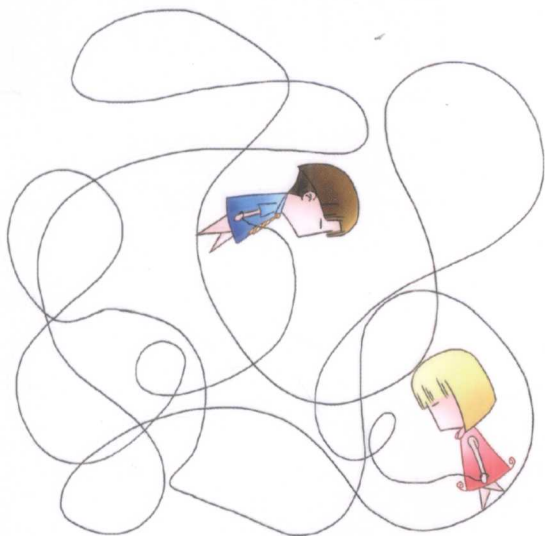


[美] 奥里森·马登/著 肖丽/译

成功人士推荐 人生规划必读经典

改变命运的 五个通道

经典插图版
百年畅销



SUCCESS
FUNDAMENTALS

修炼一生的资本

重庆出版集团  重庆出版社



改变命运 的五个通道

Success Fundamentals

〔美〕奥里森·马登 著

当丽 译

重庆出版集团  重庆出版社

图书在版编目(CIP)数据

改变命运的五个通道 / [美] 奥里森·马登 著
肖丽 译. —重庆: 重庆出版社, 2010.4
ISBN 978-7-229-01858-0

I. 改… II. ①奥… ②肖… 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 (2010) 第 033712 号

改变命运的五个通道

GAIBIANMINGYUNDEWUGETONGDAO

[美] 奥里森·马登 著 肖丽 译

出 版 人: 罗小卫
策 划: 刘太亨 刘 嘉
责任编辑: 王 淋
技术设计: 日日新



重庆出版集团 出版
重庆出版社

重庆长江二路 205 号 邮编: 400016 <http://www.cqph.com>

重庆奥博印务有限公司印刷

(重庆市渝中区长江一路 69 号负三楼 邮编: 400014)

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL: fxchu@cqph.com 邮购电话: 023-68809452

全国新华书店经销

开本: 780mm × 1270mm 1/32 印张: 9.875 字数: 228 千

2010 年 4 月第 1 版 2010 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-229-01858-0

定价: 22.00 元

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-68706683

版权所有, 侵权必究

命运给予我们的不是失望之酒，而是机会之杯。因此，让我们毫无畏惧，满心愉悦地把握命运吧。

——尼克松

Our destiny offers not the cup of despair,
but the chalice of opportunity. So let us seize
it, not in fear, but in gladness.

——R.M. Nixon

目录

1 Part 正确的思想

- 思想的魔力 / 2
- 正确地思考 / 13
- 改变思想才能改变自己 / 20
- 有思想的人 / 30
- 用暗示来激励自己 / 38
- 认识暗示的力量 / 49
- 别只看到自己的失败 / 55
- 小缺点也可能毁掉自己 / 61

2 Part 成熟的性格

- 个性是成功的基石 / 71
- 性格可以改变世界 / 80
- 毅力可以让人跨越挫折 / 87
- 持恒可以创造伟业 / 95

改变命运的五个通道

果断坚决能给人意外收获 / 101

勇敢能让人获得更多 / 108

节俭能让人持恒 / 116

一次只做一件事 / 123

3 Part

把握机会

机会是创造出来的 / 133

发现机会的诀窍 / 142

把握机会的方法 / 152

绝不错过机会 / 158

适当的契机往往能扭转命运 / 161

用好自己的天分 / 169

4 Part

珍视健康

保持精力旺盛的秘诀 / 179

目录

避免心理的自我伤害 / 189

抑郁是生命的大敌 / 197

恐惧往往源于无知 / 207

当心自然开出的死亡账单 / 217

学会放松自己 / 227

5 Part

幸福的人生

正确的理想胜过任何祈祷 / 235

不要囚禁自己 / 243

发现生活之美 / 252

总是朝一个方向努力 / 260

别弄脏自己的人生 / 270

越简单越幸福 / 277

善于利用时间的“碎末儿” / 285

没有金钱也能有富足的人生 / 293

正确的思想

思想具有神奇的力量，它就像磁石一样，牵引着人们往相应的方向发展。如果你想着的是贫穷、匮乏，那么你真的会变成那样；反之，如果你想尽办法抵制它们，那么你就会向着富足靠近，因为你的思维意识支配着你的行为。

