

拿破仑·希尔成功励志经典系列

拿破仑·希尔基金会唯一授权中文版

Napoleon Hill's Keys to Positive Thinking



Napoleon Hill's Keys to Positive Thinking Napoleon Hill's
Thinking Napoleon Hill's Keys to Positive Thinking N
Positive Thinking Napoleon Hill's Keys to Positive Th
Keys to Positive Thinking Napoleon Hill's Keys to Posi
Hill's Keys to Positive Thinking Napoleon Hill's Key
Napoleon Hill's Keys to Positive Thinking Napoleon I
Thinking Napoleon Hill's Keys to Positive Thinking N
Positive Thinking Napoleon Hill's Keys to Positive Thin
Keys to Positive Thinking Napoleon Hill's Keys to Positive
Hill's Keys to Positive Thinking Napoleon Hill's Keys to P

Keys to Positive Thinking Napoleon Hill's Keys to Positive
Hill's Keys to Positive Thinking Napoleon Hill's Keys to
Napoleon Hill's Keys to Positive Thinking Napoleon Hill's
ing Napoleon Hill's Keys to Positive Thinking Napoleon
ve Thinking Napoleon Hill's Keys to Positive Thinking
s to Positive Thinking Napoleon Hill's Keys to Positive
Hill's Keys to Positive Thinking Napoleon Hill's Keys to
Napoleon Hill's Keys to Positive Thinking Napoleon Hill's
inking Napoleon Hill's Keys to Positive Thinking Napoleon
Positive Thinking Napoleon Hill's Keys to Positive Thinking

积极心态，不仅仅是一把成功的钥匙
更是一条永恒的人生成功法则

拿破仑·希尔 积极思考的钥匙

拥有健康、财富与成功的十个步骤

[美] 迈克尔·J·里特◎著



中信出版社·CHINA CITIC PRESS

拿破仑·希尔 积极思考的钥匙

拥有健康、财富与成功的十个步骤

〔美〕迈克尔·J·里特◎著
苏瑜 曹化银◎译



中信出版社
CHINA CITIC PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

拿破仑·希尔积极思考的钥匙 / (美) 里特著; 苏瑜, 曹化银译.

—北京: 中信出版社, 2009.7

(拿破仑·希尔成功励志经典系列)

书名原文: Napoleon Hill's Keys to Positive Thinking

ISBN 978-7-5086-1535-6

I. 拿… II. ①里… ②苏… ③曹… 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 064729 号

Keys To Positive Thinking by Michael J. Ritt, Jr.

Keys To Positive Thinking © 1998 Napoleon Hill Foundation

Simplified Chinese translation edition © 2009 by China CITIC Press

ALL RIGHTS RESERVED.

拿破仑·希尔积极思考的钥匙——拥有健康、财富与成功的十个步骤

NAPOLUN XI'ER JIJI SIKAO DE YAOSHI

著 者: [美] 迈克尔·J·里特

译 者: 苏瑜 曹化银

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司 (北京市朝阳区和平街十三区 35 号煤炭大厦 邮编 100013)

(CITIC Publishing Group)

承印者: 北京通州皇家印刷厂

开 本: 880mm × 1230mm 1/32 印 张: 5.75 字 数: 100 千字

版 次: 2009 年 7 月第 1 版 印 次: 2009 年 7 月第 1 次印刷

京权图字: 01-2009-0439

书 号: ISBN 978-7-5086-1535-6 / F · 1615

定 价: 20.00 元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。服务热线: 010-84264000

<http://www.publish.citic.com>

服务传真: 010-84264033

E-mail: sales@citicpub.com

author@citicpub.com

毫不夸张，这本书可以改变你的人生！

这本小书可以改变你的人生。书中有你的成功之钥——积极心态（positive mental attitude, 简称PMA）。本书简明清晰地列出了这些经过验证的原则，遵循这些原则，你将会获得积极心态，实现梦想。

展望“应许之地”

《圣经》中说，在摩西走到生命尽头前，上帝带着他来到尼伯山之巔，把那片将要属于犹太人的土地指给这位伟大的领袖看。在你即将踏上掌控自己生活的旅程之前，你也应该展望一下你要前往的目的地。你已经走过一段老路，即将迎来一个全新的开始。现在就行动，你将抛弃那些陈旧的、令人身心疲惫的消极世界观。随着积极心态的形成，你将拥有难以抗拒的、充满活力的生活。对未来满怀憧憬吧，这是积极心态带给你的

