

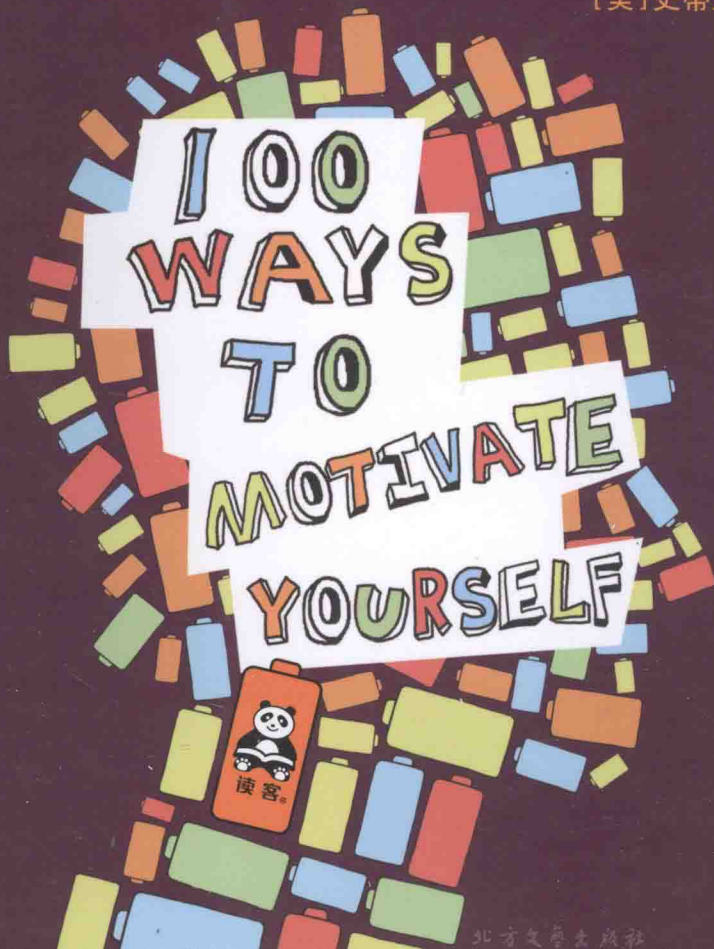
自我激励 的100种方法



激发潜伏在你内心的超动力，彻底清除你走向成功的一切障碍！

即使所有人都不相信你、不支持你，只要掌握这100种自我激励方法，你也会一步一步坚定地成功进行到底！全球热血青年汲取心灵智慧的至高经典。

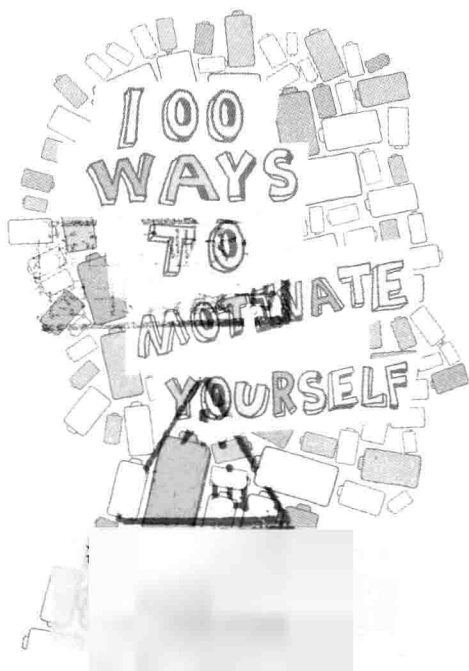
[美]史蒂夫·钱德勒 著
蒲雯玥 译



自我激励 的100种方法

激发潜伏在你内心的超动力，彻底清除你走向成功的一切障碍！

[美]史蒂夫·钱德勒 著
董雯珺 译



北方文艺出版社

黑版贸审字:08-2013-072 号

原书名:100 WAYS TO MOTIVATE YOURSELF

100 WAYS TO MOTIVATE YOURSELF, THIRD EDITION © 2012 Steven Chandler.

Original English language edition published by Career Press, 220 West Parkway,

Unit12, Pompton Plains, NJ 07444, USA. All rights reserved

图书在版编目(CIP)数据

自我激励的100种方法/(美)钱德勒著;蒲雯玥译

. -- 哈尔滨:北方文艺出版社,2013.10

(读客睡前心灵文库)

