



国家出版基金资助项目
江苏省“十二五”重点图书出版规划项目

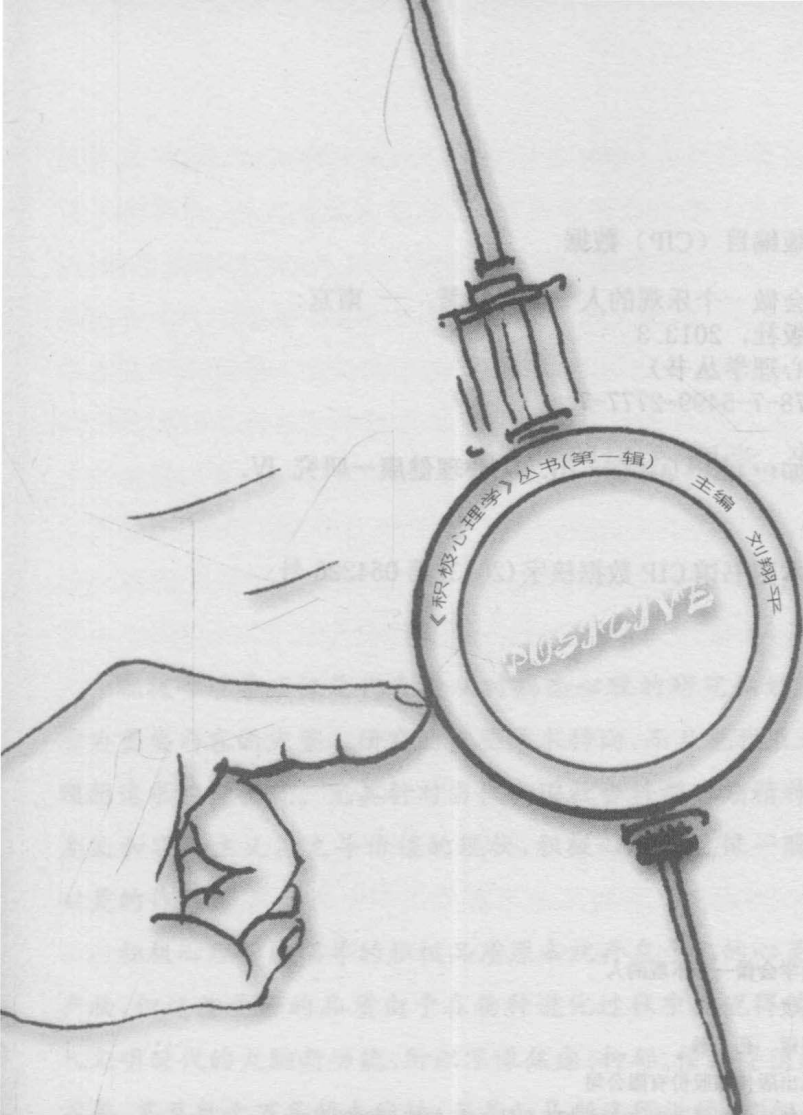
如何学会做一个乐观的人

侯典牧 著

积极，是一朵斑斓的心花，
它让你内心强大。
只要盛开，
一粒沙，可以是一座塔，
一小步，可以是漫漫征途的出发。



江苏教育出版社
JIANGSU EDUCATION PUBLISHING HOUSE



《积极心理学》丛书(第一辑) 主编 刘翔云

如何学会做一个乐观的人

侯典牧 著

图书在版编目 (CIP) 数据

如何学会做一个乐观的人 / 侯典牧著. — 南京:
江苏教育出版社, 2013. 3
(积极心理学丛书)
ISBN 978-7-5499-2777-7

I. ①如… II. ①侯… III. ①心理健康—研究 IV.
①R395. 6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 054226 号

书 名 如何学会做一个乐观的人

作 者 侯典牧

责任编辑 严明媛 孔 融

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司

江苏教育出版社 (南京市湖南路 1 号 A 楼 邮编 210009)

