

Mc
Graw
Hill

Education

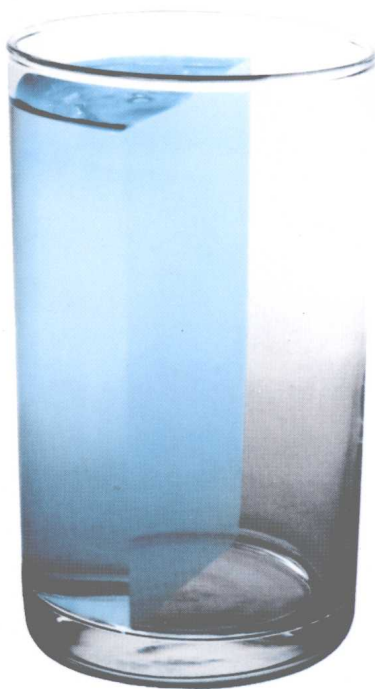
HARD
OPTIMISM

坚定的 乐观主义

一切成功的
必由之路

[美] 普赖斯·普里切特
(Price Pritchett) 著

朱信明 译



東 方 出 版 社

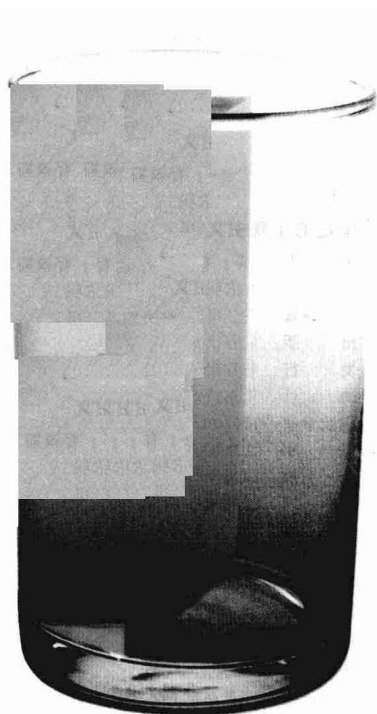
HARD
OPTIMISM

坚定的 乐观主义

一切成功的必由之路

〔美〕普赖斯·普里切特
(Price Pritchett) 著

朱信明 译



東方出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

坚定的乐观主义/[美] 普赖斯·普里切特 著. 朱信明 译. —北京: 东方出版社, 2008. 9

ISBN 978-7-5060-3234-6

I. 坚… II. ①普… ②朱… III. 成功心理学—通俗读物 IV. F848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 100327 号

Price Pritchett; HARD OPTIMISM

ISBN: 0-07-148545-7

Copyright © 2007 by Price Pritchett

Original language published by The McGraw-Hill Companies, Inc. All Rights reserved.

No part of this publication may be reproduced or distributed by any means, or stored in a database or retrieval system, without the prior written permission of the publisher.
Simplified Chinese translation edition jointly published by McGraw-Hill Education (Asia) Co. and Oriental Press.

本书中文简体字翻译版由东方出版社和美国麦格劳-希尔教育(亚洲)出版公司合作出版
未经出版者预先书面许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分
本书封面贴有 McGraw-Hill 公司防伪标签, 无标签者不得销售
北京市版权局著作权合同登记号 图字: 01-2008-1590 号

