

祁莫昕

QI MOXIN

著

世界从不亏欠

每个努力追寻幸福的人

单纯地想象
是不会成功的

无论你多么费力地去想

如果
在想的同时，去做
那么
结果将会大大不同

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

世界从不亏欠

每个努力追寻幸福的人

祁莫昕

QI MOXIN

著

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

世界从不亏欠每个努力追寻幸福的人 / 祁莫昕著. —北京:

中国铁道出版社, 2016.8

ISBN 978-7-113-22010-5

I. ①世… II. ①祁… III. ①成功心理—通俗读物

IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第148600号

书 名: 世界从不亏欠每个努力追寻幸福的人
作 者: 祁莫昕 著

策 划: 吕 芑
责任印制: 赵星辰

读者热线电话: 010-63560056

封面设计: **MX** DESIGN
STUDIO

出版发行: 中国铁道出版社(北京市西城区右安门西街8号 邮政编码: 100054)

印 刷: 三河市宏盛印务有限公司

版 次: 2016年8月第1版

2016年8月第1次印刷

开 本: 880mm×1230mm 1/32 印张: 8.75 字数: 205千

书 号: ISBN 978-7-113-22010-5

定 价: 42.00元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版图书, 如有印制质量问题, 请与本社读者服务部联系调换。电话: (010) 51873174

打击盗版举报电话: (010) 51873659



前言

为什么生活越来越好，却有越来越多的人抱怨自己不幸福？

为什么人们那么强烈地渴望成功，却始终没有做出像样的成绩？

真的有心事成功的成功绝学吗？

别傻了，当然没有！

我们所期望的一切，都要靠自己去拼出来！

此刻，

开始行动吧，

你所期待的，

一切，
都将实现！

积极心理学可以说是心理学领域的一次伟大变革，它采用科学的方法和原则研究关于幸福的主题，研究人类的积极心理品质、关注人类的健康幸福与和谐发展。

既然幸福是所有人的终极追求，如何实现幸福快乐的人生也成为心理学家研究的主要课题，这也是越来越多的心理学家加入到积极心理学领域的原因。

我开始研究这一课题也是因为生活不尽如人意，事业不顺，甚至一度跌落低谷，致使每天闷闷不乐，自我怀疑。

我想让一切变得更好，至少帮我渡过难关，而积极心理学的确帮了不少忙，所以我想将我的感受，我所学到的知识、经验分享出来，以便帮助更多的人。

人生是一段追求幸福的漫漫旅途，途中我们会路过迤逦风光，也会路过激流险滩，这也是人生之所以精彩缤纷的原因。当你行至暮年，回首过往，如果对这段旅途感到满足那就足够了，这就是幸福的一生。

从生命的开始到结束，这段过程都是积极心理学所研究的内容，如何让你的生命更有价值、更有意义，也是积极心理学家们重点研究的课题。

人生中最大的满足是什么？

人生中最大的遗憾是什么？

你是否活得充实而美好？

你的生命旅程是否充满意义？

你的生命里是否有你深爱的人，同时他/她也深爱着你？

你是否历经挫折陷入人生谷底却不屈不挠重回巅峰？

你有没有真正思考过人生的意义？

.....

我们的人生都会经历高峰和低谷，也会有满足和遗憾，艰难世界，不如意之事时有发生，积极心理学并不否认这一点，而是努力帮助人们战胜困厄，重新走上人生正轨，让生命焕发光辉。

幸福，

我们为你追寻多年。

你是那么飘忽不定，

那么难以捉摸，

可我们仍然义无反顾。

只为在某一天，

能够与你相遇。

请相信，

这世界从不曾亏欠每一个努力追寻幸福的人！



目录

001 第一章 心想事成——即日·此刻

002 如果你所期待的永远不会实现

009 每个人心中都曾划过一道紫色闪电

014 难道真的像他们说的那样，一切都来不及了吗

020 即日·此刻，激发心想事成的力量

027 心想事成之行动力训练：让一切变得更有意义

031 遗愿清单：你的人生会留下什么

035 第二章 将你的想法变为现实

- 036 你梦想成为怎样的人？拥有怎样的人生
- 042 猫走不走弯路，取决于老鼠
- 047 精确设定目标
- 052 目标的视觉化效应
- 057 专注于目的地，不为沿途错过的风景而惋惜
- 062 以终为始，让美好的未来在脑海中一遍遍预演

069 第三章 抹掉过往一切失败的影像

- 070 杀死昨天失败的自己
- 076 你的糟糕经历都是由你一手造成的
- 080 失败模式之自我毁灭程序
- 086 你听说过“命运驱动力”吗
- 092 瞬间转变：开启“一切皆有可能”模式

