

世图励志经典

改变人生命运

的9种思维习惯

[日]植西聪◆著 高丽霞◆译

W 世界图书出版公司

改变人生命运的 9 种思维习惯

[日] 植西聪 ◆ 著

高丽霞 ◆ 译

世界图书出版公司

上海·西安·北京·广州

图书在版编目(CIP)数据

改变人生命运的9种思维习惯/(日)植西聪著;高丽霞译. — 上海:

上海世界图书出版公司, 2005.1.

ISBN 7 5062 7085 4

I. 改... II. ①植... ②高... 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(2004) 第12848

TITLE:「運命を変える9つの思考習慣」

by 「植西聡」

Copyright ©2002 by Akira Uenishi

Original Japanese language edition published by Hankyu Communications Co., Ltd.

All rights reserved, including the right to reproduce this book or portions thereof
in any form without the written permission of the publisher.

Chinese translation right arranged with Hankyu Communications Co., Ltd.

Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

改变人生命运的9种思维习惯

〔日〕植西聪著 高丽霞译

上海世界图书出版公司 出版发行

上海市尚文路185号B楼 邮政编码 200010

上海竟成印务有限公司印刷

(如发现质量问题请与印刷厂联系)

电话 021 55391771

各地新华书店经销

开本: 850 × 1168 1/24 印张: 8.5 字数: 150千字

2005年1月第1版 2005年1月第1次印刷

印数: 1 10000

ISBN 7 5062 7085 4 / Z · 170

图字: 09 2004 126号

定价: 19.80 元

<http://www.wpcsh.com>

前言

我猜想正在读这本书的各位大概也有一些烦心事,并想扭转自己的人生吧。

让大家烦恼的理由很多,比如“找不到满意的工作”、“与公司同事不能和睦相处”、“跟上司合不来”、“被裁员了”、“失恋了”、“没有朋友”、“得不到异性喜欢”、“与家人的关系不融洽”、“身体不好”等等。或许就是出于这些原因,我们才觉得自己很倒霉,做什么都不顺利,运气不好,无论如何也要想个办法来扭转一下命运。

认为自己不走运希望扭转运气的这种心情,我非常理解。但是,首先我们应该好好考虑一下不走运的原因。

没能力,没学历,身体弱,没资金,相貌丑,性格不好,这些都算不上原因。

幸运与不幸的差别产生于你的内心。如果你的心里满是消极念头,运气也会变差。相反,如果心态是积极的,运气也可能就会不断好转。

考虑不开心的事情,消极的念头会占据你的心灵,造成消极情绪波动。这种波动又会带来其他倒霉事。真的遇上了倒霉事,我们又会往坏处想,不顺心的事情又会多一桩。一旦我们开始考虑那些烦心事,不顺心的情况会越来越来。

这跟天生没有一点关系。有些人可能前半生很走运,但是命运的齿轮不幸脱节一次之后,人生就走上了下坡路,从此与厄运做伴。

前些日子,电视里播放了歌手江莉千惠美的专题节目。少年时代的她已经是一名成功歌手,与美空云雀和雪村泉组成3少女组合,一度活跃于歌坛。她还跟当时的大牌明星——高仓健结了婚,过着幸福无比的生活。但是谁也没想到得了妊娠中毒症之后,她的人生竟然发生了彻底变化。先是丈夫高仓健开始离家出走,接着担任经纪人的姐姐又骗走了2亿日元,后来,咽喉息肉夺走了她的



美妙歌喉。最后一个人孤苦伶仃地死于脑溢血。

有过一次不幸，就一直怨恨在心，从而导致不幸的人生，这是经常会看到的悲剧，并不仅是江莉千惠美一个人的遭遇。

有句话说“富人越来越富有，穷人越来越贫穷”。它的意思应该这样理解：正因为富人可能拥有比较宽广的心胸，也就是能够保持积极的心态，所以能够集聚越来越多的好运气。而穷人没有钱的时候，心情也变得消极，倒霉的事情就接二连三地发生。

如果你希望“变得富有”，“过上美好生活”，“事业有所发展”，“能够出人头地”，“拥有幸福的婚姻”，就必须让自己的心灵充满乐观积极的想法。这样才能产生积极情绪波动，我们的人生才会呈现出亮丽的玫瑰色彩。认为自己的人生总是不顺利，很想改变人生的读者，我要跟你们说的是：“让自己的心灵变得积极起来！人生一定会有好转。”

