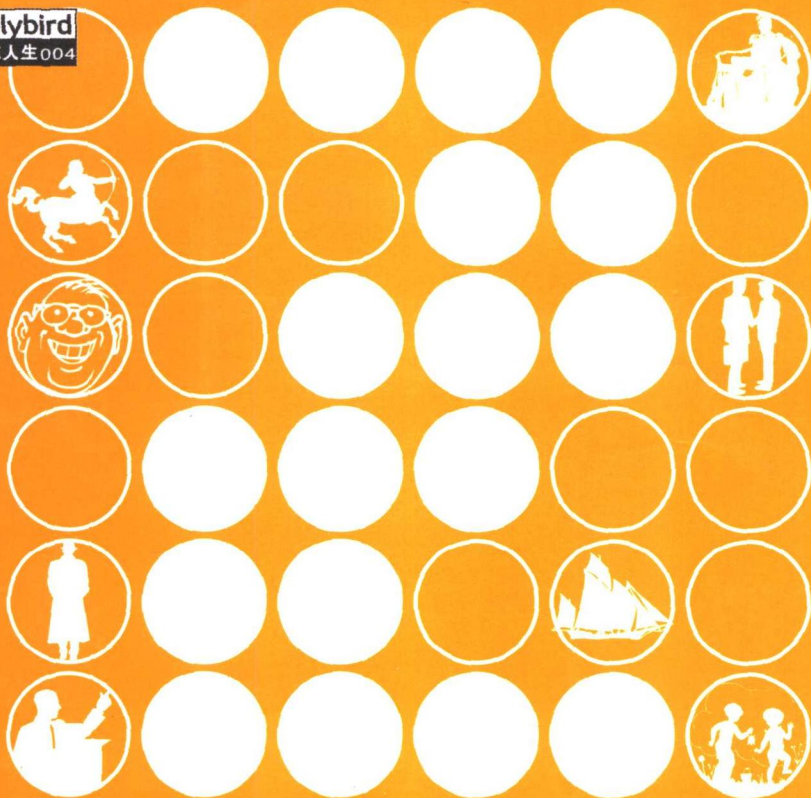


Holybird
励志人生004



成功是一种心态

SUCCESS IS AN ATTITUDE [美] 拿破仑·希尔 著 刘津 译

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”。

——拿破仑·希尔

中国发展出版社

成功是一种心态

SUCCESS

[美]

B848.4/81

中国发展出版社

1200417299

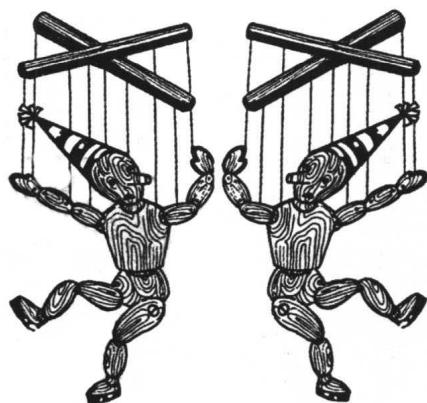
1301

成功是一种心态

Success Is a Attitude

[美]拿破仑·希尔 ◎ 著

刘 津 ◎ 译



B848.4

81

中国发展出版社

图书在版编目(CIP)数据

成功是一种心态/(美)希尔著;刘津译.北京:中国发展出版社,
2004.1

ISBN 7-80087-711-6

I.成… II.①希… ②刘… III.成功心理学 IV.B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 110545 号

This book is edited and translated from the original English edition published in 1928
and now in the public domain.

书 名:成功是一种心态
原 著 者:(美)拿破仑·希尔
译 者:刘津
插 图:胡大琳
出 版 发 行:中国发展出版社

(北京市西城区百万庄大街 16 号 8 层 100037)

标 准 书 号:ISBN 7-80087-711-6/Z·104

经 销 者:各地新华书店

印 刷 者:北京铁建印刷厂

开 本:1/32 880×1230mm

印 张:11

字 数:240 千字

版 次:2004 年 1 月第 1 版

印 次:2004 年 1 月第 1 次印刷

定 价:20.00 元

咨 询 电 话:(010)68990692 68990682

电 子 邮 件:fazhan@drc.gov.cn

网 址:<http://www.develpress.com.cn>

版权所有·翻印必究

本社图书若有缺页、倒页,请向发行部调换

目 录

1. 学会选择一种积极心态 (1)

- ◎ 世上惟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. 积极心态改变你的世界 (35)

- ◎ 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。

3. 积极心态产生正确的思想 (55)

- ◎ 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、小前提都正确。

4. 积极心态让你充满自信 (69)

- ◎ 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。

5. 积极心态助你获得幸福 (85)

- ◎ 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。

6. 积极心态帮你克服心理近视 (115)

- ◎ 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。

7. 积极心态使你更令人喜欢 (129)

- ◎ 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。

8. 积极心态助你吸引财富 (145)

- ◎ 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。

9. 积极心态让你知足常乐 (169)

- ◎ 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。

10. 积极心态使你健康快乐 (181)

- ◎ 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。

11. 积极心态让你消除心病 (195)

- ◎ 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. 积极心态磨炼你的意志 (211)

- ◎ 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！

13. 积极心态克服忙碌不安 (221)

- ◎ 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。

14. 以积极心态正视和处理问题 (243)

- ◎ 答案非常简单，强者成功的关键在于他们处理问题时所采取的态度。
- ◎ 胜利者永不消极退缩，他们能够正视问题，掌握要点，积极谋求解决之道，如果你能够认识问题的本质，采取正确的态度，你也一定能够成为胜利者。

