



调试生活

[美] 诺曼·文森特·皮尔 著

李红梅 教 琼 谢丽玟 / 译

人生光明面

The
Amazing Results
of Positive Thinking



中央编译出版社



[美] 诺曼·文森特·皮尔 著

李红梅 敖琼 谢丽玟 / 译

人生光明面

The



中央编译出版社

Norman Vincent Peale
The Amazing Results of Positive Thinking
Copyright

© 1959 by Prentice-Hall, Inc.

本书中文简体版通过大苹果版权代理公司授予中央编译出版社独家出版发行。未经书面许可,不得复制。

图书在版编目(CIP)数据

人生光明面/(美)诺曼·文森特·皮尔(Peale, N. V.)著.

李红梅 敖琼 谢丽玫译.

- 北京:中央编译出版社,1999.1

ISBN 7-80109-294-5

I. 人…

II. ①阿… ②李… ③敖… ④谢…

III. 成功心理学

IV. B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 30311 号

出版发行:中央编译出版社

地 址:北京西单西斜街 36 号(100032)

电 话:66117130(编辑部) 66171396(发行部)

经 销:全国新华书店

照 排:北京京鲁排印部(63044503)

刷:北京市星月印刷厂

开 本:850×1168 毫米 1/32

字 数:156 千字

印 张:8.625

版 次:1999 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印 数:1-7000 册

定 价:14.80 元

中
央
编
译
出
版
社

致 读 者

这本书出自千百人,我只是将这些人的经验集结成书而已。

这是一本着重结果成效的书。书中讲述了许多人因实行积极思维,使人生发生重大的改变的事例和经验。

我先前出版的《积极思想的力量》一书,讲述了人们如何通过正确的思维方式和现实的宗教信仰,学会过高质量的生活。自从该书出版后,有数以万计的读者与我联络,并告诉我,他们因为这么做得以克服忧惧,改善人际关系,增进健康,消除内在冲突,并重新获得巨大的信心。

他们通过切实履行积极思想,发现有一种新的思考与生活的方式,它能让人改悲为喜,变弱为强,化险为夷,反败为胜,在绝望中重新燃起失望的烈火。

本书便是描述这些原则的,既然它适用于千万人,相信它一定也适用于你。读过这些惊人的效果后,或许你会想试试这些惊人的技巧及原则。我希望你也能将这些实行后的结果告诉我,好让我告诉更多人,用以



鼓励及帮助他人。

2

亲爱的读者及朋友，愿上帝永远指引你，祝福你。

诺曼·文森特·皮尔



人生
光明
面

目 录

致读者	1
第一章 积极思想真的有效吗?	1
第二章 获得成功的先决条件	25
第三章 不再失败	46
第四章 如何让别人喜欢你	68
第五章 生命乐趣多	90
第六章 美妙的富足法则	110
第七章 如何摒除忧虑	129

第八章 如何感受真正的安全感·····	150
第九章 如何走出困境·····	164
第十章 别让压力压倒自己·····	182
第十一章 积极思想造就健康长寿·····	203
第十二章 如何拥有美好姻缘·····	217
第十三章 学会与精神力量共存·····	235
第十四章 你可以转弱为强·····	250
结 语·····	267

第一章 积极思想真的有效吗？

是的！

我知道这句话说得比较大胆、自夸。也许有人会反驳说：“真是这样吗？我有过许多难题，也读过不少积极思想的书，可是仍解决不了问题。”还有的人也许会说：“是的，我也认为那一套没用。我的事业正陷入低潮，我也试过积极思想这一套方法，但我的生意依旧毫无起色。积极思想无法改变事实，失败仍然存在。如果你不承认这点，那你就像鸵鸟一样，只顾把头埋在沙堆里，不肯面对现实罢了。”

多数情况下，很多人并不完全真正了解积极思想的本质。一个积极思想的运用者，并不会拒绝承认消极因素的存在。他只是不让自己沉溺其中。积极思想是一种思维模式，它使我们在面临恶劣的情形时，仍能寻求最好、最有利的结果。换句话说，在追求某种目标时，即使举步维艰，仍有所指望。而事实也证明，当你往好的一面看时，你便有可能获得成功。积极思考是一种深思熟虑的过程，也是一种主观的选择。不久前，我得知我的一位朋友比尔刚被解雇。和他谈过之后，我才了解他的情况。他是突然被炒鱿鱼的，老板未作





任何解释,给出的唯一理由是公司政策变了,不再需要他了。使比尔更难以接受的是,九个月前,另一家公司想以优厚的条件挖他。比尔把这事告诉了老板,老板极力挽留他说:“比尔,我们这儿需要你!而且,你留在这里前景很好。”

可想而知,比尔的心情有多痛苦。他在一种不被需要、不安全及被拒绝的情绪中徘徊、挣扎。他的自尊心深深受到损害,变得消沉沮丧,愤世嫉俗。在这种心境下,比尔怎么可能找到工作呢?

