

EMOTIONAL PSYCHOLOGY OF ARTISTIC CONCEPTION

有什么样的意志，就有什么样的品格

有什么样的意志，就有什么样的人生

要想成就非凡人生，就要铸就顽强的意志，笑拥成功的人生

张其金◎著

情感心理学之意境

我们的命运，一半以上要靠意志来改变

成功人士不说，却都在默默地做事，都在不断地培养自己的意志

中国商业出版社

EMOTIONAL PSYCHOLOGY OF AESTHETIC CONCEPTION

有什么样的意志，就有什么样的品格

有什么样的意志，就有什么样的人生

要想成就非凡人生，就要铸就顽强的意志，笑拥成功的人生

张其金◎著

情感心理学之意境

我们的命运，一半以上要靠意志来改变

中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

情感心理学之意境 / 张其金著. -- 北京 : 中国商业出版社, 2012. 11

ISBN 978-7-5044-7917-4

I . ① 情 … II . ① 张 … III . ① 情感-通俗读物 IV .
① B842. 6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第260070号

责任编辑：姜丽君

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

北京通达诚信印刷有限公司

*

720×1000毫米 16开 20印张 200千字

2013年4月第1版 2013年4月第1次印刷

定价：36.80元

* * * *

(本书若有印装质量问题，请与发行部联系调换)



前言



◎ 学会感受意境的力量

从心理学的角度分析，人存在于社会的价值，主要取决于其内在价值，而这种内在价值就是附在于内心世界的意境。

我们都知道，无论多么公正的法律规章，都不可能防止犯罪的发生；无论多么精确详尽的地图，都不能带着它的主人移动半步。财富不是依靠什么典籍就可以创造出来的，现实只有在行动的基础上才有意义。

所以，我们既然走上意志生活的旅途，就不能混沌而盲目。我们只有学会分清主次，把力气用在关键之处，才能发挥好钢用在刀刃上的妙用，进而更快摆脱工作中的困难，摆脱一切束缚，更好地实现自我价值。

在遥远而古老的西方，挑选小公牛到竞技场格斗有一定的程序。它们被带进场地，向手持长矛的斗牛士攻击，裁判以它受戳后再向斗牛士进攻的次数多寡来判定公牛的勇敢程度。

在现实生活中，社会的竞争异常激烈，各种压力也接踵而至，





所以，我们也必须承认，我们的生命，每天都在接受类似的考验。如果没有内在力量的支撑，我们根本无法存活。那么，到底是什么力量一直在支持我们坚忍不拔，不惧刺痛，勇往直前，直面挑战，迎取成功呢？

其实，答案很简单，那就是意志。

在本书中，我们主要讲的意境，其核心力量就是意志。人类只要有了这种力量，就能在黑暗之中点燃意志之光，就能够勇敢地面对荆棘丛生的道路，拔出意志之剑披荆斩棘。因为我们知道，人生的成就永远需要意志的力量，需要不断坚持，如果有一时的懈怠和退却，都可能影响最后的结局。所以，我们必须时刻提醒自己，我们必须将意志深刻根植于我们的脑中，并不断修正我们前进的步伐！

我们要知道，人生的每一分钟都不容我们忽视怠慢，我们必须紧紧抓住意志之绳，勇攀高峰。那么，面对人生，你知道自己的意志在哪里吗？

如果此刻的你，还在为明天的不确定而迷茫恐慌，还在为未来而踌躇彷徨，那么你应该问问自己，倾听一下自己内心最真实的声音，也许你需要的是真实意愿的指引，是心灵选择的决断——意境！

应该说，你需要的这种意境，如果从人性的方面来讲，就是要求一个人能够做到恬淡闲适，清新自然，安谧闲静，然后从平凡中活出华美壮丽，雄伟壮阔，明快高旷，慷慨激昂，等等。

希望你可以借助本书，早日找到自己的意志之神，然后得偿所愿，拥有一个圆满幸福的人生。





目 录



卷 一



逆境是生活的永恒话题，没有人可以拒绝逆境，所以，不顺心、不如意的事情就是我们的家常便饭了，但是我们可以选择战胜逆境，走出逆境。而走出逆境最关键的一点就是我们抱着一种什么样的心态。

凡事总往好处想，给自己一个积极的心态，鼓励自己，最终都能到达成功的彼岸。心态能使你成功，也能使你失败。无数成功人士的成功历程，在困境中总是勉励自己，相信黑夜过后总有太阳，用一种积极乐观的心态成功了。另外，人，只有有了好的心态，才会有好的心情；好的心情，才会做出理想的事情。所以，不论我们的生活是否顺心，一定要给自己一个积极的心态，积极乐观地面对一切，我们就会有更大的机会获得成功。



.....

