



不可不读
BUKEBUDU



幸福是看得到摸得着的，
只要你掌握了这本书中提到的生活法则。

不可不知的 生活法则

{ 罗 凌◎编著

BEST NEW

最新精典

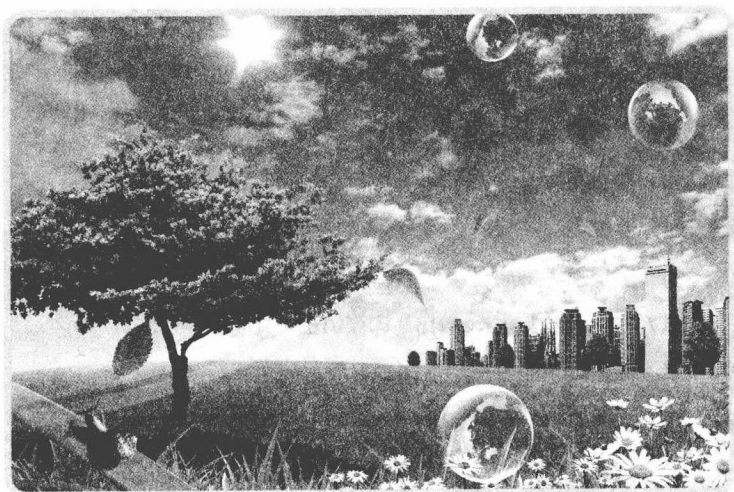
本书预见到了一个人生命中可能会遇到的各种问题并给出了答案

或许没有人会为你的人生铺一条现成的路

但是本书却可以为你提供一份人生之旅的路线图

中国华侨出版社

不可不知的 生活法则



罗 凌◎编著

中國華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

不可不知的生活法则 / 罗凌编著. —北京:中国华侨出版社, 2009.7

ISBN 978-7-5113-0002-7

I. 不... II. 罗... III. 成功心里学—通俗读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 105042 号

● **不可不知的生活法则**

编 著 / 罗 凌

责任编辑 / 卓 力

装帧设计 / 袁剑锋

版式设计 / 岳春河

责任校对 / 姜德晏

经 销 / 全国新华书店

开 本 / 787×1092 毫米 1/16 印张 / 16.5 字数 / 246 千字

印 刷 / 廊坊市华北石油华星印务有限公司

版 次 / 2009 年 10 月第 1 版 2009 年 10 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-0002-7

定 价 / 28.80 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 邮编: 100029

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: (010) 64439708

网 址: www.oveaschin.com

e-mail: oveaschin@sina.com

前言

很多人有一份理想的工作，收入丰厚，却不知道怎样平衡生活和家庭；很多人被生活的压力压得喘不过气来，处处充满焦虑；很多人渴望温情的家庭生活，却不得不默默忍受没有情感的婚姻；很多人工作非常勤奋，却总得不到老板的赏识和同事的赞赏；很多人每天忙忙碌碌，却好像总是抓不住重点，一事无成；很多人渴望友情，却总是处处留下孤独的身影……

“鱼，我所欲也；熊掌，亦我所欲也。二者不可得兼，舍鱼而取熊掌者也。”

如果世间所有的取舍都如孟子所说的鱼与熊掌之间，那么一切都将变得简单。而现实生活给我们的并非都是如此简单的选择题。比如成功与快乐、事业与家庭、财富与健康……你舍哪个取哪个？或许，我们只能把单项选择题变成多项选择题，那么答案将是既要成功又要快乐，既要事业又要家庭，既要取得财富，又要拥有健康。因为这些对于我们都是那么重要，我们需要找到一个平衡点。如果你事业平平，你就会失去身价；如果你为了事业牺牲其他所有，你将无法快乐；如果你没有很好地呵护家庭，你就会倍受情感折磨；如果你缺少朋友，你就会备尝孤独的滋味；如果你挥霍时间，你就会发现机会悄悄溜走；如果你肆意地透支健康，你就会失去获得一切的成本……对于我们来说，虽然拥有的很多，但有时却又看似无法兼得。而所有的这些，失去了任何一个，都不是真正意义上的成功。

