

世界级心理学大师 **韦恩·戴尔** 顶级巨著

正能量

实践版

Your Erroneous Zones

[美] 韦恩·戴尔 (Wayne W.Dyer) 著
崔京瑞 王南 译

摆脱负面情绪，掌控你的人生

世界级心理学大师 **韦恩·戴尔** 顶级巨著

正能量

实践版

Your Erroneous Zones

[美] 韦恩·戴尔 (Wayne W.Dyer) 著

崔京瑞 王南 译

摆脱负面情绪，掌控你的人生

CAS
湖南文艺出版社

湖南文艺出版社
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE

博集天卷
CS-BOOKY

图书在版编目 (CIP) 数据

正能量：实践版 / (美) 戴尔 (Dyer, W.W.) 著；崔京瑞，王南译。—长沙：湖南文艺出版社，2013.2

书名原文：Your erroneous zones

ISBN 978-7-5404-5992-5

I . ①正… II . ①戴… ②崔… ③王… III . ①成功心理—通俗读物
IV . ① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 001605 号

著作权合同登记号：图字 18-2012-580

© 中南博集天卷文化传媒有限公司。本书版权受法律保护。未经权利人许可，任何人不得以任何方式使用本书包括正文、插图、封面、版式等任何部分内容，违者将受到法律制裁。

上架建议：励志·成功心理学

Copyright © 1976 by Wayne W. Dyer

This edition arranged with Arthur Pine Associates

through Andrew Nurnberg Associates International Limited.

正能量：实践版

作者：(美) 韦恩·戴尔

译者：崔京瑞 王南

出版人：刘清华

责任编辑：丁丽丹 刘诗哲

监制：蔡明菲 潘良

特约编辑：温雅卿

营销编辑：刘碧思

版权支持：文赛峰

封面设计：主语设计

版式设计：李洁

出版发行：湖南文艺出版社

(长沙市雨花区东二环一段 508 号 邮编：410014)

网 址：www.hnwy.net

刷：北京嘉业印刷厂

经 销：新华书店

开 本：880mm × 1270mm 1/32

字 数：176 千字

印 张：8

版 次：2013 年 2 月第 1 版

印 次：2013 年 2 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5404-5992-5

定 价：29.80 元

(若有质量问题，请致电质量监督电话：010-84409925)

导言

到底什么是正能量？科学的解释是：以真空能量为零，能量大于真空的物质为正，能量低于真空的物质为负。在这本《正能量：实践版》中，正能量指的是一切有助于我们告别心理依赖与拖延症、提升意志力与自控力的方法和理念。

通过详实的数据和案例，世界级心灵导师韦恩·戴尔告诉你如何增强内心的能量，接纳自身的不完美，与焦虑、惰性等负面情绪共处，并获得真正的疗愈。书中的每一个章节，都详细论述了一种自我挫败行为，并给出了改善和提升的方法，就像历经一次次发人深省的心理咨询，让我们的心智得到锤炼，变得更强大、智慧、喜悦自在。

你在现实生活中是否是这样一个人？经常会说：“我很害羞”“我不善言辞”“我很懒惰”，等等；你是否总是渴求他人的赞许？你是否总是缺乏自控，无法摆脱旧的自我？你是否对未来充满忧虑和恐惧……如果是，那就好好通读此书，跟随韦恩·戴尔，开始这场对抗负面情绪、启发心智的探险之旅。

序

摆脱负面思维，发掘你的正能量

一位演讲人站在一群嗜酒者面前，决心向他们清楚地表明，酒是一种绝无仅有的邪恶之源。在讲台上摆着两个相同的盛有透明液体的容器。演讲人表明一个容器中盛有清水，另一容器则装满了纯酒精。他将一只小虫子放入第一个容器，在大家的注视下，小虫子游动着，一直游到了容器边上，然后径直爬到了玻璃壁的上沿。这时，他又拿起这只小虫子，将它放入盛有酒精的容器。大家眼看着小虫子慢慢死掉了。“好，”演讲人说，“这其中寓意何在呢？”从演讲厅的后排传来一个十分清晰的声音：“我看出，人要是喝酒，就绝不会长虫子。”

