

不管遭受什么样的境遇，我们都可以通过
自我激励，使自己振作起来，激发自身的潜
能，超越生活中的障碍，实现理想的人生。

激励手册

A MANUAL OF STIMULATING

[美] 奥里森·马登

赵丁 编著

感激伤害你的人，因为他
磨练了你的**心智**。
感激中伤你的人，因为他
促进了你的**成熟**。
感激批评你的人，因为他
坚定了你的**信念**。



感激轻视你的人，因为他
强化了你的**自信**。
感激人生中的逆境，因为
它们激发了你的**斗志**。
感激人生中的挫折，因为
它们砥砺了你的**意志**。

地震出版社

不管遭受什么样的境遇，我们都可以通过
自我激励，使自己振作起来，激发自身的潜
能，超越生活中的障碍，实现理想的人生。



激励手册



赵 丁 编著



感激轻视你的人，因为他强化了你的**自信**。

感激人生中的逆境，因为它们激发了你的**斗志**。

感激人生中的挫折，因为它们砥砺了你的**意志**。



B1283998

地震出版社

*A
Manual
of
Stimulating*

激励手册

赵 丁 编著

地震出版社

图书在版编目(CIP)数据

激励手册/赵丁编著. —北京:地震出版社, 2003.9
ISBN 7-5028-2315-8

I. 激… II. 赵… III. 激励-手册 IV. C936-62
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 066176 号

激励手册

赵 丁 编著

责任编辑:陈宏德

责任校对:李 昭

出版发行:地震出版社

北京民族学院南路9号

邮编:100081

发行部:68423031 68467993

传真:88421706

门市部:68467991

传真:68467972

总编室:68462709 68423029

传真:68467972

E-mail: seis@ht.rol.cn.net

经销:全国各地新华书店

印刷:北京秋豪印刷有限责任公司

版(印)次:2003年9月第一版 2003年9月第一次印刷

开本:850×1168 1/32

字数:148千字

印张:7

印数:00001~15000

书号:ISBN 7-5028-2315-8/Z·226 (2906)

定价:16.80元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题,本社负责调换)

斗争经常受挫折，受到痛苦的挫折，完全如触礁一般，然而斗争决不会停止，它会以眼泪、悔恨重新开始实现其真正不可征服的目的。



A MANUAL OF STIMULATING



[美] 奥里森·马登

感激伤害你的人，因为他磨炼了你的**心智**。
感激中伤你的人，因为他促进了你的**成熟**。
感激批评你的人，因为他坚定了你的**信念**。

A Manual of Stimulating

前言

即使我有规避麻烦的秘诀，亦决不传授给人。麻烦能使人增添处事的能力。我并不是说不规避麻烦，那和敌视麻烦同样要不得。正因为处处都有麻烦，我认为最好还是把它当作朋友看待，和它稍有来往。

——美国著名的法学家小霍尔摩斯

人类一切美好的东西都来自太阳之光。没有太阳，花就不能开放；没有爱情，就没有幸福；没有女性，就没有爱情；没有母亲，就没有诗人和英雄。而激励就如太阳、爱情、女性、母亲一样。

“激励”意味着什么？《韦氏新世界英语词典》说这个词的意思是“向别人提供积极性或以积极性影响别人”，而“积极性”一词的意思是“促使一个人做事或以某种方式行事的内心的动力、冲劲或意欲”。所以，激励涉及到如何激发一个人内心深处东西即潜能。

现在人们似乎希望一种外力可使自己和周围的人朝着预定方向前进。但凡是外力促成的行为，都不可能持久。这就像一辆汽车，有时有汽油有时没有。汽油用完了，汽车要人推才能走，一不推，汽车马上失去动力，很快便停下来。但如果油箱中汽油常常是满的，车内的发动机就能不停地驱动汽车前进，几乎没有尽头。

人和激励的关系也是这样。没有激励，人就很难动起来，

A Manual of Stimulating

前言

更不可能鼓起冲劲，也就很难发挥潜能。但如果一个人不停地受激励驱动，他就能永远前进。

正确的激励会增强人的承受能力。

对人生的幸福和苦难而言，倘若没有超越自我的气概，内省自我的精神品质，就不会在苦难的胁迫下，保持一个谈笑自如的自我；没有对世情的彻悟，洒脱的生命情怀，也就不会在幸福的裹挟下，保持一个恬淡平和的心境。一个真正能够迎接和承受各种人生际遇和挑战的人，绝不是气量狭小的平庸之徒，他可能会忧郁，但灵魂的天空不会黑云压城；他也许会兴奋，但热泪盈盈中他不会因此迷失方向。因为他能承受住自己。

