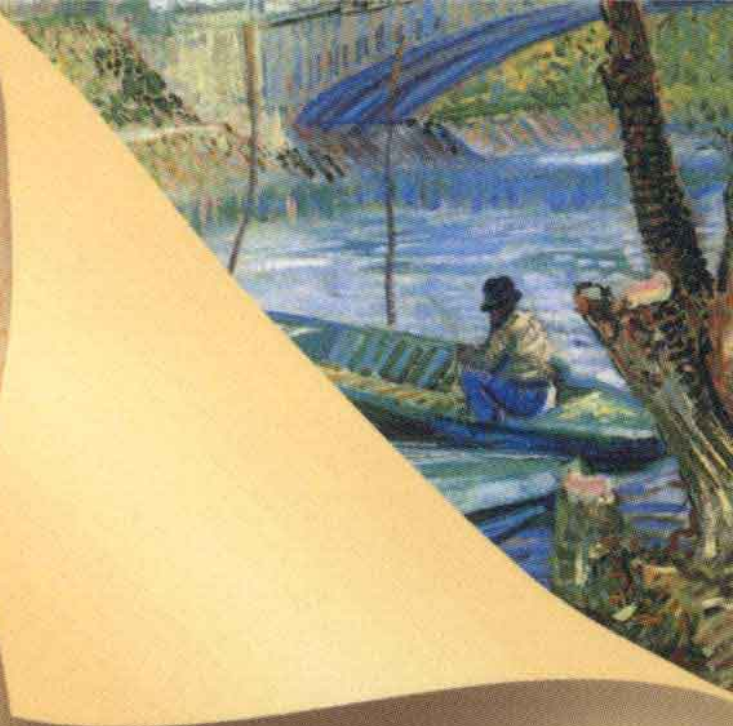




心灵励志袖珍馆 VI
POCKET BOOK VI



心灵犹如一盏明灯，为我们指明方向。
心态不是一面镜子，
而是我们用来改变自己的力量。

心态是一种力量

The Power of Spirit

【美】奥里森·马登 著
王晓芸 译

 哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE



心态是一种力量

The Power of Spirit

【美】奥里森·马登 著
王晓芸 译



 哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

心态是一种力量 / (美) 马登著; 王晓芸译. — 哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2011. 8

(心灵励志袖珍馆. 第6辑)

ISBN 978 - 7 - 5484 - 0656 - 3

I. ①心… II. ①马… ②王… III. ①个人—修养—通俗读物 IV. ①B825 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 114798 号

书 名: 心态是一种力量

作 者: [美] 奥里森·马登 著

译 者: 王晓芸 译

责任编辑: 韩伟锋 王洪启

责任审校: 陈大霞

版式设计: 温孝波

封面设计: 田晗工作室

出版发行: 哈尔滨出版社 (Harbin Publishing House)

社 址: 哈尔滨市香坊区泰山路 82 - 9 号 邮编: 150090

经 销: 全国新华书店

印 刷: 三河市兴达印务有限公司

网 址: www. hrbcbs. com www. mifengniao. com

E - mail: hrbcbs@ yeah. net

编辑版权热线: (0451) 87900272 87900273

邮购热线: (0451) 87900345 87900299 87900220 (传真)

或登录蜜蜂鸟网站购买

销售热线: (0451) 87900201 87900202 87900203

开 本: 787 × 1092 1/32 印张: 45 字数: 600 千字

版 次: 2011 年 8 月第 1 版

印 次: 2011 年 8 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5484 - 0656 - 3

定 价: 60.00 元 (全六册)

