

挑战自我

走出人生的**12**大误区

How to Overcome
Your
12 Erroneous Zones

● 刘 津/编著



海潮出版社



挑战自我

走出人生的**12**大误区

How to Overcome
12

Erroneous Zones

（美）阿尔·维希著



中国文联出版社

挑战自我

走出人生的
12大误区

● 刘津 / 编著

海潮出版社

图书在版编目(CIP)数据

挑战自我:走出人生的 12 大误区/刘津编著. - 北京:海潮出版社,1999.3

ISBN 7-80151-169-7

I.挑… II.刘… III.成功心理学 IV.B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 07213 号

挑战自我:走出人生的 12 大误区

编 著:	刘 津
插图绘制:	胡大琳
出版发行:	海潮出版社
责任编辑:	张福将
地 址:	北京西三环中路 19 号(100841)
总 经 销:	全国新华书店
印 刷:	北京铁十六局材料总厂印刷厂
开 本:	850 × 1168mm 1/32
印 张:	11
字 数:	240 千字
插 图:	14 幅
版 次:	2002 年 6 月第 1 版第 2 次印刷
书 号:	ISBN 7-80151-169-7/G·61
定 价:	19.80 元

序 言

一位著名的心理学家为了证明酒有害于身心健康，他在一次演讲会上做了这么一个实验，他在两个透明的玻璃容器中分别倒入了两种不同的液体：一种是水，另一种是酒精。然后，他将一只虫子首先放入盛水的容器中，让大家观察。那只虫子在水中游了一会儿，随即爬上了容器的边缘，接下来，他将虫子取出，放入装有酒精的容器。很快，大家看着那只虫子死掉了。于是这位心理学家趁机发问：“请问诸位，这其中的道理何在？”这时，从后排传来了一个响亮的回答：“这说明，人要是喝酒，体内就不会长出虫子。”这一回答引得众人大笑。

在我们每个人的体内，就滋生着不少“虫子”，这种“虫子”——精神病毒（人的误区）——已成为侵害现代人生活的一大潜敌，而且随着社会的进一步发展，精神健康这一问题越来越引起人们的关注。我们不仅要具备一个良好的体魄，而且更应保持一种积极健康的精神状态。其实，精神健康本是一种自然状态，精神愉快也并不是一件复杂、深奥无穷的事情。要实现这一点，我们每个人都力所能及，你不必相信什么离奇的法则，也不要以为自己的精神不快是由他人造成的。只要我们每个人将刻苦勤奋、合理思维、幽默感和自信心等品质集于一身，你就可以愉快地真正生活。

本书通篇论述了两个中心主题：一是你能否选择自己的情

感，另一个是要从现在做起——根据你已经做出的或未能做出的选择，审视一下自己的生活，这样你可以对自己的现状、情感负起责任。要想使自己精神更加愉快、更能有所作为，就必须更加充分地意识到你能够做出的各种选择。你就是你所做的各种选择之总和。只要具有一定动力并做出一定努力，你就可以实现你所做出的任何选择。“从现在做起”，这句话在本书中反复出现——这是消除你的误区、创造幸福人生的重要步骤。在人的一生中，可以有所作为的时候只有一次，那就是现在。然而，许多人却在悔恨过去或忧虑未来之中耗费了大好时光。能否利用现在的时光来实现自己的心愿，这是衡量你是否真正生活的试金石，而几乎所有自我挫败行为（误区）都企图乞生于过去或将来之中。

本书的主要内容和观点汇集了西方一些专门从事心理咨询、演讲与培训专家的精髓，可以称得上是将成功学的思想、行为和准则与心理咨询的方法手段融于一体，因而更具实用指导性。本书的每一章节、每一个案例都似一次心理询诊，以尽可能为你创造自己解决问题的条件。书中每一章都详细论述了一个误区，即一种自我挫败行为。自我挫败行为及其解脱办法是心理咨询专家们颇感头疼的领域，我们每个人可能会不时地表现出这种行为，因而消极地影响我们的精神健康。也许你口头上表示愿意为改变自己而作出深入的自我剖析，然而你的行为却往往与自己的意愿大相径庭，确实，改变自我是一件很难的事情。如果你同大多数人一样，那么当你努力摆脱自我挫败的情感和行为时，你全身的每根神经都会阻碍这一努力。书中每章的侧重点则是要帮助你认识到陷入这种误区的原因，然后

