 - ◎ 单向思维与多向思维 /112
 - ◎ 我向思维与客观思维 /112
- 第4节 调整你的思维方式 /113
 - ◎ 影响问题解决思维的心理因素 /114
 - ◎ 逆向思维减缓心理衰老 /115
 - ◎ 克服思维定势 /116
- 第5节 53种科学高效的思维方法 /117
 - ◎ 发散思维法 /117
 - ◎ 系统思维法 /118
 - ◎ 链条思维法 /119



- ◎ 逆向思维法 /119
- ◎ 变换视角思维法 /120
- ◎ 变换条件思维法 /120
- ◎ 变换问题思维法 /121
- ◎ 曲折迂回思维法 /121
- ◎ 及时转向思维法 /122
- ◎ 身置境外思维法 /122
- ◎ 设身处地思维法 /123
- ◎ 抓住关键思维法 /123
- ◎ 排除无关思维法 /124
- ◎ 化整为零思维法 /124
- ◎ 化繁为简思维法 /125
- ◎ 结构分析思维法 /125
- ◎ 典型分析思维法 /126
- ◎ 对照比较思维法 /126
- ◎ 多中择优思维法 /127
- ◎ 弊取其轻思维法 /127
- ◎ 信息反馈思维法 /128
- ◎ 排除假象思维法 /128
- ◎ 借助激情思维法 /128
- ◎ 捕捉灵感思维法 /129
- ◎ 突破定势思维法 /129
- ◎ 逐步逼近思维法 /130
- ◎ 组合思维法 /130
- ◎ 置换思维法 /131
- ◎ 移植思维法 /131
- ◎ 信息交合法 /132
- ◎ 互补思维法 /133
- ◎ 模糊思维法 /133
- ◎ 立体思维法 /133
- ◎ 联想法 /134
- ◎ 想象法 /134
- ◎ 演绎法 /135
- ◎ 溯源推因法 /135
- ◎ 枚举归纳法 /136

- ◎ 抽样归纳法 /137
- ◎ 类比法 /137
- ◎ 求同法 /138
- ◎ 求异法 /139
- ◎ 求同求异并用法 /139
- ◎ 共变法 /139
- ◎ 剩余法 /140
- ◎ 建立假说法 /140
- ◎ 论证法 /141
- ◎ 反证法 /141
- ◎ 选言排除法 /142
- ◎ 归谬法 /142
- ◎ 搜寻反例法 /143
- ◎ 概率测算法 /143
- ◎ 统计概括法 /143

第七章 潜意识心理学——你自己就是最大的宝藏

- 第1节 潜意识蕴藏着无穷的宝藏 /145
- 第2节 如何开发利用你的潜意识 /146
- 第3节 不要强迫你的潜意识 /149
- 第4节 暗示的力量 /151
- 第5节 潜意识的非凡记忆功能 /155
- 第6节 把潜意识应用到学习语言上来 /157
- 第7节 教你轻轻松松背单词 /158
- 第8节 快速阅读法 /159
- 第9节 潜意识思维：延缓衰老的进程 /160
- 第10节 不要自我设限 /162

第八章 性格心理学——性格决定命运的秘密

- 第1节 什么是性格？ /165
- 第2节 成功背后的性格因素 /168
 - ◎ 天文学家开普勒：顽强拼搏、不屈不挠的性格 /168



- ◎ 林肯:敢闯敢拼,勇于尝试的性格 /169
- ◎ 拉斐尔:逆境中坚持做自己想做的事情 /170
- ◎ 霍英东:果断、敢冒风险和坚毅的性格 /171
- ◎ “世界船王”包玉刚:不保守也不冲动的性格 /172
- ◎ 著名歌星张学友:愿做一只蜗牛 /173
- ◎ 性格专家杨滨:把老虎的牙拔掉也变不成猫 /174

第3节 失败背后的性格因素 /176

- ◎ 阿尔维斯:自由散漫、不负责任,天才也会失败 /176
- ◎ 研究生刘某:性格缺陷导致自杀 /177
- ◎ 没有主见的年轻人 /178
- ◎ 心胸狭窄的中学教师 /179
- ◎ 目中无人的公司白领 /179
- ◎ 粗枝大叶不是小毛病 /180
- ◎ 性格不稳重会失去别人的信任 /180
- ◎ “死要面子”是性格上的一个缺陷 /181
- ◎ 自信不等于固执己见 /182
- ◎ 患得患失必失机遇 /182

