

成功全书——成就人生的智慧书系

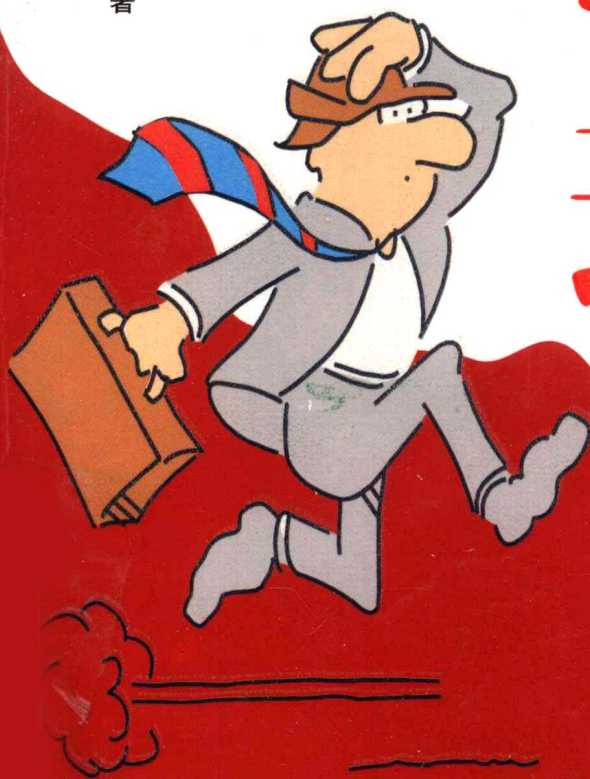
Cheng Gong Quan Shu — Cheng Jiu Ren Sheng De Zhi Hui Shu Xi



轻松快乐心理生活

心理健康是一种高效的操作机能。心理健康者是讲究效能的，他们具备良好的感知能力，丰富的想像力，颇具创造力，思维活跃，学习工作效率较高，人际关系和谐，个人的内在心理需要和外在的社会规范协调。

凯歌◎编著



延边人民出版社

成功全书——成就人生的智慧书系

Cheng Gong Quan Shu — Cheng Jiu Ren Sheng De Zhi Hui Shu Xi

轻松快乐心理生活

心理健康是一种高效的操作机能。心理健康者是讲究效能的，他们具备良好的感知能力，丰富的想像力，颇具创造力，思维活跃，学习工作效率较高，人际关系和谐，个人的内在心理需要和外在的社会规范协调。

凯歌◎编著



延边人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

成功全书/凯歌 编著.——延吉:延边人民出版社,2002.11(2007.12 重印)

ISBN 978 - 7 - 80648 - 903 - 1

I. 成… II. 凯… III. 成功心理学 - 通俗读物
IV. B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 091772 号

成功全书——成就人生的智慧书系

编 著:凯 歌

责任编辑:张光朝

责任校对:李秋根

版式设计:李 宏

出版发行:延边人民出版社

(吉林省延吉市友谊路 363 号, <http://www.ybcbs.com>)

印 刷:北京奥达福利装印厂

开 本:787 × 1092 1/16

印 张:400

字 数:4000 千字

印 次:2002 年 11 月第 1 版 2007 年 12 月第 2 次印刷

印 数:1 - 2 000 册

标准书号:ISBN 978 - 7 - 80648 - 903 - 1

全套定价:468.00 元

前 言

在这个提倡终身学习,不断进步的时代,命运是掌握在自己的手中的,你如何实现自己的使命呢?你必须从梦想的核心开始,先进入你的内心世界:心态、习惯、性格。问问自己到底想要什么。事实上,“想”这个字还不够强烈,你必须感到“渴望”,而且是非常渴望,就像斯宾塞·约翰逊所说的:“你必须全心全意地渴望。”这个在你灵魂深处、你非常渴望的东西,是你独享的,每个人都有各自不同的希求。你所渴求的正是你人生的使命。有些人永远在自己的生命中浏览,他们浏览别人的成功,心里却为自己无法获得相同的成就而感到十分懊恼。为什么会有这种感觉呢?那是因为他们没有信心,不相信自己也会成功。

本书在塑造人生方面,集结了人所涉及的全部因素,解析和悟出了成功的真谛,在生活中离不开为人处事,而一个人本身的因素就决定着他的未来,如何在一个庞大的社会群体中永立不败之地?这就需要我们一点一滴去积累,直至海纳汪洋。本书作为成功的导向者,使读者在读书过程中逐步渗透到人生的真谛之中,去感悟和发现那些久经考验的成功秘诀。



