

實用心理學 45

勇敢面對未來，
將生活點石成金的潛在魔力

積極思維的力量

THE POWER OF POSITIVE THOUGHT

Gilbert Oakley◎著

李明、朱靜宇◎譯 嚴生◎校



實用心理學 ④

積極思維的力量

Gilbert Oakley © 著

李明、朱靜宇 © 譯 嚴生 © 校

THE POWER OF POSITIVE THOUGHT

積極思維的力量 / Gilbert Oakley 著；
李明，朱靜宇譯。--初版。--臺北市：
業強，1996 [民85]
面；公分。--(實用心理學；45)
譯自：The power of positive thought
ISBN 957-683-384-1(平裝)

1. 思考

176.4

85001782

ISBN 957-683-384-1



實用心理學45

積極思維的力量

著者：Gilbert Oakley

譯者：李明、朱靜宇

出版者：業強出版社

發行人：陳春雄

執行主編：阮毓琪

責任編輯：朱淑芬、李懿君

美編：潘俊傑、王月霞

地址：台北市中華路二段103巷6號2樓

電話：(02)3043152(代表號)

傳真：(02)3043153

郵撥：074381219 業強出版社

發行中心

地址：台北縣新店市民權路100巷6號2樓

電話：(02)2183565(代表號)

傳真：(02)2183619

法律顧問：蕭雄淋律師

排版：碧濤電腦排版股份有限公司

印刷：永美印刷公司

新聞局登記局版台業字第3220號

一九九六年三月初版

定價：新台幣一六〇元整

■版權所有，翻印必究■

(如有破損、缺頁或倒裝，請寄回更換)

前言

在兩次世界大戰之間的年代裡，一種相當普遍的精神和感情疾病折磨著許多人。它成了沒有出息和做事常常失敗的有用藉口。

這種精神疾病被稱為自卑情結。當時新興了許多機構，通過自學課程和函授課程來幫助人們戰勝這種心理苦惱。其中之一就是「佩爾曼教育研究院」，而我的父親T·吉爾伯特·歐克利正是該院的總顧問和心理分析學家。此外，還有另一個值得稱道的機構，名叫「英國實用心理學研究院」，其宗旨是醫治人們十分懼怕的自卑情結，為那些有自卑心理的人提供幫助。

不過今天自卑情結這個詞不大聽到了。考慮到目前的進步，顯然人們沒有什

麼可自卑的。但是，儘管世界已進入了電腦、原子能和宇航時代，儘管這個世界一切都管理得井然有序，人人都各得其所，卻仍然還有成千上萬的人對生活採取消極的態度。

這個現象可以很貼切地稱爲軟弱情結，其破壞性並不亞於當初的自卑情結。現在的新一代人是渴望成功、諳於世故、追求時尚和注重工作的成年男女。不論年齡大小，都希望擁有自己的名貴轎車、自己的房子或鄉間別墅。他們需要的不是工作，而是有良好前途和升遷機會的高薪職業。

他們並不十分熱中於非婚同居。十年或二十年前的搶占空屋和群居生活方式對他們已無多大吸引力。在艱苦的爭名逐利活動之餘，流行音樂、CD、錄影帶、電視和迪斯可舞是他們的主要休閒方式。

他們很注重個人風度和形象，都力爭做到本領高強。他們是當今社會中的成功人士，是今天口若懸河、熟悉都市生活的青年男女。這些年輕人年齡不過二、三十歲，但所賺的錢遠遠超過了他們父母當年所夢想得到的數量。大部分年輕人都有銀行存款，許多人投資期貨和股票。對他們來說，沒有信用卡是無法想像的事情。

和這些人截然相反的是失業者，他們是這一代的犧牲品。他們沒有工作常常只是因為他們的出生地不好，有時再加上惡劣的家庭環境、糟糕的教育或者卑微的出身。高失業率使人們更加清楚地意識到獲得良好的教育和資格的必要性。