再具体描述属于这一误区范围的各种行为——这些行为都是你似乎完全可以接受、而实际上却有碍于精神愉快的日常行为。书中所举案例并不是那些情绪严重失调的临床病案，否则会过于专业而使你读来枯燥乏味，这些例子都是我们每个人每天都可能发出的信息，有时，你不禁会感到——我不也是这样的吗？——这也是本书的一大特点，即以通俗浅显的道理，教给您易学易行的法则，以醒悟人生、完善自我。

在初步了解某个误区的行为之后，书中还分析了你为什么使自己精神不愉快的原因。这一部分试图解答一些问题——“我的行为使我得到了什么？”、“既然这种行为对我不利，为什么还要继续下去？”其实，你保持许多自我挫败行为都是出于相同的原因，这使你更加有可能得以全面发展。一旦消除了这些原因，你也就根除了自己的误区。每章的结尾，书中都教给你一些消除自我贬低行为的实用方法。这种编写结构基本上是根据心理问诊的过程来写，即努力找出问题，仔细弄清这种行为的根源，然后再采取具体措施消除这些误区。

本书最后简要描绘了一个完全消除了误区、一个身心完全健康的人。相信本书将帮助你消除所有阻碍你进行新的美好尝试的“虫子”或偏见，帮助你发现并选择新的人生方向。

How to Overcome Your **12** Erroneous Zones

在我们每个人体内都滋生着许多“虫子”——精神病毒，这些“虫子”已成为侵害现代人生活的一大潜敌。本书正是挑出了我们身上的这些“虫子”，并运用心理询诊的方法，使你走出人生的误区。

在有关人生自助方面的书中，本书是读者最为广泛的佳作之一，她将引导你过上一种充实而幸福的生活。

如果你深陷于一种内疚与忧虑的情绪之中，并发现自己身不由己地陷入了一种自我挫败的行为模式，你的生活就进入了一种人生误区——那些影响你迈向一个幸福而快乐的人生的障碍。本书正好向你提供了如何消除这些有害的误区的良方。

每当你遇到挫折，感受压力或陷入不良的情绪之中时，你可以捧起这本书……她总能将你引入正确的人生轨道，并走出生活的误区。当你读完此书，你一定会向自己的朋友和家人推荐，让他们也分享此书的无穷力量！

ISBN 7-80151-169-7



9 787801 511690 >

ISBN 7-80151-169-7/G · 61

定价：19.80元

目 录

1. 塑造一个身心健康的自我…………… (1)

- ◎ 只要你是一个神智清醒的人,就一定懂得,健康对人的一生是多么重要。
- ◎ 一个圆满的人生,应该包括个人成就、财富与良好的人际关系。
- ◎ 人生就像菜单中的套餐,生老病死这四道菜没有一种可以从人生套餐中剔除。
- ◎ 断定一个人是否幸福,要看他如何面对生老病死。
- ◎ 人生的幸福美满其实是一种感觉,一种心情。

2. 主宰自己…………… (12)

- ◎ 伟人之所以伟大,关键在于——当他与别人共处逆境时,别人失去理智,他则下定决心实现自己的目标。
- ◎ 要主宰自己,首先得摒弃一些人们习以为常的、甚至误以为真的荒谬观点。
- ◎ 如果你很幸福,又充分利用生命的每一分钟,那你就是一个聪明的人。
- ◎ 要使自己成为一个心情舒畅、精神健康的人,你必须首先改变自己的思想方法。
- ◎ 所谓惰性,就是你不愿意或者无法按照自己的意愿进行活动的一种精神状态,是人对生活中的一些消极情绪的反应。

- ◎ 昨天,是张作废的支票;明天,是尚未兑现的期票;只有今天,才是现金,有流通性的价值之物。

3. 珍爱自己 (51)

