

THE INSPIRING
LESSON CHANGES THE
FATE OF TENS OF
THOUSANDS

改变千万人 命运的励志课

“三分天注定，七分靠打拼。”

弱者为命运寻找借口，强者为命运创造机遇！

NLIC 2970641605

晓路 ◎主编



金城出版社
GOLD WALL PRESS

改变千万人 命运的励志课

弱者为命运寻找借口，强者为命运创造机遇！

翻动这本改变千万人命运的奇书，启动内心深处的
潜在力量，终生受益自信、成功与幸福！

晓路 主编



金城出版社
GOLD WALL PRESS

图书在版编目(CIP)数据

改变千万人命运的励志课/晓路主编. —北京:金城出版社,
2010.8

ISBN 978-7-80251-467-6

I. ①改… II. ①晓… III. ①成功心理学—通俗读物
IV. ①B848-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 112741 号

Copyright©2010 GOLD WALL PRESS, CHINA

本作品一切中文权利归**金城出版社**所有,未经合法许可,严禁以任何方式使用。

改变千万人命运的励志课

主 编 晓 路

责任编辑 雷燕青

开 本 787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张 25

字 数 241 千字

版 次 2010 年 8 月第 1 版 2010 年 8 月第 1 次印刷

印 刷 北京密云红光印刷厂

书 号 ISBN 978-7-80251-467-6

定 价 39.80 元

出版发行 **金城出版社** 北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼 邮编 100013

发 行 部 (010)84254364

编 辑 部 (010)84250838

总 编 室 (010)64228516

网 址 <http://www.jccb.com.cn>

电子邮箱 jinchengchuban@163.com

法律顾问 陈鹰律师事务所 (010)64970501

序 言

思想的力量

人与人的命运之所以有成功与失败、富有与贫穷、非凡与平庸的分别，就在于人的思想与精神之间存在着差别，在于人的心智之间存在着差别。

《改变千万人命运的励志课》将先进的管理学理念，转化为通俗易懂的系统阐述。我们相信：每个人都拥有无限的潜能，只要他正确使用思想中的积极能动因素，培养起正确运用想象力、欲望、感情和直觉的习惯，那么这个个体生命的潜能也必将被激活。这本书将使你洞明世事、迸发活力、精神振奋，办事效率大大提高，潜能得到充分发挥。笔者的唯一愿望就是让本书的读者学会识别机遇、理性分析、坚定意志、果断行动。通过学习，你将拥有当机立断的智慧、主动进取的精神、坚韧不拔的毅力，最终你的命运轨迹也将向成功者靠拢。

“失败是成功之母。”任何人的成功都始于不懈的尝试。不论是成功的尝试还是失败的尝试，都离不开自身思想的指引。因此，思想的力量乃是最神奇的力量。只要我们能够很好地运用这种力量，就能够不断完善自我，不断改善我们的世界，并最终改变我们的命运。《改变你千万人命运的励志课》就是教给我们如何掌握这种神奇的力量，如何恰当地运用这种力量，如何建设性地、创造性地使用这种力量。这也是本书最有价值的地方。

思想能为人拨开迷雾，洞悉本质。它摧毁你内心的一切猜疑、消沉、恐惧、忧郁、软弱，打破局限，消解匮乏；它唤醒沉睡的才能，给你胆魄与活力，令你积极进取、精神百倍；它还将打开你的眼界，增强你的独立人格，令你具有远见卓识；它也将唤醒你对生活之美的感悟，让每一个平凡的日子都多姿多彩。

《改变千万人命运的励志课》分为 24 堂课，建议读者每周学习一

改变千万人**命运**的励志课

课，书中的每一条箴言都充满了睿智，每一节课都值得我们花一周的时间去细细品味。只要你在阅读本书时不像对待通俗读物那样漫不经心，相信你必将有所收获。

如果你已经认真地阅读了这本《改变千万人命运的励志课》，并将书中的内容付诸实践，你将惊喜地发现你的心灵变得更宽广、事业变得更辉煌，你已经拥有了改变命运的不可思议的力量。用心灵去品读这本书，你的视野将更加丰富，你的内涵将更加深厚，你的人生也必将更加灿烂夺目！

