

世纪畅优

发“19450”到

106900292251

成为世纪畅优会员，可阅读更多图书，获得增值在线课程(教学资源)

UNIVERSITY



积极思考的力量



人生成败的因与果

(一)

(英)詹姆斯·艾伦(James Allen) 著
王荣 译



电子工业出版社

PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

<http://www.phei.com.cn>

POWER

积极 思考的 力量



人生成败的因与果



(英) 詹姆斯·艾伦(James Allen) 著
王 荣 译

电子工业出版社·

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

图书在版编目 (CIP) 数据

积极思考的力量：人生成败的因与果. 1 / (英) 艾伦 (Allen, J.) 著; 王荣译. —北京: 电子工业出版社, 2013.4

ISBN 978-7-121-19450-4

I. ①积… II. ①艾… ②王… III. ①成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 013875 号

责任编辑: 刘淑敏

文字编辑: 王 璐

印 刷: 三河市鑫金马印装有限公司

装 订: 三河市鑫金马印装有限公司

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编 100036

开 本: 720×1000 1/16 印张: 13.5 字数: 105 千字

印 次: 2013 年 4 月第 1 次印刷

定 价: 32.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zltz@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。

译者序



在翻译本书之前，我对詹姆斯·艾伦其人并不是非常了解。翻阅手中的这本书，最初的想法便是：如此薄的一本书能传递什么信息呢？带着这样的疑问，我收集了他和这本书的相关资料，竟然发现，詹姆斯·艾伦被称为 20 世纪的“文学神秘人”，而本书是他的重要作品之一，它奠定了整个西方成功学的基础，并极大地影响了包括戴尔·卡内基和拿破尔·希尔等在内的成功学大师。它是美国亚马逊网上书店好评最多的一本书！这本令人惊奇的超级畅销书在长达一个世纪的漫长岁月中被广泛流传！

詹姆斯·艾伦在这么短的篇幅里传达了许多宝贵的信息，他将自己的思想凝聚成最精华的语句呈现给我们。在这本书当



中，作者用富有哲理的语言向我们阐释了这样一个道理：

人的性格、健康、成就、目标等与他的思想之间存在一个绝对的因果关系。一个人要想培养良好的性格，拥有健康的体魄，并最终取得辉煌的成就，必须首先在自己的内心培育正确的思想。这正是《积极思考的力量：人生成败的因与果》所能带给我们的最根本启示。

很荣幸能够翻译此书，使我受益匪浅，在人生道路上领悟了许多道理。同时感谢其他几位译者的共同努力，才使本书的翻译工作如期完成。其他几位译者分别是：王星、王晶、王鹏飞、王雨、程唤菊、程焱。

前 言



这本书是我从平日的冥想及各种体会中孕育出的成果，但我并不认为它完美地论证和说明了“思考的力量”。

出版这本书，我并不是想解释说明什么，大家可以把它看成一种提议。我希望通过这本书，能让更多的人理解到“我们的人生是由自己掌握的”。

我们每个人都是通过自己的思考而选择了生活的方向，并最终成就了只属于自己的人生。我们的思想受到两方面的影响，即来自人格的内部因素和来自环境的外部因素。而这些因素很有可能使我们一时沉浸在黑暗和苦恼当中。但是，我们要相信，光明和幸福才是我们真正的归属。

通常我们没有能力直接改变我们周围的环境。因为我们无

积极思考的力量



法将自己的思想强加给别人，更无法令世界以我们的意志为转移。但是，我们内心的情感、愿望还有我们的思想却是可以自我掌控的。

我们可以通过调整自己的心态与他人和睦相处，也可以通过调整自身去适应环境。而这样做的结果也间接地改变了外部世界。

我们无法直接去阻止世界的纷争，但我们可以去寻找内心的平静。人生充满了艰辛与坎坷，但同样我们也有能力去超越这些艰难困苦。即使周围混乱不堪，我们也能获得内心的安宁。即使身负重任，我们也能保持内心的镇定。即使周围争执不断，我们也能拥有内心的和平。

