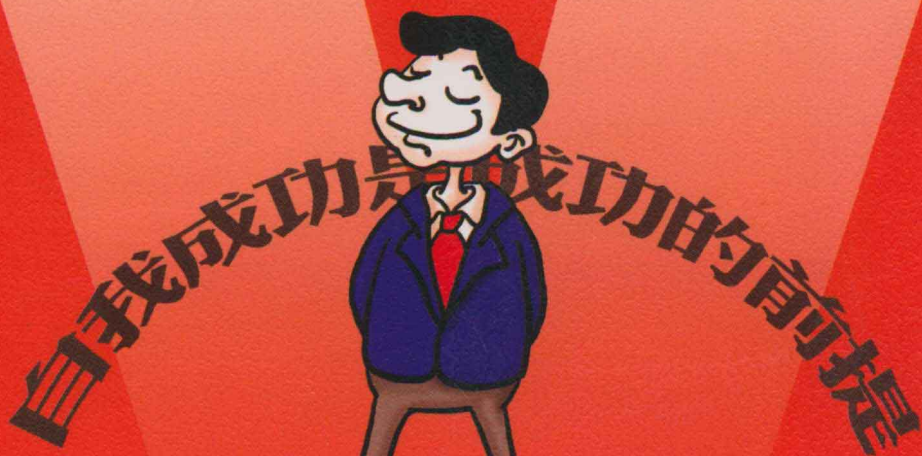




自我成功的 超级心理术

王金阳 编著

Super Psycho-cybernetics for Self-actualization



心的改变，决定你的一生

自我成功，从心开始……



新世界出版社
NEW WORLD PRESS



自我成功的 超级心理术

王金阳 编著



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目(CIP)数据

自我成功的超级心理术 / 王金阳编著. —北京: 新世界出版社, 2011.9

ISBN 978-7-5104-2142-6

I. ①自… II. ①王… 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 183985 号

自我成功的超级心理术

作 者: 王金阳

责任编辑: 闫 红 邢 蕾

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社址: 北京西城区百万庄大街 24 号 (100037)

发行部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总编室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

网址: <http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版权部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印刷: 三河市华晨印务有限公司

经销: 新华书店

开本: 670mm × 960mm 1/16

字数: 280 千字 印张: 19

版次: 2011 年 10 月第 1 版 2011 年 10 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5104-2142-6

定价: 36.00 元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

前言



你还在感慨成功的不易吗？你还在羡慕他人的成功吗？与其徒劳无益地感慨与羡慕他人，不如从现在做起，实现自我成功。

什么是自我成功？自我成功就是不断实现自我、超越自我，最终获得成功。简单地说，就是时常把今天的自己与过去的自己作比较，看自己是否得到了提高，是否取得了进步。久而久之，你离成功也就越来越近了。

自我成功来源于对自己的深度剖析。只有在十分了解自己的前提下，才能明确知道自己想要什么，想成为什么样的人，人生的发展方向在哪里，才能实现自我成功。

自我成功，首先要有强大的内心。只有不断磨炼自己的心智，你才能承受住来自各方面的压力，才能朝着成功不断迈进。

自我成功，要有过硬的功夫。自身的实力才是成功的关键。只有不断完善与提升自己的各种能力，你才能适应社会发展需要，才能轻松应对日趋激烈的竞争。

自我成功，要掌握一定的心理策略。努力要有方向，成功也要讲究心理策略。如果你只知道一味蛮干，是很难取得成功的。

自我成功，关键在于和自己比。每个人的能力、机遇、付出等都不尽

相同，不能简单地以与他人进行比较后得出的结果来评判自己是否成功。只要自身能力逐步提高，收入逐步增多，幸福感逐步增加，生活质量变得更好，那么你就是成功者。每天进步一点点，每天提高一小步，生活就会充满希望，你的未来也会值得期待。这就是实现自我成功的意义所在。

世界上最难打开的是心门，世界上最难走的路是心路，世界上最难过的桥是心桥，世界上最难调整的是心态。可以说，心的改变，决定你的人生成败。因此，自我成功，从心开始。

本书分为十章，分别从认识自我、人生目标、人生经历、外在形象、成功者的性格、思维方式、行动、实际能力、心理素质、人脉资源等十个方面予以详细阐释，力图让每一个渴望自我成功的人从本书中找到自己想要的答案，并从中受益。

