

# 感恩的力量

*Thank You Power*

經科學實證的幸福關鍵

黛博拉·諾維爾 (Deborah Norville) / 著  
譚聖宏、譚亞菁 / 譯





## Power Now Power GREENPOWER

2002 - 2008 | Global Leader | 100  
2002 - 2008 | 100

# 感恩的力量

---

作者：黛博拉·諾維爾 (Deborah Norville)

譯者：譚聖宏 / 譚亞菁

出版者：道聲出版社

發行人：陳俊光

責任編輯：葛愛琳

地址：106台北市大安區杭州南路二段15號

電話：(02)2393-8583

傳真：(02)2321-6538 (02)2321-9645

讀者服務：book@mail.taosheng.com.tw

網址：www.taosheng.com.tw

劃撥帳號：00030850 道聲出版社

行政院新聞局局版台業字第3834號

經銷：貿騰發賣股份有限公司

地址：台北縣中和市中正路880號14樓

電話：(02)8227-5988

網址：www.namode.com

香港道聲出版社

地址：香港九龍窩打老道50號A

電話：23887061

2010年2月初版一刷

定價：230元

版權所有

Thank You Power

© 2007 by Deborah Norville

Originally published in English under the title

Thank You Power

by Thomas Nelson, Inc.

P. O. Box 141000, Nashville, TN 37214-1000, U.S.A.

Chinese Translation © 2010 by Taosheng Publishing House

Translated and used by permission.

All rights reserved.

Chinese edition first printing, Feb. 2010

ISBN : 978-986-6735-91-2

Printed in Taiwan.

年度	15	14	13	12	11	10				
刷次	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

# 感恩的力量

*Thank You Power*

科學實證的幸福關鍵

黛博拉·諾維爾 (Deborah Norville) / 著  
譚聖宏、譚亞菁 / 譯



# 名家讚譽

那些覺得自己從不抱怨、發牢騷或憂慮的人，不需要本書（不過他們或許需要學習誠實的功課）。至於其他百分之九十九的人，都會從黛博拉這些實用和滿懷希望的言詞中獲益。我們確實需要這樣的信息。

— 陸可鐸 (Max Lucado)

牧師暨暢銷書《希望數字3：16》(3:16)之作者

黛博拉·諾維爾已證明恢復力是成功的要素。成功帶來影響力——而『感恩力』則是邁向成功最有效的天賦和態度，也是最有果效的。本書寫得非常精采，探討的主題對我們每一個人都很重要。

— 唐納·川普 (Donald J. Trump)

我們要感謝黛博拉·諾維爾寫了《感恩的力量》這本鼓舞人心又實用的書。試想一本能提升自我的書，對其讀者將有多麼實際的幫助！她把對「感謝」的各種理論帶出學術研究的象牙塔，進入真實的世界中，賦予合理的方式，並伴隨扣人心弦的故事和切實可行的建議，更加入許多重要的價值觀。她用明智、誠懇，親切的態度傳達她的心聲。我大力推薦這本書。

—— 克里斯多夫·彼德森 (Christopher Peterson)

密西根大學心理學教授

要數算福分、要正面思考、要說感謝——這都是我們耳熟能詳的。但在這個匆忙的世界中，我們很容易忽略去真實地實踐，去成為一位更懂得感謝的人。黛博拉·諾維爾在她的新書《感恩的力量》當中，清楚地提出簡易的步驟，讓你朝更積極的生活方式前進。

—— 安東尼·羅賓斯 (Anthony Robbins)

暢銷書《喚醒心中的巨人》(Awaken the Giant Within)、  
《激發心靈潛能》(Unlimited Power)的作者

這是多麼符合時代所需的信息！黛博拉·諾維爾對恢復美國社會感恩的特質，作了出色、紮實的工作——還好她給了我們這適時的提醒啊！我鼓勵每位渴望在個人或職場方面擁有更豐富和圓滿生活的男士、女士，和所有的年輕人來閱讀本書。

—— 齊格勒 (Zig Ziglar)

作家和激勵大師

你曾否聽過「好言勸說比惡言諷刺更管用」呢？如果你想消除壓力所帶來的負面思緒，更積極地面對生活，那麼就請閱讀本書。黛博拉·諾維爾已發現通向幸福的真正祕訣。你將在書中找著答案。

—— 歐茲博士 (Dr. Mehmet Oz)

哥倫比亞大學外科醫學系教授兼副主任；

《你的身體導覽手冊》(The You Series) 作者

謝謝黛博拉·諾維爾提供我們關於「感恩」這巨大力量的有力證據。《感恩的力量》讓我們看見：通往幸福和圓滿的道路僅從簡單的兩個字就可展開，而那是一趟非常值得踏上的生活旅程。

