

You Can
If You Think
You Can

〔美〕 罗曼·文森特·皮尔 著

著作全球累计

销量超过1亿册！

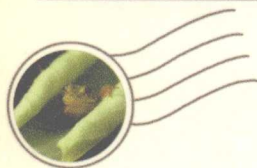
人生价值世界

第一畅销书！

只要敢想 你就行

闻名世界的著名牧师、演讲家和作家，被誉为『积极思考的救星』、『美国宗教价值的引路人』和『奠定当代企业价值观的商业思想家』

五届美国总统共同推荐



思考之父的巅峰之作，人生励志的丰碑硕果

美国公认本书是『自助励志类畅销书永恒的第二名』

新世界出版社
NEW WORLD PRESS



只要敢想 你就行

〔美〕 罗曼·文森特·皮尔 著

You Can
If You Think
You Can

 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目(CIP)数据

只要敢想你就行/(美)皮尔著;曾献译.-北京:新世界出版社,2008.1

ISBN 978-7-80228-610-8

I. 只… II. ①皮…②曾… III. 成功心理学-通俗读物
IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 004261 号

YOU CAN IF YOU THINK YOU CAN by NORMAN VINCENT PEALE

Copyright: ©1974 BY NORMAN VINCENT PEALE

This edition arranged with SIMON & SCHUSTER, INC.

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

Simplified Chinese edition copyright:

200X NEW WORLD PRESS

All rights reserved.

只要敢想你就行

出版策划: 精典博维

作 者: (美)罗曼·文森特·皮尔

译 者: 曾献

责任编辑: 陈黎明

封面设计: 红十月工作室

内文排版: 亿辰时代

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)

总编室电话: (010)68995424 (010)68326679(传真)

发行部电话: (010)68995968 (010)68998705(传真)

本社中文网址: www.nwp.cn

本社英文网址: www.newworld-press.com

本社电子信箱: nwpcn@public.bta.net.cn

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

版权部电话: +86(10)68996306

印 刷: 北京奥达福利装印厂

经 销: 新华书店

开 本: 1/16

字 数: 150 千字 印张: 12.5

版 次: 2008 年 3 月第 1 版 2008 年 3 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80228-610-8

定 价: 25.00 元

新世界版图书 版权所有 侵权必究
新世界版图书 印装错误可随时退换

积极思考的证据

肯·布兰查德

在当今世界,企业界里最具威力的一个潮流,就是积极心理学运动,也就是克服自我挫败、发挥个人天赋和积极思考的特有性质。“积极思考”这个词汇已经成为全球企业界乃至社会学的一个常见词,这应该归功于罗曼·文森特·皮尔,他是当之无愧的“积极思考之父”。正如戴尔·卡耐基所说:“罗曼·文森特·皮尔已成为美国人现实宗教精神的领路者。”作为美国企业道德管理学的共同创始人,我非常敬佩皮尔博士。

和大家一起分享这个积极思考的故事。这个故事虽然很短,但却包含着非常深刻的道理。皮尔说他曾在飞机上遇到了一个看上去很忧郁的人,因此决定与他谈一谈。

“你怎么了?”皮尔问道。在经过一番“哄骗和引诱”后,皮尔终于了解了那个人忧郁的原因。原来是因为那人刚刚接到了一个升职的机会,但他怀疑自己是否具有接受这项工作的能力或条件。

“我真的怀疑自己是否有这个能力?”那人充满怀疑地说。

“你能行,你有这个能力。”皮尔博士这样回答他。

“你怎么知道?”那人好奇地问。

皮尔博士回答说:“只要敢想你就行。”

那人听完后没有说话,开始深思。

皮尔博士又一次加重语气非常肯定地说道:“只要敢想你就

行!”

“为什么?”那人睁大了眼睛,仍是疑虑。

“因为上帝与你同在。”皮尔看着他的眼睛说。

然后,他鼓励那个人每天早上醒来第一件事就是反复对自己说“敢想!敢做!我很勇敢!”这句话来激励自己。

当飞机着陆时,那个忧郁的人已经有了完全不同的精神状态。他已经接受了积极思维的洗礼。

所以你要相信你自己,做你自己最好的朋友。不要等别人为你做你应该做的事。不断鼓励自己,记住这句可以改变你一生的警句——只要敢想你就行!

