

(修订版)

自我激励 的 100种 方法

[美] 史蒂夫·钱德勒 / 著
刘雨生 / 译



100 ways to
Motivate yourself

海南出版社

华北水利水电学院图书馆



208086587

B848.4

S570

自我激励 的 100种 方法

[美]史蒂夫·钱德勒 / 著
刘雨生 / 译



100 ways to motivate yourself

海南出版社

808658

by Steve Chandler

100 Ways to Motivate Yourself and Change Your Life Forever

© 2001 Steve Chandler. Original English language edition

published by Career Press, 3 Tice Rd, Franklin Lakes, NJ 07417

USA.

本书由贝塔斯曼亚洲出版公司转授权，与海南出版社共同在中国独家出版中文简体字版本。

版权所有 翻印必究

版权合同登记号：图字：30-2002-142号

图书在版编目(CIP)数据

自我激励的100种方法/[美]史蒂夫·钱德勒(Chandler, S.)著；刘雨生译。-海口：海南出版社，2003.4

书名原文：100 Ways to Motivate Yourself

ISBN 7-5443-0731-X

I. 自... II. ①钱... ②刘... III. ①激励-方法 ②成功心理学 IV. B848.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第014527号

自我激励的100种方法

作者：[美]史蒂夫·钱德勒(Chandler, S.)

译者：刘雨生

责任编辑：刘德军

装帧设计：第三工作室

责任校对：李鹏

责任印制：李兵

印刷装订：北京四季青印刷厂

读者服务：杨秀美

海南出版社 出版发行

地址：海口市金盘开发区建设三横路2号

邮编：570216

电话：0898-66812776

E-mail: hnbok@263.net

经销：全国新华书店经销

出版日期：2003年3月第1版 2003年3月第1次印刷

开本：787×1092毫米 1/32

印张：11.5

字数：160千字

印数：1-5000册

书号：ISBN 7-5443-0731-X/B·48

定价：19.80元

【版权所有，请勿翻印、转载，违者必究】

如有缺页、破损、倒装等印装质量问题，请寄回本社更换

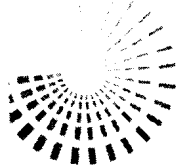
邮寄地址：海口市金盘开发区建设三横路2号，杨秀美女士收/邮编：570216

前言 数字化动力

这本书初版之时（1995），世界还没有完全的数字化。互联网相对来说还是一个崭新的观念，而且很少有人能够知道它将成为我们生活中如此重要的一部分。

当新的世纪来临，一种奇怪的现象开始发生。就像18世纪人们拿起羽毛笔不停地写信和记日记那样，世界上每一个角落的人都再一次拿起了“笔”，写了起来。聊天室和伊妹儿让枯坐于电视机前的那些岁月黯然失色，新的时代已经到来。

恰恰是这一人类文明的神奇飞跃让现在拿在你们手中的这本薄薄的书拥有了一个崭新的生命。突然间，争夺书店有限的上架空间对于一本书的成功与否不再至关重要。而成功的关



100 Ways to Motivate Yourself

键是其在互联网上是否被炒得沸沸扬扬。

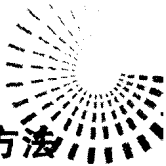
很快人们就会用电子邮件把这本书邮给其他人，而拥有无限空间的网上书店会直逼职业出版社的印刷速度，迅速地把它带入千家万户。同时我开始收到来自日本和中国台湾地区读者的电子邮件，虽然他们与我相隔千里，但是却又像是近在眼前。

当我们离开这个世界的时候，我们将问自己这样一个问题：世界有什么不同？因为我们的存在，世界有什么不同？而这个问题的答案就是我们给世间带来的改变。

当我们临终，躺在床上问自己这个问题的时候，我们所有的想法和感觉都已成惘然，而重要的是我们曾经的作为及其带来的改变。

但是我们依然执著于我们的观念，沉迷于我们的感觉。我们被他人攻击。我们渴望证明自己。我们错待了他人。一些人让我们失望，而另一些人让我们憎恨。这样的观念和这样的感觉不断地发生着；但是当我们临终之时，所有这些对于我们来说都是无关紧要的。

行动关乎一切，重于一切。



如果我们愿意行动，我们可以在每一个小时，每一天使改变发生。

那么我们要怎样去做呢？我们要怎样激励自己采取行动呢？我们怎样才能拥有充满行动的人生和不断创造改变与奇迹的人生呢？

亚里士多德明白其中玄机。

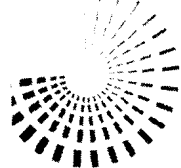
在本书第一版的前言中，亚里士多德给出了答案。答案就在行动之中，就在改变之中。

于是，接下来还是第一版前言中所提到的雪天使的故事。我将其再一次奉献给为了它写信给我的所有读者。

小时候，我在密歇根渡过了自己的成长岁月。那时我们曾经在雪上制作天使。

我们找一块没有被践踏的清冷而新鲜的雪地，背朝下躺下来。接着，拍打我们的双臂。于是在雪上留下了我们的翅膀。再下来我们起身欣赏我们的作品。正是那两个行动，躺下和拍打翅膀，创造了一个雪天使。

