

为你心灵

按摩

心理咨询系列丛书

——健全人格与成功人生

张海燕 著

华东理工大学出版社



B848
Z118:1

丛书

为你心灵按摩 ——健全人格与成功人生

张海燕 著

华东理工大学出版社

(沪)新登字 208 号

心理咨询系列丛书

为你心灵按摩

——健全人格与成功人生

张海燕 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 64250306

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 7 字数 176 千字

1998 年 12 月第 1 版 1999 年 6 月第 1 次印刷

印数 1-5000 册

ISBN 7-5628-0938-0/G·182 定价 11.00 元

内 容 提 要

一个人成功与否,在很大程度上与人格的健全与否有关。而健康的心理状态对人格的塑造,有着重要的作用。

本书以大量实例分析了健全人格不是与生俱来的,而要靠后天的不断修炼得来,并对人们在学习、工作、生活中遇到的许多令人困惑的心理问题作了剖析。对读者正确对待自己、他人和社会,把握人生、把握机遇,以达自己人生的成功之路作了较为深入的阐发。

前 言

时代发展到今天，人们越来越关注人的成长与创造。

确实，人是社会实践活动的主体，一切美好的设想、科学的理论、先进的技术和管理方法，都必须通过人的创造性活动才能转化为现实。

尽管，宇宙之间的万千生灵，都自有其发展的生长点，但是，这种发展决不是只按照遗传、生理的钟摆自然推进的。接受环境、教育对人的积极影响作用当然必不可少，但激发人的主体能动作用，将社会外在的习俗、规范、要求内化为自身的素质，建立起个体内部的自我调节系统，形成健全的人格，获得更为完整、更为全面的人的最佳激励状态，去适应社会、挑战人生，去寻求向着更高层次的攀升，这更是十分重要的。

经常，人们会这样问自己：“我为何是这样？”这一问题，从正面理解，我们能看到对现状不满的上进愿望，这是好事，是成长的内驱力；但若从另一角度再来看，或许其中也包含有无奈与抱怨，这就不足取了。因为，大凡有生命的东西，都能够改变，人更是如此。只是，当改变方向是积极与健康，那才叫成长；而且，没有什么人能够从外部来强制性地使自己有真正的改变，唯独自身才能对自己的成长负起责任来。

形成人格的所有感觉、态度、信念，其实，都是自己造成的，也是自己可以自主进行控制的。一个人，无论年幼还是年长，每天都可以塑造并再造自己的人格，没有任何的例外。

奉献给读者的这本书，就在于把健全人格、励志自助的钥匙把握到自己的手中，学习向自己意识、性格和生活习惯上的缺陷去挑战，以正确的世界观、人生观和科学的方法对心理予以持续不断的、积极的调适和矫正，去获得生理、心理和道德上的良好健康，造就一个成功的人生。

目 录

一、解开心态之谜

(一) 境由心造	1
1. 天壤之别	2
2. 最重要的人	3
(二) 同自己战斗	5
1. 放弃的背后	6
2. 封杀“希望”	7
(三) 谁主浮沉	9
1. 智优未必成英才	10
2. 凡人走向不凡	12
(四) 前面是个天	14
1. 心想事成	14
2. 种植“积极”，收获“成功”	16

二、目标决定人生

(一) 目标与人生	19
1. 失败在迷惘中	20
2. 不可少的里程碑	21
(二) 向上攀援	23
1. 拓展理想的疆界	24
2. 创造明天的机会	25
(三) 构思那片蓝天	27
1. 准备好，再上路	28
2. 由小到大	29
(四) 起而行之	31
1. 现在就做	32
2. 永不放弃	34

三、放手一搏

- (一) 一步之遥 37
 - 1. 决定在自己 38
 - 2. 坚持到最后 39
- (二) 别与机会失之交臂 41
 - 1. 时不再来 42
 - 2. 锲而不舍去开掘 43
- (三) 今天永远不休息 45
 - 1. 时刻准备着 46
 - 2. 永远不言迟 48
- (四) 冲破行动的藩篱 50
 - 1. 作茧自缚要不得 51
 - 2. 该出手时就出手 52

