



世界图书出版公司

THINKING OPTIMAL

全球最成功的女人罗萨琳·格利克曼博士揭示乐观思考的秘密

乐观思考



罗萨琳·格利克曼 著
徐豫生 译

如何让自己做得最好

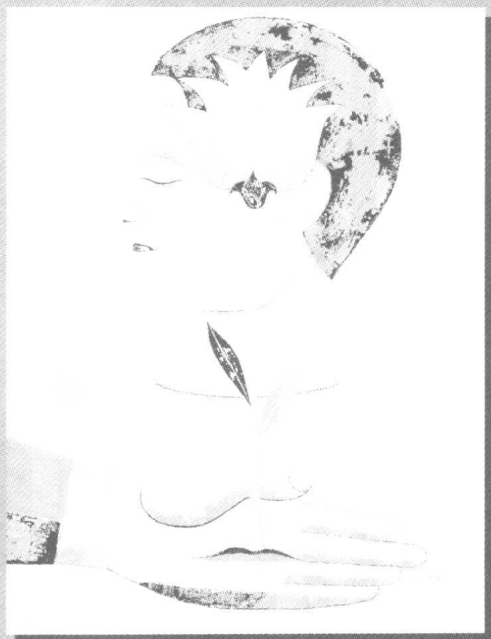
海南出版社



THINKING OPTIMAL

全球最成功的女人罗萨琳·格利克曼博士揭示乐观思考的秘密

乐观思考



罗萨琳·格利克曼 著
徐豫生 译

如何让自己做得最好

海南出版社

图书在版编目(CIP)数据

乐观思考/(美)罗萨琳·格利克曼;徐豫生译.

—海口:海南出版社,2003.3

ISBN 7-5443-0732-8

I. 乐… II. ①罗…②徐… III. 人生哲学—通俗读物

IV. B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第015138号

原书名:Optimal Thinking

Copyright © 2002 by The World Academy of Personal Development, Inc.

Published by arrangement with Lynn C. Franklin Associates Ltd.

Simplified Chinese translation copyright©2003 by Hainan Publishing House

ALL RIGHTS RESERVED

著作权合同登记号 图字:30-2002-157号

版权所有 不得翻印

乐观思考

著 者 罗萨琳·格利克曼

译 者 徐豫生

责任编辑 严 平

特约编辑 许 彬

出 版 海南出版社

发 行 海南出版社

地 址 海口市金盘开发区建设三横路2号

经 销 全国新华书店

印 刷 廊坊人民印刷厂

开 本 880毫米×1230毫米 1/32

字 数 160千字

印 张 10

版 次 2003年3月北京第1版第1次印刷

ISBN 7-5443-0732-8/B·49

定 价 20.00元

致 谢

能有机会向我的代理人 L. 富兰克林女士致谢使我至为高兴,因她具有高度的责任感和精湛的专业知识。当我初次与她谈话时,我就明白她是《乐观思考》的最佳代理人。事实最终证明这一选择是正确的。

