

再塑新自我

李树荫 著

——什么是成功心理

李树荫心理整容与人际关系系列著作

ZHAI SUXIN ZI WO



知识出版社

**成功始于觉醒，
心态决定命运！**

——李树荫

再塑新自我

什么是成功心理

ZAISUXINZIMO

李树荫

成功始于觉醒，心态决定
命运！

知识出版社

图书在版编目(CIP)数据

再塑新自我 / 李树荫著. 北京: 知识出版社, 2001. 4
(李树荫心理整容与人际关系系列著作)
ISBN 7 - 5015 - 2938 - 8

I. 再... II. 李... III. 成功心理学 IV. B848. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 24750 号

再塑新自我

责任编辑: 严峻

装帧设计: 童行侃

责任校对: 王玉琴

责任印制: 任其忻

出版发行: 知识出版社

(100037 北京阜成门北大街 17 号)

排 版: 东远先行彩色图文中心

印 刷: 北京四季青印刷厂

版 次: 2001 年 4 月第 1 版

印 次: 2001 年 4 月第 1 次印刷

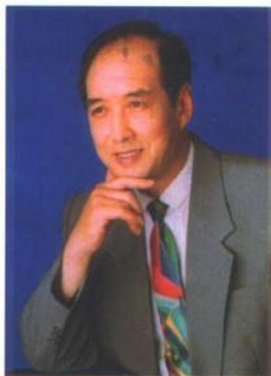
印 张: 14.5

开 本: 850 × 1168 1/32

字 数: 358 千字

印 数: 10000 册

定 价: 19.00 元



——作者简介——

李树荫，成功心理学者，人际交流专家。

曾长期从事专业文学创作，著有《志气歌》、《九号山上的灯光》，长篇小说《第三者》等许多作品。

自20世纪80年代后期开始，主要致力于成功心理与人际能力新学说的研究与传播，取西方人本主义思想之精髓，结合中国改革开放的社会现实和民族文化心理，著书立说，曾首创卡耐基成功教育学校，并应邀为许多高校和企事业单位讲学。其著述和讲学思想深刻，内容新颖又非常实用，一直受到广泛好评和赞誉。他可谓开拓中国（大陆）人生成功学的第一人。已经出版的重要著作有《实用口语学》、《请你不要板着脸》、《潇洒人生》、《无价之宝》、《心理健康漫谈》、《成功心理》、《实用口才》、《交际艺术》、《自我解放》、《今日父母》等十多部，并在报刊上发表文章百余篇。

本书是李树荫心理整容与人际关系系列著作（五本一套）中的一部，既保留了原先同类著作中的精华，又融进了近年来新的研究成果，更加求实创新，有助于人们学会心理整容，有效经营人生。





目 录

序 篇	自我更新,成功始于觉醒	(1)
第一章	学点成功心理真的有用吗	(3)
第二章	我们这个时代最伟大的发现	(7)
第三章	什么是人生的成功和成功学	(12)
第四章	一定要构建属于自己的头脑	(19)
第五章	人的命运究竟由什么因素决定	(27)
第一单元	面对现实,我们怎样挑战 21 世纪	(33)
第一章	半健康时代,问题的关键在哪里	(35)
第二章	情商重于智商,心态决定前途	(47)
第三章	心理本是灵魂,心态决定人格	(56)
第四章	口才与交际能力关键也在心态	(65)
第五章	超凡的智慧与创新能力从哪里来	(73)
第二单元	解析奥秘,什么是成功心理	(81)
第一章	人的意识——人类特有的法宝	(83)
第二章	积极的自我意识是成功心理的核心	(91)
第三章	成功心理由五大要素构成	(101)
第四章	为什么心态积极才会走向成功	(108)
第五章	自觉地生活——觉醒的标志和成果	(116)
第三单元	认识自我,你就像是一座金矿	(125)
第一章	我们最缺乏的究竟是什么	(127)
第二章	真正的自知之明是坚信“我能行”	(136)
第三章	是不是人人都有巨大的潜能	(146)



