

皮 · 尔 · 博 · 士 · 灵 · 修 · 经 · 典

积极心态²

Norman Vincent Peale

活出活力

Stay alive all your life

[美] 诺曼·文森特·皮尔 (Norman Vincent Peale) 著 邱晓亮 译

东方出版社

积极心态2

Norman Vincent Peale

活出活力

Stay alive all your life

[美] 诺曼·文森特·皮尔 (Norman Vincent Peale) 著 邱晓亮 译

東 方 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

积极心态. 2, 活出活力/ (美) 皮尔 著; 邱晓亮 译. —北京: 东方出版社, 2010

书名原文: Stay Alive All Your Life

ISBN 978-7-5060-4032-7

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 213028 号

Original English language edition Copyright (c) 1985 by Norman Vincent Peale

Simplified Chinese characters edition arranged with Simon & Schuster. INC. Through Big

Apple Tuttle-mori agency, labuan, malaysia.

Simplified Chinese translation copyright © 2010 by Oriental Press;

All rights reserved.

本书由 Simon & Schuster 公司授权出版
中文简体字版专有权属东方出版社
著作权合同登记号 图字: 01-2010-6312 号

积极心态 2: 活出活力

作 者: [美] 诺曼·文森特·皮尔

译 者: 邱晓亮

责任编辑: 姬 利 杨英瑜

出 版: 东方出版社

发 行: 东方出版社 东方音像电子出版社

地 址: 北京市东城区朝阳门内大街 166 号

邮政编码: 100706

印 刷: 北京印刷一厂

版 次: 2010 年 11 月第 1 版

印 次: 2010 年 11 月第 1 次印刷

开 本: 710 毫米×1000 毫米 1/16

印 张: 14

字 数: 180 千字

书 号: ISBN 978-7-5060-4032-7

定 价: 29.00 元

发行电话: (010) 65257256 65246660 (南方)

(010) 65136418 65243313 (北方)

团购电话: (010) 65245857 65230553 65276861

版权所有, 违者必究 本书观点并不代表本社立场

如有印装质量问题, 请拨打电话: (010) 65266204

写给读者

亲爱的朋友：

你对这本书产生兴趣，让我深感欣慰。写作此书时，我脑子里一直想着你。写这本书的目的，就是让你的人生更加精彩。我希望，通过阅读、尤其是实践此书的建议，你会更加幸福、更有活力、更加热爱生活。

只要执行某些简单的公式，就能达到上述目标。不过，要想完成它并不容易。拥有快乐的人生不是件容易的事情，但也并非绝不可能。

我相信，上帝要我们充满活力和激情，要我们身、心、灵全都健康有力量。活力四射的人生绝对是上帝的旨意。只要读圣经，我们就会得出这样的结论。圣经里的每一篇经文都散发出生命的光芒。其中最有代表性的话之一就是：“我来了，是要叫人得生命，并且得的更丰盛。”（约翰福音 10：10）

本书延续我的上一本书《积极思考的力量》，旨在告诉大家如何活出幸福、有活力、有激情、有意义的人生。上一本书主要讲述如何积极地思考你的问题；而本书要告诉你如何将积极的思想付诸行动，坚信积极思考的力量，成就你想要的生活。

很抱歉，我并不能提供一切问题的答案。试问谁能呢？然而，本书中有一些答案能够帮助你获得有意义的人生。我之所以敢如此夸口，是因为有些人依照本书所述的原则生活，他们的亲身经历证明了这一点。书中也提及

