

(最新图文版)

JIJIXIN
TAIDELILIANG

心态是命运的控制塔，心态是成功的点金石

积极心态的力量



世界政治领袖、知名企业家、艺术家都在阅读的励志经典

人与人之间只存在很小的差异，但往往在结果上存在巨大的差异。这个很小的差异就是在心态上是积极的还是消极的，造成的结果则是一个人是成功还是失败。

——拿破仑·希尔的PMA黄金定律



拿破仑·希尔◎著
张 然◎编译



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

积极心态的力量



世界政治领袖、知名企业家、艺术家都在阅读的励志经典



拿破仑·希尔◎著
张 然◎编译

 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目(CIP)数据

积极心态的力量 / (美) 希尔 (Hill, N.) 著 ; 张然编译.

—北京:新世界出版社, 2011.9

ISBN 978-7-5104-2098-6

I. ①积… II. ①希… ②张… 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(2011)第 180169 号

积极心态的力量

作 者:(美) 拿破仑·希尔 (Hill, N.) 张然 编译

责任编辑:连 慧

封面设计:天下书装

版式设计:王玉双

责任印制:李一鸣 秦光中

出版发行:新世界出版社

社 址:北京西城区百万庄大街 24 号(100037)

发行部:(010)6899 5968 (010)6899 8733(传真)

总编室:(010)6899 5424 (010)6832 6679(传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版权部:+8610 6899 6306

版权部电子信箱:frank@nwp.com.cn

印刷:北京佳顺印务有限公司

经销:新华书店

开本:710×1020 1/16

字数:150 千字 印张:17.5

版次:2011 年 10 月第 1 版 2011 年 10 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978-7-5104-2098-6

定价:32.00 元

版权所有,侵权必究

凡购本社图书,如有缺页、倒页、脱页等印装错误,可随时退换。

客服电话:(010)6899 8638

前言

很早的时候，曾经有位朋友问过我这样一个问题：“亲爱的拿破仑博士，你能用一句话概括，人如果要成功，必须具备什么条件吗？”

我很认真地思考，老实说当时他问了我个措手不及——之前我还确实没有太细致地考虑过这个问题。好在经过一番深思，我觉得自己还是找到了答案。

于是我说道：“每个人都能够成功，不需要什么条件。”

他将信将疑，奇怪的表情立即出现在他的脸上。

我接着说道：“我还没有说完——只要拥有积极的心态，一个人就能够成功。他不需要具备其他什么条件，只要他的心态是积极的。”我反复地跟他强调“积极”，但是他还是有点不满意，认为我在敷衍他。

直到1937年，我完成了《思考致富》一书，在这本书中，我把积极的心态（也就是PMA黄金定律）专门放在第一章讲。我还是那个观点，一个人只要拥有了积极的心态，始终保持乐观的态度，遇到艰难险阻时有能够战胜它们的勇气，并且勇于接受挑战，那么我虽不敢说他一定能够成功，但是我敢保证，起码他已经成功了一半。

我们每个人都是受大脑支配的。通过眼睛来看世界，我们觉得面前的人和事是真实的。但是，这只是从存在的角度讲，如果换一个角度，就不是了。因为我们每个人的思维左右着我们的看法。譬如对于战争，虽然大家都对它深恶痛绝，不过人们对这种讨厌的事情的态度会因为人们所处环境和心境的不同而不同。举一个例子：二战后从犹太集中营里存活下来的人，跟我们没

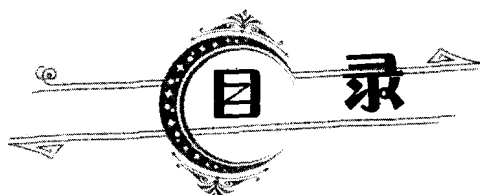
有经历过战火美国本土公民对战争的看法，就会有着很大的差别。虽然事实上无论是前者还是后者，都很厌恶战争。

同样的道理，上帝让我们活在这个世界的同时，也创造了多种多样的苦难。我们作为人，在社会里生活，谁都不会一帆风顺。但是面对相同的苦难，人们却会产生千差万别的态度。有的人一遇到挫折、打击就抑郁消沉，而有的人能够迎难而上，甚至有的人遇到困难后一点都不恐惧，反而像猎手遇到猎物一样眼睛里闪耀着兴奋的光芒。

这就是差别。我说的是心态上的。我认为，人与人之间的差别其实是很细微的。之所以很多人成功，另一些人却远离成功，是因为他们在心态上存在显著的区别。是心态拉大了后者与成功之间的距离。