正是在这种情形下,积极思想能发挥最佳功效。

有一天,他无意中翻出一本旧书《积极思想的力量》。看过一遍后,他开始思考,他目前这种状况是否也有积极因素呢?他不知道。但他发现了许多消极负面的情绪,这些负面因素是使他一蹶不振的主因。如果他想使积极思想发挥功用,首先要做的便是排除这些消极的情绪。

没错!这便是他必须着手开始的地方。于是他开始改变思维方式,也就是说,摒除消极的情绪,让心灵因积极思想而复苏。他开始有规律的祷告,告诉上帝:“我相信我的一生你都已计划好了,我被解雇,相信也是你的安排。所以,我不再抱怨自己的遭遇,只想谦卑地请问你,这件事究竟有何目的?”一旦他开始相信所发生的一切事情均有其原因和意义后,因解雇引起的对老板的愤懑之情也随之遣散。当他如此想后,他又可以再度被雇用了。

就在他开始积极思考后没多久,比尔遇见了他的一位老友。寒暄过后,朋友问他近况如何。“哦,我刚被解雇!”比尔不经意地说。

“啊!你真老实!”朋友很惊讶:“到底怎么回事?”

比尔如实相告。最后他又说:“我知道,上帝一定会为我安排另一份工作的。”

“上帝?难道你一点也不担心吗?”

“一点都不!事情总会有转机的。我的人生哲学是,你只要有信心,听从上帝的旨意,即使一扇门关了,也将有另一扇门为你而开。”



几天后,这位朋友打电话给比尔,说他们公司正好有一份空缺已久的工作,薪水虽不如他以前的工作,但是很有潜力。比尔欣然接受了这份工作。毫无疑问,在干这份新工作时,他的服务热忱更为提高。他很快发现,这正是他梦寐以求的工作。新工作和以前的工作一样让他感到刺激和激动。他就要得到提升了。他深信,这正是上帝为他安排的一部分。

现在,要分析的重点是,为什么积极的思考模式会有效?当然,它并不是真的具有神奇魔力,可以无中生有,变出工作来。一切都是有条不紊的。当比尔的心中充斥着不满、怨气和仇恨时,几乎不可能尽心尽力的去找工作。倘若他遇到朋友时,仍然怨天尤人,闪烁其辞,你想他的朋友会认为他是个适当人选而大力推荐他吗?所以,这件事一点也不出人意料。一个人的思考和行为方式,尤其应依据实事求是的分析。积极思



考指的是,在看待事物时,应考虑生活中既有好事也有坏事;强调好的方面,总要好一些。当你往好的方面想时,好运便会来到。

有一天,我刚走出办公室,拦了一辆出租车。我一上车便感觉到,司机是个很快活的人。他正在吹口哨。他先吹一首电影《窈窕淑女》里的插曲,接着是美国国歌。一会儿,我说:“看来你的心情不错哦!”

“当然哪!因为我最近悟出了一个道理,情绪暴躁或消沉都没有好处,因为事情随时都会有转机。”接着,他便告诉我事情的原委。

那天一早,他开车出去,想趁着上班高峰期多赚点钱。那天天真冷,说到当时的温度,司机说:“就像手触摸铁皮,马上会粘在上面。”不幸的是,他才开没多久,车胎便爆了。他快气炸了!他拿出工具来,边换轮胎,边嘟囔着。可是天气太冷了,只要工作一会儿,便得动身子,暖暖手指头。就在这时,一辆卡车停了下来,司机跳下车。使他更讶异的是,卡车司机居然开始动手帮忙。轮胎修好之后,他一再道谢,但是卡车司机挥挥手,不以为然地跳上车走了。

司机接着说:“因为这件事,我整天心情都很好。看来事情总是有好有坏,人不会永远倒霉的。起初因为轮胎爆了我很生气,后来因为卡车司机帮忙心情就变好了。连好运似乎也跟着来了。那天早上忙得不得了,客人一个接着一个,所以荷包里进的钱也多了。所以,先生,塞翁失马,焉知非福。不要因为事情不如意

就心烦,事情随时会有转机的。”

