



励志大师经典

INSPIRATIONAL
MASTERS CLASSIC

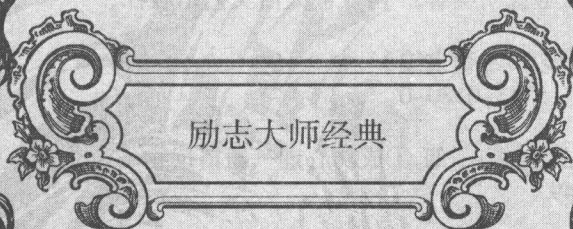
THE MENTALITY OF SUCCESS

成功的心态

姬鑫明◎编著



陕西出版集团
太白文艺出版社



励志大师经典

INSPIRATIONAL
MASTERS CLASSIC

THE MENTALITY OF SUCCESS

成功的心态

姬鑫明◎编著



陕西出版集团
太白文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

成功的心态/姬鑫明编著.—西安：太白文艺出版社，
2011.12

(励志大师经典/叁壹主编)

ISBN 978-7-5513-0180-0

I. ①成… II. ①姬… III. ①成功心理—通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第252379号

励志大师经典 成功的心态

主 编 叁 壹
编 著 姬鑫明
责任编辑 王大伟 荆红娟 刘 宇
封面设计 佳图堂设计工坊
版式设计 刘兴福

出版发行 陕西出版集团
太白文艺出版社
(西安北大街147号 710003)
E-mail:tbysx802@163.com
tbwyzbb@163.com

经 销 陕西新华发行集团有限责任公司
印 刷 三河市延风印装厂
开 本 700毫米×1000毫米 1/16
字 数 280千字
印 张 18
版 次 2012年3月第1版第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5513-0180-0
定 价 35.80元

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题，可寄印刷厂质量科对换

邮政编码 065200

前 言

在现实生活中，社会的发展给人类带来了精神和物质上的双重飞跃，同时也要求人们在心理上作出相应的反应来适应这种变化、这种飞跃，于是就要求我们必须有良好的人生观和价值观，去审视自己，把握自己，发掘自己，走向成功。

成功，从字面的意思解释，即成就功业或获得预期的结果，达到既定的目标。成功具有两方面的含义。一是社会承认了个人的价值，并赋予个人相应报酬，如金钱、地位、房屋、尊重等等。二是自己承认自己的价值，从而充满自信、充实感和幸福感。古往今来，各个时代的人们大多都忽略了成功的后一种含义，认为只有获得社会的承认、赢得他人的尊敬，才是成功。事实上，成功是人的一种积极的主观感觉，是每个人达到自己理想后所产生的一种自信和满足的心态。

成功学成为一门学科，虽然仅仅只有百年，但却是人类几千年挑战自然、挑战自我的经验的凝聚和升华，是人类不屈不挠的伟大精神的总结，是人类思想宝库中一颗光辉夺目的钻石。也是我们学习前人成功思想、吸收前人成功经验并激励自身获得成功的主臬。

没有哪个人天生就是成功的，它是与后天的勤奋努力分不开的，每个障碍、每个困难，都有可能会成为我们超越自己的机会。成功学告诉大家很多成功的方法，但是我们却很难做到。其实成功是一种经常的训练与习惯，或者说是一种素养，有一些因素可以直接有效地成为你成功的条件，这些条件我们很多人都可能遇到，都可能拥有，但是我们往往忽略了那些成功源泉的存在。

请你留意雨后走在马路上的孩子，当他们发现前面有个小水坑时会怎

么办？他们是不是很高兴地跑进去玩着、闹着、笑着？反而那些大人不仅从水坑边绕过去，同时嘴里还会抱怨个不停。如果你希望有个不同寻常的人生，如果你希望人生中春天永驻，那么就让笑容常在、让活力永存吧，让自己对于未来有个乐观的期望，这样你已经成功了一半。