希望。从今天起，想象一下你将作出的改变：

- 你将发现自己拥有天赋的创造力。
- 你将掌控自己的情感，让你的创造力始终为己所用。
- 你将摒弃过去形成的所有消极态度。
- 你将只看到身边好的事情，使这种创造力只会以好的、积极的方式表现出来。
- 你将不再只想着过去的失败和不幸，也不会在生活中重蹈其覆辙。
- 你将以最强烈的情感和意愿去追求自己真正想过的生活。
- 你将永远不会有意识地将积极心态用于自私或邪恶的目的，因为你知道，错误地使用积极心态只会毁了你和你所珍视的一切。

从今天开始，你的目标就是实现这些美好的愿景（这些是你生来就应该享有的）。没有什么可以阻止你，你将努力让这一切变为现实。

导 读 |

毫不夸张，这本书可以改变你的人生！ VII

第一章 | 积极心态的强大作用 1

赢得成功与积极心态的培养息息相关。积极心态能让你走出绝望和消沉，建立自信。当你拥有了积极心态，你对自己和别人都无可挑剔，你将以一种积极、健康和高效的方式与别人交流，并以正确的行动去实现真正有意义的生活。

第二章 | 第一步：牢牢掌控自己的思想 15

历史上许多重要人物的智商并不比普通人高。他们之所以能取得伟大的成就，就在于他们善于使用和发挥思想的强大力量。他们有超出常人的积极心态！你同样也拥有无限的潜能，能否利用这些潜能积极思考，让它们为你所用，这完全取决于你自己！

第三章 | 第二步：只关注自己想得到的事物 27

请务必记住：昨天已经过去，明天还未到来，你只活在今天。掌控思想最好的办法，就是忽略那些不想得到的事物，只关注自己想要得到或实现的事物，让大脑呈现事物积极的图像，不要让环境或他人为你制造消极图像。

第四章 | 第三步：实践黄金定律 41

希望别人如何待己，自己就应如何待人。反过来，不希望别人如何待己，自己就不要如何待人。黄金定律认为，一个人是幸福还是不幸或痛苦，取决于他对自己和他人持积极态度还是消极态度。

第五章 | 第四步：通过自省，消除消极思想 53

多数人认识不到自己的消极思想，除非让他们有意识地检查自己的思想、行为和反应。这个自我分析过程很简单，只需问自己：“这是积极的，还是消极的？”消极思想是容易分辨的，因为消极思想会引导你在与别人交往时同积极心态背道而驰。

第六章 | 第五步：自己快乐，也带给别人快乐 65

要想快乐，就要表现得快乐。就像你可以通过思想来实现一种行动一样，你也可以通过行动产生一种思想。要富有激情，就要表现得充满激情。对着自己微笑，对着全世界微笑。

第七章 | 第六步：养成宽容的习惯 77

对人保持开放的心态，努力喜欢别人，接纳别人，不要把他们看成对你发号施令或提出要求的人，而要把他们看成你所希望的人。要看到别人的长处，并努力学会喜欢别人。

第八章 | 第七步：给自己积极的暗示 89

你必须明白，你的一言一行都是你的思想和态度的外在表现。用威廉·詹姆斯的话说，就是“多数情况下，我们都是自己思想的产物”。为了有意识地保持一种积极心态，我们必须控制大脑接收到的外界刺激。你可以采用的控制方式有三种：暗示、自我暗示和自动暗示。

第九章 | 第八步：运用祈祷的力量 101

当你祈祷时，有意识的事物就会潜入你的内心深处，于是一个无限宽广的空间就此打开。一定要对你所祈求的事充满信心，在暴风雨中，虔诚的心态将给灵魂找到最佳的避风港。

第十章 | 第九步：制定目标 115

你希望从生活中得到什么，这完全取决于你。当你作出了决定，你就拥有了自己的思想，并能依靠自己的思想向自己选择的目标迈进。你可以作出实实在在的成就，只要你不侵犯别人的利益。你会惊讶于自己有能力实现自己确定的目标。

第十一章 | 第十步：每天学习、思考、作计划 127

以一种积极心态从休闲时间中挤出时间，是件非常重要的事。如果你每天早晨和晚上分别抽出 20 分钟，那么这些时间加起来就相当于每周有了 5 个小时，一年里就“多出”了一个半星期。这些时间，你完全可以用来学习、思考和作计划。

