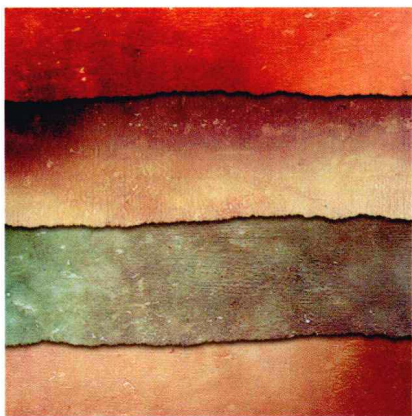


意志的力量

每个人获得成功的源泉

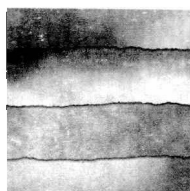
The Tough-Minded Optimist

「美」诺曼·文森特·皮尔 著 宫照丽 译



无论在压力多大的情况下，都不会在思想上崩溃。不管面对着怎样的处境，都会一直以充满希望、乐观的态度期待着美好的结局。

东方出版社



意志的力量

每个人获得成功的源泉

The Tough-Minded Optimist

「美」诺曼·文森特·皮尔 著 官照丽 译

東方出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

意志的力量/[美] 皮尔 著. 宫照丽 译. —北京: 东方出版社, 2011
ISBN 978-7-5060-4280-2

I. ①意… II. ①皮… ②宫… III. ①成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 158234 号

Original English language edition Copyright © 1961 by PRENTICE-HALL, INC.,
renewed 1989 by DR. Norman Vincent Peale
Simplified Chinese characters edition arranged with Simon & Schuster Inc.
through Big Apple Tuttle-Mori Agency, Labuan, Malaysia.
Chinese translation copyright © 2011 by The 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: 01-2010-6311 号

意志的力量

作 者: [美] 诺曼·文森特·皮尔
译 者: 宫照丽
责任编辑: 黄 娟
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 9 月第 1 版
印 次: 2011 年 9 月第 1 次印刷
开 本: 880 毫米×1230 毫米 1/32
印 张: 9.625
字 数: 173 千字
书 号: ISBN 978-7-5060-4280-2
定 价: 32.00 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

在这个世界上生活，如果你仍然想拥有信仰，保持乐观，那么这本书就是为你而写的。

如果你具备了一种能力，能够坚强地应对人类生存的各种严酷考验，并且仍然能够继续相信结果会很美好，那么你就是个意志坚强的乐观主义者。在我们的这本书中，这种能力对于所有人来说，都是一个很高的标准。

“坚强”这个词真的是非常重要，它并不是指狂妄自大、洋洋自得或者死猪不怕开水烫。看看《韦氏字典》（*Webster*）对其做出的解释，真的是非常经典：

坚强：质地上有强壮或坚硬的特性，同时柔韧性很好，但并不脆弱；在外力的作用下，会弯曲，能够承受巨大压力，但是不会断裂。

在外力作用下保持韧性，具备良好稳固的人格结构，这就是

深层意义上的坚强。

能否成为一个坚强的人，这在很大程度上取决于你的思维方式，你的方式是软弱的还是有力的，是懦弱胆怯，还是勇敢无畏，是犹豫不决还是坚决果断。所以，只要在你的心态中融入坚强的元素，那么你就会拥有一种极为特别的混合，非常特别。如果你坚强，那么你就能承受压力，思想上就不会崩溃，这一点也非常重要，因为如果你在思想上崩溃，那么你整个人肯定就会完蛋。

但是仅仅是承受，仅仅是坚持下去保持不变是不够的。声称人类的主要任务就是“忍受痛苦”的那位精神病医生其实只说对了一半，而且是那令人不快的一半。进攻、征服、取胜、前进，这才是生命中更为有意义的另外一半的事实。正因为如此，我们才会在“意志坚强”这个词组后面加上“乐观主义者”这个愉快的后缀。“乐观主义者”这个词也被赋予了一种让人不太满意的涵义，之所以说不太让人满意，是因为它所指的不是超级快乐、超级兴高采烈，或者超级幸运的人。更确切地说，它是指现实地客观地去看事实最糟糕的一面，却仍然相信最好的一面。我们再来看看《韦氏字典》对这个词的定义：

