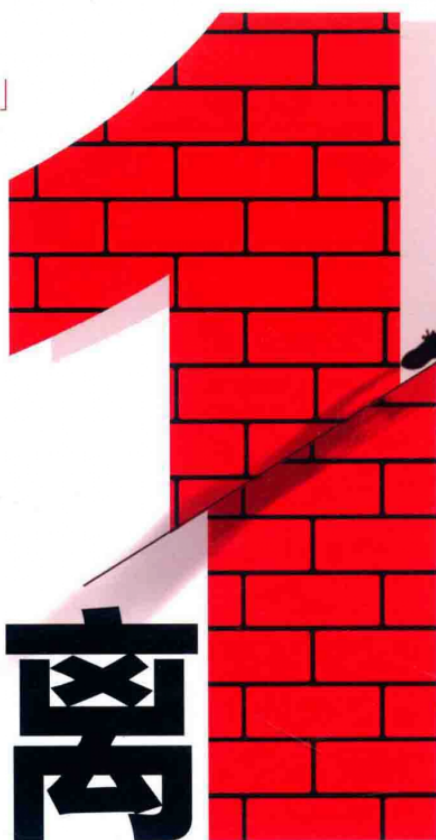


「 一 堵 思 维 墙
挡 住 无 限 可 能
一 点 小 改 变
人 生 就 此 不 同 」



陈美锦 / 编著

你离 成功只隔一道墙

拆掉思维里的那堵墙，开启人生思维新模式

直击心灵，带你解放自我、冲破禁锢、塑造一流心理力！

如果不能打破内心的禁锢，即使给你整个天空，你也不能找到自由的感觉！

© 民主与建设出版社, 2018

图书在版编目 (CIP) 数据

你离成功只隔一道墙 / 陈美锦编著. -- 北京: 民主与建设出版社, 2018.7

ISBN 978-7-5139-2178-7

I. ①你… II. ①陈… III. ①成功心理 - 通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第120120号

你离成功只隔一道墙

NI LI CHENGGONG ZHIGE YIDAOQIANG

出 版 人 李声笑
编 著 陈美锦
责任编辑 王 倩
封面设计 颜森设计
出版发行 民主与建设出版社有限责任公司
电 话 (010) 59417747 59419778
社 址 北京市海淀区西三环中路 10 号望海楼 E 座 7 层
邮 编 100142
印 刷 北京飞达印刷责任有限公司
版 次 2018 年 7 月第 1 版
印 次 2018 年 7 月第 1 次印刷
开 本 710mm × 1000mm 1/16
印 张 15
字 数 220 千字
书 号 ISBN 978-7-5139-2178-7
定 价 36.00 元

注: 如有印、装质量问题, 请与出版社联系。

前言 ▶▶

所有人都在追求成功，但成功者永远只是极少数。

在未获成功的人群里，有不少人是非常努力的。他们不畏艰辛、吃苦耐劳，到头来却仍然品尝不到成功的滋味。徒劳无功令人沮丧，灰心，有人干脆将失败归咎于命运，认为自己无论多努力，也无法摆脱平庸到底的宿命。这种抱怨无法切中“不成功”的要害，于事无补。

成功与否跟命运无关。如果你的人生不得舒展，并不是被所谓命运扼住了咽喉，而是缺乏某些成功要素，要知道，成功只靠勤奋是远远不够的。在大家普遍缺乏的成功要素中，最常见的，危害最大也最根本的，是心理上的自我束缚。遇到问题，向外找原因，是舍本逐末；只有向内分析自己并做出改变，才是根本的解决之道。

有一点也许超出你的意料——我们需要改变的，往往并不是提高自己，而仅仅是放开自己，将已经具备的能力发挥出来。大部分情况下，你现有的能力足以带领你走向成功，而你要做的，只是将其充分释放而已。

释放自己，挖掘内心，拆除心理上的自我束缚、自我消耗，并以此为基础向外延展，调整自己的言行，改变外部环境。

其实，你离成功并不远，只隔着一道心理之墙。

我们所生存的社会纷繁复杂，会遇到各种各样的难题，如果头痛医头脚痛医脚，你会疲于奔命却收效甚微，什么时候是个头呢？要想扭转这种局面，就需要向内深挖，从根儿上解决问题。这很像中医疗法，表面的病症，需要通过内在经脉的调整，以及元气的培养等，从根本上使一个人健康起来，于是表面化的病症自然消退。



