

出类萃书系

你行我更能行

NiXingWoGengXing

冯太敏 舒丹 编著



中国少年儿童出版社

出类拔萃书系

你行我更行

NiXingWoGengXing

冯太敏 舒丹 编著



中国青年出版社

(京)新登字 083 号

图书在版编目 (CIP) 数据

你行, 我更行/冯太敏, 舒丹编著. —北京: 中国青年出版社, 2003

(出类拔萃书系)

ISBN 7-5006-5038-8

I. 你... II. ①冯... ②舒... III. 成功心理学 IV. B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 105357 号

*

中国青年出版社出版发行

社址: 北京东四 12 条 21 号 邮政编码: 100708

网址: www.cyp.com.cn

编辑部电话: (010) 64033813 发行部电话: (010) 64010813

天利华印刷有限公司印刷 新华书店经销

*

850×1168 1/32 8 印张 2 插页 179 千字

2003 年 1 月北京第 1 版 2003 年 1 月河北第 1 次印刷

印数: 1 8,000 册 定价: 15.00 元

本图书如有任何印装质量问题, 请与出版处联系调换

联系电话: (010) 64033570

雄狮书店: (010) 84039659

目 录

第一篇 “你行,我更行” (1)

——让自己充满自信心

笑对充满困难的生活 (3)

在困难中想像成功 (5)

让自信战胜自卑 (7)

努力忘记昨天的差错 (9)

不要害怕犯错误 (12)

用毅力打造成就 (14)

通过磨炼不断完善自我 (16)

如果失败了,善于找出原因 (19)

第二篇 将人生追求进行到底 (23)

——保持强烈的进取心

进取心是优秀者的品质 (25)

量身定制人生目标 (26)

莫回头,大胆向前走 (28)

第三篇 热忱是生命的阳光 (31)

——拥有对生活与生命的热忱

热忱是成功的动力 (33)

热忱是感染他人的老师 (34)

热忱是助你成功之神 (36)

热忱使人觉得每个人都很重要 (38)

用热忱构筑人生的乐园 (40)

第四篇 人生百味皆文章 (43)

——展示自己丰富的知识领域

“含而不露”=“才疏学浅” (45)

不断地给自己“充电” (47)

学习已变成时代的第一选择 (49)

求知是成功的第一步 (51)

追求事半功倍的学习效果 (54)

第五篇 做一枝傲霜的红梅 (57)

——显示你自己的卓尔不凡

标新立异可独领风骚 (59)

居高望远,着眼未来 (61)

不断反省和总结自己 (63)

下一着逆向思维的险棋 (65)

打破常规,走别人没走过的路 (69)

第六篇 笑傲“江湖”,豪情四溢 (71)

——展示具有吸引力的个性魅力

塑造自信、自强的个性	(73)
以积极的心态展示迷人的个性	(75)
勇于在挑战中展现自己的个性	(77)
要有敢于认错的磊落胸怀	(79)
赞美别人展示你的开阔胸襟	(82)
微笑能使你魅力永存	(83)
 第七篇 施爱予人,主动付出	(87)
——拥有一颗正直与善良之心	
培养高尚的品格	(89)
勤于播洒爱的种子	(90)
主动付出自己的情感	(92)
学会爱自己的敌人	(94)
朋友就是一把伞	(96)
学会同情他人	(99)
消融无情的冷漠	(100)
战胜可怕的嫉妒	(101)
敢与坏人比高低	(103)
莫把“世故”当成熟	(106)
 第八篇 诚信是金,吃亏是福	(109)
——表现自己良好的信誉	
世界上最聪明的人是最老实的人	(111)
没有什么比诚信更重要	(113)
珍惜名誉胜过生命	(114)
诚实的人不吃亏	(116)

