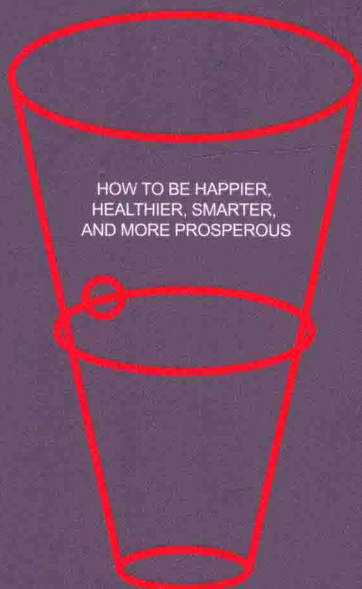


POSITIVITY

积极的力量

如何变得更幸福、健康、聪明、富有



著名风险投资人哈里·埃德尔森首次公开他精彩的人生历练、成功的秘诀

让你快速掌握提升自我、受益一生的方法

投资自己，比任何事都重要

[美] 哈里·埃德尔森 (Harry Edelson) 著

张温卓玛 译

中信出版集团

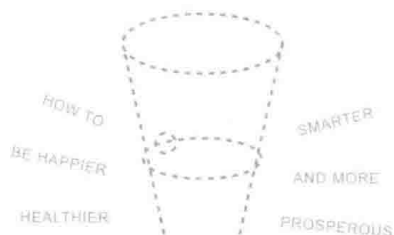
POSITIVITY

积极的力量

如何变得更幸福、健康、聪明、富有

[美] 哈里·埃德尔森 (Harry Edelson) 著

张温卓玛 译



图书在版编目 (CIP) 数据

积极的力量 / (美) 哈里·埃德尔森著; 张温卓玛

译. -- 北京: 中信出版社, 2017.3

书名原文: Positivity: How to be Happier,

Healthier, Smarter, and More Prosperous

ISBN 978-7-5086-6999-1

I. ①积… II. ①哈… ②张… 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 (2016) 第 265853 号

Positivity: How to be Happier, Healthier, Smarter, and More Prosperous by Harry Edelson

Original English language edition published by Select Books, Inc.

Copyright © 2015 by Harry Edelson.

Simplified Chinese-Characters language edition copyright © 2017 by CITIC Press Corporation

Copyright licensed by Waterside Productions, Inc., arranged with Andrew Nurnberg Associated International Limited.

All rights reserved."

本书仅限中国大陆地区发行销售

积极的力量

著 者: [美]哈里·埃德尔森

译 者: 张温卓玛

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)

(CITIC Publishing Group)

承 印 者: 鸿博昊天科技有限公司

开 本: 880mm×1230mm 1/32

版 次: 2017 年 3 月第 1 版

京权图字: 01-2016-7056

书 号: ISBN 978-7-5086-6999-1

定 价: 39.00 元

印 张: 7.5 字 数: 120 千字

印 次: 2017 年 3 月第 1 次印刷

广告经营许可证: 京朝工商广字第 8087 号

版权所有·侵权必究

如有印刷、装订问题, 本公司负责调换。

服务热线: 400-600-8099

投稿邮箱: author@citicpub.com

曾有很多人要求我写一本可以鼓舞人心、指引人们找到幸福的书，谨以此书献给大家。

序

我与哈里·埃德尔森是故交，一直以来他都是一位幸福快乐、精力充沛、头脑敏锐的人。他曾经就各种各样的话题给我的很多客户做过即兴演讲，他风趣幽默、语言流畅，演讲过程中连一次“嗯”“啊”之类的间断都没有。

但即便如此，刚开始读《积极的力量》时，我还是充满疑虑。以“如何变得更幸福”为主题的这一类书一般都会给人一种充满希望的假象，没什么实际用途。

第一眼看去，有些章节似乎没什么关联性：为什么我们要在一本书里一口气学习投资策略、强化记忆、阅读技巧、积极

思考等这么多东西？我认为哈里·埃德尔森的解释很到位——更健康、更聪明、更富有的人事实上就是更幸福的人。所以，本书每一部分对于技能培养的建议都有着非凡的意义。

读完《积极的力量》之后，我的脑海中涌现了一些新想法，想要在生活中做出一些改变。在这里，向我的朋友——本书的作者哈里·埃德尔森致以崇高的敬意。

我非常欣赏哈里在字里行间流露出的幽默感和他讲述的那些逸闻趣事。我喜欢他同大家分享自己的个人生活和“戒律”。我喜欢他不顾事情的本源去挑战潜在的假设条件。

评价所读所听之物的最佳方法之一就是扪心自问：这些体验能否让我感到充实。即使只收获一个新概念也能让我倍感充实。读罢此书，我至少学会了 20 个新概念，这让我感觉越发充实了。

