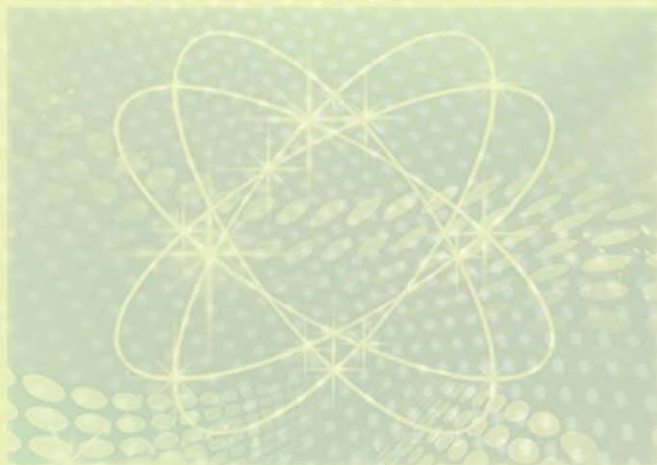


学生心理健康悦读:22

成功的起点

李占强 主编



辽海出版社

图书在版编目（CIP）数据

成功的起点/李占强主编. —沈阳: 辽海出版社, 2011. 1

（学生心理健康悦读; 22）

ISBN 978-7-5451-1090-6

I. ①成… II. ①李… III. ①心理卫生—健康教育—青少年读物

IV. ①G479-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2011）第 002991 号

责任编辑：段扬华柳海松

责任校对：顾季

封面设计：唐文广

出版者：辽海出版社

地址：沈阳市和平区十一纬路 25 号

邮政编码：110003

电话：024—23284469

E-mail: dyh550912@163.com

印刷者：北京一鑫印务有限责任公司印刷

发行者：辽海出版社

幅面尺寸：140mm×210mm

印张：108

字数：1600 千字

出版时间：2011 年 1 月第 1 版

印刷时间：2011 年 1 月第 1 次印刷

定价：715.20 元（全 24 册）

版权所有翻印必究

前言

你也许对“心理健康”这个词感到生疏。人们在日常生活里，经常谈论和使用“身体健康”这个词语，而很少说“心理健康”；长期以来，人们只注意到生理上存在着健康问题，而忽视了心理上同样也存在着健康问题。

其实，人的健康包括生理和心理两方面。因为人是生理与心理的统一体，身与心的健康是相互影响、相互作用着的。随着人类精神生活的不断丰富和提高，怎样保持心理健康、预防心理疾病，势必会成为越来越迫切需要解决的课题。我相信，人们若是掌握了关于心理健康的基本知识和方法，就会有助于排除内心的干扰，避免心理冲突，从而有效地去解决困难，顺利地度过挫折和战胜逆境。

你也许会说，心理健康与否，只不过是个人的小事，和别人、和社会没有什么牵连，你说错了。比方说，如果一个人手脚不灵便，但心理健康，那么对于他的人格影响不大。因而，不论为了个人、家庭，还是为了民族的命运，我们每个人都应当保持心理健康。

目 录

习惯决定你的未来.....	1
利用性格，引导习惯	4
随机应变.....	31
让工作成为快乐的源泉	53
以美丽的心情去工作	55
兼顾家庭工作二者关系	57
养成主动工作的习惯	59
工作中的可能性.....	61
怎样交代工作中的事情	63
培养对工作的热情	64
面对金钱和责任.....	66
工作成就感	67
实现一次计划	68
做好小事.....	69
寻找快乐	70
快乐源于心态	71
快乐是一种流动的空气	73
寻找快乐的情趣.....	74
做个快乐的不倒翁.....	75
快乐是休闲天使.....	78
拥有现在就拥有快乐	80
快乐是人生的主题.....	83
实干才能出成绩.....	85
节俭就是财富	88
带一份好心情回家.....	94

让快乐变成一种习惯	97
要习惯于保全别人的面子	99
做人不可以只顾自己	102
真诚对待每一个人	105
牢记对方名字	109
5 个不可忽视的好习惯	111
潜力无限	114
尊人便是尊己	116
变逆境为顺境	118
及时总结得失	119
贪多必失	120
让损失最小化	122
百忍则无忧	123
用自己的方法	125
帮助别人	127
保持个性，学会顺应	129
勇于质疑	131
善于利用现有条件	133
机不可失，时不再来	134
学会坦诚面对对手	136

