



心理更新 · 心理自疗

# 优质思考的十个习惯

Habits of the Mind

Ten Exercises

to Renew Your Thinking

Dr. Archibald D. Hart

[美] 阿奇博尔德·哈特 著  
林慧卿 译





心理更新 · 心理自疗

# 优质思考的十个习惯

Habits of the Mind

Ten Exercises

to Renew Your Thinking

Dr. Archibald D. Hart

[美] 阿奇博尔德·哈特 著

林慧卿 译

## 图书在版编目(CIP)数据

。 优质思考的十个习惯 / (美) 哈特 (Hart, A.D.) 著; 林慧卿译.  
北京: 中国轻工业出版社, 2005.7

ISBN 7-5019-4958-1

I. 优… II. ①哈…②林… III. 思维方法 IV. B80

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 064195 号

### 版权声明

© Originally published in English under the title: Habits of the Mind: Ten Exercises to Renew Your Thinking, by Dr. Archibald D. Hart

本书由中国主日学协会授权在中国大陆出版发行, 中文繁体书名为《优质思考——塑造心灵健康的十个习惯》。Chinese Edition (simplified characters) is arranged by permission through Enoch Communications Inc. Copyright © 2005 Enoch.

责任编辑: 雅 歌      责任终审: 劳国强

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京金瀑印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2005 年 7 月第 1 版      2005 年 7 月第 1 次印刷

开 本: 889 × 1194    1/32      印张: 7

字 数: 100 千字

书 号: ISBN 7-5019-4958-1/G·557

定 价: 21.00 元

著作权合同登记 图字: 01-2005-2831

读者服务邮购热线电话: 010-65241695    85111729    传真: 85111730

发行电话: 010-85119845    85119925

网址: <http://www.chlip.com.cn>

E-mail: [club@chlip.com.cn](mailto:club@chlip.com.cn)

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

50193J6X101ZYW

## 致 谢

我要再次感谢许多帮助我完成本书的人：

首先谢谢我的好太太凯瑟琳，在写作本书的整个过程中，她是这么支持和鼓励我，即使在家里遇到重大悲伤的时候，她仍然借着许多方式帮助我成为一个有健康思想的人。

感谢富勒神学院董事会成员和院长理查德·莫给予我这个安息年，使我能完成本书及其他工作。

感谢心理研究所的同仁们。13年来，他们协助我的带领工作，同时给我著书及发展其他恩赐的空间。没有什么比他们的支持和尊重更令我珍惜的了。我或许不配他们如此相待，但这确实是我多年来所倚赖的。

感谢我的家人们，尤其是女儿沙伦，为着悲剧发生后的这半年来，她对我爱的支持与调适。我不知道这段时间该算是最好还是最糟糕的，但我确定的是，我们因此被更新变化了。为此，我向上帝献上感恩。

## 原序

我花了很多心思为本书命名——近来美国似乎很流行“七”这个数字——每本畅销书几乎都脱离不了“七”的公式，主题从“快乐”类到“卓越”类都有。

所以，我必须承认，连我也曾考虑将本书定名为“健康思想的七个习惯”。好在，这个试探只停留了大约10秒钟而已。是的，“七”是非常方便的数字，似乎很完美，又很合乎《圣经》，就像《创世记》里七日的创造与《启示录》的七印。

但“七个习惯”太迁就了，如果那样我不得不把几个重要的习惯删掉。最后，我决定取名为“十个习惯”。但我必须强调，这也是为使我自己把议题集中在十个最重要的习惯上，以说明健康的思想，但这并不代表全部重要的思想习惯仅止于这十个。

形成本书核心的这十个习惯，是我经常在既快乐又成功的朋友和同仁身上发现的特质。我相信，在思想和灵性上，这些习惯都是很重要的。当然，对你自己而言，可能还必须发展其他好习惯；而我归纳出的这十个

