



一把掌握人生成功与失败、快乐与痛苦的秘密钥匙

66家
上市公司
联袂推荐

WIN IN
THOUGHT

秦增财◎著

赢在思想

广东人民出版社
广州 佛山 南海 顺德 三水 高明 云浮 阳江 茂名 湛江 茂名 阳江 云浮 佛山 南海 顺德 三水 高明 云浮 阳江 茂名 湛江

赢在思想

秦增财◎著

广东省出版集团
广东经济出版社

图书在版编目(CIP)数据

赢在思想 / 秦增财著. — 广州: 广东经济出版社,

2009.5

ISBN 978-7-5454-0076-2

I. 赢… II. 秦… 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(2009)第 014719 号

出版 发行	广东经济出版社 (广州市环市东路水荫路 11 号 11 ~ 12 楼)
经销	广东新华发行集团有限公司
印刷	北京建泰印刷有限公司
开本	787 毫米 × 1092 毫米 1/16
印张	11.5 4 插页
字数	120 000
版次	2009 年 5 月第 1 版
印次	2009 年 5 月第 1 次
印数	1 ~ 10 000 册
书号	ISBN 978-7-5454-0076-2
定价	29.60 元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市环市东路水荫路 11 号 11 楼

电话: (020) 38306055 38306107 邮编: 510075

邮购地址: 广州市环市东路水荫路 11 号 11 楼

电话: (020) 37601950 邮政编码 510075

营销网址: <http://www.gebook.com>

广东经济出版社常年法律顾问: 屠朝锋律师、刘红丽律师

· 版权所有 翻印必究 ·

赢在思想

自序

一个人要想真正快乐和成功，必须做到以下三点：第一，面对！第二，接受！第三，放下！

人的一生有很多的事需要面对。在此，我用一个故事来说明一下：

有个深圳的企业家天天都很忙、很烦，他的公司和他个人的问题很多，所以他不断地请一些专家和顾问来帮他解决问题。虽然他的很多问题都解决了，但也有很多问题短时间没有办法解决；另外，很多新的问题又不断出现。所以，这位老板天天都很忙、很烦。后来，他听说有位企业教练很厉害，什么问题到了他那里都能解决。这位老板有点不相信，就安排人约这位企业教练过来交谈，在交谈的过程中老板要求教练帮他解决所有问题。

