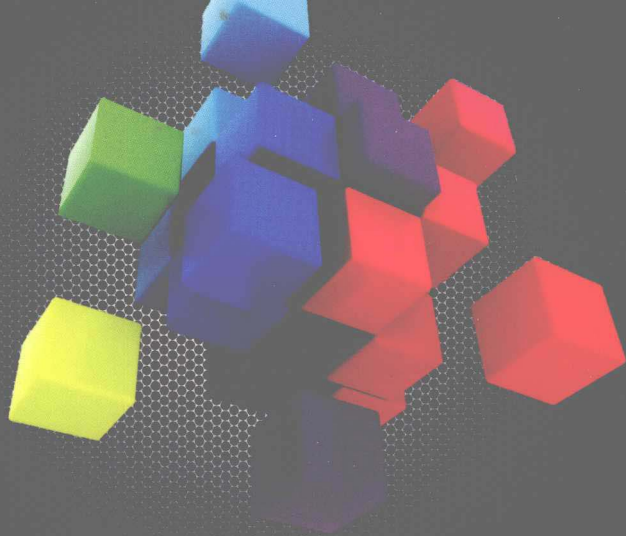




The Power of Positive Living

驾驭术

能够充分驾驭自己心理的人，才能主宰人生！

[美]道格拉斯·勒登 著
刘杰 编译

The Power
of Positive Living

超级心理 驾驭术

能够充分驾驭自己心理的人，才能主宰人生！

「美」道格拉斯·勒登 著
刘杰 编译

华中师范大学出版社



新出图证(鄂)字 10 号

图书在版编目(CIP)数据

超级心理驾驭术/[美]道格拉斯·勒登著;刘杰编译.一武汉:华中师范大学出版社,2013.1

ISBN 978-7-5622-5900-8

I. ①超… II. ①勒… ②刘… III. ①心理学—通俗读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第002873号

超级心理驾驭术

[美]道格拉斯·勒登 著 刘杰 编译

出品人:范军

总策划:段仁国

责任编辑:胡维 张建英

责任校对:郑光

编辑室:对外合作部

电话:027-67867370

出版发行: 华中师范大学出版社

选题策划:人天书苑

电话:010-63703381(发行)

社址:湖北省武汉市珞喻路152号

邮编:430079

电话:027-67863040(发行)

传真:027-67863291

网址:<http://www.ccnu press.com>

电子信箱:hscbs@public.wh.hb.cn

经销:全国新华书店

印刷:北京画中画印刷有限公司

字数:160千字

开本:710mm×1000mm 1/16

印张:14.5

版次:2013年3月第1版

印次:2013年3月第1次印刷

定价:29.80元

欢迎上网查询、购书

敬告读者:欢迎举报盗版,请拨打举报电话 027-67861321



序

读懂心理，驾驭人心

在这个大多数人以财衡量成功的时代，很多著书都把财富和成功联系在一起，它们大都具有煽动性，看上去担负着“传道授业解惑”的重任，奔着成功而去，挠到你的痒处，让你激动、冲动；还有一些作者，他们会在自己的著述里夹杂很多商业时代的格言和商业成功人士的絮语，点缀一点儿简单的经济学理论、管理学知识等，便成了我们普通大众的“心灵鸡汤”，看不出有什么能让人振奋的成分，只是让人觉得这种言辞太趋于功利。

我们所处的这个时代无异于一个美好的时代，实现梦想的机会要千万倍地大于此前的时代，甚至连财富都可以从天而降。草根变明星，彩票让一个农民一夜成为富翁，这也是一个让人很容易失去自我的年代，许多人都沉迷于物质生活的追求而忽视了怎样经营自己的人生。有时候，生活的压力会让我们忘记思考什么

样的生活才是我们真正想要的。

《超级心理驾驭术》这本书可以成为您心灵栖息的小站，因为它是一本真正有效而轻松的生活心理学图书。本书将读者作为一个普通的人来加以关照，然后再为读者细细地描述那些在日常生活中可能没有察觉到的生活形态和方式，让读者豁然开朗。

