

智慧人生 | 高品味 | 成功价值 | 大超越

大智慧成功方案教程

心态的锻炼

—— 发挥内在的动力 ——

罗哈德 / 主编

ATTITUDE



人生的心态决定成功的价值，具有积极的心态能够推动成功的进程，并享受成功的巨大意义。那么，我们如何消除不良的心态呢？如何锻炼积极的心态呢？如何让积极的心态推动成功呢？

The Wisest Strategy of success

吉林音像出版社
吉林大学出版社

【中国著名心理学家、心理咨询师、催眠师、潜能开发专家】

【中国管理大学商学院】

心态的锻炼

—— 提升内在动力的秘诀 ——

【中国】 张明

ATTITUDE



本书是作者多年从事心理咨询、催眠、潜能开发、企业管理、个人成长、团队建设、领导力培训、演讲、写作、出版、影视、网络、教育、培训、咨询、研究、实践、总结、提炼、升华、结晶、而成。

The Great Strategy of Success

中国管理大学商学院
中国管理大学商学院

大智慧成功方案教程

心态的锻炼

—— 发挥内在的动力 ——

罗哈德 / 主编

ATTITUDE



图书在版编目(CIP)数据

大智慧成功方案教程/罗哈德主编. —长春:吉林大学出版社, 2005. 8

ISBN 7-5601-2857-2

I. 大... II. 罗... III. 成功—教育方案 IV. G·363

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 081201 号

大智慧成功方案教程

心态的锻炼

(全 20 册)

罗哈德 主编

吉林音像出版社

吉林大学出版社

三河德隆彩印包装有限公司

新华书店发行 各地新华书店经销

开本:850×1168 毫米 1/32 印张:160 字数:5000 千字

2004 年 12 月第 1 版 2005 年 12 月第 2 次印刷

印数:1—3000

ISBN 7-5601-2857-2/G·363

全套 20 册 定价:560.00 元(本册 28.00 元)

(本书如发现印装质量问题请直接与承印厂调换)

THE WISEST STRATEGY OF SUCCESS



目 录

CONTENTS

良好的心态

心灵控制着机体的行动	3
适应自身的情感	7
成功之路上的心灵关卡	11
引导心灵与机体充分合作	16
制约心态的主客观因素	20
听凭自己的天性,保持心理的健康	27
积极心态能吸引成功	32
拥有坚定的自信心	38
获得新心像的法则	41
心态决定心理承受力	48

THE WISEST STRATEGY OF SUCCESS



目 录

CONTENTS

畸形的心理

掌控自己的心态	55
恐惧危害人的身心健康	58
遇事不要过度敏感多疑	60
不要扭曲自我心像	62
改善你的自我心像	67
消除沮丧的办法	70
忘掉曾经的不快与失败	77
集中精力阻止思想之敌	79
恐惧是成功最凶狠的敌人	81
与怀疑心理说拜拜	87

THE WISEST STRATEGY OF SUCCESS



目 录

CONTENTS

化解的心绪

让心绪保持和谐与协调	97
努力寻找事情的积极一面	101
脾气暴躁影响成功	107
不要束缚你的手脚	111
恐惧的解毒剂	116
化解你身边的嫉妒	122
焦虑的祸患	125
告别愤怒	132

