



思考者文化

心 灵 咖 啡

[美] 托马斯·沃特曼 等著

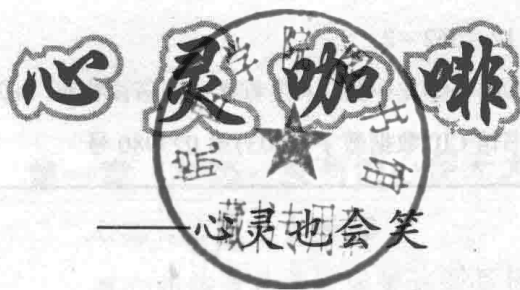
没有信心
便无大成就



领略
顶峰的世界

感动二亿美国人的畅销书

民主与建设出版社



〔美〕托马斯·沃特曼 等著
龙 婧 编译

民主与建设出版社

图书在版编目(CIP)数据

心灵也会笑 / (美) 沃特曼等著; 龙婧编译

—北京: 民主与建设出版社, 2004. 1

(心灵咖啡)

ISBN 7-80112-562-2

I. 心… II. ①沃…②龙… III. 人生哲学—通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据数字(2003)第 023980 号

责任编辑 徐昌强
封面设计 盛世之光
出版发行 民主与建设出版社
社 址 北京市朝阳区朝外大街吉祥里 208 号
邮 编 100020
印 刷 北京迪赫尔印刷有限公司印刷
开 本 850 × 1168 1 / 32
印 张 10
版 次 2004 年 1 月第 2 版 2004 年 1 月第 2 次印刷
书 号 ISBN 7-80112-562-2 / G · 222
定 价 16.00 元

