

成功一定有规律 成功一定有共性

ChengGong
RenShi De
QiGe RenZhi

成功人士的 七个认知

——破译拿破仑·希尔的**成功密码**

张辉 / 编译

认知决定行动
行动决定成功

认知四 有多大自制力就有多大的长短计划

认知五 失败是成功面前功的最短途径

认知六 进取和敬业让你插上飞翔的双翅

认知七 身心健康是走向成功的牢固基石

认知五 失败是成功面前的一把双刃剑

认知六 进取和敬业为你插上飞翔的双翅

认知七 身心健康是走向成功的牢固基石

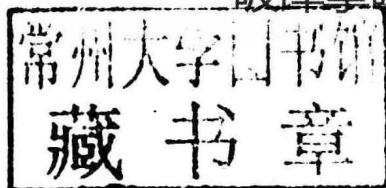
中国商业出版社

ChengGong
RenShi De
QiGe RenZhi

成功人士的 七个认知

张辉 / 编译

——破译拿破仑·希尔的——成功密码



中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

成功人士的七个认知：破译拿破仑·希尔的成功
规律/张辉编译．—北京：中国商业出版社，2010.7
ISBN 978-7-5044-6893-2

I．成… II．张… 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(2010)第 096544 号

责任编辑 常 勇

*

中国商业出版社出版发行

010-63180647 www.c-cbook.com

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所

北京柯蓝博泰印务有限公司

* * * * *

787×1092 毫米 1/16 19.25 印张 170 千字

2010 年 8 月第 1 版 2010 年 8 月第 1 次印刷

定价：38.00 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

卷首语 本书精彩箴言

- 有了目标才会成功。
- 你过去或现在的情况并不重要,将来你想要获得什么成就才重要。
- 因为有了目标,我们根本无法成长。
- 一个人除非对他的工作怀有迫切要求进步的愿望,乐意去做,否则做不出什么大事。
- 妥善运用你“渴望进步的需求”,往往会产生惊人的力量。
- 只有完全投入你真正喜欢的行业,才有成功的一天。
- 有一点很重要,你的目标必须是具体的,可以实现的。
- 令他半途而废的不是疲劳,也不是寒冷,而是因为他在浓雾中看不到目标。
- 有人曾经说过:“智慧就是懂得该忽视什么东西的艺术。”
- 目标有助于评估进展。
- 成功的尺度不是做了多少工作,而是做出多少成果。
- 他们自以为忙碌就是成就,干活本身就是成功。
- 一个人之所以伟大,首先是因为他有伟大的目标。
- 你会学到:一次挫折(不管多严重)可以是进步的踏脚石,而不会是绊脚石。
- 但实际上阻碍你进步最大的人就是你自己。
- 太难和太容易的事,不具有挑战性,也不会激发人的热情行动。

- 所以每个重大的成就都是一系列的小成就累积成的。
- 按部就班做下去是实现任何目标惟一的聪明做法。
- 当我们“迂回前进”时,并没有改变原来的目标,只是选择另一条道路而已,目的地是不变的。
- 没有时间表,你的船永远不会“泊岸”。
- 要想做个极为“平衡”的人,你身上的热忱和自制必须相等并维持平衡。
- 每个人应该有一副“心理耳罩”,有时候可以用来遮住自己的双耳。
- 这件事教导我,人除非先控制了自己,否则他将无法控制别人。
- 我们谈话的时候,是学不到任何东西的,因此,沟通方式最主要的就是聆听、观察以及吸收。
- 人生的真正报酬,决定于贡献的质与量。
- 一切的成就,一切的财富,都始于一个意念,即自我意识。
- 你是地球上一个独特的、惟一的生物,这些特性赋予你极大的价值。
- 书,这种没有声音的朋友,对你的影响也是很深远的。
- 我们可以为失败提出成千上万条理由,但应没有一条是借口。没有任何人和任何事可以击败你,只要你不被自己软弱的心智打败。
- 许多猜疑最终都证明是误会,如果相互之间的沟通顺畅,那么猜疑的霉菌就无处生长。
- 当你发怒的时候,要记着这个原则:你是要做一件有目的的事。
- 约束愤怒并不是压迫愤怒,而是把愤怒引导为一种有益的行动,以增进自己的事业。
- 愤怒可以作为努力背后的原动力。
- 神妙的成分就是希望!
- 除非人们不断地添加燃料,鼓舞和热情的火焰总是要熄灭的。
- 情绪不能立即降服于理智,但情绪总是能够立即降服于行动。
- 创新是永无止境的,人类的幸福是没有终点的,人的幸福的实现是