潜意识学界的权威、美国牧师约瑟夫·墨菲（Joseph Murphy）有一句代表名言：“心里想着好的事会有好事发生，想着坏事会更加倒霉。”这句话清楚地概括了前面我所讲述的意思。

怎样才能让我们的心灵充满积极的念头呢？或者说如何才能保持积极的心态呢？

我的建议是：要保持积极健康的心态，就要具备“积极心”、“乐观心”和“爱人心”。

有“积极心”，就是要拥有梦想和希望，积极向上。

有“乐观心”，就是无论身处何种困境，也要乐观积极地思考，让心灵得到放松。

有“爱人心”，就是要尊重他人并且为他人带来快乐。

拥有了这三颗心，你的心理也会向积极方向转变。

培养“积极心”，需要“上升式思维”、“可能性思维”和“行动思维”三种思维方式。培养“乐观心”，需要学会“乐观”、“爱己”和“快乐生活”思维方式。培养“爱人心”则离不开“尊重他人思维”、“乐于给予思维”和“奉献思维”。

如果能将这9种思维方式习惯成自然，你的心灵里会充满积极的想法，这种积极情绪波动又会带来更多称心事。你的人生也会不断地好转起来。或者说你已经把健康、幸福、成功三者掌握在了自己手中。





第一章——积极心 1

上升式思维——拥有梦想和愿望

1. 只要拥有梦想心态就会积极起来 2
2. 把现在想做的事情作为自己的愿望吧 4
3. 愿望会带来健康的心态 6
4. 上升式思维会提升生命力 8
5. 拥有愿望的瞬间会看到无限光明 10
6. 新年里要确定新的目标 12
7. 一个可行的目标会使干劲倍增 14
8. 没有热情就无法实现愿望 17
9. 想像训练可以激发热情 20
10. 确定愿望可以增强热情 22

第二章——积极心 2

可能性思维——要坚信自己绝对能够做到

1. “我不行”这种思维方式来自于幼年时期的负面暗示 26
2. 突破自我局限, 尝试全新思维 28
3. 恐惧使我们无法完成力所能及之事 30
4. 有效运用潜意识可以帮助实现梦想 33
5. 相信自己“一定能行”, 潜意识会帮助我们 35
6. 年龄永远不是障碍 37
7. 信念会带来奇迹 40

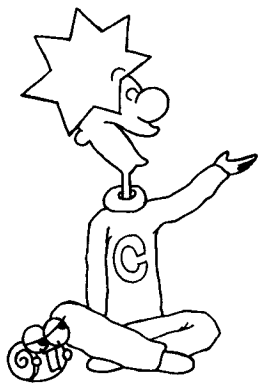


8. 坚定的信念可以治疗疾病 42

第三章——积极心 3

行动思维——积极进行挑战

1. 命运如何取决于你的行动 46
2. 没有实际行动,想法永远无法实现 49
3. 感到迷惘的时候就先行动吧 51
4. 迅速付诸行动非常重要 53
5. 养成经常出门的习惯 54
6. 下定决心行动的话会有好结果 56
7. 要培养持久心,就让自己成为主导者 58
8. 榜样会让行动变得容易 60
9. 在坚持中获得力量 62
10. 坚持上5年,事业会走向成功 64



第四章——乐观心 1

乐观思维——凡事都要肯定性思考

1. 心想好事就会有好事发生 68
2. 不要总是感到束手无策 70
3. 将逆境转变为顺境 73
4. 身处逆境也要乐观思考 75
5. 把一切都看作是锻炼,心情会轻松起来 77
6. 走了冤枉路的时候,就想想这对健康很有帮助 79
7. 无论何事都要从积极的一面去看 81



8. 自己付了钱,会给别人带来幸福 83

9. 凡事无需悲观 85

10. 消除了烦恼,幸福会随之降临 87

第五章——乐观心 2

爱己思维——爱惜自己

1. 爱己就是不要觉得自卑 90

2. 分析性格要从有利于自己的角度出发 92

3. 遇事不要往最坏的方面想 94

4. 成功人士善于自我保护 97

5. 要爱惜自己的身体 99

6. 学会喜欢自己 101

7. 比“下”有余 103

8. 逃避也是一种选择 105

9. 学会拒绝也很重要 106

10. 自己的事情自己决定 108



第六章——乐观心 3

快乐生活思维——制造快乐感觉

1. 要想获得快乐就不要谈论消极话题 112

2. 扩大自己的意识空间 114

3. 多多感受“喜”“乐”心情 115

4. 抓住眼前时光体会快乐 117

5. 投入自然怀抱体会感动 119



6. 培养爱好让心灵放松 121
7. 休息可以增加生命能量 123
8. 运动让人兴奋 125
9. 笑口常开有助于增强免疫力 127
10. 音乐会给心灵带来轻松 129