本书结构新颖，每节末尾都会以一句名言警句或经典语录作为超级心理术，以求启发读者，震撼心灵。此外，每节都配有内容丰富的小节附录，让您在阅读本书的过程中不会感到枯燥乏味。

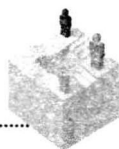
有时候成功并不是人生追求的唯一目标，超越自我才是人生之本，你做到了，你就是生命的主人。

其实，超越他人并不是我们一生应追求的目标，自我成功才是人生之本。不断实现自我吧，试着做你生命的主人！

目 录



第一章 彻底认清自我



- | | |
|------------------|----|
| 1. 你是你自己，没有人更了解你 | 3 |
| 2. 改变自我心像，开启卓越之旅 | 8 |
| 3. 发现自己的优势 | 13 |
| 4. 暴露缺点，改变劣势 | 18 |
| 5. 自我分析是成功之始 | 24 |

第二章 路在何方



- | | |
|--------------------------|----|
| 1. 目标明确，稳步发展 | 31 |
| 2. 职业规划，你离成功还有多远 | 36 |
| 3. 工作至上：好工作，好生活 | 41 |
| 4. 成功者看目标，失败者看障碍 | 45 |
| 5. 成功者目标不变方法变，失败者方法不变目标变 | 50 |

第三章 每一种经历都是超越



- | | |
|------------------|----|
| 1. 经历得越多越睿智 | 57 |
| 2. 每一种创伤，都是一种成熟 | 63 |
| 3. 汲取成功经验，总结失败教训 | 67 |
| 4. 无冒险，难成功 | 71 |

第四章 想做成功者，先让自己像个成功者



- | | |
|------------------|----|
| 1. 成功者的气质 | 77 |
| 2. 成功者深谙社交礼仪 | 82 |
| 3. 像成功者一样保持良好的形象 | 87 |
| 4. 成功只需一秒，第一印象决胜 | 91 |
| 5. 个人形象设计很重要 | 98 |

第五章 什么样的性格容易成功



- | | |
|--------------------|-----|
| 1. 成功者当机立断，失败者犹豫不决 | 103 |
| 2. 永远骄傲的少数人 | 110 |
| 3. 磨砺成功者的沉稳性格 | 115 |
| 4. 做一个性格强势的谦卑者 | 119 |
| 5. 乐观开朗者的美好生活 | 126 |

第六章 他们想的和你不一样



- | | |
|--------------|-----|
| 1. 模仿者生存 | 133 |
| 2. 和富人站在一起 | 137 |
| 3. 绝不贪大，稳步为赢 | 142 |
| 4. 有钱人更关心未来 | 145 |

第七章 他们做的和你不一样



- | | |
|------------------|-----|
| 1. 个人执行力 | 153 |
| 2. 没时间找借口 | 159 |
| 3. 行动胜于心动 | 163 |
| 4. 你还在埋头苦干吗 | 168 |
| 5. 为什么成功者总有好机会 | 173 |
| 6. “细节决定成败”不只是口号 | 177 |

第八章 这些能力只是基础



- | | |
|-------------------|-----|
| 1. 忍耐力彰显大气 | 183 |
| 2. 成功者，坚韧不拔 | 188 |
| 3. 协调沟通，工作轻松 | 195 |
| 4. 不可不知的自我安慰能力 | 200 |
| 5. 充分表达，说出来的成功 | 205 |
| 6. 改变不了环境，就改变自己 | 210 |
| 7. 随机应变，成功者深谙变通之道 | 216 |

第九章 成功者必备的心理素质



1. 自我觉察	225
2. 自我尊重	230
3. 自我控制	236
4. 自我调节	242
5. 自我意象	248
6. 自我激励	254
7. 自我实现	259

