

The Tough Minded Optimist

奠定美国国民和企业价值观的传世经典

美国政府、企业和军队人手一册的激励圣经

畅销热卖40年，全球销量超过1亿册

坚强的乐观者

积极思考之父、《态度决定一切》作者

[美] 诺曼·文森特·皮尔 著



耶稣基督使我坚强

海峡文艺出版社

坚强的乐观者

积极思考之父、《态度决定一切》作者

[美] 诺曼·文森特·皮尔 著

王龙 译



耶稣基督使我坚强

海峡文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

坚强的乐观者 / (美) 皮尔著; 王龙译. — 福州: 海峡文艺出版社, 2004
ISBN 7-80640-988-2

I. 坚… II. ①皮…②王… III. 成功心理学
IV. B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 068491 号

Chinese translation Copyright © 2004 by Haixia Literature
Publishing House

Original English language edition Copyright © 1961 by
PRENTICE-HALL, INC.

Copyright renewed © 1989 by Dr. Norman Vincent Peale.
Simplified Chinese characters edition arranged with SIMON &
SCHUSTER INC.

through BIG APPLE TUTTLE-MORI AGENCY, LABUAN,
MALAYSIA.

著作权合同登记号: 图字 13-2004-031

版权所有 翻印必究

坚强的乐观者

责任编辑 高云

封面设计 蒋宏工作室

出版发行 海峡文艺出版社

地 址 福州市东水路 76 号 14 层 邮编: 350001

经 销 新华书店

印 刷 北京广益印刷有限公司 邮编: 100012

开 本 787 × 1092 毫米 1/16

印 张 11.75

字 数 90 千

版 次 2004 年 8 月第 1 版

印 次 2004 年 8 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 7 80640 988-2/I · 673

定 价 19.80 元

如发现印装质量问题, 请寄承印厂调换



谨以此书献给
跟随上帝的旨意生活的人



“我终于明白了，这么重大的失败之所以会降临到我身上，或许是因为上帝要借助它使我谦卑。过去的一切都太顺利了，太多的成功，太多的人向我说好听的话，或许生活中突然到来的尖锐挫折正是我需要的磨练。”

——诺曼·文森特·皮尔

致读者

在这个残酷的世界上，惟愿你有真正的信仰，惟愿你有乐观的精神，惟愿这本书满足你内心的愿望。

惟愿你面对无情的竞争依旧满怀热望，惟愿你坚强。惟愿你打开这本书，惟愿她带给你乐观坚强。

为什么你能坚强？权威的《韦伯斯特字典》这样对你说：

结实而富有弹性的是坚强；柔韧而不脆的是坚强；承受大力而不断裂的依旧是坚强；经受重压而不破碎的还是坚强。

你因富有弹性而不断裂，你必须遭遇压力而获得坚强，你若拥有坚毅不拔的品质，你一定会“坚强”。

你不能软弱，你必须坚强，你不能胆怯，你必须勇敢，你不能犹豫，你必须果断。你必须能承受压力，你必须不被击垮。如果你的思想崩溃，生命就会被击倒。

你来到世上不仅仅是为了忍受，你必须前进才会有奇迹。你必须向前走，你必须拿出勇气，你必须克服困难，你必须获得胜利。当你笑着面对世界，世界也会笑着对你。如果我们说你是“乐观者”，那是因为你常常微笑。你不仅是最快乐和最幸运的，你真实地看待最坏的情况，但仍然相信最好的结果。因为坚强与你同在，因为乐观与你同

在,《韦伯斯特字典》这样说:

相信人生的美好远远超过痛苦和邪恶,相信人生大部分都是美好的。那把最好的结果建立在行动和事实基础上的,那把负面的一切降低到最低程度的,那总是期待开最好的花,结最好的果的人啊,因为振奋的希望与他同在。

你必须坚强,你必须乐观,无论面对任何压力,你一定不能自弃;无论情况如何,你必须依然满怀美好的期待。

“我相信美好和上帝的力量,我感到一切都很美好,我知道我的爱人已经准备就绪,我相信他在上帝的手中,我睡得很好……”美国第一位宇航员的妻子艾伦·谢巴德夫人在丈夫进入太空前对自己这样说。

