



THE SUCCESSFUL REGULARITY WITH FAILURE

全球总销量 **6000** 万册

拿破仑·希尔

生存习惯

THE SUCCESSFUL
REGULARITY WITH
FAILURE

思想决定行动，
行动决定了习惯，习惯
决定命运。习惯是一种规律性
的行动，它是成功者与
失败者的惟一不同之点。

海潮出版社

拿破仑·希尔——百万富翁的缔造者

拿破仑·希尔

生存习惯

THE SUCCESSFUL REGULARITY WITH FAILURE



严言/编译

海潮出版社

681805

图书在版编目(CIP)数据

生存习惯 / 严言编译. — 北京: 海潮出版社, 2004
ISBN 7-80151-817-9

I. 生… II. 严… III. 习惯—通俗读物
IV. B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 108265 号

生存习惯

严言编译



海潮出版社出版发行 电话: (010) 66969738
(北京市西三环中路 19 号 邮政编码 100841)

北京飞达印刷有限责任公司印刷

开本: 880×1230 毫米 1/32 印张: 12 字数 300 千字

2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1-8000 册

ISBN 7-80151-817-9/C·124

定价: 23.00 元

人人都能成功

前

言

拿破仑·希尔是一位享有盛誉的思想家、哲学家。他在全世界掀起了“人人都能成功”的狂潮，他本人亦被称为“成功学之父”、“百万富翁的创造者”。

拿破仑·希尔于1883年10月26日，出生在美国弗吉尼亚州的偏僻小镇的一个贫困家庭。他从小就充满幻想，不甘寂寞，怀着一腔热情，毅然走出大山，开始了成功之路的探索。他的一生可谓是一波三折，9次失败，9次成功；从事过煤矿经理、律师、商业记者、推销员等多种职业，但他虽历经磨难，却矢志不渝。最终达致成功的伟大事业——是人际关系学大师戴尔·卡耐基交给他一项艰巨的任务——用20年甚至更长的时间探索伟大人物的“成功之道”。

他先后采访了500多位成功者，其中有福特、罗斯福、爱迪生、贝尔、洛克菲勒等。他从这些人身上分析和汲取了成功的秘密，完成了具有极大影响的《成功规律》。

对于希尔的成就，卡耐基非常赞赏，他说：“他的成功学，是一门‘经济的哲学’，是异于苏格拉底、柏拉图与传统的哲学体系——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完善人格，享受人生的大学问。”

拿破仑·希尔的一生既是追寻成功之道的一生，也是探索和实践成功之道的一生。当第一次世界大战爆发时，威尔逊总统用他的励志秘诀来训练和鼓舞士兵，筹募军费。这使拿破仑·希

尔的名字与一个国家的历史有了联系。

1929年经济大崩溃袭击美国后，美国人民陷入到对恢复昔日繁荣的深深绝望之中。罗斯福总统把拿破仑·希尔请进白宫，帮助他主持著名的“炉边谈话”节目，唤醒美国人民沉睡已久的信心与活力。拿破仑·希尔把他的思想、他的激情、他的声音注入到每一个美国人的心灵深处。

前

他为罗斯福总统组建了那个国家有史以来最为庞大的智囊团，为希特勒发动的那场战争提前做好了物质、精神和智慧上的准备。拿破仑·希尔的不领一分薪水的无私奉献，赢得了白宫官员和美国人民的一致尊敬。

言

后来，他辞谢官职，集中全部精力从事著述。他的书在世界范围内已经铸造了千万个成功者，并将继续改变更多普通人的命运。

大发明家爱迪生曾写信给希尔：“我感谢你花了这么长的时间完成“成功学”……这是一个很健全的哲学，追随你学习的人，将获得很大的收益。”

目 录

一、习惯是一种力量

人们的个性由他们一次又一次做事的习惯组成。

习惯是一条“心灵路径”/3/
习惯可以造就你,也可以毁掉你/8/
养成良好的习惯/20/
命运是由习惯决定的/24/
让成功成为一种习惯/30/
强化“立刻行动”的习惯/36/

