

羊皮卷丛书



QUARANTE-TROISIEME

调整心态成功

TIAOZHENGXINTAICHENG GONG



ABONNEMENTS

numéro

Directeur

Destinée

Journal ne

Paris

Directeur

Directeur

Directeur

Directeur

Directeur

Directeur

Directeur

Directeur

Directeur

Directeur

Directeur

Directeur

Directeur

Directeur

Directeur

Directeur

Directeur

Directeur

Directeur

Directeur

Directeur

Directeur

Directeur

Directeur

Directeur

Directeur

Directeur

Directeur

Directeur

Directeur

Directeur

Directeur

Directeur

Directeur

Directeur

Directeur

Directeur

Directeur

Directeur

羊皮卷

འགྲུ་སྐུ་ཡིག་ཀྱི་ཁྱོད་ཀྱི་ཁྱོད་ཀྱི་ཁྱོད་

100%



QUARANTE-TROISIEME

中国戏剧出版社



羊皮卷丛书

调整心态成功羊皮卷

叶可行 主编

中国戏剧出版社



图书在版编目(CIP)数据

羊皮卷丛书/叶可行主编. —北京:中国戏剧出版社, 2005. 11

ISBN 7-104-02305-4

I. 羊… II. 叶… III. 人生哲学—通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 133117 号

羊皮卷丛书

责任编辑:张榕 李宝云

责任出版:冯志强

出版发行:中国戏剧出版社

社 址:北京市海淀区紫竹院路 116 号嘉豪国际中心 A 座 10 层

邮政编码:100089

电 话:84042552(发行部)

传 真:84002504(发行部)

电子信箱:fxb@xj.sina.net(发行部)

经 销:全国新华书店

印 刷:北京海德印务有限公司

开 本:850mm×1168mm 1/32

印 张:166

字 数:2800 千字

版 次:2005 年 11 月 北京第 1 版第 1 次印刷

书 号:ISBN 7-104-02305-4/C·217

定 价:566.00 元(全二十册)

版权所有 违者必究

目 录

第一篇 拥有积极的心态才能走向成功	(1)
认识你的隐形护身符	(4)
你是对的,则世界就是对的	(9)
不要让你的心态使你成为一个失败者	(12)
思想的磁力	(17)
正确地思考	(32)
积极心态是驾驭命运的舵手	(40)
用愉快描绘你美好的前景	(43)
积极心态可以远离失败	(47)
积极心态能为你的健康加码	(49)
塑造成功的心态	(54)
积极心态可以克服心理近视	(58)
积极心态可以吸引财富	(60)
第二篇 如何培养积极的心态	(63)
言行举止像你希望成为的人	(63)
要心怀必胜、积极的想法	(63)
用美好的感觉、信心与目标去影响别人	(64)
使你遇到的每一个人都感到自己重要、被需要	(64)
心存感激	(65)

学会称赞别人	(66)
学会微笑	(67)
到处寻找最佳的新观念	(67)
放弃鸡毛蒜皮的小事	(68)
培养一种奉献的精神	(69)
永远也不要消极地认为什么事是不可能的	(70)
培养乐观精神	(72)
经常使用自动提示语	(75)
改变思想从而改变自己	(77)
有思想的人	(89)
通过自我暗示激励自己	(99)
你不是一个失败者	(109)
自我提高的习惯	(116)
第三篇 努力自控志向成功	(125)
无法自控是一般人的通病	(125)
克服浮躁情绪	(127)
做情绪的主人	(135)
消除烦恼与悲观情绪	(141)
远离抑郁	(143)
如何发泄愤怒	(146)
内疚与悔恨是无益的	(153)
善用激励	(154)
第四篇 创新思维才能成功	(160)
开始洗脑吧	(160)
善用逆向思维	(167)
创新才有出路	(170)

