

相信 你行

积极心态的力量

BELIEVE
YOU
CAN

(美) 约翰·梅森 (John Mason) 著
张沁 赖伟雄 译



敢于做真实的自己，就会有奇迹发生。



相信 你行

积极心态的力量

BELIEVE
YOU
CAN

(美) 约翰·梅森 (John Mason) _ 著

张沁 赖伟雄 译



九州出版社
JIUZHOU PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

相信你行：积极心态的力量 / (美) 梅森著；张沁，
赖伟雄译. — 北京：九州出版社，2013.5

ISBN 978-7-5108-2111-0

I. ①相… II. ①梅… ②张… ③赖… 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 (2013) 第088914号

Copyright © by John Mason

Originally published in English under the title

Believe You Can: the power of a positive attitude

By Revell A division of Baker Publishing Group

Grand Rapids, Michigan, 49516, U.S.A.

All rights reserved.

The simplified Chinese translation rights arranged through Rightol Media

(本书中文简体版权经由锐拓传媒取得Email:copyright@rightol.com)

相信你行

作 者 (美) 约翰·梅森 著 张沁 赖伟雄 译

出版发行 九州出版社

出 版 人 黄宪华

地 址 北京市西城区阜外大街甲35号(100037)

发行电话 (010) 68992190/2/3/5/6

网 址 www.jiuzhoupress.com

电子信箱 jiuzhou@jiuzhoupress.com

印 刷 环球印刷(北京)有限公司

开 本 880毫米×1230毫米 32开

印 张 4.5

字 数 130千字

版 次 2013年5月第1版

印 次 2013年5月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5108-2111-0

定 价 25.00元

前 言

你是上帝的杰作。可是为什么还有那么多人不接纳他们自己呢？更难以置信的是，为什么他们总在试图改变自己的身份？

上帝在你的生命中有一个美好的计划。他为你安排了一份工作，没有人做得像你一样好。在数十亿求职者中，你是最合适的人选。

据说“伟大”最大的敌人是完美，我们最大的敌人就是自己。总会有挑剔的声音说：“像他一样吧，你什么都不是；跟他学学，跟着大家走吧。”当你尝试像别人一样时，你能做到的最好都只能是第二。

是时候让我们的目光离开自己，转向上帝了。他人总会干扰你，而上帝总会让你留在正轨上。挖掘上天给予你的潜力，成为你应该成为的人吧。跟随你自己的计划，活出一个无限的生命吧。

目 录

1. 如果你不是你，那你会有谁呢.....001
2. 辩解式谎言.....003
3. 不要为难自己.....005
4. 热情能达成才华无法达成的事情.....008
5. 托马斯·爱迪生害怕黑暗.....010
6. 诚实仍是最好的策略.....012
7. 即使所有的方法都失败了，忍耐依然会获胜.....014
8. 使命的引力.....017
9. 抓住今天.....019
10. 更善良一些.....021
11. 停车咪表提醒我们：即使不动，也要花钱.....023
12. 做一些事情.....025
13. 开始要比停止更快.....027
14. 你不能不让猪在烂泥中打滚.....030
15. 人们更多的是放弃，而不是失败.....033
16. 你有成功的潜力和机会.....035
17. 你给予多少，就能成长多少.....037
18. 改变是永远的.....040

- 19.** 你的话反映出你对未来的信心.....042
- 20.** 没有期待的人，永远不会失望.....044
- 21.** 当你拉伸真理，它总是会反弹到你身上.....046
- 22.** 不要让遗憾取代梦想.....048
- 23.** 在某一领域成为权威.....050
- 24.** 把时间和精力用于创造，而不是批评.....052
- 25.** 行动减少恐惧.....054
- 26.** 从某个地方开始.....056
- 27.** 勇于挑战自己的极限.....058
- 28.** 先有坚定信念，再有伟大行动.....061
- 29.** 迎合的奖赏是，每一个人都喜欢你，除了你自己.....063
- 30.** 你还在犹豫不决吗.....065
- 31.** 当你摔倒时，从地上捡起一些东西.....067
- 32.** 首先饶恕他人.....069
- 33.** 你会输给冒险者.....071
- 34.** 给予是最大的祝福.....073
- 35.** 与人比较不能说明任何事情.....075
- 36.** 投资于他人.....077
- 37.** 时间飞逝，要抓紧它.....081
- 38.** 如果你等待，也许已经太晚.....083
- 39.** 卓越绝不是偶然.....086
- 40.** 挫折中隐藏着机会.....088
- 41.** 创新还是改善.....091
- 42.** 当你做正确事情的时候，批评就是赞美.....093

