

WILEY

积极思维训练

从消极情绪中实现自我启发

[英] 吉尔·海森 / 著

(Gill Hasson)

周 劼 / 译



Positive Thinking

Find Happiness and Achieve Your Goals
Through the Power of Positive Thought

思考生活，生活就怎么回报你！



中国工信出版集团



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

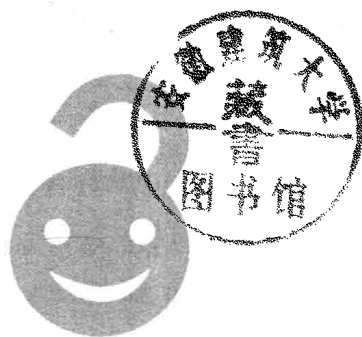
积极思维训练

从消极情绪中实现自我启发

[英] 吉尔·海森 / 著

(Gill Hasson)

周劼 / 译



Positive Thinking

Find Happiness and Achieve Your Goals
Through the Power of Positive Thought

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

Positive Thinking: Find Happiness and Achieve Your Goals Through the Power of Positive Thought

By Gill Hasson

ISBN: 9780857086839

Copyright ©2017 by Gill Hasson

All Rights Reserved.

This Translation Published under license.

Authorized translation from the English language edition published by John Wiley & Sons, Inc. Responsibility for the accuracy of the translation rests solely with Publishing House of Electronic Industry and is not the responsibility of John Wiley & Sons, Inc. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of original copyright holder, John Wiley & Sons International Rights, Inc.

Copies of this book sold without a Wiley sticker on the cover are unauthorized and illegal.

本书中文简体字版经由 John Wiley & Sons, Inc. 授权电子工业出版社独家出版发行。未经书面许可，不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何内容。

版权贸易合同登记号 图字：01-2017-7902

图书在版编目（CIP）数据

积极思维训练：从消极情绪中实现自我启发 /（英）吉尔·海森（Gill Hasson）著；周劫译. —北京：电子工业出版社，2018.4

书名原文：Positive Thinking: Find Happiness and Achieve Your Goals Through the Power of Positive Thought

ISBN 978-7-121-33211-1

I. ①积… II. ①吉… ②周… 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(2017)第 304866 号

策划编辑：杨振英

责任编辑：刘淑丽 文字编辑：杨振英

印 刷：三河市君旺印务有限公司

装 订：三河市君旺印务有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编 100036

开 本：880×1230 1/32 印张：5.75 字数：109 千字

版 次：2018 年 4 月第 1 版

印 次：2018 年 4 月第 1 次印刷

定 价：42.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：(010) 88254199，sjb@phei.com.cn。



前 言



你近期有怎样的人生规划？对于这些人生规划，积极思维又会产生什么样的影响？

也许你正在规划自立门户、跳槽或改行、开启新的感情之路、改善已有的人际关系，或者筹备环游世界等。但也许，你也可能只是希望每天都能感觉更快乐、更积极。

更有可能的是，你需要一些正能量来帮助你应对生活中的各种失望、挫折，甚至打击、不幸。

无论如何，你也许已经决定要改变自己的近况，而更积极的思维方式和行为方法则会帮助你达成自己所希望的那些改变。你想得没错！拥有积极的思维方式和行为方法正是你所需要的。

那积极思考真的有如此神奇的魔力吗？我想说，答案是肯定的。

我们需要面对的一个事实是，如果你不是一个具有积极思维的人，或者你没有积极的处事态度，那任何的其他事物都将于事无补。无论是金钱、教育、禀赋，还是人生机遇，它们固然都有各自的实际价值，但如果没有积极思维，你就无法利用好这些财富与资源。身边之人也无法为你导入正能量——虽然他们可以支持你、鼓励你，但真正决定人生走向的只有你自己。

没有任何事物可以取代你所拥有的积极思维。它将为你带来迈向成功所需的动力、能量和能力；它会让你体会快乐并助你走过最为困难的人生阶段。

积极的处事态度会让你的人生大有不同。那你如何才能终身受益？本书将就此为你提供各种积极建言。

第一部分介绍积极思考和消极思考的定义，阐述言行如何影响你在各方面的成败。如果你能够掌握积极思考，那你对生活中的各种事物都将应对自如。反之，如果任由消极情绪成为你大脑思考的主线，你将会在各种情境下都感到不堪重负、无力胜任。

那既然消极思考对我们的人生如此无益，为什么我们偏偏会以这样的方式去思考呢？对此，我将在第一章中进行详细解释。同时，我也在该章中设计了一组问卷，用以衡量你目前思维方式中的消极想法是否过载，即积极指数。

如果你是一个更倾向于消极思考的人，那至少一旦你开始更关注这一思维方式，你也自然有了战胜它的先机。在第二章中，

你将学习如何挑战消极思考，并选择更有益、更积极的思维方式。

你同时也将在该章学会一个令人值得时刻牢记的新方法——你不需要去刻意挑战消极思考，而只要学会接受现实并试着放下，然后把你的注意力及时间和精力转移到你所希望达成的结果之上。