心态的好坏决定一个人的成败，决定一个人幸福与否，决定一个人的命运。积极的心态能够让人从容地面对失败，也就更容易让人获得成功。假使你拥有了这种心态，任何问题的解决，都会比你想象的要容易得多。

积极心态能够带你走向成功的人生，这就是它无与伦比的力量。



第一章 自我拯救的序曲

1. 入地狱还是进天堂	003
2. 真积极还是假积极	006
3. 用积极打败消极	009
4. 让积极心态成为你的仆人	011
5. 挫折是强心剂	014

第二章 打开尘封的自信

1. 生就的强者	019
2. 自卑无孔不入	023
3. 借来的力量	027
4. 成败之间,心态依然	030
5. 战胜自己,你能行	033
6. 相信自己不会贬值	036



积极心态的力量

第三章 “复制”成功

1. “复制”成功的圆心 041
2. 渴望,最简单的动机 044
3. 想象拉开成功的帷幕 047
4. 成功只需一个想法的转变 050
5. 目标确立成功的轨迹 052
6. 行动拉近成功的距离 056

第四章 像哲学家一样思考

1. 避免在思想上结网 061
2. 拂去思想上的蛛网 064
3. 头脑里藏着天堂地狱 067
4. 坚持正面的思考 070

第五章 完美的处世距离

1. 宠辱不惊,平和之至 075
2. 点燃爱的心灯 079
3. 放飞心中的自我 082
4. 水流千里归大海 085
5. 花儿在太阳的赞美中绽开笑容 088
6. 成全别人就是成全自己 091

第六章 漫步于一个强者的世界

1. 心态折射出的世界 097
2. 改变心态才能改变世界 101

3. 平庸是一片沼泽地	104
4. 命运在自己的手里	107
5. 现状只是一潭死水	110
6. 看到别人看不到的地方	113

第七章 奇迹的“幕后黑手”

1. 只要敢想你就行	119
2. 绝处逢生的契机	122
3. 刷新纪录的奇迹正在发生	125
4. 信念缔造生命的奇迹	128
5. 不留退路,才有生路	131

第八章 在逆境中自我成就

1. 苦难里开出的花	137
2. 磨难是上帝对“选民”的恩赐	139
3. 有多少问题就有多少解决办法	142
4. 感谢折磨你的人	144

第九章 向失败挑战

1. 失败是成功的催化剂	149
2. 失败只是一层窗户纸	152
3. 用积极驱走失败	155
4. 失败加重成功的砝码	158



第十章 心病的一剂良药

- 1. 病由心生 163
- 2. 心病让你在失败中挣扎 166
- 3. 别让消极蒙住你的双眼 169
- 4. 告诉自己要勇敢 172
- 5. 心病还需心药医 175

第十一章 凤凰涅槃,浴火重生

- 1. 你有很多优点 181
- 2. 把挣扎变成磨炼 185
- 3. 逆境中积极的微笑 189
- 4. 点燃重生的火焰 192

第十二章 强者的养生之道

- 1. 烦恼都是自找的 197
- 2. 追求完美不是庸人自扰 201
- 3. 重新调整就是重新出发 205
- 4. 信念改变你的人生 207
- 5. 不要为打翻的牛奶而哭泣 210

第十三章 坐拥一笔不可估价的资产

- 1. 英雄莫问出处,富贵当问缘由 215
- 2. 发现自我就是发现财富 218
- 3. 积极是磁,机会是铁 221
- 4. 热情融化埋藏宝藏的冰山 224



第十四章 梦想一线牵

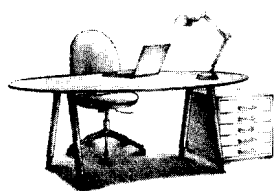
- 1. 有梦想是成功的第一步 229
- 2. 空想只需等待,梦想却要行动 232
- 3. 实现梦想要敢做 235
- 4. 自信为梦想加油 238

第十五章 爱情主题曲

- 1. 积极心态帮助有情人 243
- 2. 自信让爱情更美满 246
- 3. 积极能制造宽容 250

第十六章 幸福,这么近,那么远

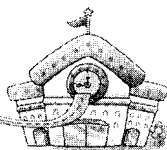
- 1. 用积极缩短距离 255
- 2. 变换角度寻找幸福 258
- 3. 抓住眼下就是幸福 262
- 4. 幸福取决于心态 265