15. 以积极心态面对失败 (261)

- ◎ 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。

16. 以积极心态克服困难 (275)

- ◎ 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。

17. 以积极心态激励自己和他人 (293)

- ◎ 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。

18. 以积极心态助人助己 (315)

- ◎ 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。

19. 以积极心态立即行动 (333)

- ◎ 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。

学会选择一种积极心态



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。

在这个世界上，惟一重要的只有一个人——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；也能让这些东西远离你，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——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，而且老板未做任何解释，惟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，老板竭力挽留他说：“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《积极思考的力量》。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原因之后，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，闪烁其词，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、任何情况或任何环境所把持的正确、诚恳而且具有建设性，同时也不违背人类权利的思想、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。它给你实现自己欲望的精神力量、热情和信心，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素，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。

积极心态的基本原则

积极心态的基本原则是，你能使你的大脑预备成功的先决条件。实际上，从你现在的思维模式便能预测你将来成功与否。

现在，我们要对所说的“成功”一词加以界定。当然，我们并不仅指纯粹的成功，而是指比这更难做到的功业，即如何使你的生活过得更有意义，更有效率。它指的是，作为一个人，你成功了；面对困难，你能自我控制，有条不紊，不成为难题的一部分，而且能提出解决之道。我们为自己定下的目标是：过成功的生活，成为有创造力的人。

人的成就绝不会超过一个人的所想，心存高远成就也大，燕雀之志只能是小打小闹。

我认识一位成功的人，名叫威廉·丹福斯，他是一家名为布瑞纳公司的老总。威廉·丹福斯小时候很瘦弱，就好像许多健身广告里“练习前”的那种瘦小体型。他告诉我，他的志向也不远大。他对自己感觉很差，加上羸弱的身体，这种不安全感加深了。

但是，后来一切都改变了。他在学校里遇到一位好老师。有一天，这位老师私下把他叫到一旁说：“威廉，你的思想错了！你认为你很软弱，就真会变成这样一个人。但是，事实并非一定会这样，我敢保证你是一个坚强的孩子。”

“你是什么意思？”这个小男孩问，“你能吹牛使自己强壮吗？”

“当然可以。你站到我面前来。”

小丹福斯站到老师的面前去。“现在，就以你的姿势为例。它说明你正想着自己弱的一面。我希望你做的是考虑自己强的一面，收腹挺胸。现在，照我所说的做，想象自己很强壮，相信自己会做得到。然后，真正去做，敢于去做，靠自己的双腿站在世上，活得像个真正的男子汉。”

丹福斯照着他的话去做了。我最后一次见到他时，他已经85岁，仍然精力充沛、健康、有活力。当我们分手时，他对我讲的最后一句话是：“记住，要站得直挺挺的，像个大丈夫。”

在心中为自己勾画出一幅清晰的蓝图十分重要，因为预定蓝图会使你自己预想成功或失败变成现实。一位心理学家说：“在人的本性中有一种倾向：我们把自己想象成什么样，就真的会成为什么样子。”

这里的想象并不是漫无目的的狂想。想象是一种关于影像设计的艺术或科学，你可以把它叫做成像。你对自己有什么样的影像十分重要，因为这个影像会成为事实。

思想是行为的先导。如果你预先想见自己的成功，你便会去实施使今日成功的行为。只要我们运用积极心态的原则，每个人都会成功。即使诸事不顺，也别轻言放弃，并认为自己与成功无缘。即使在最恶劣的情况下仍然会有出路，有隐藏的秘诀，它们能使你从失败转向成功，由绝望转向快乐。

积极心态的奇效

著名心理学家威廉·詹姆斯说过：“世界由两类人组成：一类是意志坚强的人，另一类是心志薄弱的人。后者面临困难挫折时

总是逃避，畏缩不前。面对批评，他们极易受到伤害，从而灰心丧气，等待他们的也只有痛苦和失败，但意志坚强的人不会这样。他们来自各行各业，有体力劳动者，有商人，有母亲，有父亲，有教师，有老人，也有年轻人，然而内心都有股与生俱来的坚强特质。所谓坚强的特质，是指在面对一切困难时，仍有内在勇气承担外来的考验。”

有一天，我刚走出办公室，拦了一辆出租车。一上车便感觉到司机是个很快活的人。他吹着口哨，一会儿是电影《窈窕淑女》中的插曲，一会儿是国歌。看他乐不可支的样子，我便搭腔说：“看来你今天心情不错！”

“当然喽！为何要心情不好？我最近悟出了一个道理，情绪暴躁和消沉都没好处，因为事情随时都会发生转机。”接着，他便给我讲了一个自己的故事。

那天一早，他开车出去，想趁上班高峰期多赚点钱。那天天真冷，好像用手一摸铁皮，马上就会被粘住似的。不幸的是，他的车开出没多久，车胎便爆了。他也快气炸了！他拿出工具来，边换轮胎，边嘟囔着。可是天气太冷，只要工作一会儿，便得动动身子，暖暖手指头。就在这时，一辆卡车停了下来，司机跳下车。使他更惊讶的是，卡车司机居然开始动手帮忙。轮胎修好之后，他一再道谢，但是卡车司机挥挥手，不以为然地跳上车走了。

司机接着说：“因为这件事，我整天心情都很好。看来事情总是有好有坏，人不会永远倒霉的。起初因为轮胎爆了我很生气，后来因为卡车司机帮忙心情就变好了。连好运似乎也跟着来了。那天早上忙得不得了，客人一个接着一个，所以口袋里进的钱也多了。先生，塞翁失马，焉知祸福。不要因为事情不如意就