坚定的乐观主义

作 者: [美] 普赖斯·普里切特

译 者: 朱信明

责任编辑: 许 可

出 版: 东方出版社

发 行: 东方出版社 东方音像电子出版社

地 址: 北京市东城区朝阳门内大街 166 号

邮政编码: 100706

印 刷: 北京智力达印刷有限公司

版 次: 2008 年 9 月第 1 版

印 次: 2008 年 9 月第 1 次

开 本: 880 毫米×1230 毫米 1/32

印 张: 3.5

书 号: ISBN 978-7-5060-3234-6

定 价: 26.00 元

发行电话: (010) 65257256 65245857 65276861

团购电话: (010) 65273937

版权所有, 违者必究 本书观点并不代表本社立场

如有印装质量问题, 请拨打电话: (010) 65266204

导 言

目前，在你每天的在工作中使用的最重要的工具是什么？电脑、电话、交通工具？还是其他什么工具？

事实上，你最重要的工具是你的大脑——你头盖骨里那块灰色的、三磅多重的“电子”设备，它才是你人生最重要的“三磅重工具”。

业绩源于大脑，自古使然。但是在今天的知识经济型社会中，人的大部分能力都产生于自己的大脑。因此，智慧型职业要求你运用更多的智力，而不是体力。

- 头脑是最主要的创新工具；
- 思想是最重要的源泉；
- 思考方式是创造业绩的最重要的决定因素。

现在的工作和以前的工作有很大的不同。在很

久以前，工作业绩更多地依赖肌肉的力量、行动的灵巧和敏捷或者反应的速度。但现在可以很确切地说，知识型职业中 90% 的工作是认知方面的，也就是脑力和情感方面的，其中大概只有 10% 是由体力劳动来完成的，知识型职业主要要求我们去思考。因此，我们要了解、推论、记忆、想象、创造、构思、整理、分析并作出判断。

当今社会，效率是由我们的思想模式、思维方式和态度所决定的，即通过我们如何处理问题和我们自身如何感知事物来实现。正如唐纳德·特朗普在最近接受的一次采访中说的：“头脑即一切。一切皆由头脑决定。”

这正是本书的威力所在，它将教会你如何管理好你自己的大脑。

本书所讲的精神训练所达到的效果会远远超越你的想象，它会帮助你增强自信、提升创造力，从而使你抢占先机或者在逆境中成功；它也会在你的心中形成一个缓冲区，帮助你承受压力、挫折和失望。当你对未来感觉迷茫的时候，这种威力无穷的思维模式会给你支撑的力量和愉快的心情，并最终会起到保护你身体的健康和提升你生活质量的作用。

当然，很多人不相信乐观主义，觉得它很肤浅，像棉花糖一样，很虚假，而且在物欲横流的现实世界中根本不切实际。但是，关于乐观主义的所有认识都不是软弱无力和无足轻重的，坚定的乐观主义能够带给你一种强烈的、有力的、持续的乐观心态，却不是教你成为一个盲目乐观的人，不是教你戴上淡红色的眼镜来观察这个世界，更不是过去那种“积极思考的力量”的老调重弹。

本书的思想精髓是：

- 坚强地面对事情的真相远胜于粉饰太平；
- 管理好思考过程，取得良好的效果；
- 建立在严谨的科学探索——实证之上。

很多研究已经向我们展示了正面思考和正面心态的无穷好处。乐观主义在商业、政治、教育、领导、体育和健康等诸多方面都被证明是一种重要且非常有用的思想。

正面的心态和乐观的思考，两者能够给你带来更高的薪酬水平和更好的领导评价。

纵观美国历史，相对更乐观的总统候选人通常都能在大选中获胜。在企业的日常管理中，高层管

理者们使用激励性语言的次数比他们使用批评性语言的次数多 4 倍。

悲观的销售员的销售业绩远差于乐观的销售员的业绩，而失去的顾客数量却比乐观的销售人员多得多。

在水平接近的两个棒球队的比赛中，乐观的投手和击球手发挥得要比悲观的球手好；悲观的篮球队和对手的比分差距会越拉越大，但乐观的团队则能够想办法继续追赶比分，进而缩小差距；悲观的游泳运动员发挥不好的时间长于乐观的游泳运动员，而且失败后更容易放弃努力，不能很快从消沉中恢复过来。

乐观主义者更乐于助人，想法更灵活，更富创造性，与人相处得更好，对客户也更尊敬。乐观主义更有益于身体的健康、康复和长寿。

科学证明：乐观主义对个人和团体都具有非常广泛的影响。无论今天发生了什么事，坚定的乐观主义都会帮助你更好地去克服它。

每次行动之前都有一个思考。

——爱默生

根据本书中的训练法则九，我想对为这本书作出贡献的所有人表示感谢。

首先，我要感谢那些正面心理学的研究者和理论家，在我写作本书的过程中，应用了他们辛勤研究的成果，特别是马丁·E·P·塞利格曼（Martin E. P. Seligman）、米哈里·契克森米哈赖（Mihaly Csikszentmihalyi）、朱莉·诺伦（Julie Norem）、芭芭拉·佛瑞德列克森（Barbara Frederickson）、爱德华·C·张（Edward C. Chang）、C·R·斯奈德（C. R. Snyder）和戴维·L·库珀瑞德（David L. Cooperrider）等人的研究成果。

