

The Positive Energy 正能量

正能量，正流行……

地球人都在热议的话题，成功者不可或缺的力量。

教你获取正能量，让你做最强大的自己！

当世界
无法改变时
改变自己

(美) 马登 ● 著

(Madden, O.)

李昊轩 ● 编译

一本教你排除负面情绪，掌控正向能量的心灵成长之书！

奥巴马、比尔·盖茨、巴菲特、乔布斯、普京、李嘉诚等
无数政商界精英人物一致认为内心强大的力量源自于正能量！

● 风靡世界80多个国家，深受500强企业员工欢迎，
提振人心的世界级心理励志书！

中国商业出版社

正能量，正流行……

地球人都在热议的话题，成功者不可或缺的力量。

教你获取正能量，让你做最强大的自己！

The Positive Energy 正能量

当世界
无法改变时
改变自己

(美) 马登●著

(Marden, O.)

李昊轩●编译

中国商业出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

正能量：当世界无法改变时改变自己 / (美) 马登 (Marden, O.) 著；
李昊轩编译. — 北京：中国商业出版社，2013.1

ISBN 978-7-5044-7536-7

I . ①正… II . ①马… ②李… III . ①成功心理—通俗读物
IV . ① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 004842 号

责任编辑：张振学

中国商业出版社出版发行

010-63180647 www. c-ebook. com

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

北京毅峰迅捷印制有限公司

内文制作 百朗文化

*

710×1000 毫米 16 开 16 印张 240 千字

2013 年 3 月第 1 版 2013 年 3 月第 1 次印刷

定价：32.00 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

序言



人的一生总要遇到许多问题，比如事业出现危机、工作出现困局、健康出现问题等。很多时候，你的世界是反的：所有的人似乎都在和你作对，命运总是偏偏喜欢捉弄你……的确，有时候，世界在你的眼里会突然变得糟糕起来，但你又无法改变那些对你不利的人和事。这时，你该怎么办，只能就此沉沦下去吗？

曾经有这样一个人，他身材矮小，外表丑陋，学历也不高，所以，很多公司将他拒之门外。在他心里，自己是一个无用的人。后来，他没有信心去任何一家公司应聘工作，只能靠政府的救济金度日。

1907年，时值美国经济大萧条时期，上千名示威者聚集在美国纽约曼哈顿，他们高举标语，要求政府将更多资源投入到保障民生的项目中去。

他参与了这场运动，因为他对政府的民生政策十分不满，他连续两个礼拜每天来到曼哈顿参加抗议活动，希望借此改变自己的状况。

到了第三周，他甚至对父母说，他要带个帐篷，要长期坚守在曼哈顿进行抗议活动。

父亲听后叫住了他：“你懂得维护自己的权益是值得肯定的，但是，你忽视了一个关键问题。”

“我忽视了什么？”

“告诉你，抗议不会很快从根本上改变你的现状。你的现状仅仅是社会分配不公引起的吗？”父亲说，“在就业的问题上，你采取积

极的态度了吗？”

这个年轻人沉默了。

“老板总会追求利润，政治家在耍手腕，金融风暴来袭，全球经济发展放缓，很多老板就是喜欢英俊而有才气的人……世界就是这样的，这很难改变。”

“那我该怎么办？”他问。

“先从改变自己做起，你眼里的世界就不那么糟糕了。孩子，振作起来，先做好自己再说吧。”

在父亲的鼓励下，他放弃了游行，开始去找工作。很快，一家影视公司看重了他，请他做特型演员。

他的名字叫J·卡德罗姆，后来他成为美国西部当红的喜剧明星之一。

在生活中，一些人会将自己的不如意乃至失败归结为现实的无情、残酷和不公平——将失意和失败归罪于一些人、一些事。

“这些人坏透了。”

“认命吧，世界就是这个样子。”

……

我们会经常听到这样的声音，在这些话的背后，不仅充满着无奈和颓废，更充满着无谓的抱怨。这些人希望改变世界来改变自己的命运，但自己和世界相比明显太渺小了，他们无法拥有战胜世界和改变现实的力量，所以很多人慢慢开始屈从这个世界，屈从自己的命运，生活失去了方向，开始不思进取，从此走向平庸。

列夫·托尔斯泰说过：“大多数人想改造这个世界，但却极少有人想改造自己。”

不可否认，人是社会系统的一员，是人类社会这个大结构中的一个要素。人的位置取决于人与社会的关系，这种关系又决定于人所处的状态，即与周围系统交换物质、能量、信息的方式。

