



心灵励志袖珍馆 V
POCKET BOOK



如果一个人只能有一个信念，
那么，它就是：I CAN!

人人都能 出人头地

Every Man a King

【美】奥里森·马登 著
全春阳 王少凯 译



哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

经典
随身读



心灵励志袖珍馆 V
POCKET BOOK

人人都能出人头地

Every Man a King



哈尔滨出版社

HARBIN PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

人人都能出人头地 / (美) 马登著; 全春阳, 王少凯译. — 哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2011. 5

(心灵励志袖珍馆. 第5辑)

ISBN 978 - 7 - 5484 - 0357 - 9

I. ①人… II. ①马… ②全… ③王… III. ①成功心理学—通俗读物 IV. ①B848.4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 191768 号

书 名: 人人都能出人头地

作 者: [美] 奥里森·马登 著

译 者: 全春阳 王少凯 译

责任编辑: 陈春林 仵 环

责任审校: 陈大霞

版式设计: 张文艺

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.hrbcbbs.com www.mifengniao.com

E - mail: hrbcbbs@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:** 43.5 **字数:** 600 千字

版 次: 2011 年 5 月第 1 版

印 次: 2011 年 5 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5484 - 0357 - 9

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

CONTENTS

第 01 章	让心灵变成人生的舵手	1
第 02 章	心灵的控制力	9
第 03 章	快乐则健康，忧伤则生疾	17
第 04 章	最可怕的敌人是恐惧	29
第 05 章	战 胜 恐 惧	39
第 06 章	不良情绪能扼杀生命	49
第 07 章	控 制 情 绪	59
第 08 章	悲观毫无用处	67
第 09 章	愉快思维的力量	83
第 10 章	否定会扼杀你的潜能	97
第 11 章	肯定创造力量	107
第 12 章	积极的思想能产生强大的影响力	117
第 13 章	做敢于称王的人	127

第 14 章	自信战胜一切	141
第 15 章	塑造坚强的品格	149
第 16 章	不断地改进和提升自己	157
第 17 章	让心充满阳光	165
第 18 章	想象永无止境	169
第 19 章	心灵的年轻最重要	175
第 20 章	如何控制思绪	195
第 21 章	成为这样的人	205



第 01 章

让心灵变成人生的舵手

思想指引着我们，一点儿一点儿，构建了未来，
未来遥不可知，但我们知道它注定美好，
因为宇宙万物皆是如此。

思想是命运的另外一个名字，
选择你的命运，然后耐心等待，
爱会带来爱，恨也只会带来恨。

——埃拉·惠勒·威尔科克斯^①

^① 埃拉·惠勒·威尔科克斯（Ella Wheeler Wilcox，1850—1919）是19世纪美国著名作家和诗人。对于中国读者来说，她的声名虽不如沃尔特·惠特曼（Walt Whitman）那般卓著，但却当之无愧成为她那个时代最受欢迎的诗人。她的诗平实质朴、清新自然、韵律优美、意境深远，被许多报刊杂志书籍争相刊登，也受到无数诗歌爱好者的喜爱，其中有13首作品被选入《最受喜爱美国诗歌选集》，而《孤独》则被读者评选为最难忘的诗歌之一。

从前有个不学无术的人，奇迹般地继承了一艘大船。他对海洋一无所知，对于航海和机械也不甚了了。他突发奇想打算驾船出海。终于他的大船出航了。他让船员们各行其是，因为作为业余船长他对复杂的航行一窍不通。刚出海的时候，因为清闲无事，所以船长还挺有心情到处走走看看。他信步走到船头，看见有个人在转动着一只轮子，一会儿顺时针一会儿逆时针。

“那个人在干吗？”他问。

“那人是舵手，他是在驾驶咱们这条船。”

“啊，我觉得他是在白白浪费时间和精力。汪洋大海的，有船帆就能让船走了，走哪儿算哪儿。看不见陆地，也看不见别的船，用不着掌舵。把船帆都扯起来，让船随

便漂吧。”

