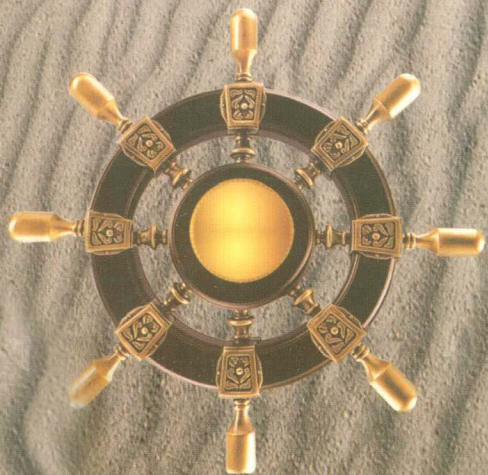


YI BEN SHU XUE HUI ZHENG MIAN SI WEI

一本书学会 正面思维

赵晓宇◎编著

- ♀ 思维方式是一种选择,
- ♀ 我们可以用负面的思维对待事物,
- ♀ 也可以用正面的思维对待事物,
- ♀ 改变思维就可以改变生活。

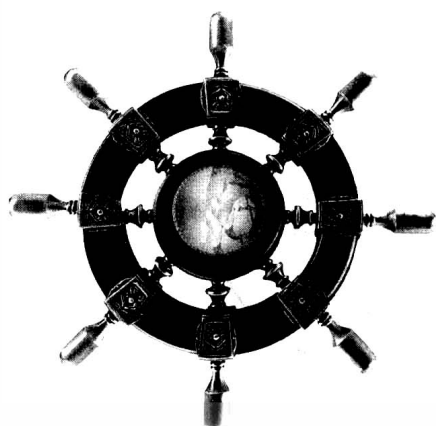


光明日报出版社

YI BEN SHU XUE HUI ZHENG MIAN SI WEI

一本书学会 正面思维

赵晓宇 编著



光明日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

一本书学会正面思维 / 赵晓宇编著. — 北京: 光明日报出版社, 2012.1

ISBN 978-7-5112-1867-4

I. ①一… II. ①赵… III. ①思维方法—通俗读物 IV. ①B804-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 225285 号

一本书学会正面思维

编 著: 赵晓宇

出 版 人: 朱 庆

策 划: 温 梦

责任编辑: 李 娟

责任校对: 映 熙

封面设计: 张 诚

责任印制: 曹 诤

出版发行: 光明日报出版社

地 址: 北京市东城区 (原崇文区) 珠市口东大街 5 号, 100062

电 话: 010-67078247 (咨询), 67078945 (发行), 67078235 (邮购)

传 真: 010-67078227, 67078255

网 址: <http://book.gmw.cn>

E-mail: gmcbs@gmw.cn lijuan@gmw.cn

法律顾问: 北京市洪范广住律师事务所徐波律师

印 刷: 三河市延风印装厂

装 订: 三河市延风印装厂

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 720 × 980mm 1/16

字 数: 160 千字

印 张: 9.5

版 次: 2012 年 1 月第 1 版

印 次: 2012 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5112-1867-4

定 价: 18.80 元

版权所有 翻印必究



前言

P R E F A C E

每个人都渴望抵达人生的顶峰，但是很少有人能够在这条挑战之路上继续走下去。这是为什么呢？有能够保证取得成功且经久不衰的“箴言”吗？如果真的有，它又在什么地方呢？它就在这本书里，它就是正面思维。

正面思维概念的提出是现代成功运动的伟大硕果，它突破了陈旧、狭隘的成功观念，开创了崭新、更广泛的成功模型，为普通人走向成功指明了一条更加切实可行的道路，它确保人们在处理任何事情时都以积极、主动、乐观的态度去思考和行动，促使事物朝有利的方向转化。正面思维的本质是发挥人的主观能动性，挖掘潜力，体现人的创造性和价值。从认知上改变命运，是事业成功和实现自我的有效途径。

