



The Miracles of Positive Thinking

积极思考真的有效吗？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。但习成它并不容易，它需要艰苦的工作和坚强的信仰。

—— 诺曼·文森特·皮尔(著名“积极思考之父”)

积极思考的奇迹

刘津/主编

世界由两类人组成：一类是意志坚强的人，另一类是心志薄弱之人。后者面临困难挫折时总是逃避，畏缩不前。面对批评，他们极易受到伤害，从而灰心丧气，等待他们的也只有痛苦和失败；但意志坚强的人不会这样，他们内心中都有一种与生俱来的坚强特质。他们在面对一切困难时，仍有一种内在勇气经受外来考验，更重要的是，他们会积极地去思考问题。

——哈佛大学著名心理学教授 威廉·詹姆斯



中国发展出版社

Phoenixbooks

Phoenixbooks Phoenixbooks

积极思考的 奇迹

刘津 / 主编

中国发展出版社

图书在版编目(CIP)数据

积极思考的奇迹/刘津主编. -北京:中国
发展出版社,2001.7

(人生自助书系)

ISBN 7-80087-481-8

I.积… II.刘… III.思维方法 IV.B80

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 041927 号

中国发展出版社出版发行

(北京市西城区赵登禹路金果胡同8号)

邮政编码:100035 电话:66180781

北京铁建印刷厂印刷 各地新华书店经销

2001年7月第1版 2001年7月第1次印刷

开本:1/32 850×1168mm 印张:11 字数:230千字

定价:20.00元

本社图书如有印装差错,可向发行部调换

**一滴墨水可以引发千万人的思考
一本好书可以改变无数人的命运**

播下一种思想，你将收获一种行动；
播下一种行动，你将收获一种习惯；
播下一种习惯，你将收获一种性格；
播下一种性格，你将收获一种命运！

不信试试以下积极思考的20大法则：

积极的自我认识	积极的自我评价
积极的自我控制	树立积极的动机
积极的自我期待	积极的自我刻画
积极的目标设定	积极的自我训练
积极的人生观念	积极的自我表现
积极的自律自制	积极的身心健康
积极地培养信心	积极地与人相处
积极地摒除忧虑	积极地面对逆境
积极地正视问题	积极地处理问题
积极地掌握情势	积极行动的准则

目 录

1. 积极的自我认识..... (1)

- 成功者对自己所处的环境十分清楚。他们明白,即使身边那些微不足道的事物,也有很多东西值得自己不断学习。
- 诚实不是针对别人的财产或信用而言的,诚实属于自己。
- 尽可能全面地考虑问题,在思想观念和方法上有充足的应变能力,这也是成功的主要因素。
- 人,是随着时代和环境不同而改变的。人,就像一件总未完成的作品,总要变化和成长。

2. 积极的自我评价 (19)

- 正确地评价自己。这也是获得成功的最重要、最基本的条件之一。成功者总是首先在心里确信自己存在的价值。
- 嫉妒容易造成人际关系的伤害,也是导致很多婚姻失败的主要原因。
- 一个人要恰当评价自己,就要着眼于自己已取得的成功。而把失败和挫折当做迈向新目标的动力。
- 提高自我评价的有效方法之一,是把自己平时的优点大声地复述

给自己听。

3. 积极的自我控制 (35)

- 所有的人都应该铭记：今天的你和你的地位，都是由你所选择的行动带来的结果。
- 把孩子当做生活的中心，而把自己的人生放在从属的地位，这样的父母是没有责任感的。
- 我们中的有些人是习惯势力的牺牲品，更准确地说，是我们自己制造的各种枷锁下的囚徒。
- 责任感强的人在面临抉择之际，不是过分地强调选择的自由，而是承担自己应担负的责任。

4. 树立积极的动机 (47)

- 人的一切行为，无论是积极的，还是落后的；无论是无意的，还是有意的，都必定含有动机。无论是谁，无论做什么事，都会有自己的动机。
- 动机是驱使我们行动的动力，是从我们自身中涌发出来的一股力量。
- 一个人倘被精神负担压倒，他就永远无法改变自己所处的境界。只有精神的变化，才能带来行动上的变化。

5. 积极的自我期待 (61)

- 不善于准备的人，既没有洞察现状的眼光，也没有利用现状的办法。
- 一个人若处于深深的痛苦状态中，起着保持感情平衡作用的激素分泌就会紊乱。
- 我们每一个人都对自己的行动负有责任，也都要靠自己导演出行动的成果，因此是否选择乐观主义的态度，这也取决于我们自己。

- 失去自由的囚虏,是什么也不能期待的;如果不能战胜自己,便不能期待人生!

