



20世纪最伟大的成功导师

戴尔·卡耐基

二十一世纪成功学全书

KUAYUE RENSHENG
DE WUQU

跨越人生 的误区



我们每个人的体内都潜藏着一
些自己并不知晓的能力，能做到
自己做梦都没有想到的事。只有
在面对需要时才会奋起，并应对
环境，做出那些几乎不可能的事。

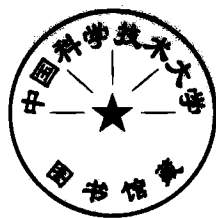
延边大学出版社

21 世纪成功学全书

跨越人生误区

陈玉明 主编

贾松禅 马逸空 著



延边大学出版社

图书在版编目(IP)数据

21 世纪成功学全书/陈玉明主编 吉林:延边大学出版社
2001.9

ISBN7-5634-1582-3/G·330

I. 21 世纪…… II 陈…… III 心理卫生——普及读物
IV 6868.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 18291 号

21 世纪成功学全书

陈玉明 主编

出版发行:延边大学出版社

地 址:吉林省延吉市公园路 105 号

责任编辑:贾锐

封面设计:龙龙

印 刷:北京飞达印刷厂

版本记录:850×1168 毫米 32 开本 50 印张 1100 千字

2001 年 9 月第 1 版 2001 年 9 月第 1 次印刷

印 数:1—5000

书 号:ISBN7-5634-1582-3/G·330

定 价:(全四册)80.00 元

12108/67

前 言

人无所谓伟大或者渺小，任何一个人都会由他的主宰“引导着走向成功”，任何一个人都具有一种超越自身的力量，这就是——你自己。

哈佛大学著名心理学教授威廉·詹姆斯有一句名言：“我们这一时代最伟大的发现就是，人类可以通过改变他们的思想来改变他们的生活。”

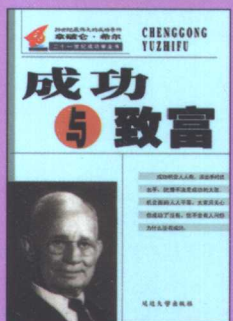
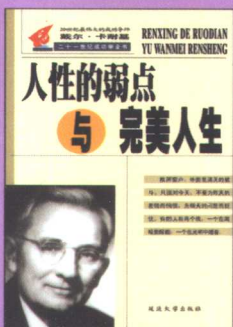
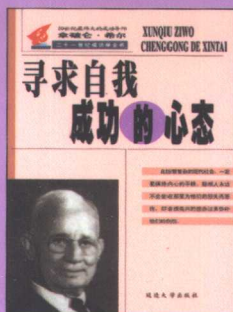
在都市的生存空间里，钢筋、水泥、霓虹灯、音乐雨在同我们一起欣赏社会文明的同时，也给我们带来了许多精神和肉体上的“小虫子”。

本书着重论述了两个主题，一是引导并帮助你认清这些“小虫子”——精神病毒的危害及产生根源；二是教你如何赶走那些困扰你生命的“小虫子”。集中了当代文化的精髓，将最新颖、最准确、最先锋的哲学、心理学、演讲学与理论专家的主要观点进行了积极的探索和阐释，并将情商的规则、成功学的思想、行为与心理咨询的方法手段融为一体，因而更具有实用指导性。

将深奥的理论重新排列组合，以通俗易懂的道理，教给你易学易行的准则。消除误区，醒悟人生，完善自我，让你做一个精神愉快的新人类，这是本书的终极目标和最大愿望。



二十一世纪成功学全书



◎ 责任编辑 贾 锐

目 录

第一章 认识自我

——跨越心灵的误区

1. “我”属于哪种人 (1)
2. 认清自己的“庐山真面目” (9)
3. 改变“自我意象” (21)
4. 用定律测测你的自我意象 (34)

第二章 塑造自我

——跨越人格的误区

1. 开启人格的“改变之门” (53)
2. 解除压力的束缚 (69)
3. 把忧虑撵出你的心扉 (81)
4. 驾驭愤怒 (86)
5. 对恐惧宣战 (90)
6. 清除你的内疚悔恨情绪 (91)

