

影响你一生的
★成功★
励志书

BOOKS LEADING You / Your Successful Life

打造心态

如何创造成功的心灵暗示

邢春茹 王晓茵 / 编著

灵魂的创造力，是一个人的财富，是一个人在这个世界上唯一能够绝对控制的东西，因为积极成功的心态会使人心想事成。

——（美国著名精神励志导师）拿破仑·希尔

珍藏版

河南大学出版社



影响你一生的成功励志

打造心态

B848.4-49
275

——如何创造成功的心灵暗示

邢春茹 王晓茵 编著

河南大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

影响你一生的成功励志书/邢春茹 王晓茵 编著 开封:
河南大学出版社, 2005. 1

ISBN 7-81091-243-7

I. 影... II. ①邢... ②王... III. 中国—当代—青少年读物
IV. K811

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 013723 号

影响你一生的成功励志书

邢春茹 王晓茵 编著

出 版: 河南大学出版社
发 行: 各地新华书店
印 刷: 北京海德印务有限公司
开 本: 850 × 1168 1/32
印 张: 225 字数: 5300 千字
版 次: 2006 年 3 月修订版
印 次: 2006 年 3 月第 1 次印刷
书 号: ISBN 7-81091-243-7/G · 782
全套定价: 798.00 元

前言

心态决定一切！智慧创造一切！这是一个人人追求成功的时代，心智的力量具有创造成功态势的无穷魔力！即具有成功暗示的随着灵感牵引的成功力。

美国著名成功大师戴尔·卡耐基说：“只要你想成功，你就一定能够成功”。

美国著名潜能学权威安东尼·罗宾斯说：“成功总是伴随那些有自我成功意识的人！”

其实也是这样，如果一个人连敢想、敢做和敢干的心理准备都没有，那还谈何成功呢？

成功是一种无限的高度，成功是一种追求的过程。可是很多人不敢去追求成功，不是他们追求不到成功，而是因为他们心里面默认了一个“高度”，这个高度常常暗示自己的潜意识：成功是不可能的，这是没有办法做到的。

“心理高度”是人无法取得成就的根本原因之一。人生要不要获得跳跃？能不能跳过人生的高度？人生能有多大的成功？人生能否实现自我超越？这一切问题并不需要等到事实结果的出现，而只要看看一开始每个人对这些问题是如何思考的，就已经知道答案了。

在人生追求成功的过程中不可能没有障碍，但只要有智慧相伴，我们就可以从人生的谷地走出，攀援到人生的峰顶。我们等待成功的到来，这种成功是伴随智慧的人生记录，而每个人的智慧汇成了成功追求过程中最精彩的篇章和最动人的驿站。

在这个时代里，我们需要有懂得成功智慧的热切，需要有重视成功智慧的心智，需要有开启成功智慧的行为。智慧不在我们成功旅程的终点，也不在寒不可及的高处，它就自然贮存在你的心灵，静静地等待你的开启。

为了掌握开启心智的金钥匙，实现成功的财智人生，我们根据当今成功励志的热点思潮，编撰了这套《影响你一生的成功励志书》丛书，包括《激励成长》、《策划人生》、《励志生存》、《超越自我》、《打造心态》、《开拓潜力》、《展现人格》、《营造素质》、《健全习惯》、《构筑目标》、《致力行动》、《探寻捷径》、《把握机会》、《打破常规》、《强势竞争》、《有效执行》、《挑战挫折》、《坚定信心》、《创新思维》、《凝聚人脉》、《超然沟通》、《减压心理》、《胜出职场》、《拓展工作》、《积累财富》、《奠定资本》、《开创事业》、《赢取成功》、《实现卓越》、《尊享生活》，共计30册。

整套书系内容纵横，伴随整个人生成功发展历程，思想蕴含丰富，表达深入浅出，闪耀着智慧的光芒和精神的力量，具有成功心理暗示和潜在智慧力量开发的功能，具有很强的理念性、系统性和实用性，能够起到启迪思想、增强心智、鼓舞斗志、指导成功的作用。这套书系是当代成功励志著作的高度浓缩和精华荟萃，是成功的奥秘，智慧的源泉，生命的明灯，是当代青年树立现代观念、实现财智人生的精神奠基之作，也是各级图书馆珍藏的最佳精品。

目 录

I 心态决定人生的成败

坚定自己的意志	3
清除消极的心理	7
培养积极心态	13
培养乐观心态十法	26
思考有利于改变心态	31
不同心态对人生的影响	35
良好的心态是成功的起点	40

