

自强人生的 五大修炼

◆ 马银春 编著

自知者明

自强者胜

自强者可以征服山

就是跋山涉水也在所不惜

弱者就是面对一张薄纸

也不愿伸手戳破

去达到自己的目的

中国物资出版社

自强人生的五大修炼

马银春 编著

中国物资出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

自强人生的五大修炼/马银春编著. —北京: 中国物资出版社, 2004.5

(人生励志丛书)

ISBN 7-5047-2121-2

I. 自… II. 马… 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 (2004) 第 023621 号

责任编辑 齐 岩

责任印制 衣 薇

责任校对 钱 瑛

中国物资出版社出版发行

网址: <http://www.clph.cn>

社址: 北京市西城区月坛北街 25 号

电话: (010) 68589540 邮编: 100834

全国新华书店经销

香河金鑫印刷有限公司印刷

开本: 880×1230 1/32 印张: 10.25 字数: 210 千字

2004 年 5 月第 1 版 2004 年 5 月第 1 次印刷

书号: ISBN 7-5047-2121-2/G·0453

印数: 0001—5000 册

定价: 22.00 元

(图书出现印装质量问题, 本社负责调换)

前 言

一个人的命运到底会怎么样，往哪个方向发展，这是大家都关注的人生课题。有的人命运总攥在别人手上，不但一事无成，还身陷困境，欠下还不清的债；有的人几次应试，名落孙山，一蹶不振；有的人婚姻失败，夫妻吵闹不休；有的人病魔缠身，成了医院的常客……而另外有的人恰恰相反，命运始终攥在自己手中，无论客观条件有多么糟糕，都保持对生活的激情，凭坚定的信心和处事的宽容，审时度势，凭着坚强的毅力去脚踏实地的面对困惑，向着美好的目标奋斗不止。

通向目标的历程，遭遇挫折并不可怕，可怕的是因此而产生对自己能力的怀疑，致使自己束手无策，甘于命运的摆布。

本书结合行为学和心理学的特点，并以大量的事例来探讨如何面对人生的迷津：调适自我的心态——因为只有积极的心态才能赋予人生的意义，才能使生活具有永恒的价值；塑造成功的性格——成功的性格只有通过健全的人格魅力才能展现，凡成大事者常把人格特征竭力地表现出来；驱散事业的迷津——告诉你如何择业、如何就业，如何通向成功之路；跨越人生的障碍——失败并不可怕，一个强者会把失败看成是激励人走向成功的宝贵财富；反败为胜的战术——不但在心理上给您指点迷津，而且在做法上给您出了许多绝招。

细细品味此书，相信您将在逆境中重新点燃生命的火光，引领您自强不息，走向成功。

编著者

目 录

第一章 调适自我的心态

不要枉费了你的生命,少追求物质,多追求理想,因为只有理想才赋予人生的意义,只有理想才使生活具有永恒的价值。我们是自己命运的主宰,也是自己灵魂的船长,因为我们有控制自己思想的能力。

调整渴望完美的心态 / 1

微笑着看待生活 / 4

人生是一种悖论 / 6

学会控制情绪 / 8

克服消极的幻想 / 9

心想才能事成 / 11

不要嫉妒别人的成功 / 13

克服自我封闭心理 / 18

对一切都充满爱心 / 20

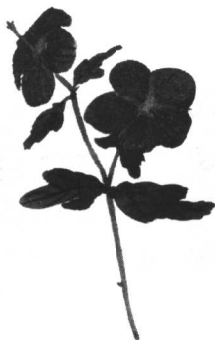
消除生活的恐惧感 / 24

克服悲伤和情绪低落 / 28





- 消除自我迷误心理 / 30
- 战胜自卑的五大法宝 / 34
- 训练你的乐观 / 35
- 开一张生活的“良方” / 38
- 凡事要向好的方面想 / 42
- 简单是人的基本要求 / 45
- 战胜你对电视的迷恋 / 47
- 平息气愤六大招术 / 48
- 减轻自己良心的负担 / 53
- 养成快乐的习惯 / 56
- 消除贪得无厌的心理 / 58
- 改变众人所循的规则 / 61
- 抱一守终必有所得 / 64
- 克服惰性积极上进 / 65
- 用五分钟计划驱除惰性 / 67



