

- 在这个不断变化的世界，在这个信息爆炸的时代，你唯一可以控制的就是你的观念。没有人可以告诉你如何思考。你，只有你，可以决定如何去评价事物，并且判断它们给你带来什么结果。
- 和生活中的其他事情一样，行动胜于想法。
- 没有什么人可以改变你，只有你能改变自己。你必须真的渴望改变，必须知道你心底最初与最深的渴望。
- 你不会以为今天在花园里撒下把种子，明天就能开出花来吧？我们都需要一个目标去奋斗，也需要行动去实现它。

澳大利亚的激励学之王将带领你进入一个更高更远的境界！

我能

[澳] 保罗·汉纳 著
霍萧夷 译



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

我能

[澳] 保罗·汉纳
霍萧夷 著译



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

Copyright © 1997 by Paul Hanna

Copyright licensed by Penguin Group (Australia)

arranged with Andrew Nurnberg Associates International Limited

北京市版权局著作权合同登记号：图字 01-2008-3076

图书在版编目 (CIP) 数据

我能! / (澳) 汉纳著; 霍萧夷译. —北京: 北京师范大学出版社, 2008.7

ISBN 978-7-303-09324-3

I. 我… II. ①汉…②霍… III. 成功心理学-通俗读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 081874 号

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnup.com.cn

北京新街口外大街 19 号

邮政编码: 100875

印 刷: 北京新丰印刷厂

经 销: 全国新华书店

开 本: 170 mm × 240 mm

印 张: 10

字 数: 176 千字

印 数: 1 ~ 5 000 册

版 次: 2008 年 7 月第 1 版

印 次: 2008 年 7 月第 1 次印刷

定 价: 22.00 元

责任编辑: 戴 轶 刘晓冰 装帧设计: 刘 潜

责任校对: 李 菡 责任印制: 马鸿麟

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58800825

我永生永世不会忘记。

那一刻，我告诉自己，如果成功之神眷顾我，那么我一定要牢牢把握它。

我的兄长，将手放在我，保罗·汉纳的肩头，告诉我，即使是世界著名的心脏科手术专家，Harry Windsor 医生以及 Victor Chang 医生主刀，我们的父亲也可能无法再支撑下去。我始终记得这一幕，像昨天才发生那样清晰。

在大厅里等待着，感觉是那样脆弱和害怕，我带着恐惧看见电梯门开了，我们的父亲躺在床上被推出来。他身上盖着一张床单，各式各样的导管似乎插满他身体的每个部分，他被推进特殊护理病房，大概有二十几个医生和护士围绕着他转，每个人都在尽全力挽救他的生命。而我只能坐在那里，接受命运，深深的害怕和挫败感围绕着我。我的父亲可能不久于人世这个事实像几吨重的巨石那样击败了我。我的父亲——我坚信可以一直陪伴着我直至我成年，在我十四岁的时候就离开了我。

我用心去感受每个时刻：生气时，被拒绝时，寂寞时，但更多的时候是恐惧的。我从那天起就不断地和自己谈话，从那时起我就决定，我的未来一定是我自己做主。如果我下定决心要去做，那么我一定会按部就班、踏踏实实地走向我的成功，而不允许有任何差错。

父亲过世后，我的未来看起来一片惨淡。我是移民的儿子，在悉尼西部郊区长大，十六岁就辍学了。像很多我这个年纪的年轻人一样，我正处在叛逆的年龄：要么在我选择的领域一步一步走向成功，要么彻底堕落到社会的边缘。

然而，一个夏天的下午，一切都改变了。那时我和一群朋友在市区采购圣诞礼物，我发现了一本改变我一生的书：《思考致富》（*Think and Grow Rich*），作者是成功大师拿破仑·希尔（Napoleon Hill），它像踢在我屁股上的有力一脚那样使我震撼。与之相比，我听到过的所有鼓励，我接受过的所有教育都显得那么苍白无力，这是一颗真正的重磅炸弹。这本书告诉我，所有的成功者都曾经遭受过极大的挫折，而正是这些挫折，才使得他们走向成功。

