

Easing your life burden by Study

佚名◎编译


用学习 代替拼命 ——给成年人的训练计划

最大限度地挖掘、发挥自己的潜能

冲破个人消极的心态定势、跳出人际交往的误区

跨越阻碍你事业成功的无形陷阱

全方位地突破自己，学会智慧地与强手抗衡

 中国妇女出版社

Easing
your life burden by
Study

佚名◎编译

用学习代替拼命

——给成年人的训练计划

学习/01

中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

用学习代替拼命:给成年人的训练计划/佚名编译.

北京:中国妇女出版社,2004.4

ISBN 7-80131-948-6

I.用... II.佚... III.青年修养-青年读物
IV.D432.63-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 010075 号

用学习代替拼命:给成年人的训练计划

佚名 编译

中国妇女出版社出版发行

北京东城区史家胡同甲 24 号

邮政编码:100010

各地新华书店经销

北京柯蓝博泰印务有限公司

880×1230 1/32 10.5 印张 200 千字

2004 年 4 月第 1 版 2004 年 4 月第 1 次印刷

印数:1-6000 册

ISBN 7-80131-948-6/C·37

定价:22.00 元

目 录

心态训练

平衡心态，突破内心的挣扎

消极心态：成年人的毒药·····	3
为什么失败的总是我·····	5
学会豁达，不轻易怀疑·····	7
别让抑郁的枷锁束缚了高效能的翅膀·····	8
沉沦：失败的最大根源·····	10
切勿盲目励志·····	12
抛却悔恨，不让它成为心灵的哀叹·····	16
让压力走开·····	19
摒弃失败的心态：倒下的决不是我·····	28
消除心中的忧虑·····	37

目标训练

重整理想，明确生命的目标

- 追求成功，锁定生命的坐标····· 47
- 计划是实现目标的第一步····· 54
- 主要目标：要明确而单一····· 60
- 为目标而奋斗的才能····· 66
- 强烈的成功欲望，是实现目标的基础····· 69
- 提高个人素养，增加成功的保险系数····· 75

信念训练

永不绝望，积累自信的装备

- 拒绝恐惧，只有自信才能做到雷厉风行····· 83
- 了解恐惧产生的原因，彻底克服它····· 85
- 自信人生最美丽····· 94
- 智慧来自于伟大的思想····· 96
- 认识自己，发现自己的优点····· 102
- 肯定自己的自我形象····· 105
- 不思进取，必遭淘汰····· 113
- 不断进取的人生是最美的智慧人生····· 117
- 人生的真正价值在于往前冲····· 120
- 不断进取需要灵活迅速的应变能力····· 124

追求自我实现	129
用学习的策略代替拼命	132
与成功人士关系最密切的学习内容	137

习惯训练

更新旧习，活出和谐与美好

养成快乐的习惯	147
改变你的坏习惯，进行心灵大扫除	150
告别愤怒，它是痛苦的引爆线	161
珍爱时间，做今天的自己	168
改掉拖拉的习惯，做时间的主人	176
养成储蓄的习惯	180

自制力训练

锤炼意志，领悟得失的真谛

生命短暂，活出自己的意愿	189
训练坚持的自制力	191
控制你的思想，别让它出格	195
控制自己的情感	202
选择自己的幸福	207
你的根本自由：选择精神愉快	211
一定要跟自己的惰性过不去	215
培养自制力的方法	217

思维训练

善学敏思，用智慧开拓捷径

- 做一个成熟而又充满活力的思考者 225
- 正确思考是在复杂的信息中找到事实 228
- 进行创造性思维：新、奇、妙 235
- 激发自己的“新思想” 241
- 思考需要张开想像的翅膀 245
- 把你的思考转化成创造性的事实 248
- 走出思维误区 252

个性训练

完善自我，规划精彩的人生

- 自我意象：让你重新发现自我 259
- 发现“真正的自我” 264
- 扮演好自己的角色：成功的个性我拥有 268
- 成功个性不可缺少的七种元素 270
- 训练你的开放成功型个性 280
- 迷人的个性要充满想像力与合作精神 283
- 塑造迷人个性的方法和途径 292

心态训练



平衡心态，
突破内心的挣扎

消极心态：成年人的毒药

在我们生活的周围有一些人，当他们受到挫折时，马上就会失去信心。他们未能认识到：只有那些用积极的心态努力不懈的人才能取得成功。

对于社会中的成功人士，他们的第一大主张就是要平衡心态，让积极心态成为成功的动力。

对于正常人而言，我们的心理就是我们不可见的法宝。它的正面是“积极的心态”，反面则隐藏着“消极的心态”。积极的心态具有吸引真善美的力量，消极的心态则排斥它们，而正是消极的心态剥夺了一切使你的生活有价值 and 成功的东西。

