

盘活你的心理资本

释放你的潜力

Activate the
Capital of Psychology



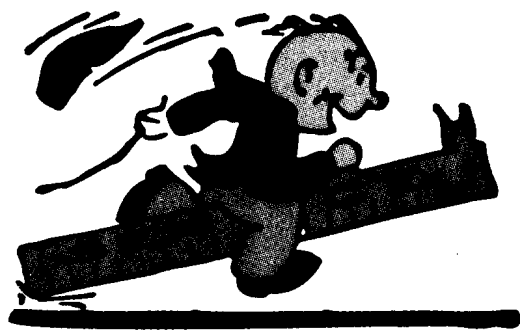
狮子故意把小狮子推到深谷，让它在危险中挣扎求生。这个气魄太大了。狮子的雄壮便是这样养成的。

——松下集团创始人松下幸之助

新资本论文丛

盘活你的心理资本

张 挚 韩萧萧 编著



長 春 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

盘活你的心理资本 / 张肇, 韩萧萧编著. —长春:
长春出版社, 2004.4

(新资本论文丛)

ISBN 7-80664-671-X

I. 盘... II. ①张... ②韩... 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 029517 号

责任编辑: 张耀民 封面设计: 昆虫工作室

长春出版社出版

(长春市建设街 1377 号 · 邮编: 130061)

网址: <http://www.cccbs.net>

业务电话: 8563443 发行电话: 8561180

长春大图视听文化艺术传播中心设计制作

吉林农业大学印刷厂印刷

新华书店经销

787×960 毫米 16 开本 15.75 印张 231 千字

2004 年 5 月第 1 版 2004 年 5 月第 1 次印刷

定价: 28.00 元

《新资本论文丛》编委会

总 策 划 向 洪

学术顾问 祝小宁 龙传人 杨明洪 俞 华 栗士勇
廖民生 张 强 江 昀 游 勇

主 编 向 洪 张日新

副 主 编 孙 萍 向欣欣

编 委 向 洪 张日新 李向前 向欣欣 孙 萍
陈 志 文 强 张智翔 向洪远 刘建萍
李忠鹏 马爱丽 向泽敏 刘 红 王本书
邓 昆

参加编写本书人员

向欣欣 文先华 程晓春 田光占 罗月婷
谢育新 钱已东 文 强 干鸣丰 余 琼
姜 涛 庞中勤



《新资本论文丛》总序

我们应该知道这样一些事实：

世界上 1/5 最富有的人消费着全球商品和服务总量的 86%，而 1/5 最贫穷的人仅消费 1.3%；1/5 最富有者消费全球肉类和鱼类总量的 45%、能源总量的 58%，占有 74% 的电话线和 87% 的汽车。

世界上最富有的 3 个人（比尔·盖茨、保罗·艾伦、沃伦·巴菲特）拥有的财产超过了 48 个最不发达国家国民生产总值的总和。

在成功者比比皆是的今天，大多数个体所面对的生存压力却越来越大。但是，与拥有金钱资本的富豪们相比，我们中间的大多数人也有自己尚未开发的“资本”。这些非金钱的资本事实上比金钱资本更能带来成功，想当初，也没有多少金钱的比尔·盖茨们，正是利用这些非金钱的资本使自己走上了成功的道路。

这些非金钱的资本就是我们为读者奉献上的《盘活你的心理资本》、《盘活你的性格资本》、《盘活你的思维资本》、《盘活你的应变资本》、《盘活你的口才资本》、《盘活你的协调资本》，这些资本不但已经存在于每个人身上，而且还可以通过学习的途径继续无限制地增长，当这些非金钱的资本被有效的激活之后，它就会为你走向成功提供能量。

