

红 日/编著

心理虽是无形的，但存在于每一个人的身上。不论你是强者，还是弱者；强者需要冷静平和的心理，而弱者则需要反败为胜的心理。其实人与人之间、对手与对手之间的关系都是非常复杂的，即人各有别，各种招法。对于明智之人而言，他们能够不露锋芒，有效地保护自我，同时，又能充分发挥自己的本领，朝着目的走下去。

心理健康

全集



[解决心理困惑的必备手册]

什么样的心理，才能赢得人生成功？这是无数人都问过的大问题。

其实心理就是一种积极的力量，

源于自己的“心理健康”——一个失去心理健康的人，无论如何也征服不了自己人生路上的成功难度。

心理健康全集

台海出版社

心理健康

全集



[解决心理困惑的必备手册]

Shen Ling Wen Dang Quan Ji

台海出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理健康全集/红日编著. —北京: 台海出版社, 2006. 3

ISBN 7-80141-465-9

I. 心... II. 红... III. 成功心理学—通俗读物

IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 015102 号

书 名 / 心理健康全集

编 者 / 红 日

责任编辑 / 张明泽

发 行 / 台海出版社

经 销 / 全国新华书店

印 刷 / 中国电影出版社印刷厂

开 本 / 787 × 1092 1/16 开

印 张 / 20

字 数 / 300 千字

版 次 / 2006 年 4 月第 1 版

印 次 / 2006 年 4 月第 1 版

台海出版社(北京景山东街 20 号 邮政编码 100009 电话 010-84045801)

ISBN 7-80141-465-9 定价: 29.80 元

版权所有 违者必究

凡我社图书, 如有印装质量问题, 请与我社发行部联系

前言

FORWORD

什么样的心理，才能赢得人生成功？这是无数人都问过的大问题。其实心理就是一种积极的力量，源于自己的“心理健康”——一个失去心理健康的人，无论如何也征服不了自己人生路上的成功难度。

美国心理学大师鲍勃·卡鲁说：“人生就是一部心理方程！”的确，心理是人生最明显的健康指数。如果谁重视不够，就会给自己的人生制造“心理障碍”！大家都知道：生活中的每一个人都会有各种各样的心理，面对困难与坎坷，有人则顽强、执著，有人则不堪一击。前者可以顶住压力，后者毫无一点希望亮光，这就是说，有什么样的心理就会导致不一样的人生。有这种感受的人不少，但遇到实际问题又毫无对策。于是，我们编著了《心理健康全集》，提供一些“心理方程”，引导人们走向成功而快乐的人生。

心理虽是无形的，但存在于每一个人的身上，不论你是强者，还是弱者；强者需要冷静平和的心理，而弱者则需反败为胜的心理。其实人与人之间、对手与对手之间的关系都是非常复杂的，即人各有别，各种招法，对于明智之人而言，他们能够不露锋芒，有效地保护自我，同时，又能充分发挥自己的本领，朝着目的走下去。所谓“花要半开，酒要半醉”，凡是鲜花盛开娇艳的时候，不是立即被人采摘而去，就是衰败的开始。人生也是这

前言

FORWORD

样。当你志得意满时，切不可趾高气扬，目空一切，不可一世，还是收敛起你的锋芒为好。

很多事情在有些人看似易如反掌，在有些人则难于上青天，这种表面的背后，实际都是心理起决定性作用。一个强者必有支持他成为强者的心理，一个弱者必有导致他成为弱者的心理，这些问题犹如人生课题，必须每天温习，每天运作，才可能有所突破！

为什么拿破仑能够顶住压力而叱咤风云？为什么海伦·凯勒在双目失明的情况下，依然心中有光明之梦？这都是健康心理所起的作用！

成功需要健康的心理，没有健康心理成功早晚会出现“漏洞”的，甚至会塌陷。本书详尽的分析了心理健康与做人做事的“搭桥”关系。同时又融注了大量事实，让人们明白如何才能提升自己的“心理健康指数”，保持积极乐观的心理，去经营自己成功的人生。本书浅显易懂，突出实践指导性，是一本科学性、实用性兼备的心理健康大全。

