

- ◎ 美国最畅销的心理自助经典之一
- ◎ 改变全球数千万人命运的神秘力量



想要，就去争取，一切皆有可能

正能量^的力量

拥有正能量 人生无限量

[美] 道格拉斯·勒尔顿 著
崔敬林 王泽丽 陈娜 译

The Power of
Positive Living

排除负面情绪，开启正能量的第一本书

比尔·盖茨、乔布斯、巴菲特等众多世界精英一致推崇的神秘力量

民主与建设出版社



畅销纪念版

常州大学图书馆

藏 想 争 取 ， 一 切 皆 有 可 能

正能量^的力量

拥有正能量 人生无限量

[美] 道格拉斯·勒尔顿 著
崔敬林 王泽丽 陈娜 译

民主与建设出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

正能量的力量：拥有正能量人生无限量 / (美) 勒尔顿著；崔敬林，王泽丽，陈娜译. —北京：民主与建设出版社，2013. 3

ISBN 978-7-5139-0262-5

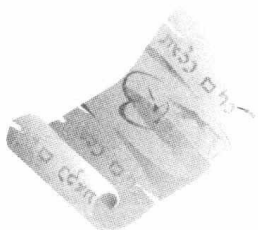
I. ①正… II. ①勒… ②崔… ③王… ④陈… III. ①成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第第039883号

© 民主与建设出版社，2013

- 责任编辑** 刘 芳
封面设计 锦书图文
出版发行 民主与建设出版社
电 话 (010) 85698040 85698062
社 址 北京市朝外大街吉祥里208号
邮 编 100020
印 刷 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司
成品尺寸 130mm × 184mm
印 张 6.5
字 数 120千字
版 次 2013年5月第1版 2013年5月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5139-0262-5
定 价 19.80元

注：如有印、装质量问题，请与出版社联系。



这是一本通俗易懂的书，讲了一个有时对你我和所有人来说都显而易见的简单道理。这只是有时！有时我们意识到，只要我们积极地思考和行动，就能得到满意的结果。如果你已经充分认识到积极态度的惊人魔力，本书对你就无足轻重了。但对于那些尚未树立积极的生活方式的人来说，提供一种探索积极生活的方式，充满正能量，是非常有意义的。如果能掌握这些，他就能从一种沉闷而平庸的生活解脱出来，走向充实而富有。

也许，正是因为这种正能量看起来是如此简单，甚至有些可笑，所以很多人不小心忽略了它对人生的持续支撑力。读读下面的小故事，看看这个道理是不是很简单。

20世纪初，有一个6岁大的小男孩，做事非常谨慎，脸上长满了雀斑，像一个四眼猫头鹰。在一条狭窄的街道上，他光着脚在暖暖的沙子里走着，慢慢走进中西部小城市的一家最大

的杂货店。有四次他走到了门前，但又走开了。就在他犹豫的时候，他看到别的孩子走进那道门，然后戴着皮尔斯伯里牌子的宽边帽走出来。杂货店正在赠送这种帽子，“小四眼”也想要一顶。他的父母是这家店的老客户，只要他能走进去开口要一顶，肯定是没问题的。在他幼小的生命中，从来没有那么渴望得到一样东西——不是一个新的钓竿，也不是一双新的滑冰鞋——只想得到一顶和别的孩子一样的帽子。

“你怎么拿到帽子的？”“小四眼儿”问一个淡黄色头发的伙伴，他头上的帽子斜向一边，这使他看上去像一个铁路工程师，或者一个棒球运动员。

“噢，走进去问那人要就行了。”黄头发男孩回答，“你最好自己进去要一顶，帽子马上就送没了。”

“四眼儿”走进了门，实际上，这次是他自己开的门。赠送帽子的人微笑着。“四眼儿”看到柜台上只剩下一顶帽子，他没拿帽子就转身走了出去，表现出心烦意乱的样子。

“你没拿到帽子？”黄头发问道。

“没有。”“四眼儿”说，“没有要。”

这个“四眼儿”是个消极的胆小鬼。我是怎么知道这件事的呢？因为，我就是那个长了“雀斑”的小男孩。很久以来，我对此事记忆犹新，每次想起来的时候就有想哭的感觉。那是世界上最漂亮的帽子，再也不会有一顶帽子能那样打动

