

情感的神奇力量

【美】罗伊·加恩 著

新疆美术摄影出版社
新疆电子音像出版社



情感的神奇力量

[美] 罗伊·加恩 著

常州大学图书馆
藏书章

新疆美尔摄影出版社
新疆电子音像出版社

图书在版编目(CIP)数据

情感的神奇力量 / 文章主编. -- 乌鲁木齐: 新疆
美术摄影出版社: 新疆电子音像出版社, 2011.9
(羊皮卷经典励志丛书)
ISBN 978-7-5469-1766-5

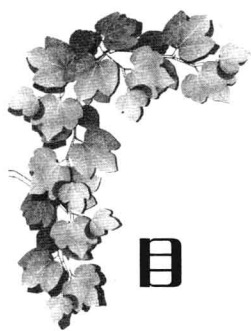
I. ①情… II. ①文… III. ①成功心理 - 通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第190662号

责任编辑 高雪梅
装帧设计 轩辕文慧 叶尔江·铁流

情感的神奇力量

出版发行	新疆美术摄影出版社 新疆电子音像出版社
地 址	乌鲁木齐市西虹西路36号
邮 编	830000
印 刷	新疆新华华龙印务有限责任公司
开 本	880 mm × 1230 mm 1/32
印 张	4.5
字 数	41千字
版 次	2012年1月第1版
印 次	2012年1月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5469-1766-5
定 价	15.80元



目



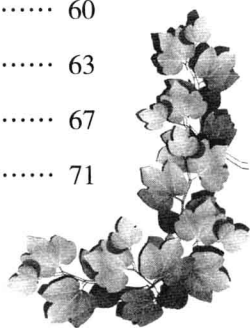
情感的神奇力量

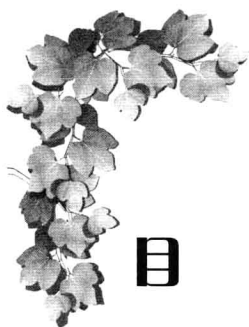
罗伊·加恩

录

CONTENTS

进取的哲理力量无穷	1
自我心像决定成功	8
使你成功的要素	15
正确的人生观	19
自我感悟的出路	25
宽谅与勇气赢得友谊	35
专心致志才能成功	43
摒弃熄灭心灯的消极情绪	52
正确的看待自己	60
幸福生活的诀窍	63
学会自我放松	67
成功人士的成功表现方式	71



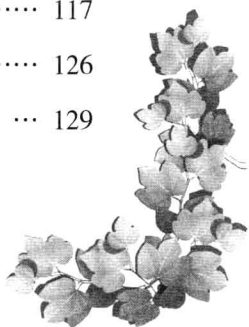


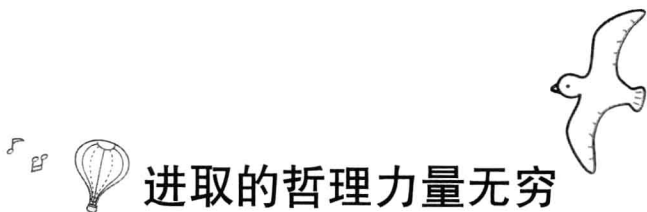
目

录

CONTENTS

相信自己才能成功	76
人人都有缺点	81
习惯可以改变生活	86
快乐生活的规则	91
磨难与挫折是成功的前奏	95
从懦弱中学习坚强	103
让思想自由驰骋	107
广结朋友的规则	110
树立自我心像的要点	117
命运掌握在自己手中	126
用乐观积极的心态驱走忧愁与烦恼 ...	129





在现实生活中，你会遇到意想不到的各种非常麻烦的事情，倒不是说这种事情解决不了，而是因为解决这些麻烦的事情必定要费你不少心思，而且效果还不一定很明显。

如果你相信一种神秘的力量，你就明白不管这个世界在苦闷时期显得多么艰难困苦，都要完善自我，重新振作，积极进取，为实现完美的人生而努力奋斗！这是人生的最高境界。

如果你觉得生活单调乏味无趣，你完全可以把闲暇时间消磨在各种各样的娱乐中——但是，从事某种感兴趣的工作，做一些你自己喜欢做且又能帮助你提高精神修养的事情，不是更好吗？

