



点亮生命的**27**种态度

人生完美 因此而

(美) 马克·安德森 著 石小竹 译



当代中国出版社
Contemporary China Publishing House

人生完美

THE POWER OF ATTITUDE

因此而完美

——点亮生命的27种态度

(美) 马克·安德森 著 石小竹 译



当代中国出版社
Contemporary China Publishing House

图书在版编目(CIP)数据

人生因此而完美：点亮生命的27种态度 / (美) 安德森著；石小竹译. —北京：当代中国出版社，2006.11

ISBN 7-80170-533-5

I. 人… II. ①安…②石… III. 成功心理学—通俗读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第135032号

The Power of Attitude

Original English Language Edition Copyright©2004 by Mac Anderson.

Published by the J. Countryman® division of the Thomas Nelson Book Group. All rights reserved. Authorized translation arranged by BEIJING READER'S CULTURAL & ARTS CO., LTD. from English language edition published by the Thomas Nelson Book Group. Chinese Simplified Translation Copyright©2006 by CONTEMPORARY CHINA PUBLISHING HOUSE in conjunction with BEIJING READER'S CULTURAL & ARTS CO., LTD.

本书中文简体版由J. Countryman授权当代中国出版社和北京读书人文化艺术有限公司在中国出版发行。

版权贸易合同登记号 图字：01-2006-6013号

出版人：周一

责任编辑：田雪鹰 张 轶

装帧设计：蔡 晶

出版发行：当代中国出版社

地 址：北京地安门西大街旌勇里8号

网 址：<http://www.ddzg.net>

邮 箱：ddzgcbcs@sina.com

邮政编码：100009

编辑部：(010) 66572152 66572154 66572155

市场部：(010) 66572157 66572281 66111785

印刷：北京世艺印刷有限公司

开 本：880 × 1230 毫米 1/32

印 张：4印张 28千字

版 次：2006年11月第1版

印 次：2006年11月第1次印刷

定 价：18.00元

版权所有，翻版必究；如有印装质量问题，请与出版部联系 (010) 66572159

内容简介

一个多世纪前，威廉·詹姆士曾经说过：“这个时代最伟大的发现，就是人类可以通过改变态度而改变人生。”态度的力量是强大的，无论你追求的是成功、目标、平静或其他想望，都需要你的态度作为动力；同时，一个人的生活态度还会影响到身边所有的人。

因此，保持一种正面的态度是非常重要的，那么，怎样才能做到这一点呢？本书作者马克·安德森经营成功励志品公司已逾三十年，他以个人的成功经历和浅显易懂的文字为读者提供了宝贵的建议。

我要向布鲁斯·W·海曼和史蒂夫·泰瑞表示感谢。他们的摄影艺术是超一流的，令人叹为观止，然而更重要的是，他们都活得充满激情，是两位了不起的人。

——马克·安德森

出版人：周五一
责任编辑：田雪鹰
张轶
装帧设计：蔡晶

读者调查表

你可以登录 www.readers.com.cn，加入我们的读者俱乐部，与其他读者共同分享你的阅读体验。在网站上，你还可以：

- 了解读书人最新的图书资讯
- 订阅读书人电子书评杂志
- 参加由作者主持的网络读书会的交流活动
- 欣赏国学大师主持的中国文化视频讲座

欢迎与我们联系：

电话：010-82605578/79 82605550/1/2/3

传真：010-82605353

E-mail：club@readers.com.cn

网址：www.readers.com.cn

通信地址：北京市海淀区中关村西区丹棱街18号

创富大厦10层

北京读书人文化艺术有限公司

邮政编码：100080

读者调查表

亲爱的读者，感谢你阅读本书。一个人的生活态度不仅会影响到个人的幸福和成就，也会影响到身边所有的人，因此，保持正面的态度是一件十分重要的事情。那么，怎样才能做到呢？也许你已经从书中提及的某些想法和故事中找到了答案，请将你的感受与我们一起分享。

