

金色阶梯书系
Jinse Jieti Shuxi



改变命运的

19把

金钥匙

[德] 贝阿特·妮姆斯基

19 IMPULSE FÜR
POSITIVE VERÄNDERER

新华出版社

改变命运的

十九把金钥匙

〔德〕贝阿特·尼姆斯基 著
王彦会 译

新华出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

改变命运的十九把金钥匙 / (德) 尼姆斯基著; 王彦
会译. - 北京: 新华出版社, 2004.1
ISBN 7-5011-6506-8

I. 改… II. ①尼…②王… III. 个人-修养-通俗
读物 IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 116726 号
著作权登记号: 01-2003-529

19 Impulse für positive Veränderer

Copyright © 2001 by Beate Nimsky

Chinese translation copyright © 2004 by Xinhua Publishing House

All rights reserved

改变命运的十九把金钥匙

[德] 贝阿特·尼姆斯基 著
王彦会 译

新华出版社出版发行
(北京市石景山区京原路 8 号 邮编: 100043)
新华出版社网址: <http://www.xinhupub.com>
中国新闻书店: (010) 63072012
新华书店经销
北京神剑印刷厂印刷

*

850 毫米 × 1168 毫米 32 开本 12.25 印张 294 千字
2004 年 2 月第一版 2004 年 2 月北京第一次印刷
ISBN 7-5011-6506-8/G·2364 定价: 26.80 元

前 言

该书为何而作？欲为改变世界略尽绵薄之力而已。这，听起来未免失之狂妄。但，您若读完此书，我的意思，也就不言自明了。

这个世界，到处是机会与可能。但是，我们的生活是否也真地充满人所渴望的欣喜，具备人所渴望的质量了呢？

许多学说漫天许诺，却于事无补。又哪有什么万全之策，能让生活一下子变得如天堂般美妙。但是，像我这样，一步一步地改变自己的命运，用自己的力量成倍地扩大幸福与成功，是完全可能的。谁有了这样的经历，都愿与他人共享：每个人，自身都具备了改变自己命运的条件。

1987年，我“给了”自己的命运一个全新的转折。

一场车祸之后，我的颈椎、腰椎和胸椎等多处移位。我的医生把我送到了曼塔克·贾那儿接受治疗。曼塔克·贾是世界上知名的能量训练师。送我时，我的医生对我说：“您应该去他那儿。”

1987年5月，我十分茫然地坐在一间大教室里上研讨课。而从罹祸到此时为止，我还从未做过体力与能量的训练，更不要说什么冥想之类的东西。我根本就没什么期望，因为我不能想象，这儿能有什么事儿发生，老师又能教些什么呢。我有的只是对我的医生深深的信任。我坚信，他既然推荐我来这儿做能量训练，自有他的道理。而如此以来，我对康复、治愈和解除病痛只

抱有一种模糊的期望了，对于如何使然，我就既没计划过，也没想过。

然而，接下来我所经历到的，简直妙不可言！——我只能大概地描述一下：我的身体经历着令人难以置信的经历，经历到了前所未有的真切感受与强大的能量流；能量流经脊椎，呼啸着奔过受伤的地方，几乎烧着了了我的背。

研讨课上完以后，我坚信已经迈上一条能够改变我一生的道路。当然，还只是刚刚开始，我还必须有点耐性。要改变几十年来养成的生活习性，速度远非我想象得那么快。我继续做着能量训练，又选修了好几个研讨课程。我总是期望，修完下一个研讨课程之后会比之前感觉更好。事实上也是如此：我学到了好多东西。然而，不知道是在什么时候，我突然觉悟到：要感觉良好，我谁都不必“指望”；我自己就能“做到”。无论何时。现在马上去做。

这种豁然开窍的觉悟加上研讨课上的心得，给了我巨大的力量。车祸发生的时候，我是一家德国康采恩在巴伐利亚州的地方主管。我康复用了五个月的时间。五个月，探求新思想，寻找新方向。刚开始只是在心里头想想而已。但是当我发现可以将认知上的每一次进步都转化成实际行动之后，我就日渐察觉：自信在增长。

然而，到我相信能够自立，又用了两年的时间。我想完全脱离管理工作，转而一心一意地去做能量训练和开设讨论课程。说做就做。结果栽了跟头。我虽然想法很好，但是不清楚怎么去做。如此一来，我就又花了好几个月的时间去做计划、做方案并对其进行修改完善；终于，我自己开设的研讨课程诞生了。迄今为止，我为开设课程还参加了许多培训，例如神经语言学编程（NLP）（neuro-linguistisches Programmieren）、心智训练、形体

语言、雄辩术/修辞学等等。

而今，无论是管理工作还是能量训练我都在家做。因为有了不同寻常的经历，我再在公司里面工作时就特别地高兴。我辅导许多领导层人员，成为他们如何获取更多的成功、如何更好地处理人际关系的私人顾问。我与这些领导层人员共同致力于发展其本人及其公司的未来；我训练他们的员工，并免费开设研讨课。

