

<<谁导演了这场悲剧>>

图书基本信息

书名：<<谁导演了这场悲剧>>

13位ISBN编号：9787512327429

10位ISBN编号：7512327420

出版时间：2012-5

出版时间：中国电力出版社

作者：孙科炎，詹燕徽 著

页数：180

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>

<<谁导演了这场悲剧>>

前言

人们时常谈论成功和幸福。

我们现在谈谈失败与悲苦。

我们每一个人的生活都存在着这么一条法则：如果你不知道自己什么时候会失败，那么要想获得成功也是很难的。

更重要的是，如果你不能让自己的心灵超脱于失败之外，那么你就自然会深陷于失败之中。

尽管这个道理听起来有些复杂，却是确凿无疑的事实。

这本书是我们依据心理学家的研究，撰写的一部“应对失败”的指导书。

我们所讨论的主题主要包括以下几个方面。

观点一：每个人都有机会成功，没有人是天生的弱者。从长远来看，我们每个人都有能力获得成功，而且每一个人都客观上存在着成功的可能性。

例如，一个没有多少知识的拾荒者可以发现铜处理是一门赚钱的生意；一个一无所长的社会青年也可以通过自学成为某方面的专业技术人才。

美国总统富兰克林·罗斯福在成为总统之前，曾经深受小儿麻痹症的困扰，但同样有机会成为总统；李嘉诚曾是小店的推销员，但并非注定一生如此！

没有人注定是弱者。

所谓“注定”，也不过是“人为”的结果。

观点二：导致失败的内因是我们承认失败的合理性。如果我们说没有人是天生的弱者，人人都有机会获得成功，那么是什么原因最终导致一些人成功，而另一些人失败呢？

答案是那些失败者，更容易把失败合理化。

例如，一些人在碰到工作中的挑战时，他们努力去做了，结果并不理想。

然后，他们试图说服自己：“我的能力确实不足以应对这样的挑战，所以失败是一定的。”

当再次出现类似的挑战时，他们认定自己不可能成功，所以他们开始逃避。

如此循环往复，造成自身能力的退化，成了一个平庸之辈。

如果你认为失败是合理的，相信自己是一无是处的，那么你就必然会失败，必然会一无是处。

观点三：失败会造成弱势感。

并固化成一种失败的“模式”。除非你的内心足够强大，否则每一次失败都会在内心中积累已经存在的弱势感。

这种弱势感，让你习惯以弱者的角色应对外界的事物。

例如，当你在社交活动中感觉到很不自在的时候，你内心开始形成一种弱势感，你感觉到孤独、自卑、无助，你认为自己肯定处理不了这些复杂的人际关系……就这样，你开始退缩到自己的空间里，成为一个孤僻的人。

为了在孤僻中寻找乐趣，你开始把大部分时间都花在不需要出门的消遣上。

由此，你的生活改变了，你开始内向，只愿意宅在家里，弱势感越来越强烈，甚至形成了一整套失败的行为模式。

观点四：正确对待失败，你才能走向成功。成功者即使面对失败，也绝不会害怕退缩，不会把失败合理化，他们认识到失败只不过是通向成功的铺垫，而不是承认自己无能。

因而，即使失败了，他们也能够从中搜寻到“成功”的影子，例如自己的进步、经验的积累等。

爱迪生发明电灯时经历了一千多次的试验，都以失败告终。

当他的助手灰心时，爱迪生却笑了：“我认为这不是失败，相反，我们已经成功找到了一千多种不适宜作灯丝的材料。

即使我们没有发明电灯，后人也可以从我们的探索中受到启发，少走一千次弯路。

”在你的大脑中要有一幅“成功的图景”或者说一套“成功的思维模式”，在这个模式下，即使失败了，也只不过是一段插曲，而不是终曲。

你的大脑中呈现的是一幅“失败的图景”，还是一幅“成功的图景”，这将决定你的命运。

只有正确看待失败，振作起来，才能走向成功。

<<谁导演了这场悲剧>>

这本书的使命就是让你发现失败的根源，并找到改变命运的方法。

<<谁导演了这场悲剧>>

内容概要

本书力图让人们了解和面对自身的积弱心理，从心理学角度深入地剖析积弱心理产生的根源及积弱法则的原理。

积弱心理是人类的一种心理弊端，这种心理随时可能诱发人生败局。

本书系统地分析了积弱心理的规律、预见方式和控制方法，总结了“积弱法则”导致失败的十大定律，浓缩了十类积弱心理的典型人格，让人们警惕自身的失败隐患。

同时专门针对积弱人群提炼出十种克服积弱的法则，总结扭转败局的方法，帮助困在积弱法则中的人们及时突破自我，走出失败陷阱。

<<谁导演了这场悲剧>>

作者简介

孙科炎，北京华通管理咨询公司总经理，企业经营管理、项目策划咨询实战派专家，对组织经营管理、企业群体行为等问题颇有研究，长期从事教育管理、工业生产管理、文化产业创意等多种项目的组织与策划。

