

心理咨询系列丛书

爱的心路——成功心理导析

刘巽达 著



华东理工大学出版社

B848.4

3910

L76

心理咨询系列丛书

爱的心路

——成功心理导析

刘巽达 著

华东理工大学出版社

内容简介

谁都希望成功,人都渴求成功。但是在达到成功前的征途上会有多少坎坷,会遇到多少挫折并非每个人都有心理上的准备,并且为克服它所必需的心理承受力就更不是每个人都具备的了。

本书向读者介绍了走向成功应必备的成功心理知识。如何承担起挫折失败的现实,要对自己加强心理健康的学习与实践,要以正确的世界观、人生观和科学的方法不断对心理予以调适和矫正,本书都以大量实例向读者作了生动有益的介绍。

(沪)新登字 208 号

心理咨询系列丛书

爱的心路——成功心理导析

刘巽达 著

华东理工大学出版社出版发行

上海市梅陇路 130 号

邮政编码 200237 电话 021-64253429

新华书店上海发行所发行经销

上海展望印刷厂印刷

开本 850×1168 1/32 印张 6.375 字数 170 千字

1996 年 12 月第 1 版 1998 年 4 月第 2 次印刷

印数 4001-9000 册

ISBN 7-5628-0673-X/G·120 定价 9.00 元

第一章

好种子才能
结出好果实

——成功与动机

每个人都知道把一件固体投在水里，水必定充溢出来。可是没有人肯细心推究这排水物重量减轻的原理。一直到阿基米德手里，才论证出原理并推导出正确的公式。

中古的欧洲航海家从来没有注意到大西洋过去是什么样，一直到哥伦布才发现了新大陆。

无数的苹果从树上落下的现象，人们从来没有加以观察和思考，直到牛顿，才通过研究而提出了地心引力的学说。

一壶水放在火炉上煮沸了，水蒸气会把壶盖掀动，这是司空见惯的现象，从未有人注意。可是给瓦特看见了，他却要坐下来想一想是什么缘故。这一想，就使他发明了蒸汽机，从而使世界改换了新面目。

.....

面对习以为常的事物，有的人麻木不仁，而有的人却敏感异常，努力从中发现异乎寻常的东西。那些“敏感”的人们，获得了成功。

因为，他们有一颗“时刻准备着”的心灵。成功青睐有准备的心灵。

我们每个人的头脑里都有两个“巨人”：意识和潜意识。如果把它们唤醒，让它们相互合作，你将可以实现许许多多的愿望。

请你想想自己，在全世界，从没有一个人跟“你”完全一样，将来也绝对不会有。“你”就是“你”：遗传、环境、身体、经验、意识和潜意识、时间和空间里的特殊位置、过去现在和未来……

“你”可以影响、运用、控制这一切，或跟它们协调一致；你也可以引导自己的思想，控制自己的情绪，并决定自己的命运。

你的头脑由两种无形的巨大力量组成：意识和潜意识。其中一个向来不睡觉，叫作潜意识；另一个则会睡觉，睡着以后就没有一点力量了。可是一旦把它唤醒，它的潜力却极其惊人。这个巨人就是我们所熟悉的意识。如果这两个巨人互相合作，便能影响、运用、控制所有已知和未知的力量，或跟它们协调一致。

“你想要什么？我随时随地都是你的仆人，服从你的命令。”巨

人说。

你想要什么？对国家的贡献？健康的体魄？事业的成功？知心的朋友？……你体内的巨人可以实现你所有的愿望。

你想要什么？说出来好了，统统会变成你的。

快快唤醒沉睡的巨人吧。

强烈的欲望是开拓 命运的神奇力量

有位美国前总统，年轻时曾在他的课桌上刻下过这样一句话：“永别了，花花公子。”虽然他并没有堕落成“花花公子”，但他对自己过去的形象深感不满，急于改变自己的形象，因此，他用这样的“誓言”鞭策自己。

美国堪萨斯市市长罗伯特年少时非常贫困，他的父亲是圣玛丽教会中的一位贫穷牧师，他一直希望自己的儿子继承其衣钵，做位牧师。然而罗伯特却一心想摆脱穷牧师的生活。特别是他14岁那年的一次惨痛经验，更使他坚定了信心——他初邀一位少女就被拒绝了，理由是他穿了件过时的服装。年轻的罗伯特深深地受到了伤害。之后，他在牧师馆的镜子前对着上帝发誓，今后绝不容许再受第二次这样的屈辱。以少年时代所受的屈辱为踏板，罗伯特终于富有了。后来，他成为一位受人欢迎的市长。而他的成功，是从