苏教网址 <http://www.1088.com.cn>

照 排 南京紫藤制版印务中心

印 刷 江苏凤凰通达印刷有限公司 (电话 025-57572508)

厂 址 南京市六合区冶山镇 (邮编 211523)

开 本 787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张 9.5

版 次 2013 年 3 月第 1 版 2013 年 3 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5499-2777-7

定 价 17.00 元

网店地址 <http://jsfhjy.taobao.com>

邮购电话 025-85406265, 85400774 短信 02585420909

E-mail jsep@vip.163.com

盗版举报 025-83658579

苏教版图书若有印装错误可向承印厂调换

提供盗版线索者给予重奖

序

积极心理学：当代人的精神救赎

积极心理学不仅是代表着从对病态心理的研究偏好到对以人的积极心理品质为重要内容的完整人研究的重要学术转向，而且也代表着一种人性高峰和生活理想追求的价值观。尤其针对当代我国社会转型时期精神价值方向的迷失、功利主义和实用主义占主导价值的现状，积极心理学更像一股纯净的清泉，具有荡涤心灵的作用。

积极心理学所倡导的积极品质原本就存在于人的心灵中，是人类大脑进化的产物，但这些美好的品质由于在物种进化过程中出现得较晚，是人类近几千年进入文明时代的大脑新功能，所以不像焦虑、抑郁、愤怒等消极品质那样具有进化数万年，甚至数十万年的本能性，而是如马斯洛所说的为“似本能”或“类本能”，也就是说，是半自动化的或非自动化的、接近中性的、不太强烈的心理品质，很容易受到不利环境的抑制，需要后天挖掘和培养。人类的积极心理品质需要充分安全的环境和相对富裕的物质生活条件才会充分显现出来。消极情绪的本能性对应着特异的行为模式，如恐惧使人逃跑，愤怒使人搏斗，而积极心理的似本能性并不对应特殊的行为模式，如满意和幸福感使人宁静，它们没有引起特殊的行为模式，所以人们不容易认为它们是人类本身具有的心理品质，而是倾向于认为它们仅仅是一些理想主义的传说或者道德说教者的杜撰。人们被经验蒙蔽，更倾向于认为享受、竞争、贪婪、嫉妒、焦虑、抱怨才是真实的情绪和真实的人性，“我多你少”、“我赢你输”的短缺经济学的马太效应才是生命的真谛。200年前边沁提出的享乐主义的价值观如此深入人心，以至于一些当代人唾弃利他、宽容、感恩、希望、乐观等人性的高级品质和高级需要，人们不知，这些实用主义的和功利主义的价值观并未能使人远离动物本性多远，跟着感觉走并不会导致真正的大幸福。

经济发展本身不是生活的目的,更不是什么唯一最高的硬道理,GDP只是实现人的生活全面幸福的手段。如果经济发展了,人们步入小康生活,而抱怨和精神痛苦却日益增加,像富士康公司那样出现了所谓的“十几跳”的自杀现象,经济的发展就不是什么硬道理,而是痛苦之源和罪恶之源了。经济发展的唯一目的是让人们过上幸福的生活,而积极心理学研究发现,这种幸福生活却是一种主观感受和意义感。也就是说,人们仅仅是为主观的某种满意的感受而活着。当然我们也不否认高楼大厦、汽车电脑对于幸福生活的作用,但这些作用必须化做某种人的主观幸福感受来衡量才有其真正的现实意义。

当处于社会转型时期的人们精神空虚的时候,当改革开放时期的人们对的高级本性出现全面怀疑的时候,当人们面对什么都不信的精神困惑的时候,当代积极心理学应当也有能力提供灵魂的救赎之路。

