

人生在世，难免会遇到风雨和坎坷，
对于生活中的种种不顺，不要心怀不
满，牢骚满腹，也不必耿耿于怀，一
蹶不振。是福是祸，都得面对，是好
是坏，都会过去。与其背着包袱痛苦
呻吟，不如放下包袱，放声大笑，与其
徒劳地抱怨命运不公，还不如淡定从
容地努力奋发。

学点哲学

人生不再迷惑

超脱世俗的功名利禄，带着微笑活在自己

幸福的世界里。

人生就是
中快乐与
看简单一
轻松快快
生要想快
的嘲笑与
仇的超脱
活在自己



知的旅程，旅程
世事纷繁，凡事
弃苦痛的包袱，
满整个身心。人
忘记外界对自己
人世间的恩怨情
利禄，带着微笑
里。

人生在世，求的是逍遥，活得洒脱，活得自在。人生在世，求的是逍遥，活得洒脱，活得自在。人生在世，求的是逍遥，活得洒脱，活得自在。

学点哲学

人生不再迷惑

超脱世俗的功名利禄，带着微笑活在自己
幸福的世界里。

王阔
编著

图书在版编目 (CIP) 数据

学点哲学人生不再迷惑 / 王阔编著. ——长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2014.8

ISBN 978-7-5534-5199-2

I. ①学… II. ①王… III. ①人生哲学-通俗读物
IV. ① B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 164365 号

学点哲学人生不再迷惑

作 者 王 阔 (编著)

策划编辑 王树堂

责任编辑 王 平 齐 琳

封面设计 孙希前

开 本 710×1000 毫米 1/16

印 张 17

版 次 2014 年 11 月第 1 版

印 次 2014 年 11 月第 1 次印刷

出 版 吉林出版集团有限责任公司

地 址 北京市西城区椿树园 15-18 号底商 A222

邮编: 100052

电 话 总编办: 010-63109269

发行部: 010-87214536

印 刷 香河县宏润印刷有限公司

ISBN 978-7-5534-5199-2

定价: 32.80 元

版权所有 翻印必究

举报电话: 010-52473227

前言

人生就是一段充满未知的旅程，旅程中快乐与苦痛同在。世事纷繁，凡事看简单一些，随时丢弃苦痛的包袱，轻松、快乐自然会充满整个身心。人生要想快乐，就应该忘记外界对自己的嘲笑与冷漠，看淡人世间的恩怨情仇，超脱世俗的功名利禄，带着微笑活在自己幸福的世界里。

人生在世，难免会遇到风雨和坎坷，对于生活中的种种不顺，不要心怀不满、牢骚满腹，也不必耿耿于怀、一蹶不振。是福是祸，都得面对；是好是坏，都会过去。与其背着包袱痛苦呻吟，不如放下包袱放声大笑；与其徒劳地抱怨命运不公，还不如淡定从容地努力奋发。

在这个浮躁的社会，我们要学会淡定，有一颗平常心，有了平静和自在的心态，心底就会有光亮，走到哪儿都会感到快乐。而有光亮的存在也就有了福，有了福心就灵光；所谓福至心灵，就是说金钱无法带给你心灵的安详，心灵的安详只能靠个人自己去探索、培养。没有内在的平静和安详，人就无法感到幸福，而心灵的安详是人一生中最重要的体验。

俄国文学泰斗列夫·托尔斯泰说：“每个人的心灵深处都有着只有他自己理解的东西。”是的，怀着一颗悠然的心，让心看到人生的美景；奏一曲高山流水，让心灵走向沉静。人生平安就是我们最大的福分，何必有那么多的计较呢？学会放松自己的心灵，回归自然，享受纯真，世界那么多的美丽，那么多的绚烂，何必让忧愁、烦恼占据我们的心房？

随着时光的流逝，便有了更多的人生经历，同时也积淀了我们对心灵的感悟。心灵是一方辽阔的天空，包容着世间的万事万物；心灵是一朵永开不败的花朵，四处洋溢着醉人的芬芳；心灵是一首朦胧的抒情诗，诉说着人生历程的起伏。

俗话说：“一花一生命，一草一永生。”只有心灵感悟，才能放飞灵魂，才能超越自我，才能改变命运，才能不再迷惑，才能把自身蕴藏着的巨大潜能释放出来，把自己的人生推向一个又一个巅峰，让生命的分分秒秒过得充实而精彩。

