

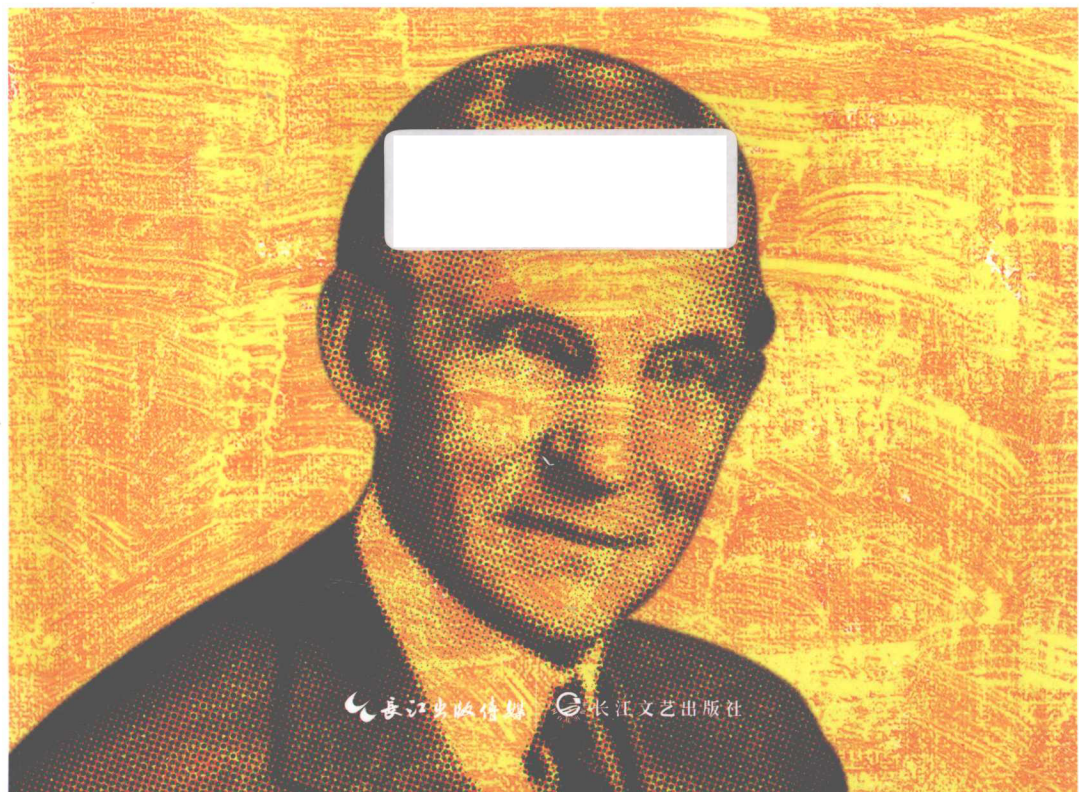


SUCCESS LAWS IN SIXTEEN LESSONS

拿破仑·希尔成功学

(美)拿破仑·希尔 / 著

改变全球千万人命运的经典法则
激励爱迪生、卡耐基、罗斯福等众多名人的成功致富秘诀



长江出版传媒

长江文艺出版社

拿破仑·希尔成功学

(美)拿破仑·希尔 / 著
景青 / 编译

长江出版传媒



长江文艺出版社

新出图证(鄂)字03号

图书在版编目(CIP)数据

拿破仑·希尔成功学 / (美)拿破仑·希尔著 景青编译

武汉:长江文艺出版社,2014.5

(最伟大的励志书)

ISBN 978-7-5354-7031-7

I.拿… II.①拿…②景… III.成功心理—通俗读物 IV.B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第246993号

策 划:刘学明

责任编辑:黄河 远林

责任校对:陈琪

封面设计:周佳

责任印制:左怡 包秀洋

出版:

 长江出版传媒  长江文艺出版社

地址:武汉市雄楚大街268号

邮编:430070

发行:长江文艺出版社

电话:027—87679360

<http://www.cjlap.com>

印刷:湖北汉兴印务有限公司

开本:700毫米×1000毫米 1/16 印张:22.125 插页:2页

版次:2014年5月第1版

2014年5月第1次印刷

字数:335千字

定价:30.00元

版权所有,盗版必究(举报电话:027—87679308 87679310)

(图书出现印装问题,本社负责调换)

- ## 1 积极的心态
- ◎积极的心态_ 3
 - ◎利用好你的隐形护身符_ 6
 - ◎心态激发潜能_ 9
 - ◎消极心态会让你成为一个失败者_ 11
 - ◎如何培养积极的心态_ 15
- ## 2 明确的目标
- ◎有目标才会成功_ 27
 - ◎目标是构筑成功的砖石_ 31
 - ◎成功之人首先要有明确目标_ 34
 - ◎运用心理暗示帮你确定人生目标_ 37
 - ◎化目标为现实的步骤_ 42
- ## 3 多付出一些
- ◎在工作中注入爱_ 49
 - ◎机遇偏爱有准备的人_ 54
 - ◎增加收益的法则_ 59
 - ◎多付出一些是你的特权_ 64

4

正确的思考方法

- ◎培养正确的思考方法_ 71
- ◎要有远见和想象力_ 77
- ◎充分发掘你的潜能_ 82
- ◎伟大的潜意识_ 86
- ◎积极的心理暗示_ 88

5

高度的自制力

- ◎自制的力量_ 95
- ◎缺乏自制的表现_ 102
- ◎控制你的思想_ 105
- ◎培养高度的自制力_ 110

6

培养领导才能

- ◎领导人物的主要特征_ 123
- ◎培养进取心与领导才能的步骤_ 127
- ◎有助于提高领导才能的方法_ 132

7

自信心

- ◎恐惧是自信的敌人_ 145
- ◎自信才能成功_ 150
- ◎心理暗示与自信_ 155
- ◎如何建立自信心_ 164

8

迷人的个性

- ◎什么是迷人的个性? _ 173

- ◎善于说话_ 176
- ◎微笑的魅力_ 182
- ◎同情对方的意愿_ 185
- ◎塑造迷人个性的途径_ 188

9

合理安排时间和金钱

- ◎惜时如金_ 193
- ◎合理安排时间_ 196
- ◎不要浪费时间_ 202
- ◎在追求金钱中培养一种信念_ 206
- ◎养成储蓄的习惯_ 210
- ◎做好花钱预算_ 214

10

充满热忱

- ◎热忱是一种重要的力量_ 223
- ◎培养热忱_ 234

11

专 注

- ◎专注——成功的神奇之钥_ 245
- ◎让头脑冷静下来_ 251
- ◎学会专注_ 258

12

合作精神

- ◎两种合作_ 263
- ◎合作产生力量_ 266
- ◎如何获得合作_ 269

13 正确对待失败

◎失败是成功之母_ 281

◎成功是什么_ 291

◎正确对待失败_ 299

14 进取心

◎进取心是成功的要素_ 309

◎不要安于现状_ 312

◎化侮辱为前进动力_ 317

◎探索是进取的动力_ 321

15 保持健康的身心

◎要有一个健康的身体_ 329

◎相信你自己能够健康长寿_ 333

◎健全的心理有助于健康的身体_ 341

第一章 积极的心态

如果你不满意自己的环境,想力求改变,首先就应该改变自己。即“如果你是对的,你的世界也是对的”。假如你有这种积极的心态,你四周所有的问题都会迎刃而解。

心态的塑造 第一章

积极的心态

<<<

心态是命运的灯塔。

心态决定命运，积极的心态是成功的关键。心态决定一个人的成败，积极的心态是成功的关键。心态决定一个人的成败，积极的心态是成功的关键。心态决定一个人的成败，积极的心态是成功的关键。

1

积极的心态

智慧语录

心态是命运的灯塔。一个人所具备的心态是积极还是消极,很大程度上决定了他是成功还是失败。

消极的心态是失败、疾病与痛苦的根源,而积极的心态是成功、健康与快乐的保证。所以你的生命是精彩绝伦还是黯淡无光,取决于你怎么选择!