(肯·布兰查德:美国著名作家、演说家,美国道德管理学派代表人物,《一分钟经理》等书的作者,《谁动了我的奶酪》的作序人。)

目 录 /Contents

第一章 唤醒你潜藏的力量

- 第1节 潜在的力量令你无所不能 /2
- 第2节 《圣经》中的一句话 /3
- 第3节 让自信充满你的大脑 /5
- 第4节 我们要永远活在新生活当中 /6
- 第5节 算一下你生命的资产 /8
- 第6节 把自己变成一个崭新的人 /10
- 第7节 建立信心的 10 条规则 /12

第二章 积极思考就是无穷力量

- 第1节 追求真正美好的生活 /14
- 第2节 由想法造就人的一生 /15
- 第3节 宇宙里最崇高的法则 /17
- 第4节 成功的秘诀是永不言败 /21
- 第5节 真理会让你不再失败 /23
- 第6节 克服你心中的罪恶感 /24
- 第7节 花光你口袋中的钞票 /26
- 第8节 绝不向命运屈服 /27
- 第9节 驱逐附在你身上的魔鬼 /30

第三章 勇往直前的坚定信念

- 第1节 信念是我们的力量 /34
- 第2节 困难使你进步 /35
- 第3节 精神比荣耀更重要 /36



第4节 迈开大步向前冲 /39

第5节 信念可以战胜一切 /41

第四章 不要去想自己会失败

第1节 “障碍先生”/44

第2节 成功者最主要的品质是信心 /46

第3节 没有克服不了的困难 /46

第4节 困难是你的一项资产 /48

第5节 你的心中要只想到胜利 /49

第6节 积极思考的神奇力量 51

第7节 把问题留给上帝 /53

第五章 保持永远不会冷下来的热情

第1节 热忱的心能给你带来奇迹 /56

第2节 保持热情的四个步骤 /57

第3节 你也可以保持永久的热忱 /60

第4节 快乐和热情的相互衍生 /62

第六章 没有什么是不可能的

第1节 只要活着就不能放弃希望 /66

第2节 去掉“不可能”这个概念 /66

第3节 成功者没有“不可能”/69

第4节 攀登你内心的高峰 /71

第5节 看看你心中的那个巨人 /72

第6节 赤脚横穿非洲大陆的少年 /74

第7节 “我是最好的清洁工”/78

第8节 人生新的开始 /79

第七章 敢于尝试你就会成功

第1节 一项重要的成功秘诀 /82

第2节 上帝赐给你的万能工具 /84

第3节 四个伟大人物具备的特点 /86

- 第4节 敢于尝试才有机会 /88
- 第5节 敢于下注才会成功 /90
- 第6节 立即去做你想做的事 /92

第八章 成功者的珍贵品质

- 第1节 成功者最珍贵的品质是诚实 /96
- 第2节 成功的关键是信守承诺 /97
- 第3节 只有诚实才会给你建立起信誉 /99
- 第4节 诚实的人才不会欺诈别人 /101
- 第5节 赢得他人的赞许 /103
- 第6节 赢得你人生战场上的勋章 /104

第九章 平静的心灵会产生力量

- 第1节 不要带着巨大的烦恼上床 /108
- 第2节 要让自己的心平静 /109
- 第3节 把忧虑抛到脑后 /111
- 第4节 《圣经》给你内心带来平静 /112
- 第5节 营造一颗简单的心 /115
- 第6节 祷告也可以让内心平静 /116
- 第7节 治愈婚姻的创伤 /118

第十章 培养一个快乐的习惯

- 第1节 任何时候都要选择快乐 /122
- 第2节 要有一颗快乐的心 /123
- 第3节 上帝和爱无处不在 /124
- 第4节 麦顿的快乐方法 /127
- 第5节 是耶稣让你快乐 /128

第十一章 坚持到底就会成功

- 第1节 坚持是成功者的共同特性 /132
- 第2节 雷·克洛克的座右铭 /134
- 第3节 麦当劳的辉煌靠的是毅力 /136



- 第4节 突破精神才能突破人生 /138
- 第5节 不达目的决不罢休 /140
- 第6节 每天都要改善你的表现 /141
- 第7节 一个不可思议的传奇 /144
- 第8节 求胜的意志能够代表一切 /145