习惯，正好可协助你发展健康习惯。我之所以使用“习惯”这个概念，是因它最能精确地表达我所要谈的——构成健全心灵的思想习惯。

我费尽心思，极盼读者能从我所提的实际建议中获益。这是如此重要，以致我想请求读者与我约法三章，切实遵行我所推荐的每个操练，并且至少实行两周，否则不可能从本书获益。缺乏反复的练习，好习惯难以养成。有些习惯甚至需数月的操练才能深植于生活中而带来改变。

这本书共分成以下三大部分——

第一部分是本书立论的基础，说明思想如何影响我们的心灵和情感的健康状况，目的是为了激发读者改变的动机。

第二部分提出十项最重要的思想习惯，其目的是使读者明白如何改变思考模式。

第三部分提供操练的方法，使读者能实行且塑造出健康的心思意念，其目的是提供可遵行的指南。

最后，我要对那些像我一样深深信靠上帝的人说，如果你切实委身于上帝，且愿跟随他的脚踪行走，那么特别重要的是：成为一位基督徒，并不是坐享其成就能保证心灵必然健全。我们的信仰提供了健康的资源，但你必须持续地支取这样的资源才能得到医治。当你正研读此书时，你可能正在痛苦中，正处于人生的逆境或遭逢惨烈的失败。

然而，要有盼望！你并不该为所有的失败而遭谴责，你可从逆境中奋力转败为胜，超越现实的苦难。

加州帕萨迪纳市

富勒心理研究所教授

阿奇博尔德·哈特博士

---

注：本书所引用的事例与个案均取材于真人真事，但为保护当事者，姓名与情节已加以更动。



心理更新·心理自疗系列图书

---

一生的果效，是由心发出。

——《箴言》

即将推出

### **《创造真爱的五项修炼——两性沟通秘笈》**

[美]盖瑞·查普曼博士 著

最新《纽约时报》排行榜畅销书

蝴蝶和水牛的迥然不同，正是男女差异的真实写照。这也是为何两性沟通是如此艰难的原因。当两性沟通变成没有交集的平行线时，婚姻便浮动在疏离的云端上，渐行渐远……

查普曼博士发现，人们在表达与接受爱时，基本上有 5 种爱的语言：肯定的言辞、精心的时刻、接受礼物、服务的行动以及身体的接触。他看到在沟通中，除了语言的层面，更需要解读行为语言。他切实地探讨如何发现恋人的主要爱语。他更挑战我们解读爱情的理智层次与意志层次，认为“爱是一种选择”以及“爱那不可爱的”。

