

只有正向思维，才能找到解决问题的方法，只有正向思维，才能拥有快乐人生。

超越秘密

正向思维培养法



张智玄 / 著



中国经济出版社
CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE



只有正向思维，才能找到解决问题的方法，只有正向思维，才能拥有快乐人生。

超越秘密

正向思维培养法

Beyond the Secret

张智玄 / 著

中国经济出版社

ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

京

吸力出版

图书在版编目 (CIP) 数据

超越秘密: 正向思维培养法/张智玄主编

北京: 中国经济出版社, 2010. 1

ISBN 978 - 7 - 5017 - 9282 - 5

I. 超… II. 张… III. 思维方法—研究 IV. B804

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 085673 号

责任编辑 刘晨 (Email: myxoid@126.com)

封面设计 华子图文设计公司

责任印制 石星岳

出版发行 中国经济出版社

印刷者 三河市佳星印装有限公司

经销者 各地新华书店

开 本 710mm × 1000mm 1/16

印 张 14

字 数 207 千字

版 次 2010 年 1 月第 1 版

印 次 2010 年 1 月第 1 次

书 号 ISBN 978 - 7 - 5017 - 9282 - 5/G · 1314

定 价 29.80 元

中国经济出版社 网址 www.economyph.com 社址 北京市西城区百万庄北街 3 号 邮编 100037

本版图书如存在印装质量问题, 请与本社发行中心联系调换 (联系电话: 010 - 68319116)

版权所有 盗版必究 (举报电话: 010 - 68359418 010 - 68319282)

国家版权局反盗版举报中心 (举报电话: 12390)

服务热线: 010 - 68344225 88386794

序 言

每个人都想获得成功,但究竟怎样努力,才能开发自己的潜力,利用好自己的能力,走向辉煌呢?这是每个人都会怀有的疑问。毋庸置疑,它的答案就是:掌控你的心态。

人与人之间只有很小的差异,但这种微小的差异,却造成了巨大的差别。这种差异,就是所具备的心态是积极的还是消极的,巨大的差别就是由积极心态或消极心态所决定的不同人生成就。

在我们的日常生活中,积极的心态能使人看到希望,有助于人们克服困难,保持旺盛的斗志,从而使他在人生的道路上取得意想不到的成功;而消极的心态则会让人悲观地看待问题,带来沮丧、失望的情绪,对生活和工作充满了抱怨,进而限制和扼杀自己的潜能,即使你有良好的机遇、卓越的天赋、优良的条件,成功也不会光顾你。

因此,积极的心态能够创造人生,而消极的心态则会消耗人生。

如果你想要成功,想要拥有健康快乐的生活态度,就必须具备积极的心态,以乐观、理性的态度去对待所遇到的每一件事、每一个问题。

但问题是,怎样才能具备积极的心态呢?

这里有一个巨大的秘密,那就是“吸引力法则”。它是主宰人生的强有力的黄金法则,代表了人类富有、成功、健康的秘诀。从有人类的那一天起,人类就开始寻找这个秘密。

在“吸引力法则”看来,你生命中所发生的一切,都是你吸引来的。无论你心中想什么,你都会把它们吸引过来。因为每个人都是宇宙中吸引力最强的磁铁!每个人心中都有着比世界上任何东西更强有力的吸引力。当你选择积极健康的思想、行为、愿景、情绪时,你就能吸引到你所需要的成功。

然而,作为一种自然的法则,它是客观的,没有好坏之分,它只是接收你的思想,然后以生命体验的方式,把这些思想回放给你。因此,在运用“吸引力法则”上,很多人都会觉得茫然,因为他们无论如何努力,都很难控制自己的思想、情绪和行为。

那么,还有没有更好的方法呢?

