

大学生

主 编 钞秋玲 王 刚

成功心理导航

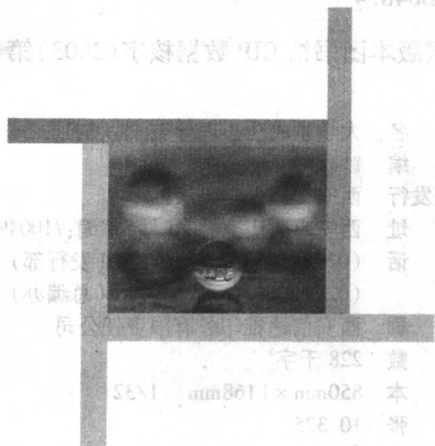


西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

大学生 成功心理导航

主 编 钞秋玲 王 刚

副主编 徐富明 申小莹



西安交通大学出版社

· 西 安 ·

内容简介

21 世纪是一个充满机遇、充满挑战的时代,在这个快速变化的时代,人人都渴望成功。21 世纪对人才的素质要求是多方面的、高标准的。然而,在充满矛盾的、复杂的社会情景中,大学生的成长和发展往往会受到许多因素的影响和制约。本书结合当代世界发展的特点,通过列举和分析许多著名人士成功的事例,希望能与广大青年朋友共同分享他们的成功经验,跨越人生的障碍,热爱生活,为大学生日后事业的成功提供导航。

图书在版编目(CIP)数据

大学生成功心理导航/钞秋玲,王刚主编. —西安:西安交通大学出版社,2003.7

ISBN 7-5605-1695-5

I. 大… II. ①钞… ②王… III. 大学生—成功心理学
IV. B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 045222 号

书 名	大学生成功心理导航
主 编	钞秋玲 王 刚
出版发行	西安交通大学出版社
地 址	西安市兴庆南路 25 号(邮编:710049)
电 话	(029)2668357 2667874 (发行部) (029)2668315 2669096 (总编办)
印 刷	西安信达雅印务有限责任公司
字 数	228 千字
开 本	850mm × 1168mm 1/32
印 张	10.375
版 次	2003 年 8 月第 1 版 2003 年 8 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-5605-1695-5/G·160
定 价	16.00 元

版权所有 翻版必究

前 言

21 世纪是一个充满机遇、充满挑战、快速变化的时代。大学生作为这个时代最具有活力的群体之一,都渴望成功,追求卓越。他们希望自己能适应时代的发展,更希望能完善自我、发展自我,使自己的潜能充分发挥,使自己的人生更加辉煌。但是,在机遇与竞争、希望与痛苦、传统与现代并存的时代,在多元文化交融的时代,大学生在成长过程中往往会遇到许多困惑。例如,20 世纪末,全球财富迅速增长,越来越多的人在短时间内脱贫致富,成为“成功者”,成为年轻人崇拜的对象。但在一味追求物质文明的同时,还伴随出现了许多社会问题,如贫富悬殊、贪污腐败、人情淡薄、金钱至上、心灵空虚、心理问题等日益严重,毒品泛滥、犯罪猖獗,人性扭曲、行为堕落、人格被贬低、良心之声哑然,责任、团结、互惠与忠诚的概念被曲解。在充满矛盾、复杂的社会情景中,大学生的价值观往往会出现混乱或极端状况,如何引导他们追求成功就成了本书的宗旨。

本书是以大学生普遍存在的问题为切入点,讲述的内容不仅包含了一些心理学理论常识,同时也包含了许多具体实例,分析了成功者、伟人的成功经验,也总结了失败者的经验教训。本书所要指出的是,我们应怎样正确地看待自己、看待社会,怎样跨越人生的障碍、寻找自己的生活坐标。在追求事业成功的同时,更重要的是要懂得如何保持一颗健康而崇高的心灵,懂得生活本身的意义。

此书由钞秋玲、王刚执笔完成,徐富明在此基础上做了大量的增删修改,申小莹做了大量的指导工作。此书能够顺利出版,得益于学校各级领导及同事、朋友们的大力支持与帮助,在此深表谢意。

