

人生百科全书



文化百科全书

陈中梅 主编



四

上海出版社

人生百科全书

陈中梅

文化百科丛书

主编 陈中梅

辽海出版社



男人篇

第一章 男人的心理

生活如镜，你笑它也笑

两千多年前的孟子就说过：“天将降大任于斯人也，必先劳其筋骨，饿其体肤，行弗乱其所为，所以动心忍性，增益其所不能。”面对挫折，男子汉们必须要平稳面对，愈挫愈勇。

硬币是两面的，这是基本常识。但普遍人往往只看到其中一面而不会换一个角度或翻转一下硬币去看另一面。19世纪欧洲著名诗人裴多非的一句“冬天来了，春天还会远吗？”正是用智者的智眼看到硬币的两面。

毛泽东同志向来认为“坏事可以变好事”，关键在于我们怎样去变。古今中外成大事者并不仅仅是其能力超群，更重要的是他们面对失败时以积极、乐观的心态去接受，从而扭转局势。

心理学家指出：人的心理健康是战胜疾患的康复剂，也是获得肌体健康、延年益寿的要素。那么，怎样才算心理健康呢？

(1) 充分的安全感：安全感是人的基本需要之一，如果惶惶不可终日，人便会很快衰老。抑郁、焦虑等心理，会引起消化系统功能的失调，甚至会导致病变。

(2) 充分了解自己，对自己的能力做出恰如其分的判断。如果勉强去做超越自己能力的工作，就会显得力不从心，于身心大为不利。由于超负荷的工作，甚至会给健康带来麻烦。

(3) 生活目标切合实际。由于社会生产发展水平与物质生活条件有一定限度，如果生活目标定得太高，必然会产生挫折感，不



利于身心健康。

(4) 与外界环境保持接触。因为人的精神需要是多层次的，与外界接触，一方面可以丰富精神生活，另一方面可以及时调整自己的行为，以便更好地适应环境。

(5) 保持个性的完整和和谐。个性中的能力、兴趣、性格与气质等各种心理特征必须和谐统一，方能得到最大的施展。

(6) 具有一定的学习能力。现代社会知识更新很快，为了适应新的形势，就必须不断学习新的东西，使生活和工作能得心应手，少走弯路，以取得更多的成功。

(7) 保持良好的人际关系。人际关系中，有正向积极的关系，也有负向消极的关系，而人际关系的协调与否，对人的心理健康有很大的影响。

(8) 能适度地表达和控制自己的情绪。人有喜怒哀乐不同的情绪体验。不愉快的情绪必须释放，以求得心理上的平衡。但不能发泄过分，否则，既影响自己的生活，又加剧了人际矛盾，于身心健康无益。

(9) 有限度地发挥自己的才能与兴趣爱好。人的才能和兴趣爱好应该充分发挥出来，但不能妨碍他人利益，不能损害团体利益，否则，会引起人际纠纷，徒增烦恼，无益于身心健康。

(10) 在不违背社会道德规范下，个人的基本需要应得到一定程度的满足。当然，必须合法，否则将受到良心的谴责、舆论的压力乃至法律的制裁，自然毫无心理健康可言。

人生不如意事十之八九。每天会遇到不同的烦恼：升学、就业、成家、创业，面对这些困难，进取还是放弃？下面这个小故事或许能给你些启示。

锋是某名牌大学的高才生，在这所高手如云的大学里，锋三年来始终是这所大学的风云人物。大一时代表学校参加全国大学生辩论赛与队友们不负重望，一路所向无敌，夺冠而归；大二时在所学专业的核心期刊上发表论文而引起学术界权威的关注。几位知名教授都有意让他读自己专业的研究生；大三时高票当选为校学生会主席。此外，锋还多才多艺在学校的各种活动上几乎都能看到他的身影。不但全校师生认为锋的前途将是一片光明，他自己对此也坚信不疑。

然而世事难料，大三期末考试时的一次说不清道不明的“考试作弊”让他头上的光环烟消云散。在那大三年级的最后一回考试中，信心满怀的锋在周围同学冥思苦想时就轻松答题完毕，检查了一遍后准备交卷了。

此时，已是初夏，锋掏出纸巾的同时，他那复习考试的小本“啪”的一声掉在考场上，按这所全国重点大学的校规，在考场上携带一些与考试有关的资料都将以作弊论处，所受的处罚就是开除学籍。锋的脸色在小本子掉在地上的同时变得苍白，监考老师上一步捡起那本有复习内容的小本，随即把锋“请”出了考场。锋不知是怎样回到宿舍的，他知道，在这种事上任何解释都是没用的，千不该万不该把小本装进去，或者是交卷后再慢慢擦汗也不迟。可惜世上没有后悔药吃，才留下了那么多的遗憾。老师、同学、朋友安慰的话说了一堆又一堆，锋一句也没听进去。他只有一种感觉，从高高的云层跃入万劫不复的深渊，并一直在往下掉。几天

后，处理公告出来了。

家，暂时是不能回了，这种事虽不是自己的错，若被家人知道对他们的打击也太大了，昔日的老师、同学、友人也无脸去面对了，从不抽烟的他开始一支接一支猛抽，在夜里，看着烟火头火红色的微光，锋不断问自己，我还能做些什么？我还能重头再来吗？经过慎重考虑，锋决定通过考“托福”去美国深造。