II 心态影响正常的追求

贫穷不是罪恶	47
不要怀疑自己的能力	52
积极心态的力量	59
展现自信的风度	67

坚定自己的信心	73
不要贬低自己	78
勇气的力量	82
快乐地生活	89
认清理想与现实的距离	104
思想与追求一致	108

III 忧虑导致颓废的情绪

做自己命运的主人	115
不要把自己封闭在一个狭小的圈子里	121
再坚强的人也会被忧郁击垮	125
主宰自己的情绪	131
将忧郁驱出精神家园	138
迷信是人类的麻醉剂	145
斩断束缚人的缰绳	150
不要让忧虑断送终生	156

IV 自卑带来恶性的循环

用积极的暗示鼓励自己	163
------------------	-----

在思想上看重自己	168
打破自卑的恶性循环	172
不要给自己贴上无能标签	176
时刻肯定自己的重要性	181
相信自己的工作能力	185

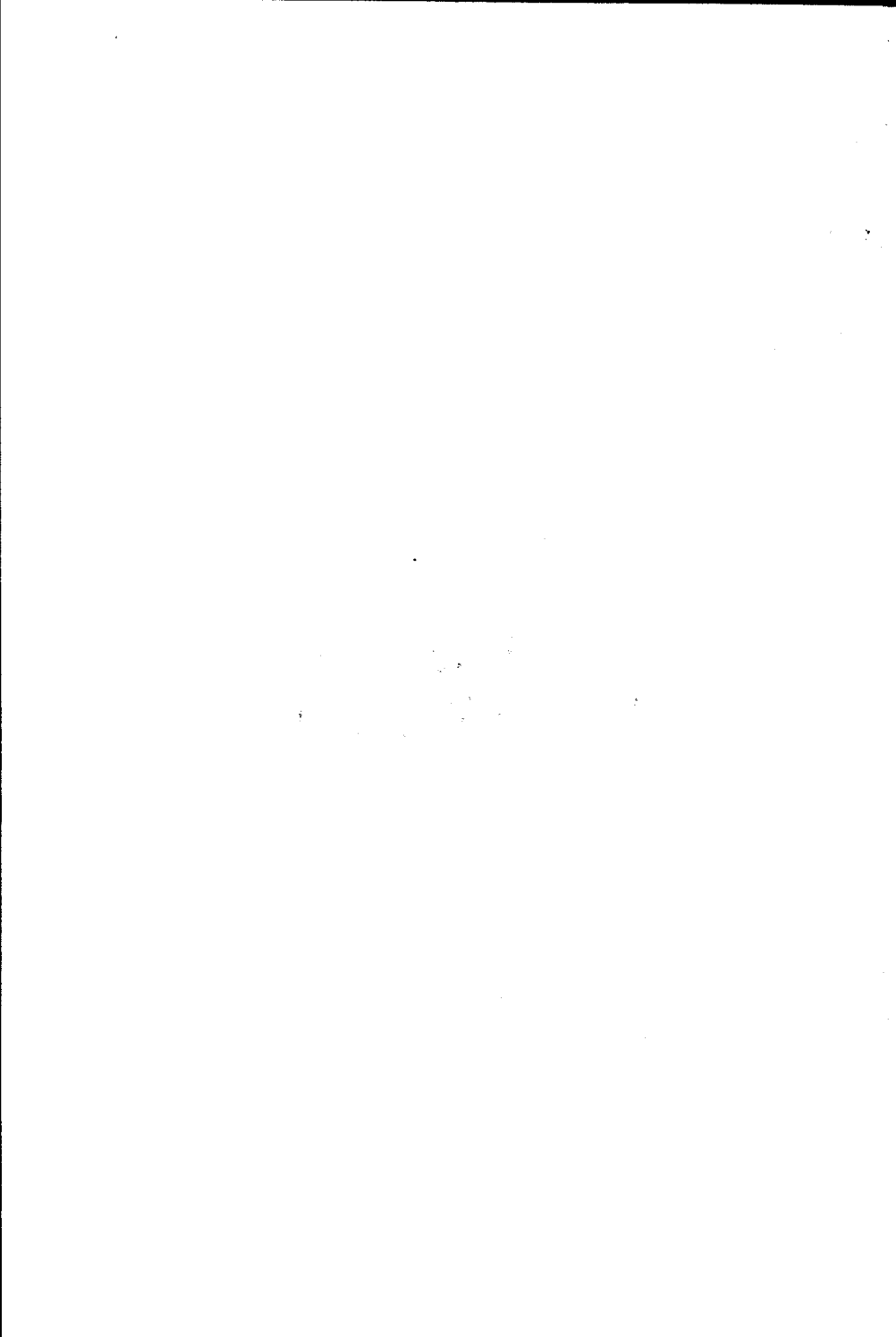
V 自信确立辉煌的人生

警惕优越感的侵袭	195
化自身优势为行动动力	200
追随成功者的步伐	205
用责任感激励自己	210

BOOKS LEADING YOU TO
YOUR SUCCESSFUL LIFE

I

心态决定人生
的成败



坚定自己的意志

拿破仑·希尔曾讲过这样一个故事：一个雨季的早晨，一个牧师正伏案整理讲道的资料，他的妻子买菜去了，小儿子便缠着他。牧师很苦恼，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，出乎意料的是，不到十分钟，他书房就响起敲门声，他儿子已经拼好了，牧师真是又惊又喜，强尼居然这么快就拼好了。每一片纸片都整整齐齐地排在一起，整张地图又恢复了原状。

“小宝贝儿，为什么这么快就拼好了？”牧师问。

“因为这一点都不难啊！”强尼说：“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，再放一张纸在排好的图上面，接着翻过来就好了。我想，如果人拼得对，地图也该拼得不错。”

牧师忍不住笑起来，欣然拿出一枚两毛五分钱放在了儿子的手里，“这个小家伙把明天讲道的题目也给了我。”他说：“那就是如果一个人是对的，他的世界也是

