

Psychology

通过心理学解读精彩人生，
把握心理学演绎自我人生，

分享成功智慧！
体验成功硕果！



全球
销量突破
100
万册

心理学 人生哲理全书

都必须拥有健康的心理和顽强的意志。

如果你正处于顺境中，阅读此书吧，你将获得启发

如果你正处于逆境中，阅读此书吧，你将受益匪浅



新世界出版社
NEW WORLD PRESS



Psychology

心理学

殷方升◎编著

图书在版编目 (CIP) 数据

心理学人生哲理全书/殷方升编著. —北京: 新世界出版社, 2011. 4

ISBN 978-7-5104-1727-6

I. ①心... II. ①殷... 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 041168 号

心理学人生哲理全书

策划: 张铁成

作者: 殷方升

责任编辑: 梁小玲

封面设计: 兰旗设计

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: +86 10 6899 5424 6832 6679 (传真)

发行部: +86 10 6899 5968 6899 8733 (传真)

网址: <http://www.nwp.cn> (中文)

<http://www.newworld-press.com> (英文)

版权部电话: +86 10 6899 6306 frank@nwp.com.cn

印刷: 九州财鑫印刷有限公司

经销: 新华书店

开本: 787×1092 1/16

字数: 318 千字 印张: 20

版次: 2011 年 4 月第 1 版 2011 年 4 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5104-1727-6

定价: 36.00 元



序 言

心理学一词来源于希腊文，是指关于灵魂的科学。灵魂在希腊文中含义广泛，既指人的心灵，也有气体或呼吸的意思。古代人对自然的认识远没有现代人深刻而全面，但他们却有朴素的直觉，他们认为生命依赖于呼吸，呼吸停止，生命就结束了。随着科学的不断发展，心理学的对象渐渐由灵魂演变为心灵。虽然冯特创立了实验心理学，但直到 19 世纪初叶，德国哲学家、教育学家赫尔巴特才首次提出心理学是一门科学。

心理学研究涉及知觉、痛觉、认知、情绪、人格、思维、行为以及人际关系等许多领域，也与日常生活的许多领域，如家庭、情感、教育、健康等发生密切的关联。心理学一方面尝试用大脑运作来解释个人基本的行为，也运用生物学来解释人的心理机能，同时，心理学还尝试解释个人心理机能在社会行为与社会动力中的角色；同时它也与神经科学、医学、生物学等科学有关，因为这些科学所探讨的生理作用会影响个人心志。

心理学对生活的影响无处不在，尤其对于那些渴望成功的人们，他们梦想获得荣誉，极力想证明自己的价值，他们期望着一个美好的未来。但成功并非轻而易举之事，在充满艰辛的奋斗过程中，无数人倒下了，他们也是竭尽全力、历尽艰辛，却没有得到成功的垂青。对于立志成才的年轻人来说，从心理学的角度出发，总结失败的教训，分析其中细微的原因，为今后的成功积累宝贵的财富。

心理学告诉我们，若想取得成功，保持良好的心态至关重要。胜不骄，败不馁，在人生的起起伏伏中保持一颗平常心，即使遭受挫折、陷入人生的低谷时，也不放弃心中的理想，绝不轻言放弃；当然，在人生顺风



顺水的时候，也不要孤傲狂妄，想想当初的艰辛，让自己始终以一种平和的心态去对待生活中的人和事，这样即使你没有达到预期的目标，你也不会太在意。

人生是一次漫长的旅行，无论成功或失败，都不能仅仅停留于幻想中，因为仅仅有幻想而没有行动，就会给人带来无穷无尽的苦恼。有些人沉湎于未来，却不采取行动，那样，无论怎样翘首以待，都不可能达到目标，只能为自己带来满腹愁思；而有些人则对未来充满了焦虑和担忧，久而久之则会使心灵变得麻木不仁。正确的态度是永远生活于今天，永远把握住现在，并在奋斗的过程中去享受人生的快乐。