艾伦·穆尔黑德(Moorehead)在《白色尼罗河》一书中对坚强的乐观者这样写:“他拥有阿拉伯人称之为baraka(祝福)的力量。即使在最不可能的情况下,他依然拥有改善人生的力量,他使一切因他而更美好。他存在着,因为他要把祝福传递给与他相遇的每一个人。”

把人生的困难都罗列出来吧——疾病、痛苦、危险、恐惧、仇恨、偏见、战争等等。从天上到地下,上帝的孩子们啊,那把所有困难踩在脚下,那笑着面对人生的人们,他们是坚强的乐观者。

——诺曼·文森特·皮尔



第一章 拥有承受一切的品质/1

第二章 毫不畏惧地生活/19

第三章 克服沮丧的良方/33

第四章 喜欢你自己，爱你自己/51

目 录

CONTENTS

第五章 “给与取”法则/69

第六章 让热情的魔力为你服务/85

第七章 拥有健康的身心/105

第八章 用希望和创造力解决问题/127

第九章 让祈祷为你突破难关/141

第十章 如何获得成功与幸福/161



第一章 拥有承受一切的品质

The Tough Minded Optimist

坚韧是世间最好的珍宝



拥有承受一切的品质

让我们面对困难——我们必须在这个残酷的世界中活下去，你必须坚强。你不能崩溃。如果你不得安逸，不得希望，不得爱情，不得健康，不得公正……这世界所有不如你愿的事情来来去去，永不止息，你必须坚强地走到最后一刻。

你必须学会生来忍耐，即使你现在一帆风顺，当噩梦来了，你也不会被压垮。使你坚强的力量来自你的心里，你不必仰望神灵。

你内心的坚韧就是神赐予的力量，走遍世界这是最好的珍宝。世界上只有两种人，那些内心软弱的人受不了打击，批评会伤害到他们，眼泪会淹没他们，问题和阻碍会吓倒他们，多么可怜悲惨的软弱者！而那些内心坚强的人却有福了。没有谁比他们更喜欢批评，没有谁比他们更懂得接受批评，没有谁比他们更会处理意见，他们认真地汲取精华而舍弃糟粕。

遇见灾难和障碍，你必须微笑，遇见逆境和反对，你必须泰然。你是特别的一类人，你是令人难忘的人，你是激励人心的坚强的乐观者。你的内在成长中坚强，你将承受一切。

请你热烈地拥抱自我，上帝造你时赋予你坚强。上帝明





了一切生者的困苦，上帝使你承受磨难而获得坚强。你比想像中的自己更坚强，是什么希望让你等候？是什么结果让你忍耐？求生的力量使你内心的坚强从种子长成大树，即使你身处荒野四处漂泊也无所畏惧。

“越是失败越要坚强地继续。”弗兰克·莱希，圣母大学橄榄球队的一位著名教练，成功地打造好几支一流的棒球队，他在队员衣帽间的墙上用醒目的字母写下了一个传奇。

当你失败你必须坚强，当你流泪你必须努力微笑。你必须坚强地继续，你一定会赢。

那日日夜夜忍着困苦的，那翻来覆去等待天亮的，那问题和困难的存在，只是为了使你坚强。伟大的上帝啊，为什么我们幸运地成为人，我们为什么活着呢？难道是一个残忍的玩笑？不！不是玩笑。上帝不让任何人得到永生，上帝按照他的模样创造我们，让我们最终能够像他一样，除了拥有善良和爱之外，还要坚强，绝对地坚强。坚强的人是有福的。

一个弱女子的全部力量

不要把自己看成软弱的人，不要把自己看成犹豫不决、优柔寡断的人，而要把自己看成是一个坚强果敢、目标明确的人。你的内心所想必定会实现。你要让坚强从内在生长起来，你必须让自己的内在保持坚定，你一定会坚强。

让我们一起重复下面的祈祷：“上帝使我坚强，我知道自己非常坚强，上帝会帮助我，我是坚强的，我拥有承受一切的意志，感谢上帝的赐予，我一定会坚强。”





让我们一起不断重复这些祈祷。让我们不间断地练习，当时间推移，当你的主观意识已经接受，祈祷就会变成事实。让你坚强的意志深深地扎根，面对命运，你已经变的坚强。让你的潜意识相信你能够坚强，你最终就真的会坚强。

