

成功心理学

发现工作与生活的意义

再版5次，批判性思考成功的经典力作

——时间和金钱管理、沟通 and 人际关系的基本法则

——重新审视你的梦想、价值观、兴趣、技能、人际关系

DENIS WAITLEY

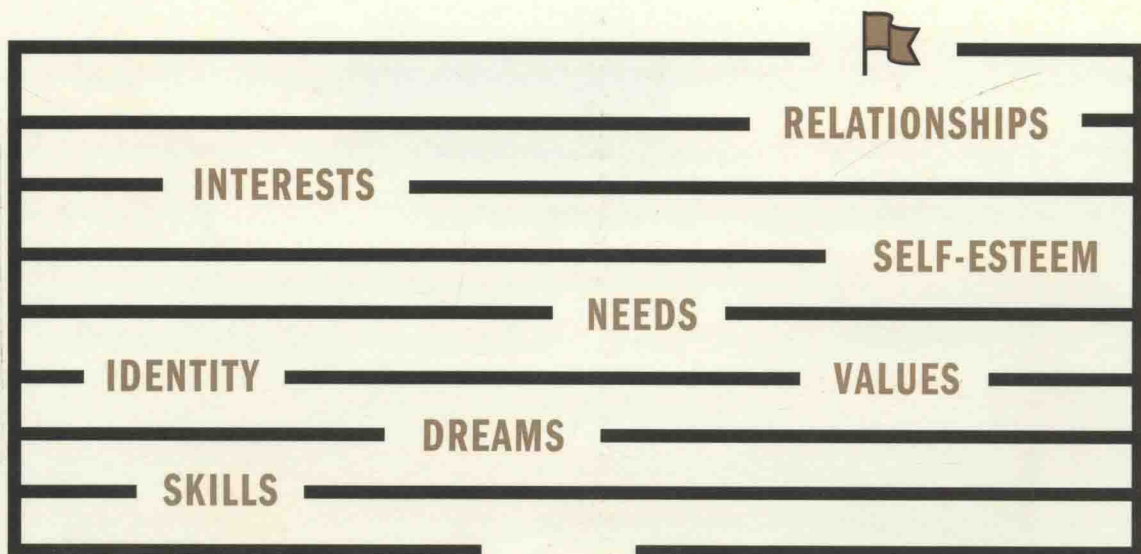
北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

PSYCHOLOGY OF SUCCESS

FINDING MEANING IN WORK AND LIFE

【美】丹尼斯·韦特利——著 顾肃 刘森林——译

——修订第5版





成功心理学

发现工作与生活的意义 ————— 5th Edition

〔美〕丹尼斯·韦特利——著 顾 肃 刘森林——译



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

成功心理学:第5版/(美)韦特利著;顾肃,刘森林译.—北京:北京联合出版公司,2016.5
ISBN 978-7-5502-6441-0

I. ①成… II. ①韦… ②顾… ③刘… III. ①成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 244205 号

Psychology of Success: Finding Meaning in Work and Life, 5e

ISBN: 978-0-07-337517-5

Copyright © 2010 by The McGraw-Hill Education

All rights reserved. Previous editions © 1990, 1993, 1997, and 2004. No part of this publication may be reproduced or distributed in any form or by any means, or stored in a database or retrieval system, without the prior written consent of the publisher, including, but not limited to, in any network or other electronic storage or transmission, or broadcast for distance learning.

This authorized Chinese translation edition is jointly published by McGraw-Hill Education and Beijing United Publishing Co., Ltd. This edition is authorized for sale in the People's Republic of China only, excluding Hong Kong, Macao SAR and Taiwan.

Copyright © 2016 by The McGraw-Hill Education and Beijing United Publishing Co., Ltd.

