

那些达到人生巅峰的幸运儿，  
无一不为热情所感染！



# 积极心态的力量

热情令你重获新生

ENTHUSIASM  
MAKES THE DIFFERENCE

[美] 诺曼·文森特·皮尔 (Norman Vincent Peale) 著  
邱晓亮 译

东方出版社

那些达到人生巅峰的幸运儿，  
无一不为热情所感染！



# 积极心态的力量

热情令你重获新生

ENTHUSIASM  
MAKES THE DIFFERENCE

[美] 诺曼·文森特·皮尔 (Norman Vincent Peale) 著  
邱晓亮 译

东方出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

积极心态的力量：热情令你重获新生/[美]皮尔 著，邱晓亮 译. --北京：东方出版社，2009.10

ISBN 978-7-5060-3533-0

I. 积… II. ①皮… ②邱… 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 983125 号

Original English language edition Copyright © 1967 by Norman Vincent Peale.

Copyright renewed © 1995 by Ruth Stafford Peale, Margaret Peale Everett, Elizabeth Peale Allen, and John Stafford Peale.

Simplified Chinese characters edition arranged with/Simon & Schuster Inc. through Big

Apple Tuttle-Mori Agency, Labuan, Malaysia.

Chinese language (simplified characters) translation copyright © 2009 by The Oriental Press.

All rights reserved.

本书版权由大苹果公司代理

中文简体字版权属东方出版社所有

著作权合同登记号 图字：01-2008-2318 号

积极心态的力量：热情令你重获新生

作 者：「美」诺曼·文森特·皮尔

译 者：邱晓亮

责任编辑：姬利黄娟

出 版：东方出版社

发 行：东方出版社 东方音像电子出版社

地 址：北京市东城区朝阳门内大街 166 号

邮政编码：100706

印 刷：北京智力达印刷有限公司

版 次：2009 年 10 月第 1 版

印 次：2009 年 10 月第 1 次印刷

开 本：710 毫米×1000 毫米 1/16

印 张：14.5

字 数：140 千字

书 号：ISBN 978-7-5060-3533-0

定 价：29.00 元

发行电话：(010) 65257256 65245857 65276861

团购电话：(010) 65230553

版权所有，违者必究 本书观点并不代表本社立场

如有印装质量问题，请拨打电话：(010) 65266204

## 序 言

本书将要告诉你的是：热情是能够让一切都变得不同的无价之宝。

生活并不会总是充满鲜花和阳光。我们会面临各种各样的困难、痛苦和失败。本书讲述的是生活的真相。但是本书也提供了一种创造性的解决方法——一种实用的方法。这是一本万能型的宝典，不管遇到多少消极因素，都能使你保持积极的心态。

兴趣、激情、活力——这就是本书要讲述的内容。

本书告诉你不必过着沉闷无聊、循规蹈矩、漫无目的的日子——根本不必。千万不要陷入这种生活。不管你的处境有多么严峻、痛苦和沮丧，你都能充满活力，活得精彩。

只要你能够在工作中注入新的精神，运用新的创造性的技巧，那么任何事情你都能做得更好。只要你想要，充满激情和魅力的生活就会属于你。谁不想要这种生活呢？

我个人百分之百地相信本书的观点。我见过热情为无数人所带来的巨大变化。相信我，它有用！

诺曼·文森特·皮尔



# 目录

|                      |              |
|----------------------|--------------|
| 序言                   | / 1          |
| <b>第一章 热情能够为你做什么</b> | <b>/ 001</b> |
| 概述                   | / 001        |
| 叛逆的年青一代              | / 003        |
| 小目标积累大成就             | / 005        |
| 在乎                   | / 007        |
| 热情——生活的调料            | / 011        |
| 热情让一个崩溃的人找回自我        | / 012        |
| <b>第二章 用之不竭的热情</b>   | <b>/ 015</b> |
| 热情将改善你的个性            | / 017        |
| 使用“好像”原则             | / 018        |
| 让热情溜进大脑              | / 020        |
| 告诉自己你知道的所有好消息        | / 023        |
| 每天早晨都有新情况            | / 024        |
| 如何拥有持续不断的热情          | / 025        |
| 让热情朝着你的目标一直燃烧        | / 027        |
| 热情与让你舔手指的美味          | / 029        |

