

The Power of Positive Thinking

正能量

正面情绪改变自己和他人

[美] 道格拉斯·勒登◎著
江月◎译

一本带给你勇气
希望与自我突破的

★能量书★

开启正能量
才能活出
生命的质量

美国最畅销的十大心理自助经典之一
连续58周独霸《纽约时报》非虚构类排行榜冠军

美国黑人领袖马丁·路德·金
著名畅销书作家乔舒亚·李普曼
联合推荐

光明日报出版社

正能量

正面情绪改变自己 and 他人

〔美〕道格拉斯·勒登◎著
江月◎译

光明日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

正能量: 正面情绪改变自己和他 / (美) 勒登著;
江月译. — 北京: 光明日报出版社, 2012.8
ISBN 978-7-5112-2776-8

I. ①正… II. ①勒… ②江… III. ①情绪-自我控制-通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第161029号

正能量: 正面情绪改变自己和他

著 者: (美) 勒登

译 者: 江月

出 版 人: 朱庆

终 审 人: 温梦

责任编辑: 李娟

责任校对: 吕静霞

封面设计: 大观设计工作室

责任印制: 曹诤

出版发行: 光明日报出版社

地 址: 北京市东城区珠市口东大街5号, 100062

电 话: 010-67078247 (咨询), 67078870 (发行), 67078235 (邮购)

传 真: 010-67078227, 67078255

网 址: <http://book.gmw.cn>

E-mail: gmcbs@gmw.cn

lijuan@gmw.cn

法律顾问: 北京市洪范广住律师事务所徐波律师

印 刷: 三河市文阁印刷厂

装 订: 三河市文阁印刷厂

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 880mm×1230mm 1/32

字 数: 140千字

印 张: 8

版 次: 2012年9月第1版

印 次: 2012年9月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5112-2776-8

定 价: 28.00元

版权所有 翻印必究

目录 contents

● 第一章 争取是生存的关键 / 1

倘若你有足够的耐心和坚持去努力得到，那么纵然不能实现最后的目标，但是结果也不会太差，因为你距离自己的目标越来越近。因此，请将这种积极的人生态度保持下去，将你梦寐以求的东西向生活索取吧。

● 第二章 不积极 无进步 / 19

倘若我们仔细对周围的人加以观察，我们就会发现，积极的人和消极的人是我们生活中的两种人，在这二者之间不存在灰色地带。面对同样的事情，积极的人总是会努力争取，从最乐观的一面去考虑问题，将自己的正面能量付出。

● 第三章 四种解决问题的方式，你要哪种 / 31

在积极态度恶化消极态度中，你可以战斗也可以撤退，你可以去征服也可以投降，你可以积极面对也可以选择逃避。在积极和消极之间，我们的意识很可能是模糊的，但是经过一段时间的思索以后，我们必定会选择一个比较好的态度来对待。

● 第四章 早决定 早受益 / 49

倘若我们总是在作决定这件事上徘徊不定，那么不如尽快早些作决定，因为这样可以避免因纠结而将那么长的时间浪费。我总在想，反正作决定与不作决定都是失败与成功一线之间，何不早些作决定？

● 第五章 成功的起点叫做积极上进 / 59

对于那些有意无意地积极对待生活的人来说，成功就如同一位迷人的姑娘，尽情地展示着她的妩媚；对于消极生活的人来说，这位迷人的姑娘却总是敬而远之。相反，失败总是喜欢靠近消极的人，它离他们如此之近，甚至永远与之相伴。

● 第六章 不幸经历的转化 / 75

实际上，每个人都有身心方面的残疾。有的人是身体上的残疾，有的人是心理上的残疾。其实，身体上有缺陷的人更应该对命运心存感谢，因为正是由于身体上的缺陷，他们才在生活中没有时间关注精神上的缺陷，从而以更加积极的态度投入到为成功的奋斗中去。

