

积极心态的力量

The Power of Positive Mental Attitude

■ 拿破仑·希尔 ■ N·V·皮尔 / 著 ■ 刘津 / 译

四川人民出版社



The Power
of Positive

Mental Attitude

B848
X09-2

积极心态的力量

拿破仑·希尔
N·V·皮尔/著
刘 津/译

四川人民出版社

(川)新登字 001 号

积极心态的力量

著者:	拿破仑·希尔 N.V.皮尔
翻译:	刘津
责任编辑:	何朝霞
插图:	胡大琳
出版:	四川人民出版社
地址:	四川省成都市盐道街3号(630012)
总经销:	全国新华书店
印刷:	西南建筑设计院印刷厂
开本:	850 × 1168mm 1/32
印张:	13
字数:	300千字
版次:	2000年4月第1版第1次印刷
书号:	ISBN 7-220-04901-3/F·473
定价:	23.00元

版权所有 翻印必究

目 录

1. 塑造一种积极心态..... (1)

- ◎ 世上唯一最重要的人只有一个——你自己!
- ◎ 我们每个人都随身携带着一种看不见的法宝,这个法宝的两面分别装饰着四个不同的字,一面是“积极心态”,另一面是“消极心态”。
- ◎ 世界由两类人组成:一类是意志坚强的人,另一类是意志薄弱的人。
- ◎ 我们往往把自己想象成什么样,就真的会成为什么样子。

2. 只有你能把握自己的心态 (19)

- ◎ 对于那些积极心态的人来说,每一种逆境都隐含着一种等量或更大的利益种子,有时你虽然身处逆境,说不定其中正隐藏着良机。
- ◎ 不要因为没成功就责备他人,埋怨他人。把你的心放在你所想要的东西上,使你的心远离你所不想要的东西。
- ◎ 你不可低估消极心态的排斥力量,它能阻止人生的幸运,不让你受益。
- ◎ 不要因你的心态而使你成为一个失败者,成功是由那些抱有积极心态的人所取得的,并由那些以积极的心态努力不懈的人所保持。

3. 积极心态的力量之一:改变世界的力量…………… (39)

- ◎ 你能改变自己的世界! 为了得到人生中值得得到的东西,你
有必要为自己树立一些高大的目标,并想方设法去实现它!
- ◎ 请将成功的 17 大原则铭刻在心。
- ◎ 记住这句励志之言:如果一个人是对的,他的世界也是对的。
- ◎ 你心理能够设想和相信什么,你就能以积极的心态去获得什么。
- ◎ 明确的目标加上积极的心态,这是一切成功的起点。

4. 积极心态的力量之二:正确思考的力量…………… (60)

- ◎ 你就是你所想的那样的人,你的思想决定于你的心态是积极还
是消极。
- ◎ 清除你心中的蜘蛛网:消极的情感、情绪、酷爱、倾向、偏见、信
条、习惯等。
- ◎ 当你面临对别人误解的问题时,你必须首先从检查你自己开始。
- ◎ 当你运用思维进行推理时,要保证你的大、小前提都是正确的。

5. 积极心态的力量之三:探索心理的力量…………… (74)

- ◎ 人的心理具有某种神秘的力量,要敢于探索这种心理力量。
- ◎ 你的心理有两部分:有意识心理和下意识心理,二者相伴相随。
- ◎ 你能用积极健康的暗示来帮助自己,也能阻止有害的、消极的
暗示。
- ◎ 学会使用适当的暗示去影响他人,学会应用正确的有意识的自
动暗示。做到了这两点,你就能在生理、心理和道德上获得健
康、幸福与成功。

6. 积极心态的力量之四:探索失败的力量…………… (86)

- ◎ 整体等于所有部分之和而大于任何部分,如果你未能成功,是否
因为还缺少点什么呢?
- ◎ 成功与失败之间的差别有时很小,不过是更多一点什么东西

而已。

- ◎ 当你的灵感或意念突然闪现时，要立即将其记下。

7. 积极心态的力量之五：克服困难的力量 …………… (101)

