

B848.4
262b

九歌人生之旅文丛

*Change Your Mind
and Improve Your Life*

改变想法 改变人生

财富、工作与人生兼享的
——智慧——

[台湾] 林敏玉 陈火泉/著

你的每个想法都构成了
眼前世界的一部分
改变想法就能改变人生



A0974939



中国三峡出版社

图字:01-2002-2392

图书在版编目(CIP)数据

改变想法 改变人生/林敏玉,陈火泉著. —北京:
中国三峡出版社,2002.9
ISBN 7-80099-619-0

I. 改… II. ①林…②陈… III. 成功心理学
IV. B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 059592 号

中国三峡出版社出版发行

(北京市海淀区太平路 23 号院 12 号楼 100036)

电话:(010)68218553 51933037(发行部)

(010)51933034(编辑部)

<http://www.e-zgsx.com>

E-mail:sanxiab@sina.com

ybs5193@263.net

北京昌平百善印刷厂 印刷 新华书店经销

2002 年 9 月第 1 版 2002 年 9 月第 1 次印刷

开本:880×1230 毫米 1/32 印张:7.75 字数:242 千字

ISBN 7-80099-619-0/Z·98 定价:15.00 元

Change your mind, and improve your life.

人生本是一场实验

(代序)

你的每个想法都构成了眼前世界的一部分。如果你想要自己心目中的世界改变,你必须先改变自己的想法。

专家们曾经针对一群爱斯基摩人做研究,发现就生理、自然条件来说,他们理当是无法在极地这样酷寒、严苛的气候下生存下去的。但不知道有这项研究成果的爱斯基摩人,却世代代一直在漫天风雪的极地,日复一日惬意地生活着。

根据空气力学理论,大黄蜂本来也该是无法飞行

的。因为就体形、大小、重量，以及翅膀张开的幅度比例判断，大黄蜂根本没有飞得起来的可能性。但大黄蜂并不理会科学理论，它们仍每天自由自在地在百花中飞舞穿梭、制造蜂蜜。

历史上也存在着许许多多早年在智力测验、学业成绩表现不被看好，或深受打击，最后均仍成就了惊人事业的人士。

这启迪我们，别让过往的失败经验，以及种种约定俗成的一般看法，左右了我们对自己的信心与判断。许多时候，我们避免去尝试一件自己企盼已久的活动、目标，不再试图弥补、重圆过往人际间的失败，一再地故步自封、止步不前。只因为我们相信，根据常理，根据往昔不愉快的失败经验，事情铁定是行不通的。

但事实证明，许多事可行不可行，惟有实际试了才知道。当我们能够指挥自己的思想，控制自己的情绪，便能够掌握自己的命运。

改变想法，所需的仅仅是个决定。当你愿意将“当……我才会感到快乐”，转变为“我现在就可以创造我自己的喜悦”时，你将对你的生活发现一种新的支配感。

当你能够将“如果发生什么事的话，我该怎么办？”改为“如果发生……的话，那又怎么样？”你将学会征服你的一切恐惧。

有形的世界是心的映象；当我们丢弃了自我设限

Change your mind, and improve your life.

的习惯,时时与正面、达观的想法同在,辅以积极的行动,自然而然地,对生活的看法与实际体悟,也将全然改观。

作者

目 录

CONTENTS

人生本是一场实验（代序）

第一篇 把稳生命之舵

- 3/ 改变想法，改变世界
- 6/ 暗示的力量
- 9/ 给生活加一点变化
- 12/ 关于预言
- 16/ 承受压力
- 19/ 学会接受
- 22/ 跨越伤痛
- 25/ 走过悲伤，其实你并不孤单
- 28/ 改变自己
- 31/ 拥抱麻烦
- 35/ 为自己的人生掌舵
- 38/ 按自己的意愿过一生
- 42/ 你给别人的，其实就是给你自己的

44/	助人为乐
48/	“曲则全”的智慧
52/	强化你的优点
55/	路在脚下
59/	自己选择人生
62/	人要自强
65/	认识自己
69/	自信地直面人生
73/	树立强力自尊
77/	你是你自己的主宰
80/	自己决定自己的价值
84/	把握自己的正确方向
86/	发挥个性
88/	生活中给他人一片绿阴

第二篇 心动不如行动

93/	心动不如行动
96/	学会尝试
99/	何不放手一试
101/	成功者不一定是最聪明的人
104/	追梦就会成功
107/	困境使人成长

- 110/ 打造你的机会
113/ 争一时更要争千秋
117/ 机会在等你
119/ 坚持就是胜利
122/ 一分耕耘一分收获
125/ 想成功就须先有梦想

第三篇 充分释放自我

- 131/ 活出你自己
134/ 天才来自坚持不懈
137/ 发现自我
140/ 做人必须勤奋
142/ 在工作中寻找快乐
145/ 幸福就在眼前
149/ 逆境是福
152/ 怕他就去研究他
155/ 也说学习
158/ 精力不能涣散
161/ 创造出你的风格
164/ 生命的活力源于不息劳动
167/ 带着微笑工作
170/ 天生我才必有用

174/	我就是我
177/	推己及人
180/	首先改善你自己
183/	可贵的自尊
185/	可悲的自卑
187/	关于老师
190/	快乐自己求

第 四 篇 走出人性误区

197/	微小差异的巨大意义
200/	弱者的独裁
203/	嫉妒之火
207/	缄默你的批评
210/	别做假面超人
213/	微笑的魔力
216/	无条件的爱
219/	己所不欲勿施于人
223/	该闭嘴时三缄其口
226/	让坏习惯远离你
229/	宽恕是幸福的关键
232/	不要处处比较
235/	编者的话

把握生命之舵

——记《中国航海》创刊

中国航海学会 王德成

Change your mind, and improve your life.

