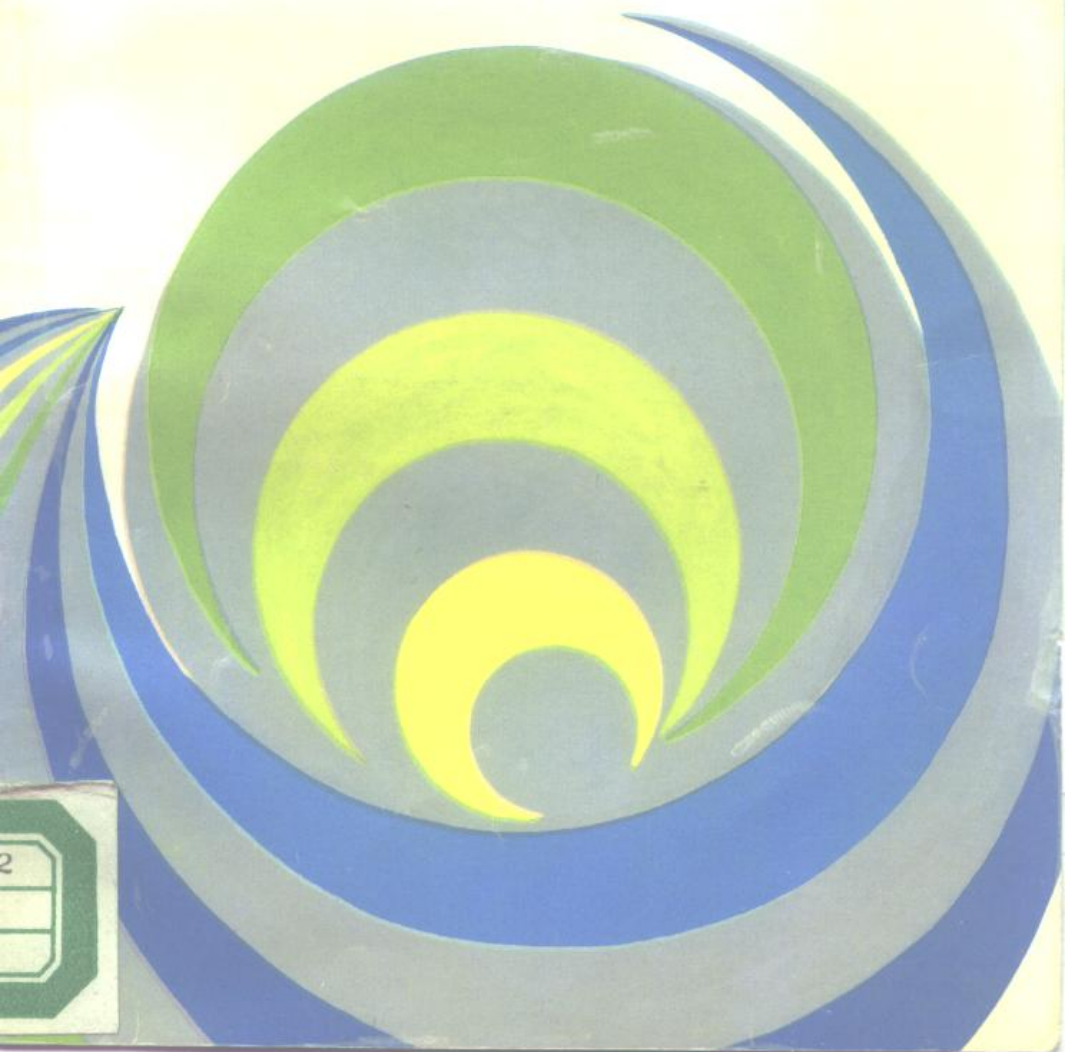


进取心理探秘

当代青年心理丛书



B844.2
17
2

进取心理探秘

当代青年心理丛书 孙昌龄主编

张殿国著

中国青年出版社

封面设计：孙凤娣

责任编辑：李晓丽

进取心理探秘

张殿国 著

★

中国青年出版社出版 发行

中国青年出版社印刷厂印刷 新华书店经销

★

787×1092 1/32 7.75印张 2插页 120千字

1988年2月北京第1版 1988年2月北京第1次印刷

印数1—22,000册 定价1.90元

内 容 提 要

在青年时代，几乎每个人都雄心勃勃，热情高涨，想成就一番事业，也就是说都具有旺盛的进取之心。但是，在进取路上，为什么有的人渐渐地没了热情？为什么有的人功夫没少下，一直没停止过拼搏，可最终却成绩寥寥？为什么有的人在挫折面前仍能不放弃追求，而有的人却渡不过“难关”，变得平庸？此书正是瞄准了这个非常现实而又未引起人们注意的角度，运用心理学、教育学等原理，密切结合青年的思想实际，深入、细致、富有说服力地回答了这些问题。作者分析了人的进取心理的特性、产生的基础、动力、生长、调校、危机、保护、稳定、激励、巩固和强化等问题，还列举了几种影响人的进取心理长驻永存的因素，找出了造成人的进取心理失落的各种主客观原因，并提出了解决的建议和办法。内容丰富，涉及面广，富有哲理性和新意，语言明快，通俗晓畅，对激发青年人奋发向上的热情，保持进取之心常盛不衰有启发和指导作用。



目 录

进取之心呵,愿你常驻永存(引言)	1
------------------------	---

1. 进取心理的特性

进取精神和人的天性

——进取心理的必然性	10
------------------	----

人皆有之的“生命的种子”

——进取心理的普遍性	13
------------------	----

一代人有一代人的追求

——进取心理的时代性	17
------------------	----

青春期的追加力量

——进取心理的动力性	21
------------------	----

重重压力下的“鸡蛋”

——进取心理的脆弱性	25
------------------	----

2. 进取心理的基础

