

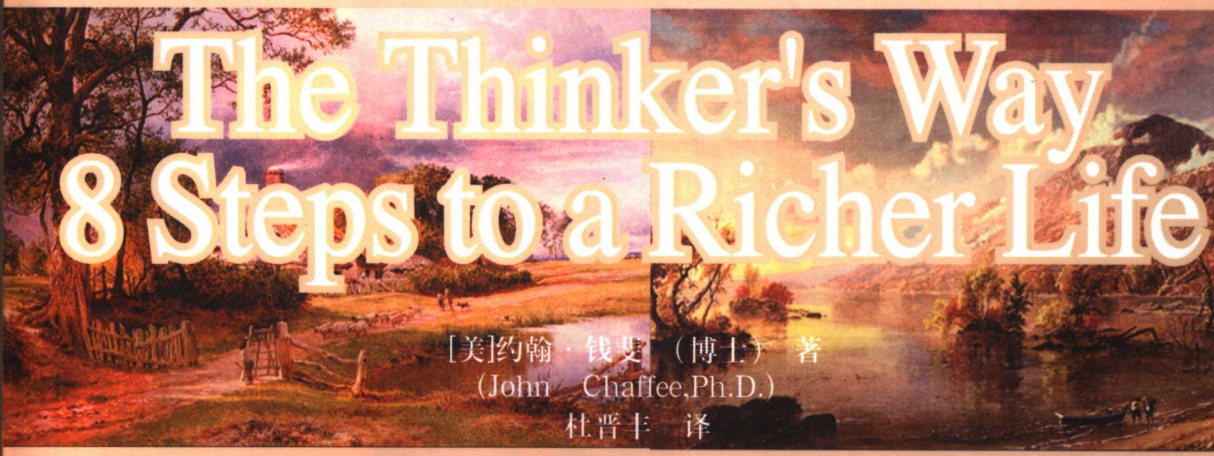
“自我提升的开端，在于想好了要这样做，并且相信能这样做。《八项修炼》为你提供了一份鼓舞人心的蓝图。”

——米奇·艾尔伯姆（畅销书《莫里的星期二》作者）

决定一生的 八种能力

通向富有生活的八个步骤

八项修炼



The Thinker's Way
8 Steps to a Richer Life

[美]约翰·钱斐（博士） 著
(John Chaffee, Ph.D.)

杜晋丰 译



九州出版社
JIUZHOU PRESS

The Thinker's Way
8 Steps to a Richer Life

决定一生的八种能力

通向富有生活的八个步骤

[美]约翰·钱斐（博士）著
(John Chaffee, Ph.D.)



九州出版社
JIUZHOU PRESS

图书在版编目

八项修炼:通向富有生活的八个步骤/(美)钱斐(Chaffee, J.)著;杜晋丰译.-北京:九州出版社.2006.3.重印

ISBN7-80114-379-5

I. 八… II. ①钱…②杜… III. 个人-修养-普及读物 IV. B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 02490 号

The Thinker's Way: 8 Steps to a Richer Life

© 1988 by John Chaffee, Ph. D.

Simplified Chinese translation copyright© Jiuzhou Press

Copyright licensed by Art & Licensing International, Inc.

All Rights Reserved

八项修炼

作 者 [美]约翰·钱斐 著 杜晋丰 译

责任编辑 周红斌

责任校对 程铁柱

出版发行 九州出版社

地 址 北京市西城区阜外大街甲 35 号 (100037)

发行电话 (010)68992190/2/3/5/6

网 址 www.jiuzhoupress.com

电子信箱 jiuzhou@jiuzhoupress.com

印 刷 北京毕诚彩印厂

开 本 720 × 1020 毫米 1/16

印 张 19.75

字 数 280 千字

版 次 1999 年 5 月第 1 版

印 次 2006 年 3 月第 7 次印刷

书 号 ISBN 7-80114-379-5/C · 15

定 价 29.80 元

★版权所有 侵权必究★

目 录

序篇 会思想,才能心“想”事成

知道“你是谁”,才能主宰你的生活 (3)

- ※ 我们生活在一个许多人不知道自己是“谁”的时代,一个对自己生活的意义不明确的时代。
- ※ 我们在忙于“活着”,而对我们为什么生活或谁在主宰我们的生活等问题感到迷惑不解。

不会思考,导致现代复杂生活中的无数挫折 (5)