我们的生活态度包括消极的态度与积极的态度。那些消极的生活态度包括：怀疑、犹豫、压抑、挫败、逃避、退缩、顺从、失败、托词，它们总让我们的生活处于挣扎之中，我们为此胆小、沉迷，不敢去把握有可能唾手可得的幸福或者成功。而那些积极的生活态度——感恩、乐观、果断、热情、勇敢、富于创新，则能引向人生获得成功与幸福。

只要我们能够有效驾驭自己的情绪，让自己多处在一种积极的态度之中，我们的人生就会大有不同。在本书中，许多故事都是我们所熟悉也是我们所经历过的，正因为熟悉、经历过才会让我们的心灵产生悸动和共鸣。

在现实生活中，我们可以这样驾驭自己的情绪：认清消极心理的根源，摆脱生活中的消极心理，养成积极生活的习惯。只有形成了积极生活的模式，我们才能在生活中乘风破浪，既往不败。

目录

Contents

第一章 争取是生存的关键 001

想要与获得 002

放手一试，生命如新 005

别惧怕冷遇 勇敢地提出要求 007

成功就是每一次的争取 010

努力争取在任何时候都有用 014

第二章 不积极 无进步 017

尽管有磨难，依然要积极 018

“伪积极”更伤人 020

为“伪积极”找出病根 022

比病态积极更可怕的消极 024

第三章 四种解决问题的方式，你要哪种	027
你是否适应一种处理问题的方式	028
消除沮丧 开启心灵	038
勾画你的“西北体系”	041
第四章 早决定 早受益	043
下决定 付诸行动	044
犹豫不决是最笨的选择	047
人生就是无数的决定	049
第五章 成功的起点——积极上进	051
积极与消极	052
积极的四种条件	054
积极的丰厚回报	056
一世安稳或等于一世平庸	058
时机成熟 赶紧动手	061
你的积极性哪儿去了	063
第六章 不幸经历的转化	067
残障人士也有春天	068
身体有缺陷更应一往无前	072

优秀残障人士名单	074
积极总会战胜自我怜悯	079
第七章 修炼被社会需要的过程	081
比物质需求更重要的需求	082
被需要、被承认才会正视自己	085
你有被认可的潜质吗	088
友好是获得社会认可的必杀技	092
第八章 积极造就理想的爱情生活	097
既然爱，就去争取	098
态度与幸福	102
积极可以挽回破裂的婚姻	104
完美妻子与完美丈夫	107
第九章 被自我肯定的价值	113
什么促使你爱上自己	114
消极的苦果	116
什么让我们产生了自卑	119
自卑的产生与环境有关	122
自卑和自信之间只有一步之遥	126
帮助您摆脱自卑的一些忠告	129

第 十 章 摆脱内心的恐惧	133
----------------------	------------

无所畏惧才会无所不能	134
------------	-----

各色人等出糗记录	135
----------	-----

为什么不要畏惧任何人	138
------------	-----

别人的敬畏和你一样	140
-----------	-----

犯了错误后，勇敢地站在前头	143
---------------	-----

第十一章 自欺欺人是一种心瘾	149
-----------------------	------------

给自己找托词的做法最愚蠢	150
--------------	-----

托词永远站在事实的反面	152
-------------	-----

借口的合理化	155
--------	-----

现实和假象之间的距离	158
------------	-----

你没有必要自欺欺人	160
-----------	-----

第十二章 白日梦和梦想之间的距离	163
-------------------------	------------

白日也能做梦	164
--------	-----

白日梦的心理根源	167
----------	-----

白日梦产生的原因是什么	170
-------------	-----

拿出对付消极的白日梦的勇气	172
---------------	-----

如何让梦想成真	175
---------	-----

走好每一步	179
-------	-----

第十三章 赞赏的意义	185
别吝惜你的赞赏	186
及时表达感激和赞赏	189
主动去爱与表达爱	192
赞赏是一种善行	195
第十四章 信念的力量	199
世界上最重要的事情	200
信念的神奇作用	203
信念如何起作用	205
第十五章 改变生活方式，改变一种命运	211
积极心态的魔力	212
换一种心态，换一种活法	215

