



成功与超越

如何把握自我

孙时进 范新河 编著



上海科学普及出版社

孙时进 范新河 编著

成功与超越

——如何把握自我

上海科学普及出版社

图书在版编目(CIP)数据

成功与超越:如何把握自我/孙时进,范新河编著.
上海:上海科学普及出版社,2000.6

(成长心理丛书)

ISBN 7-5427-1734-0

I. 成... II. ①孙...②范... III. 成功心理学-通俗读物 IV. B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 14444 号

责任编辑 黄琼志

成功与超越

——如何把握自我

孙时进 范新河 编著

上海科学普及出版社出版

(上海曹杨路 500 号 邮政编码 200063)

新华书店上海发行所发行 常熟高专印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 5 插页 2 字数 94000

2000 年 6 月第 1 版 2000 年 6 月第 1 次印刷

印数 1—5200

ISBN 7-5427-1734-0/G · 567 定价: 7.00 元

前言

眼下有关成功的书有许多,但大多没有深入地讨论成功的含义,都把成功当作不言自明的概念,以为取得骄人的业绩,令人羡慕的社会地位,出人头地和获得了享用不尽的财富,就叫做成功。虽然这不是没有道理,但至少不是成功的全部含义。许多人的失败和痛苦就是由于没有弄懂成功的含义。所以我们在这本书的开头部分就讨论了什么叫成功,并且不但给出了成功的客观标准和主观标准,还给出了成功的超越的标准。正如爱因斯坦所说的:“一个人真正的价值首先决定于他在什么程度上和在什么意义上从自我中解放出来。”这种超越名誉、地位、财富和自我的成功才是终极意义上的成功。尽管这一标准已不是本书讨论的重点,甚至有点超出了心理学的范围,但我们认为,让每一个人明白这一终极的成功标准,还是非常重要和有意义的。当然在一般情况下,还是只有占有它,才能评价它;只有获得它,才能超越它。

前些时候,社会上曾把情商炒得热火朝天,著名心理学家曾性初教授为此发表了“情智与情商”的文章,批评了把沙洛维的“emotional intelligence”错误地叫做情

商并加以炒作的做法。我们认为曾先生的批评是非常有道理的，所以我们在本书的第二部分把沙洛维的“emotional intelligence”译作情绪智慧。同时，在这一部分，我们还冷静客观地分析和评价了情绪智慧与成功的关系，纠正了有关情商问题的不科学提法和看法。

本书的第三部分给出了获取成功的具体的心理学技术和方法。其中有关自我意象部分是最具心理学特色和最有实用价值的。如果对此能够深入领会、牢固掌握的话，必将受益非浅。

“知人者智，自知者明；胜人者力，自胜者强。”一个能够自知自胜的人，在某种程度上讲，也就是一个成功者了。可要做到自知自胜何其难也，而成功心理学可以在这方面给人们以帮助，并向人们提供可靠、有效的技术和方法。

在新世纪里，人类要战胜自己，了解自己，超越自己的愿望会变得越来越强烈。因此，心理学将会成为最热门的研究领域和最受大众欢迎的学科之一。我们对此深信不疑。

“子曰学而时习之不亦乐乎”，毛泽东说：“读书是学习，使用也是学习，而且是更重要的学习。”我们希望读者不但要“学”，还要“习”，不但要读，而且还要用，这样才能达到预期的效果。

作 者

于复旦大学心理研究中心

2000年4月

MAF 24/01

目 录

第一部分 什么是成功

- 一、目标、方向的重要性 /3
- 二、什么是成功 /5
- 三、成功的标准 /7

第二部分 影响成功的心理因素

- 一、智力 /13
 - (一) 什么是智力和智商 /13
 - (二) 人们的智力是有差异的 /19
 - (三) 智力的物质基础 /23
 - (四) 观察力 /26
 - (五) 注意力 /29
 - (六) 创造性思维 /32
 - (七) 想象力 /37
 - (八) 大脑的潜能 /41
 - (九) 人人是天才 /47
- 二、情绪智慧 /51

