

書的世界

積極思考力

宇牧編著



力行積極奮鬥
追求完美人生

書的世界12

積極思考力

宇牧編著

國家出版社印行

書的世界12

特價：80元

積極思考力

70年2月出版

編著者：宇 牧

總策劃：林洋慈

總編輯：王麗芬

出版者：國家出版社

發行所：國家書店有限公司

郵撥帳戶：一〇四八〇一號

公 司：臺北市新生南路一段一二六之八號三樓

電

話

三九一〇二四二五
三九一〇二四二六
三九一〇二四二七
三九一〇二四二八
三九一〇二四二九
三九二〇六七四八
三九二〇六七四九

印刷者：嘉信印刷廠

登記證：行政院新聞局版臺業字〇六三二號

版權所有·翻印必究

「書的世界」序

詩聖杜甫曾說過：「讀書破萬卷，下筆如有神。」這是單就他個人的讀書和創作所提出的經驗之談。然而吾人深思，他的哲言實在四海皆準、歷久彌新，尤其在知識爆炸的今日，層出不窮的新理論，源源不絕的新發明，日新月異的新思想，在顯示讀書不僅和從事創作的人有關，每一個人的生活起居、應對進退無不和書發生密切關連，有鑒於此，本社乃有一系列「書的世界」的編纂。

古人以「學富五車」、「才高八斗」來形容學者的博覽羣籍，然而在當今印刷事業急速起飛，出版書籍汗牛充棟的時刻，要避免挂一漏萬之虞，去滄海遺珠之憾，讀書實需有方向有計劃，所謂「偃鼠飲河、滿腹乃止。」吾人以有窮之年壽游無涯之學海，以有限之智慧悟無邊之至理，若乏引渡迷津之指南，茫茫浩瀚，無所駐足，繽紛繚亂，了無歸依。作一個讀書的嚮導，這也即是本社籌編「書的世界」的初衷和用意。

「書的世界」挑選各類精典，內容包羅萬象，舉凡文藝小品、生活拾趣、賢哲傳記、科學理論、文學研究，小如養生靜心之理、大至經世治國之道，皆鉅細靡遺、星棋羅列，概以啓迪心智、發人深省為原則，以增廣見聞、厚積學力為目的。前人曾云：「一日不讀書，則覺言語乏味、面目可憎。」希望「書的世界」能為各位讀者帶來更充實的人生。持着這樣的理想，本社雖力求臻善，然自不免有缺漏不足之處，尚祈讀者各界，不吝針砭，以匡不逮。

序 言

積極的人生觀與健全的身體係擷取幸福人生的基本條件，「積極思考力」一書，便是爲了提供您接受挑戰的方法，與愈挫愈勇的信心而寫。換言之，我希望證明，本書能使你們的人生洋溢着歡欣和滿足。當然，我對此深信不移，我會親見許多人實行了本書所提出的一些簡單方式，將之融入日常生活中，而獲前述的各種嘉惠，其主張乍見下，似有誇張不實之感，然而，無數的見證人便是本書的鐵證。

多數人爲生活中的各種困難所擊垮時，多以「時運不濟」爲由，自怨自艾。由某個角度看來，人生中似確有「運氣」一事，人們爲生活上的各種憂慮和障礙所擊垮，固然是很可憐，但他並非絕無避免的可能。

我並未存有忽視人間悲苦的意思，我只是無法容忍它們的蔓延，如果你任憑消極的觀念成長，將來便會成爲支配你想法的要素，因此，你必須學習由心中連根祛除那些障礙。將意志的力量集中，並採用我所提示的方法，障礙便無法得逞，亦無法破壞你的幸福和安寧。未經嘗試就先預期失望無異於自招失敗，本書將告訴你，如何方能立於不敗之地。

本書的旨趣簡明、正確，我無意藉此書炫耀自己的文學才華，亦不想誇示超人的學識，只希望為讀者提示實際而有用的，使人改善向上的道理，也希望能藉此協助讀者渡過一個幸福美滿而有意義的人生。我在此書中，透過條理而簡明的方法，悉述這些原則，深信——只要你力行不懈，便能獲致輝煌的結果，讀者們可依照個人的需要求神之助，俾便建立一套生活所需的實際方法。

當你仔細的讀完本書，請認真並且耐心地實行書中的原理和方法，透過書中所述要點，改革四周不良的環境，擺脫環境的桎梏，進而成為自我的主宰，相信你的人際關係必將獲重大改善，你也會成為更孚衆望、備受尊敬與得人喜愛的人物。深切體會這些原理後，你就能品嚐新鮮而愉悅的人生，經驗前所未有的健康，與堅實的生活所伴隨而來的滿足，你一定能成為更有為、更具影響力的人。

也許你們會對我的信心感到疑惑，然而我們在紐約的大理教會中花了很長的一段時間，仔細的觀察數百個人生活中的變化，結果證明，創造性的精神修養方法所收的效果奇佳，可見我的主張並非空論，上述各原則，都是獲諸證明的真理。

長年以來，我不斷透過各種方式，如著述、投稿、演說、廣播等，教人實行這個追求幸福人生所需遵循的科學原則，凡讀過、聽過且做過的人，所得每每相同——新的人生，新的力量，效

