



励志大师经典



INSPIRATIONAL
MASTERS CLASSIC

THE RULES FOR SUCCESS
成功法则全书



杨超◎编著



陕西出版集团
太白文艺出版社



励志大师经典

INSPIRATIONAL
MASTERS CLASSIC

THE RULES FOR SUCCESS

成功法则全书
藏

杨超◎编著



陕西出版集团
太白文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

成功法则全书/杨超编著. —西安: 太白文艺出版社,
2011.12

(励志大师经典/叁壹主编)

ISBN 978-7-5513-0182-4

I. ①成… II. ①杨… 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252368号

励志大师经典 成功法则全书

主 编 叁 壹
编 著 杨 超
责任编辑 王大伟 荆红娟 刘 宇
封面设计 佳图堂设计工坊
版式设计 刘兴福

出版发行 陕西出版集团
太白文艺出版社
(西安北大街147号 710003)
E-mail: tbyx802@163.com

tbwyzb@163.com

经 销 陕西新华发行集团有限责任公司
印 刷 三河市延风印装厂
开 本 700毫米×1000毫米 1/16
字 数 250千字
印 张 18
版 次 2012年3月第1版第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5513-0182-4
定 价 35.80元

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 可寄印刷厂质量科对换

邮政编码 065200

前 言

在现实生活中，社会的发展给人类带来了精神和物质上的双重飞跃，同时也要求人们在心理上作出相应的反应来适应这种变化、这种飞跃，于是就要求我们必须有良好的人生观和价值观，去审视自己，把握自己，发掘自己，走向成功。

成功，从字面的意思解释，即成就功业或获得预期的结果，达到既定的目标。成功具有两方面的含义。一是社会承认了个人的价值，并赋予个人相应报酬，如金钱、地位、房屋、尊重等等。二是自己承认自己的价值，从而充满自信、充实感和幸福感。古往今来，各个时代的人们大多都忽略了成功的后一种含义，认为只有获得社会的承认、赢得他人的尊敬，才是成功。事实上，成功是人的一种积极的主观感觉，是每个人达到自己理想后所产生的一种自信和满足的心态。

成功学成为一门学科，虽然仅仅只有百年，但却是人类几千年挑战自然、挑战自我的经验的凝聚和升华，是人类不屈不挠的伟大精神的总结，是人类思想宝库中一颗光辉夺目的钻石。也是我们学习前人成功思想、吸收前人成功经验并激励自身获得成功的圭臬。

没有哪个人天生就是成功的，它是与后天的勤奋努力分不开的，每个障碍、每个困难，都有可能成为我们超越自己的机会。成功学告诉大家很多成功的方法，但是我们却很难做到。其实成功是一种经常的训练与习惯，或者说是一种素养，有一些因素可以直接有效地成为你成功的条件，这些条件我们很多人都可能遇到，都可能拥有，但是我们往往忽略了那些成功源泉的存在。

请你留意雨后走在马路上的孩子，当他们发现前面有个小水坑时会怎

么办？他们是不是很高兴地跑进去玩着、闹着、笑着？反而那些大人不仅从水坑边绕过去，同时嘴里还会抱怨个不停。如果你希望有个不同寻常的人生，如果你希望人生中春天永驻，那么就让笑容常在、让活力永存吧，让自己对于未来有个乐观的期望，这样你已经成功了一半。

本套书集结了众多名家的经典励志精华，充满了各位作者对社会、人性、人际关系和领导能力的深刻洞察。结合当今现实，不得不说这是一套教人如何尊重别人、内练自我、获得他人信任、锻炼能力、充满自信从而完善自我、获得成功的精品书系。

每个人都可以成就事业，每个人的生命里都有一颗具有强大力量的种子。这其中自然也包括你。记住：你是一个有价值的人，你有能力创造美好的事物。希望你在读过本套书后能秉持“成功的心态”、遵守“成功的法则”、谨记“一生的忠告”、领悟“演讲口才”的真谛、发展良好的“人际关系”、唤醒“心中的巨人”、克服“人性的弱点”、发挥“人性的优点”，从而走上“成功之道”。

