

# 积极思考的

80思考  
20行动

# 力量

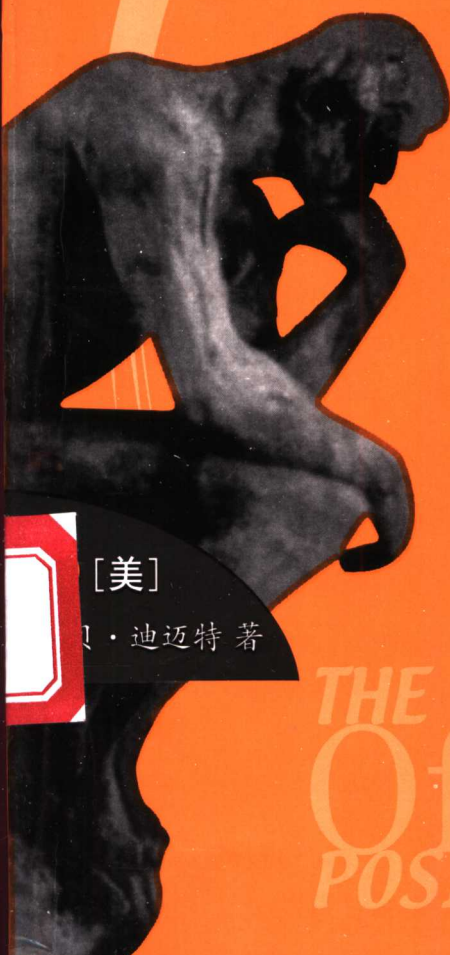
你的思维模式决定了你的命运  
积极思考使普通人也能创造奇迹

[美]

·迪迈特 著

THE POWER  
Of  
POSITIVE THINKING

民主与建设出版社



只有  
恩惠的  
力量

30年考  
20行劫

# 力量

你相信嗎？這塊地，曾經是神聖的，  
因為它曾經是神聖的，現在，它已經不是了。

北京師範大學出版社

ISBN 7-309-04711-9

# 积极思考的力量

——80 思考/20 行动

[美]阿贝·迪迈特 著

汪 洋 译

民主与建设出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

积极思考的力量:80 思考/20 行动/(美)迪迈特著;  
汪洋译. —北京:民主与建设出版社,2002. 11

ISBN 7-80112-502-9

I. 积… II. ①迪…②汪… III. 思维科学 IV. B80

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 091277 号

### 积极思考的力量:80 思考/20 行动

责任编辑 徐昌强

封面设计 伊和轩

出版发行 民主与建设出版社

电 话 (010) 65523123 65523819

社 址 北京市朝阳区朝外大街吉祥里 208 号

邮 编 100020

印 刷 北京普瑞德印刷厂

开 本 850×1168 1/32

印 张 11.5 印张

字 数 25 万字

版 次 2002 年 11 月第 1 版 2002 年 11 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 7-80112-502-9/G·206

定 价 22.80 元

## 引 言

在钢铁大王安德鲁·卡内基书桌的上方醒目的贴着一句话：

不能思考者是傻瓜。

不想思考者是顽石。

不敢思考者是奴才。

这是卡内基特别钟爱的一句话，它表明了思考对一个人的影响。积极思考造就了卡内基的成功，使这位来自于苏格兰的贫穷男孩，在35岁就创建了美国的钢铁工业。

我曾多次访问卡内基先生，他对我说过的一句话对每一个人都有重大的影响，他说：“一个人的思考创造了一己的存在”。用现代的说法，我们可以这样说：“你希望成为什么样的人，你就会成为什么样的人。”卡内基用一个故事来佐证他的理论：当他还是个工人的时候，在无意间听到他的一个同事说道：“我恨贫穷，我无法忍受贫穷。”这个人至今仍是一个工人，因为他一心都专注在贫穷上，并且停滞在那儿。卡内基告诉我：“假如这个人说：‘我喜欢有钱的感觉，而且我一定会赚钱、获利。’他便能控制自己的意念并集中在这些目标上，说不定他早就达到目标了，而不是一味的对自己的生活状况感到不满。”

