

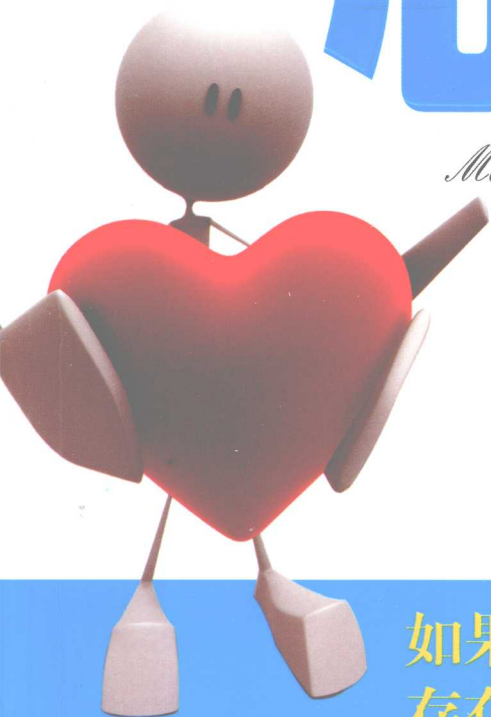


成功 心理学

Meitian Xuedian Chenggong Xinlixue

邱艳玲◎著

心理学人生必读的
◀ 修炼秘籍 ▶



如果世界上有地狱的话，那就
存在人们的心中。

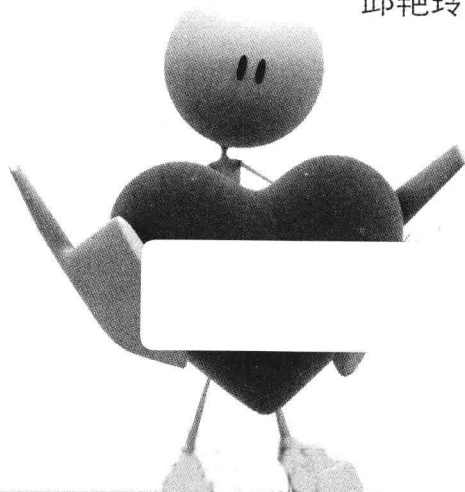
人们最大的敌人就是满足，成功永远只是起点，而不是终点。
心理学是一门探索心灵奥秘、揭示人类自身心理活动规律的科学。

中国商业出版社



成功 心理学

邱艳玲◎著



如果世界上有地狱的话，那就
存在人们的心中。

中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

每天学点成功心理学 / 邱艳玲著. —北京: 中国商业出版社,
2011.9

ISBN 978-7-5044-7381-3

I. ①每… II. ①邱… 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 158165 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

*

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

心理学是一门探索心灵奥秘、揭示人类自身心理活动规律的科学。它能够帮助我们更好地认识 and 了解自我,洞察和解释人生。这对我们在迈向成功的道路上起到了助推器的作用,同时也对我们的人生发展具有非常重大的现实意义和实用价值。

我们知道,心理学的研究范围非常广泛,涉及人类各个活动领域,可以毫不夸张地说,无论生活中的衣食住行,还是工作中的为人处世,都离不开心理学,都需要心理学的帮助。

成功学研究的是有助于成功的自我分析方法,它涉及人生的价值观和思想观。这些都会表现在行动上,只有具备了成功所需的价值观和信念,我们才会有好的行动力。这正如著名学者张其金所说:“心理学不能告诉我们应当怎样度过一生,但成功学可以做到。前者可以给人们提供影响个人变化和社会变化的手段;后者能够帮助我们在不断地学习别人的长处的时候不断地改正自己的短处。前者能够帮助人们去评估可供选择的生活方式及社会管理的后果,然后做出价值抉择;后者却能够告诉我们人生的意义在于贡献社会,服务人群,对人对事都要有使命感。当你把使命完成得好的时候,你



的财富就会自动来了。如果心理学与成功学二者一旦结合,便可以形成每个人都必需的一个明确的价值系统。这个价值系统就是成功心理学体系的雏形。”