ISBN 978-7-5317-3161-0

I. ①自… II. ①钱… ②蒲… 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(2013)第221985号

自我激励的100种方法

ZIWO JILI DE 100ZHONG FANGFA

作者:(美)史蒂夫·钱德勒

译者:蒲雯玥

责任编辑:安璐

特约编辑:读客潘炜 读客赵晨凤

封面设计:读客图书

出版发行:北方文艺出版社

地址:哈尔滨市道里区经纬街28号

网址:<http://www.bfwy.com>

邮编:150010

经销:新华书店

印刷:北京盛兰兄弟印刷装订有限公司

开本:890mm×1270mm 1/32

印张:10

字数:220千

版次:2013年12月第1版

印次:2013年12月第1次印刷

定价:32.00元

书号:ISBN 978-7-5317-3161-0

如有印刷、装订质量问题,请致电010-85866447(免费更换,邮寄到付)

版权所有,侵权必究

目 录

- 前言：激励自我，行动起来 /1
- 001 在生命最后一刻，你还会想说什么？ /3
- 002 每天醒来时，都要有所期待 /6
- 003 给自己编造一个“伟大”的谎言吧！ /9
- 004 你只是被想象中的可怕后果吓坏了 /11
- 005 面对难题，给自己设置一个更难的 /13
- 006 简化就是力量 /16
- 007 你怎么样，你的世界就会怎么样 /22
- 008 收集能激励自己的一切事物 /24
- 009 重复一句激励名言，不如重复微小的动作 /26
- 010 记住！每个人都有创造力！ /28
- 011 找到那本能激励你自己的书 /30
- 012 不要在开车时收听负面新闻 /33
- 013 用1小时作规划，可以节省3小时 /37

- 014 摆脱右手使用习惯，尝试使用左手 /39
- 015 用懒散、缓慢的节奏开始一项工作吧！ /42
- 016 谁不支持你改变，就离开谁 /44
- 017 模仿他人，扮演他人，改变就会发生 /46
- 018 独处产生力量 /48
- 019 从一项任务中发现乐趣，否则就创造乐趣 /51
- 020 不就是在别人面前丢一次脸吗？
没什么大不了！ /54
- 021 别再伪装冷漠、虚张声势了 /57
- 022 干掉你的电视剧瘾 /61
- 023 别让安逸的生活阻止你继续前进 /63
- 024 你选择主动创新，还是被动回应？ /65
- 025 想象力不该误用在担忧上 /68
- 026 与死亡相比，恐惧更容易阻挠你 /71
- 027 利用人际关系激发你的创造力 /74
- 028 假装聆听是一种欺骗 /77
- 029 你不是没有毅力，只是没有使用 /79
- 030 举行属于你的小小仪式 /81
- 031 不幸并非证明自己的工具 /84

- 032 成为你自己的信徒 /87
- 033 创建能激励自己的语言系统 /89
- 034 从改变自己开始，改变世界 /91
- 035 每一个小时都是你人生的缩影 /94
- 036 当别人向你倾诉时，准备好你的好奇心 /96
- 037 激励他人，等于激励自己 /99
- 038 除了你，
没人会在意你的年龄、智商、人生阅历…… /101
- 039 没有人会从困境中解救你，
只有你自己可以 /106
- 040 搞清楚什么能带给你快乐 /110
- 041 激活右脑，开启全脑思维 /116
- 042 用左脑唤醒你的右脑 /118
- 043 借给自己一点点野性 /121
- 044 编造就是一种创造力 /124
- 045 用游戏的心态来玩工作吧！ /126
- 046 思考和娱乐，同时进行 /130
- 047 让每一天都成为你的杰作 /132
- 048 每一个难题里都包含一份礼物 /135

