

把握你自己

成功人生 50 讲

Control Yourself: 50 Lectures Of Successful Life

米永仁 著

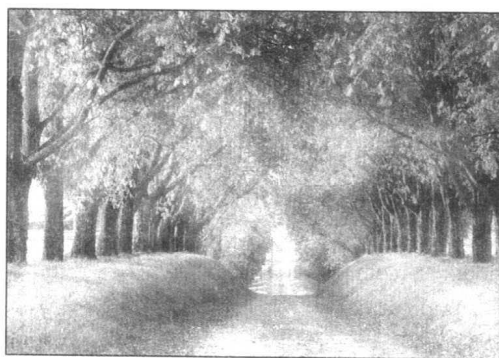


把握你自己

成功人生 50 讲

Control Yourself: 50 Lectures Of Successful Life

米永仁 著



图书在版编目(CIP)数据

把握你自己：成功人生 50 讲 / 米永仁著. —北京：
九州出版社，2006.9

ISBN 7-80195-532-3

I. 把… II. 米… III. 成功心理学—通俗读物
IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 114015 号

把握你自己：成功人生 50 讲

作 者 米永仁 著
责任编辑 王守兵
责任校对 仲济云
出 版 九州出版社
地 址 北京市西城区阜外大街甲 35 号 (100037)
发行电话 (010) 68992190/2/3/5/6
网 址 www.jiuzhoupress.com
电子信箱 jiuzhou@jiuzhoupress.com
印 刷 三河市东方印刷厂
开 本 720 × 1020 毫米 16 开
印 张 21
字 数 300 千字
版 次 2006 年 10 月第 1 版
印 次 2006 年 10 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 7-80195-532-3/B · 184
定 价 28.00 元

★ 版权所有 侵权必究 ★

引 言

人生需要认识自己，调控自己

调控是管理的基本手段，其对象包括对于人、事、物和行为的调控。通过实施调控手段，使调控对象达到某个预定的目标。例如，医生给病人治病，为使病人康复，就必须采取某些治疗措施，使病人的病情逐渐沿着健康状态发展，这实际上是医生对病人病情的一种调控。为什么要调控呢？这是因为事物有向多方面发展的可能性。为了使事物向着预定方向发展，就要对事物进行调控。如果我们把事物在发展变化中所面临的各种可能性集合称为这个事物的可能性空间，那么任何事物都存在着一定的可能性空间。但是，事物的发展究竟沿着哪一种可能性发展，还要看具体的条件。只要人们能根据自己的目的改变条件，使事物沿着可能性空间中的某种确定的条件发展，这就是对某个事物进行了调控。因此调控也可以说是在事物的可能性空间中进行方向选择的过程。

热学中著名的熵增加原理指出：系统的自然倾向总是向无序的混乱方向发展。人生也遵循这个规律，如果不调控好人生，人的生活也会向无序的混乱方向发展。美国著名管理学家麦格雷戈认为：人需要某种外部调控（X理论），也需要自我调控，且人能够自我调控（Y理论）。本书探讨的主要是自我调控部分，也就是说如何进行自我调控。当然有些篇章不可避免地涉及X理论，即外部调控。

调控自己包括建立目标，探索更能接近目标的对策和方法，制订短期计



划并加以实施，增强行为的自觉性，避免盲目性，做到有所求，有所不求；有所为，有所不为，如此周而复始地良性循环。

调控有以下特征：

第一，重视信息反馈。若要达到人与环境、人与集体的协调发展、适应、调节，首先取决于所获取的信息。必须珍视信息，善于获取、加工、处理、储存和使用信息。一个人在作出一定决定后，必须及时准确地吸收反馈信息，检查决定的执行效果，并据此作出相应的必要的调整。

第二，强调动态性。我们生活在一个瞬息万变的世界，在运作过程中需要时时调节，时时反馈，在动态中寻求优化，这与一劳永逸、以不变应万变是格格不入的。

第三，追求优化的目标。首先有优化的结构，再进行优化的调节和调控。有了这双重优化，才算掌握调控方法的真谛。

第四，偏离域。调控论认为，任何运动着的事物在相对平衡的状态下总是有一个被允许偏离的范围，这个范围的大小以不影响既定任务和目标的最后实现为其限度。这个范围叫做偏离域，超出了这个范围，事物就失去了平衡，就被视为失控。