一个人成功与否，也遵循相同的机制。本质性的变化，从里到外发挥作用，这才是根本性的进步。可以说，心的改变，意味着人生的改变。

从心理学视角审视自己，直面不足，发现优势，调整状态，向外拓展，这些心理训练会让你受益良多。

心理学有这么大的作用吗？答案是肯定的，心理学对于成功的助益，是根本性的、全方位的。

首先，要想获得成功，我们需要重新认识自我，选择适合自己的道路。只有认清自己的性格、气质、兴趣、优点、缺点等个人因素，我们才能够知道自己该走什么样的路。只有认清自己，才能明白该设立怎样的目标，以便最大限度地激发自己的潜力，使自己的力量最大化。

其次，在走向成功的道路上，我们会遇到各种各样的挫折，甚至会陷入困境，很多不良情绪会不期而至。这个时候，我们需要了解如何保持积极乐观，如何消除不良情绪。只有拔除心灵的毒草，才能保持心理健康，不断前进。

另外，我们生活在社会中，不可能脱离他人而独自成功。任何人都必须与人交往、沟通，一方面要支持和帮助他人，另一方面也获得他人的支持和帮助——既包括精神上的，也包括功利上的。只有这样，才能滋养内心，并获取外援，使自己不再是孤军奋战，使成功不再艰苦和渺茫。为了实现这一点，一个人应该学会交往，把握交往中的各种心理反应，以便恰当运用。

所谓成功，就是尽可能地发挥自己的潜能，实现人生价值，获得精神上的满足。无论身体上的潜能还是心理上的潜能，都需要运用心理学原理激发；人生价值的实现，源于对自我价值的评估，也离不开心理学；精神上的满足则更是心理上的感受。成功，无论怎样，都绕不开心理学。

本书的意义正是解决这个绕不开的问题。编著者追踪成功的每一个环节，分别阐述其中的心理学原理，介绍必要的心理学知识，并通过生动的案例给读者以切身的体验。如果你总觉得成功遥遥无期，那么，反思一下，你的成功拼图中，是不是缺少了心理学这必要的一块呢？你离成功，是否只隔着一道心理之墙呢？如果是，请认真阅读本书。