- 049 随时随地设置提醒：我可以激励自己 /138
- 050 为大目标设定多个小目标 /142
- 051 尝试一下“寻宝”练习 /145
- 052 跳出思维的囚笼，畅想未来 /149
- 053 先解决难题的一小部分吧！ /152
- 054 为自己的乐观心态作辩护 /157
- 055 问自己：“如何让麻烦为我所用？” /160
- 056 准备一张白纸，开启一个人的“头脑风暴” /165
- 057 试着改变你的声音 /168
- 058 不断学习，提升自身价值 /171
- 059 用一个新习惯替换掉一个坏习惯 /174
- 060 你理清头脑中混乱的思绪了吗？ /177
- 061 活跃的思维，需要精力充沛的身体 /180
- 062 敞开心胸，接受他人的辅导和指点 /183
- 063 离开你的安全感 /189
- 064 与自己对话，与自己探讨 /192
- 065 许一个看似离谱的诺言 /194
- 066 为他人创造好运，幸运之神也会降临你 /197
- 067 四分钟，四个圈，规划你的人生 /199
- 068 参与一场竞争 /203

- 069 摒弃从妈妈那里学会的悲观人生 /207
- 070 你可以选择看待世界的方式，
从而创造新世界 /209
- 071 别等着别人来评价你 /212
- 072 不要等到危机出现才开始挑战自我 /214
- 073 每天进步5% /217
- 074 再糟糕的开端也是开端 /220
- 075 勾勒愿景，梦想就会照进现实 /224
- 076 你缺少一种举重若轻的幽默心态 /227
- 077 为别人提供意想不到的服务 /230
- 078 一份“人生清单”激励整个人生 /232
- 079 设定一个具体且有截止日期的目标 /236
- 080 要改变他人，先自己做给他人看 /238
- 081 设计进攻方案，而不是反击策略 /241
- 082 把别人回应的“不”当成需要回答的问题 /243
- 083 知道自己要做什么，以及为什么要做 /246
- 084 不要担心错过重要新闻 /249
- 085 写下你现在最担心的5件事 /252
- 086 你可以选择成为抱怨者，或是思考者 /257
- 087 享受人生，而不仅仅是愉悦 /259

- 088 去散个步，思考问题吧！ /262
- 089 多读一些推理小说 /266
- 090 别任由情绪为自己代言 /269
- 091 缺点不会永远只是缺点 /271
- 092 问题的根源永远在自己身上 /274
- 093 放大你的目标 /277
- 094 效仿心中的英雄，找到身边的机会 /280
- 095 你最想让什么出现？ /283
- 096 为你的大脑把关 /286
- 097 越诚实，越有力量 /288
- 098 大声读出来，你就不会忘记 /291
- 099 你不想大笑，是因为你没在大笑 /293
- 100 知道自己真正想要的是什么 /296

后记：带着爱与死亡散步，收获改变的勇气 /299

致读者：你永远都有机会和能力，随时改变自己 /307

前言：激励自我，行动起来

当我们离开这个世界的时候，会问自己一个问题：我的存在让这个世界有什么不同？这个世界会因我的存在有什么不同？这个问题的答案，就是我们给这个世界带来的改变。

当我们在弥留之际，问自己这个问题的时候，所有的想法和感觉都不再重要。重要的是，我们曾经行动，这些行动带来过改变。

然而，我们现在依然迷恋自己的想法，痴迷于自己的感觉。我们轻易地被别人触怒，想证明自己是对的，别人是错的。我们对一些人非常失望，对另外一些人则厌恶至极。这些想法和感觉日复一日地存在着，但当死神来敲门的时候，所有这些都将成为无关紧要。

唯一重要的就是行动。

只要乐意，我们每时每刻每一天都可以作出改变。

那么，我们该如何去做呢？我们该如何激励自己去采取行动呢？我们如何才能拥有充满行动的人生和不断创造奇迹的人生呢？

亚里士多德已经知道这些问题的答案。

答案在于行动，在于改变。我在第一版的前言中提到过“雪天使”的故事。在此，我再次把它献给所有给我写信的读者：

我的童年是在密歇根州度过的。在那里，我们经常会在雪地上制造天使。

我们会找到一片无人踏足的雪地，躺在上面，张开双臂拍打几下，雪地上就会出现一对翅膀。随后我们会起身欣赏自己的杰作。我们只需要做出两个动作就可以在雪地上制造一个天使：躺下，拍打手臂。

