

[日] 最上悠 著
黄玉萍 译

比尔·盖茨以及史蒂芬·乔布斯
都曾度过消沉的空白时期，
进而找到自己面对世界的方式。
推崇正面思考的现代社会，
没人告诉我们：负面思考蕴藏着巨大的力量！

负面思考 的力量

ネガティブのすすめ—プラス思考にうんざりしているあなたへ



华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE



负面思考 的力量

如果你不想轻信正面思考，而是想有效地发挥自己负面思考的能力，拥有更丰富的人生，那么请你阅读此书。

正面思考有许多优点，但也存在诸多思维陷阱。负面思考有很多问题，但它却在一个人的生命中具有极其重要的意义。

在商业、人际关系、艺术等方面，负面思考型的人比只会正面思考的人更有深度，也更真实，负面思考也是产生同理心的原动力。与只会正面思考的人相比，负面思考型的人不会对眼前的问题视而不见，他们更能看清现实。

进行负面思考时的忧虑和不安是因为看到了事物的多个角度，正是因为考虑的可能性较多才会如此。有时，因犹豫不决而烦恼并非坏事，它是解决问题的一个重要程序。

最上悠

我读过许多励志书，那些书中“积极进取”、“平心静气”这类的话对于性格消极的我来讲，确实很难做到。一直在为如何与自己讨厌的人相处而烦恼的我，却在这本书里找到了答案。过去，我总是不自觉地去想一些负面的和不愉快的事情，自己也想努力用正面思考去打消这些念头，不过，读过此书之后，我不会再勉强自己去摆脱那些负面的情绪，而是坦然地接受自己这些情绪就好了。我想，这的确是一本值得推荐的书。

日本读者



上架建议◎心理励志·心灵哲学·时尚

ISBN 978-7-5080-5842-9



9 787508 058429 >

定价：29.00元

ネガティブのすすめ—プラス思考にうんざりしているあなたへ

负面思考 的力量

【日】最上悠 著 黄玉萍 译

 华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

负面思考的力量 / 【日】最上悠著; 黄玉萍译. —北京: 华夏出版社
2010.8

ISBN 978-7-5080-5842-9

I. ①负… II. ①最… ②黄… III. ①思维方法—通俗读物 IV. ①B804-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第126082号

NEGATIVE NO SUSUME-PLUS SHIKO NI UNZARISHITEIRU ANATA E by
Yu Mogami

Copyright © Yu Mogami 2007

All rights reserved

Original Japanese edition published by ASA publishing Co., Ltd., Tokyo.

This Simplified Chinese edition Published by arrangement with ASA
Publishing Co., Ltd., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo
through Bardon-Chinese Media Agency, Taipei.

版权所有, 翻印必究

北京市版权局著作权合同登记号: 图字01-2009-7012号

负面思考的力量

【日】最上悠◎著
黄玉萍◎译

责任编辑: 吕娜 张瑾
书籍装帧: 门乃婷
版式设计: 房海莹

出版发行: 华夏出版社 (北京市东城区东直门外香河园北里4号 邮编: 100028)

经销: 新华书店

开本: 880X1230 1/32开

印刷: 北京集惠印刷有限责任公司

印张: 6.5

装订: 三河市李旗庄少明装订厂

插页: 16

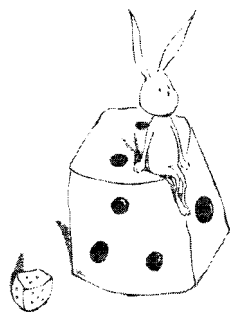
版次: 2010年8月北京第1版

字数: 104千字

印次: 2010年8月北京第1次印刷

定价: 29.00元

本版图书凡印刷、装订错误, 可及时向我社发行部调换



序 言

近来，我在书店里看到了许多励志书，这些书籍里充斥着“正面”、“正面思考”、“积极乐观”等词语。它们无非是想告诉大家，“一个人只要表现得积极乐观，事情就会变得顺利”。大家都在异口同声地称赞正面思考，有些书甚至讲，一个人只要正面思考，就可以不生病。

正面思考果真如此万能吗？其实有些人也有如下的想法：

“我知道正面思考有诸多好处，但我无论如何也做不到。”

“我一听到像正面、正面思考这样的词就很抵触，很难立即接受。”



我想，在读我这本书的读者里，会有这么想的人。或许，还有那样一些人，他们经常为自己的性格而烦恼，总是觉得“好像自己近来常常情绪低落”，“为什么我总会感到心情沉重呢”，等等。

