

Change

Your
Mind

正 思 维

And

Your Life

坚持正思维，
才有正能量

全世界优秀人士都已拥有的思维方式

[英] 凯伦·凯西 ◆ 著 张 皓 ◆ 译



Will Follow

正思维

[英]凯伦·凯西◆著 张皓◆译

图书在版编目 (C I P) 数据

正思维 / (英) 凯西著 ; 张皓译. — 北京 : 中国
友谊出版公司, 2013. 1
ISBN 978-7-5057-3149-3

I. ①正… II. ①凯… ②张… III. ①成功心理—通
俗读物 IV. ①B848. 4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第306528号

著作权合同登记号: 001-2012-8047

Original title: Change Your Mind and Your life Will Follow
Copyright © 2005 Karen Casey
Chinese translation copyright © 2013 by Beijing Mediatime Books
Published by arrangement with RED WHEEL & CONARI PRESS,
Newburyport, MA, U.S.A.

书名	正思维
作者	(英) 凯伦·凯西 著; 张皓 译
出版	中国友谊出版公司
发行	中国友谊出版公司
经销	北京时代华语图书股份有限公司 010-83670231
印刷	北京同文印刷有限责任公司
规格	787 × 1092毫米 32开 6印张 55千字
版次	2013年2月第1版
印次	2013年2月第1次印刷
书号	ISBN 978-7-5057-3149-3
定价	29.80元
地址	北京市朝阳区西坝河南里17-1号楼
邮编	100028
电话	(010) 64668676

CONTENTS 目录

第一章

从不逃避的思维方式

把注意力放在别人身上，看起来是一个聪明的逃避策略，但我们往往在别人身上看到的不足之处，正是我们自身需要改进的地方。

管好自己就行了 // 5

放手吧，那是徒劳之举 // 6

走出别人生活的中心 // 7

不要俘虏生活的人质 // 8

第二章

正确看待“假想问题”

只有在自我意识中去制造问题时，它才会存在，然后我们的持续关注使问题越来越严重。

一般情况不要小题大做 // 15

杜绝过激反应 // 16

什么都不做 // 18

远离混乱 // 19

那又怎样？ // 20

第三章

控制结果是思维强迫症

无论我们做什么，无论我们的付出有多完美，事实上，我们永远无法控制事情的结果。

你只负责付出努力，别无其他 // 27

要活在当下 // 28

不要忧虑未来 // 30

第四章

你可以改变它

如果你不喜欢自己的想法，尤其是这个想法不利于自己或他人时，你可以改变它！

所想即所是 // 37

你永远拥有选择权 // 39

相信即为真 // 39

即刻摆脱消极思想 // 41

第五章

自己决定对自己的看法

没有人可以控制你对自己的看法，也没有人可以主宰你的行为。

不要活在别人的嘴上 // 48

本能反应几乎总是错的 // 49

旁观是爱的表现 // 50

埋怨是对责任的逃避 // 52

他人情绪是你的陷阱 // 53

第六章

无条件的爱

愿意放弃个人成见，世界就会变得更加和平安宁，这要求我们改变根深蒂固的思维习惯。

成见源于自卑 // 61

恐惧源于比较 // 62

你的指责禁锢了你 // 63

人际关系的绊脚石 // 64

取“和睦”而舍“正确” // 65

不要指责别人了，为了你自己！ // 67

第七章 拆掉思维里的墙

卸下控制别人的重担，尽管这只是想象中的，也会让你如释重负。

放手的智慧 // 74

放弃控制欲，学做普通人 // 75

卸下自己的重担 // 76

当初选择走这条路，现在就把它走完 // 77

你的控制只会带来矛盾 // 79

第八章 独立思考，从内心需要出发

当我们的脑海中充满了别人的想法时，就听不到自己内心的声音。

拥有自己的生活 // 85

总在关注别人，就会错过自己需要的东西 // 86

如果总是关注别人，就听不到自己内心的声音 // 88

为他人焦虑会让自己心神不宁 // 90

第九章

别为错误的思维找借口

了解真实的自己，才能让我们成为想要成为的人。

勿用言语攻击 // 97

每日一承诺 // 99

很少有人想听自己不想听的事情 // 101

不要进行身体伤害 // 103

永远选择助人，而不是害人 // 104

善意的力量 // 105

一次一次地放弃争吵 // 106

第十章

给思维以空间

喋喋不休的思绪会迫使我们分心！它们总是从一个场景奔波到另外一个，但其实并不需要这样。

任何想法都可以摒弃 // 113

聪明地选择想法 // 114

如果一个想法让你烦恼，那就换一个 // 114

只有清净的头脑才能听到内心的声音 // 115

第十一章

训练思维的反应力

最重要的改变之一，就是把每一次相遇都看作是神圣的，你要做出适当的回应。

每一段经历都是必然 // 123

努力从每一段经历中学到东西 // 124

我们遇到的每一个人都是注定的 // 126

感激每一段经历 // 127

与人相处能够治愈心灵 // 128

第十二章

建立正思维，改变你的人生

选择改变自己的思维，生活将随之改变。

谨慎选择 // 136

问自己，“我想要‘和睦’还是‘正确’？” // 138

你所要做的只是自愿 // 139

每天都可以重新开始改变 // 140

什么时候改变取决于你 // 142

小 结

引爆思维正能量的十二条法则

坚持正思维，才有正能量。运用这十二条法则，一次改变一个想法，一点一点改善你的生活。

- 第一条 互不相扰 // 148
- 第二条 把关注的焦点从问题转向答案 // 150
- 第三条 放手 // 152
- 第四条 体验奇迹 // 154
- 第五条 主动思考，不要被动回应 // 156
- 第六条 放下你的成见 // 158
- 第七条 放弃控制他人 // 160
- 第八条 成为自己关注的焦点 // 162
- 第九条 不要伤害他人 // 164
- 第十条 静心聆听安静的声音 // 166
- 第十一条 每一次相遇都是神圣的 // 168
- 第十二条 做出正确的选择 // 170

