

新世纪心理咨询丛书

CHENGGONG XINLI
ZIXUNSHOUCE

成功心理 咨询手册

郭建军◎编著



心理障碍是成功的最大绊脚石

华文出版社

新世纪心理咨询丛书

成功心理 咨询手册

郭建军 编著

华文出版社

图书在版编目(CIP)数据

成功心理咨询手册/郭建军编著. - 北京: 华文出版社,

2002. 1

ISBN 7 - 5075 - 1268 - 1

I. 成... II. 郭... III. 成功心理学 - 手册

IV. B848. 4 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 080131 号

华 文 出 版 社 出 版

(邮 编 100055 北 京 宣 武 区 广 安 门 外 大 街 305 号 荣 丰 2008A5 楼)

网 址 : <http://www.hwbs.com.cn>

电 子 信 箱 : hwbs@263.net

电 话 (010)63370164 (010)63370169

新 华 书 店 经 销

北 京 康 利 胶 印 厂 印 刷

787 × 1092 16 开 本 15.25 印 张 250 千 字

2002 年 1 月 第 1 版 2006 年 6 月 第 2 次 印 刷

*

印 数 : 10001 - 16000 册

定 价 : 25.00 元

目 录

I 成功者的心理特性咨询	(1)
●什么是成功	(1)
●哪些人是成功者	(2)
●成功者必须具备哪些条件	(3)
●什么样的人才是成功的管理型人才	(4)
●成功经济管理人才有哪些素质特征	(4)
●成功科技管理人才的素质有哪些特征	(5)
●成功创造型商人具备哪些素质特征	(6)
●成功广告经营人才有哪些素质特征	(6)
●个人能力与职业成功有何关系	(6)
●为什么说成功是每个人的梦想	(9)
●为什么说成功是一连串的奋斗	(11)
●为什么个人进取心是攀登者的动力	(12)
●怎样才能全力以赴去达到你的目标	(13)
●自我激励有哪些秘诀	(15)
●怎样支配自己的黄金时间	(16)
●成功的基石是什么	(17)
●怎样才能养成成功的好习惯	(19)
●成功者有何心理秘诀	(20)
●成功的公式是怎样的	(22)



II 失败者的心理特性咨询	(26)
●什么是失败	(26)
●失败者有哪些特性	(27)
●为什么消极是失败的阴影	(28)
●如何区分胜利者的问题与失败者的烦恼	(29)
●没有失败就没有胜利	(30)
●借口是失败之源	(31)
●失败者常见的借口有哪些及其对策	(32)
●犹豫不决就要遭到失败	(36)
●自我贬低等于给自己酿造悲剧	(37)
●不要在心理制造失败	(38)
●愤恨不平是精神的毒药	(39)
●内心空虚也是失败	(40)
●怎样在失败时进行自我盘整	(42)
●怎样用幽默和微笑来战胜失败	(44)
 III 战胜人性弱点的心理咨询	 (49)
●怎样充满竞争精神	(49)
●怎样充满自信	(49)
●怎样积极地去思考	(50)
●如何树立远大志向	(51)
●为什么自信是人生奋斗的基石	(52)
●为什么信心是激发成功的原动力	(53)
●怎样使自己有顽强的精神	(54)
●为什么说人生的法则就是信念的法则	(55)
●为什么信念能改造你的思想与态度	(56)
●为什么欲望就是力量	(56)
●为什么渴望而没有斗志	(58)



●如何突破失败的难关	(59)
●为什么要坚定不移地战胜挫折	(60)
●为什么失败之后还要东山再起	(61)
●为什么失败会引起工作欲	(66)
●为什么失败与成功仅一线之隔	(67)
●为什么说失败是向成功跨近一步	(68)
●怎样抛弃消极的情绪	(69)
●为什么追求是创造生命辉煌的基因	(70)
●如何做出成功的决策	(72)
●如何开动成功的机器	(73)
●成功者如何远离灰色心理	(74)
 IV 脱颖而出的心理咨询	(78)
●脱颖而出有何策略	(78)
●如何追求有效率的作风	(80)
●如何才能展现出众的成就	(80)
●如何让同事和同业一致大力推荐你	(81)
●为什么全力以赴才有辉煌的成就	(81)
●为什么成功一定要有计划	(82)
●为什么目标对于成功者很重要	(85)
●为什么只有长期的目标才能燃起热情	(86)
●怎样制订个人目标计划	(88)
●如何专注于目标	(91)
●获得重用有哪些高招	(92)
●为什么主动性强的人是出类拔萃的人	(94)
●成为白领英雄有哪些招术	(95)



