

Jiji Xinxue Jishi Jinghengli

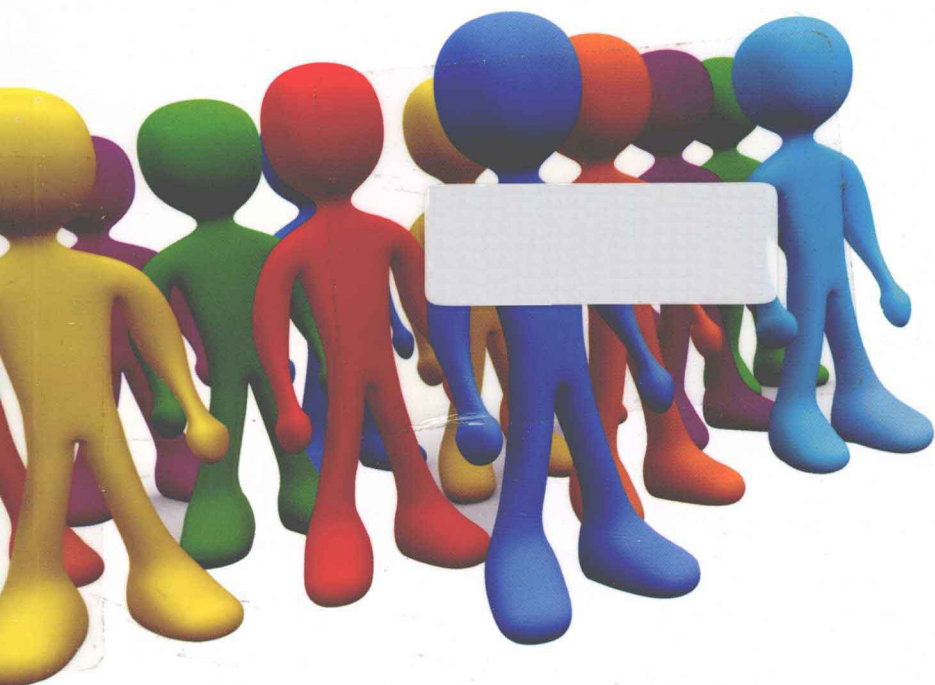


提高自我竞争力 的积极心理学

你的心态就是你真正的主人

要么你去**驾驭**生命，要么**生命**驾驭你。你的**心态**决定谁是**坐骑**，谁是**骑师**。

朱胜良◎著



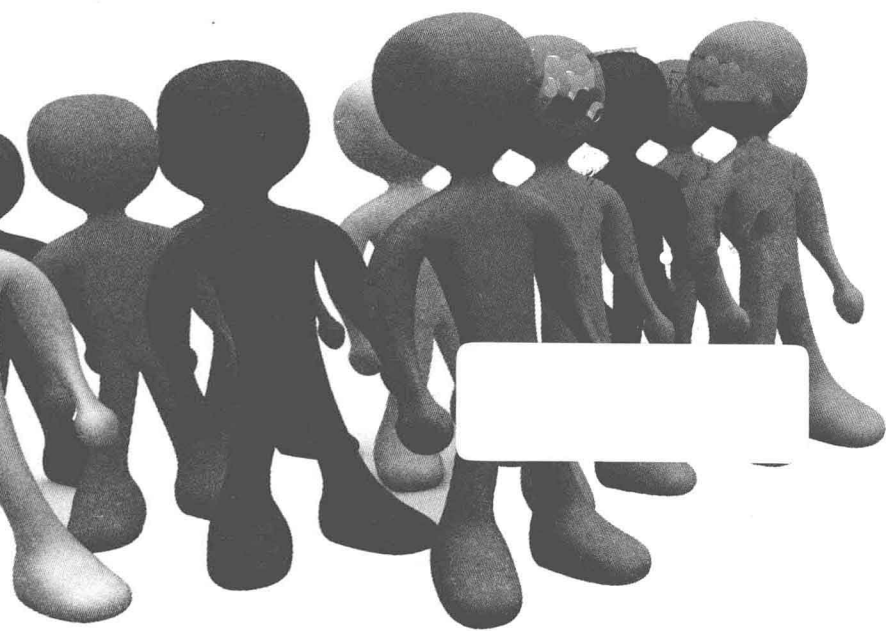
中国商业出版社

提高自我竞争力 的积极心理学

你的心态就是你真正的主人

要么你去驾驭生命，要么生命驾驭你。你的心态决定谁是坐骑，谁是骑师。

朱胜良◎著



中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

提高自我竞争力的积极心理学 / 朱胜良著. —北京: 中国商业出版社, 2011.8

ISBN 978 - 7 - 5044 - 7374 - 5

I. ①提… II. ①朱… 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(2011)第 154528 号

责任编辑: 陈鹰翔

中国商业出版社出版发行

010-63180647 www.ccbbook.com

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

北京市通达诚信印刷有限公司印刷

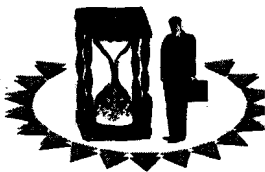
*

720×1000 毫米 16 开 20 印张 220 千字
2012 年 3 月第 1 版 2012 年 3 月第 1 次印刷

定价: 39.80 元

* * * *

(本书若有印装质量问题, 请与发行部联系调换)



前言

美国著名成功学大师拿破仑·希尔说：“人与人之间原本只有很小的差异，但是这种很小的差异却造成了日后生活的巨大差异。这种很小的差异就是你所具备的心态是积极的还是消极的，巨大的差异就是成功或者失败！”

那么，什么是心态呢？所谓心态就是一个人的心理状态，即积极心态和消极心态。心理学上是这样定义的：心理态度主要指动能心素和复合心素所包括的诸种心理品质的修养和能力。换句话说，心态就是人的意识、观念、动机、情感、气质、兴趣等心理状态的意向。它是人的心理对各种信息刺激做出反应的趋向。人的这种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，都是对人的思维、选择、言谈和行为具有导向和支配作用。所以我们有充分理由相信人生的成败由许多因素所影响，但是起决定作用的就是心理态度。

