

21 世纪现代生活丛书

QINGXU
JUEDING
CHENGBAI

情绪

决定成败

QINGXU JUEDING CHENGBAI

QINGXU JUEDING CHENGBAI

QINGXU JUEDING CHENGBAI

于小华、史密斯(美)著

延边人民出版社

让自信写满你的脸

学会友善

一鼓胜三鼓

“皇帝梦”

暗示产生的威力

爱的力量

.....

21世纪现代生活丛书

情绪 决定成败

让自信写满你的脸
学会友善
一鼓胜三鼓
“皇帝梦”
暗示产生的威力
爱的力量

于小华 / 史密斯(美) 著

延边人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

情绪决定成败/于小华, 史密斯 (美) 编著, -2版. -延吉:
延边人民出版社, 2003.12

(21世纪现代生活丛书/张斌主编)

ISBN 7-80648-311-X

I. 成 ... II. 1. 于 ... 2. 史 ... III. 成功—励志—中国 IV. K892.22
中国版本图书馆CIP数据核字 (2003) 第111744号

责任编辑: 许正勋

封面设计: 山羽

情绪决定成败

于小华, 史密斯 (美) 编著

出版: 延边人民出版社

发行: 延边人民出版社

印刷: 仁达印务有限公司

印数: 1-5000册

850×1168毫米 32开

120印张 2000千字

2005年4月 修订版

2005年4月第1次印刷

ISBN 7-80648-311-X/Z · 43

定价: 168.00 (全十册)

目 录

情绪与命运	(1)
别担心愿望是否能实现	(4)
轮椅上升起的希望	(6)
学会控制情绪	(11)
学会情绪放松的技巧	(15)
举世瞩目的“情商”	(20)
情绪效应是一笔巨大的无形资产	(23)
提高承受挫折的能力	(27)
快乐是金	(30)
千万别心浮气躁	(33)
情绪左右决定	(36)
不要被坏心情笼罩	(38)
称心如意未必好	(41)
微笑面对人生	(44)
曾经是文盲的董事长	(46)
斗胆敲门	(51)
一个商人买忠告的故事	(55)
天下第一棋手	(58)
保持良好情绪	(63)
麻醉剂发明者的悲剧	(66)
如何制怒	(68)
微笑是通往心灵的虹桥	(71)
让自信写满你的脸	(75)



学会友善	(79)
妒忌害人也害己	(82)
养成有序工作的习惯	(87)
控制好你的情绪	(90)
劳逸结合压力轻	(92)
诙谐幽默皆自在	(95)
让对方站到自己的立场上来	(99)
批评要隐秘地进行	(102)
将恐惧转化为大笑	(105)
送人“微笑天使”的美称	(108)
表达方式要热情洋溢	(111)
要把握对方的感情	(113)
切勿伤害对方的自尊心	(116)
满腔的热忱投入到事业中去	(119)
一鼓胜三鼓	(122)
难忍折磨宫女勒杀皇帝	(125)
伍子胥为什么白头	(127)
华佗用情绪治病	(130)
“皇帝梦”	(132)
如何批评而不招怨	(134)
使人乐于为你效劳	(138)
要记住人家的名字	(142)
如何提高别人的情绪	(149)
让希望鼓舞情绪	(153)
为证明自己不是吹牛	(155)
不要埋怨缺少机遇	(158)
去做真正喜欢的事	(161)
暗示产生的威力	(163)



梦想就是动力	(165)
不怕讥笑卖水赚钱就行	(168)
笑脸开店	(170)
女舞蹈家吓退浪荡子	(172)
拒见固宠	(174)
奉旨投水	(177)
宰相盖学堂	(180)
激将法	(183)
微笑挽救了一个公司	(188)
“人情味”经营	(190)
礼仪交往	(193)
什么是无价之宝	(196)
老师的吻	(199)
爱的力量	(202)
偎依那座雪峰	(205)
戴望舒的情书	(207)
热诚是人生无形的财富	(209)
刺激对方的功名心	(212)
巧用激将法	(214)
要满怀自信和热情	(217)
激情可最大限度发挥你的潜能	(220)
没有热情便无大成就	(222)
热忱令人感动	(226)
人咬狗才是新闻	(229)
诗动兄弟情	(233)
如何鼓励人成功	(234)
死信怎样救活人	(239)
王侄的病	(242)