- 43. 嫉妒夺取他人，偷取自己.....095
- 44. 真正的赢家总在赢.....097
- 45. 热情是内心的事情.....109
- 46. 恐惧是信念的反面.....101
- 47. 敢于冒险.....103
- 48. 激情很有威力.....105
- 49. 生活不只是加快速度那么简单.....108
- 50. 机会无处不在.....110
- 51. 原谅他们吧——这是你的敌人最不想你做的事情.....112
- 52. 你在空挡开车.....113
- 53. 信念的力量.....115
- 54. 不要比较.....116
- 55. 真理无需大声说出来.....119
- 56. 什么力量比爱更有威力.....121
- 57. 不要让事情粘着你.....123
- 58. 没有失败.....124
- 59. 事情做得越多，完成的就越少.....126
- 60. 帮助他人成功，你就能最快和最好地成功.....128
- 61. 预备自己去接受，而不是抗拒.....130
- 62. 没有任何人是无关紧要的.....132
- 63. 每一位成功者都得到过他人的帮助.....134
- 64. 信念就像牙刷，每天都要用，但不要用别人的.....136
- 65. 在生命最后，没有人说他希望更多地加班.....137

1.

如果你不是你，那你会是谁呢

一位中年妇女心脏病犯了，被送进急救室。在死亡的边缘，她看到了上帝。她问上帝，她是不是就这样死去？上帝回答说：“不是的，你还能活四十三年两个月零八天。”

康复后，她决定留在医院做整形手术，吸去多余的脂肪，把小肚子整平了，总之全身都要改变。她甚至请人来给她染发、美容，因为她想到她的日子还长，要好好享受。

办完出院手续后，在过马路时，她被一辆急速的救护车撞死了。

见到上帝后，她气愤地问上帝：“你说过我还能活四十多年啊。”

上帝回答说：“我并不认识你。”

做自己吧。请想想：你所知道的大多数不满意自己的人，是不是都在想成为其他人，总想做他们不该做的事情呢？刚果有一则谚语说：“一块木头在水中，经过十年也不会变成鳄鱼。”

先知耶利米问：“古实人岂能改变皮肤呢？豹岂能改变斑点呢？”

英国神学家朱利叶斯·黑尔（1795-1855年）说：“做自己吧，这样你才能变得更好。”

美国心理学家卡尔·罗杰斯（1902-1987年）说：“看似矛盾的是，只有当我接受自己，我才能改变。”

德国著名诗人弗雷德里克·西奥菲勒斯（1724-1803年）说：

“一个只相信他人建议，而自己没有主意的人，无异于一个奴隶。”

没有人比一个总想成为别人的人更失望或不开心的了。

削足适履只会使自己无所适从，如果你对自己的生活没有一个规划，你只能模仿别人。绝不要希望成为别人，除了你自己。法国作家安德烈·纪德（1869-1951年）说：“宁可因为做自己而被恨，也不要因为做别人而被爱。”

美国当代作家多丽丝·莫特曼说：“除非你善待自己，否则你将永远不会满足于你已拥有的。”

你只有一次生命，是你自己的。沿着别人的轨道前行，永远也不能留下自己的脚印。生活中大多数挑战源于我们不了解自己，忽略我们的真实价值。19世纪英国经济学家和哲学家约翰·斯图亚特·米勒说：“一切美好的东西……都是原创的。”

大多数人终其一生都不了解自己，不要让这样的事情发生在你身上。美国南加州大学特殊教育教授利奥·贝斯卡格拉告诫我们：

“这世界上最简单的事情，就是成为你自己，最难的事情是成为别人期待的你。不要让他们左右你的生活。”

勇气的反义词不是害怕，而是迎合。生活中没有什么比试图成为别人更令人沮丧和精疲力竭的。

思考一下历史上最著名的艺术大师的话吧：

我母亲对我说：“如果你当兵，你要成为将军；如果你做教士，你要成为教皇。”我后来做了画家，最终成了毕加索。

没有人靠模仿成为伟人。模仿是有限的，不要成为某个人的复制品。留下自己的影响力吧，敢于做自己。

2.

