

白金珍藏版



一本五位美国总统共同推荐的书

积极思考

THE POWER OF
POSITIVE THINKING

(美)诺曼·文森特·皮尔 著
虞青 译

- 积极思考之父的巅峰之作
- 世界上最伟大的励志书之一
- 被译成41种文字，畅销全球40余年，
销量超过1亿册

华文出版社

积极思考

THE POWER OF
POSITIVE THINKING

(美)诺曼·文森特·皮尔 著
虞青 译

华文出版社

图书在版编目(CIP)数据

积极思考 / (美)诺曼·文森特·皮尔著; 虞青译. —北京: 华文出版社, 2009.6

ISBN 978-7-5075-2280-8

I. 积… II. ①诺…②虞… III. 成功心理学—通俗读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 097199 号

北京市著作权合同登记图字: 01-2009-4208

THE POWER OF POSITIVE THINKING by Norman Vincent Peale

Original English Language Edition Copyright ©1952,1956 by Prentice-Hall,Inc.,1980

by Norman Vincent Peale

Simple Chinese Copyright © 2009 by Beijing Zhongzhibowen Book Publishing Co.,Ltd.

This edition published by arrangement with Simon & Schuster Inc.through Big Apple Tuttle Mori Agency

All Right Reserved

书 名: 积极思考

标准书号: ISBN 978-7-5075-2280-8

作 者: (美)诺曼·文森特·皮尔 著

译 者: 虞 青

责任编辑: 杜海泓

装帧设计: 王明贵

文字编辑: 胡宝林

美术编辑: 盛小云

出版发行: 华文出版社

地 址: 北京市宣武区广外大街 305 号 8 区 2 号楼

邮政编码: 100055

网 址: <http://www.hwcbcs.com.cn>

电子信箱: hwcbcs@263.net

电 话: 总编室 010-58336255 发行部 010-58815874

经 销: 新华书店

开本印刷: 北京中印联印务有限公司

889mm × 1250mm 1/32 开本 9.5 印张 192 千字

2009 年 9 月第 1 版 2009 年 9 月第 1 次印刷

定 价: 19.80 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与发行部联系调换



前言

这本书能带给你什么？

本书是一部心理辅导教程，里面所引用的例子都只为说明一个问题，那就是我们不应该惧怕任何事，我们本应拥有平静的心态、健康的身体以及永远都不会枯竭的力量。简单地说，我们的生活应该充满快乐和满足。书中罗列了许多可以用来帮助我们解决个人问题的方法，很容易掌握，操作起来也很简单。对于这些方法的效果，我可以说是深信不疑。虽然这话听起来太过于肯定，但是事实证明确实如此。

生活让太多的人感觉挫败，不断挣扎，甚至在荆棘中前行。人们总无法摆脱头上的乌云，似乎这一切都与“晦气”有关。从某个角度来说，或许在生命里真有所谓的“晦气”存在。但是，请不要忘记精神力量的作用。我们能控制自己的意志，甚至可以通过意志来改变这种“晦气”。人不应该屈服于任何困难、悲伤以及艰险，放任自流的人是可悲的。

这样说并不代表我在随意缩小甚至是忽略有关困苦或是悲伤的程度，而是想告诉人们不应该被任何消极情绪所左右。正是因为自身的纵容，原本的障碍才会越变越大，最终完全

控制人的思维。学习将所有的问题都抛在脑后，不再让其影响我们的意志，使用精神力量来克服它们。跟着我的方法去做，生活的快乐和幸福就会重新回到你的身边。记住，人永远只会被自己所打败。这本书就是为了教会你如何战胜自我。

写书的初衷非常简单，不是为了文字的华丽或是多少学术上的分量。我只是本着实用、易行的目的，期望能够帮助读者提高个人的心理素质。希望通过阅读这本书，大家可以拥有一种快乐和满足的生活。相信我，它可以帮你成就一生。书中的逻辑理论十分简单，语言朴素，营造了一种轻松的氛围，相信读者若能遵从书上的方法便可以重塑自我，拥有理想中的完美生活。

