

幸运 气场 心理学

潘贤英◎编著

XINGYUN QICHANG XINLIXUE

态度决定结局，当你认为你将会迎来美好的一切时，你便会发现，生活越来越绚丽；同样，当你认为自己一直在倒霉运的时候，那么，你便会陷入不幸中无法自拔。这是幸运人生中的第一法则，更是让幸运之神青睐自己的重点所在。

中国商业出版社

幸运
气场
心理学

潘贤英◎编著

XINGYUN QICHANG XINLIXUE

中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

幸运气场心理学 / 潘贤英编著. —北京: 中国商业出版社,
2011.12

ISBN 978-7-5044-7522-0

I. ①幸… II. ①潘… III. ①成功心理—通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 260022 号

责任编辑 刘毕林

中国商业出版社出版发行

010-63180647 www.c-cbook.com

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

三河市灵山装订厂印刷

* * * * *

710×1000 毫米 16 开 18.5 印张 222 千字

2012 年 9 月第 1 版 2012 年 9 月第 1 次印刷

定价: 32.80 元

* * * * *

(如有印装质量问题可更换)



PREFACE

前言

现实生活中，我们总是会被一些小事所左右，在悲观情绪的控制之下，我们看不到人生的意义，更找不到自己前进的方向。回头看一下自己的人生，再与那些成功者相比，难免会有许多人认为自己已经遭到了幸运之神的遗弃，从而让自己自暴自弃，再也找不到可以重新挺立的机会。

事实上，态度决定结局，当你认为你将会迎来美好的一切时，你便会发现，生活越来越绚丽；同样，当你认为自己一直在倒霉运的时候，那么，你便会陷入不幸中无法自拔。这是幸运人生中的第一法则，更是让幸运之神青睐自己的重点所在。

当你目前的生活与你期望中的一切有一定的差距时，你将会继续忍受痛苦、无助地看待梦想与愿望的远去，还是会积极地思考，另找一条更适合自己的人生道路？想要过上幸福的生活，还是要继续毫无意义的颓废，其实全在你的一念之间。

幸运永远只会降临在那些相信它的人的身上，而不幸则更加青睐那些相信不幸将会降临的人。你的人生会根据你自身的期望进行扩张或者出现萎缩，只有勇敢地相信自己的生活可以是丰富多彩而又激动人心的，你的人生才会更有价值，才会更加贴近于成功。至于人生路上时不时地出现的不幸，则是其中必不可少的一小部分而已。

前言

生活中，美好总是比丑恶多，幸福总是比痛苦多。你现在所看到的一切威胁也许根本不会对你产生任何的负面影响，相反，这些你潜意识中的威胁只是你成长的一种必要存在。你的人生从来都不是一个需要去进一步解决的问题，而是一段可以好好享受的冒险，你所做的将会比你想象中美好无数倍。

幸运的生活是一种选择。你的人生从来都不会被一些所谓的命运注定论或者环境、经济条件所决定，你人生的主动权永远放置于你的手中。也许一些外部因素会对你的人生产生一定的负面影响，但是内部因素却对你的成功起着决定性的作用。想要让自己成为幸运之神所青睐的人，你便要学会让自己抛开被外界事物控制命运的观念，更要让自己彻底摒弃依赖于运气的观念。

你可以在经济萧条的时代里赢得属于自己的财富，你可以在流感肆虐的岁月中保持着强壮的身体，你可以在失业率持续攀升的日子里找到自己中意的工作。所有的外界因素都无法对你的人生产生毁灭性的打击，那些具有自我毁灭思想的观念对于个人而言不具备任何意义。当你认为自己可以承受多少不幸时，你便会经历多少不幸；当你认为自己可以控制他人对你的伤害时，你便可以让自己的远离他人的伤害。痛苦是一种必然的存在，但是你完全可以选择将这些痛苦忽视，并转变自身的观念与注意力，让自己发现人生中积极的一面，从而改变人生，赢得未来。

当你学会了用正确的信念与人生观去审视自己的人生时，你便会有勇气将挫折踩在脚下，便会有力量去打破一切的束缚，让自己赢得更为灿烂的未来。要知道，憧憬自己拥有一个伟大的人生并不虚幻，认为自己毫无价值才是虚幻的。如果你在很长一段时间里一直将自己扮演成侏儒的角色，让自己成为幻想的受害者，那你便是在为自己的

人生划限。

成功永远属于那些相信自己、依赖自我的强有力者；与此同时，在每一个“我做不到”的背后，都有一个“我不愿意做”的理由。如果有人为你的前进划定了限制的话，让自己勇敢地跨过去，朝着目标毫不迟疑地勇敢前行。只有这样，你才会赢得属于自己的辉煌时刻。

