

徐保忠◎编著

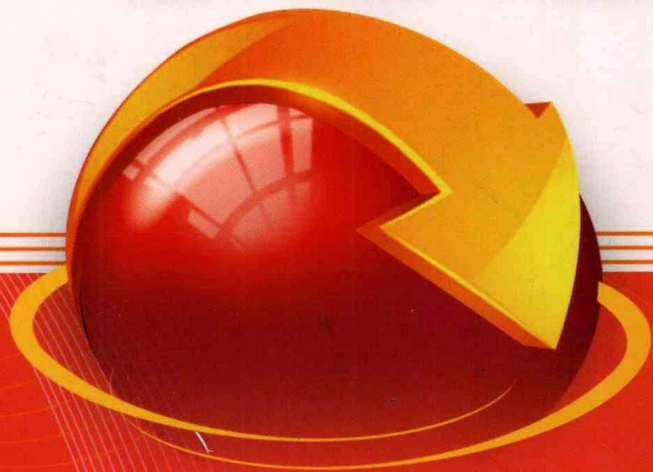


时来运转

GOOD LUCK
PSYCHOLOGY

心理学

幸运不是天生的，是要靠自己在心理上为成功创造条件的；机遇不是偶然的，是要靠自己努力争取的。不去用心，不去创造，不去争取，就永远都不会有成功的机会。



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

徐保忠®编著

时来运转

心理学

GOOD LUCK
— PSYCHOLOGY —



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目(CIP)数据

时来运转心理学/徐保忠编著. —北京:新世界出版社, 2009.5

ISBN 978-7-5104-0223-4

I. 时… II. 徐… 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(2009)第 042922 号

时来运转心理学

作 者: 徐保忠

责任编辑: 杜 力

特约编辑: 侯伟宁

责任校对: 胡文静

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京市西城区百万庄大街 24 号(100037)

发 行 部: (010)6899 5968 (010)6899 8733(传真)

总 编 室: (010)6899 5424 (010)6832 6679(传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版 权 部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印 刷: 河北固安保利达印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 720×1000 1/16

字 数: 260 千字 印张 17.25

版 次: 2009 年 5 月第 1 版 2009 年 5 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-0223-4

定 价: 29.80 元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010)6899 8638



前言

每一天都有许多人在抱怨着上帝的不公平,抱怨自己的命运不好,抱怨幸运从不敲自己的门。这些人总是把自己的失败,把自己的贫穷,把自己的挫折都归因于不够幸运,而把别人的成功,归因于他们太幸运。

每一天也有很多人在幻想着自己能够平步青云、一夜暴富、时来运转。殊不知,幸运的降临虽有外因的作用,但更多的是你的心理在起着决定性的作用,失败者往往是跌倒在自己的脚下。

遇到失败,通常悲观者的第一反应是时运不济和感受自己的痛苦情绪,似乎认为是环境的原因导致了自己的失败和恶劣心情。然而,乐观者却有力量摆脱这个第一反应,能从更加长远和更加广阔的方面来理解挫折与失败,并积极投入下一次的奋斗。两种人有着不同的反应,这其中的心理奥秘是什么呢?

答案是一个是否拥有正确的心理导向。

大家都知道“守株待兔”这个寓言故事。农夫收获了一只撞在树桩上的兔子,这是一个侥幸的小事情,可他却错误地认为自己已经时来运转了,所以就坐等下一次幸运的到来,结果一无所获。错误的心理导向,让他偏离了自己的幸运方向。其实,如果这个农夫根据此地兔子会经常出没这个现象来做文章的话,那么他的运气就不会远了。比如,他可以在附近设置一些捕兔器,引诱和捕捉兔子,这样既不影响干农活,又能真正抓住更多的兔子。

可见,一个人是否时来运转,不在于命运,而在于有着怎样的心理。这也恰恰说明了这么一个道理:“心理变,态度也变;态度变,行为也变;行为变,习惯就变;习惯变,人格就变;人格变,命运就变。”

生活中也有这样一些人,他们每天都有积极向上的动力;他们会认为



自己是幸运的；他们珍惜一切机遇，懂得如何利用机遇，并最终获得幸运女神的青睐。

这种现象在心理学上的解释叫做“自我暗示”。“幸运”和“倒霉”在很大程度上是心理暗示的结果。简单点说，就是你认为你很幸运，会遇到好事情，那么当你遇到好事情的时候就会归结为是因为自己很幸运造成的；当再遇到好事情的时候又会认为是自己的好运造成的；反复几次以后，就会更加确定自己是时来运转。其实上帝对每个人都是很公平的，每个人都会遇到好事和坏事。当你一旦对自己进行了自我暗示，那么注意力就会集中在你认定的方向（好事或坏事）上，从而更增强自己的自我暗示。