V 成功晋升心理咨询	(99)
● 晋升有哪些禁忌语	(99)
● 如何掌握常见的晋升制度	(102)
● 晋升有何锦囊妙计	(106)
● 晋升有哪些最佳方略	(109)
● 晋升有什么秘诀	(117)
● 成为老板的最佳途径是什么	(119)
● 晋升高层有哪些绝招	(123)
● 如何突出自己的优势和优点	(125)
● 怎样做好晋升的内心准备	(127)
● 如何开发晋升的个性	(130)
● 晋升有哪些捷径	(134)
● 为什么要具有顽强的品质	(134)
● 为什么要刻苦钻研业务	(136)
● 为什么要诚实正直	(136)
● 怎样才能富于创新精神	(139)
● 为什么公开场合要谦虚	(140)
● 为什么要努力抓住机遇	(142)
● 为什么不想当将军的兵不是好兵	(153)
● 如何将自己造就成办公室的明星	(155)
● 如何预防被解雇	(156)
● 为什么不可透彻上司的神秘	(157)
● 如何用恰当的方式在上司和同事面前表现自己	(160)
● 如何把握晋升的时机	(161)
● 如何亮出你的“卖点”	(162)
● 如何轻松做“白领”	(165)
● 如何成为脱颖而出的卓越者	(166)
● 如何获得工作中的突出表现	(167)



●谈判制胜有何高招	(167)
●争辩夺胜有何绝招	(168)
●怎样高明的自我表功	(169)
●如何博得上司器重	(169)
●如何博得同事的好感	(170)
●职位步步高升有何高招	(170)
●升职时要注意什么	(172)
 VI 成功社交心理咨询	(191)
●如何把握 O 型人心理	(191)
●如何把握 A 型人心理	(192)
●如何把握 B 型人心理	(193)
●如何把握 AB 型人心理	(194)
●如何在打招呼或问候时了解他人	(195)
●如何根据坐姿洞察对方的心理	(196)
●如何从眼睛中透视人的心灵	(197)
●如何根据话题洞察对方心理	(197)
●如何根据说话方式洞察对方心理	(198)
●如何根据嗜好洞察对方心理	(200)
●如何根据玩物和用品洞察对方心理	(200)
●如何根据与异性的关系洞察对方心理	(201)
●如何根据生活方式或生活环境洞察对方心理	(201)
●如何根据工作方式洞察对方心理	(202)
●如何根据错误洞察对方心理	(203)
●如何根据趣味洞察对方心理	(203)
●如何根据用钱方式洞察对方心理	(203)
●为什么胜负时候的态度往往是其真实的内心	(204)
●如何根据信件和电话洞察对方心理	(205)

●为什么要从好心境开始交际	(205)
●如何调整内外气质的统一	(207)
●如何获得好的第一印象	(208)
●为什么信任是获得人心的关键	(210)
●如何学会和不同性格的人相处	(212)
●社交中打动人心的最佳方式	(214)
●成功者处世有何秘诀	(218)
●如何与十种特殊类型的人交往	(220)
●如何成为工作中的人际高手	(223)
●如何与讨厌的人一起工作	(224)
●人际交往有哪些准则	(224)
●为什么重视他人会使你获得更多成功	(225)
●如何赢得别人的爱戴	(226)
●如何不断扩大自己的社交圈	(227)
●如何与上司保持融洽关系	(228)
●如何应付排挤你的同事	(230)
●如何妥善处理同事和你争功劳	(231)
●为什么要永远为下属着想	(232)
●与下属相处有何方法	(233)
●如何化敌为友	(234)



I 成功者的心理特性咨询

什么是成功

为什么有人成功,有人失败?自从人类不满意穴居的生活方式,不断地努力让自己过得更舒适,人们就开始思索这个问题。关于失败者与成功者的不同点,下列的比较可以给你更清楚的概念。

成功的人清楚地知道自己想要什么,有一套执行的计划,他相信自己做得到,并且倾注大量的时间和心血;失败的人没有明确的人生目标,他认为成功只是靠运气,因而做事被动,不肯用心。