- ※ “未经审视的生活是不值得过的生活。”
- ※ 人们在试图理解影响其生活的复杂现象时,通常表现出了迷惑和不知所措,并对这些现象不能加以控制而产生挫折感。
- ※ 当我们过着缺乏反省和思考的生活,只是简单地应付生活环境,而不设法去探求更深的意义时,我们的生命就会失去意义和价值,我们将会失去自主生存的能力。

人生成功的关键何在 (7)

- ※ 有许多自学书教给人们一些改进生活的技能,但是,如果这些方法不重视清晰思考的重要性,它们就不会有太大的价值。

我是这样挽救自己的 (8)

- ※ 罗马哲学家塞涅卡说过:“并不是因为事情难我们才不敢,而是因为我们不敢事情才难。”

为什么人们不会思考 (10)

- ※ 有效的思考在我们生活的每个方面,对成功和幸福都是至关重要的。
- ※ 人们之所以不努力提高他们的思考能力,是因为他们不知道该如何去做。



● 训练题:检查一下你的“思想史”	(11)
怎样改善你的思考智慧	(13)
● 希腊戏剧家索福克勒斯说:“知识必须通过行动来获得。”换言之,成为一个善于思考的人的唯一方法就是去思考。	
八项修炼与八种能力	(14)
● 你将发现你会持续不断地运用你在某个步骤中获得的能力,帮助你在其他的步骤中取得成功。	
转变命运的三种基本能力与原则.....	(15)
● 批判地思考(步骤1)、创造地生活(步骤2)和自由地选择(步骤3),这三种能力是人生转变的三条生活原则。	
● 训练题:请开始考虑决定你一生的几个重要问题	(16)

第一章 思考能力训练

球星刘易斯为什么会死去	(21)
● 莱吉·刘易斯的死说明,人们有必要掌握一种思考工具,用它来准确地分析互相冲突的信息,权衡可能产生的灾难性后果。	
检查一下你的思考能力如何	(23)
● 我们常常有落伍感,不能合理地运用在复杂的社会环境中取得成功所需要的思考能力。	
提高思考水平的实用方法	(26)
● 提高思考水平的最好方法,就是找你熟悉的、可以作为批判的思考楷模的人。	
三种人的思考水平及结果	(28)
● 第一种人:什么都听别人的;第二种人:莫衷一是,一筹莫展;第三种人:在各种情形中独自拿主意。	
成功的根源在于确立坚实的信仰.....	(32)
● 批判的思考者已经学会如何确立坚定而有根据的信仰,这也是他们为什么能在生活中取得成功的重要原因。随着你成为一个较成功的思考者,你就会确立能提高你的生活质量的信仰。	

清理你的信仰是提升能力的第一步 (33)

✧ 测试你的信仰是否有力量和准确的最有效方法,是对支撑你的信仰的根据进行检讨。

✧ 训练题:从正反两个方面看问题 (35)

宽容和倾听使你更精明 (36)

✧ 固执地肯定一切是很愚蠢可笑的。你要努力地创造自己成功的生活,就应学会考虑兼顾他人的利益。

人生的失误常来自“透镜效应”的偏差 (37)

✧ 你需要认识你自己透镜的实质,以帮助你消除它们可能会导致的偏见或曲解。

澄清信仰,对于你的未来事关重大 (39)

✧ 你的信仰越准确,你越能更好地理解 and 认识世界所发生的变化,对未来的发展进行正确的预测。

✧ 训练题:对你的信仰的准确性进行检讨 (40)

思考能力测验 (42)

得分指导 (46)

✧ 训练题:做一个批判的思考者 (46)

第二章 创新能力训练

创新能力是你命运转变的唯一希望 (51)

✧ 你的生活不应该平淡无奇,色彩灰暗。你运用这两种思考的方式,就能创造色彩斑斓和充满活力的生活。展现在你面前的是前所未有的机遇。

✧ 训练题:想一想你在生活中有创造性的事情 (53)

“桶里的螃蟹”和创新障碍 (54)

✧ 当有的人出类拔萃,与别人不一样时,人们普遍的心理不是希望他好,而是众人共同出击,把他拉回到跟自己一样的地步。

生存的出路:让创新欲望冲动起来 (56)

