

人生励志丛书

引导您扭转人生败局的

9

大方略

世界上最佳 拯救自己法则

中天 编著



本书结合中国人的心态、性格特征、生活方式、行为习惯、品味与格调，来讲述从失败中奋发图强赢得成功的九大法则。但愿您能参照书中的模式进行不断地修炼，就能增加抵抗挫折的能力，我升华战胜一切！

——编者

中国戏剧出版社

人生励志丛书
中天 编著

世界上最佳

引导您扭转人生败局的9大方略

拯救自己法则

中国戏剧出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

世界上最佳拯救自己法则/中天编著. —北京: 中国戏剧出版社, 2003. 10

(人生励志丛书)

ISBN7-104-01827-1

I. 世... II. 中... III. 成功心理学-通俗读物

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 083939 号

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 经销

三河市长城印刷有限公司印刷

1000 千字 880 × 1230 毫米 1/32 开本 52 印张

2003 年 10 月第 1 版 2003 年 10 月第 1 次印刷

印数: 3000 册

ISBN7-104-01827-1/C.122 (全四册) 定价: 95.20 (本册 23.80 元)

前 言

人的一生，无论哪个年龄段，都会遇到这样或那样的挫折和困难，烦心的事接连不断。特别是面对市场激烈竞争的复杂环境，人们觉得“求生存”更加艰难，稍有不慎，就会失去工作，丢掉饭碗。经常有提“心”吊“胆”的危机感。

我们观察周围的人和事，有运气好、得意的，也有运气不好、失意的。例如，同是企业职工，有的人成了改革的弄潮儿，工资收入不断提高，生活达到小康水平；而有的人却跟不上形势，抱着旧观念不放，下岗待业，过着“温饱”生活。同是经商办企业，有的人几年下来就腰缠万贯，开着高级轿车，无比风光；而有的人却身陷困境，欠下还不清的外债。同是大学毕业，有的人科研成果累累，被戴上发明家的桂冠；而有的人却平平庸庸，一事无成。同是自由恋爱结婚成家，有的和睦团结，过着甜蜜幸福的生活；而有的却别别扭扭，吵闹不断，过着“憋气”的日子。同是教育子女，有的考上大学，有个理想工作；而有的却名落孙山，在家待业，同样的生活、工作条件，有的人整天乐乐呵呵，情绪高昂，身体健康；而有的人却愁眉苦脸，不是这“痛”就是那“痒”，成了医院的常客……出现这些情况尽管主观原因和客观条件千差万别，但却与心理素质的高低、处世方法

密切相关。

一个人的命运到底该往哪个方向发展，是许多欲求成大事的人非常关心的一个人生课题。的确，对弱者来说，命运永远攥在别人手上；对强者来说，命运则在自己手中，毫无疑问，只有自己掌握自己命运的人，才是一个成功者。用最简单的话来概括，即在这个世界上，只有自己拯救自己！谈到“拯救自己”的问题，话题略显沉重，更何况，我们今天重谈“拯救自己”，是非常有必要的。不信，你看在这个竞争异常激烈的现代社会里，有多少人无法通过自己的头脑和手脚改变自己的命运，从自我拯救达到成功的地步。的确，在生活中，有不少人面对激烈的竞争，常显出措手不及的惊恐状；面对强手，始终觉得自己是一个弱者，随时都有可能被打出人生舞台。这些人多么羡慕历史上和现实中一个个能够拯救自己的大师，总想从他们身上挖掘到成功的“种子”。这种想法，无可非议，反映了人们对成功把握命运的期盼。但是，光懂得期盼又有多大作用呢？

回到本书的主题，拯救自己的主人不是别人，就是你自己！等待别人的恩赐和帮助，迟早都会成为可怜虫的。美国著名行为学家皮鲁克斯在《拯救自己从何而起》一书中，曾说过一段著名的话：“一个等待别人搭梯子的人，除了失望之外，剩下的就是绝望。真正的搭梯人正是你自己，你的头脑，你的手脚，你的能力！”

由此可见，一个人拯救自己只能靠自己的努力。现代社会特

别强调能力对一个人的影响，当然，一个人的能力大小对拯救其命运同样重要。毫无疑问，一个能够拯救自己的人必然是能力强的人。那么，怎样才能强化自己的能力呢？

本书以“成功拯救自己”为题，紧密结合生活实际，以大量实例，深入浅出地介绍了心理学在人生各个方面的应用，它是智慧的源泉，成功的法宝。根据现代社会竞争特点，提出调适自我心态、找准人生目标、改掉不良习惯、纠正不良行为、塑造成功性格、走出交际盲区、驱散事业迷津、系紧爱情纽带、适应各类环境等9种拯救自己的方法，希望对你有参考作用。