乐观主义：生活中好的一面超过了痛苦和邪恶的一面的信念，相信生活里美好的事物还是更多的。用最良好的心态去看待行为和事件、将不良的方面、情况和可能性最小化，或者期待条件允许下最好的结果的倾向，这是一种乐观、充满希望的性情。

那么，一个“意志坚强的乐观主义者”就是无论在压力多大的情况下，都不会在思想上崩溃的人。是那种不管面对着怎样

的处境，都会一直以充满希望、乐观的态度期待着美好结局的人。也许美国第一位天文学家的妻子阿朗·谢巴德（Alan Shepard）夫人的说法最贴切，在她丈夫冲向太空时，她是这样形容自己的心态的：“我相信善良的力量，我也相信上帝的力量。在我的周围，我处处都能感觉到善良，我很清楚阿朗现在正适得其所，我知道上帝会照顾他，所以我每天都高枕无忧……”

艾伦·穆尔黑德（Alan Moorehead）曾经写过一本书，名为《白色尼罗河》（*The White Nile*），这本书非常引人入胜，是关于非洲的，书中描述了另外一个意志坚强的乐观主义者，也给我们提供了另外一个很好的例子。在书中，他以一种令人难忘的特性描述了戴维·利文斯通（David Livingstone），他是一位著名的探险家和传教士。“他具备一种品质，阿拉伯人称之为‘baraka’，即便是在最不可能发生的情况下，他也仍然拥有拥抱生命、让事实变得比以前更好的力量。只要他一出现，似乎就已经赋予了所有见到他的人一种神恩。”

看看生活中那些数不清的麻烦吧，疾病、痛苦、危险、恐惧、憎恨、偏见和战争等等。然而有一种人，他们就是具备承受这一切的品质，在上帝的帮助下，他们能够去克服所有的这一切——那就是意志坚强的乐观主义者。

001 第一章 具备承受一切所需要的品质

- 001 你需要学会的技能
- 004 你的体内蕴藏着你想象不到的强大力量
- 013 如果你觉得自己能，那么你就能
- 017 不管发生什么，我都会像一个男子汉一样承受这一切
- 022 可以治愈的失败主义

027 第二章 永远也不要害怕任何人、任何事

- 027 什么都不要怕
- 036 每一次的打击，都能够让你变得更强大
- 038 文人相轻
- 041 他们赋予了我力量
- 045 太太的点拨
- 049 这个世界有一个最根本最重要的真理，就是“我们”

057 第三章 烦恼时，如何掌控情况、控制自己

- 057 痛苦使我们成长
- 059 一封邀请函引发的轩然大波
- 062 善后也是困难重重
- 065 写给大家的信
- 068 保持冷静
- 074 理性的质疑过程

081 第四章 至少在大多数时间里，喜欢你自己

- 081 夜晚的不速之客
- 087 要喜欢你自己
- 090 自我厌恶会增加你的负能量
- 092 学会喜欢你自己
- 096 自尊是个性不可或缺的一部分
- 102 谦卑的力量

107 第五章 得到成功，享受生活

- 107 要找一个适合你的人结婚
- 112 培养一种用乐观的态度去看待事物的习惯
- 117 拥有更多钱的方式就是更多的去付出
- 121 强调足够的想法
- 125 将短缺的想法从你的心智当中驱逐出去

131 第六章 让激情的魔力不断地为你发挥作用

- 131 拥有激情
- 134 激情会令你活力四射
- 139 留意生活中的魅力和浪漫
- 141 强调激情、思考激情、谈论激情、表演激情
- 146 练习激情

157 第七章 不要盲目地依赖药物

- 157 不可盲目地依赖药物
- 159 用这种方式，你得不到你想要的答案
- 162 如果一直都错，那么是你该做出调整的时候了

- 165 克服疾病和死亡所带来的恐惧
- 167 锻炼自己的意志力
- 170 将病态思想清除干净
- 172 用心感受
- 180 快乐的性情是健康的一个非常重要的因素

