

第一章 事业心理——永无止境的追逐

男人的事业心强烈而远大。男人对于事业的追求，就像女人对于美貌的追求一样，从未满足过。一个阶段事业的成功，对男人来说只意味着下一个目标的开始，男人一生都为事业所累，但事业也使男人变得无比坚强。

主动“充电”

当今是一个知识大爆炸的时代，知识革命、知识经济、知识社会……各种提法林林总总，知识的权重越来越大。进入 21 世纪，知识甚至已代替权力资本，成为社会构架的核心因素，成为决定社会分配的主要依据之一，知识以这种无形却又无处不在的影响，使人类对其占有并创新的认知也愈加明确，把握知识的脚步等同掌握世界的脉搏，于是知识成为个人、企业乃至国家提高其竞争实力的根本。

革命导师列宁说过：学习、学习、再学习。现如今这句话已经成为现实社会中每一个不希望被激烈的竞争淘汰的人所参与的社会活动的总体概括。

30岁的职业经理人林先生说，如今社会的知识更新速度太快了，在学校里学到的知识，经过几年，差不多都要被淘汰掉了。现在连我们这些当年是高学历的人也不得不再次充电，无论多忙，也要去上一些培训班。原因很简单，如果你不深造、不积累、不接受新事物，不用最新的知识、技术武装自己，那么，对于处在同一位置的人来说，最先被淘汰掉的人就是你。

事实就是这样，不论男人有多累，有多么的不情愿，有多么大的压力，可还是一边抱怨着，一边又不得不强迫自己努力学习。他们大脑里的那一根弦始终绷得很紧，因为有一个声音在提醒着他，要想在日新月异的行业中求得发展，求得生存，就必须主动更新自己的知识结构，掌握最新的技能、技术，给自己职业的发展补充新鲜血液。

就职于某广告公司的李新谈到自己的再充电时这样说，在这家公司工作将近10年了，忽然有一天发现自己部门里的其他几个小伙子清一色的毕业于名牌大学，不仅学位比自己高，而且个个才思敏捷。自己通过10年学会的一些经验，在那些刚刚毕业的小伙子眼里根本不值一提，所以不得不充电，也许是因为年龄大了，需要操心的事情总是很多，工作、家庭、夫妻双方的父母、朋友，这些事情占据了自己的绝大部分精力，想要学习总是静不下心来，有时干脆想，算了吧，可是眼看着自己要在公司里失去位置，又怎么能不着急呢，于是焦灼、厌倦，这些情绪轮番上阵，觉得自己都快要被折磨得崩溃了。

男人把自己赶到了死胡同，既不愿意学习，可又不得不学习，想要学习，但又没有时间学习，于是他们感到烦躁、迷茫和无助。

对待这个问题，男人要从心理上打消对再学习的厌倦和恐惧感。要知道，没有不加油就可以永远向前冲的汽车，不要觉得自己的知识会一劳永逸，不必担心和刚毕业的人一起学习是一件丢脸的事情，从心里摒弃那种年龄大了，再学习有点不好意思的尴尬，

只有把再学习的态度摆正，才会对它有热情。热情是做好一件事的前提条件。

俗话说 技不压身。一个学识渊博的人是一个受欢迎的人 不但老板会喜欢，就连在朋友聚会时，把自己学到的一些知识偶尔地给他们露一点，保证他们也会对你另眼相看，要是有心仪的女士在场，而正巧你又未婚的话，那可是再好不过了，相信没有哪个男人会不愿意接受这样的再学习。对于已经成家立业的人来说，多学一些东西，就意味着可以保障妻儿无忧无虑地生活，这难道不足以成为再学习的动力吗？也许再学习会占用你一些时间，可从长远考虑，正是因为有了你从前的学习，才有了你的今天，那为什么不可以为了美好的明天而再学习呢？这和生活并不矛盾，正是因为今天的学习，才使得明天更好地生活，所以，男人不要把充电当作一种负担。