辩解式谎言

在我的职业生涯中，我9000次投篮不中，输掉了300场比赛，26次被委派投下决定性的一球，却没有投中。我一次又一次、一次又一次地失败，所以我最终获得了成功。

——迈克尔·乔丹

（曾经是全美最伟大的篮球运动员）

如果我们仔细寻找，你会发现这个世界有很多富有创造力的人。不要将你的生命一半浪费在告诉别人你要做什么，一半又来解释你为什么没去做。争辩只能证明你做了不该做的事，别人也只会认为你没有做该做的事。

错误中隐含着教训，但如果我们把失败归咎于他人，我们就不会有任何收获。当你寻找借口时，你就放弃了改变和进步的机会。无论你跌倒多少次，除非你说有人推倒你，否则你就不是失败者。英国著名诗人艾德蒙·高斯（1849-1928年）说：“不要在意你称赞谁，但要小心你责备谁。”

如果你找到了借口，不要把它拿出来。失败者是制造借口的专家。如果你不够坚强，总有足够的借口让你使用。对于我们不想做的

事情，找理由总是比找时间去做它们更容易。

去寻找办法，而不要寻找借口。当你犯了一个错误，再找借口时，你就犯下了两个错误。英国人物肖像画家威廉·布雷克（1757-1827年）说：“狐狸总是责怪陷阱，而不是自己。”不要让自己像那个老奸巨猾的狐狸那样说话。

美国幽默作家亚瑟·贵特曼（1871-1943年）说：“承认错误是为自己加分，证明自己比之前更明智。”

正确地做一件事情，总是比绞尽脑汁为自己开脱容易得多。寻找理由时，你是在浪费时间和创造性能量。

寻找借口其实是将房子建在失败的废墟上；辩解比谎言更糟糕、更麻烦，因为辩解增加了其他谎言。有人说，借口是苍白脸色上那层薄薄的皮肤。

大多数失败都来自惯于制造借口的人。当你擅长制造借口，你很难做好其他任何事情。《箴言》说：“诸般勤劳都有益处，嘴上多言乃至穷乏。”不要寻找借口，要寻找进步的方法。

失败的原因有很多，但没有一项是借口。不要让困难成为辩解。你可以选择：要么抱怨困难，要么寻找突破口。开脱责任永远不会使你达成目标。

真正想成功的人会找到方法，其他人则找到借口。如果你问有些人为什么生活中充满失败，他会告诉你成功只是运气。不要接受那个辩解。

3.

不要为难自己

父亲和儿子爬山，突然儿子摔倒受了伤，大声喊叫着：“哎哟、哎哟……”

令人惊讶的是，他在山间听到了一个同样的声音在重复着：“哎哟、哎哟……”

儿子惊奇地问：“你是谁？”

那个声音重复着：“你是谁？”

儿子生气地尖叫道：“胆小鬼！”

他收到了同样的回答：“胆小鬼！”

儿子看看父亲，问：“怎么回事？”

父亲微笑着说：“孩子，听着。”

然后他大声对大山喊叫：“我佩服你！”

那个声音回答说：“我佩服你！”

父亲又对大山喊道：“你是冠军！”

那个声音也回敬：“你是冠军！”

儿子很惊讶，但还是不明白。

父亲解释道：“人们管它叫‘回声’，其实它就是真实的生活。它把你所说的和做的每一件事情都还给你。我们的生活其实是我们行

事为人的折射，它把你给予它的所有事情都还给你。”

生活不是巧合，它是你的一面镜子。如果你想知道你所遇到的大多数麻烦该由谁来负责，那就照照镜子吧。如果你踢那个应该为你的问题负责的人，你会疼得三个星期都坐不下来。我们别挡着自己的路了。

能征服自己的人，没有什么可以阻挡他。

——法国国王路易十四

美国现代舞蹈家斯图尔特·约翰逊说过：“我们在生活中要做的事情，不是超越他人，而是超越自己。打破自己的纪录，超越自己的昨天，比以前任何时候都更有力量地工作。”

19世纪美国大哲学家爱默生说道：“除了自己，任何人都欺骗不了你。”作为牧师和演说家的弗兰克·科瑞恩（1861-1928年）也说道：“我们最好的朋友和最糟糕的敌人，是我们自己的思想。”《箴言》23章7节说：“他心怎样思量，他为人就是怎样。”20世纪最伟大的积极思维大师诺曼·文森特·皮尔说：“不要在自己的大脑中建造障碍。”

不要只是看着你的现在，要开始看看你能去哪里。小心你的思想，因为你的思想决定你的言语和行为。

除了你自己，没有人能打败你。自我形象会为我们每一个人的成就设定边界。查尔斯·加勒·科尔顿说过：“当我们与自己争论，我们注定会输。这是一场内战。”

