

激扬人生励志经典

迈向成功的 心理学 全集

吕晓滨 主编

解读心理学知识，认识自我，调节人生步调。
铭记心理学法则，超越自我，收获成功人生。

线装书局

激扬人生励志经典

迈向成功的 心理学

全集

吕晓滨 主编

线装书局

图书在版编目(CIP)数据

迈向成功的心理学全集/吕晓滨主编. —北京:
线装书局, 2011. 3

(激扬人生励志经典)

ISBN 978-7-5120-0308-8

I. ①迈… II. ①吕… III. ①成功心理学—通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 004504 号

迈向成功的心理学全集

主 编: 吕晓滨

责任编辑: 赵安民 孙嘉镇

排 版: 腾飞文化

出版发行: 线装书局

地 址: 北京市鼓楼西大街 41 号(100009)

电 话: 010-64045283 64041012

网 址: www.xzhbc.com

经 销: 新华书店

印 刷: 北京市通州富达印刷厂

开 本: 787mm×1092mm 1/10

印 张: 40

字 数: 825 千字

版 次: 2011 年 3 月第 1 版 2011 年 5 月第 1 次印刷

定 价: 735.00 元(全 15 册)



在纷繁复杂的社会大家庭中，每个人都扮演着不同的角色，发挥着不同的作用，有的是大树，有的是小草；有的是泰山，有的是尘埃；有的是太阳，有的是星辰……人人都应正确理解生命辉煌的真正内涵，创造一份属于自己的独特辉煌，给人生多一份绚丽，多一份精彩！

那么如何培养自己的能力和修养，如何学会利用时间，如何抓住成功的机遇，如何选择适合的职业，如何才能走向成功？我们每个人只有不断努力塑造自我，让自己的思维、智慧、知识、技能日益充盈丰满，综合素质日臻完善，思想更加成熟，行为更加理性，不断否定自我并超越自我。并且无论什么时候，都不要对生活失去信心，不要让别人摧毁你的信心。只要有信心，任何艰难险阻都不会成为你前进路上的绊脚石！

在向成功迈进时，你也许会迷茫，看不清前方的道路，这时千万不要犹豫，不要觉得自己可能会错过什么，因为当你犹豫的时候，不仅手边的事情做不好，后面的事情也会被耽误，最终只会一事无成。有道是：双鸟在林，不如一鸟在手。认真做好一件事情比想做好两件事情可贵得多。因此，人生要合理确定奋斗目标，要脚踏实地一步一

步向前走，做行动的巨人。每条道路都可以走出属于它的风景，做什么不重要，重要的是怎么做。要做到别人没有做到的事情，这样才能站稳脚跟，获得成功的资本。

在社会生活中，每个人都有自己的思想和追求，我们只有尊重他人的存在，跳出以自我为中心的桎梏，给自己定好位，才能在激扬人生的道路上与自己思想融合，与他人融合，与社会融合，少走一些弯路，少一些挫折，在天空中划出一道属于自己的生命彩虹。

书中的每一页都洋溢着激情，充满着催人奋进的精神。它们将教会你如何理解和热爱生活，并创造自己独特的生活。

成功不必刻意寻求，全方位自我提高，超越自己就是进步！



目录

第一章 健康心理助你走向成功

自己来做自己的心理专家,简单地说,就是提高自己的心理调节能力;复杂地说,就是让自己的意识里存在一个特殊的角色,具备精神中的“第三只眼睛”,理智地观察自己情绪的变动,找寻原因。就像西方传说中“守护天使”是每个人都拥有的,在关键的时刻给自己提供智慧,帮助自己正确挑战繁复的现实,不至于迷失方向。

1. 认识自己的心理状态	18
2. 心理健康关乎成败	19
3. 心理健康不可忽视	20
4. 心理健康的标准	22
5. 倾诉是极佳的心理保健的方法	23
6. 要有自己的主见	24
7. 心理健康“营养素”	25
8. 潜意识对心理的影响重大	26
9. 做自己的心理医生	27
10. 水满则溢	28
11. 挑战成功	29
12. 勇于承担责任	30
13. 给自己一个暗室	31
14. 不要埋藏自己的优势	32

15. 不要逃避自己的责任	34
16. 学会自力更生	34
17. 心理暗示决定行为	36
18. 勇于承担风险	37
19. 活出自我本色	38
20. 给自己立规章制度	40
21. 心理暗示多表现在潜意识的活动里	41
22. 一半是蛇,一半如鸽	43
23. 真正了解自己	44
24. 积极心态是保持健康的良方	46
25. 了解你的心理状态	47
26. 彻底认识自己	49
27. 暗示是一种心理影响	51