其中一些人的传奇故事。我坚信，通过阅读此书，你也能学会一辈子活得快乐、充实。

在此，我要感谢我的女儿，玛格丽特·安·皮尔，感谢她协助整理本书书稿。另外，感谢《路标》杂志允许本书引用其多篇文章。

诺曼·文森特·皮尔

如何使用本书解决你的问题

编者按：编写本部分的目的是帮助你解决日常生活和工作中遇到的某些难题。同时建议你查阅本书中的有关章节，以找到更为详细的帮助。

下面有许多此类问题。每个问题后面都有皮尔博士对它的简短看法，并指出本书中皮尔博士充分讨论此问题的特定章节。我们希望这个特别的部分对你有用，能够给你提供解决难题的建议；希望每当你感觉需要皮尔博士帮助时，就来查阅这个部分。

我如何才能不再为自己无能为力的事焦虑？

“克服焦虑的基本秘诀在于让信心代替恐惧成为你的主要思想、态度。世上有两种力量比其他所有力量都强大——一种是恐惧，另一种是信心。信心比恐惧更强……”

参见第4章“停止焦虑，活得更久”

我常常过于紧张，似乎无法放松下来。对此，我该怎么办？

“力量源泉持续不断的秘诀在于调整你自己去适应上帝控制的步伐和速度。让你的思考和生活与上帝从容不迫地定时同步……保持精力和避免疲倦都依赖于保持上帝的自然节奏。”

参见第7章“不再疲倦——精力充沛”

我一直认为拥有内心宁静是良好的品质。但最近我听说它只是“哄骗”人们进入虚假的安全感。内心宁静真的值得追求吗？

“内心宁静的巨大价值之一在于它能够增长智慧。只有当大脑冷静下来的时候它才能有效工作——而不是发热的时候。神经质般激动的大脑不可能产生理性的想法或有条不紊的思维过程。大脑处于发热状态时，感情会控制你的判断力，这样会造成损失。力量来自于平静……”

参见第12章“内心宁静——能量之源”

我为什么经常犯错？有没有减少犯错的方法？

“成功的人生在于使真理多于谬误。这样，你方能做更多正确的事，更少犯错。为了提升你正确决策的比例，了解如何做决策的知识至关重要。越来越多的人开始认识到，采用灵修方法做出正确决策的概率最高。”

参见第8章“从错误中吸取教训——以免再犯”

我怎样才能控制自己的脾气，遇到挫折时依然保持冷静？

“许多人忽视这样一个基本事实，那就是，在这个世界上，有些人、有些事你必须学会容忍。一味地抗拒和阻拦对你毫无益处，只会徒增你的挫折感。因此，你要温文尔雅地接受这些人和事……这对于消除挫折感极为重要。”

参见第3章“战胜挫折，充满闯劲”

我是一个郁郁寡欢的人。我怎样才能培养更积极、更快乐的人生观？

“你的大脑可能会试图阻止你成为你所渴望的那样快乐与和谐的个体，它会告诉你‘思想不会变成现实’。然而，思想能够变成现实，而且经常变成现实——只要同时通过勤奋努力与科学的持续实践来实现思想。”

参见第10章“你的生活可以充满快乐”

我怎能期望自己完成超出自己能力范围的事情？也许我没有别人那么聪明、有天分？

“事实上，你并不完全理解自己的潜能所具有的力量和品质。因此，不要

成为所谓个人能力有限这种悲观观点的受害者。……即使你的能力、教育和经验都比不上别人，你也能够通过热情和活力来弥补。”

参见第2章“热情能够创造奇迹”

我如何能够克服在日常工作时的沉闷感和“半死不活”的状态？

“在你的日常工作中注入激情。从所做的一切工作中体会到快乐，你的生活将倍添活力。试着爱上工作。这样一来，沉闷无聊的感觉会消失，劳动与快乐之间的鸿沟会被抹去……你将享受快乐，因为活力能激发兴奋的感觉。”

参见第6章“想要生活便能拥有”

是什么让我经常紧张，我该如何对付它？

“造成紧张感的原因常常不仅仅是压力和辛苦。紧张或许源自深藏的过往情感，这些情感曾经造成过伤害，甚至可能加深转为怨恨。我们很少会将现在的紧张和过去的对抗态度放在一起来看彼此之间的联系……你应当研究一下怨恨在其中起作用的可能性……”

