

——人人都能实现自己的梦想、希望和雄心壮志

Create your Future

自己开创未来

[美] 吉迪恩·鲍威尔 著
刘 晨 译

如果在你的议事日程上，自我
谋划、自我创造、自我完善占有很
重要的位置，那么，《自己开创未
来》可以保证：未来的你将会是
一个让你满意的、全新的自我。

——斯狄芬

地震出版社

自己

开创

[美] 吉迪恩·鲍威尔 著
刘 晨 译

未来

地震出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

自己开创未来 / (美) 鲍威尔著; 刘晨译. —北京:
地震出版社, 2002.5

ISBN 7-5028-1742-5

I. 自… II. ①鲍… ②刘… III. 成功心理学
IV. B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 007157 号

自己开创未来

(美) 吉迪恩·鲍威尔 著 刘晨译

责任编辑: 李 玲

责任校对: 王花芝

出版发行: 地震出版社

北京民族学院南路9号 邮编: 100081

发行部: 68423031 68467993 传真: 68423031

门市部: 68467991 传真: 68467972

总编室: 68462709 68423029 传真: 68467972

E-mail: seis@ht.rol.cn.net

经销: 全国各地新华书店

印刷: 北京振兴源印务有限公司

版(印)次: 2002年5月第一版 2002年5月第一次印刷

开本: 850×1168 1/32

字数: 236千字

印张: 9.25

印数: 0001~10000

书号: ISBN 7-5028-1742-5/Z·53 (2240)

定价: 20.00元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题, 本社负责调换)

序 言

你是否会觉得奇怪：为什么上帝对一些人总是特别垂青，他们似乎天生就是足智多谋，轻而易举就能功成名就，实现自身的价值；相反地，另一些人就没有那么幸运，他们似乎命中注定就只会是失败、失望和沮丧？

你是否想知道，那些富有才华的人在一定程度上为你的生活道路的选择提供了条件，通过这种选择，你完全可以拥有和那些功成名就者们同样的潜力和才能。如果你确实想知道，那么，请你仔细阅读本书。本书的目的就是为你提供这种选择。

许多年以来，一些研究者，包括教育学家、哲学家和科学家，都在研究“大脑语言”是否存在的问题，试图以此来解释那些禀赋较高的人为什么会表现出独特的智能、技术和才华。一些喜欢幻想的人认为，一旦发现了这种大脑语言，那么，我们就可以通过语言的再生产把这些智能、技术和才华从一个人身上转移到另一个人身上。显然，这些未来科学家和幻想家们是正确的。

如果你和我们通力合作，我们会把你的精神带入别人的奇妙的生活经历之中。几年以前，我们开始研究天才人物和杰出人物在非常重要的日常情景中的表现，我们对天才人物和杰出人物的好奇，使我们发现了他们为什么能够做得如此之好的奥妙。我们经过蒸馏、抽象的方法，把他们这些成功的样式概括为简单易行的模式。

本书写作的目的就是要向你提供这些模式——包括思维模式、感觉模式和行为模式——这些模式能引导你在生活的几个最富有挑战性、最富有潜力的领域取得成功,以实现你自己的梦想。你在阅读本书每一章的同时,也就是在学习的过程中参与、探索、谋划自己未来的生活。在学习和欣赏的过程中,你会在不知不觉中改变自我,从而受益匪浅。

这些年,成千上万的曾经得到我们帮助的人们,总是告诉我们,他们惊奇地发现改变自我并不困难。过去人们总是认为,现在仍然有人认为全面、深刻地改变自己的生活是十分困难的。改变一个人的性格简直就是对一个人进行残酷的折磨,同时需要经受痛苦、斗争和牺牲。这种认定是以下面的假设作为前提条件的:①在获得令人满意的结果之前,根深蒂固的问题和最初的问题必须发现并得到解决;②成功的和令人满意的生活经验是没有办法从一个人身上转移到另一个人身上的。

现在,我们已经有了办法。多年来的研究使我们的工作有了突破性的进展。最近,我们研究的焦点是每一个人如何运用过去或现代人的生活经验,来决定自己当下或未来的行为。我们在研究中获得了意想不到的成功,我们发明了一种新的方法——标准模式方法——这使得我们可以在生活中的许多重要领域,描绘各种可以获得成功的模式。

这种标准模式方法可以加速人们获得各种技能的进程。通过这种方法的使用,我们可以认识和描述用以解决人们经常遭遇的挑战和问题的那些感觉、思维和行为的有益的整体后果。本书的设计就是要让每一个人从这种新方法中受益。