我此刻坐在计算机前面，如同面对着你们，要为你们上研讨课了。我设想：我的右首是笔记本，你们围成一个大大的半圆坐在我的前面。我注视着你们的眼睛，让我的能量在教室中流动；我与你们正处于紧张的对话状态中。我和你们分享我的经历、我的希望和愿望。我愿世界生机勃勃，人们健康幸福，成功无处不在。

因此，如果你们能借助这本书、用开放的理智和心灵继续我们之间的交谈，我将深感荣幸。你们定会惊诧于所发生的变化。我所说的一切，都不是“必然如此”，而是“可能如此”。你们要在种种可能中挑选。假如你们从中找到了一种能改变你们的命运的可能，那么我们花时间交谈就对彼此都有意义了。

衷心祝愿

贝阿特·尼姆斯基

2001年夏于迪尔海姆 (dielheim)

目 录

前 言

19 把钥匙，开启通向幸福与成功的大门

谁对幸福背过身去，将找不到幸福/1

具有欺骗性的先决条件/2

幸福的感觉，从未消逝/5

19 股动力，改正错误的设想/8

成功，不是“独舞”/10

“19”的由来/12

第一章 精神法则的力量

找出自设的陷阱/15

精神法则如何起作用/20

思想、感觉和行为构成的基本模式/27

第二章 勇气

站在池边，学不会游泳/38

勇敢，即迎战恐惧/47

第三章 自我认知

改变,从自身开始/54

影响情绪的因素/60

需要新的品性/67

认清基本的需要和行为动机/71

第四章 幻想

相信您的梦想/78

幻想需要哪些条件/80

如何让您的幻想自由发展/87

第五章 意志力

意志力是驱动,没有它什么都无法运转/101

舍阴谋诡计,取团队精神/108

顽强不等于顽固,两者适得其反/112

第六章 交际能力

成功得以持久的前提/117

情商/123

吵架,也得学/126

“形体语言”交际/135

不同层面上的交际/138

第七章 信念的力量

我们如何看待事物……/143

信念模式、价值观、范式/148

第八章 情绪稳定

情绪起着主要作用/163

消极的情绪是行为的信号/171

驾驭您的情绪/174

第九章 主动性

将想法转化为行动/181

何不力争上游/184

第十章 聚精会神

专心不仅由脑而生/193

外部和内部的干扰源/200

第十一章 决断力

没有不分叉的路/214

为什么我们对事情一拖再拖/220

解决如何计划做事的问题/222

做决定的阻碍——从恐惧心理到漫无目的的态度/226

第十二章 诚实

对自己的诚实与对别人的诚实/236

第十三章 观感

我们的感官——服务于交际的间谍/250

通过更为细致地观察更好地认识别人/261

第十四章 纪律

解除压力/277

如果目标错了，那么用纪律约束也没用/286

第十五章 清晰的语言

我们的语言使我们的思想成形/293

措辞要恰当/300

第十六章 能量

没有能量不行/313

最大的“能量饕餮”是什么/319

生产新能量/323

第十七章 开放性

公开的交流能防治恐惧/332

公开性是交际能力的一部分/336

第十八章 直觉

直觉不仅是“女人的那一套”/345

激活您的创造潜力/347

直觉——智慧的感觉/350

如何增强直觉/355

第十九章 爱

爱的两面性/363

爱己如爱人/365

附 录

您的个人优势刻度表/369

感谢辞

参考书目

19 把钥匙，开启通向幸福 与成功的大门

试问：您必须有了哪些东西才会感到幸福呢？

假如您就坐在自家房屋的阳台上，您梦寐以求的汽车就在车库里放着，您会感觉幸福吗？您的夫人（或丈夫）是否还得有足够的时间陪您呢？您是否还得事业有成呢？假如是的话，您觉得什么时候才能足够成功——成功地让自己最终觉得：“尽管义务重重，我仍然感觉得到幸福”——呢？

怎样才能让您觉得幸福呢？

谁对幸福背过身去，将找不到幸福

如果您的车不好开——试了好多次才发动起来，开起来又浓烟滚滚，还特别费油——，您会不会作如是想：道路要翻新，燃料得改进，或者车胎得换了？

即使没有汽车技师的专业技术理念，您也肯定会首先让人检查发动机装置。

虽然这样想、这样做是完全荒谬无理的，但还是有很多人这样地荒谬下去。他们忽视了：事情进展地不顺畅，其实是他们自己不对劲；工作上磕磕碰碰，是因为只有如此工作才能有进展；私生活不美，是因为它原本就不美。他们总是一味地将罪责推到外部条件、工作岗位、住房条件和生活伴侣身上。然而，假如一个人生活的基本态度不正确，那么即使是万事俱备，他也不会感到满足。

成功者并非从根本上造出了异于寻常的事物，而仅仅是令少数几个寻常的事物发生了根本的变化而已。

而要改变这种态度，只能靠自己。在态度的改变中藏有个人最大的机遇，因为——首先，要改变个人的机遇，也得靠自己。

具有欺骗性的先决条件

这是问题的症结所在。我们总是这么认为：只有在具备了先决条件之后，事情才会有好结果，我们才会感到幸福。我们都太程式化了，以至于我们总以为：要想感觉更好，只有事先有点儿什么成就、做点儿什么才行。

