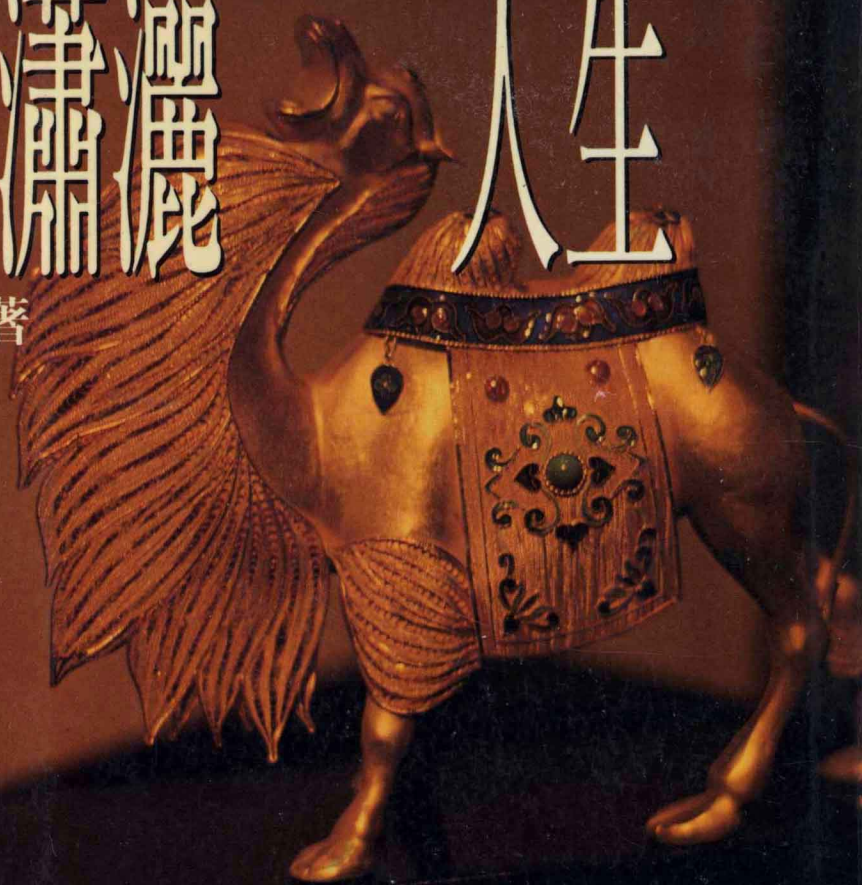


發展積極的心理態度

活出瀟灑人生

李樹蔭◎著



第一本結合中國國情
和民族文化心理的卡內基著作，
充分體現卡內基課程的靈魂，
使你得到極為珍貴的啓迪
和切實有效的幫助。



指標
文庫

新風

活出瀟灑人生：發展積極的心理態度 / 李樹蔭
著. -- 初版. -- [臺北縣]三重市：新雨，民
85
面；公分. -- (指標文庫；26)
ISBN 957-733-224-2(平裝)

1. 自我肯定(心理學) 2. 成功法

177.2

85003221

活出瀟灑人生

作者◎ 李樹蔭

發行人／王永福

出版者／新雨出版社

三重市重安街102號8樓

(02) 9789528・9789529 傳真 9789518

郵撥帳號：11954996 新雨出版社

出版登記／行政院新聞局局版臺業字第4063號

印刷者／共同文化事業股份有限公司

出版／85年5月初版

定價◎ 200元

[本書如有缺頁、誤裝，請寄回更換

版權所有，翻版必究。]