通读全书，细细品味，按照其中的原理和规则反复练习，等待你的将会是无数奇迹。书中所列的技巧可以帮你改变自己，甚至是能改变你现实所处的环境，让你变被动为主动。它会帮你改善人际关系，让你变得更受欢迎，得到更多的尊敬。明白这其中的道理，你会感受到一种不同于过去的幸福，拥有过去不曾意识到的健康，并且体味到生活中最原始、最真切快乐。你甚至会觉得自己精力百倍，无所不能，而同时你还可以将这种力量散播开去。

很多人都会怀疑本书的作用，但事实上我并没有做任何夸大。多年来，在纽约市大理石教堂里，我们一直在传授一个利用精神力量重塑生活的系统理论，并对数以千计的人做了相关的调查记录。正是这些记录证实了我的话，证明了在过去的日子里，所有的法则都如此行之有效，堪称真理。它们是通往成功生活的神奇阶梯。

诺曼·文森特·皮尔



目 录

人贵在自信 1

人要相信自己,更要相信自己的能力!自卑且不确定自己力量的人是不可能感受成功与快乐的,只有自信的人才能拥有这一切。

心静则神清气聚 18

生活中的人们会因为各种原因而产生紧张的情绪,但请记住拥有平静、和谐以及无忧无虑的心情才是最为简单和轻松的生活方式。

源源不断的活力 36

人的机体可以在一段时间的互相作用下制造出我们生活工作所需要的全部能量。如果个体可以在开始的时候就注意饮食、运动、睡眠以及其他非物理性伤害等方面之间的均衡,那么他们就可以一直保持良好的健康状态,同时能量的供应也可以维持在很高的水平。

祈祷与力量 51

无能为力、紧张以及类似的问题都是缺乏自信心的结果。对症下药，祈祷就是解决这些问题的最好方法，它可以帮助人们恢复机体和心灵的平衡统一。

创造自己的快乐 71

在任何时候都要保持一颗孩童般纯真的心，因为这样我们才能快乐。所以，永远都不要让自己的心老去，不要再为一些无谓的烦琐之事而浪费活力，不要让自己变得老谋深算。

消灭消极情绪 91

很多时候人们感觉生活不易，其实那都是作茧自缚的思想在作祟。人类愤怒与焦躁的情绪经常会在不经意间把自身的力量给带走，这本身就是一种极大的资源浪费。

希望是成功的种子 110

充满希望的人总能够拥有神奇的力量，精神力量的作用会带你走入理想的画面。但是相反的，怀疑、没有信心的人就无法集中原本拥有的力量，消极的思想会将胜利的果实推向它方。

永不言败 133

逆流而上远比顺水而下困难得多，所以与顺境相

比，能够在逆境中保持斗志的人就显得不那么简单。想要成功，那么告诉你一个秘诀：永远不要为困难所吓倒。

不做忧虑的奴隶 151

人忧虑得越少，越能以最好的状态出发，系统化地清理自己的思想，这样我们才能踏上正确的节拍。

解决个人问题的力量 167

如果有一天你陷入了困境，你是否知道该如何面对它？你是否拥有明确的计划来让自己走出困难的泥淖？你是否拥有控制局面，不让问题进一步扩大的能力？

信念疗法 184

每当人们意识到信念的存在并且合理利用它时，信念便会释放出巨大的能量。这样的能量可以帮助人们战胜疾病，重塑健康。

健康法则的应用 201

恼怒、气愤、怨恨以及仇恨是疾病的强力诱导剂。那么面对这些情绪的时候我们又该如何抵挡它们，不让自己受到伤害呢？答案很明显，那就是用积极、宽容、信念、友爱以及冷静的思想来填充我们的大脑。

新思想，新自我 216

几乎所有的成就都是从一个非凡的创意开始的。有了创意，再借助信念的力量，人就能找到各种实现创意

的方法，这便是成功之道。

松弛有道 231

想要完全控制自己的力量，秘诀就在于保持平和的心态，不要让愤怒刺激你的情绪。要练习控制思想的能力，而减慢工作节奏、保存能量、提高办事效率则是我们生活艺术中的关键。

让周围的人爱上你 245

人际交往的重要性不言而喻，所以我们需要花费一定时间与精力来掌握这门艺术，也只有这样我们才能真正感受快乐与成功。

治疗心痛的药方 261

无论你的心痛到了何种地步，首先要做的就是想尽一切办法让自己从痛苦的阴影中走出来。

如何积聚能量 279

现代生活中人们经常感觉压抑与不快，他们总觉得自己能力不够，总是抱怨条件局限从而不能发挥自己的实力。但事实情况并非如此，真正的问题在于这些人不懂得如何提升自身的能量，进而充分发挥个人的潜质。



