

Come on! 打造 你的人生

——美魅心灵的砺炼

◎李世杰 冯太敏 / 编著



- 从黑暗中挖掘意志力
- 用乐观在荆棘中开辟新路
- 让自己忙着，没有时间忧虑
- 一个真诚胜过一打聪明

民主与建设出版社

Come on!

打造你的人生

——美魅心灵的砺炼

李世杰 冯太敏 编著

民主与建设出版社

图书在版编目(CIP)数据

Come on! 打造你的人生:美魅心灵的砺炼/李世杰,冯太敏编
著. —北京:民主与建设出版社,2002

ISBN 7-80112-514-2

I. C… II. ①李…②冯… III. 心理卫生-通俗读物

IV. R395.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 103137 号

责任编辑 李志刚

封面设计 伊和轩

出版发行 民主与建设出版社

电 话 (010)6552 3123 6552 3919

社 址 北京市朝外大街吉祥里 208 号

邮 编 100020

印 刷 燕金印刷有限公司

开 本 850×1168 1/32

印 张 12

字 数 290 千字

版 次 2003 年 1 月第 1 版 2003 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 7-80112-514-2/G·202

定 价 24.00 元

注:如有印、装质量问题,请与出版社联系。

成功的人生需要良好的心理品质

不良的心理，是青年成功的大敌。

成功的人生，需要良好的心理品质。

谁不想事业有成、事事如意？谁又愿自甘平庸碌碌无为？心灵的天平，靠我们自己去把握，调适好自己的心理，培植一棵茁壮的心灵之树，从大地中汲取源源不绝的营养，就能让自己挺立于人生的潮头，潇洒自如！

面对着日趋激烈的社会竞争，面临着日趋复杂的社会问题、心理问题，心理健康已成为大众关注的热门话题。各种生活的压力常常让人不知所措，“累！累！累！”已经成为许多都市人的口头禅。

据最新调查资料，目前，我国城市居民的心理疾病的发病率已由 10 年前的 23.6% 上升到了 68.9%，而年龄在 18 岁~35 岁之间的青年人，心理问题的发生率更是高达 89.2%！这一统计数据真是触目惊心！2002 年春天发生的清华高才生泼硫酸烧熊事件，在社会上产生了十分强烈的反响，为什么高智商的清华学子，竟在光

天化日之下十分无知地对受国家保护的黑熊实施残害？这向世人敲响了一声警钟：青年的心理健康问题，的确已经到了迫切需要社会正视的地步了！优质的高等教育也未必能保证培养出心理健全的人。如果说，我们引以为荣的天之骄子也会出现如此严重的心理问题，那么，众多的普通人又该如何呢？

道理不言自明，问题是我们该怎么办？

青年心理健康问题不是中国独有，在世界各国均普遍存在。正因为如此，世界各国，特别是西方发达国家，均十分重视这一问题。在世界高等教育赫赫有名的哈佛大学，有一批著名心理学教授对这一问题曾作过深入研究，并取得了丰富成果。哈佛教授们所提出的先进的心理健康教育理念，我们完全可以采取“拿来”主义，作为我们的良好借鉴。在哈佛，以著名心理学家威廉·詹姆斯为首的一批卓有成就的学者、专家，经过认真研究发现了人的心理活动的规律以及人生成功的必要条件，提出了许多发人深省的观点——

自信，是人生成功的第一秘诀。自信的魅力简直能让人自己也吃惊不已，自信心可以点燃人的进取之火！自信心愈强，人的进取之火就愈旺。

真诚，是一个人品格的亮点，它照亮了他人也温暖了自己。但真诚的亮光最容易熄灭，因而最需要用心呵护。

进取心，是一切成功者必备的“发动机”。只要有足够的上进图强的欲望，每个人都可以爆发出更惊人的能量，取得更辉煌的成绩。

清廉自守，应该成为每个人的座右铭。自觉抵制金钱和物质的诱惑，提高自己的道德修养，堂堂正正地做人，认认真真做事，就能无愧天地，心安理得。

保持心理的平静，以平和的心态去勇敢地接受最坏的情况，这样你就不会再失去什么，一切也可以重新开始，忧虑就会悄悄地离你而去。

爱，是不能勉强的。当爱向你走来时，要以冷静的头脑理智地去分析是否合适，果断拒绝尚未准备的爱情。

.....

