

负面情绪是一座监狱，当你懂得掌控情绪，
就得到了打开监狱大门的钥匙。

正面情绪是你的命运开关，当你获得正向的力量，
幸运之门就会为你开启。

YOUR DESTINY SWITCH

Master Your Key Emotions,
and Attract the Life of Your Dreams

《遇见未知的自己》作者、身心灵小说家张德芬

《与神对话》作者 尼尔·唐纳德·沃尔什

《心灵鸡汤》系列作者 马克·维克多·汉森

联袂
推荐

情绪的力量

——如何打开幸运之门

[加] 佩吉·麦科尔 著
缪静芬 译



中信出版社 CHINACITICPRESS

YOUR DESTINY SWITCH

Master Your Key Emotions,
and Attract the Life of Your Dreams

情绪的力量

——如何打开幸运之门

[加] 佩吉·麦科尔 著
缪静芬 译

中 信 出 版 社
CHINA CITIC PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

情绪的力量——如何打开幸运之门 / (加) 麦科尔著; 缪静芬译. —北京: 中信出版社, 2010.4

书名原文: Your Destiny Switch

ISBN 978-7-5086-1954-5

I. 情… II. ① 麦… ② 缪… III. 情绪—自我控制—通俗读物 IV. B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 037078 号

Your Destiny Switch by Peggy McColl

Copyright © 2007 by Peggy McColl

Originally published in 2007 by Hay House (UK) Ltd.

Simplified Chinese translation copyright © 2010 by China CITIC Press

ALL RIGHTS RESERVED

情绪的力量——如何打开幸运之门

QINGXU DE LILIANG

著 者: [加] 佩吉·麦科尔

译 者: 缪静芬

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司 (北京市朝阳区和平街十三区35号煤炭大厦 邮编 100013)

(CITIC Publishing Group)

承印者: 北京通州皇家印刷厂

开 本: 880mm × 1230mm 1/32 印 张: 8 字 数: 132千字

版 次: 2010年4月第1版 印 次: 2010年4月第1次印刷

京权图字: 01-2009-3714

书 号: ISBN 978-7-5086-1954-5/G · 389

定 价: 24.00 元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线: 010-84264000

<http://www.publish.citic.com>

服务传真: 010-84264033

E-mail: sales@citicpub.com

author@citicpub.com



推荐序

人生是可以由自己控制的

尼尔·唐纳德·沃尔什（《与神对话》作者）

我认识的人当中，很少有人过的是自己想要的生活。大部分的人是为了某些事而工作、为某些事而努力，或是为了实现他们想要的目标而拼命奋斗。有些人劳碌一生，却只是勉强过得去；还有些人表现得相当杰出，但却仍然不是过着自己想要的人生。他们可能很幸运，可能“紧跟了潮流”，但是他们的生活并没有为他们带来心中真正的渴望。

令人讶异的是，很少有人了解，人生的用意从来不是如此——而且人生不一定要这样。许多人只是勉强为他们的“人生”寻找某些层次的满足，这些人在很久以前就放弃了自己的梦想，而且大部分的人从来没有想过人生是可以由自己控制的。

人生确实是“可以”由自己控制的。

人生不仅是某种你可以控制的东西，它还是某种你每天都在控制

的东西。如果这句话的前半段是个惊奇，那么后半段一定是颗超级炸弹了。其实，这句话的前后两段都是千真万确的，而且这些字句可以改变你的人生。

想想你手中这本书，它是怎么到你手上的？它是在什么样的情况下被摆到你眼前的？你认为自己和这件事有关系吗？这个嘛，当然有关系。是你把这本书拿起来的，是你开始阅读这本书的。不过我是以更深的层次在谈这件事。是什么促使你拿起这本书的？是什么原因让你开始阅读这本书的？一开始，它是如何到你手中的呢？世界上的书成千上万，为什么这本独特的书此刻刚好受到感召，来到你的面前，或是吸引你去看它？

我会告诉各位其中的原因。

在你心中的某处（或许是在心中的最深处），有一种想法，而那种想法一直是由情绪支撑的。你的想法是：“我希望我的人生改变”。而支撑这个想法的情绪是一种迫切的渴望……一种非常深切、真实、迫切的渴望。

