

彻底改变人生态度和个人命运的传世经典
指引千百万读者获取生命价值的时代巨献

态度 决定一切

如何开创幸福、富有、健康的人生

[美] 诺曼·文森特·皮尔 ◇ 著
夏 芒 ◇ 译



The Attitude
Determines Everything

国际超级
畅销书

文化藝術出版社
Culture and Art Publishing House

彻底改变人生态度和个人命运的传世经典
指引千百万读者获取生命价值的时代巨著



态度决定一切

如何开创幸福、富有、健康的人生

〔美〕诺曼·文森特·皮尔◇著

夏芒◇译



The Guide
Determines Everything

文化艺术出版社
Culture and Art Publishing House

图书在版编目(CIP)数据

态度决定一切 / (美) 皮尔著； 夏芒译。 - 北京：
文化艺术出版社，2006.5
ISBN 7-5039-2970-7

I . 态… II . ①皮… ②夏… III . 成功心理学

IV . B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 037785 号

Why Some Positive Thinkers Get Powerful Results

Copyright © by Norman Vincent Peale

This edition arranged with Norman Vincent Peale
through Big Apple Tuttle-Mori Agency, Labuan, Malaysia.

Chinese simplified translation copyright © 2006,
Beijing Hope Electronic Press, Culture and Art Publishing House
All rights reserved.

态度决定一切

作 者 [美] 诺曼·文森特·皮尔

译 者 夏芒

责任编辑 李恩祥

出版发行 新华书店

地 址 北京市朝阳区惠新北里甲 1 号 100029

网 址 www.whyscbs.com

电子邮箱 whysbooks@263.net

电 话 (010)64813345 64813346 (总编室)
(010)64813384 64813385 (发行部)

经 销 新华书店

印 刷 北京广益印刷有限公司

版 次 2006 年 5 月第 1 版 2006 年 5 月第 1 次印刷

开 本 787 × 1092 毫米 1/16

印 张 12.5

字 数 140 千字

书 号 ISBN 7-5039-2970-7/G·574

定 价 19.80 元



从本书中你可以学到的核心理念

- ◇ 成功来源于积极思维
- ◇ 拥有信念比拥有才能更重要
- ◇ 机会总是伪装成“困难”到来
- ◇ “我能做到！”是成功的最大金矿
- ◇ “假设法则”使平庸者变为成功者
- ◇ 你怎样评价自己别人就怎样评价你
- ◇ 越是不吉利的话越容易变为现实
- ◇ “付出－得到法则”是成功的最大秘诀
- ◇ 真正属于你的只有“今天”，不可如一秒钟前的自己
- ◇ 健康是一种态度，喜悦是心灵的解毒剂
- ◇ 实现梦想是你的一种人生权利
- ◇ 想最幸福的事就是最幸福的人



um in ter mīpōl peregrinatur ex fide uiuens siue in illa stabilitate sedis
eternae quam nunc expeccat per pacientium quoadamq[ue] iusticia conuer-
tūt in iudicij deinceps adeptum per excellētē uictoriā ultimā & pacē
perfectā hoc opere ad te instituto & munipmitione debito defendere
aduersus eos qui conditoris eius deos filios preferunt filii amē Marcelline
sūlcepi magnū opus & arduū sed d[omi]n[u]s adiutor noster est. Nam scio quib[us]

C O N T E N T S



目录

► 第一课 设定目标——经常怀着令人振奋的新目标

- 幸福就是不断前进 → 6
- 成为向自我挑战的人 → 8
- 拥有信念比拥有才能更重要 → 10
- 夹着“目标”的汉堡 → 11
- 获得杰出成就的九个要诀 → 13
- 把目标放在“心”上 → 14
- 确定达到目标的最后期限 → 17
- 用“四个因素”克服逆境 → 19
- “72公斤”的信念 → 21

► 第二课 信念的力量——坚信“自己能做到”是人生的最大财富

- “信念”能开拓胜利之路 → 26
- 使人生愉快的“14条肌肉” → 28
- 信念让你从困境中崛起 → 31
- 能力是可以调教的 → 32
- 人生就像“桥下的流水” → 35
- 不可如一秒钟前的自己 → 36
- 像婴儿一样重生 → 38