信用让你更强大	(118)
获得他人信任的方法	(119)
 第九篇 风采自有翩然处	(123)
——塑造一个良好的自我形象	
清爽的外表让生活增加美丽	(125)
稳定的形象更容易获得信任	(126)
形象 = 修养 + 风度	(127)
善于倾听能让你具有好人缘	(130)
喋喋不休会彻底摧毁你的形象	(133)
 第十篇 摒弃浮华亮本真	(137)
——培养自己优雅的气质与情趣	
欣赏自己的美丽	(139)
贪婪是优雅气质的大敌	(142)
不要让坏习惯破坏你的气质	(145)
用幽默勾兑生活 用幽默塑造气质	(148)
修己以敬,修己以安人	(151)
自然地流露出气质美	(153)
气质首先从姿态举止中培养	(155)
 第十一篇 豁达乐观融世界	(157)
——使自己的性格与社会相容	
以乐观的心态融入社会	(159)
以热情拥抱社会	(162)
表现强烈的成功欲	(163)

以真实的面目面向社会	(166)
努力保持自我本色	(169)
积极适应不断变化的社会环境	(172)
 第十二篇 语不惊人死不休	(175)
——在社交场合善于表达	
智用妙语与他人沟通	(177)
让别人听清你的话	(179)
有些话就该烂在肚子里	(181)
把话说到别人的心坎上	(184)
学会因人而异的谈话方式	(186)
 第十三篇 疏导交流的淤塞	(191)
——学会善于与他人沟通	
轻松地与他人交流情感	(193)
克制自己是一种沟通的艺术	(194)
沟通不一定依靠语言	(198)
用身体语言习惯表达你的沟通愿望	(201)
成功地化解人际关系的紧张	(204)
从孤芳自赏中清醒过来	(206)
摆脱神经过敏的痛苦	(207)
 第十四篇 我为人人,人人为我	(211)
——学会与他人友好相处	
好人缘是人生最大的资产	(213)
在人际交往中让情境说话	(214)

处理同事关系的诀窍	(217)
处理亲戚关系的窍门	(220)
不同的朋友不同的交往	(223)
要有互助的团体精神	(225)
扩展自己爱的空间	(228)
 第十五篇 心底无私天地宽	 (233)
——学会巧理人际矛盾	
常存宽容之心,不争无谓小事	(235)
大智若愚装糊涂	(238)
正视别人的批评与责备	(240)
圆滑地纠正别人的错误	(242)
学会应付尴尬的局面	(244)
对上级提出批评要讲究技巧	(247)
正确对待同下级的意见分歧	(249)

第一篇 “你行,我更行”

——让自己充满自信心

原书空白页

笑对充满困难的生活

英国作家萨克雷有句名言:“生活是一面镜子,你对它笑,它就对你笑;你对它哭,它也对你哭。”确实,不管你生活中有哪些不幸和挫折,你都应以欢悦的态度微笑着对待生活。下面介绍几条原则,只要你反复地认真执行,就可能减轻或者消除你的烦恼。

(1)要朝好的方向想

有时,人们变得焦躁不安是由于碰到自己所无法控制的局面。此时,你应承认现实,然后设法创造条件,使之向着有利的方向转化。此外,你还可以把思路转向别的什么事上,诸如回忆一段令人愉快的往事。

(2)不要把眼睛盯在“伤口”上

如果某些烦恼的事已经发生,你就应正视它,并努力寻找解决的办法。如果这件事已经过去,那就抛弃它,不要把它留在记忆里,尤其是别人对你的不友好态度,千万不要念念不忘,更不要说:“我总是被人曲解和欺负。”当然,有些不顺心的事,适当地向亲人或朋友吐露,可以减轻烦恼造成的压力,这样心情好受一些。

(3) 放弃不切合实际的希望

做事情总要按实际情况循序渐进,不要总想一口吃个胖子,有人为金钱、权力、荣誉奋斗,可是,这类东西你获得越多,你的欲望也就会越大。这是一种无止境的追求。一个人发财、出名似乎是一下子的事情,而实际上并不然。因此,你应在怀着远大抱负的同时,随时树立短期目标,一步步地实现你的理想。