一天，一个普通的中年妇女来到我的办公室里与我单独交谈，她的丈夫一直呆在外面的房间等候着。她说：“我要向你解释，我17岁的儿子因为盗窃汽车被捕了，他还有其它的罪，我知道儿子的一切，我丈夫却一无所知，我不敢告诉他，我不能想像他能像我一样经受得了打击，我想让你帮助我丈夫，让他振作起来，而不要崩溃。”

我说：“你的坚强来自何处？你真不简单啊！”我对这位坚强的女士肃然起敬，她是个弱女子，却能独自面对痛苦。她回答说：“我是穷人，日子总是那么艰难，我必须精打细算才能勉强度日，总没有太多富余，我一直这样生活到现在。我丈夫是一个好人，却很软弱，也没有雄心壮志，所以我不得不支撑起这个家，我必须坚强。在上帝的帮助下，我真的变坚强了，我下定决心要做一个坚强的人，这就是我全部的力量。”

是的，这就是全部的力量，我相信她最后一定会活得很好，她拥有的力量已经足够了。她是一位真正的坚强乐观者。你要相信，无论你知道与否，你都拥有真正的力量。你内心拥有强大的力量，你能应付你不得不面对的所有困境。

让这种内在力量深深地扎下根，让它与你的生命合而为一，你就能够勇敢地面对一切挫折，不论情况多么危急，多么困难，你一定不会被击倒。让你的内心意识到你拥有的勇气，你不会紧张焦急，你不会担心恐惧，你会对自己的能力拥有镇定和信心，你没有怀疑，你只有自信。



愿你能听从我，我将告诉你获得坚强的方法。我曾让奇迹无数次发生在失败者的身上。

被精神力量改造的人



坚强的乐观者
Stephen J. Cramer

一天早晨，我在咖啡馆里遇到一个男子，他用双肘顶着桌子，头深埋在双手之中，他也许正在祈祷。过了一会儿，我听到有人叫我的名字，抬头一看，正是那个男子。“我是个有罪的人，我要受到惩罚！”他看上去既焦虑又悲伤。

“为什么？你为什么要求受到惩罚？”他在旁边的椅子上坐下，回答道：“一切简直糟透了，一切都像见了鬼。可是我祈祷了，我说：‘上帝，请帮帮我，请给我一些帮助，请快点。’我不知道是什么原因让你来到这里，但是有一件事是肯定的，你是我初次祈祷的答案。”

“是的，”我答道，“我绝对相信上帝的指导，如果上帝想利用我帮助你，我非常高兴。虽然我不是万能的，但我会尽我所能帮助你。”当天下午五点，我们再次碰面，他开始发泄他的愤怒：“我觉得快要爆炸了，我不能忍受别人的嘲笑和挖苦，我会这样的环境中完蛋的，太不值了，太不值了。”说完，他重重地坐在椅子上，把电话本狠狠地朝墙边扔去，把所有的东西都朝着下面的壁炉扔去。

“继续扔，”我说，“如果你喜欢把东西都扔光，我还可以帮你再找些东西。”

他不好意思地笑了，平静下来，显然，这个苦恼的男子内心充满了矛盾，充满了内疚和挫折感。他接着说：“我希望我有远大的志向，我希望周游世界，我希望出类拔萃。可



是，我赚到了钱，却不知道自己是誰，‘我失去了灵魂’，没错，我失去了灵魂，我真的失去了。”

“以前我是乡村里的一个穷小子，我常常看到那些自命不凡的银行家、律师、商人开着豪华轿车在乡村俱乐部转来转去。我讨厌他们，直到现在依然讨厌他们，虽然如此，我却希望成为他们中的一员，拥有别墅、汽车，乡村俱乐部，等等之类的一切，成为大款。所以，我开始模仿他们，我开始堕落。可是堕落的生活却让我痛苦，我受够了，我烦透了这种花天酒地的生活。”

他滔滔不绝地倾诉，我仔细聆听着，觉得他的描述很引人入胜，一般的小说家都难以企及，因为他们不能设身处地深入到这个人的内心。

“你很优秀，年轻人，你简直能成为一名作家，你的文采无以伦比，我可以肯定地告诉你。”