第十章 与总统吃饭， 感受人脉的神奇

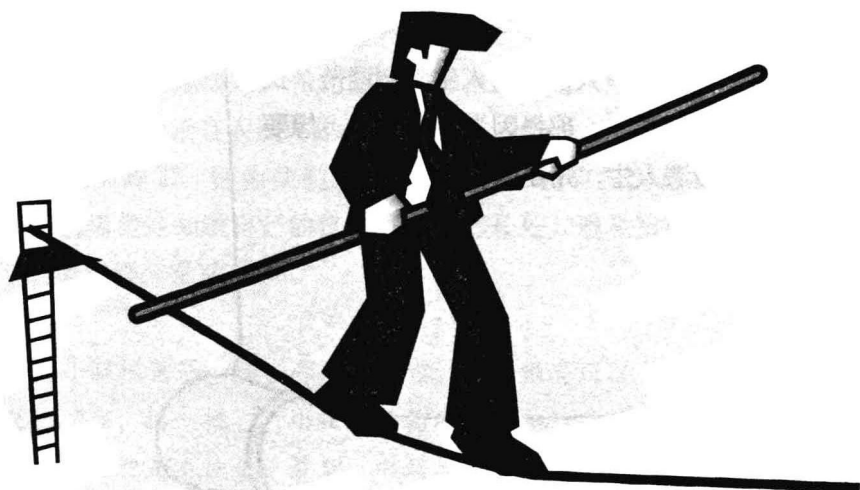


1. 不要独自用餐	267
2. 搭建高层次平台	272
3. 你还在等待贵人吗	276
4. 成功，在于你认识谁	281
5. 寻找一个可以依靠的人	286

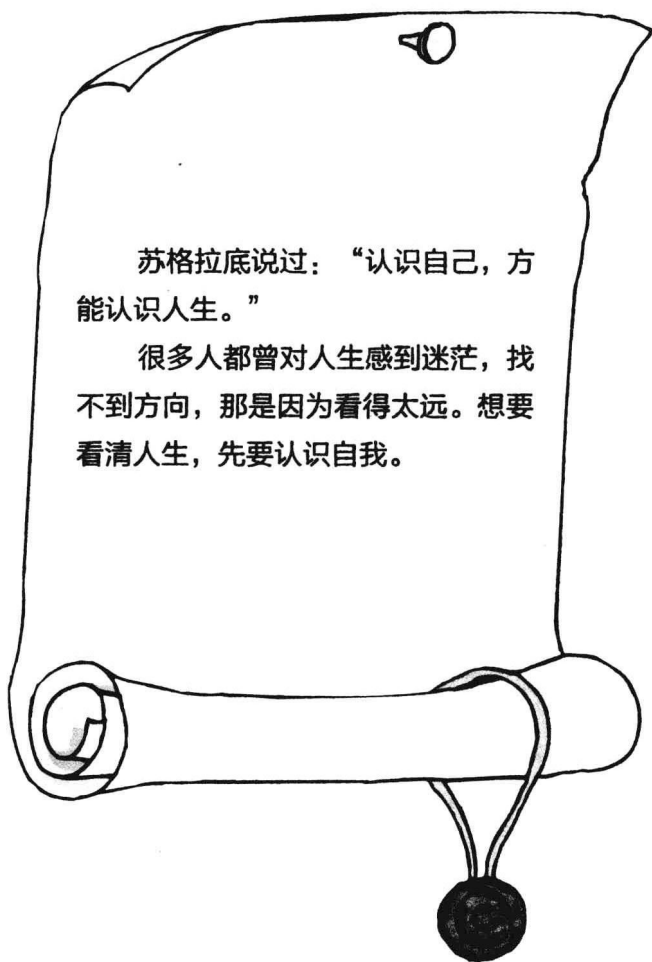
ONE

第一章

彻底认清自我



成功就像走钢丝，靠的不是技艺，
而是自我成功的心理术



苏格拉底说过：“认识自己，方能认识人生。”

很多人都曾对人生感到迷茫，找不到方向，那是因为看得太远。想要看清人生，先要认识自我。



你是你自己，没有人更了解你

坐上通往成功的滑梯



在古希腊帕尔索山上的一块石碑上，刻着这样一句箴言：“你要认识你自己。”卢梭曾经这样评论此碑铭：“比伦理学家们的一切巨著都更为重要，更为深奥。”显然，认识自己是至关重要的。

