

HUMAN NATURE

萧 剑/编著

22 PSYCHOLOGICAL KEYS TO CHANGE YOUR LIFE



22 PSYCHOLOGICAL KEYS TO CHANGE YOUR LIFE



图书在版编目(CIP)数据

人性的密码全集/萧剑编著. —北京: 新世界出版社,
2007.1

ISBN 978-7-80228-243-8

I.人... II.萧... III.人性—通俗读物 IV.B82-061

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 157709 号

人性的密码全集

策 划: 兴盛乐书刊发行有限公司

编 著: 萧 剑

责任编辑: 罗平峰 孟令飞

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: 270 千字 19 印张

版 次: 2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80228-243-8

定 价: 29.80 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

目 录

第一章 敌人与朋友

——你可以是自己最大的敌人,也可以是自己最好的朋友

- 一、谁是你心中的敌人 /1
- 二、认识自己的长处 /3
- 三、放弃自己要不得 /5
- 四、是谁在影响你 /7
- 五、给自己做主 /9
- 六、调整生命的宽度 /11

第二章 欲 望

——欲望可使你的力量发挥到极致,也可逼得你献出一切

- 一、欲望影响你的行为 /14
- 二、何须在意身外之物 /16
- 三、学会节制欲望 /18
- 四、拥有简单而明净的内心 /20
- 五、知足方能常乐 /22
- 六、拥有梦想的欲望不能少 /24

第三章 精神枷锁

——自卑是压抑自我的沉重精神枷锁

- 一、世上本没有完美 /27
- 二、从相信自己开始 /29



- 三、把目光投向空白处 /30
- 四、天生我材必有用 /32
- 五、战胜自卑,超越自己 /35
- 六、战胜自卑全方略 /37

第四章 镣铐之舞

——负重而行是一种痛苦,无重可负则也毫无成就

- 一、心灵的枷锁 /39
- 二、压力的孪生兄弟 /41
- 三、坦然面对压力 /43
- 四、寻找合适的发泄方式 /45
- 五、化压力为动力 /47
- 六、解压妙法 /49

第五章 从“绊脚石”到“垫脚石”

——跌倒与站起都是生命中的必然动作

- 一、从跌倒中学会走路 /53
- 二、失败是成功之母 /55
- 三、逆境不会长久 /57
- 四、提高自己的AQ /59
- 五、通往真理的桥梁 /61
- 六、战胜挫折的心理对策 /63

第六章 天地心胸

——嫉妒是毒药,也是良药

- 一、人人都有的弱点 /66
- 二、羡慕与嫉妒 /68
- 三、不要被嫉妒玩弄 /70

- 四、以微笑置之 /71
- 五、嫉妒是最大的敌人 /73
- 六、向嫉妒说再见 /74

第七章 焦虑杀手

——不妨放慢脚步，一边前进一边欣赏沿途的风景

- 一、失意时你怎么想 /77
- 二、警惕“隐形杀手” /79
- 三、放慢你的脚步 /81
- 四、焦虑的正面效应 /84
- 五、向焦虑挑战 /85

第八章 自我挑战

——很多看起来不可能的事，都可能实现

- 一、弱者和强者的区别 /88
- 二、做你害怕的事 /90
- 三、走属于自己的路 /92
- 四、先行动再说 /94
- 五、适时以弱示人 /96
- 六、告别懦弱 /98

第九章 突破常规

——消极厌世的思想来自一成不变的生活

- 一、不能自我设限 /100
- 二、有多少“思维枷锁” /102
- 三、做一个“破坏者” /104
- 四、完成超越 /107
- 五、突破思维定式 /109



六、选择合适的思维定式 /111

第十章 体味交流

——把赞美与鼓励注入到自己的习惯中

- 一、倾听的艺术 /113
- 二、在“说”上下工夫 /116
- 三、巧妙回避尴尬 /117
- 四、珍藏朋友的秘密 /120
- 五、学会识人 /122
- 六、真诚地赞美别人 /124
- 七、幽默是一种大智慧 /126
- 八、喜怒不形于色 /128
- 九、无招胜有招 /130

第十一章 保持平常心

——换一个角度看，痛苦也许就是快乐

- 一、战胜自己的情绪 /133
- 二、保持微笑 /135
- 三、提升你的 EQ /137
- 四、感谢批评你的人 /140
- 五、快乐的钥匙 /142
- 六、从容让你不战而胜 /144
- 七、礼貌谦让 /146

