



青少年励志经典文库
POCKET BOOK

04



成功，因宽容和积极而充满机遇
失败，因抱怨和消极而困难重重
使常人脱颖而出，是优秀者光彩照人的行事指南

不抱怨的世界

The Power of *Positive Living*

【美】道格拉斯·勒尔顿 著

韩晓秋 译



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

经典
随身读

不抱怨的世界

The Power of *Positive Living*

【美】道格拉斯·勒尔顿 著
韩晓秋 译



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目(C I P)数据

不抱怨的世界 / (美) 勒尔顿著 ; 韩晓秋译. -- 北京 : 新世界出版社, 2013.6

ISBN 978-7-5104-4044-1

I. ①不… II. ①勒… ②韩… 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025619号

不抱怨的世界

作 者: [美] 道格拉斯·勒尔顿

译 者: 韩晓秋

责任编辑: 王正斌 潘星汉

责任印制: 李一鸣 郑珊珊

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京市西城区百万庄大街 24 号 (100037)

发 行 部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总 编 室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版 权 部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印 刷: 北京中印联印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/32

字 数: 138 千字 印张: 7.5

版 次: 2013 年 9 月第 1 版 2013 年 9 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-4044-1

定 价: 20.00 元

版权所有 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

谨以此书献给我的妻子

海伦·格里斯·勒尔顿

[她积极生活的态度曾广为传颂]

前 言



本书通俗地讨论了一个简单的道理，这个道理有时对我们来说显而易见。注意这里我说的是“有时”！有时我们认识到，只要我们积极地思考和行动，就能得到肯定的和理想的结果。如果你早已认识到这种人生态度的神奇力量，那么你是幸运的，这本书对你来说可能就不重要了。但是，对于那些还没有树立积极生活观的人来说，探索积极的生活方式，满怀希望地生活，把握生活的细节……都意义重大。如果能从中学到这些，他们的生活就会告别沉重和平庸，从此将变得更加充实而富有意义。

可是，正因为这一道理听起来如此简单，甚至有点儿可笑，才有那么多人没有注意到它持久的魅力。下面，我们来读一个小故事，看看这个道理是不是这样简单。

20世纪初，有一个6岁大的小男孩，他做事谨慎，眼睛下面长满了雀斑，这让他看起来像一只四眼猫头鹰。

II

不抱怨的世界

此刻，在中西部地区一个小镇的一条狭窄街道上，他光着脚在暖洋洋的沙子里犹犹豫豫地走着。他慢慢走近镇上最大的一家杂货店。他来到店门前四次，但四次都逃走了。在他拿不定主意的时候，他眼睁睁地看着别的孩子走进那道门，出来时戴着皮尔斯伯里牌子的宽边帽。这家店正在赠送这种帽子，“小四眼儿”也想要一顶。他父母是这家店的老主顾。只要他肯进去，开口说想要一顶那样的帽子，肯定没问题。在他幼小的生命历程中，他从来没有这么迫切地想得到一件东西，他不想要一根新钓竿，也不想要一双崭新的滑冰鞋，他只想得到一顶别的孩子已经拥有的、同样的帽子。

“你是怎么拿到帽子的？”小男孩儿问一个淡黄色头发的伙伴，这个孩子头上的帽子斜向一边，这让他看上去像一个铁路工程师，或者一个棒球运动员什么的。

“走进去向那人要就行了。”黄头发男孩回答道，“你最好自己进去要一顶。帽子快送光了。”

“四眼儿”走进了门，实际上，这次是他自己开的门。发帽子的人微笑着。“四眼儿”看到柜台上只剩下一顶帽子，他没拿帽子转过身就走了出来，一副心烦意乱的样子。

“你没拿帽子？”黄头发问道。

“没有。”“四眼儿”回答，“没有要。”

