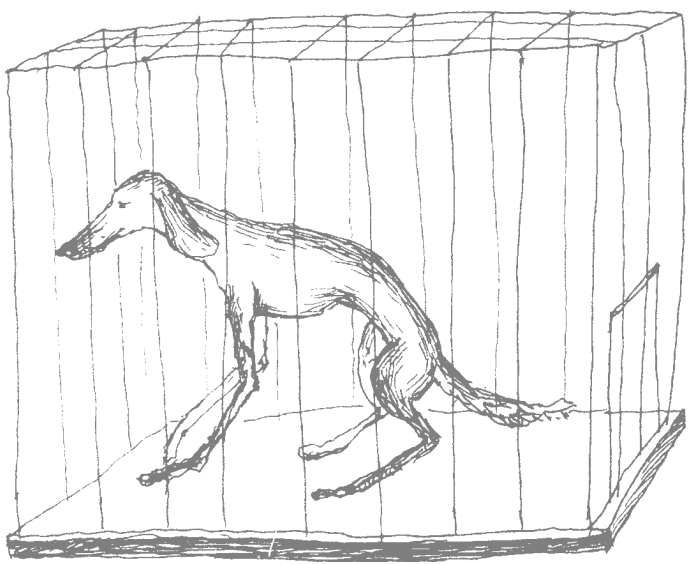
希望

绝望狗的实验



需要全本请访问 www.ertongbook.com

经 典 实 验

1975年，心理学家塞里格曼做了一个实验。他把狗分为两组，一组为实验组，另一组为对照组。

先把实验组的狗放进一个笼子里，这个笼子是狗无法逃脱的，里面还有电击装置。给狗施加电击，电击的强度能够引起狗的疼痛，但不会伤害狗的身体。实验者发现，几只狗在一开始被电击时，拼命挣扎，想逃脱笼子，但经过再三的努力，发觉仍无法逃脱后，挣扎的程度就逐渐降低了。

随后，把这几只狗放进另一个笼子，这个笼子由两部分组成，中间用隔板隔开，隔板的高度是狗能轻易跳过去的。隔板的一端有电击，另一端没有电击。当把经过前边实验的狗放进这个笼子时，实验者发现它们除了在头半分钟惊恐一阵子外，此后一直卧倒在地接受电击，如此容易逃脱的环境，它们却连试也不去试一下，已经绝望地接受了无法逃脱的‘ 现实 ”。

而把对照组中的狗，即那些没有经过前面第一个程序实验的狗直接放进后一个笼子里，发现它们全部能逃脱电击之苦，轻而易举地从有电击的一边跳到安全的一边。

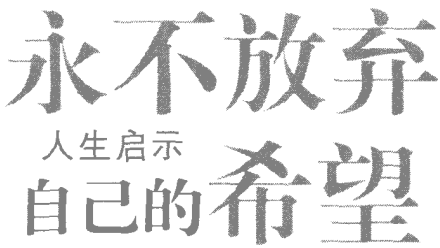
塞里格曼又重新设计了两个实验进行研究：

一、让狗在接受“ 无法摆脱的电击 ”实验之前，先学会如何逃脱电击。方法是先把它们放到可以逃避电击的那个笼子里，当它们接受电击时，只需轻轻一跳，就可以免受电击

的痛苦。等到狗能轻易地从笼子一边跳到另一边时，再按照前面介绍的实验程序，对它们进行处理，结果发现它们不容易绝望。

二、改用那些在自然环境中生长的狗做实验，进行同样的处理，发现它们也不容易陷入绝望之中。

后来，有许多学者采用其他动物进行重复实验，均得到了与之相同的结果。



实验组的狗由于曾有过被电击而无法逃脱的经历，所以很快就放弃了挣扎，放弃了逃脱的希望。而第二个实验中的狗因为有摆脱电击的经验，从而相信一定会摆脱痛苦，这就使得它们心存希望，不容易陷入绝望和沮丧之中。

生活中，长期经历失败的人，当他发现无论如何努力，无论干什么，都以失败而告终时，他就会觉得自己无法控制整个局面，精神支柱就会倒塌，斗志也会丧失，导致最终放弃一切努力，并陷入绝望之中。