积极的心态

有些人总是抱怨他们现在的境况是别人造成的,环境决定了他们所处的人生位置,他们就是想改变,也无能为力。但事实上,我们的境况并不是周围环境决定的。说到底,如何看待人生,完全由我们自己决定。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,是你认为成功有赖于某种天才、某些魔力或是我们不具备的一些神秘因素。”其实,成功的要素掌握在我们自己的手中。成功是运用积极心态(PMA)的结果。一个人能飞多高,并不取决于其他的因素,而取决于他自己采取何种心态。

拿破仑·希尔认为,一个持消极心态的人并不能取得持续的成功,即使

碰运气偶尔能取得成功,那也是暂时的,这种成功会转瞬即逝。

成功人士的首要标志是他的心态。一个人如果心态积极,乐观地面对人生、接受挑战、应对麻烦,就意味着他已经成功了一半。

我们必须面对这样一个事实:在这个世界上,成功优秀者少,失败平庸者多。成功优秀者活得充实、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,尤其是在关键时刻表现出来的心态,我们会发现心态会导致人生巨大的差异。

有这样一个故事在推销员中广泛流传:两个欧洲人到非洲去推销皮鞋。大家都知道,由于非洲天气炎热,那里的人向来都是打赤脚的。所以,当第一个推销员看到非洲人都打赤脚时,立刻就很失望:“这些人都打赤脚,怎么可能会要我的鞋呢?”于是他放弃了努力,只好失败沮丧而回;另一个推销员看到非洲人都打赤脚,却非常惊喜:“这些人没有皮鞋穿,看来我的皮鞋市场会大得很呢。”于是他便想方设法说服非洲人购买他的皮鞋,最后他发了大财。

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,仅仅是瞬间心态的差别,结果呢?一个人丧失希望,不战而败;另一个人却充满希望,大获全胜。

拿破仑·希尔还讲过这样一个故事:

塞尔玛陪丈夫驻扎在一个地处沙漠的陆军基地里。丈夫奉命到沙漠去演习,她一个人留在陆军基地的小铁皮房子里。当时的天气酷热难耐——在仙人掌的阴影下也有华氏125度。更可怕的是她没有人可谈天——身边只有墨西哥人和印第安人,而他们都不会说英语。种种情形都让她无法适应下去。于是她就写信给父母,说要抛开这里的一切回家去。

她父亲的回信只有两行,这两行字却永远留在了她心中,完全改变了她的生活:

两个人从牢中的铁窗望出去,一个只看到了泥土,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。于是她开始和当地人交朋友,他们的反应使她非常惊奇,她对他们的纺织、陶器表示兴趣,他们就把最喜欢但舍不得卖给客人的纺织品和陶器送给了她。她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当沙漠还是海洋时留下来的。在这些忙碌中,原来令她难以忍受的环境忽然变成了令人兴奋、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,惟一改变了的只是她的心态、她的想法。就是这个改变,使她将先前认为的种种恶劣情形变成了一生中最有意义的冒险。新世界的发现激发了她的灵感,她为此写了一本书《快乐的城堡》,而且书还得以出版了。

如果能够从自己所设的牢笼中走出去,就能够找到属于自己的明亮的星星。

在我们的生活中,之所以有那么多失败平庸者,主要是由于他们的心态观念有问题。这些人遇到困难时总是选择退却,因为这样做是最容易的。“我不行了,我还是退缩吧。”结果使自己陷入失败的深渊。而成功者遇到困难时,仍然能保持积极的心态,用“我要!我能!”“一定有办法”等积极的意念鼓励自己,于是便能全副身心不断前进,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,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)。而失败人士则习惯用消极的心态面对人生。消极的心态,即NMA(Negative Mental Attitude)。

