



已风靡两个世纪的欧美青年必读书
美国著名教育家小福勒一生中最具代表意义的里程碑式作品

正能量

写给年轻人的99条幸福法则

【美】纳撒尼尔·C·小福勒 著

安娜 编译

| 吸取正能量，抵消负能量 |
| 幸福，来自每天补充正能量 |



華文出版社

SINO-CULTURE PRESS

正能量

写给年轻人的99条幸福法则

【美】纳撒尼尔·C·小福勒 著

安娜 编译

 華文出版社
SINO-CULTURE PRESS

图书在版编目(CIP)数据

正能量：写给年轻人的99条幸福法则 / (美) 小福勒著，
安娜编译. —北京：华文出版社，2012.10

ISBN 978-7-5075-3848-9

I. ①正… II. ①小… ②安… III. ①成功心理—青年读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第 238467 号

正能量：写给年轻人的99条幸福法则

著 者 小福勒
策 划 张春霞
责任编辑 黎 娜
封面设计 大象设计
出版发行 华文出版社
社 址 北京市西城区广安门外大街305号8区2号楼
邮政编码 100055
网 址 <http://www.hwcbs.com.cn>
电 话 总编室：010-58336255 发行部：010-58336270
责任编辑：010-63421689
经 销 新华书店
印 刷 北京蓝空印刷厂
开 本 710mm×1000mm 1/16开本
印 张 17
字 数 230千字
版 次 2012 年11月第1版
印 次 2012 年11月第1次印刷
标准书号 ISBN 978-7-5075-3848-9
定 价 29.80元

版权所有 侵权必究

出版手记

福勒先生的“生命启程”系列文章在各大主要报纸发表之后，反响空前。在麦克卢尔报业集团的赞助下，我们以书的形式将这些文章结集出版。

这本《成功启程》于去年一出版，即获得大众与出版界的高度评价，评论界对此也赞誉颇高。

本书读者甚广，商界与教育界人士对此也予以高度的评价，许多雇主还买给其员工阅读！

福勒先生的短篇文字被誉为有史以来最震撼人心的文章之一。

为了满足读者持续的阅读需求，我们从原先的250篇文章中，精心挑选其中的一部分编成第二本书，两本书都是自成系统，绝无重复之嫌。可以说，已经拥有了第一本书的读者，会很自然地想买这本书。

导言

所谓“正能量”，百度上的解释是泛指一切给予人向上，给予人希望和追求，使人行动的动力和感情。“正能量”运动引爆中国始于去年，引无数知名人士自动自发参与其中，则是在今年。

闲坐品茶聊天，不自觉地与同事说起“正能量为什么能让全世界的顶级大师趋之若鹜”并“迅速风靡全球50多个国家”这话题，同事说，一件小事能够感染心情，一段文字能够“改变”天气，这就是“正能量”起作用的结果。

本书的内容正是传达这样一种精神，即使你不伟大，也是“正能量”的一分子。只要你能拥抱正能量、激发正能量、利用正能量、吸收正能量、坚持正能量、释放正能量，那么，你就能排除一切负面情绪，找到内心真正的力量，赢得无所畏惧的幸福人生。

对浩如烟海的社会来说，或许你的一点点付出改变不了什么，但你的“一点点”对别人特别是弱者来说，可能就是雪中送炭。因此，编者在此也呼吁读者朋友参与其中、释放正能量、传递友爱，感动和温暖身边的每一个人。

——编者

目录

第一章 这辈子，你能得到多少幸福

01 每一件小事都值得你去努力	002
02 不同的今天兑换不一样的明天	004
03 盲目冒险与不思进取一样危险	006
04 握紧命运的魔法杖	008
05 未来只垂青那些渴慕它的人	010
06 每个人都要修炼一项必杀技	012
07 你所拥有的就是最适合你的	014

第二章 只要你愿意，你也可以成为幸福的人

08 玩耍时要尽情投入，工作时要专心致志	018
09 让自己远离流沙，驻足于坚固磐石之上	020
10 别以为你很了不起	022
11 静下心来，听听别人怎么说	024
12 简单是孕育伟大成就的温床	026
13 合乎中道地看待自己	028
14 礼貌是人见人爱的重要资产	030
15 除非有充足的证据，否则不要轻易评价别人	032
16 行动以前，先让心灵找到方向	035

17 尊重别人才能赢得尊重	037
18 为别人做件小事，你会收获加倍的幸福	039
19 岁月夺不走一颗年轻的心	041
20 人没有三六九等，只有人人平等	043
21 如果可能，就去做一名绅士	045

第三章 唤醒心中的正能量，幸福就在你身边

22 不要总觉得自己是不幸的	048
23 得罪身边的人会倒大霉	050
24 工作时间，私事靠边	052
25 要想获得经济上的回报，必须制造出适销的产品 ...	054
26 想与天使为伍，你不能是恶魔	056
27 主动出击，让梦想融于工作中	058
28 影响大局的往往是一些小事	060
29 把自己置身于别人的位置之上	062
30 只需不断让自己做到最好，教养就会不期而至	064
31 不要像时钟一样机械地转动	066
32 靠得住的除了自己，还有别人	068
33 如果你不知道怎样结束，就不要急于开始	070

