



Optimismus ist Pflicht!
Wie wir mit der richtigen
Lebenseinstellung mehr erreichen

乐观的人 最坚强

Nikolaus B. Enkelmann

[德] 尼古拉斯·B·恩格尔曼—著
王景楠—译

“德国的卡耐基”

德意志联邦十字勋章获得者
尼古拉斯·B·恩格尔曼

——与疲惫的生活正面交锋——

损耗你精力的并非工作、疾病和忙碌，而是过度焦虑和担忧



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.



Optimismus ist Pflicht!
Wie wir mit der richtigen
Lebenseinstellung mehr erreichen

乐观的人 最坚强



Nikolaus B. Enkelmann
[德] 尼古拉斯·B·恩格尔曼—著
王景楠—译

图书在版编目 (CIP) 数据

乐观的人最坚强 / (德) 恩格尔曼著 ; 王景楠译 . — 北京 :
北京联合出版公司 , 2014. 11

ISBN 978-7-5502-3335-5

I . ①乐… II . ①恩… ②王… III . ①成功心理—通
俗读物 IV . ① B848. 4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 162246 号

北京市版权局著作权合同登记号 : 图字 01-2014-4288 号

Published in its Original Edition with the title
Optimismus ist Pflicht! : Wie wir mit der richtigen Lebenseinstellung
mehr erreichen

By GABAL Verlag

Copyright © GABAL Verlag

This edition arranged by Himmer Winco

© for the Chinese edition: Shanghai Xiron Media Co.Ltd

本书中文简体字版由北京  文化传媒有限公司独家授权, 全书
文、图局部或全部, 未经该公司同意不得转载或翻印。

乐观的人最坚强

作 者 : (德) 尼古拉斯 · B · 恩格尔曼

译 者 : 王景楠

责任编辑 : 安 庆

封面设计 : 颜森设计

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

三河市祥达印刷包装有限公司印刷 新华书店经销

字数135千字 710毫米×1000毫米 1/16 印张14.5

2014年11月第1版 2014年11月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-3335-5

定价 : 35. 00元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

如发现图书质量问题, 可联系调换。质量投诉电话: 010-82069336

前言

亲爱的读者：

能够在生活中取得成功的人必定抱有乐观的生活态度。因为悲观主义者每天都在给自己设置前进的障碍；乐观主义者更容易取得成功并且保持这一成功，而且只有乐观主义者才能享受到成功带来的喜悦与幸福。通过本书，我们可以向你展示乐观主义者之所以能成功的原因，并且告诉你怎样才能成为那样的人。

人们总是说“知识就是力量”，然而这句话究竟对不对呢？难道说只要拥有了知识我们的世界和我们的日常生活就能得以改变吗？在你生病的时候，仅仅阅读药品说明书是无济于事的，你还必须吞下药丸才能获得期待中的药效。

本书是你通往成功之路最有价值的行动指南，但还需要你积极配合才行！我们将向你阐述激活自身知识和能力的方法，并且告诉你如何保持乐观的心态并最终获得成功。书中的许多训练方案都把激发读者的潜意识并将其扩展到意识层面作为目标，高强



度的训练方案能够自发地改变你的行为方式，并使你成功的概率最大化。

我们特别强调了书中的一些重点环节，你应该把那些对自己来说重要的陈述都当作至理名言加以利用。在每一章的末尾我们都总结出了三个要点，即“三颗钻石”。这些思想与认识应该牢牢地镌刻在你的记忆之中。

请你务必积极地参与其中，把那些对你而言极具意义的地方标记出来。你可以通过自己做标记，将这些内容更好地保留在记忆之中，并使其发挥出作用。请你把想要利用和实现的部分立即记录下来。本书不仅是你生活中的陪伴者，还能充当你个人发展的试金石。通过应用本书提供的有效方法，你可以在接下来的时间里学习到“乐观主义者的成功法则”，这些法则将成为你日常生活中最得力的助手。

对幸福与成功的认识和对人性的洞察一样古老，现如今它已经被最新的心理学研究所证实。我们为你准备的正是关于这一方面的知识，你可以在日常生活中立即应用到它们，成功也因此不需你苦苦等待就能到来。