第四章	开发潜能靠的是文化进化	(160)
第五章	如果有上帝,那就是你自己	(169)
第四单元	珍视个性,活出自己的味道来	(179)
第一章	个性——积极而活跃的人生要素	(181)
第二章	反思“个性弱化”,自觉弥补缺憾	(193)
第三章	特立独行,为自我发展编制新程序	(205)
第四章	爱你自己,活出自己的味道来	(221)
第五章	利己并非邪恶,美德理应可行	(233)
第五单元	更新观念,构建属于自己的头脑	(243)
第一章	面对新的挑战,自觉更新观念	(245)
第二章	换一双眼睛,换一副头脑	(255)
第三章	从传统文化心理的深层突破	(264)
第四章	新世纪需要什么样的文化心理	(274)
第五章	放弃完美,热爱不完善的自我与他人	(280)
第六单元	求变创新,勇于贯彻自己的选择	(299)
第一章	怎样选择和确立你的目标	(301)
第二章	贯彻选择,打碎“害怕失败”的枷锁	(315)
第三章	不怕失败,历史启示的成功之路	(324)
第四章	挫折和险境未必不是福祉	(332)
第五章	宠辱不惊,求变创新胜于求成	(339)
第七单元	内方外圆,在框架的限制中寻求自由	(347)
第一章	正视现实,自觉接受框架的限制	(349)
第二章	内方外圆,在社会大学里深造	(363)
第三章	能够征服自己,才能改善处境	(372)
第四章	事成于谋,仅有仁义是不够的	(385)
第五章	只要你自信,你就是漂亮的	(395)
第八单元	积极暗示,在实践中创造新的自我	(403)
第一章	心理暗示——一个看不见的法宝	(405)



第二章	改变消极的自我暗示,就是开始	
	改变命运	(412)
第三章	摆脱旧我桎梏,重新自我描述	(424)
第四章	深入人生实践,创造新的自我	(436)
第五章	脚踏实地,把你的选择贯彻到底	(449)



序 篇

自我更新,成功始于觉醒

朋友,你想活得潇洒,走向成功吗?你了解成功心理是一门什么样的学说吗?你想知道这门新学说是否具有科学性,对于我们改善人生、主宰命运是否真的有用吗?对于这些问题,我首先在序篇里作出简明的解答。而最好的解答是用亲身经历的事实说话,那就让我从自己为什么会突发奇想讲起吧。

学点成功心理真的有用吗
我们这个时代最伟大的发现
什么是人生的成功和成功学
一定要构建属于自己的头脑
人的命运究竟由什么因素决定



第一章 学点成功心理真的有用吗

有许多听众和读者朋友向我提出这样一个问题:成功学真的有用吗?真的能够指导生活与工作实践吗?

我的回答当然是肯定的。为了证明成功学真的有用,而且会起到自我更新、改变命运的作用,我先来讲一下自己的经历。

我,原本是个作家,曾经长期从事话剧创作。“左”倾时期,我所经历的坎坷和打击不必说了。到了80年代中期,正当政治空气暖化、改革的希望已经升起的时候,人世间最糟糕和最倒霉的事情却又接连不断地落在了我的头上。

先是我所供职的军队文艺团体突然撤销,继而是话剧的创作演出在社会上日渐衰落,接踵而来的是令人苦恼而又天各一方的夫妻关系,我们不得不选择了离异……

在这身陷困境的人生低谷中,我思前想后,苦心求索,决定从两个方面争取转机,改变命运:一是努力写好酝酿已久的长篇小说《痴情》,反映那些为国防科技事业而倾注心血、作出牺牲的知识分子的真实生活;二是打算从军队转业,到中央电视台做编辑,重新开始生活。这两件事本来都是满有把握的,作家出版社看了我的长篇小说,很感兴趣,打算出版;中央电视台的有关部门也愿意我去工作。然而,天有不测风云。就在办转业安置手续时,我这个在公费医疗上一直“吝啬”的人却突然病倒,住进了传染病医院,不得不享受“单独囚禁”的特殊待遇……结果,两个月里,人家无法找到我办手续,错过了转业安置到中央电视台工作的机会。转业安置,对于我这个40多岁的中年人来说,是多么关