客观情况是会被主观能动所影响的。自我暗示到了一定程度，也会对人的行为产生影响，从而改变事情发展的方向。自我暗示的人一旦确定自己是时来运转，那么做事情的时候往往胆子比那些觉得自己是倒霉鬼的人大很多，因此很多事情他们都“敢作敢为”，往往获得的机会也比那些觉得自己很倒霉的人多很多，也更能得到别人的青睐和嘉奖，久而久之，他们也就真的成为了发展得比别人快、机会比别人多的幸运儿了。

幸运不是天生的，是要靠自己在心理上为成功创造条件的；机遇不是偶然的，是要靠自己努力争取的。不去用心，不去创造，不去争取，就永远都不会有成功的机会。

你不应当去抱怨命运的不公，而应当具有抓住当前机遇的能力，有为目标而奋斗的精神，有实现梦想的心理动力，才有获得成功的可能。同时，你应牢记，你的出路就在你自己身上，只有失败的人才会永远把机会押在其他人身上的。

当我们处于困境或面对一个遥远的目标时，不要因为它的“不可能”便心灰意懒，什么都不去做或仅仅空想，而是要坚持去寻找各种机遇，用心去做事。要想成功，首先要在心理上告诉自己会成功，用心理暗示解决面对的问题，这才是真正的用心理学改变命运的办法。

无论你身在何处，无论你从事什么职业，无论你在家庭中担当什么角色，无论你在人生的哪个阶段，心理学是始终对你有帮助的一门学问。

本书正是站在心理学的角度,加上成功励志的元素,来引导读者如何让幸运来敲门,如何能够时来运转。

本书作者力图做到将励志与心理这两个元素进行有效的结合。所以,读者朋友们,当你真正完全理解了本书的内容之后,幸运也就悄悄开始向你靠近了。





时来运转 心理学

前 言

第一章 幸运不会偶然降临

- 每天给自己一个希望 /2
- 勇于冒险才能有所突破 /5
- 抱怨不如改善 /8
- 经历磨难,挑战命运 /10
- 永远不要对自己说“不可能” /13
- 换个角度看问题 /16
- 坚毅才能走出困境 /20

第二章 让幸运主动来敲门

- 抓住每一个机遇 /26
- 不要说没有机遇 /29
- 掌握人生主动权 /33
- 该出手时就出手 /35
- 准备好迎接不期而至的机会 /38
- 慎重对待机遇 /41
- 像智者一样创造机遇 /44

第三章 幸运在于你的选择

- 在行动前设定目标 /48
- 让目标为理想导航 /51
- 不为心灵设限 /54
- 选定方向,用行动去实现 /57
- 现在行动,马上就干 /59
- 学会选择,懂得放弃 /63

目 录 Contents





第四章 提高情商,掌握自己的命运之舵

- 控制情绪,管理自我 /68
- 认知自我,摆对位置 /71
- 接受不完美的我 /74
- 与忧虑告别 /77
- 移情换位,站在对方的立场看问题 /81
- 给自己的心灵洗个澡 /84

第五章 储存一张人脉存折

- 缔造人脉是时来运转的关键 /90
- 用人脉提升你的财富 /92
- 为感情多开几个账户 /96
- 为你的人脉投一笔“感情投资” /99
- 营造和谐的人际关系 /102
- 多一个朋友,多一条出路 /105

第六章 创新可以创造幸运

- 思路决定出路 /110
- 挣脱思维定势的束缚 /112
- 打破常规,敢于幻想 /116
- 只为成功找方法,不为失败找借口 /119
- 成功不走寻常路 /122
- 在平凡的生活中发挥创造性 /126

