

选择

（确定的目标

前沿的思考

平衡的心态）

Choice

/S Destiny

决

定

危机与机遇是同时存在的。当人生转折点出现的时候，残酷的思想交锋便开始了，领路与尾随、突破与淘汰、对决与妥协，你必须作出最恰当的判断与行动。回顾一下你的人生成长过程，有没有大孤独、大耻辱、大失败的经历？

命运

资深人生咨询专家

黄蓉◎著

内蒙古人民出版社

选择

Choice
IS Destiny

决

定

命运

内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

选择决定命运/黄蓉著. - 呼和浩特:内蒙古
人民出版社, 2003.3

ISBN 7 - 204 - 05904 - 2

I. 选… II. 黄… III. 选择学 - 青年读物
IV. C934 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 018933 号

选择决定命运

黄蓉 著

*

内蒙古人民出版社出版发行

(呼和浩特市新城西街 20 号)

中国电影出版社印刷厂印刷

开本: 850 × 1168 1/32 印张: 11 字数: 300 千字

2003 年 6 月第 1 版 2003 年 6 月第 1 次印刷

印数: 1 - 5 000

ISBN 7 - 204 - 05904 - 2/C·81 定价: 20.00 元

黄 蓉

著名人生咨询专家，曾就读于北京大学哲学系、心理学系。美国哈佛大学心理学博士、教授。世纪豪文国际咨询有限公司项目总监兼执行董事。

目 录

XUANZEJUEJINGMINGYU

第一部分 你的选择 你的命运

一、选择的威力:掌握命运,尽在选择

- ▲ 我们不能控制环境,但能控制自己的思想 3
- ▲ 事在人为:成功与背景无关 8
- ▲ 好运气要靠自己“制造” 11
- ▲ 十字路口的选择很关键 14

二、自我心像:欣赏还是贬低

- ▲ 人可以貌相:穿着得体很值得 16
- ▲ 你认为自己怎样就是怎样 19
- ▲ 要把你的工作看得很重要 25
- ▲ 提升自己:自我实现是人的最高需求 28

三、你的人生目标:伟大还是平凡

- ▲ 人人都能伟大,但大多数人选择了平凡 34
- ▲ 设定长期目标,每天接近一点 40

- ▲ 一切成就的起点,是确定的目标 43

四、你的心胸:乐观还是悲观

- ▲ 乐观主义者比悲观主义者更能成功 50
▲ 往好处想:事情会顺利得多 52
▲ 没人愿意和不快乐的人在一起 55

五、你的态度:积极还是消极

- ▲ 消除心灵垃圾,保持积极心态 58
▲ 用美好的希望激励自己 60

六、你的朋友:高尚还是低俗

- ▲ 环境决定人:近朱者赤,近墨者黑 64
▲ 当心你身边的小人 70
▲ 不在屈服于蛮横之人 73
▲ 与优秀的人交朋友 75

七、面对贫困:发奋还是知足

- ▲ 命随人变:穷则变,变则富 83
▲ 贫穷正是机遇,努力才有希望 86
▲ 强者生存:贫穷只能吓退弱者 89

第二部分 一步走错 终身遗憾

一、消极心态:只能带来不好的命运

- ▲ 不修边幅,是不良心态的外在表现 97
▲ 埋怨,只能说明你心态不正 100
▲ 生活中的困难,都是我们想像的产物 103
▲ 世上本无事,庸人自扰之 108

二、没有目标:人生好比行尸走肉

- ▲ 找不到目标,就不会前进 113
- ▲ 给钱就干:永远只能挣点小钱 120
- ▲ 想法太多:分散的目标会成负担 125

三、自甘贫穷:也是一种懒汉思想

- ▲ “不想有钱”意味着选择贫穷 128
- ▲ 过度谨慎:最容易失去成功机会 131
- ▲ 懒惰成性:免费的午餐往往是个陷阱 136
- ▲ 走捷径,只会使你误入歧途 142
- ▲ 贪婪:容易使人迷失方向 145