目 录

善于思考等于孕育成功	(174)
怎样做个有创造性的人	(176)
不要眉毛胡子一把抓	(180)
自助	(184)
第五篇 如何捕捉机遇	(197)
机遇是命运的咽喉	(197)
机遇会引你走向富豪之路	(199)
机遇只偏爱有准备的头脑	(207)
机遇要靠你的能力	(209)
错误有时也是机会	(213)
莫与机遇失之交臂	(217)
退是机会	(219)
逆境是机会	(222)
第六篇 立即行动追求成功	(228)
做比做得最好重要	(228)
懒惰者永难成功	(230)
犹豫是最大的错误	(234)
该冒险,就不要胆怯	(236)
从现在开始	(240)
面对困难勇敢地站起来	(241)
冲上前去	(242)

第一篇 拥有积极的心态 才能走向成功

我们必须面对这样一个奇怪的事实：在这个世界上，成功卓越者少，失败平庸者多。成功卓越者活得充实、自在、潇洒，失败平庸者过得空虚、艰难、猥琐。

为什么会这样？

仔细观察、比较一下成功者与失败者的心态，尤其是关键时刻的心态，我们将发现“心态”会导致人生惊人的不同。

在推销员中，广泛流传着一个这样的故事：两个欧洲人到非洲去推销皮鞋。由于炎热，非洲人向来都是打赤脚。第一个推销员看到非洲人都打赤脚，立刻失望起来：“这些人都打赤脚，怎么会要我的鞋呢？”于是放弃努力，失败沮丧而回；另一个推销员看到非洲人都打赤脚，惊喜万分：“这些人没有皮鞋穿，这皮鞋市场大得很呢。”于是想方设法，引导非洲人购买皮鞋，最后发大财而回。

这就是一念之差导致的天壤之别。同样是非洲市场，同样面对打赤脚的非洲人，由于一念之差，一个人灰心失望，不战而败；而另一个人满怀信心，大获全胜。

拿破仑·希尔曾讲过这样一个故事，对我们每个人都极有启发。

塞尔玛陪伴丈夫驻扎在一个沙漠的陆军基地里。丈夫奉命到沙漠里去演习，她一个人留在陆军的小铁皮房子里，天气热得受不了——在仙人掌的阴影下也有华氏 125 度。她没有人可谈天——身边只有墨西哥人和印第安人，而他们不会说英语。她非常难过，于是就写信给父母，说要丢开一切回家去。她父亲的回信只有两行，这两行信却永远留在她心中，完全改变了她的生活：

两个人从牢中的铁窗望出去，
一个看到泥土，一个却看到了星星。

塞尔玛一再读这封信，觉得非常惭愧。她决定要在沙漠中找到星星。

塞尔玛开始和当地人交朋友，他们的反应使她非常惊奇，他们对他们的纺织、陶器表示兴趣，他们就把最喜欢但舍不得卖给观光客人的纺织品和陶器送给了她。塞尔玛研究那些引人入胜的仙人掌和各种沙漠植物、物态，又学习有关土拨鼠的知识。她观看沙漠日落，还寻找海螺壳，这些海螺壳是几万年前，这沙漠还是海洋时留下来的……原来难以忍受的环境变成了令人兴奋、留连忘返的奇景。

是什么使这位女士内心发生了这么大的转变呢？

沙漠没有改变，印第安人也没有改变，但是这位女士的念头改变了，心态改变了。一念之差，使她把原先认为恶劣的情况变为一生中最有意义的冒险。她为发现新世界而兴奋不已，并为此写了一本书，以《快乐的城堡》为书名出版了。她从自己造的牢房里看出去，终于看到了星星。

生活中，失败平庸者多，主要是心态有问题。遇到困难，他们总是挑选容易的倒退之路。“我不行了，我还是退缩吧。”结果

陷入失败的深渊。成功者遇到困难,仍然保持积极的心态,用“我要!我能!”“一定会有办法”等积极的意念鼓励自己,于是便能想尽办法,不断前进,直至成功。爱迪生在几千次失败的试验面前,也决不退缩,最终成功地发明了照亮世界的电灯。