对于任何一个渴望拯救自己命运的人，都是大有帮助的。假如您能健全一两种心态，那么您迟早都会进入拯救自己的行列中。这不只是我们的观点，而且是所有成功巨匠们的共同观点。希望对您能有所启示和帮助，争取早日敲开命运之门，成为一个名副其实的自我拯救者，真正成为掌握自己的命运的主宰者，成功者。

目 录

第一章 塑造成功性格法则

◎人格魅力	(1)
◎成功人格的素质	(3)
◎优良个性的特征	(4)
◎气质非凡的表现	(6)
◎人的性格特点与处理方式	(8)
◎消除人格障碍	(10)
◎克服软弱的性格	(14)
◎消除对别人发脾气	(15)
◎改掉优柔寡断的个性	(17)
◎如何克服狂傲自负	(19)
◎如何克服刚愎自用	(21)
◎如何克服固执己见	(23)
◎如何克服狂妄自大	(24)
◎解读成功型与失败型	(27)
◎透视 9 种性格的女人	(29)
◎讨男人喜欢的 10 种好性格的女人	(33)
◎高雅男士的 10 种标准	(35)
◎女人心中最有魅力的 23 种男性	(36)
◎在赞扬场中认识 9 种男人的性格	(40)
◎杰出男人的性格特征	(42)



【心理自测】你属于哪种气质类型的人	(44)
-------------------------	------

第二章 调适自我心态法则

◎调整渴望完美的心态	(48)
◎少追求物质多追求理想	(50)
◎学会控制情绪	(52)
◎克服消极的幻想	(53)
◎心想事成	(55)
◎不要嫉妒别人的成功	(56)
◎克服自我封闭心理	(60)
◎对一切都充满爱心	(62)
◎打消生活的恐惧感	(66)
◎克服悲伤和情绪低落	(69)
◎消除自我迷误心理	(71)
◎战胜忧愁抑郁之情	(74)
◎战胜自卑的5大法宝	(75)
◎训练你的乐观	(77)
◎开一张生活的“良方”	(79)
◎凡事要向好的方面想	(82)
◎清醒评估自我	(85)
【心理自测】心理承受能力测试	(88)

第三章 改掉不良习惯法则

◎培养良好习惯的5项原则	(91)
◎养成自爱的行为习惯	(92)
◎如何改掉不良习惯	(94)

◎如何克服酗酒	(96)
◎如何戒掉吸烟	(97)
◎如何戒掉赌博	(99)
◎如何戒掉吸毒	(100)
◎改掉消极的口号“这太不公平”	(102)
◎70%的烦恼与金钱有关	(103)
◎积累财富的诀窍	(105)
◎让难赚的钱好赚	(106)
◎养成存钱好习惯	(107)
◎驱散书生气泛滥	(109)
◎养成良好的睡眠习惯	(110)
◎改掉粗心大意的习惯	(111)
◎消除贪得无厌的心理	(113)
◎改掉心不在焉的毛病	(115)
◎改变众人所循的规则	(117)
◎不要养成拖延的习惯	(119)
◎抱一守终必有所得	(121)

第四章 修炼不良行为法则

◎克服惰性积极上进	(123)
◎消除沽名钓誉	(124)
◎消除损人利己的思想	(126)
◎审视机遇避免陷阱	(128)
◎克服丢三拉四的健忘症	(129)
◎克服有始无终的行为	(131)
◎用5分钟计划驱除惰性	(134)

◎可怕的自以为是的5种行为	(134)
◎进行金钱自制	(137)
◎要坦率地承认和检讨	(140)
◎犯了错误不过分自责	(141)
◎从所犯的错误中吸取教训	(143)
◎接受别人的意见改进自己	(146)
◎改变思想从悲观走向乐观	(147)

