

Leben ist eine kunst:

Wege zu einem erfüllten Leben

你是最美的 生活

欧洲最受欢迎天赋挖掘指导手册

(德) 尼古拉斯·B·恩格尔曼 / 著
Nikolaus B. Enkelmann

聂宗洋 / 译



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

Leben ist eine kunst:

Wege zu einem erfüllten Leben

你是最美的 生活

欧洲最受欢迎天赋挖掘指导手册

(德) 尼古拉斯·B·恩格尔曼 / 著

Nikolaus B. Enkelmann

聂宗洋 / 译



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目(CIP)数据

你是最美的生活 / (德) 恩格尔曼著; 聂宗洋译. —
北京: 北京联合出版公司, 2016.1
ISBN 978-7-5502-5254-7

I. ①你… II. ①恩… ②聂… III. ①成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第091623号

北京市版权局著作权合同登记 图字: 01-2015-2142

Published in its Original Edition with the title

Leben ist eine kunst: Wege zu einem erfüllten Leben

By GABAL Verlag

Copyright©GABAL Verlag

This edition arranged by Himmer Winco

©for the Chinese edition: Beijing Xiron Books Co.Ltd

本书中文简体字版由北京  文化传媒有限公司独家授权, 全书文、图局部或全部, 未经该公司同意不得转载或翻印。

你是最美的生活

作者: 尼古拉斯·B·恩格尔曼

译者: 聂宗洋

责任编辑: 王巍

装帧设计: 刘红刚

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京盛通印刷股份有限公司印刷 新华书店经销

字数160千字 880毫米×1230毫米 1/16 印张15

2016年1月第1版 2016年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-5254-7

定价: 39.80元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

如发现图书质量问题, 可联系调换。质量投诉电话: 010-82069336

引言 积极思维

危机就是机遇……003

成功的哲学……008

第一章 自我暗示

意识的层次……019

调整只需换个角度……034

悲观与乐观……046

第二章 坚定的美好魅力

阻力越大，成功越稳……057

意愿里有充足的力量……063

愿望与目标其实是捷径……072

每个人的生命都有其特定意义……083

发挥专注的能量……090

了解过去，成就未来……095

第三章 失败和恐惧是你的一部分

拒绝从事额外的事情……105

有勇气走自己的路……112

正确规划时间……117

接受失败……125

恐惧是生活的一部分……131

第四章 你是最美的生活

用赞赏代替批评……145

对攻击作出正面反应……157

激发别人的热情……164

让别人做事的内容、时机、方式都如自己所愿……172

附录：提问的技巧……181

增强话语的影响力……190

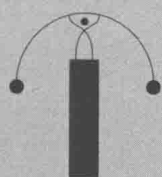
拒绝不是最终结果……212

成为榜样……216

思维训练实践……227

恩格尔曼方法的23个优点……233

关于作者……235



引言 积极思维

危机就是机遇

学着让自己快乐，才能尽可能地不给别人带来痛苦。

——弗里德里希·尼采

所有人都在谈论危机，我们例外。多数媒体对于未来的断言都充满悲观的论调，难道这种悲观主义是引导我们未来的指南吗？显而易见，人类是一种易受影响的生物。报纸杂志上的大字标题、电视网络中的糟糕消息已经在许多人的脑海里播下了消极信念的种子，我们是否已到达经济增长的极限成为备受关注的问题。

生活，重在“破旧立新”，在经济生活中亦是如此。对于个体而言，生活也存在着两种可能性：在过去取得的成就中享受安逸，或是在未来继续努力、再创新高。当一个人止步不前、不再致力于完善自己或者改善某种境况、不思改变时，便产生了危机。所以，



“停滞即是倒退”——这类座右铭在生活中比比皆是。而在所有的危机时刻，都不乏关于如何处理问题或正面或反面的范例，有人叫苦不迭，有人屹立不倒；有公司宣告破产，有公司却销售额破亿。

我们观察的出发点是以下两个问题：

- 境况类似，为何有的更好，而有的走了下坡路？
- 这种现象仅是天意巧合，还是属于人力为之？

显然这一道理是人所共知的：人类不会按照世界的本来面貌（即客观现实）去认识它，而总是在用自己的眼光看待它。有一则印度谚语是这样讲的：“每个人都透过适合自己眼睛的眼镜来观察世界。”因此，每个人看到的都是他愿意看到的一面，这样他的行为就恰如他的态度：轻松愉快、热情洋溢、激情满怀，或是完全相反——犹豫踟蹰、愤愤不平、悲观消极。乐观派会发现生活中的机遇并善加利用，悲观派看到的发展前景则与乐观派所看到的截然相反。于是两者在相似的情境中表现迥异，由此也就走上了不同的发展道路：一种有着积极的开端，另一种则以消极开路——这种分歧将随着时间的推移而愈演愈烈。其实我们并非只能对生活做出被动反应，我们也有通过自己的行动掌握先机、让其他人做出反应的能力。也就是说，积极或消极发展的开端和根源恰恰是我们自己。