凡购本社图书发现印装错误, 请与本社印制部联系调换。

服务热线: (0451) 87900278

本社法律顾问: 黑龙江佳鹏律师事务所

目 录

- 第01章 心中有一个完美的自我 ----- 1
- 第02章 魅力≠漂亮脸蛋 ----- 11
- 第03章 凡事开心点 ----- 20
- 第04章 为什么偏偏你失败 ----- 28
- 第05章 展现出自己的个性 ----- 46
- 第06章 品格就是力量 ----- 55
- 第07章 因为自信，所以成功 ----- 78
- 第08章 磨炼自己的品行 ----- 84
- 第09章 成功需要锲而不舍 ----- 91
- 第10章 有决心才有开始 ----- 112
- 第11章 勇者无畏 ----- 127
- 第12章 没有必要自卑 ----- 153
- 第13章 心理健康很重要 ----- 167
- 第14章 给心灵洗个澡 ----- 184
- 第15章 克服胆怯 ----- 194
- 第16章 让坏情绪见鬼去吧 ----- 207
- 第17章 控制自己 ----- 211
- 第18章 不要自寻烦恼 ----- 219
- 第19章 用乐观的心态对待一切 ----- 227

第 01 章

心中有一个完美的自我

德国哲学家康德曾经说过：“教育的目标就是让每个人在各方面变得完美起来，哪怕他现在对此还没有信心。”

还有一位作家说：“教育的一个伟大责任就是拿出自我，使他成为将要成为的模样，使他达到可以达到的最完美水平。”

一个是活在当下的活生生的自己，另一个则是将来可以成为的“我”——每个人的内心可能都有两个这样的自己在互相纠缠。我们往往能清楚地知道自己的过去和现在，但对那个将来的自己，我们却无法把握，只能在言语上描述，似乎觉得将要被造就的那个人与己无关。

既然我们在心里告诉自己：我可以成为一个比现在的自己优秀一万倍的人，我可以获得比现在辉煌一万倍的成就！那为什么不马上行动起来

来，让这个设想中的场景变为现实呢？这个世界评判我们的价值依据正是看我们到底是什么、到底有过什么成就。但我们更应该通过与过去的自己比较、以自己的进步来评判自己。

你的心中其实存在着一个以你为原型打造的“巨人”——一个更优秀、更志向远大的你，一个你渴望成就的自己。“若干年后，他会在某个地方等你——此人便是你应该成为的那个人。”或许你已经多次向他投去匆匆一瞥，或许在你雄心满怀的时刻已经和他碰过面。为什么不呼唤这个强大的自己从幕后走到台前，放任他为你追求成功、努力谋生呢？为什么不唤醒他，让他为你弹奏生命的乐曲呢？

很多人的脑海中可能并没有这样一个更高大、更优秀的自我模型存在，他们不能坚持按最高的标准打造自己的理想，因此才无法唤出心中的巨人。优秀的人、成功的人之所以能做成他人无法达成的伟大的事情，是因为他们不会让自己始终持一种卑微、有限的自我印象，不会以肤浅、狭隘拘束自己。

我们便是自己人生的雕刻师，在生活的大理石上雕刻着自身的形象。我们应该成为什么样的人由雕刻的模板来决定。雕刻家想象中的画面便是他心中最完美的模板，这块大理石最后被塑造

成什么样完全取决于这块模板。同理，出色的画作在跃然纸上之前也是先成形于画家的头脑中。要想具备卓越的人格，就必须怀有卓越的理想。艺术家们只会根据自己的理想模型进行创作。即便世界上技艺最高超的画家，也不能分裂这种紧密的连接，如果头脑中的模型是犹大，他就无法画出耶稣。在成就一幅画作之前，首先要在自己的灵魂深处有个理想的原型，画家的创作过程便是将这个理想的模板传递给画布的过程。对建筑师来说，他的计划就是他的模型，他无法建造出比他计划建造的更出色的建筑。

世界总在不断的变化当中，你的生活也每天都有所不同。今天的你不同于昨天的你，“人不能两次踏进同一条河流”，你也不会今天在见到和昨天一模一样的自己。生活总在不停地变化，就如同你的身体总是在进行着能量的新陈代谢，细胞总是在不断更新和替换。修饰整个人格的，是思想；铸就所有品格的，是欲望和情感。

