

以正面的思考，

境

歡愉的心情去體會生命中的多采多姿，

新

當你學會了不要去抱怨，

生

你會發現——

人

人生並不是如此難過。

改變 你 思維

李普生譯

John-Roger & Peter McWilliams 著

人生新境 ⑧

改變思維 改變你

John-Roger & Peter McWilliams 著 · 李普生 譯

You Can't Afford the Luxury of a Negative Thought

人生新境⑧

改變思維改變你

中華民國八十一年八月初版

定價：新臺幣250元

中華民國八十六年三月初版第二刷

有著作權，翻印必究

Printed in R.O.C.

著者 John-Roger & Peter
McWilliams

譯者 李 普 生
發行人 劉 國 瑞

本書如有缺頁，破損，倒裝請寄回發行所更換。

出版者 聯經出版事業公司
臺北市忠孝東路四段555號
電話：3620308・7627429
發行所：台北縣汐止鎮大同路一段367號
發行電話：6418661
郵政劃撥帳戶第0100559-3號
郵撥電話：6418662
印刷者 世和印製企業有限公司

行政院新聞局出版事業登記證局版臺業字第0130號

ISBN 957-08-0826-8(平裝)

Copyright© 1988, 1989, 1990 by Prelude Press, Inc.
All rights reserved, including the right to reproduce this
book or portions thereof in any form.

Published by Prelude Press
8165 Mannix Drive
Los Angeles, California 90046

© 1992, Chinese Translation Copyright by
Linking Publishing Company, Taiwan R.O.C.
by arrangement with Lynne Rabinoff Associates in
association with Bardou-Chinese Media Agency

謹誌謝忱

當本書還在構思階段時，來自各地的人們就以提供本身遭遇、經驗和應對之道及鼓勵方式來表示他們的支持。這個「威脅生命的疾病」(Life-threatening illness)的主題引出了人性醜陋的一面如：恐懼、交責、惶恐等，但在同時也展示了美好的一面如：慷慨、熱情和愛，這些人加上無數的支持者才是這本書的幕後功臣。

我們首先要對約翰·莫頓(John Morton)對這本書最初的構思表示感激。蘿莉·李尼(Laurie Lerner)在約翰·羅吉(John Roger)文獻會中所做的研究，保羅·拉貝斯(Paul LeBus)在本書美工設計的創見，貝茜·亞歷山大(Betsy Alexander)、珊蒂·伯奈(Sandy Barnert)和瑪莎·溫伯(Marsha Winborn)在編輯工作上的努力，約翰·華德(John Ward)、約翰·佛依斯特(John Forrister)、以及瑪格麗特·芬格(Margalit

Finger) 在文稿及定稿的貢獻，朗·渥達斯基 (Ron Wodaski) 和蘇珊·魏莉 (Susan Wylie) 在編印上的建議，特麗沙·赫京 (Theresa Hocking) 在目錄編排上及貝蒂·班奈特 (Betty Bennett) 的攝影，他們在這本書的發行上都有不可忽略的貢獻。

另外，作者要藉此對馬克·凱茲 (Mark Katz) 醫生在本書有關醫學方面的指正尤表感謝。

唯有好讀者才可能會有一本好書。對讀者而言，字裡行間所傳達的訊息要能打動他們的心弦，設身處地的去揣摩作者的本意，讀者才會有「書中自有黃金屋，顏如玉」之感，作者的哲理、感情也只有經此才能找到共鳴。

——愛默森 (Emerson)

你讀書的方式，或者說，讀者賦予書本的價值會襯托出作者著書時的每一滴汗水，每一滴血淚。

——諾曼·卡辛 (Norman Consins)

負面思維的代價是你無法承擔的

使你有刻骨銘心之感的引言諺語，往往能引發你的創意而賦予它們新的意境。你不僅要發掘出它們的出處，更要追尋更多的至理名言。

——邱吉爾爵士 (Sir Winston Churchill)

前言

這不僅是針對感染「致命疾病」患者而有的的一本書，也是一本對所有感染了「負面思維」——當今社會中最嚴重的一種致命疾病的患者而有的書。

負面思維的代價是「昂貴」的，它會使患者的生理、心理和情緒受到干擾，也因此感染到它，你要付出很大的代價。所以我們說，患有這種徵狀但又不願求解決之道是極度的奢侈。別忘了一旦你真的感染了如愛滋病、心臟病甚至癌症或高血壓及其他真正的致命疾病，那負面思維對你而言更是一種負擔不起的奢侈。

還記得六〇年代有一種汽車貼紙（bumper sticker）上寫著：「死亡只是大自然要你放慢生活步伐的警告」。我們可以說那些致命的疾病也是大自然告訴你現在該是凡事放鬆的時候了。不要給自己那麼大的壓力，提醒自己事實上你並不是真的那麼差。

學會給自己和周遭的人一次新的機會，不要覺得你欠任何人或任何事。

羅傑：在和一位自尋煩惱、沮喪不振的婦人一起工作幾個月後，有一天她告訴我說她覺得在憂慮這方面，她不再會因為那種負擔而喘不過氣來了。

這是一本幫助你減輕負擔和壓力的書，你愈能排除壓力，你就愈勇往直前。

我們人類可能是整個生物世界中最奇特的一種。因為我們會憂慮，我們對過往感到遺憾，對未來感到恐懼，對現在感到不滿，無法接受死亡這個事實。又無法呆坐而對任何事不聞不問。

