

生活学系列



生活的革命

(三) 成功生活

王谢 著



中国工人出版社

新千年社会科学丛书

——生活学系列

生活的革命

中国工人出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

成功生活/王谢著. —北京: 中国工人出版社,

2002.4

(生活的革命)

ISBN 7-5008-2794-6

I. 成... II. 王... III. 成功心理学 IV. B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 024334 号

出版发行: **中国工人出版社**

地 址: 北京鼓楼外大街 45 号

经 销: 新华书店

印 刷: 北京鑫洪源印刷厂

版 次: 2002 年 5 月第 1 版 2002 年 5 月第 1 次印刷

开 本: 850 毫米 × 1168 毫米 1/32

字 数: 500 千

印 张: 30

印 数: 001—5000

定 价: 55.80 元 (全三册)

书 号: ISBN 7-5008-2794-6/C.209

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换

前 言

人生在世，每一个人都希望自己有一个成功的人生。但是有一个问题总是困扰着我们，那就是如何认识自己，把握自己，展示自己，从而走向辉煌的成功。

人的一生不可能是一帆风顺的，会遇到许多挫折和这样那样的痛苦，阻碍着我们成功的道路。而事实上，如果我们把生活中所遇到的种种痛苦和烦恼，认真地分析一下，就会发现，这痛苦大部分是来自我们自己的内心，造成这些痛苦的原因就是我们无法透彻地认识自己，不敢面对自己的弱点，去挑战、去战胜自己。

在我们遇到困难和痛苦而需要勇气的时候，首先要战胜的是自己的懦弱和退让；需要勤奋的时候，就要战胜自己拖延的惰性；需要展示才能的时候，就要战胜自己的信心不足；需要宽容的时候，就要战胜自己狭隘的心理；需要廉洁和公正的时候，就要战胜自己的贪欲和偏私。

然而战胜自己是一件不容易的事，它需要意志和

勇气。我们不妨问一问，你战胜自己的次数有多少？你是不是常常姑息和纵容自己呢？

一个人从小所受的教育，只能够使他知道如何明辨是非。及至成人，才知道做人需要足够的信心、勇气和战胜自己的力量。一个渴望成功的人，他必须具备一种良好的心理素质：一种积极向上的人生态度，一种敢于挑战自我、改变自我、战胜自我的勇气。需要在冲破外界困扰的同时，冲破自己的心理障碍，发挥一切内在的、积极的、向上的潜力和动力，在挫折、失败和痛苦面前，永远充满胜利的希望，最后走向成功。

本书所能告诉你的，就是这些。

王 谢

2001年12月于北京

目 录

前 言	(1)
-----------	-----

第一章 挑战自卑：让心灵充满希望	(1)
------------------------	-----

自卑像一场大雨/阻碍了我们的行程/自卑像一场大雾/模糊了我们的视野/自卑仿佛是我们的敌人/在悄悄地侵占我们的灵魂/这样的时刻/我们不妨自问——我是谁？

第二章 重塑自我：人生的新起点	(25)
-----------------------	------

从哪一天起/我们不再彷徨和犹豫/也不再去做那些/欺人而又自欺的梦/在我们面前/一个旅程刚刚开始/不管前路如何/我们总是要走下去。

第三章 坚定信念：成功的要素	(55)
----------------------	------

在我们看不到的地方/也许是一个美好的去处/应该相信/它离我们并不遥远/因为我们的灵魂已切实地感受到/它的存在/并听到了它/

亲切的呼唤。

第四章 发挥潜能：展示真实的自己 (83)

我们的生命/来之于父母/而我们的勇气/
却是自己赋予的/把自己想象为一粒种子/沉
默于泥土，不是/我们的期求/拱破土层/才能
展示真实的自己。

第五章 冲出困扰：不要逃避错误 (115)

也许我们会在萌动中/承受痛苦/也许我
们/会在成长中遭遇困惑/但无论如何/成熟是
必然的/除非我们放弃生存/否则我们又怎能
逃避。

第六章 宽容待人：让生活充满真诚 (141)

用自己的真诚/换取别人的真诚/用自己
的宽容/换取别人的宽容/生活是一本读不完
的书/我们在阅读别人的同时/也在被别人阅
读。

第七章 笑对伤害：让生活更轻松 (167)

假如有人伤害了我们/不要怨恨/也不要
苦恼/要把一切看得自然/学会微笑/也就学会

了/如何面对生活。

第八章 忘记烦恼：努力解放自我…………… (195)

记住我们应该记住的/忘记我们应该忘记的/寻求我们应该寻求的/所有这一切/都必须出自于我们内心/这样就不会再有任何东西/能够困扰我们。

第九章 解放个性：奔向人生的巅峰 …………… (225)

不要把自己/当做笼中的鸟雀/不要让忧郁/压住我们的翅膀/天高云深/我们应该在自由的天地间飞翔/这就是我们的信念/暴风骤雨也无法阻挡。

第十章 克服惰性：最后的成功…………… (261)

