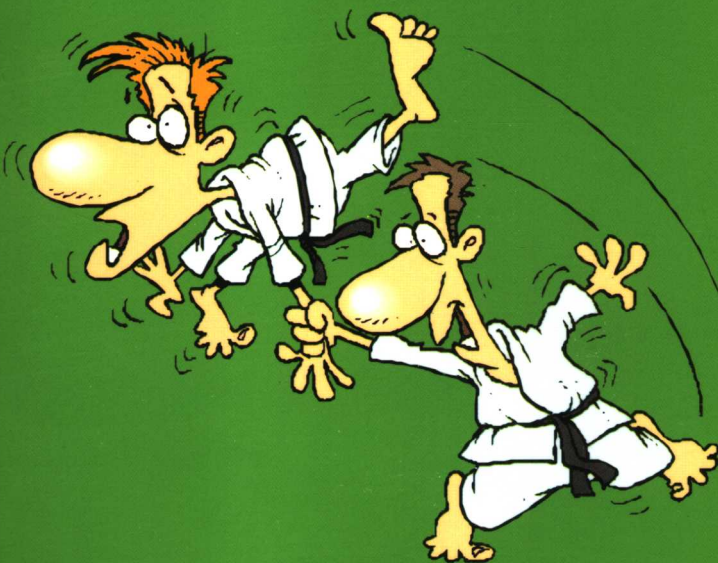


享誉美国30年的乐观训练指导课程

超级畅销书《心灵鸡汤》合著者Mark Hansen热诚推荐

心灵无毒最轻松

Spontaneous Optimism



◎ 作者 (美)迈克·默瑟 博士 Dr. Michael Mercer

玛丽安·楚安尼 博士 Dr. Maryann Troiani

◎ 翻译 廖兵兵

 企业管理出版社
ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

心灵无毒最轻松

迈克·默瑟博士 (Dr. Michael Mercer)

著

玛丽安·楚安尼博士 (Dr. Maryann Troiani)

廖兵兵 译

企业管理出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心灵无毒最轻松: 乐观训练指南手册/ (美) 默瑟, (美) 楚安妮著;
廖兵兵译. —北京: 企业管理出版社, 2007. 2

ISBN 978 - 7 - 80197 - 661 - 1

I. 心… II. ①默…②楚…③廖… III. 情绪 - 自我控制 - 通俗读物
IV. B842.6 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 015289 号

版权登记号: 01 - 2007 - 1424

Copyright© 1998, 2005, 2007 Michael W. Mercer & Maryann V. Troiani

ISBN 13: 978 - 0 - 935801 - 09 - 9

ISBN 10: 0 - 938901 - 09 - 5

Castlegate Publishers, Inc.

Website: [http://www. DrMercer. com](http://www.DrMercer.com)

书 名: 心灵无毒最轻松

作 者: 迈克·默瑟 玛丽安·楚安妮

责任编辑: 田本富

书 号: ISBN 978 - 7 - 80197 - 661 - 1

出版发行: 企业管理出版社

地 址: 北京市海淀区紫竹院南路 17 号 邮编: 100044

网 址: [http://www. emph. cn](http://www.emph.cn)

电 话: 出版部 (010) 68414643 发行部 (010) 68414644

编辑部 (010) 68416775

电子信箱: 80147@sina.com zbs@emph.cn

印 刷: 北京智力达印刷有限公司

经 销: 新华书店

规 格: 145 毫米×210 毫米 32 开本 6.75 印张 160 千字

版 次: 2007 年 3 月第 1 版 2007 年 3 月第 1 次印刷

定 价: 18.80 元

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换



迈克·W·默瑟 博士 玛丽安·V·楚安尼 博士

作者简介

迈克·W·默瑟博士和玛丽安·V·楚安尼博士是心理学家也是一对恩爱的夫妻。他们发明并举办“密集训练”课程，帮助人们过上乐观自信的生活。他们作为受邀嘉宾出现在广播节目和电视脱口秀中达500次以上，其中包括多次出现在“奥普拉脱口秀”节目中。每年他们在美国、加拿大和欧洲所做的演讲和研讨会超过200场以上。他们的谈话经常被主流杂志和报纸所引述。