在准备考试的日子里，锋的脸上少了几分往日的张扬，好在他的英语成绩向来不错，经过“作弊”这件事后，他是抛开其他一切杂事，全身心投入到学习中来，听说读写全方位不停地练习，把所能找到的资料全部消化掉。天道酬勤，在“托福”考试中，他那久违的自信又挂在他的脸上，果然，分数一公布，他超过分数线五十多分，一所著名大学愿意接受他就读并且提供高额的奖学金。

在机场上，锋对那些前来送行的老师和同学谈了很多话，他说：“生活如镜，你对它笑它就对你笑，你对它哭它就对你哭，好在我只是对着生活的镜子‘哭了’几天，不然，我真的可能就因为那次偶然发生的意外毁了一生。”当波音 747 呼啸着冲向蓝天，飞向大洋彼岸的美利坚时，锋回忆起一年来的大起大落，庆幸自己没有气馁，而是勇敢地抓住了机会，脸上浮起了一丝不易觉察的笑意。

锋的大起大落，由被开除到去美国留学不也正是锋面对挫折以乐观、积极的态度去接受去奋斗，从而笑迎“春天的到来”。

志不立，天下几无可成之事

“命里有时终须有，命里无时莫强求。”典型的阿 Q 式自我安慰，这两句不思进取，坐享其成的话，极大地阻碍了青年男子汉们的上进心，使更多有成功潜能的青年才俊甘于平庸。

秦始皇出巡时，其威仪使当时围观的两个青年发出了慨叹“彼可取而代之！”“大丈夫当如是也！”。他们一个就是日后的“西楚霸王”项羽，一个是最终成就霸业的汉高祖刘邦。

男子汉可不做大官，但一定要立大志！

作为男子汉，尤其是青年男子汉，是不能没有远大志向的，古往今来的志士仁人成大事立大业者无不是从青年乃至少年时就立雄心壮志并为之奋斗不已的。三国时期的诸葛亮曾经说过要“志存高远”，这一充满激情的千古名言激励着无数的有志青年奋发向上，锐意进取。

相对于古代生产力落后的农业社会来说，今天青年成才的路比古人有了更多的选择。变的是成才的方向和方式，不变的是成大事立大业的远大志向。清代小说家蒲松龄家境清贫，小有大志，自小苦读诸子百家，并在青年时就崭露头角。然而参加了多次科举考试之后，屡试不中的他对考场开始心灰意冷，决心写一本留传后世的书。为表明自己的志向，他写了一副自勉的对联“有志者，事竟成，破釜沉舟，

百二秦关终属楚；苦心人，天不负，卧薪尝胆，三千越甲可吞吴”。为着这个远大的志向，蒲松龄在自家门前摆了个茶摊，免费向过往行人提供茶水和歇聊的地方，但要讲一个与鬼神有关的故事。他正是通过这种方式收集了创作的第一手材料，几经删改，终于创作出《聊斋志异》这部奇书，为人类留下了一笔丰厚的遗产。

伟大的革命先行者孙中山先生，少年时由哥哥接到海外读书，中外社会鲜明的对比和现实差距给他留下了深刻的印象。年少的孙中山产生了“改良祖国、拯救同胞”的愿望。在以后的岁月中，孙中山在海外边学习边探索救国救民的道路。1894年，他在檀香山创立了中国最早的资产阶级革命团体兴中会，点燃了推翻腐朽的清政府的第一把火，为着“改良祖国、拯救同胞”这伟大的理想，孙中山领导资产阶级政党一次次地同封建腐朽的清王朝进行不懈的斗争，最终创立了中华民国，可见，也是亚洲第一个资产阶级共和国。孙中山以此特殊的贡献，成为20世纪中国三位巨人之一。

以前从一本杂志上看到这样一个故事：一青年大学毕业后到一个很小的单位做一个普通的职员，他异常苦闷地在那呆了3年。终于，他觉得再不能这样无所作为下去了，便去请教以前的一位老师，把自己想读研究生的打算告诉老师，末了，他又说：“如果考上了去读的话，3年后我是不是变得年纪大了，差不多30岁了！您看？”他的老师回答说：“你不去读的话，3年后你不也一样会变老！”老师的一番话使这位青年顿时醒悟，明白了再不能碌碌无为过下去。经过苦读，他考上了一所重点大学热门专业的研究生，毕业后，先在政府部门任职，后下海经商，现在他的公司业务已发展到国外，拥有超过亿元的资产，他也成为一名成功的企业家。

男子汉成功路上的十块绊脚石

千里之堤，溃于蚁穴；为山九仞，功亏一篑。但很多人不能成功，并不是因为其不努力或不聪颖，而是他们忽略了自身这样或那样的小毛病。

(1) 害怕冒风险

果断是男子汉们的特征之一，要想成功而不承担任何风险几乎是不可能的。20世纪最有远见和创造性的人物之一沃尔特·迪斯尼说过：“如果我们有勇气去追求，所有梦想都能实现。”如果每一个有过“杰出”主意的人都有勇气去身体力行，这世界的面貌就不是今天的样子了。但在现实生活中，只有极少数人敢冒风险，并在风险之中把握住成功的机会而成就一番事业。为了成功，必须要克服害怕冒风险这一弱点，因为风险孕育着成功的希望。

(2) 恃才傲物，目中无人

著名画家徐悲鸿曾说过：“人不可有傲气，但不可无傲骨。”青年人年少气盛，最易犯恃才傲物这个毛病。自满者，人损之；自谦者，人益之。须知在现代社会，已不可能“一个人包打天下”，一个人要成功，要靠众人的帮助。当一个青年处处

盛气凌人时，自我感觉也许很好，但慢慢你就会发现，他周围的朋友越来越少，自己会处于孤立无援的境地。许多才华横溢，本该有大作为的年轻人都吃亏在这个“傲”字上，恃才傲物，目中无人，终难成大器。

