

自身修养篇

在人生漫长的岁月里，成长过程中，自身性格和气质的形成在很大程度上受所处社会和教育环境的影响。随着社会的发展，科学技术的进步，生活节奏的加快，竞争越来越激烈，人们的心理压力也逐步增加，遇到的烦恼事不可避免。由于人们各自的人生观、价值观、个性修养和能力等不同，处理问题、解决问题的方法也不同。要想具有较理想的为人处事能力与方法，做到心情舒畅，办事收效好，这就要求我们不断提高自己的修养，能处处、事事做到自尊、自爱、自主、自强，去主动适应不断变化的环境，为此调整好自己的心态，保持心理健康是至关重要的。



1 心理健康的标准

世界卫生组织（WHO）对健康的定义是：“健康不仅仅是身体没有残疾，还要有完整的生理、心理状态和社会适应力，具体说应包括躯体、器官等生理方面的正常发育，也应包括认识、情感、意志与人格特征及社会适应等心理方面的正常发展。躯体健康与心理健康统一起来，才是完整的健康。”还指出心理健康的标志是：①身体、智力、情绪十分调和；②适应环境，人际关系中彼此能谦让；

有幸福感；④在工作和职业中，能充分发挥自己的能力，过有效率的生活。由此可知，健康与心理健康密不可分。

目前国内外尚没有一个公认的心理健康的定义。这是一个非常复杂的问题，因为心理健康与不健康之间并没有一个绝对的界限，不像躯体的生理活动如体温、脉搏、血压、肝功能变化那样明显和量化，通过各种检查结果就可以知道。要看心理健康还是不健康，正常还是异常是相当困难的，因为并没有一个统一的能够量化的标准。不过已有许多心理学家从不同的角度对此进行了积极的探索，提出了各种观点。下面介绍几种有代表性的观点。

(1) 美国学者的标准：美国著名心理学家马斯洛 (A. Maslow) 和密特曼 (Mittelman) 提出了心理健康 10 条标准。①充分的安全感；②充分了解自己，并对自己的能力作适当的估价；③生活的目标能够切合实际；④与现实环境能够保持接触；⑤能够保持人格的完整与和谐；⑥具有从经验中学习的通用能力；⑦保持良好的人际关系；⑧适度的情绪表达及控制；⑨在不违背团体要求的情况下，能够做有限制的个体发挥；⑩在不违背社会成规的情况下，对个人的基本要求能够做恰如其分的满足。

(2) 我国学者的标准：我国学者对心理健康提出了自己的看法，归纳为以下 8 条标准。①智力正常，智商在 80 以上。智力正常是保证一个人正常地工作，生活、学习的最必需，最基本的条件，是心理健康的重要标准，是人们与周围环境达到心理平衡的心理基础。智商低于 70 者都属于智力落后，即心理不健康。了解自己，悦纳自我。生活在社会中的个体，只有了解自己才能适应环境。心理学把对自己印象的了解称之为“我观”。正确的我观，是心理健康的重要条件。心理健康者能体验到自己存在的价值，既能了解自己，又能接受自己，有自知之明。即对自己的能力、性格和优点、长处感到欣慰，并产生相应自尊，但不狂妄。对自己的缺点和不足既不回避，也不自暴自弃，而是持积极态度，想办法克服缺点，超越自我。即使是对自己无法补救的缺陷，也泰然处之。

