

B226.4
Z35

如何突破生活的困局

RUHETUPO
SHENGHUO
DEKUNJU



张 勇 编著

图书在版编目(CIP)数据

如何突破生活的困局/张勇编著. —郑州:河南人民出版社, 2000. 10
(白领丛书)
ISBN 7-215-04722-9

I. 如… II. 张… III. 青年心理学—青年读物
IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 33020 号

河南人民出版社出版发行(郑州市农业路 73 号)
河南省瑞光印务股份有限公司印刷 新华书店经销
开本 850×1168 1/32 印张 6.5 字数 126 千字
2000 年 10 月第 1 版 2000 年 10 月第 1 次印刷 印数 1—4 000 册

定价:11.00 元



编者的话



读者朋友,也许你已在念大四了,马上就要面临就业的选择,做一名受人尊重的白领的梦正在向你招手;

也许你已经走出校门,开始面对工作的挑战,如何成为一名成功的白领正使你焦虑。

是的,在今天这样的商业社会,在这个机遇与挑战并存的时代,无时不在竞争,无处不是竞争对手。

应聘时,你要过五关斩六将,从数十人甚至上百人中脱颖而出,才能得到想要的职位;

工作时,你必须兢兢业业、出类拔萃,方可得到领导的赏识;

如果你是销售部经理,你一定想知道有什么办法



如何突破生活的困局

RUHETUPOSHENGHUODEKUNJU

能为你拉来大笔订单；

如果你是人事部主管，你一定不会放过每一个可以激励员工干劲的妙方。

然而，专业课上老师并没有传授这样的知识，教科书上更没有现成的案例可循。对于将出校门或刚出校门的大学生来说，经验远比书本知识匮乏，因而更比书本知识宝贵。经验的获得靠阅历、靠积累，但学习别人的经验同样是获得经验的好办法。

为此，我们编辑出版了这套“白领丛书”。它是成功白领们的经验之谈，也是将要走向成功白领的青年学生们的入门读物。它涉及求职应聘、自我修养、销售谈判、工作创意、为人处世、工作技巧、口才与公关、管理与领导艺术等工作、学习、生活的方方面面，行文通俗易懂，实用性较强。它以短小的篇幅、精炼的语言、经典的实例，将最重要的道理、最宝贵的经验，用最朴实生动的语言表达出来，使读者在轻松的阅读中领悟人生的至真。



目 录

- 1 燃亮你心中的希望之火
- 2 保持乐观的心境
- 3 适当运用补偿心理
- 4 培养良好的习惯
- 5 战胜懊悔
- 6 摆脱失望情绪
- 7 战胜孤独
- 8 制怒的学问
- 9 精神压力的自我控制
- 10 自我暗示的作用
- 11 走出自卑的阴影
- 12 求人的“诀窍”
- 13 克服羞怯的心理
- 14 如何控制激动
- 15 把握分寸
- 16 增强你的应变能力
- 17 发掘你的潜能



- 135 不敢冒尖:强者的怯懦
- 139 观表而察里
- 142 注意力分配的科学与艺术
- 146 使个性升华
- 149 耻辱的力量
- 152 正确对待毁誉
- 155 克服惰性
- 158 学会思考
- 162 七种最佳思考方法
- 166 贵在坚持
- 169 增强你的自制力
- 173 如何约束自己
- 176 慕虚名而处实祸
- 179 和你的良心保持一致
- 182 怎样克服困难和挫折
- 185 如何确立奋斗目标
- 190 不要期望“最小抵抗路线”
- 193 天才就是勤奋
- 197 增强你的意志力



- 135 不敢冒尖:强者的怯懦
- 136 观表而察里
- 137 注意力分配的科学与艺术
- 138 使个性升华
- 139 耻辱的力量
- 140 正确对待毁誉
- 141 克服惰性
- 142 学会思考
- 143 七种最佳思考方法
- 144 贵在坚持
- 145 增强你的自制力
- 146 如何约束自己
- 147 慕虚名而处实祸
- 148 和你的良心保持一致
- 149 怎样克服困难和挫折
- 150 如何确立奋斗目标
- 151 不要期望“最小抵抗路线”
- 152 天才就是勤奋
- 153 增强你的意志力