抓住最踌躇满志、最高贵、最完美时的景象不放，并且设法将它铸成你人生的理想模型，想方设法让它化为现实，那么你就能在肉体、精神、道义和灵魂方面达到个人的最高境界。追求完美是你与生俱来的权利，如果在每次自

省时，都将自己想象成在肉体、精神、道义和灵魂各方面都无可挑剔的人，想象成自己想要成为的人，用真理、美好与正义构建和谐的一切，那么，你身体的每一个细微之处都能最终趋于完美。

要完善自己心中的模型，首先应该改掉自卑的习惯，从生活中剔除掉所有自卑的成分，坚信存在于大脑中的自卑情绪并非是理所应当存在的，它们是和自己不相关的。如果你一开始就认定自己不如别人，那就永远也无法改掉自卑的缺点。

如果一个准备学习法律、将从事法律工作的年轻人对自己连最起码的信心都没有，在心里始终认为自己不可能成为好律师，永远也不会理解律师这个职业，并且不断想象自己沦为无能、浅薄的律师的场面，那么，他到底会花多长时间成长为一名司法界的优秀者呢？答案很明显：如果不改变想法，他永远无法在所从事的行业中有成就，只会离自己向往的目标越来越远。

要利用你的精神力量激励自己最大限度地发挥潜力，让自身的才华显现到极致。与其屈服于脆弱灰暗的品质，不如将美好的模型始终留存在脑海里，完善它，扩展它，将无知抛到九霄云外。如果你看扁自己，时常把自己想象成一个没

骨气、没性格的人，想象成一个懦弱不堪的生命体，那你就永远无法成为与此相对应的人。不要理睬能体现你低劣面、脆弱面的任何东西。那幅存在于你脑子里的图画，内容应该是充满活力、高于现实的，不要因任何外界的干扰而改变它。

现实生活中，那个存于心中的完美的“我”似乎无法企及。今天的世界，几乎很少有人能充分发掘自身的才华，激励自己发挥出最高水平；几乎没有人可以将那个可能达到的最高标准变为现实。我们都是凡夫俗子，我们当中最有专长的人也不过是生活和创造方面的门外汉，只是可能的“我”的侏儒。

不要小看暗藏在你心中的那股力量，利用得法，它们便会给你的生活带来翻天覆地的变化。你会成为你想成为的人，只要你敢于想象未来的自己。为何不释放禁锢在你心中的潜能，开启那扇通向富足的心灵之门，让心中那个“巨人”——那个可能的“我”走到台前呢？

那个你想要成为的人便是你心中的“真”我，他充满潜力、让人赞叹。而那个做着无聊的繁琐小事的人，那个做事不断让人失望、不满的人，那个表现差劲饱受指责的人并非“真”我。你应该鼓励那个充满潜力的自己。在造物主赋予你无上个性之时，你实现“真”我的时刻就到来

了——你会成为那个你想要成为的人，成为那个更强大的、潜力无限的你。

你怀抱的理想和在脑海中为自己设计的精神画面大大影响着自我实现的进度。自认为是某种人，就会一天天变成这种人。我们是自身思想的真实再现，是自身信仰的真实再现。你渴望成为的那个人正从平面变为立体，由你的个性、成就涂上色彩，你依照脑海中的自我模型而成长。

很多人在成长中继承了一种颓废、卑贱的自我印象，他们丝毫认识不到自身的价值。若是鼓励和强调这一点，将会对他们的人生产生很大的影响。尤其在少年时，如果表现得稍显愚笨，很容易就会成为别人眼里的傻瓜，被认为从来都不可靠，办不成什么事。如果别人的这种错误、狭隘、低劣的印象在少年的意识中生根，渐渐成为他意识中的一部分，那么，长大后他便很难从事实上摆脱其带来的负面影响，即便志向越来越远大也无法帮助他从中解脱。一个人只有认识到自己的神圣本性才能真正地正视自己。正视自己后他将会知道，人并无优劣之分，这个现实存在的鲜活的自己不会沾染上别人眼中的低劣之气。

