

皮爾博士原著・宋瑞譯

生龍活虎過一生



寫在「生龍活虎過一生」中譯文前

宋瑞

早在十多年前，我便獲讀了諾曼·文生·皮爾博士 (Norman Vincent Peale, D. D.) 所著的「積極思想的力量」(The Power of Positive Thinking) 這本書，對於它那鼓舞人的精神，振奮人的心志的內容，真是讚賞佩服得無以復加，於是我便摘譯了若干篇，投登到中央副刊。稍後我發見，陳筱齋先生也精譯了它，在新生報上連載，我遂中止了我的摘譯工作。陳筱齋先生的譯文，以後並輯集出版，取了個「現代人生必讀」的中文書名。

誠如皮爾博士在該書的前言中所說的，他寫該書的目的，是告訴讀者如何獲得一種快樂的、愜意的、有價值的生涯。他並深信，循此方法，人人都能一定成功，變成一個更有用、更能發揮影響力的人物，不再受外界環境的困擾，而能自由自主地控制環境。

事實也的確證明了皮爾博士的話並非虛言，這本書真是我們這個時代裏面一本很受大眾歡迎的書，它在一九五二年初版之後，不到四年工夫，便銷行了兩百萬本，此後十餘年，依然暢銷不

衰。

我雖然沒有再譯皮爾博士的這本「積極思想的力量」，但是我由於它給我在立身處世修養上的啓發和助益，使我深深地敬愛着這位異國的神學博士道德學家，因此，他的另外幾本書，我也蒐購下來，目前手邊存有着的還有四本：

——生活的藝術 (The Art of Living)

——自信的生涯之指導 (A Guide to Confident Living)

——心志堅強的樂觀主義者 (The Tough minded Optimist)

——生龍活虎過一生 (Stay Alive All Your Life) (註)

這幾本書，也都和「積極思想的力量」一樣，鼓舞激勵了千千萬萬的人，也同樣的鼓舞激勵了我。

三年前，彭歌先生在新生報副刊譯載了皮爾博士另一本書「積極思想的驚人效果」 (The Amazing Results of Positive Thinking)，連載期間也受到廣大讀者的歡迎，又一度證明了皮爾博士文章的感人之深。這本書後來在六十一年十月由純文學出版社以「人生的光明面」為書名發行單行本，一時洛陽紙貴，成為在臺灣最受歡迎的暢銷書之一。

接着，皮爾博士的「積極思想的力量」，又由白朮先生譯完了它的全譯本，取名為「奮鬥的

人生」(由莘莘出版事業公司於六十二年四月出版)，從此，在自由中國，皮爾博士的書已經有兩部被譯了出來，連十餘年前陳筱齋先生譯的精簡的譯本——「現代人生必讀」——算起來，性今天臺灣寶島上，皮爾博士的影響力，無論從時間上或空間上來看，都是相當深長廣泛的。

皮爾博士曾於去年來華訪問，記者侯伯夫先生並曾訪問過他，寫了一篇特稿，其中有幾段話，很能表達這位兼為名專欄作家的牧師的思想和寫作目的：——

皮爾博士說，一個人著書的目的，在於傳播一種思想體系。我寫這些書，是提供「個人」在世，應有的思想方法，尋找人生中最高的價值，而導致一個創造性的人生。

因此，他在書中舉了許多實例，深入淺出地揭開失敗、恐懼、罪惡等黑色思想的病態面，而提供了一種積極的人生觀。

這位強調精神價值的作家，並不是一位絕對論者。他絕不反對當前人類在科學上的成就，也不像神秘主義者將人類精神道德的墮落，歸罪於科學的發展。他說：科學的進步，使人類的生活日益安逸舒適，並沒有什麼不對勁，反過來說，我不認為今天的人類，在道德上比二千年更糟。

他說：任何一種形式的「進步」，都值得稱讚，人類絕不應該將「危險」附加在「進步」之上，而畏縮後退，應該邁開腳步，奮勇直前。

皮爾博士表示：當前人類文明危機，並不在於科技的不斷突破，而是在於道德的提高不能與科學的進步並行。他說，我們在繼續開拓世界資源，嘉惠人類福祉的同時，千萬不要忽略「人」的地位；最重要的價值即是人的價值，科技的成就旨在造福人類，而非控制人類。人，不能失落在機器之中。

