

M

有什么样的想法，
就会有什么样的行动，
你会成功地更容易。
学点心理学，

每天必读的 *** | 心理学全书 |

给信念多一些推动力，给自己一双快乐的翅膀。

郝强◎编著

15堂必读的心理课，让你提高自身的心性修为。

命运掌握在自己手中
只要有正确的心态
你就是操控命运之舟
的优秀舵手

新世界出版社

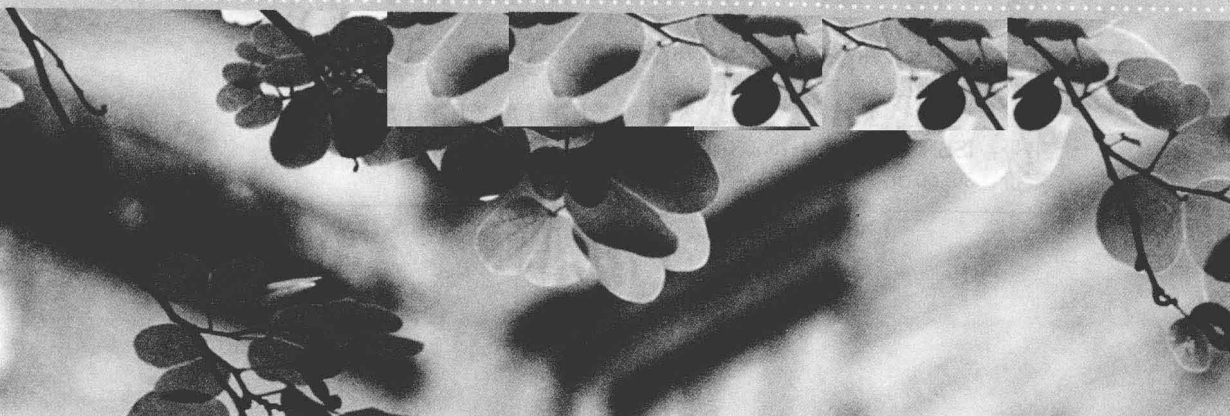


每人必读的 心理学全书

常州大学图书馆藏

郝强◎编著

新世界出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

每天必读的心理学全书/郝强编著. —北京: 新世界出版社, 2011. 2

ISBN 978-7-5104-1550-0

I. ①每... II. ①郝... III. ①心理学—通俗读物
IV. ①B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 256963 号

每天必读的心理学全书

策划: 梁小玲

作者: 郝强

责任编辑: 梁小玲

封面设计: 创品牌

出版发行: 新世界出版社

社址: 北京市西城区百万庄大街 24 号 (100037)

总编室: +86 10 6899 5424 6832 6679 (传真)

发行部: +86 10 6899 5968 6899 8733 (传真)

网址: <http://www.nwp.cn> (中文)

<http://www.newworld-press.com> (英文)

版权部电话: +86 10 6899 6306 frank@nwp.com.cn

印刷: 九洲财鑫印刷有限公司

经销: 新华书店

开本: 787×1092 1/16

字数: 278 千字 印张: 20

版次: 2011 年 2 月第 1 版 2011 年 2 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5104-1550-0

定价: 36.00 元

前 言

明朝学者崔铤曾经提出过“自处超然，处人蔼然。无事澄然，有事斩然。得意淡然，失意泰然”，如果人的心理素质能修炼到如此境界，就会多几分超脱，少几分烦恼。

命运之舟航行在人生的旅程中时，会有风平浪静，也会有波澜起伏甚至是狂风巨浪。朋友，莫要因事业的挫折而长吁短叹，莫要因路途遥远而灰心丧气，莫要因爱情的失意而丢魂落魄，莫要因厄运迭生而意志消沉。记住，即使在最落魄的时候，也要抹去腮边的泪，命运从来不因为几滴眼泪而改变，唯有强者才是时代的骄子！在面临艰难困苦的时候，有的人能冲破困境，一旦冲破了困境，也许就会迎来一片新的天地和不一样的人生。