由于时间仓促,疏漏在所难免,恳请读者朋友指正。

钞秋玲

2003 年 8 月

目 录

第一章 了解自我 发掘自身潜能

- 一、积极开发潜能,增强自身优势..... (2)
- 二、潜能的开发源于自我意识 (7)
- 三、自我意识的结构与作用..... (16)
- 四、大学生自我意识的特征..... (27)
- 五、大学生自我意识的误区..... (30)
- 六、自我意识完善的途径..... (35)
- 七、自信与成功..... (38)

第二章 学会学习 学会创新

- 一、多读书,读好书 (45)
- 二、掌握科学有效的学习方法..... (48)
- 三、创造性地学习..... (55)
- 四、学会思考..... (56)
- 五、树立终身学习的理念..... (60)
- 六、依靠自主学习..... (62)
- 七、科学安排学习..... (62)
- 八、学会运用知识..... (63)
- 九、培养学习兴趣..... (64)
- 十、建立良好的认知结构..... (65)
- 十一、学会创新..... (68)

第三章 和谐的人际 良好的适应

- 一、全面理解人际交往 (106)
- 二、人际交往的社会心理基础 (114)
- 三、人际交往的原则 (124)

四、人际吸引的因素	(129)
五、良好的人际交往技能	(143)
六、特殊交往的心理战术	(168)
七、人际关系与适应	(177)
第四章 破译性的神秘 拥抱美好的爱情	
一、什么是性健康	(183)
二、性是人的自然属性与社会属性的统一	(185)
三、性在不同层面上的含义	(186)
四、性对个体的重要性	(187)
五、世界性教育的主旋律——性道德	(188)
六、性教育的实施	(192)
七、青春期性心理发展	(194)
八、性差异心理	(200)
九、爱情心理	(208)
十、爱的学习	(222)
十一、爱情与婚姻	(227)
第五章 修炼内功 增强人格魅力	
一、健全人格与人生	(234)
二、人格健全者的特点	(239)
三、增进智慧,完善自我	(240)
四、调节情绪,丰富情感	(249)
五、体验高峰感受,提升人格	(262)
六、锻炼意志,积极行动	(266)
第六章 走向成功 铸造辉煌人生	
一、成功的概念	(276)
二、成功的公式和法则	(280)
三、新世纪成功的要诀	(286)
参考文献	(324)



第一章 了解自我 发掘自身潜能

在古希腊,有一个古老的神话传说:一个长着狮子的躯体、人的脑袋的怪物,叫司芬克斯。它经常守候在路口,向行人提问题,如果行人答不上来,就会被它撕成碎片吃掉。它的问题是:“什么动物早晨用四条腿走路,中午用两条腿走路,傍晚用三条腿走路?”很多人就是因为答不上来,被司芬克斯活活吃掉了。直到有一天,一位名叫俄狄浦斯的年轻人回答对了这一问题,司芬克斯大叫一声,跳下悬崖摔死了。俄狄浦斯的答案是:“人!”的确,在人的生命的早晨,即刚出生的孩子,只会手脚并用,所以是“四条腿走路”;在人的生命的中午,人学会了直立行走,所以是“两条腿走路”;在人的生命的黄昏,人因年岁增大而行走不便,不得不借助于拐杖帮忙,充作第三条腿,所以是“三条腿走路”。俄狄浦斯正是因为解答了“什么是人”的难题,才当上一国之王。但是,作为人类,即使他解决了“什么是人”这一大问题,也只是完成了人认识自身的一半。另一半就是要回答“人是什么?”从古代西方的圣人苏格拉底发出的“认识你自己”的呼声,到古代中国的先哲老子的谆谆告诫“知人者智,自知者明”,无不在向人们诠释着人类认识自身的重要性。直至今日,认识自我仍是每个人必须面对的大问题。也只有充分认识了自己,才能更好地发展自己,完善自己,做一个真真正正的人!