在此，我还要特别感谢我的两个思想伙伴金伯利·普里切特·韦伯斯特博士（Dr. Kimberley Pritchett Webster）和斯蒂芬妮·斯奈德（Stephanie Snyder），他们是“PRITCHETT, LP 智囊团”的成员，他们为本书的顺利完成作出了独特和无私的贡献。此外，还有我的助理卡伦·鲍尔（Karen

Ball)，她运用自己的经验和智慧帮助我对稿件进行了很好的整理和修改，同时还要感谢卡罗琳·加里蒂（Carolyn Garrity）的准确校对。当然，作出重要贡献的还有我的妻子帕蒂（Patty），她从特殊的视角为本书提供了建议和支持，帮助我最终完成了这部著作。

最后，我还要向三位帮助我把这部稿子变成出版物的朋友致谢。我的朋友和同事查尔斯·德克尔（Charles Decker）负责了本书的出版，他首先联系到麦格劳-希尔出版公司的珍妮·格拉瑟（Jeanne Glasser），她安排了本书的出版。麦格劳-希尔出版公司的菲利普·拉佩尔（Philip Ruppel）给予了出版赞助，这也是我们保持了20年友好关系的见证。

当然，本书还包含了很多振聋发聩的思想和评论。我最大的愿望就是能够跟这些评论者见面，并对每一位丰富我人生的人表示最诚挚的谢忱。

普赖斯·普里切特

contents

目 录



导言 / 1

致谢 / 1

■ 训练法则一

掌控塑造你人生思想和态度的能力 / 001

■ 训练法则二

评定你现在的乐观主义等级 / 009

■ 训练法则三

培养乐观主义者解读事情的方式 / 017

■ 训练法则四

转变悲观主义者解读事情的方式 / 025

■ 训练法则五

承认并消除悲观主义现象 / 033

■ **训练法则六**

运用“正向再评价”来处理难题、
面对失望 / 043

■ **训练法则七**

把心怀希望培养成人生的一种习惯 / 051

■ **训练法则八**

洞悉如何及何时能利用负面想法
获取优势 / 059

■ **训练法则九**

感恩与谅解 / 067

■ **训练法则十**

发挥个人优势 / 075

■ **训练法则十一**

让自己沉浸其中 / 083

■ **训练法则十二**

跟着感觉走 / 093

1

训练法则一

**掌控塑造你人生
思想和态度的能力**

正面思考与不去负面思考，哪个更重要

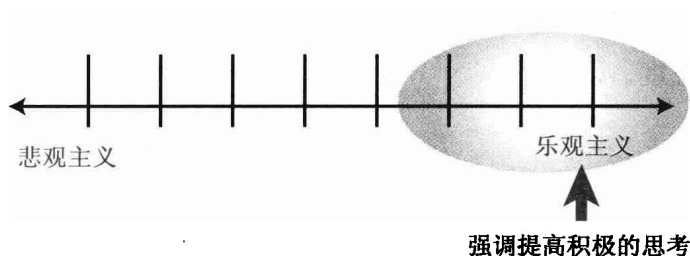
也许你会感到困惑，并且可能在想：“这有什么区别吗？”其实，研究人员发现，乐观主义和悲观主义是两个完全不同的因素。最新的研究成果显示：正面的思考有其好的方面，但是非负面的思考比正面的思考更有益处。

