

学校的理想装备

电子图书·学校专集

校园网上的最佳资源

学生成长百卷读本一

(41)成才与心理素质

 **eBOOK**  
内网资料 非卖品

邹鹰文库  
成才新素质

## 第一章 成才与心理素质

### 第一节 何为成才

成才的概念是什么呢？成才就是成为一个对社会、对民族有用的人，从这个意义上来说，成才对自己、对社会就是一种极有价值的成就。有的人把成才看成是走一条勇敢的路，有的人把成才看成是生命中的最强音，还有的人把成才看成是生活最终的归宿……

有的人并没有想到去成才，或许他们还有自己的想法，没有意识到成才的价值所在。但是，如果他们认识到这样一个简单的道理，即他们的成才将会给别人带来幸福的话，他们将会看到自己的成才是多么有价值。另外一些人，他们真诚地希望成才，并为此而努力勤奋地学习、工作着，只是因为心理上的问题，而不能实现自己的愿望。

不幸得很，很多人只是从表面的现象来看待成才：成为名人、明星，从而拥有显赫的地位、宽敞的住房和大量的金钱。诚然，一个人成才后，将给他带来某些物质利益。但更为重要的是，成才将使自己的心灵因成就感、因给别人带来了欢乐而感到满足与幸福，使自己期待着每个新的一天的来临，因为那里有许多的事情等待自己去欣赏，去亲身体会。

由于成才表现出来的形式和对成才的理解有如此不同的差别，因此，你必须找到那种客观的、你所能够接受的判断标准。即看与自己所期待达到的高度的距离是否缩小到了最低限度，看自己的努力是否给别人，给社会，给民族带来了一定的欢乐和利益。如果说真正做到了这两点的话，那么你完全可以自豪地宣布：我已经成才了！

## 第二节 成才与心理素质的关系

成才模式的第一个步骤，就是重新改造你的个性以及你对待别人的方式态度。换句话说，也就是培养你良好、健康、稳定的心理素质，消除压抑、不安、自卑等阻碍成才的不良心理因素。

理由很简单，每个人的心理素质都包含着成功与失败两个方面。你能否成才，一切都取决于你在朝着自己的目标前进时，是否能给自己的心理提供有效的养料。

心理学已经清楚地证实了成功型与失败型的个性。人的性格是由一种支配着自己的反应的自动引导系统控制的。这个系统的运行基于这样的原则：人应当为自己和自己的行为承担责任。这个原则是为成功型的人所乐于接受的，而失败型的人则总是等待着按别人的命令去行动。因此，这个系统本身的工作，将会维护成功型的个性而制约失败型的个性。

执行分析理论涉及了弗洛伊德的许多不同层次的概念。这一理论根据人们的“生活脚本”展开分析，失败型的人和成功型的人都基于这样的生活脚本来行动和作出反应。这个理论注意到，在每一个人身上，他父母的影子，他童年时代的影子，以及成年之后的他，同时并存。你应当认识到，这些不同阶段在你的情感形成过程中，不仅会产生某些影响，而且是每个人都必须面对的某种心理上的现实。

“生活脚本”中，父母所留下的那部分，包括一个孩子从幼年时起从他父母那里学来的所有章程惯例，作为未加工的原始材料被记录下来，作为“真理”被吸收下来，而不管这些“真理”是否合乎理智。你不可能完全抹去这些早期的烙印，因为它们是你最初从外界获得的信息，将终生伴随着你。

“生活脚本”中，孩提时的那部分与父母亲留下的那部分同时记载在头脑里，这两部分的内容是小孩运用感情时父母作出的反应。这段时间包括从出生到5岁这段时间，它主要是帮助孩子去感受和理解一些事物，并不必要求他们去干什么事。在这段基本上不能自理的年龄里，孩子必须同来自于父母的数不清的命令和要求作斗争；在这过程中，孩子遭到许多的阻挠并因而体验了消极的情绪；孩子也通过从父母那里得到的惩罚和赞扬，体会到自己是依赖父母的。如同从父母那里受到的影响一样，童年的生活经历留下的影响也是不可抹去的，它们会永远伴随着你。幸运的是，那里面有许多积极的因素，如想象、探索、创造、生活中的欢乐。

失败型的人，至少在某种范围内是靠父母和童年时代留下来的那些影响支配自己的生活，他们不是利用和加工新的资料。然而童年时代的那种创造性，只有在成年人的指导下，才能获得成功。

成功型的人意识到，行动和反应是以父母、儿童和成年时的经验的不断积累为基础的，他们根据获取成功和所要采取决策、行动的需要，对这些资料进行分类和处理。成功型的人为他自己的行动承担责任。

我们现在正处于向成年过渡的一个阶段，因此我们的性格仍处于形成的最关键阶段。通过对成功与失败性格的分析，我们完全可以去培养一种成功型的性格。这对我们的成才是至关重要的，是我们得以成才的心理基础。如果没有这个基础，那么通往成才的道路必定是暗淡无光的。

以下各章是为了指导你去承担责任，提供一些可以操作的方法，使你得以成才。

在逐章的讨论中，将涉及你的目标、生活，并使你对自己的憧憬获得越来越具体而详细的认识。

我深信你将会实现自己的目标，因为你应当成才，并会因此而感到欢乐幸福。

## 第二章 心灵的危险信号

### 第一节 危险信号

失败者的心态有许多种，如自卑、高傲、负疚等等。但无论是何种，一旦出现了，往往意味着你离成才又远了一些。所以，我们把失败者的心态称为危险的信号，即表示你面临失败的危险的信号。下面就分别谈几种最常见的危险信号。

自卑感可能是失败者最大的安慰，它像一件温暖的大衣裹在失败者的身上，躲避着现实的寒风——进取的责任。阴郁的面孔是他们从失败中得到的回报，他们把自己看成是环境和他人的牺牲者，而没有意识到是他们自己允许他人来牺牲他们，是他们消极的反应使局势对他们不利。自卑者往往工作都很努力，但总是很难实现自己成才的目标。他们需要经过长期的努力工作，才会弄清楚自己失败的原因。

为什么呢？原因很简单，一是他们从来没有相信过自己，二是他们早已作为失败者而得到了回报。不相信自己的自卑者所说的最多的是“我恐怕做不好”。这不是谦虚，而是他们没有足够的勇气去争取实现自己的目标。恰恰因他们缺乏自信，他们获得的赞扬就少之又少。这样，他们有了一点进步而不被人注意，结果更加怀疑自己，从而放弃了对成才的渴望。另一些人则不是如此。当他们失败时，总会得到亲朋的安慰、体谅，但他们的成功却从未得到过奖赏。因此，他们就下意识地期待失败，并期待一种回报。这样的结果也是对自己能力的一种怀疑与放弃。

高傲也是脆弱的表现，并且很不幸，它是自卑的一种常见的变种。

高傲的“公主”们（男性或女性）学习也是努力的，但他们不象自卑者那样发狠，因为用不着这样，他们自身的聪明及别人喜欢他们而给予的帮助，往往替他们解决了一切困难。但危险也正在这儿，他们总是渴望生活像童话里说的一样，总是赐给他们礼物。如果现实一旦并非如此，他们就会异常的沮丧，却从未想到幸运不会总降临到一个人头上。

负疚心理可能是失败者心中最严重的不良心理。属于负疚心理的学生，他们的学习是异常刻苦的。但他们的刻苦学习，多半却是因为对父母的一种期待的回报，因此不幸得很，学习对他们来说也成为了一种苦难。

负疚者通常生长在一个过于强调成功，但不知如何奖赏成功的家庭里。父母给予他们深深的爱，并以此为理由而要求他们取得很高的成绩，但可惜的是，除少数人之外，大多数孩子因种种条件的限制，达不到自己父母所渴望的目标。这样，他们的心里充满的是对父母的愧疚之情。而这种愧疚之情则又往往压抑了他们可能成功的希望。成才，对他们来说成为一种非常遥远的梦。

## 第二节 怎样确定危险信号

当我们遇到烦恼事和心情不畅时，都有可能表现出种种失败的心态，时而有挫折感，时而有非现实的奢望，时而对自己抱有愧疚，时而感到恐惧。这都是正常的，是人的本能，对此应有思想上的准备。只有当你不断地、带有某种必然性地表现出以上说到的几种心理模式时，你才有可能陷入一种失败的心态。当你决心把失败转变为成功，并踏上成才之路时，你必须采取的的第一个步骤，便是认识到自己可能陷入了哪一种失败心态；第二个步骤就是你必须找出生活中那些使你作出消极的、自我沮丧的反应的信号。

在这里，我们再看看失败者的心态。

自卑者从别人对他的同情与安慰中得到满足。

晓奇是独生女，自小体弱多病。自她开始懂事起，便发现自己生病时最能引起家人的关心。爸爸会给自己买好吃的巧克力，而妈妈则会陪着自己，给自己讲故事，让自己看她喜欢的卡通片。一旦病好后，这一切美好的事情便很快消失了。

由于性格胆小怯弱，晓奇在学校里常受欺负。她常常不能自卫。幸运的是，她有一些好朋友常常站出来保护她，安慰她。

这两方面的经历，使晓奇习惯于当自己碰到困难时，从别人那里得到同情与安慰，以此为满足。她却从来没有想过用自己的力量去解决问题。现在她升入了中学，已完全接受了这种失败型的生活方式。因为她的这种性格，在学校她几乎没有朋友，在悲观失望的心绪中，晓奇的成绩直线下降，她几乎放弃了当一名外科医生的理想。

如果你像晓奇一样，从别人的同情与安慰中得到满足。那么，这恰好说明你是可怜的自卑者。

高傲的人，却总是依赖别人。

与晓奇相反，林芳从小学到中学，可谓一帆风顺。林芳长得活泼可爱，而且多才多艺，多次在学校演出中获奖，因此老师和同学都喜欢她。很快的，她似乎明白了一个道理，只要能让别人喜欢自己，能够遵从他们的心愿，就可以让他们为自己做事。她让同学们围着自己转，帮自己做各种事情，让母亲为自己的要求作出牺牲。以前，她似乎是最受欢迎的学生与朋友。

可是，现在她的学习成绩开始下降，老师和同学因她的过分骄傲开始疏远她；在家里，父母也开始对她唠叨了。在今昔对比中，林芳的高傲神态一扫而光，悲叹起生活的不公平来。

林芳是一个高傲的人：总是根据自己的需要来看待别人和环境；总是把自己摆在第一位，从未意识到生活是双行道，要想获得必须给予。在那些你应该自己做或者自己完成的事上，如果你总是依赖别人，那么你可能是一个高傲的人。

负疚者从来没有一个确切的目标。

阿祥非常喜欢文学，但他的父母却希望他将来能成为一名工程师。在高中分科的时候，阿祥不顾父母的强烈反对，选择了文科。但是，当阿祥看到父母因自己的固执而苦恼万分时，便觉得对不起父母，并为此而感到愧疚。在这种愧疚心理的影响下，阿祥并没有因到了文科而感到喜悦。相反，他下意识地放弃了许多努力，并开始感觉到自己当时的选择是错误的。总之，他成了自己最大的敌人。

具有讽刺意味的是，阿祥不清楚自己为什么会成为失败者。他没有意识到成才只是自己的奋斗目标，现在即使别人不理解，但当自己成才之时，也是别人理解自己之时。放弃自己的理想，那是很可怕的一种选择。

正如我前面提到的，要确定出负疚者类型的人是非常困难的。如果你觉得自己陷入了这个范畴，你应当问自己：“我日常的工作是否过多，忙忙碌碌以致于实际上没有一种事情真正完成，我在破坏自己所确立的目标吗？”负疚者正是一个老在追捕自己的人。