他受屈辱的那一刻开始的。

无论是总统还是市长，当初促使他们追求成功的具体动机各有不同，但是有以下几点却是共同的。

1. 不满现状

在贯穿一生的活动中，我们大多数人仅仅利用了自身能力的百分之十，而靠着这百分之十的能力，你或许就能生活了。和大家一样，你完成了学业，终身从事一种工作，不求有功，但求无过，生活平淡无奇。这样的生活非常省力，只要随波逐流，总能将日子打发过去。我们对那些传统的观念、传统的习惯、传统的选择似乎颇为满意，即使这些观念是落后的、习惯是有害的、选择不当的，我们也会听之任之，任它们安排我们的日常生活，这样我们就可以少动许多脑筋，省却我们许多麻烦。因为这些观念、习惯和选择，给我们带来了最平常也是最惬意的生活。

有一位法国的伟大自然学家，名叫约翰·亨利·法伯，他曾利用游行毛虫做了一次不寻常的实验。这些毛虫只知道盲目地跟着前面的毛虫走，毫无自己的主张，因此，有了“游行毛虫”的名称。法伯很小心地安排它们绕着花瓶的边缘围成一个圆圈，而花瓶的中央则放了一些游行毛虫爱吃的食物。毛虫开始绕着花瓶游行。它们一圈一圈地走，一个小时又一个小时过去了，一天又一天过去了，一夜又一夜过去了。一连七天七夜，它们一直围着花瓶团团转，循环往复地跟随着前面的毛虫，永不止息。最后，终因饥饿与精疲力尽而死去。在不到六英寸远的地方就有很丰富的食物在等着，而它们却饥饿而死，只因为它们习惯于“习惯的生活方式”。

许多人也犯了同样的错误，他们满足于习惯了的生活，全然不顾在视线可及之处，就有一道可口的美餐，一道迷人的风景。只要稍稍努力，一切都伸手可及。长期的惰性使他们在现实面前宁可苟且偷生，也不愿努力改变。

而追求成功的人们却无法安心眼前的现状，他们即使过着一份安全而惬意的生活，却依然不满足于此，希望让生活变得更符合自己的理想。而身处逆境中的追求者更是蓄足精神，奋力摆脱不如

意的生活，改变现状的动机使他们一往无前。

2. 告别过去

前面所说的那位美国前总统，他之所以在课桌上刻下誓言，就是源于他强烈的愿望：告别过去。“不满现状”只是心中的愿望，而唯有“告别过去”才是从愿望开始化为行动的表现。但是要记住，不是别人促使你告别过去，而是你自己要告别往昔，唯有你自己才能采取有效的行动来改变你的生活。或许，别人会推你一把，暂时成为你的一股动力，但真正的动力永远不可能来自他人，而是来自你自己的内心深处。

如何“告别过去”呢？不妨讲一个故事。

有一位叫保罗的小伙子很腼腆，脸上长着青春痘，在一家商店工作，工资少得可怜。他长得不算丑，可不知道什么原因，连女朋友都一直没有找到。不要看保罗外表平平常常，进取心却很大，他很想干一番事业。他整天做着白日梦，梦见自己当上了经理，坐在长会议桌的顶端，一大群下属毕恭毕敬地听他训话。幸亏别人不知道他的白日梦，否则一定会被大大地嘲笑一番。然而，时至今日，保罗果真像他梦想的那样坐到了长会议桌的顶端。这是怎么回事？原来，他读到这样一篇文章，是一位心理学家写的——这位心理学家建议，凡是想达到某种目的的人，应在行为举止上先“煞有介事”地摹仿已经达到这种目的的人。譬如，你想出名，就要拿出名人的样子来；你想成为一名大律师，一举一动就要像个大律师。保罗把这篇文章读了一遍又一遍，觉得很有启发，他决定试试。

他知道自己的全部缺点和不足之处。过去他从未想到要克服它们。现在，他首先找了一个皮肤病医生，把他的青春痘治好；然后，他走进一家高级理发厅，做了一个很有派头的发型；他还买了一套得体的西装。当他第二个星期去上班时，老板朝他看了又看：他好像换了一个人。皮肤病医生配给他的软膏只涂了两天就使他的面部洁净了许多，身上穿的那套深蓝色条纹西装使他看上去像位前途似锦的年轻律师或股票经纪人。“怎么回事？”老板忍不住问他，“你有个百万富翁叔叔刚刚去世吗？”“没有，”保罗回答说，“我

