

CHENGJIUXIWANG
Zhuandongrenshengxiwangdezhihui

完 / 美 / 人 / 生 / 丛 / 书

成就希望

136个 转动人生希望的 智慧

滚动的石头不会生苔，转动的轮胎才会前进，人生的路上荆棘遍布
难免遇见挫折和窘境，你的智慧从何而来
能否重新打造新的人生希望？书中的智慧将助你迈向成功的人生

◎王阳/著



上海科学技术文献出版社

成就希望

136个转动人生希望的智慧

王 阳◎著



上海科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

成就希望：136个转动人生希望的智慧 / 王阳著.
—上海：上海科学技术文献出版社，2005.1
ISBN 7-5439-2463-3

I. 成... II. 王... III. 成功心理学 IV. B848.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第114642号

责任编辑：张 树

封面设计：一步设计工作室

成就希望—136个转动人生希望的智慧

王 阳 著

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市武康路2号 邮政编码200031)

全国新华书店经销

江苏常熟人民印刷厂印刷

*

开本787×1092 1/16 印张8 字数126 000

2005年1月第1版 2005年1月第1次印刷

印数：1—6 000

ISBN 7-5439-2463-3 / G · 640

定价：16.00元

<http://www.sstlp.com>

序

你或许不知道“暗示”可以分为自己影响自己的“自我暗示”，以及受别人影响的“他人暗示”。

例如，对油漆过敏的人，只要听到“油漆”二字，就觉得皮肤开始不舒服，这就是“自我暗示”。喜欢音乐的人，你若拿面粉给他，告诉他这是止痛剂，他的头痛可能很快就消失了，这是“他人暗示”的效果。

不论是受哪一种暗示的影响，只要能加以有效利用，就可能产生正面效果，反之则会出现负面效果。尤其要注意的是那些会产生负面效果的暗示。有句名言：“人不是因伤心才哭泣，而是因哭泣才伤心。”说的就是这个道理。

其实，那些经常感到自卑、烦恼不安的人，还有那些自认没用、没出息的人，便是对自己本身施予负面的暗示。这种恶性循环的结果，会使他们变得愈来愈消极。

要根除这种恶性循环，最有效的方法是让“自我暗示”转向正面发展。“自我暗示法”是根据人的心理结构所研究发展出来的科学技术。如此说明，也许有人会认为很复杂，好像有一套定规。其实，它和要经专家指导的“自我催眠”是完全不同的，这是每个人都可立刻做到的，也正是笔者“自我暗示法”的特点！

本书将这种“自我暗示法”的特征作了更深刻的揭示，并将目标重点对准日常生活重心，使之成为随时随地都可加以利用的方法。

如果本书能有助于激发你的潜能，并在工作、学习、人际关系等方面增加你的信心，这便是笔者所衷心期盼的结果。

王 阳

序

你或许不知道“暗示”可以分为自己影响自己的“自我暗示”，以及受别人影响的“他人暗示”。

例如，对油漆过敏的人，只要听到“油漆”二字，就觉得皮肤开始不舒服，这就是“自我暗示”。喜欢音乐的人，你若拿面粉给他，告诉他这是止痛剂，他的头痛可能很快就消失了，这是“他人暗示”的效果。

不论是受哪一种暗示的影响，只要能加以有效利用，就可能产生正面效果，反之则会出现负面效果。尤其要注意的是那些会产生负面效果的暗示。有句名言：“人不是因伤心才哭泣，而是因哭泣才伤心。”说的就是这个道理。

其实，那些经常感到自卑、烦恼不安的人，还有那些自认没用、没出息的人，便是对自己本身施予负面的暗示。这种恶性循环的结果，会使他们变得愈来愈消极。

要根除这种恶性循环，最有效的方法是让“自我暗示”转向正面发展。“自我暗示法”是根据人的心理结构所研究发展出来的科学技术。如此说明，也许有人会认为很复杂，好像有一套定规。其实，它和要经专家指导的“自我催眠”是完全不同的，这是每个人都可立刻做到的，也正是笔者“自我暗示法”的特点！