一、积极开发潜能,增强自身优势

在生活中,我们常常发出这样的感慨:“失去时才觉得它珍贵”。是的,生命之珍贵,时间、健康、事业、亲人、工作之重要……当人们真的拥有这一切的时候,并不能意识到这一切。当我们把生命的黄金撒落时,我们并不在意,但是,所有失去的一切却真真切切地存在过,又实实在在地从自己的手中丢掉了。有时候,我们总喜爱抱怨别人,抱怨社会,抱怨事情不公平、不合理,总是幻想:“假如重新再给我一次机会,假如时光再倒流,我会重新设计我自己……”。正是在埋怨中,在幻想中,我们虚度了青春,失去了机会,到头来才发现,失去成功机遇的责任完全在于自己。有这样一则寓言:在意大利威尼斯城的一座小山上,住着一位天才老人,据说他能回答任何人所提的问题。当地有两个小孩打算用问题难倒这个老人,他们捉到了一只小鸟,然后就向老人的住处出发。一个小孩握着那只小鸟,问老人:“鸟是死的还是活的?”老人不加思索地说:“孩子,如果我说鸟是活的,你就会勒紧你的手把它弄死。如果我说鸟是死的,你就会放手让它飞掉。你的手掌握着这只小鸟的生死大权。”同样的道理,在你人生的道路上,你手中握着失败的种子,也握着走向成功的潜能。

那么,如何在拥有的时候,有效地去把握它呢?其实,每个人身上都潜藏着巨大的能量,很少有人能够合理、正确地开采它、利用它。人的价值,人的成功在很大程度上取决于对自身潜能的认识和开发。美国的吉格勒在一本名叫《通向事业顶峰的捷径》中讲

了一个有关潜能的故事：美国人在俄克拉何马发现石油的时候，那片土地的所有权属于一位年老的印第安人。这位老印第安人一直处在贫穷之中，发现石油之后，他顿时变成了有钱人。于是他买下一辆凯迪拉克豪华旅行车，还买了一顶林肯式大礼帽，结了蝴蝶领带，并且抽着黑色大雪茄，这就是他出门时的装备。他每天都开车到附近的俄克拉何马城，他想看每一个人，也希望被每个人看到。他是一个友善的老人，当他开车经过城镇时，把车一会儿开到左边，一会儿又开到右边，跟他遇见的每个人说话。有趣的是，他从未撞过人，也从未伤害过人。原因很简单，在他的美丽的旅行车的前面，有两匹马拉着。当地的技师说那辆汽车一点毛病也没有，只是因为这位老印第安人永远学不会插入钥匙去开动引擎。汽车内部原本有 100 匹马力，而现在很多人都误以为那汽车只有两匹马力而已。其实，我们中的绝大多数人都像老人的汽车一样，我们表现出的能力远远比不上我们实际拥有的能力。

心理学研究证明，我们所使用的能力只占有我们所具备的能力的 2%~5%。潜能包含在人的潜意识中，它需要知识去挖掘，需要我們自己去挖掘。因为，从当代的教育现状来看，存在着一个重大的偏差，就是过多地注重人的表面上的、能够用符号表达的知识，而忽视人的潜能。现在，世界各国越来越重视人的素质教育，注重人的潜能的发挥，注重人的全面发展。

潜能是人最丰富、最隐秘、最富有能量的部分，是人一切活动的动力源，它包含着人的认知潜能、身体潜能、情感潜能、劳动潜能、生命潜能等等。但是，潜能无论多么巨大，如果它永远沉睡在一旁，不去唤醒它、点燃它，那么这巨大的潜能就没有半点价值。美国经济管理大师彼得·F·杜拉克说：“一个最大的悲剧莫过于