成功心理学诞生于 20 世纪 60 年代的美国。它的出现绝非偶然,而是有着深刻的历史背景。这时人类历史正从产业经济向知识经济跨越,这种变化给全球带来了巨大的影响。正如盖洛普所揭示的观点:“在制造业时代,其载体是机器、厂房等物质的东西,人依附于机器,是以制造手段为基础的核心竞争力,且表现的形式是硬数据带动软数据;而在知识经济时代,其载体是人,机器依附于人,是以人为本的管理理念为基础的核心竞争力,且表现的形式是软数据驱动硬数据。”盖洛普的专项研究进一步表明:知识经济时代的知识工人的工作与产业经济时代有了极大的变化,他们不再按生产线的规定去死板地重复完成同样的任务,而在较大程度上取决于个人才干与能力;他们不再必须经过师傅手把手传授技能,而是大量地接受来自正规学校的教育与培训。在这里,有形资本让位于无形资本,技术密集让位于才干密集。这时候,对人的使用和评估必然产生了本质的变化。

在这样的背景下,人们开始关注人性,开始重新界定管理,开始努力研究在新的环境下如何获得成功。因此,一门新的学科——成功心理学便在世界应运而生了。按成功心理学的创始人唐纳德·克里夫顿博士的解释,它是一门关于如何发挥人的最佳潜能的学科,它致力于发现和促进那些能使个体和团队成功的因素,关注成功的生活与职业的贡献,它是一种新的研究方向。值得注意的是,在成功心理学诞生初期,西方有许多人将其与心理学混淆。这些人认为成功心理学是心理学的一部分。但事实绝非如此,成功心理学与传统心理学最大的不同之处在于前者研究成功,后者研究心态。

所以说,每天学点成功心理学,有助于我们了解到成功基于一个个小目标的达成,一次次小进步的积累,从而改变人生。一个人要有伟大的成就,必须天天都有小成就,因为大成就都是由许多小成就不断积累的结果,所以只要你每个过程都成功,结果必定成功。不过有位哲学家的观点我也很认同,他说:“我向来认为自己最大的敌人就是满足,成功永远只是起点,而不是终点。”

每天学点成功心理学,可以让我们认识到潜意识是我们大脑中沉睡的巨人,它的力量比意识大3万倍以上。这正如西格蒙德·弗洛伊德所说:“潜意识是指潜藏在我们一般意识底下的一股神秘力量,是相对于‘意识’的一种思想。又称‘右脑意识’、‘宇宙意识’,《脑内革命》作者春山茂雄则称它为‘祖先脑’。”

潜意识聚集了人类数百万年来的遗传基因层次的信息。它囊括了人类生存最重要的本能与自主神经系统的功能与宇宙法则,即人类过去所得到的所有最好的生存情报都蕴藏在潜意识里。因此只要懂得开发这股与生俱来的能力,几乎没有实现不了的愿望。如果要激发潜能,就要改变我们的潜意识。我们虽然看了很多书,上了很多课,但始终发现对我们的帮助不大,那是因为它们并没有彻底转变我们的潜意识。惟有彻底改变我们的潜意识,才能更快捷地达成我们的成功目标。

在每天学习成功心理学的过程中,我们应知道如何化解内心的诸多困惑,如何呵护自己的心灵,如何掌控自己的情绪,如何洞悉他人的心理,如何更好地理解他人的想法和行为。毕竟,心理学是一门非常具有智慧的学科,它会让人变得更加聪明、勇敢、理智。随着现代社会的发展,市场竞争也越来越激烈,要想在激烈的竞争中取得发展,除了具备应有的能力以外,心理学



对取得成功也起着很大的作用。我们没必要成为心理学家,但至少要了解一些心理知识。当你学着从心理学角度去分析一件事情的时候,你就会得到让自己意想不到的结果,从而更加准确地对一件事情做出正确的判断,最终获取令自己满意的结果。

所以说,掌握获取成功的心理奥妙与智慧后,我们就能改变自己,使自己变得更加明智,在遇到困难时,勇敢地面对,用正确的方法克服困难,从而走向胜利。我们也才会明白:成功在每个人心中的定义是不一样的,因为成功是因人而异的!其实成功很简单,在每个领域也都有成功的人!但关键在于在你心中什么样的成功才算是真正的成功?有些人会说并不是非要获得世界之最才是成功,而是达成目标后的一种成就感,一种喜悦!你认为呢?