(3) 凡事以自我为中心

如果一个人事事想着自己，做任何事都以自己的个人利益和感受为出发点，那么也许他个人利益不受任何损失，但他同时也失去了更多更宝贵的东西。在一个团体中，事事以自我为中心，必然会给上司和同事留下不好的印象。在工作中得不到他们的支持，就不可能顺利取得成功。帮助别人，不但能提高自己的生活质量，也能至高你周围人的生活质量，你帮助他们成功，他们也乐意帮助你成功，相互取长补短，在这样的环境下，每个人都是胜利者。正如西方谚语所讲：“赠人玫瑰，留有余香。”

(4) 缺乏怀疑精神

现代科学史上，每一理论的创立都是在借鉴前人的成果和已有的知识经验基础上进行探索，提出新问题，从而进行创新。伽利略敢于向当时的权威挑战，抵住世俗的压力，在比萨斜塔进行“两个铁球同时落地”的实验，纠正了重的物体先落地的谬论；爱因斯坦敢于冒天下之大不韪，突破牛顿经典力学理论束缚，创立相对论；魏格曼大胆设疑，标新立异地提出大陆漂移假说，成为一代地理学家。作为勇气象征的男子汉，更应该敢于突破世俗的偏见，不应迷信权威。须知，没有怀疑的精神，安于现状，不思进取，墨守陈规的人永远不可能拥抱成功。

(5) 不善于控制自己的情绪

任何人都不能保证自己的心情在任何时候、任何地点都始终舒畅，青年人的情绪波动起伏更是明显，如果我们把自己不愉快的心情带到学习、工作上去，并让这种不愉快的心情左右自己的学习与工作，无疑会使学习、工作都受到不良的影响。事实上，在某一领域取得成功的人除了能力突出外，善于进行情绪控制也是其中一个重要原因。“喜怒不形于色”，既不因为某点成绩而沾沾自喜忘乎所以，也不因一点小挫折而整天情绪低落怨天尤人影响自己的工作。我们需要培养并发扬积极的情绪，避免或消除低落的情绪。

(6) 意志不够坚定，目标不够专一

在当今多元化的社会里，现实中的诱惑实在太多，当我们为一个目标努力奋斗时，也往往因为把持不住自己而使既定目标无法实现。社会的浮躁促使我们更应在奋斗过程中意志坚定，目标专一。我国古代“精卫填海”、“愚公移山”的神话故事都说明了意志坚定、目标专一对于取得成功是多么重要。我们周围许多年轻人，他们并不缺少才华和智慧，但往往在事业受阻时遇难而退，次至功亏一篑，其教训就在于缺乏坚定性。

(7) 缺乏计划

没有计划，在实现目标的过程中只能是事倍而功半，有些人的目标很明确，其他条件也具备，但因为没有一个可实施的计划而未能取得成功。有时，计划甚至比

目标还重要，因为真正能帮你实现目标取得成功的是计划。实现目标的过程，就是实施计划的过程。你要首先订出长期计划，然后在此基础上订出中期计划，短期计划，再把计划分解成季计划、月计划、周计划，甚至日计划。这样，你就可以按计划逐步逐步向成功迈进，而不会在远大的目标面前显得手忙脚乱。

(8) 缺乏忧患意识

很多青年人在事业一帆风顺的时候往往缺乏应有的忧患意识，或者没有考虑到下一步应该怎样走。事实上，任何一个成功者都在事业处于上升期时就考虑到了下一步可能遇到的困难，并做好充分准备，正如孟子所说：“生于忧患，死于安乐。”一个希望取得成功的人，他应该知道自己将来往哪里走，如果连自己都不知道要往哪里去，任何方向对他来说都是无意义的。春秋时期，吴越两国争霸的史实很好地证明了“生于忧患，死于安乐”这一观点。吴王夫差的父亲在一次与越国作战中受伤而死，为了复仇，夫差每天在吃饭前都让手下人大声喊：“夫差，你忘了你父亲被越国人杀的事吗？”夫差眼含热泪，悲愤地回答：“不敢忘！”夫差在复仇的信念鼓舞下，重视农业，整顿军备，时刻不忘为父复仇。在他的努力治理下，吴国国力强盛，进攻越国，大获全胜，并把越王勾践也俘虏过来，为他的父亲报了仇，而被胜利冲昏头脑的夫差很快沉迷于享乐之中，不再过问国事，而勾践在吴国受了几年侮辱和充当了几年的苦力后被释放回国。为了报仇雪耻，勾践回到越国后有舒适的龙床不睡，美味的佳肴不吃，睡在柴房里，在饭桌上吊了一个苦胆，每次吃饭前都先尝一下，以示不忘战败之耻，他经过长期的对越国的精心治理，越国国富民强，军队强大，待时机成熟，勾践发动了对吴国的战争，大败吴王夫差，一雪前耻，并由此成为春秋霸主之一，给后人留下了一个“卧薪尝胆”的典故。可见，“生于忧患，死于安乐”是多么的精辟。对青年人来说，无论何时，都应有忧患意识，并在忧患意识的影响下走好每一步，不断接近成功。