第二章 要保持积极的人生态度

驱走室内的黑暗是不可能的,我们只需把光线扫进来,自然而然黑暗就会逃走的!其实有很多成功的方法,其中调整心态是最重要的,化压力为动力,让积极奋进的努力代替消极失败的想法。如果你不用积极的心态面对不可预知的一切,那么你将会失去信心和勇气。

1. 积极心态能够创造奇迹	54
2. 积极心态是成功者的基本要素	55
3. 乐观的人和悲观的人之间的差异	56
4. 凡事从容面对	57
5. 心态制约成败	59
6. 光线放进黑暗	60
7. 以积极的心态去面对一切	61
8. 心态决定一切	63
9. 心态改变一生	64
10. 你的心态就是你真正的主人	65
11. 心态对一个人的影响	66
12. 一念之差导致的天壤之别	67
13. 让乐观主宰自己	69
14. 不可太过计较得失	70
15. 摆正自己的心态	71
16. 积极追求快乐	72
17. 乐观者和悲观者	74





18. 学会用乐观驾驭悲观	75
19. 保持一颗平常心	76
20. 在绝境中,要暗示自己存在奇迹	77
21. 不要让成功成为你前进的障碍	78
22. 换一种积极的思路考虑问题	79

第三章 丢掉心灵中的那些垃圾

人活着要做本色的自己,立身处世时要展现最真实的一面。没有虚荣之心的羁绊,没有浮躁之心的干扰,克服紧张心理的束缚,战胜畏惧心理的恐慌。将心多敞开一扇窗,让阳光彻底地洒进心底。接纳自己的真实,摆正自己的位置,将心灵的垃圾逐一清除,心就会变得更纯净、更清爽。

1. 为心灵排毒	82
2. 摆脱错误心理的阴影	82
3. 不要盲目地与他人比较	83
4. 别让金钱把你引入歧途	85
5. 及时走出嫉妒的心理阴影	86
6. 不要再犹豫了	88
7. 及时纠正自己的骄傲与浮躁	89
8. 不要画地自限	91
9. 克服贫穷的思想	92
10. 不可总想着投机取巧	93
11. 不要活在别人的价值观里	95
12. 战胜回避成功的心理障碍	97
13. 避开自负,保持谦虚	99
14. 改变你的消极思维	100
15. 不被金钱所左右	101
16. 改掉寻找借口的习惯	103
17. 改变懦弱	104
18. 彻底杜绝犹豫不决的弱点	106
19. 钻牛角尖的人在一开始就犯了错误	107
20. 不可太过追求完美	109
21. 克服偏见	110
22. 虚荣心适可而止	111
23. 摆脱掩饰心理	112
24. 自觉减少习惯性依赖心理	114
25. 远离猜疑	116

第四章 给灵魂一个前进的方向

心理学家说,梦想在人的心里具有强大的力量,在梦想还未实现时,你心底的这股力量就不会消失。哲人说,有梦想就会有明天,我们的心所向往的就是我们最想得到的,它是我们生活的动力。给灵魂一个前进的方向,一步一步地向成功迈进,整个世界都会给你让路。

1. 制定人生奋斗的方向	118
2. 要怀有梦想	120
3. 期望有多大,成就就有多大	121
4. 树立远大志向	122
5. 永远心怀希望	124
6. 向着梦想拼搏前进	126
7. 借助希望求发展	127
8. 确定人生目标	128
9. 梦想,促使人生富有价值	130
10. 时钟不偏离目标	132
11. 想象成功的美好	134
12. 誓做翱翔之鹰	135
13. 成功源于梦想	137
14. 有目标就有希望	138
15. 野心让梦想成真	139
16. 有什么样的目标就有什么样的人生	140
17. 给心一个正确的方向	142
18. 把梦想化作奋斗目标	143
19. 一个神圣的目标	144
20. 设计一个伟大的理想	145

第五章 相信自己成功并不遥远

自信,使不可能成为可能,使可能成为现实。而不自信,则会使可能变成不可能,使不可能变成毫无希望。有许多失败者之所以失败,究其原因,不是因为无能,而是因为不自信。自信的人生是永远不会被生活击败的,无论在什么情况下,自信者的格言是:我想我能够的,现在不能够,以后一定能够的!

