

You Are What You Think

Posted on [October 15, 2011](#) by [KeRen](#)

公司有一位高级主管，每个星期都风雨不改的写一篇励志文章，通过电邮发送给所有员工。

这个星期他写了这篇“你，是如你所想的 (You are what you think)”。在这里通过可人的部落格与大家分享这篇文章。

“你对你的想法负责任，改变你的想法会让生活更加美好。但是怎么样的想法能改变你呢？在你不经意的自言自语中，你就能发觉自己在千愁万绪中的想法。自语是你内心的一把声音。它可以是你的良心，也可以是你坐在心灵一个角落里，透视你每个动作的内在灵魂。它也许在你每天照镜子时说：“今天你真美”、“今天你将会有个美好的一天”。但有时候你可能会听到：“你胖了很多”、“你今天倒霉透顶了！滚回自己的狗窝吧！”这把负面的声音就是其中一个让我们有这么多问题的原因。它就如同水闸般的将你的精力一一泄走。

这把负面的声音能使情况更糟。也许你所面对的是个小问题，但经过负面声音的渲染之后，小问题变成了大问题。结果你忙着去面对一个可能不存在的大问题。任何的解决方案在此时来说，可能已经成为一个心理负担。比如说你失去了一个客户，你会感到有压力、担心、悲伤，挫折甚至气馁。这都是正常的。但是那把负面的声音却唯恐天下不乱的忙着跟你说：“这太糟糕了！这是世界上最惨的事情。你不会找到另一个客户，你没得救了。没有雇主会聘请你，你没有生活费了，你会失去一切，你应该放弃！”这样的你会因为陷入情绪低潮期而做出错误的决定。你可能会对前客户采取极端的报复行动。

这个时候，尝试改变你的思想、态度，问题就可以由大变小。也许原本的问题很大，但不致于被你想象得像个灾难似的而到了无法挽回的余地。

想要改变态度就要改变负面的声音。你一定要专心的听着这把声音。

下一次当你觉得情况很坏的时候，别问：“是谁害我变成这样的？”不要急着找出问题的原因。你应该问自己：“我在想什么？”、“我在告诉自己什么？”你会觉得是你的自语把你困进了情绪的纷扰中。你，就是如你所想的 (You are what you think)！”

与各位朋友，共勉之！