目 录 ▽▶

第一章 现在，发现你的优势

——成功从认清自我开始 / 001

最难认识的是自己 / 002

直视本心，走出迷茫 / 005

你到底对什么感兴趣 / 008

相信自己是优秀的，你才会变得优秀 / 011

“我，能行吗” / 013

理性看待自己的优势和劣势 / 016

接纳不完美的自己 / 019

第二章 做好自己就够了

——你不可能让所有人都满意 / 023

摆脱盲从，活出真实的自己 / 024

攀比，只会让你一无是处 / 026

“标签效应” / 029

走自己的路，让别人去说吧 / 032

第三章 梦想还是要有的，万一实现了呢

——向着目标凝聚全部力量 / 035

如果你活力不足，一定是因为淡忘了理想 / 036

一个人强大与否，取决于信念的坚定程度 / 039

有小目标，才有大希望 / 042

人不可能同时达成两个目标 / 046

做值得做的，才能做得更好 / 048

将目标切小，能增强实现的信心 / 051

戒骄戒躁：欲速则不达 / 054

第四章 不设限的人生才精彩

——你的潜力超乎想象 / 057

你真的全力以赴了吗 / 058

不要给自己设限 / 062

遵从内心的指引，释放压抑的能量 / 064

竞争和压力激发潜能 / 067

不要把命运的主动权交给别人 / 070

依赖心理要不得 / 073

拖延，会耗散你的活力 / 076

时刻准备着，危机随时可能出现 / 078

第五章 打破常规，才能焕发生机

——定式思维正在蚕食你的活力 / 081

拆掉思维的墙 / 082

不要被“权威效应”压垮 / 085

“任何思维都是由质疑开始的” / 088

走别人不敢走的路 / 090

换个角度看问题 / 094

第六章 舍与得的人生经营课

——患得患失的人不会成功 / 097

很多时候，放弃比争取更有意义 / 098

面对诱惑要保持理智 / 102

别为了打翻的牛奶而哭泣 / 105

分享，让你获得双倍的快乐 / 108

不要苛求完美 / 111

第七章 你越担心什么，它越会发生

——坏心态引发坏命运 / 115

心态积极，才能将力量发挥到极致 / 116

你看到的，是泥土还是星星 / 119

要相信“明天会更好” / 122

责任心撑起一片天 / 125

你在为谁工作 / 128

如果你不积极主动，总有一天会处处被动 / 131

至关重要的“挫折商” / 134

逆境中，更需要微笑 / 136

第八章 别让坏情绪毁了你的大目标

——不焦躁、不恐惧、不抱怨 / 139

控制了情绪，就控制了人生 / 140

烦恼往往是臆想出来的 / 143

不要被愤怒牵着鼻子走 / 145

忍人所不能忍，成人所不能成 / 148

不要放弃，要挺住 / 152

“行刑前的最后几小时” / 154

与其嫉妒，不如努力 / 157

借口和抱怨会销蚀心力 / 160

第九章 地低成海，人低成王

——放低自己，才能赢得他人 / 163

人们更喜欢有缺点的人 / 164

越低调，越受欢迎 / 166

一定要控制住自己的表现欲 / 169

勇于认错，至少是一种有效的心理策略 / 172

对下属也不能高高在上 / 175

第十章 感情作为一种投资

——必须直视的“等价交换”原则 / 179

互惠原理 / 180

想赢得真心，要用真心去换 / 184

“雪中送炭”胜过“锦上添花” / 186

“邻里效应”：感情投资不要舍近求远 / 189

感情投资，必有回报 / 192

第十一章 真心善待他人，世界将向你敞开

——善良者多助 / 197

尊重他人，是交际的前提 / 198

建立信任，才会相互支持 / 202

猜疑会让你越走越孤单 / 205

“投其所好”是良好关系的切入点 / 208

推己及人的“投射效应” / 211

最美好的敞开，是爱情 / 214

第十二章 亲密关系的把控

——既要亲近，又要保持距离 / 217

至关重要的“第一印象” / 218

“相似感”会快速拉近双方距离 / 220

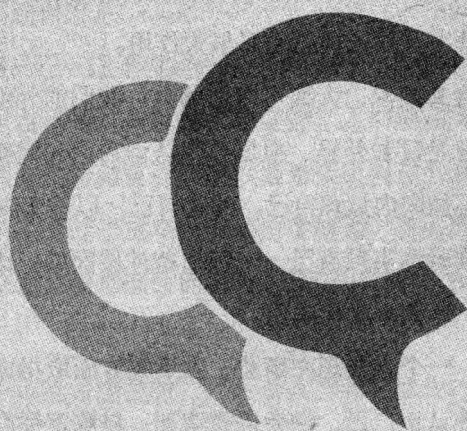
人人都想被赞美 / 223

残酷的“刺猬法则” / 227

无论远与近，都能滋养心灵 / 230

| 第一章 |

现在，发现你的优势
——成功从认清自我开始





最难认识的是自己

在希腊的福基斯市，有一座帕耳纳索斯山，山脚下有一座著名的神庙，叫德尔菲神庙。神庙建于公元前9世纪，传说是太阳神阿波罗为自己建造的，建成后，古希腊各位神灵都在这里向凡人传达神谕。有史料记载的神谕约有六百条，其中最著名的有两句，刻在庙墙上，一句是：“认识你自己！”另一句是：“凡事勿过度。”

古希腊的苏格拉底将“认识你自己”作为自己哲学的宣言，引领了柏拉图、亚里士多德等人，对西方文明的奠基起了很大作用。

“认识你自己”含义很深，大致可以理解为：我们的外部世界纷繁复杂、变化多端，如果我们总是盯着外界、根据外界认识自己和调整自己，我们会疲于奔命却收效甚微；不如向内认识自己，确立自己，以不变应万变。

认识自己，才能准确地实现自己——包括精神层面的，比如心灵的安宁；也包括世俗层面上的，比如财富和成功。

就世俗追求而言，一个人要想在事业、生活等方面取得成功，首先要做的就是反思自己，正确地认识自己，学会自我审视。自我审视有助于了解自己的心态，还能帮助人们清醒客观地判断自己的实际能力。它是一种积极性的自我超越，让人们可以不断地改正自己的缺点，发挥自己的优势。只有懂得自我审视，

人们才能够完全地释放内心的力量。

有这样一个小故事：

一个小牧童经常带着自己家的马群到附近的一个草场放牧，但是因为年龄小，他每次都和一个年龄稍长的牧童一起，让人家帮助他看管马群。有一次，那个年长的牧童生病了，小牧童便自告奋勇地一个人看管两群马。这天天气很好，马群也非常温顺，傍晚的时候，小牧童骑着马回家，一边走一边点数。糟了！少了一匹马！他赶紧又点了一遍，还是少。小牧童慌了，他连忙把马群送回家，自己又骑着马到草场寻找，找得满头大汗，却一无所获。最后，小牧童只能放弃了。晚饭之后，小牧童失落地点在马厩旁边，又点了一遍数。这时候，小牧童惊奇地发现，居然一匹也不少，然后，小牧童看看马厩旁边的马鞍，摸着头笑了。