另外一些人感到無能為力，是因為他們無法找到符合他們能力的職業，或者找不到能夠發揮他們專長的工作。

每個社會都有少數混日子不想工作的人。只要他們能滿足眼前的生理需要——有飯吃、有酒喝、有菸抽，他們根本不去擔心未來。但是更多的人認識到，如果他們想過舒適奢侈的生活，他們就必須勞動。只是在他們不能實現抱負的時候，才感到無能和沮喪，於是就很容易打退堂鼓。但是如果他們有繼續拚搏的願望，那麼這本書將幫助他們形成積極思維的習慣，從而有助於獲得成功。我們不可能人人都成爲百萬富翁，但即使你有點失意不得志，你的生活仍然可以是充實和豐富多彩的。金錢不是萬能，這是老生常談，但積極思維並不僅僅是實現抱負的方法。它也是開啓其他大門的鑰匙，也許是滿足你的業餘癖好，甚至幫你找到過更有趣生活的其他途徑。

本書適合的對象是那些希望改善生活境遇的人，是那些可能認識到自己並不

總是以最積極的態度來看事情，但誠心誠意地想改善自己觀點的人，和使用電腦一樣，我們必須把正確的信息輸入大腦，以獲取我們需要的結果。

積極思維的人不會把錯誤的信息輸入頭腦，也不會按錯鍵得到消極的輸出。本書所要涉及的正是這類人。但也包括那些把過去不幸經歷的消極信息輸入頭腦，並由此變得消極悲觀而不是積極向上的人。

能幹積極的人，不論男女，都有強烈的事業心，有堅韌的毅力，是事業成功的人。他是有專長的人而不是半途而廢的人。他具有堅定的信念而不是一個失敗主義者。他盡量積極地表現自我以發揮個性。在最困難的時刻他也不否定信念的力量。在危機中他能保持冷靜和從容。他樂意在必要的時候給這個商業化和電腦化的世界帶來一點人情味。

事實上，他有足夠的能力去勇敢地面對家庭、社會和商業生活中的任何情況，因為他確信自己是有能力的。而信心就是力量——這是毫無疑問的！

吉爾伯特·歐克利

一九八九年，倫敦

目

1	來自過去的消極思想	0 0 1
2	著眼於現在的積極思維	0 1 1
3	你是一個有主見的人嗎？	0 1 8
4	職業症候群	0 2 5
5	思想技巧——頭腦的運作	0 3 6
6	作專家是積極的行爲	0 4 1
7	意念的力量使你體力大增	0 4 6
8	思維機器	0 5 1
9	積極思維能改善家庭環境	0 5 8
10	思維技巧的實際運用	0 6 2
11	富於想像和創造性的思維力量	0 7 0
12	消除壓力的思維力量	0 7 5
13	展示你的思維力量	0 8 0
14	你不能永遠保持積極自信	0 8 3
15	處於緊張狀態下的思維力量	0 8 7

錄

16	思維力量能夠主宰你的人生觀	097
17	過好一天的處方	104
18	緊張危害了思考能力	109
19	相信自己對他人的重要性	125
20	個性堅強是積極思維的結果	129
21	你是積極思考的人嗎？	134
22	使自己積極向上的八種方法	140
23	把自己當做一種好商品來推銷	143
24	說每一句話都要仔細推敲	146
25	積極地看待四十歲	150
26	摧毀積極思維的消極態度	154
27	積極思維如何使你受人歡迎	158
28	精力充沛的日常生活促進積極思維	164
29	關於積極思維的概要總結	170

結束語

1

來自過去的消極思想

——超越過去的消極思想，才有積極的人生態度

你知道你的過去已成歷史，但一味想著一連串「昨天」發生的事會對你的現在產生消極的影響。成千上萬個思維消極的人靠緬懷過去度日，過去的失敗，所犯的錯誤和失去的機會等，像陰影一樣籠罩著他們。他們不斷地回憶以前的朋友以及死去的親人。

幸運的是，同樣的事情並不總會重複發生。不只失敗是這樣，成功也是如此。成功在很大程度上能被我們所控制，如果我們不小心的話，失敗會討厭地纏住我們。人的主觀態度可以縮小也可以誇大過去失敗的嚴重性，從而對今天這一至關緊要的問題產生積極或消極的影響。

