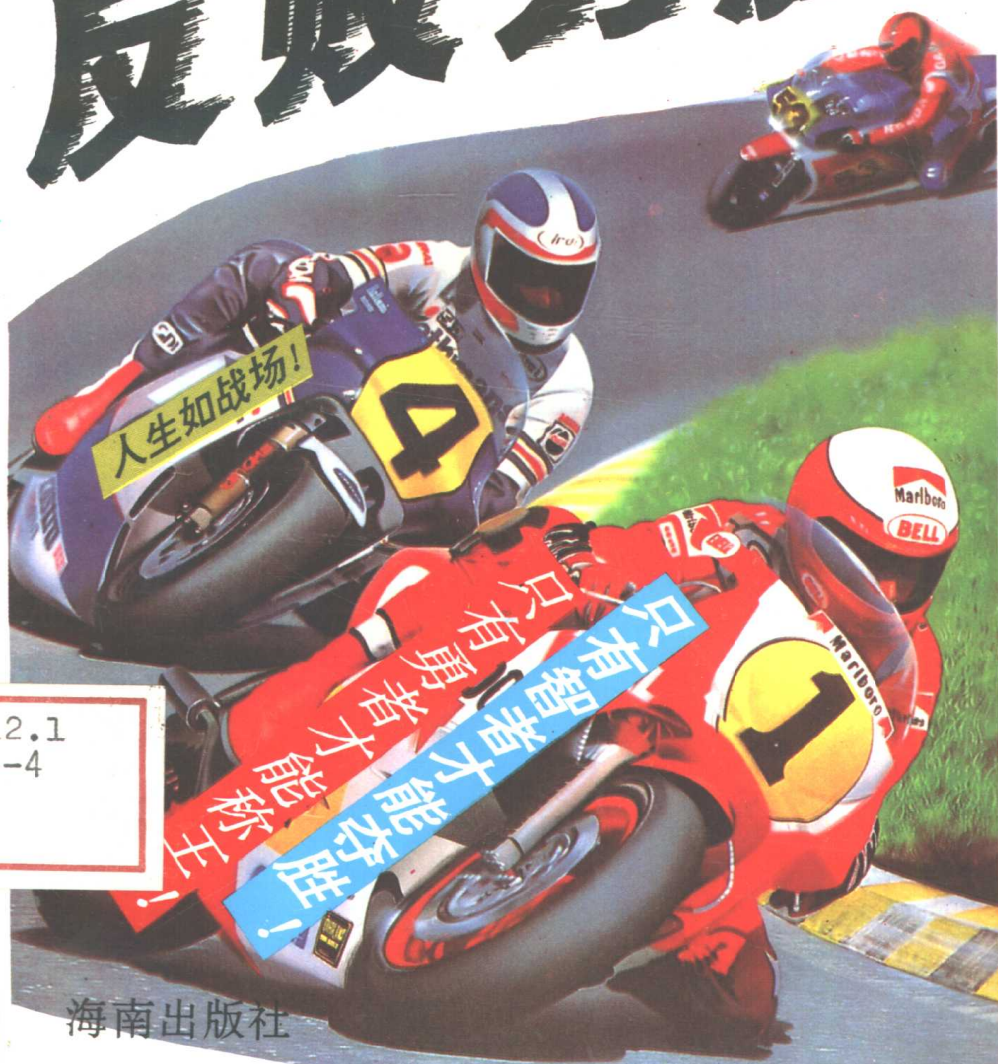


人生逆境突破术

反败为胜



912.1
55-4

海南出版社

怎样突破人生逆境

反败为胜

多湖辉 原著 君 蕨 编译

海南出版社

反 败 为 胜

君 蕤 编译

责任编辑 洪声

*

海南出版社出版发行

新华书店经销

长沙市华中印刷厂印刷

*

开本:787×1092毫米 1/32 印张:4.125 字数:86千字

1994年2月第1版第1次印刷

书号:ISBN7-80590-047-7/B·3 定价:2.80元

本书如有缺页、倒装等印刷质量问题,请直接与承印厂联系解决。

人生如战场。不幸的是，你在生活和事业的途中，急转直下，一落千丈，濒入绝境……

榜上无名。十载寒窗苦读，竟一日付诸东流……

求职不行。四顾茫茫而长叹：天下之大，竟无我一席之地

……

情场失意。海誓山盟，一夜之间皆成泡影。人去楼空，惟有泪千行……

商场失利。当年富甲一方，春风得意；今日债台高筑，一贫如洗……

人生一致如此，请问回天之力何在？

此时此刻，请你静下心来，稍事休息。聊饮清茶一壶，枕旁灯下，试读此书……

AA6 63/04

特别推荐

· 恋爱的智慧

男人必备的宝典，
情场绝招 104

· 名人情史

以史家笔法披露世
界名人情场私秘

· 感悟浮生

以挚诚之笔写尽人
生种种困惑和感慨

· 白手发家术

再现成功者赤手空
拳打天下的奋斗史，精
辟论述白手创业的十大
法则

· 幽默的毛泽东

他因伟大而幽默，
他因幽默而伟大

· 蒙学处世精华

集中华传统处世哲
学于一书，一生受惠，代
代相传

· 男人成功术

现代男人立身处世
的十大成功术

· 名人谈女人

世上女人千千万，
都付名人笑谈中

责任编辑 洪 声
装帧设计 林凤仙

目 录

序言 怎样突破人生逆境

第一章 一句话就能使你恢复自信

1. “反正”、“我就知道”等话，是令人感到挫折的语言 (19)
2. 自信须有坚强毅力才有效 (19)
3. 同一件事，用肯定语气来说，可以消除自卑 (20)
4. 对自己有负面作用的言语，省略或用代名词 (21)
5. 将问题抽象化，可减低令人厌恶的程度 (21)