显然，小牧童在回家路上点数的时候，忘了数自己骑的那匹马。这个简单的故事蕴含着一个深刻的道理，那就是我们常常能够看清楚自己面前的种种人和事，却唯独看不到自己。

最难认识的是自己，这不仅是一个思维案例，也是一个经典的心理学案例。为什么人最难认识自己呢？从思维的角度讲，人们的眼光总是聚焦在自己之外的事情上，很难全方位看到自己，所以最难认识自己。从心理学角度讲，人们看自己的时候，总是会过于主观，容易附带情绪，有时候会自恋自负，有时候又会自卑自弃，总之，很难理性而客观，所以，对自己的认识总是不够全面和准确。

哲学家亚里士多德曾经说过：“一个人想要了解自己，这不但是世界上最困难的事情，也是世界上最残酷的事情。”某种意义上来说，一个人最难认识的是自己，因为人们在认识自己的时候都不能做到客观。但是，要想发挥自己的能能力，要想超越自我，我们就必须做好这件难做的事情，正确客观地认识自己。

一个人若是敢于直视自己的不足之处，那么他已经迈出了超越自己的第一步，这也是最为关键的一步。因为在审视自己的过程中，敢于面对自己的弱点，才能够改善这些弱点；敢于正确地看待自己的不良情绪，才能够想办法消除这些情绪。

要想正确地认识自我，首先要了解自己的心理、感觉、目标、动机、喜好、恐惧等很多方面。除此之外，还要了解自己与他人的关系，甚至要了解自己与这个世界之间的关系，最终还要了解自己外在肉体与内在思想之间的关系。所以，从别人的眼中了解自己、观察自己、反思自己，是正确认识自己的一个最有效的途径。

确实，意识到自己是什么样的人，比思考自己曾经做过什么重要得多。如果自己正在走的道路并不符合自己的个性，就应该做出改变。现代人都容易犯这样一个错误，就是将原本错误的东西加以伪装，使它看起来像是正确的东西，用以欺骗自己的内心。有些人为了实现自己追求的目标放弃了很多东西，比如自尊、体面等。可以说，在放弃这些的时候，他们就已经违背了自己的内心，逐渐地陷入了迷失之中。虽然这些事情经过掩盖和伪装旁人并看不出端倪，但长此以往下去，这种错误的行为会对一个人的思想形成很大的负面影响。

能够客观认清自我的人就像是水一样，可以流进所有适合的容器中去。因为他们清楚自己的目标，也清楚自己的优势和缺点，所以他们总是会最大化地释放自己的能量，不需要浪费一点精力在其他方面。

自我认识的过程同时也是一个自我完善的过程，不但要客观地分析出自己的优势，还要挖掘出内心深处不敢直视的弱点，从而改正自己的缺点，发挥自己的优势，从而超越自我。要想正确认识自我，首先要思考，能够做什么，想要做什么。

要想解决自己究竟能做什么这个问题，就要清楚，自己都拥有什么？比如说知识、技能、特长、爱好等。除此之外，还要知道，自己曾经做过些什么等。当了解自己的知识、技能、爱好之后，就应该开始观察自己最擅长的事情是什么。一般而言，当人们做自己擅长做的事情时，会感觉到十分轻松愉快。所以在自我

审视时要经常询问自己，我最擅长做什么事情？哪些事情是我能够做到的？哪些事情我曾经成功过？通过这样的询问，很容易就可以发现自身的优势、缺点、擅长领域等。同时，这样的询问还可以让我们渐渐地变得自信，积累很多正面的能量，这些能量都有助于提升自己。

除了要清楚自己的优势，我们还需要发现自己性格和心理上的弱点，比如犹豫、优柔寡断、怯懦、自卑等。我们在自我认识的过程中，不单单要发现自己的不足之处，还要学会正视自己的不足，然后尽量减少这些不足之处对自己心理产生的负面影响。

