

Fanshi Zhengmian Sikao

正面思考就像阳光一样，如果能照进我们的心灵深处，
那么任何困难都将化为乌有。

凡事正面思考

—— 打造幸福生活的黄金定律 ——

若 木 编著



正面思考，我们不会怨天忧人
正面思考，我们不会心情郁闷
正面思考，我们不会一蹶不振
正面思考，我们不会苦无出路
正面思考，我们不会离乐得苦

new
成功学

中国商业出版社

Fanshi Zhengmian Sikao

正面思考就像阳光一样，如果能照进我们的心灵深处，
那么任何困难都将化为乌有。

凡事正面思考

—— 打造幸福生活的黄金定律 ——

若 木 编著



正面思考，我们不会怨天忧人
正面思考，我们不会心情郁闷
正面思考，我们不会一蹶不振
正面思考，我们不会苦无出路
正面思考，我们不会离乐得苦



中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

凡事正面思考 / 若 木 编著. —北京: 中国商业出版社,
2008.1

ISBN 978-7-5044-6041-7

I. 凡… II. 若… 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 (2007) 第 167853 号

责任编辑 常 勇

中国商业出版社出版发行
(100053 北京广安门内报国寺 1 号)
新华书店北京发行所经销
北京市北七家印刷厂印刷

*

640×960mm 1/16 开 16.6 印张 210 千字

2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

定价: 32.00 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

前言

我们每个人都可能遭受情场失意、官场失位、商场失利等方面的打击；我们每个人都会经受委屈时的苦闷、挫折时的悲观、选择时的彷徨，这就是人生。

当人在面临冲击时，一般而言都会产生两种反应：积极面对或是消极逃避。这两种截然不同的反应，会造成两种不同的人生。所以，这时你的抉择就是塑造自己日后人生发展的关键，该如何决定，完全掌握在你的手里。

你经历过挫折和绝望吗？那时候，天空是铅灰色的，你消极、沮丧、敷衍，什么都不想做，可你的内心又极度渴望成功，那时候你会焦头烂额，觉得无计可施。其实，每个人都有成功的潜质，只要遵从积极思考的原则，并将其系统应用于实际生活中，就会极大地提高自己实现目标的能力。

失败是成功相伴相随的一个影子，但一个积极心态者并不会否认失败，他们只是学会了勇敢地面对失败，不让自己被失败所折服，不让自己深陷一种不幸与痛苦之中，从而将消极的一面转化为积极因素，以获取人生的幸福快乐与成功。

凡事健康思考，保持正面态度，在遇到困难时，容易化险为夷。

《凡事正面思考》向你展示了正面思考的巨大力量。以鲜活有趣的故事配以点睛妙语，为你揭示一个完全不一样的成功学理

论——正面思考。相信你在了解了正面思考之后，一定会超越自身的不快乐、狭隘、愤怒、嫉妒、恐惧、焦虑等消极心态，以更积极的、建设性的情绪来面对生活的挑战。

积极地思考有效吗？当然有效！只要你愿意去耕耘培植它，积极思考便能发挥奇效。乐观、热情、信念、勇气、信心、决心、耐心……当这一抹抹积极思考的阳光照进心灵时，将会唤醒人们与生俱来的积极思考的品质，从而产生令人叹为观止的力量。当一个脱胎换骨的你和崭新的事业展现在世人面前的时候，你将对生命所能达到的境界发出由衷的礼赞。

对人生加以思索的人，觉得人生是喜剧；只凭感触而未加思索的人，便觉得人生是悲剧。如果能够学会在面对任何挑战及问题时，都能以积极正面的想法去思考与解决，那么人生将更加从容与平静，也更容易让自我达成未来设定的目标与方向！这便是本书的最大宗旨。

如果你肯认真阅读本书，你的生活将每天充满阳光和欢笑；如果你肯认真实践本书，你将永远胜人一筹。如果你想找一本书读读帮助你的人生更加成功的话，《凡事正面思考》就是你最好的选择！

但愿本书能帮助每一位读者改变自己的心态，充分发挥正面思考的力量，探索正确的人生之路，直到成功！最后，让我们重提成功学的一致论断：人人都能成功！其中也包括你！！

选择只需一刹那，影响却是一辈子。悲观者，只看到机会后面的问题；乐观者，却看到问题后面的机会。过去的一切决定了现在，现在的一切决定着未来，为了希望和成功，朋友，请凡事从正面思考，那么，事事会变得非常美好！

第一章

我们需要正面思考

何谓正面思考？它指的是，在遇到挑战或挫折时，人们会产生“解决问题”的企图心，并找出方法正面迎接挑战。反之，负面思考就是一遇到挫折，人们就被负面情绪打败，而责怪自己、环境，最后选择退缩、放弃或报复。