习惯决定你的未来

习惯具有无穷力量，好的习惯培育出乐观的令人振奋的“果子”，而那些令人厌恶的习惯创造出的只能是难以下咽的“苦果”。

一天，一位睿智的教师与他年轻的学生一起在树林里散步。教师突然停了下来，并仔细看着身边的 4 株植物。第一株植物是一棵刚刚冒出土的幼苗，第二株植物已经算得上挺拔的小树苗了，它的根牢牢地盘踞在肥沃的土壤中，第三株植物已然枝叶茂盛，差不多与年轻学生一样高大了，第四株植物是一棵巨大的橡树，年轻学生几乎看不到它的树冠。

老师指着第一株植物对他的年轻学生说：“把它拔起来。”年轻学生用手指轻松地拔出了幼苗。

“现在，拔出第二株植物。”

学生听从老师的吩咐，略加力量，便将树苗连根拔起。

“好了，现在，拔出第三株植物。”

学生用一只手进行了尝试，然后改用双手全力以赴。最后，树木终于倒在了筋疲力尽的年轻学生的脚下。

“好的”，老教师接着说道，“去试一试那棵橡树吧。”

年轻学生抬头看了看眼前巨大的橡树，想了想自己刚才拔那棵小得多的树木时已然筋疲力尽，所以他拒绝了教师的提议，甚至没有去做任何尝试。

“我的孩子”，老师叹了一口气说道，“你的举动恰恰告诉你，习惯对生活的影响是多么巨大啊！”

其实，我们的习惯就像是故事中的植物一样，幼苗很容易拔除，而随着时间的推移，越是根深蒂固，越是难以根除。故事中的橡树是

如此巨大，就像是积久形成的习惯那样令人生畏，让人甚至怯于尝试改变它。还有值得一提的是，习惯与习惯之间也存在着不同，其中有些习惯比另一些习惯更难以改变。不仅坏习惯如此，好习惯也不例外。也就是说，好习惯一旦养成了，它们也会像故事中的橡树那样，忠诚而牢固。习惯在这种由幼苗长成巨树的过程中，被重复的次数越多，存在的时间也就越长，它们也就越难以改变。

有这样一个故事，亚历山大城的图书馆被烧时，只有一本看起来普普通通的书幸免于难。有一个穷人，一时好奇，就花了几个铜板将这本书买了下来。这本书不怎么精致，然而这个穷人却从书中发现了一个令人振奋的信息，那就是有关“点金石”的秘密。

据书中记载，在黑海岸边，有一块神奇的石头，它和其他成千上万块一模一样的石头混在一起，这块石头看似一般，可它却有神奇的力量，能把普通的金属变成黄金。它和其他石头的惟一区别就在于：惟独这块石头是温暖的，其他普通的石头都是冷冰冰的。于是这个穷人卖掉了仅有的几件东西，准备了简单的行装，来到黑海岸边寻找这块神奇的石头。

到了这里之后，穷人就将他的“寻石计划”付诸行动。饿了，这个穷人就到附近的地方讨点东西吃，晚上他就睡在海岸上，醒来就一块又一块的石头挨个找，他拾一块石头，感觉一下，如果不热，就扔到了海里。就这样，他日复一日地重复这个动作，转眼间，五年过去了，但他还是没有找到“点金石”。可是，他非常确信总有一天自己会找到那块神石的。于是，他还是按部就班地继续着自己的工作，拾一块石头就扔到海里，接着再拾，如此继续……

过了很久之后，有一天早上，他拾起了一块石头，是“热的”，可是他连想都没想就一下把石头给扔进了海里！

接下来的日子，这个可怜的穷人继续日复一日地寻找自己心目中那块神石。而且由于他已经形成了把石头扔进海里的“习惯”，他甚至已经忘记自己扔石头是为了什么。这个穷人的故事岂不令人可悲！

也许我们每个人都有这样的经历：常去买东西的一家小店，由于种种原因，突然有一天迁走了，但是你还是不自觉地走到这家店前；你开车前设定了自己的目的地，却不知不觉行驶到别的地方；每天上班走的是同一条路线，而最近一段时间，途中因为施工经常导致交通堵塞，于是，为自己规划了另一条行车路线。然而不幸的是，还是会很多次地走上拥堵的老路……