—— 琳達·凱普蘭·薩勒 (Linda Kaplan Thaler)

凱普蘭薩勒集團執行長；

與羅蘋·科瓦爾 (Robin Koval) 合著《善意的力量》(The Power of Nice)



你媽媽說的對！你應該對每件事心存感謝！為什麼呢？因為黛博拉·諾維爾的新書證實，運用正向以及感恩的態度，能帶你走向更快樂、健康和成功的生活。很感恩能讀到這本書，黛博拉，謝謝妳寫了這本書。

瓊·瑞佛斯 (Joan Rivers)

演員

這本書美妙地闡明，我們愈能夠體會旁人對我們的祝福，就愈容易感恩。這是由一位言行一致的卓越女士所寫下的一本卓越的書。

— 史蒂芬·柯維 (Stephen R. Covey)

《與成功有約》(The 7 Habits of Highly Effective People)、

《第8個習慣——從成功到卓越》(The 8th Habit: From Effectiveness to Greatness) 的作者

禮貌從不會過時……即使生活在這個匆忙的世界中，我們每天仍需要花些時間放慢腳步，去成為和善、感恩的人。在本書中，黛博拉·諾維爾說明，心存感恩並對他人表示感謝是每天都要做的；也是最重要的事。

— 羅伯·狄倫施耐德 (Robert L. Dilenschneider)

狄倫施耐德集團的創辦人暨執行長

誰不想要更樂觀和充滿活力呢？誰不想要思路清晰，能從困境中重新振作呢？你知道心存感恩能讓這一切成真嗎？儘管多數人對此有所懷疑，但黛博拉·諾維爾的新書證實了——我們感恩的表現，對我們自身和我們所感謝的對象，都是一份極寶貴的禮物。

—— 南西·布林珂 (Nancy G. Brinker)

蘇珊科曼乳癌防治基金會創辦人

我母親常說，如果人們能更經常說謝謝，這個世界就會變得美好許多。黛博拉·諾維爾藉由各界人士激勵人心的故事，指出感恩的態度不僅能讓這世界更美好，還能讓你成為更快樂的人。

—— 肯尼·布藍喬 (Ken Blanchard)

《一分鐘經理人》(The One Minute Manager)、

《學耶穌領導》(Lead Like Jesus) 合著者

本書讀來令人振奮，又充滿樂觀！讓我想要竭盡所能去學習感恩，不只是為大事與好事感謝，也為生活中的瑣事或困難而感恩。感恩是讓整個世界成為更幸福居所的妙方。

—— 哈洛·柯寧 (Harold G. Koenig, MD)

杜克大學醫學中心精神病學、行為科學教授，暨醫學系副教授

現今社會似乎沒有人樂於說感謝，反倒是處處充滿了權利欲望——從孩童時期盼得到A等成績，卻未能相對的付出努力；到任職後想要得到晉升，卻缺少亮眼的工作表現。在《感恩的力量》這本書中，黛博拉·諾維爾證明了「感謝」——單單地說謝謝——就是幸福的根源。照著她所勾勒出的具體步驟，能幫助你培養這力量，並開始應用在你自己的生活中。

——傑克·史坦菲爾（Jake Steinfeld）

傑克健身公司執行長；

長柄曲棍球大聯盟和健身頻道創辦者

獻給

最初教導我「感恩」的媽媽和爸爸

以及

讓我每日都有十足的理由要說感謝的

尼基、柯克、米卡拉，和卡爾

謝謝你們

如果你對經常受挫感到甘之如飴，  
如果你視人生僅僅只是一連串的日子  
而最後你就無聲無息地消逝，  
那麼請不要浪費你的時間或金錢在這本書上。

但……如果你正希望發掘自己的能力，  
品味生活，享受每個時刻，  
並勇於面對你人生路上必然的挑戰……  
那麼請繼續讀下去。

你將會滿心感謝，  
而且  
你的生命將因而大大不同。



## *Introduction*

# 引言

這本書的誕生，是出於一般常識，這並非代表我在這方面比任何其他人都懂得多，只是對我而言，它似乎就是一種常識——甚至可說是一種直覺。如果你想要感到快樂，就請專注在你已擁有的，而非你所沒有的。這麼做確實能得到的益處，就好比在勵志性談話節目中那些好到令人難以置信的陳述一般：

- ◆ 你會更加樂觀。
- ◆ 你的運動量會增加。
- ◆ 你的思考會更有創造力。
- ◆ 你會更快速地從逆境中振作起來。
- ◆ 你會比較不害怕迎接挑戰。
- ◆ 你會有更強的免疫力。
- ◆ 你會對事情更感興趣，更有警覺心。
- ◆ 你會更具冒險精神。
- ◆ 你會更長壽。
- ◆ 你會更樂意幫助他人。