这个男孩是个处事消极的胆小鬼。那你是怎么知道这个故事的呢？因为我就是那个长了“雀斑”的男孩子。

III

*The Power of
Positive Living*

很久以来，我对此事记忆犹新，每次想起来就有想哭的感觉。那是全世界最美的帽子。再也不会再有另一顶帽子让我那样动心了——当然，商场橱窗里那种第五大街霍姆贝格牌子的帽子除外。

从这个小男孩没得到帽子那天算起，作为一名记者、作家和出版商，我已经工作许多年了。这些年来，我分析了许多知名人士和臭名远扬的人的人生经历，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，他们都曾通过积极的思考和行动取得过辉煌的成就和丰厚的人生回报，也曾因为一时的消极，遭受过惨痛的人生挫折。但无一例外的是，生活中勇于争先者和创纪录式的人物都明白这条具有神奇魔力的道理，或者在偶然间，或者是遵从了别人的教导，或者是通过自己的分析，但不管怎么说，他们做到了。明白了这一道理，他们也就知道了在生活中何时需要被动，何时需要主动。

磕磕绊绊，一路走过来，我越来越深信这是一种并不寻常的生活方式。生活中，很多美好的东西因为失败而流失，但一个人一定要抱定积极的心态，努力争取。如果采取积极的心态，你可能就有收获。而消极退让，让我错失了梦寐以求的东西——其中包括那顶皮尔斯伯里牌子的帽子。

在过去的工作中，积极和消极两种人生态度曾经让

IV

年轻时的我起伏不定。当时我还不明白其中所包含的道理。那时，在刚刚工作了两年后，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。这时年轻人消极的性格又开始出现了。我坚决反对，说自己太年轻，还没做好升职的准备。总编比尔·罗伯森为人积极，就像一台奋力前行的压路机，当时他有点儿被激怒了。他有力而简洁的言辞，不容我反驳。这样，作为全国发行量最大的报纸之一——《明尼阿波利斯每日新闻报》，出现了一位业界最年轻的地方新闻总编。

由此可见，积极的态度总能战胜消极的态度。还有一个很好的例子。作为一个未婚的年轻人，我爱上了一个女孩，她是社会版编辑，那时我已经是一个值班编辑了。可消极的性格又让我退缩了。我想到了好多自己不为女孩接受的原因，这些原因似乎都很合理而且也很不利，我甚至觉得自己根本就没有机会分享天下最美好的东西。但积极的意识像一束微弱的光，驱使着我努力去争取自己想要的，最终，我得到了那个姑娘的爱。

在得到第一个地方新闻总编的职位五年后，我又在另一家都市报找到了一份工作，但也只是原地踏步，薪水刚好和不断增加的生活支出相当。可这五年来，工作中的责任不断地加大。我错误地认为，随着报纸办得越来越好，自己一定会得到一份公平的报酬——情况最后怎样呢？——也就那个样子罢了。此时，一个清晰而明

确的想法从我迟钝的脑海中钻了出来：我打算怎么应付这种局面呢？有什么建设性的行动吗？为了增加个人收入，我凭借以前打拼的基础，开始了为多家杂志撰稿的全新生活安排。正是在这段时间，我懂得了运用积极的生活态度努力赢得成功的道理。此后，无论面临什么情况，我都一直坚持在自己可以控制的、积极的人生轨道上前行。有时，可悲的失败主义者消极的态度会孕育一个愚蠢的头脑，使整个人生混乱不堪，可我发现，积极的生活态度总是能赶走消极的念头。

就在几年前，消极畏缩的红灯在我前面再次亮了起来。我需要在出版项目上得到更多的资金支持。我知道自己在哪里可以搞到这笔钱，但消极的态度告诉我不要尝试。然而，积极的生活态度却催促我要主动寻求帮助。最后，我还是成功地得到了金融支持。

分析自身的经历和任何一种职业，都能揭示出这样的道理：积极的生活态度对于幸福的人生将起到决定性的作用；而消极的生活观则会起相反的作用。一个人只要有了积极的生活态度，他就拥有了抵御外来操纵力量的最好武器。因此，你也不妨花些时间来阅读和研究一下本书，这本身就是一种积极的行动。