他對我國前途充滿了信心。他說：對付共產黨的最佳武器，就是自由民主的生活方式。他表示：我相信在蔣總統的卓越領導下，中華民國將以自由的生活，自由的企業，及自由的思想去擊潰共匪，重整家園。

「不要忘了信心。」他引述他的著作中一再強調的積極思想說：「歷史經驗告訴我們，強國起自海島。」

這位今年業已七十七高齡的宗教家，真是文如其人，他一生積極奮鬥，至今猶不稍衰，他現在還擔任着創刊有年的「標竿」雜誌 (Guidoposts) 的主編，作爲它所標榜的對世人的「成功生活的實際引導」，這本雜誌在臺發行的中英對照本，也是一本頗爲暢銷的刊物。

我這十多年來，一直都在撰寫勵志修養方面的文章，對於別人寫的這一類的文章，我都不放過，而皮爾博士的，却是獨樹一幟，他總是平鋪直敘地向你講述他自己的經驗，向你引證他所見

到過的事情，而不由你不全神貫注地去讀他的文章，受他文字魔力的影響。因此，我自己每在情緒低落時，輒是拿起他的書來看，不知不覺便渾然忘却了本身的煩惱，對自己、對自己所處的環境，以及對人類，都陡然地充滿了信心，由煩悶而變成了快樂。所以我自己也可以說，我也是由他的書得到幫助的人之一。

他的書，每一本的內容雖然不同，但主旨却完全一樣，讀一本你會喜愛一本。我想，在今天我們正遭遇着種種困境的時候，皮爾的文章應該是最好的興奮劑、鎮靜劑與特效藥。彭歌先生、白朮先生，以及早先的陳筱齋先生，實在都對我們同胞作了書生所能有貢獻。皮爾博士的其他的書，自然也有一譯的價值，因此我遂不揣簡陋，把我手中存有着的他的四部尚未有中譯本的書，選出了這本原作銷了千餘萬冊的「生龍活虎過一生」，譯出以饗讀者，希望凡是讀到這些文章的青年朋友和廣大讀者羣，都能享有生龍活虎的蓬勃的一生。

（註）這個書名，是彭歌先生所譯（見「人生的光明面」他的前言），他譯的書名真好，如「人生的光明面」，如「天地一沙鷗」都是。如今我揀了現成，應該表示謝意。

親愛的朋友：

我感激你對這本書發生興趣。我寫此書時，心中是有着你的。其目的是要幫助你克享一種更愜意的人生。但願你由閱讀此書——更重要的還是，由實行此書所提供的建議，會對於幸福的人生與增長的活力更有辨識，並對實際生活具有一種更熱烈的興致。

只要應用某些簡單方法便能獲致此一想望的結果。不過這些方法說容易也不容易。世上還沒有一蹴而至幸福人生的路徑，但也不是說達此目的便不可能。

我相信，造物主是意欲我們充滿了力量和熱忱，具有活潑精悍的健康的身、心和靈魂的。使我們具有活力充沛的人生，無疑乃是上帝之意欲。只要一讀聖經，就能獲致此一結論。生命在它

致讀者

皮爾博士

的書頁中放光，其中最具特徵的陳述之一是：「我來了，是要人得生命，並且得的更豐盛。」（約翰福音十章十節）

這本書，比我先前所寫的「積極思想的力量」更進一步，在於強調如何獲得幸福、活力、寧忱和有效果的人生。前一本書是概述如何對你的困難作積極的思考。而這一本却意欲顯示給你看，如何把這些積極的思想付諸實行，並藉着對它們的力量之信念和信心，成功的得到你所要從生命中獲得的東西。

很抱歉我無法應允對人生問題一一作答，誰又能呢？但是若干對於有效率的生活的答案也都概述於此了。我之有此看法，是基於許多藉着這些原則而生活的人們的經驗而來，也者時提到一些他們的使人感動的故事。我由衷相信，藉着此書，你也能學到快樂而活力充沛地過你的一生。

諾曼·文生·皮爾

目 錄

寫在本書中譯文前（宋瑞）	一
致讀者（皮爾博士）	七
怎樣使用這本書來助你解決你的問題	一
第一章 信心的非凡力量	九
第二章 熱心能為你製造奇蹟	三七
第三章 怎樣克服你的失敗而饒具創造性	六三
第四章 克服憂慮毒而且康	八七
第五章 你能具有凌駕困難的力量	一一三
第六章 人生在你掌握中	一三七

