

人类可以通过改变自己的心态去改变自己的生活，
这是属于每一代人的最伟大的发现。

——威廉·詹姆斯

积极心理

◎这些心理道理没人告诉过你◎

严奉宪 编著



石油工业出版社

积极心理

◎这些心理道理没人告诉过你◎

严奉宪 编著



石油工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

积极心理：这些心理道理没人告诉过你/严奉宪编著.
北京：石油工业出版社，2009.7

ISBN 978-7-5021-7197-1

I. 积…

II. 严…

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 087044 号

积极心理——这些心理道理没人告诉过你

严奉宪 编著

出版发行：石油工业出版社

(北京安定门外安华里 2 区 1 号楼 100011)

网 址：www.petropub.com.cn

编辑部：(010) 64523643 发行部：(010) 64523603

经 销：全国新华书店

印 刷：北京晨旭印刷厂

2009 年 7 月第 1 版 2009 年 7 月第 1 次印刷

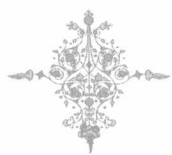
787×1092 毫米 开本：1/16 印张：17.25

字 数：263 千字

定 价：32.00 元

(如出现印装质量问题，我社发行部负责调换)

版权所有，翻印必究



前言

生活如同一面镜子，你对它哭，它也对你哭；你对它笑，它也对你笑。持有怎样的心态，也就决定拥有怎样的命运，怎样的人生。

良好的心态对于个人犹如阳光之于万物。良好的心态便是心中的阳光，这种心灵中的阳光构筑了生命中的美丽，促成了一切事物的发展。我们的心理能力在这种心灵阳光的照射下茁壮成长，正如花草树木在太阳光的照射下茁壮成长一样。而不良心态则是破坏和束缚个人发展的黑暗地牢。拥有不良心态的人通常会使自己的处境更悲观，因为他们总是看到事物阴沉黑暗的一面，总是预测自己可能遭受不利而失败，总是关注生命中丑恶肮脏和令人不快的事物，在这种心态下，他们反而会一步一步地接近他们所担心的那些东西。而告别不良心态，培养自己的良好心态，你就会发现另一个晴朗的天空，不管面对何种困境，你都能够乐观地看待一切事情，久而久之形成的这种习惯必将改变你自己，使你自由、快乐地生活，卓有成效地开展工作，会让你获得成功和幸福，从而拥有他人羡慕的人生。

心态决定命运，心态改变命运！心态是我们人生的真正主人，它既能使我们成功，也能使我们失败。同一件事由具有两种不同心态的人去做，其结果必定截然相反。因此我们要养成良好的心态，而不能让不良心态影响我们，导致我们成为一个失败者。要知道，成功和幸福永远只属于那些抱有良好心态并付诸行动的人。为什么拿破仑能够顶住巨大压力而叱咤风云？为什么海伦·凯勒在双目失明的情况下，心中依然怀有光明之梦？这都是良好心态所起的作用！





积极心理

——这些心理道理没人告诉过你

为了让我们拥有良好的心态，进而拥有成功和幸福，笔者特意编写了此书。本书从自卑、怯懦、悲观、愤恨、狭隘、思维定式、挫折等方面全面论述了如何摆脱不良心态以及怎样塑造良好心态的路径。只要按照本书提供的方法和途径去做，你定能让自己拥有良好的心态，让自己的人生变得更加完美。

朋友们，不要犹豫，更不要彷徨，让我们一起阅读本书，去建立自己的良好心态，开始我们的美好生活之旅吧！





目 录

第一章 让内心充满自信的阳光——跨越自卑的栅栏

一个人如果做了自卑的俘虏，不仅会影响自身的身心健康，还会使自己的聪明才智和创造力得不到应有的发挥，让人觉得自己难有作为，从而失去了生活的信心。所以，要想实现自己的人生抱负就必须要有自信。自信是人生获得成功的首要保证，是让我们成为建设者、胜利者和征服者的必要前提。一个人若是内心世界信心满怀，就能够在自己的人生竞技场中发挥出最好的水平，并且还能用激情澎湃的心态不断地激励自己向前向前……

自信让我们发挥出最好的水平 /002

克服自卑的束缚 /004

不断建立你的自信 /008

相信自己永远是最棒的 /012

你就是自己的幸运之神 /014

以胜利者的心态去生活 /016

活出你的自信 /019

有信心，一切都会好起来 /020

对自己说“OK” /022





第二章 让心灵布满乐观的明灯——超越悲观的心境

人在一生中所遇到的每件事情，无论它使人获得幸福，还是使人遭遇不幸，其实都是由人们的内在思想、行为决定的。因此，你树立了什么样的思想，你真正的自我就是什么样的；而你的世界、你的处境，都是你所树立的思想作用的结果。乐观就是我们获得美好生活的思想。