当我在韦理遇到汤姆·米勒时,立刻为能得到这样一位资深专业人员的注意而深感荣幸。谢谢你,汤姆,因为你总是极为精确地指出我的问题并使我沿着正确的方向探索。

霍华德·巴勒,谢谢你为我做的一切。

在三十年的时光流逝中,经过无数的生活考验,我亲爱的朋友海林娜·摩甘一直给我令人欣慰的帮助。谢谢你,海林娜。

谢谢你,马文·沃尔夫,我的辅导老师和朋友。谢谢你对我人生道路和专业知识的指点。

比尔·胡佛思应该得到最高的赞誉。在我最艰难、最需要的时候,他总是及时给我帮助,并且总能一针见血地指出问题的所在。

丹尼尔、朱莉亚·王、帕特西亚·罗斯特和爱琳·斯坦伯格也都给我极大的鼓励和帮助,在此一并致谢。

弗雷德·普罗提克、爱尔斯·魏松、霍华德·巴勒博士、海林娜·摩甘博士、伊林特·高斯迪恩和詹姆斯·巴克莱等曾阅读手稿,并提出宝贵意见,特表感谢。

对与我密切合作的就诊者、讨论班参加者也应表示感谢。如果没有你们,《乐观思考》一书将无法写就,也无法检验,更不会被证实。

乐观原则

每种思想都是创造性的。

无论环境如何，都使你的选择让你的自我处于最高最佳状态。

你的自我处于最高最佳状态的语言就是乐观思考。

对你不能控制的，接受它；对你能控制的，使其乐观。

问最好的问题才能引出最好的回答。

选择最好的，然后把问题搁到一边。

乐观思考是乐观结果的基础(圆满感)。

当乐观思考使你处于巅峰状态时再行动。

用“乐观思考”创造你的最佳人生。

目 录

乐观思考原则 / 1

第一编 怎样乐观思考 / 1

评估你的思考水平 / 3

乐观思考:超越积极思考的下一步 / 6

亚乐观思考 / 7

什么是乐观思考 / 12

谁乐观思考 / 15

跳一大步 / 20

为什么积极思考是不够的 / 22

乐观问题 / 41

乐观行动步骤 / 41

“乐观”对你意味着什么 / 43

利用整个大脑 / 43

左脑决定 / 44

右脑决定 / 50

“乐观”究竟是什么 /52

乐观答案的关键在于乐观的问题 /55

设计你的乐观人生 /57

乐观问题 /60

乐观行动步骤 /60

怎样才能始终乐观思考 /62

始终乐观思考是一个过程 /62

有意选择乐观思考 /64

自我检测 /64

克服你的大有局限的核心信条 /68

诺曼的故事 /101

乐观问题 /103

乐观行动步骤 /103

第二编

使自己乐观 /105

检测你的自尊、目标和目的 /107

达到乐观自尊 /110

何为自尊 /110

我们内在的声音 /112

现在你如何评价、检测自己 /116

你的最佳自我 /122

形象化你的最佳自我 /131

和你的最佳自我“联姻” /134

乐观问题/136

乐观行动步骤/136

发现你的最终趋向/138

人生目的的价值/138

认同你的人生目的的价值/140

一种有目的的的职业的价值/147

认同你的职业目的/151

准备负责/155

乐观问题/157

乐观行动步骤/157

规划你的最佳人生/158

树立最高目标/158

为什么乐观地规划/161

写下你的最高目标/162

乐观规划模式/163

你最想当什么、做什么、有什么、贡献什么/167

行动规划的取舍/178

最大限度利用日历/179

乐观问题/183

乐观行动步骤/183

使你的情感乐观/184

情绪的价值/184

不要被情绪压倒/186
心绪不宁怎样控制/188
最佳化信号/194
怎样与自己的情绪相处/220
怎样使自己的情绪乐观/222
乐观问题/230
乐观行动步骤/231

第三编 **使他人乐观/233**

检测你的交往和工作/235

使你的交流最大化/238

亚乐观交流/238
乐观交流/240
为乐观交流而倾听/244
非言语交流/249
乐观言语交流/254
乐观断言/255
冲突是生活的一部分/259
你的交流没问题吗/262
乐观问题/263
乐观行动步骤/264

工作中的乐观思考/265

一种新的乐观模式/266

普通机构与快乐机构/267

乐观领导与乐观憧憬/278

乐观领导与现实/280

激励别人竭尽全力/283

乐观领导的特点/286

乐观问题/289

乐观行动步骤/290

乐观练习/291

乐观对你意味着什么/291

每天都从五个乐观问题开始/292

短期和中期的最佳目标/295

乐观确认/297

核心信念的乐观确认/297

自尊的乐观确认/298

头脑的乐观确认/298

乐观社交确认/299

目标的乐观确认/299

计划的乐观确认/299

情感的乐观确认/300

交流的乐观确认/300

工作的乐观确认/301

乐观问题/302

“谁”的乐观问题/302

“什么”的问题/302

“怎样”的乐观问题/303

“什么时候”的乐观问题/303

“为什么”的乐观问题/303

自我的乐观问题/304

眼下的乐观问题/304

本周的乐观问题/305

乐观思考研讨会,计划和结果/306

后记/308

第一编

自己怎样乐观思考

首先是最想要的。

——马哈里希·马赫思·约基

评估你的思考水平

下面的问题将有助于你确定自己占主导地位的思考水平。你可将答案就写在这本书上。如果你想把答案写在另一张纸上,则正是开始你的“乐观日志”的好时机。你可把阅读本书和写日志看成是你我间的私人谈话。读完《乐观思考》,将使你的思维和行为变得乐观。你可将乐观行动步骤记下,规划自己的最佳人生,在乐观日志中检验自己的进步。