教练问他是否真的想解决所有问题，老板说是的。

教练说：好的，我帮你解决所有问题要80万元。

老板听了就说：只要你能帮我解决所有问题，80万元没有问题。于是他们就签了合同交了费用。

然后教练开始工作。第一天教练什么都没做，老板很气愤。第二天教练也什么都没做，老板就更气了。第三天教练依然没有做事，老板真的不能容忍，就破口大骂教练是骗子。

教练问：你真的很心急解决所有问题吗？

老板说：当然了。

于是，教练就把老板带到一家医院。

老板问：你带我到医院干吗？我又没有生病。

教练说：你不用心急，等会儿你就明白了。

老板没办法只好跟着教练走，教练带老板来到医院太平间。老板更加恼火了：你有没有搞错？你神经有问题呀？带我来太平间！

教练说：你不用恼火，我们进去再说吧。

老板无奈只好跟了进去。

然后教练就请工作人员把尸体储藏柜打开，里面睡了一个死人。

教练问老板：你说里面那个人有没有问题呢？

老板答：死人肯定没问题啦！

教练说：如果你想什么问题都没有，那你就像他一样睡下去，那不就什么问题都解决了吗？

老板什么话都没说，想了一下就走了。

在这个故事里，大家领悟到什么呢？人只要生存，就会遇到

各种各样的问题，有问题就证明我们还活着。而我们之所以活着，就是为了解决问题。所以，有问题并不可怕，重要的是我们如何去面对。

下面与大家分享一下有一次我在同学的企业做内训时发生的一件事：

我当时讲的是“情绪管理”，即心态调整课程。下午上完一节课休息的时候，有一个女孩走过来对我说：秦老师你讲的课很好，只是对我来说没有什么用。

我就问她什么原因。她说她不想活了。

我当时吃了一惊，我问她：你年纪轻轻怎么会说出这样的话呢？你能和我说一下你现在的感受吗？

她考虑了一下，说：可以。原来，她和一个男孩拍拖两三年了，可男孩又认识了工厂里另外一个女孩，现在他要和她分手，她感觉很伤心，想起这件事就不想活了。

我说：我明白你现在的感受，只是我想问你一句，现在你还爱那个男孩吗？

女孩说：爱啊，就是因为爱他才感觉很难受，所以才会不想活了啊。

我继续问她：现在那个男孩还爱你吗？

她说：他肯定不爱我了，他这个没良心的东西，我这两年什么都给他了。

我再问她：我很理解你现在的心情，只是我想再多问你一句，刚才你说这个男孩不爱你又没良心是吗？

她说：是的。

我接着问：那一个不爱你又没良心的人，如果有一天你和他结了婚，生了小孩，他才提出和你分手好，还是现在就提出分手好呢？

她想了想说：肯定是现在。

我又问她：如果你嫁给一个不爱你又没良心的人，你会幸福吗？

她说：肯定不会啦！

既然一个不可能给你幸福的人，你还会因为他和你分手而难过吗？我问道。

她回答说：不会呀！

我又问：既然不会，你会接受他和你分手的事实吗？

她肯定地说：可以呀！我怎么要为一个没良心又不爱我的人难过呢？谢谢你，秦老师！我很高兴今天能够和你分享我的秘密，如果我今天没有说出这些事，我都不知道自己会不会做傻事。秦老师，真的谢谢你。如果我以后有事想不明白，可以打电话给你吗？

我回答说：可以。

从这件事中我们又会明白什么呢？在我们的人生中有很多不如意的事发生，不管你是否接受，它都已经发生了，该怎么办呢？大家不妨思考一下这样的问题：如果事情已经发生了，我们不去接受它，难道它就会因为我们的不接受而改变吗？回想一下，过去发生了多少事是我们不愿意去接受的，有没有因为我们的不

接受而改变呢？如果没有，我们又何必去为难自己呢？只有勇敢地接受所发生的一切，我们才能得到真正的解脱。

有这样一个故事：

以前有一老一小两个和尚到一个村庄化缘，化完缘之后他们准备再到对面的村去化缘，两村之间有一条小河相隔。这两个和尚准备过河的时候，看见旁边有一个妇女，因为河水湍急而不敢过河。

老和尚问她：施主，你想过河吗？

她回答说：是的，只是河水那么急而我又不会游泳，所以我不敢过。

老和尚说：那我背你过去好吗？

她说：好的，谢谢你，师父。

老和尚于是背着她过了河，然后大家就分手，各走各的路了。

两个和尚又走了大概一个多小时的路。

小和尚说：师父，有些事我不知该不该说。

老和尚说：有话就直说，吞吞吐吐的干什么呢？

小和尚说：我说出来您不要生气啊。

老和尚说：说吧，师父不怪你。

小和尚就小心翼翼地说：自古都说男女授受不亲，何况我们是出家人呢，我们做和尚的，怎么可以背一个女人过河呢？这样不是犯了色戒吗？

老和尚说：我当时背那个女人的时候，根本就没有想过

色的问题，我只是想帮助别人过河而已。那个女人我在一个多小时前已经把她放下了，可是你到现在为止都没有放下。我觉得很轻松，只有你一直背着那个女人走了一个多小时，所以你会觉得很累，不是吗？

从这个故事中，我们是不是又领悟到一点东西呢？其实，很多人过得累就是因为他们放不下以往发生过的事，总是把它拿在手上、背在身上，不管是失败的，还是成功的。我个人认为，放不下是没有什么好处的。失败、痛苦的，它会影响我们以后的思想、心态、情绪和生活，那么，成功、快乐的，为什么还要放下呢？这是因为如果有了一点点的成绩就抱着不放，就算前面有更好的东西，我们也没法腾出我们的双手去拿。所以，我们要懂得放下，才会有更多的机会创造更大的成功。难道我们抱着一点点的成绩就能活一辈子吗？就算我们能活一辈子，那我们对后一代人作了什么样的贡献呢？难道只有金钱吗？我们对社会、国家又有什么样的贡献呢？蒙牛总裁牛根生说过：“世界上百分之八十的喜剧与钱无关，但百分之八十的悲剧与钱有关。”我们不应有了一点点成绩就骄傲自满，应该明白：逆水行舟，不进则退。

秦增财

2008年9月

赢在思想

前言

为什么要把“赢在思想”作为书名呢？是因为所有人的行动是受思想支配的。有什么样的思想，就有什么样的结果。正如“种瓜得瓜，种豆得豆”的道理一样。

众所周知，每一个人都会思考问题，不管我们是有意识的还是无意识的，即使是做梦，也是思想的结果。正常人的思考——心态意识一般会出现两种结果：一种是正面的，另一种是负面的。正面的思想会产生正面的行动，而正面的行动会创造出正面的结果；负面的思想则会产生负面的行动，负面的行动必然造成负面的结果。相当一些人喜欢听一些负面的东西，关注一些负面的事。他们很少去关心社会上存在着的正面而积极的事。他们认为这样的事与自己无关。于是，就有了这样一句话：“好事不出门，坏事传千里。”大家想一想，自己平时是不是就是这样的呢？如果你是这样的一个人，你就应该改变一下自己的生活方式了，否则，你和你身边的人都不会感到快乐的。如果你不是一个消极的人，看到、听到的东西都是正面而积极的，

