



美国积极思想简史

论那些重塑美国国民特质的思维模式

One Simple Idea

How Positive Thinking Reshaped Modern Life

/// [美] 米厚如 (Mitch Horowitz) ◎著 薛静静◎译



中国人民大学出版社



美国积极思想简史

论那些重塑美国国民特质的思维模式

One Simple Idea

How Positive Thinking Reshaped Modern Life

/// [美] 米厚如 (Mitch Horowitz) ◎ 著 薛静静 ◎ 译

中国人民大学出版社

• 北京 •

图书在版编目 (CIP) 数据

美国积极思想简史：论那些重塑美国国民特质的思维模式 / (美) 米厚如 (Mitch Horowitz) 著；薛静静译. -- 北京：中国人民大学出版社，2018.2

书名原文：One Simple Idea: How Positive Thinking Reshaped Modern Life

ISBN 978-7-300-24865-3

I . ①美… II . ①米… ②薛… III . ①文化思潮—研究—美国 IV . ① G171.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 200418 号

美国积极思想简史：论那些重塑美国国民特质的思维模式

[美] 米厚如 著

薛静静 译

Meiguo Jiji Sixiang Jianshi: Lun Naxie Chongsu Meiguo Guomin Tezhi de Siwei Moshi

出版发行 中国人民大学出版社

社 址 北京中关村大街 31 号

邮政编码 100080

电 话 010-62511242 (总编室)

010-62511770 (质管部)

010-82501766 (邮购部)

010-62514148 (门市部)

010-62515195 (发行公司)

010-62515275 (盗版举报)

网 址 <http://www.crup.com.cn>

<http://www.ttrnet.com> (人大教研网)

经 销 新华书店

印 刷 北京德富泰印务有限公司

规 格 170mm×230mm 16 开本

版 次 2018 年 2 月第 1 版

印 张 20.5 插页 1

印 次 2018 年 2 月第 1 次印刷

字 数 337 000

定 价 85.00 元

版权所有

侵权必究

印装差错

负责调换

推荐序 1

不论是作为一名心理学家、一名心理医生，还是一位活了 80 年的老者，我都有比较充分的理由推荐这本书。因为本书作者以历史学家的身份，从一种思想的高度和深度仔细地介绍、探究和追溯了“新思想、积极思想”思潮的流行和发展，其终极目的在于寻找和回答人生的意义和生命的价值。

人的一生是一个自我追寻的过程，谁都回避不了回答“我是谁”“为什么生下来”“我有什么用”这类问题。人们对这类问题有了自我认可的答案之后，便会忠实地去自我实现。

“新思想、积极思想”是人类共同的精神财富，它是人们在新的时代对人类自身的许多这类终极问题进行探索和思谋的结果。作为一种人生哲学，它具有普世价值。

朝问道，夕死可。人总应活个明白、活出高度以及活出品位。新时代，我们应把生活提高一个档次。物质时代快过去了，新时代则是一个精神的、哲学化的时代，它让我们生活能够跟上时代的洪流！

读读这本书吧！米厚如先生的这部巨著绝不会让你失望，你读后定会惊喜连连，收获不断。

我还想说，在中华崛起、巨龙腾飞之时，我们需要如此好的书。《美国积极思想简史》一书中介绍的思想与我们传统文化的整体性、内敛性不谋而合，读起来应有亲切之感。

张吉连

北京师范大学心理学院退休教授

推荐序 2

谈及人生和积极的生活态度，这似乎是一个古老又很有教育性的话题。我们读史、见识过许多成功的和扬名立万的大师先贤，而伴随这些名人的往往是许多津津乐道的故事和传说，我们听到更多的是他们如何励志、如何奋斗、如何掌握了种种机遇。很多时候，我们常常会忽略一个基本的问题：他们的一生是否活得快乐？或者，他们如何使自己的生活会快乐且丰富多彩？