携一缕清风，推开烦忧，优雅如歌；捻一抹情怀，放逐思绪，纯美如花；

饮一杯浊酒，快意人生，潇洒如诗。只要能够摆正自己的心态，我们便会在一个愉悦轻松的氛围中生活，我们感觉到每天都阳光灿烂，从而就能完全地放松身心，享受这美好的人生。



目 录

C O N T E N T S

第一章 积极乐观，自信人生

法国作家福楼拜说：“一阵爽朗的笑，犹如满室黄金一样引人注目。”

乐观是我们心中的太阳，请保持乐观，亮出自己。心胸豁达的人是真正的强者，乐观则是他们的情绪体验。乐观者能克服生活险境，掌握自己的命运。

| | | |
|--------------|---|----|
| 善于挖掘自身的潜能 | / | 2 |
| 自信的人生才精彩 | / | 4 |
| 激发潜意识里的正能量 | / | 5 |
| 做主宰自己生活的国王 | / | 7 |
| 凡事都要往好处想 | / | 9 |
| 不用担心，天塌不下来 | / | 12 |
| 自信是支撑命运的权杖 | / | 14 |
| 积极的心态是快乐的源泉 | / | 17 |
| 乐观让一切变得更美好 | / | 20 |
| 乐观面对人生中的不如意 | / | 23 |
| 保持乐观，生活永远是晴天 | / | 26 |

第二章 勇敢坚强，扼住命运的咽喉

拿破仑说：“没有人能阻止你成为最出色的人，只有你自己。”成功者需要有足够的勇气来面对恐惧和困难。任何事业上的成就都不是轻易就可以取得的。一个人想要在工作中出类拔萃，就必须面对各种各样的艰难险阻，必须正视事业上的挫折和失败。

| | | |
|-------------|---|----|
| 没有人阻止你变得更出色 | / | 30 |
|-------------|---|----|



| | | |
|--------------|---|----|
| 成功乃勇气之子 | / | 32 |
| 勇气让你的人生充满力量 | / | 34 |
| 从哪里跌倒就从哪里站起来 | / | 37 |
| 在磨炼打击中变得成熟 | / | 39 |
| 磨难是一笔人生的财富 | / | 42 |
| 生命在坚强中走向辉煌 | / | 45 |
| 苦难是一所成长的学校 | / | 47 |
| 让生命在苦难中涅槃 | / | 50 |
| 为了目标不要轻言放弃 | / | 53 |
| 战胜挫折才是人生的强者 | / | 55 |

第三章 深谋隐忍，小不忍则乱大谋

古人有云：“事不三思，但恐忙中有乱；气能一忍，方可过后无忧”，“君子忍人所不能忍，容人所不能容，处人所不能处”。忍是理智成熟的表现。忍是一种宽广博大的胸怀，忍是一种包容一切的气概。忍讲究的是策略，体现的是智慧。

| | | |
|---------------|---|----|
| 忍耐是成大事者的必修课 | / | 60 |
| 大丈夫能屈能伸 | / | 62 |
| 忍耐让生活变得更和谐 | / | 64 |
| 忍耐是一种生活智慧 | / | 66 |
| 多一分忍让，多一分理解 | / | 69 |
| 在忍耐中蓄积力量 | / | 71 |
| 忍得一时之气，免得百日之忧 | / | 74 |
| 小不忍则乱大谋 | / | 76 |
| 忍让既是风度也是智慧 | / | 78 |
| 忍耐的心态决定成功的高度 | / | 81 |
| 留得青山在，不怕没柴烧 | / | 83 |

第四章 豁达大度，宽广胸怀容纳天地

古人云：“壁立千仞，无欲则刚；海纳百川，有容乃大。”为人处世，

当以宽大为怀，宽容是一种高贵的美德，宰相肚里能撑船，能容天下难容之事。凡事业上建功立业、取得成就的，绝非是那些心胸狭窄、小肚鸡肠、睚眦必报的人，而那些胸怀坦荡、宽宏、豁达大度者即使没有青史留名，也绝对无愧人生。

- 宽恕别人对你的伤害 / 88
宽容别人就等于宽容自己 / 90
豁达大度让人折服 / 93
那些小事就不要再计较了 / 95
放下仇恨，用爱去征服 / 97
学会宽恕而不是怨愤 / 99
大人有大量，宰相肚里能撑船 / 102
用宽厚之心去包容 / 104
多一分宽容，多一分美好 / 106
宽容是人生的至高境界 / 109
没有宽容就没有友谊 / 111