目 录

.....





第一章 在逆境中修炼自己

逆境，通常是对一个人的考验，既存在利也存在弊。如情绪乐观，容易走出逆境，并且对自身增加一笔财富。如果情绪低落，甚至恐惧，那么，等待他的结果可想而知。大量事实证明，逆境是一个人成长的辅料。在逆境中成长的人和顺境中成长的人，结果是不同的，逆者必胜，顺者再需磨炼。

- ◎ 面对逆境而不可回避的情商 5
- ◎ 当逆境遇上潜意识 9
- ◎ 化逆境为动力 13
- ◎ 在逆境中求生存 16
- ◎ 信心助你走出逆境 20
- ◎ 耐心让你无往而不胜 23
- ◎ 在逆境中崛起 26





第二章 攻破自卑的心理防线

大自然中的一切事物都是有优点和弱点的，因自己的弱点而自卑是最愚蠢的。如果总是跟自己过不去而产生自卑，那无异于折磨自己。

◎ 与生俱来的自卑感	33
◎ 化自卑为动力	37
◎ 自卑是成功的绊脚石	41
◎ 走出自卑的情结空间	45
◎ 战胜自卑	48
◎ 自卑只能封锁自己	52



第三章 在挫折中找准方向

每个人都会遭遇挫折，跌倒后还有勇气站起来就是最大的成功。既然挫折是难免的，我们只有积极面对。只有自强者，才能在跌倒后还有勇气站起来，只有自强者，才会有勇气从跌倒中吸取教训，重新振作起来。





◎ 面对挫折勇敢地跨过去	59
◎ 绝不被失败所击倒	63
◎ 吸取力量战胜失败	67
◎ 失败不惧从零开始	70
◎ 给失败一点毅力	74
◎ 坦然面对失败	81

第四章 奋勇向前才能突破平庸

你的未来曾经扑朔迷离，但从现在起变得清晰了。让你的个人意志在人生中作主，让人性的光辉照耀出你的生活坦途，其实很简单。让心灵开始行动，放飞你的理想。只要你能在心灵的鼓舞下勇敢前行，终有一天，你会超越平凡，摆脱平庸，走向卓越，甚至辉煌。

◎ 为自己的理想增加动力	87
◎ 多给自己一些期望	89
◎ 保持一颗欢乐的心	93
◎ 走出犹柔寡断的误区	96
◎ 收敛放纵的心	99
◎ 给自己一片希望的树叶	103



.....

情感心理学之意境

.....





卷 二

我们一定要坚信：我们能够成为意志的主人；我们一定要坚定：我们要为自我意志的存在求证；我们要学习忘记：关上过去的门，记住我是生活在现在的人。意志的广厦非平地突起，而需累日堆砌。经营你的意志从一点一滴做起。



目 录

.....





第一章 高效的自励精神

生命中总会有些缺憾，但是是否能把缺憾忘记，给自己留下更多的快乐呢？答案是肯定的。只要我们能够学会控制自己的心境，给自己找一片完全自由的心灵天空，大胆地去飞翔，去闯荡，我们就能看见更广阔的未来，更加美好的人生。

◎ 自控的回报	III
◎ 自控才能控人	116
◎ 自控需要一个好的品质	121
◎ 完美的自控能力	125
◎ 如何培养超人的自控能力	127
◎ 自控能使你提升自己	130





第二章 大胆地冲出温室

在战场上，战士因为具有钢铁般的意志，所以无坚不摧，可以勇猛地战胜敌人。同样，在生活中，我们拥有强大的意志力，就等于拥有了最强大的力量！无论是无法逾越的高山大川，还是悬崖绝地，你都可以战胜。它给你永不放弃的力量，给你坚持到底的勇气。只要你足够勇敢，你就会有所收获。

- ◎ 不要成为自己的心理奴隶 135
- ◎ 给你的信心充电 137
- ◎ 学会平静 141
- ◎ 勤奋造就机遇 144
- ◎ 改变你的观念 148
- ◎ 不要让性格束缚自己的发展 152