查普曼博士关于五种爱语的发现已经成为一种强大而有效的沟通工具，在众多婚姻家庭、团队建造的研习会（工作坊）中广泛使用。



心理更新·心理自疗系列图书

一生的果效，是由心发出。

——《箴言》

即将推出

《窗外依然有蓝天——婚姻伤害医治》

[美]黄维仁 著

没有任何成功，可以弥补婚姻、家庭的失败。

离婚、外遇与婚姻暴力都是人生重大的变故和失落。其中的震惊、迷茫、孤寂、无助、抑郁、愤怒、苦毒等强烈情绪，往往不是局外人所能了解的。

如何在婚变的狂风暴雨中稳定下来？

离婚初期会出现哪些剧烈的心理反应？

离婚后成功调试的要素有哪些？外遇有救吗？

面对离婚暴力怎么办？

本书作者黄维仁博士是国际知名的华裔临床心理学家。在书中他帮助你进行切实可行的医治与重建。

上帝未曾应许天色常蓝，但知苦难亦是人生化装的祝福。

全书附精美 CD 一张——黄维仁博士演讲《外遇有救吗？》

## 目录

### 第一部分 了解思想的力量 1

- 第一章 思想如何,为人即如何 / 3
- 第二章 一念之能 / 15
- 第三章 思想塑造人格 / 27
- 第四章 培养健康的心思 / 37

### 第二部分 心灵健康的十个习惯 51

- 第五章 习惯一:欣赏别人的优点 / 53
- 第六章 习惯二:允许自己失败 / 63
- 第七章 习惯三:保持良心清醒 / 73
- 第八章 习惯四:不要惩罚自己 / 85
- 第九章 习惯五:珍视生命中小小的祝福 / 97
- 第十章 习惯六:强调积极 / 109
- 第十一章 习惯七:成为正确的乐观主义者 / 125
- 第十二章 习惯八:按本相接纳自我 / 139
- 第十三章 习惯九:不与现实脱节 / 153
- 第十四章 习惯十:珍惜上帝的慈爱与智慧 / 165

### 第三部分 发展优质思考的具体操练 173

- 第十五章 掌控思想之流 / 175
- 第十六章 调转心思意念 / 183
- 第十七章 改变自我对话 / 195

### 结 论 209

第一部分

## 了解思想的力量



Habits of the Mind  
Ten Exercises  
to Renew Your Thinking

思想是生活最基本的元素，也是所有行动与感觉的导因。人之所以异于禽兽，在于人是思想的动物。在这一部分，我们将先谈谈健康思想的基础，我会说明健康思想的重要性及其如何影响身体、心思与灵性。

思想也是灵性生活的基石，思想如何，为人即如何。健康思想并非偶然产生，乃是有意识地琢磨、培养心思习惯的产物。我们若想改进自己的境遇与情绪，首先必须愿意改进思想。而上帝不会任由我们自作聪明，当我们降服于他，他会回应我们，使我们“心意更新而变化”。



## 第一章 思想如何,为人即如何

很显然地,人是为着思想而被造,这也是其尊严与价值所在。而他全部的责任便是遵循正确的方式去思想。

——帕斯卡尔

健康的思想是一件极美的事,能健康地思想的人是可敬的。但是健康的心思意念并非偶然存在,也不是从基因遗传而来。健康的思想与抉择的习惯有关,而我们每个人都应当为自己去发掘这些习惯,代代皆如此。

健康思想的习惯为何如此重要呢?因它引导我们的生活。霍勒斯·布什内尔说得好:“习惯之于灵魂,正如静脉、动脉之于血液。”意即我们生活的轨迹乃是依循着思

想的习惯而行。若不建立好思想的方法,当生命变得杂乱无章时,就没有清楚的路可引导我们前行了。

思想习惯也会定义我们是谁。查尔斯·里德最了解这点,他为人熟知的座右铭概括了这个意思:

播种行为,收获习惯;

播种习惯,收获性格;

播种性格,收获命运。

思想习惯终将决定我们的命运,不只是属灵的命运,也包括个人的成功或失败。在对成功人士的研究中,通常可以发现他们拥有健康的思想方式。即使一时失败,也无法毁灭这些人,因为他们深知如何面对失败。

如果想知道自己是不是个“好”人,最需要检视的正是你的思想。思想塑造性格,例如,污秽的心思产生晦暗的性格,撒谎的心思生出一种不可靠的性格。透过思想过程,你这个人昭然若揭。你的思想与你如影随形,因为那就是你之所以成为你的重要因素。

## 坏习惯正辖制现代人的心思

不幸的是,坏习惯远比好习惯更易于养成,这是任何一个有五岁幼儿的父母都会告诉你的。而在思想的范畴里更是如此,这也就是为什么这个世代会出现这么多情绪有问题的人的原因。现代人的心思正在崩解中,不仅因

为罪,更因为它被不健康的习惯所辖制着。

在许多方面,我们比先祖们拥有更丰富的知识与信息,但我们似乎并不能更稳健。我非常敬爱我爷爷,我知道我在智力上的发展胜过他,然而,我觉得他有更健康的思想习惯。与健康心思有较大关联的乃是习惯而非智力。

我们时常沉溺于人类心思最伟大的活动——思想中。有人即使深思好几个小时,仍对每个闪过的意念了若指掌;有的人则是难以回想起任何一次意念,他们的思想掠过脑海,有如深夜里无声无息行过的船只。尽管如此,人类的确是思想的动物。虽然我们不一定感知得到,但却一直在思考与反省着。

你的思想生活有多重要?在你的意识之流中通过的东西真的要紧吗?你能防止思想的河流遭污染,能保持美好的心灵环境吗?更重要的是,一个人的心智活动在多大程度上显示一个人的品质?它能否反映出上帝在生命中的影响?

