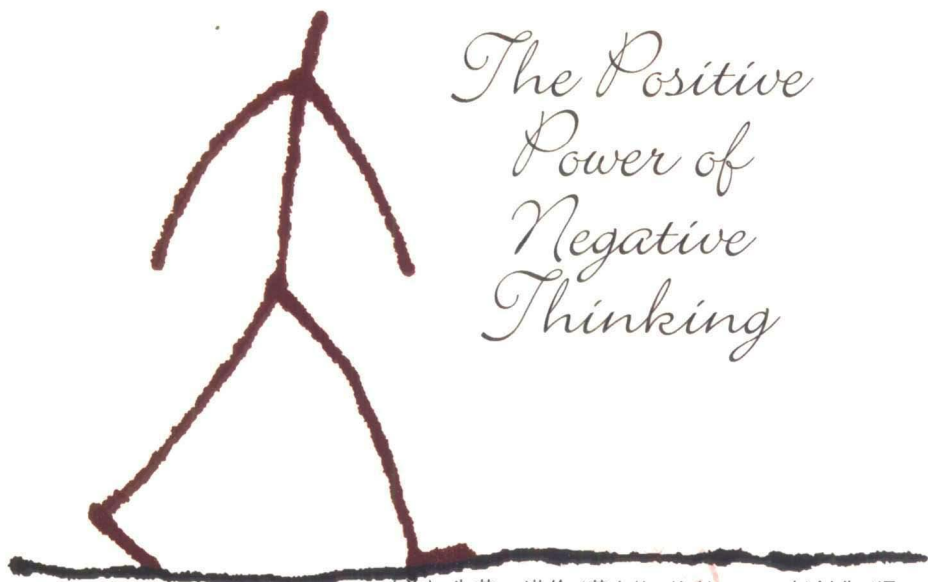


[全球第一部写给悲观者的成功励志书]

乐观者赢， 悲观者胜

——负面思考的正面威力



(美) 朱莉·诺伦/著 Julie K. Norem 赵剑非/译

乐观和悲观是两种不同的思考模式。一味乐观并不保证拥有成功的人生；悲观也并不等于陷入负面情绪。如果设定了合理的期望值，朝向符合自己兴趣的目标努力，一样强韧有力。

如果你是一个乐天派，不必太过自信，否则不易看到自身面临的危机，误以为自己可以掌控一切，可能会脱离现实。本书将带给你一种全新的策略——“策略性乐观”。

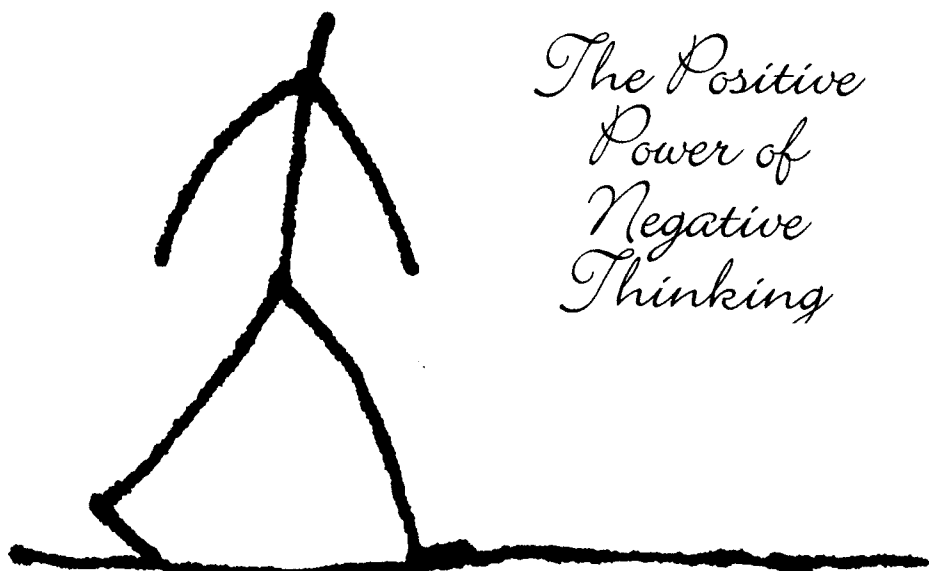
如果你是一个悲观者，请不要自怨自艾。本书所阐述的“防御性悲观”策略，通过对焦虑的调控，同样给予你成功的机会，你一样能够工作优异，走向成功！

