

拿破仑·希尔的

成功之前 **SUCCESS** 你应该做到的

20件事

WHAT
YOU
SHOULD
DO
BEFORE
YOU
SUCCEEDED

20 堂课

成功要具备一些最顽强、最富有生命力的内在力量……

成功学大师拿破仑·希尔

将为你揭示影响你一生的秘密

现在就看看你是否去做了！

◎成功励志大师给奋斗者的忠告

【美】拿破仑·希尔 著

彭华 编译

最伟大的成功培训课程



甘肃人民出版社

拿破仑·希尔的 20 堂课

[美] 拿破仑·希尔著

彭 华 编译

甘肃人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

拿破仑·希尔的 20 堂课/彭华编译. —兰州: 甘肃人民出版社, 2003. 4

ISBN 7 - 226 - 02588 - 4

I. 拿… II. 彭… III. 人生经验 - 通俗读物: IV. F719. 9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 077002 号

责任编辑: 刘新田

封面设计: 段 雨

拿破仑·希尔的 20 堂课

彭华 编译

甘肃人民出版社出版发行

(730000 兰州市滨河东路 296 号)

各地新华书店经销 天水新华印刷厂印刷

开本 850 × 1168 毫米 1/32 印张 6. 25 字数 120 千

2003 年 4 月第 1 版 2003 年 4 月第 1 次印刷

印数: 1—3, 000

ISBN7 - 226 - 02588 - 4/G·434 定价: 18. 00 元

(图书若有破损、缺页可随时与本社联系)

成功之前 **你应该做到的** 20件事

- 你是个“相信自己确实能做到”的人吗？
- 自我激励的6个“黄金”步骤
- 用积极的心态去改变自己
- 成功：从想像开始
- 控制自己也就控制了一切
- 制定积极的生活和工作策略
- 我喜欢你的原因
- 心中有一幅成功的蓝图
- 提高工作效率有诀窍吗？
- 一天不仅24小时
- 热忱能使你从低谷中奋起
- 主动一点，全力以赴做好身边的事
- 你可能会错过什么？
- 你知道如何赞美别人吗？
- 失败的资本
- 给自己一点压力
- 学会像赢家一样的思考方法
- 莫让机会从后门溜走
- 你怎样对待金钱？
- 成功：需要健康的身体做保证

那么，现在不要每天都去问：成功到底离我有多远？
按照《拿破仑·希尔的20堂课》所说去做，
你就会发现：**成功就是这么简单！**

责任编辑：刘新田

主 编：龚英辉



成功励志大师给奋斗者的忠告

序

言

美国的拿破仑·希尔著有许多书，内容都是激励年轻人自信、自强、自立的文字，为文鞭辟入理，剖切详明，令人百读不厌。这类书被称之为励志丛书，极为美国人士所传诵。

当今时代，烦闷、消极、悲观、颓唐是中国青年的流行病。也有人说过，这种病态，是客观的生活环境所造，所以在中国的社会环境，不会变得良好些，以后我们很难期待这类病态消失。然而，我们却相信，个人的主观努力，个人的精神态度的改变，未尝不可消除这种病态，至少灭杀它们的猖獗。环境可以决定我们的精神，我们的精神又何曾不可改变环境。

中国正处于社会转轨、经济转型的阶段，这是一个人人向往成功的新时代，然而人们往往陷入了困惑：到底通往成功之路该如何走？没有现成的经验可以借鉴，更没有现成的模式可以套用，这对青年人走入成功带来了一定的困难和相当的困惑，使他们在十字路口徘徊。

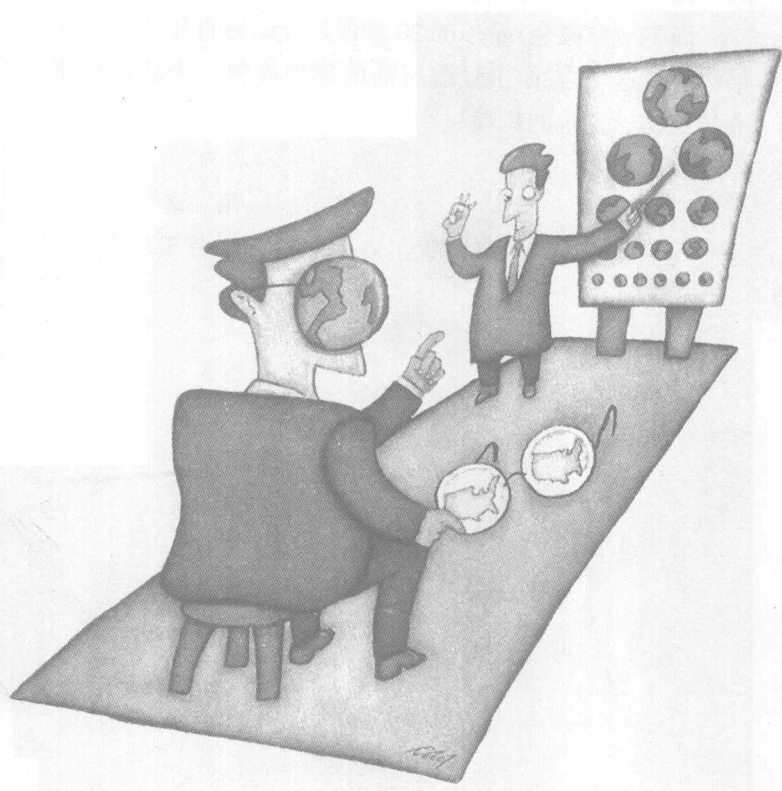
拿破仑·希尔的书，是当今最适合于中国青年的精神食粮。可以说他是你在疲惫时的兴奋剂，是青年人励志、奋进、走向成功的指路明灯。现时青年所遭遇的消极、烦闷、困惑我都未曾错过，失望和痛苦的滋味无可言喻。自读了拿破仑·希尔的著作后，精神为之大振，人之观念

