

人生励志第一书 全球销量超过2亿册

《态度决定一切》作者又一惊世之作

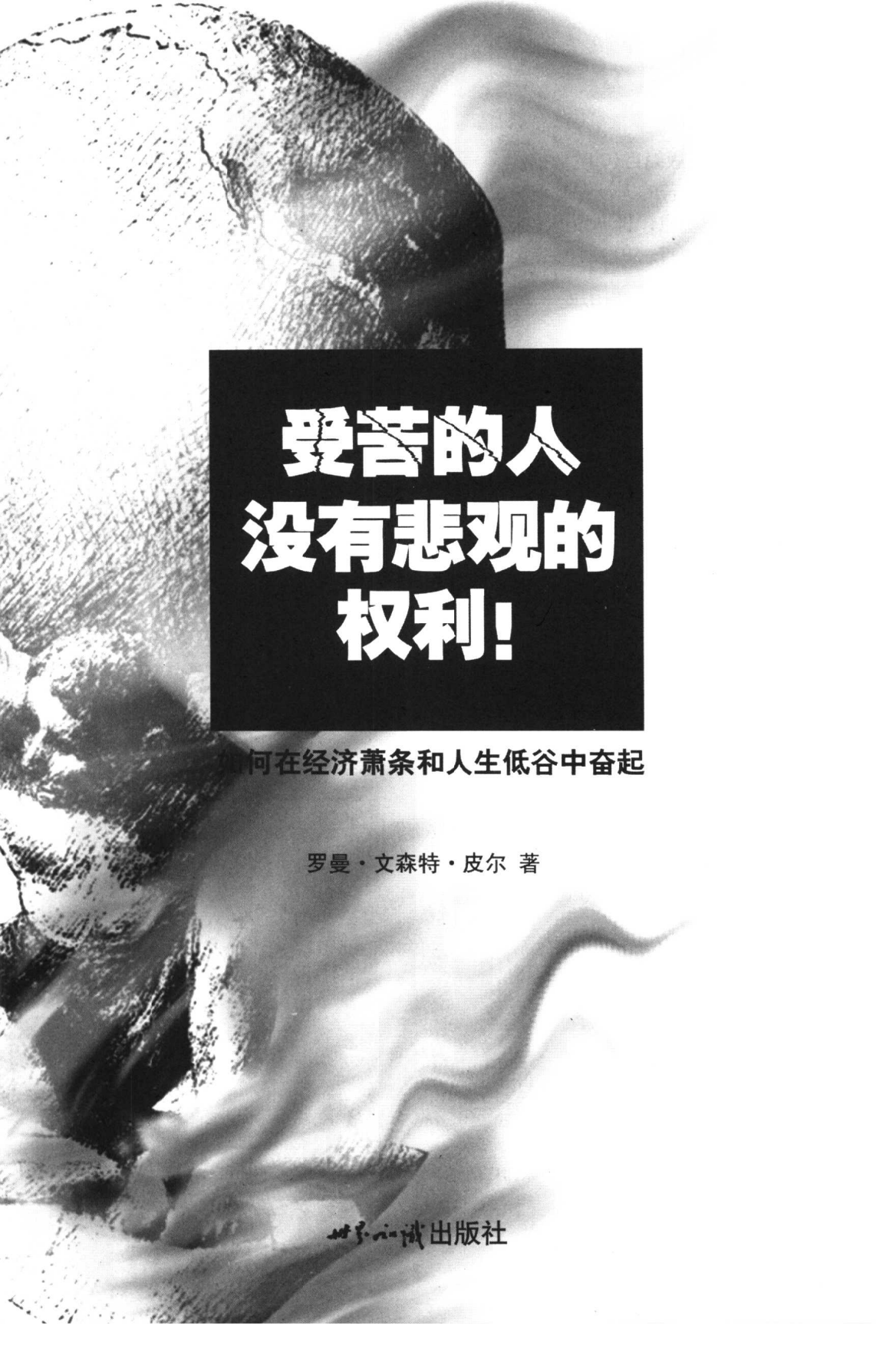
受苦的人 没有悲观的 权利！

如何在经济萧条和人生低谷中奋起

罗曼·文森特·皮尔 著

洛克菲勒
毕生最推崇的
成功圣经

世界知识出版社



受苦的人 没有悲观的 权利！

如何在经济萧条和人生低谷中奋起

罗曼·文森特·皮尔 著

世界知识出版社

图书在版编目(CIP)数据

受苦的人没有悲观的权利 / (美)皮尔著; 胥见平编译. — 北京: 世界知识出版社, 2003. 6

ISBN 7-5012-2065-4

I. 受… II. ①皮…②胥… III. 成功心理学

IV. B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 051453 号

版权所有, 翻印必究

受苦的人没有悲观的权利

作者: 罗曼·文森特·皮尔

译者: 胥见平

责任编辑: 吴健生 许丽娜

责任出版: 王勇刚

责任校对: 徐晓

出版发行: 世界知识出版社

社址: 北京市东城区干面胡同 51 号

邮编: 100010

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

字数: 132 千字

印张: 15.75

版次: 2003 年 8 月第 1 版

印次: 2003 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 7-5012-2065-4/G · 792

定价: 22.00 元

如发现印装质量问题, 请寄承印厂调换



“正如天上星斗的纵横与山川的经纬，在无声中暗示你人生的奥义，祛除你的迷惘，照亮你的思路，他说‘受苦的人没有悲观的权利’（The sufferer has no right to pessimism），我那时感受一种异样的惊心，一种异样的澈悟！”

—— 著名诗人 徐志摩

从本书中你能够学到：

- 你认为你行，你就行
- 信念可以扭转命运的方向
- 你拥有你无法想象的巨大潜能
- 渴望财富、幸福、成功的人如何掌握自己的命运
- 如何在艰难的处境中发现机会之苗
- 如何拥有健康的身体、充沛的活力
- 怎样把人生的最低点转变为你的优势
- 信心的力量远远大于恐惧
