

苑云文集

之

心泉

钻石珍藏版《超越感悟》

云南人民出版社

苑云文集·钻石珍藏版

心 泉

苑云 著

1.1430/06

云南人民出版社

菀云文集

之

心泉

云南人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

苑云文集·心泉/苑云著. - 昆明: 云南人民出版社,
2002.1

ISBN 7-222-03394-7

I. 苑… II. 苑… 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 (2001) 第 097483 号

作 者	苑 云
策 划	鹏飞一力
责任编辑	段兴民
平面设计	汇聪工作室
版式设计	孙志敏
出版发行	云南人民出版社
地 址	云南省昆明市书林街 100 号 邮编 650011
经 销	新华书店
印 刷	北京金红发印刷厂
字 数	240 千字 10.25 印张
开 本	850 × 1168 (毫米) 1/32
印 次	2002 年 1 月第 1 版 2002 年 1 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-222-03394-7/1 · 956
定 价	16.00 元

版权所有 翻印必究。印装错误, 随时调换。

心

泉

目 录

只要你想，你就能

2	你成功吗？你想成功吗？
3	只要改变一点点，奇迹就会发生
4	每一个人都有好运气
5	成功的人都相似，不成功者各有各的“理由”
7	欲望与追求是人的本能
8	拥有金钱并不代表成功
11	可以把追求金钱作为追求成功的动力
13	成功是可以模仿的

不靠别人，只靠自己

18	从一则笑话开始
18	寻找迷失了的那个“我”
20	假如能活八百岁

心

泉

目 录

21

八百年太久，只争朝夕

成于坚韧，败于急躁

38

做一只坚韧耐磨的轮胎

39

害人的“立竿见影”论

42

求全责备与立竿见影同样有害

43

“戒烟最容易了，我已经戒了一千次”

44

被打倒了，可以再爬起来

46

千万不要骂自己是“蠢猪”

47

献给“失败者”的“失败之歌”

站好队伍，找准位置

60

了解自己是人生的第一课

60

杯子是杯子，打火机是打火机

心

泉

目 录

62	浪费表情，白费工夫
64	卖油郎也能“百步穿杨”

说干就干，不留遗憾

74	逆风飞扬，迎难而上
75	有了毛坯就能铸成雕塑
76	鲁迅的做法是：先一口气写下来，不管文法

爱拼才会赢

86	全力以赴我们心中的梦
87	“我的歌喉不比李双江差”
89	你肯定不是世界上最倒霉的人
90	假如生活“欺骗”了你
91	一万个“零”，不如一个“一”

心

泉

目 录

扼住命运的咽喉

98	为你的残缺而庆幸
100	一穷二白也是资本
101	不肯后退就是前进

失败离成功的距离只有一厘米

106	成功者的思维方式可以移植
107	移植成功者思维方式的五个要诀

笑口常开

122	微笑是一种含义深远的身体语言
124	背女人过河的故事
125	戴上灰色的墨镜，看世界从来不会明亮

心

泉

目 录

- 126 碰上这种女人真没辙
128 给自己装上一个“情绪过滤器”

诚恳地赞扬

- 142 集中力量“当场赞扬”
145 神奇的心理暗示法
147 诚恳的赞扬是一剂裹着糖衣的良药
149 渴望让人揍一顿的公主
152 自己赞扬自己

不泼冷水，不煞风景

- 160 “你让你朝东，你为什么朝西？”
162 “望子成龙”事与愿违
163 不使碟子破碎，结果使孩子的自信心破碎

心

泉

目 录

164	可怜的小精神病患者
165	她是怎样变成“老油条”的
166	“掐死你的温柔”
169	以爱的名义，不让你说话
171	怎样与爱挑衅的人打交道
172	不指责对方，主动承担一半责任

以诚求诚

184	一块纱布的故事
185	笨人有笨福
186	诚实可以节约人生的成本
187	说谎很累，保持本来面目最轻松
189	自己戴上的面具，自己揭下
191	勇于说不知道的专家
191	用能人不用完人的启示

心

泉

目 录

192 对自己诚实，才不会对任何人欺诈

善表真情

198 善表真情者最可爱
199 在上帝面前，我们都是婴儿
200 “我爱你——”
201 无情未必真豪杰——重塑“男子汉”
204 人非圣贤，孰能无过
206 人之初，性本善

该说“不”时就说“不”

