

<<成功心理训练>>

图书基本信息

书名：<<成功心理训练>>

13位ISBN编号：9787542615893

10位ISBN编号：7542615890

出版时间：2001-9-1

出版时间：上海三联书店

作者：颜世富

页数：380

字数：220000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<成功心理训练>>

内容概要

作者为大学生、企业人士和机关人员开设过一系列“成功心理训练”、“潜能开发”、“领导能力训练”、“减轻压力训练”、“团体心理训练”等方面的讲座及课程，我们的讲座受到大家的热烈欢迎。

《成功心理训练》一书，便是我们在举办多次讲座的基础上编写而成的。

本书包括：神经语言程序；积极心态训练；自信心训练；记忆力训练；学习能力训练；情绪管理训练；情绪管理训练；意志训练等内容。

本书是《上海三联大众心理咨询丛书》之一。

如果你想拥有成功，不妨看看这本《成功心理训练》。

书中介绍的十七种心理训练法，都是实践经验所得，其中包括许多成功人士的案例。

<<成功心理训练>>

作者简介

颜世富，四川人，1965年出生。

获复旦大学经济学博士学位、上海师大心理学硕士学位、成都中医药大学医学学士学位。

现任上海交通大学管理学院副教授、上海交通大学东方管理研究中心常务副主任。

曾经在复旦大学、四川省绵阳市中医院、四川省绵阳市卫生局、中共上海市杨

<<成功心理训练>>

书籍目录

绪言 人人都与成功有缘一、神经语言程序(NLP)二、积极心态训练三、自信心训练四、记忆力训练五、学习能力训练六、情绪管理训练七、意志训练八、人格魅力训练九、成功的支持系统十、时间管理训练十一、表达能力训练十二、人际沟通训练十三、团体精神训练十四、缓解压力训练十五、适应与发展训练十六、心理保健训练十七、潜能开发训练后记

<<成功心理训练>>

章节摘录

书摘 思想并不只是脑子里的东西，它表现在我们的生活中，它控制我们的一举一动，规定我们的喜怒哀乐，无处不在。

所以一个人只要能技巧地左右自己的思想，就能创造他想要的生活，成为命运的主人。

爱迪生说，“思考决定创造”。

约伯说，“你认定一件事，它必然实现”。

詹姆斯·艾伦说，“一个人外在的生活可以反映内在的信念”。

赛斯说，“物质现象首先在思想和感觉中形成，屡试不爽”。

这些伟人深深体会到，人的思想和信仰引导人们创造了生活中发生的每件事。

如果想改善眼前生活，首先必须改变主导这一切的思想。

想在现实生活中创造新意，首先必须在脑中创造新理念。

没有先行的精神建设，一切都只是镜花雪月。

生活中，人们常把成功归结为个人的能力和努力，而把失败归因于运气不佳、社会不公等等。

他们很少想一想自己究竟做了些什么，究竟能做什么。

当然人一降生在这个世界上就会受到种种因素的制约。

绝大多数人生来就是普通人，没有超常的智力，也没有特殊的家庭背景。

但普通人并不是成功者的反义词。

成功者也是普通人。

其实人们在羡慕别人的成功时，恰恰忽略了自己也是一座宝藏，充满了巨大的能动性和创造性。

“人要有自知之明”。

知什么?大多数人认为要知道自己的短处和不足。

这是必要的。

但除了知道自己的弱点之外，更要知道自己的长处和潜力。

在我们这个时代，仅仅避免犯错是不能成功的。

这个时代的成功者是那些充满自信和个性的人，是敢于标新立异，敢于创新的人。

有人说：“命运一半掌握在上帝手中，另一半掌握在我们自己手中。”