版权所有。未经出版人事先书面许可,对本出版物的任何部分不得以任何方式或途径复制或传播,包括但不限于复印、录制、录音,或通过任何数据库、信息或可检索的系统。

本授权中文简体字翻译版由麦格劳-希尔(亚洲)教育出版公司和北京联合出版公司合作出版。此版本经授权仅限在中华人民共和国境内(不包括香港特别行政区、澳门特别行政区和台湾)销售。

版权 © 2016 由麦格劳-希尔(亚洲)教育出版公司与北京联合出版公司所有。

本书封面贴有 McGraw-Hill Education 公司防伪标签,无标签者不得销售。

成功心理学 (修订第5版)

著 者: [美] 丹尼斯·韦特利

译 者: 顾 肃 刘森林

选题策划: 后浪出版公司

出版统筹: 吴兴元

特约编辑: 费艳夏

责任编辑: 李 征

营销推广: ONEBOOK

装帧制造: 墨白空间·陈威伸

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京嘉实印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数 420 千字 787 毫米 × 1092 毫米 1/16 24.5 印张 插页 8

2016 年 8 月第 1 版 2016 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5502-6441-0

定价: 68.00 元

后浪出版咨询(北京)有限责任公司常年法律顾问: 北京大成律师事务所 周天晖 copyright@hinabook.com

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有,侵权必究

本书若有质量问题,请与本公司图书销售中心联系调换。电话: 010-64010019

前言

运用本书

欢迎阅读《成功心理学》。本书向你讲述成功的基本心理学原理——这些原理适用于每一个人，无论其年龄、背景和专业领域。

和许多心理学书籍不同，本书没有采用一种千部一腔的方式，而是让你积极地去界定什么对于自己来说才是正确的。本书要求你运用自我意识和批判思维的策略，以此来考察自己的梦想、价值观、兴趣、技能、需求、认同、自尊和关系。这将帮助你确立并达到与你个人成功愿景一致的目标。

本书按逻辑顺序提供了成功的诸多原理。首先，你将评估自己属于什么类型、具备何种特殊品质，从而帮助你开发自我意识、明确个人目标。然后你将认识到，对于令人满意的生活来说，自尊和积极思考的重要性。同时你也会认识到在向自我目标不懈前进的道路上必需的工具：自我约束和自我激励。一旦你掌握了这些心理学工具，你将学会时间和金钱管理、沟通和积极人际关系的基本法则。

由于每一章节都涉及先前章节所介绍的概念，你要通过逐章仔细阅读，才能获得最大的收获。当然，如果时间有限，你也可以选择集中阅读你最感兴趣的话题。

本书栏目

作为一部新颖而全面的著作，本书的专栏是被设计来帮助你理解和记忆每一章中引入的心理学原理的。这些专栏也可以用来激发思考和讨论，并帮助你把学到的知识运用到现实生活中。

真实成功故事 通过仔细阅读真实的成功故事来开始每一章的学习，看一个普通人是如何应对该章所谈论的问题和挑战的。运用故事后面的问题，设想你自己就处于那个人的位置，并评估你对即将阅读的章节的主题已了解了多少内容。在那一章的结尾，再度回到真实的成功故事，并运用你学会的概念来为该角色所处的情境提供成功的解决方案。

篇章导言和目标 每一章都有一个简要的导言来预告将涵盖到的话题，并且提

供一个目标列表，这包含了你可以预期在阅读完文本并完成所有练习后必须掌握的各种技能和信息。

开篇格言 开篇的格言与该章论述的理念有关，同时也为你提供精神食粮。花一点时间去思考该格言作者试图表达的观念。你是否赞同？为什么？

关键词 关键词以黑体呈现于文本中，并在页边给出了注释，以便复习。在书末第 374 页的词汇表中也一并列出关键词和重点词的定义。

成功要诀 “成功要诀”专栏概括了每章的内容核心。读者们可以用这些便签来预习和温习该内容，同时也提示读者在日常生活中运用这些成功的基本原理。

应用心理学 本栏目集中于发人深省的问题，如文化和身体形象、冲动控制和老年心理学。它将该章中的一个或多个与心理学鲜明突出的前沿问题联系起来。

职业发展 职业发展栏目使该章的概念密切联系职场，给读者在工作紧张、问题解决和简历写作等问题上提供信息。

网络活动 本技术性栏目探讨如何高效和富有成效地使用电脑、网络 and 电子邮件，它还阐述了像在人工智能和在线合作学习等领域中技术与心理学之间的联系。

练习 每章都有若干练习，这是材料中一个必不可少的部分。这些练习让你通过自我评估、对真实世界的观察和批判的思考来把新学到的概念运用于你自己的生活中。

个人日志 每章还有一些个人日志和简短的笔记式练习，它们让你暂停一下，以对所述材料进行个人的反思。

在线学习中心网站 (www.mhhe.com/waitley5e) 这个辅助网站为教师和学生提供了许多栏目。教师可以访问每章的注释、测验题库、PPT 演示和附加的资料来源。学生栏目包括实用的测验题、评估练习，以及用于研究项目和有益的在线工具、就业资源和其他许多相关材料的链接。文本中提供了包含特定网络资源的参考资料。