默瑟博士精通对企业和经理人才的帮助。他著有三本商业著作：《赢家之道：事业成功的技巧》、《将人力资源部门变成利润中心》和《迷择最好的，放弃其余的》。

楚安尼博士精通对个人和群体的帮助。她在心理健康领域获得多项殊荣，并负责全美“密集训练”课程的进行。

作者序

基于专业和个人的理由，我们觉得有义务写这本书。专业的理由是，我们分别在三个方面，将本书设计成不同于或更优于其他以乐观为主题的书籍。

1. 研究

我们引用了许多研究来证明追求乐观的有效和无效之道。而其他以乐观为主题的书籍则只叙述作者个人的意见，点缀少数的事实，来证明它们能够对你有所帮助。

2. 专业

拥有博士学位又是心理学家，我们以 30 年以上的经验加上本书中推荐的技巧，已经帮助过上千的人。

玛丽安，是研究心理健康的心理学家，利用我们的方法已帮助许多患者大大地改进了他们的生活。迈克，是研究产业及商业的心理学家，也利用我们的方法帮助上千个经理和专业人士增进他们的事业、生产力和个人生活。

结合所有的技巧，我们发展出特别有效的“密集训练”课程，比其他典型的步骤更快速（通常在 3~6 小时内）和更深一层地帮助我们的客户。同时，我们有超过上百场演讲的经验，还有每年举行的研讨会。我们的内容对人们的帮助是超过大多数人的想象，在本书中我们将呈现所有我们使用的特殊技巧。

我们在这里教你的方法已经让许多人无论在个人生活和工

心灵无毒最轻松

作上都拥有乐观和成功，现在，你也可以从这些专业技术中获益。

3. 我们帮助人们实现梦想

每一个人都想要创造一个美好的生活，但是怎么开始呢？你要用什么样的方式做呢？这本书将会告诉你这些方法。我们从我们的演讲、研讨会和“密集训练”课程中撷取易用的方法灌输你实用的秘诀，你将会为你的生活创造愿景，并且学到如何将愿景变成视实。

写这本书除了专业上的理由外，我们也有为什么要帮助你的个人理由。

1. 我们也用这些方法

前面提过，我们用我们的乐观方法帮助客户的经验已经超过30年以上，这为我们提供了一个实验的环境，让我们直接看到什么方法可行而什么方法不可行。我们自己当然也是实验品，以便验证各个方法的有效性。

在我们对达成健康、财富和快乐所做的研究当中，我们呈现出来的方式是最有效的方式。也许你会认为我们这样说太不谦逊，但是我们认为我们自己就是活生生的例子，证明我们的方法的确有效。

在全书当中，你会学到我们的秘密，这对你来讲是最重要不过的事。为什么？因为你要读的东西，正是我们自己亲身实验过后写下来的东西。

2. 与生活结合

我们遇见的人总是称赞我们看起来很开心，我们把它当作是称赞也是事实。对现在的夫妻来说，要很快乐地在一起似乎

作者序

很难，而我们用我们的乐观方法增进我们彼此之间的关系。你也一样可以与你生命中特别的人，一起将我们的技巧付诸行动然后从中获益。

现在，你有机会创造一个乐观的人生。

我们希望你愉快地走完这趟旅程，并且我们知道你将会珍惜这份成果。

——拥有正面态度的迈克·默瑟和玛丽安·楚安尼

目 录

作者序	(1)
第一章 简介——本书缘起	(1)
第二章 为什么要乐观	(10)
第三章 60 秒快速乐观法	(19)
第四章 让心灵解毒：抛弃纠缠你的烦恼之锚	(29)
第五章 找到你生活中的愿景	(49)
第六章 将愿景变成事实	(66)
第七章 “正面心理治疗”——第一部分：五个要素	(76)
第八章 “正面心理治疗”——第二部分：八个技巧	(87)
第九章 克服障碍以实现你的愿景和目标	(99)
第十章 用改变情绪解你身体的毒——第一部分： 你的负面情绪如何让你的身体不适	(116)
第十一章 用改变情绪解你身体的毒——第二部分： 增进健康和克服疾病之道	(126)
第十二章 未诊断的和误诊的疾病会打击你的乐观： 克服使你倒下的隐性疾病	(137)
第十三章 增加财富之道	(144)

心灵无毒最轻松

第十四章	你可以帮助别人变得乐观 ——包括你的小孩	(159)
第十五章	与乐观、高度成功人士的访谈录	(180)
第十六章	你学到了什么?	(207)