譬如，我们小时候这样想：“对，只有拿到博士学位之后，我才是个人物，才能开始过幸福的生活。”

而当博士学位已经拿到之后，幸福却没有到来。于是就会想：“只有开设了自己的

诊所之后，我才……”然后，努力工作，拼命干活，创建了自己的诊所。但幸福还是没有到来，于是又想：“只有创收多少多少之后，我才算是个幸福的人。”

或者您也许刚刚接任了一个领导职位，而往更高处去的阶梯又在等着您往上爬了。如此一来，留给家庭和自己的时间显然就更少了，幸福的时刻肯定也减少了。但又不得不如此，因为对随后的几个月、几年而言，保住这个职位比此时此刻享福更重要——以后休假时再享福吧，或者更晚些时候……如此明日复明日，转眼之间，幸福就被推迟到人生暮年、退休之后去了。

我们拼命地干活，干啊，干啊。得到的已经非常多了，一直不停地往前走。但是，当您去购物的时候，您又看到几张脸是感觉幸福的呢？当您早晨开车去上班、在红灯停的时候瞟一眼您旁边的人，您又看到几张脸是挂着微笑的呢？

您自己早晨的时候又何曾带着一脸的笑容热情地招呼您周围的人呢？您又何曾因为同他人一起发展了新事物而感到高兴，从而驾车回家时显得美滋滋的呢？

“幸福是指能够毫不畏惧地认清内在的自我。”（瓦尔特·本雅明）

欲得详解，就请您抽出点儿时间做做下面的测试。

“自我认知”测试：您的自我鉴定如何

谁要是参加过自我体验小组或类似的组织，应该对下面的这道简单的心理测试题并不陌生：“说出周围让你本人觉得反感的三样事物。”

下面的这道题虽然不算简单——因为不仅仅涉及自己的外貌，还涉及自己的性格——，但是每个人都还是能做出来的。请您检验一下自己。请您说出：

- 您的外貌让您觉得反感的三处是：
- 您的性格让您觉得反感的三处是：

请您静静地思考这两个“三处”，写下来，并对自己或者对另一个人说出来。

这是一个非常有趣的小测试。您会注意到，要认清自己不喜欢自己的地方有多么地难。

许多人，也或许是所有的人，都对自身的某些“缺陷”避而不谈，对自己的长相和外表、性格和动机没有信心。许多人的灵魂深处都响着节奏不祥的背景音：“你不如别人！……”

而越是这样想的人，越不敢把自己的测试答案大声地说给别人听。可惜啊！因为只要大声地说出来，他们就是最大的受益者。因为，只有当他们有了向其他人大声说出来的勇气的时候，他们才会发觉别人并不赞同

他们负面的自我评价。他们由此可以确信：一般地，别人对我们的评价其实要比我们自己对自己的评价好得多。

现在请您做第二个测试。它的难度同第一个测试不同，有些人真地会三缄其口，只字不吐。

● 请您说出，您的外貌让您觉得满意的三处是：

● 请您说出，您的性格让您觉得满意的三处是：

可想而知，我们对自己如此地充满疑惑，没有信心，以至于我们鲜能说出自己对自己觉得满意的地方。大心理学家埃里希·弗罗姆曾经说过：我们这个时代，人的根本问题在于将“好”视为禁忌；我们不敢承认自己的“好”。

为什么我们会觉得如此难做？我们将继续探讨这个问题。这个问题的答案与我们的人生观相关，本书将逐一论述。

幸福的感觉，从未消逝

许多人会被某种不尽如人意的生活境遇牢牢地束缚住，为什么呢？绝大多数的人几乎每天都会碰到了各种各样的障碍，使得他们达不到目标，实现不了幸福，又为什么呢？

所有的人都受到先决条件的制约。并且，有很多先决条件妨碍了我们去获得幸福感受。如此而言，真正的幸福应在我们心中。为了幸福，我们根本不必去创造任何的先决条件；要想幸福，我们什么外在的东西都不需要。

幸福，并非发之于外

不久前，我以大约 180 公里的时速飞驰在超车道上。我下了课开车回家，心中美滋滋的，因为才晚上七点钟。我只要再开上两个小时就能到家了，还是挺早的呢！突然，我听到一声刺耳的噪声，车颠得厉害，就像行驶在布满了深坑的车道上似的。我慢慢地减下油门，紧张地探听着，心想：肯定是哪儿出毛病了。我往后视镜里瞟了一眼，发现后面一辆红色的宝马车亮着警示灯，在中间车道里行驶，并与我的车保持着一定距离。肯定是出了什么问题。我边减速边把车开到右边的边道上，将车慢慢刹住。我下车车看看有什么不对，发现车的右前轮胎完全爆掉了。后面的宝马车主也隔着一定的距离把车停到了边道上，下来车缓步向我走来，边走边说：“算你走运。”

我打电话给“全德汽车俱乐部”，被告知要先等一个小时。于是我坐到车里开始回想整件事的来龙去脉。您知道我有什么感受