目 录

第一章 寻找心理需求,走出压力陷阱

爱的需求	2
对安全感的渴求	5
表现创造能力的需求	6
被认可的需求	7
对新体验的渴望	9
自尊心的满足	11
怎样满足你的基本需求	12
从尽善尽美中摆脱出来	21
不把压力背在肩上	22
不要把竞争伙伴看成冤家	23
消除压力的关键在于调适自己	24
保持理智的心态	26
乐于用最高目标激励自己	28
要勇于从挫折中奋起	30
用积极的自我暗示摆脱压力	33
带着自己走出压力	35
自卑是束缚人的绳索	36
不请自来的不速客	38
疲劳的人没有好情绪	39
给浮躁的心一点清凉	40
不要陷在抑郁中不能自拔	42
走出以自我为中心的极端	44
走出消极心态的阴影	45
愤怒会严重损害你的健康	46



人格心理测试	47
--------------	----

第二章 抵制不良情绪,巧妙缓解压力

什么是基础情绪	66
基础情绪对人体的影响最大	67
精神生活不丰富	67
心智不成熟	68
幸福生活的本质	68
不良情绪会导致肌肉紧张	68
“这事儿真让我脖子疼”	69
心真的能蹦到嗓子眼吗	69
胃是最能表现情绪的器官	70
结肠是心情的镜子	71
情绪性结肠痛	71
情绪性“阑尾炎”	72
情绪可以让“肚子鼓起来”	73
打嗝也多由情绪引起	74
血管对于情绪的刺激最为敏感	74
情绪引起的皮肤问题	75
骨骼肌的情绪表现	76
紧张情绪可以放大任何一个轻微的痛感	77
情绪性肌肉症状还有许多	78
忧患和安逸都是一种生活方式	78
不以物喜,不以己悲	79
不是你的就别再勉强	81
不为得失而忧愁	82
不要将失败看得太重	84
不要让痛苦缠绕自己	85
凡事朝着积极的方面想	87
要善于控制自己的情绪	89
不要让拖延来折磨自己	91
不要使错误成为未来的包袱	93
要避免在心理上滋生失落感	95



学会适应生活中的变化	96
要善于进行自我调节	98
寻求改善人生的机会	99
提高应付灾祸的能力	101
保持一个好的精神状态	102
增强自己的抗压能力	104
让直觉进入我们的生活	108
退一步海阔天空	109
必须善于克制自己	111
要善于接受压力	114
情绪在左右脑下垂体的工作	116
不良情绪给内分泌系统带来的破坏最严重	116
不良情绪会阻碍孩子的身体发育	117
只有人成熟了,情绪才能健康	118
生活难题很少不等于没有情绪性疾病	119
不良教育引发情绪压力	119
“成熟”是平和心念的代名词	120
成熟的一个误区	121
成熟的人都具备哪些品质	122
成熟是一种态度	128
情绪心理测试	128

第三章 做到心态平和,寻找快乐方向

有意识地调整自己的心态	158
运用正确的方法	158
坚持信念	159
用健康情绪替代不良情绪	159
解决麻烦事	160
身处顺境让自己觉得快乐	160
身处逆境要开心平和	161
两个男人的故事	161
一对双胞胎姐妹的故事	164
适当的压力能丰富你的人生	165



用积极的心态对待压力	167
对压力要有正确的认识	169
为人还是大方点好	171
凡事不要求全责备	173
在压力面前要保持心理平衡	174
用平和的心态对待压力	176
用坦然去面对压力	177
要敢于挑战压力	179
把压力变成动力	181
要勇于面对压力	182
老年人容易患情绪病	184
如今的衰老意味着什么	185
你也会遇到这样的问题	187
我们将在晚年的时候做些什么	187
晚年的成熟实际上意味着什么	188
快乐是一种积极的心理状态	189
给自己的生命以快乐	191
快乐是一种责任	192
快乐可以带来好运	194
用笑容来装饰自己的人生	197
快乐掌握在自己手中	199
用一种超然的心态对待一切	201
改掉过分担忧的毛病	203
想得开就会快乐	204
心态测试	205

