

人生成功的秘诀

—— 心理健康漫谈

熊少严 江耀强 源国伟 著



新世纪出版社

熊少严 江耀强 源国伟 著

人生成功的秘诀

—— 心理健康漫谈

新世纪出版社

人生成功的秘诀

——心理健康漫谈

熊少严 江耀强 源国伟 著

•

新世纪出版社出版发行

广东省新华书店经销

肇庆新华印刷厂印刷

787×960毫米 32开本 6.75印张 1插页 110,000字

1989年9月第1版 1990年2月第2次印刷

印数：19,301—24,500册

ISBN 7-5405-0400-5/G·95

定价：2.30元

小 序

人不应该是脆弱的动物，而应该是强者。强者的人生是成功的人生。

人生要获得成功，拥有学识技能、环境机遇乃至天资秉赋，都是很重要的。但是，在同样的智力和学识的层面上，在同样的环境和机遇条件中，有的人成了强者，有的人却成了弱者。在生活中，我们常常可以发现，在同样的起点上，有的人后来成为英雄、学者、事业上有所建树的人，而有的人却沦为懦夫、懒汉或罪犯。为什么人生竟有如此巨大的差异呢？

起决定性作用的是什么呢？

我认为，一个人具备怎样的品质，成为怎样的人，在很大程度上取决于自己。

对于强者来说，他们最大的优势就在于通过对自身的了解，努力地、有效地对自己的心理、情感和意志进行自我控制和把握。把握自我，超越自我，是人生走向成功必不可缺的重要途径。不能把

握自我的人，同样把握不住机会，把握不住自己拥有的优势。

目前，随着社会物质生活的富足和文化层次的提高，青少年的感情世界变得更为敏感而丰富。人类的伟大在于具有思维、情感和创造力。一个人如果情感过于粗糙和贫乏，那无疑是可悲的。但是，敏感而丰富的精神生活也会给人带来许多困扰。少男少女所面临的精神困扰总是渴求着能够得到社会和他人的理解和抚慰。然而，不是所有的感情生活都可以依赖他人而改善的。在长期与少男少女打交道的工作中，我接触到大量这样的事实：被早恋所困扰啦，师长不理解自己啦，缺点无法克服啦，厌弃自己身上的某些特征啦，找不到知心朋友啦，生活中令人失望的事情太多啦……在感情的世界里，人容易成为弱者——太多的苦闷，太多的寂寞，太多的不理解！

人的精神世界里会有着许许多多大大小小的波澜，不能指望都让别人来帮自己抚平。缺乏丰富的精神生活和波澜起伏的情感经历的人是可悲的，但沉溺于自我情感的纠缠而不能自拔，甚至走到极端上去也是可悲的。

我一直很想把自己的上述思考写成书，与正在成长中同时也正处于各种困扰中的少男少女朋友促膝交谈。最近，我对江耀强、源国伟两位朋友谈起

我的计划。江、源二友从事青少年工作体会颇深，甚有同感。我有幸得到他们的热情合作，同时也得到新世纪出版社的大力支持，如愿完成了这本小书的写作。

少男少女朋友，在这本小书里，或许不能就一件件令人烦恼的事儿，帮助你们摆脱困扰。然而，我们希望能给你们一把战胜自身的弱点、坦然面对青春期中一切困扰的钥匙。

成功的人生需要有坚强的性格、健康的心理素质和优秀的人格品质。因此，在努力获取知识技能的同时，必须把自己作为一个完整的人来理解和塑造。

认识自我，驾驭自我，超越自我，这是走向成功的秘诀。

熊少严

1989年7月

目录

小序.....	(1)
---------	-------

1. 决定成败的第一要素	(1)
--------------	-------

在脆弱的瞬间.....	(3)
踏进青春期的门槛.....	(7)
“做一个最好的你”.....	(10)
人生态度最重要.....	(13)
日日皆可创奇迹.....	(16)