本套书集结了众多名家的经典励志精华，充满了各位作者对社会、人性、人际关系和领导能力的深刻洞察。结合当今现实，不得不说这是一套教人如何尊重别人、内练自我、获得他人信任、锻炼能力、充满自信从而完善自我、获得成功的精品书系。

每个人都可以成就事业，每个人的生命里都有一颗具有强大力量的种子。这其中自然也包括你。记住：你是一个有价值的人，你有能力创造美好的事物。希望你在读过本套书后能秉持“成功的心态”、遵守“成功的法则”、谨记“一生的忠告”、领悟“演讲口才”的真谛、发展良好的“人际关系”、唤醒“心中的巨人”、克服“人性的弱点”、发挥“人性的优点”，从而走上“成功之道”。

目 录

第一篇 心态与命运	(1)
第一章 揭开心态神秘面纱	(1)
引导行为的心态	(1)
心态影响行为	(3)
心态激发潜能	(4)
第二章 好心态好生活	(7)
生活是心态的选择	(7)
心态决定成败	(9)
积极心态赢得成功	(13)
第三章 积极心态玩转命运	(17)
轻松运用积极心态	(17)
神奇的积极心态	(22)
你决定自己的世界	(26)
心态影响未来	(31)
第二篇 成功心态必备	(34)
第一章 健康的身体	(34)
积极心态有利健康	(34)
健康才能更好前行	(37)
第二章 优秀的品质	(41)
完美你的形象	(41)
保持心的宁静	(46)
美在人格	(51)

第三章 好的工作习惯	(54)
整洁有序,从办公桌开始	(54)
漂亮的工作风格	(57)
合理消遣有助高效工作	(59)
第四章 乐观自信的精神状态	(62)
用乐观武装自己	(62)
将乐观进行到底	(65)
自信重塑人生	(68)
第五章 积极心态营造融洽交际环境	(73)
对别人的兴趣感兴趣	(73)
拿幽默当佐料	(75)
发挥赞赏的力量	(80)
掌握说话的方法	(85)
第六章 正眼看失败	(93)
笑对失败	(93)
反败为胜	(100)
失败只是新的开始	(102)
第三篇 击败躲在成功背面的死敌	(110)
第一章 远离产生失败的错误心态	(110)
致命的自卑	(110)
击退自卑	(112)
畏缩不前的恐惧	(117)
杜绝恐惧来袭	(119)
第二章 改善人际关系中的消极心态	(123)
抱怨于事无补	(123)
不做乘人之危的小人	(124)
不要争论	(128)
言行一致	(133)
第三章 积极心态助你成为受欢迎的人	(134)
假如你是他	(134)
尊重他人	(138)

宽容的价值	(141)
释放你的魅力	(146)
第四章 消极的思想	(149)
消极心态的负影响	(149)
消极心态给成功带上枷锁	(155)
甩掉消极的包袱	(159)
第五章 学会用积极心态生活	(163)
事情就是这样	(163)
逃出心理的牢笼	(166)
给自己一个好心情	(171)
用热忱融化冰雪	(174)
第四篇 拥有好心态，你也可以轻松成功	(179)
第一章 认识自我	(179)
拯救你的思想	(179)
相信自己	(181)
听听内心的呼唤	(185)
做最好的你	(190)
第二章 调整自我	(194)
把成功心态据为己有	(194)
修炼一双慧眼	(200)
用积极心态点燃你的潜能	(207)
学无止境	(215)
他山之石，可以攻玉	(218)
第三章 确定明晰可行的目标	(220)
制定属于你的目标	(220)
合理规划目标	(223)
制定做事的先后顺序	(225)
定下最后的期限	(228)
第四章 行动，刻不容缓	(230)
走向成功的关键一步	(230)
勇敢迈出你的脚	(235)

不因事小而不为	(241)
关注执行效率	(244)
第五章 做时间的主人	(249)
不要浪费时间	(249)
有效安排时间	(251)
创造时间区	(254)
第六章 专心致志地奋斗	(258)
成功偏爱专注的人	(258)
坚定行走在成功路上	(259)
不让机会做了漏网鱼	(264)
第七章 金钱观	(266)
财富的由来	(266)
物为我用的智慧	(270)
积极心态赢得更多财富	(275)