第十二章 | 做一个每天实践积极心态的人 139

积极心态的力量是巨大的。它可以帮你实现任何你想达到的目标，它已经帮助无数人从平凡中崛起，让他们得到了财富、幸福和成功。但是积极心态到底能给你多大的帮助，这完全取决于你自己。做一个每天实践积极心态的人，其实并不难！

第十三章 | 从这里，你将走向何方？ 171

读完这本书，对你来说是件意义重大的事。相信拥有了积极心态的你，已经告别过去，开始走向了激情四射、充满乐趣和富有意义的新生活了！恭喜你！

致 谢 | 175

| 第一章 |
积极心态的强大作用

Napoleon Hill's
Keys to Positive Thinking

积极心态能让你走出绝望和消沉，建立自信。培养并拥有积极心态，你将以一种积极、健康和高效的方式与别人交流，并以正确的行动去实现真正有意义的生活。所以，“积极心态”这一黄金定律又被称为“我能，我要”（I CAN—I WILL）哲学。

当你拥有了积极心态，你将对自己和别人都无可挑剔。有了这种内在品质，你将拥有自尊和美好的感觉，从而营造良好的氛围，排斥一切消极的东西。

积极心态会自动发挥作用，但这种心态不会自动拥有。它需要一个持续培养的过程，不是可以信手拈来的。它是一种生活方式。它应该成为一种习惯，深植于你的内心，与你如影随形。不断地练习积极心态，你就可以不假思索地在日常生活中运用它，就像系纽扣和系鞋带一样。它必须而且也能够变得像呼吸一样自然。

最成功的事情是成功……

你愿意跟什么样的人相处？

- 悲观、多疑、易怒，相信空中的一片乌云就会引起一场飓风的人。
- 乐观、自信、合群，总是能解决问题，找到办法，使结果最优的人。

你会发现为什么积极心态能让你赢得他人的友谊与合作，让你扫清障碍，把困难变成机会。

我们都受习惯的支配。你的习惯及其影响是积极的还是消极的，取决于你的选择。通过选择，你可以不受消极思想的控制。你可以有意识地作出决定——要用积极的想法和冲动取代消极的想法和冲动。积极的习惯能自动地影响你，让你的大脑更敏捷，让你的想象力更活跃，还能激发你的热情，坚定你的毅力。

积极心态能吸引有益的东西，就像磁铁吸引铁屑一般。它能将人、成功和财富吸引到你身边，让乐观的表现无法抗拒。积极心态能让你不受多疑和无助的困扰。当你遇到逆境

时——谁都免不了——你就不会绝望，不会被击垮。实际上，积极心态能让你更容易看清形势，在逆境中吸取教训，从而扭转不利，取得成功。

积极心态是你的大脑对外界刺激作出的正确反应。有了积极心态，你就可以以正确的方式思考和行动，与周围的人和环境实现良性互动。

积极心态会指导你建设性地思考和行动。你可以利用积极心态将你的想法和欲望变成现实。当你学会充分利用自己的资源，你就可以抓住别人视为问题的机会。你可以实践英国前首相本杰明·迪斯雷利（Benjamin Disraeli）的话：“我们不是环境的产物，而是环境的创造者。”

培养积极心态的一个方法是选择自我激励提示语，即找一个有意义的词语或句子，让它提醒你要积极心态，提醒你去追求自己的目标。通过不断地念想这件事，尤其是当你遇到需要积极心态发挥作用的情况时，你就会坚定以最正确的方式做事的决心。

自我激励提示语

你需要用一种自我激励方式来巩固积极心态在生活中发挥的作用。如果你知道自己想克服某种消极心态，就可以有针对

性地选择有自我激励作用的提示语。

这个自我激励提示语将成为你生活中的一部分，所以提示语必须是你深信不疑的词语或句子。

这样，提示语就会提醒并激励你按照它的启示去行动。你的目标是成为一个言行一致的人——你说自己是什么样的人，你就是什么样的人。

以下是一些建议：

- 希望别人如何待己，自己就应如何待人。
 - 我感到自己很健康、很快乐，一切都好极了。
 - 现在就做！
 - 只要想得到，就能做得到。
 - 每个问题中都包含着解决问题的种子。
 - 胜利是一点一点取得的。
 - 我能行。
-