因此,成功学的始祖拿破仑·希尔说,一个人能否成功,关键在于他的心态。成功人士与失败人士的差别在于成功人士有积极的心态,即 PMA(Positive Mental Attitude)。而失败人士则习惯于用消极的心态去面对人生。消极的心态,即 NMA(Negative Mental Attitude)(在美国成功学领域 PMA 与 NMA 已成为替代积极心态与消极心态的专有名词)。

成功人士运用 PMA 黄金定律支配自己的人生,他们始终用积极的思考、乐观的精神和辉煌的经验支配和控制自己的人生;失败人士是受过去的种种失败与疑虑所引导和支配的,他们空虚、猥琐、悲观失望、消极颓废,最终走向了失败。

运用 PMA 支配自己人生的人,拥有积极奋发、进取、乐观的心态,他们能乐观向上地正确处理人生遇到的各种困难、矛盾和问题。运用 NMA 支配自己人生的人,心态悲观、消极、颓废,不敢也不去积极解决人生所面对的各种问题、矛盾和困难。

有些人总喜欢说,他们现在的境况是别人造成的,环境决定了他们的人生位置。这些人常说他们的想法无法改变。但是,我们的境况不是周围环境造成的。说到底,如何看待人生,由我们自己决定。纳粹德国某集中营的一位幸存者维克托·弗兰克尔说过:“在任何特定的环境中,人们还有一种最后的自由,就是选择自己的态度。”

马尔比·D·马布科克说:“最常见同时也是代价最高昂的一个错误,是认为成功有赖于某种天才、某种魔力、某些我们不

具备的东西。”可是成功的要素其实掌握在我们自己的手中。成功是运用 PMA 的结果。一个人能飞多高，并非由人的其它因素，而是由他自己的心态所制约。

拿破仑·希尔告诉我们，我们的心态在很大程度上决定了我们人生的成败：

1. 我们怎样对待生活，生活就怎样对待我们；
2. 我们怎样对待别人，别人就怎样对待我们；
3. 我们在一项任务刚开始时的心态就决定了最后将有多大的成功，这比任何其他因素都重要；
4. 人们在任何重要组织中地位越高，就越能找到最佳的心态。

难怪有人说，我们的环境——心理的、感情的、精神的——完全由我们自己的态度来创造。

当然，有了 PMA 并不能保证事事成功，但 PMA 肯定会改善一个人的日常生活。任何一种单一的方法都不能保证他凡事心想事成，只有当 PMA 和十七个成功定律的其他定律紧密结合后，才会达到成功的彼岸；反之，实行 NMA 的人则一定不能成功。拿破仑·希尔说，从来没有见过持消极心态的人能够取得持续的成功。即使碰运气能取得暂时的成功，那成功也是昙花一现，转瞬即逝。

认识你的隐形护身符

普天之下，芸芸众生，莫不渴望实现自身的价值，莫不渴望致富，莫不渴望成功。但是，如何捕获成功，通向成功之路的起

点在哪里呢？人们都在默默寻找。

拿破仑·希尔告诉人们，要想成功，首先应该认识你的隐形护身符。我们每人都佩带着隐形护身符，护身符的一面刻着PMA(积极的心态)，一面刻着NMA(消极的心态)。

这块隐形护身符具有两种惊人的力量：它既能吸引财富、成功、快乐和健康，又能排斥这些东西，夺走生活中的一切。这两种力量的第一种是PMA，它可以使人登峰造极，而第二种力量是NMA，它使人终身陷在谷底，即使爬到巅峰，也会被它拖下来。

