



30岁前掘得第一桶金丛书

心理资本

——把握赚钱机会的真经

向洪 主编



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

心理资本 —— 把握赚钱机会的真经……

30 岁前掘得第一桶金丛书

向 洪 主编

朱宇达 编著

也许你没想到

也许你不了解

也许你读了本书仅仅增长了知识

也许你茅塞顿开成为新的百万富翁

图书在版编目 (CIP) 数据

心理资本：把握赚钱机会的真经 / 向洪主编. —北京：中国水利水电出版社，2003

(30岁前掘得第一桶金丛书)

ISBN 7-5084-1341-5

I. 心... II. 向... III. 成功心理学—通俗研究 IV. B848. 4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 107412 号

书 名	心理资本——把握赚钱机会的真经
作 者	向 洪 主编 朱宇达 编著
出版、发行	中国水利水电出版社 (北京市三里河路 6 号 100044) 网址: www.waterpub.com.cn E-mail: sale@waterpub.com.cn 电话: 63202266 (总机)、68331835 (发行部)
经 售	全国各地新华书店
排 版	北京万水电子信息有限公司
印 刷	北京密云红光印刷厂
规 格	850 × 1168 毫米 32 开本 10.75 印张 222 千字
版 次	2003 年 1 月第一版 2003 年 1 月第一次印刷
印 数	0001—5000 册
定 价	19.80 元

凡购买我社图书，如有缺页、倒页、脱页的，本社发行部负责调换

版权所有·侵权必究



前言

人类的行为，主要受心理因素控制。具有良好心理素质的人，他的行为理智而又不缺乏激情；他有着强烈的自信，不会被失败所击倒。他知道自己真正需要什么？怎样才能得到？他处事稳重但又敢于冒险……。

他或许也有着某些心理缺陷，并非十全十美，但他更善于对自己的心理状况进行自我调适，压力和危机都不能使他的心理崩溃，反而能激发出他全部的潜能；他善于创造机会、利用机会，常常能使命运的天平向他倾斜。

成功的人并非都是心理素质完美无缺的，虽然有不少人都试图找出具有什么样的心理素质才会成功，但这都是徒劳的。因为真正成功的人并不是那些没有心理缺陷的人，而是那些善于把握和调适自我心理状况的人。

心理素质不完全是天生的，也不是不能改变的，通过强化性的、有针对性的自我训练完全可以提高个体的心理素质水平。本书正是从这个角度出发，运用国内外先进的心理学研究成果，探索如何通过自我修炼，认识、调整、改变自己的心理状况，从而有助于自己的个人发展，达到“成功者的心理素质”。

本书虽然不是一本专业意义上的心理学著作，但是所涉及的心理问题具有普遍性，提出的方法具有实用性，对于读者极具参



考价值和可操作性。

本书在完成过程中,范春林、刘永庆、李坤、李学武、李道胜、张兆华、张劲松、向泽英、傅艺君、刘新田、唐后利、张华、罗西、秦伟光等同志参与了资料准备或部分创作工作,这里一一表示深深的感谢。

由于编著本书的时间仓促,再加之笔者的学识有限,资料占有得不够丰富,书中难免有疏漏、缺点和不足,恳请各位读者能给予批评指正。

作者

2002年10月



前言

第一章 成功者的心理资本 1

每一个人都希望有一个成功的人生，却都不可能事事如意。与成功有关的因素虽然很多，但以个人来说，良好的心理素质是最重要的因素之一

第一节 心理控制行动 1

- ◎ 最重要的成功因素 1
- ◎ 成功与失败的心理分析 2
- ◎ 成功者的基本素质 4
- ◎ 成功者的性格特征 7
- ◎ 成功事业的配合因素 10

第二节 成功心理 14

- ◎ 追求成功的心理动机 14
- ◎ 志不立，天下无可成之事 16
- ◎ 自尊心在成功中的作用 19
- ◎ 超越自己，超越他人 21
- ◎ 永远不要满足于现状 23
- ◎ 改变自己需要勇气 26
- ◎ 没有捷径可走 28
- ◎ 失去勇气等于失去一切 29



