

自信的力量

通向自信生活的指南书

A GUIDE TO CONFIDENT LIVING

「美」诺曼·文森特·皮尔 著 钱峰 译
(Norman Vincent Peale)



皮尔心灵修养系列

正是你过去、现在以及将来的思维方式决定你是怎样的人，将过怎样的生活。

你的思想决定你的未来。改变想法，你的世界也将会随之改变。

东方出版社

力量

通向自信生活的指南书

A GUIDE to CONFIDENT

「美」诺曼·文森特·皮尔著 钱峰译
(Norman Vincent Peale)

東方出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

自信的力量 / [美] 皮尔 著; 钱峰 译. —北京: 东方出版社, 2011
ISBN 978-7-5060-4310-6

I. ①自… II. ①皮… ②钱… III. ①自信心—通俗读物 IV. ①B848.4-49
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 193514 号

A GUIDE TO CONFIDENT LIVING

by NORMAN VINCENT PEALE

Copyright: © 1948 BY PRENTICE-HALL, INC.,
RENEWED 1976 BY NORMAN VINCENT PEALE

This edition arranged with SIMON & SCHUSTER, INC.
through Big Apple Tuttle-Mori Agency, Inc., Labuan, Malaysia.

Simplified Chinese edition copyright:
2011 by ORIENTAL PRESS All rights reserved

本书版权由大苹果股份有限公司代理
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: 01-2010-6310 号

自信的力量 (ZIXIN DE LILIANG)

作 者: [美] 诺曼·文森特·皮尔
译 者: 钱 峰
责任编辑: 姬 利 赵晓明
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: 北京中新伟业印刷有限公司
版 次: 2011 年 11 月第 1 版
印 次: 2011 年 11 月第 1 次印刷
开 本: 880 毫米×1230 毫米 1/32
印 张: 8.375
字 数: 144 千字
书 号: ISBN 978-7-5060-4310-6
定 价: 28.00 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

献给我的孩子们：玛格丽特、约翰和伊丽莎白

前言

许多人面临着现代生活的诸多问题，在美国最伟大的城市纽约市中心，我有机会长期同这类人打交道。在纽约第五大道的大理石学院教堂，我开设了一间咨询服务诊所，每年有数以百计的人前来寻求帮助和指导。诊所成员组成包括牧师、心理学家、内科医师以及社会心理学家。

我已总结出一种具有特效的技巧，旨在引领人们获得个人幸福及成功。对那些采用这一技巧的人而言，该方法十分有效。其显著效果已被大量实例所证实。数以百计的人们已亲身体会了这一技巧，并对其感到十分满意。在许多人的个人经历中，这一技巧产生了令人惊异的结果。它真的可以指导人们走向自信的生活。

但是本书将要向读者阐述的幸福及成功原则实际上早已存在。它们并非由作者所创造，这些原则同《圣经》一样古老。实际上，这些原则就是《圣经》中所讲述的简单原则。如果该技巧真的有什么独特之处的话，那么就在于该技巧试图向读者展示，如何以一种适用于现代人的、实用且易于理解的方式应用这

001

些简单的原则。

本书内容似乎有时会重复，这是由于本书是这一规则的教科书。它主要是为了说明一个基本原则的使用程序，正如那一经典成语所言，熟能生巧。为了说服读者去实践本书介绍的技巧，一再重复是十分必要的；要不厌其烦地去尝试。若是滴水能够穿石，那么对于重点的强调，哪怕有可能会重复，也会打磨掉我们对于自我提升的冷淡。

本书的内容并非空谈，它包含许多对于这一生存技巧的细致描述，而对于那些付诸行动的人来说，这一技巧会带给他们成功和幸福。写此书有一最基本目的：讲述并展示一种简单可行的思考和行动技巧，这一技巧已经为数以千计的现代人的生命重新注入了活力。本书最重要的内容便是如何去实践这一技巧。它将告诉你如何去达成你最珍贵的梦想。

本书以简单的方式向读者展示那些可创造成功生活的规则。本书有统一的主题，每一章又针对主题的不同方面进行阐述，比如如何变得快乐和成功。这一经过检验的方法适用于某些不快乐和失败的基本原因：紧张、恐惧、自卑、错误的思考方式，以及其他精神障碍。

并非所有成功和快乐生活的因素都涵括在本书内，这是不可能的，也是不必要的。但是，该规则适用于足够多的方面，教会读者如何使用可适用于所有情况的那些技巧。这一方法已发展得足够完善，可展示给读者他所要了解的——如何变得快乐而成功。本书是通向自信生活的指南。