人有很多状态，不同的状态带来不同的效果和不同的结果，同时

也就决定了你与社会的关系，即确定了你的位置。

当你改变状态，改变自己时，你与世界交换的物质、能量、信息必然发生变化，你与世界的关系也变了，你在社会生活中的位置就已经发生了变化。同时，世界社会系统也必然要作出反应以适应新的关系——你的改变。世界，就这样被“改变”了。

当这个世界已经变得不是你想象的样子，我们该怎么办？很多人之所以平庸，就是因为缺乏这种正能量：一切予人向上和希望、促使人不断追求、让生活变得圆满幸福的动力和感情。但很多人意识不到，这种动力和情感就来源我们自身：改变内心观念，改变做事方式，改变生活方式……一个人只要学会改变自己，就能够获得正能量。

毋庸置疑，获得人生的正能量，让一个人从平庸到不平凡是从改变自己开始的。当自己改变之后，世界也会随之改变。就像你无法改变冬季的寒冷，但你可以让自己多穿一件衣服——世界就会是温暖的！

很多时候，我们羡慕他人的成功，羡慕他人拥有成功的力量。其实，他人的成功并不是他有改变现实的力量，而是因为他改变了自己，从而获得了成功的能量。

当世界无法改变时，改变自己，让我们学会与世界对话，学会激发内心潜藏的力量，给你的成功注入坚强的力量！

Marden,O.