情绪之于你的想法就如黄金之于钱币，没有黄金为后盾的钱币是没有价值的，少了情绪的想法也只不过是数据罢了。如果你思考一种想法，并以情绪来支撑这个想法，这个想法就会变成一种有创意的力量。

许多人会认为情绪是有害的。“好了，好了，别那么‘情绪化’！”你听别人说过多少次这样的话呢？即使是正向的情绪也常常无法尽情

表露：“嘿，嘿，冷静下来。别那么‘兴奋’。”

然而，把这本书放在你手中的正是情绪——你的渴望将这本书放在你手中。

请相信这一点。

本书将为你提供改变命运所需的所有工具。现在只剩下一个问题：你会使用这本书吗？你会注意这本书同时阅读它吗？如果你的答案是肯定的，那么你正朝着自己一直渴望拥有的人生迈进。

我并不是要跟各位说，从现在开始一切都会很顺利。事实上，使用本书所提供的工具是需要纪律的，是要有决心的。但是，如果你做到那几点，就一定能够带给自己一个快乐、平静和满足的层次，而这个层次胜过你所知道的任何层次。

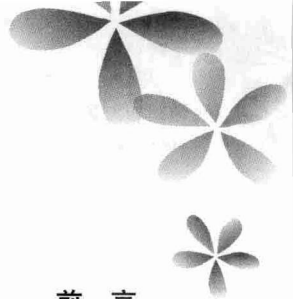
准备开始阅读本书的这一刻，你要了解，人生并不是指发生在你身上的一切，而是透过你所发生的一切，这一点很重要。

到底有多重要呢？哈，没错，那就是问题所在，不是吗？

答案就掌握在你的手中。

本书或许是你阅读过的书籍当中最重要的一本。我很感激佩吉·麦科尔完成了这部著作，我相信你也会感谢她。那么就快点将这本书读完，并开始应用书中的原则吧！

此刻，当你握着这本书的同时，你的命运就掌握在自己的手中。这么说一点也不过分。



前言

使用这股力量的4个顿悟

我早年大部分的日子都生活在“监狱”里，而我并不自觉。我想到以前的那个我和现在的我，仿佛判若两人。我耗费了许多年的时间，付出了许多努力，再加上自己的4个顿悟，才从一个困惑、不快乐的青少年，转变成一个有自信、知足的女人，懂得管理自己的情绪和命运。

如今，我是一名咨询师和我自己所谓的“目标实现顾问”，激励个人、职业运动员和组织团体，激发他们的热情、创造目标、努力使其发挥最大的潜能。我从事这份工作已经25年了，而我所学习到的见识和技巧，让我能够协助许多人创造他们想要的人生。但是从前的我并不总是如此热忱、乐观、怡然自得。十几岁的我和年轻时期的我居住在一座消极负面的“监狱”里，完全不知道逃离这座“监狱”的关键，就是要利用自己情绪的力量，并运用这股力量来创造自己想要的人生。

随着时间的流逝，我发现，尽管情绪看起来似乎锐不可当，我们却有能力和控制情绪，就如我们有潜力创造自己的命运一样。我了解到，那就仿佛我们每个人都有个“命运开关”，一块调光开关板，每一个开关控制一种情绪（如快乐搭配悲伤），而且我们有能力上下移动这些控制杆，创造或增加正向的感觉，并将负向、无建设性的感觉调到最低的程度。然而，就像许多人一样，刚开始，我认为自己的情绪是由别人和外环境所控制的。我必须发现自己的力量，并学习如何使用这股力量。

顿悟一：除非知道自己身处“监狱”，

否则逃不出“监狱”

回顾青少年时期，当时的我可悲、寂寞、没有安全感。悲观的感觉限制了我，而且就像许多有烦恼的人一样，我喝酒，因为喝酒让我觉得好些，暂时好一点。短暂的几个小时里，酒精会让我忘掉自己的痛苦，体验到自信和快乐，可是第二天，所有负面的感觉就会全力反击，然后我发现，自信又再度消失了。我不知道要如何替自己的悲哀寻找一个比较永恒的解决办法。

有好几年的时间，我既气愤又沮丧，没有人出面帮我整顿我的人生。我太不成熟了，以至于无法对自己的选择负起责任，而且将自己

的问题和悲观的感觉怪罪于大家。我等着有人突然跳出来拯救我，但等得越久，我的人生就变得越难以控制，我就变得更加害怕、更加沮丧，对自己的感觉也越来越差。我的日子大多耗在感觉悲哀里，不知道我有能力改变自己的感觉和自己的人生。