187 第八章 满怀希望地去面对问题，富有创意地去 处理问题

- 187 实践乐观主义
- 191 拥有积极思维的人一定是内心强大的人
- 195 未来充满希望
- 201 对乐观主义又纠结又质疑的人
- 206 麻烦和问题是进步的代价

213 第九章 渡过难关

- 213 暂且把问题放在一边
- 225 把你的问题写出来
- 227 少些利己主义
- 229 生活中困难的事情其实带给我们很多好处

237 第十章 如何变得成功、快乐？

- 237 从你的信仰当中获得成功和快乐
- 244 好好地运用宗教信仰
- 250 努力工作会给你带来长久的快乐
- 256 如果以前的激情消耗殆尽了，那么只需要努力把它再次找回来就行了
- 258 消除你的自我毁灭的能力

265 第十一章 意志坚强的乐观主义者尊重教堂

265 答案确实存在

273 把你的一生奉献给谁

285 探求的道路

第一章

具备承受一切所需要的品质

你需要学会的技能

我们来面对现实吧——要想在当前的世界中生存下去，你必须坚强。没有坚强赋予你的力量，你就会被压垮，起码也会被折磨得心力交瘁。如果你觉得这么说有点过于悲观，那就请你想想所有那些降临到人们身上的不幸吧——痛苦、疾病、抑郁、事故、失望、失败、口是心非，而这些都只不过是冰山一角罢了。

有一件事情所有的人都必须学会，那就是如何让自己具备承受这一切所需要的品质。如果你现在还不需要去承受这一切，那么你以后肯定也会经历的。不知道什么时候你就可能会遭遇不幸，除非你已经培养了某种真正的内心承受力，否则任何一件事都足以打倒你。所以接下来，我们来看看你和我——我们大家都需要的力量来源吧。

首先就是培养自己做一个人内心强大的人。内心强大也就是意志坚强，这是一个坚强的人的最首要的品质。其实这个世界上只有两种人：意志薄弱的人和意志坚强的人。意志薄弱的人无法承受苦难，批评会彻底地伤害到他们，会把他们伤得非常严重。问题和障碍会吓坏他们，逆境和敌对会让他们无所适从。这就是那些可怜、悲惨的意志薄弱者！

另一方面，也有一些意志坚强的人。他们和所有的人一样，也不喜欢别人的批评，但是他们十分清楚应该如何去接受批评，如何去应对批评。他们小心地从批评当中汲取其中所包含的技巧，对其中戏谑的成分潇洒地挥一挥衣袖，不予理睬。

问题和障碍只能激励他们，而且对于逆境和敌对，他们完全无所畏惧。他们都是些很了不起的人，这些意志坚强的人让人印象深刻，给人以启迪。他们的内心已然变得非常强大，他们具备所需要的品质去承受一切。

深刻地剖析自己的内心，审视自己的个性，你就会看到造物主在创造你的时候，所赋予你的坚强。他非常清楚你在这这一生当中会遭遇什么样的苦难，并且让你具备承受这些苦难的品质——包括所有的苦难。事实上，你比你自己所认为的要更加坚强。如果你还没有使用自己的精神“肌肉”，那么，它就会像真正的肌肉一样萎缩，这是理所当然的；而如果你运用了自己这种本质的坚强，重新让这种坚强变得活跃的时候，它就会发展壮大，变得更有力量。

有人曾经告诉过我，弗兰克·莱希（Frank Leahy）——他曾经在圣母橄榄球俱乐部（Notre Dame Football）作过教练，并且创建了一些一流的橄榄球队——在球队更衣室的墙上用巨大的字母

镌刻下了一行字：“当生活变得艰难，我们就要变得坚强。”这是运动员们一路小跑踏上足球场之前所看到的最后一件东西。也请你把这句话用巨大的字母储存在你的意识里，那么你意志里坚强的一面就一定会发挥作用，并且会在情况变得艰难的时候，不断地持续发挥作用。