道格拉斯·勒尔顿

紫云文心·青少年励志经典文库

用智慧阅读人生，用心灵读懂命运

这是一套囊括了近百年来为欧美精英人士和普通民众提供了无数精神“正能量”的心灵励志经典。

它们或是讲故事，或是谈哲学，或是论人生，用不同形式探索每个人生命中都可能会经历的机遇、幸运、苦恼、欢乐、命运、挫折、信仰、财富、教育、理想等，它们想知道人生到底是苦还是乐，人们如何才能赢得幸福，人类怎样才算不虚此生……

或许它们不能给您提供一个标准答案，但却能让您更懂得如何成为一个人生智者。

青少年励志经典文库·第1辑：

1. 世界上最神奇的24堂课（升级版）

【美】查尔斯·哈奈尔 著

2. 智慧书

【西】巴尔塔沙·葛拉西安 著

3. 身体语言密码

【美】哈里·巴尔肯 著

4. 不抱怨的世界

【美】道格拉斯·勒尔顿 著

5. 秘密

【美】罗伯特·科利尔 著

6. 人性的弱点

【美】戴尔·卡耐基 著

青少年励志经典文库·第2辑：

7. 领袖判断力

【日】源赖朝 著

8. 语言的突破

【美】戴尔·卡耐基 著

9. 领袖影响力

【日】源赖朝 著

- | | |
|-----------|-------------|
| 10. 美好的人生 | 【美】戴尔·卡耐基 著 |
| 11. 人性的优点 | 【美】戴尔·卡耐基 著 |
| 12. 克服胆怯 | 【日】源赖朝 著 |

青少年励志经典文库·第3辑：

- | | |
|------------|---------------|
| 13. 心灵减压手册 | 【英】安妮·佩森·考尔 著 |
| 14. 伟大的人物 | 【美】戴尔·卡耐基 著 |
| 15. 快乐的人生 | 【美】戴尔·卡耐基 著 |
| 16. 做人的品格 | 【美】布克·华盛顿 著 |
| 17. 写给女人 | 【美】桃乐丝·卡耐基 著 |
| 18. 人性的光辉 | 【美】戴尔·卡耐基 著 |

青少年励志经典文库·第4辑：

- | | |
|----------------|------------------|
| 19. 世界上最神奇的心理课 | 【美】查尔斯·哈奈尔 著 |
| 20. 硅谷禁书 | 【美】查尔斯·哈奈尔 著 |
| 21. 失落的致富经典 | 【美】华莱士·沃特莱斯 著 |
| 22. 失落的健康箴言 | 【美】华莱士·沃特莱斯 著 |
| 23. 失落的成功指南 | 【美】华莱士·沃特莱斯 著 |
| 24. 成功需要的修行 | 【美】纳撒尼尔·C. 小福勒 著 |

青少年励志经典文库·第5辑：

- | | |
|-------------------|------------------|
| 25. 做你想做的人 | 【英】詹姆斯·艾伦 著 |
| 26. 25岁前必须要懂的79件事 | 【美】纳撒尼尔·C. 小福勒 著 |
| 27. 自立 | 【美】拉尔夫·爱默生 著 |
| 28. 自助者天助 | 【英】塞缪尔·斯迈尔斯 著 |

29. 一生的游戏规则 【美】佛罗伦斯·希恩 著
30. 做人就做最棒的人 【美】奥里森·马登 著

青少年励志经典文库·第6辑：

31. 成为有吸引力的人 【美】奥里森·马登 著
32. 心态是一种力量 【美】奥里森·马登 著
33. 成功者的秘诀 【美】奥里森·马登 著
34. 做一个自信的人 【美】奥里森·马登 著
35. 人生路上的自我修炼 【美】奥里森·马登 著
36. 意志能改变世界 【美】奥里森·马登 著

