

拿破仑·希尔成功励志经典系列

拿破仑·希尔基金会唯一授权中文版

# Napoleon Hill's Beyond Positive Thinking

Napoleon Hill's Beyond Positive Thinking Napoleon Hill's  
Thinking Napoleon Hill's Beyond Positive Thinking Na  
Napoleon Hill's Beyond Positive ThinkingNapoleon I  
ThinkingNapoleon Hill's Beyond Positive ThinkingN  
Positive ThinkingNapoleon Hill's Beyond Positive Th  
Beyond Positive ThinkingNapoleon Hill's Beyond Pos  
Hill's Beyond Positive ThinkingNapoleon Hill's Beyond  
leon Hill's Beyond Positive ThinkingNapoleon Hill's Bey  
Napoleon Hill's Beyond Positive ThinkingNapoleon Hill  
ThinkingNapoleon Hill's Beyond Positive ThinkingNapole



eyond Positive Thinking Napoleon Hill's Beyond Positive  
Hill's Beyond Positive Thinking Keys to Positive Thinking  
ond Positive ThinkingNapoleon Hill's Beyond Positive  
Hill's Beyond Positive ThinkingNapoleon Hill's Beyond  
oleon Hill's Beyond Positive ThinkingNapoleon Hill's  
kingNapoleon Hill's Beyond Positive ThinkingNapoleon  
ThinkingNapoleon Hill's Beyond Positive ThinkingNap  
ositive ThinkingNapoleon Hill's Beyond Positive Thinking-  
eyond Positive ThinkingNapoleon Hill's Beyond Positive  
eon Hill's Beyond Positive ThinkingNapoleon Hill's Beyond

有了积极的心态，只能说你成功了第一步，接下来，还要马上行动。  
因为没有行动，其他一切事情将毫无意义。



拿破仑·希尔

## 超越积极思考

如何变思考为行动

[美] 阿诺德·福克斯 巴里·福克斯◎著



中信出版社·CHINACITICPRESS

Napoleon Hill's  
Beyond  
Positive Thinking

拿破仑·希尔  
**超越积极思考**  
如何变思考为行动

[美] 阿诺德·福克斯 巴里·福克斯◎著  
苏瑜 曹化银◎译



中信出版社·CHINACITICPRESS

**图书在版编目 (CIP) 数据**

超越积极思考：如何变思考为行动 / (美) 福克斯, (美) 福克斯著; 苏瑜, 曹爱菊译.

—北京: 中信出版社, 2009.8

(拿破仑·希尔成功励志经典系列)

书名原文: Beyond Positive Thinking

ISBN 978-7-5086-1553-0

I. 超… II. ①福… ②福… ③苏… ④曹… 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 074782 号

Beyond Positive Thinking by Arnold Fox, M.D. & Barry Fox, Ph.D.

Beyond Positive Thinking © 1991 Napoleon Hill Foundation

Simplified Chinese translation edition © 2009 by China CITIC Press

ALL RIGHTS RESERVED.

**超越积极思考——如何变思考为行动 (拿破仑·希尔成功励志经典系列)**

CHAORYUE JIJI SIKAO

---

著 者: [美] 阿诺德·福克斯 巴里·福克斯

译 者: 苏瑜 曹爱菊

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司 (北京市朝阳区和平街十三区 35 号煤炭大厦 邮编 100013)

(CITIC Publishing Group)

承印者: 北京京师印务有限公司

开 本: 880mm × 1230mm 1/32 印 张: 8 字 数: 140 千字

版 次: 2009 年 8 月第 1 版 印 次: 2009 年 8 月第 1 次印刷

京权图字: 01-2009-0432

书 号: ISBN 978-7-5086-1553-0 / F · 1630

定 价: 24.00 元

---

**版权所有·侵权必究**

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

http://www.publish.citic.com

E-mail: sales@citicpub.com

author@citicpub.com

服务热线: 010-84264000

服务传真: 010-84264033

阿诺德·福克斯和巴里·福克斯合著的《超越积极思考——如何变思考为行动》可以独立成篇，也可以作为两人合著的《醒来吧！你还活着》（*Wake Up! You're Alive*）的续篇。两本书都提倡运用行动性策略，保持积极的生活方式，帮助人们看到生活丰富多彩的一面。持批评意见的人坚持认为这些想法毫无用处，但两位福克斯先生证明，你关注什么，就会成为什么样的人。读完书中感人的故事，你可以判断这是不是你想要的生活方式。

