

Napoleon Hill  
[美] 拿破仑·希尔◎著  
李慧泉◎译

# 心静的力量

The Power  
of  
Inner Peace

静下来，一切都会好

从静心中汲取力量和养分，从而改变命运

成功学之父，“百万富翁的创造者”拿破仑·希尔

罗斯福、福特、洛克菲勒等多位美国政商界成绩卓越者

成功经验：静心是养成好习惯的开始，是变专注的前提，是改变的萌芽，是成功的缘起

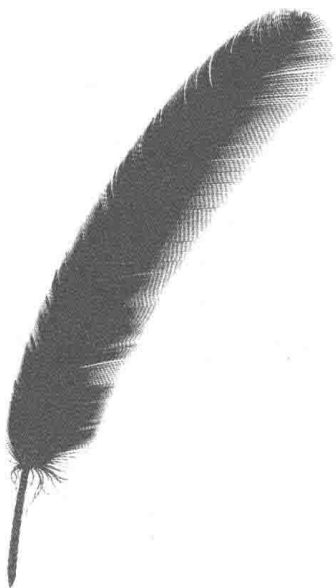
人民美术出版社  
PEOPLE'S FINE ARTS PUBLISHING HOUSE



The Power of Inner Peace  
心静力量

[美] 拿破仑·希尔(Napoleon Hill)◎著

李慧泉◎译



## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

心静的力量 / (美) 拿破仑·希尔 (Napoleon Hill)  
著; 李慧泉译. — 南昌: 江西美术出版社, 2017.5  
ISBN 978-7-5480-4323-2

I. ①心… II. ①拿… ②李… III. ①成功心理 - 通俗读物 IV. ① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 033449 号

出品人: 汤 华

企 划: 江西美术出版社北京分社 (北京江美长风文化传播有限公司)

策 划: 北京兴盛乐书刊发行有限责任公司

责任编辑: 王国栋 楚天顺 陈 东 陈漫兮

版式设计: 曹 敏

责任印制: 谭 勋

## 心静的力量

作 者: (美) 拿破仑·希尔

译 者: 李慧泉

出 版: 江西美术出版社

社 址: 南昌市子安路 66 号江美大厦

网 址: <http://www.jxfinearts.com>

电子信箱: [jxms@jxfinearts.com](mailto:jxms@jxfinearts.com)

电 话: 010-82293750 0791-86566124

邮 编: 330025

经 销: 全国新华书店

印 刷: 保定市西城胶印有限公司

版 次: 2017 年 5 月第 1 版

印 次: 2017 年 5 月第 1 次印刷

开 本: 880mm × 1280mm 1/32

印 张: 7

I S B N: 978-7-5480-4323-2

定 价: 26.80 元

本书由江西美术出版社出版。未经出版者书面许可, 不得以任何方式抄袭、复制或节录本书的任何部分。

版权所有, 侵权必究

本书法律顾问: 江西豫章律师事务所 晏辉律师

拿破仑·希尔是全世界有名的成功学大师。他出身寒门，贫穷过，富有过，成功过，失败过，离过婚，遭过暗杀，被人遗忘过，被人诬陷过……最辉煌的时候出任过美国总统顾问，最低谷的时候 65 岁竟然成了穷光蛋，无论强大还是低谷，他都没有放弃对梦想的追求。终于找到了人们梦寐以求的人生真谛——如何才能成功。他之所以能有这样的传奇人生，结合他的著述，不难看出，重要的是他有一颗无论在什么情况下都能冷静分析的大脑，无论面临多么大的困难都能找到构筑成功的经验，其分量可想而知！