第一章



自我拯救的序曲



1. 入地狱还是进天堂

在现实社会中，每个人身上都潜藏着一股无形而巨大的力量，像魔鬼的一双手。它既能让你轻而易举地获得财富，拥有幸福，也可以使你梦寐以求的东西始终与你无缘，甚至能剥夺一切使你生活有意义的东西。在这两种对比力量中，前者即是积极的心态，后者便是消极的心态。当我们认识到自身的力量，并坚持以积极的思考和行动去支撑自己的生存理念时，便可由此到达人生的巅峰，徜徉在人生的海洋，自由自在地领略生命的愉悦与美好；而当我们任由消极的心态肆意蔓延，悲观地看待眼前的世界时，就会一味被动地接受平庸无奇的生活，那么我们面前便是不幸的深渊。这是一条广为接受的普遍性准则。

对你周围熟悉的亲人、朋友，包括你自己的生活稍加研究，你就不难发现，人们的生存态度基本上可以分成积极的和消极的两种。有时我们会混用这两种生存观，但又能明显看出，其中一种会起着主导性的作用。积极的心态会促使我们满怀信心地向上看、向前看，消极的心态则会让我们提心吊胆地向下看、向后看。

我曾有幸结识一位成功的人士，他的名字叫诺曼·德莱塞，是一个拥有雄厚资本的集团总裁，我最后一次见到他时，他已经85岁了。然而他仍与我第一次见他时一样精力充沛，这让我吃惊。我一直记得，他与我分手时的最后一句话是：“记住，朋友！我们要忘记年龄，相信心态！”

现在，我要把他曾向我讲述的关于他自己的故事，告诉我的读者，希望你们也能像我的这位朋友一样，拥有自己的成就。

“你不会知道在我的幼年，父母对我的身体有多么的担忧。那个时候我就像许多健身广告里练习前的人那样有着瘦小、羸弱的体形。”我依稀记得他当时讲述的神态。



积极心态的力量

他坦然地说那时他并没有什么远大的梦想，对自己感觉极差，加之身体的原因，他整个身心充满了不安全感。

但是，所有一切在后来都改变了。

幼年时他经常与玩伴在一处废弃的公园游荡，因为公园离他家很近。那里破败的景物深深影响着他忧郁的性格，直至一天他远离玩伴，独自一人落寞地蹲在小径旁的废墙下沉思。这时，一个双手滑着轮椅的老人向他走来，并且停在他的面前。老人面带红光，微微含笑。幼小的德莱塞忐忑不安，又不愿搭话，只是起身立在原地。

“别的小朋友叫你诺曼·德莱塞是吗？”老人显然对他做过了解，此时也已不再微笑而是变得严肃认真，“如果你认为自己很软弱，那你有可能再也不会坚强。但是，事实并非如此，我相信你是一个坚强的孩子。”

“你是什么意思？”幼小的德莱塞禁不住问。

“如果你想，你现在就可以使自己变得强壮，”老人不容置疑地说，“你站到我面前来。”

幼小的德莱塞毫不犹豫地站到老人面前。

老人望着他说：“以你的姿势为例，可以看到你现在正想着自己弱的一面。我现在要你做的是考虑自己强的一面，收腹挺胸。照我说的做，想象自己很强壮，相信自己做得到。然后真正去做，敢于去做……”说完，老人滑动轮椅转身走了。

德莱塞照着他的话做了，直到我见他的最后一面依然如此。后来德莱塞才了解到，那位闲居小镇的老人是一个退休的国会议员。

积极与消极，是摆在每个人面前的两种态度。选择积极会通向成功的天堂，选择消极则必然走向充满着贫穷与凄惨的地狱，身患生理与心理的疾病，始终难以摆脱自我设限的平庸，过着一种毫无意义的颓废生活。

面对呈现在眼前的事实，你必须有所选择，没有折中和妥协。大多数人会毫不犹豫地选择积极，但是，你若不牢牢抓住它，消极便会溜进门来。

当然，在心理学领域没有黑与白之分。不幸的是，所有人的生活中都有一些灰色的区域。充满阳光的清晨，消极的人懒洋洋地起床，吃过早餐之后，开始有序地进行一天的运转，机械地维持自己的生活。然而，这种生活态度

