

时代畅销经典 充满激情灵感之佳作 ■ 翻译成41种文字出版 ■ 全球销量超过2000万册
曾经改变超过1500万人的命运

THE POWER
OF
POSITIVE
THINKING

积极思考
就是力量

[美] 诺曼·文森特·皮尔 著
张雅萍 李小重 译

江西人民出版社

B848.4
86

92950

THE POWER
OF
POSITIVE
THINKING

积极思考 就是力量

[美] 诺曼·文森特·皮尔 著
张雅萍 李小重 译

江西人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

积极思考就是力量/(美)皮尔著;张雅萍译.—南昌:
江西人民出版社,2003.3

ISBN7-210-02696-7

I. 积... II. ①皮...②张... III. 成功心理学-通俗读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 105440 号

Original English Language edition Copyright ©.1952/1956 by PRENTICE HALL, INC. Copyright renewed © 1980 by Norman Vincent Peale. Simplified Chinese characters edition arranged with SIMON & SCHUSTER, INC. through Big Apple Tuttle - Mori China

版权所有

侵权必究

积极思考就是力量

(美)诺曼·文森特·皮尔 著

张雅萍 李小重 译

江西人民出版社出版发行

南昌市红星印刷厂印刷 新华书店经销

2003年3月第1版 2003年3月第1次印刷

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:11.5 字数:250千字

ISBN7-210-02696-7/B·101 定价:22.00元

江西人民出版社 地址:南昌市新魏路17号
邮政编码:330002 传真:8511749 电话:8511534(发行部)

E-mail: jxph@163.net

(赣人版图书凡属印刷、装订错误,请随时向承印厂调换)

为 35 周年特别版本序

《积极思考就是力量》于 1952 年 10 月 13 日首次出版发行，1978 年是此书出版 35 周年纪念。经过了超过 1/3 世纪的时间后，有人建议我写几句话作为 35 周年特别版本的序言。

这些年有许多人——特别是新闻记者——要了解我写这本书的初衷，答案在于这是出于我个人的需要。我小的时候不是一般的害羞和胆怯，其实就是成语里所谓“惊弓之鸟”的那种人。因为这个词本意是受了重创，惊慌失措，战战兢兢的意思。我完全就是这个样子。我肯定患有人们所能想象到的程度最严重的自卑情结。

我不停地贬低自己，认为我缺乏能力和头脑，可能永远不会有所作为。我忧忧郁郁地想着，接着就发现别人跟我看法一样，因为事实上，其他人往往会本能地照你自己的评价看待你。然而，没有过这种自卑和自怨自艾感觉的人是不可能体会到一个人因此遭受的痛苦和悲哀是何等的刻骨铭心。

这种性格上的痛苦贯穿了我的成长过程，又

伴随我进入大学时代。在课堂上被教授点名的时候，我就极其窘迫害羞，以致不能够充分表达自己的思想。所以虽然我熟知讨论的内容，但给人的印象还是没有准备。只有在书面考试笔答时，我才能证明自己的知识，并靠笔试的分数最终及格。

然而奇怪的是，尽管这种自卑情结很深，又害羞得那么厉害，我却有一个目标：做一名演说家。在梦想中我看到自己在人群中走来走去，滔滔不绝，胸有成竹。所以我处在现实与梦想的断层中，好痛苦。

后来有一天，真有一位教授让我演讲。他课后私下叫我去见面时说：“诺曼，你怎么回事？你干吗像只受惊的兔子一样躲躲闪闪地过日子呢？你有足够的头脑和内在的能力在这世上做一番事业。难道你对上帝或是对自己就没有一点儿信心吗？”这话本来是出于挚诚，却触到了我的痛处。这位老师只单纯地想帮助一个孩子找回自我，而他恰恰做成了这事。直至今日，想起这位老师我依然非常敬佩。

我跌跌撞撞跑出教室，跑下教学楼的楼梯，又生气又绝望，泪流满面。然后我突然停下来！我回想起确切的地点是从下往上数的第四个台阶，因为有一个念头突然间划过我的脑海——它就像是重重的瓦片击中了我，更像是一束强光。

这念头令我激动，难以置信：“我再也不必这样活了！”

我的父母是敬虔的人（我父亲是牧师），作为他们的儿子，我早已被教过向哪里寻求帮助，虽然在此之前从未真正这么做过。所以就在第四级台阶上，我祈求上帝来帮助我。我真诚地将自己交托给上帝，相信我自己无法做到的事，上帝会因他的恩典为我成就。