首先,当代积极心理学具有可信的资料来源,这就是科学方法论的基础。当代积极心理学起源于20世纪90年代的实证研究,是从实验设计、数据的收集集中产生的。如赛利格曼的习得乐观就是沿袭了其习得无助的研究成果,是经过反推而精心提出的研究模式。人类历史上有关人的高级本性和什么是高质量的生活曾经产生过不少学说和理论,但大多数与宗教和哲学有关。20世纪50年代,以马斯洛为代表的人本主义心理学曾经就高级人性进行了系统的诠释,其观点仍然只是停留于论述和思辨,只有当代积极心理学将这种理论和学说置于科学实验的检验之上,也是唯一将对高级人性和心理品质进行科学检验的学科。由于在高级的人性和心理品质领域,思辨和宗教一直占据统治地位,这种被科学检验的理论应当更加容易被当代人所接受,填补精神信仰的空白。因为,当代社会,科学精神深入人心。

其次,当代物质文明极大发展,解决了衣食住行等温饱问题,富裕起来的社会为人积极品质的实现和开发提供了切实可行的条件。基本需要满足的人才能产生高级的需要,才有资格触摸高级的人性。传统社会处于短缺经济学统辖之下,由于生产力低下,不能实现共同富裕,只有遵循竞争法则,我有你没有,我多你就少。由于资源有限,人们追求利益最大化,将有限生命投入到享受中去,最大限度地享受生活。所以,边沁的享乐主义和功利主义成为主流价值观。当代相对富裕的社会满足了人的低级需要和低级本性,满足了生理和安全的需要后,使人们有资格开发高级本性,追求个性化的理想生活目标。经济发达所要求的积极人性与传统竞争社会中的人性不一样,这些积极的品质遵循着物质极大丰富的富裕经济

学的原则,使人认识到人性的丰富及人与人之间的合作与联结,从而追求高质量的生活方式。体现为他人很重要,即我好并不妨碍你也好,我积极并不妨碍你积极,我的幸福和宽容并不妨碍你的幸福和宽容,反而是一种相互促进与增进。在高级人性和高级需要层面上,我越是成为我自己,越是实现了这些需要,就同时意味着他人也越是幸福的,越有可能实现了高级需要。高级的人性本质上是利他的、利社会的,是双赢的模式。

那么,这种被科学所检验了的积极心理学宣扬什么样的主要观点呢?说来具有戏剧性,这些人生的高级心理品质和积极情绪及其价值是与中国传统文化相吻合的思想,也是两千年前古人提出过的思想,即追求真、善、美、勇、忍、义、礼、达等高尚人格特点及这些高级需要的行为表达。其目标为:使人成为一个高尚的人、一个纯洁的人、一个脱离了低级趣味的人、一个有益于人民的人、一个乐观的人、一个有创造力和想象力的人、一个有爱心的人、一个宽容的人、一个具有感恩之心的人、一个专注于做事和享受做事过程的人、一个有梦想的人、一个具有抗逆力的坚强的人,总之,具有一切积极美好品质的人。

具体来说,积极心理学关注如下主题,我们的丛书也是围绕着这样的主题来设计的。

第一是积极情绪的作用和规律。传统心理学只重视消极情绪的研究,而积极心理学首次发现了积极情绪的扩展-建构作用,积极情绪使人产生创造性和利他行为,使人加强联结,认知更加灵活,并勇于追求梦想。所以,我们设计了幸福感和积极情绪的力量这两个选题。

第二是积极的认知。积极心理学另一个重要的研究领域是积极的认知,包括乐观与希望,即从积极的角度分析问题、解决问题。乐观侧重于对未来的积极信念和解释,而希望则更加着重把信念与行为、期望与实现期望的途径结合起来,更具有可操作性。结合乐观研究,我们还设计了心理韧性这个选题。心理韧性又叫复元力,主要关注一些人为什么容易从逆境中恢复,这些人具有什么样的特点。这也与积极的认知和积极的应对有关。

第三是积极的关系。积极心理学认为,他人很重要,积极意味着实现和表达人性的善良。这个方面,我们推出了两个重要选题,一个是感恩,另一个是宽容。积极心理学并不是倡导个人享乐与幸福,因为人生的意义并不是享乐与幸福,而是和谐与丰富、有意义和有价值。而人生的积极意义一定离不开他人,人的重要需要都有赖于他人,所以人际和谐是积极心理学最为重要的内容。

