



積極思考 THE POWER OF POSITIVE THINKING 的力量

A Package.....
For Success!

備受尊崇之激勵始祖 諾曼·文生·皮爾／著

- ▶ AMAZON網路書店給予五顆星最高評價！
以41種語文發行，全球狂銷超過2000萬冊，
影響力深入各行各業！

國際知名成功學者·激勵專家—林光常教授·審訂 張美芳·譯



積極思考 的力量

The power of Positive thinking



諾曼·文生·皮爾◇著
(NORMAN VINCENT PEALE)

林光常◇審訂 張美芳◇譯

國家圖書館出版品預行編目資料

積極思考的力量 / 諾曼·文生·皮爾(Norman
Vincent Peale)著；張美芳譯。-- 初版。-- 臺北縣
新店市：世潮， 2003 [民 92]
面； 公分。-- (暢銷精選：2)
譯自：The power of positive thinking
ISBN 957-776-477-0 (平裝)

1. 基督徒 2. 成功法

244.9

92003808

積極思考的力量

作者◇諾曼·文生·皮爾
審訂◇林光常
譯者◇張美芳
主編◇羅煥耿
責任編輯◇翟瑾荃
編輯◇黃敏華
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
地址◇(231)台北縣新店市民生路19號5樓
登記證◇局版臺業字第5108號
電話◇(02)2218-3277
傳真◇(02)2218-3239(訂書專線)·2218-7539
劃撥◇17528093 世潮出版有限公司帳戶
單次郵購總金額未滿200元(含),請加30元掛號費
電腦排版◇辰皓電腦排版公司
印刷◇長紅印製企業有限公司
初版一刷◇2003年4月
二刷◇2003年5月

The power of positive thinking

"Chinese translation Copyright (c) 2003 by SHY MAU PUBLISHING CO."
"Original English language edition Copyright (c) 1980 BY NORMAN VINCENT
PEALE Complex Chinese characters edition arranged with SIMON &
SCHUSTER, INC., through Big Apple Tuttle-Mori Agency, Inc."

定價 / 250 元

本書如有破損、缺頁、裝訂錯誤，請寄回更換，謝謝！
版權所有·翻印必究 Printed in Taiwan

本書原名為《積極思考就是力量》，
現易名為《積極思考的力量》出版。



推薦序

幾

年前當我在美國念書的時候，我就常閱讀皮爾博士(Dr. Norman Vincent Peale)的書，他的著作給我生活極大的幫助，也啓蒙了我對積極思考的興趣，我發現喜樂的生活不是金錢的多寡，權位的高低，家庭背景是否顯赫，而是一種習慣；聖經上說：「喜樂的心是良藥。」而且「靠著那加給我力量的，我凡事皆能做」的確給我一種又真又活的新概念，大大的扭轉了我生活積極的態度。

感冒會傳染，一人重感冒經常引發全家人感冒，同樣地，恐懼、無奈的氣氛也會傳染。帶著疲憊的身體，充滿憤怒的一家之主進到家門，太太馬上感覺的到，孩子發現苗頭不對，馬上關了電視躲進房間，連小狗都會拖著尾巴哀鳴兩聲識相的溜到沙發後頭。



無奈、恐懼、怨恨等負面消極的思想也經常如此大搖大擺的進入我們家庭，進入我們腦海，可恨的是，這些思想進入家庭、進入腦海後不僅盤據了地盤不願離去，更發展它們的影響力，邀請苦毒、競爭、妒忌、仇恨進入家庭，躲進人們思想的腦海裡控制人的心理，控制人的生活，真是豈有此理，只是人們仍經常這樣做，那就更沒道理了。

我認識幾個基督徒家庭，他們似乎深諳這個道理，我發現他們只邀請樂觀、喜樂、鼓勵、造就人的思想進入他們的家庭，反對無奈、恐懼、苦毒這些負面的思想進入他們的思想領空，拒絕的態度都「令人尊敬般」的堅決。事實上我發現我這些朋友是對的，他們活的常存著信心、希望，也充滿愛，我發現「積極思考」的確充滿力量，像消極思考一樣的具有力量，只不過前者的力量是建設性的，而且有生命力的，後者的力量卻是毀滅性的，而且通常帶來仇恨與傷害。

今天台灣許多的言論正是如此，雖然有些出發點或許是好的，可是思想的領空卻是消極的、負面的，而且是帶來傷害的，這是相當令人惋惜的。親愛的讀者朋友，其實這是可以改變的，不是嗎？社會現象是如此，我們個人的思想不也是如此嗎？只是你願意改變嗎？你願意心意更新而變化嗎？選擇的權利在你手上。

