

# 积极思考

【美】理查·狄维士

学会积极思考，学会在消极的环境里面看到积极的因素，不要在做成一件事的时候得罪了所有人，而应该在做成一件事的过程中得到一些好的人际关系。这便是“因果”，便是“蝴蝶效应”。

## 第一章 “我错了”

顽固地坚持自己的想法会使得你与朋友或者家人产生隔阂。有时候，力求正确的想法会带来毫无意义的争论。

你自信地承担风险、奋勇向前，就会成功，如果一直等到拥有你认为需要的所有知识和经验再开始行动的话，你就永远学不会冒险，不会达成目标。

人生苦短，几个简单的字就可以平复伤痛、恢复关系，所谓的自尊又算得了什么？

## 第二章 “你可以做到”

只要坚定相信“我可以做到”，你就会实事求是地估量前方障碍，并且把它们看成需要克服的困难，而不是无所事事地理由。

我们可以把人分成两大类：一类是愿意尝试的人；另一类是不愿意尝试、宁愿坐在旁边为自己生活中所失去的东西哭泣并且批评别人的人。

作为父母，我们需要在家中营造积极的氛围。我们需要鼓励孩子，告诉他们自己有能力做任何想做的事情。我们需要教育孩子相信他们有非凡的能力和才能来改变世界。

如果不尝试，你就永远不会知道自己能走多远，你不仅限制了自己的人生发展，还会不断后悔，为什么当时不去尝试。

## 第三章 我相信自己，也相信你

我们必须警惕那些不相信我们的人所带来的消极影响。

做大事的人都是相信自己的人，但是他们同时也需要他人的支持来点燃自己的热情和激情。

只要打破哭泣的习惯，绝对相信自己的能力，你就可以全身心地投入到自己的追求中去。

## 第四章 我为你骄傲

如果自己地成绩得不到认同，那么人们地积极性就会迅速消失。只有圣人才能够忍受长期地默默无闻。

我们都是独一无二的个体，我们都有自己的才能和梦想，我们每个人都是不同的，都有自己存在的价值。

## 第五章 谢谢

最重要的是，我们把情义付诸行动，一张贺卡、一件礼物或者一句“谢谢，你的工作很出色，对我帮助很大”。

作为父母，我们需要在家中营造积极的氛围。我们需要鼓励孩子，告诉他们自己有能力做任何想做的事情。我们需要教育孩子相信他们有非凡的能力和才能来改变世界。

帮助他人可以使得我们更好地理解、感谢帮助过我们的人。

## 第六章 我尊敬你

我们可能遭到许多人地拒绝，但是只要不放弃、不抛弃，上帝最终会为我们开启另外一扇门。

找到尊敬别人的理由其实很简单，因为每个人都很乐意谈谈自己的情况。只要你关注别人的生活，谈话就不会出现令人尴尬的沉默。

表达敬意首先就是暂时忘掉自己、关心别人。上帝创造每个人都有意义的，每个人都有价值，我们需要尊敬所有人，而不是把他们的才能和职位与自己的做比较。“我比你出色”或者“我比你强大”的想法本身就是无礼的表现。

看完这本书，我的心情也开始愉悦起来了。我相信书中积极的字眼对我的情绪发生了极其微妙的影响。我脑子里剩下的想法是，大胆地去做，相信自己可以做到，同时也应该相信他人的力量，尊重他人、关心他人，做一个敢于承认自己错误的人。所有这些细节，确实可以让一个人更加谦逊、自信和积极。不要总是抱怨这个世界，遇到批评，如果可以为什么不去承认错误呢？遇到不解，为什么不能坚定信念，坚信自己可以做到呢？

我渴望自己可以从现在开始改变自己的思维习惯，大胆承认错误，关注别人的情绪，不要再因为固执而导致人际关系的不愉快。也要学会关注别人，懂得给予别人足够的尊重。最重要的是，相信自己，坚定认为自己可以做到，就算所有人都在说消极的方面，我也能够尊重自己的内心，坚定不移地执行，消除障碍，把事情完成。

书中的积极情绪，是一个社会、家庭所需要的，如果这个世界分成两种人，一种是积极思考

的人，一种是负面思考的人。那么积极思考一定是幸福的那个。积极思考并非意味着看到事情的缺陷，而是承认事情不是完美的，我们需要一些激励和激情去坚持把事情完成，同样需要积极的因素去推动我们往前走，而不是止步不前。