唯有埋头，才能出头/88

专注为你开辟成功之路/89

► 第七课 你的心态决定你的明天/93

一个人能否成功，就看他的态度了！成功人士与失败者之间的差别是：成功人士始终用最佳的心理状态、最积极的思考、最乐观的精神和最辉煌的经验支配和控制自己的人生。失败者则刚好相反，他们的人生是受过去的种种失败与疑虑所引导支配的。

一个人最重要的是内心/95

不说“我能做多少”，要说“我想做多少”/96

浮躁要不得/98

心宁则智生，智生则事成/100

要有“把事情做得更好”的态度/102

保持一种泰然自若的心态/104

保持最佳心理状态/106

► 第八课 正确思考=头脑理性+心态积极/111

每一位成功者都具有理性的思考，或有条理的思想诀窍。成功人物即是如此，每一位都具有像机械一般的巧思。

没有比正确的思考更接近成功的了/113

一个成功者也是一个正确的思考者/113

训练自己成为理性的思考者/115

理性的思考者绝不会意气用事/117

扫除否定性的想法/118

积极的思考是激发创意的原动力/120

我们每个人的身上都隐藏着无穷的潜能，有如一位沉睡的“巨人”，就等待我们用睿智的心语去唤醒他。谁能唤醒他，谁就能在逆境中有希望，危难时不悲伤，失败时有韧劲，迷路时不彷徨。谁能唤醒他，谁就能确立远大目标，创造人生的辉煌。

唤醒心中沉睡的巨人

古今中外许多杰出的成功者都善于利用睿智的心语来激励自己，唤醒深存内心的灵性。

挑战厄运的音乐大师贝多芬反复对自己说：“我要扼住命运的喉咙，它决不能使我完全失败。”“世界不给我欢乐，我就创造欢乐给世界。”用这样的话来增强自己的自信心。

爱迪生去世后，人们在他的抽屉里发现了一张纸条，上面写着：“我一定成功！”由此可见，这位杰出的成功者，在遇到挫折时，同样也用“心语”来激励自己。

几年前，美国一家知名度很高的杂志，对美国排名前500家大企业的领导人作了一次调查研究，发现这些人身上的第一个共同点是：他们都重视自我激励。他们有的把激励自己的话录成磁带；有的抄在小本子上随身携带；有的写在纸上，张贴在自己视野所及的地方；有的每天花几分钟的时间，面对镜子反复朗诵那些令人振奋、令人自信的语句。他们就是这样来激励自己，从而走向成功的。

人的一生不可能都是掌声、鲜花，谁都会有经受挫折时的悲观，委屈时的苦恼，选择时的彷徨，即使已经获得巨大成功的人也无一例外。人在进退维谷的境地或是心海迷茫的当口，最容易消沉，这时一句鼓励和赞赏的话，就能改变一个人的命运。

有位年轻人被判终身监禁，失去了活下去的勇气，在结束自己生命之前，监狱长找他谈话。

监狱长问他：“你在这个世界上最喜欢的人是谁？”

年轻人摇了摇头。监狱长又问：“那么你最喜欢的事是什么？”

年轻人又摇了摇头。

监狱长接着问：“那么在你心里有没有一句最受鼓舞的话？”

年轻人仍然摇摇头。

监狱长临走时说：“你回去想想，在这二十几年里难道就没有一句使你受鼓舞的话？等你想出后，再来告诉我。”

年轻人想了很久，总算搜索到半句，那是中学时一位美术老师说的。一次当他将一幅恶作剧的涂鸦习作交给老师时，老师说：“你画了些什么？不过色彩倒还很漂亮。”年轻人把这半句话告诉了监狱长，监狱长让他每天早晚念念这半句鼓励的话。

从此这半句鼓励的话，唤醒了深藏在他内心的灵性，最后他不但活了下来，还成了一名画家。

半句激励的话，能改变一个人，这绝非夸大其词，因为语言本身具有左右潜意识的惊人力量，而潜意识的强大能量，又可以把被指令的所有事情变为现实。对此，德国有个叫林德曼的精神病学专家，通过自身的实践，给世人留下了宝贵的经验。

