

青年成功自助文库

Breaking
Through the
Mental State of Human
Nature

突破

人性心理

程帆 / 编译

Breaking Through the Mental State of Human Nature

想要从你的思想中得到丰收，你必须付出努力并马上投入各项准备工作。这些工作的安排和执行就是正确思考的结果。

—— [美] 戴尔·卡耐基

所有计划、目标和成就，都是思考的产物。你的思考能力，是你惟一能完全控制的东西，你可以以智慧或是愚蠢的方式运用你的思想，但无论你怎么运用它，它都会显现出一定的力量。

—— [美] 戴尔·卡耐基

中国致公出版社



青年成功自助文库

突破 人性心理

程帆 / 编译

中国致公出版社

图书在版编目(CIP)数据

突破人性心理/程帆编译. - 北京:中国致公出版社,2003.1
(青年成功自助文库)

ISBN 7-80179-109-6

I. 突… II. 程… III. 成功心理学 - 青年读物
IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 110092 号

突破人性心理

编 译:程 帆

责任编辑:刘 秦

出版发行:中国致公出版社

(北京市西城区太平桥大街4号 电话 66168543 邮编 100810)

经 销:全国新华书店

印 刷:北京市燕山印刷厂

开 本:880×1230 1/32

印 张:146.75

字 数:3101 千字

版 次:2003年2月第1版 2003年2月北京第1次印刷

印 数:1-10000 册

ISBN 7-80179-109-6/E·017

定价:260.00 元(全十二册)

版权所有 翻印必究

目 录

怎样获得成功

第1章 渴求成功的信念才是不断成功的源泉	3
1. “思想造就我们的一生”——树立成功的思想	4
2. 将成功愿望转化为成功“信念”	7
3. 唤醒我们内心沉睡的女神——潜能	11
4. 其实每个人都能成功	14
第2章 成功的动力取决于你的目标	21
1. 缺乏目标的人生毫无意义可言	22
2. 成功就是达成目标	24
3. 如何订立人生目标	28
4. 如何实现目标	31
第3章 成功的心态开创成功的道路	36
1. 态度决定人生	37
2. 如何培养积极态度	39
第4章 失败是成功之母	43
1. 成功需要冒险精神	44

2. 勿让机会流失 45

第5章 打造成功的形象 51

1. 培养自己的幽默感 52

2. 积极的形象 53

3. 确立对人和事都充满热忱的形象 55

4. 迅速做决定,确立果断形象 59

5. 确立谦虚礼貌的形象 59

6. 确立宽容亲和形象 61

7. 多才多艺的形象 63

8. 展示你的信心和形象 66

9. 富有活力和机敏的形象 72

10. 确立卓越领导的形象 78

11. 注意你的仪容 80

第6章 成功的习惯 82

1. 说话的技巧和良好的习惯 83

2. 赞美别人的习惯和技巧 89

3. 听的习惯 91

4. 首先把当前本职工作做好的习惯 96

5. 向成功者学习的习惯 98

第7章 人际关系左右人生 103

1. 人际关系是你成功的关键 104

2. 如何搞好人际关系 107

3. 为成功做推销 109

4. 如何推销自己 113

第8章 工作与职业	116
1. 订立你的职业发展规划	117
2. 在目前职业或工作中的去留评估	120
3. 实在没办法就换工作	124
第9章 性格与成功	127
1. 性格即命运	128
2. 性格与成功	129
3. 性格训练案例	136
第10章 学生成功学	143
1. 一个成功学生的要诀	144
2. 利用时间的技巧	148
3. 名人成功学习18法	151
4. 成功学生的心理品格	152
5. 高考成功的规律	153
第11章 商贸人士成功之路	156