根本没有叔叔,但我要挣更多的钱。”他接着说,他打算辞职,另谋新职。

变化随即发生了。老板见他信心十足,说要辞职,反而想挽留他,说愿意给他提级。保罗回答说他不在于多挣一点工资,而是希望获得成功的机会。谈了一会儿,老板暗示说,只要他留下,可以在本商店入股。得到这一允诺,保罗便找一个会计一起翻阅一些有关的书,还找了一个律师商量,并和几家银行进行了联系,最后确认这是个好机会。事情就像变魔术一样,自信的魔术棒一挥就灵,凭着自信,保罗开始攀登成功的阶梯。几年后,这家商店盘给一家小公司,保罗参与了这笔交易。又过了两三年,这家小公司又并入了一家大公司,保罗又参与了其中的交易。现在,谁也认不出“此保罗”就是“彼保罗”了,他确实已经彻底改变,焕然一新了。他当初的“煞有介事”使他如今坐到了长会议桌的顶端。

从保罗的故事中,我们可以得出这样的启示:你想成为什么样的人,你就应该先做出什么样子。你想告别过去,你就得展现一个有别于过去的崭新的姿态和形象。

3. 欲望强烈

俗话说,常立志者志不常。如果你今天一个愿望,明天一个理想,虽多却滥,而无恒久之志,更无强烈欲望,那么,成功也将是遥不可及。

只有具备强烈的改变现实的欲望,才能使我们发掘出更多的潜力,做更多的事情,成为你想成为的人。只有欲望强烈,才不会逃避改变——因为“改变”意味着行动而不仅仅是希望;因为“改变”意味着工作、耐力、活力、时间;因为“改变”意味着我们必须抛弃已经熟悉的观念、习惯和选择;因为“改变”意味着我们必须面对未知的事物。

你能培养这种强烈的欲望。你不妨认真考虑一下,生活中哪些东西惹你厌烦?什么习惯需要改变?为了什么不高兴?多思考这样的问题,试图改变的渴望就会油然而生。继而,再充分发挥你的想象力,假设性地设想一下,一旦你克服了这些坏习惯,取得了长

足的进步，结交了更多的好朋友，找到了更好的工作，总之——成了你能成为的人，到那时你将会怎样？我想，这样“想象”的结果，将催化你的欲望越来越强烈。

曾经获得过全美网球锦标赛女子单打冠军的弗吉尼亚·韦德上大学时就是位出色的网球选手，赢得大学冠军毫不费劲。有一次，她被邀请参加高级别的网球锦标赛，可当时她正面临考试。经过选择，她接受了邀请。她自信地说：“对我来说，没有什么事情不能应付。”结果呢？这回她没能对付过去。通过这件事她认识到，赢球需要多方面的素质和技艺，不仅仅是外出参赛就能达到目的。

这样年复一年，尽管她球打得不错，但从没有得到过高水平大赛的冠军。她懊恼地说：“我太企望幸运之神的降临了，总以为下午就是我赢球的好日子。可幸运之神总和我交臂而过。”很显然，靠幸运是不能拿冠军的，拿冠军需要有一种期望投聚到某一目标上去。认识到这一点后，她天天刻苦训练，从不间断，几年来一直在努力提高自己的网球技术。可结果她仍没有赢得什么大赛的冠军。终于，她找到了真正的原因。她深有感触地说：“被动地向往和主动地希求是完全不同的，如果你终日只是被动地向往，那你就不能对你身边一闪而过的实际解决办法有所察觉。”一旦领悟到这点——需要有强烈的求胜欲望——她便开始创造奇迹，多年来付出的汗水终于得到了补偿。在投身网球生涯11年后，32岁的弗吉尼亚·韦德终于登上了高水平网球赛冠军的宝座。

仅仅有赢球的希望和愿望是不够的，应该代之以求胜的强烈欲望。韦德就是这样改变她的生活的。请看，随着韦德求胜欲望的日益强烈，成功也就越来越温柔地朝她招手。这就告诉我们：强烈的欲望是开拓命运的神奇力量。

“惧怕未知”的心理误区

我们一生中都在接受明确的文化信息的影响。这些信息始于家庭，在学校得到加强，而后进入我们的潜意识——

“上街别走丢了！”

“去寻找正确的答案。”

“同你熟悉的人呆在一起。”

我们社会的早期教育往往鼓励谨慎，压抑好奇；提倡稳妥，反对冒险。“不要去做任何没有把握的事情。”“不要冒险。”“不要盲目探索未知。”……这种早期教育可能成为一种心理障碍，虽然我们渐渐长大，却始终难逃思想窠臼，致使我们在许多方面不能得到现实的幸福，不能达到自己的目标。