不能否认，取得大成就的人永远都只能是凤毛麟角；平庸者、失败者则占据了芸芸众生的绝大多数。

成功者就真的是天才吗？真的有所谓的命运在不断垂青和眷顾他们吗？

答案是否定的！

如果我们将生活喻为一枚硬币，那么幸福的反面写着痛苦，快乐的背后刻着孤独，你手心里的那枚究竟是朝上还是朝下，取决于你的心态和选择。如果心里有春天，在寒冷的冬日，也会看到温柔的春光；如果心里没有春天，即使是明媚的春光下，也只能品尝苍白的寒意。因此，作为一生成功计划最重要的一部分，你首先需要做的就是正确地认识你自己，对自己充满信心。你还需要养成良好的习惯，因为好习惯能把你导向天堂，而坏习惯则将使你永远地沉沦在地狱。除此之外，坚持和忍耐也是你在成功途中最重要的法宝，或许在绝望之时，你只要再坚持一下，再忍耐一下，前路就会豁然开朗。当然你还需要很多素质——踏实稳健、宽容豁达、珍惜时间、勤奋工作、关爱家人……这些都将你的人生引向辉煌的成功。

在我们看似复杂的生活中，隐藏着一些简单而重要的法则，这些法则跟万有引力法则一样存在着，你同不同意都一样。它们是一根能够改变命运的魔杖：利用这些法则，你可以让生活的每个层面都得到改进，从工作到家庭，从时间到空间，从物质到心态。如果你了然于心，或许你的人生道路就会有意想不到的转折。

这本书向你讲述的就是这些至关重要的生活法则，它是一本可以使你掌控时间、保持健康、得到友谊、取得幸福和成功的书。

目 录

第一章 心态决定状态，状态引导人生

成功从积极的心态开始。如果你内心已失败，成功将永远离你而去。情绪不好时，我们对外界是封闭的，带着有色眼镜去观察周围的人和事物。如果我们换一种开放的心态，就会发现世界也随之发生改变。如果你想改变你的世界，首先就应该改变你自己。如果你是正确的，你的世界也会是正确的。这样，就会获得广阔的平静的内心空间，得亦不喜，失亦无忧。

每天给自己一个希望，每天将拥有好的心情。你的心态就是你真正的主人。

1. 积极的心态是成功的起点 /2
2. 永远相信自己会好运当头 /4
3. 甩掉令你疲惫的包袱 /7
4. 不要时时苛求自己 /9
5. 用积极的暗示善待自己 /12
6. 不要成为情绪的奴隶 /15
7. 任何时候都要打一剂谨慎的预防针 /18
8. 一颗冷静的心才能创造奇迹 /21
9. 用平常心善待人生得失成败 /24

第二章 习惯制胜：好习惯带你上天堂，坏习惯引你入地狱

有人穷，有人富，有人愉快，有人抱怨，有人受人欢迎，有人让人敬而远之，生活中的点点滴滴都是由习惯决定的。人生其实就是一场好习惯与坏习惯的拉锯战。

如果你觉得自己平庸，那么你首先需要考虑是不是你的习惯出了问题。要取得卓越不只是单一举动，而是要靠良好的习惯。习惯左右

着我们的成败，它能载着你走向成功，也能驮着你滑向失败。

1. 多一个好习惯，就多一分成功的机会 /29
2. 克服拖延，成败往往决定于几分钟 /32
3. 猜疑的习惯害己害人 /35
4. 要发怒时，强迫自己等上几分钟 /38
5. 良好的形象是你的一张名片 /41
6. 可以离开学校，但永远不能离开学习 /43
7. 勤劳成就美好人生 /46
8. 大处着眼，小处着手，注重细节 /49

第三章 稳中求胜，厚积薄发：人生没有捷径

厚积：指大量地、充分地积蓄；薄发：指少量地、慢慢地放出。多多积蓄，慢慢放出，形容只有通过长期的量变过程积蓄力量打好基础，建立完善的稳固的实力从而得到质的突破，稳步向前，不露破绽。能够攀上高峰的人，都是靠着一步一个脚印的慢慢积累；成功，也是靠着人们一天一天的苦心经营，才会有辉煌的结果，没有人能一步登天。辉煌的成功来自脚踏实地：不必来找成功的捷径，因为只有稳健、踏实地前进，成功根基才会更深厚、扎实。

1. 成功是一步一步走出来的 /54
2. 步步为营才能一飞冲天 /56
3. 避免与机遇失之交臂 /59
4. 投机取巧并非成功的捷径 /62
5. 明确地归纳自己的成功目标 /64
6. 光想不做只能生产思想垃圾 /68
7. 居安时要懂得思危 /71