- ◎ 一个人的自我价值不能由他人来衡量与证实。你之所以有价值,是因为你自认为如此。如果你依赖他人来证实自己的价值,那只能是他人的价值。
- ◎ 爱,就是能够并愿意让你所关心的人根据他们自己的意愿处世做人,而不强求他们满足你的意愿。
- ◎ 一旦你认识到自己的价值,就不必依赖别人提高你的价值,也不会强求别人的言行符合你的旨意。
- ◎ 世界上最令人难以接受的抱怨无外乎两种:一是告诉别人你很累;二是告诉别人你觉得身体不大舒服。
- ◎ 抱怨自己是一种无益的行为,这样会妨碍你真正地生活、促使你产生自我怜悯,阻碍你努力给他人以爱,并接受他人之爱。

4. 你无须得到他人的赞许 (79)

- ◎ 一个寻求赞许的人无异于在向他人表明:“你的看法比我对自己的看法更加重要。”
- ◎ 寻求赞许与其说是一种生活的需要,不如说是个人的一种欲望。
- ◎ 如果你想在生活中寻求快乐、在事业上有所作为,就必须完全消除需要得到他人赞许这种心理!它是精神上的死胡同,绝不会给你带来任何益处。
- ◎ 一旦寻求赞许成为人的一种需要,要想做到实事求是就几乎不可能了。
- ◎ 一个人不可能事事都得到每个人的赞许,但是如果你认识到自己的价值,在得不到赞许时便不会感到沮丧。

5. 撕开你身上的“自我标签” (109)

- ◎ 在旧的自我中,只有一个徘徊的幽灵在低声诉说着往事。你是你今天所作的各种选择的总和,而不是过去所作选择之产物。
- ◎ 过去只不过是一堆灰烬而已。
- ◎ 我们所有的自我描述词语都是回避尝试造成的结果,因此只要你愿意,你就可以消除所有此类词语。
- ◎ 任何阻碍发展的自我描述词语都是应当驱除的恶魔。

6. 无益的情绪:内疚与悔恨 (133)

- ◎ 如果你现在意识到自己具有一种内疚悔恨情绪,那很好。但是,你即刻要做的就是去掉这种内疚悔恨情绪!
- ◎ 内疚情绪能使你经常为他人着想,体谅别人,这是我们每个人应有的品德。
- ◎ 不让孩子感到内疚悔恨,父母也同样可以帮助他学会正确地待人接物。
- ◎ 表示内疚悔恨是赢得别人同情的绝妙办法。你希望得到同情,这说明自尊心不强。

7. 清除你心中的忧虑 (158)

- ◎ 如果你以为只要保持懊悔或忧虑的事情,便可以改变自己的过去或未来,你就是生活在乌托邦之中。
- ◎ 忧虑是因为将来的某件事而在现时中产生的一种惰性。但请记住一点,世上没有任何事情是值得忧虑的,绝对没有!
- ◎ 对一般人来讲,他们所忧虑的往往是自己无能为力的事情。
- ◎ 有了忧虑,你在某些自我挫败行为方面就有了现成的借口。
- ◎ 要认识自己的悔恨及忧虑心理,关键在于意识到现时。应该学会在现时中生活,不要在悔恨过去或担忧将来中浪费眼前的时光。

8. 永别了,愤怒之神 (173)

- ◎ 避免动怒的唯一办法是在内心消除这样一种想法:“你要是跟我一样就好了。”
- ◎ 愤怒情绪是一个误区,是一种心理病毒,它同其它病毒一样,可以使你重病缠身,一蹶不振。
- ◎ 阳光,是万物生长之源;欢笑,则是人的精神生活的阳光。
- ◎ 幽默是人的个性、兴趣、能力、意志的一种综合体现,它是语言的调味品。
- ◎ 发怒,完全是一种可以消除与避免的行为,只要好好地把握自己,你就可以让自己走出这一误区。

9. 勇于探索未知世界 (193)