每个人最初的变化都是通过思考分析，由内心开始的，拿破仑·希尔的成功学的核心思想也是如此。他告诉我们，想达到什么样的目标，只要你能够先让心静下来，



就能够找到方法。因为静心，是养成好习惯的开始，静心是专注的前提条件，静心是反省自己的顿悟，静心是改变自己的萌芽，静心也必然是成功的缘起。在本书中我们主要收集拿破仑·希尔涉及以上所说的各个方面的文章汇编而成。这些文章解说由“静心”而变得内心充实的内涵，也总结出如何静心的方法，教读者从哪些方面，如何去做，才能够获得更大的成功、富有。而且针对现代人所面临的烦恼和困惑、各种压力、无数两难的抉择，等等，本书都给出了分析和解答，促使每一个读者由心而始，达成梦想，让人生变得更美好！

本书是根据全世界最早的成功学大师拿破仑·希尔有关从内心寻找获得成功动力的文章，编撰而成。这里面有他拜访几百个成功人士后，总结而来的智慧经验，是他引导全球数亿读者改变命运获得成功的指南。

辑一

可以卑微，但不能失去内心的平静

成功的人都有一套改变思路的方法 / 002

漠不关心的人生态度有什么不好 / 003

当你遭遇心灵低谷时牢记一些话 / 007

假设人人都是你的贵人 / 008

一个倒霉蛋变亿万富翁的启示 / 011

不要把时光浪费在昨天的损失上 / 014

很累的时候，要学会放弃 / 016

创造不受干扰的时间区 / 018

爱迪生论成功的第一要素 / 020

保持健康快乐的方法 / 022

你是内心唯一的主人 / 025



## 辑二

### 以极简的心态，活出生命的宽度

想清楚实现梦想的关键问题 / 030

多做些有意义的事 / 032

比薪水更重要的东西是什么 / 034

请珍惜你生命中有效的的时间 / 037

今天你应该在哪里改进工作 / 039

化渴望为财富的六大步骤 / 041

最好的办法就是“立刻去做” / 043

“一定会成功”引导你走向成功 / 045

既然承诺了，就要去做 / 047

有没有更简单一点的方法 / 050

像主管一样去思考，去行动 / 053

水果贩整日面带笑容的快乐智慧 / 055

把注意力都集中于人生目标上 / 057

## 辑三

### 控制情绪，才能不过低配的人生

为什么你无法长时间胜任一项工作 / 062

成功人士的习惯：专注目标和计划 / 064

有时“吃亏就是占便宜” / 066

处在对方的位置上，会做何感想 / 069

与自己发出来的怒气进行一次对话 / 070

良性暗示能战胜懦弱和恐惧 / 073

人生中什么最重要 / 075

一旦失去自制，谁都能打败你 / 078

四位遭遇挫折与逆境的伟大作家 / 081

做人要有“不倒翁”精神 / 083

你要化侮辱为力量 / 085

热忱和自制必须相等平衡 / 088

#### 辑四

### 挖掘内心的力量，你的人生永不设限

成功，从小小的信念开始 / 094

人必须有自信，世界才会因你而精彩 / 096

请你记住，你是与众不同的 / 099

镜子中的那个人，才是真正的人 / 101

I own the problem——问题算我的 / 104

反省，“每日四问”式记日记方法 / 106

人要勇于及时地承认自己的错误 / 108

你的人生财富都始于自我意识 / 110





愿望、思维决定你能否成为富人 / 112

时间管理专家的一堂人生课 / 115

不要限制自己，没人规定你怎样成功 / 117

艰难环境既能毁灭人，也能造就人 / 119

## 辑五

### 克服孤独与困顿，生活不怜悯弱者

当你足够强大，困难就微不足道 / 124

自我改变，才能克服恐惧与不安 / 126

你知道最快乐的人都在想什么吗 / 128

忘我，就能战胜忧虑 / 130

不要为明天忧虑 / 133

只有这个人能让你东山再起 / 136

输得起放得下，这样才有机会赢 / 139

你应该感谢你所犯的错误 / 141

利用好你的空闲时间 / 142

你没有理由轻言放弃 / 145

## 辑六

### 将来的你，一定会感谢现在拼命的自己

哪怕是一件小事，都应该用心地去做 / 150

- 终有一日我会证明给别人看 / 151
- 按照我的话去做，不难找到工作 / 154
- 积极，让你从柔弱变坚强 / 156
- 太早放弃，就是浪费时间 / 158
- 泛而杂在生活中是致命的弱点 / 160
- 超越自卑感才是真正的成功者 / 163
- 把敬业变成习惯，保证一辈子受益 / 165
- 人生要么是冒险，要么什么都不是 / 167
- 我们必须牢记的奋斗真经 / 169
- 决心的价值在于行动 / 171
- 遇到种种冲突时，如何抉择 / 173
- 一分钟时间内你能做什么 / 175
- 我成功，因为志在成功 / 178
- 立即行动，可以实现你最大的梦想 / 180