在临死前发现他的宅地上有一座油井或金矿。现在我才知道，一个人如果永远没有发现蕴藏在他体内的无穷无尽的财富，那才是最大的不幸。”那么，如何发现自己的潜能呢？

要了解自己的特长和天赋，培养它并进而发展它。首先要弄清自己的秉赋究竟属于什么种类，然后竭尽全力使之发扬光大。但大多数人盲目地利用自己的才智，结果在什么事情上都一事无成。20世纪心理学最重要的发现之一是“自我心像”。所谓自我心像就是指“我是何种人”的自我意识。这个自我概念是从我们过去的经验、成功、失败、屈辱、胜利，以及他人对我们的反应等等的经验所形成的。蒲雷斯考特·莱基是研究自我心像心理学的一位著名学者，他的研究成果告诉我们：一个人的一切行动、情愿、行为、甚至才能，永远与自我心像相吻合。良好的自我心像对一个人是否能成功具有关键的作用。你认为自己是怎样的人，就会做怎样的表现，这两者是一致的。你觉得自己是个有价值的人，结果你就会变成有价值的人，做有价值的事。如果你觉得自己一文不值，你就不会得到有价值的事物。有这样一个真实的故事：当维克多15岁的时候，他的老师告诉他，他永远毕不了业，最好是退学去做生意。维克多听从了老师的忠告，在以后的17年中一直做临时工。别人一直告诉他，他是一个劣等生，所以17年来，他的所作所为就真的像一个劣等生。但是在他23岁的时候，却发生了惊人的转变。一项测验显示，他是智商高达161的天才。这时他开始像一个天才那样有所作为了。他一连写了好几本书，获得几项专利，并且变成了一个很成功的商人。可见，积极的自我心像对一个人的成功是多么的重要。

那么，怎样才能形成良好的自我心像呢？吉格勒在《通向事业

顶峰的捷径》的书中提出了建立良好自我心像的七个步骤：第一，你要比别人更爱你自己。你应该坚信，你是地球上的一个独特的、惟一的生物。这一特性赋予你极大的价值。第二，利用衣着建立自我心像。请记住：你的衣着会对你自己和别人显示你的内在，一定要使你的衣着能表现出“这里有一个很自重的人，他真的很重要，我们也要重视他”。第三，要多读好书。要经常阅读励志修养的书籍，要倾听那些铸造人类心灵的演说家、教师的话语，这样你就会在许多方面获得提升。第四，朋友是你的一部分。尽量跟那些“道德高尚，性情良好，站在人生光明面”的人交往，切记：你会获得你周围的人的大部分思想、举止与个性。第五，要避免低劣。进入你心灵的每一件事情都有一种效用，且会永远地记录下来。它可能会有所创造，为你未来的成功打下基础；也可能会破坏你的成功努力。因此，为了建立良好的自我心像，低劣的、庸俗的事情必须避免。第六，要向已经成功的失败者学习。伟大的枪手跟渺小的枪手之间的主要的差别，就在于伟大的枪手是一位肯继续练习的渺小的枪手而已。第七，改进你的心像的最好、最快、最有效的办法是设法加入一个有目标的组织。例如，如果你想改进你不敢公开讲话的弱点，最好去参加演讲俱乐部或演讲训练班。一句话，你可以随心所欲地变得伟大或渺小，你的自我心像决定你将成为哪一种人。

总之，一个人要真正的“生活”，必须要有适当、实际、美好而有前景的自我心像，即一个人必须接受自己，必须有健全的自尊、自信，能有随心所欲表达的自我，必须有与现实相吻合的自我，必须认识自己——包括自己的力量与弱点，并加以承认。自我认识、自我了解是潜能开发的一个重要步骤。

要开发潜能,必须使用已有的能力。笛卡尔说:“评价一个人不应当根据他的才能,而应当根据他怎样善于发挥才能。”潜能绝不是开发出来就大功告成了,关键在于使用,如果你具备了某种能力,可是搁置一旁,废弃不用,那只能说是潜在能量。因此,一个人只有在试图施展自己能力的时候,才能了解自己的能力和能力,同时也只有在使用、运用中才能使潜能得到最好的开发。例如,一个人如果有明确的学习目的,往往在工作中时,潜能开发的效果要比在学校专门学习的效果要好得多。你在生活中会发现,许多没有受过正规培训的推销员要比那些专门学营销专业的大学生的推销能力高得多。

面对五花八门,种类繁多的各种潜能,并不需要对每一种潜能都投入完全一样的时间、精力去大力开发,这样做不仅分散了有限的精力,也很不现实。我们在全面了解、重视整体潜能的同时,应根据自己的天赋和资质,特别是根据自己的优势和特长来确定应当着重开发的潜能。人人都有自己的优势,每个人都有自己的最佳发展区和不同的成长过程、不同的经验、不同的环境,因此,最新教育观提出:每个人都应有自己的课程,每个人都应当建构最佳的才能结构。我们都知道小说中的大侦探福尔摩斯,他之所以能够神通广大,料事如神,关键取决于他的智能结构,请看他的才能结构表:

文学知识:无

哲学知识:无

天文学知识:无

政治学知识:浅薄

植物学知识:不全面,但在个别领域中知之甚详

地质学知识:偏重实用,但有限

化学知识:精深

解剖学知识:准确,但不系统

惊险文学:广博

英国法律知识:有充分的实用知识

棍棒、刀剑、拳术:善于使用

福尔摩斯尽管是小说中的虚构人物,但却能提醒我们,能力结构并不意味着需要具备所有能力,但结构如果残缺不全,就会影响整体潜能的发挥。当然,才智潜能只是你的潜能中的一部分,不是全部,很多人拥有渊博知识却不能获得成功,不能获得社会的承认,原因在于知识是有局限的,而有些无形资产却是全方位的。许多知识结构容易局限于书本和专业,无形资产则需要系统的完整性。无形资产、无形潜能包括人的精神、风貌、生活理念、情绪、情感、人的学习方式、行为方式、人的气质、人格等心理品质,这些品质的整合与协调才能真正地助你走向成功,才能使你的潜在的资源最大限度地发挥。下面我们将进一步论述如何挖掘你的无形资产。



二、潜能的开发源于自我意识

“人贵有自知之明”,只有认识自我,才能成就自我、完善自我。

到了青年期,尤其身处大学的学子们都会不由自主地问自己很多问题:“我是谁?”“我要到哪里去?”“为什么人与人之间如此不同?”“为什么有时文雅,有时粗俗?”“为什么总是和理想的我相距遥遥?”“生活的意义是什么?”“为什么,为什么……”

青年期的大学生,就是这样从一个一个的“为什么”中不断关注自我,有了更多关于自我、关于他人、关于自我与他人的关系、关于人类生存环境的迷惑与探求的渴望。应该说,关注、思考自我是人进步、成熟的表现,而探求自我、追寻自我历程又充满艰难险阻,愿意揭开自我之迷的人,是一个勇者,一个睿智的人,一个有望成才并且能够获得成功的人。

成才的因素多种多样,就主体而言,个人的素质差异是至关重要的,尤其是自我意识的巨大差异造就了天才和俗人。

从一般意义上讲,所谓自我意识是指个体对自己的各种身心状态,以及对自己与周围环境之间关系的认识、体验和愿望,它具有目的性、社会性、能动性等特点,对个体的人格形成、发展起着调节、监控、矫正的作用。

自我意识是个体意识发展的高级阶段,是人的心理健康的标志,也是人类所特有的心理活动。

人类对自我的认识是十分久远的。在中国古代的哲学思想中,即有“欲胜人者先自胜,凡事之本必先治身”和“吾日三省吾身”的名言。古希腊哲人苏格拉底喊出了“认识你自己”的口号。这些都表明人类很早就开始关注自我。

人类对自我的真正研究,是在欧洲伟大的文艺复兴运动中。法国的哲学家笛卡尔最先提出了“自我意识”这一概念,并提出“用心灵的眼睛去注意自身”的观点。此后,有关自我及其本质以及自我的发展的研究得到空前的发展。

意识是人的心理发展的高级阶段。自我意识是人的自我观,就是人对自己进行认识所产生的意识活动,对人们活动具有调节、整合的功能,有积极的自我意识,个体才会感觉到力量,才能一步

一步走向成功。正如成功学的创始人拿破仑·希尔所说：“成功是产生于那些有了成功意识的人身上。失败根源于那些不自觉地让自己产生失败意识的人身上。”一切卓越的成功首先是产生于那些希望卓越的人的身上。

一般而言，自我意识的形成，经历了以下过程：

1. 对自我的确认

即确认自己是谁的过程。儿童在3个月时能辨认自身以外的世界，5个月后略知别人的存在，8个月后了解自我的存在，听到自己的名字会做出反应，但人我不分，物我不分。他不知道镜中的自己是何人，好奇地伸手去触摸他，吸吮自己的小手，玩自己的小脚，此时无所谓自我意识。1岁后随着语言的发展，基本掌握了第一人称代词“我”的使用，如用“豆豆”、“毛毛”等称谓表达自己的愿望，产生了“自我概念”。