人的一生是短暂的，“君不见高堂明镜悲白发，朝如青丝暮成雪”。生命的长度我们是无法改变的，但值得庆幸的是我们可以拓展生命的宽度。生命的宽度，应该就是追求一种精神上的最大满足，包括幸福感、快乐感、满足感……拓展生命的宽度，同时也是把握一种从容坦然的心灵高度。

俗话说有志不在年少，无志枉活百年，只有当生命有质量的保证，那么才能超越时间的锁链，让我们认识生命，提升生命的质量，完成生命赋予我们存在的意义。

人生的意义不是用金钱和结果来衡量的，在追求成功的过程中，还要提高自身的修养，注意自己心性的修为。这样，我们才不容易为外物所累，成了金钱和名利的奴隶。我们终身劳苦而获得的财富与我们所享



受到的世俗的欢乐都只是过眼云烟，我们是不可能带着它们离开这个世界的。我们可以允许财富进入我们的屋内，但永远不要让它主宰我们的心灵。

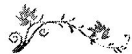
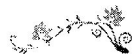
功名利禄这些身外之物，生不带来，死不带去，所以，洒脱地面对生活吧。不要太在意别人的看法，不要活在别人的眼光中，认定了就大步走下去吧，再坚持一秒钟，也许就会有新的机遇和成功。人生苦短，又何必去复制他人的人生轨迹呢？

背上理想的行囊上路，“一个人可以被消灭，但是不能被打败”，只要带着信念上路，就能在成功的道路上披荆斩棘。信念就像茫茫大海上的灯塔，指引着前进的方向。

生命的旅途上，别忘了带上快乐的翅膀，就如拥有载你到达成功彼岸的小舟，在小舟上，你可以享受到搏击风浪带来的喜悦，可以享受到“轻舟已过万重山”的快乐，可以有心情和独到的眼光享受到充满险阻的路上其实也是风光无限，可以享受到胜利到达成功的彼岸的欢欣。

不管是收获成功的喜悦，还是暂时遭遇失败的苦痛，都不要忘了，你并不是孤身一人，你还有亲人的臂膀，还有爱人的怀抱。父母赐予我们生命，爱人给了我们生命的春天。他们快乐着我们的快乐，悲伤着我们的悲伤。他们永远是我们心理上最坚强的后盾。

其实，一个人只要内心的修为达到一定境界，他就只是一个洒脱和超脱的人。每天读点心理学吧，相信一定会有沉甸甸的收获。



目 录

第一章 命运心理学

——操控幸福航向，做命运之船的优秀舵手

- 青春梦想，幸福旅程的第一站 / 2
- 命运，从不会因几滴眼泪而改变 / 5
- 信心，命运之树上最漂亮的装饰物 / 8
- 主宰命运，不要沦为命运的奴隶 / 12
- 先苦后甜，不要在挫折面前止步 / 15

第二章 生命心理学

——拓展生命宽度，人生圆满源于质量完美

- 经历面前，生命长短变得无关紧要 / 20
- 享受过程，不用结果评估人生的价值 / 24
- 人生旅程，踏实才能把脚印踩得更深 / 28
- 找对方向就不会虚掷生命 / 32
- 人生短暂，要有珍惜每一分钟的意识 / 36





第三章 美德心理学

——耕耘品质土壤，播种一生的幸福种子

- 美德，消除灵魂纷扰的特效药 / 42
- 欺骗，将你束缚在终日的惴惴不安中 / 45
- 责任感帮你做好每件事 / 48
- 敞开心扉，包容身边的人和事 / 51
- 谦虚是一种美德 / 55

第四章 态度心理学

——谱写快乐乐章，让阳光洒满心里每个角落

- 想要得到快乐就要停止抱怨 / 60
- 给自己积极的心理暗示 / 64
- 乐观的心态让你插上快乐翅膀 / 68
- 虚荣，让你只看到带着面纱的自己 / 72
- 让嫉妒搬家，不在失败的巢穴驻足 / 76