► 第三课 乐观主义——苦难中蕴藏着最好的机会

- 系着“苦难”彩带的美妙礼物 → 44
- 做一个精神健全的人 → 46
- 将困难化为“智慧”的处方 → 47
- 擦去你的自卑感 → 49
- 陷入谷底时只有前进一条路 → 51
- 减轻压力的“心灵”处方 → 53
- 人生的强者欢迎变化 → 55
- 年龄再大也要充满梦想 → 57

0
0
1



um in ter mپio peregrinatur ev fide uiuens sine in illa stabilitate sedis
eternae quam nunc expectat per pacientium quoadus iusticia conuer-
tat in iudiciv democps adeptum per excellente uictoriu ultimū & pace
perfecta hoc opere ad te infinito & mun pmissione debito defendere
aduersus eos qui conditor eius deos suos preferunt fili ame Maxcelline
suscepit magnū opus & arduū sed d's adutex noster est Nam scio quib'

CONTENTS

目录

► 第四课 积极思考的力量——实现梦想的绝佳方法

- “信念”引导梦想变成现实 → 60
- “假设法则”使无用者变为成功者 → 62
- “既然能飞，何不高飞” → 64
- 看穿所谓“不可能”的谎言 → 66
- “愿望”能冲破“不可能”的铜墙铁壁 → 67
- 人生正像母亲的鼓励——“你能行！” → 69
- 成功的“四级阶梯” → 71
- 成功的十大要领 → 73

► 第五课 命运的法则——想象力改变一生的命运

- 别人评价你的根据是你的自我评价 → 76
- “想法”变成“事实”的科学原理 → 78
- “付出－得到法则”是成功的最大秘诀 → 80
- 转变逆境的“付出－得到法则” → 81
- “一切都在向理想的方向发展” → 83
- 越是“不吉利的话”越容易成为事实 → 84
- 挺直“灵魂”的腰杆 → 86

► 第六课 把握今天——将“今天”发挥到极致

- “今天的一切都是最好的” → 90
- “玻璃被铁锤击碎，钢被铁锤锻造” → 92
- 巧妙运用“今天”的秘诀 → 94
- 即使卧病在床，也要点燃热情之火 → 96
- 唤醒你酣睡的“潜能” → 99
- 在逆境中的成功是真正的成功 → 100

um in ter mīplos peregrinatur ex fide uiuens hinc in illa stabilitate sedis
eternae quam nunc expectat per pacientium quoadusq' iusticia conuer-
tāt in iudicīū deinceps adeptura per excellētē uictorū ultimā & pacē
perfectā hoc opere ad te instituto & munī pmissione debito defendere
aduersus eos qui conditōr eius deoī suos preferunt filii. Et mea lacelline
sufficipi magnū opus & arduū sed dīs adiutor noster est. Nam scio quib'

CONTENTS



目录

► 第七课 克服失败——医治“失望恐惧症”的秘方

- “克服失望”的秘诀 → 110
- “让懦弱的念头都滚出去！” → 111
- 沉思是制造伟大事物的摇篮 → 113
- 倾诉你的苦恼 → 115
- “积极行动”是应对逆境的良方 → 117
- 辛苦、困难、贫穷——“三位伟大的教师” → 120

► 第八课 语言的力量——“积极的语言”提升你的性格与人生

- 决不使用“浇冷水的语言” → 124
- “下一次”为我们另辟蹊径 → 125
- 龙卷风卷不走“雄心壮志” → 127
- 驱走不幸的摩德凯 → 129
- “信念”产生奇迹 → 131
- 如何才能确知自己五年后的情形 → 134
- 拨除所有的“消极预测” → 135
- 在“自我改造开始日”下定决心 → 136
- 毫不犹豫地抛弃虚假的“享乐” → 138
- “失败者心理”使梦想渺小 → 140