目錄

前言 3

序 篇 卡內基課程與人之上升 9

人爲什麼會成爲萬物之靈 10

一個普通人開創的偉業 15

卡內基課程使人上升 19

卡內基課程爲什麼卓有成效 24

時代在召喚：以人爲中心 34

第一章 瀟灑與否，取決於心理素質 39

她爲什麼如此膽怯 40

「懶狗」怎麼會成爲偉人 44

心理的力量比技能更強大 51

不平衡的心理與人格缺陷 55

瀟灑的內涵究竟是什麼 59

第二章 認識自我，你就是一座金礦 63

我們缺乏的不是機遇，而是自信 64

學會「整理自己的草地」 67

一道至高無上的思考命題 70

如果真有上帝，就是你自己 76

你可能渺小，也可能偉大 82

第三章 走出誤區，征服內在危險 91

活得真累的「奴隸和囚犯」 92

誰是最高的仲裁者 96

你有權利特立獨行 101

打碎「害怕失敗」的枷鎖 108

學會在現時中快樂地生活 122

第四章 事在人爲，突破環境與條件的局限 143

在框架的限制中尋找自由 144

人生的路靠自己走 149

胳膊未必扭不過大腿 154

只要有自信，你就是漂亮的 159

第五章 更新觀念，人生就是選擇 163

用自己的頭腦進行「雅努斯思維」 164

真理並不絕對，做人不必完美 176

什麼是幸福和自由 191

選擇和控制你的情感 200

選擇意味著有得有失 209

第六章 積極暗示，紮實地投入生活 221

一個看不見的法寶 222

積極的心理暗示主宰你的發展 232

擺脫舊的自我，重新自我描述 241

實現人生價值，抓住三個環節 249

投入生活，實實在在地做點事 260

指標文庫 ②6

活出瀟灑人生

——發展積極的心理態度

李樹蔭 著

活出瀟灑人生：發展積極的心理態度 / 李樹蔭
著. -- 初版. -- [臺北縣]三重市：新雨，民
85
面；公分. -- (指標文庫；26)
ISBN 957-733-224-2 (平裝)

1. 自我肯定(心理學) 2. 成功法

177.2

85003221

活出瀟灑人生

作者◎ 李樹蔭

發行人／王永福

出版者／新雨出版社

三重市重安街 102 號 8 樓

(02) 9789528・9789529 傳真 9789518

郵撥帳號：11954996 新雨出版社

出版登記／行政院新聞局局版臺業字第 4063 號

印刷者／共同文化事業股份有限公司

出版／85 年 5 月初版

定價◎ 200 元

[本書如有缺頁、誤裝，請寄回更換

版權所有，翻版必究。]

前言

朋友，你想學會有效地說話，和別人溝通心靈嗎？你想開朗熱情的待人處世，樹立美好的自我形象嗎？你想更新觀念，改善人生，使自己和別人都感到快樂嗎？你想獨具魅力，善於交際，獲得友誼和愛情的幸福嗎？你想機智幽默，妙語如珠，掌握說理和育人的藝術嗎？你想突破局限，開發潛能，實現自己夢寐以求的目標嗎？你想寵辱不驚，自強不息，成為開拓型和創造型的人才嗎？……總之，你想獲得自信，活得瀟灑，走向人生的成功之路嗎？如果你想，而且是真想，執著追求人生的價值，那麼，中國的卡內基課程會給你意想不到的啟迪和切實有效的幫助。

成功心理、口才與交際的學問在歐美日本等開發國家早已盛行，在我國還是剛剛起步的新事物。美國著名成人教育家戴爾·卡內基以其畢生的精力教給人們怎樣做人處世，走向成功，卓有成效。「卡內基課程」早已成為成功心理、口才與交際的成人教育的代名詞。卡內基的著作也在我國翻譯出版，受到廣大讀者的歡迎。人們期望結合我國現實情況和民族文化心理的中國的卡內基課程應運而生。

一九八八年九月，北京出現了第一個面向社會進行面授培訓的口才與交際藝術培訓

班，後來又有了我國第一個卡內基口才與交際藝術學校。經過講學和培訓，使許多學員深受啟發，獲益匪淺，改善了人生。其中，有的從拘謹木訥變得敢於當眾侃侃而談；有的擺脫了孤僻、封閉的狀態，變得開朗熱情；有的求職面試或辭職創業獲得成功；有的大齡青年贏得了愛情；有的中小企業主成為頗有風度的「外交家」；有的女大學生當上了公關經理，成為營銷人才；有的普通職工被選拔為企業經理；有的文藝愛好者成為演講獲獎者或節目主持人……事實已經證明，中國的卡內基課程是人們開發潛能、提高素質的良師益友，是人們駕馭生活、自我實現的無價之寶！

口才與交際的學問，不僅是多種學科交叉綜合而成的一門新學科，而且是一門關於做為個人的主體如何生存和發展的學問，是人生學和成功學，因而，只有以啟發培養人的自信意識和自我價值感，才會取得成效。所以，應該以培養現代文明意識為核心，著重開發心理潛能、塑造人格魅力。發展積極的心理態度，就是人生的成功之路！正是這種以人為本、使人上升的思想原則，充分體現了卡內基課程的靈魂，使人得到了極為寶貴的啟迪和切實有效的幫助。