我的心——当然，商场橱窗里那种第五大街霍姆贝格牌子的帽子除外。

从这个“四眼男孩”没拿到帽子的那天算起，我已经从事记者、作家和出版商的工作许多年了。这些年来，我研究了许多知名人士和臭名远扬人的人生经历，其中包括议员和恶棍、谋杀犯和被谋杀者、科学家和吝啬鬼、教授和妓女等等，我发现，他们都曾通过正能量和积极行动获得过辉煌的成就和丰厚的人生回报，也曾因为一时的消极，遭遇过惨败和挫折。但毫无例外的是，生活中勇于争先者和破纪录式的人物，不管是在不经意间，或者是听从了别人的教诲，或者是经过他们自己的分析，无论怎样，他们都发现了这个具有神奇魔力的道理，他们知道了在生活中如何控制消极情绪和如果发挥正能量的作用。

一路坎坎坷坷走过来，我越来越深信这是一种并不寻常的生活方式；很多生活中美好的东西因为失败而失去，但一个人一定要保持积极的态度，努力争取。如果采取积极的心态，你可能就有所收获。而如果是消极的，会让他失去很多梦寐以求的东西——包括那顶皮尔斯伯里牌子的帽子。

在过去的工作中，积极和消极两种态度曾经让年轻的我起伏不定，当时我还不明白其中的道理。两年后，我辞掉了一家发行量很小的报纸的记者和编辑工作，来到一家都市报工作。

不久，总编说要任命我做地方新闻总编。这时年轻人消极的想法又开始出现了。我坚决反对，说自己还太年轻，还没作好升职的准备。总编比尔·罗伯森为人积极，就像一辆全力前进的压路机。当时他有点儿被激怒了，他简洁有力的话，不容我反驳。就这样，在全国发行量最大的报纸之一——《明尼阿波利斯每日新闻报》，我成了一名业界最年轻的地方新闻总编。

正能量总能战胜负面能量。还有一个更好的例子。作为一个未婚青年，我爱上了一个做社会版编辑的女孩，那时我已经是一个值班编辑了。可消极的思维又让我打退堂鼓。我想到了很多自己不会被女孩接受的原因，这些原因似乎都有道理而且也很不利，我甚至觉得自己身上不会发生美好的事情。但正能量像一束微弱的光，让我努力去做自己想做的事情，最终，我成功了。

在做了第一个地方新闻总编的5年后，我又到另一家都市报找到了一份工作，但也只是原地踏步。我的薪水刚刚和不断增加的生活费用相当。可这五年来，工作的重担不断地增加。我消极地认为，随着报纸办得越来越好，我会得到一份公平的待遇——情况怎样呢？——也就那么回事了。这时，一个清晰而积极的想法从我思维迟钝的脑海中浮现：我自己应该怎么做？应该采取什么样建设性的行动，来应对这种局面呢？为了增加个人收入，我凭借以前的基础，开始了为多家杂志撰稿的

全新生活。正是在这段时间，我懂得了发挥正能量努力赢得成功的真理。以后，无论面临什么情况，我都一直坚持在自己可以掌控的、积极的人生轨道上前进。有时，可悲的失败主义者消极的态度会造就一个愚蠢的头脑，使人混乱不堪，但我发现，积极的生活态度总是能战胜消极的念头。

就在几年前，消极负面的红灯在我前面再次闪烁。我需要在出版项目上得到更多的资助。我知道自己在哪里可以得到这笔钱，但负面思维告诉我不要尝试。然而，正面思维却敦促我要积极行动。就这样，我得到了融资。

仔细分析自己的职业生涯，就会发现：正能量对于人生将起到推动性的作用，而负面思维则会起阻碍的作用。一个人只要有了正能量，他就拥有了防御外来干扰力量的最佳利器。所以，你也不妨花些时间来研究一下本书，这本身就是一种积极的行动。

