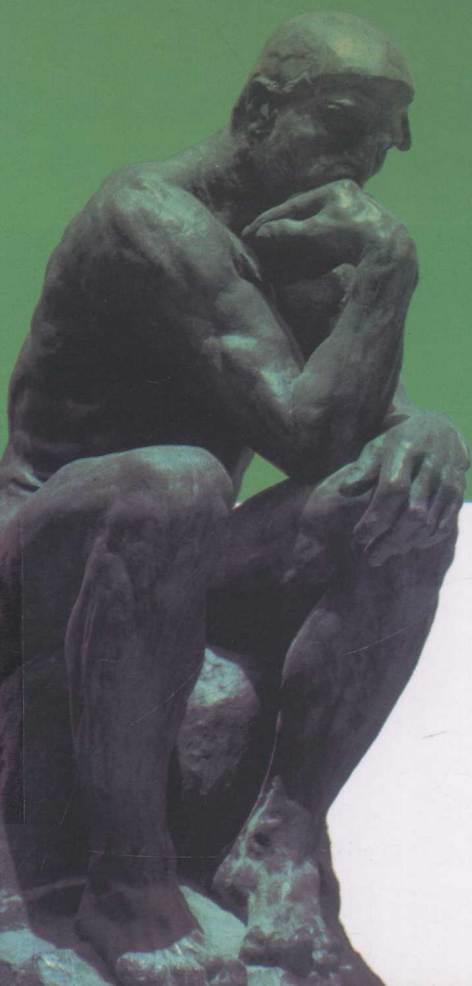


积极思考的力量

虞青 编译



光明日报出版社

积极思考的力量

虞青编译



光明日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

积极思考的力量 / 虞青编译. -- 北京: 光明日报出版社, 2012.6

ISBN 978-7-5112-2390-6

I. ①积… II. ①虞… III. ①思维科学 IV. ①B80

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 076583 号

积极思考的力量

编 译: 虞 青

出版人: 朱 庆

策 划: 温 梦

责任编辑: 李 娟

责任校对: 荣 华

封面设计: 盛小云

责任印制: 曹 诗

出版发行: 光明日报出版社

地 址: 北京市东城区珠市口东大街 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: 三河市延凤印装厂

装 订: 三河市延凤印装厂

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 720 × 980 1/16

字 数: 200 千字

印 张: 14.75

版 次: 2012 年 6 月第 1 版

印 次: 2012 年 6 月第 1 次印刷

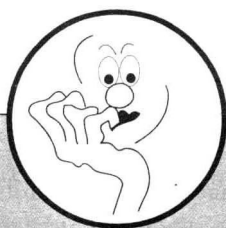
书 号: ISBN 978-7-5112-2390-6

定 价: 28.80 元

版权所有 翻印必究

本书以充满激情的语言深刻揭示了人类理性的内在力量——积极的思想可以创造人心未曾想到的美好奇迹，负面思想则常常吸引失败的来临，同时详细阐述了自我激励的原则和技巧。阅读本书，细细品味，并按照其中的原理反复练习，等待你的将会是无数奇迹。书中所列的技巧可以帮你改变自己，甚至改变你现实中所处的环境，让你变被动为主动。它会帮你改善人际关系，让你变得更受欢迎，得到更多的尊敬。你会感受到一种不同于过去的幸福，拥有过去不曾意识到的健康并且体味到生活中最原始、真切的快乐。你甚至会觉得自己精力百倍，无所不能，同时你还可以将这种力量传播开去。

一本五位美国总统
共同推荐的书



前言

这本书能带给你什么？

本书是一部心理辅导教程，里面所引用的例子都只为说明一个问题，那就是我们不应该惧怕任何事，我们本应拥有平静的心态、健康的身体以及永远都不会枯竭的力量。简单地说，我们的生活应该充满快乐和满足。书中罗列了许多可以用来帮助我们解决个人问题的方法，很容易掌握，操作起来也很简单。对于这些方法的效果，我可以说是深信不疑。虽然这话听起来太过于肯定，但是事实证明确实如此。

生活让太多的人感觉挫败，不断挣扎，甚至在荆棘中前行。人们总无法摆脱头上的乌云，似乎这一切都与“晦气”有关。从某个角度来说，或许在生命里真有所谓的“晦气”存在。但是，请不要忘记精神力量的作用。我们能控制自己的意志，甚至可以通过意志来改变这种“晦气”。人不应该屈服于任何困难、悲伤以及艰险，放任自流的人是可悲的。