✧ 你需要让你创造的冲动影响你的思考,你的思考越有创造性,你的观点和想法就越多,你的能力就越强,成功的可能性就越大。

* 创造性的行为为你提供了体验新奇的机会,能使你坦然面对新的挑战,提高你的应变能力。	
* 训练题:想象一种较有创造性的生活	(58)
培育创新能力的五种方法	(59)
* 对创造性的环境进行全面和深入的探讨。	
* 开发脑力资源最佳状态。	
* 采取措施促使创造性的思想产生。	
* 为创造性思想的酝酿成熟留出时间。	
* 当创造性的思想一出现就要及时抓住它们,并进行跟踪。	
* 训练题:学习运用创新方法	(65)
消除创新的最大障碍——不自信的“判断之声”	(66)
* 对你的创造新能力最大的威胁来自于你自身,即“判断之声”。	
* 训练题:记叙“判断之声”的日记	(67)
创新能力测验	(72)
得分指导	(76)
* 训练题:培养你生活中的创新能力	(76)

第三章 自由选择生活的能力

能否成功全在自己,不要怨天尤人	(81)
* 许多人都表现了这样的信仰:如果不是外界原因的干扰,他们就能达成他们为自己设定的目标。然而,这些解释不过是托词而已。	
用你的自由塑造你的生活	(83)
* 人可以决定他自己,无论他是向环境屈服还是勇敢地面对它们。换言之,人最终是自我决定的。人不是简单地存在着,而总是决定他的存在是什么,以及以后他会成为什么。	
逃避自由不会有什么好处	(85)
* 从自身以外来解释自己不幸的原因,这种态度最终不仅不会取得任何结果,而且还会导致个人的尊严、自尊和自由的丧失。相反,如果你能完全地承担个人的责任,那么,你就能通过你所作的选择,自由地塑造你的命运。	

* 训练题:我逃避我的自由了吗?	(86)
消除强制力,增加你的自由	(88)
* 为了消除强制力,首先,你必须意识到强制力的存在。一旦你达到了这种深刻的认识水平,你就会选择一条不同的道路,使用恰当的决策和解决问题的方法。	
* 训练题:是什么在限制我的自由?	(92)
把自己从抑郁悲观中解脱出来	(94)
* 如果能说明抑郁症常常是人们进行选择的结果,他们能在其生活中通过不同的选择来祛除这种病症,那么,很明显,自由和清晰的思考就是在生活的所有方面走向幸福和成功的关键。	
* 训练题:对你的抑郁症进行分析	(95)
战胜悲观的“三合一”法	(99)
* 一旦你对生活中遇到困难所作的消极反应提出了挑战,你就会对遇到的问题作出积极的和建设性的解释,你需要直戳你用来说明逆境的悲观解释风格,并用积极的品质来取代消极的品质。	
* 训练题:转换解释风格,改变悲观人格	(101)
选择幸福的生活	(103)
* 你需要对自己作明晰的思考,有一个乐观的解释风格,因为它能使你尽可能地用最有成效的方式来对待生活。	
自由能力测验	(104)
得分指导	(109)
* 训练题:增加你的自由	(109)

第四章 破解生活难题的能力

你属于哪一类问题解决者	(113)
* 在很大的程度上,你生活的质量取决于你是否是一个称职的问题解决者。	
有条理解决问题的七步骤法	(115)
* 本章所提出的解决问题的方法,一直被许多人成功地运用去处理和解决他们在日常生活中遇到的无数的困难和问题。这样做的结果,将使你满怀自	

信地培养自己解决问题的能力。

- ✧ 训练题:我想解决的是什么问题? (117)

第一步:我承认我有问题吗 (120)

- ✧ 仅仅承认问题的存在,对于解决问题来说还是远远不够的。成功的问题解决者有很明确的目的,克服解决问题过程中出现的许多挑战和挫折。人们常常对解决难题,没有足够的精神准备,也没有全力以赴,因此,他们注定要失败。

- ✧ 训练题:承认我的问题 (122)

第二步:我对问题了解多少 (124)

- ✧ 解决某个问题是从收集有关这个问题的信息开始的。

- ✧ 训练题:收集有关我的问题的信息 (125)

第三步:我如何确定问题 (126)

- ✧ 如果你没有清楚地了解问题的核心点究竟是什么,那么,你解决问题的概率就会大大地减小。

- ✧ 训练题:确定我的问题 (128)