本套丛书有超前议论、有启示叙述、有成功案例、有前瞻观点；有新思维、新观念、新创意、新角度。其操作性和针对性较强，有助于你



开发、激活、学习、运用这些非金钱的资本，有助于你在知识经济时代的财富竞争中获得一席之地。

愿这套丛书能在价值观念、意识形态、思维模式以及生存方式上，对你有所启迪和借鉴，使你能够因盘活这些资本，而从此走向成功之路。

编委会

2004 年 3 月



目 录

第 1 章 心理主导行动 / 1

- 一念之差 / 1
- 心灵的自我管理 / 5
- 利用心理能量 / 17

第 2 章 成功心理 / 25

- 心理动机与成功 / 25
- 成功与智力因素 / 31
- 非智力因素左右成功 / 36

第 3 章 人格与气质 / 43

- 人格的形成 / 43
- 人格障碍 / 49
- 气质会影响成功吗 / 55
- 性格分析助你成功 / 61

第 4 章 自信心修炼 / 64

- 自信的力量 / 64
- 自信心的培养 / 73
- 自信使你的人生具有目标 / 79

第 5 章 征服失败 / 85

- 要有改变自己的勇气 / 85
- 失败并不可怕 / 90





成功的案例 / 98

第6章 塑造健康心理 / 107

心理健康 / 107

塑造一个健康的心理 / 114

第7章 修复心理缺陷的方法和建议 / 123

变懒惰为勤奋 / 123

空虚心理 / 125

忧虑心理 / 128

暴躁性格剖析 / 132

虚荣心理剖析 / 134

克服压抑心理 / 139

其他心理缺陷的自我矫正 / 145

第8章 舒解心理压力 / 156

不堪重负 / 156

驾驭压力的方法 / 160

如何面对来自家庭的压力 / 174

第9章 心理重建 / 179

危机带来的心理影响 / 179

应对危机的心理控制技巧 / 183

危机心理的自我调适 / 195

第10章 几种典型行为的心理奥秘 / 202

创新能力剖析 / 202

演讲心理剖析 / 208

权力心理剖析 / 212

附录1：心理咨询基本常识 / 221

怎样判断您是不是患有心理障碍 / 221



怎样判断您所患心理障碍的轻重 / 221

患了心理障碍怎么办 / 222

在哪里可以获得专业心理帮助 / 223

什么是精神分析心理疗法 / 223

精神分析怎样进行 / 225

精神分析为什么要讨论性 / 228

精神分析中为什么要讨论梦 / 229

什么样的人适合接受精神分析 / 230

附录 2：心理测验方法 / 232

你有成功的希望吗 / 232

成功商数自测法 / 234

成功商数分析表 / 234

主要参考文献 / 240





第 1 章

心理主导行动

One 一念之差

每一个人都希望有一个成功的人生，却都不可能事事如意。与成功有关的因素虽然很多，但以个人来说，心理素质的高低却是最关键性的因素。

美国约翰·霍普金斯大学的库尔特·里克特博士，曾用两只老鼠做了一个实验：先把一只老鼠紧紧攥在手里，老鼠用尽力气也逃不出去。这只老鼠挣扎一段时间之后，不再抵抗，几乎一动也不动了。这时把它放到一盆水里，它立刻沉了底，根本没有试图游水逃生。再把第二只老鼠不经过手攥直接放到水里，它很快就游到了安全的地方。

这项实验的结论是：头一只老鼠已经知道要改变处境是没有希望的，不管使出多大气力也无济于事，所以它无论采取什么行动都要落空。而第二只老鼠没有经过那样处理，不知道挣扎与尝试是无效的，不知道它所处的环境是绝望的，所以，当它面临必须立刻作出反应的危机时，能够采取行动自救。

我们人类的行为特征其实也与库尔特·里克特博士实验中的老鼠类似，主要受心理因素控制。一个具有强烈自信心的人，他在行动上看上去总比别人快





半拍，而且思维也较为敏捷；而一个具有自卑心理的人，则给人萎靡不振的感觉，行动拖沓，思维迟钝。

因此，心理可能是决定你取得成功的能力大小的最重要因素之一。自己犯嘀咕，觉得自己能力不大，成功没有希望，就不但会失去开发自己能力的欲望，而且会抵消你的精力，降低应付环境的本领，从而失去成功的机会。