本书将这种“自我暗示法”的特征作了更深刻的揭示，并将目标重点对准日常生活重心，使之成为随时随地都可加以利用的方法。

如果本书能有助于激发你的潜能，并在工作、学习、人际关系等方面增加你的信心，这便是笔者所衷心期盼的结果。

王 阳

136
个转动人生希望的智慧

使你有冲劲的一句话
语言的自我暗示法

■“反正”、“我就知道”等语会使人产生挫折感



当我们的工作、学习进行得不顺心时,通常都会以“我就知道不行”、“我就是没有能力”、“我本来就不如人”等常用的语句来搪塞。说这些话就表明了放弃,这是一种逃避的心态,因此,本来有能力做到的,也就变成做不到了。

事实上,这些负面说法的“反正”、“我就知道”、“无能为力”、“不得不如此”、“我本来就不如人”等的说

词,均是自暴自弃,而且是强词夺理,这将会使自己做茧自缚而不能摆脱困境。

在这里,笔者认为平常出于无意使用的语言,都可能对自己产生正、反两面的影响,如果现在你正被自卑感所困扰,那么就要将消极的话语和文字完全消除,就算在心里想到,也不要使用它,如此一来,自信心就会产生,并且植根在心底深处。

■要有坚强的毅力,自信心才会深植于心

我很喜欢吃水果,常常光顾住家附近的水果店,因此,我常常听到一些有趣的对话。水果从外表很难看得出好坏,因此常常有客人问:“老板,这西瓜甜吗?”、“橘子会不会很酸?”

老板这样回答:“大概很甜吧!”、“我想应该不会酸才对!”说出这些不肯定的语句,十之八九会令客人不想买。

如果相同的问题,老板的回答是:“不甜不要钱”、“我从不卖酸的

橘子”，用这种肯定的语句一定会使顾客有信心购买，有信心，生意也会更兴隆。

由以上的实例得知，我们自己必须自我肯定，说服自己，不要怀疑自己能否做得好，而是一定要做好，这才是拥有自信的第一步。

要消除自卑，必须以肯定的语气来说相同的一件事③

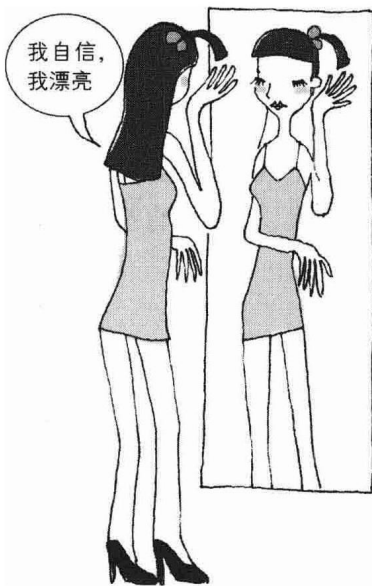
揽镜自照对女人来说是一件美好的事情，但也是最烦恼、最自卑的时刻。同样是黑皮肤，对信心十足的女人而言是“小麦色健美皮肤和乌黑柔亮的秀发相得益彰”，但对于缺乏自信的女人却是“我的皮肤这么黑，真是难看死了”而烦恼不已。

常有人因缺乏自信而烦恼，对价值标准的认定过于主观，以二分法区别好与坏。尤其是自卑感，因说话方式不当而造成的情形特别多，所以否定的话还是少说为妙。

《物的本性》一书的作者留克利希阿斯是一位著名的诗人，他曾经说过：“对于皮肤黝黑而深感烦恼的女人，如果称赞她的肤色像核桃般健美，那么下次当她再揽镜自照时，她就会觉得自己变得好看，而不会再介意肤色了，此时对自我的容貌也产生了信心。”

