



超越自我

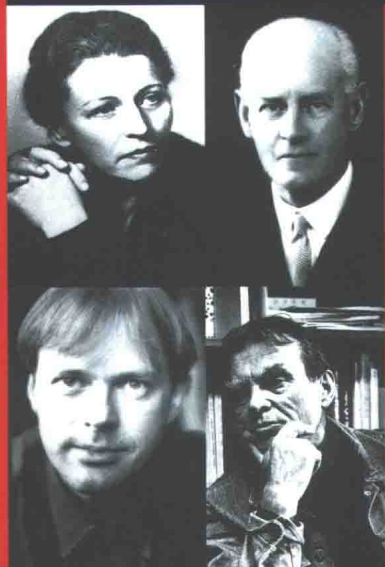
完美人生的 **20** 条心理之路

YOU WILL
YOU CAN

刘 津/编译
海潮出版社

我们这一时代的最伟大的发现就是，
人类可以通过改变他们的思想来改变他们的
生活。

—— 哈佛大学著名心理学教授 威廉·詹姆斯



超越自我

完美人生的**20**条心理之路

刘津 编译

海潮出版社

图书在版编目(CIP)数据

超越自我:完美人生的 20 条心理之路/刘津编译.
-北京:海潮出版社,2001.1
ISBN 7-80151-418-1

I.超… II.刘… III.成功心理学 IV.B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 81151 号

超越自我:完美人生的 20 条心理之路

| | |
|--------|------------------------|
| 编 译: | 刘 津 |
| 出版发行: | 海潮出版社(010-66969738) |
| 责任编辑: | 陈开仁 |
| 地 址: | 北京西三环中路 19 号(100841) |
| 总 经 销: | 全国新华书店 |
| 印 刷: | 铁十六局材料总厂印刷厂 |
| 开 本: | 850 × 1168mm 1/32 |
| 印 张: | 12 |
| 字 数: | 290 千字 |
| 插 图: | 18 幅 |
| 版 次: | 2001 年 4 月第 1 版第 2 次印刷 |
| 书 号: | 7-80151-418-1/G·159 |
| 定 价: | 22.00 元 |

目 录

1. 自我意象:让你重新发现自我 (1)

- ◎ 自我意象就是我们经常对自己持有的一种自我观念——“我属于哪种人”，它建立在我们的自我信念之上。
- ◎ 自我意象是左右人的个性和行为的真正关键，它是人类个性和行为的关键。改变自我意象就能改变自己的个性和行为。
- ◎ 发现真正的自我，能挽救濒临破裂的婚姻，能重振一蹶不振的事业，能改造“个性失败”的牺牲者，可以决定你保持自由还是屈就顺从。
- ◎ 你把自己想象成什么人，你就会按照那种人行事。把自己想象为成“失败型的人”，你就会想尽办法失败，尽管你有良好的愿望。把自己想象为公正的牺牲品，认为“注定要受苦”的人，就会不断地寻找各种环境来证实自己的观点。
- ◎ 你只有将自己的渴望和梦想形象化、具体化，你只有坚信你能够成功，你才会获得成功。
- ◎ 一个人的思想能够决定自身的命运和事情的结局，这是一个普遍真理。

2. 人人都有一种成功的本能 (19)

- ◎ 对于人来说,“生存”不仅仅意味着活下来,他们还具有某种情感和精神需求,这是动物所不具有的。
- ◎ 想象才能是人类活动最大的源泉,也是人类进步的主要动力,……毁坏了这种才能,人类将停滞在野蛮的状态之中。
- ◎ 人类有一种超越感觉功能的求知力,这种超感觉的能力可以使我们获得确切的客观知识和近似的主观知识。
- ◎ 任何一个人都会由他自己主宰着引向成功,任何一个人都具有一种超越自身的力量,这就是“你自己”。
- ◎ 学会各种技巧都要经历考验,都会犯错误,犯错误后要用心改正目标,直到实现“成功的”行为。