二、对生活充满激情

对自己的工作充满热忱的人,他会全力以赴地去工作,不论他遇到多少困难,他都始终会以积极的态度去面对。只要抱有这种不骄不躁的态度,任何事都会达到目标,获得成功。

热忱是一种强大的力量/45/
 有热忱就不会失败/49/
 人们会追随积极进取的人/59/
 怎样永葆热忱之心/64/
 梦想是现实之母/75/
 生命因有目标而精彩/80/
 养成事事主动的习惯/83/
 伟大来自于苦难/86/

三、善于控制自己的情绪

人生最难的是控制自己的各种情绪,只有善于控制自己,才能控制别人。

培养从容不迫的习惯/95/
 培养胸襟开阔的习惯/98/



培养清除烦恼的习惯/102/
培养保持理智的习惯/106/
培养无恨无悔的习惯/110/
培养克服惰性的习惯/113/
培养克服拖延的习惯/120/
培养放松精神的习惯/124/
培养减轻压力的习惯/132/
培养快乐的习惯/141/

四、让创新成为习惯

创新人人都会,创新也天天都有。只要我们相信自己的能力,开发出创新的潜能,就一定能靠自己的智慧改变原来的命运。

什么是创造性思维/149/
创新的意义/153/
创新必胜,保守必败/159/
你也可以成为创造者/165/
如何发展创新思维/171/
独立思考,突破常规思维/180/
质疑是成功的第一步/188/
扩展思维的广度/195/
换个角度思维,世界随之变化/199/

成是潜意识,败亦潜意识/203/

五、保持积极向上的心态

你可以一无所有,但不能没有梦想;你可以一无所有,但不能没有追求。

为自己定下命运的意义/211/

成功源于强烈的愿望/216/

永不满足现状/220/

永不停止追寻梦想/224/

不达目的誓不罢休/227/

认真活过每一分每一秒/230/

对粗心大意人的忠告/236/

自己要比自己大/239/

六、工作是人生最重要的一部分

完整的人生,就是对生活乐观,对工作愉快,对事业兴奋。

对工作充满热忱/245/

寻找自己最喜欢的工作/250/
其实工作是快乐的/254/
工作量要高于报酬/260/
秩序,是天国的第一条法则/265/

七、赢得人心,打造成功环境

有些人取得你想象不到的成功,不是靠他们的知识和聪明,而是靠他们优越的社交和沟通技能。

朋友是潜能的启发者/271/
一滴蜂蜜胜过一加仑胆汁/277/
努力使自己被人信服/285/
善于洞察对方的观点/291/
真心地赞美他人/295/
让自己的谈话充满魅力/303/
来一次打动人心的谈话/306/
做一个出色的听众/313/
运用幽默的力量/318/

八、走向双赢——养成合作的习惯

利人利己者把生活看作是一个合作的舞台,而不是一个角斗场。

合作的目的是双赢/325/
 实现 $1 + 1 > 2$ 的不等式/331/
 助人成功,自己才能成功/340/
 小事糊涂,大事明白/343/
 给对方显示优越的机会/348/
 以同情心理接受别人的观点/354/
 请对手帮自己一个忙/358/
 附录:自己成功力量的测验/364/

一、习惯是一种力量



人们的个性由他们一次又一次做事的习惯组成。

习惯是一条“心灵路径”

生存习惯

思想决定行动，行动决定习惯，习惯决定品德，品德决定命运。

一、习惯是一种力量

习惯是行为多次重复后的结果，一种相对固定的行为模式。据科学家证实，一件行为连续重复9次即可成为习惯（一般以30天为准），成为习惯即可成为自然，直至终生。

例如，连续3天，你都会无任何特别理由的情况下早晨6点起床，我可以说，你有6点起床的习惯。

习惯是一个人思想与行为的真正领导者。习惯让我们减少思考的时间，简化了行动的步骤，让我们更有效率；也让我们封闭，保守，自以为是，墨守成规。

习惯是“知识”、“技巧”与“意愿”三者的混合体。知识指点我们“做什么”及“为什么做”，技巧是指“如何做”，意愿则是“想做”，要培养一种习惯，这三项缺一不可。人是根据外部环境的刺激作出反应，所以，人的行为往往在不知不觉中由习惯完成了对外部环境刺激的反应；而其他生物往往是一种机械式的反应。

你身上有多少习惯？其中多少是好习惯，多少是坏习惯，

成功的程度就取决于好习惯的多少。

人生仿佛就是一场好习惯与坏习惯的拉锯战，要能够创造其成功的人生，就要让自己的思考习惯、行动习惯、情绪习惯中属于好的比例与日俱增，坏的比例逐日减少。习惯是人成功的核心。