第四步:可供选择的方案是什么 (129)

- ✧ 不要局限于只提出几个行动方案,因为进一步扩展你的思路,提出更多的可能性,就一定会产生一些确实有创造性的解决办法。

- ✧ 训练题:提出解决问题的选择方案 (132)

第五步:比较每一种方案的优劣各是什么 (133)

- ✧ 对每一种行动方案进行严格的和详细的评价是既费时间又耗费心血的工作。然而,这个能力可以区分出谁是成功的问题解决者,谁是不成功的问题解决者。“魔鬼就藏在细微末节里”。成熟的思考者不只要思考重大的问题,他们也需要关注一些具体的细节。

第六步:敲定最终方案 (135)

- ✧ 对你的价值观和你想解决问题的结果进行认真的思考,然后选择你认为最可能取得成功的行动方案。

- ✧ 训练题:选定解决问题的行动方案 (136)

第七步:评价效果 (137)

- ✧ 解决问题是一个过程,作为一个批判的思考者,你有必要保持走向成功所需

要的灵活性和乐观精神。

✧ 训练题:对我的解决方案进行评价 (140)

解决问题能力测验 (142)

得分指导 (146)

✧ 训练题:做一个精明的问题解决者 (146)

第五章 沟通合作能力训练

善于沟通是使你出人头地的关键能力 (149)

✧ 有效的沟通无论对职业生活还是个人生活取得成功,都是很关键的。

语言的无能反映思想的愚蠢 (151)

✧ 因为我们的思想愚蠢,语言就变得丑陋和不准确,而我们语言的马虎又使得我们很容易有愚蠢的思想。

空难事故:模糊语言的恶果 (152)

✧ 在许多情况下,我们对沟通采取的是“懒人”的办法,即用一些陈词滥调、含糊的词语和类似“你知道我说的是是什么”等的表述。

✧ 训练题:叙述一个体验 (154)

一个问题,两种辩论能力——实现有效沟通的几条技巧 (156)

✧ 一种是普通人的争吵;一种是专家级的沟通。

✧ 训练题:写一篇对话 (161)

社交技能的培养 (162)

✧ 就像丹尼尔·戈尔曼指出的,这些复杂的思考、沟通和社交技能,对于生活中取得成功而言,常常比传统的智商或职业技能更加重要。

✧ 你可能对你所熟知的人取得成功感到迷惑不解,因为他们似乎也不是最有知识或最聪明的,但正是因为他们具有良好的社交和沟通技能,他们取得了你所想象不到的成功。

六种主要的合作能力 (163)

✧ 有的人喜欢让别人出头露面,而自己却静静地坐在那里,做一个感兴趣的旁观者。这样做的结果是,你无法培养自己的社交能力,赢得团体中其他成员对你的尊重。

团队领导的六条指导原则.....	(165)
* 承担领导角色能促进你个人的发展,增强你的自信心和自尊。你也将培养自己激励人们实现共同目标的能力,并把这个能力运用到许多社交场合。	
* 训练题:促进我参与团体	(167)
演讲技能培养	(168)
* 通过学习使自己能自信、大胆地演讲,你就能为自己创造成功的体验。	
* 训练题:计划一个演讲	(172)
沟通合作能力测验	(174)
得分指导.....	(179)
* 训练题:做一个强有力的沟通合作者	(179)

第六章 推理、预见能力训练

推理的作用	(183)
* 推理是一种工具,它能使你的思考成型,揭示你的现在和未来的奥秘。	
推理的意义	(184)
* 苏格兰诗人威廉姆·德鲁蒙德写道:“不进行推理的人是傻瓜;不会推理的人是傻瓜;不敢推理的人是奴隶。”	
求职案例:分析复杂问题的推理方法	(186)
* 哲学家叔本华得出这样一个结论:“推理值得被称做是一个预言家。它既然能表明我们目前行动的结果和影响,难道不能告诉我们未来将会是什么样子吗?”	
七个推理步骤的实例分析.....	(189)
* 如果我们不从未来发展的角度看,而只是就问题本身来看问题,忽略我们的行动对未来的意义和影响,那么,我们就应了这样的一句格言:“傻子在天使害怕走的地方乱撞”。	
* 训练题:分析问题	(193)
对调查和民意测验进行推理	(195)
* 要学会掌握三条评价标准。	
* 训练题:对经验推理进行评价	(197)