- ◎ 只有缺乏安全感的人才会极力寻求安全。越欲寻求安全,便越对未知世界感到恐惧。
- ◎ 我们所能经历的最美好的事物便是神秘的未知。它是所有艺术和科学的真正源泉。
- ◎ 思想僵化会引起各种偏见,这种偏见就是人们常说的“事先的判断”。
- ◎ 惧怕失败是我们的社会的一种强大恐惧心理,自孩童时期,就有人向你灌输这种恐惧感,而这种恐惧往往与你终生相伴。
- ◎ 事事追求完美,都要拼命做好,这表面上看确是一种好事,但它却会使你自己陷入一种生活的瘫痪。)
- ◎ 许多人总是将自己的价值与事业成败等同起来,但很少有人会感到自己确实很有价值。
- ◎ 无数事实已经表明,没有失败,我们就什么也学不到。

10. 解除世俗的束缚 (220)

- ◎ 世界上没有任何放之四海而皆准的规则、法律或传统习惯——包

括这条规则在内。

- ◎ 任何事物都不是绝对的。任何规则或法律都不能保证在各种场合均能适用,或取得最佳效果。
- ◎ 如果你不冲破外界因素的控制,或者总是认为外界因素在控制着你,你就不可能真正地生活,不可能有所作为。
- ◎ 我们永远无法确定我们所压制的是不是错误的意见。即使我们压制的是错误的意见,压制意见的做法比错误意见本身更为邪恶。
- ◎ 人们总是一遍又一遍地重复着一些陈词滥调,然而,一旦他们冲破传统的束缚,开始积极思考,便会创作出大量诗歌和故事,显示出极大的智慧、希望、美德和学识。

11. 你无须强求公正 (253)

- ◎ 谁也无法说服他人改变。我们每个人都固守着一扇只能从内开启的改变之门,无论动之以情或说之以理,我们都不能替别人开门。
- ◎ 人们渴求公道,但一旦他没有得到公道时就会表现出一种不愉快。
- ◎ 强求公正是一种注重外部环境的表现,也是一种避而不管自己生活的办法。
- ◎ 如果忌妒心理妨碍你的生活,使你陷入某种惰性,你就应该有意识地消除这种思想情绪。
- ◎ 不要忘记:报复也是受他人控制的一种表现。不要根据他人的行为采取行动,应该按自己的判断行事。

12. 驾驭“拖延”的恶魔 (270)

- ◎ 世界上那些最容易的事情中,拖延时间是最不费力的。
- ◎ 拖延时间是一种不健康的行为,然而却很少有人能够说他自己从

不拖延时间。

- ◎ 如果你留心观察一下那些拖延时间的人,就不难从他们的口中之言中找到一些共同的词语——“或许”、“希望”、“但愿”。
- ◎ 拖延时间的生活习惯其实是避免付诸实际行动的一种手段。
- ◎ 愿使自己感到厌倦的人比令人厌倦的人更加令人厌倦。
- ◎ 不要做任何表白。你的行为雄辩地说明了一切,其声振耳欲聋,使得我听不清你的任何辩解。

13. 塑造一个独立的自我 (293)

- ◎ 在人际关系中,如果两个人失去各自的独立性融为一个人,那么这种关系的结局便是两个不完整的人。
- ◎ 个人独立并不代表真正的成功,圆满的人生还必须追求一种更加成功的人际关系。
- ◎ 要实现心理独立,首先就得摆脱依赖他人的需要。
- ◎ 母亲的责任不是让孩子依附于她,而是使孩子独立于她。
- ◎ 婚姻持续时间的长短并不表明婚姻的成败。许多夫妻是在勉强维持着婚姻关系。
- ◎ 依赖关系好比鸟巢,在这里哺育雏鸟再好不过。不过,鸟儿大了总要飞走,而飞离鸟巢去独立生活才是真正美好的。

14. 一个消除了所有误区的人 (320)

- ◎ 我们不要停止探索,而一切探索的尽头,就是重回起点,并首次对起点有真正的了解。
- ◎ 只要你充分利用现在,努力实现自我发展,你也会成为一个消除了所有误区的人。