作者的心愿是让我们成为更好的自己。相信每一位读者都会有所收获。

——帕梅拉·J·纽曼（Pamela J. Newman）博士，怡安公司
（Aon plc）纽曼团队（Newman Team）总裁兼首席执行官

前 言

我在全世界各类会议上做过很多主题演讲，这些激情澎湃的演说词鼓舞了很多，他们在会议结束后找到我，敦促我写一本有关生活态度、各类活动、正能量以及生活乐趣的书。他们当中有年轻人，也有上了年纪的人，有商业人士，也有教育工作者。我问他们：为何要我写这样一本书？他们回答说，因为想跟我一样幸福、健康、成功。我听从了他们的建议，遂将思绪整理成书。

在本书中，我将与大家分享永远幸福、身体健康的秘诀，探讨最佳学习方法，还有最重要的——如何存钱、投资，让自

已经经济独立或者更有安全感。我的方法简单而又容易操作，它们能让你阅读得更快、理解得更多，书中还会介绍一些心算技巧。

我曾先后为 125 个董事会工作，投资过 150 多家公司，在 10 家大型公司的财务技术部门任职，也曾供职于数十家新兴公司，这些丰富的工作经历都要归功于阅读和讲座为我带来的收获。

因此，请大家尽情从我的个人经验当中学习收获吧，也许从此以后你的生活会更加美好。我学到的东西，你也能学到，就是这么简单。本书的 4 个部分相辅相成、融会贯通，它们就是你收获成功和幸福的秘诀。如果每一章都能让你收获灵感和知识，那么你就完成了本书 4 个部分分别设定的目标：更幸福、更健康、更聪明、更富有。

试想：如果你并不在意自己的健康、没有通过阅读和学习而变得更聪明，没有获得最好的工作因而没有更好地表现自己、没有挣到钱也没有合理地存钱，这样的生活怎么可能幸福呢？本书娓娓道来，为你逐一讲述寻找幸福的方法，当然读者也可以按照自己喜欢的顺序来阅读。

你们可以像我一样，想过得多幸福就多幸福。如果你感到幸福，那么你也一定很健康，每个医生都这么说。现在的我既幸福又健康。本书讨论的话题之一是安慰剂效应和反安慰剂效应，它们有力地证明了思维能够影响身体健康。我坚信医生、家人或朋友的正面影响一定可以让你变得更幸福、更健康。

几年前，我参加了一次伊夫琳·伍德阅读动态公司（Evelyn Wood Reading Dynamics）的课程，发现自己居然可以在一分钟内阅读 4 000 字并完全理解读过的内容。这件事对我的幸福和成功产生了极大影响。在这个技术飞速发展的年代，运用简单的方法提高阅读速度可以让你更好地应对生活中的新变化。

我可以为大家示范如何以任意顺序牢记一张列有 100 件物品的清单，还能在 20 分钟之内以任意顺序完整无误地将所有物品重复出来。这样就再也不用列购物清单了！甚至还有专门的系统教你如何按照任意顺序牢记一万件物品，我可以专门介绍这种系统，但又有谁真的需要准确地记住一万件物品呢？

通过使用我传授的技巧，不带任何笔记仅需一些提示你就可以为广大听众做一场 30 分钟的演讲。与此同时，你还可以克

服在大众面前演讲的恐惧，学会随时都能做一场精彩演讲。

还有一些可以在短时间内学会的数学技巧。不要害怕数学，其实它很有趣，稍后我会详细解释。比如说，你可以用平方法迅速算出个位是 5 的两位数的乘积，也可以在几秒钟内算出任意两个两位数（比如 88×95 ）的乘积。

