

REN SHENG HUANG JIN FA ZE SHU XI

新锐人生励志书系

积极心态的 奇迹

JI JI XIN TAI DE QI JI

主编：张书衍/穆东



远方出版社

新锐人生励志书系

积极心态的奇迹

张书衍 穆东 主编

远方出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

积极心态的奇迹 / 穆东主编. — 呼和浩特: 远方出版社,
2007. 1

(新锐人生励志书系 / 张书衍主编)

ISBN 7-80723-197-1

I. 积... II. 穆... III. 成功心理学—通俗读物
IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 015451 号

新锐人生励志书系

责任编辑: 孟繁龙

出版发行: 远方出版社

社 址: 呼和浩特市乌兰察布东路 666 号

印 刷: 北京市顺义康华福利印刷厂

开 本: 850×1168 1/32 字数: 3000 千字 印张: 200

印 数: 5000 册

版 次: 2007 年 1 月第 1 版

印 次: 2007 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-80723-197-1

总 定 价: 550.00 元

版权所有, 侵权必究。

目 录

第一章 积极思想的力量.....	(1)
积极思想的力量.....	(2)
选择生活.....	(5)
窗外的风景.....	(9)
生命的旅程	(11)
同情的施舍	(13)
全力集中于你所拥有的	(15)
我的生命不要被保证	(17)
积极不是自虐	(19)
跳下悬崖找活路	(22)
给自己一个机会	(24)
借贷 1 美元	(27)
红色	(29)
凯西蒂	(32)
生气真的没有用	(34)
把不幸当作快乐的起点	(37)
我要笑遍世界	(40)
重新做一个梦	(43)
钱存在银行	(47)
钱要使用	(48)
如果我有百万美元	(49)
点金石的故事	(52)

请君笑口常开	(54)
等待生活	(57)
积极化不可能为可能	(60)
第二章 积极心态的奇迹	(63)
积极心态的奇迹	(64)
医生的忠告	(66)
你就是百万富翁	(68)
扼住命运的咽喉	(70)
安徒生这样解释婚姻	(74)
你随时都可以选择快乐	(76)
纵情地歌唱生活	(78)
执著于自己的事业	(81)
一双真正的牛仔鞋	(84)
开发强烈的好奇心	(88)
成功是一步一步积累的结果	(94)
松下幸之助的丰功伟业	(96)
博克在一个肮脏的窗子上看到了机会	(99)
斯特利因失业而成功	(102)
向自己的弱点挑战	(105)
一位“小人物”总理	(107)
保罗·高尔文的“第一桶金”	(110)
从监狱里诞生的董事长	(113)
两种贫穷	(116)
小河流的旅程	(117)
老鹰与小鸡	(119)
出人意料的遗嘱	(121)
鱼和鱼竿	(123)

谋食不谋道·····	(124)
不冒险的人永远不会成功·····	(126)
化悲痛为力量·····	(128)
比别人多努力一些·····	(131)
被台风吹倒的树·····	(133)
你必须设法战胜别人·····	(135)
良好的习惯助你打开成功之门·····	(137)
学无止境·····	(140)
最好的消息·····	(142)
只为今天·····	(144)
受困的听众·····	(146)
是谁踢了可怜的小狗·····	(148)
快乐·····	(150)
响尾蛇村的来历·····	(151)

