

哈佛大学全校学生喜欢的课程

The Favorite Course of Harvard University Students

正面思考 的力量！

The Power of Positive Thinking

余小元◎著



运用吸引力法则，凭借正面思考的力量，缔造非凡人生！
思考模式，是一个人成功的关键。

正面思考，开启了心理学第四次改革运动，
在全球的学术界、教育界、企业界掀起一股热潮！



哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

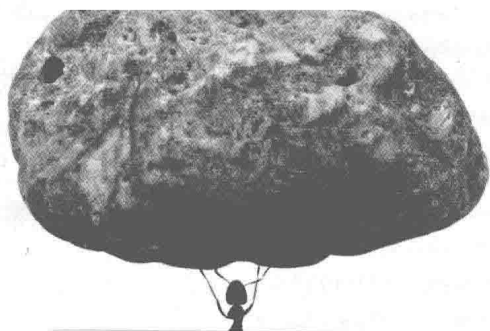
哈佛大学全校学生喜欢的课程

The Favorite Course of Harvard University Students

正面思考 的力量！

The Power of Positive Thinking

余小元◎著



哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

正面思考的力量 / 余小元著. —2版. —哈尔滨:
哈尔滨出版社, 2016.10
ISBN 978-7-5484-2527-4

I. ①正… II. ①余… 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(2016)第043951号

书 名: 正面思考的力量

作 者: 余小元 著
责任编辑: 王 放 滕 达
责任审校: 李 战
封面设计: 施 军

出版发行: 哈尔滨出版社(Harbin Publishing House)
社 址: 哈尔滨市松北区世坤路738号9号楼 邮编: 150028
经 销: 全国新华书店
印 刷: 哈尔滨市石桥印务有限公司
网 址: www.hrbcbcs.com www.mifengniao.com
E-mail: hrbcbcs@yeah.net
编辑版权热线: (0451) 87900271 87900272
销售热线: (0451) 87900202 87900203
邮购热线: 4006900345 (0451) 87900345 87900256

开 本: 787mm×1092mm 1/16 印张: 15 字数: 150千字
版 次: 2016年10月第2版
印 次: 2016年10月第1次印刷
书 号: ISBN 978-7-5484-2527-4
定 价: 32.00元

凡购本社图书发现印装错误, 请与本社印制部联系调换。
服务热线: (0451) 87900278

前言

何谓正面思考呢？正面思考指的是，在遇到挑战或挫折时，人们会产生解决问题的企图心，并找出方法正面迎接挑战。与之相反，负面思考就是一遇到挫折，人们就被负面情绪打败，而责怪自己、抱怨环境，最后选择退缩、放弃或报复。

举一个简单的例子，当赶不上公交车时，负面思考者的第一反应是为何我走得这么慢、公交车为什么开得这么快，责怪自己或环境，作出消极的决定。然而正面思考的人却在想，那现在该找替代方案，例如坐出租车或者告诉对方自己会晚点到，继续完成计划。

比尔·盖茨曾说过：“人和人之间的区别，主要是脖子以上的区别。”脖子以上的区别就是不同人命运的区别。看到街头有很多卖水的人，有正面思维的人想的是：“这儿遍地是钱，连水都能卖钱，在

这儿打拼肯定能发大财。”从正面看，就看到了商机，看到了下一步努力的方向。而有着负面思维的人想的却是：“这儿大是大，可连水都要拿钱买，哪有这么多钱在这里生活？”这样想，他就不会在这儿有所作为，因为他看不到这个地方适合自己发展的因素，自己局限了自己。

思维方式对于一个人的影响是十分巨大的，它会对我们的思维、选择、言行起到支配和导向作用。正面思考的人在任何困难面前都不会退缩；而一点小小的挫折就会打败负面思考的人。思维方式决定一个人的生命轨迹，也就是说，成功或失败在一定程度上取决于思维方式。

而我们所提倡的正面思考就是让你有一个积极乐观向上的心态，无论情况好坏，我们都要保持积极的心态，不要让沮丧代替了乐观。生命的价值可以很高，也可以一无是处，就看我们怎么选择了。选择正面思考的人，将到达成功的彼岸；而选择负面思考的人，注定会沦为失败者。