为之一新，它象严冬里的太阳，温暖着冰冷的心，围绕人心的各种妖雾阴霾，已驱干散尽，荡然无存，现在所面对的，是阳光普照下的光明人生。

谨将《拿破仑·希尔的 20 堂课》介绍给青年朋友，相信你能从这部杰作中吸取所需的精神养料，去获得你事业的成功，人生的辉煌！

编 者

2003 年 4 月于北京



目 录

>第一堂课<

你是个“相信自己确实能行”的人吗？ 1

- ◎ 我成功,因为我志在战斗!
- ◎ 谁说你不行?
- ◎ 成功者是显眼的

>第二堂课<

自我激励的 6 个“黄金”步骤 11

- ◎ 揭开富兰克林成功的秘密
- ◎ 按成功者的方法去行动!
- ◎ 你能!

>第三堂课<

用积极的心态去改变自己 19

- ◎ 打破失败的生活策略
- ◎ 谁能打败你?
- ◎ 你如何才能抓住机遇?

>第四堂课<

成功:从想像开始 29

- ◎ 你自己唯一能控制的是什么?
- ◎ 好吧,你就是“司令”!

〉第五堂课〈

控制自己就控制了一切

- ◎ 学会控制自己
- ◎ 你比较喜欢自己吗？
- ◎ 你认为你行，你就行！

〉第六堂课〈

制定积极的生活和工作策略

- ◎ 你制定了明天最重要的事吗？
- ◎ 立即行动吧！
- ◎ 你最大的敌人是谁？

〉第七堂课〈

我喜欢你的原因

- ◎ 什么是迷人的个性
- ◎ 注意说话的分寸

〉第八堂课〈

心中有一幅成功的蓝图

- ◎ 目标是成功的首要条件
- ◎ 选定你的目的地

〉第九堂课〈

39 **提高工作效率有诀窍吗?** 79

- ◎ 做这件事值得吗?
- ◎ 轻易放弃就会错
- ◎ 不要推到明天去做

〉第十堂课〈

49 **一天不仅 24 小时** 89

- ◎ 怎样让时间变得有效?
- ◎ 找到解决问题的最佳捷径
- ◎ 一切就在今天!

〉第十一堂课〈

59 **热忱能使你从低谷中奋起** 99

- ◎ 成功来源于热忱工作
- ◎ 热忱常驻心中

〉第十二堂课〈

67 **主动一点,全力以赴做好身边的事** 109

- ◎ 做事需要主动
- ◎ 不论报酬多少
- ◎ 自觉自愿的工作

〉第十三堂课〈

你可能会错过什么? 119

- ◎ 用行动引发行动
- ◎ 做事必须当机立断
- ◎ 成功不会属于散漫的人

〉第十四堂课〈

你知道如何赞美别人吗? 129

- ◎ 用平常的语调夸奖他人
- ◎ 自我夸奖有害无益
- ◎ 夸奖他人要恰到好处

〉第十五堂课〈

失败的资本 137

- ◎ 失败是你成功的资本
- ◎ 四种导致失败的错误观念
- ◎ 掌握反败为胜的时机
- ◎ 把失败当作新的成功起点

〉第十六堂课〈

给自己一点压力 147

- ◎ 你今天心情不好吗?
- ◎ 什么能阻止你前进?

〉第十七堂课〈

学会像赢家一样的思考方法 153

- ◎ 什么是你思考的重点?
- ◎ 要想思考方法正确,首先得看清事实
- ◎ 你对他人和自己的评价正确吗?
- ◎ 正确的思考方法能使你获得成功

〉第十八堂课〈

莫让机会从后门溜走 161

- ◎ 抓住机会才会赢
- ◎ 你看到机会来了吗?
- ◎ 机会就是昙花

〉第十九堂课〈

你怎样对待金钱? 175

- ◎ 追求财富的信念造就人
- ◎ 如何对待金钱?

〉第二十堂课〈

成功:需要健康的身体做保证 181

- ◎ 健康的身体是健全心灵的来源
- ◎ 你每天锻炼身体了吗?
- ◎ 经常给自己的生命电池充电
- ◎ 你具备良好的能量水平吗?