(9) 不留意身边的机会

机遇是平等的，它给予每一个人的都一样多，机遇又是不平等的，它只垂青于那些有准备的头脑。亿万富豪李晓华，以其敏锐的眼光，发现并抓住了身边的机会，成就了一番事业。20世纪80年代初，在一次展览会上，他看中了一部冷饮机并高价买回，在秦皇岛海边的一个夏天，他靠卖冷饮这门独家生意赚到了一笔可观的收入。他意识到，来年冷饮业竞争必然会激烈，于是把冷饮机转卖出去而承包了一家录像厅，这在秦皇岛又是第一家，先行一步的李晓华在放映录像这一行业又赚了一大笔钱。等其他入纷纷跟进录像放映时李晓华又退出了这一行业。并获得了“章光101生发水”在日本非常畅销的重要信息，他马上与生产厂家联系，成为第一个在日本销售“章光101生发水”的代理商，使他的财富又翻了几番。正是因为他十分注意身边的机会，及时抓住机遇，从而使生意越做越大，财富越积越多。只要你留意一下自己的周围，其实机会无处不在。

(10) 动口不动手

动口不动手是青年朋友的通病。很多青年人心血来潮时决心很大，并把决心写

在纸上，订出实现决心的计划，但热情随时间的流失而慢慢冷却乃至消失。很多人等别人取得了成绩才想起自己的计划，并后悔当初没有以实际行动来执行自己的计划或者坚持下来，于是，他们又开始为新的目标订出计划，日复一日他们一直都在动口不动手。成功是行动做出来的，不是嘴巴说出来的。天天躺在床上想怎样成功是无济于事的，关键是要拿出行动来，并长期坚持下来，才会帮你取得成功。

男人必修的心理健康课

生活不会一帆风顺，只有童话中的公主和王子才能享受着永恒的欢乐。现实生活总是充满了挑战，有乐趣也有痛苦，就像歌里唱的：“外面的世界很精彩，外面的世界很无奈。”对于男人，生活有时会更复杂。社会给男人设置的必修课是“出成就”，现在也有人叫“出效益”。但无论是“成就”还是“效益”都不那么好“出”。于是，常常看见许多男人疲惫不堪，几乎不择手段地去寻找机会，好像男人本来是无地位可言的，只有拼命去“赢”，方能有立锥之地。

在情感方面，男人似乎一辈子都在练一种“收敛”的功夫：有泪不能流，就连古语都说“男儿有泪不轻弹”；有苦不能诉，否则会被别人指责“软弱”。曾有人说，是社会的角色规定性和生物角色规定性在“合谋”折腾着男人，所以男人的平均寿命大大低于女人。

可是，无论男人们有多少“难”，有多少“苦”，生活还是要继续，勇敢面对生活的挑战，努力适应环境，调整自己的情绪，才是男人们应该做的。

(1) 生气是自己虐待自己

生气是我们在生活中经常会遇到的情况，就连“气死我了”都是一种常见的口头语。无论是在公司里和老板争执，还是在家里被“不可理喻”的妻子说得哑口无言，男人们通常都是独自坐在角落里生闷气。那种挫败感和失落是难以用语言表达的，其实，哪里有那么多的气好生呢？美国社会学家曾经在一本名为《愤怒，备受误解的情绪》的书中说：“生气并不是一种先天性的情绪和行为，而是后天学到的。人们生气不生气，是自己决定的。”

也就是说，人们的生气是可以自己控制的。这就是为什么对于同一件事，有人被气得暴跳如雷，而有人怡然自得、丝毫不放在心上。所以，只要你明白生气是自己和自己过不去，是自我虐待，你自然就不会经常让自己去“气死”了，除非你把生气当做是生活的调味品。

要想不生气，其实也很容易，听一听专家的指点吧。

首先，要调整自己的思想，提醒自己不必那样想，任何事情都有好坏两面，去想想好的一面吧。另外，试着让自己延缓发怒。如果你遇到一事情的直接反应就是发怒，试试看，延缓15秒之后，再以你一贯的方式爆发。下一次延缓30秒，不断加长这个时间，一旦你看到自己能延缓发怒，你就已经学会了控制。延缓就是控

制，多加练习，最后就能完全消除。

其次，在生气的时候提醒自己，每个人都有权成为他想成为的样子，你要求别人不要那样，只是自己找气受。还有，在生气的时候，靠近你所爱的人，在他们那里寻找“爱”去中和你的敌意。还有一种最笨的办法，就是做一份“生气日记”，记下生气的确切时间、地点和事情、一切生气的行为。你很快就会发现，若是经常生气，光是要记“生气日记”这件麻烦事就可以迫使你少生气了。

(2) 抑郁，积极向上的大敌

现代生活紧张、压力大，而且人们没有太多时间去互相理解和沟通，于是，抑郁成为现代生活中千种比较常见的不良情绪。也许是因为失恋，也许是因为别人升职了而你却没有，无论是哪种情况，陷入抑郁的情绪会一落千丈，即使是平时最感兴趣的事情都不能激起你的热情，内心苦不堪言，并且常常有失眠、食欲下降，甚至会出现悲观失望和绝望的情绪，失去生活的勇气。

消除抑郁的最有效的方法是改变自己的认知方式，增加思考的灵活性，要客观地思考问题，不要钻牛角尖。而一个常用的训练方法是做“负性想法”的日记记录，内容包括：日期、情景，当时的情绪（记下抑郁、焦虑的程度，用0表示无，用100表示最强）。当时的“负性想法”要及时记下，以便下一步的纠正。在这些“理性想法”的记录中，你要以旁观者的身份去看待这些事情，你会发现，抑郁的你经常这样思考问题：绝对性思考，即总是以一种极端的非黑即白的方式评估自己。其实，生活中多的是非黑非白介于二者之间的模糊色彩，你又何苦把自己定性呢？