中国的文明史历经上下五千年，而心理学术真正意义上的起源发展应该在春秋战国时代，当时的诸子百家开始探索自然变化、伦理亲情养成、行为举止约束、社会道德规范、审美情趣发展和自我价值体现等。朴素的中国古代哲学思想、儒家学说、道家教义和佛学理论相结合，形成了中国的人格思想观。中国人普遍恪守礼仪、恪守欲望、处事中庸，个人的欲望服从群体的礼法制度，家庭、社会和国家的伦理次序压抑着个体天性的发展。从某种意义上来说，中国人缺乏对人性心理的深度探究。当虚浮的礼仪压不住人性的欲望，社会就会迅速失序，频频发生动乱。

西方现代的心理和治疗学的发展已有上百年的历史，西格蒙德·弗洛伊德开创了精神分析学，研究分析了本我、自我和超我三者之间的关系。弗洛伊德认为欲望决定命运，本我充满了无意识的原始冲动，自我不得不压抑性的冲动而达到超我的理性升华，即行为举止符合社会道德法律的要求。弗洛伊德探究人生中的“焦虑”，即心理上潜在的不满足感，其本质是人对事物（或对象）的认识和看法上的偏差。

人们想要解决人生的焦虑感或不满足感，就要调整自己对外界的看法和对自我的想法，尝试从不同的角度积极改变对环境和事物的认识。“适应不良的行为与情绪都源于适应不良的认知。”所以，人的情绪并不是来自事情本身，而是来自人对自己所遭遇的事情的理解、解释、观感和评价的出入。

积极正确的思想能够改变人生，它建立在良好的认识和换位思维的基础之上。人们在不需要改变现行生活方式的前提下要求理性的自我约束，反对过分追求个人私利。这种思想反对以自我为中心的世界观，而是希望在对所有生物平等和相互依存的理解基础之上尊重每个个体的生命，珍惜他人的思想，把珍惜的对象从我们自己转移到一切众生，抛弃自我、珍爱别人，用崇高的态度逐渐取代我们平凡的自爱的态度，体验真正的平安和幸福。积极正确的思想代表了一种成熟的利他主义、一种主动的自我道德升华和一种超脱的天人合一的境界。

杨军

医学博士

美国南加州大学医学院精神科博士、神经药理学博士

美国著名精神科医师及心理专家

推荐序 3

积极思想，在一地鸡毛里，看见上天美好的祝福！

2017年12月，在一个寒风凛冽的早晨，我登上了美国联航从芝加哥飞往香港的班机，再转机飞往温暖如春的高雄：我在亚洲的家，一个能够躲避芝加哥的风雪寒冬，让我内心充满温暖期盼的家。

离开美国的前一天，我收到了在亚马逊网站上购买的米厚如博士的书《美国积极思想简史：论那些重塑美国国民特质的思维模式》。我在整理行李时把它放进了随身登机包，准备在18个小时的长途飞行中翻阅这本网络评价甚佳的书，让自己进入休息和睡眠的状态。

我会有兴趣看这本书，一来，或许是因为我和作者有着相同的医学背景。作为一个和作者一样拥有医学博士背景的健康管理工作，我多年来专注于癌症患者的康复治疗，但却常常感到医学的有限与无奈。最近几年，我在美国和中国台湾地区带领癌症患者进行的精神疗愈课程中，亲眼见到和深刻体会到积极思想带来的巨大的心灵疗愈力量：它能启动身体的自然疗愈力，让绝望的癌友顺利康复，并重建人生的神奇现象。

二来，这本书切入的角度非常奇特。它不同于我们在机场书店里随处可见的心理励志书籍，只是告诉你如何利用积极思想的力量来改善你的生活。它更是一本探讨美国100多年来积极思想运动发展史的书，并从历史的脉络、世事的变迁来发掘积极思想对其民族的影响。作者以专业历史学家的身份，从史学的角度来探讨“新思想、积极思想”的发展历程，尤其是帮助读者了解美国社会“意识形态”的方方面面。我还是第一次读到这样的心理书籍，所以对其非常好奇。