可能上帝正是为了让人类更好地发挥这种坚强的品质，所以才会把世界设计成这个样子——充满了问题和困难。万能的上帝到底要如何安置我们？他肯定是有着某种目的的，不然那就是一个巨大而残酷的玩笑了，而且一点也不好笑。我觉得他的目的就是要让人们坚强、克制，让人们能够很好地应对现世生活，以赢得永恒的生命。如果不是这样，那么他为什么要以自己的形象为原型来创造我们呢？那肯定就是期望我们最终也能够变得像他一样。除了善良和爱之外，要坚强，真正地坚强。

要想培养自己内心潜在的坚韧品质，其实有一种很简单的方法，那就是在头脑中刻画自己坚强的形象。试着去把自己“看”成一个坚强、克制、目的性很强的人，而不是一个软弱、意志薄弱、优柔寡断的人，因为你往往会成为自己心理暗示所要成为的那个人。

为了帮助大家用这种强烈的心理模式去设想自己，我建议大家每天都要像这样进行反复确认：“上帝赋予了我坚强的品质，我所看到的是一个真实的自己——一个坚强的人，有了上帝的帮助，我不会软弱，我很坚强，我具备各种所需要的品质。感谢上帝赐予我力量。”

不断地重复这句话，相信这句话，也要不断地练习这个过程，不久之后，你的意识就会接受你的反复确认，并将其当成事

实，这样，力量就会在你的潜意识当中牢牢地站稳脚跟，这种力量就成为了你决定性的个性特点。因为你的意识真正相信你是一个什么样的人，那么你就会变成这样一个人。

你的体内蕴藏着你想象不到的强大力量

曾经有一次，一位普通的中年女性来进行咨询，她丈夫待在外面的办公室里，因为她想单独和我谈谈。

“我们有个 17 岁的儿子，因为一次盗车案被判入狱，”她解释说，“而且他还有其他的麻烦。所有的情况我都清楚，但是他爸爸不知道。我一直都怕他知道，因为他不能像我这样承受一切，所以这些问题必须由我来处理，我希望您能帮助我丈夫，让他变得坚强，这样这个打击就不会压垮他。”

我禁不住佩服起这位坚强的女性来了。也许她过去过于溺爱自己的丈夫了，让他实际上成为了自己的老小孩，也许是为了满足她自己的某种潜在的母性本能，不过她的确具备在面对极度困难的家庭问题时所需要的品质。我带着敬佩之情问她：“您从哪里获得了这种力量？您真的是非常了不起！”

她这样解释道：“这个……我们并不富裕。虽然我们不需要挣扎着精打细算地过日子，但似乎每一件事情都不顺利。我们倒是还过得下去，但日子从来都不富足。我娘家也是这样，我就是在这样的家庭中长大的。”她的叙述非常简单，没有一丝的抱怨或苦涩，这一点给我留下了深刻的印象。她继续说道：

“我很快看出杰克（她的丈夫）是一个极其善良的人，但是没有多少能力或抱负，所以我就必须站出来支撑着这个家，我必须要

坚强，而且上帝也已经赋予了我力量，我仅仅需要下定决心变得坚强，就是这样，没有别的。”

的确，可能事实也许就是这么简单吧，但是请相信我，这就足够了。她是一位真正的意志坚强的乐观主义者。大家要明白一点：不管你有没有意识到，真正的力量就在你的身体里。而且，将来你在处理自己不得不去面对的一切苦难时所需要的一切力量，都蕴藏在你的身体里边。

如果你的思维方式牢牢地确立了这个内在力量的基本概念，那么不管事情如何危急，如何困难，你都一定会拥有应对一切的能力，而不会在重压之下崩溃。当你在心智深处十分的清楚，自己确实具备一切需要的品质，那么你在面对困难时，就不会如此慌张，如此紧张，也不会如此害怕。你会对自己的能力多了一份从容和自信，从而也会对自己处理情况的能力少一些质疑。