最后，我们想说的是：“人生最大的健康来自心理，而心理的健康决定一生幸福！”愿与各位读者共勉！

CONTENT

目录

第一章 先稳再起：做人不要强出头

※ 为什么做人不要强出头	003
※ 为什么做人要讲点档次	005
※ 为什么做人行事要讲究谋略	007
※ 做人能屈能伸是为了更好地抬头	009
※ 如何踩在巨人的肩上出人头地	011
※ 为什么成功不依赖出生时辰吉祥	013
※ 为什么有许多不得不低头的时候	015
※ 为什么头衔并不代表一个人	017
※ 为什么适应上司而平步青云	018
※ 为什么不要处处当主角	022
※ 如何保持适度的野心	023
※ 为什么自视清高导致失败	026
※ 为什么过去的事不要全让人知道	030
※ 为什么每个人都有不幸和霉运之时	033
※ 为什么不要抱怨自己命不好	034
※ 为什么轻视领导会毁灭前程	038
※ 为什么诋毁别人会毁掉性命	039
※ 为什么一元钱也能办大事	041

目 录

CONTENT

※ 如何白手起家当老板	042
※ 为什么借钱容易还钱难	044
※ 为什么做人要守住自己的底线	045
※ 为什么做人要功成身退	047

第二章 细节之道：做人做事做到位

※ 做人做事为什么要为善不为恶	051
※ 为什么要高标做人低姿生活	052
※ 为什么要淡泊名利不求奢华	053
※ 为什么要富贵不淫贫贱不移	054
※ 为什么以服务作为人生的目的	056
※ 为什么好的名誉就是财富	058
※ 为什么清高孤傲不可取	060
※ 为什么不要独享荣耀	062
※ 为什么人活着要争一口气	064
※ 为什么不争官要权保持平常之心	065
※ 为什么有本事不必夸奖	069
※ 为什么不能目中无人	071
※ 为什么不要锋芒太露	072
※ 为什么侮辱是成功的阶梯	074

CONTENT

目录

※ 为什么受打击不要灰心	076
※ 为什么识时务者为俊杰	078
※ 为什么开弓没有回头箭	080
※ 为什么天无绝人之路	081
※ 为什么宁可做过莫要错过	082
※ 如何学会审时度势	084
※ 如何诱发别人参与的兴趣	086
※ 为什么实力靠自己打造	087
※ 为什么打掉门牙往肚子里咽	089
※ 如何洁身自好放弃诱惑	091
※ 为什么当日事必须当日毕	093
※ 为什么不要处处与人抬杠	095
※ 如何学会吊他人的胃口	097
※ 如何在关键时刻要先发制人	099
※ 如何借势将对手置于无路可走的绝境	101
※ 为什么治住人才能谋成事	103
※ 如何巧妙借助他人的力量	105

第三章 激活能量：让积极生存心态决定一生

※ 为什么人生要与成功有约	109
---------------------	-----

目 录

CONTENT

※ 为什么命运不是任何人安排的	111
※ 为什么金钱不是人生的一切	112
※ 如何把奋斗目标作为精神支柱	114
※ 为什么贫困是个人奋斗的起跑线	117
※ 如何自强不息从恶运中崛起	120
※ 为什么人总是在不幸当中找出口	121
※ 为什么经过苦难的人生才幸福甜蜜	122
※ 如何从人生中领受教训	124
※ 为什么爱是世界上最强的力量	126
※ 为什么好马不吃回头草	127
※ 为什么吃亏是福	129
※ 为什么行行出状元	131
※ 如何找到适合自己的职业	133
※ 如何把冷板凳坐热	136
※ 如何给上司留一点空间	138
※ 为什么不要当众辱骂你的上司	141
※ 如何小心应付魔鬼型上司	143
※ 如何掌握寻找工作的诀窍	145
※ 如何掌握专业选择的策划方案	148
※ 如何掌握职场兵法	150

CONTENT

目录

- ※ 如何使工作变得并不那么讨厌 153
- ※ 为什么新官上任三把火 157
- ※ 为什么要生存就要再就业 158

第四章 交际策略：善于抓住人际关系的力量

- ※ 如何掌握交际成功的步骤 165
- ※ 为什么广交朋友要审慎选择 165
- ※ 如何与尊贵者发展友情 167
- ※ 如何调整好与人交往的距离 170
- ※ 帮助人有哪些技巧 171
- ※ 如何和批评你的人交朋友 173
- ※ 如何拥有一颗体谅他人的心 175
- ※ 为什么要充分听取别人的意见 177
- ※ 为什么要乐于接受别人的忠告 179
- ※ 如何像容忍自己一样容忍他人 182
- ※ 如何仔细谛听他人的心声 183
- ※ 为什么与人方便给自己方便 184
- ※ 如何处理与朋友间的麻烦 186
- ※ 为什么君子不与“小人”斗 189
- ※ 如何寻求合作 191