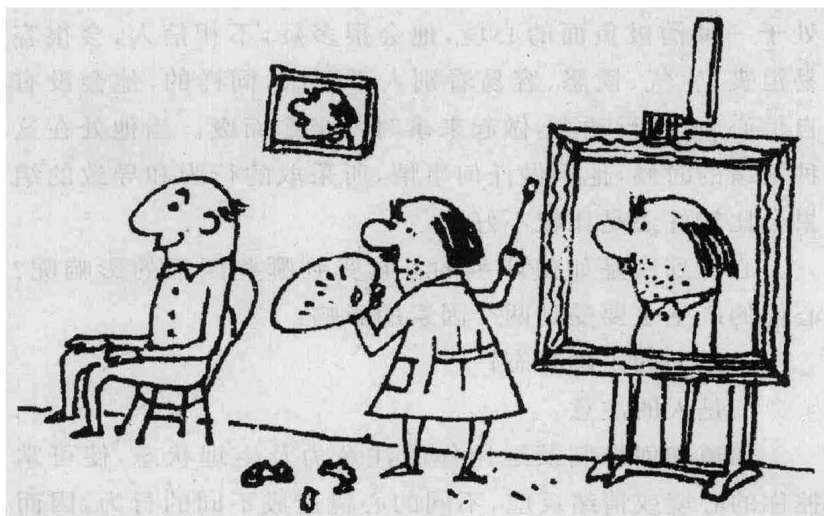
人生的快乐	(244)
学会释怀	(247)
爱支撑着生命	(249)
失意以后	(253)
消除烦恼的万灵公式	(255)
你不能是一只橙子	(257)
说实话还是说假话	(259)
渔夫的誓言	(262)
大漠弱者	(264)
说服的艺术	(266)
如果你够爱她	(269)
歌 声	(271)
梦 境	(274)
把命运转换成使命	(276)
天堂鸟的故事	(278)
只要你想就能做到	(280)
自尊无价	(282)
脏水救明星	(284)
对自己说“不要紧”	(287)
美丽的苦难	(290)
生命的力量	(293)
肯定自己的价值	(297)
对自己负责	(299)
不怕做出困难决定	(301)
要活在巨大的希望中	(303)
生命的召唤	(306)



情绪与命运

我们应如何去控制和运用情绪,情绪对一生的命运会有多大的冲击及影响。

人或多或少受到情绪的影响,我们应学习了解自己的情绪,以便能够支配它,避免因情绪的影响做出令人遗憾的事来。当一个人处于情绪大起大落的压力下,他会头脑不清,考虑欠周详,行事冲动而不计结果,无法做出完善的决定。想象你的身体是一辆公共汽车,头脑是司机,而所有的情绪是乘客,乘客若争先恐后地想要坐在司机的座位上驾驶方向盘,试想结果会如何?一场意外或惨遭横祸是可想而知的。假如不知如何控制及处理这些情绪,便可想造成



类似的灾难。所以司机必须减少乘客的人数,沿途让一些客人下车,那么,就不会有人再想要争夺司机的位子,司机既可安心驾车,又可完全掌握驾驶的权利,身心皆在自我意志的支配下,便可随心所欲,成为自己的主人,主宰自己的命运。

行为是情绪的反应。因为一个人的行为或表现的好与坏,有时候并不完全在于他的能力或是他的聪明才智,反而常常是受他当时所处的情绪的影响。人的情绪统分为两大类:一类是积极进取的情绪;另外一类是消极负面的情绪。在积极进取的情绪下会产生什么样的状况呢?他会比较兴奋,比较有行动力,他很有自信心,他比较容易快乐,做起事情来比较能够坚持到底。如果一个人常常是很兴奋、有自信心、很快乐、有行动力、做事能够坚持到底,我们认为他做的事情,他采取的行动是不是会容易造成成功的结果?反向来讲,假设有一人,他情绪控制能力很差,时常让自己处于一种消极负面的心境,他会很多疑,不相信人,会很容易沮丧、生气、愤怒、容易看别人不顺眼,同样的,他会没有自信心、没有行动力,做起来事时常半途而废。当他处在这种情绪的时候,他不做任何事情,所采取的行为和导致的结果会比较好还是比较不好?