要想真正认识自己非常难，有些人活了一辈子，看别人很准，却始终难以看清自我。要想成功，首先就要认清自己，无论别人怎么评价你，那些都不重要，因为没有人比你更了解自己。

很多人失败了，因为他们没有认清自己，没有找到自身的优势和劣势。如果能清楚地知道自己的优缺点，发挥长处，避免短板，就更容易取得成功。有这样一个故事。

一个小孩跟爸爸一起去邻居家做客，邻居很喜欢这个小家伙，就拿出糖罐说：“来，抓一把。”小孩看着糖罐，手却一动不动，邻居催促了他好几次，小孩就是不伸手。最后，邻居只好亲自动手，抓了一大把糖果塞到小孩的衣袋里。

拜访邻居之后，爸爸在回家的路上问儿子：“平时你最喜欢吃糖果了，今天怎么不自己动手拿呢？”

小孩回答说：“我的手小，抓一把肯定抓得少。他的手则大得多，还是让他抓好一些。”

很显然，这是一个非常聪明的孩子，他清楚自己的短处并巧妙地避开，从而为自己争取到了更大的好处。



每个人都有自己的长处和短处，只要清楚地认识自己，就能扬长避短，取得事半功倍的效果。

老子说：“知人者智，自知者明。”可见，认识自己是多么重要。只有认清自己，才能找到发展方向，步入正确的人生轨道。

日本保险业泰斗原一平在他27岁时，进入日本明治保险公司从事推销工作。那时的他，穷得连午饭都吃不起，而且晚上只能露宿公园。

有一天，他向一位老和尚推销保险，等他详细介绍完之后，老和尚平静地说：“你所说的话，丝毫引不起我投保的兴趣。”

老和尚注视原一平良久，接着又说：“人与人之间，像我们这样相对而坐的时候，一定要具备一种强烈吸引对方的魅力，如果你做不到这一点，将来也就没什么前途。”

原一平哑口无言，冷汗直流。

老和尚又说：“年轻人，先努力改造自己吧！”

“改造自己？”原一平问道。

“是的，要改造自己首先要认识自己，你知道自己是一个什么样的人吗？”老和尚又说，“你要替别人考虑投保之前，必须先考虑自己，认识自己。”

原一平不太理解，疑惑地问道：“先考虑自己？认识自己？”

“是的，赤裸裸地注视自己，毫无保留地彻底反省，然后才能认识自己。”老和尚意味深长地回答道。

从此，原一平开始努力认识自己，改善自己，终于成为一代推销大师。

认识自己，找准自己的人生定位，这决定了一个人事业的成败。

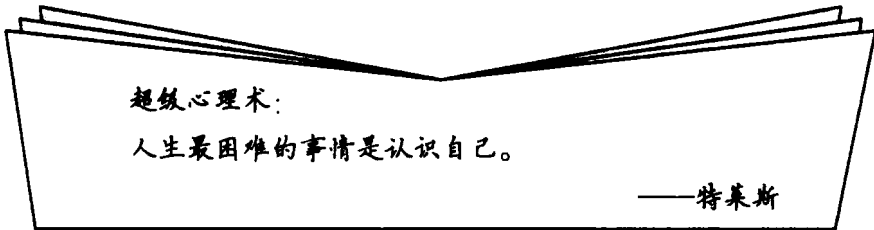
成功人生从正确认识自己开始，如果过高估计自己，会脱离现实，守着幻想度日，怨天尤人，怀才不遇，小事不去做，大事做不来，最终一事无成；如果过低估计自己，会产生强烈的自卑感，导致自暴自弃，结果，明明能做好的事，也会因胆怯而不敢去试，最后抱憾终生。

现实生活中，很多人只看到自己消极的一面，大部分的自我评估都包



括太多的缺点、错误与无能。能够认识自己的缺点这固然是好事，但这不是消极的理由，成功者会在找到自身缺点之后努力改进，他们会全面地认识自己，决不轻视自己。他们在意识到自身缺点的同时，也会找到自己的闪光点。成功者的聪明之处在于，他们会尽力避免暴露个人缺点，而将优点发挥到极致，之后，再慢慢改掉自己的坏习惯。

