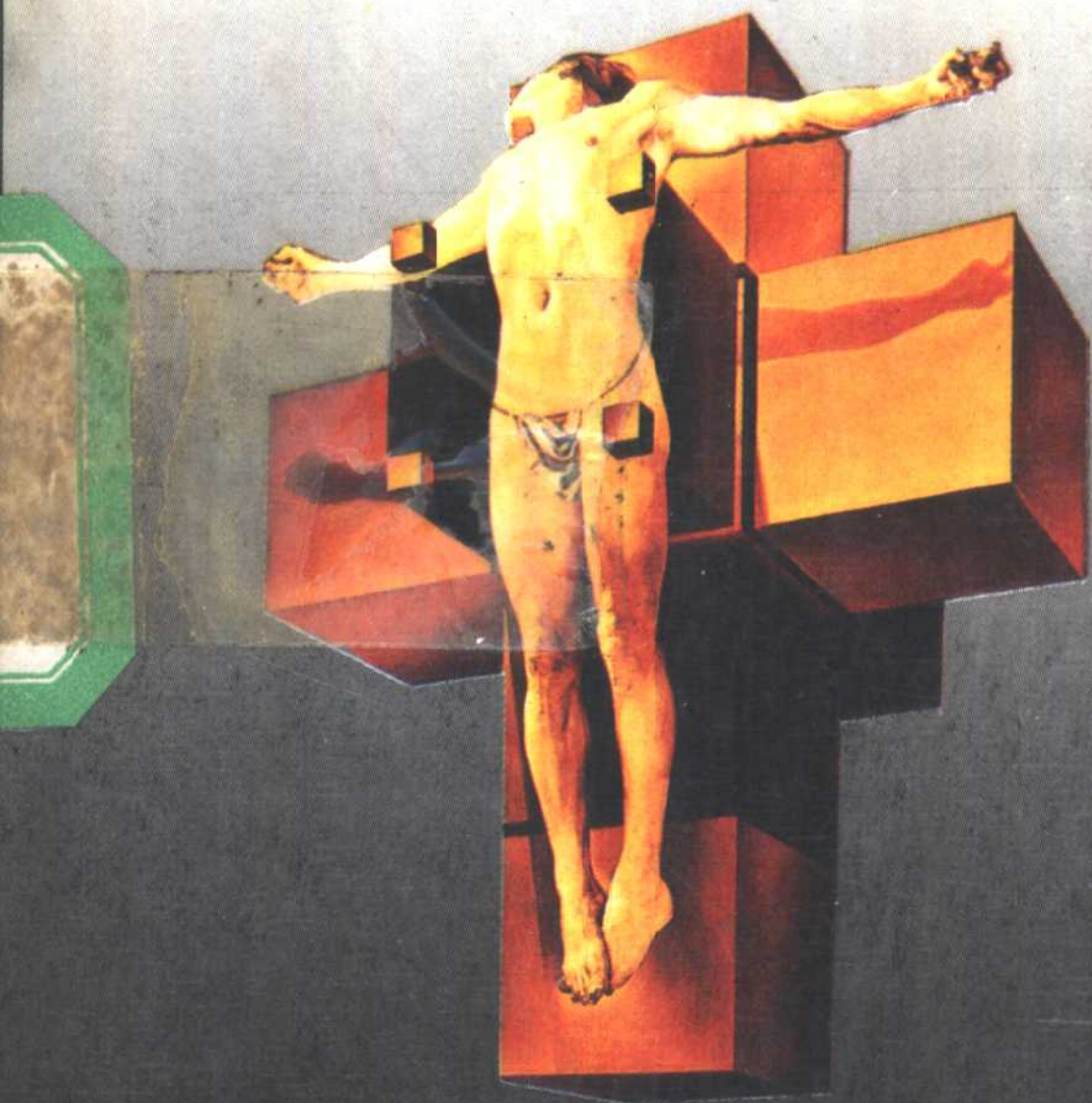


自我快乐术

迷你书屋



迷你书屋

自我快乐术

威廉·派克 著

比祖 翻译

自我快乐术

威廉·派克 著

比祖 编译

*

中国国际广播出版社 出版

(北京复兴门外广播电影电视部内)

新华书店总店北京发行所发行

中央党校印刷厂印刷

开本 787×1092 毫米 1/64 3 印张 70 千字

1989 年 8 月北京第 1 版 1989 年 8 月北京第 1 次印刷

印数 1-40,000 册

ISBN7-80035-287-0 / G · 101

定价: 1.50 元

主 编

蓓 玲

副主编

郝 人

编 委

焦宏昌

纪东宇

裴玉荣

赵更群

谢 枫

目 录

第一章 开启瑰丽人生的金钥匙

- 自我意像 (1)
- 开启瑰丽人生的金钥匙 (3)
- 创造丰富的人生 (6)
- 让自我意像起动“成功机器” (8)