可能有些人会表示，积极思考根本不是一种真实的东西，因为你无法仅仅通过积极和乐观的生活态度，以及打压或忽略各种生活糟心事的做法来获得你想要的人生。此话确实不假，这样的目标确实不够真实。

其不真实的原因在于，积极思考不仅仅是管理个人思路的方式，更是决定你所作所为的风向标。这事关积极主动的人生态度，因而也需要积极行动的配合与支持。本书第三章将就此展开介绍，告诉你如何才能实现目标并获得自己满意的结果，以及积极思考将会如何为你的各种努力锦上添花。

无论你想做什么，或者想要实现什么样的目标，很可能会出现的情况是：固然你心意已决，但你却往往无从入手，或者举棋不定。在第二部分开始的第四章中，我将介绍一些培养坚定意志和前进动力的方式方法。

掌握了积极思维之后，你的目标就应该是使之成为一种个人习惯——一种积极的行为习惯。第五章将介绍一系列帮助你确立

积极思维方式的建议、方法和技巧。你会发现，你在大脑中进行的与积极思考有关的训练越多，你就越有可能获得有益的、积极的思想和信念，而这些也将在今后成为你的固有思维方式。

之后的第六章将继续围绕如何培养和维持积极思考的主线，关注积极思考与自尊自信之间的关联。当你有强烈自尊的时候，你关于自我的思想和信念就会呈现积极的一面；当你自我感觉良好并相信自己能够做出成绩时，事情往往都会有良性的发展，而你也能够从容应对挫折。这是一种积极有益的动能，能让事情的每个方面都形成良性互补。第六章将为你提供各种方式方法，帮助你确立自尊自信，并实现积极的动态循环。

目前看来，我们进展不错。但如果你现在正面临挑战和挫折呢？如果你又刚经历了打击和不幸呢？那积极思考对于这些情境又能提供什么实际帮助？

我们处理问题的方法大多取决于我们如何通过自身的经验来创造生活的实际意义。

在逆境中寻找正能量并不代表去否认你所面对的情境有多困难或多可怕，但却能够帮助你不被此类情境所打倒。

本书的最后一部分将关注积极思考在多个困难和挑战情境下的作用。

第七章将介绍如何管理失望、愧疚、后悔和悲伤等消极情绪。

该章首先强调了勇气的重要性，它是积极思考中最勇敢且最无畏的表现形式；同时也将解释无论周遭环境如何，你始终可以发现不同的可能性并在最艰难的时刻找到希望。

最后，第八章将探讨能够让你感到压抑并令你停滞不前的消极思维方式。该章将介绍如何帮助你摆脱失败的恐惧，以及试图成为完美主义者将会带来的不真实预期。

整个第三部分始终贯穿积极思考的基本原则——抛开负能量，关注正能量。你会发现该部分的内容都是关于你该如何应对将自己同他人进行消极比较的情境的。该部分为你提供的的一个重要建议就是如何将他人视作自己学习的楷模和动力，而非仅仅将他人视为能力更好或拥有更多的比较对象。

纵观全书，你能接触到许多利用积极思考实现目标并克服困难的人生故事。希望他们的故事亦能给予你启示，启发你重新审视自我，从积极的角度看待自己的能力和经验，并以积极的态度面对人生和各种挑战。

用著名小说作家史蒂芬·金的一句话来说：“只要你有足够的勇气开始，你就能，也应该，有所收获！”

那还等什么呢，让我们立刻开始吧！

目 录



第一部分 积极思考和积极行动

第一章 思考决定人生出路	2
对比积极思考与消极思考	2
消极思考特有的积极意义	5
消极情绪让你更专注	7
积极情绪让你更开阔	8
消极思维即认知扭曲	17
进一步了解我们神奇的大脑	25
第二章 远离消极思考	29
认识消极的自我对话	29
挑战和取代消极思考	32
接受消极想法并转向积极想法和行动	40

第三章 采取积极行动	46
让积极思维催生积极行动	48
如何达你所愿	49

第二部分 培养并坚持积极思考

第四章 寻找并维持动力	66
践行“假设”行动法则	69
让身体改变带动想法改变	74
相信有志者事竟成	77

第五章 打造积极的心境	85
感恩每一天	85
与人为善	87
参与帮助他人的工作	92
不吝赞美之词	94
注意语言表达	97

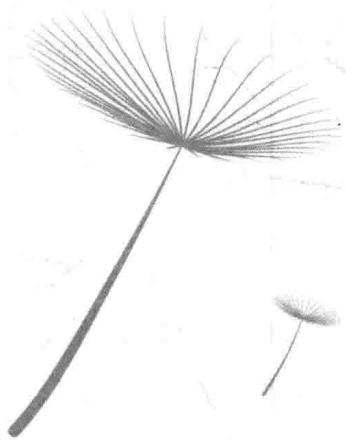
第六章 树立自尊与自信	106
从自己的长处入手	108

第三部分 逆境下的积极思考法

第七章 应对各种逆境	124
如何面对挫折与失望	124
如何面对创伤与悲剧	129
如何面对恐吓与侮辱	134
如何面对批评	138
如何面对愧疚与后悔	147
第八章 管理思维弊病	154
克服失败恐惧症	156
避免将自己和他人做比较	164
后 记	171