借助此书，希望大家在面对世间的动荡不安时，能够站在自知与自律的高度上泰然处之。

詹姆斯·艾伦

目 录



思想与人格 / 1

我们的一生都遵从着某种法则，不管我们如何抗拒，都无法撼动这个法则。

思想与环境 / 7

那些善于管理自己的思想、努力上进的人都明白，“环境是思想孕育出来的结果”。

思想与健康 / 23

纯净的思想创造出纯净的生活，自省使人成为圣者。

思想与目标 / 29

人类向目标前行的动力是从“可以达成目标”的信念中产生的。担心和怀疑是这个信念的最大敌人。



思想与成功 / 35

没有付出就没有获得，人们为了获得成功，就需要放弃欲望中的绝大部分。

理想和现实 / 41

怀抱崇高的理想吧！
这样你才会变成你理想中的样子。
你的理想是对你未来的预言。

宁静之心 / 49

宁静之心深藏于真理的海底，它不会受到表面风暴的影响。它住在永远的静寂之中。

真正的幸福 / 55

那些优雅、高尚、幸福的人是人类智慧与经验不可多得的结晶，他们的存在便是周围人的福音。

永远的生命 / 61

了悟永生的人是以超越这个世界的视角来看待生命的，对他们来说，生命没有开始，也没有结束，他们永远活在当下这一时刻。

克服自我 / 67

克服自我是指克服心中那些以自我为中心的低俗的自我意识，清除心理上诸如纷争、痛苦、疾病、悲伤等负面因素。

诱惑的本质 / 75

当你真正理解了诱惑的本质和意义的时候，就是你真正能够克服诱惑，从长久的痛苦中走出来的时候。

真正的自由 / 83

让人们像奴隶一般生存并不是上天的惩罚，也不是现实的锁链，而是人们内心的欲望与胆怯。

识别能力 / 89

越是推敲，真实的存在就越发显得美丽。这是无法改变的事实。

行为与信念 / 95

信念是一切行为的基础，人生是在多个信念的支撑下成形的。



脑中的信念和心中的信念 / 105

人类不会关注自己不相信的事物，这种心理也会在他们行动之前表现出来。

思想与行为 / 111

面对机遇和挑战时，想要克服诱惑是很困难的。人类只有通过净化身心才能克服诱惑。

心灵的姿态 / 117

任何事情都是有因才有果，一切事情的发生都有它发生的正当理由，不要把命运当做你的借口。

播种与收获 / 123

要想获得祝福，就要先种下祝福的种子。要想获得幸福，就要先祈求他人幸福。

服从的法则 / 129

完全遵从自然法则，人类才能得以存活。

不变的正义 / 137

当憎恨、敌意、愤怒、自私等情绪占据内心的时候，人类将会变得盲目，看不到人生正确的道路。

理性的光辉 / 145

理性让人远离任性，摆脱感情的冲动。正确的信念和同情心引导我们走向康庄大道。当理性成为习惯的时候，你便再也不会走向歧途。

自我控制 / 153

手艺人在日复一日的磨炼中练出了技艺，我们也是在日复一日的自我控制中磨炼出了善良和智慧。

决心的力量 / 163

决心的体现便是选择与以往的想法和行为截然相反的一条道路前行。

胜利的荣光 / 171

只要你不抑制你那利己主义的强烈感情，你便无法接触到真理。

真正的满足 / 177

满足并不意味着放弃努力，而是将努力从不安中解放出来。

人类之大爱 / 183

人类之大爱是那些不忘记对所有人的真爱和怜悯，拥有一颗宁静之心的人才能孕育和体验到的爱。




平和的原野 / 193

当我们放弃对别人偏见的那一刻，便能处理好别人对我们的偏见了。

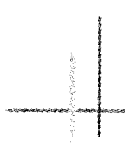
关于詹姆斯·艾伦 / 200



思想与人格



我们的一生都遵从着某种法则，不管我们如何抗拒，都无法撼动这个法则。



“人类顺从自己的思想行事”，这句话不仅表达了人类的特性，也道尽了人生的本质。就像这句话所说，我们活在自己思考的人生里。而我们的人格，就是在我们周围各种思想的影响下建立起来的综合体。

就像植物会留下种子并经由种子而发芽成长壮大，我们的思想也会悄悄地播下种子，从而影响我们的行为。

没有思想的播种，就不会有行为的诞生。无论有意识还是无意识的行为，全部都是思想的结果。

人类用意念创造了世界
我们用思想造就了人生
当我们的思想执著于邪恶之时
痛苦必将随之而至
当我们的思想趋向于纯洁之时
快乐亦会如影随形

我们的一生都遵从着某种法则，不管我们如何抗拒，都无法撼动这个法则。“原因与结果法则”时刻存在于你的身边，不

管在物质世界还是精神世界，它都是无法撼动的存在。

任何人都希望能够掌控自己，但是那些高尚的品格既不是上天的恩赐，也不是偶然的产物。它是由纯洁、高尚的思想在无数次的重复之中自然孕育出来的结果；而那些卑劣的性格，也是由谬误、顽劣的思想在无数次的重复中聚敛成垢的结果。

我们可以因为正确的思考方式而成为一个优秀的人，也可以因为错误的思考方式而成为一个失败的人。在思想的加工厂中，我们可能会制造出摧毁自己的武器，但同时也可能借助适宜的模具，塑造出自己温良欢愉的完善人格。

正确的思想让我们的人格不断升华，变得纯洁、高尚；错误的思想让我们的人格不断低下，直至与禽兽无异。而在这两种人格之间，还存在着各种不同层级的人格，人类既是这些人格的创造者，也是它们的主人。

在那些震撼我们灵魂的美好箴言之中，没有哪一条比以下的箴言更让我们充满乐观和力量了。

“人类是思想的主人，是人格的创造者，是环境和命运的设计师。”

人类这种生物不仅坚强、理性、充满爱心，还是一切思想