(4) 要意识到自己是幸福的

有些想不开的人,在烦恼袭来时,总觉得自己是天底下最不幸的人,谁都比自己强。其实,事情并不完全是这样,也许你在某方面是不幸的,在其他方面依然是很幸运的。如上帝把某人塑造成矮子,但却给他一个十分聪颖的大脑。请记住一句风趣的话:“我在遇到没有双足的人之前,一直为自己没有鞋而感到不幸。”生活就是这样捉弄人,但又充满着幽默之味,想到这些,你也许会感到轻松和愉快。

(5) 悉心享受生活中的每一次小小的喜悦

要相信人是需要享受生命的。无论你多忙,你总有时间选择两件事:快乐还是不快乐。早上你起床的时候,也许你自己还不晓得,不过你的确已选择了让自己快乐还是不快乐。

历史学家维尔·杜兰特希望在知识中寻找快乐,却只找到幻灭;他在旅行中寻找快乐,却只找到疲倦;他在财富中寻找快乐,却只找到纷乱忧虑;他在写作中寻找快乐,却只找到身心疲惫。有一天他看见一个女人坐在车里等人,怀中抱着一个熟睡的婴儿。一个男人从火车上走下来,走到那对母子身边,温柔地亲吻女人和她怀中的婴儿,小心翼翼地不敢惊醒他。这一家人然后开车走了,留下杜兰特深思地望着他们离去的方向。他猛然惊

觉，原来日常生活的一点一滴都蕴藏着快乐。

在困难中想像成功

每一个在一生中都会面对困难，而成功的人往往是在困难中想像成功的人。

我们大家可能都看过西部电影中的牛仔和油子哥，现在我们也来想像另外一部电影，一部关于你自己的电影。一部关于在未来五年之后你的美丽生活的电影。

你看见了什么？希望你看到的是一个成功者。一个住着新房子，驾驶着新汽车，干着新的工作，生活在爱你的人们中间的人。

往下，你还可以为自己想像一些细节。比如你所喜欢的住宅式样，你所希望的新车牌子，你所向往的工作种类等等。只要你能想出这些，你就能够得到它们！我想，美丽的生活正是从你所想像的这幅图画开始的。

你也许觉得这很可笑，这简直是毫无意义的空想。但我想它却是真的，只有首先去想像，你才可能树起成功的愿望；也只有首先去想像，你才可能订下美丽生活的目标。

在人类社会，人类曾设想有朝一日能飞上天空，遨游天宇；能潜入大海，探寻奥秘；能呼风唤雨，左右天庭……这些想法在当时看来都是不可能的，甚至是幼稚可笑的，但是后来却逐一

实现了,这些东西改变了人们的生活,赋予了人们更为广泛的自由,也使我们每个人的生活变得丰富而美丽。

这个道理极其浅显:思想先于行动,你现在要去做,必然首先是你所想过的。

瑟多·格赛尔是当今最富想像力的人之一。你可能对这个名字感到陌生,但你一定知道他在为孩子们所写的书中所用的笔名:苏斯博士。

苏斯博士书中那些敢于冒险和富于创造的主人公吸引了成千上万的孩子。可是,当瑟多·格赛尔刚开始想像他奇异的造物时,他不得不在很长的时间里竭力坚持住自己的梦想。他写出第一本书并画好插图,把它送给出版商,出版商说不行。

苏斯博士并不灰心,他想像他的书一定能取得成功。他把书又送给另一位出版商,一位接着一位,人家都说不行。他一共遭到 27 位出版商的拒绝。但是他的第 28 次成功了。他由此而书写了儿童读物历史上的新篇章。