成功人士运用积极心态支配自己的人生,他们始终用积极的思考、乐观的精神掌控着自己的人生;而失败者则受失败的阴影与疑虑所支配,他们空虚、猥琐、悲观颓废,最终只能走向失败。

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一生的成败:

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在多大程度上成功,而这点比其他任何因素都更为重要;
4. 在任何重要组织中,一个人的地位越高,就越能找到最佳心态。

所以有人说,我们心理的、感情的、精神的种种环境的形成最终是由我们自己的心态来创造的。

当然,并不是说只要有了积极心态,就能保证事事成功。但它一定会大大改善一个人的日常生活。任何一种单一的方法都不能保证我们任何事情都能心想事成,只有我们把这种积极心态和其他成功定律紧密结合后,才会达到成功的彼岸;反之,实行消极心态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,那成功也会转瞬即逝。

利用好你的隐形护身符

每个人都渴望实现自身的价值,渴望致富,渴望成功。但是,如何才能实现这些,实现这些的起点又在哪里呢?

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。其实我们每个人都佩戴着一个隐形护身符,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:它既能让你获得财富、成功、快乐和健康,又能夺走这些东西,甚至是生活中的一切。它可以使人登峰造极,又可以让人终身陷在谷底,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?依据行为心理学理论,当你有了一种信念或心态后,你把它付诸行动,就更能加强并助长这种信念。

一个心理学家也曾说过:“人的本性中有一种倾向,我们把自己想象成什么样子,就真的会成为什么样子。”也就是说自己对自己有着怎样的心理影像非常重要,因为这个影像有可能成为事实。思想是行为的先导,如果你预想你会成功,你就是为了成功而实施行为。只要运用了积极心态的原则,每个人都有可能获得成功。

举例来说,如果你首先相信自己能够很好地完成自己所承担的工作,你在工作中就会充满信心。如果你坚持这样想,而且你在实践中也确实做到了,你的信心会加倍。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,也是这种情形。一旦你产生某种心态,你的行为会加深它。所以有的时候孩子或女人哭起来会越来越哭越伤心,这就是哭的行为促使她发泄情绪,结果因和果就混在一块了。

所以,如果你认为自己有能力,你就会觉得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,只有你自己。因此,无论你自身条件如何不利,只要运用积极心态法则,并将它和其他成功定律相结合,就可能会达到成功的彼岸。反之,无论你自身条件如何优秀,机会如何好,只要你持有一种消极的心态,你必然会失败的。

美国总统富兰克林·罗斯福就是运用积极心态法则成就事业的典型。

8岁的富兰克林·罗斯福是一个脆弱胆小的男孩,脸上总露出一种惊惧的表情。如果他被喊起来背诵,就立即会双腿发抖,嘴唇颤动不已,回答得含糊不清,最后就是颓废地坐下来。如果他有好看的面孔,也许就会好一点,但他却是跛牙。

像他这样的小孩,内心一般比较敏感。他们回避任何活动,也不喜欢交朋友,只会成为一个顾影自怜的人!

但罗斯福并没有一直这样。他虽然有些缺陷,却拥有一种积极、奋发、乐观、进取的心态,正是这种积极的心态激发了他无限潜力。

他的缺陷促使他更努力地去奋斗,他并没有因为同伴的嘲笑而失却勇气,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,以此来克服他的恐惧。就是凭着这种奋斗精神和积极的心态,罗斯福最终成为了美国总统。

他不因自己的缺陷而气馁,甚至将缺陷加以利用把它变为一种资本。晚年的时候,很多人都已经忘记了他曾经有过多么严重的缺陷。美国人民都爱戴他,他成为美国至当时为止最得人心的总统,这种情况是以前未曾有过的。

像他这样的人,如果停止奋斗而自甘堕落,也是非常自然的事!

