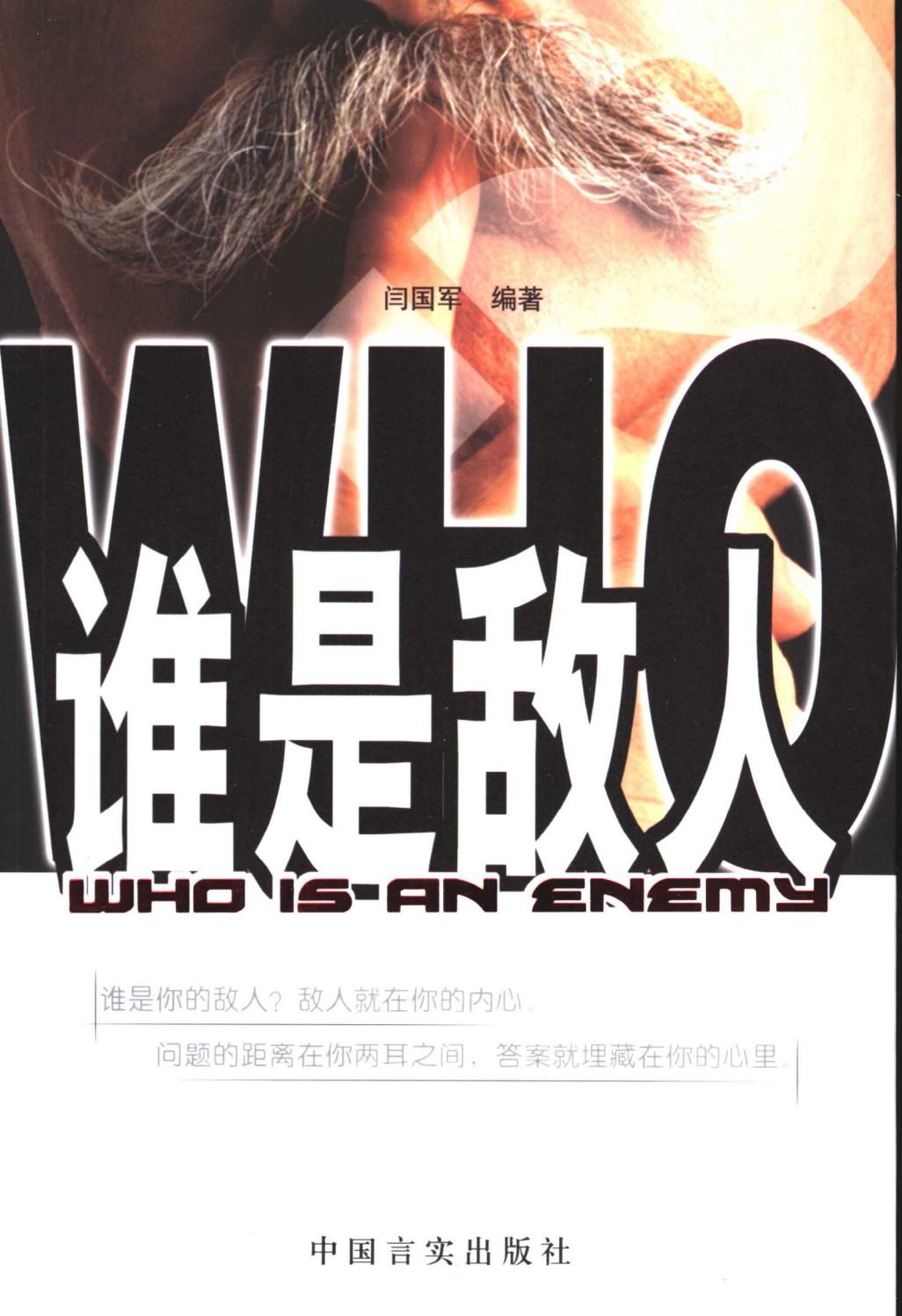




闫国军 编著

WHO 谁是敌人

WHO IS AN ENEMY

谁是你的敌人？敌人就在你的内心。

问题的距离在你两耳之间，答案就埋藏在你的心里。

中国言实出版社

谁 是 敌 人

闫国军 编著

中国言实出版社

图书在版编目(CIP)数据

谁是敌人/闫国军编著.