卡内基说：“我们每个人拥有两种最伟大的东西：思考与行动。你的思考决定了你的行动。我一生中的大部分时间用于思考，一旦决定就及时行动。”你可能听说过，西奥多·罗斯福总统临死前还在学习如何思考。努力工作并非是达到目标的最好方式，努力只能带来有限的收获，而积极思考与真正做自己想做的事才会有高的报酬。正是积极思考与行动造就了伟大的成功者，使他们投注的精力虽然与一般人一样多，但收获却比别人高无数倍。他们不自觉的运用 80 行动/20 思考法则，他们花了 20 分力获得 80 分成果。比如他们成功的 80% 来自于积极思考，20% 来自于行动；他们工作中的大部分时间用于思考，用于行动的时间很短；在思考过程中，他们大部分时间集中在最重要的事情上，严肃看待自己的目标，找出应该在什么事上努力，而不把精力分散在太多的事情上，他们懂得挑选，并有决心。他们具有强烈的自我意识，善于利用潜意识与创造性思考的力量；他们懂得心灵的平静在思考与行动中的作用；他们都具有积极思考的良好习惯。

人人都能象伟大成功者那样思考与行动。你的最大的资产其实是自己的大脑，对你思维的投资是收益率最高的投资。积极思考造就了我们，你首先要学会积极思考，充分挖掘你的思考潜能，培养良好的积极思考习惯。一旦你发挥自己非凡的思考力量，你就能极大地提高自己实现目标的能力，你也能成就伟业。

# 目 录

## 第一篇 思考决定一切

### 正确思考造就非凡人生..... (3)

思考可以创造状态,但有意识的这么做,就足以更强有力地创造状态。

### 思考拯救自己..... (7)

不论你过去和现在的状况如何,你仍然可以变成一个思考者,你有能力重新塑造自己,通过选择创造未来,实现自我设计,使自己成为一个有思想、有知识、有见解、有创造性的人,成为一个成功者。

### 思考创造奇迹..... (12)

心理学家说得非常正确:“当一个人真的渴望去做一件事情时,这件事情就会出现。”

### 在思考中挺立..... (16)

正像一株植物是从种子中生长出来的一样,人的每一个行为都是从其内心潜伏着的思想中迸发出来的。行为的出现是离不开思维的。

**终止漫无目的的“飘流”.....(19)**

思考与目标统一在一起时,就成为创造的力量,知道这一点的人时刻准备着成为一个更高尚、更强壮的人,而不会是一个有摇摆不定的思想和变幻莫测的感情的人。

**正确思想的力量.....(22)**

一个人想要飞黄腾达、征服一切、获得成就,他必须先使自己的思想升华。一个人如果拒绝提高自己的思想,他将永远处于怯懦、悲观绝望的境地。

**驱动心中的梦想.....(26)**

无论你现在的处境如何,你会随着自己的思想、梦想和理想浮浮沉沉或是留在原地。你会变得像曾经左右你的欲望那样渺小,你也会变得像你的最重要的抱负一样的伟大。

**思考致富.....(30)**

有所成就的人,都有一个不幸的开始,经过了许多令人伤心的奋斗与挫折,然后才能抵达成功。这些成功的人,他们生命的转折点都是在某种危机时刻来临时。经由这种危机,他们才认识了另一个自己。