版权所有 违者必究

目 录

第一章 心态：没有信心便无大成就/1

心态比环境更重要/3

真心相信自己必定能够达到目标/5

抬头走向成功 /7

正确利用“否定思考”/8

给自己带来平静/10

从内心保持平静/11

洒对尚未发生的事情凭空担心/14

掌握成功处理情绪的方法/17

第二章 目标：志当存高远/21

以恰当的目标为自己铺就成功的道路/23

用“确定的目的”培养成功意识/25

设定超越自我的目标/27

目标必须切合实际，行动必须积极有效/30

从逐步完成“次目标”开始/32

眼睛紧紧盯着目标/34

第三章 思维：力求思想不受束缚/37

给思考留有一定时间/39

灵感常常能转变为机会/41

在头脑中时时产生问号/43

学会思考，保持头脑灵活/45

重视灵活地进行思考/48

用与别人不同的方式来思考问题/50

不要使自己犯“想当然”的错误/53

要把自己所拥有的知识拿来运用/55

事业成功的最大秘诀就是创新/58

精心地思索，进行创造性构想/60

拥有一个开放的头脑/63

第四章 机遇：有准备的人常常走运/67

认识时机是走向成功人生的基础/69

机会就在你身边/71

从日常生活中发现不奇之奇/73

竭尽全力把握时机/76

多努力一些就拥有更多的机会/77

努力创造一些条件/79

积极寻找、努力创造时机/81

第五章 克制：辛苦是获得一切的定律/85

成功者总是约束自己去正确的事情/87

尽力约束自己以获得真正的自由/92

有效地控制自己的言行/94

努力培养自制力/97

学会等待/100

有耐心的人无往而不利/102

毅力和恒心是成功的基础/104

第六章 执着：不再尝试就是失败/107

成功需要埋头苦干、锲而不舍的精神/109

“坚忍不拔”是成功者必备的品质/111

坚持是成功的秘诀/113

惟有有恒才能取得显著成就/114

持续不断地努力实现目标/116

钢铁般的意志比智慧和博学更重要/118

顽强的意志可以改变一切/120

要有勇往直前的勇气/122

任何困难都不要动摇自己的决心/124

一步接一步地在崎岖的道路上前进/126

不断调整、校准自己的努力方向/128

将努力始终集中在主要目标上/129

第七章 时间：最平凡而又最珍贵的东西/131

善于利用时间要比善于利用财富更重要/133

成功的关键在于时间的合理安排/136

让时间为你工作/138

充分利用零散的时间/142

在高效时间里大显身手/145

重要的事情先做/147

利用挤出来的时间发展业余爱好/149

第八章 进取：不要在已成的事业中逗留/151

人生的价值在于不断进取/153

不断进取的人生是最美的/156

不要安于现状/160

尽力寻找不满足的地方/162

不要害怕去做那些“做不了的事情”/163

敢于投身到一个全新观念的世界中去/166

欣然接受变化/169

第九章 领略顶峰的世界/171

就是这样吗/172

永不放弃承诺/174

诚实的空花盆/176
平等的人格/178
最高贵的情操/180
没有钓住的鱼/182
无价的尊严/184
一把咖啡壶/187
征服的人性/190
失误并不可怕/192
荒唐的人性试验/194
生活要转变念头/197
最后的测试/200
人生没有乞丐/204
可以依靠的人/206 人格的尊严/209
一场特殊的考试/211
小中见大/214

第十章 心灵也会笑/217

梯子/218
伟大的称赞/221
这就去辞职/224
没人会带你/226
问路/229
美丽的诺言/232

成功的最佳位置/235

一辆自行车的变化/237

金钱过眼前/239

海上牧羊人/241

手指创造的奇迹/243

最后的遗言/245

第一章

心态：没有信心
便无大成就

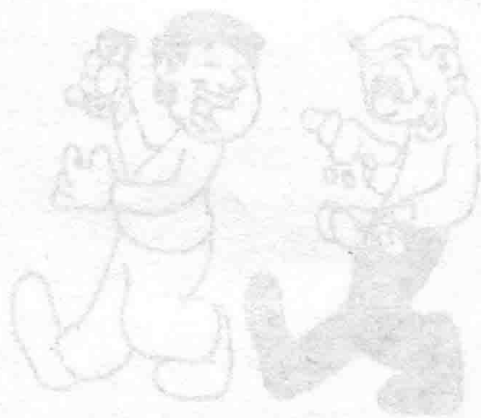


坚强的信心，能使平凡人做出惊人的事业。

——马尔顿

暴风雨中不迷失方向。

——皮特门



心态比环境更重要

每天上午 11 时许，一辆耀眼的汽车穿过纽约市的中心公园，车里除了司机，还有一位主人——无人不晓的百万富翁。

百万富翁注意到：每天上午都有位衣着破烂的人坐在公园的凳子上死死地盯着他住的旅馆。一天，百万富翁对此发生了极大的兴趣，他要求司机停下车并径直走到那人的面前说：“请原谅，我真不明白你为什么每天上午都盯着我住的旅馆看。”

“先生，”这人答道，“我没钱，没家，没住宅，我只得睡在这长凳上。不过，每天晚上我都梦到住进了那所旅馆。”

百万富翁灵机一动，洋洋自得地说：“今晚你一定如梦以偿。我将为你在旅馆租一间最好的房间并付一个月房费。”

几天后，百万富翁路过这人的房间，想打听一下他是否对此感到满意。

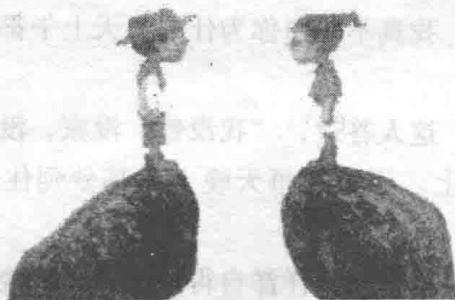
然而，他出人意料地发现这人已搬出了旅馆，重新回到了公园的凳子上。

当百万富翁问这人为什么要这样做时，他答道：“一旦

心灵咖啡

我睡在凳子上，我就梦见我睡在那所豪华的旅馆，真是妙不可言；一旦我睡在旅馆里，我就梦见我又回到了硬梆梆的凳子上，这梦真是可怕极了，以至完全影响了我的睡眠！”

在很多时候，我们处在什么样的环境中真的不是很重要，最重要的是：要保持良好的心态。



真心相信自己必定 能够达到目标

数年前，美国西部有个农村曾面临严重的干旱，已经数月没有下雨，农作物也濒临枯死，给生活带来绝望。终于村长决定召集村民共同讨论对策，一个小女孩在群众背后大声地说：“我们为何不到教堂祈求下雨？”既然村长一时也想不出更好的意见，他们于是决定：“就这样办吧！”