第一篇 心态与命运

第一章 揭开心态神秘面纱

引导行为的心态

如果一个人决心获得某种成功,那么他就能得到这种成功。这就是心态产生的力量。

心态可以说是我们体内几百万条神经共同作用的结果,也就是说我们在任何时间内的感受。我们大部分的心态都是直觉的。心态可能会是进取的、有为的,也可能是颓丧的、受抑制的,但是很少有人想刻意去控制它。在追求人生目标上,会有成功与失败两种结果,差别就在于拥有什么样的心态。

人生所追求的,大半会和心态有些连带关系。列张表,把你所求的写上去。你想要爱情吗?好,渴望爱情就是一种心态,是当我们从周围得到某些刺激时,就把信号送到脑部,因而产生的感觉和状态。至于自信、尊敬,也都是从我们内心产生的状态。或许,你想有钱,其实你根本就不在乎金钱的多少,你要的是金钱所能带来的爱情、自信、无拘无束以及其他。所以追求爱情、追求快乐、追求主宰自己人生的关键,就在于如何引导和掌握自己的心态。

要引导心态,达到你期望结果的第一个要诀,就是要知道如何运用头脑。首先,让我们了解一下它运作的方法,是如何产生心态的。千百年来,人类就对各种情绪改变所造成的结果感到好奇,曾经尝试过禁食、药物、仪式、音乐、性爱、食物、催眠等实验,发现各有成效,也各有缺点。

所有的行为都是发自心态的结果,那么当我们处在进取和颓丧两种不同心态时,自然会有不同的信息传送和行为表达。接着要问,是什么造成我们的心态变化?有两个主要的构成因素,第一是内心;第二就是我们生理状态的状况和活动。

每天在你周围发生的不同情况,你是用什么角度来看?如何来看?你对自己怎么说?如何说?这些都会产生不同的心态,做出不同的行为来。例如:当你的爱人晚回家,你是怎么对待他的?这时你的行为几乎全看你的心态而定,而你的心态又决定于内心是如何来看待他晚归的理由。

如果在他还没到家前,你一直想到的是对方发生了一场车祸,全身是血,死了或躺在医院里的情景时,突然你听到门口的脚步声,或许会喜极而泣,或许会舒一口气,或许给对方一个热情的拥抱,或许问其究竟。这些行为是出自于关怀的心态。然而,你若幻想着你的爱人是因为有了婚外情,或者你一再地告诉自己,对方的迟归是认为你的时间、感受对他不重要,那么当对方到家时,你就会用截然不同的方式对待。于是,出自于愤怒和被利用的心态,就产生了另一种行为。

接下来的问题,是什么原因让甲能以关怀的心态来看这些事,而乙却不能,反倒产生不信任和愤怒的心态?或许父母或他人曾有相同的遭遇,其采取的反应对我们日后造成了影响。例如,当你还是个孩子时,只要爸爸一晚回家,妈妈就必然担忧,其影响结果是你用担忧的方式来看许多事情。如果你妈妈告诉你,她是如何地不信任你爸爸,那么你就有可能学会那种模式。因此,我们的信心、态度、信念和过去的经验,都会影响我们对别人的看法,做出相应的行为来。

另外还有一个更重要和更有力的因素,影响我们对周围的认识和观感,那就是我们生理状态的状况和生活方式。这包括肌肉的牵引、饮食习惯、呼吸方式、肢体活动以及全身各种的生化作用,这对我们的心态有很大的影响。

内心储忆和生理状态的运作是两环相扣、相互影响的,也就是说一方受到外来影响,另一方就会自动地受到影响。因此,若要改变心态,就需同时改变内心储忆和生理状态。例如,当你的爱人或小孩快到家之前,你的生理处于舒适状态,这时他们回来晚了,你会认为他们是被交通耽搁了;但是,如果你的生理因某些原因而造成肌肉紧张、极度疲乏,或感到疼痛、血糖偏低时,你就会倾向于用负面想法的信息自动控制自己。