3. 你并非生活于一座孤岛之上 (31)

- ◎ 世上最富足的商人,不一定就是工作最勤奋的商人;最受欢迎的教授,也不一定是最有学问的教授;最招人喜欢的姑娘,不一定就是最漂亮美丽的姑娘……。但所有这些成功的人都有一个共同的特性——他们都懂得如何有效地同别人打交道。
- ◎ 卡耐基认为,一个人在工作中获得成功所要求的技能,85%是基于个性,只有15%是因为技术和训练。
- ◎ 如果你想表现出一种成功型人物的自信,你必须真实地感到对自己很有把握,虚假的自信是无法掩盖住你那颗动摇的内心的。
- ◎ 不要担心别人会怎样看你,他们对你的看法,很大程度上取决于你对自己的看法。
- ◎ 守信是一大笔收入,背信则是庞大支出,代价往往超出其他任何过失。一次严重的失信使人信誉扫地,很难再建立起良好的互赖关系。
- ◎ 一般人可以容忍错误,因为错误通常是无心之过。但动机不良,

或企图文过饰非,就不会获得宽恕。

4. 锁定生命的坐标 (60)

- ◎ 正如空气对于生命一样,目标对于成功也有绝对的必要。如果没有空气,一个人就无法生存;如果没有目标,没有任何人能成功。
- ◎ 目标只有在能够激励我们顺利前行时才是有价值的。目标是工具,它赋予我们把握自己命运的方法;目标是路标,它把我们引向充满机会和希望之途。
- ◎ 当你提出你的目标,并筹划着如何实现的时候,你可以把每一个具体的目标看作是一条小溪,它们将会流入大河,也就是中期目标,并最终归于大海——你的总体目标。这些小小的溪流最终是流入大海,还是在半途枯竭,这完全取决于你的素养。
- ◎ 理想可以作为一种刺激,因为理想可以把你的现在和将来的区别摆在眼前。理想之于人,应当像是一种挑战,催促你改进现有的状况。如果你只是空想着成为一个大人物,或是以为自己已经是一个大人物,那么你便没有任何改进。

5. 正确的决策是成功之始 (87)

- ◎ 对于你面临的形势和你要解决的问题,你的头脑中应该有一幅清楚的图画,这一点至关重要。你必须能简要地叙述你的愿望。如果你不能够简要叙述你的愿望,那么,寻找出你讨厌的事情,则是一个好办法。
- ◎ 我们之所以常常做出错误的决策,是因为我们不自觉地将自己的信条方式建立在毫不怀疑就接受下来的旧观念的基础之上。
- ◎ 一个成熟而有效的决策应该基于事实,而不是基于“它应该……”或“我希望它……”之类的观念。
- ◎ 我们应该认识到,失败也是一种经验,它能使我们获得新的进

展,收获可能更为丰富。如果你想获得成功,就必须有勇气承受失败的打击,这是一个极为简单的道理。如果失败能够更加坚定你的决心,那失败也是通向成功的强大动力。

6. 运用想象力开启成功机制 (105)

- ◎ 一个人的反应、感觉和行动永远依照他对自己和环境的真实想象来进行。这是心灵的一个根本的原则,是我们存在的方式。
- ◎ 你的行动与感觉并不是依照事物的本来面目,而是依照你对这些事物所持的意象。
- ◎ 做一件事情时,不要过分地用有意识的努力或钢铁般的意志力,也不要过分担心或心里老是觉得你所做的一切都可能是错误的。你应当放松神经,不要用紧张的力量来“干这件事”,而是在心里想着你真正要达到的目标,然后“让”你的创造性成功机制来承担任务。
- ◎ 如果你能够通过想象形成一个清晰的自我图像,并且“看到自己”扮演这个角色,同样是这个内在的创造性机制,它能够帮助你达到最佳“自我”。

7. 战胜成功之敌:压力 (124)