第二章 发掘自己的成功机能

- 利用导引系统 (10)
- 你的财富—— 创造性的想象力 (11)
- 你的军师 —— 辅助机器 (12)
- 以既定目标引动创造机器 (14)
- 成功机器的操作原则 (16)

第三章 成功的关键—— 想象力 (18)

- 让正确的意像引发行动 (19)
- 让心理图像助你成功 (21)
- 谋得理想职业的一个法宝 (23)
- 奥秘何在 (24)
- 发掘最佳的自己 (25)
- 让“真正的自己”站立起来 (26)

第四章 抛弃错误观念	(28)
信念产生力量	(28)
铲除自卑感	(29)
第五章 用理智思考的力量	(33)
改变个性	(33)
丢掉包袱, 轻装前进	(34)
寻找内心的不适当观念	(36)
常问自己“为什么”	(38)
让强烈欲望带给你力量	(40)
合理思考的重要使命	(41)
合理思考的另一些使命	(43)
第六章 让轻松推动成功机能效力 ..	(45)
切勿过分关心结果	(46)
创造性思考的奥妙	(47)
不要抑制创造机器	(49)
创造机器自由运转的妙方	(50)
第七章 让快乐与你为友	(56)
快乐是美德, 是良药	(56)
自我培养快乐情绪	(58)
快乐并不遥远	(59)

观念——载舟之水	(60)
态度是个创造者	(62)
练习“健全心理”	(64)
培养“快乐的习惯”	(65)
第八章 成功者应具备的素质	(68)
敢于判断	(68)
善于了解	(71)
对己、对事要客观	(73)
付诸勇气	(75)
仁爱待人	(77)
自尊自爱	(78)
拥有自信	(80)
接受真正的自己	(82)
第九章 认识失败机能的“面目”	(86)
困挫	(87)
错误的攻击心	(91)
不安	(94)
孤独	(96)
犹豫不决	(98)
愤恨不平	(100)

空虚	(102)
第十章 塑造美的情感、美的个性 ...	(106)
破损的自我意像的制造者	(108)
避免情感伤害的原则	(109)
原谅，并且忘掉	(115)
也要原谅自己	(117)
做正确的反省	(118)
勇于接受伤害	(119)
做精神上的整容	(120)
第十一章 勿让压抑锁住性格	(122)
过度否定反馈的危害	(124)
过分忧虑与谨慎也是祸源	(126)
重视沟通	(128)
勿让别人牵着鼻子	(130)
良心亦有“对”与“错”	(131)
勿压抑自我表现	(132)
消除压抑，开启性格	(135)
第十二章 让“宁静”抚慰心灵	(136)
制约自己，避免过度反应	(136)
摒弃不良的习惯性反应	(138)

无法不反应时怎么办?	(139)
轻松——情绪的镇定剂	(140)
心之胜地	(141)
宁静之敌——情绪搅拌	(143)
让镇静参与“搅拌”	(146)
不要雪上加霜	(147)
第十三章 变危机为创造机运	(149)
在没有压力的情况下进行练习	(150)
关键时刻要持攻击态度	(155)
保持前进的目标	(157)
第十四章 培养成功的情绪	(161)
确立正确的目标	(161)
人脑记忆“成功”与“失败”的 科学解释	(163)
培养“成功的习惯”	(164)
如何对付“停滞点”	(166)
让成功经验带给你自信	(167)
认清失败感觉的本质	(169)
巧用计谋	(171)
除旧更新，为已服务	(173)

第一章

开启瑰丽人生的金钥匙

——自我意像

“自我意像”，好一个新词汇！它的内涵是什么？它有什么意义？在回答这些问题以前，我们先看两个小例子：

某学校的一个学生因学习成绩太差不得不退学。转入另一所学校后，他的成绩却一直保持在 90 分以上；另一个学校的一个学生外文成绩四次不及格，经教员几次谈话启发，最后终以 80 多分的成绩获得通过。

显然这类学生的问题并不在于他们“不聪明”或基本功差，而在于他们的自我意像不对头。他们认为错误和失败是必然的，不是说“那次考试我没考好”或“没通

过”，而是按照自己给自己下的定义一味地认为“我没有外文头脑”、“我是个失败者”等等。推而广之，这种现象在生活中是不少的。

由这两例可以看出，“自我意像”就是“我是什么样的人”的自我观念。

自我意像由人的自我信念塑造而成。每个人的自我信念多是从以往的成功、失败、屈辱等经验以及他人对自己的反应——尤其是童年时期的经验汇合而成，由此人们塑造了“自我”。

“自我意像”是心理学在 20 世纪最重要的发现之一。有关“自我”的新理论是世界上临床心理学家、实验心理学家等有关工作者在工作实践中的发现。这一新理论的运用，能够奇迹般地转变人的个性和健康状况，甚至很明显地改变人的基本才能与天赋。正如有关学者在总结这些新方法的成果时所指出的：了解自我心理学，能决定成功与失败、痛苦与欢乐；发现真正