6. 积极的自我刻画 (75)

- 一个人并不是靠“我确是这种人”的事实驱动而行动的,而是靠“我就是这种人”的信念支配而行动。
- 我们在日常生活中作出的决定,大多数是基于实际上发生的“事实”而进行的。这些“事实”当然是长期积累存放在脑记忆库中的信息。
- 成功者即使未成功时,也会像已成功的那样去感受事物;胜利者未胜利时就以已胜者的眼光观察人世。

7. 积极的目标设定 (89)

- 弗洛伊德说:“人只在健康的时候,态度和行为才千差万别。而当人们争夺食物的时候,他们就露出了动物的本能,所以行为变得几乎无以区别。”
- 成功者每天的目标,至少是在前一天的傍晚或晚间制定出来,还要为第二天应该做到的事情排出先后顺序,至少要写出六个以上顺序明确的内容。
- 目标,应该是明确的。精神好像一个自动装置,一个自己不思考的计算机。它只执行你所决定的事项。
- 你要把目光始终看着你自己和每个实现目标的自我意象。为今后人生制订成功的行动计划。你如能做到这些,你将立即赢得人生!

8. 积极的自我训练 (101)

- 自我训练,实质就是一种“精神训练”。是给储存在潜意识的“记忆库”中的情报信息——即思考或感情的记忆——以刺激。

- 成功者常做成功的模拟。他们演习胜利,仿佛自己的挑战在人类是首次,必胜无疑。
- 仅靠自我训练,就能养成习惯或打破习惯;也能对自我意象和自己本身的变化产生永久的影响。

9. 积极的人生观 (113)

- 一个人若能树立积极的人生观,就会有超越自我、赢得一切的豪迈的胜利感。
- 成功者善于从自己身边发生的事情中吸取经验,并从中了解时间的价值,培养自己对时间流逝的敬畏感。
- 成功者不把目光朝着连想象都达不到的遥远未来,却考虑什么“安全”。他们的目标,只确定在可以预测的将来。
- 成功者并不是想把一切事情都放在“现在”去做。他们并不是那种“反正什么时候死都没关系”的所谓“想得开”的人。

10. 积极的自我表现 (129)

- “给人以良好印象”,这与获取人生的成功有着密切的关系。有的人固执己见,有的人过信朋友之言,还有的人怀着强烈的自卑感。
- 我们没有必要非当个富翁。也没必要为了告诉人们自己取得了成功,而把自己的全部财产都抛出去以示庆贺。
- 无论在工作上,社交上,家庭里,成功者都全力争取良好的人际关系。对于这种努力,他们决不半途而废。

11. 积极的自律自制 (141)

- 对思想的控制,是你的个人进取心、积极心态和热忱控制的关键因素,而自律则是结合所有这些努力的过程。
- 一个人能达到自律的要求后,在其他原则方面必然也会有所进步。

- 大多数人都是先行动再思考行动的后果,自律则要求相反的程序,你要学习“谋定而后动”。
- 你必须控制并引导你的情绪而非摧毁它,况且摧毁情绪是一件不可能的事情。情绪就像河流一样,你可以筑一道堤防把它挡起来,在控制和导引之下排放它。
- 你的感情和理智都需要一位主宰者,而在你的自尊心里就可发现这个主宰之人。
- 自尊心是你意志力的来源,同时也是你所拥有的最有价值的东西,你的其他部分都是一些没有多大价值的化学元素。
- 自律的具体表现就是你的意志力。意志是思想的主宰,它有权利命令你所有的精神活动,但这项权利来自持续不断、而且合乎道德的练习。

12. 积极的身心健康 (163)

- 你身体和思想的健康是不可分的,任何影响你健全思想的因素,同样也会影响你的身体;反之,任何影响到你身体的因素,也会影响你的思想。
- 人类是惟一能够思考的动物,而这种思考力量使你能够改变你的周遭环境,并学习自然法则,你只需要思索观念,相信它并且实现它。
- 培养健全思想,最重要的一项特质,可能就是积极心态和伴随积极心态一起出现的特质了。
- 短暂的恐惧,不但是一种正常现象,而且也是一种重要机能,它会使你远离即将飞驰过来的火车;或提醒你别太靠近暗礁,并且把你的注意力完全集中在一个特定的问题上。

13. 积极地培养信心 (179)

- 只要有信心坚持奋斗,纵使移山填海,你也能够办到。世上没

有一件你不能做的事。

- 信心是一种最坚强的内在力量,它能够帮助你度过最艰难的时期直到曙光终于出现。
- 信心好像一粒种子,除非播种,否则不会结果,然而播种只是第一阶段而已。
- 伟大并不在于你的职位,而在你是否看重自己的积极想法。
- 每个人都有同样丰富的创造潜力。一般人之所以未能产生更多的创意,因为这些人不相信自己的能力,不晓得自己的天赋禀性,更从未获得发挥的机会。