怎样使你更成熟

第1章 成熟的性格——铸造成功之殿的基石	167
1. 性格成熟的标志在于情绪稳定	168
2. 控制自己的思想	169
3. 让心灵多一层保护	172

第2章 从这一天起,我不再忧郁——人生态度的确立	177
1. 忧虑是健康的大敌	178
2. 让热忱充满内心	181
3. 在绝望中寻找希望	187
4. 给自己积极的心理暗示	192
第3章 给我一个金手指——成熟的就业理念	199
1. 自信产生真正的信心	200
2. 做好自己不愿做的事	204
3. 不达目的不罢休	206
4. 敢于自信地在众人面前发言	207
第4章 鱼在水中游——这样面对同事和亲友	212
1. 同事之间的礼仪	213
2. 与上司相处的礼节	215
3. 工作中的礼节和道德	216
4. “成熟中人”默认的小规矩	217
5. 20种切实可行的交友之道	217
6. 勿逞一时的口舌之能	220
7. 处理冲突的灵丹妙药	225
8. 冷静处理朋友之间的关系	226
第5章 你有一个经营的头脑吗——开始事业之途	228
1. 做成事业的最大诀窍	229
2. 充实自己的头脑,以备不时之需	230
3. 定下伟大的目标,每天朝着目标前进	231
4. 不走失败之路	233
5. “保证本镇最坏的”	234

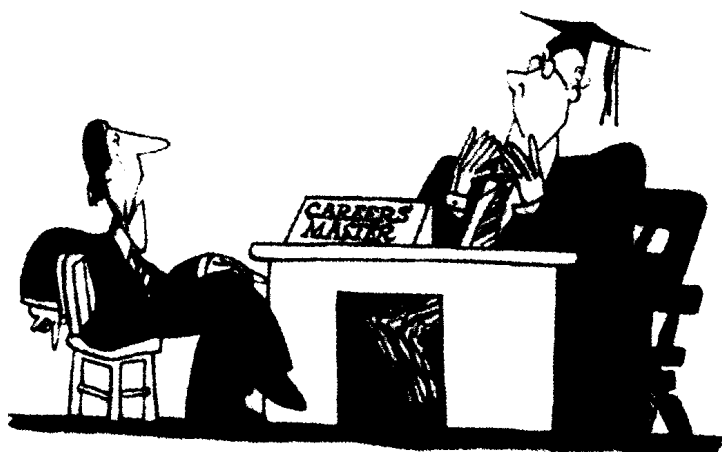
第6章 走上事业巅峰·····	237
1. 目标必须是长期的·····	238
2. 目标必须是特定的·····	240
3. 如何设定目标·····	241
4. 用心使工作精彩·····	243
5. 年龄不只是一个数字·····	244
6. 什么时候才能获得加薪·····	245
第7章 看! 那耀眼的星——名人成熟的历程·····	247
1. 李泽楷的创业历程·····	248
2. 投身科技,以概念换钱·····	251
3. 住“木屋”,穿便服,开丰田,吃桂花鱼——小超人的生活·····	252
4. 90岁的创业者——江崎·····	253
5. 松下幸之助在浪尖上把握大局·····	256
6. 松下的待人之道·····	260
7. “先忧后乐”的哲学·····	262
8. 处理突发事件·····	265
9. 以人之长,补己之短·····	270
10. 你的公司是属于我的·····	274
第8章 钻石在你手中熠熠发光——挖掘自身的宝藏·····	276
1. 讲信用带来收益·····	277
2. 赞美的力量·····	277
3. 面对漠然的上司,我选择退让·····	278
4. 从容面对指责·····	280
5. 带着充沛的热情做事·····	281
6. 给人面子与做足人情·····	283

怎样使你的家庭更幸福

第1章 婚姻生活中的四大禁忌	289
1. 切勿喋喋不休.....	291
2. 切勿丧失耐心.....	294
3. 切勿过于不拘小节.....	297
4. 切勿揭过去的伤疤.....	302
第2章 婚姻生活中的五大错误思想	307
1. 金钱能补偿情感.....	309
2. 爱无须表达.....	312
3. 改造对方,使之更趋于完美.....	316
4. 平平淡淡不是真.....	320
5. 用配偶所惧怕的进行威胁,使之服从.....	323
第3章 幸福婚姻的五大指导原则	329
1. 体贴是两性相吸的要件.....	330
2. 仁慈是家庭和睦的阳光.....	333
3. 宽容——爱情之树常青.....	336
4. 理解永远万岁.....	340
5. 无私奉献才有丰厚的回报.....	343
第4章 铭记以下箴言,将使您的婚姻生活获益匪浅	347
1. 学会欣赏对方.....	348
2. 给彼此一点空间.....	352
3. 爱不是一劳永逸的,爱需要不断更新.....	356