第七章——爱人心 1

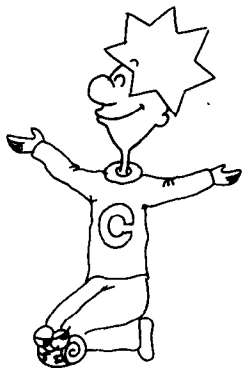
尊重他人的思维——重视他人

1. 自我必要感是人们最强烈的欲望 132
2. 不肯听取他人意见的人不会受欢迎 134
3. 倾听会让对方心情愉快 136
4. 丰臣秀吉和田中角荣都尊重他人 138
5. 成功者不会爽约 139
6. 遵守工作计划会得到信任 141
7. 驳斥对方要分清时间、场合和对象 143
8. 陈述个人主张前提是不不要激怒对方 145
9. 凡事要有感激之心 147
10. 对活动主持者和干事要表示感谢 149

第八章——爱人心 2

乐于给予思维——为他人带来快乐

1. 人生的目的在于为别人带来快乐 152
2. 给别人快乐会增强自己的运势 154
3. 集会能给参加者带来快乐,才会有人气 156





4. 赞扬会获得对方好感 158
5. 懂得尊重对方的商家会获得发展 160
6. 支持别人的意见或想法 162
7. 幽默带给我们幸福和健康 164
8. 面带微笑打个招呼,我们会变得幸福 166
9. 奉献精神会实现我们的梦想 168
10. 坚持寄明信片,最后成了亿万富翁 170

第九章——爱人心 3

奉献思维——帮助别人、乐于奉献

1. 真诚助人,自己的愿望也会成真 174
2. 幸福如同香水 176
3. 给予别人,自己会获得回报 178
4. 将别人的快乐视作自己的快乐 180
5. 奉献之心可以赢得顾客 182
6. 得到大家的认可,生活会变得有意义 184
7. 帮助别人会感到幸福 186
8. 奉献精神可医顽症 188
9. 乐于介绍别人的人会获得成功 190
10. 答应别人的请求,会得到更多幸运 192

后记 194



第一章

积极心 1



上升式思维——拥有梦想和愿望

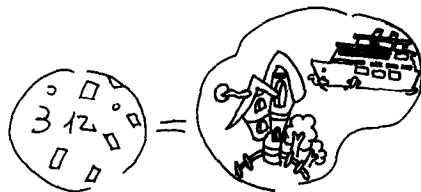
1. 只要拥有梦想心态就会积极起来

虽然很清楚保持积极心态的重要性,可是有很多人或许会觉得不能马上改变自己。拥有积极心态(心中充满积极的念头)的首要秘诀是:拥有梦想和希望,心里有些激动又喜不自禁。

有一次,我到附近的一家面馆吃饭,店里的女服务员们正在开心地聊天。当时只有我一个客人,所以她们也聊得很自在。

“现在卖的彩票奖金是3亿日元呢,我说你们要是中了奖会干什么?”

“先找个什么地方捐上1亿元,再拿出1亿元买房子,剩下的钱就去周游世界,买点喜欢的东西和衣服,尝遍天下美食,余下的钱大概会存起



来吧。”

“我想坐着豪华游轮围着世界转一圈。还有我的兴趣是跳舞,所以想去参加奥地利的宫廷舞会,和英俊的男士跳上一曲华尔兹。然后嘛,到青山区买座亿元公寓,养一群最



最可爱的小狗，和它们一起生活。”

“虽然没中奖，但是这样想一想也好开心啊。”

“是呀。只是想想就觉得心在扑通扑通跳呢。”