第一部分

积极思考和积极行动





第一章

思考决定人生出路



对比积极思考与消极思考

和消极思考相比，积极思考可以让你更出色地处理和应对生活中的各种事务。积极思考，你就可能获得积极的结果。反之，消极思考则可能带来你所不希望看到的结局。为什么？因为消极思考会削弱你的自信心、让你举棋不定、击败你并打倒你，甚至它会为你带来某种“厄运”，让你在事后懊恼不已。

积极思考，你将感觉自己有能力应对自如并发挥出色。消极思考，你则会感到无力且挫败。你对自己的所思所言将对你的能与不能产生极大影响，正如下面这个简单的测试所呈现的那样。请你试着做一下这个测试，它需要你邀请一个小伙伴来协助完成。

第一部分

- 请你的小伙伴保持站立姿势，横向伸出其优势臂，并将该臂保持在肩部高度且与地面平行。
- 请你的小伙伴回想一次过往的失败经历，如一次测验、一场考试或一轮面试。然后请你的小伙伴为自己创造消极的想法：“我很弱，我没有其他人聪明，我没有希望，我是个可怜虫，我什么都不会，我完成不了这件事。”
- 请你的小伙伴保持这样的消极想法，并告知你将站在他的身后，并尝试将他的优势臂拉回到他的身边。请你的小伙伴尽全力阻止你完成这一动作。

第二部分

- 现在，再次请你的小伙伴将其优势臂保持在肩部高度且与地面平行。
- 这一次，请你的小伙伴回想一次自己表现成功且结局较好的过往经历——通过了一次测验或考试、获得了一个工作机会、在体育比赛中获得优异成绩等。然后请你的小伙伴为自己创造积极的想法：“我会尽全力，我能表现出色，我对自己感觉很好，我是个优秀的人，我很强，我能做到。”
- 请你的小伙伴保持这样的积极想法，而你要尝试的同样是将他的优势臂拉回到他的身边。依旧请你的小伙伴尽全力阻止你完成这一动作。

不出意外的话，在测试的第一部分中，小伙伴的手臂更有可能屈服于你的动作。消极想法已经击败了他们，而他们也无法轻易变得强大。但是，当一个人的思想处于积极状态，他们的身体则有能力抗拒来自外部的干预动作。他们更有可能保持自我的强大，并让你所施加的外部干预无法得逞。

这样一个小测试向我们证明了怎样的道理呢？它证明了思想对于身体的力量。当脑海中存在消极思想，我们极有可能无法控制自我的发挥。但是当积极想法做主的时候，我们将变得更为强大，且更具控制力。

思路决定一切，而有着怎样的思路，就会有怎样的你。

你需要了解的一个重点是，无论是消极思考，还是积极思考，实际并无真假优劣之分。但每一种思维方式都能对你产生切身、实际的影响。你对于思考和信赖方式的选择，将直接决定某种思维方式在你的脑海中是否更加真实可信。莎士比亚就曾说过：“世上之事物本无善恶之分，思想使然。”

你的思想可以被认为你的“自我对话”或“内心之声”。自我对话为你提供了不间断的即时评论，就好比 24 小时电视新闻画面下方的评论文字。这一自我对话引导了你的思考方向，并将影响你的信念、期待与行动。

自我对话有着创造真实的能力。告诉自己你能做到，则有益

于让你希望的结果发生。告诉自己你做不到，亦会让这样的结局最终降临。因为你的大脑传递的是你自己的声音，所以无论它说什么，都会让你感到真切。

或多或少，我们都会接受特定的信念和思维方式。如果这些想法都是有帮助且有建设性的话，那一切都很好。但如果这些消极思维方式产生无济于事且自我打击的想法和感受，那一切都不太好。



消极思考特有的积极意义

那么，如果积极思考是最有帮助、最有裨益的思考方式，为什么我们还会进行消极思考？我们先来理解下面这段内容。

消极的思考方式是诸如恐惧、担心、焦虑、失望、负罪、羞耻、后悔、怨恨及妒忌等情绪的一种体现。多数情况下，这些情绪包含了如“我做不到”、“我很害怕”、“这不公平”、“我是白痴”、“这是别人的错”、“我的事情总是一团糟”，以及“我真希望我没那么做”等想法。

我们通常将恐惧、担忧、失望等情绪视为“消极情绪”。为什么？因为这些情绪让我们感觉很糟糕。但不可否认的是，和所有