四、盲目跳槽,浪费生命

- ▲ 炒老板“鱿鱼”不是好借口 149
- ▲ 不要轻信客户的建议 154
- ▲ 先跳了再说,万万要不得 159

五、害怕工作:只想花钱,不想挣钱

- ▲ 两眼只盯住钱,却不想好好干活 167
- ▲ 把工作看做是“浪费时间” 170
- ▲ 眼高手低,却做不好眼前的工作 173

六、只会抱怨环境,却不能正视自己

- ▲ 把自身缺点当个性 178
- ▲ 混一天算一天,毫无进取心 180

七、遭遇挫折,从来都是逃兵

- ▲ 把失败归结为“运气不好” 184
- ▲ 惟有聚焦目标,才能排除干扰 188

▲从挫折中崛起,才有希望	192
--------------	-----

第三部分 一旦看准 立即行动

一、只要选择正确,傻瓜也能成功

▲ 接纳自己:我是我命运的主宰	197
▲ 人人都有尚未开发的资源	201
▲ 机会来了,绝对不可错过	204

二、积极的心态:打开成功之堡的钥匙

▲ “PMA 黄金律”:你的护身符	207
▲ 快乐是一种力量	211
▲ 良性循环:快乐的思想,热心的行动	215
▲ 自信可以克服万难	220

三、扼住命运的喉咙,全凭意志

▲ 艰苦奋斗的日子,最值得回味	228
▲ 咬牙坚持:成功永远在终点处等你	234
▲ 永不放弃:在绝望时看到希望	239

四、正确的目标,前进的动力

▲ 先从具体的短期目标开始	243
▲ “看见”目标完成时的情景	247
▲ 把目标内化为强烈的愿望	251
▲ 眼光要远大:把自己造就成伟大人物	254

五、赶快行动:不敢冒险是人生的损失

▲ 动手去做:不要拖延观望	259
▲ 风险越大,机会越大	263

▲ 成功经验:一旦看准,大胆行动	269
六、挑战命运:逆境炼强者,苦难磨英雄	
▲ 逆境思维:不经历失败,怎能知成功	273
▲ 重新选择:危机正是转机	277
▲ 只有输得起,才能赢得起	284
七、挖掘潜能:人人都能成功	
▲ 浪费潜能是人的惰性	292
▲ 潜能无限,超越自我	297
▲ 善于利用你的身体缺陷	301
八、学会暗示:每天离成功接近一点	
▲ 告诉自己:每一天我都有进步	307
▲ 反复对自己说:我一定能成功	311
▲ 自我暗示的原则与步骤	315
九、推销自我:成功的起点	
▲ 你是独一无二的	319
▲ 不要害怕被拒绝	323
▲ 要相信自己的身价在不断增值	329

第一部分

你的选择 你的命运

一、选择的威力：掌握命运，尽在选择

英国伟大的科学家之一的罗森，在他的著作《探讨生命》中记述过一段轶闻：

世界大战期间，惠特塞上校带领的一支英国军团，历经4年多的长期战争，竟无一人死亡。他之所以能写下这种空前的记录，全靠该团的军官与战士同心同德，定期默诵圣诗第91首，这首诗篇一向被称为“祈安诗”。

这是“选择的威力”发挥到顶点的一个例子，这种例子虽属空前，但别忘了这是人所具有的一种最伟大而神奇的威力。

▲我们不能控制环境，但能控制自己的思想

对我们一般人而言，必须承认外在环境不是我们所能控制的。这是事实，那么，我们该怎么办呢？我们可以控制、掌握自己的思想，借助对思想的掌握，亦即借助选择正确想法所产生的力量，我们也就间接掌握了外部环境。