“惧怕未知”是逃避成功的主要心理特征，具有这种常见心理的人们往往进入以下的误区——

1. 苟且偷安

虽然现实生活未必尽如人意,但未知世界可能更是处处充满危险。改变现存的一切将带来许多不稳定因素,不如维持现状来得保险。“如果这事异常独特或我无力应付,还是躲远些。”这种心理状态使你不能尝试新的经历。例如,当你看见聋哑人用手势交谈时,只是好奇地观看,从不试图与他们交谈;当你遇到说外语的异国人时,不是努力猜出其谈话的意思并以某种方式同他们交流信息,而可能是悄悄地溜走,避免用母语以外的任何一种语言进行交流,从而避免许多可能不利的未知因素;当你面临一个霸道的顶头上司时,不是努力改变他的霸道,改善自己的生存环境,而是忍气吞声,尽可能小心翼翼地处置自己的言行,以免遭到上司的训斥或刁难;当一种新的工作岗位等待你选择时,由于你必须付出努力才能适应这新岗位,你就犹豫犹豫,生怕不能胜任,结果还是呆在原来的地方;当你面临一个出国机会时,首先考虑的是:低级的外语水平可能使自己在异国他乡举步维艰,要想抓住这个机会,必须花费相当的精力提高外语水平,而眼下的生活过得还算轻松,没有必要如此逼迫自己,遂放弃了这个机会……

于是,我们生活在自己所熟悉的环境里,不管环境是否在恶化,只要别人过得去,相信我也能过得去,“好死不如赖活”,与命运抗争只会失去更多,还是“知足者常乐”吧。

2. 寻找理由

这里所说的“寻找理由”,其实是“寻找借口”的别名。“我生活得很好,我有什么必要改变生活呢?”许多人这样安慰自己,也这样回答别人的诘问。然而他们的内心深处却是渴望改变生活的,只是因为惰性和懦弱,就寻找理由作为挡箭牌,甚至向那些追求成功的人们“讨理由”。

追求成功的人们内心深处当然存有各种各样的理由,但是在追求成功的过程中,一旦“吾意已决”,就不必事事为自己寻找理由,只要你愿意,你可以去做任何事情,而不必为自己所做的每一件事寻找理由,如果认为事事要有理由,你就无法尝试新的经历。

当你还是孩子时，你会逗蚂蚱玩上一个小时，其理由只不过是你喜欢逗蚂蚱玩。你或者还曾上山“躲猫猫”或到树林里“探险”，为什么呢？因为你喜欢这样玩，仅此而已。可当你成为大人时，你却不得不为做每一件事找一个充分的理由，这种对理由的“热衷”阻碍你成长发展，使你不能开放自己。

美国作家爱默生在他的日记中写道——

“四条蛇在洞穴里爬上爬下，我看不出它们这样做的用意何在。既不是为了觅食，也不是为了交配……只是爬来爬去。”

你可以想做什么就做什么，其原因只不过是愿意这样做。这种思维方式将向你展现出新的活动前景，并将有助于消除你迄今为止养成的消极生活方式——惧怕未知。

3. 事先判断

思想僵化会引起各种偏见，即“事先判断”。产生偏见的原因与其说是由于嫌恶某些人、某些观点、某些活动，还不如说是出于“固守”的心理——固守已知因素（包括所熟悉的人、熟悉的观点、熟悉的事物），比接受未知因素要容易得多，保险得多。因为“固守”，就对“围城”以外的新事物持排斥态度：往往还没能对新事物作全面的了解，就匆匆忙忙地作出“事先判断”，这样就可免得“搅乱”自己的心境。然事实上，持这种偏见是有害的，它使你不能探索未知，不能发挥自己的主观能动性。或许，“事先判断”可避免你进入你所不熟悉的新领域，对你来说，颇为安全。但在你不相信任何人的同时，恰恰暴露出你的虚弱——你是由于惧怕陌生感而不敢“介入”，你其实是不相信你自己。

4. 计划生存

生活中总有一些人带着安排和计划度过一生，他们不能将其生活从原有的计划上改动一星半点，仿佛一旦脱离了“原有计划”的轨道，人生的方向就变得扑朔迷离，无法控制。计划本身不一定会产生什么不健康的心理后果，但热衷于计划，甚至到了离开计划就走投无路、焦躁不安的程度，这就进入了心理误区。