人贵在自信

人要相信自己，更要相信自己的能力！自卑且不相信自己力量的人是不可能感受成功与快乐的，只有自信的人才能拥有这一切。自卑、丧失自信会阻碍人们达到理想的彼岸，但自信却引导人们走向成功。谁都不能低估精神力量的重要性，所以我们才更为希望能够借助此书的力量，帮助读者从建立自信开始，逐步释放内在的巨大潜能。

这世间依然有那么多人无法突破自卑感这一“流行病”的困扰。如何摆脱这种心理情结的折磨？尝试做几步努力，自然而然你会慢慢习惯不再害怕它，你可以找到属于自己的信念。信念对每个人都是平等的。

记得有一次在一个城市礼堂里，我刚做完一个商业会议的演讲，正准备上前台致谢，一位先生找到了我。他非常有礼貌地问道：“能给我一点时间吗？我想请教您一些问题，它们对我来说非常重要。”

于是我请他稍等片刻。在目送所有听众离场之后，我俩一同来到了后台。

“我准备在这座小镇里经营一桩生意，”他解释道，“如果成功了我就拥有了一切，可是万一失败了，我也就失去了现在所拥有的一切。所以这件事对我来说至关重要，我的人生成败也就在此一举。”

听完他的开场白我的第一反应就是这位先生太过于紧张了。在这个世界上一件事情的成败其实并不足以影响人的一生。如果成功了自然是可喜可贺，但万一失败了那又如何？明天依然可以满怀希望。所以我劝他首先要学会看淡所谓的成败。

“可是我总不能相信自己，”他沮丧地对我说，“我缺乏自信，不相信自己有能力达到理想中的水平。我非常容易泄气，容易失望。事实上，”他叹息道，“我甚至感觉自己像是溺了水一样。尽管年过40，我的自卑感却丝毫没有消退，怀疑一切的心理让我深感痛苦。今晚听到您演讲中有关积极思考的内容，让我豁然开朗，所以我很期待你的建议，我希望你能帮我找回自信。”

“这得分两步来走，”我向他建议说，“首先，你必须找到自己失去自信的原因。这点非常重要，而且需要花费一定的时间来仔细分析。这就好比是使用物理探针来寻找疾病根源，我们也需要彻底探究你的思想。这样的工程不可能一蹴而就，当然更不可能在今晚这样一个简短的见面时间内完成，它需要经过长时间的具体分析才能得到真正的答案。不过在此刻我能教你一个快速方法，只要你按它的要求去做就能立即改变自己的思想状态。”

“我建议你在今晚回去的路上一直重复我下面将要告诉你

的这句话，临睡前也要重复几遍。记得明早起床之后再将它读上3遍，在赴重要约会的路上还要多念3遍。你必须得抱着虔诚的心态去做这件事，只要这样，你就会惊喜地发现自己有足够的力量和能力去面对所有的问题。在做到这一切之后，如果你还需要我的帮助，我们可以再坐下来讨论它的源头问题。但无论我们在后面的讨论中得出什么样的结果，下面的这句话始终是解决你心理问题的关键。”

接着我便告诉了他这句话——“我拥有所有力量。”我把它写在纸上，并请他大声朗读3遍。

“行了，按我说的去做，我肯定你很快就会好起来。”

于是他站了起来，一阵沉默之后非常认真地对我说：“好的，博士，我知道了。”

我看着他昂首挺胸地走了出去，最终消失在夜幕中。这位在开始时满怀沮丧与忧虑的先生终于在离开时又重新燃上了希望。

不久后，他告诉我这个简单的方法在他身上产生了神奇的效果：“真的很难想象光凭一句自我激励的话就能产生如此巨大的力量。”

再后来，他又对自己的自卑感产生的原因做了分析，并且在一系列科学建议的帮助下，借助信念的力量，最终克服了这个困扰他多年的心理问题。不仅如此，我还教他如何抓住信念，并向他提供了一些特殊的建议(这在本章最后会详细给出)。渐渐地他开始变得自信，开始拥有一种强烈的源源不断的信念。正因为如此，所有好事都接踵而至。他不再是从前那个担心失败、害怕失败的人了。这就是个性转变的作用。