使他错过了获得更为丰厚回报的机会。

从出生那天起，面对充满未知的人生，人们大都抱持着积极的心态，躊躇满志地要过上等人的生活。步入社会之初的年轻人无一不是积极乐观的，然而未曾想到在现实生活中会步步受阻，现实与他们想象的世界格格不入。身陷矛盾，一些人越挫越勇，而另一些人则坐以待毙。同时，一些人在无意中成为具有两种心态的复合体，消极与积极在其中你争我夺，他们的人生也随之起起落落，直至一方占据主导地位这种情况才得以消失。现实社会中，成功人士们无一例外地发现了积极的心态所具有的神奇力量，并确信这便是寻求正确生活方式的必由之路。

2. 真积极还是假积极

对于积极心态所产生的奇效，有些人不以为然。他们反驳说：“现实并不理想，每个人都避免不了人生的困惑和挫折。我与大多数人一样，像寻求上帝的庇护一样读过不少有关积极心态的论述，事实上这又一次让我陷入更大的困惑中。”同样有人会说：“是的，我也认为那一套没用。我非常看重我的经营，而当我的事业陷入低潮时，我也试过积极心态这一招，结果我的生意毫无起色。无论什么样的心态也改变不了注定的遭遇。如果你不承认这一点，那你无疑是一只把头埋在沙堆里的鸵鸟，不肯面对现实。”

如果你抱有相同的观点，漠视积极心态的力量，坚持否定、排斥它，这只能说明一个问题：你对积极心态是感到陌生的，而且并不了解它的本质。作为一种既定的思维模式，无论何时何事处于何种状态，积极心态都要求我们学会积极地思考。在遇到任何恶劣的状况时，这种心态总能帮我们寻找到最佳而有利的解决方法。作为一种主观的选择，积极心态是一种在曲折的进取道路上深思熟虑的过程。事实会证明，坚信积极心态的力量，你就有可能与成功不期而遇。

在有些人身上，积极心态之所以会显得无效，很明显是他们没有真正地将这一原则实践。积极心态同样需要不断地训练、学习并持之以恒。你必须发自内心地去行动，即使这样也不能一蹴而就，有时甚至会经历相当长的一段时间才会看到效果。和我们常在一起打球的一位朋友本·霍根在一家药品公司担任高级主管，是业内为人称道的销售精英和公司领导。他说运用积极思想如同打高尔夫球，你打了一两杆好球，便很容易以为自己懂了这项运动。但再打下去，你就可能会击不中球。同样，积极心态也需要你反复地实践，持续不断地学习。

选择了积极，那么你就有义务正确地认识它，并与之交心。“消极”永远隐藏在怀疑、疑惑、否定、犹豫、拒绝、矛盾、抑制的阴影里；而“积极”则

与此相反。“积极”一词传达了明确、自信、乐观、果断、肯定、认同、必然和建设性的价值观。同时，积极有可能表现得过于自信和独断专行，这就成为以自我为中心、专横和歇斯底里的病态的伪积极。实际上，这种伪积极的表现你周围总是出现，这就要求我们充分了解积极和伪积极之间的区别。

生活中具有伪积极心态的男男女女与势利小人如出一辙，他们自我感觉良好，装出一副高人一等、神气的样子。这种人在现实面前十分软弱，对失败有一种天生的恐惧感，他们对生存不得要领，往往通过虚张声势强撑面子，为了避免被轻视，伪装自己。一位女士竭力让人相信，自己与尊贵的利奇维奇家族的女主人关系非同一般。现在让我告诉你，只要你给我一个吹嘘自己是家财万贯、才华超群或是具有显赫家族背景的人，那么，我便能给你还原一个自卑怯懦、没有安全感的男人或女人。

“自以为是的人的最大特点就是愚蠢。”密歇根州安阿博的心理学家亨利·福斯特·亚当斯说。这样的人在基本判断力、智力、对他人的理解力和幽默感上的水准，均低于普通的人。这一类人在自我欺骗的同时欺骗他人，挖空心思使别人相信自己的优秀和优越。一旦遭遇紧急情况，这种人便暴露出懦弱和无能的本性。

独断专行则是伪积极心态另一典型的特点。过去那些拥有资本的老板，多数就是一些典型的独断专行的伪积极者。他们紧握解雇权，强横地逼迫下属听命于他。这些人为了达到操纵他人意志的目的，从来就不理会什么鼓励和引导员工的方法，只懂得威迫和恐吓。事实上这一类人的行为表明其内心极度自卑，根本不存在自我提升的意识，他们以强硬来彰显自己的本



无论什么样的心态也改变不了注定的遭遇。如果你不承认这一点，那你无疑是一只把头埋在沙堆里的鸵鸟，不肯面对现实。