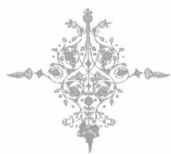
- 拥有一颗乐观的心 /026
- 告别悲观主义 /028
- 乐观是养生的秘诀 /031
- 乐观者的处世诀窍 /033
- 化悲观为乐观 /035
- 用积极的心态对待得失 /038
- 微笑为你带来巨大成功 /040
- 要让自己快乐起来 /042
- 快乐的秘密就藏在你的心中 /044
- 乐观的心犹如一剂良药 /045

第三章 让人生充满勇敢的力量——解除怯懦的毒素

怯懦是生命中的一种毒素，它可能会让一切都变得不可能。懦弱的人害怕压力的存在，害怕波涛汹涌的竞争。面对对手的挑战和困难时，他们往往会选择回避或是屈服，而不会选择坚持，所以，对于这些人来说，成功就成为遥不可及的幻想。而勇敢，则是人生中一种最为宝贵的精神。任何领域的领袖人物，他们之所以能够成为顶尖级的人物，关键不在于他们拥有比别人更多的智慧和财富，而是在于他们比别人更为勇敢、更为坚强。他们勇于面对风险，敢于接受挑战，所以才能成就辉煌的人生。

- 怯懦会让一切变得不可能 /050
- 不要自己吓自己 /052
- 别把自己困住了 /054





- 敢于向自己挑战 /056
- 抛弃懦弱的念头 /058
- 世界就在你的脚下 /060
- 高举你的双手 /061
- 保持一点冒险精神 /063
- 勇敢面对挫折 /067
- 坚持自己的选择 /071
- 拒绝优柔寡断 /073

第四章 让自己拥有健康的心灵——调节不良心理状态

只有拥有健康的心灵，我们才能正确面对现实，正视现实，协调和控制自己的情绪，及时解除心理的疲劳，积极地学习与思考。这要求我们能够生活和工作中抽出必要的时间去进行必要的自我反省，战胜那些影响我们心理健康的因素，清除那些污染我们心灵的垃圾。

- 正确认识身心健康 /078
- 欲望太多造成心灵的贫穷 /081
- 化解内心的嫉妒 /083
- 贪婪会让你失去快乐 /085
- 控制住即将失控的情绪 /087
- 拒绝骄傲的内心 /088
- 自私就是心灵的自我毁灭 /090
- 远离绝望这一心灵的毒药 /092
- 牢骚太盛是人生幸福的死敌 /093
- 知足的心灵才能有恒久的快乐 /095
- 防治嫉妒的心理 /097

第五章 让生命保留执著的态度——摆脱放弃的念头

幸运之神的到来总是充满了戏剧性，在最初它总是让人看到成功的曙光，但一到了关键的时刻，就有可能会有意想不到的困难来临，使你丧失





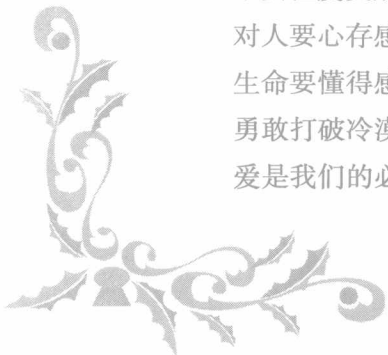
追求的信心。面对失败，我们不要轻易放弃，要明白失败乃成功之母，失败和成功的结果往往天壤之别，但它们之间的距离却只有一步之遥。幸运总是来敲那些坚持到最后的人的门，所以我们要坚持，直到成功。

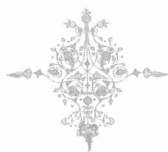
- 成功贵在坚持 /100
- 失败往往由于半途而废 /102
- 幸运总是出现在胜利的终点 /104
- 执著是迈向成功的临门一脚 /106
- 坚持不懈地进行追求 /109
- 始终记住自己的目标和责任 /111
- 永远坚持你的信念 /113
- 朝着想要的方向奔跑 /116
- 比别人多付出一份努力 /117
- 天下没有不劳而获的东西 /119
- 成功要趁早 /121

第六章 让生活散发爱的光芒——远离愤恨的误区

著名作家罗曼·罗兰说过：“爱是生命的火焰，没有它，一切变成黑夜。”没有爱，人的精神世界就会萎缩，生命也会变得无色无味。但是，爱并不是简单的一个字，它既是一种很复杂的心理过程和体验，又是一种给予和接受的能力。要铸就美好的生活，我们必须远离愤恨，让爱充满我们生活中的每一天。