成功与失败的心理分野

我们都知道，心理上的微妙活动会给一个人的行为产生重大的影响。有的人曾在距成功一步之遥时因缺乏恒心而放弃，最终成为失败者；有的人则在一千次失败之后，不屈不挠，终于获得了成功。

这就是人们常说的：一念之差，决定了一个人的命运，特别是在人生的关键时刻。这要命的“一念之差”使一个人在面临人生转折关头，选择了一个最糟糕的命运。

或许放弃努力的人并不知道：放弃也是一种选择。

英国人霍布代尔是一所中学的一位勤勤恳恳的清洁工，已经在那所学校工作多年。一次偶然的机会，学校新来的校长发现霍布代尔是个文盲，这位校长不能容忍自己的学校中有一个文盲，于是，将他解雇了。霍布代尔痛苦万分，因为，对于他这样一个文盲，到哪儿去工作都将面临困难。痛苦中的霍布代尔并没有自暴自弃，他开始思考这样一个问题：我真的一无是处了吗？突然，他高兴起来了。原来他想到了他的手艺——做腊肠。霍布代尔做的腊肠曾深受学校师生的欢迎。基于此，霍布代尔产生了做腊肠生意的念头。他做得很好，几年后，在英国有人不知道莎士比亚，不知道劳斯莱斯，但没有人不知道霍布代尔的腊肠。

如果霍布代尔被学校解雇后，不是以积极的心态反省自己，而是痛苦、消沉，那他就不会产生做腊肠的想法，更不可能成功了。

横扫欧洲大陆的拿破仑，曾经遭受过一次挫折。那次差点使他自杀。他为自己一一列举了赞成自杀和反对自杀的种种理由，幸运的是，对照思考的结果



还是反对自杀的理由占了上风。从此，他走出困境，浓墨重彩地谱写了自己的英雄传奇。

人们的成功往往会有偶然因素，似乎就在那“一念之差”，但这幸运的“一念之差”的内涵和实质正是发展积极心态，树立成功心态。

一个人如果保持积极心态，哪怕是一丝的积极心态，那么，他就会容易克服困难，走入顺境。

一位中年男子的经历可以说明这种情况：40岁时，他患了猩红热，经过很长时间的药物治疗后，病情刚刚好转，又得了严重的肾脏病。访遍了各地的名医，都未能奏效，病情不断加重，可以说是病入膏肓了。医生劝告家人赶快准备后事。事后这位患者说：“当时我也觉得没有指望了，回到家中，先看看保险金是否全部付清了，然后一声不响，沉浸于冥想之中，或者说是在等死。这样又过了几天。有一天，我忽然觉得自己是否太愚蠢了，谁能肯定我就会死呢？也许我还能多活一年，为什么不尽量使自己快乐地生活？哪怕快乐一天也是好的。于是我开始面露微笑，昂头挺胸，装出什么都不在乎的样子。最初还觉得勉强，几天之后便习惯了。原以为这是装出来的，过一天算一天。可没想到经过了几个月，本应进入坟墓的我，竟然变得非常健康，过着愉快的生活，最让我高兴的是，血压已经降低，没有危险了。假如我一直忧虑下去，结果必定会符合医生的预言。由此我明白，除了改变自己的精神状态，没有别的办法可以自我解救。”

这“一念之差”可以说常常成为成功与失败的分野，有的人因选择坚持而走向成功，有的人因选择放弃而走向失败，而为什么会作出这不同的选择，则在于心理素质的高低。

健康的心理素质能使人保持积极向上的人生态度，这类人就因此经常能够创造，也能够抓住成功的机会；具有心理缺陷的人，则往往会错失一些显而易见的机会，使自己成为人生的失意者。