当你神清气爽或身心疲惫时,对周围会有什么样的感受?是不是身体好坏会自然地影响你对周围的想法和做法?是不是内心觉得做得不易或烦躁时,你的肌肉就随之绷紧?由此可见,内心储忆和生理状态是在不断地交互影响地造成你心态的变化,从而使你做出各种不同的行为。

因此,若要能控制并引导我们的行为,就得先控制和引导自己的心态;若要控制我们的心态,就必须控制且刻意地引导自己的内心储忆和生理状态。就假想你在任何时候都能100%地控制自己的心态吧!

心态影响行为

我们的大脑只保留不时所需或未来用得着的资料，而有意地忽略掉其余的资料。

这种过滤过程说明了为何人类有这么多记忆。因此对同一件交通事故，两个人会有完全不同的论点，甲可能强调他所看见的，而乙却强调他所听到的，彼此从不同的角度进行。他们也可能从一开始，便用不同的生理感觉器官去记忆这件事。例如甲有着极佳的视力，而乙却视力不佳，最后的结果必然是双方的看法迥然不同。这种差异的认识和内心储忆就会进入记忆成为新的过滤器，让这二人去体验未来。

人的内心记忆不是事物的真相，而是经过各人独有的信心、态度、信念和称之为性格模式的过滤后，所显示的内容。这或许就是为什么爱因斯坦曾说过：“任何想在真理与知识的大海里树立个人权威的人，必为众神的嘲笑声所淹没。”

既然一切事物的相貌，是显示自己内心的记忆，那么我们何不用鼓舞自己及旁人的方法？如果想成功地做到，那就有赖于始终不悖地形成积极心态的记忆管理。有许多时候，你该费心注意某些事情，可别只看到消极的一面，造成沮丧、受挫或不悦的心态，而要倾全力注意积极的一面。不论四周环境多么恶劣，用积极进取的心态来面对。

有人能发挥潜能、能成功，是因为他能始终保持积极的心态。这就是成败的差异。人生是好是坏，不由命运来决定，而是由你的心态来决定，我们可以用积极心态来看事情，也可以用消极心态。花点时间想一想，如果你一直是处于无所不能的心态时会怎样？

如果现在叫你放下本书，走过一个炽热的火堆，你一定不会听命行事。因为你还不具备过火的信心，也未拥有能过火的肯定感觉和心态，所以当别人要你过火时，你还没进入能帮你过火的心态。

怎样去排除恐惧和束缚因素，以一种能鼓舞他们身体力行并带来新效果的方式，改变人们的心态和行为？

过火只是要把人们原先的畏惧，转换为知道能行的过程，从此他们就能把自己置于完全进取的状态，进而做出原先认为不可能的事情和结果来。

如果帮助你在内心形成一个“我可以走过那个火堆”的全新记忆，那么原先认为的不可能，只是内心的限制，而其他诸多的不可能，是不是就极有可能？知道心态的力量是一回事，但付诸行动又是另一回事，一旦自己改变一下记忆方式，就能充满自信，采取奏效的行动。

现在我们知道了,产生你期望结果的关键在于你记忆的方式,能否让你处于进取心态,鼓舞你尝试各种方法以达到期望的结果。如果你达不到这种心态,那通常是你根本就没有期望达到,或者顶多是用一种意兴阑珊、不冷不热的态度所造成的。

如果你认为事情做起来不会顺利,它就真是如此;如果你认为会顺利,那么在内心就会产生所需的力量,帮助你达成预期目标。当然,即使是最积极的心态,也不会保证必定成功,但是当我们有适当的心态,就会最大可能地去善用所拥有的一切。

心态激发潜能

1990年日本最畅销的T恤上印着:我们是第一!而美国最畅销的T恤却印着:足以为傲。不幸的是,有些人还觉得这样很好笑。其实这很可悲,它所显示的无疑是一种消极心态。为什么?因为,穿那种美国T恤的人极可能刚丢了饭碗。再者,应聘工作的人若抱有这种态度,就算不穿那件T恤,雇主见了也不大可能雇用他。