率日增與美滿幸福。

許多人催促我出單行本，以便學習和實行這些原則，因此，我決定將新書命名爲「積極思考力」發行。毋須贅言讀者便知，書中所述強而有力的諸原則，絕非我所創新，而是此世最偉大的教師——神的力量所賜予，換言之，本書是告訴我們，如何利用基督的教義中，簡明而科學的部份來創造成功的人生。

諾曼·比爾

目 錄

一、相信自己

1. 摒棄自卑感……………一二
2. 追究產生自卑感的原因……………一五
3. 我的體驗……………一六
4. 信仰的力量……………一七
5. 確信的力量……………一八
6. 重新評估你所擁有的資產……………二一
7. 態度遠比事實重要……………二五
8. 能者必勝……………二六
9. 培養信心的十個法則……………二八

二、力量產生自平和的心

1. 獲得平和心境的方法……………三三三
2. 澄淨思慮……………三六六
3. 暗示的效果……………三八八
4. 言語的影響……………三九九
5. 沉默的效果……………四〇〇
6. 利用回憶……………四一四
7. 擺脫罪惡感……………四四五

三、如何才能永遠保持活力

1. 肉體和精神……………五一
2. 愛迪生的健康法……………五二
3. 宗教與健康……………五三
4. 配合自然的韻律……………五四

5. 熱衷的人將不懼疲勞.....	五五
6. 罪惡感與憂慮導致精力衰退.....	五六

四、祈禱的力量

1. 創造性的祈禱方式.....	六一
2. 一位婦女的體驗.....	六二
3. 增進創造性思考的祈禱方式.....	六五
4. 散播祈禱的力量.....	六六
5. 透過祈禱而獲致有效結果的十項原則.....	六八

五、追求幸福之途

1. 赤子心.....	七三
2. 製造不幸的人.....	七五
3. 視幸福爲一種習慣.....	七六
4. 幸福之路.....	七八

5. 產生幸福的實際例案.....七九

六、不動氣、莫煩惱

1. 緩慢你的步調.....八四

2. 大自然之慰藉.....八五

3. 如何消除緊張.....八八

4. 小鳥的教訓.....九〇

5. 欲速則不達.....九二

6. 控制焦慮的情緒.....九三

7. 消弭焦慮的六項技巧.....九五

七、求其最善並掌握之

1. 求其最善，必得最善.....九八

2. 蘇拉達球棒.....一〇〇

3. 成功的秘訣.....一〇二

4. 設定你的目標並且全力以赴.....	一〇五
5. 信仰的力量產生奇蹟.....	一〇七
6. 期待的方法.....	一〇九

八、敗而不餒

1. 不可恐懼障礙.....	一一二
2. 康查勒斯的網球.....	一一五
3. 培養積極的人生觀.....	一一六
4. 賢者的教訓.....	一二〇
5. 不畏挫敗導向成功的實例.....	一二一

九、治癒憂煩的方法

1. 除去憂心的實際方法.....	一二七
2. 按部就班，祛除憂煩.....	一三〇
3. 一位商人的證言.....	一三二

4. 祛除憂煩的十項法則.....一三四

十、解決個人問題的力量

1. 將自己交給神全能的雙手.....一三八

2. 視神爲你的協助者.....一四二

3. 利用潛能的驚人力量.....一四三

4. 實踐信仰.....一四四

5. 解決人生問題的十條法則.....一五一

十一、善用信仰治療法

1. 信仰與醫術並行.....一五五

2. 病人們的親身體驗.....一五八

3. 醫治疾病的八項原則.....一六二

十二、增進活動力的健康法

1. 精神與肉體的關係·····	一七〇
2. 控制憤怒的十二種方法·····	一七一

十三、以新觀念開創新生活

1. 一位實業家的體驗·····	一七六
2. 積極的思考力導致積極的結果·····	一七九
3. 摒棄挫敗的觀念·····	一八一
4. 精神的創造力·····	一八四
5. 促進積極思考的七種方法·····	一八五

十四、鬆弛緊張以追求愜意的生活

1. 精神科醫師與牧師的契合·····	一九一
2. 從容的態度蘊育鎮靜的工夫·····	一九三
3. 日光浴的藝術·····	一九五
4. 使輕鬆的心情生出力量的有效方法·····	一九八

5. 消除工作上之痛苦的十條法則.....二〇〇

十五、廣結善緣的秘訣

1. 人性的弱點.....二〇四
2. 悠閒、輕鬆的人生觀.....二〇五
3. 愛人者人恒愛之.....二〇七
4. 發掘別人的優點.....二一〇
5. 尊重別人的自我意識.....二一一
6. 博得敬重的十項法則.....二二三

十六、如何治癒心靈上的創痛

1. 尋找正當的方法發洩悲哀.....二一六
2. 神的安慰.....二一七
3. 深信生命不滅，與精神永存.....二一八

十七、如何求得神助

1. 悠閒的態度……………二二五
 2. 積極的態度……………二二七
 3. 神力……………二二八
 4. 你必獲神助……………二三一
- 後記——讀完此書，你收獲了什麼？