

心理咨询丛书

在困难和挫折面前，最可怕的是心理失败。成功的所有秘诀上都写着四个字——健康心理。在充满竞争的道路上，很多人不是被别人打垮，而是被自己打败。



红 日/编著

做人做事 心理咨询

[要想成功做事 必先成功做人]

珍藏版

成功需要健康的心理，没有健康心理的成功早晚会出现“漏洞”的，甚至会塌陷。

因为成功不会经常出现在你的身边，

相反困难和挫折却会常伴随你左右。如果你承受不住，就会无所成就。

中国言实出版社

心理咨询丛书

在困难和挫折面前，最可怕的是心理失败。成功的所有秘诀上都写着四个字——健康心理。在充满竞争的道路上，很多人不是被别人打垮，而是被自己打败。

做人做事 心理咨询



红 日/编著

[要想成功做事 必先成功做人]

珍藏版

中国言实出版社

图书在版编目(CIP)数据

做人做事心理咨询/红日编著.

—北京:中国言实出版社,2006.6

(心理咨询丛书)

ISBN 7-80128-698-7

I.做...

II.红...

III.心理卫生

IV.R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 153133 号

出版发行 中国言实出版社

地 址:北京市朝阳区北苑路 180 号加利大厦 5 号楼 105 室

邮 编:100101

电 话:64924716(发行部) 64890042(编辑部)

网 址:www.zgyschs.cn

E-mail:zgyschs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 中国电影出版社印刷厂

版 次 2006 年 7 月第 1 版 2006 年 7 月第 1 次印刷

规 格 960 毫米×640 毫米 1/16 64 印张

字 数 950 千字

定 价 100.00(全 4 册)

前言



一个人生活在社会中，总要扮演一个或多个社会角色，每个人的角色不同，那么他或她就会有自己的特殊的心理，也就必然会怀着这种心理对待生活、事业、爱情。为什么有些人就是比其他的人更成功，赚更多的钱，拥有不错的工作、良好的人际关系、健康的身体，快快乐乐地过着高品质的生活，似乎他们的生活就是比别人过得好？而许多人忙忙碌碌地劳作却只能维持生计。其实，人与人之间并没有多大的区别。但为什么会有差别？不少心理学专家发现，这个秘密还是人的“心理”。所谓心理即心理态度的简称，换句话说，心理就是人的意识、观念、动机、情感、气质、兴趣等心理状态的一项，它是人对各种信息刺激做出心理反应的趋向。人的心理反应趋向不论是认识性的、感情性的，还是行为性的、评价性的，对人的思维、选择、言谈和行为都是具有导向和支配的作用。所以我们有充分的理由相信，人生的成败有许多因素的影响，但是起决定作用的就是心理态度。

世界上最重要的一件事就是心理是否健康，因为成功不会经常出现在你的身边，相反困难和挫折却会常伴随你左右。如果你承受不住，就会无所成就。这就是说，在困难和挫折面前，最可怕的是心理失败。成功的所有秘诀上都写着四个字——健康心理。在我们面前，有多少人能伸手获得成功的“馅饼”呢？绝大多数人都是要



靠自己的拼搏、计划、策略去打开人生成功的局面。更为重要的是，要像个心理大师一样不断地安慰自己，调整自己，找到自己之所以失败的关键点，然后才能一步一步纠正自己，向正确的成功之路靠近。

令人惊奇的是：在充满竞争的道路上，很多人不是被别人打垮，而是被自己打败。他们意志脆弱，一遭遇人生难题，就唉声叹气，心乱如麻，结果在自我责备的过程中丧失了最美好的时间，在最后关头看到的是自己失败的影子。

成功需要健康的心理，没有健康心理的成功早晚会出现“漏洞”的，甚至会塌陷。为什么拿破仑能够顶住压力而叱咤风云？为什么海伦·凯勒在双目失明的情况下，依然心中有光明之梦？这都是健康心理所起的作用！

本书让人们明白如何才能在当今社会拥有一颗健康的心灵，保持积极乐观的心理，去创造幸福美好的人生。相信读者一定会从中受益，把书中的指导原理运用到现实生活中，获得心灵的洗涤与升华！