一个善于承受、能够承受的人，人生的步履往往显得沉稳，但人生却因此丰富和深厚。承受了阳光，就有了鲜花硕果；承受了巨浪，就有了登临彼岸时的放松释然；承受了炼狱之痛，就有了获得新生的欢欣和感悟。承受的结果，是一种对灵魂的提升，道德的修炼，能量的聚集。每一次承受，无不渲泄和张扬着深厚博大的人格魅力。

在美国最受人批评、指责与严厉攻击的人，并不是歹徒，也不是已宣判死刑的囚犯，更不是侦探，而是美国的第一号人物——美国总统。

肩负重任的人往往也是最受人攻击的人。这种情况在每一种行业中都是一样。在美国好莱坞的摄影棚内，高级演员

*A
Manual
of
Stimulating*
前言

都是被嘲笑捉弄的对象；而刚入影艺圈的新秀配角们，却能够逃避批评与指责；军队中的将领们通常都是被传言烦得几乎无法忍受的人，而一般的小兵却无责一身轻。

当你日益位高权重，就应当预料会有更多的批评与指责落到身上。当人们把你攻击得体无完肤时，你要把它当成是“你继续在成长中”的一个必然现象。

但，无论如何，对生活，我们都要抱持感激的态度：

感激伤害你的人，因为他磨炼了你的心智。

感激中伤你的人，因为他促进了你的成熟。

感激批评你的人，因为他坚定了你的信念。

感激轻视你的人，因为他强化了你的自信。

感激人生中的逆境，因为它们激发了你的斗志。

感激人生中的挫折，因为它们砥砺了你的意志。

不管遭受什么样的境遇，我们都可以通过自我激励，使自己振作起来，激发自身的潜能，超越生活中的障碍，实现理想的人生。

A Manual of Stimulating

目 录

1 将别人的伤害变成激励

- 不要因别人的误导而妥协 / 3
- 诚实能激励人获得成功 / 4
- 消除因别人的伤害带给你的烦恼 / 6
- 别让他人的失礼伤害你 / 9
- 别把自己当成受害者 / 12
- 从正面理解别人的批评 / 14
- 努力增强自己的实力 / 16
- 教会别人尊重你 / 18
- 把别人的打击当作上进的动力 / 22
- 在被冷落中激发力量 / 23
- 以礼待人,转危为安 / 25
- 以德报怨,化敌为友 / 28
- 面对奉承话保持清醒 / 30
- 从受骗中吸取教训激励自己,改善自己 / 31

2 将别人的中伤转换成激励

- 将指责转换成激励 / 35

A Manual of Stimulating

目 录

- 拒绝迎战那些明显的谎言 / 37
正面迎击对你藐视的批评 / 39
巧妙地避开伤人的刻薄话 / 41
听到对自己不利的无聊话之后无须憎恨与愤怒 / 44

3 漠视消极评论

- 一定不要迷失自己的主见 / 49
使一部分人满意就够了 / 50
坚定信念,不受别人干扰 / 51
别让他人的消极语言影响你 / 53
对消极的话语充耳不闻 / 54
不要让保守的建议限制你的行动 / 55
别让他人的观点阻挡你 / 57
在出现分歧的地方,树立起坚定的信念 / 58
用别人的嘲笑激励自己 / 60
无论如何都要完成目标 / 62
不要让批评干扰你的行为 / 63
坦然面对批评和拒绝 / 65
把别人的不公正批评当作对自己成绩的肯定 / 66