目 录

第一章 PMA 黄金定律.....	(1)
第一节 PMA 黄金定律.....	(1)
第二节 隐形护身符.....	(3)
第三节 心态决定成败.....	(6)
第四节 如何培养积极的心态.....	(9)
第二章 选择明确的目标.....	(15)
第一节 你有明确的目标吗.....	(15)
第二节 设定你的目标.....	(19)
第三节 个人成功计划.....	(23)
第四节 从目标到现实.....	(25)
第三章 正确的思考方法.....	(30)
第一节 培养正确的思考方法.....	(30)
第二节 发挥你的想象力.....	(34)
第三节 暗示的巨大力量.....	(37)
第四章 建立自信心.....	(44)
第一节 要有成功的信念.....	(44)
第二节 自卑是自信的绊脚石.....	(47)
第三节 如何建立自信心.....	(51)
第五章 多走些路.....	(67)
第一节 追寻另一点东西.....	(67)
第二节 让机会尽在你的掌握之中.....	(68)

第三节 你准备好迎接机遇了吗	(73)
第六章 富有合作精神	(78)
第一节 合作就是力量	(78)
第二节 集思广益	(85)
第三节 如何获得合作	(92)
第七章 高度的自制力	(111)
第一节 自制的力量	(111)
第二节 自我意识	(117)
第三节 控制情绪创造新境界	(126)
第八章 迷人的个性	(133)
第一节 迷人的个性	(133)
第二节 做个会说话的人	(138)
第三节 笑的魅力	(151)
第九章 永葆进取心	(157)
第一节 进取心是成功的要素	(157)
第二节 要有敬业精神	(160)
第三节 不要让不满埋葬自己	(163)
第四节 接受批评是最好的借鉴	(169)
第五节 坚持好问的态度	(173)
第十章 创新制胜	(178)
第一节 创新必胜保守必败	(178)
第二节 创新不畏艰难险阻	(188)
第三节 如何发展创新思维	(192)
第十一章 专心致志	(198)
第一节 专注是成功的神奇钥匙	(198)
第二节 选择使头脑冷静下来	(204)
第三节 学会专注	(211)

第十二章 充满热忱	(214)
第一节 热忱是一种重要的力量	(214)
第二节 热忱是内心的一尊神	(222)
第十三章 培养领导才能	(227)
第一节 什么是领导才能	(227)
第二节 领导人物的主要特征	(228)
第三节 如何培养领导能力	(238)
第十四章 正确对待失败	(250)
第一节 面对失败与挫折	(250)
第二节 失败心理诊所	(260)
第三节 正确对待失败	(269)

第一章 PMA 黄金定律

第一节 PMA 黄金定律

在推销员中，广泛流传着一个故事：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，这里皮鞋市场前景很好呢。”于是想方设法，引导非洲人购买皮鞋，最后发大财而回。

这就是一念之差造成的天壤之别。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；而另一个人则满怀信心，大获全胜。

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、猥琐。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。

生活中，失败平庸者多，主要是他们的心态有问题。遇到困难，他们总是挑选容易的倒退之路，“我不行了，我还是退縮吧。”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，也决不退縮，最终成功地发明了照亮世界的电灯。

因此，成功学的始祖拿破仑·希尔说，一个人能否成功，关键在于他的心态。成功人士与失败人士的差别在于成功人士有积极的心态，即 PMA

(Positive Mental Attitude)；而失败人士则习惯于用消极的心态去面对人生。消极的心态，即 NMA (Negative Mental Attitude) (在美国成功学领域 PMA 与 NMA 已成为替代积极心态与消极心态的专有名词)。

成功人士运用 PMA 黄金定律支配自己的人生，他们始终用积极的思考、乐观的精神和辉煌的经验去支配和控制自己的人生；失败人士是受过去的种种失败与疑虑所引导和支配的。他们空虚、猥琐、悲观失望、消极颓废，最终走向了失败。

运用 PMA 支配自己人生的人，拥有积极奋发、进取、乐观的心态，他们能乐观向上地正确处理人生遇到的各种困难、矛盾和问题。运用 NMA 支配自己人生的人，心态悲观、消极、颓废，不敢也不去积极解决人生所面对的各种问题、矛盾和困难。

有些人总喜欢说，他们现在的境况是别人造成的，环境决定了他们的人生位置。这些人常说他们的想法无法改变。但是，我们的境况不是周围环境造成的。说到底，如何看待人生，由我们自己决定。纳粹德国某集中营的一位幸存者维克托·弗兰克尔说过：“在任何特定的环境中，人们还有一种最后的自由，就是选择自己的态度。”

马尔比·D·马布科克说：“最常见同时也是代价最高的一个错误，是认为成功有赖于某种天才、某种魔力、某些我们不具备的东西。”可是成功的要素其实掌握在我们自己的手中。成功是运用 PMA 的结果。一个人能飞多高，并非由人的其他因素决定，而是由他自己的心态决定。

