

1 天生涯改造计划

2

Ziwo
Goutong

自我沟通

掌控你的思想和态度

尚致胜◎著

21天生涯改造计划

思想掌控行动，行动改变命运



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

21 天生涯改造计划

Ziwo
Goutong

————>>>>>

自我沟通

掌控你的思想和态度

尚致胜◎著

21天生涯改造计划

思想掌控行动，行动改变命运



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

自我沟通:掌控你的思想和态度/尚致胜著. —北京:北京大学出版社, 2005.8

(21 天生涯改造计划丛书)

ISBN 7-301-09516-3

I. 自… II. 尚… III. 情绪—自我控制—通俗读物 IV. B842.6-49
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 093289 号

书 名: 自我沟通: 掌控你的思想和态度

著作责任者: 尚致胜 著

责任编辑: 李 宁 徐文宁

标准书号: ISBN 7-301-09516-3/F·1183

出版发行: 北京大学出版社

地 址: 北京市海淀区中关村北京大学内 100871

网 址: <http://cbs.pku.edu.cn>

电 话: 邮购部 62752015 发行部 62750672 编辑部 58874097

电子信箱: pw@pup.pku.edu.cn

印 刷 者: 北京富生印刷厂

经 销 者: 新华书店

787 毫米×1092 毫米 32 开本 3.875 印张 38 千字

2005 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

定 价: 15.00 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有, 侵权必究

序 言

每天我们在为我们以为的幸福、快乐、成功而劳碌着，奔波着，可是为什么那么多的人在得到这些幸福、快乐和成功后却感觉生命的脚步突然没有了方向，好像到了无路可走的境地了，这大概就是迷茫吧。那么为什么在得到了我们一直渴望拥有的生活之后会有这样的失落感呢……

我时常会与我的朋友、伙伴们分享一个问题：如果我们的生命在此刻就要停止了，是不是还会有一些遗憾？大多数的回答——是。那么你呢？

很多年前我也一样，是一个人生的行路人，义无反顾的走着属于自己的路，胸怀美好的愿望和无比的激情，换来的却是一次次与当初心怀所想相去甚远的经历。我也看到身边太多的人徘徊甚至迷失在自己的路上，在一团迷雾中辨不清方向……直到十七年前，我有机会与研究人生的世界顶尖大师们一起学习和探究那些人生的智慧、生命的快乐和成

功的奥秘，其间经过十几年来身体力行的感悟，以及近千场演讲及课程的分享，使我坚信这些人生的智慧完全可以改变我们的生活，改善我们的生命。

我相信，这些智慧的结晶也必将能帮助更多的人提升生活和生命的质量，迈向平衡式的卓越人生。这也是我十七年来并且将直至我生命终止的那一刻都不歇不弃的人生目标。

我想，我们正在经历的这一生应该是一种平衡状态的人生，是身心健康、事业发展、感情婚姻、亲子教育、人际关系和物质财富六个方面的和谐。平衡，说来好像是一种简单平实的状态，却包含着近乎伟大的生活哲理。这就好像我们在学校里学习的时候，要学好语文、数学、地理、历史各个学科，避免偏科才能成为优等生一样，在生活中也需要平衡我们的各个方面，从而获得一种综合的、整体性的生命素质的完善。我们生活的烦恼和快乐几乎都与这六大主题有关，这也是我们之所以迷茫失落的缘由所在。因此，能否全面的修好这六门课，将关系到我们一生的快乐和幸福。

我清楚地知道，自己就像一名行者，在人生的旅途上漫漫前行，认真地走着每一步，每一步都浸没

着我对于人生、对于生命的虔诚，所以这一路走来我无所遗憾。以后的路我将依然坚定而执着地走下去，并愿意我们一起走下去，彼此并肩过往于这充满挑战与新鲜期待的人生之路。此时，愿我对于生命的感悟已点燃你那份久违的为信念为卓越而曾经执着的激情，那么，让我们同行。