第十二章 争取双赢

——保持双赢的思维习惯，会使你的整体效益最大化

- 一、友谊需要经营 /149
- 二、尊重你的朋友 /151

三、关心帮助你的朋友 /153

四、懂得去爱 /155

五、坦言你的失误 /157

六、坚守你的承诺 /159

七、让自己融入集体 /161

八、以诚相待 /163

第十三章 人生定位

——设定高目标,然后超越之

一、目标是人生的灯塔 /166

二、激发潜能的动力 /168

三、一生做好一件事 /170

四、忠于你的梦想 /173

五、要有实现目标的计划 /176

六、如何实现你的目标 /178

第十四章 永不放弃

——成功者永不放弃,放弃者永不成功

一、不轻言放弃 /182

二、放弃,意味着没有机会 /184

三、生命在追求中闪光 /186

四、人生没有犹豫 /188

五、永不停歇地进取 /189

六、执著的永恒意义 /191

第十五章 乐在其中

——快乐是一种心态,一种能力

一、快乐是一种心态 /193



二、乐观是成功者的品质 /195

三、不向命运屈服 /198

四、学会自我暗示 /199

五、享受快乐的生活 /203

第十六章 态度是金

——态度决定一切

一、拥有发现美的眼睛 /205

二、学会去爱 /207

三、将爱传递 /209

四、拥有感恩的心 /211

五、施爱是一种幸福 /213

第十七章 亲自去体验

——真实的体验是人生最大的一笔财富

一、怯懦意味着失败 /216

二、别让别人偷走你的梦想 /218

三、扬起生活的风帆 /219

四、付诸行动 /221

五、只有一步之遥 /223

六、在失败中找到自我 /226

第十八章 善待自己

——宽容是美德,其中也指对自己的宽容

一、超越局限的自身 /228

二、宽容走一生 /230

三、给别人机会 /232

四、重要的是行动 /233

五、宽容是最伟大的爱 /236

第十九章 享受学习

——人类的本性之一就是“爱智慧”

- 一、明确学习动机 /238
- 二、找到正确的学习方法 /240
- 三、在读书中寻找乐趣 /241
- 四、关注自己的兴趣 /242
- 五、找到自己的坐标 /243

第二十章 重视情感

——仅有事业成功只能算成功了一半

- 一、如何对待爱情 /246
- 二、放下与拿起 /249
- 三、不要让爱你的人受伤 /251
- 四、在感激中生活 /253
- 五、失去过,才懂得珍惜 /254

第二十一章 从容应对

——你面临的最大问题,是要克服心灵深处的混乱

- 一、养成良好的生活习惯 /258
- 二、不必走得太匆忙 /260
- 三、不能成为工作狂 /262
- 四、张弛之道 /264
- 五、给工作排序 /266
- 六、灵动的心灵 /268



第二十二章 智慧之眼

——只要改变想法,就能改变看法

一、正确给自己定位 /270

二、要懂得保护自己 /272

三、化劣势为优势 /274

四、简化你的生活 /276

五、倾听内心的声音 /278

六、做最好的自己 /280

七、规划人生 /281

第一章 | 敌人与朋友

——你可以是自己最大的敌人,也可以是自己最好的朋友

正如你是自己最大的敌人一样,你也可能成为自己最好的朋友。当你具备了某种品德,能接纳自己,心灵变得成熟起来,你就会欣喜地发现你已经成为自己最好的朋友了。随着你的行动,你一定会了解到真正支持你迈向成功之路的人,正是你自己。

一、谁是你心中的敌人

本节要点:

(一)人最大的敌人,还是自己。

(二)一些人一方面展望美好的人生目标,另一方面却不断抱怨自身的处境,将所有原因全部归咎于他人,因此失败的例子比比皆是。

(三)在追求成功的过程中,只有暂时的挫折和失利,没有永久的失败,也没有永久的成功。

除了自己,没有任何人可以使你沮丧消沉。

你是否曾经觉得自己就是自己最大的敌人?许多人都有这样的经验,不论做什么事,结果往往不能如愿。出了问题,也只好责怪自己。

人的一生总会遇到一些敌人,如流氓、无赖、小人,此等衣冠禽兽之徒可恶之极,但看穿了,也无非是一堆垃圾。人最大的敌人,还是自己。一个人能战胜自己,也就攻无不克、战无不胜了。怕的是自己患了病,茫然



不知,处事犹豫不决,或过高地估价自己,由此而自大;或过分地崇拜他人,由此而自卑。一旦战胜自己,也就在思想上有了一个飞跃,人生会打开新的一页。

有一个潦倒落魄的人,非常想使自己糟糕的处境有所改变,然而在工作上却偷奸耍滑,应付了事。他认为自己的薪金太少,在工作上偷懒是应该的。这样的人并不懂得改变处境的方法,他的懒惰、自欺欺人的想法,不仅无法摆脱贫穷,而且还会使自己深陷于更加困苦之中。