留克利希阿斯还建议，对于瘦的人，我们不妨说他像羚羊一样矫健；对于健谈的人，可称他善于雄辩；亦可将活泼的人比喻为“大自然的震撼”。

用肯定和否定的说话方式，对于谈论同一件事情，将会产生完全不同的结果。语言是千变万化的，任何情况之下都可能出现正面价值或反面价值，所以无须担心、自卑。



4把对自己有负面作用的言语省略或用代名词

法国Emile博士,是一位靠自我暗示来治病,开创“精神疗法”的专家。他曾经说过:“自我暗示疗法的秘诀,就是不要重复有副作用的话,例如:‘真是痛不欲生,痛不欲生呀……’比较好的说法是:‘痛会消失的,一定会消失的……’使厌恶的感觉、负面言语尽量减少,甚至完全删除,效果才会显著。”

这种方法在日常生活中也可以运用,并非只用于“精神治疗法”。

例如:考生怕名落孙山而恐惧不安,便经常把“我一定考不上的”这句话挂在嘴边,结果就真的落榜了。

由此可知,对自己足以产生负面作用的话,最好少说为妙。落榜后又常说自己是个考不上的人,便极可能成为人生的失意者。如果想要提及一件不幸的事,可用“那件事情”、“自那件事发生以来”等代名词来取代,可避免直接提及所产生的负面作用。

5想要将令人厌恶的事情减到最低的程度,必须将问题抽象化



当你遇到无法解决的困难而感到烦闷不安、不知所措的时候,可使用意念学者早先所提出的“抽象梯”为道具,从远处来看清事物。

对具体的事物,一定有其高层次的抽象概念。

例如:家中所饲养的“花猫”是一只母猫、猫科、哺乳类、脊椎动物,如此,抽象的层次就

愈来愈高。

将厌恶的事情放在梯子上,也可以爬向抽象化的高层次。

例如:有一个叫A君的上司,和“花猫”的例子相同,由A→人类→

哺乳类→脊椎动物→生物。用“抽象梯”看事物,可停留在任何阶段,将A看成脊椎动物或生物,比将A视为人感到舒服些。

对于讨厌的工作,我们不妨将它想成:为什么劳动→吃饭→生存。如果你为自己不善言辞而烦恼,可想成:说话→沟通→传递→资讯。

由此可知,爬“抽象梯”可以让你完全消除内心的恐惧和不安。

联想游戏对忘记讨厌的事情很有效用 6

以言语的方式来联想不愉快的事情,可以消除烦恼和不安。这种神奇的效果在“抽象化”之外,可以从“自由联想”中看到。

“自由联想”的特性,是由一句话开始做自由联想,产生完全不同的语句,且和原意无关的话。如:井上是一位具联想力的作家,他在《江户紫绘卷源氏》中有一段:“馒头→女性性器官→女人→女儿→嫁不出去就糟了→他是个好青年→嫁给他→婚姻→生育→两家团圆→女婿给零用钱→含饴弄孙→极乐世界。”这是从馒头联想到极乐世界的例子。

其实,我们联想的结果并不一定是死亡,联想心理效果的范围十分广阔,可以以自我为中心,向四周无限扩展。自我可分核心和周围部分,触及核心部分会使人产生愤怒、怀恨等强烈情绪的反应,在心理学上称之为“关于自我”。“自由联想”正可将自我从核心的部分引导至周围部分,不再局限在“关于自我”的心态中。

如果你曾放弃考大学,可由大学来联想。例如:大学→路树→落叶→可用来燃烧→烤地瓜……若是把失恋想成烤鸡,大学变成烤地瓜,可以让你放弃自己执著的己见。

当你心中存有否定的想法时,不用名词而用动词来表示 7

有很多年轻人,由于职业上的关系,常常红着脸,怀着自卑的心态



来找我。和他们深谈后,我深深了解到他们的自卑,都是由他们“自认为”的结果所造成的,而且都是由一些没有必要的烦恼所引起的。但站在他们的立场来说,问题也许很严重,必须赶紧想办法来解决,否则后果不堪设想。

这时候,我最常使用的方法是让自己不用名词,而是改用动词来表现。这些人常用“脸红习惯、劣等生”等名词来形容自己,造成自我否定的现象,

把自己封闭在自制的形态中。

此时,要让他们重新表现自己,让他们有勇气说出:“我在别人面前不会脸红”,“我的学习不比别的同学差”等,这时他们就会发现:只是在异性的面前才会脸红或只有某一部分的成绩不好而已。