这样说并不代表我在随意缩小甚至是忽略有关困苦或是悲伤的程度，而是想告诉人们不应该被任何消极情绪所左右。正是因为自身的纵容，原本的障碍才会越变越大，最终完全控制人的思维。学习将所有的问题都抛在脑后，不再让其影

响我们的意志，使用精神力量来克服它们。跟着我的方法去做，生活的快乐和幸福就会重新回你的身边。记住，人永远只会被自己所打败。这本书就是为了教会你如何战胜自我。

写书的初衷非常简单，不是为了文字的华丽或是多少学术上的分量。我只是本着实用、易行的目的，期望能够帮助读者提高个人的心理素质。希望通过阅读这本书，大家可以拥有一种快乐和满足的生活。相信我，它可以帮你成就一生。书中的逻辑理论十分简单，语言朴素，营造了一种轻松的氛围，相信读者若能遵从书上的方法便可以重塑自我，拥有理想中的完美生活。

通读全书，细细品味，按照其中的原理和规则反复练习，等待你的将会是无数奇迹。书中所列的技巧可以帮你改变自己，甚至是能改变你现实所处的环境，让你变被动为主动。它会帮你改善人际关系，让你变得更受欢迎，得到更多的尊敬。明白这其中的道理，你会感受到一种不同于过去的幸福，拥有过去不曾意识到的健康，并且体味到生活中最原始、最真切的快乐。你甚至会觉得自己精力百倍，无所不能，而同时你还可以将这种力量散播开去。



目 录

人贵在自信 1

人要相信自己,更要相信自己的能力!自卑且不确信自己力量的人是不可能感受成功与快乐的,只有自信的人才能拥有这一切。

心静则神清气聚 18

生活中的人们会因为各种原因而产生紧张的情绪,但请记住拥有平静、和谐以及无忧无虑的心情才是最为简单和轻松的生活方式。

源源不断的活力 36

人的机体可以在一段时间的互相作用下制造出我们生活工作所需要的全部能量。如果个体可以在开始的时候就注意饮食、运动、睡眠以及其他非物理性伤害等方面之间的均衡,那么他们就可以一直保持良好的健康状态,同时能量的供应也可以维持在很高的水平。

创造自己的快乐 51

在任何时候都要保持一颗孩童般纯真的心,因为这样才能快乐。所以,永远都不要让自己的心老去,不要再为一些无谓的烦琐之事而浪费活力,不要让自己变得老谋深算。

消灭消极情绪 71

很多时候人们感觉生活不易,其实那都是作茧自缚的思想在作祟。人类愤怒与焦躁的情绪经常会在不经意间把自身的力量给带走,这本身就是一种极大的资源浪费。

希望是成功的种子 90

充满希望的人总能够拥有神奇的力量,精神力量的作用会带你走入理想的画面。但是相反的,怀疑、没有信心的人就无法集中原本拥有的力量,消极的思想会将胜利的果实推向它方。

永不言败 113

逆流而上远比顺水而下困难得多,所以与顺境相比,能够在逆境中保持斗志的人就显得不那么简单。想要成功,那么告诉你一个秘诀:永远不要为困难所吓倒。

不做忧虑的奴隶 131

人忧虑得越少,越能以最好的状态出发,系统化地

清理自己的思想，这样我们才能踏上正确的节拍。

解决个人问题的力量 147

如果有一天你陷入了困境，你是否知道该如何面对它？你是否拥有明确的计划来让自己走出困难的泥潭？你是否拥有控制局面，不让问题进一步扩大的能力？

信念疗法 164

每当人们意识到信念的存在并且合理利用它时，信念便会释放出巨大的能量。这样的能量可以帮助人们战胜疾病，重塑健康。

健康法则的应用 181

恼怒、气愤、怨恨以及仇恨是疾病的强力诱导剂。那么面对这些情绪的时候我们又该如何抵挡它们，不让自己受到伤害呢？答案很明显，那就是用积极、宽容、信念、友爱以及冷静的思想来填充我们的大脑。

新思想，新自我 196

几乎所有的成就都是从一个非凡的创意开始的。有了创意，再借助信念的力量，人就能找到各种实现创意的方法，这便是成功之道。

松弛有道 211

想要完全控制自己的力量，秘诀就在于保持平和的心态，不要让愤怒刺激你的情绪。要练习控制思想的能力。

力，而减慢工作节奏、保存能量、提高办事效率则是我们生活艺术中的关键。





人贵在自信

人要相信自己，更要相信自己的能力！自卑且不相信自己力量的人是不可能感受成功与快乐的，只有自信的人才能拥有这一切。自卑、丧失自信会阻碍人们达到理想的彼岸，但自信却引导人们走向成功。谁都不能低估精神力量的重要性，所以我们才更为希望能够借助此书的力量，帮助读者从建立自信开始，逐步释放内在的巨大潜能。

