

人生黄金法则书系
REN SHENG HUANG JIN FA ZE SHU XI

29条年轻人 必须懂得的 人生经验

主编◎张弘/董国红 29 Tiao Nianqing Ren Bixu Dongde De Rensheng Jingyan



远方出版社

人生黄金法则书系

29 条年轻人 必须懂得的人生经验

张弘 董国红 主编

远方出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

29 条年轻人必须懂得的人生经验 / 董国红编. —呼和浩特:
远方出版社, 2007.1

(人生黄金法则书系 / 张弘主编)

ISBN 7-80723-198-X

I. 2... II. 董... III. 人生哲学—通俗读物
IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 015407 号

人生黄金法则书系

责任编辑: 王 福

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: 220

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 7-80723-198-X

总 定 价: 600.00 元

版权所有, 侵权必究。

目 录

第一章 思考与创新	(1)
1 生活是由思想创造的	(2)
2 放开你想像的骏马	(6)
3 为创意留下空间	(10)
4 做自己思想的主宰	(15)
第二章 信念与激励	(19)
1 让自立的精神主宰你	(20)
2 保持乐观的心态	(22)
3 自信是驱策你前进的动力	(27)
4 不要为小事垂头丧气	(33)
5 任何挫折都打不垮你,除非你自己放弃	(42)
第三章 信心与暗示	(47)
1 看重你自己	(48)
2 不应让恐惧束缚你的手脚	(52)
3 事情是这样,就不会是那样	(56)
4 寻找自我,保持本色	(60)
5 乐观地面对生活	(63)
6 要想成功,必先消除自卑	(67)
第四章 为人与处事	(73)
1 不过分责备别人	(74)
2 让别人保住面子	(84)

3	真诚地付出你的关怀·····	(89)
4	从对方的角度看问题·····	(98)
5	给对方说话的机会·····	(106)
6	做个好的听众·····	(110)
第五章 决心与行动·····		(119)
1	自己的命运要自己来规划·····	(120)
2	挫折是你重新开始的最好时机·····	(123)
3	让每天清醒的时间增加一小时·····	(130)
4	强化金钱意识·····	(136)
5	目标是成功者的指南针·····	(140)
6	明确的目标是成功的起点·····	(144)
7	目标合理的人离成功不远·····	(151)
8	依据目前情况制定目标·····	(153)

第一章

思考与创新

有着丰富人生体验的西蒙·波娃在接受访问时说了她自己的独特感受：

几年以前，我参加一个广播节目，他们要找出“你所学到的最重要一课是什么？”这很简单，我所学到的最重要一课是：思想的重要性。只要知道你在想些什么，就知道你是怎样的一个人，因为每个人的特性，都是由思想造成的。我们的命运，完全决定于我们的心理状态。爱默生说：“一个人就是他整天所想的
那些……他怎可能是别种样子呢？”

我现在很确切地知道，你我所必须面对的最大问题——事实上可以算是我们需要应付的唯一问题——就是如何选择正确的思想。如果我们能做到这一点，就可以解决所有的问题。曾经统治罗马帝国的伟大哲学家，马尔卡斯·阿理流士，把这些总结成一句话——决定你命运的一句话：“生活是由思想创造的”。

不错，如果我们想的都是快乐的念头，我们就能快乐；如果我们想的都是悲伤的事情，我们就会悲伤；如果我们想到一些可怕的情况，我们就会害怕；如果我们想的是不好的念头，我们恐

怕就会担心了；如果我们想的净是失败，我们就会失败；如果我们沉浸在自怜里，大家都会有意躲开我们。

我这么说是不是暗示：对于所有的困难，我们都应该用习惯性的乐天态度去看呢？不是的。不幸得很，生命不会这么单纯；不过我却鼓励大家要趋向正面的态度，而不要采取反面的态度。换句话说，我们必须关切我们的问题，但是不能忧虑。关切和忧虑之间的分别是什么呢？让我再说明白一点。每一次我要通过交通拥挤的纽约市街时，我就会很注意我正在做的这件事——可是并不会忧虑。关心的意思就是要了解问题在哪里，然后很镇定地采取各种步骤去加以解决，而忧虑却是发疯似的在打着小圈子。

