

心理咨询丛书

TIAOZHAN
SHIBAI

XINLI ZIXUN SHOUCE

挑战

失败

心理咨
询手册



- 失败者的心理咨询
成败的心理倾向
- 战胜人性弱点心理咨询
面对失败时的自我调整
- 跨越人生障碍心理咨询
挫折具有激励人心的力量
- 反败为胜心理咨询
败中求胜的四大法则
- 超常思维心理咨询
激发潜能的外力

辛 泉 编著

华 文 出 版 社

挑战失败心理

咨询手册

辛 泉 编著

华文出版社

B848.4
100

挑战

心理咨询丛书

失败

心理咨询手册



00177888



石化 S1778880

华文出版社

图书在版编目(CIP)数据

挑战失败心理咨询手册/辛泉编著. - 北京: 华文出版社, 2002. 12

ISBN 7-5075-1425-0

I. 挑… II. 辛… III. 成功心理学 - 通俗读物
IV. B848.4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 093602 号

华文出版社出版

(邮编 100800 北京西城区府右街 135 号)

网址: <http://www.hwchs.com>

电子信箱: webmaster@hwchs.com

电话: (010)83086663 (010)83086853

新华书店经销

深泽县利民印刷有限公司印刷

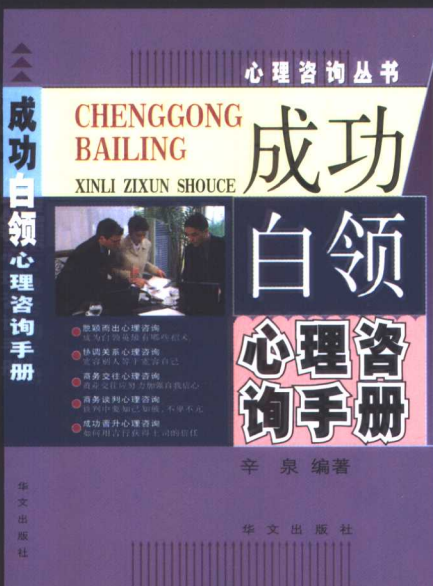
880×1230 32 开本 10.75 印张 240 千字

2003 年 1 月第 1 版 2003 年 1 月第 1 次印刷

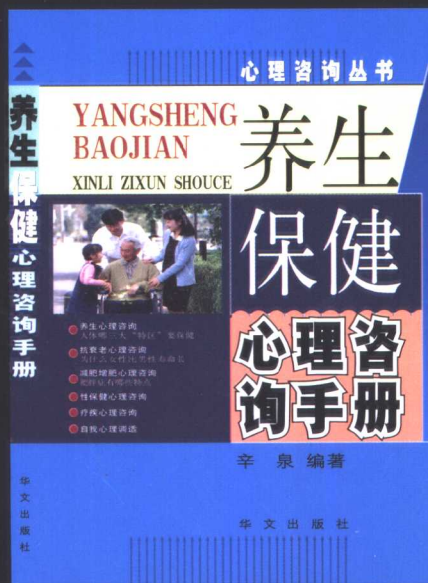
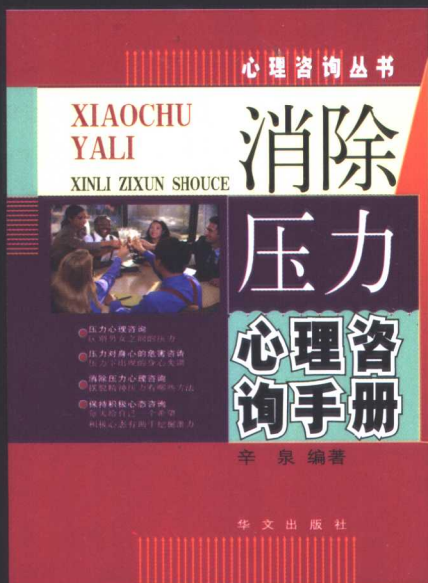
印数 00001 - 10000 册

定价: 19.00 元

心理咨询丛书



心理咨询丛书



目 录

1. 失败者的心理特性咨询

成败的心理倾向	(1)
迈向成功的心理障碍是什么	(2)
如何区分胜利者的问题与失败者的烦恼	(3)
失败者常见的有哪些借口及其对策	(5)
犹豫不决就要遭到失败	(10)
不要在心理上制造失败	(12)
愤恨不平是精神的毒药	(12)
内心空虚容易遭到失败	(14)
消极动机就是没有行动	(16)
见异思迁是人们的共同心态	(19)
成功的机会是怎样被扼杀的	(20)
为何容易做出失败的决定	(23)
如何进行挫折与成功的心理准备	(24)
过分敏感是成功的障碍之一	(25)
怪习气是成功的障碍之二	(26)
萎靡不振是成功的障碍之三	(27)
如何区别成功者与失败者	(30)
失败的八大关键因素是什么	(33)
人生失败有三十一种原因	(36)