最典型的例子莫过于在战争发生的时候，年轻人被征召入伍，在这种时刻他毫无选择余地。于是入营受训，随时准备待

命行动。这期间，除了听命于上级的指示外，别无选择。他“必须”奉命行事。而惟有内心的思想不必受制于人，他仍然保有选择自己想法的自由。如果此人他要这么想——我不会活着回来、我会变成残废……，到头来如果他真的遭此不幸，也没什么值得大惊小怪的。

反过来说，不管是一个普通人或是一个战士，都可以借助选择的威力来保护自己。

我们都知道时机有好有坏。有些人连景气好的时候都难以为生，更何况是不景气的时候？其最大的原因在于未能利用这种伟大的力量——选择的威力。

不景气时，大部分的人只会束手无策，灰心丧气，坐待政府当局的救济。然而，也有些人就懂得利用这种选择的威力，在不景气的时候也有所作为。有很多大事业即是在所谓不景气的情形下创建的，为什么呢？因为这些创业家不信邪，他们不顾一切地向前闯，因而成功了。

其实不景气比景气的时候有更多的机会——你所需要的创业资金会少一点，人力也较便宜，竞争也不会太激烈……更重要的一点是，不景气时会产生太多丧气的失意人，因此一个有点斗志的人也就比较容易出头，不必拼得头破血流。

在某个不景气时期，有一个生意人，一直觉得他的生意之所以做不好，原因就是“不景气”，他觉得除非市面有改善，否则他的事业也不会有转机。就在这所谓最不景气的时候，有一天他走到一个购物区，看到有两家肉店，相距不过十多家店铺，其中一家忙得不亦乐乎，很多顾客在等待。而另一家却几

乎不见有人上门。

这其中就有问题了。不景气确实存在，然而就在同一地段的两家肉店，一家可说根本感受不到不景气这回事，另一家却几乎难以维持。这个年轻的生意人决定要研究一下这件事。

他先上第一家肉店，已经有很多客人等在那儿，他一进门，老板就招呼说：“您好。”态度非常友好，“我现在正忙，请稍等，我马上来。”他对每个客人都是这样客气，他很热心地为顾客服务，他会给他们建议，但是绝不自作主张。交易愉快地完成了。

过了几天，年轻的生意人到另外一家肉店去，老板大着嗓门问他：“要什么？”买肉的时候，老板不给客人想买的肉，反而硬向人家推销他认为人家“应该”买的那份。态度很坏，而且只对眼前的利益有兴趣。

讲到这儿，你应当能很快地领会到“选择的威力”何在。第二个肉贩把生意不好归咎于不景气，结果他倍尝不景气的痛苦，他对待客人的态度既恶劣又不讲理，甚至把生意不好的气出在上门来的客人身上。反观第一个老板，他则认为生意好坏在于自己，在于自己是不是公道、合理，在于自己是不是态度好、服务好。结果不景气对他毫无影响，他的“选择”是正确的；另一位没有生意可做的仁兄却做了错误的选择。

能够觉察到选择的威力，人就能充分发挥生命的价值；而未能觉察到这种力量的人，生命则成为一种负担。这个例子说明了选择的威力有助于激发致富的能力。

上述那个年轻的生意人，在对两家肉店之间的差异做出一

番调查后，第二天回到他自己的办公室重新开始工作。这一次，他选择了另一种观点——他深信事在人为，而不在于时机的好坏，也不在于政府当局的措施。他开始做广告，大力开展推销活动，并针对形势采取应变措施，修正产品的售价。没多久，便渐渐忙碌起来，生意开始好转，他又赚钱了。形势未变，变的是他自己。正是这种抉择的威力使他保住了事业，站稳了脚跟，改变了命运，而外在环境却一仍其旧。

