



心理彩排

好运都是在上班路上设计出来的

멘탈리허설

【韩】赵宽一 著 苏西 译

上班路上 30 分钟的“心理彩排”，
将所有可能发生的事情“彩排”一遍，召唤一帆风顺！



北方妇女儿童出版社

【韩】赵宽一 著 苏西 译

心理彩排

好运都是在上班路上设计出来的

XINLI CAIPAI

版权所有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

心理彩排 / (韩) 赵宽一著 ; 苏西译. -- 长春 :
北方妇女儿童出版社, 2016.11
ISBN 978-7-5585-0082-4

I. ①心… II. ①赵… ②苏… 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176734号

멘탈 리히설

Copyright © 2014 by Jo, Gwan Il

All rights reserved.

Simplified Chinese copyright © 2016 by Beijing Adagio Culture Co. Ltd.

This Simplified Chinese edition was published by arrangement with
BOOK21 Publishing Group through Agency Liang

著作权合同登记号: 图字07-2016-4683号

出 版 人 刘 刚
出版统筹 师晓晖
策 划 马百岗
责任编辑 张晓峰
版式制作 北京水长流
开 本 880mm × 1230mm 1/32
印 张 9
字 数 300千字
印 刷 北京旭丰源印刷技术有限公司
版 次 2016年11月第1版
印 次 2016年11月第1次印刷

出 版 北方妇女儿童出版社
发 行 北方妇女儿童出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
电 话 编辑部: 0431-86037512
发行科: 0431-85640624

定 价 39.80元

前言 PREFACE

上班途中，心理彩排带来奇迹

高级公务员小金，出生在乡村一个贫穷的家庭，但他凭借着自己的智慧和能力考上了名牌大学。并且提早通过了考试，之后他便势如破竹，节节高升。历任层层“要职”后，升至次官级（译者注：韩国公务员等级，相当于中国的副部长级别）的位置。他的人生似乎没有不顺。周围的人都认为他极有可能升至长官级（译者注：韩国公务员等级，相当于中国的部长级别）。在他的家乡，也一直充满着与他相关的话题。

地位的上升，出人头地后，也带来繁重的事物，除了本职工作，还有更多的事情找上门。再加上想要进入政治圈，那就要多亲近同是老乡的前后辈们，因此下班后经常直接奔往各种应酬饭局。经常是烂

醉回家，第二天早上还要接着准时上班。

那年10月，原本就很繁忙的他变得更加忙碌。国政监查（译者注：国会定期对国家推行的某项政策进行的调查活动）结束后，紧接着就是新年预算审查等繁重事物。

那天，他很早起床，连日疲劳让他身体重如千斤，他很想休息但这是不可能的。他拖着沉重的身体，再次开始了工作。随后，他参加了干部会议，中间休息的时候他想稍微离开座位休息一下，一瞬间他猛然瘫倒在座位上，并且再也没有起来。很快他被送往医院急救，可惜他还是没能醒来。医生很快得出了结论：

他由于过劳而心脏麻痹最终导致死亡。

越是动摇越要抓住中心

很抱歉，以这样一个悲伤的故事开始。听完这样一个故事，我们也应当扪心自问：

“我正在往哪里走？”

“这样走下去是对的吗？”

“人生的真正价值是什么？”

我们不能盲从地活着，不能混沌度日，我们要傲然地活在这个世界上，这就需要我们抓住中心。世界是复杂的，我们不知道将要发生的事情，可以说，我们如履薄冰。

看看世界新闻，这个世界已然过于浮华，世界会变成什么样难以估测。生活中，也经常会发生令人无可奈何的事情，事故经常在意料之外发生。如果我们能够看到“人生的黑匣子”，恐怕会感觉生活更加惊险。随着社会进入老龄化，我们近来经常听说有老年人自杀事件，除此之外，还有个人信息泄露产生的一些案件，等等。仿佛我们生活在一个倒退的时代。



不久前，某银行信用卡客户信息资料被泄露，弄出了乱子。通过信用卡网站得知我的个人信息被盗，我感到非常气愤，同时也感到十

分不安。开始担忧会不会因此发生一些不好的事情。1000万~2000万用户信息全部被泄露，那段时间虽然真相还没有被发布，但全韩国成年人的个人信息很可能已经全部被泄露了。