四、选择思想

- (一) 思想的力量 55
 - 1. 惊人的威力 56
 - 2. 指挥思想,掌握命运 57
- (二) 你的眼光有多远 59
 - 1. 远见的价值 60
 - 2. 通往“罗马”之路 62
- (三) 神奇的想象 63
 - 1. 想象力的风采 64
 - 2. 不尽的资源 66
- (四) 水面下的冰山 67
 - 1. 百川入海 69
 - 2. 宝藏在你心中 70

五、必要的约束

- (一) 坚持一下的努力 73
 - 1. 平衡的法则 74

2. 难能可贵	76
(二) 生命的罗盘	77
1. 你的自画像	78
2. 胜者的风范	80
(三) 必不可少的闸门	81
1. 看不见的破坏者	82
2. 控制有方	84
(四) 心灵的锤炼	86
1. 内部的动因	87
2. 共渡大洋彼岸	88
六、“居高临下”不容易	
(一) 真正的领导者	91
1. 成就梦想靠众人	92
2. 位置与影响	93
(二) 慎用权威	95
1. 善用权威可制胜	96
2. “法力”并非大无边	97
(三) 有所为与有所不为	99
1. 为与不为	100
2. 有效的原则	101
(四) 人人都能成领导	103
1. 不与生命俱来	105
2. 学习有捷径	106
七、相信自己	
(一) 锐不可当	108
1. 无坚不摧	109
2. 移山的力量	110
(二) 别向恐惧低头	112
1. 一种“常见症”	114

2. 战胜恐惧	115
(三) 踢开自信的绊脚石	117
1. 那一片阴云	118
2. 为自己叫好	119
(四) 知难而进	121
1. 化消极为积极	122
2. 培植自信在内心	124

八、全方位卓越

(一) 迷人的风采	126
1. 人性的美丽	127
2. 与众不同更具魅力	128
(二) 美在深处	130
1. 关注内在	131
2. 最佳境界	133
(三) 最丰厚的财富	134
1. 寻找同一块基石	136
2. 鼓舞人的秘诀	137
(四) 心理的空气	138
1. 并非人人都会	139
2. 良好倾听的要件	140

九、缔造奇迹

(一) 全新的未来	142
1. 明天,不再是过去	143
2. 迎接创造的挑战	144
(二) 追求更好	146
1. 相信你能行	147
2. 打破桎梏	148
(三) 失败不为耻	150
1. 创新无坦途	152

2. 祸兮？福兮？	153
(四) 新思维的拓展	154
1. 向旧观念宣战	156
2. 开拓视野	157

十、专注不可抗拒

(一) 渡河之舟	159
1. 公认的法则	160
2. 专注能成功	161
(二) 必得作选择	162
1. 背不起的包袱	164
2. 清除绊脚石	165
(三) 走出倦怠	167
1. 倦怠是专注的敌人	168
2. 调整有方	170
(四) 学习专注	171
1. 从现在开始	173
2. 将梦想变成真实	174

十一、携手创明天

(一) 拉起手来有力量	176
1. 所向披靡	177
2. 最大的奖赏	177
(二) 一个和三个	179
1. 不等式	180
2. 说到容易做到难	182
(三) 心连在一起	183
1. 视角的变换	185
2. 相向走来	186
(四) 共同的心愿	188
1. 我中有你，你中有我	190

2. 耕耘同一片沃土	191
十二、永不止步	
（一）未必真糟	193
1. 莫轻言失败	194
2. 似是而非	195
（二）活出新意来	196
1. 打不碎，摔不烂	197
2. 翻身跃起	198
（三）永远的新大陆	200
1. 主动去做	201
2. 心怀敬意	202
（四）向上攀，不止步	204
1. 不觉满足方进取	205
2. 少不了的一面镜	205