第一章

积极思想的力量



积极思想的力量

如果断了一条腿，你就该感谢上帝不曾折断你两条腿；如果断了两条腿，你就该感谢上帝不曾折断你的脖子；如果断了脖子，那也就没什么好担忧的了。

一位国王的众多大臣之中，有位大臣特别有智慧，而这位大臣也因他的智慧，格外受到国王的宠爱与信任。

智慧大臣拥有一项与众不同的特长，他抱持绝对积极的想法。不论遇上什么事，他总是愿意去看事物好的那一面，而拒绝消极观点。

也由于智慧大臣这种凡事积极看待的态度，的确为国王妥善地处理了许多烦难的大事，因而备受国王的敬重，凡事皆要咨询他的意见。

国王热爱打猎，有次在追捕猎物的意外中，受伤弄断了一节食指。国王剧痛之余，立即招来智慧大臣，征询他对这件断指意外的看法。

智慧大臣仍本着他的作风，轻松自在地问国王，这应是一件好事，并劝国王往积极上面去想。

国王闻言大怒，以为智慧大臣在嘲讽自己，立时命左右将他拿下，关到监狱里。

待断指伤口痊愈之后，国王也忘了此事，又兴冲冲地忙着四

处打猎。却不料祸不单行，竟带队误闯邻国国境，被丛林中埋伏的一群野人活捉。

依照野人的惯例，必须将活捉的这队人马的首领献祭给他们的神，于是便抓了国王放到祭坛上。正当祭奠仪式开始，主持的巫师突然惊呼起来。

原来巫师发现国王断了一截的食指，而按他们部族的律例，献祭不完整的祭品给天神，是会受天谴责的。野人连忙将国王解下祭坛，驱逐他离开，另外抓了一位同行的大臣献祭。

国王狼狈地回到朝中，庆幸大难不死，忽而想到智慧大臣所说，断指确是一件好事，便立刻将他由牢中释出，并当面向他道歉。

智慧大臣还是抱持他的积极态度，笑着原谅国王，并说这一切都是好事。

国王不服气地问：“说我断指是好事，如今我能接受。但如果说因我误会你，而将你下在牢里受苦，难道这也是好事？”

智慧大臣笑着回答：“臣在牢中，当然是好事。陛下不妨想想，今天我若不是在牢中，陪陛下出猎的大臣会是谁呢？”

每件事情必然有两面，这位深具智慧的大臣选择了聪明的那一面。

您在看待事物上，比较倾向哪一面呢？

半杯水是半空还是半满，是最常被提出分别消极悲观与积极乐观看法差异的简单比喻。消极者看到人家给他半杯水，会抱怨“只”剩半杯水；而积极者则乐道“还”有半杯水。

同样的半杯水，您愿意将眼光定位于拥有抑或失去的那一半呢？这个选择对您的一生将有极大的影响。

犹太人是世界上最会赚钱的民族，这或许和他们一向积极乐观的态度有关联。有段犹太俗谚是这样的：

如果断了一条腿，你就该感谢上帝不曾折断你两条腿；如果

断了两条腿，你就该感谢上帝不曾折断你的脖子；如果断了脖子，那也就没什么好担忧的了。

积极思想的人对任何事总抱着乐观的态度，即使遇上挫折，积极者也会认为那是帮助他自己的成功大树开始生根、发芽的种子。

凡事都有两面，建议您永远看好的那一面。

如果您还是坚持选择悲观，当然也有其好处，您将会慢慢发现，每件事情当它真正发生时，往往都比您所想的还要好，常会令您喜出望外。



选择生活

多想你拥有的，少想你缺少的。在失败的深渊中，这是尤为重要的，相信自己能给生活增添一些美的东西。

也许，你心爱的人儿离开了你，或者是死神从你手里夺走了她；也许，你被迫离开了一个使你的生存有价值的工作；也许，一个你钟爱的孩子遇到了麻烦；也许，你做了错事，而被内疚的包袱压得喘不过气来。我们中间有哪一位能不被内疚和忧患击倒而到达生命的终点呢？

最糟的事情莫过于当这些危机来临时，找不到一个摆脱的办法。我们有种种逃避的方法——饮酒、操起毫无意义的嗜好、或者干脆没精打采地转悠以消磨时光。

我们必须使劲站起来重新开步走。因为我们身体中的每一个细胞都是为了在生命中奋斗而安排的。生命是一支越燃越亮的蜡烛，是一份来自上帝的礼物，是一笔留给后代的遗产。

怎样学会站起来重新走？怎样战胜内疚、忧伤、失败带来的疲惫而热爱生活？怎样坚持到光明重新来临？怎样才能到达那个时刻——在绝望中仍能够说：“也许，我能再试一次？”

