

Master of Life

生活大师系列

改变想法，就能 改变看法

(台湾) 黛恩 编著

普拉斯曾说：“乐观的人在每一次忧患中，都能看到一个机会，而悲观的人，则在每个机会中都看到某种忧患。”

的确，如果你的想法积极，就算是身处地狱，你也会把它看成天堂，假如你拥有消极的想法，即使你身在天堂，你也会认为是在地狱。

千万要记住，一个人思考的角度，可以主宰你面对事情的态度。



北京工业大学出版社

就能 改变看法 改变想法



(台湾) 黛恩 编著

北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

改变想法,就能改变看法/黛恩编著. —北京:北京工业大学出版社, 2004. 5

(生活大师系列)

ISBN 7-5639-1371-8

I. 改... II. 黛... III. 生活系列 IV. B821

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 031545 号

本书由(台湾)亚洲普天出版社授权独家出版中文简体字版。
版权所有,违者必究。

生活大师系列

改变想法,就能改变看法

(台湾)黛恩 编著

★

北京工业大学出版社出版发行

邮编:100022 电话:(010)67392308

各地新华书店经销

廊坊华星印刷厂印刷

★

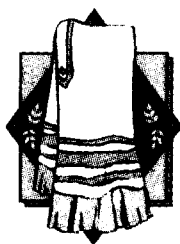
2004 年 5 月第 1 版 2004 年 5 月第 1 次印刷

850mm × 1168mm 32 开 6.125 印张 101 千字

ISBN 7-5639-1371-8/F · 168

定价:18.00 元

前言



改变想法,就能改变看法

如果你想出人头地,就必须调整自己的想法,让积极的想法改变消极的看法,如此,才能看见自己生命的阳光。

普拉斯曾说:“乐观的人,在每一次忧患中,都能看到一个机会,而悲观的人,则在每个机会中都看到某种忧患。”

的确,如果你的想法积极,就算是身处地狱,你也会把它看成天堂,假若你拥有消极的想法,即使你身在天堂,你也会认为是在地狱。

千万要记住,一个人思考的角度,可以主宰你面对事情的态度。

你相信心灵的力量吗?

记得听过一个说法:“不要整天想着悲惨、倒霉,否则

真的会把霉运呼唤过来！”

在心理学上就有一个类似的名词称为“瓦伦达心态”。

瓦伦达是美国一个著名的高空走钢索表演者，他在一次重大的表演中，不幸失足身亡。

他的妻子事后说：“我就知道这一次一定会出事，因为他在上场前总是不停地说着：这次太重要了，不能失败，绝不能失败。”

他的妻子回忆说，瓦伦达以前每次成功的表演，都只想着走钢索这件事本身，而不去管这件事可能带来的一切。

后来，人们就把专心致志于做事本身而不去管这件事的意义，总是患得患失的心态，叫做“瓦伦达心态”。

美国史丹福大学的一项研究也说明了，在人的大脑里，某些图像会像实际情况那样刺激人的神经系统。

比如说，一个高尔夫球手在击球之前一再告诉自己“千万不要把球打进水里”时，他的大脑里往往就会出现“球掉进水里”的情景，因为印象强化的结果，往往事与愿违，多半就因此将球打进水里。

人在患得患失的时候，就容易浮躁不安，失去原有的稳定性，实力发挥有限，如此就等于是往失败的路上走去；就算侥幸成功，事后回想起来，恐怕也是战战兢兢，心

底万般不踏实吧！

过于执着于成败，就像在忐忑的心上再加压一块大石头，如何能把平常练习的成果发挥出来呢？勉强出了手，恐怕也会失了准头，在竞赛之中，一点点小差错就会影响到胜负的结果。许多人就像瓦伦达一样败在负面的心理上，还因此失去宝贵的性命。

在运动场上，有一种训练方式称为想象训练。选手透过脑海中的想象来进行练习，藉由想象中顺利进行竞赛的过程，既可以让选手的思绪冷静下来，又能增加选手的信心。

很多时候，这种看不见的力量，效力反而更胜于看得见的力量。心烦意乱、烦躁不安的时候，不妨坐下来闭上眼睛冥想一下，补充心灵能量，调整不安定的精神状态，找回身体最自然的感觉。

激励大师拿破仑·希尔曾说：“只要脑袋可想象的，只要心所相信的，就一定会实现。”