第三章 主宰自我

——跨越个性的误区

1. 消除挫折感的负面效应 (98)
2. 错用的攻击性的危害及清理 (100)
3. 不安全感的分析及其清除 (103)
4. 远离孤独 (105)
5. 不要犹豫不决 (107)
6. 填充空虚 (109)
7. 摒弃依赖心态 (111)
8. 不要受人操纵 (114)
9. 摒除心理的不健康因素 (123)
10. 克服因循守旧 (126)

第四章 完善自我

——跨越情绪的误区

1. 保持快乐 (131)
2. 发挥想象力的最大潜能 (139)
3. 完善你情感的伤痕 (150)
4. 祛除惰性 (164)
5. 忘掉错误 (169)
6. 走向成功 (173)

第五章 追求卓越

——跨越事业的误区

1. 调整心态和思维方式 (178)

2. 萨姆·沃尔顿的“成功十训”	(181)
3. 松下幸之助成功的“六大法宝”	(182)
4. 瞄准一个满意的事业	(185)
5. 该跳槽时就跳槽	(185)
6. 成功的共同条件	(186)
7. 摒弃懒惰	(186)
8. 天下没有过不去的“坎”	(187)
9. 勇敢地承担失败	(188)
10. 竞争是成功的动力	(189)
11. 跌倒了也不要白白爬起来	(189)
12. 逆境、顺境，坦然处之	(190)
13. 于危机中惊觉到转机	(191)
14. 增加挨骂的免疫力	(191)
15. 判断+实践	(192)
16. 不要忽视一百次中的一次成功	(192)
17. 寻求自己的适应性	(193)
18. 个性成熟的结果	(194)
19. 坚持守信用的原则	(197)
20. 工作出色会造成你更加成功的形象	(198)
21. 娶一位好妻子，她会使你更成功	(199)
22. 严肃的性生活有助于你事业的成功	(200)
23. 让幽默助你一臂之力	(201)
24. 同成功者合作你容易成功	(202)
25. 表现出你的自豪气概	(203)
26. 了解你自己	(203)
27. 要相信自己一定能成功	(204)

28. 发展独立思考和独立判断的能力	(206)
29. 成功者的十大品质	(207)
30. 不要好高骛远	(208)
31. 不要追求完美	(211)
32. 不要贬损他人、抬高自己	(215)
33. 走出自身性格的误区, 你就走向成功与卓越	(219)
34. 时间 + 构想 = 财富 + 成功	(221)
35. 与上司成功相处	(222)
36. 莫与上司闹掰生	(223)
37. 一位成功上司的几条成功准则	(224)

第六章 拥抱幸福

——跨越婚恋的误区

1. 两性恋爱心理揭秘	(226)
2. 撩开初恋的神秘面纱	(229)
3. “爱情型态”研究报告	(232)
4. 热恋应有“间”	(234)
5. 去除恋爱的心理隐患	(235)
6. 爱情“试金石”	(237)
7. 爱情, 与这样的姑娘擦肩而过	(241)
8. 当你接到求爱信时	(241)
9. 初恋诊断 ABC	(242)
10. 失恋了, 别趴下	(243)
11. 不要偷吃禁果	(246)
12. 女性婚恋的十个误区	(248)

13. 走进“亚当”的内心世界	(249)
14. “夏娃”的内心世界	(251)
15. 男女恋爱的“十大戒律”	(254)
16. 第一次约会须知	(255)
17. 你会写情书吗?	(256)
18. 不要以为自己长相“困难”而裹足不前	(257)
19. 动心了, 别太殷勤	(258)
20. 追求 O 型恋人要注意第一印象	(258)
21. 追求 A 型恋人切莫太露骨	(259)
22. 追求 B 型恋人要满足她的交际兴趣	(260)
23. 追求 AB 型恋人最好由她的朋友牵线	(261)
24. 别过分取悦你的男友	(262)
25. 友爱乎? 性爱乎?	(263)
26. 恋爱成功的“法宝”	(266)
27. 远离猜疑就是信任	(266)
28. 婚姻不是爱情的坟墓	(268)
29. 管好夫妻间的“钱袋子”	(268)
30. 久别胜新婚	(269)
31. 去除侵蚀夫妻感情的“毒瘤”	(271)
32. 夫妻贵在长相知	(273)
33. 控制夫妻冲突的“火势”	(275)
34. 你是一位好妻子吗?	(278)
35. 你是一位好丈夫吗?	(280)