从康拉德·阿登纳身上，我学会了为了达到目的就必须尽量使事物变得简单的道理。许多人都倾向于把本来简单的事情复杂化，这样一来，事情变得越发复杂了，人们也因而几乎丧失了把

握它们的勇气。如果观察一下大自然，我们就能发现，即便是一个简单的开始也能变得伟大。我并不清楚世上是否存在着奇迹，然而对我个人来说，最大的奇迹莫过于看到一粒小小的橡果种子成长为一棵参天橡树。请你学着把事情简单化，这样就可以把注意力集中到核心部位，持续地成长与发展，进而登上顶峰并发挥最大的力量取得成功。这一切终将到来，作为一名乐观主义者，请你一定要相信大自然的法则。

我们在书中通过使用以下标志，以便达到突出和强调的效果：

训练：各种主题的高强度训练激发你的潜意识并支持你保持乐观态度。

重点陈述：用阴阳标签标记重要的句子，请你牢牢记住这些句子并将其作为至理名言加以利用。

三颗钻石：对章节中重要内容的回顾。

导 论

- 恩格尔曼的乐观哲学……3
- 把困难当成一种机遇……8
- 成功就是有很多钱吗？……14
- 测试：你是一位乐观主义者吗……23
- 乐观的人看起来是什么样子的……28
- 亘古未变的人生智慧……38
- 一个愿望要怎样才能照进现实？……41

第一章 一个愿望的惊人力量

- 思想造就我们的现实……47
- 你的愿望够清晰吗……56
- 你是否坚信一切都会变好？……64
- 你应该拥有一幅乐观的自画像……68
- 专注促使愿望成真……75
- 测试：你身上潜藏着哪些能力……83



第二章 珍惜时间，管理时间

- 以一份好心情开始每一天……89
- 潜意识蕴含着巨大能量……100
- 大声说出：我能做到我想要做的事……111
- 你能成为你想成为的那类人……122
- 每一小时都很重要……127
- 测试：你身上的压力有多大……140

第三章 积极进取：点燃激情的火焰

- 关键时刻你有多少勇气……147
- 点燃内心的激情……157
- 坚持打破心中的壁垒……164
- 跌倒并不是一件耻辱的事……172
- 测试：你有多勇敢……180

第四章 你做好全力以赴的准备了吗？

在实现梦想的道路上，跟潜意识好好谈谈……187

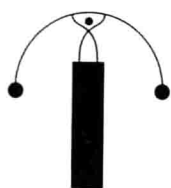
内心平和，然后，微笑……194

今天种下苹果树，不会明天就结果实……201

有很多东西要学习，但首先是学会学习……207

重新测试：你是一位乐观主义者吗……213

跋……217



导 论

“与悲观主义者一样，乐观主义者也只进行片面性思考，他们不过是去体验那更加快乐的一面。”

——查理·李维尔

恩格尔曼的乐观哲学

你是否相信，……

自己在精神上具有能量储备？

失败会减少自己的寿命？

自己能让伴侣拥有幸福感和成功感？

自己能够磨炼并增强自身的意志力？

自己身上的问题能够影响到周围的人？

人们能够学会积极地影响他人？

自己能积极地规划未来？

人们能学会领导艺术？

自己的孩子需要正面的榜样？

人们能够学会如何变得更加成功？



如果你对以上大部分问题都能给予肯定的回答，那么尼古拉斯·B·恩格尔曼就是对你来说再合适不过的指导者了。要是你都以“不”来作答的话，现在就是你熟悉恩格尔曼成功学方法的最佳时机。

尼古拉斯·B·恩格尔曼是德国最为成功的个人发展学培训师。他已经出版了60本著作，制作了40多部辅导性的讲座磁带，并因此而声名远播。恩格尔曼还参与了许多由RTL和ZDF策划的广播电视节目，其理论的出发点可以被陈述为：成功使自身得以实现。也就是说，只要激发出自身积极的能量，生活的道路与目的地就总是能被确定并得以实现。