相信自己的直觉，就笔直地向前走去，不要顾左顾右，不要去想失败了该怎么办，只要盯着眼前的目标，身体就会自然而然地带着你走向终点。

让脑子里保持着成功的念头，我们的心就能更轻松地接近成功。

鲁索曾经写道：“如果一个人打从心底就惧怕痛苦，

惧怕困难，惧怕不测的事情，那么他永远也成就不了什么大事。”

这句话告诉我们，假如一个人在内心充满着“办不到”、“不可能”的消极想法，那么他最后就真的连那些有可能的事情也办不到。

因此，如果你想出人头地，就必须调整自己的想法，让积极的想法改变消极的看法，如此，才能看见自己生命的阳光。

目录

1 放心随缘,生活随喜 001

不对获利有过高的期待,不对风险有过多的担忧,那么我们就能顺其自然、轻松自在地享受“随喜”的快乐。

2 改变食古不化的想法 005

别给自己的脑子加上大锁,多以开放的心来接纳外界的讯息,才能彼此互动,激荡出创意的火花。

3 随遇而安就不会做出错误判断 009

生活丰盛与否,有赖你能否主动地活用智慧,是否愿意积极投入;人生,真的就掌握在我们手中,就看我们如何经营。

4 想成功，必须先行动 013

别只是羡慕别人外在的光鲜亮丽，却忽略了他们背后努力打下的根基，想要获得成功，就得动手去学，动手去做。

5 换掉不爱自己的脑袋 017

不去羡慕别人的好，不去嫌恶自己原有的一切，不苛责、不强求，我们的心才能自由，才得到真正的自在。

6 走出失败挫折的泥沼 021

我们过度执着于有形的物质，就会忽略无形的力量，因而逃不出失败挫折的痛苦泥沼。

7 一味相信专家的人是傻瓜 025

只要你充满自信，别人就会相信你。但是，所谓的自信并非自傲跋扈，而是不盲目依附他人。

8 开怀大笑，抗忧减压过生活 029

真正爬上金字塔顶端的人，往往是情绪管理与工作EQ一流，能够不断地自我调适，永远谈笑风生，冷静自若的人。

9 不需要想的，就别浪费精神 033

我们常常想得太多，该想的、不该想的全都丢进脑子里，积压过久，全成了疏通不开的烦恼。

10 赢得轻松，活得自在

037

一块炭在压力之下，可能变成钻石，也可能成为粉末。但如果要求自己一定要成为钻石，当结果不如意时，所受到的挫折感会更加令人难以忍受。

11 把心思用在正确的事上

041

当坏人是一件很辛苦的事，而做坏事所要付出的努力和代价也不少，还不如把头脑和精力放在好事上。

12 热爱自己的选择，尊重别人的选择

046

面临抉择的时候，先问一问自己心中真正想要的是什么，惟有不勉强、不委屈，才能让自己在追求目标的过程中，不埋怨、不推卸责任。

13 坚持自己选择的道路

050

不盲目追随潮流，找出自己真正拿手的技能，培养自己最感兴趣的喜好；坚持自己的方向，最后总能欢欣收成的。

14 以爱背起甜蜜的包袱

053

“既然我们同行，何不彼此分享？”就让我们都成为彼此最甜蜜的负荷，而不是沉重的爱的包袱吧！

15 不要因为低潮而放弃人生目标

057

千万不要放弃拥抱梦想的热情，始终保持追求梦想的冲劲与勇气，才不至于让心中的那把生命之火灰飞烟灭。

16 以身作则，树立榜样

061

成人，往往知道得太多，也因此狭隘了心灵，投机取巧的结果，却是给孩子树立了最坏的榜样。

17 认真学习才能激发创意

065

乍看之下没有意义与远景的事物，往往很难让人持久不懈，但是，我们永远不会知道哪些知识是我们需要的，哪些又是我们不需要的。

18 抛弃不快乐的想法

069

以正面观点面对生命中的种种困境，其实能够帮助我们走出悲愁集结而成的迷官，看见晴朗的蓝天，呼吸快乐的空气。

19 开心,就是幸福的捷径

073

在能力所及之处,以诚挚的态度付出自己的关心,那么,我们就能为自己开拓一条幸福的捷径。

20 担心怎么走,不如思考怎么活

077