这本书中就有许多“虫子”——也就是说，你将从本书中看到并领悟到你根据自己的价值观念、信仰、偏见和经历而想看到的那些事情。自我挫败行为及其解脱办法是令人感到头痛的领域。你可以在口头上表示愿意为做出改变而深入地剖析自己，然而你的行为往往大相径庭。要做出改变是很难的。你如果同大多数人一样，那么当你努力摆脱自我挫败的情感和行为时，你全身的每一根神经都会阻碍这一努力，尽管有着这些“虫子”，我想你还是会喜欢这本书的。我很喜欢这本书，而且我很喜欢写这本书。

我并不认为可以草率地对待精神健康和正能量这一问题，然而我也不赞成将其视为语言深奥、枯燥乏味的研究。我在书中尽力避免了令人费解

的说明，我认为对抗负面情绪、实现“精神愉快”并不是一件复杂的事情。

精神健康是一种自然的状态，要实现这一点是我们每个人力所能及的。我认为，一个人只要将刻苦勤奋、合乎逻辑的思维、幽默感和自信心等品质集于一身，便可以真正地拥抱正向的能量。我并不相信离奇的法则，也不相信必须到幼年的成长过程中去发现你的“童年阴影”，并由此认为，你现在的消极状态是由于别人而造成的。

本书从几个主要方面介绍了保持精神愉快的思维方法，前提是你对自己具有责任心和义务感，热爱生活，并希望按照自己目前的意愿去为人处世。这一方法并不复杂，并且完全是在常理之中的。如果你是一个精神健康、心情愉快的人，你可能会对自己说：“这本书我也能写。”你说得对，即使你没有干过心理咨询这一行，没有心理学或精神分析学的博士学位，你也可以找到充满喜乐的生活准则。这些准则不是在课堂上或书本中学到的，你要掌握它们，就要下决心激发内在的能量，并且要为此做些实事。这就是我每天做的事情，同时我也帮助他人做出同样的选择。

本书的每一章都像一次心理咨询，其用意在于尽可能为你创造自己解决问题的条件。每一章都详细讲述了一种自我挫败行为，帮助你认识到陷入糟糕状况的原因，而后再给出解决之道。书中描述的各种行为，在我们身上都能看到，这里挑选的并不是情绪严重失调的临床病例，而是我们每天都“释放”神经病态信息的例子。在初步了解某个负面行为之后，我们将分析你之所以坚持自我挫败的原因及其心理支撑系统，这一部分试图解答一些问题，“我的行为使我得到了什么？”“既然这种行为对我不利，为什么还要继续下去？”当你每一个负面行为做出分析时，你会发现大部分坚持神经病态行为的动机都颇为一致。根据习惯行事总是保险的，即使这些习惯让我们一次次受伤。本书通篇都说明这样做的后果，你将逐步认识到：所谓的心理支撑系统，其作用不过是为自己开脱，并且回避改变的

机会。每章结尾都给出如何消除这些自我挫败行为的方法，这种编排形式与心理咨询完全一样，即努力寻找问题的根源，并“对症下药”。

有时你或许会感到这一方法的出现过于频繁。这是个好迹象——切实思考的迹象。根据我作为精神病治疗学家的多年经验，我知道这种思考可以改变上述自我挫败行为，但这种切实思考不会因为有人讲了某个道理便自然产生。一个认识需要一遍又一遍地加深理解，而且只有在完全理解并接受这一认识时，你才可能改变自己的行为。正是出于这一考虑，笔者在本书中反复论及若干主题概念，正如心理学家在多次心理咨询中反复论及某一主题一样。

本书通篇论述两个中心主题。第一个主题是“你能否选择自己的情感”。先根据你已做出的或未能做出的选择审视一下你的生活，这使你对自己的现状、你的情感负起责任。要想使自己不为负面能量所掌控，更能有所作为，就必须更加充分地意识到你可以做出的各种选择。你就是你所做的各种选择之总和。只要具有一定动力并做出一定努力，你就可以挣脱负面情绪的牢笼。

本书强调的第二个主题是“从现在做起”。这一句话将反复出现多次。这是消除误区、创造幸福的重要步骤。你在一生中，可以有所作为的时候只有一次，那就是现在。然而，许多人在悔恨过去或担忧未来之中浪费了大好时光。能否利用现在的时光来实现自己的心愿，这是真正成长与否的试金石，而几乎所有的自我挫败行为都企图苟活于过去或将来之中。