拿破仑·希尔告诉我们，我们的心态在很大程度上决定了我们人生的成败：

1. 我们怎样对待生活，生活就怎样对待我们；
2. 我们怎样对待别人，别人就怎样对待我们；
3. 我们在一项任务刚开始时的心态就决定了最后将有多大的成功，这比任何其他因素都重要；
4. 人们在任何重要组织中地位越高，就越能找到最佳的心态。

难怪有人说，我们的环境——心理的、感情的、精神的——完全由我们自己的态度来创造。

当然，有了 PMA 并不能保证事事成功，但 PMA 肯定会改善一个人的日常生活。任何一种单一的方法都不能保证他凡事心想事成，只有当 PMA 和十七个成功定律的其他定律紧密结合后，才会达到成功的彼岸；反之，实行 NMA 的人则一定不能成功。拿破仑·希尔说，从来没有见过持消极心态的人能够取得持续的成功。即使碰运气能取得暂时的成功，那成功也是昙花一现，转瞬即逝。

第二节 隐形护身符

普天之下，芸芸众生，无不渴望实现自身的价值，无不渴望致富，无不渴望成功。但是，如何捕获成功，通向成功之路的起点又在哪里呢？人们都在默默寻找。

拿破仑·希尔告诉人们，要想成功，首先应该认识你的隐形护身符。我们每人都佩戴着隐形护身符，护身符的一面刻着 PMA（积极的心态），一面刻着 NMA（消极的心态）。

这块隐形护身符具有两种惊人的力量：它既能吸引财富、成功、快乐和健康，又能排斥这些东西，夺走生活中的一切。这两种力量的第一种是 PMA，它可以使人登峰造极，而第二种力量是 NMA，它使人终身陷在谷底，即使爬到巅峰，也会被它拖下来。

那么，心态是如何影响人的呢？按照行为心理学来说，当你有一种信念或心态后，你把它付诸行动，就更能加强并助长这种信念。

举例来说，你有一个信念，就是你能够很好地完成自己承担的工作，你就会觉得你在工作中很有信心，你常常这样想，并在实践中想方设法去做好工作，信心就会更强。这就是你的行动加深了你的心态。又比如说你欣赏一个人也是这样子的，你喜欢他，你就会主动去同他沟通交往，之后你会不断发现这个人的优点，从而更喜欢这个人。这是情绪和行为相呼应的一种反映。同样，对于你自己，你很喜欢，或你很不喜欢自己，也是这样的。当一个心态存在以后，你的行为会加深它。所以有的时候孩子或女人，哭起来是越哭越伤心，这就是哭的行为促使她发泄情绪，彼此的因果就混淆在一块了。所以，当你认为自己是有能力的话，你就会觉得各方面只要经过自己努力就能取得成功，因为这个世界上没有任何人能够改变你，只有你能改变自己，也没有任何人能够打败你，也只有你自己。因此，无论你自身条件如何恶劣，只要你运用 PMA，并将它和成功定律的其他定律相结合，就可能达到成功的彼岸。反之，无论你自身条件如何优秀，机会如何千载难逢，只要你运用 NMA，则你的失败是必然的。美国原总统富兰克林·罗斯福就是运用 PMA 成就事业的典型。

8 岁的富兰克林·罗斯福是一个脆弱胆小的男孩，脸上总流露出一副惊惧的表情。他呼吸就像喘气一样，如果被老师喊起来背诵，他立即会双腿发

抖，嘴唇颤动不已，回答得含糊且不连贯，然后颓废地坐下来。如果他有好看的面孔，也许就会好一点，但他却是龅牙。

像他这样的小孩，自我感觉一定很敏锐，回避任何活动，不喜欢交朋友，最后成为一个只知自怜的人！

但罗斯福却不是这样。他虽然有些缺陷，却保持着 PMA（积极的心态），有一种积极、奋发、乐观、进取的心态，这种 PMA，就激发了他的奋发精神。

他的缺陷促使他更努力地去奋斗，他并不因为同伴对他的嘲笑便丧失了勇气，他喘气的习惯反而变成一种坚定的嘶声。他用坚强的意志，通过咬紧自己的牙床使嘴唇不颤动来克服他的惧怕。就是凭着这种奋斗精神，凭着这种 PMA，罗斯福终于成为了美国总统。

他不因自己的缺陷而气馁，甚至加以利用，变其为资本，变其为扶梯而爬到成功的巅峰。在他的晚年，已经很少有人知道他曾有严重的缺陷。美国人民都爱戴他，他成为美国最得人心的总统之一，这种情况是以前未曾有过的。

