

打造成功心理系列

善于放弃

能够克服心理压力

〔日〕 斋藤茂太 著



 科学出版社
www.sciencep.com

心理咨询师心理案例

善于放弃

能够克服心理压力

（美）卡伦·海曼·考夫曼 著



中国轻工业出版社
China Light Industry Press

打造成功心理系列

善于放弃

能够克服心理压力

〔日〕 斋藤茂太 著
陈 诚 译



科学出版社
北京

图字: 01-2006-4886

内 容 简 介

“放弃”这个词似乎总给人一种消极的感觉,但是,积极地“放弃”是成功者必须具备的能力。本书就从心理学角度出发,论述了成功者在纷繁复杂的事业和生活中应该如何学会放弃,如何选择放弃,告诉我们为了自身发展必须放弃哪些东西;为了取得成功必须放弃哪些东西;为了生活充实必须放弃哪些东西;为了保持健康必须放弃哪些东西;为了远离忧郁必须放弃哪些东西;为了人际关系必须放弃哪些东西;为了建立自信必须放弃哪些东西,帮助你排除干扰,轻装上阵,直接奔向成功的顶峰。

本书适合企业经营者、管理人员、一般员工及将要立志自己创业的学生阅读。

图书在版编目(CIP)数据

善于放弃能够克服心理压力/(日)斋藤茂太著;陈诚译.—北京:
科学出版社,2006

(打造成功心理系列)

ISBN 978-7-03-018052-0

I. 善… II. ①斋… ②陈… III. 成功心理学-通俗读物
IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 109215 号

责任编辑:王 炜 赵丽艳/责任制作:魏 谨
责任印制:刘士平/封面设计:朱佳音 插图绘制:孔令维

北京东方科苑图文有限公司 制作

<http://www.okbook.com.cn>

科 学 出 版 社 出 版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

天时彩色印刷有限公司印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2007 年 1 月第 一 版 开本:A5(890×1240)

2007 年 1 月第一次印刷 印张:6 1/2

印数:1—7 000 字数:106 000

定 价:19.50 元

(如有印装质量问题,我社负责调换〈双青〉)

前言

preface

本人时常思考一个问题：是不是只要放弃了一些不必要的东西就会得到意想不到的幸福人生呢？想来想去我总结出了三种应该舍弃的东西：羡慕、懊悔和憎恨。这三种感情往往煎熬着我们的情感，扰乱内心，给我们的身心带来了巨大的负担。从客观上看，它们的存在会影响睡眠、降低食欲、造成血压上升及心脏负担的增加，同时它们还会剥夺人类主体精神上的能源，甚至导致各种疾病的发生。

事实上困扰着人类，令任何人都难以彻底放弃的东西不正是这三种感情吗？为了健康着想，我们最好还是彻底放弃掉这三种感情为好。

遇到生活幸福、春风得意的人我们也许会由衷感慨道：“真是让人羡慕啊！”再比较一下窝囊的自己，难免生出“懊悔”的情绪。之后“懊悔”摇身一变立刻就转化成了憎恨之情：“那个可恶的家伙！”

在不知不觉中我们的情绪被搅乱了，待有所察觉之际才

发现自己早已走进了一条死胡同而难以抽身。这难道不是“人之心”的真实写照吗？

话说回来，如果看到比自己幸福、富有的人而不“羡慕”，那么“懊悔”和“憎恨”也就无从谈起了。要想达到这种境界，不具备某种特定的“心理能力”是不行的。

我把这种特定的心理能力称做“善于放弃的能力”。

放弃乱我之心者的一种能力。

放弃增加心理负担因素的一种能力。

从某种意义讲，此种能力可以保证我们“心平气和地、健康地生活”。

具备了这种能力，他人的浮夸炫耀将在你面前畏葸不前；具备了这种能力，你会找到什么才是“真实的自我”；具备了这种能力，“一幅美好的人生蓝图”将在您面前呈现。

那么，那种能力到底指的是什么呢？具体说来可以分为“明确的生活动力”“灵活的人际交往能力”“放弃固有的错误信念与成见的能力”以及“灵活的处事能力”。

以上综合起来也许就算是“使人生幸福的能力”吧！

我们也许有着先入为主的观念，认为幸福就是“拥有”：拥有金钱、拥有地位、拥有名誉……

可我认为，真正的幸福与其性质完全不同。比起因为“拥有”而获得的幸福，我倒觉得凭借“放弃”那些已经拥有却没有用处的东西，而这时获得的幸福才是真正的幸福。

"SUTERU CHIKARA"GA STRESS NI KATSU by SAITO Shigeta

Copyright©2005 SAITO Shigeta

All rights reserved.

Originally published in Japan by SHINKO SHA, Tokyo.

Chinese (in simplified character only) translation rights arranged with

SHINKO SHA, Japan through THE SAKAI AGENCY.

