

ZUAN CHU NIU JIAO JIAN



金年华人生丛书

钻出牛角尖

■ 刘芳 编著



中国物资出版社

2004年12月15日 星期三



第XXXXX号

钻出物尖

（本埠）



钻出牛角尖

刘芳 编著

中国物资出版社

图书在版编目(CIP)数据

钻出牛角尖/刘芳编著. - 北京:中国物资出版社,1999.6

(金年华人生丛书)

ISBN 7-5047-1626-X

I. 钻… II. 刘… III. 人间关系 IV. C912.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 13686 号

中国物资出版社出版

(北京市西城区月坛北街 25 号 邮编:100834)

全国新华书店经销

北京宏飞印刷厂

开本:850×1168 1/32 印张:11 字数:250 千字

1999 年 6 月第一版 1999 年 6 月第 1 次印刷

印数:0001—6000 册

ISBN 7-5047-1626-X/Z·0096

全套共四册 每册定价 20:00 元

序 言

随着科学技术日新月异的发展,社会的不断进步,人类面临着越来越多难以解决的问题,如工业化造成的环境污染、核战争的威胁等等。与此同时,人类自身的困惑也日益增多,我们该如何看待急速变化的世界,如何看待自身的价值,如何定位自己的追求,急需我们予以回答。曾几何时,人们都说“不想当元帅的士兵不是好士兵”、“志当存高远”等等不一而足,这些都不错,都是很好的人生诫条。但是,时代的新情况、新要求不断涌现,假如我们还恪守那些传统的教条,那么所面临的就将是永不快乐,也就无法实现自身的价值。时代不同了,我们在强调实现自我的社会价值的同时,也应该审视自己的个人价值。

个体是社会的组成部分,个体价值的实现虽不必然体现社会价值的增多,但至少也是其不可缺少的组成部分。所以,请多关注自己的成长并使其融入社会之中,然而现实又如何呢?

一、并非杞人忧天:受困“牛角尖”

“牛角尖”一词,过去似乎较多革命色彩,往往把钻“牛角尖”视为执著。实际上,“牛角尖”是用来比喻无意义的事或无法做到的事。

让我们看这样一个故事:

大猫看见小猫追逐自己的尾巴，就问它：“为什么你要这样追尾巴？”小猫说：“我知道猫最好的事就是快乐，而快乐就是追尾巴，等我抓到了尾巴，我就得到了快乐。”大猫说：“孩子，我也曾注意这个大家都有过的问题，我也相信快乐就是尾巴。但我发觉，我一追尾巴，尾巴就离我更远，而我去做我自己的事的时候，似乎无论我到哪儿，尾巴都跟着我。”

大猫所说这些，联系现实一看，在我们社会上不是比比皆是吗？与我们对“牛角尖”的释义一相对照，我们可以发现，无论是“追逐自己的尾巴”也好，“走进情绪死角”也好，都是钻牛角尖的行为。而说起来又实在矛盾，为了要更快乐、更成功，许多人往往不知不觉地一头钻进“牛角尖”，有时甚至一钻几十年，至死无悔。结果是，他们就这样不快乐，经常失败地过了大半辈子。

而这种钻“牛角尖”行为，对我们社会来说真是很不幸，很多人就误以为钻牛角尖是一种刻苦不懈的精神，殊不知这导致了生命的浪费，抹杀了多少有价值的人生。这正是本书所力图解决的问题。

二、为了您，我们乐于奉献

治疗钻牛角尖只有一种办法：改变。更积极更实际的想法和行为，是使人不再钻牛角尖的第一步。但是“改变”并不容易，更为困难的是有的人已经钻入了牛角尖。要想钻出牛角尖，我们都必须同时面对两大敌人：自己根深蒂固的价值观、信念、偏见、个人历史，以及不允许个人随意变化的社会环境。走到任何一个群体关系复杂的社会，这两方面的问题都会出现。除非我们自己知道为什么非要改变，而且信心十足，否则就毫无胜算。但不幸的是，我们的社会恰好如此。如果有人不愿意遵循群体的文化方式，就会被批评为自私自利，毫无大志，那就会遭到社