这世间依然有那么多人无法突破自卑感这一“流行病”的困扰。如何摆脱这种心理情结的折磨？尝试做几步努力，自然而然你会慢慢习惯不再害怕它，你可以找到属于自己的信念。信念对每个人都是平等的。

记得有一次在一个城市礼堂里，我刚做完一个商业会议的演讲，正准备上前台致谢，一位先生找到了我。他非常有礼貌地问道：“能给我一点时间吗？我想请教您一些问题，它们对我来说非常重要。”

于是我请他稍等片刻。在目送所有听众离场之后，我俩一同来到了后台。

“我准备在这座小镇里经营一桩生意，”他解释道，“如果成功了我就拥有了一切，可是万一失败了，我也就失去了现在所拥有的一切。所以这件事对我来说至关重要，我的人生成败也就在此一举。”

听完他的开场白我的第一反应就是这位先生太过于紧张了。在这个世界上一件事情的成败其实并不足以影响人的一生。如果成功了自然是可喜可贺，但万一失败了那又如何？明天依然可以满怀希望。所以我劝他首先要学会看淡所谓的成败。

“可是我总不能相信自己，”他沮丧地对我说，“我缺乏自信，不相信自己有能力达到理想中的水平。我非常容易泄气，容易失望。事实上，”他叹息道，“我甚至感觉自己像是溺了水一样。尽管年过40，我的自卑感却丝毫没有消退，怀疑一切的心理让我深感痛苦。今晚听到您演讲中有关积极思考的内容，让我豁然开朗，所以我很期待你的建议，我希望你能帮我找回自信。”

“这得分两步来走，”我向他建议说，“首先，你必须找到自己失去自信的原因。这点非常重要，而且需要花费一定的时间来仔细分析。这就好比是使用物理探针来寻找疾病根源，我们也需要彻底探究你的思想。这样的工程不可能一蹴而就，当然更不可能在今晚这样一个简短的见面时间内完成，它需要经过长时间的具体分析才能得到真正的答案。不过在此刻我能教你一个快速方法，只要你按它的要求去做就能立即改变自己的思想状态。”

“我建议你在今晚回去的路上一直重复我下面将要告诉你

的这句话，临睡前也要重复几遍。记得明早起床之后再将它读上3遍，在赴重要约会的路上还要多念3遍。你必须得抱着虔诚的心态去做这件事，只要这样，你就会惊喜地发现自己有足够的力量和能力去面对所有的问题。在做到这一切之后，如果你还需要我的帮助，我们可以再坐下来讨论它的源头问题。但无论我们在后面的讨论中得出什么样的结果，下面的这句话始终是解决你心理问题的关键。”

接着我便告诉了他这句话——“我拥有所有力量。”我把它写在纸上，并请他大声朗读3遍。

“行了，按我说的去做，我肯定你很快就会好起来。”

于是他站了起来，一阵沉默之后非常认真地对我说：“好的，博士，我知道了。”

我看着他昂首挺胸地走了出去，最终消失在夜幕中。这位在开始时满怀沮丧与忧虑的先生终于在离开时又重新燃上了希望。

不久后，他告诉我这个简单的方法在他身上产生了神奇的效果：“真的很难想象光凭一句自我激励的话就能产生如此巨大的力量。”

再后来，他又对自己的自卑感产生的原因做了分析，并且在一系列科学建议的帮助下，借助信念的力量，最终克服了这个困扰他多年的心理问题。不仅如此，我还教他如何抓住信念，并向他提供了一些特殊的建议(这在本章最后会详细给出)。渐渐地他开始变得自信，开始拥有一种强烈的源源不断的信念。正因为如此，所有好事都接踵而至。他不再是从前那个担心失败、害怕失败的人了。这就是个性转变的作用。

一个人若是拥有开朗的性格、豁达的心态，成功也就随之而来。现在的他已经能够完全信任自己的力量了。

自卑情绪的产生原因有很多，其中有不少是来源于童年的影响。

一位商业经理主管人士曾经因为他手下的一名年轻员工问题而特意寻求我的帮助。原本他想好好培养这位年轻人以在将来委以重任，但是因为有几次，在面对一些重要机密信息时他表现的态度不够端正，便引起了主管者内心的担忧。主管者这样对我说：“事实上，如果他能够给我一种可靠的感觉，那么我一定会选他做我的经理助理。真的，他符合所有的必需条件，唯一的缺点就是过于喜欢炫耀自己知道的东西。尽管在我看来很多时候他并不是故意要将这些重要的个人信息泄露出去。”

