



遇见 乐观的自己

曼汀 / 编著

人生最幸福的事，不是获得成功的瞬间，
而是在曲折中，永远不失积极的活力。

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

遇见 乐观的自己

曼汀 / 编著

图书在版编目(CIP)数据

遇见乐观的自己/曼汀编著. —北京:
中国铁道出版社, 2015. 1

ISBN 978-7-113-19262-4

I. ①遇… II. ①曼… III. ①成功心理—通俗读物
IV. ①B848. 4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 216869 号

书 名:遇见乐观的自己
作 者:曼 汀

责任编辑:陈 胚 编辑部电话:010—51873459
封面设计:龙 隆
责任校对:龚长江
责任印制:赵星辰

出版发行:中国铁道出版社(100054,北京市西城区右安门西街8号)
网 址:<http://www.tdpress.com>
印 刷:三河市华业印务有限公司
版 次:2015年1月第1版 2015年1月第1次印刷
开 本:700 mm×1 000 mm 1/16 印张:13.5 字数:195 千
书 号:ISBN 978-7-113-19262-4
定 价:36.00 元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版图书,如有印制质量问题,请与本社读者服务部联系调换。电话:(010)51873174

打击盗版举报电话:(010)51873659,传真(010)63549480

Preface

前言

开启乐观模式

在生活中遭受各种不如意的事情之时，我的头脑中总是会浮现出两个问题。

第一个问题：即使我所遭遇的各种情况没有任何变化，我仍然能够变得更乐观吗？换言之，乐观是外部环境操纵的，还是我们自己可以培养的精神状态？

第二个问题：如果我努力地保持乐观心态，是否能够更好地应对自己的生活？换言之，我的乐观心态能够给我创造更好的局面吗？

当我在想这两个问题的时候，我自然而然地联想到，这不仅仅是我一个人在想的事情。实际上，这两个问题中的“我”可以是我，也可以是“你”，或者是“我们”——乐观与否是如此广泛地影响着我们每个人的生活，影响着我们处理事情的态度，并造就了我们的困境或是顺境。

心理学对乐观心理的研究是广泛的，一些典型的例子可以简略地回答上面的问题。

1975年，塞里格曼（Seligman）做了一项实验。实验是在大学生身上进行的，他们把学生分为三组：让第一组学生听一种噪音，这组学生无论如何也不能使噪音停止；第二组学生也听这种噪音，不过他

们通过努力可以使噪音停止；第三组是对照，不给受试者听噪音。当受试者在各自的条件下进行一段实验之后，即令受试者进行另外一种实验：实验装置是一只“手指穿梭箱”，当受试者把手指放在穿梭箱的一侧时，就会听到一种强烈的噪音，放在另一侧时，就听不到这种噪音。实验结果表明，在原来的实验中，能通过努力使噪音停止的受试者，以及未听噪音的对照组受试者，他们在“穿梭箱”的实验中学会了把手指移到箱子的另一边，使噪音停止；而第一组受试者，也就是说在原来的实验中无论怎样努力都不能使噪音停止的受试者，他们听任刺耳的噪音响下去，却不把手指移到箱子的另一边。

这个经典的实验所反映的现象就是习得性无助。

生活中普遍存在着类似的现象：一次失败，可以造成多次不敢尝试而始终处于“失败模式”之中；一次痛苦的阴影无法消除，以致始终处于“痛苦模式”之中；或者一个悲观的看法引发一连串消极的行动，以致生活无所不在的消极。当悲观、沮丧、痛苦、失败的心理模式缠绕我们内心的时候，无一例外，我们的心智被封闭了，我们的视野变得狭窄，直到我们的注意力被那个消极事件完全占据。这种情形像极了我们骑自行车，紧盯着不想碰撞的行人，最后却不可避免地撞上了。