第七章 积累财富

——跨越商海的误区

1. 看风使舵，不铁板一块 (284)
2. 企业发展，须以人致胜 (286)
3. “淌自己的汗，吃自家的饭，自己的事自己干，靠天靠地靠祖宗，不算是好汉” (288)
4. 一龙数珠，以一击十 (289)
5. 信誉是赢得顾客的法宝 (290)
6. 避实就虚赚大钱 (291)
7. 鼠目寸光事难成，目光远大成大业 (292)
8. 知己知彼、百战不殆 (293)
9. 中西合璧、走自己的路 (295)
10. 奇妙的“三角”经营术 (297)
11. “钻缝术”是一种颇为显效的竞争术 (300)
12. 人无我有，爆冷致富 (301)
13. 成败“四板斧” (303)
14. 科学决策赚大钱 (305)
15. 整合营销策略的威力 (307)
16. 借鸡生蛋钱滚钱 (309)
17. 风险与利益同在 (310)
18. 男人的胆大和女人的心细 (310)
19. 千万别中“美人计” (311)
20. 信息是个宝 (312)
21. 别让煮熟的鸭子飞了 (313)
22. 莫与政府闹掰生 (314)
23. 真心拿顾客当“上帝” (315)

24. 少交“学费”避免赔本	(316)
25. 选择行业时要像娶老婆一样慎重	(318)
26. 警惕, 不要做别人的“跟屁虫”	(318)
27. 谈判桌上见高低	(319)
28. 不为别人着想, 就不会有自己的繁荣	(321)
29. 见利不忘义	(322)
30. 把握明天市场, 赢得未来顾客	(323)

第八章 塑造自我新形象

——跨越人际交往的误区

1. 学会介绍自己	(325)
2. 别抱怨自己记性差	(326)
3. 赢得一个好人缘很重要	(328)
4. 把自己装扮成一个“阔佬”	(330)
5. 让不愉快的思想远离你的大脑	(331)
6. 这是上帝的过错	(332)
7. 你是绅士, 还怕难堪	(333)
8. 掌握避免误解的技巧	(334)
9. 隐私, 是一道不可逾越的警戒线	(336)
10. 学会“插嘴”	(337)
11. “演讲应像女人的裙子一样, 越短越好”	(338)
12. 学会恭维	(341)
13. “拒绝”也是一门艺术	(343)
14. 交际中的“百慕大”	(345)
15. 忠言何必逆耳	(345)
16. 让你身旁的人轻松自在	(346)

- 17. 不要轻视他人 (348)
- 18. “距离”是一种美 (350)
- 19. 喜在脸，厌在心 (351)
- 20. 面对批评，宽阔你的胸怀 (353)
- 21. 好事不能让你都做了 (355)
- 22. 摒弃“互惠心理” (356)
- 23. 别让对方败得太惨 (357)
- 24. 走出“第一印象效应”的误区 (359)
- 25. 克服“社交恐怖症”，走出封闭的自我 (361)
- 26. 说“错话”的窍门 (365)
- 27. 真金不用火炼 (367)
- 28. 善意的谎言也很美 (369)
- 29. 一项有趣的心理实验 (373)
- 30. “礼尚往来”是维护朋友关系的基础 (374)
- 31. 朋友是“消防队员” (375)
- 32. 在金钱面前要“公事公办” (378)
- 33. 天下没有不散的筵席 (381)

第一章 认识自我

——跨越心灵的误区

你是谁，你从哪儿来到哪儿去，你希望自己的主宰是别人的意愿吗，认识自我，就要把心灵上的困惑、忧郁、浮躁、恐惧、焦虑、压抑、紧张、失望、悲伤、沮丧……一一清除。以全新的内心观照和审视目光，区别成功与失败，爱与恨，痛苦与欢乐。认识自我意象，就必须从观念与品德的重新塑造做起，保持积极的、健康向上的心灵，破译心理的病灶，对困扰自己的诸如住房、职称、工作矛盾、婚姻障碍、经济纠纷、生活坎坷等“麻烦事”进行一个“梳理”和“废止”，为负重的心灵找到一个宣泄、缓解、复原的途径。