第4节 性格类型的划分方法 /183

第5节 性格类型的传统式分法 /184

第6节 性格类型的测试式分法 /194

第7节 优化性格的原则 /200

第8节 优化性格的方法 /202

第9节 运用性格的力量在职业竞争中取胜 /205

第10节 性格与成功自问 /207

第九章 习惯心理学——好习惯造就成功,坏习惯摧毁人生

第1节 习惯是人的第二天性 /209

第2节 养成好的习惯,才能收获好的人生 /210

第3节 拖延是一种习惯,行动也是一种习惯 /211

第4节 处处依赖于人,无异于坐以待毙 /213

第5节 犹豫,是成功最危险的仇敌 /215

第6节 草率行事,只能草率收场 /218

- 第7节 凡事浅尝辄止,最终一事无成 /220
- 第8节 为失败找借口,是下意识地逃避 /223
- 第9节 快乐没有条件,养成快乐的习惯 /224
- 第10节 唠叨是慢性毒药,婚姻中的女人切勿忘记 /226
- 第11节 不要轻易向别人许诺 /228
- 第12节 习惯寻求别人的认同,等于放弃了自己 /230

第十章 气质心理学——气质改变人生的秘密

- 第1节 什么是气质? /232
 - ◎ 气质的魅力 /232
 - ◎ 气质属于每个人 /233
 - ◎ 气质的概念诞生于古希腊时代 /233
 - ◎ 中国四大名著是经典的气质之书 /234
 - ◎ 心理学教科书中的气质定义 /236
- 第2节 气质类似于本能 /237
- 第3节 有关气质形成的各种学说 /239
 - ◎ 气质的体型说 /239
 - ◎ 气质的血型说 /240
 - ◎ 气质的激素说 /242
 - ◎ 气质的高级神经活动说 /242
- 第4节 气质类型及其特征 /243
 - ◎ 气质类型的构成 /244
 - ◎ 气质类型的特征 /244
 - ◎ 现实生活中不同气质类型的表现 /245
- 第5节 你具备什么样的气质? /246
 - ◎ 测试你的气质类型 /246
 - ◎ 了解你的气质特征 /250
 - ◎ 气质特征的测试与分析 /251
- 第6节 不同气质类型的优点和缺点 /257
 - ◎ 胆汁质的优点与缺点 /258
 - ◎ 粘液质的优点与缺点 /258
 - ◎ 多血质的优点与缺点 /258



- ◎ 抑郁质的优点与缺点 /258
- ◎ 如何对待气质的优缺点? /259

第7节 气质在心不在身 /260

- ◎ 思想 /260
- ◎ 知识 /261
- ◎ 修养 /262
- ◎ 文质 /263

第8节 经营你的气质,为人生画龙点睛 /264

- ◎ 气质可以经营吗? /264
- ◎ 突出你的独特性 /266
- ◎ 发挥你的影响力 /267
- ◎ 提高你的吸引力 /267
- ◎ 增强你的战斗力 /268

第十一章 情绪心理学——驾驭情绪是成功的必修课

- 第1节 什么是情绪? /270
- 第2节 人的心理促生情绪 /271
- 第3节 情绪影响人的心理 /273
- 第4节 常见不良情绪及其危害 /274
- 第5节 调适不良情绪的一般方法 /275
- 第6节 防止不良情绪的传染 /277
- 第7节 如何化解愤怒 /279
- 第8节 如何缓和性急、消除紧张和革除悲观 /280
- 第9节 转移你的情绪注意力 /281
- 第10节 人生中最有力量的10种好情绪 /283
- 第11节 培养健康情绪的方法 /287

第十二章 记忆心理学——开发你的大脑潜能

- 第1节 什么是记忆? /289
- 第2节 记忆的分类 /290
- 第3节 记忆与遗忘 /292

第4节	记忆障碍	/293
第5节	不良心理状态有损记忆	/295
第6节	增强记忆力的心理训练	/297
第7节	15种科学高效的记忆方法	/299
◎	全神贯注记忆法	/299
◎	明确目标记忆法	/300
◎	分散学习记忆法	/300
◎	及时复习记忆法	/301
◎	尝试回忆记忆法	/301
◎	多通道协同记忆法	/302
◎	交谈记忆法	/302
◎	争辩记忆法	/303
◎	学用结合记忆法	/303
◎	整体与部分相结合记忆法	/303
◎	系统记忆法	/304
◎	特征记忆法	/304
◎	总结规律记忆法	/305
◎	举一反三记忆法	/305
◎	以教促学记忆法	/305

第一章 | 自我认知心理学

——正确地认识自我、经营自我

古希腊先哲告诫世人说：“认识你自己。”然而这一告诫说起来容易，做起来却很难。在实际生活中，人们往往不是把自己看得太高了，就是过分地低估了自己。

作为一个现代人，如果不能正确地认识自己，就很难在社会中找准自己的位置。认识自我，不仅要认识自己的先天素质，包括智能素质、心理素质、身体素质，还要认识自我所受的教育，以及在教育和实践过程中所形成的世界观和人生观、自我的思想品德，认识自己所掌握的科学知识、专业特长和技能等等。

