

THE WAY YOU THINK THAT WHAT YOU DREAM IS WHAT YOU GET

“十”式思维

—— 改变自己 • 改变人生 ——

社会、家庭、人生的全部成功法则

成栋 编著



中国档案出版社

“+”式思维

——使您梦想成真的思维方式

成栋编著

中国档案出版社

责任编辑/郭 年

封面设计/国 宁

图书在版编目(CIP)数据

“十”式思维/成栋著. —北京:中国档案出版社, 1997. 11

ISBN 7-80019-702-6

I 十… I 成… III 个人-修养-通俗读物
IV. B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 22427 号

出版/中国档案出版社(北京西城区丰盛胡同 21 号)

发行/中国档案出版社

印刷/北京通县建新印刷厂印刷

规格/787×1092 毫米 1/32 印张/10 字数/190 千字

版次/1997 年 11 月第 1 版 1997 年 11 月第 1 次印刷

印数/4000 册

定价/16.00 元

前 言

如果有一种使我梦想成真的灵丹妙药，那将是多么美妙的事情！

可以为我消忧解愁的灵丹妙药，难道无处觅寻吗？

如果世界上有这种魔力的灵丹妙药，带给你“十足的干劲”、“不认输的强大的精神力量”、“成绩直线上升”和“好运”，那么，人生将变得多么精彩而辉煌！

这一切，并非异想天开。

请您相信有这样一种方法：不必花费多少金钱，不必忍受痛苦的煎熬；需要的只是“掌握要诀”。

这种伟大而卓绝的方法，正是“‘+’式思维”，即对待所有的问题都往良好的、积极的发展方向，或者说“+”方向去设想。那么，将一切往“+”方向设想的具体情形是怎样呢？

首先，必须相信“世上无难事，只怕有心人”，确信自身拥有巨大的能力；其次，在任何情

况下绝不要追悔那些已经失去的东西，而要全力把握住现在拥有的或者还依然存在的东西。必须相信自己一定会时来运转，理想一定会变为现实。

遭遇贫困、挫折、失败等等的困境或者濒临危机时，要以“危机就是机遇”的态度拿出百倍的昂扬斗志，怀抱总有一天一切会好起来的希望，积极地向前进，再向前进。不论是对于日常生活中发生的那些点点滴滴的小事件，还是对于那些与你生死攸关的重大事件，都以积极进取的态度，往“+”的发展方向设想。而且，永远不要忘记曾经在怎样的情景下，有过的怎样的快乐，并且怀有感激之情。

这就是“+”式思维。

“+”式思维，与大自然的发展规律相适应，完全符合事物发展的客观规律。因此，拥有“+”式思维的人，就会拥有安定的精神状态，拥有不可思议的机遇与好运，并且最终能够实现自己的远大的理想。甚至，在关系到生死存亡的紧要关头，能够得到一种超越一般常识、普通人无法想象的奇异力量的保护。

但是，正如我们所看到的，社会上有许多人，或者心理失衡、或者烦恼不断，他们不能够进行“+”式思维。的确，并非每个人都同样地拥有了解“+”式思维威力的机会以及如何变“-”式

思维为“+”式思维的机会。

因此，本书给您这样的机会。在这里，我们通过 88 个要诀，阐明“+”式思维的伟大力量和其令人惊奇的效果以及变“-”式思维为“+”式思维的有效方法；同时，大量而详实地援引达到最高自我境界、充分实现自我价值的成功者的具体实例。本书包含的 88 个要诀足以使任何一个人迅速而正确地掌握“+”式思维方法。

本书特此奉献给这样一些朋友：想自杀、在死亡线上痛苦挣扎、心理失调的朋友们，以及正希冀美梦成真、即将结婚或就业或分娩或升职因而开始人生新起点从而希望开发潜能、希望每一天生活得丰富多彩的朋友们。

人生，幸与不幸、苦与乐、成功与失败等等，很大程度上，取决于您自身的思维方式。不过，从主观角度构画出的“心灵地图”。也是以客观条件为基础的。灵丹妙药也要对疾症。您必须从您自身的客观条件出发，只靠方法的指引，不从实际出发同样不能达到目的。

该书的要旨是为读者提供如何改变人生的方式方法，主题是积极向上的。适读面较广，适读性极强。譬如，你拥有“无限的能力”和“无限的可能性”给人们以启示，让人们积极开拓自己的思维。“你的 3%”给人们以备忘，充分发挥自

己的主观能动性。

我衷心希望通过本书，能够使更多的朋友掌握“+”式思维进而步入人生的最高境界。



第一章 你拥有无限的能力	(1)
1. 你是大自然的一分子	(3)
2. 你体内的天文数字	(5)
3. 人, 天生彼此完全相同①	(7)
4. 人, 天生彼此完全相同②	(9)
5. 人, 天生彼此完全相同③.....	(11)
6. 人, 天生彼此完全相同④.....	(13)
7. 你自己就是电脑——1000 台! ...	(17)
8. 你的 3%	(18)
9. 当用不用, 追悔莫及.....	(20)
10. 开发潜在能力	(22)
11. 切勿过低评价自己	(25)
第二章 你拥有无限的可能性	(27)
12. 无人能够预知你的未来	(29)
13. 切勿为他人的“嘲讽”所打倒 ...	(43)
14. 你不可能正确预测自身的 惊人可能性	(45)
15. 你的确拥有巨大的可能性	(52)

16. 你应该执著追求的是什么 (62)

第三章 人的伟大力量——潜意识 (67)

17. 你怎样想象就有怎样的人生 (69)

18. 潜意识 (71)