- ◎ 你遇到了一个难题，那很好！当你用积极的心态去克服客观存在时，你就会变成一个更美好、更大度、更成功的人！
- ◎ 人人都会有许多难题，那些具有积极心态的人能从逆境中求得极大的发展。
- ◎ 当你有了一个难题时，你要向他人求教、思考、口述这个问题，并采取积极的心态：“这是好事！”，然后从逆境中求得发展。
- ◎ 良好的想法紧跟以切实的行动，能把失败转变为成功。

8. 积极心态的力量之六：赢得幸福的力量 …………… (119)

- ◎ 林肯认为，如果一个人决心获得某种幸福，你就能得到这种幸福。
- ◎ 人与人之间原本只有微小的差别，但这种微小的差别却往往造成了巨大的差异，造成这种差异的正是你的心态。
- ◎ 如果你去寻找幸福，你会发现客观存在回避于你，但如果你努力把幸福送给别人，幸福就会来到你的身边。
- ◎ 两个性格相同的人要想和谐地生活在一起，至少其中有一人必须应用积极的心态。

9. 积极心态的力量之七：充满自信的力量 …………… (148)

- ◎ 年轻人之所以话多，且守不住秘密，其主要原因是由于自卑。
- ◎ 世上遭受自卑感缠身的俘虏或背负着不幸运的人为数不少。
- ◎ 相信有志者事竟成的人终将获得胜利。

10. 积极心态的力量之八：受人喜欢的力量 …………… (165)

- ◎ 希望被人喜欢和欣赏是人们内心深处的渴望。

- ◎ 要想得到他人的喜爱,首先必须真诚地喜欢他人,这种喜欢必须发自内心,而非另有所图。
- ◎ “喜欢别人”是一种生活方式的结果,它是一种训练有素的思想模式的产物。而能使你喜欢别人的一种思维方式便是积极思想,也就是说,你必须以一种积极而非消极的心态来对待他人。

11. 积极心态的力量之九:克服心理近视的力量 …… (181)

- ◎ 要学会观察,观察是一种有效的学习过程,十分之九的观察发生于你的大脑中。
- ◎ 当你的心理视觉被扭曲时,你就像在一层虚假概念的薄雾中东奔西窜,就会不必要地碰坏和伤害自己和别人。
- ◎ 看一看——仔细地看看! 在你的后院里可能有几亩地的金刚石呢!
- ◎ 你要看准一个人的才能、才智和观点,否则你可能正在忽略一位天才。

12. 积极心态的力量之十:立即行动的力量 …… (196)

- ◎ 播下一个行动,你将收获一种习惯;播下一种习惯,你将收获一种性格;播下一种性格,你将收获一种命运。
- ◎ 建功立业的秘诀就是:“立即行动!”
- ◎ 我们通常把我们所读到的和认识了的东西变成我们的藏书和词汇的一部分,而没有把客观存在变成我们生活的一部分。

13. 积极心态的力量之十一:激励自己和他人的力量 … (206)

- ◎ 激励就是鼓舞自己和别人作出抉择并付诸行动,激励就是一种希望或力量,用以激起人的行动,使人期望产生特殊的结果。
- ◎ 在你激励自己和他人时,希望是一种神奇的成分。
- ◎ 像富兰克林那样激励自己,列出自己的每日检查表。
- ◎ 在整个一生中,你起着双重作用,你既激励别人,别人也会激励你。

14. 积极心态的力量之十二:吸引财富的力量 …………… (228)

- ◎ 如果你明确自己的目标,并且向客观存在迈出了第一步,你便走上了成功之路!
- ◎ 检验你信心的方法,是看你是否在困难的时候能应用它,尤其在最需要的时候能否应用客观存在。
- ◎ 要认真地花时间对你个人、家庭或事业诸问题进行研究、思考和计划,并养成习惯。
- ◎ 你给别人好的或称心的东西越多,你所获得的东西也就越多。
- ◎ 挤出一段时间,专门用于思考,对于成功地吸引财富是十分必要的。

15. 积极心态的力量之十三:投资理财的力量 …………… (240)

- ◎ 借用他人的资金是获得财富之路。
- ◎ 要借用他人资金,行事须按最高的道德标准:诚实、正直、讲信用和欲人施于己,己必施于人的金科玉律。
- ◎ 要与银行家交友。
- ◎ 不诚实的人不配受人信任。