因果推理技巧 (199)

☛ 我们之所以能对世界取得如此深入的认识和了解,应该说与因果推理是分不开的。

☛ 训练题:评价科学研究(原因到结果)..... (202)

☛ 训练题:评价科学研究(结果到原因)..... (203)

法院案件的推理 (204)

☛ 引人注目的法院案例一般都很复杂,需要用成熟的批判思考能力对其进行推理,从而也使我们变得睿智。

马尔克姆遇刺案:对新闻媒体进行推理 (212)

☛ 为了对世界有一个清楚的和客观的了解,你需要对你看到或听到的传言、新闻等所有信息进行批判的思考。

☛ 训练题:对信息进行批判的思考 (216)

分析推理能力测验 (217)

得分指导..... (221)

☛ 训练题:做个有分析能力的推理者..... (221)

第七章 获取幸福的道德能力

高擎你心中的指路明灯 (225)

☛ 每个人都需要构筑一个清晰和自信的道德价值观体系。它将使你战胜可能经历的道德失落,并消除摇摆不定的沮丧心情。能把你支离破碎的生活连成一体,是走向未来的指路明灯。

☛ 训练题:谁是有道德的人? (227)

说出你的价值观 (228)

☛ 价值观是引导人们过上“幸福生活”必不可少的指导。

☛ 如果你想过有目的和有意义的的生活,具有高尚的人格和令人满意的成就,那么,你就有必要树立正确的道德准则来指导你的生活。

☛ 训练题:我的道德价值观 (229)

从救生艇故事说起:构建你的行动指南 (230)

☛ 你所面临的挑战是构筑更正确而系统的道德指南,只有这样才能用来充

满自信地指导你的行动决定。

作出道德决策的方法 (233)

- ❖ 你可以创造一种道德哲学,从而能对任何道德处境进行成功的分析,并作出明智的、你自信能证明为正当的决定。

电击实验:实例分析 (234)

- ❖ 这种渐进的做法把清晰的思考弄得蒙眬不清,使我们慢慢从清白滑向了罪恶。尽管我们也许希望道德处境中的善恶选择明确清楚,但是,现实生活中的善恶界限却常常是较为模糊的。

为你的道德能力寻求根基 (238)

- ❖ 训练题:你关于人类幸福的思想是什么? (242)

发展正确的直觉能力 (243)

- ❖ 当我们努力去解决似乎没有一个明确答案的道德难题时,我们每个人就会面对这种相同的痛苦。在这些情况下,简单地诉诸某人的“道德直觉”似乎是很不够的。

- ❖ 训练题:对你的道德直觉进行思考 (244)

马斯洛发现之启示 (245)

- ❖ 做一个有道德的人,有助于你成为一个心理上健康的人;促进他人的幸福常常也能促进你自己的幸福。“美德是对它自己的奖赏”这句格言包含了丰富的真理内涵。

道德能力测验 (247)

得分指导 (252)

- ❖ 训练题:促进你的道德成长 (252)

第八章 人际交往能力训练

会自爱,才会爱人 (257)

- ❖ 我们如何对待我们自己,可以通过我们如何对待他人的方式反映出来:如果我们不了解和信任我们自己,我们就不能很好地了解和信任他人。

- ❖ 训练题:你想成为怎样的人? (258)

坚定良好的自我感觉是与人交往的强大支柱 (259)

- ❖ 不会确立坚定的自我感,自爱和自我信任就很难建立起来。而缺乏这个坚实的基础,你要做到对他人爱和信任也是很难的。当你与他人交往时,你可能就会对他人是否重视你的价值,或你是否的确值得他人重视没有把握,不敢确定。

学会移情..... (260)

- ❖ 如果你真的不会体谅他人,设身处地地为他人着想,那么,与他人建立有意义的关系将是非常困难的。

找回独立真实的自我人格..... (261)

- ❖ 要培养你稳定和综合的自我感,移情和独立这两种品质都是必不可少的因素。建立在虚假自我基础上的关系只能是虚假的关系,这种关系只能流于表面,而且极不稳定。

圣洁或阴暗的心理状态,全由你选定 (263)

- ❖ 你可以通过作出与你自己的新计划相一致的选择来重塑自己。通过无数次的选择,你的自我就会成为或天堂般的圣洁或地狱般的阴暗。

- ❖ 训练题:思考你的童年 (264)