从头到尾读完这本书后，我决定，不让任何挫折再击败我。从那一刻起，我的人生改变了。作为一个失业的十六岁少年，我开始踏入旅游这个行业，并且取得了成功，因为这个行业可以使我从另外一个更加全面的视角了解世界，那时，我二十五岁。

是的，这就是所谓的“叛逆—自省年代”。似乎5分钟以前，我还是个苦苦

努力的十几二十岁的青少年，而现在，我帮澳大利亚人计划着他们接下来几年该去哪里度假。

快三十岁的时候，我旅行的足迹已经遍布世界各地，同时我寻找着一切机会。我同时发现，澳大利亚和澳大利亚人是可以多么的令人难以置信。我可以丝毫不害羞地说我爱我的国家，每次听到“Waltzing Matilda”（澳大利亚的爱国歌曲）这首歌的时候都会哽咽。但是同时我也在反省，如果我们作为一个民族，只是关注自己的步伐，世界根本不会关注我们对它的影响。

当世界上很多国家为了种族和宗教而争战的时候，更多的澳大利亚人不是关注你崇拜哪个神明，而是在意板球赛的最新比分，或者自己喜欢的那支球队。我留意到有些民族还在谋划着杀光所有的鲸和海豚，而在澳大利亚，不管哪个海滩上出现搁浅的鲸，马上就会有成千的志愿者去帮助它回归大海。因为我们所处地域的隔绝性，我们必须同世界各地保持紧密的联系，好让地域上的隔绝不至于变成真的与世隔绝。但也正是这样的隔绝，使澳大利亚人没法意识到，他们可以做得更好。

也许是命中注定吧，有次我在回澳大利亚的飞行途中，像往常一样义愤填膺地抱怨着。坐在隔壁的一个商人开口说：“为什么你不停止抱怨，真正去为此做些什么呢？”就像卡通片里经常演的那样，一个闪着光的灯泡“叮”地出现了。我干吗不切身实地去做一些事情，来帮助澳大利亚人激发他们的潜能呢？飞机着陆后，我来不及回家，就又一次开始读《思考致富》。

人生真有趣，读这本书十年，我的人生已经发生了翻天覆地的变化，但最好的还在后面。

接下来的数年，我的新事业起步于在全国举行的免费演讲，演讲的目标是为了更好地和扶轮社的顶级商人打交道。成千上万的澳大利亚企业员工参加了半天或一天的“保罗·汉纳讲座”，更多的人在他们的年会上知道了我。在过去的几年中，企业的领导们开始理解，他们雇佣的员工的伴侣其实和为他们工作的员工们一样重要，所以越来越多的成双成对的伴侣或者是整个家庭都来参加我的讲座。最近我的生意最大的进展就是——就像是对我的讲座的一个报答——成为我客户的旗下员工或者经理的私人顾问。

我发现，每一个人，不管是在哪个行业取得了成就——举例说，在金融、体育、商务或者个人发展方面——都是因为比普罗大众承受了更多的痛苦。如果身体上的痛苦是我们的警钟，是用来提醒我们修补身体的缺陷，那么其他类型的痛苦也一样。当你确定了痛苦的源头，然后修补它，那么它会慢慢地复原，然后你得以继续你的生活。或者你可以选择拖延它，在上面敷上一块创可贴，不再去重视它，那么带来麻烦的那个地方，会慢慢溃烂到一发不可收拾。

成功的人士都了解痛苦，他们清楚这是有利的，是引向成功的工具。他们欢迎人生中的痛苦，因为他们知道，当他们在战胜痛苦的时候，他们的自尊会飞速提升，他们就有能力去面对未来的任何挑战。

在本书中，你所读到的案例都是来自于听我演讲的，以及我一对一做辅导时的人们的真实故事（因为众所周知的原因，真实姓名被替换了）。当我在讲座上分享这些故事的时候，很多人说他们从故事中学到了很多。我知道你也会从这些故事中受益匪浅。

当我开始我的讲座的时候，我决定多讲一些我的听众的生活——所有他们经历的考验、磨难以及渴望——而不是以我的经历为主。我希望带给你的是由保罗·汉纳所收集的集锦，你知道，我不是那种含着银汤匙出生的人，就像一个普通的澳大利亚人一样，我会真实地分享我所有的挫折和成功。