在争强好胜中求发展

- 进取心理的幼芽30

展开幻想的翅膀

- 进取心理的酵母33

希望的太阳永不落

- 进取心理的温床36

从现实的阵地出发

- 进取心理的土壤40

荣誉的滋润和慰藉

- 进取心理的雨露44

3. 进取心理的动力

使用好“需要”这根鞭子

- 进取心理的原驱动力48

信念的树立和探求

- 进取心理的内化动力51

扪心自问你的动机

- 进取心理的外化动力55

“不满是向上的车轮”

- 进取心理的助推动力59

用意志铸起雄心的基座

- 进取心理的持恒动力62

4. 进取心理的宿敌

庸碌之路的向导

- “宿命论”窒息进取心理 68

保护惰性的盾牌

- 怨天尤人化解进取心理 74

瓦解斗志的溶剂

- 不良情绪伤害进取心理 78

事业成功的杀手

- 惰性压抑进取心理 82

5. 进取心理的生长

每天给进取心充实新意

- 抗时间对进取心理的磨损 88

不要苛求尽了努力的结果

- 抗挫折对进取心理的磨损 91

和谐协调但不随波逐流

- 抗环境对进取心理的磨损 95

危机面前的选择

- 抗困难对进取心理的磨损 100

奏好生命交响曲的主旋律

- 抗生活对进取心理的磨损 104

6. 进取心理的强化

“破釜沉舟”的威力

——进取心理的压力强化	108
投身于竞争洪流	
——进取心理外压力的形成	111
向自我发起的挑战	
——进取心理内压力的设置	114
动力和“包袱”之间的限度	
——心理压力的控制和调节	117

7. 进取心理的巩固

锲而不舍的奥秘所在	
——进取心理的引力巩固	122
好之者不如乐之者	
——进取目标的磁力产生	125
爱之深方能情之切	
——进取目标的磁场形成	129
提前看到未来的远景	
——进取目标的引力召唤	134

8. 进取心理的激励

常悬于心的鞭策	
——进取心理的目标激励	138
保持你的精神优势	
——进取心理的信心激励	142
控制好心灵的“空调”	
——进取心理的自督激励	146

在行动中发现和认识自己

- 进取心理的行动激励 150

打破能力发挥上的“极限”观念

- 进取心理的超负重激励 154

9. 进取心理的调校

拨正进取心理的指向

- 进取思想的调校 160

看准自己的“生长点”