第四章 清扫心灵的垃圾，去除空间中的负能量

- 34 控制心中的“魔鬼”..... 074
- 35 耐心才会酿出好酒..... 077
- 36 让恐惧和忧郁见鬼去吧..... 080
- 37 该死的虚荣心..... 085
- 38 给无休止的欲望安上开关..... 090

第五章 坚持正能量，让自己快乐起来

- 39 从今天起学习快乐..... 096
- 40 还原被打乱的心灵拼图..... 101
- 41 真正的幸福源于最简朴和平和的东西..... 106
- 42 寻找隐藏在身边的快乐..... 109
- 43 保持快乐的自我..... 112
- 44 放松自己，过慢一拍的生活..... 116
- 45 抓住困难的头，掐死它..... 121

第六章 勇敢前行释放正能量，挫折也可化为祝福

- 46 沿着同一个方向，你才能走到最远的地方..... 126
- 47 意志创造奇迹..... 128

48 最好的机会就在看得到的地方	131
49 多做一些“份外的事”好处多	133
50 你必须让自己“物有所值”	135
51 在给别人找错之前，请自己先站在镜子前	137
52 挫折是上天给我们的赏赐	139
53 “刚刚好”的下一步就是极致	141
54 一切都取决于自己，而非别人	143
55 若你是一匹千里马，迟早会有伯乐相中你	145
56 任何事情皆是源于心灵之帆的扬起	147
57 幸福源于我们所做的事	149

第七章 利用正能量，铺就黄金路

58 进入幸福大门的通行证是赠予	152
59 把钞票放在哪儿也不如放在银行好	154
60 每一分钱都用来购买幸福	156
61 金钱不是万恶之源，万恶源于贪念	158
62 不要效法“月光族”，未来不会总是顺风顺水	160

第八章 吸收正能量，幸福的人都是生活的艺术家

63 早起的鸟儿有虫吃	164
64 大自然永远也不会原谅与宽恕那些违背其规律的人 ..	166

b5 懂得休息的人才懂得工作.....	168
bb 像工作一样地努力休息.....	170
b7 把时间浪费在无用的“交际”上就是慢性自杀.....	172
b8 别再打乱你的身体节奏.....	174
b9 新鲜的空气是健康最好的良药.....	176
70 谁说你没时间，时间就是海绵里的水.....	178
71 户外是属于你们的.....	180
72 这个时代不欢迎遁世者.....	182

第九章 工作不是苦役，劳动中闪耀的正能量

73 避免恶性竞争，带着正能量上班.....	186
74 放弃抱怨的权利，学会享受你的工作.....	188
75 今天只做今天的事.....	190
7b 适当做些“合同之外”的事.....	192
77 在老板面前，不要羞于展示才干.....	194
78 你把工作当负担，工作就把你当累赘.....	196
79 敏锐的直觉来自经验.....	198
80 好员工都喜欢“多管闲事”.....	200
81 有价值的是服务，而不是时间.....	202
82 多做点事没坏处.....	204
83 机遇一定会光顾有准备的人.....	206

第十章 自我完善，储备知识就是积累幸福的资本

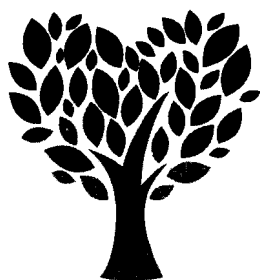
84 年轻人，多读报纸吧.....	210
85 接受教育是一个人储备正能量的不二法门.....	212
86 认识图书馆的价值和能量.....	214
87 学习是为了让自己变得更高效.....	216
88 “博采众长”是个好主意	218

第十一章 带着爱的正能量奔向幸福

89 思想才是容颜的雕刻师.....	222
90 灵魂的美是不会随着岁月的流逝而消失的	227
91 如何度过此生，这是个值得思考的问题	229
92 精神的力量可以抗拒肉体的衰微.....	232
93 既然担心的事情很少发生，那么担心还有什么用...	235
94 很多麻烦都是我们自己想出来的.....	239
95 心里想着阳光，阳光就会真的普照.....	243
96 只要你坚信，你就可以做到.....	248
97 优雅欣赏人生每一阶段的风景.....	252
98 不可逆转的事，不妨轻快接受.....	254
99 做一个永远传播正面思想的使者	256

第一章

这辈子，你能得到多少幸福



如果你学历不高，从事着一份卑微的工作，拿着仅仅可以维持温饱的薪水，那么，你还敢奢望幸福吗？我的朋友具备了所有“自怜”的资本，而他却仍在追求幸福的道路上执著着，直到有一天，上帝终于把他带进了幸福的大门……这辈子，你能得到多少幸福？



01. 每一件小事都值得你去努力



我们无法实现所有的理想，却可以把现实理想化。

没有翱翔之志，怎么能环游天宇？成功总是与理想紧紧相伴的。

成功之路迂回曲折，攀上巅峰的人凤毛麟角。不思进取之人只能滞于山脚，仰望险峰之威严。

胸无大志之人难免遭人鄙视，他无法成为一个好市民、好父亲、好丈夫，更不用说对世界做出什么贡献。他空占着这世界的空间，他的心是冰冷的，血液里没有丝毫的热情。对于他，只有生存，而没有生活可言。