1. 你对本书的总体印象是：

很好 不错 一般 差

2. 你愿意推荐《人生因此而完美》给同事、亲友吗？

是 否

原因是：_____

3. 你认为书中的文字能对你有所帮助吗？

有 没有

4. 如果有机会，你愿意用书中提及的方法帮助身边的人吗？

愿意 不愿意

5. 书中哪一部分的内容最能感动你？

6. 你想对本书作者、编者和其他读者说点什么？

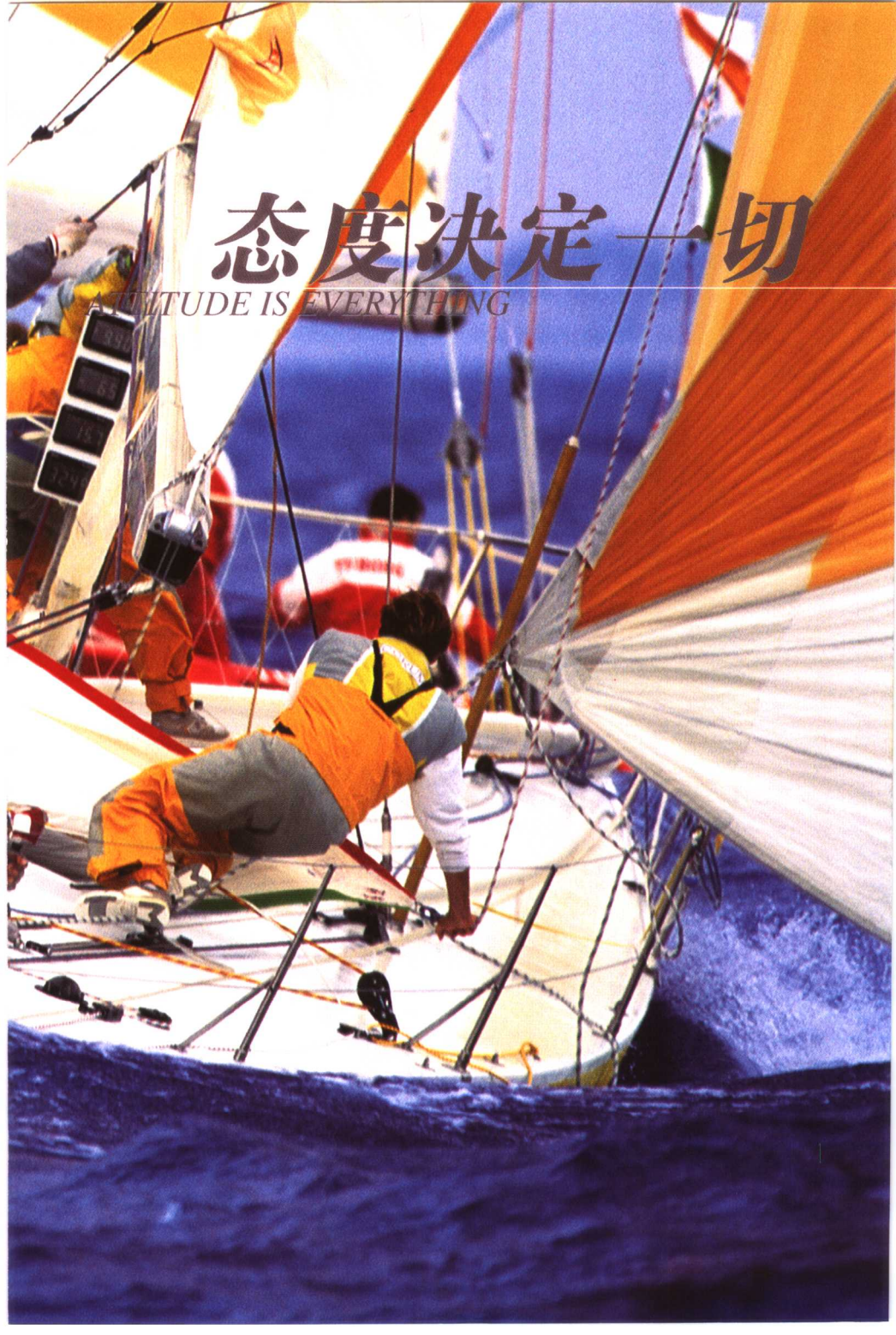
目 录

004	序
008	激情点亮生命
012	永不嫌迟
015	一条改变人生的定律
020	破折号
026	好消息女孩
030	斩草除根
034	目标的力量
040	笑口常开
044	坚守信念
048	切记——No.1 黄金法则
052	分享自我
056	控制压力，以免压力控制你
059	永葆赤子之心
064	善用情绪引线
068	卸下情感包袱
071	简单即是富足
076	返璞归真
080	谦卑的力量
084	建立互信情谊
088	志向 = 潜力
092	似水流年莫轻弃
098	30分钟理论
104	愿爱长相伴
108	选择由你
112	寻找人生导师
116	认识自己
120	加强，加强，再加强
122	作者简介