一个不断发展、不断创造的过程。

- 社会的进步在于创新,人的幸福和成功与否也在于创新。
- 如果你想迅速致富,那么你最好去找一条捷径,不要在摩肩接踵的人流中去拥挤。
- 我的成功秘诀很简单,那就是永远做一个不向现实妥协的叛逆者。
- 创意,是经营者通向富有的捷径,企业家的高低优劣之分也往往因此而产生。
- 对于皮尔·卡丹的发迹历程,拿破仑·希尔概括的特别好:经营需要创新。
- 经营离不开创新,管理也需要创新。
- 成就卓著、锐意创新者可能既高瞻远瞩又鼠目寸光,既富有灵感又耽于盲从。
- 一个组织需要不断补充新鲜血液。单纯地依靠内部的培养和提拔,容易使人眼光狭隘。
- 回首顾盼,人类就永远不会走出自己童年的摇篮。
- 你起先懂多少并不重要。最重要的是,你开张以后学到什么,以及如何应用。
- 那么你为什么不考虑将进步也变成你最重要的一项产品呢?
- 你的耳朵就是自己的输入管道。它可以听到许多资料,然后化为有用的创造力。
- 大人物都擅长“听”别人说话;小人物反而抢着“说话”给别人“听”。
- 在决定各种决策以前,所需的原料就是从别人那里“偷”来的各种想法和建议。
- 请注意,孤独闭塞的心灵很快就会营养不良,想不出人人都迫切需要的新主意。
- 创意是思想的果实,但只有在适当的管理彻底实行之后才有价值。
- 几乎所有成功者都是在自身实力的基础上,看准时机,及时捕捉,

借此冲向目标。

- 有时候,机遇会自己找上门来,就看你能不能发现。
- 有了机遇还不够,还要有实力,实力就是要善于观察,有对生活的冲动。
- 暂时性的挫折实际上就是一种幸福,因为它会使我们振作起来。
- 这种暂时性的挫折可能就是 he 一生中所遭遇的最大幸运了。
- 一个人在功成名就之后,是否能够找到金钱与权势之外的其他有价值的事物。
- 自我陶醉是一种很危险的心境。
- 贫穷是一个人所能获得的最丰富的经验。不过,他也建议说,一个人在获得这个经验后,要尽快地将它摆脱掉。
- 只有把挫折当作失败来接受时,挫折才会成为一股破坏性的力量。如果把它当作是教导我们的老师,那么,它将成为一项祝福。
- 且让我们记住:命运之轮在不断地旋转。如果它今天带给我们的悲哀,明天它将为我们带来喜悦。
- 成功者无一不是战胜失败而来!成功无一不是血汗与机运的结晶!
- 成功者之所以成功,就在于他的智与勇,尤在其智。
- 在一定的意义上,研究成功要从研究失败开始,超越失败则必然通向成功的彼岸。
- 失败是成功之母,但并非失败必是成功之母,两者之间并没有必然的母子关系。
- 屡战屡败者的处方就是:认真地对待你的每一次失败。
- 成功者总是优秀者,但优秀者却并不一定总能成功。
- 合作产生力量,分裂就会退步。单个人的能力和才智是有限的,在生产、生活高度社会化的今天,个人的成功仅靠自己的努力是不能达到的,它离不开他人的合作和协助。
- 成功是一个能力、奋斗和机会的综合体,三者缺一不可。
- 宣传在现代社会的威力到底有多大,一位资深的美国记者曾这样

说：“只要有足够的经费，我能使一块砖头被选为州长。”

