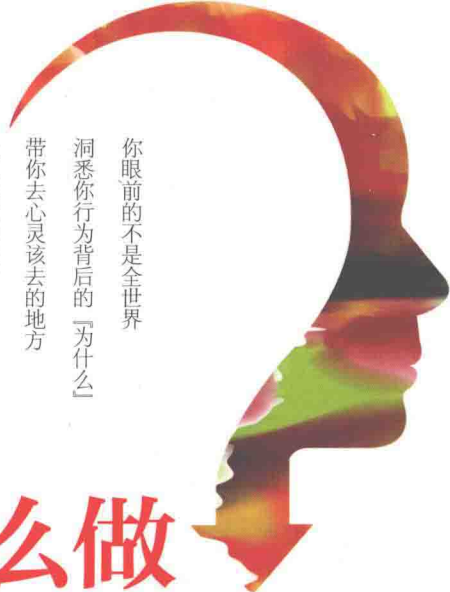


你眼前的不是全世界
洞悉你行为背后的「为什么」
带你去心灵该去的地方
过沉浸式的生活
让感觉在身体里苏醒
不再受伤、远离痛苦、驱散迷茫



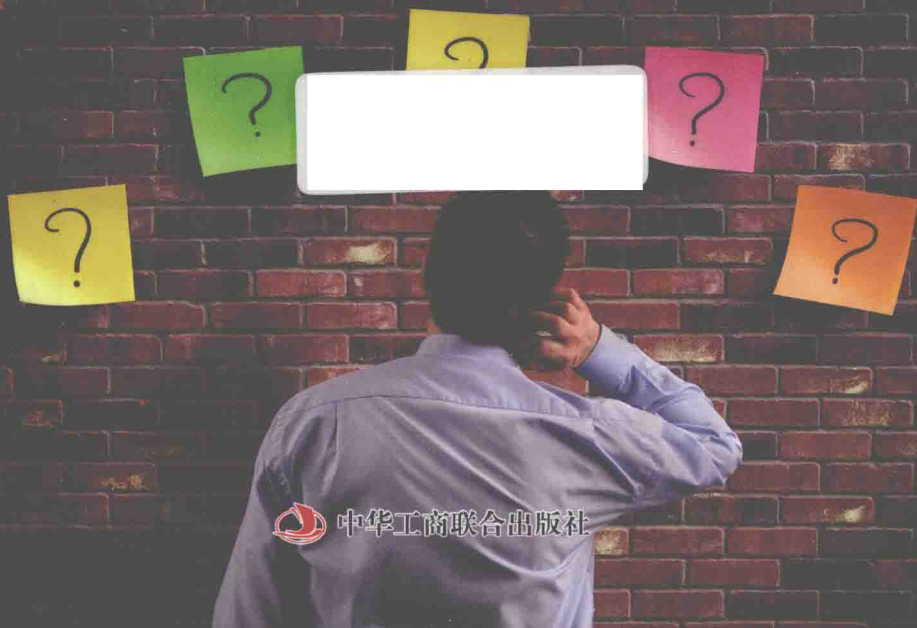
你为什么做

你正在做的事

Ni
Wei Shen Ma
Zuo
Ni Zheng Zai
Zuo De Shi

最受欢迎的TED心理课

馨宁 / 编著



中华工商联合出版社

你眼前的不是全世界
洞悉你行为背后的：为什么，
带你去心灵该去的地方
过沉浸式的生活
让感觉在身体里苏醒
不再受伤、远离痛苦、驱散迷茫



你为什么做 你正在做的事

最受欢迎的TED心理课

馨宁 / 编著



中华工商联合出版社

图书在版编目(CIP)数据

你为什么做你正在做的事：最受欢迎的TED心理课 /

馨宁编著. — 北京：中华工商联合出版社，2014.3

ISBN 978-7-5158-0841-3

I. ①你… II. ①馨… 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(2014)第014044号

你为什么做你正在做的事：最受欢迎的TED心理课

作者：馨宁

项目策划：姜静文 关勇

特约编辑：章晨

责任编辑：于建廷 高尚

封面设计：柏拉图

版式设计：张学桂

责任审读：郭敬梅

责任印制：迈致红

出版发行：中华工商联合出版社有限责任公司

印刷：北京天宇万达印刷有限公司

版次：2014年07月第1版

印次：2014年07月第1次印刷

开本：880mm×1230mm 1/32

字数：220千字

印张：6.75

书号：ISBN 978-7-5158-0841-3

定价：28.00元

服务热线：010-58301130

销售热线：010-58302813

地址邮编：北京市西城区西环广场A座
19-20层，100044

<http://www.chgslcs.cn>

E-mail: cicap1202@sina.com (营销中心)

