

智慧人生 高品质 成功价值大超越

大智慧成功方案教程

弱点的转换

—— 超越自身的局限 ——

罗哈德 / 主编

— FAILING —



人生的弱点是生命的毒瘤，往往具有挡不住的诱惑，而且会不断发展蔓延，直到吞噬生命。那么，我们如何识别人生的弱点呢？
如何抗拒人生的弱点呢？如何将弱点转变为优势并推动成功呢？

The Wisest Strategy of success

吉林音像出版社
吉林大学出版社

【中国人大出版社】 【北京理工大学出版社】

大智管理商学院教程

弱点的转换

—— 战胜自身的劣势 ——

陈鹤 / 著

FAILING



陈鹤 / 著
北京理工大学出版社
（北京）

Weaknesses Strategy of Management

中国人大出版社
北京理工大学出版社

大智慧成功方案教程

弱点的转换

—— 超越自身的局限

罗哈德 / 主编

FAILING



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

弱点的转换

(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

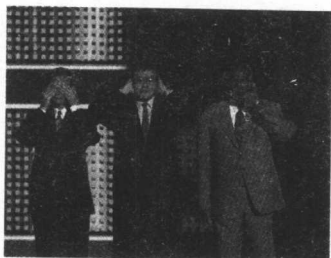
印数:1—3000

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

克服弱点的原则

远离忧虑	3
增强自信	15
消除忧虑的方法	22
影响一生的一句话	32
运用亚里士多德法则	45
正确对待生意上的忧虑	53

THE WISEST STRATEGY OF SUCCESS



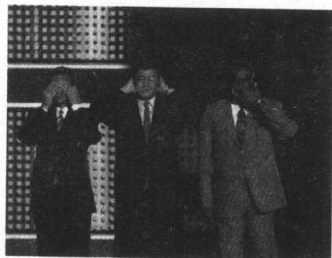
目 录

CONTENTS

改变弱点的良策

不要沉溺于恐惧中	61
让自己忙碌起来	69
客观对待已经发生的事实	80
正视人生的挫折	92
不要杞人忧天	101
不想无聊的杂事	110
99%的烦恼其实不会发生	116

THE WISEST STRATEGY OF SUCCESS



目 录

CONTENTS

由弱变强的故事

最难缠的对手	121
看到自己的光明面	123
充满热忱地生活	127
熬得过昨天,就过得了今天	130
只有自己救自己	131
把自己交给主	133
永远给自己留条退路	136
不能再下坠时只有上升	139
请保佑我不进孤儿院	142
折磨人的胃痛	144
洗碗的心得	147
我终于找到了答案	149
把忧虑细节清单放进抽屉	151

THE WISEST STRATEGY OF SUCCESS



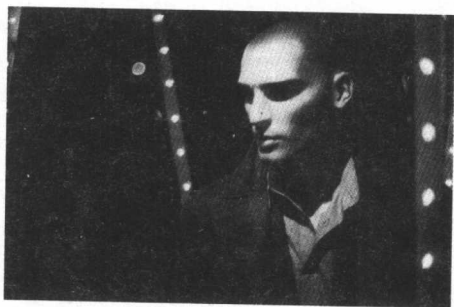
目 录

CONTENTS

我逃出了鬼门关	153
排忧解难一高手	155
停止忧虑令我长寿	156
我曾是世界上最大的笨蛋	158
我是“烦恼大王”	160
我做过世界上最苦的工作	162
一本书解救了我的婚姻生活	164
到健身房去	166
一句经文救了我	167
正负烦恼相互抵消	168
做一个乐观的人	170
我住在阿拉的乐园	171
洛克菲勒的快乐法则	175
紧张就等于慢性自杀	184



克服弱点的原则



THE WISEST STRATEGY OF SUCCESS

远离忧虑

在很久以前，纽约市曾发生了这样一件事：成日上千的志愿者走出家门，支按邻居或陌生人的门铃，提醒他们去种牛痘，预防天花。很多人都吓坏了，排了好几个小时的队，等待接种牛痘。在所在的医院、消防队、派出所和大工厂里都设有接种站。大约有2000名医生和护士夜以继日地替大家种牛痘。怎么会这么热闹呢？因为纽约市有8个人感染了天花，其中两人死了。有必要说明一下，当时纽约有800万市民。仅仅因为两人死亡就造成了如此不安。

戴尔·卡耐基先生在纽约已住了37年，但他却说：“还没有一个人来按我的门铃，并警告我这件事。而且然而，在过去的许多年里，精神上的忧虑症所造成的破坏至少比天花要大10000倍。