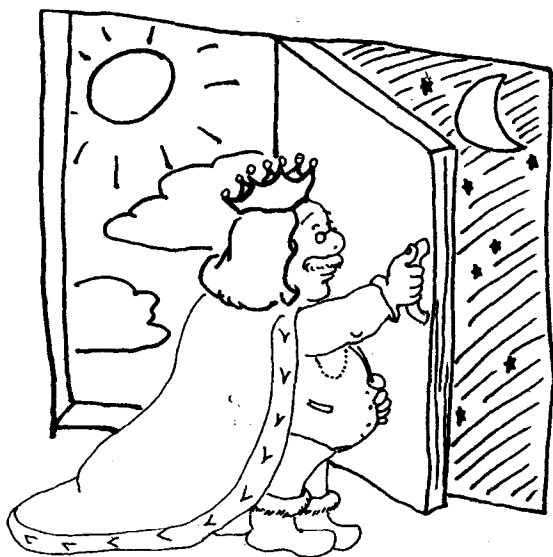
天使为什么会飞呢？我想不是因为有翅膀，而是因为天使没有包袱。我们这一路走来是不是因为背负了太多原本不必背负的犹豫、迟疑、困惑，是不是还在默许着那些平淡生活的摆布，是不是以为梦想和希望已经是谈笑间说说的话题了……但是我相信，纵然我们不是天使、没有翅膀，却有一种力量能够让我们飞翔，只要我们愿意，愿意以卓越的人生作为我们生命的方向，并同我一样为此坚定，为此展开我们心中的那一双充满力量的羽翼……翱翔……

尚致胜

2005年夏于北京

如果上帝关了这一扇门，他一定会打开另一扇的。

——爱尔兰谚语

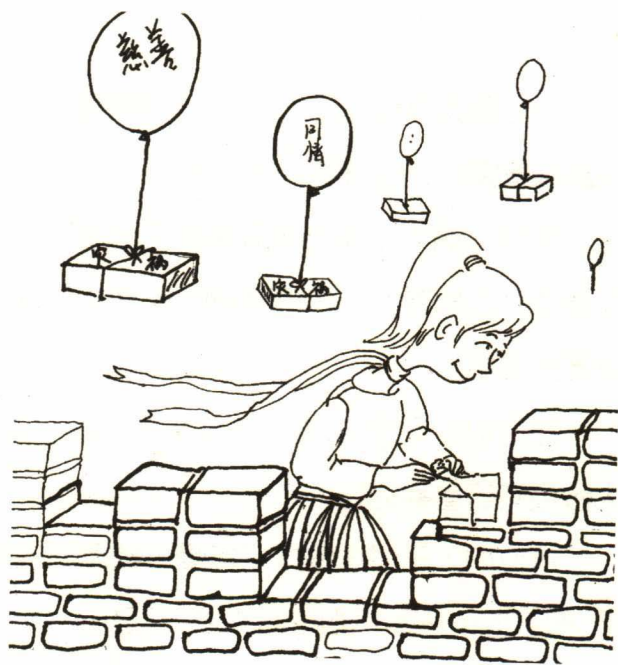


有一个人带着一头驴、一只狗和一盏油灯出外旅行。

夜幕低垂，他发现路旁有一间破庙，便决定在此暂住一宿。晚上他点灯看书，但起了风，把油灯吹熄了，他只好提早就寝。

半夜狐狸侵入，咬死了他的狗。不久一只老虎也跑来将驴子吃掉了。

第二天起床时，他已变得一无所有，心情非常的沮丧。当他来到附近一个村庄，只见遍地尸体，这才知道昨晚盗匪来袭，大肆破坏，将村民屠杀精光。回想昨夜若非风起灯灭犬死驴亡，这灯火、犬吠、驴叫可能惊动盗匪，恐怕连自己也难逃一劫。由于丧失了一切，结果反倒让他幸免于难。