〉 第一堂课 〈

你是个“相信自己确实能行”的人吗？

不管是伟人还是凡人，不但会表现出消极的一面，同时也会表现出积极的一面，作为一个成功者，他能够克服自卑、超越自卑、合理调节心理承受力，成功地做好每一件事。

成功意味着许多美好积极的事物。

成功——成功——生命的最终目标。

每个人都期望成功，都向往一切美好的事物。每个人都不喜欢奴颜婢膝，过平庸生活，也没人喜欢受人挟迫。

拿破仑·希尔告诉我们：只要有信心，你就能移动一座山。只要坚信自己会成功，你就能成功。

信心的威力，没有任何神奇与神秘可言。信心是这样发挥作用的：“相信我确实能做到”的态度，带来了能力、技巧与精力这些必备条件。每当你相信“我能做到”时，自然会想出“怎样去做”。

每天都有许多人开始新工作，他们均“期

望”登上高层，享受随之而来的成功果实。但一大部分人
不具备“信心”，所以无法达到成功，也正由于他们相信
自己达不到成功，因此只停留在一般人的水平。

但一小部分人真的相信他们会成功，而且对自己很有
信心，仔细研究高级经理人员的各种作为、学习他们的工作
方法的年轻人得到了经验，并最终获得了成功。

信心是成功的秘诀。希尔说：“我成功，因为我志在
战斗。”如果没有坚定的目标就不会有毅力和信心，成功
便与他无缘。

（一）你相信自己会成功吗？

信心不但会使人致富，还能让人在政治上大获成功，
美国总统——罗纳德·里根就有幸成为了掌握这个秘诀的
人。

里根曾是一个演员，但他却下定决心要当上总统。

里根整个青年时光都在文艺圈内度过，对于政治完全
是陌生的。这几乎是他涉入政治的最大障碍。当共和党
内保守派极力怂恿他竞选州长时，他毅然答应了，决心开
创新的领域。

当然，信心仅仅是一种自我激励的力量，一旦离开了
自身的条件，它便失去了依靠，难以使希望变为现实。凡
是有作为的人，都要脚踏实地，走出一条自己的路来。里
根要改变自己的生活，并非突发奇想，而是与他的知识、
能力、胆识分不开的。

里根发现演员经历为他提供了非常有用的经验，首先是形象塑造，充分利用自己的优势——五官端正、轮廓分明的“好莱坞美男子”的风度和魅力。

里根解决困难的方法是他超越了障碍本身——没有资本就是最大的资本。经历固然是人生宝贵的财富，但有时也会成为成功的障碍。

成功者大都有“碰壁”的经历，但坚定的信心使他们能够通过搜寻薄弱环节和隐藏的“门”，或通过教训来得到成功。

红运高照其实是他们信心坚定的结局。里根在任总统期间充分显示了权力爱好者的品性，出击格林纳达，空袭利比亚。但他并不是滥用自己权力的瘾君子，他明白“共存共荣”的关键，提出了战略防御计划。他利用苏联经济的不断衰败迫使其让步，使戈尔巴乔夫签订了历史上第一个核裁军条约。

里根的经历让我们感到：信心的力量在战斗者的足迹中起决定作用，事业有成之人必须拥有无坚不摧的信心。

信心对于立志成功者有无可代替的意义。有人说：成功的欲望是造就财富的源泉。这种自我暗示和潜意识激发后会形成一种信心，转化为“积极的感情”，“它会激发人们无穷的热情、精力和智慧，帮人成就事业”，所以“信心”就像“一个人的建筑工程师”。

对每个成功者来说，有一股巨大的力量——信心在支持并推动他们不断前进。希尔肯定地说：

信心是生命和力量。

信心是奇迹。

信心是创立事业之本。

不计辛劳、勇往直前，可以使你的人生大放异彩。

（二）自信是困难的“解药”

希尔认为：“信心是‘不可能’这一因素的解药。”

希尔曾说：“有方向感的信心可让我们每一个意念充满力量。当你用强大的自信心去推动成功的车轮，你就会平步青云，最后攀上成功顶峰。”海伦·凯勒的一生就是最好的证据。

她19个月时由于一场大病而又聋又哑。生理上的变化让她的心理变得急躁不安，简直是十恶不赦的“小暴君”。

幸运的是她遇上了一位伟大光明的天使安妮·沙莉文女士。沙莉文也是位不幸的女性，10岁时被送太麻省孤儿院，14岁时双眼得病几乎失明，然而她学习了英语，并成为海伦的家庭教师。

沙莉文女士对海伦的每一次教导都十分困难，海伦固执己见，通过又哭又喊来抵制教育。但沙莉文女士却仅用一个月的时间便与她建立了沟通。

她成功的因素是自我成功与重塑命运——信心与爱心。

就是这样：两手相牵，两心相连，沙莉文用爱心与信心抚平了海伦心里的创伤，唤醒了她沉睡的意识力量。自然聋哑的海伦，凭触觉——指尖代替眼和耳——学会了与