

● 经典珍藏版 ●

HOW TO STOP WORRYING AND
START LIVING

人性的 优点

全集

吴春华◎主编

《人性的优点》问世于1948年，是卡耐基教育班的三种
主要教材之一，
这是一本关于人类如何征服“忧虑”的书。

延边人民出版社

吴春华◎主编

人性的 优点

全集

延边人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

成功励志经典/吴春华 主编, - 延吉:延边人民出版社,

2005.8(2010.9 重印)

ISBN 978 - 7 - 80698 - 524 - 3

I. 成… II. 吴… III. 励志 - 成功学 - 通俗读物 IV. D432.62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 084970 号

成功励志经典

人性的优点全集

主 编:吴春华

责任编辑:张光朝

责任校对:刘 帅

版式设计:刘 帅

出 版:延边人民出版社

(吉林省延吉市友谊路 363 号, <http://www.ybcbs.com>.)

印 刷:北京市顺义康华福利印刷厂

发 行:延边人民出版社

开 本:787 × 1092 毫米 1/16 印张:380 字数:4000 千字

版 次:2010 年 9 月修订 2010 年 9 月第 2 次印刷

标准书号:ISBN 978 - 7 - 80698 - 524 - 3

定 价:656.00 元

(如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。)

前 言

年轻人,如果没有远大的志向,没有坚韧不拔的意志,没有应对复杂社会的经验,没有承受挫折和磨难的能力,那么,要想创造辉煌的人生,恐怕很难。励志的话题,千百年来一直为中国人津津乐道。

坚强的意志是一个人成功的根本保证,大凡成功人士,他们都拥有远大的理想和高远的志向,而且他们在自己人生的道路上绝对不会因为困难而退缩。

可以说,任何一个平凡的人,只要通过自己的努力,都可以成为一个成功者的。但是,大多数人往往只是在埋怨命运,总是说自己没有合适的机遇,没有贵人相助,所以自己才这样做一个普普通通的人,而没有多大的成就。继而变的越来越浮躁,越来越麻木了,最终只能在贫穷和落魄中度过一生。

《成功励志经典》本套丛书通过经典的励志事件,从个人的励志本源出发,通过社交、说话、处世等各个方面,精选了倍受成功人士推崇的多个事例,希望每一篇经典的励志故事能激发你心灵深处昂扬的斗志和坚定的信念,从而引领你在通往成功的道路上勇往直前,实现自己的人生目标!

每一个成功者都有一个开始。勇于开始,才能找到成功的路。

年轻人,愿你们自强不息,走向开阔,走向成功!

目 录

第一章 积极的自我意象

塑造一个新的自我意象	2
培养一种成功的个性	7
培养一种快乐的习惯	15
发掘你内在的成功机制	23
永葆青春活力	28
让你的情感变得更加美好	36

第二章 人生的思考

思想与目标	48
思想与品质	50
构思与理想	52
思想影响人的健康和身体	55
思想对境况产生的作用	57
成就中的思想因素	64
宁静安详的心灵	66

第三章 积极思考的力量

激发你生命的力量	70
一定要相信你自己	74
绝对不要轻言放弃	77

问题一定能够解决	81
你认为能就做得得到	85
你一定能克服困难	90
永远想着你能成功	93

第四章 克服忧虑的 3 个法则

生活在完全独立的今天	100
战胜忧虑的“万能公式”	106
忧虑危害我们的健康	110

第五章 克服忧虑的习惯

用忙碌赶走心中的忧虑	120
千万不要被小事困扰	125
平均概率可以战胜忧虑	129
轻松接受不可避免的事	134
学会让忧虑“到此为止”	139
不要再试着去锯木屑	143

第六章 成就一生的资本

自信给你带来奇迹	148
无限的生命能量	150
终生不断的自我教育	152
态度是你最重要的资本	154
养成有条有理的习惯	156
坚韧的意志是成功的保证	158
做事要有很好的判断力	160
珍惜自己和别人的时间	162
善于借用别人的力量	163