态度决定一切

ATTITUDE IS EVERYTHING





序

命运不是运气，
而是选择；
它不喜欢你被动等待，
而要求你去积极进取。

——威廉·詹宁斯·布莱恩

人和人之间，在许多方面是相似的，然而，有那么一丁点儿细小的差异，却往往导致彼此的天壤之别。这个小小的差异之处，就是“态度”。

一个多世纪前，威廉·詹姆斯曾经说过：“这个时代最伟大的发现，就是人类可以通过改变态度而改变人生。”对此我深信不疑，这些年来，也曾无数次地看见这样的事在现实中发生。大多数人尚未认识到，你的生活态度不仅会影响到你个人的幸福和成就，也会影响到你身边所有的人——包括你的家人、朋友、同事……态度这东西，的确能够熏染他人。因此，我们不时需要扪心自问：“我的态度够不够好，是否配教别人领受？”

正面态度对于人生的重要性，无论怎样强调都不算过分，然而，要把这

种正面态度一直保持下去，其难度不容小觑。做到这一点相当不易，况且这又是一件十分个人化的事情——尽管如此，却也不是办不到的。

这正是我写这本书的初衷所在。我想与你分享的，是我本人培养和保持正面人生态度的有益经验，除此之外别无其他。我衷心希望书中的某些想法和故事能对你有所启发，激励你去体验自己梦想中的人生，并在他人的生活中发挥积极的影响。