没有人可以左右你的生活，一切源于你自己如何看待生活。当你一直以积极的心态前进，并利用自己所拥有的一切，去创造自己想得的一切时，当你决定要让自己主宰自己的人生时，幸运之神便会降临在你的生活中。

谨以此书献给那些渴望成功、并为成功持之以恒地付出努力的人们。

CONTENTS



目 录

第一章 自我认知心理学：了解自己，赢得幸福

人们经常会陷入这样的误区中，认为自己是这个世界上最了解自己的人。痛不痛、快乐不快乐、生活得好不好……事实上，这些都只是一些表面上极为肤浅的感观反应。在很多情况下，大部分的人都无法正确地认识自己。无法认识自己，可以说是生命给人生的最重惩罚。今日的迷茫往往会造成明日的迷失，很多情况下，我们需要时时地去看一下自己的足迹，从而让自己认识到最真实的自我。人之所以高明，不在于个人天赋的高低，而在于自我省察的能力。人的成功也不在于个人技巧的多少，而在于及时的自我把握。正确认识自己，我们才能赢得幸福。

1. 要学会观察自己 003
2. 试图寻找自身最大的潜能 007
3. 塑造自我，建立强大的“自我意象” 012
4. 认清自己的角色，做最好的自己 016
5. 不能太把自己当回事 020
6. 肯定自己很重要 025

目
录

7. 对自己的评价要全面客观 029
8. 承认自身的不足，接纳自己 034

第二章 性格心理学：性格决定命运

性格是人的个性的重要组成部分，对于一个人的生活状况、婚姻家庭有着重要影响，同时也决定着人生的人际交往、职业升迁、事业发展等。生活中的诸多矛盾与冲突皆来源于人们的性格，因此，当你决定要去做什么、如何做时，首先要对自身的性格有所认识。古今中外，所有成大事者无不具有优质的性格特征，当你无法掌握自己的性格，却被性格所左右时，你的未来必然会陷入悲惨的境地中；而当你拥有了强大的性格魅力之后，你便会发现，整个世界都在为你的前进让路。

002

1. 自信的性格可以改变一切 041
2. 让自卑远离你的生活 046
3. 试着告别虚假的吹嘘 050
4. 懂得忍耐与自制 054
5. 目中无人，别人也看不到你 059
6. “死要面子”是一种性格缺陷 064
7. 性格豁达，人生洒脱快乐 069
8. 包容他人，自己也会感到幸福 073

第三章 积极心理学：快乐拥抱生活

人们对于幸福的理解其实可以从情绪入手，积极的情绪会带来积

极的心理感觉，消极的情绪则会带来消极的心理感觉。其实，现实生活中有些压力非常正常，我们并不需要为此而过度紧张。但是在面对一些自身无法解决的问题时，却有太多的人总是过于执著，执著于那看似近在咫尺的成功，执著于表面上绚丽多彩的生活，执著于唾手可得的感情，但是结局却始终是差之毫厘。执著本身并没有错，但是学会放下，让自己忘记痛苦的过去，活在当下也是智慧的选择。对于智者而言，放下远比执著更加能令我们快人一步地取得成功，也更能让我们体会到什么是真正的幸福。

1. 懂得悦己，人生才能快乐	081
2. 保持积极乐观的生活态度	086
3. 快乐需要选择，更需要主动寻找	091
4. 生活中不要总是患得患失	096
5. 放下忧虑，事情没有你想得严重	101
6. 快乐是自己的，何必在乎他人说什么	106
7. 没有公平的命运，只有快乐地选择	110
8. 忘记过去，才能拥抱未来	116

第四章 情绪心理学：自我掌控，保持理智

处于一个竞争时代中，我们很难让自己处于稳定的无压状态。如果自身不具备情绪管理能力的话，便很容易让自己沉溺于负面情绪中无法自拔。而优秀的情绪管理能力却会帮助我们认清自己的位置，并在自我认识的情况下去采取合适的措施让自我在最短的时间内走出困境。我们每一个人都在不同的社会关系中扮演着各种各样的角色，而个人情绪控制能力的高低直接决定着社会关系的和谐程度。因此，让

目 自己具备优秀的情绪管理能力，让自己学会自我控制，不仅会明显提升自身的幸福感，也会使我们身边的人感觉到快乐。

1. 愤怒的转弯，就是幸福 123
2. 莫让“冲动”影响了你的人生 128
3. 不要拿别人的错误来惩罚自己 132
4. 适度调整你的紧张情绪 137
5. 浮躁是使你放弃信念的大敌 141
6. 远离焦虑，不要让自己陷入无端的恐惧中 145
7. 远离嫉妒，成就幸福 150
8. 管好自己，做情绪的主人 156

