

# 积极思考 的艺术

积极人生的十种力量



[美] 理查·狄维士◎著  
( Rich DeVos )  
魏平◎译



TEN POWERFUL PHRASES  
FOR POSITIVE PEOPLE



# 积极思考 的艺术



TEN POWERFUL PHRASES  
FOR POSITIVE PEOPLE

[美] 理查·狄维士 (Rich DeVos) ©著 魏平◎译

图书在版编目 ( CIP ) 数据

积极思考的艺术 / (美) 理查·狄维士著; 魏平译. --  
北京: 中信出版社, 2018.5  
书名原文: TEN POWERFUL PHRASES FOR POSITIVE  
PEOPLE  
ISBN 978-7-5086-8851-0

I. ①积… II. ①理…②魏… III. ①成功心理-通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 ( 2018 ) 第 069729 号

Ten Powerful Phrases for Positive People by Richard M. DeVos  
Copyright © 2008 by Richard M. DeVos  
Simplified Chinese translation rights © 2018 by CITIC Press Corporation.  
All rights reserved.  
本书仅限中国大陆地区发行销售

积极思考的艺术

著 者: [美] 理查·狄维士  
译 者: 魏 平  
出版发行: 中信出版集团股份有限公司  
( 北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029 )  
承 印 者: 北京诚信伟业印刷有限公司

开 本: 880mm × 1230mm 1/32  
版 次: 2018 年 5 月第 1 版  
京权图字: 01-2008-5241  
书 号: ISBN 978-7-5086-8851-0  
定 价: 38.00 元

印 张: 5 字 数: 77 千字  
印 次: 2018 年 5 月第 1 次印刷  
广告经营许可证: 京朝工商广字第 8087 号

版权所有·侵权必究  
如有印刷、装订问题, 本公司负责调换。  
服务热线: 400-600-8099  
投稿邮箱: author@citicpub.com

谨以此书献给比利·兹奥理

## 推荐序

工作了大半辈子，我见过许多才华横溢、能干精明的同事，他们既有大本领，也有大脾气。在一个又一个的成功事迹背后，他们也得罪了一批又一批的同事、战友，最终他们的路越走越窄，他们心生怨恨，有志难酬。

英文里有一句话，意思是你做事情的最终结果与在此过程中所获得的人际关系一样重要。你如果把事情做完了，结果不错，而且在过程中也与同事建立了更深厚的友谊，那么下一件事情你可以更容易做成，能获得更好的结果。反之，你尽管这件事做成了，但在过程中你得罪了身边的人，人际关系变得糟糕了，那么下一件事情要做成，你就要花更大的力气。这样下去你的路就会越走越窄了。

我也见过许多领导者，自身的专业能力不十分出众，却能召集一群贤能志士，无怨无悔地甘心为他干活儿，与这样的人相处共事，如沐春风。造成这种差别的原因就在这本书中。

狄维士的这本书，不是教你如何有做事的大本领，而是教你如何让人在与你共事时如沐春风。

在我与安利公司、与狄维士相交数十年期间，我深刻地理解与感

## 积极思考的艺术

受到，这位老人在书中所说的不是大道理，他说的正是他一辈子所做的。在全球范围内，安利公司也把他的信念当作企业的价值观进行推广。

社会上有些人曾批评安利人，说我们是“无可救药的乐观主义者”，这种乐观甚至到了无视现实的地步。对此我坦然接受。我们相信积极正面的想法、鼓舞人心的言辞与行动，它们永远比尖酸刻薄的批评，比冷冰冰的“忠告”，能激励更多的生命，成就更多人的事业。“信心比黄金更重要”，不是吗？

有一句话：“成功，就是简单的事情重复做。”它不能概括成功所涉及的全部原因，但在很多情况下，它是正确的。如果将人的一生进行拆分，我们会得到成千上万个片段：行为的片段、语言的片段、思维的片段、情感的片段。正是这些看似琐碎，或者在当时看似无意义的细节，不断地决定着你和周遭人群、环境所发生的关系，左右着你下一秒钟的人生方向！这种静悄悄的演进方式，中国人可能将它称为“因果”，西方人则称为“蝴蝶效应”。

十种自我驱动的力量，在你人生的每一个片段中都会发挥作用，积累数十年，它们会带给你不一样的人生。

刘明雄

安利大中华市场及公共事务副总裁

## 序

2006年80岁生日的时候，我曾经把时光飞逝形容为“80年如10秒钟”。80年听起来很长，但是你到了我这个岁数就不会这么认为了。不过，重要的不是时光流逝得多么迅速，而是我们是否能够明智地利用上帝赐给我们的时间。