小贴士

生活中有一个基本的道理，那就是提前做好准备，赶在时间的前面，有备无患，成功的机会就大。没有人是天才，天才必须靠勤奋维护才能持久地发挥。

被裁员以后

说起被裁员的经历，男人们都面无表情。有一位先生的话最为中肯：担心、恐惧、震撼、无助、痛苦、情绪起伏跌宕，这种感觉让人终生难忘。

的确，当你和别人一样，为公司付出了自己的心血，却像块被用过的抹布一样被公司抛弃的时候，任何人都会产生巨大的心理

落差。这其中有所失落，但更多的是对这意外的打击毫无准备，以致出现暂时的不知何去何从的飘浮感。这种无依无靠、忽然不知所终的感觉让人感到恐惧，同时还伴随着对未来生活以及将要重新开始的种种担忧。

今年 26 岁的汪先生，供职于一家外企已经 3 年了。有一天被经理叫到办公室，在一通公司经营不佳，请员工体谅的解释后，告诉他被他裁员了。他说，我当时的感觉就像是听错了，还以为老板叫我去汇报情况呢，就这么突然的一下子，让人的心理落差太大了，这感觉有点像蹦极，只不过蹦极是主动地寻找刺激，而裁员的刺激却是被强加的。虽然说被裁员并不意味着我找不到工作，只是这种被裁员给人的挫折感是巨大的，他会让人在一段时间内对自己丧失信心。为什么被裁员的会是我而不是别人呢？

与汪先生的失落相比，30 岁的从事销售工作的孙先生被裁员对他来说不啻于晴天霹雳。他说，妻子怀孕已经 9 个月了，从怀孕 3 个月开始，妻子就一直没有上班，马上家里就要添小宝宝了，正是用钱的时候，这一失业，就意味着家里要有一段时间没有了经济来源。我不敢告诉妻子，害怕她为我担心，只好每天继续“上班”，出去找工作，可越是着急，就越是找不到。每天晚上回到家，我几乎不敢去看妻子的眼睛。我不知道在我没找到新工作之前被妻子发现后会是什么样子。

虽然被裁员并不能表明一个人的工作能力，但它带给人的心理感受始终都是与沮丧失望相伴随，这种被动的失业是一次严峻的心理考验，且不说四处奔波找工作的无助，单单一个能否被社会再次认可、以及能否适应新工作的问题就让很多男人心怀不安。很多男人在被裁员并且很长时间没有找到工作后，陷入精神抑郁并影响到日常生活。然而人生不如意乃十之八九，被裁员只是生活中的一次小波折，只要对它有一个正确的认识，就能战胜它重新开始。

这时要认识到，最大的敌人是自己，被裁员也并不表明就一定

一事无成 命运掌握在自己的手里 从哪里跌倒 就从哪里爬起来，重整旗鼓 确定方向 找到新的工作或职业。

调整心态是非常重要的，把注意力从被裁员的失落中收回来，集中在未来的方向 and 选择上。变换自己的思路，也许这次意外正可以是你换个行业或者是重新充实自己的机会呢！现在空闲了，很多因为平时工作忙的朋友现在可以联系一下了，可能你会有意想不到的收获。正确地评价自己 认可自己 在今后的职业生涯中 也许可以做得更好。

最重要的一点就是无论何时都要相信自己。你也许为将来担忧，对一切的未知数感到十分无助，对不能左右自己的前途而感到恐惧 那么 找到自己的优势 保持自信 保持乐观 道路自然会在脚下铺开。

被裁员有时候也是一个很好的提醒：即你并不适应现在的工作，这次裁员让你有了一次重新寻找自己位置的机会，也许你会得到的比失去的更多。

小贴士

置身于险境对人生来说并没有什么坏处。当我们面临风险的时候，就会被迫在曾有的舒适之外去生活，就会被环境创造出一种需求，使我们的生命中有更多的成就。海泽有一句话说得很好，好事迎上前，坏事由它去，这才是男子汉的本色。