第二章 塑造成功的性格

只有健全的人格魅力，才能获得人们的喜爱和合作。因为凡是智者贤人，常把人格特征竭力地表现出来。

人格魅力 / 69
成功人格的素质 / 71
优良个性的特征 / 72
气质非凡的表现 / 75
性格特点与处事方式 / 77
消除人格障碍 / 80
克服软弱的性格 / 84
克服爱发脾气的毛病 / 86
改掉优柔寡断的个性 / 89
克服狂傲自负 / 90
克服刚愎自用 / 92
克服固执己见 / 95
克服狂妄自大 / 97
克服冷漠无情的内心世界 / 99
克服畏惧冒险的思想 / 101
解读成功型与失败型 / 103
清理你的健忘症 / 106
犯了错误不过分自责 / 108
改变思想从悲观走向乐观 / 111





第三章 驱散事业的迷津

如果自己想立志做成一件事，甚至希望事业上的成功，你就一定要相信自己做得到，寻找你的这种自信的品格，不下于寻找你的任何其他资格。不看重自己的人，就算说话句句得体在理，语调往往也在颤抖。

- 寻找适合自己的位置 / 115
- 提高工作和办事效率的秘诀 / 118
- 高效工作的前提 / 121
- 保持高效工作的要领 / 125
- 建立高效的工作秩序 / 126
- 在工作中保持积极的心态 / 136
- 做个优秀的工作者 / 140
- 把工作留给上班时间 / 142
- 用才能领导下属 / 144
- 得罪上司毁前程 / 146
- 解除金钱对你的束缚 / 149
- 不要沉溺于金钱中 / 153
- 摆脱你的债务 / 155
- 走出债务窟窿 / 158



- 脱离保险思想 / 163
- 减少你的事务 / 167
- 防止信息泛滥 / 169
- 简化你的电子邮件 / 172
- 老板避免干扰的简单方法 / 174
- 避免同事和同级的干扰 / 175
- 要预防被解雇 / 176
- 别轻易“跳槽” / 177
- 突破仕途中的九大障碍 / 180
- 发展自己的强项 / 182
- 掌握通用的知识与技能 / 185
- 掌握专业知识与技能 / 186
- 获得足够的知识储备 / 188



第四章 跨越人生的障碍

不管你现在的处境多么恶劣，或者是客观条件多么糟糕，只要你保持对生活的激情、高昂的斗志、坚定明确的奋斗目标和坚强的毅力，去脚踏实地工作生活，你就会走向成功，理想和抱负才会变得切实有效。

- 从失败中摸索事业的目标 / 195
- 挣脱失败扩大选择范围 / 196



- 斩断束缚自信的绳索 / 198
- 挫折具有激励人心的力量 / 200
- 失败是人格的试验地 / 202
- 远离没有抱负的日子 / 204
- 要用成功的希望来激励自己 / 209
- 敢于冒险的人才是自由的人 / 210
- 没有失败就没有胜利 / 213
- 目标不适是成功动机的误区 / 214
- 危机孕育着成功的发展 / 216
- 人人都能实现卓越的成功 / 218
- 卓越成功的投资是自我革命 / 219
- 锻炼忍耐力的八大要诀 / 222
- 排除成功的障碍物 / 223
- 能从失败中得来更多的智慧 / 224
- 把压力列出名单然后再解决它 / 225
- 在压力面前争取群体支持 / 226
- 克服你在工作中的倦怠感 / 228
- 保持积极健康的自我意识 / 230
- 要记住别人的名字 / 232



第五章 反败为胜的战术

在通往成功目标的历程中，艰难困苦对生活的强者来说，犹如通向成功之路的层层阶梯，而对生活的弱者来说是万丈深渊。通往目标的历程遭遇挫折并不可怕，可怕的是因挫折而产生的对自己能力的怀疑、对前程的畏惧和丧失信心。