第三节 成功与智力因素	32
◎ 什么是智力	32
◎ 智商在成功中的作用	35
◎ 高学历并不等于高智商	36
第四节 成功与非智力因素	39
◎ 获得成功的非智力因素	39
◎ 非智力因素的内容	40
◎ 非智力因素与成功	44
第二章 自信与失败	48
自信心是成就伟业的基础，而敢于面对失败却是走向成功的必然过程。自信心理能造就个人超强的能力，使其更有可能成功；而能够征服失败的人，无一例外是具有超强自信心的人	
第一节 成功基础：自信心理	48
◎ 不可能被打败的人	48
◎ 自信心理是成功的基石	51
◎ 从来就没有什么救世主	53
◎ 自信心的培养	56
◎ 建立自信的自我训练方法	58
第二节 征服对失败的恐惧	62
◎ 失败真的那样可怕吗	62
◎ 失败是进步的阶梯	65
◎ 惟一的反败为胜的机会	67
◎ 优秀者为什么会失败	71
第三章 人格与气质	75



人格、气质都是一个人心理素质的综合反映，虽然没有证据表明：不同类型的人格、气质有高低之分，只要善于认识到把握自己的心理能量，都有可能走向成功

第一节 人格的形成	75
◎ 人格发展的过程	75
◎ 人格的形成受哪些因素影响	77
◎ 人格发展与心理健康	80
第二节 人格障碍	83
◎ 迷失的精神世界	83
◎ 人格障碍的分类及危害	85
◎ 塑造健康人格	88
第三节 气质差别	92
◎ 构成气质的要素	92
◎ 四种气质类型的特征	94
◎ 气质类型没有好坏之分	96
◎ 其他心理学家的气质类型说	97
第四节 性格分析	100
◎ 极为宝贵的技能	100
◎ 性格分析如何帮助我们成功	102
第四章 妨碍成功的心理缺陷	104

每一个人都有可能具有某些心理缺陷，即使是心理素质优异的人，也会在某种情况下出现心理异常

第一节 性格型心理缺陷	104
◎ 自我击败的懒惰心理	104



○ 百无聊赖的空虚心理	106
○ 轻视自己的自卑心理	110
○ 永远不可能成功的忧虑心理	116
第二节 偏执型心理缺陷	120
○ 怀疑一切的自我封闭心理	120
○ 损人利己的自私心理	123
○ 欲望无止境的贪婪心理	128
○ 一毛不拔的名吝啬心理	131
第三节 暴躁性格剖析	134
○ 刚愎自用的暴躁心理	134
○ 抑制暴躁心理的自我训练	135
第四节 虚荣心理剖析	138
○ 自欺欺人的典型心理	138
○ 自尊心的过分表现	140
○ 虚荣心理的危害	143
○ 虚荣心理的自我调适	144
第五节 克服压抑心理	146
○ 压抑心理的产生	146
○ 压抑心理的危害	147
○ 摆脱压在精神上的巨石	149
○ 克服恐惧心理的自我训练方法	152
第五章 挣脱心理枷锁	156

心理健康并不是表明完全不出现心理问题，善于对心理状况进行自控的人，这些心理问题都不会成为成功的障碍



第一节 心理健康	156
◎ 什么是心理健康	156
◎ 心理与生理健康	157
◎ 心理健康的标准	159
◎ 心理健康与行为特征	161
第二节 塑造一个健康的心理	165
◎ 破除心理障碍	165
◎ 什么样的心理状况才算健康	167
◎ 学习能否提高心理健康水平	169
◎ 人际关系能否影响心理健康	172
第三节 利用心理能量	176
◎ 不必害怕与众不同	176
◎ 对自己要有适当的了解	180
◎ 人贵有自知之明	183
◎ 自我管理与自己暗示	185
◎ 对人生进行自我设计	187
◎ 超越心理障碍	190
第六章 战胜心理压力	194

人生过程中个体的心理压力无处不在，适度的心理压力能使个体的潜能激发；但是，过度的心理压力则有可能带来心理崩溃的严重后果。战胜压力，让人生在有挑战的过程中逐渐完美

第一节 不堪重负	194
◎ 压力是生活中的一部分	194
◎ 压力过度的心理后果	196



第二节 最实际的问题：工作压力	199
◎ 工作压力的成因	199
◎ 典型的工作压力	203
◎ 与工作任务有关的压力	210
第三节 驾驭工作压力的方法	213
◎ 把握自我	213
◎ 放松紧张的神经	216
◎ 对饮食的要求	222
◎ 适度放纵 释放情感	225
◎ 加强体育锻炼	227
◎ 驾驭压力的其他方法	230
第四节 后院起火	234
◎ 来自家庭中的压力	234
◎ 客观评价来自家庭中的压力	235
◎ 如何对付家庭中的压力	237
第七章 危机中的心理重建	240

人生的危机常常会给一个人带来心理危机，心理危机表明心理状态已经完全失衡，如果不能自我调适，只有进行心理重建。不过，一个心理素质优异的人永远不会让自己的心理状况达到或接近承受极限