在18世纪，有100多名德国青年先后加入驾船横渡大西洋的冒险行列，但是这100多名青年均未生还。当时人们普遍认为，独身横渡大西洋是完全不可能的。

这时，林德曼向世人宣布：他将独身横渡大西洋这一死亡之海。理由是，他想用自己做个实验，证明强化信心对人的心理和肌肉会产生什么样的效果。

林德曼独舟出航十几天后，船舱进水，巨浪打断了桅杆。林德曼筋疲力尽，浑身像被撕成碎片一样疼痛，加上长期睡眠不足，开始产生幻觉，肢体渐渐失去感觉，在意识中常常出现死去比活着舒服的念头。但他马上对自己说：“懦夫，你想死在大海里吗？不，我一定要战胜死亡之海！”在整个航行的日日夜夜里，他不断地对自己说：“我能成功，我一定要成功！”这句激励的话，成为控制他意识的唯一意念，从而产生了无限的潜能。结果怎样呢？被人认为早已葬身鱼腹的他，却奇迹般地到达了大西洋彼岸。

林德曼只身横渡大西洋，给世人留下很多宝贵的经验，尤其值得记住的是，他发现了以前100多名先驱者遇难的真正原因：既不是船体的翻覆，也不是生理能力到了极限，而是精神上的绝望导致的勇气和信心的失灭。人处于无法忍受的状态时，最需要的是激励。然而一个人最先听到的激励声音是来自于你自己的心语。无论如何，没有其他人可以像你自己那样激励你自己。别人的激励是对你的支持，自我激励会带给你无穷的力量。



心语，是向潜意识作自我暗示，具有开发潜能的惊人力量。我们每个人都体验过心语的暗示，只是没有注意罢了。比方说，天气寒冷时，你不停地对自己说：“冻死了！冻死了！”这一说，自己会感到身上更冷了。天气炎热时，你不停地说：“热死了！热死了！”这时你会感到更加燥热难熬。

如果你在接受一项新的任务时，张口闭口说：“这太难了！我办不到。”你想想，这个人怎能成功呢！一个人不会用睿智的心语去激发自己的潜能时，便失去了生命赋予自己的精神财富。

我们每个人的身上都隐藏着无穷的潜能，有如一位沉睡的“巨人”，就等待我们用睿智的心语去唤醒他。谁能唤醒他，谁就能在逆境中有希望，危难时不悲伤，失败时有韧劲，迷路时不彷徨。谁能唤醒他，谁就能确立远大目标，创造人生的辉煌。

当你干一件事或接受一项新任务时，就一定要对自己说：“我能干好，我一定能干好！”这么一说浑身就能产生使不完的劲。当你遇到失败和挫折时，你就对自己说：“跌倒了，爬起来，躺在地上不会有任何的机会，只有爬起来才能前进。”这样一说，心中就产生了自信，精神就会振作起来。你只要把“不可能”“办不到”“没法子”“成问题”“行不通”“有困难”“没希望”这类容易使人失败的话，换上“我行，我一定行”“我能成功，一定能成功”“我每天都充满自信”“我一天比一天有信心”这样的话语，潜意识会全力行动起来，产生十足的干劲。有了十足的干劲，你就会在不知不觉中，变成自己心目中所期望的那种人。

常常用睿智的心语与自己对话时，你会发现自己增加了巨大力量。

内在的力量能战胜任何困难

每个人对自己潜能的大小往往不能认识，只有经过大责任、大变故，或大艰难的磨炼，才能把潜能激发出来。其实潜能就像装在牙膏皮里的牙膏，只有在经受压力的挤压之后，才会迸发出来。因此，当我们面临巨大的人生困境和压力时，不要不堪重负地倒下，而是要勇

敢地激励自己。

林肯耕过田，伐过木，做过铁路员工，当过测量员，任过州议员，做过律师，连任过国会议员。虽然他都尽了所能，但并未表现出非凡的才干。当林肯担任国家总统，国家危急存亡的重任放在他的肩头时，这位美国有史以来最伟大的人物的智慧才得以发挥出来。

人在经受巨大压力时，有时会产生意外的力量。他会想从那里脱离而拼命地去挣扎，这种不肯认输的热情会涌现出来。这种斗志在普通人看来，有时会产生被认为奇迹一般的现象。

这不是奇迹，而是必然的。对于过去被认为什么事都无法做成的人，突然在危难关头做出了某件了不起的事，就是因为这个缘故。不管什么难关，只要有热情和欲望，都是可以突破的。