第四章

解除生活压力,放下沉重的包袱

男人的心理门槛	250
生活压力层出不穷	252
羡慕别人造成生活压力	253
期望值高压力也大	255
焦虑的压力无处不在	257



欲望压得你难以喘息	259
疯狂购物让心情不安	260
工作带来致命的压力	261
人际距离带来的压力	262
社会固有观念带来压力	263
顾及他人会产生压力	264
小事带来大压力	266
活得累的 18 个压力根源	267
享受单纯的生活	269
不要疑神疑鬼、过分敏感	270
喜欢自己的工作	273
良好的兴趣爱好	274
学会满足	275
喜欢别人	278
多去谈论美好事物	280
面对不幸,转败为胜	281
针对问题做正确的决定	282
抓住现在	283
做好计划,体验新事物	284
不要轻易动怒	285
学习能力是快乐的根源	285
巧妙地推辞自己不愿做的事	286
让他人乐意听你的“抱怨”	291
做自己喜欢做的事情	295
为他找一个台阶下	297
放松你的心情	298
要正确面对竞争	299
生活测试	304

第五章

计划好每件事,让工作变的井然有序

序



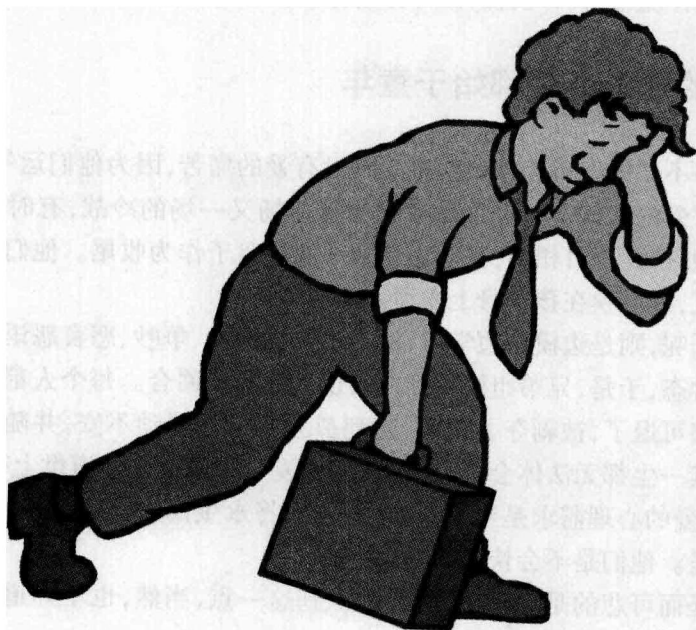
抓住眼前的点滴时光	318
妥善处理好生活琐事	319
养成事前计划的习惯	321
不做不值得做的事	323
一次只专心做一件事	325
不要抓住工作不放	327
让工作变得有条理性	328
办公桌管理技巧	329
不要为债务忙昏了头	333
不为小事所羁绊	335
读书能使你无压一身轻	337
工人也有压力	340
忧虑和意外事故的关系	341
压力的本质是一样的	341
商业文明与健康代价	341
诚然,生计问题必须解决	342
职业测试	343

第六章 全方位减压

自我锻炼要讲究方法	362
大脑健美操	364
步行让你拥有健康	365
减轻压力的行为处方	367
心病心治的减压法	369
笑出轻松,哭中发泄	372
示爱减压	374
用良好的人际关系化解压力	376
减轻压力九法	379
锻炼使人情绪好	382
经常做做减压操	384
快速减轻压力的方法	385
做一个快乐的人	386
我们能够把握的只有今天	388

第一章

寻找心理需求,走出压力陷阱





爱的需求

每个人(即使是那些看起来憎恨别人的人)都渴望爱、需要爱——他希望得到别人的爱和他人的最大关注。爱会使我们感到受重视和存在的价值,使我们感到在大千世界、芸芸众生中有自己的位置。

这一需求的及时满足能给我们带来温暖、充实和美好,否则生命将继续枯燥乏味。如果没有来自他人的爱,没有来自另一个人的关怀,人的内心就会有巨大的空洞,充满了忧伤和孤独,最后人会产生厌世情绪。这些不健康的情绪将一直伴随你,日日夜夜,破坏你生命画板上的所有美景。

爱的缺乏通常都始于童年

许多不幸的人童年开始就感受到没有爱的痛苦,因为他们运气不够好,出生在没有爱的家庭。父母总是彼此挑起一场又一场的冷战,有时候战况变得异常激烈,彼此怒目相向,甚至还会砸一两个盘子作为收尾。他们彼此发泄不了的怒气,就继续在孩子身上发泄。