热爱生活，乐于工作。心理健康者热爱生活，热爱工作。一方面

他们积极投身于生活，并在生活中尽情享受人生乐趣；另一方面他们的工作中充分发挥自己的个性和聪明才智，并从工作中获得成就感和满足感。因而，他们从不把学习和工作看成是负担和痛苦。心理不健康的人常有不必要的怀疑和恐惧感，因而不能把全部精力放在工作上，其效率自然会降低，原有的才能无法运用到工作中去，因此，个体身心功能也不能发挥。 正视现实，接受现实。心理健康的人能和现实保持良好的接触，对周围事物和环境做出客观的认识和评价，能正视现实，接受现实，进一步改造现实。心理不健康的人往往以幻想代替现实，而不敢面对现实，接受现实的挑战 总是怨天尤人 叹自己“生不逢时”、“怀才不遇”因而无法适应现实环境。 接受他人，善与人处。心理健康的人乐于并善于与人交往，能与多数人建立良好的和谐的人际关系，他们能够接受别人 善于容忍别人的不足和缺陷 尊重别人的人格、成果和意见 同时 他们待人真诚 宽容公正 从不掩饰伪装自己 因而也能为他人所理解和接受。与人相处，积极的态度总是多于消极的态度，因而在社会生活中有较强的适应能力和充足的安全感。一个心理不健康的人，总是游离于集体之外，与周围的人格格不入。 ⑥调控情绪，乐观开朗。心理健康的人能妥善地调节和控制自己的情绪，活泼开朗，乐观向上，遇到烦恼也很快摆脱。在生活中既不妄自尊大 也不退缩畏惧 对无法得到的东西 不过于贪求 争取在社会允许范围内满足自己各种需要；对于自己能得到的一切感到满意，心情总是开朗乐观的。 ⑦人格完整和谐。心理健康者具有稳定的人生观和信仰，并能形成高尚的理想和远大抱负，他们站得高，看得远，不太计较眼前的恩怨得失。他们能使自己的认识和行为相一致 不会因为私欲而放弃追求 背离信仰 他们能使自己的需要、目标、理想受完整人格的制约，能与社会的步调合拍。也能和集体融为一体。 ⑧心理行为符合年龄特征。在人生的不同年龄阶段，都有相对应的心理行为表现，从而形成不同年龄阶段独特的心理行

为模式。心理健康的人应具有与同年龄多数人相符合的心理行为特征。如果一个人的心理行为经常严重偏离自己的年龄特征，一般都是心理不健康的表现。



怎样认识心理健康

每一个人在不同时期、不同场合都会或多或少地产生心理障碍。当然，有的人在短时间内通过调整认识达到自我校正，有的人向亲友倾诉一番，便可获得心理平衡。然而，有的心理障碍超过一定限度，便形成心理疾病，影响人的社会功能。所以大力普及心理学知识，为广大群众提供更多更好的心理营养“食谱”或心理治疗处方，提高全民族的心理健康水平，对于提高我们民族的整体素质 振兴中华 有不可估量的作用。

一个人仅有躯体健康是不够的，还必须有心理健康。在实际生活中，心理健康往往比躯体健康更重要。1976年奥林匹克运动会10项全能金牌得主詹纳说过：“奥林匹克水平的比赛对运动员来说，20%是身体方面的竞技，80%是心理上的挑战。”当然，这只是个约数，但心理因素对一个人的成功，比起生理因素要大得多，这一点是肯定的。

过去，由于社会习俗对人们心理健康的漠视，习惯于把心理问题当作思想问题来对待，或者把心理失衡引发的情绪波动一概误认为是品行问题。心理问题与思想问题有相通的一面，在心理失衡状态下，一念之差，常会诱发做出有悖常情的举动。心理问题不能及时发现或不及时解决会引发思想甚至政治问题。20世纪80年代震惊世界的最大国际间谍案的制造者维特罗夫，就是因为严重的心理矛盾引发这一事件的。维特罗夫是前苏联克格勃一局“T”处的主任工程师，上校军衔，负责收集西方尖端技术情报，在克格勃的要害部门工作。当他看到克格勃一些少壮派一个个都超过自己爬上国家各级领导岗位，再想想自己的前途仍是吉凶未卜，