第一章

争取是生存的关键

想要与获得

我经常对朋友说这句话——只要你特别想要，就一定能得到。有的人会反驳说这是心理作用，对，它就是一种心理作用，如果你不是特别想要某种东西，那说明它在你的心中还不是那么重要，还不是你最想要的，你当然也不会作好准备去得到它，如果你有足够的耐心和坚持去努力得到它，那么即使最后不能实现，但结果也不会太差，因为你会离你的目标越来越近。所以，请你保持这种积极的人生态度，向生活索取你梦寐以求的东西吧！

这个道理听起来似乎很简单，但很多尝试过的朋友都说，您的建议充满了某种积极的、神奇的力量。既然什么都可能得到，你只要想好自己到底想要得到什么。其实这个道理很好理解，很多人之所以放弃了曾经的梦想，就是因为拥有的梦想和愿望太多，没有付出实践去争取。只要你敢于追求、不放弃，最终会获得成功的。

只要想要，就要努力争取，对于这个道理，婴儿比我们懂，并且深谙此道。他们经常用无休止的哭闹换取自己想要的一切，他们一哭闹，大人就会想尽各种办法满足他们的需要，最终不管他们选择怎样，他们的目的就达到了。生活中许多丰厚的回报，无论是精神上的还是物质上的，人们永远都不可能唾手可得，因为人们从来

没有提出过要求。或者因为这一道理是如此简单，以至于你我都没有注意到。然而，它的确是生活中的一个基本原则。随着年龄的增长，偶尔的失败和挫折却让怀疑、否定一切的情绪慢慢地扎根于我们的心中。

珍妮是哥伦比亚布罗道演员协会的歌星，她从小就用自己的行为证明了自己是积极争取的典范，她也不止一次地说“积极求胜的法宝就是积极行动”。她曾回忆起自己在密苏里大学就读时的一件小事：按照校方规定，学生不能因前往圣路易斯听歌剧而旷课。如果任何人想要离开校园，或是外出探望亲朋好友，必须事先获得校方的批准。因为珍妮在圣路易斯根本没有朋友，所以她想去听歌剧的愿望根本不可能实现。可是，她对歌剧的热爱迫使她去找系主任，并如实说明了自己的愿望，系主任马上肯定地告知她，他不会为了珍妮而修改学校的规章制度。不过，在珍妮情真意切的表达和请求下，系主任终于被珍妮热切的恳求所打动，最后竟然邀请她作为他和他太太的贵客，一起去欣赏歌剧，所以珍妮说，这真的是她一辈子都难忘的经历。

在别人看来，这根本就不算是什么惊天动地的大事，至多是一次小小的幸运罢了，但珍妮却不这样认为，看歌剧的经历让她领悟到了积极生活的力量。从那时起，她开始争取自己想要的一切，以至于后来她做出了一件让别人看来很疯狂的事情。

第二次世界大战期间，珍妮在葡萄牙里斯本附近的一次撞机事件中身心备受伤害。她渴望回家修养，可是当时交通不便利，她面前所有的门似乎都关上了。后来，她给当时的总统罗斯福写

了一封简短的信，信中描述了自己身处的困境，请求总统想办法能让她回家治疗。这件事情在别人看来绝对是不可能的事情。可最后的结果就是，总统专门为珍妮预订了飞机，她如愿得到了回家休养的机会。

因为病情不轻，珍妮在家做了一系列的手术，身体康复后她又开始想要买一辆汽车，这在当时是一个更为疯狂的想法，因为当时汽车市场特别火爆，要知道有成千上万的人都在等着买车，而且出价要比实际价格高出好几百美元，可这种事情怎么能难倒珍妮呢？她还是靠着那种誓不罢休的精神，她找到那家汽车生产厂商总裁的通信地址，并给这位素昧平生的人写信说，她特别想买他们公司的车，希望给予她帮助，结果是什么呢？她不仅得到了这款车，还选到了自己喜欢的颜色。