16. 积极心态的力量之十四:知足常乐的力量 …………… (255)

- ◎ 满足也是一种心态。
- ◎ 你的心态为你所有,你完全可以凭借自己的力量来控制它。
- ◎ 记住每天说这几句话:我健康!我快乐!我大有作为!
- ◎ 激励斗志,永不满足。

17. 积极心态的力量之十五:帮助他人的力量 …………… (267)

- ◎ 树立崇高的信念,同别人分享自己的东西,而不期得到回报,把你所做的好事保密。
- ◎ 当你同别人分享你所拥有的一部分东西时,剩余的部分仍然可

- 以增值和成长。你分给别人的东西越多,你拥有的东西也越多。
- ◎任何价值的东西都值得我们为之而劳动。

18. 积极心态的力量之十六:自我充电的力量 …………… (286)

- ◎能量是万物运动之始,是维持生命的根源。
- ◎如果你的感情和动作表明你的优点正在被那些令人不称心的、消极的东西所代替,那就是该把你的“电池”充电的时候了。
- ◎你有两种类型的能量,一种是身体能量,另一种是心理和精神的能量。

19. 积极心态的力量之十七:健康长寿的力量 …………… (296)

- ◎积极的心态能给你带来健康,消极的心态则相反。
- ◎接受良好的思想——积极而愉快的思想,这会改进你感情作用的方式。一种事物如果能影响你的心理,就能影响你的身体。
- ◎决不要抛弃希望,因为每一种疾病都可以找到有效的疗法,积极的心态更能帮助你找到办法。
- ◎积极心态能使人十分机敏地对待危险,从而排斥事故和悲剧。如果悲剧突来,积极心态也能引导你泰然处之。

20. 积极心态的力量之十八:克服心病的力量 …………… (310)

- ◎你有内疚情绪,那很好!但是你要祛除这种内疚情绪。
- ◎当两种行为相互冲突时,你所肩负的重担就是发现什么是对的,什么是错的,认识特定条件下、特定时间内,什么是善的,什么是恶的。

21. 积极心态的力量之十九:掌握至善的力量 …………… (328)

- ◎当我们对事物怀有疑虑的心态时,只有一个信念可以帮助人,那就是——期待最好的结果。
- ◎所谓期待至善,简单说来就是把你的心意完全投入想完成的

目标之中。

- ◎ 不要让自己变成一个吝啬之人,将自己的全力施展出来吧!
- ◎ 现在开始建立你的目标,并期待至善的境界。

22. 积极心态的力量之二十:不屈不挠的力量 …………… (337)

- ◎ 面对障碍所做的第一件事便是,站起来反抗它!不要因它而抱怨,更不要被它所压抑!
- ◎ 赶紧把它驱除掉,因为失败的想法势必招致失败!
- ◎ 使潜意识变得积极的最佳方法便是摒除存在你思想或言谈间的消极想法。
- ◎ 洁净的心灵是力量的供应来源,请洗净你的思想,赋予你本身一颗洁净之心吧!

23. 积极心态的力量之二十一:和平心态的力量 …………… (348)

- ◎ 为了拥有和平的心,你必须努力培养舒畅自然的心态。
- ◎ 若要获得充满和平的心,那就让心灵留下一片空白,所谓空白,就是将忧虑、憎恶、不安、罪恶等情绪彻底消除。
- ◎ 在一天之中抽点空想想一些美好或温暖的画面,也是培养心灵和平的好方法。
- ◎ 使自己拥有和平心灵的另一个重要技巧是——每日保有片刻的绝对沉默。

24. 积极心态的力量之二十二:克服忙碌的力量 …………… (358)

- ◎ 事情无论大小,从个人私事以至于国家大事,如果在处理过程中过于焦虑,便足以影响身心的平衡。
- ◎ 没有你们,地球仍然旋转。
- ◎ 平缓紧张情绪的最好方法就是以从容不迫的心情完成任何事。
- ◎ 日光浴的主要功能是减缓生活的步调,抚平内心的焦虑,以保持应战的精力。

25. 积极心态的力量之二十三:克服不安的力量 …………… (375)