内心承受力越发差了。又由于第三者插足，其夫妻关系开始恶化。1980年12月，情感的纠葛使维特罗夫精神崩溃了，他想从克格勃内部搞垮克格勃，泄露克格勃掌握的内部机密。于是，他通过法国朋友雅克与法国反间谍机构取得了联系。他先后向法国提供了近3000页前苏联克格勃保存的绝密档案材料。其中包括：分布在世界各地的250名克格勃人员名单；有关法国在北约地位的秘密报告；美国星球大战计划和M4多弹头热核战略导弹的性能和研制情况；“阿丽亚娜”火箭导航系统绝密资料以及西方各国最新武器的技术资料等。给克格勃造成严重损失。可见，对人的心理障碍切不可视而不见，也不能靠单纯的灌输说教来解决。俗话说：“以心疗心”。对心理疾患必须从情绪调节入手，通过有的放矢的心理疏导，心理咨询，循循善诱，从而求得心理的理解和沟通，达到相应层次的心理平衡。特别是一些在单位或家庭处于主导地位的人，应该避免用简单生硬的方法解决心理矛盾引发的各种问题，而要善于运用心理学知识这把钥匙解决来源于心理上的疙瘩。在进行思想、政治教育时要注意对方的承受能力，选择恰当的方式有步骤地进行。还要引导人们学习心理卫生知识，熟悉参与心理咨询工作，使大家在做好心理保健的同时，主动做好他人的心理疏导工作。心理健康的关键还在于自我心理锻炼。一个要想获得幸福生活的人，首先要学会自我心理调适。一个有志于为祖国和人民做出成就和贡献的人更需要加强心理锻炼，具备较高的心理素质。否则，尽管你有一颗赤子之心和经天纬地之才，也难以实现夙愿。汉文帝时的贾谊，可谓才华横溢，他的一篇《过秦论》，曾使多少政治家为之倾倒，然而，他在先遭贬，后又在梁怀王堕马而死的连续打击下，精神极度苦闷，终于郁郁而亡，年仅三十二岁。

影响心理健康的因素是多方面的。主要有自然、社会、生理及心理和文化因素。心理因素本身就包括理想、信仰、人生观、价值观、抱负、道德、法纪观念和个性等要素。要保持心理健康，没有高

尚的道德情操是不行的。一个情操低下，道德堕落的人，必然会陷入重重心理矛盾和冲突之中，甚至会发展到心理变态，表现出贪婪、残忍、放纵、绝望等等。相反的，“一个人只要他有纯洁的心灵，无怨无恨，他的青春时期定会因此而延长。”（司汤达《红与黑》）所以要保持心理健康，必须首先加强个人修养。但是“在我们这个时代，没有良好的教养，没有牢固的知识，没有较高的智力素养和多方面的智力兴趣，要把一个人提高到道德尊严感的高度是不可思议的”。我们要有清醒的头脑和坚忍的毅力，从一点一滴的平凡小事做起。伟大的科学家爱因斯坦生前说过这样几句话，今天仍能给我们以教益。他说：“现在，大家都为了电冰箱、汽车、房子而奔波、追逐、竞争。这是我们这个时代的特征了。但是也有不少人，他们不追求这种物质的东西，他们追求理想和真理，得到了内心的自由和安宁。”我们该怎样做，可从爱因斯坦朴素的话语中寻求启迪。



怎样创建良好心境

神志清爽，精神愉快有益健康。在日益纷繁复杂的大千世界里，任何人都免不了遇上令人沮丧的事情，有一句话是这样说的：“生活中只有风浪，没有恶意。”意思是说，生活中遇到的挫折是客观存在，挫折本身并非有意伤害人，人的一切体验都是主观的，外界的一切必须经由人进行认知评价之后才能产生种种感觉。在日常生活中常常看到有人被不良情绪所困扰，遇到一点不如意的事情，就感到什么都没劲，看什么都不顺眼，明明知道这是坏心情带来的一系列连锁反应却又无可奈何。于是发出感叹：“人要是同草木一样，没有感情该多好啊！”也许，很多人都知道心情是可以改变的，只是不知从何下手，下面几点建议也许对你有帮助。

(1) 大度处世法。宽容大度的胸襟，可以永远使你快乐。在生活中，即使最亲密的朋友也有激怒你的时候，别人埋怨、误解了你，

你也要放宽责备的尺度。这样“路遥知马力，日久见人心”时间一长，你不但会巩固老朋友间的友谊，而且还会结识更多的新朋友，你也一定会从中体会到生活的乐趣。

(2) 色彩调节法。色彩可以影响人的情绪，你应学会用不同的颜色来调节自己的情绪。当你烦躁、愤懑时，最好不要接触红色，因为红色为暖色，会更激发情绪，君不见斗牛士手舞红布的激烈场面吗？当人遇到不快，情绪低落时，要尽量远离黑色、深蓝色，因为它们能使人产生郁闷沉重感。天蓝色、湖绿色、乳白色、淡蓝色给人以温馨、明快、活跃之感，会使你感到头脑清醒，心情轻松愉快。

(3) 聆听音乐法。根据不同心境，有选择地听听音乐，可使你快乐永存。当烦躁不安时，可选听圣桑的交响诗《死亡舞蹈》，当忧郁苦闷时，可选听莫扎特的《G小调40交响曲》、贝多芬的《悲怆奏鸣曲》等。