我们能够摆脱这样的困境吗？能够！关键是我们需要洞察自己的内心，洞察我们内在的心理变化过程，在复杂、微妙的心理活动中找到那个乐观的自己。是的，心理学已经证实：乐观是由我们自己掌握的一种力量；悲观抑制我们的能量，而乐观让我们的生活变得更美好。

这是一本关于乐观模式的图书。我们需要学习如何启动我们内心的“乐观模式”。只要你找到这个模式，你会渐渐发现自己的力量在逐渐恢复，自己的内心在逐渐变得坚强，那些难以抗拒的沮丧也将慢慢消退。而这本书，将告诉你如何开启它，如何保持它，如何让它带领你走进阳光灿烂的新一天。

现在，让我们进入乐观的世界！

前言

Contents
目录

第1章 好念头的力量

1.你是怎样看那半杯水的	3
2.生活需要加法思维	5
3.失败了,多试一次又何妨?	7
4.改变自己,就能改变一切	9
5.你可以活出不一样的自己	11
6.生气,为什么会害了你?	13
7.努力做一个乐观的人	16
8.让积极的语言变成信念	18
9.别让坏情绪成为你的绊脚石	21

第2章 别让坏念头缠着你

1.别让坏念头成为你的“短板”	25
2.坏念头的根源在哪里?	27
3.从改变你的坏念头开始	30
4.为什么别人的话总会影响你?	32
5.好念头总能为你雪中送炭	34
6.为什么你总看到坏的那一面?	36
7.从你擅长的方面下手	39
8.坏的开始也能有好的结果	41
9.好现实、坏现实,都要去接受	43

第3章 没有抱怨地生活

1.幸福就在你身边	47
2.站在对方角度,消除你的不满	49
3.美化你的生活空间	51
4.摘掉伪装自己的面具	53

第4章 过去的,就让它过去

1. 过度拔高自己会摔得更惨	67
2. 不要让小错误引发大失败	69
3. 战胜最大的敌人——自己	71
4. 正视自己的脆弱才算勇敢	73
5. 反思,让不幸变财富	75
6. 面子,其实没那么重要	77
7. 有一点瑕疵比完美更好	79
8. 过滤坏情绪,留下好情绪	81
9. 拥有一颗平常心	83

5. 释放出你的坏情绪	55
6. 别忽略你周围的世界	57
7. 让赞许成为你前进的动力	59
8. 为什么你会对这个世界有“成见”?	61
9. 美好心态看到美丽的世界	63

第5章 给自己的生活找到目标

1. 乐观者总能为自己找到一扇窗	87
2. 对的目标,至关重要	89
3. 目标,让你离成功更近	91
4. 告诉自己“我能行”	93
5. 成功需要一点一滴的积累	95
6. 专心致志,才能体会真正的快乐	97
7. 巧妙处理时间压力	99
8. 权威,不一定是榜样	101
9. 走自己的路,让别人去说吧!	103

第6章 积极行动,让你的内心更强大

1.绝境促使人行动	107
2.为什么你总是安于现状?	109
3.多露露脸,别人会更喜欢你	111
4.行动,会改变你的态度	113
5.为什么你总是犹犹豫豫?	115
6.竞争,让你找到生命的活力	117
7.选择你所爱的,爱你所选择的	119
8.放松一下你紧张的神经	121
9.“逆商”让你转败为胜	123

第7章 人生起跑线,赢在好习惯

1.好习惯孕育好未来	127
2.为什么培养好习惯那么难?	129
3.乐观面对“厌恶事件”	131
4.坏习惯必须被及时制止	133
5.为什么你总会被坏情绪传染?	135
6.热情,增加你的人格魅力	137
7.真诚,远胜过任何介绍信	139
8.微笑是人类最好看的表情	141
9.近朱者赤,与乐观者交朋友	143

第8章 精进你的处世之道

1.不要做独行侠	147
2.亲和力,让你更受欢迎	149
3.为什么你的请求不易被人接受?	151
4.生活的美好在于与人相交	153

5.世界上没有陌生人	155
6.有所分享的人生才是快乐的	157
7.“赠人玫瑰,手留余香”	159
8.跷跷板定律,让你如鱼得水	162
9.朋友间,把握好度才能共患难	164