心理健康教育在西方发达国家特别是在美国，已经十分普及，健康理念的成功实施，已让数以万计的人们从中获益匪浅，许多人从中学到了必备的心理健康知识以及心理调适的有效技能，从而极大地改变了自己的生活。

中国是世界文明古国之一，古往今来许多专家学者在如何树立高尚的道德情操，如何形成健康的品格方面，都有着精彩的论述，使人阅之深受启迪。无论是国外成功的经验还是本国长年实践理论和知识的积累，对当今广大青年读者提高修养水平、培养健康心理，都具

有一定的借鉴意义。

放开眼光，敞开胸怀，以谦虚而开放的心态，大胆借鉴古今中外的成功经验，让自己勇于改变不如意的生活，拥有幸福、完美的人生，为什么不呢？行动起来吧！

为了帮助广大的中国读者特别是青年人尽快了解并掌握这些先进的心理健康知识与技能，学会进行自我心理调适，我们精心编著了这本《Come on! 打造你的人生——美魅心灵的砺炼》。本书最大的特点是理念与实践相结合，一方面，介绍了美国学者和中国先哲智士有关心理健康的理念；另一方面，结合中国青年的实际心理状况，提出了促进青年心理健康切实可行的办法。本书分为上、中、下三篇，主要阐述了人的自信心、乐观心态、意志力、进取心等正面的心理品质的培养；分析了自卑、自私、嫉妒、虚荣心等负面的心理障碍及克服办法。青年人生道路上所有可能遭遇的心理问题大都包括在内，相信本书会给广大读者朋友提供极为有益的帮助。

祝福所有的读者朋友，拥有一个健康的心灵世界，创造一个完美的人生！

天 舒

2002年7月8日

目 录

上篇 创造心灵财富

- 3 **自信是灵魂的防腐剂**
- 4 信者,人生之王
- 10 坚定自己的信念
- 18 让自信沉浸在你的生活里

- 23 **乐观是挫折和不幸的“克星”**
- 24 训练你的乐观
- 26 学会在现实中快乐地生活
- 35 用乐观在荆棘中开辟新路
- 36 笑对逆境与挫折
- 41 观能驱走黑暗和困难

- 47 **志不立,天下无可成之事**
- 48 意志力使每个人都是强者
- 52 面对失败,切莫垂头丧气

- 57 从黑暗中挖掘意志力
- 61 **真实是人生的命脉**
- 62 一个真诚胜过一打的聪明
- 67 做一个真诚的人
- 69 警惕真诚的大敌
- 77 **抗争命运的力量**
- 78 进取心是成功的要素
- 82 进取心是强大的自我推动力
- 85 不断地提升进取心
- 89 环境影响人的进取心
- 93 自信心鼓起生命之帆
- 97 进取心实现生命的价值
- 101 **爱人者，人恒爱之**
- 102 仁爱是永远的介绍信
- 107 勿以善小而不为
- 110 不以恨变节
- 117 以爱己之心爱人
- 127 **海纳百川，有容乃大**
- 128 切忌烦闷，烦闷也能杀死人
- 130 永远保持清醒的头脑
- 133 化压力为动力

- 137 告别愤怒之神
140 用幽默来装饰生活
142 宠辱皆不惊
- 145 **平平常常才是真**
146 安于平淡托辉煌
148 傲不可长,欲不可纵
154 贫而无谄,富而无骄
158 付笑谈于成败荣辱
160 廉以修身,俭以养德

中篇 解开心灵之结

- 167 **敞开心扉天地宽**
168 融入集体
171 微笑面对人生
174 善启“金口”
176 以书为伴
- 179 **与世俱来皆平等**
180 化劣势为优势
182 善待挫折
185 发现自己的闪光点
188 切勿抱怨命运
191 做自己人生的舵手