并非我突然变了，而是就在那一刻，我开始踏上一条全新的思想之路。在父母的指导下，我开始读一些阐述人类思想内在动力的著作。在阅读当中，我学到一条宝贵的真理，威廉·詹姆士论述得非常精彩，他说：“我们这一代最伟大的发现，就是一个人可以通过改变他的思维取向来改变他的生活。”我是个负面思想者，而我明白这样下去是致命的。渐渐地我的思想变得越来越积极。在某处我读到过一位古代思想家的话：

“把握你的心思意念，借助它们做成你想做的事。”这样我就逐步建立了一套自己的思想体系，单为我自己，因为我必须形成一种新的、更好的思维模式来战胜自我。

这时我已成为一名牧师，并且开始在讲道中强调这些给我的生命带来革命的、全新而光辉的真理。随后我发现还有许多人在自我怀疑的束缚

中挣扎，遭受自卑和无能为力的感觉所带来的痛苦。我逐渐看到周围尽是被惧怕和负罪感打败的人，到处都是正在失败却不必失败的人，只要他们能找回真正的自我。我讲道并教导人信心和希望的信息。许多人得到这个信息并和我一样从同一个源泉中找到了答案。

后来有一天，我决定将我个人的发现和其他人的发现编入一本书中。它将是一本简单的书，充满简单新鲜却确实有效的生活道理。这本书只包含一条思想途径，却不是一条简单易行的途径。我想要的就是把这条美好的生活道路分享给那些像我一样饱经痛苦的人。

这本书起初的标题是《信仰的力量》，但我想使这本书触及远在教堂围墙外面世界的人，于是我把书名改为《积极思考就是力量》。我真心感谢上帝赐福这个书名，使它成为我们语言的一部分被广泛使用。然而更令我感恩的是：上帝的祝福使这本书得以帮助成千上万的人过上更加积极有益的、得胜的生活。

我现在当然非常高兴，在经过了超过1/3世纪的时间后，这本书依然传及更多讲不同语言的民族。特别让人感激的是，我每天收到大量的书信，是十几或二十几岁的年轻人写来的，这本书最初出版时他们还没有出生。他们说书中讲述

的原则今天在他们的生活中证明是适用的，就像当初 1952 年时对他们的父辈适用一样。

我写它的时候根本没想到它竟然会成为美国历史上最畅销的书之一。我惟一关心的是这本书能一如继往地达到那些在失败和挫折中的人面前，那些自疑、胆怯、害怕的人面前，使他们确信生活的真正秘诀就是正面的思想或对生活的信心。

在我自己挣扎的过程中，我发现还有一节经文带给我莫大的帮助，它也的确成为我最喜爱的一句话，它也是我一切思想和教导的重心，这就是：“我来了，是要叫人得生命，并且得的更丰盛。”

许多人都不是真正地活着。他们承认自己的感觉和行为都毫无生气，毫无盼望，半死不活罢了。然而我已确知一个人根本无须那样活着！基督来了，为要带给人们欢乐的、喜悦的、充满活力的生命，这生命让人看到基督是如此的美妙夺人。

在这本书中，我也尽量使大家明白如何把人类生存的痛苦和挣扎转化为得胜的、积极有益的日常生活。但愿这个目标也在你身上实现。

诺曼·文森特·皮尔

作者序：这本书能为你做什么

写这本书的目的是提出一些技巧并举出事例来说明你无须被什么事情击败，你可以拥有平和的心态，良好的健康，以及涌流不息的能量。简而言之，你的生活可以是充满欢乐和满足的。对此我毫不怀疑，因为我已观察了无数的人，他们因学习并应用一系列的简单方法而给自己生活带来持久的益处。这些话听起来似乎夸大其词，却是基于人们亲身经历当中真实的感受。

总之，太多的人被每日生活中各样的问题所困扰。他们挣扎，甚至可能是怨天忧人，整天苦闷不堪，因为他们觉得生活中注定有这些不幸的事。某种意义上，或许生活中有所谓“注定的事”，但还是有一种精神和方式，透过它，我们可以控制和决定这些“注定的事”。可惜的是，人们竟让自己被这些人类生存中的各样问题忧虑及困难所打垮，而这也是根本不必要的。