会的排斥。

要钻出“牛角尖”，人都急需帮助。

为了还你一个快乐、成功的人生，我们乐于奉献。

我们将在本书中为你展示一个多姿多彩，人人都能实现自我的世界，我们也就如何钻出牛角尖提出了具体的方法。

读完此书，你一定获益匪浅，这正是我们不懈追求的目标。

目 录

ZUANCHUNIUJIAOJIAN

序 言 (1)

一、并非杞人忧天：受困“牛角尖”

二、为了您，我们乐于奉献

上篇 畅想“牛角尖”

第一章 “牛角尖”里的苦闷 (3)

第一节 为什么相信逆境能成才 \ 4

第二节 愚公“移山”还是“搬家” \ 8

第三节 生命苦短，死胡同别钻 \ 10

第二章 理智的选择 (12)

第一节 世上从没有救世主，命运在你自己手中 \ 13

一、相信自己是力量的化身

二、发挥你的理性潜力

三、抛开“不快乐”

四、选择健康

第二节 珍爱自己吧 \ 17

一、什么是“爱”呢？

二、“自我”新论

三、最初的“爱”

四、不爱自己的“理由”

第三节 走自己的路 \ 23

一、自己的决定是独立的先决条件

二、你的想法是最好的

第四节 告别那个唠叨不休的你 \ 28

一、历史观念的羁束

二、观念定势的阻碍

三、选择崇高

第三章 人生本来很美好〔36〕

第一节 健康人格：“牛角尖”外的“理想国” \ 37

一、序曲：关于健康人格的“定位”

二、能力意识：健康人格的起点

三、现实和知觉：健康人格的基础

四、需要：健康人格的动力

五、情绪：健康人格的“晴雨表”

六、自我关怀：健康人格的中心

七、角色选择：健康人格的关键

第二节 创新自我：人生揽胜 \ 46

- 一、成功者素描
- 二、人的价值在于创造
- 三、反向思维与创新
- 四、自我创新的审美价值
- 五、有利于创造的性格倾向

第三节 塑造一个全面的你 \ 53

- 一、自我实现与人的全面发展
- 二、自我实现的最高境界:顶峰体验
- 三、真诚是人生最美的花朵
- 四、责任心:人生又一道靓丽风景
- 五、激情:生命的润滑剂

中篇 教你钻出“牛角尖”

第一章 为什么钻进了“牛角尖” [64]

第一节 消极心态探源 \ 64

- 一、为什么受伤的总是我
- 二、抑郁:精神的枷锁
- 三、沉沦:消极心态的原状
- 四、自卑:消极心态的孪生姊妹
- 五、怀疑:消极心态的催化剂
- 六、消极排斥成功

第二节 盲目的励志 \ 72

- 一、不断激励自己是成功的秘诀

二、盲目励志将你推进死巷

第三节 自我惩罚，“牛角尖”的变种 \ 76

第二章 你的目标在哪里〔80〕

第一节 确定的目标是一切成功的起点 \ 80

一、目标的分类

二、立志隽语

三、怎样确立人生目标

四、追求目标应坚定

第二节 新鲜会引起好奇 \ 86

第三节 探索未知你可达到目标 \ 88

第三章 不要“刻板”与“偏见”〔90〕

第一节 刻板的人没有活力 \ 90

第二节 偏见束缚成功 \ 91

一、“偏见者”戒

二、偏见的产生及消除

第四章 摆脱内疚与担忧〔96〕

第一节 内疚是生命的腐蚀剂 \ 97

第二节 内疚的原因 \ 97

第三节 消除内疚 \ 98

第四节 不再担忧 \ 100

第五节 不要为打翻了的牛奶而哭泣 \ 101

第六节 船到桥头自然直 \ 102

第五章 失败新论〔104〕

第一节 怎样扭转失败 \ 104

一、克制痛苦

二、看清问题

三、积极行动

第二节 从失败走向成功的诀窍 \ 111

第三节 失败与成功的辩证法 \ 117

第六章 钻出婚恋“牛角尖”〔120〕

第一节 冲破恋爱“牛角尖” \ 121

一、获得爱情：恋爱的中心

二、爱情与友谊的关系

三、恋爱中的“考验”