6. 联想对忘记讨厌的东西很有效 (22)
7. 有否定的想法时，不用名词而用动词来表示 (23)
8. 改变“单位”的名称，心中负担也会随之改变 (23)
9. 认为目前是最坏的处境，情况就不会更恶化 (24)
10. 产生自卑感时，用“我们”代替“我”，就能克服自卑感 (25)
11. “如果 A 失败，还有 B 机会”，这种想法可以减轻烦恼和不安 (25)
12. 真正变成无能是因为自己承认无能 (26)
13. 从脑中消除时限用语，可产生斗志 (27)

- 14. 心理上快被压倒时,要故意使用粗鲁的语言 (28)
 - 15. 使用浅显名称,可使棘手问题消失 (28)
 - 16. 担心自己是否成功,最好在他人面前宣布自己的目标 (29)
 - 17. 如对某事产生畏惧,就把此事说出来,心中可保持
 平静 (30)
 - 18. 事情还没有成功时,就把此事用自言方式说出来 (30)
 - 19. 给女朋友写信,也是消除烦恼的好办法 (31)
 - 20. 心情急躁时尽量在纸上写各种原因 (32)
-

第二章 身边的东西可以使你消除不安

- 21. 开始做不想做的事情,首先要准备接受外界的挑战 (35)
- 22. 头脑不清晰时,要从自己四周开始清理 (35)
- 23. 厌恶的事看了它的结果,压恶感就会消除 (36)
- 24. 护身符是使你不安感觉平静下来的镇静剂 (37)
- 25. 占卜就看你如何运用,使它成为好的振奋剂 (37)
- 26. 陷入低潮,最好改变生活空间 (38)
- 27. 觉得担心害怕时,尽量多带些自己熟悉的东西 (39)
- 28. 精神无法集中时,除必要的东西外,都不要放在身边 (39)
- 29. 用录音带做睡前暗示,对恢复自信有效 (40)
- 30. 情绪低落时,要看些漫画书或幽默小说 (41)
- 31. 情绪低迷时,将已完成的工作摆在眼前来看 (42)
- 32. 在学业方面受阻时,四周不要有钟表之类的计时之器 (42)
- 33. 忧郁时,穿上华丽、活泼的服装,心情会变得开朗 (43)
- 34. 经常穿醒目服装,不必担心别人的眼光 (44)
- 35. 单调的声音或刺激,可镇压亢奋的精神 (44)