在最近的几周里，我经常回想起密歇根州的冬天。因为有人问我，自我激励和自我创造有什么区别。

在回答这个问题的时候，我的脑海中浮现出了一片洁白的雪地。我看到整个宇宙都被白雪覆盖，只要做出相应的动作，我就可以随心所欲地改变自己。只要采取行动，我就能创造一个理想的自我。

亚里士多德也知道如何通过改变创造自我。

他曾经说过：“无论我们学做什么，都要实际去做。比如说，人们是在建造房屋的过程中成为建筑师的；人们是在弹奏竖琴的过程中成为竖琴演奏家的。同样，我们通过采取正直的行动，做到正直；我们采取自律的行动，成为自律的人；通过勇敢的行动，变得勇敢。”

这本书中就包含了100个你可以在雪地上做出的动作。

史蒂夫·钱德勒
于亚利桑那州凤凰城

001



在生命最后一刻，你还会想说什么？

我们无须等到死神来敲门才去做真正想做的事情，
我们随时可以创造自己的生活。

几年前，我曾与心理治疗专家丹沃斯·布兰登共事，当时她让我经历了一次临终体验。

她让我想象自己弥留之际的情形：我躺在床上近乎奄奄一息，感受即将告别人世之际那种百感交集的心情。随后，她让我设想把自己生命中最重要的那些人一个一个叫到身边。当我在脑海中勾画出朋友和亲人前来探望的情景时，我必须大声向他们倾诉。我必须大声告诉他们，在即将告别这个世界的时候，我最想让他们知道什么。

在跟每个人说话的时候，我能够感觉到自己的声音断断续续。不知是什么缘故，我觉得自己简直就要崩溃了。泪水模糊了双眼，一股强烈的失落感涌上心头。我并非在悲叹我的生活，而是在为失去人间之爱而痛心。更确切地说，这次体验，让我拥有了此前从未

有过的爱的交流。

在这次艰难的体验中，我真真切切地明白了什么才是生活中真正宝贵的东西。例如，我对孩子们怀有那么多美好的情感，却深埋心底从未亲口告诉过他们。

体验结束时，我的情绪已经完全失控，放声大哭起来。然而，当我慢慢恢复平静之后，一件美妙的事情发生了。我的头脑突然变得清醒无比。我突然明白，生命中真正重要的到底是什么，我最牵挂和最关心的人到底是谁。生平第一次，我对乔治·巴顿的名言有了如此透彻的理解：“死亡远比生命更令人激动。”

从那一天起，我就发誓，决不会在任何事情上听天由命，要把所有的情感都亲口说出来。我要珍惜每一分钟的时光，就好像自己下一刻就会死去。一次临终的体验彻底改变了我与人相处的方式。因为我领悟了其中的精髓：我们无须等到死神来敲门才去做真正想做的事情，我们随时可以创造自己的生活。

几年以后，当我的母亲躺在图森市一家医院中奄奄一息的时候，我匆匆赶到医院，紧紧握住她的手。我一遍又一遍地告诉她，我是多么爱她，多么感谢她为我付出的一切。在母亲告别人世的那一刻，我异常悲痛的心情，因为之前的举动而缓解不少。因为就那么短暂的几天，我感受到了我母亲留下的所有宝贵的东西。我把它视为爱的精神铭记在心，直到永远。

父亲患有慢性病，在生命的最后时光，他已经很难再开口说话，面对面沟通并不容易。于是我在一年半之前就开始给父亲写信、写诗，感谢他为我所做的一切，颂扬他伟大无私的父爱。幸运的是，

父亲一直坚持读我写给他的信件和诗歌。有一次，我给他寄了一张父亲节卡片，上面是我自己写的一首诗。收到卡片后，他给我打了个电话，高兴地对我说：“嗨，我猜自己是个挺不错的父亲吧！”

英国著名诗人威廉·布莱克曾告诫我们，不要在告别人世的时候还紧闭心扉。他在诗中写道：“当心灵被锁在岩洞中，爱之花将在地狱中生根发芽。”