### 第三章 怎样克服挫折与抑制

在第二章里，我们强调指出，那些有失败型性格倾向的人多是作出被动的反应而不是主动行动。他们已习惯于等待别人的信号，然后按照长期以来形成的机械模式作出反应。

在第一章里我们提到的执行分析理论认为，从情绪上来，许多人一生中从未进入成年人的阶段，他们按照周围人的要求。来调整自己的生活。要切记，成功只有以成年人的情绪和决策为基础，才是可望的。

一旦你确定自己是属于失败型性格的人，并承认自己以孩子的方式对成年人的信号作出反应，这表明你正在从挫折和自我抑制中恢复过来。而挫折和抑制，是失败型性格的人身上常见的自我毁灭的感情因素，是阻碍我们成才的最大敌人。

## 第一节 挫折与抑制

每当你在实现一个既定目标的过程中遭到失败，挫折感便会发生。不过，你必须懂得，一定程度上的失败是正常的，你必须把它们当作经验记取。

对于有些人来说，挫折变成了一种经常性的状况！这种状况可能把你引向焦虑，挫折感变成了一种情绪习惯。这种习惯对于渴望成才的人来说是致命的伤害，它会使人丧失对成才这一目标的动力与信心，而把自己看成一个必然的牺牲者。

渴望成才的人常为自己定下不现实的目标，这必然会导致挫折。而失败型性格的人则急切希望实现这些目标，生活从此就多了许多苦恼。

首先应当承认，没有谁一夜之间能改变习惯，把失败变为成功。渴望成才的人们应该牢记，这一切都需要时间和功夫。而消除挫折感便是首要的工作。

你不可能一夜间从挫折中恢复过来，但你可以尝试着把自己的心思转移到感兴趣的问题上去，从而试着超脱 10 分钟、1 小时或 1 个星期，甚至更长时间。你完全可以向自己承诺：如果感受幸福是很困难的事，那就让我回到挫折中去。没有人强迫你感受幸福。

当你处于安宁与幸福中，切不要想入非非；如果错误发生了，也不要撅嘴生气，把自己看成一个牺牲者。你应努力以一种高度的镇静来驾驭局势。

你要反复告诫自己：

今天我将是幸福愉快的；

我将获得成功；

我将对别人宽容；

我将对自己友善；

我将微笑。

如果你能微笑地面对每一天，成功离你也就不远了，而成才就不再是一个遥远的梦了。

由于长期陷于失败中，失败型的人把任何即将到来的成功，都当作无任何意义的东西打发掉了，而挫折感却同时使自己陷入苦闷之中。其实，渴望成才的人们应该注意这个现实，成就是推动人们实现目标的最大的动力。因此，任何一个微小的胜利对于正处于挫折中的人们来说，都具有极其重要的意义。它使人们看到了成功的希望。

所以，要充分利用每一天，要意识到成功始于一些小事。有了这些意识，你将欣赏每一个小小的成功，享受到每天里带来的小小的欢乐，而你也将更珍视每天的每一个小时。

最重要的是，你现在就要欢乐起来，不要依靠那些迟到的计划过日子。记着，当你朝着目标前进时，幸福早已开始。

阻碍人们成才的另一个危险敌人就是抑制。

抑制是自我失败。由于自我抑制的人对别人的意见过于关心，使自己的感情受到压抑。由于自我抑制的人对别人的信号作出过度的反应，他允许别人来控制自己，削弱了自己获得成功的潜力。

抑制也使人不敢维护自己的应有权利，他担心自己受人注意和攻击。马尔茨博士在他的《心理控制论》一书中指出：“（自我抑制的人）最基本的挫折，便是他对于自己的失败，而失败又充分地反映出了他的本来面貌。挫

折是自我抑制的人在实践的各个领域和各种活动中的特征。”

我想再一次强调的是，只有把自我抑制的这种心理因素去掉，挫折的避免才成为可能；而一旦你的性格得以转变，挫折与抑制便会成为过去的事情。这样，成才之日离你也就不远了。

为了使性格变好，你必须反复地告诫自己：“我有自己的个性，我就是我。”但如何才能认识自己的性格呢？这就是下面一节将要谈到的问题。

## 第二节 认识自己

对于一个渴望成才的人来说，首先碰到的难题恐怕就是认不清自己，无法为自己制定出恰当的目标和切实可行的计划。

由于环境的压力，给人性格的内核——真正的独一无二的你，盖上了一层又一层的遮掩物。以致于人必须像对待洋葱一样来观察自己。你观看自己的方式，决定了你怎样把自己呈现在别人面前，别人将怎样对你的信号作出反应。一个积极的自画像同时也是一种积极的与外界的关系，而这种积极的关系又是一种促使你最终成才的得力工具。

在整个一生中，你习惯于屈从团体压力，在这种情况下，可能会使你形成一种扭曲了的个性，或者至少成为一个缺乏自我感觉的人。团体压力常常使自信心削弱。在此，请愉快地接受这一事实：你是一个有许多长处和有自我价值的人，你并不需要依靠别人的赞同而生活。我们不能否认，自己必须时刻面对整体或别人带来的压力，但无论如何，你应当意识到这种社会共同性，不应当毁灭你的本质，人的个性的内核是无比珍贵的。

在努力实现你的期望时，当你觉得周围环境使你不舒服时，你不应该怪罪别人和环境，这也许就是改变你的环境的时候了。

上面谈的是个人与环境，而下面将要谈的则是应该如何认识自己，即认识自己的技巧。

明因为自卑心理严重，严重影响了学习，他为此很苦恼。后来，他在别人的建议下，向几位同学询问对他的评价。开始，同学们犹豫了一番，最后才谨慎地说：“嗯，很老实，也很正派，友善……”这种性格自然不给别人带来麻烦，但也不会促使自己勇敢地踏上成才之路。

当我问他对自己如何认识时，他说不知道，我就要求他用书中的一个人物来比较一下。他选择了《家》中的觉新。对他的选择我丝毫不感到奇怪。觉新的那种懦弱性格和孤立无援的状态，很容易引起明的共鸣。

我问他希望自己成为一个什么样的人时，他毫不犹豫地说想成为一个自信、能坚持自己观点并努力实现的人。接着，他告诉我，他从现在起就要改变自己，他想改变他的性格。我不禁惊讶于他此时的激情和勇敢。或许成功的种子在此时就开始萌发了。

在最初的阶段，明一直没有采取什么措施，因为他害怕这样做会失去现有的一切。他的担忧一方面是缺少自信，但另一方面是对别人的担忧。人们对于一个人的最初努力都是抱着怀疑态度的，明需要极大的勇气来改变性格。

令明吃惊的是，他坚持了正确的选择，学习成绩有了很大提高。而且，由于他的独特个性，他还结交了很多的新朋友。他完全有理由为自己的成功感到高兴。

让我们再概括地重复一下上述找到成功型性格所要采取的步骤：

1. 随意找几个你的熟人，问他们对你的印象如何，确定你是否喜欢他们的回答；判断你为什么喜欢或不喜欢留给别人那种印象。
2. 确定一下，如果你是书中的一个人物，你喜欢什么样的人，为什么？
3. 选择任何一个你崇拜的人，找出他身上使你崇拜的特征或品质。
4. 把2和3综合成为你所选择的性格。
5. 改变你的形象、行为、个性中你所不喜欢的东西，强化你所喜欢的东

西。

#### 6. 表现你的新个性。

要提醒朋友们注意的是，不要指望很快地发展成一种成功型的性格，要成功地改变自己的性格，还要以自己性格的内核为基础。当一个人超脱于挫折和抑制时便会显现出这种内核，在你的行为和外貌中改变性格，就像一盘需要重新录制的磁带，将把失败转变为成功。

上述性格选择模式，只是提供一个出发点。失败型性格的人要经历一个极为困难的时期，以积极的态度去设想自己的个性。特别是对渴望成才的人们来说，发展一种积极的个性尤为重要。这里提供的模式，将有助于你在自我发展的过程中，迈开第一步。

记住：你就是你自己。

## 第四章 学会改变自己

在前面的章节里，我们揭示了成才为什么对你来说是如此可望而不可及的原因。你要承认不是别人和环境，而是你自己的所作所为使你不能获得成才的荣誉。

你必须改变自己的行为方式，而这种改变也是一种挑战。你必须放弃许多已习惯了的东西，而去经受一些你所陌生的东西。有个科学家曾经指出：“人们经受的许多心灵上和精神上的痛苦，如同把自己的手放在火中烤的感受一样。火烤得人极为痛苦，使你只想把手拿开。但令人奇怪的是，人们常常把手伸进情绪的火焰上烧烤却不能抽手回来。如果你感到痛苦，这意味着你还应做什么，你的疼痛可能是你的最强有力的工具。

改变是艰难的。当我们被要求除去我们那些所熟悉思想和感情时，我们都会本能地加以抗拒，尽管我们自己也承认那些习惯是有害的。

改变不可能很快地实现，它必须是一个渐进的过程。如果我们试图一夜之间改变一切，我们将只会再一次面临失败，改造我们自己是我们值得庆祝的第一个成功。

你还记得春节里和母亲一起大扫除吗？母亲不是随意地扯下窗帘，或倾倒杂物以及搬运家具，她总是认真地安排好时间，一个房间一个房间地打扫，认真地检查所有的东西，扔掉损坏了的、不再需要的东西，清扫每一个角落，直到整个房子窗明几净为止。

你也可以采取同样的做法。打开你精神上的小房屋，扔掉那些妨碍你获得成功的因素，直到你心灵上的污垢得以全部清除，做好迎接成功的准备。渴望成才的人们，让我们不要再等待，从现在开始着手清扫吧！

## 第一节 懒惰的因循

因循是你必须克服的第一个障碍，不要指望着未来某个不确切的时候“情况将会好转”，而将就着过日子。请记住吧，那些转机将永远不会有。事物有一个可悲的趋势，那就是它们永远不会自我转变。靠精神上的“延期计划”过活，总是期待和希望，这是无益的，将永远不会把你带到某一个目的地。你可以检测一下，看自己是否常说：“我希望一切都朝有利的方向转化”；“我愿自己能在这件事或那件事上做点什么”；

你承认正用这些想法在自己周围建立封锁线吗？你意识到“希望”与“祝愿”这两个词实际上使你什么也不干吗？坐等不会给你带来什么，事实上，你的惰性可能已引起情绪上的麻木，使你不能做出一些重要的决定。

你要对自己说：“我已经明白。”并且立刻动手干起来。除非你努力去促成事物的转变，否则，未来的情况不会有丝毫的转变。

的确，要干，就需付出相当代价和承担风险，你的努力也可能遭到失败。如果你避免干任何事情，你也可避免任何风险和失败。但结果是什么呢？你避免风险和失败的同时，也避免了成功的可能，因而成才对我们来说仍不过是一场梦而已。

要找出自己身上因循守旧的因素，可试着问自己：

1. 过多地依赖自己的父母、老师以及同学朋友吗？对某一科学习十分讨厌却不愿想办法加以改善吗？

2. 拒绝做任何对自己来说可能是一种挑战的事情吗？如力争学习成绩期末达到何种程度，或参加竞选班干部，或在课外再学习一门课程。

3. 推迟那些费力的或令人心烦的事情吗？如洗衣服、打扫房间或者必须完成100道英语选择题。

4. 常计划着一些令人心动不已的事情，却从未去实行这些计划吗？如和同学到郊外野游，或决心写一部小说。

5. 一旦面临困难的事情或者某个将使自己处于不利境地的场合时，就变得忧心忡忡、过度紧张吗？

有这么一些人，他们要做的事情是如此之多，以致分散了自己的精力，周而复始地忙这忙那，整天被一些细枝末节的小事拖累着，使自己距离成才的梦想越来越远。如果你认为自己可能是属于这类人，那么你可以问自己下列问题：