心境到底是如何产生的?它受到哪些因素的影响呢?心境的产生主要受到两个因素的影响:

- 一是人的生理状态;
- 二是人的注意。

知道如何控制及运用你的注意力及生理状态,使可掌控你的心境或情绪反应,不同的心境造成不同的行为,因而



产生不同的结果,所以这些不同的结果,就造就了人一生不同的命运。

在研究中发现,一个人生理状态与心理状态是会相互影响,身体会受到情绪的影响,例如紧张和压力的情绪会导致胃病,一个心情长期处于沮丧中的人会降低他的免疫能力,相对的,一个人的情绪也受生理状态的影响,例如当你的身体有病痛时,是否会觉得心情较低落呢?



别担心愿望是否能实现

期望时不可紧张，因为紧张表示你分心了，心意不坚。

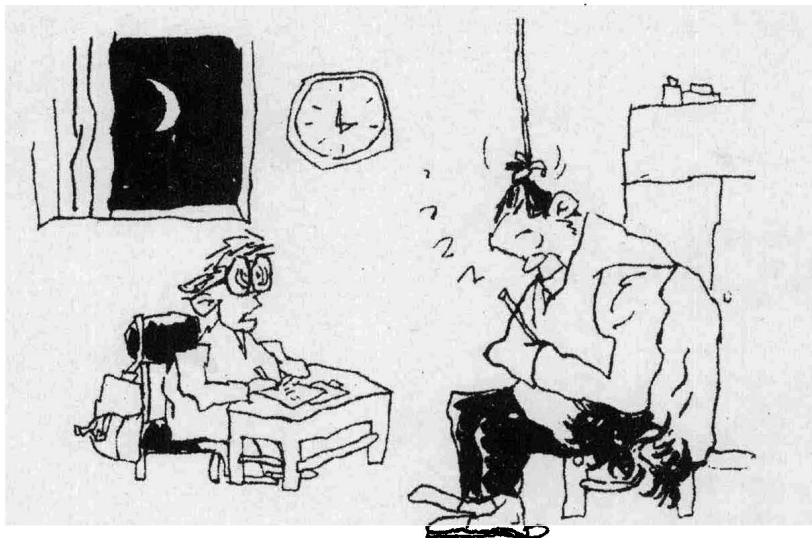
当你希望你的愿望能实现时，就不必担心该怎么做才好？

也不必担心别人是否赞成，同时也不可以使用你的意志力，甚至连你显意识的知性都不可以使用！

你必须完全很自然的像小孩一般去相信它！

有一栋房子的中央系统暖气设备出现故障了，屋主请技术员来修理，而修理的技术员开出了 200 元美金的修理费。

屋主便问他，“到底是哪里发生故障了？”，技术员回答说：“只是一颗螺丝坏了！”，屋主很不高兴地说：“只有一颗螺丝，你竟开价 200 元美金，不是太贵了吗？”



这时候修理的技术员说：“螺丝费我只收5分钱，其他的199元9角5分，是我寻找故障的代价。”

