

财富、人生与事业的必修之路

赢在 心态与智慧

人·生·大·智·慧

任之 著

“中国人赢了，赢在心态与智慧”

——萨马兰奇

《洛杉矶时报》二十一世纪属于中国人
《纽约时报》关注来自东方的智慧之书



中国文联出版社

对人类产生良好影响的书

赢在 心态与智慧

任之 著



中国戏剧出版社

图书在版编目(CIP)数据

赢在心态与智慧 / 任之著. —北京: 中国戏剧出版社, 2003. 1

ISBN 7-104-01598-1

I. 赢... II. 任... III. 成功心理学 IV. B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 108509 号

赢在心态与智慧

任之 著

中国戏剧出版社出版

(北京海淀区北三环西路大钟寺南村甲 81 号)

(邮政编码: 100086)

新华书店总店北京发行所 经销

河北三河市汇鑫印务有限公司 印刷

150 千字 850×1168 毫米 1/32 开本 8.5 印张

2003 年 1 月第 1 版 2003 年 1 月第 1 次印刷

印数: 5 000 册

ISBN 7-104-01598-1/C·109

定价: 18.00 元

内容简介

谁都希望自己能够拥有一个成功的人生，可是对于获得成功人生的途径，却一直被人们所误解。本书就是为了纠正这一误解，将人生成功的真正途径——人自身内在心理的剖析，从人的心理需求、心理意识、心理因素、心理能量、人格心理以及心理误区等各个方面，全面地将人生成功的必备条件展示在读者的面前，同时，将获得崇高“真理”、摒弃“自我”的简单可行的方法详细的叙述出来，使读者通过对本书的阅读，能够运用自身内在的本质把握自身命运，轻松地达到人生的最高境界，从而获得真正的幸福与人生财富。

这是一部人生心理学的经典读物，一部无与伦比的人生智慧宝典。

良好心理是人生成功的保证

(代序)

攻乎异端，斯害也已。

——《论语·为政》

活在这个世界上的人，几乎没有一个人不希望自己拥有一个成功的人生。可是，什么样的人生才是成功的？作为一个普通人，你又如何才能拥有一个自己的成功人生呢？拥有成功人生的途径又是什么呢？

我们都知道，一个成功的人生并非是随意便可以获得的，她需要付出作为生命载体的你的努力，当对那些圣哲、伟人以及在各行各业取得骄人业绩的成功人士刮目相看的时候，绝大多数人却并没有能够从他们身上汲取成功的经验。并不是我们不愿意汲取他们成功的经验，而是他们成功的经验在某种而且是相当重要的条件，并不适合我们绝大多数人，也正是因为这样，在追求成功人生的道路上，才会有许多人自觉或不自觉地走入同一个误区——不愿放弃“自我”。

难道成功的人生只能属于少数人吗？

不是的！绝大多数人之所以不能成功，不是因为自己的目标出了问题，而是因为他们并不清楚一个成功者应具备什么样的素质。

首先，自信是每一个成功者必须具备的素质。成功者的自信

总是建立于自己的真才实学之上，并笃信自己能够成功。其次，坚忍的毅力是每一个成功者身上所表现出来的共同特征，面对挫折，他们不会退却，而是充分调动自己全身的能量，向挫折发出挑战，并从挫折中吸取教训，找出进路。第三，是成功者所具有的坚定的意念，每一个成功者都会坚定不移地向着自己的目标前进，即使在前进的旅途中遭受失败，他们也不会因此而气馁，而是及时地总结失败的教训，继续前进，直到达到目标。第四，最重要的一点，是成功者所具备的良好心理。每一个成功者，都拥有积极的心理素质，无论在朝向成功的道路上遭遇什么样的打击与折磨，成功者都会以一种积极的心理去面对这些打击和折磨，用自己的每一点进步来激励自己。

具备以上四种素质的人，必然会是一位成功者。

事实上，每一个人都可以拥有一个完全属于自己的成功人生，你完全可以成为一个令他人羡慕与崇敬的人，只是问题是，你是否能够放弃“自我”，是否能够具备良好的心理。

这本书，就是从你的内在本质——心理上为你指明一条通向成功人生的途径。

这本书从人的本质上告诉你，阻碍你成功的原因是什么，让你获得成功的条件是什么。它将教会你如何调整你的心理，如何克制“自我”而追求“真理”，如何在大自然中攫取一枚属于你自己的智慧之果，她还告诉你如何达到人生最高境界的途径，她将引导你将你的心理能量完全地释放出来，从而使你达到完美的人生。