本书几乎自始至终都强调“做出选择”和“活在当下”这两点。仔细阅读之后，你会很快给自己提出某些过去从未想过的问题：“我现在为什么要自寻烦恼？”“我怎样才能更为有效地利用现在的时光？”任何正在逐步摆脱负面情绪、走向自我依靠和幸福的人，都会在内心提出这些问题。

本书最后简要描绘了一个完全消除了负面行为、一个以内在控制（而

不是外界控制)的精神世界而生活的人。根据下面 25 个问题,你可以衡量自己选择幸福和实现抱负的能力。尽可能客观地回答这些问题,以此来评价和估量你自己以及你现在的的生活。肯定的答复表明你有强大的自控力,能够积极地做出选择。

1. 你认为你的头脑属于你自己吗?
2. 你能控制自己的感情吗?
3. 你的动力是来自内心世界还是外界环境?
4. 你不需要别人的赞许吗?
5. 你为自己制定行动准则吗?
6. 你不渴求公正吗?
7. 你能不加抱怨地接受自己吗?
8. 你不崇拜偶像吗?
9. 你是个实干家还是批评家?
10. 你渴望探索神奇的未知吗?
11. 你能不用贬义词描述自己吗?
12. 你能始终如一地爱自己吗?
13. 你能自我发展吗?
14. 你摆脱了所有依赖性吗?
15. 你能在生活中不再埋怨和挑剔吗?
16. 你能不再内疚悔恨吗?
17. 你能不为将来而忧虑吗?
18. 你能给予他人以爱并得到他人的爱吗?
19. 你能在生活中避免动怒吗?
20. 你能不再拖延时间吗?

21. 你会积极地承受失败吗？
22. 你能未经计划就自然而然地使自己愉快吗？
23. 你很富有幽默感吗？
24. 你对别人待你的方式满意吗？
25. 你始终以自己的发展潜力而不是以弥补不足为动力，是吗？

在任何时候，只要愿意放弃“应当”“必须”等条条框框，你就会对上述问题回答“Yes”。

我的一位朋友在听完我的演讲后，曾给我写了一首诗，题目是《新的方向》：

我要远游四方，
我要尽情欢唱。
改进自己的不足，
感受心灵的成长。
我要生活、存在、“活在世上”，
倾听内心的声音、信仰。

本书出版后，收到了很多读者的建议，我也对文本重新进行了梳理修订。我相信，本书将助你清除所有阻碍成长的负面能量，帮助你发现并选择新的方向，提升你人生的正能量，真正掌控并管理自己的情绪和生活，拥抱幸福的新生。

第 1 章

主宰自己的能量 / 001

- 幸福与智力无关 / 003
- 情感是可以选择的 / 005
- 学会摆脱不愉快 / 010
- 你可以决定是否快乐 / 012
- 健康的决定权在你手里 / 014
- 避免惰性这种负能量 / 016
- 活在当下的重要性 / 018
- 成长动力是最大的能量来源 / 021

第 2 章

爱是最大的正能量 / 025

- 爱的初步定义 / 027
- 接纳不完美的自己 / 030
- 从喜欢你的身体开始 / 031
- 驱除自我否定的负能量 / 034
- 抱怨是最消耗能量的举动 / 037
- 自爱与自负的区别 / 039
- 不爱自己的“好处” / 040
- “爱自己”的正能量练习 / 041

第3章

你无须得到别人的赞许 / 047

- 需要赞许是一种负能量 / 051
- 寻求赞许的童年阴影 / 052
- 教育中的寻求赞许误区 / 055
- 别做寻求赞许的俘虏 / 058
- 将寻求赞许“一步步哄出去” / 062
- 常见的自我挫败行为 / 063
- 寻求赞许的“好处” / 065
- 追逐自己“尾巴”的人 / 066
- 跳出需要赞许的“笼子” / 068