● 第七章 修炼被社会需要的过程 / 89

我们都知道，物质需要是我们对生活的第一层需要，但是我们对一些人的调查发现，积极的态度对于获得物质上的成功固然重要，但对于满足人类三个深层次的需求，它更加重要。因为如果想满足这些需求，一个人就必须积极地行动起来。

● 第八章 积极造就理想的爱情生活 / 107

无论男人还是女人，到了一定的年龄，都会对完美的爱情和美好的婚姻生活充满渴望。这个渴求，对于任何一个正常的男性还是女性来说，都不可或缺。倘若这一愿望得不到切实的满足，他（她）的生活意义就失去了一半。

● 第九章 被自我肯定的价值 / 125

这个社会有很多人，或许一定的社会认可和美满的爱情已经被他们赢得了，不过他们仍然对此感到不满意。此时他们要向更高的目标迈进，那就是对自己进行肯定。在这个世界上，没有几个人会没有野心，所以，很多人的目标就是成为一个伟大的人。

● 第十章 摆脱内心的恐惧 / 147

所有人都有过犯错和失败的经历，倘若我们都能从这些错误和失败中吸取到经验和教训，那么这些失败的教训就足以成为我们的财富，从而引导我们成为优秀的人。

● 第十一章 自欺欺人是一种心瘾 / 163

许多人喜欢为自己的错误找借口，其实，你会因为找借口的习惯而变成一个消极的人，甚至这个习惯会将你变得神经质或者精神上不正常的人。人类自我愚弄的本事差不多永无止境。

● 第十二章 白日梦和梦想的距离 / 177

每个人都可以做白日梦，在白日梦中，任何一个男人都可以成为超人，任何一个女人也可以做她最想做的那种人。让人惊奇的是，有众多男女，如同罗伊·霍华德和那个矿工的女儿一样，他们将自己的白日梦完全地或者很大一部分地都变成了现实。

● 第十三章 赞赏的意义 / 199

赞赏是天底下最美丽的词汇。当我们将它理解，并且积极地运用了它的时候，赞赏就是最美的和最有力的一个词汇。不过，在所有词语中，它也是最容易被忽视和滥用的一个。

● 第十四章 信念的力量 / 215

信念是如此强大的一种力量，它可以令人在黑暗中不停地摸索，它会让人在失败中永不轻言将奋斗放弃，它会让人在挫折中不将追求忘记。在它面前，天大的困难也是微不足道，不值一提，无边的艰险也不足为奇。

● 第十五章 改变生活模式，改变一种命运 / 229

倘若说生活是一种艺术，那么积极的生活态度就是一种美丽的艺术。在这门艺术中，我们特别需要将自己的做法具体化，清楚自己究竟想要什么并努力去争取。我们要有切实可行的计划和明智的决定，同时要坚持不懈地行动。



第一章 争取是生存的关键

倘若你有足够的耐心和坚持去努力得到，那么纵然不能实现最后的目标，但是结果也不会太差，因为你距离自己的目标越来越近。因此，请将这种积极的人生态度保持下去，将你梦寐以求的东西向生活索取吧。



只要特别想要就一定能得到

“除非你特别想要，否则你就得不到。”这句话是我经常对朋友说的，有的人会对此加以反驳说，这是心理作用吧？对，这就是一种心理作用，倘若你不是对某种东西充满特别的渴望，那就说明它在你的心目中还不够好，还不是你最想要的，所以你自然不会为了得到它而做好准备。倘若你有足够的耐心和坚持去努力得到，那么纵然不能实现最后的目标，但是结果也不会太差，因为你距离自己的目标越来越近。因此，请将这种积极的人生态度保持下去，将你梦寐以求的东西向生活索取吧。

这话说起来好像蛮简单，不过众多试过的朋友都会说：“某种积极的、神奇的力量充满在您的建议中。既然可以得到任何东西，那么你就要好好想一想自己究竟想得到什么。”实际上，这个道理相当容易想明白，众多人曾经拥有许多的愿望和理想，遗憾的是，他们不曾为此去争取。其实，倘若一个人敢于追求，不放弃，那么最终一定会获得成功。