成功和失败没有一个明确的概念。何谓成功？何谓失败？正确的答案取决于一个人对人生目标的设定。在为自己设定目标时，一定要根据自己所掌握的技能去设定，不可盲目攀大、攀高、攀远，这就要求我们为自己设定具体目标和阶段性目标，当这些目标一个一个实现时，你就会日益接近远大的目标。如果脱离实际能力，盲目追求高远的目标，一方面会使希望落空，一方面会使自己在失败中陷入苦恼和沮丧。

《心理学人生哲理全书》从八个方面对成功人物进行了总结和分析，希望读者能从这些成功人物实现理想的轨迹中，获得有意的启示。这八个方面是：确定远大目标，脚踏实地前进；保持积极心态，不屈不挠奋斗；满怀充沛信心，永远全力以赴；谦虚则海阔天空，骄傲则走投无路；勇于接受挑战，蔑视一切困难；善于把握机遇，实现自我价值；广泛结交益友，成就辉煌人生；培养顽强意志，摆脱人生逆境。以上八个方面并不是取得成功的所有条件，但却是必须具备的。如果读者通过阅读本书而能感受到某种鼓舞和启发，并能满怀信心地踏上通向成功的人生之路，那么本书编者将会感到无比欣慰。



目 录

第一章 确定远大目标 脚踏实地前进

没有目标的人生等于随波逐流地虚耗光阴，为了走向成功，既要设计短期目标，也要确定长远目标。只有实现短期目标，才能一步步接近长远目标。只要持之以恒，坚持不懈地向着目标前进，就一定能使生活更加充实，一步步接近人生的理想。

开拓者·····	/ 3
德比郡的雨夜·····	/ 5
被上帝蒙上的眼睛·····	/ 8
走向梦想·····	/ 10
伟大的追随者·····	/ 13
富人和穷人·····	/ 16
人生的转折点·····	/ 18
穿过无底深渊·····	/ 24
在暮色中逃离·····	/ 29
一步一个脚印·····	/ 35
“戏子”的一生·····	/ 36
名不见经传的马拉松选手·····	/ 40



第二章 保持积极心态 不屈不挠奋斗

心态是性格的表现，而性格就是命运，决定人生成败的关键因素往往是心态。奢望一日圆梦是愚蠢而可怜的，任何成功都是在坚持和忍耐之中实现的，只有付出长期的努力才能不断完善自我的性格和气质，急于求成必然导致失败。无论在顺境还是逆境中，都要保持平和而积极的心态，不骄傲自满，不妄自菲薄，永远从事实出发，根据自己的能力设定可以实现的目标。在孤独中不绝望，在痛苦中不憎恨，用宽广的胸怀面对一切遭遇。因此说拥有积极的心态是通向成功的桥梁。

归去归来之间	45
战胜病魔	48
心境	50
快乐的打字员	51
不同的梦	53
《名流》创始人	55
卖花的老人	56
生于忧患	58
三根琴弦	60
赞美的力量	62
快乐的心	64
海德公园的傍晚	65
顽石	67
智者	68

第三章 满怀充沛信心 永远全力以赴

信心不是与生俱来的，而是在挫折和失败中不断培养的，人生的成败取决于是否拥有信心。在挫折中不沮丧，在失败后不气馁，坚信自己的能力，面对任何困难都绝不动摇，并从失败中超越出来，就能获得对自己和未来的信心。记住，英雄使自己成为英雄，懦夫使自己成为懦夫。在人生之路上，是让自己成为英雄，还是让自己成为懦夫？这个看似简单的问题并不是每个人都能正确回答的。增强你的信心吧，勇敢地去把握住自己的命运！



硝烟中的斗士	/ 73
鲜花和掌声的背后	/ 75
走出渥太华	/ 77
跛足的战士	/ 79
双手布满老茧的人	/ 82
一次演讲的启示	/ 86
非洲之旅	/ 88
伟大的心和伟大的手	/ 91
追求荣耀的人	/ 97
占梦	/ 103
洁白的石碑	/ 105
飞驰之梦	/ 107
紧张的歌手	/ 111
自信的乔布斯	/ 112