美国联航的波音777飞机飞得很平稳，机上的阅读灯光很柔和，毛毯柔软温暖。

我刚读到第1章，了解了作者在纽约的童年生活，接着又读到他的岳母特蕾莎女士、这个意大利移民理发师的女儿成为哈佛医学院副院长的故事时，就沉沉地睡着了。当我醒来的时候，传来了机舱广播的声音：就要到达香港机场了。我顺手把一张餐巾纸拿来当作书签夹在书页里，心想：日后搭飞机坐高铁的时候继续奋战。

晚上11点，我终于抵达高雄小港机场。出租车行驶在高雄夜晚的街道上，亚热带温暖的空气扑面而来，我的心里更是暖洋洋的安稳：到家了！

我欣喜地打开家门，突然，一股潮腻的怪味钻进我的鼻孔。伴随这股难闻的味道，我推开卧室的门。我走向房内走入式的衣橱，顿时傻眼了：眼前的整排衣服上都长了白花花的绒毛。我那片心爱的、穿了十几年都舍不得丢掉的皮夹克已经由黑骏马变成了黑白斑点狗的模样！

Mould！霉菌！我的第一个反应：太恐怖了！霉菌是毒害我们身体健康的魔鬼！一切由霉菌引起的身体反应现象、教科书上的文本等立刻浮现在我的眼前！我夺门而出，逃到客厅，瘫坐在硬硬的木板地上。怎么办？怎么办？我的脑子里冒出了问号。我在美国气候干燥的芝加哥生活了近30年，从来没见过霉菌长什么模样。

我又困又饿，又累又渴，一切等明天再说吧。我揭开布满灰尘的罩布趴在床上，昏昏沉沉地睡着了。

次日黄昏，我在自己一阵剧烈咳嗽声中醒来，眼睛刺痛，额头发烫。职业敏感告诉我，我得了真菌感染导致的炎症。我赶紧奔去开启旅行箱，寻找我为国际旅行准备的救急退烧药。匆忙间，一本书掉了出来。因为那张餐巾纸书签的缘故，书打开的那页正好是我读了一半的讲特蕾莎女士的章节，书中的一行文本跃入我的眼帘：“上帝赐予我平静，让我接受不能改变的事物。”

是哦！真的要感谢上帝！我无奈地苦笑道：“感谢你赐予我不能改变的现实，霉菌的大肆侵袭、疼痛的喉咙、烧热的前额。”当下，我感到既无助又无力，不知道该怎么处理，也没有帮手！我又一次瘫坐在地上，开始呜咽起来……哭够了、哭累了，我还是不知道怎么办，也不想做任何事，没办法，我无聊地坐在地上，靠着沙发，继续无奈地翻着这本书。

书中接下来的一段讲到了特蕾莎把自己家里的家具（从冰箱到药箱）都粘贴了小

卡片，上面写着“我可以选择正确或快乐”的格言。是哦！一个念头从我的脑子里闪现：最近特别流行的美国积极思想心理学家阿德勒说过，任何事物都具有两面性，不是所有都好，也不是所有都坏、非黑即白。重要的是，我们应该用什么样的角度来看待它们？我纳闷：难道霉菌事件也有好的角度？

这时候，家里墙上挂着的对讲电话机响了，我缓缓地从地板上爬起来，有气无力地接起电话：“Hello！”听筒里传来管理室总干事林先生的声音：“徐小姐，好久不见了！晚班值班员说你昨夜从美国回来了，你都好吗？”

不知怎的，被林先生这么一问，我仿佛是跌倒在地上的委屈的小孩，看见远处有大人走来，“哇”地放声大哭起来：“林先生，我不好！很不好！我家里都发霉了，我生病了、发烧了，我不知道怎么办？你快上来看看吧。”