你的潜意识对于体内器官的性能和治疗的方法等，都比这位技术人员更熟练，而且修理还完全免费呢！

你不必为这位全能的熟练技术员担心，他是否找到故障的地方？或是修理不好？

你在自己体内，拥有一位最高明的熟练技术员，你只要确认他所做的成果就可以了！

当你要请他为你服务时，最重要的是尽量放松自己。即使一般的工人，如果雇主在一旁罗唆，指挥东、指挥西的话，恐怕工作起来就不会那么顺利了。

因此如果你担心这些细节问题和其中的手段如何，那么潜意识就不能充分发挥它的功能了！

不管是健康的问题、金钱问题，或是职业上的问题，你只要想象该问题已经妥善解决了，而去体会其中的灵感就可以了。

这样表示，你要放松心情，尽量去感受愿望达成时的情境。



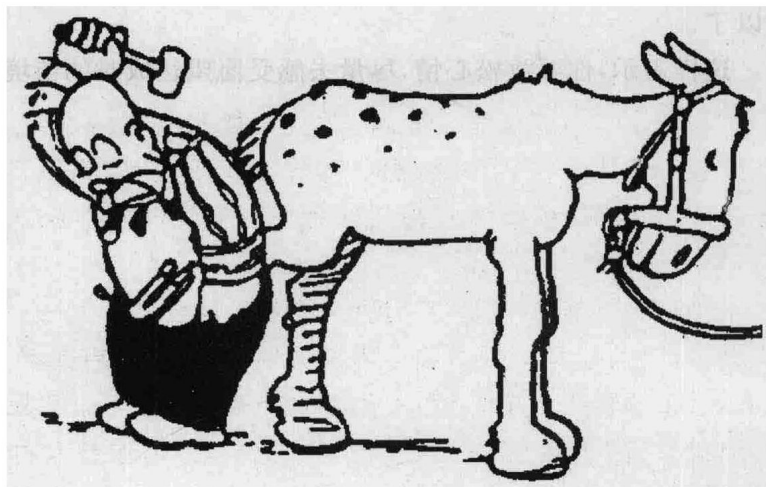
轮椅上升起的希望

约翰·布伦迪被他的朋友称做“马拉松人”，这是众人所知的事实。

在1960年，他为了赛跑，流了许多汗，当时马拉松赛跑不像现在这么普及，但是约翰每天早上都作赛跑练习，虽然遭到许多人批评和嘲笑，可是丝毫没有减少约翰对赛跑的兴趣。

1973年6月6日，约翰照常做二十分钟的赛跑运动，然而这是他最后一次赛跑……

那天早上跑完以后，约翰依旧到工地去，他和另外三人一同在屋顶上工作，天气非常炎热，工作也很艰苦，这时监工叫约翰拿一样工具给他，约翰便移动双脚，不料水泥尚未



凝固，他就从上面掉下去了。

当时约翰认为他可以维持平衡，那么掉落在大约三公尺的草地上，脚就不会受伤了，不过一切都太慢了，约翰失去了控制，好像在没有浮力的太空中飞行。

这种太空飞行的结果相当可怕。约翰的体重约 70 公斤，头朝下坠落。

他回忆：

那时候我听到很多杂音，和背骨折碎的声音……

现在想起来真是害怕，我整个身体一直往下掉，整个人就像饼干一样，那一瞬间我发现脚一点知觉也没有。

以后的数秒之中恐怖、愤怒、绝望一一向我袭来，我很想站起来，可是心有余而力不足，能听从脑部指挥的只有头部。

好像有人在上面说：“唉哟！约翰掉下去了。”