- ◎ 心理不安是现代人的流行病症,忧虑是使人性格崩溃的头号敌人,好操心是人类所有疾病中最有破坏性的、最不可等闲视之的习惯。
- ◎ 想象是忧虑的源泉,同时也是治愈忧虑的特效药。
- ◎ 我们不仅在心中忧虑,连心脏、脑、内脏也会感到忧虑。

26. 积极心态的力量之二十四:不知疲倦的力量 …………… (383)

- ◎ 世界上万事万物皆有韵律。
- ◎ 人类在身心调和之下的自然状态,才是能永远保持必要精力的状态。
- ◎ 热衷工作的人永不疲倦。
- ◎ 为避免疲劳、保持精力,最重要的是感觉自己进入各种基本的韵律之中。

27. 积极心态的力量之二十五:新奇想法的力量 …………… (391)

- ◎ 这一代最伟大的发现是,人类若改变本身的心态,就能使生活本身发生变革。
- ◎ 人的生涯乃是由其思想所造成的。
- ◎ 整天都停留在脑海中的就是那个人的本体。
- ◎ 若要过上更好、更成功的生活,其秘诀就是驱除不健康的想法,而以新的、充满活力的、具有强烈信仰的心态取代客观存在。

28. 测试你的成功商数 …………… (399)

后 记 …………… (405)

1

塑造一种积极心态



积极心态箴言

- 我们每个人都随身携带着一种看不见的法宝，它的一面写着“积极心态”，另一面写着“消极心态”。
- 一个积极心态的人并不否认消极因素的存在，他只是学会了不让自己沉溺其中。
- 一个积极心态者常能心存光明远景，即使身陷困境，也能以愉悦和创造性的态度走出困境，迎向光明。
- 积极心态能使一个懦夫成为英雄，从心志柔弱变为意志坚强。
- 在人的本性中，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。
- 在看待事物时，应考虑生活中既有好的一面，也有坏的一面，但强调好的方面，就会产生良好的愿望与结果。

在这一世上,惟一最重要的只有一个人——你自己,在你的身上,时时都随身携带着一个看不见的法宝,这个法宝的一边装饰着四个字——积极心态,另一边也装饰着四个字——消极心态。

这一看不见的法宝会产生两种惊人的力量:它既能让你获得财富、拥有幸福,健康长寿;也能让这些东两远离于你,或剥夺一切使你的生活富有意义的东西。在这两种力量中,前者——积极心态——可以使你达到人生的顶峰,并且逗留于此,尽享人生的快乐与美好;后者——消极心态——则可使你在整个一生中都处于一种底层的地位,困苦与不幸一直缠身。还有一种情况,当某些人已经到达顶峰的时候,也许会让后者将他们从顶峰拖滑而下,跌入低谷。

因此,对一个人的生活和事业的成功来说,你的心态真可谓太重要了。如果你保持积极的心态,掌握了自己的思想,并引导它为你明确的生活目标服务的话,你就能享受到下列良好的结果:

1. 为你带来成功环境的成功意识;
2. 生理和心理的健康;
3. 独立的经济;
4. 出于爱心而且能表达自我的工作;
5. 内心的平静;
6. 没有恐惧的自信心;
7. 长久的友谊;
8. 长寿而且各方面都能取得平衡的生活;
9. 免于自我设限;
10. 了解自己和他人的智慧。

相反,如果你抱持一种消极心态,而且使之渗透到你的思想之中,影响你的工作和生活,你将会尝到下列后果:

1. 贫穷与凄惨的生活;
2. 生理和心理的疾病;
3. 使你变得平庸的自我设限;
4. 恐惧以及其他破坏性的结果;
5. 限制你帮助自己的方法;
6. 敌人多,朋友少;
7. 产生人类所知的各种烦恼;
8. 成为所有负面影响的牺牲品;
9. 屈服在他人的意志之下;
10. 过着一种毫无意义的颓废生活。

既然如此,那么你是选择积极的还是消极的心态?如果你不选择前者,并且紧紧地抓住它的话,后者就会被迫自动送上门来,二者之间没有任何折衷和妥协。那么,你必须在两者中选择其一。