2. 认识自我，超越自我	(19)
--------------	--------

“我就是我”.....	(21)
神奇自我暗示.....	(25)
自省者，大勇也.....	(28)
做自己的皇帝.....	(31)
幽默地面对人生.....	(34)

3. 当你面对挫折与失败 (37)

- 人生最深刻的体验——失败..... (39)
- 挫折与危机丰富着人生..... (43)
- 对着镜子倾诉..... (47)
- 扬长避短，迂回补偿..... (51)
- 走向升华..... (55)
- 干一件你想回避的事..... (59)

4. 竞争、竞争，如何竞争? (63)

- 你无从回避..... (65)
- 寻找最佳的切入角度..... (69)
- 保持良好的竞技状态..... (73)
- 发掘与生俱来的成功机能..... (77)
- 培养胜利的心绪..... (81)
- 有些竞争应该回避..... (85)

5. 甩掉嫉妒 (89)

- 嫉妒，人生的恶习..... (91)

嫉妒为何产生?	(95)
当你嫉妒别人的时候	(98)
当别人嫉妒你的时候	(101)
让时间去说话	(104)
走自己的路	(107)

6. 走进茫茫人海 (111)

进入你的环境	(113)
震荡·变化·体验	(117)
表达和倾听	(121)
寻找“相似点”	(125)
假如你是他	(129)
孤独的价值	(133)

7. 美妙的青春,恼人的困惑 (137)

性成熟——青春的觉醒	(139)
性好奇——青春的诱惑	(143)
性别角色——青春的 课题	(146)
性吸引——青春的效应	(149)
早恋——青春的梦幻	(153)

理解——青春的渴望……………(157)

8. 闲暇活动的心理调节 (161)

生命的三分之一……………(163)

让闲暇活动助你成功……………(167)

由于“无事可做”……………(171)

满足自我需要……………(175)

“什么都快乐”……………(179)

电视塔倒了以后的奇迹……………(183)

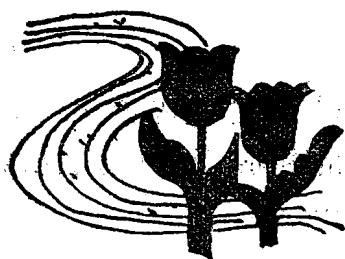
9. 跨进社会的心理准备 (187)

选择一个职业目标……………(189)

天生我材必有用……………(193)

适应新的变化……………(197)

保持你的热情……………(201)



第一章 决定成败的第一要素

进取者的面前重峦叠嶂。在心灵脆弱的瞬间，我发现了自己所最需要的……

在脆弱的瞬间

人的心灵是个复杂的世界，哪怕外表上看来多么坚强的人，都会有心理上情感上脆弱的时候。在这脆弱的瞬间，有的人挺过来了，有的人却垮了下去。从许许多多的成功者和失败者身上，我们能得到些什么启示呢？

科学研究认为，海拔8001米的高度是人体机能适应的极限。然而，意大利的伦霍尔德·梅斯纳从25岁开始，用16年时间竟征服了地球上14座超过8000米的山峰。1986年，他以短短的数十天时间，接连征服了最后3座山峰——布罗德峰（8047米）、谢卡卢峰（8663米）和洛泽峰（8516米），被誉为超“极限”的“登山皇帝”。他的速度和成绩举世震惊。瑞士著名医生对他进行了严格的体格检查，发现他的生理机能只相当于一个较优秀的马拉松运动员，并没有任何超常之处。“登山皇帝”也是一个平凡的人。他不同于别人的是有着非凡的勇气和毅力，有着征服重重艰险实现崇高目标的坚强意志。

