

ADVICE FAVORABLE
TO HEALTHYMIND
FROM SOCIOLOGIST

一生的感悟

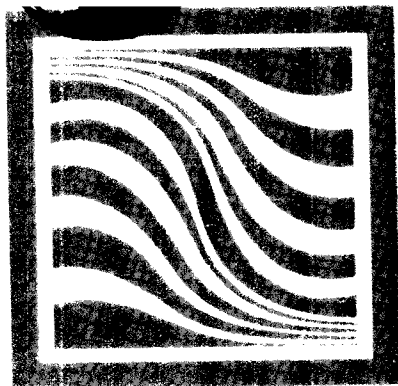
一位社会学教授
关于健康心态的忠告[美] Baburou.Defeit 巴勃罗·德菲特 著
路 军 编译

世界上最重要的一件事就是心态是否健康的问题，因为生活中的成功机遇不是时时都会出现在你的身边，相反困难和挫折常伴随你左右出现。如果你承受不住，一定会无所成就。这就是说，在困难和挫折面前，最可怕的是心态失败。成功的所有秘诀上都写着四个字——健康心态。凡是忽略这个问题的人，都不能走过人生的独木桥。

一生的感悟

一位社会学教授
关于健康心态的忠告

Barry N. DeFeit 巴勃罗·德菲特 著
路军·编译



中国计量出版社

图书在版编目(CIP)数据

一生的感悟/(美)德菲特著;路军编译. - 北京:中国计量出版社,2003.4

ISBN 7-5026-1753-1

I. 一… II. ①德…②路… III. 人生哲学 - 通俗读物
IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 022441 号

中国计量出版社出版

北京和平里西街甲 2 号

邮政编码 100013

电话 (010)64275360

E-mail jlfxb@263.net.cn

北京市京宇印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

版权所有 不得翻印

*

850mm × 1168mm 32 开 10 印张 300 千字

2003 年 4 月第 1 版 2003 年 4 月第 1 次印刷

印数 1-5000 定价:20.00 元

前言

人生中值得感悟的事情有很多，例如痛苦之后的快乐、失去之后的得到以及曲折之后的平坦等等，甚至还有从富翁到贫穷、从上级到下级等的感悟。的确，人生是感悟不尽的！

每个人生活在这个无比丰富而又充满各种竞争压力的社会中，大小问题总会不断出现，它们像赶不走的飞蛾一样，不停地围绕你转。实际上，这都并不是什么可怕的事，最可怕的事是自己不能够正确地面对它们，而让自己乱了方寸。

美国著名心理咨询专家巴勃罗·德菲特说：“世界上最重要的一件事就是心态是否健康的问题，因为生活中的成功机遇不是时时都会出现在你的身边，相反困难和挫折常伴随你左右出现。如果你承受不住，一定会无所成就。这就是说，在困难和挫折面前，最可怕的是心态失败。成功的所有秘诀上都写着四个字——健康心态。凡是忽略这个问题的人，都不能走过人生的独木桥。”

是的，在我们面前有多少人能伸手获得成功的“馅饼”

呢?绝大多数人都是要靠自己的拼搏、计划、策略去打开人生成功的局面,更为重要的是要像个心理大师一样不断地安慰自己、调整自己,找到自己之所以失败的关键点,然后才能一步一步纠正自己,向正确的成功之路靠近。

令人惊奇的是:在无数充满竞争力的道路上,很多人不是被别人打垮了,而是被自己打败了。他们心灵脆弱,遭遇人生难题,就哀声叹气,心乱如麻,结果在自我责备的过程中丧失了最美好的时间,所以在最后关头看到的是自己失败的影子。

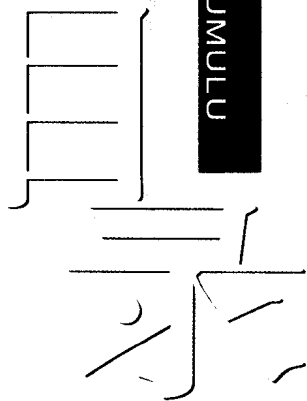
成功需要健康的心态,没有健康心态的成功早晚会出现“漏洞”的,甚至会塌陷。为什么拿破仑能够顶住压力而叱咤风云?为什么海伦·凯勒在双目失明的情况下,依然心中有光明之梦?这都是健康心态所起的作用!

本书关注的是成功者的健康心态的分析,选译了11种不同的分析角度,对这个问题进行了全面的破解,同时又融注了大量事实,给人们回答了“积极心态”和“消极心态”的本质区别,从中可以看到智者之所悟、困者之所痛。祝愿你能从中发现自己的心态问题,早日调整到最佳状态,踩到成功的跳板上去。