我父亲在1975年的一个下午去世，但是他的去世反而播下了一颗种子，使我更加坚韧，更加果断，那就是：如果我想得到什么的话，完全取决于我怎么去做。

没有借口，没有幸运的故事，只有想达到成功的决心，还有一个“我能做到”的信念！

目录

- 第1章 态度决定一切! / 1
- 第2章 自尊——这是一切的关键 / 13
- 第3章 运气以及如何吸引运气 / 29
- 第4章 目标设定——怎样聚焦于你的目标 / 37
- 第5章 我受够了! / 47
- 第6章 成功的演说 / 53
- 第7章 热情与成功 / 59
- 第8章 由挫折迈向成功 / 65
- 第9章 宽恕——治愈你的生活 / 75
- 第10章 老师领进门，修行在个人 / 83
- 第11章 和消极的人打交道 / 93
- 第12章 激励他人，给予力量 / 99
- 第13章 寻找生活中的好事 / 105
- 第14章 理解的力量 / 115
- 第15章 超越预期——我们都爱它! / 121
- 第16章 平衡与回馈 / 129
- 第17章 看到他人长处 / 141



【第 1 章】

态度决定一切!

事物是不会改变的，改变的是我们。

——亨利·大卫·梭罗（Henry David Thoreau）



丨 在这一章里你会看到 丨

你的态度如何决定你人生的高度



如何改变你自身的自动驾驶仪，或者说，你的观点



你的自尊，如何决定了你能达到的高度



怎样能够控制你人生的巡航高度



怎样利用你过往的成就，来迎接未来的挑战



在你人生的航程里，你是怎样一个驾驶员



为什么消极的自我暗示会带给你更差的态度



为什么态度决定一切



巨型喷气式飞机波音 747 客机是 20 世纪一个伟大的成就。即使在今天，它仍旧是最受旅客青睐的航空飞机之一，因为它的空间大、科技先进，还有最重要的就是，它安全而且可靠。经过一次又一次的环球飞行，747 客机总是保持着最受人们欢迎的飞机的榜首位置。

但是，这本书不是关于飞机的，而是关于人类和 747 客机的相似之处。事实上，很多现象表明，747 客机在很多方面和我们人类的思维方式是一致的。

你的态度决定了你的人生高度

像 747 客机的驾驶员一样，你的指尖控制着一切按钮，使自己能够到达自己想要的人生高度。但是很多人多年来一直保持着同一个航行高度，他们不满足于曾经的坎坷经历，也同时梦想着他们应该达到的那个更高的高度。

把我们的人生比作巨型喷气式飞机，我们都有能力到达任何我们想要的高度，只要我们准确知道现在的位置，和我们希望到达的位置。我知道，说起来似乎轻巧，但是我希望能够告诉你，怎样才能提升你自己的能力，到达下一个成功的阶段，或者，用巨型喷气式飞机的术语来说，就是更高的高度。

让我们设想一下，你现在在一架离地 35000 英尺（10000 米）的高空、飞往伦敦的 747 客机上。控制 747 客机飞行高度的是一台叫做自动驾驶仪的电脑，它确保 747 客机在飞行途中不会偏离起飞前就设定好的轨道。

每当这架 747 客机试图爬高些，自动驾驶仪就会像汽车的巡航控制仪一样，发送电子信号来告诉这架喷气式飞机，它应该降低高度，回到 35000 英尺。相反，当这架 747 客机飞行高度偏低，自动驾驶仪就会发送电子信号，告诉它应该停止它的小胡闹，赶快爬升。如此周而复始，就这样飞到伦敦。

在去伦敦的途中，有时会有一些来自亚洲的热带风暴，此时飞机必须靠提升自己的高度来躲过这些危险。新加坡航空管理局会提醒驾驶员，他们必须使飞机保持这种稍高的高度，最少 10 分钟，然后回到先前的 35000 英尺高度。

因为提升高度的要求仅持续很短的一段时间，所以驾驶员会采用人工操作的方式，使 747 客机爬升到新的高度。当天气转晴，他们就会马上放弃人工操作，这时，自动驾驶仪就会自动顶替。747 客机重新回到 35000 英尺高度，或者起飞前设定的导航高度。