1. 总是忙得不可开交，没有一点自己可支配的时间？

2. 因为有一些“重要的事”而推托自己的熟人的要求吗？

3. 因为家里或学校里有那么多的事情要做，以致于放弃了一个朋友的聚会吗？

4. 由于首先必须照顾别人或者自己的责任而让自己作出牺牲吗？

认真地考虑这些问题，你将很容易地找出自己因循的根源所在。从根源上说来，因循就是害怕承担风险，这也是惰性的一种变形。当你对于那些熟悉然而却有害的信号作出反应时，你至少能够心安理得地维持现状。因循确实称得上是生活的防身甲。

克服因循的坏习惯并非像你认为的那么困难。你所必须做的事是你现在就行动，而不是等到明天或者下个星期；关掉你正在看着的电视，立即着手去记你所讨厌的英语单词；放下你手中的言情或武侠小说，去做昨天仍未完

成的作业；立即参加一项课外活动小组的学习；立即找出一本早就想看的《呼啸山庄》，一天读几页。

不管你处于何种境地，你要牢记的是：你必须立刻行动，绝不能等待。

让我们以欧阳为例。欧阳一直渴望做一名新闻记者，并准备报考人大。但是，因家境的困难，他初中毕业后报考了职高，以便能早参加工作。现在，欧阳参加了工作。他并未放弃自己的梦想，想报名上夜大。但是，一天天过去了，欧阳却一直没有报名。他向朋友倾诉自己的苦恼：“我的工作时间长，而夜大却只参加晚上学习，而且每次不过两三个小时，我不知道何时才能获得成功。”

你看，欧阳犯了一个错误，他看到的是繁重的学习和少量的学习时间，并且不知道何时才能学完，因为他只能在晚间学习。然而，如果欧阳把他的大目标分解成许多小的目标，努力实现小目标，他最终将可能获得成功。欧阳应该这样说：“我知道学习的路程需要很长的一段时间才能走完，但这没关系，我首先要考虑的是先掌握一些必要的基础知识。”

然而事实的确是这样的。把你的总目标分解成若干初级目标，然后又把这些初级目标分解成一些易于实现的小段落。这时，你便可以为实现你的初级目标而采取第一个行动了。一旦你形成了“实干”的习惯，你将会不断地有所建树，把一个成功建立在另一个成功之上。你将能比你所想象的要更快而又更容易地实现那遥远的、似乎是可望不可及的、而且是被不断延误了的愿望

## 第二节 怎样改变自己

如果我们渴望成才想选择一条适合自己的通向成才的道路，那么我们首先必须能够对我们的情绪作出选择。忘记事情的表面现象，去探寻是什么情绪对你发生了影响，承认是什么使得自己愤怒、忧郁；与此同时，探明是什么使得自己幸福，自信。

要努力使自己保持清醒的头脑，让你对你周围的世界感到愉快与和谐，一旦你能够为自己选择健康有效的情绪时，你马上将发现，你控制了自己的感情，而你的感情转而又控制了你的行动。实质上，是你自己改造了所谓自己不能驾驭的环境。

为了证实这一点，让我们来看看马丽的故事。马丽的学习成绩一向都很优秀，大家一致认为她肯定能考上重点高中。然而，因一件偶然的事件，马丽没有考上所渴望的重点高中；相反，则去了一所自己很不满意的普通高中。别人对她的惋惜、同情，自己以往的优越感、以及对将来灰色的展望，使马丽的情绪受到了极大的影响。日子一天天过去，新学期开始了，马丽对新学校的不满也达了极点，她的不满使她进行防卫，她的骄傲、不满和悲伤，给新同学和老师留下了很不好的印象。摩擦不可避免地发生了。不幸得很，这种摩擦不会自行消失。一切也正如你所预见的，马丽成为班里最孤单的人，而且学习也变得很糟糕。她内心充满了悲伤。马丽从未思考过她现在的一切，都可以在她的思想中找到。她对事件的考虑引起了臆想，这种臆想又影响到她的态度。于是，一个想象中的敌意很快地变成了一个现实的敌意。

马丽在面对新学校时选择了消极的想法，消极的想法产生了消极的情绪，导致了消极的态度。因此，有理由说，如果你控制了自己消极的想法，你将控制住自己的情绪，进而达到对事物的某种控制。

现在，让我们瞧瞧东子和大方这一对好朋友。他们两人的性格有许多不同的地方，东子有些小气，而大方则正如他的名字一样大手大脚。他们似乎不会走到一起。

不过，幸运的是，他们确实都没有使对方感到不快，他们努力地改变自己的思维模式，把非难和自怜的思想排斥到一边，细想着对方的长处：东子体贴人，大方生性快乐而热情。两人一旦让这些积极的想法在感情中显现出来，他们将会去克服相互之间的消极态度，改掉各自的缺点和毛病，使他们的友谊长久地存在下去。

上述例子说明，只有尽力去想有益的事情，才能控制自己的情绪或改善局面。

曾把精湛的演技传授给了许多明星的著名表演指导李·斯特恩伯格，总是告诫他的学生说：“从这一时刻到下一时刻，银幕和舞台上的每一秒钟都是十分宝贵的。不要因思虑着下一幕中会发生什么而浪费了眼前的一瞬间。”

这一道理也适用于日常生活中，要分秒必争。许多人因沉湎于以往的岁月，或者因现在还无暇顾及的未来的事情，而浪费了自己很多的时光。他们没有意识到，现在比过去和未来都重要得多。正如一部电影是由一个又一个小小的镜头构成的一样，你的生命是由数百万个小的时刻组成的，不要放弃了这其中的任何一个时刻。

不要对自己说：“一旦实现了自己的预定目标，我将是幸福的。”相反，当你正在为实现自己的目标而工作时，你就是幸福的。你要为自己朝着自己

的愿望而前进的每一步感到欢乐。要努力以一种正确的态度来看待生活，要认识到生活的每一刻都是美好的，有价值的，尽管整个人生也许会使你失望，不象你期望的那样有价值。不要把你的人生当作许多事件的总和来看待，而是看着每天经历着的小小部分。你可以把自己的人生比作美丽的镶嵌工艺品，花点时间仔细看看这些工艺品的画面，你将发现，这些艺术品是由成千上万个细小的、闪光的小片构成的。这些小片本身是无足轻重的，但它们集合起来便成了激动人心的创作。

看待人生的道理也是相同的。生活的每一刻本身是平凡而无足轻重的，但你的生命正是由这些时刻构成的。不要废弃你生命中的任何部分，要学会根据个人的抱负来一日一日地生活。我们都理所当然地必须面对悲痛、恐惧、失望以及失败。但是，如果你允许怨恨和不幸的念头控制自己，那么你正在抛弃那些无足轻重的、然而却是宝贵的每时每刻。无论人生是怎样的，但在绝大多数情况下，它是美好的，是值得活下去的。即使人生可能不甚理想，而它的每时每刻都可能是美好的、有价值的。要用思想来控制自己的感情。

我们有些人过于计较别人的赞同或反对。期待别人的承认，获得他们的赞同，乐于得到表扬，这本是人之常情。但如果你不能正确地看待别人的批评，在你通往成功的路上必然会布满障碍。你必须表明你同别人相处得很融洽，你必须证明你是一个有用之材。为了更好地在这个世界上前进而寻求别人的赞同，是有益于健康并令人愉快的。不过，无论你做什么事情，你将随时都有可能遭到反对，没有谁能总是使周围的每一个人都感到满意，如果你不断地试图取悦于人，那么你将失去自己的个性，如果你过于依赖赞同，那么你也部分地将自己交付给那个你期望得到他们赞同的人，让自己受到别人支配。如果你把别人的意见或者信念看得比自己更重要，你将让别人来支配你，使自己陷入了被动的境地。

一个学生甚至到高中毕业，他还没有意识到自己是如何毫无防范地被人操纵，哪怕这种操纵只是来自于他的同伴和他对自己不检点行为的自鸣得意。一个年轻人对于自己如何轻易地受人操纵，是完全无意识的。在这方面，无论是一个老实温顺的好学生，还是一个想搅得世界天翻地覆的捣蛋鬼，都没关系，这两种类型均是有效操纵的结果。

不用说，一个社会如果没有道德和社会的准则——没有社会的约束力，这个社会就不可能存在下去。很明显，我们必须遵循这种或那种的生活方式，但是你如果听任别人把一种与你个性不相同的信念或思想强加给自己，并试图努力寻求赞同和一致，那么这将危及你的成功。我们都认为自己能够做出决定，而不去依赖别人。然而，我们必须提醒自己，我们一直被训练着去寻求赞同，去当无主见的侍从。

按下面的问题检验一下自己，看自己是否真正摆脱了对别人的依赖。

1. 你把自己的感情、责任交付给别人吗？
  - a. 别人不赞同你，你感到失望吗？
  - b. 别人不注意你或你的成绩，你感到不满吗？
  - c. 别人不同意你的观点，你感到有威胁吗？
2. 你经常在不被要求道歉的时候道歉吗？
  - a. 你经常用“很抱歉”之类的话开头吗！
  - b. 在课堂上，你喜欢用“说不准”之类的话为自己的回答作掩饰吗？
3. 你倾向于让别人显得比你更重要吗？

- a. 你很容易被人说服而买一本自己并不喜欢的书吗？
- b. 你很容易被人说服去承担自己不喜欢的工作或责任吗？
- c. 你认为让自己付出代价而让别人获得幸福是自己的责任吗？
- 4. 你允许别人贬低你和你的努力吗？

一旦你决心改变寻求别人赞同的生活方式，你就应当从一些简单的调整开始，逐步开始改变自己的坏习惯。

- 1. 避免用“对不起”开头和“你看怎么样”结尾和别人谈话。
- 2. 避免参考任何人的意见为自己辩护。
- 3. 承认如下事实：你不可能使每个人满意，你要学会在非难中生活。
- 4. 你要学会依靠自己作出判断。

通常每一个成才的人，都有自己鲜明的个性。我们若想实现自己成才的梦想，必须改变自己的个性。我们现在必须做的，就是控制自己的思想，注重现在和学会不依赖别人。当我们做到这些时，成才就已不再是一种梦想中的东西了。

### 第三节 小结

在上一节里我们重点探讨了一些影响我们成才的因素。而在这一节里，我们将对其他一些因素进行简单论述从而扫除通往成才之路的所有障碍。

内疚就是其中的一种。很不幸，当我们每逢失败或感到挫折时，我们想到的往往不是我们对自己的不相信与不负责任，而是对父母、老师甚至朋友的愧疚之情。我们常常感到自己对不起别人。然而，你应当记住，无论你对自己过去的一些事感到如何惭愧，内疚本身将不会改变任何事情。不用说，你应当吸取过去的经验教训，修正自己的行为方式。

恐惧是情感上的瘫痪症，因而也是最大的自我失败。因为成功就其本质来说，意味着行动。然而不管怎样，恐惧和焦虑是我们生活的一部分，我们必须承认这一点。但这两种情绪从根本上说来，都是基于对未知事情的担心。我们都急于想知道未来将可能发生些什么，我们都对自己不熟悉的领域有些担忧。一般说来，存在一定的恐惧和焦虑是正常的，随着你在成才之路上的步步前进，你必然面对一些未知领域。正如你必须带着一些未知的因素一样，你也将不得不面临恐惧与焦虑。

但我们应学会在生活中应付恐惧。不要让恐惧和焦虑使你烦闷，浪费你的时间，并忧心忡忡地设计未知的未来。不要让恐惧和焦虑集合成一股巨大的压力，而应把它们分解成小得足可应付的片段。你可以设想这些小片段的每一个最坏的结果是什么，这样就会发现恐惧和焦虑不像想象中的那样不可征服。但最关键的一点，就是不能让恐惧和焦虑捆住了你的手脚而不能做事，一旦你的行动既不受恐惧也不受焦虑的干扰，你将会在成才的道路上很好地前进。

