

上海三联大众心理咨询丛书

SHANGHAI SANLIAN DAZHONG XINLI ZIXUN CONGSHU

● 颜世富 主编

心理训练

Chenggong
Xinli Xunlian

A0962052

上海三联书店

图书在版编目(CIP)数据

成功心理训练 / 颜世富著. —上海: 上海三联书店, 2001.7

(上海三联大众心理咨询丛书)

ISBN 7-5426-1589-0

I. 成… II 颜… III. 成功心理学 IV. B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 042986 号

成功心理训练

著 者/颜世富

策 划/朱慧君

特约编辑/徐国新

责任编辑/朱慧君 姚望星

装帧设计/范峤青

责任制作/沈 鹰

责任校对/李京林

出版发行/上海三联书店

(200235)中国上海市钦州南路 81 号

<http://www.sanlian.com>

E-mail: sanlian@online.sh.cn

印 刷/上海师范大学印刷厂

版 次/2001 年 9 月第 1 版

印 次/2001 年 12 月第 2 次印刷

开 本/850 × 1168 1/32

字 数/220 千字

印 张/12

印 数/5 101 - 8 200

ISBN 7-5426-1589-0

G·539 定价 21.00 元

目 录

绪言 人人成功有缘	1
一、神经语言程序(NLP)	31
二、积极心态训练	45
三、自信心训练	65
四、记忆力训练	84
五、学习能力训练	106
六、情绪管理训练	129
七、意志训练	140
八、人格魅力训练	166
九、成功的支持系统	190
十、时间管理训练	226
十一、表达能力训练	248
十二、人际沟通训练	264
十三、团体精神训练	278
十四、缓解压力训练	295
十五、适应与发展训练	325



十六、心理保健训练	340
十七、潜能开发训练	359
后记	379



绪 言

人人与成功有缘

只要积极努力，人人都与成功有缘，人人都能成功。一些人缺乏自信心，以为自己很渺小、很无力，成功是他人的事情，自己与成功没有多大关系。清代前期著名思想家颜元曾经慷慨激昂地高呼：

父母生成我此身，原与圣人之体同；天地赋予我此心，原与圣人之性同。若以小人自甘，便辜负天地之心，父母之心矣。

常以大人自命，自然心活，自然精神起！敢于成功、不怕失败，这是天地父母赋予我们的神圣使命；以小人自甘，自怨自艾，这是对天地父母的殷切期望的辜负！

卡耐基、希尔、柯维等众多的成功学训练大师信奉





的理念基本上与颜元相同：成功者必须具有积极心态，要以大人自命！我们认为：成功是既可遇又可求的。在这种观念的支持下，我们对成功标准进行探讨，并介绍一些检查成功倾向的趣味心理测验。

（一）成功既可遇又可求

复旦大学颜世富等人在主讲《成功心理训练》时，多次与博士研究生、硕士研究生、本科学生讨论一个问题：成功素质是否可以经过训练得到提高？

多数学生认为，通过人际交往能力训练、自信心训练、意志力训练、潜能开发训练、思维能力训练等心理素质的训练，人取得成功的可能性会大大增加，人的成功素质是可以通过训练得到提高的。也有少部分人认为，人能否成功，影响因素太多，心理训练是否有助于人们取得成功令人怀疑。有的人也因为目前书店里成功学的书太多，而作者又各执己见，因而无所适从。

心理训练是否能够提高成功素质？关于这类问题的争论，心理学早就有过学习、智力、个别差异受先天因素决定，还是由后天环境影响而决定之类的争鸣。英国高尔顿出版了《遗传的天才》、《人类才能及其发展的研究》等著作。高尔顿运用统计的观念对遗传进行研究，把取样中的著名人物按在总体中表现的能力水平的次数分成等级或类。他在调查 1768—1868 年这 100 年间英国的首相、将军、文学家和科学家共 977 人

的家谱中发现,其中有 89 个父亲、129 个儿子、114 个兄弟,共 332 人也是杰出人物。而在一般的人群中,4000 人中才产生一个杰出人物。高尔顿还调查了 30 家有艺术能力的家庭,发现他们子女的 64% 也有艺术能力。高尔顿由这些调查得出结论:人的心理是遗传的,人是否杰出、成功,由遗传决定,而不是环境条件。高尔顿由杰出人物比一般人有更大的生育杰出儿女的概率的调查结果得出的遗传决定论,相当于我们平常有些人所说的“将门无犬子”、“龙生龙,凤生凤,老鼠生儿打地洞”的意思。高尔顿的这个观点是片面的,虽然人的先天素质对人的后天是否有所作为有一定的基础作用,但这也只是提供了一种发展的可能性。人能否成才、能否成功,遗传因素、先天禀赋只是众多影响因素之一。现实生活中,我们经常可以看见,许多高干子弟、杰出人物的儿女,也很一般,教授的女儿考不上大学也不足为奇。有创新精神、想有所作为的人对这种遗传决定论是极为反感的,早在陈胜、吴广的时代他们就提出了“王侯将相宁有种乎”的问题。孙中山、毛泽东、邓小平等人,都远远地超过了他们的父辈。