### **第 三 章   热情地劝说** / 031

|               |       |
|---------------|-------|
| 如何成为一名真正的推销员  | / 033 |
| 热情能够说服，说服能够销售 | / 034 |
| 我的推销经历        | / 036 |
| 热情与美好生活       | / 038 |
| 拿出勇气，展现热情     | / 040 |
| 热情等于爱         | / 041 |
| 他有思维硬化症       | / 043 |
| 不可三心二意        | / 046 |
| 飞机洗手间里的小插曲    | / 047 |
| 高尔夫球冠军与积极的观点  | / 050 |

### **第 四 章   热情是如何战胜恐惧和忧虑的** / 053

|           |       |
|-----------|-------|
| 精神安宁的力量   | / 055 |
| 恐惧是可以消灭的  | / 057 |
| 对付忧虑的五点方案 | / 059 |
| 我差点儿离开教堂  | / 061 |
| 不要害怕别人    | / 062 |
| 担忧，会让人窒息  | / 067 |
| 赶走担忧、培养热情 | / 069 |
| 应对担忧问题的处方 | / 071 |
| 热情让艰难变成美好 | / 071 |

### **第 五 章   在工作中投入热情** / 075

|              |       |
|--------------|-------|
| 热情的男孩        | / 077 |
| 弗莱德·希尔如何找到热情 | / 080 |
| 创造性的生活       | / 082 |

|                           |              |
|---------------------------|--------------|
| 伴着热情复活                    | / 084        |
| 想象别人会如何做你的工作              | / 085        |
| 一名搬运工的故事                  | / 087        |
| 一块馅饼激起的热情                 | / 088        |
| 热情改变生活                    | / 090        |
| <b>第 六 章 紧张？焦虑？让热情来帮你</b> | <b>/ 093</b> |
| 治愈紧张的商人                   | / 096        |
| 热情的治疗力量                   | / 097        |
| 忘记紧张                      | / 100        |
| 热情是良药                     | / 103        |
| 排忧解难、解烦石与扭曲的曲别针           | / 104        |
| 停止紧张                      | / 105        |
| 对抗紧张的每日技巧                 | / 108        |
| 最后的话                      | / 109        |
| <b>第 七 章 热情在困难面前创造奇迹</b>  | <b>/ 113</b> |
| 热情能够解决最棘手的问题              | / 114        |
| 智胜淘金女                     | / 117        |
| 他为自己找回全新的妻子               | / 119        |
| 热情的哲学                     | / 119        |
| 脑中无乐观                     | / 122        |
| 斗争是天性的一部分                 | / 124        |
| 信仰的魔力                     | / 126        |
| 自我激励解决问题                  | / 128        |
| 拆分后再拼装                    | / 129        |

|                  |                       |                  |
|------------------|-----------------------|------------------|
| <b>第 八 章</b>     | <b>热情——成就大事的强劲动力</b>  | <b>/ 133</b>     |
|                  | 善败者恒败                 | / 135            |
|                  | 进行一场真正的战斗             | / 138            |
|                  | 世界上最伟大的积极思考者之一        | / 141            |
|                  | 热情与第一台发动机             | / 144            |
|                  | 没有人能做到，但是他做到了         | / 145            |
| <br><b>第 九 章</b> | <br><b>热情在困境中积聚力量</b> | <br><b>/ 151</b> |
|                  | “呼”！跌入人生谷底            | / 152            |
|                  | 知根知底的流浪汉              | / 153            |
|                  | 不再逃避自己                | / 154            |
|                  | 祸不单行                  | / 156            |
|                  | 厄运降临强者                | / 157            |
|                  | 不要“如果”，而要“如何”         | / 158            |
|                  | 热情和滚筒                 | / 160            |
|                  | 面对死亡的空姐               | / 161            |
| <br><b>第 十 章</b> | <br><b>热情的感染力</b>     | <br><b>/ 165</b> |
|                  | 对心灵的治疗                | / 167            |
|                  | 热情的感染力打造伟大的推销员        | / 168            |
|                  | 热情使布兰奇·里基步入名人堂        | / 170            |
|                  | 学会一些灵性知识的球员           | / 171            |
|                  | 热情对于自我形象的重要性          | / 173            |
|                  | 十一诫                   | / 174            |
|                  | 恢复的七个步骤               | / 176            |
|                  | 通过热情的信心得到指引           | / 177            |

