

成功学习丛书

Mc
Graw
Hill

Education

Psychology of Success (Fourth Edition)

Finding Meaning in Work and Life

成功心理学 (第4版)

——发现工作和生活的意义

主编 顾 肃

【美】丹尼斯·韦特利 (Denis Waitley) 著

顾 肃 刘森林 译

顾 肃 校



中国人民大学出版社

成功学习丛书

Mc
Graw
Hill

Education

Psychology of Success (Fourth Edition)
Finding Meaning in Work and Life

成功心理学 (第4版) ——发现工作和生活的意义

主编 顾 肃

【美】丹尼斯·韦特利 (Denis Waitley) 著

顾 肃 刘森林 译

顾 肃 校



中国人民大学出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

成功心理学——发现工作和生活的意义：第4版

[美] 韦特利著；顾肃，刘森林译.

北京：中国人民大学出版社，2009

(成功学习丛书/顾肃主编)

ISBN 978-7-300-10258-0

I. 成…

II. ①韦…②顾…③刘…

III. 成功心理学

IV. B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 008289 号

成功学习丛书

主编 顾 肃

成功心理学 (第4版)

——发现工作和生活的意义

[美] 丹尼斯·韦特利 (Denis Waitley) 著

顾 肃 刘森林 译

顾 肃 校

出版发行	中国人民大学出版社		
社 址	北京中关村大街 31 号	邮 政 编 码	100080
电 话	010-62511242 (总编室)	010-62511398 (质管部)	
	010-82501766 (邮购部)	010-62514148 (门市部)	
	010-62515195 (发行公司)	010-62515275 (盗版举报)	
网 址	http://www.crup.com.cn		
	http://www.ttrnet.com (人大教研网)		
经 销	新华书店		
印 刷	北京山润国际印务有限公司		
规 格	150 mm×229 mm 16 开本	版 次	2009 年 2 月第 1 版
印 张	28 插页 1	印 次	2009 年 2 月第 1 次印刷
字 数	398 000	定 价	48.00 元

版权所有 侵权必究

印装差错 负责调换

总 序

成功总是件令人羡慕的事情。成功需要学习，无论是在校系统学习还是在职自学，善于学习才是成功的关键。悬梁刺股，勤奋刻苦，固然可贵，但仅有这种精神还不够。方法得当，善于总结，方能事半功倍。

我们看到，不仅是学生，不少教师也缺乏成功学习的方法指导，只是局限于自身的经验，眼界不宽，思路不广，方法不灵。许多学生经常问：如何读书，如何搜集资料，如何选题，如何写论文，如何应付学校生活的紧张，如何表现出众，如何成功择业，如此等等。我们的这套丛书，就是以简明生动的叙述和论证来回答这些问题的。从大学生和研究生的阅读指导、论文写作、如何答辩，到一般科研项目的课题选择、资料搜集和调查研究方法、论文写作，再到培养公共演说和公关能力、应对心理紧张焦虑，成功地适应大学生活和毕业后的就业挑战，均选择翻译一些有代表性的畅销书籍，或者请成功人士和专业教师亲自撰写，现身说法。我们尽量要求语言精练、通俗易懂，阐述准确生动，论证直截了当，事例典型可靠。希望能够通过这套丛书，给予我们广大的大学本科生、研究生和从事自学的各界朋友以恰当的点拨。同时也竭诚欢迎各位读者提出宝贵意见，以利于本丛书的不断改进。

今天的世界是全球范围内人才、知识、信息和技术竞争的世界，学习型社会正在向我们招手，善于学习的民族才能立于不败之地。我们衷心地希望本丛书的每位读者能够从中得到启发，认真总结经验，根据自己的具体条件、环境和爱好，选择适合自己的成功之路。

衷心祝愿各位读者通过学习，不断取得成功！

顾 肃

目 录

导 言	1
第 1 章 心理学与成功	4
导言	5
1.1 了解成功	5
什么是成功?	5
理解心理学	18
1.2 理解你自己	25
你的内在自我	26
你和你的社会	34
本章复习和活动	44
第 2 章 自我意识	47
导言	48
2.1 找出你的方向	48
发展自我认识	48
确定你的梦想	55
深入接触你的价值观	59
2.2 发现你的强项	66
人格与个性	66
探讨你的技能和兴趣	71
把自我意识与工作结合起来	82
本章复习和活动	88

