

受益一生的智慧书系

NAPOLEON HILL CHENG GONG XUE QUAN SHU



拿破仑·希尔 成功学全书

(美) 拿破仑·希尔◎著
张旭婧◎编著

17条成功法则全解析

激励爱迪生、卡耐基、罗斯福等众多名人的成
功致富秘诀

改变全球千万人命运的经典法则

黑龙江科学技术出版社

受益一生的智慧书系

NAPOLEON HILL
CHENGGONGXUE
QUANSHU



拿破仑·希尔
成功学全书

常州大学图书馆
藏书章

黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

拿破仑·希尔成功学全书/(美)希尔著;张旭婧
编著. —哈尔滨:黑龙江科学技术出版社,2010.7
ISBN 978-7-5388-6385-7

I. ①拿… II. ①希…②张… III. ①成功心理学—
通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 124849 号

拿破仑·希尔成功学全书

NA PO LUN XI ER CHENG GONG XUE QUAN SHU

责任编辑 回 博
封面设计 大象设计
出 版 黑龙江科学技术出版社
(150001 哈尔滨市南岗区建设街 41 号)
电 话 (0451)53642106 传真 53642143(发行部)
印 刷 北京盛兰兄弟印刷有限公司
发 行 全国新华书店
开 本 710×1000 1/16
印 张 21
字 数 300 千字
版 次 2010 年 9 月第 1 版·2010 年 9 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5388-6385-7/B·93
定 价 29.80 元



前言

拿破仑·希尔是美国成功学创始人和励志专家，也是成功学、创造学、人际关系学的世界顶尖培训大师。在美国，拿破仑·希尔这个名字无人不晓，他所创建的成功学和17项成功法则，以及他那永远如火如荼的热情，鼓舞了千百万的人奋发图强，最终达到了人生和事业的顶峰。因而，希尔被人们尊称为“百万富翁的创造者”。

希尔的著作《成功规律》《人人都能成功》《思考致富》等被译成26种文字，在34个国家和地区出版发行，畅销2000多万册，是所有追求成功者必读的教科书。数以万计的政界要员、巨贾富豪都是他著作的受益者。由于他创造性地建立了全新的成功学理论，因而在人际关系学、创造学、成功学等领域甚至拥有比卡耐基更高的地位。

1883年10月26日，拿破仑·希尔出生于弗吉尼亚的一个贫寒家庭。在他10岁时，母亲便离开了人世。18岁时，正在上大学的希尔便已开始一家杂志社工作了。从此，不甘平庸的希尔抱着一股强烈的成功热望，开始了他艰难而曲折的人生之旅。

希尔的一生都在追寻、探索和实践成功之道。20世纪初时，希尔已通过自己的不懈努力取得了很大的成就。1937年，希尔集中精力完成的《思考致富》一书，使他拥有了将近2000万的读者群。

希尔所创立的“拿破仑·希尔基金会”已成为美国各界成功人士的一所“进修学院”，他的17项法则则堪称为“铸造富豪”的黄金定律。

通过毕生的研究，希尔在自己的著述中归纳出了最有价值也最具规律的17项成功法则，这17项法则涵盖了人类取得成功的所有主观因素，只要人们沿着这17个台阶前进，就会攀登上那辉煌的顶峰。他的成功学也使得“成功”这种看似神秘的抽象概念变成了具体的、可操作的、可实现的目标。

拿破仑·希尔曾用17项法则做实验，在第一次实验中，他训练了3000名毫无经验的推销员。不到6个月，他们就赚到了100万美元，还付给希尔3万美元作为酬谢。

闻名遐迩的人际关系学大师卡耐基，对希尔所做出的成就有着高度的评价，他说：“我一生的最大成就之一，就是帮助希尔完成了他的‘成功学’，这比我自己的成果更重要。他的成功学是一门‘经济的哲学’，是异于苏格拉底、柏拉图与西方思想史的哲学体系——它不仅是一种帮助人脱离贫困、实现经济富裕的



方法，更是一门帮助人建立完善人格、享受丰盛人生的大学问。”

爱迪生这样评价希尔所做的工作：“我感谢您花了这么长的时间完成‘成功学’……这是一套很完满的哲学，追随您学习的人，将会得到很大的益处。”轮船大亨罗伯特·达拉则认为：“如果我在50年前就学到这17项法则，可能只需要一半的时间就能取得目前的成就。”