我这么说，当然不是想忽略或淡化这世界的艰辛和苦难，但我也决不让它们占上风。你可以允许问题控制你的思想到一个程度，让它们高于一切，因而成为你思想方式的决定性因素。通过学习如何把它们从意识中摆脱掉，从思想上拒绝服从它们，并让心灵的力量穿越你的思想，你就可以超越这些平时可能击败你的问题。借助我所要列出的方法，就不会让这些问题任意毁坏你的幸福和身心健康。只有你情愿被击败的时候你才会被击败。这本书教你如何“不情愿”。

这本书的目的直接明了，它既没有刻意追求词藻华丽，也没有试图显示我个人的非凡学问。它仅仅是一本实用的、直接付诸行为的、用于提高自身的手册。写这本书唯一的目的是帮助读者获得快乐、满意而有价值的生活。我对此满腔热情，并完全相信这些经过验证而行之有效的原则，它们一旦被付诸实践，就带来得胜的生活。我的目的是把这些原则以简单易懂、合乎逻辑的方式一并提出来，好让读者在感觉需要时，可以学会以一种实用的方法，靠着上帝的帮助来为自己建造那种他由衷向往的生活。

如果你边读边思考，仔细琢磨书中的教导，如果你认真并持之以恒地实践这些原则或标准，你就可以经历到内心奇妙的改变。通过运用书中

的技巧，你可以调整或改变你所处的环境，对其实行控制而不是继续被它所左右。你的人际关系也将得到改善。你将成为一个更受欢迎、受人尊重、倍受喜爱的人。掌握了这些原则，你就会享受到健全的身心带来的愉悦的新感觉。你的健康可能达到你从未有过的状态，并且你将体验一种崭新而强烈的舒畅感。你将成为一个越发有用的人，你的影响也日益扩大。

我怎能如此肯定运用这些原则会产生这样的结果呢？答案很简单：很多年来，在纽约市大理石学院教堂我们一直教授以心灵策略为核心的创造性生存系列课程，详细地记录它在数百人的生活中产生的影响。我的话并非凭空杜撰夸夸其谈，因为这些原则经过如此长的时间，效果是如此好，以致被确立为收入档案可供查考的事实。这套原则是成功生活的方法，完善而奇妙。

在我的作品中，包括几本书，在近一百种日报的周报连载专栏里，在长达 17 年的全国性电台节目中，在我们的杂志《路标》中，以及在数十个城市的演讲中，我都传授同样的原则。它们是科学的，却又很简单，帮助人们获得成就、健康和快乐。数百人读了、听了、运用了，而结果是相同的：新的生命、新的力量、效率提高、快乐更多。

由于已经有那么多人要求把这些原则整理成书以便更好地研读并运用，我现在就把这本新书呈现给大家，取名为《积极思考就是力量》。

目 录

为 35 周年特别版本序	3
作者序：这本书能为你做什么	8
第一章 相信自己	1
第二章 平静的心灵使你产生力量	23
第三章 如何保有持续的能量	45
第四章 祷告的力量	63
第五章 如何创造快乐	87
第六章 止息愤怒和烦躁	109
第七章 期待最佳结果并如愿以偿	129
第八章 我不相信我会失败	155
第九章 如何改变忧虑的习惯	177
第十章 解决个人问题的力量	195
第十一章 如何使用信仰疗法	213
第十二章 活力不再时的健康准则	235
第十三章 新思想可以改造你	253
第十四章 放轻松，不费力	275

第十五章	如何人见人爱	293
第十六章	治疗心痛的处方	313
第十七章	如何利用信仰的力量	333
结语		353

相信自己

相信你自己!要对你的能力有信心!如果你对自己的能力没有谦卑却无信心,你就不会是成功的或者快乐的人,然而健全的自信却是成功的保障。自卑感或自感缺乏能力会妨碍你达到你的期望,而自信却将你引向实现自我并获得成就。由于这种心理态度如此重要,本书就是要帮助你相信自我并释放你内在的能力。

如果你意识到有多少人因被一种通常称为自卑情结的病所缠累而凄惨难当,你一定会惊吓不已。然而你却不必受同样的罪,只要采取适当的办法,就可解决问题。你可以培养起对自己的信心,有创意的信心,是完全合情合理的信心。

有一次,我在市政大厅的商界会议上讲话后,站在讲台上跟人打招呼,这时一位男子走上前来,带着一种极其古怪的神态问我:“我可以跟您谈一件对我而言至关重要的事吗?”我请他留下来,等其他人都