如果你能够静下心来阅读这本书，你就会感悟到“真理”的存在，你将会在“真理”与“自我”之间做出明确的选择。你将会很明智地感悟到，能够具备一个良好的心理是何其的美妙。

是的，具备一个良好的心理素质，完全地抛弃你内心里的

那种自私自利,将你的应有的良好心理展示出来,“真理”就会降临到你的身边,人生“理想王国”的大门就将为你打开。

这就是本书所要赠予你的。

任 之

2002. 11. 20. 于北京

目 录

第一章 心理需求决定人生方向 /1

苟志于仁矣，无恶也。

——《论语·里仁》

了解自己的心理需求 /3

自私心理的潜在危机 /6

破除不良欲望心理的原则 /25

决定人生的心理条件 /37

第二章 心理左右你的一生 /45

不患无位，患所以立。

不患莫己知，求为可知也。

——《论语·里仁》

心理支配着你的思维 /47

良好的心理给你良好的回报 /50

心理健康决定你的生理健康 /60

保持正确的心理欲望 /71

心理因素决定你的思想 /73

让自己有一点心理欲望 /78

健康的心理成就人生智慧 /81

第三章 自我心理的把握 /85

未知生，焉知死？

——《论语·先进》

因果心理是一枚未熟的青果 /87

把握自我心理的途径 /95

心理因素决定行为准则 /103

心理作用的体现 /108

品格心理决定你的人生 /115

“一心一意”的明智选择 /121

静心的条件与特点 /129

杜绝“随心所欲”才能有所成就 /136

第四章 构筑自己的心理世界 /141

见贤思齐焉，见不贤而内省也。

——《论语·里仁》

剔除你的灰暗心理 /143

自己的心理要靠自己把握 /148

遵循心理法则助你摆脱逆境 /153

将心理能量完全释放出来 /164

心理成熟的标志是学会摆脱 /171

欲望带来的心理误区 /182

第五章 心理本质决定你的人生境界 /191

知者不惑，仁者不忧，勇者不惧。

——《论语·子罕》

静心的意义和力量 /193