在帮助人们(个别指导或集体培训)实现自己的理想目标的过程中,我们非常深刻地感受到:与其说他们需要治疗,还不如说他们更需要有学习的机会,学习怎样组织自己的感觉、思维和行为来获得成功。一旦人们知晓了这些方法,他们就会把自己所学到的

东西转变为直接的行动来完成自己的心愿,而不会仅仅停留在那些美好的愿望上。

在接下来的几章中,我们试图用我们积累起来的部分知识来解决我们所遇到的日常问题。在所涉及的每一个领域中;我们都描述了成功者和失败者所作出的不同反应。这样做的目的是为了让你有机会能够找到自我的位置,懂得你怎样才能获得成功,从而避免走或者少走弯路。在某一领域,当你发现你的行为和那些失败者的行为有相似之处时,你要记住你并没有什么错。你只不过是还没有机会了解:面临这样的情景,你到底该如何作出反应。本书就是要给你这种机会——让你懂得该如何正确地作出反应,才不致于失败。

我们坚信,在生活的每一领域中,你都是有可能增长才干,从而有出色表现的。我们写作本书的最直接的目的就是指导你,让我们的这种信念变成现实。在接下来的各章中,我们把那些天才人物和杰出人物的行为方式整合成各种模式。我们向你提供这些模式,是希望能够运用它们来增长自己的才干,控制目前生活中各种令人沮丧的局面。阅读本书,获得这些能够让你的梦想和愿望变成现实的技巧,你就能开拓生活,开创未来,享受人生的乐趣。

目 录

序 言

和那些有灵感的作曲家一样,在生活中,有些人确实比其他人更富有天才。他们确实对周围的人产生更深远影响,但是这种影响往往就止于此。因为我们难以用科学的术语来描述他们做事的方法,而且他们使用什么方法往往也是不自觉的。或许在将来的某一天,在我们更多地掌握了天才人物的行为方式之后,我们也可以和他们拥有同样多的灵感,用不同的方式对待不同的工作和不同的人际关系,用不同的方式对待时间、空间、工作和娱乐。我们看到的那些事业成功、生活幸福的人,那些办事效率极高、工作报酬优厚的人,他们的精神状态、思维模式和行为方式与那些没有这样幸运的人有什么不同呢?我们应该用正确的方式和方法,来使我们的生活少一些偶然性,多一些快乐。

第一章 信念创造奇迹 /i

一个自信、乐观、积极向上的人,会改变自己的生活环境,为自己的事业成功提供保障。他会为自己找到世界上最伟大的创造力。

一、信念是事业成功的保证 /2

我们在从事某一工作时一开始所持有的信念,是保证我们事业成

功的一个基本要素。

二、期待最好的结果并全力以赴 /6

只有消除了心理上的障碍,才能消除身体上的障碍,凡是受苦的时候、爱的时候、恨的时候、无论做什么事的时候,肯不顾一切地把自己完全放进去的,便是奇人了,是你在世界上所能遇到的最伟大的人了。

三、培养必胜的信心 /13

一个自信、乐观、积极向上的人,会改变自己的生活环境,为自己事业的成功提供保障。他会为自己找到世界上最伟大的创造力。

四、信仰创造奇迹 /18

无论何人对这座山说:“你挪开此地,投在海里!”他若心里不疑惑,只信他所说的必成,就必给他成了。

第二章 面向未来思维和行动 /25

我们每个人都能够获得杰出的才华,实现个人的梦想、希望和雄心壮志。

一、未来要靠自己去创造 /26

我们的目标不是被动地去发现未来“将会”是什么样,而是要主动地去探索未来“可能是”什么样的。任何“可能的”未来,不管在给人的希望上还是在它实现的可能性上,它都比一个“将会的”未来更为丰富多彩。

二、怎样作出人生的最佳选择 /30

在给定的任何情形下,最好的选择是尽可能最大范围地使我们的行为有益和令人满意。这种选择允许个人的反应决定于他的有意的或者渴望的结果,而不是决定于无意识的本能的和(也许)不合适的条件反射式的冲动。

