

7 天生涯改造计划

5

Zouchu
Kunjing



----->>>>>

走出困境

如何应对挫折与压力

尚致胜◎著



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

21天生涯改造计划

5

Zouchu
Kunjing



B848.4
153

走出困境

如何应对挫折与压力

尚致胜◎著



图书在版编目(CIP)数据

走出困境:如何应对挫折与压力/尚致胜著. —北京:北京大学出版社,2005.9

(21 天生涯改造计划丛书)

ISBN 7-301-09648-8

I. 走… II. 尚… III. ①挫折(心理学)—通俗读物②压抑(心理学)—通俗读物 IV. ①B848.4-49②B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 102362 号

书 名: 走出困境: 如何应对挫折与压力

著作责任者: 尚致胜 著

责任编辑: 能 昀

标准书号: ISBN 7-301-09648-8/B·0335

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 82893506

电子信箱: tbcbooks@vip.163.com

印 刷 者: 北京密云红光印刷厂

经 销 者: 新华书店

787 毫米×1092 毫米 32 开本 3.5 印张 35 千字

2005 年 10 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



作者简介

尚致胜 (Victor Shang) 先生，世界生命素质工程学创始人，全中国惟一获得神经语言程式学 (NLP) 创始人理查·班德勒博士亲自授证的国际NLP高阶执行师及DHE（人类设计工程学）、PE（说服工程学）认证的讲师。多次赴美接受世界行销大师博恩·崔西、汤姆·霍普金斯、金克拉等人的专业训练，曾获“中国十大杰出培训师”及“中国最具影响力的20强培训师”殊荣。主要畅销著作：《生命金字塔》《超级影响力——致胜行销学》等。

★ Zouchu Kunjing

内容简介

人生难免遇到挫折，难免有一些失败的经历，但很多人不能从过去的阴影中走出来，甚至对自己形成了一种错误的认知。这种认知影响了你的能力的发挥，是你实现成功人生的绊脚石。本书就是要帮助朋友们改变过去，去除你的阴暗的历史，使你心灵充满阳光，积极应对人生道路上的挫折，笑对人生。

策 划 北京博雅光华教育科技有限公司

征稿电话 010-82893507

E-mail tbcbooks@vip.163.com

封面设计  北京博雅光华
cw@group.cn

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，义无反顾地走着属于自己的路，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,能否全面地修好这六门课,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

目 录

情绪的定义转换	/ 1
神经次感元	/ 10
融入、隔离	/ 13
次感元的正确运用	/ 32
欲望及心境管理系统	/ 43
改造计划第九天:改写负面人生历史	/ 80
改造计划第十天:欲望及心境管理系统	/ 89

情绪的定义转换

我们每一个人在过去的人生当中所发生的很多事情,无论是好的还是坏的,都会对我们的未来造成各种各样的影响。如果这个事件的发生对你造成的影响是负面的,那么它就形成了你人生的一种包袱。你背的包袱越多,背的包袱越重,你走得就会越慢。如果你跑不起来,你达到目标的速度就会受到很大的影响。这些负面事件所形成的包袱,

可能会暂时地影响你，也可能会长久地影响你。比如，你刚一出门时，不小心跟一个人撞在了一起，这个事可能不会影响你一辈子，但可能会影响你一个早上或一天的心情。又如，早上刚到公司，老板就把你叫过去骂了一顿，说了一些比较严厉的话，这就可能会影响你两个小时，甚至是两天的工作情绪。很多事情的发生都在或是长久或是暂时地影响着我们的行为表现。但如果某件事情的发生最终影响了你的一生，这就变成了你一生的信念和价值观，就会形成你永久的行为障碍。

