第一图书网, tushu007.com

<<坚定的乐观主义>>

图书基本信息

书名：<<坚定的乐观主义>>

13位ISBN编号：9787506032346

10位ISBN编号：7506032341

出版时间：2008

出版时间：东方出版社

作者：赖普斯.普利切特

页数：100

译者：朱信明

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

<<坚定的乐观主义>>

内容概要

普赖斯•普里切特是研究社团文化和组织变化的国际著名学者之一。
他向我们提供了一套全新的、培养我们乐观主义思想和习惯的方法。
这套方法不仅可以提高我们的工作效率，还能改善我们各个方面的生活质量。
他通过运用正面心理学的研究成果，指导我们如何乐观向上——一种集迅速恢复愉快心情、精力、创造力和希望于一体的思维模式，以此实现人生的每一个目标。
　本书将教你12种有力且被实践证明十分有效的秘诀，减少你负面的想法，然后采取成功者的态度，抓住机会，克服困难，从而对你周围的人产生正面的影响力。
　通过本书提供的训练步骤，你就能够做到以下的事情： •认识和应对悲观主义现象； •采用乐观主义的方法分析事情； •用正面的评价来处理难题和失望； •知道何时及如何运用负面思想对待自己的优势； •发挥自己的优势； •运用感谢和谅解来消除悲观。
　遇事要认真分析真相，不要掩饰；要控制好自己的想法，设法改善不好的结果。
这样，自己就会树立起坚定的乐观主义，从而能坦然应对你生活和事业中的每一个困难。

作者简介

心理学博士普赖斯·普里切特是世界一流咨询和培训公司Pritctlett，LP的主席兼首席执行官，该公司的总部位于得克萨斯州的达拉斯市，在全世界7个国家拥有分支机构。
30多年以来，普里切特研究、完善并提供了很多技术和方法，以此帮助各个行业的个人和组织面对他们的最大挑战。
他独创的方法已经被全世界数千家公司所采用，客户遍布欧洲、亚洲以及整个美洲，其中包括英特尔、惠普、道氏化学公司、强生公司、美联储银行和IBM等世界驰名企业和政府机构。

由于要撰写其关于个人成就和个人自控改变的博士论文，他已经完成了2本精装图书和26本手册及大量的论文。
他的图书在全世界共销售了200多万册。
普赖斯·普里切特工作及研究的主要方向是公司的整合、机构的调整以及企业的文化建设.他曾多次接受CNN、CNBC等多家电视台的专访。
世界500强公司几乎全都接受过他的咨询、培训，或者使用过他的著作。

普里切特博士被看成是在不确定和变化情况下能够最大化效益和业绩的最著名的专家之一。

<<坚定的乐观主义>>

书籍目录

导言致谢训练法则一　掌控塑造你人生思想和态度的能力训练法则二　评定你现在的乐观主义等级训练法则三　培养乐观主义者解读事情的方式　训练法则四　转变悲观主义者解读事情的方式训练法则五　承认并消除悲观主义现象训练法则六　运用“正向再评价”来处理难题、面对失望训练法则七　把心怀希望培养成人生的一种习题训练法则八　洞悉如何及何时能利用负面想法训练法则九　感恩与谅解训练法则十　发挥个人优势训练法则十一　让自己沉浸其中训练法则十二　跟着感觉走