目 录

前 言	/	001
-----	---	-----

第一章 学会宽容诗人心理咨询

1. 为什么对朋友要豁达大度	/	2
2. 如何宽容朋友烧掉巨著原稿	/	3
3. 如何宽容谩骂自己的朋友	/	4
4. 如何宽容朋友获得真情的帮助	/	5
5. 如何宽容朋友瞧不起自己	/	6
6. 如何宽容身边的每个人	/	7
7. 如何宽容地举荐他人当官	/	8
8. 如何宽恕伤害自己的人	/	10
9. 如何宽容嫉妒自己的人	/	12
10. 如何宽容冒犯自己的人	/	13
11. 如何宽容对手的侮辱	/	14
12. 如何从对手身上吸取营养	/	15



- 13. 如何帮助诽谤者谋生 / 15
- 14. 如何宽容下属的工作失误 / 16
- 15. 如何宽容下属违反工作守则 / 18
- 16. 如何宽容侮辱自己的狂妄者 / 19
- 17. 如何宽容丈夫的 10 条缺点 / 20
- 18. 为什么夫妻间需要保守秘密 / 21
- 19. 为什么夫妻之间没有记分卡 / 24
- 20. 如何宽容背叛爱情的人 / 25
- 21. 如何理智面对配偶的不忠行为 / 26
- 22. 如何区分老婆与情人的真爱 / 27

第二章 学会与他人相处心理咨询

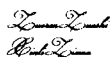
- 23. 为什么爱自己才能爱别人 / 30
- 24. 为什么人人都渴望被尊重 / 32
- 25. 如何拥有一颗体谅他人的心 / 34
- 26. 为什么要充分听取别人的意见 / 36
- 27. 为什么要乐于接受别人的忠告 / 37
- 28. 如何像容忍自己一样容忍他人 / 40
- 29. 如何仔细谛听他人的心声 / 41
- 30. 为什么与人方便是给自己方便 / 42
- 31. 如何处理与朋友间的麻烦 / 43
- 32. 为什么君子不与“小人”斗 / 46
- 33. 如何寻求合作 / 48
- 34. 为什么要设身处地为别人着想 / 51
- 35. 如何肯定他人的长处 / 51



- 36. 如何在争论时尽量保持冷静 / 52
- 37. 如何放下人情的包袱 / 53
- 38. 帮助人有哪些技巧 / 54
- 39. 如何与批评你的人交朋友 / 56
- 40. 为什么君子之交淡如水 / 58
- 41. 如何给足人家的面子 / 59
- 42. 如何使他人感到人生的幸福 / 62
- 43. 为什么不可有挖苦别人的嗜好 / 65
- 44. 为什么世上没有永远的敌人 / 65
- 45. 为什么帮助别人等于帮助自己 / 67
- 46. 如何以低姿态化解别人的嫉妒 / 70
- 47. 为什么惹不起要躲得起 / 72
- 48. 如何在批评中加点糖 / 72
- 49. 如何把快乐传递给朋友 / 75

第三章 学会选择放弃心理咨询

- 50. 为什么不同的人选择不同的路 / 80
- 51. 如何选择自己的幸福 / 81
- 52. 职场丽人有哪些选择与放弃 / 84
- 53. 如何选择信誉与名誉 / 87
- 54. 如何选择小事成就大业 / 88
- 55. 如何学会放弃不熟悉的行业 / 89
- 56. 如何选择好自己的生活方式 / 91
- 57. 如何学会选择不要被他人左右 / 93
- 58. 为什么绝不放弃万分之一的可能 / 94



- 59. 为什么不要轻易放弃梦想 / 97
- 60. 如何放弃局部利益保全整体 / 99
- 61. 如何掌握与人相处的放弃艺术 / 100
- 62. 如何放弃思想包袱不会跌伤自己 / 102
- 63. 如何学会以退为进的策略 / 103
- 64. 为什么选择了生活还需要坚持挺住 / 105
- 65. 为什么勇闯禁区不要放弃机会 / 107
- 66. 为什么成功往往源于再坚持一下 / 108