行动起来

本书既是一本工作手册，也是一本教科书。请你记下笔记，划出重要的概念，标出自己准备进一步探究的段落。在转移到下一章之前，花些时间完整地每一个练习和个人日志——这将帮助你在个人层次上理解这些材料。但是，不要为找到“正确”的答案而担忧——唯一正确的答案是，忠于你自己的、真实的并由反思和批判性思考所支持的答案。当你完成本书的时候，你将对自己的目标和对未来的憧憬有一个珍贵的记录。

目 录

前言 1

第一章 心理学与成功 3

1.1 了解成功 4

◇ 什么是成功? 4

成功的要素 4

谁是成功者? 8

成功和快乐 10

什么产生快乐? 10

◇ 理解心理学 17

为什么学习心理学? 17

心理学的目标 18

解释人的行为 18

思考、感觉和行动 19

认知和情感 20

1.2 理解你自己 23

◇ 你的内在自我 23

你的自我形象 24

树立健康的自我形象 24

◇ 你和你的社会 25

身 份 30

◇ 文化和身份 33

性别和身份 37

第二章 自我意识 43

2.1 找出你的方向 44

◇ 发展自我意识 44

对己诚实的重要性 44

自我知觉 46

情感意识 46

◇ 确定你的梦想 49

目标的重要性 49

梦想应该是什么? 51

◇ 深入接触你的价值观 52

你的职业价值观 56

2.2 发现你的强项 59

◇ 人格与个性 59

特质来自何处? 59

存在多少特质? 60

“大五”人格特质 60

◇ 探讨你的技能和兴趣 64

技能类型 64

复合技能、复合智力 65

发现你的兴趣 73

◇ 把自我意识与工作结合起来 75

工作为什么重要 75

人格类型与工作 76

第三章 目标和障碍 85

3.1 设置并实现目标 86

- ◇ 你的目标是什么? 86
 - 设置目标 86
 - 短期和长期目标 90
 - 把你的目标结合起来 90
 - 坚守在轨道上 90
 - 在你行动时调整目标 94

- ◇ 克服障碍 95
 - 试图取悦他人 95
 - 并不真正想要它 95
 - 成为完美主义者 96
 - 独来独往 96
 - 抵制变化 99

3.2 控制压力和愤怒 99

- ◇ 压力和压力源 99
 - 压力表现 101
 - 逃避反应 102
 - 压力控制 105
 - 应对愤怒 107
 - 对愤怒的反应 111
 - 富有成效地控制愤怒 113

第四章 自尊 121

4.1 理解自尊 122

- ◇ 自尊的力量 122
 - 高自尊的效应 122
 - 低自尊的后果 123
 - 自尊的起源 124
 - 害羞与自尊 131

- ◇ 提高你的自尊 134
 - 自我期望和自尊 134
 - 确立你的自我期望 136

4.2 学会喜欢自己 140

- ◇ 自我接纳和自尊 140
 - 你、缺陷和全部 141
 - 修复消极的自我形象 142
 - 戒除比较的习惯 147
 - 真实的还是理想的 148
- ◇ 运用积极的自我对话 151
 - 消极自我对话: 你的内在批评 151
 - 使用积极主张 153
 - 批评与自尊 156
 - 破坏性和建设性批评 157
 - 处理建设性批评 158
 - 处理破坏性批评 158
 - 积极主张与自尊 160

第五章 积极思考 171

5.1 成为积极思考者 172

- ◇ 积极思考与乐观主义 172
 - 积极思考为什么重要? 172
 - 思考与态度 173
- ◇ 采纳积极的习惯 175
 - 寻找美好 175
 - 选择你的词语 176
 - 和积极人士在一起 179
 - 接受而不是批评 179
 - 限制抱怨 179
 - 不必担忧 180

- ◇ 思考的类型与健康 184
 - 好态度，好健康 184
 - 消极思考与精神健康 185
 - 变得健康 185

5.2 战胜消极思考 191

- ◇ 克服自暴自弃的态度 191
 - 态度的力量 191
 - 恶性循环 192
 - 改变你的态度 193
- ◇ 认清扭曲的想法 198
 - 非理性的信念 199
- ◇ 改变你的消极想法 202
 - 学习你的 ABCDE 202