梅花香自苦寒来

常常听到很多人说给别人打工做腻了，想要自己做老板。可是老板并不好做，创业是风险高、负担重的一件事，没有良好心理素质

质的人是不适宜创业的。很多想要自己创业的人总是觉得“做买卖”这个词充满了诱惑。但是生意不是每个人都做得来的，要想成功就要做好吃苦、受打击甚至是遭遇失败的准备。

男人应具备什么样的心理素质才能创业呢？让我们来看一看成功男人都具备的心理特征：自信、有控制别人的欲望、脚踏实地、有崇高的理想、情绪稳定、喜欢挑战、无所不知。

如果你没达到这几个方面，那就随我一起操练吧！但是要真正做到这几个方面可是很不容易的。

无论做什么事情，自信都是成功的基本保证，要增强自信，就要在平时加以锻炼。要积极锻炼身体，身体不健康会使人精神疲惫、自信不足或产生忧郁。身体健康是一切的基础，具有最重要的地位。锻炼自己的胆量，说话要中气充沛，声音很能吸引人，也是增强自信的秘密武器。告诉自己，你是最好的。这种心理自我暗示法虽然有点阿 Q 的意味，但不失为一个好办法。民间不是有句俗语吗：不管黑猫白猫，抓住耗子就是好猫。

创业者，会比别人遇到更多的困难，要保持情绪的稳定，就要学会释放心理压力。并不是所有的问题都能找到解决的途径，尤其是在一段时间内解决，那就需要提高心理承受能力，承受一些比较大的挫折的能力。要培养自己对人生乐观、通达的态度，有了通达的态度，就能微笑面对人生中的各种困境。

当无法减轻自己的心理压力时，可以采取一些转移措施，例如与人倾诉、下一盘棋、看一场电影、欣赏一段音乐、临摹一幅字画。很多成功人士都在休闲领域有一定的造诣，这不得不归功于他们在事业上遇到的压力。很多时候，压力都是被人们夸大的，大多数事情并没有想像中那样可怕。客观地对压力进行分析也是很重要的。

我们常说，以人为本，人本身就是社会化的动物，人际关系是最复杂的一门学问，简而言之，创业者最重要的就是要协调好自己

的人际关系。协调人际关系首先必须学会沟通。沟通是一个很重要的内容，良好的沟通，能有效提高团队工作质量和工作环境。良好的人际关系也有利于保持心情的愉快，提高工作效率。

不要以为创业是一件很舒服的事情，要想成功就要付出加倍的艰辛。创业者最怕惰性，我们说的惰性就是怕吃苦、怕困难的心理状态。克服惰性要养成今日事今日毕的好习惯，在工作中有畏难和害怕失败的情绪也是容易使人产生惰性的原因，因此要加强心理素质的锻炼。压力有的时候并不是坏事，适当地给自己一定的压力，也可以克服惰性。制订一份中短期计划，然后严格按照计划行事，每天对计划的完成情况进行评估，并简单列出第二天的计划。时间长了，你就会发现计划书上完成的事情会越来越多。又有哪一个人会看到自己的进步而停滞不前呢！

很少有人能在创业的途中是一帆风顺的。创业常常会遇到失败，要有面对失败的能力，失败说明你没做好而不是你做不了，能够在失败时依旧保持良好心态的人不多，成功属于那些敢于一搏再搏的人。因为越伟大的事业，阻碍越大，要克服的困难也越多。

每一个人都有安慰别人或得到别人安慰的时候。重要的是要学会自我安慰，这是一种心理防卫的方式。自我安慰就是通过积极的自我评价以及对自己适度的宽容，抚慰自己因失败、挫折、不幸而痛苦不堪的心灵。要知道“逆境十之八九”。前方的路并非都是鲜花坦途，而要常常与不如意之事结伴而行。失败时失去平淡的心态，就很容易心理扭曲、变态，不但影响工作情绪和生活质量，而且有害于身心健康，所以要学会自我安慰。

现在就开始修炼吧，成功属于你。

小贴士

素质是积累在智慧心底的金子，它使一个人的人格发光，使一个

人的品质在人生的旅途中闪烁。高素质来源于高品质的修养,良好的修养,会源源不断地为素质提供生命活力的元素。

跳槽小心崴了脚

很多人都有跳槽的经历,随着双向择业的发展,使得跳槽变得很容易,但是也要谨慎,因为槽跳的不好,会带来负面影响。

跳槽时,要有充分的心理准备。一位换过三家单位的职业人说,跳槽就意味着你要重新开始,不仅是工作方面,最主要的还是你适应新公司、新同事、以及新同事接纳你的心理准备问题。这项准备做得充分,你会获得比预想得还要好的效果。跳槽效果较好的一恒就是一个例子,在公司做了5年的他还是没有机会升职,原来以为这次的内部提升非他莫属,可因为一些原因使他又一次失望,于是他决定离开,重新开始。在去新公司之前,他听从了一位从事心理工作朋友的劝告,给自己放了一段时间的假,让身心得到调整和放松。休假回来后,充分的心理和身体准备使他不但和同事相处融洽,而且也因此使他的工作更出色。