社会、人生、各种各样的诱惑都摆在人们面前。人生需要调控。虽然我们不能对环境的所有方面施加影响，但可以行使自己的权力，利用你选择的方式对环境做出应答。这就要对自己实施调控，按照调控的应答方式做出应答。思维方式影响着感受事物的方式，思想和情感的综合体又为态度和价值观奠定了基础，重要的是对自己有选择地实施各种调控，这样才能良好地塑造自己，相信自己要以某种方式去思维，去选择，去行动，并不允许自动地发生，这是改造自己的关键。只有调控自己，才能发生变化。你有能力调控自己，这样会提高你的综合素质和能力，为你成功的人生铺平道路。调控自己是促使自己变化的关键一步。人要想有点起色，要想有所作为，就应在有选择的调控上下功夫。

本书的内容都是作者理论的积累、经验的总结和生活的感悟。这些体会有如零散的珠子用调控这根主线串了起来，形成一个系统的东西，以飨读



者，但愿能给您宽敞的“大脑图书馆”增添一些有用的东西，这就是写作的目的。由于作者水平有限，错误在所难免，欢迎广大读者批评指正。

需要提及的是在写作期间，我小女儿米琳因工作单位停产，她本人歇岗时帮助我打印了书稿，包括初稿和修改稿的重新打印。

已过花甲的我，谨以此书献给我的母校——北京东四十二条小学、北京五中、北京工业大学。

作 者

二〇〇六年八月

目 录

引 言

人生需要认识自己，调控自己

一 心理篇

人格	2
人格特质	2
人格结构	4
人格健康	6
理想人格	7
潜意识	10
什么是潜意识	10
开发自身潜能	11
潜意识的规律	11
潜意识的控制	12
情绪	15
情绪的砝码	15
思维是关键	16
控制情绪的方法	17



提高自控的能力和技巧	22
❶ 态度	24
什么是态度	24
态度的作用	25
态度改变的难度	27
态度的改变方法	27
❷ 压力	30
何谓压力	30
如何面对生活中的压力	31
提高心理承受能力	33
压力的调节	35
❸ 气质	45
什么是气质	45
气质的改变	46
依气质差异用人	47
对照气质养生	48
❹ 烦恼	50
波动状态	50
妄想状态	51
倾斜状态	51
行为强迫与精神自责	51
人际关系处理上的偏差	52
挫折	52
疾病状态	52
❺ 应激	54
何谓应激	54



应激反应过程	55
应对和调整	56
应激控制	57
❁ 心态	58
透过感觉系统给心灵传送良好信息	58
透过价值取向给心灵传送积极信息	63
透过积极思考给心灵传送正面信息	64
❁ 心理暗示	66
什么是心理暗示	66
心理暗示的途径和方法	68
心理暗示的作用	69
心理暗示的控制	70
“咔哒”反应	71
❁ 情感智商 (EQ)	74
情感智商包括的内容	74
情感智商程度高低的区别	77
怎样控制 EQ	78
❁ 快乐	79
快乐心理精神保健	79
修炼快乐心性	81
养成追求快乐的习惯	82
❁ 自我效能	84
何谓自我效能	84
自我效能的作用	84
如何提高自我效能	86

☞ 心灵的宁静	88
引导能量	88
洗涤心灵	88
净心练习	89
平淡超脱	89
耐得寂寞	89
陶冶情操	91
自爱自尊	91
☞ 角色	93
角色概念	93
角色的三大功能	94
怎样扮演和控制角色	95
☞ 行为强化	97
行为的涵义	97
行为强化理论	97
用精神和物质强化调动人的积极性	99
☞ 心则	101
什么是心则	101
要让心则适应人生	101
应该抛弃的心则	102
☞ 消气、不受气和换气	104
怎样消气	104
怎样才能不受气	106
怎样换气	108
☞ 动机	110
何谓动机	110



三种主要动机	110
动机的激励	112
 意志	114
什么是意志	114
世界观、信念和动机在意志行动中的作用	115
情感、情绪对意志的影响	115
意志的品质	116
控制意志的因素	117
用意志监督控制行为	118
 逆反心理	119
逆反心理的实质	119
逆反心理产生的主要原因及其表现	120
六破六立：逆反心理应对法	120