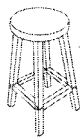
其实,还有另一个秘密,这个秘密比“吸引力法则”更容易理解,也更容易掌握,目的性更强,也更容易实现。可以说,这是一个超越“秘密”的秘密。它就是——正向思维法则。

正向思维,是指以积极、正向的态度来看待所处的种种状况。它能够使我们的大脑处于开放状态,处于积极的激活状态,使我们的情绪处于兴奋的状态,并能够调动身体各个系统、各个器官进行有效的配合。于是,能力、创造力、潜力就被挖掘出来,从而使你拥有了无比强大的征服力量。

在越恶劣的环境下,越不利的条件下,正向思维的魅力就越能够显现出来。在面对挫折、失败、不幸时,善于正向思维的人,总是能够从客观条件出发,充分分析,权衡优劣,找出最佳的解决方案。同时,他会从内心培养坚强的意志,不断分析自己的长处,不断强化自己的信念,然后去努力和奋斗。

如果你掌握了正向思维法,在日常应用中,它将会不断得到强化和发展,这一过程,将对你产生更加积极的影响。因为它的强化过程是:正向思维——导向成功——强化正向思维——进一步成功。在这个过程中,你将进一步明确“实践——真理——实践”循环意识的强大作用,认识到内心成功的必要性,强大的内心力量将会带你到达新的高度。

一个超越“秘密”的秘密将在这本书中向你展开,它能够帮助你消除各种负面、消极的情绪,掌握精神的巨大力量,去勇敢地面对和解决你人生中面临的各种问题,从而为你带来神奇的转变,完成自我超越,创造人生的辉煌。



目录

第一章◇万事被秘密吸引,遇事需正向思维

吸引力法则就是:你生命中所发生的一切,都是你吸引来的。无论你心中想什么,你都会把它们吸引过来;正向思维则是,当你遇到困难、挫折或者挑战时,不要被负面情绪所左右,不要责怪自己、抱怨他人,要正面迎接挑战,积极思考解决问题的方法。

1. 秘密与正向思维的力量 / 2
2. 相信自己是天才 / 6
3. 想拥有全部,就要放弃全部 / 10
4. 经营自己的长处 / 14
5. 增加想象力的功力 / 18
6. 心想事成是肯定句 / 22
7. 更改自己的负面脚本 / 27
8. 命运不是他人安排的 / 31
9. 挫折来了“迎上去” / 35
10. 世事都有两种可能 / 39

第二章◇最强的磁铁就是自己,乐观心态源自正向

吸引力法则认为:每个人都是宇宙中吸引力最强的磁铁!每人心中都有着比世界上任何东西更强有力的吸引力。正向思维认为:拥有正向思维

的人,其内心充满了催人奋进的激情,他积极、主动、乐观、豁达,遇到令自己挫折与沮丧的情况时,总能找到方法积极解决。

- 11. 心灵平静胜过黄金 / 44
- 12. 让忧虑到此为止 / 48
- 13. 学会用乐观的意念鼓励自己 / 52
- 14. 战胜悲观,打破消极的念头 / 56
- 15. 贫困是一所最好的大学 / 61
- 16. 任何危机都可能成为一种转机 / 65
- 17. 主动接受并正视任何既成的事实 / 69
- 18. 克服恐惧心理,做生命的勇者 / 73
- 19. 有时你以为输了,其实你赢了 / 77
- 20. 营造良好融洽的人际关系 / 81

第三章◇情绪决定人生顺逆,掌控情绪的惊人力量

吸引力法则认为:如果你感觉很好,你就是在创造一个与你的愿望相符合的未来。如果你感觉很差,就是在创造一个与你的愿望相偏离的未来。正向思维则认为:负面情绪是理所当然的,只有寻找适当的宣泄管道,将之合理转化,方能掌控情绪的惊人力量。

- 21. 负面情绪就像毒药 / 88
- 22. 不做情绪的奴隶 / 92
- 23. 用内在对话来转换情绪 / 96
- 24. 接纳宽容你的坏情绪 / 100
- 25. 不发泄就不能心理健康 / 104
- 26. 情绪也需要经常锻炼 / 108
- 27. 别让“成功焦虑”搅乱了你 / 112
- 28. 从容应对生活的压力 / 116
- 29. 好心情可以“装”出来 / 120

30. 学会爱,做个懂爱的人 / 124

第四章◇秘密法则创造未来,正向行为决定一切

吸引力法则认为:你在生活的同时,吸引力法则也时时刻刻在运作着。我们所想和感觉的一切,都在创造我们的未来。正向思维则认为:正向思维会引发你的正向情绪、正向行为,而正向行为会帮助你走向成功。