36. 快节奏音乐使人产生活力和信心 (45)
37. 周围光线比桌上光强时, 你就无法集中精神 (46)
38. 对镜中另一个自己谈话, 可以冷静观察自己 (46)
39. 红色使人积极, 蓝色使人稳定 (48)
40. 强迫自己去做厌恶的事, 会自然喜欢上那工作 (48)
41. 要使精神集中, 从事运动或艺能, 相当有效 (49)
42. 和喜欢做某事的人来往, 你自然也会喜欢做那件事 (50)
43. 丧失自信时, 要和比自己优秀的人接触 (51)

第三章 脚步轻快心情也舒畅

44. 心情放轻松, 身体上的紧张才得以松懈 (58)
45. 心情消极时, 走路速度加快, 心情会变好 (58)
46. 焦躁时, 可以试着做激烈的运动 (56)
47. 大声说话, 可使自己心胸变得宽广 (57)
48. 忙碌地去从事任何工作, 可以赶走不安和恐惧 (57)
49. 自己对自己说话, 再加上一定动作, 暗示效果会更好 (58)
50. 开始工作之前, 先凝视某一物体, 可以使精神集中 (59)
51. 当别人说话听不进去时, 要记录下来, 可产生应付的作用 (60)
52. 要喜欢讨厌的事情, 必须利用机会多接触和这些事有关的东 西 (60)
53. 觉得怯场时, 不妨玩弄手边的小东西 (61)
54. 对不擅长的事物, 只要缩短物理距离或心理距离即可 (62)
55. 心情不安时, 采取交叉手脚的防卫姿势, 可使心情平静 (62)

第四章 调整做事的顺序可帮助你成功

- 56. 要完成大标准, 必先由小目标做起, 容易产生信心 (67)
- 57. 目标愈具体, 干劲就愈高 (67)
- 58. 工作前, 先做系统的规划, 心情较轻松 (68)
- 59. 要消除倦怠感, 就必须打破既定的行程 (69)
- 60. 感到厌烦时, 与其休息, 不如去从事别的工作 (69)
- 61. 做讨厌的事之前, 先做喜欢的事 (70)
- 62. 遇事不知所措时, 把焦点瞄准于到达目的的任何管道
 上 (71)
- 63. 眼前的困难不解决, 只会增加精神紧张 (72)
- 64. 先立下十年后的计划, 就容易看出目前的计划 (72)
- 65. 繁重的工作量, 只要以“心理除算”来细分, 就不会
 感到负担沉重 (73)
- 66. 标语的右上方要提高并加大字体, 就会产生干劲 (75)
- 67. 厌恶的事, 一周开始就做, 不如周末去做较有效 (75)
- 68. 做棘手的工作, 应该在自己情况最佳的时段内去做 (76)
- 69. 懂得如何将工作停止, 就不会对这工作感到烦恼 (76)
- 70. 完全离开工作以后, 不想做的事也想去做 (77)
- 71. 因工作而感到疲倦, 最好通过工作来消除 (78)

第五章 怎样使自己产生活力

- 72. 人不是因地位而有其形象, 是因为有所为才有其地位 (81)
- 73. 快要失败时, 将快乐的结果视觉化, 就会有信心 (81)

74. 不要让失败成为真正的失败，最好做获胜的修改 (82)
75. 对一件事情投入后，其他的事情也会产生去做的欲念 (83)
76. 担心自己缺点，失去自信，干脆豁出去 (84)
77. 迷惑时，就想想当初的直觉 (84)
78. 从另外的观点去考虑评价标准，可以反驳一些不好的
评价 (85)
79. 要从恶习或失败中挣脱出来，就要有意地去反复做这
些恶习和失败 (86)
80. 烦恼时，让自己和广大的世界做一对比 (86)
81. 不论任何事情，只要能完成一件你所擅长的，其他的
事都可迎刃而解 (87)
82. 自断退路，可以振奋人心 (88)
83. 每天只要持续做一件事，对其他事情也可产生持续力 (88)
84. 给予自己报酬，可使自己做不愿做的事 (89)
85. 经常制造一个“假想敌人”，可保持干劲 (90)
86. 觉得“错了”，只能暂时去想别的事，就可冷静下来 (91)
87. 感觉不安时，要将事由拿来自问自答 (92)
88. 不安时，去饱食自己喜欢的食物，可以充实精力 (92)
89. 要消除不喜欢的事，最好是重复去做它，就会习惯 (93)
90. 同样的失败，会因你的笑容，而使失望程度有所不同 (94)