(4) 怡情说性法。经常养花弄草，能观赏到那红花绿叶五彩纷呈的色彩，使人心旷神怡，处于一个美好的心理状态，而将世事烦恼丢弃在九霄云外；常去河畔湖滨垂钓，一则享受大自然的美好风景，二则坐待鱼儿上钩，更会使人心平气和，任何烦恼将烟消云散。

(5) 迁境调适法。发生不愉快事情之后，应立即转移、改变环境，会取得立竿见影的效果。如可到户外活动、散步、赏花，或找朋友聊聊，都会使心情有所改善。

(6) 挖掘不如意事情中的闪光点。同样的事情发生在不同人的身上会有不同的情绪反应，那是因为经过了认知评价这一环节。传说中有一个瞎子性格特别开朗，别人问他，你为什么不为自己眼瞎而难过？瞎子回答说：“我痛苦什么呢？与聋子比我能听见声音，与哑巴相比，我能说话，与下肢瘫痪的人相比，我能行走。我干吗要痛苦呢？”从这则故事可以看到乐观的人可以化解忧愁，即使在命运对自己不公时也释然。

(7) 注意仪表，保持天天光鲜漂亮。人们常说“观衣如人”，即

一个人的打扮可以知道他当时的心情。试一试吧，每天不管自己心情怎样，都要从头到脚扮靓自己。在生活中，我们常常可以发现或者体验到，一套笔挺的西装会使得一个男子举止庄重起来，一袭长裙会使得一个姑娘举手投足更加有女人味。人在梳妆打扮自己的过程中，也在收拾着自己的心情。当听到别人夸自己很精神、很漂亮时，好心情便会油然而生。

(8)知足常乐，笑对人生。人生不如意事常八九，有备则无患，有的人无论何时何地都保持一脸笑容，有的人喜欢哼哼歌，有的人喜欢讲幽默、笑话。这些做法既可调节自己的心境，无形中也陶冶了情操。



怎样培养健康的竞争心理

“物竞天择、适者生存。”达尔文在深入研究物种的进化过程后得出了如此经典的结论。人类和动植物一样，从古到今，总是生活在各种各样的竞争之中，竞争促进了社会生产力的发展，竞争也促成了社会的不断进步、天下的不断合分。现实中的我们每一个人都时时面临竞争，工作学习生活中处处有竞争，能否有个健康的竞争心理，对一个人有着极其重要的影响，健康的竞争心理应该是：

(1) 竞争中不能有妒忌。在竞争的赛跑途中，妒忌表现为使绊子摔倒实力比自己强的人，不让对手超过自己，这种犯规动作既妨碍了强者取胜，对自己也绝无好处。妒忌在竞争中是无能和卑鄙的代名词。当然有时我们会遇到一些较为复杂的情况，比如明明某人条件比自己差，却先于自己受到领导重用，升迁得比自己快，这究竟是怎么回事呢？不必烦恼。可能某人在一定阶段先于自己升迁，说明他在某些方面优于自己，必须正视这种客观事实。至于对他所采取的手段做何评价，你是否采纳他的做法，又涉及人生观、价值观等做人准则的问题，不管怎样，他的官升了，管着你了，

你只生气也不起作用。不如这样：这一次这方面竞争不过对手，可以在下一次其他方面竞争。

(2) 竞争中应保持心理稳定，避免情绪大起大落。有竞争就有强弱区分，弱者必须承受失败的打击。你在这次竞争中失败了，并不说明你在将来的竞争中注定也要失败；你在这方面的竞争失败了，并不说明你事事不如人。你要克服自卑心理，选好努力方向，下决心追赶上去才对，切记不能自暴自弃。还有一类失败者由于失败而产生嫉恨和报复心理，这是狭隘和自私的，应及时悬崖勒马，否则将把自己推向绝境。

(3) 人人皆有成功的机会。人类社会毕竟不同于动物世界，人类的竞争应是公平的竞争，并体现社会公正。人的一生中充满了各种竞赛和竞争，成功有先后，胜利有迟早，社会总是前进的，所以每个人都应以乐观向上的态度投入竞争中去，并在竞争之中保持良好的合作和友善，取胜之后不忘提携幼弱。切不可因小失大，图一时利益而背弃了远大目标。为争一日之长短而做有悖于自己社会道德的事。