一开始有了一个想法，随之而来的是方法，而后是行动。

从医学中我们了解了“安慰剂效应”，即“期望效应”这一概念。安慰剂只是看起来像药，实际上却不含任何有效成分。当患者有强烈的药物需求时（药物依赖），医生偶尔会将安慰剂开给他们。患者服药后觉得有所好转，其实是心理作用，而非药物疗效。在测试条件下有20%~40%的人对安慰剂有所反应。以下实验也证明了这种思维的力量：

有人在芝加哥组织了两个学生小组，其共同的任务是训练小白鼠。第一组学生被告知，这些小白鼠是由特殊育种而来的智力超常的老鼠；第二组则被告知，它们只是普通品种。四周后人们将两组的训练进行了比较，结果恰如所料：第一组的训练成果比第二组要好，尽管所有的小白鼠其实都属于同一品种。

另一个类似的例子表明，上述结论不仅适用于老鼠，也同样适用于人类。这里研究的是师生关系：

一组心理学家为一个班级的学生测试了智商，并在随后的教师会议上公布了测试结果，同时提到了四个在测试中表现最好的学生的名字。一年后，教师们被问及“所有学生在这一年中表现如何”时，结果不出所料：那四个在第一次会议上被提名的学生已经名列



前茅。他们备受关注，被严格要求，并因此取得了进步。期望带来了显著的成果，因为那四名学生其实原本资质平平。

这些例子表明：只有那些受到我们关注的东西才对我们有意义。因此我们在未来的生活中应该更加关注积极的可能性与机遇，尽量少将关注的目光投向对危机的报道。

快乐是生活的基本原则。

充实的生活应该是充满乐趣的，人会对自己的处境心满意足，会觉得自己好像能拥抱整个世界，强大到似乎可以拔起大树。只可惜大多数人缺乏这种兴致，我们大多数人在童年时就已经失去了这种乐趣。也许你们对这句话不陌生：“早晨还在唱歌的鸟，晚上就已经喂了猫。”我们应该让自己的意识摆脱此类消极暗示的影响，若能如此，我们才能卸下这种精神负担，获得灵魂的自由。理想的生活态度应该是愉悦、乐观，并怀有某种积极的期待。

我们的生活其实是一条由过去通向未来的道路，而我们大家都是这条道路上的漫游者。我希望，它对您来说是一条成功大道，希望您是积极生活哲学的忠实信徒，因为我们生活的世界充满了奇迹。当然，我们也生活在一个充满危险的世界中，但对我们来说，

更重要的是相信：我们生活的世界充满了瞬息万变的机遇。回顾历史，作为个人，我们今天拥有的机遇之多前所未有的，我们应该怀着愉悦的心情对其加以利用。

在这条通往未来的道路上，我们都需要些什么呢？乐观主义和明确的计划。要有对未来的规划，并且从心底相信自己。积极的人不会谈论他们的问题、困难或担忧，而只会说起他们的目标、希冀、梦想、愿望和积极的道路。中世纪曾有一些炼金术士，他们试着把廉价的金属炼成黄金。而我希望的是：愿这本书能帮助您成为精神层面的炼金术士，使您拥有化不幸为幸福的能力。对于我们的日常生活来说，这才是真正令人赞叹的魔法。我希望您能获得这样的评价：他有一只神奇的手，能够点万物而成金。

人最接近神的时刻，便是他自己获得成功并能够使他人幸福之时。

成功的哲学

造物者赋予人类智慧，是为了让他能够认识自然界的奇妙法则，并将这种认识作为个人境遇法则的基础。

——约翰内斯·开普勒

仔细看我们阴阳形象的标志，您会注意到他由两腿支撑的稳定站姿。这一形象的力量在于中部，即东亚人所说的“丹田”。在胃部到骨盆的这一区域间，消化作用得以实现，由此人体才能得到新的能量，这里正是他力量的来源。只有从根本上巩固这一区域，人才能得到其他器官及大脑所需的力量。

我们的成功学是由西方哲学支撑的，在《旧约》和《新约》中都能找到对它的认同。我们接受并赞同基督教的基本价值观念，深知信仰的力量。从智者纳旦那里我们得知，通向上帝的真理之门不

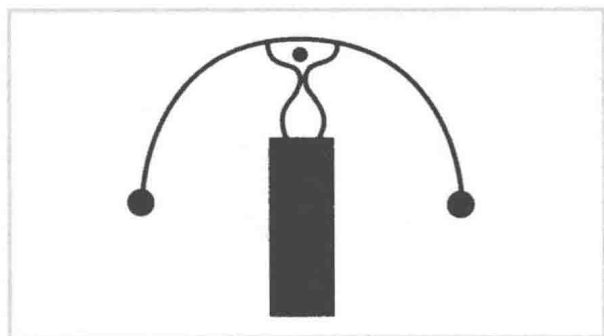


图1：阴阳形象

止一扇，由此我们得以超越宗教信仰并对其持宽容态度。对我们来说，重要的不是帮助您重建信仰，而是帮助您理解并强化信仰。在信仰中获得安宁并与之相伴而行的人，会比那些只依靠自己的人更容易解决问题、掌控人生。