目 录

CONTENT

※ 为什么要设身处地为别人着想	194
※ 如何在争论时尽量保持冷静	195
※ 如何放下人情的包袱	196
※ 如何乐于忘记不念旧恶	197
※ 如何控制反对你的人	198
※ 如何当心身边的小人	203

第五章 说话本领：靠口才为自己赢得资本

※ 如何提高谈吐的技巧	207
※ 如何用最少的字表达最丰富的含义	211
※ 为什么毛遂自荐要会说话	214
※ 如何学会赞美别人	216
※ 如何学会与陌生人谈话	219
※ 如何投其所好找话题	220
※ 如何到什么山唱什么歌	223
※ 如何说些鼓舞人心的话	225
※ 如何寻找话题激发共同兴奋点	226
※ 为什么说恭维话要得体	229
※ 为什么要坚持在背后说别人的好话	230
※ 如何掌握该问的与不该问的	232

CONTENT

目录

※ 为什么人多的场合少说话	236
※ 如何学会正确争吵	238
※ 如何学会使用幽默	240
※ 如何掌握开玩笑的“规则”	241
※ 为什么话说的不要太绝	243
※ 如何说“不”	245
※ 为什么逢人只说三分话	248
※ 为什么心事不可随便说	249
※ 为什么不要轻谈失意事	250
※ 为什么不要为自己的错误做任何辩解	252
※ 为什么不要负面回应批评	255
※ 与朋友谈话有哪7大禁忌	258
※ 安慰他人有哪10大原则	261
※ 活跃气氛有哪10个语言绝招	264

第六章 赚钱致富：从小到大的20个途径

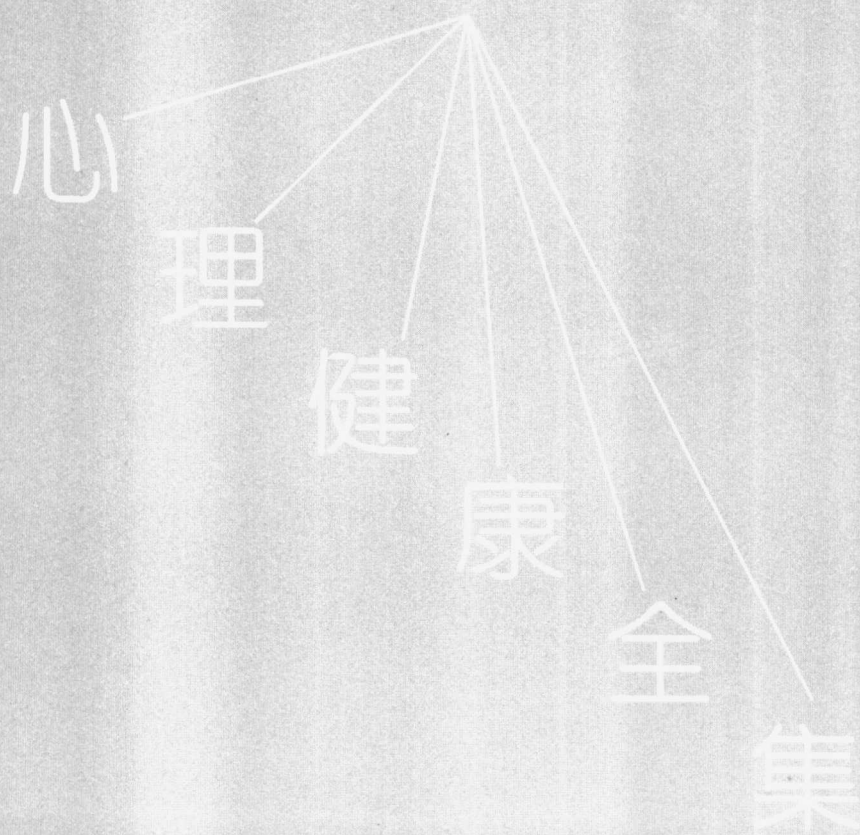
※ 如何努力挖掘第一桶金	269
※ 如何进行有前途的行业	270
※ 如何将创意转变为财富	272
※ 如果我有百万美元	274

