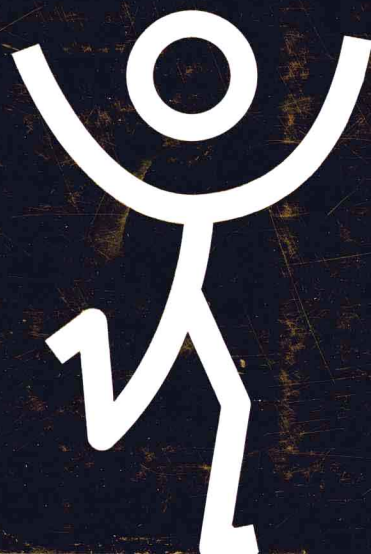


在困难面前，信心比黄金和货币更重要。
——温家宝总理

信心， 是一把 梯子

信心是一把梯子，是一把无形的梯子，
它可以让一个人的心情、成就、
生活、修养等越爬越高。

◎ 施以诺 著

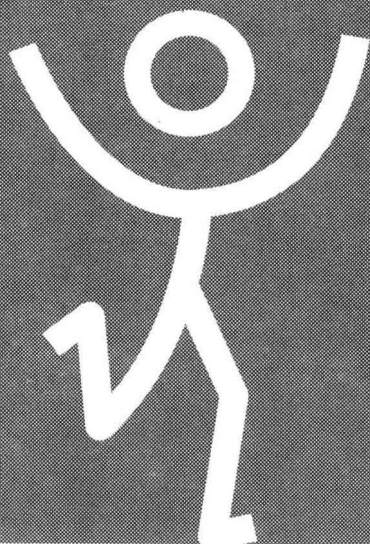


72

个向上提升的祝福与盼望

信心， 是一把 梯子

◎ 施以诺 著



72

个向上提升的祝福与盼望

图书在版编目(CIP)数据

信心,是一把梯子/施以诺著. —南昌:江西人民出版社,2008.12

ISBN 978-7-210-03918-1

I. 信… II. 施… III. ①散文-作品集-中国-当代
②小品文-作品集-中国-当代 IV. I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 144689 号

本书由主流出版有限公司授权在中国大陆出版发行。

Chinese Edition (Simplified characters) is arranged by permission
through Enoch Communications Inc. Copyright © 2008 Enoch.

信心,是一把梯子

施以诺 著

江西人民出版社出版发行

成都东江印务有限公司印刷 新华书店经销

2008 年 12 月第 1 版 2008 年 12 月第 1 次印刷

开本:850 毫米×1168 毫米 1/32 印张:7

字数:58 千 印数:1-8000 册

ISBN 978-7-210-03918-1 定价:28.00 元

江西人民出版社 地址:南昌市三经路 47 号附 1 号
邮政编码:330006 传真电话:6898827 电话:6898893(发行部)

网址:www.jxp-ph.com

E-mail:jxp-ph@tom.com web@jxp-ph.com

(赣人版图书凡属印刷、装订错误,请随时向承印厂调换)

送给.....：

相信吗？**信心，是一把梯子，**

它可以让您的心情、成就、生活、修养……愈爬愈高。面对这个喧嚣浮躁的时代，我们每一个人，都需要“向上提升”的盼望与祝福。

诚挚地与您分享这本《信心，是一把梯子》。

祝福您向高处行

做一个“正向思考”的华人

记得台湾921大地震发生时，全世界许多华人的心都纠结在一起，因着众同胞们深深的情感与爱心，为灾后复建带来了强力的后援。当时许多灾民说：“我们这一辈子都完了！我们往后该怎样？”但日后因着许多民间救助团体的介入、鼓舞与帮助，许多灾民收起了原本悲伤、绝望的情绪，也成功地重建了家园。

正向思考的力量何其大矣！

这样的台湾社会现象，让我联想到了2008年的四川大地震，同样是发生在华人地区，同样是规模惊人的大地震，震得同样血源的华人民众措手不及。人之常情，许多人同样哭问：“我们往后该怎样？”

在难过之余，或许也唯有“正向思考”方能使人免于继续踹进绝望的泥土深渊中，方能使人有勇气与信心再站起来，再度向高处行。

中国人常说“天无绝人之路”，上天总是愿意帮

助世人，在我们面临四川大地震这样的天灾，以及工作、生活中的种种挑战时，只要有信心，我们都可以因着天助、自助而能生活有力！

信心，是一把梯子！是一把无形的梯子。期盼您我都能做一个懂得“正向思考”的华人，让我们的人生、我们的国族因着“信心”这把梯子而向高处行！

施以诺 笔于中国台湾台北市

2008.8.