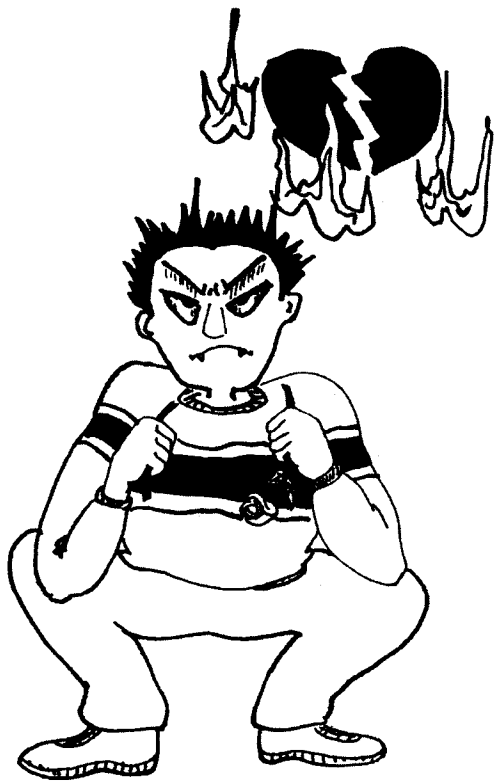
很多发生在我们生命当中的事情所造成的负面影响，我们都不懂得去祛除，也不懂得转换。我们应该具备一种能力，去掌控事件的发生对我们造成的影响。



你刚一出门时，不小心跟一个人撞在了一起，这个事可能不会影响你一辈子，但可能会影响你一个早上或一天的心情。

我们认为事件的本身没有任何意义，问题在于你把事件跟某种情绪划上了等号，这个等号就是你对这个事件下的定义。比如，有人打了你一个耳光，你对这件事的定义是你受到了侮辱，你当然会产生相应的情绪。比如你失恋了，你把它定义为受到了他人的欺骗，甚至以后你每当回想起这个事件，心里就不舒服，因为你老觉得自己这辈子被人欺骗过。所以，总体来说还是定义的问题。如果你想改变一个负面事件对你的影响，就必须转换某些定义。

事件发生了，你头脑里的“摄像机”是否已经把它拍了下来并且储存成了一张DVD光盘？已经发生的事情，还能不能有所改变？是改变不了的，它已经是历史了。你虽然不能改变历史，但你可以自己当导演，去改变



你失恋了，你把它定义为受到了他人的欺骗，甚至以后你每当回想起这个事件，心里就不舒服，因为你老觉得自己这辈子被人家欺骗过。

你头脑中的这张DVD。想想看,这张盘对你而言没有拍好,怎么办?重拍嘛!删掉嘛!如果你拍了一张不好的DVD,你可以拿砂纸在这个盘上磨几下,然后再拿去放,这样就什么也放不出来了。头脑里存储的记忆也是一样,你可以删除它。我们以前曾提到你如何在你的头脑里存储事件。我们看电影时,通常会在电影里看到画面、听到声音,这是电影通常以视觉画面和听觉的声音来储存信息。但是,我们人生的电影却没有这么单纯,它是以五种方式来储存的,第一个是画面,第二个是声音,第三个是触觉,第四个是嗅觉,第五个是味觉,我们称它们为五大表象系统或是五大感官系统。如果一件事情发生了,你就会通过这五大表象系统把它储存在你的头脑中,若你再不断地回放,这个事件



如果你拍了一张不好的 DVD，你可以拿砂纸在这个盘上磨几下，然后再拿去放，这样就什么也放不出来了。头脑里存储的记忆也是一样，你可以删除它。

对你的影响就会变得越来越大。好的事件不断地回放,会让我们越想越有自信心;坏的事件不断地回放,就会使我们越想心情越不好。很多人特别喜欢没事坐在家里,沉浸在回忆当中。回忆什么呢?回忆好的也就罢了,他偏又特别喜欢回忆那些不好的事情,通过回忆让自己沉浸在一种负面情绪当中,好像还很喜欢享受这种负面情绪。泡一杯咖啡,放一曲哀怨的音乐,开始回想自己这一辈子能想到的所有倒霉的事情,然后对自己说:“唉哟,我好可怜!”