一项权威的心理学研究显示，正面思考的人，不论薪资还是健康状况，都比负面思考的人要好，在这个挫折丛生的年代，你必须学会正面思考，才能立于不败之地……

1. 改变人生的力量 / 003
2. 战胜不利环境 / 007
3. 败中求胜 / 013
4. 心灵的平静胜过黄金 / 019
5. 挑战心理上的弱点 / 024
6. 正面思考令生活充满幸福愉悦 / 031

第二章

正面思考者的七大品格

“正面思考”是一种观念的环保，也是一种良好的习惯。一个懂得正面思考的人，不管遭遇到任何困难，总能保持愉悦的心情，甚至化险为夷，为自己带来好运气。那么，“正面思考”须具备哪些品格呢？下面七点会告诉你。

1. 乐观——一切成功人士的共同性格 / 039
2. 热情——人生的太阳 / 043
3. 信念——渡过难关的精神支柱 / 048
4. 正直——生而为人标准 / 054
5. 勇气——人生路上成功的法宝 / 060
6. 自信心——人生的所有事都从信心开始 / 065
7. 耐心——成功的磨刀石 / 072

第三章

生活是可以创造的

人的生活并非只是一种无奈，而是可以由自身主观努力去把握和调控的，心态的好坏必然导致对事情看法的不同。心情好，觉得天也蓝，地也宽；心情坏，觉得到处都是灰蒙蒙的一片。人的一生并非听天由命，而是由心态来控制，而你就是心态真正的主人。因此，你的生活由你自己选择，也是由你自己创造的！

1. 命运不是任何人安排的 / 079
2. 贫困是一所最好的大学 / 085
3. 做人要心怀感恩 / 091
4. 山不过来我过去 / 096
5. 不可能与可能之间的区别 / 101

第四章

勇敢面对不可更改的事实

同样是水面上的波纹，不会正面思考的人，只看到悲伤的脸。反之，会正面思考的人 would 看到开心的笑。因此，他们活的很快乐。而你呢？

学会正面思考，从容地面对困境。因为，“梅花香自苦寒来”，因为有正确的人生观，所以青春无悔。与其朝花夕拾，不如带露折花。还是那一句，学会正面思考……

1. 主动接受并正视任何既成的事实 / 111
2. 失败的经验比金钱还重要 / 116
3. 危机，危中有机 / 120
4. 有所“舍”，才会有所“得” / 125
5. 用另一种眼光看问题 / 132

第五章

保护自己，不要让“坏心态”主宰你的快乐

心理学家认为：保持着好心态的人，就好像一条活鱼，能够在社会、家庭、生活的海洋中自由自在地遨游。我们确信，一个人只有拥有好心态，才能拥有成功的人生。多些正面思考，你的人生就多了一些自信，对人对事也就多了一份大度和宽容，这应该是一种成熟的表现；一个人经常生活在负面思考中，世界观就会慢慢畸变，就会变得斤斤计较。正面思考，总是能给我们一些力量，总能让我们振奋。

- 1.死要面子活受罪 / 139
- 2.让忧虑到此为止 / 142
- 3.消除自卑才能自信 / 145
- 4.放下才会更轻松 / 150
- 5.有仇不报为宽容 / 153
- 6.远离消极心态，你才会快乐 / 157
- 7.坦然面对一切 / 160

第六章

积极思考，向困境说“再见”

积极的人像太阳，照到哪儿哪儿亮；消极的人像月亮，初一十五不一样！困境，其实是人生最大的赐予。只有困境才能激发自己的潜力，让自己认清人生的真谛。

1. 经过苦难的人生才幸福甜蜜 / 167

2. 坚持下去就会有好运气 / 173

3. 此路不通彼路通 / 178

4. 有明确的目标才是起点 / 182

5. 希望是接近成功的首要条件 / 186

6. 阳光总在风雨后 / 190

7. 走出困境靠自己 / 194

第七章

自己，就是生命的灯塔

很多人抱怨自己的命不好、运气差，整天哀声叹气、怨天尤人，偏偏这些人大多都成天无所事事、游手好闲，以至于最终一事无成。因此我们要明白“命运是掌握在自己手中的”这个道理，不依赖他人，积极地迎接挑战，勇往直前，努力拼搏，这样才能到达成功的彼岸。

1. 好情绪，好结果 / 201
2. 爱你的优点，也爱你的缺点 / 205
3. 看到自己的长处 / 209
4. 学会爱，做个懂爱的人 / 213
5. 做最好的自己 / 217
6. 每天给自己一个希望 / 221