- 绝不把挫折作为放弃的借口
- 危机是信心的超级催化剂
- 小机会常常是大事业的开始
- 热情和欲望可以突破一切难关
- 你惟一应该关心的就是怎样前进
- 积极思考的三个步骤
- 使人成功的六个有力的单词
- 语言中最令人悲哀的两个词
- 悲哀不过是人生一种短暂的痛苦
- 健康是成功最重要的资本
- 你的人生态度决定你是否健康
- 获得物质成就的三大要素
- 学会以轻松的心态做上天赋予你的工作
- 学会运用积极思想的生意经
- 做一个不想“如果”只想“如何”的人

➤ 导 读 ➤

“只要我们将自己的生命交给上帝，那么我们的生活就会展现出惊人的力量与光芒。”

——罗曼·文森特·皮尔

罗曼·文森特·皮尔博士是当代最负盛名的演说家、思想家、教育家、著名牧师、20世纪最受欢迎的励志作家和心灵安慰大师。他以倡导积极思考和人性的自尊而闻名全球，被誉为“人生教育大师”和“成功学的鼻祖”。他是欧美许多著名大学的座上宾，在世时历任美国总统顾问，获得过白宫颁发的自由奖章，当今许多成功学大师如安东尼·罗宾等都是皮尔的崇拜者。他的演讲和著作已经成为人类心灵改造史上的里程碑。他一生成就了46本著作，最为著名的有《态度决定一切》、《积极思考的力量》和这本《受苦的人没有悲观的权利》。

1885年5月31日，皮尔出生于俄亥俄州的哈姆雷特小镇的一个牧师家庭，从小就受到基督教文化的熏陶。但他成年后并没有马上追随他的父亲成为一名牧师，直到有一年夏天，皮尔到他父亲的教堂去见他父亲，教堂里的演说深深地感动了他，就在同一年，他进入

了波士顿大学修神学硕士学位。皮尔担任 Marble 学院教堂牧师期间，因为其激动人心和平易近人的演说大受欢迎，在 Marble 学院教堂服务长达 50 余年。他担任牧师期间，每天前来倾听皮尔面布道的游客总是排起长队。晚年，皮尔每年都向 100 个以上的团队发表演讲，直到 93 岁去世为止。那时皮尔每周的广播节目“生活的艺术”在 NBC 上连续播放了 54 年，他每个月要给大约 75 万人布道，他办的杂志《标杆》发行量达 450 万册，是与宗教相关的杂志中发行量最大的，至今没有出其右者。他的一生被好莱坞拍成了传奇电影——《一生》。他并获得里根总统颁发的自由奖章。罗曼·文森特·皮尔的理论已经成为许多人“探索人生真谛”和“开启人生智慧”的宝藏，他帮助了数以千万计的人们提升他们的生活质量。他说：“世上只有一个人可以决定你是否快乐——那就是你自己。”