把自己请进生活。寻找那些被诗人但丁称为经过“黑森林”的人，这些人到处都有——书本上或生活中——这些永不让步的勇敢的人们，坚信生活是值得过的。

原谅自己，也原谅别人。不管造成麻烦的原因是什么，我们总能在自己身上发现一些事实上和想象出来的错误。记得有一次，我故意做了一些在自己看来非常错误的事，竟陷于不可置信的迷乱之中。

但是，我发现有一种治疗我们已犯过错的现成药物——首先，正视它，诚心诚意决不做第二次。如果可以弥补，就弥补起来；然后，把自己的过失和错误抛在脑后，用新的计划和新的热情，重新注满生活的水池。

同样，不要责备别人对你做的事。别人对你的伤害，如果是你应得的，就从中学一些东西；如果是委屈的，就忘掉它。

恢复自尊。要从放弃防御面具开始，我们中的许多人正是戴着它生活的。相信自己的价值；对自己说话要好言好语，响亮而刚强。努力做到对自己像对别人一样宽宏大量。

然后停止“会失败”的考虑。多想你拥有的，少想你缺少的。在失败的深渊中，这是尤为重要的，相信自己能给生活增添一些美的东西。

回到众人的世界。我们害怕别人的关心会刺痛我们的伤疤，我们确实需要孤独的时光。但我们不能在那孤岛上呆太长的时间，因为重新生活的路最终要通过我们与别人的亲密关系和共同努力才能获得。为了站起来重新走，我们必须爱。没有什么东西比爱更能唤醒那跟随灾难而来的痛苦。

找一个富有同情心的人，你对他能够推心置腹。我记得自己有一次在悲伤时，一位当律师的老朋友在百忙中来看我，呆了3小时。我们坐在厨房桌边，吃烤葡萄干松饼，他毫无怨言，我尽情地对他发泄着悲痛，同时为有这样的朋友而感到幸运和满足。

伸出手去帮助别人。花时间去帮助别人，借此治疗自己的创伤。几年前，我遇到一个约25岁的年轻人，他用全部业余时间为一个青少年组织工作，我问他为什么这样做。

“我17岁时，刚学会开车，”他告诉我，“撞死了一个横穿马路的男孩。虽然没有人要我赔偿什么，但我悲伤欲绝。直到邻居的一个小孩请我做游戏的裁判时，痛苦才止住。帮助这些孩子正是我的需要，它把生活还给了我。”

相信奇迹。许多人曾陷于极度迷惘的困境中，可一旦摆脱了它，却得到了意想不到的欢乐和力量。

我记得发生在自己生活中的一件事。我曾有过一段悲痛的时候，我失去了唯一的儿子吉姆——一个热情、机灵、充满爱心的年轻人。他死后两年，巨大的悲痛还是紧随着我，我决定去苏格兰——在那里他曾愉快地就读于爱丁堡大学。沿着他的足迹，和他分享那幸福的时光。

在爱丁堡的一周，我哭得死去活来，但我还是复苏了。我在揪心的、煤迹斑斑的古老城市里，处处感到吉姆的存在；在他住过的用石头围起来的公寓的玫瑰园里；在他于各个季节骑自行车领略风和海围绕的小山上。

在那一周里，我感到获得了新生，这片古老的土地给了我的新生、奇迹和重新斗争的信念，给了我这样的信心：我们能够战胜一切不幸。

所以，欢迎奇迹的来临吧！准备新生不是一次，而是多次。到生活最接近你的地方去——海边、山巅，倾听它们蕴藏着新生和重回生活的声音。

一次迈一步。如果你身上没有出现奇迹，定下心来做接着到来的事情，因为一次只能迈一步。

一个人在成年后突然瞎了眼，他绝望了，直至碰到另一个瞎子，他对他说：“哦，你知道，你可以从洗自己的袜子做起。”

保护你的热情，不管它是多么脆弱。要对照入你的“黑森林”的每一缕阳光作出回报，寻找那些寻常的、但也是令人喜悦的欢乐。我回想起一孤独的可爱的晚上，屋顶上响着雨声，听着