第七章 世界上最伟大的奇迹

遵循成功的戒律	168
你能大有作为	175
多走一里路	179
善用选择的能力	181
希望是成功之路的明灯	183
成功的黄金律是发挥自己	189

第八章 把握成功的规律

明确的目标	194
储蓄的习惯	202
充满热忱	206
任劳任怨不计酬劳	211
专心一致	216
合作精神	221
面对失败	226
宽容他人	235

第九章 依靠心中的信仰

祈祷能满足的心理需求	242
宗教给了我人生的启迪	245
没有信仰的人很难健康	248

第十章 获得快乐人生的方法

不要期望别人的感恩	256
仔细盘点你得到的幸福	260
保持积极向上的心态	264

对敌人不要心存报复	272
把酸柠檬变成柠檬汁	277
永远做最真实的自己	282
忘我助人,带去欢乐	287



第一章

积极的自我意象

REN XING DE YOU DIAN QUAN JI

塑造一个新的自我意象

成功大师金言

自我意象是一个前提、一个根据，或一个基础，人的全部个性、行为，甚至环境都建立在这个基础之上。

你只有将自己的渴望和梦想形象化、具体化，你只有坚信你能够成功，你才会获得成功。

一个人的思想能够决定自身的命运和事情的结局，这是一个普遍真理。

许多年来，心理学、精神医学和医学界正在悄悄地进行一场革命。在临床心理学家、实用精神医学家、美容师和所谓“整形外科医生”的成果和发现中，逐渐形成了一个有关自我的新理论和新概念——自我意象。如今，自我意象的重要性已得到了普遍承认。“自我意象”——一个人的心理和精神上的观念，或其自我“图像”——是左右人的个性和行为的真正关键，它是人类个性和行为的关键。改变自我意象就能改变自己的个性和行为，但这还不是全部，“自我意象”还决定一个人成就的界限。它决定你能做什么和不能做什么。如果你扩展了自我意象，就能扩展自己的“潜在领域”。发展适当的自我意象能使你富有新的能量和才华，并最终将失败转化为成功。

自我意象心理学不仅因它本身的优点而得到人们的赞同，而且还对过去人们所了解但尚未正确认识的现象作出了解释。例如，现在在个性心理学、精神病医学等领域中，无可辩驳的临床例证表明，人的个性存在着“成功型个性”与“失败型个性”；“快乐倾向型个性”与“不快乐倾向型个性”；“健康倾向型个性”与“疾病倾向型个性”。自我意象对上述事实和生活中发现的其他事实作出了新的解释。它使人们对“积极心态”有了新的认识，而且更重要的是，它说明了这种力量为什么在某些人身上起作用，而在另一些人身上

不起作用。因为只有当“积极心态”与个人的自我意象一致时才会产生作用，如果悖逆自我意象，“积极心态”就完全不起作用——除非自我意象得到改变。

这些发现提供的新方法，使人的个性、健康、甚至基本能力和才能发生巨大的变化：往日的失败变为成功，“不及格”的学生几天之内未经辅导就一下子变成“最优秀”的学生，羞怯、畏缩、内向的个性突然变得快乐和开朗。

T·F·詹姆斯曾将许多心理学家与医学博士的研究成果概括如下：

理解自我意象心理学就能区别成功与失败、爱与恨、痛苦与欢乐。发现真正的自我，能挽救濒临破裂的婚姻，能重振一蹶不振的事业，能改造“个性失败”的牺牲者。另一方面，发现真正的自我，可以决定你保持自由还是屈就顺从。