成功的人是一流的推销员,深谙以友善的方式,让别人乐于配合执行他的计划与目标;失败的人老是怪罪别人,挑剔的态度令人不敢领教。

成功的人在说话之前会先经过思考,他时常赞美别人,对别人的批评则多半一语带过,甚至只字不提;失败的人正好相反,经常不假思索脱口而出,事后却懊悔与难堪,并且容易得罪别人。

成功的人对于有把握的事情才表示意见,并且言之有物;失败的人对于所知有限,甚至全然无知的事情也信口开河。

成功的人能够掌握时间,在金钱上量入为出;失败的人虚度光阴,对于金钱则挥霍无度,一点都不懂得珍惜与节制。

成功的人热诚待人,与志同道合的人维持深厚的友谊;失败的人只和有利害关系的人来往。

成功的人心胸开阔,对于所有的人、事、物都有很大的包容性;失败的人心胸



狭小,稍不顺心就小题大作,使人敬而远之。

成功的人随时掌握时代的脉搏,除了自己的行业与环境,还关心整个世界的发展趋势;失败的人急功近利,只在乎自己眼前的需要,甚至不择手段。

成功的人对人生抱持积极乐观的态度,他知道自己所获得的地位与成功,都取决于服务他人的质与量,因此总是做的比说的更多;失败的人期望不劳而获,如果无法如愿,反而会责怪别人的贪婪。

成功的人对自然的法则十分崇敬,经常思考生命的意义及帮助别人,表达自己的感恩之心;失败的人过分重视物质享受,只要一有机会,就不惜牺牲别人满足自己。

我们可以看得出来,成功者与失败者,在思想及言行上都有极大的不同。人之所以成功或失败,完全取决于他对别人和对自己的态度。

哪些人是成功者

相信每一个人都期望在人生旅途上成为一个成功者。然而,究竟哪些人是成功者呢?我们把“成功”解释为三:

1. 能够依照目标完成事业或工作;
2. 达到目的;
3. 获得社会地位。

然而除此之外,几乎所有的成功者都能善用他们的信念的力量,并且致力于实行。尤其是对于许多历代名人来说,不难从他们的自传或作品中发现信念的作用。

成功者是否还有其他共同条件呢?以下列举数例:

1. 思考事物时有加以肯定的习惯。
2. 一切努力在所不惜。
3. 对目标有明确的认识。
4. 要相信自己,且自信不会受他人言语困惑或动摇。
5. 不怕失败。

6. 善于想像。

上述六项特征能否给予我们明确的启示呢？

一般人认为成功者必定有其特殊的才能或高人一等的智商，其实并不然。因为才能与成功之间的关系是微乎其微的，爱迪生有句名言：“天才是99%的努力加1%的灵感。”

照这样说来，其实每个人都具有成功者的资格，亦即在起跑点上是一样的，至于起跑后的差距则是日积月累发展出来的。虽然每个人都有获得成功的机会，但是，结果如何，完全要看个人的本事了。

你为什么要存在于人间？

是为了要把隐藏的才能展现？

是为了要把弥盖的光芒闪烁于世间？

或者为了追求一种属于自我的理想人生？

正如一位著名心理学家所说：“其实，每个人的出生都是为了成为一个成功者。”事实不也是如此吗？

至于世间成功者少，失败者众的原因，关键则在于有些人并不了解成功规律为何，徒然阻碍了成为成功者的良好契机。

成功者是特殊的人吗？当然！不过，他们之所以特殊是由于他们的努力，而不是生来就特殊。他们是创造者，是推动社会前进的人。他们了解，只有努力才能打开通向成功的门路。

成功者可能并不是他周围一伙人当中最聪明的，但他们都是热忱而执著的人。要获得成功，并非必须具备很高的智商，天分不是关键。很有才干的人也并非一定能够成功，因为天生的才能不能保证一定能获得成功。我们都听说过：“小时了了，大未必佳。”有些杰出的大学毕业生进入政府部门而从未得到晋升；有些在中学毕业时就被公认为“最有可能获得成功”的学生以后再也没有消息。