第五章 找准人生目标法则

◎目标帮助你找到人生	(151)
◎解读目标“金字塔”	(156)
◎实现目标7大关键	(157)
◎生命因追求而精彩	(161)
◎如何做“对”的事	(163)
◎遇事要有远见	(165)
◎永不满足现状	(170)
◎如何树立偶像	(173)
◎说“我能行”	(175)
◎不要放弃生活	(178)
◎不要放弃运动	(179)
◎不要失去信心	(180)
◎不可限制生命	(180)
◎寻找适合自己的位置	(181)
◎做一个对社会有用的人	(184)
【心理自测】你有多大目标测试	(185)

第六章 走出交际盲区法则

◎透过衣装看人的技巧	(188)
◎察看不经意的身体语言	(190)
◎如何解析朱唇	(192)
◎听话知性情	(193)
◎观手势识人心	(195)
◎解读脚之语言	(198)
◎眼睛不会撒谎	(200)
◎如何从大处着眼	(203)
◎如何从小处入手	(203)
◎如何日久见人心	(207)
◎如何识别说谎者	(208)
◎社交要讲礼仪	(209)
◎与各种性格的人交往	(212)
◎取人之长补己之短	(216)
◎要有能伸能屈的本领	(217)
◎说君子有道小人无德	(220)
◎不属于自己的切莫强求	(222)
◎克服因失利而实施报复	(223)
◎不依附得罪小人	(225)
◎改掉打探隐私的不良习惯	(227)
◎在争论时尽量保持冷静	(229)
◎忘记旧恶重建新道	(230)
◎以情动人与以理服人	(231)
◎学会不怕挨批评	(233)

◎不跟“小人”较劲	(234)
◎不轻易树敌	(238)
◎不要让对方败得太惨	(240)
◎如何消除误会	(242)
◎走出待人的误区	(244)

第七章 驱散事业迷津法则

◎千万别入错行	(248)
◎从事擅长工作获得成功	(250)
◎必须全身心地投入工作	(251)
◎使自己陶醉在工作中	(252)
◎把工作变成娱乐活动	(253)
◎不要过分强调发挥特长	(256)
◎克服埋怨安排工作不当	(257)
◎克服不求进取的心态	(257)
◎对工作不要好高骛远	(260)
◎学会创造性地工作	(261)
◎除掉工作中的烦恼	(264)
◎提高工作和办事效率的秘诀	(266)
◎高效工作的前提	(268)
◎保持高效工作的要领	(271)
◎建立高效的工作秩序	(273)
◎在工作中保持积极的心态	(281)
◎不要当众指责你的主管	(284)
◎靠才能领导下属	(286)
◎新官上任三把火	(288)

◎做工作的主人而非奴隶	(290)
◎如何预防被解雇	(292)
◎别轻易“跳槽”	(292)
◎突破仕途中的9大障碍	(295)
◎避免“不成功人生”的6大错误	(297)

第八章 系紧情爱纽带法则

◎寻找梦中的情人	(302)
◎成为男性心目中的女人	(303)
◎博得异性的喜爱	(306)
◎体验爱情的9个步骤	(308)
◎变单相思为双相思	(311)
◎使爱情没有第三者	(314)
◎理想妻子的10条标准	(317)
◎坏妻子的表现	(319)
◎理想丈夫的标准	(322)
◎坏丈夫的表现	(323)
◎掌握夫妻吵架的准则	(324)
◎避免为钱与妻子争吵	(325)
◎积极调整自我改善家庭关系	(326)
◎改变对你伴侣的消极看法	(329)
◎树立正确思维维系美满婚姻	(331)
◎保持夫妻关系和谐的6个“秘诀”	(335)
◎父母、子女、兄弟之爱	(336)
◎父母的家教任务必须明确6个方面	(338)
◎父母应该了解家庭教育6大特点	(339)



◎父母教育子女的方法	(340)
◎如何形成良好的家风	(345)

第九章 适应各类环境法则

改造自我适应环境	(348)
适应快节奏的生活	(349)
适应自然无情的环境	(351)
适应地域各异的环境	(353)
适应气候无常的环境	(354)
适应家庭变故的环境	(355)
适应社会变化的环境	(356)
适应政策更变的环境	(357)
改变现在的环境	(359)
怎样选择新环境	(360)
从失败中摸索事业的目标	(362)
挣脱失败扩大选择范围	(362)
要远离没有抱负的日子	(364)
锻炼忍耐力的8大要诀	(368)
要打败心理上的7个敌人	(369)
锻造钢铁意志的基本法则	(372)
败中求胜的4大法则	(376)
克服失败的机制	(378)
如何鼓起新的勇气	(382)
东山再起	(384)
【心理自测】成功商数测试	(386)