显然，“走老路”已经在我们的意识中形成根深蒂固的习惯，这对于我们来说，是一件自然的、更节省精力的事情。除非我们不断刻意去暗示自己的潜意识，让自己努力去适应这种新的习惯，否则，我们都会毫不迟疑地重复做以前已经习惯了的事情。

说了这么多，你现在也许已经明白习惯对我们的影响是多么地强大，同时也要知道，对于一个人来说，没有什么比习惯的力量更强大。

习惯决定你的人生。有什么样的习惯，就会带来什么样的结果，这些都是可以预见的。尽管有时候，结果来得并不是那么“及时”。如果很不幸，你拥有很多坏习惯，那么当坏习惯的恶果在当时或最后显现出来的时候，这样的苦酒只能你一个人去慢慢品尝了。无论你是否喜欢这个结果，生活总归是要把它还给你的。

利用性格，引导习惯

防范性格弱点被人利用

做人、做事与说话，性格是一把双刃剑，它是你成功的源泉，也是你失败的祸根。在历史的长河中，因性格而导致失败的人可谓不计其数。

熟悉《三国演义》的人都知道，孙权、刘备联盟在赤壁用火攻大败曹操，从而形成了三国鼎立的局面。

曹操被称为一代奸雄，为什么会落得如此惨败的下场？有些人认为是曹操中了计，听庞统之言把船用铁索、木板连接在一起，被火烧时无法分开，不能有效地应对火攻，以至惨败。其实，这些想法都未免有些简单，因为曹操命人将船连在一起时，其谋臣曾向曹操提出过铁索连船如遇火攻会无法躲避。曹操答复为此季节只刮北风，如敌人用火攻只会烧到自己，不必多虑。由此可见，曹操对铁索连船的利弊都曾考虑过，但他终究没有逃过此劫，又是为何？

究其原因，可以说是曹操的性格早就为他的失败埋下了伏笔。众所周知，当初蒋干盗书，偷来所谓的密信，生性猜疑的曹操不作细想便砍了两位熟悉水战的将军的项上人头。人头落地后才觉上当，但为时已晚，失去了水战方面的人才。

后来，被称为“凤雏”的庞统假意来投，献计铁索连船，曹操起初并未完全采纳此计。接着，使用苦肉计的黄盖也来相投，曹操认为自己方人才和气势具备，铁索连船可以实行。然而，他没想到的是他与刘备交战那天，风向突变，刮起东风，被黄盖来了个火烧连船，将一切付之一炬，自己败走华容道。

诸葛亮这一环扣一环的计策都利用了曹操的性格中敏感、多疑的弱点。而曹操也因为自己性格中的弱点差点儿毁灭了自己。

性格不仅可以使我们失败，而且产生的危害有时是其他原因所不具有的。有的人因自己性格中的弱点走了一段弯路，有的人却因自己的性格而一败涂地，再无成功之日。

1851 年中国爆发了太平天国运动，但这场中国近代史上伟大的农民起义却以惨败而告终。100 多年来，研究者们从当时的政治、经济、文化、军事和帝国主义列强联合镇压等各个角度对其覆亡原因进行了深入的分析，他们一致认为洪秀全的性格欠缺是导致太平天国运动失败的一个重要因素。

1844 年，洪秀全和冯云山深入广西传教，刚开始就显示出洪秀全性格上的缺陷——没有一个领导者应有的魅力。

当时，由于某些原因，广东的李敬芳、洪仁玕等早期信徒在入教不久就与洪秀全分手。广西贵县的传教活动也没有任何结果，洪秀全两手空空返回广东。如果不是冯云山继续深入紫荆山发动群众，拜上帝教很可能不会发展成为太平天国。

拜上帝教在广西紫荆山蓬勃发展之后，领导集团内部就已经围绕着权力问题展开了斗争，杨秀清和萧朝贵结成了同盟，并且装神弄鬼，使自己在统治集团内部占有了重要位置。在金田起义爆发前夕，杨秀清为了取得更高的地位，用装病的方法来胁迫洪秀全，洪秀全无奈，不得不让杨秀清和萧朝贵坐了第二把和第三把交椅。此时为了稳固自己的地位，洪秀全只得采用裙带关系，把自己的妹妹嫁给了萧朝贵，借以拉拢萧朝贵。