1. “我”属于哪种人

20 世纪末，当计算机网络在覆盖地球的同时，以研究生命科学为己任的心理学、精神医学和医学界正在悄悄进行着一

场革命，关于“自我”的新理论、新概念便像早晨的太阳一样喷薄而出。“自我”其实就是一个人心理和精神上的观念，是左右一个人个性和行为的关键。认识自我，就是要认识自己的个性、思想和行为。

在个性心理学、精神病医学等领域中，临床实践以无可驳辩的实践证明着人个性与气质的存在。人的个性存在着成功型个性、失败型个性、快乐型个性、忧郁性个性、健康型个性、疾病性个性。认识自我的过程，就是对自己个性的剖析、分化、溶解过程，从而寻找健康向上的“积极心态”。不管你知道与否，认识与否，每个人的心中都有一幅关于自我的蓝图，或者说是一种关于自我的心理图像。相对意识的专注和坚硬程度而言，这种心灵深处关于自我的图像，它也许是模糊不清的，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，每个人的自我信念都是根据自己过去的经验、成功、失败、屈辱、胜利以及别人对自己的反应，特别是根据生长环境和成长阅历的经验而不知不觉形成的。根据这一切，我们在心里造成了一个“自我”（一幅自我图像）。就某一个人的个体来讲，一旦某种与自己相关的思想和信念进入这幅肖像，他就会变成假的“真实”，没有人包括我们作者自己有时候也不会去怀疑他的可靠性，只会根据它去创造，去爱，去从事社交、经商，就像它的确是真实的一样。

认识自我，就要研究自我意象，靠分析和解剖寻找心路历程的运行规则。专家和心理学博士之所以能把自我意象的研究作为开启美好生活的一把“金钥匙”，是因为心理学与精神病

医学界有两个重大发现：一是人的所有语言行为、感情、举止、思想，甚至才能永远与自我意象相一致；二是自我意象可以改变。这也就是一种精神暗示控制法。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，即使你有很强的意志力，你也根本不能有别的行为。举一个简单例子吧。有一位在某市政府任科长的四十多岁男人，他在自我意象里总是把自己想像成“失败型的人”，结果在潜意识他就想尽办法失败，尽管他有良好的愿望、顽强的意志力，甚至机遇也对他完全有利。但他始终把自己想像为不公正的牺牲品，认为自己是：注定一生受苦，不会成功，结果他真的失败了，在科长岗位一直干到退休。

自我意象是每一个人生命本能与心灵体验的一个前提，一个根据，或者一个基础，人的全部个性或个体行为，甚至环境都建立在这个基础之上。一个自以为没人喜欢的姑娘，会发现自己人生的舞台上充当着一个“灰姑娘”的角色。尽管她天生丽质，回头一笑百媚生，她就总是在自己的语言、举止等方面寻找没人喜欢的有力证据，认为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。南京有一位散文作家的儿子，总是把自己看成“算术不开窍”的“不及格”学生，那位作家打电话告诉笔者，他怀疑孩子的心理不健康，总是在数字问题笼罩着一层灰色情绪，孩子总在自己的成绩单上找到证据。

由于有这种客观的“证据”，在现实生活中很少有人会发现问题出在他的自我意象或者自我评价、自我暗示上。

无数心理疾病研究病历说明，一个人不论年龄大小，不管

他是企业的主管，还是政府公务员，或者是公司的“白领”，都来得及认清他的自我意象并改变之，以开始自己的崭新生活。一个人难以改变他的习惯、个性或生活方式，似乎有一个原因：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。

美国自我意象心理学研究的先驱普莱斯科特·雷奇对认识自我做过最早和最有说服力的实验。雷奇博士认为，人的个性是“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）。普莱斯科特·雷奇是一个教育者，他有机会利用几千个学生来验证他的理论。他认为某学生学习某一科目有困难，可能是因为（从学生的眼光看）他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四次不及格，学校的辅导员与她谈过三次话后，最后以84分的成绩通过了。一位男生被