第三章 走出胆怯的人生世界

走出胆怯的人生世界，就是要控制人的冲动和行动的力量。其实人不是生来就胆怯的，而是被某些经历和自身的条件束缚住了。我们所以要有一定的意志，就是因为意志本身，是忘记曾经的胜负，不去计较即将的成功与失败，仅作用于当前的执着坚持精神。人如果具备了这种意志，就能够勇敢地走出去，向着自己为达到的目标继续前进。





◎ 学会自立	159
◎ 不要依赖他人	164
◎ 消除恐惧	168
◎ 消除嫉妒	173
◎ 说出你的心事	176
◎ 永远保持进取心	180

第四章 在心境若水中修炼宽容

宽容是人类性情的空间，是一种像大海一样的胸怀，可以容纳百川。宽容是一种仁爱的光芒、无上的福分，是对别人的释怀，也是对自己的善待。宽容是接纳他人，释放自己，是在一种平和的心境中建立的自信、乐观、坚强和伟大，宽容是一种高贵的品质。

◎ 学会宽容	187
◎ 不要记人过	192
◎ 遇事让三分	195
◎ 宽容别人对自己的恶意伤害	197
◎ 宽容暴行	199
◎ 在感恩中学会宽容	202





卷 三

在人的一生，都需要有个心灵伴侣与之共同迎取成功的丰硕果实。当我们找到辅佐自己坚定人生意志的几个要素之后，就会让付出事半功倍；只要稍加努力和强化，我们就会成为轻松健康，平和快乐的胜利者。



.....

目 录

.....





第一章 建立强大的自信心

不同的意识与心态会有不同的心理暗示，而心理暗示的不同也是形成不同的意识与心态的根源。所以说心态决定命运。肯定自己，是一种属于互相交往、自我肯定、毫不畏惧地迈向人生的心态。喜爱自己，你是自然界最伟大的奇迹。飞禽走兽、花草树木、风雨山石、河流湖泊，都没有像你一样的起源，孕育在爱中，肩负使命而生。

- ◎ 自我肯定，创造生活 211
- ◎ 找回失落感 215
- ◎ 自我意识决定命运 218
- ◎ 坚持与自己抗争 221
- ◎ 积极努力地去想象 225
- ◎ 做自己命运的主人 229





第二章 培养乐观的心态

没有绝对的成功，更没有恒久的失败。挫折便是其分水岭。在挫折面前，抱着积极的心态，激发心底的力量，就能有勇气去面对一切困难，但是如果心态消极，则会彻底沦陷。所以，请记住：要时刻培养自己积极乐观的心态，在人生巅峰的时候，享受成就，在人生低谷的时候，享受人生。

- ◎ 心态决定人生 235
- ◎ 挫败消极心态 240
- ◎ 积极心态的力量 243
- ◎ 培养正确的心态 247
- ◎ 态度决定一切 250
- ◎ 积极心态能让你积极的生活 253

第三章 时代呼唤冒险

在这个时代的大背景下，人是应该有点冒险精神的。虽然冒险的路上危机四伏，很容易受到伤害，但是，如果你不能学会在险中求胜，不会控制自己，就很容易误入歧途。冒险不是肆意妄为，冒险也有一些规则，我们不仅要掌握，还要谨记。





- ◎ 冒险不是幻想，要脚踏实地 259
- ◎ 冒险也需要自我认定 262
- ◎ 冒险不需要蛮干 265
- ◎ 冒险是一种处世的态度 269
- ◎ 机遇在冒险中诞生 272
- ◎ 敢于冒险，突破人生 275

第四章 储备能量使你绝境求生

人在社会上生存，随时都会面对各种竞争和压力，也许有时候就会陷入一些无法预知的困难之中，不得自拔。我们要想绝处逢生，就要有足够大的能量和勇气，而这些不是需要就有的，是需要我们平时不断累积和储备的。这样，关键时刻我们才能顺利通过黎明前的黑暗。

- ◎ 拥有超级影响力 281
- ◎ 强烈信念成就意志 285
- ◎ 培养豁达的心态 288
- ◎ 乐观地看问题 291
- ◎ 消除虚荣心 293
- ◎ 面对世界微笑 298