于是为了解决年轻人的问题，我从主管人提供的基本资料着手，最终找到了他的问题所在，原来那是自卑感在作祟。为了填补内心的缺憾，当事人不停地向周围人炫耀自己知道的秘密。

原来年轻人的工作伙伴都十分优秀，他们或是大学毕业生或是某个社团成员。相比之下，男孩出身低微，不是大学生，也不是什么会员。面对这样一群有学历和背景的同事，他觉得自卑。于是为了让自己能够立足于这些人之间，建立起属于他自己的自信，他便在自己的潜意识里寻找到了这样一个补偿机制，以获得良好的自我感觉。

这个年轻人生活在一个流行“内部消息”的工业化时代。因为与上级一同出席各种会议，他有机会遇见许多名

人，听到各种重要的私密谈话。于是乎每次会后归来，他会到处散布这些“内幕消息”。这样的做法让他的同事们感觉既羡慕又嫉妒，却是恰恰满足了他成为焦点的心理，并成就了他的自信。

我向年轻人的上司阐述了自己的观点。于是善良、通情达理的主管人找来了自己的下属，他暗示年轻人自己很欣赏他的办事能力，但是因为在处理某些私人秘密问题时，他表现得不够可靠，不禁让人怀疑他的人品问题，这一点严重限制了他的发展，但是只要他能够改正自己的缺点，那么将来一定会大有作为。年轻人听取了主管人的意见，开始有意识地克制自己的行为，在信念的支撑下，借助祈祷的力量，他最终成为了公司的骨干人物。在摆脱了心理阴影之后，年轻人终于展示出了真正的才能。

许多人打小就有自卑感，我自己就是一个很好的例子。孩童时代，因为个子瘦小我深感痛苦。尽管我是名田径队员，精力充沛，身体健康结实得像枚钉子，但看起来却是非常纤瘦，为此我十分懊恼。我无时无刻不在想自己怎样才可以变胖，怎样才可以不再被人取笑叫做“皮包骨”。我痛恨这个绰号，一心想成为大家口中的“肥仔”。每天我都梦想自己可以长得粗壮，哪怕是胖得没有人样。我使尽浑身解数：喝鱼肝油和奶昔，吃无数带果仁和奶油的巧克力圣代冰淇淋，吞下数不清的蛋糕和馅饼，但是结果却丝毫没有改变，我还是那么瘦。有多少个夜晚我睁着眼躺在床上苦思冥想，一直到30岁的某一天，砰的一下我忽然发现自己胖了。我看到自己浑身上下的肉都鼓了出来，这下我才猛然意识到自己的身体出

现问题了。为此最终我不得付出同样痛苦的代价才减掉20千克的重量，恢复到相对正常的体形。

第二件痛苦的事情是（我总结这个是为了帮助读者了解心理问题是如何产生的），我出生在牧师的家里，并且周围不断有人向我提醒这一点。我不喜欢自己做牧师的孩子，因为别的小孩可以做他们想做的事儿，但我不行。因为无论我做什么，人们都会说——“啊，你是传教士的孩子。”所以我不想当传教士的儿子，做他们的孩子总要表现得友善而又谦虚。我的理想却是成为人们口中的硬汉。因为叛逆，那时候我们这些孩子总想着如何违背教规，所以可想而知牧师孩子的名声总不怎么好。对天发誓，那时候的我最不希望自己长大后成为一名和父亲一样的传教士。

不仅如此，我们家的所有成员在当地都有很好的口碑，每个人都是演讲高手，这也是我最不愿意看到的事情。他们曾经让我尝试在公共场合发表演讲，结果差点把我吓死。虽然事隔多年，但直到现在每当我上台讲话时都会忍不住回想起当初痛苦的情景。

每当感觉自己没有足够的力量或是失去自信的时候我都会拿出《圣经》。我总是一边阅读一边慢慢调整自己的心情，屡试不爽。《圣经》也有它的科学，可以帮助我们驱赶内心的自卑。于此，饱受煎熬的人们可以找回丢失的力量，最终战胜自我。

以上分析了许多自卑感产生的原因。无论原因如何，自卑情绪都会阻碍自身力量的释放。在这里面有些是受童年情绪的影响，有些是因为环境压力造成，有的甚至是我们在不