

Finding Your Strength
in Difficult Times

静心 录

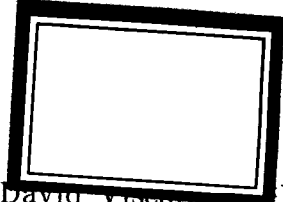
——如何在困境中找到力量

[美] 大卫·威斯科特 (David Viscott) 著

石平萍 译



中国财经出版社



斯科特 (David Viscott) [美]

石平萍 [译]

静思录

如何在困境中找到力量

Finding Your
Strength in
Difficult Times

中国财政经济出版社

图书在版编目(CIP)数据

静思录：如何在困境中找到力量 / (美) 威斯科特著，石平萍译.

—北京：中国财政经济出版社，2004.8

书名原文：Finding Your Strength in Difficult Times

ISBN 7-5005-7378-2

I. 静… II. ①威… ②石… III. 个人—修养 IV. B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 056978 号

著作权合同登记号：图字 01-2004-0657

Finding Your Strength in Difficult Times

by David Viscott

ISBN 0-07-141863-6

Copyright © 1993 by David Viscott.

Original language published by The McGraw-Hill Companies, Inc. All Rights reserved. No part of this publication may be reproduced or distributed in any form or by any means, or stored in a database or retrieval system, without the prior written permission of the publisher.

Simplified Chinese translation edition is published and distributed exclusively by China Financial & Economic Publishing House under the authorization by McGraw-Hill Education (Asia) Co., within the territory of the People's Republic of China only, excluding Hong Kong, Macao SAR and Taiwan. Unauthorized export of this edition is a violation of the Copyright Act. Violation of this Law is subject to Civil and Criminal Penalties.

本书中文简体字翻译版由美国麦格劳—希尔教育出版(亚洲)公司授权中国财政经济出版社在中华人民共和国境内(不包括香港、澳门特别行政区及台湾)独家出版发行。未经许可之出口，视为违反著作权法，将受法律之制裁。

未经出版者预先书面许可，不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。

本书封面贴有 McGraw-Hill 公司防伪标签，无标签者不得销售。

中国财政经济出版社出版

URL: <http://www.cfeph.com>

E-mail: webmaster@ewinbook.com

【版权所有 翻印必究】

社址：北京海淀区阜成路甲 28 号 邮政编码：100036

发行电话：010-88191017

北京中租胶印厂印刷 各地新华书店经销

880 × 1230 毫米 32 开

7.25 印张 130 千字

2004 年 8 月第 1 版 2004 年 8 月北京第 1 次印刷

定价：19.80 元

ISBN 7-5005-7378-2/F·6446

(图书出现印装问题，本社负责调换)

我热爱我的生活。
我热爱我热爱生活的方式。
我希望带给自己最好的一切。

我牢记我要达到最佳状态的梦想，
我脚踏实地地努力，
直到梦想成真的那一天。

作者简介:

大卫·威斯科特 博士

国际知名学家，居住在美国洛杉矶。已出版《情感语言》（*The Language of Feelings*）、《如何与另一个人相处》（*How to Live with Another Person*）、《冒险》（*Risking*）和《情感的自由》（*Emotionally Free*）等著作。他还担任曾获艾美奖的一个脱口秀节目的主持人。



财经易文

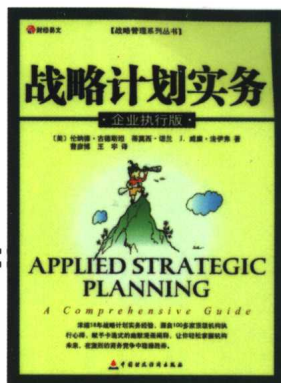
销售热线: 010-8819 1017

电子邮件: webmaster@ewinbook.com

网址: www.ewinbook.com

浓缩18年实务经验，源自100多家顶尖
机构执行心得的企业执行手册。

定价：48.00元

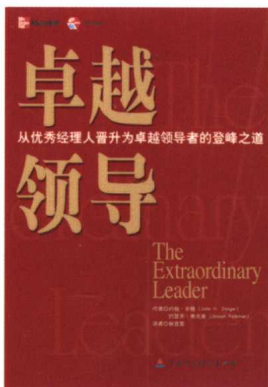
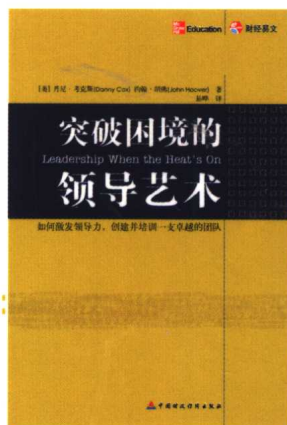