诺曼·文森特·皮尔（Norman Vincent Peale）

001 前言

001 第一章 释放能力的新方式

001 医生的神奇处方

004 获得精神力量

008 精神力量真实存在

010 对于光的思考

017 灵魂的力量

023 第二章 问题不要一个人扛

023 弄清楚是什么在困扰你

025 客观地看待你的心理医生

030 释放内心情感的有效方法

037 恐惧和内疚

047 第三章 怎样克服自卑情结

047 正确认识你自己

050 改变自己

052 积极想法的力量

056 信仰令人重拾生活的信心

062 坚定你的信仰

065 第四章 为自己打造一片宁静的天空

065 停一停，放轻松

- 069 解放你紧绷的神经
- 072 精神的力量
- 077 通过练习来放松自己

083 第五章 精神处方助你走向成功

- 083 如何创造性地思考
- 085 巩固积极的想法
- 091 静默令你的思考变清晰

099 第六章 最强大的能量形式

- 099 同巨大的能量源接触
- 103 不必拘泥于形式
- 114 去相信、去实践

121 第七章 勇往直前，将失败留在身后

- 121 学会遗忘
- 126 忘掉过去，向前看

137 第八章 如何摆脱恐惧

- 137 信念的力量
- 144 信仰的巨大能量
- 148 平和的心态

155 第九章 如何获得能量和能力

- 155 成为有能力的人
- 159 “只要信是得着的，就必得着。”
- 163 能量和能力源自信仰

002

173 第十章 如何远离沮丧

173 不要被任何事情激怒

179 正确实践你的信仰

184 将不愉快放置一边

193 第十一章 如何使婚姻生活美满

193 找出根源，积极改正

206 要对自己诚实

210 幸福婚姻必修课

219 第十二章 如何远离悲伤

219 必须懂得如何远离悲伤

228 已故的他们离我们并不遥远

239 第十三章 改变想法，你就改变了一切

239 改变你的想法

246 拥有快乐的心里

251 思想获得了自由，一切都会随之改变

第一章

释放能力的新方式

医生的神奇处方

一位年轻有为且接受过良好训练的内科医生为病人开的处方往往十分奇怪，这些病人所患疾病本书均有所涉及：恐惧、自卑、紧张及家庭困扰。而医生开出的处方是：“在接下来的三个月中，至少每周日去一次教堂做礼拜。”

病人感到奇怪又困惑，医生把这份与众不同的处方递给病人，并解释道，教堂的那种氛围有一种救赎的力量，能够帮助他解决上述一切困扰。医生又接着补充，其实他并不特别在意病人是否会聆听布道。如果一个人能够安静地坐在教堂中，将自己融入到教堂的那种氛围中，那么去教堂的价值就已经实现了。这位现代医生说，在听从了他的建议后，那位病人真的从中获益匪浅，这真是太神奇了。

另外一位女士一直以来都对这位医生的话言听计从，她是那

种换了一个又一个医生的人，她对医生的建议置若罔闻，从来不付诸实施。最终她找到我们所谈到的这位医生，他坦诚地告诉她：“我不想给你看病。”当她问起原因的时候，他回答道：“就是因为你不会听我的话。”

她苦苦哀求，坚持让医生给她看病，并且保证自己会严格按照他的处方行事，但医生仍然不同意。最后，她恳求道，“我有钱支付你为我看病的诊断费用，作为一位医生，你怎么可以拒绝我呢？”

最终他同意了，但有一个条件：她必须完全按照他说的做，不得有异议，并且要完全配合。他甚至还让她签了一份保证书。

这位女士之所以处于这样一种紧张的状态，是因为她的姐姐结婚了，而那个新郎正是她的梦中情人，她恨她的姐姐。整个人都处于一种焦灼状态，憎恨的剧毒在她的内心中翻涌，侵蚀着她，最终导致她的整个身体机能做出反应，真的出现了病恙的症状。医生给了她一些药，因为他明白这正是她所需要的——第一天给了她粉色的药片，第二天则是白色的药片。

终于有一天，这位医生给他开出了那个神奇的药方，跟文章一开头我们所看到的一样。当她看到那个药方，这位女士的面部表情极为惊诧，并且十分不屑，“这是我听过的最傻的事儿了。我才不会照你说的做呢。你到底是干吗的？医生？还是个布道的？”

医生拿出了那张她签过字的保证书，说道，“你必须照做，不然我也不会给你看病了。”

女士心不甘情不愿地按照指示去了教堂。由于她心中充满了对教堂的排斥，一段时日过去，处方似乎并没有带来什么明显

的效果，但是后来，这位女士渐渐地被教堂那抚慰人心的氛围所吸引，教堂的那种祥和、静谧气场治愈了她心中的伤痛。

尽管刚开始她并不喜欢去教堂，但有一天她惊奇地发现自己对教堂的布道有了兴趣。她虔诚地跟随着教堂的训诫，慢慢认识到，教堂中所传授的训诫都是些常识。这令她极为着迷。对布道的兴趣与日俱增，她变得更加温和，对医生的治疗更予以配合。由于服用了有效的药物，再加上宗教力量的影响，她心中的怨恨渐渐消融，重新恢复了健康。