辑七

**唯有你，才能让你的人生更靠谱**

- 透过适合自己眼睛的眼镜看世界 / 184
- 在这个世界上，你是独一无二的 / 186
- 只要你想做好，就一定会做好 / 189

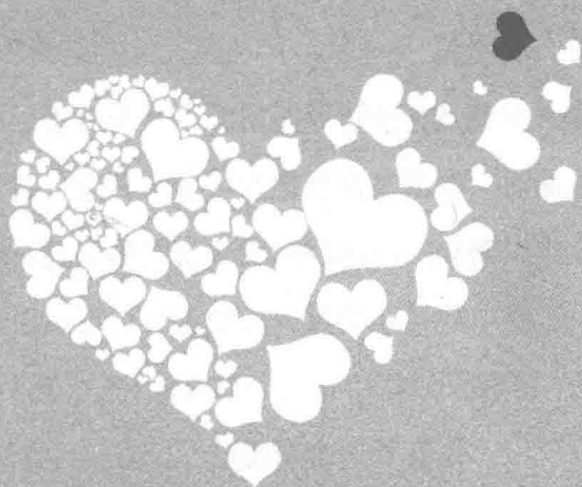


- 有什么样的目标，就有什么样的人生 / 191
- 微笑面对世界，世界会微笑迎接你 / 194
- 什么方法可以成为世界一流人物 / 197
- 不忙时，听听德兰修女的传世名言 / 199
- 这个人为什么还能如此平静和快乐 / 202
- 祈求什么，你的人生中就会出现什么 / 205
- 实现梦想的途径：信心加上行动 / 207
- 不要为金钱放弃家庭、荣誉、健康 / 210



辑一

可以卑微，但不能失去内心的平静





## 成功的人都有一套改变思路的方法

人生最大的弱点就是常常过快地说出“不可能”。对于说这种话的人而言，最保险的方式好像就是“不可行”。

阿尔伯特·爱因斯坦曾被问及他是如何发现“相对论”的。他的回答是：“我对一个不可辩驳的原理提出了质疑。”朋友们，请把“不可能”这个单词从你的脑海中抹去吧。如果你正面临着一座山峰，而别的人想说服你相信这座山峰是不可战胜的，那么你就开始制订一个计划，努力攀登，然后站在山巅向所有那些泼冷水的人证明：也许你们做不到，但有人能做到！

当别人对你选择的道路提出异议乃至斥责的时候，你必须坦然面对。输家常常会把怨气抛向赢家，因为消极与积极总是难以调和的。你在向成功奋进的过程中会经历四个阶段，这四个阶段非常具有典型意义，可以说，每一位成功人士都要经历。

第一阶段：你有了一个新想法，但在这个想法取得成功之前，你会受到许多“踏实派人士”的嘲笑。

第二阶段：你坚持不懈的努力终于修成了正果，取得了更大的成功。这时你会饱受误解与忌妒的目光，人们不乐于看到你取得成功。

第三阶段：你的成功不断升级，而你也始终不渝地为实现目标而努力。这时，人们会害怕你，且这种害怕会变异成进攻。你会受到批评乃至攻击。如果你受到强烈的攻击，那么你一定不要放弃。因为这意味着你距离最终的突破口已经非常近了，你即将取得最后的成功。

