

>>>> ZHENG DAO <<<<
FANSHI ZHENGMIAN SIKAO



凡事正面思考

人间正道：
凡事正面思考，你会变得无限美好！

姜正成◎编著

民主与建设出版社

>>>> **ZHENG DAO** <<
FANSHI ZHENGMIAN SI



凡事正面思考

姜正成◎编著

民主与建设出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

正道：凡事正面思考 / 姜正成编著. -- 北京：民主与建设出版社，2016.8

ISBN 978-7-5139-1252-5

I. ①正… II. ①姜… 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 207943 号

© 民主与建设出版社，2016

正道：凡事正面思考

ZHENGDAO: FANSHI ZHENGMIAN SIKAO

出 版 人	许久文
编 著	姜正成
责任编辑	王 颂
封面设计	侯 泰
出版发行	民主与建设出版社有限责任公司
电 话	(010) 59417747 59419778
社 址	北京市朝阳区阜通东大街融科望京中心 B 座 601 室
邮 编	100102
印 刷	北京晨旭印刷厂
版 次	2016 年 9 月第 1 版 2016 年 9 月第 1 次印刷
开 本	710mm×1000mm 1/16
印 张	16.25
字 数	248 千字
书 号	ISBN 978-7-5139-1252-5
定 价	36.00 元

注：如有印、装质量问题，请与出版社联系。

前言

我们每个人都可能遭受情场失意、官场失位、商场失利等方面的打击；我们每个人都会经受委屈时的苦闷、挫折时的悲观、选择时的彷徨，这就是人生。

当人在面临冲击时，一般而言都会产生两种反应：积极面对或是消极逃避。这两种截然不同的反应，会造成两种不同的人生。所以，这时你的抉择就是塑造自己日后人生发展的关键，该如何决定，完全掌握在你的手里。

你经历过挫折和绝望吗？那时候，天空是铅灰色的，你消极、沮丧、敷衍，什么都不想做，可你的内心又极度渴望成功，那时候你会焦头烂额，觉得无计可施。其实，每个人都有成功的潜质，只要遵从积极思考的原则，并将其系统应用于实际生活中，就会极大地提高自己实现目标的能力。

失败是与成功相伴相随的一个影子，但一个积极心态者并不会否认失败，他们只是学会了勇敢地面对失败，不让自己被失败所折服，不让自己深陷一种不幸与痛苦之中，从而将消极的一面转化为积极因素，以获取人生的幸福、快乐与成功。

凡事健康思考，保持正面态度，在遇到困难时，容易化险为夷。

《正道：凡事正面思考》向你展示了正面思考的巨大力量。以鲜活有趣的故事配以点睛妙语，为你揭示了一个成功学理论——正



面思考。相信你在了解了正面思考之后，一定会超越自身的不快乐、狭隘、愤怒、嫉妒、恐惧、焦虑等消极心态，以更积极的、建设性的情绪来面对生活的挑战。

积极地思考有效吗？当然有效！只要你愿意去耕耘培植它，积极思考便能发挥奇效。乐观、热情、信念、勇气、信心、决心、耐心……当这一抹抹积极思考的阳光照进心灵时，将会唤醒人们与生俱来的积极思考的品质，从而产生令人叹为观止的力量。当一个脱胎换骨的你和崭新的事业展现在世人面前的时候，你将对生命所能达到的境界发出由衷的礼赞。

对人生加以思索的人，觉得人生是喜剧；只凭感触而未加思索的人，便觉得人生是悲剧。如果能够学会在面对任何挑战及问题时，都能以积极正面的想法去思考与解决，那么人生将更加从容与平静，也更容易让自我达成未来设定的目标与方向！这便是本书的最大宗旨。

如果你肯认真阅读本书，你的生活将每天充满阳光和欢笑；如果你肯认真实践本书，你将永远胜人一筹。如果你想找一本书读读帮助你的人生更加成功的话，《正道：凡事正面思考》就是你最好的选择！

但愿本书能帮助每一位读者改变自己的心态，充分发挥正面思考的力量，探索正确的人生之路，直到成功！最后，让我们重提成功学的一致论断：人人都能成功！其中也包括你！！

选择只需一刹那，影响却是一辈子。悲观者，只看到机会后面的问题；乐观者，却看到问题后面的机会。过去的一切决定了现在，现在的一切决定着未来，为了希望和成功，朋友，请凡事从正面思考，那么，事事会变得非常美好！