对的。”

这个故事的意义十分深刻：倘若你不满意自己的环境，想力求改变，则首先应该改变自己。也就是“如果你没错，则你的世界也是没错的”。一旦你有了积极的心态，你四周所有的问题就会迎刃而解。

美国最受尊敬的法官之一艾文·班·库相小的时候是个懦弱的孩子。

库相出生在密苏里州圣约瑟夫城的一个贫民窟里，父亲是一个移民，以裁缝维生，收入微薄。为了家里取暖，库相总是拿着一个煤桶，到附近的铁路去拾煤块。库相为不得不这样做而感到困窘。他总是从后街溜出溜进，避免放学的孩子们看见自己。

但是，那些孩子时常看见他。尤其是有一伙孩子常埋伏在他回家的必经之路上，袭击他，以此取乐。他们常把他的煤渣撒遍街上，让他回家时一直流着眼泪，这样，库相总是生活在或多或少的恐惧和自卑心态之中。

终于，一件在我们打破扭转失败的生活方式时总是出现的事情发生了。库相由于读了一本书，内心受到了极大的鼓舞，于是从此改变了生活态度，采取了积极的行动。这本书就是荷拉修·阿尔杰著的《罗伯特的奋斗》在这本书里，库相知道了一个象他一样的少年的故事。那个少年遭遇了巨大的不幸，然而他以勇气和道德的力量战胜了这些不幸。库相也渴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，慢慢地吸取了积极的心态。

在库相读了第一本荷拉修的书之后几个月的一天，他又到铁路上去拣煤。隔开一段距离，他看见三个影子在一个房子的后面飞奔。他最初的想法是转身就跑，但很快他就记起了他所钦羡的书中的主人公的勇敢精神，于是他把煤桶握得更紧，一直向前大步走去，似乎他是荷拉修书中的一个英雄。

一场恶战开始了，库相放下铁桶，以一敌三，疯狂地挥动双臂进行抵抗，他的右手猛击到一个孩子的嘴唇和鼻子上，紧接着左手又猛击到这个孩子的胃部。这个孩子很是吃惊，转身溜跑了，这也让库相大吃一惊。同时，另外两个孩子正在对他进行拳打脚踢。库相设法推走了一个孩子，把另一个打倒，用肘部猛击他，并且发疯似的打他的腹部和下巴。现在只剩下一个了，他是孩子头，已经跳到库相的身上，库相用力把他推到一边，站起身来。大约有五秒钟，两个人就这么面对面站着，狠狠瞪着对方，互不相让。