这就是个积极思考的例子。他说,从此以后,他再也不会让人生中的不如意来困扰他了。他将一生信奉这种理论,认为世事随时会有转变,都可能否极泰来。这就是真正的积极思想。它的确能发挥功效。当你面对难题时,如果你期待能拨云见日,并能乐观以待,事情最终终将如你所愿。因为好运总是站在积极思想者一边的。一个积极思考者,心中常能存有光明的远景,即使身陷困厄,也能以愉悦、创造性的态度,走出困境,迎向光明。



事实上,人生就是如此。我们难免会遇到无数挫折、困难及烦恼,但这并不意味着你注定要被打败。如果你秉持真诚的信念,勇敢面对人生,坚信在上帝的帮助下,定能突破重围,任何难题都将迎刃而解。这一点适用于各种场合。

某天晚上,我有幸在旧金山参加一位叫艾莲娜的女士的家庭餐会。她是一位迷人的女人,我从没见过比她更活泼开朗的女主人。艾莲娜是墨西哥人,那晚的餐会她亲手烹制了17道精致小菜,美味可口,令人难忘。而她竟是一个盲人!

艾莲娜曾经营过餐馆,那是一家精致美丽的店,生意很好。但没过多久,她的视力便开始减退,最后完全失明,从此生活在黑暗中。突然有一天,电话响了,她摸黑拿起电话,那头传来令人震惊的消息,她的丈夫竟于车祸中丧命!



失明加上丈夫遽逝的消息，艾莲娜完全垮了。她瘫倒在电话旁，想着往后日子该怎么过。几个星期里，她意志消沉，绝望而无助。尽管身处黑暗的深渊中，但她终于凭着坚强的意志力察觉到自己能够依附的积极的东西，从而抛弃消极的负面情绪，投向积极的怀抱，度过了人生最痛苦的时刻。当她在震惊、忧伤中挣扎时，突然间，她感到仿佛有一双强大的手，抓住她，将她高高地举起。

她决定以坚定、真诚的信念及积极的思想，走出悲惨的境况，克服忧伤、孤寂及眼疾。她终于胜利了，成了一名卓越的职业妇女。她的成就有目共睹：这几年来她走遍西海岸各城镇，对成千上万的妇女演讲烹饪技巧，并写了三本烹饪大全及一本启发心灵的著作；她还与两个儿子共同经营一家冷冻食品工厂，而她每天都亲自到办公室上班。

由于看不见，她只能凭嗅觉、味觉来做菜。不过，对于这点，她只是笑笑说：“烹饪本来就是如此。”这位催人奋进的女性，是我所知道的积极思考的最佳例证。我当然想向她讨教战胜逆境的秘诀。那天晚上在艾莲娜家中用餐时，她说了下面这句强有力的话，这是她生命的指南。她说：“永远要行动，就好像你不可能失败一样。如果你这样做下去，上帝自会照顾你的。”

没错！永远要行动，就好像你不可能失败一样！

像艾莲娜这类人，便是著名的哲学家、心理学家威廉·詹姆斯所说的“意志坚强”的典型人物。在这位伟

大的思想家看来,世界是由两类人组成的,一类是意志坚强的人,另一类是心志薄弱的人。后者面临困难挫折时,总是逃避,畏缩不前。面对批评,他们极易受到伤害,从而灰心丧气,等待他们的也只有痛苦和失败。但是意志坚强的人不会这样。他们来自各行各业,有体力劳动者,有商人,有母亲,有父亲,有教师,有老人,也有年轻人,然而内心中都有股与生俱有的坚强的特质。所谓坚强的特质,是指在面对一切困难时,仍有内在勇气承担外来的考验。



在我们出版《标竿》杂志的地方——纽约附近的小镇卡美,有位14岁的少年,名叫吉姆,他是个可爱的男孩,也是真正的男子汉,一个真正意志坚强的人。他是天生顶尖的运动好手。不过在他刚入中学不久,腿就瘸了,并迅速恶化为癌症。医生告诉他,必须动手术,他的一条腿便被切掉了。出院后,他拄着拐杖马上回学校,高兴地告诉朋友们,说他将会安上一条木头做的腿:“到时候,我便可以用图钉将袜子钉在腿上,你们谁都做不到。”

足球赛季一开始,吉姆立刻回去找教练,问他是否可以当球队的管理员。在练球的几星期中,他每天都准时到球场,并带着教练训练攻守的沙盘模型。他的勇气和毅力迅即感染了全体队员。有一天下午他没来参加训练,教练非常着急。后来才知道他又进医院做检查了,并得知吉姆的病情已恶化为肺癌。医生说:“吉姆只能活六周了。”



