



The power of healthy thinking:
To change your attitude and
your life

思维方程式

[新西兰]Tom. Mulhollan 著

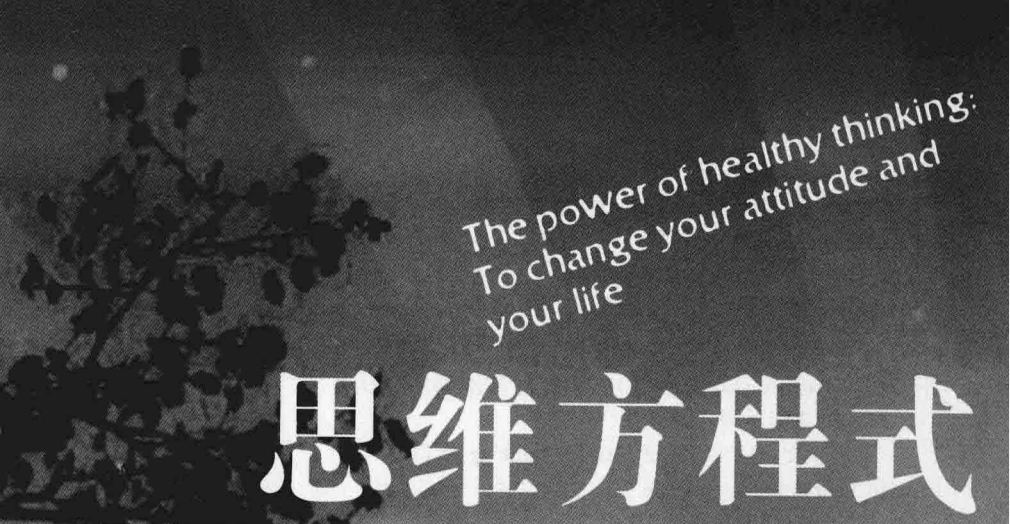
陈晓莉 张园园 译

走向心智的
成熟和思维的理性！



重庆大学出版社

<http://www.cqup.com.cn>



The power of healthy thinking:
To change your attitude and
your life

思维方程式

[新西兰]Tom. Mulhollan 著

陈晓莉 张园园 译

重庆大学出版社

Copyright © 2005 Tom Mulholland

版贸核渝字(2007)第106号

图书在版编目(CIP)数据

思维方程式/[新西兰]汤姆·马尔霍兰(Mulholland, T.)
著;陈晓莉,张园园译. —重庆:重庆大学出版社, 2009. 1

(心理自助系列)

书名原文: The Power of Healthy Thinking: to Change Your Attitude and Life

ISBN 978-7-5624-4675-0

I. 思… II. ①马…②陈… III. 思维方法—通俗读物
IV. B804-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第159508号

思维方程式

The Power of Healthy Thinking: to Change Your Attitude and Life

汤姆·马尔霍兰 著

陈晓莉 张园园 译

责任编辑:王 斌 陈 进 版式设计:王 斌

责任校对:贾 梅 责任印制:赵 晟

*

重庆大学出版社出版发行

出版人:张鸽盛

社址:重庆市沙坪坝正街174号重庆大学(A区)内

邮编:400030

电话:(023) 65102378 65105781

传真:(023) 65103686 65105565

网址: <http://www.cqup.com.cn>

邮箱: fxk@cqup.com.cn (营销中心)

全国新华书店经销

重庆升光电力印务有限公司印刷

*

开本: 940 × 1360 1/32 印张: 4.3125 字数: 100 千

2009年1月第1版 2009年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5624-4675-0 定价: 18.00 元

本书如有印刷、装订等质量问题,本社负责调换

版权所有,请勿擅自翻印和用本书

制作各类出版物及配套用书,违者必究

译者序

现代社会的节奏越来越快。社会的期望、心理压力、工作压力、学习负担、激烈竞争……所有这些使人的情绪处于紧张状态,出现消极的情绪反应,如紧张、焦虑、恐惧、抑郁、愤怒等。这些负面情绪一旦过度生长,将会给人们生活带来极大的影响。

人们常说“我想有个快乐的心情,但为什么总是烦躁不安呢?”“在烦恼、愤怒、焦虑时该怎么办?”本书作者汤姆医生在《思维方程式》一书中给我们开出了一剂心灵处方。作为一名医生、作者,汤姆一直致力于改变人们的生活态度。他坚信健康思维是一门新的语言,学会这门语言的过程就是自我暗示的过程。他在书中传授了“情感代数方程式”的技巧,指导人们如何改变自己的不健康的态度,消除不良的负面情绪,从而改变自己的行为。他说:“健康思维是心灵的防毒软件,如果想让这个软件起作用,首先要在大脑中安装它并对其进行操作。”