► 第九课 思考与健康——“健康思考”创造生命的奇迹

- 信仰必须与现代医学相结合 → 144
- “老天希望我健康” → 145



um in ter mīpōs peregrinatur ex fide uiuens line in illa stabilitate sedis
eternae quam nunc expectat per pacientium quoadusq' iusticia conuer-
tar in iudicū deinceps adeptura per excellētē uictorū ultimā & pacē
perfēcta hoc opere ad te militare & nūm pmissione debito defendere
aduerlus eos qui conditoris eius deos suis preferunt fili amē Maxelline
suscepit magnū opus & arduū sed dīs adutros noster est Nam scio quib'

CONTENTS

目录

- 追求身体、精神和灵魂的和谐 → 149
- 是选择区分了胜者与败者 → 150
- 首先要除去人生罪恶感 → 152
- “信仰”的力量能治病 → 154
- 喜悦是心灵的解毒剂 → 156
- 要在肺里吸满希望 → 157
- 被“健康思想”挽救的少年 → 159

► 第十课 自我改造——怎样成为一个积极思考的人

- 发生在我身上的奇迹 → 162
- 做一个“对正义感到饥渴的人” → 164
- 从心里肯定自己 → 166
- 如此创造“人性” → 168
- 为“精神混乱”的人祈祷 → 170
- 几分钟后奇妙的“人性成长” → 172

► 第十一课 自我实现——创造成功与幸福的人生

- 40000 美元的学费 → 176
- 神奇的改变——“下次要怎样” → 178
- 使你进步的两个重要法则 → 180
- 回到少年时代的梦想中 → 181
- 爱他人——演说家的秘密 → 183
- 一生中最感幸福的时候 → 186
- 从水沟中捡来的幸福 → 187
- “想最幸福的事就是最幸福的人” → 189
- 人应当使自己幸福 → 190



第一课 设定目标

——经常怀着令人振奋的新目标



um in ter impij peregrinatur ex fide uiuens sive in illa stabilitate sedis
eterne quam nunc expectat per pacientium quoaduisq' iusticia conuer-
tar in iudicij deinceps adeptura per excellenter uictoriā ultimā & pacē
perfectā hoc opere ad te instruere & mū pmissione debito defendere
aduersus eos qui conditoris eius deo siuos preferunt filii amē. Marcelline
suscepit magnū opus & arduū sed d's adiutor noster est. Nam scio quib'



um in ter impij peregrinatur ex fide uiuens sive in illa stabilitate sedis
eterne quam nunc expectat per pacientium quoaduisq' iusticia conuer-
tar in iudicij deinceps adeptura per excellenter uictoriā ultimā & pacē
perfectā hoc opere ad te instruere & mū pmissione debito defendere
aduersus eos qui conditoris eius deo siuos preferunt filii amē. Marcelline
suscepit magnū opus & arduū sed d's adiutor noster est. Nam scio quib'



幸福就是不断前进

我从没有认为自己已经完成了一生中的所有目标，我甚至从没这样想过。直至今日，我心中仍有很多梦想，不断拟订计划去尝试新的目标，对一切都保持高度的兴趣。

有人因为“终于实现目标”而兴奋不已。一般人也会赞美这些成功者说：“那人已攀上了人生的高峰，实现他的目标了。”或者说：“他是那么成功，再也不缺少什么了。”

事实上，“成功者”往往会感到寂寞，似乎遗失了什么重要的东西。

那是因为推动他们跨越高峰的原动力——动力、精力或刺激已经变得淡薄。对于实现目标，不再像过去那样感到刺激和兴奋。随着最终目标的完成，努力的方向不再明确，即使胜券在握，也毫无喜悦之感。

一位成功者这样说：

“我的人生已没有什么乐趣可言。我不必再像过去那样辛劳工作，也不再有需要解决的问题。”



美国有位著名的企业家，是几家著名大公司的董事长，他的事业发展速度之快，令人瞠目结舌。他年方35岁，就已在竞争激烈的商界赢得极高的地位。到了40岁，他对一切已感到厌倦，在他45岁时便宣称自己已经完成了一切，他的全盛时代结束了。

他这样感叹道：

“今后，我所能做的只是设法保住自己的地位，不被别人取代。现在想来，努力奋斗寻求发展的时代，要愉快得多。那是我人生中的黄金时期，现在再也领略不到那种乐趣了。”