每天反复大声朗读你的自我激励提示语，晚上睡觉前充满感情地把它重复 50 遍。把它贴在显眼的位置，比如卫生间的梳妆镜边、车上的仪表盘旁、冰箱门上，或者放在钱包里。你重复得越多，它所表达的主旨就越容易成为你的习惯。

打造黄金定律的人

许多人为积极心态这一黄金定律的发展作出了贡献。威廉·詹姆斯^①构建了一个实用主义的思想体系。他毕业于哈佛医学院，后在该校教授解剖学、生理学、心理学和哲学。根据实用主义思想，结果重于过程，思想指导行动。如果不把思想付诸行动，那它就是无用的思想。詹姆斯写道：“不要害怕生活。要相信生活是有意义的，只要你相信，生活就会有意义。”

詹姆斯的同时代人崇拜他的理论，他的身边也聚集了许多追随者。他认为，生活是一场悲观与乐观的较量。詹姆斯强烈反对消极思维方式。“消极思想让人失败和多疑。”他说。詹姆斯认为，世界充满了可能性。如果人们努力去挖掘内在的潜力，就会大幅提升自己的能力。詹姆斯相信，每个人都是自己未来的主宰。他说：“多数情况下，我们都是自己思想的产物。我们这代人最大的进步之一是发现了一个真理，即首先改变自己的内在心态，才能改变外部世界。”

拿破仑·希尔（1883~1970）是黄金定律的另一位实践者。他一生致力于研究无数成功人士，从中总结出了一套包括 17 条法则的实用的个人成功学。他把这些法则融入他的多本著作中，如《成功法则》、《思考致富》及其他自助类图书。希尔发现，

^① 威廉·詹姆斯（William James, 1842~1910），美国心理学之父。——编者注

他研究的成功人士都拥有积极心态。他举例说：“安德鲁·卡内基执著地认为，生活中任何值得拥有的东西都值得为之努力。我认为，生活中任何值得拥有和付出努力的东西都值得为之付出代价。”

第十六届奥运会银牌得主威利·怀特（Wille White）也持同样观点。她是芝加哥罗伯特·泰勒女子运动计划的激励导师，该计划旨在让芝加哥南部 2 500 名住在廉价公共住房中的女孩通过运动提高自尊。当那些女孩问怀特怎样才能摆脱公共住房中卑微的生活时，怀特告诉她们：“有办法。现在，我要问你们一个问题：你们愿意为自己的理想付出什么样的代价？没有计划的理想只能是幻想。”（她们的自我激励提示语是：相信生活，让梦想成真！）

我和 W·克莱门特·斯通共事近 50 年。他是一位杰出的当代作家，他在使用和驾驭这些法则的过程中积累了可观的财富，并与他人分享这些财富。在与拿破仑·希尔合著《积极思考带来成功》（*Success Through a Positive Mental Attitude*）时，他得到了一个重大发现。这一发现的精髓是：当你为有意义的目标而努力时，成功的基本法则是有效的，前提是，要用积极心态反复强化和丰富这些法则。

这一发现成为斯通的哲学基础及其著作的一脉主题。舞台已经搭好，积极心态这一黄金定律才是台上的主角。本书中的

例子将要告诉你，积极心态是每个人取得永久成功的标志。

什么是积极心态

积极心态不仅仅代表乐观地对待生活。当你完全理解并能正确运用它时，你会发现，实际上，它是由以下4层含义构成的：

1. 务实、平衡的思维方式。
2. 成功的意识。
3. 无所不包的生活哲学。
4. 采取正确行动、作出正确反应的能力。

拿破仑·希尔这样定义积极心态：它是“一种自信、坦诚、建设性的思想状态，每个人要用自己选择的方法，依靠自己的意志力，按照自己的目标去建立和获得这种状态”。

W·克莱门特·斯通补充说：“积极心态是一种得体而坦诚的思想、行动，或者在既定条件和情况下作出的反应。也就是说，拥有积极心态者的思想、行动或反应不能侵犯他人的利益。”

斯通进一步解释说：“你的生活是由很多种因素决定的，包括你的遗传基因、环境、身体状况、意识或潜意识、时间或空间上的具体位置和方向等，已知和未知的因素都包括在内。当