汤姆医生认为健康思维是一门科学。因此他倾注了极大的热情向人们展示健康思维是怎样一步步地改变人们的态度、行为及工作表现的。作为一名脱口秀的主持人及著名咨询家,它在全球受到广泛的关注和欢迎。微软、惠普、希尔顿等公司纷纷邀请他演讲及为公司员工进行健康思维的培训。

“你可不是生下来就这样喜欢发脾气的”。作者认为使我们难过、不安、愤怒的往往不是事物本身,而是我们对事物的看法。或许中

国古话“庸人自扰”就是形象的说法。汤姆医生在本书中详述了 10 种不健康的思维模式,并介绍了减少这些负面情绪的一些独到的方法和技巧,译者十分高兴将本书译介出来,希望读者能从本书中受到启发,尽享快乐人生。

本书的翻译得到了重庆大学出版社王斌先生的大力支持和有益帮助,在此谨表衷心谢意。

本书疏漏之处,恳请读者不吝指正。

译 者

序 言

身为一名医生,一位企业家以及一位以生活态度为主题的全球演讲者,我对一个特殊问题产生了极大的兴趣:为什么那些决定了我们的情绪以及行为的各式想法中,会有那么多看起来都不那么健康?我想找出答案,于是仔细研究了在我的电子思维软件中由世界各地的人提供的数以千计的关于“动机”的实例。

我的许多发现是惊人的。我们每一个人都有 10 种不健康的思维方式,相应地也有 10 种可替换的健康的思维方式,我称之为个人思维的轨道。我认为这些思维轨道可以连接大脑中各个不同的区域。这些区域会产生具有保护作用的神经递质,同时也可能产生有害的物质,如肾上腺素和氢化可的松。这取决于你选择哪个轨道。

读了此书后,你将能够识别出这 10 种思维轨道或 10 种内心暗示的特点,同时能够识别出哪种或哪几种类型在你的思维中占主导作用。重要的是你對自己思维方式和生活有所了解才能让你选择健康的思维方式,从而带来积极的结果。

一旦识别出自己内在的这 10 种自我暗示的思维轨道,你会发现它们存在于生活中的方方面面:在家里、同事间、客户交往中。使用健康思维,你能帮助他人消除压力以及其他不健康的情绪,以便他们能够实现自己的目标。如果你能够辨别出那些潜在的不健康的环境并予以改变,对你的家庭、工作和外部环境也是有益的。

思维方程式 >>>

本书中有帮你实现此目标的方法。本书也谈论了我以及其他许多人是如何利用健康思维的力量。希望你会喜欢此过程,并用它来使你的世界变得更加美好。

汤姆·马尔霍兰医生

奥卡托

新西兰

www.theattitudedoctor.com

引言

自从写了《健康思维：把生活中的“柠檬”做成“柠檬汁”》以来，我经历了很多事，包括令人后怕的攻击，乘坐直升飞机到西伯利亚一个大的火山顶上滑雪的经历，在印度尼西亚的尼亚斯岛上的海啸救援工作，澳大利亚的黄金海岸上和孩子们一起乘坐过山车，更不用说那次始料未及的攻击——遭抢劫被刺伤的经历了。

我把自己第一本关于健康思维的书拿给一些国际出版人看，他们都说该书不会畅销。我没有听信他们的话，在当地出版商的帮助下，自己印刷了该书，想着哪怕能帮到一个人也好。在售出 3 000 本后，我得到了里德出版公司的支持，它使健康思维中蕴含的真理得以在伦敦传播开来。并非白日做梦，真正实现着自己的梦想，真是一件让人兴奋的事。但是不健康的思想也许会阻碍我。

作为一个特邀演讲者，我出席了伦敦图书展。我和一位曾拒绝我第一本书的出版人谈了起来。他祝贺我第一本书取得了成功，并对我说，其实他并非拒绝我，而是根本不喜欢这本书；正是如此，他才没有大力去宣传该书。他还说我最终找到了最适合的出版商。当时如果我早知他之所以会拒绝我是因为他不喜欢我的书，我一定会放弃。这恰恰说明了有时得不到你想要的未尝不是一件好事。