在现实生活中，因绝望而悲观、意志消沉，整天借酒消愁，甚至想一死了之的人比比皆是。而一个人要想远离绝

望，必须要有成功的体验和丰富的生活阅历，这些能帮你从生活的各种磨难中学到应付环境的技能和信心，从而坚持信念，永不放弃希望，最终走上成功之路。

著名心理学家威廉·詹姆斯说过：世界由两类人组成，一类是意志坚强的人，另一类是意志薄弱的人。后者在面临困难和挫折时，总是选择逃避畏缩不前。他们极易受到伤害，从而灰心丧气，放弃了自己的希望，等待他们的也只有痛苦和失败。意志坚强的人则完全不同，他们内心有着一股坚强的特质，在面对困难时，他们仍有勇气来承担外来的压力和考验。

那么，你究竟想做一个懦夫，还是想做一位勇士？是想做一个意志坚强的人，还是一个柔弱的人呢？

答案不言自明。

不放弃自己的希望会帮助你成为意志坚强的人。因为你相信自己、相信未来，有十足的信心看待自己的能力，从来不会畏惧任何困难，永远立于不败之地。你会从所发生的一切事情中掌握对自己最有利的结果。

美国联合保险公司有一位推销员，名叫亚兰。亚兰想成为这个公司的明星推销员。可是不久，他遭遇了一次厄运。

那是寒冬的一天，亚兰在威斯康星州一个城市的街区中推销保险单，却没有做成一笔生意。当然，他对自己很不满意，也很失望。但他仍没有放弃当明星推销员的希望。第二天，当他从办事处出发时，他向同事们讲述了前一天所遭遇的失败,接着他说“:等着瞧吧!今天我将再次拜访那些客户，我将售出比你们售出的总和还要多的保险单。”

事实上，亚兰做到了这一点。他回到那个街区，又拜访了前一天和他谈话的那些人，结果售出了 66 张新的事故保险单。

这是一个不平常的成就，而这个成就就是由厄运造成的。那时亚兰在风雪中穿街过巷，跋涉了 8 个小时，却没有卖出一张保险单。可是亚兰能够把头一天大多数人在失败的情况下会放弃希望的想法，在第二天就转化成励志性的努力，并且取得了成功。

亚兰最终成了这个公司的明星推销员，并被提升为销售部经理。这一切，皆因为他永不放弃自己的希望，不断在失败中尝试的结果。

有希望才能成就事业

希望是任何成就的试金石。凡是人心所能想像并且相信的希望，终究能够实现。

有希望才能成就事业，这是千真万确的，尤其当希望与特定的目的、毅力与想将希望转化成事实或其他目标的炽烈欲望相结合时，更会显出强大的力量。

任何一个想在事业中成功的人，都必须对自己的未来抱有热切的希望。只有如此，才能确保那份炽烈渴望胜利的心境，而那正是成功的根本要素。

芝加哥大火发生的翌日上午，一群商人站在斯代特街上，凝视着原本是自己的商店处所留下的灰烬残片。他们开

需要全本请访问 www.ertongbook.com

会讨论是否要重建，或者干脆离开芝加哥，到国内更有潜力之处另起炉灶。后来，他们一致决定离开，除了一个人以外。

决定留下重建的商人，指着自己商店的瓦砾说：“各位，不论可能遭遇多少次火灾，我都要在同一个地点建起全世界最大的商店。”他就是马歇尔·费尔德。

这已是一个世纪前的事了。那间商店真的盖起来了，直到今天，它还在那里，像一座高耸的纪念碑，象征着被称为炽热希望的心灵力量。马歇尔·费尔德当时也可以有较容易的做法，就像他的商人朋友们所做的那样。当路途崎岖难行，前途看来晦暗不明时，他们便放弃了希望，抽身而退，并以为选择了一条较好的路，其实他们已经失去了美好的未来。

好好记住马歇尔·费尔德和其他商人之间的区别，实际上区分成功者与失败者，正是这种差异。

每个人都想成功，都会祈愿拥有它，但只祈愿不会带来成功，如果能把希望成功的心态，变成熊熊燃烧的希望之火，然后制定出追求成功的明确方式和计划，并且以毫不认输的毅力来支持那些计划，如此一来，便会带来成功。

一股想做成“什么人”或“什么事”的炽烈希望，便是梦想家飞翔的起点。一有挫折就放弃希望，变得怠惰，缺乏雄心斗志，这样的人是永远也不会成功的。一如那只放弃了希望、只会卧到在地接受电击的狗，假如实验不停止，它是永远也无法逃脱电击之苦的。