道格拉斯·勒尔顿



CHAPTER.1

第1章

要勇于争取 | 1

CHAPTER.2

第2章

选择积极，摒弃消极 | 15

CHAPTER.3

第3章

积极地面对问题 | 25

CHAPTER.4

第4章

坚定决心勇作决定 | 41

CHAPTER.5

第5章

成功喜欢惠顾积极向上的人 | 55

CHAPTER.6

第6章

化障碍为财富 | 71

CHAPTER.7

第7章

积极获取社会认可 | 83

CHAPTER.8

第8章

追求美满的爱情生活 | 99

CHAPTER.9

第9章

对自尊的渴望 | 117

CHAPTER.10

第10章

驱逐对他人的敬畏和恐惧 | 123

CHAPTER.11

第11章

自我欺骗的高雅艺术 | 137

CHAPTER.12

第12章

如何让白日梦变成现实 | 149

CHAPTER.13

第13章

赞赏的积极魔力 | 167

CHAPTER.14

第14章

世界上最伟大的事情 | 175

CHAPTER.15

第15章

积极的生活模式 | 189



CHAPTER.1

第1章

要勇于争取

—— 正能量的力量：拥有正能量 人生无限量 ——



—— 正能量的力量 ——

它有那么好吗？那正是你所要的吗？你准备好得到它了吗？那，你就去争取吧！采取这种积极的态度，向生活索取你梦寐以求的东西。

看起来似乎很简单，但这一建议充满了某种积极的、神奇的魔力。既然什么都可以得到，你就要想好自己到底想要得到什么。迈达斯曾想点石成金，并把自己心爱的女儿变成一尊金像。仔细想想，你就会发现，你曾经有过许多愿望和理想，但你不曾去争取。其实，倘若你敢于追求、永不放弃，那你一定会获得成功。

勇于争取吧。但首先要考虑一下，它有那么好吗？那正是你所要的吗？你是否做好了出于良好的动机得到它的准备呢？

生活会给人们许多丰厚的回报，既有精神上的，也有物质上的，但永远都不可能唾手可得，一方面因为人们从没有争取过。另一方面因为这一道理是如此的简单，以至于所有人都将它忽略了。然而，它的确是生活中的一个基本原则。就连婴儿都深知这一点，他们用无休止的哭闹来获得自己想要的一切。可是，随着年龄的增长，因为偶尔的失败和挫折，怀疑和否定一切的情绪慢慢在我们的心中扎根。

哥伦比亚布罗道演员协会的歌星珍妮·弗罗曼，就从没放

弃过孩童时形成的、积极求胜的法宝。她曾回忆起自己在密苏里大学求学时的一件小事：当时按照校方规定，学生不能旷课去圣路易斯听歌剧。同时，任何人要想离开校园，或是外出探亲访友，都必须事先得到校方的批准。由于珍妮在圣路易斯根本没有朋友，所以她基本不可能去实现愿望。于是，她就直接去找系主任，说出了自己的愿望。系主任立刻肯定地告诉她，他不会为了珍妮一个人的便利而修改学校的规章制度。不过，系主任还是被珍妮热切的恳求所打动，他随后微笑着邀请她作为他和他太太的贵客，共同去欣赏歌剧。她就这样实现了自己的愿望。

也许，这仅仅是可能发生在任何人身上的一次幸运的例外。或许吧，可珍妮·弗罗曼却不这么认为的。相反，她从这件事情中领悟到了积极生活的力量。她开始为自己想要的一切努力争取。二战期间，在葡萄牙里斯本附近的一次撞机事件中，珍妮身心备受伤害。她期盼能回家，可是由于当时交通不畅。她感觉自己面前的门都紧紧关闭了。后来，她给当时的罗斯福总统写了一封简短的信，将自己身处的困境在信中具体描述了一下，请求总统帮她想办法让她能回家治疗。结果，总统专门为她预定了飞机，她连收拾行李的时间都没有，就如愿回到家中休养。

是的，你也许认为那仅仅又是一次幸运的例外！可看到后

边这些你又作何解释呢？回到家乡之后，珍妮经历了大大小小的手术，等她身体康复后，她又开始有新的想法——买一辆汽车。别人劝阻她说，这个想法简直太疯狂了。要知道当时汽车市场供应不足，有成千上万的人都翘首以待等着买车，而且宁愿加价到比实际价格多出几百美元。珍妮找到那家汽车生产厂家总裁的名字，给这位素昧平生的人写信，信中她表达了渴望买一辆该公司生产的汽车。她得到了什么结果呢？只有一个问题——您喜欢什么颜色的车？她又如愿以偿。