一、解开心态之谜

(一) 境由心造

案例一：

大成，是个农民的儿子，现在，还是一所重点大学的学生。那大学，坐落在南方某大都市。

自小，生活在沂蒙山区，他习惯了身边面朝黄土背朝天的乡亲，习惯了同样辛勤劳作的父母。贫困的生活，父母家人的殷切期望，大成懂得这一切。没说的，发奋读书，不敢有一丝怠懈。“有出息！”这是他听得最多的一句赞赏。

几分之差，没能进“北大”，可这所大学同样不错。他背上行囊，告别了早衰的双亲，告别了两个早已辍学的妹妹。

他的学习成绩，除了计算机弱些，其他，绝对棒！尽管不善言谈，可那一手好文章依然引来不少崇拜者。1.85米的个头，魁梧、高大，往那儿一站，小山一座，常招来人们羡慕的目光。忠厚、诚实，老师、同学都信任他、欣赏他。按说，大成挺顺利，挺满足。可他不。

面对他唯一的一位好友，他掏出了自己从未与人言及的苦恼。大城市，五光十色；大城市的学生，潇洒帅气，而自己，整个儿一个“老土”。成绩好？算啥！以前那种遥遥领先的感觉早已找不见了，一大群竞争者在身后紧逼而来。家境不好，也让人气短，别人一定看不起。未来？不敢想。没靠山，难留大城市；就是留下，也难趟出条路来。回老家？更没路。那份贫穷、落后，足以磨光一切奋斗者的锐气。

朋友不解了：你够好的了。咋把现实和未来看得那么悲观？大成更悲哀了：连我最知心的朋友也不理解我。于是，他作出了选择，

最糟糕的选择——经常旷课去经商，没赚几个小钱。“这么发财太慢又辛苦”，他索性溜进各机关单位，乘人不备而盗窃，终于东窗事发……

1. 天壤之别

曾经，一个大学寝室熄灯后的“卧谈会”上，几个室友探讨起了人的境遇。一个说：我活得真累，事事不如意。另一个插了话：我倒觉着人生挺充实，自在，有信心。不知何人马上塞了句揶揄：你当然啦！命运多垂青你！天时，地利，人和，你占全了。如此好的境遇，岂有不充实之理？随即，另外几个室友附和着。

这话对吗？

有个老师，做过这么个试验。她在一张白纸上，洒下摊红墨水，然后，将纸对折，再展开。上面的对称墨渍，什么都像，又什么都不像。有意识地，她找来三个女学生做被试。一个，开朗，活泼，生活中洒满阳光；另一个，父母不和，备受漠视，心情抑郁；还有一个，刚刚失恋，正痛苦不堪。

老师发问：看看纸上的东西，像什么？第一个欢声快语：烂漫的山花；第二个声音低了八度：惨烈的一汪血；第三个使了好大的劲才忍住眼泪：滴着血的嘴唇。

瞧！同样的事物，各人看法，却大相径庭。什么道理？全在于所持心态的不同。

什么是心态？它是人在任何时候的一种存在方式。思想，感受，情绪，精神，生理能量，这些，加在一块儿，就是人的心理状态，简称心态。

当人们处在积极的心态之中，他们会自信、自爱、坚强、快乐、兴奋，会感受到自身的能量源源不断地发挥出来。相反，当人们被消极的心态所主宰时，常常会变得沮丧、恐惧、焦虑、悲伤、受挫，周身无力。

面对同样的事物，身处相同的境遇，因着心态不同，所感所受有着天壤之别。这样的例子在生活中实在是不少见。

两个皮鞋推销人员去非洲作市场摸底。炎热的气候，到处可见的是打赤脚的非洲人。“打赤脚，怎么会要皮鞋？”第一个推销员即刻被失望笼罩，沮丧而归。第二个推销员则惊喜万分：“太好了！这么个大皮鞋潜在市场！”充满信心地去引导销售，大获成功。