船员听从了他的命令。船触礁沉没后，只有少数生还者，他们都记得那个愚蠢的船长下达的最愚蠢的命令，即让船自己航行。

你可能会说这种人在现实生活中根本不存在，也许你是对的。确实，现实生活中也不会出现一模一样的愚蠢事情。你也不会办这种傻事，是吧？

静下心来想想，你是不是也驾驶着比船更精密、更宝贵的东西——你的生命、你的思想？在驾驭思想的过程中你到底投入了几分关注？你是不是也让它随波逐流了呢？你是不是纵容愤怒的狂风、呼号的热情把它刮到这儿又吹到那儿呢？你是不是随随便便交朋友、随随便便读书，让一次漫无目的的纵情享乐把生活变得面目全非，而这种生活绝不是你希望的呢？你是你人生之舟的真正船长吗？你能将人生之舟驶入幸福、平静、成

功的港湾吗？如果你还不能完全驾驭你的人生，你愿意从此时此刻开始成为自己人生的主宰吗？如果你能认识人生的某种基本真理，在实践中不断培养自己的美好品格，成为自己人生的主人将比你想象的要简单得多。让我们一起来告诉你该怎么做吧。本系列丛书的目的就是告诉你该怎样去做，该怎样去努力，认真思考该怎样去度过此生。

思想控制宇宙万物，然而人们偏偏忽视和误解了思想的力量。人们运用大量的溢美之词赞美它的力量，说它亘古不变，说它是天才的工具。近些年，人们从事大量研究发现思想具有控制能力，它可以改变即已形成的人格，改变外部环境，改变自我进而为人们带来健康、幸福和成功。培养控制思想的方法浩如烟海，思想对人产生的影响也无穷无尽，但没有人愿意费尽心力指引思想朝有利的方向发展。在任何情况下丝毫不作任何

反抗，将思想交付给偶然和意外，任由思想像无人驾驶的航船一样随波逐流。

我们最需要学习的、最必须学习的是学会控制思想、控制自我，这样我们才能不断提高自我。思想本无形，很多人根本无法控制它，我们甚至认为思想动向是很复杂、很奥妙的过程，只有刻苦学习、读书抚琴、博览群书才能培养高尚的情操。但事实完全不是这么一回事。每个人，无论多么无知，多么粗俗，多么繁忙，都有足够的能力、足够的时间重塑自己的秉性、自己的人格、自己的健康和自己的生活。每个人都要肩负不同的任务，处理不同的问题，朝不同的目标而奋斗，但人生过程是基本相同的。改变对你、对我都是可能的。

雕塑家巧夺天工的凿子如果落入笨人手中就会毁掉最可爱的雕像；落入小偷手中就会成为撬门撬锁的工具；落入杀人犯手中就会成为致人死命的凶器。我们每个人手中都

握着一柄凿子，它既可以塑造我们的品格，也可以破坏我们的品格。如果手握凿子，我们仍不知道该如何创造美丽、和谐、幸福和成功，就是彻头彻尾的笨蛋。雕塑家在雕刻大理石的时候，是不会轻易下手的。他双眸凝视，每凿一下都是为完成最后的作品。他心中早就设计好了作品，并且非常清楚该如何完成作品。在塑造品格的过程中，我们也要学习雕塑家的精神，改善我们的环境，陶冶我们的情操。我们必须清楚自己想要得到什么，该如何才能得到，并为此付出全心全意的努力，不因一时的失意而懊悔不已，也不因一时的成功而沾沾自喜。

对待普通的凿子只要把它放在一边就好，对待思想就不能这样，不能因为不用了就置之不理，我们必须时刻注意它的发展动向，积极努力地提高思想道德修养。人是时时刻刻都在思考的动物，每一次思想发展和改变都像是用凿子凿了一下大理石雕像，