存钱和挣钱一样重要，就像本杰明·富兰克林经常说的一句老话：“省一分钱就是赚一分钱。”做预算时要精打细算，买东西时应避免冲动，确保理智购物。

对于投资而言，有明智的做法，也有愚蠢的做法。我会教大家利用复利、平均成本法和指数基金等方式进行明智的投资。经济独立可以让你提升自信，远离压力的烦恼。

通过书中提供的建议，大家可以学习到上述所有内容（甚至更多）。打开思维，尽可能地去拥抱从未奢望过的幸福和成功吧！无论你贫穷、年迈、聪明绝顶还是太过安逸，都可以一起来学习新技巧。

引言

我在布鲁克林最贫困的居住区长大的，这个区是整个纽约最贫困的地方，我则是所有穷人中最穷的那一个。对当时的我而言，人类最伟大的技术就是刚刚发明问世的收音机。大街上随处可以看见马匹，而汽车就在马匹中穿梭。因为我考试成绩还不错，而且上学时跳了一级，所以布朗斯维尔 109 初级中学的老师让我报名上了布鲁克林技术高中。当时，我只认识锤子和螺丝刀这两样工具，而且也只是略知一二。我们的出租房内不允许钉钉子，房东可能会因损坏墙壁而起诉我。

来到布鲁克林技术高中后，我才认识了真正可以制作东西

的木板条和铸造车间。同学们谈论的东西都是我闻所未闻或从没注意过的——比如厘米或微米，这些概念远远超出了我的理解能力，我困惑极了。我每天要花 30 分钟坐地铁上学，而那时我的朋友们正在街上愉快地踢球或是在托马斯·杰斐逊高中念书，我觉得自己是个不折不扣的蠢货。谁能想到，后来我竟成为世界上最著名的技术专家。

我写作这本书的动力是什么？首先，飞速发展的技术对我们的生活产生了不可逆转的影响。其次，作为先驱式的电信工程师、计算机工程师、证券分析师以及风险投资家，我有幸经历了技术进化，也见证了 DARPA NET（美国国防部高级研究计划局网络）的诞生和发展，技术发展在很多方面为我们的生活带来了有利或不利影响。

由于从事金融和技术类的工作，我得以在全世界参加各类会议，而我的参会身份一直是主讲人。参会期间总有参会者找到我，向我讨教终生幸福和成功的秘诀。很多人对我说：“哈里，你应该写一本书。告诉我们你的生活哲学，与我们分享让你变得幸福、健康、精力充沛、收入颇丰的秘诀。”50 年前，管理大师威廉·埃克斯顿（William Exton）对我说：“永远不要说

你将要写一本书——要写就现在写。”所以，我不再拖延，写出了这本书！

大概 60—75 年前，进行励志类书籍写作的伟大作家包括戴尔·卡耐基（Dale Carnegie），诺曼·文森特·皮尔（Norman Vincent Peale）以及拿破仑·希尔（Napoleon Hill）。他们传递的信息是一定要与他人和睦相处、保持积极的心态，这样方能收获成功。我年轻时拜读过他们的大作，书中的知识让我学会专注于成功和满足。本书为大家提供了更现代化的观点，能够激励读者变得更幸福、更健康、更聪明、更富有。市面上有很多主打幸福主题的书，但在我看来，现代社会除了幸福之外，大家还需要更健康、更聪明、更富有。如果你专注于自身健康、提高学历、找到更好的工作、合理理财，那么幸福指数也会大幅提升。

如今我们生活的社会的变化速度远大于以往任何时期，因此我们迫切需要获得成功和幸福的新方法。Facebook（社交网络）、Instagram（照片分享应用）、谷歌、YouTube（视频分享网站）、推特、领英等所有社交媒体都对我们的生活产生了巨大影响。早期的电视、计算机、移动电话、飞机也对那个时代的人

产生了同样巨大的影响。变化会带来压力，所以我们必须学会适应，学着让变化成为生活中的正能量。

我认为自己非常幸运。虽然出身贫寒，但依然过得非常幸福。在我未满一岁之时，父亲便撒手人寰。我的母亲是一位目不识丁的俄罗斯移民，连自己的名字都不会写。我的三位兄长索尔（Sol）、比尔（Bill）和鲍勃（Bob）在十几岁时便外出谋生，找工作时不得不瞒报年龄。“二战”伊始，他们又分别报名加入海军、商船队和海军陆战队。我也在朝鲜战争期间参军入伍。