如果你怀疑自己，听听法国19世纪浪漫主义作家大仲马怎么说：“对自己总是怀疑的人，就像被征召去敌人阵营里当兵，要忍

受向自己挥来的拳头。”蒂姆·雷德蒙说：“不要做自己生活和使命的背叛者。”

你背负着你生活的整个世界。要知道：当你有了大梦想，你自己可能会成为你最大的敌人。美国心理学家詹姆斯·艾伦说：“你是自己必须面对的障碍。你必须选择自己所在的位置。”当你手脚发冷、头痛发热、鼻子不通气时，你是自己的医生。

弗兰克·泰格说：“你的未来有赖于许多因素，但主要在于你自己。”即使没有人相信你，你依然会成功；但如果你不相信自己，你注定不会成功。伟大作家金克拉说：“你的大脑中有什么画面，你的思维就会努力工作去达成它。当你改变你大脑的画面，你的表现就会自动改变。”你在“我是”后面加上什么，你就会成为什么。

4.

热情能达成才华无法达成的事情

英国作家查尔斯·金斯利说：“我们以为生活需要豪华和舒适才能快乐，其实我们所需要的只是对某些事情充满热情。”

寻找快乐最简单的方法就是数算你的恩典，而不是惦记那些没有到来的恩典。

伟大的积极思维大师诺曼·文森特·皮尔说：“思考鼓舞人心的事，谈论这些事，并付诸行动，你就会成为积极向上的人；生活会展现出全新的热情、更浓厚的兴趣和更大的意义。你可以积极思考、讨论和行动，你也可以消极、单调、乏味，使自己毫无生气。你可以用同样的方式激发灵感、兴奋和喜乐。”

热情几乎可以让你做成所有你想做的事情。这个世界属于充满热情的人。

你的热情反映了你的潜能、你未开发的资源和未来的产量。二战时期，英国首相温斯顿·丘吉尔说道：“成功是从一个失败走向另一个失败而热情不减。”没有喜乐和激情，你绝不可能攀登顶峰。

派普鲁斯提醒我们：“没有人是自动保持热情的。”热情必须通过新行动、新灵感、新努力和新远景来滋养。如果热情消失，这是你自己的错，你忘记滋养它了。热情是什么？亨利·切斯特说过：“热

情是怀着信念的行动，不多，也不少。”19世纪美国盲聋女作家、教育家海伦·凯勒说：“乐观是导致成功的信念。”

没有希望和信心，我们将一事无成。

让我们快乐的，不是我们所在的位置，而是我们如何看待它。有些人在冬天被冻僵，有些人则去滑雪。积极的态度总会创造积极的结果。小小的态度会带来巨大的不同。抑郁、灰心、悲观、绝望和挫折对人的伤害，比所有疾病加起来更大。

如果你活在消极中，你在整个航行中都会晕船。消极者还没开始就已经失败了一半。我非常同意英国首相丘吉尔的说法：“我是乐观主义者，因为做其他人都没有用。”你是否发现，无论悲观者有着多少忧虑，他总有空间容纳更多？中国有句谚语说：“咒骂黑暗，不如点燃蜡烛。”

我们的激情和潜能之间是直接相关的。如果你是世界的灯泡，除非你打开开关，否则别人不会知道。《传道书》教导我们：“凡你手所当做的事，要尽力去做。”积极心态是获取成功和成就的基础。

5.

托马斯·爱迪生害怕黑暗

没错！托马斯·爱迪生害怕黑暗，但他最终克服了这个障碍，发明了电灯泡。

查尔斯·加勒·克尔顿说：“患难和混乱时期，往往是创造伟大思想的时期。最纯净的金子是由最高温的熔炉炼出来的，最猛烈的闪电一定源于最黑暗的风暴。”

逆境是机会大门的铰链，困难是成长的代价。生活中的苦难是为了让我们变得更好，而不是更苦涩。逆境有着很多好处，阿尔弗雷德·D. 索查说：“长期以来，我一直以为，生活刚刚开始的时候，就遇到困难。有时候需要很长时间，才能克服某些困难。偿还某些欠账，然后，生活再开始。最后我终于明白，困难也是我生活的一部分。”

障碍是使自己变得更加刚强的动力，而不是放弃的理由。安·希门尼斯说：“在你达成任何有意义的事情的途中，将会有巨人挡路。”除非你面对它们，否则你无法带来改变。事实是：如果你喜欢容易的事情，你将会遇到困难。如果你不怕困难，你就会成功。最大的成功者是解决了最大困难的人。

如果你梦想着事事顺利，你就没有真正的梦想。要有美国女作家