在最近几周内，密歇根冬日雪天使的记忆一次又一次地闯入我的脑海。第一次回忆起它是因为有人问我自我激励和自我创造之间的区



100 Ways to Motivate Yourself

别。

当我回答这个问题的时候，我想起了那一片雪原。我看到整个世界存在于雪中，而我能够通过改变随心所欲地创造我自己。而我的行动所带来的改变将创造我所向往的自我。

亚里士多德也知晓怎样通过改变创造自我。

他曾经这样表述道：“无论我们学什么都是通过实实在在地去做来学。比如说，人们通过建造房屋成为建筑师；通过演奏竖琴成为竖琴师。同样，我们通过采取正直的行动，做到正直；我们采取自私的行动，成为自私的人；通过勇敢的行动，变得勇敢。”

这本书中包含了 100 个带给你转变的雪天使。

史蒂夫·钱德勒

亚利桑纳州凤凰城

2001 年 1 月

导言 你没有个性

我们每一个人都有固定的个性，这种说法是荒诞的。它是一种自我限制并且否认了我们不断创新的力量。

在我们不断创造自我的过程中，我们在乐观与悲观之间所做出的选择将对这一过程产生最深刻的影响。世间并不存在悲观主义与乐观主义的个性；只有人作为个体对于乐观主义思想和悲观主义思想的选择。

查理·卓别林曾经参加了一个在蒙特卡洛举行的“查理·卓别林模仿秀”

而大赛的评委却给了他第三名！

个性的价值总是被过高的估计。事实上每时每刻我们都可以决定自己成为什么样的人。

对于思维的种种选择能够激励我们或者是



100 Ways to Motivate Yourself

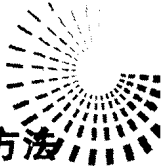
不能激励我们。而且虽然对目标明确的认识是一个良好的开端，但是快乐而充满活力的人生需要的更多。想要过你所想要的生活，行动是必须的。就像莎士比亚曾经说过的那样：“行动胜过雄辩。”或者是像心理学家和作家纳撒尼尔·布兰登博士曾经写到的那样：“没有行动计划的目标是白日梦。”

行动创造自我。在我作为教师、顾问和作家的经历中，我积累了能够直接创造动力的100种思维方式。作为一个公司顾问和一个公共演说家，为了能够找到一句对学员有用的话，我经常阅读和研究大量的心理学和哲学著作。我一直在寻找让精神充满活力的思维方式，引领我们重新找到人生的方向。

所以这是一本充满了想法的书。我集合这些想法的惟一标准就是：它们是怎样产生作用的？我利用自己指导的公司和学员们的回馈，了解到哪些想法对人们产生持久的影响，哪些想法不能做到这一点。而这本书所包含的想法都属于前者。

当这本薄薄的书于1996年首次印刷之时，

自我激励的 100种方法

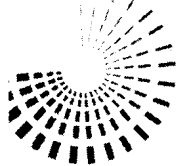


我从没有想到它能够获得巨大成功。在发行的前5年（每年的销售情况都很好），我们见证了互联网逐渐成为当今世界最主要的信息能源。人们不仅仅是通过网上书店购买这本书，他们还通过网络发表各式各样的书评。而最妙的是，在各种网上书店，发表看法的不仅仅是为了生存而必须诙谐、辛辣、智慧的职业书评人，还包括普通读者。

比如说，以下就是一个来自田纳西州的一位名为布巴·史潘塞的普通读者对本书第一版的评价：

“本书并不是一本充满了许多复杂理论、致力于改造人生的宏篇大论。书中所包含的大多是一些激励自我的捷径。如果你想要改善你人生中的任何一面，你就不能错过这本书。”

布巴给了这本书5颗星，而我对于他的感激比任何职业书评人都要多。他表达了我的初衷。

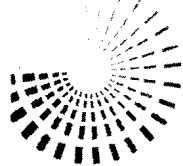


100 Ways to Motivate Yourself

让简单变得复杂不足为奇；把复杂化为简单，令人敬畏的简单，这就是创造——查尔斯·明格斯，一位传奇的爵士音乐艺术家

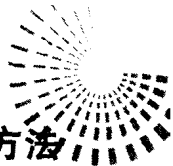
目 录

前言 数字化动力	(1)
导言 你没有个性	(1)
自我激励的 100 种方法	(1)
1. 临终实验	(3)
2. 保持饥饿	(7)
3. 给自己讲一个真实的谎言	(10)
4. 盯着大奖	(12)
5. 功夫下在平时	(14)
6. 简化你的生活	(17)
7. 寻找丢失的黄金	(24)
8. 全面了解自己, 把握自我激励的 关键	(26)
9. 创造纪录	(28)