但是，你一定也听到过成功者的事情，因为成功者一定会引起你的注意。他们利用了一切可能的机会，在人群中脱颖而出，被人们看到、听到和熟悉。

你是否看过柏油马路上长出一棵小小的树苗？是否想过：“这样一个小东西怎么会穿破坚硬的路面长了出来，而且还在这么恶劣的条件下活着？”成功者



就像马路上长出来的小树。在艰难困苦的奋斗过程中,他们学会了培养“冲破阻碍”的能力,他们是靠勤奋工作和不断尝试才一分一分地取得成功的。

成功者必须具备哪些条件

任何工作都不可能只有快乐,一定也会有痛苦与厌烦的感受。

如果工作稍一不顺心就想要辞职,这样的人再怎么做事都不会成功。况且,当你的履历表上写满了一大堆的工作经验,通常反而会让人觉得你是个不值得信赖的人:“这家伙一定吃不了苦,再不然就是没定性,所以才换了这么多工作。”

要想成为一位受到顾客信赖,自己也对自己优异的表现充满自信的人,必须要具备下列的条件。

1. 工作意愿(本人的决心及行动力很重要)

生活计划清晰的人对于自己追求的目标,一定是精力充沛地勇往直前。抱着“船到桥头自然直”的心态的人,则是精神散漫,容易改变想法。

2. 公关技术

光是靠些小技巧是无法制胜的,欠缺公共关系的技术将会失去许多机会。

3. 对事物的看法、想法

当客人询问时间时,不能回答:“已经 11 点了”;应该回答:“才 11 点”才对,这就是对事物的看法不同。已经 11 点了,是想休息;才 11 点,就是还可以再努力。

4. 竞争的知识

不只是竞争的意识,竞争的知识也是不可或缺的。当别人问:“你最大的竞争对手是谁?”回答不出来可不行。

5. 专业知识

这一点可是没有任何理由可以回避的。“因为我是新人,所以专业知识不足。”有这种想法的人未免太过于纵容自己了,成功者是没有新人时期的。

不能光靠公司的安排来学习,真正的知识,必须从每一个细节中学习。尤其是当你发现自己还有缺点的时候,一定要追根究底地学习;否则你所学的只是表



面功夫,一上战场就不灵了。

什么样的人才是成功的管理型人才

管理型人才是某一个部门、某一单位或组织的指挥者和组织者,对该部门、单位或组织的发展起着至关重要的作用。管理型人才应具备以下主要素质:

1. 全面理解、执行国家法律和政策,具有强烈的爱国热情,对社会主义现代化事业的追求忠贞不渝。

2. 具有一定的哲学、经济学、管理学、现代科学、心理学、法学、社会学等方面的知识。

3. 在智力方面,应有敏锐的观察能力、逻辑思维与概括能力、创造开拓能力、应变能力、分析判断能力。

4. 在组织管理方面应该有决策能力、组织能力、知人用人能力、合作共事能力、社交处事能力、演讲能力、写作能力、宣传鼓动能力。

5. 在非智力因素方面应有顽强的意志、事业心、进取心、自信心、全局观念等。

6. 在品德方面,是非观念强,大公无私,谦虚谨慎,有群众观点,以身作则,乐于助人。

成功经济管理人才有哪些素质特征

美国企业界提出企业管理人才应具有如下 10 大特征:

1. 合作精神,能赢得人们的合作,愿与其他人一起工作,对人不是压服而是说服。

2. 决策才能,依据事实而不是根据想像进行决策,具有高瞻远瞩的能力。

3. 组织能力,能发挥部属的才能,善于组织人力、物力和财力。

4. 精于用权,能大权独揽,小权分散,自己抓大事,把小权分给部属。

5. 善于应变,不墨守成规,积极进取。



6. 勇于负责,对上级、下级、产品用户及整个社会抱有高度的责任感。
 7. 敢于求新,对新事物、新环境、新观念有敏锐的感受能力。
 8. 敢担风险,对企业发展中不景气的风险敢于承担,有改变企业面貌制造新局面的雄心和信心。
 9. 尊重他人,重视和采纳他人意见,不武断狂妄。
 10. 品德超人,品德为社会人士、企业职工敬仰。
- 日本企业界也总结出企业管理者必须具备的 10 种品德和 10 种能力。
- 10 种品德是:有使命感、责任感、积极进取、有忍耐心和勇气、不依赖别人、忠诚、老实、公平、热情。
- 10 种能力是:有思维决策能力、规划能力、判断能力、培养下级能力、洞察能力、劝说能力、理解人的能力、解决问题的能力、调动积极性的能力和公关能力。