第五章 交往心理学：投人所好，赢得人脉

004

这个世界上到处都有才华横溢的穷人，但是由于自身交往能力的匮乏，使得这些才子落魄成为穷人。有机构曾经就个人价值观进行一次大规模的调查，其中有一个观点足以证明个人交往能力的重要性：改变人生、获得幸福的主要因素前三位分别是：人脉（37.7%）、运气（25.7%）、个人奋斗（12.6%）。由此可以看到，对于一个人的生活而言，人脉是何等的重要。想要让自己在社会中赢得最大程度上的发展空间，想要得到属于自己的成功，你便要学会去投人所好，赢得相应的人脉资源。

1. 放低自己，抬高别人 165
2. 最好与人保持一定的距离 170
3. 过度自我让你面临人际危机 174
4. 微笑更有利于你的社交 179

5. 不要对他人有偏见	184
6. 不要让别人对你产生反感心理	189
7. 学会赞美，你的人脉更宽广	193
8. 少说多听有利于人际关系	199

第六章 逆境心理学：面对困难，勇往直前

在心理学中，我们将逆境商或挫折商称为AQ。简单说来，AQ就是在面对逆境或者挫折时，不同的人对待逆境或者挫折所产生的不同反应。AQ只有定性，而不具备量化的指标，在具有差不多的智商与情商的前提条件下，逆境商对于个人的人格完善与事业成功起着决定性的作用。一个人想要获得幸福，除了要具备智商与情商之外，逆境商也是无法回避的一个重要方面。挫折与逆境永远是人生中无法逃避的必修课，现代生活变化飞速，各种各样的突发事件层出不穷，无法预料。若个人不具备较强的逆境商的话，便很可能在冲往梦想的过程看不到光明，从而让自己败下阵来，一事无成。

005

1. 勇敢地面对人生的挫折	207
2. 从失望的心境中挣脱出来——学会坚强	211
3. 接受不可避免的事实	216
4. 勇敢面对该面对的，不要逃避	219
5. 要努力培养你的逆商	224
6. 困境中，摒弃悲观心理	228
7. 逆境面前，更需要自信	232
8. 懂得暗示自己，奇迹会出现	237

目
录

第七章 选择心理学：学会选择，把握正确的人生

著名作家毕淑敏女士曾经说过，人生如一盘棋，落子之时即为选择与放弃之时，落子无悔，才是从容所在。选择与放弃不仅是心理学中的一个重要方面，同时也是一种心态，更是一门学问、一套智慧，更是我们时时刻刻都需要去面对的关口。昨天的选择决定着今天的处境，明天的生活取决于今日的选择。人生如戏，每一个人都是自己的导演。只有那些善于选择与懂得放弃的人，才可以拥有精彩的生活，才能够拥有海阔天空的人生境界。在这个竞争日益呈现白热化的时代中，让自己做好每一个抉择，让自己走好每一步，才能够真正地把握当下，赢得幸福。

006

1. 学会选择，懂得放弃 247
2. 没有最好，只有最合适 250
3. 选对目标等于成功一半 255
4. 放弃是新的开始 259
5. 理智的选择胜过盲目的执著 263
6. 选择正确的态度去生活 268
7. 选择了就不犹豫，不后悔 273
8. 选择比什么都重要 278



第一章

自我认知心理学：了解自己，赢得幸福

人们经常会陷入这样的误区中，认为自己是这个世界上最了解自己的人。痛不痛、快乐不快乐、生活得好不好……事实上，这些都只是一些表面上极为肤浅的感观反应。在很多情况下，大部分的人都无法正确地认识自己。无法认识自己，可以说是生命给人生的最重惩罚。今日的迷茫往往会造成明日的迷失，很多情况下，我们需要时时地去看一下自己的足迹，从而让自己认识到最真实的自我。人之所以高明，不在于个人天赋的高低，而在于自我省察的能力。人的成功也不在于个人技巧的多少，而在于及时的自我把握。正确认识自己，我们才能赢得幸福。

1. 要学会观察自己

知人者智，自知者明。人们总是认为自己是最了解自己人，自己想要什么，只有自己最清楚。但是，在通往人生最终目标的过程中，人们却一直在磕磕碰碰地前进着，做着自己并不喜欢的事业，不明白自己现在所做的事情到底有什么意义。这不仅仅是最苦恼的事情，更是让人懊悔的事情。认清自己，了解自己，明白自己存在的意义到底是什么，是每一个现代人都应该深思的问题。