- ◎ 一定程度的压力对我们是有利的,因为它可以促使我们的“内部机制”加速运转。但是,一旦你将压力转化为苦恼,变成紧张和焦虑,它就成为成功的敌人了。
- ◎ 当压力(紧张和焦虑)支配你时,你应该认识到,问题的关键在于自我控制情绪和积极的反应。其实,你完全能够选择,能够应付任何情形的压力。
- ◎ 给别人造成好印象的方法是:永远不要有意识地“想”让他们对你印象好,永远不要仅仅为了有意识地构想的效果而行动或者不行动。永远不要有意识地“猜想”别人会怎样考虑你和评价

你。

8. 做一个自强自立之人 (153)

- ◎ 唯有敢于坚持自己的权力和见解,才能使你克服和避免受人支配。
- ◎ 如果我们确实希望取得成功,那么当我们感到我们的权利受到侵犯时,我们都应起来维护自己的权利,讲出来而且付诸行动,但我们这样做应该以不侵犯他人的权利为限度。
- ◎ 正确处理人际关系的行为规范并不像你所想的那么难学。学会维护自己的权力,不受别人支配;同样不要因自己的偏执而妨碍自己走向成功之路。
- ◎ 成功的行为规范的培养,不仅靠学习而且要靠实践,实践是改善你行为的关键。

9. 培养和开放你的成功型个性 (173)

- ◎ 帮助一个人获得良好的或“成功的”个性的最有效方法之一,就是给他一张生动的照片,让他看看成功的个性是什么样子。
- ◎ 一个好的个性能使你对环境和现实采取有效和适当的措施,使你达到自认为重要的目标后得到满足。
- ◎ 世界上没有一件事可以绝对肯定或保证。一个成功者和失败者之间的区别,往往不在于能力大小或想法的好坏,而在于是否有勇气信赖自己的想法,并在适当的程度上敢于冒险和行动。
- ◎ 成功型个性的人总是对别人有兴趣,并乐于关心别人,他们体谅别人的困难和要求,维护人性的尊严,和别人打交道时把他们当作人来看待,而不是当作游戏时的赌注。
- ◎ 每个人都具有我们称之为个性的神秘之物。我们说某个人“个性很好”,其实是说他释放了内心的创造性潜力,能够表现真正的自我。

10. 培养一种快乐而良好的习惯 (192)

- ◎ 保持快乐,你就会干得好,就会更成功,更健康,对别人也就更仁慈。
- ◎ 快乐不是美德的报酬,而是美德本身。我们不是由于抑制欲望而享受快乐,相反,我们享受快乐才能抑制欲望。
- ◎ 人类最快乐的东西就是想到有人需要自己,想到他很重要,很有能力帮助别人得到更多的快乐。
- ◎ 养成快乐的习惯,你就变成一个主人而不再是奴隶。
- ◎ 人是一个追求目标的生物,所以,只要他朝着某个积极的目标努力,他一定能自然正常地发挥作用。
- ◎ 人只要发挥一个目标追求者的作用,不管环境如何,他也会感到十分快乐。

11. 让你的情感变得更加美好 (229)

- ◎ 我们受到感情的伤害时,往往也形成一种感情上的或精神上的“疤痕”来保护自己。我们很可能变得心肠冷酷,对外界冷漠,收缩到一个保护壳里去。
- ◎ 很多人只是在内心留有情感的伤疤,它同样也会对个性产生影响。这些人过去受过某个人的伤害,为了防止再受到这方面的伤害,他们形成了精神上的厚茧和情感上的疤痕来保护自我。
- ◎ 带有情感伤疤的人不仅有一个谁也不需要、谁也不喜欢的、没有能力的自我意象,而且还把他所生活的世界想象为一个充满故意的地方。
- ◎ 要防止情感受伤害,请遵循以下三个原则:1.使自己强大到不受威胁的程度。2.自信和负责的态度使你可懈可击。3.轻松地避免情感上的伤害。
- ◎ 我们每一个人内心都需要有一间静室,一个恬静的中心,就像海