第六章 自我约束 211

6.1 掌控你的生活 212

- ◇ 什么是自我约束 212
 - 自我约束的要素 213
 - 坚持的力量 213
 - 自我决定 215
- ◇ 控制冲动 216
 - 从长计议 218
- ◇ 接受改变 219
 - 你抵抗改变吗？ 220
 - 什么使你止步不前？ 221
- ◇ 克服坏习惯 224
 - 步骤 1：愿意改变 227
 - 步骤 2：了解习惯 227
 - 步骤 3：替代坏习惯 228

6.2 训练你的思维 233

- ◇ 学会批判性思考 233

- 批判性思考的好处 233
- 你是批判性思考者吗？ 233

- 批判性思考的标准 234

◇ 成为更好的决策者 241

- 为什么好决定事关重大 241
- 处理错误 244
- 决策过程的步骤 244

第七章 自我激励 257

7.1 理解激励 258

- ◇ 激励的力量 258
 - 积极和消极激励 258
 - 激励来源 259
 - 理解刺激性奖励 261
- ◇ 需求与激励 265
 - 需求和要求 266
 - 需求层次 266
 - 生理需求 267
 - 安全需求 268
 - 社会需求 268
 - 尊重需求 269
 - 自我实现需求 269

7.2 给你的激励充电 273

- ◇ 激励和情感 273
 - 欲望的重要性 274
- ◇ 克服对失败的恐惧 275
 - 正视你的恐惧 275
 - 扩大你的舒适区域 276
 - 重新思考失败 276
 - 失败乃成功之母 276
- ◇ 克服对成功的恐惧 278

战胜你的恐惧 278

◇ 设想愿景 283

愿景与成功 283

想象的力量 284

设置愿景的步骤 284

第八章 资源管理 293

8.1 时间管理 294

◇ 管理你的时间 294

时间管理步骤 294

第一步：分析你如何利用时间 295

第二步：给你的活动排序 298

第三步：为你的时间制定计划 303

◇ 应对拖延 304

我们为何拖延 307

8.2 金钱管理 311

◇ 金钱很重要 311

财富与幸福感 311

金钱和你 312

◇ 管理你的财务 313

第一步：分析你是如何使用自己的金钱的 314

第二步：给你的开支做优先性排序 317

第三步：为你的金钱做一个计划 318

◇ 扩展你的资源 319

消费，消费，消费 323

改变购物习惯 323

明智地使用信贷 324

随时关注开支 326

第九章 沟通与人际关系 331

9.1 有效沟通 332

◇ 沟通概观 332

人际沟通 332

沟通的要素 335

沟通失败 336

非语言沟通 338

非语言沟通的功能 338

非语言沟通的形式 341

解释非语言信号 342

◇ 改善你的沟通技能 344

成为有效的讲话者 344

成为一名积极的倾听者 347

9.2 健康的关系 353

◇ 关系概观 353

群体关系 353

遵从 354

多样性 355

抛弃成见和偏见 355

发展同理心 357

人际关系 360

亲密关系 360

自我表露 361

成功的亲密关系 364

处理关系中的冲突 366

尊重和成功 368

译后记 384

出版后记 385



成功心理学

发现工作与生活的意义 ————— 5th Edition

【美】丹尼斯·韦特利——著 顾 肃 刘森林——译



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.



真实成功故事

“我正在做正确的事情吗？”

展望未来

比尔·桑托斯（Bill Santos）是洛杉矶的一位自由电影制片助理，他获得了助理制片人的专职工作。每个人都祝贺他获得了薪水的提升和醒目的头衔。而比尔却并不为这份工作的前途感到十分高兴。这次提升意味着更长的工作时间和更多的责任。况且，他认为自己甚至不喜欢这些由他协助制作的节目。他为什么这么做呢？

考虑自身

比尔一直梦想以写作来谋生。制片助理并不是他梦寐以求的工作，但是他在这

行业干得不错，还有一些额外收益。近来，比尔已经开始为一本崭露头角的杂志撰写文章。尽管报酬低，但这种写作却提醒他思量一下，自己为何曾把作家当成自己的首要理想。如果接受新的职务，那他将不能在写作上花费时间了。比尔明白，接受这个职务是明智的，但他无法对此充满热情。