幾年前我曾前往北京大學教學，閒暇時逛逛附近的名勝古蹟，騎著腳踏車逛北京更



有一番不同的享受。記得曾有一次在北京協和醫院附近遇見一位趴在地上，癩了一腳，另一腳生瘡流膿的乞丐正向路人乞討，連著三次都在同一個地方，而他的腳看來有愈來愈嚴重的跡象，儘管多次被告誡不要隨便給錢，當天我仍然給他一些錢並蹲下來與他聊聊，令我震驚的是他壓根兒不想要痊癒，在他童稚的瞳孔中只希望多要些錢，腳愈壞愈賺得更多的同情，至今他的眼神仍清晰可見。

聖經約翰福音五章記載了一個病了三十八年的人，終年躺著，生活充滿無奈，了無生機，也沒有盼望，最令人奇怪的是耶穌遇見他時，劈頭第一句對他說的話不是「祝你早日康復」，也不是「我賜福給你」；耶穌卻對他說：「你要痊癒嗎？」是的，親愛的讀者朋友，你要痊癒嗎？我發現的確有許多人不要痊癒。

我在北京協和醫院前碰見的小孩，他不要痊癒，你說可惜嗎？每次提及這個故事，人人都扼腕痛惜不已。

今天若是你的情感出了問題，若是你的婚姻有了危機，若是你的心靈出了毛病，而且愈來愈烈的情況，親愛的讀者朋友，若是耶穌也同樣問你：「你要痊癒嗎？」不知道你的答案是什麼，選擇的權利仍然在你手上。

這本書當年影響著我，我選擇過著積極正面思考的生活，也選擇積極思考的源頭——



耶穌，這十年走來我真是選對了。

近五十年來，此書已被翻譯成數十種語文，影響廣大，在政治界，在影劇界，在體育界，在各行各業都深具影響力，我也是深受其影響，因此特為推薦，盼望親愛的讀者朋友同得好處。

前台大商研所所長 翁景民博士



審訂序

談

到「積極思考」，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「積極思考」。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「積極思考」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「積極思考」的發揮，重新打造命運的忠實記實。書中所提的所有故事，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。

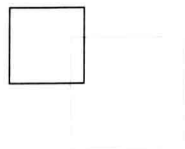
我國人並非皆基督徒，因此閱讀如此具有生命動力的內容時，切勿拘泥於宗教文字



（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，審訂時特別用印刷黑體標出，值得您深思、背誦、運用，必大有獲益。

國際知名成功學者 林光常教授



**目
錄**

- 推薦序 3
- 審訂序 7
- 作者自序 12
1. 相信你自己 15
2. 平靜的心靈使你產生力量 36
3. 如何保有持續的能量 56
4. 禱告的力量無人能擋 73
5. 如何創造快樂 97
6. 停止憤怒和懊惱 118
7. 如何期待最佳結局並如願以償 137
8. 我不相信我會失敗 163
9. 如何改掉憂慮的習慣 183



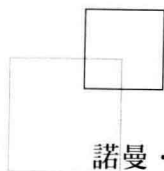
10. 解決個人問題的力量	200
11. 如何使用信仰療法	217
12. 活力不再時的健康準則	238
13. 新想法可以改造你	253
14. 放輕鬆，不費力	274
15. 如何人見人愛	290
16. 心痛的處方	308
17. 如何利用「高層力量」	328
結語	345





積極思考 的力量

The power of Positive thinking



諾曼·文生·皮爾◇著
(NORMAN VINCENT PEALE)

林光常◇審訂 張美芳◇譯

本書原名為《積極思考就是力量》，
現易名為《積極思考的力量》出版。



推薦序

幾

年前當我在美國念書的時候，我就常閱讀皮爾博士(Dr. Norman Vincent Peale)的書，他的著作給我生活極大的幫助，也啓蒙了我對積極思考的興趣，我發現喜樂的生活不是金錢的多寡，權位的高低，家庭背景是否顯赫，而是一種習慣；聖經上說：「喜樂的心是良藥。」而且「靠著那加給我力量的，我凡事皆能做」的確給我一種又真又活的新概念，大大的扭轉了我生活積極的態度。

感冒會傳染，一人重感冒經常引發全家人感冒，同樣地，恐懼、無奈的氣氛也會傳染。帶著疲憊的身體，充滿憤怒的一家之主進到家門，太太馬上感覺的到，孩子發現苗頭不對，馬上關了電視躲進房間，連小狗都會拖著尾巴哀鳴兩聲識相的溜到沙發後頭。