一个人可以关心一些很严重的问题，同时在衣襟上插着花昂首阔步。我曾看过罗维尔·汤马斯这样做。有一次我协助罗维尔·汤马斯主演一部关于艾伦贝和劳伦斯在第一次世界大战中出征的著名影片。他和几名助手在好几处战事前线拍摄了战争的镜头，而最好的是：用影片记录了劳伦斯和他那支多彩多姿的阿拉伯军队，也记录了艾伦贝征服圣地的经过。他那个穿插在电影中的演讲——“巴勒斯坦的艾伦贝与阿拉伯的劳伦斯”，在伦敦和全世界都大为轰动。伦敦的歌剧节因此延后了六个礼拜，让他在卡文花园皇家歌剧院继续讲这些冒险故事，并放映他的影片。他在伦敦得到盛大成功之后，又很成功地旅游了好几个国家，然后他花了两年的时间，准备拍摄一部在印度和阿富汗生活的记录影片。不幸的是，经过一连串令人难以相信的霉运后，不可能的事情发生了——他发现自己破产了。当时，我正好和他在一起，我还记得，那时候我们不得不到街口的小饭店去吃很便宜的食物。要不是位苏格兰人，也是一位知名的作家——詹姆斯·麦克贝借给汤马斯钱的话，我们甚至连那点菲薄的食物也吃不到。下面就是这个故事的要点：当罗维尔·汤马斯面临庞大的债务以及极度失望的时候，他很关心，可是并不忧虑。他知道，如果他倒霉

运弄得垂头丧气的话，他在人们眼里就会不值一钱了，尤其是他的债权人。所以他每天早上出去办事之前，都要买一朵花，插在衣襟上，然后昂首走上牛津街。他的思想很积极而勇敢，不让挫折把他击倒。对他来说，挫折是整个事情的一部分——是你要爬到高峰所必须经过的有益训练。

我们的精神状态，对我们的身体和力量，也有令人难以相信的影响。著名的英国心理学家哈德飞，在他那本只有 54 页非常了不起的小书《力量心理学》里，对这件事有惊人的说明。“我请来三个人，”他写道，“以便实验生理受心理的影响。我们以握力计来度量。”他要他们在三种不同的情况下，尽全力抓紧握力计。

在一般的清醒状态下，他们平均的握力是一百零一磅。第二次实验则将他们催眠，并告诉他们，他们非常的虚弱。实验的结果，他们的握力只有 29 磅——还不到他们正常力量的三分之一。然后哈德飞再让这些入做第三次的实验：在催眠之后，告诉他们他们说他们非常强壮，结果他们的握力平均达到 142 磅。当他们在思想是很肯这于认定自己有力量之后，他们的力量几乎增加了百分之五十。这就是我们难以置信的心理力量。

三百年前，密尔顿在瞎眼后，也发现了同样的真理：

“思想的运用，和思想的本身，就能把地狱造成天堂，把天堂造成地狱。”

拿破仑和海伦·凯勒，就是密尔顿这句话的最好例证：拿破仑拥有一般人所追求的一切——荣耀、权力、财富——可是他却对圣海莲娜说：“我这一生从来没有过一天快乐的日子。”而海伦·凯勒——又瞎、又聋、又哑——却表示：“我发现生命是这样的美好。”如果说半个世纪的生活，曾使我学到什么的话，就是：“除了你自己，没有别的可以带给你平静。”

爱默生在他那篇叫做《自信》的散文里这样说：“一次政治

上的胜利，收入的增加，病体的康复，或是久别好友的归来，或是什么其他纯粹外在的事物，能提高你的兴致，让你觉得你眼前有很多的好日子，不要去相信它，事情绝不会是这样的。除了你自己以外，没有别的能带给你平静。”}