——路易士·湯瑪斯 (Lewis Thomas)

彼得：我最喜歡與憂慮有關的格言是「憂慮是無神論的表現之一」，其次是「憂慮是你對或許永遠不會發生的借貸的預先支付的利息」。

這是一本鼓勵讀者「起而行」的書。你不需要按照頁數的順序仔細閱讀。或許在任何時間你可以翻開任何章節並擷取其中的一、兩段，因而對你有幫助，特別是在本書的第二

部。這種閱讀方式會使你更受益無窮。

本書有兩部分：疾病和治療。所謂疾病並非醫學上的特定疾病，而是指負面思維——所有致命疾病的前兆先驅。

所謂的治療，它並不是一顆萬靈丹，更不是一劑強心針或其他具有神奇魔力的工具。本書中所指的治療是(1)在你生活中，以更多的時間集中在所有能幫助你自我肯定的事；(2)減少負面思維的時間；和(3)確實的把握現在。

聽起來簡單，但去做則需要些技巧和練習。

本書的目標是讓你上述三項不僅聽起來容易，而且也能提供你些簡易的入門工夫。

最重要的是，希望本書能幫助你輕鬆的走完這個過程。我們不希望你用本書中的任何章節來自我質疑。我們更不希望你視「疾病」部分中的任何說明為對你的責難。例如當本書使用「責任」一詞時，我們真正的用意是：你有能力去應對。

而且你千萬不可視「治療」部分中的任何建議為至理名言，試著把那些建議看成有趣且富創意的活動，而不是在你「坎坷」一生中又增添了些不必要的負擔和要求。

先學會愛自己，那你的一生才可能會充滿了浪漫的氣息。

——奧斯卡·王爾德 (Oscar Wilde)

這本書的構想絕不是用來取代該有的醫療診治，但你不妨將本書視為正常醫療過程中的一種輔助工具。如果你真的感染到致命疾病，除了必需的維生的醫療外，你也需要足夠且適宜的心理建設。

千萬不要低估了你的潛力，當你發掘出而且能運用潛力幫助你自己，就能幫助你周圍的每個人。

就是因為你是你自己，你才會是個如此美好和有價值的個體。這也是這本書的主題。不論你在這本書上花了一個小時、一天或是你的一生，讓這個想法使你過得更好更積極。

目次

前言 (七)

第一部：疾病

思維的魔力 (一) 三

進退的抉擇 六

負面思維和心靈 二

負面思維和生理 一四

負面思維和情緒 一六

負面思維的上癮性 三

思維的魔力 (二) 三

目次

思維的創造力 二四

欲望和手段 二九

為何會有負面思維或為何自討苦吃？ 三三

負面思維和致命疾病的關係 三六

第二部：治療

治療 三九

對於死亡的基本認識 (一) 四一

對於恐懼的基本認識 (二) 四四

對於死亡的基本認識 (三) 四六

如何面對死亡 五〇

一、確定肯定積極的人生觀 五三

積極進取的正面思維絕不是萬靈丹 (一) 五五

細看積極進取的正面思維 五九

積極進取的正面思維絕不是萬靈丹 (二) 六三

善用悲傷 六五

做決定的那一天 六

對生命負責 叁

把握今天 六

如何增強你的求生欲望 六

應變之道 六

無爲而治又如何？ 二〇〇

避免任何會使你沮喪的人和事 二〇二

切忌盲從 二〇三

在工作中找樂趣 二〇五

在工作中學會堅實茁壯 二〇六

全心全意的投入 二〇九

思維——感覺——行爲式的金字塔 二一五

唯有做好事、善事，才能提昇自己對

自己的看法 二一九

紀錄真善美 二二〇

以喜樂之心行事，能創造更多喜樂 二二二

你可以心想事成，但也該有不可能事事

順心的認識 二三

生命的意義和目的 二六

你在追求什麼？ 三九

下定決心後就得劍及履及 三三

「三天打魚，兩天晒網」絕不是下定決心後
應有的表現 三七

信 仰 一四一

希望的正反面 一四三

惡意的慈悲 一四七

服務的樂趣 一五〇

接受他人協助的藝術 一五三

如何解除刺激的束縛 一五五

常保輕鬆的心態 一五九

徵求專家的意見 一六九

滿腹牢騷 一六〇

為何一定要先苦後甘？你現在就可以 去享受樂趣	一六三
歡笑的重要	一六五
做任何會使你高興的事	一六七
重拾嬉戲的歡樂	一六八
創造的重要性	一六九
如何選擇合適的伴侶	一七〇
神奇的現代醫學科技	一七二
不要放棄任何的醫療之道	一七四
認識疾病	一七五
治療之道	一七六
盡信報（雜誌、電視等）不如無報	一七七
學習區別事實和意見、預估	一八〇
如果前有古人，屈居第二也不差，如果這是開天闢地 第一遭，你應以首居先鋒為傲	一八〇
做個完美的病人	一八三