

· 解读人生智慧密码 ·

心商造就智慧 上

主编：仲 侯



中国环境科学出版社
学苑音像出版社

《解读人生智慧密码》之三

仲 侯 主 编

心商造就智慧

(上册)

张秀红 编 著

中国环境科学出版社
学苑音像出版社

编委会名单

主 编： 仲 侯

编 委（以姓氏笔画为序）：

马露霞 王 英 邱 华 郑之中

姚秋华 黄玉珍 曹志国 韩荣兰

前言

如果生活就像汪洋,人生的追求就是在汪洋中弄潮逐浪的一番冒险。如果生命就像原野,人生的过程就是在原野中播种收获的一段经历。无论每个人的人生冒险是成功还是失败,我们都渴望活得轰轰烈烈,有声有色。无论每个人的人生经历如何,没有人不期待着人生的精彩与生命的美丽。

人生的智慧与经验告诉我们:追求需要了解人生的轨迹,而成功则需要科学地认识自己。

古希腊伟大的哲学家苏格拉底曾说过这样一句话:真正认识自己的人才是最有力量的人。事实确实如此。知人者胜,自知者明。这是贤者对后人的警示。理性地认识自己的特性、优势与劣势,是人生获得成功



的前提条件。不知道自己的性格优势,不清楚自己的潜能,不了解人生的运行规律,就无法把握现在,预测未来,任何美妙的理想最终都只能成为海市蜃楼。

生活中的我们,常常这样问自己:生命的轨迹,究竟是天生注定的还是可以人为改变的?人生的成败,究竟是命运主宰的还是自己创造的。一味迷信前者的人,就只能听天由命,坐等其成。而过于相信后者的人,就会处处受挫,事事难成。其实,所谓人生的命运中的“命”,可以解释为生命发展中的规律,“运”可以理解为人生过程中的机遇,如果一个人能够运用生命的运行规律,把握人生的关键机遇,科学地认识和预测人生运程的潮涨潮落、高低起伏,就能做到充分发挥自我的优势,因势利导,趋利避害,驾驭人生,透过重重迷雾,使人生驶向成功的彼岸。

探讨与预测人生的发展,是一门学问,现代科学研究表明,人生的未来是由现在的



自我多种要素决定的。这些要素包括人的性格与血型,人的智商与情商,人的财商与心商等等。科学地测试人生,就是透过我们自己的这些要素来科学地预测自己的未来。

在这个世界上,每个人都是独一无二的。你不必因才智过人而自傲,也不必因普普通通而自卑。你可能不是最聪明、最成熟、最坚强、最勇敢的人,但你仍有着许多与众不同的长处与优势。你可能目前仍然平庸,仍然不富有,仍然没有机会,仍然平凡简单地生活着,但你可以认清了自我之后,经过正确地选择自己的事业,从而改变命运。也许你外貌不够英俊却做事精致细腻,也许你性格不够形朗却观察力惊人,也许你行动不够敏捷却耐性十足,也许你办事不够果断却善于与人沟通,也许你缺乏韧性却富有感染力,也许你缺乏细心却极具创造力……所有的这些优点连同缺点共同组合成了今天独一无二、别具个性魅力的我们自

己。只有客观而全面的认知自我,才可以依据自己的特点确定未来的人生发展方向,扬长避短地制定未来的人生规划,有的放矢地设计个性化的精彩人生。

本套丛书集当代多家的研究成果于一体,系统地阐述了各种要素对人生历程的影响,它通俗易懂、体例活泼,重点突出,内容丰富,风格清新,读者的阅读过程本身就是一种人生的享受与愉悦。

人生测试,目的是为了创造美好的人生未来。愿本丛书能给读者带来发现自己的快乐,带来明天的幸福人生。



Contents



目 录

• 上 册 •

第一章 心商：与身体健康同等重要的心理健康

一、心商是心理健康的商数与尺度 (2)

1. 什么是心商 (PQ) (2)