我们最大的弱点/就是难以战胜自己/认清了这一点/我们还等什么/懒惰是我们的敌人/战胜它，便会拥有/成功的人生。

后 记…………… (303)

第一章

挑战自卑：让心灵充满希望

自卑像一场大雨
阻碍了我们的行程
自卑像一场大雾
模糊了我们的视野
自卑仿佛是我们的敌人
在悄悄地侵占我们的灵魂
这样的时刻
我们不妨自问
——我是谁？

我们每一个人在回首往事的时候，都有过教训和遗憾，或多或少地走过弯路，付出过代价。

一位教授曾经说过：“你把自己想象成一个什么样子，你便是一个什么样的人。”

一个人的观念或态度都是可以随时改变的，但是只要你认为正确的，并且你有足够的信心、勇气和可靠的方法把它付诸行动，最后一定可以获得成功。

大多数人都会这么说：“自己的命运要靠自己去掌握，自己要做自己的主人。”这句话说起来也许是很轻松的，但做起来却未必容易。因为在现实生活中，有很多的人都表现出一种信心上的不足，这是一种较为普遍的心理现象，我们可以把它视为“心理上的营养不良”。这和一个人生理上的营养不良一样困扰着人们，但又有本质上的不同。生理上的营养不良是有药可医的，可以通过增加营养来达到和正常人一样的目的。而一个人“心理上的营养不良”却会使人产生一种畸形心理，这种人往往会把自己封闭在从前固有的生活模式之中，而不敢轻易地尝试着突破自身的现状，生活在没有希望、也没有明确目标的状态之中。生理上的营养不良，会使一个人的身体无法像正常人一样发育。“心理上的营养不良”却并不表现在人们的身体上，它会使人的能力和天性无法得到正常而充分的发挥和展示。这种“心理上的营养不良”必

须靠自身的努力来医治，也只有靠自己培养对自己能力的肯定与信赖，必须和电池充电一样充实自己的信心能源。

我认为，如果一个人要想在他的人生道路上早一点获得成功，首先要医治好自己“心理上的营养不良”，也就是要克服自卑，要充满自信，自信是获得成功的必要条件。为什么这样说呢？这里有两个理由来说明这个问题：

第一，如果一个人内心充满了自信，那么他的心中就不会有不安和孤独的感觉。一旦有了信心，他的头脑便会变得思路清晰而又灵活，也更富有想像力和创造力，他便可以更好地把握并利用机会，确立一个正确的目标，然后向着这个目标迈进，直到成功。同时，有信心也会为他带来友情和帮助，并创造一个更舒适的生活环境。

第二，一个充满自信的人，本身也具有一种很强的感染力他会把自信有意或无意地感染给他周围的人，那么在别人的眼里，他便是一个有能力而又有魄力的人。

成功有许多的要素，一个人若要拥有成功的人生，仅仅只有理想是不够的，最重要的还是培养自己的信心。一个缺乏自信心的人，无论做什么事都不可能获得成功。所以你必须在做某一件事之前，先树立

一种必成的信念，不要想你能不能做到，要把这种想法改变成“一定会做得到”的积极心态。这样，机会便会随着自信心的增强来到你面前。当然，每个人都不可避免地会有走入低谷的时候，中国有句古语，叫做“人生无常，不如意事十有八九”，不过，这可能只是暂时地失去信心，你不要烦恼，也不要气馁，要相信自己总有走出低谷的那一天。

那么，一个人应该如何从丧失信心的低谷中爬上来呢？其实道理也非常简单，只要你下定决心便义无反顾地勇往直前，专心致志地做好一件事情直到完成，这样你便会重新获得自信，前途也一定会是平坦而美好的。总而言之，人应该学会去把握自己的命运，而不应让命运来把握自己。如果一个人听从了命运的安排，那么，命运带给他的将是一个失败的人生。

这里就有我亲身经历的一个例子：

李刚曾经是我的一位高中学生，他小时候并不聪明，由于家庭经济困难，上学较晚，以致学习成绩与别的同学相比差距很大，他对自己几乎失去了信心。有的老师和同学也都有点看不起他，他因而自卑感很强。我经过对他一段时间的观察，发现他在智力上并

不比别的同学差，在有些方面反而比其他同学出色。于是我与他进行了一次谈话，首先肯定了他的长处，继而又指出了他诸方面的不足，并为他指明了今后努力的方向和目标，对他进行了适当的鼓励，又安排两名学习成绩好的同学对他进行辅导。在我和同学们的帮助和鼓励下，李刚终于克服了自卑心理，重新鼓足了勇气，发奋学习。在高二到高三这两年时间里，他的学习成绩几乎是直线上升。在1992年的高考中，他终于以优异的成绩考取了中国矿业学院。在他给我的来信中，经常提及我对他的支持和鼓励，我们师生之间也一直保持着极其密切的联系。