塑造一个身心健康的自我

你希望在工作上享有更多自主吗？

那么先做个尽责尽职的员工吧！

你希望获得信任吗？

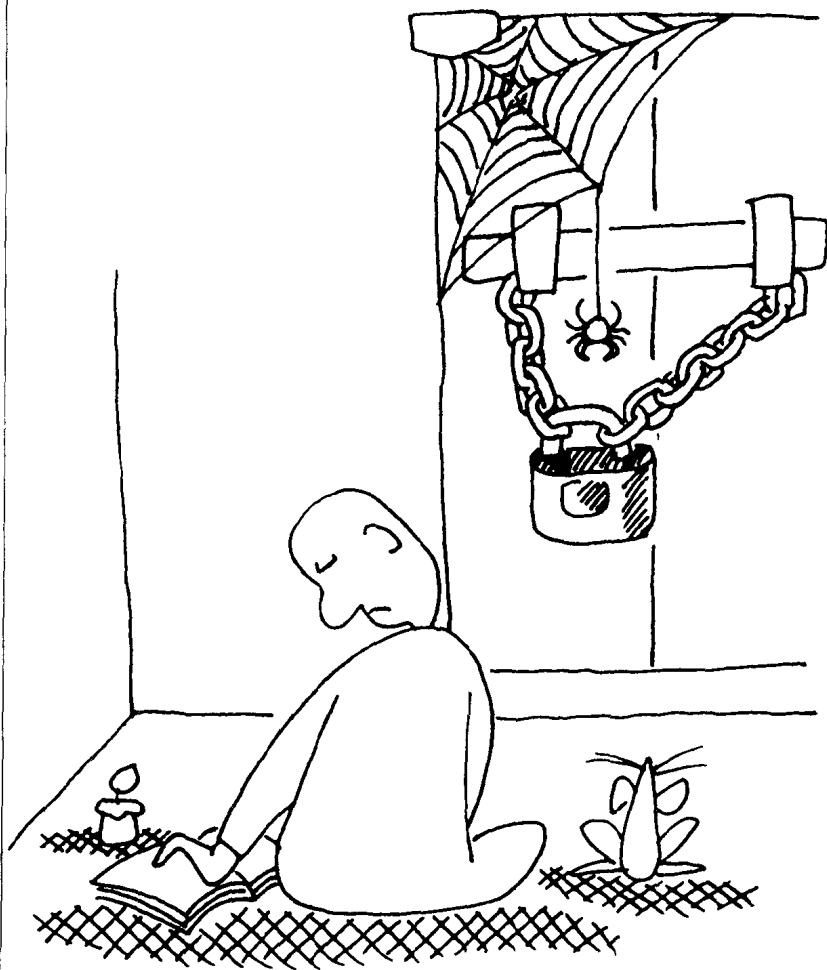
那么先做个值得信任的人吧！

阿斯匹灵式的建议只能暂时解决问题，

惟有反求于己，从观念与品德做起，

由内而外全面造就自己，

才能使你在人生各层面表现出众。



谁也无法说服他人作出改变。我们每个人都固守着一扇只能从内开启的改变之门，无论动之以情或晓之以理，我们都不能替别人开门。

在我们生活的这一世界上，许多人都陷入了自己不期而遇的一种人生境地，并且越陷越深——他们不满意于自己的工作，他们厌倦了与人相处，他们抱怨同事，他们为自己的婚姻而后悔，他们身患疾病，未老先衰，他们对周围的一切都似乎感到厌倦与不满……。也许我们每个人都害怕陷入这种幽暗的人生胡同，甚至让自己走上绝路。更加可怕的是，当你已经陷入了这种危险境地时，你却浑然不知。

一个圆满的人生，应该包括个人成就、财富与良好的人际关系。在迈向成功之路上，你面临的是无数次的选择，愿不愿意过着一种积极的生活，这是你个人的一种选择。一旦你作出了这种选择，成功的机会就变得俯拾皆是。而每一次机会、每一次经验都是一种全新的开始，你都可有自己不同的想法与人生体味。面对生活源源不断的挑战，你应该首先让自己取得一种有利的地位，然后镇定自若地调兵遣将，去应对人生的大敌。你就是指挥官，没有人能命令你，甚至以其意志驾驭你，一切主动权皆操之于你的掌中。

我们每个人都守着一扇自由开启的“改变之门”，除了自己，没有人能为你找开，只要你愿意敞开心灵，抛却旧的观念，将良好准则化为习惯，成功圆满就尽在你的掌握之中。从现在开始，重新探索自我，由里而外地全面造就一个自我！