第五章 个性心理学

——描绘个性画卷，渲染生活的无穷色彩

- 找到自己的方向，打造属于自己的天空 / 82
- 远离从众心理，自主判断 / 86
- 坚持自己，不要太在意别人的看法 / 89
- 相信自己是独一无二的 / 93
- 不要放弃自尊，否则你将一文不值 / 97



第六章 信念心理学

——坚定人生信念，点燃心中的神圣之火

- 披上信念铠甲，在成功的道路上披荆斩棘 / 102
坚持是描绘未来的神笔 / 107
输给自己就是纯粹的懦夫 / 111
即使深陷谷底，也要保持希望 / 114
追求卓越，增加生命的砝码 / 118

第七章 奉献心理学

——心存一份感激，生命因为有爱而永不冻结

- 懂得付出才会被幸福包围 / 122
知恩图报，懂得心存感激 / 126
爱的法则，从尊重他人开始 / 130
主动寻求他人的帮助 / 134
替别人着想很重要 / 137

第八章 挫折心理学

——享受雨打风吹，人生因为拼搏而更加精彩

- 唯有苦难能够调剂出生活的美味 / 144
不要为失败找借口，而是找方法 / 148
不害怕失败，失败过后就是成功 / 152
总结教训，不在同一件事上跌倒 / 156
相信自己，不要“自我设限” / 160



第九章 欲望心理学

——平息贪婪之心，灵魂不是金钱买卖的物品

- 不要因为贪婪而毁掉一生 / 164
- 淡泊名利，快乐就会像泉水般涌出 / 168
- 合理取财，要成为金钱的主人 / 172
- 选择安贫乐道，不要羡慕富人 / 176
- 降低欲望，提升你的幸福指数 / 180

第十章 放弃心理学

——放弃是种智慧，错过冬天是为了更好地拥抱春天

- 有舍必有得，舍小利换回大回报 / 184
- 学会放弃，否则你失去的更多 / 187
- 轻装上阵，你就成功了一半 / 190
- 快刀斩乱麻，优柔寡断只会丧失机会 / 194
- 调整心态，不要凡事追求完美 / 198

第十一章 改变心理学

——大胆改变自己，因循守旧不会进步

- 如果命运不能改变，那么就改变自己 / 202
- 野心——将军与士兵的最大差别 / 207
- 拥有创造之心，踏出一条新路 / 210
- 突破思维定式，找到问题的突破口 / 214
- 不迷信权威，盲目模仿无异于东施效颦 / 217





第十二章 工作心理学

——投入无限热忱，积累细节砌成事业长城

- 工作不是负担，而是生活最好的馈赠 / 224
保持热情，为登上事业巅峰而加足马力 / 228
切莫好高骛远，脚踏实地才是真 / 232
从小事做起，小事成就大事 / 237
每一件事都要认真对待 / 241

第十三章 处事心理学

——低调谦卑，宽宥他人，生活可以更美好

- 地低成海，人低成王 / 246
请拥有一颗宽容的心 / 250
揭人短处，损人且不利己 / 254
防人之心不可无 / 258
能屈能伸天地宽 / 262

第十四章 爱情心理学

——珍惜和经营爱情，让孤独的生命得到扶持

- 最和谐的爱情需要遵循“互补定律” / 268
美满的爱情需要彼此信任 / 272
缘分，可遇不可求的天使 / 275
相爱，因表达而存在 / 279
平平淡淡才是真 / 282





第十五章 亲情心理学

——感谢父母和爱人，家永远是最温馨的港湾

- 父母的爱是最纯粹的爱 / 288
- 简单的问候比黄金白银更可贵 / 292
- 来不及报答，是无法弥补的遗憾 / 295
- 家庭，最沉默而又最真实的慰藉 / 299
- 忍让多一分，别让指责成为家庭的主调 / 303