与高尔顿等人的遗传决定论相反,华生、郭任远等人又走到另一个极端,主张环境决定论,认为人的各种能力,人能否成功,由环境决定。华生否认心理、行为的遗传,只承认身体结构的遗传,较复杂的行为完全来自于后天的学习,学习的决定因素是外部刺激。华生





有一段名言：

给我一打健康而没有缺陷的婴儿，并在我自己设定的环境中教育他们，那么我就可以保证随便挑选一个婴儿，我都可以把他训练成为我所选定的任何类型的特殊人物，例如医生、律师、艺术家、商界领袖乃至乞丐和盗贼，而不管他的才能、倾向、本领、嗜好、天资，以及他父母的职业和种族。

美国心理学家华生的观点已经够偏激了，复旦大学的郭任远比华生的观点更为激进、极端。他指导学生用一只猫和一只白鼠从小同居笼内，人工喂养直至长大，结果猫鼠友好相处。他们还拍了一张白鼠骑在猫身上的照片。实验结果表明：猫捕鼠的本能不见了。郭任远由此主张取消心理学中的本能，彻底反对遗传决定论。环境对于人的各种能力的形成、人能否成功，确实有重要影响，例如，生活在上海、北京的中学生，读上大学的可能性就比生活在中国其他地方的中学生大得多；生活在城市里的人，电脑技能、英语水平比生活在乡村的人强。行为主义强调后天的影响，强调学习的重要，为人们改变自身提供了理论基础，增强了人们改进自我的信心。行为主义太偏激，先天素质对人的发展、人的成功也有重要影响。同一个教师在同一个教室里上课，有的同学能完全、准确地领会老师的讲授内容，有的学生则不知所云；有的人记忆力能达到过目

不忘的水平,有的人则很健忘。

中国古代也有遗传决定论、环境决定论的思想。王充、陈淳等人的气禀论认为,人的多种差异由一个人禀气的多寡、厚薄、刚柔、清浊、偏正等决定。墨子、告子等人的习染论强调环境因素对人的发展的影响。墨子认为人性如素丝,“染于苍则苍,染于黄则黄”。

孔子等人认为,人能否成才、人之所以千差万别,是受先天因素和后天因素共同影响的。孔子提出“性相近,习相远”的主张,认为人的先天本性是差不多的,由于后天的影响,人与人之间的差别就越来越大了。王廷相既肯定“天赋相近”,又提出了“凡人之性成于习”的观点。王夫之认为,由于人们处于不同的时、位,因而在心理方面的差异也是巨大的,他提出了“性日生日成”说,认为人性是“未成可成,已成可革”的。现在心理学界一般也持这种观点:人能否成功,人的多种差异是遗传因素、环境因素等多种先后天因素共同决定的。

经常有人感叹:成功是可遇不可求的。机遇确实重要,但是,光靠运气是难以取得成功的。人能否成功,更主要在于发挥主观能动性,培养积极心态,通过后天的辛勤努力,勤奋学习,踏实工作。即:必须去“求”!



(二) 培养成就动机

我们训练成功心理,如果能够在每个人的心里安



装一台成功的马达，使人能够自动地有追求成功的动力，则是比较理想的结果。培养成就动机，也就是激发和维持追求成功、追求卓越的动力。

默里 1938 年在《人格的探索》一书中提出成就动机这一概念。默里把人的基本需要分成交往、攻击、自主、支配、防卫、理解等 20 种。他认为首要的是成就需要。他把成就动机定义为一种努力克服障碍、施展才华、力求尽可能又快又好地完成某事的愿望或趋势。后来，希尔斯 1943 年提出成功与失败的需要说，奥尔波特提出自我参与说，勒温 1944 年提出抱负水平说。经过麦克利兰、阿特金森等人的努力，成就动机理论逐渐成熟。

麦克利兰将成就动机定义为竞争与优秀标准，高成就动机的人倾向于为他们自己确立的高目标或优秀标准而努力。麦克利兰广泛推广他的成就动机理论，他认为社会成员的成就动机水平的高低，关系到社会经济与科技发展速度的快慢。麦克利兰认为，具有高度成就需要的人具有四个特征：其一，采取适中程度的风险措施。具有高度成就需要的人能以现实的态度对待冒险，他们不愿意选择过于容易的任务，也不愿意选择无法完成、过于困难的任务。其二，要求及时得到工作的反馈信息。具有高度成就需要的人，喜欢在达到目标的过程中能得到及时和精确反馈信息的职业和工作。其三，从工作的完成中得到极大的满足。具有高度