1. 要有战胜一切的信心	148
--------------------	-----





2. 自信,使不可能成为可能	149
3. 自信是重要的砝码	150
4. 成就大小取决于自信心的大小	151
5. 树立起自信心和勇气	152
6. 拥有坚定信心	153
7. 积极地进行自我评价	155
8. 自信是人获取成功的基石	157
9. 你是与生俱来的冠军	158
10. 人没有自信就好比航海没有风帆	159
11. 相信自己	160
12. 成就超不出自信的高度	161
13. 走出属于自己的道路	162
14. 鼓励自己自强自信	162
15. 学会爱自己	163
16. 从自卑中走出来	165
17. 拥有自己在专长上的信心	166
18. 自信是成功的保障	167
19. 克服自卑的方法	169
20. 永远不要输给自己	171
21. 征服畏惧,战胜自卑	172
22. 为自己作一次喝彩	173

第六章 坚信奋斗能够书写命运

生活中的很多年轻人深深懂得奋斗的意义和价值,他们不做生活的旁观者,而是努力做生活的参与者、主宰者。在年轻时,你需要告诉自己:生活重要的是追求,而不是到达。我们要拒绝平淡,告别无为,让我们的青春在阳光下真正地飞扬起来,激荡起来。奋斗是一支水彩笔,在青春的舞台上,你要充满热情地挥舞自己手中的画笔,努力描绘自己美好的未来。

1. 勤奋是无价之宝	176
2. 把精力集中于现在	177
3. 拼搏是成功的基石	179
4. 成功的关键在于勤奋	180
5. 不要轻视细小的东西	182
6. 说一尺不如行一寸	183
7. 不要把自己的命运交给别人	184
8. 充分利用好自己的每一分钟	185

9. 全心投入所做的事情当中	187
10. 在工作中享受快乐	188
11. 只要再多一点	190
12. 一件一件地去做事情	191
13. 把工作轻松愉快地做好	192
14. 你是在为自己工作	194
15. 敢于积极尝试	195
16. 全身心地投入到工作中	197
17. 爱你的工作	198
18. 给自己施加一定压力	200
19. 以健康饱满的心态持续工作	201
20. 热忱是工作的灵魂	203
21. 保有一颗热情之心	205
22. 一切从今天开始	207

第七章 管理好我们自己的情绪

在生活中,不如意之事十有八九,每个人都会经常遇到种种不如意的事情,有的人会因此大动肝火,结果把事情搞得越来越糟。而有的人则能很好地控制住自己的情绪,泰然自若地面对各种刁难,在生活中立于不败之地。

1. 人生中最有力量的好情绪	210
2. 为不良情绪做疏导	212
3. 管理自己的情绪	214
4. 先处理情绪,再处理事情	216
5. 解脱烦恼的秘诀	218
6. 做情绪的主人	218
7. 热情与希望是世界上最大的财富	219
8. 保持一点清醒,拒绝浮躁	221
9. 当你因不愉快的事而情绪不佳时	222
10. 消除怒气和烦恼的良方	223
11. 不良情绪危害无穷	223
12. 正确处理不满情绪	224
13. 学会控制自己的情绪	225
14. 做自己的情绪调节师	225
15. 切记不要浮躁	227
16. 挣脱负面情绪的困扰	228
17. 控制你的愤怒	229





18. 消除紧张的方法	230
19. 浇灭愤怒之火	232
20. 平息怒气的最佳方案	233
21. 不受别人坏情绪的影响	234
22. 克制自己的愤怒情绪保持冷静	236
23. 善于调节情绪	237
24. 不要因愤怒使自己疯狂	239
25. 化解怒气的方法	240
26. 不可得意忘形	241
27. 控制焦虑发作的方法	243

第八章 失败并不是人生的句号

人的生命中,总交织着许许多多的成功和失败,也总会遇到许许多多的成功者和失败者。不同的是,成功者都能够坦然地面对失败,并能够在失败中吸取经验,取得成功;而失败者却大多都难以承受挫折和痛苦,最终会走向沉沦。因此,正确地面对失败,快速地走出阴影并走向成功,是每个现代人成功过程中的重要课题。

1. 正确面对失败	246
2. 只是没有赢,而不是输了	247
3. 绝对不可以因一次失败就放弃	248
4. 勇敢地面对失败	249
5. 笑傲失败	250
6. 失败面前做勇者	251
7. 没有失败,你不可能成功	253
8. 把失败当做一次挑战	254
9. 成功的人永不言败	256
10. 不轻言放弃	257
11. 别怕输,大不了重新开始	259
12. 置之死地而后生	260
13. 成功的人都有不服输的心性	261
14. 只要心灵不垮,我们总会完好地站起来	263
15. 失败只不过是落在屋里的尘埃	264
16. 在失败中成长	265
17. 坚定信念,屡败屡战	266
18. 何必害怕跌倒	268
19. 以失败者为师	269

20. 失败让成功离自己更近	270
21. 失败是成功之母	273
22. 不曾失败者不会成功	274

第九章 困境当中的执著与坚守

坚强的心并非与生俱来,它是在一次次痛苦的磨砺中造就的。对于生活的强者来说,风浪总会格外汹涌,而他们的心,也会无一例外地选择坚强。人的心理还有许多我们未知的潜在力量。挫折犹如一把利剑,可能我们因此会受到伤害,但同时也会打造出心灵的韧度,从而百折不挠。