成功者需要健康的心态。一位哲人说：“你的心态就是你真正的主人。”一位伟人说：“要么你去驾驭生命，要么生命驾驭你。你的心态决定谁是坐骑，谁是骑师。”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？这个秘密就是“健康心态”在起作用！

一个人能否成功，最重要的不是他的能力和经验，而在于他的心



提高自我竞争力的积极心理学

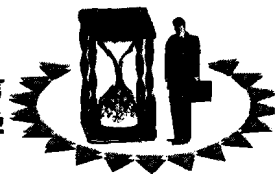
Ti Gao Zi Wo Jing Zheng Li de Ji Ji Xin Li Xue

理是否积极。成功者相对于失败者来说,最大的区别就在于前者以一种积极的心态来面对一切,而后者却用一种消极的心态来面对一切。任何事情都是这样,当你怀有不同的心态去面对时,所收获的结果也会因此而变得不同。这就好像面对杯子里的半杯水,拥有积极心态的人会说:“啊!还有半杯水呢!”拥有消极心态的人会说:“唉,只有半杯水了。”这是两种截然不同的心态。前者是积极的,后者是消极的,前者是乐观的,后者是悲观的。对于后者来说,如果他以消极的心态去做事,即使是在有利的情况下,也不会有太大的成长。反之,积极的心态会使一个人在被动的情况下,转变为有利。

美国心理学家经过长期研究证明,拥有积极心态的乐观的人,都能够妥善应对烦恼。一个人,只要能够找出各种理由证明自己今天比昨天好,今年比去年好,就能很好地解决世界各种各样的心理问题。

对一个心理积极的人来说,他始终能够保持最佳精神状态、拥有健康心理,能够创造财富,导向成功,帮助你获得健康快乐的生活;对一个心理消极的人来说,他的心灵深处藏着许多毒药,它不仅排斥成功,排斥财富,也在不断地排斥快乐和健康,甚至会毁掉一个人的一切。

一个人之所以会出现这样两种不同的心态,是由于他们对事物的不同认识产生的,是受他们的潜在意识所影响的。我们知道潜意识同样存在着冰山一角。一位心理学家指出:“潜在意识的世界,是超越三度空间的超高度空间世界。潜意识一经开启,将和宇宙意识产生共鸣,宇宙信息就会以图像方式浮现出来,心灵感应等能力也将一一出现。”只要拥有了这种意识,他们对待事物正确的观念是:珍惜自己已经拥有的东西,对自己没有或者无法获得的东西保持平常心。比如天黑了,