《受苦的人没有悲观的权利》是与《积极思考的力量》、《态度决定一切》齐名的作者又一惊世杰作，被誉为“积极思考”的圣经，译成 40 余种语言，在全世界几乎家喻户晓。本书在美国最畅销书籍排行榜上“盘旋”了近 20 年时间，每当经济萧条、股市滑坡或社会情绪波动时，本书的销量就会出现惊人的锐增。“受苦的人没有悲观的权利”这句警世良言成为了现代社会的座右铭，激励无数人走出困境，创造人性的价值，迎接美好的人生。

皮尔博士在本书中的写作风格同他的为人一样，乐观、亲切、和蔼，给人以宽慰和力量。皮尔关注的都是凡世间的芸芸众生，他对于人性的观察深刻入微。在他的笔下，无论地位显赫的名流显贵，还是位卑言轻的小人物，都是生活在我们周围伸手可及的人物，他们的痛苦、欢欣、期盼、挣扎，都跳跃着和我们相似的脉动。

在人生的旅途中，我们每一个人都会遇到挫折和困境，人的一生

实则充满了苦恼和焦虑，即便是像恺撒大帝、拿破仑、邱吉尔那样的巨人，也一样曾在生死边缘一再徘徊。人活着就是为了受苦，但人活着更为了追求成功与欢乐。就如皮尔所说：“我的书是写给那些身处水深火热之中，不断挣扎却无法超脱的人们，教会他们积极正确的思考方式，不是为了争名夺利，而是以一种全新的信念来战胜挫败，实现人的一生中最具创意的价值。教会他们过一种困难而有规律的生活，只要这样去做，在困苦的尘世中挣扎的人们就能获得人生的胜利，得到极大的喜悦。”

透过皮尔给我们讲述的这些充满磨难、挫败、曲折的人生，我们看见他们眼中噙着泪水，伤口淌着鲜血，但只要有一口气，便绝不向命运低头。这就是人生的真相。让我们再一次咀嚼这句出自尼采之口，被皮尔发扬光大的隽永的警言——“受苦的人没有悲观的权利！”

著名诗人徐志摩曾这样评价这句千古名句对他的触动：

“正如天上星斗的纵横与山川的经纬，在无声中暗示你人生的奥义，祛除你的迷惘，照亮你的思路，他说‘受苦的人没有悲观的权利’（The sufferer has no right to pessimism），我那时感受一种异样的惊心，一种异样的澈悟！”

编 者



“上帝为我们每一个人都拟订了一个伟大的计划，而我们每个人都有能力去完成这个伟大的计划，这股力量就蕴藏在我们的身体之中，蕴藏在我们的才能、勇气、坚韧、决心和品格当中。我们无须到外界去寻找力量，请记住，当你抬头仰望天空中的星星时，绝不要忘记在屋子里燃烧的蜡烛。我们自己就是待燃的火把，勇敢地去发掘这股可以创造人生奇迹的力量吧，借助积极思考的力量，你将发现一种全心的思考与生活方式。相信奇迹，你就能创造人生奇迹。”

——罗曼·文森特·皮尔

→ 目 录 ←

导 读 1

第1课 永远不要放弃 1

“轻易放弃的确太早”/“即使灾难临头,我也不放弃梦想”/
勇气是一种美德/不要贴上“意志薄弱”的标签/好运总是
和坚持的人在一起/两项最了不起的原则——认知和坚持/
运用“自我发动法”迎接挑战/绝不使用消极语言

第2课 你认为你行,你就行 15

把你的“不”字擦掉/你可以令自己大吃一惊/四个实现个人
成就的步骤/自卑的真相/永远不要认为自己会失败/为
什么应该成功的人没有成功/“渴望成功”产生惊人的力
量/“他们从来没有告诉我有什么不能做”/“我发现了比
登山更甚的欢乐”/没有“不可能”的字典/梦想的麦基奈
克湖峡大桥

第3课 敢于直面一切问题 35

一座无法越过的山/只有死人才没有问题/值得庆祝的事/
“我所碰到的都是暂时的挫折”/每一个问题都有它的弱
点/“冷一冷”思考法/以信心摆脱困境的七个建议/积极
思考就是力量

第4课 永远保持冷静 51

焦虑无所不在的时代 / 在巴厘岛的幸福生活 / 控制情绪的妙方——做正确的事情 / 如何从焦虑中获益 / 用心来吃的药 / 5美元买来的教训 / 被橡皮筋保佑的人 / “不要太强迫自己” / 得意忘形的德国间谍