如果你想要，你就要努力去争取。这么浅显的道理，就连婴儿都知道。因为深谙此道，他们常常用无休止的哭闹来取得自己想要的任何东西。因为他们知道，他们一旦哭闹起来，大人就会为了满足他们的要求，想尽各种办法，最终无论他们会选择什么，总之他们的目的是达到了。

生活会给人们众多丰厚的回报，既包括精神上的，也包括物质上的，不过它们永远都不可能唾手可得，一方面是因为人们从没有对自己提出过要求，另一方面还因为这个道理太过简单，以至于所有人都将它忽略了。然而，它确实是生活中的一个基本原则。只不过随着年龄的增长，因为偶尔的失败和挫折，怀疑和否定一切的情绪慢慢地在我们的心中扎根。

作为哥伦比亚布罗道演员协会的歌星，珍妮从小就用实际行动证明了自己是积极争取的典范，她也曾不止一次地说积极行动就是积极求胜的法宝。她曾回忆起自己在密苏里大学求学的一件小事：当时按照校方的规定，学生不能旷课去圣路易斯听歌剧。同时，无论什么人想离开校园，即使是外出探望亲朋

好友，也必须事先征得校方的批准。由于珍妮在圣路易斯根本没有朋友，因此她基本上无法实现自己想去听歌剧的愿望。可是，她对歌剧的强烈愿望压倒了一切，在这种渴望的驱使下，她去找了系主任，将自己的愿望如实地说了出来。系主任立刻肯定地告诉她，他不会为了珍妮一个人的愿望而将学校的规章制度进行修改。不过，系主任还是被珍妮情真意切的请求所打动，决定邀请她作为他和他的太太的贵客，共同去欣赏歌剧。因此珍妮此后一直在说，这件事是她终生难忘的经历。

在别人看来，这或许根本不是什么轰轰烈烈的大事，最多就算是一次小小的幸运罢了。可是珍妮却不这么认为。相反，她从这件看歌剧的经历中领悟到了积极生活的力量。从此以后，她开始为了自己想得到的一切努力争取。最后，她做出了一件事情，那件事被别人看做是疯子的行为。

第二次世界大战期间，在葡萄牙里斯本附近的一次撞机事件中，珍妮身心备受伤害。她特别盼望能回到自己的家中。可是由于当时交通不畅，她感觉好像自己面前的门紧紧地关闭着。无奈之下，她想到了当时的总统罗斯福。于是她提笔给罗斯福总统写了一封简短的信，将自己所处的困境在信中具体地描述了一下，然后请求总统帮她解决回家治疗的问题。珍妮此举在别人看来，纯粹就是瞎折腾。没想到的是，总统竟然亲自下令为她预定飞机，让她如愿回到家中休养！

由于伤势严重，珍妮在家经历了大大小小一系列的手术。

等她的身体终于康复后，她又突发奇想——她想买一辆汽车。要知道当时的汽车市场特别火热，成千上万的人为买车在翘首遥望，甚至有人为了买到一辆车甘愿比实际价格多掏几百美元。这种如此艰难的事，她怎么可能做到呢？这可真是一个更为疯狂的想法。不过，对于敢于给总统写信的珍妮来说，这种事情根本难不倒她。于是她靠着那种誓不罢休的精神，几经周折打听到那家汽车生产厂商总裁的名字。她又提笔给这位素昧平生的人写了一封信。在信中，她表达了自己渴望拥有一辆他们公司的车的想法，希望总裁先生能给予帮助。结果她又如愿以偿了。她不仅得到了自己相中的那款车，而且还选到了她喜欢的颜色。

