



成功的人善于自我激励，只有自我激励才是持久的。
这些大师的精妙言论，将会对你的成功产生极为重要的思想启蒙和行动推动作用。
千万人的命运已经改变，你会是下一个吗？

改变 千万人一生的 10堂课

10 lessons
changes life

谁能使我们倾倒 谁就是强大的
谁把我们举起来 谁就是神圣的
谁让我们冥思苦想 谁就是深刻的



正如卡内基所说
成功学是一门“经济的哲学”
是一门关于自我管理的学问
它不仅是一个帮助人脱离贫困、实现经济富裕的方法
更是一门帮助人建立守善人格、享受丰富人生的大学问

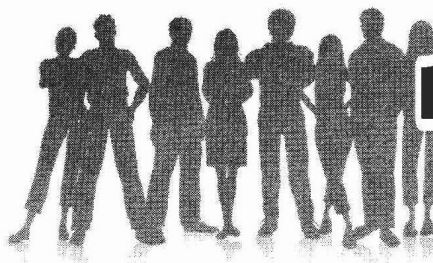
10 lessons
changes life

李金英 / 编著

农村读物出版社

改变千万人一生的

10 堂课



李金英 编著

农村读物出版社

CHANGING THE LIVES OF TEN MILLION PEOPLE IN 10 LESSONS

图书在版编目 (CIP) 数据

改变千万人一生的 10 堂课/李金英编著. —北京:
农村读物出版社, 2010. 7

ISBN 978-7-5048-5341-7

I. ①改… II. ①李… 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 084327 号

责任编辑 杨桂华

出 版 农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100125)

发 行 新华书店北京发行所

印 刷 北京中科印刷有限公司印刷

开 本 710mm × 1000mm 1/16

印 张 13.5

字 数 260 千

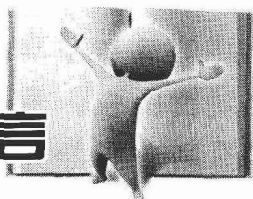
版 次 2010 年 9 月第 1 版 2010 年 9 月北京第 1 次印刷

印 数 1~6 000 册

定 价 22.50 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

前言



“谁能使我们倾倒，谁就是强大的；谁把我们举起来，谁就是神圣的；谁让我们冥思苦想，谁就是深刻的。”正如卡内基所说，成功学是一门“经济的哲学”，是一门关于自我管理的学问，或者说是理想信念与目标行动教育方面的内容。它不仅是一个帮助人脱离贫困、实现经济富裕的方法，更是一门帮助人建立守善人格、享受丰富人生的大学问。

有那么一些伟大的成功励志导师，他们致力于把个人成功学传授给每一个想出人头地的年轻人。而他们也确实做到了，他们通过创造性的传播成功学，改变了世界上千百万青年人的命运，使他们从无名之辈变成社会名流和成功人士。

身为 20 世纪最伟大的心灵导师，戴尔·卡内基利用大量普通人不断努力取得成功的故事，通过演讲和书唤起无数陷入迷惘者的斗志，激励他们取得辉煌的成功。他一生致力于人性问题的研究，运用心理学和社会学知识，对人类共同的心理特点，进行探索和分析，开创并发展出一套独特的演讲、推销、为人处世、智能开发于一体的成人教育方式。千千万万的人



从卡内基的教育中获益匪浅……

拿破仑·希尔这个名字同样是无人不晓，他所创建的成功学和17项成功法则，热情鼓舞了千百万人发愤图强，最终达到了人生和事业的顶峰。他的理论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……

44岁的曼狄诺写出一本震撼人心的书，这是一本有着宗教般深沉与热情的书——《世界上最伟大的推销员》。奥格·曼狄诺用独到犀利的视角，极富感召力的理论，引导人们从《羊皮卷》中汲取思想的养料，获得启示，引发思考，使之成为20世纪最值得收藏的一部励志书。读完此书，你会发现生活的变化已天翻地覆，身体里仿佛有一股成功的体悟在缓缓地流动，成功的大门随即为你敞开。它影响了美国人几乎近一个世纪的行为方式及思维模式，上至美国总统，下至美国企业员工及军官士兵，都视它为走向成功的必修课……