下面，让我们总结一下只有成才者才具有的独特素质：

1. 成才者是实干家，而不是空想家；
2. 成才者懂得通过控制思想来控制感情，因而控制了一些未来的事件；
3. 成才者不靠延迟的计划生活，而是生活在现实中；
4. 成才者不受别人或自己的那种寻求赞同的习惯左右；
5. 成才者承认无根据的内疚和愤怒是有损于成才的；
6. 成才者承认恐惧和焦虑是生活的组成部分，并懂得如何恰当地处理它们；
7. 成才者不依赖别人，并拒绝对任何存在实行控制倾向的信号作出反应。

那么，现在你终于开启通往成才的心灵之窗了。

## 第五章 自强与自立 ——成才心理的支柱

### 第一节 两种典型性格

在我们进一步讨论怎样维护自己的权利和见解之前，我们首先来观察一下无主见的人和性格过于外露之类型人的典型性格。

无主见的人，通常显得腼腆和胆小。他们毫无主见，对自己估计太低，做事优柔寡断，迟疑不决。因为他们怕担风险，因而习惯于因循守旧。这种类型的人常常吃亏，因为他们无自己的主张，需按别人的意志行事，非常紧张，结果也很容易受到心理上的伤害。令人同情的是，即使他们受到别人的伤害，却往往独自吞下所受的委屈，极力克制自己的不满情绪。他们极容易感到内疚，通常总是表现出一种相当强烈的自我克制倾向。

当我们注意观察无主见的人的行为方式时，就会发现下面一些主要的特征。

情绪压抑，不稳定，极需要得到别人的赞许与肯定，感情脆弱。自疚之心极重，爱自己否定自己。

让我们来看一看林海吧。林海在新的学校里有了一些新朋友。这的确是一件令人感到高兴的事情。

有一天，林海和朋友们约定一起出去野炊。但很不凑巧，那一天恰好下起了蒙蒙细雨。林海因为路上堵车，结果当他到达集合地点时，已经迟到了半小时。本来朋友们正在抱怨天公不作美，现在，则把一切的怨气发泄在他的身上。林海原可以解释一下的，但他一声不吭，任凭朋友们对他大加指责。他此刻想到的不是如何作出解释，而是想如果再晚几次，朋友们会不会离开他。因此，他觉得自己的确做错了什么。后来，朋友们的怨气消了，大家又和好如初。但是，可怜的海林，以后还是要受到朋友们的指责的，即使指责毫无益理。

如果你像林海一样是个性格孤独、内向而无主见的人，请记住，就是对别人的无理行为缺乏抵抗力的人。

侵害别人的行为，经常被误解为是一种维护自己权利的行为。但是，维护自己的权利和主张，并不需要伤害别人的权利。侵害别人的行为，则恰好违背了这一宗旨。性格外向的人性情十分急躁，他们经常有意或无意地靠贬低别人而抬高自己。如果说性格内向的人，通常总是受到别人的压迫，那么性格外向的人，则常常神经敏感和对自己的行为感到内疚。

性格外向的人，可以毫无顾忌地表达自己的主张。有些人靠有意地伤害别人来增强自己不高的威信。有趣的是在性格外向的人中，女性通常表现为一种思想上的支配，而男性更倾向于一种绝对服从的支配。

争强好胜、支配欲极强的人，通常都很孤独，不管他们承认不承认。他们非常需要爱和理解，但却找不到正确的表达自己的方法。由于他们的行为，人们对他们敬而远之，使他们陷入寂寞和孤独，因而更加渴望爱和理解。但由于他们往往得不到理解和爱，而越来越陷入孤立的恶性循环中。

我们可以概括出性格外向的人有下面的一些主要特征：爱贬低别人来提高自己的地位；急躁；专横或爱支配别人的行为；

试以前面提到的那件事为例。我们把性格外露的虎子放在林海的位置

上，情况就会完全不同了。虎子很自傲，自信万事不求人。因此当朋友们冲他发泄怨气时，他立刻大声地为自己分辩，声明那不是自己的过错。他开始和朋友们顶撞，说他们不了解事实就任意冤枉人。但问题是虎子冲朋友们说，他不喜欢他们这样，也不受这份窝囊气。

不用说，这次本已不愉快的见面更是不欢而散。在这以后，朋友们开始冷淡、疏远虎子。最后，虎子和他的朋友们完全分手了。过后，他或许会冷静下来考虑他自我防卫的不策略行为的。

总之，无论是唯唯喏喏的还是争强好胜的性格，都不会为你铺平任何成功之路，这两种性格都是无益的。如果你发现你正好是上述两种性格之一，那么你应该很快改变它。

## 第二节 自信与成功的行为规范

当你和你的朋友弄不懂自己的行为规范究竟属于哪一种类型时，最简单的方法就是问问自己“这种行为是否伤害别人的感情”。记住，自信和成功的行为规范是要考虑到他人的感情是否会受到伤害。

下面，我们通过几个事例来说明怎样的行为才是自信和成功的行为规范。

方芳和晓晓是同学。一天中午，方芳急于参加一个会议，而晓晓准备寄一封信，但她又必须马上到办公室找班主任。晓晓大声地对方芳喊道：“我有急事，你得把我的信给发了。”可以理解，方芳对晓晓的这种无礼口气感到很恼火，而且她也知道，若先替晓晓发信，她肯定会迟到。

如果此时方芳也大声冲晓晓喊道：“喂，你喊什么，我没有时间！我还要开会呢。”结果是晓晓再也不找方芳的麻烦了，同时再也不会为方芳做任何事情。

尽管方芳有些恼火，她还是克制了自己。她考虑到晓晓的粗暴无礼可能是因为她急于去办公室引起的。于是方芳向晓晓友善地笑了笑，说：“别着急，晓晓（用这种方式，她告诉晓晓刚才那种大声吵吵的行为不礼貌，但她的微笑也让晓晓知道，她不会用同样的态度对待她），我会替你发信的，但我先得去开会，因为我不愿迟到。”

你看，方芳首先做了自己应该做的事情，但她也没让晓晓难堪。

王刚是阿林的好朋友，喜欢侃大山。每到周六、周日的晚上，他总要到阿林那里，滔滔不绝地侃大山。然而，阿林这几天要完成一项论文。当王刚来侃大山的时候，他用来写论文的时间，就这样在无聊的闲谈中浪费掉了。

阿林若采取委曲求全的做法，就必须耐着性子陪王刚闲聊，一直聊到王刚告辞而去，他才能开始写论文。为了补上耗去的时间，他必须加班加点。

假若阿林对王刚的到来表示冷淡，漫不关心听他聊了几句话后，就站起来说：“对不起，王刚，我今天确实没有时间陪你，我必须写论文。咱们以后再找时间聊吧。”这样做，阿林就会伤害了王刚的自尊心，甚至失去他们之间可贵的友谊。

阿林应该采取的正确做法是：阿林对王刚的到来表现得很高兴，很热情，面带微笑。在同王刚聊了一会后，阿林说：“王刚，你知道，我一直很喜欢同你聊天，你讲的话总是那么风趣生动。但我必须在今晚完成我的论文。下次我们打电话，约个空闲时间再聊，你看怎么样？”

现在我们分析一下阿林的话。你会注意到他首先维护了他的权利（写作的时间），但他又让王刚感到他很珍惜他们之间的友情，并希望继续保持这种友情。阿林采取了这样有效的做法，既维护了自己的权利，又没有伤害别人。

敢于和善于维护自己的本身权利，就是一种自我价值的实现。这种能力越强，成才的可能性就会越大。

1. 从最容易做的、有希望取得成功的小事情开始，培养自己的性格。
  - a. 上学时碰到熟悉的同学、老师，面带微笑打招呼；
  - b. 当在教室里坐下时，告诉自己今天一切都会好的。
2. 注意你说话的口气。
  - a. 你说话是否显得拘谨？如果是这样，那么多半是你说话没有条理，或

者说话支支吾吾，而且常常是眼睛不看对方；

b. 你说话是否很冲动？如果是这样，你说话可能太急太快了；

c. 你应该用一种使人感到亲切的语气说话，讲话时眼睛要看对方。

3. 当你学会掌握自己说话的语气和姿势后，就可以进行下一步的训练。

现在你必须学会初次见面和接触时的行为规范。

a. 当你遇到班主任时，眼睛看着他，并愉快地微笑，友好地打招呼：“早上好，刘老师。”

b. 打电话给你的数学老师，向请教问题。

c. 在朋友聚会时，挑选你不认识的人做自我介绍并与之交谈。

4. 在训练达到一定的程度后，已经基本上掌握了自己的行为规范。可用一周的时间，观察自己的训练情况。

a. 列出一张需要注意人际关系的表格。老实地记下在各种场合下自己的反应并根据怯弱、粗暴、正确三种性格类型进行归类。

b. 当你已确定在某些场合采取了不正确的作法时，应注意加以改正。

c. 不要急于求成，把错误的行为变为正确的行为，需要时间和耐心。这是一个逐步驾驭、不断产生各种复杂局面的渐进过程。

5. 当你在没有冲突的情况下表现出很高的自信心之后，就可以培养自己在出现冲突时控制自己的情绪、应付更为复杂情况的能力了。你要以高标准坚持自己的权利，为自己的成才创造更好的机会。

到这里，我们可以体会到自强、自立的重要性了。敢于和善于维护自己的权利和主张，且不伤害别人的权利，就为自己的成才之路扫清了心理上的障碍，并使我们成才的可能性愈来愈大。

## 第六章 行动中的你

表现自我的方式，绝不仅限于谈话技巧方面的要求，真正善于表现自我的人，在那些无声的暗示上能够更有效地表示自己的意志。

自然，当你和同学在食堂里午餐时，不必去谈你希望成功的愿望和决心。但你必须在适当的场合得到别人的注意和赏识，否则，你的辛勤劳动不会得到你所希望得到的东西。

要使自己的成才梦想得以实现，竞赛的规则是，要使自己引人注目。要做到这一点，须要做到以下三方面：

- 1、你必须给别人留下深刻的印象。
- 2、你的成就必须引人注目。
- 3、你必须始终如一地保持进取精神，不要停顿。

## 第一节 你必须给人留下深刻印象

美国人本杰明·富兰克林说：“人们无法根据书的封面，来判断一本书的价值。”然而，生活中却有许多事情不是这样的，比如，人们往往习惯于根据书的封面来判断书的内容。

当然，我们不是从心理上暗示你应该做投机取巧的事。让我们假设某人让你在两件礼物中挑选，一件是包装精美、贴着好看的标签的小盒子，另一个是一个很小的没有任何图案的纸袋子，你会选择哪一件礼物呢？

我会毫不犹豫地选择那个色彩精美的小盒子，我希望你也会这样做。幻想着里面装着一件特别精致的礼物，我激动地打开包装盒，当我看见里面只不过是几个很普通的纸夹子时，你可以想象我会是多么失望。相反，如果那个纸袋里装着的是我早就梦寐以求的东西，我会是多么的吃惊。

这个例子可能还不会使你信服。让我们再看看另一个例子。假设你在一家医院住院。一天早上，一位修饰得十分漂亮、整洁的年轻人走进你的病房，他穿着医生的白大褂，脖子上挂着一个听诊器。他和善地对你微微一笑，说：“今天早上感觉怎么样！来，让我给你检查一下。”我相信，你不会拒绝他给你检查的要求的。但是，他真是一个医生吗？未必，恐怕只是他看起来更像一个医生罢了。

