



心灵的财富

拼音	xinlingdecaifu
作者	戴木才 主编
出版	江西人民出版社
备注	本书以科学的智慧优化您的自我意识、心理品质、思维方式、情感方式和行为方式，使您处于一种创造生活的主动地位，保持富有创造力的最佳状态。
书号	ISBN 7-210-03158-8/B·
定价	18.00 元

如何以科学的智慧优化自我意识、心理品质、思维方式、情感方式和行为方式，使自己处于一种创造生活的主动地位，保持富有创造力的最佳状态，成功成才？
阅读本书，您将获得巨大的惊喜！

心灵的财富

拼音	xinlingdecaifu
作者	戴木才 主编
出版	江西人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

心灵的财富/戴木才主编. —南昌:江西人民出版社,
2005.4

ISBN 7-210-03158-8

I. 心... II. 戴... III. 成功心理学 IV. B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 032742 号

心灵的财富

戴木才主编

江西人民出版社出版发行

江西科佳图书印装有限责任公司印刷 新华书店经销

2005 年 4 月第 1 版 2005 年 4 月第 1 次印刷

开本:880 毫米×1230 毫米 1/32 印张:8.5

字数:210 千 印数:1-3000 册

ISBN 7-210-03158-8/B·114 定价:18.00 元

江西人民出版社 地址:南昌市三经路 47 号附 1 号

邮政编码:330006 传真:6898827 电话:6898893(发行部)

E-mail:jxpph@163.net web@jxpph.com

(赣人版图书凡属印刷、装订错误,请随时向承印厂调换)

A

成就自我的基本定律

- 正视自己的力量/1
- 把最重要的事放在第一位/3
- 放下你的包袱/5
- 如何在此生中有所成就/7
- 遇到挫折怎么办/9
- 穷则变,变则通/10
- 每天问一问自己有没有进步/11

B

学会自主地生活

- 自己主宰自己/15
- 找准你以为重要并能使你感到快乐的事情/16
- 你不想做什么/17
- 现在就开始实践/18
- 人是怎样自己错过成功机会的/19
- 失败的行为方式是怎样形成的/21
- 从现在开始改变,不会为时已晚/22
- 不要坐等机会/24
- 自己去创造成功的机会/25
- 今天能做的事,不要拖到明天/27
- 要有美好的开始/27