“是吗？徐小姐，你不要急，我马上来看你。”三分钟后，林先生站在我的门前，我马上迎他进来查看各个房间，尤其是衣柜里发霉的衣物。

“徐小姐，房子发霉了，因为你半年多都没有回来，又没有开窗通气。高雄的气候在夏天是雨季，下雨潮湿又不通风，房子就长霉菌了。”

“那怎么办呢？你快救救我！想想法子！”我还穿着从芝加哥上飞机时穿的那套运动服，没有梳头、没有洗脸，脸色苍白、无助地望着林先生。

我知道，这时候我的样子一定令他惊诧，因为他平日见到的是我穿着职业装、蹬着高跟鞋、长发飘飘、笑意盈盈地穿过大堂、光鲜亮丽的模样。此刻，我光鲜的外壳被重重地摔在地上碎了一地，露出了真实内在的柔软和脆弱。

“徐小姐，你别着急，我帮你想办法。我请专业的公司来处理，给你的房子做消毒。不过，房子消毒以后要关闭半天，之后再开门窗通风，让化学物质散去。”

“哦，这样我岂不是不能在房间里待着？”我仿佛在黑夜里看到了光亮和希望，但还是慌张。“那我怎么办？我去住旅馆？”我心里只有一个念头，逃离！我要洗个热水澡，我要好好地睡一觉！那个摔在地上、一地鸡毛的软弱的自己需要 put together！我的救星林先生说马上会帮我联系专业的公司。或许是因为求救得到了呼应，我的心顿时平静下来，焦虑也褪去不少，我坐在地上开启我的手机。

我在《徐博士疗愈厨房》课程的学员 Line 群组里发了一条短信，告诉大家：徐老师因为霉菌中毒要去看病，非常抱歉。星期天的“喜上眉梢下午茶”的学员们分享荷尔蒙平衡料理和健康瘦身成果的茶会改期，另行通知。

几分钟后，我的电话响了，是学员美兰打来的：“Mary，你有东西吃吗？我等一下煮小米南瓜粥拿去给你吃好吗？还有，你家里能住吗？要不要到我家来住？”

“谢谢你美兰！谢谢你的好意！我打算去楼下吃一点，然后去住旅馆。不好意思，不麻烦你了。”我习惯而客气地婉拒了，但其实心里很想去麻烦她。或许是害怕被别人看见徐博士一地鸡毛的样子吧，我已经背了太久光鲜坚硬的外壳了，不知道该如何做真实的自己。

这时，管理室打来了电话，通知我第二天下午会有消毒公司来。哎！还得再等一晚上。电话那头的美兰听见了又对我说，不如就到她家里睡一夜吧，让我明天再去住旅馆。

这时，我想起自己在台湾学习身心灵课程时的一位老师说过的一句话：“寻求帮助和帮助别人一样重要！接受别人的帮助和善意不是脆弱，而是真实的柔软，你可以再把这份爱和善意传递给下一个需要帮助的人。这就是爱的流动，也是正能量的流动。”我想，我要学会从不同的角度看问题并处理事情。于是，我接受了美兰的邀请去了她家，洗了一个畅快的热水澡，并安安稳稳地在她的客房里一觉睡到大天亮。我坐在床上，望着窗外，这个时候的我是真实而柔软的，心里非常安静。

接下来的几天，一件又一件美好而神奇的事情发生了。学员静云看到了我的短信，送来了她亲手包的素食粽子，寄到我住的大楼管理室。

吴望德教授看见我的短信，主动将我放在他家的备用钥匙送到管理室，以便清洁公司在我不在家时可以打扫。

第三天早上，旅馆前台的小姐打电话上来说：“Mary 小姐，前台有你的客人黄小姐，要让她上来吗？”来客是宝瓶同谋心灵中心的黄富姻主任，她大大咧咧、爽朗的笑声从走廊那头传来。“徐博士，我知道你这个人最客气，不会让我来看你的，我就一早来堵你了！”她手里拎着一篮新鲜水灵的苹果，眼里充满了笑。

