



姜克戈/编著

Psychology and Life Series

心理学作为一门独特的学科。与我们生活中的各个领域息息相关。向顾客销售产品时掌握对方的心理，交易会变得更顺利；人际交往时掌握对方的心理，沟通会变得更轻松；管理员工时掌握下属的心理，难题自然会迎刃而解……

心理学与生活系列

成功

心理学

创造卓越人生的指路明灯



从心理学的角度为读者诠释成功的真谛与奥秘

成功人士指引“目标与方向”
你追求成功的

风行全世界的成功励志经典



内蒙古出版集团
内蒙古人民出版社



Psychology and Life Series

心理学与生活系列

成功

心理学

创造卓越人生的指路明灯

藏书章

姜克戈著

内蒙古出版集团
内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

成功心理学/姜克戈编著. —呼和浩特:内蒙古人民出版社, 2010. 4
(心理学与生活系列)
ISBN 978 - 7 - 204 - 10394 - 2

I. ①成… II. ①姜… III. ①成功心理学—通俗读物
IV. ①B848. 4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 058153 号

心理学与生活系列

编 著	姜克戈
责任编辑	毅 鸣
出版发行	内蒙古出版集团 内蒙古人民出版社
地 址	呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦
网 址	http://www.nmgrmcbs.com
印 刷	河北省三河市华东印刷有限公司
开 本	700 × 1000 1/16

印 张	168
字 数	1500 千
版 次	2010 年 4 月第 1 版
印 次	2010 年 5 月第 1 次印刷
印 数	1 - 10000 套
书 号	ISBN 978 - 7 - 204 - 10394 - 2/I · 2176
定 价	336.00 (全 12 册)

图书营销部联系电话:4972001 4972092

如发现印装质量问题,请与我社联系联系电话(0471)4971562 4971659

前言

心理学是 19 世纪中叶从哲学中分支出的一门学科，距今有百余年的历史。心理学是一门探索意识起源之谜的科学，因其较庞大而复杂的学科特征，而受到人们普遍的重视和推崇，也影响和改变着一代又一代人的生活。

心理学作为一门独特的学科，与我们生活中的各个领域息息相关。向顾客销售产品时掌握对方的心理，交易会变得更顺利；人际交往时掌握对方的心理，沟通会变得更轻松；管理员工时掌握下属的心理，难题自然会迎刃而解……

心理学也许是现代生活中人们最广泛涉及的主题，因为人的生活首先是由人的心理与行为支撑的。无论生活中的衣食住行，还是工作中的为人处世都离不开心理学，都需要心理学知识的帮助。

学习心理学知识有助于我们洞悉他人、认识自我，提升个人的修养。我们在生活中难免会遇到诸如恋爱、婚姻、人际关系以及焦虑等心理问题。掌握心理学知识，就能很好的进行自我分析和调节，从而避免陷入难以自拔的心理困惑之中。

每个人在社会中扮演的角色不尽相同，但无论你是怎样的角色，只要学习和掌握好心理学知识，就能够在处理错综复杂的人际关系时游刃有余；只要学习

和掌握好心理学知识，就能够在职场中左右逢缘、如鱼得水。

《心理学与生活系列》全套共12册，内容涉及到生活中的方方面面和工作中的诸多领域。编者摒弃概念化的说教方式，以通俗易懂的专业知识，具有实际借鉴意义的典故，加以要点概括的点睛之笔，娓娓道来，以帮助读者正确、灵活的掌握和运用好心理学知识，获取人生的成功。

鉴于水平有限，书中难免有不妥之处，敬请广大读者批评指正。

编者

第一章 心理减压——如何化解自身的压力

从心理学的范畴来说,压力就是压抑或抑制人的一种内在的无形力量。在我们现实生活中,压力对人或对事物本身来说,都是实际存在的。如何去化解自己自身的压力,是一种心态的问题。

化解压力突破自己 / 13

让热情冲淡你的压力 / 15

用目标化解压力 / 18

如何避开压力锋芒 / 21

大声说出你的压力 / 23

自闭使压力能无限放大 / 26

寻找最适合的释压方式 / 28

回味第一天上班时的感觉 / 31

找到压力的根源 / 33

第二章 心理激励——抱有永不放弃的进取心

一个只有奢华生活的欲望,缺乏进取心,又无事可做的人,即便只有三十岁,也会像六十岁那样苍老。一个既拥有不断的进取心,又有许多事要做的人,即便已经到了六十岁,也会像三十岁那样精力充沛,朝气蓬勃。

激励自己和命运抗争 / 39

比别人更努力一点 / 42
别把机会随手丢弃了 / 45
做好放弃梦想的准备 / 48
目标是成功的起点 / 52
找到适合自己的路 / 55
压力产生动力 / 58
信念是人生征途中的一颗明珠 / 62
梦想需要行动来执行 / 65