目录

Contents

序 言

一、改变心态，世界也会随之改变

积极的心态，是改变不景气的能量 /003

选择积极心态，收获全新的世界 /005

乐观是获得成功的不竭动力 /007

心态积极，你的世界不会有绝境 /010

别往坏处想，要向好处看 /012

你的世界并不贫穷，乐观就是你的财富 /014

保持健康向上的心态，世界就没有残酷 /016

心态是人生的指南针 /018

不管发生什么，用平静的心态对待生活 /020

二、点亮自信人生，世界是由你的潜意识决定的

克服自卑的心态，相信自己能行 /025

自信是成功的能量，是一个人的无形资产 /028

相信自己，你才能得到人们的信任 /031

世界不能左右你，做内心强大的自己 /034

保持该有的自信，把自己适当看高一点 /036

给自己打气，敢说“我是第一！” /038

拒绝与自卑同行，世界就会充满希望 /040

踢开自卑的绊脚石，让你的人生充满阳光 /043

三、找准你的目标，用调整位置来调整命运

你可以不了解世界，但一定要了解自己 /049

不在世界中迷茫，目标能引导你走向成功 /051

树立正确的目标，你才会得到想要的 /054

抓住离自己最近的目标，你就是赢家 /057

实现目标的技巧：将大目标分解 /058

机会固然很多，成功总按照兴趣去闯 /061

你无法主宰世界，但你可以选择人生 /063

走自己的路，你的世界更精彩 /065

带上使命去闯，世界就不会太乏味 /068

有目标有行动，你的世界才会大不同 /070

四、快乐在我，营造没有压力的世界

痛苦、快乐两条道，就看你选哪一条 /075

世界从来不缺少快乐，你可以“穷开心” /078

比较是你的负能量：越攀比越有气 /081

你不绑架烦恼，烦恼也不会绑架你 /084

欲望降低了，世界就会充满快乐 /087

挥一挥衣袖，遗忘造就快乐的世界 /090

不要让“坏情绪”污染了你的世界 /093

世界本不悲苦，只因幸福是道选择题 /096

没有永远的悲情，痛苦也能“格式化” /098

五、拆掉思维的墙，成功路越走越广

创新是一个人的资本，创新是一个人的能量 /103

在守旧中灭亡，在求新中永生 /106

不迷信经验，懂得打破思维定式 /108

放开思维的束缚，成功从想象开始 /111

心有多大，你的世界就会有多大 /114

有希望和期盼，就会创造奇迹 /117

勇于推开一扇门，你就获得成功的世界 /119

六、懂得控制情绪，战胜别人先战胜自己

控制脾气，才能掌控自己的生活 /125

愤怒的时候，很容易做错事 /128

得理更要饶人，你的世界才是温和的 /131

变对抗为忍让，世界才会有永恒 /134

争什么？退一步就是你的福地 /137

抑制自己的情绪，成功需要一副好脾气 /139

咽下一口气，世界就没有解决不了的事 /142

学会妥协，一切都会变得顺利 /144

学会不在意，人生就是另一种境界 /146

七、调正心中的天平，世界就会是平坦的

时常给精神松绑，为心灵放风 /151

因为有了不良的心理，世界才会是扭曲的 /153

为“忧虑心理”筑一道“防火墙” /155

心里的嫉妒来了，失败的人生也来了 /157

世界不能缺少分享，自私是成功的最大阻碍 /159

给心灵加一个“过滤器”，就不怕你的世界变坏 /161

说说笑笑，幽默是平衡生活的良药 /163

八、完善你的品格，获取成功的正能量

能量是自己迸发的，热情就是成功的原动力 /169

面对险恶的世界，有勇气放手一搏 /171

假如你天生平凡，激情能让你摆脱平庸 /173

责任心会让你脱颖而出，责任心让你成为核心 /175

敢于担当，你才能赢得他人的信任 /178

不管世界多忙乱，只要专注就能成功 /181

与人为善，是在孕育成功的能量 /182

修炼一份坚韧，恒心让你体现人生价值 /185

世界给勇敢的人提供了更大的舞台 /187

世界是个爱的花园，你懒惰它就会荒芜 /189

九、多反省自己，建立不抱怨的世界

你了解自己吗？自知是难得的正能量 /195

内省是人生的必修课，帮你看清自己 /197

世界不会犯错，你需要检查自己 /199

不要介意别人的批评，感谢折磨你的人 /202

从自知到自省，你越活越明白 /204

坚持自我反省，你才能获得巨大的进步 /206

人生的完美，在于不断反省修正 /209

改良习惯，好习惯成就一生 /210

认清优势和弱势，你才能真的“得势” /213

十、不断提升自己，你的人生永不设限

世界是公平的，谁说这辈子只能这样 /217

选择空杯心态，学会从“新”开始 /221

没有发挥你的潜能，你就会变得无能 /224

不断学习，你才能拥有更多优势 /226

保持进取精神，你就是成功者 /229

进步在我，不满足是实现自我的动力 /231

保持野心和欲望，你就拥有了梦想的推动器 /234

开发自己的潜能，每个人都是一座宝藏 /236

认清自己的优势，利用自己的优势 /238

附录：马登 (Marden,O.) 博士一生的经典理论 /242

一、改变心态，世界也会随之改变

一个人拥有乐观的心态不一定会获得成功，但是一个成功的人必然少不了积极、乐观心态的陪伴。纳粹集中营的幸存者，著名心理学家维克托·弗兰克曾经这样说过：“在特定的环境中，人们还有一种最后的自由，就是选择自己的心态。”你的心态决定你的世界，心态变了世界也就变了。

积极的心态，是改变不景气的能量

持有消极心态的人不可能取得持续的成功，即使取得成功，那也是暂时的。只有保持积极的心态，才能获得持续成功的能量。

有这样一类人，他们拥有令人羡慕的才华，但在事业上却总是碌碌无为，工作业绩平凡；他们满腹经纶，却没有用武之地；他们为成功苦苦打拼，可是最终还是铩羽而归。面对不景气的人生，这些人把自己的遭遇归结为命运。可是，真的是命运让你的人生不得意吗？

那么，到底是什么决定一个人的成功，这是今天所有成功学大师所研究的核心课题。每个人都有不同的看法。一个人能否成功，关键在于他的心态。成功者之所以成功，一定会有一个积极的心态，一个拥有积极心态的人，往往会因为愿意接受挑战，因为漠视一切困难，他们因此而成为一个成功者。所以，不是命运让你的人生不景气，而是你的消极心态消减了你成功的力量。

我们仔细观察、比较一下成功者与失败者的经历发现，心态会决定一个人的成败。

大家都知道，非洲气候炎热，所以那里的人都光着脚。先后有两个推销员去那里推销鞋子。

第一个推销员来到非洲，看到那儿的人都打赤脚，他很失望：“这

些人都打赤脚，怎么会要我的鞋呢？”于是他带着满脸的沮丧回去了。

不久，另一个推销员也来到非洲推销鞋子，当他看见那儿的人都打赤脚，惊喜万分地叫道：“这儿的人都不穿皮鞋，这儿鞋子市场太大啦。”

随后，他想方设法让非洲人购买鞋子。最后，他赚了个盆满钵满。

在这个故事中，第一个人灰心失望，不战而败；而另一个人满怀信心，大获全胜。在这里，推销技巧和能力已经不重要了，重要的是有没有一个积极的心态。看似是不可能的事，当你用积极的心态去对待，往往会得到成功的结果。