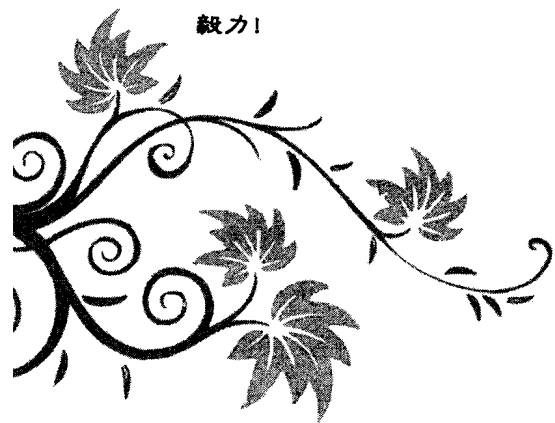




第一章 命运心理学

——操控幸福航向，做命运之船的优秀舵手

人就像在大海中航行的船，方向由舵手来把握，只有勤恳努力、意志坚定的舵手，才能驾驶生命之船到达目的地。人生的茫茫大海上，狂风骤起不会只有一次，挫折和艰险也会经常伴随左右。真正的舵手，需要常备勇气与激情，做好任何时候经受任何狂风和怒浪考验的准备。面对人生风浪的考验，我们应该记住：你就是自己生命的舵手。向着原定的目标勇敢前行，不要害怕受伤和失败，失败只是成功的前奏曲。做生命的舵手，就要不断超越自己习以为常的观念和状态，不断挑战自我，把命运的缆绳紧紧攥在自己手中。做命运之船的优秀舵手，就要始终操控幸福的航向，要始终坚信，成功在于坚持和毅力！





青春梦想，幸福旅程的第一站

“青春”对于我们来说并不是陌生的字眼，在每一个人的心中都有许多关于青春的话题。“青春有梦，勇敢去追”这句话激励着每一个追寻梦想的人，相信每个人看完后，心中便有一种想让青春燃烧起来的冲动。

青春梦想，是人生幸福旅程的第一站。这时，最重要的是要有梦想，因为有了梦想，便有了人生之旅的方向。没有梦想，浑浑噩噩的人不会成就大的事业。

其实，你不一定要与别人拥有同样的梦想，但你至少要清楚自己在追求什么，自己的方向又在哪里，现在又在做什么。你做你自己就好，因为每个人的梦想都不同。即使你们同处同一个舞台，也需要了解自己的需求。拥有一个梦想也不够，但它是一切事物发生的开始。思想的改变，会产生一系列的想法，一个想法很可能是某个人一生的梦想。

1903年的某个冬天，人类历史上第一架能够自由飞行，并且完全可以操纵的动力飞机在这一天终于诞生了。科学家牛顿有一句名言：“如果我比别人看得远些，那是因为我站在巨人们的肩上。”这句话很适合最终发明成功第一架飞机的美国莱特兄弟。当人们激动得昂首天空时，呼唤着莱特兄弟的名字，多少人的梦想终于变为现实。在莱特兄弟的幼小心灵里，就萌发了将来一定制造出一种能飞上高高蓝天的东西，他们相信有一天一定会有这样东西出现在世人眼前。

曾经，有个黑人女孩受尽白人的冷眼与嘲笑。她不能在白人的餐馆里用餐；买衣服时甚至被白人拒绝试穿；在学校里，没有一个白人孩子

愿意与她玩耍，没有一个白人老师瞧得起她，更说不上会关心她。她幼小脆弱的心灵一直承受着巨大沉重的歧视，她的孤独，她的痛苦根本是我们无法想象的。于是，在母亲的鼓励下，一个想要得到平等对待的想法在她心中萌芽，这将是她为之奋斗一生的目标。