2. 什么样的心商才算得上心理健康 (4)

二、拥有心理健康才是真正的健康 (9)

1. 重视心理健康 (9)

2. 心理素质与心理健康 (11)



Contents

三、“强人”必须先“强心” (14)

1. 培养健康的心理 (14)
2. 努力维护心理健康 (17)
3. 积极克服不良情绪 (19)

第二章 用信心与进取心创造 人生的辉煌

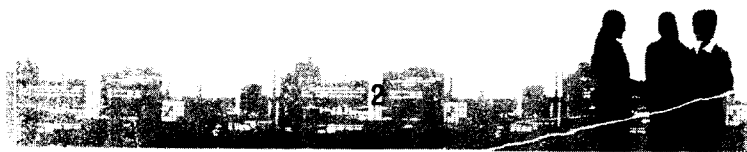
一、自信者，人生之王 (24)

1. 自信是一把神奇的钥匙 (24)
2. 扯起自信的大旗 (29)
3. 坚定自己的信念 (31)
4. 让自信沉浸在自己的生活里 (41)

二、进取心，前行的力量 (46)

1. 进取心鼓起生命之帆 (46)
2. 进取心是成功的要素 (50)
3. 进取心是强大的自我推动力 (55)
4. 进取，实现生命的价值 (59)

三、志不立，天下无可成之事 (64)



Contents

1. 意志力使每个人都是强者 (64)
2. 坚忍不拔的意志是人生的资本 (70)
3. 勇气是生命的源泉 (75)
4. 战胜自己就是战胜一切 (79)

第三章 乐观面对人生，别在 压抑中沉寂

一、别在压抑中沉寂 (88)

1. 忧虑压抑着人性 (88)
2. 用健康的心理和情感克服忧虑 (91)
3. 消除忧虑的万灵公式 (96)
4. 运用平均率抗拒忧虑 (102)
5. 让自己忙着，没有时间忧虑 (108)

二、寻找人生的快乐，活出轻松自我 (111)

1. 训练你的乐观 (111)
2. 把幸福当成一种习惯 (113)
3. 用幽默来装饰生活 (115)
4. 学会给自己注入快乐的激素 (118)

三、在挫折中长大、成熟 (121)

Contents

1. 用乐观在荆棘中开辟新路 (121)
2. 笑对人生的逆境与挫折 (123)
3. 把挫折当作人生的一次测试 (128)
4. 挫折和失败是成功的先导 (129)

四、去除自卑的枷锁，做自己人生的舵手

- (132)
1. 别让自卑的包袱压垮自己 (132)
 2. 拔起自卑的重锚 (136)
 3. 相信自己能行，就一定能行 (139)
 4. 只有你自己才能拯救自己 (141)

第四章 解开心灵之锁

一、化解焦虑：让你的心如止水 (144)

1. 是谁打破你心灵的宁静 (144)
2. 患有焦虑症的反常表现 (146)
3. 用自我调适摆脱焦虑症 (148)
4. 焦虑性神经症的心理调适 (150)
5. 放松术和停止焦虑技巧 (151)

二、消除沮丧：让你的心如止水 (154)



Contents

1. 沮丧是一种心理疾病.....	(154)
2. 沮丧对人生的消极影响	(155)
3. 碰到低潮时给自己加油	(156)
4. 跌倒了一定要爬起来.....	(158)
5. 60 秒 PR 法使你振奋	(160)
三、化解怨恨：让你的心如止水	(164)
1. 人为什么会产生怨恨心理	(164)
2. 怨恨破坏我们的身心健康	(166)
3. 谅解是消除怨恨的良方	(168)
4. 以宽容之心化解怨恨之火	(172)
四、摒弃恐惧：让你的心如止水	(174)
1. 恐惧是人类最大的敌人	(174)
2. 恐惧症是一种病态心理	(176)
3. 你为什么缺乏勇气	(178)
4. 跨越恐惧：你是最勇敢的	(183)
5. 恐惧症的治疗方法	(187)
五、克制愤怒：让你的心如止水	(191)
1. 愤怒是一种常见的消极情绪	(191)
2. 引发愤怒的情绪之源	(193)

