

改变人生命运的9大理论

姚颖颖 ◎编著

受益一生的101条 人生定律



在复杂的社会现象中，隐藏着一些非常重要的心理定律。研读这些心理定律，体验人生旅途中的点点收获，感悟人生成功之真谛、幸福之永恒，给自己的人生交一份满意的答卷。

姚颖颖 ◎编著

受益一生的101条 人生定律



 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

受益一生的 101 条人生定律/姚颖颖编著. —北京: 北京理工大学出版社,
2009. 12

ISBN 978 - 7 - 5640 - 2084 - 2

I. 受… II. 姚… III. 人生哲学 - 通俗读物 IV. B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 193844 号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室) 68944990 (批销中心) 68911084 (读者服务部)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京佳顺印务有限公司

开 本 / 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 / 14.5

字 数 / 222 千字

版 次 / 2009 年 12 月第 1 版 2009 年 12 月第 1 次印刷

责任校对 / 陈玉梅

定 价 / 26.00 元

责任印制 / 母长新

图书出现印装质量问题, 本社负责调换



前言

QianYan

在过去的 2500 年中，人类渴望揭开广大而幽渺的心理世界的面纱。在科技飞速发展日新月异的今天，当人类的探索活动已经超越了脚下的地球走向外太空的宇宙中时，我们发现，曾几何时，人类自身的内心世界隐藏着一个更加深不可测的“未知宇宙”。

约瑟夫·福特说过：“上帝和整个宇宙玩骰子，但这些骰子是被动了手脚的，我们的主要目的，是了解它是怎样被做的手脚，以及如何使用这些手法，达到自己的目的。”

因此，你能在众多的书籍中打开这一本，是你真正的幸运。

不妨试想一下，这个世界上有多少人在“黑暗”中苦苦挣扎，他们翻阅了无数教导人们如何成功的书籍资料，寻遍了各种引导成功的道路，却找不到方向。随着时间的流逝，他们由激情变得盲目，由盲目变得迷失，又由迷失变得消沉……你会重蹈他们的覆辙吗？你愿意重蹈他们的覆辙吗？

不！因为你已经打开了本书，仔细阅读它，你将不用继续在黑暗中摸索前进的方向，你将不会在错综复杂的人性丛林中迷失自己，你将领略近一个多世纪来最蓬勃发展的科学分支——心理学的智慧魅力，你将了解支配人类社会和人类行为的黄金法则，最重要的是，你和你的命运也将随之改变。

人的心理现象，是生活海洋中最复杂多变、丰富深邃的现象。心理现象和我们每个人都息息相关。每个人都熟悉它，但对心理活动何以发生、如何发生，却不一定能说清楚。本书不拘泥于心理学的理论体系，从人们的日常生活和工作实际出发，精选一些小故事及心理定律，为读者进行初步的介绍和说明，从而改变自己不正确的心理行为及做法。



目 录

Mu Lu

第1章

生活感知——让心灵重新认识世界

生活是一种艺术，它不在乎你经历了多少风雨，关键的是，我们生活在这世上，就要对生活充满希望。感知生活，让自己的心灵重新认识世界的旋律。

带着快乐行走	/3
嫉妒是人生的毒药	/5
你是上帝的孩子	/7
传递爱的阳光	/10
不要“爱屋及乌”	/13
画竹的诀窍	/15
歧路亡羊的启示	/17
两个人的差异	/19
学会丰富自己的生命	/21
生活需要爱	/23
突破常规，不可能变可能	/25

第2章

情绪脉动——合理管理自己的情绪

情绪像把双刃剑，它既可能成为我们的朋友，也可能成为我们的敌人。或者说它像一匹马，如果不了解它的习性，它可能会把你摔下；但如果你掌握了它的习性，它会带着你跑得更快！掌握自己的情绪脉动，

合理管理自己的情绪，让自己在人生的疆场上驰骋。

快乐生活从心开始	/29
适当焦虑是好事	/31
别让焦虑妨碍你的生活	/33
战胜情绪，做它的主人	/35
找陌生人发泄情绪	/37
给心理一个休息的时间	/39
适当选择厌恶情绪	/41
当头棒喝治好心病	/43
远离抱怨的世界	/45
心情好更易帮助人	/48
终止不良情绪链	/50