“不仅应聘工作如此,人生也同样如此。”这是由作家兼演说家的海利所提供的一份资料表明的。海利曾指出合法移民美国的人成为百万富翁的几率,是土生土长的美国人的4倍。而且不管是黑人、白人或任何种族的人,不论男女,全无例外。下面的故事说明了这个道理:

1992年7月10日,星期五,下午2时48分。美国航空公司874班机上来了4位客人,她们是一位母亲和3个小女孩。这可能是她们头一次搭飞机。那位母亲走在最前面,一手抱着婴儿,另一手牵着一个孩子,她们迅速地朝机尾方向走去。

另一个大约4岁的孩子走在最后面,落后了好几步。她一登上飞机,就注意到她的正前方有个服务员在准备午餐。她在走道上停下脚步,弯着两条腿,手放在膝上,对着迅速搬进餐盒的两名服务员,专心地望了好一会儿。然后慢慢转过头去,看着左侧的机舱。可以看出,她对眼前所见的一幕——3个身穿制服、肩上有好几道杠的人物,极感兴趣。在她面前的是2根控制杆、2个机轮、无数的灯光,以及她以前从未见到的许多电子仪器。

她聚精会神地凝望了好一阵子,然后慢慢转过头来,两只蓝色眼睛睁得又大又圆。在她面前出现了一道长长的过道,全部座位都空着没人坐,她可以一眼由机头望到机尾。当她从长长的走道望过去时,口中吐出了两个字眼:“天啊!”

合法移民来到美国,说的也正是这句话。眼前的一切着实令他们难以置

信。大部分情况下,他们所见到的是无法想象的美丽、豪华与遍地的机会。他们以“天啊”的积极心态面对一切。他们惊讶地看着报上数不清的求才广告,然后马不停蹄地四处应征,找来一份工作。他们知道自己赚的是最低薪资,但美国的最低薪资和其他国家比起来,已是最高薪资。典型的移民在生活上都力求简单便宜,若有需要,还会找到两份工作。他们做起事来格外勤奋,开支尤为节俭,所有钱都存下来。

摆在他们面前的,是在全球首强国度生活、工作、成长、寻求成功的机会。

所罗门说得好:“勤奋者必能致富。”百万富翁与一般人的最大差异就在于有无奋发的心态。有了那种心态,便会工作得勤勉。

移民成为百万富翁的几率之所以是非移民的4倍,是因为他们来美之际都抱着一种希望、兴奋及感恩的心态。

不幸的是,许多美国人一早起床,环顾四周,他不说“天啊”,反而不屑地吐出一句:“有什么了不起”,一心想白吃午餐,或是一夕致富。好吧!朋友,在这里要告诉你的是,这样的生活态度在这个国度里,的确是成不了什么大事。

我们应该时刻保持那位4岁小女孩或成千上万移民的心态,然后说出:“天啊!”将这个心态运用在我们的生活中,一定可使人生无限丰富。

积极的心态是一种有效的心理工具,如果你认为你自己能够发挥潜能,它能使你产生错觉,从而使你如愿以偿。体坛名将就是这样做的。

一名作为世界级冠军的射手,举起他的弓,眼睛锁定30码外的靶心。此时此刻,心无旁骛,除了红心以外,没有任何事可以吸引他的注意力。他拉紧了弦,眼睛注视目标,沉静而迅速地扫视一遍自己的身体及心理状态,若感觉有一点儿不对,他就放下弓,放松,再重新拉一次。假如一切都检查无误,他只要瞄准靶心,放心地让箭飞出去,就有信心它会正中红心。

只有当体坛明星处于这种最佳竞技心态时,他才可能赢得胜利。而当他心态不佳时,则会一扫平日的威风,输给名不见经传的小字辈。同样,即使一位平时成绩平平的运动员,当他处于最佳心态时,他就可能干出惊人的成就,打败那些状态不佳的明星们。这种状态即心态在事实上是人人都有的,你或许有些经历而不自知。

从某种角度来说,我们都是射手,都想在生活中一射而中,假想我们锻炼肌肉神经系统,将箭射向靶心,为什么我们不能每次都如愿呢?

