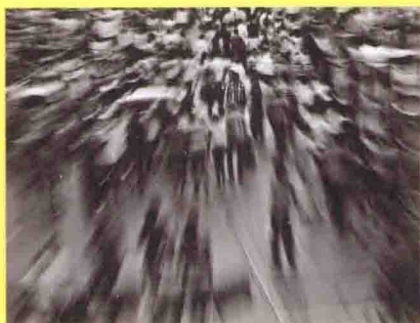


POSITIVE THINKING:

Transform Your Outlook and Face the Future
with Confidence and Optimism



正向思考力

【英】苏·哈德菲尔德 (Sue Hadfield) © 著 欧阳瑾 © 译

消弭负面情绪、积极正向思考的能量书

面向太阳，阴影就会落在身后

用乐观的镜子看世界，就会拥有从容豁达的人生



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

普华自我管理系列图书

POSITIVE THINKING:

Transform Your Outlook and Face the Future
with Confidence and Optimism



正向思考力

【英】苏·哈德菲尔德 (Sue Hadfield) ◎著 欧阳瑾◎译

人民邮电出版社
北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

正向思考力 / (英) 哈德菲尔德 (Hadfield, S.) 著 ;
欧阳瑾译. — 北京 : 人民邮电出版社, 2014. 6

(普华自我管理系列图书)

ISBN 978-7-115-35571-3

I. ①正… II. ①哈… ②欧… 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088684号

内 容 提 要

抑郁、暴躁、不自信、焦虑、抱怨、否定一切……如果你感觉自己的生活如坠入消极悲观的陷阱, 负能量一直在拖你的后腿, 那么是时候拥抱积极乐观的思维方式, 掌控自己的情绪, 改变自己的命运了。

正向思考力是英国教育界核心理念。作为一个有 20 年教书育人经验的专家, 本书作者苏·哈德菲尔德以积极心理学为依据, 结合其人生经验, 指点人们运用正向思考力的理念与技巧来培养健康向上的思维方式。阅读本书, 我们不但能有效减少压力, 增强自我实现目标的能力; 还能塑造坚毅强大的性格, 从容应对人生中的快乐与痛苦。

本书适合所有希望拥有强大心理素质、掌控自我命运的人阅读。

◆ 著 【英】苏·哈德菲尔德 (Sue Hadfield)