参见第9章“为何紧张？如何解压？”

我能够应付生活中的“小事情”。但我就是害怕处理大问题。你能帮帮我吗？

“我相信，当你计划一件大事时，你的思维方式就是上帝期望人们思考的方式。……信心大等于收获大。大梦想 + 大思想 + 大信心 + 大努力，这就是做大事的公式……它也是战胜大困难的公式。”

参见第5章“你能够拥有力量、战胜困难”

我总是怀疑自己的能力，认为自己无力完成真心追求的事情。我怎么与这种自我怀疑斗争呢？

“每个人都会进行自我评价。这个基本评价将决定他最终成为什么样的人。一个人只能做自己相信自己能够做到的事。一个人只能成为自己相信自己能够成为的人。信心能激发你自身潜在的力量……”

参见第 1 章 “信心的魔力”

我希望自己相信死后有生命，但我却无法相信。除了宗教教导外，还有什么能够证明永生的存在？

“现代思想最显著的特征之一就是确信宇宙是精神的。陈旧的唯物主义和机械主义观念正在衰退……当前的科学探索看起来正好支持我们的直觉和信仰。最近，有位著名的科学家声称他个人感觉依据最低科学标准，灵魂理论已经得到证实。”

参见第 16 章 “永生”

情绪真的能够引发疾病吗？如果是这样，我们该如何去做？

“恶意是健康恶化的真正原因。让恶意在自己心里堆积，你的心灵将不可避免地随之而生的罪恶填满，生命力也自然而然地衰败，身体不适的感觉随即出现。医治这种状态的方法是善意。转向爱的态度并依靠它产生的力量治疗，身体就能够好转。”

参见第 13 章 “活出健康，保持活力”

我怎么能摆脱脑子里抑郁的想法？

“研究你的思想，把它们都在纸上记下来，对其进行分析，看这些想法是建设性的还是破坏性的……用坚强的想法替代一切脆弱的想法，用积极的想法替代一切消极的想法，用爱的想法替代一切憎恨的想法，用振奋的想法替代一切沮丧的想法……你会发现这确实是一种神奇有效的方法。”

参见第 11 章 “摆脱抑郁，活出朝气”

我感觉孤独时，如何应对我的问题——我是如此的孤独，失去了解决问题的信心？

“圣经中有一章极富力量，能够改变你的生命……‘神若帮助我们，谁能抵挡我们呢？’把这句话变成是对你自己说的话……想象上帝面对着这些障碍。它们能与上帝抗衡吗？”

参见第 14 章 “自信与活力”

我经常遭遇痛苦，如何能相信生活、相信上帝？

“……信心是一种洞察磨难深层含义的手段，也是忍耐磨难的方法。信心有可能去除痛苦，它也定然能够忍受痛苦。”

参见第 15 章“超越痛苦，超越磨难”