- 进取基点的调校 164

忙忙碌碌到底为了什么

- 进取目的的调校 169

踏着社会的节奏高速运转

- 进取方式的调校 174

10. 进取心理的保护

调整心理上的“单向强化”

- 进取心理的弹性保护 180

避免心理上的自我挫败感

- 进取心理的宽容保护 185

警惕心理上的“多米诺效应”

- 进取心理的补偿保护 189

目标不仅是为了追求成功

- 进取心理的淡化保护 193

追求“知名度”的悲哀

042065

——进取心理的回归保护	197
-------------------	-----

11. 进取心理的稳定

莫把狂热当热情

——保持进取心理的均衡性	202
--------------------	-----

愿你奋斗常如此

——保持进取心理的恒常性	206
--------------------	-----

“面壁十年图破壁”

——保持进取心理的耐久性	209
--------------------	-----

心要雄，行要慎

——保持进取心理的冷静性	213
--------------------	-----

12. 进取心理的危机

当被“平淡无奇”的沼泽陷住时

——渡过进取意念的危机	218
-------------------	-----

当追求的目标还十分遥远时

——渡过进取动力的危机	222
-------------------	-----

当被周围的人们瞧不起时

——渡过进取信心的危机	226
-------------------	-----

当听不到掌声和赞扬声时

——渡过进取兴味的危机	230
-------------------	-----

当“失意”挡住生活的阳光时

——渡过进取热情的危机	235
-------------------	-----

进取之心呵，愿你常驻永存

(引言)

人人都想成为强者，人人也都能成为强者，但实际上，在人生竞技场上，真正称得起强者的并不多。

为什么多数本来能够成为强者的人并不能如愿以偿呢？强者和弱者到底有多大的差别？又都有一些什么样的差别？

对此，人们有着各种各样的说法。概而言之，有人认为强者或弱者是由环境和条件的差别造成的；有人更多地看到机遇上的差别；也有的人则从天赋的差别上找原因。到底哪一种说法正确呢？

我们先来进行环境和条件的比较。如果说，条件好才能成为强者，那么，伟人出身卑微，穷得没有饭吃，古今中外该有多少？美国名总统林肯，幼时无力就学，一生在校念书不到两个月；发明火车的史蒂芬孙当过报童，在煤矿里做过苦工；电磁学家法拉第从未受过正规教育，13岁上街卖报，14岁到书店当学徒；丹麦著名童话作家安徒生出身于穷鞋匠之家，生活贫困，10岁时就流落到哥本哈根街头；我国“人民音乐家”冼星海

留学巴黎,做过跑堂、理发店杂役、守电话的佣人等各种被视为下贱的活计,几十次失业,有时饿得瘫倒街头;著名画家李苦禅学画,白天上学,晚上租洋车拉,最穷的时候,每天熬一锅粥,冷后一分三份,每餐一份……“生于忧患,死于安乐”,“自古英雄多磨难,从来纨绔少伟男”,逆境这块磨刀石,自古以来磨出了多少英雄豪杰!如果说条件差才能砥砺强者,那么,又有多少条件优越的人最终也归于强者的行列呢?当年一统中国的秦始皇,高居帝位,“朕即天命”,条件不是很优越吗?元朝的成吉思汗,沙俄的彼得大帝,他们的赫赫业绩难道能归因于逆境的砥砺吗?夏明翰世代官宦,彭湃家财万贯,但他们都背叛了家庭,走上了革命者的道路。这些都说明:条件优越的人同样可以大有作为,成为强者。设备齐全、资料丰富、信息灵通、条件优越的高等学府,培养出了一批又一批出类拔萃的科技人才;而一无资料、二无设备、三无导师,完全靠艰苦自学而成才以致大有作为的也大有人在。美籍华人学者杨振宁、丁肇中,在世界第一流的实验室里取得了杰出的科研成果,而陈景润身居6平方米的斗室,靠几麻袋稿纸也能成功地征服数学难题。由此可见,个人的发展固然会受到环境的影响和条件的限制,但却并不为它们所决定。对于人才成长来说,环境和条件的优劣各有其利弊:不利条件可以逼迫人们奋发而起,矢志苦斗,也可能使人自暴自弃,屈从命运;而有利条件既有可能使人耽于享受,也有可能使人珍惜优越条件,更好地发展和发挥聪明才智。因此,好的环境条件,差的环境条件,都可以造就强者,也都可以产生弱者。

