



青少年励志经典文库
POCKET BOOK 32




心灵犹如一盏明灯，为我们指明方向。
心态不是一面镜子，而是我们用来改变自己的力量。

心态是一种力量

The Power of Spirit

【美】奥里森·马登 著
王晓芸 译

 新世界出版社
NEW WORLD PRESS



心态是一种力量

The Power of Spirit

【美】奥里森·马登 著
王晓芸 译



 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目(C I P)数据

心态是一种力量 / (美) 马登著 ; 王晓芸译. -- 北京 : 新世界出版社, 2013.6

ISBN 978-7-5104-4153-0

I. ①心… II. ①马… ②王… 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050625号

心态是一种力量

作 者: [美] 奥里森·马登

译 者: 王晓芸

责任编辑: 王正斌 潘星汉

责任印制: 李一鸣 郑珊珊

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京市西城区百万庄大街 24 号 (100037)

发行部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总编室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版权部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印 刷: 三河市兴达印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787 × 1092 1/32

字 数: 138 千字 印张: 7.5

版 次: 2013 年 9 月第 1 版 2013 年 9 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-4153-0

定 价: 20.00 元

版权所有 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

紫云文心·青少年励志经典文库

用智慧阅读人生，用心灵读懂命运

这是一套囊括了近百年来为欧美精英人士和普通民众提供了无数精神“正能量”的心灵励志经典。

它们或是讲故事，或是谈哲学，或是论人生，用不同形式探索每个人生命中都可能会经历的机遇、幸运、苦恼、欢乐、命运、挫折、信仰、财富、教育、理想等，它们想知道人生到底是苦还是乐，人们如何才能赢得幸福，人类怎样才算不虚此生……

或许它们不能给您提供一个标准答案，但却能让您更懂得如何成为一个人生智者。

青少年励志经典文库·第1辑：

1. 世界上最神奇的24堂课（升级版）
【美】查尔斯·哈奈尔 著
2. 智慧书
【西】巴尔塔沙·葛拉西安 著
3. 身体语言密码
【美】哈里·巴尔肯 著
4. 不抱怨的世界
【美】道格拉斯·勒顿 著
5. 秘密
【美】罗伯特·科利尔 著
6. 人性的弱点
【美】戴尔·卡耐基 著

青少年励志经典文库·第2辑：

7. 领袖判断力
【日】源赖朝 著
8. 语言的突破
【美】戴尔·卡耐基 著
9. 领袖影响力
【日】源赖朝 著

10. 美好的人生 【美】戴尔·卡耐基 著
11. 人性的优点 【美】戴尔·卡耐基 著
12. 克服胆怯 【日】源赖朝著

青少年励志经典文库·第3辑：

13. 心灵减压手册 【英】安妮·佩森·考尔 著
14. 伟大的人物 【美】戴尔·卡耐基 著
15. 快乐的人生 【美】戴尔·卡耐基 著
16. 做人的品格 【美】布克·华盛顿 著
17. 写给女人 【美】桃乐丝·卡耐基 著
18. 人性的光辉 【美】戴尔·卡耐基 著

青少年励志经典文库·第4辑：

19. 世界上最神奇的心理课
【美】查尔斯·哈奈尔 著
20. 硅谷禁书 【美】查尔斯·哈奈尔 著
21. 失落的致富经典 【美】华莱士·沃特莱斯 著
22. 失落的健康箴言 【美】华莱士·沃特莱斯 著
23. 失落的成功指南 【美】华莱士·沃特莱斯 著
24. 成功需要的修行 【美】纳撒尼尔·C.小福勒 著

青少年励志经典文库·第5辑：

25. 做你想做的人 【英】詹姆斯·艾伦 著
26. 25岁前必须要懂的79件事
【美】纳撒尼尔·C.小福勒 著
27. 自立 【美】拉尔夫·爱默生 著
28. 自助者天助 【英】塞缪尔·斯迈尔斯 著