上帝在创造世间万物的时候从未有意划分优劣，从不刻意让谁成为失败者。正如鲁塞·康威尔博士说：“上帝并不比我们其他人更喜欢失

败。”这个将被创造的你，并非注定是人生的懦夫或败将，相反，你是一个强大力量的化身，是一个不折不扣的成功者。

我曾听很多白手起家并取得辉煌成就的人（其中有些是勤杂工）跟我说，他们还在被人雇佣做基础的工作时就下定决心将来一定要让自己成为一个雇主，或者自己办一个企业。当时的他们并没有意识到这正是一种真正的可以帮助他们最终实现理想的创造性力量——始终将心中设想的关于未来的理想模型牢记在心，始终将自己想象为成功者。

潘兴将军从小便视乔治·华盛顿为心目中的大英雄，成为像华盛顿那样的伟大人物便是他最大的愿望。由于家人的反对，他一度放弃了当士兵的打算，不得不去学校教书，但这并没有冲淡他一直以来的憧憬——成为一名伟大的战士。这种想要实现目标的欲望越来越强烈。最终，他成功了。通过多年的艰苦奋斗，他将自己从一名在密苏里教书的年轻穷教师磨炼成赴法美军中出色的领导人。他被当时的人们认为是那场伟大战争中堪与福煦比肩的最伟大的将军。

“每个人在心灵深处都埋藏着某种理想。每个人在生活中可能都会有渴望做成一件惊天动地的大事时刻，那个时刻你的全身会展现出一种

令人恐惧和战栗的渴望。人们会在暗中鼓舞自己全力以赴时，找到动机。”菲利普斯·布鲁克斯说。

之所以有些人每向前迈出一步，每付出一次努力，就能萌生新的力量，是由于他们不论在什么境况下都能全力以赴。在史书和名人传记中很容易能找到这样的例子。那些在整个人类文明发展过程中如同信号灯般惹眼的人，往往都是为实现自己心底的理想而不懈努力的人。

只要你愿意，你也能成为一个成就非凡的人。只要你能全心全意去达成所想之事，沿着正确的道路奋斗不息，最后定能干出一番伟业。成就自己辉煌未来的神奇力量就在你的心中，要相信自己是巨人而非侏儒，要意识到前方的道路其实是畅通无阻的。人类社会就仿佛一座树木成林、花草丛生的森林，你要有坚定的意志、精神和决心成为那棵枝叶繁茂的橡木，而不是悲惨的胭脂栎。

有些人容易受他人评价的影响，如果别人告诉他，说他这也不能干，那也干不成，他便会因此灰心丧气，再也不敢行动。其实，在你树立目标之时就应该坚信自己能够实现此目标，不要让任何外界的因素破坏你的自信、弱化你的理想。你并非别人口中的能力不足、心胸狭隘、精力有

限的人，要给自己的能力以高期望值，这样做能给你的性格和生活带来奇妙的影响。如果在行动之前便觉得自己能力不足、希望渺茫，那么等待你的多半是失败；而如果你信心满满，想着自己真的能做到，那么离成功也就不远了。

试着对自己说：“我健康且充满活力，我是精力充沛的男子汉，我是现实，我是真理，我是完美的化身，我浑身的每个细胞都能释放出力量，我身上的每个细微之处都透出练达和坚强。”如此相信着便能真的如愿以偿。

诗人埃拉·惠勒·威尔寇克斯在名为《宣言》的一首优美小诗中这样写道：

“我恬静，尽管激情像无限的威力一样在我无助的心中翻滚涤荡，

我明白，在它们的远方，是一片极乐之地。

忍耐可以获得恬静。

当野性被胸中的怒火搅动时，

我大声嘶喊，‘和平，和平！和平是我与生俱来的权利。’

我健康，尽管我的心智被燥热反复折磨，

猝然不适吞噬着我的力量。

痛苦之后我会完全恢复，

我知道自己最终会得到补偿。

因此，历经惨淡的白天和无眠的夜晚。

‘健康，健康！’我大声叫喊，‘健康是我理所应当的权利。’