燃亮你心中的希望之火



希望是什么？你可以说，希望就是漫漫沙漠中的一片绿洲，就是冰天雪地中的一堆篝火，就是茫茫黑夜中的一点星光，就是惊涛骇浪中的一叶扁舟。然而我想引用海伦·凯勒的一句话：希望就是生命。

有一串葡萄，大小不一，酸甜不匀。小孩子往往采取以下两种吃法：

一种是先吃小的、酸的，再吃大的、甜的；另一种是先吃大的、甜的，再吃小的、酸的。我想，一般来说，人们大多会比较喜欢选择第一种吃法的孩子。



其实,从优选学上说,从好的依次吃到差的,实际上每一次吃的,都是吃剩下来的葡萄中最好的一颗。例如一串葡萄 30 颗,从好的吃起,第一次是 30 颗中最好的一颗;第二颗则是剩下 29 颗中最好的一颗;依次类推,最后一颗自然也可以算是剩下的最好的一颗。而另一种从差的吃到好的,实际上每次吃的,都是吃剩下来的葡萄中的最差的一颗。因此,按理应该是前一种吃法常伴喜悦之情,后一种吃法则有懊丧之感。然而实际的感觉却恰恰与之相反。先吃好的再吃差的,往往是越吃越乏味,没吃完就不想吃了;而先吃差的再吃好的,除非确实吃不完了,一般很少有半途而废的。原因何在呢?原因就在于从心理学的角度说,第一种吃法总是伴随着一种失落感,而后一种吃法总是伴随着希望感;虽然目前吃的是差的,但相信越吃越好,随着这种希望逐步实现,内心的满足感会越来越强烈。这只是一个很通俗的例子,但它却告诉我们一个真理:保持希望,它是你前进的动力。

在人的一生中,总会遇到许多困难和挫折。正所谓人生不如意事常八九。然而,在困难和挫折面前,有人灰心了,沮丧了,消沉了,最终在满腹牢骚、庸庸碌碌中度过一生,有的人却在困难和挫折面前屡仆屡起。他们总是满怀希望,把一次次失败看做是未来成功的开始而不是终结。因此,简言之,希望就是追求,就是一种生活的态度。能否在逆境中保持希望在某种程度上决定你能否最终获得成功。

当然,追求总是从人的需要出发的,同时又受着世



界观、人生观的制约。要使希望常在,除了要有执著的人生理想以外,从追求的层次性来说,还需要注意以下两点:第一,要有多种追求。追求越狭窄,回旋的余地越少,越容易产生失望情绪;反之,如果有多种追求,就可以堤内损失堤外补,从其他追求的实现上获得满足感,从而保持前进的动力。第二,要有多段追求。就是要把一个追求、大目标分割成若干小追求、小目标。这样,随着一个个小目标的实现,一方面,你可以不断获得成功的喜悦从而增强信心,另一方面,大目标被分解的过程,就是你全面考虑,制定合适的步骤和计划的过程,它有助于整个目标的最终实现。

我又想起了诗人雪莱的名句:冬天已经来了,春天还会远吗?是的,朋友,燃亮你心中的希望之火,让它照亮你人生的路!



