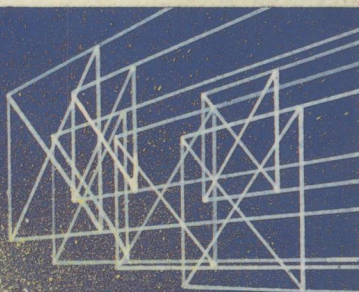


積極思想的 力量

曾譯33國語言
風行全球

諾曼·文生皮爾／著
張康樂／譯



全美發行三百萬冊
持續三年最暢銷書紀錄

698059

B849
931

港台書



90086713

積極思想的力量



諾曼·文生皮爾／著
張康樂／譯

積極思想的力量

著者／諾曼·文生皮爾

譯者／張康樂

編輯／唐坤慧·黃素妮

美編／沈鴻雁

出版者／世茂出版社

發行人／林正中

負責人／簡泰雄

地址／台北市潮州街五十九巷五號

電話／(〇二)三九七二七五七—八

傳真／三九七二七五八

劃撥／〇七五〇三〇〇—七

登記證／新聞局登記版台業字第三二〇八號

法律顧問／謝新平律師

地址／台北市廈門街九十九巷八號

印刷／三華彩色印刷公司

初版／一九九一年元月

二版／一九九一年三月

定價／一二〇元

※版權所有·翻印必究

· 本書如有破損、缺頁，敬請寄回本社更換

序言

本書能帶給您些什麼呢？

它能夠使您成爲一個健全、成功的人，並擁有源源不絕的內在力量。換句話說，當您接受了本書的內容及原則之後，您的人生必將充滿喜悅及滿足。

有些人也許對上述的說法表示懷疑，但根據作者多年來的細心觀察，親眼目睹非常多的人因爲學習了這些原則與技巧，並將之運用於日常生活中，而使他們從逆境中破繭而出，人生也變得更加輝煌、燦爛！

勿庸置疑地，自古以來人類即往往爲各種人生問題所困，而成爲所謂「不幸」的一群。可惜的是，他們非但不去設法改善處境，反而自暴自棄，認爲自己的「命運」不濟，甚至對週遭的人與事也怨恨起來。事實上，人生當中有時固然存有「運」的因素，但卻也同時存在著轉變命運的精神力量及方法。因此，我們大可不必爲一時的逆境而憂心忡忡。

我並不否認人生的確有悲劇的存在，但我卻認爲，當厄運臨身時，我

們必須奮勇抵抗，切莫讓難題蔓延心靈，進而使它主宰了我們的人生。然而，如何才能做到這一點呢？大致說來，端賴個人是否具有強大而正確的精神力量而定。

本書的主要目的便在於提供大家一些正確而有效的心理建設。讀者若能對書中的要點與原則善加體會運用，將可使原來的生活內涵與形式產生變化，幫助您脫離繁雜事務的支配，轉而成爲主宰時間與工作的主人，且能強而有力地掌握周遭環境，並改善自己的人際關係，成爲備受衆人愛戴的寵兒。漸漸地，您會發覺喜悅感與幸福感在心中油然而生，不但身心愈趨健全，嶄新而有趣的生活也必接踵而至。

作者謹識

目 錄

序言

1

信心的力量

—請正確評估您的力量

- 消除自卑感方能成就大事業 2
- 克服自卑感的方法 4
- 年輕人多話的真正原因 8
- 巧克力聖代無法解決問題 10
- 信念或質疑 12
- 推銷員的兩張卡片 14
- 積極思考的力量能成就事實 17
- 評估自己所持有的能力 19



2

掌握至善的力量

—把不可能變成可能

- 態度化爲事實更重要 24
- 相信有志竟成的人終會贏 26
- 擁有自信的八種訣竅 28
- 帶來好運的引力法則 32
- 創下安打的球棒 36
- 如何在人生競賽場上擊出安打 39
- 不要變成吝嗇的人 40
- 沒有目標，欲往何處 42