章节摘录

训练法则一　掌控塑造你人生思想和态度的能力　　w?克莱门特?斯通（W.Clement Stone）在半个世纪之前就创造了这种分析方法。
他指出：人与人之间仅有一个很小的区别，但是这个小小的区别却可能导致巨大的不同，这个区别就是态度，而巨大的不同就是由此所产生的正面或者负面的态度。
科学研究证明：乐观主义能对人生产生广泛而有益的影响。
关于乐观主义的科学争论　　行为科学中有个全新的热门研究领域，叫做正面心理学，这一领域的研究发现：态度影响办事效率。
经过不懈的研究，其结果显示：乐观者的收人相对更高、身体更健康、更容易从选举中胜出、寿命更长，而且他们更善于应对改变和不确定的事物。
许多人已经在很大程度上感受到了这一切，但对人们来说，他们需要新的科学研究结果来证明。
事实上，不断发展的科学研究证明了人们思维模式掌控塑造你人生思想和态度的能力：的力量，同时也证明了乐观态度对个人办事效率、幸福和身心健康具有广泛的影响。
现在，人们已经找到实际的证据，即科学地证明了乐观主义有很大的用处——对个人或整个团队的文化都具有鲜明的作用。
乐观主义与悲观主义　　乐观主义为什么如此重要？
乐观的期盼能给我们以力量，它不仅可以激发我们的潜能，而且可以提高我们对机遇的敏感度。
乐观主义能够给我们生命中的黑暗角落带来灿烂的阳光，使那些以前藏在我们生活阴影中的机会显露在我们面前。
正面思考的人会从充满希望的角度面对和理解所有事情，找出悲观主义者没注意到的、有益的事物，而且他们有创新性的解决问题的方法。
我们现在就从这个方面，对悲观主义所包含的特征描述一下。
悲观主义思维会使你失去很多力量，也会削弱你周围人的精神和力量。
它会打击你的自信心，降低你的创造力和解决问题的能力，令你只注意到你面前的困难，因而看不到你周围的机会。
最后，悲观主义让你失去人生的快乐，让你的情感丧失殆尽，也因此不能使你很好地与他人相处。
心理力量的建立　　对此，有什么好消息吗？
是的！
你可以通过训练拥有乐观主义精神，像其他任何技能一样，我们也可以去发展它。
首先，我们要搞清楚“坚定的乐观主义”和陈旧的“积极想法的威力”之间的差别。
研究结果告诉我们：坚定的乐观主义的力量并不仅仅来自于反复的自我默念，事实上，它来自于我们对如何处理负面想法和情绪的方法转变。
心理学家的研究发现，乐观主义和悲观主义不是同一个刻度尺上的两个端点，而是两个完全不一样的尺度。
很显然，当我们重塑或改变了我们大脑里的负面思维后，它就能够产生最好的结果。
让我们换一种说法：正面思考很重要，但非负面的思考却是坚定的乐观主义的本质。
这个秘诀就是，我们如何找到解释自己所面对的环境的方法——特别是当我们经历失败、困难、无常或损失，或者是当我们遇到机会和体验成功的时候。
坚定的乐观主义是一种经过训练的、有准备的、用来面对人生中所发生的任何情况的思考方法，其关键是要集中精力在所有的好事而不是坏事上面。
它注重的是你的机会，而不是你的困难，要用能提高效率和我们生活质量的方式去理解每一件事。
自己的态度由自己掌握　　谁也不能代替你去思考。
无论是乐观主义还是悲观主义，说到底是你自己的选择；你有权决定如何判断每一件事；你有权选择怎样理解所有的事情。
我们每一位都是自己情感生活的工程师，我们自身幸福生活的设计师。
有很多驾驭态度之术，但要乐观地去设计。

训练法则二　评定你现在的乐观主义等级　　你的乐观主义等级排在哪里　　在美国，3/4的人觉得自己是乐观主义者。
但是研究结果却显示：像人类的大多数其他特征一样，乐观主义和悲观主义在人口中的分布是均匀的，尽管他们分布在两个不同的尺度上。
很多人错看了自己！
在你身上发生了什么与你怎么对待所发生的事情，哪个更重要　　卡尔?门宁格博士（Dr.Karl Menninger）说过：“ 态度比事实更重要。
”我们不能经常控制世界上发生的一切，但是我们却可以自由地管理我们的想法和心情，因此我们就有机会超越环境。
我们所有人都生活在一个经历和事情永远处于变化的状态中，包括好事、坏事和那些不确定的事。
但是，无论生活中发生什么，乐观主义永远是能帮助我们获得胜利的心理王牌。
遗传给了你多少乐观主义精神　　心理学家认为一个人50%的性格特征是遗传得来的，但有的研究者却说：针对乐观主义精神，却不存在那么多遗传，差不多只占25%。
但问题的关键是，你积极本性的一部分是跟生育你的父母有关系的，即这些遗传植入了你的DNA中，剩下的则随着时光慢慢地发展而来，即由你小时候所接受的培养教育和生活的跌宕起伏所决定。
一些人天生比较乐观，他们快快乐乐地来到这个世界上，身心愉悦。
当然，他们的情绪肯定也有变化的时候，但是这些变化也基本上都是围绕着快乐情绪端。
相反，世界上也有天生悲观的人，这些人看上去很着急担心，并把每件事都往最坏的地方想。
由于他们天生就比较悲观，因此他们必须更加积极主动地去树立正面的思维模式。
我们中的大多数人都处在这两者之间，但是不论你的DNA对你的天性形成产生怎样的影响，你都可以学会坚定的乐观主义技巧。
年龄和性别产生的影响　　在你的童年，你的思想很可能是积极向上的，因为孩子们在乐观主义的排序中特别靠前，但是一旦他们进入了青春期，其排序就会明显下降。
女生相对于男生来说更为乐观，但是她们有时也会比男生更加悲观。
研究表明：就平均情况而言，女生的情绪变化范围比男生大，也就是说，她们的情绪高端会更高，情绪的低端则会更低，比如在精神抑郁方面，女生比男生更加普遍。
在一天的24小时中，人们的乐观程度也会有所变化，这跟我们身体的生理节奏有关。
如果你醒来的时间很早，比如在早上3：30～5：30之间，你很可能感到悲观、着急，甚至郁闷；乐观的心情最可能达到顶点的时间是早晨稍微晚一点儿的时候，或者是傍晚稍早一点儿的时候。
当然，因为每个人的情况有所不同，所以心态的节奏变化也会有所不同，此外，日常生活中的各种情况也会对此产生影响。
当你生病或者感到很疲惫的时候，你的情绪就会低落。
如果你白天遇到的挫折或压力很大，也可能会导致你的情绪低落。
命运并不能决定我们的心态　　最有趣的是，我们的态度能够在多大程度上战胜外界对我们所造成的影响。
每个人都会有遇到不愉快的时候，但是你可以看到乐观主义者和悲观主义者在面对这些令人不快的事件上的区别。
事实研究证明：悲观主义者即使中彩得奖，也会很快回到以前的消极悲观中去。
相对来说，乐观主义者即使经历了严重的疾病或者其他挫折，也能很快恢复幸福和快乐的心态。
命运是一回事，但是我们怎样面对命运却完全是另外一回事。
我们每个人都能举出那些本该幸福的人们却没有得到幸福的例子，或者那些有充分理由抑郁甚至绝望的人却依然快乐并对未来充满希望的例子。
大多数的情况是外界的环境并不能决定我们的心态，一切由我们自己决定。
我们每天都在作出无数个小决定，它们中的大部分都是关于如何处理我们在生活中遇到的诸多事情，但是我们投入过多少时间去主动管理我们的精神面貌呢？
控制我们能控制的部分　　不用说我们也知道，周围发生的事情会影响我们的态度，DNA对你的