第六章 自己的弱点并不可怕

91. 对方讨厌自己，就想象自己也讨厌对方 (97)
92. 别人的优点看起来很大，自己的优点却很小 (97)
93. 知道有和自己同样缺点的人，就可摆脱自卑感 (98)

94. 去找比自己杰出的人的缺点，可使自己的优点有所
发挥 (99)
95. 对你有压力的地方，只要找出自己和周围的共同点，
就不会感到恐惧 (99)
96. 从对方身上找出另外的身分，就不会畏惧他 (100)
97. 受对方头衔压迫时，可当成他头衔很多 (101)
98. 厌恶对方行为，如果换个角度去看原因，可消除心中
的不快 (102)
99. 对能干的对方感觉自卑，可将能力转换成角色来看 (102)
100. 被对方压倒之前，先使自己的动作保持稳健 (103)
101. 可能被对方压倒时，要背光而立 (104)
102. 要消除对方的反感，必须有共同的敌人 (104)
103. 避免对方的压迫感，可凝视对方身体某一部分 (105)
104. 对不喜欢的对方，保持冷漠很有效 (106)
105. 利用自己的领域，可以克服恐惧感 (106)
106. 令人心生恐惧的人，把他假托于具体的东西来打击，
可使心情安定 (107)
107. 和不喜欢的对方接触，要掌握先机 (108)
108. 讨厌对方，避免受其影响，最好不要和他对视 (108)
-

第七章 一生成败在一念之间

109. 身边发生的事，经常从好的一面去解释 (113)
110. 联想悲剧的反面，可以发现新出路 (113)
111. 回想过去的自己，会对现在的自己有信心 (114)
112. 陷入否定时，用“……，但是”这句话，可改变

- 情绪 (115)
113. 将小优点重复去想, 就不再介意自己的缺点 (115)
114. 改正缺点, 不如去发挥缺点 (116)
115. 认为“不擅长才能变成大擅长”, 就可脱离不擅长
的事 (117)
116. “讨厌”的原因, 是“讨厌”加上“不擅长” (117)
117. 不擅长的事和擅长的事加起来做联想 (118)
118. 不要了解太多, 是避免恐惧的好方法 (119)
119. 失望或不安时, 夸大想法, 使之滑稽化, 可使心情
轻松 (119)
120. 强迫自己“一定要做”, 反而会做不好 (120)
121. 去探索不安的真相, 不安就会消失 (121)
122. 要从绝望中挣扎出来, 必须先承认绝望 (122)
123. 对感觉不安的部分, 积极去认识, 可使整个不安转
为正面作用 (122)
124. 把严重的事看成是小事, 可使心情安定 (123)
125. 为自卑而烦恼时, 可读成功者的传记 (124)
126. 产生不安时, 将乐观、悲观完全分开来想 (124)
127. “只有”不如“还有”的想法, 可使人产生自信 (125)
128. 讨厌的事, 再去试试是否真讨厌, 就会变成喜欢 (126)
129. 不要为后悔而后悔, 只要认为“后悔是从充裕产
生的”即可 (127)
130. “失去的”当成是“抛弃的”, 失望可减轻 (128)

序言 怎样突破人生逆境

稍微改变心情就大不一样

因职业关系，经常有人来找我商谈有关工作、学业等方面问题，令人难以置信的是：竟有如此多的人对自己和工作缺乏信心，而陷入焦虑不安。从他们的谈话中发现：有些人有雄厚的实力和条件，却缺乏自信，以致于无法发挥潜力；有些是遭受升学压力而念不下书，每天在苦闷中度过。