一个人若是拥有开朗的性格、豁达的心态，成功也就会随之而来。现在的他已经能够完全信任自己的力量了。

自卑情绪的产生原因有很多，其中有不少是来源于童年的影响。

一位商业经理主管人士曾经因为他手下的一名年轻员工问题而特意寻求我的帮助。原本他想好好培养这位年轻人以在将来委以重任，但是因为有几次，在面对一些重要机密信息时他表现的态度不够端正，便引起了主管者内心的担忧。主管者这样对我说：“事实上，如果他能够给我一种可靠的感觉，那么我一定会选他做我的经理助理。真的，他符合所有的必需条件，唯一的缺点就是过于喜欢炫耀自己知道的东西。尽管在我看来很多时候他并不是故意要将这些重要的个人信息泄露出去。”

于是为了解决年轻人的问题，我从主管人提供的基本资料着手，最终找到了他的问题所在，原来那是自卑感在作祟。为了填补内心的缺憾，当事人不停地向周围人炫耀自己知道的秘密。

原来年轻人的工作伙伴都十分优秀，他们或是大学毕业生或是某个社团成员。相比之下，男孩出身低微，不是大学生，也不是什么会员。面对这样一群有学历和背景同事，他觉得自卑。于是为了让自己能够立足于这些人之间，建立起属于他自己的自信，他便在自己的潜意识里寻找到了这样一个补偿机制，以获得良好的自我感觉。

这个年轻人生活在一个流行“内部消息”的工业化时代。因为与上级一同出席各种会议，他有机会遇见许多名

人，听到各种重要的私密谈话。于是乎每次会后归来，他会到处散布这些“内幕消息”。这样的做法让他的同事们感觉既羡慕又嫉妒，却是恰恰满足了他成为焦点的心理，并成就了他的自信。

我向年轻人的上司阐述了自己的观点。于是善良、通情达理的主管人找来了自己的下属，他暗示年轻人自己很欣赏他的办事能力，但是因为在处理某些私人秘密问题时，他表现得不够可靠，不禁让人怀疑他的人品问题，这一点严重限制了他的发展，但是只要他能够改正自己的缺点，那么将来一定会大有作为。年轻人听取了主管人的意见，开始有意识地克制自己的行为，在信念的支撑下，借助祈祷的力量，他最终成为了公司的骨干人物。在摆脱了心理阴影之后，年轻人终于展示出了真正的才能。

许多人打小就有自卑感，我自己就是一个很好的例子。孩童时代，因为个子瘦小我深感痛苦。尽管我是名田径队员，精力充沛，身体健康结实得像枚钉子，但看起来却是非常纤瘦，为此我十分懊恼。我无时无刻不在想自己怎样才可以变胖，怎样才可以不再被人取笑叫做“皮包骨”。我痛恨这个绰号，一心想成为大家口中的“肥仔”。每天我都梦想自己可以长得粗壮，哪怕是胖得没有人样。我使尽浑身解数：喝鱼肝油和奶昔，吃无数带果仁和奶油的巧克力圣代冰淇淋，吞下数不清的蛋糕和馅饼，但是结果却丝毫没有改变，我还是那么瘦。有多少个夜晚我睁着眼躺在床上苦思冥想，一直到30岁的某一天，砰的一下我忽然发现自己胖了。我看到自己浑身上下的肉都鼓了出来，这下我才猛然意识到自己的身体出

现问题了。为此最终我不得付出同样痛苦的代价才减掉20千克的重量，恢复到相对正常的体形。

第二件痛苦的事情是（我总结这个是为了帮助读者了解心理问题是如何产生的），我出生在牧师的家里，并且周围不断有人向我提醒这一点。我不喜欢自己做牧师的孩子，因为别的小孩可以做他们想做的事儿，但我不行。因为无论我做什么，人们都会说——“啊，你是传教士的孩子。”所以我不想当传教士的儿子，做他们的孩子总要表现得友善而又谦虚。我的理想却是成为人们口中的硬汉。因为叛逆，那时候我们这些孩子总想着如何违背教规，所以可想而知牧师孩子的名声总不怎么好。对天发誓，那时候的我最不希望自己长大后成为一名和父亲一样的传教士。