从一个人的外表看起来他像个医生，你就相信他是个医生。假如同样是这位和善的年轻人，这次穿一件破旧的囚服，拿着一把管子工用的扳手，说要给你检查一下身体。你敢让他给你检查吗？恐怕你现在除了恐惧和想逃走之外，不会再想别的事情了。

我想我已说明了我的论点，我们往往根据自己的印象作出自己的判断。请记住，在任何人注意到你的成绩的时候，他们或她们首先是从印象上对你作出一个最初判断的，而且这个最初判断对以后的影响是非常大的。因此，记住这一点，把自己修饰一番是必要的，就像一件礼物，精美的包装会给人留下深刻的印象。你应在穿着上有自己鲜明的个性。

具有鲜明个性的外表，给别人的印象是你是出众的，而且你必然也会因此而获得最终的成功。在这种潜在的影响下，周围的人就会接近你、喜欢你，愿意为你做一些力所能及的事情。与此同时，周围人的这种态度，在不知不觉中又使你增长了自信心，确信自己的确能在最后把成才的梦想变为一种现实，而你也就会采取一种积极进取的生活态度。通过外表的鲜明个性，给人留下深刻的印象，其目的不在于让别人记住你，而是给你的心理提供一种暗示和刺激，使你相信自己一定能够成功。如果离开了这一点，那么一切也就变成庸俗无聊追时髦了。

晓岚心里有一种自卑的感觉，她老觉得周围的同学、老师不注意她，她对自己也很沮丧。后来，她去看一位心理医生，寻求解决的方法。医生注意到晓岚的服装整体太陈旧，色调也是灰色的，特别是在款式上，丝毫没有引人注意的地方。原来她的服装都是她母亲给买的，她自己也不太喜欢。心理医生就建议她自己去买衣服，依据自己的个性买一些款式比较新颖的服装。几周后，出现在医生眼前的晓岚，完全变成了一个引人注目的漂亮女孩了。她告诉医生，自从她改变服装后，同学、老师开始惊讶地注意到班里还有这样一个引人注目的女孩，并开始与她接近了。而她自己，也因此变得开朗多了，觉得做什么事情都很开心。

你看，晓岚的个人本身没有什么改变，仅仅是外表服装发生了变化。但这外表的变化所带来的心理暗示作用，使晓岚变成了一个开朗自信、而且引人注目的女孩。这就是我们所期待的结果。

另外不管你的进取心多么强烈，你的外表多么引人注目，但在你的眼睛里还要使人感到有一种追求生活、热爱生活、渴望成功的表示。否则不论你的外观多么引人注目也是毫无用处的。

## 第二节 用成绩证明自己

杰恩·霍姆，是美国军队中第一位获得将军军衔的女性。她曾经毫无掩饰地说过：“如果你想成功，你最好视自己如同事业。”尽管霍姆将军这句话只是对妇女们说的，但对那些准备登上成功阶梯的所有人来说，也同样具有很大的启发作用。

换句话说，最主要的是给自己、给别人都要留下这样一种印象，你在不断地进步。千万不要制造出这样的印象：你对目前的成绩状况已经很满意了，不想再有什么变化了。这对你的成才是非常有害的。它会在心理上让你懒惰起来，不思进取。要总给自己、给别人这样一种明确的印象，你总是前途无量的，你在现在干得极为出色，在将来仍然能有巨大的发展。对你来说，生活就是不断有所前进，不断有所作为，不断有所进步。

举个例子，你在班里学习成绩总是名列前茅。这自然是很令人高兴的事情，你自己对此也很满意。但是，你若认为这就是成功的终点，并不想再付出辛勤的汗水，而变得懒惰起来，那你就大错特错了。你应该看到，即使在班里，你还有强劲的竞争对手，同时，在年级里，在学校里，你也不能保证你是最优秀的。你只有不断地告诉自己，我前面的路还很长，我必须用不断的进步来证明自己是最优秀的。在这种心理暗示作用下，你就会继续保持一种积极进取的生活态度，这又给自己，给别人一种你在不断进步的印象，而这印象又使你产生了强烈的自信心，刺激你向更高的层次发展。用成绩证明自己，这既是对自己的一种挑战，也是对别人疑问的回答，这一切都表明你自己是行的。

如果仅有这种印象，那还是远远不够的。曾经有人这样说过足球比赛，一切过程都不算什么，唯有结果最为真实。我想我们完全可以把这句话移到我们自己身上。不论我们在通往成才的路上抛洒了多少汗水与心血，也不论我们的计划制订得多么周密、完整，也不论我们的生活态度是怎样的积极进取，给人以怎样强烈的印象，但若没有成绩这唯一的结果来表明自己，那么一切都只能成为虚幻。成绩可以是大的，也可以是小的，但必须实实在在的放在那儿，来证明你自己在不断地取得进步，而且离你成才的最终目标也越来越近。如果说你的成才之路好似建一座大厦，那么你不断取得的成绩，则是最为坚固的基础。离开了这个基础，成功的大厦不过是虚幻的空中楼阁而已。

## 第七章 目标成才的金钥匙

### 第一节 确定你的目标

从心理学的角度来说，我们的生活方式、精神状态等等，都与自己心中的目标有联系。当心中有一个明确的目标时，我们的行动和思维就立刻变得积极主动与敏锐起来。我们经常说主观能动性，但若没有明确的目标，这种能动性会因盲目而变得疲惫起来，最终不得不放弃。由此可以看到，一个明确的目标，是我们的成才所必备的心理素质。

诚然，我们所有的人都会有自己的目标。而问题在于它们是否都是适宜的，会不会因为我们奢望过高，缺乏去实现这一目标所必要的素质和知识条件，从而使我们得到的机会，成为“失去了的机会”？我们的目标是具体的、十分明确的，还是不清楚的？遗憾的是一些人对此并不清醒。

苏珊是家里的独生女，父母对她十分疼爱，而且期望她能成为一名画家。但苏珊想成为一名歌手，在经济上实现自立；而且在自立后，给父母买他们喜欢的东西；另外希望能在暑假里外出度假。对于怎样花钱，她已经早有了打算。但她却不大清楚如何去实现经济的自立。她一会儿想学美声唱法，一会儿又想学通俗唱法。其实这两个选择都可以，尽管苏珊的基础并不太好，她也承认需要努力。但她最大的问题在于，在可能改变她命运的时候，她却没有任何条件使她的想法付诸行动。因为她为了不伤父母的心，必须每周三次到艺术学校学绘画，繁重的学习使她抽不出太多的时间。她要实现自己的目标，必须从根本上改变目前所处的状况。

苏珊的同桌阿健，想参加学校的篮球队，他非常喜欢篮球运动，对美国的NBA几乎了如指掌。而且，他也经常打篮球，技术也算可以。他同校队的教练也特别熟。看起来，他应有的客观条件都具备了。但糟糕的是阿健的身高却只有1.65米，而一个篮球队员的身高起码要1.8米。他的技术虽然不错，但在—群巨人之间，却根本无法施展。你瞧，阿健缺乏必要的素质去实现目标。

王利住在阿健的隔壁，也在同一个学校学习。他是学校话剧团的，而且长得很帅，表演天赋也很高。他渴望自己成为一名电影明星。他周围的同学、老师也都认为他能实现自己的目标。但是，令人惋惜的是，他却没有任何实现当明星的愿望，原来他除了念念不忘当明星外，还有许多其它的愿望。忽而希望自己成为一个画家，忽而希望自己成为一名军人。或许他本来会成为一个电影明星，但遗憾的是他的目标却总是不确定。

你不觉得这些目标的提出是多么地偶然吗？你不认为这些目标是毫无计划的空想吗？请相信，除非你按计划去实现自己的目标，否则将会一无所获。有一条谚语说得好：“想要喝牛奶的人，不应坐在草原上梦想牛会走到他的面前来。”

你应播下许多目标的种子，你应根据情况灵活地改变自己的选择。如果你不能实现你的目标，不要过于丧气，放弃它，种上另一颗目标的种子，不要急躁，不要想立见成效。

有效的计划在时间上应包括几个不同的阶段。首先应提出你在一个时期内的主要目标，然后把这一目标分解为几个具体的目标。你可以把它们分为中期目标和近期目标。你的总目标可以5年或10年为限，你的中期目标应是

你最近几年内实现的目标，你的短期目标是可以在几个月或几周内完成的目标。

当你提出你的主要目标后，你应充分考虑到这一目标能否实现，有多大把握，因为成功与否取决于许多未知因素。因此，最好的办法就是提出几个短期目标，这些目标多半是有相当大的把握完成的，因此成功的可能性相当大。记住，成功中孕育着更大的成功，把有限的短期目标上取得的微小的成功集中起来，将会为实现你的中期目标增加成功的机会。同样，你的中期目标的成功将会增加你实现主要目标或者长期目标的机会。

当你提出你的具体目标时，应养成详细研究目标可行性的习惯。这将会使你对自己所想要得到的结果心里有数，并使你的进展更加顺利。

如果这样还不能很好地说明明确的目标对人们成才的心理素质的影响。那么，我们可以通过分析一个例子，使这一点更加明显地表现出来。

李莉是高三的学生，同时也是学校美术小组的成员。她长得很漂亮，学习成绩好，对美术的领悟力很高。周围的人们都很喜欢她。在上高三不久，她为自己制定了一个5年的计划。

主要目标（从现在起五年内）

- 1.我想找一个美术专业类的职业。（这比王利的想法现实得多）。
- 2.要发表一些作品。（这对李莉来说，只要付出相应的努力，并把握住机遇，还是比较容易实现的）
- 3.要在经济上开始自立。（只要她找到了工作，这就几乎不成问题了）

中期目标（从现在起2年内）

- 1.我想考上省艺术学院。
- 2.我要确定自己未来的专业。
- 3.上大学后，我要找一兼职工作。

短期目标（半年以内）

- 1.把学习成绩提高上去，以应付将来的高考。制定计划。
- 2.确定美术专业的考试计划。
- 3.完成素描的应试训练，并完成几幅作品。
- 4.完成水彩画的应试训练，并完成几幅作品。
- 5.参加近期将要举行的全省中学生美术比赛，检测自己的水平。
- 6.查阅省艺术院校的具体材料，确定高考的目标。

在详尽地阅读了李莉的计划表后，你会注意到，李莉有许多立刻要办的短期目标。你还会注意到，这些目标很细小，都是有把握办到的。当她一个接一个地去实现她的目标时，她就会产生一种使命感和成功感，这又反过来促使她去实现更加困难的目标。这也就是目标对心理的一种暗示与刺激作用。李莉十分明智地一步一步向前走，每实现一个小小的目标，也就是在成功之路上前进了一步。

值得注意的是，目标只有在能够激励我们顺利前进时才是有价值的。

目标是工具，它赋予我们把握自己命运的方法；目标是路标，它把我们引向充满机会和希望之途。最为重要的是，目标通过对我们心理的暗示与刺激，使我们充分发挥了自己的主观能动性，从而把机会变成了现实。同时也要注意，目标并不是镌刻在石碑上的金规玉律。

## 第二节 制定一个好计划

如果你想达到自己的目标，你必须要有计划，而且是行之有效的计划。概括起来说，就是在考虑你的长期目标和中期目标时，你必须留有充分的余地，以适应可能出现的变化。但你的短期目标的选择必须十分明确和具体。

你必须按目标指出的路径行事，因为你确切地知道你想得到的结果。并根据计划的要求，考虑采取相应的措施。做出几年、几月、几周的计划后，以同样的办法制定出在各个阶段应采取的相应步骤。把你的目标记下来，贴在墙上，让它不断提醒你的进展情况。