吉姆的父母决定不要告诉他这件事。他们希望在吉姆最后的时间里,能尽量让他正常地过日子。所以,吉姆又回到球场上,带着满脸笑容来看其他队员练球,给其他队员加油鼓励。因为他的鼓励,球队在整个赛季中,保持了全胜的纪录。为庆祝胜利,他们决定举行庆功宴,准备送一个全体球员签名的足球给吉姆。但是餐会并不圆满,因吉姆身体太虚弱没能来参加。

几周后,吉姆又回来了。这次是来看篮球赛的。他的脸色十分苍白,除此之外,仍是老样子,满脸笑容,和朋友们有说有笑。比赛结束后,他到教练的办公室,整个足球队的人员都在那里。教练还轻声责问他,怎么没有来参加餐会。“教练,你不知道我正在节食吗?”他的笑容掩盖了脸上的苍白。

其中一位队员拿出要送他的胜利足球,说道:“吉姆,都是因为你,我们才能获胜。”吉姆含着眼泪,轻声道谢。教练、吉姆和其他队员谈到下个赛季的计划,然后大家互相道别。吉姆走到门口,以坚定冷静的目光回头看着教练说:“再见,教练!”

“你意思是说,我们明天见,对不对?”教练问。

吉姆的眼睛亮了起来,坚定的目光化为一种微笑。“别替我担心,我没事!”说完话,他便离开了。

两天后,吉姆离开了人世。

原来吉姆早就知道他的死期,但他却能坦然接受。这说明他是一个意志坚强、积极思考的人。他将悲惨的事实,转化成有创意的生活体验。或许,有人会说,

他还是死了,积极思考并不能帮他多少忙。这并不完全对。至少吉姆知道凭借信仰的力量,从最坏的环境中,创造出令人振奋而温暖的感觉。他不像鸵鸟般将头埋进沙堆,逃避事实。他完全接受了命运,但决定不让自己被病痛击倒。他从未被击倒过。虽然他的生命如此短暂,他仍把握它,把勇气、信仰与欢笑永远地留在他所认识的人心中。一个能做到这一点的人,你还能说他的一生失败了吗?

这就是积极思考,这便是意志坚强,这便是拒绝被打败,这也就是尽你一生所有勇敢面对人生。我总是爱阅读一位意志坚强的宗教使徒托马斯·卡莱尔的作品。不久前,我到达苏格兰的小镇伊克里佛逊去,这是卡莱尔出生的地方。我想试着寻找他所拥有的精神及性格力量的渊源。卡莱尔是一个泥瓦匠的儿子,当年他远行爱丁堡求学时,身上仅有一个先令,可是他却成了不朽的伟大人物。

卡莱尔在伊镇长大,该镇位于苏格兰边境及丹斐斯城之间,他非常热爱这两个地方。他去世后,本可以安葬在有名的威斯敏斯特教堂,但却选择了伊镇。有一次,英国维多利亚女王问他:“英国境内哪一条路最美?”他回答:“从伊镇到丹斐斯的路。”女王又问:“第二条最美的路呢?”他说:“当然是从丹斐斯回伊镇的路啦。”

我来到卡莱尔最热爱的伊镇,坐在他的墓旁读着他的著作,他的话再度出现在我的脑海中。这些话的





精髓是：永远不放弃，永远不屈服，要挺起脊梁，奋斗到底。上帝会助你一臂之力的。照他的体会，生命将问我们每一个人：“你要当英雄还是要做懦夫？”就是这样的直截了当。他的这些想法到底来自何处？当然是从大家所熟知的《圣经》上来的。《旧约·约书亚记》第1章第9节：“你应坚强、有勇气，不要害怕，也不要惊慌；无论你往哪里去，上帝将与你同在。”

你究竟做一个英雄还是一个懦夫？你是个意志坚强的人，还是柔弱的人呢？一个具有积极思想的人，绝不是一个懦夫。他相信自己，相信生命，相信人类，更相信上帝。他了解自己的能力和一点也不畏惧，能永远立于不败之地。他会从所发生的一切事情中，掌握对自己最有利的结果。他所坚持的原则是：不断地将弱点转化为力量。

多年以前，纽约的大通银行准备兴建一座新的摩天大楼。预测时认为纽约曼哈顿的地质多是坚固的岩床，所以能兴建大楼。不过，初步挖掘后得知，兴建地点的地质并非岩石，而是大量的流砂。当然，要在这种地方盖大楼，简直是天方夜谭！所以，银行方面找来许多专家研拟对策。有人建议在地下打桩，有的说将流砂以沉箱封闭起来。但是，这些花费均相当惊人。他们也问过地质学家，使这些流砂变成岩石，需花费多么久的时间。地质学家说，大约要100万年的时间。显然，银行方面无法等这么久。最后，他们又找来一些研究使泥土凝固的专家。至此，他们的调查工作终于有了