17岁那年的某一天，是我最低潮的时候，当时我已经和受人欢迎的足球队队队员戴夫交往将近3年了。戴夫第一次约我出去时，我既惊讶又高兴，因为我无法想象为什么他想和我在一起（当时我的自我价值感相当低）。戴夫对我热情如火，不久后便要我做他的女朋友。

知道他爱我，让我抱着某些希望，以为有一天快乐和幸福会完全取代我的痛苦感，我并不明白唯有“我”才能替自己创造那些情绪。某一天，戴夫告诉我，他希望我们的关系能够“休息”，而且他已经开始和另一个女孩约会了。

我已经觉得自己很糟糕了（现在想起这件事，这可能就是他和我分手的主要原因），感觉人生好像不值得过下去似的。当时的我深信自己再也不会开怀大笑、微笑，或者再也不会感到喜悦。就像许多人一样，我认为快乐是：当好事发生在我们身上时，我们如魔法般地坠入一种状态。当时的我并没有想到，快乐是某种我们为自己创造的东西，而且即使在人生面临挑战时，我还是能够觉得满足。

几年的时间过去了，我和许多异性交往，也享受过几段长期的恋情，但是这几段恋情从来没有给我任何持久的安全感或稳定感。

我需要我的男朋友们不断给我保证，还一直担心他们是否会欺骗我。最后，无论一开始那段感情多么看好，最后全都被我的局促不安给破坏了。

因为男人无法给予我所追求的快乐和平静，于是我试着通过工作和赚钱获得快乐和平静。身为打工一族，我喜欢用钱去买最流行、一件要价50美元的牛仔裤，拥有花钱的能力让我对自己有好感。高中毕业时，我拥有一份销售计算机的工作，穿着套装，和客户谈公司产品优势。我喜欢在赚取稳定收入的同时，还能够影响客户的决定。

不过这份工作并不是一直那么顺遂。我很沮丧，我服务的那家公司里的所有一切和公司的经理们都不对劲儿。我认为他们的态度讨厌死了，而且我讨厌别人告诉我要做什么。我很不开心，并且归咎于他们。他们要我去参加表现改进计划，而我一无所获，因为我看不出工作上有什么困难是我造成的。我从一个部门换到另一个部门，寻找更好的合作伙伴和工作，但是似乎所有的事都无法调整我的态度或让我变得快乐。

再一次，我向自身以外寻找问题的答案。我认为，如果我可以安排理想的工作环境、完美的男朋友，还有其他一切都配合得当，我就会觉得自己的人生好极了，就不需要再忍受不安全感、愤怒、嫉妒或是悲伤。我仍旧不了解，无论我走到哪里，我都带着自己的不幸，为自己制造了一座“监狱”。

之后有一天，公司为了一年一度的提升士气活动，请来一位名叫鲍勃·普罗克特（Bob Proctor）的励志专家。我发现自己坐在第一排（现在坐在第一排对我而言是正常的行为，但是在当时绝对不是，当时的我不喜欢被人注意，除非我认为引人注意是有必要的），在专心聆听鲍勃演讲的时候，我觉得他提到的许多事情很有道理。他卓越的才华和智慧令我敬畏，当他讲到下面这句话时，我体验到我的第一个顿悟：

除非你知道自己身处“监狱”之中，否则你逃不出“监狱”。

他这句话的回响似乎贯穿我整个身子，我觉得自己非常兴奋。我突然明白自己其实住在一座“监狱”里，一座由恐惧感构成的“监狱”，黑暗、冰冷，而我就是创造那座“监狱”的人。

我的负面情绪并不是很极端或是到了无法控制的地步，可是一种持续的不安全感一直折磨着我，令我觉得卑微而不重要，而且经常害怕失败（就是因为这样，我气势汹汹地抱怨别人工作时态度傲慢）。在内心最深处，我没有自信。当然，我拥有一份不错的工作，但是我只是接受了开放给我的机会，所以我并不认为我的成功是因为自己的关系。我不敢梦想自己真正想做的事。我害怕如果我立下一个目标而没有实现，那种失望会是精神崩溃。

