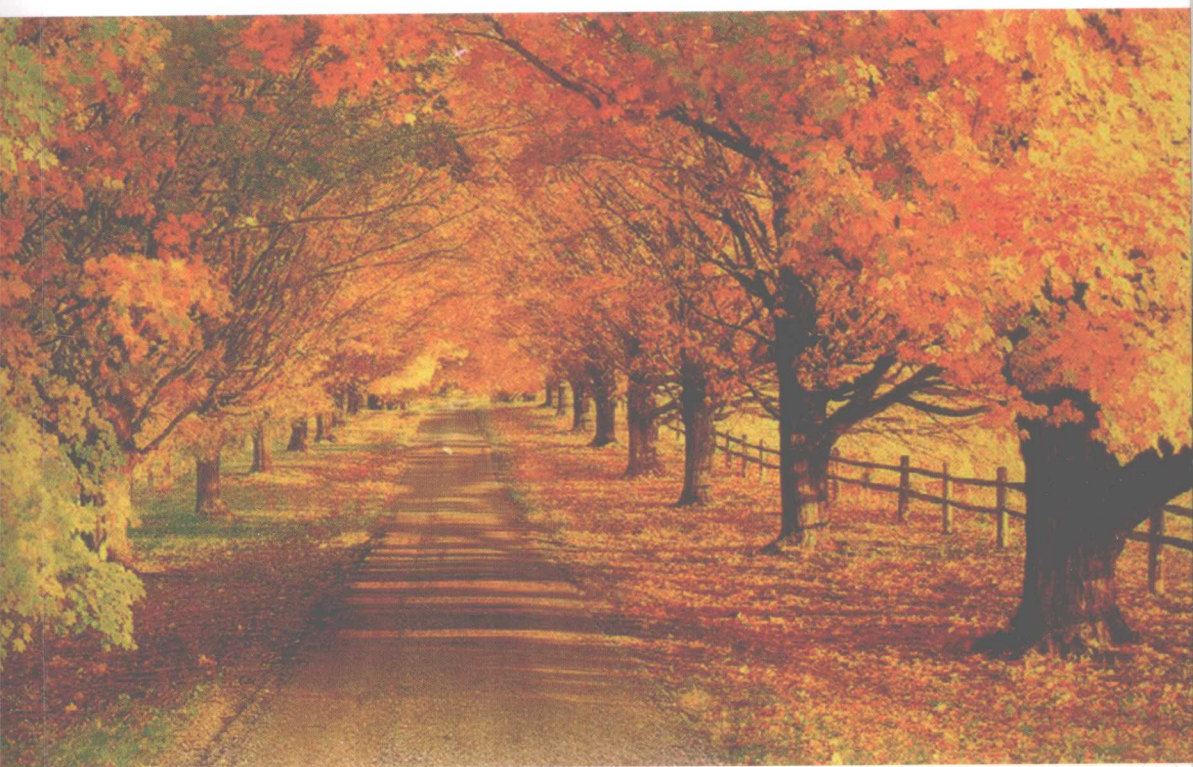


拿破仑·希尔

百年励志文丛

成功法则全书

Cheng Gong Fa Ze Quana Shu



成功的要素之一是：能够将你身体与心智的能量锲而不舍地运用在同一个问题上而不厌倦的能力。

董 艺 / 编著

珍藏本

信心对于立志成功者具有重要意义。

有人说：成功的欲望是创造和拥有财富的源泉。人一旦拥有了这一欲望并经由自我暗示和潜意识的激发可形成一种信心，这种信心将会转化为一种“积极的感情”。

它能够激发潜意识释放出热情、精力和智慧，进而帮助其获得巨大的成功。

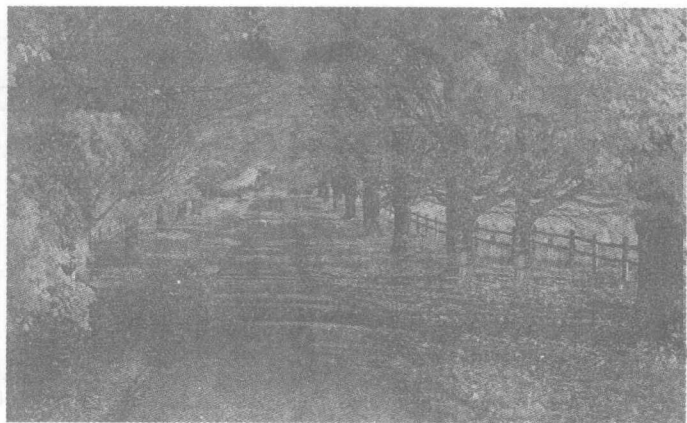
远方出版社

百年励志文丛

拿破仑·希尔

成功法则全书

Cheng Gong Fa Ze Quan Shu



成功的要素之一是：具有能够将你身体与心智的能量锲而不舍地运用在同一个问题上而不会厌倦的能力。

董 艺 / 编著

图书在版编目(CIP)数据

成功法则全书 / 董艺编译. - 呼和浩特: 远方出版社, 2007. 8

(百年励志文丛)