第四是美德与优势。积极心理学相对于强调人性病态和缺陷的传统心理学,更加重视人类的优势与美德,主要研究积极的人格特点和行为优势,强调开发人的潜能和价值。所以本丛书也包括人格优势一书,这是国内的第一本有关著作。

本丛书将全面而系统地描述上述这些高雅的、令人圣洁的积极心理学理论。目前,虽然国内出版了一些同类选题的书籍,但与之相比,本丛书仍然具有其特点。第一,目前已有的书,多是翻译国外的作品,虽然原汁原味,但由于缺少国内学者的整合和组织,写作表达风格不一定适合中国的读者。其次,一些国内作者写的通俗书籍过于随意发挥,把个人的观点和思想强加给了积极心理学,不能代表当代积极心理学的研究成果。第三,目前同类书籍缺少系统性,多是从某一主题出发展开论述,不能使人全面了解积极心理学。本丛书正是试图弥补上述不足,以当代积极心理学的研究成果为基础,加上本土学者的理解和思考,力图实现语言 and 思维的中国化,力图使人们了解积极心理学的思想精髓和全貌。

由于本丛书试图让普通人了解积极心理学观点,所以省去了一些所引用的科学研究成果的来源,但基本尊重原作者的观点,对这些献身于积极心理学研究的学者名字都没有进行任何省略,在此,希望博得学界谅解,并对这些积极心理学的开拓者和研究者表示深深的感谢。

刘翔平

2013年2月于北京师范大学

前言

一切的和谐与平衡,健康与健美,成功与幸福,都是由乐观与希望的向上心理产生与造就的。

——[美]乔治·华盛顿

2003年心理学家塞利格曼(Seligman)曾提出“过去50年,心理学只关心一件事——心理与精神疾病”,认为过去的心理学投入了较多的资源探讨消极的情绪与消极的心理活动,反而忽略了生命的快乐和意义,因此他大力推崇“积极心理学”(positive psychology),并认为预防总是比事后的治疗更有效,而推行积极的心理理念就有助于事前的预防。积极心理学主要从三个层面展开研究,即研究积极的情绪、积极的特质和积极的组织。关于积极情绪,塞利格曼(2002)指出,积极的情绪来自于优势与美德,必须要由自己付出努力才能获得真正值得的快乐感觉。所以他希望借以传递积极情绪与个人优点、美德来唤醒大家对真实快乐的追求。他还提到三种生活:“愉快的生活”来自于追求成功与放大积极感觉的技术,也就是应该调整自己的心态,避免消极的情绪干扰自己;“美好的生活”是指将自己的优势、美德发挥出来,并对所追求的事物认真付出与投入,获得真实的快乐;前两种生活都是由个人出发,而第三种“有意义的生活”则是指将优势、美德,由个人向外扩展到实现人性的意义上或是扩展到其他人群身上。

乐观作为积极心理学研究中的核心概念之一,在20世纪80年代才开始引起心理学家们的重视,尤其是积极心理学的相关主题受到众多研究者的重视后才引起心理学研究者的重视。

1985年斯奇尔(Scheier)与卡沃(Carver)根据自我调节理论,对自我导向行为(self-directed behavior)进行系统性的研究,认为乐观在目标导向行为中起关键作用。丹尼尔(Diener)也认为,乐观可能是一种影响幸福感的重要因素。他认为乐观是一种经由学习而得来的人格特质,它对身心健康及个人成就影响极大。塞利格曼强调,作为建构美好人生强而有力的工具,乐观可以帮助个人远离抑郁、增进成就、促进健康,带给自己新的对自我的了解,并改变具有摧毁力量的自我想法,建立积极进取的人生观。