然而我们的目的并非要建立某种新的宗教团体或教派，在这一点上我们与其他人有着根本的区别。每种信仰都有其真理，认同并接受这个真理很重要。只有当人们真正相信了，信仰才能发挥作用。我们想做的是强化您的信仰，并防止宗派主义。只有基于一种可靠的世界观，我们才能规划并构建我们的人生。因此，我们的成功学不仅仅是关于信仰的，我们也乐意基于科学知识去探索、承认并吸收医学、遗传学、精神分析学和人类学等研究成果。

倘若一个人拥有（或者想要拥有）一个稳固的立足点，那么他就该从自己的中部汲取力量。只有自己站稳脚跟，我们才能忍



受这个多元化的社会，否则内心的复杂多变会更令人惶恐不安。我知道，这一观点也许会让一些人觉得无法接受，他们早在几年前就不断地吸收各种信息、方法、思想体系，想借此来寻求安全感，平复内心的躁动，以达到宁静和谐，拾得信心与智慧——可惜这是徒劳的。宁静、安全感与智慧，都是在一个人的阅历、经验与成功中逐渐积累起来的，只有它们能为我们提供可靠的保证：“好树结好果”——《圣经》如是说。

音乐中有这样一个概念：“变奏主题。”当您关注许多人的生活时，生活就仅仅由变奏构成了，那么，要想从中找出或听出基本主题的可能性就微乎其微了。在脑海中简单过一遍您喜爱的所有曲子，不难发现它们各自都有突出的基本主题。因为在千万曲调之中，只有它们能让人听出，并且作为独一无二的特征加以识别。

只有能认识到自己的独特性并肯定自身价值的人，才能让自身拥有稳定而抗压的支点。

由此我要划清我们的学说与其他所有学说、方法的明确界限。我们的学说不涉及那些形而上的推想或此类非理性的理论可能性。不，对我们而言，日常生活及其形形色色的事务才是我们接受考验、证明自己的场所，这也是我们希望并且能够得到幸福之处；或

者，当然也可能是绝望、抑郁、内心漂泊无依的发源地。

我们所讲的是“成功之路”。而成功学要完成以下三个任务：

1. 帮助学习者找到并肯定其个人的任务与目标；
2. 提升个人勇气与自我认知，并不断强化其意愿，以使其能够乐观地走上这条已找到的路；
3. 学习资料将为学习者提供所必需的指导工具，以助其实现个人愿望，达到个人目标，完善人格发展。

但对于那些希望由我来使他们获得成功，并替他们完成其个人任务的人来说，这显然是十分困难的。就像人必须自己吃饭、喝水一样，成功也只能由他自己去完成。别人可以在旁全力支持，但他的路只能由他独自且独立地去走。

对于那些始终在寻找的学习者来说，这同样是困难的。《圣经》中所说的“寻找便能找到”当然是正确的，但问题在于许多人只是不停地在寻找。归根结底，其实是他们根本不愿意找到。他们若想找到自己的道路、任务与途径，则必须认真对待，直接行动起来。但只要还在寻找，他们便会将自己封闭在梦想、儿戏与空想理论中。这正是他们大张旗鼓地寻找、生活却丝毫没有起色的原因。

您会发现许多人一听到“成功”这个词，马上不屑一顾，即使是强调逻辑的思想家们也难逃这一窠臼。他们显然都把成功这一概念只等同于赚钱了。可我们说贝多芬是个成功的人，究竟是因为他



有钱，还是因为他创作了无与伦比的音乐？我们认为罗伯特·科赫是个成功的人，是因为他有房，还是因为他发现了结核杆菌？弗洛伦丝·南丁格尔也是这样的一位成功女性吗？还有特雷莎修女呢？

成功即自私自利的反面。

在生活中只考虑自己利益的人容易变得抑郁，这种人会失去他的价值。但我们知道，人是一种自己决定自身价值的生物，人会通过他所促成的结果来收获价值——他自身的价值。因此我们的成功学对那些消极的利己主义者来说根本一文不值。我们成功学的轴心与核心是基督教精神：爱邻人如爱己。

积极的人总是致力于为别人带来好处，并在更大的背景下思考问题，也许他们也会突然想到阴和阳。有播种就会有收获，有付出就会有回报，从中您能感受到公平的正义性。如果您自己付出了很多，甚至是最好的，那么您理应有所收获，无须考虑或担心他人的忌妒，因为忌妒始终是一种自卑情绪的表达。

因此，我对一些人根本无法理解。他们索取所能得到的一切，却从不考虑自己可以贡献些什么。凡是有生命的都需要成功。一株小草，一个萌芽，一棵大树，一个动物，一个人，无论长幼，都需要成功。成功即生活：因为生活意味着成长。所有有生命的生物都