鲍勃·布恩是《夏威夷指南》和《澳大利亚指南》这两本畅销书的作者,这两本书被旅游家们公认为他们的最好读物。可是,在书问世之前,鲍勃·布恩曾将《夏威夷指南》的手稿送给 125 家出版商,结果都被人拒之门外。或许我们大多数人在遭到 125 次拒绝之前早就打退堂鼓了。但是鲍勃·布恩却坚持着他的梦想——并最终获得了成功。现在他的书每年都被成千上万的旅行者争相阅读。

从苏斯博士和鲍勃·布恩两人的境遇中可以看出,梦想——发挥你的想像力去建构自己的生活理想,并不是白白浪费时间,它有时甚至可能是你摆脱困境的好办法。

你要相信,世界上已经存在的一切或生活中将要出现的一

切,都是通过人的想像才得以实现的。

让自信战胜自卑

有谁愿意成为一个自卑的人呢?大概没有。所有在实际生活中说自己为某事而自卑的朋友,都认为自卑不是好东西。他们渴望着把“自卑”像一棵腐烂的枯草一样从内心深处拔出来,扔得远远的,从此挺胸抬头,脸上闪烁着自信的微笑。

自己瞧自己不顺眼,自己总觉得自己矮人一头,这就是自卑。当然这“不顺眼”、“矮一头”都是以别人为参照系的:“我皮肤黑”,是和别人比而显得“黑”;“我个矮”,矮是相对于高而言的;“我眼睛小”,世界上有许多大眼睛的人,才衬托出了“小”。这些和别人不一样的地方,实实在在摆在那里,让你藏不了躲不了否不了忘不了,于是你有了自卑的理由。你可怜自己又恨自己,于是耗费大量的心理能量和时间精力,企图去改变那些和别人不一样的地方,但却常常成效甚微。

杰克也曾经是个自卑的人。但自从他开始从事心理咨询这个工作以来,他变得越来越自信了,这一点可以从参加会议时他坐的位置来证实——过去,他总是坐在旮旯里,即便对某些问题有看法也不轻易发言;而现在他更经常的是坐在前面,即使对会议主持人也敢发表不同看法。这种变化,当然是得益于心理咨询,在为别人排解心理困扰的同时,杰克获得了观察、了解、认识

人的许多新角度和方法，从而也更深刻地了解了自己和周围的人。

有个小女孩的事情有点好笑，但它给了我们一个很大的启示：自卑原来都是自找的！

有个女孩儿为了自己耳朵上的一个小眼儿非常自卑，于是便去找心理医生咨询。医生问她：眼儿有多大，别人能看出来吗？她说她梳着长发，把耳朵盖上了，眼儿也只是个小眼儿，能穿过耳环，不过不在戴耳环的位置上。

医生又问她：“有什么要紧吗？”

“哦，我比别人少了块肉呀，我为此特别苦恼和自卑！”

现实生活中像她这样的这种人实在是太多了，这种人诉说他们因为某种缺陷或短处而特别自卑。把这些缺陷或短处集中起来，几乎无所不包：什么胖啦、矮啦、皮肤黑、汗毛重啦，什么嘴巴大、眼睛小、头发黄、胳膊细啦，什么脸上长了青春痘、说话有口音、不会吃两餐、家里没有钱啦，统统都是自卑的理由，而“耳朵上的一个小眼儿”大概是其中之最了。

这个“耳朵上的小眼”不能不引起我们的思考。美国人本主义心理学家马斯洛不满意弗洛伊德式的研究，认为他们只关注病态的人。“如果一个人只潜心研究精神错乱者、神经病患者、心理变态者、罪犯、越轨者和精神脆弱者，那么他对人类的信心势必越来越小，他会变得越来越‘现实’，尺度越放越低，对人的指望越来越小。”马斯洛如是说。马斯洛着重研究了那些“自我实现的人”，在这个基础上使心理治疗成为开发人的潜能、改善人的生活质量的一个新途径。

当我们把目光从自卑的人身上转到那些自信的人身上时，