目录

前言

第一章 正面思考的力量 / 001

人人都需要正面思考	002
正面思考的力量	005
逆境时离不开正面思考	012
顺境时离不开正面思考	016
没有正面思考就没有创业者	021
正面思考对行为的导向性	025

第二章 不断练习改变思路 / 031

挫折是人生最好的礼物	032
正面思考的复原力是可以学习的	037

凡事都往好处想	041
在绝望中抓住快乐	046
在委屈中学习经验	051
在失败中累积智能	054
在挫折中磨炼意志	057

第三章 成功者的思考方式 / 061

建立肯定性的人生观	062
要有远大的目标	065
要有必胜的信念	068
改变自我的心像	072
永远都少不了激情	076
换个角度去思考	080
要有强烈的欲望	084

第四章 正面思考者的做事方式 / 087

最重要的是对事情的看法	088
懂得生活中最重要的事	091
用善良去感染他人	096

用爱心去做事	100
有自己的做事原则	104
学会倾听与沟通	107
用心灵去聆听	110

第五章 永远保持良好的状态 / 115

明确低潮的根源	116
学会向他人倾诉	120
如何克服各种低潮	124
做自己情绪的主人	128
挑战无形的压力	131
学会冷静处事	134
学会自我安慰	137
永远保持巅峰状态	141
学会自我激励	144

第六章 行动起来才能解决问题 / 147

坐而言不如起而行	148
放胆去做，困难的就会变成简单的	151

天道必定酬勤	153
对自己的行动负责	157
坚持就是胜利	161
坚持带来运气	164
坚持就是力量	167

第七章 做一个知人善任的管理者 / 171

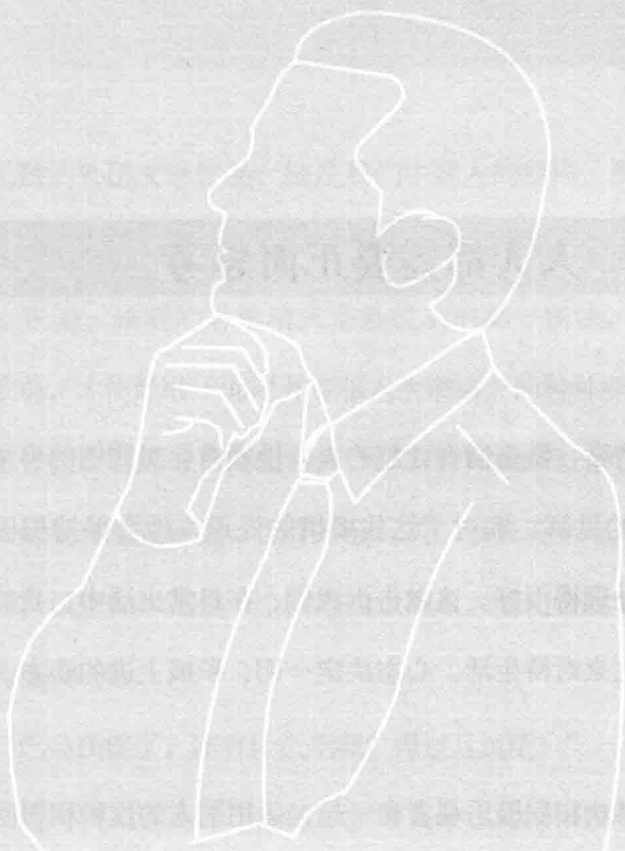
打造自己的人格魅力	172
主动推进团队发展	176
大胆任用新手	180
善待你的员工	183
学会包容你的员工	187
激励你的员工	190

第八章 积极完善自我 / 193

性格是可以改变的	194
尺有所短，寸有所长	199
从欣赏自己开始做起	203
学习是终身的事	208

养成正面思考的习惯	212
学会克制自己的情绪	216
出身低微的人可以获得正面思考	220
文化程度不高的人可以获得正面思考	224

第一章 正面思考的力量



每个人都需要正面思考。一般情况下，正面思考助人积小胜为大胜，而在关键时刻，成败荣辱系于一念之间，一招不慎，全盘皆输。正面思考是成功的思考，它助人远离危险。没有正面思考，就没有人生的拓展，就没有事业的成功。其实在人的一生中，真正好的机会只有几次，但你不知道它什么时候来临，所以必须时刻保持正面思考。