不管我们认识与否，我们每个人的心中都有一幅心理蓝图，或者说是一种自我图像。相对于意识的专注程度来讲，它也许是模糊不清，或者是混乱的。事实上，也许它根本无法有意识地进行认识。但它却是存在的，既完整又详细。这一自我意象就是我们经常对自己持有的一种自我观念——“我属于哪种人”，它建立在我们的自我信念之上。但是，绝大部分自我信念都是根据我们过去的经验、我们的成功与失败、我们的屈辱与胜利以及他人对我们的反应，特别是根据童年的经验而不自觉地形成的。根据这一切，我们在心里造成了一个“自我（一幅自我图像）”。就我们自己来说，一旦某种与自己有关的思想或信念进入这幅肖像，它就变成“真实的”。我们不会去怀疑它的可靠性，只会根据它去活动，就像它的确是真实的一样。

自我意象之所以能成为开启美好生活的一把金钥匙，是因为以下两个重大的发现：

1. 人的所有行为、感情、举止，甚至才能，永远与自我意象相一致。

简而言之，你把自己想象成什么人，你就会按照那种人行事；而且，即使你做了一切有意识的努力，即使你具有很强的意志力，你也根本不能有别的行为。如果你把自己想象成“失败型的人”，你就会想尽办法失败，尽管你有良好的愿望、顽强的意志力，甚至机遇也完全对你有利。把自己想象为不公正的牺牲品，认为“注定要受苦”的人，就会不断地寻找各种环境来证实自己的观点。

自我意象是一个前提、一个根据，或一个基础，人的全部个性、行为，甚至环境都建立在这个基础之上。举例来说，一个孩子要把自己看成“不及格型”的学生或者“算术不开窍”的学生，他就总会在自己的成绩单上找到证据；一个自以为没人喜欢的女孩子会发现自己在舞会上总是没人理睬，别人的排斥完全是她自己造成的——她那愁眉苦脸、低三下四的态度，急于取悦于别人的焦虑，或者对周围人的下意识的敌意，都会把她本来能迷住的人拒于千里之外；一个推销员或者商人抱有同样的态度，他也会发现自己的实际经验能够“证明”他的自我意象是正确的。

由于有这种客观的“证据”，很少有人会发现问题出在他的自我意象或者自我评价上。可是我们后面将会看到：一旦说服他们改变自我意象，学生的成绩和推销员的收入就会发生奇迹般的变化，而他人只不过还是原来的自己。

2. 自我意象是可以改变的。

无数病历说明，一个人不论年纪大小，都来得及改变他的自我意象，并从此开始新的生活。

一个人难以改变他的习惯、个性或生活方式，似乎有这样一个原因：几乎所有试图改变的努力都集中在所谓自我的圆周上而不是圆心上。很多患者认为：“积极心态”我已经尝试过了，但它对我不起作用。但如果进一步追问他们就不难发觉，这些人是在运用或者试图运用“积极心态”，他们首先改变的是自己特定的外在环境、特定的习惯，或性格缺陷，却从来没有想到要改变造成这些状况的自我认识。

已故的普莱斯科特·雷奇是自我意象心理学的先驱之一，他对这个问题做过最早和最具有说服力的实验。雷奇认为，个性是“一套思想体系”，思想与思想之间必须一致。同这个体系不一致的思想受到排斥，“不被相信”，也不能引导人的行为；与这个体系一致的思想则被采纳。这套思想的中心——它的基石——就是个人的“自我理想”，即自我意象（自我观念）。雷奇是一个教师，他有机会利用几千个学生来验证他的理论。

雷奇认为：如果某学生学习某一科目有困难，他会认为自己可能不适于学习这门学科。然而雷奇相信，如果改变学生的这种自我观念，那么他对这门学科的态度也就相应改变。如果引导学生改变他的自我定义，他的学习能力也会改变，这种理论得到了验证：有一个学生在100个单词中拼错了55个，而且很多课程都不及格，所以丧失了一年的学分；但第二年各科成绩平均91分，成为全校拼写最优秀的学生。另一个男孩因为成绩太差被迫退学，而进入哥伦比亚大学后却成为全优生。一个姑娘拉丁文考试4次不及格，学校的辅导员与她谈过3次话后，最后以84分的成绩通过了。一位男生被一个考核机构断定为“英语能力欠缺”，却在第二年荣获学校文学奖的提名。