## **第二篇 积极思考开启成功之门**

**积极思考的法则.....(37)**

积极思考是一种思维模式,它使我们在面临恶劣的情形时



仍能寻求最好的、最有利的结果。积极思考给你实现你欲望的精神力量、感情和信心,是迈向成功不可缺少的要素。

**改变人生的力量**.....(41)

积极思考能使一个懦夫成为英雄,从心志柔弱者变为意志坚强者,由软弱、消极、优柔寡断的人变成积极的人。

一个运动员的成功,80%靠的是积极思考。

**不向“判断之声”屈服**.....(46)

要积极的思考,你必须消除这个存在于你自身不受欢迎有危害性的声音。你应该意识到这是一场不易打赢的战斗。

如果你希望克服“判断之声”,你就不能做一个懦夫。

**改变思考的方式**.....(50)

通过改变思考问题的方式,你就肯定能改善自己的金融和财务状况。

**抬头仰望蓝天**.....(53)

如果眼睛只俯视着泥土,可能会觉得绝望,最后使自己失败;但如果心中保持乐观的想法,必然会带来成功。

**丢掉“不可能”的念头**.....(56)

当一个人被失败压倒时,最容易做到的而且最合乎逻辑的事,莫过于放弃。大多数人都是这种做法。

**战胜不利环境**.....(59)

我们控制不了周围的环境,但我们可以控制我们的思维,从而间接地控制周围的环境。

**败中求胜**.....(63)

要想克服失败，学会积极性思考非常关键。人必须调整心态，直到否定思维转变成肯定思维为止。

**人人都能积极思考**.....(67)

积极思考如同打高尔夫球，你打了一两杆好球，便以为懂了这种运动。但下一步，你可能就击不中球。所以，你必须反复地实践积极的心态，并且不断地学习。

## 第三篇 心灵的平静是智慧的珍宝

**心灵的平静胜过黄金**.....(75)

镇静的人知道如何控制自己，在与他人相处时能够适应他人，而别人反过来也会尊重他的精神力量，并且会以他为楷模，依靠他的力量。

**平缓紧张的情绪**.....(78)

成功者都如此，我仔细分析那些工作效率高的人，发现他们都是以最积极而从容的心情进行工作，从而可以充分发挥自身最大的潜能。

**拥有平静的心灵**.....(82)

将这四项技巧融入你的生活中，不断坚持，那么你会拥有平静的心灵，一股新生命的活力也会如泉水一样流进心中，带来无穷的斗志和向上的勇气，伴你走向成功。

## 第四篇 消极思想是积极思考的大敌

### 消除思想的蛛网·····(89)

几乎每个人的思想，甚至最光辉的思想都笼罩着某种蛛网。我们的思想常常在这些蛛网中缠结不清。

### 马上驱除消极的想法·····(95)

我们应该极力消除思想中消极的想法，这比割除“身体上的肿瘤和脓疮”重要得多。

### 驱逐思维的魔影·····(101)

每个人都有能力完全控制他自己的心智。每当你感到恐惧袭上心头时，一定要尽可能地将它排除在心灵之外，并运用无所畏惧和沉着自信这剂良药。

### 积极面对困境·····(109)

很多人必须练习如何打败自己，因为他们坚信自己无法处理自己的困境，他们已经被自己的心灵击败了。

### 挑战心理上的弱点·····(112)

我们必须学会用新颖的眼光看待世界，观察那些就在我们周围的机会，并同时洞察未来，探寻将来的机会。

## 第五篇 充分挖掘你的思考潜能

### 开启你生活中从未开启的门…………… (119)

只需唤醒人们创造的胆识,成千上万的年轻人就能够两倍、三倍甚至四倍地增加其杰出的才干。

### 敢于探索未知的领域…………… (124)

许多伟大的人物在许多方面与普通人一样平常,惟一区别只不过是他们敢于走常人不走的路。

### 追求内心安全…………… (127)

所谓内心安全感,就是相信自己能够处理任何事情、对未来抱有信心和希望的安全感。

### 积极的自我意识…………… (129)

生动地把自己想象成失败者,这就使你不能取胜;生动地把自己想象成胜利者,将带来无法估量的成功。伟大的人生以你想象中的图画——你希望带来什么成就,作一个什么样的人——作为开端。