将全部的肯定名词改成部分的肯定动词,可以明白自我能力,进一步消除自制的否定形象。

8 改变“单位”的名称,有助于心中负担的减少

对于同样的一件事情,使用的单位有所不同,心中的压力也会随之增、减。

这种情形在我们人生的旅途中经常会碰到,例如:半年后的升学考试,用“六个月后”为单位,就会觉得时间还很长、还可以慢慢来的想法。但如果用“一百八十天”的单位来表现,会觉得时间已迫在眉睫,因此提高了应试的紧张气氛。

如某则房地产的广告中所说:“距离都市中心八十分钟”,以“分”为单位,目的就是使人产生很近的错觉。报纸对于某展览会不用“三个月后”而用“九十天后”,就容易使人产生热闹气氛的感觉。

一般人都认为:公里比公尺长,小时比分钟长,这种感觉对同一事实,如改变单位,心中的负担亦会随之增减,我把这种方法称为“心

理换算”，当成一种控制自我心理的方法，各位读者不妨也试一试。

不想使情况更恶化，就必须有“认为目前的境遇最恶劣”的想法

我在学生时代就非常喜欢阅读文学名著，尤其是英国大文豪——莎士比亚，简直是我崇拜的偶像，《李尔王》一书更是我中学时代就非常爱读的作品之一。

记得《李尔王》书中有一段情节，描写双眼被毁变成乞丐的儿子在荒野出现时，他感慨地说：“看来此刻是我最坏的时候，事实上这并不是最糟糕的时刻。”

由这句名言可知，当我们遭遇困难时，不管是考试、工作的不顺利，这句话都会对人产生鼓舞，使我们恢复自信，克服困难，使前程更加坦荡、光明。

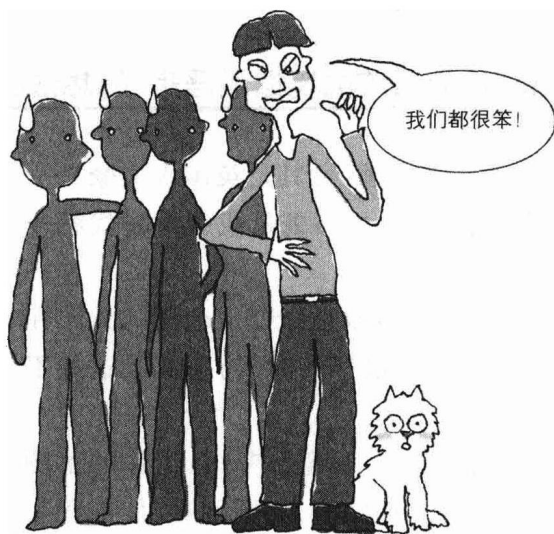
当我们在失意、潦倒的时候，在下意识的境界中，总是会不自觉地：“真是糟糕透了。”其实说这句话的人心中并不这样认为，因为在心理上还有将此话告诉他人的余地，只不过把这句话当成最后防线的一种手段而已。所以，“所谓最坏的时机，其实并不算是最坏”。

而且“最坏”这句话具有“和其他事物做比较而得来”的意思，但这比较的基准却含糊不清，如果能有明确的基准，最糟糕的状况也有可能变成最好的。

在悲观或缺乏自信的时候，不妨经常这么想一想，只要承认状况很坏，心情就会变得较轻松，否则情况会愈来愈糟，情绪就失去转圜的余地。

因为“最坏”就代表已经坏到最极限，也就是说不会有再恶化的机会，所以结果只会好转。甚至可以在心理上产生稳定感，这种心理变化是改善状况的有利方法。

10 当自卑感产生的时候,用“我们”来替代“我”重新思考,就能克服自卑感



一个个性内向的女性会在第一次生产后,变得较明朗、活泼,摆脱以往想脱离却一直无法脱离的自卑感。

这种例子,我们经常看到,其出现的原因之一是:以往只是针对自我而已,有了孩子后,会把过多的意识和注意力分散在孩子身上。另外一种理由是:女性生产后的人生态度

会有极大的改变,从前对一切使用“我”,而生产后在无意识中会变成“我们”的关系,这就是所谓的“复数意识”。

这种变化在心理学上称为“扩散作用”或“稀释作用”。如:“我”是“一分之一”,“我们”就变成“二分之一”或“无限分之一”,这表示“我”的比重无限减轻。又如:“我很笨”,把这种想法改为“我们很笨”,这样一来便可减轻因笨所引起的自卑感。以这种增加自己同类的方法,可以消除自己深感烦恼的孤立感。