认识自我从自我观察开始

003

从心理学上来讲，一个人对自我的心理活动进行观察和分析的方法叫自我观察法。通过这种观察可以使人们在实践的过程中认识自我的活动，自我的体验及动机的意识，对某些心理特点和行为的感受与评价进行自我观察和分析。同时，自我观察法也是观察者在真实的生活或工作中对自己的行为进行直接观察的方法。也就是说，一个人如果能够对自己进行细致入微的观察，对自我进行有益的反省和改进，就能有助于全面的完善自我、成就自我。

在朋友和同事眼里，那琳是一个非常美丽的女人，她不仅有着姣好的容貌，也有让人羡慕的职业、朋友圈及生活情趣。

然而，在经历了第一次失败的婚姻之后，她却很难再找到适合自己的伴侣。起初，她将原因归结于年龄相仿且合适的男人太少，后来

她才逐渐开始正视失败的内在因素。因为在每次与男士见面时，她总会观察自己与男人们交往时的反应，这就在心理上形成了一个固定的模式，或者说是怪圈：她害怕被自己心仪的男人拒绝，但是，却又鄙视那些仰慕她的男人。

在朋友的建议下，那琳去找心理医生咨询。心理医生开始帮她分析这种心理背后的意象，在她的潜意识里假定呈现出：任何有价值的男人都会拒绝我；只有那些不值得爱的男人才会爱上我；甚至是如果我要避免被拒绝，那么，我就一定不能流露出我需要一个伴侣的心理，甚至我必须装酷、冷淡，这样我才能够吸引到别人。

在心理医生的分析下，那琳自己也开始反思，这些意象的产生都是源于在童年无意识的思维意象，才制造出这种恶性循环的。每当她靠近自己喜欢的异性时，她就会预料自己会遭到拒绝，并且变得焦虑、多疑甚至恐惧。而为了能够掩盖自己的不安和渴望，她才假装傲慢、冷漠和自大。然而，这些行为往往也就直接导致对方的拒绝，而这也就很明显地印证了她之前的意象：任何有价值的男人都会拒绝她。

从另一个角度来说，自我观察法实际上就是自我内省法。孔子曰：“内省不疚，夫何忧何惧。”意思就是说，一个人平日所为无愧于心，故能内省不疚，而自无忧惧。自我观察法对研究人的心理有着非常重要的作用，因为人的外部行为与内部心理活动的关系往往是密不可分的。但是，心理学研究又不能仅用自我观察法下结论。因为人的心理活动有时是能够意识到的，而有时却又意识不到，所以，那些尚未意识到的心理活动显然就不能进行自我观察；即使已经意识到的心理活动也可能显示不出来。

人的自我观察发展水平集中体现在对自我的认识和对自我的优缺点

点所抱的态度上。一个人意识到自己的长处和不足，就有助于发扬优点，克服缺点，取得自我教育的良好效果。反之，如果不能正确意识到自己的优点和缺点，只看到自己的优点或只看到自己的缺点，都可能导致自身是落后和失败。因此，提高主体的自我观察水平，包括通过自我认识看到自己的力量，通过情绪体验保持健康的情感生活，通过自我监控形成良好的行为习惯，才能更好地促进自我教育和自我完善，从而使自己的个性获得健康发展。

敢于面对自己，才能正确认识自己

心理学上把认识自己称为自我知觉，是个人了解自己的过程。要客观真实地认识自己，首先要敢于面对自己。但是在现实生活中，有些人会因为自己有“缺陷”或者自认为是缺陷，就通过一些方法把它掩盖起来，但这种掩盖其实是没有多大作用的。所以，要想真正认识自己，最关键的是要敢于面对自己。

其次，培养自身收集信息的能力和对事物的判断力。很少有人天生就具有明智和审慎的判断力，实际上，判断力是一种在收集信息的基础上进行决策的能力，信息对于判断有着很大的支持作用，没有一定的信息收集，就很难做出正确而明智的决断。

哈克是一个专门替人割草的年轻人，一天，他打电话给一位太太说：“您需不需要割草？”太太回答：“不需要，我已经有割草工了。”哈克又说：“我还会顺便帮您拔掉花丛中的杂草。”对方接着回答：“我的割草工已经做了。”哈克也接着说：“我会把花园里的草坪为您修剪整齐。”那位太太接着说：“我请的工人也已经做了，谢谢你，我不需要新的割草工人。”于是哈克挂掉了电话。他的朋友在