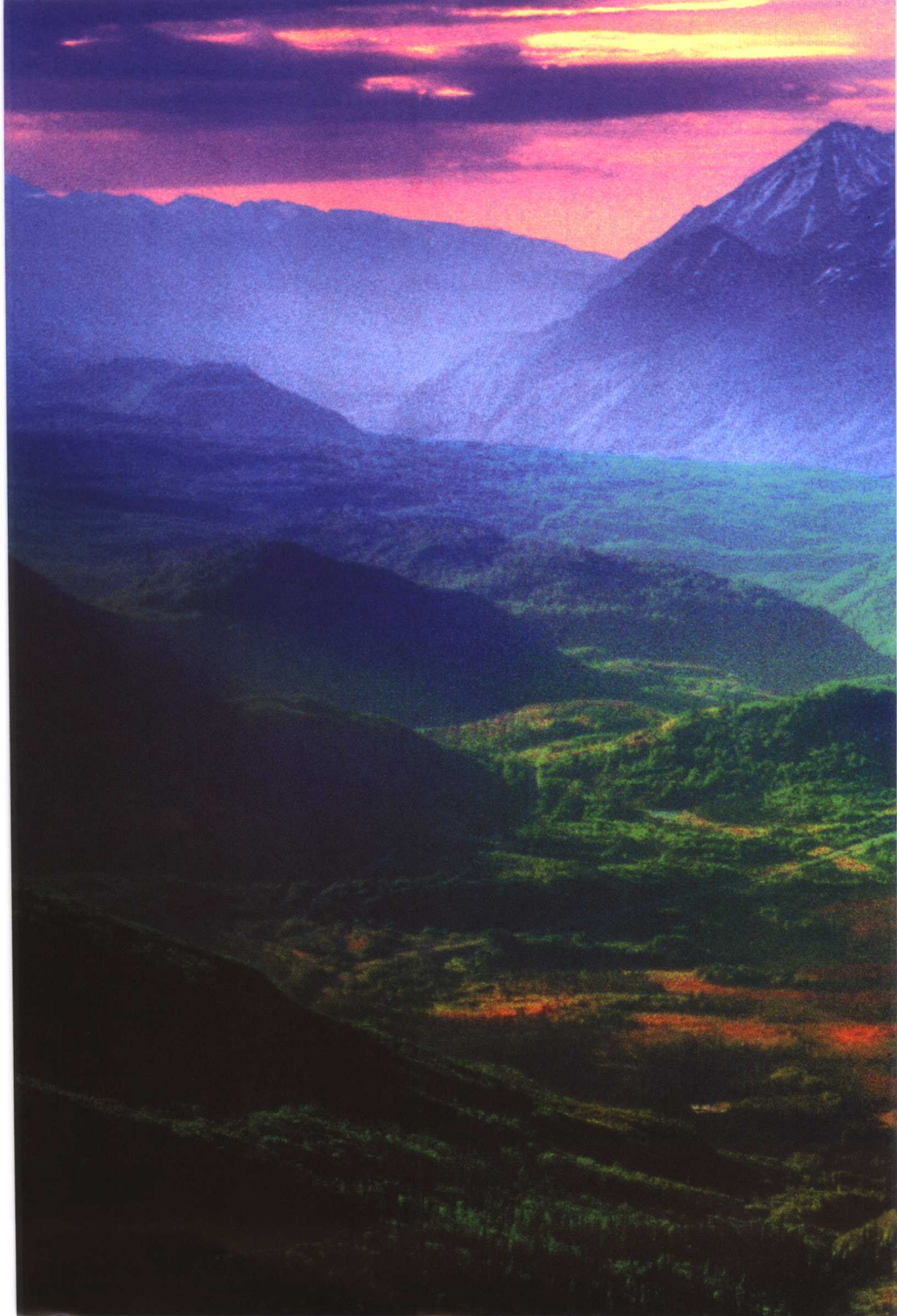
唯愿这本小书成为有用的工具，能够帮助你：

- 调节精力
- 保持活力
- 尝试新的路径
- 减轻压力
- 培育“人文关怀”
- 与恐惧做斗争
- 怀着敬畏之心去生活
- 品味小成就带来的喜悦
- 让生命发光、发亮，但不至于精疲力竭
- 面对命运的风暴，能够屹立不倒

最重要的一点，我要请你把这本书常带在身边，这样，无论何时，每当沮丧的情绪丝丝缕缕爬上心头，你就可以拿起它来，读上几页。我保证它会让你觉得前路光明了许多。

祝你一切顺利！

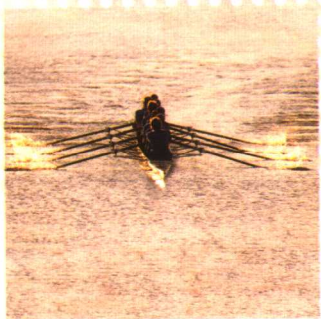
马克·安德森



激情

PASSION

无论你选择了什么目标，
都要带着激情全心投入。



激情点亮生命

有史以来，
没有任何一项伟大的事业
不是因为热情而成功。

——R·W·爱默生

不久前，一位普通的旅馆行李员深深地感动了我。那天，我在亚特兰大旅馆登记入住后，行李员山姆（他的胸签上写着名字）拎起我的两个提包，满面笑容地对我说：“多好的天气啊！”我点头称是。他接着说道：“我刚和两个孙子一起度了周末。这么愉快的经历，真是好久没有过啦！所有的孩子都很可爱，不是吗？”我再次点头，答道：“当然，每一个孩子都很特别。”接下来，我随口又说了一句：“山姆，你今天看起来真快乐。”听了这话，他笑着抬眼看我，那笑容令我终生难忘。他说：“安德森先生，人活在世上，每一天都是快乐的啊。”

我踱进房间，被他这热情洋溢的样子深深地打动了。一眼就看得出，他是有意选择了这样一种阳光的生活态度，尽情地过好生命中的每一天，而且

每逢有机会，他就会把这阳光洒向别人的生活。是的，一定会的。

其实，同样的机会，我们每个人每天都能遇到。就看我们怎样选择：是闷闷不乐、到处散播阴云呢，还是以喜悦明朗的心态去打动生命旅途中遇到的其他人？

是的……我们都领教过那种“鸭子”式的人物，他们整天地怨天尤人、喋喋不休；但是还有另外一个人，他们像鹰一般翱翔在天际，从容不迫，远远地超出日常的琐碎俗念。

谢谢你，山姆，因你那天在我的视野中展翅翱翔。

不要对生活的缺憾念念不忘，
而是为现有的一切而感恩、欢畅……
当你选择了这样的人生态度，
你就会体验到人间天堂。

——萨拉·布莱思纳克



梦想

DREAMS

千里之行，始于足下。
——中国谚语