青少年励志经典文库·第7辑：

37. 幸福生活讲座 【美】拉尔夫·沃尔多·川恩 著
38. 每天都是一次修行 【美】罗伯特·科利尔 著
39. 永远不要失去自信 【美】罗伯特·科利尔 著
40. 成功从专注开始 【美】瑟伦·杜蒙特 著
41. 做你自己 【美】罗伯特·科利尔 著
42. 修养九讲 【美】约翰·托德 著

青少年励志经典文库·第8辑：

43. 信念力 【美】奥里森·马登 著
44. 情绪控制术 【美】奥里森·马登 著
45. 少有人知道的秘密 【美】奥里森·马登 著
46. 人人都有爆发力 【美】克劳德·布里斯托 著
47. 吸引力法则 【美】威廉·沃克·阿特金森 著
48. 这辈子你能活得更好 【美】克劳德·布里斯托 著

青少年励志经典文库·第9辑：

- | | |
|------------|---------------|
| 49. 乌合之众 | 【法】古斯塔夫·勒庞 著 |
| 50. 沉思录 | 【古罗马】马可·奥勒留 著 |
| 51. 靠自己去成功 | 【美】约瑟夫·纽顿 著 |
| 52. 当下的力量 | 【美】约瑟夫·纽顿 著 |
| 53. 正能量 | 【美】克里斯汀·拉尔森 著 |
| 54. 成功的谎言 | 【美】布朗·兰登 著 |

青少年励志经典文库·第10辑：

- | | |
|--------------|--------------|
| 55. 成为领袖的秘密 | 【美】罗伯特·科利尔 著 |
| 56. 发现未知的自己 | 【美】奥里森·马登 著 |
| 57. 信念为你成就一切 | 【美】罗伯特·科利尔 著 |
| 58. 一生的资本 | 【美】奥里森·马登 著 |
| 59. 培根论人生 | 【英】弗兰西斯·培根 著 |
| 60. 蒙田随笔集 | 【法】蒙田 著 |

假如您能不断给我们建议，指出我们的不足，或推荐曾让自己拍案的小书给我们，当使小编们感激不尽。

策划热线：010-81570393

联络邮箱：youngbook@tom.com

直通 QQ：2439007

袖珍馆 QQ 群：322284532

The Power of
Positive Living
目 录 不抱怨的世界

CONTENTS



第1章	要敢于争取	001
第2章	做一个积极向上的人	015
第3章	积极地面对问题	025
第4章	勇于做决定	043
第5章	成功青睐积极的人	057
第6章	不利条件是你一生的财富	073
第7章	我们都渴望得到社会的接受	085
第8章	造就理想的爱情生活	101
第9章	肯定自己	119

第10章	放弃对他人的敬畏和恐惧.....	137
第11章	永远不要自欺欺人.....	153
第12章	如何让梦想成真.....	169
第13章	赞赏的积极魔力.....	189
第14章	世界上最重要的事情.....	203
第15章	积极生活态度的模式.....	217

第 1 章

要敢于争取

*The
Power of
Positive Living*

不抱怨的世界

幸福生活需要的日常心理学

它有那么好吗？那是你所要的吗？你准备好了怎样得到它吗？那就去争取吧！请保持这种积极的人生态度，向生活索取你梦寐以求的东西吧。

听起来似乎很简单，但这一建议充满了某种积极的、神奇的力量。既然什么都可能得到，你可要想好自己到底想要得到什么。迈达斯曾奢望点石成金，希望把自己心爱的女儿变成一尊金像。仔细想一想，你就会明白，你曾经有过许多愿望、许多理想，但是你没有去争取。其实只要你敢于追求、不放弃，你最终会获得成功的。

去追求吧。但首先要考虑一下，它有那么好吗？那是你想要的吗？你是否做好了——出于良好的动机——拥有它的准备呢？

生活中许多丰厚的回报，无论是精神上的还是物质上的，永远都不可能唾手可得，因为人们从没有提出过要求。还因为这一道理是如此的简单，你我几乎都没有注意到这一点。然而，它的确是生活中的一个基本原则。婴儿则深谙此道，他们用哭闹换取自己想要的一切。可是，随着年