总结出提高管理绩效的5阶段模型，
助你在组织中推行突破性战略思维。

定价：32.00元

教你如何激发领导力，如何在困境中
崛起，创建并培训一支高品质的团队。

定价：39.80元



《商业周刊》No.1管理经典，助你从
优秀经理人晋升为卓越领导者。

定价：39.80元



装帧设计
华乐功
13901338828

前言

人人都在追寻幸福。

但幸福不是目标。幸福是结果，做你喜欢的事、与人真诚相处的结果。

所谓幸福，就是做自己的主人，自己做决定，做自己想做的事，过自己喜欢的生活。幸福就是自主自立，不约束他人，探寻自身和世界上最好的一面。

背道而驰非常容易：倚赖他人，指望他人照顾；控制他人，一有差错就责怪他们；缺乏诚意，把人际关系和事业当游戏，不全心投入；插科打诨，不积极响应；宁可成为他人生活中的点缀，也不做自己世界的主人。

如果你做不了自己的主人，你的生活的确不会幸福。你意识到你的生活没有任何前景，生命几乎毫无意义，即便有意义，细察之下也无实质内容可言。

按理你应该为自己生活。

你被赋予生命，生命应该由你赋予意义。如果你的生活偏离了你的设想，你只能责怪自己。没有人亏欠你。惟有你，才能对自己的生活产生持久的影响力。除非你下定决心，哪怕风风雨雨也要一个人坚持到底，否则，他人偶尔的支持给不了你任何动力。

前言

任何人对你许下的承诺都无法持久地改变你的生活。

任何背叛或遗弃都无力限制你的成长，或者阻碍你的成功，除非你需要这样的借口为自己的惨败开脱。

坦白说，你有能力克服几乎所有的障碍。如果你希望这辈子幸福，你必须随时克服很多不利因素。

首先，你必须克服有人将进入你的生活并改变一切的想法。

不要指望任何人来拯救你，给自己一个机会，击败你的敌人，捍卫你的主张，认清你的价值，然后开门迎接曙光。

要么你是自己的救世主，要么你的生活无可救药。

你完全有资格得到幸福，你也完全有资格得到你所接受的一切。想一想你的忧愁。它是你不能自主自立的记录。

忧愁并不可怕，它无非是提醒你：要让自己幸福，你还需努力。

因为，所谓幸福，就是喜欢自己内心的感受；如果你不幸福，只能说明你不喜欢自己内心的感受。

你应该是改变这种状况的人。

要获得幸福，你必须随时冒一些难以捉摸但至关

前言

重要的风险。

你必须显示自己的权威。避免操纵行为，毫无意义的争执，还有冲突。

你必须讲真话，纠正自己的谎言。

你必须停止扮演牺牲品的角色，方能心安理得地享受你的成功。

要获得幸福，你不应该伪装，必须实实在在做自己的主人。

你必须摒弃你对生活应该如何的期望，方能避免在评判他人时脱离实际，断定他们有缺陷、不懂得给予。

你必须停止生活在过去。

你必须学会宽恕，学会放弃才能前行。

你必须学会倾听，方能鼓励他人呈现最好的一面。

你必须认真对待自己，但不至于苛求自己必须永远完美，或者不能承认自己的过失和弱点。

你必须懂得你在不停地成长。所以，对阻碍你成长的有害因素和你认为自己付出太多的人际关系，你必须时刻保持警觉。

你的生活必须有目标。

你必须为这个目标努力，创造你向往的生活，而

前言

不是空等着他人的解救。

幸福需要努力，而且是毕生的努力。既然你要按自己的想法生活，你不妨活出最好的状态。

本书的每一小节都讲述你在通往自主自立和幸福之路上遇到的一个具体问题。它们都是简单明了的建议，以常识和率直见长。大部分的建议你并不陌生。笔者以特别的方式提供这些建议，为的是鼓励你接受自己，并最终帮助你发现和奉献自己的天赋。