我心里不断期望，也不断诅咒。我把头转向左边，看到十公分远的地方有穿着鞋子的双脚，脚尖就在眼前，好像是我的脚，可是怎么会在这里呢？

那一刻，我真的好害怕。

好像又有人把我的头抬起，放在像枕头之类的东西上，其实我不觉得痛苦，后来激烈的阵痛不断侵袭我，痛得几乎想死去，整个头好像被一根绳子吊起来，稍微一动就痛苦不堪。

我猜想如果绳子断了，我的头是不是会扭转不停呢？很奇妙的想法，是不是？我一直努力使自己保持清醒。

出乎意料之外的，急救人员很快就到达了，他们把我抬到担架上，因为痛苦的关系，我非常害怕别人移动我的身体，毕竟是专业的急救人员，他们一面鼓励我，一面尽可能



减轻我的痛苦，使我大为放心。

我被抬入救护车后，觉得舒服了一点，可能是心理因素吧！我认为马上就要到医院去治疗，情形不会太严重的。

一到医院，神经外科医生表示要照X光，把我放在台上，双手双脚呈八字形分开，为了配合角度，医生不时摆动我的头，一种从未有的痛苦侵袭着我，真的，从未有的。

过了一会儿，医生确定我的头骨断了，这不是一个好消息，我在孩提时代，曾听过头骨折断的故事，没想到竟也发生在我身上。

我开始向上帝期望，请它赐给我力量，不容发生任何事。

漫漫长夜，好像永无止境，我不断地回想当天所发生的事，思绪愈来愈乱，就这样痛苦地度过黑夜。

在受伤的昏迷之中，我想起坐在轮椅上的总统——罗斯福，和他说过的一句话“应该恐惧的是本身。”

从此以后，我变成一个思想积极的人，我问自己：“受伤对我有什么意义呢？”我不断地思考，告诉自己：“我将来一定会了解的，现在必须想办法活下去！我一定要努力！”对于一切，我心存感谢。

我真正的奋斗，从现在开始。

醒来时，我发现头部两侧的针头已经取出来，原来我还在医院里。当时我想，只要安静下来，痛苦会逐渐减轻。

令我惊讶的是，我全身竟像木乃伊一样，被白布包裹起来，而一点知觉也没有。周围都是医疗用的机器，身旁的护士，可以处理紧急事情，在我的眼中，她们是无所不能的神。

我从来没有进过医院，所以对周围的一切都很陌生。

经过几个星期之后，约翰的伤势已被认定终生无法痊



愈,可是他依旧充满希望,盼望奇迹出现,使他的脊椎再度恢复健康,他专心至志地接受治疗。

约翰急切地想知道自己的病情,惟一的方法只有向护士打听,有一天他听到护士指着他房间的方向对助手说:

“四肢麻痹就是像他那个样子。”

约翰从来没有见过四肢麻痹的人,他甚至连这个单字都不会拼,那里想到自己竟变成这个样子。

简单的一句话揭开了真相。原来他是一个年轻又健康的丈夫和父亲,可是现在从头部以下全部麻痹,完全形同废人。

虽然如此,约翰仍然决定活下去,虽然痛苦不曾减轻,可是他活得比谁都坚强。

他又说:“我之所以决心生存下来,是因为有三个D作为我人生的指针,这三个D是愿望、献身、决意。我想活下去,想治好病,知道自己究竟可以做什么事,我有这些愿望,这三个D经常在心中,我为它们奋斗,并相信有一天我可以得到胜利,所以永不灰心。

如今约翰坐在轮椅上已经11年了,从人生的观点上来看,他实在太伟大了。

他的心中没有仇恨,没有苦恼,也没有憎恨,他认为如果相信命运或憎恨别人,对自己并没有好处,相反的,应该爱护他人,即使自己的身体受到伤害,但是自己的心理却很正常。

事实上,约翰证明了一件事,那就是真正的残疾是那些身体毫无缺陷、心理上却充满障碍的人。

约翰一直这样告诉自己,受伤是无可避免的。自己可以想成颈上挂着一个石臼,它是如此的重,使自己沉在海底



情/绪/与/成/败

下,动弹不得。

自己又可以这么想,它是自己一生的转折点,自己应该下定决心努力。后者是既健康又正确的,所以约翰总是这么勉励自己,其实自己并不是受害者,自己只是很自然的接受这个安排。

当约翰骑电动轮椅进入超级市场,或通过马路时,轮椅不断发出声音,引起许多小朋友的注意,他们有的在笑,有的一脸迷惑,也有的说:“满不错嘛好像是很羡慕的样子。”

遇到这种情形,约翰会作各种鬼脸逗孩子们发笑,但是他并不是整天和小孩玩,他还经营公司,为附近社区作介绍婴儿保姆的工作。

另外,他还在一家教会里,做“新希望电话商谈中心”类似的服务,他对人生充满新希望,非常愿意希望帮助那些失意的人找到新希望。

约翰胜利了,因为他能生存下去。他曾说过:“艰苦的日子总有结束的时候,心中充满希望、并能继续为生活而努力的人,才能享有新生命。”

他不但明白这个道理,也是努力实践的人。