第十二章 相信是一种神奇的力量

- 第1节 相信你能改变一切 /148
- 第2节 神奇的牧师球棒 /149
- 第3节 你付出的你一定会得到 /152
- 第4节 为什么我结不成婚 /153
- 第5节 上帝开的美容院 /155
- 第6节 应该明确你要什么 /158
- 第7节 上帝帮你卖吸尘器 /160
- 第8节 信心会创造奇迹 /162
- 第9节 把脚趾交还给上帝 /163
- 第10节 上帝让你得到真心想要的 /165

第十三章 同上帝一起工作

- 第1节 把问题抛给上帝 /168
- 第2节 把上帝看成你的同事 /171
- 第3节 菜籽一般大的信心 /174
- 第4节 信心可以成就大事 /175
- 第5节 上帝是怎样帮你赚钱的 /178

第十四章 学会运用崇高的力量

- 第1节 利用“崇高的力量”/182
- 第2节 依靠上帝让你的精力源源不断 /183
- 第3节 超凡的“崇高的力量”/185
- 第4节 让上帝帮你通过这个地方 /187
- 第5节 改变一生的名片 /190
- 第6节 只要敢想你就行 /191

第一章

唤醒你潜藏的力量

只要敢想你就行



第1节 潜在的力量令你无所不能

如果你相信上帝是一个仁慈的父亲,那么上帝愿将他最好的东西赐给他的孩子。只要你相信自己真的拥有上帝赐予的神奇力量,你将无所不能。

一个人能否成功,不在于他有多少有利的条件,而在于他怎样看待自己和期待。你怎样去评价自己,别人就会怎样评价你。你如果不相信上帝已经给了你一切,就等于关闭了宇宙的伟大智慧和能力的大门。

每个人都有很多天赋、潜在的能力和力量,这就是你最大的资产。你必须让自己成为一名积极的思想者,把个性的力量转化成行动,赋予生命一个新的意义。

古代神话说,在很久以前,所有的人都有神力。然而人们却滥用他们的神力,因此造物主决定剥夺人类所拥有的神力,并将它藏在一个不容易被发现的地方。那么怎么来找这个潜藏神力的地方呢?

第二日,当众神被召唤到一起议讨论这个问题时,他们提了建议:将神力潜藏在陆地上的某处。然而造物主否决了这项提议,他说:“不,这太容易了。肯定会有人挖遍整个陆地找到它的。”

于是众神又说:“既然如此,不如将它藏到海底深处。”

可是被造物主再度否决了,他说:“不,因为人们迟早也会搜遍海底的每一个角落。”

诸神实在无法找出一个可以避开人类的地方。

于是,造物主说:“我们应该把神力潜藏在每个人自己的内心深处,因为那是他们惟一想不到去寻找的地方。”

从那以后，人们寻遍陆地和海底的每个角落，去寻找那就在自己内心的东西。

世界上最伟大的力量就藏在你的心中！现在你已经知道了！有了它，你可以做成任何事情。你将实现每一个梦想。你期望的爱情、成功、财富、健康、幸福都会如你所愿。“我早拥有了它们”——只要你这样去想，并相信。你就可以获得自己期望的一切。你要做的就是显露出你真正的个性。新的生活正等着你的拥抱，你会从此获得新生。因为生活就是一种态度，也就是你自己想法的产品，所以不要限制你的想法。思考的力量可以创造一切。只要敢想你就行！

第2节 《圣经》中的一句话

相信自己！要对自己的能力有绝对的信心！如果你对自己的力量没有信心，那么你就不可能获得成功和快乐；相反，只要你拥有正常的自信心，你将很快得到成功。如果你不相信自己的能力，难以克服自己的自卑，它会阻碍你获取成功；只有坚定的自信才会带你走向成功道路。记住我反复说过的：态度决定一切！相信自己，释放你伟大的潜在力量吧。

如果你知道有多少人因为自卑情结，而生活得悲惨不堪，你一定会感到震惊。但你不需要因为同样的问题而痛苦，只要你采用适当的方法，这个问题将迎刃而解。你可以在自己的身上发现一种已经被证实为正确的创造性信念。