现代社会的竞争非常激烈，随波逐流会让我们离成功越来越远，只有认清自己，坚定信念，我们才能够真正做自己，最终成功地超越自我，成为一名成功者。

直视本心，走出迷茫

随着生活节奏的加快，现代社会过于喧嚣，人们的心中也都充满了浮躁。很多人内心一片迷茫，不知道自己想要做什么，不知道自己能做什么。这种心理上的迷茫往往使他们的个人发展停滞不前，时间久了，他们就会迷失自我。

确实，有很多人觉得每天都有做不完的事，每天都忙忙碌碌，仿佛事情永远都做不完一样。这种心理状态下，他们对任何事都已经渐渐地失去了兴趣，整天有气无力，麻木而机械地生活着。

小刘是一家物流公司的零件保管员。整天面对的只有那些冷冰冰的货物和票据，可以说生活乏味至极。虽然他也曾想过要放弃这份枯燥的工作，但迫于生活的压力，他还是在这里连续做了几年。直到前一段时

间，他所在的部门换了一个新的上司。由于小刘这些年来一直兢兢业业，表现也非常出众，所以新上司决定，如果小刘能够通过企业内部的测试，就将他提拔成区域管理员。

小刘也知道，他人生的转折点到了，他一定要珍惜这次机会，好好表现。但这种高昂的斗志仅仅维持了一周左右的时间，小刘就坚持不下去了。

这件事只是小刘工作状态的缩影，除此之外，他经常会感到不知所措，而且变得疲倦、厌烦，越来越浮躁。小刘开始迷茫，甚至想要逃开现有的环境，跑到一个全新的环境中去生活。但是，这些想法都是一闪而过，他仍旧原地踏步。

在现实生活中，有很多人都像小刘一样，经常陷入一个“迷茫状态”中，这种迷茫心理持续一段时间，人们就会产生出逃避的想法。这种迷茫心理的源头正是因为不能正确认清自己导致的。

之所以无法认清自己，有两个重要的原因。其一是有的人总是觉得自己太忙，生活负担太重，想要让自己赚得更多，就必须埋头苦干，长此以往下去，他们就会感到疲惫、迷茫；其二是有的人觉得，自己每天都无所事事，他不知道自己该做些什么，每天最痛苦的就是要想各种办法来打发无聊的时间。这两种状态是人们的两种极端，也是人们普遍存在的一种错觉，在这种生活状态下时间久了，人们就会产生一股无法把握自己命运的无力感，对自己的未来感到迷茫和彷徨，最后渐渐地开始不相信自己，彻底地迷失在人生的道路上。

这种迷茫心理非常有害。要知道，只有充满活力的内心才能给成功提供充足的动力，麻木迷茫的内心只会让人僵硬，渐渐远离成功。

迷茫的人的内心是麻木而机械的，没有活力，也就没有前进的信念和力量。因此，我们必须认清自己，清楚自己所处的环境和自身的条件，只有这样，才能走出迷茫，走向成功。确实，人生在世，最重要的不是看清楚别人是怎样

的人，而是要认清自己，知道自己要做什么，该做什么。

要想清晰地认识自己，成功挣脱迷茫的束缚，我们要做的就是直面自己的内心。认清人生方向主要可以通过两种途径，即直接和间接的方式。

直接的认识自己的方式就是主动深入地分析自己，对自己有一个客观的认识，进而知道自己该做什么。比如说你根据自己的成绩单，比较一下自己在各个领域取得的成就，看自己究竟适合成为一个什么样的人。如果说你发现自己很有文学才能，而现在却在做既不擅长又不喜欢的销售工作，那就要主动寻求改变。当你通过对自己的重新认识，客观评价自己并做出改变之后，你会发现，自己到了新的位置之后，内心会充满力量，会有一种喜悦感。毫无疑问，这样的积极健康的心理状态对你的工作和生活大有裨益。

间接的认识自己的方式是通过与别人的横向比较来认识自己。“不识庐山真面目，只缘身在此山中。”这是一种有趣的心理现象，我们离自己最近，却最难客观为自己定位，所以，我们在认识自我的时候要避免两个误区。第一个误区是盲目相信自己，认为自己无所不能。这样的人听不进任何劝告，刚愎自用，自我膨胀感十足；第二个误区是认为自己不行，无论做什么都做不好，对任何事情都怀有一种自卑和怯懦感。我们要做的就是通过各种渠道来了解自己的缺点和优点，并且直视自己的这些特点。当然，这些优缺点并不是自己提出的，因为这样会掺杂进很多主观的情绪和想法。因此要想真正客观地认识自己，就必须听取来自不同人的看法和意见。