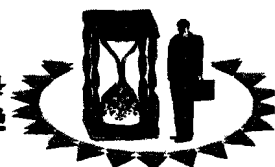


不是害怕黑夜的到来,抱怨没有太阳,而是期盼着很快就能看见星星,因为任何抱怨都是没有意义的。

基于此,本书非常注重时代性、思想性、知识性、哲理性,细致讲述了大量既贴近生活又精炼精彩的故事,并归纳或升华出了许多精炼的要点。希望广大读者在浏览本书时明白:积极心态是在改变消极心态的基础上发展起来的,通过改变心态来改变命运,现在已经成为可能。正如大思想家詹姆斯所说:“我们这一代最伟大的发现,就是人类可以凭借改变态度而改变自己的命运。”

具体来说,如何能够改变自己的命运呢?为了使每个人都能掌握自己的命运,我在广泛研究世界各国成功大师的思想精髓和经典著作的基础上,精心编著了此书。文中案例深入浅出,以古今中外的名人故事为例证层层阐述,同时结合现代生活中出现的一些典型事例加以形象化论证,而且加入了编者自身成长奋斗的经历,使得全书具有更加广阔的阅读视角。

希望此书可以带给你更多的感悟。希望更多的读者能够从此书中有所收益。用积极的心态去面对人生,让我们拥有的世界变得更加精彩。



目录

第一章 自励使人变得坚强

通往成功的道路永远不会一帆风顺,每个人都会遇到这样或那样的挫折。对于一个奋斗者来说,挫折来源有很多,生活、工作、学习上的压力等等都是常见的挫折来源。随着社会的发展,各种激烈的竞争使那些渴望成功者普遍感受到压力。挫折也由此而生。

看一个人的心理是否健康,很重要的一点是看他面对挫折和压力时的心理承受力与化解能力强不强。如果抗挫力低,那注定会在挫折面前倒下,实现理想、走向成功便无从谈起了!

因此,我们一定要增强挫折免疫力,抵御挫折,从挫折中站起来。只有这样我们才能在挫折与困难中取得胜利,进而走向成功。

相信自己,才能战胜挫折	3
认清自己,才能做出决策	7
认清挫折,找准方向	12
不断向前,才能取得成功	16
抛开依赖,冲出温室	19
清除颓废的思想	24

第二章 梦想引导你的积极心理

梦想和目标极其重要的,它们实际上是为你定义了成功。

播种成功的梦想	31
让梦想引导你	35
做好准备,实现你的梦想	38
制定属于自己的目标	40



提高自我竞争力的积极心理学

Ti Gao Zi Wo Jing Zheng Li de Ji Ji Xin Li Xue

制定目标,抛弃盲目	44
明确的目标规划	47
目标就是信念	51
目标引导定位	54
找准目标有助于你为自己定位	60
明确的目标是成功的关键	63

第三章 乐观的态度

成功者与失败者之间的差别是:成功者是在用最勤奋的思考、最乐观的精神和最积极的心态支配控制自己的人生。失败者则刚好相反,他们的人生是受过去的种种失败与疑虑所支配的。

心理学家发现,凡是有所成就,取得成功的人,大多都会怀有乐观的心态去做事,尽管遭遇不幸与挫折,他们也始终都会持有这种心态。一位哲人说:“你的心态就是你真正的主人。”一位伟人也曾这样说道:“要么你去驾驭生命,要么生命驾驭你。你的心态决定谁是坐骑,谁是骑师。”

态度决定一切	71
从容地面对失败	75
别让冲动毁了自己	80
成功和快乐的秘诀	83
不要迷失方向	87
心静如水,心怀宽广	90
永远都要坐前排	94
快乐的生活	99
树立强大的自信心	105

第四章 信念是积极根源

如果坚信能够成功,一点失败、一点挫折算什么?积极的信念能够引导我们越过失败、挫折、倒退,看到成功的美景,信念带给我们的不仅仅是看问题的角度,还是一种认识世界的方式。