珍妮的人生态度就是这样，不管有什么困难，她都用自己请求的方式得到自己想要的东西，她一贯坚持“我一定能赢”这种积极向上的人生态度。如果她是一个否定自我或者是一个消极的人，那她就听不成歌剧，也不能幸运地回到家中并及时医治身上的伤痛，更买不到自己想要的轿车了。她没有说“我不行”，遇到困难时，她第一个想到的就是努力争取，给自己最大的信心去争取最大的机会。

放手一试，生命如新

很多人都希望通过一些偶然事件来改变自己的命运，由背运转为好运。其实很多人都忘记了，他们在梦想之初都会把自己的结局想得很好，而不是想得很坏。不过，拥有梦想并且去付诸行动的人，总是比把自己的理想封在箱子里的人更容易得到他想得到的东西。我们不能指望自己想要什么就得到什么，如果我们能像那些有成功经验的人一样，抱着积极的人生态度，放手一试，我们完全有可能拥有生命中最美好的事物。

关于争取自己想要的东西，我想作家奥德比任何人都体会得更深，因为他事业刚起步的时候就感到了“主动争取”是多么的重要。当年，他来到纽约，没有人知道他是谁，他立志要出人头地，让自己年迈的父亲为他感到骄傲。有一天父亲给他写信说，“你一定认识大名鼎鼎的考伯”，信中还说，父亲想请考伯在密苏里旅行期间稍作停留，这样他就可以和考伯见上一面。

奥德觉得即使见面了也不会给自己带来什么，可是他又不想让父亲失望。可在此之前，他从来没有见过考伯，也不认识什么可以给他引见考伯的人。但他又不想向父亲坦白自己与这位幽默大师并不认识。于是，他就给考伯写了一封信解释事情的原委。他写道：

“考伯先生，如果您来到密苏里的普兰兹堡作巡回演讲，不知您是否愿意到我家做客，我父亲一直非常敬仰您。”

也许有的人会觉得信写了就写了，也不会注意自己是不是会收到回复，但是奥德却没有放弃，他一直等待着考伯先生的回信，并且还写了一封信问问考伯先生的行程，以便和他尽快见面。

在奥德的不断努力下，考伯先生在百忙之中为他改变了行程，以便能在普兰兹堡停留。之后，他来到老麦克泰厄家做客，奥德和朋友们无比欢欣，听他面对面地讲述自己在纽约的生活经历。普兰兹堡人都羡慕老麦克泰厄，奥德也给自己开了个好头。可故事并未就此结束，在邀请考伯去他家做客之后，奥德后来又见到了考伯，他们很快就成为了莫逆之交。

接下来的事情就很顺理成章了，考伯先生和奥德成了很好的朋友，在奥德的写作事业上给予了他莫大的帮助，并且给他提供了一个很好的机会，让奥德最终在文学界占有一席之地，这也许就是主动的回报。

别惧怕冷遇 勇敢地提出要求

《易经》中有这样的记载：“取法乎上，得乎中也；取法乎中，得乎下也。”因此，很多时候，我们会把要求降得很低，得到的却是更让自己失望的答案。不如把我们的目标定高一些，这样我们就是朝着那个最高目标努力，即使是失望了，也不会绝望。

当初，安德鲁·卡耐基把自己的钢铁厂出售给 J. P. 摩根股份的时候，开口就报价 4 亿美元。那时候，这个价钱在当时已经令人咋舌了，但是卡耐基却如愿以偿了。这一价格比摩根的代表给出的报价要高得多。就这样，庞大的美国钢铁公司建立起来了。后来，在一次横越大西洋的旅行中，这位矮个子苏格兰老人对摩根说：“我现在真后悔当初没向你多要 1000 万元。”摩根点点头说道：“如果当时你开口要的话，就可能多得到 1000 万元了。”可见，每个人的心理底线都有弹性，只要敢提，就没有什么不可能。

波希是一名商会总监、作家和编辑，他的事业蒸蒸日上，他 23 岁时还没有领悟到积极的人生态度在实现个人愿望中所特有的价值，也没有意识到消极的态度可以让一切付之东流，以至于现在他经常教育他的孩子们和他的手下，哪怕一点点的机会都要争取，不要在乎对方是多么高不可攀的人，为了自己的前途，努力