

智品書業 品智
人文社科 人生

Mc
Graw
Hill Education

当我们不能改变环境时
就要试着改变自己

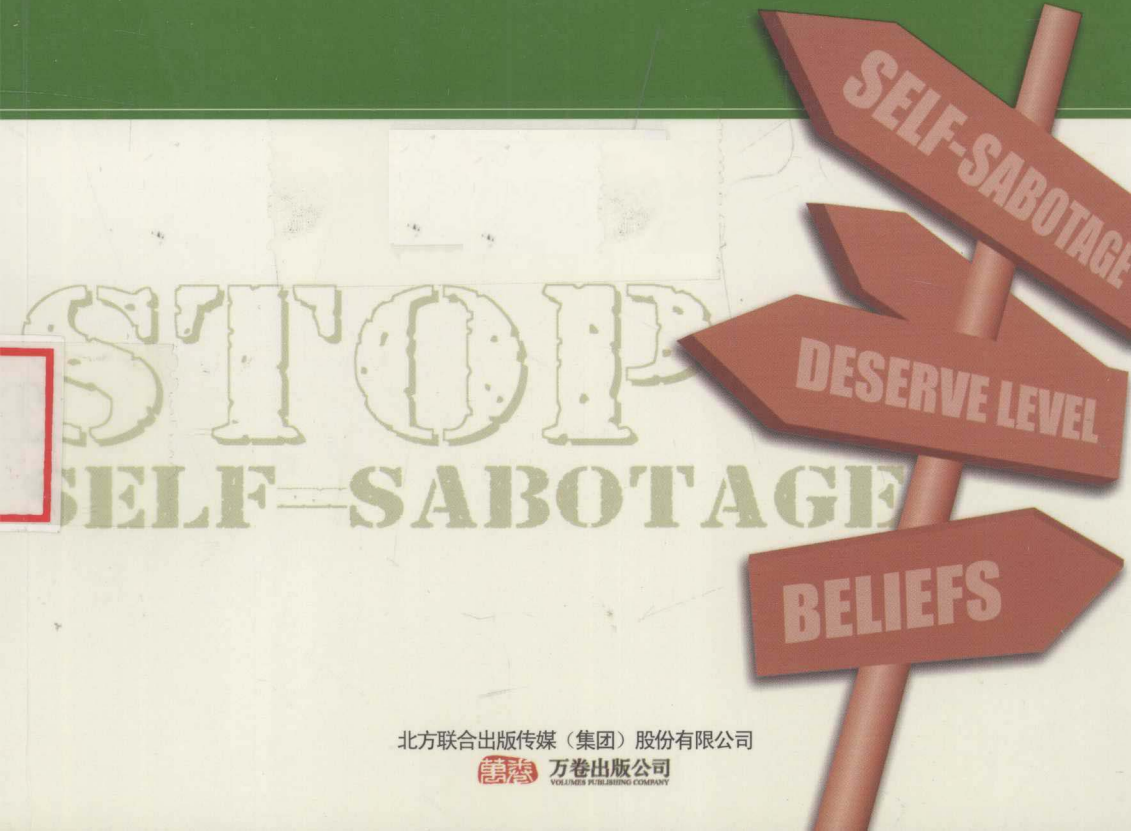
搬开成功路上绊脚石

别跟自己较劲

[美] 派特·皮尔森 著

Pat Pearson

梁伟 译



北方联合出版传媒（集团）股份有限公司

万卷出版公司
VOLUME PUBLISHING COMPANY

搬开成功路上绊脚石

别跟自己较劲

[美] 派特·皮尔森 著

Pat Pearson

梁伟 译



北方联合出版传媒（集团）股份有限公司



万卷出版公司
WANJUAN PUBLISHING COMPANY

著作权合同登记号: 06-2009 年第 294 号

© (美) 皮尔森 2009

图书在版编目(CIP)数据

别跟自己较劲: 搬开成功路上绊脚石 / (美) 皮尔森

著; 梁伟译. —沈阳: 万卷出版公司, 2009.11

(品·智人生)