第三章 心理基石——成功者必备的精神品质

成功的商人应具备良好的精神品质。人生的胜利不在于一时的得失,而在于成为最后的胜利者,没有走到生命的尽头,我们谁也无法说我们到底是成功了还是失败了。

要把失败当成老师 / 73
想赢就不能怕输 / 75
成功者永不放弃 / 78
坚持就是胜利 / 83
怀有一颗不屈的心 / 86
决不能选择放弃 / 91
跌倒了再爬起来的精神 / 94
树立战胜困难的精神 / 99
学会从容面对各种变局 / 101
敢于做同行业中的王者 / 104

第四章 发掘潜能——开发自身的潜意识力量

人们对潜意识的感悟和体察,往往只是停留在浅层次、相对感性的层面上。事实上,潜意识的作用是非常惊人的,能否充分认识和发挥潜意识的力量。乃是影响人生成败的关键因素之一。

潜意识蕴藏着无穷的宝藏 / 111

如何开发利用你的潜意识 / 112

暗示的力量 / 115

如何延缓衰老的进程 / 118

不要自我设限 / 120

不要强迫你的潜意识 / 123

第五章 自我超越——如何在逆境中把握成功

人生在漫长的旅途中,也许你曾受到过无情的打击,曾经因挫折而暗淡过,或因某一次的失败而伤感过。甚至你会因自己的暗淡而自卑,因无名的伤感而失掉对工作或生活的信心。其实,只有在逆境中把握成功的人才是真正的强者。

逆境磨炼铸就成功 / 129

只有痛苦会留下教训 / 131

挫折承受能力的差异 / 133

挫折的积极作用 / 137

战胜挫折与苦难 / 141

及时转化挫折 / 145

善于把苦难当作成长的机会 / 147

打败你的永远是你自己 / 150

第六章 心理解码——成就财富人生的锦囊妙招

要想成为有钱人,就必须要有正确的致富心理,这样才能赚钱有方,在这一章里面,我们将向大家介绍致富心理学,让我们的年轻人在二十几岁起就开始有意识地培养自己正确的致富观念和做法。

- 用时间赢得商机 / 155
- 如何让顾客主动掏腰包 / 157
- 谨小慎微的发现商机 / 160
- 有冒险精神才能成功 / 162
- 如何发现真正的商机 / 165
- 如何让自己在商战中立足 / 168
- 充分享受赚钱乐趣 / 170
- 创造出的商机 / 173
- 从沙堆里发现金币 / 175

第七章 心理认同——心态决定一生命运

那些自我绝望,自我忧愁,自我放弃,自我痛苦和自我悲观的行为,比别人仇视自己的任何手段都更可怕。别人把自己不当人看待,还可以忍受和躲避;要是自己不把自己当人看待,那就无药可救了。

- 接受真实的自己 / 181
- 以积极态度面对人生 / 185
- 对生命要充满敬畏 / 188
- 不要奢望自己完美 / 191
- 别对自己进行虐待 / 194
- 你自己才是生命的重心 / 197
- 给自己突破恐惧的力量 / 201

撕掉身上自卑的标签 / 203

给自己造一轮太阳 / 207

第八章 心理掌控——时机只留给有准备的人

而生活中那些成功的商人,大多是善于创造机会的人,因为只有创造,才能摆脱命运的钳制,去自由地追求成功和财富,而那些坐等奇迹降临的人永远也不会有大的收获。

心动不如行动 / 213

成功一定要自己先动 / 215

审时度势,当机立断 / 217

快速决策,速度制胜 / 220

学会在冷门中寻找商机 / 222



Psychology and Life Series

心理学与生活系列

成功

心理学

创造卓越人生的指路明灯

姜克戈/编著

内蒙古出版集团
内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

成功心理学/姜克戈编著. —呼和浩特:内蒙古
人民出版社, 2010. 4
(心理学与生活系列)
ISBN 978 - 7 - 204 - 10394 - 2

I. ①成… II. ①姜… III. ①成功心理学—通俗读物
IV. ①B848.4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 058153 号

心理学与生活系列

编 著	姜克戈
责任编辑	毅 鸣
出版发行	内蒙古出版集团 内蒙古人民出版社
地 址	呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦
网 址	http://www.nmgrmcbs.com
印 刷	河北省三河市华东印刷有限公司
开 本	700 × 1000 1/16

印 张	168
字 数	1500 千
版 次	2010 年 4 月第 1 版
印 次	2010 年 5 月第 1 次印刷
印 数	1 - 10000 套
书 号	ISBN 978 - 7 - 204 - 10394 - 2/I · 2176
定 价	336.00 (全 12 册)