|             |                  |              |
|-------------|------------------|--------------|
| <b>第十一章</b> | <b>热情与未来</b>     | <b>/ 181</b> |
|             | 花花公子综合征势头减弱了吗    | / 181        |
|             | 充满活力的新领导上路了      | / 183        |
|             | 年青一代需要真正的梦想      | / 185        |
|             | 不要沮丧——光明在前头      | / 185        |
|             | 不知激情为何物的年轻人      | / 186        |
|             | 制胜策略——热情的精神      | / 189        |
|             | 重大新闻——精神热情在这里    | / 190        |
|             | 放声歌唱让激进派走开       | / 192        |
| <br>        |                  |              |
| <b>第十二章</b> | <b>热情造就不同的你</b>  | <b>/ 201</b> |
|             | 下定决心、一直前进        | / 202        |
|             | 疲倦病弱的夫妻找回青春的热情   | / 203        |
|             | 热情打破障碍，获得更好生活    | / 206        |
|             | 地铁里的戏            | / 209        |
|             | 打击一群恶棍           | / 210        |
|             | “放开手、交给神”拯救了一个男孩 | / 211        |
|             | 不要找事针对自己         | / 213        |
|             | 变台风为顺风           | / 214        |
|             | 倦怠的卡尔被热情重新激活     | / 217        |

# 第一章

## 热情能够为你做什么

### 概 述

在那个明媚的四月天，纽约城就像一幅巨大的地图，清晰明了。从市中心的一幢办公楼的窗户向外看，南边能看见桑迪岬河湾，北边能看见乔治·华盛顿大桥。西边新泽西州的矮山笼罩在神秘的蓝色烟雾中。出港轮船低沉的汽笛声隐隐约约从港口传来。世界上最繁华的城市网展现在我们眼前。

办公桌后的男子显然很焦虑，他脸上担忧的表情更显示出他的心思。“有时候我真希望自己能逃离对这个公司的人们的责任。”他说，“做人力资源经理真是让人头痛，相信我。我常常被迫做自己不喜欢做的事情。我根本不喜欢把别人的命运握在自己手里。”

“可他们的命运并非真的在你手里，”我反驳他说，“每个人的命运最终都掌握在自己手中。不过我能理解你，你确实要做一些对他人的未来有重要影响的决定。”

“这个，”他回应道，“正是我今天请你来的原因，是有关咱们共同的朋友——弗莱德·希尔的事。这是我要做的最痛苦的决定之一，事关一个人的未来。我需要你的帮助。”我保证一定会帮他，但我对

商业事务一无所知，不知道如何才能向他提供有效的帮助。

“但是你看，这不完全是商业问题，从根本上来说这是人的问题。事实上，咱们商量的结果会决定一位好朋友的前程，甚至关系到他的妻子和三个儿子。我非常关心的是，弗莱德今后的做事力度有多大，不仅是工作上的事，还有其他事情诸为教堂和社区服务，事情是这样的，”他接着说，“接下来的六个月之内我们公司会有一个职位空缺。从商业结构的角度来看，弗莱德是合适的人选。我一直在与自己的良心作斗争，为了公司的利益，我不能推荐他。所以我希望你能和我一起想想办法，帮弗莱德改进他自己，顺便说一下，我发现这是一项巨大的工程。”

“需要做什么呢？”我问，“他看起来已经十分优秀了。我都想不出来他有什么缺点，除了有时候显得对事情漠不关心、缺乏积极性之外。”

“问题就在这里，”经理大声说道，“弗莱德训练有素，经验丰富，也很有人缘。他是一个好丈夫，也是一位好父亲。但他缺乏动机和活力。弗莱德一丝热情都没有。如果咱们能帮他获得热情，他就是那份工作的不二人选了。”

“在六个月的时间内吗？”我问。

“六个月，”他重复一遍。

我陷入了沉思，因为这真的是个问题。最后我说，“你知道，弗莱德有可能永远也醒悟不了。”