不断塑造我们的生活。因此，让我们下定决心，排除万难，积极培养美好的道德情操。

诚然，无论我们多么坚决地实现这一重要任务，作为成年人具有的多年积习和一成不变的办事模式都使我们很难实现这一目标。新新人类承载着控制思想、培养美德的重任。M. E. 卡特说：“如果孩子的父母和监护人能够用所有精力教育孩子学会控制思想，而不是用高压迫使他们服从于外在的权威，那么教育下一代的任务就会简单多了，地球上就会出现更高尚的新新人类。”孩子们不需要外在压力就能学会控制思想，就能摒弃错误思想，培养高尚情操。他们长大后无须伪装善良、无须掩饰谎言，因为他们本身就是如此纯洁、真诚。控制思想就是控制自我，早早就明白这个道理的人可以免受不幸，不能明白人生最伟大的课程的人们则会历经磨难、人生黯淡。

能够了解和控制我们的生活，将会为我们带来多大的福祉啊！因此，为了我们自己，也为了那些需要我们照顾的人，让我们好好想想吧。



第 02 章

心灵的控制力

真令人惊叹，思想可以控制我们的身体，那就让思想做永恒的主宰吧！

——歌 德

在人还没有能力控制思想以前，已经意识到思想的力量和重要性了。这是一种深刻的认识而不是泛泛的认识。你必须清楚也必须相信有益思想会帮助你，有害思想会毁灭你。你永远也不能片刻放松警惕，觉得偶尔一玩火无所谓，可正是偶尔一玩火才引火烧身。在内心深处，你必须清醒意识到，思想对人的影响是永恒的，是事关人生命运的大事。不同的时间不同的想法就会影响那一时间段的命运。合理地控制思想，好运就会适时地降临到你身边。如果你错误地运用造物主赋予的能力——思考的能力，霉运就会降临到你身边。无数的事实使人们意识到了这个观点的正确性。

人在工作生活中越来越清醒地认识到物质的价值和道德的价值。虽然人们的世界观、人生观和道德观不尽相同，但无比强大的思想力量却可以影响人类生活的各个层面。思想家、道德理论家提出不注重内在精

神世界培养的人只会单纯地追求物质享受。思想是能控制肉体的。很多科学实验都证明了这点并作出了科学解释。

耶鲁大学的 W. G. 安德森教授成功地测量出思想的力量，或者说测量出了思想作用的结果。他让一个学生躺在天平上，并使身体重心处于天平的中心位置。然后再让他专心致志地做数学题，这时头部血流量增加，天平立刻向头部倾斜。让学生用九九乘法表计算比用五五乘法表计算造成的天平倾斜度大，因为脑部消耗大，血流量大。总而言之，脑力劳动强度越大，天平的倾斜度越大。安德森教授又进一步做实验进行研究。让学生想象自己在作体操锻炼，做各种各样的肢体动作。单纯想象双臂举过双肩就使血液流向了双臂，结果身体重心上移了 4 英寸，天平的平衡发生了改变。接着他又在很多学生身上做实验结果都一样。

安德森教授又接着做实验看看思想对肌

肉的影响力。他给 11 名年轻人的左臂和右臂力量作了记录。右臂的平均臂力是 110 磅，左臂的平均臂力是 97 磅。然后让他们用一个星期的时间专门锻炼右臂，再重新测量双臂的力量。右臂臂力增加了 6 磅，没有经过锻炼的左臂臂力增加了 7 磅。实验结果表明思维行为不但与活动肌肉有关，也和不活动肌肉有关，只要活动肌肉和不活动肌肉受同一大脑部位控制。这一切正是由于单纯的思维行为使血液和神经力量输送到身体指定部位造成的。

安德森教授说：“用肌肉测试床实验就能证明一切体育锻炼的关键就是不但要付出身体努力同时更要付出精神努力。我躺在肌肉测试床上想象着自己在跳一种叫吉格舞的三拍快步舞。尽管我的脚并没有动，肌肉当然也没动，但我脚部的肌肉测试床却下陷了，这说明我好像真的在跳吉格舞一样，血液流向了脚部肌肉。因为精神作用，我的脚部肌肉血液充盈。”

桑多很久以前就告诉过我们不用思想只