积极的心态是致富的关键

当今的时代是富人辈出的时代，一个人的成功在很大程度上取决于是否拥有众多的财富。对于渴望致富，改变自己贫穷命运的人来说，如何认识自己目前的状况，也对他的发展至关重要。那些“反正我一贫如洗，再怎么努力奋斗也无济于事”的人，必将潦倒终生；而抱定努力奋斗的积极心态的人，则将成为胜利者，走上白手创业之路。

犹太人通常很乐观，也许是从长久的痛苦历史中产生出来的，在不断流浪迁徙、被人屠杀、濒临绝望的日子里，犹太人始终抱定一种生活和命运一定会好转的信念，不是这样的话，也许现在走遍全世界也找不到一个犹太人了。

拿破仑·希尔告诉我们，心态在很大程度上决定了我们人生的成败：

1. 我们怎样对待生活，生活就怎样对待我们。
2. 我们怎样对待别人，别人就怎样对待我们。
3. 我们在一项任务刚开始时的心态决定了最后有多大的成功，这比任何其他因素都重要。

我们可以看一个在推销员中广泛流传的故事：两个欧洲人到非洲去推销皮鞋。由于炎热，非洲人向来都是打赤脚的。第一个推销员一看，立刻失望起来：“这些人都打赤脚，怎么会要我的鞋？”于是放弃努力，沮丧而回；另一个推销员一看，惊喜万分：“这些人都没皮鞋穿，这里的皮鞋市场大得很呢！”于是想方设法，引导非洲人购买皮鞋，最后大获全胜。

这就是一念之差的心态导致的天壤之别。积极的必胜的心态是致富的关键。

有志者事竟成

在积极的心态中，最重要的构成要素之一是志气。志气，即“志”和“气”两部分。志是志向，一种追求远大目标的理想；气是气魄，一种向上、向前的精神。志气是远大志向和宏大气魄的结合，是一种积极向上的精神原动力，把人推向成功。



被誉为“洋参丸大王”的庄水竞，在香港众多富豪中，经历颇为曲折，创业充满了辛酸、苦楚，也充满了自强不息。正是远大志气支撑着他创业成功。

志气并非是每个人天生都有的，而人一旦迸发了志气，必将走向成功。著名化学家维克多·格林尼亚年轻时是英国瑟儿堡地区很有名的浪荡公子。在一次盛大的宴会上，他像往常一样傲气十足地邀请一位年轻美丽的小姐跳舞，那位姑娘觉得受到了极大的侮辱，怒不可遏地说：“请你站远一点，我最讨厌你这样的花花公子挡住我的视线。”这句话刺痛了格林尼亚的心，他在震惊、痛苦之后，猛然醒悟，对自己的过去无比悔恨，决心离开瑟儿堡，闯一条新路。他留给家人的纸条上说：“请不要探问我的下落，容我刻苦努力学习。我相信自己将来会创造出一番成就来的！”就是这刹那醒悟后的志气，给了格林尼亚无比的勇气和力量，经过8年坚持不懈的刻苦奋斗，他发明了以他的名字命名的“格氏试剂”，并荣获诺贝尔奖。

维克多·格林尼亚的例子告诉我们：一个人什么时候有了大的志气，就在什么时候踏出了成功的第一步。读者朋友，从现在开始，就以积极和必胜的态度朝你既定的目标努力吧！

Two 心灵的自我管理

心理素质良好的人善于进行自我管理和自我暗示，以激发出自己的全部管理能量。他可以是个性格暴躁的人，但他却懂得在关键时刻需要进行自我克制；他也可以是个骨子里有着自卑感的人，但他却不会轻易把自己的本性暴露出来。

自我管理就是善于控制自己情绪，并且还善于把握别人的情绪。这类人差不多是心理专家，在社交场合总是信心十足、精力充沛，善于利用和调动别人的情绪；在人生的战场上，这类人也大都容易成功，是能够审时度势、能屈能伸，真正知道自己需要什么的人。