那些在和現實搏鬥而同時沈湎於過去的人，那些帶著懷疑和不安的眼光看待不遠將來的人，會產生自卑情結，雖然我們認為自卑是屬於過去的事情，但情結仍然是一個非常**真實**的東西，是一種難以消除的不良心理癥結，除非你做出巨大的努力去克服它。

情結是一系列被壓抑和遺忘的，但保留在潛意識中的觀念、記憶和印象。變態心理病症以及在很多情況下的反常身體狀況都歸因於情結，都是由心理和感情態度及反應造成的。這些態度和反應對人的意識產生影響，但卻無法從潛意識中分離出來，因而不能認清其真面目。在精神科醫生的診察室內接受精神分析治療，可以釋放出這些被掩蓋和壓抑的消極記憶和印象，但這是一個緩慢和令人煩惱的過程，花費也可能很大。

最好的辦法是做自己的心理分析師和精神科醫生。只要你願意對自己開誠布公，這是可以做到的。有些隱藏得很深的問題確實需要精神科醫生的幫助才能暴露出來，但是如果你設法使自己變得積極向上，你就能夠由自我心理分析中得到小小的樂趣。

無力感源於某些根深柢固的信念，包括你做出的決定都是錯誤的，你没有能

力去處理某些情況，因為過去類似的情況曾由於你的過錯而歸於失敗。於是你理所當然地認為同樣的事情會再次發生。

過去有人把消極的觀念灌輸到你的頭腦，從此你就一直接受這些觀念。它們在你的頭腦中長久扎根，成了你生活方式的一部分。你已經忘記誰說了什麼、在哪裡說的，但你確實記得在過去的某個時候、某個地方有人對你說過。受此影響，你在今天作出的反應就好像這一切剛剛發生過，結果你又一次遭到失敗。你不但有無力感，而且確實變得無能。

也許你不敢面對人生，在發起進攻以前你就認為放棄鬥爭和接受失敗要容易得多。處在這種消極思想的狀態下，誰也不會讓你承擔任何責任，你將止步不前，因無足輕重而被人漠視和遺忘。

你的無能是無法達到理想而心猶不甘呢？還是心甘情願變得無能（因為這樣較易為自己開脫）呢？

我們相信你並不希望變得無能，相信你對積極思維的神奇力量和克服消極情緒的巨大威力有興趣。不管你還年輕或不那麼年輕，你都想奮勇向前。如果你四十歲，你的前面仍有差不多半輩子的時間。如果你二十歲，你的一生完全掌握在

你的手中。

帶著這樣的心情，並且記住過去會影響現在和決定未來，我們將對你的一連串「昨天」進行一番考察。

1 你和父母相處是否融洽？

如果不融洽，那麼這事對你的現狀還有沒有影響？你是否仍然生活在父母親消極和壓抑性命令的陰影之中？

無論怎麼說家長身分都是一種原始的狀態。父親可能會因兒子優於他而產生妒忌心。他可能會過分溺愛孩子，甚至偶爾會祕密地對女兒產生性幻想，並阻止她們與男孩子交往。這樣也造成父親的妒忌。母親可能會妒忌長得漂亮和她們年輕時容貌相同的女兒，並且不允許她們和小伙子來往。母親也可能會不讓兒子得到其他女性的親密友誼，心裡渴望他們永遠長不大。母親可能會害怕女兒成爲職業婦女，比她們做女工時賺更多的錢和取得更大的成功。

兄弟姊妹間也可能有妒忌和對抗。與受到父母寵愛的兒女相比，其他孩子可能會感到被冷落和無能。

由於父母親的這種感情態度，兒女們會感到不受歡迎、不被喜愛、沒有用以及無法適應家庭圈子以外的生活。

回憶一下你的童年是否受到過類似上述環境的影響？

2 你在學校內外是否很善於結交朋友？

學生時代形成的友誼變化很頻繁而且常常是不穩固的。當男孩和女孩從沒有性傾向的無性欲期進入到可能對別的男孩和女孩產生性愛傾向的兩性期時，一個棘手的年齡段出現了。這段時間一直要持續到同性間互相吸引時期，此時男生和女生對男教師和女教師或對同性同學產生「熱戀」。正常平安地通過這些感情發展階段後，接著就是異性戀時期，這時男孩和女孩明白並互相把對方看作是生活中的自然伴侶。