ISBN 978-7-80723-261-2

I. 成… II. 董… 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(2007)第 117812 号

百年励志文丛 (全 10 册)

成功法则全书

编 译: 董 艺

责任编辑: 胡丽娟

装帧设计: 北京珞珈文化

出版发行: 远方出版社

社 址: 呼和浩特市乌兰察布东路 666 号

电 话: 0471-4919981(发行部)

邮 编: 010010

经 销: 新华书店

印 刷: 北京市业和印务有限公司

开 本: 690 × 960 1/16

字 数: 2380 千

印 张: 188

版 次: 2007 年 8 月第 1 版

印 次: 2007 年 8 月第 1 次印刷

印 数: 5000

标准书号: ISBN 978-7-80723-261-2

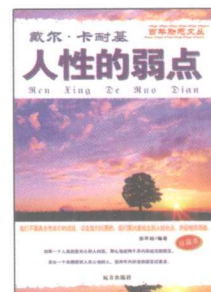
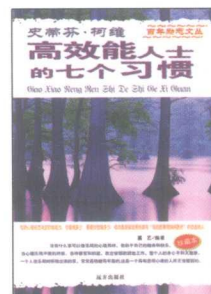
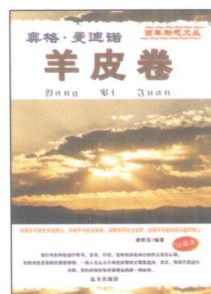
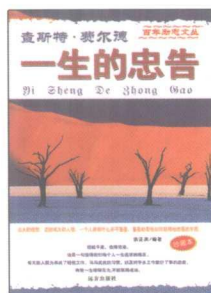
总 定 价: 298.00 元(单册定价 29.80 元)

远方版图书, 版权所有, 侵权必究

拿破仑·希尔 (Napoleon · Hill) ,
1883 年10 月26 日出生于美国弗吉尼亚
一个普通的家庭。他上大学期间为一家
杂志社工作, 他那时18岁, 有幸被派去
采访钢铁大王卡内基。卡内基很快发现
了在希尔身上的创造性, 征询希尔是否
愿意从事对美国成功人士的研究工作。
希尔欣然应允。

卡内基是一位工业界的领袖人物,
同时也是一位善于识人的智者。他拿出
了大量的时间与希尔讨论“如何成功”
的问题, 并利用私人友谊写信给美国政
界、工商界、科学界、金融界的高层人
士, 这些人都是取得了卓越成绩的大人
物。卡内基介绍希尔与他们相识。

在以后的20年中, 已经获得博士学
位的拿破仑·希尔访问了包括福特、罗
斯福、洛克菲勒、爱迪生、贝尔等著名
人士在内的500多位成功者, 并进行深
入的研究。在整整20年后, 他完成了具
有划时代意义的《成功法则》一书。这
部书成为激励千百万人获得财富和成功
的教科书。同时希尔也成为美国社会享
有盛誉的学者, 人们称他为美国历史上
“伟大的成功学家”。希尔通过自己的
努力, 开创了成功学这一精神领域的专
门学科。



责任编辑：胡丽娟

装帧设计：北京珞珈文化
13671027324

前言

成功,从字面的意思解释,即成就功业或获得预期的结果,达到既定的目的。成功具有两方面的含义。一是社会承认了个人的价值,并赋予个人相应的酬谢,如金钱、地位、房屋、尊重等等。二是自己承认自己的价值,从而充满自信、充实感和幸福感。古往今来,各个时代的人们大多都忽略了成功的后一种含义,认为只有在获得社会的承认、赢得他人的尊敬,才是成功。事实上,成功是人的一种积极的主观感觉,是每个人达到自己理想后所产生的一种自信和满足心态。