E-mail: gslzbs@sina.com (总编室)

工商联版图书

版权所有 盗版必究

凡本社图书出现印装质量问题，
请与印务部联系。

联系电话：010-58302915

前言

一直都非常期待听一场托尼·罗宾斯（Tony Robbins）的演讲，这个愿望终于在他《我们为什么做我们正在做的事》的演讲现场得以兑现。在听演讲之前，我就通过多个渠道了解了一些他的成功经历：他从一个夜晚只能睡在二手“甲壳虫”里过夜的小商贩，成为身价亿万富翁、世界级潜能开发专家，他成功地协助很多人跨越困境，走出人生低谷，其中不乏国家元首、世界级名人、球星等等。可以说，他就是一个传奇。然而，他如何撰写了自己的传奇？

现场的托尼·罗宾斯，有着温暖亲切的笑容，从容又自信的眼神让现场的人们在他还没开始演讲之前，就已经情绪高涨。一阵热烈的掌声之后，他开始了自己的演说。他的第一句话：“为什么你总是无法

完成一件事情？”瞬间调动起我全部的注意力，因为这正是我目前所苦恼的问题。

我沉浸到接下来的演讲中，甚至来不及做笔记。那场演讲，让我沉下心来，认真地思考一些自己之前从来没有思考过的问题：我为什么做我正在做的事？每天坐在电脑面前噼里啪啦地打字，仅仅是为了确保每个月银行卡里会按时多出来几千块钱吗？我们该怎样理解我们的过去、现在及未来？

曾经，我们遇到过太多的事情、太多的困难、太多的痛苦、太多的悲哀、太多的挫折，所以我们产生了消极的信念，结交了消极的朋友，而且我们不愿意在这些消极的环境中做任何挣扎。最终，我们发现这样的日子，越走越晦涩。

其实，事情远没有想象的那么糟糕。因为当你不够强大的时候，你才最容易被击倒。那么，为什么不努力地让自己变强大呢？其实，无论生活给你的是什么，你都有选择如何回应的自由。

当你对人生的意义、理想并不清楚，而是被那些对你重要的人，比如亲人、朋友的想法和价值所左右的时候，你对人生的成就、幸福很难有完整的定义。而那些你正在做的事情和你所得到的，诸如物质、名利和地位，充其量只能算是满足你“充实感”的商品。这样，你很容易陷入用物质来奖赏自己的辛劳，然后再继续辛劳赚钱购买物质的怪圈。得到了这些物质的东西，你却依然不懂生活，不懂人生。