● 你的态度和你自己就是你的自动驾驶仪

像 747 客机一样，你也被灌输了很多的信心和信念，然后被允许起飞——除非你的起飞是过早地发生在啥都不懂的孩提时代。不管你喜欢还是不喜欢，

你已经像一架 747 客机一样，起飞前被设定了类似的程序，就是这个程序使你保持着你现在人生的高度。如果你尝试像上述情形那样，暂时放开一阵你的自动驾驶仪，那么你会发现，之后所发生的变化也会像离开手动操纵的 747 客机一样，很快被自动驾驶仪恢复原状。

这里有个例子，你有没有遇到过这样一种情况，你的银行账户里突然有了比平时要多的钱？一个星期后呢？看看，你在这个星期里大手大脚地花钱，就这样，你又回到自己原先的高度上，而那就是你曾经给自己界定的高度之一：你的银行账户上应该有多少钱。

● 两种方法教你如何改变你的飞行高度

就像 747 客机对自动驾驶仪的依赖一样，不管什么时候你抓住你人生的控制权，准备大展拳脚要去改变什么，结果大多是短暂的。当你刚开始主动去改变的时候，你会看起来好像在一步一步地飞高，就要到达那个你想要的高度似的，但是每当你稍有松懈的时候，你的自动驾驶仪就会开始干涉，并且很快带你回到你习惯了的导航轨道上去。

如果 747 客机的驾驶员希望飞机在剩下的飞行途中，都比它起初设定的高度飞得更高的话，他们只有两种选择：1. 在去伦敦的途中一直手动操纵，不让自动导航仪介入。2. 重新给这架飞机编排新的程序。

你面对的就是一个类似的挑战，为了确保你能一直保持在这个你所期待的新高度，你必须重新设定你的程序，而人类的程序，就是我们所说的，人类的自尊。

什么叫自尊？

笼统地讲，自尊就是你怎样看自己——你对自己的态度。在你的人生途中，所有你接受的这方面关于你自己的信念，就组成了你的自尊。

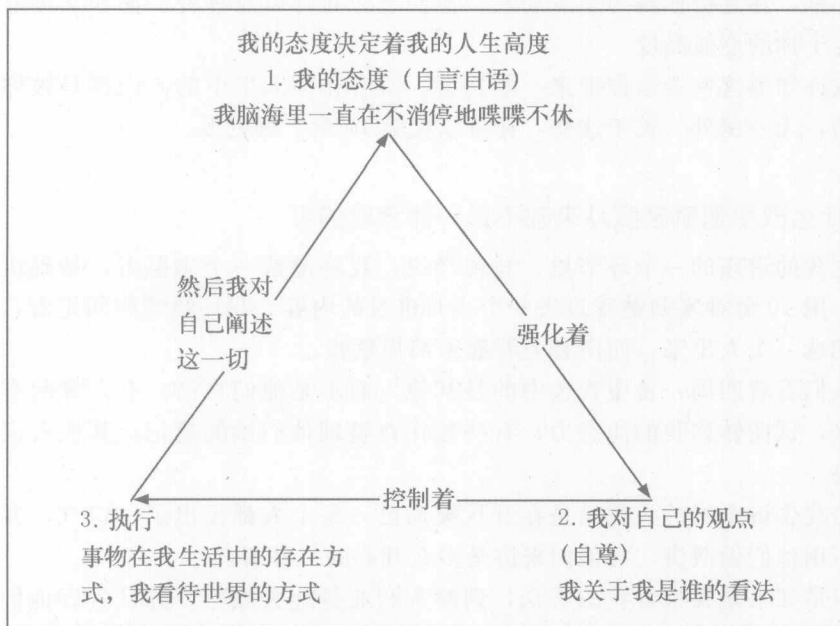
你认为你自己是一个外向而且容易沟通的人，还是一个害羞而且不敢与其他人交往的人呢？你总是乐观地看见周围人的优点，还是你总是去注意其他人的缺点呢？