经历了80年的风风雨雨之后，我已经能冷静地思考并且感谢上帝对我的庇佑了，我想这绝不是“幸运”两个字可以概括的。我回顾上天赐予我的几项重要礼物，惊讶地发现它们之间存在着密切的联系。

我成长于一个物质生活贫乏但充满爱意的家庭，家人互相鼓励的氛围让我明白，最宝贵的事物莫过于对彼此的爱和对上帝的虔诚信仰。基督教家庭、基督教教堂和基督教学校都让我受益匪浅。我和妻子海伦结婚至今已有50多年，养育了4个儿女，并且有幸和他们、他们的伴侣以及16个孙子、孙女共享天伦之乐。我一直生活在这个充满爱意的大家庭中，并且努力抓住每个机会告诉我的妻子、儿女和孙辈，他们对我多么重要。

保持积极的态度并且鼓励他人是我生活中另外一个重要课题。我的亲密朋友比利·兹奥理身体力行，向我证明了用简单的话语保持积极的态度并且帮助他人保持积极态度的价值。其实我也非常清楚这些话

## 积极思考的艺术

的威力，但是他的表达方式更加清晰明了，因此我决定直接采用他的表达。

本书的宗旨就是帮助大家牢牢记住并且频繁使用这些话语，从而让大家成为懂得如何激励他人的人。

美国佛罗里达州劳德代尔堡市珊瑚脊长老会已故的詹姆斯·肯尼迪博士过去经常对我说：“你是我认识的最积极的人。”我对此评价十分感激，因为这正是我孜孜以求的目标。他非常清楚我很欣赏他的工作，并且鼓励他继续自己的事业。事实上做到这一点并不是那么困难。只要下定决心，我们所有人都可以成为充满积极力量的人。从第一次演讲开始，我就下决心讲述我们这个世界上美好的事物，而不是挑它们的毛病。我要使更多人的生活更加多姿多彩。

因此我借用了比利的一些表达，又加上了我的一些创意，我希望大家也能够学会互相鼓励。我真正的目的是希望它们可以帮助你成为一个积极的人，并且使你能够帮助他人改善他们的生活观。如果我们都能够做到这一点，那么我相信我们一定可以大大改善我们的家庭、社区，乃至整个世界。

感谢大家选择了本书，你们让我大受鼓舞。练习这些话语吧，和生命中最重要的人一起学习。其中的一些话语可能一开始难以启齿，但是不断地练习它们，可以让你受益匪浅。我相信我们都有能力使我们的社会和世界变得更加积极。真诚地祝福大家！

理查·狄维士



# 前言

## 积极思考的艺术

2007年，我有幸获得了诺曼·文森特·皮尔积极思考奖。20世纪40年代，在我和好友杰·温安洛共同创建纽崔莱营养食品公司的初期，我就曾读过诺曼·文森特·皮尔的《积极思考的力量》（*The Power of Positive Thinking*）一书，我们还曾多次邀请皮尔博士在纽崔莱的销售会议上发表演讲，因此我们对彼此相当熟悉。

皮尔在读大学的时候还相当羞涩，当时一位大学教授鼓励他相信自己，最终他提出了“积极思考”的概念。他曾经说过，自己的幸福正是他关心不幸人群的主要原因。他苦恼地发现，不幸的人并没有运用自己全部的创造力来摆脱不幸，整个社会也因此深受其害。因此他决定改变这一状况，他通过演讲和写作与大家分享自己的想法。

一年一度的诺曼·文森特·皮尔积极思考奖是为表彰那些“怀有崇高信仰，深切关心人民，致力于改善世界，并且身体力行，体现了积极思考的力量”的人。我不知道自己是否已经达到了这种高度，但这些话

## 积极思考的艺术

的确非常契合我写作本书的目的。

自从记事起，我就是是一个非常积极的人。尽管童年时我经历了美国经济大萧条，但孩提时代的我仍然十分快乐。我一生都在努力地激励他人发挥自己的才能，实现自己的潜力。身为安利公司的创始人之一，我已经鼓励了世界各地成千上万名有志于实现自己事业梦想的安利人。我还是奥兰多魔术队的啦啦队队长，并且担任我的家乡密歇根州大急流城的社区管理者，帮助大急流城不断发展前进。