“你看，我的处方起作用了，”医生说道。在这个案例中，他也在处方上添加了阅读宗教书籍这一项。久而久之，在她的心中基督教渐渐成为了一种克服困难（本书将对这些困难有所涉及）的技巧和科学手段。现在，这位女士已能够掌控自己的生活，并且是一个健全的人，不仅身体健康，情感与精神上也十分完善，因为生活中情感与精神这两方面正是滋生了那些毒素的土壤。

另外一位医生也时不时地让他的病人来到我职事的教堂。这些病人并非身体上有病恙，而是因为他们的内心充满了恐惧、焦躁、紧张、内疚、自卑和憎恨，就像上文中说到的那位女士一样，这些人被称为病人再合适不过。

“有一次那个医生让一位病人来到教堂，这位病人已经有些年头没去教堂了。当他听说的时候，他坚决反对，他说‘我讨厌布道’。”

“那也得去教堂，”医生说道，“不听布道就是了。如果你愿意的话，当布道开始时就在耳朵里塞上棉花。但我希望你能做到一件事。在那个教堂，每个周日的清晨和傍晚都有一段

安静的时间，人们称之为‘创造性沉默时段’。牧师会建议你在这个时段沉静下来，对上帝那创造性的力量敞开你的心扉，这种力量能够浸润你的心灵，令你变得更加仁慈，救赎你的灵魂。牧师这么说再正确不过了，这比任何我能够开给你的药物都更加有效。据我所知，这是唯一能够解脱你目前困境的道路。这也是为什么我为你开了这样一个处方。”

这个人听从了建议，据这位医生说，这个人如今也开始聆听教堂的布道。实际上，他发现他对教堂十分感兴趣。他从未想过教堂对他会有这么大的吸引力。显然，他的生活正开始变得越来越好。

“我建议这些病人们去教堂，其实这种方式对治愈许多疾病都十分有效。我由此得知，在医治病人的过程中，我们必须考虑到他的整个人，而不仅仅是同某个机能或者某个器官打交道，因为人远非一系列化学反应那么简单。我相信，如果将信仰和科学合理地结合，则可以为人带来极大的福祉。”

医生所描述的这个现象可以用集体疗法来解释。精神病学家和心理专家在对待单独的病人时，不仅仅使用诊察和心理疗法等方式，在某种情况下，他们也会同时对几个病人进行集体疗法。在这种疗法中，咨询师所面对的是那些有着同样心理辅导需求的个体。也因此他们对常规程序十分熟悉，并且知道怎样才能全力配合医师。

获得精神力量

在教堂中进行公开礼拜的这个例子中，牧师平常所扮演的角

色就是私人咨询师，他对那些来听布道的人们所采用的是一种同获得精神力量相类似的技巧，只不过他现在所用的是集体疗法。来听他讲道的人各不相同。有些人需要帮助，但自己却不自知；有些人来教堂仅仅是出于习惯；而另外一些人来到教堂是因为他们在潜意识中寻求一个令人满意的解答，来填补他们心中隐隐约约的不满。

来教堂祈祷的人数众多，彼此间的兴趣也各不相同，但是他们所遇到的问题却是人类所共有的、最基本的问题。不论他们是谁，背景如何，我们必须考虑到的是，他们终究都是人类。总是有某种深层的、共同的吸引力吸引着人们的兴趣，这是由人类的天性所决定的。没有任何另外一种力量能像宗教这样触碰并且满足人类的基本需求。出于这种原因，个人宗教咨询师就有机会接触到人类最深层的本性，并为他们带来救赎、平静，以及力量，这是任何领域的科学家所无法企及的。

我可否简述一下我的方法？早在许多年前上面提到的理论便开始在我的头脑中形成，那个时候找我进行个人咨询的人正在增多。在1932年经济衰退最严重的时期我来到了第五大道的一个教堂教区。作为全美国的金融中心，纽约正处于严重的经济衰退期，我立即认识到，恐惧、焦虑、不安、沮丧，以及失望无处不在。我开始就这些问题进行布道，向人们强调，信仰上帝可以为人们带来勇气和智慧，并且能够帮助人们寻求解决问题的办法。没过多久，我的日程表上排满了前来咨询的人的名字，我几乎应付不过来，等候名单上的名字排了很长。意识到我缺乏专业知识，于是我向一位更加资深的心理学家斯迈力·布兰顿（Smiley Blanton）博士求救，并在教堂中开设了一间咨询诊所。

不久我便开始注意到找我寻求个人咨询的那些会众。就是那时，我产生了一个想法，那就是不仅仅在我们的询诊室中使用这种个人咨询的心灵疗法，而是将这种心灵理疗带到更广泛的会众中去。