那么，你怎样才能真正发挥你的“三磅重工具”的作用呢？

我们认为，重要的是不强迫自己去正面地思考，也不要集中力量消灭那些负面的思考，乐观主义的核心技巧就是改变我们对自己或对别人有破坏性和伤害的负面想法。

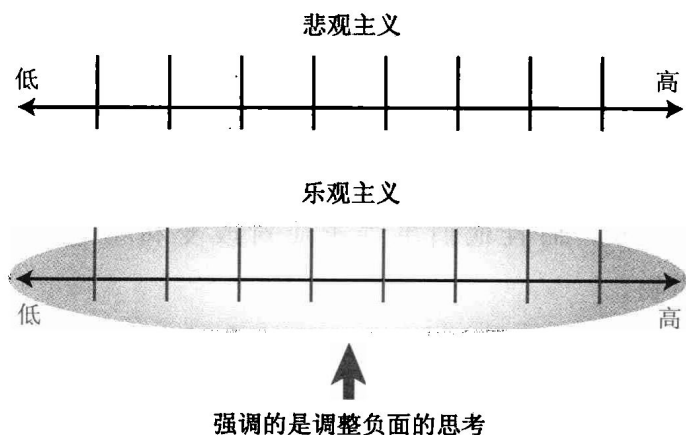
陈旧的传统观点：

悲观主义和乐观主义是同一刻度尺的两个端点。



最新研究的出发点：

悲观主义和乐观主义是两个完全不同的刻度尺。





W·克莱门特·斯通（W. Clement Stone）在半个世纪之前就创造了这种分析方法。他指出：人与人之间仅有一个很小的区别，但是这个小小的区别却可能导致巨大的不同，这个区别就是态度，而巨大的不同就是由此所产生的正面或者负面的态度。

科学研究证明：乐观主义能对
人生产生广泛而有益的影响。

关于乐观主义的科学争论

行为科学中有个全新的热门研究领域，叫做正面心理学，这一领域的研究发现：态度影响办事效率。经过不懈的研究，其结果显示：乐观者的收入相对更高、身体更健康、更容易从选举中胜出、寿命更长，而且他们更善于应对改变和不确定的事物。

许多人已经在很大程度上感受到了这一切，但对人们来说，他们需要新的科学研究结果来证明。事实上，不断发展的科学研究证明了人们思维模式



的力量，同时也证明了乐观态度对个人办事效率、幸福和身心健康具有广泛的影响。

现在，人们已经找到实际的证据，即科学地证明了乐观主义有很大的用处——对个人或整个团队的文化都具有鲜明的作用。

乐观主义与悲观主义

乐观主义为什么如此重要？

乐观的期盼能给我们以力量，它不仅可以激发我们的潜能，而且可以提高我们对机遇的敏感度。乐观主义能够给我们生命中的黑暗角落带来灿烂的阳光，使那些以前藏在我们生活阴影中的机会显露在我们面前。正面思考的人会从充满希望的角度面对和理解所有事情，找出悲观主义者没注意到的、有益的事物，而且他们有创新性的解决问题的方法。

我们现在就从这个方面，对悲观主义所包含的特征描述一下。

悲观主义思维会使你失去很多力量，也会削弱你周围人的精神和力量。它会打击你的自信心，降低你的创造力和解决问题的能力，令你只注意到你



面前的困难，因而看不到你周围的机会。最后，悲观主义让你失去人生的快乐，让你的情感丧失殆尽，也因此不能使你很好地与他人相处。

心理力量的建立

对此，有什么好消息吗？是的！你可以通过训练拥有乐观主义精神，像其他任何技能一样，我们也可以去发展它。

首先，我们要搞清楚“坚定的乐观主义”和陈旧的“积极想法的威力”之间的差别。研究结果告诉我们：坚定的乐观主义的力量并不仅仅来自于反复的自我默念，事实上，它来自于我们对如何处理负面想法和情绪的方法转变。

心理学家的研究发现，乐观主义和悲观主义不是同一个刻度尺上的两个端点，而是两个完全不同的尺度。很显然，当我们重塑或改变了我们大脑里的负面思维后，它就能够产生最好的结果。

让我们换一种说法：正面思考很重要，但非负面的思考却是坚定的乐观主义的本质。这个秘诀就是，我们如何找到解释自己所面对的环境的方法——特别是当我们经历失败、困难、无常或损