1. 培养自己承受悲惨命运的能力	278
2. 让自己的心充满韧性	280
3. 忍耐助你战胜挫折	281
4. 不向命运低头	282
5. 毅力能够化腐朽为神奇	283
6. 不幸遭遇并非就是世界末日	284
7. 正确认识挫折	286
8. 坚忍,是克服一切困难的保障	287
9. 危机和奇迹	288
10. 向困难挑战	289
11. 迎着困难走下去	291
12. 用笑脸迎接厄运	292
13. 接受生活困境	293
14. 挫折只是小坎	295
15. 在挫折中自强不息	297
16. 把困难当做自己的恩人	298
17. 苦难不会持久	299
18. 只有更好,不会更坏	301
19. 自古圣贤多磨难	302
20. 笑对逆境和挫折	304
21. 碰到困难不退却	306
22. 厄运的另一面其实就是幸运	308
23. 只有磨难才能造就人才	309





第十章 体察人心打造完美交际

智者总是能够将自己成功地融入一个团体中,利用团体的力量顺利地完成个人无法解决的任务。可以肯定地说,合作可以让你走向成功的彼岸。一个人做事情要取得成功,必须完善你的交际能力,学会与别人合作,并得到别人的合作。

1. 积极透析人心	312
2. 如何使别人喜欢	314
3. 善于倾听	315
4. 了解、尊重、迎合	317
5. 让别人感到你是自己人	318
6. 要懂得把自己放进一个团队中	319
7. 掌握人类心理的基本规律	321
8. 保持适度距离	322
9. 怎样与陌生人接触	323
10. 牢牢记住对方的面孔和名字	325
11. 克服腼腆	326
12. 不要吝啬你的赞美之词	327
13. 亲和力就是吸引力	328
14. 掌握准确观察人的方法	330
15. 幽默感的心理调节功能	330
16. 让别人认识你并且记住你	331
17. 结识好的伙伴是成功的一半	333
18. 善于运用冷热水效应	335
19. 帮助别人就是帮助自己	336
20. 远离社交恐惧症	338

第十一章 幸福快乐的心理学秘诀

生活虽是一个经常碰到的真实的概念,但许多人却不了解它的本义,他们往往超脱现实而存在,把自己寄托于无望的梦想之中,但到头来得到的却只是“竹篮打水一场空”。所以,学会在现实生活中快乐地生活十分重要。

1. 在平凡生活中体味快乐	340
2. 做一个热爱生活的人	341

3. 平淡的日子可以不乏味	342
4. 把握现在的幸福	343
5. 学会乐观地享受生活	345
6. 善于看到更远的风景	346
7. 只要心中有阳光	348
8. 始终保持快乐的心情	349
9. 活在今天,而不是昨天和明天	351
10. 幸福秘诀	354
11. 幸福快乐的秘密在每个人的心中	355
12. 每一天都是阳光明媚的	356
13. 快乐是你给自己的一种馈赠	357
14. 常怀一颗欢喜心	358
15. 发自内心的热忱	359
16. 感受幸福的步骤	360
17. 让幸福永远伴随着自己	361
18. 幸福就在身边	363
19. 付出是一种幸福	364
20. 幸福无处不在	365
21. 最简单的恰恰是最真实的	368
22. 做一个最快乐的人	369

第十二章 像大智慧者那样去思考

大智若愚,是智慧的最高境界。海纳百川,有容乃大。宽容是人生难得的佳境。一个有着博大胸怀的大智慧者,不会斤斤计较个人得失,不会为生活中的小摩擦而耿耿于怀,不会为世间繁杂的恩怨是非纠缠不清,看似退缩,却扩大着自己心灵的外延。

1. 大智若愚	372
2. 学会宽容	373
3. 宽容是一种美德	374
4. 君子坦荡荡	376
5. 不但要学会记忆,而且要学会遗忘	377
6. 做个糊涂的聪明人	378
7. 在心里集聚积极的力量	379
8. 事事宽以待人	380
9. 知足则是一种理性思维后的达观	382
10. 把握当下,知足常乐	383



11. 学会示弱与低头	384
12. 微笑面对生活	385
13. 豁达的胸怀	386
14. 学会宽容与忍让	388
15. 圆满与缺憾	389
16. 厚道是一种美德	390
17. 比天空更宽阔的是人的胸怀	391
18. 退一步海阔天空	392
19. 吃亏是福	394
20. 在欲望与现实之间找到平衡点	394
21. 对自己的宽容	396
22. 该低头时就低头	397
23. 不用他人的错误惩罚自己	398
24. 难得糊涂	399