在公众礼拜中所使用的一种技巧带来了令人难以置信的效果，这种技巧就是一段长时间的安静期。参加教友派信徒的会议教会了我创造性安静的价值。在同这些教友的交往中，我学会了许多有益的方法来消解紧张感，获得打败恐惧的力量，还有怎样保持一个清醒的头脑，这帮助我想到了一两个解决问题的行之有效的途径。我们这些在教堂中工作的人从未发现可利用在做礼拜时的静默解决问题。新教徒在做礼拜时并非完全处于安静中，而是播放背景音乐。我也开始在完全安静的环境下向人们布道，但只是偶尔为之。因为如果我一下子就停止播放祈祷背景音乐的话，毫无疑问有人会予以抗议。

我们所使用的这种技巧在大理石教堂布道出版委员会的小册子中有所提及：

想象一下教堂中满满当地坐了2000多名会众。阳光如流水般穿过巨大的玻璃窗倾泻而下，温柔地撒落在每个虔诚祈祷者的肩头，并为整个教堂带来了光明。教堂内部装潢采用了金色和柔和的红色，桃花心木白色教堂长椅装饰以红色织锦坐垫和靠垫。教堂三面环绕着巨大的有着露台的侧翼。

教堂前部并非圣坛，而是一个小讲坛，上面摆放着三把巨大而庄严的扶手椅，后面衬托的则是红色的天鹅绒帷幕。讲坛的左侧是个精美的讲台，台上摆放着一本大部头《圣经》。帷幕后方和上方是高高在上的中庭，以金色装饰。这里是唱诗班唱诗的地

方。皮尔（Peale）博士坐在中间那把大椅子上，他的副手分别坐在两边。

在诵读完《圣经》经文后，会众陷入深深的静默。皮尔博士站起身，站到讲道台前，面对着安静的会众，他说了如下的话：“这个清晨我们聚集在这里，因为上帝在此，我们希望得到他的启示。这种人类所知的最为神圣的体验最好在静默中感受。今天在教堂中的每一个人都能够同上帝建立起这样一种联系，他感到得以重生。记住《圣经》中的话，‘我们在他之中生活、行动与存在’（使徒行传，17：28）^①。只要我们‘在他之中’，我们就受到他的力量的影响。我们就拥有了和平与力量。但不幸的是，我们已脱离于上帝的影响。我们并未‘在他之中’，因此滋长了我们的恐惧、焦躁等一切消极的感受，所有这一切都导致了我们的失败。因此，让我们此时此刻保持完全静默。我建议各位让你们的身体处于放松的状态，将紧张从你的体内消除。也请你闭上双眼，置身于这个纷杂的世界之外。在这一静默的时刻，你唯一不可做的，便是顾念到你自已，或者你的任何困扰。用一分钟想像上帝，设想上帝正在帮助你重生。让我们进入一个活跃的创造性冥想世界。”

随着他的话，会众完全沉寂下来。就连那些想要咳嗽的人此时也忍住了。你唯一能够听见的是外面大街上汽车轮胎碾过路面的声音，而就连那个声音似乎也渐行渐远。

这并非死一般的沉寂，因为空气中飘动的是生机和活力。人们的内心在期待着什么伟大的事件将要发生。有时这种静默只能

^① 本处注释指前句引自《使徒行传》中的第17章第28节，全书同。

持续短短的60秒。而有时候则要长一些，但是会众都会沉浸于这样的静默之中，仿佛是上帝本人在这种平静中触及了他们的思想。

现在，皮尔博士用轻微的声音打破了宁静，“到我这来，你们这些疲惫不堪、心负重担之人，我将使你们得到休息。（马太福音，11：28），”他接着说道，“坚心倚赖你的，你必保守他十分平安，因为他倚靠你。（以赛亚书，26：3）”他着力强调这最后的一句话，他告诫会众，在这段静默的时间里，他们朝拜的心不应专注于他们的困扰，而是专注于上帝。并且正由于他们将己的思想紧紧同上帝相连，上帝便在这段静默的时间里将他内心的平静传递给会众。

许多人称，他们真的亲身感受到了这段静默的时间带给他们的神奇效果。也许你会认为，只有女人会欣赏这段静默的时光，但是事实并非如此，真正感兴趣的是那些高压下的商人们，他们总是热情洋溢地通过表现自我来获得商业利益。这一事实在一定程度上说明了大理石教堂的会众一半以上都是男士的原因。

精神力量真实存在

我深信，这种给人以震颤和安抚力量的静默降临于会众之时，牧师强调上帝与他们同在，耶稣就行走在教堂的长椅过道上，触及人们的思想。此时此刻，人们感到了一种真实存在的力量。

我们知道整个宇宙充满了各种力量，存在于我们所呼吸的空气中。我们发现原子能也就是在不久以前。而接下来人们发现

008