第四阶段：如果你继续坚持下去，那么你就会实现梦想的目标。你的疯狂的、不可能的、不寻常的想法成功了！这时，所有那些曾经嘲笑你、忌妒你、批评你的人会走过来拍着你的肩膀说：“太棒了！我早就说过，你会成功的！你有朝一日会成为名人的！”

## 漠不关心的人生态度有什么不好

成功人士之所以能获得今天的成就，是因为他们每天都比别人多付出一点点。

5年前，杰利在一家酒店担任夜间核数员的工作。一



天晚上，杰利正在大堂核实一项数据，忽然接到了一个大电话。

“您好！有什么可以为您效劳的吗？”杰利礼貌地问。

“哦，你好！”传来一个女人的声音，“哈瑞先生是我的丈夫，他现在正住在你们酒店的家园套房里。明天是我丈夫的生日，我们5岁的女儿想送给她父亲一份小礼物，你是否能帮她这个小忙呢？”

接着，电话里传来了小女孩的声音：“叔叔，你好！我想送爸爸一件生日礼物！”

“是什么礼物呢？”杰利问。

“一份有薄煎饼、鸡蛋、熏肉的早餐，那是平时爸爸最喜欢吃的早餐了！”小女孩说。

“太好了！我能为可爱的小姐做点什么吗？”

“请帮我订一份这样的早餐送给爸爸！”

“好的。我愿意为你效劳！”杰利高兴地说。杰利知道，酒店里并没有配套的早餐服务，这也不属于他的工作范畴，但他不愿让小女孩失望。

第二天早上，杰利下班后，开车在附近寻找有薄煎饼、鸡蛋和熏肉的早餐。买好早餐，路过一个小礼品店时，他

又停下来，买了一张小贺卡，用一支蜡笔在上面写上：“祝爸爸生日快乐”，落款是“爸爸的乖女儿”。然后，杰利返回旅馆，把餐盒送到家园套房的哈瑞手里，这位父亲又是惊讶又是感激。

杰利并不认为自己做了一件多大的好事，他只是不愿意让小女孩失望。他和哈瑞先生一样，有个可爱的小女儿。他想，假如小女孩是自己的女儿，他能拒绝孩子这样一个再简单不过的要求吗？可杰利没有想到，这件小小的礼物，这份包含着父女之爱的早餐，给一个长期出门在外的父亲带来了那么多的欣慰和快乐——哈瑞先生从中感到家庭的温馨，亲人的眷爱并没有因为他的远离而有所减弱，而是始终陪伴着他，跟随着他，并为之深深感动。

使哈瑞感动的还有另一个原因，那就是酒店的服务者杰利，他完全理解这份朴素礼物的珍贵含义，并完美地实现了它。虽然买一份早餐并不需要付出太多精力，但能提供如此周到的服务，并在服务中能体现出温情的酒店员工，毕竟是少数。因此，哈瑞先生在离开酒店前详细询问了杰利的情况，并将杰利的名字保存在自己的记事本里。

两年后的一天，杰利接到了一份邀请函，发出邀请的正是那位曾经住在他们酒店家园套房里的父亲——哈





瑞。哈瑞邀请杰利参加在上海举行的一家酒店的开幕仪式——这家酒店是由哈瑞创办的，并要杰利的妻子和女儿一同前往。

杰利接受了哈瑞的邀请，并细心地为哈瑞的酒店进行了各种数据的核算。像上次一样，这并不是杰利分内的工作，但杰利仍然这样做了。按他的话说，他并不介意多做一点点——就这样，杰利为哈瑞的饭店节约了好几项不必要的开支。

这件事过去3个月后，杰利再次接到哈瑞的邀请。哈瑞在信里说，他一直期待着一位像杰利这样的助手，和他一同打理酒店。如果杰利想在上海工作的话，他可以为他提供一个职位。杰利接受了邀请，加入到一项全新的事业中。由于杰利具有丰富的酒店工作经验，他很快便适应了现在的新工作。

杰利，那位不在乎多做一点点的核数员，那个愿意放弃40分钟休息时间，为一个并不认识的小女孩提供理想服务的年轻人，现在已经是这家酒店的大股东之一。