这个故事说明这样的道理:自身是造成所处环境的原因(虽然人们平时并未意识到)。一些人一方面展望美好的人生目标,另一方面却不断抱怨自身的处境,将所有原因全部归咎于他人,因此失败的例子比比皆是。人如果真正懂得思想的巨大作用,环境就不会成为失败的借口了。

人生没有永久的成功与失败,人生就是由成功和失败串联而成的。

很多人在有机会赢之前,便已失去斗志。其实,输赢之间的界限很模糊,“赢”意味着拥有许多美好的事物,“输”意味着负面的一切不如意的事物,换句话说,赢就是成功,输就是失败。

教人如何成功的书很多,但是,要做个全面成功的人又何其艰难,何不用“游戏”的态度来面对人生,这里所说的“游戏”不是漫不经心,而是用轻松的心情,再度扬帆。许多时候如果你能够重新看世界,你就会有不同的看法。在追求成功的过程中,只有暂时的挫折和失利,没有永久的失败,也没有永久的成功。

失败是一种过程,成功才是目标,有了过程的艰辛,才有成功的喜悦。有的人因为害怕失败,一碰到挫折就又退回原来的地方,宁愿平庸也不愿接受考验,就和大部分有鸵鸟心态的人一样,即使对现状不满意,也不愿意放手一搏,总是自我安慰或者为自己找借口,通常,这种人都是与成功无缘的人。

一个人在逆境的时候,保持乐观绝非易事。你必须在一个又一个向你扑来的困难面前不屈地站住,脸上带着笑容,心中充满阳光,然后用自信的步伐走上前去,把困难踏碎!

心态决定命运,思想极其重要。只要知道你在想什么,就可以知道你

是怎样的一个人。如果在一天里,我们脑海中都是快乐的念头,我们就能快乐;如果我们想的是悲伤的事情,我们就会觉得悲伤;如果我们想到一些可怕的情况,我们就会害怕……

生命并不单纯,我们应该选择正面的态度,而不是采取反面的态度,换句话说,我们必须关切我们的问题,但不能忧虑。当我们被各种烦恼困扰着,整个人精神紧张不堪时,我们可以凭借自己的意志力,改变自己的心境,我们应当记住:思想运用和思想本身,就能把地狱造成天堂,把天堂造成地狱。

二、认识自己的长处

本节要点:

(一)当我们开始自感不如人的时候,大声问自己:“我是那只知道对着缺点叹气的人吗?”只有摆脱自卑心理的阴影,不再悲伤、寂寞、烦躁、颓废、痛苦,才能成为一个生活的强者!

(二)只有自己把自己说服了才是一种理智的人生;只有自己把自己感动了才是一种升华的人生;只有自己把自己征服了才是一种成熟的人生。

伟大的心理学家与哲学家威廉·詹姆斯说:“播下一个行动,我们将收获一种习惯;播下一种习惯,我们将收获一种性格;播下一种性格,我们将收获一种命运。”

认识和发挥自己的长处,同时也是一种心理上积极的自我暗示,可以让这种积极的心态和行动成为思维习惯,成为不用有意控制的心理活动。

当我们开始自感不如人的时候,大声问自己:“我是那只知道对着缺点叹气的人吗?”只有摆脱自卑心理的阴影,不再悲伤、寂寞、烦躁、颓废、痛苦,才能成为一个生活的强者!

心理学家曾经做过这样一个实验,从一所小学的六年级学生中,挑出



一组学生作为研究对象,告诉校长和老师,这是经过他们测试认定为能力超群儿童。

经过 15 年的追踪调查,人们发现,这些能力超群的儿童果然不同凡响,都成为学校的尖子生,毕业后走上社会,也都成为出类拔萃的人物。

心理学家最后一次来到学校,与校长交流的时候,告诉他:当年那些研究对象都是用随机的方式挑出来的,根本没有经过任何测试。研究的结果表明,一个人如果相信自己能力超群的话,那么他就会变得能力超群。

我们总会受一些心理暗示的影响,就像下面故事中的金佛,用泥土掩盖了真正的自己。

在泰国,有一座叫做金佛寺的庙宇,里面有一座 10.5 尺高,全身由黄金打造的实心佛像,重达两吨半,价值将近两亿美元。

1957 年,由于泰国政府决定在曼谷市内兴建高速公路,位于路段上的某间寺庙因此被迫迁移,寺内的和尚只得将庙中的土造佛像放置到其他地点。

这座佛像体积庞大,重量惊人,所以在搬运的过程中开始出现了裂缝。更糟的是,此时又下起滂沱大雨,寺内的大师为了不让神圣的佛像再受到损害,便决定先将佛像放回原地,然后用大幅的帆布覆盖,以免遭受雨水的侵袭。