你怎么想？

你认为比尔怎样做才会更成功，接受制片助理职务还是花费时间写作？为什么？

第一章

心理学与成功

“与我们内心的东西相比，在我们后面和前面的都是小事。”

——哲学家 拉尔夫·艾默生 (Ralph Waldo Emerson)

导言

在成功路上迈出的第一步就是界定成功对你意味着什么。在 1.1 节中，你将阐明你的成功愿景，并开始思考如何才能使它变成现实。你也要思考可以帮助你获得成功的个人品质，并探索学习心理学何以能帮助你了解自己和你的个人世界。在 1.2 节中，你将开始思考你的个人身份和自我形象。你将思考如何看待自我，以及这对你有什么意义。

本章目标

读完本章后，你将能够：

- 定义成功。
- 列举几个能帮助人们快乐的个人品质。
- 定义心理学并指出其四项主要目的。
- 解释思考、感觉和行动之间的关系。
- 定义自我、自我形象 and 身份。
- 描述身份的组成。

1.1 了解成功

◇ 什么是成功？

什么是成功？不同的人会给出不同的定义。对于某些人而言，成功是大量的财富、名声，或是满满一橱柜的奖品。对于其他人而言，成功是名望、社会地位，或是一份受人尊敬的职业。但是，尽管金钱和荣誉总是伴随着成功，它们却并不是成功最重要的因素。事实上，许多成功人士从未获得此类回报。

成功
一生的成就，它来自你在你的工作和生活中创造的一种有意义的感觉。

那么，什么是成功？在本书中，**成功**意味着一生的个人成就。个人成就来自你在你的工作和生活中创造的一种有意义的感觉。这种成功不是由其他任何人所赋予的，也不会被其他任何人所剥夺。它需要你冒险、克服挑战，并让你的最佳资源——你自己——发挥最大潜能。

成功是一个历程，而不是终点。它应当包括内省、思考你所重视的事物，并探索对你而言最有意义的人生道路。在练习 1 中思考成功对你意味着什么。阅读完本书之后，你也许会希望返回到此练习，从而能更清楚地阐述你的成功观。

成功的要素

成功要诀

金钱和名声不等于成功。

一生的成功有几个重要的构成要素，你将在本书中一一领会它们。这些要素展示在第 9 页的个人日志 1.1 中，它们是一些你可以注入到实际生活中的思维和行动的良好习惯。第一个重要的要素是自我意识。与自我意识密切联系的是自我引导、自尊、自律和自我激励，这些都是保持你在向着目标和理想的方向上不懈前进的手段。你的态度也是成功的一个重要构成要素；积极思考能帮助你正确地观察事物，并度过艰难时光。最后，缺乏积极的人际关系就不可能有真正的成功。现在，让我们来一一考察这些关键的成功要素。

自我意识 自我意识包括指出并评价你的个人价值观、个人品质、技能和兴趣。缺乏自我意识，你就难以断定你对生活的真实想法。成功人士运

练习1 对你来说成功意味着什么?

A. 至少花3~4分钟时间，在脑海里搜索当你思考“成功”时会想到的每个词或短语。把它们填入下面的方框中。

成功=

B. 阅读你写下的所有内容。这些词语如何展现了你自己的成功愿景？

C. 现在，写下你对成功的定义。

对我来说，成功意味着

D. 你的成功定义与本书中提供的成功定义有区别吗？如果有，那是怎样的区别呢？

E. 按照你对成功的定义，你认为你将会获得成功吗？为什么会或为什么不会？

F. 描述你所知道的符合你的定义的两位成功人士。

职业发展

你的社交能力怎样？

一张纸能涵盖多少对你的描述呢？许多——如果它是一封求职信的话。求职信是简明扼要的自我介绍，它连同你的个人简历一起寄给潜在雇主，它为你解释自己为什么是这份工作的最佳人选提供了机会。尽管许多求职者把求职信视同弃物，但求职信绝不是如此的。在最近一项调查中，60%的总经理都说，比起附属于它的个人简历，求职信要么同样重要，要么更加重要。当你起草求职信时，请记住雇主们通常只花费几秒钟（经常不超过10到20秒）的时间来浏览每一份申请书。思考一下雇主想知道什么：此人是谁？他为什么申请这份工作？为什么我会雇用她而不是我最好朋友的侄子？运用下述指南来帮助你：