不仅如此，我们家的所有成员在当地都有很好的口碑，每个人都是演讲高手，这也是我最不愿意看到的事情。他们曾经让我尝试在公共场合发表演讲，结果差点把我吓死。虽然事隔多年，但直到现在每当我上台讲话时都会忍不住回想起当初痛苦的情景。

每当感觉自己没有足够的力量或是失去自信的时候我都会拿出《圣经》。我总是一边阅读一边慢慢调整自己的心情，屡试不爽。《圣经》也有它的科学，可以帮助我们驱赶内心的自卑。于此，饱受煎熬的人们可以找回丢失的力量，最终战胜自我。

以上分析了许多自卑感产生的原因。无论原因如何，自卑情绪都会阻碍自身力量的释放。在这里面有些是受童年情绪的影响，有些是因为环境压力造成，有的甚至是我们在不

经意间自己附加上的。总而言之，最终的结果是自卑感成为了我们性格阴暗面中的一部分。

或许你有一个成绩优异的兄长。每次他得 A 时你都只得 C，于是你就觉得自己永远都无法超越他，因为这点成绩上的差异你便认定了自己今后的失败。明显你从没想过，许多在学校里表现得并不出众的人，在走出校园后会变得非常成功。在美国，许多大学里的优等生并没有能够在之后的人生道路上继续散发他的光彩，这或许是因为一旦毕业进入社会之后就再也没有人给他们打 A 了，而与此同时那些 C 等生却一直在现实生活中努力实现他们理想中的 A。

自卑的另一种表现形式是深度的自我怀疑，而想要消除这种心理，最好的办法就是让你脑中充满坚定的信念。

人们可以通过不断的自我暗示来获得信念。在另一章中我会专门讲述自我暗示的方法，但需要特别指出的是，自我暗示不需要追求模式，每个人都应该有自己的自我暗示。相反，表面、形式化、马虎的自我暗示则会徒劳无功的。

我在德克萨斯州的一位朋友有一个混血女厨。当被问及她是如何控制自己的情绪时，她告诉我普通的问题需要普通的自我暗示，但是“当大麻烦来临的时候我们需要更深刻的祈祷”。

已故的哈罗 B. 安德鲁斯是我的挚友，他曾经给过我许多鼓励，也是我见过最伟大的商人和神学家之一。他说对于很多练习自我暗示的人来说，他们的问题往往是因为我们暗示的时候信念不够坚定。“想要拥有无处不在的信念力量，”他说，“就需要进行深刻的祈祷的。你的信念越坚定，你获得的

力量也越强大。”无疑，他的话是正确的，问题越大，越应该坚定自己的信念。

诗人罗兰海斯曾经向我引见他的祖父。尽管老人在学识上无法与他的孙子匹敌，但是他的智慧却让我感到深深敬佩。他曾对我说：“自我暗示不允许心不在焉，哪怕是半分也不行。”只有当自我暗示的内容真正触及内心的怀疑、恐惧和自卑时，祷告才会有效，才能产生力量，巩固信念。

在此我还建议大家可以去心理顾问处寻求帮助，让他们教你如何获取信念。因为拥有信念，并且利用信念释放力量是需要技巧的，它如同其他任何一种能力一样需要不断地练习，不断地提升。

本章最后列出了9项帮助大家克服内心自卑的建议，希望通过它们可以帮助你们寻回自信。只要你们能够参照这些方法勤加练习，那么曾经那些深埋在心底的自卑情绪将最终会被满心的希望所取代。

如果一个人总是想着不安的事情，那么他的脑子一定会被这种消极情绪长期占据，但是如果他能换个角度，能够一直对自己灌输积极的思想并且树立坚定的信念，那么他的心里一定会充满希望，自信也会随之而来。在忙碌的日常活动中，人们总是需要给自己腾出一段时间来好好调整心态，只有这样才能更好地投入到新一轮的工作中去。所以如果可以，请在工作空隙的时间里也参照相同的方法，有意识地调动自己的信心。这里有一个有趣的故事要讲给你们听。

一个冰冷的早晨，一位先生敲开了我房间的门。当时我正在美国中西部的一个城市里出差，他需要带我行驶大