本书结合丰富的真实事例和科学实验，以激情洋溢的语言充分揭示了正面思维的伟大力量：正面思维可以带来健康的体魄；可以战胜恐惧和忧虑，把握好情绪；可以坚定成功的信念；可以塑造良好的性格；可以改善有缺陷的官能；可以使人的心灵和容貌变得更加美丽；可以使人在逆境中更加坚强，在顺境中脱颖而出；变不利为有利，从优秀到卓越；等等。总之，正面思维可以将人们沉沦的灵魂从黑暗的绝望深渊之中提升到成功和荣誉的喜马拉雅山

的高度！那些希望驱除懒散怠惰、摆脱昏昏沉沉状态的人们，那些希望在通向成功的道路上大展手脚的人们，将会在这本小书中发现一种让自己精神抖擞、备受鼓舞的“万能药”。

本书向读者揭示的是——在我们每个人的体内都有一处涌泉，它向外喷涌出无穷无尽的能量和活力。是要决定找出这处涌泉？抑或对其不闻不问？这个问题留待每个人去选择。

编著者



目 录

C O N T E N T S

1. 掌思想之舵，扬生命之帆 1

我们以点滴的思想搭建未来，
是好是坏，不知道，
一切以此锻造。
思想是命运的别名，
选择你的命运，然后等待。
爱衍生爱，恨滋生恨。

——拉·伟勒·维尔考克斯

2. 思想如何控制身体 6

思想对于身体有惊人强大的控制力。让思想成
为身体的主人。

——歌特

3. 思想引起健康或疾病 12

精神使我们活着。肉体对此无所帮助。

——瑞登博格

4. 我们最糟糕的敌人是恐惧 20

怀疑是叛徒，由于害怕尝试，我们失去了原本属
于自己的东西。

——莎士比亚

5. 战胜恐惧 27

恐惧的想法——人类的主要敌人，可以从思维
的习惯中排除——彻底地铲除，但不是靠压制它。

——瑞斯·弗莱彻

6. 致命的情绪 33

愤怒和担心不仅使人怯懦和压抑,有时,它们甚至是致命的。

——霍瑞斯·弗莱彻

7. 掌握我们的情绪 40

真正的伟人知道自己想要什么,不让脾气和情绪掌控自己,他们做事有坚定的原则。

——瑞欧

8. 无益的悲观主义 45

宇宙用自己的方式反馈每一个人。如果你微笑,它会用微笑回报你;如果你皱眉,它也会朝你皱眉;如果你歌唱,它会与你快乐地合唱;如果你思考,你会从思想者那里得到快乐;如果你热爱这个世界,而且诚恳地寻找美好,你会被爱你的朋友包围,自然界会将地球上的瑰宝献给你。

——瑞泽曼

9. 乐观的力量 55

坚定的乐观者终将获得成功,丧失了希望,你将一事无成。

——海伦·凯勒

10. 消极的信条让人生瘫痪 63

我们不应该否定自己的能力。我们努力将不愉快的记忆从大脑中抹去,否定自己却让我们想起这些记忆——我们虽然只是口头上说说,但是,却是在暗示自己:你真的不行。

——艾格尼丝·普洛特

11. 肯定的力量 69

自我肯定对于真相的描述,可以成为指导人生的力量。

——格林·希尔



12. 思维的影响力 76

凝视同伴的脸,看着他们的眼睛,那里面闪耀的善良的光,或者有愤怒的火舌。不自觉地,你平静的心会跟随他们的情绪而波动,人类的心会相互影响,直到汇合在一起(包容爱,或者产生恨)。所以,美德也会从一个人心里走到另一个人心里。