第9章 懂得知足,享受生活的好

1.得不到的一定最好吗?	169
2.适可而止是一种智慧	171
3.别让无谓的烦恼搅乱你的生活	173
4.放下积怨,也是放过自己	175
5.没有事情是绝对的	177
6.我的情绪我做主	179
7.你的心态才是你真正的主人	181
8.你是不是也在“随大流”?	183
9.积极的心态是胜者的法宝	185

第10章 希望和信念,让你留住幸福

1.希望,让失败也变成一种财富	189
2.美德,是幸福的原动力	192
3.快乐是一点点累积起来的	194
4.虚荣最具排斥力	196
5.事情并没有想象得那么糟糕	198
6.微笑是最好的调节剂	200
7.幽默是必不可少的减压方式	202
8.笑傲不幸和失败	204
9.做喜欢做的事,让上帝来开门	206

Chapter 1

好念头的力量

“一念可以成佛，一念可以成魔”，是福是祸、是喜是忧、是善是恶、是好是坏都在乎这一念之间。每一个普通人既可以一念成佛，渡人渡己；也可能在一念之间陷入地狱。苦与乐，成与败，只在一念心转。

欢乐是希望之花，能够赐给人以力量，使他可以毫无畏惧地正视人生的坎坷。

——巴尔扎克

1. 你是怎样看那半杯水的

我们常常被坏念头困扰：担心工作做不好，担心刚买的股票会下跌，担心孩子功课上不去……我们在担心的那一瞬间，似乎感觉所有的信息都是不利的。

这确实是心理上的一个常态，当你专注于坏念头的时候，所有事物似乎都是坏的。但这在多大程度上符合事实呢？

心理学家丹尼尔·西蒙斯和克里斯托弗·查布里斯做过一项著名的实验——看不见的大猩猩。这个实验很好地证明了人的注意力和人所认识的世界是有着直接关系的。

首先，研究人员让所有的被试者看一场篮球比赛的录影带。在这场篮球比赛中，一个队的队员身穿白色球衣，一个队的队员身穿黑色球衣。然后，研究人员要求这些被试者记下穿白色球衣队员们的投篮次数。为了记录最准确的数字，被试者们很自然地都把注意力放在了穿白色球衣的队员身上。

篮球赛放映一段时间后，研究人员让一个装扮成大猩猩的人到场地中间（所有被试者都能看见的地方）走了一圈。几分钟后，“大猩猩”又跑到场地中间，东走走，西逛逛，甚至还停下来使劲地拍打自己的胸脯。

半场篮球赛结束后，研究人员收集了被试者的记录结果，发现大部分被试者记录的投篮次数与实际投篮次数的误差不大，最多只有两个；但是，当被问及有没有在比赛中看到大猩猩时，大部分被试者都说没有。

在这项实验中，大部分被试者都没有看到大猩猩，而当他们再一次观

看录像时,都惊讶地表示“我居然没有看到”。

到底是什么使被试者看不到人群中的“大猩猩”呢?

被试者之所以看不到“大猩猩”是出于注意错误,这在心理学上称为“无意视盲”。

“无意视盲”不同于“视盲”。“视盲”是由于视觉系统遭受物理损伤,无法完全看到外界事物;“无意视盲”则是指观察者专注于其他的刺激对象,而没有看到当前的刺激出现,导致的视而不见现象,也就是说,由于被试者过于专注球员的得分情况而忽视了周围的其他事物,而周围的世界远不止于这场球赛。

人们认识感知这个世界的同时,常常因过分关注某一方面,而忽略注意力之外的事物。因而,注意力之内的视野往往构成了我们看到的世界。对于很多人而言,你把注意力放在哪,你的世界就是什么样的。乐观者怀抱乐观的信念,有了这一思想前提,成功便轻而易举;悲观者则是常常把注意力集中在糟糕的念头上,而忽略了外面美好的世界。坏念头只会让人看到世界灰暗的一面,中途打退堂鼓,与成功失之交臂。

就像这个寓言故事:沙漠里的半杯水。两个同在沙漠中的人面对洒了一半只剩下半杯水的情况,一个人说:“唉,只剩下了半杯水。”另一个人却说:“太好了,幸好还有半杯水!”