- ◆ 你會變得更可愛。
- ◆ 你會變得更寬容。
- ◆ 你會成為更好的老闆或團隊領袖。
- ◆ 你會有更好的成績表現。

這些刊登在美國頂尖心理學期刊的研究結果，是由一些頂尖的美國研究人員，針對所謂「正向心理學」（Positive Psychology）這個新的研究領域所做出的調查報告。我花了將近兩年的時間，消化理解這份科學性的文獻資料，試圖查明我的直覺是否具有任何事實的根據，是否真的如我所想！

人們追尋幸福由來已久。這是我們不可剝奪的權利之一，不是嗎？美國獨立宣言中，在生命權、自由權之後的，就是追求幸福的權利。我們渴望追求幸福真的已經夠久了：從夏娃偷嘗禁果，到西班牙征服者尋找金銀財寶，到現今世代積極尋覓伴侶的風潮，大多數人竭盡所能的最終目的，就是為要得著幸福與滿足。

華爾街中穿著條紋西裝的人們，終日為金錢和權勢汲汲營營。紐約公園大道上整形外科醫師的診間裡（在美國別處的整形診所也同樣），擠滿了渴望運用最新的處方或手術以期使自己看起來更年輕，也因此而能更快樂的女士們。在比賽中，渴望以最高分而贏得「最佳運動員」獎盃的青少年。凡此種種，不勝枚舉。但就算有獎盃也會失去光澤；總有別

人會有更大筆的銀行存款；正如詩人早就指出的——美好時光終會消逝。在美國人開始追求幸福兩百多年後的今天，我們仍然在追逐，並想知道尋得幸福的祕訣到底是什麼。

就如同《綠野仙蹤》（The Wizard of Oz）當中，桃樂絲最終得知回到堪薩斯州家中的能力和方法，原來始終就在自己身上；那麼能擁有永久幸福的祕訣會不會也就在我們每個人心裡呢？會不會只要藉由改變我們看待日常生活的眼光，就可以擁有永遠的成就和滿足感呢？完全沒有任何戲劇性或艱困的地方，甚至無需消耗卡路里：純粹只是刻意地轉換我們看待週遭生活的方式。

好消息是：此刻你就已經擁有這能力。無論你的年齡、信仰、經濟條件，或社會地位為何，我們都有這樣的能力足以活出擁有滿足、安全，和樂觀的人生。這股力量來自這兩個字：謝謝。

小的時候，我的父母常不斷地提醒我：「黛碧，要說謝謝。」你的父母親很可能也是如此；而今，身為人母的我，也在做同樣的事——時常提醒我的孩子要有禮貌。我要他們常說：「謝謝」，和「你先請」，以及舉止要有教養、有規矩。這是在一個文明社會中，人們應有的行爲。

但現今的社會似乎不講究教養，取而代之的是權利意識掛帥。學生想得到好成績，卻沒有付出相對的努力；上班族想要得到晉升，卻缺少亮眼的工作表現。禮儀已被視為過時



的事物。試想在通勤列車上，誰沒有被大聲講手機的人所干擾過？或是誰不會因為客人忘記說謝謝而感到錯愕。

其實，生活中不乏值得感謝的事情。現今的美國人享受著前所未有的高生活水準：過去五十年來，平均每個家庭都擁有數量更多、更新穎的車子，舒適的房子，以及充裕的生活用品。但擁有更多並不表示更快樂。儘管我們已努力去得著這些事物，然而自認為「非常快樂」的美國人卻從百分之三十五降到了百分之三十。<sup>1</sup>

平均來說，美國人確實比五十年前富裕許多，但在達到更富裕的經濟狀況之後，人們並沒有變得比較幸福。根據美國《錢》雜誌（Money magazine）的一篇報導指出，如果你年收入五萬美金，對於快樂的感受可能會比年收入低於兩萬美金的人高出兩倍。但對年收入介於五萬美金到九萬美金間的人而言，其幸福指數沒有什麼明顯的差異，這當中約有百分之四十二（42%）的人說他們非常快樂，而年收入高於九萬的人中，也只有百分之四十三（43%）的人覺得自己很快樂。<sup>2</sup>但是這些年來，離婚、自殺、憂鬱的比率卻節節高升。到底金錢和幸福兩者之間有什麼關聯呢？值得深思。

我喜歡收集格言，常會問別人影響他們生命最深的是哪句話。《富比士》雜誌（Fobes）的繼承人史蒂夫·富比士（Steve Forbes）曾告訴我，他最喜愛的格言就印在他家傳的