建立健康人际关系的八个方法 (266)

- ❖ 首先,你应该确认你建立某种人际关系的目标是什么?
- ❖ 遗憾的是,人们往往不能确认目标,或有了目标而不坚持,从而损害了本来应该很好的关系。

对夫妻关系的追求 (273)

- ❖ 现代的夫妻关系变得极为脆弱,然而,人们仍在继续寻求爱情,缔结婚姻关系,在这方面无数取得成功的实例激励着人们去追求天长地久的生活。

- ❖ 训练题:反省你的婚姻关系史 (274)

- ❖ 训练题:了解你的婚姻关系 (277)

- ❖ 训练题:丰富你的婚姻关系 (278)

培养爱思考的孩子 (279)

- ❖ 如果我们想培养孩子具备优秀的品质和能力,就必须做到四个鼓励。

如何与孩子一起思考 (280)

- ❖ 请遵循九条基本的指导原则。

人际交往能力测验 (285)

得分指导..... (290)

※ 训练题:培养健康的人际关系 (290)

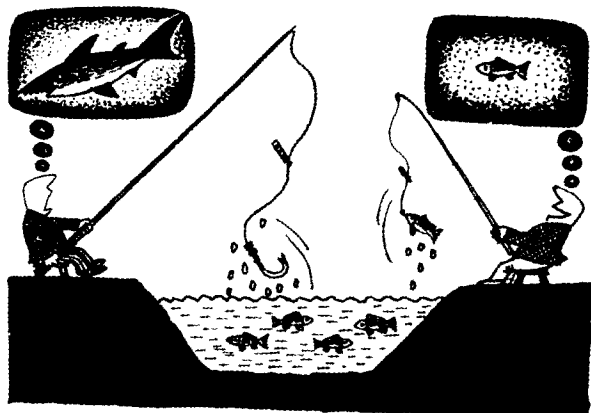
终篇 给你一套生活哲学

※ 你的生活哲学正确与否,将在很大程度上决定你个人能否幸福和成功,决定你生活的质量如何。

序 篇

会思想,才能心“想”事成

善于思想,才能心“想”事成;胡思乱想,只能事与愿违。



“塑造自我不分早晚。”

——乔治·埃利奥特

在你的一生中，你可以是一位艺术家，描绘着你自己的生活的肖像，每天你使用什么颜料，怎样落下每一笔，都是你自己的选择。现在，我要请你回答：

迄今为止，你对自己创造的形象感觉如何？

你是按心中的自我设计来描绘自己呢，抑或只是“随意地涂抹而已”？

你发挥出了你的全部潜能，即像古希腊人对幸福的看法那样：“积极地发挥了你精神的力量了吗？”

你在你的生活中感受过挫折、遗憾、失败，并对你最渴望的生命意义已感失落了吗？

你找到了自己生活的目的和你能完成的使命了吗？

你是否对你生活的方向感到模糊和不确定呢？

你拥有为你指明通向智慧和成就之路的像灯塔一样的生活哲学吗？

很可悲的是，我们中的大多数人不会静下心来问自己这样的问题，即使我们这样做了，作出的回答也往往不令人满意，有时甚至会深深地折磨我们，使我们寝食难安。

不过，正如乔治·埃利奥特所说的，成为自己想要成为的人，创造生机勃勃、充满活力和富有意义的生活，从何时开始都为时不晚。

为了做到这一点，你必须采取第一步，即认真地决策，迈向自我审视、自我改变的旅程。如果你的承诺是真诚的，你决定用你的勇气和毅力完成本书所列的8个步骤，那么，你就肯定能使你的生活更完善、更有意义。当你完成了这个旅程时，你将会感到你有着很强的使命感，而不是整日碌碌无为。同时，你也有了完成你的使命所需要的工具。你会渐渐感到你能控制自己的生活，有效地把握自己生命的航程，而不会随波逐流，任人摆布。

要做到这一点，关键是学会最大限度地发挥你非凡的思考的力量。你的思考能使你成为你想要成为的人，并创造富有意义和有所作为的人生。

本书的目的就是帮助你学会思考，挖掘你潜在的思考能力。实现这种人生的转变并不难，因为思考本身就是人生的一个组成部分。一旦我们的思考能力得以提高，我们就会丰富我们的人生，扩大我们的视野，增强我们选择行为的能力。