—北京:中国言实出版社,2005.3

ISBN 7-80128-622-7

I. 谁…

II. 闫…

III. 成功心理学—通俗读物

IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 018801 号

出版发行 中国言实出版社

地址:北京市朝阳区北苑路 180 号加利大厦 5 号楼 105 室

邮编:100101

电话:64924716(发行部) 64924865(编辑部)

网址:www.zgyscbs.cn

E-mail:zgyscbs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 北京顺天意印刷有限公司

版 次 2005 年 3 月第 1 版 2005 年 3 月第 1 次印刷

规 格 850×1168 毫米 1/32 6.5 印张

字 数 100 千字

定 价 15.80 元

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换



序

什么是完美的人生？

居庙堂之高，你成功了吗？

处江湖之远，你解脱了吗？

丝竹鸿儒，你超然了吗？

高官厚禄，你满足了吗？

你也许会说，只有古代的闲居雅士才能达到这一境界吧！其实不然，谁都可以拥有一个完美的人生，这就看你用怎样的心态去对待它。现在，许多人似乎并非在时刻感受着生命的多彩和人生的幸福，相反，有许多时候，人们被空虚、无聊、孤独、恐惧、失落等包围着。你也许常常会扪心自问：为什么有这么多的痛苦？为什么有这么困难？为什么我不快乐？为什么我不富有？为什么我总不能成功？……这一连串的为什么使许多人

序

承受不了而采取了不同的逃避方式，他们终日像掉入沼泽之中越陷越深。其实，这都是你的消极心态在作祟——恐惧、沮丧、失望、绝望……这些内心的敌人阻挡了我们成功的道路。所以，要想突破幸福和成功的瓶颈，我们一定要弄清影响自己成长的桎梏。

事实上，在生活的旅途中，我们总是在无奈中前行，经年累月地别无选择地遵循一种既定的模式，从未尝试走别的路，所以，总是走不出宿命论的结局；而一旦你走出了思维定势，也许一点点尝试，就可以看到许多别样的人生风景，甚至可以创造新的奇迹。所以，换个位置，换个角度，换个思路，相信我们前面会是一番新的天地。





目录

CONTENTS

目 录

序 / 1

第一章 认清敌人 / 1

◎谁是敌人 / 2

◎答案就在你两耳之间 / 5

第二章 给沮丧一个消失的机会 ——沮丧，绝望的陷阱 / 10

◎沮丧的衍生 / 11

◎承认沮丧的存在 / 13

◎沮丧与否在于你的选择 / 15

◎学会控制 / 17

- ◎关键在于调整 / 19
- ◎克服沮丧的四个建议 / 21
- ◎培养五种品质 / 24
- ◎应付沮丧的两种心理策略 / 28

第三章 行动是治疗恐惧的良方

——恐惧，一事无成 / 30

- ◎恐惧的最严重后果就是失去机会 / 31
- ◎专注起来，恐惧将不攻自破 / 33
- ◎行动是治疗恐惧的良方 / 34
- ◎用行动创造信心 / 37
 - ▲突显自己 / 37
 - ▲练习用眼睛与别人接触 / 38
 - ▲加快你的脚步 / 39
 - ▲勇于表达意见 / 40
 - ▲绽开笑容 / 41