中国商业出版社

乐观者赢， 悲观者胜

——负面思考的正面威力

*The Positive
Power of
Negative
Thinking*



(美) 朱莉·诺伦 / 著 Julie K. Norem 赵剑非 / 译

图书在版编目(CIP)数据

乐观者赢,悲观者胜/(美)朱莉·诺伦(Julie K.Norem)著;赵剑
非译. —北京:中国商业出版社, 2004. 1

ISBN 7-5044-4987-3

I. 乐… II. ①朱… ②赵… III. 成功心理学 IV. B848. 4

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第123939号

The Positive Power of Negative Thinking

Copyright©2001 by Julie K. Norem

中文简体字版权©2004, 中国商业出版社

ALL RIGHTS RESERVED

图字: 01—2004—1660 号

责任编辑 孙启泰

*

中国商业出版社出版发行

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

北京市振宏福利印刷厂印刷

*

880×1230 毫米 32 开本 6 印张 120 千字

2004 年 5 月第 1 版 2004 年 5 月第 1 次印刷

定价: 16.00 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

版权所有 侵权必究

给爱唱反调者的箴言

纽约皮尤研究中心最近的一项调查表明，日本是对前景感觉最黯淡的国民。27%的民众对未来5年感到悲观，而认为国内经济状况会变得恶劣的人更高达93%。令人奇怪的是，为何国土面积只有37万平方公里的日本却能够成为世界第二经济强国呢？

最重要的原因之一，是日本人比较悲观，具有强烈的危机感，对本国的劣势保持着清醒的认识，从而不断拼命地工作，千





千方百计将劣势化解到最小，最终得以跻身全球经济强国之列。

一般人都认为，乐观是成功人生的性格特征。心理学的研究，也证实乐天派工作效率高，身心比较健康，更容易成功。于是，大家一窝蜂强调乐观的重要性：在学习上重视乐观习惯的培养，在工作上提倡乐观的奋斗精神，在心灵的修养上强调乐观的态度。

提倡乐观，学习乐观，这当然没错。不过，每个人性格不同，天生资质也不一样，并不是每一个人都能表现得乐观。那些性格倾向悲观的人，如果每天强迫他们学习乐观，是否就真的有效呢？

我从事心理研究多年，观察过许多案例。我发现悲观性格的人，要让他学习乐观的思考模式，变得乐观开朗，并非人人都办得到。于是，我采取了因势利导的方法，着眼于悲观思考“临事而惧，好谋而成”的特点，总结出“优点疗法”，帮助许多原本悲观心态的人，将其担心出错，害怕事情做不好，以及凡事防范于未然的心理特性，转化成工作和生活上的动力。

成功带来信心和健康的自尊，他们从中得到了自我肯定和满足，也得到了一些快乐的成就感。我发现，相信“哀兵必胜”的那些人，实际上都有着悲观的倾向。

更有趣的是，由于悲观者未雨绸缪的能力特别明显，进而

培养出了一种稳定大局的特殊才干。这些人思虑周详，是很好的参谋、称职的财务经理，也是尽职的管理人才。

在教育实践上，培养一个人乐观是对的，对悲观者因势利导也是对的。在企业界，让乐观的人拉业务，冲业绩，拓展市场，他们会如鱼得水，让悲观者运用多虑的本性，他们也能显露才华。所以我说：“乐观者赢，悲观者胜。”

事实上，乐观和悲观是两种不同的思考模式。一味乐观并不保证拥有成功的人生，这要看你怎么用它，用在哪些目标上。相对地，悲观也并不等于陷入负面情绪，如果设定了合理的期望值，朝向符合自己兴趣的目标努力，一样强韧有余。

因此，如果强迫每个人都采取乐观的态度，未必能让他活得自在、有成就。事实上，强迫悲观者采取乐观的态度，更是未必有效。

学校里的学生有相当一部分是悲观者，他们虽然努力用功，却总是害怕自己考不好，或者答题出错，我们把这类孩子的心理称作“防卫性悲观”（defensive pessimism）。他们对成绩的预期，比实际结果来得低，也比较容易造成紧张和焦虑。但是，如果将这种负面思考转化成未雨绸缪的心态，他们就会更加努力，所达到的成绩也很可喜。当然，如果因为悲观而导致过度焦虑，以致不能专心用功，甚至精神崩溃，那就不能称作防卫



性悲观了。

同样道理，无论在工作、家庭、婚姻等方面，防卫性悲观者虽然看起来总是紧张兮兮，怕把事情搞砸，时时提防意外或差错，终究还是能够达到“哀兵必胜”的效果。

从研究中我发现，对于那些防卫性悲观者，设法让他们变得比较乐观，干扰他们原来悲观的思考习惯，其工作或学习成绩反而会退步。如果不改变其原有的防卫性悲观态度，则会表现出稳定的水平。