Content 目录

写给读者 / 001

如何使用本书解决你的问题 / 003

第1章 信心的魔力 / 001

从乞丐走向成功 / 001 怎样才有信心 / 003 向生活微笑 / 003

摆脱失败的思考方式 / 005 相信自己能够成功的人必成功 / 006

我们正是我们相信的那样 / 007 强调困难会让你彻底失败 / 008

对困难无知也是福 / 010 学会相信 / 012 本章小结 / 014

第2章 热情能够创造奇迹 / 015

对生活敏感一点 / 015 热情是激发能量之石 / 017 热情之火可以燎原 / 019

献出自己方可找到自己 / 020 热情是健康之源 / 023 如何开发热情 / 024

热情是生命鲜活之因 / 025 热情会激发成功的力量 / 026

热情让人“新生” / 028 本章小结 / 030

第3章 战胜挫折 充满闯劲 / 031

不要受挫折所控 / 031 平和地思考 / 033 被挫折焚烧的人 / 034

控制情绪远离挫折 / 036 良好情绪的“医用价值” / 038

为伤害你的人祈福 / 040 用客观的态度克服挫折 / 041 本章小结 / 042

第4章 停止焦虑 活得更久 / 043

别让焦虑掐死你 / 044 让信心代替恐惧 / 046 用勇气克服焦虑 / 048

恐惧是影子 / 050 结束焦虑的终极技巧 / 053 本章小结 / 056

第5章 拥有力量 战胜困难 / 057

大思想，全景观 / 058 做大事=? / 060 俯视困难 / 063

困难亦是成功的基石 / 064 你所担心的恰恰会成真 / 065

被打败是因为你以为自己被打败 / 066 本章小结 / 067

第6章 想要生活 便能拥有 / 069

跳出自我的圈子 / 070 为生活注入生机 / 072 收藏人的爱好 / 073
用灵感提升灵魂的高度 / 076 本章小结 / 079

第7章 不再疲倦 精力充沛 / 081

还记得该如何休息吗 / 081 保持自然的节奏 / 083
疲劳源于思想而非身体 / 085 定期清洗大脑 / 087 本章小结 / 090

第8章 从错误中吸取教训 / 093

人生如河，错误只是一个水滴 / 093 有种倾向就是愿意失败 / 095
增进你的属灵理解力 / 096 让信仰助你一臂之力 / 098 宗教是一种科学 / 100
让过去的错误留在过去 / 103 本章小结 / 104

第9章 为何紧张？如何解压？ / 105

仁者不忧，勇者不惧 / 105 灵魂静默法 / 106 精神冥想原则 / 108
去除罪恶感的碎片 / 110 怨恨伤害的是自己 / 113 本章小结 / 114

第10章 你的生活可以充满快乐 / 115

唱着歌去工作 / 116 训练自己快乐地思考 / 118 去做便快乐 / 121
送人玫瑰，手留余香 / 123 快乐是一种机遇 / 124 付出方能得到 / 126
让意识沉浸在快乐中 / 127 本章小结 / 130

第11章 摆脱抑郁 活出朝气 / 131

实践希望，让黑暗透点光 / 132 做自己的“调音师” / 133 超越一切而活 / 134
释放大脑能量 / 136 用带有力量的话语让生命鲜活 / 137 持有信心流 / 139
寻找生命中唯一的存在与力量 / 140 关心他人可以消除抑郁 / 141
本章小结 / 143

第12章 内心宁静 能量之源 / 145

宁静的生命更能抵御暴风雨 / 145 药物是病态灵魂的良方吗？ / 147
对情绪进行管理 / 149 存储宁静的印象 / 150 实现肉体宁静 / 151
实施“强制行动” / 152 培养慢节奏情绪 / 154
获得内心宁静的终极方法 / 155 本章小结 / 157

第13章 活出健康 保持活力 / 159

身心灵的医者 / 161 有一种疾病叫“恶意” / 164
控制生活的节奏 / 166 本章小结 / 168

第14章 自信与活力 / 169

信仰是自信之匙 / 170 从口吃到演讲家 / 171 每个困难都可克服 / 173
在信仰的力量中成长 / 175 缺乏自信是发挥能力的最大障碍 / 176
让自信穿越潜意识层 / 177 祈祷的力量 / 178 本章小结 / 181

第15章 超越痛苦 超越磨难 / 183

忍耐痛苦的技巧 / 183 勇敢地迎接痛苦 / 185
如何处理比发生什么更重要 / 186 探索你的深层力量 / 188
远离病态的意愿 / 189 与痛苦为伴 / 191
一个念头就是一份力量 / 192 相信奇迹 / 193 本章小结 / 197