第四章 将嫉妒转化为奋进的动力

——嫉妒，灵魂的疾病 / 42

- ◎嫉妒的危害性 / 43
- ◎与别人相比较产生的嫉妒 / 44
- ◎追求绝对公平产生的嫉妒 / 46

◎消除嫉妒心理 / 49

第五章 用新的思维方式代替愤怒

——愤怒，错误的选择 / 53

◎愤怒的产生 / 54

◎引发愤怒的心理动机 / 58

◎愤怒是一种习惯 / 59

◎对待愤怒的错误方法 / 61

◎预防愤怒的有效方法 / 63

▲改变自己的思维习惯 / 64

▲给自己一个时间 / 67

▲幽默可以化解愤怒 / 67

第六章 让愧疚定格于过去

——愧疚，莫名其妙的包袱 / 72

◎产生愧疚的两种基本方式 / 73

▲幼年时强加的愧疚 / 73

▲违反了规则产生的愧疚 / 74

◎重新审视自己 / 75

◎找出愧疚的根源 / 77

◎按照自己的原则去生活 / 78

第七章 以自信迎接忧虑

——忧虑,放弃今天的幸福 / 81

- ◎徒劳无益的心理 / 82
- ◎理性地看待生活 / 83
- ◎活在今天 / 86
- ◎几个简单可行的办法 / 88

第八章 以自己的能力去克服依赖

——依赖,被忽视的惰性 / 92

- ◎依赖产生的两种方式 / 93
 - ▲从小养成的习惯 / 93
 - ▲丧失了独立的自我 / 94
- ◎相信自己的能力 / 96
- ◎赶走惰性 / 97

第九章 用“立即动手”代替拖延

——拖延,生命的浪费 / 101

- ◎逃避现实的心理 / 102
- ◎努力需从今日始 / 105
- ◎树立让时间为我们工作的意识 / 110

- ◎科学利用时间延伸工具 / 112
 - ▲区别效率和效果 / 113
 - ▲节省时间的做事技巧 / 115
 - ▲时间共享 / 115
 - ▲时间合并 / 117
 - ▲克服拖延 / 119
 - ▲时间控制 / 121
- ◎正确运用时间的五要素 / 123
 - ▲做出不寻常的承诺 / 124
 - ▲忽略干扰 / 125
 - ▲把自己放在“我能行”的思维模式中 / 125
 - ▲培养持续的力量 / 127
 - ▲让你的自豪感推动你 / 128

第十章 勇于突破 / 130

- ◎惯性思维让人忽视思考 / 131
- ◎打破常规会有新的发现 / 133
- ◎凡事需要变通 / 134
- ◎突发奇想带来的成果 / 136
- ◎换个角度就能看到机会 / 139
- ◎寻找那扇敞开的大门 / 141

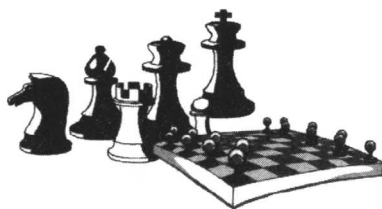
第十一章 感受成就 / 143

- ⊙成就是一种被人们努力追求的
——被称为成功的一种特殊品质 / 144
- ⊙成功是付出自己的全部努力
去实现自己的目标 / 147
- ⊙成功者与不成功者的分水岭 / 150
 - ▲第一个分水岭——态度 / 151
 - ▲第二个分水岭——责任感与自我控制 / 160
 - ▲第三个分水岭——领导力 / 165

第一章



认清敌人



说起“敌人”，许多人对这一名词似乎早已生疏了，因为处于和平年代的人们，的确很难说出现在谁是敌人了。在战争年代，人们很容易知道谁是朋友谁是敌人，现在，世界的一切都这么好，许多人不知道在没有攻击的、没有任何困难的情况下如何动作。人们不知道所谓的“敌人”在哪里？人们因此会感到不安，因为在没有“敌人”的情况下，人们轻松了，懈怠了，而这是很危险的。其实，敌人并非不存在，只是需要我们重新认清，现在，究竟谁是敌人？

◎ 谁是敌人

内心滋生
的沮丧、恐惧、
失望、绝望等
消极心态给你
的精神套上了沉重的枷锁。



从古至今，无论什么时代，无论什么地域，所有的人都向往幸福美满的生活。和谐、轻松、愉快和欢乐是人们始终追求的目标。然而，现实生活中，冷酷的现实展现在人们面前的更多的却是困难、失败和挫折。