ISBN 978-7-5470-0401-2

I. 别… II. ①皮…②梁… III. 成功心理学—通俗读物

IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 196937 号

Pat Pearson

Stop self-sabotage; get out of your own way to earn more money, improve your relationships, and find the success you deserve

ISBN 978-0-07-160319-5

Copyright ©2009 by Pat Pearson

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 VPC

本书中文简体字翻译版由万卷出版公司 and 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。

出 版 者	北方联合出版传媒(集团)股份有限公司
	万卷出版公司(沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮政编码 110003)
联系电话	024-23284090
电子信箱	vpc_tougao@163.com
印 刷	三河文通印刷包装有限公司
经 销	各地新华书店发行
成书尺寸	155mm × 220mm
印 张	16
版 次	2009 年 11 月第 1 版 2009 年 11 月第 1 次印刷
责任编辑	邢和明
字 数	120 千字
书 号	ISBN 978-7-5470-0401-2
定 价	26.80 元

丛书所有文字插图版式之版权归出版者所有 任何翻印必追究法律责任



谨以此书献给我的孩子海瑟、克里斯、布莱德、蒂姆和詹妮弗，我的孙儿布雷登、玛德琳、戴维、茱莉亚、安德鲁和乔尼，我的女婿、儿媳克里斯、克丽斯塔、辛西娅。

我希望你们要相信自己的价值，相信你们的应得值，继续用心去付出。

史蒂夫，我的爱始终都会陪在你左右……

对派特·皮尔森和她的《别跟自己较劲》的赞扬

“如果你想要改变你的事业、人际关系和人生，那么请你别跟自己较劲，并提高你的应得水平。派特·皮尔森这本深刻而实用的书能够帮你改写你的人生剧本。掌握本书技巧，让你梦想成真。”

——《成功原理》、《运用吸引力法则的关键》

合著者杰克·坎菲尔

“自我破坏是一个停止标识。我的好朋友派特·皮尔森教你如何停止自我破坏，这样你就可以摆脱掉它，人生和事业将会一路绿灯。从此，你的人生将会注定与众不同，而且会吸引很多朋友伴你同行。在你开始读这本书之前我首先要祝贺你，祝你增加你的自信，增强你的自尊，找到能让自己和别人进步的方法。同时这也是一本职场升迁的必读之书！”

——《心灵鸡汤》、《有钱人就是这么想》、《一

分钟百万富翁》合著者马克·维克多·汉森

“对于 21 世纪房地产公司的 9000 人的销售队伍来说，你的演讲实在是太棒了，非常鼓舞人心，催人奋进。自从你来过之后，销售业绩就提高了，这令我感到很不可思议。你在书中解释了自我破坏这样一个复杂的话题，让人们明白了他们每天做的事情正好与他们的梦想相反。我认为人们之所以不能实现他们的目标，是因为人

们的自我破坏。对于那些想借助一些方法，在他们未来的人生道路中获得成功并保持成功的人来说，这本书一定要读！”

——21世纪不动产加拿大公司、生命领航员的

创始人彼得·托马斯

“每天我们都会看到，大人物倒下，有才能的人得不到成功，也许你就是其中的一个！原因又是跟自己较劲。在这本富有深刻见解的，并具有启发意义的书中，派特·皮尔森为我们认识并战胜自己的弱点，得到我们渴望的富有活力和意义的生活提供了很好的方法。”

——前法官，法庭电视《凯瑟琳·克莱尔现场》节目主持人，畅销书《万恶律师为首》、《致命游戏》作者凯瑟琳·克莱尔

“跟自己较劲就像今日头条一样真实。我的工作帮助人们拥有他们最佳的表现，而别跟自己较劲是第一步。派特·皮特森告诉我们将如何控制人性的弱点，而不是被它们所控制。”