11 “若A方法失败,还有B机会”,以这种想法减轻烦恼和不安

一般人的共同心态,会因某件事情失败而感到心灰意冷,这就好像其他事情失败一样,令人产生不知所措的心理状态。

有人会因为失败的经验而产生不满现状的心理,因而引起情绪上的反应或各种退化的现象。所谓“退化”即年龄倒退至幼儿一般,应对能力变得幼稚、不成熟。如此一来,对环境缺乏适应性,对一切事物也

不能做出明确的判断。

要避免发生“退化”现象的方法有很多,最简单的方法就是不断告诉自己“若A方法失败,还有B机会”。事实上,目标不仅仅只有B而已,还有C、D、E等等,如此一来,你就会觉得这些悲观都是不必要的。

大学联考失败的事例,也适用“A失败,还有B”这个方法,你会认为大学不只一所而已,或是考取大学并不是人生惟一的道路。

如果能这样广泛的检讨这方法的可行性,那么你的心中就会燃起新希望,心情也会随之轻松下来。

当自己承认“无能”时,就会变成一个真正的无能者

最近我的一位好友从印度旅游回来,带来一则趣味十足的真实故事。

故事内容是一个印度人偷东西被发现了,但他却全无悔意,还理直气壮说:“拿东西跑掉才算盗窃,而我只是拿着并未跑掉,所以只要还他,就不算偷。”于是他大摇大摆地离开现场。

这件事如果发生在国内,一定是行不通的,非得要

当事人承认自己有罪并移送法办不可。这在国情上有很大的差异。

其实我并不是同意盗窃者的借口,但依印度人的逻辑来看,虽是对自己不利的事,却绝不承认其不利,当中有一种坚强的力量存在。

这种情况我们依客观角度认为不是不利的情形,但又会主观的认为是“不利”的,这是我们的弱点。

以现在都市人来说,最具有此种强烈倾向的,就是那些年轻人,这可从考场中看得最贴切,尽自己所能作答的人愈来愈少,而中途放弃,



离开的人却有增无减。

同时,年轻人就业的流动率也比以前大为增加,这些都有资料可查。原因可能是对公司的向心力不够。另一个原因也是时下年轻人普遍的想法,那就是只要稍感不喜欢就马上放弃。

这种现象是以很快放弃来表示“自己只是没做到底而已,如果继续做下去,一定会做得很好的。”因为在事前就已经准备好自我防卫的借口,才会有此心态出现。

但人生并不能如此轻易放弃一切,而是要尽自己所能来工作,这种全力以赴的精神就好比一些很棒的谚语:“麻将要打到最后才知输赢。”或“棒球从两人出局才开始”。

不可否认,能力是最重要的,如果自认不行,就会主观认为自己无药可救,没有欲望、失去斗志,到最后可能真的会变成无能者。

13 从脑中消除时限用语,可产生斗志

在我们的四周,所谓的“截止”或“过时”等时限用语很多,限制时间就能顺利进行工作、学习。但相反的,太重视限制的结果,就会分散注意力,变成不安等情形,统称为时限用语的自缚作用。要避免这种作用,最好是消除脑中的时限用语。

此时我想起最近某本杂志上,有名刑警A说:“在我的字典中没有时效这句话。”