二 思维篇

 思维	124
思维导向的控制	124
对思维活动基本过程的控制	129
思维方式的控制	130
掌握八种主要的思维方式	132
走出思维的误区	146
掌握八种常用的思路	148
思维对行为的指导作用	149
思维的控制系统	150
思维和实践	151

❶ 大脑	153
控制	153
善用	154
支配	155
净化	156
改善	158
保护	159
❷ 思维图	161
什么是思维图	161
思维图的控制标准	163
❸ 直觉	165
什么是直觉	165
直觉的特点	166
直觉的作用	167
如何培养直觉能力	167
区别直觉和灵感思维的界限	168
直觉在判断和选择中容易出错的地方	168
❹ 归因	170
运用归因理论进行动机的自我调控	170
运用归因理论支配人际关系	171
❺ 原则性与灵活性	174
什么是原则	174
原则性的控制	175
灵活性是实现目的的手段	176
实现原则性和灵活性的统一	176

❖ 决策的心理准备	178
什么是决策	178
妨碍制定有效决策的因素	179
怎样做决策	180
❖ 预见与预测	184
什么是预见和预测	184
预见的原则和原理	186
预见的方法	187
预见的步骤	188
❖ 管理“十要点”	190
何谓管理	190
管理的要点	191
❖ 领导“五艺术”	199
决策控制的艺术	199
用人的艺术	200
授权的艺术	200
指挥和激励的艺术	201
集中主要精力、抓住中心环节的艺术	201
❖ 不自主思维	203
什么是不自主思维	203
不自主思维与情绪的关联	204
证据在哪里	204
替代或平衡思维	205
实验和行动计划	205
假设与核心信念	206

❶ 谋略	207
何谓谋略	207
谋略的控制	209
❷ 组织运筹艺术	211
什么是组织	211
组织原理	212
组织功能	213
组织文化	214
组织环境	215
组织控制	215
❸ 理论与实践	218
释义	218
理论和实践的辩证关系	219
亲身实践获直接经验，学习理论获间接经验	219
学习理论，克服经验主义	220
❹ 时间意味什么	222
时间感因人而异	222
控制自己的时间	223
认识今天的重要性	223
改善自己的时间利用法	224
❺ 幽默	225
幽默是生存的智慧和技巧	225
怎样培养和训练幽默感	226
❻ 偏离域	228
动与静	228
快与慢	229



过与不过	229
争与让	230
得与失	231
变与不变	231

三 修养篇

志向与目标	234
有志者事竟成	234
如何制订人生目标	236
世界为有目标者让路	239
人生	241
要有目标	241
认识你自己	242
要会思考	242
要有相应的生存竞争能力	243
要有坚定意志	244
追求人生的全程优化和整体优化	244
奋斗者成于行动	245
思想	248
思想与品质	248
思想与境况	249
思想与命运	250
思想与智慧	250
思想与健康	251

信念	252
何谓信念	252
信念的形成过程	253
如何改变不当的信念	254
控制信念六十条	255
能力	263
什么是能力	263
怎样提高能力	265
形象	268
行为与形象的对应关系	268
领导者形象	269
良好形象的确立方法	271
生活方式	274
生活方式的构成要素	274
生活方式的自控因素	277
养生	280
养生保健的宗旨	280
养生保健的控制要点	282
人际关系	285
处理人际关系的基本原则	285
选择和识别朋友	287
交际中的人格魅力	288
交往分寸的把握	289
处理关系要注意的几个问题	293
内耗	295
原因和表现	295

控制和解决内耗	296
读书	298
读书的作用	298
读书与人的素质的关系	299
读书方法的控制	299
沟通	302
创造一种真诚、理解气氛的愿望	302
要有较强的自我意识	303
预先选择有趣味的话题	303
要能敞开胸襟，不因狭隘而自扰	304
袒露热情的笑容	304
习惯	305
什么是习惯	305
习惯的控制	306
机遇	310
什么是机遇	310
怎样适时地抓住机遇	313
承诺	314
诚实守信的内涵	314
违背承诺的表现	315
掌握适度承诺的艺术	317