不要给自己以“假设”，需要的是实干/29

要敢想敢干/30

建立自己的城堡/31

不要按部就班/32

学会充分利用时间/33

C

不要心灰意冷

“即刻如愿”是失败者的思想/36

做任何事都有波峰和波谷/37

一个减肥获得成功的人的启示/38

失手和错误乃是走向成功的正常组成部分/39

自我责备会造成恶性循环/40

要敢于从不起眼的事做起/41

学习约翰逊的坚持性/42

向成功跨进的一步/45

D

克服自我的心理阻力

每个人都会不自觉地产生心理阻力/48

心理阻力的十种失真现象/49

走极端——非此即彼的绝对思维/50

公式化——一成不变的唯心意识/51

变色境——一叶障目的偏颇倾向/51

失锐气——妄自菲薄的消极意向/52

疑心病——毫无根据的杞人忧天/53

谬推测——一错皆错的悲观哲学/54

消极化——一误再误的心理困惑/55

想当然——自怨自艾的错误根源/56

贴标签——积怨日深的不智之举/56

自卑心——孤僻自卑的源头祸根/57

不要等待适当的情绪/58

要自助/59

也需要取得别人的帮助/59

掌握增加成功机会的诀窍/60

学会克服心理阻力/63

要与内心深处的批评家作斗争/64

大脑生物反馈/69

鼓起勇气/70

E

战胜不做主义

拖延时间是一种常见的误区/77

拖延时间会使你产生厌倦情绪/78

懒惰会形成恶性循环/78

不做主义的常见模式/81

要当实干家,不当评论家/85

学会战胜不做主义/85

日常活动表/86

反懒惰单/88

思维机能失调的日常记录/89

快乐预测单/91

摒除你的“但是”——“但是”驳回法/93





心|灵|的|财|富

04

学会称赞自己/95

工作干扰认知和工作第一认知法/96

小脚迈小步/99

无逼迫的动机/100

消除抵触情绪的技巧/101

看到成功的希望/103

数一数值得数的事/105

检验自己的“不能”/106

“不能失败”的计划/107

千万不要本末倒置/109

F

全力以赴去争取成功

正视和运用自己的力量/114

克服劣势取得成功/115

为成功拼搏/116

不要给自己留下退路/118

充分发挥自己的能力/120

只同自己争胜/121

给自己奖励和鼓励/123

要表现出自豪感/125

G

驱除情绪的困扰

唐·吉珂德的启示/128

要善于发现生活中美好的事物/129

- 消极的情感包袱/130
- 消极的“情感磁带”/132
- 避免以消极情绪待人处事/132
- 消极与积极：两者效果截然不同/133
- 扭转逆境/135
- 情绪上的“吸尘器”/136
- 用积极的想法代替消极的想法/137
- 让秘密的心愿起作用/139
- 发掘你自己的积极因素/140
- 学福尔摩斯/141
- 清点自己的积极因素/142

H

诚恳鼓励的力量

- 什么是诚恳的鼓励/146
- 诚恳的鼓励能使“废物”重放光辉/147
- 给你自己一个吻/149
- 为什么人有时会希望挨一顿揍/151
- 警惕破坏者/152
- 做自己慈祥的保护人/153
- 你是个爱泼冷水的人吗/155
- 适得其反/156
- 不要挫伤个人的主动性/157
- 一个被当作“狗”的孩子的成长/160
- 有胜于无/161
- 挑剔指责是失败者的做法/163
- 不要追寻是谁的过错/164





心|灵|的|财|富

90

“先有鸡还是先有蛋”/165

莫要争执/166

采取积极态度的游泳术/168

I

发挥诚实与情感的巨大力量

诚实的巨大力量/174

你会得到信任/174

用不着揣测/174

展现自己的本来面目/175

专家也有说“不知道”的时候/178

发挥自己的力量/179

善于表露情感是诚实的表现/180

不要害怕/181

不要不肯冒风险/182

男女恋爱中的传统偏见/183

不要扮演“永远正确”的人/184

人们都是可爱的/186

J

通过交谈取得成功

要成功就要提高讲话的本领/189

不要扯着嗓子喊叫同人打交道/190

要把话说清楚/190

把你的请求存在对方的“电脑”里/191

消除影响你发挥力量与创造性的障碍/191

要善于听取对方说话/192
不要把自己的揣测强加于人/193
要重视听到的信息/195
怎样拒绝别人的要求而不损害关系/197
没有意识到的事/199
清除积怨/200
抛掉积怨/201
学会亲切而坚定地说“不”/203
怎样纠正别人的错误/204
承认自己的错误/205
展示自己的力量/207
不要字斟句酌/209
以成功者的姿态出现/210
要让人们知道/213
把话讲出来/213

K

知难而进 敢于胜利

化忧虑为动力/217
把幽灵赶走/218
要敢于冒风险/219
詹诺夺取金牌的启示/222
不要躲在角落里/225
会越来越轻松/226
要舍得花大力气/226
不要怕吃闭门羹/227
不要放弃希望/228



心|灵|的|财|富

80

不要畏惧成功/232

不要惋惜弃旧图新/233

冲破新老“卫士”的阻力/234

要不断警惕/236

革除破坏性习惯/237

以失败为师/238

成功同样适合于女性/240

成功也会有苦恼与害怕/242

为生活的旅程感到愉快/246

要有顶住反对意见的勇气/246

按照自己的方式去做/248

要有坚持的勇气/249

总统也需要实验/251

无需每次都成功/252

勇敢的人怎样坚持到底/252

L

本书参考资料

A

成就自我的基本定律



正视自己的力量

我们每个人都具备无限的力量。然而奇怪的是，我们许多人都把它忽视了，或者说让它白白地流逝了，因此常造成许多不必要的失败。忽视和浪费的理由在于极少有人了解它。现在，我们首先要认识它。