在饮食生活方面，你是不是更喜欢吃现成的食物，却不愿自己亲自动手准备食物，忘记了这其实也是人生的一种享受。

甚至，你宁愿一人躺在床上打发你的宝贵时间，也不愿与外面的世界沟通——不过，难道你不能做一些比这有益一些的事情么？

当你消极的时候，你十分无助和沮丧，生活变得与以往完全不同。你扼杀了自己内在的生命，你避开了人生的历程。但是生活却会折磨你，给你套上痛苦的枷锁，当你以失败者的姿势倒在床上时，你便为你自己的惰性付出了代价。

“我欠了很多债，”你可能会说，“我必须节省下精力，拼命赚钱。”

“你可不可以从另一个角度考虑问题？事情其实并没有这么麻烦。”

“我也希望事情不是这样，但是……”

毋庸置疑，你经济上也许有困难，但事实上很多人都面对着这样的困难。而且，无聊之极的懒散生活，并不能激发你去解决这些问题。

“某某人又怎样呢？”你也许会说，“他刚刚 45

岁，但是让人想不到的是，他的心脏病结束了他的生命。”

“说到那个人，我相信你也有同感，那确实糟糕得很。我也很同情他。”



但是，把自己封闭在一个不与外界沟通的小天地里，不会使事情出现任何改观。

沉默是你的权利，但在沉默的同时，你还必须想清楚怎么使自己活得更有价值。

因此，你必须以大无畏的精神，去面对你必须解决的问题。你只有实践、创造、革新，才能使自己的人生更有价值。

飞行员艾茉莉亚的故事可谓是家喻户晓。她对飞行充满了无限的热爱，是第一个飞过大西洋的女性，也是第一个伟大的女飞行家。在事业与婚姻之

间，她选择了她的事业——飞行。为此，国会特颁给她一枚卓著飞行十字勋章。她得到了很多人的支持和鼓励，她打破了飞行记录，她经常有登台演讲的机会，可谓是春风



得意，前途光明。但不幸的事突然发生了，1937年她开始环球飞行时，飞机失踪了。这件事情轰动了整个世界，但搜索队怎么也找不到她。到底发生了什么事情，我们也许永远不会知道，但可以肯定的是，艾茉莉亚不到40岁就为飞行事业献身。

对世界上损失了一个伟大的飞行家来说，这是一件非常不幸的事情，但对这样一位通过拼搏、苦度过短短一生的人物而言，比一个天天无精打采虚度百岁的人，要活得丰富、充实、有意义得多。

当你活着的时候，就一定要奋发、进取……这才是生活之道。

出海、飞行、绘画、烹调、演讲、写作、缝纫、读书、弹琴、思考、跳舞、散步、玩牌、下棋，什么适合你，就去投入地做吧。

你的运气不好吗？你会连累你的搭档吗？啊，所幸我不是你的搭档，我希望你不是为钱而玩——但是，假如你只以玩牌获取快乐的话，那么，这样的生活方式比躺在床上对着天花板发闷，不知道要好上多少倍——就算你的搭档不愿再与你合作，那还是值得的。

你参加合唱团了吗？你喜欢唱歌吗？你唱得不好听吗？这是有点糟，你应该多多练习，也许有朋友能够指点你一下。即便你跟不上腔，但好不好没有太大关系，只要和你的朋友在一起，他们也会因为喜欢你而原谅你的。

你不必去刻意追求尽善尽美，但是你必须积极参与，必须与众同乐，你的自尊心愈强愈好，万万不可将自己封闭起来。

上天赐予我们生命，为的是让我们改造这个世界，使其变得更加美好。它赋予我们无穷的力量和智慧，以使我们的人生更加绚丽多彩。

如果你相信一种神秘的力量，不管这个世界在苦闷时期显得多么艰难困苦，你都必须相信人生的目的。找回你自己，那就是完善自我，重新振作，积极进取，为实现你完美的人生而努力奋斗！