很多时候，世界是随着心态的改变而不同。所以，当你遇见不得志的人生境遇时，要改变现状，不妨先改变自己的心态，这样你就会拥有改变人生的力量。

玛丽的丈夫在美国陆军服役，他常年驻扎在地处沙漠的基地里。这一年经济萧条，玛丽失业了，她决定利用这段空闲到丈夫那里去。但到了丈夫那里不久，玛丽就后悔了。

她身边只有墨西哥人和印第安人，他们不会说英语。当地炎热的天气也让她受不了。

玛丽非常难过，于是就写信给父母，说要返回家去。

很快，她父亲给她回信了，但只有一行字：

“两个人从窗子向外望去，一个看到泥土，一个却看到了星星。”

父亲的这封信让玛丽有所悟。她决定要在沙漠中找到“星星”。

玛丽开始试着和当地人接触，虽然他们不会英语，但她可以和他们用手势交流。渐渐地，她就和当地人成了朋友，当地人把最好的纺织品和陶器送给了她。玛丽发现，这儿的手工艺品很不错，在美国非常受欢迎，于是，玛丽就成了当地手工艺品的销售代理人，她开始向大城市贩卖当地的工艺品——她不仅留了下来，而且还找到了一份收入不错的工作。

沙漠还是那片沙漠，周围的人也没有改变，但是因为这位女士的念头改变了，所以对环境的感觉也发生了变化。简直太神奇了，一个消极到积极的转变，使玛丽把原先认为恶劣的环境变为一生难以遇见的风景，积极心态的力量不言而喻。

所以，假如你不幸遭遇人生的阴霾，那么请你用积极乐观的精神控制自己，当你将内心的悲观失望和消极颓废赶走之后，你就会活出一个不一样的人生。

选择积极心态，收获全新的世界

很多时候，人生的失败源于认识事物的消极心态。所以，不管我们遭遇什么样的境遇，我们都要保持着积极的心态，不去患得患失，生活中将处处都是称心如意的。

在挫折面前，有一些人会悲观消沉，于是他们就成了失败者；有一些人知道乐观进取，于是他们取得了成功。“面对挫折、失败所持的心态会决定一个人命运。”一个人选择了积极的心态，他就等于选择了成功；如果他选择消极的心态，等待他的只会是失败。

当一个人不相信、不愿意，成功也就不可能。心态决定一个人的成败，所以当遭遇困境的时候，换个角度看，人生可能就会不一样。

哈丹太太有两个女婿，大女婿家是开染坊的，二女婿家是制伞的。

哈丹太太天天生活在忧虑中。雨天时，因为染坊不能晒布了，她就会为大女婿发愁；晴天时，因为二女婿的伞卖不出去，她就会为二

女婿发愁。哈丹太太因为总是愁眉紧锁，没有一天开心的日子，弄得心情很是抑郁。

后来，有人开导她说：“为什么不反过来想呢？天下雨，你就为二女婿高兴，因为他可以卖伞了；天一放晴，你就为大女婿高兴，因为他可以晒布了。这样，你不就天天都高兴了吗？”

哈丹太太想想这话也对，于是转换了自己的想法，从此天天都乐呵呵的，身体自然健康起来了。

很多时候，人生的很多痛苦不是因为事情，而是源于认识世界的消极心态。不管我们遭遇什么样的生活情形，我们只要保持着积极的心态，不患得患失，那么生活中处处都是称心如意的事。所以，换一个角度看，就会换种人生。积极的心态让你有良好的生活状态，良好的生活状态是一个人成功的正能量。

在很久很久以前，国王暴政，民不聊生，人民怨声载道。有一位英雄勇敢地站了出来，准备起兵推翻国王的统治。

就在决定起兵的时候，英雄晚上梦见山倒了，鲜花也谢了。于是，他让手下的一个谋士给他解梦。

谋士忧心忡忡地说：“大事不好。山倒了指民众离心，花谢了指好景不长了。”

英雄惊出一身冷汗，于是准备打消起兵造反的想法。

英雄的妻子知道了他的这个梦后，大笑说：“太好了，山倒了就是天下太平了，夫君即将做一件好事了；花谢了就会见果子呀！意思是成功在即呀。”

英雄听后，果断起兵，民众纷纷响应，一举推翻了国王的统治。

英雄成为了新的国王，新国王勤政爱民，将国家治理得很好，成了一代明君。

由此可见，成和败的最大区别是，成功者会从积极的一面看，失