信念决定命运	111
相信自己是最高的信念	114



信念与意志力	118
永不放弃	122
好心态来源于坚定信念	126
信念产生奇迹	131
把信念融入每一件小事中	134
有信念就没有失败	140
有信念才能立即行动	143

第五章 冒险精神

“不要害怕冒险或者做决定,任何时候,如果有任何人或事想要把你击倒,你就要顽强撑住!”具备放手一搏的勇气,就会为你取得成功赢取更多的筹码。

有冒险才有希望	151
敢于冒险,为你赢得更多机会	155
向自己发起挑战	160
孤注一掷	164
放手一搏	168
冒险不等于蛮干	173

第六章 意志的力量

人类用意志选择了自己的人生目标,写出了自己的历史。要知道并相信:意志推动人类进步,也一定能够推动你。

不要放弃希望	181
意志是创造奇迹的力量	185
信仰改变一生	191
羡慕别人,不如喜爱自己	196
保持自我本色	200
莫让拖延毁掉你	205
时间改变命运	210
笑对命运	214



提高自我竞争力的积极心理学

Ti Gao Zi Wo Jing Zheng Li de Ji Ji Xin Li Xue

在苦难中锤炼意志	219
----------------	-----

第七章 学会宽容

珠穆朗玛峰的高度是有限的,大海的深度也是有限的。对他人的宽容也不是无限的。对一些不值得宽容的行为开绿灯,无非就是纵容,只能给善良的人们带来伤害。

宽容使你更好地与人相处	227
宽容是一种美	233
宽容的精神力量	237
爱的力量	242
成大事必能坚忍	246
容忍并非一味纵容	251

第八章 积极行动

行动慢,等于没有行动。你只有快速行动,立刻去做,比你的竞争对手更早一步知道、做到,你才有成功的机会。因为成功不会自己来敲门,只有那些为了寻找它而立即行动的人,才能获得它的青睐。

马上行动起来	259
敢于行动,才有机会	262
明确目标,一往直前	266
专注一件事情	269
将目标变为实际行动	273
行动需要坚持到底	280
脚踏实地	284
为自己制定一个行动计划表	287
让行动成为习惯	291
懒惰是行动的克星	295

第一章

自励使人变得坚强

通往成功的道路永远不会一帆风顺,每个人都会遇到这样或那样的挫折。对于一个奋斗者来说,挫折来源有很多,生活、工作、学习上的压力等等都是常见的挫折来源。随着社会的发展,各种激烈的竞争使那些渴望成功者们普遍感受到压力。挫折也由此而生。

看一个人的心理是否健康,很重要的一点是看他面对挫折和压力时的心理承受力与化解能力强不强。如果抗挫力低,那注定会在挫折面前倒下,实现理想、走向成功便无从谈起了!

因此,我们一定要增强挫折免疫力,抵御挫折,从挫折中站起来。只有这样我们才能在挫折与困难中取得胜利,进而走向成功。



提高自我竞争力的
积极心理学



相信自己,才能战胜挫折

有位作家说:“自己把自己说服了,是一种理智的胜利;自己被自己感动了,是一种心灵的升华;自己把自己征服了,是一种人生的成熟。大凡说服了、感动了、征服了自己的人,就有力量征服一切挫折、痛苦和不幸。”有许多人可能会抱怨自己的能力和条件,其实,这些不过是自己找的种种逃避的借口罢了。我们看看生活中有多少人当初的条件尚不如我们,但现在他们都成功了。其实,人生最大的挑战就是自己,这是因为其他的敌人都是有形的,而惟独自己这个敌人是无形的。如果我们不敢挑战自我,失去勇气,害怕失败,那么,在没有自信的情况下,我们大多会在平平淡淡中了此一生。

诚如孔子所说:“人苦于不自知。”人的很多迷惑和苦难都是不自知的结果。比如人类的眼睛演化的结果是只能朝外看,看得见别人身上的瑕疵,却看不到自己身上的斑点。为了看见自己,人类发明了镜子,但镜子只能照出人的外貌,却看不见人的内心。要看见更真实的自己,我们就要有足够的勇气相信自己。我们只有坚信自己可以,才能战胜挫折,才能走向胜利。