「捨てる力」がストレスに勝つ

齊藤茂太 新講社 2005

著 者 簡 介

齊藤茂太

人生悠悠,不急不躁。齐藤医院名誉院长,即本书作者齐藤茂太先生现从事心理顾问工作,专门为受到各种烦恼困扰的现代人排忧解难。同时齐藤先生还兼任日本旅行作家协会会长、日本文艺家协会会员等职务,在众多领域内都有杰出表现。

齐藤先生的其他著作有《战胜自身惰性的法宝》、《战胜“郁郁不乐”》、《学会抛弃一切》、《消除痛苦的情绪》、《“善于感受生活”之人的共同点》、《坚强对待“职务压力”、与“工作抑郁”》(小社刊)等等,这些著作奠定了齐藤先生“心理系列丛书”的基础。

目 录

contents

第 1 章 为了实现“积极的人生”需要有所放弃

- 1 坚韧不拔的性格源于“懂得放弃” 3
- 2 追求精神源于“懂得放弃” 5
- 3 患病期间应以“放弃的心态”等待恢复 7
- 4 用游戏的心态消除对病情的忧虑 9
- 5 日程安排的管理秘诀在于“懂得放弃” 11
- 6 “量”和“质”哪个更能为我们带来幸福? 14
- 7 欲强则迷,寡欲则进 16
- 8 无法放弃过去源于对现状的不满 18
- 9 要想改变将来,先从改变现状开始 20
- 10 丢掉敬业精神,从抑郁症中寻找“自我” ... 22

第 2 章 为了实现“优秀的人生”需要有所放弃

- 11 三十岁之前摆脱“心理依赖” 27

12 人生之路始于“放弃”	29
13 为了放弃“心灵上的迷惑”，请顺其自然	31
14 扔掉“固执”思想才能捧得“天命”归	33
15 为了美满的晚年而必须放弃的东西	35
16 为了不被妻子抛弃，丈夫应该放弃的东西 ...	38
17 为了避免机场离婚或五月病而应该放弃的 东西	40
18 被心爱之人抛弃也是一种阅历	43
19 “善于放弃”帮助人们找回真实自我	45
20 为了出人头地而必须放弃的东西	47

第3章 “善于放弃”的人才有前途

21 丢掉“男主人的优越感”将促进夫妻间的 感情	53
22 为了保持“学习的热情”，请扔掉优越感 ...	55
23 有发展的人都懂得如何“放弃小我”	57
24 “意想不到的发现”带来“放弃的最佳时机”	59
25 为了享受旅行而需要放弃的东西	62
26 “加法”变负，“减法”成正	64
27 “从头开始”必须“懂得放弃”	66
28 无法从“旧我”中脱离的人	68
29 化被动为主动，积极地放弃	70

30 只有扔掉重负才能从零开始	72
-----------------------	----

第4章 为了过上“无忧无虑”的生活需要有所放弃

31 真的可以借酒消愁吗?	77
32 真的可以借酒壮胆吗?	79
33 心中烦恼,微笑放弃	81
34 流汗与感动	83
35 留恋与旅行	85
36 抛弃烦恼的秘诀在于首先“整理心绪”	87
37 “什么都不做”更不能摆脱压力	89
38 比起“身体劳累”,更多人感到“心理疲惫”	91
39 利用“放弃”的力量在工作中取得胜利	93
40 以“不好不坏”为宗旨,放弃“必须”	95

第5章 为了得到“健康的自我”需要有所放弃

41 为“减掉赘肉”而付诸的努力真是让人 “感动”	101
42 减肥行动最好“众人共同实施”	103
43 “少欲知足”,预防癌症	105
44 “不以患病为苦”的健康心态	107
45 与人相处,“放弃的心境”至关重要	109
46 适度的压力可以锻炼自己	111

47 过重的压力会削弱人们的生命力	113
48 扔掉“对他人的依赖”，做一个健康的 老年人	115
49 上了年纪也不要得过且过	117
50 放弃“七情”，生活更快乐	119

第6章 为了避免“抑郁”需要有所放弃

51 通过“自我劝慰”让心情舒畅起来	123
52 “歇斯底里”通常在这样的情况下发作 ...	125
53 “善于放弃”——治愈歇斯底里的处方 ...	128
54 不应“放弃”利己主义，但要加以控制	131
55 运用“放弃的力量”发现属于自己的幸福 ...	133
56 只有“善于放弃”，才能畅快地生活	135
57 处于抑郁状态时切勿做出重大的决定 ...	137
58 “抑郁”的时候容易做出“糊涂”的事情 ...	139
59 丢掉“过去的创伤”，救出“抑郁”中的你 ...	141
60 “被世人所放弃”之前要先行做到“自我放弃”	143

