

心灵活水书系

周旻 编著

寻找 忘忧草

知识出版社

心灵活水平系

知识出版社

寻找 忘忧草

周旻 编著

X i n L i n g H u o S h u i

图书在版编目 (CIP) 数据

寻找忘忧草/周旻编著. 北京: 知识出版社, 2000. 11

(心灵活水丛书)

ISBN 7-5015-2732-6

I. 寻… II. 周… III. 情绪适应-通俗读物 IV. B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 76230 号

书 名: 寻找忘忧草

编 著: 周旻

出版发行: 知识出版社 (北京阜成门北大街 17 号)

邮政编码: 100037

经 销: 新华书店

印 刷: 北京泰山包装防伪印刷厂

开 本: 889 × 1194mm 1/32

印 张: 7.625

字 数: 147 千字

版 次: 2001 年 1 月第 1 版

印 次: 2001 年 1 月第 1 次印刷

印 数: 1—5000

定 价: 13.20 元

ISBN 7-5015-2732-6/B·88

(书中如有缺页、错页及倒装请与工厂联系)

目 录

1	成功要有积极心态
3	成功要有积极心态
6	排解情绪低潮
9	采取行动改变自己
13	多往好处想
16	消解牢骚
20	克服虚荣
24	把握现在
27	消除成见,积极创新

目 录

30	抑制愤怒
33	危机就是转机
37	向谢顶者致意
40	向前看,每天都是新的开始
44	不可名状的境界
48	向猿猴学习:换位思考
51	傻瓜=天才?
54	用好精神资源
57	你的成功属于你自己

目 录

59	决定了就去做
61	展示你的成绩
65	成功者的气质
68	正视失败
71	一堆柴火的故事
74	单纯就有创意和活力
78	不矜功自夸
81	静以养神
84	反省与励志

目 录

87	不要急于自甘平庸
90	但愿人生少遗憾
93	我们需要什么？
95	尊重与嫉妒
98	真诚的舒马赫
102	真心表达感恩
105	不负良心认个错
107	挫折给你勇气和胆识
110	到心灵深处寻找忘忧草

目 录

- | | |
|-----|------------|
| 113 | 随时找乐 |
| 115 | 对自己负责 |
| 117 | 轻装上路 |
| 120 | 语言的变迁 |
| 123 | 幸福生活三要素 |
| 125 | 拿得起,放得下 |
| 127 | 不可自惭形秽 |
| 130 | 不必怨叹生命时序 |
| 134 | 快乐是心领神会的感觉 |

目 录

137	享受
140	只有你自己才能自得其乐
143	谦卑成就大事业
146	牵挂是喜悦,也是负担
149	提高走路速度
152	消极人生观及其行为的治疗方案
159	你的成功属于你自己
167	集中精力做好 20% 的工作
169	“样样抓,样样掉”

目 录

- | | |
|-----|-----------------|
| 172 | 情绪紧张时,选几种方式排除一下 |
| 176 | 破解厌倦之苦 |
| 188 | 从被拒绝中学会执着 |
| 193 | 准确表达心态 |
| 199 | 沟通技巧:细微处见精神 |
| 203 | 留住时光 |
| 207 | 每天抽出一小时去做你想做的事 |
| 212 | 路在脚下 |
| 216 | 坚持下去就是胜利 |

目 录

219	集中精力做好 20% 的工作
222	改变人生的平凡小事
225	让你的环境更有条理
228	快乐工作法
230	锁定目标,全力以赴
233	对付老板的五种战术

成功要有积极心态

在胆怯的人看来，一切都在可疑
地沙沙作响。

—— [希腊] 索福克勒斯

成功要有积极心态

我们不能左右风的方向，但我们能够调整风帆。

百分之九十的失败者其实不是被打败的，而是自己放弃了成功的希望。

有两位年届 70 岁的老太太，一位认为到了这个年纪可算是人生的尽头，于是便开始料理后事；另一位却认为一个人能做什么事不在于年龄的大小，而在于怎么个想法。于是，她在 70 岁高龄之际开始学习登山，其中几座还是世界上有名的。就在最近还以 95 岁高龄登上了日本的富士山，打破攀登此山年龄最高的纪录。她就是著名的胡达·克鲁斯老太太。

70 岁开始学习登山，这乃是一大奇迹。但奇迹是人创造出来的。成功人士的首要标志，是他思考问题的

方法。一个人如果是个积极思维者，实行积极思维、喜欢接受挑战 and 应付麻烦事，那他就成功了一半。胡达·克鲁斯老太太的壮举正验证了这一点。

维克托·弗兰克尔什么罪也没有，只因为他是犹太人，就被投入了纳粹德国某集中营。每天他都在积极思考，用什么样的办法能逃出去。他请教同室的伙伴，伙伴嘲笑他：来到这个地方，从来就没人想过能活着出去。还是老老实实干活吧，也许能多活几天。可维克托不是这样想法，他想到的是家有老母妻儿，自己一定要活着出去。积极的思考终于给他带来了机会。一次，在野外干活，趁着黄昏收工时刻，他钻进了大卡车底下，把衣服脱光，乘人不注意，悄悄地爬到了附近不远处的一堆赤裸死尸上。刺鼻难闻的气味，蚊虫叮咬，他全然不顾，一动不动地装死，直到深夜，他确信无人，才爬起来光着身子一口气跑了 70 公里。这正是，世上没有绝望的处境，只有对处境绝望的人。这位幸存者后来对人们说：“在任何特定的环境中，人们还有一种最后的自由，就是选择自己的态度。”

拿破仑·希尔曾说过，人的身上有一个看不见的法宝，这个法宝的一边装着四个字：积极心态；另一边也装着四个字：消极心态。积极的心态，它有获得财富、成功、幸福和健康的力量，可以使人攀登到人生顶峰；消极的心态，它剥夺一切使你的生活有意义的东西。消极的结果，是形成被消极环境束缚的人。消极心态的人就像把整个鸡蛋连壳吞掉的人。他不敢挪动身体，害怕

鸡蛋会弄破，又不敢坐直不动，生怕鸡蛋会孵出小鸡。

一位成功者说过：百分之九十的失败者其实不是被打败，而是自己放弃了成功的希望。其实，人与人的差别只是一点点，但这小小的差别有极大的不同。小小的差别是思维方式，极大的不同是，这思维方式究竟是积极的还是消极的。

我们不能左右风的方向，但我们能够调整风帆。成功是由那些抱有积极心态的人所取得的，并由那些以积极的心态努力不懈的人所得到。

排解情绪低潮

实际上，生活永远不会像我们情绪低落时感觉的那么糟。

你自己的情绪可能极具欺骗性。它们能够、并可能会设下计谋使你相信生活比其实际情况糟得多。当你心情好的时候，生活看起来很棒。你具有洞察力，常识和智慧。情绪高时，不会感到情况如此艰难，问题看上去不那么可怕且易于解决。当你愉快时，人际关系似乎很顺畅，沟通也容易。如果你受到批评，你会轻松跨过它。

相反，当你心情不佳时，生活看上去是令人难以忍受的严酷和艰难。你几乎没有洞察力。你对待问题过激并常常误解你周围的人，因为你认为他们的行为出于恶