两个刚踢完球的学生，大汗淋漓，奔回宿舍，一眼瞧见桌上仅有的半杯水。一个脑袋立刻搭拉下来：杯子上半边全空着，才那么点儿水，喝了又有多大效用？另一个一眼盯上杯子的下半部分：太好了。及时的甘露！设想，这两个人若同样喝下这半杯水，谁解渴？谁满足？答案不言而喻。

回头看看案例中的大成。在旁人眼里，他是佼佼者，是幸运儿，连他的好友也这样认为。想来也是。贫困山区走出，奋斗有成，进入了高等学府且又学业优良，这样的能占几成？！况且，未来的发展又有那么大的空间。可偏偏大成自己不这么认为。为何？消极心态所致。

看来，境由心造，这话说得真道理。

2. 最重要的人

一个人在生命历程中，始终存在着一个最为重要的“他人”，那就是自己。

“从来就没有什么救世主，也不靠神仙皇帝。要创造人类的幸福，全靠我们自己。”《国际歌》说得极是。

有这样一位运动员，具有破世界纪录的能力，他的教练，了解他能力的所有人，都这样认为。可是，悲哀的是，他自己不这么认为。尽管，日常训练，非正式的比赛，他都一而再、再而三地证明了这种能力，但是，逢到正式的、关键的国际比赛，他无一例外败下阵来。人们素以成败结果论英雄，体育比赛更是如此。他的心态把他拽出了成功者之列。

可是，也有相反的情况。

一个家境贫寒的男孩子，走出了狭小、破旧的农舍，来到黄浦江畔某高校作学生。并非家人不爱他，而是由于无奈的贫困，三年

学习生涯中，他没得到过父母一分钱的资助。学业、生活维系何处？

说是绝境，也许嫌过份；说是逆境、困境，实在是不足以描述。就是这个男孩子，一肩挑着繁重的学业，另一肩担起艰难的生活担子。家教，一做好几份——辅导中英文，讲授数理化；工种，一千好几类——从事钟点服务，修理手表闹钟。硬是凭着自己积极的心态和不懈的努力，他完成了常人看来没可能完成的学业，同时，又拥有了一份无价的财富——学会用积极的思考、乐观的精神、执着的努力去控制自己的人生。

日后，他所拥有的财富一再将他带向成功。

毕业前夕，一个偶然的时机，他结识了在闹市设摊宣传的保险公司人员。闲谈中，他初识保险。一番进一步的了解，更引发他对保险业的向往。

个中艰难，他还未涉足就已听说，从业之后，他更有了体验。保险代理人，一支庞大且又极不稳定的队伍；众多保险公司，竞争得面对势均力敌的对手；诸多原因，能为人们带来安全感的保险事业，还暂时不被大多数人所理解、接受；只会说“国语”，上海方言连听力都没解决，更为他事业的开展带来一份困难。可是他作了选择，义无反顾。

这是一条充满艰辛的路。原来学的专业是机械，没关系，有的是保险书籍，买来一大堆，业余自学。一年多来，全部业务课程学完，还成了授课的讲师。不会说上海话，从练“洋泾浜”开始，还在同一个租来的屋檐下创设了个语言环境，同室之友，非上海方言，免开尊口，否则，罚干“家务”。只数月，流利的上海话几可乱真了。没有任何熟人，展业只得从拜访陌生人开始。身强力壮的外地小伙，屡屡叩开陌生人之门，什么都可能被想象，遭拒绝可想而知。这又如何？礼貌，得体，真诚，执着，他坚信，“精诚所至，金石为开”。就这样，他出息了。在四万多人的保险代理大军中，凸现出了十几位出类拔萃者，他是十几人中的一个。