- (一) 情绪智慧概念的提出 /51
- (二) 认识、管理自己的情绪 /57
- (三) 自我激励 /64
- (四) 自制力 /69
- (五) 处理好人际关系 /73
- (六) 心理暗示的作用 /80
- 三、其他心理因素 /86
 - (一) 心理健康 /86
 - (二) 性格 /94
 - (三) 兴趣 /100
 - (四) 勤奋 /108

第三部分 如何才能成功

- 一、了解你自己 /113
- 二、制定明确的目标 /118
- 三、自卑与超越 /124
- 四、充分发挥影响成功的心理因素的作用 /131
 - (一) 构建成功的自我意象 /131
 - (二) 减轻压力 /135
 - (三) 克服抑郁 /140
 - (四) 征服恐惧 /145
- 五、合理安排时间 /150

参考书目 /153

第一部分

什么是成功

● 目标、方向的重要性

古时候郑国有个人想到楚国去，他便吩咐车夫准备车马，登车向北疾驶。路人看见感到很奇怪，便大声对他喊：“你走错方向了，赶快回头吧！”他却回答：“没有错呀！”路人说：“你要到楚国去，楚国在南方，你应该向南走。如今你却一直向北走，怎么可能到楚国呢？”他回答说：“我带的盘缠很足！”路人说：“盘缠足，方向错了也无法到楚国呀！”他回答说：“我的马跑得很快。”路人奇怪道：“马跑得越快不是离楚国越远了吗？”他又回答：“我的车夫驾驶技术很好。”路人更是不解：“驾驶技术越好不是越不可能到楚国吗？”他不听劝阻，绝尘而去。当然，他最终没到达楚国。

这便是我国著名的成语故事“南辕北辙”。这个故事说明了目标、方向的重要性。无论我们做什么事，都要先确定正确的目标，选择正确的方向。如果目标、方向不正确，那么其他条件再好，我们也只会像故事中那个郑国人一样达不到目标，甚至和目标背道而驰。这种情况在现实中不乏其例。

例如，在自然科学发展史上，有一段时间人们一直

想发明一种“永动机”，这种机器一经启动，就能永远运转下去，不断地对外做功。为此人们设计出各种各样的方案，有利用重力的，利用水力的，利用风力的……不只一次有人说他发明了永动机。但经过检验，所有的设计都以失败而告终。于是有人开始怀疑这种发明的可能性，并开始不断地研究，最终导致了能量转化和守恒定律的提出。人们这才明白一次次的实验、发明之所以失败是因为他们一开始就选错了方向。根据能量转化和守恒定律，能量的消耗必须同时伴随着能量的补充，以保持能量的总和不变。因此不可能存在只消耗能量对外做功而没有能量补充的“永动机”。方向的错误让人们付出了大量的精力和财力，耽误了一代又一代人的青春。惨痛的教训告诉我们无论做什么事之前，都要先认真思考，选准方向和目标。

本书的目的是想告诉大家如何超越自我，取得成功，因此就有必要首先澄清什么是成功。

●什么是成功

人人都希望成功，可成功到底是什么？是钱？是权力？是声誉？还是其他东西？每个人都可以说出很多，可每个人又都不那么确定。成功就是这样一种说不清、道不明的东西。它可能是看得见、摸得着的物质，也可能只是一种主观的感受。而正是因为它的说不清、道不明才强烈地吸引着我们去探索成功的涵义。

其实，成功至少有两类涵义。一类是指具体事情上的成功，一类是指社会意义上的成功。我们在做每件事之前，一般都会设定一个目标。如果经过努力，达到了目标，那么我们会说自己成功了。比如居里夫妇为寻找放射性化学元素镭，在成百上千吨的矿物中进行筛选、测量、实验，但经过了很长时间都没有找到。一个雨后的晚上，当他们再次去检查那简陋的实验室时，看到实验桌上的试管里有东西在黑暗中发着微光。那就是他们要找的东西——镭。他们激动地说：“我们成功了！”在这里，他们所说的成功就是第一类的成功。他们想找到镭，历尽千辛万苦终于找到了，这就是成功。有句谚语叫“好的开始是成功的一半”，这里的成功也是指第一类成功。