时至今日，仍没有一个人来按我的门铃，警告我说：目前生活在这个世界上的人中，每10个人就有1个会精神崩溃，而大部分都是因为忧虑和感情冲突而引起的。”因此，当你读阅本书时，就等于来按自己的门铃，向自己发出警告。

曾荣获诺贝尔医学奖的亚历克西斯·卡瑞尔博士

克服弱点的原则

说：“不知道如何抗拒忧虑的商人，都会短命而死。”

其实，不仅仅是商人，家庭主妇、兽医和泥水匠……都是如此。

戈伯尔博士是圣塔菲铁路的医务负责人，他的正式头衔是海湾、科罗拉多、圣塔菲联合医院的主治医师。他在谈到忧虑对人的影响时说：“在那些来看病的人中，有70%的人只要能够消除他们的恐惧和忧虑，病就会自然好起来。不要误以为他们是没有病，他们的病都像你有一颗蛀牙一样实在，有时候甚至比这严重100倍。“我说的这种病如神经性的消化不良，某些胃溃疡、心脏病、失眠症、一些头痛症和麻痹等。这些病都是真真切切的，我这些话也不是乱说的，因为我自己就得过12年的胃溃疡。恐惧使你忧虑，忧虑使你紧张，并影响到你胃部的神经，使胃里的胃液由正常变为不正常。因此就容易产生胃溃疡。但这些病都是可以避免的。”

约瑟夫·蒙塔格博士在他的《神经性胃病》一书中，也阐述了同样的道理：“胃溃疡的产生，不是因为吃了什么而导致的，而是你忧愁造成的。”

梅奥诊所的阿尔凡莱兹博士说：“胃溃疡的发作或消失通常根据你情绪紧张的程度。”

他的这种说法在对梅奥诊所的15000名胃病患者进行研究后得到了证实。研究发现每5个人中，有4个并不是因为生理原因而得胃病。相反，恐惧、忧虑、

憎恨、极端自私以及无法适应现实生活，才是他们得胃病和胃溃疡的原因……胃溃疡可以让人送命。

梅奥诊所的哈罗德·哈贝恩博士曾在全美工业界医师协会的年会上读过一篇论文，他在论文中写道：“我研究了 176 位平均年龄在 44.3 岁的工商界负责人。他们之中大约有三分之一多的人因为生活过度紧张而引起下列三种病症之一——心脏病、消化系统溃疡和高血压。想想看，在我们工商界的负责人中，有三分之一的人都患有心脏病、溃疡和高血压，而他们都还不到 45 岁。”

就这一点来看，这些负责人甚至都不是在争取成功，一个身患胃溃疡和心脏病的人能算是成功之人吗？就算他能赢得全世界，却损失了自己的健康，对他个人来说，又有什么好处？即使他拥有全世界，每次也只能睡在一张床上，一天也只吃三餐。

就这一点来看，即使一个挖水沟的人，每天还能比一个很有权力的公司负责人睡得更安稳，吃得更香。假如你能意识到这一点的话，或许情愿做一个在亚拉巴马州租田耕种的农夫，在膝盖上放一把五弦琴，也不愿意在自己不到 45 岁的时候，就是为了管理一个铁路公司或者一家香烟公司而毁了自己的健康。

有一位世界最知名的香烟制造商，在加拿大森林里想轻松一下的时候，因为心脏病发作而死了。他拥有几百万元的财产，却在 61 岁时就离世了。他也许是



牺牲了好几年的生命换取了所谓的“生意上的成功”。

很显然，这个有几百万财产的香烟大王，其成功还不及一位在密苏里州耕地的农夫的一半尽管他一文不名，却快乐地活到了89岁。

著名的梅奥兄弟宣布，医院病床上躺着的人，有一半以上是因为神经上的疾病。可是，即使在最细微的显微镜下，以最现代的方法来检查他们的神经时，却发现大部分人都非常健康。他们“神经上的毛病”都不是因为神经本身有什么异常的地方，而是因为情绪上有悲观、烦躁、焦急、忧虑、恐惧、挫败、颓丧等等的情形。

柏拉图说过：“医生所犯的最大错误是，他们想治疗身体，却不想医治思想。可是精神和肉体是一体的，不能分开处置。”

医学界花了2300年的时间才认清这个真理。我们刚刚才开始发展一种新的医学，称之为“心理生理医学”，用来同时治疗精神和肉体。现在正是做这件事的最好时机，因为医学已经大量消除了可怕的、因细菌所引起的疾病——比方说天花、霍乱、黄热病以及其他种种曾把数以百万计的人埋进坟墓的传染病症。