第3章

发现自我——接受最真实的自己

世界上没有两片完全相同的树叶，每个人都是独一无二的。发现自己，接纳自己，看重自己的优点，改进自己的缺点，重新打开人生的另一扇窗。

谁是影子的制造者	/55
接纳自己，欣赏自己	/57
勇气的力量	/59
自信才能成功	/61
大山与松鼠的对话	/63
接受最真实的自己	/64
做最好的自己	/66
试着自我救赎	/68
尺有所短，寸有所长	/69
清醒头脑找准自己	/71
认清自己的价值	/73

第4章

穿梭人际——把握人生外围的命脉

你能游刃有余地穿梭于人际关系的丛林吗？你的交际法则存在问题吗？茫然的现代人有时这样自问。在竞争激烈的社会大潮中，处处都需要处理好与他人的关系。把握住人生外围的命脉，将是人生的一大要事。

宽容别人等于善待自己	/79
不如多个朋友，少个敌人	/81
交往适度，软硬兼施	/83
换位思考，体验他人感受	/85
不要当半瓶子醋	/87
有理也要让三分	/90
满招损，谦受益	/92
踏踏实实做人	/94
虚心使人进步	/97
适时低下你高贵的头	/99
低调做人，高调做事	/102
保持利益的平衡	/105
小世界更易搭建人脉	/108
异性交往把握“度”	/110

第5章

社会规则——扮演好自己的角色及行为

在社会这个大圈子中，我们每个人都有自己的一席之地，扮演着不同的社会角色及行为。人可以有很多种角色，但是如果不属于自己的角色，便千万不要去扮演。如果扮演他人的角色及行为，这就叫“越位”，后果也将是很不利的。

角色不同，行为亦不同	/115
------------	------

扮演好自己的角色	/117
“修补破碎之窗”	/119
人群感染链	/121
随大溜心理	/123
小道消息不可信	/125
做简单事情还需他人在场	/127
84 件之后的神品	/129
名人的推动力有多大	/131
人多瞎胡乱，鸡多不下蛋	/133

第6章

适应环境——快速融入周围的世界

现代人要想顺利地适应快速变迁的社会，就需要与现实环境保持良好的接触，以客观的态度面对现实，冷静地判断事实，理性地处理问题，随时调整，保持良好的适应状态，以便快速地融入周围的环境。

遵从时尚的潮流	/137
影响人健康的心情和环境	/139
随时间适应周围环境	/141
眼不见为净	/143
戒掉坏瘾，提倡好瘾	/145
人口拥挤易多发心理疾病	/147
环境颜色影响情绪及健康	/149
一方天气影响一方人	/151
噪声干扰环境	/153

第7章

迎接挫折——将失败堆砌成成功的阶梯

人的这一生不可能是顺顺利利的，难免会遇到挫折。挫折是什么？挫折是一段阶梯。上，可以俯瞰万物；不上，只能坐井观天。挫折是一次经历。避，注定失败；不避，则成功有望。所以，我们要抬起头，勇

敢地面对挫折。

不做境遇的牺牲品	/157
以平常心对待失败	/160
经得住风雨，才能终见彩虹	/162
扼住命运的咽喉	/164
最大的失败是在失败面前低头	/167
用自信的步伐把困难踏碎	/169
力量在自己身上	/171
成功比失败多一次	/173
人穷志不短	/175
小狗才会摇尾乞怜	/177

第8章

远离自卑——走出心理障碍的误区

金无足赤，人无完人，每个人都有优点和缺点，把缺点放大的人就产生了自卑。沉重的自卑感可以使人心灰意冷，将人的意志摧垮。所以在滚滚红尘中，不要让自卑占据我们整个心灵。拒绝自卑，我们需要更多的是走出自卑的阴影，找回自信。

别把自己困住了	/181
告别懦弱	/183
怯懦使一切变得不可能	/185
不要自己吓自己	/187
看不见的篱笆墙	/189
自卑是一种心理暗示	/191
这个世界总有你的位置	/193
是谁埋下了自卑的种子	/195
战胜自卑全方略	/197

随着经济与科技的日益发展，社会竞争的日益激烈，人们来自各方面的压力也越来越大，心灵的危机感也越来越重。压力如同砒霜一样，憋在心里越久，中毒就越深。所以，年轻的现代人，请赶快把压力放下，还自己一个健康的心灵。

拥抱一棵减压的“大树”	/201
别让压力成为伤痛	/203
不做压力的制造者	/205
学会减压，适时调适自己	/207
走进压力的负面	/209
负重而行是必然	/211
寻找积极的力量	/213
压力不等于压抑	/215
给自己解压	/217
走出阴影，拥抱自然	/219