成功就是用我们自己手中的这一半去赢得上帝手中的另一半。

”我们手中的这一半就是我们的潜能。

我们平时显露出来的能力仅仅是冰山的一角。

美国学者詹姆斯据其研究成果说：“大部分人只发展了他蕴藏能力的1 / 10。

与应当取得的成就相比，我们不过是半醒着。

我们只利用了我们身心资源的很小的一部分……”美国心理学家马斯洛也指出：“实际上绝大多数人，一定有可能比现实中的自己更伟大一些，只是缺乏一种不懈努力的自信。

”别人能做的事我们为什么不能做?马克思不是说过：“搬运夫和哲学家之间的原始差别，要比家犬和猎犬之间的差别小得多。

”所以迈向成功的第一步就是培养永不言败的积极心态，抛弃软弱、犹豫和自我设限，坚信自己一定能成功。

这一切听起来好像很简单，但要改变我们多少年养成的习惯、性格和思想观念谈何容易!人最难超越的就是自己。

一个人要承认自己的观念是错误的，是需要勇气和良好的心理素质的。

要一个人放弃熟悉的事物更不容易。

即使目前的生活痛苦而无望，人们也常常不愿放弃。

因为对生活的熟悉而令人觉得安全，甚至可以肯定自我存在。

这些观念深深根植于我们的潜意识中，控制我们却不易被察觉。

所以走向成功首先必须更新思想。

(四)清除垃圾观念是成功的前提 一个人之所以会成功，因为他的思想和别人不一样。

<<成功心理训练>>

成功是一种结果，并不是真正的原因。

真正的原因是他的想法。

要让想法产生结果，就要通过具体行动。

成功与失败最重要的差异，就在于行动的方式。

要改变行动的方式就要改变思维的模式。

每当我们决定要做一件事时，是凭借自己的观念在做决定。

一个人的行为跟他的价值观及信念有绝对的关系。

假如你觉得身体很重要，你会设立一些健康的目标，会开始做一些促进健康的事情；假如你觉得财富很重要，你会想办法赚更多的钱，去积极地行动让自己致富；假如你觉得朋友最重要，在你面临抉择时，通常会选择朋友。

所以要真正改变一个人的行动，就必须改变他的价值观，必须改变他的信念。

思想观念是人类认识世界、改变世界的工具。

但思想观念不是十全十美、一成不变的。

有很多思想观念随着时代的进步，已经落伍了。

但某种思想观念退出历史舞台要花几十年，甚至上百年。

所以在我们的成长过程中，不分青红皂白接受许多狭隘的落后的观念，并视为理所当然，完全忽略这些观念对生活的影响有多大。

“我不够好”、“我不太聪明”、“我运气不好”、“别人都不喜欢我”、“这辈子我完了”等等，这些想法深深影响了我们。

许多痛苦、恐惧、煎熬都是受了这些自我设限的消极观念的残害。

这些消极观念藏在潜意识里，躲过审核。

试想一个人如果认为自己很笨，面对难题，他会以“反正我学不会”为借口而搪塞过去。

他不会觉得自己该对“学不会”负责，因为他觉得“学不会”的原因是他无法控制的遗传，而不是个人不努力的结果。

最后他真的学不会。

相反如果一个人自认聪明能干，他是不会容忍逃避困难的。

因为这样会损害了他的自我形象，是对自我的否定。

同样，一个人如果抱有“别人都不喜欢我，所以我再怎么努力也不会受人欢迎”的想法，他就不会检讨自己的行为方式，不会积极改善和他人的关系。

他就会怨天尤人，埋怨别人不理解他，埋怨他遇到一些不可理喻的人。

而不是以自我负责的态度去从改变自己做起，以改变境遇。

结果他真的处处不受人欢迎。

所以阻碍我们成功的罪魁祸首正是这些垃圾观念。

要改变这些观念，需要决心、毅力和勇气；需要仔细地检讨和修正自己的世界观和人生观。

许多人常犯的一个大错误，认为只要肯定自己的需要是什么，一切就会从天而降。

他们不知道必须先铲除心中自我设限的意念。

外在行为是思想观念的呈现。

除非我们彻底理解那些自我设限的理念，并加以纠正，否则这些东西永远是脑中的毒瘤，阻碍我们开创新生活。

在相信我们可以过得比较富裕之前，必须先排除没钱可赚的想法；想爱自己，必须先排除自己不够好等否定自我的想法。

总之，培养新的精神信仰，必须先放弃旧观念。

有个故事足以说明这个原则。

一个高傲的禅学者去拜访一个禅宗大师，想向他学习如何冥想。

师父请学者喝茶，学者立刻唱起独角戏。

高谈禅理。

师父耐心地听了一会儿，然后问学者要不要喝茶。

<<成功心理训练>>

学者应允，师父开始把茶倒进学者的杯子里。

杯子满了，师父却没有停下来。

茶水溢满了桌面，弄湿了学者。

学者生气地责问师父。

师父平静地回答说，他的杯子满了，没有空间可以装茶。

师父的意思是说，学者脑中装满了先人为主的观念，没有空间容纳新思想。

就好像田地里杂草越多，禾苗就越难生长。

只有彻底抛弃旧观念，健康的思想才会茁壮成长。

虽然抛弃熟悉的旧的消极观念是一件痛苦的事，但如果能够洞察取代消极观念的是什么，了解新的积极观念带来的种种好处，我们会心甘情愿地抛弃旧思想、旧感情的包袱以及其他垃圾。

