人生经典 力量之源

做个自动自发的人

康 敏◎编译

中国华侨出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

图书在版编目（CIP）数据

做个自动自发的人／康敏编译．—北京：中国社会科学出版社，
2003.8
ISBN 7-5004-3900-8

Ⅰ．做… Ⅱ康… Ⅲ．成功心理学 Ⅳ．B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2003）第063174号

责任编辑 耕 耘
骁 勇
责任印制 戴 宽
封面设计 康笑宇
版式设计 赵 洁

出版发行 中国社会科学出版社
社 址 北京鼓楼西大街甲158号 邮 编 100720
电 话 010-84029453 传 真 010-64030272
网 址http://www.csspw.com.cn
经 销 新华书店
印 装 北京市和一印刷厂
版 次 2003年8月第1版 2003年8月第1次印刷
开 本 850×1168毫米1/32
印 张 9
字 数 150千字 印 数 1-15000册
定 价 18.00元

凡购买中国社会科学出版社图书，如有质量问题请与本社发行部联系调换
版权所有 侵权必究

获取成功的心灵读本

BE AN ACTIVE PERSON

此书献给

那些在生活中积极进取的人们!



Success Through A Positive

Mental Attitude

By Norman V.Peale

>>> 奇迹属于那些勇敢去尝试的人！

一万句空洞的说教，不如一次实际的行动。

古希腊格言

所有经得起时间考验的崇高的行动和业绩都会融入人们的心灵与血脉之中，崇高的会更崇高，不朽的将更不朽。

——约翰·斯特林

需要全本请访问 www.ertongbook.com

前　言

在我们的人生历程中，处处充满着机遇和挑战。对于跋涉在成功道路上的人来说，每一步都需要付出艰辛，面对人生的每一次考验、每一次挫折，他们决不畏惧，不怨天尤人，也不空待自天而降的馅饼，只要捕捉到机会，即善加运用，同时，以己所能，借着自动自发的激情与坚定的意志，勇敢地奋斗，孜孜以求。在境况的改善中，感受到了成功者甘美的人生滋味。

现实生活中，随处可见整日悠闲、无所事事的人，他们让宝贵的时间在这种不求进取的态度下悄然溜走。生命只有一次，而人生也不过是时间的累积，每一年乃至每一天，都是岁月最华丽的篇章，日历翻过去，就会成为记忆的永恒。而积极进取的人，他们会使每一分钟每一秒钟都发挥最大的价值。因此，如何把握我们生命中的每一天，极为重要。

每个人都有自己后天所培养而成的习惯。“ 自动自发 ” 是人类优秀品质的核心，而与之相对的即是 “ 拖拉 ”。如果你也有犹豫不决的坏习惯，那么，在它来摧毁你内在

的心智之前，请迅速调动你最敏锐的判断力，即刻试着去做你要做的事情，不管事情多么简单或多么复杂艰难。经常坚持这样做下去，你会惊奇地发现，你从中的受益有多大，甚至有时会超乎你的想象。

世界上许多伟大事业的成就者都是一些资质平平的人，而那些所谓智力超群，才华横溢的人却因瞻前顾后，不知取舍而终无所获。我们常听说，天才、运气、机会、智慧是成功的关键因素。但若没有自动自发的行动，也绝不能成大事、立大业。我们也不难发现，那些取得辉煌成就的人都有一个共同的特征，那就是做事积极主动。这种自动自发的高贵精神，在他们面对任何狂风暴雨时都能镇定自若，就算一旦陷入泥淖，也会迅即解脱，继续前行。

不敢挪动脚步、惧怕变化和风险、总是等待着情况确定后再作决定的人，他们不能承受压力，不敢承担责任，做事也总是拈轻怕重。薄弱的意志使他们常常背叛信念，摇摆不定的习性，更难以使他们自身具备敢为人先的精神。

其实，这一切都是可以改变的。无论是现在还是将来，积极乐观地面对你要做的每一件事，多一些快乐，少一些顾虑。这种向上的态度，这种向上的力量，以及对人生真善美的追求，不仅会使你的工作充满乐趣，还可以获得心灵的和谐。

不要说“ 不可能 ”、“ 不知道 ”、“ 无能为力 ”。只要你

“去学习”、“去做”、“去尝试”，生命自然会赋予你无限的能量，从而提高自我的人生境界。

在你迈向成功的旅途中，你不妨时常翻阅此书，书中所述的事例中，可以说隐含着不少的人生智慧，不论你身处逆境还是顺境，这些富有价值的建议，相信会对你有所助益。

序

诺曼·文森特·皮尔

多年以来，我始终有一种执着的理想，那就是想帮助更多的人们获得人生中至高至善的事物。为了这个理想，我曾经接触过许许多多的人，我发现就是极平凡的人也都具有一种优良素质，当他们发挥这种优良素质时，就能成就非常了不起的事业，这个发现令我感到极为惊奇，我开始对个人，对世界有了无限的希望，对我而言，没有比这更令我高兴的事了，就好似神话故事一般。

观察这些人从遭遇困难到积极发挥自身创造性的潜力以解决困难的过程中，我发现其中都有共同的原理在发生作用。本书就是将这些原理融会贯通后再加以叙述。换言之，就是请你了解“自动自发”的道理，使埋藏在心底的惊人潜力，充分的发挥出来，使你在追求更美好的人生中，增加无限的勇气，这就是本书的最大目的。

你是否曾这样的想过，仅仅是一本书又有什么用呢？

为此我特别介绍一位年轻女士梦安·恩丘博士的来信：

亲爱的诺曼博士：

我是一位因看了你的书，而把自己从困境中解脱出来的人。现在我虽然住在美国，但很久以前我还在自己的祖国印尼时，就拜读过你的大作《积极生活的艺术》，当时我是一名不幸福又不满现状的大学生，我希望接受更好的教育，也想看看祖国以外的世界，因此决心出国留学。