第七章 给幸运一个机会

- 每天都是一个新起点 /132
- 再坚持一下才不留遗憾 /134
- 改变心境就能够改变生活 /137

只要你想,你就能改变命运 /140

学会承受失败 /143

认真对待在职的每一天 /146

第一次就把事情做对 /149

第八章 发现你的个性优势

经营你的优势 /154

播种个性,收获命运 /157

从现在开始注重你的形象 /160

把自信“写”在脸上 /163

把话说得滴水不漏 /167

一分钟亮出你自己 /171

用个人魅力提升你的影响力 /174

第九章 好品质,好命运

信誉是最宝贵的财富 /178

守护你的尊严 /181

注重细节,不在小处出差错 /185

不能生活在谎言中 /188

学会信任和分享 /190

专注做好一件事 /193

每天自省五分钟 /196

第十章 时刻为人生充电

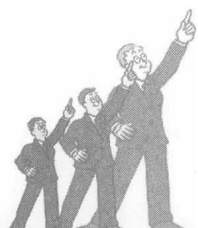
学习改变命运 /202

每天阅读30分钟 /205

读万卷书,行万里路 /208

学会创造性学习 /211

让学习变成一件快乐的事情 /214





能力彰显价值 /217

每天进步一点点 /220



第十一章 学会掌控你的时间

掀起时间的面纱 /226

开发时间的价值 /230

珍惜每一分钟 /233

今日事今日毕 /235

合理规划你的时间 /238

遵守时间 /241



第十二章 登上通往幸运的阶梯

目
录

做一个自动自发的人 /246

拒绝平庸,绝不安于现状 /248

坚守责任,主动承担 /252

用100%的热情做1%的事 /256

一步一个脚印 /259

每天多做一点点 /262



第一章

幸运不会偶然降临

生在世界上,存于宇宙间,你应该有勇气展示自己的才华、个性和风采。你应该自信,与别人同顶炎炎烈日、共沐皎皎月辉,心智不缺、心力不乏,你完全有能力傲立苍穹、立业成器,没有必要自惭形秽、自暴自弃,你本身就是一道亮丽的风景。记住,幸运绝非偶然,自信而勇敢地去,生命中就没有不可能。





每天给自己一个希望

真正的人生是不断向前,充满希望的。希望对于任何人都是非常重要的。没有希望,就没有人生。美国五星上将麦克阿瑟曾对希望做过如此诠释:“你若希望,你就年轻;你若绝望,你就衰老。”

心理学家告诉我们,无论在怎样绝望的情况下,你都要保持一份信念。信念能使你释放出几近神奇的能量。没有信念的人,就没有力量。也就不能成就一番伟业,无法改变人生的困境。你要永远拒绝消极的态度,将“消极”从自己的人生词典中彻底去除。

在人生茫茫征途中,我们似乎总想找寻一份永恒的快乐与幸福,总期盼自己付出的努力得到回报。然而,生活并非一帆风顺,而是充满了挫折与痛苦。当我们的努力被无情击得粉碎的时候,我们会陷入极度的失望与痛苦之中,脆弱的生命将在绝望的吞噬中奄奄一息,希望将成为拯救一切痛苦的神灵,心中那份将要湮没的光亮,又被重新扩张,弥漫整个心房,因此,每天你需要给自己一个希望,你需要让这颗承载美好的种子,不断得以滋养,直至硕果累累。

希望是人生的方向,是心中一盏不灭的明灯,是我们前进的动力。面对恐惧时,希望使人从容淡定;面对挫折危险时,希望让人获得巨大的能量。

希望给了灰暗的人生一盏油灯,照亮了未卜的前程;希望给了垂死的人们一线光明,拯救了原将消逝的生命;希望给了绝望的我们一线生机,让我们在深邃的黑暗中,仿佛抓住了一棵可以依偎的顽强的小草。

某医院五官科诊室里同时来了两位病人——卡拉特和莫斯里,都是鼻子不舒服。在等待化验结果期间,卡拉特说,如果是癌,立即去旅行。莫斯里也如此表示。结果出来了,卡拉特得的是鼻癌,莫斯里长



的是鼻息肉。卡拉特留下了一张告别人生的计划表离开了医院,莫斯科却住了下来。卡拉特的计划是:去一趟埃及和希腊,以金字塔为背景拍一张照片,在希腊参观一下苏格拉底雕像;读完莎士比亚的所有作品;力争成为哈佛大学的一名学生;写一本书……凡此种种,共20条。

他在这生命的清单后面这样写道:我的一生有很多梦想,有的实现了,有的由于种种原因,没有实现。现在上帝给我的时间不多了,为了不遗憾地离开这个世界,我打算用生命的最后几年去实现剩下的这20个愿望。卡拉特辞掉了公司的职务,去了埃及和希腊。第二年,他又以惊人的毅力和韧性通过了自学考试,成为哈佛大学哲学系的一名学生。现在卡拉特正在实现他出一本书的夙愿。