由于拒绝接受救济，我的母亲靠替人做卫生来谋生。20世纪三四十年代，我们的三楼无电梯公寓的租金由每月12美元涨到18美元。除了住在贫困的东纽约区——现又称作布朗斯维尔，因是“纽约的谋杀首府”而臭名昭著——我对自己的生活还是满意的。我每天都在街上玩塑料球，这种橘色的塑料球一个卖两美分。没错，两美分的球就能让我高兴好一阵。

我从未举办过生日派对，也从未收到过生日礼物。20世纪30年代大萧条时期出生的一代人似乎都过着同样的生活。为什么那时的我和现在的我都这么幸福呢？回首往昔，大概是因为

我一直抱有积极的生活态度，一心只想着幸福，从不理会那些负面情绪，总是积极寻找问题的解决之道，而不是苦苦沉溺于问题本身。全心全意帮助他人解决问题，这样就没有时间担心自己的问题了。

我从不与人攀比，所幸，我太太也秉持同样的态度，我们已共度 55 年，在同一屋檐下朝夕相处了 40 多年。去年，我用那辆开了 7 年的车做抵押租了一辆新车。让我们感到幸福的并非物质，而是健康的心态。

虽然我的母亲从未接受过教育，但她却坚持让我每天去学校学习。和大多数母亲一样，她想让我成为一名工程师或者医生。从 6 岁那年起，无论倾盆大雨、天寒地冻还是酷暑难耐，我都会走路去布鲁克林的 PS 174 学校。这让我养成了敬业的工作态度，到现在依然如此。无论上学、工作还是体育运动，我从不缺席。幸运的是，除了一次偶尔的感冒之外，我从未生过病。我从未患过头痛、流感、水痘，甚至连发烧也没有过。我从没服用过维生素，也没吃过药或接受其他治疗。这种做法一定有利于身体健康。

伟大的美国漫画家查尔斯·M.舒尔茨（Charles M. Schulz）

(1922—2000) 笔下的一位卡通人物曾说过：“我的生活没有目的、没有方向、没有目标，也没有意义，但我依然很幸福。我也不知道为什么，这样对吗？”与这位卡通人物不同的是，我知道自己正在做什么，也知道如何才能让他人幸福。

我因工作原因曾无数次飞往中国，却从未受过时差困扰。一般我会飞到北京、上海、香港，然后再去更远一些的城市。在飞机上我很少睡觉，一下飞机就立刻参加欢迎宴会，然后在一两天之内再飞回家。好好休息一晚之后，我还会参加两场当地垒球联盟举办的联赛。

在去年的冠军赛当中，我是联盟里年纪最大的球员，最后荣获胜利投手，而对方球员的年龄还不到我的一半。我在生意和运动上的成功应归功于努力工作、不断学习和良好的基因。良好的生活态度造就了幸福的生活，这对我来说是最重要的。这也是我将自己的想法与大家分享的原因。

如何才能让自己更富有？想回答这个问题绝非易事。我每周工作超过 50 个小时。在布鲁克林大学获得物理学学士学位后，我又以优异的成绩获得 MBA（工商管理硕士）学位，最后从纽约大学获得金融学博士学位。随后，我参加了康奈尔大学

电气工程学院组织的有关电信的培训项目，该项目为期6个月，每天学习8小时。学校给我的时间非常短，而这一切都是在这极其短的时间内完成的，其中还包括每学期获得最多学分，在暑期参加双倍课程。

孔子有一句名言：“知之者不如好之者，好之者不如乐之者。”对此我非常赞同。我热爱工作，对所有员工和同事都心怀感激。当然，良好的教育——无论是高中、大学还是职业院校——总能让你过得更好。

不过，很多没怎么受过教育或者没有高学历的人也能获得成功。就算没有就业机会，那些没有接受过正统教育的人也一样会勇敢地开创一番属于自己的事业。美国有很多这样的案例：外国人背井离乡来到这里，梦想着可以为自己和家人打造更好的生活，通过努力工作，他们成功建立了拥有几百万雇员的大公司。这就是美国的伟大之处——这里依然是全世界的“机遇之邦”。

如何才能变得更聪明？如果智商很高固然很好，但即便是智商很高的人也不一定具有“街头智慧”，在贫民区长大的人要想生存下来就得学会街头智慧。机遇面前人人平等，但只有那