- 爱是一种能力 /126
- 培养爱的能力 /128
- 不要让爱变成一种伤害 /130
- 对人要心存感激 /133
- 生命要懂得感恩 /135
- 勇敢打破冷漠的心墙 /136
- 爱是我们的必需品 /138





- 爱是可以传递的 /140
- 有爱就有幸福 /142
- 感激爱我们的人 /144
- 施爱者最幸福 /146

第七章 终身奉行宽容的原则——走出狭隘的陷阱

法国作家雨果说过，比海洋宽广的是天空，比天空宽广的是人的胸怀。人与人之间相互宽容，是爱最温柔的部分。确实，宽容能让我们营造良好的生活氛围，培养出舒畅的心情。当你与别人产生了矛盾时，一笑了之，豁达大度地淡然处之，是最好的选择。因为，宽容能使人赢得更多的朋友，更深的信任，使自己的人生之路越走越宽广。

- 懂得宽容的人生是美丽的 /150
- 没有什么不可原谅的错 /153
- 不要轻易指责他人 /157
- 宽容使仇恨长成鲜花 /161
- 别老跟自己过不去 /163
- 对人宽容就是对己宽容 /166
- 尊重他人的生活习惯 /168
- 善待别人就是善待自己 /170
- 给予是快乐的源泉 /172
- 容天下难容之事 /174
- 退一步海阔天空 /178

第八章 让生命充满创造的活力——突破思维的定式

我们正处在知识经济这样一个崭新的时代，一个亟须创造精神的时代。知识经济的首要特征就是创新性，创新是知识经济的核心和灵魂。对于个人来说，若要获得自我价值的实现，追求成功的人生，就必须突破思维的定式，培养自己的创新意识，成为一个具有活力的创造者，否则，将难以在激烈的竞争中凸显自身的价值。





- 走出自己的思维定式 /182
- 我们的思维需要一点训练 /183
- 会动脑筋才能出彩 /185
- 打破思维惯性 /187
- 幸运总是来自新的创意 /190
- 珍惜你的灵感 /192
- 充分发挥你的想象力 /194
- 敢于推陈出新 /197
- 充分激发自己的创造力 /200
- 善于培养创新意识 /201
- 敢于尝试才能成功 /204

第九章 让旅程奏响自强的乐章——战胜挫折的打击

如果因为遭遇了磨难而怨天尤人；如果因为遭遇了挫折而自暴自弃；如果因为面临逆境而放弃了追求；如果因为受了伤害就一蹶不振，那你就大错特错了。人生是这样的，只要你有追求，只要你去做事，就不会一帆风顺。只要我们以积极的态度来对待人生的挫折，在旅程之中奏响自强的乐章，从失败之中汲取教训，我们就一定能够达到胜利的终点。

- 人生像没有不受伤的船 /208
- 正视坎坷的人生 /209
- 把缺憾转化为奋斗的动力 /211
- 贫穷也可以植育幸福 /214
- 切忌乞求别人的同情 /217
- 挫折孕育着辉煌 /219
- 不做境遇的牺牲品 /221
- 从失败中汲取经验 /224
- 扼住命运的咽喉 /225
- 成功是失败的积累 /228






- 靠自己拯救自己 /230
- 变逆境为人生的祝福 /233
- 屡败屡战方是英雄 /235

第十章 听从自己内心的呼唤——做自己想做人

我们的命运是由我们的内心所决定的，生活的主动权掌握在我们自己手中。如果说人生是一个舞台，那么你就是舞者，生命是否精彩，是否能成为你想做的那一个人，取决于你是否听从内心的呼唤，取决于你的积极表现。今天，时代已为你提供了施展才华的舞台，社会的需要也为你提供了机遇，只要你努力去奋斗，积极去表现自己，你一定会成为这个社会的强者。

- 人生是一个大舞台 /238
- 你是舞者而不是看客 /240
- 认清真实的自己 /241
- 找到你自己的镜子 /244
- 成功取决于你的热忱 /248
- 表现的机会要自己找 /249
- 明确你的需要 /251
- 找出需要，就去表现 /252
- 给自己的命运做主 /254
- 靠自己站起来 /256
- 生活全在于你自己 /257
- 善待你的渴望 /259
- 临行时，送你三句话 /261