了解自己才能发挥自己

自我意识的确立贵在自知。自己都不知道自己是个什么样的人，只会给自己塑造一个糊涂的人生。

自知，关系到一个人的事业成功，关系到一个人的个人修养，关系到一个人的家庭幸福，关系到对不测的预防。

奥地利文学大师茨威格在他那篇著名的小说《象棋的故事》中，为我们描写了这样一个人物：

米尔科·琴多维奇，世界象棋冠军。他刚在一连串的比赛从东到西征服了整个美国，现在乘船到阿根廷去夺取新的胜利……这位世界冠军不论用哪一种文字书写，哪怕只写一句话，也不能不出错……他在任何领域都惊人地无知……根本不知道世界上曾经有过伦勃朗、贝多芬、但丁和拿破仑……根本没有想到世界上除了象棋和金钱以外还有其他有价值的东西。

尽管琴多维奇在许多方面表现出才能平平甚至迟钝，但他在象棋方面具有超凡的天才，这种才能使他达到了自己事业的顶峰。

“尺有所短，寸有所长。”每个人都有其所长。随着年龄的增长，所谓“一般能力”对人的工作、学习效率的影响逐渐减少。如果能发挥一个人的所长，许多人就能在某一个方面取得成功。在这里，能否发现这个“所长”，就可能影响到一个人一生的成败顺逆。

米尔科·琴多维奇知道自己的特长，对其他他所不能胜任的工作不作奢望，因而，在象棋这一领域中独树一帜，获得了极大的成功。

当我们讲一个人的“修养好”时，即意味着一个人对自身有自知之明和对他人有良好的感觉。“不卑不亢”、“进退得宜”、“得体”，这些对人的良好修养的刻画，都与一个人自知的程度有关。

“不卑不亢”是一个人的良好修养的表现之一。欲达到这一境界，必须对自身的水平具有非常准确的把握，自信而不自负，谦虚而不自卑。“卑”和



“亢”，对于不同的人有着不同的表现方式。毛泽东讲的“山中无老虎，猴子称大王”是一种表达自谦的适当方式，如果由另外一些人讲出同样的话，则可能给人的印象不是自谦，而是自负。因此，只有具有良好的自我感觉和准确的自我评价，才会表现出良好的个人修养。否则，就可能或者失之于骄狂，或者失之于卑微。

重要的不是一个人对自己一般能力的自我感觉，而是一个人对自己所长与所短的自我评价。

在自己有优势的问题上，即使略“亢”，亦无关大局；在自己不熟悉的领域中，则需要注意谨言慎行。弄斧于班门固然可笑，但倘若身临班门的文人不敢舞文弄墨，武将不敢使枪弄棒，亦未必可取。

所以，能够客观地了解自身，反省自己的人，他的心理状态一定是稳定而且是向上的。

心理健康的人对自己有适当的了解，并进而有容纳自己的态度。人生活在环境之中，经常要使自己与环境相适应。这时，对自身有适当的了解是十分重要的。因为，一个人只有当他对自己有相当正确的印象，才能在日常生活和学习中顺应环境。健康的人不但能了解自己，而且能适当地悦纳自己，即不讨厌自己，不以自己为羞。这种悦纳还包括容忍自己某些方面的短处。人在顺应环境的过程中会努力谋求自身的发展，希望增进本身的各项品德，使自己趋于更完美。但是，他们又是各有其短处或缺点，他们能够承认这些短处或缺点，并不以此为羞。这样，他们就无需设法在别人面前作掩饰功夫。

具体说来，这种健康表现在下述六个方面（前三个是指了解自己，后三个是指容纳自己）：

1. 与别人相比较来了解自己。人从小时候起就被训练与别人相比较，诸如学校里分数的高低、名次的排定等等，不时在提示着儿童：他是比别人高些还是低些，他是走在别人前面还是落在别人后面。这就促使他们对比较和比较的结果异常重视，异常敏感。当测验或考试后，儿童不仅对自己的分数感兴趣，同时也急切地希望知道别人的分数；在某种意义上可以说，他对自己的成