还有“把信送给加西亚”的阿尔伯特·哈伯德，“自己拯救自己”的塞缪尔·斯迈尔斯，“激发自己无穷潜能”的安东尼·罗宾，“高效能人士的9个习惯”的史蒂芬·科维……书中讲述的这10堂课，每一堂都是调节人的感情、天性、情绪、思想和行为习惯的宝典，每一堂都是教导你力争上游、开发心理潜能，以达到人生目标的科学操作术。你不知道他们那如火如荼的热情和理论，将会给你的人生带来什么。

富豪有两大类，其一是获祖先庇护，继承巨额财

富，含着金汤匙出生的“幸运儿”；其二是不断奋斗，从无到有、白手起家、自我创造的“造命人”。从拿破仑·希尔博士开创成功学以来，世界各地无数的成功学大师们在不断地研究、完善、更新和发展成功学的知识体系，目的正是为了帮助更多的人成功而改变命运。

成功的人善于自我激励，只有自己激励自己才是持久的。这些大师的精妙言论，将会给你的成功产生极为重要的思想启蒙和行动推动作用。他们已经改变了千万人的命运，你会是下一个吗？

目 录

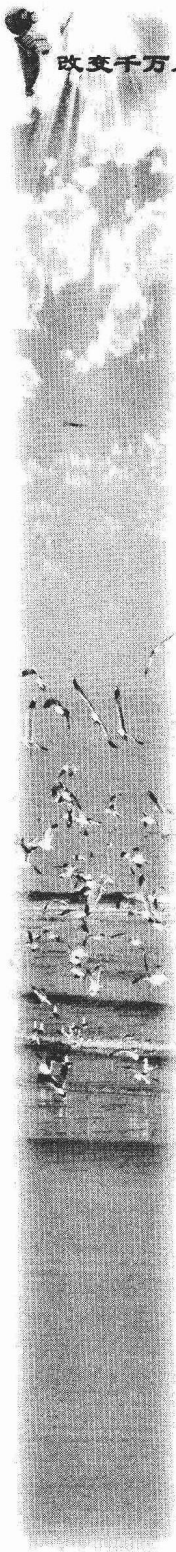


前言

第 1 课 一生的资本

——奥里森·马登 1

让梦想在现实中起舞	3
激发自己的潜能	5
机会来自于苦干	7
正确的工作态度	8
不要为薪水而工作	10
挫折历练坚强	12
随时随地求进步	13
不要给自己留退路	15
高于一切的意志力	16
做自己情感的至高统治者	18
专注才能有所收获	19
目标，迈向成功的风向标	21



第2课 发现人性的优点和缺点

——戴尔·卡内基 23

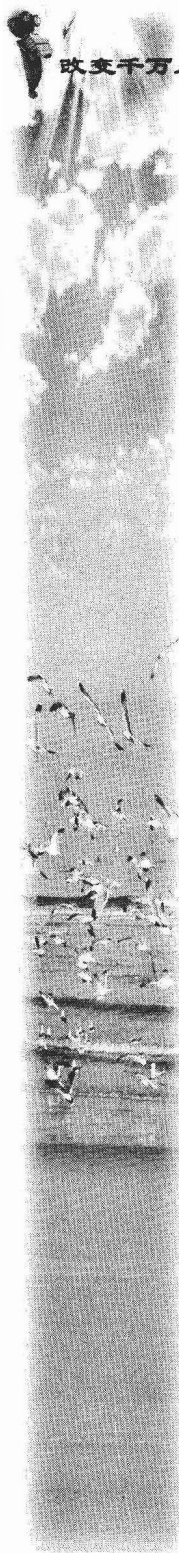
充沛的活力给你无限动力	25
改变忧虑的习惯	27
勇于接受不可避免的事实	28
不要担心不可能发生的事情	30
学会化解孤独	31
从工作中寻找生命的动力	33
积极行动是成功的基础	34
凡事三思而后行	36
终身学习，成功的源泉	37
人脉，为之则左右逢源	39
敢于说出“我错了”	41
掌握圆滑的批评方法	42
学会给人戴高帽	43
让他人乐意去做你想要做的事	44