第四章 培养顽强意志 摆脱人生逆境

在人的一生中，几乎没有不遭遇失败的，有些人在失败中沉沦，有些人从失败中奋起，其中的根本原因是失败者意志薄弱，而成功者意志顽强。当你确定了远大的人生目标时，就必须培养坚韧不拔的意志，在任何困境中都永不屈服。为了成就人生的梦想，就要从小事做起，培养滴水穿石的精神，培养忍耐和坚持的性格，主动磨炼意志。在向人生目标的挺进过程中，请记住孙中山先生的话：“君志所向，一往无前，愈挫愈奋，再接再厉。”

拒绝诱惑	/ 115
杯酒人生	/ 116
顽强的斯蒂芬·霍金	/ 119
从苦难中走出的天才	/ 121
母亲腰间的绳子	/ 124
残雪初融的早晨	/ 127
命运	/ 130



永不放弃	/ 134
八年的等待	/ 135
魂系非洲	/ 139
走出阴影	/ 145
癫痫病人	/ 152
来自波士顿的声音	/ 154
伟大的凯旋	/ 158
人生如潮	/ 165

第五章 谦虚则海阔天空 骄傲则走投无路

人生最大的难题就是认识自己，一般来说人在顺境中容易飘飘然，认为自己无比强大，这样就会陷入骄傲的陷阱。真正的谦虚是一种智慧，是一种胸怀，也是一种性格。真正谦虚的人，能在风云变幻的社会中游刃有余，从而能避免许多厄运和不幸。反观那些骄傲的人，由于他们拒绝进步，盛气凌人，不具有宽广的胸怀，最终必然与失败为伍。

新泽西的下午	/ 169
一“点”之别	/ 172
启示与发现	/ 174
三根指挥棒	/ 176
记者的疑惑	/ 178
误会	/ 180
不识泰山	/ 181
车夫的故事	/ 183
国王赛马	/ 185
骄傲的小和尚	/ 187
自以为是的人	/ 189
傲慢的拿破仑	/ 191
恭维惑心	/ 193
一双球鞋	/ 195



第六章 勇于接受挑战 蔑视一切困难

成功的人敢于冒险，敢于挑战，他们充满自信；而失败的人总是充满猜疑，忧心忡忡，对未来感到畏惧。丹麦哲学家克尔凯戈尔说过：“在一个人生命的初始阶段，最大的危险就是不冒风险。”为了走向成功，就要改变犹豫不决的性格，坚定信心，敢于尝试。当你的激情和潜能全部爆发出来，自然会蔑视一切困难，获得成功的人生。

歌王的诞生	/ 199
伟大作品的诞生	/ 201
第一个登上南极的人	/ 203
维也纳的琴声	/ 206
音乐神童	/ 210
粉碎每一个障碍	/ 213
敢于挑战的人	/ 218
西斯廷教堂中的伟绩	/ 222
征服百慕大	/ 227
面对生死的抉择	/ 232
挑战命运的人	/ 236
迎接挑战	/ 237

第七章 善于把握机遇 实现自我价值

成功不仅仅取决于坚强的意志和顽强的毅力，还取决于运气。所谓运气，就是机遇。机遇不是等来的，而是在不断的努力中获得的，如果安于现状，坐以待毙，就不可能得到机遇的垂青。只要你不放弃努力，一路前行，就会有机遇降临。当机遇降临时，要有敏锐的头脑和机智的眼光，并当机立断，因为机遇不会常常出现。正如俗话所说：机不可失，时不再来。

格拉斯哥大学的骄傲	/ 241
危急时刻	/ 244
洪水退去之后	/ 246



高傲的影星	/ 248
在母亲的病榻前	/ 250
侠客梦	/ 253
踏上新大陆之前	/ 259
机会	/ 264
麦穗	/ 266

第八章 广泛结交益友 成就辉煌人生

社会学研究表明，善于交往的人容易成功，常常与比自己优秀的人交往，也会使自己变得优秀。善于交往的人，将赢得更多的机会，而在交往中相互激励、相互慰藉，能使人开发潜力，增长智慧。毫无疑问交往能使人摆脱孤独的情绪，而一旦交往上升为真诚的友谊，你就会摆脱困境，获得充沛的力量，在成功的道路上如鱼得水，左右逢源。为了走向成功，为了实现人生的目标，敞开心灵去交往吧！