键的一步呀!然而,命运并不因为你受挫失意而对你有所同情和照顾,反倒接连打击。我呕心沥血两三年写成的长篇小说《痴情》,经总编终审,判了“死刑”。为什么不能出版?因为写了某些鲜为人知的人间悲剧,这种真实性不合时宜,人家总编辑不能轻易冒风险呀……

如此事事坎坷,寸步难行,我还有什么路可走?我活着还有什么意义?一连许多天,我感到孤寂,痛苦,焦躁不安,夜晚经常失眠,精神状态已处在崩溃的边缘……

好在我还不肯丢弃读书看报的习惯。就在我极度苦恼的时候,我有幸读到了几篇关于人本主义心理学和成功学的译文。这些著述中所闪现的思想光辉和人生理念,犹如一束亮丽的霞光照亮了我的人生之路,宛若一股清新的春风吹醒了我的头脑!真是振聋发聩,指点迷津呀!倾斜失衡的心理寻求到了新的支点,孤苦失落的情感投奔进了新的家园!我的心里一下子亮堂了,我的视野一下子开阔了!我尝试着以新的意识和观念重新思考自己所面临的困难和问题,我开始懂得了:一个人的境遇如何并不是最重要的,最重要的是一个人有无积极的自我意识和心理态度,能否对自己的生活重新选择、掌握主动权并负起责任。

确实如此,以往我总认为自己是自信主动的。实际上以往的自信主动是肤浅和脆弱的,一旦遭受挫折,尤其是接连遭受到某些挫折和打击,就会悲观失望,怨天尤人。然而,责怪环境、悲叹命运有什么用呢?我们个人无力改变这个不够理想也不可能理想的现实世界,但我们有能力改变自己,有能力自己救自己!我们不是因为幸运而自信,而是因为自信而幸运;我们不是因为幸福而微笑,而是因为微笑而幸福!好好想想吧,没有你的同意,有谁能让你感到自卑和苦恼?你不作出自己的选择,并对自己的选择负责,哪里会有什么重新开始的机会和转折?总之,只要你正确,这个世界就正确。成功始于觉醒,心态决定命运!



学习领会成功心理学的思想内容,不是一般的增长见识,促进思考,而是一次心灵的震撼,自我的发现!我有一种奇妙的感悟和体会,虽已年近半百,却重又获得了新生!是的,这确实是心理人生的觉醒和新生!想想吧,多少年来,我们大都认为,作为一个正直、善良又勤奋的人,自己只要学好某种专业,提高业务能力,成为某个领域的有用之才,在工作上干出点名堂来,就会得到领导的器重和群体的承认,就算是成功了。至于应该有什么样的自我意识、心理态度,有什么样的人生理念、生存智慧,怎样主宰自己的命运等等,在文化教育上几乎是空白,全都被空洞的政治说教和老生常谈代替了。时代变了,社会改革开放了,市场竞争不同情弱者,现实生活面临着挑战。如果我们不能在心理人生上进行改革开放,怎么能切实有效地生存与发展呢?这个大问题,并非我个人独有,而是所有的人或多或少都需要解析的课题。我这个所谓的“作家”,算是有点文化知识,而且创作本身也一直促使我思考社会与人生。但实际上,我连自己该怎么生活都搞不明白,连自己的命运都不能把握,还何谈当作家,又凭什么去引导和影响别人呢?由此可见,我们所接受的文化教育存在着多么严重的缺陷,而急剧变革的现实生活又提出了多么严峻的挑战。这个巨大的反差,促使我重新自我教育,决心向自我挑战!于是,我振作起来,一头扎进了成功学这个新的领域,当起了垦荒牛。

我相信,世界上一切有价值的东西,都值得我们为它去学习和劳动,而成功心理与人际能力这门新学说具有启人心智、催人奋进、助人成功的巨大价值,更值得我全力以赴去开拓和传播。为此,我不仅暂时放下了文学创作,而且破斧沉舟,辞去了公职,从零开始。如果不是发现了自我,改变了心态,连我自己都不相信,我这个年近半百、干了三十多年公职的人,竟会做出这样的选择。