*A
Manual
of
Stimulating*

目 录

把批评当作改进自我的机会 / 69

4 激发强大的自信心

自信与人生的成败息息相关 / 75

自信是一种迷人的性格 / 76

愉快地接纳自己 / 78

好好照顾自我心像 / 81

保持一种泰然自若的心态 / 82

对能做的事充满信心 / 84

在接受自我与控制自我之间平衡发展 / 86

生活中有很多恐惧是自己想象出来的 / 87

正确地对待自卑 / 89

成为坚强的正面思考者 / 90

养成自信的习惯 / 92

5 激励自我不断奋进

信心与意志可以用自我暗示诱导和修炼出来 / 97

相信自己是一个非凡的人 / 100

A Manual of Stimulating

目 录

- 为自己施加压力 / 103
- 让“成功先生”负责 / 104
- 在实现目标之前想象自己已经做到了这一点 / 106
- 通过自我激励进行心理补偿 / 107
- 尽快忘掉以往的失败 / 110
- 让自己立即行动起来为目标而努力 / 111
- 今天该做的事绝不要拖延到明天 / 116
- 向自己挑战,不断激励自己 / 120
- 努力克服消极情绪 / 121
- 克服惰性,积极上进 / 123
- 大胆尝试,冲破心理枷锁 / 125

6 战胜自我突破逆境

- 你有权决定自己对逆境的态度和自己的前途 / 129
- 把不幸当作一所最好的大学 / 131
- 生活的磨炼未必是不利的因素 / 134
- 战胜自己,接受自身的挑战 / 136
- 有了信心和希望就能减少事情的难度 / 138
- 生存的机会是永远存在的 / 140
- 激励自己强烈地相信可能 / 143

*A
Manual
of
Stimulating*

目 录

- 凡事要想开点 / 144
在困难中保持坚强 / 145
为自己准备一根“精神手杖” / 147
不要屈服生活的压力 / 148
永远不要失去希望 / 149
用积极的行动弥补自身的缺陷 / 151
培养坚强的意志 / 153
增强承受悲惨命运的能力 / 158

7 百折不挠挑战挫折

- 不怕挫折,坚持不懈 / 163
在挫折中练习自信 / 164
从挫折中绽开胜利之花 / 167
即使时运不济,也永不绝望 / 168
挑战挫折,百折不挠 / 170
像花草种籽一样在挫折和逆境中保持旺盛的斗志 / 172
行动上的“胜利愿望”是战胜一切困难的法宝 / 173
适当地嘲笑我们的失败 / 175
以乐观的心态摆脱厄运或失败的阴影 / 177
从错误中吸取教训,获得智慧 / 179

A Manual of Stimulating

目 录

- 记取教训,化失败为动力 / 181
- 学会充分利用失败的价值 / 183
- 以失败为契机,重新认识事业目标 / 186
- 要阻止消极的思想侵蚀你的心灵 / 188
- 不断学习,直到成功 / 190
- 应付逆境,战胜挫折 / 193
- 增强挫折适应力 / 195

8 开发出自身的潜能

- 不要低估自己的潜能 / 201
- 这个世界属于善于开发潜能的人 / 202
- 充分利用潜能实现自我 / 203
- 不要自我磨灭自身潜藏的智能 / 205
- 尽快发现和利用自己的潜力和才能 / 207
- 用积极的心态发挥最大的潜能 / 208
- 从心理突破当前的瓶颈 / 210

1

将别人的伤害变成激励



没有你自己的同意，谁也不能让你觉得低人一等。

——埃莉诺·罗斯福

要是人家骗了你，你也不必生气，因为人人都想活，生活的门路却到处都很狭窄，所以就不能不擦碰别人。

——高尔基



不要因别人的误导而妥协

卡里和斯泰因曾经打赌，卡里说：“我如果送给你一个鸟笼，并且挂在你的房中最显眼的地方，那么，我保证你就会去买一只鸟回来。”

斯泰因笑了起来，说：“养只鸟是多麻烦的事情啊，我相信我是不会去做这样的傻事的。”于是，卡里就去买了一个鸟笼，并且是一个非常漂亮的鸟笼，让斯泰因挂在自己房中最显眼的地方。果然没有过几天，只要有人一走进斯泰因的房间，就会忍不住地问他：“斯泰因，你的鸟什么时候死的，为什么死了啊？”

斯泰因回答道：“我从来都没有养过鸟。”

“那么，你要一个鸟笼干什么啊？况且是如此漂亮的鸟笼。”人们奇怪地看着他，就好像斯泰因有什么问题似的，看得斯泰因自己都觉得自己好像有什么问题了。就这样，来一个人这么说，再来一个人还这么说，斯泰因终于屈服了。