



# 做自己要做的



潜 能 成 功 学

◎拿破仑·希尔  
成功编著

从八十年代到现在,下海经商热潮已过,互联网热正高潮迭起,而今又有一门新的学科在孕育,这就是携助人成长的成功学。我们开始在都市里看到“亲子教育,性格分析,情商智商,人力资源,卓越领导力,公众演说,推销行销,两性关系”各类型(培训)演讲,参加的大都是企业主管和公司经理等白领阶层。这个趋势让人欣喜与振奋,越来越多的人开始自觉关注个人成长。自觉是自疗的开始,自觉的学习让我们变得更有竞争力,我们希望有越来越多的人来关怀生命品质的提升。

相信生命原来可以进步得更快,相信生活原来可以变得更美,只要我们决心改变。

知识出版社



# 做自己要做的**人**

潜 能 成 功 学

◎拿破仑·希尔  
成功 编著

知识出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

做自己要做的人/成功 编著. —北京:知识出版社,2002.5

ISBN 7-5015-3273-7

I. 做… II. 成… III. 成功心理学 IV. F713.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 098602 号

策 划: 张高里

责任编辑: 于瑞玺

张高里

封面设计: 邓 翔

责任印制: 徐继康

---

### 知识出版社出版发行

(100037 北京阜成门北大街 17 号 电话:6834 3259)

北京忠信诚胶印厂 新华书店经销

2002 年 5 月第 1 版 2002 年 5 月第 1 次印刷

开本:850 毫米×1168 毫米 1/32 印张:12.5

字数:220 千字 印数:1-10000 册

定价:24.80 元

本书如有印装质量问题,可与出版社联系调换。

版权所有 翻印必究

## 前 言

成功是每一个人的梦。这个梦与生命同在,至死方休。

成功的渴求与生俱来——因为成功意味着富足、健康、幸福、快乐、力量……在人类社会里,这些东西总能获得最多的尊重和赞美。

经常有人问我:“什么是成功呢?”

我要告诉大家,成功 = 目标,其他都是这句话的注解。

又有人问我:“为什么我想要成功都很久了,可却还是没有成功呢?”

我告诉他,那是因为你想要而非一定要。只有下定决心,一定要时,这种必胜的决心和意念才会促使你积极的行动,潜能才会开发出来,要知道潜在的能力是你现有的能力的三万倍!

人,都应当有美梦,

人,都应当实现美梦,

人,都应当掌握实现美梦的工具。

## 目 录

### 第一章 积极心态(PMA 黄金定律)

|     |                        |    |
|-----|------------------------|----|
| 第一节 | PMA 黄金定律 .....         | 1  |
| 第二节 | 认识你的隐形护身符 .....        | 4  |
| 第三节 | 你是对的,则世界就是对的 .....     | 9  |
| 第四节 | 不要让你的心态使你成为一个失败者 ..... | 12 |
| 第五节 | 如何培养积极的心态 .....        | 16 |

### 第二章 明确的目标

|     |                   |    |
|-----|-------------------|----|
| 第一节 | 有目标才会有成功 .....    | 31 |
| 第二节 | 选择明确的目标 .....     | 42 |
| 第三节 | 如何设定目标 .....      | 49 |
| 第四节 | 价值连城的个人成功计划 ..... | 55 |
| 第五节 | 化目标为现实的步骤 .....   | 58 |

### 第三章 多走些路

|     |                 |    |
|-----|-----------------|----|
| 第一节 | 机遇偏爱有准备的人 ..... | 66 |
| 第二节 | 现在就做 .....      | 72 |

### 第四章 正确的思考方法

|     |                |    |
|-----|----------------|----|
| 第一节 | 充分挖掘你的潜能 ..... | 90 |
|-----|----------------|----|

|     |               |     |
|-----|---------------|-----|
| 第二节 | 伟大的潜意识 .....  | 101 |
| 第三节 | 积极的心理暗示 ..... | 106 |

## 第五章 高度的自制力

|     |            |     |
|-----|------------|-----|
| 第一节 | 自我激励 ..... | 116 |
| 第二节 | 激励他人 ..... | 127 |