第一章 我们需要正面思考

何谓正面思考？它指的是，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。反之，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、环境，最后选择退缩、放弃或报复。

一项权威的心理学研究显示，正面思考的人，不论薪资还是健康状况，都比负面思考的人要好，在这个挫折丛生的年代，你必须学会正面思考，才能立于不败之地。

- 1.改变人生的力量 003
- 2.战胜不利环境 007
- 3.败中求胜 013
- 4.心灵的平静胜过黄金 019
- 5.挑战心理上的弱点 024
- 6.正面思考令生活充满幸福愉悦 031

第二章 正面思考者的七大品格

“正面思考”是一种观念的环保，也是一种良好的习惯。一个懂得正面思考的人，不管遭遇到任何困难，总能保持愉悦的心情，甚至化险为夷，为自己带来好运气。那么，“正面思考”须具备哪些品格呢？下面七点会告诉你。

1.乐观——一切成功人士的共同性格	039
2.热情——人生的太阳	043
3.信念——度过难关的精神支柱	048
4.正直——生而为人标准	054
5.勇气——人生路上成功的法宝	060
6.自信心——人生的所有事都从信心开始	065
7.耐心——成功的磨刀石	072

第三章 好心态才有好生活

人的生活并非只是一种无奈，而是可以由自身主观努力去把握和调控的，心态的好坏必然导致对事情看法的不同。心情好，觉得天也蓝，地也宽；心情坏，觉得到处都是灰蒙蒙的一片。人的一生并非听天由命，而是由心态来控制，而你就是心态真正的主人。因此，你的生活由你自己选择，也是由你自己创造的！

1.命运不是任何人安排的	079
2.贫困是一所最好的大学	085
3.做人要心怀感恩	091
4.山不过来我过去	096
5.不可能与可能之间的区别	101

第四章 勇敢面对不可更改的事实

同样是水面上的波纹，不会正面思考的人，只看到悲伤的脸。反之，会正面思考的人会看到开心的笑。因此，他们活的很快乐。而你呢？

学会正面思考，从容地面对困境。因为，“梅花香自苦寒来”，因为有正确的人生观，所以青春无悔。与其朝花夕拾，不如带露折花。还是那一句，学会正面思考……

- 1.主动接受并正视任何既成的事实 111
- 2.失败的经验比金钱还重要 116
- 3.危机，危中有机 120
- 4.有所“舍”，才会有所“得” 123
- 5.用另一种眼光看问题 130

第五章

保护自己，不要让“坏心态”主宰你

心理学家认为：保持着好心态的人，就好像一条活鱼，能够在社会、家庭、生活的海洋中自由自在地遨游。我们确信，一个人只有拥有好心态，才能拥有成功的人生。多些正面思考，你的人生就多了一些自信，对人对事也就多了一份大度和宽容，这应该是一种成熟的表现；一个人经常生活在负面思考中，世界观就会慢慢畸

变，就会变得斤斤计较。正面思考，总是能给我们一些力量，总能让我们振奋。

- 1.死要面子活受罪 137
- 2.让忧虑到此为止 140
- 3.消除自卑才能自信 143
- 4.放下才会更轻松 148
- 5.有仇不报为宽容 151
- 6.远离消极心态，你才会快乐 155
- 7.坦然面对一切 158

第六章 积极思考，向困境说“再见”

积极的人像太阳，照到哪里哪里亮；消极的人像月亮，初一十五不一样！困境，其实是人生最大的赐予。只有困境才能激发自己的潜力，让自己认清人生的真谛。

- 1.经过苦难的人生才幸福甜蜜 165
- 2.坚持下去就会有好运气 171
- 3.此路不通彼路通 176
- 4.有明确的目标才会成功 180
- 5.希望是接近成功的首要条件 184
- 6.阳光总在风雨后 188
- 7.走出困境靠自己 192

第七章 自己，就是生命的灯塔

很多人抱怨自己的命不好、运气差，整天哀声叹气、怨天尤人，偏偏这些人大多成天无所事事、游手好闲，以至于最终一事无成。因此我们要明白“命运是掌握在自己手中的”这个道理，不依赖他人，积极地迎接挑战，勇往直前，努力拼搏，这样才能到达成功的彼岸。