至于感情方面，我的态度是“不过如此”，而且当时的我确信爱

情等于痛苦。难怪我只是一股脑儿投入自己的工作，那是我认为自己可以控制的一部分人生，尽管如此，我还是打心底里害怕会搞砸。我没有目标或命运感，只有一种挥之不去的焦虑，无论我的人生是什么，我最好尽力而为，希望我寻找的快乐有一天会奇迹式地出现。

对自己的命运没有憧憬，没有感觉，我的确是生活在一座“监狱”里。鲍勃·普罗克特的话引起了我的共鸣，我在心中一遍又一遍地仔细思考他的话。有一天，我站在市中心，在办公室附近一条繁忙的街道上，当时，云层突然散开了，一道道阳光温暖了我的脸庞。我有一种排山倒海的感觉，我要做某件大事，针对许多像我一样既不快乐又困惑的人，让他们的人生做出正向的大转变。我对这“某件事”没有一点概念，但是既然我知道我在一座“监狱”里，而且有一条更理想的道路等着我，我就决定打破自己的限制，创造快乐的人生。

我明白我拥有这座“监狱”的钥匙，也就是要由我掌控那些令我沮丧、阻碍我快乐的毁灭性情绪。我知道，如果我做得到这一点，我就会找到激励我向前的自信、热忱和乐观。我以前并不知道如何控制自己的感情，但是我很清楚，学习控制感情是最重要的挑战。

我开始认清，我的老板和我的男友并没有能力为我创造比较快乐的人生。我是唯一能够塑造自己命运的人——我的自我成长旅途就此展开。

顿悟二：单单有知识是不够的

我坚持要对我的情绪、我的抉择和我的人生负起责任。我想实现我在这个世界的使命，也就是云层散开那天我所得到的感召。我认定我的工作是要靠自己找出解决自身问题的方法。

我的人生在许多方面都有建设性的转变：我是一家大型计算机公司的全国营销总监，我的财富不断累积，而且拥有许多非常好的朋友和相当令人满意的生活，但那是不够的。我正满怀热情地研究如何自我改善。“热情”可能是保守的陈述，因为我对过程深入钻研，变成了自我成长上瘾的人。任何一场励志研讨会，只要能够参加，我都会到场，不仅热切地排队等待，希望能抢到前排座位，还赶紧去买演讲者推荐的所有励志书籍和CD。我读过的书胜过小型公共图书馆的藏书；我聆听大量的有声节目，那数量比大部分的录音工作室所制作的节目还要多；此外，我不断参加研讨会，一天不只花上好几个小时，我还四处旅游以便参加更多的研讨会。我投资在自我成长产品上的钱比大部分人投资在买房子上的还要多，然而，在我看来，针对自己的目标所投入的一切努力，显然并没有令我心满意足。

经过11年的研究，我开始强烈怀疑所谓达到快乐和有所成就的策略。我认为自己应该一直都处在最佳的状态。但是，永远处在高兴状态的期待，使我无法认清自己已经努力到什么地步，而且我开始失

去信心，再次感到害怕和绝望。有一天，我又参加了鲍勃·普罗克特的演讲，当时普罗克特是我最喜欢的励志演说家。这一次，在听到他下面这句话时，我获得了第二个顿悟：

单单有知识是不够的，唯有理解才能开始实际应用，那样才会引导你到达你想要的境界。

这真的是恍然大悟的时刻。我了解到，聆听所有我能找到的励志专家的见解，并不能让我对自己的人生取得控制权并塑造我的命运，因为我并没有将他们的智慧内在化。我把他们的智慧写在即时贴上和日记里，却并没有将我自己与这些内容联结在一起，所以我无法真正了解其中的真谛，也无法将之应用到生活中。我过于忙着恭贺自己成为探求真理的人，以至于无法减速、消化我接收到的内容。甚至连我该对自己的命运负责的概念都没有真正听进去。我没有意识到，我一直在期待那些励志演说者来帮我做出改变。

由于这个顿悟，我逐渐培养起更深入了解的热情。我明白我必须应用自己学到的东西，实际体验这些老师们传授给我的真理。我开始思考他们有关情绪的论述，并更进一步思考如何体验自己的感觉。我知道保持正向情绪很重要，但为什么要做到却很困难呢？为什么我那么容易就陷入愤怒或自我憎恨的陷阱里？许多事情都会激怒我，让我感到消极。与其让我的情绪继续支配、限制我的人生，我想该是