第四章 坚持与忍耐带你冲破黎明前的黑暗

世上有许多事情是很难预料的，成功与失败也往往只在一线之间。每个人的一生都不会一帆风顺，总会遇到挫折与打击；人之一生，有如

花开一季，既有绽放绚丽之时，也有黯淡凋零之日。忍耐是一种不可战胜之力，也许它本身的力量并不大，就像水滴在石头上，能把石头怎么样？但是水不断地滴下去，坚持不懈，集细微之力也能滴穿巨石。

太多的创业者，死于黎明前的黑暗。每当这时，精神财富——坚持与忍耐，便成了成功道路上唯一勉励自己的动力。永不言败就会水滴石穿，生命的价值正在于这一点一滴的不懈积累，成功往往孕育其中。

1. 顺是伤害，逆是财富 /75
2. 世界上没有常胜将军 /78
3. 忍耐一下，你的人生就会出现奇迹 /80
4. 恐惧坦然面对，逃避无济于事 /83
5. 要有信心走上自己的成功大道 /87
6. 不为失败找借口，只为成功找方法 /91
7. 坚持未必成功，放弃注定失败 /94
8. 没有耐心，难免会与成功失之交臂 /97

第五章 左手写着胆略，右手就会写着成功

白天之后紧接着黑夜，没有黑夜就没有白天。机遇也同样如此，风险和机会总是相伴而行。成功者和失败者的区别就在于：成功者往往能够抓住风险之中的机遇。当然，光有胆子没有谋略，只能叫莽撞，而光有谋略而缺乏胆量，那也不叫胆略，充其量只能在纸上谈兵而已。

不要惧怕前途未卜，没有一个人能准确地预知未来，如果你不去尝试，那么你的未来将会是一潭死水。怕事是一种胆怯、犹豫的生活方式，其所付出的最大风险就是无法成长。如果想要让未来这潭水活动起来，就必须打破你的现状，而把你的胆略表现出来。

1. 胆略使人立于不败之地 /101
2. 敢于突破常规往往创造神话 /105
3. 激发你心中的热忱 /107
4. 将别人的批评看成称赞 /110
5. 敢于冒险，不断提升自己 /114
6. 要敢于承担责任 /117

7. 永远不满足于现状 /120
8. 挑战自我，挖掘出你的潜能 /123
9. 告别优柔寡断，有魄力更容易成功 /127

第六章 待人以宽，路也会越走越宽

宽容是一种健康的待人处事的方式，也是一种良好的人生态度。一个人经历一次忍让，就会获得一次人生的亮丽；经历一次宽容，就会打开一道爱的大门。宽容犹如冬日正午的阳光，去融化别人心田的冰雪使其变成潺潺细流。

一个不懂得宽容别人的人，会显得愚蠢，大概也会苍老得快；一个不懂得对自己宽容的人，会因为把生命的弦绷得太紧而伤痕累累。

1. 以德报怨，宽以待人 /132
2. 别把别人的尊严踩在脚下 /134
3. 学会赞美，让你更受欢迎 /137
4. 批评如刀，恶语似狗 /140
5. 吹毛求疵让你成为孤家寡人 /143
6. 别给自己找些莫须有的“对手” /146
7. 吃小亏往往占到便宜 /148
8. 学会换位思考 /151
9. 让自己常怀感恩之心 /153

第七章 人脉的大树底下荡秋千

人脉虽然不能直接给你带来利益，但它却是一种无形的资产，是一笔潜在的财富，是关键时刻可以靠一把的人脉大树。世上有很多路，但朋友之路是万万不可断绝的。善聚人脉高手总能左右逢源，四通八达，对于他们而言，没有趟不过的河，也没有翻不过的山。

“多个朋友多条路，多个冤家多堵墙”，多交朋友，少树敌人，对每个人都是有意义的忠告。

1. 让朋友成为你的人脉大树 /158

2. 记住每一个人的名字 /160
3. 你不能选择容貌，但要展现笑容 /163
4. 主动地扩大你的交友圈子 /166
5. 用心去关怀你的朋友 /168
6. 避开这三个交友误区 /171
7. 交友也要讲究一点艺术 /174

第八章 为生活打拼：要勤奋，更要聪明

对绝大多数人而言，事业将是他们生命中最重要的一部分，但，一个人在职业上的成功与他先天的才华并没有任何的正比关系，只有找准自己的定位，把敬业当作一种态度，时刻在工作中学习，成功才会离你更近。

如果你很优秀，你还得让老板知道你的优秀——找个机会，很好地表现自己，让自己的能力得以充分展现。你就会发现自己在公司中的地位越来越高，机会越来越多，慢慢地你就会成为你所在的团队中不可或缺的人物。