印度圣雄甘地与希尔博士会面并读了他的著作后，要求他的追随者都尽量学习拿破仑·希尔的成功学，并希望借此帮助印度摆脱贫穷。虽然甘地这个愿望未能完全实现，但不知有多少印度富豪皆因看过希尔的著作而诞生。

风靡西方商界的《世界上最伟大的推销员》的作者奥格·曼狄诺曾经为希尔再版的著作作序，序中这样说：“我想从我的经验谈起。多年前，由于我自己的愚昧无知和累累错误，我失去了我一切宝贵的东西——我的家庭、我的房子和我的工作，几乎赤贫如洗，如盲人瞎马。我开始到处流浪，寻找自己，寻找能使我赖以度日的种种答案……我终于在希尔的著作中找到了我所需的答案。”而细心的读者不难看出，在《世界上最伟大的推销员》一书中，曼狄诺几乎再现了拿破仑·希尔17项法则的精神原型。

此外，美国前总统西奥多·罗斯福、霍华德·塔夫脱、伍德罗·威尔逊、富兰克林·罗斯福，以及汽车大亨亨利·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也都是“成功学17项法则”的印证者、受益者和支持者。

如今，希尔的成功学已传遍世界，人们不分国界、不分地域、不分民族、不分肤色、不分性别、不分年龄、不分学历、不分贫富，都在阅读着他的书，从他的书中汲取着信心和力量。

当读者明了以上的事实后，应该相信这部全面阐述希尔成功学17项法则的著作会给你的人生带来什么。

本书从拿破仑·希尔的成功学17项法则中提炼出高度有效的理论原则，这些原则曾指导许多一贫如洗的人走上了成为百万富翁和社会名流的道路。另外，我们又以中国的具体国情为背景，详细阐释了由希尔创建的成功学理论在中国当下社会环境中的应用方法，并以丰富的成功者的事例加以佐证。

所以，毫无疑问，摆在您面前的这本书将是一部让您获取一切物质与精神财富的宝典，也将是一条助您达到成功彼岸的捷径，更是一套教您力争上游、开发心理潜能，以达到人生目标的科学操作术。

通过学习希尔的理论，我们相信：

人，都应当有梦想；

人，都应当实现梦想；

人，都应当掌握这种实现梦想的工具！

所以，我们把此书奉献于读者的面前，愿每个人都美梦成真！





目 录

CONTENTS

第一章 积极的心态

人生成败在心态	1
积极心态是成功者的标志	4
积极心态使你出类拔萃	7
心态改变潜能	10
如何培养你的积极心态	12
积极心态的力量	17
丰富心智	21

第二章 明确目标

选择你的目标	24
如何设定你的目标	29
目标必须靠自己去实现	35
实现目标的捷径	37
将目标进行到底	41
坚定的决心能创造奇迹	44



第三章 多付出一些

在工作之中融入爱的精神	47
寻找另外一点儿东西	48
机会垂青于有所准备的人	49
多付出一点点	52
额外付出是一种特权	54
你必须立即行动	56

第四章 正确对待失败

勇气使人立于不败之地	60
失败是成功之母	62
受益于失败	66
成功是一连串的冲刺	69
不放弃就不会失败	71
笑傲挫折	73

第五章 永葆进取心

进取才能成功	74
拒绝故步自封	75
进取心创造机会	77
视批评为称赞	79
永远向前看	81
先把眼前的事做好	82
勤学好问	84

第六章 充满热忱

点燃热忱的火焰	88
用热忱之心对待工作	90



通过激励获得更高的热忱	92
成功的秘诀在于充满热忱地工作	94
热忱能感染他人	96
对工作毫无热忱的人会到处碰壁	98
热忱造就奇迹	100

第七章 建立坚定的自信心

自信是成功的基石	103
自信心具有吸引力	105
自卑是自信的绊脚石	107
用信心铺就一条成功之路	110
自信能克服一切厄难	112
信念的建立	114
恐惧是自信的劲敌	118

第八章 培养领导能力

什么是领导才能	120
领导人的法宝	121
果决是领导者的特色	123
领导者首先应该是富有胆识的冒险家	124
卓越的领导应采取“人性化管理”	126
实施走动管理	130
领导者失败的10个原因	132
领导者该做的事	134

第九章 迷人的个性

个性的魅力	137
幽默是个性的表现	139
学会说话与倾听	142



学会微笑	149
夸奖别人是一种美德	155
迷人个性的要素	159

第十章 激发情绪潜能

自制拥有巨大的力量	161
自制力是达到成功的重要条件	165
如何保持平稳良好的情绪	167
克服忧虑	170
自我激励与激励他人	173
培养积极情绪	178
铲除消极情绪	181