珍妮·弗罗曼懂得，一个人可以通过争取的方式获得自己渴望的东西。这种“我一定能赢”的积极人生态度是她一贯坚持的目标。如果她是一个自我否定或者负面消极的人，那么她就不可能听成歌剧，也不可能幸运地回到家中休养治疗，更不可能买到自己想要的汽车。在她所有的经历中，她从没说“我不行”。尽管人们常常这样说，也许他们本意并非是说“我不行，我甚至不愿去尝试”。

所有人偶然间都可能得到自己渴望的东西。但有时候，我们的要求太多，或者要求又有些过分，但是一旦放弃了我们又心存遗憾。显然，我们不可能期望自己要风得风，要雨得雨，然而，如果我们像当年的珍妮·弗罗曼那样，像那些屡获成功的人们那样，拥有正能量，放手去努力争取，我们就完全有可能拥有生命中最美好的事物。

奥斯卡·奥德·麦克泰厄是一位著名的专栏作家，对勇于争取自己想要的东西，他比其他人有更深刻的体会。早在事业刚起步的时候，他就认识到勇于争取的重要性。当年，举目无亲的他来到纽约这个陌生的地方。他立志要出人头地。他年迈的父亲一直以他为荣。一天，他收到父亲给他写的信，信中说：“你一定认识大名鼎鼎的埃文·考伯吧，我想请考伯在密苏里旅行期间稍作停留，以便和他见上一面。”

考伯是当时的幽默大师，在此之前，奥德从来没有见过考伯，也不认识谁可以给他引见。为了不让父亲失望，奥德不想向父亲坦白自己与考伯素不相识。最后，他就给考伯写了一封信，将事情的原委解释清楚。他在信中写道：“考伯先生，我的父亲一直非常敬仰您的大名，如果您到密苏里的普兰兹堡作巡回演讲，不知您能否到我家做客，让他也高兴一回？”

世界上的事情就是这么令人惊奇。不管你是达官贵人还是平头百姓，总会有人愿意接受看起来是毫无理由的请求。

考伯被奥德的请求所感动，他改变了行程，专程到普兰兹堡停留。他来到老奥德家，奥德和朋友们为此欢欣鼓舞，与他面对面地交流，听他讲述自己在纽约的生活经历。奥德此举令父亲博得了当地人的羡慕，也为自己开了个好头。故事并未就此停止，邀请考伯去他家做客之后，后来奥德和考伯再度见面，两人很快就成了莫逆之交。

生活中，很多时候，我们会把要求降低，以求能实现目标。但实际上，我们得到的结果却令自己更加失望。为何不把要求抬高一些呢？

当初，安德鲁·卡耐基把自己的钢铁厂出售给J.P.摩根股份的时候，报价是4亿美元，这一价格比摩根的代表给出的报价要高得多，很多人觉得不可思议，但他如愿以偿了。就这样，庞大的美国钢铁公司建立起来了。后来，在一次横渡大西洋的旅行中，这位矮个子苏格兰老人对摩根说：“现在我真后悔当初没向你多要1000万。”摩根点点头，说：“假如当初你开口要的话，或许就能真的多得到1000万。”

来自曼哈顿的波希·威廉姆斯，是一位充满魅力、满头银发的编辑。生活中，他从不会努力争取，也许正因为如此，当年他才错失了一夜成名的机会。20多岁时，他写了一部质量相当不错的剧本，但是，直到多年以后，这个剧本才在明尼阿波利斯市出版。在此之前，波希曾为了早日出版剧本而积极争取。他还把剧本送给举世闻名的作曲家维克多·赫伯特那里审阅。如果赫伯特对作品感兴趣的话，那就意味着名利双收。据说，当时这个剧本给这位著名的作曲家留下了极好的印象，也非常乐意为它谱曲，并打算在此后几周内的旅行中，特意到明尼阿波利斯市，就合作事宜与波希敲定下来。

得到赫伯特的回应，波希焦急万分，他计算着日子，期