1. 做好职业规划是关系一生的事 /178
2. 成为老板身边不可替代的人 /181
3. 与下属相处的学问 /184
4. 工作中并没有所谓超人 /188
5. 敬业才有机会成功 /190
6. 甘于从平凡小事做起 /193
7. 把工作的焦点放在最重要的位置上 /196
8. 提高你的职场身价的途径 /199

第九章 玩转你的宝贵时间，让你的生命更加高效

时间可以说是这个世界上最公平的东西。它就像在冥冥中操纵一切的神灵，它决不会辜负珍惜它的人。

要成就大事，首先就要学会利用自己的时间，养成良好的运用时间的习惯。仔细看看我们周围的成功人士，为什么他们会比其他人做

得好，并不一定就是他们的脑子比一般人转得快多少，而是他们会管理自己的时间，能用有限的时间做更多的事。

我们无法挽留时间，但我们可以珍惜时间。要珍惜时间，最重要的是要合理有效地运用时间。我们要把珍惜时间这个观念深植心底，不虚度每一天。

1. 时间是你最宝贵的财富 /203
2. 精确地计算时间，才能精确地安排时间 /205
3. 统筹时间，让时间为你服务 /208
4. 小心你的时间窃贼 /211
5. 学会利用你的零碎时间 /214
6. 不要让自己成为不停旋转的陀螺 /217
7. 要像钟表一样准时 /220
8. 学会休息： $6+1>8$ /223

第十章 解除成功的后顾之忧

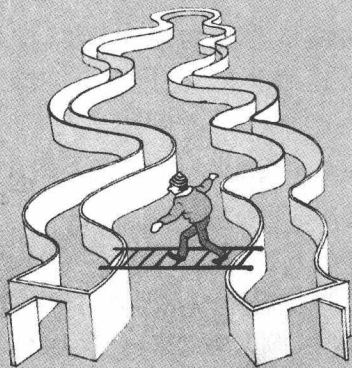
工作重要还是家庭重要，似乎是一个鸡与鸡蛋的问题；没有工作，如何支撑你的家庭？但如果家庭没有处理好，就会“连累”你的工作。

工作并快乐着，生活并享受着，绝不会因为工作忽略了家庭，也不会因为工作侵蚀了健康，这样才能品味到生活中的每一个美好瞬间。聪明的人是懂得如何找到工作和生活的平衡点的，他们不会为了成功舍弃家庭和健康，而使自己变得疲惫、沮丧的。工作和生活的和谐，如健康一样的珍贵。

1. 爱工作，更爱家庭 /227
2. 别忘了给“葡萄树”施肥 /230
3. 长相知，不相疑 /232
4. 怎样度过婚后“危险期” /235
5. 莫让性爱与情感背离 /238
6. 没有一对夫妻是不吵架的 /240
7. 跨越和孩子之间的代沟 /243
8. 成功者拒绝亚健康 /246

第一章

心态决定状态， 状态引导人生



每一个人的心灵深处都藏着一个“金矿”，那里有高贵、充实和快乐生活所需要的一切东西。人一旦学会了开发心灵的金矿量，并释放出它的威力，就会在人生中拥有更多的财富、健康、幸福和快乐。也可以说，正是我们的态度决定着人生航船的方向，也决定着我们的生存质量。

我们都渴望成功，向往一切美好的事物，但成功是由那些抱有积极心态的人所取得，并由那些以

积极的心态努力不懈的人所保持。有些人总抱怨他们现在的境况是别人造成的，但实际上我们的境况不是周围环境造成的，而是由我们自己决定的。每一段生活历程，都是心的体验；每一件事的发生，都是一个人的思想、判断的反应。请记住：成功从积极的心态开始。如果你内心已失败，成功将永远离你而去。

是改变你的世界还是世界改变你？

情绪不好时，我们对外界是封闭的，带着有色眼镜去观察周围的人和事物。如果我们换一种开放的心态，就会发现世界也随之发生改变。如果你想改变你的世界，首先就应该改变你自己。如果你是正确的，你的世界也会是正确的。这样，就会获得广阔的平静的内心空间，得亦不喜，失亦无忧。

每天给自己一个希望，每天将拥有好的心情。你的心态就是你真正的主人。

1. 积极的心态是成功的起点

人与人之间只有很小的差异，但这种很小的差异却往往造成了巨大的差别！很小的差异就是所具备的心态是积极的还是消极的，巨大的差别就是成功与失败。

“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。

仔细观察，比较一下成功者与失败者的心态尤其是关键时候的心态，我们就会发现心态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：