第一章

生活感知

——让心灵重新认识世界

生活是一种艺术，它不在乎你经历了多少风雨，
关键的是，我们生活在这世上，就要对生活充满希望。
感知生活，让自己的心灵重新认识世界的旋律。



带着快乐行走

在接连遭遇了失恋、失业以及友情的背叛等诸多情感与心理打击后，小张对人生忽然失去了信念。他常常感叹，自己付出了那么多，为什么却收获了如此多的伤心与失望？为了逃避熟人的眼光与他们无处不在的怜悯，他独自前往陌生的城市寻找一个安身立命的地方。然而，求职比求爱更加困难，想想即将沦落为乞丐一样，心里不由暗暗地打了一个寒战。好在最后一刻，他找到了一份给医院打杂的工作，而这份工作也是因为当时“非典”流行，人们对医院这个地方避而远之留下来的空缺。在这样的生活中，小张的心情哪里还有青春的快乐！想想与他同龄的人都已经事业有成或者渐入正途，而他却独自流浪在外，凄凉之感就像冬天的寒风呼啸不止。

一位年轻的护士经常和他一同值班，她看出了他沉闷的心情，就经常开导小张：生活中的不如意不要放在心中，要多想想美好的未来。她经常用她那好听的嗓音给他朗诵普希金的诗：假如生活欺骗了你，不要忧郁也不要愤慨，相信吧，快乐的日子就要到来。看到小张有了笑意，她就像哲人似的对他说：在生活中，你笑对生活，就会得到欢乐的心情；你若惆怅着行走，就只能收获惆怅的心境。有一天，那个年轻的小护士没有来，以后她一直都没有来。小张问医院其他的人，才知道这个小护士已经离开了这个世界。她患有白血病，一直没有找到合适的骨髓配型。直到生命的最后，她都把微笑带给每一位病员。

小张想到自己所经历痛苦，一下子释然了。和她承受的一切相比，他的痛苦是多么微不足道啊！

此后，小张学着忘掉苦难和不幸，给心里装满快乐，即使不能完全丢掉悲苦，他也会把它们压缩到最低最小的程度，让自己的心情与幸福和快乐接触得多一些。日子果然不断地变得明亮起来，未来也在他不断地寻找中渐渐地明朗、清晰起来。



带着快乐行走，你就会被快乐感染；背负不幸攀登，心中承受的就是苦难。那我们为何不让自己生活在幸福与快乐中呢？

英国作家萨克雷有句格言：“生活是一面镜子，你对它笑，它就对你笑；你对它哭，它就对你哭。”如果我们心情豁达、乐观，我们就能够看到生活中光明的一面，即使在漆黑的夜晚，我们也知道星星仍在闪烁。一个心境健康的人，就会思想高洁，行为正派，就能自觉而坚决地摒弃肮脏的想法，不与邪恶者为伍。我们既可能坚持错误、执迷不悟，也可能相反，这都取决于我们自己。这个世界是我们自己创造的，因此，它属于我们每一个人，而真正拥有这个世界的人，是那些热爱生活、拥有快乐的人。也就是说，那些真正拥有快乐的人才会真正拥有这个世界。

每个人的生活都会出现大大小小的挫折，无论是什么样的挫折，我们都应该以快乐的态度对待生活。这样，幸运女神就会永远在我们身边。

嫉妒是人生的毒药

佛经上有一则故事——在远古时代，摩伽陀国有一位国王饲养了一群象。象群中，有一头象长得很特殊，全身白皙，毛柔细光滑。后来，国王将这头象交给一位驯象师照顾。这位驯象师不只照顾它的生活起居，也很用心驯养它。这头白象十分聪明、善解人意，过了一段时间之后，他们已建立了良好的默契。

有一年，这个国家举行一次大庆典。国王打算骑白象去观礼，于是驯象师将白象清洗、装扮了一番，在它的背上披上一条白毯子后，才交给国王。

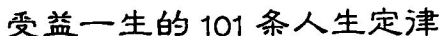
国王就在一些官员的陪同下，骑着白象进城看庆典。由于这头白象实在太漂亮了，民众都围拢过来，一边赞叹，一边高喊着：“象王！象王！”这时，骑在象背上的国王，觉得所有的光彩都被这头白象抢走了，心里十分生气、嫉妒。