一次，我在某市政大厅的商界会议上演讲。演讲结束后，我站在台上同与会人聊天，这时有一个人走到我身边，他的态度非常奇怪，他问我：“我可不可以跟你谈一件对我来说很重要的事情？”我约了他等到散会后谈。



等人们都走了以后，我们回到后台坐下。

“我到这来是为了处理很重要的一笔生意。”他说，“如果成功了，这辈子我就不用担心了。但如果失败，那么我这一生也就完了。”

我建议他放轻松点，没有什么是决定你一生的。能够成功当然好，但失败了，明天仍然也是光明。

“我对自己很没信心，”他垂头丧气地说，“可以说是一点儿自信都没。我不相信我能够圆满完成这笔生意，所以我很烦闷。”他说：“事实上，我已经快沉下去了。我都40岁了，我一辈子都被自卑感折磨着，因为没有自信而痛苦一辈子。听了你今晚的演讲——积极思考的力量，我想问一下，怎么才能找回我的信心？”

“有两步，”我跟他说，“第一，你要知道为什么你会有这种无能为力感觉。花上一段时间去分析一下。我们一定要像医生看病一样，找出我们生活中不对的地方。我们不可能立刻找到问题的所在，所以无法一下子将问题全部解决，可能需要长时间的治疗。不过既然你有即刻的需要，我现在教你一个方法，应该对你有所帮助。

“今晚你走路回家时，你口中念着我待会儿告诉你的词句。到你上床以后，再念上几遍。明天醒来起床，再念上三遍。去开那个重要会议的路上，再说上三遍。念的时候，你要充满信心，这样你会得到足够的力量和能力来处理这个问题。待一会儿我们可以一起来分析一下你的问题。不过不管最后我们作出什么样的结论，我现在要给你的是治疗你的主要方法。”

下面就是我教他对自己说的话：

“凭借上帝所赐的力量，我能应对一切。”

他并不是很熟悉这一句话，所以我给他写在了一张卡片上，要他大声念三遍。

“照着我教你的去做，我保证你会一切顺利。”

他静静站了一会儿，然后感激说：“好的，博士，谢谢你。”

我看着他直起胸膛，走入夜幕。刚才看起来还是个可怜的小人物，现在他所表现出的一切，却使人觉得信心已在他的内心生根发芽了。

后来他告诉我，就是那句简单的一句话为他“创造了奇迹”，他还说：“真的难以相信《圣经》里短短的一句话，却能改变一个人这么多。”

他渐渐的获得了坚强、稳定的信心。现在他不再消极，相反，他吸引着成功。现在他拥有了真正的自信心。

第3节 让自信充满你的大脑

一个寒冷的冬天早晨，一个朋友到旅馆来接我，开车送我到 35 英里外的另一个城市去演讲。车子在湿滑的路面上快速行驶，由于他的车速比我想象的要快，所以我提醒他我们还有很多时间，可以开慢一些。

“你不要担心我的驾驶技术。”他回答，“我过去心中充满了各种不安，但是我都克服了。我过去什么都怕，如果家人出门，我就会一直担心直到他们回来。我总觉得会有什么祸事要发生，我的日子过得一团糟。我整个人也都活在自卑当中。在我的工作上也是，我的表现一直不好。但是我设想了一个美好的计划，这个计划扫空了我脑子里所有的不安，现在我对自己和整个生活信心十足。”

这就是那个“美好的计划”，他指着仪表板上夹着的两个夹子，连着夹子的是一盒小卡片。他选了其中的一张，然后把它拿出夹在夹子上。卡片上写着：

如果你们有信心，就没有什么事情是你们不能做到的。



接着他一边开车，一边用一只手熟练拿下那张卡片插入盒中，然后又选出一张，把它夹在夹子上。这张卡片上写着：

只要上帝站在我们这边，谁又能与我们为敌？

“我是一个推销员，”他说，“我整天开着车到处拜访客户。我发现独自一个人开车时会胡思乱想。如果他的思想是消极的，他会整天琢磨着那些，我以前就是这样，满脑子都是恐惧和挫败的念头，所以我生意一直都不好，但自从我开始使用这些卡片，我学会一种新的思考方式。我心中也有了信心和勇气，真是太好了！对我的生意也有很大帮助。”

我朋友使用的这种方法是非常聪明的。他的脑子里装满了上帝的影子、支持和帮助，也真的改变了他的思考模式。他终于解决了长期以来控制自己的不安，他潜藏的力量也终于可以释放了。