第3课 思考致富

——拿破仑·希尔 47

“心理作用”的神奇效果	49
致富的钥匙，一个好点子	50
运气偏爱有头脑的人	52
贫穷不是上帝的错	53
学会化渴望为成功	54
进行有理性的思考	56
站在知识的肩上思考	57
智慧拥有无穷的力量	58
周密思索才能万无一失	60

学会在实践中思考	61
第 4 课 世界上最伟大的推销员	
——奥格·曼狄诺	65
学会自我肯定	67
打造自己成功的品牌	69
拥有一套千锤百炼的“说辞”	70
不要将时间浪费在对失败的懊恼中	72
竭尽全力，把握机会	73
学会扬长避短	75
最大限度地运用自己的能力	76
不要一味依靠过时的经验	78
用感恩的心面对生活	79
做个惜时如金的人	81
第 5 课 自己拯救自己	
——塞缪尔·斯迈尔斯	85
自己才是“救世主”	87
扼住命运的喉咙	89
天助自助者	90
不食“嗟来之食”	91
改变命运从重塑自我出发	93
独立思考，独立生活	94
重视拐杖的作用	95
内在涵养让你展现无穷魅力	97
自我修养使人终生受益	98
良好品格成就真正的绅士	100
张弛有度，圆滑处世	101
安于现状，成功的最大杀手	103



第6课 巴比伦富翁的理财课

——乔治·克拉森 105

让自己做个自由人（不为债务所累）	107
放纵自己，终结苦果	109
把钱花在点儿上	110
要谨慎而明智地出借金钱	111
控制你自己的开销	113
使你的财富繁衍增值	114
向富翁请教理财之道	115
结交内行理财人	117
确保你将来的收入	119
提高你赚钱的能力	120

第7课 万能的钥匙

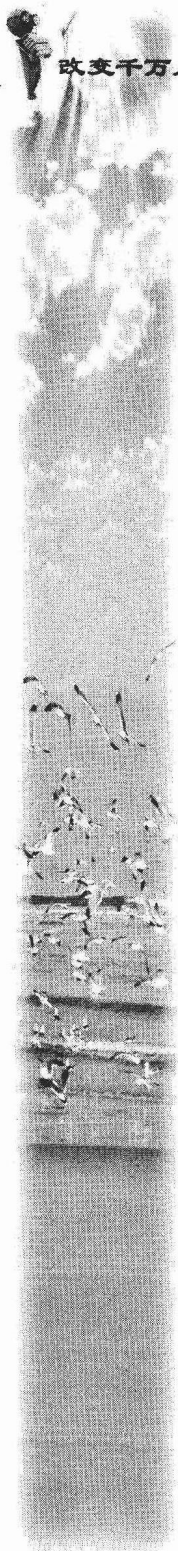
——查尔斯·汉尼尔 123

态度决定高度	125
善于挖掘自己的内在力量	127
自己创造想要的一切	128
想要成为怎样的人，就能成为怎样的人	130
要始终盯住目标	131
学会改变自己	132
不要限定自己的思考能力	134
集中你的能量	135
把理想可视化	136
制胜法宝，内心世界的改造	138
有舍才有得	140
千里之行，始于足下	142