成就需要的人会从工作的完成中得到内在的激励，而并不单纯追求物质报酬。他们只是把物质报酬看成取得成就的一种反馈形式。如果让他们在一项报酬较高而很容易完成的任务和一项报酬较低而有适中难度的工作之间进行选择，他们一般会选择后者。其四，全神贯注于完成任务。具有高度成就需要的人一旦选中了目标，他们就会聚精会神、全力以赴地投入工作，直至成功地完成任务为止。

麦克利兰也发现：具有高度成就需要的人，有时人际关系不好，有时难以与人相处，尤其是当别人妨碍了他们完成目标时，他们可能采取很不友好的态度。

阿特金森将成就动机分为两种成份：一是追求或希望成功的意向，表现出趋向目标的行动；另一种是害怕失败的意向，想方设法逃脱成就活动或情境，避免预料到的失败结果。每当一个人面临任务时，这两种力量通常是同时起作用的，当两种力量不相上下时，便会感到心理冲突的痛苦。如果希望成功的意向强于回避失败的意向，会促使人奋发进取；如果害怕失败的动机占优势时，则导致迟疑退缩而影响工作效率。

奥苏伯尔认为成就动机有三个方面的内驱力。这是一种要求获得知识、技能以及善于发现问题与解决问题的需要。它常常以好奇心、求知欲、探索、操作等心理因素表现出来。二是自我提高的内驱力。这是一种把学业成就看作赢得相应地位的需要。它往往以自





尊心、荣誉感、自信心、胜任感等心理因素表现出来。三是附属的内驱力。这是一种为了获得长者和同伴的赞许和认可而努力搞好学习、搞好工作的需要。它表现为一种依附感。

人是否有一定强度的成就动机，将直接影响他的事业成败、是否有所作为。我们应该积极努力地激发、转化和维持成就动机。我们要确定适中的抱负水平、奋斗目标，“以大人自甘”。中国古人就发现“志大则才大，事业大”，如果一个人“以小人自甘”，胸无大志，是不可能有大成就的。当然，确定奋斗目标时也要全面分析主观、客观条件，不要确定一些根本实现不了的目标。要学会自我表扬、自我激励。当我们取得了一定的成绩后，可以采用自己满意的方式方法及时予以强化。例如，解出了难题，提前完成了销售任务，可以看一场电影，或者外出旅游等。我们身处的社会，竞争越来越激烈，我们应该积极主动地参加竞争，在有竞争有压力的同时也可以带来动力。

（三）成功的标准

我们提倡追求成功，那么，用哪些标准来判断成功呢？

复旦大学颜世富、陈建春曾就成功标准问题在上海人民广播电台“市民与社会节目”中与听众进行了直接讨论。听众的看法基本上可以代表人们的几种观

点:认为生活幸福就是成功,认为自己过得满意就是成功,成功主要指事业有成。也有人认为成功无标准。

我们认为,可以从金钱、名声、地位及主观幸福感等方面来衡量一个人是否成功。

人们对于金钱名利的心态是很复杂的,从心理学上来看,人喜欢金钱名利是人的一种本能,是无可厚非的,关键要注意“君子爱财,取之有道”。韩非对人的心理看得很透:“凡人之有为也,非名之则利之也”。人的任何行为的动机都受金钱名利的驱使!韩非同时指出:

故王良爱马,越王勾践爱人,为战与驰。医善吮人之伤,含人之血,非骨肉之亲也,利所加也。故与人或舆,则欲人之富贵;匠人成棺,则欲人之夭死也。非与人仁而匠人贼也,人不贵则舆不售,人不死则棺不买,情非憎人也,利在人之死也。故人主不可以不加心于利己死者。(《韩非子·备内》)

故人行事施予,以利之为心,则越人易和;以害之为心,则父子离且怨。(《韩非子·外储说左上·说三》)

即便是亲如父子的关系,如果有利益冲突,也会出现众多矛盾,杨广、李世民为了争夺最高统治地位,不惜杀父、杀兄。人们心里喜爱金钱名利,但口头上却不好意思明说。有人为了钱财,造假酒、假药,甚至伪造货币。

中国在分配制度上也在提倡“效率优先、兼顾公





平”了。中国的经济体制改革,使中国人逐渐敢于直接说“有钱光荣”而不感到脸红害羞了。即使在宣扬重义轻利的朝代里,一些知识分子还是透过钱眼看到了“良田华屋,娇妻美妾,鲜衣美食”。下面,我们来看看清朝中叶一个大臣写的《劝民惜钱歌》:

钱,钱!……你内方似地,外圆像天……有了你夫妻和好,没有你妻离子散,有了你亲朋尊仰,没有你骨肉冷淡。

钱!你不似明镜,不似金丹,倒有些威力衡权。能使人暄天揭地,能使人平地登天,能使人顷刻为业,能使人陆地成仙,能使人到处逍遥,能使人不第不官,能使人颠倒是非,能使人痴汉作言。因此上人人爱,人人贪。人为你昧灭天理,人为你用尽机关,人为你败坏伦常,人为你冷灰起烟,人为你忘却廉耻,人为你无故生端,人为你舍死丧命,人为你平空作癫,人为你天涯遍走,人为你昼夜不眠。

见几个抛妻别子,见几个背却椿萱,见几个游浪江湖,见几个千里为官,见几个为娼为盗,见几个昼夜赌钱,一切都为钱。说什么学富五车,七步成篇;说什么文崇北斗才高丘山;论什么圣贤多训,《朱子格言》,讲什么穷理尽性,学贯人天。有钱时令人尽兴,无钱时令人避嫌。

钱!人人被你颠连,出言你为首,兴败你当

先。成也是你，败也是你，何如止了思钱念？你去我不烦，你来我不欢，不被你颠神乱志，废寝忘餐，今后休说那有钱没钱。钱，你易我难，大限到来买不还，人人一般。倒不如学一个居易俟命，随分安然。岂不闻得失有定数，穷通都由天！

由此，我们可以看出东方人对孔方兄的认识并不糊涂，有利于我们在进行管理工作时，正视人们的利己爱钱之心，加强法治的力度，提倡正义良心，切实坚持义利并重的原则。

比尔·盖茨到复旦大学作演讲，比许多国家的总统、首相的报告还受欢迎，最重要的原因是盖茨是世界的首富。在实行市场经济的国度里，退一步讲，你不追求金钱名利便会被淘汰！

心理学上对主观幸福感研究较多。与主观幸福感相关的词汇有满足感、快乐感、士气、正面情感、兴奋感，心理幸福感、感知幸福等。主观幸福感是一种态度，包括认知、情感等成分。主观幸福感虽然是一种心理感受，但也要受家庭、住房、工作、收入、环境等因素的影响。

许多心理学家研究如何测量主观幸福感。我们可以利用罗戈顿等人编制的“生活满足感量表”来测量自己的满足感。罗戈顿等人编制了三个独立的生活满足感量表，其中一个是以访谈和专家评估的形式进行测量(LSR)。



“生活满足感评定量表” LSR 测量是从评估人员对受测者作评估而作出测量结果。LSR 包括有五个五点评定,加起来的得分在 5~25 之间,5 分表示最低满足感,25 分表示最高满足感。分数越高,满足感越强;分数越低,满足感越差。

生活满足感评定量表

请分别在量表 A、B、C、D、E 中选取一个符合自己情况的答案,然后将选取的题号相加,总分范围是 5~25 分。

量表 A 热心与冷漠

5. 充满热情地谈论一些活动和人际关系。感到“此刻”是生活中最好的时光。喜欢做任何事,即使坐在家里也是如此。参与新的活动,乐意结交新朋友,寻求自我改进。在生活的一些领域里表现出热心。

4. 有热情,但只限于一两件具有特殊兴趣的事情,或只限于某一段时间。如果事情不顺利,妨碍了他享受生活,可能会感到失望或愤怒。事先计划一切,哪怕时间再短也是这样。

3. 生活平淡无奇。似乎没有从他所做的事情中得到太大乐趣。只寻求松闲和做有限度的参与。可能对许多活动、事情或人保持超然(冷漠)。

2. 认为大部分生活是单调的。可能老喊疲乏。对许多事情感到厌倦。即使参与活动,也会觉得没有多





少意义,或享受不到什么。

1. 按习惯来过活,认为任何事情都是不值得做的。

量表 B 决心与坚忍

5. 带着不断尝试的态度。心狠而且不屈服。反击、不退缩、不放弃。性格主动:接受坏的与好的,并充分利用它们。不后悔自己的过去。

4. 面对生活本来面目,“我不抱怨我现有的生活”。乐意承担责任,“如果不去寻找生活中好的一面,就不会发现好的一面”。不介意谈论生活中的困难,但不会在困难中徘徊不前。“你一定要舍得放弃一些东西”。

3. 会说:“我曾经经历过不少上下:有时在高峰,有时在低谷。”显露出生活的困难有向外及向内归咎的迹象。

2. 觉得自己没有交好运,所以不能做得更好。和45岁时相比觉得目前的生活很差。“我虽努力工作却从未做成什么。”

1. 谈论自己没有精通致胜的技巧(外部归咎)。深切地责怪自己(内部归咎)。被生活所吞噬。

量表 C 期望目标与已达成目标的吻合程度

5. 感到完成了自己想做的事情。达到了或正在达到自己追求的目标。

4. 有些后悔在过去丧失了的机会。“也许我当时