孩子呢,则是边模仿边学习,以为不停的口角、争吵、恶言恶语和仇恨就是家庭的常态,于是,兄弟姐妹相互之间也大战几个回合。每个人都觉得自己被迫得无路可退了,被剥夺了权利,感到孤独无助且躁动不安,并随时备战。这些人终其一生都无法体会有一种东西叫“爱”,也永远不知道世上有人懂得爱。但是,对爱的心理需求是当下存在的,他们将永生渴求,狂躁不安地嘶声呐喊地渴求爱。他们是不会快乐的。

奇怪而可悲的是,他们并没有意识到这一点,当然,也不知道爱的匮乏是他们焦躁不安的最根本因素。

这样的现象并不希奇。即使是在一些貌似幸福的家庭,我们也能见到它产生的不良后果(即功能性疾病和生活不幸福)。

弗娜是个美丽的女孩,母亲在她还是婴儿时就去世了。父亲一直以来对她的关爱微乎其微,甚至还把她送到了孤儿院里。在那里,弗娜所经历的,更多是虐待和心理折磨,而不是爱。到了十五岁的时候,她遇见了尤金,独生子,



家庭富裕，但他的母亲自私自利，一直对他保护过度。

尤金着迷于弗娜性感的气质而非其他，于是，人生第一次（也是唯一一次）他做了件违背母亲心意的事——与弗娜私奔了。弗娜在孤儿院时就没有得到任何爱，在成为尤金的妻子后，更没有感受到一丁点爱。尤金为人太自私，以自我为中心，又太依赖母亲，以至于根本没有爱妻子的能力。尤金母亲住的地方离他们只有几个街区，她恨弗娜取代了自己在儿子心中的地位，绞尽脑汁地想要控制尤金，并挑拨两人的关系。

时间一年年过去。孩子出生了，这位祖母又在孩子身上下工夫，让他们讨厌自己的母亲。她成功地做到了，弗娜十六岁的女儿经常挂在嘴边的一句话就是“我恨你！”

对弗娜来说，爱的匮乏还不是她内心唯一得不到满足的需求，还有一些其他的因素，比如，绝望的空洞深渊。弗娜患了多年的功能性疾病，最后逐步恶化，病入膏肓到完全无行为能力。当医生向极其困惑的丈夫和婆婆解释病因时，他们表面上装出了一副关心的模样。但是，弗娜知道这都是假装的。唯一能解决问题的方法就是弗娜离开这个家，自己重新生活。

有个女孩情况比弗娜还要糟糕。她生长在充满爱的家庭氛围中，但结婚后发现自己嫁了一个像一块冰冷的木头般、根本没有能力去爱别人的男人。这些丈夫（这样的人很多）忘记了自己的妻子也是有感情、有需要的普通人。

这些人除了满足自己的感情和需要之外，根本不去费心思了解别人的感情和需要。他们在某方面永远长不大，心智不成熟。即便是他们有能力去爱，也不去爱自己的妻子。其实，木头人表现出对妻子的爱是很容易的，且每天有多种多样的小方法可用。一个拥抱、轻轻一吻、一句幽默，对其外表的一声赞美，或对晚餐的赞赏，都会让妻子干旱的心灵盛开出美丽的花朵。

最后，他不得不为他所引起的功能性疾病支付高额医药单——当然，这也是对这个大傻瓜有好处的。但尽管这样，他还是针对妻子，责备她生病浪费钱，却不知这病因就是他那不成熟的愚蠢行为。这样的男人，是已婚女性得功能性疾病的最大原因。

性爱的重要性

我们所谓的爱，即爱情，是个复杂的东西。它由多种元素组成，其中一部分就是对性爱的需要。在任何婚姻里，夫妻感情与性爱是紧密联系在一起。如果夫妻性爱不契合、没有激情、彼此不能满足，那么，婚姻将很难契合、美满而有激情。



如果,因为种种原因,婚姻中从来没有性爱,或者随时间流逝,夫妻对性爱的热情消退了,那么,夫妇中至少有一人会变得焦躁不安,感到不满足,爱发牢骚、易怒,且怨天尤人。这种情况导致的功能性疾病很难治愈,因为病人往往不愿吐露心声,因此也就无法治愈。有时候这种病无论如何都很难治好,且会造成奇怪的病症。