也不知从哪一天开始，“烦躁”、“没劲”、“懒得管”开始成为人们的口头禅，外表嬉皮、内心冷漠成为现代人的一个特征。日益华美精致的外表，越来越掩饰不住

人们内心的迷茫——事实上，人们在追逐物质快感的背后却满是精神的失落。他们不愿回忆过去，更不敢憧憬未来。在笑语欢歌的背后，挥之不去的却是愈来愈深刻的沮丧、恐慌、失落、迷惘……不能不承认，人们患上了一种时代病，它像“流感”，迅速传染着，衍生着。不同的是，这“流感”不是生理表征上的，而更多的是心理的病患。

据有关资料显示：

在我国，随着社会进入转型期，各种社会矛盾增多，竞争压力加大，精神障碍和精神卫生问题已经成为重要的公共卫生问题和较为突出的社会问题。精神障碍占我国疾病总负担的 20%，居各类疾病之首。

让我们再来看一下以下的资料：

据统计，2003 年 10 月至 2004 年 10 月，我国有 13000 人自杀，即每天有 40 人自杀。另外还有 75000 起尝试自杀事件，也就是每天有 200 多起。这些人或者是被人救回来，或者是在最后一分钟改变主意。试想，除非人们的内心感到极度沮丧，而且不知道如何摆脱它，否则他们是不会做这些事情的。

那么，究竟是谁？让你的生活不愉快，让你的工作不顺心，甚至使一些人走上不归路呢？

其实，这些都源于消极心态的影响。

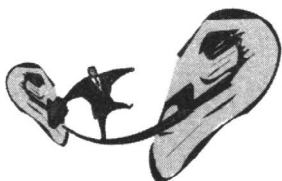
消极心态通常指的是，当人的欲望得不到满足时，在心理上出现的极度失望、压抑等情绪体验。

消极情绪的
出现与人的内心
期待值和期待实
现值有关。



当人的期待实现值超过内心期待值的时候，由于内心欲望得到满足，人的情绪就会呈现兴奋的状态；反之，当期待实现值比内心期待值小的时候，由于内心欲望未得到满足，人的情绪就会出现失望、压抑等消极情绪体验。于是，我们的内心就会滋生沮丧、恐惧、失望、绝望等消极心态，这给人们的精神套上了沉重的枷锁。可以说，这些消极心态实乃人生之大敌，社会之公敌。

◎ 答案就在你两耳之间



所有人解决问题的距离只不过是 15 厘米，这就是你两耳之间的距离，所有的答案都在你的两耳之间，在你的心里，答案就埋藏在这里。

世界总是充满改变和机会的，如果你能认识到改变，机会就总是在那里。

现在的战争有点不同了，不像以前那样，好人坏人总是那么清楚，而现在的战争更加像游击战，敌人总是隐藏在隐蔽的地方，到处是互相矛盾的哲学。

从哲学意义上讲，不管你读什么关于成功的书，通常他们都会得到相同的结论。那就是所有人和下一个解决问题的距离只不过是 15 厘米，这就是你两耳之间的距

离，所有的答案都在你的两耳之间，在你的心里，答案就埋藏在这里。然而许多人却在外面或其它地方寻找答案。

世界上有几种不同的哲学，如果你不知道自己应遵从哪种哲学，那么你永远不会成功，底线总是在你的两耳之间。如果我们想要它，我们相信它，我们用正确的态度，再加上其它人的一些帮助和支持，我们就可以得到任何我们想要的东西。

人类头脑分为意识和潜意识，在表面上我们是在意识的层次上运作的。当我们讲话的时候，我们是有意识这样做的。但是，有些事情，你是潜意识做的，比如呼吸，每次呼吸你都想着它，想想你的呼吸，如果你每次呼气吸气都要想着它，是不是很糟糕呢？你不会这样做的，因为这是你潜意识的部分，是身体的自然反映。比如开车，你开车的时候可以说话，可以听音乐，可以做很多事情。骑自行车的时候你可以下意识地做很多事情，因为你重复地做这件事情，你潜意识里开始吸收它，于是，根据你的潜意识包括你的态度等等，所有东西就可以指挥你的行动。

如果你和受害者在一起，你会成为一个更好的受害者，如果你和抱怨者在一起，你会成为一个更好的抱怨