当今,社会结构迅速改变,各种各样的诱惑与挫折充斥着我们的生活,导致人们精神紧张、焦虑与不安。抑郁症已与癌症、艾滋病一起被世界卫生组织列为21世纪的三大疾病。而许多实证研究证明,乐观犹如身心健康的自我防卫机制,可以帮助人们应对挫折,并沉着应对挑战与压力,帮助人远离抑郁、增进健康、增进自我了解。不论是学生还是身处职场的成人,或是身患绝症的患者,如果拥有乐观的心态,都比较能以积极正面的态度应对生活,且能对未来抱持期待和希望。乐观情绪对处于急剧变革的社会和困境中的人们,可以说是身心疾病的防护墙、幸福与成就的推进器。

历史告诉我们,在经济繁荣期,应十分关注人们的心态。当前由于物质财富的过度满足,导致不少青年胸无大志,没有目标,陷入人生意义危机。而用传统的品德教育模式很难解决当代青年面临的危机,并且即使消除了消极,他们也不一定会变得积极。因此必须提升人类的积极意识品质,用积极代替消极,以解决青年人的各种身体和心理方面的问题,从而根除由此带来的社会问题。同时,随着我国经济的快速发展,贫富差距的扩大,也使得人们心中普遍弥漫着一种消极悲观甚至带有怨气的心理。要解决这些问题,除了从制度上给以关注外,心态上的重新建构也是必不可少的。长期以来,乐观被视为推动人类进化的文化机制,是各民族文化价值观念中被普遍重视的一种品质,目前,应该让它走出学术的象牙塔,发挥其开发并培养人类自身所具有的潜在优势,帮助人们重建积极乐观心态。

乐观作为可开发的个体行为的重要类人格前因变量,从更广泛的社会角度来说,就是生产力。对乐观的投资将会带来更高更全面的效益。它不但可以促进更多个体成功带来经济的增长,还会带来家庭与社会关系的和谐,道德利他等社会文明行为的提升,减少犯罪、降低医药费用等诸多增益效果。正像美国开国总统乔治·华盛顿所说:“一切的和谐与平衡,健康与健美,成功与幸福,都是由乐观与希望的向上心理产生与造就的。”乐观是一种具有高收益的心理资本,一种具有自

我实现效应的正能量。通过对乐观的特点进行深入的探究和分析,可以使我们更好地开发和应用乐观价值,提高个体绩效和幸福感、促进社会和谐。

读本书不求速度,只求在读的过程中打开心智,边思考边领悟,尤其是第Ⅳ部分到第Ⅶ部分。相信完整读完本书的人将在人生之路上开启新的一页,你现在可能还不是一个乐观者,但只要你从现在开始按照乐观者那样去做,你也会成为一个乐观的人。

侯典牧

1.1 乐观——决定人生升降的心理资本

1.1.1 乐观乐观决定人生的升降

关于乐观对于人生的价值和意义,先跟大家分享下面的故事:

一个飞行员在纽约的摩天大楼间飞行。全看天气,天气晴朗时,他就会飞到一个气球,天气阴沉时,就飞到另一个气球。天气晴朗时,就有一群气球飞过来,这时他的心情就会好一些,天气阴沉时,就有一群气球飞过去,这时他的心情就会差一些。过了一会,一个飞行员飞到了一群气球中间,他问了一个有趣的问题:“先生,如果你放的是蓝色气球,会不会上升?”气球就慢慢地升了一下这个飞行员,说:“孩子,是气球内部的气压使它们上升的。”

是的,是“气球内部的气压使它们上升的”。对于我们每个人来说,内在的东西决定未来的人生是上升还是下降。内在的东西它持续地促使一个人不断地升降。这种东西不是简单的知识和技能,因为知识和技能都会过时,不能产生持续的推动力。这种东西是什么呢?它就是我们乐观的心态。积极乐观的心态创造人生,消极悲观的心态毁灭人生。积极乐观的心态是成功的起点,是生命的阳光和雨露,让人的心灵成为一只翱翔的雄鹰。消极悲观的心态是失败的终点,是生命的慢性杀手,使人受制于自我设置的某种阴影,抛开了积极乐观的心态,就等于是有了成功的希望;或者消极悲观的心态,是失败的起点,是失败的陷阱。如果想在未来的职业生涯中得到辉煌的成功,想梦想成真,就必须展开这种阳光的心态,摆脱人希望的阳光乐观心态。