黄永军

2003年5月于清华园

E-mail:huangyongjun18@sohu.com



1

把握心态：发现自我积极的力量

- 003 心态影响一生前途
- 006 自己创造心态
- 009 激发自己心中的力量
- 012 让心态变得有力



2

挑战心态：激活潜能，才能控制命运

- 017 攫取积极的心态
- 021 碾碎消极的心态，就能冲破人生难关
- 026 让自己从心智柔弱变得意志坚强
- 031 改变自己，就改变一生

3

完善心态：找到人生最大的资本

- 035 只有自己才能把握心态
- 039 不可丧失“再拼一下”的心态
- 045 多说几句“不要紧”
- 048 适度地喜欢自己

4**调整心态：变化胜于死守**

- 053 做自己想做的事最幸福
- 059 学会替换
- 061 不以得为喜，不以失为忧
- 066 制造一个“孤独调节器”
- 069 洗涤心中的灰尘

5**成功心态：赢得命运的关键**

- 075 不让消极信念在体内膨胀
- 083 用四个手指代替五个手指
- 087 力戒怒气冲冲
- 092 生活在现代的状态之中



- 099 改掉“得过且过”的满意心态
104 向目标尽力而为

6**较量心态：提高自己的生存能力**

- 111 扭转逆境中的人生
115 越遇到挫折，越要挺立起来
119 成为捕获机遇的猎手
124 立即赶走绝望
128 专心致志去做自己的事
134 多一分钟忍耐，就多一份收益
137 克服不敢冒险的心理障碍
140 根据自己特长设计人生
143 及时表现你的创意

7**工作心态：解开困惑的“阀门”**

- 157 保持轻松的心情，提高效率
- 160 工作心态法：创造与热忱
- 162 切勿让小事折磨你
- 166 善于调整紧张的心理
- 171 学会松弛

8**正面心态：人生必须记住的7种积极元素**

- 177 敢于修正自己
- 180 在困顿中学会良好的适应
- 184 保持热情之心
- 188 把错误和失败转化为“正面的热量”



192 把握乐观的原动力

195 珍惜现在的时光

9

笑面心态：克服消极因素的7种手段

201 克服萎靡不振的心态

208 不要沉溺在自卑之中

218 拿出治疗内疚的绝招

222 不以愧恨结束一生

224 无法自控是陋习

227 向无聊挑战

10

情绪心态：千万别折磨自己

231 别背着“情绪包袱”生活

- 234 赶走忧愁
- 238 忧虑是一种极大的精力浪费
- 242 在心底预备一个“垃圾桶”
- 247 切忌牢骚满腹
- 250 生气发怒，解决不了任何问题
- 252 缩短痛苦
- 255 只有自己才握有决定权

11**快乐心态：为愉快而活**

- 261 学会快乐的习惯
- 264 好好地做，你就会快乐
- 267 激活自己的心态
- 270 爱自己就足够了



- 272 善于学会接受“失去”
- 275 “我就是最好的”
- 279 调味心灵鸡汤
- 282 境由心造
- 285 该豁达的就豁达
- 289 微笑具有感人的力量
- 294 多几节幽默开心课
- 298 爱美即享受
- 303 在生活中点缀一点艺术



壹

把握心态：

发现自我积极的力量



01. 心态影响一生前途

■ 千万不要把事情想像得那么糟。也许明天早晨它就会有转机。

心态与前途的关系是每一位成功者都必须要考虑的人生课题。在此，我们相信：事业成功的人，往往都能够充分地运用积极心态的力量。人人都希望成功会不期而至，但绝大多数人并没有这样的运气或条件。就是有了这些条件或运气，我们也可能感觉不出来。很明显的东西往往容易被人忽略，每个人的积极心态就是他的长处，这是毫不神秘的东西。

按照美国哈佛大学著名行为学家皮鲁克斯在《心态影响人的一生》一书中的观点：人的心态随着环境的变化，自然地形成积极的和消极的两种。思想与任何一种心态结合，都会形成一种“磁性”力量，这种力量能吸引其他类似的或相关的思想。

这种由心态“磁化”的思想，好比一颗种子，当它培植在肥沃的土壤时，会发芽、成长，并且不断繁殖，直到原先那颗小小的种子变成了数不尽的同样的种子。

这就是心态之所以产生重大作用的原因。积极的心态，能够激发起我们自身的所有聪明才智；而消极的心态，就像蛛网缠住昆虫的翅膀、脚足一样，束缚我们才华的光辉。有

把握心态：

发现自我积极的力量

一首诗对此有着这样的描述：

“如果你认为被击败了，
那你必定被击败。
如果你认为不败，
那你必然不败。
如果你想胜利，但你认为你不可能获胜，
那么你就不可能得到胜利。
如果你认为你会失败，
那你就已经失败。”

美国联合保险公司有一位名叫艾伦的推销员，他很想当公司的明星推销员。因此他不断从励志书籍和杂志中培养积极的心态。有一次，他陷入了困境，这是对他平时进行积极心态训练的一次考验。

4

那是一个寒冷的冬天，艾伦在威斯康辛州一个城市里的某个街区推销保险单，但却还没有一次成功。他自己觉得很不满意，但当时他这种不满是积极心态下的不满。他想起过去读过一些保持积极心境的法则。第二天，他在出发之前对同事讲述了自己昨天的失败，并且对他们说：“你们等着瞧吧，今天我会再次拜访那些顾客，我会售出比你们售出总和还多的保险单。”

基于这种心态，艾伦回到那个街区，又访问了前一天同他谈过话的每个人，结果售出了 66 张新的事故保险单。这确实是了不起的成绩，而这个成绩是他当时所处的困境带来的，因为在这之前，他曾在风雪交加的天气里挨家挨户走了 8 个多小时而一无所获。但艾伦能够把这种对大多数人来说都会感到的沮丧，变成第二天激励自己的动力，结果如愿以偿。