这就是珍妮的人生态度：无论面前有多少困难，她都靠自己主动出击的方式得到自己渴望的东西。“我一定能赢”这种积极向上的人生态度是她坚持的目标。倘若她是一个自我否定或情绪消极的人，那么她就不可能听成歌剧，不可能得以在重伤的情况下回到家中，更不可能在购车狂潮中得到自己喜欢的轿车。在她所经历的事情中，她不说“我不行”，遇到困难的时候，她首先想到的就是努力争取，让自己怀着最大的信心去争取最大的机会。

放手一试，生命如新

如今很多人都渴望借助一些偶然事件将自己的命运改变，渴望自己能由背运转成好运，实际上这些人都忘记了早在梦想之初，他们就为自己想到了一个美好的结局，而不是悲惨的结局。相比来说，拥有梦想并且能够为之而行动的人才更容易实现自己的梦想，而那些总是将自己的理想封存在箱子里的人，让梦想成为现实的可能性就要差很多。因此，我们不能期望自己要风得风，要雨得雨。反之，倘若我们能像那些屡获成功的人一样，以积极的态度对待人生，带着放手一试的心态为梦想而奋斗，生命中最美好的事物就可能会被我们完全地拥有。

在谈到为了自己想要的东西而努力争取上，我认为，相对于其他人，作家奥德的体会要深得多。早在事业刚起步的时候，他就深深地意识到主动争取的重要性。当年，举目无亲的他来到纽约，面对这个陌生的天地，他立下了要出人头地的愿望。他那年迈的父亲一直以他为荣。一天，他接到父亲的一封信。在信中，父亲说：“你一定认识大名鼎鼎的考伯吧？我想请考伯在密苏里旅行期间稍作停留，以便我可以和他见上一面。”

考伯是当时的一位幽默大师，奥德与他素昧平生，他怎么

可能说动考伯，让自己的父亲和考伯见上一面呢？不过，他鉴于父亲的满心希望，不想让父亲失望，他更不想向父亲坦白并不认识这位考伯先生。为此，他就思考如何让父亲的愿望得以实现。最后，几经考虑，他给考伯写了一封信，在信中将事情的原委解释清楚。他写道：“考伯先生，倘若您来到密苏里的普兰兹堡作巡回演讲，您能否到我家做客，因为我的父亲一直非常敬仰您的大名，渴望能跟您见上一面。不知您是否能让我的父亲也高兴一回？”

或许有的人认为信写了就写了，如此没有希望的事情，自然无需注意是否得到对方的回复。不过，奥德没有放弃，他一直在等候着考伯先生的回复，在等待的过程中，他又写了第二封信，询问考伯先生的行程，以便和他尽快见面。

经过奥德的不懈努力，最终考伯先生在百忙之中将自己的行程加以改变，专程到普兰兹堡停留。在那里，奥德和朋友们与他面对面交流，听他讲述自己在纽约的生活经历，并为此欢欣鼓舞。奥德此举令父亲博得了普兰兹堡人的欣羡，也为自己开了个好头。此后，奥德和考伯再度见面，两人很快就成了莫逆之交。

接下来的事情就水到渠成了。既然两人成了好朋友，考伯先生在奥德日后的写作事业上给予了极大的帮助，并且给他提供了一个极佳的机会，使他得以在文学界占有一席之地，这就是奥德主动出击获得的回报。

别惧怕冷遇，勇敢提要求

在大多数时候，我们为了实现自己的目标，将自己的要求降得很低，结果我们得到的却是令自己更加失望的结局。何不将目标抬高一些呢？这样一来，我们就得朝着那个更高目标努力，最后纵然失望了，得到的结果也不会让人绝望。