无论是在电视还是在报纸上，随处可以看到银行工作人员鞠躬道歉的画面。

最近时常能够看到某企业管理层道歉的情景，过去这可是难得一见的，如今却司空见惯，足以证明社会危机正在强化。看到这种新闻后，儿子问我：

“他们会怎样？”

“被炒鱿鱼呗！”

我没好气地回答道。我的后辈也在其中，真替他感到惋惜。我蓦然想到，如果是我当了CEO会怎么样呢？就能够阻止用户信息泄露了吗？答案是显然的。

几天后，这家公司新上任的社长在接受国政监查时发表了自己的

真实想法，引起了热议。他说“我们也是受害者”，这让国会议员勃然大怒。他为此受到了严厉的批判，最后不得不紧急道歉。事实上，他的话并没有错，只是在阐述事实，只不过他选错了说话的场合。两天前，在丽水市前海，一艘游轮在靠岸的过程中，与码头设施发生碰撞，导致了大规模原油泄漏事故。这次事故后，长官发表评论说“第一受害者是炼油公司，第二受害者是渔民”，他因此言论而被免职。

通过这些事例，我们可以看出，职场上的上班族很可能会因为一句话而终止自己的事业。这不禁让人感到郁闷。

如果在事前没有做好准备，就有可能导致意外的发生。



世界上，每天需要我们去费心的事情不是一两件，处处摆满了“地雷”。一步走错，后悔终生。你好不容易累积成塔，一瞬间就有可能坍塌。

虽然今天和往常一样上班，但我们不知道会发生什么事情，可能

会遇到态度恶劣的顾客而受到侮辱，电视上不是经常看到那些被称为“黑色消费者”的人吗？遇到低素质的顾客，总会让人感到压抑。

除此之外，我们还会受到来自同事、上司的压力。就业信息媒体“Saramin”曾做过一份调查（2010年11月）：“你正在与看起来很讨厌的上司一起共事吗？”被调查者84.7%给出了肯定的答案。甚至众多平时让人艳羡的艺人、名家们也因为各方压力患上了“惊恐障碍”。迷茫，不知道未来怎么走。对于如何生活、如何工作感到混乱。虽然科技发展使智能手机、智能电视来到了我们的生活，但是我们的人生却并不“智能”。

总之，目前的世界让人充满不安，每个人都在追求成功，在这之前，我们应该掌握应对方法。

如果想给动荡的世界决定性的一击，要怎么做呢？虽然近来刮起了疗愈之风，但这只能算作“马后炮”。我们需要的不是疗愈，而是事前的措施。在我们受到伤害之前，在事故发生之前，采取一些“措施”是必要的。

上班途中，开始“心理彩排”

应该怎么做？这是我很久以前便开始关注的问题，也是很多励志书作家心中常有的疑问。我们应该如何生活？如何抓住世界的重心？如何做才能够不再卷入意外事故？我一直在想，突然一个闪念，我想到了两个关键词——“心理彩排”和“上班途中”。

“心理彩排”，即mental rehearsal，也许很多人对这个词感到很陌生。但提到“表象训练（image training）”，恐怕很多人就明白了。在体育圈里，“心理彩排”常被用作“表象训练”和“心理技能训练”。在这里我提到“心理彩排”是有一定原因的。虽然意义相近，但“表象训练”和“心理技能训练”，就如同它们的字面含义，强调的是“训练”，是一种心理上的练习和训练。

然而，本书所提到的“心理彩排”与此是有差异的。所谓“心理彩排”不仅仅是在事前对即将发生的事情在头脑中进行“心理训练”，更重要的是通过想象来预测可能会发生的事情，并想到能够应对的方法。前者重在“讲和”，而后者重在“应对”。

而“上班途中”所代表的，首先是象征从“心理彩排”开始新的一天（“心理彩排”并非只是一天，而是之后的每一天都要做的事情）；其次是在于它的象征性和利益性。“上班之路”是每个人的必经之路，也是每日日程表的第一步，是职场人每天做事的第一步。更重要的是，上班是人们每天都在重复做的事情。有问卷调查指出，韩国的上班族上班途中所需的时间平均为30~60分钟。可以说，每天我们拥有近一个小时的时间来进行“自我革命”。



情绪商数，即EQ，这个概念已被大众所熟知，世界著名心理学家丹尼尔·戈尔曼（Daniel Goleman）早就已经开始关注“心理彩排”和“上班途中”。他提出：在上班途中，想象未来可能发生的事情，能够刺激大脑前额叶，能够让大脑提前想到应对对策。这便是“心理彩排”。他主张如果想要改变自己的习惯，就要通过“心理彩排”来提供改变的机会。