你的自尊，或者你对自己的态度，是最终决定你人生成败的最基本的因素。在生活中发生的一切，你无法改变。但是你可以改变的是，你看待这些事件的态度——你如何评价事物。

如果你对这个观念不太理解，我们可以打个比方，比如说，一副阅读用的眼镜。是你自己决定了你怎样看待这个世界：你可以选择不用眼镜，看东西只在一个受限的视野范围内；你也可以决定戴上眼镜，然后把什么都看得真真切切

切。这个世界不会因为你有没有戴眼镜而改变，是你看世界的方式改变了而已。

仔细看看接下来的这个图解，你会非常清楚地发现，人生就是一个不断循环、自我重复的预言，更进一步来讲，我们从人生中得到了我们所追寻的东西，不管是好的，或者坏的。



你可以发现，像 747 客机一样，你也有一个自动导航仪，那就是你的自尊。它控制着你的飞行高度，而这个高度，就是你生活的方式。

想飞得更高，自动导航仪需要新的讯息

事实上，当飞行员向自动导航仪输入讯息，重新编程使得飞行高度增加的时候，他们事实上是有效地改变了它本身的信念系统。有了这些新的讯息，无论任何情况下，自动导航仪都会使 747 客机飞升至新的高度，并且保持新的高度。

同样，这套理论也适用于你的自尊。如果你想要做一个永久性的改变，你必须用新的讯息来重新编程你对自己的观点。你之所以现在飞行在这个高度，完全是因为你做的关于你人生的决定。如果你继续做相似的决定，你就需要小心了，因为以后不管你怎么努力，你都没办法做得更好。

要改变你人生的方向，你需要做一些强硬的决定。想得到一些帮助可能就是拿起这本书的原因。如果是的话，那么千万别放弃，跟着我，因为我有许多可能会帮到你的讯息！

了解巡航高度（也可以理解为安全地带）

基本上来讲，你的巡航高度就是你在人生中得到的快乐——你在银行中有多少存款，你觉得你需要多少朋友、他们怎么对你以及种种。你和父母的关系也决定于你的巡航高度。

或许知道这些会给你带来一些伤害，所有在你人生中的人们都是被你自身吸引的，无一例外。关于这些，你可以在第 10 章了解更多。

● 为什么改变巡航高度从来都不是一件容易的事

在我的讲座的一个环节里，我曾经说，我将邀请一个志愿者，站到讲台前面来，用 10 分钟来归纳我过去一个小时讲过的内容。我环绕着房间走着，看着是否能选一个人出来，而所有人看起来都很紧张。

人们看着四周，希望我选中的是其他人而不是他们自己。有人拿起空杯子在喝水，试图转移我的注意力；有些装作在整理他们做的笔记；其他人根本不望向我。

当我告诉全屋的人我只是在开玩笑而已，每个人都长出了一口气，并且告诉我不用他们做演讲，对他们来讲是多么开心的一件事。

但是如果是我带着我的听众，到澳大利亚各地去旅行，并且告诉他们，希望他们在我的演讲之前做一个 10 分钟的内容梗概，那么情况会是怎样呢？最初他们可能会害怕，但是事实上他们可能已经有些熟悉演讲内容了。他们的自言自语从“我真讨厌这个”慢慢变成“这真简单，我能搞定它”。

当你毫无准备地全身投入到一个新挑战中去的时候，你很可能搞砸它。但是如果你设定了目标而且好好准备的时候，你的巡航目标就在慢慢提升了。

做决定以及你的巡航高度

基本上来讲，你做的决定就注定了你的人生。在工作 and 家庭方面，我们都做着类似的决定，比如“我中午 12 点得吃午饭去”或者“我今晚得带孩子们到儿童运动场去”，这些叫做有意识的决定。

我想介绍给你的是你下意识的直觉能量，以及这种能量所做出的决定。

● 你过去的条件作用如何影响你做决定

巴甫洛夫（Pavlov，俄国科学家）以他的“狗实验”而闻名。他做了一个

实验，当他一摇铃，狗跑过来的时候就给一块饼干作为奖励。过几天之后，当狗听见铃声就径直向他跑过来，因为它知道有块饼干等着它。

大概一个星期过后，巴甫洛夫发现，狗只要一听到铃声就会分泌唾液，因为它们把铃声和饼干联系到一起了。它在想，“一响铃，我就会被喂食了！”巴甫洛夫将铃声做成了狗期待食物的条件。