一般说来，性格开朗的人容易发挥自己的能力，可是，对于性格不够开朗的我来说，总是缺乏自信，当然也就很难展现才能了。

实际上，我20岁左右时，最讨厌正面思考，并且抵制正面思考，是一个彻头彻尾的负面思考者。

昔日，我爱发牢骚、性格孤僻，也毫无积极乐观的心态，分析问题时总爱钻牛角尖。如果看到做事情成功顺利的同学，我就会言不由衷地说：“哼，有什么大不了的。”而且还会暗地里祈祷他下次“失败”。由于我抱有这种心态，所以朋友讽刺我说：“你这个人就只有说人坏话的本事。”尽管当时我也很讨厌那时的自己。

被人们奉为“经营之神”的松下幸之助曾被问道：“您认为贵公司里最有前途的职员是怎样的年轻人呢？”

他答道：“头脑聪明的人工作不认真，多数人的性





格有些缺陷，而且以后还会变得奸猾，这种人的想法不够现实，因此工作的表现平平；而那些勤快的人，因为只顾自己向前猛冲，从不顾及别人，所以最终也毫无建树；另外，还有那些看起来很诚实的人，同样也不可信，因为如果不给这些人工作干的话，他们也会变得不诚实。可是反过来说，任何一个人被提拔到一个受重视的位置都会变得诚实起来。所以要我说，那些有前途的人是‘运气好的人’，而所谓的好运气总会落在性格开朗的人身上……”

大多数人听了这些话，都会想方设法让自己的性格变得开朗起来，可是我却没有。所以我认为自己注定是个没有前途的人，也可以说，我是个没指望的人，因为我既不聪明，也不勤快，又不诚实，而且性格还不够开朗。

正因为如此，我对什么都厌烦，如学习、交际、工作、娱乐、恋爱，甚至包括生我养我的美丽故乡等。

虽说如此，但我的内心却在憧憬着积极乐观，虽然嘴里说着“我最讨厌有关正面思考的书了”，但我内心



仍然很渴望知道这些书里面到底写了些什么，所以我还是会很认真地阅读此类书籍。

可是读完后，我依然不能全面地接受这种思考方式。对一个习惯负面思考的人来说，我会很羡慕那些正面思考的人，因为正面思考确实有它积极的一面，但是另一面，我很快心生疑惑，总觉得这些家伙们太狂妄了！这些人真的认为正面思考很好吗？也可以这样说，假如我正面思考了，我认为自己随后一定会失去一些东西，并且因此产生局促不安的情绪。

而且我觉得，这种局促不安的情绪是正面思考的信奉者绝对不能理解的，另外，由这种不安情绪而引发的空虚感还会让我认为，我和正面思考型的人之间存在着“鸿沟”。

正因为社会上对正面思考推崇备至，所以像我这样习惯于负面思考的人会感到自己很难有立锥之地。

但具有讽刺意味的是，学生时代认定负面思考的我，现在却成了一名精神科医生，而且我每天的工作就是让负面思考型的人变得正面积极。在工作中，我学习



了不少的心理治疗方法，这让我真切地感受到过去的想法并不是完全错误的。

我认为，正面思考有好的一面，但同时它也会使人落入一个很大的思维陷阱。只会负面思考的人尽管有很多问题，但在个人生存之路上，负面思考还是具有重要意义的。

另外，在学习、工作、人际关系、艺术创作等方面，负面思考型的人比起只会正面思考的人来说，一定会更有深度。同时，因为负面思考更具有现实性，所以他还会成为一种使人具有善良品质的原动力。

比起对眼前的问题假装视而不见的“凡事正面”、“只会向前看”的那些人，负面思考者更能直面现实。

一个人之所以感到不安和担心，是因为他会从多个角度看待问题，考虑到有多种可能性。应该说，对事情犹豫不决、困惑烦恼，绝不是坏事，它是解决问题必不可少的重要过程。

总之，对于每一个人来说，负面思考同样也是一个很重要的思维方法。



但是，和过度正面一样，过度负面也会产生弊端，继而也就不能发挥负面思考所具有的优势。

像我过去那样，负面思考型的人因为自己不能变得正面，所以比任何人都烦恼。其中有些人在正面思考耀眼光环的压力下，就给自己找借口说：“我可不想像正面思考者那样，变成一个不顾及他人感受的自私自利的家伙。”另外还有一些人否认自己和外界之间的联系，故作强硬地说：“我就是要我行我素。”

