成功大師經典 D2

諾曼·文生·皮爾

A guide to confident living

啟發人生的光明面

銷售千萬之暢銷作家
備受尊崇之激勵始祖

諾曼·文生·皮爾 (Norman Vincent Peale)／著
林光常◎審訂
陳佳伶◎譯

迭創千萬暢銷佳績，四十一國語文爭相發行，
掀起全球思潮大變革，影響力遍及各階層。

A guide to confident living

成功大師經典 D2 諾曼・文生・皮爾

啟發人生的光明面

作者／諾曼・文生・皮爾
審訂／林光常
譯者／陳佳伶　主編／羅煥耿
責任編輯／翟瑾荃
編輯／黃敏華、羅煥耿
美術編輯／鍾愛蕾、林逸敏

發行人／林正村
出版者／世潮出版有限公司
登記證／局版臺業字第 5108 號
地址／台北縣新店市民生路 19 號 5 樓
電話／(02) 22183277　傳真／(02) 22183239

劃撥／ 17528093・世潮出版有限公司
電腦排版／辰皓電腦排版公司
製版廠／長紅印製企業有限公司
印刷廠／長紅印刷事業有限公司

A Guide to Confident Living

初版一刷／ 2001 年 3 月

定價／ 220 元

成功大師經典 D2 諾

A Guide to Confident Living

啓發人生的光明面

諾曼・文生・皮爾（Norman Vincent Peale）◎著

林光常◎審訂

陳佳伶◎譯

目錄

目錄

目錄

審訂序

談到「積極思想」，人們很自然想到皮爾博士。皮爾博士一生奔走鼓吹倡導的就是「積極思想」。他鼓勵人們以積極樂觀的態度奮發圖強，以臻致勝成功的人生境界。

皮爾博士生於一八九八年五月三十一日，一九二〇年獲得文學士學位，一九二四年得到文學碩士學位，一九三一年在紐約獲得神學博士學位，此後數十年，由於他熱心社會公益，積極服務人群貢獻卓著，因此，美國各大學致贈給他的榮譽博士學位，先後不下廿種頭銜。

在五〇年代的美國，成功學之父拿破崙・希爾與史東聯手創設的「拿破崙・希爾協會」在美國社會當紅之時，皮爾博士和另一位知名的教育家戴爾・卡內基（Dale Carnegie）都是希爾博士各項成功學活動中的號召演講者，其後數十年，皮爾博士在美國乃至於國際間的影響力持續擴散，尤其他的勵志著作突破近四十冊，而且本本暢銷，年年長銷。

他立書著述只有一個重心，就是從不同的角度和時空，闡釋「積極思想」所創造的

奇蹟。

皮爾博士的學識極其淵博，對於人性的觀察，尤其深刻入微，故其著作所談，均為人性問題，從人出發，尤其是談論一些平平凡凡的普通人物，在遍嚐人世間的苦敗後，透過「積極思想」的發揮，重新打造命運的忠實記實。書中所提所有故事，都是真人真事（因此，他的話顯得又多又長），都極具有說服力與感染力，甚能激發人們積極奮發的鬥志，尤其在遭逢困境，情緒低落，人生迷茫之時，他的講述，更如一盞明燈，指引人生的方向。

特別提醒讀者的是，皮爾博士是一位著名的作家、熱心的教育家和虔誠的宗教家，故其特別強調上帝與聖經的重要。

我國人並非皆基督徒，因此閱讀如此具有生命動力的內容時，切勿拘泥於宗教文字（就如我們在閱讀證嚴法師的宏言大作時一般），因為「字句是叫人死，精意是叫人活」，各位更應著重在自我激勵與奮發向上的基本精神。當中有著極其精彩而精煉的內涵，值得您深思、背誦、運用，必大有獲益。

台灣激勵先生林光常

前言

本書作者在一個偶然的機會裡，經由工作，接觸到紐約—美國最大的城市裡許多面臨現代社會生活問題的人們。他在紐約第五大道的馬伯協同會主持一個諮商服務，每年有數以百計的人到他那裡尋求幫助和指導。工作成員有牧師、心理醫師、醫生和社會心理師。

作者發展了一套獨特的方法，引導人們走向個人的成功和幸福。許多實行過這套方法的人，生活都出現良好的改變。它的功效已經被一再證實，經過數以百計的人的測試，並全部都感覺滿意。對許多人而言，這套方法更促成了驚人的個人轉變。這些方法的確是套經過證實的信心生活的指引。