性格和感受也有一定的影响，但这一切的最后结果都取决于我们的个人知觉。
你可以自由地去思考和判断，并根据自己的意愿作出反应。
在你醒着的每时每刻，你都要决定如何处理你所遇到的每件事情，这是一个多么了不起的能力啊！
改变你看待生活的方式，你就改变了自己的人生；控制好你的思想，乐观一点，你就能明显地提高你的效率和幸福感。
注意，你怎么理解这个世界，这个世界就怎样对待你！
——埃里克?赫勒　　训练法则三　培养乐观主义者解读事情的方式　　最近，一份盖洛普咨询有限公司（Gallup）的民意调查显示：99%的人更喜欢拥有一个积极向上的上班环境。
那么不同的上班环境真的会有不一样的影响效果吗？
答案是肯定的。
而且盖洛普的调查还发现：　　?十个人中就有九个人表示，如果他们周围的同事工作很积极，他们自己的工作效率也会提高；　　?消极的员工可能会吓走顾客，而且他们将不会选择再来。
你能帮助周围的人营造什么样的工作氛围呢？
生活无时无刻不在考验着我们，有时候通过困难，有时候通过机遇。
但是在我们人生的很多次考验中，第一道题都是一样的，即你会以怎样的方式解读自己所面对的处境——是用正面的观点还是用负面的观点？
你观察问题的角度很可能会决定你是否能通过考验。
隐藏在内心的算命先生　　在我们每个人的内心，都有一个只有我们自己才能听到的声音，这个看不见的、无声的自我通过我们的思想和我们对话，告诉我们该怎么判断目前的情况，怎么理解所发生的事件。
它告诉我们它对正在发生的事情的看法、我们要如何应对以及会对我们产生什么样的影响。
当我们还是孩子（可能大约八九岁）的时候，这种自我解读的方式就会养成习惯，而且这个内心的声音会发展成为一种特殊的解读方式，像是某种“自我实现”的预言。
那些用乐观的理解方式来解读事情的人，他们内心的自我会肯定自己的能力并预言自己会有好运气。
但是，如果我们固守悲观的解读方式，内心的这个声音就会批评我们的能力并会警告我们可能会出现哪些问题。
两种声音都有对的可能。
为什么呢？
因为用哪种声音去解读事情，事情就会朝着哪个方向发展。
所以我们自己的内心拥有哪种声音很重要，我们的思想影响着我们的人生经历，并完全决定我们的未来。
乐观主义者的逆境观　　研究者发现乐观主义者的思维有其独有的特征。
例如，当出现问题时，乐观主义者自然而然地会把它看成是暂时的情况。
他们认为每个人都会遇到问题，而且他们还认为问题不会长期存在。
在他们看来，糟糕的事情很快就会过去，美好的时光随后就会到来。
乐观主义者永远都不会被困境所累，相反，他们会尽快摆脱逆境，轻装上阵。
乐观主义者的第二个特点就是保护他们的自信心，他们认为：与其对自己做错的事或已造成的失败懊悔，甚至于责备自己，不如去研究导致这次失败的原因或情况。
乐观主义者之所以能一直保持充分的自信心，不仅因为他们不会总是痛责自己，而且会不断地去寻求使问题更加具体化和客观化的方法。
此外，乐观主义者还会养成给恐惧和失败设置限制的习惯，包括把问题看成是自然的和有限的。
例如，把它看成是一个单一问题，或者看成是一个特殊情况，不会造成普遍的破坏性影响，这样能把问题简单化，从而缩小问题的影响范围。
这种解读困难的方式，能给乐观主义者提供控制问题的意识，在他们面对逆境和不确定的局面时，深信自己有能力处理和应对并使问题得以改观。
他们不会认为自己毫无能力，而是抱着自己有能力影响结局的心态来处理问题。