14. 积极地与人相处 (193)

- 一个人如果只关心自己,他很难成为一个被人喜欢的人。
- 如果你希望别人喜欢你、敬重你,你必须先学会去爱别人。要真地去关心别人、爱别人,激励他们展现出最好的一面。
- 更不幸的是,我们大多数人甚至不知道如何倾听别人谈话。倾听的艺术是成为受人喜欢的人最大的秘诀之一。

15. 积极地摒除忧虑 (211)

- 想办法克服忧虑非常重要,因为忧虑是快乐的敌人,它影响你思考的能力,进而影响你的工作效率并对健康有危害。
- 焦虑和烦恼的人比较容易感染上细菌或其他微生物。
- 会运用积极思想排解忧虑的人,会获得奇妙的结果。

16. 积极地面对逆境 (221)

- 几乎每一个伟大的构想在开始的时候,都被认为不可能。今日的不可能,会变成明日的事实。
- 成就事业需要时间、金钱、体力、脑力、以及人力等各项条件的配合。

17. 积极地正视问题 (247)

- 问题的产生总会为某一些人创造出机会。一个人的困难很可能就是另外一个人的机会。
- 强者能够胜利，因为他们在面临问题时总是作出积极的反应。然而，要想做到这一点并不简单。
- 逆境不久，强者必胜。坚强的人学会处理问题，采用最积极的方法。“积极处理问题”，才是关键的所在。

18. 积极地处理问题 (259)

- 我们周围的很多人以积极的态度，成功地解除了许多危机。那些态度积极的人大都能扭转情势，创下辉煌的记录。
- 一个人对问题的反应态度，将决定结果的好坏程度。
- 每个问题都包含着无限的机会。你能够化腐朽为点石成金。
- 大多数人的失败，并不是因为他们缺乏智慧、能力、机会或是才气，他们的失败，往往只是因为没有全力以赴。
- 自负的人常裹足不前。不要拒绝或忽视可能的协助。
- 你应该时时反省平日言辞，辨别其中积极和消极的内容。对于那些使用频繁，带有消极意味的日常用语要保持警觉。

19. 积极地掌握情势 (275)

- 如果你想成功，在处理问题时，必须把握机会、承担责任、好好掌握，三者缺一不可。
- 千万不要受自筑的藩篱或禁闭的思想的影响，而放弃追寻理想的勇气。
- 一位著名的心理学家曾说过：“态度比事实更为重要。”你必须保持积极乐观的态度，千万别受事实恫吓。
- 许多人在平时能够控制全局，做出正确的抉择，而一旦发生突然

事件,他们却惊慌失措。

20. 积极行动的准则 (293)

- 一般人遭遇困境,往往丧失面对未来的勇气,变得悲观而不知所措。
- 勇敢尝试,勇敢地爱,勇于冒险,敢做承诺,鼓起勇气,全力以赴。
- 如果你不敢冒险,你就不可能解决任何问题,也就永远别想取得任何进步。
- 你要发掘自己的才华及潜力,寻找时间和金钱的支助,规划行动方针,全力以赴,才能获得最后成功。
- 只要你从现在开始积极地思考问题,奇迹一定会发生。
- 希望就是保持耐心,坚持到底,寄望未来。而绝非动辄放弃,甚至中途退出。

21. 积极思考箴言 (323)

1

积极的自我认识

成功者的名言：“我深知自己的能力，深知我应做的事情。”

失败者的名言：“世间该怎样就怎样，非以努力分经纬。”

成功者的画像：正确的自我认识、广阔的视野、同情心、宽容性和适应性。

失败者的画像：逃避自我、漠不关心、无动于衷、偏见、顽固、以自我为中心。

你是否曾经这样想过——生活中有许多理所当然的事情，但这些并非你所需求的东西？这个“理所当然”是否客观？是否对你“理所当然”，而对别人并非如此？

成功者对自己所处的环境十分清楚。他们明白，即使身边一些微不足道的事物，也有很多东西值得自己不断学习。成功者能敏感地察觉到自己与他人认识上的差别。而且还应清楚自己获得这些认识的根源。一个人要想取得成功，必须从深知自己开始。具体来说，至少应做到以下几点：

1. 清楚地了解自己。也就是要正视自己，而不能欺骗自己；经常检查自我认识的状况，并不断验证自己的这种认识。相信自己的能力，时时勉励自己向上往前，这就是成功的秘诀。

