

正能量

THE POSITIVE ENERGY

正向心态带来非凡的成功

(美)拿破仑·希尔◎著 罗俊英 郑红艳◎编译

成就大事者
无不钦服的
正向能量
修习术!

比尔·盖茨、巴菲特、乔布斯、奥巴马、
普京、马云、李开复 等人 都是正能量的受益者。

心态是命运的控制塔，心态决定我们人生的成败。

保持好心态，聚集正能量，远离负能量。

不可思议的有趣启示，有求必应的美妙体验，隐藏了70年的秘密法则。

中国华侨出版社

正能量

THE POSITIVE ENERGY

正向心态带来非凡的成功

(美)拿破仑·希尔◎著 罗俊英 郑红艳◎编译

成就大事业
无不依赖的
正向能量
修习术!

中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

正能量：正向心态带来非凡的成功 / (美)拿破仑·希尔著；罗俊英，郑红艳编译. —北京：中国华侨出版社，2012.12

ISBN 978-7-5113-2988-2

I. ①正… II. ①拿… ②罗… ③郑… III. ①成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第260968号

• 正能量：正向心态带来非凡的成功

著 者 / (美)拿破仑·希尔

编 译 / 罗俊英 郑红艳

责任编辑 / 文 箏

责任校对 / 孙 丽

经 销 / 新华书店

开 本 / 787×1092毫米 1/16开 印张 / 14.5 字数 / 150千

印 刷 / 北京中振源印务有限公司

版 次 / 2012年12月第1版 2012年12月第1次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-2988-2

定 价 / 32.00元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成大厦3层 邮 编：100028

法律顾问：陈鹰律师事务所

编辑部：(010) 64443056 传真：(010) 64439708

发行部：(010) 64443051

网 址：www.oveaschin.com

E-mail：oveaschin@sina.com

自序



引言：什么是正能量呢？科学家们给出了一个解释：以真空能量为零，能量大于真空的物质为正，能量低于真空的物质为负。由此延伸出许多其他定义，比如在文学界，正能量指的是一切予人向上和希望、促使人不断追求、让生活变得圆满幸福的动力和感情。那么，拿破仑·希尔又是如何阐释正能量的呢？

在这一世界上，唯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——正向心态，另一边也装饰着四个字——负向心态。

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，也能让这些远离你，或剥夺一切使你生活的有意义的东西。在这两种力量中，前者——正向心态——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——负向心态——则使你处于一种底层的地位，困苦与不幸缠绕着你。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，对一个生活和事业都成功的人来说，你的心态非常重要。如果你保持正向心态，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，你就能享受到以下的好结果：

1. 为你带来成功环境和成功意识；
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，如果你抱一种负向心态，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，你会如何选择？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中和妥协。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，我也读过不少有关积极心态的书，可是仍解决不了问题。”也许还有人会说：“是的，我也认为那一套没用。我的事业正陷入低潮，我也试过正向心态这一招，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？”

如果你也如此认为，如果你也对正向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正向心态的本质。一个具有正能量的人并不会否认负面因素的存在，他只是学会不让自己沉溺其中。具有正能量的人要求你在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。

正向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。正向心态是迈向成功不可或缺的要素，正向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，运用于你处理生活中的任何一件事情上。

拿破仑·希尔

钢铁大王卡内基的推荐序

(1) 在你准备将希尔的哲学应用于你的行动中之前，请做好准备。你改变的不仅仅是你的生活轨迹和生命价值，而且会让你确实获得大量的财富。

(2) 遵循本书的指引，已产生出成百上千的巨富，赚进了无数的钱财。许久以来，这些富商巨贾一直是我详尽分析的对象。

(3) 如果你已准备好，要把这个公式派上用场，在本书的每一章里，你至少可以找到一次这则窍门。我很希望我能亲自告诉你如何运用这个秘诀，但是你用你自己的方法去找答案，受用会更大。