第四章 学会注重细节心理咨询

- 67. 如何从起床和早餐开始激发好情绪 / 112
- 68. 结交朋友时要注意哪些细节 / 113
- 69. 为什么遵守诺言注重一个小小的约会 / 114
- 70. 责任感体现在细微的小事中 / 117
- 71. 为什么工作中的细节有无穷的威力 / 118
- 72. 如何用刻苦的精神把握工作的细节 / 119
- 73. 如何从小事做出大学问 / 121
- 74. 如何从细节中找成功 / 122
- 75. 如何每天多做一点点 / 124
- 76. 如何抓住细小的苗头发展宏大的事业 / 128
- 77. 为什么一件微不足道的小事能成就大业 / 130
- 78. 如何让条理化的工作节省你的时间和精力 / 132
- 79. 如何运用化繁为简的工作方法 / 134
- 80. 为什么成功就是简单的事情重复做 / 135
- 81. 为什么千万别忽略一个细小的错误 / 137



82. 如何用小步跨越一个个大障碍 / 138
83. 如何从一件小事上体验一次成功的感觉 / 140
84. 如何聚焦小事升华你的人生 / 141

第五章 学会严于律己心理咨询

85. 做人做事为什么要为善不为恶 / 146
86. 为什么要高标准做人低姿态生活 / 147
87. 为什么要淡泊名利不求奢华 / 148
88. 为什么要富贵不淫贫贱不移 / 149
89. 为什么有本事不必自夸 / 150
90. 为什么不能目中无人 / 152
91. 为什么不要锋芒太露 / 154
92. 为什么受打击不要灰心 / 155
93. 为什么识时务者为俊杰 / 157
94. 为什么开弓没有回头箭 / 159
95. 为什么天无绝人之路 / 160
96. 为什么宁可做过莫要错过 / 161
97. 为什么实力靠自己打造 / 163
98. 为什么打掉牙齿往肚子里咽 / 165
99. 为什么不要处处与人抬杠 / 166
100. 为什么做人办事别怕扮黑脸 / 168
101. 如何学会吊他人的胃口 / 171
102. 如何在关键时刻先发制人 / 173
103. 如何借势将对手置于无路可走的绝境 / 174
104. 为什么治住人才能谋成事 / 176



105. 如何巧妙借助他人的力量 / 178

第六章 学会理解人生心理咨询

106. 为什么太多的欲望是人生的一杯苦酒 / 182

107. 为什么生命之舟需要轻载 / 184

108. 为什么人生要与成功有约 / 184

109. 为什么命运不是任何人能安排的 / 187

110. 为什么金钱不是人生的一切 / 188

111. 如何把奋斗目标作为精神支柱 / 190

112. 为什么经过苦难的人生才幸福甜蜜 / 192

113. 如何从人生中领受教训 / 193

114. 为什么好马不吃回头草 / 195

115. 为什么想得开才会过得好 / 197

116. 为什么不必追求每个人的满意 / 198

117. 如何不把得失看得太重 / 200

118. 为什么再大的苦难也要自己承受 / 201

119. 为什么吃亏是一种福 / 203

120. 为什么失意时要懂得心宽 / 204

121. 为什么生活中需要一点善意谎言 / 205

122. 如何学会苦中作乐 / 207

123. 为什么人生没有过不去的坎 / 208



第七章 学会认识生活心理咨询

124. 何时真正开始生活 / 212
125. 为什么快乐发源于内心世界 / 213
126. 为什么快乐人生靠自己 / 214
127. 为什么幸福和快乐就在心中 / 216
128. 如何每天都乐趣无穷 / 217
129. 如何活出自我的本色 / 219
130. 如何打开心扉接受阳光 / 222
131. 如何做个简单快乐的人 / 225
132. 为什么幸福无处不在 / 228
133. 为什么不要老担心生病 / 231
134. 如何让负重的自己活得更好 / 233
135. 为什么一切取决于自己 / 234
136. 为什么生活不等于生存 / 235
137. 为什么人生的乐趣在于工作 / 236
138. 为什么与好友通话是一种快乐 / 238
139. 如何以耐心和善良应对人生重负 / 239
140. 如何珍惜摆在我们面前的爱 / 240
141. 如何向着理想每天前进一小步 / 241
142. 如何珍惜已经拥有的东西 / 242
143. 如何跨越 40 岁这一个坎 / 243