如果一个人没有希望,就只能在人生路上徘徊,永远到不了任何地方。没有希望,就似一艘迷失航向的船,随波逐流,看不清前面的方向,迷茫是暂时的,只要每天给自己一个希望,就将扫除内心的阴影,活得阳光灿烂。不论希望大小,只要值得我们去期待、去完成、去实现,都是美好的,而当我们在进行的过程中,必然会体会到其中的快乐,生命便也因此更丰盈,更有意义。

每天给自己一个希望,会让你更加自信,会让你迎接到幸运的降临。

弗朗西斯科·布西奥是墨西哥的一个整形外科医生。1985年9月中旬的一次大地震中,他被埋在原来9层高的医院宿舍的瓦砾中3天,被救出来时他的右手坏死了,需要切除4个手指,只能留下拇指。对于一个整形外科医生来说,这与被判死刑差不多。

布西奥没有气馁,每一天他都给自己一个希望。在希望的带动下,同年12月他飞到美国旧金山市,找到一位高明的显微外科医生,研究把双脚的第二趾切下,移植到右手充当无名指和小指。1986年3月——大手术历时十多个小时,终于成功。他的期望是日后再用这只手进行复杂精细的整形外科手术。



由于他努力地练习,手术后不到两个月,布西奥便能够为访客签名留念。手术后6个月,他终于成功地完成受伤后第一次整形外科手术。

1987年2月,也就是大地震17个月后,布西奥恢复了一个正常整形外科医生的全部能力。

布西奥记得为他做脚趾移植手术的彭克医生给他的鼓励:“你的手能康复到什么程度,要看你需要它做什么而定。你心中的希望越大,手的本领就会越强。”

我们每一个人的头脑、身体也是一样,它们可以做到的极限,完全取决于我们需要它们做什么:内心的希望越大,它们的本领就会越强。

然而,生活中总有一些缺乏自信的人,在前进的道路上踌躇不前,拿不出一点行动的勇气。在他们看来,那些事儿是经年累月的,不是一个简单的行动就能改变的。其实,不去做又怎知不可能呢?

一个人可以失败,可以遭受挫折,可以忍受孤独和不幸,但不可以失去希望,没有希望的人生就像鸟失去了双翼,船失去了双桨。希望有着无穷的魅力,具有巨大的牵引和激励作用。希望能使人们在学习、工作过程中创造不辍,并获得愉悦的体验。

在这个世界上,有许多事情是难以预料的。我们不能控制际遇,却可以掌握自己;我们无法预知未来,却可以把握现在;我们不知道自己的生命到底有多长,但我们却可以安排当下的生活;我们左右不了变化无常的天气,却可以调整自己的心情。只要活着,就有希望,只要每天给自己一个希望,我们的人生就一定不会失色!

每天给自己一个希望,就是给自己一个目标,给自己一点信心。每天给自己一个希望,我们将活得生机勃勃,激昂澎湃,就不会将生命浪费在一些无聊的小事上,哪里还有时间去叹息去悲哀?生命是有限的,但希望是无限的,只要我们不忘记每天给自己一个希望,我们就一定能够拥有一个丰富多彩的人生。人只有活在希望中,才有动力,才有激情,才有色彩。





勇于冒险才能有所突破

人生最有魅力的事业,总是让命运安排在最有风险的绝壁之上,只有那些不怕孤独、不畏艰难的先驱者,才敢闯进他人未到之地,做别人未做之事。勇于冒险就是一种超越。

迈克·英泰尔是一个非常平凡的上班族,却在37岁那年做出了一个疯狂的举动,放弃他薪水优厚的记者工作,并把身上仅有的3美元捐给街角的流浪汉,只带了干净的内衣裤,决定由阳光明媚的加州,靠搭便车与陌生人的好心,横越美国。

他的目的地是美国东岸北卡罗来纳州的“恐怖角”。

他之所以做出这样仓促的决定完全是因为自己精神即将崩溃。虽然他有好工作、美丽的同居女友、亲友,但他发现自己这辈子从来没有下过什么赌注,平顺的人生从没有高峰或低谷。他为自己懦弱的前半生而哭。

仓促之间,他选择北卡罗来纳的“恐怖角”作为最终目的,借以象征他征服生命中所有恐惧的决心。

他检讨自己,很诚实地为他的“恐惧”开出一张清单:从小他就怕保姆、怕邮差、怕鸟、怕猫、怕蛇、怕蝙蝠、怕黑暗、怕大海、怕飞、怕城市、怕荒野、怕热闹又怕孤独、怕失败又怕成功、怕精神崩溃……他无所不怕,唯一“英勇”的一次是他选择了记者这个职业。