第一节 危机带来的心理影响	240
◎ 焦虑心理	240
◎ 抑郁心理	242
◎ 生气、羞耻和犯罪感	243
第二节 应对危机的心理控制技巧	246



○ 调整情绪 进行心理重建	246
○ 让悲伤变得可以忍受	248
○ 解决危机 正本清源	251
○ 你希望得到的情感帮助	254
○ 心理帮助与自尊心	258
第三节 危机心理的自我调适	262
○ 控制紧张情绪的心理放松练习	262
○ 对付失眠的方法	265
○ 怎样才能克服抑郁心理	269
第八章 企业家心理素质浅谈	271

一个成功的企业家，大都具有良好的心理素质。
在实际的管理过程中，需要应用心理学知识的时刻也非常多

第一节 领导者心理浅谈	271
○ 企业领导者应该具备的心理素质	271
○ 企业家素质、修养与心理素质	273
○ 沟通时的心理技巧	275
第二节 权力心理剖析	276
○ 权力对人的心理影响	276
○ 权力的感召力	279
○ 权威：心理上的强者	282
○ 运用权威的艺术	284
第三节 创新能力剖析	288
○ 偏执狂与行为怪癖者	288
○ 创新者的破坏狂心态	292



○ 创新精神的激励	293
第四节 演讲心理剖析	296
○ 战胜胆怯和缺乏自信	296
○ 让你的激情燃烧听众	299
○ 追求心灵深处的共鸣	300
附录1 药物滥用与心理问题	303
○ 酗酒、吸烟与吸毒	303
○ 药物滥用中的心理问题	306
○ 对症下药 防微杜渐	312
附录2 心理测验方法	315
○ 你有成功的希望吗	315
○ 成功商数自测法	317
○ 面对危机的心理脆弱性测验	324
○ 心理承受力的自测方法	326
参考文献	328



第一章 成功者的心理资本

每一个人都希望有一个成功的人生，却都不可能事事如意。与成功有关的因素虽然很多，但以个人来说，良好的心理素质是最重要的因素之一

第一节 心理控制行动

◎最重要的成功因素

美国约翰斯·霍普金斯大学的库尔特·里克特博士，曾用两只老鼠做了一个实验：先把一只老鼠紧紧攥在手里，老鼠用尽力气也逃不出去。这只老鼠挣扎一段时间之后，不再抵抗，几乎一动也不动了。这时把它放到一盆水里，它立刻沉了底，根本没有试图游水逃生。再把第二只老鼠不经过手攥直接放到水里，它很快就游到了安全的地方。

这项实验的结论是：头一只老鼠已经知道要改变处境是没有希望的，不管使出多大气力也无济于事，所以它无论采取什么行动都要落空。而第二只老鼠没有经过那样处理，不知道挣扎与尝试是无效的，不知道它所处的环境是绝望的，所以，当它面临必须立刻作出反应的危机时，能够采取行动自救。



我们人类的行为特征其实也与库尔特·里克特博士实验中的老鼠类似，主要受心理因素控制。一个具有强烈自信心的人，他在行动上看上去总比别人快半拍，而且思维也较为敏捷；而一个具有自卑心理的人，则给人萎靡不振的感觉，行动拖沓，思维迟钝。

因此，心理可能是决定你取得成功的能力大小的最重要因素之一。自己犯嘀咕，觉得自己能力不大，成功没有希望，就不但会失去开发自己能力的欲望，而且会抵消你的精力，降低适应环境的本领，从而失去成功的机会。

◎成功与失败的心理分析

我们都知道，心理上的微妙活动会对一个人的行为产生重大的影响。有的人曾在距成功一步之遥时因缺乏恒心而放弃，最终成为失败者；有的人则在一千次失败之后，不屈不挠，终于获得了成功。

这就是人们常说的：一念之差，决定了一个人的命运，特别是在人生的关键时刻，这要命的“一念之差”使一个人在面临人生转折关头，选择了一个最糟糕的命运。

或许放弃努力的人并不知道：放弃也是一种选择。

英国人霍布代尔是一所中学的一位勤勤恳恳的清洁工，已经在那所学校工作多年。一次偶然的機會，学校新来的校长发现霍布代尔是个文盲，这位校长不能容忍自己的学校中有一个文盲，于是，将他解雇了。霍布代尔痛苦万分，因为，对于他这样一个文盲，到哪儿去工作都将面临困难。痛苦中的霍布代尔并没有自