我的朋友很快考虑了一下这点提示。“你说的可能对。如果是那样的话，他也不是唯一的一个。在人事工作中，我经常遇见这种人——有能力却永远不醒悟。咱们要是能把他们的热情调动起来就好了，从弗莱德开始吧。你知道的，我想看看他实现自己的潜能。”

坐地铁回家的路上，我研究着周围乘客的脸——忧郁的脸，焦虑的脸，呆滞的脸。我发现只有少数人的表情中反映出活力和对生活的积极态度。我们大多数人总是接受平庸无奇的生活，从不为更





好的生活而奋斗。我们总是悲观地看事情，认为自己可能不配得到更多。

那一刻我突然想到，我们这个时代人们的最大需求就是能够拥有抗击平庸的武器，能够教我们学会使用深藏在内心中的激情、活力和创造力的武器。我们极度需要的是运用热情的能力。当时我决定要写这本书，因为我真的相信热情能够造就成功。

关于弗莱德·希尔，我们将在第五章详细介绍在他身上发生的事情。

现在我想跟你聊聊热情及其意义。通过多年来对人们的仔细观察，我确信那些攀上人生顶峰的幸运儿无一不被热情所激励。生命中达到最高成就的人总是用自信的态度和热情的观点去对待生活，去把握机会和解决问题，甚至去渡过艰难的时刻。因此，现在到了该强调热情的重要力量的时候了，到了该发展并保持这种珍贵强大的动力的时候了。

热情真的能造就不同——不同的生活。比如，想想现在两种不同类型的人。一种人乐观积极，充满希望。因为他们有信仰，所以他们有动力，总是能更好地为社会而工作，积极地创建一个有创造力、有希望的新世界。

## 叛逆的年青一代

这些热情洋溢的乐观主义者与那些郁郁寡欢的悲观主义者截然不同。那些忧郁的反叛者们不仅反抗他们的父母和老师，就连理发师都看不起。他们缺乏帮助人类纠正巨大错误的眼光和力量，只会玩幼稚的游戏。他们的叛逆表现为举止粗鲁，讨厌清洁，思维混乱，崇拜虚无。热情从来不是消极崇拜的一部分。

因此我们必须学会运用热情，以期步入令人激动的、有创造力的那类人的圈子，也就是成功者的圈子。那样的话，你会发现他们

完全同意这个观点：热情是一种珍贵的人格，能帮人们实现自我，获得幸福。E·V·阿普尔顿先生是一位苏格兰物理学家，他的科学发现在全世界广为传播，他获得过诺贝尔奖。当他被问及取得如此惊人成就的秘诀是什么时，他说：“是热情，我认为热情比专业技能更重要。”因为如果没有热情，一个人就会不太愿意去忍受为掌握专业技能而必须经历的自律和无休止的折磨。热情是强劲的动力，它会让人坚持为完成任务而努力。

伏尔泰曾把一个人比作暖炉，一直发热却什么也不煮。哈罗德·布雷克·沃克对此发表评论，他指出，很多人活得毫无滋味，他们只是在工作中挣扎，没有活力。简单地说，就是仅仅保温但从不烹煮。

但他指出，只要一个人真的被点燃，进而开始烹煮的过程，令人惊喜的事情就真的会发生。沃尔特·惠特曼曾描述过他自己：“我一直温吞吞的，真的温吞吞，是爱默生让我沸腾起来。”他还贴切地描述了这样一种人格：有天赋却缺乏动力，直到热情的火焰使它达到沸点。结果，惠特曼写下了不朽的诗篇。现在到了该停止“温吞吞，真的温吞吞”并被新的、充满活力的热情点燃的时候了，难道不是吗？热情所创造的精神热量能够烧毁所有人格中冷漠的成分，并能够释放出至今未被使用过的、甚至没被发现的潜能。沃克是这样说的：“超越温吞吞的状态，沸腾起来，你将发现自己身上做梦也没想到过的天分和才能。”

多年前我偶然读到一段引用查尔斯·M·舒瓦伯的话，他是构建美国工业社会的积极分子之一。“一个人，”舒瓦伯说，“只要对一件事情有无限的热情，就一定能成功。”这是一个重要的事实，我们将在本书中向你展示这一点。