097 第四章 天堂还是地狱，你说了算

- 098 向左走人间天堂，向右走人间地狱
- 103 逃离负面磁场的消极穹顶
- 109 正能量磁场助你心想事成
- 114 多年来，你还不清楚抱怨的结果吗

119 第五章 杀死消极情绪的心理暗示法

- 120. 你可清楚点燃地狱之火的后果
- 125. 你总是不满意？只怪你想要的太多
- 130. 自卑与超越：从弗洛伊德到阿德勒
- 136. 小心失落情绪将你拖入异度空间
- 141. 接纳恐惧：2012.12.21 不是世界末日
- 147. 人人适用的好心情定律

153 第六章 魔力

- 154. 眼前有一片海
- 160. 镜子里的自己
- 166. 为自己挑选一个喜欢的角色
- 171. 续写成功的自我心像
- 178. 如何拥有美好的一天

183 第七章 心想事成从来不是一个简单的过程

- 184. 是谁让你陷入糟糕的境地
- 188. 从每一段坎坷经历中磨炼心智
- 194. 告别穷困潦倒的潜意识
- 201. 如何对抗墨菲法则
- 205. 意象对话带你迅速脱离困境

209 第八章 喜悦的力量：让此刻的生命欢愉

- 210. 初识喜悦，这是一场奇迹之旅
- 216. 无论过去多么糟糕，都已经过去
- 223. 无论将来多么艰险，都没有到来
- 231. 疯狂追逐成功的你，没时间感受喜悦
- 238. 每一天，都竭尽所能地活在喜悦之中

243 第九章 你所期待的完美关系终将实现

- 244. 发挥正能量吸引身边优秀的人
- 250. 你有多优秀，爱人就有多美丽
- 253. 志同道合乃人生大幸
- 257. 你也能拥有和谐的人际关系
- 263. 从等价学说 to 互悦机制

世界从不亏欠每个 努力 追寻 幸福的人

▼ Pursuit of happiness

第一章

心想事成——即日·此刻

如果你所期待的永远不会实现

“

是谁出的题这么得难，到处都是正确答案。

——何勇《钟鼓楼》

”

如果有人告诉你，你所期待的一切永远不会实现，你会做何感想？突然有一天，你发现自己老了，不是生理上的衰老，而是心之老矣。你不再期待惊喜，不再莫名欢喜，世界在你眼中非黑即白，而你对此早已习以为常。

偶尔也会在夜里醒来，看着天花板反复思考生命的意义；偶尔也会有想哭的冲动，却发现再也没有大哭的勇气。

你问自己：这到底是怎么了？

一遍一遍，你痛苦地找寻着答案，

却发现这道题真的太难了，

根本就没有正确答案。

为什么美梦总是难圆？

每个人都会做梦，平均每天要做六七个梦，而大部分梦境醒来后都全然不知，我们只会记住醒来时正在做的梦，然而这个梦往往都是美梦。

我们不禁感叹，美梦难圆。

一年 365 天，一天 6 个梦，每一年我们都要做 2 000 多个梦，其中又有多少个美梦呢？在我们的记忆里，只会记住噩梦发生时的场景，历历在目。

而美梦呢？似乎永远模糊不清。

梦境如此，现实生活亦是如此，大部分人都有过这样的困惑：为什么美梦难圆，好事难成？

一次次失败之后，生活开始变得糟糕，你开始频繁抱怨，感叹世事艰辛。接下来，倒霉的事会接踵而至。

这时，突然有人问你：“你的梦想是什么？”

你还有梦吗？

你还有梦吗？或者说，你还敢做梦吗？当一个个梦境破碎之后，还有多少人敢去谈论自己遥不可及的梦想。

其实，遥不可及的不是梦想，而是你的心。

这是一个流传于日本民间的童话故事：两个孩子在海边玩，过了一会，他们玩累了，在温暖的阳光下，两个孩子在沙滩上睡着了。其中一个小孩做了场梦，梦见在不远的岛屿上住着一位大富翁，他有一个大花园，种着整片的茶花树，其中一株种着白色茶花的树下，埋着一坛黄金。

不久，两个小孩睡醒了，这个做了场美梦的孩子自言自语道：“哎，真可惜，一场梦而已。”另外一个孩子问他怎么回事，他把刚才的美梦又讲了一遍。

说者无心，听者有意，这个孩子说：“你可以把梦卖给我吗？”

“什么？傻×，你要买我的梦吗？可以！”