100 Ways to Motivate Yourself

10. 迎接生命中的意外 (31)
11. 找到你开启人生的万能钥匙 ... (33)
12. 把汽车当成一座移动的图书馆
..... (37)
13. 明确规划你的工作 (42)
14. 学会用两只手运球 (45)
15. 让懒惰引爆潜能 (48)
16. 选择快乐的朋友 (50)
17. 学会扮演一个角色 (53)
18. 静思 (56)
19. 创造快乐 (59)
20. 离开高中 (63)
21. 不要“扮酷” (67)
22. 干掉你的电视机 (71)
23. 打破心灵的枷锁 (73)
24. 设计人生游戏 (75)
25. 你就是爱因斯坦 (78)
26. 奔向恐惧 (81)
27. 创造人际关系 (85)
28. “交互式”倾听..... (89)
29. 毅力与你同在 (91)



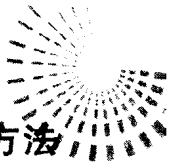
- 30. 进行自己的仪式 (93)
- 31. 快乐是出发点 (97)
- 32. 做你自己的信徒 (99)
- 33. 掌握语言的力量 (102)
- 34. 编写自己的神话 (103)
- 35. 活在当下 (106)
- 36. 做一个优秀的侦探 (109)
- 37. 关系转换 (112)
- 38. 挑战大脑极限 (114)
- 39. 自我救赎 (120)
- 40. 找到心中的目标 (125)
- 41. 开发右脑 (133)
- 42. 全脑思维 (135)
- 43. 让星光闪烁 (139)
- 44. 编造每一个故事 (142)
- 45. 游戏人生 (144)
- 46. 寻找积极的放松方式 (148)
- 47. 铸就每一天的辉煌 (150)
- 48. 享受解题的乐趣 (153)
- 49. 捕捉每一种激励 (156)
- 50. 以小见大 (161)



100 Ways to Motivate Yourself

51. 向你宣传自己的目标 (165)
52. 创意无限 (170)
53. 思考就是力量 (173)
54. 做一个优秀的辩手 (180)
55. 让麻烦为你工作 (184)
56. 自己做到“集思广益” (189)
57. 不断改变你的声音 (193)
58. 新时代的拓荒者 (196)
59. 改良旧习 (199)
60. 今天创作自己的世界名画 (203)
61. 潜水 (205)
62. 找一个好的教练 (209)
63. 试着去卖掉你的家 (217)
64. 与自己的灵魂交谈 (220)
65. 对着月亮起誓 (222)
66. 为别人做点儿什么 (225)
67. 做一个画圆圈的游戏 (227)
68. 来一场比赛吧 (232)
69. 摒弃母亲的教诲 (237)
70. 面对太阳 (239)
71. 探索内心深处的心灵之旅 (242)

自我激励的 100种方法



- 72. 投身于战争 (244)
- 73. 运用5%方案 (247)
- 74. 搞砸一件事 (250)
- 75. 幻想引导法 (255)
- 76. 别把事情看得那么严重 (258)
- 77. 服务财富和增加财富 (261)
- 78. 成为“清单高手” (264)
- 79. 壮志凌云 (268)
- 80. 首先改变自己 (270)
- 81. 把握你的人生 (273)
- 82. 把“不”当作一个问题 (275)
- 83. 有目标的生活 (279)
- 84. 进行新闻斋戒 (282)
- 85. 用行动取代烦恼 (286)
- 86. 和思想者一起奔跑 (291)
- 87. 在生活中多加入一些“享受”
..... (294)
- 88. 路在脚下 (297)
- 89. 多读悬疑小说 (301)
- 90. 登上“自我的阶梯” (304)
- 91. 开发你的弱点 (307)



100 Ways to Motivate Yourself

- 92. 为问题负责 (310)
- 93. 用放大镜看你的目标 (313)
- 94. 给你自己上飞行课 (复制你心中的英雄) (317)
- 95. 为理想负责 (320)
- 96. 构建你的能量基础 (324)
- 97. 连接真与美 (326)
- 98. 给你自己讲一个故事 (330)
- 99. 笑, 不需要原因 (332)
- 100. 与爱和死亡同行 (335)

- 尾声** (345)

- 101. 自学逆向思维的力量 (347)

- 关于作者** (351)