(3) 给男人一点灵魂深处的触动

如果你问一个中国男人，怎样的男人能吸引21世纪女人的眼球？他们一定会理直气壮地回答：有名、有权、有钱的男人。在男人心中，有了名、权、钱这些标志着人生成功的东西，你才能给女人创造良好的物质条件，使女人摆脱饥寒交迫的威胁，让她们获得长久的快乐和幸福，面对这样的男人，女人不趋之若鹜，除非是神经出了毛病。然而，生活却告诉了我们另外一个答案。

《大众卫生报》报道：近日一项调查显示：北京女孩的择偶标准，第一是上海男人，第二才是欧美男人。这些女孩公认上海男人处处可爱：说一口普通话，戴一副秀才眼镜，系一条方格围裙，忙里忙外，做饭做菜；早上送孩子上学，晚上接孩子回家，周末早上不敢睡懒觉，先去菜场讨价还价，然后驮着女儿去练琴去家教；偶尔有空，一手牵小孩，一手拥娇妻，一起去丈母娘家。再高贵上海男人，哪怕是经理、厂长、老板，在单位一夫当关、牛气冲天，回到家里则是——小囡老大，老婆老二，自己老三。

上海男人到底是个什么样子，我不很清楚，我更感兴趣的是当代女性在择偶过程中体现出来的价值取向，那就是：她们把男人是否体贴自己、是否对家庭有责任感看得比什么都重。

仔细一想也应该如此。一个男人做了作家、画家、演员，有那么几分名声，他

的职业行为只是对其服务对象有意义；男人获得了权力，成了经理、厂长、局长、市长，他的威风只是相对于被领导的人；男人有了钱，可以让心爱的人灯红酒绿、游山玩水，但这钱他也随时可能一个人带走。对于女人来说，最“实惠”的还是男人对自己和这个家抱一种什么样的态度。一个男人有了对自己另一半的珍爱之心，哪怕穷点（当然也还要吃得饱饭、穿得暖衣、买得起公寓）、傻点（此处特指不会拉关系）、笨点（不会浪漫）也没什么关系。因为一个真正有责任感的男人，再穷、再傻、再笨，也舍不得委屈自己的老婆。

然而，可悲的是现在这个社会相当多的男人漠视女人的情感渴望。我们不时可以看到这样的镜头：女人在厨房里忙得满头大汗，男人却在电视机前为英格兰足球队呐喊助威；女人在家里又是洗衣服，又是晒棉被，男人在楼梯间为伊拉克谋划如何应对美国，替安南操心怎样打击恐怖主义；女人出门左手是孩子，右手是菜篮，男人出外左手是手机，右手是掌上宝……

男人老是有这样一种认识：我是一家之主，是要赚钱的，理所当然要被女人侍候；再说，世界上多的是男总统、男总理，而女人做个部长、省长，却要被媒体炒来炒去，我的前程比她大着呢！男人忘记了一点：女人是一种情感动物，她们天生要有人宠的。