我们坐下来聊天，说到我头疼有那么多衣服要处理。“你的衣服太多了，简直

可以开一个服饰店，又不见你穿了几件。你有没有想过断舍离？”

断舍离！有啊！我至少读了三遍山下英子的书，又暗自下了无数次决心要改变自己，要断绝对物品的执念，把对外物的追求转化为对自己内心的觉察和关照。但是，我几年来只有心动，没有行动。看来，现在是行动的时候了！我俩立刻合计开一个二手衫拍卖会，把所得款项捐给她主持的癌友天使照顾项目。我的心放松下来，断舍离，爱的流动，真好！

当天下午，精神导师林汉彬博士发来短信问候我。“徐博士，我想你的房子发霉是因为太久没有使用，房子也是有生命的，它在以发霉的方式来呼救呢！我有个想法，我们不如换个角度来看。如果你不介意，我们可以在你家里办个读书会啊。这样你不在台湾的时候，学员们可以来你家继续读书，也可以帮你开开窗、做做整理，学员也有了聚会读书的场所。学员开心，房子也得到了价值的体现，它会更开心的。哈哈！”

“是哦！林博士，你打我的算盘！”笑骂之中，我换个角度想想也有道理。台湾人不是常常说：转念之间，一切改变！这也是我们所说的积极思想，它是一种正能量的流动和爱的传递。

说话间，我刚好看到面前这本米厚如博士的《美国积极思想简史：论那些重塑美国国民特质的思维模式》，心想：“我们的读书会，就先从这本书开始吧。”说着说着，我突发奇想：不如玩个跨界吧！试试将健康料理和心灵美食做个结合怎样？学员读书读乏了，我们就来手作疗愈料理。有好书读、有健康美食享受，这样的读书又怎么会不吸引人？

于是，由林汉彬博士和我共同带领的《心灵书香溢厨房》读书会计划就被纳入工作日程表了，它准备在 2018 年开张啰！

接下来的这几天，一件又一件神奇美好的事在我身上发生，我就不在此一一叙述了。以前在癌疗的课上，我常常劝慰癌友学员：“一切都是最好的安排。”“癌症是伪装的祝福！”因为癌症是身体的求救、是内在压抑的呼喊、是让你改变当下的生活的警报。但是，我又常常会被学员问倒：“我如此痛苦，这么不堪、一地鸡毛的生活，哪里来的祝福？”

我想，从此以后，我会把自己这几天一地鸡毛的故事讲给他们听。

万物都具有两面性。我们所说的积极思想、转念和正面思考说的都是同一件事，就是书中特蕾莎女士贴在冰箱上的小卡片上所写的：“我可以选择正确或快乐。”当我们做了这样的正确选择时，就能感受到山重水复疑无路、柳暗花明又一村的欣喜，并达到行到水穷处、坐看云起时的美好境界。

感恩米厚如博士！感谢特蕾莎女士的积极思想小卡片！这些让我在一地鸡毛的破碎里，看见上天美好的祝福！

新年的钟声即将敲响！亲爱的，请来《心灵书香溢厨房》读书会，让我们来读米厚如博士《美国积极思想简史：论那些重塑美国国民特质的思维模式》这本书。

2018 年，让我们一起在书里看见上天美好的祝福！

徐逸庭 (Mary Y. Xu)