- 你要知道，你的诚实是你的一大优势和财富，这一点并不会是你成为商界明星的阻碍。
- 马上停止诅咒命运吧。因为诅咒命运的人永远得不到他想要的任何东西。
- 成功就是一连串的奋斗。
- 请你坚持你的目标吧，不要犹豫。但是也不能太生硬，不知变通。
- 碰上新情况时，人们往往花过多的时间去设想最糟糕的结局——这等于在预演失败。
- 只要不断对自己提出更高的要求，都难免失败。但失败并非罪过，重要的是从中吸取教训。
- 通向成功之路并非一帆风顺，有失才有得，有大失才能有大得。
- 虽说成功能引发成功，失败却未必招致失败。
- 我们应将失败的不利因素当作修正方向、再度瞄准目标的工具，仅此而已。
- 比赛不能重来，可是在工作上，永远有第二次机会。
- 他证实了大射手与小射手之间的惟一差别：大射手只是一位继续射击的小射手。
- 当你继续迈向高峰时，必须记住：每一级阶梯都供你再踏上更高一层，它不是供你休息之用。
- 每一个“不”的回答都使你愈来愈接近“是”的目标。
- 人类在最佳的状态时会有惊人的成就。
- 自身是阻挡我们成功的最大“敌人”，需要靠我们自己去对付。
- 人们将会迅速、乐意，而且自动地追随一个在行动上表现出进取心的人。
- 如果你只是从事你报酬分内的工作，那么你将无法争取到人们对你的有利的评价。
- 他使自己站在世界的最前端，而他的做法是先协助他人站到世界

的最前端。

- 有成就的人总是永远前进的,直到肉体无生命的时候。
- 伟大的人物并不是空洞的梦想者。他们将来的志向是根植于确切的事实。
- 天下真不知有多少人一无所成,原因就是太容易满足了!
- 当你问问题却得到不幸的结果时,多半表示你问错了人。
- 重要的,不是在于你能否得到答案,而是在于保持一种疑问的态度。
- 所以一个时时产生问号的头脑是一笔很大的财富。
- 在现代社会中,金钱是交换的手段,金钱就是力量。
- 每个时机都是重大的时机。
- 那些为了金钱而牺牲了家庭、荣誉、健康的人,一生都是失败者,不管他们可以聚敛多少钱财。
- 实际生活中的许多事情告诉我们,随着一个人财富的增长,他的自信心也随之增强。
- 钱,好比人的第六感官,缺少了它,就不能充分调动其他的五个感官。
- 如果你渴望自由,如果你渴望表现自我,就把它作为赚钱的动力吧,这种动力也是强有力的刺激源。
- “花钱”的习惯必须以“储蓄”的习惯加以取代,以便取得财政上的独立。
- 一个人就像是一粒沙子,随时会被环境中的狂风吹得不见踪影,除非他有躲避在金钱背后的力量。
- 天才若没有钱把自己的天分表现出来,那么,天才只不过是一种空洞虚无的荣誉而已。
- 机会存在于各处,但只能提供给那些手中有余钱的人,或是那些已经养成储蓄习惯,而且懂得运用金钱的人。
- 我们再重复一次也无妨,几乎所有的财富,不管是大小,它的真

正起点就是养成储蓄的习惯。

- 记住：他很早就领悟到，应把银行家作为自己的朋友。
- 如果没有相当程度的经济独立，一个人就不可能获得真正的自由。
- 借用“他人资金”的前提条件是：你的行动要合乎最高的道德标准：诚实、正直和守信用。
- 商业银行发放贷款的目的是为了发展商业，为了奢侈的生活而贷款是不受鼓励的。
- 当你借用他人资金时，你一定要计划好怎样才能向借款给你的个人或机构还清贷款。
- 两个好朋友，一旦有了金钱关系，他们的友谊极有可能变质。
- 懒惰会造成畏缩，畏缩会导致进取心及自信心的丧失。
- 金钱就像流水一样，由高处往低处流，愈到下游，覆盖的面积愈大，土地也愈肥沃。
- 愈是赚大钱的人，态度愈谦虚。想要赚钱你就要有谦虚的态度。
- 事实上，越是有钱的人，往往不在乎使用廉价物品，而没有钱的人却怕生活中使用廉价物品会降低他们的身份。这种心态可以说是人类的一种悲哀。
- 这些年，大家几乎自动地把金钱上的成功，看成是社会地位。
- 在这个一窝蜂为金钱和地位而挣扎的年代里，拿破仑·希尔告诫我们，除了金钱的富有，还有许多其他形式的富有。
- 凡对一切有益于心理健康的事件作出积极反映的人，便是心理健康的人。
- 你有两种类型的能量。一个是身体上的能量，另一个是心理上和精神上的能量。后者比前者要重要得多，因为在必要的时候，你能从你的下意识心理中吸取巨大的能量。
- 在坟墓里做一个最富裕的人不是件光荣的事。
- 当你休息好了，身体十分健康时，你的发展方向就会转回到积极的方面。