看得越清楚，就越受吸引，就不会执著于那些自我设限的老观念。

(五)设定积极的目标和理想是成功的保证 成功者都有远大的理想。

没有理想，就像没有舵手的船，只能随波逐流。

理想具有神奇的力量。

它会牵引着我们朝着目标进发。

将理想融入潜意识之中，潜意识会帮助我们实现目标。

有了理想，人才有恒心。

人本身有守旧、维持现状、懒散等方面的惰性，要打破现状，开拓进取，必须有克服困难的意志，而理想可以说是一盏耀眼的明灯，它的光芒随时提醒奋斗者努力前进，向理想奋进。

芸芸众生中，真正能有大成就的人不多，重要原因之一是多数人害怕失败，遇到挫折便难以振作起来。

成功者的重要特征之一是：被理想所吸引，百折不挠地奋斗。

不怕困难，不畏失败，视挫折为迈向成功之巅的阶梯。

理想是恒心和毅力的源泉。

把军事上的一句术语“在战略上藐视敌人，战术上重视敌人”运用到个人身上就是说，一个想要成功的人既要有远大的梦想，也要有合理的目标。

除了有宏伟的长期战略目标，也要有明确可行的短期目标。

“人因为梦想而伟大”，导致许多人设立很多远大的梦想，却没有设立短期的目标。

事实上大成就是由小成就所积累，大目标是由小目标所逐步达成的。

“千里之行始于足下”，每一个成功的人，都是在达成无数小目标之后，才实现他们的伟大梦想。

每个人都需要有一个短期目标，因为短期目标是我们相信自己可以做得到的。

.....

<<成功心理训练>>

媒体关注与评论

后记多次举办“成功心理训练”讲座，长年开展心理咨询与心理训练工作，我们真切地感受到：人的积极心态、人的成功素质是可以培养的；经过训练。

人的潜能是可以得到开发与应用的。

我听过许多报告、讲座，多数内容随着时间的流逝而淡忘了。

相对来说，比尔·盖茨、张跃、李政道的报告给我留下的印象深一些。

人们想目睹世界首富盖茨的心理与行为令我难于忘却。

人们对盖茨的崇拜提醒我：现在人们的成功观已经变了。

没有看见张跃以前，他们这家民营企业买六架飞机的新闻给我留下了一点印象，当面听他用朴实的语言分析他及远大空调公司的成功经验后，启发我重新思考成功学的一些理论。

李政道说，“学问”就是“学习问问题”。

“学习如何学习”，现在这句话已经比较时髦了，但是，又有多少人真正理解李政道对“学问”的解释呢？我们为大学生、企业人士和机关人员开设过一系列“成功心理训练”、“潜能开发”、“领导能力训练”、“减轻压力训练”、“团体心理训练”等方面的讲座及课程。

我们的讲座受到大家的热烈欢迎。

《成功心理训练》一书，便是我们在举办多次讲座的基础上编写而成的。

本书由颜世富博士确定大纲及最后统稿，孙时进、高山川、栗建华任副主编。

书稿由上海交通大学颜世富，复旦大学孙时进、栗建华、高山川、肖永春、文选才，上海财经大学庄清，上海体育学院蒋强，东方出版中心蒋锐，上海杨浦教育学院林贻真，上海浦东精神卫生中心蔡正宜，安达信企业咨询公司曹轶枫，上海交通大学慧谷高科技创业中心邹吴平等共同编撰而成。

我在上海、江苏、安徽等地作“自我催眠与成功人生”报告，受到热烈欢迎，在南京的一场报告结束后，当场有二十多人提问题。

这表明人们对成功问题非常关注，而且有许多疑问。

希望本书对读者朋友有切实的帮助！

颜世富

2001年5月8日于

上海交通大学管理学院

<<成功心理训练>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>