这些学生的问题不在于他们头脑迟钝或缺乏基本能力，而在于他们的自我想象不恰当。他们“确认”自己的错误和失败，不是说“我考试失败”了，而是认为“我是个失败者”；不是说“我这门不及格”，而是说“我是个不及格的学生”。

此外还有一些别的临床案例，如有的人特别怕见生人，过去很少出门，现在却以公开演讲为生；有一位推销员曾认为自己“不是干推销的材料”而写了辞职信，6个月之后却成为100位推销员中的佼佼者；一位牧师因为“神经紧张”受不了每周一次布道的压力而考虑退休，现在他除了每周布道一次外，平均还有3次“外出约谈”，根本不知道什么叫做“紧张”。

在我们的生活中，类似这样的不同结局的例子举不胜举，因为他们都做到了一点：改变自我意象。

自我意象是公分母

我们已经知道，生活中的所有矛盾都可以从自我意象的角度来解释。自我意象是公分母——是一切成功或失败案例的决定性因素。要想真正地生活，也就是使生活得到合理的满足，你必须做到以下几点：

拥有一个适当的、现实的自我意象，并使之伴随着你。

接受自己。

拥有健全的自尊心。

信任自己。

不以自我为耻。

随心所欲地、创造性地表现自我，而不是把自我隐藏或遮掩起来。

拥有一个与现实相适应的自我，以便在一个现实的世界中有效地发挥作用。

认识自己——包括你的长处和弱点，并且诚实地对待这些长处和弱点。

你的自我意象必须合理地近似于“你”本人，不能多也不能少。

当这个自我意象完整而稳定的时候，你会有一种“良好”的感觉。如果它受到威胁，你会感到忧虑和担心。当它适应你而且让你引以为豪时，你会感到自信。你会自曲地作为“你自己”而存在，并且乐于表现自己，并适当地发挥自己的作用。如果它成为耻辱的对象，你就会把它隐藏起来，不让它有所表现，创造性的表现也就因此受到阻碍，你就会心怀敌意，无法与人相处。

一般人都认为不可能的事，你却肯于向它挑战，这就是朝成功之路的一种迈进。然而这需要一种自我信念（自我意象），信念并非一朝一夕就可以产生的。因此，如果你想要成功，就应该不断地培养和改变自我意象，以便不断改变自我、超越自我！

认清自己的真相

自我意象心理学的目的并不是要创造一个虚构的自我，一个无所不能、自高自大、以

自我为中心、目空一切的自我。这种自我与渺小的自我一样不切实际。我们的目的是发现“真正的自我”，使我们的心理意象更接近“它们所表现的客体”。不过，心理学家普遍认为，我们绝大部分人都低估了自己，很少改变自己，也就贬低了我们自己。实际上并没有什么“自我优越情绪”存在。自以为有“自我优越情绪”的人，实际上受着自卑感的煎熬——他们的“优越的自我”是一种虚构，一种掩饰，把他们内心深处的自卑感和不安对别人和对自己隐瞒起来。

L·D·威瑟尔海德博士说过：“如果我们在心里把自己想象成被恐惧包围、没有斗志的末等角色，我们必须立即抛弃这幅图像，坚定地抬起头来。这是一幅错误的图像，必须加以根除。上帝把我们看成能够完成伟大业绩的儿女，相信我们沉着、自信和开朗。上帝不把我们看作生活中可怜的牺牲品，而是生活的艺术大师。我们不需要怜悯，相反，我们能给别人以帮助。所以，我们越来越少地考虑自己。充满内心的不是关注自我，而是爱和欢乐，是为别人做贡献的欲望……让我们正视真正的自我，它在我们相信它存在的那一刻就真正存在了。我们必须认识改变的可能性，相信处在改变过程中的自我。旧的失败感必须清除，它是错误的，而我们应该相信错误。”