我认识一位知书达理的朋友，他在一个文化部门工作，并对自

己的未来作了周密的计划。可是后来有一件事,使他变得非常烦恼:特区有一家公司以高薪邀请他就任,条件十分诱人。可他左想右想,还是放弃了这个美差,原因是:这不在他的计划之内。放弃就放弃吧,可面对现实,他发现自己的计划根本难以实现,所以就颇为烦恼。他干什么事都井井有条,中规中矩,可却缺乏革新精神,缺乏激情。就这样,他在无法实现计划又不愿放弃计划的矛盾中煎熬度日,逐渐憔悴。他找到我,倾诉他的烦恼。我建议他不妨改变一下生活,利用自己的知识功底尝试一下踏入新领域的滋味。结果,他接受了我的建议,到一家影视广告公司大显身手,亦商亦文,纵横捭阖,用实际行动向自己的心理误区——“计划生存”进行了挑战,并从中获得了乐趣,还发现了“曲线救国”的可能(从另一个角度实现他的原来计划)。他感慨地说:“我再也不按照刻板的计划生活了。”说得好!人生可以有计划,但不能过于刻板,应随时修正,甚至不必有什么计划:在“大方向明确”的前提下,要追求随心所欲的境界。

5. 寻求安全

“安全感”可分为“内心安全感”和“外界安全感”。我们通常所说的“安全感”往往是指外界的保障,如金钱、房产、收入等物质财富,或者是工作岗位和社会地位等生活保障。“惧怕未知”者之所以不敢改变现实,就是因为害怕失去这些外在的保障。他们所寻求的安全,说到底就是守住现成的一切,或者追求更大的物质财富。但是,世界上存在着另一种值得追求的安全感,这就是内心安全感。这是唯一的持久安全感,唯一的真正安全感。财物终归会毁坏,经济衰退会使你耗尽钱财,房产也会被别人占有,但是唯有你自己,可以信赖,可以依靠。你应该相信你的内在力量,而将金钱、财产、工作或社会地位仅仅视为你生活中令人愉快但可有可无的附属物。

你不妨作个假设:此时此刻,当你正在阅读此书的时候,忽然有人扑向你,把你全身衣服剥光,扔到直升飞机上。然后,直升飞机把你运到大西北,留在一片荒地上。你既没有预先得到警告,也没

带任何钱财，除你自己之外，一无所有。你将面临新的语言环境、新的风俗习惯、新的气候，而你的全部所有仅仅是你自己。在这种情况下，你将生存下去呢，还是因愁困而死？你是设法结交新朋友、找到吃的和住的、顽强地抵抗艰难的环境呢，还是仅仅躺在那儿哀叹自己的不幸？如果你需要的是外部的安全感，你将无法生存下去，因为你的个人财物都已被人剥夺。然而，倘若你具有内心安全感，并且毫不畏惧未来，那你就可能活下来。

具有内心安全感的人知道自己可以应付各种局面，包括没有任何外界安全条件的局面。具有内心安全感的人懂得如何避免跌入那种“外界安全感”的陷阱之中，因为一旦跌入这个陷阱，你就不能追求新生活、不能获得发展、不能有所作为。看看那些蔑视外界安全感的人吧！他们并不事事都订好计划，却可能事事走在前面，至少他们可以尝试新的人生经历而避开苟且偷安的思维陷阱。

6. 事事成功

有些人认为追求成功就是要“事事成功”，不能有一点失败。惧怕失败是我们社会的一种强大恐惧心理，从孩童时期别人就向你灌输这种恐惧感，它们甚至终身陪伴着你。

其实，所谓失败，只不过是别人对你“应该如何做某件事”的看法，并不能代替你的自我感觉和自我判断。所以，一旦你相信没有必要事事都按照别人的意图去做，你也就没有失败了。

然而，有时你根据自己的标准也未能完成某项具体工作。在这种情况下，关键是不要将这件事与你的自我价值等同起来。你在某一具体事情中的“失败”并不等于你作为一个人失败了，你只不过是在某一具体时刻中未能成功地进行某一具体尝试而已。

你可以设想用“失败”来描述动物的行为。比如一条狗在那儿叫了15分钟，有人便评论道：“它叫得实在不大好，我最多给它打3分。”这是多么荒谬！动物是不可能失败的，因为世界上根本不存在评论自然行为的标准。蜘蛛吐丝织网，但并不存在成功或不成功的蜘蛛网。猫逮老鼠，如果一次逮不住，它会再去逮，既不会躺在地上发牢骚，抱怨自己的“失败”，也不会因此而精神崩溃。这只不过