29. 一生的游戏规则 【美】佛罗伦斯·希恩 著

30. 做人就做最棒的人 【美】奥里森·马登 著

青少年励志经典文库·第6辑：

31. 成为有吸引力的人 【美】奥里森·马登 著

32. 心态是一种力量 【美】奥里森·马登 著

33. 成功者的秘诀 【美】奥里森·马登 著

34. 做一个自信的人 【美】奥里森·马登 著

35. 人生路上的自我修炼 【美】奥里森·马登 著

36. 意志能改变世界 【美】奥里森·马登 著

青少年励志经典文库·第7辑：

37. 幸福生活讲座 【美】拉尔夫·沃尔多·川恩 著

38. 每天都是一次修行 【美】罗伯特·科利尔 著

39. 永远不要失去自信 【美】罗伯特·科利尔 著

40. 成功从专注开始 【美】瑟伦·杜蒙特 著

41. 做你自己 【美】罗伯特·科利尔 著

42. 修养九讲 【美】约翰·托德 著

青少年励志经典文库·第8辑：

43. 信念力 【美】奥里森·马登 著

44. 情绪控制术 【美】奥里森·马登 著

45. 少有人知道的秘密 【美】奥里森·马登 著

46. 人人都有爆发力 【美】克劳德·布里斯托 著

47. 吸引力法则 【美】威廉·沃克·阿特金森 著

48. 这辈子你能活得更好 【美】克劳德·布里斯托 著

青少年励志经典文库·第9辑：

- | | |
|------------|---------------|
| 49. 乌合之众 | 【法】古斯塔夫·勒庞 著 |
| 50. 沉思录 | 【古罗马】马可·奥勒留 著 |
| 51. 靠自己去成功 | 【美】约瑟夫·纽顿 著 |
| 52. 当下的力量 | 【美】约瑟夫·纽顿 著 |
| 53. 正能量 | 【美】克里斯汀·拉尔森 著 |
| 54. 成功的谎言 | 【美】布朗·兰登 著 |

青少年励志经典文库·第10辑：

- | | |
|--------------|--------------|
| 55. 成为领袖的秘密 | 【美】罗伯特·科利尔 著 |
| 56. 发现未知的自己 | 【美】奥里森·马登 著 |
| 57. 信念为你成就一切 | 【美】罗伯特·科利尔 著 |
| 58. 一生的资本 | 【美】奥里森·马登 著 |
| 59. 培根论人生 | 【英】弗兰西斯·培根 著 |
| 60. 蒙田随笔集 | 【法】蒙田 著 |

假如您能不断给我们建议，指出我们的不足，或推荐曾让自己拍案的小书给我们，当使小编们感激不尽。

策划热线：010-81570393

联络邮箱：youngbook@tom.com

直通QQ：2439007

袖珍馆QQ群：322284532

目 录

*The Power
of Spirit*
心态是一种力量

CONTENTS



第01章	心中有一个完美的自我	001
第02章	魅力≠漂亮脸蛋	011
第03章	凡事开心点	019
第04章	为什么偏偏你失败	027
第05章	展现出自己的个性	045
第06章	品格就是力量	055
第07章	因为自信，所以成功	077
第08章	磨炼自己的品行	083
第09章	成功需要锲而不舍	091
第10章	有决心才有开始	111
第11章	勇者无畏	125
第12章	没有必要自卑	149
第13章	心理健康很重要	163
第14章	给心灵洗个澡	179
第15章	克服胆怯	189
第16章	让坏情绪见鬼去吧	203
第17章	控制自己	211
第18章	不要自寻烦恼	217
第19章	用乐观的心态对待一切	225



第 01 章

心中有一个完美的自我

The Power of Spirit

德国哲学家康德曾经说过：“教育的目标就是让每个人在各方面变得完美起来，哪怕他现在对此还没有信心。”

还有一位作家说：“教育的一个伟大责任就是拿出自我，使他成为将要成为的模样，使他达到可以达到的最完美水平。”

一个是活在当下的活生生的自己，另一个则是将来可以成为的“我”——每个人的内心可能都有两个这样的自己在互相纠缠。我们往往能清楚地知道自己的过去和现在，但对那个将来的自己，我们却无法把握，只能在言语上描述，似乎觉得将要被造就的那个人与己无关。

既然我们在心里告诉自己：我可以成为一个比现在的自己优秀一万倍的人，我可以获得比现在辉煌一万倍的成就！那为什么不马上行动起来，让这个设想中的场景变为现实呢？这个世界评判我们的价值依据正是看我们到底是什么、到底有过什么成就。但我们更应该通过与过去的自己比较、以自己的进步来评判自己。