你只有将自己的渴望和梦想形象化、具体化，你只有坚信你能够成功，你才会获得成功。一个人的思想能够决定自身的命运和事情的结局，这是一个普遍真理。许多成功的人物之所以能够实现他们的梦想，主要是因为，他们具有按照成功目标来思考问题的习惯。他们能够根据特定条件来设计自己的目标，使自己的思维与目标协调一致。

对于目标进行积极、明确的思维，将使你的梦想接近于真实，而消极无为的思维则会使梦想归于破灭。由于自己主观上的恐惧和忧虑大于现实中存在的危险，许多人甚至放弃了实现自己目标的企图。所有积极、有效幻想的敌人就是恐惧。我们害怕失败、害怕嘲笑、害怕贫困，尤其是害怕失去自尊。这些蜷缩在我们头脑中阴暗角落里的怪物，都是我们自己生造出来的非现实的幻影。我们让这些怪物控制自己的命运，使自己认识不到思想在生活中的重要作用。思想能够带来失败和悲哀，但也能带来许多我们向往的美妙事物。

但是不要误解这一观点。虽然在任何成功法则中实现目标的愿望是一个不可缺少的要素，然而，你对自己的愿望不采取实际行动，梦想仍然不能转化为现实。没有谁能够仅仅依靠思考和幻想就登上成功的台阶，除非你为了成功而积极工作。你还应该认识到，成功不会突然降临，它是一点一点积累起来的苦干的结果，你必须一步一步地前进。好莱坞的一句俗话说得好：“是的，经过数十年的努力之后，会在一夜间获得成功。”

你的幻想和你对于成功的思维方式会把你引入正确的方向，时机成熟时，你就能制定正确决策并迈出坚实有力的一步，这一点，仍然是千真万确的。如果你对某件事物极为渴望，如果你对它进行了充分的研究并竭尽全力去干了，那么你最终会得到它。

思想具有改善各种关系和形势的力量。这一点，同样适用于你对目标的思维想象（幻想）。记住，思想是你自己的，它是你愿望的仆人，只有你才能驾驭自己的思想。还要记住，只有清醒的头脑才能有效地驾驭自己的思想。

培养一种成功的个性

成功大师金言

帮助一个人获得良好的或成功的个性的最有效方法之一，就是给他一张生动的照片，让他看看成功的个性是什么样子。

和失败者之间的区别，往往不在于能力大小或想法的好坏，而在于是否有勇气信赖自己的想法，并在适当的程度上敢于冒险和行动。

世界上没有一件事可以绝对肯定或保证。一个成功者正像医生根据某种症状诊断疾病一样，失败和成功也可以加以

诊断。因为人不是简单地“发现”成功，或“遭到”失败，他的个性和性格就散播着失败与成功的种子。

帮助一个人获得良好的或成功的个性的最有效方法之一，就是给他一张生动的照片，让他看看成功的个性是什么样子。请记住，你内在的创造性导向机制是一种追求目标的机制，使用它的首要条件就是确立一个清晰的目标或射击的靶子。有很多人想“改善”自己，渴求一种“更好的”个性，但既没有改善到什么方向的明确概念，也不知道“好的个性”包括什么。一个好的个性能使你对环境和现实采取有效和适当的措施，使你达到自认为重要的目标后得到满足。

成功的图像

在本章中，我们将像在诊所开处方一样列出一些解决问题的方法。

其实，一幅便于记忆的成功个性的图像就包含在“成功”（success）一词的七个字母之中。“成功型”个性包括：

方向感（SenseOfdirection）

理解（Understanding）

勇气（Courage）

宽容（charity）

尊重（Esteem）

自信（SelfConfidence）

承认自我（SelfAcceptance）

下面让我们具体阐述一下这几个方面。

1. 方向感

我们都具有追求目标的机制，而且天生就是如此。一旦失去我们自己感兴趣的个人目标，失去了对于我们来说“有意义”的东西，就容易“原地绕圈子”，觉得“迷失”，发现生活本身没有“目标”或“目的”。我们生来就为了征服环境、解决问题、达到目标；没有困难去克服，没有目的可达到，我们在生活中就找不到真正的满足和快乐。人们说生活没有价值，其实是指他们自己缺少有价值的个人目标。