读这本书时，我尤其被纳粹集中营幸存者萨莉的故事所感动。她在癌症晚期住院时，坚持在床头柜上点燃一支蜡烛。有人问她这样做有什么用，她便讲述了她在集中营时的故事。那时，伴着想象中的蜡烛，她内心默念：“光明总会照亮黑暗。”凭借这点积极的自我暗示，她在集中营里活了下来，而这一次，

她相信这支真实的蜡烛将帮助她战胜癌症。在床头柜上点燃一支蜡烛，让它一直燃烧，这么一个小小的举动改变了她的外部世界，但更为重要的是，这也改变了她的内心世界。有积极的信念，就会有积极的行动，最终会产生积极的结果。

在一本名为《活出意义来》(*Man's Search for Meaning*)的书中，大屠杀幸存者维克多·弗兰克尔(Viktor Frankl)讲述了同样的故事。他的结论是，人类最终只能控制自己的态度，而态度决定命运。控制态度必须发挥个人主动性，人类正是借此在生活旅程中不断前进。维克多·弗兰克尔和阿诺德·福克斯博士、巴里·福克斯博士告诉我们，为了在生活中稳步前进，个人必须首先主动做些事情。“做些事情”就是行动。他们认为，行动是生活成功的基础，因为没有行动，其他一切事情则毫无意义。

在定义个人成就时，《思考致富》、《成功法则》的作者拿破仑·希尔博士提供了作为成功基石的四条基本原则。它们是：设定明确目标，多付出一点点，组织智囊团，展现信心。了解了这“四大原则”之后，他声称，除非付诸行动，否则仅有这些原则是不够的。例如，人必须选择一个明确的目标，并为此制订行动计划。其次，他必须养成甘愿付出的习惯。第三，为了追求这个明确的目标，他必须组成一个智囊团。最后，他必须秉持务实的信心，敞开心胸接受指导。这个过程如果没有“行

动”，个人依然是一个幻想蜡烛的空想家。但是，有了“行动”，他就划着了火柴，点燃了蜡烛，凭借这支蜡烛给内心世界带来的精神启示，激励自己采取更多行动。这个公式非常简单，但意义极其深刻——思想 + 行动 = 成功。

为什么不为自己创造一些成功习惯呢？这非常简单，如同点燃一支蜡烛，斟满一个杯子并观察水从其中溢出，休闲散步并流连于大自然，列出生活中取得的积极成就，通过反思来感谢生活对自己的厚爱。

通过这本书，阿诺德·福克斯博士和巴里·福克斯博士为励志类图书作出了重大贡献。他们用个人经历证明了采取行动改善个人生活观念的益处。喜欢此类作品的读者们知道，你能改变的唯一一个人就是你自己。通过改变自己，你成了他人的榜样，也成了世界的榜样。读这本书时，请先思考一下下面这段话，并在行动方面为今后的生活设定合理的期望。

当我年轻时，  
我想改变这个世界。  
我发现改变这个世界非常困难，  
于是尝试改变我的国家。  
当我发现不可能改变这个国家时，  
我开始改变我所在的城镇。

我无法改变这个城镇，年龄也大了不少，  
我尝试改变我的家庭。  
现在我年已花甲，  
我意识到我唯一能改变的是我自己，  
我突然意识到如果很早以前  
我改变了自己，  
我会影响我的家庭。  
我和我的家庭会对我的城镇产生影响。  
他们的影响可能已经改变了这个国家，  
我也可能已经改变了这个世界。

——一位无名僧人，公元 1100 年

正如一位伟大的哲学家所言，“大胆去做吧”。

朱迪思 · 威廉森

## 读前说明


本书是两位福克斯博士密切合作的结果。其中的案例和个人经历有时涉及阿诺德，有时涉及巴里，有时则涉及两人。为了表述方便和行文简洁，本书通篇使用阿诺德·福克斯博士的第一人称口吻。



序 V

读前说明 IX

- 第一章 | 超越积极思考 1
- 第二章 | 逆境中的成功者 27
- 第三章 | 雷切尔的梦想 57
- 第四章 | 在一起 83
- 第五章 | 快乐是目标 107
- 第六章 | 错觉背后的现实 137
- 第七章 | 坚持不懈 165
- 第八章 | 我命令 193
- 第九章 | 那时候…… 217
- 第十章 | 开端 237



第一章

## 超越积极思考

# Napoleon Hill's Beyond Positive Thinking

即使你在正确的跑道上，如果站着不动，你也将会被超越。

——阿瑟·戈弗雷 (Arthur Godfrey)

