

THE POWER OF POSITIVE MENTAL ATTITUDE

袖珍励志馆

心态成就一切

拿破仑·希尔成功学教程



海潮出版社

袖珍励志馆

心态 成就 一切

拿破仑·希尔
成功学教程

刘 津/编译

THE POWER
OF POSITIVE
MENTAL ATTITUDE

海潮出版社

图书在版编目(CIP)数据

心态成就一切/刘津编译. - 北京:海潮出版社,2002

ISBN 7-80151-576-5

(袖珍励志馆)

I.心… II.刘… III.成功心理学 IV.B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 021495 号

海潮出版社出版发行

(北京西三环中路 19 号 100841)

(电话:010-66969738)

全国新华书店经销

北京铁建印刷厂印刷

880×1230 1/64 开本 7.5 印张 260 千字

2002 年 4 月第 1 版 2002 年 6 月第 2 次印刷

ISBN 7-80151-576-5/C·28

定价:12.00 元

1. 只有你能把握自己的心态…………… (1)

- ◎ 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。
- ◎ 不要因为没有成功就责备他人,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。

2. 以积极心态正确思考…………… (46)

- ◎ 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。
- ◎ 当你面临被别人误解的问题时，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。

3. 积极心态让你充满自信 (63)

- ◎ 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命运的人为数不少。
- ◎ 相信有志者事竟成的人终将获得胜利。

4. 积极心态使你赢得幸福 (84)

- ◎ 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，至少其中有一个必须应用积极的心态。

5. 积极心态使你受人喜欢 (121)

- ◎ 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。

6. 积极心态帮你吸引财富 (141)

- ◎ 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。

7. 以积极心态激励自己和他人 (155)

- ◎ 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。

8. 以积极心态帮助他人 (182)

- ◎ 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。

9. 积极心态让你健康长寿 (205)

- ◎ 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，这样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。

10. 以积极心态探索心理 (222)

- ◎ 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。

11. 以积极心态消除心病 (253)

- ◎ 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。

12. 以积极心态克服忙碌不安 (275)

- ◎ 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。

13. 积极心态改变你的世界 (303)

- ◎ 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。

14. 以积极心态探索失败 (329)

- ◎ 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。

15. 以积极心态克服困难 (347)

- ◎ 你碰到了一个问题，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。

16. 积极心态让你知足常乐 (370)

- ◎ 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. 以积极心态投资理财 (384)

- ◎ 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。

18. 以积极心态自我充电 (404)

- ◎ 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. 积极心态产生新奇想法 (417)

- ◎ 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。

20. 以积极心态立即行动 (427)

- ◎ 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。

附录:拿破仑·希尔成功商数测试…………… (440)

1

只有你能把握自己的心态

*Only You
Can Hold
Your Attitude*

不要让你的心态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。



你的成功、健康、幸福、财富取决于你
如何应用你看不见的法宝——积极心态。

一日之始，你是否经常如此想过：人活着是一件多么美妙之事！又一个多么愉快的早晨！我从未感到如此开心！我想今天一定会是个美好的一天。

找回自己小时候那种吹口哨的心情，使之成为你此刻的生活态度。找回那种内心深处完全自然、毫不做作的乐趣。其实，真正的乐趣并不是表面上的，或随时可见的，而是一种发自内心的感觉。你是因你的处境和你所做之事而感到深深的幸福。如果你暗中注意这种人，就可以发现他们总是在唱歌或吹口哨。

一个晴朗的星期日下午，我和太太露丝还有小女儿丽莎一起去散步。我们在一起很快乐，玩得很开心。我们沿着公园走着，步履轻快，挺胸抬头，兴致高涨。“抬头挺胸走路真有趣！”我们齐声说。

我们走了约一里多的路，觉得全身舒畅，充满活力。我们走过第五大街上的莱特大厦和古根汉姆博物馆时，丽莎说：“看，多美啊！”以前，我从没想过这些建筑物有多特别，丽莎一说，我便抬头又看了一次，这时，我才真正了解伟大的建筑师莱特注入在这个建筑中的人生乐趣。它高高的尖顶直入云霄，真正传达着一种振奋、快乐和活力。我第

一次觉得开始喜欢上它了，而这可能是我当时的一种发自内心的感觉。

这正是积极心态的关键所在。其实，万物早已存在，当你觉得心情舒畅时，你会情不自禁地表现出快乐的神情，同时会欣赏万物，心中的幸福感也油然而生。心理学家亨利·C·林克博士说，当他看到病人沮丧时，他会要病人先沿着街道快步疾走一番。“快地走，绕街道走十圈。这样走动可以锻炼大脑的活动中心，使你的血液从情绪中心流泻出去。而当你走回来后，你会变得较理性，而且比较能接受积极思想。”

你的身体健康状况与你是否能享受生活有关系。当你精神振奋，心境开阔，容光焕发时，生命也便呈现出新的意义。适量的运动及休息，是心情愉悦的必要因素。

所以，要获得人生深度的乐趣，首先要感觉正确。而要想让自己的感觉正确，必须好好对待自己的身体。

其次是要思想正确。要好好对待自己的心灵，积极地思考。一个积极思考者常会有意识地使自己保持心情愉悦。你期望快乐，便会找到快乐。你寻找什么，便会发现什么。这是人生的基本法则。开始找寻快乐吧，你一定不会失望的。

我的朋友帕尔默夫妇住在纽约布鲁克林区，他们写信告诉我如何寻找和获得幸福的办法：

我们养成一个习惯，每天期待一件惊喜的事情发生，而我们的期待几乎没有一天落空。也就是说，我们期待的愈多，所得到的意外喜悦也愈多。如果我的信念很坚定，或者随便马虎，或者表现冷淡，则那天所碰到的惊喜也会与当天的信念相符。

凡是能往前看的人，期待将会发生伟大事情的人，他们一定是幸福快乐的人。

决定一个人是否快乐的是一种心态。你的内心状况决定你是快乐、积极，还是悲观、消极。安东尼奥斯说过：“如果一个人不认为自己是快乐的，他就不可能快乐。”菲尔普斯也说：“世界上最快乐的人是那些具有有趣想法的人。”

因此，如果你不快乐，你必须先对你的思想来一次彻底的改造，进而才能彻底享受人生的乐趣。如果你的心中充满了愤懑、怨恨、自私或者灰色思想，当然，一切快乐的光芒便无法穿越。你需要改变精神生活，采用另一种积极向上的态度，然后，才能真正获得人生的乐趣。

一日之始好心情

一天之中有两个时刻最重要，一个是早上一觉醒来之时，另一个是晚上入睡之前。这两者如