31. 仅有知识是不够的 / 130

32. 行动才能看到结果 / 134

33. 用行动说话才有分量 / 138

34. 行动的马太效应 / 142

35. 提早制定行动目标 / 146

36. 每天切实向着目标迈进 / 150

37. 让自己成为以解决问题为导向的人 / 154

38. 过分追求完美会让你一事无成 / 158

39. 在得到答案前,绝不善罢甘休 / 162

40. 快速行动跟时间赛跑 / 167

第五章◇选择什么就得到什么,把你的职业当成事业

吸引力法则认为:你有选择要什么的机会,但是你必须先确定自己到底要什么,这是你的工作。正向思维则认为:工作不仅仅是一个人的赚钱手段,更是一种人的生存方式,一种责任,要把你的职业当成事业,你才能获得成功和快乐。

41. 明白你的薪水从哪里来 / 172

42. 为你的工作负起责任 / 177

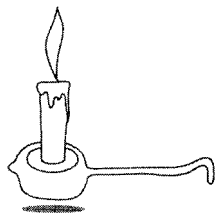
43. 不抱怨你才能进步 / 181

- 44. 主动工作是正向思维的直接表现 / 186
- 45. 别把工作当成鸡肋 / 190
- 46. 脱离职业倦怠的困境 / 194
- 47. 在工作中激发自己的热情 / 198
- 48. 以老板的心态对待工作 / 202
- 49. 遇困难,多找办法,别找借口 / 206
- 50. 公司的问题就是你的机会 / 211

第一章
万事被秘密吸引，
遇事需正向思维

吸引力法则就是：你生命中所发生的一切，都是你吸引来的。无论你心中想什么，你都会把它们吸引过来；正向思维则是，当你遇到困难、挫折或者挑战时，不要被负面情绪所左右，不要责怪自己、抱怨他人，要正面迎接挑战，积极思考解决问题的方法。

1. 秘密与正向思维的力量



小故事

在若干年前，罗伯特博士在哈佛大学主持了一项为期六周的老鼠通过迷阵吃干酪的实验，这次实验的对象是三组老鼠，共有三组学生参加。

在实验开始前，他对第一组学生说：“你们太幸运了，因为你们将与一大群天才老鼠在一起。这群老鼠非常聪明，它们能够迅速通过迷阵达到终点。所以，你们必须要多买一些干酪放在终点，作为对它们的奖励。”

他对第二组学生说：“你们将和一群普通的老鼠在一起。这群老鼠虽然不太聪明，但也不太蠢笨，它们最后还是会通过迷阵抵达终点。你们也需要在终点放一些干酪给它们吃。不过，因为它们智力平平，你们不要对它们期望太高。”

他最后对第三组学生说：“我很抱歉，你们将跟一群蠢笨的老鼠在一起。这群老鼠笨极了，表现会很差。如果它们能够通过迷阵抵达终点，那纯粹是意外。所以，你们根本不用准备什么干酪。”

六个星期过后，实验结果出来了。第一组天才的老鼠能够迅速通过迷阵，很快抵达终点；第二组普通的老鼠也能到达终点，但速度很缓慢；第三组蠢笨的老鼠，只有一只通过迷阵抵达了终点。

有趣的是，其实根本没有什么天才老鼠与蠢笨老鼠之

分,它们全都是同一窝的普通老鼠。这些老鼠之所以有天壤之别的表现,完全是因为实验的学生受到了罗伯特博士的影响,对它们抱有的心态不同所产生的结果。学生当然不懂老鼠的语言,然而老鼠知道学生对它们的态度。



大秘密

这项实验,证明了“态度”的神奇力量。态度影响了我们的能力,而能力影响了我们处事的结果。你用什么样的态度去面对你的人生,你就会有怎样的人生。

选择什么样的生活、什么样的人生,是由个人的态度来决定的。“吸引力法则”和“正向思维”都认同这个基础。

然而,吸引力法则是一种自然法则,它是客观的,没有好坏之分,它只是接收你的思想,然后以生命体验的方式,把这些思想回放给你。它在发挥作用时,不仅所有美好的事物会被吸引过来,那些不太美好甚至丑恶、有害的事物也会被吸引过来。如何只吸引好的、摒弃没用的和有害的事物?对很多人来说,是一种困惑,所以吸引力法则是难以被掌握的。

