

拿破仑·希尔论成功（一）

徐明
编著

目 录

第一篇	心态：成功的标志	1
一	成功的首要标志在于心态	1
二	心态对人的影响	4
三	如何看待自己	9
四	不要被消极心态所控制	12
五	积极心态的培养方法	17
第二篇	制定自己的目标	30
一	明确目标才会成功	30
二	选择并明确自己的目标	42
三	制定目标方法	48
四	成功的个人计划	54
五	化目标为成功	56
第三篇	从走路中得到的	63
一	成功与失败的差别	63
二	创造并掌握机会	64
三	如何抓住机会	72
四	时刻准备	77
五	立即行动	84
第四篇	成功=正确的思考方法+信念+行动	101
一	做一个思想方法正确的人	101
二	你在想什么？	112
三	灵魂的创造力	122
四	开发自己的潜能	135
五	潜意识的作用	146
六	心理暗示的作用	150
第五篇	自制能力	159

一	自制潜在意义	159
二	一切都始于一个意念	169

第一篇 心态：成功的标志

一 成功的首要标志在于心态

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的心中，完全改变她的生活：

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，她对他们纺织、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，还寻找海螺壳是几万年前，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、留连往返的奇景。

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，可《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，直到成功。爱迪生在几千失败的实验面前，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 NM（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，如果看待人生，由我们自己决定。纳粹德国某集中营的一位幸存者维克·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，是人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，并非由人的其它因素，而是由他们自己的心态所制约。”

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 和十六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。

二 心态对人的影响

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,这时你会觉得在工作中很有信心,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,你就会主动与他沟通交往,之后你会不断发现这个人的优点,从而更喜欢这个人。这是情绪和行为相应的一种反映。同样,对以后,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,当你人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，如果他有好看面孔，也许就会好已点，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，却保持着则 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，他并未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 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了。

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，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。

的特征所组成。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。积极的心态（PMA）是正确的心态，正确的心态是由“正面”

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。

三 如何看待自己

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。当他读书的时候，他就进入了主人公的角色。整个冬天他都坐在寒冷的厨房里阅读勇敢和成功的故事，不知不觉地吸取了积极的心态。

在库柏读了第一本荷拉修的书之后几个月，他又到铁路上去拣煤。隔开一段距离，他看见三个人影在一个房子的后面飞奔。他最初的想法是转身就跑，但很快他记起了他所钦羡的书主人公的勇敢精神，于是他把煤桶握得更紧，一直向前大步走去，犹如他是荷拉修书中的一个英雄。

这是一场恶战。三个男孩一起冲向库柏。库柏丢开铁桶，坚强地挥动双臂，进行抵抗，使得这三个恃强凌弱的孩子大吃一惊。库柏的右手猛击到一个孩子的嘴唇和鼻子上，左手猛击到这个孩子的胃部。这个孩子便停止打架，转身溜跑了，这也使库柏大吃一惊。同时，另外两个孩子正在对他进行拳打脚踢。库柏设法推走了一个孩子，把另一个打倒，用膝部猛击他，而且发疯似地捧他的腹部和下巴。现在剩一个了，他是孩子头，已经跳到库柏的身上，库柏用力把他推到一边，站起身来。大约恶一秒钟，两个人就这么面对面站着，狠狠瞪着对方，互不相让。

后来，这个小头头一点一点地退后，然后拔腿就跑。库柏也许出于一时气愤，又拾起一块煤炭朝他扔了过去。

库柏这时才发现鼻子挂了彩，身上出青一块、紫一块。这一仗打得真好。这是他一生中重要的一天，那一天他已经克服了恐惧。

班·库柏并不比去年强壮多少，那些坏蛋的凶悍也没有收敛多少，不同的是他的心态已经有了改变。他已经学会恐惧、不怕危险，再也不受坏蛋欺负。从现在开始，他要自己来环境，他果然做到了。

通过运用 PMA，班·库柏战胜了懦弱，战胜了恐惧，最终成为全美最受尊敬的法官之一。通过运用 PMA，库柏还取得比这更大的成就，那就是把隐形护身符翻到了 PMA 的一面，最终得了成功的秘诀。

四 不要被消极心态所控制

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，莫让沮丧取代热心，生命可以价值很高，也可以个无是处，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，以失去对它的信心，他们开始是对的，但是个遇到挫折，则将隐形护身符从 PMA 的个面翻转到 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：

1. 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，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，使人错失良机。

对此，拿破仑·希尔讲过一个故事。

故事来自美国南方的一个州了，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多之久。这位樵夫知道木柴的直径不能大于 18 厘米，否则就不适合那家人特殊的壁炉。

但就，有一次，他给这个老主顾送去的木柴大部份都不符合规定的尺寸。主顾发现问题后，就打电话给他，要他调换或者劈开这些不合尺寸的薪柴。

“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。这就什么人干的呢？他掂量了一下这根木头，觉得它很轻，仿佛就空的。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，吃惊地发现里面包有一些很旧的 50 美元和 100 美元两种面额的钞票。他数了数恰好有 2350 美元。很明显，这些钞票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。”对方尽管作了多次努力，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佳运造福于他。只有具有积极心态的人才会抓住机会，甚至从厄运中获得利益。

2. 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。