例如,T女士背部下方患有很严重的纤维组织炎,她跑了好多家诊所和医院都没有治好。一般的治疗方式对她都没有效果。

T女士是个职业女性。她和丈夫的工作职位都不错,责任也很重大,因而两人几乎总是工作优先于生活。他们工作完回到家(家务由管家打理),只把家当作吃饭和休闲娱乐的场所。逐渐地,他们的性生活越来越少,兴致也越来越低,一部分原因是T女士总倾向于为了职业反对性爱,另一原因是T先生在秘密情人那里已经得到了满足。

起初,性生活的缺乏,T女士还是很开心的。后来,她得了纤维组织炎,虽然表面上看与她缺乏性生活无关。但是,随着自己也投入了情人的怀抱,并且人生中第一次感受到性爱带来的满足感。她的纤维组织炎就神奇地不治而愈了。

由于自己的职业,也出于对丈夫的深深愧疚感,T女士有时会试图克制自己不去找情人。但是,每次这样一次小插曲之后,纤维组织炎又会复发,只有当再次偷情后病症才会消失。

很多其他的案例都表明,婚姻中性爱的不和谐是造成一方或双方功能性疾病的主要原因。

老人也需要爱

因爱的需求得不到满足而饱受痛苦的一群人是老年人,当他们深爱的、也深爱他们的另一半被无情的死神带走后,他们不得不独自一人继续走很长的路。一个老人失去了深爱他的妻子——也是唯一爱他的人,于是媳妇开始照顾他,媳妇总是公开地表示或隐隐地暗示,他是一个“我们不得不去忍受、去照顾”的人。所以,老人最后的一段人生就在刻薄妇人的嫌恶中度过,其子女也助纣为虐,老人的儿子则是无动于衷的态度,默许了妻子这种行为。许多老年人身上表现出来的病症,表面上看,似乎是老年阶段的典型性衰退疾病,事实上却是功能性疾病,是日日夜夜的孤独、绝望和悲伤情绪造成的后果。



对安全感的渴求

弗洛伊德说过，人最需要的是被爱。阿德勒则说人最需要的是使自己有价值。而荣格和卡尔·古斯塔夫则说人最需要的是安全感。所有这些都是有理有据的。人是复杂的，需要的东西很多。

生活要有安全感，我们必须有足够的金钱来购买你当前和未来人生所需要的生活必需品；自身的权利受到政府公正的保护，不受敌人和暴政的威胁；确定人生中不会有重大疾病或毁灭性的灾难；身边总有人能帮助你渡过困境。

因为不可能有百分百的安全，许多自寻烦恼的人总会为那百分之几的不安全因素感到焦虑，使生活失去平和。他们为可能患上癌症而忧虑，简直比活在地狱里还要痛苦。他们坚决认为，各种各样的灾难总是近在眼前。

当然，这样的人永远不懂什么才是真正的安全感。因为时刻缺乏安全感，他们生活在痛苦当中，精神上、身体上都饱受折磨。他们大都患有严重的功能性疾病。这些问题在于他们总是不停地在担心。

总是感觉不安全的人常常掩饰这种感觉，甚至还会自欺欺人。但是，他总会不自觉地流露出他内心的不安——至少他的肢体语言是这样告诉我们的。

一个经理也许会对其职位缺乏安全感，因为能干的青年总是不断出现，直追上来。人也许会对生活本身缺乏安全感——战争中的男孩和纳粹军队中的犹太人，都对生活环境缺乏安全感。一个女人在丈夫提出要离婚时会感到缺乏安全感。一个男孩在学校里受大个子威胁时会感到不安全。任何人在困境中都会缺乏安全感。

我们生活环境的多变，造成越来越多的人对生活缺乏安全感。尽管我们努力把这种感觉抛诸脑后，但这些不安全感还是会引发一些单调乏味的不愉快情绪，从而导致功能性疾病。

进入老年后，人们面对的一个普遍问题就是不安全感。他们害怕疾病，尤其是致残性的疾病。很多人还担心经济上不安全。面对死亡会带来的后果，许多人也感到不安全。因为一旦老年人失去爱的人，从而失去平日生活的依靠、失去扶持的时候，必然会感到不安全。