- 1.好情绪，好结果 199
- 2.爱你的优点，也爱你的缺点 203
- 3.看到自己的长处 207
- 4.学会爱，做个懂爱的人 211
- 5.做最好的自己 215
- 6.每天给自己一个希望 219

第八章 让正面思考掌舵快乐生活

“正面思考”使我们在最坏的时候，能往好处想。它使我们学会宽恕，学会感恩。带我们度过最艰苦的岁月，且与每个身经苦难的人结合的更紧密。因此，学会让正面思考掌舵自己的生活吧，这样你才会活得更加快乐！

- 1.营造快乐的生活环境 225
- 2.找到工作中令你满意之处 229



3.忘记昨天，享受今天	233
4.你也拥有宝贵的财富	237
5.快乐来源于积极思考	240
6.快乐取决于你的选择	244

第一章 我们需要正面思考

何谓正面思考？它指的是，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。反之，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、环境，最后选择退缩、放弃或报复。

一项权威的心理学研究显示，正面思考的人，不论薪资还是健康状况，都比负面思考的人要好，在这个挫折丛生的年代，你必须学会正面思考，才能立于不败之地。

1. 改变人生的力量

有人这样说过：“命好不如习惯好！”确实如此，“正面思考”也是一种习惯，它使我们一直保持喜悦、乐观的心情，是一种“打开心灵之门、增进情绪智能”的好习惯！

有人说：“一个人的成败取决于他的心态。”的确，我们可以从成功者脸上的微笑得到证实：面对自己的心海，一个好的心态能让自己一生绽放。

事实上，虽然说“正面思考”不能完全等同于“积极心态”，但两者之间却有着诸多的相同之处。所以我们在谈到“正面思考”的时候就不可避免地要一再地谈到“积极心态”。心态是我们真正的主人，它能使我们成功，也能使我们失败。因此，它也可以与“正面思考”有着相同的力量，这种力量就是改变人生的力量。同一件事由具有两种不同心态的人去做，其结果可能截然不同。心态决定人的命运，不要因为我们的消极心态而使我们自己成为一个失败者。要知道，成功永远属于那些抱有积极心态并付诸行动的人。成功需要健康的心态，没有健康心态的成功早晚会出现漏洞，甚至会塌陷。为什么拿破仑能够顶住压力而叱咤风云？为什么海伦·凯勒在双目失明的情况下，心中依然有光明之梦？这都是健康心态所起的作用！也就是说，这都是因为他们遇事能够正面思考。

想要改变自己的世界，改变自己的命运，改变自己的人生，首

先应该改变的是自己的心态，改变自己思考的方向。只要心态是正确的，我们的世界也会是光明的。

事物都有其两面性，问题就在于当事者怎样去对待它们。强者对待事物，不看消极的一面，只取积极的一面。人的一生中都会遭遇不如意的境遇或身处逆境。此时，如何看待逆境，思考何种解脱方法，采取什么行动来摆脱困境，对人生的发展有至关重要的影响。

有一个文人数次参加科考，却屡试屡败。又一次进京赶考时，他住进了一家以往经常投宿的旅店。考试前两天，他接连做了三个梦！第一个梦：文人梦见自己在高墙上种白菜；第二个梦：下雨天，他戴了斗笠还打着一把雨伞；第三个梦：文人和心爱的表妹脱光了衣服，只是这对表兄妹却是背靠着背一起躺在床上！

文人认为这三个梦应该有着一定的含意，于是第二天一早他就跑去找庙公解梦！庙公一听随即拍案大声说道：“哟，你还是早点回家去吧！你想想，高墙上种白菜不是‘白种’吗？戴了斗笠还打伞，那不正代表‘多此一举’？和表妹脱光了衣服、背靠背躺在床上，那叫‘没戏唱’呀！”

文人一听顿时感到心灰意冷，他无精打采地回到旅店就收拾行李准备要返乡，店家老板不解地问他：“明天就是考试的日子，你怎么会选择放弃而在今天折返家乡？”文人将庙公所解释的话语诉说了一番，店家老板哈哈大笑说道：“哟，我也是解梦的专家！我倒觉得你这次一定要留下来应试才对！你想想，高墙上种白菜不正是‘高种’吗？戴了斗笠又打伞，那说明你这次的应试是‘有备无患’！和你心爱的表妹脱光了衣服、背靠背躺在床上，那代表你‘翻身’的机会就要到了！”文人一听，于是振作起精神去参加考试，结果他高中了“探花”！