有这样一个故事，某动物园新雇来一位管理员，被派来做设立招牌的工作。这些招牌标志是用来引导观光顾客去观赏不同的动物的。这位没有经验的管理员安置好了所有的标志，可是却指错了方向。结果，本来观光者要去看熊，却看到了鳄鱼；孩子们想去看猴子玩耍，却走到了骆驼场。当人们发觉错误时，管理员马上调整标示牌，使它们指向正确的方向。现在每一个人都可以走到任何他想去的地方了。

我们每个人内在的潜能就好像这些标示牌，它们本身没有任何错误，而是我们把它们安排了错误的方向。同样的，我们每个人的情绪和行为的存在本身并没有什么错误可言。我们只要把我们的情绪和行为转向正确的方向，就能正确地走到我们想去的地方。

就拿责任感做例子。我们经常选择那些目前能力所能够胜任的任务来做，不敢选择更大的任务来考验自己，其实，假如你肯挑起更大的任务，我们就能扩大自己内在的力量。一个人必须尝试去突破他现有的能力，很快，你就会发现自己的能力可能完成自己的理想。这个定律是：“我们愈敢做事，就愈能够做事，就能做得愈多。”

以前，有一个人站在河边看着流水，他想也许可以放一块木头在水上，沿流水漂浮而下。这样他把河流的力量用到实际的用途，他发明了船。后来，有一个人望着天空，他想风能够派上用场吗？于是，他利用风的力量，发明了风车。再后来，人类考虑利用太阳

的能量,今天我们有了太阳能。想一想,找出你自己的力量,问问自己是否在应用它;其次,问问自己是否把它用在积极的目标上。你内在的力量可以用来做建设性或毁灭性的事。现在,我们来看一看你内在的一些能力:

心理方面	情绪方面	身体方面
①想像	①领受性	①说话
②知识	②自我检讨	②走路
③努力	③热心	③姿态
④专心	④好奇	④运动
⑤计划	⑤志向	⑤写作

问一问,你是否把这些个人的力量运用到积极的目标上?不要幻想,不要害怕,应用你的力量去创造大胆的计划,不要接受环绕你周围的消极情绪和事物,只接受那些使你充实而振奋的事!不要怨天尤人,你本身有足够的力量支持你的信心。这些会使你有很大的进展!

把最重要的事放在第一位

有人说:“我不知道什么是成功,因为,我不晓得自己真正需要的是什么。前一分钟我所要的这些,下一分钟又变了,我该怎么办呢?”

将最重要的事情放在第一位!

最重要的事是与我们内心生活最相关的。其次,才是外在的需要,如经济活动,物质财富等等。无论我们所寻求的,是得到自己的配偶、子女或者周围人们对自己的敬慕,还是名声、智慧、提拔、金钱等等,只有把内心生活的寻求摆在第一位,你才能够享受外在的一切。为什么不把享受内在的生命如同享受自己的财富一般呢?数以万计的聪明人,却很少想到这样单纯的一件事,很少有





人出于自愿,或者出于自己的志趣而选择自己的道路。因此,许多人的日子与生活,通常只是在“只好如此”中度过。

家财万贯并没有什么不好。当你的生活达到一定的水准,拥有内在心灵的平静就比财产更重要。比如装饰你的房间,美化你的环境,是件好事,但是启发你的思想,改变你的生活更为重要;收听一天当中各方面的新闻是件有趣的事,但反过来认识你自己更有意义。

人们之所以迟迟不肯把最重要的事摆在第一位的原因,是因为他们不了解只有内在的成功才能满足自己真正的需要。大多数很聪明的人却不知道外在的事物永远不能取代内在的成功。一个人或许在财运上发迹了,但是才得意不久,却会发现自己并不比以前快乐,然而这种心理上的打击,往往没有使他觉悟到自己的价值观念错了,因为他把最末位的外在欲望摆在第一位。然而,他往往又做了第二个错误的假设——或许其他外在的名誉或权力可以使自己满足,使自己快乐——因此,他又开始另一种欲望的追逐。结果,同样会令他失望,他不知道外在的一切是无法取代内在的和谐的。

把最重要的事放在第一位,这需要你明智的选择和勇气。也许你会说:“我们都生活在现实的社会,我们不得不要有现实的物质生活啊!”