洋深处从来不受侵扰,不管海面上有什么样的狂风巨浪。

- ◎ 内心的静室是用想象力建造的,它的作用就像是心理上和感情上的减压舱,消除你的张力、忧虑、压迫力和拉力,使你精神焕发,使你经过充分准备之后回到日常工作环境中去。

12. 学会在行动中表现自我 (247)

- ◎ 表现自我的方式,绝不仅限于谈话技巧方面的要求,真正善于自我表现的人,在那些无声的暗示上能够更有效地表示自己的意志。
- ◎ 现实生活中,人们往往根据自己的印象来作出自己的判断。请相信,在任何人注意到你的成绩之前,他或她首先是从印象上对你作出判断。
- ◎ 最主要的是要让人们看到你是在不断地进步,千万不要给别人这样的一种印象,你只适合干你现在所干的工作,整天看着办公室墙上的钟点,无所事事。
- ◎ 不要等到更好的事情、更合适的条件都落实了,再下决心变动工作,要时刻注意可能发生的变化。
- ◎ 你的进步,无论是职位的升迁或是工作的变动,得益于你各方面的社会关系。

13. 从错误的信念中清醒过来 (265)

- ◎ 我们每个人都在某种程度上受到心理催眠,或者是因为从别人那里不加批判地接受一些观点,或者不断向自己重复,努力使自己相信某种观念是真实的。
- ◎ 不管你是什么人,不管你自认为多么失败,你本身仍然具有才能和力量去做使自己快乐而成功的事。
- ◎ 至少有 95% 的人在生活或多或少要受到自卑感的影响。这种自卑感对于无数人来说,都是通向成功与幸福道路上的严重

障碍。

- ◎ 自卑感的产生往往不是来自“事实”或“经验”，而是我们对事实作出的结论，对经验作出的评价。
- ◎ “你”作为一个个体不必与其他个体比高低，因为地球上没有另一个人和你一样，或者处在你的特定级别。你是一个独立的个体，独一无二。

14. 开启你的成功机制..... (274)

- ◎ 为了得到“灵感”或“预感”，一个人必须首先热衷于解决一个特定的问题，或者寻找一个特定的答案。
- ◎ 我们往往错误地认为，这种“下意识思维活动”仅仅是作家、发明家与“创造性工作者”才有。其实，我们大家都是创造者，不管是厨房里的家庭主妇、学校师生、推销员，还是企业家。
- ◎ 有意识的努力会抑制或“阻碍”你的自动创造性机制。有些人在社交场合自我意识过强而感到局促不安，就是因为他们过于有意识地、过于焦急地想做出正确的事。

15. 如何利用失败机制..... (294)

- ◎ 成功不是靠我们在生活中所处的位置来衡量的，而是以我们在达到目标过程中所克服的障碍的多少来衡量的。成功不以在生活中我们升到多高来衡量，而以我们跌倒后再爬起来的次数来衡量。
- ◎ 所有成功的故事都伴随着一些失败的故事，两者唯一的不同在于，那些最终成功的人们能在每次失败之后都重新站起来。
- ◎ 挫折是一种情绪上的感受，只要某种重要目标不能实现或某种强烈欲望受到压抑时，这种感受就会产生。
- ◎ 一个人的内心如果还有能力享受时，他就能在很多日常的、简单平凡的事物中发现乐趣，也能享受在物质方面获得的任何成功。

- ◎ 每当你在实现一个既定目标的过程中遭到失败，挫折感便会发生。不过你必须懂得，一定程度上的失败是正常的，你必须把它们当作经验吸取。

16. 跨越人生的危机 (319)