医学博士、管理学博士，

美国芝加哥抗衰老医学研究院首席健康管理专家、美国糖尿病学会专家会员，

世界华人抗衰老医学学会秘书长、世界中医药联合内分泌学会副会长、

世界中医药联合会肿瘤外治法学会副会长

译者序

既然本书的书名叫《美国积极思想简史：论那些重塑美国国民特质的思维模式》，那么我们就有必要先来探讨下美国的现代生活和文化核心，以及积极思想（positive thinking）在其中的作用。我们先简要解释下什么是积极思想？所谓“积极思想”是指人类集天地之灵气、与生俱来有着“更高阶的潜能”（即俗称的“超越人类极限之潜能”），而大部分人却是处于灵性休眠状态中，其内在的潜能尚未激活、处于有待挖掘的状态中。“新思想、积极思想”的主旨在于挖掘个体潜能、激活沉睡在每个个体最深处的“精神力量”，从而达到疗愈生理、心理疾病，实现事业突破、成功人生，并找回内心的平安喜乐，而其终极宗旨在于回归个体最本真的状态，追寻理想！而其终极的状态，佛家称之为“释迦牟尼菩提树下觉悟成佛”；道家称之为“悟道”；宋明理学称之为“天人合一”；共济会称之为“开悟”；斯威登伯格主义称之为“精神觉醒”。它和量子力学亦有共通之处。

美国的“文化基础”：新教文化

我们首先要讨论的是，美国是否是一个以“基督教”为主流文化的国家？关于这点，我们一直以来争议颇多，绝大部分宗教人士都坚称美国是一个“宗教国家”，有数据表明，在美国有信仰宗教的人中，约有85%的人声明自己信仰基督教。以基督教的教义《圣经》为例，它始终是美国最畅销的书籍之一，年销量高达900万册左右。虽然基督教并不起源于美洲大陆，但全美信仰基督教的人却占了绝大多数。因此，基督教文化也演变成了美国的主流文化，其影响之大只有深入到美国社会当中才能深刻感受到。美国思想界权威迈克尔·诺瓦克（Michael Novak）曾说过，在美国社会的政治、经济、文化三大系统中，文化系统是以基督教文化精神为核心的，这在今天仍是相当主流的观点。然而，基督教并不是美国的国教，美国宪法明确规定，公民宗教信仰自由，禁止政府

把某一宗教设立为国教。事实上，学界公认美国本质上是由清教（Puritan）徒建立的、基于基督教新教文化基础上的宗教国家。新教文化奠定了美国文化的基础，而风靡现代美国的慈善文化也是基于这种新教理念，其背后有着深刻的宗教理念和神学信仰支撑，即富人只是财富的社会管理人。换句话说，在法律意义上，财富为私人所有，但在道德、价值观和宗教层面上，超出个人生活需要的财富则是社会的。

那么，何谓“新教文化”？

史学界普遍认为，直到19世纪中后期，基督教加尔文教或称“加尔文主义”（Calvinism，新教的一个分支）一直都在美国的主流文化中占统治地位，那么，什么是加尔文主义？这是由16世纪法国宗教改革家、神学家约翰·加尔文（John Calvin）所创建的教派，他主张“命运天注定”“人性本恶”以及“人生的意义在于为上帝增辉”。加尔文教产生于欧洲大陆，1625年～1690年，由清教徒传入北美大陆，清教徒主要遵循“加尔文教”。

众所周知，美国是一个移民国家，移民的到来给美国社会文化带来了复杂多样的一面，各种文化之间的冲突与融合也成为美国民众必须面对的社会问题。下面，我们就介绍一下美国的移民“先驱”：新英格兰人，他们是指从欧洲移民到新英格兰地区的清教徒们。而所谓的“新英格兰地区”指的是美国大陆东北的6个毗邻大西洋和加拿大的州，包括缅因州、新罕布什尔州、佛尔蒙州、康涅狄格州、罗德岛州和马萨诸塞州。新英格兰本来居住的大多数都是原住民，1630年，一批英国清教徒们为了躲避欧洲宗教迫害到达美国，他们最先到达的当然是毗邻大西洋的新英格兰地区。清教徒们在新英格兰地区发展迅速，该地区的大多数居民很快都成为清教徒，并建立了马萨诸塞海湾清教徒社区，波士顿也成为清教徒的宗教中心，著名的“感恩节”就是由清教徒们感恩该地的原住民而得来的。清教徒很重视家庭生活和子女教育，著名的哈佛大学就是由一批来自牛津大学和剑桥大学的清教徒们创立的，新英格兰地区很快也聚集了众多常春藤名校，如耶鲁大学、布朗大学、哈佛大学和麻省理工学院等。早期到达北美大陆的清教徒们认为自己是上帝的选民、遵从上帝的召唤来到北美，只为了上帝的荣耀而生，以勤奋工作来建立一个符合上帝要求的新社会为使命，这也构成了早期美国主流价值观的核心：带有浓厚宗教色彩的个人主义价值观、乐观主义精神、世俗使命和宗教使命的结合，只有自律、节俭、辛勤工作才能赢得上帝的恩宠和挑选。