我们再来进行机遇的比较。有的人始终无所成就，不是先从自己身上找原因，而是怨时乖运蹇。其实，强者并不都是运气特别好的人。爱迪生发明电灯，仅灯丝材料的实验就失败了一千多次；法国著名科幻小说作家凡尔纳，第一部科幻作品投寄15家出版社都被退稿；法国作家莫泊桑，退稿的小说堆起来有一人多高；我国著名作家严文井，三次投考三次失败；当代女作家竹林也曾三次高考落榜。但这些遭遇并没有影响他们成为强者。有的人埋怨自己一直没有被人发现的机会。历史上固然有很早就被机会光顾的人，如诸葛亮在青年时代就被刘备“三顾茅庐”，请下山来，获得施展抱负和才能的时机；但是也有的人直到老耄之年才得到机会。辅助文王、武王创建周朝的姜太公，不是80岁才“渭水遇文王”吗？但他和诸葛亮同样彪炳史册。自然，姜太公不是等到80岁才钻研兵法，只不过是80岁才被文王赏识，开始建功立业，跨向新的起点罢了。有的人在遇到生活的打击以后，便顾影自怜，把自己看成不幸者。而瘫痪在病床上的奥斯特洛夫斯基，却以顽强的毅力写出了辉煌的巨著《钢铁是怎样炼成的》，震动了全世界；三分之二肢体失去知觉的张海迪，克服重重困难刻苦自学，为社会作出了贡献，赢得了全国青年的尊敬和钦佩。有的人的成功，得益于某次机会的光顾，有着偶然的、巧合的因素，而有的人的成功，并非由于任何偶然的机遇，而纯粹是长期奋斗的结果。马克思写作《资本论》，前后30余年；达尔文写《物种起源》，22年完稿；摩尔根研究写作《古代社会》，前后历经40年；法布尔的《昆虫记》花了30年工夫；歌德写《浮士德》，前后

60年之久，谁能说他们的成功是靠了某种机遇呢？纵观强者的道路，机遇好的有，机遇差的也有，强者既非命运的宠儿，也不是为不幸者所专有。英国哲学家培根说得对：“一切幸运，并非没有烦恼，而一切厄运，也并非没有希望。”关键就在于你怎么对待。

我们还可以进行一下天赋的比较。

人与人之间当然有着天赋的差别，但大可不必把它看得很重。马克思曾经说过：“搬运夫和哲学家之间的原始差别，要比家犬和猎犬之间的差别小得多，他们之间的鸿沟是分工掘成的。”（《马克思恩格斯选集》第1卷，第124页）他援引亚当·斯密的话说：“个人之间天赋才能的差异，实际上远没有我们所设想的那么大。这些十分不同的、看来是使从事各种职业的成年人彼此有所区别的才赋，与其说是分工的原因，不如说是分工的结果。”人们天赋上的差别对于个人发展当然也有一定意义，但它的作用远不如人们想象的那么大。假如一个人的成就是先天注定的，那么他还要努力干什么呢？如果一个人的才能是与生俱来的，那么人生还有什么发展可言呢？假如人的智力仅仅是大自然的产物，那么我们又怎能成为自己命运的主人呢？生理学的发展越来越清楚地证明：人本无强弱高低之分，还没有哪一个人有足够的根据站出来说：一部分人肯定比另一部分人天生高明。