- 思想的魔力
- 正确地思考
- 改变思想才能改变自己
- 有思想的人
- 用暗示来激励自己
- 认识暗示的力量
- 别只看到自己的失败
- 小缺点也可能毁掉自己

思想的魔力

一旦抱有贫穷的念头，你就会给人以贫穷的印象，财富自然会远离你。

如果你想远离麻烦，那么就不要想无谓的事；如果你想成为富翁，那么就要拒绝与贫穷有关的念头。

—— 马登金言

正确的思维是成功的第一步，如果人的思维走向与成功的方向相反，那么，无论他如何努力都难以成功。人最忌讳的是做的与想的不一样，任何事情要想成功，都必须先在头脑中确定具体的模式，然后再一步一步地加以实施。

如果一个人总是认为自己很穷，那么他很难变得富有。只有去想，才可能得到；如果不敢想，则肯定会一无所获。如果你心里想着自己一定会失败，那又怎能获得成功？

如果满脑子都是黑暗、痛苦、挫败和绝望，那你只会一直消沉下去，极有可能最终一事无成。就算做再多的努力，也无济于事。所以，确定一个正确的思想导向，是走向成功的根本。

人们往往缺少正确的思想态度。他们的能力受到了

限制，因为他们的思想与行动不一致，所做与所想常常相反。他们对胜利缺乏信心，对工作不积极，总以消极甚至逃避的态度对待想要的东西。

有追求财富的野心，但如果总认为自己很穷，或是怀疑自己的能力，这就是南辕北辙，它只会带来失败。

想要成功，就必须有积极的态度，充满信心——不是说你要盲目自大，而是要有乐观、上进的思想，并让它充满创造力和建设性。

人们的发展方向总是受意识的牵引。如果你想着的是贫穷、匮乏，那么你就会真的变成那样；反之，如果你想尽办法抵制它们，你就会向着富足靠近。

很多人都有一种复杂的心态。一方面想变得富有，另一方面又固执地认为要成为富翁很难，并被这种意识左右了行为。其实，正是因为我们始终认为自己贫穷，缺乏自信，畏缩不前，才注定了与富贵无缘。

我们千万不能一边拼命挣钱，一边又认为自己不可能富裕。我们一定要有积极的思想态度，一旦你抱有贫穷的念头，就会给人以贫穷的印象，财富自然会远离你。

有句俗语是“羊每叫一声，就会少吃一口干草。”所以，每当你一抱怨“我很穷，我永远不会像别人那样富有而能干；我很失败，幸运不会光顾我”时，你就为自己的成功多设置了一只拦路虎，这样的想法每重复一次，这只拦路虎就会更深入到你的意识中。

思想和磁石一样，能吸引同类事件发生。当你想着一种结果时，是不可能出现另一种结果的，因为行为为意识所支配。你的成就其实早已在思维中成形了。也就是说，在做事之前，先在头脑里想着要做

好它，才可能真正将它做好。一件事情，你从没考虑过要去做它，它却自动做好了，这种情形是极为罕见的。

如果你总认为生意不好，抱怨没有机遇降临，担心经营每况愈下，那么结果就会如你所想。不管多么努力，只要你在思想上害怕失败，那么你的所有努力都会白费，成功也会远离你。

害怕失败、担心丢脸使很多人与成功无缘，他们为这种担忧所折磨，失去了斗志，也失去了成功的必备要素——高效的工作。

积极对待事物，就是立足于光明和希望，满怀信心，丢掉怀疑和犹豫。要相信事情的最好结局，正确会取代错误，真理会战胜谬论，和谐与健康是世界之本，这，才是乐观主义者的想法，它足以改变世界。



就像太阳对花草树木的施与一样，乐观主义是思想的阳光，它使思想繁茂生长。

就像太阳对花草树木的施与一样，乐观主义是思想的阳光，它使思想充满活力；就像花草树木接受阳光的照耀而繁茂生长一样，我们的思想也在乐观主义的映照之下茁壮成长。

悲观主义则是消极的。它是一个地牢，永不见天日，没有任何生机与繁荣。

那些只看阴暗面的人必然堕入死亡的深渊，因为他们的脑中只有罪恶、失败与丑陋。

物以类聚，如果一个人想过快乐而富有的生活，就必须有愉悦而豁达的态度，不要畏手畏脚、锱铢必较。总是担心贫穷的人，往往就会变得贫穷。

如果你想远离麻烦，就不要想无谓的事；如果你想成为富翁，就要拒绝与贫穷有关的念头。丢掉那些忧虑和恐惧吧，它们只会是你成功的最大羁绊。尽力去想积极的事情，你会大吃一惊：这么快就得到你想要得到的东西了！