第3章 目标和障碍	92
导言	93
3.1 设置并实现目标	93
你的目标是什么?	93
克服障碍	102
3.2 控制压力和愤怒	107
压力和压力源	107
应对愤怒	120
本章复习和活动	127
 第4章 自尊	131
导言	132
4.1 理解自尊	132
自尊的力量	132
自我期望和自尊	146
4.2 学会喜欢自己	154
自我认可和自尊	154
运用积极的自言自语	164
批评与自尊	171
本章复习和活动	181
 第5章 积极思考	184
导言	185
5.1 成为积极思考者	185
积极思考与乐观主义	185
采纳积极的习惯	192
思考的类型与健康	198
5.2 战胜消极思考	208
克服自我击溃的态度	208
认清扭曲的想法	211
改变你的消极想法	219

本章复习和活动	225
第 6 章 自我约束	229
导言	230
6.1 掌控你的生活	230
什么是自我约束	230
控制冲动	235
接受改变	240
克服坏习惯	243
6.2 训练你的思维	253
学会批判的思考	253
成为更好的决策者	265
本章复习和活动	274
第 7 章 自我激励	278
导言	279
7.1 理解激励	279
激励的力量	280
需要与激励	289
7.2 给你的激励充电	298
激励和情感	298
克服对失败的恐惧	300
克服对成功的恐惧	305
设想愿景	308
本章复习和活动	314
第 8 章 资源管理	318
导言	319
8.1 时间管理	319
管理你的时间	319
应对拖拉	333

8.2 金钱管理	338
金钱事关重大	338
管理你的财务	340
扩展你的资源	350
本章复习和活动	356
第9章 沟通与人际关系	360
导言	361
9.1 有效沟通	361
沟通概观	362
非语言沟通	370
改善你的沟通技能	377
9.2 健康的关系	384
关系概观	384
人际关系	393
本章复习和活动	403
进一步阅读材料	406
词汇表	410
索引	422
译后记	437

导 言

运用本书

欢迎阅读《成功心理学》。本书向你讲述成功的基本心理学原理——这些原理适用于每一个人，无论其年龄、背景和专业领域是什么。 xi

和许多心理学书籍不同，《成功心理学》没有采用一种千部一腔的方式，而是让作为个体的你在为自己界定什么是正确的东西时扮演一种积极的角色。《成功心理学》要求你运用自我意识和批判思维的策略来考察自己的梦想、价值观、兴趣、技能、需求、认同、自尊和关系。这将帮助你确立并达到与你个人的成功愿景相一致的目标。

《成功心理学》按照逻辑顺序提出了成功的诸原理。首先，你将评估自己属于什么类型、具备何种特殊品质，从而帮助你开发自我意识、明确个人目标。然后，你将认识到，对于令人满意的生活来说，自尊和积极思考的重要性。同时，你也会认识到在向自我目标不懈前进的道路上必需的工具：自我约束和自我激励。一旦你掌握了这些心理学工具，你将学会时间和金钱管理、交流和积极人际关系的基本法则。

由于每一章节都涉及先前章节所介绍的概念，通过逐章仔细阅读，你将获得最大的收获。当然，如果时间有限，你也可以选择集中阅读你最感兴趣的主体。

本书栏目

《成功心理学》中的栏目是用来帮助你理解和记忆在每一章中引入的心理学原理。这些原理也是用来激发思考和讨论，并帮助你

创造与你的生活相关的材料的。

真实的成功故事 在每一章开头，仔细阅读真实的成功故事，即一个普通人与本章所谈论的问题和挑战作斗争的点缀短文。运用故事后面的问题，把你自已设身于那个人的处境，并评估你已了解的即将阅读的本章的主题。在本章的结尾，再度回到真实的成功故事，并运用你学会的概念来成功地解决该角色的情境。