心理学家曾明确指出：“当一个人满怀希望并真的准备好去做一件事时，这件事自然会出现。”马歇尔·费尔德心目

中已准备好去重建、开创成功的事业，不只如此，他决心坚持到底，永不放弃，直至获得所追求的一切为止。当一个人强烈地希望得到某物，以至为达到目的，不惜孤注一掷时，他一定会成功。

你要相信有希望支持的欲望之力，因为这股力量能将出身低微的人，推向成功与财富的宝座。它就像太阳一样，是改变你命运的璀璨焦点，借着它，就算遭受上百次不同的打击挫折后，仍能高奏凯歌。

不论目前是怎样的处境，未来是随着自己的希望、梦想而成功或失败，或是原地踏步，毫无改变。你可以放弃希望变得渺小平凡，也可以怀抱希望成就事业，变得伟大非凡。

坚定不移的希望可以移山

那些希望自己能“移山”的人定能成功，而那些表面上希望自己能够做到、实际上却不相信自己有这种能力的人，并没有真的希望，他们做不到真正希望的程度。就像那只绝望的狗，虽然它也希望自己能摆脱电击之苦，但它不相信自己能跳到安全的一边，这种希望对它能有什么帮助呢？它只会“惊恐”,然后“卧倒”,虽然非常容易逃脱,但它却试也不去试一下。

希望，是那些已经成功的人所拥有的一项基本而必备的要素。希望会成功，实实在在地希望，就会使你有能力获得成功。

与许多失败的人谈话后，你能了解无数失败的理由和借口。比如他们会无意中说“老实说，我原本就不认为它会有希望”,或‘我在开始前就感到不安了”,或‘事实上,对这件事的失败并不意外”。

人类是自己思想的产物，所以你应当有高标准，确定自己的期望值，并且执著、认真地相信自己必能成功。

最实用的成功经验就是：“坚定不移的希望可以移山。”

可是，真正做到移山的人并不多。只是像阿里巴巴那样喊‘芝麻开门’就能移山的事,是不可能的。你不可能靠这种想像来移动一座山，也无法靠想像来实现你的目标。

但是，只要有希望，你就能用自己的实际行动来移动一座山。只有你希望能成功，你才能成功。希望是人们做事情与生活的精神支柱，没有了希望，就等于给自己判了死刑。

关于希望的威力，并没有什么神奇或神秘可言。希望起作用的过程是这样的：希望自己能达到某个目标的态度，产生了能力、技巧与精力这些必备的条件，每当你希望“我能做到’时,自然就会想出‘如何去做’的方法。

每个人从事自己的工作,都‘希望’能登上最高阶层,享受随之而来的成功果实。但是他们大多数都不具备必要的决心，只是空洞地希望，因此他们无法实现自己的愿望。

如果你真正希望自己能达到，并且找到登上巅峰的途径，那么你就会拥有移山的力量。就像对照组中的狗，它们希望并相信自己有能力跳过隔板，逃到安全的一边，结果它们就轻而易举地成功了。

执著自己的希望,永不放弃

执著自己的希望，坚韧不拔，这是一种面临失败和挫折仍然不放弃的能力。有人研究发现，正确对待逆境，并始终心存希望的人，能从失败中恢复并继续坚持前进，而当遇到逆境就放弃希望的人，则会在逆境中消沉下去。

其实，胜利的真正含义就是，满怀希望重新站起来的次数比被打倒的次数多一次。

有一位推销员，为公司推销日常生活用品。有一天，他走进一家小商店里，见到店主就热情地伸出手，向他介绍和展示公司的产品，然而对方却毫无反应，只是默然地望着他。

推销员一点都不气馁，他又打开所有的样本向店主推销。他认为，凭借自己的努力和推销技巧，一定有希望说服店主购买他的产品。

但是，出乎意料的是，那个店主却暴跳如雷，用扫把把他赶了出来，并说“ 如果再见他来，就打断他的腿 ”。

推销员没有愤怒和放弃，他决心要查出这个人如此仇恨他的原因。于是就向其他推销员了解那个店的情况，终于知道店主对他不满的缘由了。原来，是他的前任推销员推销不当遗留下来的问题，由于前任推销员的失误，使得那个店主存货过多，积压了大量资金。