如果不做准备,毛手毛脚地杀进去,那可能就会面临非常被动的局面。在跳槽时当事人的心态很重要,要做到当断则断。模棱两可、左右为难的态度是很危险的,这种犹豫不决的心态只会让你悔不当初。于强,26岁,他在新旧两家公司之间徘徊,既舍不得原来的公司,又为新公司丰厚的薪金所诱惑,于是在还未从旧公司离开的情况下,就和新公司签了约,可没想到被两家公司都知道了,于强陷入了两难,不但给旧公司留下了不好的影响,新公司也对他的形象大打折扣。

最近调查显示,最易发生跳槽的五大原因是“发展空间小”、“待遇低”、“学不到东西”、“领导管理不善”和“不能学以致用”。无

论男人跳槽的原因如何，归根结底都是想要寻求一个良好的发展，毫无疑问，良好的发展不但意味着工作起来如鱼得水，更意味着可以自己和家人提供良好的物质保障。这是每个男人在跳槽时最根本的出发点。随着年龄的增长，男人需要考虑的不仅是自己，因为已经跳过几次槽的男人通常都在 30 岁左右，他们的背后更有着沉甸甸的家庭责任。在当今社会，女人的工作寿命是很短的，随着年龄的加大，她们很有可能找不到合适的工作甚至失业，而处在这一阶段的男人通常已经无法去和二十几岁的人比拼精力，家里多半又新添了小成员，正是最需要经济支持的时候，这一切都成为男人跳槽的原动力。

正是因为这时跳槽的重要性，所以男人在跳槽时尤其需要谨慎，如果一个男人在连着两次跳槽失利的情况下，就会产生很大的挫折，而且这种受挫的心理会被他有意无意地带到工作当中，进而影响他的发展。

那么怎样避免或者是把这种风险降到最低呢？男人要注意的第一点就是要建立起自信心，不能建立自信心的人总觉得自己这也做不好，那也做不好，这会在工作中造成很大的问题。每个人都有自己的优缺点，缺点是客观存在的，但不能只看到不好的一面，甚至让它覆盖了优秀的一面，这会成为前进的绊脚石。

其次是找准适合自己的位置，在这一点上一定要注意一种盲从心理 那就是并不是别人做得好的 你也会做得好。相反 别人做不了的，你未必就不行。同一个人在一个岗位上处处碰壁，而在另一个岗位上却事事顺利，关键是所在的位置是否适合自己。有一句话叫做‘男怕人错行’就是这个道理。无论做什么事 调整好自己的心态，始终对工作保持高度的热情是非常重要的，很难相信，一个对工作感到厌倦的人在工作时会有极大的热情，而如果没有了热情 又何来干劲 没有干劲 又怎么会工作得出色呢 不管你是否准备跳槽，这都值得参考。

对有些人来说，跳槽虽然比较容易，但还是不要轻易地跳槽，眼光要放长远，也许暂时的条件不尽人意，但如果有着很大的发展前途，就可以继续留任，毕竟发展都是从小起步的。

小贴士

命运如桨，掌握在自己的手中，人生如舟，盛载着所有的欢乐与哀愁，在岁月的长河中，能够决定命运的人只有你自己，前进也好，转弯也罢，只要你觉得精彩，别人无权干涉。但人生中最重要也就那么几步，那是至关重要的几步，不要过于匆忙，过于急躁，更不可以头脑发昏，无论你身处顺境还是逆境。

不想工作就翘班

现如今，“不想工作”成了一种普遍存在的心理状态，尤其在黄金周7天长假后和双休日后的星期一表现得尤为明显。“目眩头晕、精神不振、喜欢犯困以及一想到工作就头皮发麻”是这些人的主要症状，于是他们发出痛苦的呼声——今天不想上班。

是的，自从走出校园踏上工作岗位那天起，男人便进入了无穷无尽的工作状态。一周5天，朝九晚五，机械化的工作就这么一而再、再而三地重复进行下去。日子一长，对工作倦怠的心态便从此而生。