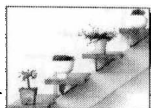
米兰广场上空的歌声	/ 269
十年之间	/ 271
面对落难者	/ 273
轻信代价	/ 275
忍辱避祸	/ 277
以心换心	/ 279
走出彼得堡	/ 282
忘年之交	/ 287
盖尔波瓦咖啡馆	/ 292
通向权力之路	/ 297
挚友	/ 303
成功并不难	/ 305

第一章

确定远大目标 脚踏实地前进

没有目标的人生等于随波逐流地虚耗光阴，为了走向成功，既要设计短期目标，也要确定长远目标。只有实现短期目标，才能一步步接近长远目标。只要持之以恒，坚持不懈地向着目标前进，就一定能使生活更加充实，一步步接近人生的理想。





开拓者

比塞尔是西撒哈拉沙漠中的一颗明珠，每年有数以万计的旅游者来到这儿。可是在肯·莱文发现它之前，这里还是一个封闭而落后的地方。传说从来没有一个人走出过这里的大漠，据说不是他们不想离开这块贫瘠的土地，而是尝试过很多次都没能走出去。

肯·莱文当然不相信这种说法。由于语言不通，他用手语向当地居民问原因，结果每个人的回答都一样：从这儿无论向哪个方向走，最后都还是转回出发的地方。

比塞尔人为什么走不出来呢？肯·莱文感到十分困惑，他坚信自己能够走出这里的荒漠。所以，他给自己设定一个目标，并立即付之行动。肯·莱文雇了一名当地人作为向导，让他带路，看看到底为什么当地人走不出这里的荒漠。

两个人带了半个月的水，牵着两匹骆驼，开始了他们的旅行。

10天过去了，他们走了大约八百英里的路程，当第11天的太阳升起时，他们果然如当地人所说的那样，又回到了出发的地方。这一次肯·莱文终于明白了，比塞尔人之所以走不出大漠，是因为他们根本就不认识北斗星，无法分清方向。

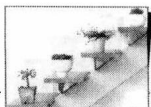
在一望无际的沙漠里，一个人如果只凭着感觉往前走，他会走出许多大小不一的圆圈，最后的足迹十有八九是一把卷尺的形状。比塞尔村处在浩瀚的沙漠中间，方圆上千公里没有一点参照物，若不认识北斗星而又没有指南针，想走出沙漠，确实是不可能的。



肯·莱文在离开比塞尔时，告诉向导，只要夜晚朝着北面那颗星走，就一定能走出沙漠。向导照着肯·莱文的话去做，三天之后果然来到了大漠的边缘。从此，这位向导成为比塞尔的开拓者，他的铜像被竖在小城的中央，铜像的底座上刻着一行字：新生活是从选定方向开始的。

人生感悟

要想取得成功，就要确定一个目标。只有拥有远大的目标，并脚踏实地、一步步地为之奋斗，才能最终到达成功的彼岸。



德比郡的雨夜

在英格兰德比郡，有一个风华正茂的少年，学习成绩十分优秀，他的梦想就是长大后成为一名作家。平时，他总喜欢沉醉于深深的幻想中，并把心灵的感受通过散文的方式抒发出来。他观察着淳朴善良的人们，体验着他们的欢乐和痛苦，平时，他总愿在树林中欣赏大自然瑰丽多姿的景色，倾听清晨百鸟鸣啭的美妙歌声。他还常常在微微细雨中感受大自然赐予的清凉，漫步在乡间田野上，享受着土地散发出的芳香气息，他不停地写啊写啊，尽情讴歌着人们善良的美德和大自然的清新，他坚信宽广的文学之路已经展现在自己的眼前。