目 录

序 积极心理学：当代人的精神救赎	1
前言	1
1 乐观的本质	1
1.1 乐观——决定人生升降的心理资本	1
1.1.1 乐观悲观决定人生的升降	1
1.1.2 乐观是重要的心理资本	3
1.1.3 乐观是可开发、可选择的	3
1.1.4 乐观影响社会经济的发展	5
1.2 乐观是什么	5
1.2.1 乐观是指从积极方面看问题	5
1.2.2 乐观是指对未来的积极期望	6
1.2.3 乐观是指对生活事件的积极解释	6
1.2.4 乐观倾向和解释风格(归因)乐观的关系	7
1.2.5 乐观不同于知足常乐	8
1.3 乐观的属性	9
1.3.1 乐观属于一种人格特质、一种潜意识自动化的动机倾向	9
1.3.2 乐观属于一种信念和普遍化的自我效能感	9
1.3.3 乐观属于一种认知策略与偏见	11
1.3.4 乐观是主观幸福感的重要前因变量	11
1.3.5 乐观有大小之分	12
1.4 乐观的测量	13

1.4.1	乐观倾向问卷	13
1.4.2	归因风格问卷(ASQ)	13
1.4.3	言语解释的内容分析	18
II	乐观的作用机制及其影响因素	22
2.1	乐观的作用机制	22
2.1.1	乐观是生物进化的适应机制	22
2.1.2	乐观的生理机制	22
2.1.3	乐观的心理机制	23
2.1.4	乐观积极错觉的适应价值	23
2.1.5	乐观的效用价值源于其积极行为方式	24
2.2	成败对乐观的影响	24
2.2.1	悲观比乐观更不稳定	26
2.2.2	成功后的内部归因能提升一个人的乐观水平	28
2.2.3	低自我价值感是影响乐观倾向稳定性的重要因素	28
2.2.4	“真”乐观与“真”悲观两亚类型归因方式上的两极性	29
2.2.5	“真”乐观者成功后自我价值判断上的偏误	30
2.2.6	不管成败,“真”悲观者对自己表现的满意度都最低	30
2.2.7	失败后,“真”悲观者易产生逃避退缩行为倾向	31
2.3	乐观形成的影响因素	32
2.3.1	先天遗传及身体素质	32
2.3.2	家庭教养方式	32
2.3.3	创伤及个体对挫败经验的解释	34
2.3.4	乐观的教育训练	34
III	乐观塑造健康与恢复力	36
3.1	乐观与健康	36
3.1.1	悲观与抑郁	36
3.1.2	乐观与生理健康	37
3.1.3	乐观与长寿	38
3.2	乐观促进健康的机理	39
3.2.1	乐观避免抑郁的心理机制	39
3.2.2	乐观提升免疫力	40

3.2.3	乐观促进健康的认知行为机制	41
3.2.4	乐观营造社会支持系统	42
3.2.5	乐观促进生活适应	43
3.2.6	乐观使人关注积极方面	43
IV	乐观实现成功自我的预言	44
4.1	乐观与成就	44
4.1.1	乐观与工作绩效	44
4.1.2	乐观与学业成绩	45
4.1.3	乐观与创造力	45
4.1.4	乐观与婚姻成功	45
4.1.5	乐观与幸运	46
4.2	乐观者成功的内在机制	47
4.2.1	乐观者有一种“自我实现的天使般循环系统”	47
4.2.2	乐观积极情绪具有扩建功能	48
4.2.3	乐观带来良好的人脉和婚姻关系	49
4.2.4	乐观积累发展资源	50
4.2.5	乐观激发战斗力、提升行动力	51
4.2.6	乐观者采取以问题为中心的积极处理方式	52
4.2.7	乐观者更具有坚持性	52
4.2.8	乐观者幸运背后的心理奥秘	53
V	乐观彰显领导魅力	56
5.1	乐观者更具领导影响力	56
5.1.1	乐观与领导影响力	56
5.1.2	乐观者更容易当选领导者	56
5.1.3	领导人要乐观思考,悲观计划,满怀信心去执行	57
5.2	丘吉尔的乐观感召力	57
5.2.1	危难中,丘吉尔的乐观自信彰显非凡感召力	58
5.2.2	面对挫折,丘吉尔善于在困境里看到机会	59
5.2.3	生活中,丘吉尔以乐观幽默化解压力	60
VI	认知建构乐观	62
6.1	悲观的认知改变	62