译 欧阳瑾

责任编辑 姜 珊

责任印制 杨林杰

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

三河市海波印务有限公司印刷

◆ 开本: 880×1230 1/32

印张: 8

2014 年 6 月第 1 版

字数: 80 千字

2014 年 6 月河北第 1 次印刷

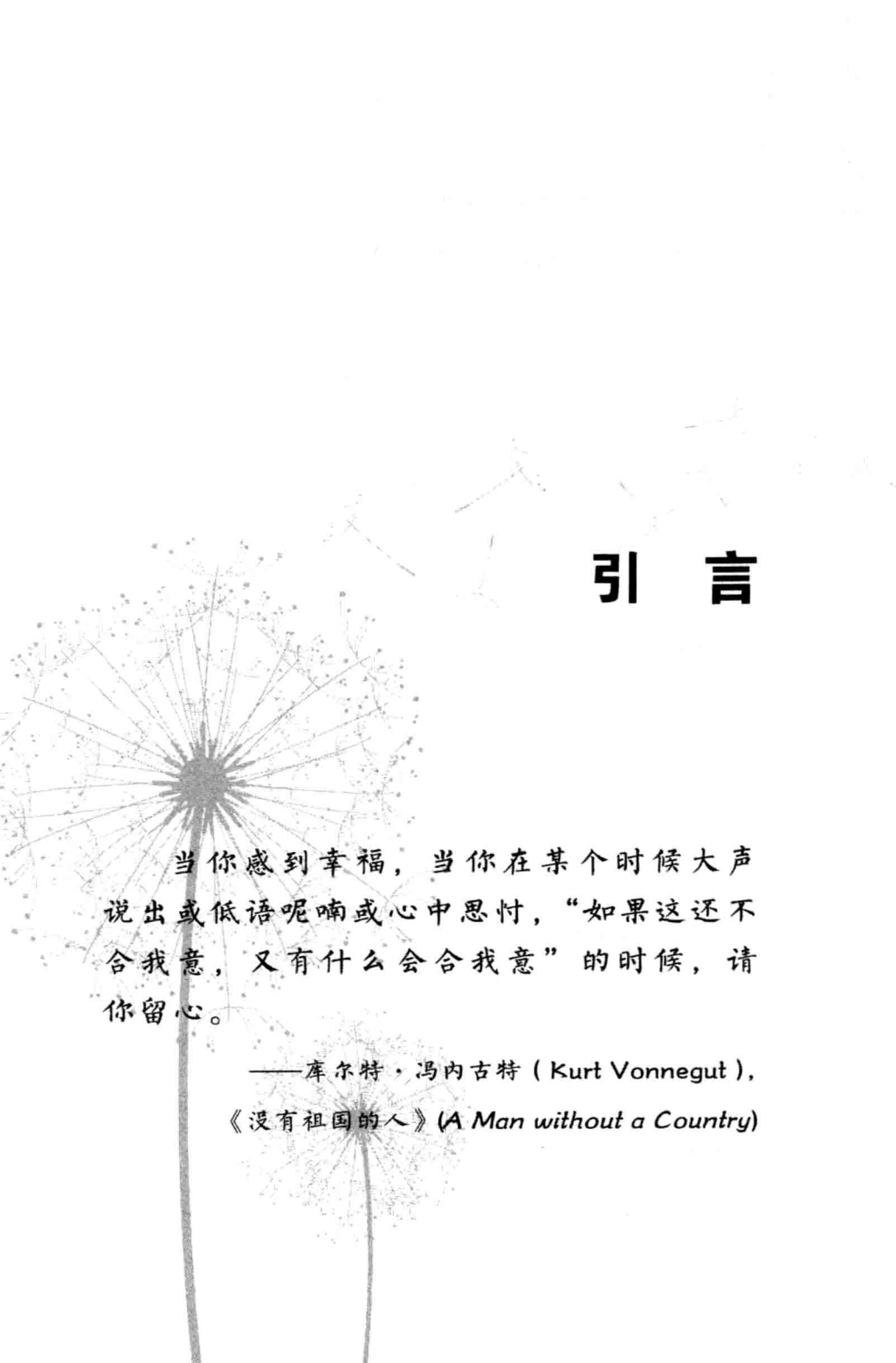
著作权合同登记号 图字: 01-2013-5712 号

定价: 35.00 元

读者服务热线: (010)81055656 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

广告经营许可证: 京崇工商广字第 0021 号



引言

当你感到幸福，当你在某个时候大声说出或低语呢喃或心中思忖，“如果这还不合我意，又有什么会合我意”的时候，请你留心。

——库尔特·冯内古特 (Kurt Vonnegut),
《没有祖国的人》(A Man without a Country)

读这本书的时候，你身处何处？你可能正在书店或图书馆里为买不买或者借不借而蜻蜓点水般地泛泛而读；或者，你正在公共汽车或火车上翻阅本书，想要隔绝周围乘客的喧哗之声；又或者，你正待在家中，蜷缩在沙发上或斜倚在床上准备进入梦乡；甚至，你也有可能正躺在海滩上或游泳池边的躺椅上，晒着日光浴。

但无论此时身处何处，你都是一个幸运的人：你受过教育，可以阅读；你拥有好奇心，可以去探索自己的人生态度；你拥有一种心态，意味着你相信自己的人生态度可以改变；你还拥有聪明才智，能够做出这种改变的决定。

倘若你是在上述任意一种情形下阅读本书，那么你可能还有充足的钱财，可以用于购书、旅行，甚至置业，让自己拥有一个舒适的阅读场所。跟全世界的大多数人相比，你的确很幸运。

这就是正向思考力：乐观、积极是一种能力，是一种关注自己拥有什么，而不是关注自己缺少什么的能力。乐观豁达，意味着明白自己什么时候感到幸福，意味着能够珍惜当下所拥有的一切。它意味着我们能够反思过去发生的事情，能够从哪怕最痛苦的事情中看到好的一面；它意

意味着我们会成为一个关心他人、对社会有用的人；它意味着我们可以自信满怀地憧憬未来，因为我们知道未来是美好的。

贪心不足是人类的本性。我们都以为，拥有更多钱财、拥有新的工作、拥有一种与众不同、与以往不同的人际关系，就能够让自己更加幸福。但事实是，一旦我们达到某种安逸状态后，就算自己拥有得再多，也不会让我们更感幸福。过去 50 年来，人们的生活水平都在逐年提高，但我们的个人幸福水平却跟 50 年前没有什么两样。即便是那些赚到了巨额财富的人——或者换个角度，即便是那些遭受了巨大不幸的人，一年之后，也仍认为他们的个人幸福水平并没有什么变化。这表明，物质条件或者身体健康并不会影响我们的幸福感。