19. 潜意识的特征 (74)

20. 人生最强有力的法则：“+”式
思维 (77)

21. 转变为“+”式思维 (83)

22. X波 (85)

23. 在X波状态进行想象 (89)

24. 成功意念的运用（举例说明） ... (91)

25. 暗示的强大威力 (99)

26. “+”式自我暗示 (102)

27. “+”自我暗示的运用
（举例说明） (104)

28. 反复的重要性 (107)

29. “相信成功”本身能创造
奇迹 (109)

30. 山穷水尽时相信“虎口脱险”
..... (115)

第四章 你是幸运的 (117)

31. 你是幸运的：证据① (119)

32. 你是幸运的：证据② (120)

33. 你是幸运的：证据③ (121)

34. 你是幸运的：证据①·····	(123)
35. 决定运气的招数·····	(126)
第五章 远大的目标·····	(129)
36. 目标·····	(131)
37. 目标能够实现·····	(135)
38. 确立远大目标·····	(137)
39. 实现目标的程序·····	(141)
40. 实现远大的目标（举例说明）···	(143)
第六章 凡事不负苦心人，功到自然成 ·····	(153)
41. 成功的哲学·····	(155)
42. 成功者的实际事例·····	(158)
43. 一分耕耘一分收获； 百分耕耘，你必然成功·····	(164)
44. 切勿灰心丧气·····	(166)
第七章 痛苦·····	(173)
45. “17年蝉”的苦恼·····	(175)
46. 人可决定自身苦恼如何·····	(177)
47. 世界上和你同样烦恼的， 大有人在·····	(178)
48. 你的痛苦根本算不得什么·····	(179)
49. 痛苦时你想到过急救室吗·····	(180)
50. 痛苦时请想想整个宇宙·····	(181)
51. 注视依旧存在的东西①·····	(182)

52. 注视依旧存在的东西②·····	(184)
53. 不要怀想已失去的东西·····	(186)
54. 坦然接受人类智慧无法改变的 东西·····	(188)
第八章 走自己的路让别人说去吧·····	(189)
55. 人人都是“五十步笑百步”·····	(191)
56. 金无足赤，人无完人·····	(196)
57. 人不可貌相·····	(197)
58. 更加乐观地生活·····	(198)
第九章 危机正是机遇·····	(205)
59. 灵活利用曾有的过去和失败·····	(207)
60. 善于利用弱点、缺点及自卑情绪 ·····	(209)
61. “低学历”甚至可能化作机遇·····	(211)
62. 疾病也不完全是坏事·····	(217)
63. 贫困正是机遇·····	(220)
64. 一扇窗子关上了，另一扇窗子 打开了·····	(223)
65. 公司倒闭正是腾飞的新起点·····	(228)
66. 降职降级正是晋升的出发点·····	(231)
第十章 “+”式思维是治病的特效药 ·····	(233)
67. 病由心造·····	(235)
68. “冒牌药效果”·····	(237)

69. “+”式思维是健康之本 (239)

70. 相信痊愈..... (242)

第十一章 愉快充实地度过每一个今天

..... (245)

71. 25 亿秒的沙漏计 (247)

72. 一日如一生..... (249)

73. 不要沉湎于往事..... (251)

74. 不要担心未来..... (252)

75. 检查自己的言语..... (254)

76. 严禁“—”式话语..... (256)

77. 切勿使用的“—”式话语
(举例说明) (258)

78. 只使用“+”式话语 (举例说明)
..... (261)

79. 各领域顶尖人物的“+”式话语
之实例..... (265)

80. 检查自己的表情、姿势、动作
..... (266)

81. 微笑的魔力..... (268)

82. 未想尽办法之前不存在不可能
..... (271)

83. 出租车司机的锦囊妙计..... (274)

84. 今天一天全力投球..... (275)

85. 做出理想中的模样..... (278)

- 86. 感谢..... (282)
- 87. 愉快地度过每一个现在..... (284)
- 88. 关键词语——代为后记..... (286)



第一章

你拥有无限的能力

要诀 1 你是大自然的一分子

春樱、夏葵、秋枫、冬雪……

人类……

这，便是宇宙，便是大自然。

宇宙间，有一种力量，一种巨大的力量，无处不在。正是这种力量，推动宇宙的发展，保持宇宙发展的正常秩序，促使宇宙间的所有的事物百分之百地发挥其固有的能力。

你可以告诉我吗？为什么条条江河归大海？为什么春去了冬又来？为什么月球围绕着地球，地球围绕着太阳，几千年、几万年、几亿年来，依照某种规则旋转着、运行着，片刻不息？

正是这种力量，这种神秘而巨大的力量左右着这一切。

这种力量赋予人类的，是“无限的能力”与“无限的可能性”。因此，我们人类，是一种独特的存在物；每一个人与生俱来便拥有凭藉宇宙和大自然的力量来最大限度地实现自己理想的非凡的能力。

然而，遗憾的是，有不少人根本没有意识到

甚至于完全否认自身拥有的这“无限的能力”与“无限的可能性”。

不过，你应该知道：否认宇宙和大自然的力量，并且不按照自然规律行动的人，其人生注定险象环生。

若要更好地生活，最根本的是必须承认宇宙和大自然的力量，必须按照自然规律行事。只有这样，才能以正常的心态对待生活，实现自我价值，并逐步走向成功。

人生确实是变幻莫测的。但是，你可以使自己的人生日臻完美——只要你首先认识到：我自己是大自然的一分子；只要你坚信：我拥有“无限的能力”与“无限的可能性”。

于是，你的人生便奏响起来成功的序曲。