第5课 点燃生命的火焰 71

人生中最重要的一课 / 不要与自己为敌 / 马克的遗物 / 有问题的查理 / 立即行动，做你梦寐以求的事 / “宝贝，我就是你要的人” / 由于根本不接受失败，所以成为赢家 / 肯德基的启示——欢乐由逆境产生 / 把人生的最低点转变为优势

第6课 自信创造人生奇迹 93

获得自信的最高指导原则 / 做一头鹰还是一只鸡 / 信心是激发成功的原动力 / 意识和潜意识的相互作用 / 自信的人能够横扫一切障碍 / “猫不敢跳的炉子” / 人就是自己想象的样子 / 人生就像“桥下流水” / 自信是一种态度，它是后天形成的 / 成功从相信自己开始

第7课 勇气决定命运 111

从恐惧中提升自己的人生 / 信心的力量远远大于恐惧 / 黑夜过去必有白昼来临 / “我选择不把挫折作为放弃的借口” / 危机——信心的超级催化剂 / 用积极的行动击败恐惧之魔 / 被“30年的想法”杀死的人 / 作为人生标杆的一夜 / “与你内在的力量同行，永远不要害怕”

第8课 你就是你的奇迹 127

“小机会常常是大事业的开始” / 使你出人头地的“热情启动器” / 最基本的成功定律 / 热情和欲望可以突破一切难关 / 创造“美国梦”的财富公式 / “88号公路上最甜的地方” / 惟一关心的问题就是怎样前进

第9课 成功来自必胜的信念 143

困难与障碍雕刻出美丽人生 / 成功的链条由失败焊成 / “清洁的引擎才能产生强大的力量” / “世上虽有镜子，人们却不知道自己的样子” / 赢家永远不会放弃 / 积极思考的三个步骤 / 永不言败的人不可能失败 / 使人成功的六个有力的单词 / “我们没有钱，但是我们有最重要的东西” / 成功的最大原则是“想要成功”

第10课 内心的宝藏 165

你的全部宝藏都在你的心里 / 所有资源中最伟大的资源 / 永远别跟自己过不去 / 不平凡的“平凡小姐” / 语言中最令人悲哀的两个词 / “不要为打翻牛奶哭泣” / 悲哀只是人生一种短暂的痛苦 / 大胆做事，大胆前进

第11课 健康活力的源泉 183

把美留下，痛苦就会远去 / 健康——成功最重要的资本 / 象征胜利的煤桶 / 追求成功就像是滚雪球 / 态度决定健康 / 一生中最好的健康课 / 物质成就的三大要素 / 经常洗涤你的心灵

第12课 轻松幽默的人生态度 197

以轻松的心态做上天赋予你的工作 / 永远向着阳光——从平凡到卓越的奥秘 / “乐观主义者”的定义 / 不可过分追求完美 / “人类的事没有一件是真正重要的” / 机智——成功者必不可少的品质 / 艾森豪威尔总统眼中的伟人 / 幽默是人类的保健品

第13课 把命运掌握在自己手中 211

“我是一个积极思考者” / “潮水总会回来” / 受苦的人没有悲观的权利 / 抓住命运的刀柄 / 运用积极思想的生意经 / 做一个只想“如何”的人 / 三句可怕的口头禅 / 飞翔的米奇尔

成功问答题 231

第 1 课

永远不要放弃

“这条路破败不堪又容易滑倒，我一只脚滑了一下，另一只脚也因此站立不稳，但我缓过气来告诉自己：‘这不过是滑了一跤，并不是死掉再也爬不起来了。’”

——亚伯拉罕·林肯



“轻易放弃的确太早”



人生难免遇到问题，难免遇到非常严重的问题，无论这些问题是现实的还是心理的，我们都必须去解决。在解决问题的时候，第一要诀是永远不放弃。运用坚持的原则，直到把问题解决或找到解决的方法为止。要记住：尽管问题像山一样高大，只要你的想法比山高，



受苦的人没有悲观的权利

你就可以超越任何困难。

当你有了特别难以解决的问题时，你可能会懊恼万分。这时候，有一个基本原则可以运用，而且永远适用。这个原则非常简单——永远不放弃。

有这样一幅漫画：在一片水洼里，一只面目狰狞的水鸟正在吞噬一只青蛙。青蛙的头部和大半个身体都被水鸟吞进了嘴里，只剩下一双无力乱蹬的腿，可是出人意料的是，青蛙却突然将前爪从水鸟的嘴里挣脱出来，猛然攥住水鸟细长的脖子……

看来，“轻易放弃的确太早！”