做梦的孩子很高兴地将自己的梦卖给了他的朋友。

这个被认为是傻×的孩子，买了梦以后就出发了，他来到岛上，果真发现这里住着一位富翁，于是应征成为富翁的佣人。

在接下来的时间里，他仔细照顾茶花树，茶花一年一开，在他的悉心照料下，茶花树越长越好，富翁对他也非常满意。一天，他在一株白色茶花的根部挖出了那坛黄金。

买梦的孩子告别了富翁，回到了家乡，他成为当地最富有的人。而那个卖梦的孩子呢？他还在不停地做梦，却始终一无所有。

梦想虽然遥不可及，但只要坚持，付出行动，说不定就能等到梦想成真的一天。就算那天永远没有到来，你也不会因为荒芜了时光而徒生悔恨。

保持期望，保持乐观，这是积极心理学最基本的内容，哈佛大学早在研究中证明了乐观主义的益处，而悲观主义则对健康有害。因此，相信梦想，保持期望，幸福终会出现。

相信梦想，幸福终会出现

人到了一定年纪，就不再相信梦想，因为它的确很难实现。我不想给有梦的年轻人泼冷水，但在追寻梦想的过程中的确存在诸多困难，并不是每个人都那么幸运，可以实现自己的追求。甚至，99%的人最后都输了，他们的梦想最终被岁月磨灭，然而这其中坚持不放弃的人，虽然没能实现梦想，但却得到了幸福。

“幸福是一个连续的过程，不存在一个节点，达到就是‘幸福’，幸福不是非此即彼的状态”。这是在哈佛大学幸福课中提到的一句话，我想，追寻梦想也是一个过程，不是因为坚持而必定成功，而是因为坚持而终会遇见幸福。

我是一个普通人，喜欢写字，喜欢旅行，喜欢钻研心理学，住在一个安逸的小城，曾经朝九晚五的上班下班，但我发现这不是我想要的生活，于是改变开始了。

我辞掉了工作，成了一名导游，原因很简单，“世界那么大，我想去看看”。在我的城市，导游的薪水是很少的，靠的是提成、代购，这也让我的生活捉襟见肘。最初的日子非常难熬，可这就是我想要的生活方式，我坚持着，不为梦想，只为幸福。

时间会带走一切烦恼，渐渐地，生活开始好转，日子没那么难过了，而此刻的我，是那么开心，那么幸福。

行动——即日·此刻

如果你所期待的永远不会实现，你的生活会不会陷入死寂？如果你不想让这样的事情发生，那么就将全部能量聚焦于你的梦想，并从现在起付诸行动，即日，此刻，不再犹豫。

立即行动，是所有美梦实现的前提，下面是实现梦想的具体步骤。

✎ 写下所有期待发生的事

将你期待的事情全部写下来，最好做一个精致的梦想板挂在房间内显

眼的地方，每天都能看见。不要将你的梦想写在纸条上，随处贴在电脑桌上，难道你的梦想这样不值得珍惜吗？随手丢掉梦想的人，也会被梦想抛弃。

之后，将你的梦想、愿望、目标、完成期限以及所愿付出的代价等全部写在梦想板上，每天、每周、每月、每季、每年……你都要反复审视自己的梦想，划掉那些已经实现的，写上最新的梦想。每一次梦想成真后，都给自己送上鼓励；每一次失落想要放弃时，也要学会激励自己。长此以往，你所期待的事就会发生。



三个经典问题

下面是很多大学教授、培训老师都会提到的三个问题，有些人对此不屑一顾，但这三个问题真的很重要。

Q1 : 我是谁？

在弄清你自己是谁之前，一切梦想都只能停留在梦想板上。所以，在行动之前，一定要了解清楚自己，包括个人兴趣爱好，优势劣势，性格、心理、情绪等。记住，除了自己，没有人会更了解你，如果你都无法肯定地回答“我是谁”这个问题，还是尽早忘掉你的梦想吧！

Q2 我想做什么？能做什么？

我想做什么？每个人在不同阶段都会有不同的职业期望，小时候想当画家，长大了想当老板，现在我只想做一名开心的导游……长大了，成熟了，也经历过很多坎坷，现在我已经不再关心自己想做什么了，而是能做什么。

所以，每个人都要清楚自己能做什么，再结合自己的职业理想，找到最适合自己的工作。

Q3：走哪条路能够以最快的速度到达终点？怎么走？

这是一个讲究效率的时代，人们都在以最快的速度向成功奔去，谁也不想落后。那么，选择哪条线路是一个问题，怎么走又是一个问题。选对了线路，便踏上了捷径，也就是人们常说的职业选择。以金融业为例，该行业的平均薪资位于众行业之首，如果你选的是服务行业，恐怕很难追赶上前面的那群金融精英了。

为了早日达到终点，你会怎么走？步行、骑车、开车、坐火车、乘飞机……在这几种常见的交通方式中，显然乘飞机是最快的。怎么走才能以最快的速度到达目的地，相当于怎么做才能尽早成功，每个人成功的方法不同，但那些最早成功的人，一定有比其他人更快捷的成功之道。

梦想倒计时

不要以为把梦想写在题板上，挂在墙上就好了，如果不为梦想设定期限，它可能永远都是梦想。为了监督自己，你要给每一个梦想设定日期，制作一张梦想时刻表，采用倒计时的方式，鞭策自己更加努力。

以终为始，想象美梦成真后的情景

每一天，在脑海中反复描绘梦想成真后的喜悦情景，身临其境，想象自己已经获得成功，并按照成功后的模式生活工作。久而久之，你的潜意