改变想法，改变世界

悲观者在每一个机会中看到困难，
而乐观者在每一次的困难中看到机会。

前不久曾与家人到一所百货公司的家具商场购物。结帐离开快半小时后，我才猛地发现，自己竟把皮包遗忘在商场里。

皮包里，除了身份证、驾照、钥匙之外，还包括了多张提款卡与信用卡。虽然这些东西都可以挂失后一一重新办理或购买，但想到繁琐的手续、多

花的额外时间、金钱，心情就怎么也高兴不起来。

意外地，当我们重回商场，向商场主管告知详细情形及皮包里的东西之后，几秒钟后竟原封不动、一件不缺地从对方手中拿回遗失的所有物件。

原本以为这样的几率是微乎其微的，因为每天的新闻报道中有太多的负面消息，而市井邻里间时有所闻的大小窃案、抢案，也渐使我们对所谓的人性、陌生人的善意，失去了信心与信赖。

但只消静心细想，我们便不难发现，在日常生活里，我们的确仍时不时地领受、得到许多来自素昧平生、陌生的人帮助与善意。比如，皮包财物在公众场合失而复得，儿子驾的车在郊野抛锚也多亏了几位过路人的热心意助。

我们也常是那散播善意的人。在路上，我也曾拾金不昧，也曾主动送身体不适、彼此毫不相识的路人返家。周围的许多朋友都曾或多或少随手做过许多不求报偿的给予行为。只不过，在日常生活中，我们还是习惯于把注意力放在负面的人生经验，专注在生活里的“损失”，而非“拥有”、“既得”的那一面。在评价一个人的时候，我们常不自觉地放大、聚焦在对方做不好、不够好的部分上。在日常生活里，我们常强调竞争的一面，而非互助合作的既有事实。

许多圣哲们都曾表示过这样的观点——人生

的至高境界就是在任何状况下都能看出事物美好的一面，即便是面对丑陋的事物也是如此。

“悲观者在每一个机会中看到困难，而乐观者在每一次的困难中看到机会。”当你改变想法，你便也改变了你对眼中世界的种种体会。





暗示的力量

不管是一篇爱的宣言，一句祝贺、肯定的话，或一个坏消息，对我们的灵魂都具有相当程度的影响力。

法国著名药师艾迈·库耶，可以说是最早发现“安慰剂”的奇妙功能，并巧妙善用的第一人。

一天，库耶的药房来了位客人。这位坚持要买一种需要医生处方的药的客人，却没有携带处方笺。库耶于是向客人推荐另一种产品，并宣称它一样有效。但事实上，他所推荐的药丸，不过是普

通的糖果。

没想到几天后，这病人却因为对药品、药师，以及自己将被治愈的确定信念所产生的信心，迅速、完全地康复了。之后，所谓“安慰剂”的效应就被发现了。

“如果一句话就足以治疗一个人的病，那么，这对一个人的性格、生命又将会产生怎样的影响呢？”这次经验之后，库耶便开始就这个问题进行认真的探究。

几年后，他便发现了一个极为简单的公式，使他既不需要守在每个病人的床边，或持续地与他们保持联络，也不需要糖果，就能使病人们利用这个处方来治疗自己，化负面为积极。这个处方仅是一句肯定的自我暗示：

“每一天，在各方面，我都越来越好。”

只要每天大声单调地重复这句话至少 20 次，就能达到惊人的效果。

这个简单的肯定陈述，不仅能包括生活中的各个层面，也蕴含了无尽的可能性。

在我们幼年的时候，我们重要的认知系统尚未发展完成，个人心灵的资料库，往往毫无筛选地接收来自于双亲、老师、媒体与同学的输入。而幼稚的我们就像柔软的黏土般，非常容易被旁人的话语、评价塑造。当别人赞许我们极有天份

时，我们便会倾向于相信我们的确具有潜能，但如果一旦被别人冠上“没出息”的帽子，我们可能就此相信自己不具备发展的潜能。

语言是极具威力的媒介物。这些话语不必是事实，却一样能使我们的身心俱受影响。

与其被动地接受电视媒体、广告、他人无心或有意的评价来左右我们的身心状态，不如化被动为主动，每天以肯定、重复的自我暗示来滋养心灵，一步步地将过去惯性的负面思想以正面积极的信念来取代。

“每一天，我在各方面都越来越好。”只要坚持下去，你的生命将会看到令人惊喜的变化。