THE WISEST STRATEGY OF SUCCESS



目 录

CONTENTS

积极的心势

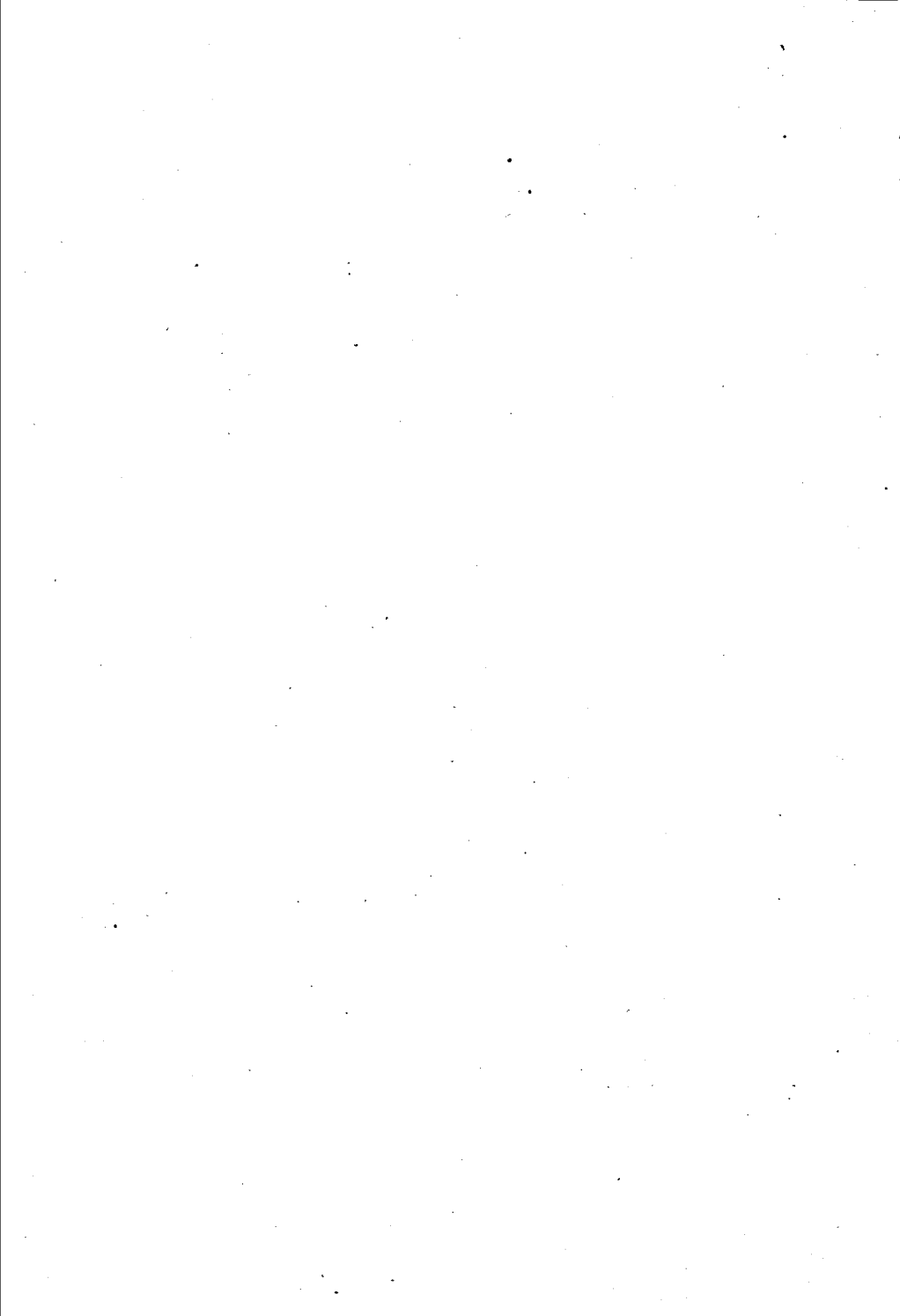
用积极的暗示鼓励自己	137
首先在思想上看重自己	142
打破自卑的恶性循环	146
不要给自己贴满无能标签	150
时刻肯定自己的重要性	155
改进自身情境而非获取优越感	160
使优越感的目标具体化	164
做生活中的成功者	170
不要自我贬低	177
敢于正视自己	179



良好的心态



THE WISEST STRATEGY OF SUCCESS



心灵控制着机体的行动

人们对“到底是心灵支配肉体，还是肉体控制心灵”这个问题一直争论不休。参加争论的哲学家们，称自己为唯心论者或唯物论者，而各执一辞。他们提出了数以千计的论据，可是这个问题仍然悬而未决。个体心理学可能有助于这个问题的解决，因为在个体心理学中，我们实际上是在研究肉体 and 心灵的动态相互关系。亟待治疗的病人都具有肉体及心灵，如果我们治疗的理论基础错误，我们便无法帮助他。我们的理论必须是从经验中导衍出来的，它也必须经得起实际应用的考验。我们生活在这些相互关系中，我们必定要接受找寻正确观点的挑战。