这些都是负面思考的人因为不能变得正面而表现出来的自卑情结。

不能表现得正面的人、爱操心的人以及情绪容易低落的人都知道负面思考的优点，所以可以充分利用它的长处。其实，只要不是过度的负面思考，保留“一点负面”也未尝不是件好事。如果这些人还想要更好地发挥自己的负面思考优势，那么借鉴正面思维的视角和思考方式也是很有有效的，即使不能成为一个善于正面思考的人也没关系。

让一个负面思考者进入正面思考的世界会使他们产



生恐惧心理，因为积极思考必须要有积极的行动，这对他们来说就是一种挑战。如此一来，承担一定的风险就是理所应当的。

改变自己的习惯是需要勇气的。这和没有去过酒吧的人不敢进去是同样的道理，因为他们会想，“那是不正经的人去的地方，我可不能去”，“那种地方我不去也没什么关系”，“那地方好像挺有趣、挺吸引人的，如果一次都没去过的话，我有点遗憾吧”。

可是，一旦去过一次，许多人马上就明白，酒吧原来就是这样的啊。如果他们感到愉快，那么就会继续去消费，至少也会抱着去不去都行的态度，总之对酒吧不会再有反感。

实际上，负面思考和正面思考的区别同以上列举的小事并无二样。

我认为，那些为负面思考而烦恼的人，只是在对待事物的方法和想法方面有些极端而已。烦恼并不能解决问题，而且很可能因此虚度一生。

原来的我是个负面思考者，而且讨厌正面思考，但



是后来为什么又能够正面地看待事物了呢？因为我在成为一个普通的乐观主义者的同时，也了解了负面思考的好处，所以我要和大家谈一谈如何真正发挥出负面思考的力量。

如果你没有被那种简单的、没有内涵的正面思考所蛊惑，还想要发挥自己负面思考的力量来度过更丰富的人生，却又不知该怎样做，那么请你阅读这本书，和我一起分析、研究这个问题，我将为此感到荣幸！

最上悠

2007年4月



目 录

序言 / 1

第一章 正面思考的危害性 / 1

正面思考是万能的吗? / 3

不当的正面思考就是逃避现实 / 10

过度正面给人生带来痛苦 / 15

“完美主义”、“得意吹嘘”、“不愿受伤”
以及“剩女” / 20

不听别人意见的人 / 26

对待他人苛刻的凡事正面思考型人 / 29

正面思考者的身心更容易受到伤害 / 34

第二章 推荐负面思考 / 41

负面情绪是任何人都具有的自然情绪 / 43

深化人际关系的关键是“负面因素” / 47

受挫经验具有巨大的潜在能量 / 56

负面思考的效应 / 61

当负面思考发挥威力时 / 66

负面思考型治疗师的影响 / 73



第三章 当意识到自己过度负面时 / 77

- 过度负面会苦了自己 / 79
- 找回良好自我感觉的秘诀 / 82
- 学会和过度负面思考的自己唱反调 / 86
- 调控好情绪，客观看问题 / 96
- 豁达是改变现实的第一步 / 99
- 知道自己能应付，不安感会随之消失 / 103
- 大胆地尝试一点冒险行动 / 106
- 要改变的是“想法”和“行动”，而不是“性格” / 111
- 看清现实的“真相” / 116

第四章 活用负面思考，巧妙去除烦恼 / 119

- 负面评价，正面解决 / 121
- 找到自己总在进行负面思考的“原因” / 124
- 灵活切换你的“思考模式” / 127
- 让自己“扮演”各种角色 / 131
- “模拟演练”可以增强自己应对危机的能力 / 139
- 在和难缠的人说话前先演练一番 / 143

第五章 人生有时正面有时负面 / 149

- 重新调整自己的价值观 / 151
- 发挥优点还是矫正缺点 / 156





正面和负面要张弛有度 / 161

慢慢地、一点点地改变 / 164

心情郁闷也许是因一再“推托”的思考方式所致 / 167

分清是非黑白，就能面对问题 / 171

解决之道在于让情绪得到宣泄 / 182

第六章 正面发挥负面的强大力量 / 187

微小的失败会带来更多自信 / 189

重要的是“从能做的开始” / 192

目标要分为长期和短期 / 194

必须下决心放弃“不可控制的部分” / 197

痛苦时更需要沟通 / 201

沟通可带来解决问题的线索 / 207

当负面思考者变积极之后的注意事项 / 211

正面和负面不过是“手段”而已 / 216



第一章 正面思考的危害性