更进一步探究的时候了——要找出受情绪支配的原因，以及该如何处置情绪。

顿悟三：毒药只要一点点就足以害死人

这时，我嫁给了一个相当不错的男人——查尔斯。我一直都在梦想着有段快乐的婚姻，而幸运的是他风趣、热情又有爱心。我也自认已经克服了许多不安全感，可以面对一段健全、忠诚的感情关系，但实际上，我并没有准备好。我不知道的是：无价值感仍然深植在我的心中，所以，即使我已经将这位很不错的男人引进我的人生里，潜意识里，我还是在破坏这段感情。我害怕如果我拿我们婚姻当中的任何问题来面对他，他都会生气，会离开我；因此，我压抑了难熬的恐惧情绪和自我价值低落的感觉，假装一切都很好。他没有讲出他的需要，而我也没有把我的需要说出来。

同样在参加鲍勃·普罗克特的研讨会时，我再度有了顿悟。鲍勃把两个透明杯子放在桌上，两个杯子都是半满的，一个杯子装了咖啡，另一个杯子装了水。他舀了一茶匙的水，放进那个装了咖啡的杯子里搅拌，可是我看不出那杯咖啡有什么改变。他又加入另一茶匙的水，一茶匙，又一茶匙。一直等到他加了好几茶匙的水，我才开始注意到咖啡变得比较透明。鲍勃解释，这代表正向的情绪在负面心态的

人身上所产生的效应。

我坐在那里，他的话我听进去了，而且试着用他的话来思考我的人生。我承认，我必须要有许多正向的能量才能克服我的愤怒、悲伤或无价值感。

接着，鲍勃将一茶匙咖啡加入那杯清水中搅拌。我立即察觉到那杯水的颜色改变了。他解释，这是负面情绪在正向心态中的效应：它就像毒药，即使只有一丁点也是有毒的。鲍勃的话变成了我的第三个顿悟：

“毒药只要一点点就足以害死人。”

这句话完全正确。虽然大多时候我都觉得自己的人生在稳步前进，但是每当生活出了状况、负面情绪油然而生时，我就立刻回到了烦恼多多的少年时期经历过的那种身心交瘁、绝望的感觉。如果有同事批评我，或是查尔斯和我发生争执，我所有的正向感觉就都不见了，取而代之的是愤怒、难堪和无价值的感觉。最小剂量的“毒药”也会抹杀我的正向态度。

当时的我说服自己，所有这些激励大师都过着完美的生活，没有任何嫉妒、愤怒或自我怀疑，所以只要我出现这些负面情绪，就会觉得自己很糟糕。我没有想办法变得更正向，反而让那种“有毒”的感觉支配我的体验，然后再因为没有善加控制自己的情绪，而觉得糟糕

透顶。

我开始明白，我对自己的期待根本就不切实际。原来，专家们并不是告诉我不能体验负面的情绪，而是教我必须控制负面的情绪在生活上所造成的影响，别让它像氰化物一样，毁了我的前景。我必须逐渐养成在悲观的感觉中仍知道自己能做什么的习惯，然后迅速将自己抽离负面的情绪，回到正向的情绪状态。

有了第三个顿悟之后，我开始利用鲍勃的观点来改变自己的生活，不过为时已晚，已经无法挽救我的婚姻。我一直很害怕自己的负面感觉，拒绝去探究它，而它们在我的感情关系里就像毒药。

现在回想起来，我的婚姻里有满满的爱、关心、忠诚和忠实。尽管如此，我当时还是没有体验到感恩，只觉得毫无价值。其实更挥之不去的，是我总觉得自己不值得拥有快乐。查尔斯和我都很不开心，我们的关系开始散了，才不过短短四年，我们便离婚了，两人的住处相隔二三十公里。当然，我们俩都非常疼爱我们的儿子米修，衷心希望给米修最好的一切，所以我们拥有共同监护权。出乎意料，我的前夫和我创造了一份稳固、尊重而亲密的离异父母关系；事实上，我们还是朋友。如果我早几年认清自己那种“有毒”的无价值感，我们是没有必要离婚的，而了解这一点实在令人难过。