你我都曾经一再看到这类不幸的图画：很多有目标、有理想的人，他们工作、奋斗，他们思考、祈祷……但是由于过程过于艰难，他们越来越倦怠、泄气，终于半途而废。到后来他们会发现，如果他们能再坚持一会儿，如果他们能更向前眺望，他们就会得到期盼已久的结果。请记住：永远不要绝望，即使真的绝望了，也要在绝望中崛起。

每个人都要牢记：“受苦的人没有悲观的权利！”

➤ “即使灾难临头，我也不放弃梦想” ⚡

坚持表示你能坚守梦想和目标，专心致志并保持平衡的心态，直到做成想做的事，成为想成为的人。

坚持也表示当每个人都选择放弃时，你依然不轻言放弃。坚持还表示即使面临逆境的打击，你也能坚守计划和目标。坚持也是信守承诺。坚持的信念推动你日复一日地努力，终究会引导你一步步接近梦想的殿堂。



放弃的结果只能是彻底失败。不仅眼下的问题没有解决，还导致人格的最后挫败，因为放弃容易使人形成一种失败的心理。

如果你所用的方法不能奏效，就改用另一种方法。如果新的方法仍然行不通，那么再换另一种，直到你找到解决问题的钥匙。任何问题总有一把开门的钥匙，只要持续不懈、用心循着正道去寻找，你终会找到这把钥匙。

如果你一直坚持努力去做，满怀高度的热情，你的毅力将使你实现每一个愿望。我毫不怀疑地相信，你可以到达任何你想去的高处。

蒙提·罗伯茨在圣思多罗有个牧马场。他的朋友常常借用他宽敞的住宅举办募捐活动，为青少年计划筹集基金。他在一次活动的致辞里提到这个故事。

我让杰克借用住宅是有原因的。这故事跟一个小男孩有关，他的父亲是一位驯马师，他从小就跟着父亲东奔西走，一个马厩接一个马厩，一个农场接一个农场去训练马匹。由于经常四处奔波，男孩念书的过程并不顺利。初中时，有次老师叫全班同学写作文，题目是“长大后的志愿”。

那晚他洋洋洒洒写了7张纸，描述他的宏伟志向，那就是拥有一个属于自己的牧场，而且还仔细画了一张200亩牧场的设计图，上面标有马厩、跑道的位置，然后在这一大片农场中央，还要建造一栋占地400平方米的豪宅。

他费了很大心血把作文写成了，第二天交给了老师。两天后他拿回了作文，第一页上打了一个又红又大的F，旁边还写了一行字：“下课后来见我。”

脑中充满幻想的小男孩下课后带着作文去找老师：“为什么给我不及格？”

老师回答道：“你年纪轻轻，不要老做白日梦。你没有钱，没有



受苦的人没有悲观的权利

家庭背景，什么都没有。盖一座农场可是花大钱的大工程，你要花钱买地、花钱买纯种马、花钱照料它们。你别太好高骛远了。”他接着又说：“如果你肯重写一个不怎么离谱的志愿，我会重新给你打分。”

这个男孩回家反复思考了很久，然后征询父亲的意见。父亲只是告诉他：“儿子，这是非常重要的决定，你必须自己拿主意。”

经过再三考虑后，这个男孩子决定原样交回，一个字都不改。他告诉老师：“即使拿个大红字，我也不愿放弃梦想。”

“我讲这个故事，是因为各位现在就在这 200 亩农场及占地 400 平方米的豪华住宅里，那份初中时写的作文我至今还保留着。”罗伯茨看着大家说：“有意思的是，两年前的夏天，那位老师带了 30 个学生来到我的农场露营一星期。离开之前，他对我说：‘蒙提，说来有些惭愧。你读初中时，我曾泼过你冷水。这些年来，我也对不少学生说过相同的话。幸亏你有这样的毅力坚持自己的梦想。’”

不论做什么事，相信自己，绝不要轻言放弃，不要让别人的一句话就将你击倒。即使遭受巨大的不幸也不要放弃自己的梦想。

你要知道，即使你陷入困境，也并不意味着你可以轻易放弃你的梦想，你要在心头重新燃起希望。梦想永远不会被挫折击碎，将它植根于心灵和头脑深处，直至永远。

→ 勇气是一种美德 ←

卢梭说过：“在不幸中所表现出来的勇气，通常能使卑怯的心灵恼怒，而使高尚的心灵喜悦。”

勇气是一种美德。生命属于勇敢者，懦弱的人只是麻木不仁地活着。对千百万人而言，拥有最美好的灵魂只是他们成长的一种可能，