第五章 一切随缘，有缘无缘皆是缘

缘是什么？缘是不可求的，云聚是缘，云散也是缘，缘如风，是不定的。缘分，是一种美妙的感觉，源自于心灵的契合；可遇不可求，就算词穷墨尽，亦无法形容描写的酣畅尽致。有时，擦肩匆匆而过；有时，情深款款地向你走来。

- 爱情走了生活还得继续 / 116
爱太深容易受伤害 / 119
当爱不在那就放手吧 / 121
缘分尽了就不要强留 / 124
不要因为失去爱而流泪 / 126
为爱放手是一种智慧 / 129
在爱情中不要太计较 / 131
爱对方百分之八十就足够 / 134
缘分顺其自然就好 / 137



第六章 学会放下，感悟舍得智慧

世间事，凡有一得必有一失，凡有一失必有一得。人生最大的境界是拿得起，放得下。很多时候，舍弃就是获得。人们常将“舍”与“得”合说成“舍得”，就是因为“舍”之东隅，“得”之桑榆。

| | | |
|-------------|---|-----|
| 人生只有舍才会有得 | / | 140 |
| 人生就是舍与得的循环 | / | 142 |
| 舍小利才会得大利 | / | 144 |
| 放弃的同时也是一种获得 | / | 146 |
| 凡有一得必有一失 | / | 148 |
| 参透得与失，人生自方达 | / | 151 |
| 能拿得起也要放得下 | / | 153 |
| 放弃是为了更好地获得 | / | 155 |
| 放下了才会有智慧的人生 | / | 157 |
| 懂得取舍收获成功的人生 | / | 159 |
| 失去是另一种的获得 | / | 161 |

第七章 进退有度，退步原来是向前

《菜根谭》有语云：“人情反覆，世路崎岖。行不去处，须知退一步之法；行得去处，务需让三分之功。”退一步海阔天空，退二步利己利人，退三步与世无争。无争不是无能，无争是能屈能伸的最好表现方式。

| | | |
|-------------|---|-----|
| 适时退让是一种大智慧 | / | 166 |
| 退一步海阔天空 | / | 168 |
| 退让不是怯弱而是风度 | / | 170 |
| 退让一步让路更宽敞 | / | 172 |
| 退让是为了更好地前进 | / | 174 |
| 退让是策略也是修养 | / | 176 |
| 懂得进退终能化险为夷 | / | 178 |
| 退让是前进的另一种姿态 | / | 181 |
| 要前进先学会退让 | / | 182 |

第八章 灵活变通，成功不只是一条路

《周易·系辞下》：“《易》穷则变，变则通，通则久。是以‘自天祐之，吉无不利’。”一切从改变开始。思路改变，行为方式得到改变，行为改变，结果自然改变。成功学大师柯维说：“大千世界的千变万化，构成了它恒久的魅力。变，才有生命；变，才有魅力。”

| | | |
|--------------|---|-----|
| 学会适应才会有出路 | / | 186 |
| 随机应变才能求得发展 | / | 188 |
| 思路一转变，方法总会有的 | / | 190 |
| 没有解决不了的问题 | / | 192 |
| 打破思维束缚，勇于创新 | / | 193 |
| 灵活变通，以不变应万变 | / | 195 |
| 灵活运用变化的智慧 | / | 198 |
| 把握变化绕道而行 | / | 200 |
| 善于改变去适应外界 | / | 202 |
| 识时务者才是真豪杰 | / | 204 |
| 此路不通就会懂得变通 | / | 207 |

第九章 平和淡定，笑看人生风起云涌

淡定是泰山崩于前而面不改色的镇定。遇事沉稳中又积极果断，老练里却又拿捏有度，胜不骄，败不馁。淡定，是一种思想境界，是一种心态，是生活的一种状态。生活中处之泰然，宠辱不惊，不会太过兴奋而忘乎所以，也不会太过悲伤而痛不欲生。

| | | |
|---------------|---|-----|
| 淡泊名利，宁静致远 | / | 212 |
| 为别人的错误生气不值得 | / | 214 |
| 坦然面对，让流言自生自灭 | / | 216 |
| 不要太在乎别人的看法 | / | 218 |
| 要有主见，不要随波逐流 | / | 221 |
| 欲望是无穷的，知足才会长乐 | / | 222 |
| 克服浮躁，要脚踏实地 | / | 225 |
| 做自己情绪的主人 | / | 228 |