2. 战胜人性弱点的心理咨询

失败是成功的先导	(41)
如何找出失败之因	(43)
怎样用幽默和微笑来战胜失败	(45)
要有失败的心理准备	(49)
如何突破失败的难关	(52)
要坚定不移地战胜挫折	(54)
失败之后就要东山再起	(55)
失败会引起工作欲	(58)
失败与成功仅一线之隔	(59)
失败是向成功跨近一步	(60)
怎样抛弃消极的情绪	(62)
怎样制定一个行动公式	(63)
追求是创造生命辉煌的基因	(64)
如何做出成功的决策	(65)
如何开动成功的机器	(67)
成功者如何远离灰色心理	(68)
如何改掉致命的习惯	(72)
要敢于向自我挑战	(73)
要不断超越自我	(74)
要永远充满自豪	(75)
如何从失败中奋起	(76)
如何从失误中学习	(77)
如何推想失败和错误	(78)
如何放弃失败的旧习惯	(79)
如何克服求败性格	(80)
无畏者存而怯懦者亡	(81)

要克服拖延立即行动	(83)
如何用相反的做法补救缺陷	(85)
每个人都有失败的权利	(86)
如何将失败视为经验的一项大胜利	(88)
如何深层次地对待失败	(89)
怎样战胜惊慌	(90)
从失败中得来经验也是成功	(92)
如何走出悲观的深渊	(93)
如何承受高度的压力	(94)
如何分析自己的优势去战胜恐惧	(95)
如何克服自己存在的障碍	(96)
如何不让事情太糟	(98)
如何学会处理危机	(99)
认识自身弱点有哪些途径	(101)
如何克服人性的弱点	(102)
逆境是不可避免的	(104)
逆境会变成好运的台阶	(105)
要反思失败不要自我封闭	(107)
如何冲出逆境做出正确的选择	(107)
不要虚度此生	(108)
如何战胜失败和战胜自我	(112)
坚韧是克服困难的利器	(115)
成功的意志力高于一切	(117)
优柔寡断是成功之敌	(119)
忍耐力战胜一切	(121)
如何从黑暗中拯救自己	(122)
如何面对失败的选择	(124)
如何避免和消除情感的恐惧	(127)
如何克服受挫后的沮丧情绪	(128)

如何做到勇往直前·····	(129)
如何在贫困中激励自己·····	(130)
勇气创造奇迹·····	(131)
如何为自己编织一幅宏伟的蓝图·····	(132)
事业蓝图的五个基本要素是什么·····	(134)
目标的制定是伟大的开端·····	(138)
怎样才能全力以赴去达到你的目标·····	(139)
如何制定个人的年度计划·····	(141)

3. 跨越人生障碍心理咨询

伟大来自于苦难·····	(143)
如何从失败中摸索事业的目标·····	(145)
如何挣脱失败扩大选择范围·····	(146)
如何斩断束缚自信的绳索·····	(147)
挫折具有激励人心的力量·····	(149)
失败是人格的试验地·····	(151)
要远离没有抱负的日子·····	(152)
要不断反省自己·····	(156)
要知道自己是个天生的优胜者·····	(157)
如何启发心灵的不满·····	(157)
要用成功的希望来激励自己·····	(158)
敢于冒险的人才自由的人·····	(159)
没有失败就没有胜利·····	(161)
目标不适是成功动机的误区·····	(162)
危机孕育着成功的发展·····	(164)
机遇和人是一种双向选择的关系·····	(165)
怎样捕捉成功机遇·····	(167)
人人都能实现卓越的成功·····	(170)