——卡莱尔

13. 带来成功的信念 83

能够肯定自己的人,
可以安静地等待。
虽然面前很多障碍,
他的目标终将实现。

——伦·维尔曼斯

14. 自信心对于别人的影响力 92

通过思想的力量,你可以改变命运。如果你有伤害别人的心,你不需要扣动扳机。这种思想足以结出恶果。

——卡莱尔

15. 塑造性格 97

大家都有这样的错觉:当一个人有了正确的想法时,他就会幻想自己已经成为了完美的人。正确的想法固然很好,但是,不去通过艰苦的努力塑造正确的性格,它们只不过是肥皂泡罢了。

——马扎姆达

16. 改善有缺陷的官能 102

良好品格是人性的最高表现。好的品性不仅是社会的良心,而且是国家的原动力;因为这世界要是被德性统治。

——史迈尔

17. 通过美丽的想法获得美丽 108

每一个正确的行动和真实的想法都会让人们的心灵和容貌更加美丽。

——瑞斯肯

18. 想象的力量 111

想象力是先行者，它会引导你成功。

——彼得·鲁比

19. 不要被岁月打倒 115

如果思想认为自己老了，美丽的容颜就会逝去。思想是雕刻家。

——肯尼斯·索利

20. 怎样控制思维 128

命令你自己，立即养成一种行为习惯，你自己要保持它，有机会的时候，影响其他人。

——比克泰德

21. 未来的人将变得更加睿智和强大 134

当我们和神灵结成一个共同体的时候，当我们开始明白——开始变得无所不知的时候，所有未知的秘密都消失了。不久，很多无所不知的人类将在地球上出现。睿智和自由是所有人的追求，在这个伟大的光明时代中，很多人都基本上达到了无所不知的状态。完全看到了上帝的人感到无限存在的狂喜和无忧，这无法用语言形容。与上帝同在的人能够预知未来，他们看到的世界是多么美丽啊！

——《福音》

掌思想之舵，扬生命之帆

我们以点滴的思想搭建未来，
是好是坏，不知道，
一切以此锻造。
思想是命运的别名，
选择你的命运，然后等待。
爱衍生爱，恨滋生恨。

——拉·伟勒·维尔考克斯

有这样一个古老的传说：

一个不学无术的人继承了一艘船。他对大海和航海技术一无所知，但是，强烈的愿望驱使他去航行，掌管自己的船。航行开始了，自封的船长命令他的船员按照老习惯各行其职，因为这个业余的航海家已经被复杂的操作弄得晕头转向了。但是，一旦驶进了大海，工作就变得简单一些了。于是，船长有了时间去查看大家都在做些什么。当在船头的甲板上漫步的时候，他看到一个

人在操作一个大轮子，有时转向这边，有时转向那边。

“那个人究竟在做什么？”船长问道。

“他是舵手。他在掌握船的走向。”

“是吗？可是，在我看来，他一直在那里浪费时间，前面只有一望无际的水罢了，我想帆会让船自然而然地前进的。等到能看到陆地，或者前面有船驶过来的时候，再开始掌舵也为时不晚。让舵手离开。”

命令被执行了。殊不知，没有多久，船就触礁了。直到那时，一些幸存者才想到了愚蠢的船长。他竟然认为船会自己调整方向。

你会说，不会有这样的人。没错，这样愚蠢的人根本不会存在。但是，你真的没有做过这种愚蠢的事情吗？

想一想，你是否也有这样的情况？一些比船更精致、更珍贵的东西——你的生活、你的思想，你却对其放任自流。你对掌好思想的舵关注得多吗？你是否对它不加任何约束？你是否听任愤怒和激情的风将它吹得东倒西歪？你是否会让偶遇的朋友、偶然的阅读，或者没有意义的娱乐将你的生活引入歧途，选择了一种你并不怎么愿意接受的生活方式？你是否牢牢地掌握了自己的船，让它驶向幸福、宁静、成功的港湾？如果你的答案是否定的，你是否想脱离这种处境？如果你意识到一些基本的真理，并且让你优秀的天赋发挥作用，脱离这种处境也许比你想象的简单。本书讨论了用思想规范生活