将心灵“真理”化 /200

“耐心”是心理能量的蕴积 /210

爱是高尚心理的体现 /215

自我控制从心理控制开始 /231

决定未来的是你的心理双重性 /238

第六章 用人格心理点燃智慧之火 /243

吾每日三省吾身。

——《论语·学而》

人格心理的自我把握 /245

积极心理是智慧的助燃剂 /248

用自身心理能量造就智慧 /253

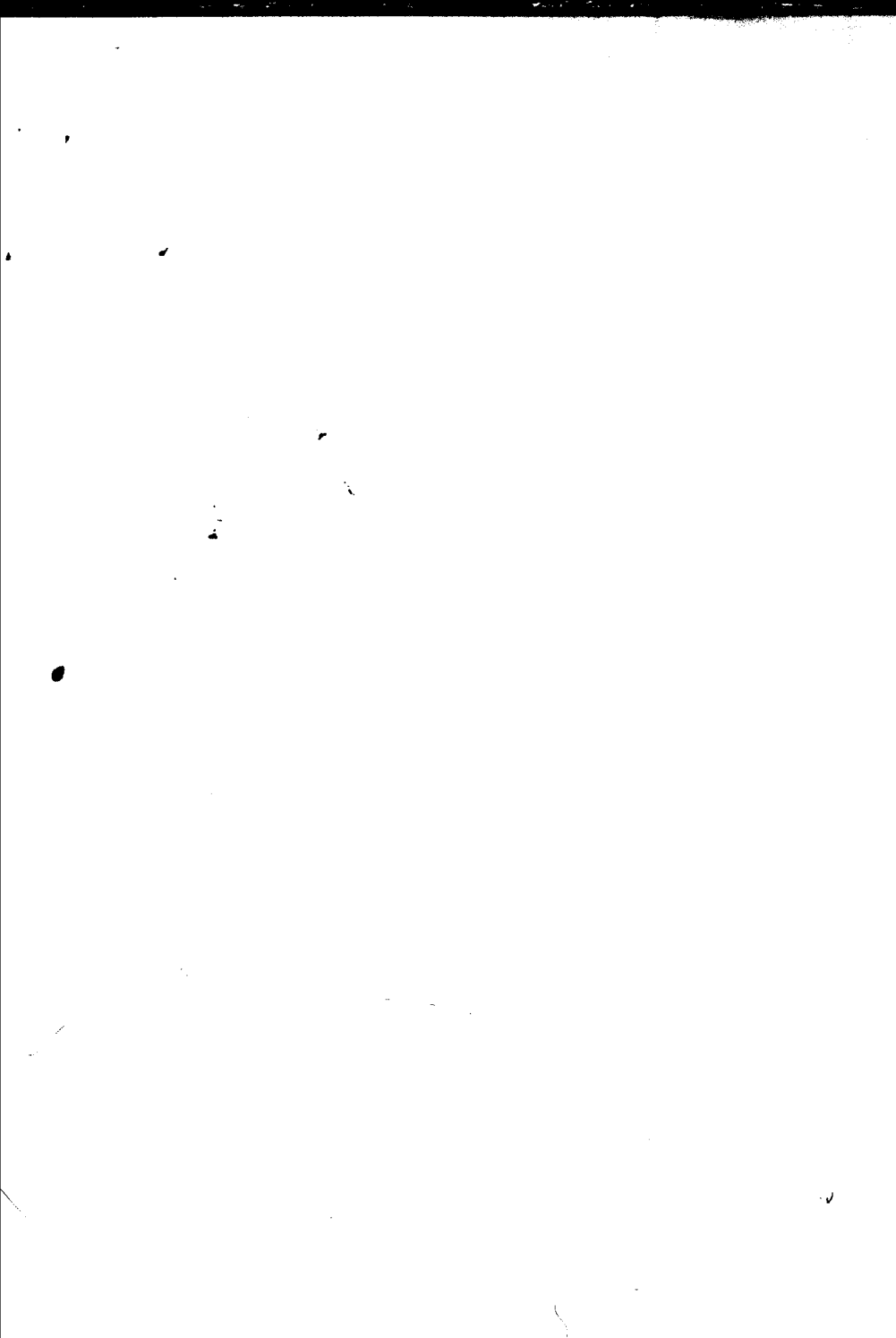
良好的心理性格是智慧的摇篮 /258

第一章

心理需求决定人生方向

苟志于仁矣，无恶也。

——《论语·里仁》



了解自己的心理需求

《列子》上有一则寓言，题为《朝三暮四》：

宋国有一个老人，非常喜欢猴子，他在家里养了一大群猴子。后来，老人家的粮食不够了，人还吃不饱，又哪有那么多粮食喂猴子呢？老人打算减少猴子的口粮，又担心猴子们不满，于是就

就对猴子们说：“你们吃的橡子，从今天起，早上给三个，晚上给四个，行吗？”

猴子们一听，都觉得太少，于是一个个龇牙咧嘴，又吼又跳地表示抗议。

老人无奈地说：“那么，早上给四个，晚上给三个，这样总行了吧。”

猴子们听了很高兴，就不再吵了。

在这则寓言中，猴子们所获得的橡子总量都没有变，不管是早上三个晚上四个，还是早上四个晚上三个，一天都只有七个，可是，猴子们却获得了心理上的满足，这种满足，事实上也就是心理需求的满足。

活在这个世界上的芸芸众生，每一个人的心灵都有所需求。这种需求的表达因人而异，但是却没有一个人的心灵能在某种程度上感觉到它。这是一种精神上的日常需求，这种需求在心灵的具体培养过程中，用一种无法用语言进行表述的饥渴的形式，表现在了解外在事物方面。无论你的心理已经对外在的事物有

了多么丰富的了解，但是它却永远也不会满足。因为事实上，绝大多数人在掌握知识方面做得并不完美，他们往往受到一些表面的东西误导，只想通过对物质占有来满足心理上的饥渴。他们相信这么做能够满足他们心理的需求，可以让自己心理达到平静的境界。