目 录

CONTENT

※ 为什么资金少也能得到财富	276
※ 如何把握商业中的细节与精确度	278
※ 为什么捕捉生意贵在独具慧眼	280
※ 为什么做生意不能一次赚足	282
※ 经商要讲求哪些技巧	284
※ 如何做新型的企业主人	285
※ 如何合理地运用金钱	286
※ 房产增值有哪些方法	289
※ 如何透过投资累积财富	291
※ 为什么省钱就是挣钱	292
※ 如何建立家庭金融账户	296
※ 如何进行家庭金融汇款	297
※ 如何进行存单抵押贷款	299
※ 如何让每个环节都能获得巨大利润	300
※ 如何获得别人所无法企及的财富	303
※ 如何做一个富有而让人尊敬的人	304

先稳再起： 做人不要强出头



为什么做人不要强出头

每一个在茫茫人海中碌碌奔走之人都希望自己有出头之日，希望自己成为人上之人。我国古代有句俗语：“烦恼皆因强出头。”这句话可以说是世间生存的经验之谈。

首先，人想出头，这是天经地义之事，只有那些白痴、傻子，或者那些躯体仍在，但实质生命已去之人才不想出头。在现代社会，人们每天都面临无数的自我压力与竞争环境，要想摆脱出人头地的欲望是很难做到的。

既然人人都想出头，但为何要说“烦恼皆因强出头”呢？让我们从“强”字说起；这里的“强”有两个意思：

第一个意思是“勉强”，也就是说，自己的能力还不够，却勉强去做某些事情。固然勉强去做也有可能获得意外的成功，但这种成功的可能性并不高，通常的结果是：失败了，折损了自己的斗志，也惹来一些嘲笑。当然，我们并不是嘲笑正常情况下的失败。失败是成功之母，可是在别人眼中，你的失败却是能力不足、自不量力的同义语，这种失败是一种致命伤，而且还会成为一个人生烙印，跟着你一辈子。这就是你强出头的烦恼。

第二个意思是强力，也就是说，自己虽然有足够的能力，可是客观环境却还不成熟；所谓客观环境是指天时和人势，天是大环境的条件，人势是周围人对你支持的程度，也就是一种人气。大势如果不利，以本身的能力强出头，虽然不是毫无成功机会，但会多花很多力气；如果缺少人势，而你偏要强出头，必会遭到别人的打击排挤，也会伤害别人，埋下仇恨的种子，冤冤相报，没完没了。这也是强出头的烦恼。

先稳再起：
做人不要强出头





所以，这里我们奉劝你一句：人要出头，但不要强出头。而且你还应当谨记两点：

1. 本身能力不足时，就不要出头。
2. 天时不利，人势不足时，就不要出头。

不强出头，自然可以减少自己的损伤，可以与他人保持一种和谐共处的关系，也可以透过冷静的观察，掌握大环境的趋势和脉动，等到各方面条件皆已成熟时，自然便可脱颖而出！

其实，人只要有能力，又能维持良好的人际关系，别人自然乐意抬他出头，因为这样一可做人情投资，享受他出头后的人情回报，二可使自己的生存因而变得单纯，免得和他长处，感受到他各种条件的压力。所以，只要你是强者，用不着你去强出风头。

一个身为下级的人，本来就有些不得已去做的事情。只要按实际情况去办，忘却自身的一切，尽管去办就是了。还有一种情况，凭智慧心机争斗的人，开始来明的，到后来就来暗的；到最后急于求胜时，就诡计多端。合作的事情，开头总能互相信任，往往到后来就互相欺诈了。事情开头简单，待到要完成的时候，肯定就越来越艰难了。

人们说话，就像刮风起浪一样，时起时伏，人们做事也必然有得有失。刮风起浪，水面动荡不已，行为得失就容易引发危险。有的人愤怒，并不是别的原因，往往是由于花言巧语，说话一边倒引起的。

野兽临死的时候乱吼乱叫，还会产生吃人的念头。任何事情都一样，如果要求苛刻琐细，别人受不了，就会使出坏主意对付你，而你自己还不知道别人为什么这样。

常言说：不要改变上一级的命令，不要勉强求得成功。说话处世，超过了限度，就意味着添油加醋。改变命令，勉强取胜，就会给行动带来危险。

先
稳
再
起
：
做
人
不
要
强
出
头