第 8 课 把信送给加西亚

阿 伦 特 斯 哈 德 德





气氛有助于潜能开发	184
抓住灵感，创造奇迹	185

第 10 课 高效能人士的 9 个习惯

——史蒂芬·科维

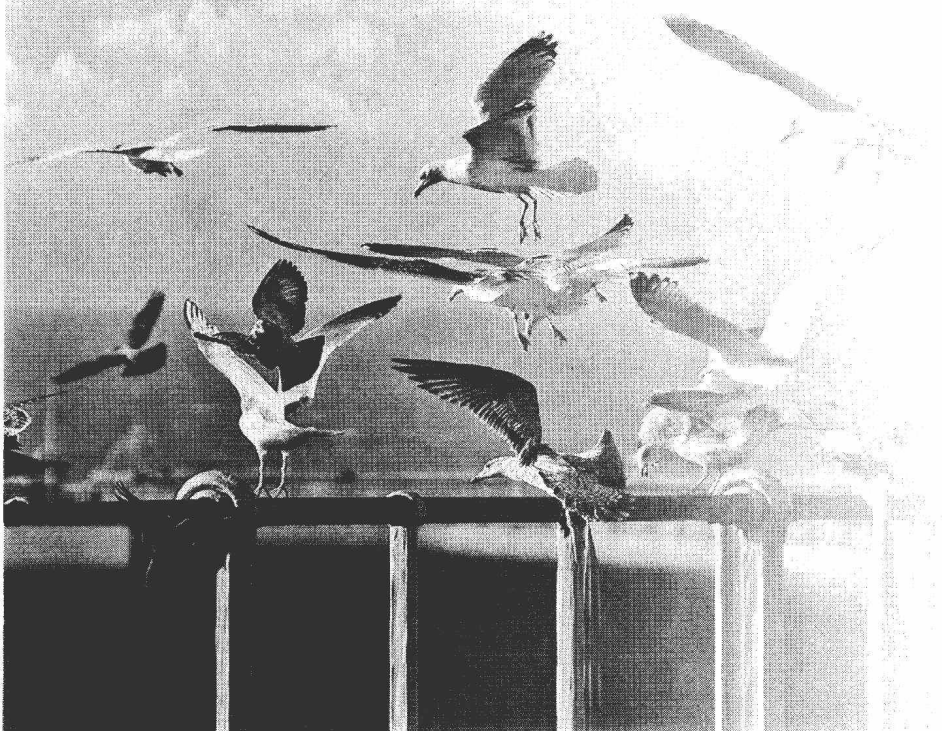
187

习惯决定命运	189
培养积极主动的习惯	191
培养善始善终的习惯	193
培养要事第一的习惯	194
培养双赢思维的习惯	196
培养知彼知己的习惯	197
培养统合综效的习惯	199
培养不断更新的习惯	200
培养知人善任的习惯	201
培养深思熟虑的习惯	203

第1课

一生的资本

——奥里森·马登





有的人一生中财富在不断增值；有的人却是在不断缩水。透过金钱数字的闪烁变化，人们不禁要问，财富路上最核心的资本是什么？如何才能让自己的财富不断膨胀？一无所有的青年人，靠什么获得财富？是靠牺牲家庭、名誉和健康，不惜一切代价去换取金钱；还是靠勤劳刻苦的工作习惯，诚实守信的可靠人格，合理明智的做事方式，以及激发自己潜能的心理训练来取得成功。奥里森·马登在《一生的资本》一书中给了你明确的答案。



让梦想在现实中起舞

梦想是深藏在人们内心深处的最深切的渴望，是你成就事业的原动力，梦想能激发你生命中的全部潜能。梦想不是理性的计算，梦想是一种情绪状态，这种情绪的状态是以热情的方式展现的。这种热情可以让你创造出无法想象的奇迹。

奥里森·马登说过，对世界最有贡献、最有价值的人，就是那些目光远大，且有先见之明的梦想者。他们能运用智力和知识，来为人类造福，把那些目光短浅、深受束缚和陷入迷信的人解救出来。有先见之明的梦想者，还能把常人看来做不到的事情——变为现实。