男女结合的媒介是爱情，爱情需要萌发的土壤，这种土壤是彼此关心、体贴、呵护，但愿那些大胆的北京女孩发出的信号，能给自我感觉良好的男人一点灵魂深处的触动。

（4）学会调控情绪压力

日常生活中，情绪压力常导致疾病产生，甚至突然死亡。心理学家和医学家，收集了大量这方面的例子。

在各种压力中，情绪压力的“杀伤力”最大。

对于每个人来说，压力是避免不了的，但情绪和态度是可以改变的。

下面介绍两种消除情绪压力的方法。

第一种训练方法：

①当你感到有情绪压力时，邀几个亲朋好友去聚餐一次，或去观赏一部电影。

②寻找最近自己在生活中处理成功的一件小事，给自己奖励，买一件礼物送给自己。

③分析压力产生的原因，找出排除它的方法。

④找一个自己所信任的人，开怀倾谈一次。

⑤将情绪压力演变的结果，在心里预想一下达到这一结果的全过程，做好充分的心理准备。

⑥如果是欲望或动机过高，每周要有一天用完全不同的兴趣点（例如，打高尔夫球、画画、下棋、种花）来调节。

⑦自我的能力和精力不要极端地消耗，有时要懂得保存体力，否则只不过是背负一个“苦干家”的名声。

⑧要懂得创造性的休息方法，休息的种类、方式要丰富多样，不要单调。

⑨如压力已造成身体的不适（如心脏作痛、大量出汗、不眠、肠胃消化功能下降等），要认真对待，及早进行健康检查。

⑩在休闲时，进行体育活动，但一次活动的时间不宜过长，运动不要过猛，做到细水长流。

第二种训练方法：

①将家庭生活、工作、社会交往等方面遭到压力的原因用一张小纸条写出，然后对每个压力想出三个不同的点子来对付它，可以与友人和信赖的人商量。

②写“压力自传”。把自己所遭遇的压力，用日记、自传体的方式记录下来，自己保存，供以后参考。

③对自己要求不要过高，记住一首赞美诗中的七个字：“只要一步就好”。

④不要将所有重担和责任背负在自己一个人身上，要信赖他人，做到责任分担，学会同他人合作。

⑤勇于决断。错误的决断比不决断或犹豫不决要好。决断错误可以修正。不决断或犹豫不决会导致压力的产生，有损身心健康。

⑥不要为小事垂头丧气，不拘泥于琐碎之事。对琐碎之事过分担心，往往会被压力压垮。要有全局着眼、大处着手的气魄。

⑦要防止过于孤独，设法结识一些新朋友，认识一些新鲜事物，以保持精神的平衡。

⑧有时候要自我吹嘘、自我陶醉、自我赞美一番，保持良好的自我感觉才能振奋精神。

⑨要有充分的睡眠时间，损失的睡眠时间要补足。

⑩不过分拘泥于成功。失败是成功之母，有意义、有经验的失败要比“简单的成功”获益更大。

⑪运用幽默、微笑来调节情绪，用自我催眠和深呼吸等方法来放松身心，任何时候都不要失去你的自信心。

成功男人必须养成的良好习惯

（1）让失败成为一种财富

成功的道路往往不是平坦的，甚至是崎岖陡峭的。美国历史上最著名的总统之一林肯，一生可谓经历了无数挫败，竞选议员不成功，竞选州长不成功，竞选副总统不成功，他自己因为接二连三的失败，有一段时间患了精神分裂症，但这些失败的打击都未能使林肯放弃成功的欲望，经过不屈不挠的奋斗，终于在最后赢得了竞选总统的胜利，为使美国重新归于统一做出了卓越的贡献。让失败成为一种财富，这种想法可以激发自己的勇气，增强意志，从失败中总结出通向成功的路。

(2) 从不怨天尤人

如果成功了便认为是一己之功，失败了却不从自身找原因而怨天尤人的人是没有出息的。用各种借口来为自己辩解，而成功人士几乎从不怨天尤人，激励了几代人的《钢铁是怎样炼成的》一书作者奥斯特洛夫斯基，不因双目失明而得过且过；罗斯福不因他毫无生命力的双腿而沮丧……像一切疾病一样，如果治疗不当，借口越来越多。只要你想找借口，是非常方便的，健康状态不好？受教育程度低：年纪太小或太老？运气不好？没有机遇？个人的不幸？一旦选中了某一借口，并以此向自己和他们解释，这就是阻碍我们成功的原因。那么，这种人就永远也不能成功了。记住，成功的男子汉从不找借口怨天尤人。

(3) 马上行动

也许有很多人都有过这样的经历，脑中闪过一个奇妙的灵感，却不愿马上行动，想等到“合适的时机”再行动，其实应当马上行动，不断朝着目标努力，直到成功。小学课本上对于不能拖延就说得明白了：“今天功课今天做，明天还有新功课。”成功者从来都不拖延，他们一定下目标马上采取行动，成功不会自己找上门来，不要等待“时来运转”，要从现在做起，用行动去争取成功。几年时间，在拖延者手里一晃而过，什么事情也没干成，同样的时间，成功者因为积极行动、进取，可能已成就了一番事业，选定目标，不再拖延，马上行动，现在就开始，一切都还来得及。

(4) 凡事要三思而后行

任何成功都离不开正确的决策，而正确的决策离不开反复的思考。三思，就是考虑在事情的进展当中会遇到什么问题，事先应做的哪些准备，完成了这件事后会带来哪些影响。三思的过程，也就是对整个事件的事前事中事后进行合理全面分析、规划的过程。对于青年人，特别是热血沸腾的青年男子汉，如果对某件事缺少分析就盲目行事，必然会招至失败。韩愈曾说过：“事成于思，毁于随。”在今天看来，这句话仍具有很强的指导意义。

(5) 真诚地赞美别人

人都喜欢听赞美的话，特别是发自心底真诚的赞美。赞美的力量是非常大的，它会鼓舞一个人的士气，会让被赞美的人增加对你的好感，甚至心甘情愿地做某件事情。一般人不善于赞美别人，所以一般人也不会得到别人太多的帮助。赞美别人，可以赞美他的某一特长，如口才好，篮球打得好，字写得好，可以赞美他的头发服饰，如赞美他的新衣服好看，新理的头发美观大方等等。赞美别人并不困难，难的是要发自内心真诚地赞美，赞美别人，你可以取得许多金钱也代替不了的效果，使你更快实现成功。许多大公司、大企业对有杰出贡献的员工表示赞美的方法就是公司总裁与其共进午餐，事实证明，这种赞美与激励的方式所达到的效果往往并不亚于用数目可观的金钱来激励的效果。

(6) 学习如何成功的方法

俗话说：“工欲善其事，必先利其器”，每个人都渴望成功来得更快更容易，希

望少走弯路。要想“事半功倍”地获得成功，就是要在实践中运用那些已被证明的有效的成功方法。这包括向成功的人士学习成功的方法和学习“成功学”。向成功的人学习成功的方法，可以肯定，这种方法是经过实践检验、行得通，已取得成功的，而且，向成功的人学习成功的方法，也会直接或间接受成功者积极的心态的思维影响而积极上进。任何一位成功者，其成功方法必定有可取之处，我们只要有借鉴地学习，对我们的成功必定大有帮助。此外，学习“成功学”对指导我们获得成功同样具有不可忽视的作用。“成功学”的主要作用，就是总结前人的成功经验，成功思想，运用多种学科，研究揭示成功的规律，探索、提炼成功的方法。“成功学”作为取得成功的一条“捷径”，对渴望成功的年轻人来说，从“成功学”中直接学习那些成功人士的经验，了解成功者的思维模式，从而不必走他们以前所走的弯路。

(7) 学会终生学习

在这个信息爆炸的年代，你要想不被社会淘汰，只有不断学习，不断更新自己的知识。在科学发展一日千里的今天，必须养成不断学习新知识的习惯。因为，过去的知识未必有用，未必够用。要想成功，必须要了解不断产生的新知识，不断选择、取舍。学习过程并不完全依靠正规教育。工作中生活中边干边学是最重要的，学习的一个基本方面是将知识应用于实践。时代的飞速发展，环境的急剧变化，没有一劳永逸的成功，只有不断创新的人。学习是一种生活，一种生存，要想成功，必须不断学习，终身学习。古罗马辛尼加曾说过：“学习并必不在于学校，而在于人生。”