可是，医学界一直还不能治疗精神和身体上那些不是由细菌所引起、而是由于情绪上的忧虑、恐惧、憎恨、烦躁，以及绝望所引起的病症。这种情绪性疾病所引起的灾难正日渐增加，日渐广泛，而速度又快

得惊人。

医生们估计说：现在活着的美国人中，每 20 人就有一人在某一段时间得过精神病。第二次世界大战期间，被征召的美国年轻人中，每 6 人中就有一人因为精神失常而不能服役。

年纪轻轻为什么会精神失常了呢？没有人知道确切的答案。可是在大多数情况下，极可能是由恐惧和忧虑造成的。焦虑和烦躁不安的人，多半不能适应现实的世界，而跟周围的环境隔断了所有的关系，缩到自己的梦想世界，以此解决他所忧虑的问题。

爱德华·波多尔斯基博士曾写过一本名为《停止忧虑，换取健康》的书，他在书中谈到的几个问题：

忧虑对心脏的影响；
忧虑造成高血压；
风湿症可能因忧虑而起；
为了保护你的胃，请少忧虑些；
忧虑如何使你感冒；
忧虑和甲状腺；
忧虑与糖尿病患者。

卡尔·明格尔博士所写的《与自己作对》，也是一本讨论忧虑的好书。此书没有告诉你避免忧虑的规则，却能告诉你一些很可怕的事实，让你看清楚我们的身

克服弱点的原则



心健康是怎样通过焦虑、烦躁、憎恨、后悔、反叛和恐惧等情绪伤害的。

忧虑甚至会使最强壮的人生病。著名的格兰特将军在美国南北战争的最后几天里，发现了这一点。

格兰特率北军围攻里奇蒙德有9个月之久，李将军手下那衣衫不整、饥饿不堪的军队被打败了。好几个兵团的人都开了小差，其余的人开始在他们的帐篷里祈祷——叫着、哭着，看到了种种幻象。眼看战争就要结束了，李将军手下的人放火烧了里奇蒙德的棉花和烟草仓库，也烧了兵工厂，然后在烈焰升腾的黑夜里弃城而逃。格兰特乘胜追击，从左右两侧和后方夹击南部联军，另派骑兵从正面截击，拆毁铁路线，俘获了运送补给的车辆。

恰恰在这个时候，格兰特却出现头痛剧烈，眼睛半瞎的症状，因而无法跟上队伍，就停在了一个农庄。“我在那里过了一夜，”他在回忆录里写道，“把我的两脚泡在加了芥末的冷水里，还把芥末药膏贴在我的两个手腕和后颈上，希望第二天早上能复原。”

第二天清早，他果然复原了。可是使他复原的，不是芥末药膏，而是一个带回李将军降书的骑兵。

“当那个军官到我面前时，”格兰特写着，“我的头还痛得很厉害，可是我一看到那封信的内容，我就好了。”

显然，格兰特是因为忧虑、紧张和情绪上的不安才生病的。一旦他在情绪上恢复了自信，想到他的成

就和胜利，就马上好了。

70年后，罗斯福总统的财政部长亨利·摩根索发现，忧虑会使他头昏眼花。他在日记里记述道：“为了提高小麦的价格，罗斯福总统在一天之内买了440万蒲式耳的小麦。在这件事情没有结果之前，我觉得头昏眼花。我回到家里，在吃完中饭以后睡了两个小时。”

如果你想看看忧虑对人会有什么影响，大可不必到图书馆或医院找到例证，你需要只是从你现在坐着的家里望望窗外，就能够看到在不到一条街远的一栋房子里，有一个人因为忧虑而精神崩溃；另外一个房子里，有个人因为忧虑而得了糖尿病——股票一下跌，他的血和尿里的糖分就升高。

当法国著名的哲学家蒙泰格当选为老家的市长时，他对市民们说：“我愿意用我的双手处理你们的事情，可是不想把它们带到我的肝里和肺里。”

蒙泰格不愧是一智者，然而很多人却把股票市场带到他们的血液里，而且还差点送了自己的性命。

忧虑会使你患风湿症或关节炎而坐上轮椅。康奈尔大学医学院的罗素·塞西尔博士——世界知名的治疗关节炎权威——列举了四种最容易得关节炎的情况：婚姻破裂，财务上的不幸和难关，寂寞和忧虑，长期的愤怒。

当然，以上四种情绪状况并不是关节炎形成的惟一原因，但产生关节炎最“常见的原因”是塞西尔博士所