### 释放思考的潜能…………… (133)

如果你养成良好的习惯,你的思考潜能就会被挖掘,一种全新的生活就会呈现在你面前。

## 第六篇 积极开发你的潜意识

### 打开潜意识之门的钥匙..... (139)

潜意识就是我们“心”的大海。它汇集一切思想感受的涓涓细流，容纳各种观念心态的百川江河。它是形成我们一切思维意识的源泉。

### 不要接受误导..... (143)

为避免遭受原有潜意识的误导，最好的方法莫过于以积极的立场灌注于潜意识中，并努力培养积极的想法。

### 刺激你的潜意识..... (147)

当你对成功的向往已经到了着迷的程度，相信你能没有任何困难得到它。

### 自我激励语句的力量..... (150)

当一个积极思考的人面对着一个严重的个人问题时，自我激励语句就会从潜意识心理闪现到有意识心理去帮助他。

### 善于利用积极的情绪..... (154)

在你的心灵中，只要存在一种消极的思想，便足以破坏来自潜意识中的所有建设性的、有益的帮助。

### 让你豁然开朗的直觉..... (159)

直觉是洞察力的直接闪光，它能明察一切。

**诱发神奇力量**..... (164)

灵感常常和人们开玩笑，你千呼万唤，他偏不光临，一点都不给面子；你没有想它，他又偏偏不请自来，完全不管你愿意与否。

**充分利用你的灵感**..... (170)

通过天花板上爬动的苍蝇，竟触动笛卡尔产生了创建解析几何的灵感，为整个人类做出了杰出的贡献；也启发了我们如何利用灵感思维。

**自觉入梦思考**..... (174)

许多积极思考者都善于应用自觉入梦思考问题，诱发灵感的产生。爱迪生在遇到障碍时，他总在实验室里躺下休息，打一打瞌睡，而在睡梦中会忽然产生一个克服困难的办法。

## **第七篇 善于运用积极的自我暗示**

**自我暗示的力量**..... (181)

自我暗示是一个主宰意志的非常有力的方式，它可以使你梦想成真。

**圣保罗忠告**..... (187)

是我们仔细思考、沉思默想内容的性质，是我们长期思考、专心致志的事情的性质决定了我们人生的质量。

**扭转失败的力量**····· (192)

积极的自我暗示有助于我们增强自信,克服恶劣情绪,从失败走向成功。

**自我暗示的公式**····· (195)

重复积极的肯定语句激励自己,这就是自我暗示的公式。

**塑造你的品格**····· (201)

借助自我暗示建立个性是惟一的原则。

## **第八篇 想象力是心灵与智慧的工厂**

**一切从你的想象开始**····· (207)

人正是有了想象,才创造了比鸟飞得高,比兽跑得快,比鱼游得更远的奇迹。如果你想成就一番事业,只会想别人所想,做别人所做,那么你最多可以干得比别人好一点儿。

**一组有趣的实验**····· (210)

自古以来,许多伟大的人物都曾自觉或不自觉地运用了“正确想象”和“排练实践”来完善自我,获得成功。

**想象力创造财富奇迹**····· (214)

想象是你意识的加工厂,它可以把你的意识能量转变成财富与成就。训练你的创造性想象力,这是你创造巨大财富的奥秘。

**敢想敢干**..... (218)

不仅要发挥你的想象力,形成一种强烈的意念,而且要及时行动,并规定达到目标的时间表。

**插上想象的翅膀**..... (222)

多运用一些想象组合,将你现有的知识、资源按一定的既定目标加以排列组合,使并无关联的事物紧密联系起来,就能创造新的东西。

**善于运用联想**..... (225)

联想,就像手中转动的万花筒,每转动一次,我们就会看到越来越丰富多彩的新图案,得到越来越多、质量越来越高的新设想。

## 第九篇 积极应用你的创造力

**《伊索寓言》的启示**..... (231)

创造性思考不需要天才,只要我们能找出把事情做得更好的方法,任何事情都能成功。

**创造性思维的灵光**..... (234)

财富开始于创造性思想;获取财富仅有的限制,是一个人心里的思想活动。

**做自己命运的设计师**..... (240)

你每天所作的选择要受你的思想的指导,为了把这些思想



变成活生生的、有创造性的观点和想法,你需要让你创造的冲动影响你的思考,自由地让这些有创见的观点在天空翱翔。

**点燃智慧之火**..... (245)

为了把你自己调整到创造性的状态上来,你必须从你熟悉的思考模式,以及对某事的固定成见中摆脱出来。

**敢于自我挑战**..... (250)

高额的奖赏是为那些敢于思考、勤于思考,并且能进行创造性思考的人所准备的。

**积极思考平常现象**..... (255)

95%的人都在进行一种漫无目的、不着边际且飘浮的思考,而仅有5%的人其思考的目标有明确指向,并能得出明确的结论。

**天才的力量源泉**..... (258)

我总是把研究的课题置于心头,反复思考,慢慢地,起初的点点星光终于一点一点地变成了阳光一片。

**每天花点时间思考**..... (263)

如果每天把你时间的1%用于学习、思考和计划,你实施目标的速度将会是惊人的。

**寻找更多的东西**..... (267)

如果你站在成功的门槛上而不能越过,你就努力做更多的东西。

**随时记录好主意**..... (269)

当你养成用铅笔和纸写下你的问题、观念和答案的习惯时,