想一想自己认识的一些人，我们就会明白，这一点是正确的：人们的幸福，并不取决于人们所拥有的物质条件。不同的是，乐观思考者会将人生视为一种探险和挑战，并且无论幸运与否，他们总是会用积极乐观的态度来面对人生。然而，悲观消极者却只关注自己的内心，总是用悲观的态度来看待人生。对他们来说，人生只是

一种偶然，并且上天似乎早就注定，要让他们活得更加痛苦。

近年来，许多科学研究都以乐观思考的好处作为课题。虽说有些研究结果还需进一步确认与严格检验，但乐观思考给健康带来的益处却已为人们所公认。这些益处包括：提高个人整体的健康状态，降低血压，减少疼痛，减少感冒次数，以及缩短生病后的恢复时间。态度乐观的人，往往更会照顾自己，因此睡眠都很好，并且他们对将来的事情通常都不会过于担忧。

让我们来想象一下这种情形：假设你能够自主抉择，能够成为自己想做的那种人。乐观思考的人，无论自己的人生是沉是浮，都会尽量去看生活中阳光的一面，从而让自己保持愉快的心情；可在悲观消极者看来，什么事情都不顺利，人生只值得他们抱怨。你会选择成为哪种人呢？你又希望自己的朋友或伴侣是哪种人呢？

倘若能够选择的话，那么不愿做一个乐观思考者就让人难以理解了。你是否经常给自己下定义，认为自己是乐天派，又或是个悲观厌世者（或者换言之，一个“杯子半满”的人或一个“杯子半空”的人）？也许你以前的

生活态度本来更乐观或者更悲观，可如今却发现自己一年比一年消极？幸好，这种状况是可以改变的。不论过去的生活状况如何，你都可以改变自己的人生态度，变成自己想做的这种人：一个态度积极乐观、能够充分享受生活的人。这一点，正是本书的目标。

当然，这种改变并不会一蹴而就，同其他许多值得一试的事情一样，变成一个乐观思考者既需要付出时间，也需要付出努力。这种改变，意味着你需要审视自己那些根深蒂固的观念和成见，意味着你需要做好尝试新事物的心理准备，因为这些新事物可能会让你感到不舒服。

本书将会引领大家踏上更加乐观豁达的旅程。在第1章，我会要求大家深入审视自己的过去，找出自童年以来那些好的、不好的、痛苦的和欢乐的时光，探究它们是如何造就了自己的思维方式。很有可能，你会漏做其中的一些练习。但要记住，为了质疑其正确性，为了改变自己，我们必须面对自己的这些惯常反应。

在第2章，对于大家日常所说的话语，以及某些措辞和说法可能会给性格和行为带来什么样的效果，我们都会进行探究。大家会发现一系列乐观积极的格言警句完

全能够取代那些一直在侵蚀着我们自信心的消极言语。

第3章着眼于一些研究，这些研究表明所有人都可以做出改变——即便是许多年来你已经养成了消极悲观的习惯。我们将研究年龄增长所带来的影响，以及随着年龄的增长，我们是不是必然会变得更加消极悲观这个问题。

然而，倘若与此同时你不照料好自己的身体，那么试图改变自己的思维方式就没有任何意义了。在第4章，我们会鼓励大家去审视自己的生活方式并做出种种改变，以便让自己过上一种健康而幸福的生活。

在第5章，我们关注的是大家的梦想和抱负。乐观思考者对未来都满怀憧憬，并且会未雨绸缪，确保自己的梦想符合实际、能够实现。我们会一步一步地引导大家经历每个阶段，帮助每个人都实现自己的人生目标。

第6章则会为大家提供一些技巧，来帮助每个人克服紧张感和焦虑感；正是这种紧张感和焦虑感，似乎总是在掌控着我们的人生，并且让我们产生消极的负面情绪。

第7章讲解了辨识愤懑原因的方法，以及如何用一种积极乐观的方式进行宣泄；这样，当我们遭遇日常生活中

那些让人感到愤怒的事情时，就可以控制自己的反应方式了。本章还包含一个小测试，能让我们把那些值得努力的事情和琐碎普通的事情区分开来。

最后在第8章，我们会来探究一下某些方式，这些方式欺骗着人们，让人们以为无需努力，就可以改善自己的生活。我们会探究迷信、巫术、宇宙秩序、算命以及这些观念可能会给人们的生活带来什么样的不幸后果。

在本书中，大家会看到许多表明乐观思考益处的研究案例，它们都是那些克服了逆境、开始积极乐观地看待人生的人的真实经历；并且本书还引用了文学著作、不同信仰及世界领袖人物话语中那些励志警句。

那么，请马上拿起纸和笔，或者打开你的笔记本电脑，将它们放在身旁吧。除此之外，大家要下定决心，在本书的引领下，走向那种每个人都值得去度过的、富有成就的、积极乐观的人生。让我们一起开始吧。