人只有具有梦想，才可能有远大的希望，才会激发人们内在的智能，增强人们的努力，以求得光明的前途。

在古希腊的神话中，在中国的古代小说中，都曾经有着人能像鸟儿一样地飞上蓝天的故事。但限于当时的科学条件等种

种因素，人们飞上蓝天始终只能成为一个美丽的梦想。既然是一个梦想，那么就有可能实现。

韦伯·莱特生于1867年4月16日，他的弟弟奥维尔·莱特生于1871年8月19日，他们都出生在美国，是20世纪最著名的发明家。他们在童年时就曾经利用邻居店里的坏车，改制成可以使用的人力运货车。1894年，他们还开设了一家自行车店，改装和修理自行车。奥托·里林达尔试飞滑翔机成功的消息使他们立志飞行。

1896年里林达尔试飞失事，促使莱特兄弟把注意力集中在飞机的平衡操纵上。他们特别研究了鸟的飞行，并且深入钻研当时几乎所有关于航空理论方面的书籍。这个时期，航空事业连连受挫，飞机技师皮尔机毁人亡，重机枪发明人马克西姆试飞失败，航空学家兰利连飞机带人摔入水中等，这使得大多数人认为飞机依靠自身动力的飞行完全不可能。而莱特兄弟却没有放弃努力。

1900—1902年，莱特兄弟除了进行1000多次滑翔试飞之外，还自制了200多个不同的机翼进行了上千次风洞实验，修正了里林达尔的一些错误的的数据，设计出了较大升力的机翼截面形状。

1903年，莱特兄弟制造出了第一架依靠自身动力进行载人飞行的飞机“飞行者1号”。同年12月14日至17日，“飞行者1号”进行了4次试飞，地点在美国北卡罗来纳州基地霍克的一片沙丘上。第一次试飞由奥维尔·莱特驾驶，共飞行了36米，留空12秒。第四次试飞由韦伯·莱特驾驶，共飞行了260米，留空59秒。

莱特——一对传奇式的兄弟，是他们在真正的意义上实现了人类能够翱翔蓝天的伟大梦想！所以莱特兄弟被人们喻为飞机的老爸！

像莱特兄弟一样，我们每一个人都会有自己的梦想，有梦的人生才是最生动的人生。但梦想与现实毕竟存在着很大的距

离，正视现实，但不委身于现实；保持幻想，但不沉溺于幻想，让梦想在现实中起舞，才是正确的人生态度。正如奥里森·马登所说：人不仅要有梦想，还要信仰梦想，更要激励自己去实现梦想。人人具有向上的志向，志向就会像一枚指南针，指引人们走上光明之路。良好的梦想，就是未来人生道路美满成功的预示。



激发自己的潜能

一个南瓜可以承受多大的压力？最初，美国麻省 Amherst 学院试验人员认为是 500 磅^①。可是，当试验人员将铁圈固定在一个南瓜上后，第一个月它承受了 500 磅，第二个月它承受了 1 500 磅，试验人员不断加大铁圈的压力，最后南瓜承受了超过 5 000 磅的压力后，瓜皮才产生破裂。南瓜为什么承受了如此巨大的压力？试验人员研究后发现，为了试图突破铁圈，整个南瓜中布满了坚韧牢固的层层纤维。为了吸取养分，南瓜藤所有的根全部往不同的方向伸展，超过了 8 万英尺^②，几乎控制了整个花园的土壤与资源。一个南瓜有了铁圈的压力后，竟然激发了不可思议的潜能，创造出了不可思议的奇迹。

安东尼·罗宾在《潜能成功学》一书中说：“人的潜能犹如一座待开发的金矿，蕴藏着无比的价值，而我们每个人都有一座潜能金矿。”那么，人能不能像南瓜一样激发出不可思议的潜能，创造出不可思议的奇迹呢？

1883 年，在建造一座横跨曼哈顿和布鲁克林的大桥时，现场发生了灾难性的事故。工程师华盛顿·罗布尔其父不幸身亡，自己身受重伤，他的整个身体，唯一能动的就是一根手指。本来许多人就认为这座大桥不能建成，如今坚信能把大桥

① 磅是非法定计量单位，1 磅=0.453 6 千克。

② 英尺是非法定计量单位，1 英尺=0.304 8 米。