忧心忡忡的防卫性悲观者，如果能善用既有的悲观策略，就能表现出色，不受焦虑干扰。反之，他们一旦抛开忧虑，往好的方面想，保持轻松，表现反而低落。许多父母不了解这种现象，总是尽力去安慰孩子，设法让孩子开心。结果，看上去孩子变快乐了，实际上却失去了动力和自信。

每一个人都有一套自我调整的心理模式，防卫性的悲观，本身既是孩子的学习和思考方式，同时又是解决其焦虑心理的方法。父母和老师们无需急着去治疗他们的悲观情绪，这样反而会干扰其思考及运作方式。当孩子忧心忡忡的时候，你只要表现出理解和包容，就能令他振作起来。

事实上，乐观和悲观只不过是两种不同的思维和生活方式，乐观有乐观的好处，悲观有悲观的价值。因此，如果你是

一个乐天派，不必太过自信，否则不易看到自身面临的危机，误以为自己可以掌控一切，可能完全脱离了现实，本书将带给你一种全新的策略——“策略性乐观”。如果你是一个悲观者，请不要自怨自艾，因为上天同样给予了你成功的机会，请打开这本书，并正确运用书中的策略，你一样能够工作优异，走向成功！

现在开始，让我们做一个成功的悲观者如何？



序 言 乐观者赢，悲观者胜……1

第一章 给爱唱反调者的箴言……1

“悲观真的有用吗？”……2

一块从未开垦过的心理学禁地……4

拓宽悲观者的视野……10

第二章 负面思考：是策略，不是病症……13

防卫性悲观者——凯瑟琳……14

策略性乐天派——比尔……15

两种不同策略的比较……15

不同的心理状态……18

悲观和乐观的多重面貌……19

如何衡量防卫性悲观……25

◆ 衡量防卫性悲观的问卷 ◆……26

第三章 你为什么会产生焦虑……31

焦虑为何如此折磨人……32

焦虑是如何困扰我们的……34

防卫性悲观者如何应对焦虑……36

心理演练……38

不仅仅是规划那么简单……40

第四章 “悲观的人也能乐观一点吗？”……43

对于悲观者的疑问……44

为何看不到光明面……45

为何不抛开焦虑……47

“放轻松，想开点”有用吗……48

从实验室到现实生活……51

为什么不快乐一点呢……52

“不要管我，我很好！”……53

把策略当作替代工具……55

第五章 逃避者与自缚手脚者……61

逃避者——杰夫……63

自缚手脚者——温蒂……67

各种策略的比较……76

第六章 负面思考与正面错觉……83

重新审视正面错觉……86

防卫性悲观者凡事都会进行防卫吗……88

解读心态的方式……91

希望……95

容忍负面情绪……96

设定目标……98

关键在于行动……102

认识自我，改进自我……103

认清问题，然后解决问题……104

究竟是谁眼中的真实……107

第七章 不同的人，不同的策略……113

策略与表现……116

心情与动机……118

心情、性格与策略……119

正面情绪的危险……123

策略、心情和记忆……125

第八章 当策略发生冲突时……133

第一印象……135



策略与持久的关系·····	138
悲观者与乐天派的冲突·····	141
沟通好彼此的关系·····	148
当自我受到威胁时·····	150
文化、策略和冲突·····	154

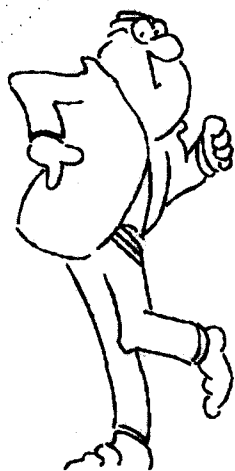
第九章 黑暗面与光明面·····157

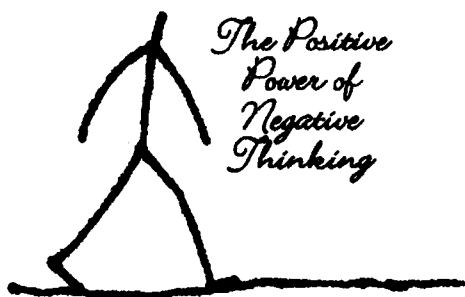
“快跑，防卫性悲观者来了！”·····	160
只见树木，不见森林·····	162
策略性乐天派看不到的问题·····	164
策略源于性格·····	167
负面思考的正面威力·····	177

第一章 给爱唱反调者的箴言

偶尔质疑一下你一直认为理所当然的事情，是很健康的态度。

——罗素





“悲观真的有用吗？”