第一章 简介

——本书缘起

我们这本书是从乐观心理学的角度出发。

我们之所以选择成为心理学家，是因为我们喜欢拥有那种乐观的感觉。我们把乐观定义成：

- 拥有清楚的愿景，并且梦想过有成就感的生活。
- 不停地追求可以达到梦想的生活目标。
- 拥有自信、正面和“我做不到”的态度。
- 能够同时掌控私生活和专业生活。
- 持有高度的自我负责态度。
- 是外向的。
- 过着充实的生活。

在我们读心理学博士之前，我们就已经非正式地帮助过很多我们的朋友和熟人解决他们的问题，使他们能够重新享受生活。这种帮助人的感觉既有趣又有成就感，这也就是我们为什么要学心理学的原因——为了能够帮助更多的人。

我们也被教导说要运用我们所学的心理疗法，尽最大的努力让病人或求助者花最长的时间来治疗。其实在我们实际

心灵无毒最轻松

运用的个人经验中，这些方法很快地即可让人们感觉到惊人的效果和奇迹般的进展。

然后，当我们拿到博士学位之后，心理健康专家工作的实际内容让我们大开了眼界。我们在不同的心理健康中心、医院和私人诊所工作，在那些地方，我们亲身体验到一个变态的事实，就是心理健康的治疗通常都不是针对患者的个人需要提供个别的治疗方法。

相反地，我们看到太多的心理健康治疗是被以下两个因素所决定，而它们与帮助病人是否真正有关联其实是值得怀疑的。

一、病人花的钱愈多，他们所得到的治疗也愈多，即使病人并不需要治疗或治疗并没有效——这其实是慢慢地在剥削着保险费和病人的钱；

二、治疗通常是治疗师喜欢用的技术，不管该技术是否对病人有帮助。比如，心理医学博士喜欢用开药作为治疗病人的方法，即使谈话会对那些病人比较有帮助。非心理学博士的心理治疗师则用他们最喜欢的谈话治疗，例如，有些病人本来使用简单快速的行为矫正法即可获益，但是那些治疗师就是喜欢用心理分析来治疗。

即使是训练有素的心理专家也可能不知道怎么帮你拥有心理健康。

例一，迈克曾经担任心理健康博士班毕业考试的口试委员。所有的应试生都以为自己是权威，回答他们可以想到的各种心理疾病，例如神经机能症、精神异常、精神分裂、身体受心理影响的疾病等等令人做恶的一大串名词。

但是，当迈克询问他们如何定义心理健康时：

·所有的应试生都对这个问题大吃一惊。

- 没有一个学生可以完整地回答出来。

- 其中有些学生甚至明白说出在研究所的四年当中，他们显赫的教授并没有教过他们如何定义心理健康。

- 所有的应试生在解释心理健康这个项目上拿到的都是低分。

例二，心理专家似乎只对如何让人们变得不乐观感兴趣，举个例子，一篇报道分析了《心理速写》（Psychological Abstracts）17年来刊登过的所有文章，它揭露了一项惊人的事实，在那段漫长的时间里，有：

- 6万篇文章探讨负面心情，像是沮丧、紧张和愤怒。

- 2400篇文章探讨正面心情，例如，乐观和生活中有满足感。

这项报道描绘出心理健康教授、研究员，甚至研究生都觉得获利最多、兴趣最大的是去钻研你怎么跌倒甚至失败的，而不是研究你应该如何站起来。

为你的心理健康踏出一条新路

因此，我们决定走出一条新的道路。我们发现其实我们可以将心理学扩展开来，以改善更多人的生活，我们呈现在这本书里的技巧都是我们自己日常生活中随时在用的；另外，好几百个我们的客户已经证实我们独特、独创、简单的“密集训练”课程的确奇迹般有效。除此之外，对于我们建议的技巧，我们引用了许多的研究成果，以说明它们的有效性。

在我们的学术领域之下是有一些主要准则的，借着接受这些准则，你会发现我们的技巧立即见效——我们的准则是建立在你心智健康的基础之上的。

准则一：改变不需要永远

回顾以往，想要很快地改变自己曾经是个神话，但如今很幸运地，我们会以简单、随时可用的方法引导你改善你的生活。事实上，许多你在本书中学到的技巧只需花你 60 秒的时间来身体力行。