他的成功是何等神奇、伟大，然而先天所加在他身上的缺陷又是何等的严重，但他却能毫不灰心地干下去，直到成功的日子到来。像他这样的人，如果停止奋斗而自甘堕落，则是相当自然而平常的事！但是罗斯福却不这么做。假使有什么可怜的地方，他就让朋友们来可怜他。他从来不落入自怜的罗网里，这种罗网害过许多比他的缺陷要轻得多的人。没有人会想到这位受人爱戴的总统，竟会有如此悲哀的童年以及如此伟大的信心。

假使他极为注意身体的缺陷，或许他会花费许多时间去洗“温泉”，喝“矿泉水”，服用“维生素”，并花时间航海旅行，坐在甲板的睡椅上，希望恢复自己的健康。

他不把自己当作婴孩看待，而要使自己成为一个真正的人。他看见别的强壮的孩子玩游戏、游泳、骑马，做各种极难动作的体育活动时，他也强迫自己去参加打猎、骑马、玩耍或进行其他一些激烈的活动，使自己变为最能吃苦耐劳的人。他看见别的孩子用刚毅的态度对付困难，克服惧怕的情形时，他也就用一种探险的精神，去对付所遇到的可怕的环境。如此，他也觉得自己勇敢了。当他和别人在一起时，他觉得他喜欢他们，并不愿意回避他们。由于他对别人感兴趣，从而自卑的感觉便无从生发。他觉得当他用“快乐”这两个字去接触别人时，就不觉得惧怕了。

在他未进大学之前，因为自己不断的努力，有系统的运动和生活，健康和精力已经恢复得很好了。他利用假期在亚利桑那追赶牛群，在落基山猎熊，在非洲打狮子，使自己变得强壮有力。有人会疑心这位西班牙战争中马队的

领袖罗斯福的精力吗？或是有人对于他的勇敢发生过疑问吗？然而千真万确，罗斯福便是那个曾经体弱胆怯的小孩。

罗斯福使自己成功的方法是何等的简单，然而却又是何等的有效！这是每个人都可以做到的。罗斯福成功的主要因素在于他的心态和他的努力奋斗。但最重要的还是他的心态。正是他这种积极的心态激励他去努力奋斗，最后终于从不幸的环境中找到了成功的秘诀。他使用隐形护身符，把 PMA 的那面朝上，终于把成功吸引过去。

“我是自己命运的主宰，我是自己灵魂的领导。”这句诗告诉我们：因为我们是自己态度的主宰，所以自然会变成命运的主宰。态度会决定我们将来的机遇，这是行之四海而皆准的定律。这句诗也强调，无论态度是破坏性的还是建设性的，这个规律都会完全应验。运用 PMA 黄金定律，我们会把心中的各种念头和态度变为事实，同样地能把富裕或贫穷的思想都变成事实。

“美国联合保险公司”业务部有个叫艾尔·艾伦的人，他一心想成为公司里的王牌推销员。他把自己读过的励志书籍和杂志中所介绍的 PMA 原理拿来应用。在一本名为《成功无限》的杂志里，他读到一篇题为《化不满为灵感》的社论，不久，他就有了一个应用的机会。

一个寒风刺骨的冬天，艾尔在威斯康星市区里冒着严寒沿着一家家商店拉保险，结果一个也没有拉成。他当然非常不满意，但他的 PMA 却把不满转变成“灵感”。他突然想起自己读过的那篇社论，就决心一试。第二天从办事处出发前，他把自己前一天的失败告诉了其他推销员。他说：“等着看好了！今天我要再去拜访那些客户，并且会卖出比你们更多的保险。”

说也奇怪，艾尔真的办到了。他回到原来的市区里，再度拜访每一个他前一天谈过话的人，结果他一共卖出 66 个新的意外保险。

把隐形护身符翻过来，不用 NMA 的那一面，而使用具有 PMA 威力的一面，是许多杰出人士的共同特征。大多数人都以为成功是透过自己没有的优点而突然降临的，或是我们拥有这些优点，却视而不见。其实最明显的往往最不容易看见，每一个人的优点正是自己的 PMA，一点也不神秘。

积极的心态（PMA）是正确的心态，正确的心态是由“正面”的特征所组成的。比如信心、诚实、希望、乐观、勇气、进取、慷慨、容忍、机智、诚恳与丰富的常识等等都是正面的。