金田起义以后，杨秀清独揽大权，洪秀全处于被架空的位置。洪秀全只能迷恋于美色和宗教，使杨秀清的权力欲极度膨胀，为后来的天京事变埋下了种子。在处理天京事变时，洪秀全也应对韦昌辉的大

规模杀戮负有一定的责任，至少在不去或不能制止其过度杀戮方面负有不可推卸的主要责任。

天京事变以后，洪秀全既不能独立处理天京内外的政务，又对颇有才干的石达开心存疑嫉，让自己两个没有任何政治才干又贪得无厌的哥哥干预、牵制石达开，致使石达开负气出走，分散了太平天国的实力，使太平天国开始走向衰败。

虽然，在石达开出走之后，洪秀全大胆起用了陈玉成、李秀成等将领，但又让他们各自为政，互不相容，再也不能形成强大的团体力量，最终给清王朝的各个击破创造了机会。

可以说缺乏坚强、遇事退缩是洪秀全性格的一个重要弱点，这种软弱的性格特点也是成为其悲剧的根源之一。

由于现实社会是一个十分复杂的复合体，人们所受的教育和影响也是多方面的。所以，绝大多数人的性格都具有多重性，即有时表现为外向，有时又表现为内向。因此，用一个统一的标准去衡量往往是不准确的，但是，一些公认的不良性格，需要予以避免，如动辄害羞脸红、斤斤计较、郁郁寡欢、谨小慎微、孤僻胆怯，或口若悬河、说话鲁莽、粗心大意、自我吹嘘、感情冲动等。

在日常生活、学习和工作中，学会疏导内心的愤怒。不要把一切都怪罪于他人，在讲原则的基础上学会灵活地处理问题，善于与人合作。通过向他人倾诉烦恼而取得谅解或理解，不钻牛角尖，学会绕过生活的礁石，使自己最终成为一个独立的、亲切的、稳定的、诚实的、坚强的、活泼开朗的人。

改善性格的方法

在现实生活中，有些人总是与别人比照，越比照越觉得自己性格有缺陷，其实性格是可以改善的。

在《三国演义》中，智勇双全的关羽死于固执轻敌；勇猛过人的张飞，死于性格暴躁；司马懿统兵十多万兵临城下，却由于生性多疑，中了诸葛亮的空城计，到手的胜利不翼而飞。

性格上的弱点给他们留下了千古遗憾，同时也给予我们告诫：在人生和职业生涯中，不要让我们性格中的弱点毁了我们本来可以做成的事情。这时，你可能产生这样的疑问：“性格不是不可以完全改变吗？”是的，不过你要明白这句话的真正含义：永远不要强迫自己改变自己的性格，永远不要完全改变自己的性格。就像一个园丁在修剪一棵小树，他虽然不能从小树的根上给小树做“美容手术”，但是 he 可以通过整理小树的枝桠使小树变得更加美观。

这个比喻也就是说，性格虽然不能完全改变，但是性格可以被改善。正如西德尼所言：“尽管人们把性格看成是先天的，但它仍旧是自我修养的结果。性格里有一部分是靠自己慢慢培养起来的。”

性格的改善就是对某种性格中的消极的因素进行抑制，而把该性格中的积极因素释放出来。这样，这种性格成功的可能性增加了，而失败的可能性则降低了。改变与改善，一字之差，但却有天壤之别。