两个欧洲人的年轻人到非洲去推销皮鞋，由于炎热的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，引导当地人购买皮鞋，最后发大财而回。

同样是非洲市场，同样面对打赤脚的非洲人，由于心态不同，一个人灰心失望，从消极的方面想问题，最后不战而败；而另一个人满怀信心，从积极的方面想问题，结果大获全胜。

生活中，失败平庸者多是心态观念有问题。遇到困难他们只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，仍然是积极的心态，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。

可以这么说，无论干什么，积极的心态都是成功的起点。哪怕是做点小生意，没有积极乐观的心态，你也别想成功。

有两个朋友，小郑和小崔。她们是同乡，2002年一同从老家四川到济南经营服装生意，她们初入市场的时候，正赶上服装生意最不景气的季节，进来的服装卖不出去，可每天还要交房租和市场管理费。眼看着天天赔钱，小郑动摇了，她以认赔3000元钱的价钱把服装精品屋兑了出去，并发誓从此不再做服装生意。而小崔认真地分析了当时的情况，觉得赔钱是正常的，一是自己刚刚进入市场，没有经营经验，抓不住顾客的心理，当然应该交一点学费；二是当时正赶上服装淡季，每年的这个季节，服装生意人也都不赚钱，只不过是因为他们会经营，能够维持收支平衡罢了。而且，小崔对自己很有信心，知道自己适合做服装生意。果然，转过一个季节，小崔的服装店开始赚钱。三年以后，她已成为当地有名的服装生意人，每年可有15万元的红利。而小郑在三年内改行几次，都未成功，仍然穷困潦倒，一筹莫展。

走向成功的人，绝不是一个逍遥自在、没有任何压力的观光客，而是一个积极投入、持之以恒的参与者。上面提到的小郑只看到赔钱的一面，而看不到将来会赚钱的发展前景，不能以积极的态度去分析事物；而小崔的心态则是积极的，她更多地从将来的角度看待当前的不景气，所以，她能顶住压力，坚持到成功。

美国成功学学者拿破仑·希尔说：“积极的心态创造人生，消极的心态消耗人生。”

我们每个人都是一种有限的存在，都只是茫茫人海中之粟，有很多事情是我们所无法决定的。我们无法选择我们的出身、我们的国家、我们的环境、我们的领导、我们的同事，我们也不知什么时候、什么地方会有人提携我们或阻碍我们，但是有一点我们可以做主、可以选择的，那就是我们对生活的态度，我们可以不断地奋进，努力提升自己。

积极的心态是成功的起点，是生命的阳光和雨露，让人的心灵成为一只翱翔的雄鹰；消极的心态是失败的源泉，是生命的慢性杀手，使人受制于自我设置的某种阴影。

请记住德国人爱说的一句话吧：“即使世界明天毁灭，我也要在今天

种下我的葡萄树。”

友情提示

美国宾州大学的塞利格曼教授曾对人类的消极心态作过深入地研究，他指出了三种特别模式的心态会造成人们的无力感，最终毁其一生。它们是：

1. 永远长存。即把短暂的困难看作永远挥之不去的怪物，这是在时间上把困难无限延长，从而使自己束缚于消极的心态不能自拔。

2. 无所不在。即因为某方面的失败，从而相信在其他方面也会失败。这是在空间方面把困难无限扩大，从而使自己笼罩在失败的阴影里看不到光明。

3. 问题在我。即认为自己能力不足，一味地打击自己，使自己无法振作。这里的“问题在我”，不是勇于承担责任的代名词，而是在能力方面一味地贬损自己，削弱自己的斗志。

2. 永远相信自己会好运当头

在任何时候，都不应迷失方向，即使面对超越自己命运的力量也不要轻易悲观，不要放弃自己努力进取的精神，说不定曙光就在前面。

对一个人来说，可能发生的最坏的事情是什么？答案是他的脑子里总认为自己生来就是个不幸和失败的人，命运女神总是跟他过不去。其实，除了我们自己，根本就没有什么命运女神，我们自己主宰着自己的

命运。

威廉·詹姆斯曾经说过：“这一最伟大的发现是，人类若改变本身的心态，就能使生活本身发生变化。”曾经有两个囚犯，从狱中望窗外，一个看到的是地下的泥土，于是他的眼里就只有泥土，一个看到的是天空，他看到的是万点星光。面对同样的际遇，前者持一种悲观失望的灰色心态，看到的自然是满目苍凉、了无生气；而后者持一种积极乐观的红色心态，看到的自然是星光万点、一片光明。人生于尘世间，每个人都会遭遇不如意，保持一种什么样的心态，将直接决定你的人生轨迹。