第七章	別再厭倦——要精力充沛地過活	一五七
第八章	從錯誤中學習——並減少錯誤	一七五
第九章	緊張何為？如何適應緊張	一九九
第十章	你的生活能够充滿了快樂	二一七
第十一章	消散你的抑鬱而活潑地營生	二四三
第十二章	心情和平——力與能的來源	二六七
第十三章	怎樣感覺美好而有充滿活力的健康	二九一
第十四章	自信與動力的成就	三一—
第十五章	超越痛苦的人生	三三三
第六十章	永生	三五九
後記		三八一

怎樣使用這本書來助你解決你的問題

原出版人附註：這一部份是特為設計來幫助你去解決你日常在社會上、事務上以及個人生活上所面臨的一些困難問題的。同時也指示你去參考書中的特別有關篇章，俾資找到更詳盡的合適資料以為幫助。

你在下面可以找到諸如此類的一條條的問題，每個問題皮爾博士對它都有一段簡短的註釋解答，同時，書中對此問題他所充分探討的篇章，我們也有提示供你檢查之用。我們希望此一特別部份對於為你提供解決一些主要癥結問題會證明為有用，同時每當你需要皮爾博士的幫助時，庶幾可以查閱這個部份。

x

x

x

※我怎樣才能夠對那些我所無能為力的事停止憂慮？

「克服憂慮的根本要訣，是以信心取代恐懼，以之作為你顯著的精神態度。在這世上有兩種

超乎一切的力量：一是恐懼，一是信心；而信心的力量更強過恐懼。因此，在根本上來說，克服恐懼的方法就是審慎而一貫地在心中填充信念，直至恐懼被它取代為止。」

參閱第四章。「克服憂慮壽而且康，」

※我是如此經常的繃緊着精神，似乎鬆弛不下來，對它，我是不是能有什麼辦法？

「一種持續的能力流洩的秘訣，乃是使你自己跟上帝的管理的步調與拍子相配合，使你的思想與生活跟上帝的從容不迫的速度控制同速進行，上帝在你裏面，如果你的作爲是一個樣子，而上帝的又是一個樣子，你就會把你本身撕成兩半。掌握精力，永不厭倦疲乏，全在於生活在上帝的自然節奏中。」

參閱第七章，「別再厭倦——要精力充沛地過活」。

※我一直認爲心情和平是一良好特點。但最近我才知道它只是「催眠」人們進入一種錯誤的安全感。和平的心情真的是一種值得獲致的事物嗎？

「心情和平的一大價值，就是在於它能增進智能的力量，心智惟有在它冷靜——而非熾熱之時方有效率。神經質地激動心情，產生不出理智的概念或是有條理的思想進程，在熾熱的心情狀

態中，人的情緒控制了判斷，其代價會被證明為非常之大。力量來自平靜。……」

參閱第十二章，「心情和平——力與能的來源」。

※爲什麼我是如此經常地似乎弄擰了事情？是不是有什麼處方使人不犯這麼多的錯誤？

「成功的人生有賴於發展一種智慧超過錯失的百分比。這樣你做事就會少犯錯誤而率多正確了。至於如何增進你正確決定的百分比，則如何去作正確決定的知識，實甚重要。越來越多的人都知道，當一些精神的方法派上了用場時，就會達到正確決定的最高百分率。」

參閱第八章，「從錯誤中學習——並減少錯誤」。

※怎樣我才能控制我的脾氣，在碰上挫折時不致於自制不住？

「許多人都忽略了一項基本事實，那就是在這世上，有一些人和事是你所不免要與之相處共存的，要抵制排斥的話，除了徒增煩惱頓挫之外，別無效果可言。因此之故，接受人事與境遇的現實狀態，學習平心靜氣地去思考它的這種恬靜溫和的哲學，對於消除挫折之感，實在最爲重要。」

參閱第三章，「怎樣克服你的失敗頓挫而饒具創造性」。

❖我是個憂鬱的人，我怎樣才能培養一種更積極和快樂的人生外貌？

「你的心神也許會試欲妨礙你想成爲一個快樂和諧的人，它會告訴你說這種努力是妄想，會拿那句老話「思想並不會造成事實」來影響你。但是思想却硬是能造成事實，而且經常如此的，只要你在同時裏給思想提供你的動勉努力以及科學的和繼續不斷的實踐就行。」