人只有在不断的刺激下，心灵与精神才能保持积极进取的姿态。如果只有目标，而没有确切的实施计划，那么对人的心理的暗示与刺激是不会长久的。我们制订了一个好的计划后，我们就能时刻感受到使命感和危机感，并因此而积极努力去实现自己的目标。计划的制定，同时也是对我们心理的一种长期刺激。

下面的建议或许能帮助你实现心中已有的计划。

1. 新年伊始，要专门抽出时间来制定计划。详细拟出你在这一年内准备实现的中期目标。然后根据它们，拟定出你准备在最近三个月内要完成的短期目标。计划有步骤地实现你的目标，生活中的每一件事都是逐步来的。一旦你确信既定的目标是适合自己的，确定自己具有实现这些目标必备的素质，并且已经做好了有关的准备，那么，不管你会遇到多少困难，也不要轻易放弃你的目标。记住那句老话：“水滴石穿”。

2. 每三个月专门抽出时间来重新审定计划。划去你已经完成的短期目标，并提出新的目标。这些新的目标，最终将会使你接近或实现你的中期目标。

这时候，你应十分注意收集有关你的短期目标的各种信息。记住，你的短期目标的制定是极为重要的。因为它们将会影响到你的中期目标，并最终决定你的长期目标能否实现。如果出现错误的信息或判断错误，将会把你引入歧途。

3. 在审定计划的时候最为重要的是，提出的短期目标要尽可能在你已经实现的目标上都有所进展，互相衔接，不要顾此失彼。

### 第三节 必备的素养

在前面谈论目标和计划时，我们曾反复提到必须具有的素养。你可以把每一个具体的目标看作是一条小溪，它们将会流入大河，也就是中期目标，并最终归入大海，即你的总体目标。这些小小的溪流最终是流入大海，还是在半途枯竭，这完全取决于你的素养。

素养是由多方面的因素组成的，诸如你的天资、所受的教育，思维能力，性格和社会交往的能力。成功正是首先从你自身的条件开始的。在考虑目标时，你所掌握的信息也是同样重要的。

只有把你的才能同信息结合起来，你才能提出正确的目标。详尽地了解和把握才能同信息之间的内在联系，你会认识到目标正是你为自己开辟的一条幸运之路。

同样，这些机会产生于你自己所能够做出的抉择，而这些抉择则是根据你个人的才能来确定的。因此我们有理由说，只要你培养自己的才能，你就极大地增加了个人选择的可能性和机会，也就增加了你成功的系数。

我们每个人都应接受智商测验。这种测验将相当准确地得出我们每一个人的思维能力的水平。我们中大多数人的智力都在中等水平，我们必须做出相当大的努力，使我们的智力在自己所选择的职业领域里得到发展。这是我们应尽的责任。从理论上说，一个人应该选择同自己的智力水平相适应的工作。一般说来，工作性质越复杂，所要求的智商也越高。

尽管有的心理学家认为智力可以培养，而有的心理学家则持相反意见，但他们大都同意智力同遗传因素有关。训练、实践和教育能创造出各种各样不同类型的人，这一点是显而易见的。

不错，如果你的智商较高，比起智商低的人来，会更容易取得成功。而他们每前进一步，在各方面都要拼命干，付出更多的代价。但是，如果他们坚持不懈地进行努力，也会取得成功的。不幸的是一些智商相当高的人，反而毫无建树，没有任何价值。因为即使很高的智力，不经常锻炼，也会退化迟钝的。因此，当你渴望取得一个成功，别人劝阻你时，不要轻易放弃自己的目标。长期起决定作用的是你的决心、毅力和对自己智能的培养。

教育程度是最重要的素养之一，没有受到足够的教育，你无法掌握必要的技能去充分发挥你的才能。记住，在设计你的知识结构时，你应该学习自己感兴趣的知识。在确定你的目标时，不要把眼睛盯在当前流行的职业和专业上。社会需要的变化极快，去年的热门可能就是今年的冷门。只有学习自己感兴趣的东西，你才会适宜地驾驭住自己的教育目标，因此，当选择受教育的道路时，你必须知道你的才能之所在，以及你应发展你哪方面的专门技能。

当我们努力发展上述各方面素养时，还必须考虑到同天赋、技能、教育等同样值得重视的其他的一些不确定的因素。不过有两方面的因素是我们完全能够把握的，这就是性格和信念。

果断、开朗、惹人喜欢的性格是你各方面素养的集中表现。但是，如果你缺乏信念，即使你有很好的性格，天资聪明，多才多艺，受过良好的教育，所有这些条件都会变得无用，也不会使你取得成功。信念是一种把你引向成功之路的执着的追求。幸运的是，对我们所有的人来说，信念同性格一样都是我们能够把握的因素。

你或许还没有把人际关系作为成功的因素之一加以考虑。由于人的问题如此重要，人际关系对你的成才之影响是如此之大，因此你不得不为调整良好的人际关系而努力。

将作为成才条件的个人素养作了一番估量之后，我们可以得出下面的结论：

1. 如果你的智力不理想，不必担忧，信念和有效地利用自己的条件，会弥补你的不足。

2. 确定自己在哪些方面有一定才能，而在哪些方面只不过是有一种想表现自己的愿望而已。

3. 当你发现自己特有的才能之后，就加强这方面的技能，使自己的天赋得到充分的发挥。

4. 喜爱自己所学的那门知识。

5. 努力塑造坚定、鲜明的性格。

6. 坚持不懈地努力，但不要为那些无法实现的目标浪费时间。

你能否使自己各方面的才能都得到最大限度的发挥，这取决于你所获取的信息。在这方面，你应建立一个广泛的、不断扩大的信息反馈系统，使你取得成果，并产生出新的信息。这样一种循环的链条如下所示：

信息（积累起来的各种知识）

体验（使已有信息得到证实）

成果（实现了一个目标）

理所当然的，你需要必备的素养去确立自己的总体目标；需要信息，从而使自己能够提出现实的、可行的短期目标和中期目标。你应广泛地收集信息。当你取得信息后要分析它对你是否重要，确定哪些是重要的和有价值的。这样，信息就成为动力的源泉。当你在收集信息和积累知识时，你应记住，每一个完成了的目标，就是下一个更高的目标的阶梯，你将不断地螺旋式地向前运动。你的人生价值就是这样一种有目的的延伸。

## 第八章做出好决策

### 第一节决策程序的制定

在解决问题的过程中，一个常见的错误做法就是翻来覆去地思考问题。我们刻板地反复思考同一问题，一再重复着同样的赞成或反对的理由。内心的矛盾搞得我们不知如何是好，直至我们变得麻木起来。要从这种思考的圈子里摆脱出来，我们就必须在头脑中对特定情形下的所有事实勾画出一幅清晰的图画。根据你所做出的逻辑推测，这些事实将会引导你做出自己的解释。

在一生中，我们必须做出许多决策。所以，制定一个决策的程序是非常有用的：

#### 1. 限定你必须解决的问题；

如何限定问题？这个题目似乎是多余的。但是，你首先要决定的，是你究竟要决定些什么，这一步并不像想象的那么容易。决策总要带来变化，也总要把你推向一个不同的方向。因此，你必须确切地了解你究竟想得到什么。除非你坚定地确立了自己的目标，否则，你将一事无成。

对于你面临的形势和你要解决的问题，你的头脑中应该有一幅清楚的图画，这一点至关重要。你必须能够简要地叙述你的愿望。在这里，归纳法是很适合的，例如“我想成功”或“我想当一名作家”等等。如果你能够以行动计划的方式来表述你将“怎么做”，就为下一步做好了准备。

如果你不能够简要叙述你的愿望，那么，寻找出你讨厌的事物，也是一个好办法。而且，这一点远比上面的一点容易得多。

有时，你对自己的愿望既不能以肯定方式列成一个行动计划，也不能以否定方式来表述它。那么，你可以考虑，你想在生活中改变什么，或者你觉得应该改变些什么。但事实上你根本不想发生任何变化。我们想要得到的，恰恰是我们事先必须把握的。当然，在什么都未搞清的情况下，我们也可以草率地做出一个决策，但这种决策却难以实施。

一旦问题有把握了，你就可以探寻这一问题的关键因素了。有时你也许会感到奇怪，这些因素与决策似乎没有什么直接联系。这时，最好的办法就是：按其在决策过程中的重要性来排列这些新发现的关键因素。

#### 2. 撇开对这一问题的先入之见；

每一个决策都必须以现实为依据。如果你决心做出一个有效的决策，就必须寻找出过去没有做出有效决策的原因。我们之所以常常做出错误的决策，是因为我们不自觉地以我们的信条作为这种决策的依据。不幸的是，我们的这种信条又是建立在我们毫不怀疑就接受下来的旧观念的基础上。这些方式方法在我们很年轻的时候就确立了，它们没有经过任何深入的分析探查。我们常常认为，某些事物不是好的，就是坏的，很自然，这种推论导致我们产生这样的训诫：“我应该……”

由这种观念引导，对于已有先例的事情，你就可以坚定地做出决策。但是，你既没有考虑到此刻的现实，也没有考虑到自身条件，甚至没有考虑到你所处的环境和你自己的需求。我们的许多决策都是根据这种固有的“我应该”而做出的。与其冒险，还不如以传统的信条方式来制定决策，于是，本来是我们自己的事情，我们却以他人的毫不相干的经验为依据。

因此，我们必须确立自己的评价方式，必须确立准则。这种准则必须建

立在自己的经验和我们所掌握的信息的基础上。我们将来的所有决策都必须以自己的评价方式为依据。我们一旦接受了自己的评价方式，势必要承担独立决策的责任。请相信这一点，如果让其他人制约自己的生活，那就极少有获得成功的机会。

3. 搜集与这一问题有关的真实而又全面的信息；

一个成熟而有效的决策应该基于现实，而不是基于“它应该是”或“我希望它是”之类的观念。发现对你重要的事实的唯一道路，就是搜集正确和全面的信息。这种信息必须是真实的，必须具有一定的数量和质量。

但是，许多人却往往从信息中读出言外之意来，按照我们自己的希望与恐惧对信息加以曲解，以至于贸然得出结论。这种做法导致了我们曲解客观现实，增加了犯错误的机会。所以，我们在收集信息时，一定要接触到事物的核心。我们应该从行家那里了解事实，而不要轻信人云亦云、道听途说传来的消息。

当搜集到真实的信息时，你也应该意识到，对于任何客观事物来说，都没有定论，事情始终都可能发生变化。

4. 对你掌握的事实做出逻辑推理；

现在，你要从你掌握的事实中做出逻辑推理了。在进行这一步之前，你不妨先考虑一下：

(1) 对于你不熟悉的或非常规的推理，你应该毫不迟疑的加以进一步的思考；

(2) 在确立一个推理之前，你应该认识到，还有一些你未掌握的材料。

(3) 当你从整理好的材料中引出推理时，应该探讨既定事实与未了解的材料之间的联系。

(4) 在由推理作出结论的过程中，问问自己：“我能否运用下列方法得出令人满意的结论：增加因素，联结因素，消除因素，分解因素，重新排列因素？”

一旦收集到充分的材料，就应该以你从事实中得出的推理作为依据。

5. 根据逻辑推理，以创造性的方式做出决策。

现在到了权衡利弊进行决策的时候了。在这一时刻，如果我们暂时把问题搁置在一旁，问题或许解决得更圆满，做出的决策也会更有效力。我们若是被一种现象纠缠住，就不可能从实质上认识事实和推理。所以，此时最好的策略，就是推迟做出决策，它对于个人生活问题和事业问题都是有效的。有许多问题，表面上看来十分棘手，但在推迟的过程中往往变得容易起来，因为这种策略使我们能够更现实地认识事物。