“**积**极思考是一个残忍的骗局。”在一封读者来信里，我读到了这句话，当时我简直不敢相信自己的眼睛。一些人感觉积极思考是 20 世纪 60 年代的旧想法。一些人感觉这个观点很好，不过对我们的健康和生活没有实际效果。但是，多数人认为我们的思想强烈影响了我们的健康和生活。我们从来没听到有人说积极思考是一个残忍的骗局。

一般来说，公众舆论和科学研究都支持这种观点，即精神与肉体之间有明显关联，两者相互影响。仅仅十多年前，医学界还出现了一个全新的分支，专门研究思想与免疫系统、血液化学和心脏等身体器官的关系。我和巴里也写过一些有关积极思考、免疫系统、心脏、胆固醇、健康和生活的文章。我们通常能收到积极的反馈。

经常被称为“积极思考之父”的诺曼·文森特·皮尔牧

师 (Reverend Norman Vincent Peale) 为我们的著作《醒来吧！你还活着》欣然作序。他还在他精美的杂志《积极思考杂志号外》(Plus-The Magazine of Positive Thinking) 上发表了《醒来吧！你还活着》的部分章节。题为《相信》(Believe) 的一篇文章问道：“信仰能帮助你恢复健康、快乐生活并成为胜利者吗？”答案当然是：“肯定能。”

皮尔博士在他的杂志上发表我们作品的章节，我和巴里感到非常自豪。我们也收到了许多赞美之词。一位妇女离开明尼苏达医院的病床，径直飞到洛杉矶，接受她所谓的“思想治疗”。然而，正当忙于弹冠相庆之时，我们却收到了一封感人的信。这封信来自法国一位不幸的妇女。她写道：

亲爱的阿诺德·福克斯博士和巴里·福克斯博士：

我读了你们的文章《相信》。我也读过你们的大作《醒来吧！你还活着》。

我过去一直是积极思考的忠实信徒，可现在我认为它是一个大骗局。认为你行，你就行吗？相信某件事会发生，它就会发生吗？积极思考比“万能保健药”好不到哪里去。以前有人经常在城里沿街叫卖这种药，结果被赶出了城市。

我怀过5次孕，结果每次都是流产。最后一次怀

平时，我接受了这种新的疗法。我真的相信这会帮我一把。我真心真意地这么认为。我真的相信我们最终会有一个孩子。但我错了。光有积极性是不够的！积极思考是个残忍的骗局。

请重新思考你们有关积极思考的建议吧！

我马上把这封信拿给巴里（他在我七个孩子中排行老三）看。读完这封信，巴里也认为我们得重新考虑有关积极思考的建议。他说，让大家都成为积极思考者是必要的，但有时这样做并不够。

## 裹着糖衣的信念

我们多数人都认为消极想法会导致身体疾病和情绪紊乱。那么，积极思考会怎样呢？积极思考与消极思考会相互作用吗？仅有积极思考会有助于身体和情绪健康吗？它能增加我们银行账户的数额吗？有时候，答案绝对是肯定的。

我们可以证明，积极思考是人体内最强大的力量之一。稍后，我们将看到许多令人兴奋的研究，阐明了思想与免疫系统、心脏、激素甚至胆固醇水平之间的关系。现在，让我们思考一下医生用来测试新药的安慰剂，即“无药效的糖衣药片”。在一项研究中，有些病人拿到的是“真正的东西”，即被测试的药片，

而其他他人则拿到的是安慰剂，形状和气味酷似被测试的药片。病人不知道自己拿到的是药品还是安慰剂。

安慰剂是一种“糖衣药片”。它什么药效也没有，只是病人相信它会起作用。它是裹着糖衣的信念。在成千上万次研究中，安慰剂证明积极思考是一种效力强大的药物。

积极思考能帮助你恢复健康、快乐生活并成为胜利者吗？有时候的确如此。让我们重新思考一下有关积极思考的建议，巴里说，让我们告诉人们积极思考如同汽油：如果不踩油门来启动汽车，一满箱油也没有什么用。积极思考让行动成为可能：行动将良好想法变为现实。因此，要积极思考，也要积极行动。

## 离心机上的舞蹈

那位法国妇女太想要一个孩子了，而积极思考让她失望。那么积极行动如何？我给加州恩西诺妇产医院的朋友杰夫·斯坦伯格（Jeff Steinburg）博士打了个电话。杰夫是一位生殖内分泌学和不育症专家，担任AMI医疗中心体外生育（试管婴儿）项目主任、恩西诺生育研究所所长。杰夫小时候我就认识他，他的母亲是我在南费城的朋友。长大以后，杰夫成了全美国顶尖的体外生育专家。