改善自己的性格，健全自己的个性，前提是要认识自己的个性，找到自己性格中尚存在的缺陷，对症下药，为明天的成功铺垫一块基石。

日本推销之神原一平为了能改变自己性格中的缺陷，他努力地策划了一个“评原一平”集会。集会的目的在能够让客户坦率地批评，所以他就先确定了下列三项原则：

(1) 集会要使人人都能畅所欲言，所以人数不能多，以 5 人为限。

(2) 为了要让更多的人都有批评的机会，每次邀请的对象不能相同。

(3) 既然是主动邀请别人来的，他们就是贵宾，一定要热诚地招待他们。

基于上述的三项原则，原一平做出了下面的决定：

A、集会名称：原一平批评会。

B、时间：每月举行一次，一年 12 次。

C、地点：在安静的小馆子，以晚餐方式（每人一小瓶酒，一块炸猪肉）进行。

D、邀请人数：每次 5 人。并请其中一人当会议主席。

E、参加限制：已参加过一次的人，最少隔一年再邀请他出席。

F、礼物：为感谢贵宾的宝贵意见，会后赠送每人小孩子玩具一个。

第一次批评会使原一平原形毕露：

——你的个性太急躁了，常沉不住气。

——你的脾气太坏，而且粗心大意。

——你太固执，常自以为是，这样容易失败，应该多听听别人的意见。

——对于别人的托付，你不知拒绝。

——你面对的是各色各样的人，所以必须有丰富的常识。你的常识不够丰富，所以你必须加强进修，以便成为别人的“活指导者”。

——待人处事千万不能太现实、太自私，也不能耍手段或耍花招，一切都应诚实。人与人之间的关系，只有诚实才会维系长久。

认识到自己性格中有这么多缺点后，原一平开始逐项改变自己性格的缺点。就这样，原一平终于使自己的性格的缺陷一个个被改掉，

让自己的个性得到了逐步完善，因为每一次的批评会他都有被剥一层皮的感觉，透过一次又一次的批评会，他把身上的劣根性剥下来了。

他说：“一个人一生当中最要紧的是什么时候发现这些劣根性，并能有效地剥除它。随着劣根性的消除，我逐渐进步、成长、茁壮、成熟。”

事实上，每个人最大的敌人就是他自己。人们经常不能发觉自己的性格中的缺点，从而让它们毁了自己的生活和事业。

那么，究竟怎样改善自己的性格呢？

首先要扬长避短。人们常说“取其精华，去其糟粕”，用在改善性格上，“取其精华”就是要坚持和发扬性格中的优点，“去其糟粕”就是要把性格中的缺点剔除出去。没有最好的性格，只有更好的性格。

其次性格的改善，重在发挥性格的优势。如果我们有着活泼、开朗、谦逊、自信、大方、正直、诚实、果断、坚毅、热情等优良性格，就要有意识地发挥它的作用，使它成为我们在学业、工作、生活上的好伙伴、好助手。

改善性格。还要注意克服性格的弱点和缺点。克服自己的性格弱点和缺点重在行动。如果发现自己怕羞，害怕与人交往，喜欢一个人独处，这是内向性格的弱点方面，那就应该多主动与人交谈，多交朋友；反之，如果发现自己肚子里存不住话而惹人讨厌，这是外向性格的不足之处，那就应该克制自己，谨慎一些。同时，克服性格弱点和缺点，还要有韧劲。性格弱点和缺点是长期形成的，想通过一两次努力和行动就克服掉，是不大可能的，不能急于求成。

受美国人尊敬的本杰明·富兰克林不仅是美国的开国功臣之一，还是一位出色的科学家，富兰克林有很强的自我意识和良好的性格。

有人曾批评富兰克林主观傲慢，他认真反思后，给自己立下了一条规矩：绝不正面反对别人的意见，也不准自己武断行事。他还给自己提出了具体改正的要求，以克服自己性格中的缺陷，这也正是他成功的一个秘诀。

养成良好习惯是改善性格的另一途径。有人把习惯比作人的“第二天性”。实际上，性格中的很大部分，所表现的正是一个习惯化了的的行为动作。所以改善性格的关键还在于培养良好的习惯。

什么性格的人可以成为合作伙伴

如何选择一个好的事业伙伴，首先需要考虑的就是彼此的性格是否能够互补。因为只有性格互补的人才能彼此欣赏，相得益彰，相辅相成。

应该说，每一种性格都有其缺陷和不足。例如，性格外向的人往往粗心大意，缺乏温柔；而性格内向的人又缺乏魄力和果断。而完善性格的最佳途径就是找一个可与自己性格形成互补的人做搭档。如勇猛、胆大、耿直、狂放的人应该与谨慎、沉静、韬略的人组合；性格固执、倔强的人应该与活泼、善辩的人组合；性格温柔、温顺的人应该与刚毅、勇敢的人组合。与跟自己性格互补的人合作不仅能产生心理上的吸引力，而且能够通过取长补短，促进自己的优势，减少自己的劣势。当个人的优势被提升，劣势被抑制时，个体的性格才能使群体的命运呈良性发展，个体的思想才能成为群体的意志。

