

HIGH PERFORMANCE THINKING FOR BUSINESS, SPORTS, AND LIFE

→ 你的**想法**与你的**行动**同样重要



[商务、运动、生活中的] 高效思维]

[美] 盖尔·戴维斯 博士 著 梁栋 译



世纪出版集团 上海人民出版社

HIGH PERFORMANCE THINKING FOR BUSINESS, SPORTS, AND LIFE

→ 你的**想法**与你的**行动**同样重要

[商务、运动、生活中的] 高效思维

[美] 盖尔·戴维斯 博士 著 梁栋 译



B1285171

世纪出版集团 上海人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

商务、运动、生活中的高效思维/(美)戴维斯(Davis, G. A.)著;
梁栋译. —上海:上海人民出版社, 2003

书名原文: High Performance Thinking for Business, Sports,
and Life

ISBN 7-208-04835-5

I. 商… II. ①戴… ②梁… III. 思维方法 IV. B804

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 085765 号

出品人 施宏俊

责任编辑 王 玲



商务、运动、生活中的高效思维

[美]盖尔·戴维斯博士 著

梁 栋 译

出版发行 世纪出版集团 上海人民出版社出版、发行

(200001 上海福建中路 193 号 www.ewen.cc)

经 销 新华书店上海发行所

印 刷 北京华联印刷有限公司

开 本 635×965 毫米 1/16

印 张 8.5

字 数 91,000

版 次 2004 年 1 月第 1 版

印 次 2004 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 7-208-04835-5/B·402

定 价 15.80 元

提 要

本书展示给我们一个功能强大、理论上可行的框架，以助于我们理解和修正是什么使自己在商务、运动及生活等领域时刻保持最佳状态。《高效思维》首先能帮助你确定自己在面对不同场合时的内在反应机制；其次教你如何分析这些反应的质量；最后探讨各种方法以改进那些与你设想不一致的反应。书中所提供的观念、方法和技巧清晰直接、充满睿智，全部来源于实践经验的汇总。

致 约 翰

致 谢

我要感谢生命中遇到的人们，是你们不停地问我是不是可以写下这些，你们是我这部书的起点。

我要感谢能有幸与众多运动员和教练员一起工作，是你们一直影响和启迪着我。

我要感谢本书的编辑及图书设计师，因为有你们出众的工作，这本书才最终成为现实。

我要感谢我的家人、朋友、同事、老板和其他独立企业主对我的鼓励与支持，没有你们的爱和祈祷，我无法成功。

我要感谢我的儿子对我的爱与支持。

我要感谢我的父母，是他们赋予了我的“文件柜”中无穷的内容。

序 言

在我从事运动心理学领域研究的 20 年间，这一学科发生了根本的变化。在过去，它常常被认为是给运动员增添麻烦、毫无用处的东西，是浪费运动员的时间。今天，运动心理学已经被广为接受，无论是业余运动员还是职业运动员，对运动心理问题都倍加重视，都期望在比赛的准备阶段借助运动心理学的帮助，发挥自身最好水平。事实的确如此，运动心理学实质上就是通过某些技巧和方法，使运动员学会如何思考和行为，进而增强身体的机能。《今日美国》(USA Today)曾指出，正是运动心理学的发展“揭示了各项运动成绩为什么会在 20 世纪 90 年代突飞猛进”。

我之所以涉足运动心理学，源于我本人对花样滑冰运动的热爱。当我从事心理咨询这一职业时，我力图让自己的职业生涯变得更为丰满和有趣。于是，我开始试着为运动员们做点什么，试图探寻运动规律的所在。光阴荏苒，我在运动心理学领域的实践积累越来越多。我所服务的运动员，能力水平参差不齐，他们中既有自娱自乐的业余选手，也有多次参加世界级比赛和奥运会的专业高手。其间，我也和来自世界各地的教练员有过许多合作。

在这一过程中，我很早就意识到许多对运动员行之有效的方法同样可以应用于生活中的其他领域。那些对运动成绩有所助益的东西，同样可以帮助我们在其他方面取得成功。于是，当我后来和各式各样