宠辱不惊，闲看庭前花开花落 / 231

面对嘲笑，只需淡淡一笑 / 233

走自己的路，让别人去说吧 / 235

第十章 停止抱怨，以感恩的心面对生活

比尔·盖茨说：“一个善于为失败准备借口的人，无论怎么掩饰，都是一个不折不扣的懦夫！如果不喜欢一件事，就改变那件事；如果无法改变，就改变自己的态度。不要抱怨。”美国作家房龙说：“当世界抛弃了你，而你又无法改变时，你才有权利抱怨。”



抱怨没有用，你要有勇气改变 / 240

抱怨是懦夫，奋斗才是强者 / 242

要成功那就停止抱怨吧 / 246

与其抱怨，不如改变 / 248

抱怨的最大受害者是自己 / 251

如果抱怨，你将永远贫穷 / 254

既然无法改变，那就顺其自然 / 256

幸福钟爱不抱怨的人 / 258

世界上没有绝对的公平 / 260

第一章

积极乐观，自信人生

法国作家福楼拜说：“一阵爽朗的笑，犹如满室黄金一样引人注目。”乐观是我们心中的太阳，请保持乐观，亮出自己。心胸豁达的人是真正的强者，乐观则是他们的情绪体验。乐观者能克服生活险境，掌握自己的命运。



善于挖掘自身的潜能

许多科学家在试验中发现：人的能力在一般情况下，只发挥了很少一部分，而在受到充分激励的条件下，有可能全部发挥出来。但不是每个人都能意识到，自己的能力简直就是一个处于潜伏期的活火山，一旦有足够的信念诱使其喷发，必将势不可当。

纽约某商人偶然遇到一位穷困的铅笔推销员，这位商人很同情铅笔推销员，便给他一元钱就走开了。没走几步，这位商人觉得这么丢下一元钱，有点不妥，连忙返回并从推销员那里取走几支铅笔，然后说：“你我都是商人。你有东西要卖，而且上面有标价。”意思是告诉铅笔推销员，刚才自己忘记取笔了，希望不要介意。

几个月后，在一个社交场合，这位纽约商人见到了一位推销商。推销商自我介绍说：“你可能已经忘记了我，我也不知道你的名字，但我永远忘不了你，你就是那个重新给我自尊的人。我一直认为自己是个推销铅笔的小贩，直到那天你告诉我，我是一个商人。”

为什么纽约商人的一句话，就使铅笔推销员树立了自信心呢？原来，纽约商人让铅笔推销员意识到自己的自尊和价值。自尊能最大限度地调动自己的积极性和创造性，是充分发挥自己潜力所必需的条件。自尊带给自己的是责任感、自信心和力量。

心理学的研究结果告诉我们，信任与期待的情感，可以使人产生一种“特殊效应”，给人一种自尊的暗示。这是一股无形的力量，促使我们不断努力，争取成功。

历史和现实都可以证明，信心与欲望的力量可以将人从社会底层提升到上层，使穷汉变成富翁，使失败者重整旗鼓……自信的力量就在于人可以在强烈的欲望冲动下，把那些不可能的事变成可能，彻底抛开“自己不行”的卑微感，昂首阔步地走向成功。自信心越强，成功的可能性越大，离成功的目标也就越近。

日本著名的推销大师原一平在总结自己的成功经验时说得最多的两个字就是“自信”。他认为一个人的成功离不开自信，自信是事业成功的催化剂，它常常把你引向成功的道路。

正是在这种信念的支持下，原一平坚信越是不可能办到的事越要努力，这既是他的性格，也是他的一贯做法。自信心可以使人们表现出一种敢想敢为的创新精神。自己怎么想，就怎么做，失败了也不认输，相信自己总有成功之日。有了这种精神，何愁不成功？

许多人本来已经来到成功的门口，但由于缺乏自信，没有勇气叩开成功之门，结果半步之差不得入门，铸成终生憾事。

1936年，施特拉斯曼用中子照射钚时，已经发现了铀核裂变现象。但由于他对此缺乏信心，没有勇气承认这一新发现，结果将这本来应该属于他的成功，扔进了废纸篓里。后来，当别的科学家用他的方法发现铀核裂变而扬名时，施特拉斯曼后悔莫及。