其实，只有你自己才知道自己存在于这个世界的理由。当你不被外界驱使、摆布的时候，你就不会做一些琐碎无益的事情去浪费生命，而是明

确地知道自己应该做什么，应该怎样做，然后投入地去做让自己振奋的事情。生活是一个很棒的故事，只要我们明白了自己就是故事的主角，就可以去尽情挥洒，畅享人生。

当你给这个问题找到答案的时候，你将不再惧怕。因为你已经找到了足够的勇气和前进的动力。它会带你冲锋陷阵，把前方的生活走出你喜欢的样子。

目 录

前 言

第一章 世界不是想象中那样完美 /1

你，已经不是曾经的自己 /2

为什么你总是无法完成某事？ /5

◎ 如果没有了资源，梦想就变成了梦话？ /5

◎ 决定性因素从来都不是资源，而是策略 /8

人与人之间的差异是怎样产生的？ /10

经常上演的资源流失闹剧 /12

◎ 注意力没有安歇的角落 /13

◎ 不适合的决定招致多舛的命运 /14

事实并不重要，重要的是它给你的心理影响 /17

当人们面临死亡时，才开始认真生活 /20

你虽脆弱，但必须坚强 /22

今天的辛苦是别人明天的奢望 /25

⑦ 心理强音：青春，该用来追寻什么 /27

第二章 重构人性心理地图 /31

洞悉你行为背后的“为什么” /32

超越自己的能力，你必须修炼的两大人生课题 /34

◎ 事情做得越完美，成就越大 /34

◎ 心灵的解渴是一门艺术 /37

揭开正占据人们大脑的六种需要 /39

◎ 人们用确定性来避免痛苦 /39

◎ 意外的惊喜常常来自于不确定性 /41

◎ 人们会为了变得特别而不惜代价 /43

◎ 每个人都需要爱 /46

◎ 成长的反面是价值 /48

◎ 付出更振奋人心 /50

沉浸式生活强化你的关键优势 /52

⑦ 心理强音：不论用谁的眼睛看世界，你需要的是客观事实 /55

第三章 成熟需要强大的能量场 /59

接受意志薄弱的自己 /60

走出心理舒适区 /64

推迟满足感 /66

渴望的程度是能力唯一的限制 /69

“拖拉斯基”，请告别对“明天”的依赖 /71

利用习惯的力量，做一个高效的人 /73

给自己制造意外的“转折” /76

取消你的“心理许可” /78

不能保证自己不倒，但保证再次爬起来 /81

⑦ 心理强音：你的世界，你做主 /84

第四章 让情绪激发生命的燃料 /87

情商时代，你的一言一行都是情绪的影子 /88

情绪改变你追求利益的模式 /90

消灭掉负面的情绪制造的垃圾 /93

正能量源于积极的催眠 /96

你不等于你的大脑，从大脑中解放出来 /98

抱怨是无力改变现状的投射 /101

不再逃避，勇敢争取自己想要的 /103

当你遇到悲伤的时候该怎么办？ /106

快乐可以人工合成 /108

你是自己最好的治愈师 /111

⑦ 心理强音：控制自己的情绪，是控制自己

命运的起点 /114

第五章 用信念锚定人生的航标 /117

人生绝非一场偶然，信念是你私人的指南针 /118

寻找这种看不见的力量 /120

定下的目标可别告诉别人 /123

怎样运营比钱更重要的系统？ /125

迷茫的时候给自己“镇定剂” /128

把稳定的信念植入意识 /131

在冥想中增进能量 /133

从自卑信念的催眠中苏醒 /135

⑦ 心理强音：精神是身体的雕刻师 /138

第六章 学会在互动中搭建平台 /141

真正的了解来源于理智 /142

没必要为满足虚荣心而苦自己 /144

真诚是吸引有缘人的招牌 /147

清风里的小花胜过黑夜中带刺的玫瑰 /149

做人、做好人都要有底线 /152

宽恕是一种博大的处世胸襟 /154

如果不能摆脱依赖，那么你永远别人的作品 /156

付出爱，你才能得到更多 /159

⑦ 心理强音：不怕和世界不一样 /162

第七章 掌握行动的心理秘密 /165

人们为什么不动 /166

华丽地跌倒胜过无谓的徘徊，穿上鞋才知道