第一章 让内心充满自信的阳光

——跨越自卑的栅栏

一个人如果做了自卑的俘虏，不仅会影响自身的身心健康，还会使自己的聪明才智和创造力得不到应有的发挥，让人觉得自己难有作为，从而失去了生活的信心。所以，要想实现自己的人生抱负就必须要有自信。自信是人生获得成功的首要保证，是让我们成为建设者、胜利者和征服者的必要前提。一个人若是内心世界信心满怀，就能够在自己人生的竞技场上发挥出最好的水平，并且还能用激情澎湃的心态不断地激励自己向前向前……



自信让我们发挥出最好的水平

在任何时候都要记住，只有自信才能够拯救自己，只有自信才能够让我们在人生的竞技场上发挥出最好的水平。相反，若是缺乏自信，即使是优秀的人物也会在关键时刻也会迷失自己、错失良机。

毫无疑问，自信能够让我们在人生的竞技场上发挥出最好的水平，反之，因为缺乏自信，很多优秀的人物在关键时刻也把握不住自己、迷失了自己。我国古代有一个“列子学射”的故事，颇能引人深思。

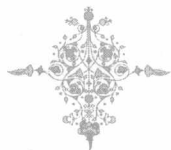
列御寇是古代一位射箭能手，他箭术高超，传说箭法百发百中，非常精确，在当时无人能及。

伯昏无人听说列御寇的射箭技艺十分高超，但未曾亲眼见过，不知道列御寇是否真像传言所说的那样厉害。于是为了了解列御寇其人，有一天，伯昏无人就邀请列御寇来他的练箭场表演箭术，同时邀请了当时很多很有威望的人一同观看。

列御寇如期而至，寒暄一番之后，在座的客人都迫不及待地想要观看他表演箭术，伯昏无人也对列御寇说道：“大家今天来都是想欣赏你的箭术，你就露两手吧！”于是列御寇换上装束，拿出弓箭。他先表演百步射靶，果然如同传言所说的一样每一箭都正中靶心，非常精确。这让在座的客人都敬佩不已，纷纷拍手称好，只有伯昏无人没有任何表示。

列御寇为了显示自己射箭不仅精准而且稳如泰山，于是吩咐手下取来一碗水，大家都疑惑：列御寇是否口渴要喝水了？正当猜疑之时他又拉满了弓，然后让人把碗放在自己的手腕上开始射箭，而且一箭连着一箭地射，每次都射进了靶心，由于射得多了，以至于箭在靶上竟然重叠了起来。列御寇表演射箭时，面无表情，专心致志，站在那儿一动不动，远远看去就像一座雕塑。再看看他手腕上碗中的水，竟一滴都没有洒出来。在场的人看得目瞪口呆了，紧接着就是一片欢呼，叫好声不断。





本以为伯昏无人会大加赞赏，谁知他却说：“你的表演非常精彩，这一点我非常敬佩。但这只是你在平常状态下的箭法，我们大家并不能从中看出你的真本领。”列御寇心里不服地反驳道：“那么什么状态下才能显示出真正的本领呢？”伯昏无人笑笑说：“很简单，我们换个地方射箭，我们走过悬崖峭壁，去那最高的山峰，面对着百仞深渊，在那种状态下，如果你还能射得准的话，那就是真正的本领了！”列御寇同意了。

于是，一行人朝高山出发了，途中一些人因劳累回去了。当他们走过悬崖峭壁时又有一些人因畏高而退却了。再往前走时，除了伯昏无人和列御寇之外，已经没有几个人了。终于临近了百仞深渊，这时列御寇拉弓就要射，伯昏无人说：“不要着急，我们还没到。”跟着来的几位都远远地站在后面不敢往前再走一步，而列御寇虽说跟着伯昏无人临近深渊，但也已非常勉强了。再看伯昏无人，只见他从容不迫地背对着百仞深渊倒退着一步一步地走了过去，每一步都是那么的坚定和自信，从不回头看一眼，直到自己的脚跟已经差不多有两分悬空于悬崖外时，他才向列御寇招手示意让其往前走，并说这里才是射箭的地方。此时的列御寇全然失去了练箭场上的威风 and 镇定了，他已经吓得站不住了，匍匐在地上，汗水从头顶直流到脚跟，而且再也不敢朝悬崖边多看一眼。

于是，伯昏无人走了回来说道：“最高超的人，能够上窥青天，下潜黄泉奔放到极远的地方而神色不变。现在你恐惧之情表露在眼目之中，可见你的内心实在是不坚强啊！”

列御寇虽有精湛的射技，但在临危之时因为缺乏足够的自信却不能发挥出正常水平。的确，任何高超技艺的发挥，都不单纯依靠技巧的娴熟与高明，还要看当时外界环境的影响。当外界环境发生变化时，除高超的技巧外，优良的心理素质，对自己的足够自信就起着十分重要的作用了。人们除了掌握精湛的技艺外还必须具备临危不惧的气魄和坚定的自信心，只有这样才能在任何情况下都能发挥最好的水平。当然，我们也可以从中悟出这样一个道理：人们任何时候都要记住，只有自信才能够让我们自己拯救自己。