成功学是一门新兴的学科,它的出现只有不到100年的时间。成功学是以社会中各种成功现象为研究对象,从中发现规律并指导人们走向成功的一门学问。成功学始于心理学的研究,心理学是研究行为发生规律的科学,而成功则正是人类文化中最璀璨的行为。研究心理学的最终目的是进行心理治疗、发掘潜力、完美人性,与成功学的目的完全一致。

英国19世纪著名的社会改革家塞缪尔·斯迈尔斯(Samuel·Smiles)可说是最早的成功学家。斯迈尔斯一生阅历十分丰富,先后当过医生、商人、摄影师、随笔作家、历史学家、记者、编辑、社会改革家、铁路大臣、公众道德家、演说家。这种丰富的人生阅历使他能够深刻地观察人性的优劣、观察人生成败得失的原因。塞缪尔·斯迈尔斯一生写过20多部著作,其中最受人喜爱的是有关人生成功与幸福,有关良知、信仰、道德、自由与责任等领域的随笔作品,其中的《自助》被视为西方的成功学发轫之作。他的这些作品所蕴含的思想对西方乃至世界许多国家近、现代道德文明的发展产生了巨大的影响,改变了亿万人民的命运。

1848年,奥里森·马登(Orison·Marden)出生于美国的一个农民之家,自幼贫困,他边学习边工作,获得了哈佛医学博士学位。对马登一生影响最大的是他结识了塞缪尔·斯迈尔斯,这位英格兰励志作家成为马登的引路人,马登立志要成为美国的斯迈尔斯,他真的做到了,他被奉为美国的成功学运动的先驱。自奥里森·马登之后,美国这个崇尚英雄、崇尚成功的新兴移民国家出现了学习、研究成功学的热潮,相继又出现了戴尔·卡耐基(Dale·Carnegie)、拿破仑·希尔(Napoleon·Hill)、史蒂芬·柯维(Stephen·R·Covey)、安东尼·罗宾(Anthony·Robbins)、奥格·曼迪诺(Og·Mandino)等一大批著名的成功学家,在以后100年的人类发展史上写下了光辉灿烂的一笔。

成功学成为一门学科,虽然仅仅只有百年,但却是几千年人类挑战自然、挑

战自我的经验的凝聚和升华,是人类不屈不挠的伟大精神的总结,是人类思想宝库中一颗光辉夺目的钻石。本套丛书聚集了成功学 100 年的发展史上最著名的 7 位成功学家的 10 部代表性巨著,是我们学习前人成功思想、吸收前人成功经验并激励自身获得成功的主臬。

拿破仑·希尔 (Napoleon·Hill),1883 年 10 月 26 日出生于美国弗吉尼亚一个普通的家庭。他上大学期间为一家杂志社工作,他那时 18 岁,有幸被派去采访钢铁大王卡内基。卡内基很快发现了希尔身上具有的创造性,征询希尔是否愿意从事对美国成功人士的研究工作。希尔欣然应允。

卡内基是一位工业界的领袖人物,同时也是一位善于识人的智者。他拿出了大量的时间与希尔讨论“如何成功”的问题,并利用私人友谊写信给美国政界、工商界、科学界、金融界的高层人士,这些人都是取得了卓越成绩的大人物。卡内基介绍希尔与他们相识。

在以后的 20 年中,已经获得博士学位的拿破仑·希尔访问了包括福特、罗斯福、洛克菲勒、爱迪生、贝尔等著名人士在内的 500 多位成功者,并进行深入的研究。在整整 20 年后,他完成了具有划时代意义的《成功法则全书》。这部书成为激励千百万人获得财富和成功的教科书。同时希尔也成为美国社会享有盛誉的学者,人们称他为美国历史上“伟大的成功学家”。希尔通过自己的努力,开创了成功学这一精神领域的专门学科。

1937 年希尔完成了《思考致富》一书,此书至今已拥有 1000 多万读者。1960 年,希尔与他事业的接班人克莱门特·斯通合著出版了《人人都能成功》。此书激励人们通过纠正意识、性格和生活习惯上的缺点,获得人生的财富。它又为希尔赢得了极大的荣誉和尊敬。

希尔经过几十年的研究,在他的书中归纳出最有价值的、带有规律性的 17 条定律:

1. 积极的心态(PMA 黄金定律)
2. 明确的目标
3. 多走些路
4. 正确的思考方法
5. 高度的自制力
6. 培养领导才能
7. 建立自信心
8. 迷人的个性
9. 创新致胜