的方法，目的就是告诉你该怎么办，怎样努力。

虽然，思想管理着我们生活中的一切，但是，它却时常被忽视，或被误解。虽然大家都赞颂它的伟大的力量，但是，它却一直被认为是不可改变的东西，只有天才才会使用。近年来，对于思想的控制和它在各种方面的应用已经被越来越多地研究和理解了。它的应用包括：改变已经定型的性格；甚至改变外部环境，或者至少改变一个人；带来健康、快乐和成功。思维训练存在着无限的可能，它的效果是永久性的，但是，仍然很少人努力将他们的思维引入有益的轨道。大多数人仍让偶然发生的事情或者让复杂的环境左右自己的思想，这种消极的做法会让我们一碰到棘手的事情就选择放弃。

思想控制、自我约束有利于个人发展，没有什么比学习它更重要了，学好它是对自己和他人的最高责任。也许因为思维本身是无形的，我们大多数人确实几乎不能控制它，所以，有人会认为控制思维的走向是困难、深奥的事情，需要艰苦的学习和书本知识的辅助。真理可以帮助你成就一切事情。每一个人，不管他多无知、多没有文化、多繁忙，都有能力、有时间重塑他的思想、他的性格，更实际一点，他可以重塑自己的体格和生活。每一个人都有不同的任务、不同的难题，希望达成的目标也不尽相同，但是，实际训练的过程是一样的，每个人都有可能达成转变。

雕塑家的凿子放到了强盗手里，可以毁灭最优美的

雕像；放到了罪犯手里，有可能成为入室行窃的工具或杀人的武器。现在，能够创立或毁灭自己的工具就在我们手中，如果我们不努力去用它创造美丽与和谐、幸福与成功的话，那么我们是多么鲁莽和愚蠢啊。雕塑家不敢将目光从大理石移开，一通乱凿。他紧紧地盯着自己的作品，每一次雕琢都经过了思考，朝着脑袋里的期望模型迈进。同样的，我们也必须琢磨自己的性格，美化自己的环境，搭建自己的生活。我们必须知道自己想要什么，知道我们怎样得到它，明确地了解自己的任务，决不姑息迁就，放松自己。

思维工具和普通工具的区别在于，我们必须尽力使用思维，它才能够生效。我们不能把思维工具丢弃在一边，扬言它并没有什么用处。我们必须思考，每一个想法都影响着我们生活的一部分。所以，让我们下定决心，好好地利用思维工具，将它的作用发挥到极致。每作出一个决定，我们都要坚定地将它进行到底。

养成良好的思维习惯是一项重要的任务，虽然我们诚心诚意地努力，但是，对于成年人来说，长期以来养成的不良习惯和思维已经让自己的生活陷入一种套路，让这项任务变得十分困难。目前，思维研究的新领域是如何教下一代学会思维控制。就像M.E.卡特所说的那样：“如果父母和监护人将他们的精力投入到教育下一代学会如何思维控制中去，而不是对孩子施加强大的压力，强迫孩子听从外界权威，教育下一代就会变



得简单多了。如果父母们都能这么做，那么，一代更高级的人类将在这个星球上出现。教育孩子坚持正确想法，丢弃错误想法，需要教会他们掌管好自己的精神领域，而不是向他们施加外界压力。学会控制自己思维的孩子会成为思想纯净、坚持真理的人，因为他们不需要隐瞒什么事，也不会压迫什么人。精神控制是实现自我控制的唯一途径。谁越早学习它，谁就会越早脱离不幸和困境：没有学习过它的人会生活在充满不幸和困境的黑暗生活中。