(8) 做时间的主人

世界上最漫长而又最短暂的就是时间，时间利用得好，会提高你的工作效率，助你早日成功；不善于利用的话，则会让你的工作毫无头绪，被时间牵着走。要成为时间的主人，首先要对近期的工作有个统筹安排，把每日应做的事情详细记下来。在工作中，可以分清事情的轻重缓急，把应做的事情先做好而不至于到时手忙脚乱，眉毛胡子一起抓。其次，要善于把工作归类，类似的工作放在一起完成。有些人之所以效率差，就是因为一会儿干这事，一会儿干那事，却没一件事做完。把类似的工作放在一起做完，其好处就是因为大脑机器一旦发动，便能加速进行，对于完成同一类工作有较高的效率。

(9) 宽容待人

我国有句古语“宰相肚里能撑船”。形象地说明了要成就一番大事业必须要有大的气度，要心胸广阔，宽以待人。要取得成功，就要与各种不同的人打交道，这就要学会宽容待人。对于别人的短处和缺点要宽容，因为人非圣贤，孰能无过。对于各方面比自己强的人，就要容人所长，见贤思齐，承认别人的优点，学习别人的长处，从而提高自己的能力。还要善于团结那些反对过自己、并被实践证明是犯了错误的人一起工作。宽容待人，在助你成功的因素上，往往起着更大的作用。古今中外的成功者之所以能取得成功，与他们的宽容待人有着莫大的关系。那些具有大

智大勇，具确非凡理智的胸襟，在工作中宽以待人，严于律己的人，才能稳定大局，得到众人的帮助，从而走上成功之路。

(10) 学会审时度势

“识时务者为俊杰”一语道出了成功不但要具备其他因素，要重要的是要善于认清形势，发现时代潮流的走向。聪明的竞争者，应时刻关注时势的发展，掌握时代的脉搏，把握成功的机会。机会不可能赤裸裸地来到我们眼前，它更多的时候是被复杂变幻的迷雾所掩盖。这就要求我们十分注意审时度势，透过现象，发现本质，能及时把握机会。当机会未出现时，应当积蓄能量，分析周围的形势，集中精力进行筹划。等到机会一出现，便及时出击，去获取成功。

成功男性的十种心理调适

夕阳西下，明朝还会东升；这次不行的话，只不过是从头再来一次；事情不会像你想象得那么好，但也不会像你想象得那么糟。遇到困难时，不妨先想一想这三句话。

(1) 让事情和工作充实自己

在人生道路上，不仅仅有阳光和鲜花，还有很多是乌云和冰雹，在事业或其他方面的挫折接二连三地袭来时，一种忧虑烦恼的情绪也许会在心头挥之不去，而这种心境对渴望成功的男人来说是无形的障碍。要使自己驱散消极忧虑的情绪，最好的办法是找些事情来做，让工作充实自己。当你投入工作之中，或者为某些事情忙碌时，烦恼自然会离你远去。

海军上将柏德在南极探险时，一个人在那冰冻的大地上停留了5个月，极地气候的寒冷，条件的艰苦，白昼与黑夜一样暗，使他必须保持忙碌以免疯狂。他后来在他的著作《孤寂》中写道：“每晚，把灯吹熄前，我养成检查明日工作的习惯。我指派自己花一个小时在逃生隧道上，半小时调整水平仪，一个小时弄直油灯，再花两小时换上新的橇板……这个方法很管用，有能力分配这些时间，让我自己感到拥有很强的自主性，不这样做，日子毫无目的，没有目的的日子，终必烟消云散，消逝无痕。”

如果不让事情使你的日子过得充实，整天无所事事，忧虑和恐惧就会像神话中的小妖精，在不知不觉中摧毁我们行动与意志的力量。保持忙碌，使自己的日子更充实，烦恼人生将离你而去。

(2) 不要生活在过去中

国外有一则著名的“不要为已倒的牛奶哭泣”故事。其大意是：一天早上，我们到实验教室上课，我们老师的桌上放着一瓶牛奶，我们坐下后，看着牛奶，不知这跟卫生课有何关联。老师站起身来，把牛奶一把倒入水槽，并大声对我们说：“不要为已倒的牛奶而哭泣。”他叫我们围在水槽边看那些碎片，他说：“看清楚！

我要你们一辈子记牢这一课。”牛奶流走了，你看到牛奶流走，却再不能把它收回。但如果事先做好防范，就不会使牛奶倒掉，但现在太迟了，我们只能忘了它，去做一件事。任何人都知道，任何已过去的事我们都无法改变，哪怕仅仅过了3分钟。但我们大部分人都会为过去的错误而烦恼，并长时间陷入其中不可自拔，对过去的错误，后悔烦恼都是毫无意义的，惟一有益的办法就是冷静分析过去的错误，吸取有用的经验教训，世上没有后悔药，任何后悔都不会挽救已发生的失败或错误，惟一的办法就是“不要为已倒的牛奶而哭泣”，重新投入到新的事情当中。

(3) 从精神上先接受最坏的结果

我们都有这种心理，当某一事件不好的结果即将发生时，我们往往束手无策而陷入焦虑当中。出现这种情况时，我们不妨先从精神上接受即将发生的最坏的结果，使自己放松下来。如果一直焦虑下去的话，就不能集中精力做好其他的事，因为忧虑的时候，思想就会到处乱转，从而使我们丧失做决定的能力。