你的心中其实存在着一个以你为原型打造的“巨人”——一个更优秀、更志向远大的你，一个你渴望成就

的自己。“若干年后，他会在某个地方等你——此人便是你应该成为的那个人。”或许你已经多次向他投去匆匆一瞥，或许在你雄心满怀的时刻已经和他碰过面。为什么不呼唤这个强大的自己从幕后走到台前，放任他为你追求成功、努力谋生呢？为什么不唤醒他，让他为你弹奏生命的乐曲呢？

很多人的脑海中可能并没有这样一个更高大、更优秀的自我模型存在，他们不能坚持按最高的标准打造自己的理想，因此才无法唤出心中的巨人。优秀的人、成功的人之所以能做成他人无法达成的伟大的事情，是因为他们不会让自己始终持一种卑微、有限的自我印象，不会以肤浅、狭隘拘束自己。

我们便是自己人生的雕刻师，在生活的大理石上雕刻着自身的形象。我们应该成为什么样的人由雕刻的模板来决定。雕刻家想象中的画面便是他心中最完美的模板，这块大理石最后被塑造成什么样完全取决于这块模板。同理，出色的画作在跃然纸上之前也是先成形于画家的头脑中。要想具备卓越的人格，就必须怀有卓越的理想。艺术家们只会根据自己的理想模型进行创作。即便世界上技艺最高超的画家，也不能分裂这种紧密的连接，如果头脑中的模型是犹太，他就无法画出耶稣。在成就一幅画作之前，首先要在自己的灵魂深处有个理想的原型，画家的创作过程便是将这个理想的模板传递给画布的过程。对建筑师来说，

他的计划就是他的模型，他无法建造出比他计划建造的更出色的建筑。

世界总在不断的变化当中，你的生活也每天都有所不同。今天的你不同于昨天的你，“人不能两次踏进同一条河流”，你也不会在今天见到和昨天一模一样的自己。生活总在不停地变化，就如同你的身体总是在进行着能量的新陈代谢，细胞总是在不断更新和替换。修饰整个人格的，是思想；铸就所有品格的，是欲望和情感。

抓住最踌躇满志、最高贵、最完美时的景象不放，并且设法将它铸成你人生的理想模型，想方设法让它化为现实；那么你就能在肉体、精神、道义和灵魂方面达到个人的最高境界。追求完美是你与生俱来的权利，如果在每次自省时，都将自己想象成在肉体、精神、道义和灵魂各方面都无可挑剔的人，想象成自己想要成为的人，用真理、美好与正义构建和谐的一切，那么，你身体的每一个细微之处都能最终趋于完美。

要完善自己心中的模型，首先应该改掉自卑的习惯，从生活中剔除掉所有自卑的成分，坚信存在于大脑中的自卑情绪并非是理所应当存在的，它们是和自己不相关的。如果你一开始就认定自己不如别人，那就永远也无法改掉自卑的缺点。

如果一个准备学习法律、将从事法律工作的年轻人对自己连最起码的信心都没有，在心里始终认为自己不可能

成为好律师，永远也不会理解律师这个职业，并且不断想象自己沦为无能、浅薄的律师的场面，那么，他到底会花多长时间成长为一名司法界的优秀者呢？答案很明显：如果不改变想法，他永远无法在所从事的行业中有所成就，只会离自己向往的目标越来越远。

要利用你的精神力量激励自己最大限度地发挥潜力，让自身的才华显现到极致。与其屈服于脆弱灰暗的品质，不如将美好的模型始终留存在脑海里，完善它，扩展它，将无知抛到九霄云外。如果你看扁自己，时常把自己想象成一个没骨气、没性格的人，想象成一个懦弱不堪的生命体，那你就永远无法成为与此相对应的人。不要理睬能体现你低劣面、脆弱面的任何东西。那幅存在于你脑子里的图画，内容应该是充满活力、高于现实的，不要因任何外界的干扰而改变它。

现实生活中，那个存于心中的完美的“我”似乎无法企及。今天的世界，几乎很少有人能充分发掘自身的才华，激励自己发挥出最高水平；几乎没有人可以将那个可能达到的最高标准变为现实。我们都是凡夫俗子，我们当中最有专长的人也不过是生活和创造方面的门外汉，只是可能的“我”的侏儒。

不要小看暗藏在你心中的那股力量，利用得法，它们便会给你的生活带来翻天覆地的变化。你会成为你想成为的人，只要你敢于想象未来的自己。为何不释放禁锢在你

心中的潜能,开启那扇通向富足的心灵之门,让心中那个“巨人”——那个可能的“我”走到台前呢?