保持乐观的心境



人的心境,人在生活中的感情特征,是不一样的。有些人,总是用肯定的愉快的情感面对生活,感情色彩是明朗的。有些人,内心的感情色彩比较灰暗,总是用不愉快的眼光去看身边的一切。

现代心理学的研究证实,人的心境,是一种比较持久的情绪状态,某种心境一旦产生,将使人的一切其他活动和体验,都染上比较持久的情绪状态和浓厚的情绪色彩。一个人处于某种心境中,往往以同样的情绪状态看待一切事物。欢愉乐观的心境,使人在待人接物时充满激情,易于相处;哀戚的心境,使人感到一切都枯燥无味,容易烦恼和郁闷,遇到困难也不容易克



服。

人的心境,人的情绪状态和感情色彩,何以竟有如此悬殊的差异呢?表面上看,这似乎是得之于先天。其实不然。

人的心境和人的感情世界,首先受人的理想,人的世界观和人的生活态度的影响。一个有着远大理想,有着严肃的生活态度,有着强烈社会责任感的人,他的感情和情绪不可能是低沉的。我记得苏联的奥斯特洛夫斯基,这位曾经年轻健康,后来却失去了健康的身躯、灵活的手脚的作家说过:“对我来说,活着的每一天都意味着要和巨大的痛苦作斗争。我是在说这十年来的日子。但你们看到的是我脸上的微笑。这是发自内心的,饱含着幸福和欢乐的微笑。”由此可知,如果一个人有远大的理想,有着宽阔磊落的胸襟,热爱自己的事业,那么,他的内心情感和日常心境,自然也是无比乐观的。不论碰到什么不顺心的事情,不管有什么意外的不幸降临到他们头上,他们也决不会在精神上倒下去。他们总是乐观地看待人生,坚强地面对生活。

能否用正确的思想去观察和认识生活,也影响着人的心理素质,影响着人的感情和情绪。生活,从来都不可能是单色调的,既不可能只有欢乐而没有悲伤,也不可能只有悲伤而没有欢乐。人人都可以体会到,生活中既有诗,也有泪,既有鲜花,也有坎坷,既有晴天丽日,也有阴雨晦暝,我们不该只看到泪,只看见伤痕,只盯住生活中消极的一面,让悲观、忧伤的情绪啮噬自己的心灵。我很欣赏有一个人打过的比喻:面前放着一



如何突破生活的困局

RUHETUPOSHENGCHUODEKUNJU

只玻璃杯,里面只盛着半杯水。乐观主义者看到的是,那只玻璃杯里有一半盛着水,可以取来解渴;而悲观主义者却只看到那杯里一半是空的,随之断言那是一只空杯,于是心灰意冷,觉得生活是无望的。我们应当用乐观主义态度来观察和感受生活。这样,你才能够品尝到生活的乐趣,即使在平平淡淡的日子里,也会发现生活的真、善、美,发现许多值得回忆和珍视的东西。

有的人,在生活中经受了儿番坎坷,碰到了一些不愉快的事,便开始相信并且屈服于所谓命运了。他觉得,天下事不如意者居多,个人的一切不顺利,皆取决于命运的安排,是命运在有意捉弄他折磨他。其实,所谓命运,乃是一种无稽之谈。杜勃罗留波夫嘲笑过宿命论者的命运观:“每一个人一生下来就开始执行某种一定的责任,换句话说,即某个人一生下来就负有做医生的使命,另一个人负有做部长的使命,第三个人则负有缝鞋子的使命。”相信宿命论,认为人的一切都是命运预先安排好的,这不过是愚昧者和怯懦者的托词。人,总想要做一点事情。而某件事情愈重要,完成这件事情所需要的条件也就愈多,并且总不能如人所打算的那样具备着,倒是常常闯入一些扰乱计划的意外之事。有些人,就把条件所起的作用,看成是“命运”做出来的。如果意外之事破坏了他的计划,使他的某些想法受阻,得不到实现,他便以为是命运在有意为难他,因而怨天尤人。究其实,世上本无所谓“命运”这种东西,当然更谈不上它要故意跟谁过不去,可以给人的一生预先安排下什么。我们应当改变一下生活态度,不

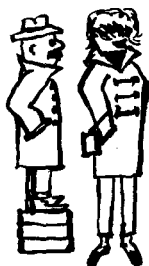


相信命运,更不对所谓的命运屈服,而是积极地创造条件,去征服命运。当你创造了充分的条件时,你就会由不顺利的境地跨入顺利的境地,你的希望就会实现或接近实现了。那时,“命运”便不会背对着你,而会亲近你,为你所驱使。