也许有人会反驳说:“事实果真如此吗?我一生中就碰到过许多困难与挫折,每当这些时候,我也读过不少积极心态的力量书,可是仍解决不了问题。”也许还会有人说:“是的,我也认为那一套没用。我的事业正陷入低潮,我也试过积极心态这一招,但我的生意依旧毫无起色。积极思想无法改变事实,要不然我怎么还会遇到失败呢?如果你不承认这一点,那你就像鸵鸟一样,只顾把头埋在沙堆里,不肯面对现实罢了。”

如果你也如此认为,如果你也对积极心态的力量持一种否定与排斥的想法,那说明一点,你并不完全真正了解积极心态力量的本质。一个积极心态的人并不会否认消极因素的存在,他只是学

会不让自己沉溺其中。积极心态要求你在生活中的一时一事中学会积极的思想，积极思想是一种思维模式，它使我们在面临恶劣的情形时仍能寻求最好的、最有利的结果。换句话说，在追求某种目标时，即使举步维艰，仍有所指望。事实也证明，当你往好的一面看时，你便有可能获得成功。积极思想是一种深思熟虑的过程，也是一种主观的选择。那么什么是积极的心态呢？让我们看看下面的几个例子吧！

不久前，我的一位朋友比尔被解雇了。他是突然被炒鱿鱼的，而且老板未作任何解释，唯一的理由是公司的政策有些变化，现在不再需要他了。更令他难以接受的是，就在几个月以前，另一家公司还想以优厚的条件将他挖走，当时比尔把这事告诉了老板，老板极力挽留他说：“比尔，我们更需要你！而且，我们会给你一个更好的前景。”

而现在比尔却落到了如此结局，可想而知他是多么痛苦。一种不被人需要、被人拒绝以及不安全的情绪一直缠绕着他，他不时地徘徊、挣扎，自尊心深受损害，一个原本能干而有生机的比尔变得消沉沮丧、愤世嫉俗。在这种心境下，比尔怎么可能找到新的工作呢？

在这种情形下，正是积极心态的力量发挥了最佳功效，使他重新找到了自己。

有一天，他无意中翻出一本书《积极思想的力量》。看过一遍后，他开始思考自己，他目前这种状况是否也存在一些积极的因素呢？他不知道，但他发现了许多消极负面的情绪，这些负面因素是使他一蹶不振的主要原因。他也意识到一点，要想发挥积极思想的功用，自己首先必须做到一点——排除消极的情绪。

没错！这便是他必须着手开始的地方。于是他开始改变思维

方式,摒除消极的情绪,代之以积极的思想,使自己心灵复苏。他开始有规律地祷告:“我相信这一切都是上帝的安排,我被解雇,相信也是如此。我不再抱怨自己的遭遇,只想谦卑地请问上帝,这事究竟为何?”一旦他开始相信所发生的一切事情都确有其因之后,他不再对老板愤懑不已,他认为,如果自己身为老板,也许会不得不如此。当他如此考虑之后,自己的整个心态完全变了,他又找到了自己的工作。

为什么积极的心态会产生如此大的力量呢?其实,积极的心态并不具有一种神奇的魔力,可以无中生有,给失业者变出一个工作,而是一切都有迹可循,最终还得靠我们自己。当比尔心中充斥着不满、怨气和仇恨时,他怎么可能尽心尽力的去找工作。倘若他遇到朋友时,仍然怨天尤人,闪烁其辞,你想他的朋友会认为他是个适当的人选而大力向人推荐吗?所以,比尔后来的转机一点也不出人意料。他只不过是及时调整了自己的心态,改变了自己的思考和行为方式,而且实事求是地分析了事实。

因此积极心态指的是,在看待事物时,应考虑生活中既有好的一面,也有坏的一面,但强调好的方面,就会产生良好的愿望与结果。当你朝好的方面想时,好运便会来到。积极心态是一种对任何人、情况或环境所把持的正确、诚恳而且具有建设性,同时也不违背上帝律法和人类权利的思想、行为或反应。积极心态允许你扩展你的希望,并克服所有消极心态。它给你实现你欲望的精神力量、感情和信心,积极心态是当你面对任何挑战时应该具备的“我能……而且我会……”的心态。积极心态是迈向成功不可或缺的要害,积极心态是成功理论中最重要的一项原则,你可将这一原则运用到你所做的任何工作上。