然而，書中所指的快樂和成功的原則並非新觀念。它們不是作者自創的，而是悠久如聖經的話語。它們其實就是聖經裡的簡單原則。如果說這些法則有何獨到之處，就是作者將其如何實行的方式，以實際而易懂的形式展示在現代人面前。

書中內容有些地方可能有所重複，因為這是本關於「公式」的教科書，說明一個基本程序的同時，需要佐以學習的最大原則：重複。就像古書上所說的一樣，經由重複述

說才能說服讀者付諸行動，一試再試。正如滴水穿石，即使一再強調可能導致重複，但是唯有如此，才能喚醒我們不求更加提升生命層次的懶怠習性。

這本書不是理論，而是對生活法則的詳細描繪，參看已經實行這些方法的人，已經如何在生命中獲致快樂與成功。寫這本書的最主要目的是：提出並展現一套簡單、可行的思想與行動方法，因為它已經為數千個現代人的生命重新注入活力。本書最大的重點是提供一套行動方案。它將告訴你如何達成你最想要獲致的成就。

本書將能使生活成功運作的原則以簡單的大綱提示出來，每一章包含一個面向，全部緊扣本書統一的題旨：如何去做，以獲得成功和快樂。這套經過測試的方法適用於解決生命中的不快樂和失敗的幾個基本原因：緊張、恐懼、自卑感、錯誤的思考和其他心理障礙。

書中並不涵蓋所有成功和幸福生活的因素，因為那樣的討論是不可能也沒有必要的。這套原則所觸及的因素已經足夠，它要教給讀者的是如何將一些方法運用在各種情況下。這套方法已經發展完全，能讓讀者知道什麼是他必須清楚的—如何變得快樂和成功。希望這本書，能提供給你一本信心生活的指引。

諾曼・文生・皮爾

1 釋放你的力量

一位年輕訓練有素的醫生，時常會為被恐懼、自卑、緊張以及類似症狀——全是本書探討的問題——所苦的病人開出一份有點奇特的處方。這份處方就是：「每週日至少去一次教堂，並持續三個月。」

有些病人會對這份處方感到訝異並有些困惑，醫師總如此向他們解釋：教堂裡的環境和氣氛具有一種治療的力量，能幫助他治癒我剛才提過的那些症狀。醫師接著說，他並不特別在意病人是不是認真做禮拜，因為只要一個人靜靜坐著，讓自己全然開放，浸潤在教堂的氣氛和感受裡，上教堂本身就能產生意義。這位現代的醫生表示，實行這項處方的病人都已經獲得驚人的幫助。

一位女士是這位醫生全家的老友，她是那種看過一個醫生又換一個，從來沒有效果的典型病人，也從來沒有實行這個建議。最後她又去找這位醫生，醫生直接了當告訴她：「我不要再幫妳看病了。」她問他為什麼，醫生說：「因為我告訴妳的話妳根本就不聽。」

她一再拜託醫生，堅持保證會照他的話做，不過他還是拒絕了。她最後一次向醫生求告：「我有錢付你的診療費，你身為一個醫生，怎麼可以拒絕替我看病呢？」

然後他同意了，不過有個附帶條件：她必須依照他的處方確實去做，完全配合。他甚至要求病人簽署一張合同做為保證。

她之所以處在這種神經緊張的狀況中，是因為她的妹妹結婚了，嫁給她原本想要共結連理的人，所以她很恨她的妹妹。她整個人怒火中燒，心中的怨毒使她身體整個垮了，出現生理反應甚至實際的病狀。醫生開了一些藥給她，因為他知道那是她所要的：一天吃粉紅色藥片，第二天吃白色藥片。

後來有一天，醫生就把上述的處方開給她，她看著處方，滿臉訝異，脫口而出：「這是我聽過最荒謬的事了，我才不要做。你到底是醫生還是傳教士啊？」

醫生拿出她簽過的那張契約，告訴她：「妳一定要去做，不然我不再幫妳看病。」

她很不情願地照辦了。一段時間過去了，並沒有出現什麼明顯的變化，因為她心中的怨憤已經累積得太深。不過不久，她甚至開始沈浸在做禮拜時療癒的氣氛和治療的心情之中。

有一天，她很訝異地發現，雖然她心裡還有些抗拒，但是自己已經對做禮拜產生興趣了。她熱烈地追隨這種感覺，後來卻驚訝地知道，這些原來都是常識。這對她來說太

有趣了，她開始變得非常積極，對醫生的建議百依百順，而現在，由於醫生指示的這個結合醫療與宗教的智慧方法，她已經脫離了憎恨，重新恢復健康。

「你看，我開的處方很有效。」醫生說。他還給這個病人開了宗教閱讀處方。漸漸地，這本書的主旨，也就是將基督教的概念設計成一種技能和科學方法，進而處理各項問題的方式開始被她完全地內化。這位女士如今生活精彩有勁，是個非常健康的人，不論在體能或精神上都是，因為她的問題是在生命的後半段才出現的。