因而，对老年人来说，除了爱的匮乏，还加上了缺乏安全感，本应温和舒适



的老年生活,一下子变得残酷可怕。当比赛接近终点,选手快要跑到终点的时候,一路上应该有观众的欢呼喝彩,但相反,一路上却是麻木不仁的人的嘲笑和福利部门的盘问。

许多家庭无法给家人安全感是因为丈夫的无能——也许因为酗酒、懒惰,也许是由于运气不好,无法发挥才能,但这些借口只能减轻情绪压力,而无法从根本上解决问题。即将失去家庭、财产和名望更让人头疼,会造成肠胃系统的混乱和一系列其他的功能性疾病。

表现创造能力的需求

正在堆积木的小孩、正在缝窗帘的主妇、正在规划新公司的金融家、正在写诗的女孩、正在建造房屋的木匠——都感受到巨大的满足,满足于自己用粗糙的材料创造的新事物中。

任何人,如果不能在闲暇或工作时表现得有建设性的话,就不能够拥有真正的幸福。我们每个人都想跟上世界的步伐,并且感觉自己是万千世界的一部分,这是很自然的事。这种表现自我创造力的愿望如果不付诸于行动,就会转变成越来越令人不快的、扰人的不安情绪。但是,一旦这种愿望付诸于行动,就会带来巨大满足,以及行动和创造的内心喜悦。

创造性的行为不应受到阻碍。一旦有强烈创造欲的人受到阻挠,他会有巨大的挫败感。例如,有个叫埃塞尔的女孩,我认识她是因为她患上了功能性疾病,生病原因主要是她的创造性被扼杀了,就像一个花骨朵,还没开就被家人折断了。

埃塞尔和罗杰结婚了。他们都是有很好的家庭背景的孩子,人品也都不错。从高中到大学,对未来的家庭和家人,埃塞尔一直有着美好的规划。在她和罗杰结婚时,国家的经济状况很糟糕,罗杰的父母就让这对新婚夫妇搬到自己家的一楼居住。后来,他们住进了二楼。埃塞尔的婆婆是个体贴的人,表现圆滑得体,又对埃塞尔很友好。她小心翼翼地暗示埃塞尔应该怎样做窗帘。埃塞尔本人很感激婆婆的建议并欣然遵从指导。这位婆婆看到埃塞尔欣然接受建议,因此受到了鼓励,提出更多的建议。

当埃塞尔生了孩子后,婆婆更是积极地插手进来。虽然不动声色,但塞尔



内心深处，开始滋生一种感觉，她事实上变成了罗杰家的一员，没有建立自己的家庭，也没有自己养育孩子。她的梦想化得无影无踪。更糟糕的是，她一旦想要走出这个困境，就不得不表现得极端不礼貌，且会使全家人痛苦。埃塞尔逐渐有了越来越多的挫败感，身体健康也每况愈下。于是，这又变成另一种信息，让这位婆婆觉得自己更需要介入帮助。结果，这位婆婆就成了两个家庭的“母亲”。埃塞尔则是病情加重。

由于罗杰和父母都是聪明人，所以医生能让他们最终明白埃塞尔的困境。他们可以了解到，埃塞尔最需要的是做她一直想要做的自己。她必须有空间来创造自己的家庭和养育自己的孩子。于是，埃塞尔和罗杰搬出来，住到了一起规划好的新家里。那之后埃塞尔就逐步恢复了健康。

有许多人像埃塞尔一样深感烦恼和挫败，因为他们没有能够按照自己的愿望去做或创造想要的东西，这种愿望也许在他们幼年时就已形成了。这些人表面看来或许很快乐，但是，他们内心深处绝不快乐——他们的内在动力因为受到阻挠而变成了躁动的、得不到满足的向往、焦虑和失望，最终，也许连自尊都丧失了。

被认可的需求

每个人的内心都有种需求，希望自己和自己的努力能受到他人的重视——尤其是那些我们为之努力的人的重视。

每个人都需要被某人认可——他的存在是重要的，他所做的是有价值的。

经常发生这样的事：当一个人觉得自己的努力没有受到应有的认可和重视时，就算职位再好，他也会放弃。他感到愤愤不平，因为尽管他做的工作远远超过了职责所需，并表现出色，却没有任何一位上司或是同事认可他的工作。他渴望被认可的内在需要受到严重打击，所以选择离开。

不受感激的家庭主妇

再想想家庭主妇的状况。事实上，家务是最沉闷乏味、耗费时间精力的工作，从这个角度来看，当家庭主妇是最困难的工作。但是，日复一日、年复一