为生命多一点用心

爱默生：自信是成功的第一秘诀。





克服自卑的束缚

一个人如果成了自卑的俘虏，不仅会影响自己的身心健康，让自己的聪明才智和创造能力得不到发挥，还会让自己觉得难有作为，从而失去对生活的信心。所以，克服自卑心理是通往成功的必经之路。

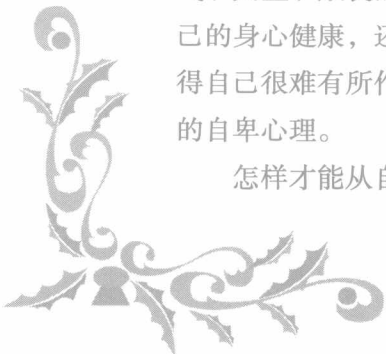
我们年轻的时候总是看到很多成功者，而初出茅庐的自己，拿自己和比自己强的人一比，这时我们常常就会对自己作出一些消极地评价，而这些评价超出了某种限度时，就有可能演变为一种自卑心理。

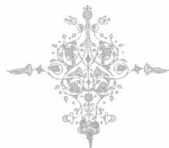
自卑的人，总哀叹事事不如意，老拿自己的弱点和别人的强处相比，越比越气馁，甚至比到自己无立足之地。有的人在别人面前会不由自主的面红耳赤，说不出话；有的人遇上重要的会面会不自然地口吃；有的人会认为大家都在欺负自己，因而厌恶他人。凡此种种，都源于自己的自卑感在作祟。一个人的自卑感若处置不妥，那将会使人更加消沉，甚至走上邪路，堕入犯罪的深渊，或走上自杀的道路，有些青少年还会为了逃避自卑感而加入不良的集团组织。

那些长期被自卑感笼罩的人，不仅会失去正常的心理活动，而且还会引起生理上的变化，变化最敏感的是心血管系统和消化系统，这些系统将会受到损害。这些生理上的变化无疑又反过来影响心理，加重了人的自卑心理。

自卑，是自己对自己一种不恰当的认识，是一种自己瞧不起自己的消极心理。在自卑心理的作用下，遇到困难、挫折时往往会出现焦虑、泄气、失望、颓丧的情感反应。一个人如果做了自卑的俘虏，不仅会影响自己的身心健康，还会让自己的聪明才智和创造能力得不到发挥，会让人觉得自己很难有所作为，从而失去了生活的信心。所以，我们必须克服自己的自卑心理。

怎样才能从自卑的束缚中解脱出来呢？可以采用以下几种方法。





1. 认清自己的想法

有时候，问题的关键是我们对事情的想法，而不是我们遇到的事情本身。人的自卑心理来源于心理上的一种消极的自我暗示，即“我不行”。正如哲学家斯宾诺莎所说：“由于痛苦而将自己看得太低就是自卑。”这也就是我们平常说的自己看不起自己。悲观者往往会抑郁，他们的思维方式也是一样的。所以先要改变戴着“墨镜”看问题的习惯，这样才能看到事情积极的一面。

2. 放松心情

努力地去放松心情，不去想那些不愉快的事情。经过自己的心理调节或许你会发现事情真的没有原来想得那么严重，那时你会有一种豁然开朗的感觉。

3. 幽默

学会用幽默的心态看事情，轻松一笑，你会觉得其实很多事情都很有趣。

4. 与乐观的人交往

与乐观的人交往，他们看问题的角度和方式，会在不知不觉中感染着你、影响着你。

5. 尝试一点改变

先做一点小的尝试，比如换个发型，化个淡妆，买件以前不敢穿的比较时髦的衣服……看着镜子中不一样的自己，你的心情或许会跟原来大不一样，因为你发现了自己新的一面。

6. 寻求他人的帮助

寻求他人的帮助并不是无能的表现，当我们在悲观的泥潭中不能自拔的时候，可以让别人帮忙分析一下，换一种思考方式，这样看事情的态度可能就会大不一样了。

7. 增强信心

因为只有自己相信自己，乐观向上，对前途充满信心，并积极进取，才是消除自卑、促进成功的最有效的方法。悲观者缺乏的，往往不是能力而是自信。他们往往低估了自己的实力，认为自己不行。记住一句话：你说行就行。事情摆在面前时，如果你的第一反应是我行，我能，那么你就会付出自己最大的努力去面对它。