个体心理学的发现，把这个问题所造成的紧张情势，大部分都消除了。它不再是水火不相容的问题。我们认为，肉体 and 心灵二者都是生活的表现，它们都是整体生活的一部分，而我们也开始以整体的概念来了解其相互关系。人类的生活，是可以四处走动的动物的生活，只发展肉体对他而言必然是不够的。植物是生了根的，它们停留在固定地方无法活动。因此，发现植物有心灵——只要是我们所能了解的任何形式

良好的心态



的心灵，都必定会使人惊奇万分。假使植物能预见未来，它们的官能也会使之一无所用。可是这有什么用呢？植物仍然无法逃开它的劫数。

然而，所有能动的动物，都能预见并计划它们所要动的方向；这种事实使得吾人不得不假设：它们都具有心灵或灵魂。

预见运动的方向是心灵最重要的功用。认清了这一点，我们就能了解：心灵如何支配着肉体——它为肉体定下了动作的目标，如果没有努力的目标，只在不同时间，激发起一些散乱的动作，这是没什么用的。因为心灵的功能在于决定动作的方向，所以它在生活中占着主宰的地位。同时肉体也影响着心灵，作出动作的是肉体。心灵只能在肉体所拥有的，以及它可能被训练发展出来的能力之内指使肉体。比方说，假使心灵想要使肉体奔向月亮，那除非是它先发明一种可以克服身体限制的技术，否则它便注定要失败。

人类比其他动物要善于活动。他们不仅活动的方式较多——这一点，可由他们手的复杂动作中看出——而且，他们也较能利用他们的活动，来改变围绕着他们的环境。因此，我们可以预料：人类心灵中，预见未来的能力必将有最高度的发展，而且人类也必会明显地表现出，他们正有目的地奋斗，以增进他们在整个情境中所处的地位。

在每个人身上，我们还能发现：在朝向部分目标



的各种部分动作之后，还有一个可包含一切的单一动作。我们所有的努力都是为要达到一种能使我们获得安全感的地位，这种感觉是：生活中各种困难都已经被克服，而且我们在环绕着我们整个情境中，也已经得到最后的安全和胜利。针对此目标，所有的动作和表现都必须互相协调而结合成一体。心灵似乎是为要获得最后的理想目标而被强迫发展，肉体亦复如是，它也努力要成为整体。它还向一种预先存在于胚胎中的理想目标发展。例如，当皮肤擦破时，整个身体都忙着要使它自己再复元为一整个。然而，肉体并不只是单独地开展其潜能，在其发展过程中，心灵也会给予帮助。运动、训练及一般卫生学的价值都已经被证实，这些都是肉体努力争取实现其最后目标时，心灵所提供的助益。

从生命第一天开始，至其结束为止，其生长和发展的这种团体力合作都一直继续不断。肉体 and 心灵象是不可分割整体的两部分。心灵犹如一辆汽车，它利用它在肉体中能够发现的所有潜能，帮着把肉体带入一种对各种困难都是安全而优越的地位。在肉体的每种活动中，在每种表情和病症中，我们都能看到心灵目标的铭记。人活动在他的活动中即有意义存在。他动作的眼、他的舌、他脸部的肌肉，使得他的脸有一种表情、一种意义，而在此给予意义的，则为心灵。现在我们可以开始看心理学（或心灵的科学）真正是

良好的心态



在研究些什么之和别人的目标互相比较。

在争取安全的最后目标时，心灵必须使其目标变得具体化，他要时时计算：“安全位于某一特定之点，我一定要走某一特定方向，才能接近它。”此时当然有发生错误的可能性，但是没有十分固定的目标和方向，则根本不可能有动作。当你抬头时，你心中必然已有此种动作的目标存在。心灵所选择的方向，事实上可能是有害的，但它之所以被选上，则是因为心灵误以为它是最有利者。所有心理上的错误，都是选择动作方向时的错误。安全的目标是全体人类所共有的，但是有些人认错了安全所在的方向，而其固执的动作则将他们带向堕落之途。

如果我们看到一种表现或病症，而无法认出它背后的意义时，要了解它的最好方法，就是先将它依外形分析成简单的动作。让我们以偷窃的表现为例。偷窃就是把别人的所有物据为己有。首先，我们先看到这种动作的目标，它的目标是使自己富有，并以拥有较多的东西，而让自己觉得较为安全。因此，这种动作的出发点是一种贫穷或匮乏之感。其次要找出这个人是处于何种环境中，以及他在什么情况下才觉得匮乏？最后我们要看他是否采取正当方式来改变这些环境，并克服其匮乏之感；他的动作是否都遵循着正确的方向；或他是否曾经错用了获取所欲之物的方法。我们不必批评他的最后目标，但是我们却能指出，他