那么,我们怎样才能做到这一点呢?这就需要我们不断地内省自己。我们知道,自省是自我动机与行为的审视与反思,用以清理和克服自身缺陷,以达到心理上的健康完善。它是自我净化心灵的一种手段,一个拥有积极心理的人,他们是最善于通过自省来了解自我。

自省是现实的,是积极有为的心理,是人格上的自我认知、调节和完善。自省同自满、自傲、自负相对立,它不同于自悔、自卑这种消极病



提高自我竞争力的积极心理学

TI Gao Zi Wo Jing Zheng Li de Ji Ji Xin Li Xue

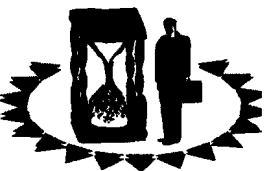
态的心理。从心理上看,自省所寻求的是健康积极的情感、坚强的意志和成熟的个性。它要求消除自卑、自满、自私和自弃及愤怒等消极情绪,增强自尊、自信、自主和自强,培养良好的心理品质。

自省者审视自我,使个性心理健康完善,摆脱低级情趣,克服病态畸形,净化心灵。自省有助于强者人格的完善和良好心理品质的培养,同时也成为强者的特征之一。强者在自省中不断认识自我,不断超越自我。自省是促使强者塑造良好心理品质的内在动力。

自我省察对每一个人来说都是严峻的。要做到真正认识自己,客观而中肯地评价自己,常常比正确地认识和评价别人要困难得多。能够自省自察的人,是有大智大勇的人。哲学家亚里士多德认为,对自己的了解不仅仅是最困难的事情,而且也是最残酷的事情。

拥有自省就等于拥有一个砍伐树木的锐利斧头,就看你如何利用这把斧子为自己砍出一条路。许多成功人士都早已知道从内省中吸取自己的优势和潜能,只不过要把自省和自我激励结合得天衣无缝决非易事。当你身处逆境或人生的低谷之中,内省可以帮助你产生一个个绝妙的构想,即使暂时无法证明这种妙想的可行性,但只要你坚信自己的能力,人们终会了解你在执行中所取得的成就。

美国超市连锁的创立者桑德斯,曾经是一个街角杂货店的普通雇员。他在一家自助餐馆中就餐的时候,突然开始了这样的思考:我真的只能做一个普通的店员吗?就在就餐快要结束的时候,他突发奇想——自助餐馆的形式同样可以用于杂货店!尽管许多业内人士认为这样不可行,甚至对他冷嘲热讽,加以嘲笑,可是桑德斯认为这绝对是一种极佳的经营方式。后来在这种内省后的理智的推动下,他坚定地执行着自己的目标,最终这种自助式超市概念使他成为现代超市之父。



所以说,勇士称号不仅属于手执大刀、长矛,敢于面对困难所向无敌的人,而且属于敢于用锋利的解剖刀解剖自己、改造自己,使自己得到升华和超越的人。

每个人都是怀着理想生活的,没有谁愿意一辈子过平庸的生活,为了取得成功,大家始终都在奋斗着。在奋斗期间,困难和挫折是无法避免的,要想取得最终的胜利,惟一的办法就是打败困难,战胜挫折,每个想要获取成功的人都必须这样做。

因此,我们一定要相信自己,只有相信自己,我们才会变得强大,才会拥有打败困难和战胜挫折的力量。

如果你还是对自己没有信心的话,相信当你看完下面一段话后,你一定会成为一个相当自信的人。

我们都知道,人是由来自父亲的 23 个染色体和来自母亲的 23 个染色体偶然结合而成。每一个染色体有几百个基因,任何一个基因变了,你也就变了。也就是说这个世界诞生你的几率只有 300 万亿分之一;假设你有 300 万亿个兄弟姐妹,那么,你还是你,总有地方与他们不同。难道这不是很神奇的一件事情吗?300 万亿分之一的几率,居然产生了你,产生了我,这本身就是一个巨大的奇迹!更何况还没有将父亲如何恰好认知母亲的几率算上去。所以,我们没理由不爱惜自己,没理由不相信自己,能来到这个世界上,这对我们来说简直就是奇迹!我知道,我们每个人都是太阳下面的一个新生事物,我们应该呼吸一份属于自己的氧气,占有一份属于自己的空间,充分相信自己。