第一章

从不逃避的思维方式

把注意力放在别人身上，看起来是一个聪明的逃避策略，但我们往往在别人身上看到的不足之处，正是我们自身需要改进的地方。

你发现了吗？生活中，别人总是很容易成为我们关注的焦点。女人尤其如此，她们从小就习惯这样做。我们通过对别人指手画脚、横加指责，甚至通过当面批评、发脾气来操纵别人，使其羞愧或深怀内疚感，从而迫使他人参与到我们的生活中。我想说的是，我们从来不应该这样做，因为这都是错的。

把思维放在别人身上并试图控制别人，这是一个聪明的逃避策略，至少看起来我们暂时可以不用理会自己的所作所为。讽刺的是，我们往往在别人身上看到的不足之处，正是我们自身需要改进的地方。人永远都是这样！

我们身边的家人、朋友、邻居，甚至是商店里的陌生人，或者是车流中堵在我们前面的人，都是我们的一面镜子，照出了真实的我们。我们对他们所做的一切，都是我们自己需要努力做到的。当我们不再左右别人的生活，我们才能掌控唯一一件我们真正可以掌控的事情——我们自己对生活的态度。

那么如何才能做到呢？很简单。我们必须启动正思维，学习新行为，并加以实践。

启动正思维

管好自己就行了

很多人从小就知道如何介入别人的生活。我们常常因听到父母对朋友、家人或邻居做过的事或说过的话而说长道短。过分关注朋友、家人甚至陌生人的一举一动，渴望改变或控制他们的行为，这是使心魔越来越强烈的催化剂。它会误使我们认为自己可以改变别人，但却改变不了自己。你可以花上很多年，尝试去改变配偶或某个朋友，最终你会发现，你根本无法控制甚至没有资格评价别人的事情，到这时你便会如释重负——只要管好自己就可以了。

我要强调的是：我们不能控制他人！我们控制不了别人的行为或想法，别人的梦想或问题，以及别人的成功或失败。

即使是自己的孩子，他们也只能自己走完这一生。事实上，所谓的父母能控制孩子只不过是一种幻想。我们可以为其树立榜样，给他们列举优秀的言行举止，为他们解释伦理道德，甚至要求他们在家里遵守“家规”，但最终无论我们如何努力，只有他们自己才能决定想要成为什么样的人、想要做什么事情，总有一天我们会感激自己曾经这样做过。

让我们来庆祝：我们能够做到只为自己的人生负责！从此

可以卸下重担，不再做那些从不被人感恩或祝福的事情。控制自己的所想所做，放弃过去，享受此刻，我们一定会正如我们所需要的那样忙碌起来。能做到这样便是我们的人生所求。只有为自己而活，管好分内之事，同时让别人也能够这样生活，我们才能找到内心的平静并当之无愧地享受它。

放手吧，那是徒劳之举

许多人花了很多个小时、很多个星期，有些人可悲地花了数年，来让别人成为我们想让他们成为的人，或让别人做我们认为对他们（也许是对我们）最有利的东西，结果却不尽如人意。很可悲，同时也虚度了光阴。是时候放手了！

我是在一个“十二步疗法”支持小组里第一次听到“放手”这个词，在很长一段时间里我都不能理解它的真正含义。对我所爱之人的决定和行为给予引导，如果可以的话对他们加以控制，难道不是我应该做的吗？之前我一直认为，如果不这样做就太过自私和冷漠了。庆幸的是，现在我终于知道，我们的配偶、朋友、家人、邻居，甚至毫不相识的路人，都应该是他们本身的样子，而非我们认为他们应该成为的样子。他们必须自己犯下错误，然后从中索取经验，这样才能庆祝他们凭自己的努力所取得的成功。

有很多理由让我们放弃那些徒劳之举，其中最重要的是：我们永远无法控制他人。如果总是关注别人如何生活，或我们认为

别人应该怎样生活，那我们自己就永远无法获得平静。必须学会放手，别人的命运由别人做主，对我们来说，只要处理好自己的事情，内心的平静便会随之而来。

走出别人生活的中心

正如没有人可以完全主宰我们的生活一样，我们也不能浪费宝贵时间去琢磨如何让自己成为别人生活的中心。这样说也许会大大打击你的自尊心，不过现在是时候让你认清这一事实了。但这并不意味着我们不应该与人交往或一开始就把人拒之门外，细心观察他人会对我们有所启迪，所以这也并不是说我们可以为了防止对他人的过度依赖而忽视其所做所想。

这只是意味着，在与人交往时，我们要清楚自己的位置，懂得自己的责任止于何处。卷入别人的丑事、幻想或闹剧中，我们肯定会受到困扰，情绪起伏，以致影响之后的发展。不幸的是，很多人却误以为这是一种安全感。我们希望被人时刻关注，希望自己总在别人的计划中，希望一同分享所有的想法，但这并不是正常的人际关系，而是强烈的依赖、一种极不适当的关系。我们能够独立生活、感恩生命，而我们的“学习伙伴”也会这样做，这种相互独立的人际关系才能真正带给我们内心的平静。