恩格尔曼的哲学思想可以归纳如下：

生活中的成功是我们思考的结果。

最先接受其精神培训法的是德国高山滑雪女子国家队以及奥地利跳台滑雪奥运代表队，最终都获得了金牌并取得了极大的成功。恩格尔曼不但负责培训许多知名企业的员工、顶级经理人、医生、运动员等不同职业的工作人员，还对家庭主妇、大学生和中学生进行训练。其课程的核心目标就是培养内心平和且富有自我意识的个

人，帮助他们成功地规划自己的未来，并因而得以回馈社会。

所有人在生活中都需要成功。成功只不过是生活的另一个代名词。

这位激励者和培训师正是用以上这句话帮助那些参加培训活动的学员。恩格尔曼懂得如何吸引听众，他首先能够最大程度地激发他们的潜能。越来越多的人接受了他的指导：每一个人都能在明天成为某一类人，即便他今天尚且不是。通往生活与职业的成功之路对所有人都是开放的。每一个个体都能鼓起勇气为自身做好定位，优化外在行为并因而拥有一份充实满足的生活。这一切的前提条件都在于人们自身，人们所需要做的仅仅是将其激发出来。

恩格尔曼以一种令人印象深刻的方式处理人性的根本问题，那就是与生活的意义以及获得成功的条件相关的问题。增强听众达成愿望的能力是其理论的起始点，因为一个人越是热爱自己的愿望和目标，他就能更快地达成它们。一个既缺乏目标又不规划未来的人终将一事无成。而反过来，一个充分了解自身的人却能迅速发觉自己完全拥有将最大目标变为现实的能力。

恩格尔曼的主要任务是唤醒众人。他了解学员焦虑的心情和热切的愿望，也因而赢得了他们的信任。他还能运用杰出的修辞手法



将大众引入其理论的“魔力”之中。培训课上那一双双明亮的眼睛以及从前学员所取得的巨大成功都能使这一切得到证明。

正因为如此，恩格尔曼的讲座、培训课程以及著作毫无疑问不是为以下人群准备的：

- 准备荒废自己的理念与思想的人
- 喜欢发牢骚而且没有敌人就活不下去的人
- 认为自己无用而且决定一直保持现状的人
- 贫穷且希望一直保持现状的人
- 只要什么都不做就感到最幸福的人
- 习惯于当倒霉蛋而不想得到幸福的人
- 完全没有节制且满足于无创造力的生活的人
- 只想当生活之看客的人
- 喜欢对问题诉苦而乞求他人同情的人
- 整天忧心忡忡、焦虑发抖的人
- 想要勤奋努力工作，却不奢望取得成功的人

以上人群也许应该考虑与恩格尔曼保持一定的距离，因为恩格尔曼的观念和方法是引导人们热爱生活，以愉悦的心情和高度的责任感为自己做出规划，并最终成为更加幸福的人。

恩格尔曼释放出自己的激情并将其继续传递给听众。当人们在若干天后离开培训班的时候，所有人都将变得更具有自我意识，并且更为乐观。因为他们知道，在内心平和且目标明确的情况下，他们必将踏上一条崭新的成功之路。

恩格尔曼给予人们信心与信仰，他帮助人们鼓起勇气去追求一切愿望和超越常规的梦想，并将其变为现实。

把困难当成一种机遇

人类的记忆力为何会如此糟糕？

危机，即政治的、经济的和个人的危机，它一直都存在着。当一种自然的革新归于沉寂的时候，危机就会出现。因为所谓革新，也即进一步的发展，是一种自然的原理。一切具有生命力的生物都在成长，然而这一成长进程却屡屡遭到阻碍。

“一切都很好，我们为什么非要改变不可？”“我们不是已经赢得选举了嘛！”诸如此类的借口到处都能听到，也许命运真该动用危机好好警醒我们一下，而正是这种警醒能够开启一次全新的创造性进程。

赫拉克利特曾经说过：“一切都在流动，一切都在变化，唯有变化本身不变。”

世界在过去十年间的变化比之前一百年的变化都要大。一切都