同样是仰望星空，有的人看到的是灿烂夺目，有的人看到的是黑暗与寂静。人的行为受意识的支配，积极、正面、乐观的思维模式可以让你看到灿烂的星空，消极、负面的思维模式会带给你黑暗与恐慌，这两种不同的思维模式往往可以给人带来两种完全相反的人生境遇。



人人都需要正面思考

一个思路清晰、做事情有计划的人，他通常会对周围的事情有自己独到而深刻的见解，而对于这些事情的处理，他会保持积极的心态，并且能够处理得很好。这就告诉我们，在日常生活中，我们要以积极上进的心态来对待生活。心态决定一切，积极上进的心态，能造就良好的开端。

人们总是喜欢和积极乐观者在一起，运用别人的这种积极回应来发展积极的关系，同时获得处理事情的积极态度。

当你以积极的心态来面对生活中的一切时，你的行动也会变得日渐积极。日积月累，你会发现你的天空是那么的蓝，你的人生是那么的。于是你的生活目标越来越清晰，前程越来越有希望。

人人都能像伟大的成功者那样思考与行动。你的最大资产其实是自己的大脑，要学会对思维的投资，这种投资的收益率是很可观的。所以，首先你要学会积极思考，充分挖掘你的思考潜能，培养良好的积极思考的习惯。一旦你发挥自己非凡的思考力量，你就能极大地提高自己实现目标的能力，成就一番事业。

张海迪下肢瘫痪，但是她却成为了中国的名女人、名作家，她翻

译了无数的外国文学作品，她是我们中国人的榜样。那么是什么让她走向了属于自己的成功道路，从众多中国人中脱颖而出？不可否认，积极、正面、乐观的思维模式是她成功的第一秘诀，正因为她的积极、乐观，才使她敢于面对并克服人生道路上的种种挫折。她5岁的时候因患脊髓血管瘤导致高位截瘫，15岁的时候跟爸爸、妈妈被下放到农村，她没有进过课堂，但是她会针灸、会修理家电，还掌握了好几门外语。试想如果她是一个思维消极的人，她还会成功吗？还会成为人们的楷模吗？

“已经残疾了，还有什么用呢？得过且过吧！”

“这对我来说是不可能的！正常人做这些都很困难，我为什么还要去试呢？”

……

我想，如果她有着这样的思维和情绪，今天我们学习的人肯定不是她。消极、负面的思维会让她虚度自己的岁月，根本就不可能让我们知道在芸芸众生之中还有一个身残志坚的楷模张海迪。

也许我们没有那种成就一番事业的雄心壮志，只是想快快乐乐地度过一生。也许，你会认为正面思考就对我们失去了意义。其实，现实并非这样，面对日常生活的种种琐事，正面思考可以让我们的生活变得更美好。

一个小男孩不小心丢失了自己心爱的玩具手枪，他情绪低落，都

没心思吃饭。几天下来，面容憔悴。

一位智者得知这件事，问他：“假如有一天你因疏忽丢掉了一大笔钱，那么你还会不会因大意而再次丢钱呢？”

男孩回答说：“不会再丢了，我会吸取教训的。”

智者又问：“那你为何还要让自己在丢掉一支玩具手枪之后，又丢失两个星期的快乐，几乎还要赔上两个星期的健康呢？”

小男孩眨着一双大眼睛，恍然大悟：“对啊！我怎么就没这么想呢？我要防止损失的继续，所以，从现在开始我要端正心态，积极想办法再赚回一支玩具手枪。”

由此可见，一个正面思考的人并不否认消极因素的存在，只是他学会了如何不让自己沉溺其中。一个正面思考者常能心存光明远景，即使身陷困境，也能以愉悦和创造性的态度走出困境，迎来光明。正面思考能使一个懦夫成为英雄，能让心志柔弱者变为意志坚强者。

西方的一位哲学家曾经说过：“你的心态就是你真正的主人。”还有一位伟人说过：“或者你主宰生命，或者是生命主宰你。你的心态决定了你是否能成为自己生命的主导者。”佛经有云：“物随心转，境由心造，烦恼皆由心生。”说的是一个人有什么样的精神状态就会产生什么样的生活现实。人生路上多曲折，美好的人生必然需要良好的心态，即使命运不公，良好的心态也会使生活充满阳光。