目錄

前言 3

序 篇 卡內基課程與人之上升 9

人為什麼會成為萬物之靈 10

一個普通人開創的偉業 15

卡內基課程使人上升 19

卡內基課程為什麼卓有成效 24

時代在召喚：以人為中心 34

第一章 瀟灑與否，取決於心理素質 39

她為什麼如此膽怯 40

「懶狗」怎麼會成為偉人 44

第二章 認識自我，你就是一座金礦 63

- 心理的力量比技能更強大 51
不平衡的心理與人格缺陷 55
潇洒的內涵究竟是什麼 59

我們缺乏的不是機遇，而是自信 64

學會「整理自己的草地」 67

一道至高無上的思考命題 70

如果真有上帝，就是你自己 76

你可能渺小，也可能偉大 82

第三章 走出誤區，征服內在危險 91

活得真累的「奴隸和囚犯」 92

誰是最高的仲裁者 96

你有權利特立獨行 101

打碎「害怕失敗」的枷鎖 108

學會在現時中快樂地生活 122

第四章 事在人爲，突破環境與條件的局限 143

在框架的限制中尋找自由 144

人生的路靠自己走 149

胳膊未必扭不過大腿 154

只要有自信，你就是漂亮的 159

第五章 更新觀念，人生就是選擇 163

用自己的頭腦進行「雅努斯思維」 164

真理並不絕對，做人不必完美 176

什麼是幸福和自由 191

選擇和控制你的情感 200

選擇意味著有得有失 209

第六章 積極暗示，紮實地投入生活 221

一個看不見的法寶 222

積極的心理暗示主宰你的發展 232

擺脫舊的自我，重新自我描述 241

實現人生價值，抓住三個環節 249

投入生活，實實在在地做點事 260

序篇

卡內基課程與人之上升

人爲什麼會成爲萬物之靈

有人曾和一隻劍齒虎搏鬥而獲勝嗎？答案是否定的。

人們也許會說：「劍齒虎已經絕跡千萬年了！」

是的，讓一個人同劍齒虎的任何親戚的後代——虎、豹、山貓等動物來一場搏鬥，比比高低，也可以。

怎麼樣？顯然不會有人冒險從事，這沒什麼奇怪，如果讓我去同禽獸交際，我也會望而生畏，唯恐躲避不及。

我們不得不承認這樣一件事實：在禽獸面前，我們的牙齒和指甲幾乎毫無用處。我們的各種感官也沒有什麼可以自誇的。我們的視力不如大多數禽鳥，聽力不如蝙蝠；至於嗅覺，一條鼻子不通氣的狗也會使我們甘拜下風。既然如此，爲什麼人類能夠戰勝凶猛的禽獸，使自己成爲萬物之靈，並創造了以往和現代的文明，而強有力的劍齒虎和其他許多凶猛的動物不是早已絕跡，就是早已躲進了深山老林？其實理由很簡單：就因爲我們掌握了語言。我們正是依靠了語言，才能把各種知識和見解互相傳授，從而獲得了智慧和幸運；我們正是依靠了語言能力和語言文明，才能揭示出各種事物和思想之間的

相互聯繫及其規律，組織生產活動和社會生活，從而求得自身的生存和發展。所以古人說：人之所以爲人者，言也；人而不能言，何以爲人？

也許有人會問，人的聰明才智是因爲掌握了語言，還是因爲有了比動物發達的大腦？當然，人的大腦是人的智能必不可少的物質條件，但人腦本身起初就像一張白紙，並不是天生具備聰明才智的，而是以語言爲主的訊息刺激，才在人腦這張白紙上畫出了聰明才智的圖畫。從生理上講，人的智力主要取決於大腦皮質溝迴的多少與深淺和神經細胞的多少與相互關係程度，而這兩項是後天獲得的，是以語言爲主的各種訊息不斷刺激交流和儲存的結果。某些獸孩之所以不具備人的智力，正是由於脫離了語言的刺激交流，才使人的大腦變成了廢物。

人類學家經過研究認爲：幾萬年前過著「穴居生活」的舊石器時代的人與我們現代文明人的大腦並沒有什麼區別，但現代人與原始人的智能和素質卻有著不可比擬的天壤之別。迄今在地球上依然存在的過著原始生活的部族，儘管其風俗習慣各有不同，但他們都有一個共同的特徵就是語言極不發達，語言能力極差。如果他們有條件發展自己的語言能力和語言文明，那麼他們就會大大地開發潛能，提高素質。

一九三八年，法國學者維拉爾曾去巴拉圭的一個古愛亞基部族考察。這個部族發覺有人接近他們就躲開了，結果使維拉爾收穫不大。但他在一個村落裡發現了一個兩歲的