(4) 你开始读第一章之前，我再为你加把劲，一句简短的提示，可以帮助你迅即指认出希尔的成功秘诀为何物。这句话就是：“所有的成就，所有挣来的财富，源头都只是在一念之间！”如果你已准备就绪，你的因缘大抵已俱足了；所以，其余的那部分映现在你脑海时，你理当可以随即掌握住。

(5) 财富的开端，是一种目标坚定的心智状态，辛勤刻苦反倒是其次的因素。想要致富，必须先得有心致力于达成这种目标的心智状态。我花了25年的时间研究和分析了超过25000人，因为我曾经也想知道：那些富人是如何开始致富的。

安德鲁·卡内基



目录

CONTENTS

第一部分 一切从改变开始

第①章 要想成功，只有改变

- ★学会接受，学会改变 // 002
- ★在不满中升华自己 // 005
- ★换一种态度工作 // 007
- ★接受批评就是一种进步 // 010

第②章 提升你的能量水平

- ★绽放奇迹的能量 // 013
- ★如何补充自身的能量 // 015
- ★活用自己的大脑 // 018
- ★打开内心的宝藏 // 020

第③章 学会吸引快乐

- ★快乐权在你手中 // 023

- ★让快乐从家庭开始 // 026
- ★语言是快乐的引导 // 028
- ★永存希望在心中 // 030

第二部分 信念赋予你正能量

第④章 自我暗示，默念成功密码

- ★你有没有让自己惊奇过 // 034
- ★我将会变得越来越好 // 036
- ★善用积极的心理暗示 // 038
- ★积极进取使你受益匪浅 // 041

第⑤章 开启心灵潜能，心想事成

- ★“流浪汉”与爱迪生的故事 // 043
- ★淘金者的故事（一） // 045
- ★淘金者的故事（二） // 048
- ★改变命运的原则 // 050

第⑥章 前进的动力源，燃烧你的欲望

- ★欲望就是力量 // 053
- ★给野心留一个位置 // 056
- ★梦想的力量超乎想象 // 058
- ★梦想要远大而具体 // 060
- ★摧毁梦想的六大杀手 // 062

第三部分 超级意志力重塑全新的自己

第⑦章 改掉坏习惯，培养好习惯

- ★培养习惯，支配生活 // 068

- ★浪费时间就等于挥霍财富 // 071
- ★优柔寡断：成功的大敌（一） // 073
- ★优柔寡断：成功的大敌（二） // 075
- ★“剪掉”多余的事情 // 076
- ★留一些时间来思考 // 078
- ★勤思考，更要会思考 // 080

第⑧章 培养自信，坚定不移地战胜畏惧

- ★恐惧是隐形的杀手 // 083
- ★自卑是自信的绊脚石 // 085
- ★行事正当，才有底气 // 088
- ★自信可以克服万难 // 089
- ★如何培养自信心 // 092

第⑨章 坚持，再坚持，不放弃

- ★没有人记得失败者 // 095
- ★失败是为了走向更高点 // 098
- ★在坚持中摸索，在摸索中实践 // 100
- ★永不放弃，直到成功 // 102

第四部分 转变思维，激发正能量

第⑩章 家庭和谐是幸福的力量

- ★家庭是幸福的温床 // 106
- ★绅士的幸福婚姻 // 109
- ★淑女的幸福婚姻 // 111
- ★爱情不应只是过去式 // 113
- ★表达出你的爱意 // 116
- ★经营“性”福，获得幸福 // 118

第11章 积极心态让你出类拔萃

- ★成功源自积极的心态 // 121
- ★以积极的心态直面人生 // 123
- ★规划造就成功 // 126
- ★没有永远的滑铁卢 // 128

第12章 正向思考带来正能量

- ★利芬沃斯监狱的挑战 // 131
- ★想象是一切行为的源头 // 134
- ★想象，带来意想不到的惊喜 // 136
- ★你将从正确思考中受益匪浅 // 138
- ★人无远虑，必有近忧 // 142