我成功，尽管贫病交加、衣不蔽体，

我不过是暂时流浪。我微笑着说，

明天一切都会过去，

我会高兴起来，因为好运就要降临。

上帝是我父，他能给我自己还不知道的财富；

他的财富就是我的财富——健康、幸福和钱财。”

第 02 章

魅力 ≠ 漂亮脸蛋

魅力是种很难用言语形容的东西。不论你是巧舌如簧还是妙笔生花，都无法给魅力下一个明确的定义。无论用多么精妙的语言来形容魅力都显得太过粗俗，用这个尘世的语言去描述魅力的内涵似乎只会起到反作用——越描越黑。尽管如此，人们还是都能感受到魅力的威力，不时深深为它所吸引。魅力不能简单地等同于魔鬼身材或者美丽容颜。有的人即便相貌平凡、身材难看，也能让周遭的人为他倾倒，甚至为他如痴如狂。所以，迷人的个性所散发出来的诱惑力是任何外在的东西无法相比的。有魅力的女性散发出来的非凡吸引力是全方位的，就如史上著名的埃及艳后克娄巴特拉，她的魅力连“岁月都无法使其褪色，传统都无法使其陈腐”。

虽说一直以来男人都倾心外形姣好的女子，

但是光靠外表的美丽女性是不能具备那种长久、强大的吸引力的。一位作家说：“总之，最美丽的女人并非总是最可爱、最受欢迎的。其实，最吸引人的是那些拥有某种难以描述的东西的女人。在找不到更好的词来形容这种东西时，不妨称之为个人魅力。她们对别人温柔体贴，举止自然优雅，谈吐大方得体，表现出机智和才情。更重要的是，她们拥有的那种神秘感召力能俘获人心，就像月亮对海水的吸引力一样。”

历史上对所处时代有巨大影响力的女性中有很多是相貌平凡无奇、甚至谈不上清秀的女人。法国大革命之前，有一些堪称伟大领导人的女性，她们在法国社会的影响力比当权者大得多，相貌都相当普通。比如在法国权倾一时的蓬皮杜侯爵夫人就完全称不上国色天香，然而她却能在路易十五时代的法国发挥着与国王不相上下的影响力。

这种神奇的个性魅力很难抵挡，它就如吸力强大的磁石一般，甚至能使本该毫无偏颇的法官和陪审员失掉公允，更可怕的是它还能强大到改变国家的命运。我们并不会刻意排斥或者否定那些以个人魅力支配着我们的人，我们无法抵挡他们那种难以捉摸的力量，无法主动向他们说“不”。

此前有人告诉我，他在埃伦·特里正准备过七十大寿时见了她最后一面。那时候的埃伦·特里优雅地用双手托着下巴，目光熠熠地看着他，轻而易举就俘获了他的心。他在她身上感受到了一种那些尽管漂亮年轻却缺少神韵的女人身上所没有的吸引力。法国女演员撒拉·贝纳尔因她在《菲德拉》中的表演而成名。现在她虽然是一个身材不怎样、五官也没什么特点的75岁老妇人，但却散发着一股难以形容的魅力。75岁的她仍然能以一种难以言喻的魅力捕获人心，使人们为她着迷。

其实克娄巴特拉并非人们想象中那样美貌动人。现代有些作家指出，克娄巴特拉其实完全称不上漂亮。据一些研究者说，克娄巴特拉和那不勒斯的约翰娜身上都存在明显的缺陷，但这些缺陷丝毫未减少她们的魅力。

可惜的是，就连以自身无法抵挡的魅力吸引了法国国王路易十五的蓬皮杜侯爵夫人也难以免俗地宣称：宁可用自己的全部学识和智慧去换取更美丽的外表。一直以来，女性难以跳出的误区就是太过重视外表上的得失，而对内在魅力缺乏足够的重视。

有的女孩看不到自己身上其他的优点，只会哀叹自己相貌平凡，羡慕那些比自己更美的人。