晚上,大师拿着手电筒,掀开帆布检查,想看看佛像有没有被雨水淋湿。灯光照到裂缝处时,他发现那里反射出一道怪异的光芒,大师趋前仔细检查后,怀疑这层土块藏有别的东西。

他回庙中取来了凿子和钹头,小心翼翼地开始敲打佛像表面。当他敲掉第一片土块时,惊异地发现闪闪的金光。大师用了好几个小时,终于让一座纯金的佛像重见天日。

据说,几百年前,缅甸军队曾出兵攻打当时称为暹罗的泰国,暹罗和尚知道敌军即将来袭后,便在珍贵的黄金佛像表面上覆盖泥土,以免被缅甸军队掠走。

据说这些和尚后来全被入侵者杀害,但这座价值连城的佛像被完整地保存下来,直到 1957 年才被后人再次发掘。

其实我们都像那座佛像,本质上是个纯金的,但在成长过程中被种种东西裹上一层厚厚的壳。从小开始,我们就学会了将内心中那个如黄金般纯真的自我隐藏起来。

其实,人最熟悉的是自己,最陌生的也是自己。老子说:“知人者智,自知者明。”王安石说:“知己者,智之端也。”只有自己把自己说服了才是一种理智的人生;只有自己把自己感动了才是一种升华的人生;只有自己把自己征服了才是一种成熟的人生。事实上,有力量征服自己的人才力量征服一切挫折、痛苦和不幸。

三、放弃自己要不得

本节要点:

(一)情绪的感染有时像野火般快速蔓延,不管是快乐或者悲伤的情绪都具有传染的因子。

(二)过于苛求使我们失去更多,甚至越来越不能面对自己。

(三)人不要因为一次小小的失误,就抹杀了其余的美好。

(四)只有在地下躺着的人,才不会有任何问题去烦他。

晴儿是一名外资公司的白领,收入颇丰。在外人看来她是成功而快乐的,但是她却越来越感到自卑和焦虑,经常感觉压抑、沉闷、抑郁,与同事关系紧张。晴儿经常反省自己的言行是否妥当,如别人有一点不满,即自责不止;工作认真努力,写一份文案需要修改多次却仍然不满意;由于身材稍胖,现每天几乎不吃面食;对自己的长相、衣着要求也很苛刻,每天早晨必须有一个小时的化妆时间才能出门。但越是这样她越会经常与别人进行比较,发现自己的短处,这种感觉使晴儿长期失眠,陷于压抑、痛苦、焦虑的心理状态之中,严重影响了工作和生活。

每个人都有情绪,只是这个情绪来得是不是时候,最重要的是别让负面的情绪来左右你的生活,造成更大的困扰,要掌握自己的第一步就是掌



握情绪。

情绪的感染有时像野火般快速蔓延，不管是快乐或者悲伤的情绪都具有传染的因子。负面的情绪有时来自他人，有时来自本身，为了不要让负面情绪影响到你，最重要的是让自己对负面情绪有免疫的能力，别迷失在不愉快情境中而无法自拔。

其实，这最根本的原因就是我们不能接受所有的自己。过于苛求使我们失去更多，甚至越来越不能面对自己。

在佛经中，有这样的一段譬喻：

一位牧牛人，拥有 250 头牛。他每天都会到一个水草丰足的旷野放牛，让牛群优哉游哉地吃草、喝水。

有一天，忽然跑出一只老虎，咬死了一头牛，这 250 头牛，因此少了一头。牧牛人万念俱灰，他觉得少了一头牛，对他来说，已经不完美了，为此，他心中很懊恼，一直耿耿于怀！

过了几天，他觉得少了一头牛，已经不是原来的 250 头。那其余 249 头牛，又有何用呢？于是就将 249 头牛赶落悬崖，那群牛就这样全被他灭杀了。

这段佛经的譬喻是说，人不要因为一次小小的失误，就抹杀了其余的美好。

人的一生难免有走错路的时候，我们不应该为了一点缺陷，就全盘毁灭。人并非绝对的完美，也非圣贤，总会有不甚完美的缺点，但是，不要因为那些小小的缺点，就完全抹杀了自己其他的优点，那是不公平的。

不要因为失去了一头牛，而抹杀了其他 249 头牛的生存权利。人生亦然，不要因为自己一点小小错误，而抹杀了其他的优点，接受自己的全部，才能拥有真实的自己。

在生活中，有各式各样的问题使人沮丧、悲哀、痛心、寂寞、内疚、懊恼、愤怒、恐惧、焦虑甚至绝望。所有这些情绪，都让我们心乱如麻，这种感觉比身体上的痛苦更令人难以忍受。

一个人坐在公园里抽烟，陷入深深的苦闷里。

一个牧师来到他的身边：“您一定有什么解决不了的问题吧？说出来