在一家房地产公司做高级职员的何兵，就是这种情况的典型。参加工作6年，但是从今年春天开始，他突然厌倦工作了，不想上班，特别是在长假或双休日过后，一想到上班就想哭。早上听见闹钟一响，就觉得心烦，出了门，心就开始发慌，觉得胸闷、头晕、气短，觉得上班简直就是冒险，但一想到还得供房，又不得不打点行

装往公司走。

女人如果觉得倦怠了，只要条件许可，她可以在家里做一个全职太太，这不会遭人非议，更重要的是男人也会觉得这是很正常的。可男人不行，还没有听说那个大男人不工作歇在家里做全职老公的，就是有，长时间如此，估计结果也不会很乐观，因为没有一个女人会愿意和只靠老婆的男人生活。更何况男人走上社会几年后，往往都已经成家立业，可谓是有高堂，下有儿女，中间有娇妻，所以不得不咬紧牙关，硬撑着每天去工作。然而事实证明，如果一个人总是处于超负荷工作的状态，持续下去，对工作、对自己的身心都是一种伤害。

与其在每天疲惫地工作之后，让不想工作的念头折磨着心灵，还不如从现在开始，调整好心态，让不想工作的痛苦离你远去。因为身处工作、生活方式激荡变革的“后工作时代”，每个人都可以有更加自主的选择。

每个人不想工作都有自己的理由，如果你患有这样的“上班恐惧症”，即在精神高度紧张的工作中，期待着每周两天的休息日，而每到周日晚上，又会对即将到来的工作日产生恐惧，那你就可以和工作说拜拜了，至少是暂时的。

心理学家告诫我们，不想上班时就不上，可以去读书充电，也可以请假去旅游，最终的目的都是放松自己。要知道，只有以饱满的状态去工作和生活，人生才是有质量、有意义的。

对于觉得自己的知识不够的男人，可以选择重新走入校门，久违的校园生活会让你的心态变好，这样，一段时间后，你会发现，不但自己整个人精神好了很多，还获得了很多的知识，当你再回到工作中时，你完全可以选择一份比目前的待遇好很多的工作，既调整了心态，又使自己的事业迈了一个台阶，岂不是两全其美。

有一些男人对于自己的现状很满意，就是觉得工作压力太大了，那也很好办，外出旅游好了，留恋于山水之间，徜徉在历史积淀

的文化中，又有什么放不下的呢？如果暂时脱不开身，那就全当目前的工作是为自己攒旅游费好了，有了那么动人的目标，工作起来应该不会很痛苦了吧？

不要对自己太吝啬，总是觉得辛苦赚来的钱舍不得花，因为还要买房子 还要买车。要清楚一点 那就是只顾向前冲 却从来不加油的车是跑不了多远的，只有给自己适时的放松，才能以良好的状态投入到以后的工作中去，也只有良好的工作状态才会给你带来良好的收入，所以说，一定数量的消费和钱财的积累并不矛盾。

当然，如果你有良好的心理承受力和充分的物质准备的话，完全可以换一种工作模式 做个潇洒的 SOHO 吧 杨先生就是这其中的受益者。这个打过高级工、也曾经当过老板的人现在在网上开了一家小店 不但店铺经营得有声有色 还可以每天自由地安排工作、生活和与家人相处的时间。他说自己对现在的工作是甘之如饴，再也不想过那种每天打卡上班，经常超时工作的梦魇般的日子了。

对于一段时间内还不能放松的上班族来说，要克服上班恐惧情绪，可以从生活内容、作息时间两方面做出相应的调整。深呼吸是一个最好的办法 早晨起床时 工作间歇中 总之 感到任何不爽时，都可以做几次深呼吸，吐故纳新有助于缓解紧张的心情。给自己每天的工作做一个安排，每做完一件事，就打一个勾或者圈掉，看着那些工作一点点地被自己划掉，成就感会油然而生，焦虑感也会逐渐消失。这也算是暂时缓解焦虑的一个小处方吧！