60年代，中国乒坛上有过一颗闪耀过瞬间光辉的新星，她叫韩玉珍。她刻苦训练，曾获得过“练不倒的韩玉珍，打不垮的铜墙铁壁”的盛誉。她曾两度逼近了世界冠军的峰巅，又两次自己垮了下来。第一次，她因为赛前过于紧张而临阵脱逃，用小刀刺破自己的手，却谎称有人袭击破坏。第二次则是在她已经领先两局的形势下，仅仅因为对手追上几分，她便心慌手软，败了下来。她越怕越输，越输越怕，终于又抑制不住，谎称患了阑尾炎，腹部剧痛，想躲过比赛。这两件事成了国际乒坛的丑闻。从此，这颗新星隐退了。

当时，人们还没有把人的自身心理作为一门科学来研究。韩玉珍的失败被简单地归结为政治上的原因：个人主义严重，患得患失。其实，当我们把“登山皇帝”和韩玉珍两人的成败加以思索，便不难发现，两人的成败关键都不在于才智和技巧，也不在于面临的对手和困难有多大，而在于自身的心理结构。

几乎所有进取者的面前都横亘着各种各样困难和阻力。不征服困难和阻力而能实现的目标是谁都能办到的，无所谓成功不成功。因此，大凡有价值的成就，都会面临反复挫折，面临艰险，因而都需要毅力和勇气，需要真正“打不垮”的精神。

19世纪初，著名学者特曼等人对1500名超常学

生进行长达50年的追踪研究，对其中最成功的和最不成功的各150名进行了详细考察后发现：两者的智力相当，而心理品质、人格因素则“是取得成功的极重要的决定因素”。

人们往往只看见成功者的智力、体力或者“运气”，而忽略了成功背后的辛劳和毅力。其实，对于一个人来说，重要的不应当把希望单纯寄托于得天独厚的资质和环境，而应当学会驾驭和战胜艰难的环境，在最难熬的时刻也不改变进取的方向和决心。要获得成功，必须具有健康而坚强的心理素质。

最近，一位作家在精神病院访问了一位重点中学的优秀生。这位优秀生天资聪颖，各科成绩都很好，学习上他连玩带学，轻松愉快，还荣获过全国计算机比赛二等奖。他不把高考当一回事，决心哪个专业取分最高就考哪个专业。可是，后来两个小小的刺激就把他毁了。

他有个好朋友，初中时成绩没他好，可是上到高三却被保送进了北大。这对他是个刺激。另外，他同班的一位女生，每次考试总得第一，他很不服气，说：女生只会死读书，我学习比她轻松多了，下回预考非考过她不可！预考结果，那女生又以高于他4分而名列第一，也给保送到北大。这是又一个刺激。从此，这位优秀生就出现了精神病症状。

情感上、心理上脆弱的瞬间是突如其来的风暴，没有平时培养出来的健康的心理品质和人格素质，则难以抵抗。

韩玉珍和这位优秀生的知识技能条件都很优越，照理，他们都具备事业成功的实力。但是，他们却败了下来。他们一边以自己的聪明才智构筑铜墙铁壁式的事业，另一边却荒置支撑这铜墙铁壁的心理基石。终于，脆弱的心理导致了整个事业的崩塌。练不倒、打不倒、考不倒的人，在自身的感情风暴中不推自倒了。究其原因，他们是败给了自己。

从他们的身上，我们看到，一个成功者除了智力和体力外，还需要一点什么更重要的，那就是——使人成功的心理素质。

踏进青春期的门槛

不论你是否意识到，在不知不觉中，你已踏进了人生的青春期。你将不再可能像儿童时代那样得到成年人的呵护，你将成长为社会中一个独立的人，将面临着许多过去所没有接触过的问题，将由自己独立地回答它们，解决它们。人生道路上的成与败，都将取决于你自己。

在一篇题为《我的生日》的作文里，一个14岁的中学生表达了自己站在人生新的起点时的复杂心情。

今天我生日。没有生日蛋糕，没有丰盛的晚餐，更不用说热闹的烛光晚会了。妈妈只送给我一本青年读物，她说：“你长大了，要像个大人一样。”

长大了，就要像大人一样面对现实，面对责任。妈妈不再为我搞生日庆祝，她说我不能再像小孩一样，被别人捧着呵着。