图书营销部联系电话:4972001 4972092

如发现印装质量问题,请与我社联系联系电话(0471)4971562 4971659

前言

心理学是19世纪中叶从哲学中分支出的一门学科，距今有百余年的历史。心理学是一门探索意识起源之谜的科学，因其较庞大而复杂的学科特征，而受到人们普遍的重视和推崇，也影响和改变着一代又一代人的生活。

心理学作为一门独特的学科，与我们生活中的各个领域息息相关。向顾客销售产品时掌握对方的心理，交易会变得更顺利；人际交往时掌握对方的心理，沟通会变得更轻松；管理员工时掌握下属的心理，难题自然会迎刃而解……

心理学也许是现代生活中人们最广泛涉及的主题，因为人的生活首先是由人的心理与行为支撑的。无论生活中的衣食住行，还是工作中的为人处世都离不开心理学，都需要心理学知识的帮助。

学习心理学知识有助于我们洞悉他人、认识自我，提升个人的修养。我们在生活中难免会遇到诸如恋爱、婚姻、人际关系以及焦虑等心理问题。掌握心理学知识，就能很好的进行自我分析和调节，从而避免陷入难以自拔的心理困惑之中。

每个人在社会中扮演的角色不尽相同，但无论你是怎样的角色，只要学习和掌握好心理学知识，就能够在处理错综复杂的人际关系时游刃有余；只要学习

和掌握好心理学知识，就能够在职场中左右逢缘、如鱼得水。

《心理学与生活系列》全套共 12 册，内容涉及到生活中的方方面面和工作中的诸多领域。编者摒弃概念化的说教方式，以通俗易懂的专业知识，具有实际借鉴意义的典故，加以要点概括的点睛之笔，娓娓道来，以求帮助读者正确、灵活的掌握和运用好心理学知识，获取人生的成功。

鉴于水平有限，书中难免有不妥之处，敬请广大读者批评指正。

编者

第一章 心理减压——如何化解自身的压力

从心理学的范畴来说,压力就是压抑或抑制人的一种内在的无形力量。在我们现实生活中,压力对人或对事物本身来说,都是实际存在的。如何去化解自己自身的压力,是一种心态的问题。

化解压力突破自己 / 13

让热情冲淡你的压力 / 15

用目标化解压力 / 18

如何避开压力锋芒 / 21

大声说出你的压力 / 23

自闭使压力能无限放大 / 26

寻找最适合的释压方式 / 28

回味第一天上班时的感觉 / 31

找到压力的根源 / 33

第二章 心理激励——抱有永不放弃的进取心

一个只有奢华生活的欲望,缺乏进取心,又无事可做的人,即便只有三十岁,也会像六十岁那样苍老。一个既拥有不断的进取心,又有许多事要做的人,即便已经到了六十岁,也会像三十岁那样精力充沛,朝气蓬勃。

激励自己和命运抗争 / 39

比别人更努力一点 / 42
别把机会随手丢弃了 / 45
做好放弃梦想的准备 / 48
目标是成功的起点 / 52
找到适合自己的路 / 55
压力产生动力 / 58
信念是人生征途中的一颗明珠 / 62
梦想需要行动来执行 / 65

第三章 心理基石——成功者必备的精神品质

成功的商人应具备良好的精神品质。人生的胜利不在于一时的得失,而在于成为最后的胜利者,没有走到生命的尽头,我们谁也无法说我们到底是成功了还是失败了。

要把失败当成老师 / 73
想赢就不能怕输 / 75
成功者永不放弃 / 78
坚持就是胜利 / 83
怀有一颗不屈的心 / 86
决不能选择放弃 / 91
跌倒了再爬起来的精神 / 94
树立战胜困难的精神 / 99
学会从容面对各种变局 / 101
敢于做同行业中的王者 / 104

第四章 发掘潜能——开发自身的潜意识力量

人们对潜意识的感悟和体察,往往只是停留在浅层次、相对感性的层面上。事实上,潜意识的作用是非常惊人的,能否充分认识和发挥潜意识的力量。乃是影响人生成败的关键因素之一。

潜意识蕴藏着无穷的宝藏 / 111

如何开发利用你的潜意识 / 112

暗示的力量 / 115

如何延缓衰老的进程 / 118

不要自我设限 / 120

不要强迫你的潜意识 / 123

第五章 自我超越——如何在逆境中把握成功

人生在漫长的旅途中,也许你曾受到过无情的打击,曾经因挫折而暗淡过,或因某一次的失败而伤感过。甚至你会因自己的暗淡而自卑,因无名的伤感而失掉对工作或生活的信心。其实,只有在逆境中把握成功的人才是真正的强者。

逆境磨炼铸就成功 / 129

只有痛苦会留下教训 / 131

挫折承受能力的差异 / 133

挫折的积极作用 / 137

战胜挫折与苦难 / 141

及时转化挫折 / 145

善于把苦难当作成长的机会 / 147

打败你的永远是你自己 / 150