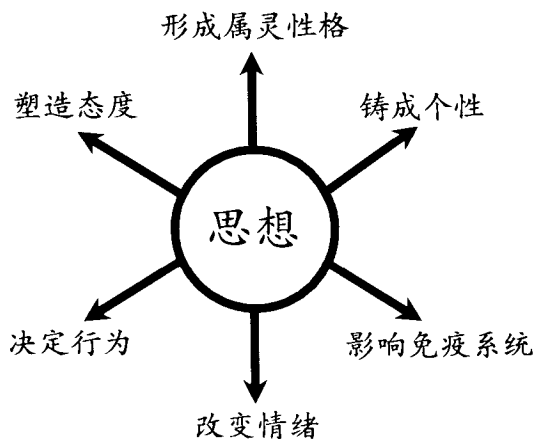
让我简要地说明这个论点:作为一名基督徒,你是什么样的人,并不会与你头脑中的思想有太大的差别。在情绪上,你呈现的也不会超越你的思想层次。你的思想过程是你无法超越的极限。思想的强弱正代表着脑力的强弱,最隐秘的思想也正显示着人格的美善与否。

## 思想的影响力

© 2011 by Thomas M. Schmidt

研究显示,思想生活影响着人的每一层面。图一扼要

## 思想的影响



(图一)

说明了一些较为重要的影响：

我们人格的每个层面持续受着思想之流的塑造，这些思想以回忆、自我对话及反省的形式存在，包含流经意识与潜意识的意念。

你的思想决定了你是否会面临健康或疾病、成功或失败、昌盛或衰微；也影响着你寿命的长短、过得快乐还是忧伤。它甚至决定了你是否会结婚，性生活是否满意。

在本世纪初，一位英国人詹姆斯·艾伦写了一本著名的灵修小品《思想的力量》。《箴言》二十三章第7节这样写道：“因为他心怎样思量，他为人就是怎样。”90多年来，本书的思想激励了无数人。好的思想绝不会产生坏的结

果；坏的思想不可能产生好的结果。这个道理是如此简单，我们真该在校园里活泼地教导，在讲台上热切地传讲。

## 勿低估思想的能力

思想能力是脑内所有奇妙功能中最基础的。无论你发出什么动作，都为思想所引导与跟进。但思想也能独立于行动之外，例如，即使不离开这个我喜爱的长沙发，我依然可以好好地在莱茵河旅游一番。我只需要舒服地靠着，闭上双眼，在想像里回溯着上次旅游中那壮丽河流的记忆，重拾当地的景致、声音，甚至美丽藤蔓的遍野芳香，还有宏伟的古堡。

假如我感觉忧伤，也可沉浸在童年的美好回忆中，在想像中散步于爷爷屋前的河畔。在那儿，我可以垂钓数小时，听着爷爷讲在波尔战争中的冒险故事。在那个时代，野狮还不时咆哮着横行于南非呢！

想像力是伟大的，然而思想超越了想像力。不论是研究心智健全的人还是有生理疾病的人、成功的人或快乐的人，现代心理学发现了许多世纪以来《圣经》早已昭示我们的：你是思想的产物。思想决定了你是谁以及你将成为一个怎样的人。

仁慈的人拥有仁慈的思想；满足的人拥有满足的思想。以此类推，成功者或享受着退休生活的人也是如此，他们怎样思想就怎样活出来。如果思想是健康的，生活便因此而健康。约翰·查普曼写道：