參閱第十章，「你的生活能夠充滿了快樂」。

❖我怎樣才能被期待去完成那些我感到力所不逮的事？也許我不像別個那樣敏敏而有才能？

「你所蘊有的不受羈絆的可驚能力，它的力量和性質，你還不能充分瞭解呢。因此之故，可別讓你成爲這種自認個人能力有限的憂鬱觀念的犧牲品才是。……縱然假使你的能力、訓練，和經驗都比不上人，藉着動力性的熱誠你就幾乎可以彌補任何的欠缺。」

參閱第二章，「熱心能爲你製造奇蹟」。

❖我如何才能克服厭倦以及對日常工作的那種「半死不活」的感覺？

「把生氣放到你每天的日常工作裏面去。你的生命活力，可以藉由對你在做着的一切事情出

以一種非常的快樂態度而增長。練習去喜歡它。有了這種態度，厭煩便會消失，而工作勞累與快樂之界限便會擦去。對生氣蓬勃具有最充分的感覺，你便會從你的活動中得到快樂，因為生氣蓬勃能夠刺激興奮之感。」

參閱第六章，「人生在你掌握中」。

※我有時會如此緊張，其故何在，我能對它有什麼辦法沒有？

「緊張有其比壓力和辛苦工作更深一層的原因。緊張可以從老舊的和似已掩埋了的感情而起，這種感情原本就會給人以傷害並且可能加深懊惱。我們却很少將此二者放在一起來觀察我們目前的緊張跟那些老舊的敵對的態度之間的關係，……但你應該去研究……」

參閱第九章，「緊張何為？如何適應緊張？」

※我能對生活中的「小」事情有辦法對付，但却害怕應付那些重大的。你能幫助我麼？

「我相信當你擬訂一個大計劃的時候，你的想法，確實就是上帝意欲人們去想的。……有了大的信心，也就等於有了大的成果了。大希望，加上大的思想，加上大的信心，加上大的努力，便是成功大事業的公式。……由此公式，一切大困難都能迎刃而解。」

參閱第五章，「你能具有凌駕困難的力量」。

※我經常懷疑我有完成人生中我真正想要的事情的能力。我怎樣才能對這種自疑作戰呢？

「我們每一個人都對自己有一種看法，這種基本看法對於決定自己要成為什麼樣的人大有關係。你不能作成超出你所相信能夠做到的事。你也不能成為你所臆想之外的人。真去相信，可以助成你的信心的實現，信仰刺激鼓舞你內在的能力。對信仰要有信心。給信仰以信賴，不要畏縮不前。」

參閱第一章，「信心的非凡力量」。

※我希望我能相信死後的一種生命，但我辦不到。是不是在宗教教義之外有什麼對不死的證明？

「現代思想最顯明的事實之一，就是認為宇宙是精神的新信念。舊有的物質主義的概念是在褪淡了……現代科學研究，似乎是在借重於我們的直覺和信仰，新近一位傑出的科學家表達他個人的信念說，根據科學的最低標準，靈魂之說已被證實。」

參閱第十六章，「永生」。

※情緒真能使人致病嗎？果真如此，如何去對付它？

「健康不良的一個真正造因乃是不良的意欲。讓不良意欲尖銳化，讓它那一定伴隨而來的罪疚塞在心中，你的活力便自然遲鈍起來，於是便釀成有病的情感。療治此種情況的方法是用良好的意欲……這種結果，可以藉着轉換成愛的態度以及由此而產生的治療性質來達成之。」

參閱第十三章，「怎樣感覺美好而有充滿活力的健康」。

※我怎樣才能排除心中鬱悶的念頭？

「研究一下你的念頭和思想看，把它們給寫在紙上，分析它們究竟是創造性的還是摧毀性的。……用積極的思想來替換消極的，用愛的思想來替換恨的，用昂奮的思想來替換憂抑的。……你會發見這是一種毫不誇張的精確而不可思議的處方」。

參閱第十一章，「消散你的愁苦而活得生氣蓬勃」。

※我在面對難題時感到如此孤獨——孤獨到失去解決它們的自信心，請問怎樣才能對付它們

？