Contents

- 3. 愤怒危害你的身心健康 (197)
- 4. 冷静, 冷静, 再冷静 (200)
- 5. 调适愤怒心理的方法 (202)
- 6. 制怒与释怒的技巧 (205)

第五章 拆开心中的围墙

一、解除自我封闭, 走向社会舞台 (210)

- 1. 自我封闭的心理诱因 (210)
- 2. 敞开心扉, 融入多彩社会 (212)
- 3. 怎样使自己变得热情开朗 (213)
- 4. 摆脱自我封闭心理的行为训练 (215)

二、消除冷漠, 构筑生活的乐园 (217)

- 1. 冷漠是如何在心中滋生的 (217)
- 2. 腐蚀健康心灵的冷漠表现 (218)
- 3. 以乐观消融无情的冷漠 (220)
- 4. 消融冷漠的实用法则 (224)



第一章

心商：与身体健康同等 重要的心理健康



一、心商是心理健康的商数与尺度

1. 什么是心商（PQ）

心商是心理商数（PQ，Psychology Quotient）的简称，是指人的心理素质水平和健康程度状况，简单地说，心商就是测试人的心理健康状况的尺度。

从心商的角度看，心理健康的内容包括如下几个方面：

（1）有安全感

心理健康的人可以接纳自己的一切方面，不受情绪的支配，能承受挫折、恐惧和不幸，不会惶惶不可终日。

（2）情绪稳定，心情愉快

心理健康的人总是满意、宁静等积极情绪多于忧伤、痛苦等消极情绪。情绪本身具有波动性等特点，健康人能够适度调节、控制情绪情感，避免狂喜狂怒、忽悲忽喜，心情多数时间保持乐观、开朗、平和。

(3) 意志健全

心理健康的人有决心、有信心、有恒心，有理想，
意志健全，能克服人生征途上的种种
怕困苦、不怕艰难。
困难。

(4) 对自己有充分的了解，并作出恰当的评价

心理健康的人，对自己有正确的认识、正确的情感体
验、正确的评估。如果摸不清自己的底细，把自己估计得
太高或太低，都会出现一些心理问题。估计太低，自卑感
强烈，估计过高，可能实现不了自己确定的目标。

(5) 适应能力强

心理健康的人，不怕到新环境中去学习、工作、生
活，能够积极主动适应变化了的环境。心理不健康的人，
如果面临一个新环境，则会恐慌、束手无策。

(6) 能够面对现实、正视现实，乐于学习、工 作、社交

心理健康的人能对现实作出客观的认识和评价，对自
己充满信心，能够妥善处理遇到的困难、麻烦。心理不健
康的人往往逃避现实，或者用幻想代替现实，不敢接受现
实提出的挑战。

(7) 人际关系和谐

心理健康的人乐于助人、关心人的帮助、关心。与人相处融洽愉快，相应地得到别人有人听、做事有人帮忙。人际交往中，心中感到安全，讲话人整自己、害自己，心理负担关系紧张的人，随时担心别安，内向者则孤独苦闷，负担极重，性格外向的人紧张不

(8) 人格完整和谐

心理健康的人人格完整和谐，能与周围的人友好相处，全作共事，适应正常的社会生活有社会责任感和义务感。

(9) 心理和行为与年龄相符合

不同的年龄有不同的心理特征，有不同的人生任务。心理健康的人，应该具有与相同年龄段多数人相同的心理与行为特征。

2. 什么样的心商才算得上心理健康

所谓心理健康是指：个体在各种环境中，都能保持良好的心理状态。在这种良好的心理状态下，人不仅没有疾病，而且能够对外界做出正确的、良好的适应，能够充分