3

不屈不撓的力量

——站起來對抗障礙

「一言居士」的哲學 46

公莎雷斯贏得冠軍的原因 50

切莫遭受潛意識的誤導 52

以彈性的看法了解事物 56

銷售率高達九五% 58

不相信失敗 60

4

贏得幸福的力量

——齊備幸福的作材

選擇的問題

64

5

受人喜愛的力量

——人際關係不可缺的特性

保有赤子之心 66

擁有鑽石卻製造不幸的人 69

養成幸福的習慣 72

金子通常就在自家門口 75

驅趕否定性的想法 77

牢牢抓住幸福 79

對電話鈴響感到不滿抑或欣慰 82

表現親切自然的態度 84

以愛待人 86

從未遇過討厭的人 88

發掘他人的優點 90

尊重他人的自尊 92
受人歡迎的十項原則 94

6

和平心的力量

——過著舒適平易的生活

- 不敗的睡眠計畫 98
讓心靈留下一片空白 100
溫和的映像與聲音的療效 102
言詞創造思考 103
以沈默和想像進行休息 104
使意念飛向夏威夷 106
創造並珍惜和平經驗的寶庫 108
自責之心的後遺症 111

7

克服忙碌的力量

——向快節奏的壓力告別

- 快步調生活方式的弊害 114
大自然的律則 115
沒有你們，地球仍然自然地旋轉 118
慢行才能盡速到達彼岸 120
以冷靜的行動保持心緒的平衡 122
減低焦慮的四種技巧 124
無法安睡的現代人 126
人和球棒合為一體的藝術 128
日光浴的藝術 130
完成工作的八項要點 133

8

克服不安的力量

— 在心中建立強國

現代的流行病 136

心理的排水作業 138

製造事實的想像力 139

砍樹工人的智慧 140

一位生意人的夜間儀式 142

克服好操心的六項要訣 145

9

克服困難的力量

— 沒有不能解決的問題

被搶走董事長寶座的人 148



10

不知疲倦的力量

— 導入宇宙的能量

意外但正確的解決 150

在日常中活用應變的力量 152

從絕望中站起來的夫婦 153

暢銷的芥菜種 157

解決人生問題的六項要訣 159

一直以宇宙能投球的投手 162

精神和肉體的相互關係 164

愛迪生的午睡健康法 166

萬事萬物皆有韻律 168

熱中的人永不疲倦 169

床舖上不愉快的二個人 171

11

克服心病的力量

— 勿讓感情破壞生命

治好頹喪的特效藥 176

不健康並非由食物引起 180

抑制憤怒的七個方法 182

12

克服死亡及悲傷的力量

— 擁有生命不滅的哲學

擦地板和劈柴的效果 186

給悲傷一個排泄口 187

由神安慰 188

所謂「永遠」世界的公民 189

母親所在的地方 190

13

新想法的力量

— 改變想法生活就會變化

超現代的辦公室異端份子 194

改變環境的積極想法的力量 198

俯視泥土？或仰觀藍天？ 200

粉碎問題 202

具備積極想法的五種方法 204

給讀者的訊息 206

作者簡介 207

信心的力量

1

請正確評估您的力量

您是否相信自己的能力呢？對於本身的能力若缺乏自信，即使其中摻有謙虛的成分，也無法使自己獲致真正的成功，更不可能得到真正幸福。因為，健全的自信往往是導致成功的關鍵，而自卑感和無能感卻常常是達成目標或希望的障礙；相反地，自信會幫助個人發揮更大的潛能，以達成願望。

消除自卑感方能成就大事業

世上遭自卑感纏身的俘虜、或背負不幸命運的人，為數不少。儘管如此，若能採取適當的措施克服自卑感，這種痛苦卻可輕易地獲得解脫。

某天，筆者在某市文化中心舉行的實業家會議中發表演講，當我正在講台上致詞時，有名男子朝我逐步走近，而且誠懇地對我說：「我有個相當要緊而嚴重的問題，不知是否能私下與您談談？」我聽了這句話後，便答應等會議結束後再與他詳談。