順利度過青春發育中這些重要和完全自然正常的階段以後，沒有性欲色彩的友誼得以建立，純友誼的概念變得清楚和可以接受。

青春期的情感創傷常常在剛步入成年的年輕人身上留下深刻的痕迹，初次性接觸對某些人會產生終身影響，不過對於大多數人來說，很快會被遺忘，純友誼

很容易建立起來並隨著時間的流逝而不斷加深。

你的青春期的時候是什麼樣的？

3 在上課和遊戲時，老師有沒有讓你出醜？

造成男孩或女孩在日後產生無力感的老師要比我們想像中的多。學習速度慢或成績差的學生常常被老師當著全班弄得無地自容，就像過去比較專制的學校中的情景一樣。

體育老師仍然可以在運動場上當著班級其他學生的面，使不善競爭的男同學或女同學羞得無地自容，因為他們不喜歡踢足球、打籃球或者玩板球。在今天的教育機構內，很多男孩在人生戰場上取勝的希望已經喪失在運動場上了。

許多成年男女可以把自己消極無能的情緒，追溯到來自麻木不仁的教師的不公平對待。

你對學生時代是否有愉快的回憶？

4 你的第一份工作中發生過下面的事情嗎？

在當今的高失業率情況下，青年培訓計畫常常是畢業生的首次工作體驗。這些計畫的質量和有效性隨雇主的不同而變化。職前培訓應該成爲與在職培訓相結合的工作人門指導。不幸的是，有些雇主把年輕人視作廉價勞動力，而渴望學習的年輕人在發現雇主只指望他們做低賤的工作時，便會感到灰心喪氣。

即使第一份工作確實稱心如意，你也會由於不熟悉工作慣例而常常犯錯誤，每次回想起來都會使自己臉紅。青年工作者所應該做的就是不要讓此類事情毀了本來可能有的美好前途。

回想一下你的第一份工作是不是一次愉快的經歷？

5 你的初戀——是好事壞事？

你在談戀愛時對異性首次表現出的成年人感情經常是局促不安、不由自主和困惑的，是性欲和真正愛情的奇特混合。通常很難斷定到底哪一個衝動更爲強烈——肉欲還是真正的愛情。年輕男子容易把肉欲錯當成愛情，而年輕女子傾向於把愛情看作自然而導致性愛的主導因素。如果女子認爲缺乏真愛，或者性愛偽裝成了真愛，她就很可能遲疑不決。在另一方面，男子希望顯示出雄赳赳的大丈

夫氣概，他很可能覺得自己的求愛表示和陽剛之氣足以象徵真正的愛情，從而使女子俯首貼耳。當然，對於萍水相逢、一夜夫妻和逢場作戲式的關係來說，這樣想也未嘗不可。但對於長期穩定的戀愛關係這卻不是個好兆頭。由於今天無處不在的愛滋病威脅，男女老少對相互的關係越來越謹慎小心了。然而人們仍舊會犯感情錯誤和判斷失誤，由於缺乏同情和關心，以及沒有相互體諒，原本很有希望的愛情可能會歸於失敗。

如今未婚同居的時尚有很多有利之處。當婚姻不是約束因素時，男女雙方都必須承擔使關係得以維持的義務。但即使有決心使關係美滿，結果也並非總能如願以償，因此在婚前就發現雙方合不來要比婚後發現好得多。即便離異是痛苦的經歷，但在任何情況下，只要你没有貿然結婚就不會體驗到離婚的心理創傷。

妒忌在婚姻內外都能夠產生，是一種具有很大破壞性的情感。如果同居的一方認為，不管是否有根據，對方有不忠行為，那麼雙方的關係必須非常牢固才能抵禦這種剪不斷理還亂的感情糾葛。與妒忌密切相關的是占有欲，戀愛中的一方不能容忍另一方與別的異性在一起。

這種感覺常常不是建立在事實，而是建立在猜疑上。但是不管這些猜疑是否