悲观者看到的是已经失去的,产生了糟糕的念头,对未来失去了信心,消极地等待着死亡的到来;相反,乐观者看到的是目前拥有的,一直是受到积极的念头的引导,并不断地进行积极的自我暗示,只要还有“半杯水”,就有希望走出沙漠,于是继续前行。

每个人都是这半杯水,谁都无法完美无缺地生存在这个世界上。我们常常抱怨世界的不公平,却很少有人去质疑我们自身。并不是你的眼睛欺骗了你,而是你把注意力放错了位置。就像悲观者固守着糟糕的念头,这只会让他的状况更糟糕而已。

2. 生活需要加法思维

当我们把注意力从糟糕的念头上转移出来后，便会开始思考：如何进入积极的生活状态？其实，这已经是用加法思维思考问题了。

心理学家米切尔·霍德斯说过：“我们周边的环境从本质上来说是中性的，是我们给它加上了积极或消极的色彩，问题的关键是你倾向选择哪一种。”假定我们所处的环境是不变的，我们的成就会取决于我们的思考方式——是加法思维，还是减法思维。或许，你能从下面这个事例中有所感悟。

有一位年轻人，在大学即将毕业时报考了研究生，也有希望找到一份较为理想的工作。然而，命运之神并没有青睐他。他研究生没有考上，也没有找到理想的工作，连女朋友也跟他提出了分手。遭遇如此挫折的他从此一蹶不振，心灰意冷。

在朋友的劝说下，他走进了心理咨询室。他向心理咨询师忧愁地说：“我研究生没考上，工作没找好，女朋友也离我而去，我现在一无所有！”在听完年轻人的倾诉之后，心理咨询师微笑着询问了他几个问题。

“怎么会一无所有呢？想一想，五年前，你有大学文凭吗？”

“没有。”

“对啊，与五年前的你相比，你现在多了一张名牌大学的文凭啊！”

“五年前的你，有一技之长吗？”

“没有。”

“对啊，与五年前的你相比，你现在有了一定的工作技能和社会基础，比起五年前好多了！”

“五年前的你，有女朋友吗？”

“没有。”

“所以,与五年前的你相比,你多了一次宝贵的感情经历与人生体验。而且,你还在大学里交到了好多知心朋友,积累了许多人脉资源。与五年前相比,你已经很富有了啊!”

接着,心理咨询师语重心长地对他说:“你看,这些年你虽然失去了一些,但得到了更多,在你的生命中,有了许多原本不存在的东西。而这些都是你宝贵的财富,你应该高兴才是啊!”

这个年轻人一开始是以一种减法思维思考问题,看到的都是自己的过失和自己失去的;而心理咨询师则是以加法思维对这个年轻人加以引导,他的一番话让这个年轻人茅塞顿开。

经研究发现,运用加法思维时,大脑会分泌出有利于身心的荷尔蒙——脑内吗啡。脑内吗啡可以帮助人迅速摆脱痛苦,使人心情舒畅并处于最佳的情绪状态;当人运用减法思维时,脑内则会分泌出有害身心的毒性荷尔蒙,使人情绪低落。

那么,到底什么是加法思维呢?