听了这些话我深有同感。

拥有了梦想或者希望，心里就有了盼头，我们的心态也会变得积极。比起总想些无聊的事情来，这样不是开心得多吗？

孩提时代的我们都曾经拥有关于未来的梦想：“想当飞行员”、“想做职业棒球运动员”、“想当空姐”、“想做演员”等等。

那时一想到自己的梦想，我们也曾经很激动吧。可是长大以后，我们却变得很现实，丢掉了梦想和希望。也可能是因为忙于生活而无暇顾及吧。但是如果想扭转我们的人生，就必须拥有更多的梦想和希望。

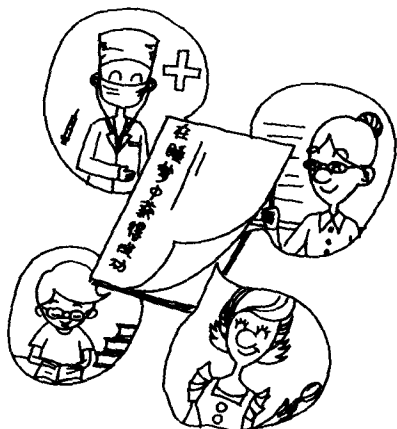
“想成为飞行员，到火星去看看”、“想发明长生不老的药”，哪怕是这样不切实际的梦想也没关系。

总之，请为自己设定一个大大的梦想。只要你去构思这个梦想，就会看到效果，心态会积极起来。



2. 把现在想做的事情作为自己的愿望吧

有些人虽然明白了“要拥有梦想和希望”，却不知道该把什么作为自己的梦想。约瑟夫·墨菲（Joseph Murphy）博士是一位牧师也是教育学家，曾经写过名为《在睡梦中获得成功》的畅销书。关于愿望，他在书中这样写道：“如果你是物理学家，就应该去发现能够获得诺贝尔奖的物理法则。如果是教育学家，就应该成为优秀的教师，激发学生们认真学习的热情。如果是家庭主妇，就要维护家庭的安宁温馨，让丈夫和孩子得到幸福。如果是医生，就要诊断准确、妙手回春，被患者们奉若



神明。如果是文学家,就应该写出拥有众多读者、或是永存后世的作品。如果是实业家,就应该生产出优质产品,广拓销路;获取正当利益,多给员工们发工资让他们的家庭能够生活富足;给股东们丰厚的回报,并且出色地完成作为公司代表应承担的义务。”这些就是墨菲所说的愿望。

另外,他还这样写道“成功会让人幸福,绝对不是坏事”。

当你确信自己的愿望完全正确的时候,潜意识的力量就开始引导你走向成功。

如果你不知道该把什么作为自己的愿望,就不要想得太复杂,只要想着把手头的事情出色完成就可以了。

有些事情虽然现在还没做,但是你觉得今后无论如何都要做,那就把这样的事情作为自己的愿望吧。

有些事例举世闻名。比如哥伦布满心希望发现新大陆。莱特兄弟的梦想是遨游天空。爱迪生的愿望则是想发明白炽灯。世界上的发明或发现就是依靠这些人的愿望才得以实现的。



3. 愿望会带来健康的心态

即便没有伟大的理想，大多数人都会有个小小的心愿。

我们过新年时会去参拜神社。很多人认为“这是自古以来的习惯，大家都去，我也去吧”。很多人在神社里为新的一年祈祷：“但愿今年能够生意兴隆”、“希望考试顺利”、“请保佑我入学考试合格”、“希望找到合适的对象”、“保佑我的彩票中奖”、“保佑我治好病”等，大家双手合十，在心里默默祈祷。

为什么人会有愿望呢？

是由于我们在进步中感受到了喜悦。出于本能，我们会希望今天比昨天，明天又比今天能有进步，哪怕是一点点也好。甚至可以说

我们活着的目的就是拥有愿望、不断进步。

环视一下你的四周吧。收音机、电视机、录音机、文字处理机、电脑，与十年前相比是不是已经截然不同了？日新月异的变化，我们最清楚不过。

走在街上，你会发现迪厅变成了卡拉OK歌厅，米店变成了便利店，餐厅变成了弹子球店，店铺的形式也发生了很大变化。



人们就是这样想出各种各样的创意,考虑着新鲜事,每天都在进步。

也有人说愿望和欲望并不是什么好事。但是,“想做点事情”,这是我们的本能,也符合宇宙发展规律。邪恶的念头当然要反对,但是那些为世人造福的愿望可以为你带来乐观健康的心态。