综上所述，认识自己是多么重要。倘若能正确认识自己，成功时看得起别人，失败时看得起自己，那么，你一定能在激烈的竞争中保持优势，谋得发展。



超级心理术：

人生最困难的事情是认识自己。

——特莱斯



小节附录

认识自己的10大方法

(1) 从现实和历史的状况中认识自己。你最近及过去的事业、工作等各方面的基本情况如何，要从多角度分析，尽可能准确、客观。

(2) 从个人和大家的评价中认识自己。选择有一定代表性的个人，如你最要好的朋友，最亲密的同事等等，一般来说，他们比別人更了解你。大家的看法，可以是你任职公司的看法，也可以是某个组织的看法。

(3) 从工作和学习中认识自己。了解你工作的各种情况，比如，是否热爱你的工作，业绩如何？学习的情况，你对学习怎么看，是否感兴趣，对业务学习、政治学习、专业学习持什么态度，效果如何？

(4) 从事业和生活中认识自己。你的事业心怎么样，从事的是什么事，你对自己从事的事业是满怀激情还是勉强应付，你现在有何成就？你的家庭生活怎么样，是否幸福，原因何在？

(5) 从自己的强项和弱项中认识自己。在工作、学习或者爱好中，你的强项是什么，成就如何，别人怎么看？你的弱项是什么，有什么具体改善措施？

(6) 从以往的成功和挫折中认识自己。成功和挫折最能反映个人性格和能力上的特点，因此，我们可以从自己成功或失败的经验教训中发现自己的特点，在自我反思和自我检查中重新认识自己。

(7) 从感兴趣和讨厌的事情中认识自己。你对什么事情感兴趣，哪一种你最感兴趣？这种兴趣发展到了何种程度？这种兴趣是否高雅、正当？这种兴趣是否已经发展为爱好？在这方面做深入分析。你讨厌什么？阐述具体情况。

(8) 从单位和家庭中认识自己。你在单位的表现如何，地位如何，同事怎么看你？你在家里的情况怎么样，对家庭是否有责任心？全家人怎么看你，你的父母亲、配偶怎么看你，孩子怎么看你？



(9) 从生理和心理上认识自己。生理主要是指身体是否健康。心理包括的内容要多，比如，心理是否健康，心理品质如何等。分析自己的生理和心理，目的是为了更科学地评价自己。这样的评价会更全面，更准确。

(10) 用传统的或者科学的方法认识自己。在人类历史上有许多如何识人识己的方法，我们可以拿来借鉴。现在也有不少科学测验（如心理测验），我们同样可以使用。



改变自我心像，开启卓越之旅

坐上通往成功的滑梯梯

2

何为自我心像？它是在自我认识或自我意识的基础之上形成的，也可以说是自我认识或自我意识的一部分。简单地说，自我心像就是对“我是谁”的认知，它的作用就在于，你认为自己是怎样的人就会推动你成为怎样的人，它能促使你向这方面发展。

自我心像是根据过往成功或失败的经验、他人对自己的反应和评价而不知不觉形成的。虽然是不经意间形成的自我心像，但人们往往依据它来判断并指导自己的行动，很少怀疑它的可靠性。因此，如果你的自我心像较低，你就会逐渐沦为一个平庸者，因为你的内心深处正是这样认为的；如果你的自我心像较高，那么在你的心中就会充满骄傲，会相信自己是最棒的，从而在行动上活力四射，积极向上。显然，自我心像较高的人更容易获得成功。

可见，自我心像对一个人的影响是多么巨大。如果你不满足于现状，如果你还有奋斗的愿望，那么，改变自我心像就能够帮助你迅速提高。

积极的自我心像有利于自我提高，而消极的自我心像只会让你沦为平庸。可以说，拥有积极自我心像的人才能取得成功。

1862年9月，美国总统林肯签署并发表了将于次年1月1日正式生效的《解放黑奴宣言》。在1865年美国南北战争结束之后，一位记者采访林肯时问他：“据我所知，上两届总统都曾想废除黑奴制，《宣言》也早在他们那时就已经起草好了，可是他们都没有签署它。他们是不是想把这一伟