那么，心态是如何影响人的呢？按照行为心理学来说，当你有一种信念或心态后，你把它付诸行动，就更能加强并助长这种信念。

举例来说，你有一个信念，就是你能够很好地完成自己承担的工作，这时你会觉得在工作中很有信心，你常常这样想，并在实践中想方设法去做好工作，信心就会更强。这就是你的行动加深了你的心态。又比如说你欣赏一个人也是这样子的，你喜欢他，你就会主动与他沟通交往，之后你会不断发现这个人的优点，从而更喜欢这个人。这是情绪和行为相应的一种反映。同样，对于你自己，你很喜欢自己，或你很不喜欢自己，也是这样的。当一个心态存在以后，你的行为会加深它。所以有的时候孩子或女人，哭起来是越哭越伤心，这就是哭的行为促使她发泄情绪，彼此的因和果就混淆在一块了。所以，当你认为自己是有能力的话，你就会觉得各方面只要经过自己努力就能取得成功。因为这个世界上没有任何人能够改变你，只有你能改变自己，也没有任何人能够打败你，也只有你自己。

因此，无论你自身条件如何恶劣，只要你运用PMA，并将它

和成功定律的其他定律相结合,就可能达到成功的彼岸。反之,无论你自身条件如何优秀,机会如何千载难逢,只要你运用 NMA,则你的失败是必然的。美国总统富兰克林·罗斯福就是运用 PMA 成就事业的典型。

八岁的富兰克林·罗斯福是一个脆弱胆小的男孩,脸上总显露着一种惊惧的表情。他呼吸就像喘气一样,如果被喊起来背诵,他立即会双腿发抖,嘴唇颤动不已,回答得含糊且不连贯,然后颓废地坐下来,如果他有好看的面孔,也许就会好一点,但他却是暴牙。

像他这样的小孩,自我感觉一定很敏锐,回避任何活动,不喜欢交朋友,成为一个只知自怜的人!

但罗斯福却不是这样。他虽然有些缺陷,却保持着 PMA (积极的心态),有一种积极、奋发、乐观、进取的心态,这种 PMA,就激发了他的奋发精神。

他的缺陷促使他更努力地去奋斗,他并未因为同伴对他的嘲笑便降低了勇气,他喘气的习惯变成一种坚定的嘶声。他用坚强的意志,咬紧自己的牙床使嘴唇不颤动而克服他的惧怕。就是凭着这种奋斗精神,凭着这种 PMA,罗斯福终于成为了美国总统。

他不因自己的缺陷而气馁,甚至加以利用,变其为资本,变为扶梯而爬到成功的巅顶。在他的晚年,已经很少有人知道他曾有严重的缺陷。美国人民都爱他,他成为美国第一个最得人心的总统,这种情况是以前未曾有过的。

他的成功是何等神奇、伟大,然而其先天所加在他身上的缺陷又是何等的严重,但他却能毫不灰心地干下去,直到成功的日子到来。

像他这样的人，如果停止奋斗而自甘堕落，则是相当自然而平常的事！但是罗斯福却不这么做。假使有什么可怜的地方，他就让朋友们来可怜他。他从来不落入自怜的罗网里，这种罗网害过许多比他的缺陷要轻得多的人。没有人能想象这位受到爱戴的总统，竟会有如此悲哀的童年以及如此伟大的信心。

假使他极为注意身体的缺陷，或许他会花费许多时间去洗“温泉”，喝“矿泉水”，服用“维他命”，并花时间航海旅行，坐在甲板的睡椅上，希望恢复自己的健康。

他不把自己当做婴孩看待，而要使自己成为一个真正的人。他看见别的强壮的孩子玩游戏，游泳，骑马，做各种极难的体育活动时，他也强迫自己去参加打猎，骑马，玩耍或进行其他一些激烈的活动，使自己变为最能吃苦耐劳的典范。他看见别的孩子用刚毅的态度对付困难，用以克服惧怕的情形时，他也就用一种探险的精神，去对付所遇到的可怕的环境。如此，他也觉得自己勇敢了。当他和别人在一起时，他觉得他喜欢他们，并不愿意回避他们。由于他对人感兴趣，从而自卑的感觉便无从发生。他觉得当他用“快乐”这两个字去接待别人时，就不觉得惧怕别人了。