解决方法：树立一个值得追求的目标。最好是有一项计划。根据每一种情况决定你的要求。经常在你前面保持你所“向往”的东西，期待它，争取它，向前看，不要往后看。培养汽车制造商所说的“前视”习惯。培养“对未来的憧憬”，而不是对过去的怀念。“前视”与“对未来的憧憬”使你永葆青春。当你不再作为一个追求目标的人、“没有什么盼头”时，你的身体功能也会不正常。一个人退休之后往往很快就感到自己已到生命的末期，其原因正在于此。你不再追求目标、不再有所期待时，也就算不上真正的活人了。除了纯粹的个人目标之外，至少要有一个非个人的目标，或者用来证明自己是人的“证据”。要有兴趣制定计划以帮助他人——不是出于责任感，而是因为你想这样做。

2. 理解

理解取决于一种相互畅通的联系。联系是一切导向系统或者计算机的生命。如果你所依据的信息是不真实的或错误的，就无法做出适当的反应。很多医生相信“混乱”是神经疾病的基本因素。为了有效地解决问题，你必须了解它的真正特征。人际关系上的失败，大部分要归因于“误解”。

对于特定的一系列“事实”或者环境，我们往往指望别人也会跟我们一样作出反应和得出结论。我们应该记住前面说过的——没有一个人根据“事情的本来面目”作出反应，而是根据自己的心理意象来反应。大多数情况下，别人的反应或者立场并不是要为难我们，也不是因为头脑太顽固或者心怀叵测，而是因为他对情况的“了解”和解释与我们不同。他仅仅是依照对于他来说是真实的条件作出适当的反应。相信别人是真诚的而不是故意心怀敌意的，即使事实并非如此，也有助于缓和人与人之间的紧张关系，使人与人之间能够更加深刻地互相了解。问一问自己，“这件事对于他会怎么样？”“他怎样解释这种情况？”“他的感受如何？”尽量了解他为什么会“那样做”。

我们把自己的观念强加于事实、得出错误的结论时，大多数情况下会产生混乱。

让我们看看下面的例子：

事实：一位丈夫把指关节按得咯咯地响。

观念：妻子下结论说：“他这样做是成心要气我。”

事实：丈夫吃完饭后剔牙缝。

观念：妻子的结论是：“如果他为我考虑的话，举止该文雅一些。”

事实：两个朋友在小声谈话，等你走过他们身边时却忽然停止交谈，表情有些尴尬。

观念：他们刚才一定是在说我的坏话。

刚才提到的那位主妇本来能够理解，丈夫那种使人不高兴的态度，不是他本身故意的举动，更不是为了故意惹她发火。如果她的反应不以人格受了侮辱为前提，她就可以停下来分析情况，选择一种适当的反应。

我们常常用自己的恐惧、焦虑或欲望给输入感官的信息蒙上一层色彩。可是要有效地应付环境，我们必须诚心诚意地了解这些信息的真相。只有真正了解了它，我们才能作出适当的反应。我们必须认清事实，接受事实，不管它是好是坏。

我们很多人在各自的问题上也犯了同样的毛病。我们不愿意承认自己的过失、错误、缺点，甚至不承认自己干得不对劲儿。我们愿意承认我们不希望出现的情况。这实际上是在欺骗自己。正因为我们看不到真相，所以才无法采取适当的行动。有人说过，每天对自己承认一件痛苦的事实，是一项有益的训练。成功型个性的人不仅不会欺骗他人，而且对自己也很诚实。我们所说的“真诚”本身，就是以对自我的理解和诚实为基础。用“合理的谎言”欺骗自己的人，没有一个能说得上是真诚。