同样，贫困的压力也能唤出潜能。一般人都为生于贫穷之家而苦恼，而一位哲人说：“生为富家子弟的人，仿佛是负重赛跑的运动员。大多数的富家子弟，总是不能抵抗财富所加于他的诱惑，而陷于不幸之中。这一类人往往不是那些穷孩子的对手。”

这位哲人有自己独特的见解。生于贫穷之家，表面看来是人生的不幸，但同时给贫穷孩子提供了巨大的生存空间。往往越贫困越能激发人的潜能，为了摆脱贫困的境地而奋斗，很能造就人才。这样的例子在我们的周围比比皆是。

贫困不可怕，关键是要正视它。最有用、最成功的人，大都是从困乏与需要的学校中训练出来的，大都是被需要的皮鞭所驱策而向前的，是想要改善自己处境的愿望引导他们向上的。

美国有许多侨民，在最初踏上美国这片国土的时候，受教育程度并不高，语言也不通，既没钱又没朋友。是贫困的压力启动了他们内在的潜能，激发了他们的智慧，为生存、为发展而努力，最终获得了优越富裕的地位，使千万个有钱财、有机会并受过良好教育而无成就的本土青年羞愧得无地自容。

潜在的智慧是抵抗困难而获得的，伟大都是在与困难的搏斗中产生出来的，不在困难阻碍中奋斗而要想锻炼出能耐来，是不可能的。一个生长在优越环境中的青年，常依赖父母而不用自己的劳动挣饭吃的青年，从小就被溺爱惯的人，是很难激发起自身的潜能的，也是很



难取得成就的。贫困可以激励人，锻炼人，成就人。

试想，假使一个青年不被生活强迫着去做工，他将怎样呢？假使不用劳动，就可以获得他所要的东西，他将怎样呢？假使他已经得到了他所要的东西，他还肯奋斗吗？

我们咒骂贫困，我们要摆脱贫困，我们还要感谢贫困，因为贫困能激发起人的巨大潜能。

琼斯在威斯康星州经营农场，有限的收入只能勉强维持全家人的温饱。他身体强健，工作认真勤勉，从来不敢妄想拥有巨大的财富。在一次意外事故中，琼斯瘫痪了，躺在床上动弹不得。亲友都认为他这辈子完了，事实却不然。

琼斯的身体瘫痪，意志却丝毫不受影响，依然可以思考和计划。他决定让自己活得有希望、乐观、开朗，做一个有用的人，继续养家糊口，而不至于成为家人的负担。

他把自己的构想告诉家人。“我的双手不能工作了，我要开始用大脑工作，由你们代替我的双手。我们的农作物全部改成玉米，用收成的玉米养猪，趁着乳猪肉质鲜嫩的时候灌成香肠出售，一定会很畅销！”

“琼斯乳猪香肠”果然一炮而红，成为家喻户晓的美食。

天无绝人之路。生活抛给我们一个问题，同时也给我们解决问题的能力，这就是压力与动力并存。

人生不总是一帆风顺的，各种各样的挫折都会不期而至。幸运和厄运，各有令人难忘之处，不管我们得到了什么，都没有必要张狂或沉沦。

人生之旅，乐趣在哪里？远足旅行，为什么要登山？为什么要涉河？因为有险境、有风波才刺激，才快乐。人生好比旅行，因为只有经受过压力后才会有如释重负的独特享受。

用信心激发成功的潜能

每一个成功者的背后，都有一股巨大的力量——信心，它支持和推

动他们不断向自己的目标迈进。没有信心的人，会白白错过很多好机会。

日本大企业家井植岁男（三洋电机创办人）家中的一个园艺师傅，因为欠缺信心，白白丧失了一个成功的机会。

有一天，园艺师傅向井植说：“社长先生，我看您的事业愈做愈大，而我就像树上的蝉，一生都在树干上，太没出息了。您教我一点创业的秘诀吧！”

井植点头说：“行！我看你比较适合园艺方面的事业。这样好啦，在我工厂旁有2万坪空地，我们合作来种树苗吧！”

“树苗一棵多少钱买得到呢？”

“40元。”

井植又说：“好！以一坪种两棵计算，扣除中途死掉的，2万坪大约可种25000棵，树苗的成本刚好100万元，3年后，一棵可卖多少钱呢？”