第十一章 合理安排你的时间与金钱

惜时如金	186
适时知难而退	191
80/20法则的益处	194
要勤劳，不要懒惰	197
金钱并非万恶之源	200
养成储蓄的习惯	204
成功不是用金钱来衡量的	206

第十二章 保持身心健康

寻求一种轻松的生活方式	209
健全的心理有利于身体健康	213
相信自己可以健康长寿	218
正确的饮食有利于身体健康	221
保持身心健康	223
诊治心理疾病	226



第十三章 富有合作精神

合作助你成功	229
激发合作的动机	232
站在他人立场思考，赢得他人的合作	235
化冲突为合作	237
领导者更应注重与他人的合作	242
学会与人合作	243
第十四章 张开想象的翅膀	246
正确思考的方法	246
永远别轻言失败	249
充分挖掘自己的潜能	253
想象力能使你创造奇迹	256
培养卓越的远见能力	260
消除思想的病因	264

第十五章 培养专注的能力

养成专注的习惯	270
构成专注的要素	273
调整思路以求专注	275
凡事专注必定成功	277
先使大脑冷静下来	278
学会专注	284

第十六章 创新制胜

认识创新潜能	287
任何人都具有创造力	295
如何发展创新思维	299
创新应不畏艰难险阻	301



管理创新潜能	303
--------------	-----

第十七章 培养良好的习惯

好习惯与坏习惯同样力量强大	306
良好的习惯是开启成功之门的钥匙	310
养成好习惯	312
改掉坏习惯	322





第一章 积极的心态

为了获取人生中最有价值的东西，为了获得自己家庭的幸福和事业的成功，你必须最大限度地发挥积极心态的力量，以抵消消极心态的反作用力。只有这样，你才会有成功的希望。



人生成败在心态

你的心态是你命运的灯塔。

消极的心态是失败、疾病与痛苦的源流，而积极的心态是成功、健康与快乐的保证！你千万要记住，心态决定了许多事情的成功与否，无论情况怎么样，你都要抱着积极的心态，别让你的满腔热情被沮丧取而代之了。

你的生命可以价值连城，也可以一文不值，这取决于你怎么选择。拿破仑·希尔认为，一个人只要选择了积极心态，就一定会到达成功的彼岸；选择了消极心态，则只会遭遇失败。

有些人只是暂时拥有积极的心态，当他们遇到挫折时，就失去了信心，表现出消极低沉的心态，甚至开始麻痹自己，慰藉自己，封闭自己，期望天上会掉下馅饼来。他们不了解消极心态产生的后果。

一般来说，持续的消极心态会产生两种十分严重的后果：其一是消极的心态会在关键时刻为你带来疑虑，其二便是使你的希望最终破灭。

就第一种后果而言，我们可以看出，一个人如果在生活中老是寻找消极



的东西，那么这种态度就会成为一种难以克服的习惯，这时即使出现了大好的机会，消极的人也会看不见、抓不着，他会把每种情况都看做一种障碍、一种麻烦。障碍与机会有什么差别呢？其关键就在于人们对它的态度，积极的人往往把挫折当做是成功的基础，并将挫折转化为机会；消极的人则往往把挫折当成成功的绊脚石，让机会悄悄溜走。我们常说无所用心便是这样，你不难发现，面对同样的机会，心态积极的人能获得人生中有价值的东西，进而充分运用它；心态消极的人则会眼睁睁看着幸福渐渐远去，心里虽然懊悔，却看不到有任何行动。

积极的心态可以使你克服困难，发现自身的力量，有助于你踏上成功的彼岸；消极的心态却会在关键时刻使你产生疑虑，使你错失良机。拿破仑·希尔曾讲过一个十分有趣的故事，故事是这样说的：

在美国南方某州，人们一般都用烧木柴的壁炉来取暖。有一个樵夫，他给某一户人家供应木柴已长达两年之久了，他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。但是，有一次，他给这个老主顾送去的木柴大部分都不符合规定的尺寸，主顾发现这种情况后打电话给他，要他调换或者劈开这些不合尺寸的木柴。