## 第六章 培养领导才能

|     |                |     |
|-----|----------------|-----|
| 第一节 | 如何培养领导能力 ..... | 140 |
|-----|----------------|-----|

## 第七章 建立自信心

|     |               |     |
|-----|---------------|-----|
| 第一节 | 如何建立自信心 ..... | 157 |
|-----|---------------|-----|

## 第八章 迷人的个性

|     |             |     |
|-----|-------------|-----|
| 第一节 | 认错的艺术 ..... | 180 |
|-----|-------------|-----|

## 第九章 创新致胜

|     |                |     |
|-----|----------------|-----|
| 第一节 | 如何发展创新思维 ..... | 190 |
|-----|----------------|-----|

## 第十章 专心致志

|     |            |     |
|-----|------------|-----|
| 第一节 | 学会专注 ..... | 208 |
|-----|------------|-----|

## 第十一章 富有合作精神

|     |              |     |
|-----|--------------|-----|
| 第一节 | 如何获得合作 ..... | 213 |
|-----|--------------|-----|

## 第十二章 正确对待失败

|                  |     |
|------------------|-----|
| 第一节 正确对待失败 ..... | 242 |
|------------------|-----|

## 第十三章 合理安排时间

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 第一节 惜时如金 .....        | 257 |
| 第二节 善于利用闲暇时间 .....    | 261 |
| 第三节 合理安排时间 .....      | 263 |
| 第四节 不要浪费时间 .....      | 279 |
| 第五节 不要让别人浪费你的时间 ..... | 299 |

## 第十四章 养成良好的习惯

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 第一节 养成良好的习惯 ..... | 311 |
|-------------------|-----|

## 第一章 积极的心态(PMA 黄金定律)

### 第一节 积极的心态(PMA 黄金定律)

成功人士的首要标志,在于他的心态。一个人如果心态积极,乐观地面对人生,乐观地接受挑战 and 应付麻烦事,那他就成功了一半。

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。

在推销员中,广泛流传着一个这样的故事: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,这皮鞋市场大得很呢。”于是想方设法,引导非洲人购买皮鞋,最后发大财而回。

这就是一念之差导致的天壤之别。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;

而另一个人满怀信心，大获全胜。

拿破仑·希尔曾讲过这样一个故事，对我们每个人都极有启发。

塞尔玛陪伴丈夫驻扎在一个沙漠的陆军基地里。丈夫奉命到沙漠里去演习，她一个人留在陆军的小铁皮房子里，天气热得受不了——在仙人掌的阴影下也有华氏125度。她没有人可谈天——身边只有墨西哥人和印第安人，而他们不会说英语。她非常难过，于是就写信给父母，说要丢开一切回家去。她父亲的回信只有两行，这两行信却永远留在她心中，完全改变了她的生活：

两个人从牢中的铁窗望出去，  
一个看到泥土，一个却看到了星星。

塞尔玛一再读这封信，觉得非常惭愧。她决定要在沙漠中找到星星。

塞尔玛开始和当地人交朋友，他们的反应使她非常惊奇，他们对她的纺织、陶器表示兴趣，他们就把最喜欢但舍不得卖给观光客人的纺织品和陶器送给了她。塞尔玛研究那些引人入胜的仙人掌和各种沙漠植物、物态，又学习有关土拨鼠的知识。她观看沙漠日落，还寻找海螺壳，这些海螺壳是几万年前的，这沙漠还是海洋时留下来的……原来难以忍受的环境变成了令人兴奋、留连忘返的奇景。

是什么使这位女士内心发生了这么大的转变呢？

沙漠没有改变，印第安人也没有改变，但是这位女士的念头改变了，心态改变了。一念之差，使她把原先认为恶劣的情况变为一生中最有意义的冒险。她为发现新世界而兴奋不已，并为此写了一本书，以《快乐的城堡》为书名出版了。她从自己造的牢房里看出去，终于看到了星星。

生活中,失败平庸者多,主要是心态有问题。遇到困难,他们总是挑选容易的倒退之路。“我不行了,我还是退缩吧。”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!”“一定有机会”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,也决不退缩,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昂的