最后，这个孩子头一点一点地退后，接着拔腿就跑。库相也许出于一时气愤，拾起一块煤炭朝他扔了过去。

接下来的几秒钟，库相才发现自己的鼻子已经流出了血，身上也青一块、紫一块。这一仗打得真不错。这是他一生中重要的一天，那一天起他已经克服了恐惧。

库相并不比去年强壮多少，那些坏蛋的凶悍也没有收敛多少，不同的是他的心态已经有了改变。他已经学会了



克服恐惧，不怕危险，再也不受坏蛋欺负。从现在开始，他要自己来改变自己的环境，他果然做到了。通过克服恐惧，班·库相战胜了懦弱，战胜了恐惧，最终成为全美最受尊敬的法官之一。凭借运用积极心态，库相破解了成功的秘密，成功地把隐形护身符翻到了成功这一面。

清除消极的心理

拿破仑·希尔认为，一个人只要选择了积极，就一定会到达成功的彼岸，选择了消极，则必败无疑。然而有些人只是暂时拥有积极的心态，一旦遇到了挫折，就会信心用尽。

他们大都有一个好的开始，只是遇到困难后，就很快将隐形护身符从 PMA 一面翻到了 NMA 另一面，以便来 NMA 麻痹自己，慰藉自己，封闭自己，渴望凭着他们的 NMA，天上会掉下馅饼来。他们不了解 NMA 会产生的后果。

一般而言，持续性的 NMA 会产生两种非常严重的后果：一是让你在关键时刻犹疑不定，其二便是逐渐刺破你希望的彩球。

就第一种后果来说，我们可以看出，一个人一旦在生活中总是寻找消极的东西，那么 NMA 就会成为一种难以克服的习惯，这时即使出现好机会，这个消极的人也会看不见抓不着，他会把每种情况都看作是一个难解的未知数。

障碍与机会有什么不同呢？其关键就在于人们对它的态度。

积极的人总是把挫折当成成功的试金石，紧紧抓住不放；消极的人则总是把挫折当成成功的绊脚石，让机会悄悄溜走，我们常说无所用心便是如此。

你很容易发现，面对同样的机会，充分使用 PMA 的人能获得人生中有价值的东西；而充分运用 PMA 的人则会看着幸福慢慢远去，心里懊悔，却不采取任何行动。

PMA 能够使你克服困难，发现自身的力量，能帮助你踏上成功的彼岸；而 PMA 却会在关键时刻使你产生疑虑，使你错失良机。拿破仑·希尔曾讲过一个十分有趣的故事。故事的内容这样的：

在美国南方某州，人们多少年都有用烧木柴的壁炉取暖的习惯。有一个樵夫，他给某一个人家供应木柴达两年多之久。他知道木柴的直径要小于等于 18 厘米，不然就不适合这人家特殊的壁炉。但是，有一次，他给这个老主顾送去的木柴大部分都不符合规定的尺寸。主顾发现这种情况后，就打电话给他，要他调换或者劈开这些不合尺寸的木柴。

“我不能这样做！”这位樵夫说，“因为这样所花费的工价要比全部柴价还要高。”

主顾只好自己来劈柴。大概在劈了一半的时候，他注意到一根很特别的木头，上面有一个很大的节疤，节疤明显地被人凿开又堵塞住了。这是什么人干的呢？他不禁自问道。

他拿起这块木头掂了掂，感觉很轻，好象是空心的。于是他用斧头把它劈开，一个发黑的白铁卷掉了出来。他

蹲下去，抬起白铁卷，打开一看，他吃惊地发现白铁卷里包着一些很旧的 50 美元和 100 美元的钞票，他数了数恰好有 2250 美元。

从这些钞票的颜色能够看出，它们藏在这个树节里已有不少年顾主并没有私吞这笔钱的念头，他只想让它归还给藏钱的那个人。

于是，他马上打电话给那位樵夫，问他从哪里砍了这些木头。

然而，这位樵夫的消极心态却让他说出了这样的话：

“这不关你的事。小心你的嘴，一旦你泄露了秘密，我不会饶过你的。”

主顾尽管作了多次努力，还是无法知道这些木头是从哪里砍来的，也不知道是谁把钱藏在树内的。

显然，这个故事并不是要讽刺什么，而是要说明：具有积极心态的人发现了钱，而具有消极心态的人却视而不见。

由此可见，幸运之神并非只光顾一部分人，而是敲响了每一个人的大门，只可惜具有消极心态的人没有敞开门迎接他。

只有具有积极心态的人才会抓住机遇，并进而从不利的环境中获得某种成功。

另一方面，NMA 还会让你难得的希望破灭。看不到将来的希望，就激发不出现在的动力。NMA 会摧毁人们的信心，让希望破灭。

NMA 就象一剂慢性毒药，吃了这副药的人会逐渐变