可是，也有生活方式或思想与他全然不同的人。他们达到一个目标后，又接着设定下一个新目标，再度接受挑战，完成这个目标。过去的梦想实现后，又抱着新的梦想，向更大、更能专心投入的目标努力迈进。

他们对生活、工作和获得成功永远能感受到相同的喜悦，始终保持旺盛的斗志，精力充沛、日新月异地昂首向前，不论在任何时刻都不会丧失热忱和创造力。

对他们来说，“目标都已达到”这种情况是不存在的，换句话说，他们无时无刻都在为自己新的目标奋斗不懈。

真正的兴趣、永无止境的快乐和幸福感是在朝着目标努力拼搏时才能体会到的，而不是在达到目标之后。确定新的目标，以不变的斗志和进取心，再度面对挑战，这时才会有真正的快乐。

永远能感受到幸福的人，是对追求新目标保持兴趣、





永远在向更高层次迈进的那些人。不少成功者常会满足地想，好不容易获得成功，终于可以安心了。可是，一旦有了这种想法，就再也感受不到成功的喜悦，也会失去向目标努力的乐趣。

成为向自我挑战的人

008
· · · · ·
态度决定一切

被公认为百货业最伟大的推销员的艾摩斯·帕立舒，可以称得上是真正最幸福的人。

他有口吃的毛病，尽管如此，他每年在纽约大都会饭店举办例行演讲时，偌大的会场总是挤满了全国各百货公司的经理，屏息敛气地聆听他分析市场概况和发展趋势，这足以证明他取得的成就。但对他来说，这不过是他达到的众多目标中的一个而已。直到晚年，他的头脑仍旧十分敏锐，不断产生出人意料的新构思。

每当我为他取得的某个成就向他表示祝贺时，他都毫不在意，只是兴冲冲地说：

“你听听我现在想到的这个奇妙的构想。”

他一专注什么，说话就会口吃。在他94岁的时候，别人告诉我他快要不久于人世了。我听到这个消息，赶紧给他打去电话。

“嗨！”他的热情一如往常，“我又有了新的构想，是个非常美妙的构想呢。”



他简要地说明了他那令人兴奋的新目标。他根本没有提到死亡，只是尽情诉说生的喜悦。

他因病情恶化而去世，是两天以后的事。

艾摩斯·帕立舒是一个成功的企业家，但他从没有认为自己已完成了一切。他永远在向下一个目标前进，一生都走在达到下一个目标的路上。

同艾摩斯一样，美国棒球界著名人物布兰琪·里奇，也是一个令人毕生难忘的杰出人物。

他曾任圣路易士红衣队、布鲁克林道奇队以及匹兹堡海盗队的教练。他所撰写的《美国的钻石》是棒球运动的经典之作。

在庆祝布兰琪·里奇的棒球生涯五十周年晚会上，一名记者这样问他：

“在美国的重要运动之一的棒球界纵横了半个世纪，你觉得最大的收获是什么？”

面对这个问题，里奇皱起眉头回答道：

“我不知道，因为我还没有退休！”

虽然创造了众多佳绩，但他绝不认为这样就达到了所有目标，他不断向新的目标挑战，因此不断创造出杰出的成就。





拥有信念比拥有才能更重要

不久前，我应邀在加利福尼亚丁香花园水晶大教堂星期天早晨的礼拜上演讲。这个宏伟的教堂是罗伯特·休勒博士以虔诚的信仰和500美元基金的基础上建立起来的，那天早晨是30周年纪念庆典。大教堂里挤满了听众，报纸报导说有11000人。

这座由钢铁和玻璃建造的大教堂被有晶莹喷泉的庭园所环绕，每星期通过电视播放礼拜的讯息，是数百万人的灵魂之家。

在这个特别的星期天，休勒博士为满足信徒们的要求，发表了建立新中心的计划。在别人看来，休勒博士早已功德圆满，达到了他的人生目标，然而人生态度积极的人，在达到某个目标后，就会设定一个新目标。

无论你是怎样全力以赴实现了某个目标，也不能说已经完成了一切。要是已经完成了几个目标，那么应该再设定新的、更感兴趣的目标。我要再重复一次：在你面前，还有无数美好的机会在等待着你！