向上提升的祝福与盼望

如果有一把“梯子”，它可以让人生一些无形的事物开始借着它而往上爬，那该有多好？

当我们觉得社会风气某些方面愈来愈差，觉得经济某些方面每况愈下，觉得在工作上求突破愈来愈难，觉得快乐指数直直下滑的时候，我相信我们每一个人，都需要“向上提升”的盼望与祝福。

信心，就是那把无形的梯子，它可以让一个人的心情、成就、生活、修养……愈爬愈高。

这本书所提的“信心”不光只局限于“自信”，而是泛指一种“正向思考”：相信事情即便看似不如意，但造物主仍有美好的旨意与恩典；相信自己存在的价值与潜力；相信人性中善的一面等。

本书共分四个部分来与大家分享“信心”的妙用与帮助：

●信心是一把梯子，它可以让你的快乐指数向上攀升

●信心是一把梯子，它可以让你的价值愈爬愈高

●信心是一把梯子，它可以让你的人气指数愈升愈高

●信心是一把梯子，它可以让你的生活质量愈来愈好

本书收录了我在工作之余所写的七十多篇散文、小品文。我的专职工作是在大学教书，兼职在医院执业，几乎只能抓零碎时间来写作，是以大部分作品都是短文。而由于我生长在一个牧师家庭，所以许多文章均是以信仰为出发点所写出来的，但若您翻阅本书，将发现历史上许多伟人（如：许多历任美国总统、大文豪等）的言行均可呼应本书的观点，无论您有没有宗教信仰，相信这本书都可以给您许多意外的惊喜与感动。

衷心地祝福您的人生向高处行。祝福您的心情、成就、生活、修养都能愈爬愈高。

施以诺

有为有守的信心

身为媒体人，我经常看到人们为了功成名就，不择手段向上攀爬的故事，只是故事的结局却往往不怎么让人兴奋。向上提升并不是罪，只是人们在追求事业成功的同时，却往往将家庭、品德、人际关系等抛到脑后，最后重重地摔到谷底，为了迈向高峰付出惨重的代价。

在目前这个重功利、轻道德、缺乏爱心的社会，年轻作家施以诺的《信心，是一把梯子》实在是一本清新可喜的著作。这本书所提倡的信心，并不是傲慢狂妄的自信，而是一种谦卑、敬虔、有为有守的信心。

以诺身兼作家、治疗师、大学讲师、博士班学生等多重身份，他的著作多次获奖。在这么多重的角色下，以诺能够有这么优秀的表现，相信他靠的正是“信心”这把梯子。

李晶玉（资深媒体人）

正向思考的人生

亲爱的朋友，或许您也感觉到，这几年来，从电视、报纸、广播中所看到的信息，许多人都认为社会风气某些方面似乎在向下沉。

无论是教育、工作、道德、价值观，似乎某些方面都有每况愈下的情形，以至许多人的人生好像快要没有了盼望一般，对自己的未来不乐观，对社会的未来也不期待。

但其实我们的人生，是可以选择的。我们都可以选择生活得有盼望，我们可以选择过一个精彩又充满喜乐的人生，我们可以选择停下烦恼忧虑，去改善与人和环境的关系，并且用我们的态度，为身边的人、为这个世界，带来温暖、带来爱、带来更多希望与祝福。

虽然施以诺的这本书，是他出于信仰的小品文集，但我相信，不是只有拥有基督信仰的人，才能够这样去生活。只要您愿意敞开心房，人生的善与美，

以及所有值得坚持的正向思考，可以是我们每一个人的共同信念。只要有更多的人拥有这样的正向思考，我们就可以发挥影响力，产生改变。

祝福您，能在施以诺的这本《信心，是一把梯子》中，找回对未来的盼望以及生命真正的价值，更能找到那份无论环境如何变动，都能支持您走下去的信心。

不论您的信仰为何，都祝福您能活出更美好的人生。

孙越（金马奖影帝、公益事业终身义工）

出版说明

正向思考与积极心理

如何攀登幸福和前途的高峰，一直是大众关心的焦点。但是传统主流心理学向来以负面的心理状态，诸如“抑郁”、“焦虑”、“分裂”，作为自己的研究重点，以治疗精神疾病为使命，忽略了对正常人生活的改善，忽略了如何让比较正常的人们过得更快乐、更充实、更有成就。

人们逐渐意识到，除了减少人们的消极情绪，心理学还应该增加人们的积极情绪；不仅要关注如何修复损伤，还要关注如何给人力量，帮助正常人过上更好、更充实的生活；不仅要帮助处于“逆境”条件下的人们知道如何生存和发展，更要帮助普通人如何学会建立高质量的生活。这就是最近十年来在美国兴起的新的心理学主张。