- 写信给有实权雇用你的人。
- 突显你是这项具体工作最佳人选的资格。

- 简洁明了。不浪费时间地谈论要点。
- 确认你的语法、拼写和标点符号正确无误。
- 自信和正规化——不要开玩笑、乞求或自我炫耀。
- 不要超过一张纸的长度。

一封求职信给了你一个机会，让你展示自己是具有自我意识、自我引导和专业性的人才。让它发挥作用吧！

你的观点是什么？

写一篇短文，描述求职信比附属于它的个人简历更重要情景。

如果想获取有关写作专业求职信和个人简历的资料，请点击 www.mhhe.com/waitley5e。

用自我意识来建立自信，并获得追求梦想的勇气。他们还运用自我意识去理解自己的思想、感觉和行动，并更好地与他人相处。

自我引导 成功人士通过培养自我引导这种重要品质来把自己与他人区别开来。自我引导是制定明确的目标并向其努力的能力。成功人士能够告诉你，他们正走向何方，沿着这个方向他们计划做什么，谁将和他们一起冒险。他们拥有人生的行动计划。他们制定目标并得到自己想要的。他们指引自己沿着成功之路行进。

自尊 自尊，即对自己作为一个有价值的、独特个体的尊重，是另一个成功的基础。自尊帮助人们朝着梦想和目标努力，并帮助人们在被他人批评或阻碍时保持前进。它也帮助人们首先相信自己是值得获取成功的。

积极思考 每个人都体验过或美好或糟糕的经历。成功人士学会关注未来的各种可能性，而不是在糟糕的经历上废话连篇。他们也把挫折视作重

成功要诀

成功是个历程，而不是终点。

自我引导

制定明确的目标并向其努力的能力。

成功要诀

运用积极思考来实现你的目标。

新进行评估和尝试的良机。并不是每位成功人士都是天生的乐观者，但成功人士会学着运用积极思考来推动自己向目标前进。

自律 成功不是马上发生的——它需要付出努力。不管计划如何完美，你都需要自律，以便将你的计划付诸行动。成功人士掌控自己的生活。事情一旦做错，他们就承担责任，而一旦事情做成了，他们也接受功劳。他们学会如何做一些必要的改变和摆脱恶习。他们也学会批判地思考，作出正确的决定，并运用这些技能来管理时间和金钱。

自我激励 为了获得并维持动力，成功人士给自己设置了既充满挑战又鼓舞人心的目标。他们关注对自己富有意义的目标，而不是社会或他人觉得自己应该关注的目标。他们理解自己的需求和渴望，并能够保持自身向前进，不顾自己的恐惧。

成功要诀

要花时间发展人际关系。

积极关系 良好和各式各样的关系对于成功的人生至关重要。即使在我们这样一个看重个人成就的社会中，没有他人的帮助、建议和情感支持，谁都别想取得成功。最快乐和最具有成就的人，通常也是会为生活中的其他人腾出时间的人，而不是把自己的所有精力都集中于累积成就。

你已经具备了上面的哪些成功要素？哪些是你需要开发的？在个人日志1.1中写下你的思考。

谁是成功者？

成功要诀

成年人也需要角色模范。

成功人士会从生活中获取他们想得到的东西。他们确立并实现对他人和自身都有益的目标。他们不必凭借运气而在生活中获得成功，也不必依靠他人的牺牲来获得成功。他们通过发挥自己与生俱来的潜力来获得成功，并发展和使用它来实现目标，而且这个目标按照他们自己的标准来说是值得的。

在我们的社会中，谁是真正的成功人士，这一点往往不是显而易见的。举个例子，媒体经常美化拥有大量财富、名声或权力的人，但这些人不一定总是最成功的。事实上，大量的财富、名声或权力有时会导致一种毫无目标的感觉。

正如我们每个人都有自己独特的成功愿景一样，我们每个人对“谁是成功人士”也有自己的想法。在你的眼中谁是成功的呢？有影响力的商界人物？电影明星？获得诺贝尔奖的科学家？充满爱心的教师？专注的手艺人？精心培育子女的父母？对于我们大多数人而言，最成功的人士对我们来说都是些特殊的人，例如父母、亲戚、教师或朋友。通常，我们欣赏与自己关系密切的人的成功，这是因为他们影响了我们的生活，而且我们知道他们