的成功人士打交道时，我自己经常会运用运动心理学中的某些策略来帮助他们。

运动心理学这一概念其实是理论与实践的某种综合，它根植于运动规律中许多业已被证明的原则和技巧。事实上，无论你年纪多大、成绩怎样，只要有的放矢，运动心理学都可以帮助你增强能力，提高成绩。因此，虽然运动心理学最初是为参与比赛的运动员准备的一些技巧和方法，但这些技巧和方法同样可以应用于生活的其他方面，使你取得进步，前提是你必须认识到自己有这种愿望，而且愿意为之努力。

需要指出的是，运动心理学中的很多技巧和方法都可以帮助我们提高成绩，但必须有一前提，那就是要言行一致，把我们心里所想的付诸行动。这样，思维技巧和身体技能的结合，才能够使我们获得提高，无论你是在会议桌前，还是在竞技场上，概莫如此。

我们在孩提时都曾读过许多故事，《全能的小引擎》(The Little Engine That Could)就是这样一本让许多人念念不忘的少儿读物。它说的是，小引擎不断勉励自己：“我想我能，我想我能，我想我能”，于是克服了许多困难，完成了许多从前它想都不敢想的壮举。毋庸置疑，它之所以实现了一个又一个目标，正是因为它的执着和对成功的向往。这也说明，拥有坚强的意志在很大程度上可以帮助我们克服困难和阻碍。

还有一个很好的例子，它来自自然界。很多人或许知道，大黄蜂是不能飞翔的，这是能通过科学原理证实的。其原因在于它的身体过于沉重，而翅膀则太过单薄。因此，从空气动力学的角度看，大黄蜂

不可能飞起来。可事实上，它确实能飞。

言归正传，运动心理学究竟能对我们的生活产生怎样的作用？应该说大多数人在生活中都可以从运动员的拼搏和成功中找到共通之处。对运动员而言，他们日复一日地艰苦训练，不断提高自身体能和竞技水平，始终专注于同一个目标，这与我们大多数人在生活中所经历到的东西毫无二致。当他们去比赛时，他们会满心忐忑，又怀揣期望。比赛中，他们需要付出艰辛，还会遇到挫折，被迫作出各种改变，继而重新确定自身努力的方向。因此，无论是在运动场上，还是其他领域，因时而变对每个人来讲都是需要面对的现实。

本书的主旨在于，每个人都要相信自己，只要思维技巧使用得当，就可以提升自己的业绩，取得更大成功。或许你已经读过不少诠释这一哲理的书籍，然而你可能并没有真正懂得如何运用这些技巧来帮助自己。因此，《商务、运动、生活中的高效思维》这本书可以帮助你理解和掌握运动心理学中的许多技巧，并指导你在工作和生活的各个方面实际地运用它们。是的，如果你正想要审视自我、谋求进步，那么请相信本书一定会对你有所帮助。



作者简介

盖尔·戴维斯博士是一位心理学家，专门研究个人成长及发展中遇到的问题，为此长年进行的研讨会享誉国际。她本人不仅具备临床经验，更有长达 20 多年的运动心理学方面的造诣。在美国体育界，她深受运动员和教练员的尊敬，曾服务于多位世界级选手和奥林匹克选手。

作者联系方式

Dr. Gayle A. Davis

730 West Cheyenne Boulevard

Colorado Springs, CO 80906

Phone: 1 - 719 - 632 - 5761

Fax: 1 - 719 - 576 - 2464

Email: gadphd@earthlink.net

Website: www.GayleADavisPhD.com

目 录

CONTENTS

致 谢	I
序 言	III
第 一 章 导言	1
第 二 章 思维及其运转	7
第 三 章 自我交谈	15
第 四 章 想像力	23
第 五 章 文档及其使用	31
第 六 章 文档：自我映像	37
第 七 章 文档：目标	45
第 八 章 文档：专注	51
第 九 章 文档：完美主义	59
第 十 章 文档：改变	65
第十一章 文档：压力	71
第十二章 文档：沟通	77
第十三章 文档：情绪	83
第十四章 文档：忧虑	87
第十五章 文档：放松	93
第十六章 文档：时间	99
第十七章 文档：平衡	105
第十八章 将文档串联起来	111