热爱生活吧!不要为暂时碰到的不顺心的事情而烦恼。让我们一同沐浴居里夫人给她女儿女婿的祝福:“愿你们强健,快乐,而且工作得好;愿你们每天都愉快地过着生活,不要等到好日子过去了才找出它们的可爱之点。”



适当运用 补偿心理



凡是去过黄山的人，无不对黄山的迎客松叹为观止。在嶙峋的峭壁上，在贫瘠的石缝中，迎客松兀然而立。也许是一边受到石壁的障碍而无法舒展枝叶，面向山谷一边的枝叶就格外茂密，其状恰似一位好客的主人躬身在向游客致意。

人们赞叹大自然的神奇，却很少想到这是生物界奇妙的补偿功能。失之东隅，收之桑榆。人，其实同样也具有这种功能。尤其是人所具有的心理上的补偿功能，更是人所特有的一种功能。



一个人在工作、生活上遭受挫折后，他的朋友总会劝他：别灰心，下次再来！如果下次取得了成功，对于这次的失败，不正是一种补偿吗？当然，下次还可能继续失败，但还有再下一次呢！

请不要小看这种补偿的作用。如果一个人在心理上毫无补偿的欲望，那么，他对一切就都会抱无所谓的态度。他的上进心、好胜心统统熄灭了，他的生命之灯也就失去了应有的光芒。因此，一个不甘磨灭人生价值的人，应该适当运用心理上的补偿功能，因为这种功能的存在，有益于人生意义的丰富。

首先，它可以激发新的希望。这就是前面说的，这次不行，还有下次。人们常说的将功补过也是这个意思。不仅功可以补过，赢可以补输，好可以补差，而且一切不如意的东西，都可以向它的反面转化。天无绝人之路，柳暗花明又有新途。希望是不灭的生命之灯。人就是在连续不断的自我补偿中，向生活的深度和广度进军的。其次，它可以召唤新的努力。新的希望在前面招手，伴之而来的是实现这一希望所付出的努力。人们大概还记得，我国体操名将李宁在第23届奥运会上，团体比赛不很理想，全能比赛也只得了铜牌。他并没有气馁，他要在单项比赛中弥补。结果，在单项决赛中他理想地发挥了自己的水平，一举夺得了自由体操、鞍马和吊环三项冠军。有人说，李宁是一个不甘失败的人；又有人说，李宁的好胜心特别强。从心理上说，这些不都是补偿欲望的表现吗？再次，它可以凝聚新的目标。许多残疾人所以在生活中创造出令人赞叹不



已的奇迹,就是补偿心理凝聚了新的目标与力量。身有残疾,生理条件不如别人,但还可以发挥自己的聪明才智,在力所能及的方面作出成绩。要是残疾人没有这种心理上的补偿欲望,他们又怎能在不利的生理条件下,作出甚至连健康人都自愧弗如的业绩呢?

补偿心理在人们的交往中也经常可见,它还是人们择友的基本动因之一。生活中,知识面广、信息量多的人,人们多愿意与之交朋友,因为从他们身上,人们可以补偿自己的不足。绝大多数“忘年交”,也基于彼此在气质、能力、爱好等方面的补偿而使友谊突破了年龄的界限。在这里,补偿心理成了人们开阔新的视野、吸收新的营养的途径。

但是,心理补偿又是一把双刃剑。运用得当,它可以发挥积极的作用,反之,则可能成为你放纵自己的借口。例如,赌博者如果也具有强烈的补偿欲望,输了还想翻本,那么,其结果可能是越“补偿”,赌得越凶,最终难以自拔。因此,运用补偿心理时,一定要利用它的积极的一面,换句话说,我们需要的是积极的补偿心理,而不是它的反面。