我们在制定决策时，往往倾向于一种解释。然而，要制定一个有效决策，是要将各种因素都加以考虑的，当我们权衡各种可能的答案时，要对以下各个因素的不同组合都加以研究。

适应——过去出现过类似情况吗？有其他用途吗？什么与其相似？

修正——新的症结？变动？

扩大——增加什么？额外价值？

减少——压缩？扣除？精简？

替代——还有什么可以顶替？其他方法？其他途径？

重新排列——互换要素？其他类型？互换因果？变通？

组合——合并要素？合并目标？

以上这些要点旨在激发人的理性，加以改进方式方法，修正目标。当你力图做出决策时，千万不要拘于一种解释及办法，而要探寻新的方法来检验你掌握的事实与逻辑推理。特别需要注意的是，要始终注意新的可能性。

## 第二节 预感与冒险

决策，正如前面所论述的，是一个分析的过程，运用推理方法的过程，又是按照事物内在的逻辑秩序展开的过程。在这一过程中，一个步骤接着一个步骤进行，一个因素随着另一个因素的出现而出现，而最终的结论，则是前后相贯的思维活动的结果。

然而，一些结论，却是从预感中产生的。当然，我们应分清的是，浮现在我们头脑中的，究竟是真实的预感，还是先入之见。后者决不能称为预感，它极可能带来错误的结论。真实的预感来自于思维的整体性。我们直觉地觉察到，事物的各种要素是如何相互关联着。表面上，我们没有经过逻辑推理的过程，在处理材料的同时就得出了结论。而事实上，我们的头脑快速经过了逻辑推理过程。这种处理方式，既可以是潜意识的，也可以是下意识的。

可以看出，预感仍然以信息的处理为基础，这与分解过程是一致的。不管怎样，既然材料已经经过潜意识或下意识的整理，人的头脑就不能够认识到更复杂的组合与客观现实。

一些人常常被下意识状态所调整，根据预感做出可靠的决策。但是，危险依然存在，因为直觉常常会与情感及偏见混淆在一起。记住，直觉思考是一个完全普通的过程，它与科学现象毫不相干。凭直觉，我们认为一种解释将是正确的，但往往不能说明原因。

人们是如此强调成功，以至于认为失败是一种耻辱，要不惜任何代价避免失败。但在这里，失败仅仅是获得经验过程中的一个阶段，其本身是不可避免的。为了成熟起来，我们必须从容地对付失败。当我们探索生活中的一个领域时，失败的可能性总是存在的。因此，我们应该认识到，失败也是经验，它能使我们获得新的进展，收获可能更为丰富。要记住，每一项发明创造，在最后的成功之前，都必然经历过失败。

如果想获得成功，就必须有勇气承受失败的打击，这是极简单的道理。对于失败的恐惧，往往是由于我们不适应未知领域，是由于我们只适应那些熟悉的或可以料到的事情。由此看来，绝不能认为一个因循守旧的决策是出于谨慎。

失败能够成为通向成功的强大推动力，如果它能更坚定你的决心的话。失败也是一种教育，在必要时，你会重新估价你的目标，改变你的行动方式。

一旦失败了，你也克服了失败后的恼怒并从挫折中清醒过来，你就应该象重温经验一样回顾和检查失败的经历。在这一时刻，你首先要问问自己：

1. 我是不是没有掌握充分的信息？
2. 我是不是没有从不同角度去观察形势就冒然做出决策？
3. 我的推测是不是受偏见、主观愿望和情感的支配？
4. 对自己的目标是不是做好了准备？

诚实地回答这几个问题，此次失败就会给你留下深刻的印象，从而避免以后犯同样的错误。

如果你承认，失败是成功的一个阶段，那么，你也会承认，为了成功，必须冒某种程度的风险。这种冒险，是经过全面估价后所采取的一个步骤。有价值的冒险是经过周密计划的，为了估价冒险，你可以提出下列问题：

1. 你会发生什么最糟糕的事情？
2. 会得到什么最好的结果？

在一般情况下，你的冒险所带来的结局无外乎在两个极端之中。如果我们能坚持下去的话，我们将会获得最后的成功。

## 第九章 怎样战胜成功的敌人——压力

在生活中，总有不同程度的压力伴随着我们。从某种意义上讲，压力本身并没有什么害处。相反，一定程度的压力对我们是有利的，因为它可以促使我们内部机制的运转。但是，压力一旦转化为苦恼，变成紧张和焦虑，它就成为成功的敌人了。

压力可能来自自身（自我压力），也可能来自外部（外界压力）。当压力（紧张和焦虑）支配你时，你应该认识到，问题的关键在于自我控制情绪和反应。你是否能够选择应对任何情形压力的方法。在这种时刻，你可以做一些放松的小练习，这种练习会把你担心发生些什么的怪念头清除出去。

你完全放松后，就可以估量这种压力了。请你回答下列问题：

1. 什么情形使你感到困扰？
2. 从你的整个一生来看，这种情形具有什么特性？
3. 你的优势是什么？
4. 你如何充分利用自己的优势而排除困难？

## 第一节 自我压力的产生与消除

自我导致的压力与挫折引起的压力不同，它是由自身被干扰引来的。自身被干扰可以使人陷入情绪冲突的压力之中。我们生活在一个充满激烈竞争和干扰因素很多的社会之中，不可能不被外界干扰，但也不能躲到无人居住的孤岛上。我们必须生活在这个紧张的世界中，尽管没有人能够强迫我们参加激烈的竞争。我们一旦认识到造成紧张的限定性因素，就应该努力去利用那些无谓地消耗在压力中的精力，如果这些精力转移到另一个方向上，它们就将成为力量的源泉。我们首先要发现，生活的哪一方面具有最紧张的趋势；其次，发现可以采用的克服办法。

现在，时间越来越不够用。机器和计算机的应用并没有给予我们享乐的空闲时间，反而日益给我们增加压力。心理学家认为，我们必须应付连续不断的干扰，它暗中损害着我们的健康。

但是，我们的能力毕竟是有限的。我们无法在短时间内把学习成绩提高到一个相当的程度，也无法保证每一次考试我们都能考得很好。看着一个个走在前面的幸运儿，紧张与焦虑便在我们心中产生了。同时现实情况也已经告诉我们，从家长、老师那里我们不会得到一辈子的庇护，绝大多数的事情我们必须依靠自己独立去完成。然而，很糟糕的是，我们又往往把自己看得很高，努力去完成别人或自己描绘的不现实的目标。结果，我们不得不把所有休息时间，包括周末，也消耗在艰苦的学习中去了。却很少静下心来想一想，我们怎样才能消除自己心中的紧张与焦虑，从而清除阻碍自己的压力。

对自己要公正一些，不要力争不现实的东西。既然你无论如何都得不到它们，又何必自寻烦恼呢？完美仅是一堵墙，人们隐在里面以回避自己的现实能力，并以这样一句古老的谚语来掩盖自己的胆怯：“任何值得干的事情都值得好好干。”

1. 要有洞察力：从总的事业目标和全部的生活角度来认识目前计划的重要性。

2. 应用佩尔图原理，这条原理也被称为 80—20 法则，即全部努力的 20%，将会产生 80% 的效果。换一句话说，任何活动都有一个分界点，超过这个点，投入的时间所带来的效益就会减少。如果你目睹过一次会议，就会同意这一原理：只有大约 20% 的时间花费在有价值的讨论上，而其余时间都被浪费掉了。所以，应该把你的所有精力集中给予你高报酬的 20% 之中，而对于剩下的 80%，你应该考虑一下：“我怎样才能花费最少的精力，取得最佳效果？”

3. 不要担心把某件事干糟。要记住，每一个人都必须学习，都必须从一定的起点开始，失败是成功之母。

我们总是抱怨那些使我们处于某种压力下的人和事，如我们的老师，我们的家长，我们的同学和我们所处的环境等等，而从来不会检查一下压力的承受者——我们本人。但许多情况下，恰恰是我们自己招来了压力。我们有自我拆台和压力激怒的习惯，并卓有成效地将自己置于压力的下面。

1. 不要把今天能做完的事拖到明天，尤其是棘手的事。你应该及时处理令人不愉快的事情，设法解决它。不要试图立刻完成一切，而要一步步前进，一点点排除。这样，你的计划将会完成，而且比你料想的要快。

2. 要做计划。时间支配专家阿伦·莱克恩说过：“不做计划就意味着计

划失败。”你努力去干的每一件事情，都要有一个计划。你要完成的大多数任务，都必须制定出切实可行、行之有效的计划。每一星期都应提前做出计划，但要注意不要使自己的负荷太重。如果到了周末仍有剩余任务尚未完成，就把它列入下一周的计划。你应该列一张表，以便随时检查进度。所有的支配时间专家都同意，成功在很大程度上取决于行之有效的计划。一天之中，有一段时间是你的精力高峰时期，而其余时间你则处于不振作状态。要尽可能找出这段时间，将重要任务放到这段时间去完成。

其实，我们上面所说的一切，无非是想借助一定的方法，把困难分解，从而缓解自己对未来的紧张和焦虑，并因此而消除自我的压力。

此外，你专注于他人的需求，也许是形成紧张感的主要原因，正是你本人造成了有压力的紧张局面。大多数成才人物都牢牢掌握自己的时间，他们清楚，时间属于自己，可以同其他人共同支配时间，但绝不浪费一寸光阴。他们知道，时间是自己最有价值、也最有限的财富。不论自己能活多久，都有一定量的时间是由自己支配的。

1. 消除浪费时间的事情，有许多聚会、闲聊、电话等等毫无意义的事情，将它们列成表，尽量减少花费在每一项事情上的时间的总和。你会愉快地发现，一星期中你获得了许多时间。

2. 规定界限。在学习时间内，要力求避免一切次要完成事情的干扰。对同学的邀请，你要尽量学会委婉地拒绝。如果在家里学习，就要让你的家人、邻居、朋友尊重你的时间。要让他们明白，你在家里的时间，同你在学校里学习的任何一天一样。都具有同样重要的价值。

1. 无论何时，只要可能，就把一些任务委托给他人完成。要让其他任何人去干你可干可不干的工作，以使自己腾出精力来关注你的整体计划。如果你将自己拴在许多细小的工作上，就会迷失方向。

2. 要善于利用一些分担的做法，比如分担工作。这个具有创造性的做法意味着你要和另一个人共同承担你的工作，它比保守性的兼职具有更多的优越性。

3. 运用经济学家提出的“效益比较法则”。这一法则认为，一个人在某一特殊领域内，有其特殊的经济效益。你应该明智地发挥这一效益。我们可以举一个医学院学生的例子。他本身选择是学医的，同时又具有熟练的打字技术。他应该全神贯注地攻读医学课程，因为学医有极大的经济效益，而他的论文打印工作尽可以让其他人去搞。很明显，一位医生的收入远远高出于一名打字员的收入。可以认为，让其他人打印论文的费用，是对增加本专业研究时间的必要投资。如果为了省钱而亲自打印论文，这位学生就会浪费自己宝贵的时间。

综上所述，我们可以做出下列结论：

1. 衡量你花费时间的价值；
2. 减少不必要的事务；
3. 有条理地安排活动。

最重要的是，你每天都要空出一些时间，让自己处于宁静的气氛中。在这段时间里，你可以散散步，听听音乐，看看书，或者仅仅是思考和幻想。在这段养精蓄锐的宝贵时间里，你应独自享受，不要让任何人来打扰你。

## 第二节 外界压力的产生与消除

引起压力的外部环境是人类自己造成的。无论什么时候，只要人们集合在一起，不管这种集合是为了什么目的，或者这种集合本身就出现在家庭组织内，每一个人就会产生出他自己的定向态度和情感。人们的相互影响和相互作用，又产出一种既定情感，它将决定所有活动的格调。一般来讲，人们所卷入的形势，并不总是那种能够引起压力刺激的形势。不幸的是，一旦一种形势发展到令人感到压力的地步，要缓解、消除它是十分困难的。压力形成的另一个棘手之处是，被卷入的每一个人都试图作用于既定情感，人们常常把逻辑推断当作事实。