对待工作或理想的态度会直接影响我们的完成方式。如果你只是像奴隶一样被鞭策着去工作，把它当做苦差事；或者你对自己的工作不抱任何希望，只把它当做维持生计的手段；亦或是你认定自己前途暗淡，一生与贫穷、被剥削和辛劳相伴；甚至觉得你生来就该过悲惨的生活，那么你也只能得到这些了。

可为什么不换个角度呢？即使再贫困，也始终保持乐观，对未来充满期待，相信自己会摆脱单调，走向精彩，迎接美好、舒适和快乐。只要你目标清晰，不断努力，并且相信自己，你就一定会取得成功。

也许有些事情现在看来无法办到，但只要我们坚信一定有可行的办法，那么我们的思想就会富于创造性，它能吸引所需要的东西，使

我们最终成功。

我所见过的人中，只要是意志坚强、充满信心、为自己的目标而不懈努力的人，没有一个不是事业有成的。

愿望会变成动力，并最终成为现实。努力让思想积极和振奋起来，对于手上的工作，不要有丝毫的怀疑。这些怀疑很危险，它们会破坏你的创造力，压制你的目标。一定要随时提醒自己：我一定要得到我所需要的东西，这是我的权利。

只要你认为自己一定会成功、健康、快乐、对社会有所贡献，就没有什么能够阻挡你。这些思想具有神奇的积累作用和磁力效应，它们将助你心想事成。

我认识一个人，他近半生的努力都毁于一场金融危机。他一无所有了，除了坚强和勇气，以及等他养活的一大家人。大家都以为他会就此倒下，但实际上，他的意志如同拿破仑的勇气一般坚不可摧。他坚强地面对现实，咬紧牙关，坚信自己总会赢回成功。几年后，他果然如愿以偿，东山再起。

我们要努力创造有利的环境和条件，而不要为外界环境所束缚。成功或失败取决于我们对待事物的态度，而我们的工作成果总会自动与思想相匹配。积极的思想带来积极的成就，消极的思想则是成功的阻碍。

行为如同思想的奴仆，它反映着我们的想法。如果我们认为自己可信赖、有能力，那么这种意识就会指导行为，发挥出最大潜能；如果我们感到害怕，那么行为也会畏首畏尾。

消极的人听天由命，他们觉得事情的发生是必然的，自己无能为力。所以，奇迹永远不可能由他们创造出来，而是由那些具有积

极思想的人所创造。积极的人从不等待机会，而是主动地创造条件。要知道，石头是不会自己移动的，必须去推它，才能使之离开原地。

许多人因为外界的干扰而丧失自信、变得消极，心中的信念也慢慢动摇。这或许都缘于别人或自己的评价，使他们认为自己有很多缺点、无法胜任工作，等等。他们的积极性就这样被这些微妙的思想起伏消磨殆尽，他们不再精力充沛，而是畏首畏尾、优柔寡断，从过去威风凛凛的领导者沦为如今唯唯诺诺的随从。

那么应该怎么办呢？我们认为，应当绝对自信地充满期待，也就是集中所有的精力在我们的期望和解决方法上，只有这样，我们的意志才能帮助我们梦想成真。

强烈的愿望和坚定的决心在我们心里建立了一个模型，我们的意志会按照这种模型去逐步实践。这幅精神蓝图，使我们充满了积极性、建设性与创造力。

一个充满期望的人，下决心实现目标时，会始终谨记自己的理想，果断清除一切障碍，只为理想而艰苦奋斗。

我们的内心深处有一股无法解释的神秘力量，有时我们能感觉到它，它就像一种指令，激励我们去完成既定的目标。比如，如果我一直觉得自己是一个不足挂齿的人，凡事不如别人，那么不久，我的潜意识就会接受并认同这一点。我的精神机制就会开始起作用，它会为我塑造出一个小人物的模型。如果我继续这样认为，那么这个模型就会在我的现实生活中实现，于是，我就真的成为一个懦弱、失败并且贫穷的人了。

反之，如果我坚信自己有权得到这世上所有美好的事物，而且总保持一种王者风范，确信自己可以实现伟大梦想，坚信力量、健康

将属于我，疾病、懦弱与混乱都与我无关，那么，我就会拥有极强的创造力，为自己带来所期望的事物。

积极的思维意味着健康与财富，消极的思维却带给我们不幸、疾病和其他折磨。有着消极思维的人，构成了失败者的大军；拥有积极思维的人，则组建了胜利者的阵营。

头脑也像士兵一样，只有将它朝一个确定的方向引导，它才能前进。大脑一直在运作，除非你强迫它停止工作，或是它已经受损。所以，你要给大脑一个正确的方向，这样，它才会朝着这个方向越做越好。