有的成功人士在他们奋斗的过程中,结合自己的亲身奋斗历程和心得体会,从事开发心理潜能的事业,从而帮助了很多有志之士走向成功。例如:亚洲潜能激励大师陈安之。他曾这样说过:“人生最好的事业莫过于帮助别人成功!”这当然是蕴藏在他内心深处的成功定义。当今社会,你是选择安于现状还是追求上进,完全由你自主选择!或许有人认为自己非得干出一番大事业才算成功。而又有人则认为,只要能找个稳定的工作,有个温馨的家庭就算是成功。当然每个人的标准不一样,或许我们更需要的是面对人生百态时都有的那么一点点从容与淡定。

总之,这是一本写给各领域渴望成功的人士看的书。为了增加那些正处于奋斗中的朋友们渴望的心理知识,帮助他们提升获取成功的能力,同时也为了那些正处于迷茫状态、找不到人生目标的人,可以更好地确定自己的前进方向,最终成为一个有所作为的人。

本书主要介绍奋斗者在赢取成功的过程中将遇到的各种心理问题。主要

涉及奋斗者的情绪心理、社交心理、意志心理、性格心理、习惯心理和生活心理等诸多心理。每一篇分若干章节，每个章节都选有许多蕴涵哲理的小故事，并对故事进行了分析，可以让读者更加充分地理解其中道理，结合实际生活进行对照与参考。

最后，我真诚希望此书能帮助读者们更好地调节自己，从而最大限度地完善自我，提高自身的能力，在获取成功的道路上，一路扬帆，乘风破浪，最终创造人生的辉煌。

目 录

前言	1
----------	---

第一章 成功心理学之情绪篇

如果世界上有地狱的话,那就存在人们的心中。

——罗·伯顿

处理好心情,才能做好事	3
拥有好心情,就会有好心态	6
心底的自信是成功的火种	8
自信能使你告别自卑	13
建立心灵的信念	16
困难是通往成功的阶梯	19
鼓足勇气去冲破阻力	23
请用微笑展示你的快乐	26
忘掉不愉快的事情	29



怀有热忱的心理做事	33
不要因别人的原因而变得消极	36
将烦恼踩在脚下	41
平常心是快乐和成功的源泉	46
健康是心理宁静必要资本	51
走出孤独忧虑的人生	55
做一个有主见的人	60

第二章 成功心理学之社交篇

良好的沟通可以使人与人之间走得更加亲近,如果你能抓住对方的心理,即使是一个非常陌生的人也会很快成为你最要好的朋友。走向成功永远离不开沟通,掌握社交心理学,在通往成功的道路上你会畅通无阻。

第一印象非常重要	67
培养出色的交往能力	72
掌握说话的技巧	77
谦虚忍让使你的交际更成功	82
幽默是人际关系的“最佳调料”	87
把注意力放在彼此的共同点上	93
把别人放在第一位	97
摆正自己的位置	101
面对不协调的人际因素	105
用真诚打开自己的交际圈	109
宽大为怀是良好心理的体现	113

让自己富有见识	118
克服你的社交恐惧心理	121
成大事者必备的社交资本	125

第三章 成功心理学之意志篇

意志是每一个人的精神力量,是要创造或破坏某种东西的自由的憧憬,是能从无中创造奇迹的创造力。

——莱蒙托夫

培养坚强的意志力	131
确立目标是成功的第一步	134
选准方向一直做下去	139
毅力是飞翔的翅膀	143
竞争效应:如何达成“共好”	147
挖掘你潜意识的力量	151
进取心助你走向成功	156

第四章 成功心理学之心理篇

人生最大的问题似乎就是性格问题。在通往成功的道路上,很多困难和麻烦往往都是由性格引起的。什么样的性格决定什么样的人生。

踢开自私的绊脚石	163
永远告别嫉妒心理	168
抛开依赖的扶手	173
解开心灵的枷锁	176



告别贪婪,学会放弃	181
不要陷入虚荣的泥潭	187
抑郁——心理健康的劲敌	193
过渡猜疑会让你迷失方向	197

第五章 成功心理学之习惯篇

马克·吐温说:“习惯创造的奇迹多么惊人呀!习惯的养成又是多么快多么容易呀——无论是那些无关重要的习惯,还是使我们起根本变化的习惯,都是一样。”良好的习惯是通往成功最好的帮手,因为它会使时时刻刻保持向上,一直把你推向成功。

认识习惯	203
养成注重细节的好习惯	209
杜绝攀比的恶习	214
养成宽容别人的好习惯	218
养成勤奋的好习惯	223
养成以诚待人的好习惯	227
勤俭节约,自力更生	232
培养积极思考的好习惯	237