那就恭喜你，你的人生已经成功了一大半。成功的人和一般的人区别在哪里呢？在于思想和心态。因为所有的人在刚出生的时候都是差不多的，由于每个人在不同的环境和不同的教育氛围中长大，长大之后就会形成不同的思想心态。其实，我们已知的东西基本上都是学来的。当然，也有少部分人可以把学到的东西整合在一起，然后创新。不管怎样，所有的创新都是建立在“学到”的基础上的。正所谓“知道才会悟到”，“悟到才会做到”，“做到才会得到”。单是知道是没有力量的，相信并且做到才会有力量。你知道世界上最长的路有多长吗？不是从地球的南极走到北极，而是“从头走到脚”。意思就是，从我们知道到我们的行动需要多长时间，这样就决定我们成功的路有多长了。如果我们决定行动的时间越短，我们就越容易达成我们想要的结果；如果我们决定行动慢的话，当然我们成功的路也会感觉很漫长了；如果我们不决定行动的话，那成功就与我们无缘了。

我在上课的时候经常会向同学们提一些问题，如问他们：人生不如意十之八九，你们认为这正常吗？”

他们一般回答：正常。

我问：遇到正常的事应该开心还是不开心呢？

他们回答说：开心。

我接着问：你们遇到不如意的事开心吗？

有人说开心，也有人说不开心。

我就会问他们，刚才你们大多数人都说遇到正常的事是开心的，为什么现在又说不开心的呢？

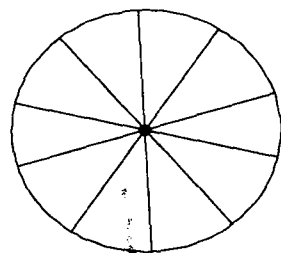
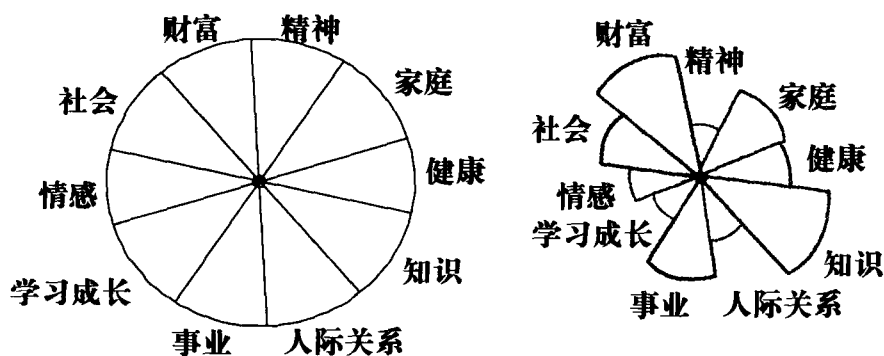
有人说：道理我们都知道，但要做到真的很难呀！

我就说：对啊！就是因为难做到，才会有成功人与一般人的区别呀！

当时，就有很多人明白了：原来自己不能成功就是因为找了太多的借口和理由，使自己不想行动，只停留在知道的层面上。什么叫“赢在思想”呢？就是你想赢得生活、事业上的成功，必须有一种正面的、积极向上的思想。那我们应该怎样做才会出现正面的结果呢？人的大脑和电脑的原理是差不多的，我们向电脑输入什么样的程序和文件，它就会回馈什么样的文件给我们。人脑也一样，我们向大脑输入什么样的东西，大脑就会回馈给我们什么样的东西。为什么大部分人都得不到想要的东西呢？就是因为他们输入了太多负面的东西。例如，他们经常看一些负面的新闻、电视节目、报纸、杂志等，甚至有人吵架他们也去看热闹，有什么事故他们都去凑一凑热闹。他们所看到的、听到的都是负面的东西，所以大脑回馈给他们的就全是负面的东西。这是最正常不过的事，虽然很多人不想要这样的结果。那我们该怎么办呢？我们要经常输入一些正面的信息给大脑，例如，多看一些正面的新闻、杂志、电视节目等，也可以参加一些正面积极的课程，尤其是心理课程。因为只有我们不断地输入正面的信息给大脑，大脑才能输出正面的信息帮助我们快乐和成功。我认为，成功不局限于拥有金钱，还包括其他方面。例如，个人健康(身体及心理上的)、精神(人生意义、信仰或宗教等)、修养(对人及事物的态度和行为)、家庭幸福(夫妇、子女、父母、亲戚等)、人际关系(朋友及关心、分享、支持和保持联