5 面对挫折时

挫折是个体在满足需求的活动过程中遇到阻碍和干扰，使个体动机不能实现，个人需求不能满足。现实生活中，每个人都可能遭受挫折，许多人常常会因此而痛苦、自卑、怨恨，失去希望和信心。受挫后的心理失衡，不仅影响人的工作、生活，还严重影响人的健康，产生各种疾病，甚至丧生。为避免上述消极现象，我们应积极应对。

(1) 倾诉法。也叫发泄法，即将自己的心理痛苦向他人倾诉。倾诉法是近年来心理学比较提倡的一种治疗心理失衡的方法。受挫后，如果将失望焦虑的情绪封锁在心里，会转化成一种失控力，也可能摧毁机体的正常功能。适度倾诉，可以将失控力随着语言

的倾诉逐步转化出去。倾诉作为一种健康行为效果较好，如果倾听者具有较高的学识修养和实践经验，将会给失衡者的心理以适当抚慰，受挫人在一番倾谈之后会收到意想不到的效果。

(2) 优势比较法。受挫后有时难于找到适当的倾诉对象以诉衷肠，便需要自己设法平衡心理。此法要求受挫者去想那些比自己受挫更大，困难更多，处境更差的人。通过挫折情境比较，将自己的失控情绪逐步转化为平心静气。也可寻找分析自己没有受挫感的方面，即找出自己的优势点，强化优势感，从而扩张挫折承受力。挫折同样蕴含力量，积极转化挫折的刺激，处理好也能激发斗志 挖掘自身潜力。

(3) 目标法。挫折干扰了自己原有的生活，毁灭了自己原有的目标 重新寻找自己新的方向 确立新的目标 这就是目标法 也叫转弯)。目标的确立需要分析思考，这是一个将消极心理转向理智思索的过程。目标一旦确立，犹如心中点亮了一盏明灯。目标的确立是人内部意识向外部动作转化的中介，是主观见之于客观认识并向实践飞跃的起始阶段。目标的确立标志着受挫者已经从心理上走出了挫折，开始了下一步争取新的成功的历程。目标法既可以抑制和阻止人们不符合目标的心理与行动，又可以激发和推动人们去从事达到目标所必需的行动，从而鼓起人们战胜困难的勇气。



6 虚荣心理克服法

虚荣心理，就是虚构的掺水分的荣誉感。俗话说：“死要面子活受罪”、“打肿脸充胖子”即指爱慕虚荣的人。不难看出人们对虚荣心的否定。可是人都是有感情的高级动物，谁都有自尊心，都希望在社会中受到别人的尊重，在这层意义上讲，人需要荣誉感，合情合理，无可厚非，甚至在某些特殊场合来装点虚荣心，也是可以理解的。但如果欺世盗名骗取荣誉而混世的话，这种虚荣心理无

论对社会、对自己、对别人都是有害无益的。那么，怎样才能克服虚荣心呢？

(1) 要正确看待荣誉。有远大理想的人志向崇高，从不对低级庸俗的事物感兴趣。只有投机取巧的人，才抓住一切机会吹牛、撒谎，骗取他人对自己的称赞和尊重，虽一时满足了自己的虚荣心但时间一长露了馅，失去的会更多。

(2) 争取别人真正尊重你。只要自己埋头苦干，长些真本事，少练嘴上功，定会被人承认并受尊重的。你自己也会在工作上、学习中取得成绩，感到充实、感到欣慰。

(3) 人贵有自知之明。自己的长处是什么，短处在哪里，应该心中有数，或者请教别人告诉你。过高的估计自己的长处，在实际生活中又达不到；过低地估计自己的短处，实际情况又是障碍重重。总之过高或过低地估计自己反而使自己在心理上不能平衡，虚荣心这个怪胎便会冒出来，这样不可能有真正的进步。必须全面客观地剖析自己所有的长处和所有短处，实事求是地对待自己，少些主观主义，多些客观实际，就会大大地削弱虚荣心产生的条件，也免得招惹来许多麻烦的事情。