导言和本章目的 每一章都有个简要的导言，先预告将要涵盖的主题，并且提供一个目的列表，这是你可以预期在阅读完本章并完成所有练习后必须掌握的各种技能和信息。

xii **开篇语录** 开篇语录与本章论述的理念有关，同时也为你提供了精神食粮。花一点时间去思考该语录的作者试图表达的观念。你是否赞同？为什么？

关键词 关键词列于每节的起始处，用黑体标注了出来，并在文中方框内展示其定义，以便于复习。关键词和重点词一起也在书末的词汇表中列出了其定义。

成功要诀 每章中陈述的重要教义概括在“成功要诀”栏目中。这些短段落可以用来预览和温习该章内容，同时也可提示你在日常生活中应该运用这些成功的基本原理。

应用心理学 本栏目集中于能激发思考的问题，如记忆、人格测试和成熟心理。它将该章一个或多个主题与心理学领域的前沿问题联系起来。

职业发展 职业发展栏目使该章的概念与工作世界相关，提供诸如工作压力、多重任务和简历写作等主题的信息。

网络活动 本技术性栏目讲述如何高效率、高成效地运用电脑、因特网和电子邮件。它还显示了在诸如人工智能和在线合作学习等领域中技术与心理学之间的联系。

练习 每章都有5到7个练习，这是材料中一个不可分割的部分。这些练习让你通过自我评估、真实世界观察和批判的思考来把新学到的概念运用于你自己的生活。

个人日志 每章还有一些个人日志，这些是简短的笔记式活动，让你暂停一下来对所述材料进行个人反思。

行动起来

《成功心理学》既是一本教科书，也是一本工作手册。请你记下笔记，划出重要的概念，标出自己准备进一步探讨的段落。在转移到下一章之前，花些时间完成每一个练习和个人日志——这些将让你在自己的层次上理解这些材料。但是，不必担忧找不到“正确的”答案——唯一正确的答案就是对自己真诚，并且得到了支持反思和批判思考的答案。当你完成了《成功心理学》以后，你将对自己的目标、对你希望未来把你带到何处有一个宝贵的记录。

第 1 章

心理学与成功

2

【真实的成功故事】

“我正在做正确的事情吗？”

► 展望未来

比尔·桑托斯 (Bill Santos) 是洛杉矶一位自由从业的电影制片助理，获得了助理制片人的全职工作。每个人都在祝贺他获得薪水的提升和醒目的头衔。比尔却对这份工作的前途并不十分高兴。这次提升意味着更长的工作时间和更多的责任。况且，他认为，自己并不喜欢这些由他辅助制作的节目。他为什么要做这些事呢？

► 考虑自身

比尔一直梦想以写作来谋生。制片助理并不是他梦寐以求的工作，但是他在此行业干得还不错，还有一些额外津贴。近来，比尔已经开始为一个崭露头角的杂志撰写文章。尽管报酬低，但这种写作却提醒他思量一下，自己为何曾把作家当成自己的首要理想。如果接受新的职务，那他将不能耗费时间去写作。比尔明白，接受这个职务是明智的，但他无法对此充满热情。

► 你怎么想？

如果比尔接受制片助理职务或花费更多的时间来写作，你认为哪一个会更成功呢？为什么？

导 言

通往成功之路的第一步，就是界定成功对你意味着什么。在 1.1 节中，你将澄清你的成功观，并开始思考如何才能使它变成现实。你也要思考帮助你获得成功的个人品质，并了解学习心理学何以能帮助你了解自己和你的个人世界。在 1.2 节中，你将开始思考你的身份和自我形象。你将思考如何了解自我、这对你有什么意义。

“与我们内心的东西相比，在我们后面的和前面的都是小事。”

——拉尔夫·艾默生 (Ralph Waldo Emerson)，哲学家

本章目的

读完本章后，你应当能够：

- 对成功下定义。
- 列举几个能帮助人们快乐的个人品质。
- 界定心理学并引述它的四项主要目的。
- 解释思考、感觉和行动之间的关系。
- 解释自我、自我形象 and 身份。
- 描述身份的组成。

1.1 了解成功

关键词

成功 自我引导 角色模范 快乐 心理学 行为 神经系统 意识思维 下意识思维 认知 情感

什么是成功？

什么是成功？不同的人对成功会给出不同的定义。对于某些人

而言,成功是大量的财富、名声,或是满满一橱柜的奖品。对于其他人而言,成功是名望、社会地位,或是一个受人尊敬的职业。尽管金钱和荣誉总是伴随着成功,但它们并不是成功最重要的因素。事实上,许多成功人士从未获得此类回报。

成功 一生的成就来自在你的工作和生活中创造一种有意义的感觉。

那么,什么是成功?在本书中,成功意味着个人成就的一生。个人成就来自在你的工作和生活中创造一种有意义的感觉。这种成功不是其他任何人所赋予的,也不会被其他任何人所剥夺。它需要从事冒险、克服挑战,并让你的最佳资源——你自己——发挥到最大潜能。