有些人似乎在所有的时候都能充分使用积极的心态；有些人开始时使用，然后就停止了。但是，另一些人——我们中的大多数人——并没有真正地开始拒绝消极心态。而在真正成功的人当中，有许多人是有能力去使用“积极的心态”的。大多数人总是盼望成功会以某种神秘莫测的方式不期而至，可是我们并不具有这样的条件，即使我们确实具有这些条件，视而不见也许会使很明显的东西被忽视。每一个人的积极心态就是他的优点，这没有什么神秘莫测的。

我们能够把扎根在我们心灵中的思想和态度转化成有形的

事实，不管这种思想和态度是什么。

不要由于没有成功就责备别人。把你的心放在你所想要的东西上，使你的心远离你所不想要的东西。对于那些有积极心态的人来说，每一种逆境和不愉快都含有等量或更大利益的种子。你可以花费时间，从事思考，以便决定怎样把逆境转化为顺境，把消极的心态转化为动力。

我们决不能低估消极心态的排斥力量，它能阻止人生快乐，束缚住人的手脚，不让你受益。

不要让你的心态使你成为一个郁闷无所作为的人，只有抱有积极的心态并不懈努力的人才能取得成功。

高效能人士也正是凭借这些才达到高效的目的的。

消极的心态是成功的毒药，它招致的是犯罪与恶行。悲哀、灾难、悲剧是它的部分后果。

消极排斥成功。

消极心态让你钻入失败的牛角尖，去做一些无意义的事，当然也就难以达到真正的高效了。

应该把自己视为一个成功的无怨无悔的形象，这有助于打破自我怀疑和自我悲伤的心态，这种心态是我们天天消极面对生活，经过若干年后在性格中逐渐形成的。另一个同等重要的、能帮助你达到高效技巧的方法就是把你视为会激励自己做出正确决定的某一形象，这种形象可以是一条标语、一幅图画或者任何对你有意义的人当中的一位。

消极心态是幸福与成功的敌人！

为什么失败的总是我

人们都希望走直路，走平坦的路，“宁走十步远，不走一步险。”然而，这不过是人们的一种愿望、一种幻想。

世界上不存在没有坎坷的路，也不存在只走坦途而不遇险境的人。正因为这样，人们难免会因在爱情、友谊、事业等方面受到挫折而悲观失望。在这种时候，人往往就发出了这样的心声——“为什么失败的总是我？”由于认为自己容易受挫折与失败，因此就在现实面前屈服，走入了失败的死胡同。有人因此而沉湎于酗酒、抽烟、赌博，甚至吸毒，这不能不说是人类的悲哀。要知道这些并不能给我们带来解脱，由于自甘堕落，成功只能越离越远。

当我们真真切切地审视目光所及的这段路时，就会发现它并非如我们想像中那样顺畅，或许险情、逆境与不幸正在眼前。一位诗人说得好：“你之所以觉得是在走直路，是因为你绕了个大弯。”

我们再把目光拉回人类曾走过的历程，就可以发现：人类每前行一步都要付出代价；人类又总是在付出代价之后才赢得了又一个很小的进步。

我们作为这个世界的一员，又何尝不是如此呢？生活从来

都是以其固有的法则，无一例外地赐给人们各种各样的不幸和困境，人们又总是在与这些不幸与困难的搏击中，获得了人生的快乐。

人或许是太脆弱了，在残酷的现实面前，我们往往抬头问苍天：“为什么失败的总是我！”

困境是个容量很大的词汇，与之相近的还有逆境、困难、不幸、倒霉等。通常人们都习惯于把困境说成是困难的情形和境地。困难有大小、强弱之分，困难的强度大，对人的压力和影响就大；反之则小。有的人在困境面前惊慌失措，心灰意懒有的则镇定自若，这是相对于人的心理品质而言的，所以有人说：“决定我们的命运的，不是我们的机遇，而是我们对机遇的把握。”

生活是五颜六色和五彩缤纷的，生活是酸甜苦辣和五味俱全的。

倘若我们从自然环境去观察，就会想像到那些突如其来的水灾、火灾、地震和风暴的袭击，会使人们在毫无精神准备的情况下，承受家破人亡的巨大不幸。曾有美国科学家做过一项统计，认为坐民航飞机失事身亡的几率是八十万分之一；从事体育运动时身亡的可能性比被陌生人刺死的可能性大一倍；因医生出错或并发症而死的机率是八万四千分之一。

如果从我们的工作和学习环境上去看，那么大大小小的困境更是接踵而至，而最常见的是人际关系紧张、工作负担过重以及角色冲突……人们总是把家庭比做“安乐窝”，其实家庭所包容的不幸、困境绝不少于工作环境。生老病死，婚丧嫁娶，衣食住行，哪一样都能把人带入窘境，而我们能去后悔吗？