在实现其目标时，已经选择了错误的途径。

人类对其环境所作的改变，我们称之为文化，我们的文化就是人类心灵激发其肉体所作的各种动作的结果。我们的工作被我们的心灵所启发。我们身体的发展则受着我们心灵的指导和帮助。总而言之，人类的表现到处都充满了心灵的效用。然而，过度强调心灵的分量，却非吾人所愿。如果要克服困难，身体的合宜是绝对必需的。

由此可见，心灵参加控制环境的工作，以使肉体受到保护，而免于虚弱、疾病和死亡，并避开灾害、意外及功能的损伤。我们感受欢乐与痛苦、创造出各种幻想，以及认出环境之优劣等能力，也都有助于这个目标的实现。幻想和识别是预见未来的方法。不仅如此，它们还能激起许多感觉，使身体随之而行动。个人的感情负有他赋予生活的意义，以及他为其奋斗所定下目标的记号。它们控制肉体的程序虽然相当大，可是它们却不受制于肉体，他们主要是依他的目标和他生活的方式而定的。

良好的心态

适应自身的情感



显而易见的，支配个人的，并不单单是生活方式



而已。如果没有其他力量，他的态度并不足以造成病症。它们必须被感情加强后，才能引起行为。个体心理学概念中的新观点就是我们观察到：感情绝对不会和生活方式互相对立，目标一旦订下，感情就会为了要获得它而适应自身。此时，我们谈的已经不在生理学或生物学的领域之内了；感情的发生不能用化学理论来解释，也不能用化学实验来加以预测。在个体心理学中，我们先假设生理过程的存在，但我们更有兴趣的，却是心理的目标。我们并不十分关心焦虑对交感神经或副交感神经的影响，我们要研究的是焦虑的目的和结果。

依照这种研究方向，焦虑不能被当做是性的压抑所引起的，也不能被认为是出生时难产所留下的结果。这种解释都离谱太远了。我们知道：习惯于被母亲伴同、帮助、保护的孩子，很可能发现：焦虑——不管其来源为何——是控制他母亲的有效武器。我们也不以只描述愤怒时的生理状况为满足，我们的经验告诉我们：愤怒是控制一个人或一种情境的工具之一。我们承认：每一种身体或心灵的表现都是以天生的材料为基础，但是，我们的注意却在于如何应用这些材料，以实现既定的目标。这就是心理学研究的惟一真正对象。

在每个人身上，我们都可以看到感情是依照他实现其目标所必要的方向和程度而成长、而发展的焦虑

或勇气、愉悦或悲哀，都必须和他的生活方式协同一致，它们适当的强度和表现，都能恰恰合乎吾人的期望。用悲哀来实现其优越感目标的人，并不会因为其目标的实现而感到快活或满足。他只有在不幸的时候，才会快乐。只要稍加注意，我们还可发觉，感情是可以随需要而呼之即来或挥之即去的。一个对群体患有恐惧症的人，当他留在家里，或指使另一个人时，他的焦虑感即会消失掉。所有神经病患者都会避开生活中不能使他们感到自己是征服者的部分。

情绪的格调也像生活样式一样的固定。比方说，懦夫永远是懦夫，虽然他在和比他柔弱的人相处时，可能显得傲慢自大，而在别人护翼下时，也会表现得勇猛万分。他可能在门上加三个锁，用防盗器和警犬来保护自己，而坚称自己勇敢异常。没有人能证实他的焦虑之感，可是他性格中的懦弱部分，却在他不厌其烦地保护自己中表露无遗。

性和爱情的领域也能供给类似的证据。当一个人想接近他的性目标时，属于性的感情必然会出现。为了要集中心意，他必须放开有竞争性的工作和不相干的兴趣，如此，他才能引起适当的感情和功能。缺少这些感情和功能——例如：阳痿、早泄、性欲倒退和冷感症——都是拒绝放弃不合宜的工作和兴趣所造成的。不正确的优越感目标和错误的生活方式只期望别人体贴他，自己却不体贴他人；缺乏社会兴趣；在勇

良好的心态