这个推销员就疏通了各种渠道，重新作了安排，请求一

位较大的客户以成本价格买下了那个店的存货，当然，他受到那个店主的热烈欢迎。这个推销员以永不放弃的精神，在坚持中不断寻找突破逆境的途径，这是明智的做法。

在追求成功的道路上，不放弃希望是很重要的一个环节。如果你没有恒心和毅力的话，就会无法忍受挫折和失败，甚至在生活的道路上刚一迈步，就会被逆境吓退，只有执著于自己的希望，才能成为真正的赢家。

有时候，仿佛有位隐形的指引者，借着各式各样的磨难和摧残来考验成功路上的前进者，那些在失意之后能继续保持希望、努力尝试的人，终将成功。隐形向导是不会让放弃希望的人坐享巨大成就的，它们只偏爱那些永不放弃希望的人。不论他们追求的目标多高多难，不论他们遭受挫折多少回，仍将继续朝成功的顶端前进，最终如愿以偿，这就是对他们付出的回报。

当你观察成功人士的环境时，会发现他们背景各不相同。那些大公司的老板、政府高级官员以及每一行业的知名人士都可能来自清贫的家庭、破碎的家庭、偏僻的乡村。这些人现在都是社会上的精英人物，都经历过艰难困苦的阶段，可不管遇到什么困难，他们都不曾轻易放弃过希望。

在人生的道路上，要具有敏锐的目光、果断的行动和永不放弃希望的毅力。以敏锐的目光去发现机遇，用果断的行动去抓住机遇，最后还要用通过你希望的内在力量才能把机遇变成真正的成功。

执著自己的希望非常重要，面对挫折时，要告诉自己永不放弃，失败永远不会是定局，失败的本质就是前行中的转

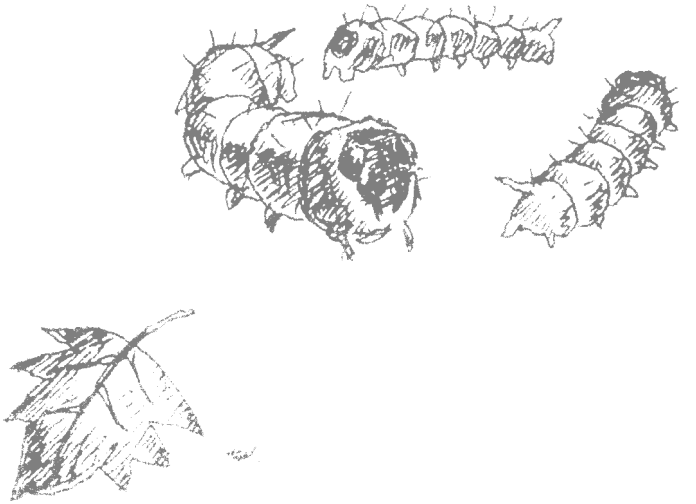
折，它之所以存在，是因为暂时缺乏成功的条件。

记住实验中那只绝望狗的教训吧，其实它只要轻轻一跃，就能免受电击的痛苦，为什么受到一次挫折就放弃了逃脱的希望呢？同样，不管你以前遭受过怎样的磨难，现在仍要细心地呵护心中的希望之火，因为只要你稍再努力一下，就有可能换来成功的果实。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

目标

毛毛虫的实验



经 典 实 验

在非洲和地中海一带，有一种被昆虫学家称之为行列蛾类的毛毛虫。这些毛毛虫从卵里孵化出来之后，就成百只地集结在一起生活。在外出觅食时，通常是一只队长带头，其他的毛毛虫头顶着前一只伙伴的屁股，一只贴着一只排成一列前进。为了防止不小心走岔路跟丢了，它们还一边爬行一边吐丝。等到吃饱了肚子，它们又排好队原路返回。

法国科学家约翰·法伯（Jean.Henri.Fabre）曾做过一个著名的“毛毛虫实验”。他在一只花盆的边缘摆放了一些毛毛虫，让它们首尾相接，围成一个圈，与此同时，在离花盆周围6英寸的地方撒了一些它们最爱吃的松针。由于这种毛毛虫天生有一种“跟随者”的习性，因此它们一只跟着一只，盲目地跟随着前面的毛毛虫走，一圈圈地绕着花盆，一面吐丝一面爬行。令法伯感到惊讶的是，这群毛毛虫在花盆边缘一直走到精疲力竭才停下来，其间曾经稍作休息，但是没吃也没喝，它们连续走了十多个小时。