在他未进大学之前，已由自己不断的努力，有系统的运动和生活，将健康和精力恢复得很好了。他利用假期在亚利桑那追赶牛群，在落基山猎熊，在非洲打狮子，使自己变得强壮有力。有人会疑心这位西班牙战争中马队的领袖罗斯福的精力吗？或是有人对于他的勇敢发生过疑问吗？然而千真万确，罗斯福便是那个曾经体弱胆怯的小孩。

罗斯福使自己成功的方式是何等的简单，然而却又是何等的有效！这是每个人都可以做的。

罗斯福成功的主要因素在于他的心态和他的努力奋斗。但最重要的还是他的心态。正是他这种积极的心态激励他去努力奋斗,最后终于从不幸的环境中找到了成功的秘诀。他使用隐形护身符,把 PMA 的那面朝上,终于把成功吸引过去了。

“我是自己命运的主宰,我是自己灵魂的领导。”这句诗告诉我们:因为我们是自己态度的主宰,所以自然会变成命运的主宰。态度会决定我们将来的机遇,这是行之四海而皆准的定律。这句诗也强调,无论态度是破坏性的或建设性的,这个规律都会完全应验。运用 PMA 黄金定律,我们会把心中的各种念头和态度变为事实,同样地能把富裕或贫穷的思想都变成事实。

“美国联合保险公司”业务部有个叫艾尔·艾伦的人,他一心想成为公司里的王牌推销员。他把自己读过的励志书籍和杂志中所介绍的 PMA 原理拿来应用。在一本名为《成功无限》的杂志里,他读到一篇题为《化不满为灵感》的社论,不久,他就有了一个应用的机会。

一个寒风刺骨的冬天,艾尔在威斯康辛市区里冒着严寒沿着一家家商店拉保险,结果一个也没有拉成。他当然非常不满意,但他的 PMA 却把不满转变成“灵感”。他突然想起自己读过的那篇社论,就决心一试。第二天从办事处出发前,他把自己前一天的失败告诉其他推销员。他说:“等着看好了!今天我要再去拜访那些客户,并且会卖出比你们更多的保险。”

说也奇怪,艾尔真的办到了。他回到原来的市区里,再度拜访每一个他前一天谈过话的人,结果他一共卖出 66 个新的意外保险。

把隐形护身符翻过来,不用 NMA 的那一面,而使用具有 PMA 的威力的这一面,是许多杰出人士的共同特征。大多数人

都以为成功是透过自己没有的优点而突然降临的，或是我们拥有这些优点，却视而不见。其实最明显的往往最不容易看见，每一个人的优点正是自己的 PMA，一点也不神秘。

积极的心态(PMA)是正确的心态，正确的心态是由“正面”的特征所组成的。比如信心、诚实、希望、乐观、勇气、进取、慷慨、容忍、机智、诚恳与丰富的常识等等都是正面的。

至于消极的心态(NMA)的特性都是反面的，它们是消极、悲观、颓废的不正确的心理态度。

拿破仑·希尔在研究成功人士多年以后，终于下了一个结论：认为积极的心态正是他们共有的一个简单的秘密。

你是对的，则世界就是对的

拿破仑·希尔讲过这样一个故事：一个星期六的早晨，一个牧师正在为讲道词伤脑筋，他的太太出去买东西了。外面下着雨，小儿子又烦躁不安，无事可做。后来他随手拿起一本旧杂志，顺手翻一翻，看到一张色彩鲜丽的巨幅图画，那是一张世界地图。他于是把这一页撕下来，把它撕成小片，丢到客厅地板上说：

“强尼，你把它拼起来，我就给你两毛五分钱。”