第4章

如何摆脱旧的自我 / 073

- “我怎么怎么”标签的来源 / 079
- 给自己贴标签的“好处” / 081
- “负能量”循环圈 / 084
- 撕碎你身上的旧“标签” / 086

第5章

两大负能量：悔恨与忧虑 / 091

- 你是不是是一部悔恨“机器” / 093
- 悔恨的两大起因 / 095
- 引起内疚悔恨的手段 / 097

- 以“喜欢我”作为要挟 / 100
- 孩子的心理控制术 / 101
- 学校的种种束缚规则 / 102
- 宗教方面的心理暗示 / 102
- 惩罚其实于事无补 / 103
- 在性方面无须内疚 / 104
- 内疚悔恨的“好处” / 105
- 消除内疚悔恨的方法 / 107
- 别把忧虑等同于关怀 / 110
- 典型的忧虑行为 / 113
- 选择忧虑的心理后果 / 116
- 消除忧虑的一些措施 / 118

第6章

意志力是训练出来的 / 121

- 积极尝试新事物 / 123
- 你甘愿为自己冒险吗 / 125
- 思想的偏见与僵化 / 126
- “总要计划”的陷阱 / 127
- 内心的安全感与外界的安全感 / 128
- 世界上并不存在失败 / 130
- 人生无法尽善尽美 / 132
- 种种“惧怕未知”的执念 / 134

- 墨守成规的心理支撑体系 / 137
- 别再给人生设限 / 138

第 7 章

打破一切常规 / 143

- 内在控制与外界控制 / 145
- 跳出非黑即白的陷阱 / 150
- 消除是非观念的负能量“捆绑” / 151
- 荒谬的“应该”“必须”标准 / 153
- 无意义的“规矩” / 154
- 盲目服从规则的误区 / 155
- 你可以做出自己的选择 / 157
- 丧失自我的盲从行为 / 159
- “必须性”行为的“好处” / 162
- 承担起自己生命的责任 / 164

第 8 章

你的人生，不必强求“公正” / 169

- 不要说“这太不公平” / 172
- 忌妒是心灵的毒药 / 173
- 心胸狭隘者的弊病 / 175
- “寻求公正”的“好处” / 177
- 改变，从现在开始 / 179

第9章

如何克服拖延症 / 181

- “希望”“但愿”“或许” / 183
- 惰性的生活方式 / 183
- 拖延症的“作用” / 185
- 评论家与实干家 / 186
- 厌倦：拖延症的产物 / 187
- 典型的拖延症表现 / 188
- 拖延症的“好处” / 190
- 改变拖延症的办法 / 191

第10章

你可以告别心理依赖 / 195

- 学会放手，才有成长 / 197
- 独立，是真正生活的开始 / 200
- 心理依赖与婚姻危机 / 202
- 别把依赖和相爱混为一谈 / 203
- 他们为什么这样对待你 / 208
- 常见的依赖行为 / 209
- 心理依赖的“好处” / 211
- 消除依赖心理的方法 / 212

第 11 章

永别了，愤怒 / 215

- 微笑是可以“选择”的 / 220
- 愤怒的常见原因 / 221
- 你是不是这样的“暴徒” / 223
- 愤怒的心理动机 / 224
- 消除愤怒的方法 / 225

第 12 章

一个消除了负能量的人 / 229

第1章 主宰自己的能量

如果你确实希望摆脱各种病态行为，在生活中有所作为并做出自己的选择，保持身心愉悦，你就必须像完成任何一项艰巨任务一样，对自己严格要求，摈弃迄今为止所养成的自我挫败的思维方式，控制自己的情绪，激发出内心的正向能量。

每每回首，你都将注意到一个伴侣无时无刻不跟随在自己身旁。由于没有适当的名称，暂且称为“你的死亡”吧。对于这位伴侣，你或者仅仅感到恐惧，或者利用它来为自己服务。究竟应如何对待它，选择得由你来做出。

生命是如此惊人的短暂，而死亡的阴影又无时不在，所以你可以扪心自问：“我应当拒绝做我特别想做的事情吗？我应该按照别人的意愿去度过自己的一生吗？”“追求物质享受是那么重要吗？”“拖延时间是一种正确的生活方式吗？”你对这些问题的答复大概可以归纳为几个词：生活、我行我素、享受、爱。

你或者可以为自己的死亡而徒劳无益地担忧，或者可以利用死亡来督促自己学会真正地生活。让我们看看托尔斯泰笔下的伊凡·伊里奇在等待伟大的转折时，是怎样审视他那完全由别人支配的过去的——为适应生活环境而放弃自我支配的过去：

“如果我到目前为止的整个生活都是错误的，那该怎么办？”他忽然