作者近十年来潜心研究管理学和心理学，出版相关著作十多部。

<<谁导演了这场悲剧>>

书籍目录

前言

第一章 这场悲剧是什么

从一部电影说起

这样的悲剧无处不在

优秀的人也会变得平庸

再多努力也未必奏效

王侯乞丐只是一念之差

失败就是差一点成功

第二章 这场悲剧的源头

从恐惧到无助

活在臆造的恐惧中

投入战斗，还是逃跑

把恐惧拖到明天

畏惧失败的意念

臣服于消极暗示

天生的悲剧情结

陷入回忆的泥潭

避免失败，也拒绝成功

对成功的恐惧

第三章 弱者的魔咒

本能的情化

失败的惯性定律

失败是一种习惯

弱者会一步步沉沦

失败会不断复制失败

愚蠢的事不能太认真

来不及察觉的失败

退让，进入失败死循环

自认无缘成功，就注定失败

不幸与厄运都会传染

第四章 你处于失败中吗

拒绝长大的彼得·潘

逆来顺受，并非美德

先见之明和事后诸葛亮

丑小鸭只是美丽的童话

陶醉在精神胜利法中

沉默，然后走向失败

不会说“不”的“乖乖仔”

甘当配角的角色意识

在适应中变得软弱

高估或低估自己

第五章 跳出失败的怪圈

由积弱到积强

释放自己的恐惧

知道自己想要什么

<<谁导演了这场悲剧>>

寻找自信之路
开始行动，就现
再试一次，你就是强者
此我非
没有人注定悲伤
第六章 如何变得更强大
释放
成功的惯性定律
因为享受成功，所以成功
不为
80/20黄金定律
失败是最大的财富
掌控自己的命运
强者自救，圣者渡人
后记