哪里夹脚 /168

不在现场流汗什么也学不到 /170

行动起来，机会之神总是长着翅膀 /172

确定你已经对过时的习惯感到痛苦，对新的行为
感到快乐 /174

睡也想、醒也想，强烈的行动力最重要 /177

❶ 心理强音：用足够的努力去争取，才能得到
自己想要的 /180

第八章 做自己的成长陪练 /183

接受当下，获得平和宁静的入口 /184

内心没有的东西外表就无法显露 /187

先照顾好自己，再为他人付出 /189

有一种幸福叫作“微幸福” /192

让受伤的心坐到椅子上 /194

谈一场从上瘾到开悟的爱情 /197

❷ 心理强音：现实，为你留着一种最美好的
可能 /200

后 记



第一章

世界不是想象中那样完美

你为什么一定要像现在这样生活着？

是不是感觉一切都变化太快，你已经有些不太适应自己？

进入社会后，你慢慢地发现，这个世界并不像想象中那样简单美好，自己也不像想象中那般勇敢坚强。即便这是事实，你依然有让一切变得美好的理由：现在只是现在，你自己才能决定你的未来。抽出一点时间，认真倾听来自世界的声音；站在巨人的肩膀上思考，你会在不知不觉中变得强大。

你，已经不是曾经的自己

TED 心灵导语

聆听内心的声音，激发内在的能量，改变自己的世界，也改变身边的一切。

对奋斗中的人们来说，“只要努力，就会前途一片光明”这样空泛的口号并不能带给他们成功的力量，而像“处在如此美好的时代，却用颓废浪费着大把的青春简直是变相自杀”式的过度警告也不能真正点醒年轻而惶惑的心，因为这样的方式不能通达地与内心做交流。从生活经验中积累，学会明辨是非，你必须要学会和一个人进行交流——这个人就是你自己。那么，人们通常是怎样认识自己的？

潜能激发者托尼·罗宾斯（Tony Robbins）在他的演讲中向学员们提出的一个问题是：“与几年前的自己相比，你的生活有哪些不同？”

如果是同学好友重逢，我们很容易脱口而出：

“听说你考上 L 大了，大家着实很佩服啊！”

“乙 变得更沉静成熟了。”

“大 A 很适合同公司管理层迈进。”

“这几年在世界500强公司工作，让你变化很大啊。”

“又想起当初兄弟们在一起喝酒的日子了。”

.....

人们很容易发现别人身上的变化，看到别人身上的光环，还忍不住把自己和别人进行比较，可比较的结果常常是让自己感到自尊心受损，以及对未来产生不安和惶惑：

“现在的工作仅仅是自己消磨时间的方式。”

“我总想着有一天自己会发现生活的另一片大陆，而现在更像走在无尽的混沌中……”

“真不知道错综复杂的现在还能给我带来什么惊喜！”

.....

人们做的很多事情都是为了让自已感觉良好，驱走不好的感受，让自己有一种心理上的存在感。但你有没有发现，你决定做或不做一些事情在很大程度上受你当时的心境影响——你在遭遇挫折与取得成就时的心境下做出的举动完全不同。心境决定了心理存在的状态，状态又影响着你的现在和未来。

事实和现实是形成你心理存在的原始刺激，你现在面对的现实就是：你，已经不是曾经的自己。这个问题是最容易被人们忽略的问题。现在想想，和过去的自己相比，你发生了哪些变化？

你不再每天睡到自然醒；你开始接触形形色色的人，见了亲戚朋友和熟人学会了客气地打招呼；聊天的话题从游戏、动漫、言情小说变成了工作、薪水、汽

车和房价；遇到了气不过的事情或生活中的烦恼，不再会随便地大发牢骚，而是学会了用沉默应对，学会了忍耐……虽然表面上看起来你在逐渐地和周围世界越来越亲密，也越来越复杂，但是你也发现，自己为人处世越来越老练的同时，内心也越来越痛苦，越来越不容易满足。

你发现别人总是比自己富有，比自己成功：别人有了私家小汽车的时候，你还只能每天挤公交车上班；别人打算买别墅的时候，你还在想着怎样节省房租；别人欢欢喜喜张罗着结婚的时候，你的感情却每次都无疾而终。努力奋斗却换不来期待的未来，你不明白为什么自己总是输给别人。你怨天尤人吗？其实，事实根本不是那么回事。