当你找到这样的事业伙伴时，无论你是在职场之中，还是自己创业，你都有了有力的支持。你的事业发展之路也会呈现新的态势。世界首富比尔·盖茨与保罗·艾伦以及鲍尔默之间的性格组合就是这样。

艾伦是盖茨在湖滨中学的同学，其父亲当过 20 多年的助理管理员，因此他从小就博览群书。1968 年，艾伦与盖茨在湖滨中学相遇

时，比盖茨年长两岁的艾伦以其丰富的知识折服了盖茨，而盖茨的计算机天分，又使艾伦倾慕不已。两人成了好朋友，一同迈进了计算机王国，掀起一场软件革命。

艾伦的性格是内向、谦虚谨慎型，而盖茨的性格却是内向、好胜冒险型。虽然两人个性不同，但是在一起工作和创业时，这两种性格恰能相得益彰。

在谈到他们之间的友谊时，盖茨回忆说：“他读了 4 倍于我的科幻小说，另外，他还有许多解释自然之奥秘的书，所以，我就问他有关‘枪炮工作原理’和‘原子反应堆’之类的问题，保罗把这些都讲解得头头是道。后来，我们经常在一起做数学和物理作业，这就是我们何以会成朋友的原因。”

艾伦的特点是说起话来柔声柔气，为人很谦虚。这一点在最初的公司业务开展中起了很大的作用。在与罗伯茨合作改进 BASIC 程序的过程中，罗伯茨虽然敬重盖茨的技术能力，但非常不喜欢他的对抗方式。罗伯茨说：“盖茨是一个被宠坏了的孩子，这就是问题的所在。艾伦比盖茨更富于创造性，盖茨和我争来争去，但是一个好办法也拿不出来，可是艾伦能。他对我们公司还是有一些帮助，而盖茨只能是添乱。”有了艾伦从中斡旋，最初的合作才不致于破裂。

艾伦的性格适合在技术领域发展，所以他专注于微软新技术和新理念。而好胜、易于冒险的盖茨则以商业为主，将销售员、技术负责人、律师、商务谈判员及总裁一人全揽了，两位创始人配合默契。艾伦在研发 BASIC 语言和操作系统方面显示了充分的远见。正是对于技术上的敏感，艾伦才不断地向盖茨提出创办公司的要求，并一再鼓动盖茨退学创业。

因为艾伦的谦让性格使然，微软公司开办之初，盖茨在合作协定中获得了微软公司大部分的权益。在公司股份中，盖茨占 60%，艾伦占 40%。因为盖茨可以证明他在 Basic 语言的最初开发中做了更多，而艾伦也认可这一点。不久以后，这种比例又进一步调整为 64 比 36。但是，从股份的多少不能划分的是，盖茨和艾伦这个精干的创业团队，缺一不可。

史蒂夫·鲍尔默是盖茨在哈佛大学同一层宿舍楼的好朋友。1974 年，18 岁的鲍尔默在哈佛念二年级时，认识了同楼里一个瘦瘦的红头发学生盖茨。对数学、科学和拿破仑的激情使他们成了神交，鲍尔默和盖茨搬进同一个宿舍，起名为“雷电房”。

1980 年，即盖茨创建微软的第六个年头，盖茨聘请小自己一岁的鲍尔默担任总裁个人助理，也就是他自己的助理。在盖茨的游艇上以 5 万美元的年薪和 7% 股份的合同聘用了鲍尔默。当时微软才 16 名员工。鲍尔默是第 17 位员工。鲍尔默成为微软第一位非技术的受聘者。从此，鲍尔默就开始了他在微软至今已长达 23 年的激动人心的创业生涯。

鲍尔默是早期微软公司中唯一的一个非技术出身的员工。他对计算机没有兴趣，也不具备基础技术知识。但他与盖茨不同的是，他善于社交。鲍尔默穿梭于哈佛的每一个角落，他似乎认识哈佛的每一个人。鲍尔默说话大嗓门，性格狂躁，这与性格偏内向的盖茨成为完美配合，那些与鲍尔默进行过谈判或是完全进行对抗的竞争对手，都了解他的强人作风。

鲍尔默是天生的激情派，他的管理秘诀，就是激情管理。激情管理，给人信任、激励和压力。无论是在公共场合发言，还是平时的会