一直假装自己不会死去，会妨碍你享受生活的乐趣。就像一名篮球运动员认为比赛永远不会结束，那他的斗志也会松懈下来，而整场比赛也变得索然无味，全然没有了乐趣。没有结果的比赛，不是真正的比赛；没有意识到死亡，便不会明白生命的可贵之处。

然而，我们中的很多人（包括我自己），都一直在假想生命的旅程没有尽头。我们一直在作计划，总想着有那么一天，我们会成就一番伟大的事业。我们把自己的目标和梦想都寄托在一个虚幻的海岛上，著名励志演说家丹尼斯·魏特利把它称为“未来之岛”。我们发现自己总在说“将来有朝一日我要做这”“将来有朝一日我要做那”。

直面死亡，不必等到生命走到尽头的那一刻。事实上，我们可以在脑海中勾勒出一幅生动逼真的画面，设想自己在弥留之际静静地躺在病床上。这种想象会带来矛盾的冲突：感觉自己获得了重生，勇敢地迈向自我激励的第一步。诗人兼日记作家阿娜伊斯·宁曾经写道：“真正活着的人，无惧死亡。”

也正如著名音乐人鲍勃·迪伦在歌中所唱的那样：“人们不是在忙着出生，就是在忙着死亡。”

002



每天醒来时，都要有所期待

你要在脑海中主动“创造”一个成功的自我画面，
而不是被动等着去“接受”一个画面。

1976年，我和阿诺德·施瓦辛格在亚利桑那州图森市的一家酒店共进午餐。那时的他还不怎么出名，饭店中没有一个人认得他。

当时，他正在城里为参演的电影《饥肠辘辘》作宣传，那部影片的票房成绩一般。当时我是当地报纸的体育专栏撰稿人，计划用一整天的时间对阿诺德进行一对一的采访，然后为星期日特刊撰写一篇人物专访。

我和餐厅里的其他人一样，对他一无所知，也不知道他将来会变成一个大明星。我答应和他共度一天，因为那是我的工作。至今我还清楚地记得，当时我的态度非常漫不经心。

但那一天，最令我终生难忘的经历就发生在共进午餐之时。我们边吃边聊，我打开采访用的记事本，照例问些事先准备好的问

题。其中，我问了一个问题：“现在你既然已经从健美运动中退出了，接下来打算做什么呢？”

施瓦辛格语气极其平和地回答说：“我要成为好莱坞票房第一的影星。”他的口气，就好像在讲述某个平淡无奇的旅行计划一样。

他的回答显然让我大为震惊，甚至有些觉得可笑。因为当时的施瓦辛格可不像我们现在看到的那么健美和修长。他整个人就像被吹起来一样，壮实得像座小山。我很怀疑他给自己制定的目标是否合理，但为了不失礼节，我还是尽量克制住了自己的情绪。

他在第一部电影中并未显露出什么才华，而且浓重的奥地利口音和粗壮笨拙的体型也让观众难以马上接受。我努力让自己看起来跟他一样平静，然后问他打算如何成为好莱坞最耀眼的明星。

“就像我做塑身运动一样，”他解释说，“在脑海中勾画出一个成功的自我，然后按照那种形象生活，就像美梦已经成真。”

他的回答实在太过简单，简单得几乎毫无意义。不过我还是把他的话记在了笔记本上，并铭记至今。

后来的那一刻，我永远都不会忘记。我从电视台的娱乐节目中知道，他已经凭借自己的第二部电影《终结者》成为了全世界最具票房号召力的明星。难道他有特异功能吗？还是一切尽在他的掌握之中？

之后的很多年中，我一直把阿诺德勾画自我形象的方法用作自己的激励工具，还在自己的企业培训讲座中教授这种方法。我引导学员们在脑海中主动“创造”一个成功的自我画面，而不是被动等着去“接受”一个画面。换句话说，你要去做自己未来的创造者。

生活在自我激励的状态中，关键是：当你每天早晨醒来时，都要有所期待。那些你在人生历程中为之奋斗的东西，正是它们让你时刻有一种渴求。

其实你现在就可以勾画这种形象——以后做还不如现在就做。你可以随时改变这种形象，但要保证你的脑海中每时每刻都有一个画面，你的生活中始终都有一种渴求，看看这样做会对你自我激励的能力有何帮助。