能真正撷取理想之光的人不多，但只要心中怀着贵贱毁誉都无差别的信念，所有的人都可以将现实理想化，都可以让生活从沉寂平庸中升华，都可以在平凡的生活中活出属于自己的人生。

雄心壮志是由成百上千的“小理想”组成的，正是这一个个不断被实现的小理想，最终融合成更为高远的人生。

无论你的地位多么卑微，无论你的境遇如何落魄，我都不会因此鄙视你。当你开始尝试攀爬第一层阶梯时，可能暂时感到无力，然而，当你到达时，你

就可以把下一个阶梯作为目标，接着第三个阶梯第四个阶梯，然后一步一步往上攀爬。

我有一位很年轻的朋友，他的理想就是作一名出色的员工。虽然他的第一份工作是整理文件，但从

一开始，他就全身心地投入工作。很快，他就成了办公室里有史以来最好的文件整理者。当他出色地完成一个任务时，公司又把更加重要的任务交给他。他一如既往地完成工作，之后，等待着他的的是一个更高的职位，而他也尽心地履行着自己的职责。他心中有两个理想：当前的理想与未来的理想。他专注于当前的职责并脚踏实地地完成的同时，对未来也满怀憧憬。他始终铭记一点：若不完成今日的职责，明日的理想便没有基石，一切美好的事物都只是空中楼阁而已。他的具体理想也是随时势而变，但在前脚未稳之前，绝不莽撞冲动迈开后脚。他能因袭别人成功的经验，避开失败的歧路，而不像许多毫无理想、罔顾现实与未来的人那样失败得一塌糊涂。

朋友，于心间铸个理想，时时感受其心跳吧。因为，一个没有理想的现实与一个超脱于现实、虚无缥缈的理想，都是一样难以触摸的。

● —————
你不可能有先见之明，只能有后见之明，因此，你必须相信，这些小事一定会和你的未来产生关联。

——乔布斯

————— ●



02. 不同的今天兑换不一样的明天



人生有三季：昨日、今日和明日。

今日之果为昨日之因，明日又是今日的继续。

要问三者之中哪个最重要，确实没有答案，因为三者之中任何一个都不是独立存在的。

昨日的职责完成了，今日的工作就会简单很多；今日勤勉工作，明天的大门便为你敞开。

每一天都有其重要性——昨日、今日和明日——疏漏任何一方，都将实质性地影响当前的生活与其余两者。

昨日之日不可留，已永逝于忘川。若这是堆满错误的一天，就必须在今明两天去慢慢弥补。

若只活在今日，那与动物何异？

今日之重要性不仅囿于今日，也系着明日。

今日的你，若不忧思明日，明日将变得难以掌控。

成伟业者都努力做好今日之工作，是因其会影响明日之进程。

可能的话，你尽可深埋于昨日之愧疚之中，为自己的失足而捶胸顿足。但当懊悔之时，今日也已溜走了。若你有不堪的昨日，可在今明两天弥补。明天远比今日更让人希冀——因其绵延至无限的未来。而今日之光阴则在日暮西沉之时，便会悄悄谢幕。

今日事，今日毕。不要在今明两日之间留下难以逾越的鸿沟。否则，就要用额外的时间搭建互往之路。

成熟之人或有所成就者，为人尊敬的同时，也同样是心忧今明之人，他们往往把以往成就连接起来，待时机成熟，一跃而起。

失败者惯于自我满足，觉得任务完成就可一劳永逸，然后轻轻用笔在记事本上将其划掉。

连贯性实为成功之首要因素。
在人生的旅途中，没有哪件事是可

以独成系统，任何事情的价值都源于其相互的连接之上。这种连接应该融合着经验与行为，融合着逝去的往昔、飞驰的今日和莫测的明日。

● -----
释放负能量，展现正能量。过去不回首，未来不忧虑，感受与接受当下所带来的一切悲喜乐伤。

——安娜

----- ●



03. 盲目冒险与不思进取一样危险



波澜不惊的池水，死气沉沉，不宜饮用。它面临着两种命运：要么被风干，要么成为茫茫大地的一个污点。

一味安于现状之人，从未想过力争上游，这与那波澜不惊的池水有什么区别？但值得深思的是，急功近利与安于现状一样，都是极为危险的：滚滚而来的洪流，尽管势不可挡，但其本身并没有实用的价值。

无论你目前所处的位置多么优越，你还是有理由不断努力、上进。但若你的争上之心过于迫切，越过了正常的谨慎而变成横冲直撞，你很有可能粉身碎骨，这无疑比你乖乖待在原来的位置惨多了。

对自己命运的不满，不能上升至让自己觉得可悲的状态。对现状的不满应该促使自己向前不断努力，利用自己的知识，获得更好的位置。

在自己还不能确定前途之时，不要轻举妄动，更不要冒过大的风险。

若你需养家糊口，你就不能因为自己投机取巧的行为，而让家人的利益受到损害。