212 应具备说“不”的勇气和能力
214 亲切而坚定地说“不”
216 从纠正别人的错误开始

心

泉

目 录

217 从勇于承认失误开始

沉默是银，开口是金

224 嘴光吃不会说是生理缺陷
226 如何同大声喊叫的人打交道
227 不说话的人

孔雀开屏

246 孔雀因热爱而开屏
247 做了好事，要让别人知道
248 善于展示自己的才华
249 让孩子谦虚一点的悲剧
251 随时都可以表现自己

心

泉

目 录

狭路相逢勇者胜

262	畏惧也是一种动力
263	最大的敌人是自己
265	把门关上，把门打开
267	不要幻想天上会掉下馅饼
268	没了希望你就真的一无所有

胆大造就艺高

276	所有的成就开始都只是想法
277	“我要走进白宫”
278	不肯认命的“塑机大王”
279	给李嘉诚作传的女孩
279	十八年没被承认的天才

心

泉

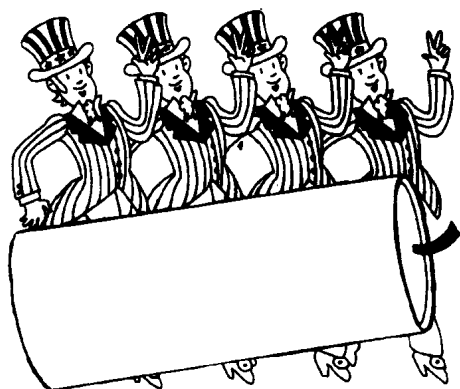
目 录

坦然面对成功

288	成功为什么会让人害怕?
289	“喜旧厌新”使我们害怕成功
290	做一个跳出热水的青蛙
292	左右你生活的两种力量
292	背上“别太好”的包袱
293	失败是你的权利
294	巾幗何须让须眉
295	成功没有止境
296	最大的成功是对生命的欣赏
297	坦然面对成功
300	跋：我要做中国的卡耐基
303	附一：自我性格测试
309	附二：职业能力倾向的自我测定

只要你想，你就能

*L.H.P.Y.A.O. N.T.B.T.A.N.G.,
N.T.J.P.W.N.E.N.G*





只要你想，你就能

你成功吗？你想成功吗？

古希腊德尔斐神庙前坚立着一块巨大的石碑，上面镌刻着象征人类最高智慧的阿拉伯神谕：认识你自己。人类以超卓的准确性登上了月球，以惊人的洞察力揭开了原子的奥秘，但人类有时却不能很好地了解自己。

谁都明白，再精致的地图也不能引导你到达任何地方，除非你知道自己现在的位置；再美好的职业生涯设计终会成为南柯一梦，假如你不能迈出那积极的一步。脚步匆匆的你可以无暇深思生命的意义，但你无法回避这样一个问题：你幸福吗？你有“出息”吗？你成功吗？

这些年来，随着《感悟》的推出，我走上了一条与人打交道最多的职业生涯。我们先后开辟了 80 条心理咨询热线，在全国各地举行了一系列演讲，并主持了各类电台节目及信箱。在我们接触的各类人士中，耳朵里充斥着“做人难”、“做名人难”、“平凡就是伟大”这样的陈词滥调，我们也听惯了那些

“江山易改，本性难移”和“来得早不如来巧”这类“运气说”的论调。可是，当我们真正探讨到“我要……”“我能……”这类人生根本问题时，他们竟像突然接受哥德巴赫猜想这样深奥的命题一样不知所措起来：

你幸福吗？你有出息吗？除了别人的抢价，什么是你的成功呢？

只要改变一点点，奇迹就会发生

这几年，我们的心理热线接待过成百上千的朋友。他们如泣如诉、或喜或悲地讲述着自己的遭遇和故事，他们无拘无束，即使是对自己最亲的人也没有如此坦诚。我想，我们也许已经听到过所有可能的愿望、渴求与梦想。使我高兴的是，在为这些朋友进行心理咨询的过程中，我们能够使他们的许许多多愿望成为现实。这是我们心理热线开通以来，我们工作中非常重要的一部分。

我们跟踪了很多朋友，看到他们发生了奇迹般的变化，我们感到无限欣慰。每当我到外面演讲或碰到初次会面的朋友，不少人都不无羡慕地问我：苑云，你真幸运，生活处处向你绽开鲜花。什么时候你也把这些好运分给我们一点？我说，我会的。我最大的愿望就是把这好运气最根本的东西传给大家——突破你自己，奇迹般地待人处事！

生活中，你也许只要改变一点点，奇迹就会发生

现在，我们已经有很多实验成功的例子，这些参加实验者——我们的心理咨询服务对象，绝大部分在生活态度乃至物质条件改善了，发生了根本的转变。他们自己称之为奇迹，而我却宁愿称之为“改善命运的本领和能够学习掌握的诀窍。”