四、不要吝惜爱的温柔

五、怎样说“我爱你”

六、恋爱中的不良心理

第二节 恋爱中的几种特殊“牛角尖” \ 131

一、三角恋

二、“贞操”丧失之后

三、失恋之后

第三节 婚姻“牛角尖”漫谈 \ 135

一、夫妻兴趣不同怎么办

二、爱人好发脾气怎么办

三、遭遇“第三者”之后

四、对“非离婚不可”的思考

第七章 冲出逆境 超越传统〔143〕

第一节 站在心灵世界的十字路口\144

第二节 赐予你强者的力量\147

一、冷静：敌军围困万千重，我自岿然不动

二、掌好自己的舵

三、回头是岸

四、站在三岔口，敢问路在何方

五、转换角度：风景这边独好

第三节 超越传统\157

一、两种不同类型的人

二、“是”与“非”的误区

三、是什么原因使人们迷恋传统

第八章 戒除优柔寡断〔169〕

第一节 为什么不快乐\169

第二节 仙人指路，走出迷津\176

第三节 心动不如行动\186

第九章 谨防世俗的圈套〔188〕

第一节 关于“公平”的话题\188

第二节 不要再执迷于“公平”\192

第十章 摆脱依赖思想〔197〕

第一节 家庭依赖的产生与消除 \ 198

第二节 婚姻依赖的产生与消除 \ 201

第十一章 请你息怒〔205〕

第一节 我实在不能不生气 \ 205

第二节 “我不生气” \ 207

一、烦恼是什么

第三节 息怒的结局：你就是你 \ 211

第四节 为今天喝彩 \ 214

第十二章 事业“牛角尖”的突破〔218〕

第一节 失业(下岗)未必不英雄 \ 218

一、失业的滋味

二、失业没商量

三、临渊羡鱼，不如退而结网

第二节 山重水复疑无路，柳暗花明又一村 \ 233

一、更新履历表

二、校准目标罗盘

第三节 惊涛骇浪奈我何——从容创业 \ 251

一、重新认识自己

二、联手出击

三、“及时充电”

下篇 你已钻出“牛角尖”

第一章 理想的方式〔265〕

第一节 “我好,你也好”不只是口号 \ 265

- 一、流于口号的“我好,你也好”
- 二、司空见惯的“你好,我不好”
- 三、“我不好,你好”的心态是怎样形成的

第二节 处世金点子 \ 273

- 一、“处世”初探
- 二、使你的谈话对象感到受重视
- 三、做好好先生或甜心小姐是一件很累的事

第三节 我们不能仅凭推理采取行动 \ 286

- 一、消除思想上的蛛网
- 二、我们不能只凭推理来采取行动

第二章 而今迈步从头越〔291〕

第一节 与过去挥手道别 \ 291

- 一、让自己有个愉快的转变
- 二、如何改掉坏习惯

第二节 与未来握手言欢 \ 299

- 一、克服抑郁,走向光明
- 二、不要再自怜了

第三章 你成功了〔316〕

第一节 你的生命不再浪费 \ 316

一、我们为什么活着

二、为了活得更好:获得真正的能力

第二节 年年岁岁花相似,岁岁年年人不同 \ 330

一、一个崭新的你

33

目

录

钻
出
牛
角
尖
●
上
篇

畅

想

“牛

角

尖”