实现理想的过程确实充满艰辛，有不少人就此放弃了，也有许

多人坚持了下来，成了笑到最后、也是笑得最好的胜利者。他们凭借的是什？这看不见的法宝，是心理的法宝，那就是积极的心态。

一位创立全新的成功学的学者，这样告诉我们：人的心态在很大程度上决定了人生的成败。

你怎样对待生活，生活就怎样对待你；

你怎样对待别人，别人就怎样对待你；

你在一项任务刚开始时的心态就决定最后你将有多大的成功，这是比任何其他因素都更为重要的因素；

你在任何重要组织中地位越高，就越容易找到最佳的心态。

这些，被无数的事实验证过，是规律，是科学。

当然，我们不能说，有了积极心态就能所向无敌。但是，具有积极心态的人，总是怀着较高的目标，并且不断地奋斗，以达到自己的目标。

这一点毫无疑问。

（二）同自己战斗

案例二：

教室里正上语文课。“谁来读读这段《白杨礼赞》？”语文老师新来乍到，还不熟悉学生们的名字。无人举手。“怎么？我点名了。”还是鸦雀无声。“薛小波。”“哇！”教室一片哄声。老师恼怒了：“你们不举手，我只能点了，哄什么？”待到小波站立起，涨红了脸，老师还没明白起哄的原因。

半晌，小波不张口。老师急了：“你怎么这样！”“我……读……读不好。”原来如此。小波口吃，还挺严重。

自小，小波的父母不和。矛盾，吵闹，是家中常有的事。从开始的相互谩骂，升级到砸碗摔杯子，最后连电视机也成了一堆碎片。“刀光剑影”中，小波常急得哭叫，扯了父亲又拽母亲，可谁也不理会他。

在“战火连绵”的岁月里，小波听到最多的对话就是：“离婚！孩

子给你。”“我才不要，便宜你了。”小波似乎成了“武器”。事实上，父母热衷于争战，孩子被漠视，拥有的只是不尽的孤独。也不知从什么时候起，他口吃了。

慢慢地，小波长大了。他似乎“明白”了，是自己连累了父母。他愈来愈不安，愈来愈自卑，口吃也愈来愈厉害。

进了小学，口吃依然。为避免同学讥笑，他尽量少说话，也竭力避开小伙伴们。可老师不理这个茬。“上课老低头，准在开小差。”越紧张，被提问的次数越多；越是急，小波的口吃也就越严重。他伤心，伤心自己被父母漠视，被同学孤立，被老师误解，连一点自尊也找不见。

几天后的一个中午，同学们打篮球，人太少，站立一边的小波被拉了进去。他的个子特别细长。这次偶尔被别人“接受”，小波太想好好地表现。他努力拼抢，不时撞上对方的同学。原本是寻常事，可撞人的是小波，对方不住地骂骂咧咧，连嘲带讽。眼见周围观战的女生捂着嘴窃笑，只觉一股热血往上涌，小波再也忍不住了。“不能那么没出息。”保护自己，战胜恐惧，小波仅有这一个念头。他拔出拳来，一下击中对方鼻梁，血霎时流了下来。

祸闯大了。“父母不会容忍，学校更会处罚，别无选择，只有逃避。”就这样，小波逃离了学校。

此后，父母并未费力找寻他，学校也渐渐淡忘了这个学生。只是，某一个不良青少年团伙中多了个新成员。小波明知走错了路，交错了友，可他并不后悔。因为，他盼望有人能够接纳他，盼望得到爱护。为得到这些，他交出了良知。

1. 放弃的背后

政原本是一家国有大型企业的技术人员。冗员不少，效益不佳，只是，日子还挺安稳，十几年的岁月就在平静中流逝。一日，他瞥见张贴在布告栏里的一幅招聘启事。厂方与一家跨国公司签约，新组建了一个合资企业，急需的技术人员正属他的行当。去不去？他犯了踌躇。走出这一步，意味着捧了多年的铁饭碗没了，而且，还