“大约300元。”

“100万的树苗成本与肥料费都由我来支付，以后的3年，你负责除草与施肥等工作。3年后，我们就有600多万元的利润，到时候我们每人一半。”

不料园艺师傅却拒绝说：“哇！我只是一个员工，肯定干不了那么大的生意。”

最后，井植只好以付工资的方式，聘用那个园艺师傅栽种树苗。3年后，事情和井植岁男计划的一样成功，而园艺师傅还是拿着他的工资。就这样，园艺师傅白白丧失了一个致富良机。

一个没有信心的人，再好的机会他也不敢去把握与尝试。固然他没有失败的顾虑，但是也失去了成功的机遇。

只要有信心，任何梦想都可以实现，任何奇迹都可能诞生。也许，这就是信心的魅力！信心的力量在成功者的足迹中起着决定性的作用，要想事业有成，就必须拥有无坚不摧的信心。

自我暗示是潜能的引爆器

麦克·阿瑟将军曾经勉励我们说：“你有信仰，你就年轻；你若疑虑，你就衰老。你有自信，你就年轻；你若恐惧，你就衰老。你有希望，你就年轻；你若绝望，你就衰老。”利用自我暗示，可以帮助自己寻找适合的目标，并让你在改变自己的同时，激发自己的潜能。

威廉·丹佛斯是布瑞纳公司的总经理，他小时候长得瘦小羸弱，而且志向不高。因为，每当他面对自己瘦弱的身体时，信心就完全丧失了，甚至心中还经常感到不安。直到有一天，他遇见了一位好老师，人生观才从此改变。

上课的第一天，老师便把威廉找来，对他说：“威廉，我从你的自我介绍中发现，你有一个错误的观念！你认为你很软弱，那么你就会变得越来越软弱！让老师告诉你，其实你是一个非常强壮的孩子。”威廉听到老师这么说，惊讶地问道：“是吗？怎么可能呢？我怎么可能是一个强壮的孩子？”老师笑着说：“当然是喽！来，你站到我的面前！”只见小威廉乖乖地站到老师面前，并听着老师的指示：“你看看你的站姿，从中就可以看出，在你心中只想着自己瘦弱的一面。来，仔细听老师的话！从现在开始，你脑海里要想着‘我很强壮’，接着做收腹、挺胸的动作，想象自己很强壮，也相信自己任何事都能做到，只要你真的去做，也鼓起勇气去行动，很快地你就会像个男子汉一样！”当小威廉跟着老师的话做完一次后，全身忽然间充满了力量。如今，他已经85岁了，依然活力十足，因为他一直遵行着老师的教诲，数十年来从未间断。每当人们遇到他时，他总是声音饱满地喊“站直一点，要像个大丈夫一样”。

利用自我暗示的力量，灌输给自己正面的意识，在改变自己的同时，可以更加了解自己，也对自己更具信心。就像故事里的小威廉，老师的引导唤起了他内心的勇气与活力，让他相信，只要“挺直腰”，世界就已经掌握在自己的手中。

如果你对自己竖起大拇指，这个动作表明自信。如果你对自己鼓

掌，表明对自己赞赏和鼓励。如果你对着镜子微笑，表明对自己很肯定，这些会使你信心倍增。当看到大海，你可以自我暗示：要有大海般的心胸；当望见高山，你可以自我暗示：要有高山的庄严和宁静；当看到水流，你可以自我暗示：要有流水般的灵活和温柔，这样你就会不断提高自己的素质和修养。

总之，坚持积极的心理暗示，可以帮助你把梦想、渴望、价值观念、奋斗目标深深地根植在潜意识中，并主动地采取行动、付出代价，向着自己期望的目标一步步迈进，直至成功。

做自我激励的高手

富兰克林·罗斯福被公认为美国历史上身体最健康、意志最坚定的领导人。但是，这位政治家并非“生来如此”。小时候的罗斯福有十分严重的哮喘病，虚弱得甚至无法吹灭床边的蜡烛。回忆童年，罗斯福总会这样形容自己：“一个体弱多病的男孩”和“一段悲惨的时光”。小罗斯福视力很差，身体异常瘦削，他身体的状况糟糕得让他的父母不敢肯定他是否还可以活下去。不过，罗斯福还是活了下来——靠的是自我激励！