第7章 为了保持良好的人际关系需要有所放弃

61 请扔掉“固执的性格”	149
62 放弃“理想主义”，建立愉快的人际关系 ...	151
63 降低“要求标准”，保持稳定的人际关系 ...	153

64	放弃部分功能的畅销手机	155
65	“事业有成之人”请先放弃自我	157
66	懂得“如何扔掉别人的期待”是成功的秘诀	159
67	与其考虑如何搜集信息,不如考虑如何 放弃信息	161
68	人与人之间有必要保持“20%的不信任感”	163
69	交流过密,关系疏远	165
70	信赖感本是“不方便”的产物	167

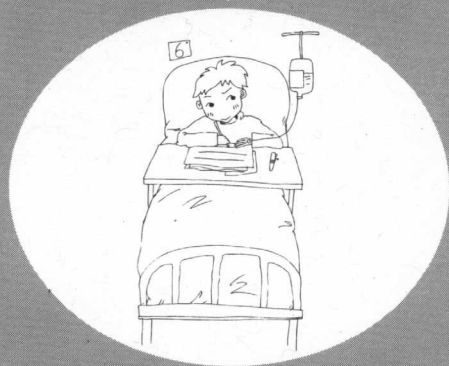
第8章 为了“获得自信”需要有所放弃

71	放弃“六过”,保持平衡	173
72	凡事考虑得与失,扔掉心中的“抱怨”	175
73	笑声中承载着“放弃的力量”	177
74	是否应该扔掉“心中的忧虑”呢?	179
75	心有所想,事才能有所成	181
76	拘泥于“美美睡一觉”,反而会妨碍睡眠 ...	183
77	毕加索有言:“怎么想是你的自由”	185
78	容易受别人左右的人才会自卑	187
79	自卑感和自豪感“本是同根生”	189

后 记	191
译者跋	195

为了

实现“积极的人生”
需要有所放弃





坚韧不拔的性格源于 “懂得放弃”

有句话本人很喜欢,叫做“再拙劣的枪法多打几次也会命中目标”。我喜欢这句话的原因在于从中能够感受到绝不气馁的决心与一种轻松的“心境”。

好像在哪里都有天生无忧无虑的人,因为我们总是可以看见无论经历多少失败却仍无所谓,立刻就能走出失败阴影的那种人。

就拿发明之王托马斯·爱迪生来说吧,虽然直接称呼他“拙劣的枪手”显得不太尊敬,但他实际上的确是一个不折不扣的“失败大王”。

最适合用来做白炽灯灯丝的是日本产的一种竹子,但爱迪生却是尝试了六千多种材料之后才发现了它。

六千次试验相当于六千次的失败,这难道还证明不了爱迪生是一个失败大王,一名拙劣的枪手吗?

爱迪生一直没有放弃这就让他向别人证明了自己的实力,证明了自己绝不是一个只懂得失败的人。爱迪生的确具有坚韧不拔的性格,但我认为他的可贵之处还不仅如此,因

为他同时还是一个“典型的乐天派代表”。

如果一次失败便积累一份挫折感的话,我想爱迪生无论如何也走不到发现“日本竹”的这一步。正是因为他达到了“毫不介意”的境界,所以才能获得最后的成功,在爱迪生看来,恐怕任何失败与挫折都可以一笑而过吧!

所以我认为“不介意”的态度非常重要。

坚韧不拔并非诞生于对试验的“忍耐力”。有的人看到别人试验失败的沮丧之后会觉得“没有什么可沮丧的嘛!又不是特别让人难受的失败”,我认为能够这么想的人才有可能成为真正不屈不挠的人。

“懂得放弃”很重要,但是,我们还要学会如何“迅速地放弃”。

具体来说就是一次预想的实验行不通的话立刻放弃它重新转换思路。放弃,转换思路;再放弃,再转换;接着放弃,接着转换……众多的试验终有一天会应照“多打几次就会命中目标”那句老话,而且学会“迅速地放弃”还可以保证在短时间内重复六千次试验的效率。

为了实现梦想,拥有坚韧不拔的性格至关重要,形成这种性格的关键在于“毫不介意”与“懂得放弃”两种能力。如果我们能够用它们消除失败带来的打击,那么无论再面对何种失败,我们都会淡然一笑,重新开始的。

2

追求精神源于“懂得放弃”

松下幸之助总结了三条自己成功的秘诀：

“出身贫寒”

“没去过高等学校”

“天生体弱多病”

我想，当年轻的松下面对如此拙劣的客观环境的时候，他也许不得不放弃心中的某些愿望吧？

放弃来放弃去……最后留下了一个“希望在企业界获得成功”的愿望……这就是松下幸之助所拥有的精神追求。

创造出精神追求的基础仍然是“懂得放弃”。

当人们发现自己孤身一人、一无所有之后，却仍然拼命实现某个目标，这种状态就是精神追求的“外在表现”。只剩下最后一个愿望的人往往拥有强大的力量，那是一种不屑于任何琐事，永远瞄准目标一往直前的力量。

由此我想到，现在的家长们给予孩子的东西实在太多了，为了孩子长大后成为“一流的钢琴家”或者“做官出人头地”等等，在孩子刚刚表现出一点对音乐感兴趣的时候就高高兴兴