对!正因为如此,你更要把寻求自己内在的财富摆在第一位,只有你内在的财富才可以换取你需要的外在的金钱、名誉、权力及其他,只有你内在的财富,才能够把外在的事物安排得更完美更有条理,等到你有所成就时,才能真正享受它的成果,获得成功,得到满足和喜悦。

假如你是一位商人,你内在的财富就无一不直接和你生意的成败、金钱财富收入相关连,而且对你的利益是你目前无法想像的。很明显地,你内在的情绪就影响你外在业务的表现,假如你内

心悲哀和沮丧，你就已是在无形中消耗自己的生命，以至于不能将之转换用来争取另一批新的顾客；假如你害怕你商场上的竞争者，这个害怕本身就好比一片悬空的乌云，你走到哪里，它跟到哪里，阻碍你才能的发挥！相反的，如果你的内心充满喜悦，别人看到你容光焕发的神采，和蔼可亲的笑容，自然愿意和你交往，加上待人亲切有耐心，会使得你做生意时的气氛焕然一新。从中你可以发现，作为一位生意人的心灵生活同他的赚钱之道的密切关系了。

放下你的包袱

也许你会问：“心理学家也好，精神健康学家也好，都说人本来具有很大的潜能，人的内在财富具有巨大的力量。假如这是真的，为什么还有这么多疲倦的人，包括我自己？”

有这样一个故事。有一个旅行者蹒跚地走着，他左手拿着一块大石头，右手捧着砖头，背上背着一袋泥土，腰上裹着一圈圈的蔓草，头上还顶着一个南瓜。

他遇到一个农夫。农夫问他：“疲累的人啊！你为何要拿着一块大石头呢？”旅行者回答：“噢！对啊！我实在没注意到。”所以，他把那块大石头丢了，觉得这下子好多了。

他又碰到一个村庄里的人问他：“疲累的人啊，你为何头上顶着那么重的南瓜呢！”旅行者说：“真高兴你告诉我！我不知道我在做什么呢！”所以，他又把南瓜甩掉，更轻松地赶路。

一个接一个，村庄里的人使他知道应该抛弃不必要的负担，所以，他一个又一个地把包袱丢掉。最后，他是自由的人，轻轻松松地赶路去了。

这个旅行者的问题是什么呢？石头和南瓜吗？泥土和砖头吗？都不是！问题是他没有觉知这些无用的负担，一旦他发现了，



他会马上放下重担，轻松自在了。

这就是我们很多人每天的问题，他们背着自己不知道的负担，难怪他们疲倦了。

是什么负担每天都偷去了我们的精力？诸如：消极阴性的思想、责备别人、归罪他人，让阴郁的情绪摸进心里、对自己办不到的事情带着罪恶感、自我怜悯或自我责备、认为生活无望、别无出路，等等！

每个人都有他消耗精力的特殊方式，你越早越干净地放下不必要的心理负担，就会愈早地轻松愉快，就愈能集中精力干好你想干或正在干的事情。犹如一条船，把无用的、累赘的货物抛弃后，才能恢复它本来所具有的功能。人如一条船，虽然天然具有力量，但它装满了不需有的心理货物，经由新的洞察，他把负荷丢弃，就能稳定地驶向他的港口。

还有这样一个故事。有一群孩童，他们决定徒步旅行，但是人多口杂，对旅行的方向总是不能一致。其中有一个小孩站出来，要大家跟从他的方向往北边去，于是大家往北边走，才走了几里路，另一个小孩子叫道：“南边比较好玩。”于是，大家转向另一个新方向，就这样前前后后，来回地走，不断地变更方向，最后哪里也没有玩成，搞得个个筋疲力尽，沮丧不堪。

许多聪明人做事之所以不能成功，就像这群没有统一纪律，没有固定的目标的游戏孩子，结果精力付出了，却没有做成一件事。

我们开发个人的力量基本上必须经由抛弃负荷的过程。一个人有多种不同的情绪，他的内心是由许多消极的或积极的，或彼此矛盾的思想、观点和成见组成的。如果一个人肯用心的话，经由自我反省和检讨，那么他把所有积极的部分融合成一体，这些正向的力量，和谐一致，坚持注入在一个目标上，就好像汽车各零部件装配妥当，可以发动引擎开到自己想去的地方，这样的人才叫做真正有潜能和意志力的人。