至于消极的心态（NMA）的特性都是反面的，它们是消极、悲观、颓废的不正确的心理态度。

拿破仑·希尔在研究成功人士多年以后，终于下了一个结论：积极的心态是他们共有的一个秘密。

第三节 心态决定成败

心态是我们命运的控制塔，NMA 是失败、疾病与痛苦的源流，而 PMA 是成功、健康、快乐的保证！

心态决定成败，无论情况好坏，都要抱着积极的心态，莫让沮丧取代热忱，生命可以价值连城，也可以一无是处，随你怎么选择。

选择了 PMA 的人，会到达成功的彼岸；选择了 NMA 的人，则会遭遇失败。

有些人只是暂时使用积极的心态，当他们遇到了挫折，就失去对它的信心，他们开始是对的，但是一遇到挫折，则将隐形护身符从 PMA 的一面翻转到 NMA，以 NMA 来麻痹自己，慰藉自己，封闭自己，期望凭着他们的 NMA，天上会掉下馅饼。他们不了解 NMA 产生的后果。持续的 NMA 会产生以下两种主要后果：

一、消极心态在关键时刻会散布疑云

一个人在生活中老是寻找消极的东西的话，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一种障碍，一种麻烦。

障碍与机会有什么差别呢？关键在于人们对它的态度而定。积极的人视挫折为成功的踏脚石，并将挫折转化为机会；消极的人视挫折为成功的绊脚石，任机会悄悄溜走。

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 NMA 的人则看着幸福渐渐远去，虽心里懊悔，却不见有任何行动。

PMA 有助于克服困难，发现自身的力量，有助于人们踏上成功的彼岸。反之，NMA 会在关键时刻散布疑云，以致错失良机。对此，拿破仑·希尔讲过这样一个故事：

美国南方的一个州，那里用烧木柴的壁炉来取暖。过去那儿住着一个樵夫，他给某一个人家供应木柴达两年之久。这位樵夫知道木柴的直径不能超过 18 厘米，否则就不适合那家特殊的壁炉。

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。主顾发现这个问题后，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！”这个樵夫说道，“这样所花费的工价就会比全部柴价还要高。”说完，他就把电话挂了。

这个主顾只好亲自来做劈柴的工作。他卷起袖子，开始劳动。大概在这项工作进行了一半时，他注意到一根非常特别的木头，这根木头有一个很大的节疤，节疤明显地被人凿开又堵塞住了。这是什么人干的呢？他掂量了一下这根木头，觉得它很轻，仿佛是空的。他就用斧头把它劈开了，一个发黑的白铁卷掉了出来。他蹲下去，拾起这个白铁卷，把它打开，吃惊地发现里面有一些很旧的50美元和100美元两种面额的钞票。他数了数竟然有2250美元。很明显，这些钞票被藏在这个树节里已有许多年了。这个人唯一的想法是使这些钱回到它的真正的主人那里，他抓起电话听筒，又打电话给那个樵夫，问他从哪里砍了这些木头。这位樵夫的消极的心态维护着他的排斥力量。

“那是我自己的事。”这个樵夫说，“如果你泄露了你的秘密，别人会欺骗你的。”对方尽管做了多次努力，还是无法获悉这些木头是从哪里砍来的，也不知道是谁把钱藏在树内。

这个故事的重点并不在于讽刺，而在于说明：具有积极心态的人发现了钱，而具有消极心态的人却不能。可见，好运在每一个人的生活中都是存在的，然而，以消极的心态对待生活的人却会阻止好运造福于他。只有具有积极心态的人才会抓住机会，甚至从厄运中获得收益。

二、NMA 会使希望泯灭

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，使希望泯灭。NMA 就像一剂慢性毒药，吃了这副药的人会慢慢变得意志消沉，失去任何动力，则成功就会离保持 NMA 的人越来越远。

拿破仑·希尔讲过一匹赛马的故事。

约翰·格里尔是一匹著名的良种赛马，它曾经取得过许多次赛马比赛的好成绩。它被认为是1902年7月的比赛中的种子选手。事实上，它的确是很有希望获胜的，它被精心地照料、训练，并被广告宣传为唯一能获得一个机会击败在任何时候都占优势的赛马“战斗者”的赛马。

1902年7月在阿奎德市举行的德维尔奖品赛中，这两匹马终于相遇了。那天是一个极为关键的日子，万众瞩目。当这两匹马沿着跑道并列跑时，人们都清楚“格里尔”是在同“战斗者”作殊死的搏斗。跑了四分之一的路程，它们不分高低，跑了一半的路程，跑了四分之三的路程，它们仍然不分高低。在仅剩八分之一的路程的地方，它们似乎还是齐头并进。然而就在这