那个你想要成为的人便是你心中的“真”我,他充满潜力、让人赞叹。而那个做着无聊的繁琐小事的人,那个做事不断让人失望、不满的人,那个表现差劲饱受指责的人并非“真”我。你应该鼓励那个充满潜力的自己。在造物主赋予你无上个性之时,你实现“真”我的时刻就来到了——你会成为那个你想要成为的人,成为那个更强大的、潜力无限的你。

你怀抱的理想和在脑海中为自己设计的精神画面大大影响着自我实现的进度。自认为是某种人,就会一天天变成这种人。我们是自身思想的真实再现,是自身信仰的真实再现。你渴望成为的那个人正从平面变为立体,由你的个性、成就涂上色彩,你依照脑海中的自我模型而成长。

很多人在成长中继承了一种颓废、卑贱的自我印象,他们丝毫认识不到自身的价值。若是鼓励和强调这一点,将会对他们的人生产生很大的影响。尤其在少年时,如果表现得稍显愚笨,很容易就会成为别人眼里的傻瓜,被认为从来都不可靠,办不成什么事。如果别人的这种错误、狭隘、低劣的印象在少年的意识中生根,渐渐成为他意识中的一部分,那么,长大后他便很难从事实上摆脱其带来的负面影响,即便志向越来越远大也无法帮助他从中解脱。一个人只有认识到自己的神圣本性才能真正地正视自己。

正视自己后他将会知道，人并无优劣之分，这个现实存在的鲜活的自己不会沾染上别人眼中的低劣之气。

上帝在创造世间万物的时候从未有意划分优劣，从不刻意让谁成为失败者。正如鲁塞·康威尔博士说：“上帝并不比我们其他人更喜欢失败。”这个将被创造的你，并非注定是人生的懦夫或败将，相反，你是一个强大力量的化身，是一个不折不扣的成功者。

我曾听很多白手起家并取得辉煌成就的人（其中有些是勤杂工）跟我说，他们还在被人雇佣做基础的工作时就下定决心将来一定要让自己成为一个雇主，或者自己办一个企业。当时的他们并没有意识到这正是一种真正的可以帮助他们最终实现理想的创造性力量——始终将心中设想的关于未来的理想模型牢记在心，始终将自己想象为成功者。

潘兴将军从小便视乔治·华盛顿为心目中的大英雄，成为像华盛顿那样的伟大人物便是他最大的愿望。由于家人的反对，他一度放弃了当士兵的打算，不得不去学校教书，但这并没有冲淡他一直以来的憧憬——成为一名伟大的战士。这种想要实现目标的欲望越来越强烈。最终，他成功了。通过多年的艰苦奋斗，他将自己从一名在密苏里教书的年轻穷教师磨炼成赴法美军中出色的领导人。他被当时的人们认为是那场伟大战争中可与福煦比肩的最伟大的将军。

“每个人在心灵深处都埋藏着某种理想。每个人在生活

中可能都会有渴望做成一件惊天动地的大事的时刻，那个时候你的全身会展现出一种令人恐惧和战栗的渴望。人们会在暗中鼓舞自己全力以赴时，找到动机。”菲利普斯·布鲁克斯说。

之所以有些人每向前迈出一步，每付出一次努力，就能萌生新的力量，是由于他们不论在什么境况下都能全力以赴。在史书和名人传记中很容易能找到这样的例子。那些在整个人类文明发展过程中如同信号灯般惹眼的人，往往都是为实现自己心底的理想而不懈努力的人。

只要你愿意，你也能成为一个成就非凡的人。只要你能全心全意去达成所想之事，沿着正确的道路奋斗不息，最后定能干出一番伟业。成就自己辉煌未来的神奇力量就在你的心中，要相信自己是巨人而非侏儒，要意识到前方的道路其实是畅通无阻的。人类社会就仿佛一座树木成林、花草丛生的森林，你要有坚定的意志、精神和决心成为那棵枝叶繁茂的橡木，而不是悲惨的胭脂栎。

有些人容易受他人评价的影响，如果别人告诉他，说他这也不能干，那也干不成，他便会因此灰心丧气，再也不敢行动。其实，在你树立目标之时就应该坚信自己能够实现此目标，不要让任何外界的因素破坏你的自信、弱化你的理想。你并非别人口中的能力不足、心胸狭隘、精力有限的人，要给自己的能力以高期望值，这样做能给你的性格和生活带来奇妙的影响。如果在行动之前便觉得自己