相比较来说,正向思维更直接,目的性更强,更容易理解和实现。它是一种超越“秘密”的秘密,已经被许多人掌握和使用,也将被更多的人应用到生活的方方面面。它将教会你如何用最积极的思考、最乐观的精神和最丰富的经验来支配和控制自己的人生,如何拥有由此所带来的强大力量。

人生的过程,本来就充满了坎坷和挑战,有输也有赢。拥有正向思维的人,才是生活的强者,他们能将一切挫折和困境视为理所当然,视为成功过程中的铺路石;能够正视所取得的成功,并信心十足地向着更大的成功

迈进。

因为正向思维,他们不会怨天尤人;

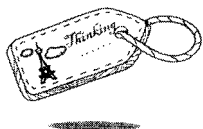
因为正向思维,他们不会一蹶不振;

因为正向思维,他们不会苦无出路;

因为正向思维,他们不会心情郁闷。

无论成功与失败,在正向思维的人看来,都是一个新的起点,他们保持乐观、开朗的性格,保持着无限的希望,拥有着重新站起来的力量。也正因为如此,他们保有身心的健康,拥有着丰富和快乐的人生。

你想成为这样的人吗?那么请学会正向思维吧,端正你的心态,并去充分估计自己现有的工作、生活条件和自身所具备的能力,调动你所有的积极性向着目标进发,由此你将掌握无穷的力量。



正向思维方法 1

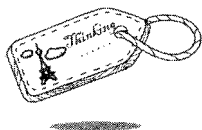
摒弃心中的负面思维

● 当你有了新的工作任务,是不是总是说“烦”;生活中有了波折,总是露出一脸的苦相;受到小小的挫折或失败,总是会去抱怨……这都是负面思维在作怪,你要做的就是去正确面对,因为抱怨和敌对心态只会恶化你和外界的关系,障碍越多你就越脆弱,自然导向失败。

● 相信任何“坏事”可以转化为“好事”。如果你笼统地去抱怨一件事给你带来的坏处,实际上就是负面思维,这不会给你带来任何进步。正向思维是什么?就是指出具体是什么地方出了问题,什么地方不好,从而去加以改进。

● 不要拿别人的错误来惩罚自己。也许别人确实存在着一些问题,也许你所处的环境并不是你所希望的,但

这不能成为你心情不爽、命运不济的原因。你要自己主宰自己的命运,而不要将权力赋予任何人、任何环境。



正向思维方法 2

不妨做一个“好好先生”

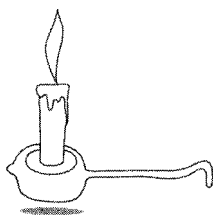
- 去看一遍或几遍金·凯瑞的电影《好好先生》,学着像他一样,对周围的人和事物说“好”,虽然并不要求你能善待任何人和任何事物,但说“好”是培养积极、乐观心态的基础。

- 在闲暇的时候,不妨静思一下:“什么是人生最大的幸福”,是金钱吗?是地位或名誉吗?是物质享受吗?答案绝对不是这些。幸福是一种态度和心情,而不仅仅是拥有的物质,培养和保持喜悦的心情要靠自己而不是别人。

- 减少你的抱怨,每当自己抱怨时,记下抱怨的情景和内容。事后冷静下来时,去认真分析它,找出抱怨中错误的地方,指出自己的不足,并找出改进的方法。若是你在抱怨时伤害到了他人,那就去真诚地道歉。

- 从今天起,和你的邻居、家人、朋友、同事热情地打招呼,去尽力发现他们身上的优点,学会去欣赏他们,帮助他们,做一个能让他人快乐、自己快乐的人。

2. 相信自己是天才



小故事

麦琪是被调到这所学校的，她一来就当上了四年级 B 班的班主任。当她问校长为什么之前的班主任辞职时，校长并没有回答，而是说，这个班的学生都很“特别”。

在第一天上课时，麦琪被班级里的杂乱吓了一跳：漫天横飞的纸团、震耳欲聋的吵闹声……在她点名时，发现花名册上居然记着每个学生的智商分数：140、153、160……这时，她才恍然大悟，原来这个班的孩子们个个都是天才！她微笑着让大家安静下来，并开始讲课。