自信本质上是一种自我挑战，自我竞争。就此而言，充满自信的人总认为自己尚有潜力可挖，而且会想方设法把自己的潜力尽可能地开发出来。正如美国心理学家马斯洛所说：“实际上，我们绝大多数人都有可能比现实中的自己更伟大。”有些权威人士则更干脆地说：“自信的人，其实已经成功了一半。”

自信是消除自卑心理的一剂良药。自卑者常常考虑万一失败怎么办？岂不知，失败总是难免的，问题不在于遭受失败，而在于如何对待失败，在于怎样反败为胜。我们在工作中，每天都可能遇到困难，此时要暗暗地给自己鼓劲：“我一定会成大事的。”再精神百倍地投入到工作中去，而不能首先就想到失败，想到失败后的尴尬。

《纽约时报》特约撰稿人肖恩·格瑞，20岁出头就开始当推销员，每天走访许多户人家。在敲门之前，他总是——遍又一遍地对自己说：“你一定会说服他的。”而魔术大师荷华·哲斯顿则在他的化妆室里跳上跳下，一次又一次地大声喊道：“我爱我的观众。”这样的叫喊总能使他浑身热血沸腾，然后他信心百倍地走上舞台，为观众们进行充满活力的神奇表演。

世界拳王里迪克·鲍在拳王卫冕战鸣金前，扬言要在6个回合之内击倒挑战者多克斯。虽然说这是运动员赛前惯用的心理战，但也反映出里迪克·鲍对自己的实力充满自信。谁有自信心，谁就更有希望成功，谁要是自卑，谁就会与成功无缘。我们在迈向成功时要相信自己的毅力和能力，要相信自己能够成功。

哲学箴言：

现代心理学所提供的客观数据让我们惊讶地发现，绝大部分正常人只运用了自身潜能能力的10%。可以这么说，每个人都有一座“潜能金矿”等待被挖掘。



自信的人生才精彩

法国著名作家罗曼·罗兰曾说：“人能在一生中取得成功，亦必只有一个源头，而这个源头唯有自信！”俗话说得好：“这个世界是由自信创造出来的。”没错，力量是成功之本，自信是力量的源泉，是人生最大的资本。

你可能不知道拳击比赛的规则，但你一定知道拳王阿里。阿里小的时候，家人给他买了一辆自行车，他每天都骑车出游，乐此不疲。有一天，他将自行车存放在警察局门口没上锁，不想出来后发现他的自行车被人偷走了，气得他直跺脚。沮丧之余，他的警察朋友提出教他拳击，并告诉阿里，每遇到一个对手，你就把他想象成偷车之人。阿里就是在这样的自我暗示中越战越勇，直至夺得美国乃至世界的拳击冠军。

阿里还有一招，就是语言暗示。每次比赛前他都会对着镜头喊：“我是最棒的，我是不可战胜的，我是冠军！”

人是自己命运的舵手，自信就是指引人生之舟的罗盘。人生前途的成败得失和幸福与否，关键在于是否有坚强的自信心。一个人心中充满了自信，他的前程必然是一片坦途。这一点美国旅馆业大王，世界级巨富威尔逊的经历可给我们很多启示。

第二次世界大战结束后，威尔逊做生意赚了点钱，便决定从事地皮生意。这是威尔逊的远大目标。为了实现这一目标，他不管市场动荡，始终对自己的市场需求预测充满信心。

当时，在美国从事地皮生意的人并不多，因为战后人们一般都比较穷，买地皮修房子、建商店、盖厂房的人很少，地皮的价格也相对比较低。当亲朋好友听说威尔逊要做地皮生意时，都表示反时，认为这是不明智的选择。

而威尔逊却坚持己见，他认为自己的预测是准确的。虽然战争使国家的经济很不景气，但美国在战争中并没有受到大的创伤，它的经济会很快复苏。到那时买地皮的人一定会增多，地皮的价格会猛涨。

于是，威尔逊用手头的全部资金再加一部分贷款在市郊买下很大的一片荒地。这片土地由于地势低，不适宜耕种，鲜有人问津。可是威尔逊视察之后，认为这片土地升值的潜力会很大，他决定买下这片土地。他的预测是：美国经济会很快繁荣，城市人口会日益增多，市区将会不断扩大，必然向郊区扩张。