每个人采取的方式可能都会不同，但只要最终的目的达到了，就可以说是好办法。抛开压力，现在就开始吧！

小贴士

我们因为疲惫而要求放松，放松的目的是为了驱除疲惫，但如果放松到了使人疲惫的程度，那就是放纵了。这个度，一定要掌握好。

做一颗闪光的钻石

钻石之所以得到人们的宠爱数千年不衰，就是因为它那光彩夺目的美丽。可是钻石在加工之前并不美丽，只有经过一番痛苦的精心打磨，钻石表面被打磨成几十个小面，这样射入钻石的白光，在折射过程中才会显出七色霓虹般光彩，呈现出光辉灿烂、晶莹似水的美丽。每一个人都是一块钻石的毛坯，都有着瑕疵，能否光彩夺目就要看后天的打磨。只有不断地克服缺点，才能走向成功。

男人都想做璀璨夺目的钻石，甚至有很多人觉得自己简直天生就是钻石，可结果往往事与愿违，遭到了失败。为什么？什么样的思维模式成为了你前进的障碍呢？

1. 不够自信

这种人通常都很聪明，他知道自己的不足，但不想办法改进，而是停滞不前并因此对自己丧失信心，这种人一旦被提拔，就会觉得自己不能胜任。当他的位置做到一定程度的时候，就会失去了往上爬的野心，总觉得自己的职位已经太高，或许低一两级可能还比较适合。这种自我破坏与自我限制的行为，成为他的绊脚石。

2. 缺乏灰色心理

我们说的灰色心理不是指两面派，而是有一种人，他们眼中的世界非黑即白。他们觉得这个世界上只能有两种人，非好即坏。他们忽视了人的两面性，即人既有优点也有缺点，他们不能一分为二地看问题，这使得他们为人太苛求。一个时时刻刻坚守信念、坚持原则的人是很难与人相处的。有句古话叫“水至清则无鱼，人至察则无徒”，说的就是这种人，所以这种人总是孤军奋战，光杆儿司令，结果自然是常打败仗。

3. 对自己期望过高

既不要自卑，也不要好高骛远，这种人不但对自己要求过高，还要求别人和他一样，这就使得和他一起工作的人精疲力竭，即使这样，他发现离自己的目标还是很远，实际上这种人就是脱离了实际，这种心理就好像一只蚂蚁想要在短时间内爬完一座高山一样可笑 最终的结果自然是失败。

4.老好人型

这种人害怕冲突，甚至不惜一切代价避免冲突。因为他们觉得冲突会削弱自己的形象，所以在任何人面前都表现得唯唯诺诺，像这样连树叶掉下来都害怕被砸伤的人，又有谁肯委他以重任呢！

5.攻击性过强

这种人总觉得他的意见是最正确的，所以当有人和他们的言行不一致的时候 他们就会横冲直撞 毫不留情 这种人作为下属，不会得到同事的认可 作为上级 也不会得到下级的拥戴。

6.天生喜欢引人侧目

这种人天生就需要别人来注意他，如果没有人注意他，他们会变本加厉，直到有人注意为止。他们大多都很有能力，但缺乏与别人合作的精神 所以经常遭到失败。要知道 三个臭皮匠 可是顶一个诸葛亮呢 所以 不要忽视别人的能力是这种人最应该做的事。

7.患有“恐难症”

这种人是典型的悲观论者，喜欢杞人忧天。行动之前，他会想像一切负面的结果 焦虑不安。由于害怕负面影响 导致遇事拖延，按兵不动 甚至由于太在意羞愧感 而去约束别人的行为。

8.懒汉类型

这种人不喜欢学习，却喜欢不懂装懂，他们最常说的一句话就是“这些工作真无聊”，但内心的真正感觉是：“我做不好这项工作。”他们希望年纪轻轻就功成名就，但是又不喜欢求助或征询意见 这种人整天做白日梦 却一事无成。

9. 八婆男人

该说的不说，不该说的事情乱说。这种八婆行为是男人最致命的缺陷，虽然有的时候他不一定有什么坏目的，但在讲究组织层级的企业 没有心机 管不住嘴巴的人 只会断送事业生涯。

10. 目标不明确

俗话说“男怕人错行”很多人迷失了职业生​​涯的方向。当他们在一个行业里已经做了数年的时候，忽然对自己的路不确定起来，“我走的路到底对不对？”他们总是这样怀疑。他们甚至会觉得从事另一种职业会更好一点，游弋不定，结果是既没有做好本职工作，又浪费了很多的精力和时间。