第三章 培养正确的行动原则 /35

要记住:历史上所有伟大的成就,都是由于战胜了看来不可能的事情而取得的。

一、别人能做到的我也能做到 /36

在这个世界上,如果某事对某人来说是可能的,那么,它对你来说也是可能的。

二、你会如何作出反应 /39

正是每个人的思维方式决定了他在给定的相同的情形下会怎样作出反应。

三、个人的世界模式创造着意义 /45

个人的世界模式创造着意义和主观的经验。而且正是这个意义和主观的经验指导着你的行动。

如果有神告诉你,你将明天死去,或肯定在后天死去,你将不会太关

心是否是明天还是后天,除非你确实是精神极其贫乏,因为差别是多么微小啊!所以不要把按你所提出的许多年后死去而非明天死去看成什么大事。

第四章 获得成功的五大基本原则 /49

这五条基本原则是许多天才人物成功和辉煌的秘密。把握这些原则,也就是朝成功方向迈出了坚实的一步。

一、描绘能够实现的未来前景 /52

你所创造的是面向将来的你。将来的你是个怎样的人,这完全取决于你为了自己的幸福健康而采取的现实行动。

如果为实现你所期盼的未来而采取的措施是依赖于幸运或其他人的垂青,那么这些措施是不可取的。因为这些措施把你所期盼的未来置于别人的掌握之中,而不是置于自己的掌握之中。

二、采用灵活的规范标准 /61

标准决定了你在生活中的目标。因为,在很大程度上,这些标准决定了你应该重视什么、忽视什么或避免什么。采用灵活适当的标准,有助于你理想的实现。

三、相对明确的心理预期 /68

不要把生活的总体目标作为你短时间的心理预期。生活的总体目标可以细分为几个小目标,一段时间只把一个相对明确的小目标作为自己的心理预期。这种循序渐进的方法有助于你以一种良好的心态来完成生活的总体目标。

四、变“无法选择的反应”为“可选择的反应” /72

如果在某一特定环境里你只有一种方法来实现你的愿望,你可以通过自己否定这种方法并改变自己的行为,来发现其他几种与你原来的方法在实现目标方面同样有效的方法。这样,你就可以变“无法选择的反应”对“可选择的反应”,把握生活的主动权。

五、明确现在与未来的因果关系 /76

回顾当天的行动和行为,看哪些是有助于目标的实现,哪些是妨碍目标的实现。预演明天的活动,看看是否与你的目标一致。这样,你就会明确现在与未来的因果关系,不致于迷失自我。

第五章 如何把希望变成现实 /79

无论你想得到某种东西的愿望是多么强烈,无论你想得到某种东西的想法是多么富有创意,只要你没有采取切实的行动,而只是把你想要的东西寄希望于命运的垂青和外人的施舍,那么,你的愿望是注定不能变成现实的。