除了上述提到的两种方法之外，还有一种相对比较简单的方法，就是与自己的心灵交谈。与心灵交谈是一种境界上的升华，这种境界升华能够让自己在一个轻松的心情环境中听从内心的指引。我们要深入地分析自己究竟是怎样的人，自己究竟想要的是什么。在做这些的同时，请一定要将工作以及生活中的那些琐碎事情全部抛诸脑后。这样，我们才能够静下心来客观地判断自己。也只有这样，我们才能够认清自己、摆脱迷茫。

可以说，每个人都在穷尽一生地寻找自己的人生方向和适合自己的奋斗方向。但能够成功达成目标的都是些所谓的“天才”。其实，天才和常人的区别



并不在所谓的才智上，而在“天才”们及时地明确了自己的人生方向，及早地摆正了自己的心态。换句话说，这些所谓的“天才”，只是更早地走在了正确的路上。正因为如此，这些人才能从茫然的心态中解脱出来，让内心的巨大力量成为自己的推动力。

世界首富比尔·盖茨先生在接受记者采访时透露出了他成功的秘诀，他说：“我清楚自己想要的是什么，我每天也都在为这个目标而努力着。一个人想要成功，首先就要了解自己，然后掌控住自己，然后才能制订出正确的人生规划。所以我对人们的建议是，先寻找自己的方向，再去寻找合作伙伴，然后再实现自己的理想。”

所以说，只有一个人真正清晰地看清自己，意识到了自己是什么样的人，他才能够实现自身的蜕变，实现思想的蜕变。而蜕变成功后，他才会摆脱迷茫，更加有力。

你到底对什么感兴趣

特曼博士是斯坦福大学的一名心理学教授，1921年的时候，他着手进行一项“终生跟踪”的研究，这是一项对天才人物的跟踪调查。由于这项研究是一项长期研究，因此，特曼并没有做完，他退休后，罗伯特和博林博士夫妇接手，最终，他俩完成了研究。他们共跟踪了1470名天才儿童的一生，分析他们取得成功的原因。结果显示，超常的智力并不能保证一个人取得超常成就，很多人之所以有巨大的成就，是因为他们选择了从事自己感兴趣的事情，选择了自己的优势来发展。

为什么会这样呢？这是因为人们在做自己感兴趣的事情的时候，更容易集中精力，更有动力，能够轻易地发挥自己的潜能。

遗憾的是，现实中很多人并不在意这一点，他们仍旧按照普遍的价值观念

来选择所谓的好工作。什么是大众观念中的好工作呢？每一年，都会有许多关于高校热门专业与冷门专业的排名，每一个时期都会有这个时期公认的最有前途、最赚钱的职业。在现代社会，法律、医学这些职业被认为是高尚、体面、热门的职业，父母希望自己的孩子可以从事这样的职业，从而有稳定而丰裕的生活；年轻人希望自己可以从事这样的职业，这样以后的人生就有了可靠的依托，从而生活丰裕衣食无忧。然而，看上去高尚、体面、热门的职业的工作适合你吗？你喜欢吗？如果不喜欢，能够保证一直努力工作，一直全力以赴吗？

生活中，做自己所讨厌的工作的人随处可见。他们整天从事着与自己的兴趣不相符的工作，每天无精打采，像一个个机械人一样，这样的工作状态，怎能激发潜能并取得成就呢？兴趣是最好的老师，从事不喜欢的工作，我们会失去动力与热情，从而消极怠工，达不到一个好的目标。

我们要认识到，工作是人生中不可或缺的一部分，是我们人生价值的体现方式，更重要的在于它是心灵的营养。因此，我们要忠于自己的内心，做自己想做的事情，只有这样，才能够更有动力，内心才会更加富足。

梭罗是美国著名的作家、哲学家。他离开大学以后，曾和他的哥哥一同在一所私立学校里教书，在很多人看来，教师是一份稳定而体面的工作。但是梭罗不这么认为，他很快就辞职了。

辞职之后，梭罗对于铅笔研制产生了兴趣，他想要制造出一种更好用的铅笔。经过一段时间的努力，他的研究取得了成果。他将自己做成的样品拿到一个展览会上展览，得到了专业人士的认可，获得了专利证书。这时候，很多朋友都觉得梭罗找到了致富的门路，只要他将这个铅笔投入生产，就可以获得可观的财富。

但是，梭罗的选择又一次让大家跌破眼镜。他没有利用自己研制的铅笔获利，而是悄悄地隐退了。后来大家才知道，梭罗去了瓦尔登湖，