- 不像你的身体,你的下意识心理能消化和保留无限的东西。
- 愈是文明、愈是高尚、愈有教养,就愈易于控制自己的感情和情绪——如果你愿意这样做的话。
- 因为事业成功常常和健康长寿相辅相成。
- 积极心态,对你的健康、进而对你的生活和工作都起着重要的作用。
- 而消极的心态一定会逐渐破坏你的心理健康和身体健康,缩短你的寿命。
- 一旦酒精控制了一个人的生命,它就不会轻易地放弃它的领地。
- 如果你想取得身体和心理的健康,如果你想活得更久,你就要小心开车。
- 你的健康可能会受到许多内部力量的影响。这些力量中有一些可能是心理虚构。
- 积极心态的两大报酬就是心理健康和身体健康。
- 与旺盛的生命活力紧密相关的,还必须有正确的饮食之道。
- “如果你想身体健康,只能吃七分饱。”现代许多医学实验都证明,要想延长寿命,最好的方法就是减少食物的摄取量。
- 吃得少,活得久。
- 人类的一切疾病皆由体内的毒素引起。
- 成千上万的人自己使自己病倒,并且以不健康的想法再引发其他的疾病。
- 精神上的信心及幽默,是两大基石,使得这些参加者能够名列美国伟大人物之林。
- 他强调说,“这个人死于长期的心怀愤恨。”
- 只要你我能够以一个孩子的眼睛,来观看这个世界上美好的事物,那么,我们就永远不会感到衰老。
- 快乐是一种难以捉摸而短暂的感觉,刻意去找它,它会逃之夭夭;但你如果把快乐带给别人,它就会自动跑来。

卷首语	本书精彩箴言	1
认知一	制订并实施切实可行的长短计划	
	一、有目标才会有成功	1
	1. 设定目标是成功的开始	1
	2. 将来的成就最重要	2
	3. 目标是构筑成功的砖石	7
	二、目标一定要明确具体	12
	三、如何设定目标	18
	1. 确定你的目标及起跑线	18
	2. 把目标清楚地表述出来	18
	3. 把整体目标分解成一个个易记的目标	19
	4. 朝着目标行动起来	22
	5. 定期评估计划执行情况	23
	6. 庆祝已取得的成就	23
	四、宝贵的个人成功计划	23
	1. 价值连城的个人成功计划	23
	2. 列出你的计划	25
	五、化目标为现实的步骤	26

1. 你要在心里，确定希望拥有的具体数字 26
2. 坚强的决心可以创造奇迹 26
3. 三十天的改善计划 29

认知二 大胆创新是通向成功的最短途径

- 一、创新必胜，保守必败 33
 1. 什么是创新 33
 2. 创新的特点 35
 3. 创新的意义 37
 4. 创新的需要 44
 5. 创新必胜，保守必败 48
- 二、创新不畏艰难险阻 55
 1. 面对大自然 55
 2. 面对人类的责难 56
- 三、如何发展创新思维 60

认知三 崇尚金钱也是一种崇高的品质

- 一、金钱不是万恶之源 76
 1. 金钱好吗 76
 2. 崇尚金钱是一种优良品质 78
 3. 金钱可以给自己和他人带来幸福 81
 4. 金钱使你更自信 86
 5. 金钱使你更充分地表现自我 86
- 二、养成储蓄的习惯 87
 1. 养成存钱的习惯 87
 2. 债务使人变成奴隶 87
 3. 只有储蓄才能有备无患 89
 4. 存款增加成功的机会 90
 5. 经济独立才有真自由 91
- 三、金钱可以生产金钱 92

1. 借用他人的资金	92
2. 警告——借用他人资金要注意周期	102
3. 失去的数字	103
4. 借钱之道	106
四、成功者应有的赚钱素质	109
1. 赚钱者应具有素质	109
2. 不要用金钱衡量成功的商人	114