把目前的问题看成是暂时的、客观的和特殊情况下的，人生就会显得更有希望，乐观主义者的优势就是他们从未把世界看得那么可怕。
乐观主义者的顺境观　　乐观主义者解读顺境的方法有其截然不同的推理过程。
当遇到挫折的时候，他们会从外部寻找原因；但是对于成功之类的好事，他们却善于从内部发现其成功的原因。
例如，针对失败，他们可能会认为是自己的运气不好；但是对于胜利，他们则认为并不完全是因为好运，而是个人的特点使然。
他们会对自己说：“我成功是因为我拥有显著的优势或者特殊的才能。
”相反，悲观主义者可能会说：“我这次运气确实比较好。
”　　乐观主义者解读成功的方式意味着形成好运的原因是长期的，而不是转瞬即逝的。
事实上，当一切都顺利的时候，乐观主义者会把顺利的原因归功于稳定、长期或永久等因素，他们甚至认为这些因素能够影响所有的事情。
在他们看来，促使某件事情成功的原因很可能会带来其他更多意想不到的好处。
把形成好事的因素看成是长期的、内在的，甚至是影响广泛的，这种思维方式有利于具有促进作用的自我看法的形成，而且有助于乐观主义者保持对未来的正面看法。
正面观点的威力　　我们每个人随时都会遇到困难。
乐观的解读方式可以帮助我们承受这些打击。
我们每个人也会面临机遇，乐观的思维会使我们发挥优势，进而把握住这种机会。
在悲观的人看来是坏事的，在乐观的人看来可能是好事。
——一理查德?巴赫　　训练法则四　转变悲观主义者解读事情的方式　　这是一个很难得出确切结论的命题，但是可以很明确地讲，悲观主义是产生很多严重问题的温床，尤其是抑郁症，抑郁症的后果则导致每年在全世界减少四亿多个工作日的工作量。
美国国家心理健康研究院估计：大概有1900万美国成年人患有抑郁症，大概占美国公民的9.5%。
《美国新闻与世界报道》指出：“现在人们患抑郁症的比率比两代人之前的人们高出了10倍。
”　　世界卫生组织最近宣布抑郁症是世界上位列第四的致人死亡的原因（仅次于心脏病、癌症和交通事故），并预测到2020年抑郁症的排名会升至第二，成为仅次于心脏病的死因。
顺便需要说明的是，与悲观者相比较，乐观者得抑郁症的比例只有悲观者的1/8，最多到1/2。
心理学家已经破解了由悲观主义引发的疾病的密码，他们了解了悲观主义是怎么回事，也知道了悲观的思想为什么会在人们的大脑里挥之不去。
心理研究证明：人们一旦抑制住负面的思维，其生活就会迅速而广泛地得到改变。
在报业流传着一句老话：“坏消息会赶走好消息。
”同样，在悲观主义者的大脑里也存在着这种问题，而且模式清晰可测。
只要对你的思维方式做一些小小的改变，你就能够为乐观主义极具威力的好消息腾出更多的空间。
我们的自创能力如何发挥作用　　积极进取和不悲观，你觉得哪个更重要？
这听起来有点像脑筋急转弯，但是事实证明：减少悲观与增加乐观相比更能获得良好的效果。
接下来的一个问题是：你认为环绕在你脑海里的大部分坏消息都是从哪里来的？
给你一个暗示：在这个世界上，你跟自己说的话要比跟其他任何人说的话都多。
因此，你对那些有害的自我对话占据你的大脑负有责任。
而且每当你允许悲观主义进入你的内心时，乐观主义就会消失得无影无踪。
此时值得注意的是，你内心的评判声音会更多地强调限制、错误、缺点和可能会出错的事情。
它会削弱你的力量，怀疑你所做的一切事情。
它发出的警告通常也毫无裨益，反而会降低你迎接潜在挑战的能力。

第一图书网, tushu007.com

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com