系的人)、学习成长(知识、技巧和能力的提升)、情感(爱情、婚姻和身边人的关系)、社会(自己的定义、名誉地位和责任、事业成就、工作行为、对社会发展及国家贡献)等。如果只是拥有金钱,就只是富而不贵。因此,我们要成为一个真正成功的人就要兼顾各个方面。如果得到一方面而失去另一方面,这样的人生就很难得到真正的快乐和成功!人生好比一个车轮,只有平衡财富、精神、家庭、健康、知识、朋友、事业、社会地位、学习、情感等各个方面才会走得更远、更稳。我们可以为自己打一下分,看看自己的人生是否平衡。

环境、社会对于我们每一个人都是公平的,只是因为每个人选择的不一样,所以产生的结果也不一样。但是我们大部分人都不会指责、抱怨别人、社会、环境、上天对自己很不公平。现在我希望你们能和我一起画一个图,看看是上天对我们不公平,还是我们自己选择走了不公平的路。你们先看一看这个图,之后按照这个图画一个图,把你人生需要的各方面都填上去。这里我只作一个指引,你们要根据自己的实际情况来为自己负责任地填上每一项。有些人会多一两项,也有人会少一两项。没有最好,只要适合自己的就是好的。现在每个人为自己的各项打分,最低是0分,最高是10分。车轮的轴心位置是0分,越靠近车轴分数就越低;车轮的边是10分,越靠近轮边分数就越高。例如,财富8分、精神2分、家庭5分、健康4分、知识9分、人际关系3分、事业7分、学习成长2分、情感3分、社会5分。现在,按照我们为自己打的分画上线条,把整个车轮连接起来,看看我们人生的轮子是什么样的。



石头



我们每个人都看一看自己的人生图。如果按照这样的车轮在平坦的大路上走，会是什么样的结果呢？难道我们的轮子是这样的时候，还要去批评道路不平吗？这样的轮子不管道路修得多好、多平也是没用的，因为“不平”的是我们自己啊！有人会说：我把各项全部做到3分，不就平衡了吗？没错，这样也是平衡。但是，如果我们的轮子全部都是两三分的话，轮子就会变得很小，路面有一个小石头或有一点障碍的话，我们就无法通

过。这样的人生不是我们大部分人想要的结果。那我们应该怎样做呢？我们不是要把高分拉低，而是应该把低分拉高，这样我们的轮子就会相对变大。同时，要尽量保持平衡，这样就算遇到路面有石头或障碍，我们也会很顺利地通过。我们还要知道自己最重要的是哪一项。假如我们的人生只有十年，我们应该做些什么？假设我们的人生只有一年，那我们应该做些什么？如果只剩下一个半月，我们又应该做些什么？如果我们只剩下生命的最后一天，我们又最需要做些什么呢？把其他的每一项列出来，找出你最需要的是哪几项，再从这几项中选出最后一项，这一项就是我们人生当中最重要的。当然，在不同的时期，人生的重要价值观也有所不同。我们要想得到真正的快乐和成功就请尽快行动吧！我希望我的一些观点和收获对你们有一点点的支持或帮助，哪怕只有一个或两个点子有用也好。如果我的观点与你们的观点有所冲突，也是很正常的，因为这个世界上没有两个人是完全一样的，人的文化、信念、价值观都会有所不同。这个世界没有绝对的对与错，只是每个人站在不同的角度看问题而已。不同的角度、不同的信念、不同的价值观，都会导致看到问题的结果有所不同，所以对与错也只是相对的。我相信，只要我们坚持给自己多一些正面的信息，在不久的将来，我们的个人健康、家庭幸福、事业成就、人际关系和对社会的贡献等都会有很大的飞跃。



自序 /001

前言 /001

第一章 心态决定成败 /001

1. 拥有年轻的心态 /002
2. 摆脱束缚心灵的枷锁 /007
3. 树立坚定的志向 /013
4. 身心健康就是力量 /019

第二章 成为积极的思考者 /025

1. 成为一个积极思考的人 /026
2. 有欲望才会有成功 /031
3. “假设法则”使你成为成功者 /036
4. 敢于向不可能挑战 /042

第三章 化压力为动力 /047

1. 与压力共舞 /048
2. 世界上没有比人更高的山 /053
3. 像婴儿一样获得新生 /058
4. 将“困难”化为“智慧”的处方 /063

第四章 保持乐观的方法 /069

1. 拒绝消极的心态 /070
2. 学会管理情绪 /076
3. 保持我们的幽默感 /082
4. 知足常乐 /087

第五章 我们是最棒的主角 /095

1. 树立良好的自信 /096
2. 成功者必备的素质 /102
3. 主动改变自己的命运 /107
4. 我们会赢得成功 /113