



成功大学文库 ④ UNIVERSITY OF SUCCESS

积极心态的力量

心想事成的 18 大秘密

THE POWER OF
POSITIVE ATTITUDE

[美] 拿破仑·希尔 著



天津社会科学院出版社

成功大学文库
UNIVERSITY OF SUCCESS

4

积极心态的力量

心想事成的18大秘密

THE POWER OF
POSITIVE ATTITUDE

[美] 拿破仑·希尔 著 袁玲 译



天津社会科学院出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

积极心态的力量 / (美) 希尔(Hill,N.)著; 袁玲译. —天津: 天津
社会科学院出版社, 2009.3
(成功大学文库)

ISBN 978-7-80688-407-2

I. 积… II. ①希… ②袁… III. 成功心理学-通俗读物
IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 020603 号

出版发行: 天津社会科学院出版社
出版人: 项新
地址: 天津市南开区迎水道 7 号
邮编: 300191
电话/传真: (022) 23366354
(022) 23075303
电子信箱: tssap@public.tpt.tj.cn
印刷: 北京领先印刷有限公司

开本: 880×1230 毫米 1/32
印张: 188
字数: 4000 千字
版次: 2009 年 3 月第 1 版 2009 年 3 月第 1 次印刷
定价: 全套 400 元(共 20 本)



版权所有 翻印必究



第01章 学会选择一种积极心态 1

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”。

第02章 积极心态改变你的世界 37

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！

第03章 积极心态产生正确的思想 57

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。消除你心中的蜘蛛网：消极的情感、情绪、酷爱、倾向、偏见、信条、习惯等。

第04章 积极心态让你充满自信 70

年轻人之所以话多，且守不住秘密，其主要原因是由于自卑。



第05章 积极心态助你获得幸福 87

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。

第06章 积极心态帮你克服心理近视 117

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！

第07章 学会选择一种积极心态 131

“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。

第08章 积极心态助你吸引财富 147

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。

第09章 积极心态让你知足常乐 171

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。

第10章 积极心态使你健康快乐 182

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。

第11章 积极心态让你消除心病 195

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。

第12章 积极心态磨炼你的意志 212

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！

第13章 积极心态克服忙碌不安 222

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。

第14章 以积极心态正视和处理问题 244

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。



第15章 以积极心态面对失败 263

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。

第16章 以积极心态克服困难 278

你碰到了—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—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。

第17章 以积极心态激励自己和他人 296

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。

第18章 以积极心态立即行动 318

播下一个行动，你将收获—种习惯；播下—种习惯，你将收获—种性格；播下—种性格，你将收获—种命运。

建功立业的秘诀就是：“立即行动！”

[第 01 章]

学会选择一种积极心态

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，唯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心烦，事情随时会有转机的。”

这就是个积极心态的例子，我们在生活中随时随地都可以发现这类例子。那位司机说，从此以后，他再也不会让人生中的不如意来困扰他了。他将一生信奉这种理论，认为世事随时会有转变，都可能否极泰来。这就是真正的积极心态。这种积极的心态一定会发挥功效。当你面对难题时，如果你期待能拨云见日，并能乐观以待，事情终将如你所愿。因为好运总是站在积极思想者一边。一个积极心态者心中常能存有光明的远景，即使身陷困境，也能以愉悦、创造性的态度走出困境，迎向光明。

事实上，人生就是如此。我们难免会遇到无数挫折、困难及烦恼，但这并不意味着你注定要被打败。如果你秉持真诚的信念，勇敢面对人生，坚信好运必来，就能突破重围，任何难题都将迎刃而解。这一点适用于每一个人，每一种场合。

在纽约附近有一个小镇，镇上有一位名叫吉姆的男孩，他十分可爱，也是位真正的男子汉，一个真正意志坚强的人。他是个天生的顶尖运动好手。不过在他刚入中学不久，腿就瘸了，并迅速恶化为癌症。医生告诉他必须动手术，他的一条腿便被切掉了。出院后，他拄着拐杖返回学校，高兴地告诉朋友们，说他将会安上一条木头做的腿：“到时候，我便可以用图钉将袜子钉在腿上，你们谁都做不到。”

足球赛季一开始，吉姆立刻回去找教练，问他是否可以当球队的管理员。在练球的几星期中，他每天都准时到球场，并带着教练训练攻守的沙盘模型。他的勇气和毅力迅即感染了全体队员。有一天下午他没来参加训练，教练非常着急。后来才知道他又进医院做检查了，并得知吉姆的病情已恶化为肺癌。医生说：“吉姆只能活六周了。”

吉姆的父母决定不要将此事告诉他。他们希望在吉姆生命最后的时刻，能尽量让他正常地过日子。所以，吉姆又回到球场上，带着满脸笑容来看其他队员练球，给其他队员加油鼓励。因为他的鼓励，球队在整个赛季中保持了全胜的纪录。为庆祝胜利，他们决定举行庆功宴，准备送一个全体队员签名的足球给吉姆。但是餐会并不圆满，因吉姆身体太虚弱没能来参加。

几周后，吉姆又回来了。他这次是来看篮球赛的。他脸色十分苍白，除此之外，仍是老样子，满脸笑容，和朋友们有说有笑。比赛结束后，他到教练的办公室，整个足球队的队员都在那里。教练还轻声责问他：“怎么没有来参加餐会？”“教



练，你不知道我正在节食吗？”他的笑容掩盖了脸上的苍白。

其中一位队员拿出要送他的胜利足球，说道：“吉姆，都是因为你，我们才能获胜。”吉姆含着眼泪，轻声道谢。教练、吉姆和其他队员谈到下个赛季的计划，然后大家互相道别。吉姆走到门口，以坚定冷静的目光回头看着教练说：“再见，教练！”

“你意思是说，我们明天见，对不对？”教练问。

吉姆的眼睛亮了起来，坚定的目光化为一种微笑。“别替我担心，我没事！”说完话，他便离开了。

两天后，吉姆离开了人世。

原来吉姆早就知道他的死期，但他却能坦然接受。这说明他是一个意志坚强、积极思考的人。他将悲惨的事实转化为富有创意的生活体验。或许有人会说，他还是死了，积极思想最终也未能帮他多少忙，这并不完全对。至少吉姆知道凭借信仰的力量，在最坏的环境中创造出令人振奋而温暖的感觉。他不像鸵鸟般将头埋进沙堆，逃避事实。他完全接受了命运，但决定不让自己被病痛击倒，他从未被击倒过。虽然他的生命如此短暂，他仍把握它，把勇气、信仰与欢笑永远留在他所认识的人们心中。一个能做到这一点的人，你还能说他的一生失败了吗？

这就是积极心态的力量，这便是意志坚强，这便是拒绝被打败，这也就是尽你一生所有，勇敢面对人生。

你究竟做一个英雄还是一个懦夫？你是个意志坚强的人，还是个软弱的人呢？一个具有积极心态的人绝不是一个懦夫。他相信自己，相信生命，相信人类。他了解自己的能力和