胜利永远属于生活的强者 / 235

在不幸和失败中奋进 / 237

不达顶峰不罢休 / 239

要战胜生活中的不幸 / 243

培养自己承受悲惨命运的能力 / 246

坚持精神能让你摆脱挫折 / 250

激发接受挑战的潜能 / 254

抵制提高生活水平的诱惑 / 256

只有抵抗才能结束困境 / 258

战胜人性弱点的五大绝招 / 261

克服自身弱点的十二个“不要” / 263

将弱点改为优点的心态 / 271

点燃生命的炸药 / 274





- 失败是对一个人人格的试验 / 277
- 苦难往往是经过化装了的幸福 / 279
- 成功属于打不垮的人 / 281
- 不经历挫折就体会不到成功 / 287
- 突破九种阻碍成功的障碍 / 291
- 用积极的心态对待得失 / 294
- 健全的自我意识使“不”成为可能 / 296
- 理顺你的家庭关系 / 299
- 掌握“抬头挺胸”法 / 302
- 立于不败之地的四大杀手锏 / 308
- 在逆境中点燃追求的热情 / 309
- 重新登陆成功 / 312
- 面临绝路心里要喊“前进,前进!” / 313



第一章 调适自我的心态

不要枉费了你的生命，少追求物质，多追求理想，因为只有理想才赋予人生的意义，只有理想才使生活具有永恒的价值。我们是自己命运的主宰，也是自己灵魂的船长，因为我们有控制自己思想的能力。

调整渴望完美的心态

不能容忍美丽的事物有所缺憾，是人的一种普遍的心态。对许多人来说，追求尽善尽美是理所当然的。他们从未想过，正是这种似乎无关紧要的态度，给他们的生活带来了巨大的压力。

如果进一步分析，有些渴望完美的人是出于一种自我保护的需要。根据格式塔心理学，安全感是人的最基本需要之一。假如一个人缺乏自信，生活上屡遭挫折，那么他的安全感就受到了伤害。这种伤害需要通过其他途径来加以补偿。



无需仔细观察就可以发现，生活中每干一件事就想把它做得完美的人，并不是一个强者。恰恰相反，这些追求完美者企望毫无瑕疵的结局，只把自己保护起来，免受他人的指责和讥讽。

心理学研究证明，试图达到完美境界的人与他们可能获得成功的机会，恰恰成反比。追求完美给人带来莫大的焦虑、沮丧和压抑。事情刚开始，他们在担心着失败，生怕干得不够漂亮而辗转不安，这就妨碍了他们全力赴去取得成功。而一旦遭到失败，他们就会异常灰心，想尽快从失败的境遇中逃避开去。他们没有从失败中获取任何教训，而只是想设法让自己避免尴尬的场面。

具有这种性格的人，在日常生活中通常带有以下 6 个特点：

- (1) 神经非常紧张，以致于连一般的工作都不能胜任。
- (2) 不愿冒险，生怕任何微小的瑕疵损害了自己的形象。
- (3) 不能尝试任何新的东西。
- (4) 对自己诸多苛求，毫无生活乐趣。
- (5) 总是发现有些事未臻完满，于是精神总是得不到放松，无法休息。
- (6) 对别人也吹毛求疵，人际关系无法协调，得不到别人的合作与帮助。

很显然，背负着如此沉重的精神包袱，不用说在事业上谋求成功，而且在自尊心、家庭问题、人际关系等方面，也不可能取得满意的效果。他们抱着一种不正确和不合逻辑的态度对

待生活和工作，他们永远无法让自己感到满足，每天都是焦灼不安的。

只求完美，害怕失败，只能使我们处于瘫痪的境地。如何从追求尽善尽美的诱惑中摆脱出来？专家的建议是：

1. 对自己的潜能有个正确的估计

既不要自视太高，更不必要过于自卑。有一分热发一分光。你如果事事要求完美，这种心理本身就成为你做事的障碍。不要在自己的短处上去与人竞争，而是要在自己长处上培养起自尊、自豪和工作的兴趣。

2. 重新认识“失败”和“瑕疵”

一次乃至多次的失败并不能说明一个人价值的大小。仔细想一想，如果从不经历失败，我们能真正认识生活的真谛吗？我们也许一无所知，沾沾自喜于愚蠢的无知中。因为成功仅仅只能坚定期望的信念，而失败则给了我们独一无二的宝贵的经验。