这到底是怎么啦?我们又没改变,应该是一如既往才对,怎么会前一会儿还眉开眼笑,后一阵子就哭丧着脸?为什么连一流的运动员都会有得心应手之后,连着多日投不进一球、击不出一垒打的情形?

差别就在于我们处于不同的心态。在积极进取状态(即积极心态)时,有

自信、自爱、坚强、快乐、兴奋,让你的能力源源涌出。在瘫痪状态(即消极心态)时,有多疑、沮丧、恐惧、焦虑、悲伤、受挫,使你浑身无劲。就是这样,我们每个人在好坏状态之间进进出出。你可曾有过这样的经验?进了一家餐厅,女招待不耐烦地对你说:“要什么!”你认为她一直是这副脸色吗?有可能是她的生活困顿,使她有这副态度;但更可能是她忙了一整天去招呼客人,再加上几个客人未赏小费。其实她并不坏,只不过是处在颓丧的心情中罢了。如果你能改变她的心态,就能改变她的态度。

我们的身心状态可说是神经系统中千百万神经活动的结果。这些活动乃是各种感觉器官将所测得的外界资料在脑中处理的过程。我们对于大部分身心状态是怎么发生的并不知道,因为当我们一遇到各样的事情,就会立即有相对的状态产生,这个状态可能是消极无力的也可能是积极奋发的,只是大部分的人不知道如何控制这些状态的发生。

你可曾突然记不起一位熟悉朋友的姓名?或者一时忘了某个字的笔画?怎么会有这样的现象?你明明知道那个朋友的姓名,也知道那个字该怎么写,可就是当时记不起来了,难道说你笨吗?当然不是,那只是你当时处在笨的状态罢了。

事情做得好坏的差别不是有没有能力,而得看当时身心所处的状态(即心态)。你可以有马华·柯林斯的勇气和毅力,也可以有舞王弗雷·亚斯坦的典雅,更可以有诺兰·雷恩的体力和耐力以及有爱因斯坦的聪明和才智,然而若是你一直使自己的身心处在“低落”状态的话,就永远别想能够有发挥潜能的一天。若是你知道如何进入积极状态的奥秘,那么就必然能做出你意料之外的成绩出来。

任何时刻,你的认知都受制于当时的状态,而这时的认知便会影响你随后的想法和做法,换句话说,你会有什么样的行为跟你的能力无关,而是跟你当时的身心所处的状态有关。因此你若是想改变自己做事的能力,那么就改变自己当时身心所处的状态,这样便可以把蕴藏的无限潜能一一发挥出来,做出惊人的成就。

第二章 好心态好生活

生活是心态的选择

“我们的生活就是我们的思想造成的。”1800年前马库斯·奥里利厄斯在他那本叫《沉思录》的书中这样写道。每天早上给你自己打打气,是不是一件很傻、很肤浅、很孩子气的事呢?不是的,正好相反,从心理学的角度上来看,这点非常重要。

为了说明思想的魔力,这儿还有一个有关基督教信心疗法的创始人玛丽·贝克·艾迪的故事。

当时,她认为生命中只有疾病、愁苦和不幸。她的第一任丈夫,在他们婚后不久就去世了,她的第二任丈夫又抛弃了她,和一个已婚妇人私奔,后来死在一个贫民收容所里。她只有一个儿子,却因为贫病交加,不得不在他4岁那年就把他送走了。她不知道儿子的下落,以后有31年之久,都没有再见到他。

因为她自己的健康情形不好,所以她一直对所谓的“信心治疗法”极感兴趣。她生命中戏剧化的转折点,却发生在麻省的理安市。一个很冷的日子,她在城里走着的时候,突然滑倒了,摔倒在结冰的路面上,并且昏了过去。她的脊椎受到了伤害,使她不停地痉挛,甚至医生也认为她活不久了。医生还说,即使奇迹出现而使她活命的话,她也绝对无法再行走了。