他很快地绕了一圈后，就不悦地返回王宫。一入王宫，他问驯象师：“这头白象，有没有什么特殊的技艺？”驯象师问国王：“不知道国王您指的是哪方面？”国王说：“它能不能在悬崖边展现它的技艺呢？”驯象师说：“应该可以。”国王就说：“好。那明天就讓它在波罗奈国和摩伽陀国相邻的悬崖上表演。”

隔天，驯象师依约把白象带到那处悬崖。国王就说：“这头白象能以三只脚站立在悬崖边吗？”驯象师说：“这简单。”他骑上象背，对白象说：“来，用三只脚站立。”果然，白象立刻就缩起一只脚。

国王又说：“它能两脚悬空，只用两脚站立吗？”“可以。”驯象师就叫它缩起两脚，白象很听话地照做。国王接着又说：“它能不能三脚悬空，只用一脚站立？”

驯象师一听，明白国王存心要置白象于死地，就对白象说：“你这次要小心一点，缩起三只脚，用一只脚站立。”白象也很谨慎地照做。围观



国王越看心里越不平衡，就对驯象师说：“它能把后脚也缩起，全身悬空吗？”

波罗奈国的人们看到白象飞来，全城都欢呼了起来。国王很高兴地问驯象师：“你从哪儿来？为何会骑着白象来到我的国家？”驯象师便将经过一一告诉国王。国王听完之后，叹道：“人为何要与一头象计较、嫉妒呢？”

每个人或轻或重的都有嫉妒心理，只不过是有些人易表露，有些人善于掩饰而已。有此心理并非坏事，如果把此问题处理好了，则是一种催人积极奋进的原动力——学会取人之长补己之短。如果处理不好，妒火中烧，就会引发不正当竞争，惹出许多是非来。

心理学家的观察也证明，嫉妒心强烈的人易患心脏病，而且死亡率也高；而嫉妒心较少的人，则心脏病的发病率和死亡率均明显降低，只有前者的 $1/3 \sim 1/2$ 。此外，如头痛、胃病、高血压等，亦易发生于嫉妒心强的人身上，并且药物的治疗效果也较差。

嫉妒是人生的毒药，往往在我们心中留下或大或小的“肿瘤”。我们应该尝试去丢弃它，置它于脑后，至少我们可以做到缩小它投射在我们心中的阴影。



你是上帝的孩子

1920 年，美国田纳西州的一个小镇上有个小女孩出生了，她是一个私生子，妈妈只给她取了个小名，叫小芳。小芳渐渐长大之后，慢慢懂事了，发现自己与其他孩子不一样：没有爸爸。

很多人都对她投来歧视的目光，小伙伴们都不愿意跟她玩。对于这些，她不知道为什么，她感到很迷茫。她虽然是无辜的，但世俗却是很严酷的。

上学后，她受到的歧视并未因此减少，老师和同学还是以那种冰冷、鄙夷的眼光看她，认为她是一个没有父亲的孩子，一个没有教养的孩子，一个不好的家庭的孽种。在别人的心理暗示下，她变得越来越懦弱，自我封闭，逃避现实，不愿意与人接触，变得越来越孤独……

在小芳幼小的心灵中，最害怕的事情就是跟妈妈一起到镇上的集市去——她总能感到有人在背后指指点点，窃窃私语：“就是她，那个没有父亲、没有教养的孩子！”

13 岁那年，镇上来了一个牧师，从此她的一生便改变了……

小芳听母亲说，这个牧师非常好。别的孩子一到礼拜天，便跟着自己的父母，手牵着手走进教堂，她很羡慕，于是就无数次地躲在教堂的远处，看着镇上的人兴高采烈地从教堂里出来，而她只能通过聆听教堂庄严神圣的钟声和偷看人们面部高兴的神情去想象教堂里的神奇……

有一天，她鼓起了勇气，等别人都进入教堂以后，她偷偷地溜了进去，躲在后排凝神倾听。

牧师讲：“失败的人不要气馁，成功的人也不要骄傲。成功和失败都不是最终结果，只是人生过程的一个事件，一段经历。在我们这个世界上，不会有永远成功的人，也没有永远失败的人。”

小芳是一个悟性很强、渴望情感的女孩，她被牧师的话深深地震动了，感到一股暖流在冲击着她冷漠、孤寂的心灵。但是她马上提醒自己：