负面思考也能产生正面的功效吗？

尽管这样的论调看起来颇有些离经叛道，然而，这正是本书所要探讨的问题。在一个总爱强调事情的光明面，而对于阴暗面讳莫如深的时代，悲观真的有用吗？

答案是肯定的。防卫性悲观能够有效地帮助那些焦虑的人管理焦虑，把焦虑由阻力变成助力。

防卫性悲观者总是做最坏的打算，费尽心机地思考哪里可能出错。做口头报告前，他们会担心电脑死机，麦克风失灵，更担心上台后面对着观众目瞪口呆说不出话来。晚宴之前，他们会担心客人能否融洽相处，就餐后会不会上吐下泻。

人们对此感到十分不解：如此焦虑地对待每一件事，有什么好处呢？让糟糕的相像塞满脑子，岂不是更加感到无助？为

什么不乐观开朗一些,遵循正面思考的方式,并积极采取行动呢?毕竟许多心理学研究显示,乐观的态度令人感觉更愉快,也更积极向上。

这是个不错的建议。但是,“一母生十子,十子各不同”,每个人的个性不同,而且,不同的人面临的处境不同,遭遇的困难不一样,不可能将同一种方法适用于所有的人。在面临困境的时候,如果要求每个人都采取乐观态度,显然是不可能的,而对于悲观者来说,这样的做法更没有任何实质性的帮助,反而会阻碍他们的进步和发展。

“放轻松点,事情总会解决的。”这句话并非是永恒不变的行事法则,因为每个人的问题终究要依靠他们自己去解决。对于悲观者来说,在感到焦虑时采取乐观的方式来减轻焦虑,可能会事与愿违:做口头报告之前,不重视内心的焦虑,到头来可能真的会在大庭广众之下张口结舌,不知所云;紧张的宴会上,如果没有考虑到食物中毒的可能性,也许就不会注意到食物暴露在空气中太久,最后的结果可能是载着一批批客人赴医院急诊。

防卫性悲观并非否定焦虑的存在,而是帮助我们克服焦虑,实现人生目标。在本书中,你将会看到焦虑的人如何把焦虑化为有利的行动,表现极其出色。防卫性悲观能够促进我们





自我发现与成长，而不是让焦虑的人更加闷闷不乐。

一块从未开垦过的心理学禁地

我是在1980年攻读研究生时，开始研究“防卫性悲观”的。当时，研究乐观的好处相当时髦，由于我一向喜欢唱反调，对于探讨悲观的潜在好处自然大有兴趣。除此之外，还有一个问题也深深地吸引了我，那就是许多人参与同一场谈话、目睹同一件事，但是看法却有天壤之别，包括我的朋友凯瑟琳和比尔夫妇。

当我开始观察这类现象时，发现周围许多事业有成的朋友竟然都很悲观。但是，那些关于乐观的研究却表明“悲观会导致负面结果”。也就是说，当我们降低目标时，意味着对自己的能力做出了一个预期，而且这个预期会自行实现。例如，如果我们告诉自己永远考不到驾驶执照，就不会把时间花在熟读交通规则上，也不会认真练习路边停车，当参加考试时，自然回答不出在有雾的情况下应保持多远的车距。可以肯定，最后我们的预期一定会实现——通不过考试，拿不到驾驶执照。

然而，防卫性悲观者的表现与这个令人沮丧的研究结果并

不相符。比如，我的导师是一位干劲十足、事业有成的女性，她与当时社会上流行的看法“正面思考是迈向成功之路”完全背道而驰。在她的职业生涯中，每次面临重大考验之前，总是先采用防卫性悲观，神经质地相像各种可能遇到的挫折和失败：“某某一定会问一些我从来没有听说过的问题”、“站在巨大的讲台，我一定像个无助的小女孩，没有人会认真听我讲话”等等。而事实上，她不但没有失败过，反而一次次通过了考验，走向成功。

按照许多研究者的说法，悲观者应该是郁郁寡欢、消极无助、无所作为的，然而她的表现却截然不同。因此，我很想知道，像她这样的人为何完全不同于主流心理学研究的结论？为什么悲观并没有令他们偃旗息鼓，尽管态度悲观，但表现却极为出色？

后来我发现，悲观的态度正是他们表现优异的原因。这使我研究的问题开始变得有趣起来。我慢慢了解到，这类人的悲观其实并非消极的悲观，在将焦虑化为行动的整个负面思考的过程中，防卫性悲观发挥了巨大的功效。

从此以后，我多方收集各种关于防卫性悲观的案例，深入地了解这种策略是如何管理焦虑的。我也做了许多实验，研究策略中各个部分所扮演的角色。此外，我还进行了大量