10. 充满热忱
11. 专心致志
12. 富有合作精神
13. 正确看待失败
14. 永葆进取心
15. 合理安排时间和金钱
16. 保持身心健康
17. 养成良好的习惯

这 17 条定律总结了取得成功的所有主观因素,为寻求成功之路的千百万人提供了可以借鉴的准则,为奋斗征途中的迷茫者指明了方向,让所有人找到了自己的精神家园。

后来,希尔创立了“拿破仑·希尔基金会”,这个学会成为美国成功人士的“进修学院”,希尔本人也被誉为“百万富翁的创造者”,17 条定律则被誉为“铸造富豪”的法则。

美国的第 26 任总统西奥多·罗斯福、第 27 任总统霍华德·塔夫脱、第 28 任总统富兰克林·罗斯福、第 32 任总统伍德罗·威尔逊、汽车大王亨利·福特、石油大王洛克菲勒、出版大王海福纳、柯达公司总裁伊士曼等人都是“成功十七定律”的印证者、受益者和支持者。

印度圣雄甘地与希尔博士会面并读了他的著作后,下令全国学习拿破仑·希尔的成功学,希望借此帮助印度脱离贫穷。虽然甘地这个愿望未能实现,但不知有多少印度富豪皆因此而诞生。

拿破仑·希尔的《成功法则全书》是每一个追求成功人生、向往卓越巅峰人士的必读书。读过此书,你会获得力量,你将勇往直前,达到自己的彼岸……

目 录

CONTENTS

第一章 积极的心态	1
PMA 黄金定律	3
每个人的心态都有两面	5
如何培养积极的心态	8
第二章 明确的目标	17
有目标才会成功	19
如何设定目标	27
化目标为现实的步骤	29
第三章 多走些路	33
抓住机会,掌握机会	35
机遇偏爱有准备的人	41
现在就去	45
第四章 正确的思考方法	57
培养正确的思考方法	59
发挥想像力	66
第五章 高度的自制力	77
自制的力量	79
控制情绪能创造新境界	84
第六章 培养领导才能	89
什么是领导才能	91
领导人物的主要特征	92
如何培养领导能力	99
第七章 建立自信心	113
要有成功的信念	115
自信的惊人力量	119

如何建立自信心	122
第八章 迷人的个性	139
什么是个性	141
积极的品格最具魅力	144
第九章 创新制胜	147
创新是事业成功的保障	149
如何发展创新思维	165
第十章 充满热忱你就年轻	181
热忱是一种重要的力量	183
永远有颗热忱之心	195
第十一章 专心致志	205
专注是打开成功之门的钥匙	207
学会专注	214
第十二章 富有合作精神	219
第十三章 正确对待失败	231
失败是成功之母	233
如何反败为胜	241
第十四章 永葆进取心	251
进取心是成功的要素	253
不要让不满埋葬自己	257
第十五章 合理安排时间和金钱	263
不要浪费时间	265
各种时间都要利用好	273
养成储蓄的习惯	280
成功者应有的赚钱素质	285

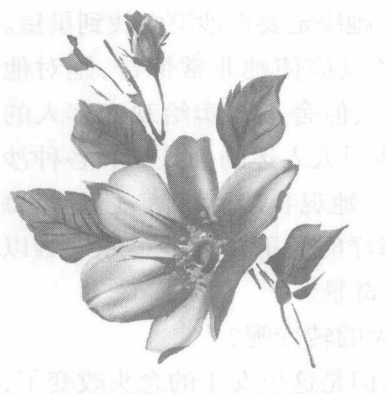
第十六章 身心健康	295
克服异常心理和变态心理	297
要有一个健康的身体	299
正确的饮食之道有利于身体健康	303
 第十七章 养成良好的习惯	 305
坏习惯都有巨大的力量	307
养成放松的习惯	312
培养良好的工作习惯	320
培养运动的习惯	324

第一章

积极的心态

- ✧ PMA 黄金定律
- ✧ 每个人的心态都有两面
- ✧ 如何培养积极的心态

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。



PMA 黄金定律

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。为什么会这样呢?

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。

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,她对他们的纺织、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,这些海螺壳是几百万年前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、流连忘返的奇景。

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!”“一定有办法”让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,成功学家拿破仑·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)。

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 17 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。

每个人的心态都有两面

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，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·罗斯福是一人脆弱胆小的男孩，脸上总显露着一种惊惧的表情。他呼吸就像喘气一样，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。

像他这样的小孩，自我感觉一定很敏锐，回避任何活动，不喜欢交