怎样克服嫉妒

嫉妒是一种不良的心理情绪，是一种恨、比仇恨还恶劣的心态。《韦氏新世界辞典》将嫉妒定义为：“过分警惕和谨慎地戒备别人和保护自己，怀着怨恨情绪猜疑自己的竞争对手或竞争对手的作用，怀着怨恨情绪的羡慕，要求别人只对自己一个人忠诚。”嫉妒不是无缘无故地产生的，也不是漫无目标的，其对象大多为与自己年龄、文化程度、地位、境遇相类似而在某些方面优于自己的人。在一般人的生活中或多或少由于某种原因的刺激，都会自觉或不自觉地产生产某种嫉妒情绪，但是这种情绪是在心灵深处并不愿向别人承认，而且比较轻微，通过理性的调节可以使之得到克服。那

些因条件激烈的刺激，就会妒火中烧，产生不可估量的后果，给他人或社会带来严重伤害，甚至是残酷的。大家知道汉高祖刘邦的皇后吕雉就是一个妒性极强的人。刘邦死后，吕后一度篡夺了朝廷大权、为了发泄妒火，她命人将戚夫人挖去双眼，砍去双手双脚，放到厕所并谑嘲为“人彘”，真可谓残酷至极。

一般性嫉妒行为给嫉妒对象造成的伤害比较轻微，例如散布些不满言论讲别人的坏话等。尽管如此，嫉妒行为还是危害社会，造成社会组织的内耗，导致群体内部强烈的摩擦，使得每个人在社会上处世立身都要瞻前顾后，左右照应。人的精力被大量消耗，棱角也被磨平。当然妒火得不到发泄，也将影响身体健康，他会有压抑感、焦虑感甚至痛苦至极，如何才能消除嫉妒呢，应从下面几方面入手：

(1) 淡泊名利、凡事看淡些 以淡为贵 不去羡慕别人、不去攀比，不去关心，不去想自己没得到的，这样能防止压抑情绪的产生，也不会引起不必要的冲突。

(2) 相信别人有资格获得属于他们的东西。在大千世界里，每一个人都有其特有的条件和机遇，别人超过自己实属正常，大可不必因此而愤恨不已。由此，你的精神境界也会得到升华。

(3) 看重自己的力量，相信自己的力量。当你发现或者认为不如你自己的人在某些方面超过了自己时，你也不要气馁，不要生妒火 此时 最重要的是尊重自己 看到自己的长处 重新发现和肯定自己的价值、相信自己有力量在生活中获得主动权，甚至激励自己光明正大地在其他方面努力地超越别人。

(4) 冷静分析嫉妒的事物。嫉妒生于自己认为某种东西的丧失，或需求得到不满足，主要是：①面子、地位、自尊等的丧失；②性、知识、情感或其他东西得不到满足；③失去对别人的控制；④特权的丧失；⑤与某人在一起的时间的丧失；⑥失意。情场、官场、商场等的失意。对于上述所说的“丧失”我们应该在思想上停

止对它的偏爱，防止产生仇视或挑衅性情绪，设想别人并不喜欢我所喜欢的东西。同时，对丧失的东西，应更多地想想它的“弊”和“短”。

(5)理性的反思与情绪的放松。理性反思即对嫉妒产生的原因，后果和价值进行理智分析，认清其危害，自觉控制。或者在比上不足时，想一想比下还有余，人要抱有知足的心态，知足者常乐也。知足是压抑、扑灭嫉妒之火的重要武器。而情绪放松的方法是多种多样的。倾诉发泄法：当你感到痛苦时，可向你的亲友，同事坦率谈谈自己的嫉妒情况，“一吐为快”以寻求理解，但切不可到处肆意发泄，以免加强嫉妒情绪。②幽默法：开开心玩笑、讲个幽默的故事等，也是治理嫉妒情绪的有效方法，幽默可以产生超然心态，使原有的不快情绪得以解脱，变得轻松。

8 遭遇别人嫉妒怎么办

当你取得成绩，有了进步或得到领导重用时，有人嫉妒你，攻击你时，你该怎么办？可采取下列方法：

(1)不屑一顾 即采取不理睬、不解释、不表白的态度 集中精力做好自己该做的事情。因为过分注意或害怕别人嫉妒，会分散自己的精力，影响工作甚至误事。有的东西越解释越不清，甚至适得其反 加重别人的误解 倒不如放在一边 不当作一回事。