- ◎ 成功并不是一件意外的事情，它是我们的态度的结果。而我们的态度是一个抉择，因此成功是抉择的结果，而不是机遇的结果。
- ◎ 一个危急关头就像路上的岔口，一条通向希望和好的结局，另一条通向坏的结局。
- ◎ 很多人所犯的错误是，习惯把兴奋之情解释为恐惧和忧虑。从而认为它是不适当的现象。
- ◎ 首先要记住，解决危机的关键就是“你自己”。

17. 应该摒弃失败的心态 (335)

- ◎ 不幸的是，很多人只是从表面的现象来看待自己和他人的成功——显赫的地位、宽敞的住房和可观的金钱收入。
- ◎ 世上可以说没有一个人愿意失败，大家都在为成功而奋斗，但有许多渴望成功并为此而努力工作着的人，最终却遭到失败。
- ◎ 幸运的是，任何人都不总是处于倒霉的失败之中，人们能够在很大程度上把失败转化为一定的成功。

18. 永葆青春的活力 (357)

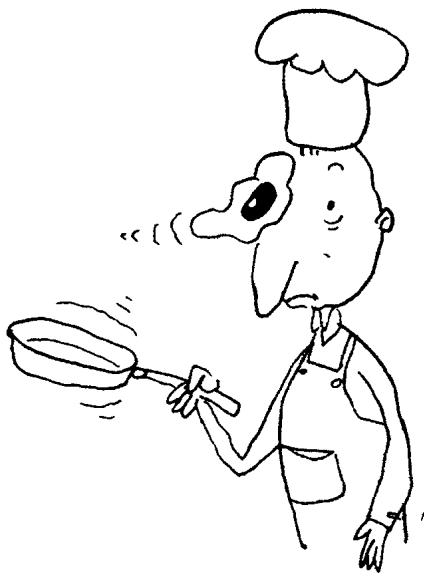
- ◎ 每一个人——包括科学家在内——对已知的事实常常培养出一种“过分的信任”，而事实本身都不一定能保证这种信任是否适当。
- ◎ 人体——包括人的大脑和神经系统——是一部机器，由无数较

小的机制组成,这些机制都具有目的性和方向性。

- ◎ 如果我们认为人是一个追求目标的生物,我们可以认为适应能力或者生命力就是推动他达到这个目的的能源或燃料。
- ◎ 如果怀着喜悦和憧憬期待未来,我们就能确立这种需要,那时候,我们会盼望明天的欢乐,更重要的是,我们有事情可做,有前进的目标。
- ◎ 每一个人的真正目标是追求更多的生命和更丰富的生活。不管你给幸福下什么样的定义,你只有在体验更多的生活之后才能体验到幸福。
- ◎ 如果你要改变自己的生活,那么你必须立即开始,并且做得红红火火!



自我意象：让你重新发现自我



不要害怕完美，因你永远无法达到这种地步。

“自我意象(self image)”这一概念的提出,是心理学和个性创造领域的一大突破,也是20世纪最重要的心理学发现。也许我们在本书开篇就引入这一概念,会令读者觉得有点学究,其实,它并不是一个深奥莫测、令人费解的话题,而是我们很容易理解,并且时而面对的问题。也许只是我们以前很少看到或听人提起这个概念而已,相信每个人都能够通过本书,轻松容易地理解这一关于自我的重要概念,并切身加以运用,重新找到自我、超越自我!

塑造一个新的自我意象

许多年来,心理学、精神医学和医学界正在悄悄地进行一场革命。在临床心理学家、实用精神医学家、美容师和所谓“整形外科医生”的成果和发现中,逐渐形成了一个有关“自我”的新理论和新概念——自我意象。如今,自我意象的重要性已得到了普遍承认。“自我意象”——一个人的心理和精神上的观念,或其自我“图像”——是左右人的个性和行为的真正关键,它是人类个性和行为的关键。改变自我意象就能改变自己的个性和行为,但这还不是全部,“自我意象”还决定一个人成就的界限。它决定你能做什么和不能做什么。如果你扩展了自我意象,就能扩展自己的“潜在领域”。发展适当的自我意象能使你富有新的能量和才华,并最终将失败转化为成功。