第二天所有村民都挤进教堂准备进行祈祷大会。他们承诺要全心全意信任上帝会赐雨给他们。他们诚心地祷告，仪式结束前，他们惊讶地大叫：“你瞧！”大雨倾盆而下。

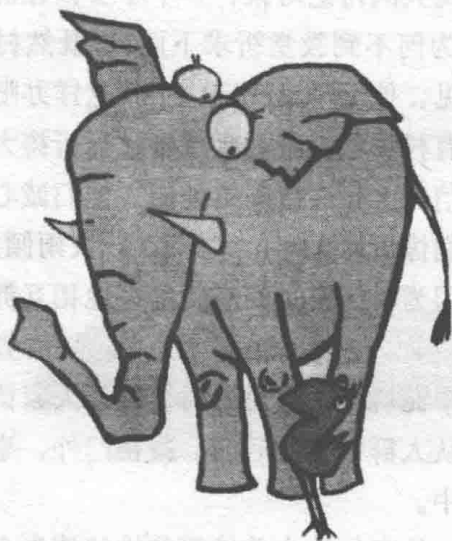
每个人都因为祈祷有了回应而高兴地相互拥抱，突然他们想到，他们要如何回到家而不被淋湿呢？雨势很大，街上已经出现一个个泥坑。正在讨论时，建议大家祷告祈求下雨的那个小女孩从人群中走到后门，凝视门外，毫不迟疑地把伞打开走进雨中。

她是惟一一位参加聚会前就深信她的祷告会有回应，并且事先做了准备的人。其他的人并不真正相信上帝会聆听及回应他们的祈求。

怀抱期待去发掘你所寻求的；怀抱期待去达成你所设定的目标；怀抱期待去享受你即将获得的。

心灵咖啡

如果你并不真的相信你会成功，也不相信你可以过着梦想中的生活，你就无法成功，因为你可能永远不会踏出通往成功的第一步。



抬头走向成功

老登山队员和他的同伴迷失在幽深的峡谷里，他们在里面跋涉了三天四夜，依然没有走出深谷。

“我恨死了自己没有本事走出峡谷。我惧怕挫折，要是世上只有成功没有挫折该多好啊！”同伴绝望地说。

老登山队员说：“世上怎么可能只有成功没有挫折呢？没有挫折哪有成功。就好比这峡谷与高山，没有这峡谷，哪来高山！”

“挫折的滋味太难受了，我现在甚至想终死在这无人谷算了。”同伴叹息道。

老登山队员感慨地说道：“你这么悲观，是因为你一直在低头走路啊！”“抬头走路就不绝望吗？”同伴抬起头仰视天空问。

“你抬头看到了什么？”老登山队员问。

“除了高山还是高山！”同伴答。

老登山队员说：“是呀，我每次遇险，遭受挫折，我都是这样抬头走向成功的！”从某种意义上讲，人生目标的实现不在于处在什么样的环境下，而只要你抱定一个理想，不断地去努力争取，总有一天会如愿以偿的。

正确利用“否定思考”

车辆出厂时在驾驶座位前面都装有“否定指示器”，指示蓄电池没通电、引擎过热、油压不够等等情况。疏忽了这些否定的指示，会造成车辆的损坏。但是，某个信号亮出了红灯，驾驶员也不必过分不安，只要送到修车厂，采取积极的补救措施就没问题了。否定的信号并不说明车子坏了，所有的车子都会有过热的时候。

可是，汽车驾驶者切勿不断地注视控制表，因为这样会带来灾祸。他必须透过挡风玻璃注意前方，看着路途，专注自己的目标，以及行走的路面。他只要偶尔瞥一瞥否定的指示器就行了，这样不用分神地时常看一下指示器，而可以很快地再将视线回到前面的路上，将注意力集中在他要到达的积极目标上。

对于自己的否定征象，我们也应采取类似的态度。我们必须肯定正确使用之下的“否定思考”，我们需要知道否定面，才能避开它们。打高尔夫球的人，需要知道坑洼与沙阱的地方，但是他不会一直想着不打人坑洼，他的心“瞥视”着坑洼，但却专注着那片草地。正确利用这种“否定思考”，可以引导我们走向成功之路，但有几点必须注意：

(1)对否定面的注意程度，只要足以使我们警觉到危险