如果人们都能以同情、慈善及人道来剔除病根，
人生的灾祸便可消灭过半。

——爱迪生

司机的规劝

一位鲁莽急躁的妇人，以惊人的速度开车，一路猛按喇叭，任意转向，随意超车。

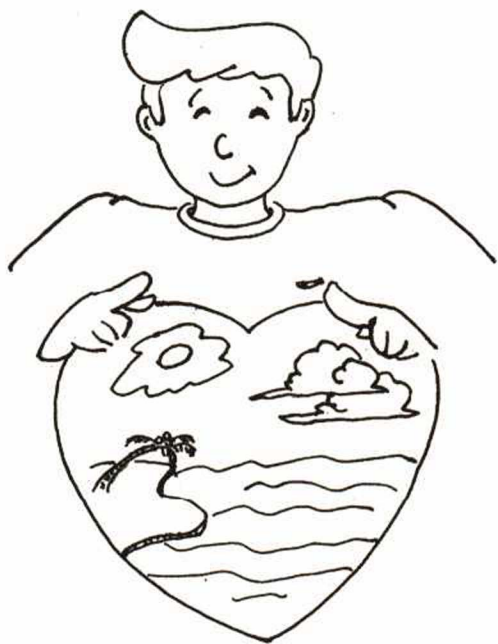
突然一辆大卡车出现在她前方的路上，在危急中，全凭着卡车司机高超的技术才避免了灾难的发生。

在可怕的寂静中，粗壮的卡车司机走下车，大步迈向这鲁莽的妇人。

这位妇人已经准备好了接受一顿严厉的责骂，但这位卡车司机却一言不发，只是用一只手指在她的头上画了一个圈。“太太！”他粗声地说，“天使就是这样变成的。”他再一次在她的头上画了一道圈，然后很绅士地走了。

世界上最广阔的是海洋，比海洋更广阔的是天空，比天空更广阔的是人的心灵。

——雨果



无礼的查票员

有一对父子坐火车前往某处旅游，途中有位查票员进入车厢检查乘客的车票。父亲因为找不到车票，延误了一两分钟，受到查票员的怒目以对。

事后，儿子问父亲，为什么刚才不反驳。父亲说：“孩子，倘若这个人能忍受自己的脾气一辈子，为何我不能忍受他几分钟呢？”



快乐之心境，乃百代不散之筵席。

——斯勃敦

性格实验

有一群心理学家针对儿童的性格做了一项实验。

他们先将一个性格消极、态度傲慢的孩子带到一间摆满新奇玩具的房间，这个孩子每样玩具都只玩了几分钟就丢开了，然后一直嚷着“好无聊”。

科学家又将一个性格开朗、积极乐观的孩子带到一间堆满马粪的马房。不久，这孩子充满期待地笑着说：“真是太好了，这附近一定有匹马！”

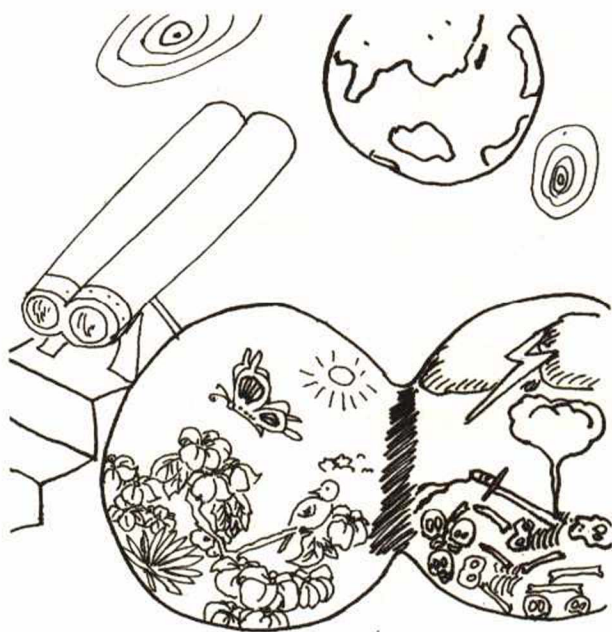
怡然自得

某天早晨,有一个人开车经过乡间时,正巧遇上母鹅横过马路。他停下车,欣赏晨光下鹅身上美丽的白羽毛,深吸一口新鲜空气,在心里感谢上帝,让自己以这种美妙的方式开始新的一天。

此时,在路的另一端也有一辆车停了下来。那位驾驶员皱起眉头,不耐烦地等着,很显然,他一点也不欣赏这一幕美景。当鹅群走到路的另一头,他立刻加速离开。

喜悦的心乃是良药；忧伤的心使骨枯干。

——所罗门



选择心情

一位焦虑的太太问先生：“我们刚买的车被偷走了，你怎么还笑得出来？”

先生安慰太太说：“亲爱的，我们可以因丢了车而烦恼，也可以因丢了车而快乐。虽然我们的车子被偷了，然而我们可以选择态度和心情，现在我决定选择让自己快乐。”