<<谁导演了这场悲剧>>

章节摘录

版权页：从一部电影说起有一部经典的电影，描述过这样一个故事情节。

监狱里一位满头白发年逾70的老人发疯一般用刀挟持了一位狱友。

因为他得知自己在监狱中度过了50个年头后，终于要被释放了。

老人没有像人们想象中那样狂喜，而是一反常态地暴躁，他想通过伤害狱友再次被关进监狱。

在其他狱友的劝说下，老人没有刺伤别人，而是穿着体面的西服走出监狱，不时回头张望。

他孤独地在街上行走、坐车，苍老而羸弱，脸上写满了茫然、悲哀和恐惧，就像一个迷路的孩子。

老人被安排在超市工作，很努力，却经常挨骂。

他冒出了杀掉超市的店长、持枪抢劫的念头，这并不是为了报复，而是为了能够回“家”，他所谓的家就是监狱。

最终他没有去杀人，因为觉得自己“老得无法再胡闹了”。

“我不喜欢这地方，它令我感到害怕，我决定离开这里。

”老人带着微笑上吊自杀了，在他看来唯有死亡才能让他从无助中解脱。

这部电影的名字叫《肖申克的救赎》。

影片中的老人为什么会爱上禁锢自己一生的监狱呢？

电影中有一句话给出了答案：“这些围墙很有趣，开始，你恨它们，接着，你适应了它们，日子久了，你就开始依赖它们。

”从恨到适应，最后到依赖，以致沉迷其中，最终屈服、麻木和绝望，这就是积弱心理的体现。

绝大多数人，假设他们得知自己大半生的时间都要在监狱中度过时，都会避免去想外面的世界，强迫自己去适应监狱里的生活。

当他们开始学会享受监狱里的日子时，即使重获自由，也难以适应监狱外的生活。

这样的悲剧无处不在不仅仅是在监狱这种特定的情景下，积弱心理在日常生活中同样无处不在。

曾有一个知名演员，在一次坐飞机的时候，爱上了一个空姐。

于是，他立刻展开了追求，原本以为可以赢得她的芳心，谁知最后遭到了拒绝。

而且在以后的日子里，她开始刻意地回避他。

慢慢地，他认为是不够优秀，也没有银幕上看着那样光彩照人，这个念头不断地萦绕在他的脑海里。

随后，他开始感觉到演戏是一件吃力的事。

在此期间，他也接了几部片子，但表现与以前截然不同，他始终找不回最初那个充满自信的自己。

被迫，他告诉导演自己失恋了，可是导演一点也不同情他：“失恋了就一边呆着去，后边还有那么多的人排队等着演我的戏，你要是不行就趁早离开。

”听了导演的话，他只能硬着头皮说行。

那些日子里，他吃不好，睡不好，经常莫名地发脾气。

为了排遣自己的烦闷和焦虑，他每天晚上都约一些狐朋狗友到夜总会去狂欢。

一来二去，他学会了喝酒、打架，有时候还会吸毒。

时间一长，没有人再来找他拍戏，他也已经完全不会演戏了。

如果你不能从挫败中站起来，而是任由挫败感发展，使其不断地积累，最终你会失去自己，在麻木中心甘情愿地成为弱者。

优秀的人也会变得平庸你要相信，任何人都可能存在积弱心理。

那些看似成功的人，就像上文中那位演员一样，看似微小的挫折也会引发连锁反应，使自己完全丧失生活的信念，并沉迷于“弱者的身份”中难以自拔。

金力，一位被小提琴大师梅纽因点名保送英国学习的神童，20世纪90年代初在中国赫赫有名。

但现在，他只是新加坡交响乐团中一名普通的小提琴手。

1979年，一代小提琴大师梅纽因首次到中国访问演出，走的时候，带走了两名学生，其中一个就是金力，当时金力只有10岁。

梅纽因大师留下这样的评价：“他很有才华，我喜欢他纯朴自然的演奏，他的音乐是从内心流出来的

<<谁导演了这场悲剧>>

”一夜之间，金力成了最让中国人骄傲和羡慕的神童。
在英国，金力得到梅纽因的谆谆教导和悉心栽培。
1985年，16岁的金力登上令所有演奏家向往的卡内基音乐厅，与伦敦皇家交响乐团合作演出。
同年，联合国40周年纪念音乐会上，师徒两人合作演奏，在全球进行电视转播，世界在那一刻认识了金力。
金力回国后，因为在一个国际比赛中无缘奖项，从此无法找回昔日的状态。
即便是再次出国学习，师从小提琴家京戈，也成绩平平，原本闪亮的新星逐渐黯淡下来。
天才的陨落无疑是一个悲剧。
有人认为这是神童综合征，事实上，不仅是神童，很多曾经辉煌过的人都会经历类似的命运：因为一次小小的挫折而走下坡路，失去原本的自信，变得越来越平庸。
东京女孩惠子在位于阿拉斯加的一家广告公司工作。
她聪明、漂亮、麻利，赢得了老板和同事的认可。
然而在半年前公司的一个重要活动策划上，她精心设计的方案被驳回了，这给她造成了不小的打击，使得本来很要强的惠子丧失了斗志。
从此，她抱着“不求有功，但求无过”的心态，开始逃避以前本可以迅速解决的问题，让老板越来越不满了。
惠子的故事为我们描绘出了一道从优秀变平庸的清晰轨迹。
许多已经做得很好，但还可以做得更好的人，一旦被否定，就无法面对失败感带来的心理落差，就会开始逃避，害怕失败。
由此，强者变成了弱者，他们越逃避越自卑，越自卑就越逃避，陷入了自我捆绑的恶性循环。

<<谁导演了这场悲剧>>

后记

闻悉本书即将出版，不胜感慨。

在过去的一段时间里，围绕这本书的研究与写作，获得了各种各样的帮助，这些帮助包括心智上的点拨、具体写作过程的指导和资料收集论证上的协助。

要特别说明的是，这本书的创作融入了团队的智慧，我们团队中的大部分人都参与了这本书的撰写或资料收集分析工作。

这些人包括孙健、洪少生、孙科柳、洪少萍、李瑞文、秦术琼、宋松红、谭海燕、谭汉贵、王晓荣、杨兵、杨选成、袁雪萍、孙东风、孙丽、李国旗、石强、孙科江、李京静等。

在此，对以上人员衷心地表示谢意！

<<谁导演了这场悲剧>>

编辑推荐

《谁导演了这场悲剧:造成人生败局的积弱法则》力图让人们了解和面对自身的积弱心理。

从心理学角度深入地剖析积弱心理产生的根源及积弱法则的原理。

积弱心理是人类的一种心理弊端，这种心理随时可能诱发人生败局。

你的内心决定了你看到的世界，活在别人的评价中，不但无法摆脱弱者形象，还可能被来之不易的成功拖入自我毁灭的陷阱之中。

精神胜利法往往可以在悄然不觉间控制人们的思想和行为，让人们在获得自我安慰的同时不断积弱，无法走出失败的窘境。

逃跑还是战斗？

很少有人能够当即做出正确的决策。

如果逃跑并不能彻底消除自己的恐惧，那么还是去战斗吧。

迈向成功，摆脱积弱状态，有一条捷径，那就是与强者为伍！

<<谁导演了这场悲剧>>

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>