我很多的朋友都赴欧洲深造去了，我不断地到机场送他们，他们说声“再见”就勇敢地飞走了，留下来的我，真是万分伤感，经常含着眼泪回到家中。家父仅是一个小商人，又有五名子女，在经济上不可能有能力供我留学，因此，去欧洲对我来说，简直就是奇迹。

就在这个时候，我拜读了你的大作，而了解到只要有“信心”就能达到自己的目标。你在书中这样的写着：“内心有希望，目标必达到，以这种信念付诸行动即可。”结果我照着你的话做了，同时我想到这样做即使失败了，对我而言也没有什么损失。

首先我对自己说，一定要获得留学德国的奖学金，我希望到德国去念心理学，于是我立刻集中全力来学德语，然后又写信向德国的大学询问我是否有得到奖学金的可能性，但答案都是否定的，每封回信中还说没有保证我有留德经济能力的保证人，是行不通的。父母一直劝我早日放弃这不可能实现的梦想，可是有一天，波恩大学寄来了

一封信，表示愿意考虑我申请奖学金的事。

我极为高兴，因为我已经完成了“积极思想”的第一阶段。现在我必须具有去波恩大学读书的“信心”，于是我找到了一张波恩大学的照片，悬挂在寝室的墙壁上，每当看到照片就告诉自己“这就是你要就读的大学”，同时我更加努力地学习德语，经过一年的奋斗，我终于得到了奖学金。

这已经是八年前的往事了。当时，我深深的体会到“内心有希望，目标必达到”的含意，我知道这件事只是开始，不是结束，我将来还会继续的受到这句话的益处的。

从那天起，我一直希望有一天能够见到你。现在我和丈夫住在纽约，想见你的愿望还是没有改变。下周日，希望你能亲自为我们的第一个儿子施行洗礼。

如果当初没有你那本书指引我，带给我希望，说不定我现在还留在印尼，过着默默无闻的日子。我衷心的感谢你！

愿神赐福你！

梦安敬上

请记住，比机遇和才华更重要的是——首先要拥有十足的自信与积极主动的精神。

对每一个自动自发的人来说，天天都会是收获的日子。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

目　录

前　言

序——诺曼·文森特·皮尔

第一章　想做就去做

不要待到万事俱备才行动……6
培养现在就做的习惯……10
行动会增强信心……12
行动引发行动……15
做事要当机立断……18
态度要积极主动……20

第二章　不要轻易放弃

决不轻言失败……29
鼓起勇气面对每一场激战……31
断续前行就是力量……34
自我认识与自我控制……35
惊人的潜力……38
继续再继续……40

第三章 你的问题是什么？

没有问题的地方……48

有问题即证明有生命……49

解决问题的办法……50

有了问题吗？恭喜你！……51

多方面的思考……53

有了问题，第一要冷静……55

思考者弗莱德……57

免费冰水的启示……59

使工作利进行的原理……61

第四章 如何冷静？如何放松心情？

我们为什么会精神紧张？……68

幸福的乐园……69

没有紧张的必要……71

消除紧张的处方……72

你可以放轻松……74

情绪管理的方法……77

省察自己的内心……79

不要太强求自己……80

沉着冷静……83

第五章 做事要全力以赴

不是赶出公司，而是赶入公司……89

发掘蕴藏的高品质……91

优柔寡断型的人……94

山顶上的体验……97

观念改变，人生亦会改变……100

甘美的成果来自逆境……102

山多士上校和肯德基炸鸡……103

第六章 绝对信赖自己——要有自信

积极迎向人生……111

信心与行动……114

实践创造性的期望……116

增强意像的力量……117

坚信目标实现……120

第七章 你认为能，就做得到

你曾对自己感到惊异吗？……128

实习水兵的机智……130

是鹰，就要展翅高飞……131

半只脚的足球选手……133
“不可能”的桥……136
战胜癌症的人……139
不要担心那些令你担心的事……139
信仰不灭……142

第八章 什么事使你担心，忘掉它吧！

信心的激素……149
母爱的伟大……151
试着去克服紧张不安……153
认清自己是惟一消除不安之道……156
相信自己的力量……159

第九章 期盼奇迹——让奇迹发生

迪斯尼的奇迹……169
成功的法则……170
坐着轮椅环游世界……173
把握良机，获得新构想……174
88号高速公路的美景……176
亚美尼亚的少年成为伟大的人……179

第十章　倦怠无聊？该怎么办？

飞机上的嬉皮士……190

探知内心平静的秘密……193

你爱人生，人生也自然会爱你……194

飞越马塔峰的快乐感觉……196

阿尔卑斯山中最美好的一天……198

懒惰的拉利……200

今天真是个美好的日子……204

充满活力的人决不会无聊……206

第十一章 不要连作梦都梦到失败

成功三要素——判断力、勤勉、健康……213

易怒的苦恼……214

自我发现……217

内心的平衡力量……218

你想去哪里？……220

积极思考的方法……222

比金钱更重要的新构想……225

看、想、取……227

第十二章 一切力量存在心中

面临危机……233
罗斯福上校的鼓励……234
不可自暴自弃……237
退缩的后果……239
最悲哀的话……240
忘掉过去……245
不鸣则已，一鸣惊人……246
监狱中的劝说……248

第十三章 俯临所遇之事，综览全局

人生总有涨潮的进候……256
55岁的年龄，13岁的心理……257
想像自己是很健康的人……260
向健康挑战……261
扫除障碍的必要条件……264
成为“该怎么做”的人……266
一定要避免的三句话……267
相信自己能得到必能得到……268

后　记……272

需要全本请访问 www.ertongbook.com