终于，她以顽强的意志、刻苦的奋斗，登上了白人世界里“一人之上，万人之下”的宝座，她不但得到了平等，还赢得了白人的尊重，她是谁？她的名字叫赖斯，白人心中的偶像！如果当初，她没有定下那个伟大的梦想，可能到今天，她仍然是黑人窑里不知名的一员。

没有梦想，就不会有目标。梦想是目标的起点，目标只是在我们的梦想上加上一个实现的期限。事实上，赖斯的这一切成功都源于一个梦想，想法决定梦想。有梦就敢不断去想，当你不断地“想”时就会行动起来，就会实现你的梦想！不妨来看下这个美丽的童话吧！

一天，一条小毛虫朝着太阳升起的方向缓慢地爬行着，它在路上遇到了一只蝗虫，蝗虫问它：“你到哪里去？”

小毛虫一边爬一边回答：“我昨天晚上做了一个梦，梦见我在大山顶上看到了整个山谷。我喜欢梦里看到的情景。我决定将它变为现实！”

蝗虫很惊讶地说：“你烧糊涂了？还是脑子进水了？你怎么可能到达那个地方？你只是一只小毛虫耶！对你来说，一块石头就是高山，一个水坑就是大海，一根树干就是逾越的障碍。”但小毛虫已经爬远了，根本没有理会蝗虫的话。

小毛虫不停地挪动着小小的身躯。突然，它听到了蛻螂的声音：“你到哪儿去？”小毛虫已经开始出汗，它气喘吁吁地说：“我做了一个梦，我想把它变成现实。我看见自己爬上了山顶，在那里看到了整个世界。”

蛻螂不禁笑道：“拥有健壮腿脚的我都没有这种狂妄的想法。”小毛虫不理蛻螂的嘲笑，继续前进。

后来，蜘蛛、鼯鼠、青蛙和花朵都以同样的口吻劝小毛虫放弃这个打算。但小毛虫始终坚持着前进爬行。终于，小毛虫筋疲力尽，累得快支持不住了。于是，它决定停下来休息，并用自己仅有的一点力气建



成一个休息的小窝——蛹。

最后小毛虫“死”了。

山谷里，所有的动物都跑来瞻仰小毛虫的遗体，那个蛹仿佛变成了梦想者的纪念碑。一天，动物们再次聚集在这里。突然，大家惊奇地看到小毛虫贝壳状的蛹开始绽裂，一只美丽的蝴蝶出现在它们面前。

随着微风吹拂，美丽的蝴蝶翩翩飞到了大山顶上。重生的小毛虫终于实现了自己的梦想……

这个美丽的故事，告诉我们一个人生哲理：人活在世界上，不能没有梦想，为了自己的梦想，要付出艰辛的努力。所以，不必和人比高低，更不必瞧不起自己。既然你是一个完整生命，你就应该拥有自己生命的辉煌。但是，那辉煌不是别人给予的，而是自己创造的。文学大师林语堂把梦想和行动看做是实现人生价值的阶梯，他说：“梦想无论怎样模糊，总潜伏在我们心底，使我们的心境永远得不到宁静，直到这些梦想成为事实。”行动才是唯一的手段和保证。

总之，人生巅峰的高度，取决于你自己心中的目标的高度；人生价值的大小，不取决于分数，不取决于别人如何看待你，而是要用你的梦想和行动去衡量。

是的，每一个人在青春时都有梦想，我们也许正在为这个梦想去努力拼搏；也许正在为这个梦想而撞得头破血流；也许正在为寻找这个梦想而在不断探索；也许我们所做的一切都不被别人所理解，但是我们还是在始终如一地坚持，因为我们相信：“青春有梦，就要勇敢去追，总有一天这个梦想定会实现。”