这种观点为最初资本主义精神的形成奠定了基础，极大地推动了美国资本原始积累阶段的经济的发展。

在清教徒迁徙到美国的同时，欧洲大陆也开展了启蒙运动（Enlightenment），启蒙运动兴盛于17世纪和18世纪的欧洲，与理性主义（Rationalism）共同构成了一个较长的文化运动时期。在启蒙运动之前，理性主义的地位要远远低于“基督教神之启示”，然而启蒙运动逆转了这一统治欧洲社会千百年的思想，理性主义逐渐成为了推动社会发展、造福人类的动力。于是，宗教信仰、基督启示的可靠性常常会遭遇理智求知的质疑，而哲学的权威性得以建立起来，随着两次工业革命的开展和深化，科学逐渐从哲学中脱颖而出（当然这是后话了）。启蒙运动同时为美国独立战争和法国大革命提供了思想框架，客观导致了资本主义和社会主义的兴起。

爱默生和“超验主义”产生的历史背景和哲学思想基础

在与启蒙运动的发展差不多同一时期的美国，资本主义得到了进一步发展和深化，新英格兰地区以及波士顿地区兴起了神体一位论（Unitarianism），其信奉上帝是唯一的，否认“圣父、圣子和圣灵”的“三位一体”（Trinity）；神体一位论信奉“人类心灵的直觉”“一切自由安排”“上帝在创造世界后就撒手不管，留给人类自由意志来面对天意”，否认“原罪”和“宿命论”；神体一位论以将人民从宗教的禁锢中释放出来为宗旨，饱受宗教压抑的人民不再因为“害怕入地狱，而惶惶不可终日”，其在一定程度上促进了思想解放、宗教改革和民智启蒙。随着美国资本主义的发展和深化，美国独立战争一触即发。18世纪七八十年代，美国爆发了独立战争，经过北美人民的努力抗争，托马斯·杰弗逊于1776年起草《独立宣言》，宣布美国正式独立。1783年，英美两国签订了《巴黎和约》，英国承认美国的独立。

神体一位论和独立战争给拉尔夫·沃尔多·爱默生（Ralph Waldo Emerson）留下了深刻的思想烙印。独立后的美国在很长一段时间内都无法从意识形态、文化领域上摆脱对英国的依赖，英国小说、文学作品和思想意识流充斥着美国市场，深深影响着美国人民的生活，这种现象不利于美国民族文化的发展和繁荣，更主要的是让独立、自主、自强的民族意识得不到宣扬和提倡。此时，急需出现一种新的思潮，以满足这

个新诞生的国家的需要,于是以爱默生、梭罗为代表的一批超验主义(Transcendentalism)哲人应运而生了。

超验主义和积极思想

爱默生笔下的超验主义(Transcendentalism)强调了“人类的智慧、创造力、毅力是神圣而崇高的,每个独立的个体都可以升华到‘超我’的境界,世间万物皆掌握在人的手中”。爱默生的观点反映了美国资本主义上升时期的时代精神。这种“自立自强、奋发进取的精神”亦被称为“美国式宗教”,它激励并完善了美国民族精神的发展。基于这点,超验主义也被认为是“美国的文艺复兴”。在某种程度上,超验主义的核心概念即为“积极思想”。而先验主义在唤醒美国人民精神的独立方面发挥了重要作用,是解放美国人民精神的宣言,孕育了积极向上、自信自强的进取精神,激励着新诞生的美国在社会、经济、意识形态等方面大踏步前进。超验主义在当时的社会条件下为政治上的民主主义和经济上的资本主义提供了理论基础。同时,爱默生倡导“个体表达、个人主义”(Individualism),鼓励人性发展,期望以一种积极向上的信念和以人为本的价值观实现真正的精神自由。这种观点有助于挖掘和发现个体的潜力,激发个体的潜能。