第五部分 对抗负面情绪，获取身心的健康

第13章 寻求一种轻松的活法

- ★讥讽苛责，报之一笑 // 146
- ★爱己必先爱人 // 149
- ★健康才是无价的 // 151
- ★不放任自己的情绪 // 152

第14章 健康的身体是宝贵的财富

- ★要有一个健康的身体 // 155
- ★健康的观念是长寿的基础 // 157
- ★树立正确的饮食观 // 160

第15章 清扫心灵的灰尘

- ★清除体内的人格障碍 // 163

- ★消除心理压力 // 165
- ★从自身消除误解 // 168

第六部分 能量场改变周围的关系

第16章 打造你的迷人个性

- ★做个会说话的人 // 172
- ★别吝惜你的同情 // 176
- ★微笑的魅力 // 178
- ★认错的艺术 // 180

第17章 热情满满，让正能量爆棚

- ★热忱是一种重要的力量 // 183
- ★热忱——内心的神 // 186
- ★永葆热忱的方法 // 189

附录

附录1：他们的故事


- 如何用正能量对抗负面情绪 // 196
- No.1：“我就是瘦不下来！” // 196
- No.2：“我的生活没条理！” // 198
- No.3：“工作太不舒心了！” // 200
- No.4：“我的钱永远不够用！” // 202
- No.5：“儿子是个同性恋！” // 205

附录2：正能量测试

- No.1：正能量爆棚你做得到的吗 // 209

No.2: 职场正能量, 你缺乏哪种 // 211

No.3: 你的正能量数值是多少 // 214



结束语

如何阅读一本书 // 217

第一部分 一切从改变开始

改变1%的当下，见证100%的生命焕新——改变，只为做到。



大多数人想要改造这个世界，但却罕有人想改造自己。

——列夫·托尔斯泰

第①章 要想成功，只有改变

阅读要点：

- ★学会接受，学会改变
- ★在不满中升华自己
- ★换一种态度工作
- ★接受批评就是一种进步

★学会接受，学会改变

要想成功，首先要学会“变态”——改变心态、状态、态度等。成功，首先需要改变自己。这是一个渴望成功的时代，每一个人都渴望自己能够成为成功者，但事实上并不是每一个人都能取得成功。成功者之所以能成功，不仅是因为他们具有超越常人的才华，更为重要的是因为他们拥有决定人生成败的良好心态。

一个人如果心态积极，乐观地面对人生，乐观地接受挑战 and 应付麻烦事，那他就成功了一半。

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、颓废。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。

人与人之间原本只有很小的差异，但是这种很小的差异却造成了实际生活中巨大的落差！好的心态有助于人们克服困难，即使受到挫折与坎坷时，依然能够保持乐观的情绪，保持旺盛的斗志。成功人士与常人之间最大的区别就在于心态的差异，身处这个多变的时代，我们唯一能控制的就是自己的心态！有一位女士就通过改变心态，改变了自己的人生。

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，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的，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、流连忘返的奇景。

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，他们总是挑选容易走的倒退之路：“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。

如果你想成功，想把美梦变成现实就要拥有决定成败的良好心态，除却那些阻止你成功的心态。永远记住这句话：“要想成功，首先要改变自己！”一切都在变化，而聪明的人是从变化中找变化，得以成功和快乐，而愚笨的人却不知道一切都在变，只有一样东西是不变的，那就是“改变”。一个人想要成功，就得去改变，不然迎接你的只有失败，有人说失败未尝不是坏事，但要知道失败后的改变才是真正的好事。

永远不要为别人而改变自己，如果别人不能接受最差的你，也不配拥有最好的你。我们在小时候都希望做一个虚心的人，但长大之后我们却成了一个心虚的人。怕什么就会想到什么，信什么就会听到什么。让我们恐惧的不是外面的世界，而是我们的内心。

有三个方法可以解决所有的问题：接受，改变，离开。不能接受那就改变，不能改变，那就离开。