总而言之，在同样的环境、条件、机遇和天赋之下，许多人成了强者，也有许多人则成为弱者，从这些方面去寻找造成强者和弱者差别的原因，你是得不到圆满的答案的。那么，造成

强者和弱者差别的真正原因到底是什么呢？

我们不妨再对强者们进行一下相同点的比较。凡是可以被称之为强者的人，条件、环境、自身能力、机遇以及自身的努力等等可以各不相同，但他们却会有共同点，即：具有坚定的、顽强的、渴望成功、积极进取的精神。而生活中的弱者之所以成为弱者，也必定有一点相同：他们所缺少的正是这种积极进取的精神。强者成功的条件应该是能力+努力+机遇，其中人的自身努力是占较大比重的。

强者具有明确的人生信念和目标，他们懂得生命的价值，也看重生命的价值，为自己的信念奋斗终身，不为压力和困难所左右，不被危险和威胁所动摇，“富贵不能淫，贫贱不能移，威武不能屈”；弱者则缺乏明确的生活信念，他们象生活激流中没有舵的孤舟，自己也搞不清到底要驶向何方，随波逐流，随时都有在激流中翻船的危险。

强者具有一种“敢为天下先”的勇气，他们锐意改革，不怕担风险，不怕犯错误，不怕闲言碎语，勇敢地开拓新路；而弱者则缺乏这股决心和勇气，怕这怕那，畏首畏尾，什么开创性的事业也做不成。

强者大都富有主见，既有浓烈的感情，又有明达的理智，他不会“为一分钱而动干戈”、“为一句话去与人为敌”；弱者则相反，区区小事，微薄小利，都可以使他动情，使他为感情的驱使而全力以赴。

强者积极进取而又善于自控，他能持之以恒地把注意力集中到某个目标上，抗干扰，抵诱惑，牢牢地控制自己的思想

和行为；而弱者则摇摆不定，不是被汹涌而来的社会潮流所卷走，就是被自身欲望的大海所淹没。

强者坚定沉着，冷静果断，遇事头脑清醒，看准了就一干到底，在任何情况下，即使面临严峻的危险，仍然“我行我素”，毫不动摇，对事业充满必胜信心；而弱者遇到这种情况则惊慌失措，优柔寡断，动摇不定。

强者是个追求主义者，他们永远不满足于既得成就，又永远满怀信心，勇于拼搏，决心改变现状。他很少有沮丧的时候，并相信“人并不是生来要打败的”；而弱者则大多胸无大志，目光短浅，缺乏奋发向上的动力。他们要么容易满足，要么对前途失去信心，本质上就成了失败主义者。

强者精力充沛，斗志旺盛，有如中天之阳，无论他到了哪里，无论把他放到什么岗位上，他都能够用他的光和热去照亮生活、温暖生活，用他的才华美化生活，用他的智慧改造生活；而弱者则没精打采，萎靡不振，把懒散和享受当作生活目的，只愿向生活索取，不愿给生活以贡献，常常为必须担起的生活重负而牢骚满腹，意气消沉，斗志不振。

造成强者和弱者差别的根本原因，就在于是否具备积极进取的心理素质。

我们不是唯意志论者，不认为一个人可以随心所欲地塑造自己、发展自己。但是我们确实认为，一个人在既定的环境、条件下，在已有的机遇和天赋面前，是成为强者还是成为弱者，就取决于你是渴望进取还是甘于平庸。有进取心理和你作伴，你无论处于什么情况下，都能做出成绩来；而你一旦失

去了进取心，再好的条件也不会给你以帮助，你就只能与弱者和庸人为伍了。

如果我们渴望自己成为强者，那么，我们就应当努力使进取心理在自己身上常驻永存。

当然，青年人谁都想有一番作为。从一开始就决心平庸一生、一事无成的人是少有的。但是在现实生活中，真正能够将进取心理保持终身的人确实不多，多数青年在冲刺了一阵子以后，便偃旗息鼓、半途而废了。

原因何在呢？

他们的进取心理失落于何时？怎样失落的？又是什么原因造成了这种失落？

一个积极要求上进的青年，能不能将进取心理保持到底？怎样保持到底？

要对这些问题作出回答，就不能不对进取心理进行一番分析和研究。本书试图进行的正是这样一种探索和研究。