时，“格里尔”使劲向前蹿去，跑到了前面。

这时是“战斗者”骑手的危急关头，他在赛马生涯中第一次用皮鞭持续地抽打着坐骑。“战斗者”的反应是这位骑手似乎在放火烧它的尾巴，它就猛冲到前面，同“格里尔”拉开距离，相比之下“格里尔”好像静静地站在那儿一样。比赛结束时，“战斗者”比“格里尔”领先七个身长。

“格里尔”原是一匹精神昂扬的马，是一匹很有希望的马。但是这次经历却把它打败了，将它的隐形护身符从PMA翻到了NMA的一面，从此它消极、悲观、一蹶不振。后来它在一切比赛中都只是应付一下，终于没再获胜。

人虽然不是赛马，但是有格里尔精神的人却大有人在，他们也像格里尔一样，在PMA的指导下，也曾经有过辉煌的时刻，但是当他们一遇到挫折，他们的护身符便由PMA翻到NMA那一面，他们悲观、失望，看不到希望的灯火，从此一败涂地。

持有NMA的人，对将来总是感到失望，在他们的眼中，玻璃杯永远不是半满的，而是半空的。

消极心态不仅会产生两种主要后果，而且还具有传染性。

俗话说，物以类聚，人以群分。聚在一块的人会互相影响，逐渐靠拢进而变成一个样。

人们大概注意到结婚多年的夫妇行为逐渐变得一样，甚至连外貌也相似，而心态的同化是最明显不过的。跟消极心态者相处得久了，你就会受他的影响。接触消极心态者就像接触到原子辐射，如果辐射剂量小，时间短，你还能活，但持续辐射就要命了。另外，消极心态还限制了人的潜能。

一个人的行为方式，不可能永远与他的自我评价相脱节，消极心态者不但想到外部世界最坏的一面，而且总想到自己最坏的一面，他们不敢企求，所以往往收获更少，遇到一个新观念，他们的反应往往是：

“这是行不通的，从前没有这么干过。没有这主意不也过得很好吗？这风险冒不得，现在条件还不成熟，这并非我们的责任。”

人们相信会有什么结果，就可能有什么结果。人不可能取得他自己并不追求的成就。人不相信他能达到的成就，他便不会去争取。当一个消极心态者对自己不抱很大期望时，他就会给自己取得成功的能力“嘭”的一声封了顶。他成了自己潜能的最大敌人。

综上所述，NMA是失败、颓废、消极的源泉。要想办法遏制这股暗流，不要让错误的心态，使你成为一个失败者。

第四节 如何培养积极的心态

最低限度，积极的心态是人人可以学到的，无论他原来的处境，气质与智力怎样。

拿破仑·希尔说，有些人似乎天生就会运用 PMA，使之成为成功的原动力，而另一些人则必须通过学习才会使用这种动力，并且每人都是能够学会使用积极的心态的。

但是，怎样培养和加强 PMA 呢？必须从以下几个方面做起。

一、言行举止像你希望成为的人

许多人总是等到自己有了一种积极的感受再去付诸行动，这些人在本末倒置。积极行动会导致积极思维，而积极思维会导致积极的人生心态。心态是紧跟行动的，如果一个人从一种消极的心态开始，等待着感觉把自己带向行动，那你就永远成不了他想做的积极心态者。

二、要心怀必胜的、积极的想法

美国亿万富翁、工业家卡耐基说过：“一个对自己的内心有完全支配能力的人，对他自己有权获得的任何其他东西也会有支配能力。”当我们开始运用积极的心态并把自己看成成功者时，我们就开始成功了。谁想收获成功的人生，谁就要当个好农民。我们决不能仅仅播下几粒积极乐观的种子，然后指望不劳而获，我们必须不断给这些种子浇水，给幼苗培土施肥。要是疏忽这些，消极心态的野草就会丛生，夺去土壤的养分，直至庄稼枯死。

照看好生机勃勃的庄稼，别给野草浇水。

三、用美好的感觉、信心与目标去影响别人

随着你的行动与心态日渐积极，你就会慢慢获得一种美满人生的感觉，信心日增，人生中的目标感也越来越强烈。紧接着，别人会被你吸引，因为人们总是喜欢跟积极乐观者在一起。运用别人的这种积极响应来发展积极的关系，同时帮助别人获得这种积极态度。