在我们受雇于他人时，道理也是一样的。让我们来比较两种不同类型的雇员，看看选择的不同对他们有何不同的影响。其中一种，总是坚持准时上班的原则，凡事都按规定的办，对工作他一定力求做得最好，对公司有益的建议他都热心提出，不属于份内的琐碎事务，他也爱帮忙处理，如有需要，他还会自动加班。他不断充实自己的专业知识，甚至下班后去上课进修，期望自己的进步能使公司的服务质量也跟着提高。这个员工，他利用自己抉择的力量，让自己成为一个出色、称职的助手，其前途当然看好。他使自己成为雇主不可或缺的有力助手，他的老板当然也会尽一切力量留住这个人才。

再让我们来看看另一种雇员，这种人的上班时间是随自己的方便而定。工作的时候，他会跟别人斤斤计较，即使加几分钟班都不愿意。他喜欢谈论与公事无关的话题，或是跟公司唱反调。他只做跟他薪水相当的工作数量，宁可把时间花在无聊的娱乐及无益的活动上。他认为工作以外的时间应该属于个人，所以他爱怎么打发得随他高兴。这种人绝不会计划未来，也不会为了将来而去充实自己。

当不景气的时候，这种人将是第一个被开刀的。这个时候，他都会怪时局不好，会开始愤世嫉俗，因为他丢了工作；他会当政者大事抨击、大张挞伐；他会怪所有的人而忘了检讨自己，他的家人、亲友也跟着受罪，他让日子就这样日复一日、年复一年地虚度下去。最后，他会发现自己竟然潦倒在养老院里。为什么呢？

但愿我们能够有办法让所有的人都了解：有一种人人能做的同时也是正确抉择的威力，就存在于他们心里，这种威力使我们能依照自己的意愿实践自己的计划，而且能真正实现我们理想中的生活方式。要怪时局不好很容易；如果你愿意的话，把一切责任都推到别人身上是很简单的。

但是，任何人一旦能真正领会到“选择的威力”，不仅他的事业会开始有进步，他的社会关系、家庭生活及个人生活也会跟着改善，而且还会进而领悟到：只有他自己才是那个做选择的人，亲戚朋友尽管有心也不能代他做主。也只有这样他才能建立起一种以能力、行动、进取心为基础的真正的自信。他不必再仰赖外部环境，他也不再对自己的幻想心存依赖，他靠的是他自己。

只要确认这个“选择”的道理，马上就会收到立竿见影之效。然而要确认这个道理却极不容易，因为万千思绪飞速袭来、百般捣乱，使我们极易错失这种看似平凡、实则神奇无比的“选择之威力”。

▲事在人为：成功与背景无关

当我们观察成功人士时，会发现他们背景各不相同。那些大公司的经理、政府高级官员以及每一行业的知名人士者可能来自清寒的家庭、破碎的家庭、偏僻的乡村甚至于贫民窟。这些人现在都是社会上的领导人物，他们都经历过艰难困苦的阶段。

我们来比较一下两位同样卖花生的商人：

乔叔叔开了一家杂货店，兼卖咖啡和花生。每当乔叔叔煮咖啡和花生的时候，几乎都会吸引很多人。他用煤炭、手摇鼓风的烤炉烤花生。当他烤完后就放进一个大纸袋。那时候，一袋卖五分，他装满一袋以后，拿出两颗放进一个小盒子。工作完成，就有好几袋花生留在他的“红利盒子”中。乔叔叔出身贫穷，一直过着穷人的生活，他死的时候也还是穷人。他为花生费尽心机，斤斤计较，但是花生并不是他的问题。

克洛马与乔叔叔一样，也卖着自己做的花生米，不同的是他的店门口，竖着一块招牌，上面写着“克洛马的花生——保证本镇最坏的”。人们看到招牌时都会露齿而笑，但是他们还是照买了他的花生。然后他把这个宣传口号印在他的花生袋子上。

又过了一些时候，克洛马先生以佣金聘请了许多男孩在哥伦比亚区的主要街道上为他销售花生。他的招牌做得越大，他的生意也就越好。不久，他获得了他所在州的博览会以及当地