第六章 成功心理学之生活篇

生活中人们会遇到很多这样那样的麻烦,这些麻烦都会成为人们走向成功的障碍。只有学会克服生活中的麻烦,人们才会更加集中精力去做事情,才能事业有成。

正视工作和生活中的压力	245
抓住生活中的快乐	249
简单就是快乐	252

敞开心扉,用快乐去拥抱生活	256
不要狂妄自大	259
拥有健康才可能拥有成功	263

第七章 成功心理学之工作篇

生活中人们会遇到很多这样那样的麻烦,这些麻烦都会成为人们走向成功的障碍。只有学会克服生活中的麻烦,人们才会更加集中精力去做事情,才能事业有成。

工作有助于你走向成功	273
工作是享受生活的延续	276
专注做一件事情	280
与拖延说再见	284
用热情打动别人	288
工作给了我最深的感受	291

每天学点成功心理学

Mei Tian Xue Dian Cheng Gong Xin Li Xue

第一章

成功心理学之情绪篇

如果世界上有地狱的话,那就存在人们的心中。

——罗·伯顿



处理好心情,才能做好事

生活与事业上,永远不可能一帆风顺,总会有许多不如意的事。只有保持乐观的心态去面对生活与事业上的难题,怀着好心情去做事,才有利于问题的解决。心情就如一辆汽车的发动机,一旦出了问题,就会丧失前进的动力。虽然人人都知道好心情会使人生活得快乐,更容易走向成功,可是随着如今社会节奏的加快,似乎郁闷已经成为了一种口头禅、流行病,影响着人们的生活,更影响人们的事业成就。

马克思有句名言这样说道:“一种美好的心情要比十服良药更能有效治疗心理上的疲惫和生理上的痛苦。”由此可见,心情的好坏直接影响一个人的生活、学习和工作。

琼斯是一位具有 5 年教学经验年仅 39 岁的教师。作为一名优秀的母亲,她一直坚持等自己最小的孩子上学后,才注册参加了一年的研究生教师培训课程。作为具有研究生学历的物理老师,她很快发现自己在这所大型综合性学校里担任着举足轻重的职务。她负责招生工作以及 5 级考试的大部分工作。在她获得物理学硕士学位之后的几年里,这个学科也有了飞速发展。她每天在完善教学任务之后,除了准备工作之外,就是照顾家庭成员,几乎没有空闲时间保持与时代同步。

她的丈夫是一位工程师,担任一个大型建筑公司的基地指挥,每个月只能在家呆上几天,甚至在工程忙的时候,一个月想见上一面都很难。



自从干上教书这一行,琼斯就注意到自己总是感觉疲惫,心情也越来越糟糕。她缺少睡眠,常常熬夜备课直到天亮,这使她整日都打不起精神来。

她还注意到,自己每天下课后越来越难以松弛,时常为自己记不住与工作相关的事实和数字、记不住诸如学生姓名之类的平常事而焦虑。

更使她忧郁的是,她还似乎忽略了自己的家庭,常因小事而习惯性责骂她的孩子。无名的痛苦时常折磨着她,甚至让她感到无法喘息。

她曾多次想同系主任和首席教师讨论工作问题,可他们很少花时间听她倾述。他们只让她振作精神,把工作准备得更充分一些,多在假期参加进修课程,以跟上时代发展。当她把自己的烦恼向同事诉说后,他们说自己与她有同感,然后就很快转移话题。她承认自己为不胜任工作而发怒,为自己的工作和家庭不能尽善尽美而羞愧。

显然,琼斯不能再继续过这种极度紧张、心情糟糕的日子了。显而易见,她缺乏周围人的支持。她背负着教书的负担,又承担了繁忙家务,又把一切错误都揽到自己的身上,对自身的价值产生了怀疑。

后来她找到了心理咨询专家。专家建议她,应该现实地估计她能做的以及别人不能期望她做的事情。琼斯的丈夫经常远离家门,根本不能给她什么帮助,她有一份需要负责的、全日制的工作,三个读书的孩子需要照顾,家务需要操持,她不再年轻,她必须清楚自己能做什么,别再对不能做的事情怀有罪恶感,让其他人知道她的能力有限。丈夫、学校以及孩子必须被明确告知这些局限是什么,琼斯必须把它们写出给他们各自送一份(给孩子的那份要醒目地贴在冰箱上)。

有人认为承受力是无限的,其实并非如此。当我们在生活中感到不堪负重的时候,就应该明确地向相关的人提出自己的主张,千万不要把“所有的