当初，安德鲁·卡耐基以4亿美元的报价想将自己的钢铁厂出售给J.P.摩根，这一价格比摩根的代表给出的报价要高得多，而令当时的许多人大为咋舌。但是，卡耐基最终竟然如愿以偿。就这样，尽管付出了巨大的代价，但是庞大的美国钢铁公司却建立起来了。后来，在一次横越大西洋的旅行中，这位矮个子苏格兰老人安德鲁·卡耐基对摩根说：“我真后悔当时没向你多要1000万。”摩根点点头，说：“倘若当时你开口要的话，或许真的会多得到1000万。”由此可见，每个人的心理底线都有弹性，只要你敢提，一切皆有可能。只要你敢于心存奢望，不可能的事情同样可以变成现实。

波希是一名商会总监，同时他还是作家和编辑。多年来，他的事业一直处于上升的状态。不过，他在23岁的时候，还没有领悟到积极的人生态度对于实现个人愿望起到的巨大作用，也没有意识到消极的人生态度会让一切努力和希望付之东流。

为此，如今的他时常教育他的孩子们和手下，让他们明白即使只有一点点的机会，也要努力去争取，无论对方的地位是多么高不可攀。为了自己的前途，那么你只需努力争取即可。

有一件事一直令波希几十年来耿耿于怀。二十多年前，他写完了一部质量相当不错的剧本，没想到，直到数年后，这个剧本才在明尼阿波利斯市出版。在此之前没多久，波希曾为了这个剧本的出版努力争取。当时，他还将剧本送到举世闻名的维克多·赫伯特处，请他审阅。因为在当时来说，赫伯特对哪部作品感兴趣，那就意味着剧本的作者名利双收。据说，当时这个剧本给这位著名的作曲家留下了极好的印象，他甚至非常愿意为它谱曲，并且计划在此后几周内的旅行中，特意到明尼阿波利斯市，就合作事宜和波希见面敲定。

一接到赫伯特的回应，波希就开始计算着日子，对伟大的赫伯特的到来心怀期盼。没想到，作曲家的行程突然发生了变化，他的旅行计划取消。听到这，我不由得问道：“噢，那您当时是如何处理的呢？”我向这个当时只要开口为自己争取就能将名誉之门打开的人提出自己的疑问。他回答我：“我没采取任何动作。尽管当时我相当失望，不过我也没有做出任何反应。而我当时之所以那样做，只是不想增加赫伯特先生的压力。不过，从本质上说，我是怕遭到对方的拒绝，毕竟人家声名显赫。因此，我怕丢人，怕最后遭到对方的拒绝。”

我又问：“不管怎么样，他毕竟说过对你的作品印象极

佳，而且愿意为你谱曲，那么你何不到纽约去找一下老先生再争取一下呢？”波希笑了笑，满脸失望之情地说：“其实我当时可以那样做，不过因为当时的胆小和退缩，结果让自己丧失了一次动手的机会，也让自己延长了好几个十年的奋斗期。”

众所周知，法拉第先生是伟大的物理学家和化学家。不过，或许许多人不知道，他还是一个很懂得为自己争取的人。当初的法拉第先生对于发明创造相当执著，不过，研究所用的设备只有一个伟大的智者和富人才能购买得起。法拉第自知凭自己那微薄的财力，根本不可能实现自己的理想，于是他就写信给汉弗来·戴维爵士，汉弗来·戴维是当时国内最杰出的科学家之一。在信中，他表达了自己渴望得到汉弗来·戴维提供的一些设备，以便帮助自己实现人生梦想的想法。结果，他用一个小小的要求换来了汉弗来·戴维爵士与他的一次面谈的机会。在见面的过程中，法拉第先生将自己的想法和当时自己已经达到的成就详细地阐述了一遍。此次见面让汉弗来爵士下定了决心。最终，法拉第接到爵士的邀请，他邀请法拉第做自己的助手。此后的几年中，法拉第的名气在电学领域越来越响亮。可以说，正是由于法拉第的一次坦率的争取，最终让他的发明创造为全世界的人们造福。

在自己的理想面前，我们要勇于披荆斩棘地前进。要知道，那些好像不太起眼的小事，最后能成就大事业，靠的就是这样简单而直接的当面请求。对于美好的事物，不管其是大还