刚开始的时候，学生们都不交作业，即使交上来也是错误百出、潦草不堪。但麦琪并没有生气，因为这是天才班的学生啊，他们自然会有些意外的举动。她对学生们说：“你们有着学校学生中最高的智商，没有理由不去争取一流的成绩，你们要把自己的潜力挖掘出来。”

整个学期，麦琪一直都在提醒同学们，不要浪费他们的聪明才智和天赋。渐渐地，这个班的学生们变得勤奋好学起来，他们的成绩也开始好起来。在学期结束时，孩子们的统考成绩，居然在年级名列第一。

校长惊讶地问麦琪：“你对这些孩子们施了什么魔法？”

麦琪笑了：“那很自然啊，他们的智商本来就比普通班高啊，你不还说他们是很特殊的吗？”

“我当时说这个班的学生特殊，是因为他们智商很低，不少患有情绪紊乱症，需要特殊照顾。”

“那他们的 IQ 分数为什么这么高呢？”麦琪拿出花名册，递给校长看。

“哦，你搞错了，这一栏不是 IQ 分数，是他们各自的储藏箱号码。很遗憾，你的学生并不是天才。”

麦琪一听，先是愣了，然后笑道：“如果一个人相信自己才是天才，他就会成为天才。下学期，我还会把他们当做天才来教。”



大秘密

透过吸引力法则和正向思维，我们都可以看到自信对一个人成功的重要性。然而两者所表达的方式却是不同的。

吸引力法则认为：人的思想具有磁性，它会向宇宙发出某种频率的波，从而将相同的信息吸引到你身边。也就是说，当你在做一件事时，你如果相信自己能成功，那么，这种信息就会吸引促使你成功的信息到你的身边，最后事情的结果也真的是成功。

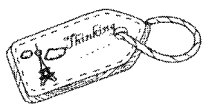
正向思维则认为：在遇到困难或挑战时，人们一定要相信自己能够成功，要培养自己大脑产生“解决问题”的思维模式，并找出方法，正面迎接挑战。

相比两种励志观点，正向思维更易于理解和实现。相信自己，其实就是要时刻告诉自己要乐观向上，要自立、自信，不可悲观失望，要主动给自己寻找解决问题的方法，不难理解，这是一种典型的正向思维。

法国作家罗曼·罗兰说：“先相信自己，然后别人才会相信你。”苏联作家高尔基也曾说过：“天才在于自信，在于自己的力量。”没错，自信是人们事业取得成功的阶

梯,以及不断前进的动力。

在许多天才身上,我们都看得到这种超凡的信心,正是在这种信心的驱动下,他们能够在失败中看到希望,敢于对自己提出更高的要求,并不断继续努力,最终获得成功。



正向思维方法 1

培养自信的方法

● 不断鼓舞自己。如果你每天对自己说“我嘛,本来就不行”、“那时候本应该”、“我压根儿就不成器”……你会获得什么样的情绪呢?自然是思想消极、语言无力,不知如何是好。因此,你要像成功者每天都对自己说的那样,告诉自己“我行”、“我正期待着”、“这次干得真漂亮”、“这次情况好多了”之类的鼓舞的话,当你自我感觉良好时,自信就会来到你身边,提高你的斗志,你自然会战无不胜。

● 将失败归咎于客观原因,成功归功于主观原因。乐观主义者,自有一套解释问题的方式,这种方式更适合我们保持自信。在失败面前,悲观主义者往往倾向于自责,他们会说“我不善于做这件事,我总是失败”;而乐观主义者则会寻找漏洞,责怪天气、电话线路等客观问题。当获得成功时,乐观主义者会认为这是自己努力的结果,而悲观主义者则认为是出于侥幸。

● 避免使用消极、否定的词语。要想保持自信,就要养成使用积极语言的习惯,拒绝自我抱怨和否定,将你的话语中所有的否定句和疑问句都改成肯定句,这将会在潜移默化中改变你的消极心理,一点点赋予你积极思考的习惯。