本书提供的是浓缩型的知识，你读第一遍的过程中也许会遗漏许多重要的含义。无论你是一天读一页，还是一口气全部读完，本书的每一页都值得一读再读。

你会发现，随着你的成长或境遇的变迁，你阅读每一小节的方式也在改变。

有时候，只有危机才能帮助你对某条建议产生全新的理解，或者促使你在生活中实践这条建议。逆境中请重读本书的小节，你将会领悟到之前错过的新内容。

我热切希望你郑重研读本书的内容。它凝聚了我与人打了一辈子交道的所思所得。我把它写下来，它们对每个具体问题都切中肯綮，可以与你的心灵直接对话。

前言

所谓幸福，就是理解并且接受你现在的状态。

这是惟一真正的自由。

这是获得自由的惟一机会。

你，是惟一有能力获得自由的人。

目 录

1	前言
1	幸福
3	自主自立
6	平和的心境
8	接受自己
10	他人的看法
12	取悦自己
14	少许的自私
16	不要等待被爱
18	体味被爱
20	不要受他人操纵
22	朋友的成功
24	结交朋友
26	懂得感恩
28	忘却伤害
30	再勇敢一点
32	不要假装自己是完人
34	真诚待人
36	做你想做的事
38	自给自足
40	改善你的生活
42	避免欠债

目 录

- 44 宽恕
- 46 负起责任
- 48 当不愉快的记忆再次被唤醒
- 50 正视死亡
- 52 不要懒惰
- 54 相信自己
- 56 你完全应得的一切
- 58 庆祝吧
- 60 不要争吵
- 62 聆听
- 64 做到优雅得体
- 66 花点时间让自己美丽
- 68 生命
- 69 生命的秘诀
- 70 敢冒风险
- 73 过属于自己的生活
- 76 说真话
- 78 真相
- 80 管好自己的事
- 83 敞开的心是最好的老师
- 84 找到属于你的路
- 86 不要放弃

目 录

- 87 听从你的心
- 88 做你自己
- 90 从爱出发
- 92 不必在意
- 94 找寻他人的长处
- 96 不要抱怨
- 98 你的态度
- 100 承认你是凡人
- 102 纠正你的谎言
- 104 把你的伤痛说出口
- 108 坦诚相见
- 110 秘密
- 112 成熟
- 114 维护你的自由
- 116 找到属于自己的路
- 118 犯属于自己的错误
- 120 学会说“不”
- 122 学会说“是的”
- 124 找寻最优秀的你
- 126 独处
- 128 与人分享你的内心世界
- 130 现在

目 录

- 132 继续前进
- 134 要有耐心
- 136 不要让孤独掌控你的生命
- 138 道歉
- 140 期待积极的结果
- 141 懂得你的怨恨
- 143 当你争强好胜的时候
- 145 无须许可
- 147 记住你的力量
- 148 直言不讳
- 150 发狂
- 152 成功
- 154 亲密
- 156 情感与智慧
- 158 当情感误入歧途
- 160 付出
- 162 成长
- 164 不要痛苦
- 166 看待世界的方式
- 168 下一步
- 170 世界是一面镜子
- 172 蛮不讲理的人

目 录

- 174 享受空闲
- 176 聆听自己的声音
- 178 了解你自己
- 180 拯救你自己
- 182 相信你自己
- 184 你了解自己的过去吗?
- 186 给予他人自由
- 188 敢于梦想
- 190 不要为自己开脱
- 192 期望
- 194 相信你的阅历
- 196 承担责任
- 198 自己解决问题
- 200 危险过后的反省
- 202 救助
- 204 懂得你的焦虑
- 206 呈现你最美好的自我
- 208 袒露你的内心
- 210 一切在握的假象
- 212 勇气

幸福

所谓幸福，就是喜欢你内心的感受，就是无所畏惧地迎接未来。

所谓幸福，就是接受此时此地的你。

幸福不是做个完人，不是变得富有，不是陷入爱河，不是手握大权，不是结交有用之人，也不是事业有成。

所谓幸福，就是喜欢目前的你——也许不是你的全部，而是你的本质。

你完全有理由爱自己，此时此刻的自己。

如果你认为必须超越现在的状态，才能幸福，才能喜欢自己，你显然是在把苛刻的条件强加给自己。

惟有你最了解自己。你可以开列一个最长的清单，毫不留情地把自己的过错罗列出来。任何时候，无论你取得了何等的成功，做出了何等的成就，你都可以细数清单上的过错，免得自己得意忘形。

了解你的过错，但不要让过错成为借口，妨碍你喜欢现在的自己。

幸福

*Knowing that my best can only come
from me,
I accept myself just as I am.*

我清楚，
惟有靠自己，
才能呈现自身最美好的状态，
所以我接受现在的我，真实的我。



静思录