但是，一次特殊经历使他的人生之路发生了重大转折。那是一个深秋的夜晚，天空中飘泼着寒冷的夜雨，正在沉思中的少年，望着黑沉沉的雨夜，正在构思着一篇描写夜色的散文。忽然，隔壁传来了痛苦的哭声，那哭声中，夹杂着阵阵呻吟，少年的心立即紧张起来，放下纸笔，迅速冒着雨来到传出哭声的房间门口。“咚咚咚”他急促地敲着门，“是谁呀？”随着颤抖的声音，门开了，一位中年妇女忧愁的面孔出现在少年面前。“阿姨，是不是小约翰病了，我能帮上忙吗？”中年妇女愣愣地看着眼前的少年，满眼含泪，语调哽咽地说：“小约翰得了急症，他可能非常危险了。可他父亲又去了伦敦，这可让我怎么办啊！”少年听到这里，匆忙丢下一句话，“你等着，我马上就回来。”说完，少年的背影就消失在雨夜中。

原来，他飞跑着去找镇子中唯一的医生鲁尼大夫了。不久，鲁尼大夫



和少年就赶了回来，顾不上脱去已被雨水淋湿的衣服，鲁尼大夫迅速拿出听诊器，给小约翰进行治疗。只见鲁尼大夫双手忙碌着，一会量血压，一会看眼睛，还不停地轻轻敲着小约翰的肚皮。约翰的母亲站在旁边，心情焦急地注视着医生的每一个动作，仔细观察着儿子的情况。过了一会，鲁尼大夫往小约翰的嘴里放了一小片药，然后站起身，跟小约翰的母亲说：“孩子患了急性疟疾，如果再耽误一会，就可能失去生命，幸亏抢救及时，现在已经没有危险了。”说着，鲁尼大夫又拿出了一些药，吩咐着小约翰的母亲这些药的服用方法。

窗外，雨越下越大，还刮起了一阵寒风，让人感到阵阵凉意，但看到小约翰得救了，三个人的心中一阵暖流流过，感到非常欣慰，根本没人在意屋外越下越大的夜雨。只听鲁尼大夫说道：“我还有一次巡诊，不能陪在这里了，你们要按时给孩子服药，每一个半小时服用一次，绝不能中断。”说完，鲁尼大夫拿起医疗包，走进了大雨滂沱的夜幕之中。

看着约翰的母亲十分疲惫的面容，少年担心她会在半夜睡着，从而错过了给小约翰服药的时间，就对小约翰的母亲说道：“阿姨，你很累了，先去休息吧，我已经知道这些药的服法，今天晚上就让我来照顾小约翰吧。”小约翰的母亲用慈祥的目光看着少年，轻轻抚摸了一下他的头发，说道：“好吧，我先休息一会儿，一个半小时后，你一定要叫醒我，我今天实在是疲惫不堪了。”于是，少年就坐在了小约翰的旁边，一边看着小约翰的情况，一边看着墙上的挂钟，为了打消睡意，他隔几分钟就要站起来望望窗外，就这样，他彻夜未眠。为了不吵醒小约翰的母亲，他始终一个人坚持着，直到夜色消失，一缕晨光撒进房间，小约翰的母亲睡醒之后少年才筋疲力尽的回到家去。

几天之后，少年的父亲翻看他最近写的散文，一行充满诗意的句子映入眼帘，只见少年写到：“在那个雨夜中，我忽然感觉到，医生是一个伟大的职业。当他们去拯救生命时，那是多么伟大的时刻啊。我决心放弃曾让我迷醉的文学梦想，踏上救死扶伤的征途，去做一名拯救生命的医生。”父亲看到这里，会心地笑了，他知道经历了那个特殊的雨夜之后，自己的



儿子长大了。多年以后，那个少年已经成为著名的外科医生了。

人生感悟

通向成功之路，需要梦想，更需要清醒的自我认识，找对人生的方向，并确立明确的人生目标，然后持之以恒地不懈奋斗下去，相信一定会登上事业的顶峰，创造出令人羡慕的业绩，从而实现人生的辉煌。