准则二：不要留恋过去

改善你的生活不需要牵涉到去分析你要做哪一种改变，避免浪费时间钻牛角尖：“为什么我会这样？”相反地，从本书中你会学到改善生活的妙方，你将获得重要的个人改善技巧，然后你可以立刻采取行动。



从过去学到教训是一回事，
沉迷过去又是另外一回事。

Kenneth Auchincloss



准则三：生活不作改变，可能是一场活生生的噩梦

许多人怕改变就像怕黑死病一样。然而，不去改变对你有害的习惯就像任由疾病侵入你的心里，腐蚀你的身体。除了让情绪打击自己之外，许多人其实心里知道什么才是对他们有益的，却拖延不做。就像这句谚语所说的：



如果你只做你一直做的，
那么你就只能得到你一直得到的。



准则四：如果有个模范，你做起来会更容易

改善自己最简单、最快速和最成功的方法就是：

- 找一个模范，他能有效地做出你想要做的事。
- 做你的模范所做的事。

事情就是这么简单，你向成功的人士学习怎么获得成功，不要期待从不怎么成功的人身上学到太多。

举例来说，如果你要表现得更活泼、更外向，你就得找一个活泼、外向的人做模范，研究你的模范；也就是说，他做了什么让他看起来是活泼又外向的？这个人是用什么方式走路、

心灵无毒最轻松

说话和表现自己的？然后，模仿或调适成你的模范的行为和态度。

如果你没有获得理想的进步，一个关键因素是你并未观察或研究你的模范和下面三种成功的人所用的技巧：

- 改善他们生活的人
- 迅速有效做到的人
- 能够同时享乐的人

准则五：想象你是降落伞

要迅速改善你的生活，你只需要这么想你自己：



你的心灵就像一个降落伞，
当它开启的时候它做得更好。



你读这本书时，把你的心灵开放给新的：

- 点子。
- 达到你目标的方法。

你自己亲身实验这些新方法，如果你不想做任何一项，就不要做它，找另一项你觉得舒服的去做。

重点是，在你想要改进的领域里有很多你可以随手拈来的

方法，就像二加二等于三加一一样，你关心的应该只是如何达到你理想的目标。

记住，你需要反复实验这些技巧，直到你：

- 做对为止。
- 找到适合你自己的方法。

反复练习将会使这些技巧变成你的习惯和第二天性。



我们最大的荣耀不是从不跌倒，而是在跌倒后都会站起来。

Confucious



准则六：心动不如马上行动

如果你要等到感觉对了才开始行动，那到时你可能已是黄土一冢。许多人不追求他们的梦想或灵感，是因为他们让恐惧、怀疑或懒惰挡在路中间。

幸运地，心理研究发现了行动胜过心动。举例来说，许多人害怕（感觉）演讲（行动），一个克服恐惧的好方法就是不要发抖或想太多，而且相反地，只要采取行动——把话讲出来，你就会在这个过程中感到愈来愈有自信，对演讲也愈来愈不怕。

现在，一个大问题出现了，“对于影响我追求目标的恐惧和不悦的情绪，我应该怎么办？”答案是——假装不知道，直

心灵无毒最轻松

到你完成目标为止。不管你现在觉得怎样，用所有的行动来帮助你改进自己或达成你的目标。把情绪集中在想象当你成功时你会是多么的骄傲，避免将注意力放在爬山可能会摔跤的想法上。

在我们对成功人士的访问中，受访者提到他们生命中的许多次也是“先跳进泳池再学游泳”，他们从不承认自己不会做某件事或对某件事感到害怕。



你的第一步永远是踏出你的第一步。

玛丽安·楚安尼



准则七：为改善你的生活负起全部责任

很久很久以前……

记得你孩提时代童话里的角色吗？童话故事里的主角总是惹上一堆麻烦，然后突然间，超人或迷人的王子或具有神力的角色就会出现替主角解危，我们也就松了一口气！

可惜现实生活里不会出现这种超级英雄、穿着盔甲的武士，或其他迷人的解危者，你无论摔跤或成功都是自己一个人。当然，有些人会帮助你，有人会给你好忠告，有人会插手干涉。

但是最重要的是你是否得到你要的结果，记得：