这个懦弱的37岁男人上路前竟还接到奶奶的纸条:“你一定会在路上被人杀掉。”但他成功了,4000多里路,78顿饭,仰赖82个陌生人的好心。

他从没接受过别人的金钱上的帮助,在雷雨交加中睡在潮湿的睡袋里,也有几个像公路分尸案杀手或抢匪一样的家伙使他心惊胆



战,在游民之家靠打工换取住宿,住过几个破碎家庭,碰到不少患有精神疾病的好心人,最后终于来到恐怖角,接到女友寄给他的提款卡(他看见那个包裹时恨不得跳上柜台拥抱邮局职员)。他不是为了证明金钱无用,只是用这种正常人会觉得“无聊”的艰辛旅程来使自己面对所有恐惧。

恐怖角到了,但恐怖角并不恐怖,原来“恐怖角”这个名称,是由一位16世纪的探险家取的,本来叫“Cape Faire”,被讹写为“Cape Fear”,只是一个失误。

迈克·英泰尔终于明白:“这名字的不当,就像我自己的恐惧一样。我现在明白自己一直害怕做错事,我最大的耻辱不是恐惧死亡,而是缺乏勇气。”

也许每个人都会有关于胆小的体验,有人怕血,有人怕老鼠,也有人怕毛毛虫……怕、怕、怕,却忘却了该给自己打一点勇敢的气。

勇气就是一种百折不挠的精神,在面对暂时的逆境时,不会轰然倒下,而是毅然立起。这是一股来自内心的力量,相信自己一定可以超越苦难的信心。

一个永不丧失勇气的人是永远不会被打败的。就像弥尔顿说的:即使土地丧失了,那有什么关系。即使所有的东西都丧失了,但不可被征服的志愿和勇气是永远不会屈服的。

“勇气是在偶然的機會中激发出来的。”莎士比亚说。除非你让自己时刻保持一种接受勇气的态度,否则,你不要指望自己的身上会时时刻刻体现出巨大的勇气。在就寝前的每个夜晚,在起床时的每个清晨,你都要对自己说:“我会做到的,我能行。”并以此作为自己坚定的信条,然后带着自信和勇敢前进,相信任何事情都不会拒绝你的。

无论苦难有多深,困难是多大,都不要轻易对它们低下你高傲的头颅。对你所面对的困境,永远不要感到恐惧——FEAR。

有人是这样解释FEAR的:

F——FALSE——假;

E——EDUCATION——教育；

A——APPEARING——似乎；

R——REAL——真。

FEAR就是假的知识、假的体验，就像真的一样，如果你认为它们是真的，你就产生了恐惧。

勇气就是一种战胜恐惧的有利武器，说服自己克服害怕失败、害怕丢脸等恐惧心理。

勇气还可以教人在遇到挫折时，不要畏惧、不要回避，勇敢去面对它，去接受一切挑战，战胜困难，赢得成功。

多一点战胜逆境的勇气吧，别再像个胆小鬼般畏首畏尾，胆量大一点时，困难就会小一点。

人生奋斗过程中，机遇与挑战并存。面对风险，犹豫徘徊、知难而退，你就无法领略成功的滋味。

20世纪50年代初期，香港的房地产市场刚刚兴起，霍英东一下子觉得发财的机会来了，立即设立了立信置业公司。同行之中的人都纷纷投来怀疑的目光，不知这个默默无闻的新手是不是神经错乱了。

当时在香港，房地产都是出售“整栋楼宇”，而霍英东使用的却是房地产工业化的办法，推行住宅与高层商厦结合的方式，并且采用“分层”销售、预订楼房、分期付款等新方法。同行一下子就觉得他的这种方法切实可行，纷纷效仿。只用了几年时间，霍英东就成为香港知名的房地产商人了。

正当其他房地产商人全力以赴进行“房地产”大战的时候，霍英东又有了新的主意。他想，大家都在全力修建房屋，一定急需大量的沙子。他马上花重金到国外买回大型挖沙船。这种大型挖沙船20分钟就可以挖出2000吨沙子，沙子进船就近卸货，白花花的“银子”就到手了。很多人看到霍英东“发”了，急忙奋起直追……可是，此刻霍英东已经取得香港海沙供应的专利权了。

随即，霍英东又走险招。众所周知，香港的土地寸土寸金，填海造