一旦面临这种困难状况，不要试图硬闯过去，而要有理智地越过它；尽量避免由潜意识判断得出的偏差。在这时候，你要研究你所掌握的客观事实，并提出下列问题：

1. 是哪些事件导致了这种状况？
2. 对这种状况我掌握了哪些根据？
3. 这些根据是真实的，还是由推测产生的？
4. 这种状况的潜在作用是什么？
5. 卷入这种状况的关键人物是谁？
6. 我如何影响这种关键人物以改变困难状况？
  - a. 他们的信条是什么？
  - b. 信条的理由是什么？
  - c. 我如何改变他的信条？

在学校中，这一类的事情不是十分明显。为了能更好地说明上面的道理，我们可以举社会上的一个例子来具体说明。

鲁思在一家保险公司工作。当她接受这一工作时，公司曾答应她，一有机会就委任她为外务代理人。但是，这一允诺始终没有兑现，反而出现了意外的情况。一个外务代理人辞职了，这一空缺没有立即补上，鲁思听说，公司准备另外招聘人，也可能委任方莉担任这一职务，可方莉才刚刚来公司工作。这一传闻使鲁思很沮丧。她认真考察了一番目前的状况，并做了分析：

1. 下列事件导致了这种状况：
  - a. 外务代理人李先生辞职；
  - b. 鲁思没有被聘请补缺；
  - c. 副经理的秘书苏珊说，公司在报上登了招聘广告，方莉也是被提名的入选者。

2. 鲁思的根据是从传闻中得到的，因此只能是一种推测。不管怎样，为了掌握事实，她必须找到登那则广告的报纸。

3. 这种状况对鲁思的潜在作用是她将失去已被允诺的提升机会。

4. 关键人物：她的竞争对手方莉和主管人事调配的副经理。

5. 副经理勉强同意了董事会的意见，决定雇用大学毕业生来补这个空缺（信条，我们只要大学毕业生）。鲁思将自己的努力放在副经理身上。

6. 鲁思提醒副经理，她暗示：她是这一工作的最合适的人选者，因为她不仅熟悉许多代理处，而且熟悉大部分往来帐目。她指出，如果让她担任外务代理人，她对业务的熟悉将会给公司带来利益。

7. 鲁思提醒副经理，由于公司对她的许诺，她才接受了目前的工作。对

员工的信誉也是一个公司获得民心的关键。

正如你们看到的，鲁思采取积极的行动以改变目前状况，使其向着有利的方向转化。在这期间，鲁思始终保持冷静。遗憾的是，我们一些人在面临压力的时候，不是去奋斗，却是试图发泄压力。

鲁思仔细考察了形势，采取了积极行动的处理方式，面对几种不能由她决定的情况，比如董事会的新政策，鲁思克制了两个最主要的压力刺激因素：指责和非难。

副经理准备雇用某个不如她的人的举动，鲁思并没有予以指责。她认真听取副经理的意见，对于不明白的地方，则请求予以说明。最重要的是，鲁思还同其他人交谈，介绍她本人的情况和公司对她的许诺。她只谈事实，而绝不提起自己的失望和愤怒。

从事业出发而不是从情绪出发，鲁思还抑制了有害的非难。她从来没有指责对她不公正的新政策。她完全意识到，她不可能从非难中获得利益，所以，她从不抱着“让他吃顿苦头”的念头，尽情发泄自己的牢骚。恰恰相反，她完全以商谈式的语言平静地陈述自己的入选理由。

当鲁思看到副经理开始注意她的讲话时，她就强调自己的优势，接着又谈了关于资格等方面的细节问题。鲁思坚持了下来，并获得了成功。

从上面的例子我们可以看到，采取一种克制的态度，冷静地分析现实状况，将会消除我们所面临的压力。若我们用情绪发泄来缓冲压力的话，那么情况只能会更糟。

下面我们将要谈的是外界压力——情绪发泄这个问题。

情绪发泄——将自己的恶劣情绪发泄到另一个人的身上，能够引起一种特殊的压力局面。遗憾的是，在家庭系统组织内，甚至在学校系统组织内，我们常常发现情绪发泄现象。必须承认，在每一个系统内，通常都有这种情况：一个人的情绪对所有活动都有影响。加特·梅尼格指出，虽然压力的产生可以归因于种种因素，但是，……（压力）往往能够追溯到某系统内的某一个人身上。这个人由自身，由他人，或者仅仅由于过分单调而产生了不愉快的情绪，如果他硬要其他人认识他的这种情绪，或对他的这种情绪作出反应，那么，在这个系统内就产生了压力。”

情绪发泄是由于人有支配他人的欲望。当然，如果你放弃这种欲望，同时也拒绝另外的人来支配你，这一系统将不能延续。听起来这似乎是一个很简单的解决办法，它可以卸除你身上的任何一种过度压力。但是，这一方法虽然在公务活动中能够起一定的作用，在家务活动范围内却往往难以实施，因为家庭成员需要一再承受巨大的压力。为了保持家庭的完整，为了家庭成员的利益，家庭成员需要承受谴责、奚落、叫喊所带来的屈辱。任何一种企图改变这种状况的作法，结果往往适得其反——发泄者将会感到一种威胁，从而情绪发泄越发升级。所以，这样一种做法只能说明你准备脱离这一系统。如果你发现你成为发泄对象，不要浪费时间去期望和等待，而应该阐述你的要求并提供全力合作。此时，发泄者也应采取措施调整自己的行为。如果他不调整的话，你就应该脱离这一系统，因为他这样做只能表明他要为以后的生活创造出一种发泄情绪的环境。

为了消除那种对成功有潜在破坏作用的压力状况，我们必须研究一下，情绪发泄是如何产生并起到干扰作用，你又是如何下意识地对这一系统发挥一份作用的。你也许会感到惊奇，你的消极参与所起到的作用竟是如此重要。

首先，我们要认识压力状况本身。

1. 冲突的焦点是什么？
2. 冲突是怎样扩大起来的？
3. 冲突会导致什么结果？

其次，我们要认真观察那些引起冲突的人是怎样的：

1. 是谁造成了紧张和压力？
2. 他为何释放自己的压力？
3. 他表现出一种什么情绪？

最后，我们要认真观察一下自己是如何面对这一现状的：

1. 我是如何承受压力状况的？
2. 我是如何反应的？恼怒了吗？抑郁了吗？或者感觉还不完全？
3. 我能够抵制发泄者，调整目前的压力状况吗？

这些问题回答起并不容易，所以，还是先让我们认真研究一下情绪发泄者的心理机制吧。情绪发泄者可能认为，表达自己的气恼、轻蔑、优越感等情绪，是非常稳定的。因此，他们就主动地、毫无顾忌地暴露出这些情绪。当他们嘲笑或谴责他人时，往往绷着脸，用命令式的口吻尽情发泄着。

此种行为类型的最深刻的原因植根于他的童年时代。极可能他的父母十分专制，他一直受到许多不合理要求的折磨。在童年时代，他无处发泄自己的愤怒，于是，这种对父母乃至对全世界的愤慨情绪就被积累起来。到了成年时代，他就将这种愤慨情绪发泄到了性情随和的家庭成员或其他人的身上，而这些人因种种理由对他都采取了容忍态度。令人遗憾的是，这种情绪发泄者从来不动下心来检查一下自己。为了实现支配他人的目的，他实行两个简单的策略：

1. 要求你干你不想干的事情；
2. 禁止你干你想干的事情。

例如阿松是个性格懦弱的人，他在学校里的学习成绩并不很理想。为此他感到很沮丧。他的父亲则是个性格暴躁的人，他以严厉的手段统治着他的家庭（他童年时代，他父亲也以同样的方式控制着家庭）。他对阿松的现状极为不满意。每当阿松的考试成绩不理想时，他总是暴跳如雷，大加训斥。无论阿松有什么理由，他也听不进去。阿松因自己的成绩也确实不理想，因此也容忍了父亲的这种发泄。然而，这一切带来的后果是，阿松必须承受巨大的心理压力，每天生活在紧张与自卑之中。他已经没有信心去取得他经过努力有可能取得的东西了。

还应提起一件事。阿松尽管在家里必须承受巨大的压力。然而，在学校里，他却变得异常敏感，时常与同学发生争吵。看来，阿松也把情绪的发泄，当作是缓解巨大压力的一种好方法了。

最后，我们谈一谈与自我压力或外界压力作斗争的几个基本措施。

我们的生活中伴随着压力，有时，还伴随着苦恼。我们既不能挥舞着魔杖去驱散焦虑，也不能完全改变一些引起压力和焦虑的事物，我们必须善于处理我们的感情和情绪。我在这里提出忠告：每一天都要过得愉快，不要瞻前顾后，忧虑不安。你生活中的每一个小时，都要尽可能生活得更美好、更愉快，也更为成功。你要告诉自己：“我不能永远不忧虑，但是，我能够今天不忧虑。”

当你感到紧张时，当可能发生的念头使你不安时，你要从容镇静，问一

问自己：“在这种时刻里，我应该做出什么反应？” 马克斯维尔·莫尔茨博士指出：“对于某种此时此刻无法完成的事情不自觉的尝试，为了实施某种眼下无法实施的行动，你会陷入严重的紧张不安之中。”

一次只能干一件事情，不要试图立即完成许多任务，否则，你将白白耗费你的生命。

不要追求尽善尽美；不要对他人提出过分的要求。

要意识到，形势是由人而不是由事构成的，压力状况可以消除。

不允许任何人强迫你进入一个有损于情感的系统内。

更为重要的是：要解除疑虑，轻松地生活。

## 第十章 结束语

查尔斯·谢灵顿先生——一位脑生理学专家指出，人的大脑皮层包含看上百亿神经原细胞。当我们思考、感受，甚至想象时，这些神经原就放射出电流，从而在大脑中刺下图像。这种现象，同录音机中的磁性录音十分相似。

从这一观点出发，我们就能很容易地接受这种看法：成功能够被学会。就象其他许多技巧一样，我们每一个人都能从经验与教训中认识实践道路，从而带来下一次的 success。

当然，你也许在某些方面失败了，在通往成功的路上，你常常碰壁。但是，每当你遇到障碍，你都可以迂回前进，并做再一次的尝试。你可以调整自己的方法步骤，必须选用不同的方式以通过曲径，到达目的地。你取得成功的正确方法，将深深刻在你的脑子里，下一次你就会直接走向成功。正如马克斯维尔·莫尔茨博士指出的：“如果一个成功的行为模式一旦形成，那么，从始至终的全部行为模式就不仅仅储存在你的意识记忆中，而且储存在你的神经组织中。”

在本书里，我们讲的更多的或许是成功的方法。然而，正如前面我们反复说过的，我们希望的是这方法取得的效益，从而给你的心理以相应的刺激与暗示，从而具备一位成才者应具有的心理素质。

1. 对于你渴望的事物，你一定要有明确的影像，不能只有模糊不清的愿望；

2. 一次只完成一个目标；

3. 从失败中学习；

4. 保持自身活力；

5. 不要急于求成，要一步步前进；

6. 坚持自己的权利；

7. 不允许任何人贬低或非难你；

8. 要切记，成功不会在一夜之间实现；

9. 积累成功；

10. 始终保持乐观。

以上 10 条原则，就是我们的最终结论。如果你实实在在地干了，如果你敢于冒失败的危险，如果你能够在必要时修正自己的路线，那么，你就能“学会”成功。