当然，绝大多数杰出的成就都要战胜许多不同的意见，最后才能取得成功，这是事实。每个企业刚起步的时候都会有反对者提出负面观点，“这完全不可行。”他们急于将所有的证据都用来否定成





功的可能性。悲观主义者争先恐后地说：“我早就告诉你不行了。”当然，这种人中即使有积极的也为数不多，这可能正是他们希望你也不要积极采取行动的原因。

最近，我荣幸地把全美高校联盟的“白手起家奖”颁给罗伯特·约翰逊，他是非常成功的出版物《Ebony》和其他期刊的主编和出版人。他当初想要创办一份面向黑人团体的杂志，但就像经常发生的情况那样，他缺乏资金。所以有人建议他“忘掉它。”

过了几年之后，那些所谓的朋友仍然无法忘记，他们原本可以拥有一个如今盈利甚佳的股份。现在，约翰逊先生和他的太太拥有全部股份，因为他是唯一对这个项目有热情的人。他的热情产生了信心，信心激发了行动。罗伯特·约翰逊是查尔斯·M·舒瓦伯宣言活生生的例子。“一个人只要对一件事情拥有无限的热情，就一定能成功。”

乔治·马修·亚当说得也很好：“热情是一种燃烧着的信心。”

但我希望你们明白，热情是一种特殊的火。它是一种可以控制的火，也是唯一可以控制的火。火必然能产生动力。世界属于既满怀热情又能够保持冷静的人。进行深度思考和采取合理行动都需要冷静。因此整个过程可以描述如下：热情让一个人的内心燃烧起来，但是他必须控制自己对于某个想法或某个项目的热情，而不是被它控制住。他绝对不能经过判断和分析，任凭自己无限制地进行遐想。跟任何其他强大的力量一样，失去控制的热情能够破坏一切，正如控制之中的热情能够创造一切。

### 小目标积累大成就

当约翰逊先生开始创建《Ebony》杂志的时候，他并没有立刻全凭热情给自己设定比较大的目标。相反，他睿智地设定并完成他所说的“小目标”，一个接着一个。达到一个小的目标就会让他有成就

感，而且能让他从中积累知识和技术。接下来，带着更多的经验，他继续向下一个“小目标”迈进。很快，这些小的目标就会积累成一个相当大的目标。这种“小目标”哲学是一种非常聪明的意见，特别是对那些热情过度、头脑过热的人来说。他们误以为这世界就是他们的，总想一口吃个胖子，最终只落得失败和沮丧的下场。

在警告大家不要头脑过热的同时，我们同样必须警告大家，也不能过于冷静。这样头脑中的高度燃烧状态才能保证热情运转正常。不幸的是，那些老于世故的人总是过多地控制我们这个时代的思维，他们影响媒介，目空一切，蔑视热情。实际上，可能除了已经存在的伤感，他们似乎对任何感情都不以为然，认为那些很土气。

我的朋友，雷蒙德·桑伯格，自己就是一个无法抑制的狂热者。他在评价贬低热情的人时，引用了阿纳托尔·法朗士的智慧见解：“我宁愿要愚蠢的热情，也不愿要冷漠的智慧。”或者说这是一种不耐烦的讽刺。

实际上，一个人应该毫不犹豫地站在热情这个队列中。尽管热情的行动可能会导致错误，但只有抓住机会的人才有可能完全实现自己的创造力。不管行动结果胜败如何，有所行动的人都是在生活中找到了真正兴奋点的人。

贝蒂·弗里丹，《女性奥秘》一书的作者，说过这样的话：“一名优秀的女性，”她说，“是一个热爱一切的人，她有勇气、有认真的态度、有热切的信念，愿意负责任，乐于建设社会。我最害怕‘冷静’这个词。冷静是逃离生活的一种借口。冷静根本不是……我宁愿热情地犯错。我宁愿被收押也不愿意被隔离。”阿门，我也是。所有“想办法做到”的人都是这样。这正是热情造就不同的原因。它把生活从深沉中提出来，使之有一定的意义。冷静地对待它，你可能会冻僵。热情地对待它，即便你被烧伤，至少也曾向这个没有希望、迷失方向的世界散发过热量。