离开伦敦前，我接到了一个人从巴西打来的电话。他正在把《健

康思维》翻译成葡萄牙语,在巴西销售。他对我说当他读到我给儿子托马斯读书那个故事时,他哭了。这个故事对他自己的家庭也很有裨益。

近几年来,我倾听并且和数以千计的人们谈论态度问题,使用我的情感代数方程式。每一天,我都练习使用健康思维并且教给他人,每一天,我也能从来参加我的研讨会和来听我的讲座的人那里学到很多东西。在此过程中,我从自己的错误中,从我的家人——我最伟大的老师那里也学到了很多。对于我许多多年来身患绝症的病人来说,每一天都是给予他们的一份礼物,因为他们可以亲身感受到健康思维给他们带来的力量。每天,我会收到许许多多读者的电子邮件和信件,了解健康思维是如何使他们的生活变得更好的。

希望你也能使用健康思维的力量,来实现你想实现的目标以及对你有重要意义的事情。

汤姆·马尔霍兰医生

目 录

CONTENT



- 1 / 1 第四次海啸
- 15 / 2 思维类型
- 34 / 3 影响他人
- 48 / 4 工作态度
- 62 / 5 人际关系
- 78 / 6 生命中最重要的事
- 89 / 7 改变态度
- 97 / 8 工作中的沮丧感和遭拒情绪
- 104 / 9 我的电视秀
- 116 / 10 糟糕的一天!
- 120 / 11 后记: 相当糟糕的一天!!

1 第四次海啸

2004 年的节礼日(12 月 26 日)是撼动世界的日子。这一天海啸以其惊人的速度袭击了印度洋。10 年前,我亲身经历了海啸,那时我在爪哇的格拉贾甘,凌晨 2 点,海啸向我袭来时,我正睡在自己的茅屋里。它像一架大型喷气式客机开动一样声音震天。它猛冲向丛林,造成该地区死亡数百人。

毫不令人惊讶的是,在节礼日之后,在亚洲地区中,这一幅幅破坏性的画面在我看来其实并不陌生。其中一名刚刚失去了房子、妻子以及最年幼的孩子的男子的画面尤其令人心酸。他恳求道:“我失去了一切,谁帮帮我啊?”我完全能体会那种孤独的感觉,我也曾滞留在丛林边缘长达 3 天之久,同时面临着劫后的余震以及承受着因更猛烈的海浪袭来而产生的恐惧。在黑沉沉的夜间,由于恐慌时而退却,继而融入丛林深处。10 年前的那一刻,我只想飞回新西兰去和家人团聚,现在我知道我得去印度尼西亚帮助他人。

打了 3 个电话,花了 2 天时间组织了这个团队。伴随着众人的期

望,我们离开了新西兰,带着 300 多千克必要的医疗物资。我们的小船从苏门答腊岛西岸港市巴东轧轧地划动着,穿越赤道来到了此次地震震源附近的尼亚斯岛。我们花了 3 个昼夜,以每小时 6 里的船速航行,终于来到了尼亚斯岛的人们中间。同时,“健康思维的力量”也对我能够来这儿起了很大的作用。

还是个孩子时,对于想法是如何转变成现实的,总是使我惊喜不已。一切事物都根源于想法,如果你能把自己的想法付诸行动,那么想法就会变成现实。如何消除不健康的想法,从而选择那种会给你带来你所向往的生活的想法,这个秘诀就是“健康思维的力量”。

当我看到那个男子的画面时,我可以这样想:“是的,我很愿意去帮忙,但是我太忙了。”我也可以这样想:“这太危险了,也许还会有一场海啸;我可能染上霍乱从此再也见不到我的家人。”事实上,我的确这样想过,但是我最终还是选择去想想那些需要帮助的人们,以及如何组织一个团队去那里。那时,我想哪怕只对一个人能够有所帮助也是值得的,而事实证明,我们确实起到了很大的作用,而且不仅仅是对一个人而是对许许多多的人。

思想是我们所拥有的最有影响力的东西。事实上,很多人总是喜欢选择那些会抑制我们某些能力的想法,而这些能力恰恰是我们走向成功所应具备的。消极的思想会把我们羁绊在那种我们并不想要但也害怕改变的生活方式中。如果你想改变人生,就需要改变你的思想,因为思想能给你带来力量。如果你懂得掌控自己的思想,你将会掌控你的行为及其后果,那么你就能掌控你的人生。

想法决定命运——但这仅限于你把它们付诸于行动。

新西兰电视台录制并报道了我们的尼亚斯岛之行,其新闻播音的台柱子马克·赛恩思伯里是这样介绍此行的:

没有人会忘记节礼日那天海啸突袭的种种画面，及其所带来的灾难性后果：遍地的尸体，遭受破坏后的一片狼藉以及整个令人绝望的场景。我认为我们都想过要做什么，是啊，当我们还在想的时候，塔拉纳基的汤姆·马尔霍兰医生已经动身开始行动了。

组织这次行动并不是件易事。因为你得让他人牺牲向家人承诺已久的一起度假的约定，而乘坐一艘小船穿越赤道来到一个充满未知、狼藉遍野、疾病流行的地方，多少会让你感到一丝不安与内疚。

事实证明在我们的航行中，我经常都感到了不安，我们谈起了北边的季风，汹涌的大海，怒吼的巨浪以及很有可能的新一轮的海啸的侵袭。事实上，在尼亚斯岛一场新的更具破坏力的地震是很可能来的，不过是几个月之后罢了。

在途中，我们知道很多地方的破坏状况各有不同但都巨大。成百上千人死亡，疾病爆发，海盗，疟疾等，这些报道，使我觉得也许和家人待在某个新西兰的沙滩上将会是一个更安全的选择吧，然而那时已毫无退路了。

多年来，我发现我所担心的事情大多都未发生，这初看来是悖理，这一点向我也向其他人证明了其实担心是一种有益的消遣活动（也就是说，担心染上霍乱而后来没染上，从某种意义上讲说明了正是担心起了作用）试想一下，事实上，我们之所以没有染上霍乱很可能是因为我的朋友肖麦克医生在我动身前给我喝的起预防作用的调剂药的功劳吧！

可事实上，我发现没有想到的事情可能才是最危险的。我们把我们的船德旺塔岛号停泊在离锡龙布镇不远的海岸。这个镇上有数百人死于海啸。在酷热中，我们把一些医疗用品放进一个小型的手推车

里,用胳膊夹起余下的几箱就出发去寻找那些需要医疗帮助的人们。寻找的过程并不长。在这个有 60 万人的岛屿上,只有 6 个医生,可以说几乎人人都需要帮助!

我们的口译员给我们安排了去某个医疗中心和难民营的车辆。我们之所以需要口译员是因为当地的语言是印度尼西亚语的尼斯亚方言,我们之中没有一个人会讲这种方言,所以交流起来多有不便。

多年来我提醒过无数的在第三世界国家旅行的人们,告诉他们在那里他们有可能面对的最致命的威胁不是令人厌恶的传染疾病和那一类事情,也不是那里的自然状况,而是交通状况。看来在这里和在许多其他地方一样,由十几岁的青少年驾驶的小型摩托车成了能够到处走动的唯一交通工具。所以当我记得要带好那些驱虫剂,接种疫苗和遮阳帽的时候,就会完全忘记我还要带头盔、防护服和鞋子。结果呢,我这个身高一米九,体重超过 100 千克的大块头坐在摩托车的后面,胳膊下各夹一个医疗箱,被一个看起来只有 15 岁的小男孩载着,飞奔在海啸摧毁后充满路障的公路上。

不管健康思维的力量有多么强大也不能减低我们会一命呜呼的风险,所以我用双腿紧紧夹住他,并大喊“Pisang, pisang! Terima kasih, pisang, pisang!”

卖弄一下我渊博的印度尼西亚语知识,这个应翻译为“慢一点,慢一点,请慢一点!”但他却开得更快了。事实上,我们工作组里的摩托车手都这样。

在度过了四天这般需要紧夹住驾驶员以保持平衡的日子后,我对这个摩托车手的了解有了突破性的进展:赫尔曼,一个 22 岁的会说英语的司机。

“汤姆医生,你说什么啊?”

“Pisang, pisang, Terima kasih,”我催促道，“慢一点，请慢一点！”

“不对，不对”赫尔曼笑道，“慢点应该是 Pelan, pelan! Pisang, pisang 是香蕉，香蕉！”

怪不得他们都加速呢！一个大个子的光头医生，用双腿紧夹住驾驶员，他的高声大叫使他不得不调整和加快自己的速度！

几天之后，赫尔曼本来是要帮助我把“更多的柠檬做成柠檬汁”。^①但我们被叫到教堂去给一个生病的孩子做检查。这可以算是在我的医生生涯中所碰到的最让人头疼的事之一了。在我还不知道发生什么事情的时候，席子被掀了起来，一个衰弱的小男孩出现在眼前，他浑身都是苍蝇。更糟糕的是他当时正在发病。我被告知他是个正常孩子，只是有些癫痫症状，但是事实上他的病情已经发作很长一段时间了。