第一章

塑造成功性格法则

□人格魅力

社会里的人各种各样，有的人精明能干，有的人温和亲切，有的人阴险毒辣，有的人性情忧郁，有的人性格急躁，而有的人脾气柔弱等等，即使你的性格与他们的性格相差甚远，一旦在人们的心目中形成固定的形象，就很难改变。要塑造良好的形象，得到他人的认可，就要首先确认自己目前在众人心目中是什么样的形象，可采取向周围的人旁敲侧击的方法了解，观察他们的态度，或者直接向他们询问，征求意见。用客观的态度对待自己，作出客观的自我判断。当了解清楚自己在他人心中的形象后，就可以对症下药，改正缺点，避免错误，重塑适合自己的新形象，要注意使自己的个性向好的方向发展，与他人和谐相处，才能获得他人的注意和喜爱。但不论是天生的还是后天努力的，他们的结果无非是博得他人的善意，而那获得善意的种种途径和方法，便是‘人格’的发展。”

只有健全的人格魅力，才能获得人们的喜爱和合作。因此，

世间凡是智者贤人，常把人格的特征竭力地表现出来。

有的时候，有些人即使与我们偶尔相识，只有一面之交，也能引起我们的注意，使我们喜悦，这是什么道理呢？他们之所以能打动我们，使我们善待他们，这又是什么原因呢？

霍华德说：“这是一种不可言喻的两情相悦，它给予我们的，犹如芳香给予花儿一样。”这种人格，或许是我们看见的他们的目光，或许是我们看见的他们的微笑，或许是我们看见和听到的他们的举止言谈。如果把这些“人格”结合起来，我们便得到一个印象，一个结论：他们很得别人的喜欢，使别人对他们产生兴趣。我们在不知不觉之中，便和他们接近，成为朋友。在这个过程中，我们的人格也得到了发展，而使我们愉悦的他们也一样有新的提升。

每个人都可能有独特的人格魅力，但是只有当我们与人交往时，魅力才会被感受到。魅力的要素是神秘的。魅力的神秘感体现在言语未到之时，也许是一个眼神，也许是手轻轻地一触，或仅仅是一种感觉；是一种内在吸引力，是教养、举止以及气质的综合。女性容颜的美丑，是由先天决定的，人力没有改变的可能，但是魅力却可以经由后天的努力去加以培养营造。心理学家提供的几种培养人格魅力的方法值得我们参考：

(1)在任何场合中，谨记以礼待人，举止文雅；

(2)态度开朗，和蔼可亲，特别是应该具有接受批评的雅量和自嘲的勇气；

(3)对别人显示浓厚的兴趣和关心，大多数人都喜欢谈自己，因此在与别人交往时应该懂得如何引发对方表露自己；

(4)与人交往时，经常和他们的目光相接触，使对方产生知己之感；

(5)博览群书，使自己不致言谈无味；

(6)慷慨大度，这样才能获得别人的欣赏。

□成功人格的素质

积极、富有创造力的人格，是多种素质的综合。一个人，如果具备了良好的心理、健康、知识、经验、交往、行为、个性、口才等素质，他为人处世就没有理由不成功。

天才是极少的，成功的人却不少，那是因为，成功的人知道怎样使自己具备各方面的良好素质，即使在某方面有缺陷，他们也知道用另一方面十分突出的素质弥补缺陷带来的不足。

相关素质的匹配，使我们的人格相得益彰，丰富多彩，为成功打下良好的基础。

素质匹配十要则如下：

- (1) 尽量适应环境，而不是让环境适应你。
- (2) 避免决定性风险。
- (3) 有基本的把握。
- (4) 应该与自己的个性及爱好相符。
- (5) 优先考虑自己的长处。
- (6) 参考社会需要。
- (7) 培养良好的心理素质。
- (8) 不能忽视服务的对象。
- (9) 不能僵化地看问题、处理问题。
- (10) 如果可以，不妨做个小测验，以此来确定计划的可行性。

以上十条原则，关系到人格的体现及创造力的发挥，必须予以考虑。

相关素质的匹配潜能是巨大的，它可能对几十年、几百年，乃至几千年的文化传统发起挑战性的进攻。当然，斗争也好，让步也好，我们有必要在生存的路上做出最适合自己的选择。

我们需要冷静与勇敢，而不是冲动与鲁莽。

世界上最佳拯救自己法则