人只有经受住失败的悲哀才能达到成功的巅峰，亡羊补牢，犹为未晚。更不必要为了一件事未做到尽善尽美的程度而自怨自艾。没有“瑕疵”的事物是不存在的，盲目地追求一个虚幻的境界只能是劳而无功。我们不妨问一问：“我们真的能做到尽善尽美吗？”既然不行，我们就应该尽快放弃这种想法。

3. 请你为自己确定一个短期的目标

寻找一件自己完全有能力做好的事，然后去把它做好。这样你的心情就会轻松自如，办事也会较有信心，感到自己更有创造力和更有成效。实际上，你不追求出类拔萃，而只是希望表现良好时，你会出乎意料地取得最佳的成绩。



目标切合实际的好处不仅于此，它还为你提供了一个新的起点，能使你循序渐进地摘取事业上的桂冠。同时你的生活也会因此而丰富起来，变得富有色彩，充满了人情味，并不像你原来所想的那样暗淡。

微笑着看待生活

我们不喜欢那些忧郁、阴沉的人，正像不喜欢那些带给人们不良感觉的噪音一样。我们会本能地愿意接近那些和蔼可亲、趣味盎然的人。

人们不应该使自己成为感情的奴隶，无论你遇到什么样的事情，你都应该努力去支配你的环境，把你从不幸中解脱出来。

假如你能够拒绝那些夺走你快乐的魔鬼，假如你能够不让它们闯入你本来十分安静的心扉，那么它们也就不会再来骚扰你了，努力培养一种愉快的心情；假如你本来没有这种心情，只要你能努力，就一定会具有这种习惯的。

一位神经科专家告诉人们，他发明了一个治疗忧郁症的新方法。他劝告他的病人，在任何环境下都要笑。强迫自己，无论心中喜欢不喜欢，都要笑。“笑吧！”他对病人说，“连续着笑吧！不要停止你们的笑！最低限度，试着把你们的嘴角向上翘起。这样不停的笑时，看你感觉怎样！”他就是用这种方法治愈他的病人的。

把忧郁在数分钟之内驱逐出心境，这在一个精神良好的人是完全可能做到的。但多数人的缺点就不肯开放心扉，让愉

快、希望、乐观的阳光照进，相反却紧闭心扉想以内在的能力驱除黑暗。他们不知道外面注入的一缕阳光会立刻消除黑暗，驱逐出那些只能在黑暗中生存的心魔！

笑是精神的阳光，没有阳光，万物都不可能生长。你在生活中，同样需要笑容，在笑容中观察五彩缤纷的真实的生活。

贝特丽丝·伯恩斯坦已 70 多岁了，她两次寡居，但她仍尽情地生活——探望儿孙，读书、旅行，义务演出，过着快乐的一生。

“我已经过了生命的巅峰，但仍然享受下坡的快乐，做了快 9 年的寡妇，我为自己创造了一个充实且愉快的生活。

借助青年旅行的计划，我和同龄人一起环游世界，他们和我有同样嗜好，也需要伙伴。自退休后，我所进行的最有价值的计划，就是参加活跃退休者活动。活动中，我在内坦亚的看护中心担任祖母的角色，要照顾从 18 个月到 3 岁的小孩子。没错，有时工作很烦很累，但是能提供服务，付出爱以及得到爱，这为我带来一种就像照顾自己亲生孩子般的快感。”

在伯恩斯坦太太 76 岁生日时，满屋的朋友共同举杯祝福她：“祝你活到 120 岁！”伯恩斯坦太太的笑绽开了额头的皱纹：“我也许刚好可以活到那么老，可就剩下了 44 年了。”丘吉尔曾经说过：“我认为，除非你理解世人最令人发笑的趣事，否则你就不能解决最为棘手的难题。”

其实生活也就这么简单，简单得就好像露出笑容一样。

为笑而笑，这就是笑的最好理由。其实，生活中最廉价也最为珍贵的礼物便是笑，因为它让你的生活充满阳光。