4. 给婚姻加一点调料面:浪漫	362
第5章 好丈夫的九个小窍门	367
1. 我给妻子捶捶背.....	369
2. 为老婆付账,我快乐	372
3. 在老婆面前,我没有秘密	375
4. 能干的老婆,我愿做你的好后勤部长	380
5. 你不讲道理,我打你屁股	384
6. 我的嘴边甜蜜蜜.....	388
7. 让老婆扑进我怀里的绝招.....	396
8. 老婆,我是你永远的依靠	399
9. 对不起,我不是快乐的单身汉	404
第6章 好妻子的八个小窍门	408
1. 找个矮个儿的男人嫁.....	410
2. 老公比经理重要.....	417
3. 用温言软语将老公收归裙下.....	421
4. “这帅哥是我的偶像”.....	426
5. 不扯老公的后腿.....	429
6. 我吃醋,可我不妒忌	431
7. 趁老公出差,我美美地犒劳了一番自己	434
8. 能干,但不能干得过分	437
第7章 使配偶更爱你的秘诀	440
1. 沟通不可或缺.....	441
2. 性爱是最优质的润滑剂.....	445
3. “傻气”会使配偶更爱你.....	451

怎样获得成功





第 1 章

渴求成功的信念才是不断成功的源泉



爱因斯坦的潜能才不过开发出 10%

1. “思想造就我们的一生”

——树立成功的思想

●人是他自己思想的产物。

▲自信是成功的第一秘诀。谁相信自己的能力,谁就能征服世界。

■只要将一个人内心的态度由恐惧转为振奋,就能克服任何障碍。

戴尔·卡耐基先生是美国著名成功学先驱、伟大的成功学普及者。在他的晚年,电台采访他时问:“你一生中所得到的最大经验是什么?”他答道:“是人的思想的重要性。”

是的,如果了解了一个人的思想,当然也就了解了这个人。我们的思想造就我们这个人,因为我们的思想能够决定我们对待事物的态度,我们对待事物的态度又能决定我们采取的行动,我们采取的行动让我们养成良好的习惯,良好的习惯则决定我们一生的命运,成功的思想才是成功的人生之源。

所以,美国哲学家、思想家爱默生说:“人是他自己思想的产物。”

对于如何获得成功,我们面临的最大问题,事实上这也几乎是我们所面对的惟一决定性的问题,那就是选择和树立成功的思想。如果我们能够做到这一点,就已找到了成功的捷径。

如果我们的思想是快乐的,我们当然就是快乐的;如果想得凄惨,我们就会凄惨;有恐惧的想法,就会产生恐惧;病态的思想真的会令人生病;终日所想的是失败,我们就注定要失败。诺曼·皮尔说:“你所主观认为的,并非真正的你;反倒是你怎么想,你就是什么样的人。”一句话,你头脑中蕴藏着成功景象的强烈程度很大程

度上决定你的人生状态。

现代科学一直用(潜意识)心理学实验来考证和研究思想对人的生理、情绪、工作状态等方面的影响,结果表明:心理状况对我们的生理、情绪等方面有着巨大的令人不可思议的影响力。下面的两个试验就说明了这个问题。

第一个是抓力试验。英国一位著名的心理学家这样叙述他曾做过的一个试验:“我请来三个人,请他们测试心理对生理的影响,我们用测力计来测量。”他请他们全力握住测力计,并给他们两种不同的情况。在正常清醒的状态下,他们的平均抓力是 101 磅。当他们被催眠,并告诉他们都很衰弱时,就只有 20 磅的抓力——只有正常体力的三分之一(三人中有一个是拳击冠军,但在他进入催眠状态,催眠者告知他很衰弱后,他说自己手臂很瘦,像婴儿一样)。

第三次测试时,测试者被告知:他们在催眠中很强壮。于是,他们的手抓力可达 142 磅,平均每个人都增长了 50% 的体力。

第二个是用意识杀人试验。在第二次世界大战期间,德国法西斯利用战俘做各种试验,其中就有这样一个试验。在战俘中选三名身体健康的战俘,把他们关到一间被用来行刑杀人的房间内,一句话都不给他们讲,将其中一个绑在一把十分牢固的固定的铁椅上,把他的眼睛蒙上,然后由医生用刀将其腕部静脉割开,血便滴在椅下的容器中,一两个小时后,这名战俘失血过多而死,而整个过程另两名战俘全部看到了。接下来,又选出一名战俘,同样被用同样的办法致死,而最后一名战俘第二次看到这个杀人场景。