——美国国家航空航天局、约翰逊航天中心医疗操作部前主管、医学博士、理学硕士詹姆斯·史蒂文·洛根

本书简介

Introduction

这本书的出版凝聚了很多人的智慧和力量，是派特·皮尔森 25 年做临床心理治疗的经验之谈。这曾激励过数千名来自各行各业的人们，并帮助他们克服了自我破坏的行为，实现了他们卓越的人生目标。她奔走于世界各地，与许多世界型的大公司如 IBM、玫琳凯、21 世纪不动产等分享了她的成功秘诀。

它不同于一些理论性的心理辅导书，或者一些循循善诱的言论指导，当然那些书籍偶尔对我们的行动和思想也会有效。但是这本通过一些具体的事例引导我们如何去做，以及用一些有趣的心理测试来对自己进行判断的书，更能够吸引我们运用这里的方法。在这本书中，你会看到人们是如何面对一些局限性的信念——跟自己较劲，避开、跨过并突破自身的心理障碍，虽然这种心理障碍也许是无意识状态下产生的，但这种状态势必会影响我们获得成功。事实上我们所获取的成功，也必须敢于面对、冲破局限自己信念的牢笼，掌握改变的技巧，这样就会停止破坏我们的梦想和希望。

写这本书的目的就是希望每一位读者，通过吸纳本书中的知识、经验、教训等，找到如何战胜阻碍你实现梦想的自我破坏性心理，改变自己固有的方式，超越自己——无论是身体上的还是精神上的，停止跟自己较劲，使“想要的”和“应得的”变得一致，这种一致就会引导我们去实现梦想。这样，你就会明白，任何人都是很有资格获得生命中最想要的东西，只要非常努力地去尝试、相信自己的能力就一定能办到。好比是你现在同时踩着油门和刹车，如果你能松开刹车，你就会全速奔向你的目标。并不会因为自己不够漂亮，身体不是很健康，幼年的生活贫苦，工作不太如意，减肥没有成功等某一方面出现问题，就感到失望或伤心、感到压力或痛苦，并令这些成为你生活的“出谋划策者”，直接导致信念和感觉产生局限性，不断地阻碍你成功的道路。

当然我们在生活中遇到这些问题是经常的，那么这本书里面为您提供了很多解决问题的方法，通过这些方法释放消极的情绪、鼓舞自己的意志、引领生活的方向。

第一部分

应得值 什么是应得值

1. 别跟自己较劲 13
2. 我能从中得到什么 30
3. 培养成功的信念 43
4. 树立自尊，培养自信 55
5. 小时候的许可 70

第二部分

为什么我会自我破坏

6. 得到与失去：扔掉、放弃策略 85
7. 把剩饭给我：要求太低策略 96

- 8. 还没开始就已放弃：听任顺从策略 105
- 9. 我犯错误了：致命缺陷策略 120
- 10. 心理否认女星：心理否认策略 133

第三部分

我的生命不止如此

- 11. 对待工作与对待生活的态度一样 147
- 12. 自我谈话：不断进行自我肯定 160
- 13. 自我释放：让它去吧 178
- 14. 戏剧三角：联系与沟通 199
- 15. 自我鼓励：爱在何方 213
- 16. 自我支持：朋友和感激是好的答案 232
- 17. 我得到了我应得的 241

第一部分
PART 1

应得值 什么是应得值

WHAT IS IT
DESERVE
LEVEL

WHAT IS IT
DESERVE
LEVEL

别跟自己较劲

1



每个人的人生都必须要有意义。

——《雨王亨德森》 索尔·贝娄

我们每一个人，不论老少贫富，也不论有没有名气，有时都会跟自己较劲。我们的才能、智商再高，知识、经验再丰富，也都无济于事。那个在耳边恐吓我们、阻碍我们成功的敌人，不是别人，正是我们自己。但成功并非无望。只要我们敢于面对恐惧，掌握改变的技巧，就会停止破坏我们的梦想和希望。

“为什么我的每次爱情都不成功？刚开始的时候感觉还不错，可到了后来谁也不愿信守当初的诺言。是运气不好，还是我做错了？我到底哪里做错了？”

“在过去的三年时间里，我做生意赚了4.5万美元。我感觉遇到了困难，为什么我不能赚5万美元，或者更多钱呢？”