有时候我们表现得就像巴甫洛夫的狗。你还记得上学时被叫到校长办公室里的時候吗？你脑子里的第一个想法是什么？恐怕是在想，我做错什么了？我肯定又惹上麻烦了！通常这是你被叫到办公室的唯一原因。有时你确实会惹上一些麻烦，但事实上是，你被叫到办公室，被告知你要加入到一群同学中去，周末为红十字会上街筹款！

这种下意识的条件作用并不是你出了校门，它就会放过你了。当你经历了一个星期的惨淡销售后，在星期五的早上被叫入老板的办公室，你会有什么反应？是的，那种念头会像转个不停的乐透彩球，在脑海中挥之不去：“我这回惨了！”尤其是当你已经做好辞职打算，你看见老板在辞别 Joe——一个工作了十年现在决定离开的老员工时。

新的信息意味着新的信心

你知道在以前某个时期，每个人都认为地球是平的吗？如果你打算旅行到世界边缘去，你就会掉下去？这个谬论一直持续到哥伦布提出论断说地球不是平的，而是圆的。如果你真的一直向世界边缘航行，你不会掉下去，而是回到你当初出发的那个地方。

“世界是圆的，”他说道，“不是平的！”当然没有人相信他这荒谬的论断，特别是没有船到过世界边缘，来证明他的观点。当然，哥伦布也没有过。他们拿什么来相信他？他又有什么证据吗？而历史则证明了，哥伦布不止打破了人类历史上流传最广的信仰，还发现了另外一个大陆。

● “没有人能在四分钟内跑完一公里”

古希腊人和古罗马人尝试了几个世纪来达到“四分钟一公里”的目标，但从来没有人少于四分钟的时间内跑完一公里。“人类无法达成的任务”，专家这么说。罗马人甚至试过用狮子追赶人们，来看看是否能使他们提速，可怜了那些几内亚“人猪”，但还是不行。

“四分钟障碍”一直保持着，直到一个名为 Roger Bannister 的英国人决定去打破它。他在 1954 年 5 月 6 日用 3 分钟 59 秒 6 的成绩跑完了一公里。他马

上被奉为英雄，不久还被授予了骑士称号。

这个纪录的打破是一次绝妙的壮举，但是我举这个例子是为了告诉你之后的事情，因为我觉得之后的事情才更加重要，更加绝妙。在接下来的4年里，超过40个人在4分钟内跑完了一公里。所谓的“不可打破”变成了“定期被打破”。当年的信仰被改为：“你也可以在四分钟内跑完一公里！”就这样！

● 什么样的“四分钟一公里”障碍才是你该去打破的？

当你看过这两个非常著名的打破信仰的例子后，你会得出结论：你相信自己能够做到的事情，会强烈地影响着你工作上、生活上的步伐——或者是帮助你达到令人惊异的目标。

在某种意义上，我们每天都要跑“四分钟长跑”。因为去上班，去尽可能地做好我们的本职工作，就意味着我们为了工作方面的信仰而战斗着。有多少次你是说着以下的话，或者是在办公室、在家里听着这样的话？下面是一些例子：

工作

“这事从来都这样。”

“你不捣乱就肯定没成就。”

“当我在你这年纪的时候啊，巴拉巴拉巴拉……”

“这公司，女员工从来都没出头之日。”

“你必须得到张学历才能在世界上获得出头之日。”

“在这儿吧，不是论你懂啥，是论你属于谁。”

家庭

“你就像你家老头儿一样——邋遢！”

“你就不能跟你哥学着点儿？”

“你就这态度，去到哪儿也不会招人喜欢。”

“孩子半大不小的，最叛逆了。”

“最小的孩子总是被宠坏的。”