正面思考的力量

古时候，有个举人进京赶考，在考试前的两三天做了三个梦，第一次梦见自己在墙上种菜，第二次梦见下雨天自己戴着斗笠还打着伞，第三次梦见自己跟梦中情人擦肩而过。

这个举人很迷信，觉得这三个梦很有深意，就赶紧找了个卜卦的先生给他解这些梦。卜卦先生听了，双手拍着腿就说：“年轻人，我看你还是别进京了！你好好想想吧，你第一个梦，在高墙上种菜，这不是说你白费力气吗？第二个梦，戴着斗笠还打雨伞，是告诉你用得着这么多此一举吗？第三个梦，跟自己的梦中情人擦肩而过，这不是说没缘分、没戏吗？”

这个举人听了，顿时异常失望，觉得上天没给他考上的机会，那自己还去凑什么热闹，就回到自己住的旅店收拾行李，准备起程回家。店小二见了很是惊讶，问他：“客官不是明天就要考试了吗，怎么今天又要回家了呢？”

举人就把那位卜卦先生给他解梦的事一五一十地告诉了店小二，店小二听后不禁哈哈大笑起来：“嘿，解梦这活儿我也会，听听我是怎么给你解这些梦的吧。你想啊，墙上种菜这就是说你高种（中）

啊！戴着斗笠就是说你准备充足，有先见之明啊！和梦中情人擦肩而过，就是告诉你，只要你转过身就能和她相遇的啊！多好的梦啊，怎么还能不去考试呢？”

举人听了，觉得店小二的话挺有道理。于是他振作起精神，树立信心，精神饱满地去复习功课了。在第二天的考场上，他冷静思考，沉着应战，自己的答卷文采飞扬，颇具说服力。果然，他金榜题名，实现了自己的梦想。

故事到这里就结束了，也许这位举人金榜题名后，深得皇上喜爱，从此平步青云，官职显赫。也许他之后不幸卷入官场势力的夺权阴谋中，受到牵连被贬回乡。但是这些对我们来说已经不重要了，重要的是从这个故事中我们要明白这样一个道理：

你有怎样的想法就会有怎样的人生，能够正面思考并且拥有积极心态者处处能找到成功的力量。

那么，怎样才能做到正面思考呢？

第一，你就是自己想象中的人

你就是自己想象中的人。你的心态是积极还是消极，这对你的思想有着决定性作用。你可以随时调整自己的心态，经常保持饱满的信心，积极的态度，将那些消极的情绪统统赶出自己的生活，你的世界就会永远充满着阳光。

如果你误解别人时，就要先从自己身上查找原因。想想究竟错在

哪里？是自己说话时用词不当，误伤了对方？还是自己把话没表述清楚，引起了对方的误会？如果存在这些方面的问题，那么在以后的交际中要吸取教训，争取做到自己的语言表达滴水不漏。如果你正在进行推理，那么你要保证这个推理的所有前提条件都是万无一失的。仅仅、总是、每个、不能、不可能等等，这些限制性的词语，你是不能把它们作为推理前提的，除非你确认了它们是正确的。

第二，运用积极的心理暗示

人的心理活动复杂而又神秘，要善于探究自己的心理力量。

人的心理活动可以分为两部分：有意识的心理活动和下意识的心理活动。这两者是相辅相成的。在人的心理活动中，下意识心理会自动把信息传递到有意识心理，从而将信息传递到身体的各个部分。

“我生活得很好，我很幸福！”自己多次、迅速而有感情地默念这句话，你的下意识心理就会得到信号，从而使你心平气和，这就是积极心理暗示的反映。学会用健康向上的心理暗示来提醒自己，这样就能将那些消极的、有害的暗示拒之门外，做个永远向上的人。在日常生活中，你要学会用积极的暗示去影响身边的人。学会了这个，你就能实现自己的人生价值，在道德、心理和生理上得到幸福、健康和成功。

第三，充分发掘自己的潜力

一位哲人曾经说过，要使一个人真正努力地做每件事情确实很困