有两个年龄差不多的兄弟，哥哥是城市里最顶尖的会计师，弟弟是监狱里的囚徒。一天，有记者去采访当会计的哥哥，问他成为这么棒的会计师的秘诀是什么。哥哥说：“我家住在贫民区，爸爸既赌博，又酗酒，不务正业；妈妈有精神病，我不努力，能行吗？”第二天，记者又去采访当囚徒的弟弟，问他失足的原因是什么。弟弟说：“我家住在贫民区，爸爸既赌博，又酗酒，不务正业；妈妈有精神病，没有人管我，我吃不饱，穿不暖，所以去偷去抢。”同样的生存环境；同样的家庭背景中的两个人，却有着截然不同的命运，为什么呢？

曾经有个下岗工人，一直没能再就业，只好到某公司做临时性的搬运工，以等待更好的机会。一次他渡江去上班，不料，他身边的一位女士不小心一失足掉进了水里，更令人没有想到的是，慌乱中的那位女士偏偏把他也拽了下去。更糟糕的是他不会游泳，等他挣扎着浮出水面时，离船已很远。拼命求救的他幸好被一艘小船救起。

在一个消极的人看来，他真的是屋漏偏逢连阴雨，倒霉透了，下岗了不说，还差点被淹死。可他却不这样认为，他想到的是自己能幸运地被救上来，实在是“命硬”，也说明自己有坚韧的生命力，有好运气。于是他也豁然开朗，自己再遇到什么困难，也能化险为夷，自己是会有好运的。在以后的再就业过程中，正是凭着这种毫不气馁、坚信自己好运当头的意志，他终于顺利找到一份不错的工作，渡过了生活难关。

这两个故事告诉我们什么呢？在这个世界上，有许多事情是我们所难以预料的。在日常生活中有成功的喜悦，也同样会有消极悲观的痛苦，这本来应属正常。我们不能控制际遇，却可以掌握自己；我们无法预知未来，却可以把握现在；我们不知道自己的生命到底有多长，但我们却

可以安排当下的生活；我们左右不了变化无常的天气，却可以调整自己的心情。

我们的命运，或是我们自己认为的所谓“残酷的命运”，其实与我们自己有着莫大的关系。我们经常看到有些能力并不十分突出的人却干得非常不错，而我们自己的境况反不如他们，甚至于一败涂地，我们往往认为有某种神秘的命运在帮他们，而在我们身上有某种东西总是在拖我们的后腿。但实际上却是我们的思想、我们的心态出了问题。如果我们的一颗心总是被灰暗的风尘所覆盖，干涸了心泉、黯淡了目光、失去了生机、丧失了斗志，我们的人生轨迹岂能美好？如果我们的思维总是围着那些不如意的事情转动的话，也就相当于往下看，那么，终究会摔下去的。因此，如果我们要坚信自己会有好运，那么我们就应尽量做到脑海想的、眼睛看的，以及口中说的都应该是光明的、乐观的、积极的话题，只有这样我们才会成为自己命运的主人，我们的人生就一定不会失色。生活记录一次又一次表明，只要一个人全力以赴，奋斗不息，与命运的屠刀拼死相搏，时运终究会逆转，终究会抵达安全境地。

人生好像行使中的汽车，车速的快慢似人生的节奏。节奏越快，就越需要控制。失去控制的车轮常常导致事故，失去控制的人生最终肯定一事无成。

友情提示

美国联合保险公司董事长 N·克莱门特·斯通，在美国乃至整个欧洲都享有盛名。克莱门特·斯通和拿破仑·希尔一样，也是积极心态的积极倡导者，并和拿破仑·希尔一起为倡导积极心态而著书立说。克莱门特·斯通认为，积极心态并不是与生俱来的，而是可以通过训练培养的。下面是他关于培养积极心态的十种方法：

1. 言行举止像你希望成为的人；
2. 要心怀必胜、积极的想法；
3. 用美好的感觉、信心与目标去影响别人；
4. 使你遇到的每一个人都感到自己重要、被需要；
5. 心存感激；
6. 学会称赞别人；
7. 学会微笑；
8. 到处寻找最佳的新观念；
9. 放弃鸡毛蒜皮的小事；
10. 培养一种奉献精神。