● 从今往后，别再责备你的父母

改变最重要的部分就是了解你有能力去做好；了解你的父母在他们能做的范围内做到最好了，只是现在这些责任传递到了你手上而已。没有借口，完全是义务。

在我做咨询的时候，非常欣慰地听到很多人告诉我，他们用新的讯息重新

设定自己的自动导航仪或者说自我意识的时候，他们认识到，自己一直责备父母只是为了一些老掉牙的陈年旧事。

你的自言自语控制着你的自尊

你看前面的图表，你的自言自语控制着你的自尊，如果你只是偶尔地进行积极的思考，那么这只是浪费时间。要想让你的自我言语真正达到好的效果，你必须学习持之以恒地控制它，使你自己的判断保持一致。

你的自尊最奇妙的地方就在于，只有你的决定可以提升或者降低它，而不是其他任何人。你每日在心里对自己说的话基本上决定了你怎么设定你的自动导航仪，即你人生的高度。

● 重播你的脑海印象

你是否知道，你的记忆是以图片一样的方式而保存的？你和自己说话的方式决定了你怎样看待你自己的精神图片，而这决定了你在情绪上如何去感觉。

你记得上次去租的那张“马马虎虎”的录像带吗？你看了多久？嗯，可能这得取决于你有没有其他更好的观看选择。举例来说，如果一场决胜局的足球赛或者女子温布顿网球公开赛决赛正在转播，你不会浪费时间在一些“二等选择”的录像带上。

这完全就是我们人类的思维方式。当我们犯下错误，我们告诉自己，并且不断地“重播”这段错误的录像，我们开始获得关于失败的视觉图片，然后说服自己到达一个更低的飞行高度。事情开始变得有点不顺利，而我们开始问，为什么？我们开始因为自己的感觉而责备身边的人和事，但事实上决定不断重播让我们感觉越来越糟糕的这些录像的人，正是我们自己。如果我们有一部更好的录像可以看，或者说，去看一些关于成功的录像，那么这些不好的事情都不会发生。

想想你最喜欢看的电影，当它放完的时候，你是什么感觉？你是不是觉得充满动力而且很兴奋？开心而且放松？当我们在脑海中重播一段积极录像的时候，它的作用不亚于看了一场激动人心的电影。这时我们感觉非常良好，而这就是一种积极的自言自语的方式。

大声赞扬你自己直至成功

任何关于自我发展的书本都会告诉你这样一个讯息，你对自己说的话事实

上就决定了你在人生中能达到的高度。

你还记得事事都和你作对的那些时候吗？如果那时有人问你，近来过得怎样？而你会用低落的语气回答“糟”或者“还行”。这些话不单告诉了对方，你近来过得不好，而且也提醒了你自己，你过得有多糟——这些东西恶性循环着，就像前面的图表。

而用控制自言自语这种方式，你能够决定怎样看待生活。想想你平时都是用怎样恶劣的态度和自己说话的，就比如：“我真蠢——我怎么能那么做呢？”或者“我真是胖/丑啊！”试想一下，如果你用这样的方式对你的朋友说话，那你的朋友还会剩下几个？

在一张纸上写出所有那些你对自己的悲观的、自怨自艾的看法。放心！没人会看见，所以诚实点。当你写下尽可能多的语句后，在每一条悲观的看法旁，都写上一条乐观的看法来代替它。下次当你想使用那些悲观的语句时，试试看用与之对应的乐观语句代替。下面是一些我给出的例子，供你参考。

悲观的自我看法	乐观的自我看法
我累死了。	我感觉很好！
我对这份工作实在是厌烦。	我每天都感觉到，我更喜欢我的工作了！
这世界糟透了。	人生是多么美妙啊！

从现在开始，和自己定个规矩，以后自言自语时，或者与家人、朋友谈话时，尽可能不要再使用那些会使人觉得挫败、觉得压抑的话语了。我们都是跟随着我们当下的想法而航行的，没人想发生事故。你计划好了，你打算朝目标进发，或者你有意无意地朝着那个目标进发都好，你还是可以转变你的人生方向的——只要你想去做！

很多年前，当我去美国旅行的时候，在机场一本杂志上浏览到以下的诗。我相信它概述了我们该如何对我们的成功或者失败负责。

态度

越是生活，我越了解

态度对我生活的影响

它比教育更加重要

比金钱，比环境

比失败，比成功

比任何人能说出的任何话都重要