依匹克特修斯，这位伟大的斯多噶派哲学家，曾警告我们说：我们应该极力消除思想中的错误想法，这比割除“身体上的肿瘤和脓疮”重要得多。

依匹克特修斯在 19 个世纪之前说过这句话，可是现代的医学也能支持他的理论。坎贝·罗宾便博士说，约翰霍普金斯医院所收容的病人里，有五分之四都是由于情绪紧张和压力所引起的，甚至一些生理器官的病例也是如此。归根究底，他宣布说，“这些都能追溯到生活和问题的无法协调。”

蒙坦，这位伟大的法国哲学家，以下面的两句话来作他生活的座右铭：“一个人因发生的事情所受到的伤害，比不上因他对发生事情所拥有的意见来得深。”而我们对所发生的一切事物的意见，完全是看我们自己怎样来决定。

当你被各种烦恼困扰着，整个人精神紧张不堪的时候，我是否应该大胆地告诉你，你可以凭自己的意志力，改变你的心境。不错，我应该这么做。而且，我还要告诉你如何做到这一点。这可能要花一点力气。可是秘诀却非常的简单。

使你的脸上露出一个很开心的笑脸来，挺起胸膛，好好地深吸一大口气，然后唱一小段歌，如果你不能唱，就吹口哨，若是你不会吹口哨，就哼一段歌。你就会很快地发现威廉·詹姆斯所说的是什么意思了——也就是说，当你的行动能够显出你快乐的时候，根本就不可能再忧虑和颓丧下去了。

让我们为我们的快乐而奋斗吧！

如果我们想培养平安和快乐的心境，因为：

有了快乐的思想 and 行为，你就能感到快乐。

我们时常认为只有诗人、发明家等人才具有“创造性的想像力”。其实，我们做每一件事时，我们的想像力都是创造性的；此中原因何在，以及想像力如何推动创造机能，历代的伟大思想家都无法找到解答，但他们皆承认这一事实，而且能善加利用。

拿破仑有一次说道：“想像力可统治整个世界。”格林·克拉克也说过：“人类所有天赋之中，最像神的就是想像力。”想像力这种天赋，是人类活动的最大源泉，也是人类进步的主要动力……毁坏了这种天赋，人类将停滞在野蛮的状况中。一个人一生事业的辉煌成就，全归功于他能建设性地、积极性地善加利用想像力。

通常情况下，意识的努力往往会抑制自动的潜意识，甚至会使它发生故障。在社交场合，有些人自觉意识过分浓厚而表现笨拙，是因为他们太关心要做出正确的事情，而过分焦急。他们过分注意自己的每一个举动，似乎每一个举动都是“想出来的”，似乎每一句话都要先估计它的效果才说出来。这种人是所谓的“抑制型的人”。如果我们说那个人“抑制住了”他自己的潜意

识，这种说法或许更接近事实。

这些人如果能够“放手”、不用劲、不担心、不再想他的举止，这样，他的行动便含有创造性，能自动自发，且能随心所欲。

一个人的反应、感觉和行动永远依照他对自己和环境的真实想像来进行。这是心灵的一个根本的原则，是我们存在的方式。

当我们看到心灵的这一原则生动而神奇地在一个被催眠者身上体验出来时，我们禁不住会以为有某种玄秘的、超自然的力量在起作用。实际上，我们所看到的只不过是人脑与神经系统正常的工作过程。

比如，你告诉一个反应良好的被催眠者说，他正站在北极之上，那么他不仅会打哆嗦，而且还会感到寒冷，他的身体也会作出反应——全身起了一层鸡皮疙瘩。如果要求一个完全清醒的大学生想像他的一个手指浸在冰水里，我们也会看到同样的现象，那只手的温度会有一定程度的下降。

如果你告诉一个被催眠者，你的手指是一根又红又烫的火棍，那么当你用手指触及他时，他不仅会疼得皱眉，而且心脏、血管和淋巴系统也会产生反应，就仿佛你的手指真是一根发烫的火棍，在他的皮肤上造成灼伤甚至水泡一样。如果让完全清醒的大学生想像他的前额有一处皮肤发热，温度计便会显示出实际皮肤温度的升高。在催眠实验中，类似的这种现象并不少见。被催眠的对象完全是在凭借自己的想像而产生作用，并作出反应。