做人做事心理咨询

第一章

学会宽容待人心理咨询





1. 为什么对朋友要豁达大度

佛界有一幅楹联：“大肚能容，容天下难容之事；笑口常开，笑世间可笑之人。”这幅名联告诉我们，人就这么一辈子，做人要豁达大度。

豁达大度说起来容易，实则做起来很难。它要求人们抑制个人的私欲，不为一己之利去争、去斗，也不能为了炫耀自己而贬低他人。

偏见往往会使一方伤害另一方，如果另一方耿耿于怀，那关系就无法融洽。反之，受损害的一方具有很大的度量，能从大局出发，这样就会使原先持偏见者，在感情上受到震动，导致他转变偏见，正确待人。

历览古今中外，大凡胸怀大志，目光高远的仁人志士，无不大度为怀；反之，鼠肚鸡肠、竞小争微、片言只语也耿耿于怀的人，没有一个成就了大事业，没有一个是出息的人。郭沫若是一个大度之人。他虽与鲁迅之间“曾用笔墨相讥”，但他在鲁迅逝世后，没有趁“公已无言”时前来“鞭尸”，而是挺身站出来捍卫鲁迅精神，同时对以前“偶尔闹孩子气和拌嘴”，还“深深地自责”。他曾经诚恳地表示：“鲁迅先生生前骂了我一辈子，先生死后，我却要恭维他一辈子。”其情多么可敬，其辞多么可感。

人们往往把宽广的胸怀比作大海，能广纳百川之细流，也不拒暴雨和冰雹；也有人把忍耐性比作弹簧，具有能屈能伸的韧性。谁若想在困厄时得到援助，就应在平时待人以宽。这就是说，相容接纳、团结更多的人，在顺利的时候共奋斗，在困难的时候共患难，



进而增加成功的力量，创造更多的成功的机会。反之，相容度低，则会使人疏远，减少合作力量，人为地增加阻力。

人往往能够将别人的缺点看得一清二楚，但这并不意味着可以因此严厉地指责别人。在与他人相处时，要懂得随时体谅他人，在温和且不伤害人的前提下，适宜地帮助别人。以严厉的态度对待别人，容易遭致他人的怨恨，反而无法达到目的。若要避免遭受的困扰，关键在于宽容他人。

做人不应用苛刻的标准去要求别人，要尊重人家的自由权利，只有做一个肯理解、容纳他人的优点和缺点的人，才会受到他人的欢迎。而对人吹毛求疵，又批评又说教没完没了的人，不会有亲密的朋友，人家对你只有敬而远之。

因此，人应当有广阔的胸怀，宏大的气度。大河里生活的鱼，不会因遇到一点风浪就惊慌失措；而小溪里的鱼就不同了，一感觉到有点异常动静，立刻四处逃窜。人也是这样的，胸怀狭窄的人没有一点气度，常常争先恐后地与他人争夺蝇头小利，但这点小利到手后，却又发现丢了大利，如同人们所说的，是“丢了西瓜捡了芝麻”。胸襟坦荡广阔的人不是这样，他们不为犹如芝麻般的小事而忙得团团转，他们把目光投向生活的深度和广度，他们是做事稳重、态度从容不迫的人。

只要有一种看透一切的胸怀，就能做到豁达大度。把一切都看作“没什么”才能从容自如；忧愁时，增添几许欢乐；艰难时，顽强拼搏；得意时，言行如常；胜利时，不醉不昏，有新的突破。