爱默生笔下所体现的“超验主义”哲学思想亦被看作美国独特文化的证明。爱默生注重精神,他认为自然常常浸染着精神的色彩,他提出了“超我”的概念来表达“精神的无所不在和无限能力”。爱默生曾说过:“宇宙是由自然和灵魂组成的,精神无处不在。”精神存在于自然的背后,又贯穿自然的全体。自然作为精神和上帝的象征并非纯物质,而是披着超我的外衣,人们通过直觉的力量可以获得真理,掌握自然。就这点分析而言,爱默生打破了加尔文教所主张的“宿命”“天注定”论,激发了个体去认识世界、改造世界和发挥主观能动性。

爱默生号称的“精神无处不在”以及“人的无限潜能”和他前后差不多同一时期的很多精神研究人士有着诸多的理论相似点,如斯威登伯格主义、梅斯梅尔催眠术(Mesmerism)等,无论是斯威登伯格还是梅斯梅尔都很好地将宗教疗愈、精神心理学、人生体悟和心理学完美地结合起来,为新思想、积极思想的诞生奠定了理论基础,

为精神疗愈心理学、宗教心理学（Religious Psychology）的诞生奠定了良好的基础。而宗教心理学的奠基人则是著名的威廉·詹姆斯（William James），他是美国心理学会（American Psychology Association，APA）的创始人之一、美国现代心理学的鼻祖。尽管心理学的理论很新，但心理学的历史却很悠久。早在心理学出现之前，就存在着信仰疗愈、病榻祈祷、祈祷治愈、精神疗愈等，这些都是从宗教神学、哲学意识流中发展而来的，唯独心理学是从宗教神学中分离出来发展成为一门独立的学科。而无论是“信仰疗愈”、病榻祈祷还是精神疗愈，从史学角度来看都应将其归为新思想、积极思想，那么新思想具体是什么呢？

新思想与积极思想

所谓“新思想”又称“更高阶的思想”（higher thought）或“更高阶的潜能”，它认为人类在身体、心理和灵性方面都具有“无限潜能”，这些都可以通过祈祷、布道、诵经、冥想、意志力塑造和性格养成等修身养性的方法来达成。这种方法重视潜意识力量，充分挖掘潜意识力量，想必这就是中国古话里所说的“讲修身、重启蒙”了。

新思想发展到近代则被称为“积极思想”，积极思想中的“吸引力法则”又因为电影《秘密》的大热而被主流大众所追捧。无论是新思想、积极思想还是吸引力法则都是基于精神的“整体论”修行方法。这在中国被称为“精气神”。我们通过心理影响身体，再通过内心的潜能、思想的力量去认识世界和探索世界。

新思想更多为人所熟知的则是新思想运动（New Thought Movement），它是由一众思想家、哲学家从不同宗教教派、教会思想中推进衍生而来的，其中比较具有代表性的是唯一教堂（Unity Church）、宗教科学会（Religious Science）和神圣科学会（Church of Divine Science）。新思想运动在美国被公认为是一场形而上学的哲学运动，尽管它建立在宗教教义和神学思想之上，但其本身并不是宗教运动。

从某种非严格意义的角度来说，新思想可以等同为积极思想，积极思想的概念与新思想相比要晚很多，该概念的产生和流行得益于著名的“AA组织”（Alcoholic Anonymous，即匿名戒酒会）的流行。因此，我们可以这样理解：新思想为积极思想的前身，“新思想”这一术语产生于19世纪早期，而积极思想则开始于20世纪。所以，