(2)学会保护自己，如果是过分的人心攻击，你可以通过正当渠道，在一定的时机或场合拿起法律武器澄清事实，保护自己。通过上述方法使你获得支持，你可有更多精力和时间投入到你的事业上 大胆走你自己的路 你会越干越起劲 你出色的成绩 既成的事实会使嫉妒你的人折服和认可，而时间老人会让嫉妒者妒火自然熄灭。

9 培养积极心态

心理学专家认为，成功人士之所以成功最大优势就是擅长培养自己的积极心态。人是一种有理想、有目标、有追求的高级动物。日常繁杂的生活，会这样或那样地给人以重压、使之消极。在这种情况下，培养积极的心态是非常重要的。生活的态度是善待自己的第一步，是人格的温度控制器，生活的态度也是迈向美满成功的跳板。人生的方向是由“态度”来决定的，“态度”足以左右我们构筑人生的优劣。积极的心态是成功的催化剂，它使人格变得温暖活泼、富有弹性，使人充满进取精神，充满冲劲和抱负，即使遭遇困难，也可以获得帮助，使人事事顺心，做一个快乐的“王子”。相反，消极、冷漠的人生态度则会使人格变得萎靡、阴郁、懒惰，使人觉得处处都是障碍，都是不友好的眼光，最终使自己遭遇失败。积极的心态应是：

(1) 正确对待生活中的事情。决心愉快地过好今天，不为琐事烦心，必须提醒自己，记住情绪的力量是非常之大。如果每天早晨是在愉快、积极的气氛中醒来，加上潜意识的作用，一天的心情都会感到舒畅，不会因无所谓的事情而烦恼，情绪高昂，办事效果好。

(2) 注意自己的仪表形象。哪怕走路时，都应抬头挺胸，昂首阔步，给人以非常精神的感觉，自然自我感觉就良好。

(3) 要与外界打成一片。要祛除孤立的心态，毅然走出象牙塔，置身于周围环境中，这样就会看到充满幸福、亲切、爱情、希望的美好事物。这时你会发现，在污秽的地方居然还长着苍劲的树木、美丽的花草、街角的擦鞋大嫂，正雄心勃勃、快快乐乐地帮过路人擦亮了一双双皮鞋，内心充满喜悦和希望，即使老找你麻烦的上司也有他好的一面，万事都显得那么美好。

(4) 振作精神，不要做“没办法”的人。无论怎么困难的工作，都要认真思考解决的办法，不可推托敷衍，不应怕麻烦，不把时间

浪费在无谓的担忧上，不要替自己找寻借口。要知道，成功的哲学在于“天下无难事”。

(5)要与人为善。要学会宽厚待人，不要故意给人难堪，不可对人吹毛求疵，要多发现他人的闪光点，多替别人着想，相信他人、他人也会相信你，你处处与人为善，人家也会给你好脸色看。

(6)学会交友。要交友，首先要择友，交友可广交，人往往在不知不觉中受到他人的影响。最应该交的朋友是有干劲、乐观爽朗、处事练达的人。

按上述方法去做，相信你的人生一定会出现一种全新的境界。你的生活会充满阳光、鲜花、友好和谐，会令你赏心悦目，使自己活得更潇洒，走上成功之路。

10

当受到背后议论时

初入社会的年轻人，由于感情比较脆弱，思想不成熟，一旦受到恶语的攻击，遇到别人的背后议论，就不知所措，缩手缩脚，这也验证了自古以来那“人言可畏”、“众口铄金”的说法了。背后议论不外乎讥讽、奚落、非难、恶语中伤，谗言诬陷，也被称为人间“寒流”甚至是“恶流”。多少青春的花朵，多少理想的幼芽、多少事业的嫩叶，被其摧残和毁灭。它造成同志间的不团结，引起朋友间的反目，在人与人之间，同事之间挑起是非，造成隔阂与分歧，甚至使美满家庭破裂。它还会使有进取心的人受冷遇，主持正义的人遭污辱，努力好学的人失去勇气，使人群中的佼佼者受孤立。由此可见，它的危害不小。如何对待背后议论，我们应从下列几方面做起：

(1)理智地对待。一旦发生伤害自己自尊心的事、嫉妒中伤的事，要注意克制自己，不因一时冲动影响自己的形象和前途。只要不是故意陷害，没有人身攻击，区区的小议论，我们还是应进行冷处理，把它搁置一旁。