这些人有个共同点——诚实、胆怯，强烈要求自己对自己忠实，且凡事都追求完美和成功，可是却对自己的能力感到怀疑。由于两极化的结果，把自己推进迷惑、烦恼之中，自卑、无力感也跟着产生。到后来一事无成，只觉得生命缺乏意义，终日惶惶不安。我们周围的男、女、老、少，也许你、你的属下、儿女，都正在受这种自卑感的痛苦煎熬。

每当我接触到这些人，就不禁想到：为什么他们无法去过较轻松的日子呢？卸下肩上的重担，放松紧张的心情，愉快的投入工作、学业，如果能够这样，烦恼和自卑也就云消雾散了。

这是很容易做到的，只要稍微改变心情和看法，立刻会变成有信心的人，而全心投入工作和学业。

但是很遗憾，因为很多人无法做到，严格说是“认为做

不到”。他们的理由是：不知要如何去想，才能解除烦恼和痛苦。那么，如何才能改变那种负面的心情呢？“如何改变想法的艺术”就是笔者现在所要谈的“自我暗示术”。你从前大概多少也尝试做过，但这并不重要，问题在于你能否有效地利用它。

面粉也可以当药用

“暗示”这种现象和我们社会生活有密切的关系，不一定要自我暗示。例如：你喜欢凑热闹而跑到失火现场，夹在人群中时，你可能受群众的影响，而做出平时意想不到的荒谬行为，大喊、奔跑等。大家大概都有过这种类似的经验，显然，是受了暗示作用的影响。

我们因每天看电视广告，而到百货公司买了某些商品，这就是受到电视广告暗示的结果。广告宣传利用你无意识的心理作用，而达到促销目的。

“暗示”的效果还不止这些，多年前，笔者曾利用电视节目分开对成人做一种暗示效果的实验。当着二十位成人面前，我拿出瓦斯筒，说：“这里面装满了酸甜味的气体，现在要打开瓦斯栓，如果你们闻到味道，就请举手。”说完开栓，他们很快地全部举起手来，并说很清楚地闻到气味。其实，是无色无臭的，因为筒内是空的。

这和将面粉给头痛的病人，说能治好病痛是同样的道理。其他如听到别人说他脸色苍白，就会真的变得脸色苍白；医生一句话就令人生病的“医原病”，都是受到暗示引起的。

这些都被称为“觉醒暗示”。它和“手会变热”那类的催眠术有明显区别，即在于前者是处于很清醒的意识条件下被暗示而后者则否。

这种暗示的强烈效果，在自己作“自我暗示”时，同样也会出现。有时甚至于可比前者得到更大的效果，而且它有“他人暗示”所没有的优点，即自己可随时随地自由去做。

反观“催眠疗法”，虽在心理治疗上的功效受到充分肯定，但存在有无法解决的问题。因为治愈后还会再复发，须不断接受治疗。

针对这点，自我暗示术，采用自律训练法，施术者正是自己，任何时地皆可不停自我暗示，可达到事半功倍的效果。

具体来说，将面粉当药给人服用的他人暗示术，须要别人来帮忙。而自我暗示是不须借助别人，就可进行。就这一点便可以充分发挥它的效果。

“自我暗示”可以产生自信

再看“自我暗示”对自信的重建是否如此神效。我们意志不断受自己和他人暗示影响，而产生正面和负面两个极端现象。但，受到强烈的负面作用，我们会产生莫名的自卑感、恐惧感，而令人不安。

“自信”，辞典解释为“相信自己的价值和能力”。也就是说从过去经验里得知自己有做到的能力，而以此为基准，期望未来也能做到的信念，就是“自信”。

在讨论“自信”之前，必须先认清两点：一、自信绝不是固定的，会因时、地而有所改变。二、自信和不安都是因当事人的“主观体验”而产生，所以并不客观。由此看来，如果给予自己和他人负面的暗示时，这种主观意识就会更加强烈，成为自卑、不安的原由。

此时便是要利用恢复自信的技巧——自我暗示术，来排