一个人生活质量的高低取决于你和自己沟通的和谐程度。当你不能和变化着的自己和谐沟通的时候，内在和外在的能量就会失衡，就像烤鸡腿，如果火过大的话，里面还没有熟，外面已经焦糊，尝到的只能是苦涩。生活质量又影响着你的心境、情绪和感受，这所有的感受以及不同感受下所做的决定，是驱动你生命的力量，它们共同构成了你生活的足迹。

我们每个人每天、每分、每秒所思、所想以及所有的言行，都是和自己沟通的结果，它们都在一点一滴地影响着我们随后的发展，形成了我们每个人不同的命运。所以，你的未来会怎么样，完全取决于你过去的选择和行为，乃至现在你正在做的事情。

记住，你是一切事件的起源和催化剂，也是自己命运的塑造者。当你内心溢满温暖和阳光的时候，善良、美好的能量就越多，在遇到新事物和新的环境时，才更有可能以更美好的方式展开。所以，不要做与自身实际相悖的无用功，顺应自己的内心，用内心对美好未来的向往引导自己，给自己一个美好的未来。

为什么你总是无法完成某事？

人们喜欢为自己寻找“无法完成”某件事的借口，然后在这些借口的支撑下，让自己堂而皇之地不断失败。其实，每个借口都是暴露你内心的潜台词：我不行、我做不到、这太难了……

你有没有认真地想过，如果真的拥有了这些资源，你就保证自己一定会成功吗？

◎ 如果没有了资源，梦想就变成了梦话？

TED 心灵导语：

成功把握在自己手里，只有你自己才能告诉这个世界：你是个“幸运儿”。

求职屡屡被拒，求学重重受阻，加薪总未获准，生意迟迟不盈利……当人们做不成一件事情的时候，他们怎样解释这个结果？

人们会告诉别人一大堆不同的故事，用各种借口来说明原因：“我没有时间 / 资金 / 知识 / 技术 / 别人的帮助 / 专业人士的指导……”实质上，人们在用这样的方式间接地告诉别人：我没有成功，是因为资源不足。很多人说：没有了资源，

实现梦想就像缺少了能量，因为世界不是我们所想象的那样，事情也不是我们想象中的那么简单！现实就有很多这样的例子。

世界首富比尔·盖茨的母亲是IBM的董事，股神巴菲特的父亲是国会议员，巴基斯坦的女总理贝娜齐尔·贝托的父亲也曾是总理……在他们开始向梦想靠近的时候，已经有人为他们积淀了很多资源和广泛的人脉；谈及百度的发展壮大，李彦宏说：“如果没有马东敏的推动，就没有今天的百度。”马东敏曾被誉为纽约留学生圈里的“公主”，有着博士学位。

社会的资源从来都是遵循80/20法则，80%的资源掌握在20%的人手中，而且这些资源还会在血缘和社会关系中得到延续，所以很多时候，普通人奋力争取的东西对有些人来说却是唾手可得的。不是所有东西通过自己奋斗就会得到，在追求梦想的过程中会出现种种无法冲破的“天花板”，而这层厚厚的“天花板”后面的资源也许就是事情成败的关键！

然而，这些事实只是告诉你：在走向成功的路上，有些人确实有显赫的家世和背景资源，而且这些资源也确实起到了推动性的作用，但这并不能否定那些成功人士为他们的成就所付出的努力和艰辛，这不应该成为你放弃奋斗的理由。

美国心理学家伯纳德·韦纳总结了左右人们行为成败的六个方面原因：

第一，个人能力，即一个人是否胜任一项工作；

第二，努力，即为了达到一个目标，做成一件事，人们是否做到了尽力而为；

第三，项目难度，即和自己过去学习的知识、技能以及积累的经验相比，当前的项目难度能不能吃得消；