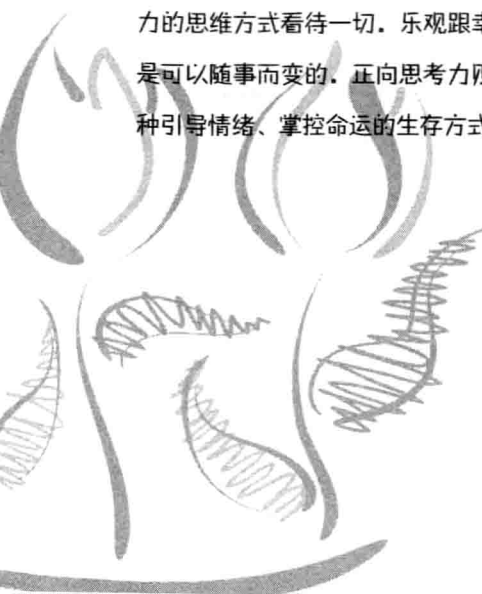


CONTENTS 目录

第1章 让阳光照进生命： 选择正向思考

001

乐观，并不仅仅是指你在人生顺遂时的那种心境——此时，一个人感到快乐、幸福并不难，而且还是指无论发生什么事情，我们都能够用一种充满希望和动力的思维方式看待一切。乐观跟幸福感不同——幸福感是可以随事而变的，正向思考力则是一种生存方式，一种引导情绪、掌控命运的生存方式。



025

第2章

你的杯子是半满，还是半空：

驱除消极话语

我们的思维方式和行为方式，都反映在我们每天所说的话语中。反过来也是如此：我们每个人所使用的话语，既会影响到我们的思维，也会影响到我们的行为方式。因此，倘若我们总使用消极的话语和措辞，往往就会令自己感到悲观和沮丧；这种感觉，反过来又会影响我们在生活中所做出的选择。

051

第3章

开启新的生活方式：

改变你的态度

人的大脑细胞，总是在彼此之间不停地建立新联系，从而使得大脑具有了学习和改变这两种可以被无限使用的能力。因此，就像可以通过吃得更科学、做更多锻炼来改变自己的体形和健康状况一样，我们也可以通过将自己消极悲观的思维方式变成积极乐观的思维方式，来增强自己的心理健康状况。

第4章

体贴自己：

先有健康身体，后有健康思维

071

假如我们不关注自己的身体健康，那么即使学会如何改变自己的思维方式、如何让自己变成一个积极乐观的人，也没有什么意义了。

003

第5章

为人生赋予方向：

确定目标，推进梦想

101

我们要有目标、要有能在人生中给予自己目的感和愉悦感的抱负。在生活中拥有目标和目的，常常会使我们更容易把精力集中在自己想做的事情上，也会让自己坚持走积极乐观的人生之路。但是拥有一个目标，并不意味着当我们决定自己要成为一个钢琴演奏家时我们的整个人生就只存在一个努力的可能性（虽然可能会这样）。

149

第6章

走出焦虑的怪圈：

正确疏导与平复情绪

并不是玫瑰花茎上的刺，才会体现出乐观者和悲观者之间的差异来。如果与消极悲观的人为伍，甚至我们只是有一点点消沉，我们也会很快意识到自己没法把精力集中在任何事情上。在紧张不安、焦虑不已的时候，不知道是什么原因，人们都会心不在焉，从而注意不到或者欣赏不了周围世界的美好。

004

181

第7章

把愤怒的情绪关进笼子：

了解与控制怒火之源

我并不是要大家消除愤怒情绪，而是希望大家学会改变自己对愤怒的处理方式。一旦我们养成习惯，用一种有益而自信的方式来发泄怒气，那么我们对生活的态度就会变得积极乐观得多。我们还会觉得自己更能掌控好发生的事情，身体会更健康，而人际关系也会得到改善。

第8章

兴衰沉浮眼底过，云卷云舒随意安

213

没有什么力量，能够让人生中不出现起伏；没有什么护身法宝，可以让你免于悲伤和失意。不过，倘若有着乐观豁达的人生态度，你就会明白，兴衰也好，沉浮也罢，都是人生的一部分。关键是，要从伤心之事、错误和挫折当中吸取教训，这样才能抚平创伤、重获新生，并且认识到自己具有继续前行的力量和勇气。



005

结语

做乐观豁达的自己

235

CHAPTER 第1章

让阳光照进生命： 选择正向思考

面向太阳，阴影就会落在身后。

——毛利族谚语