我曾见过这种力量在一些遭遇挫折的人身上增长，所以我清楚，用我们这种增加力量的方法，我们可以成就什么，我们以下列这个陷入困境的人为例。

一天清早，我走进了一家大型酒店的咖啡馆，我环视四周，看到了一个男人独自坐在角落的桌子旁，我注意到，他双肘抵在桌子上，两手抱头，给人一种焦虑、疲惫不堪的感觉，当时我脑海中立即闪出一个念头：他可能在祈祷。之后我就忙着吃早餐，一心一意地看起早报来，不再去想这个人了。

不久我听到有人在叫我的名字，我抬起头，看到刚才的那个人站在我面前，他一脸的惊讶：“还真是他 × × 的灵验了！”他说道。

“你为什么这么说？”我问道。

他颓然地坐在我旁边的座位上，说：“也许祷告真的会应验。我现在真的非常困难，我刚才坐在那里，如同嚼蜡般地吃着我的早餐，想让一切都下地狱去吧，祷告的想法突然闪现，那个……我有的时候还真的会祷告，所以我说：‘上帝，请帮帮我，请您赐予我帮助，请让帮助快些来吧！’我不知道是什么风儿把您吹来了，但是有一件事我很清楚，您就是上帝对我的祷告的答复。”

“是吗，我们把事情讲得更明白点儿吧。”我说道，“我当然信奉上帝的指引，而且如果上帝希望我帮助你，我真的会非常高兴，但是请不要以为我就是什么奇迹制造者。”我同意当天再次跟他碰个头，一起探讨他的问题，看看我可以提供些什么帮助。

我们那天下午五点钟碰面，为时一个小时。“我无法忍受他们加诸在我身上的一切，”他咆哮着说道，“太过分了，我觉得我就要爆炸了，事实上，是要炸开了。我再也无法忍受这种折磨了，就是这样。在这种压力之下，我已经几近爆炸了。这不值得，这根本就不值得。”他沮丧地倒在了一张椅子上，把电话通讯录“砰”地一声狠狠地砸到了墙上，然后又再一次猛烈地把一切都发泄到地上。

“继续，”我说，“把一切都告诉我，如果你需要的话，我会派人去拿更多的电话通讯录来，随便你摔。”

他咧嘴笑了笑，稍微冷静了下来，但是显然这个可怜的人仍然处于一种极度不安和紧张的情绪之中。后来我发现，他的内心充满了内疚感和挫折感。“是这样的，”他继续说，“我一直以来都有一种很大的包袱——一种做出一番成就的强烈的欲

望，想要出人头地。可是这又让我得到了什么呢？没错，我确实挣了很多钱，可是用你们的宗教专业术语来说，‘我失去了灵魂’。没错，就是这样，我弄丢了我的灵魂，这种说法太确切了。”

“我是一个来自穷人区的穷男孩。我过去常常观察那些把衬衫塞进裤腰带里面的银行家、律师和商人，看着他们开着自己的大轿车，出入于各种乡村俱乐部，我憎恨他们——不管你信不信，我现在仍然憎恨他们……这些龌龊的混蛋！但即便是这样，我仍然想成为他们当中的一员，想拥有他们所拥有的一切……车子、乡村俱乐部等 everything。而且我过去还真的想成为一个像他们一样的大人物……一个龌龊、假惺惺的大人物，和他们一模一样。所以我开始做他们当中的一些人所做的所有卑鄙可耻的事情。相信我，我所说的确实是一些真正的卑鄙可耻的事情，我已经厌倦了，厌倦了这一切他 × × 的龌龊不堪的事情。”

他喷泻而出的是一个什么样的故事啊，用喷泻而出来形容确实恰如其分，我把两脚都搁在了窗台上，听着他的讲述。我听到了他对于那些住在郊区的大人物们的极尽侮辱讽刺之能事的描述，其叙述风格，远远超过了我们最下流的小说家的描述能力，他们根本无法与这位已经恶心到快要爆炸了的大人物中的一员相比。

“天啊，你真应该去当个作家，你绝对能用一支邪恶的笔写下名垂千古的巨著，我要强调一下，我说的是你绝对能。”

我沿袭了他的那种粗俗的说话风格，可是我自己当时并没有意识到。有一点很明显，这个人身上具备了一种品质，超越了