为我们自己着想，也为会受到我们极大影响的下一代弱小生命着想，让我们仔细衡量一下学会控制自己的思维所带来的好处吧。



思想如何控制身体

思想对于身体有惊人强大的控制力。让思想成为身体的主人。

——歌特

要学会控制好自己的思想，我们还需付出很多努力。但是，在那之前，我们必须明白思想的强大力量和重要性，不能只是机械地接受“思想的力量很重要”这种说法。“糟糕的想法对你有害，良好的想法对你有益。”对于这种观念，你必须感同身受，确信无疑。如果你有时候放松警惕，并且不在意地认为，偶尔松懈片刻无伤大雅，那么，你无异于是在玩火自焚。在内心的最深处，你必须牢记这一点：思想本身是永恒的，它主宰你的命运，生命中每分每秒的想法都将决定你的命运。你必须有这样的体会：正确地控制自己的思想，一切美好的东西将会自然而然的来到你的身旁；错误地使用“思想”这种天赋的力量，丑恶和不幸的事情将伴

随着你。这种体会必须通过对已经发生事实的思考才会获得。

无论是在物质上还是在精神上,思想在工作中的价值已经被世界上越来越多的人认同。即使观念大相径庭的人们也承认:在人类的世界中,思想的力量无处不及,无所不能。看到表面的现象,不假思索的人们不会立刻相信这就是事实。而科学实验会给予思想者有力的证明,给出科学的解释,揭示事物的内在真理。

耶鲁大学的 W.G. 安德森教授成功地用实验测量到了思想的重量,或者说思想者思考的效果。一个学生被放置在天平上,他身体的重心刚好在天平的中点,这样,天平保持在平衡状态。首先,让受测学生思考数学问题,血液流向学生的头部,血液引起的头部重量的增加使得天平迅速偏向一边。学生在复述九九乘法表时,天平比他在复述五五乘法表时偏斜得更厉害。也就是说,大脑活动越剧烈,天平的偏移量越大。将实验更进一步,实验者让学生想象自己正在锻炼腿部。当他在精神上做这项锻炼时,血液逐渐流向腿部,腿部增加的重量与思考使得头部增加的重量抵消,天平恢复平衡。仅仅由于精神上的活动,身体的重心可以偏移1.2米。如果你将双手举过双肩,身体的重心也不过偏移这么多。这项实验在大量学生身上重复验证,都取得了相同的结果。

精神活动对肌肉有主导性的影响,为了进一步验证

这一点，我们测量了11个年轻人右臂和左臂的力量。右臂的平均力量为50.4千克，左臂的平均力量为44千克。在短短一周的时间内，这些受测者针对右臂进行了特殊的锻炼。之后，我们再次测量了双臂的力量。右臂的平均力量增加了2.72千克，而没有受到锻炼的左臂却增加了3.18千克。实验结果清晰地表明，与运动相关的大脑活动不仅可以增强受到锻炼的肌肉的强度，也可以增强受到同一部分大脑控制的、却没有经过实际锻炼的肌肉的强度。通过单纯的精神活动，就可以将血液和神经冲动输送到身体相应的部分，从而达到上述实验的效果。安德森博士这样解释他的实验结果：“通过肌肉床实验，我可以证明：在所有运动中，最重要的事情是精神的驱动力。我躺在这张肌肉床上，想象自己在不断跳跃。显然，实际上，我的脚并没有移动，肌肉处于静止状态。但是，肌肉床向我的脚部下沉，表明血液流向我脚部的肌肉。如果我确实不断跳跃，在这种精神刺激下，脚部肌肉会得到更充足的供血。”

圣多一直教导我们：缺少合适精神动力的运动对锻炼肌肉几乎没有帮助。如果有精神的导向作用，即使轻微的运动也可以重塑身形。一些形体运动的专家将这一理论卖了好价钱。安德森教授的实验证明了这种说法的真实性，并且进一步证实，如果具备竞争意识和浓厚的兴趣，而不是仅仅毫无兴致的重复机械的运动，运动者会受益更多。他说，步行对于脑力劳动者不是理