6.1.1	人认知上的自我限制	62
6.1.2	悲观者常见认知上的限制	64
6.1.3	悲观者的认知改变技术	66
6.1.4	利用乐观问题引导认知突破	69
6.1.5	从关注结果转向关注过程	71
6.1.6	认知改变真的有效果吗	71
6.2	乐观应对生活、工作压力	72
6.2.1	乐观拥抱压力	72
6.2.2	发现工作中的乐趣,具有使命感	73
6.2.3	乐观对待竞争	75
6.2.4	确立恰当的期望	76
6.2.5	明确自己的需要与想要	76
6.2.6	接纳自我,欣赏他人	77
6.3	乐观面对失恋	78
6.3.1	爱情只是生命的一部分,不是全部	78
6.3.2	失败的恋爱总比一次失败的婚姻更幸运	78
6.3.3	你是一颗葡萄,最好的归属应该是需要并能欣赏葡萄的人	79
6.3.4	每一次挫折,都是一种人生资源的积累	80
6.3.5	体验之后,要学会分解	81
VII	行动创造乐观	82
7.1	关注自身积极方面的行动	82
7.1.1	写出最好的自己	83
7.1.2	记录发生的好事	83
7.1.3	设定积极有意义的目标	83
7.1.4	运用自己的优势	87
7.2	关注他人及当下的行动	90
7.2.1	表达宽恕与感恩	90
7.2.2	帮助他人	93
7.2.3	专注于做好眼前能产生自我积累的事	94
7.3	调整身心的行动	96

7.3.1 昂首阔步往前走	96
7.3.2 体育运动	97
7.3.3 松弛与冥想	98
7.3.4 腹式呼吸	100
附录 基于优势目标的行动乐观倾向训练方案	103
训练程序一：认识乐观	104
训练程序二：识别自我优势	106
训练程序三：确立人生愿景	112
训练程序四：达成现实目标	117
训练程序五：强化付诸行动	123
参考文献	129
后记	135

2003年心理学杂志刊结果(Seligman)曾经说“过去50年,心理学只是一件事——心理与精神疾病”,认为过去的心理学投入了很多资源来探讨消极的情绪对所做的心理治疗,反而忽略了生命的快乐和意义,因此他大力倡导“积极心理学”(positive psychology),并认为治疗总是比预防的治疗更有效,而流行积极的心理观念就有助于事前预防。积极心理学主要从三个层面展开研究,即研究积极的情绪、积极性格和积极的组织。关于积极情绪,盖利格曼,2002年指出,积极的情绪来自乐观与美德,必须靠靠自己付出努力才能获得真正值得的快乐感觉,所以能掌握能以传递积极情绪与个人优点、美德来唤醒大家对真实快乐的追求,能创造到三种生活:“愉快的生活”来自于健康成功与花天酒地快乐的感觉,它就是要能调整自己的心态,避免消极的情绪干扰自己;“美好的生活”是发挥自己的优势,是能发挥出来,并对所追求的事情以正向参与投入,获得真实的快乐;第三种生活都是由个人出发,而第三种“有意义的生活”则是积极情绪、美德,由个人向外扩展到其投入性的意义上或此方扩展到其他人身上。

乐观作为积极心理学研究中的核心概念之一,在20世纪80年代才开始引起心理学家们的关注,尤其是积极心理学的两大主题乐观与幸福研究兴起后才引起心理学研究者的重视。

I 乐观的本质

人与人之间只有很小的差异,但这种很小的差异却往往造成了巨大的差异! 很小的差异就是所具备的心态是积极的还是消极的,巨大的差异就是成功与失败。

——[美]拿破仑·希尔

1.1 乐观——决定人生升降的心理资本

1.1.1 乐观悲观决定人生的升降

关于乐观对于人生的价值和意义,首先跟大家分享下面的故事:

一个推销员在纽约街头推销气球。生意稍差时,他就会放出一个气球。当气球在空中飘浮时,就有一群新顾客聚拢过来,这时他的生意就会火一阵子。他每次放的气球都变换颜色,起初是白的,然后是红的,接着是黄的。过了一会儿,一个黑人小男孩拉了一下他的衣袖,望着他,并问了一个有趣的问题:“先生,如果你放的是黑色气球,会不会上升?”气球推销员看了一下这个小孩,说:“孩子,是气球内所装的东西使它们上升的。”

是的,是“气球内所装的东西使它们上升的”。对于我们每个人来说,内在的东西决定着未来的人生是上升还是下降。内在的东西会持续地促使一个人不断地升降。这种东西不是简单的知识和技能,因为知识和技能都会过时,不能产生持续的推动力。这种东西是什么呢?它就是积极乐观的心态。积极乐观的心态创造人生,消极悲观的心态消耗人生。积极乐观的心态是成功的起点,是生命的阳光和雨露,让人的心灵成为一只翱翔的雄鹰。消极悲观的心态是失败的源泉,是生命的慢性杀手,使人受制于自我设置的某种阴影。拥有了积极乐观的心态,就等于拥有了成功的希望;抱着消极悲观的心态,最后必然走入失败的沼泽。如果想在未来的职业生涯中得到持续的成功,想把梦想变成现实,就必须摒弃这种扼杀人的潜能、摧毁人希望的消极悲观心态。

正像成功学家拿破仑·希尔所说：“人与人之间只有很小的差异，但这种很小的差异却往往造成了巨大的差异！很小的差异就是所具备的心态是积极的还是消极的，巨大的差异就是成功与失败。”消极悲观的人往往会度过一个痛苦、失败的人生，其实是悲观者自己“创造”了自己的不幸，因为，悲观消极心态具有自我实现效应，具有消极心态的人做事前往往会从消极的角度去思考，这样他就会按消极的方式去行动，从而会真正地验证自己的消极论断（见图 1-1），下面的故事可以在一定程度上说明消极心态的自我实现效应。

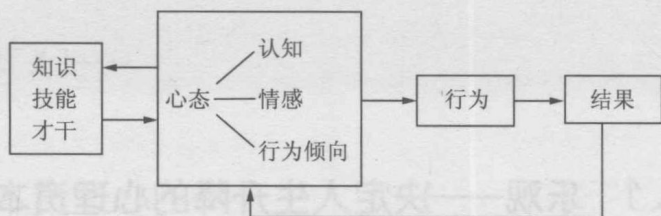


图 1-1 心态与结果之间的自我实现效应

阿郁是一个悲观而又充满敌意心态的男孩。一次他和自己的伙伴阿明在一起喝可乐，阿明喝完自己的一份后，就对阿郁说：

“你去外面帮我拿一瓶可乐好吗？”

阿郁刚走两步，就不走了，回头说：

“你肯定是支我出去后，要把我的可乐喝掉！”

“这怎么可能？你是在帮助我啊！”阿明说。

经阿明一再保证，阿郁同意了。

一个小时过去了，阿明耐心等着。两个小时过去了，阿郁还没有来。

三个小时过去了，仍然未见阿郁回来。这时，阿明想：

“阿郁肯定不会回来了。他可能一个人在外面喝完可乐回家了，我实在太渴了，干脆把他这一份喝了！”

阿明拿起阿郁的可乐，刚要喝，门突然打开了。

“住手！”

阿郁突然出现在阿明面前，气冲冲地说：

“我早就知道，你要喝我的可乐！”

“你怎么会知道？”阿明尴尬而不解地问。

“哼！”阿郁气愤地说，“我在门外已经站了三个小时了！”