他向我說明：「我準備在這個城鎮開創自己這一生中最大的事業，如果成功的話，將對我產生無比的意義；但若不幸失敗，我將會失去所有的一切？」

聽了這番話後，我先安撫他，希望他能放鬆心情，接著委婉地對他說：「並非每件事都能達到預期的理想結果。成功固然美好，但即使失敗，

明天的風仍是繼續地吹著，希望依然存在。」我如此地開導他、勸慰他。

然而，他依舊愁容滿面地說：「但是，有件令我相當若惱的事，我始終無法對自己產生自信。對於任何事我都沒有把握，甚至無法確信自己是否真能順利完成一件事。通常，在事情尚未開始著手之前，我的意志便不由自主地消沈下來。事實上，目前我已相當洩氣了。」他繼續說著：「如今，我已是四十歲的中年人，而卻一直受困於自卑感的煩惱，因此對自己總是抱持否定的態度，今晚聆聽您的演講，對於您所談有關思考力量的問題，希望有進一步的了解，我想明白該如何做，才能對自己產生自信與肯定。」

克服自卑感的方法

筆者對這名男子做了這樣回答：「有二個方法可以解決你的問題：第一是探討無力感的來源。當然，若要找出源頭，必得花費不少時間分析。但這是絕對必要的重要步驟。我們必須學習科學家的做法，以科學方法來探究這種生活病態的原因。不過，這件事絕不可能在短期內得到答案，再者，也不可能在短時間裡就能得心應手地運用，這是一種為達到永久治癒目標的治療法，因此對你的迫切需要並不適宜。但是，還有一個方法可以臨時應急，用來解決你迫在眉睫的問題。我要開給你一帖處方，若能好好地運用，相信必能有效解決你的困難。」

我繼續向他鄭重說明：「今天晚上，當你走在街上時，不妨重覆默念我將告訴你的這句話；等你回到家，躺在床上時，也要對自己重覆說上幾次。待隔天睡醒時，記得在起床前把這句話說上三次。倘若你本著虔誠的

心意來做這件事，你將會獲得足夠的能力面對這個問題。當然，如果可能的話，嘗試花些時間去進行分析問題的基礎研究，是再好不過的事。但不論研究結果如何，我現在要贈予你這帖處方，在治療上卻是扮演著絕對重要的角色。」

這句話的內容是這樣子的：

「虔誠的信仰給了我無比的力量，凡事能做。」

由於在此之前，他並未聽過這句話，因此我把這句話寫在卡片上遞送給他，並請他大聲複誦三次。然後，再次細心叮嚀：「那麼，你就按照我剛才所說的去做吧！我相信一切將很順利！」

他站起身來，先是靜靜地站在原地，一動也不動，後來帶著激動的表情的口吻對我表示：「好的，先生，我知道了！」

我看著他昂頭挺胸的身影在夜幕中逐漸消失，儘管那身影看來仍有些悲傷的意味，但是端視他那昂然離去的姿態，彷彿無言地暗示，信仰已在他的心中萌芽。

日後，這名男子曾感激地對我表示：「這帖簡易的處方確實為我締造

了奇蹟。」此外，他並強調：「簡直令人難以置信，想不到這麼一小句話竟能帶給人們這麼大的效果！」

後來，他也應用科學的研究方法，並採行宗教信仰理念，努力探究自己自卑感的原因所在。結果，終於祛除長久以來的自卑感。最重要的是，他真正學會了應該如何擁有信仰，並恪守某些特定的訓誨。他逐漸擁有強大、堅定不移的信心，現在任何事情對他而言，都不再是難以掌握的困難了，而是完全由他來操控安排。這樣的變化實在令人驚訝，但事實的確如此。他的人格再也不似昔日般消極悲觀，而是充滿積極與鬥志，現在的他不僅不會與成功絕緣，相反地，更將成功拉向自己。尤其，可以肯定的一點是，他已經對於自己本身的能力，真正具有信心了。