躺在一张看来像是送终的床上,玛丽·贝克·艾迪打开一部书。她后来说,她读到书里的句子:“有人用担架抬着一个瘫子到耶稣跟前来,耶稣就对瘫子说,小子,放心吧,你的罪赦了……起来,拿你的褥子回家去吧。那人就站起来,回家去了。”

她后来说,耶稣的这几句话使她产生了一种力量,一种信仰,一种能够医治她的力量使她“立刻下了床,开始行走”。

“这种经验,”艾迪太太说,“就像引发牛顿灵感的那枚苹果一样,使我发现自己怎样地好了起来,以及怎样地也能使别人做到这一点……我可以很有信心地说:‘一切的原因就在于你的思想,而一切的影响力都是心理现象。’”

300年前,密尔顿在瞎眼后,也发现了同样的真理:“思想的运用和思想的本身,就能把地狱造成天堂,把天堂造成地狱。”

拿破仑和海伦·凯勒,都是密尔顿这句话的最好例证:拿破仑拥有一般人

所追求的一切——荣耀、权力、财富——可是他却对圣海莲娜说：“我这一生从来没有过一天快乐的日子。”而海伦·凯勒——又瞎、又聋、又哑——却表示：“我发现生命是这样的美好。”

依匹克特修斯，这位伟大的斯多噶派哲学家，曾警告我们说：我们应该极力消除思想中的错误想法，这比割除“身体上的肿瘤和脓疮”重要得多。

依匹克特修斯在 19 个世纪之前说过这句话，可是现代的医学也能支持他的理论。坎贝·罗宾博士说，约翰霍普金斯医院所收容的病人里，有 4/5 都是由于情绪紧张和压力所引起的，甚至一些生理器官的病例也是如此。归根究底，他宣布说，“这些都能追溯到生活和问题的无法协调”。

蒙田，这位伟大的法国哲学家，用下面的话来作他生活的座右铭：“一个人因发生的事情所受到的伤害，比不上因他对发生事情所拥有的意见来得深。”而我们对所发生的一切事物的意见，完全是看我们自己怎样来决定。

哈南·霍华也使一个没有意思的工作变得很有意思，以致完全改变了他的生活。

他当时的工作的确没有意思，就是在高中的福利社里洗盘子、擦柜台、卖冰淇淋，而别的男孩子们却在玩球或是跟女孩子约会。可以想见，他是不喜欢这个工作的，但又不能不做。于是，他便利用这个机会来研究冰淇淋是怎样做成的，里面有些什么化学成分。结果使他成了高中化学课程的奇才。他对食物化学特别有兴趣，后来便进了马萨诸塞州州立大学，专门研究食物与营养。纽约可可公司悬赏 100 美金，举办可可和巧克力的应用论文比赛，你猜谁得了头奖？一点不错，就是哈南·霍华。

后来，他开设了一间私人实验室。卫生当局通过一条新的法案：必须计算牛奶里所含细菌的数目，哈南·霍华就成为这方面的行家。

现在，我们来估算一下，再过 25 年，哈南·霍华将会怎样呢？现在从事食物化学实验工作的人，到那时候也许都退休了，也有的可能已经“作古”，一批年轻人将要接替他们，而哈南·霍华也许就是这一行的领袖人物了。而当年从他手里买过冰淇淋的小伙子，说不定倒是年华虚度，一事无成呢！

当你被各种烦恼困扰着，整个人精神紧张不堪的时候，你是否应该凭自己的意志力，改变你的心境。不错，你应该这么做。

威廉·詹姆斯是实用心理学的权威，他曾经发表这样的理论：“行动似乎是随着感觉而来，可是实际上，行动和感觉是同时发生的。如果我们使我们意志力控制下的行动规律化，也能够间接地使不在意志力控制下的感觉规律化。”

换句话说，威廉·詹姆斯告诉我们，我们不可能只凭“下定决心”就改变我