从故事中我们可以得出一些结论：有什么样的想法就会产生什么样的现实，关键是思考方式的不同而已。如果摔了一跤，把手摔

出血了，他会想：多亏没把胳膊摔断；如果遭了车祸，摔折了一条腿，他会想：大难不死必有后福。强者把每一天都当作新生命的诞生而充满希望，尽管这一天有许多麻烦事等着他；强者又把每一天都当作生命的最后一天，倍加珍惜。

美国潜能成功学家罗宾说：“面对人生逆境或困境时所持的信念，远比任何事都来得重要。”这是因为，积极的信念和消极的信念直接影响创业者的成败。

心态是一个人思想的先导，而一个人的行动受思想指挥，而行动又决定人的成功与失败，一个人一生的成败就是这个人的所谓的“命运”。

在《成功学》中拿破仑·希尔说：心态是命运的控制塔！消极的心态是失败、痛苦的源流，而积极的心态是成功、快乐的保障！

当然，一个人拥有了良好的心态，未必就会赢得他人的喝彩与倾慕，但若要摘取成功的桂冠必然要有良好的心态。

保持积极的正面的思考方式、良好的心态会使人在逆境中崛起。贝多芬一生不乏坎坷挫折，在他人眼里只不过是一个又聋又疯的音乐痴。双耳失聪对于一个投身音乐事业的人来说已是一种致命的打击，加上他人的不理解与内心的孤寂更加增添了他内心的抑郁，可他没有被此击倒，痛苦的深渊中他爆发出内心所有的激情，“我要扼住命运的咽喉”。人生总有坎坷，纵然前方荆棘铺路，也要时时燃起心中那盏不灭的明灯，指引我们走出心灵的困惑，发挥我们特有的主观能动性，让强烈的精神意识把我们从黑暗之中解救出来，摒除外界的干扰，走向成功的殿堂。

成功的秘诀究竟在哪里？心理学专家发现，其实这个秘诀就是人的思考方式。一位哲人说，你真正的主人是你的思考方式，是你的心态。一位伟人说：“要么你去驾驭生命，要么是生命驾驭你。你的心态决定了谁是坐骑，谁是骑师。”成功的心态获得成功的人生，如果你定义自己是幸运儿，你会找到足够的事实证明你是幸运

儿；如果你定义自己是个倒霉蛋儿，你会找到足够的事实证明你绝对是个倒霉蛋儿。生命只是一个过程，生活是一种体验。在生活中，我们要以积极的心态，把工作看作是娱乐，把人生看作是舞台，我们是演员，同样也是观众，我们要在自己的积极信念的指引下，体验过程，尽情表演，享受人生。

想要掌握自己的命运，首先要掌握自己的心态！改变自己的思考方式！要保持积极的心态，凡事正面思考，这样才能把握住成功。

相信很多人都听说过乔治·丹特齐格这个名字，他是斯坦福大学运算研究和电脑科学教授。在他的学生时代，曾经发生过这样一件对他的一生影响巨大的事情。对这件事情，他是这样叙述的：“当时我正在加利福尼亚大学伯克利分校数学系攻读硕士学位。有一天，我像往常一样又迟到了。进了教室后，我便匆匆忙忙抄下黑板上的两道数学题，我想，那一定是教授留的家庭作业。那天晚上，就在我坐下来解这两道数学题时，我感觉到这是教授有史以来留的最难的家庭作业。我冥思苦想了几个晚上，在试着解第一道题之后，又试着解第二道题，但都无法得出结果。可我仍然坚持着。”

经过数天的努力，他终于取得了突破性进展，解开了这两道题。第二天他将作业带到了教室，交给了教授。六周后的一个星期天的早上，一阵巨大的敲门声将乔治从梦中惊醒了，他很吃惊地发现敲门的竟然是教授。“乔治！乔治！”他喊道，“你解出了它们！”。

开始时，乔治对于教授的反应感到很疑惑。他说：“是的，我当然解出来了，那不是我该做的作业吗？”后来经过教授解释，他才知道，原来黑板上的这两道题不是家庭作业，而是数学界两道著名的难题，多年来许多著名的数学家都没能解决它们。教授几乎不敢相信他在短短的几天时间里就解开了这两道题。

事后很长时间，当乔治提到这件事情的时候，他就会说：“如果事先有人告诉我这是两道非常著名的数学难题，或许我根本就不