时间慢慢过去，一天，两天……守纪律的毛毛虫队列丝毫不乱，依然没头没脑地兜着圈子。连续7天7夜之后，它们饥饿难当，精疲力竭。一大堆食物就在离它们不到6英寸远的地方，结果它们却一个个饿死了。

在对这次实验进行总结时，法伯说：“在那么多的毛毛虫中，如果有一只与众不同，它就能改变命运，告别死亡。”

人生要有明确的目标

人生启示

毛毛虫总是喜欢盲目地跟着前面的毛毛虫走，科学家把这种习惯称之为“跟随者”的习惯。毛毛虫的失误在于失去了自己的目标，只是按照以往习惯的方式去盲目地行动，盲目跟从，进入了一个循环的怪圈。毛毛虫的排队行为，虽然有一定的功用，但固执愚昧至此，除了用“盲从”，再也找不到更好的词来形容它们了。

其实，人在有些时候又何尝不是如此呢？许多人总是喜欢跟在别人的屁股后面走，对别人走的路盲目跟从，随大流，绕圈子,瞎忙空耗,终其一生,尽管未知的财富就近在眼前,他们却得之甚少。自己没有明确的目标，只是毫不怀疑地跟着别人盲目地走,这种把自己的脑袋‘长’在别人的屁股上的做法,实在是件再愚蠢不过的事了。

比塞尔是西撒哈拉沙漠中的一个小村庄，位于一块 1.5 平方公里的绿洲旁，从这里走出沙漠一般需要三昼夜的时间。然而，在肯·莱文发现它之前，这里的人们没有一个走出沙漠。据说，不是他们不想离开那儿，而是他们很多次试着走出去，但都失败了。肯·莱文对此表示难以置信，于是他亲

自做了一次他们中根本没有人想过的尝试。他从比塞尔向北走，结果三天就走了出来。这使得比塞尔人惊悟：原来他们中根本没有人向北走过，每个试图走出沙漠的人都是沿着他前面那个人走过的路线走，从来也没有人想过要找出自己的目标路线，另辟蹊径。

如今的比塞尔已经成了一个旅游胜地，每一个到达比塞尔的人都会发现一座纪念碑：新生活是从选定方向开始的。

人能攀走多高首先取决于你站在哪儿，但更重要的是选准方向，找准自己的目标，持久稳健地走下去，这样才可能达到“顶峰”。跟随别人无论跟得多紧，也只能成为第二。走别人走过的路，将会迷失自己的脚步。

生活中太多的人习惯于走别人走过的路，人们偏执地认为走大多数人走过的路不会错。但是，你可能不会想到，当你这么想的时候，却忽略了一个重要的事实——你有可能错过了正确的方向。

树立目标真的必要吗

对很多人来说，霍华德·黑尔的名字如雷贯耳。他是有史以来最好的弓箭手，射箭百发百中，曾杀死过雄象、孟加拉虎和开普水牛。在新闻片中常能看到霍华德·黑尔连续地射中靶心。在第一支箭射中了公牛的眼睛以后，他能用第二支射出的箭把第一支劈开。

只要身体好，霍华德·黑尔所能做到的，你一样可以做

到。即使你除了小孩子的弹弓，什么都没射过，也一样可以比霍华德·黑尔更准地射中公牛的眼睛。

当然，在做这些的时候，你需要把霍华德·黑尔的眼睛蒙起来，并让他转过身去。那就能保证你会比他更准地射中公牛的眼睛了。

你一定会想这种事实在荒唐，然后说：“我当然能。一个人怎么能射中他看不见的靶子呢？”这个问题问得好。现在就有一个问题，如果霍华德·黑尔不能够射中他看不见的靶子，那你又怎能射中一个你没有的靶子呢？

你有自己的目标吗？你一定要有目标，因为就像你无法从你从来没有去过的地方返回一样，没有目的地，你就永远无法到达。那些没有自己的目标，只会没头没脑地兜圈子而饿死的毛毛虫，应该让你警醒了。

只有确实地、精细地、明确地树立起目标，你才会认识到体内所潜藏的巨大能力。你千万不要把它当做某种“居无定所的普通东西”，而要把它看做一种“意义极大的特效药”。你的目标现在怎么样，它们是很清晰呢，还是像原来一样一片模糊？

切记，一个人没有目标，就像一艘轮船没有舵一样，只能随波逐流，无法掌控，最终搁浅在绝望、失败、消沉的海滩上。

需要全本请访问 www.ertongbook.com