第八章

让正面思考掌舵快乐生活

“正面思考”使我们在最坏的时候，能往好处想。它使我们学会宽恕，学会感恩。带我们度过最艰苦的岁月，且与每个身经苦难的人结合的更紧密。因此，学会让正面思考掌舵自己的生活吧，这样你才会活得更加快乐！

1. 营造快乐的生活环境 / 229

2. 找到工作中令你满意之处 / 233

3. 忘记昨天，享受今天 / 237

4. 你也拥有宝贵的财富 / 241

5. 快乐来源于积极思考 / 244

6. 快乐取决于你的选择 / 248

思考

第一章 我们需要正面思考

何谓正面思考？它指的是，在遇到挑战或挫折时，人们会产生“解决问题”的企图心，并找出方法正面迎接挑战。反之，负面思考就是一遇到挫折，人们就被负面情绪打败，而责怪自己、环境，最后选择退缩、放弃或报复。

一项权威的心理学研究显示，正面思考的人，不论薪资还是健康状况，都比负面思考的人要好，在这个挫折丛生的年代，你必须学会正面思考，才能立于不败之地……



1. 改变人生的力量

有人这样说过：“命好不如习惯好！”确实如此，“正面思考”也是一种习惯，让我们一直保持“喜悦、乐观”的心情，使它成为一种“打开心灵之门、增进情绪智能”的好习惯！

有人说：“一个人的成败取决于他的心态。”的确，我们可以从成功者脸上的微笑得到证实：面对自己的心海，一个好的心态能让自己一生绽放。

事实上，虽然说“正面思考”不能完全等同于“积极心态”，但两者之间却有着诸多的相同之处。所以我们在谈到“正面思考”的时候就不可避免地要一再地谈到“积极心态”。心态是我们真正的主人，它能使我们成功，也能使我们失败。因此，它也可以与“正面思考”有着相同的力量，这种力量就是改变人生的力量。同一件事由具有两种不同心态的人去做，其结果可能截然不同。心态决定人的命运，不要因为我们的消极心态而使我们自己成为一个失败者。要知道，成功永远属于那些抱有积极心态并付诸行动的人。成功需要健康的心态，没有健康心态的成功早晚会出现漏洞，甚至会塌陷。为什么拿破仑能够顶住压力而叱咤风云？为什么海伦·凯勒在双目失明的情况下，心中依然有光明之梦？这都是健康心态所起的作用！也就是说，这都是因为他们遇事能够正面思考。

想要改变自己的世界，改变自己的命运，改变自己的人生，首

先应该改变的是自己的心态，改变自己思考的方向。只要心态是正确的，我们的世界也会是光明的。

事物都有其两面性，问题就在于当事者怎样去对待它们。强者对待事物，不看消极的一面，只取积极的一面。人的一生中都会遭遇不如意的境遇或身处逆境。此时，如何看待逆境，思考何种解脱方法，采取什么行动来摆脱困境，对人生的发展有至关重要的影响。

有一个文人数次参加科考，却屡试屡败。又一次进京赶考时，他住进了一家以往经常投宿的旅店。考试前两天，他接连做了三个梦！第一个梦：文人梦见自己在高墙上种白菜；第二个梦：下雨天，他戴了斗笠还打着一把雨伞；第三个梦：文人和心爱的表妹脱光了衣服，只是这对表兄妹却是背靠着背一起躺在床上！

文人认为这三个梦应该有着一定的含意，于是第二天一早他就跑去找庙公解梦！庙公一听随即拍案大声说道：“哟，你还是早点回家去吧！你想想，高墙上种白菜不是‘白种’吗？戴了斗笠还打伞，那不正代表‘多此一举’？和表妹脱光了衣服、背靠背躺在床上，那叫‘没戏唱’呀！”

文人一听顿时感到心灰意冷，他无精打采地回到旅店就收拾行李准备要返乡，店家老板不解地问他：“明天就是考试的日子，你怎么会选择放弃而在今天折返家乡？”文人将庙公所解释的话语诉说了一番，店家老板哈哈大笑说道：“哟，我也是解梦的专家！我倒觉得你这次一定要留下来应试才对！你想想，高墙上种白菜不正是‘高种’吗？戴了斗笠又打伞，那说明你这次的应试是‘有备无患’！和你心爱的表妹脱光了衣服、背靠背躺在床上，那代表你‘翻身’的机会就要到了！”文人一听，于是振作起精神去参加考试，结果他高中了“探花”！

从故事中我们可以得出一些结论：有什么样的想法就会产生什么样的现实，关键是思考方式的不同而已。如果摔了一跤，把手摔