我深切地意识到，积极思考是培养领导力和取得事业发展的关键。不管作为公司领导者还是家长，你都会发现积极思考具有传染性，并且是变革的有力催化剂。

虽然在大萧条中失去了工作，我的父亲仍然十分积极，并且不断地给予我鼓励。我就是在这样的氛围中成长的。我和杰·温安洛的目标十分简单，就是创建一个自己的公司，不管遇到什么挫折都矢志不渝。有一次我们租了一个可容纳 200 人的礼堂，打算为健康产品招聘销售商，结果只来了两个人！但是我们仍然保持着积极的心态，最终公司的发展远远超出了我们的想象。人们经常夸赞我们的成绩，然而我们没有时间来回顾自己的成就，因为我们一直忙于下一步的计划。

尽管有时候人们的确需要发泄，但是人们更容易被积极人士吸引和引导。迄今为止，听过我演讲的人至少可以坐满一个足球场了，但在最初的时候，我的听众只有 40 名会计。在安利公司创建初期，一位下属邀请我发表演讲。在构思演讲内容的时候，我提笔草草写下了公司发

展初期所有积极的方面。

然而，我所见过的其他许多演讲者都在挑这个世界的毛病，他们似乎想通过这种方式来证明自己的聪明才智。这就是他们进入名利场的敲门砖，他们总能使自己成为某方面的“批评专家”。而我告诉那些会计，我并不打算做一个批评家，我要向他们讲的是在美国发生的积极的事情。

在那次演讲之后，我还把这些积极的信息传达给了许多其他群体。随着我演讲次数的增多，人们的反应也越来越强烈。我发现，听众都喜欢我提醒他们如何在自己和他人的生活中寻找积极因素，他们也很喜欢我提醒他们这样做。

于是，我的演讲在全美巡讲了上千次，而且还被录成了磁带。我也因此获得了自由基金会所颁发的亚历山大·汉密尔顿经济教育奖。我发现，关于积极的话题，我讲得越多，人们就越愿意听。

也许正是因为这个世界上传递消极信息的人太多了，所以人们对积极信息是这般如饥似渴。随便找份报纸看看上面的读者来信吧，挑毛病是人的本能，这也许是因为我们所接受的教育要求我们具有挑剔的眼光吧。我们知道，如果一件事情美妙得不像真的，那它可能的确不是真的。

我希望本书能够鼓励人们在生活中寻找积极的事物。这需要一些精力和训练，但是只要付出了努力，任何人都能够取得丰硕的成果。积极的态度是一种选择，就像是为了避免麻烦而走到马路对面或者是在感

## 积极思考的艺术

觉自己走错方向的时候掉头一样。

一旦我们做出了这一选择，积极就会成为一种习惯。比如，当我们遇到某人的时候，我们就会在倾听的过程中注意他所做的事情中的积极方面，并且相信他迟早也会发现。你如果愿意，就总能听到一些好事情，因为所有人都会乐意说些大话。因此我们如果对他人的事情表现出兴趣，就会发现其中的积极因素，然后我们就可以对他说：“你可以做到！”“谢谢你！”“我真为你骄傲！”这些话语会自然而然地从你口中说出。

积极的心态既可以改变你的思维方式，也可以使你学会提升别人的精神状态。开始寻找积极的事物之后，你就会觉得一切事物都变得美好起来，包括你自己和你正在做的事情。而所有自信都来源于在各种事情中寻找积极因素的习惯。这样一来，你能发现自己的积极方面，人们也会意识到你的优点并且表扬你。你也会感觉到幸福和满足。

中学毕业的时候，我的一位教《圣经》的老师给我写了一句让我终生难忘的评语，其实就是一句鼓励的话：“送给一位在基督教领域有领导潜力的英俊青年。”他的话虽然很简单，但是对于年轻的我来说这是莫大的鼓励，因为当时的我并不是一个好学生，人们甚至说我不是上大学的料，然而我敬佩的老师却认为我有领导才能！哇！在此之前我从来没有这样看待过自己。

你看，一句简单的话语可以改变一个人的一生。因此，很多问题的实质在于，你所传达的是什么样的话语，以及你所听到的是什么样的

话语。你要为人们营造一个消极的环境，还是一个鼓励的氛围呢？你会打击他们，还是提升他们的精神状态呢？于我而言，我决心要做一个丰富他人生活的人，一个努力提升他人精神状态的人。这很简单，就像说出下面几句话一样简单：“我为你骄傲。”“我需要你。”“我相信你。”“我爱你。”对于一些人来说，这些话可能会改变他们的一生。因此，你的习惯用语中不能没有它们。

本书中的原则适用于所有人，对有志于走向领导岗位的人尤其有益。向积极人生迈出第一步是伟大领导者的必备条件之一。不管你是公司领导者、教师、教练，还是父母、祖父母，这些强大的话语都会对你有帮助。