“我不能这样做！”这位樵夫说，“这样所花费的工价就会比全部的柴价还要高。”主顾不得已只好自己来劈那些木柴。

大概在劈了一半的时候，他注意到一根非常特别的木头，上面有一个很大的节疤，节疤明显地被人凿开又堵塞住了。这究竟是什么人干的呢？他不禁自问道。他掂量了一下木头，觉得它很轻，仿佛是空的。他用斧头把它劈开，一个发黑的白铁卷掉了出来。他蹲下去，拾起白铁卷打开一看，令他惊讶万分的是，白铁卷里竟包着一些很旧的50美元和100美元的钞票，他数了数，恰好有2250美元。从这些钞票的颜色可以看出，它们藏在这个树节里已有许多年了。主顾唯一的想法是使这些钱回到它真正的主人那里。于是，他立即打电话给那位樵夫，问他从哪里砍了这些木头。

但是，这位樵夫的消极心态却使他说出了这样的话：“那是我自己的事。小心你的嘴，如果你继续乱问，我是不会放过你的。”

主顾尽管做了多次努力，还是无从知道这些木头是从哪里砍来的，也不知道是谁把钱藏在树内的。

十分明显，这个故事并不是要讽刺什么，而是说明了一个道理：具有积极心态的人发现了钱，而具有消极心态的人却对钱视而不见。

可见，好运在我们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好运造福于自己。只有具有积极心态的人才会抓住机遇，并进而从不利的环境中获得某种成功。

消极心态产生的另一个后果是会使你看不到希望，从而激发不出任何动力。消极的心理会摧毁人们的信心，使希望破灭。

消极颓废就像一剂慢性毒药，吃了这药的人会慢慢变得意志消沉，失去动力，成功就会离他越来越远。

关于这一严重后果，拿破仑·希尔同样讲过一个十分有趣的故事：

约翰·格里尔是一匹良种赛马，曾经在多次赛马比赛中取得过胜利。

1902年7月，在阿查德市将举行一次德维尔赛马大奖赛，约翰·格里尔是其中的种子选手之一，并极有可能战胜另一匹每战必胜的良种赛马——“战斗者”。

于是，它被精心地照料、训练，两匹马终于在赛场上相遇了。

这是一个极为庄严隆重的日子，起跑线上万众瞩目。比赛开始了，这两匹马沿着跑道并排朝终点奔去，跑了1/4的路程，它们不分高低，一半的路程过去了，它们仍然并驾齐驱，在仅剩1/8的路程的时候，它们似乎还是齐头并进。然而就在一刹那间，格里尔突然使劲向前蹿去，跑到了最前面。

很明显，对于“战斗者”的骑手来说，这是一个十分危急的时刻。因为，任何人都看得出来，约翰·格里尔是在同他的“战斗者”进行一场生死搏斗。于是，他便在赛马生涯中第一次用皮鞭持续地抽打着坐骑。

而对于“战斗者”来说，骑手似乎在放火烧它的尾巴。它猛冲到前面，终于同约翰·格里尔拉开了距离。约翰·格里尔就在这一瞬间丧失了全部的斗志。约翰·格里尔原本是一匹精神抖擞的马，并且它很有希望在这场比赛中获胜。但是，这次比赛它却最终失败了，这个打击使它从此一蹶不振，在这之后的任何比赛中它都只是应付一下，再也没有获胜过了。

人虽然不是赛马，但是人也会在经受挫折后最终一蹶不振。

你不难发现，尽管他们也曾有过辉煌的时刻，但是他们只要一遇到挫折，便立即呈现出灰暗、消沉的心理状态。

他们是那样的悲观失望，看不到任何成功的希望。在他们眼中，玻璃杯永远不是半满的，而是半空的。

事实上，消极心态不仅会产生以上两种主要后果，而且还具有传染性。对于那些结婚多年的夫妇来说，他们的行为在不知不觉间会变得越来越相像，甚至连外貌也变得相似，而彼此心态的同化则是最明显不过的。毫无疑问，跟消极心态者相处久了，你就会受他的影响。时常和具有消极心态的人



接触，你就会像受到原子辐射一样，如果辐射剂量小、时间短，你尚有存活希望，若是持续辐射，那就会有丧命的可能了。

另外，消极心态还限制了人的潜能。一个人的行为方式，不可能永远与他的自我评价脱节，具有消极心态的人不但会想到外部世界最坏的一面，而且总想到自己最坏的一面，他们不敢祈求，所以往往收获很少，遇到一个新观念，他们总是说：

“这事根本行不通！”

“我从没有这么干过！”

“不这样不也过得很好吗？”

“谁敢冒这种风险！”

“现在条件还不成熟吧！”

“这可不是我们的责任！”

在《圣经·箴言》第23章第7节中，以色列历史上最伟大的智者之一所罗门就说：“他的心怎样思量的，他的为人就是怎样的。”