小罗斯福是个瘦弱胆小的男孩，每个人看见他，见到的总是满脸的惊恐表情。天生容易紧张的小罗斯福，每次被老师叫起来背诵课文时，他总是紧张得全身发抖，说话断断续续且含混不清。一般小朋友如果像他这种情形，一定会拒绝各种活动，也会越来越离群索居，不交朋友，只知顾影自怜，唉声叹气。然而，小罗斯福并没有这样，虽然容易紧张，但对于自己的缺陷，他能积极地面对，即使同伴们嘲笑他，他也不以为意，坚定地说：“只要我用力地咬紧牙床，阻止它们颤动，不久我就能克服紧张的情绪了！”

小罗斯福每天总是坚定地自我激励说：“我一定要成为一个坚强的人！我一定要成为一个出色的人！”当他看见其他小朋友活力十足地参与各种体育活动时，便强迫自己也要参加，不管体力是否能够负荷，每个人从他的眼神里，都可以看见他坚定地想要成功的决心。而当恐



惧产生时，他会自我激励说：“我一定行！”慢慢地，他克服了怯懦，也克服了身体上的局限。因为拥有不屈不挠的精神，让他勇于面对任何可怕或困难的事。

相貌平平的罗斯福也很喜欢交朋友，他总在不断告诉自己：“交朋友是一件很快乐的事，只要我用快乐的态度与人交往，即使本身外在形貌很差，人们仍然愿意与我相交，因为每个人都喜欢快乐！”不言而喻，每个和他接触过的人都喜欢他的热情、自信，都喜欢和他交朋友。

高中前，罗斯福的身体已经很强壮了，但罗斯福并没有停止自我训练的脚步。他不断地激励自己说：“以后还有更漫长、更艰辛的路要走，这需要旺盛的精力、健康的体魄。而这一切，源于每天的锻炼。我一定要坚持锻炼！我一定要成为一个身体最棒的人！”接下来的日子里，无论学习有多忙、工作有多累，罗斯福都会抽出时间锻炼身体。

罗斯福对自我的激励贯穿了他的一生，也融入了他的日常活动中。即便是在总统任职期间，他仍然坚持自己的实践训练。在他入主白宫的那些日子里，就像罗斯福自己所说的那样：“我总是在下午尽量抽出几个小时进行体育锻炼——打网球、骑马，有时也行走在崎岖的乡间小路上。”在给朋友的一封信中，罗斯福写道：“今天上午，在白宫接待处，我与6000个人握手。下午，我与4个孩子以及他们的十几个表兄弟和朋友们一起痛快地骑马2小时。我们跨越栅栏，穿过山丘，一起在平地上飞奔。”

没有比脚更长的道路，没有比心更高的山峰。罗斯福正是凭着这种奋斗精神与自信，通过不断的自我激励，终于穿越了人生路上的沼泽地，征服了人生路上的最高峰，成为美国当时最坚强、最出色的政治家，并且荣获“诺贝尔和平奖”……

德国人力资源开发专家斯普林格在其所著的《激励的神话》一书中写道：“强烈的自我激励是成功的先决条件。”著名宗教领袖马丁·路德·金也说过：“世界上所做的每一件事都是抱着希望而做成的。”事实上，正是这种高度的自我激励精神使罗斯福战胜了自我，征服了苦难，坚定不移地朝着自己的目标不断前进，最终，他实现了自己的目标。

自我激励的力量确实是无穷的。美国哈佛大学的威廉·詹姆斯研

究证实：一个没有受过激励的人，仅能发挥其能力的 20%~30%，而当他受到激励时，其能力可发挥至 80%~90%，即一个人在通过充分的激励后，所发挥的作用相当于激励前的 3~4 倍。

1991 年，一个名叫坎贝尔的女子徒步穿越非洲，不但战胜了森林和沙漠，更通过了 400 公里的旷地。当有人问她为什么能完成这令人难以想象的壮举时，她回答：“因为我说过我能。”问她对谁说过这句话，她的回答是：“对自己说过。”

激励可以激发我们潜在的能力，还可以帮助我们战胜挫折。人的一生不可能不碰到困难，对待这些困难，我们需要不断地给自己打气，激励自己不断地前进。只有这样，才能真正地直面困难，登上成功的巅峰。