当然，还有许多人属于“根本不在乎”类型，他们既不热情也





不冷静。显然，到处都有这种感情干涸的人，但他们从未达到很高的级别。其实，在《圣经》里，他们被看做是“……如温水，也不冷也不热，所以我必从我口中把你吐出去。”这是颇为不雅的评价，也是相当直率的处理方法，但它却很恰当地描述了这种平淡无味的感觉。如果我们能减少这麻木人群的数量，即使只让其中一小部分人进入有创造力的、热情的队伍，那么不仅他们个人能从生活中获得更多，而且这世界本身也将有所改善。

## 在乎

当今，有许多人对普通的生活方式漠不关心，并对这种态度引以为自豪。他们疲惫又厌倦，用“我根本不在乎”来掩饰自己的消极念头。或许这正是他们对生活的抵抗和防御，因为生活要求全身心的投入，而一旦投入就可能带来痛苦和挑战。

哈里·西普森就是这种类型的人。他是我所见过的最无动于衷的人。他说他什么地方都去过，什么东西都见过、包括一些让他无法尊敬的人们。他宣称自己厌烦那些叛逆的年轻人和身材发福的中年人。至于政治，谁当选有什么区别呢？在他看来，所有的政治家都在玩弄不正当手段。不管哪个党赢，输的总是老百姓。他去观看棒球比赛，不支持任何队伍。即使是世界职业棒球大赛，他也保持无动于衷。他是一个愤世嫉俗的人，跟绝大多数这类人一样，他非常自私、自我放纵。他不认为自己需要参加教堂活动或社区活动。至于慈善活动，简单地说，他就是聊表寸心，正如他捐款的时候所说，“只是为了让他们闭嘴。”他根本不在乎所有需要帮助的人们。最终，他的消极态度为他赢得一个绰号“不在乎”，显然来自他著名的“根本不在乎”理念。尽管如此，他是一个性格开朗的人，高尔夫球打得不错，桥牌也拿手，还是桥牌俱乐部的会员。他和他太太很好客。他的职业生涯也不是一般的成功。

后来，热情悄悄溜进他的生活中，在哈里·西普森身上造就了很大的不同。事情是这样的。有一天，他和他太太认为他们需要调节一下生活节奏。于是他们到了纽约，逛了常见的景点、去了餐馆和夜总会。西普森太太玩得很尽兴，但哈里却毫无兴致。“我根本不在乎这种垃圾地方，”他咆哮着，“咱们快点离开这儿吧。”

但他们在家的時候已經跟別人約好，要在紐約探望一位生意上的伙伴。哈里很不情願地給那個人打了電話。奇怪的是，對方熱心地邀請他們去參加晚宴，更奇怪的是，哈里竟然接受了這個邀請。“我不知道為什麼，”他解釋說，“直到後來……”

另外七對夫婦也出席了這次晚宴，事實證明這是哈里·西普森多年以來玩得最痛快、最高興的一個夜晚。“那些人真讓我想不到。”他們回到酒店之後，哈里說，“大家都沒喝一滴酒，至少我沒看見有人喝酒。可他們怎麼興致都那麼高呢？他們竟然讓政治話題和世界局勢聽起來很有趣。你有沒有注意，他們好像真的很在意自己的信仰？他們有什麼東西，是咱們沒有的呢？”

“我不知道。”西普森太太回答說，雖然她認為自己知道，但她想讓他自己去發現，“你為什麼不再見見晚宴的主人，問問他呢？”

因此，哈里邀請晚宴主人一同吃午餐，問他“一群生活在大都市的人，應該是老于世故的，他們怎麼能顯得這麼生氣勃勃、興高采烈呢？”

“嗯，”對方解釋說，“你注意到的這些事是有來由的。那群人其實很有當代特點，每個人都或多或少地有些厭倦了刻板的生活。比如說我自己吧，我曾認為生活就是那麼回事兒，我從中得不到什麼好處。噢，我的生意很順利，但貝蒂和我却總是徘徊在生活的邊緣。我們去的宴會都很無聊，總是同樣的人們討論着同樣愚蠢的話題——你知道那種情形。”

“是的，我當然知道，”哈里說，“你描述的情況簡直跟我想象的一模一樣，你接着說。”