至于第二类的成功，即社会意义上的成功，我们在日常生活中更是经常接触到。我们常听人们议论：“某某现在是优秀企业家，他成功了”，“某某为下岗职工的再就业开创了一条新路，他成功了”，等等。这里说的成功就是第二类的成功。它主要是指一个人事业上的成功，有时也包括他（她）在家庭方面的成功。本书的成功涵义即指的是这一类。但怎样的人才算成功呢？成功有没有一条人人都认同的标准呢？

● 成功的标准

古希腊有一位著名的诉讼师，凡是 he 接手的案子几乎没有败诉的。有位学生来向他学诉讼。师生事先订了份契约，声明：学生先付老师一半学费，另一半学费视学生毕业之后接手的第一件案子的情况再做决定。如果案子学生打赢了，则表明老师教得不错，学生须将另一半学费付给老师；如果案子学生打输了，则说明老师教得不好，学生就不必付另一半学费。结果学生毕业之后一时无案可接。于是拒绝向老师付另一半学费。老师非常生气，就起诉了学生。因此，这也就成为学生毕业之后的第一件案子。在法庭上，老师向法官陈述了事情经过，并且说，无论法庭判决他是胜诉还是败诉，他都应该得到另一半学费。因为如果他胜诉了，那么按照法庭判决，他应该得到另一半学费；如果他败诉了，那就是学生胜诉了，也即学生毕业之后的第一个案子胜诉了，那么，按照契约，学生也应付他另一半学费。学生则马上反驳说，无论法庭判决他是胜诉还是败诉，他都不应该付另一半学费。因为如果他胜诉，按照法庭判决，他不应该付给老师另一半学费。如果他败诉，那说明他毕业之后的第一个

案子败诉了,按照契约,他仍不该付另一半学费。这就是有名的“半费之讼”。乍听起来,无论是老师还是学生讲的好像都很有道理,其实他们都运用了诡辩。在辩论中他们共运用了两条标准,一条是法庭判决,一条是契约。每次运用时他们都选择了对自己有利的标准。标准的双重性导致了相互矛盾的结果。如果继续这样执行双重标准,这场辩论就会永远争执下去没有结果。所以法官要想判决,必须首先确定一个唯一的标准。

这场诉讼最后的结果我们且不去管它,但从这个故事中我们可以看出统一标准的重要性。没有一个唯一的标准,就不可能对事物有一个清楚、正确的认识。对于成功也同样如此。人们首先应该确立一个成功标准,据以判断什么样的人才算成功,之后才能谈得上考虑如何取得成功的问题。

那么,成功的标准到底是什么呢?对此曾有很多学者做过调查、研究。美国盖洛普民意调查机构的创立者乔治·盖洛普的儿子小乔治·盖洛普为此曾和 1500 位全美最重要、最成功的各界人士进行了深入交谈,并写了一本书《他们何以出类拔萃》。书中许多成功者谈了自己对成功标准的看法。虽然美国和我国在意识形态、文化背景等方面存在很大差异,但这些看法仍对我们有一定的借鉴意义。总结这些看法及我国对成功的认识,我们认为成功的标准应包括以下几个方面:

1. 客观的标准

成功应该有外在的标志,获得他人的承认和尊重。成功者应做出一定的贡献,取得一定的成果,拥有一定

的社会名誉、地位和财富。这些都是我们所能看到的，也是我们通常判断一个人是否成功的主要标准。

2. 主观的标准

这也是我们经常忽略的一个方面。成功不仅要有外在的标志和他人的认可，还要有自我的满足感。即自己在某个方面觉得成功，有一种已经达到或实现一系列长期目标的感觉。如果没有这种感觉，那么他（她）就还谈不上成功，或者说只是成功了一半。

所以，我们认为，成功是主观与客观的一种结合体。一个人只有在既取得了一定范围的承认（例如，具有了一定的名誉、地位或财富；实现了一个既定的追求目标，体现了自己的价值，等等），同时自己又有一种成就感，感到快乐时，才算真正获得了成功。本书中所论及的成功即是取自这一标准。

3. 超越的标准

这是一个超越主观和客观的终极标准。一个人真正成长为了他自己、实现了自己的价值，而这个价值正如爱因斯坦所说的“一个人真正的价值首先决定于他在什么程度上和在什么意义上从自我中解放出来。”这种超越名誉、地位、财富和自我的成功，才是终极意义上的成功。