一、提出合理的愿望 /81

一件事物如果能使人高兴,则我们想像自己将来能惬意地享受它时,心中便产生了一种快乐,这就是所谓希望。

二、确定真正的需要 /86

对目标的追求要量力而行,要着眼于自己的努力,而不要一心只想结果。

三、制订切实可行的计划 /92

向着某一天最终要达到的那个终极目标迈进还不够,还要把每一个步骤都看成目标,使它作为步骤而起作用。

四、正确而灵活地行动 /98

行动经常受到挫折,甚至受到痛苦的挫折,完全如触礁一般。然而行动决不会停止,它会基于现实作适当的调整,重新开始实现其真正不可征服的目的。

五、正确地对待理想的实现 /101

一个人成功的背后难道不是从“一连串的失败”中积累的经验吗?……在恶劣的环境中,他应挣扎向前;失败,卑贱不可畏,他应以眼泪、悔恨,淌着血的心,重新崛起,勇敢向前。

六、如何才能梦想成真 /107

我们有能力去创造一个美好的世界,所以我们不惜劳苦与冒险而必须创造它。

只有通过努力展示自己的力量,创造性地生活,才能给生命以所赋予的那种意义,才能获得自由与幸福。

第六章 爱的艺术 /119

生命因为付出了爱情,而更为富足。

一、爱是一个由浅到深的发展过程 /120

爱情，这是一片神奇的土地，我们每个人都驾着各自的小船向她驶去，大家都是自己船上的船长，都按自己选择的航道奔向她。

人们是如何坠入爱河的？人们是如何放弃爱而分手的？怎样才能使爱情之花长开不谢？怎样才能使婚姻美满幸福？

二、是否存在一见钟情 /123

人们往往容易为外在的容貌和对未来的幻想所吸引，因而陷入自欺欺人。爱情的质量是由男女双方的个人素质及其相互关系决定的，倾慕的基础只能是对方独特的个性。

三、你懂得欣赏对方吗 /127

如果你对恋人的欣赏是基于对未来的朦胧的憧憬，那么这种欣赏只会是瞬时的。倘若你注意到了恋人的现在，这种欣赏或许可以持续一辈子。

四、何时谈婚论嫁 /130

有时，人们必须作出公开的或隐秘的承诺，要么分道扬镳，要么给他们的关系设定某些限制和界限。

五、爱情也有梦醒时分 /134

爱情如火焰一样，只有不断地添“薪”，才能永远燃烧，永不熄灭。

六、情侣变成了陌路 /138

爱情产生时，他们谈论未来。爱情衰退时，他们谈论过去。

七、用心去爱 /145

人与人之间融为一体的渴求,是人类奋斗的最强有力的动力。不能实现它意味着——自我毁灭或他人的毁灭。没有爱,人类便不能存在。

第七章 当好子女的第一任老师 /171

养育子女恐怕是世界上最难的事业,需要父母两个工厂共同经营生产产品。

一、和孩子一起成长 /173

最成功的父母是能看透孩子的心思,视孩子之所见,思孩子之所思,体察孩子之所感的人。

二、怎样让孩子增长才干 /181

我们并不想把教育孩子看作一种无痛苦的互动,或者把惩罚看作是一种有痛苦的互动。重要的不是孩子是否克服了痛苦和困难,而是痛苦和困难是否被父母用来给孩子提供一次学习的机会,使其明白什么不能做(会受惩罚)或什么能够做。

三、与孩子同乐 /192

一些人把抚育孩子仅仅当作一项义务来履行;一些人则认为只有看到孩子顺利地长大成人,能独立地追求自己的生活才能感到心满意足;还有一些人将自己一生的成就感与尊严全部寄托在孩子身上。

四、如何做一个出色的父母 /197

父母必须意识到自己是整个家庭的领导者,他们有责任教导小孩认识人类的真实面及了解人生。

第八章 平和心境的力量 /221

一、净化自己的心灵 /222

你们应该通过心灵的更新使自己获得新生。

二、积极的思想交流 /231

每天都抱着宁静、惬意、快乐的生活态度,你的世界就会变得舒适快乐,你的事业就会取得成功。这样的态度是创造满意的环境的积极的、确定的因素。

三、培养静默的习惯 /233

只有在静默的状态下,你才能倾听到天籁之声。静默中孕育着惊天动地的事业。

四、勾勒一幅宁静的图画 /235

宁静的图画,会让你忘记一切烦恼和忧愁,会让你心旷神怡,力量倍增。

五、不要成为自我惩罚的牺牲品 /238

那些内心缺乏宁静的人大都是自我惩罚的牺牲品。他们时常觉得有某种犯罪感和愧疚感萦绕心头。

第九章 保持旺盛而持久精力的秘诀/241

一、定时给自己“充电” /242

我们能够在意识中筑起一座可以存放无数能量的“蓄电池”，使自己避免遭受能量不足或衰竭之患。

二、与自然保持和谐 /245

如果某个人能够合理利用自己的身体，正确安排饮食起居和体育锻炼，不滥用体力与精力，不作无谓的浪费，那么他的身体将会产生大得惊人的能量，并且可以使自己处于健康的状态。如果他能以同样的方式去关注自己的情感生活，那么他的能量将会始终得到保持。

三、保持蓬勃的热情 /249

你的理性与热情，是你航行的灵魂的舵与帆。

没有热情便无大成就。

四、纠正情感上的错误 /251

一旦你学会依照自己的选择控制感情，你就踏上了一条通向“聪明才智”的道路。

我们对于情感的理解愈多，则我们愈能控制情感，而心灵受情感的痛苦也愈少。

五、更新思想 /256

思想,也是有它的老弱残兵的:它们也该有个养老院。

第十章 自己创造幸福快乐 /259

真正的幸福之源就在我们自身;对于一个善于理解幸福的人,旁人无论如何也不能使他真正潦倒。

一、我选择开心 /260

幸福在于趣味,而不在于事物。我们幸福在于我们拥有自己的所爱,而不在于我们拥有其他人觉得可爱的东西。

要想成为一个快乐的人,就必须有一颗晶莹剔透的心,有一双能从普通事物中看到不同寻常东西的慧眼。

一个聪明人如果是忧郁的,总会找出足够的使自己忧郁的原因;如果他是快乐的,也会找到足够的快乐的原因。往往同一个原因,既能使人忧郁,也能使人快乐。

二、“快乐,是我的习惯” /264

人们的幸福或不幸福依赖于他们情绪的程度,不亚于运气的好坏。

心中欢畅的,常享丰筵。

你可知道,只要下定决心你就会快乐——而且对它执着不移——你便会快乐下去。快乐依凭你的心理状态,而不在你的财产或成就。

三、哪里有爱,哪里就有幸福 /267

世界上最幸福的人看来是那种从很少的东西即可得到满足的人,那些大人物和有野心者在这一点上看是最悲惨的,因为他们要积聚起无数