自我意象心理学不仅因它本身的优点而得到人们的赞同,而且还对过去人们所了解但尚未正确认识的现象作出了解释。例如,现在在个性心理学、精神病医学等领域中,无可辩驳的临床例证表明,人的个性存在着“成功型个性”与“失败型个性”;“快乐倾

向型个性”与“不快乐倾向型个性”；“健康倾向型个性”与“疾病倾向型个性”。自我意象对上述事实和生活中发现的其他事实作出了新的解释。它使人们对“积极心态”有了新的认识，而且更重要的是，它说明了这种力量为什么在某些人身上起作用，而在另一些人身上不起作用。因为只有当“积极心态”与个人的自我意象一致时就会产生作用，如果悖逆自我意象，“积极心态”就完全不起作用——除非自我意象得到改变。

这些发现提供的新方法，使人的个性、健康、甚至基本能力和才能发生巨大的变化：往日的失败变为成功，“不及格”的学生几天之内未经辅导就一下子变成“最优秀”的学生，羞怯、畏缩、内向的个性突然变得快乐和开朗。

T·F·詹姆斯曾将许多心理学家与医学博士的研究成果概括如下：

理解自我意象心理学就能区别成功与失败、爱与恨、痛苦与欢乐。发现真正的自我，能挽救濒临破裂的婚姻，能重振一蹶不振的事业，能改造“个性失败”的牺牲者。另一方面，发现真正的自我，可以决定你保持自由还是屈就顺从。

不管我们认识与否，我们每个人的心中都有一幅心理蓝图，或者说是一种自我图像。相对于意识的专注程度来讲，它也许是模糊不清，或者是混乱的。事实上，也许它根本无法有意识地进行认识。但它却是存在的，既完整又详细。这一自我意象就是我们经常对自己持有的一种自我观念——“我属于哪种人”，它建立在我们的自我信念之上。但是，绝大部分自我信念都是根据我们过去的经验、我们的成功与失败、我们的屈辱与胜利、以及他人对我们的反应，特别是根据童年的经验而不自觉地形成的。根据这一切，

我们在心里造成了一个“自我(一幅自我图像)”。就我们自己来说,一旦某种与自己有关的思想或信念进入这幅肖像,它就变成“真实的”。我们不会去怀疑它的可靠性,只会根据它去活动,就像它的确是真实的一样。

自我意象之所以能成为开启美好生活的一把金钥匙,是因为以下两个重大的发现:

1. 人的所有行为、感情、举止,甚至才能,永远与自我意象相一致

简而言之,你把自己想象成什么人,你就会按照那种人行事;而且,即使你做了一切有意识的努力,即使你具有很强的意志力,你也根本不能有别的行为。如果你把自己想象成“失败型的人”,你就会想尽办法失败,尽管你有良好的愿望、顽强的意志力,甚至机遇也完全对你有利。把自己想象为不公正的牺牲品,认为“注定要受苦”的人,就会不断地寻找各种环境来证实自己的观点。

自我意象是一个前提、一个根据,或一个基础,人的全部个性、行为,甚至环境都建立在这个基础之上。举例来说,一个孩子要把自己看成“不及格型”的学生或者“算术不开窍”的学生,他就总会在自己的成绩单上找到证据;一个自以为没人喜欢的女孩子会发现自己在舞会上总是没人理睬,别人的排斥完全是她自己造成的——她那愁眉苦脸、低三下四的态度,急于取悦于别人的焦虑,或者对周围人的下意识的敌意,都会把她本来能迷住的人拒于千里之外;一个推销员或者商人抱有同样的态度,他也会发现自己的实际经验能够“证明”他的自我意象是正确的。

④

由于有这种客观的“证据”,很少有人会发现问题出在他的自我意象或者自我评价上。可是我们后面将会看到:一旦说服他们改变自我意象,学生的成绩和推销员的收入就会发生奇迹般的变