“我一直都在减肥，体重忽重忽轻，似乎从来没有见到任何效果。”

“我一心扑在自己的买卖上，但是似乎赚不到什么钱。”

你的情况是否也和他们一样呢？事实上我和他们每个人都谈过，假如你有一些重要的目标还没能实现，那么你就是破坏这些目标的“元凶”。你可能意识不到（实际上谁也意识不到），因为这种跟自己较劲的破坏性心理都在无意识地进行着。

如果有机会去实现一个当初你未能实现的梦想，这个梦想会是什么呢？为何当初没能实现呢？许多人都会把原因归咎于运气不好、经济不景气、他们的母亲，或是不管用的减肥药。事实上，我刚才谈到的每一个人，包括我们自己，都会跟自己较劲。

人人都想成功，但是这种破坏性心理总会使我们按照固有的方式做事。好在这些不利因素是可以找到并战胜的，而且比你想象得要简单。

非常有趣的是，我们总能在朋友、我们所爱的人身上发现这种破坏性心理的存在，但自身却很难能意识到。事实上，我们也总会为孩子、朋友、伴侣担心——他们事业会成功吗？婚姻会幸福吗？他们会关心自己的健康吗？我们每一个人都会去面对这些痛苦的问题。

在一生中，我们总会听到一句话——“有得必有失”，意思就是说，有所获得也必然有所失去。好了，我们该停止这么想了。在

本书中，你会看到人们是如何面对那些局限性的信念，避开、跨过并突破了自身的心理障碍，最终得到了自己想要的生活。我希望你们不光要有所触动，更要有所行动。那样你就会很快战胜这种破坏性心理，沉浸在胜利的喜悦中。

作为一个心理治疗师，我经常听到我的病人向我讲述他们的不幸。有些人很聪明，也很幽默，但生活并不如意。我听到最多的问题就是——“为什么我总是得不到我想要的呢？”

这并不是因为你不该得到，也不是你不够渴望，更不是你不够聪明、漂亮、成功。而是你在跟自己较劲，你的思想在斗争，信念不坚定，但你却无法抗拒这些。

“我想事业有成，但是……”

“我想减肥，但是……”

“我想婚姻幸福，但是……”

你总是在找借口，不断地跟自己较劲。这本书将教会你如何找到并战胜阻碍你实现梦想的自我破坏性心理，教你改变固有的方式。停止跟自己较劲，你就会明白，你绝对有资格得到生命中最想要的东西。

你可能会幻想，有的人就能神奇般地幸免于自我破坏。如果哪怕你只有一丝这样的想法，那么就请你记住：我们被那些社会名流所迷惑了。在他们闪耀的光环背后，名人也是人，也会内心挣扎。这些情感上的包袱如果不能解决，就会毁掉他们的生活和事业。就

算是路易·威登那样的名牌包，它也只是包袱。

“应得”的意思

韦伯斯特大辞典给“应得”下的定义是：“值得；应得机会；应受报答，应得报酬；被公认理应得到。”

我给出“应得”的定义由两部分组成：包括没有前提条件的——即活着就应得到我们想要的东西；和有前提条件的——即我们须为之付出努力。应得值，是由一些有意识和无意识的信念组成，这些信念决定了你认为自己一生中应该得到哪些东西。换句话说，应得值是以下四种心理因素的组合：

- ◎ 信念
- ◎ 自尊心（自我价值感）
- ◎ 自信心
- ◎ 小时候得到的许可

所有这些因素构成了你的应得值脚本。

现在我使用的是“值”这个词的比喻意义，而不是它的字面意思。就好比你的 IQ 值一样，表示你的智商——你的智力水平。同样，应得值也是一个判断标准，它能够表示在生活中的每一个方面，你认为自己应得水平的高低。尽管应得值的高低，主要是由我们小时候所接受的信息决定，但我们还是可以自我决定并改变应得值的高低。

你可能会有意地对自己说：“我应该快乐、我应该有稳定的