命运，从不会因几滴眼泪而改变

命运从来不相信眼泪。一个人可以活得很清贫、困顿，但只要你不被现实打倒，只要你有理想，就能活得很充实，只要理想存在一天，就有机会改变自己的现状。

自然界的季节可以变换，拉断的琴弦可以更换，演糟了的戏可以重排，唯独人生没有第二次，所以，我们要活出个样来。在生活中，最关键的是要学着自己坚强。人生的道路上，谁都有可能跌倒过，但要勇敢地站起来。经历了摔打，经历了风险，才能在前行的路上潇洒的驰骋。所以说：人的一生应当这样度过，当你回首往事时，不因虚度年华而悔恨，也不因碌碌无为而羞耻，当困难来临时，不要相信眼泪，勇敢地行动起来，去跟困难作斗争，这才是强者！

以《千手观音》被大家熟知的邰丽华就是一个不相信眼泪的人。邰丽华在她两岁那年，因高烧而失去了听力，难以想象她当时的寂寞与痛苦。邰丽华小时候刚进聋哑学校时，一堂“律动课”对她后来从事舞蹈事业起了非常重要的作用。那天，老师踏响木地板上的象脚鼓，把震动传给站在地板上的学生，让孩子们由此知道什么是节奏。

当同学们为脚下变化无穷的震动兴奋不已时，小丽华已全身匍匐在地板上，她指着自己的胸口告诉教师：“我喜欢！”她努力地感受不同的震动，娇小的身体随之摆动。她突然发现，这是一种属于她的语言。

在婀娜的舞姿背后，对于邰丽华，她付出了比常人多好几倍的辛苦。台上一分钟，台下十年功。她顽强的毅力让我们感动，让我们的心灵受



到猛烈的撞击。她全身心地投入到她的舞蹈事业中，她将自己变成了一只旋转的陀螺，24小时中除了基本的吃饭和睡觉时间，其他一切时间都是在舞蹈。找不准节拍再练，动作不对再改，一次又一次，爬起，摔到，爬起……以至小腿上留下了一道又一道青黑的伤疤。

凭着执著的努力和天赋，邰丽华在15岁时，就随中国残疾人艺术团出国演出了。在很多次舞蹈比赛中，评委们根本没有发现她是一位双耳失聪的残疾人。重新燃起的生命之火让邰丽华重新认识存在的意义，她想和正常人一样生活，和他们一样的体验这个世界的丰富多彩。她爱上了舞蹈，虽然没有音乐，但是她用自己的心去伴奏。她说过：“残疾不是缺陷，而是人类多元化的特点。残疾不是不幸，而是不便。残疾人，也有生命的价值。愈是残缺，愈要美丽！”

邰丽华在遭遇人生重大挫折的时候，她知道命运不相信眼泪。整天以泪洗面，怨天尤人也不会改变现状，在现有的条件下，去改变命运才是自己要做的事情。邰丽华终于成功了，她用坚强的毅力和辛勤的汗水，走上了成功的舞台。

人生的路上不会总是阳光灿烂，也会有乌云压顶、荆棘密布，这是没有办法去选择的。但是你可以选择看人生的角度。邰丽华用心去去感受生活，热爱生活，她有着一颗坚强、火热的心，她用行动告诉人们，命运不会因为几滴眼泪而改变，而我们可以改变命运！

眼泪是懦夫廉价的信物，与强者从来无缘。科学家不曾因它而顿开茅塞；改革者不曾因它而挣脱羁绊；文学家不曾因它而骤生灵感；残疾人不曾因它而解脱苦恼。纵览古今，横观中外，人类哪一部辉煌史册是用泪水写就？人类发展的哪一级石级是用泪水铺成？人生多坎坷，岁月倍峥嵘。然而唯逆境方显勇士的意志，唯强者才是生活的文章。

1920年10月，一个漆黑的夜晚，在英国斯特兰腊尔西岸的布里斯托尔湾的洋面上，发生了一起船只相撞事件。一艘名叫“洛瓦号”的小汽船跟一艘比它大十多倍的航班船相撞后沉没了，104名搭乘者中有11名乘务员和14名旅客下落不明。