如果你想要成为钻石，那么这些不健康心理就是钻石上需要磨掉的瑕疵 克服这些缺点 你就是一颗闪光的钻石。

小贴士

很多时候，不成功的人都埋怨在自己通往成功的道路上，被别人设置了太多的障碍，但成功的人会说，自己的成功是在别人的帮助下搭建了一架梯子。为什么会有这样的不同？成功最基本的要求是要先完善自己，出现成功与失败的不同结果，差别只是人们颠倒了两者的顺序。

成功男人，踢开心累

据调查发现，把事业有成、人生得意的白领男人和生活平淡、略有坎坷的蓝领男人做比较，发现前者因为心脏病发作或自杀死亡的比率要远远超过后者。现实生活中，就有这样活生生的例子，影视巨星的自杀、知名企业总裁的跳楼、很多事业如日中天的男人

接二连三地病故，都向人们暗示了一个问题，成功的男人，并不像表面上那样风光。研究证实，成功男人出现问题的主要原因是紧张、压力和孤独感。也就是说 这些看似风光的成功男人 实际上正在忍受着严重的心理问题的侵蚀。

那么，成功男人应如何提高自己的心理健康水平，尽快摆脱“心”累呢？

首先 成功的男人都有着贪婪的心理情结 他们每天都在强求自己去实现某种美好的憧憬，爱与人攀比，每天都在膨胀着自己的欲望 对地位的饥饿、对金钱的渴望、对虚伪自尊的坚持、对享乐的无尽欲望……这些欲望的不满足造成男人自身彻底的不愉快，总感觉到生活得很累很累。长时间下去，自然就会有压力、有不满足感。这些都是心理不健康的表现，它会对人的情绪和身体产生恶劣的影响。

怎样避免呢？

首先，要实事求是地看待自己。不可否认，一个成功的男人一定有着他的过人之处 但人不是神 每个人都有缺点 所以“成功”男人对自己要有一个全方位的认知，根据自己的具体条件，去设计自己的人生目标。不要过分在意别人的掌声与称赞。

第二，多与人交往沟通，减少孤独感。成功的男人总有高高在上的优越感，同时又承受着高处不胜寒的痛苦。多与他人交往，交心谈心，既能密切关系，体会沟通的乐趣，又是一个相互学习的过程。孔子说过 三人行必有我师。把心底的抑郁都说出来 心情会顿感舒畅。

第三，给自己保留一点时间和空间。成功就意味着要比别人多付出这话不假，但并不是说工作是没有内外界限的，工作永远没有干完的时候，但人的生命却是有限的，给自己一点时间，适当参加娱乐活动，也是消除心理压力的好办法。

第四，欣赏自己。每一个成功男人都容易犯的一个错误就是，

总是追求完美，总是挑自己的毛病与不足，这样做虽然有利于进步，但是会让自己活得太累。学会接纳自己、欣赏自己、看到自己的长处与优点，自然就会有信心。一个对自己有信心的人，是不会经常处于紧张状态的。

成功不可少，但是一个人的健康最重要，不是有一个最常见的说法吗？健康是一，而财富、地位……都是一后面的零。

皮之不存，毛将焉附！



古人说，宁静以致远，淡泊以明志。得意时淡然，失意时坦然，拥有如此淡泊心境的人，才能拥有一个真实的自我，才能活出人生的原汁原味，才能享受到生活真正的乐趣。人啊，别让太多的重压拖累了自身的生活，让欲望的沉重，失意的惆怅，进退维谷的困惑，都化作清风吹散吧，留下的，便是那份无挂无碍的轻松。

事业家庭，缺一不可

男人，不能没有事业，事业可以使一个弱小干瘦的男人变得无比强大，一个男人的价值观首先就体现在他事业的成就上。一个男人若在工作上碌碌无为、没有建树，就会被人看不起。所以，男人们耗尽一生的心血来追求事业。

男人，不能没有家庭，如果说事业是男人这艘大船航行的海域，那么家庭就是男人停靠的港湾，因为这里有他们生命的延续，有柔情的依附，这个家给了他们继续奋斗的勇气。有一位成功的男人这样说，把我的生活比作一本书，那么我的家人就是我夹在书中的玫瑰花瓣，每当我打开书看到这些花瓣时，我会觉得生活是如此