在不远的将来，这片土地一定会变成黄金地段。威尔逊的预想后来变成了事实，不出3年，城市人口剧增，市区迅速发展，大马路一直修到威尔逊买的土地的边上。

这时，人们才发现，这片土地周围风景宜人，是人们休闲的好地方。这片土地价格倍增，许多商人竞相出高价购买，但威尔逊不为眼前的利益所惑，他还有更长远的打算。后来，威尔逊在自己这片土地上盖起了一座汽车旅馆，命名为“假日旅馆”。由于它的地理位置好，舒适方便，开业后，顾客盈门，生意异常兴隆。此后，威尔逊的生意越来越兴盛，他的假日旅馆逐步遍及世界各地。

威尔逊的经历告诉我们，一个人的成败和他的自信心息息相关。如果一个人时刻对自己充满自信，能够坚定不移地去做自己心中认定的事情，那么即使他才智平平，也可以取得卓越的成就。

一个人想取得最后的成功，拼搏是其中一个必不可少的条件。但只有充满自信，经过拼搏之后，才能真正到达成功的彼岸。反之，如果不自信、怯懦，即使经过拼搏，也未必会成功，甚至有可能会失败。

哲学箴言：

成功学的创始人拿破仑·希尔说：“自信，是人类运用和驾驭宇宙无穷大智的唯一通道，是所有‘奇迹’的根基，是所有科学法则无法分析的玄妙神迹的发源地。”

激发潜意识里的正能量

我们多数人的生活境遇，既不是一无所有，也不是什么都好，事事如意。这种一般的境遇相当于“半杯咖啡”。你面对这半杯咖啡，心里产生什么念头呢？消极的自我暗示是为少了半杯咖啡而不高兴，情绪消沉；而积极的自我暗示是庆幸自己已经获得了半杯咖啡，那就好好享用，因而情绪振作，行动积极。

“心理暗示”这一术语来自西方的心理学，指用含蓄、间接的方式，对人的心理和行为产生影响。心理暗示往往会使人不自觉地按照一定的方式行

动，或者不加批判地接受一定的意见或信念。

人的心理活动分为意识和潜意识两部分。意识活动是我们能够感受到的那部分心理活动，就像浮出海面的冰山一角，而大部分心理活动我们是意识不到的，即潜意识活动，像海面下的冰山。潜意识虽然不为我们所知，却蕴藏着巨大的能量，时时刻刻影响着我们的认知、情绪和行为。意识和潜意识，使用着不同的信号，如果两者能够融合在一起，其产生的心理能量是不可估量的。

心理暗示，通俗地说就是通过使用一些潜意识能够理解、接受的语言或行为，帮助意识达成愿望或启动行为。调动潜意识的力量，也就是在开发我们自己的潜能，其中最常用的方法就是进行积极的自我暗示。“飞人”刘翔在起跑前经常要对自己说一些积极的话，鼓励自己，2004年雅典奥运会上爆出冷门获得奥运冠军的网球选手李婷、孙甜甜，其成功也得益于心理教练对她们进行的积极心理暗示。

心理暗示这个法宝有积极的一面和消极的一面，不同的心理暗示必然会有不同的选择与行为，而不同的选择与行为必然会有不同的结果。有人曾说：“一切的成就，一切的财富，都始于一个意念。”我们还可以再说得浅显一些：你习惯于在心理上进行什么样的自我暗示，就是你贫与富、成与败的根本原因。可以说，发展积极心态，是走向成功和幸福的主要途径。

人与人之间本来只有很少的差异，这小小的差异却能产生完全不同的结果——是成功、幸福，还是平庸、不幸。而原本很小的差异就是：凡事所采取的心理暗示不同。所以说，两种不同的心理暗示必然会产生两种不同的结果。

一个人的命运是由自我意识决定的，因为意识的心理暗示要经常进行，长期坚持，这就意味着积极的自我暗示能自动进入潜意识，影响意识，只有潜意识改变了，才会成为习惯。

潜意识就像一块肥沃的土地，如果不在上面播下成功意识的良种，就会野草丛生，一片荒芜。自我暗示就是播撒什么样的种子的控制媒介，一个人可以经由积极的心理暗示，自动地把成功的种子和创造性的思想灌输进入潜意识的沃土。爱默生说：“一个人，就是他整天所想的那些。”是的，一个人的所思所想决定了他的生活和人生。

有一个澳大利亚小姑娘，在参加世界少年游泳比赛之前，接受了新闻记者的采访。当记者问她有什么感觉，她平静地回答说：“我有一个感觉，今天将要出现一项新的世界纪录。”她这样想了，事情也就发生了，这一天她连续创造了女子100米和200米自由泳世界纪录。当时，她才14岁，到16岁时，她保持着5项世界纪录。