由此看来，生活中潜在的和暴露的各种困境，无所不在，无时不有。也许，正是因为具有这样普遍的困境，才使得生活如此纷繁多彩，也复杂异常。

学会豁达，不轻易怀疑

人是不可能脱离他人而生存的。人的存在不能局限于个人的存在，因为我们都是不可分割的人际关系网络中的一部分。人们总是通过他人来定义自己的存在的，存在只有与他人发生联系才有意义可言，完全的隔离就是死亡。有些人总是把自己看成是家庭的一员，群体中的一分子，既为他人所爱，也爱他人。这些人无论如何也是要逃离那种荒凉的孤岛的，他们认为，所谓成为高效能人士就是成为群体中的一分子。

正因为这样，“怀疑”就容易发生，人都需要别人的承认和赞同。“拒绝”表明有一种威胁存在，如果允许这种威胁支配人的生活，就会永远得不到解脱。当某人的意见与看法遭到别人的拒绝之后，心态消极的人就会认为别人是存心跟他过不去，他就怀疑是不是什么时候得罪了对方。这样的人，往往对自己最亲密的人和最尊敬的人也持怀疑的态度。

怀疑，发展到一定程度，就什么也不相信了，整天疑神疑鬼，甚至不相信自己，成为幽灵般的人。这样的人，容易陷入痛苦中，成为消极心态支配的又一类人物。

天天处在这种忧心的怀疑状态中的人，当然不可能成为高效能人士。

别让抑郁的枷锁束缚了高效能的翅膀

当你不愉快或者受到最强烈的打击时，你能主动去寻求宽慰，让宽慰来减轻你的痛苦——你可以求得别人的同情、关心和爱，还可以亲切地安慰自己。但是，对抑郁症的患者来说，情形就不同了。所有这些怜悯无一能穿过那堵把你和世人隔开的墙壁，在这封闭的墙内，你不仅拒绝别人哪怕是极微小的帮助，而且还用各种方式来惩罚自己。你戴上了抑郁这副精神的枷锁，也就改变了你对周围环境的正常感觉。从理智上讲，你知道你和别人生活在同一空间，你对他们说话，他们在倾听，但是反过来，他们对你讲的话却如同从无底深渊掠过的一丝微风，你认为尽管你和他们能互相看得见、摸得着，但这对你并没什么用处，没人能越过你的心理屏障。

抑郁好像是隐藏在角落里的一个阴影，总是伺机冲出来缠住你，它是黑暗、是虚空、是心灵的绝望。你甚至渴望着死后的宁静，却又担心会比活着更糟。你没办法和别人谈论你的悲伤，因为聪明人都会说：“你的悲伤早该过去了。”“为那事而悲伤真是愚蠢。”

你会发现：

第一，无论我表现得如何善良美好，我确实是坏的、恶

的、无价值的、为自己和别人所不容的。

第二，其他人是这样一些人，我无法不害怕他们、不恨他们、不妒忌他们。

第三，生活是可怕的。

第四，我的过去很不幸，将来好事也轮不到我的头上。

第五，我不能原谅任何人，而最不能原谅的还是我自己。

这些条款成了你生活的定义，还谈什么获得幸福与快乐的愿望呢？你把自己的人生路堵死了，别人的力量是帮不上忙的，这时，你就陷入了悲伤的胡同！

可以说，抑郁是消极心态根源中最可怕的东西，是成功人士最严实的枷锁。

沉沦：失败的最大根源

人们说本性难移，但却有“浪子回头”的奇迹。所以在困境下，假如你不心灰意冷的话，假如你不就此放弃的话，你就有可能成为同行眼中的“骄子”——成为高效能人士。

一旦你在困境面前沉沦，那你将一事无成，终生遭受心灵痛苦的煎熬，更别谈要成为成功人士了。

众所周知的日本松下电器公司创始人松下幸之助，是一个只念了四年书、一贫如洗、体质虚弱的穷孩子。这个饱尝人间辛酸的少年，就在别人在充满快乐和浪漫的校园里接受完整教育的时候，默默承受着生活的洗礼和磨炼。他不愤世嫉俗，不气馁，在人生的“大学”里吸吮着、积累着，从而建立了他的“松下哲学”。

在24岁那年，他终于捕捉到了创业的机遇，用他仅有的100日元创办了“松下电器公司”，凭着他的信念和诚实的品质、缜密的经营方略，终于获得了成功，建立了130个工厂，建成庞大的“松下帝国”！

倘若松下幸之助当年沉沦于逆境之中，放弃发奋磨炼的信念；倘若他坐享其成，丢掉创业的机遇，也许，他就不会成为名扬四海的传奇人物，也不会有所向披靡的“松下帝国”，那