不仅如此，我们视觉所及的事物也能触动我们的想像。哈佛大学一个研究组最近所做的研究结果显示，“我们所观看到的事物”确实能够影响我们的想像力、学习模式，以及行为。其过程是这样的，首先，我们经常接触各种新的行为与人物；然后，我们学习及培养这些新的行为；最后，也是最重要的一步就是，我们把这些行为当作自己的行为一样接受下来，这样它就变成了我

们的东西。

在人类发展的过程中，我们必须了解的重要事实是“重复观看”与“重复诉说”在塑造我们前途上所发挥的重要影响力。各种知识及资料每天以“无害的，且几乎不为人所注意”的方式持续输进我们的脑中，但我们并没有反应，到了后来，我们再也没有能力去了解反应的基础。换句话说，在我们不知不觉当中，我们的价值系统就已经形成了。

如果你和我能够打开我们脑中的屏幕——这时候，我们的头脑是摄影机，而不是接收机——那将如何？如果我们能够自己编写、制作、演出、排演及播出自己的节目，同时又能把它们录下来，供我们自己观看，以及日后播出，那该有多好啊，我们可以这样做，其实每天的生活中，不管白天或是夜晚，我们也确实这样做。事实上我们的思想无法分辨真实的生活经验和生动重复的幻想经验。

解释这种想像经验的力量，是了解人类行为的基本关键。你所“看到（想到）”的，就是你所将得到的。我们在生活中的表现及行为，并不是配合事实，而是配合我们对事物的看法。我们每天所做的决定中，有很多是以我们对自己的看法为基础，而且这些看法全被当作“事实”贮存在我们的脑中——实际上，这些观念实在只是综合了我们从家人、朋友及同伴那儿听来的一些资料、过去的经验，以及我们从书本、广播、电视中所听到和看到的一些信息罢了。

已故的著名心理学家威廉·马斯顿向那些经人推荐前来求职的年轻人介绍了一种办法——“排练实践”，也即“想像实践”。以此帮助他们找到了更好的工作。如果你要与他人进行一次重要谈话，例如去申请一项工作，他会向你提出以下建议：

1. 事先对谈话做好准备。
2. 把可能问到的各种问题在你心里细细考虑一遍，想好你

要做出的答案。

3. 然后在心里“排练”一下这次谈话。即使你排练的问题一个也没有用上，这种事先排练也能创造奇迹。它使你产生自信。

虽然现实生活不像舞台上演戏一样有台词可背，但事先排练仍然可以帮助你自由对答，并使你在不同的情况下仍然能够作出自然的反应，因为你已经练习过自然的反应。

因此，自古以来，很多成功人士都在运用“心理图像”和“排练实践”的方法，以帮助自己获得成功。

积极思考和想像是一种思维模式，它使我们在面临弱势的情形时仍能寻求最好的、最有利的结果。换句话说，在追求某种目标时，即使举步维艰，仍有所指望。事实也证明，当你往好的一面想时，你便有可能获得由弱而强的能力。积极思考和想像是一种深思熟虑的过程，也是一种主观的选择。

所以，我们要尊重我们的想像和思考，并从中去发现我们未曾有过的惊奇。

这样，你的生活不是更愉悦，你的思考不是更可靠，你的信息量不是更多吗？

人与其他动物有一点最大的不同——就是人有创造力。人类原本就具有非凡的创造力。小孩子即是天生的“创意大师”，透过想像，扫帚可以变成神奇的交通工具；浴巾可以当成晚礼服；垃圾桶可以当作钢盔。透过游戏，小孩子的创意和联想，把眼前的东西变成想要的东西。

但不幸的是，在我们成长的环境中，为人父母者总是希望子女能趋吉避凶。鼓励谨慎，牺牲好奇心；鼓励安全，牺牲冒险。不是限制孩子什么不能做，就是训诫小孩不听话的恶果是什么。如果孩子有什么“创新”的想法，少不了又会被狠狠地浇一盆冷水——“不要做白日梦了”。就这样孩子慢慢地失去了好奇心和创造力。