从心理学上来看,加法思维并不是将心理现象和心理感知进行简单的相加,而是从积极的角度去看待问题的思维方式。积极心理学更多的强调了心理正能量的影响因素,乐观地去思考问题,将生活加以升华。

正如日本春山茂雄在《脑内革命》一书中写到的:

例如,今天你被老板大骂一通,那么你应该这样想:老板是考察我的忍耐力和精神修养的,老板是重视我的行为的。与加法思维相反的是减法思维或负思维。同样是挨骂,有的人被骂了一通之后精神萎靡,忧心忡忡,老板是左右看不顺眼,老板这样做折损了我的价值……

很多人都曾经陷入到减法思维中过,也有人正处于减法思维当中,或者已经患上了忧郁症。在快节奏的都市生活中,这已经不是什么稀奇的事情,忧郁症已经被世界卫生组织预言为人类“二十一世纪第三大疾病”。因此,人要多看看自己拥有的,让加法思维成为一种思维习惯,给生活染上积极的色彩。

3. 失败了，多试一次又何妨？

我们经历过的某一次失败，往往让我们产生心理阴影，陷入连续失败的怪圈。失败并不是让人难以忍受的；但是，接二连三的失败会让人形成一种“失败的惯性”。

一场大火把一家剧院烧毁了。

在清理火场时，人没发现了一个令人匪夷所思的现象：临时被拴在一根细小木桩上的一头大象居然也被活活烧死了，而这根木桩并不十分牢靠。

大象有足够的力量可以在大火中挣脱木桩，但为什么会发生这样的悲剧呢？

心理学家在事后的调查中发现，马戏团是这样训练大象的：当大象还年幼时，就把他绑在一根很大的木桩上。天性好动的小象自然不甘心被束缚，一心想要挣脱木桩，无奈自己力气很小，努力多次无果，自然感到气馁，久而久之就不再去尝试；并在自己内心里认为：凡是类似木桩的东西，不管是粗大还是细小，自己都无力挣脱，也不必尝试。

大象的这种表现，在心理学上是典型的“习得性无助”。习得性无助指有机体经历了某种学习后，在情感、认知和行为上表现出的特殊的心理状态。这一概念的提出源于美国心理学家塞利格曼在1967年所做的一项实验。

人常常会在失败中形成消极的观念，认为“我不行”、“我做不到”，甚至有人说“我一次都没有成功过”。那么，这种心态和习得性无助有没有

关系呢？

在1975年，塞利格曼请大学生作为被试者，做了下面这项实验。

他把这些被试分为三组，给予他们不同的任务：让第一组被试听一种噪声，不管这组被试如何抗议，这些噪声也不会停止；让第二组被试也听这种噪声，不过，如果他们抗议，这些噪声就会停止；第三组是实验对照组，不必听噪声。

这些被试在各自的条件下待过一段时间后，研究人员即安排他们进行另外一种实验：在各自的实验室安装一个名为“手指穿梭箱”的实验装置，让被试把手放在“穿梭箱”的左侧，同时释放强烈的、持续的噪声。当然，这个实验还有一个被试们并不知道的用途：如果被试把手放在“穿梭箱”的右侧，噪声就会停止。

结果发现，在第一场实验中能通过努力使噪声停止的第二组被试，以及未听噪声的对照组被试，在第二场穿梭箱的实验中，学会了把手移到箱子的右边，使噪声停止。而第一组被试，他们自始至终都把手放在“穿梭箱”的左侧。

实验结束后，研究人员问第一组被试者：为什么在第二场实验中不想办法消除噪音呢？第一组被试回答到：“反正又没用的，为什么还要浪费时间。”可见，失败的根源并非能力、智力不及，也并不总是时运不济。接二连三的失望会让人失去改变现实的信心和勇气，人就是这样进入了失败的怪圈。

要走出失败的惯性，最重要的是改变对失败的认识。人们总是用鲜花、掌声迎接成功者，但成功的路却布满坎坷、崎岖；有人用责怪、嘲笑对待失败者，但失败中包藏着希望、孕育着胜利。生活需要不屈的精神，当你历经失败，多试一次，也许就能达到成功的彼岸。