当我们强迫自己面对最坏的情况，并在精神上接受它之后，我们就能够冷静下来面对不利的情况，使我们处在一个可以集中精力解决问题的地位。

从精神上先接受最坏的结果，从心理学角度来讲，它能够把我们从那个巨大的灰色云层里拉下来，让我们不再因为忧虑而盲目摸索。它可以使我们双脚稳稳地站在地面上，如果我们脚下没有坚实的土地，又怎能冷静面对不利情况从而做出正确的决定呢？林语堂也说过类似的话：“能接受最坏的情况，在心理上，就能让你发挥出新的能力。”

现实生活中，许多人不愿接受最坏的打算，不肯由此以求改进，不愿意在灾难中尽可能地救出点东西来，只会使事情越变越糟，甚至到无可挽回的地步。所以，聪明的我们只能从精神上先接受最坏的情况，冷静面对，从困境中寻求希望，进而摆脱困境，重新赢得成功。

(4) 不要轻易放弃心中的梦想

在大多数情况下成功并不是轻易就能取得的，在成功到来之前，往往要经受各种各样的挫折。有些意志不够坚定的人也许在这些挫折面前悲观失望，放弃自己心中的梦想。“我能力有限，也很软弱，现实社会又是多么的残酷，看样子我是无法实现自己的梦想了，不管什么事我也干不成了。”如果一遇挫折就对前途产生动摇的话，潜意识就不会播下不良的种子，终将导致失败。在失败面前，男子汉们最重要的就是不要对前途产生动摇，而要坚定成功的信念。如果坚信成功，由此而产生的巨大动力会大大提高我们的工作效率。韩国前总统金泳三在中学时就立下远大的志向，并在房间里挂上写着“未来总统金泳三”的条幅，他始终坚信自己将来能够成为韩国总统，并朝着这一目标不断努力，无论遇到什么挫折，也从不放弃自己的梦想，终于在战胜了一系列挫折之后当选为韩国总统，实现了中学时的梦想。

永不放弃心中的梦想，朝着正确的方向不断努力，成功一定会很快到来。

(5) 做命运的主人

男子汉决不能把“命运”两字看得太神秘了，以至于不论大小事情，自己都毫

无主张，一切皆听凭“命运”安排。男子汉应是充满希望、积极进取的代名词。青年人，当一时不能成功时，应当检讨自己，是哪方面出了问题，然后通过努力及时改正，而不是一味任由所谓“命运”的安排。

若你的能力有限，你应及时运用它、发展它；若智慧欠缺，你就要热切地通过各种途径来增长智慧，使自己的头脑变得更加聪明，若身体不够强壮的话，你就应多参加各种有益身心的体育活动，使你的体魄更健壮。只要我们能认识自我，及时弥补自身的弱点，使自己不断得到完善，命运也就把握在自己手中了。

(6) 面对不利的环境学会忍耐

成功之所以令人欢呼，是因为成功来之不易。在成功到来之前，往往会遇到各种不利的环境和条件，这就需要我们先学会忍耐和等待。

二战时，欧洲战场上出现了一边倒的战事，法国很快就被德国法西斯占领，整个欧洲大陆几乎都在德国控制之下，并开始对英国本土进行了破坏性很大的飞机轰炸。面对这种猛烈的攻击，英国民众普遍认为，战争很快将以英国的失败而告终，只是时间的问题，但当时的丘吉尔以对德国的强硬和不妥协而当选为首相，他面对英国如此不利的形势，号召民众说：“我们现在正度过一个最恶劣的时期，在事态变好之前，可能还会有比现在更糟的情况出现。可是如果我们能忍耐坚持的话，我相信情形一定会变好的。”在丘吉尔的领导下，英国军民团结一致，英勇抵抗德军的攻击。不久希特勒战争目标转向苏联，大大减轻了对英国的威胁，接着德军在苏联战场上战败，英美开辟了第二战场，英国的忍耐终于获得最终的胜利。罗拔席勒说：“就算一切都被认为不可能时，也不可以承认失败。”

(7) 从失败中看到成功

作为男子汉，坚强的性格首先表现在不怕挫折和失败，能够经受数十、数百乃至成千次失败的打击，而矢志不移、不屈不挠。强者和弱者的区别，很大程度上就是表现在对待失败的态度上，世界上的事情往往是这样：事业未成，先尝苦果。壮志未酬，先遭败绩。追求的目标越高，失败的机会也自然越多。有人渴望成功，却经受不住失败的打击，他们经过一阵子的奋斗，遭到一次乃至几次失败后，便偃旗息鼓、洗手不干了，因而最终只能成为一事无成的弱者。

许多人不明白“胜败乃兵家常事”，他们往往不能认识到表面上的失败长远看可能是有益的，在他们看来，要么失败，要么成功，既然失败了，那就不会成功。在“我失败了三次”和“我是失败者”之间有天壤之别。而且，心理上的失败也不等于实际上的失败。有的时候，心理上感到失败了，而实际上他正在前进过程中，一个人只要心理上不屈服，他就没有真正失败，如果你在失败时，仍表现得像个胜利者，信心十足充满干劲，那情况会大不一样。

许多人在看到强者的成功时，羡慕不已，嚷嚷着要敢于冒风险，却对自己行动中哪怕是微不足道的失败都沮丧不已，这就算不上“大丈夫”的行为，要想成就大事业，就不要害怕和失败打交道，因为失败乃成功之母。

(8) 不能急功近利