成功是一个历程,而不是终点。它包括向内看、思考你所重视的,并探索对你最有意义的人生道路。在练习 1.1 中思考一下成功对你意味着什么。阅读完《成功心理学》之后,你也许会希望返回此练习,以使你的成功观更加明朗。

成功要诀

金钱和名声不等于成功。

成功的要素

毕生的成功有几个重要的构成要素,你在本书中将一一领会。展示于第 9 页(边码)个人日志 1.1 中的这些要素,是你可以注入实际生活的一些思维和行动的良好习惯。第一个重要要素是自我意识,与自我意识密切联系的是自我引导、自尊、自律和自我激励,这些都是保持你向目标和理想的方向不懈前进的工具。你的态度也是成功的一个构成要素;积极思考能帮助你正确观察事物,并度过艰难时光。最后,缺乏与他人积极的人际关系,也不可能有真正的成功。现在,让我们一一考察这些关键的成功要素。

练习 1.1

5

对你来说成功意味着什么？

A. 至少花 3~4 分钟的时间，在脑子里搜索当你思考“成功”时跳出来的每个词或短语，并把它们填入下面的方框中。

成功

B. 阅读你写下的每个内容。这些单词或短语向你说出你自己的成功观是什么了吗？

C. 现在，写下你对成功的定义。

对我来说，成功意味着

D. 你的成功定义与本书中提供的成功定义有区别吗？如果有，是怎样的？

E. 按照你的成功定义，你认为你将会获得成功吗？为什么会或为什么不会？

6

F. 描述你所知道的符合你的定义而获得成功的两个人。

7 **自我意识** 自我意识包括指出并评价你的个人价值观、个人品质、技能和兴趣。缺乏自我意识，就难以断定你对生活的真实想法。成功人士运用自我意识建立对自己的信心，并获得追求梦想的勇气。他们还运用自我意识去理解自己的思想、感觉和活动，并与他人相处得更好。

成功要诀

成功是一个历程，而不是终点。

自我引导 制定已界定好的目标并向其努力的能力。

自我引导 成功人士通过培养一种重要品质即自我引导来把自己与其他人区别开来。**自我引导**是制定已界定好的目标并向其努力的能力。成功人士能够告诉你，他们正走向何方，沿着这个方向他们计划做什么，谁将和他们一起冒险。他们拥有生活的游戏蓝图。他们制定目标并得到自己想要的。他们指引自己朝向成功之路。

职业发展

纸上的你

一张纸能描述你多少呢？许多——如果它是一封求职信的话。求职信是连同你的个人简历一起寄往潜在雇主的简明扼要的自我介绍，为你解释自己为什么是这份工作的最佳人选提供了机会。尽管许多求职者把求职信视同弃物，但求职信决不是如此。在最近一项调查中，60%的总经理都说，一封求职信比起附属于它的

个人简历要么同样重要，要么更加重要。当你起草求职信时，请注意雇主们通常只花费几分钟（经常不超过 10 到 20 分钟）浏览每一份申请书。思考一下雇主想知道什么：此人是谁？他为什么申请这份工作？为什么我会雇用她而不是我最好朋友的侄子？运用下述指南来帮助你：

- 写信给有实权雇用你的人。
- 突显你是这项具体工作最佳人选的资格。
- 简洁明了，不要浪费时间于某一点。
- 确认你的语法、拼写和标点符号正确无误。
- 要自信、认真——不要开玩笑、乞求或自我炫耀。
- 限于一张纸或更少。

一封求职信给了你一个机会，让你展示自己是具有自我意识的、自我引导的和专业性的。让它发挥作用！



成功心理学在线

你的观点是什么？

写一篇短文，描述求职信比附属于它的个人简历更重要的情景。

有关写作专业化的求职信和个人简历的资料，请点击 www.mhhe.com/psychofsuccess。

自尊 自尊，即对自己作为一个有价值的、独特个体的尊重，⁸ 是另一个成功的基石。自尊帮助人们朝着梦想和目标努力，并在他人批评自己或在自己道路上设置障碍时保持前进。它也帮助人们首先相信自己是值得获取成功的。

成功要诀

运用积极思考实现你的目标。

积极思考 每个人都体验过美好的和糟糕的经历。成功人士学