只有正确地认识自我，才能正确地评价自我。当你对自己有了一个全新的、客观的、正确的认识之后，还要与其他竞争者作一个比较，发现自己的长处与短处，这样，才会在生活和工作中找准自己的位置。正如尼采所说过的：“聪明的人只要能认识自己，便什么也不会失去。”

第1节 认识自我的乔韩窗口理论

美国心理学家乔和韩瑞提出的关于自我认识的窗口理论，被称为乔韩窗口理论。他们认为人对自己的认识是一个不断探索的过程。因为每个人的自我都有四部分：公开的自我、盲目的自我、秘密的自我和未知的自我。通过与他人分享秘密的自我、通过他人的反馈减少盲目的自我，人对自己的了解就会更多、更客观。



那么如何认识自己呢？认识自我的渠道主要有三种：

1. 从自己与他人的关系认识自己

与他人的交往，是个人获得自我认识的重要来源，他人是反映自我的镜子。从幼年到成年，我们从简单的家庭关系扩展到外面的友爱关系，进入社会又体会到复杂的社会人际关系。聪明而善于思考的人能从这些关系中用心向别人学习，获得足够的经验，然后按照自己的需要去规划自己的前途。但是，在与他人的关系中认识自己也要注意一些问题：

第一，跟别人比较的是我们做事的条件，还是我们做事的结果？比如有些大学生来大学学习，认为自己家庭条件和经济基础不如别人，开始就把自己置于次等地位，进而影响学习心态和情绪。其实我们应该比较的是大学毕业后各自所取得的成绩，而非在学校学习时所具备的物质条件；

第二，跟他人比较的标准是可变的还是不可变的？经常有人认为自己不如他人，他们关注的常常只是身材相貌、家庭背景等不能改变的先天条件，对于大多数人来说这些条件是很难改变的，是没有实际比较意义的；

第三，和什么样的人相比较？是与自己条件相类似的人，还是个人心目中的偶像亦或那些取得巨大成功的社会名人甚至不如自己的人？所以，确立合理的比较对象对自我的认识尤为重要。

2. 从“我”与事的关系认识自我

从“我”与事的关系认识自己，即从做事的经验中了解自己。我们可以通过自己所做过的事，所取得的成果，所犯过的错误看到自己身上的优缺点。对那些聪明又善用智慧的人来说，成功、失败的经验都可以促使他们再成功，因为他们了解自己，有坚强的品格特征，又善于学习，因而可以避免重蹈失败的覆辙；而对于某些比较脆弱的人，因为只看到失败反映出的负面因素，而更使其失败，甚至陷入不断失败的恶性循环，这也是常见的现象。因为他们不能从失败中学到教训，改变策略追求成功，而且挫败后形成害怕失败的心理，不敢面对现实去应付困境或挑战，甚至失去许多取得成功的机会；而对于一些自大的人而

言,成功反而可能成为失败之源。他们可能因为一时的成功便骄傲自大,以后做事便自不量力,往往遭受更多的失败,

3. 从“我”与自己的关系中认识自我

从“我”与自己的关系中认识自我看似容易,其实做到这一点是非常困难的。我们可以从以下几个角度去试着认识自己:

第一,自己眼中的我。个人眼中观察到的客观的我,包括身体、容貌、性别、年龄、职业、性格、气质、能力等;

第二,别人眼中的我。在与别人交往时,从别人对你的态度、情感反应而感觉到的我。不同关系的人,不同类型的人对自己的反应和评价是不同的,它是个人从多数人对自我的反应中归纳出的认识;

第三,自己心中的我,也指自己对自己的期待,即理想中的我。

我们可以通过自己眼中的我,别人眼中的我,自己心中的我这三个我的比较分析来全面认识自己,进而完善自己。

第2节 正确地评价自己

自我评价是心理学中的一个术语,是指人对自身条件、素质、才能等各方面情况的一种判断。自我评价得恰当与否,直接关系到个人的职业选择、事业的成功。

正确地进行自我评价一般可通过两种方法,一种是直接的自我评价,一种是间接的自我评价。

1. 直接的自我评价

直接的自我评价首先是认识自己的自然条件,包括健康情况、心理状态、情感特点、兴趣倾向、知识水准、专业特长、智力情况、能力特点,以及文字表达能力、动手操作能力、心理承受能力等各方面的情况。其次,是同自己在不同领域的实践中取得的不同成绩相比较,以发现自己的长项,确定奋斗目标。美国华尔街股神沃伦·巴菲特原想成为音乐家,也曾在大学学习音乐专业,但很快他就发现自己的长处不在这里,于是便毅然转到股票投资方面的学习中去了。