阅读下面几项描述,在最符合你对自己、对别人、对你当前处境的看法的数字上画圈。然后把这些分加起来。

3 = 总是 1 = 适当或有时
2 = 通常或经常 0 = 很少或从未

- | | | | | |
|----------------|---|---|---|---|
| 1. 我对我的生负主要责任。 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 2. 我能把握自己的人生。 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 3. 我喜欢自己。 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 4. 我与别人相处很好。 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 5. 我应该得到我想要的。 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 6. 我应该有最好的人生。 | 0 | 1 | 2 | 3 |

7. 我能够有最好的人生。	0	1	2	3
8. 成功使我惬意。	0	1	2	3
9. 我把失败看成是学习的机会。	0	1	2	3
10. 对我不能控制的,接受它; 对我能控制的,使其乐观。	0	1	2	3
11. 我能应对被拒绝。	0	1	2	3
12. 我能处理痛苦。	0	1	2	3
13. 活着我认为就值得高兴。	0	1	2	3
14. 我尽力而为。终生我尽最大 努力奋斗。	0	1	2	3
15. 我把逆境作为人生自然会有的一 部分来拥抱。	0	1	2	3
16. 我对自己、他人和人生有现实的 期盼。	0	1	2	3
17. 我善待他人。	0	1	2	3
18. 我能有效处理矛盾。	0	1	2	3
19. 我达到了最重要的一些目标。	0	1	2	3
20. 对我的所有感情生活我都满意。	0	1	2	3
21. 对我的职业前景十分乐观。	0	1	2	3
22. 自己的财产状况能满足自己的需要。	0	1	2	3
23. 评估风险时能考虑最坏和最好方案。	0	1	2	3
24. 在人生道路的十字路口绝大多数选择 都是自己做出的。	0	1	2	3
25. 此刻,我正处人生旅途中应该在的位置。	0	1	2	3

如果你的分数是 70—75 分,说明你已经经常用“乐观思考”。这本书将证实你的思维方式,并将为你的乐观思考和乐观人生提供一些新方法。

如果你的分数是 46—70 分,你的思维已经不简单了,但并未处在对自己最有利的状况。“乐观思考”将给你力量,使你最大限度地利用自己的才能、资源和时间。在任何情况下,你的精神、智力状况都处最佳状态。

如果你的分数是 16—45 分,你的主导思维水平中等。你的思考稳健,总是择中而行。而“乐观思考”将强化你的思维,能给你带来极大的发好处。你将在每种情况下都做出聪明的选择,取得人生中的多数成就。

如果你的分数是 0—15 分,你的主导思维水平不高。此刻你可能感到非常沮丧,怀疑自己的人生道路能否走上正途。在我的实践中,经常遇到你这种类型的人。我向你保证,这本书将为你提供一种精神、智力工具,使你处于最佳状态并给你创造美好人生的能力。“乐观思考”非常简单,立刻就能应用,并不需要特别的信仰方面的飞跃。此刻你已在正道。

乐观思考:超越积极思考的下一步

你愿意经过努力享受你的最佳人生,还是想一直缠结在那种勉勉强强、凑凑合合的人生之中?

“乐观思考”献给所有想成为最好、想享受最佳人生的人。如果你想通过由你的思考而使你的人生获得快乐,“乐观思考”就是专为你准备的!

许多人想与周围的关系保持最佳,但往往发现自己只处于次佳状态。有些人想在事业上取得巨大成就,但实际进步有限。有些人梦想发大财,但总是入不敷出。还有些人实际是入错行,结果每天疲于应付工作,更别提在家中尽责了。

“乐观思考”并非一本自我改善的书。它是使你自己乐观的可靠指导,可是是一次飞跃!这本书并非要设定什么对你最重要,它只想提供一种方法、路径,使你能最大限度地发现自己的优势,增强你使自己处境最优的能力。你将学会如何向自己和别人提出最佳问题的方法,这将使你每天的处境都相当不错;你将学会一种思维方式,如果你想创造什么或想要什么,这种思维方式将为你提供最佳机会。

好了,我们从哪儿开始?我们首先探讨各种层次的亚乐观思考,然后将其结果与你通过“乐观思考”能够得到的结果加以比较。