成功科技管理人才的素质有哪些特征

这里的科技管理人才是指高校、科研院所等单位的负责人,其基本素质要求是:

1. 精通某一学科并有高深造诣。
2. 有较广博的专业知识和管理知识。
3. 有较强的政策观点。
4. 具有判断和预测学研究方面的决策能力。
5. 对科学技术有较强的鉴别能力。
6. 有较强的业务实施能力。
7. 有较强的信息沟通和社会活动能力。
8. 知人善任,乐于助人。
9. 有强烈的社会责任感。
10. 组织、协调能力强。



成功创造型商人具备哪些素质特征

成功的经商者要具备以下能力：

1. 创造发明能力。头脑灵活,在短时间内能产生各种新颖想法。
2. 信息处理能力。善于处理市场调查获得的信息,辨别其价值,及时反馈。
3. 情绪表达能力。对周围的世界以及商场即战场的感受比较灵敏,在贸易场合善于表达自己的意向。
4. 文学写作能力。涉及经济合同等经济文书,考虑周到,用词准确。
5. 组织管理能力。对进销储运业务活动组织协调得当。
6. 果断决策能力。及时对经营作出正确的抉择。
7. 改革挑战能力。不满足于现状,勇于开拓新领域。

成功广告经营人才有哪些素质特征

1. 较强的创造性,能独出心裁、独树一帜;
2. 丰富的知识,对复杂的事物有鉴别、识别能力;
3. 有战略眼光和预见能力;
4. 法制观念强,不制造虚假广告;
5. 诚实守信,较强的人际交往能力;
6. 有全局观念和开拓新领域的能力;
7. 较强的空间想像能力和绘画能力。

个人能力与职业成功有何关系

能力是大家比较熟悉的心理现象,有的人运算敏捷思维灵活,说明他有较强的运算能力;有的人过目成章,记忆敏捷牢固,说明他有惊人的记忆力;有的人富于想像,说明他的想像力很强;有的人擅长音乐和绘画,说明他有较高的艺术才

能。那么什么是能力呢？能力是指顺利完成某种活动的必要的心理条件。人的能力是在活动中形成发展起来的，并在活动中得到表现，如公司经理的管理能力、组织能力、预测能力、判断能力是在长期的经营管理实践中形成的。同时，从事某种活动又必须有一定的能力作为条件和保证，如从事公关职业，就必须要求从业者，有较强的口头表达能力和人际交往能力，从事编辑工作要有较强的文字功底，等等。

能力通常分为一般能力和特殊能力。

青年人的能力是各不相同的，有人长于言语交谈，有人长于实际操作，有人长于理论分析，有人长于事务性工作，每个人都有自己独特的能力结构。社会上不同的职业对从业者的能力有不同的要求，有的需要言语能力，有的需要计算能力，有的需要动手能力，大多数职业需要几种能力的综合。一般地讲，排字工人、服务员、领航员、侦察员、公安干警、驾驶员、交通警察、飞行员、机械操作工、教师等，需要较强的注意力和观察力。管理工作、外交人员、解说员、报务员、教师等，要有较强的记忆力。文学创作者、工程设计人员、建筑师、机械师、服装设计师等，需要较强的想像力。

思维能力是人对事物的分析、综合、抽象、概括、分类的能力。世界上的各种职业都需要一定的思维能力。

具备一定的能力是个人职业成功的先决条件。美国哈佛大学的心理学家曾指出，智商高并不一定会成为成功人物，相反，智商平平，但具有以下其中一种或几种才能的人，很有希望获得成功。

1. 具有数字和逻辑才能的人。能解答艰深复杂的数学问题，而且有层次地论述事物，有机会成为成功的科学家。

2. 具有语言天才的人。语言天才是成功人士的资本之一，具有卓越的表达能力或容易学习新语言和文字的人，便有条件成为出色的作家。

3. 擅长控制肌肉和身体活动的人。这是舞蹈家和运动家的重要条件之一，成功的体育界及舞蹈界的人士，通常都有这种才能。

4. 对空间特别敏锐的人。通常以三维空间来观察事物，这类人极有机会成为出色的艺术家或者建筑师。