思维的坚韧性和持续性往往会影响人们的工作效率。如果一个人的思想缺乏韧性，那么他很难投入足够的精力去完成工作。

见一次面后，我们就能判断一个人的思想是否坚强，因为他的思维习惯会通过所说的每一句话显现出来。

积极的人通常具有很强的征服力，所以，普通人只能去追随并服从他们，甚至整个世界都会屈服于这些强大的人们。他们天生具有威慑力，他们的每一句话都是命令，都是真理！其实人们也在想，为什么会追随这个人，但同时他们又不由自主地选择了服从。

有一些人，我们只见过一次，就对他深深折服。他们具有强大的磁场，使我们本能地追随他们，相信他们。而另一些人，则消极、软弱而且冷漠，让我们相信他们就是弱者。只有表现出积极向上的精神面貌，别人才会感觉到你的力量。

作为学生或者年轻人，学会使自己的头脑更具创造力，比在课堂上学那些拉丁语、希腊语或者哲学更为重要。他们应该让自己的头脑更加积极而有创造力，避免它变得迟钝而消极。

我们的精神能描画出我们想要的图景，并在现实中复制我们的理想。不管这种理想是混乱还是和谐，是错误还是正确，是懦弱还是勇敢，我们的精神都会如实地表现它们。头脑中的模型能很快地变成真实。时刻自信地对自己说，你现在的样子就是理想的样子，请注意，是现在，而不是将来。这种思考是有用的，不久你就会惊奇地发现，理想已经成为了现实。

在思想中建立一个健康而完美的模型吧，并将它时刻铭记于心，那么你会得到出乎意料的收获！

那些至关重要、并有利于我们发展的品质，在思想中应当永远处于首位；而一切对我们的创造力无益的负面因素，我们都要将它们消灭。

对植物而言，土壤、空气、阳光和雨水是至关重要的因素，如果失去这些，有害的物质就会侵入，植物就会死亡。同样，在我们的精神建设中，积极而极富创造力的思维才是最重要的。如果它们在我们的思想中失去位置，那么就会有消极因子捣乱，它们会严重挫败我们的信心，让我们像那些植物一样，走向灭亡。

给我们生活带来混乱的东西都会削弱我们的力量，只有保持思想的协调与自由，才能让我们更有效率。也就是说，我们的想法应该具有建设性和创造力。

如果那些失败的人走出阴影，他们最终能获得成功。清除思想中的垃圾，让自信与希望代替恐惧和焦虑，是一门伟大的艺术。如果熟悉这门艺术的法则，我们就能建立起一种积极的思想态度。我们的思想有时会不由自主地向外界流露，当我们流露出消极与懦弱时，别人就不会对我们委以要职，我们也就没有机会表现自己，更

何谈成功呢？

在任何方面，我们都应该表现出自信、果敢和大无畏的精神，它们将使我们乐观而上进。

毋庸置疑，在生活境况和取得的结果上，坚信自己永远胜利的人与那些心存恐惧、妄自菲薄的人有着天壤之别。

正是那种坚定的自我肯定为我们带来了成功和胜利，也展现了我们的信心。如果你没有自信，你就永远都不会有崇高的地位和名誉。

这个世界上有一些人，微不足道，没有任何社会地位，因为他们从没有将自己看做一个征服者，常让人觉得很软弱。如果一个人不懂得如何展现自己的能力，那么他就不具备吸引力，不能吸引到自己所期望的事物。只有乐观的品质才可能吸引到美好的东西，悲观的品质只会去排斥它们。实际上，成功的基本素质和首要条件就是：拥有成功的思想意识。

我们有时会对身边的人产生这样的印象：他们从不期盼飞黄腾达，只要衣食不愁就行了。他们一味地苦干，在他们眼里，生活就是一种折磨。但我们的生活本来就充满了幸福和荣誉，我们应该去享受它。我们的思想是随着生活的进步而进步的，只有清楚这一点，我们才不会厌恶现在的生活，而会去改善和创造它。在我们的思维里，那种坚信自己会永远成功的意识是不可取代的。

我们应当在孩子记事起就给他们灌输一种思想态度：他们为胜利而生，生来就是王者；这也是其他人对他们的看法。

如果我们能培养孩子们拥有这样的思想态度，并让他们时刻铭记住，那么他们就不会认为自己会失败。让孩子们学会展示自我、表达自信、表现活力，对于他们的成长和教育至关重要。