本书作者施以诺任教于台湾辅仁大学医学院，并

信心，是一把梯子

从事精神（心理）科临床工作。是我国台湾地区一位兼具人文素养与专业知识的作家。在本书中，作者提供了“以信心为梯”的正确导向和有效的技巧。由于作者生长在一个基督教牧师家庭，所以书中一些文章是以信仰为出发点所写出的，但这并不影响全书积极思考的意义。另一方面，信仰与积极心理的关系，也是当下心理学关注的热点之一。

《信心，是一把梯子》是作者2007年新作。普通的故事，平凡的人生，却有着珍贵的情感；恬淡从容的叙述，深入到自己生命中的启示，作为心理学和流行散文的结合体，获得读者的喜欢。在台湾上市第一周即登上台湾金石堂非文学类周畅销排行榜，广受各界好评。

《可能》 [美]罗伯特·舒勒博士 著

本书包含如下主题：消除不能心理8大步、把握机会之6条良方、困难必有解决方法、善用时间、穷途末路莫气馁等等。



《人生光明面》

[美] 诺曼·文森特·皮尔 著

书中引证的每一个故事都是采用皮尔博士的“积极思想”后转败为胜的奇妙结果。如果你运用积极思想，就能活出更加灿烂充实的人生。

《积极思考就是力量》

[美] 诺曼·文森特·皮尔 著

本书介绍10项可实际操作的规则，5项让你获得物质和情感保障的技巧，3项有助于维持最高能量水平的策略，10个消除焦虑的方案。



《人性的弱点》 [美] 戴尔·卡耐基 著

挑战自己 关怀他人

一般人所缺乏的，并不是某种专业技能，而是一种与人相处的社会合作能力。本书帮助你换一种角度去了解和挑战自己，并尝试去关怀并激发他人的高贵情操！



《不要惧怕——面对丧失和死亡的智慧书》

[美] 约安·克里斯托福·阿诺德 著

感动千万心灵的美国家生死书

9.11事件后全美广为传阅赠送

书中作者用温暖的文字讲述了多位平凡的男女老少如何得到力量克服深层恐惧的经历，激励人们战胜面对死亡的恐惧，同时给读者带来巨大的安慰和力量。



《人生下半场》[美]鲍伯·班福德 著

从追求成功到追求意义 美国经典的职场人生读本

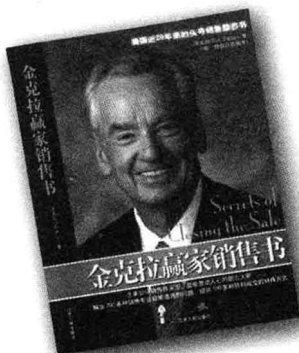
《标杆人生》作者雷伟恩、管理大师彼得·杜拉克真情推荐！

《下半场赢家》[美]鲍伯·班福德 著

在本书中，班福德提供循序渐进的解说，帮助读者由“成功”
进而获致“价值与意义”；

此外，书中也教导读者如何实际地制定策略，
使五年、十年甚至二十、三十年后的你，真正活出自己心中的渴望。





《金克拉赢家销售书》 [美]金克拉 著

美国近20年来的头号销售励志书

解决700多种销售专业经常遭遇的问题

提供100多种胜利成交的特殊方式

《自己成功，也帮助他人成功》 [美] 金克拉 著

将事业建立在坚实的圣经根基上

本书所提供的简单实用的原则与技巧，定会让你按捺不住地跃跃欲试。



《生命是一个奇迹》

[美] 查理·琼斯、皮尔博士、戴尔·格劳威 著

你是最美的创造，你的生命是一个奇迹

本书最重要的是要帮助你发现你是谁，以及你在生活中的独特价值。

《我怎样讨人喜欢》 【美】 艾伦·罗·麦金尼 著（即出）

本书出版问世以来，销量突破200万册，在20多个国家持续畅销25年。

本书非常深入详细地探讨友谊的价值与赢得友谊的方式，如何在破坏感情的条件下对付消极情绪等。本书既温馨又实用，可作为礼物书和人际交往的工具书。



目录

“情”能补拙	3
论家世背景	6
中风的鼠标	9
幸好上帝没答应	11
量“恩”而为	13
哦！上帝不是故意的	17
37℃的恩典	21
贫心竞气？	23
杰出的欧巴桑	26
印坏的邮票	28
不要限定上帝赐福你的方式	31
慢半拍的祝福	34
我心灵得安宁	36
怒火中“消”	39
大智若“娱”	41
简单生活，生活减担	44
清心·寡“郁”	46

PART 1

信心是一把梯子，
它可以让你的
快乐指数向上攀升：