我由衷地鼓励他，他给我留下的印象是如此深刻。

与固执的人打交道，我不能轻描淡写地给出所谓答案，我必须拿出真诚和坦率，我必须拿出直接而简单的治疗方法，我必须给他一个脱离堕落的有效武器，我必须给他一种“精神力量”。

奇迹仿佛出现了，这似乎是个巧合。突然，钟乐器弹奏的赞美歌从外面透过窗子传了进来。夜幕降临，一个巨大的灯光十字架在夜幕中升起。

“你知道上帝吗？”我问他。

“上帝？”他看起来有些困惑。

我指着十字架，它高悬于教堂上空，有25层楼那么高，“看那里，我们的救世主因爱我们而被钉死在十字架上，让我们一起仰望十字架，让我们一起看着被钉在上面的人，相



拥有承受一切的品质





信基督耶稣是为我们而死，他来我们这里就是为我们这些罪人而死的。让我们真心希望，让我们真心请求，让我们愿意接受拯救。我们一定会得到拯救。”我真诚地注视着面前的他，他以前从未听过这样的话。

“只有主能够把所有的仇恨、贪婪从你身上清除。只要你有勇气面对耶稣，只要你请求耶稣，耶稣就能使你的心灵宁静幸福。你面朝窗户双膝跪下，你抬头仰望十字架，告诉上帝，你对以往的一切感到懊悔。”这是非常有效的方式，我对一些特别的人使用这种方法。他是个硬汉子，我必须用这样的启发方法。

他虔诚地跪下，开始全心全意地祈祷（他的祈祷发自肺腑）。他这样说：

上帝啊，让聋子听见我的忏悔吧，让瞎子看见我的愚蠢吧，当我行凶作恶时我不听一句劝告。我欺诈勒索时不择手段，我不说你也知道。上帝啊，让我说说真话吧。

上帝，你要相信我，我并不想欺骗你。我再也不想这样了，上帝，我说的都是真话，帮帮我，让我的心里干干净净，让我每夜问心无愧地熟睡。

我不知道拿自己怎么办了，我把一切都交给你，让你的鲜血，从十字架上流下来的鲜血，现在就流到我身上来吧，让你的宝血洗净我的一切，我必须彻底改变自己。

他诚实地和上帝交谈，好像换了一个人。

如果你像他一样受够了现实的折磨，如果你像他一样希望改变现状，如果你的愿望发自内心，如果你对耶稣没有任何怀疑，如果你信仰宗教，你会像他一样发现使心情舒畅的



方法。“天哪，我感觉好多了，真奇怪，”他说，“我不再压抑，我现在感觉平静和快乐。”他脸上的表情给我留下了深刻的印象。难道是上帝感化了他？这也许是惟一可能的解释。他开始转变了，这小小的转变解除了他的烦恼。

一个月后，当我再次见到他，他这样说：“我头脑里充满了新的想法，我非常忙碌。”

我看到他坚强起来了。他的精神、智慧、身体仿佛再生了一般，他一定经历过一次“新生”，那天早晨我们在饭店相遇，往事不再是噩梦。现在，他拥有了可以承受一切困难的力量，生活变得井井有条。宗教的力量使他坚强起来。这个故事可能不会发生在大部分人身上。但是坚强的力量一定是来源于内心。



拥有承受一切的品质

你认为你行，你就行

你要相信精神的修复是可能的，你必须持有坚定不移的信念，你一定能够做到。如果生活异常艰辛，如果你倍感苦恼，你最好和自己进行一次真诚的对话，也许你的问题并不严重，而你把它变复杂了，也许你习惯于把一切问题都归咎于别人、社会条件或者你无法操控的力量。可是，你能够控制你的问题，你可以解决你的问题。爱默生说过：“一个人的好运、厄运总有自身的原因。”

你是否常常失败？你是否总以为自己不可能成功？不，你必须改变这种失败的潜意识心理，彻底改变！如果眼前你依然脆弱，你依然失败，你必须直面你的心灵，你必须坚定地告诉自己：“我有一个坚强的新思想，一个至关重要的信