你不可能取得你自己并不曾追求的成就，你不相信自己能达到某一成就，自然你就不会去争取。很明显，当一个心态消极的人对自己的事业不抱很大期望的时候，他自然就会给自己取得成功的能力打一个大大的折扣，不言而喻，他成了自己潜能的最大敌人。你一定要牢记，颓废、消极是你失败的源泉——你一定要想尽办法遏制这股暗流，不要让这种错误的心态使你沦为一个可悲的失败者。

积极心态是成功者的标志

有的人总喜欢说，他们现在的境况是别人造成的，环境决定了他们将处在怎样的人生位置上。这些人常说他们的想法无法改变，但事实上，他们的境况根本不是周围环境造成的。说到底，如何看待人生，完全由你自己决定。

维克托·弗兰克尔是二战时纳粹德国某集中营的一位幸存者，他说：“在任何特定的环境中，人们还有一种最后的自由，那就是选择自己态度的自由。”马尔比·D·马布科克也曾说：“最常见同时也是代价最大的一个错误，是你认为成功有赖于某种天才、某种魅力、某些我们不具备的东西。”



其实，成功的要素掌握在你自己的手中，成功是心态积极的结果，你究竟能飞多高，并非完全由你的某些因素决定，而是由你自己的心态所制约的。

拿破仑·希尔说，你从来不会见到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，其成功也只能是昙花一现，转瞬即逝。

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 应付各种麻烦事，那他就成功了一半。

我们必须面对这样一个客观的事实：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。

为什么会这样？仔细观察，比较一下成功者与失败者的心态，尤其是关键时候的心态，我们就会发现，“心态”是导致人生截然不同的决定性因素。

在推销员中，广泛流传着一个这样的故事：

两个欧洲人一起到非洲去推销皮鞋，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，他想：“这些人都打赤脚，怎么会来买我的鞋呢？”于是，他放弃努力，失败沮丧地回来了。而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，看来这皮鞋市场大得很呢！”于是他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。她丈夫奉命到沙漠里去演习，她只能一个人留在陆军的小铁皮房子里，这里天气热得受不了，也没有人陪她谈天说地，因为这里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，她父亲在写给她的回信中只有一句话，这句话里的深刻寓意却永远镌刻在她的心中，完全改变了她的生活。这句话就是：

两个人从牢中铁窗望出去，一个看到了泥土，一个却看到了星星。

塞尔玛反复读着这封短信，越读越觉得惭愧，终于，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、陶器表示很有兴趣，他们就把平时最喜欢且舍不得卖给观光客人



的纺织品和陶器送给了她。塞尔玛开始研究那些让人着迷的仙人掌和各种沙漠植物，又学习了有关土拨鼠的知识。她观看沙漠日落，还寻找海螺壳，这些海螺壳是几百万年前这里还是海洋时留下来的……原来使人难以忍受的环境竟变成了令她兴奋、流连忘返的奇景。那么，是什么使塞尔玛的内心有了这么大的转变呢？

沙漠并没有改变，印第安人也没有改变，唯一改变了的是塞尔玛的念头和心态。

一念之差，使塞尔玛把原先认为恶劣的情况变成了一生中最具有意义的冒险。她为发现了新世界而兴奋不已，并为此写了一本书，以《快乐的城堡》为书名出版了。

塞尔玛从自己造的牢房里走出来，终于看到了星星。

事实上，在我们的日常生活中，之所以潜伏着那么多的失败平庸者，主要是由于心态观念的问题。遇到困难，他们只会选择一条容易的退却之路，他们消极地说：“我不行了，我还是退缩吧。”结果陷入失败的深渊。而成功者遇到困难，仍然会抱着积极的心态，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。爱迪生试验失败几千次，从不退缩，最终成功地创造了照亮全世界的电灯，就是一个最好的例证。

因此，拿破仑·希尔说，一个人能否成功，关键在于他的心态，成功者与失败者的差别在于成功者具有积极心态，而失败者则运用消极的心态去面对人生。

成功者运用积极心态支配自己的人生，他们始终用积极的思考、乐观的精神支配和控制自己的人生；失败者则是受过去的种种失败与疑虑所引导和支配，他们空虚、悲观、失望、消极、颓废，最终还是走向了失败。

运用积极心态支配自己人生的人，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中遇到的各种困难、矛盾和问题。运用消极心态支配自己人生的人，心态悲观、消极、颓废，不敢也不愿意解决人生所面对的各种问题、矛盾和困难。

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决定了最后能有多大的成功，这比任