- 195 去除自卑的枷锁
- 199 **自私是灵魂的牢狱**
- 200 清高孤傲不可取
- 202 不做欲望的奴隶
- 207 克服青春期的自私心理
- 211 **畏懦终致万事空**
- 212 勇气是生命的源泉
- 214 消除羞怯勇实践
- 217 敢于和自己搏斗
- 222 战胜怯懦的性格缺陷
- 225 **别在压抑中沉寂**
- 226 忧虑压抑人性
- 229 消除忧虑的万灵公式
- 234 运用平均率抗拒忧虑
- 238 让自己忙着,没有时间忧虑
- 244 用健康的心理和情感克服忧虑
- 248 直面现实生活
- 253 **一场虚荣一场梦**
- 254 虚荣之心不可取
- 257 养心莫善于寡欲
- 258 有所为,有所不为

- 260 安于淡泊,勤于敬业
263 知足者常乐
265 克服青春期的虚荣心

271 **嫉妒是心灵的毒瘤**
272 嫉妒是一把杀人的刀
277 驱散嫉妒的烟云
280 化嫉妒为动力

283 **杯弓蛇影不可有**
284 心一朝不思善,则邪恶入之
288 澹泊明志,宁静致远
292 知人者,先知己
293 正身直行
297 消除可怕的猜疑心理

下篇 调适心理健康

- 303 **学海有涯苦作舟**
304 学者,事业之基
308 求学贵勤
310 开发自己的学习潜能

315 **盲目逐流终觉浅**

- 316 克服优柔寡断
320 不要人云亦云
321 抓住自己的机遇
329 从众心理不可取
- 333 **终身让畔,不失一段**
334 帮助他人就是帮助自己
336 大度能容,和以处众
339 不责人小过,不揭人隐私
342 心胸狭隘误大事
- 345 **爱芽萌发须冷静**
346 恋爱不是游戏
351 倾慕对方巧传情
356 消除恋爱盲目症
359 拒绝尚无准备的求爱
362 快刀斩乱麻
366 警惕爱情的蛀虫

上
篇

创造心灵财富

自信是灵魂的防腐剂

——树立自信的人生

人生的幸福之门，要靠一把神奇的钥匙——自信才可打开。自信可以激发你的进取之心，促使你最大限度地发挥出自身的潜能，这样，以前甚至想都不敢想的事情你竟然可以成功地做到了。

—— [美] 威廉·詹姆斯

1 自信者，人生之王

信心是人自身固有的一种潜能。自信才能自立，而自立者天必助之。我们说的自信，并不是一句空话，也不是阿 Q 式的精神胜利法。因为我们每个人都有充足的理由相信自己。

自信是一把神奇的钥匙，它能替每一个人打开人生的幸福之门。具有自信是青年走向成功的第一要素。只有青年树立了自信心，才相当于向成功的大门迈入了第一步。有了它，才能激发青年的进取勇气，最大限度地挖掘自身的潜力，做成以前不敢想也不敢做的事，从而感受到挑战的激情，人生的快乐。

现代心理学、逻辑学、生物学、人类学均已经证明，每一个人都存在巨大的潜力。科学的发展已经证明：正常人只运用了自身潜力的 2%~5%。也就是说，最成功的人也只运用了自身潜力的 5%；最失败的人，只要正常，也运用了自身潜力的 2%。他们之间的差距不会超过 3%。

俄国学者做过一个形象的比喻：一个正常人如果发挥了自身潜能能力的一半，那么他将掌握 40 多种外语，学完几十门大学的课程，可以将叠起来几人厚的世界百科全书，背得滚瓜烂熟。既然每个人都有如此巨大的潜力，那我们为什么不能相信自己，相信自己必将有所作为呢？

美国最著名的人本主义心理学家马斯洛认为：自我实现的需要是人类最高层次的需要。正如你需要空气、阳光，你也需要发挥自己的潜能。而自信正是挖掘内在潜力的最佳法宝。如果你能