赫尔曼在一旁翻译，我们设法用了些药止住了他的病情发作，虽然或许只能维系很短的时间。我们感到如此的无助；很难想象出比这更悲惨的一幕。正当我要离去的时候，一名陌生男子走了过来，问我他能帮些什么忙。后来才知道他在岛上经营着一家孤儿院。我们问他能否帮忙把那个男孩儿送到岛上唯一的一所医院去，他同意试试。当时他握着一个小男孩的手，他只有七岁，刚刚失去父母。他的名字叫由萨。在绝望的那一刻我们看到了一丝希望。我主动提出要资助由萨，并且给了他几百美元，自此开始了我们资助和被资助的关系。他后来待在了一个名为明日希望的孤儿院里。

① “更多的柠檬做成柠檬汁”在汤姆医生第一本书《健康思维》中提到，这里指处理一些难题。

发生了什么事情并不重要,重要的是你面对它时所持的态度。

我在尼斯亚岛一个名为斯莎拉西理的村庄里认识到了这一点。当节礼日(12月26日)那天地震袭来的时候,很多人都跑去内陆的教堂避难。我到那里的时候,看到的是已被摧毁的教堂,海啸使很多毫无防备的人丧生。在这个村里,有个人一连好几天都紧张地坐在那里。他难以承受失去房子的悲痛。尽管他的妻子和三个孩子都幸免于难。在难民营里,我遇见了另外一个人。他失去了自己的房子,妻子,三个孩子有两个也失去了。但是他却在东奔西跑,试图建个新房子,并张罗着给剩下的孩子注射抗麻疹的疫苗。这个人和那个一直处于精神紧张状态的人持有完全不同的态度。

第一个人或许几年来一直都在告诉自己失去了房子该有多么的糟糕。当他真的失去房子的时候,确实很糟糕。我认为未雨绸缪是一种可以保护自我的思维方式。但还不仅仅如此,更多的是在于你所持有的态度。

在帮助处理节礼日那天海啸所带来的善后事宜时,很多时候我都需要用到健康思维。而且当我在环游世界做演讲或仅仅在试着管理孩子们的时候,我情不自禁都要用到情感代数方程式(曾在我的第一本书《健康思维》中描述过)。这样做可以让我镇定下来,减轻压力,从而让旅行变得有意义。

大多数情况下,我会自然而然地运用情感代数方程式,而意识不到我正在运用它。

在印度尼西亚的尼斯亚的时候,很多次我都在想我们的援助是否起到了作用。但是与我们同行的萧马克医生的高超医术,在诊断和治

疗疟疾上的确有很大帮助。通过使用再水化和抵制疟疾毒气的治疗方法,萧马克医生让一个垂死的妇女一夜之间就变成了一个看起来只是有点微恙的妇人,这实在是个奇迹!假如不是亲眼目睹,我是不会相信的。

Surf Aid 医疗救助机构的职员为上千个孩子接种了疫苗,我相信这一定会起到很大的作用(数年前在苏丹发生的难民危机中,死于麻疹的人多于死于饥饿的人)。

就我个人而言,我在尼亚斯岛上遇到了由萨。通过几天来身着便装,在新西兰一所乡村学校提供的一系列帮助,通过位于惠灵顿的洲际酒店的管理人员为我们安排的集体午餐,通过在新普利茅斯举行的自行车比赛以及通过我的发言代理人,黛比·塔西的帮助,到目前为止,我们已为孤儿院筹措了 7 000 美元。如果您也想提供帮助,可以查看 www.thope.org。

现在我还记得,在回程中我们驾着小船穿过赤道。在海上航行了几天之后,我用卫星电话联络了我的家人。在看到海啸带来的破败的景况及由此导致的贫穷景象后,一想到我孩子的生活是如此地优越,甚至都有点被惯坏了的时候,我感到有点不安。当我和八岁的儿子通话时,我以为他会问我诸如“你给我带了什么礼物,爸爸?”这样的问题。

但是他的问题不是关于礼物的,他的话让我热泪盈眶。他问道:“今天你救了人吗,爸爸?”原来我错了。因为想到孩子们会要礼物,我就变得紧张,可是我的想法是错误的,完全错误!

尽管上了几所大学,学了不少书本知识,但是惭愧的是我往往总能从孩子们身上学到不少东西,这常常使我深感惭愧。比如他们将自己最喜欢的玩具打包和我们捐赠的钱一起寄给了由萨和他在尼亚斯岛上的明日希望孤儿院。然而不幸的是岛上再一次发生地震,使得这