第16章 永生 / 199

人死如灯灭? / 200 宇宙是精神的 / 202 死即是生 / 204
不要怕生,也不要怕死 / 207 踏上永生之路 / 209

第 1 章

信心的魔力

“每个人都会进行自我评价。这个基本评价将决定他最终成为什么样的人。一个人只能做自己相信自己能够做到的事。一个人只能成为自己相信自己能够成为的人。信心能激发你自身潜在的力量。相信信心吧，毫不犹豫地相信！”

从乞丐走向成功

有一次，我去得克萨斯西南部的一个镇上演讲。演讲之前跟朋友一起在酒店吃饭时，一名男子走进来要见我。

他一张口，就把我和朋友吓了一跳。他说：“我来这个小镇时，是一个四处流浪的乞丐。”他发现我们吃惊的表情，接着说：“我是说真的，流浪乞丐，无业游民。”此人衣冠楚楚，说这话真让人难以相信。于是我们聚精会神地听他往下说。

他告诉我们：他住在弗吉尼亚西部，几年前他开始酗酒。他丢掉了一份又一份工作，每一份新工作都比上一份糟。最后，他一跌到底，彻底失业。灰头土脸地在街上游荡，心不在焉地找工作——当然找不到。最终，妻子也绝望地离开了他。无家可归、身无分文、深受打击，他离开那里，漫无目的地向

西“流浪”。他睡在草垛下、谷仓中、小巷里，吃饭全靠挨家挨户去乞讨。

有一天，一位善良的女士站在自家后门给了他一些食物，看着他狼吞虎咽的样子说：“你看上去相貌堂堂，不应该沦落到这般境地。我给你一样东西吧。如果你愿意用它，你的人生就将改变。”

说完，她走进屋子。再出来的时候，手上多了一本书。她说：“读读这个，按照上面说的去做，你就能重做一个有用的人。”

这位朋友把书放在破烂不堪的大衣口袋里，继续向西流浪。他有大把的时间，终日无所事事，便翻来覆去地读这本书。为了逃避冬日的严寒，他常躲进图书馆去读它。

慢慢的，书中的简单信息冲破他黑暗的思想，渗入他的思维。“与上帝合而为一，改变你的思想和生活方式；相信就会成功；通过信心，你能做到；相信你能，你就能。”这就是贯穿全书的重点。

后来，他经过练习学会祷告、学会有信心。他认真地执行书中建议的灵修方法，生活真的发生了变化。不久后，他来到得克萨斯州的这个小镇。别人告诉他，这里有人愿意给他一份工作。“我朝他家走去时，有一个年轻漂亮的姑娘正在打扫道路。如果我告诉你们，现在她成了我的太太，你们相信吗？”他笑着问。

接下来，他打过好多零工，每一份工作都比上一份强。后来，他想当一名会计，因为他喜欢跟数字打交道，而且在酗酒之前的日子里他也有相关的经验。一天，一家经营油田管道的公司让他做一份工程预算。他以前从未承担过如此复杂的任务。但他求上帝引领，勤恳研究，最终准确地计算出工程造价。对于他这样没有经验的人而言，这是一个卓越的成就。从那时起，他稳步前进，成为一个成功的人。

讲完自己的精彩故事，他从口袋里掏出那本书。这本书在他流浪的日子里一直陪着他，已经油腻破烂、面目全非。他小心翼翼地把书放在桌子上说：“任何人都能像我一样成功，只是大多数人没有开始行动。成功的秘诀在于：有信仰、有信心，并付诸实践。”

这名男子的经历证实了一个真理，即耶稣基督在他生动、独到的教导中曾简洁地提到过的：“你若能信，在信的人，凡事都能。”（马可福音 9：23）当你促使自己的大脑去相信时，失败的倾向就被扭转，一切都从不可能变为可能。

怎样才有信心

首先，相信上帝。不要仅在形式上相信，而要在内心深处坚信上帝能引领你，要真正地执行灵修原则。其次，相信自己、相信别人、相信生活。真诚地期望为上帝做工、为人服务，停止怀疑人生、停止消极思考。