牧师心想他至少会忙上半天，谁知不到十分钟，他书房就响起敲门声，他儿子已经拼好了，牧师真是惊讶万分，强尼居然这么快就拼好了。每一片纸头都整整齐齐地排在一起，整张地图又恢复了原状。

“儿子啊，怎么这么快就拼好啦？”牧师问。

“噢，”强尼说：“很简单呀！这张地图的背面有一个人的图画。我先把一张纸放在下面，把人的图画放在上面拼起来，再放一张纸在拼好的图上面，然后翻过来就好了。我想，假使人拼得对，地图也该拼得对才是。”

牧师忍不住笑起来，给他一个两毛五的镍币，“你把明天讲道的题目也给了我了。”他说：“假使一个人是对的，他的世界也是对的。”

这个故事意义非常深刻：如果你不满意自己的环境，想力求改变，则首先应该改变自己。即“如果你是对的，则你的世界也是对的”。假如你有积极的心态，你四周所有的问题就会迎刃而解。

艾文·班·库柏是美国最受尊敬的法官之一，但他小时候却是个懦弱的孩子。

库柏在密苏里州圣约瑟夫城一个准贫民窟里长大。他的父亲是一个移民，以裁缝为生，收入微薄。为了家里取暖，库柏常常拿着一个煤桶，到附近的铁路去拾煤块。库柏为必须这样做而感到困窘。他常常从后街溜出溜进，以免被放学的孩子们看见了。

但是，那些孩子时常看见他。特别是有一伙孩子常埋伏在库柏从铁路回家的路上，袭击他，以此取乐。他们常把他的煤渣撒遍街上，使他回家时一直流着眼泪。这样，库柏总是生活在或多或少的恐惧和自卑的状态之中。

有一件事发生了，这种事在我们打破失败的生活方式时总是会发生的。库柏因为读了一本书，内心受到了鼓舞。从而在生活中采取了积极的行动。这本书是荷拉修·阿尔杰著的《罗伯特的奋斗》。

在这本书里，库柏读到了一个像他那样的少年的奋斗故事。那个少年遭遇了巨大的不幸，但是他以勇气和道德的力量战胜了这些不幸。库柏也希望具有这种勇气和力量。

这个孩子读了他所能借到的每一本荷拉修的书。当他读书的时候，他就进入了主人公的角色。整个冬天他都坐在寒冷的厨房里阅读勇敢和成功的故事，不知不觉地吸取了积极的心态。

在库柏读了第一本荷拉修的书之后几个月，他又到铁路上去拣煤。隔开一段距离，他看见三个人影在一个房子的后面飞奔。他最初的想法是转身就跑，但很快他记起了他所钦羡的书主人公的勇敢精神，于是他把煤桶握得更紧，一直向前大步走去，犹如他是荷拉修书中的一个英雄。

这是一场恶战。三个男孩一起冲向库柏。库柏丢开铁桶，坚强地挥动双臂，进行抵抗，使得这三个恃强凌弱的孩子大吃一惊。库柏的右手猛击到一个孩子的嘴唇和鼻子上，左手猛击到这个孩子的胃部。这个孩子便停止打架，转身溜跑了，这也使库柏大吃一惊。同时，另外两个孩子正在对他进行拳打脚踢。库柏设法推走了一个孩子，把另一个打倒，用膝部猛击他，而且发疯似的揍他的腹部和下巴。现在只剩一个了，他是孩子头，已经跳到库柏的身上，库柏用力把他推到一边，站起身来。大约有一秒钟，两个人就这么面对面站着，狠狠瞪着对方，互不相让。

后来，这个小头头一点一点地退后，然后拔腿就跑。库柏也许出于一时气愤，又拾起一块煤炭朝他扔了过去。

库柏这时才发现鼻子挂了彩，身上也青一块、紫一块。这一仗打得真好。这是他一生中重要的一天，那一天他已经克服了恐惧。

班·库柏并不比去年强壮多少，那些坏蛋的凶悍也没有收