可以这么说，李刚的成功，就在于他能够认识到自己“心理上的营养不良”，能够战胜自己的自卑心理，从而走上自信和奋发的道路，最后获得了成功。

其实并不仅仅是学习，做任何工作都一样，当你缺乏自信时，应该从较简单的工作做起，并努力地热爱自己的工作，这样就很容易建立起你的自信，你就会觉得做任何工作都能为自己带来心理上的喜悦和满足，相信这个道理大家都懂。在生活 and 事业中消除内心的自卑感，使自己获得更大的成功是一个艰难而复

杂的过程，这就需要学会突破自己心理上的障碍，把内心的忧虑驱逐出去，战胜自卑感。如果做到这些，那么任何事情在你面前都将变得极为容易。

心理学研究表明，一个人丧失自信通常可分为两种情形：一种是上面所说的暂时性丧失信心，一种则来自从小养成的根深蒂固的自卑感。这种自卑感若不用时地克服掉，便会在不知不觉中影响你的一生。自卑感并不是无法克服的，问题是你有没有决心或者愿不愿意去克服。其实古今中外的许多成功者都是克服了自己的自卑而走向成功的。一个人应该有这样的信心，那就是别人能够做到的，自己也一定能够做到。

心理学家们给“自卑感”所下的定义是：一种阻碍自己成功的心理障碍。自卑感是你人生道路上的无形的敌人，你必须打败它、战胜它，否则它会对你的的一生造成严重的危害，会为你带来丧失信心、不安、恐惧等种种不必要的困扰，影响你事业的发展的成功。

究竟如何才能测试出自己的自信心呢？我在这里设计了这样一组检测题，为大家提供一个自我检测的标准。

- (1) 你是否经常会在做某一件事之前犹豫不决。

(2) 你是否常因做某件事时不顺心而心情烦躁。

(3) 在公众场合你是否会担心别人对你有不好的看法，而不敢发表自己的意见。

(4) 你是否常在暗地里下决心，而一旦做起事来的时候却又非常紧张。

(5) 在陌生的场合你是否会感觉到胆怯和害羞。

(6) 你是否会充满信心地去做你没有做过的事。

(7) 你是否总喜欢和别人一同去做某一件事。

(8) 你是不是经常认为自己比不上别人。

(9) 在上司和你谈话时，你是否感到局促不安。

(10) 在开会或者朋友聚会时，你是否敢大声发言。

其实这只是一个十分简单的心理测试。在上面的这些问题中，只要有一个问题你打上了对号，就说明你的自信正在被自卑侵蚀。这时你必须为自己的自信补充能源，把自卑从你的内心“排挤”出去。

一个从生理上看起来正常而健康的人，为什么会

有“心理上的营养不良”的症状呢？

我曾在另一本心理学书中提到过，一般而言，人们这种“心理上的营养不良”的症状，在儿童4~6岁时就已产生并存在着。这主要是由于家庭，尤其是父母对儿童的态度而形成的。

比方说，家庭生活的贫困和家庭关系的不和，往往会使儿童在心里与其他的孩子作一比较，认为自己的家庭不如别人，这样就自然而然地让他产生了自卑心理。再比如，中国传统的重男轻女的思想，使一些父母产生了对女孩的反感，从而使孩子从小便产生了心理压力。又如，如果你的学习成绩没有其他孩子好，那么父母就经常地责备你、训斥你，让你觉得父母不再喜欢你、疼爱你。也许父母们并没有在意，但这些都是造成孩子自卑的主要原因，会严重影响孩子个性的形成和发展。

不仅如此，在学校里，老师及同学们的态度也会对一个孩子的心理发展产生很大的影响，对此我有过亲身的体验。我在童年时期就是一个自卑感很强的孩子，由于母亲去世得早，家境贫穷而身上经常穿着破旧的衣服，常常遭到其他同学的嘲笑，因此自卑感也逐渐增大，并时时困扰着我。但小时候我根本就不懂得什么是自卑感，只是觉得在哪一方面比不上别人，并常常因此而感到羞愧和委屈。

但是现在就不同了，因为我已经长大成人，而且又是一个受过教育、有丰富生活经验的成年人，我不再为过去的自卑所困扰，我必须对自己的行为负责，我已经除掉了自己内心的自卑，并从它的阴影中走了出来。

我已经说过，产生自卑心理的原因是多种多样的，除上面所说的之外，有些人在与人相处的时候也会产生自卑感，这是一种十分常见的心病。

比方说，一个人在与比他强的人相处时，总觉得自己肩膀头和他不齐而羞愧不安，就是这种心病所造成的。这种心病同样也属于“心理上的营养不良”，如果不及时医治，这种不良的症状会经常给他的生活和事业带来困扰。

我有一位从事寿险推销工作的朋友，他在开始从事这份工作之前，也常为自卑感所苦，总是认为自己是做不好这项工作的。每当他站在客户面前，他就会变得脸红而且不安，说话结结巴巴地，也不知道自己在说些什么。但最后他却成了一名非常成功的寿险推销员，他是如何改变自己的这种心理状态的呢？

我的这位朋友在开始从事寿险推销工作