自我心像决定成功



有一句至理名言说得好，生命与希望同在。

只要自己觉得享受人生的乐事有价值，只要自己服从这个乐观的思想就有希望。

但遗憾的是，很多人极端地苛待他们自己的生活；这种苛待不是在金钱上，而是在思想上。他们的精神空虚，思想苍白，心理承受能力很差，任何一件小事都会给他们造成打击。

不过也有一些身残志不残的人，在疾病的折磨下，他们的精神从未被战胜过，他们从不向生活认输。

奋发向上的力量，配之以他的心律平衡器——使他过着一种惬意的生活。你拥有这种心律平衡器

吗？如果没有，那就让你的自我心像做你的心律平衡器好了。当你面对困难时，让那乐观积极的自我心像给你勇气和动力，奋发图强，精心打造你美好的生活。

这就是你的希望。

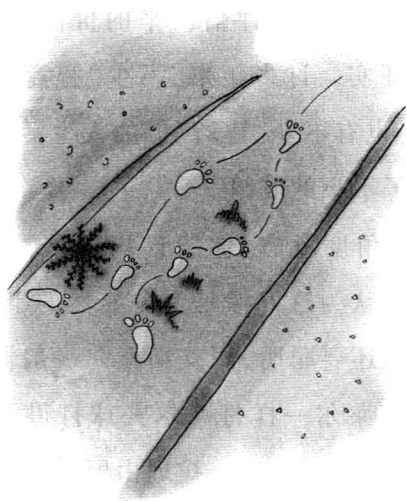
年轻的时候，很多人都认为“智商”是一种十分重要的东西。为证明自己有没有发展的潜力，人们都热衷于做些“智慧”测验。如果很多问题他答对了，他就被认为是一个“天才”；如果他答错了很多问题，或者根本就答不出来，他便被认为是愚蠢，低能。

其实，对“智商”评估出来的价值不可靠的怀疑已经得到证实。许多年来，不少“智商”高的人毁了自己一生，也有不少“智商”低的人生活得很快乐，有的还取得了不小的成绩。

从幸福角度考虑，你的自我心像要比“智商”实在得多。我认为这好像是十分显然的事情。就算你比爱因斯坦还要聪明，跟艾斯泰尔一般漂亮，跟尼劳斯或格雷普莱尔一样打高尔夫球打得非常好，但是如果你对自己没有信心，找理由贬低自己的话，你的人生肯定会很糟糕。如果你的自我心像太弱，你所

有的优点都无济于事。不论你做什么事，你都将感到痛苦不堪。

我们生活在一个非常复杂的世界里，我们每天的生活都十分繁忙。所以，当重新开始一天的生活时，你要找些很有把握的事情好好的起步，你要自问：“我的自我心像怎样？”不要问：“我今天的智商怎么样？”你的“智商”受控于别人的意识，它是微不足道的。重要的是你的自我心像。只要你的自我心像健全，你根本不用管你的“智商”，你尽管做你喜欢的事情。



一个基本的事实是：在这个世界上，任何人心中都有求得成功生存的本能。不利于你的因素缠绕在你的身边——正如《窈窕淑女》中的希金斯教授所说的一样，只有上帝知道你的亲戚会不会陷害你——但是，你的心中；你们任何一个人的心中，都有着一种想获得成功的本能——这就是你的成功转机。

把这些本能用于奋斗中，就能促进你的事业成功。当然，这件事并不是那么容易就办得到，因为，我们所受的教训多半是：苦难一直伴随着你。这是一种信念：当你在无意中做错了一件事情时，你除了用最快的速度把它改正外，别无他法。

你应该时刻提醒你自己：你能够尝试品尝成功与快乐的滋味——并且，你还必须有奋斗的目标。它必须是你自我心像之中的一种成功——不然便是一种失败。

我碰到过这样一件事情。在富兰克林·罗斯福当政期间，我为他太太的一位朋友动过一次手术。罗斯福夫人盛情邀请我到华盛顿的白宫去做客。我在白宫的黄厅中过了一夜，因为隔壁是当年林肯睡过的地方。所以我非常兴奋，而且感到万分荣幸。



我的心情久久不能平静。那天夜里我一直没睡。我用白宫的文具纸张,给很多亲戚朋友包括我的对手写了信。

在激动与兴奋中,我迎来了黎明。我下楼用早餐,罗斯福夫人是那里的女主人,她是一位高雅的夫人,眼中露着特别迷人的神色。我吃着盘中的炒蛋时,服务员又端来满满一托盘的鲑鱼。我对鲑鱼一向讨厌,我不喜欢吃那些鲑鱼,所以我

我对它们加以拒绝。

罗斯福夫人对我礼貌地点了点头。“富兰克林喜欢吃鲑鱼。”她说的是总统,这我清楚。

一个念头从脑子里一闪而过。“我竟敢拒吃鲑鱼?总统都觉得很好吃,我怎么能拒绝它们。”

我把炒蛋拌在鲑鱼上,全部吃进肚子里去了。结果,那天午后我的肚子一直都不舒服。