美国金融大鳄摩根对自己的儿子说过:“你要相信,你就是一只雄鹰,一只天生注定要到天空翱翔的雄鹰。”

作为世界历史上最伟大人物之一的丘吉尔,就是一个因为有了自



提高自我竞争力的积极心理学

Ti Gao Zi Wo Jing Zheng Li de Ji Ji Xin Li Xue

信,才走向了成功的人。

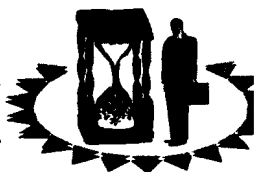
丘吉尔7岁开始入校读书,他是学校中最顽皮的学生,因此经常遭到老师的体罚,后来不得不转学到另一所学校。可是他的学习成绩一直不好,老师认为他智力迟钝,是一个低能儿,不会有太大的出息,这种情况一直持续到他中学毕业。

但丘吉尔对自己始终充满着信心,努力地学习着英文。在印度服役时期,他充分利用闲余时间来学习各种知识。经过很长时间的刻苦磨砺,丘吉尔掌握了4万多个英语单词,成为掌握词汇量最多的人之一。

后来,丘吉尔被任命为英国首相,他在就职时发表演说:“我没有别的,只有热血、辛劳、眼泪和汗水贡献给你们……你们问我的目的是什么?我可以用一个词来答复:胜利,不惜一切代价的胜利,无论多么恐怖也要争取胜利,无论道路多么遥远艰难,也要争取胜利,因为没有胜利就无法生存。”后来这段演讲词,成为诸多演讲初学者模仿的范文。最后他带领英国人民同德国法西斯进行了英勇的战斗,并以英国的胜利告终。丘吉尔因此成为英国人民最爱戴的首相之一。他所拥有的自信和毅力帮助他战胜种种困难与挫折,经过不懈的努力,最终取得了成功。

对于每个在成功道路上飞奔的人而言,都必须具备挫折打不败的信心。你要相信自己,你是不惧怕任何困难和挫折的,因为你知道你一定能战胜它们。相信自己有能力,你就有能力;相信自己能够取得辉煌,你就一定会辉煌。

古往今来,多少有志之士在历史的长河中留下了灿烂的昨天,因为他们都是自信的人。能成大事者,不是金钱多少、权位高低可以衡量,而是看他是否自信。因为,只有自信才能不惧怕任何困难,才不会被挫折击倒,哪怕通往成功的道路充满坎坷,也一定会坚持取得最终的胜利。



心理学堂：

每个人都是独一无二的，天底下没有两个一模一样的。你的存在证明了你的合理性。一定要相信你自己！因为如果自己都不相信自己的能力，你还希望谁相信你呢？拥有自信，就拥有战胜一切的力量！正如郭沫若所说：“宁可让年轻人骄傲一点，也不能让他们失去自信心。”

认清自己，才能做出决策

能够正确认识自己并不是件容易的事情。为了达到比较客观地认识自己的目的，应尽可能地把自我评价与别人对自己的评价相比较，在实际生活中反复衡量。

在这种衡量中如果能够正确地认识自己，也就可以建立一种正确的自我心相。对儿童、少年来说，有无良好的自我心相，有无自信心，首先取决于自己的父母是否有良好的自我心相。学龄前儿童中自尊心、自信心较强者，往往有着自信且自尊的父母；没有良好自我心相和缺乏自信的父母常常培养不出自信的孩子。因此，父母缺乏自信心将对子女形成不良影响。合格的父母应该让孩子有“天生我才必有用”的想法，相信自己一定有存在的价值，也一定能够找到存在的价值，一定能够向别人证明自己存在的价值——因为“我”是独一无二的！

了解原一平的人都知道，他是日本保险业的泰斗。在原一平还没有取得成功之前，在一次向一位老和尚推销保险的过程中，使他深深明白了一个道理，那就是想要获取成功，就必须要先认清自己，只有打好稳固的基础，才能建造出人生的大厦。

原一平在 27 岁时进入日本明治保险公司开始推销生涯。当时，他