像这样,从脑中消除物理界限,就不会受到影响,能把自己的目标明确放在射程之内,在这种情形下,会产生意外结局的可能性很大。

14 故意使用粗鲁的语言,可拯救快被压倒的心理

以上这句话,是一位著名的评论家说的。所谓的评论家就是要对一切权威、权力进行批评,也要进行详细采访。所以不论面对多么有名

的学者、权贵,都应该和他们平等说话,但实际上总会被他们的知名度所压倒,而失去客观性的评论,所以不管对方如何去想,有时难免要用粗鲁的话。

看了电视节目《时事座谈会》,二位评论家并没有使用高雅的话,但他们坦率的言语却成了评论中有趣之处。

我们可以假设,快被对方压倒时,利用这种方法,使自己在心理上 and 对方保持平等地位,脱离对方的压力,虽然是粗鲁的说法,例如不称呼对方的头衔,而是直接称呼其名或“你”等,有很多可行之道。

浅显的名称可使棘手的问题消失

我们常从报纸上看到所谓的政治漫画,例如某大官被描写成动物或幽默的描绘,官员失措的表情总能引起读者的莞尔一笑。

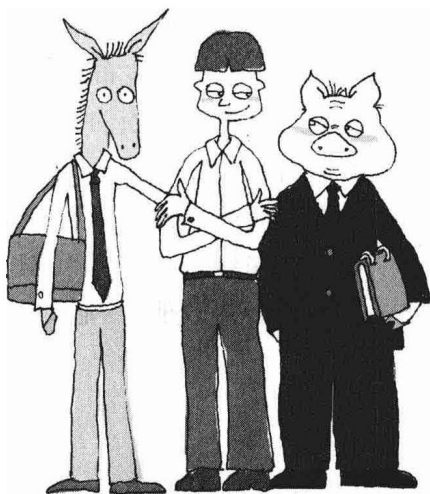
对我们来说,政治权力者是棘手人物,要对他们产生亲切感或消除恐惧感,政治漫画可产生很大的作用和效果。

“绰号”也和政治漫画有同样的效果。一般而言,我们会对有压迫感的人取绰号,如在学校有绰号的老师,大都是严厉型的;在公司有绰号的人,大都是威严型的上司。

例如:“昨天被部长责备”和“昨天又被老狐狸刮了一顿”这种不同的表现方法,对心理压力有明显的差异,亦即对棘手的人物给予浅显的名称,就可以改变和此人之间不平衡的心理,而保持平等关系。

想要把压迫感变成亲切感或优越感,取绰号是最好的方法,只要利用这效果,不管是多么难应付的人,都能让他和自己保持平等的地位,甚至使他的地位低于自己。

另一方面,给予棘手人物的绰号,那“迟钝”、“脑筋不好”等印象就



会印在他们身上,借此克制他们的压迫感。

绰号大体上来说都是平易近人的名称,用这种方法把对方“另一个名字”带进自己的新领域,这种心理会转变为产生自信的力量。

⑥在他人面前宣布自己的目标,较易迈向成功之路

美国职业棒球全垒打王贝比·鲁斯,不愧为名选手,留下各种传说和故事,其中最有名的是在某次比赛中,他手指向中心方向,说:“我要向着那个方向打出全垒打。”果然,他按其手指之处击出全垒打。

他虽然称得上是个天才,但事实上,这时的他并没有十足的把握,他只是利用宣布来弥补自信心的不足,以便实现全垒打的愿望。

由以上这个例子可以得知,无论做任何事想要达到目标,最好的方法就是在众人的面前宣布自己的目标,我把这个效果称为“宣布效果”。

因为一旦在别人面前宣布了目标,就只能前进而不能后退了,因而便迫使自己要全力以赴地去实现它。要使效率提高,就要对大多数的人宣布,这样就会有更好的效果。

职业重量级拳击选手阿里曾透过大众传播媒体宣布:“我在三个回合以内就要击败他。”他可说是十分了解“宣布效果”的顶尖高手。

⑦将自己畏惧的事情说出来,可保持心中的平静

威廉温德——实验心理学的始祖,在他所发明的心理学研究法之一的“内省法”(Introspection),就是冷静观察内心,把结果直接报告出来的方法。

用这种方法把时时刻刻间变化的情形,直接用言语说出来,持续不断地去做,便可产生不可思议的奇妙结果,而使得心病和烦恼一扫而空。

例如:初来到陌生的地方而产生畏缩、害怕的感觉时,不要把它