再下来,士兵将最后一名战俘绑在铁椅子上,用刀背抹了一下他的手腕,然后用水龙头流水的声音模仿滴血的声音。两个小时以后,最后一名战俘以同样表情死去。

而不同的是他的手腕并未被割破,因此他并非失血过多而死,而是由于他的意识杀死了他。在他的思想里充满了要死亡的信息

和恐惧,他身体的全部机能得到执行死亡行动的命令,因此各个器官功能迅速衰竭,最终使他死亡。

消极思想的作用如此之强大,它能够将一个健康的人杀死,更能将一个人击败击垮。反之,成功思想的作用就在于使头脑中充满积极的信息、树立必定成功的信念、积极主动寻求成功的方法、调动人的无限潜能,使一个人走向成功。

爱默生说:“自信是成功的第一秘诀。谁相信自己的能力,谁就能征服世界。”他又补充说:“如果你做一件你担心不能成功的事,那么失败的结局是不可避免的。”在生活中缺乏信心,感到害怕,有不安全感,那么你很快就会失去力量。

要想自己成功,思想的重要性也不能忽视。哈佛大学詹姆斯·艾伦教授是美国历史上最著名的心理学家及哲学家之一,他在其所著的《思想的力量》中,有这样一段话,“如果改变对事与人的看法,事与人对他发生改变……如果一个人的想法有激烈的改变,他会惊讶地发现生活中的状况也有急速的变化。人的内心都有一份神奇的力量,那就是自我……所有人都是自我思想的产物……人提升了自己的思想才能上进,才能克服并完成某些事。拒绝提升思想的人只有滞留在悲惨的深渊中。”

让我们记住威廉·詹姆斯的名言:“只要将一个人内心的态度由恐惧转为振奋,就能克服任何障碍。我们要完成伟大的理想,首先要统治我们自己——控制自己的思想,克服自己的恐惧,控制自己的心智和精神,始终相信,你可以进行自我控制到相当高的程度,始终坚信,只要能控制自己的思想,就能控制自己的行为,能控制自己的行为就能控制自己的反应,能控制自己的行为 and 反应就能把握和开创自己的命运。”

亲爱的读者朋友,我们每个人都有一颗渴望成功的心,每个人都有希望成功的愿望,那就从现在开始,重新认识我们的思想吧,认识并懂得了把握它,你就会有在最短的时间内产生巨大的变化,最终使你迈上成功的巅峰。

2. 将成功愿望转化为成功“信念”

- 我认为,成功有三个最重要的秘诀:第一是要有强烈的欲望,第二还是要有强烈的欲望,第三还是要有强烈的欲望。
- ▲只要懂得控制自己的思想,你便可以创造出促使自己成就某事、获得某物的信念。
- 时刻提醒自己:“我是不可战胜的!”

(1)成功必须要有强烈的欲望。所谓成功,常常是由想去获得它的努力(无论是心理或是生理方面)的结晶。而努力是伴随着欲望而来的,欲望是开创成功命运的原动力。强烈的欲望常会带来令人惊异的结果。

我们再次重复这句话,请记住这句话吧,成功的欲望思想(信念)导致成功的态度,成功的态度形成成功的行动,成功的行动养成良好的习惯,良好的习惯决定你的成功。

台湾著名成功学大师陈安之说:你到底是想要成功,还是一定要成功?想要,跟一定要有绝对的差别,世界最顶尖的成功人士,都决定一定要,而一般没有成功的人,都只是想要而已。我认为,成功有三个最重要的秘诀:第一是要有强烈的欲望,第二还是要有强烈的欲望,第三还是要有强烈的欲望。

也许有人要问成功的愿望与成功的信念有何不同呢?

我可以告诉你,它们有质量上的不同,也有强度上的不同。所谓成功的愿望,即营养不足的“信念”,是懦弱者的专利,光有愿望是绝成不了大事的。而“信念”则不同了,它是优质的燃料,有了它便能帮助我们获得成功。在我们这个世界上无奇不有,没有不可能发生的事。一个人只要具备了高度燃烧的欲望,就绝对能够创