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，而是由他自己的心态所制约。

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 认识你的隐形护身符

我们不能预知生活的各种情况，但我们能够适应它。正确的心理态度和良好的习惯会有积极的收获。千万不要接纳心灵的垃圾。

普天之下，芸芸众生，莫不渴望实现自身的价值，莫不渴望致富，莫不渴望成功。但是，如何捕获成功，通向成功之路的起点在哪里呢？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。我们每人都佩带着隐形护身符，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。这是情绪和行为相应的一种反映。同样，对于你自己，你很喜欢自己，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，彼此的因和果就混淆在一块了。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,脸上总显露着一种惊惧的表情。他呼吸就象喘气一样,如果被喊起来背诵,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,但他却是暴牙。

象他这样的小孩,自我感觉一定很敏锐,回避任何活动,不喜欢交朋友,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降低了勇气,他喘气的习惯变成一种坚定的嘶声。他用坚强的意志,咬紧自己的牙床使嘴唇不颤动而克服他的惧怕。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,变为扶梯而爬到成功的巅顶。在他的晚年,已经很少有人知道他曾有严重的缺陷。美国人民都爱他,他成为美国第一个最得人心的总统,这种情况是以前未曾有过的。

他的成功是何等神奇、伟大,然而其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。

象他这样的人，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。没有人能想象这位受到爱戴的总统，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“维他命”，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典范。他看见别的孩子用刚毅的态度对付困难，用以克服惧怕的情形时，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。由于他对人感兴趣，从而自卑的感觉便无从发生。他觉得当他用“快乐”这两个字去接待别人时，就不觉得惧怕别人了。

在他未进大学之前，已由自己不断的努力，有系统的运动和生活，将健康和精力恢复得很好了。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式是何等的简单，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或建设性的,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,艾尔在威斯康辛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的威力的这一面,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:认为积极的心态正是他们共有的一个简单的秘密。

### 第三节 你是对的,则世界就是对的

你认为你行,你就行。

拿破仑·希尔讲过这样一个故事:一个星期六的早晨,一个牧师正在为讲道词伤脑筋,他的太太出去买东西了,外面下着雨,小儿子又烦躁不安,无事可做。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,谁知不到十分钟,他书房就响起敲门声,他儿子已经拼好了,牧师真是惊讶万分,强尼居然这么快就拼好了。每一片纸头都整整齐齐地排在一起,整张地图又恢复了原状。

“儿子啊,怎么这么快就拼好啦?”牧师问。

“噢,”强尼说:“很简单呀!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

一张纸在拼好的图上面，然后翻过来就好了。我想，假使人拼得对，地图也该拼得对才是。”

牧师忍不住笑起来，给他一个两毛五的镍币，“你把明天讲道的题目也给了我了。”他说：“假使一个人是对的，他的世界也是对的。”

这个故事意义非常深刻：如果你不满意自己的环境，想力求改变，则首先应该改变自己。即“如果你是对的，则你的世界也是对的”。假如你有积极的心态，你四周所有的问题就会迎刃而解。

艾文·班·库柏是美国最受尊敬的法官之一，但他小时候却是个懦弱的孩子。

库柏在密苏里州圣约瑟夫城一个准贫民窟里长大。他的父亲是一个移民，以裁缝为生，收入微薄。为了家里取暖，库柏常常拿着一个煤桶，到附近的铁路去拾煤块。库柏为必须这样做而感到困窘。他常常从后街溜出溜进，以免被放学的孩子们看见了。

但是，那些孩子时常看见他。特别是有一伙孩子常埋伏在库柏从铁路回家的路上，袭击他，以此取乐。他们常把他的煤渣撒遍街上，使他回家时一直流着眼泪。这样，库柏总是生活在或多或少的恐惧和自卑的状态之中。

有一件事发生了，这种事在我们打破失败的生活方式时总是会发生的。库柏因为读了一本书，内心受到了鼓舞。从而在生活中采取了积极的行动。这本书是荷拉修·阿尔杰著的《罗伯特的奋斗》。

在这本书里，库柏读到了一个像他那样的少年的奋斗故事。那个少年遭遇了巨大的不幸，但是他以勇气和道德的力量战胜了这些不幸。库柏也希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