有一个年轻人总想学一身了不起的本领，他听说山上住着一个会杀龙的人，于是就用家里所有的财产作学费，去跟那个会杀龙的人学习杀龙。三年后，他学完了一整套杀龙的技术。

学成归来，才发现怎么也找不到龙，辛辛苦苦学来的本领，却一辈子也没派上用场。

杀龙，听起来很厉害，但是无龙可杀，就算是学到了天下第一的技术，又有什么用呢？

勿庸否认，在每个人的心理上，都有意识或无意识地渴望寻求正义。每个人的心理都以其自身独特的方式，并借助其独特的认识层次，努力地满足着这种心理上的需求。需求是一样的，正义也是一样的，不一样的是寻求正义的途径——寻求正义的途径却是多种多样的。

如果你能够有意识地寻求正义，那么你很快就能够得到一种只有正义才能够给予你的完全的、持久的心理满足，因为你已经因此而走上了正确的道路。

但是，如果你是无意识地寻求正义的人，也许一段时间内你有可能沉浸在快乐的海洋中，但是最终你却无法获得这种只有正义才能获得的完全的、持久的心理满足，这是因为你在寻求的过程中并没有走上正确的道路。既然你为自己铺设了一条充满磨难的道路，那么你就必须准备痛苦地走过这条路，在这个过程中

你的心理对正义的需求将与日俱增。

在你的一生中，如果离开了正义，那么你的心理在三种世界——清醒、梦境与睡眠——中的任何一种世界中都无法得到持久的满足。你的心理无论是否寄托在你自身的肉体中，它都将不断地遭受折磨，而必将有一天，当它再也无法忍受越来越严重的折磨时，它就会飞向它惟一的避难所——正义的避难所，并且在那儿找到它执着追求的那种欢乐、满足与平静。

因而你必须了解，你自身的心理需求，就是对这种被称为正义的永恒准则的需求。因为只有正义的准则之上，心理才能够获得平静，尘世间的风风雨雨才对它无可奈何，它也不再有往日的迷惘。在正义的准则之上，你的心理可以为你构筑一座漂亮的、和平的、完美的人生大厦。

正义的准则是你应该寻求的，只有找到了这一准则，你才能够为自己的心理找到寻得平静之地，你也才能够发现无限幸福的源泉。当你找到了正义的准则，那么一切也都能够找到，但是如果找不到它，你的一切也都会丧失。正义的准则是一种思想态度，一种觉悟状态，一种不可言喻的认识，凡尘俗世的冲突在它那儿没有存身之处，你的心理却能够在那儿惬意地安歇。

心理的需求，在没有冲突和没有忧虑的前提下，都是能够得到满足的，那些能够在这条正确的道路上孜孜以求的人，将被赋予无限的幸福，来到这条道路上的追求者从来都不会两手空空、失望而归。

西施是中国古代四大美女之首。她有心绞痛毛病，因此常常皱着眉头，用手捂着胸口。即使这样，人们还是觉得她很好看，并且给她捂着胸口的姿态安了个好听的名称，叫做“西子捧心”。

村里有个丑姑娘，以为西施的美丽是因为皱着眉头，用手捂着胸口。于是她也学着西施的样子，整天皱着眉头，用手捂着胸口。没想到村里人见了她的这副怪样，一个个都吓得落荒而逃。

尽管许多人的心理需求都是一样的，但是由于每个人的情况都不一样，因而，做事一定要考虑到自己的自身条件，否则只能留下“东施效颦”笑柄。

自私心理的潜在危机

有个人得到一只小猴子，因为怕它在家弄坏了东西，就把它关在笼子里养着。这样一关就是十年，有一天，他的朋友见这只猴子在笼子里烦躁不安，就对他说：

“你喜欢这只猴子吗？”

“喜欢啊！它是我从小养大的，已经养了十年了。”

朋友说：“喜欢，却让它做了十年牢。你想想，如果把你关在这个小笼子里十年，那是什么滋味？”

主人说：“是啊！是够可怜的，我还是把它放回山里去吧。”

于是他牵着猴子，到山里把它放了。可是过了两天，猴子又回来了。他对猴子说：

“是不是送你送得还不够远？明天我再送远些。”

第二天，他把猴子带到很远的深山老林里去放了。猴子因为从小就在笼子里长大，已经忘了自己的生活习性，无法在野外找到食物，最后饿死在森林里。