



新苗文化

勵志文庫 E29

21天成為 快樂生活家

轉輸上圖影碟

飛升信局



作者◎愛麗斯·波特 譯者◎繆靜玫
ALICE POTTER

PUTTING THE POSITIVE THINKER TO
WORK

勵志文庫 E29

21 天成為快樂生活家

Putting the Positive Thinker to Work

作 者／愛麗斯·波特 (Alice Potter)

譯 者／繆靜玫

責任編輯／張碧珠

發行人／王聖毅

出版者／新苗文化事業有限公司

台北市和平西路一段 150 號 9F 之 5

電話：(02)2332-0430

傳真：(02)2332-9817

劃撥：18324544

排 版／法德印前電腦排版有限公司

印 刷／久裕印刷事業股份有限公司

版 次／2000 年 4 月一版一刷

出版登記／局版台業字第 6017 號

國際中文版權代理／大蘋果股份有限公司

Copyright © 2000 by New Sprouts Publisher, Inc.

Original English language edition Copyright © 1998 by

Alice Potter

All rights reserved including the right of reproduction in whole
or in part in any form

This edition published by arrangement with Berkley Publish-
ing, a member of Penguin Putnam Inc.

定 價／340 元

ISBN 957-0360-29-1

(本書如有缺頁破損請寄回更換)

21 天 成 為 快 樂 生 活 家

(Putting the Positive Thinker to Work)

作者◎愛麗斯·波特 (Alice Potter)

譯者◎繆靜玫

目錄

二十一日冒險之旅：導讀／007

第一部：基礎

1 成為一個正面思考的人

——消除負面的思考，了解態度的重要性／014

2 激勵自己！

——體驗熱忱的興奮／036

3 儘管放手去做，沒有極限

——設定目標、達成目標／055

4 問題何在？

——找出問題，並確定適當的解決方法／074

5 重要的事先辦

——排定事情的先後順序和授權／089

6 順利上軌道

——激發自己和他人的幹勁／109

7 放手去做！

——克服延宕／130

8 時間的魔力

——讓時間為你運轉／143

9 堅持到底

——絕不輕言放棄！練習堅持力／162

10 看重他人

——用心對待自己與他人／183

11 絕不抱怨、批評、定罪

——贏得不傷感情或不引起憤慨／199

12 學期進行中

——絕不停止學習／212

第二部：個人方面

13 我為什麼在這裡？

——確定你的人生目標／230

14 放輕鬆！

——戒除擔憂的習慣／244

15 停止受害者／譴責的遊戲

——接受個人責任，做出積極的個人選擇／260

16 重新創造自己

——永不嫌太遲！／276

17 不畏懼做個與眾不同的人

——承擔風險和突破規範／297

18 積聚喜悅時刻

——找出事件的潛在光明面／318

19 木已成舟

——寬恕自己，寬恕別人／334

20 「謝謝你！」

——想想自己的福氣，同時心存感激／347

21 儘管享受生活

——快樂會屬於你！／362

第三部：執行二十一日計畫

22 準備個人計畫

——將個人能力計畫稍作修改／376

23 實行計畫

——熟能生巧／385

24 在生活中實踐自己的計畫

——第二十二天和二十二天以後／392

二十一 日冒險之旅：導讀

不願嘗試，永遠沒有成功的機會。

歡迎來到奇妙的「二十一」世界！你即將展開一趟冒險之旅，如果你願意，這趟冒險之旅將會成為你這一輩子最刺激、最值得和獲益最多的經驗。這趟冒險之旅會很有趣，但並不輕鬆；很有挑戰性，但也有風險。更重要的是，對你而言，接下來的這二十一天是個無可匹敵的成長機會。

這幾年來，二十一這個數字一直是個特別、重要的數字。二十一或許還帶有不少可思議的奇妙特質。

當你到了二十一歲，別人就會把你當成大人看待，所以你就是成熟的，可以喝酒、開車，有投票權，有資格在法律文件上簽名。二十一是成長和已成長的最後分界。二十一歲時，別人會認為你要為自己負責，負責管理自己的人生，是你從依賴轉入責任的通行儀式。當你展開二十一日冒險之旅時，也一定要承擔一項新的義務——為自己後半輩子的成就和快樂負責。

在彩券和二十一點紙牌的遊戲世界裡，二十一是個獲勝的數字。拿到的牌加起來為二十一點，嚴格說起來是一種機運的關係，是一種賭注。通常賭金都很高，而輸和贏的金額都一樣大。雖然玩二十一點遊戲的人也應具備成熟和負責任的特質，但它不同於邁入二十一歲，這兩個特質與你拿到牌上的點數絲毫沒有關係。然而，當你藉由「二十一日計畫」開始你人生「二十一」的新體驗時，你一定會是贏家。這並不是一場賭注，你的成功是有保障的。

還有一個眾所皆知的「二十一」：二十一響鳴砲禮。二十一響鳴砲禮原本是英國海軍的禮節、習慣和傳統，美國在一八七五年正式採用。現在，美國的海軍在七月四日（美國國慶日）、二月二十二日（華盛頓誕辰）和陣亡將士紀念日（Memorial Day，每年的五月三十日）中午都會鳴禮砲，每分鐘一響。此外，軍隊為表示對陣亡戰士或政府重要人物的尊敬，也會鳴放二十一響禮砲致意。要體驗二十一的榮耀，你不需要是軍隊裡的英雄或政府要員，誠摯地參與自己的「二十一日計畫」，你將獲得非常高的個人尊重。