但是罗斯福却不这么做,他从来不落入自怜的罗网里。而很多人并没有他那么多缺陷,却深深地陷入了这个罗网中,毁了自己。

如果他只注意到自己身体的缺陷,或许他会花费许多时间去洗“温泉”,服用“维他命”,去航海旅行,坐在甲板的睡椅上,恢复自己的健康。

他不把自己当作婴孩看待,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、骑马或做各种极难的体育活动时,他也让自己去参加打猎、骑马、玩耍或进行其他一些激烈的活动,让自己

学会吃苦耐劳。他看见别的孩子用坚毅的态度克服困难和惧怕的情形时,他也用一种探险的精神,去对付所遇到种种可怕的情形。慢慢的,他也觉得自己变得勇敢了。当他再和别人在一起时,他觉得他喜欢他们,而不再是想回避他们,他的自卑感也就慢慢消失了。而且他觉得当他用“快乐”这两个字去接纳别人时,他对别人也就没什么惧怕之心了。

在没进大学之前,他通过自己坚持不懈的努力,让自己变得强健起来。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。有人对这位西班牙战争中的马队领袖罗斯福的精力表示过怀疑吗?有人对他的勇敢产生过怀疑吗?而事实上,他曾经就是一个体弱而胆怯的小孩。

罗斯福使自己成功的方式简单而有效!其中最重要的就是他的心态。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,终于把成功吸引过来。

“我是自己命运的主宰,我是自己灵魂的主导。”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,这是放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变为事实,同样也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》的文章,不久,他就将它运用到实践中去了。

一个寒风刺骨的冬天,艾尔在威斯康辛市区里冒着严寒挨个为一家家商店拉保险,结果一个也没有做成。他非常不满意,但他决定运用积极心态法则却把这种不满转化为“灵感”。第二天从办事处出发前,他把自己前一天的失败告诉了其他推销员,并说:“等着看吧!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。”

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,不用消极的那一面,而使用具有威力的积极的一面,这是许多杰出人士的共同特征。大多数人都以为成功是突然降临的,或是对我们拥有这些优点视而不见。其实最明显的往往最不容易看见,每个人的优点正是自己的积极心态,这一点也不神秘。

积极的心态是正确的心态,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。而消极的心态(NMA)的特性都是反面的,它们是消极、悲观、颓废等心理。

心态激发潜能

拿破仑·希尔认为,积极的心态能带来以下的回报:

- 成功环境的自我意识;
- 生理和心理的健康;
- 独立的经济;
- 真心喜欢而且能表现自我的工作;
- 内心的宁静;
- 驱赶恐惧的信心;
- 长久的友谊;
- 长寿和平衡的生活;
- 打破自我设限;
- 更好了解自己和他人的智慧;

你认为你行,你就行。你认为你能成功,你就能成功。拿破仑·希尔讲过这样一个故事:

一个星期六的早晨,一个牧师正在为布道词大伤脑筋,他的太太出去买东西了,外面下着大雨,小儿子又烦躁不安,无所事事。后来他随手拿起一本旧杂志翻了翻,看到一张色彩艳丽的巨幅图画,那是一张世界地图。于是他把它这一页撕下来,把它撕成小片,丢到客厅地板上说:

“强尼,你能把它拼起来,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。每一片碎纸都整整齐齐地排在了一起，整张地图又恢复了原状。

“啊，你是怎么做到的？”牧师问。

“噢，”强尼说：“很简单呀！这张地图的背面有一个人的图像。我先把一张纸放在下面，把人的图像放在上面拼起来，再放一张纸在拼好的图上面，然后翻过来就好了。我想，如果人拼得是对的，地图也就对了。”

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。”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，首先就应该改变自己。即“如果你是对的，你的世界也是对的”。假如你有这种积极的心态，你四周所有的问题都会迎刃而解。

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，以做裁缝为生，收入微薄。为了取暖，库柏常常拿着一个煤桶到附近的铁路去拾煤块。他为此而感到困窘，所以他常常从后街溜走，以免被其他放学的孩子们看见了。

但是，那些孩子总是时常会看见他，而且有一伙孩子故意埋伏在库柏从铁路回家的路上袭击他，并以此取乐。他们常把他的煤渣撒到大街上，让他回家时一直流着眼泪。这样，库柏总是生活在一种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。

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，他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