怎样才有信心？很简单：依靠信心生活，谦卑诚恳地祷告，养成习惯、追求最好。这种思考方法定将引发你的生活之流产生逆转，因为生活总是处在流动的状态。失败将流走，成功会漂来——像是被一种强劲的力量吸引过来似的。积极向上的态度天生就是一股强劲的磁力，能够吸引来好的结果。

当然，这并不意味着你可以得到任何想要的东西。如果你的生活建立在信仰的基础上，那么你的愿望只能是奉上帝之名乞求的。不过，你应当得到的、对你有益处的东西，上帝定会应许给你。对于遵行上帝律法的人，上帝给予的福分无边无境。

当然，我所说的成功，并不是指富有、有名誉、有权力，因为拥有这些并不一定代表着有成就。实际上，在许多情形下，这种人代表着失败。我所说的成功，意味着成熟、积极的人格发展。

执行积极思考原则，你可以达到自己的目标。按照创造性原则生活，自然会结出创造性之果。相信并创造是成功人生的基本前提。相信上帝、相信自己，你便能够实现自己想要的人生。

著名的建筑大师弗兰克·劳埃德·赖特被称为史上最有创造力的天才之一。他曾说：“事情总是按照你确信的结果发展。相信某件事，这件事便会发生。我想，只有你完全地、深深地相信，某件事情才会发生。”

圣经中说：“照着你们的信给你们成全了吧。”（马太福音9：29）这句话阐明一个真理：你能得到多少上帝的恩惠取决于你有多大信心。

向生活微笑

如果你终日愁眉苦脸、满腹怨气而且对人挑剔，那么你失败的原因很有可能在于你自己思想混乱、心中充满仇恨。心理健康的标志之一，就是当别

人成功时替他们高兴、与他们一同欢喜。永远不要跟别人比谁更成功，只跟自己比。不断地与自己竞赛，这样你定能达到更高的水平和成就。不要心怀恶意和妒忌，那只会击败你自己。满怀爱心、希望和乐观，你的生活将赢得胜利。

几年前我收到的一封信证实了上述原则的可靠性。来信的男子在困境中执行这些原则。信中这样写道：

亲爱的皮尔博士：

十天前，我是布朗克斯区一个电影院的检票员兼门卫。后来老板说生意不好，炒了我的鱿鱼。但是，在我的心中、灵魂深处，我并不害怕，因为信心早已在我的生活中扎根。

还不到一个星期，我的钱就快花光了，却还没找到工作。我去纽约州就业服务中心申请一个酒店的职位。我想象自己得到了一份好工作。第二天，就有人打电话，给我一份在酒店的好工作，而且薪水更高：42 美元。以前在电影院，我只挣 27.56 美元。

我在星期天去大理石教堂做礼拜时学会了这些。我的生活越来越好，我自己也一直在进步。我的生活正在向光明转变，无知和黑暗正在消失。我知道该怎么前进，我喜欢教堂，我要尽力帮助教堂。我每个星期天都要向教堂捐献一美元。

他喜欢教堂，他愿意奉献给上帝。为什么不呢？教堂让他积极相信这个重要秘诀，为他打开了崭新的希望之门。这个人虽然没什么文化，还在贫困线上挣扎，可他仍然能感受到教堂里的那种电流——当精神力量被释放时所产生的那种电流。他聆听其中的信息，与上帝合一，并学会靠着信心生活。

他相信那信息并付诸实践，它并不能使他远离困难，它从未如此保证过。但那信息真真切切地给了他克服困难的方法和力量。他接受上帝的帮助后愿意与上帝分享快乐，因而有奇效。有一个事实意义重大却常常不为人知：如果我们只为自己寻求精神价值，它们就将在我们手中枯萎；如果我们既接受也给予，它们就会自发地兴旺起来。

我见过许多人在精神力量的影响下发生改变，改变程度之大让人几乎难