2. 诚实，也是一个人获得成功的条件之一。诚实不是针对别人的财产或信用而言的，诚实属于你自己。你是否一直玩世不恭，是否迎合上司投机取巧，是否曾将自己份内的工作推塞给别人吧？如果这样，那你正远离成功，而一位真正的成功者应该毫不吝惜地为成功付出努力。如果你窥探自己的灵魂深处，还有什么保留或搪塞的话，成功就可能成为水中月与镜中花了。只有当你的思想、你的感觉与你的行动相一致，没有太大偏离的时候，你的脚才能坚实地落在现实的基地上，并迈向成功之路。

3. 经常了解自己与周围事物发展的差距，这也是十分必要的。你身边正在发生什么事情？你应该对自己提出什么要求？经常留意世间事物的变化和转换，不惜力量地扩充自我世界；思

考世间的动向与自己的关联,同时经常向自己发问:“此刻我能做些什么?”这些都是你走向成功的第一步。成功者坚信自己有多种能力,并努力探索可发挥自己全部能力的方式。

4.尽可能全面地考虑问题,在思想观念和方法上有充足的应变能力,这也是成功的主要因素。退一步说,即便陷入困境,你也可以找到很多摆脱的方法。成功者知道,世界上不存在“绝对的”事物。不管自己被抛到怎样的景况之下,也要保持广阔的视野,用不失平衡的目光观察世界。这样你就一定能“柳暗花明又一村。”

当一种新的思想产生时,有些人拼命寻找它的不妥之处,即便是行动起来,也总是瞻前顾后,这种人必定失败。一旦有好的机会,失败者也还是畏首畏尾,顾虑、保守,没有丝毫挑战的意欲。事后,他们又大发感慨:“那时候嘛,我也有过干它一场的打算,不过……风险太大了!他吗?还不是偶然碰上机会才成功的……。唉!不过,那会儿我坚决一点就好了……”说风凉话,发牢骚,吃后悔药,是失败者的专利发明。他们连接头脑与行动之间的动脉已经硬化了。

成功者,应该像球场上的比赛选手,毫不迟疑地迎接周围发生的一切新情况,经过判断,迅速做出决策。因此,充分了解自己的特质和所处的客观环境是至关重要的。

抛弃自我偏见

你是否曾为自己苍白的皮肤而感到羞惭,而对运动员强健

的紫褐色肌肉赞叹不已？你是否曾抱怨过自己的五短身材，而对那些挺拔的躯体想入非非？

羡慕的心情，也表现了你的一种价值观。羡慕强健高大的身材，是低矮瘦小的男子认为自己没有值得赞赏的价值。要知道，肤色和国籍，出生地和财富，性别和学历，还有家庭出身等等，都不是构成人间差别的理由。如果不明白这一点，那你就等于自动放弃了成功之路。人生在世，可不能戴着有色眼镜，糊糊涂涂地走下去！

世界上千人千面，人皆各异。即使一下子无法分辨的双胞胎，至少其指纹也是不同的。正如人们的面孔、体态以至足印皆不相同一样，能力、感觉、思考方法等等也都迥然不同。这一点请你时刻铭记在心。

人，正如他们不同的外观一样，还有着不同的内观——通过不同的“镜头”观察事物，透过不同的“滤色镜”感受事物，因而对不同事物有不同的反响。在单位里、在家庭中、在社会上，到处都听到与自己不同的反响。如果否定区别于自己的人的存在，谁都无法生存，世界也无法存在。正是因为有区别才有人。

我们应该承认这样一个事实：“人是具有个性的存在”，此外我们还可以这样理解：“世界上的任何人，都应该享有发挥自己才能的平等权利”。如果你能承认他人的个性，那么你就能站在对方的立场上思考问题。

站在对方的立场

承认“人是个性的存在”，站在对方的立场上思考问题，这种思考方法是成功者与失败者的明显差别。这里并不是说我们非得去同情对方，而是说要使自己与对方浑然一体，使自己与他人的区别尽可能缩小，以产生共鸣与和谐。正如自然界的某些动植物一样，它们能根据周围的环境改变自己，如变色龙就是如此。它们这样主要是为了保存自己。

譬如，当你观看临近终点的马拉松比赛时，你似乎觉得自己的腿也有了痛楚感；当你看到电影中的斗士历尽艰辛就要达到极点时，你是否觉得自己的双臂疲劳得快抬不起来？将这种共鸣感放到日常生活中去。如果你能站在对方的立场上，自然就会以对方的目光观察自己。试试从以下几个方面去看待问题：

- 如果我处在我妻子的地位，我是否愿以我这样的人为夫？
- 如果我处在我儿子的地位，我是否以有我这样的父亲而骄傲？
- 如果我处在我部下的地位，我是否为有我这样的上司而庆幸？

心理学家詹姆斯·罗曼曾讲述过这样一个故事。