提到“彩排”，你最先想到的是什么？恐怕是戏剧。都说“人生

是一场戏剧”。那么如果我们每天早上进行一场“心理彩排”，也就意味着我们在正式出演人生“一天”这场戏之前进行了预演。

没错，“一天”，不，不仅是一天，应该说是在人生的战场上，“心理彩排”都是十分必要的。本书也正是因此而产生的。

每天上班途中的“心理彩排”成了一种“仪式”，每天上班途中，不再是单纯走向公司的路，而成了一种“典礼”。如果我们能够坚持下去，那将能够带来令人惊讶的奇迹。



你今天的上班之路感觉如何呢？现在开始改变你的上班之路吧。别再仅仅关注疗愈，为了我们不再受到伤害，积极地去应对吧！这是一场上班之路的“革命”，你会发现你的职场出现了奇迹。

2014年 初春

赵宽一

CHAPTER 1

用“心理彩排”开始新的一天

1 早上，从“起床仪式”开始 / 2

打造一个仪式，让清晨更美好 / 3

我们的舌头有着不可思议的力量 / 8

2 轻松地起床比早起更重要 / 10

核心是“轻松”地开始 / 11

要注重早晨的品质 / 15

3 早上睁开眼睛的第一句话一定要是正面的 / 18

身体最了解我们迎接早晨的心 / 20

时刻带着积极的期待 / 22

我们正在看星星吗 / 24

4 带着去郊游的心情去上班 / 27

重塑上班之路 / 28

像去郊游一样去上班 / 33

5 欣然接受世上存在的一些你无法理解的神奇法则 / 37

即使只是错觉，也要积极看待 / 38

世界上的道理都是相通的 / 41

CHAPTER 2

用“心理彩排”改变习惯

6 每天 30 分钟“心理彩排” / 46

每天30分钟，将会发生令人惊讶的事情 / 48

上班途中的改革创造奇迹 / 51

7 改变核心习惯 / 55

改变人生的核心习惯 / 56

习惯的惊人力量 / 58

让充满激情地生活变成一种习惯 / 63

8 小差别创造大奇迹 / 67

每天早上的“照镜子仪式” / 68

小的事物日积月累，就能够铸就“伟大” / 71

9 “反复法则”是心理彩排的关键 / 74

漫长的反复打造达人 / 76

用反复突破极限 / 78

10 上班途中应该有的习惯 / 79

养成新习惯 / 80

我们需要新的习惯 / 84

CHAPTER 3

用“心理彩排”清理内心

11 “思考”是心理彩排的重头戏 / 90

如履薄冰的生活 / 91

用“思考”武装我们的上班之路 / 93

12 “心理彩排”清除杂念 / 96

内心的力量，精神的神力 / 97

一切由心造，改变想法 / 100

13 思考有度，不能想得太多 / 103

多余的“思考”是一种病 / 104

分析一下我们的担忧 / 106

- 14** 直面最糟糕的情况 / 108
- 直面恐惧 / 109
- 直面最糟糕的情况 / 111
- 15** 上班途中的“专念练习” / 115
- 上班途中的冥想 / 119
- 笑也是一种冥想？ / 120
- 每天一次就够了 / 123
- 16** 上班途中的“冥想练习” / 125
- 冥想的简单要领 / 127
- 即时冥想 / 130
- 17** 多和自己聊天 / 135
- 我应该怎么活 / 137
- 随时与自己对话 / 138
- 18** “心理彩排”解决愤怒的几种方法 / 141
- 发泄不一定是好方法 / 142
- 停止思考 / 148
- 19** 每天找到 100 件值得感激的事情 / 152
- 幸福是创造，是选择 / 154
- 对世间万事抱有真心的感激 / 156

CHAPTER 4

用“心理彩排”应对困难

- 20 一定要有行程表 / 162
 - 应对“数字痴呆症” / 163
 - 你的“伸手要钱”是什么？ / 165
- 21 将讨厌做的事做到喜欢 / 167
 - 想要做迫切想做的事情？ / 168
 - 爱上你现在所做的心事 / 171
- 22 给工作赋予一层意义 / 175
 - 成功是什么？ / 176
 - 打造“意义动机” / 181
- 23 设计自己的好运 / 185
 - 当好运走过的时候一定要抓住 / 187
 - 尽情发挥你的好运吧 / 190