如果一个人在世的时候,曾经认真活过,对得起自己、对得起别人,那么就算过程仪式简单,也享有生与死的尊严。

21 尝试宽容,远离痛苦

081

被情绪束缚的心,的确很难宽容得起来。只是,若我们不想拥有一颗宽容的心,我们便会被迫永远沉浸在痛苦之中。

22 荣誉就是尽力做好自己

085

当一个人在自己应做与该做的事物之中拼尽了全力,他的成就自然而然就会显现出来。

23 看轻金钱和名声

089

如果我们不能尝试学习“看淡”、“谦逊”,就容易陷入名利的陷阱,犹如夸父追日般,只拥有疲累与无尽的挫折。

24 享受工作,享受生活

093

在工作中寻找出热忱与事业心,然后不断地加油,就能持续点亮那盏心中的灯,照亮生命中的每一天。

25 知足,人生才能富足

097

“想要得到更多”的念头,只会不断地折磨我们;对生活现状的种种不满,轻易地将快乐的心掩盖了,每天每天只剩下沮丧和埋怨。

26 不要为了工作而忘了生活

101

我们为了生活而投入工作,却因为工作而忘了生活。认清自己的目标,永远让自己当生活的主宰,别被钱牵着鼻子走了。

27 将嗜好融入工作之中

105

努力寻找出对工作与生命的热情吧!设法将自己的兴趣和工作连结在一起,是个好的开始。

28 冷静,才能随机反应

109

冷静下来,将整件事从头到尾咀嚼一遍,预想几个方案以应付不时之需,才不至于脑袋空空、不知所措。

29 给对刺激,用对方法

113

根据艾瑞克森的刺激增强理论,正向刺激和负向刺激都能达到行为改变的效果。

30 激将法也是致胜的筹码

117

冷静自若,成为一个懂得激将却不易受激的人,在短兵交接的时刻,无疑多了几分致胜筹码。

31 妒嫉,只是否定自己的价值

121

认清别人的成就并不等于对自己的否定;强化自己的自信心之后,进而肯定自我价值,找出属于自己的成就。

32 生活态度决定生活品质

125

我们不能逃避生活中的种种挑战,但应该懂得适可而止,否则我们将不再是为自己而活,也不算真正地活过。

33 放宽自己的生活尺度

129

设定得过于严苛,我们的行动也将因此受制,事情不能如愿、挫折多了,心情难免会受到影响,快乐就离我们远去。

34 面带笑容,可以吸引快乐能量 134

面带笑容对自己的 interpersonal 关系来说总是无往不利的。
只要你养成逢人就亲切微笑的好习惯,保证能吸引快乐的能量。

35 爱,要勇敢表现出来 138

勇敢将心里的爱表现出来,真心地传达出对对方的支持,激荡出彼此生命中璀璨的火花。

36 付出,不要只做表面功夫 142

如果我们行动有余力,真的不要吝于伸出援手,但我们千万要记住,以尊重别人为出发点,我们的付出才有意义。

37 尊重,是建立良好人际关系的基石 146

逞一时口舌之快,并不能带来什么实质的效益。你损人家,别人自然会损你,出口之前多多三思吧。

38 将爱意升华成为创造力 151

爱情很美,但强求了就不美,更只会伤害爱情里的纯粹,残缺不全的爱还会是你希冀的吗?

39 让自己远离是非圈

155

为人态度谦恭有礼，行事多给别人一分尊重，别人自然取闹不起来，也就得以让自己远离是非圈一点了。

40 把好话说得尽善尽美

159

不直接点破，加上适度的渲染，就能成功地营造气氛，所谓“想象里蕴藏着感觉，而判断里又蕴藏着想象”应该就是说好话的最高境界吧！

41 含糊其辞也是一种说话艺术

163

善用说话的艺术，选择最好的答案，既能维持周遭的互动气氛良好，又能成功达到自己的目的，岂不是两全其美？

42 要虚心求教，也要有清醒的头脑

166

应该保持虚心求教的态度，但也应该谨慎保持清醒的头脑，对所得的答案重新整理一遍，去芜存菁，只取自己需要的。

1 放心随缘，生活随喜

不对获利有过高的期待，不对风险有过多的担忧，那么我们就顺其自然、轻松自在地享受“随喜”的快乐。