精神生命是伟大与渺小的分水岭·····	(171)
卓越成功的投资是自我革命·····	(172)
锻炼耐力有哪八大要诀·····	(174)
如何冲破自我的樊篱·····	(174)
如何排除成功的障碍物·····	(176)
要打败心理上的七个敌人·····	(176)
激发凌云壮志的基本法则是什么·····	(179)
激发凌云壮志的传记法·····	(181)
激发凌云壮志的榜样法·····	(182)
激发凌云壮志的角色法·····	(184)
激发凌云壮志的游览感受法·····	(185)
激发凌云壮志的亲历目睹法·····	(185)
激发凌云壮志的成功强化法·····	(186)
激发凌云壮志的潜意识方法·····	(187)
能从失败中得来更多的智慧·····	(188)
把压力列出名单然后再解决它·····	(189)
在压力面前争取群体支持·····	(190)
如何克服你在工作中的倦怠感·····	(192)
如何保持积极健康的自我意识·····	(193)
锻造钢铁意志的基本法则是什么·····	(194)
锻造钢铁意志的体育锻炼法·····	(198)
锻造钢铁意志的劳动锻炼法·····	(198)
锻造钢铁意志的行善锻炼法·····	(199)
锻造钢铁意志的消除恶习法·····	(200)
锻造钢铁意志的逆境法·····	(201)
锻造钢铁意志的调控心情法·····	(202)
锻造钢铁意志的一本万利法·····	(203)
锻造钢铁意志的专门锻炼法·····	(204)

4. 反败为胜心理咨询

怎样从失败走向成功·····	(205)
要塑造一个新的自我意象·····	(208)
怎样面对失败时的自我调整·····	(211)
败中求胜的四大法则是什么·····	(214)
成功的取得在于策略的正确性·····	(216)
失败后要总结经验再次创富·····	(218)
如何鼓起新的勇气·····	(219)
如何大胆去寻找你的位置·····	(221)
不要沉溺于琐事·····	(222)
习惯镇定使你遇事应付自如·····	(223)
敬业精神让你一生受益·····	(224)
如何面对过去的错误正视现在·····	(225)
自然行为不受控制的心理·····	(226)
要树立心理上的自我形象·····	(227)
要做一个自我建筑师·····	(228)
革除旧习新生命就会开始·····	(230)
要养成自爱的行为习惯·····	(232)
如何进行自爱的心理和精神练习·····	(234)
如何战胜恐惧准备成功·····	(235)
如何转移恐惧不要强化自卑·····	(237)
如何面对恐惧从社会网络中寻求帮助·····	(238)
要成功就要有勇气·····	(239)
如何挖掘英雄潜力·····	(240)
稳操胜券的心理·····	(242)
如何迈向成功的轨道修正·····	(244)
见习成功·····	(245)

预做成功的练习·····	(246)
成功和失败之间的差别是什么·····	(247)
要想成功做到不焦急·····	(248)
要想成功做到不骄傲·····	(248)
要想成功做到不止息·····	(249)
要想成功做到不放弃·····	(250)
有想像力就不会失败·····	(250)
不怕挫折就会成功·····	(251)
付出代价就会获得成功·····	(252)
有欲望才能成功·····	(253)
正确思维引导成功人生·····	(253)
积极的人是心体合一的人·····	(256)
要利用环境发挥自己的特长·····	(257)
实现目标有哪七大关键·····	(259)
诚实信用是最好的策略·····	(263)
要用积极的心态对待自己·····	(264)
要用积极的心态对待别人·····	(266)
生命因追求而精彩·····	(268)
正直品格的伟大力量·····	(269)

5. 超常思维心理咨询

新世纪的成功需要科学的头脑·····	(272)
成功的智慧来自思考·····	(274)
深度思维能带来巨大的利益·····	(275)
成就动机是激发潜能的强大外力·····	(276)
创新是一个民族进步的灵魂·····	(279)
人才的内在属性是创新品质·····	(280)
创造性思维是创造力的母体·····	(281)

如何善加利用创造性想像力·····	(283)
创业者的形象·····	(284)
潜意识有哪些特征·····	(285)
潜意识赋予超人的智慧·····	(287)
如何发展你的创造性·····	(289)
要打破常规和发散思维·····	(290)
才华常常来自注意力的集中·····	(293)
想像力支配全世界·····	(296)
捕捉灵感有哪几种方法·····	(298)
如何让自信解放你的潜能·····	(299)
如何释放被隐藏的才能·····	(302)
各种才能都可以有效运用·····	(303)
如何培养全球意识适应全球化趋势·····	(304)
如何培养可持续发展的意识·····	(306)
如何培养创新的认识·····	(306)
如何培养创新的能力·····	(309)
创造的个性品质特征主要有哪此·····	(312)
开发创造性思维有哪些窍门·····	(314)
如何培养个人创造力·····	(320)
如何开发右脑·····	(321)
思维方式的变革主要是网络化·····	(323)
如何学会潇洒的思维·····	(324)
动态与静态的较量·····	(327)
再生和创造·····	(329)
创造性思维的“三级跳”·····	(330)
超越常人的思维方式·····	(333)

1. 失败者的心理特性咨询

成败的心理倾向

态度是社会心理学中最广泛的概念之一,许多心理学家从不同侧面探讨过这一问题。

简单地说,态度是一个人对他人、对事物较持久的肯定或否定的内在反应倾向。

任何态度都具有三种心理成分,即:

1. 认知成分。

是一个人对态度对象的认识、理解和评价,它可以是中性的,也可以是赞成或反对的,如对事、物、人及国家政策等的态度。

2. 情感成分。

是在对态度对象的评价基础上产生的情绪反应,如热爱、仇恨、尊敬、轻视、热情、冷淡、接近、疏远等情感体验。

3. 行为倾向成分。

是由认知和情感所决定的,按照赞成或不赞成的态度发生行为的可能性。

一般来说,三种成分是协调一致的。

态度来自价值,价值是态度的核心。态度影响一个人的行为方

式和行为效果。一般情况下,凡热爱自己工作的人,工作热情就高,成效就大。因此要做好一项工作必须先端正态度。

当一个人的认知和情感不一致时,态度强度就会大大减弱,行为效果就会大大降低。例如那些大搞贪污受贿的人,在认知上都知道这是违反党纪国法的,但他们在情感上没有身体力行、清廉自守的需要,所以就表现为和行动不一,明知故犯。

态度不是父母遗传而来的,它是个体在社会化过程中通过与他人、与社会群体和环境相互作用而学习来的。所以,一个人的知识、信息、需求、人际关系等都是形成态度的因素。

态度,常常是衡量一个人的反应行为是属于肯定的还是属于否定的一种认知方法。它属于意识的倾向,也是潜意识的自动功能。

在人的思想库里存人的态度是非常多的,如诚实或不诚实、道德或不道德、保守或开放、浪费或节省、大胆或小心、懒惰或勤勉、积极或消极等都是心理的态度。人生的方向就是由种种“态度”而决定的。所以态度是成功的关键。

追求较大的创新和成功是时代的需要,它必然会带来与旧习惯和旧态度的矛盾,使人们产生一定的心理冲突或恼怒。这就是认知和情感的不和谐,也就是当一个人对某一事物产生两种以上的相互矛盾和冲突的认知态度时,所出现的不舒服的心理状态。它受人的潜意识控制,所以要改变旧习惯、旧态度就要从改变潜意识的程序做起。这也说明了态度改变的一般过程有三个阶段,即:

服从(或模仿)——认同(即接受)——内化(变为自己的行动)。

因此,要改变一个人对待事物的态度,首先就要改变他的认知,使其达到认同和内化,最后才能成为对待事物的新态度。

迈向成功的心理障碍是什么

1. 焦虑和恐慌。当你遇到从未经历的事情、环境问题时,你会

感到紧张、焦虑、恐慌不安、心烦意乱、坐卧不宁,甚至有死亡逼近之感,并有注意力不集中、记忆力减退和思维不敏捷、严重的心理焦虑和生理焦虑同时出现,如怕强光、怕噪音、心跳加快、手脚发麻、考试焦虑等。

2. **孤独和失落。**由于对新环境的期望值过高,与现实反差太大;或缺乏人际交往的技能,不能建立人际支持系统;或者生活中受到重大挫折,自己无能力解决等原因都会给个人心理造成孤独和失落。

3. **沮丧和抑郁。**当人们在学习、生活和工作中所定的目标与现实反差较大时,或在前进道路上遭到了意外的失败与打击,因此情绪一落千丈、一蹶不振,便产生了自暴自弃的沮丧和抑郁。

4. **自卑和退缩。**由于在工作学习中某次行为遭到了挫伤,如考试成绩不如别人或交往失败等从而自叹不如别人,这种心态会抑制自信心和荣誉感,在现实生活中会胆怯退缩,不愿参加集体活动,这是一种失败的恶性循环的根源。

5. **愤怒和冲动。**由于适应不良,什么事都格格不入,性格外向的人则牢骚满腹,不能有理、有利、有节地采取适当行动,却采取了粗暴、谩骂等非理智的冲动,特别是在人际关系中,甚至由于对方一句话的刺激会动用拳脚,引起不良的后果。

6. **空虚和怠倦。**由于对环境的逆来顺受,任其摆布或因自己的“雄心大志”一次次地受打击,感到前途无望,从而对生活失去了应有的热情和兴趣。自认为是“看破红尘”或“活得太累”,所以,什么事都潇洒不起来,心里空虚,行为上消极怠倦、懒散散漫。

以上心理问题如不能得到及时的调整,不仅影响个人的发展,严重的还会造成社会的不安定,甚至个人的不幸。

如何区分胜利者的问题与失败者的烦恼

必须解决的问题多,并不代表烦恼就会多。可惜的是,世人常将