> ▶ >



Introduction

思考对每个人都至关重要，其重要之处在于我们每个人都应理解自身思维是如何进行交谈和想像的，要知道我们交谈的内容和想像的图景左右着我们的生活。

如果你的生活并不如愿，那么你应当去探究一下你的思维，想想你为什么如此，又能怎样。你已有的认识得自于别处，是你个人经验、思维、习惯和记忆的综合。它们不可能始终如一，而是在不停地流动、嬗变。只要你愿意付出，你个人的认识同样可以得到修正、强化和再造。因此，作为一名成年人，我们每个人都可以把握已有认识对自身的影响。

当我刚开始与花样滑冰运动员打交道时，我知道大多数的花样滑冰选手每年起码要练习 1000 小时以上，而一年到头，正式比赛的时间就只有短短的 20 分钟。因此，我们的工作很大程度上就是帮助运动员在这短暂的时间内尽可能发挥最高水平。对这些选手来说，他们受过良好的训练，有着充足的营养，自身水平也很高，实际上最可能忽略的是如何运用自身的思维技巧来获取成功的信心和能力。他们需知道比赛中最重要的依靠其实就是他们自己的思维。

因此，思维是我们此处要着重讨论的问题。有专家指出，如果一个人具备很好的技能条件，那么其成功关键的 95% 由他的头脑决定。这意味着，技术能力的高低只是成功的要素之一，更为重要的是运动员能否在压力下充分发挥水平，勇于面对挑战。

我们每个人都曾在脑海中描摹过自己，想过我们究竟是谁、要成为什么样的人、该做些什么事。我们最熟悉的是我们快乐时的情景，最容易远离的是我们郁闷时的一切。假如你头脑中的景象与你正在做

的存在差异，那么，你应该搞清楚这差异从何而来——是景象本身的原因，还是你采取的行动有误。这时，如果你没有考虑清楚，你仍旧可以继续行事，可能结果并不如你所愿。同时也可能是你潜意识中存在着某些东西，它们让你不要模仿头脑中的景象。无论怎样的差异，你都需将现实与头脑中的景象更紧密地结合起来，这就意味着你要么调整你的想像，要么换一换自己的思考方式，重新确定自身的努力方向。

有效的方法是，你应该对自己头脑中的景象作些评价，看看它们是否与他人的标准或期望相背，也许你自己的想法正好与这方面的专家做法相抵触。常识告诉我们，这有可能打击自我，但如果依靠一个不适宜的标准，我们更容易失败。

你为何如此行为？历经多年后，人们所说或所做的每件事都有可能让你改变认知和对世界的看法。自打你头脑中图景形成，是非对错，其实都根植于你的情感和行为。当你想到“我不能如此”时，那么请告诉我们，是谁让你这样想？是父母，还是孩提时曾影响过你的某些人？

如果你觉得自己有时会待在不愿待的地方，其实是你早期的意识在起作用，这使你常常感到手足无措。思维的潜意识就像一台计算机——你输入什么，它就接收什么；它从不提问，只会将你输入的信息当作事实，又反馈给你。如果你反复多次告诉自己同一件事，如果你多次听到同一种说法，你就会形成某一习惯，建立某种信念。无论何时何地，你要么会比你所想的做得更好，要么就是更糟。你始终会不停往复这一过程。

在《商务、运动、生活中的高效思维》这本书中，我们首先要探讨的是思维及其运转方式，并讨论自我交流和想像力的重要性；其次，我们会考察一系列的行为模式，把各种特定的思维技巧区分开来，看看它们由什么构成，有什么作用；最后，我们会说明如何在实践中运用这些技巧来提升自身在某一领域中的业绩。

通过阅读本书，学会适合自己的思维技巧，并不断加以实践；这样，当你为实现某一目标，想要用思维从过去的经验中找到解决办法时，你就可以做到事半功倍。

我们掌控着我们的思维。虽然，原有的记忆无法抹去，但是，通过自我交流和想像，我们可以改变自身固有的认识。潜意识像一个巨大的蓄水池，包容着许多资源和信息。我们的任务就是识别这些信息，判断哪些是有益的、哪些是无益的，同时了解这些信息对我们行为的影响，用具有建设性的思维技巧去发展好的、阻隔坏的。其结果是，我们不再受先前的思维定势所摆布，我们的思考、感知和行动将会以符合当前实际的信仰和观念为依据。