即使过去创下过显赫的业绩，也不能说已经足够。对你来说，最好的东西还在后头。不要在回顾自己的业绩时说“做得真好，目标已完全实现”，而应该认为能这样好地完成工作，只是“证明自己还有进一步发展的可能”。要经



常相信自己的面前有永无止境的美好未来，不能有丝毫怀疑。这样就能从某种程度的成功，继续走向更大的成功，从而拥有不断发展的壮阔人生。

美国社会人生观的基础就是人人机会均等，人人都能靠自己的信念和能力获得发展。怀有何种信念或思想，远比拥有才能更重要。

我深切地认识到积极的态度和信念的重要性，所以能成功地说服许多人，让他们知道凭借思想、信仰、对自身能力的自信，就能激发出意想不到的潜能。事实上，这种凭借积极的态度和信念，使平凡的人做成不平凡事业的例子并不缺乏。

包括我在内，有不少人撰写励志书籍来激励人们，但比这些书更能孕育杰出人物的是美国本身所具备的特质。再重复一遍：

怀有何种信念，远比拥有才能更重要。

态度决定一切!

夹着“目标”的汉堡

在美国中西部的某市，有一次我和爱人露丝应邀去一位极其成功的实业家优雅的宅邸做客，他是创办美国某著名企业的大人物。





过去我很荣幸有机会把赫纳肖·亚尔加奖颁给他。这个奖旨在奖励出身寒微，力争上游，终于在社会上崭露头角的人。

“你是在哪里出生的？”我问他。

回答是意想不到的：“我也不清楚，大概是亚特兰大市吧。我不知道自己的父母是谁，我是个孤儿，由养父母带大，然后带着几美元踏入了这个社会。”

他换了好几种工作，最后在印第安那州福特·维因的一家餐厅当实习服务生。他既聪明又勤快，把工作做得很好。餐厅的主人看在眼里，就把俄亥俄州哥伦布快要倒闭的小店交给他经营，考验他的能力。

一开始，他无论如何也没有办法使那家小店兴旺起来，后来他找出业务不顺的原因是因为菜式过多，采购时容易浪费，因此没有利润。于是他减少菜式，果然使生意日渐兴隆起来。后来他用自己赚的钱开了一个汉堡餐厅，因为他从小就喜欢吃汉堡。他以女儿的名字温迪作为店名。这家小店声誉远播，店面也逐渐扩大。

他就是迪布·汤姆斯，经常注意使用最好的牛肉，不断想出新点子，受欢迎的连锁店陆续开张起来。在他的干劲和信念的推动下，温迪连锁店现在已多达3200家。在快餐界排名第一。

但要是有人问他是否已经登上了人生的巅峰，迪布一定会坚决否认。

就是像他这样的人，使美国经济获得长足的发展。这些人不断设定新目标，来实现更高的理想。



获得杰出成就的九个要诀

因为演讲是我的工作，所以有很多机会应全国或地区实业家团体的邀请前往各地演讲。我很早就发现，演讲的工作永无终点。无论你过去有怎样的经历或多么杰出的表现，最重要的还是今天这场演讲。

每一次演讲，都必须全力以赴。就算以前有再好的声望，也只能在开始几分钟内吸引听众。换句话说，演说家每一次演讲都得接受听众的审查。

有一次，我在一个全国性的企业家集会上演讲，会议开始之前，我和一名充满干劲的年轻演说家交谈，他问我：“你从事演说的工作有多少年？”

“大概有 50 年了吧！”我回答道。他说：“真了不起，想来你已经到了登峰造极的境界。我一定要在不久的将来跟你一样。”

我对他说：“很抱歉，也许我打破了你的梦想。我不认为自己已经到了登峰造极的境界。今天的演讲我仍然抱着初学者的心情，觉得自己非全神贯注面对听众不可。”

事隔多年，我在某个节目中与他再度相逢。随着年龄的增加，他更加富于智慧，他对我说：

“我现在已经能够深切体会到你那天晚上在芝加哥那番话的意义，身为演说家，一旦觉得自己已经掌握了什么诀