想想那些因为积极的态度而成绩斐然的领导者吧。我们能记住的美国总统都是那些面对艰难处境仍旧乐观积极的人。比如，在第二次世界大战的艰难时期，富兰克林·罗斯福的“炉边谈话”就从来没有出现过消极的故事。约翰·肯尼迪知道自己必须为美国开创积极的事业，因此他大声疾呼：“让我们登上月球！”他为美国设立了“前进、超越、进取”的梦想。美国人接受了这一目标，并于1969年实现了它。在罗纳德·里根任美国总统期间，美国面临的问题也非常棘手，但他讲的都是非常有趣的故事。

领导者尤其需要培养这些素养，学习说出这些话语，从而实践积极的艺术。领导力正是我们最欠缺的能力之一。我们需要那些无论形势多么艰难，都能够站出来完成任务的人，他们为我们树立了积极的榜样。

## 积极思考的艺术

我还从亲身经历中体会到，人们可以共同努力，以便在社区中营造积极的氛围。最近几年，我的家乡大急流域中的积极人士已经帮助它取得了惊人的进步。几年前，在庆祝大急流域会议中心落成的晚宴上，我曾经发表过一次演讲。我提醒大家，我们正身处“宜人”的气候中。在场的人可能都大吃一惊，因为当天晚上正下着大雪，寒风刺骨。但是我指的并不是真正的天气，而是心态积极的人共同改善社区状况的良好氛围。我们共同努力建造了这个令人惊叹的会议中心：社区领导者宣传这个想法，政府和捐助人提供资金，商人用他们的经验和智慧实现了这个想法，还有一些被忽略的人——为2500名客人高效、及时地送上热腾腾饭菜的服务员。

如果我们把眼光放到社区之外，态度积极的美国公民同样会对整个美国，甚至对世界产生相同的影响。如果所有人都停止抱怨和挑剔，开始采取乐观的态度，寻找美好的事物，并且学会彼此赞美，那么我们的社会肯定会发生巨变，我们所有人的精神状态都会得到提升。我们会更加努力地工作，更加严密地思考，提出更多想法，拥有更多梦想，为社会做出更大贡献，对自我和整个世界怀有更美好的期待。当我们无法发现彼此或者其他事物的优点时，我们的国家和社会都会深受其害。美国的国会和总统应该有好的想法，做正确的事情，但是目前美国两党的政治家似乎难以对对方说出鼓励的话语。如果我们互相攻击，而不是进行正常的辩论或者提出建设性的批评，那么这样的文化是无法容纳这些积极话语的。

我非常喜欢《新约全书·腓立比书》中的句子：“凡是真实的、可敬的、公义的、清洁的、可爱的、有美名的，若有什么德行，若有什么称赞，这些事你们都要思念。”想象一下，如果所有人都能用心记住这句话，我们的世界将会变得多么美好！这就是我写作本书的原因，也是我认为积极信息为何在当今社会如此重要的原因。

在我看来，鼓励人们培养积极态度的一个简单方法就是使用这些积极人士常用的话语。这些话语并不深奥，也不惊天动地，但这正是它们的美妙之处。这些普通得毫不起眼的话语蕴含着巨大的力量，一旦被释放出来，它们可以大大改善我们的人生。但是，本书的内容不局限于这些话语。积极的人生态度可以改变我们自身、改变我们的社区，甚至改变我们整个国家和世界。我真诚地相信我们的国家现在需要一次复兴。我们需要改变自己对积极思考和积极行动的态度，因为它们可以让我们为了共同的利益而一起奋斗。

就像那些鼓舞人心的美国总统和所有伟大的领导者一样，你也可以力挽狂澜，可以鼓励人们打起精神、勇往直前。我坚信本书的内容对于今天的社会来说至关重要。任何一个社会都需要有能够鼓励、激发他人，为他人喝彩的人。他们是这个世界运转的动力，你也可以成为他们中的一员！

# 目录

Contents

推荐序 .....	III
序 .....	V
前言 积极思考的艺术 .....	VII
第1章 “我错了” .....	001
第2章 “我很抱歉” .....	015
第3章 “你可以做到” .....	025
第4章 “我相信你” .....	041
第5章 “我为你骄傲” .....	057
第6章 “谢谢” .....	071
第7章 “我需要你” .....	083
第8章 “我信任你” .....	097
第9章 “我尊敬你” .....	109
第10章 “我爱你” .....	127
致谢 .....	141





## 第1章 “我错了”

承认自己的错误会威胁到你的权威、信誉和形象,但是生活中大多数有价值的东西都是需要冒险才能得到的。