(2)要有宽宏大量的气度。抱着“有则改之，无则加勉”的胸怀，对别人的议论也不要一概厌恶，盲目排斥。人活在世上，“毁誉参半”的情况是常有的。要正确分析哪些议论确实是自己的毛病和缺点，哪些是需要澄清的，注意谦虚谨慎，戒骄戒躁。要遇事与人商量 听得不同意见 处以“宽大为怀”的姿态 努力达到“容天下难容之事，和天下难和之人”的境界，做到严格要求自己，不断提高思想修养水平，就能避免因自身缺陷而引发的背后议论。

(3)坚定地走自己的路。即根据社会需要、外界环境和自身条件、确定自己的奋斗目标，并沿着这条路坚定不移、始终不渝地走下去，使自身得到发展。这样就会为社会做出应有贡献。如果不是这样，人云亦云。让自己的命运追随缺乏客观、公正与全面的舆论，尽管也可能锦衣美食，但从一个人的人格尊严角度看，仍然是可悲的，因为这样做会自行泯灭自己的才智。一个人在社会中应当有所作为，起码应尽到自己的社会责任，这就需要发挥自己的才能。而“坐在便利和幸福的安乐椅上的人，是会昏昏入睡的。”当然，说走自己的路，并不是说，对别人的批评一概充耳不闻，这固然不可取。但如果过分注意别人的反应，屈从于世俗的偏见，必然扼杀自己的才干。我们应看到凡在某一方面做出成就的人，他们大多是朝着自己预定的目标，全力以赴，而不是左顾右盼别人的目光，结果，他们就成功了。摘取教学王冠的著名数学家陈景润就是一个“大智若愚”的学者，如果让他去专门适应别人的眼色，别人的议论，哪怕使出浑身解数，也恐怕会得到一些人的白眼，那么哥德巴赫猜想，只能是个梦。

(4)勇于排除非议的干扰。一个人平庸无为之时，很少引人注目，各种议论自然就少。可当他取得一些成就或一定职位时，非议就会接踵而来。随着其职位名声的提高，非议也会愈多。这说明他已经被人“羡慕”了，或者被人嫉妒了。在这种情况下，要“躬身自厚而薄责于人”，切不可悲观消沉，一蹶不振，而应该“卒然临

之而不惊，无故加之而不怒”。自觉排除非议的干扰，把没有意义的批评置之度外，一切由自己决断，自己行动，轻松自如地在良知的引导下去做想做的事情，这样生活才会有充实感，才能取得工作成就。



苦闷的解除

由于困难、挫折、失败引起的失望、沮丧情绪如不及时清理，往往会形成一种沉重的压抑感，也就是平常所说的苦闷。如何消除苦闷，心理学告诉我们：

应从以下几个方面做起：

(1) 树立克服苦闷的新意识。每当你陷入苦闷时，用这些新的意识提醒自己。①根据自己的愿望去生活，生活是属于我的，对于这短暂的人生，应愉快地度过。生活最重要的是生活本身，而不是生活的结果。衡量智力的标准更切实际的在于是否每天，甚至每时每刻都真正地幸福地生活着。④聪明的人，应重视现实，“随遇而安”。你要想到，苦闷丝毫不能解决问题，只会把事情弄得更糟。⑥做情绪的主人，进行自我暗示，我完全可以摆脱苦闷，有什么值得我苦闷的？

(2) 改掉不良的思维习惯，相当一部分人考虑问题时，评价事物时喜欢“求全责备”，总是“不知足”或“杞人忧天”，自寻烦恼。如果长此下去，就会形成一种习惯性反应。对那些本属于比较正常的事情，甚至鸡毛蒜皮的小矛盾，都会形成不满、懊悔、不安的反应，引发苦闷。我们要通过改变，通过选择以新的习惯替代旧的习惯，从搞好每一天的选择做起，有意识地这样暗示：我要尽量精神愉快，多想高兴的事，不想不高兴的事；对别人的态度要尽可能友善一些，尽可能表现得对成功有把握，要练习在“行动”和“感觉”上都像个成功者；不让消极的观念给事实蒙上一层悲观的色彩；练习微笑至少每天三次；对于已经发生或将要发生的无力改变的事实，