我描述了这位妇女的困境之后，杰夫问我：“阿尼（阿诺德的昵称），对这些‘出了问题’、频繁流产的女性，已经有为数

众多的最新发现。我们以前总是认为要么是胎儿有问题，要么是女性体内提供给胎儿生长的环境有问题。结果证明我们错了，这些通常不是频繁流产的原因。

“我们发现，问题出在母亲和父亲组织类型之间的相互作用上。在胎儿中会发现父亲的组织类型，其中一部分通常会‘告知’母亲她怀孕了。得到适当的信息后，母亲的免疫系统就会‘接受’这次怀孕。也就是说，她的免疫系统会认识到，虽然这个新的胎儿是‘外来的’，但不应被攻击。

“在发生习惯性流产的多数女性中，丈夫的组织类型与妻子的组织类型过于相似，这种‘接受’信号无法传递给孕妇。没有这个信号，孕妇就不能产生正常的‘抑制’信息，告诉免疫系统不要攻击胎儿。没有产生保护性抑制抗体，于是她的免疫系统便将胎儿作为敌人来攻击。

“我们从她丈夫的精液中提取了一种蛋白质，植入她的体内，让她的免疫系统产生不攻击胎儿的抑制性抗体。这种免疫方式将帮助 88% 的曾 3 次以上怀孕失败的女性成功怀孕。”

我把这项研究成果的复印件寄给这位妇女，让她给她在法国的医生看看。一年多之后，我收到一张照片，是这位妇女和丈夫、新生女儿的合影。

这位妇女只有超越积极思考，才能拥有自己的孩子。积极性是基础，行动是手段。的确，在这种情况下，作为一名医生，

我更容易采取正确的行动。我知道给谁打电话，但她自己也能做到这一点。她可能需要打更多电话，写更多信，但迟早她会找到这个帮助她成功怀孕的研究项目。

积极思考非常重要，而且绝对必要。没有积极的世界观，我们不会尝试。这位法国妇女不再继续寻找，因为她丧失了积极性。但是如果不行动，我们就看不到进展，积极的信念会很快消散。所以，不但要积极思考，还要积极行动。

## 九千倍的行动

---

不论身处何方，都要倾其所有，尽其所能。

——西奥多·罗斯福

---

行动能够创造奇迹。1989年夏天，我坐在得克萨斯州达拉斯的一个大型会议厅里，听一位年轻人讲授行动和勇气。他的名字是W·米切尔（W. Mitchel）。几年前，他正在学习飞行课程。一天，他骑着摩托车从机场回家时，被一辆卡车撞倒了。米切尔被卡在摩托车下，但伤情不重。他本认为事情并无大碍，但摩托车突然起火，烧着了米切尔的大部分身体。幸运的是，一位路过的摩托车手紧急刹车，抓起后备箱里的灭火器，扑灭了火焰，救了米切尔一命。急救人员到达后，米切尔被火速送



往医院。

烧伤是一种可怕的伤痛。我看到过烧伤病人在病床上痛苦地挣扎，哭着喊着要打吗啡，求人让他死去。我还是学生的时候，看到过一个被烧得面目全非的人。我不知道该如何描述，他被烧得乌黑，皮肤和肌肉都被烧伤了。目瞪口呆之际，我慢慢地伸手去摸他的小脚趾，动作尽量轻缓。刚一碰到脚趾尖，它就脱落了，变成了灰，这让我充满了恐惧。

米切尔告诉我们，和其他有幸从严重烧伤中康复过来的人一样，他也康复了，可留下一身伤疤，还失去了几个手指。他逐渐接受了丑陋的伤疤，不去理会别人刺目的眼神。他的社交生活良好，生意发展迅速。后来他又上了飞行课程，获得了多项资格和很高的评价。

一天，正当他准备驾着飞机和几个朋友短途旅行时，出现了严重问题。他们勉强飞离跑道，只升空 20 多米，灾难便降临了。飞机像石头一样从天而降。当飞机接触地面时，米切尔担心发生大火，便对乘客们喊道：“出去，出去！”他们迅速爬到安全地带，接着该轮到米切尔了。他想移动，但动不了。他搞不清原因，于是继续努力。他努力往外爬，越来越用力，但身体没有任何反应。他不明白为什么自己不能离开飞机残骸，自己并未被卡住呀！灾难再次降临到他的头上——他瘫痪了，无论怎样努力，他的双腿就是动弹不得。