只有如此放得开的人，才可能是豁达大度的人。

2. 如何宽容朋友烧掉巨著原稿

人的一生经常会碰到这样那样突如其来的磨难和打击，如果就此一蹶不振，自甘沉沦，结果只能是更痛苦的毁灭。卡莱尔的成功，



就在于他首先战胜了自己。

托马斯·卡莱尔是 19 世纪的英国作家，以《法国大革命史》和《英雄、英雄崇拜及历史上的英雄人物》两书而闻名于世。

《法国大革命史》第一卷即将付印之前，卡莱尔答应友人、经济学家米尔的要求，把原稿先借给他看一看。接着，米尔又把它转借给泰拉夫人阅读。然而有一天，泰拉夫人不小心，把这部读了一半的原稿放在房间的一角，自己出门去了。女仆进来打扫房间，把它当成了废纸，扔进了暖炉里生了火，珍贵的书稿顿时化成了灰烬。这怎么办呢？作者又没有留下副本。米尔和泰拉夫人急得毫无办法，最后只得把情况如实告诉了卡莱尔。卡莱尔听到这一消息，脑袋“嗡”地一声，半天说不出话来。可对这无法挽回的损失他没发一句怨言，只是在心里默默地安慰自己：“可怜的米尔，我必须不让你知道这是了不得的事情。”

然后，卡莱尔为了排解自己内心的焦急和苦恼，尽量克制自己，先是静静地坐下来读小说。据他自己说，他连续读了几个星期。继而忍着难以承受的痛苦，决定重新开始撰写。要想把头脑里的思想，已忘却的史实等重新思考和回忆一遍，该是多么艰难的事。可他最终战胜了自己的痛苦并完成了这部历史巨著。

3. 如何宽容谩骂自己的朋友

宽容待人，能够交结到长久的友谊，因为你的宽容行为对看到它和听到它的人都能产生影响。请记住杰克·伦敦的劝告：“献出你自己，学会宽容，乐于赏识和称誉他人，并时刻保持能够使自己得到成长和增加学识的灵活性——这一切便产生了幸福、和谐、美满和事业有成。这就是一个人丰富多彩的生活应有的特征。”

6 世纪的德国天文学家开普勒尚未出名时，曾经写过一本关于天体的小册子，被当时久负盛名的丹麦天文学家第谷发现。当时，



第谷正在布拉格进行天文学的研究，繁忙当中，他向素不相识的开普勒发出邀请，请他和自己共同研究天文学。

开普勒得此消息当然非常高兴，立刻携妻带女星夜兼程前往布拉格，谁想好事多磨，刚走到半路他便病倒了，当时已身无分文，第谷得知后给他寄了钱才使他一家来到布拉格。但由于妻子的缘故，开普勒和第谷产生了误会，又因为自己没有马上受到国王的接见，便怪罪于第谷，认为是第谷使的坏，便很不冷静地给第谷写了一封信，毫无缘由地谩骂了第谷一通，不辞而别。

第谷是个脾气极其不好的人，容易激动恼怒，但对于开普勒，他出奇地平静，他太喜欢这个年轻人，他觉得这个年轻人富有才华，是极有发展前途的，便对秘书说：“请立刻代我写信给开普勒，把事情的原委告诉他，说我和国王都是欢迎他的。”

第谷的胸怀感动了开普勒，他惭愧地第二次来到布拉格。和第谷合作不久，第谷就身患重病，卧床不起。临终前，第谷将自己所有的资料和观察星辰的科学底稿都毫无保留地交给了开普勒，开普勒后来根据这些资料和底稿整理出来著名的《路德福天文表》。

这就是宽容。误解、谩骂、忘恩负义，都不去计较，并在临终之前将一份最珍贵的信任托付给他。《圣经》说：“遮掩人过的，寻求人爱；屡次挑错的，离间密友。”宽容是一片宽广而浩瀚的海，包容了一切，也能化解了一切，裹挟着你跟随着它一起浩浩荡荡向前奔涌。

4. 如何宽容朋友获得真情的帮助

友善是一种法术，而你可以是拥有这项法术的魔术师。

一次，玛丽要举办一个重要的宴会，她邀请了她的老朋友比尔做宴会的厨师。比尔曾多次担任玛丽宴会的厨师，每一次都使客人和玛丽很满意。玛丽相信这一次比尔也不会让她失望。