是的，二十一這個數字意義非凡，當你照著這個計畫去做，它對你和你的人生絕對會產生更重要的影響。這個二十一會使你成為一個更快樂、更出色的人，擁有

更成功、更滿足和更有價值的人生。在這裡，二十一這個數字代表了一個特殊的時段：二十一天，只有三個星期。

適當地運用和管理接下來的二十一天，這段時間將會是一段充滿神祕的時間，這些神祕資產會帶給你非凡的成長；適當地運用和管理接下來的二十一天，將會讓你從現在的自己改變為你想要的自己；適當地運用和管理接下來的二十一天，會把你的人生從你認為的平凡無奇，改變為你當然應該享有的人生：一個充滿快樂、成功和幸福的人生。

到此你一定會想：「這一切聽起來都很不錯……甚至有點像奇蹟。可是就像你說的，我要如何『適當地運用和管理』我這二十一日的成長時間？」

首先，在讀本書的第二部之前，先把第一部從頭到尾讀過。你也許想每天只讀一章，而且在進行到下一章之前，至少再把那一章重讀一次。以這個計畫來說，上床睡覺時讀這本書會有幫助，因為你的潛意識在晚間會產生效應，加強書中所陳述的觀念。你在閱讀本書時，不要常問自己要如何應用書中的觀念和建議，而是一定要和自己特別有關的部分畫下來。深入吸收書中的內容是很重要的件事。

要一方面讀這本書，一方面完成每一章最後的練習。我會要求你承諾跟著要點

練習去做，並寫下每一章的行動宣言，這是你準備的。這麼做的原因是你親自寫下並承諾這些行動，比較有可能照著去做，比由別人準備好交給你的機會要大。每個階段我都會給你一個練習要點的範例，還會示範一個行動宣言讓你看，協助你了解如何開始準備。這些練習要點和行動宣言會成為你二十一日成功計畫的一部分。請注意，我要求你承諾會練習，並會照著你在每一章練習裡所寫下的要點去做。二十一日計畫的成敗就決定於你的承諾。

一個人在承諾之前，都會猶豫，會想退縮，這通常半點效率也沒有。關於進取精神（和創新）有一個基本的事實，那就是無知會抹殺無數觀念和美好的計畫：當一個人決意對自己許下承諾時，天意也會感動。為協助一個人，無奇不有的事情都會發生。許多重大的事件都會因此決定而發生，所有意料不到的事和有形的協助都會因人的偏好而浮現，沒有人會料到自己會遭遇什麼樣的事。我從歌德的押韻詩中學到一則深奧的道理：「不論你能做什麼，或夢想自己能做什麼，去做就是了。進取中自會有天分、能力和不可思議的力量產生。」

接下來，要裁定二十一種方法當中哪一種對你最重要，哪些是你想要或需要先下工夫的。也許你覺得你自己能控制其中部分方法，可以把它們先放在一邊，或延到以後再做。從另一方面來說，如果你覺得同時進行二十一種方法也會有所獲益，當然就照著去做。這樣的話，要進行這個計畫就有兩種方式。你可以立刻進行二十一種方法，或者，如果你喜歡，也可以把二十一種方法分成三部分，每一部分有七種方法，讓你的潛意識，也就是你的神奇僕人，更容易協助你朝這個方向努力。如果你選擇後者，你將著手進行三個不同的二十一天週期。決定權完全在你，就看哪一個方法會讓你比較舒服自在。

現在並不需要做出決定，重要的是在每一章的最後要完成練習要點，並寫下你個人的行動宣言。當你準備好要實行你的計畫時，第二部裡有完整和詳細的指示。

現在，就讓我們開始你興奮刺激的二十一日冒險之旅！

第一部

基礎

1

成為一個正面思考的人

消除負面的思考，了解態度的重要性

凡是所做的正確思考無不影響你的一生。

——格林威爾·柯雷舍 (Greenville Kleiser)

當我們準備開始你一生當中最大的一個冒險時，我想告訴你一些關於你的事，一些很重要的事。我希望你記住我要說的話，不僅在接下來的二十一天要記得，一輩子也都要記得這些話。

你是獨一無二的。你很特別，非常棒，和地球上的任何人都不一樣。你擁有自己未曾知道的潛能、天賦和能力，而這些潛在的能力可以讓你隨心所欲，成為一個自己一直夢想要做的人，把或許是枯燥乏味、平平凡凡的人生，改變為像你出生時那般完美。

我為什麼要說這些看似稀奇古怪的話呢？因為這些話都是真的，千真萬確！為什麼？因為你擁有三種絕佳的能力，那是到現在可能都還未被發掘或很少用到的才能。這些能力是什麼呢？

第一，你有思考的能力：你的想法——你個人的想法、唯有你自己才能控制的想法。凡事無不源自思想，凡事在發表之前，都是某個人心中或偉大人物心裡的一個想法或構想，沒有例外。

第二，你有選擇的能力：你的選擇——你個人的選擇、唯有你自己才能控制的選擇。選擇是一種意志行為，行使選擇能力時會做出決定，這也就是決定性的能力。

第三，你有決定的能力：你的決定——你個人的決定、唯有你自己才能控制的決定。決定是副產品，是最終的製品，是選擇的最後結果。

是的，你不僅天生就有這三種令人肅然起敬的能力，而且你也被賦予完全和完