求实创新,精思力行,经过十多年的办学讲课、著书立说的实践,可以说,我基本上做到了我想做的事情,初步达到了预期的目标。但每当有人想了解我的业绩的时候,我不想历数自己讲了多少课,出版了多少本书,受到了学员与读者怎样的好评,得到了多少次各种传媒的报道宣传……我觉得真正使我感到欣慰和自豪的是在研究成功学的过程中,我能够领悟到真实而鲜活的人生哲理,并能学以致用,使自己成为成功学的实践者和受益者。应当说,成功学不是个人经验的总结,而是一门揭示人生规律,具有普遍意义的科学;但我认为,研究传播心理人生与人际关系的哲理,为人们指引成功之路,我自己必须首先要身体力行,实际应用。只有我自己做到了自我更新和自我实现,活出了潇洒的人生,我才有资格、有把握告诉人们:成功学确实有用,确实是人生的科学,确实有助于我们做到自我知觉和社会知觉,再塑一个新的自我,切实有效地走向成功之路!



第二章 我们这个时代最伟大的发现

我借鉴拿破仑·希尔创立的成功学基本理念和戴尔·卡耐基的教学思想,结合我国改革开放的社会现实和人们的文化心理而开拓的成功心理与人际能力这门新学说,是否具有科学性呢?要了解和把握这个至关重要的问题,仅是以我自己所受到的教益和我的一些学生所取得的成功来说明,还是不够的。解答这个问题,必须要搞清楚成功学的理论基础是什么?这个理论基础是否扎实可靠?是否具有时代精神和普遍意义……

为此,我曾带着一连串的问题,尽一切可能研究考察成功学产生的社会背景及其与当代人文科学发展的关系。于是,我越来越觉得这是一个令人振奋和着迷的新天地:人人都有巨大的潜能,人人都有可能改变命运、走向成功!这是当代人本主义哲学、心理学和社会学等学科的新发展所高高举起的思想旗帜,是我们这个时代的专家学者们对于人类自身的最伟大的发现!成功学的基本理念虽然比较通俗实用,但它不是一般的古训常理的集合汇总,也不是促使人们赶时髦、追名利的鼓噪浮器,而是时代变革和人文导向的必然产物,是具有时代精神和普遍意义的人生科学。社会的发展与进步升起了人的太阳,为成功学的产生举行了背景广阔的奠基礼;现代人本主义心理学研究的新成果,为成功学的科学性提供了扎实可靠的基础。

为了揭示成功学的理论基础和精神实质,我们先简略地介绍一下人本主义思想的来龙去脉。



产生于欧洲文艺复兴时期的人本主义哲学,是在伴随和适应工业革命而兴起的人类历史上一次划时代的思想解放运动中所产生的新学说。它的主要精神是发现个人,张扬人性。没有个人的尊严,哪里会有人民的权利?它强烈反对封建主义和宗教桎梏和压抑人性,明确主张维护人的良知、个性和生机勃勃的思想感情,使人的道德意识、人格力量在反抗和摆脱精神奴役和禁欲主义束缚的基础上得到积极的发展,适应和促进了近现代历史进程的迅猛跃进。人本主义心理学是在20世纪后半叶的新的社会条件下形成的新思潮,是当代人文科学的新发展和新成果,并早已在欧美发达国家产生了积极而重大的影响。其代表人物马斯洛、罗杰斯和弗洛姆等著名学者宣称:他们的学说是对哲学人本主义的继承和发展,是对现代心理学与社会学的开拓。事实确实如此,人本主义心理学继承了思想解放的人本主义哲学传统,面对现代社会经济与科技高度发展而又竞争激烈、物欲横流和人被异化的复杂现象,在更高的层次上提出了人的尊严和价值的问题,并着重对人的潜能和价值建立一个健全的体系作出科学的论证。其基本观点也就为实用性的成功心理学提供了坚实的理论基础。这些基本观点是:

①人的本性是良性的,至少是中性的,恶是派生的,是人的基本需要受挫引起的。

②在生物进化的阶梯上,人有高于一般动物的心理潜能;心理潜能高于生理潜能。

③人的需要有层次结构,动机也有高低的层次。只有低级需要得到基本满足才会有高级动机;只有高级需要得到满足才能产生更深刻的充实感和幸福感。高级需要比低级需要要有更大的价值。

④高级需要包括爱的需要或社会交往的需要。因此,人的自我满足和利他主义基本上是一致的。