2. 对自我的评价

3岁左右的儿童出现了自尊感、羞耻感，有“自己来”的主动愿望和独立表现，对集体游戏产生了兴趣，在扮演角色中开始对别人或自己的特征、行为进行评价，如“我会……”，通过与人交往，自我感觉、自我意象得到了发展，此时则为生理自我时期。

3. 对自我的理解

进入青春期以后，年龄大约在15岁左右，此时身心日渐成熟，开始问自己：“我究竟是什么样的人？”“我会成为什么样的人？”个体开始接触各种社会角色，寻找自己的楷模或偶像作为个人追求

的目标。青年后期,面临着更复杂的自我选择,如学业、职业、交友、婚姻等。不少青年开始对自己的优势和劣势有了一定的认识,自我意识水平有了较大的发展,处处表现出自己的独立和自我理想,对自己的心理品质和个性特点尤为关注,对自己的认识和评价也不再完全依赖于他人,在看法和行为上带有浓厚的自主色彩。从青春期到青年后期,在自我整合过程中,个体遇到的困扰最多,此后个体的自我逐渐走向成熟。

有关自我意识的形成和发展,精神分析学派的代表人物,提出了重要的学说。

弗洛伊德的人格论

奥地利著名心理学家弗洛伊德的人格结构理论和人格发展理论中都强调了自我意识的健康发展是个体整个心理健康的关键,自然也是个体在事业、爱情、家庭以及其他方面成功发展的关键。他认为人格是本我、自我、超我组成的。

本我

“本我”完全是由先天的本能、原始的欲望所组成,它处于最低层,是一个只知道满足和释放而不知道约束自己的家伙,是人所有精神活动所需能量的储存库,它把躯体能量转化为精神能量,这种心理本能,弗洛伊德称它为“里比多”。

弗洛伊德认为,在本我中幽闭着人的两种基本本能,即生的本能和死的本能。生本能包括生存本能和性本能,它代表爱和创造的力量,被称为埃罗斯;死本能是有机体返回自己先前无机状态的趋向。弗洛伊德说:一切生命的目标都是死亡。生命过程本身就是一种紧张,只有死亡,才能最终解除这种紧张。弗洛伊德把死本

能具有的能量称为桑纳托斯。这是一种破坏力，当它指向人的自身时，表现为自责、自杀、受虐狂等行为；当它指向个人外部时，会产生憎恨、攻击、侵略和施虐狂等行为。

本我像个暴躁的婴儿，非常贪婪而不开化，只对自己的需要感兴趣，一点也不听从现实和理性的指引。弗洛伊德称这种活动准则为“快乐原则”。它寻求快乐的方式有两种，一种是反射动作，如一个婴儿可通过打喷嚏来反应鼻中的刺激或消除不适应及紧张；另一种是想象实现。弗洛伊德认为本我是非理智的，它不能区别现实和对现实事物的想象。当一个婴儿饥饿时，它可以通过在内心产生食物的形象来获得他的满足感。犯罪行为、腐败现象等就是本我追求快乐的结果。

自我

“自我”是本我在与现实打交道的过程中分化出来的。因为本我是一种原始的快乐欲望，在现实生活中是行不通的，所以经过大脑思考就产生了一种自我的意识，让它来解决本我与现实的矛盾和冲突，这就是“自我”。它不能脱离本我而单独存在，它的力量是从本我那里得来的，它只能帮助本我而不能妨碍本我。弗洛伊德把二者的关系比喻为“马”与“骑手”的关系。“马”好比本我，是提供能量的，“骑手”好比自我，是负责调节、引导和改变方向的。作为理性化的自我是按“现实原则”办事的，自我活动过程具有逻辑性和现实性，它与人生俱有的原始过程相比是后天生成的继发过程。

超我

“超我”，简单地说，就是“道德化了的自我”。它包括两个部