另一位醫生也有幾次把病人送到我的教堂來。這些人並非有身體上的病痛，而是心中充滿了恐懼、憂慮、緊張、罪惡感、自卑感和憎恨等等，就像前一位女士一樣。他們的情況可以說就是生病了。

他送來的這些人之中，有一位病人已經多年沒有上過教堂，而當醫生建議他上教堂時，他很排斥地表示：「我討厭做禮拜。」

「那麼還是上教堂去。」醫生說：「不用聽講道，如果你想的話，帶一副耳塞去也可以，當牧師開始講道你就把耳朵塞住。不過有件事我要求你做。那個教堂每星期天早上和傍晚各有一段安靜的時間，叫做『創造性的沈靜時刻』。牧師會建議你將自己完全沈浸在那份寧靜之中，把心開放給上帝的恢復力量，它能深入靈魂，帶來相當良善而有治癒力的效果。牧師的話是完全正確的，這種力量比我能開給你的任何藥都有效。這是

我唯一知道能治癒你的狀況的辦法。所以，那就是我專門針對你而開的藥。」

這個人遵照醫生的指示，而據醫生說，他現在也開始聽講道了。事實上，他發現自己深深地對上教堂產生了興趣，這種感受是以前作夢也想不到的。生命變得越來越好，對他而言是十分篤定的事。

「我建議病人上教堂，是針對許多疾病都有效的辦法。我後來學到，在處理一個人的問題時，必須考慮整個個人，而不是將他看成一個機器或是一個有機體，因為人不只是一串化學反應的產物而已，我相信將信心與科學適當地結合起來，能夠產生無比的力量。」

這位醫生所敘述的現象來自團體治療的成效。心理醫生與心理學家對病人不止個別採用諮商和心理治療，在某些情況下也進行團體治療，讓幾位病人同時參與。這種情況下，諮商師通常會與已有個別治療經驗的人一同進行，因為他們對一般治療程序較為熟悉，而能有效地配合。

寧靜時刻

以一個施行公眾禮拜的牧師為例，他在週末以外的時間是私人心理諮商師，而在做禮拜時，他嘗試將類似的運用精神力量的方法帶給教堂的群眾，不過他現在採用的形式

是團體治療。他的群眾組成份子各異，有一些前來是因為他們察覺自己需要幫助，有些人則是需要幫助，但自己並未發現。還有些人純粹只是習慣性地上教堂。另外一些則是心智上有些模糊未決的問題，不自覺地前來教堂以求獲得滿足。

在這個大的團體裡，雖然成員各自有不同的目的，但是基本上就只有特定幾個人性上的問題。另外要注意的是，人就是人，不管他的身份地位，或背景如何，人性中有些深處的共同性，對某些利益的趨向性，只要是人性都會自然產生反應。而除了宗教之外，沒有別的力量更能觸及並滿足這些需求了。正因如此，個人的宗教諮商師，與團體治療的宗教諮商師，擁有其他科學界領域的人士所沒有的機會，去觸碰人類本性的深處，並引發治療的能量、平和及力量。

我大概敘述一下我的治療過程吧。上述的理論是多年前開始從我腦子裡萌發的，那時候私下找我諮商的人數正逐漸地增多。在一九三二年，全國經濟大蕭條的時期，我來到紐約第五街大道教堂上任。紐約市由於是全國金融中心，受不景氣影響甚巨，搖搖欲墜，來此地不久我就感到隨處可見的恐懼、焦慮、不安、失望、沮喪和挫敗等情況。我開始針對這些主題宣道，強調對上帝的信心能夠賜與解決問題所需的勇氣、智慧與新的識見。我將這些主題放到媒體廣告上，吸引了大批群眾前來聆聽這些討論。很快地，我的私人約談掛號單已經累積到不勝負荷的程度，而還有更多的人等著排隊。我知道自己