可是，不知你发现没有，古往今来，许多白手起家而最终获得了赫赫声名或巨大财富的人，其中大多数人都是运用了创造力而取得成功的。他们常常思考那些别人还没有思考过的事，干别人还没有干过的事，走人家还没有走过的路，制造人家还没有制造过的东西。

发明大王爱迪生原来是一个默默无闻的穷小子，当他靠卖报纸维持生计时，没有谁知道他，也没有谁去关心他。但是，当他发明了电灯后，名望与财富闪电一般落到他的身上来了。如今，全世界没有一个角落里不挂着他发明的电灯泡，更没有一个人不敬仰这位给人类带来光明、驱走黑暗的伟人。他之所以能够一鸣惊人，其原因就是他制造了一种人家从来也没有制造过的日用品。

蒸汽机发明家瓦特之所以能够名垂千古，受到世人的称颂，就是因为他偶然地注意到了许多人都看到过但却没有在意过的茶壶上的水蒸气。

发现地心引力的牛顿的成名更是简单得很，他不过为因看见树上落下了一颗苹果，而对此略微思索了一下罢了。

马克思之所以能够让自己的大名轰动全球，使整个人类史上添异彩，就因为他创立了一种别人从未创立过的社会主义学说。

林肯之所以能够成为美国第一伟人，是因为他发动了一番人道上的伟业——解放黑奴运动。这是以前历届总统都未曾做过的。

如果你觉得上面的例子不具有说服力的话，请再看看下面的例子吧！

一位荷兰的镜片制造商汉斯·李伯斯，因为童心未泯，有一天他突发奇想，左右手各拿一只镜片，然后从双眼透视过去。结果呢？他发明了望远镜。

瑞士工程师乔治·德梅斯特拉有一天到树林散步，回到家时发现裤子上沾了许多小刺果，他觉得很好奇，就用显微镜观察，看到刺果的芒刺上有小“钩”，会钩住布料纤维上的环。于是他利用这种原理研制人造的“钩环扣”，而发明了尼龙绒扣。现在，这种发明已普遍地使用在球鞋、袋子、衣服和日常用品上。

另有一位名叫汤姆斯·亚当的美国摄影师，因工作上的需要，而积极寻求橡胶的取代品。他跟厂商要了一块树胶来做实验，那树胶是从中南美洲的某种树上摘下来的。

有一天，当汤姆斯·亚当工作感到很“乏味”时，就把这块树胶放到嘴里去嚼，发觉味道很不错。经过数次改良后，他成功地发明了口香糖，成为巨富。

请相信这个事实：创造力能带给你无尽的财富。

有一个道理是非常显而易见的，那就是随着人类的进步和科技的日新月异，一定有许多新兴的事业，在不久的将来会有一个飞速的发展。一般在工商界有经验的人，差不多都知道，一项新兴的事业由于没有很多人的涉入，竞争不会很激烈，成功的机会要比老事业来得迅速而容易。同时，我们也不必担忧，以为成功来得快的事业，失败起来也一定比别人快。这种推理是错误的。只要我们能真正抓住市场的需要，并且能有意识地 and 谨慎地使这种需要得到满足，那么新事业的根基，就会稳稳地掌握在我们的手中，我们尽管大着胆子去创业就行了。从理论上说，人们的欲望是无穷的，当然有些欲望已经得到满足，但是世界上仍然潜伏着人们的各种需要，就这个角度来说，还未被人们发现的事业，实在是多得不计其数。当然，这些需要即使被我们发现了，但要想把它们发扬光大，还要经过长久的艰苦的努力。但对此我们也不必急躁，许多在开始时进行得很缓慢的人，往往以后都能取得成功。

创新，是经营人生者通向富有的捷径，企业家的高低优劣之分也往往因此而产生。毫无疑问，除了经商之外的人要想成为成大事的人，必须在思维上要达到这样一种程度：用新思维突破常规观念，超越自己的过去，更要超越对手的思维能力。

对于试图成大事的人来说，必须明白：人们为了取得对尚未认识的事物的认识，总要探索前人没有运用过的思维方法，寻求