的自我，能重建即将崩溃的事业，能挽救濒临破碎的婚姻，能使“个性失败”的牺牲者面目一新。

开启瑰丽人生的金钥匙

“自我意像”实际上是一幅自我的画像。不管我们自己是否意识到，这幅画像总是实实在在地存在于每个人的心中的。有关“自我”的观念或信念一旦绘入这幅画像里，这观念或信念就会真实化和具体化，从而引导人们去行事。

那么，健全的自我意像何以会成为开启瑰丽的人生的金钥匙呢？这主要是基于两项重要的发现。

一.人的行为、情感及才能永远与自我意像相吻合。

自我意像是一个基础，一个前提，一个根据，由此而引发人的个性、行为甚至环境。人们都依照你自认为是“什么样的

人”而行事。

举例来说，一个自认为没人喜欢的姑娘会发现她被排斥在诸如舞会、联欢会的活动之外。她的态度招来了更多的排斥。她想过分取悦于人的做作、低声下气的态度，或是她对周围人的下意识的敌意，都会将她周围的人包括她所喜欢的人拒于千里之外。

由此可见，人们的体验和表现还要证实和加强自己的自我意象。于是一个谬误或有利的循环建立了起来。上述那位姑娘自认为是不受欢迎的人，她就以相应的态度和表现来表达自己的态度，来证实自我意象，结果给自己建立了一个恶性循环。

正是这种“客观的证明”，使人很少能发现自己的问题是出在自我意象上。自我意象要求那位姑娘只想自己是不受喜爱的人，而且几经努力，情况也“证实”她的自我意象是正确的。可是只要她改变了自我意象，情况就会大为不同了。

二.自我意像是可以改变的，并可以此开拓新的生活。

人的个性、习惯和生活方式之所以难以改变，原因之一就是自己从事改变的功夫几乎都只下在自身的圆周上，而没有下在圆心上。也就是说从来也没有想到要改变错误的自我意像。这种情况下的努力当然是旧瓶装新酒，换汤不换药。只要你还持着自我否定的观念，要想确实地达到一种肯定自我的境地，就是绝对不可能的事。大量的实验表明：自我观念一旦改变，与之相关的其他事物都可随之改观。

这是因为，个性是一组观念系统，而各个观念之间是互相联系的，不符合这个系统的观念会被排斥掉，更无法引导人的行为。而与此系统相符合的观念则会被采纳。这个观念系统的中心，就是“自我理想”、“自我意像”。

假如一个学生某门功课成绩不佳，可能是因为他觉得这门功课不适合自己的。只

要诱导他改变这个潜伏着的自我意像，他的学习态度就一定会转变，学习能力也一定会提高。本章开头举的两个例子就是这种情况。

创造丰富的人生

人的需求多种多样，而内心的真正需要则是更丰富的人生。幸福、成功和心灵的安宁，以及其他各种至高无上的目标，在本质上都是从丰富的生活中体验出来的。我们愉快地体验到幸福、成功和自信的情绪时，便是在享受丰富的人生。

积极、真正的生活，而不仅仅是“活着”，才会有此幸福的享受。一个人要真正地“生活”，必须有实际、恰当的自我意像，用以创造合理、满意的生活。要在现实世界中有效地发挥功能，你必须有与现实相吻合的自我，清醒地认识自己，包括自己的力量和弱点，你的自我意像必须合

理地接近你本人。还要做到接受自己，信任自己，有健全的自尊，有不以为耻的自我和能够表达创造的自我，千万不要深埋、压抑它们。当自我意像确切而引起自豪时，你便会感到自信、有力量，并能完全地表达自己；当自我意像不恰当，成为受辱的对象时，你便会去隐藏它、抑制它，真正自我创造性的表达就会因此受到阻碍。那么，丰富的人生何以创造呢？

大量实践表明，每个人的体内都具有“生命的本能”。“生命本能”中蕴含着人的“创造机能”，当你自我意像健全并充分表达自己时，这个机能就可正确运作而成为“成功的机能”，它使人朝着健康、幸福和创造更丰富人生的道路迈进。

让自我意象起动

“成功机器”

国际上新兴的人工头脑学的研究，说明了过去心理学界所称的“潜意识心智”并非一个心智，而是一个机构——追求目标的“辅助机构”。这个机构由人的大脑和神经系统组成。由此带来的另一个最实用的观念是：人的意识操纵着一部追求目标的“自动机器”。“自动机器”的功能类似于电子辅助机器，却比电脑或导向飞弹更神奇、更复杂。

这部人体内的创造机器不受人力控制地自动操作，而且象其他辅助机器一样，创造机器必须有一个清晰的目标或难题供它操作。它会使你定下的目标自然地去达成幸福、成功或不幸、失败。定下成功的目标，它就以“成功机器”的姿态去操作；定下反面的目标，它就以“失败机器”的姿