认知四 有多大自制力就有多大成功几率

一、自制的力量	118
1. 自制是一种最难得的美德	118
2. 先控制自己才能控制别人	120
3. 有自制力才能抓住成功的机会	122
4. 你付出的终会回到你身上	124
5. 培养自制的七个步骤	126
二、自我意识	127
1. 自我意识——寻找自身的成就定位	127
2. 如何获取和驾驭自我意识	131
3. 提高自我意识的诀窍	135
三、控制情绪创造新境界	140
1. 生活中常见的非理性因素	140
2. 怎样控制非理性因素所带来的不良情绪	144
四、自我激励	152
1. 用神妙的成分去激励自己和他人	152
2. 激励人的十种基本动机	153
3. 消极的情绪好吗	154
4. 你怎样控制情绪和感情呢	155
5. 只要应用成功公式，你终会取得成功	156
6. 制订一个行动公式	157
7. 要找到适合于你的工作	158

8. 七人得救	159
9. 自我激励的黄金步骤	160
五、激励他人	161
1. 一位继母是这样激励她的孩子的	161
2. 书信可以把生活改变得更好	163
3. 用种种方法进行激励	164
4. 如果你知道什么能激励一个人,你就能激励他	166
5. 怎样激励别人	168
6. 用富兰克林的方法去行动	170
7. 要热情就要行动热情	171

认知五 失败是成功面前的一把双刃剑

一、成功从失败中来	173
1. 失败与挫折的区别	173
2. 前几个转折点	174
3. 第四个转折点	176
4. 第五个转折点	178
5. 第六个转折点	180
6. 第七个转折点	181
7. 理想高于金钱	183
8. 从失败学到的经验更珍贵	184
二、失败心理诊所	185
1. 失败未必是成功之母	187
2. 不要以为只要是优秀者就能成功	190
3. 不重视宣传较难成功	193
4. 不要以为奸滑可以成功	196
三、如何反败为胜	198
1. 成功是一连串的奋斗	199
2. 毅力要与行动结合	202
四、正确对待失败	211

1. 记取教训，改善求进	211
2. 只有放弃才是真正的失败	215
3. 毅力可以克服障碍	217
4. 做自己的对手，战胜自己	218
5. 勇气使人立于不败之地	220
6. 建立长久的信心	222
7. 不要在心里制造失败	223

认知六 **进取和敬业为你插上飞翔的双翅**

一、进取心是成功的要素	224
1. 有无进取心大不一样	224
2. 学习不为报酬而工作	225
3. 人们会追随积极进取的人	227
二、要有敬业精神	228
1. 找出你喜爱的工作	228
2. 要做得多过报酬	229
3. 不计报酬反而报酬更多	231
4. 失中有得	232
三、不要让不满埋葬自己	234
1. 卡内基总是朝着前面走去	234
2. 要爬最高的梯子就不要回头	235
3. 先把眼前的事做好	237
4. 你要结交那些从不满足的人为友	240
四、接受批评是最好的借鉴	242
1. 把别人对你的嘲笑视为称赞	242
2. 美国销售始祖司退里成功的秘诀	245
3. 成功者不怕遭人戏弄	246
五、坚持好问的态度	249
1. 心智的门前有个哨兵	249
2. 从发问获得成功	251

认知七

身心健康是走向成功的牢固基石

一、克服异常心理和变态心理	254
1. 人格障碍	254
2. 基本特征	255
二、消除心理压力	256
1. 什么是压力	256
2. 压力管理学	258
三、要有一个健康的身体	260
1. 健全的心灵，来自健康的身体	260
2. 如何锻炼身体	261
3. 现在是给你的电池再充电的时候吗	263
4. 积极的心态要求良好的能量水平	264
5. “维生素”为健康的身体和心理所必需	265
四、相信你自己能够健康长寿	267
1. PMA 帮助你健康长寿	267
2. 金钱不能买到健康、长寿以及尊敬	269
3. 无知的代价就是犯罪、疾病和死亡	270
4. 不要饮酒过度	271
5. 不要怀疑你的健康	272
6. 不要驱车为自己送葬	274
五、正确的饮食有利于身体健康	276
六、健全的心理有助于健康的身体	279
1. 健全的心理有利于身体健康	279
2. 幽默使人既健康又幸福	282
3. 快乐使人健康长寿	284