第4节 我们要永远活在新生活当中

下面的这个故事，我曾经在肯尼思·伯格博士编辑发行的《伟大力量》杂志上发表过。这是发生在4年前的事情，当时我正在芝加哥克洛克和布连塔诺书店的仓库中为我的著作《信心的突破》做签名。出乎意料的是，这个书店已经退休的创办人阿道夫·克洛克突然走了进来，并给我帮忙。

“还有什么要帮忙的吗？”他喃喃地问。他告诉我，他一直试着要远离自己的这家书店，但几十年了，不知什么吸引着他总是又回来。他解释说，每个人都待他很好，他的儿子卡尔是书店现任董事长，每次见到他时都显得很高兴。但他感觉到，他已经“离开了这家

书店”，不再属于这儿了。“我想我已经不中用了。”他很哀伤地说，“因此，我很高兴像一个仓库管理员为你服务。”

然后，他突然问“关于这个积极思想——你为什么不写一本关于退休的书？”

“哦，但那并不在我的研究范围。对于这种题材我的认识并不多。”我说。然后，我拿这个问题来反问他：“那你为什么不写一本这样的书呢，你现在不是已经退休了吗？”

“我不行。”他很迅速地回答，“我不会写书，我只是负责销售它们。”

我们沉默了好一阵子。

“好吧！”他说，“也许你能够对退休的创伤有一个客观的态度和观点。给我一些忠告吧，如果你是我的这种情况，你会怎么办？我该怎么办？我身体健康，精力充沛，而且我希望能做些有意义的事。但现在我却站在我生命的最低点，甚至我觉得自己毫无用处。”

“好啊！”我说，“不过，我只是临时想到些，而且，你要知道，对于退休这个题材，我也不是专家。不过，我知道其他人在类似情况下怎么解决这类问题的，也许我们从他们的经验中可以学到一些东西。”我告诉他，最好不要重视“退休”这个名词，而是强调“重新调整”。“退休”或许代表着一种结束。“重新调整”则正好相反，它代表了能力不同活动的继续，是以一种完全崭新的形式进行。

有一位韩国老人曾经告诉我，他的国家的人们认为“人生 60 岁才开始”，他们把退休当作是一个新的起点，并鼓励自己从事新的活动。

“我在 60 岁时仿佛大梦初醒。”我那位韩国朋友说，“从那时起，我一直像一个青年人一样生活。”

所以，每一个健康、有精力的人，实在没有理由接受退休这个目前仍被大众所广泛接受而且因循遵守的概念，否则就意味着你失去了从事崭新而有益的活动的资格。不管是什么年龄，没有人必



须停留在一个沮丧的境界。

所以，我向这位闷闷不乐的退休董事长建议：他应该采取某些积极的做法——告别以往的老事业，去一个新的地方居住，换一个新的环境。让他自己再度回到刚刚创业时的样子。

我告诉他一个精神原则——“忘掉过去，追求未来。”

后来阿道夫·克洛克来到一个靠海的小城，他成为一位房地产商、一所当地医院董事会主席、一位银行家、商会会长。当地的人都说：“这个年轻的老家伙就像个重新点燃的火焰，简直令人不敢相信，像他这个年龄的人活力是从哪儿来的呢？”20年后，他仍然生活得十分硬朗。他每次回到故乡的惟一目的，就是去参加他同辈人的葬礼。克洛克在退休生活中仍然进行积极的思考，因此得到积极的结果。他发现他并没有走到生命的尽头，而是觉得自己正开始新的生活。他发掘了以前从来没有发现的一些内在的资源，找到了他内心潜藏的能力。重新开始，为自己创造了一个充满刺激的新生活。

第5节 算一下你生命的资产

来自生活上的打击会使得你觉得沮丧，筋疲力尽。这时，你的力量是晦暗的，很多人们会屈服于这种未经证实的沮丧之中。这时候，你必须再次评价你生命的资产。只要你用正确的态度来评定，你会知道你并不真像自己想的那么失败。

曾有位 52 岁的先生找我咨询。他的意志极为消沉，表现出极端的绝望。他说他“全完了”。他告诉我他费尽一生心血赢得的一切全都成了泡影。

“一切？”我问他。