巴赫的小提琴协奏曲，读着过去的情书。我想起在一个月光皎洁的晚上，在一个河湾滑雪，滑向岸上响着音乐和声的营火。

同时，留意周围美丽的自然界，这里有另一种生活在行进——无数的树木和鲜花，河流和鸟儿，请注意这些特别的事：鸟儿展翅的角度，风吹绿树的动姿。

学会感谢。每天，特别是心绪不好时，我寻找感谢的理由：“谢谢上帝，四季运转无穷无尽；谢谢，书本、音乐和促使我们成长的生活之力。”

这样赞美，有时你会发现自己说：“谢谢上帝，你创造的生活正象它应该是的那样：痛苦伴随着欢乐。”你会发现自己在想：出生、生活，这是多么的好啊！



窗外的风景

靠窗的病人描述的一切，让看不见窗外风景的人心中升起无限的渴望和对生命的热爱，也让他对靠窗的病人堆积了越来越多的忌妒之情。他心想，要是我能睡在靠窗的那张病床，那一切该是多么好啊！

在一家医院的一间重病房里，住着两位患有同样病的病人。这间病房只有惟一的一扇窗户，窗外的风景惟有靠窗的床上那位病人看得见。

每天，靠窗的那位病人在治疗间隙，可以趴在窗台看一会儿窗外风景，也许正是这个原因，这位病人的病比同室另一位看不见窗外风景的病人好转得快些。要知道，整天躺在一间闭塞的病房里，看不见一点花草树木，那是多么的不幸！

“嘿，伙计！窗外有什么？能不能讲给我听，让我同你分享？”看不见风景的病人终于忍不住向靠窗那位病人央求道。

“好的，伙计！”靠窗的病人爽快答应道。

于是，每天在治疗间隙，靠窗的病人向另一位病人讲述着他看得见的窗外的一切：

——窗外是一处美丽的花园，花园里的花真漂亮，红的、粉的、紫色的、万紫千红。

——花园里有湖，湖上的人们在春日里泛舟，一对恋人正在

湖边的垂柳下卿卿我我。

——那地上的草呀，绿得让人心醉，要是能在它上面打滚，我敢保证那美妙滋味绝不是我们现在睡着的病床所能比的！

——呀，今天花园里来了一位漂亮的姑娘，她多像我 30 年前的梦中情人……

靠窗的病人描述的一切，让看不见窗外风景的人心中升起无限的渴望和对生命的热爱，也让他对靠窗的病人堆积了越来越多的忌妒之情。他心想，要是我能睡在靠窗的那张病床，那一切该是多么好啊！

一天深夜，靠窗的病人突然病情加重，他挣扎着试图按响床头的呼救铃，但他最终还是没有成功。第二天早上，护士发现他死了，便叫人搬走了他的尸体。

看不见窗外风景的病人向护士请求后，迁到了靠窗的床上。他终于可以亲眼欣赏窗外的美景了，他朝窗外望去——

窗外什么也没有，只有一堵灰白的墙。



生命的旅程

第四天，上帝创造了人，并对他说：“你的工作就是吃喝玩乐睡大觉，尽情享受人生。只管享受，什么都不干。这种生活，我给你20年寿命。”

创世第一天，上帝创造了牛。他对牛说：“今天我创造了你！作为一头牛，你必须跟农夫下地，终日在日头下劳作！我给你50年的寿命。”

牛不同意：“什么？这种苦日子你要我活50年？让我活20年吧，30年还给你。”上帝同意了。

第二天，上帝创造了狗。上帝对狗说：“你应该终日坐在自家门前，有人进来就叫！我给你20年寿命。”

狗反对：“什么？整天坐在门口？绝对不行！我退给你10年寿命！”于是上帝同意了。

第三天，上帝创造了猴子。他对猴子说：“猴子必须带给人娱乐。你必须让他们开怀大笑，要把戏。我给你20年寿命。”

猴子不干：“什么？让他们开怀大笑？做鬼脸要把戏？10年就够了，另外10年还给你。”上帝同意了。

第四天，上帝创造了人，并对他说：“你的工作就是吃喝玩乐睡大觉，尽情享受人生。只管享受，什么都不干。这种生活，我给你20年寿命。”