在自然界有许多习惯存在，不论是动物、植物甚至星际的运转，都有惯性的存在，这是自然的习惯。植物的向光性是一种习惯，月亮的阴晴圆缺也是一种习惯，鸡鸣狗吠是习惯，鱼游雁飞也是习惯，万物皆受习惯的约束，故此，习惯成自然。

下面有几则关于习惯的笑话。

其一：

父子俩住山上，每天都要赶牛车下山卖柴。老父较有经验，坐镇驾车，山路崎岖，弯道特多，儿子眼神较好，总是在要转弯时提醒道：“爹，转弯啦！”。有一次父亲因病没有下山，儿子一人驾车。到了弯道，牛怎么也不肯转弯，儿子用尽各种方法，下车又推又拉，用青草诱之，牛一动不动。到底是怎么回事？儿子百思不得其解。最后只有一个办法了，他左右看看无人，贴近牛的耳朵大声叫道：“爹，转弯啦！”牛应声而动。

其二：

妻子和丈夫一起回家，妻子一进门就把门关上。丈夫一边敲门一边喊：“开门，开门，我还没进去，真是的！”做公共汽车售票员的妻子说：“吵啥吵？坐下一趟吧！”

其三：

一个游客乘出租车出游。半路上他拍拍司机的肩膀，想问一件事，没想到吓得司机“哇哇”乱叫。“啊，对不起，没想到会吓着你。”他道歉道。“没关系，小小误会。”司机道，“我今天刚开出租车，过去我一直是开灵柩车的。”



其四：

某地方电视台新闻播音员正在播报新闻，这时一张纸条送到他面前，他拿起纸条习惯性地说：“下面是本台刚收到的消息……”接着打开纸条读起来：“伙计，你的门牙上有一片儿菜叶……”

其五：

一警察一日与朋友一起去打猎，忽然，他看见了一牡花鹿，于是，他悄悄地绕到它的身后，举起枪，大声喊道：“不许动，举起手来，不然我就开枪了！”

其六：

蚊帐里有两只蚊子，一只喝饱了血，一只肚子空空，妻子让当法官的丈夫打蚊子，丈夫出手不凡，一掌拍死了那只喝饱了血的胖蚊子，而对另一只却迟迟不下手，妻子问他为何不打，丈夫说：“证据不足。”

习惯是我们反复做的动作或事情。但大部分情况下我们根本没意识到有这种习惯。它们是自动起作用的。古希腊的哲人亚里士多德说：“人的行为总是一再重复。因此卓越不是单一的举动，而是习惯。”

习惯对我们的生活有很大的影响，因为它是一贯的。在不知不觉中，经年累月影响着我们的品德，暴露出我们的本性，左右着我们的成败。

习惯是一种力量。这种力量在某种程度上确实支配着人的行为，让人无法抗拒，甚至不情愿抗拒。通常，思想能力一般的人能够辨认出这种力量，但他们所看到的往往是它的不好的一面，而不是它好的一面。

习惯，就如同其他的自然力量一样，有时它会成为一个残酷的暴君，统治及强迫人们违背自己的意愿、欲望、爱好、情

感。假如遭到反抗，它会加倍地惩罚你，但是，这股强大的力量也是能够被控制和利用的，使他能够为我们服务。

那么，我们就不再是习惯的奴隶，也不会再一面埋怨、一面却要老老实实在地服侍它，而成为它的主人，反客为主，积极地对付它。近代的心理学家早已经肯定地告诉我们，我们绝对可以支配、利用及指挥习惯替我们工作。而且已有许多人运用了这一成果，变习惯为动力，强迫它发挥行动的功能。

一、习惯是一种力量

如果你走过一处田野，或经过一处森林，你一定会很自然地选择一条最干净、最平坦的小径，而不会去走荒芜崎岖的小径，更不会选择田野，或者从林中直穿过去，自己开创出一条新路来。习惯也是一条“心灵路径”。我们的行动已经在这条路径上旅行多时，每经过它一次，这条路径就会更深一点，更宽一点，更平坦一点，那么心灵行动的路线也会选择最没有阻碍的路线来进行——走上很多人走过的道路，走上自己也走过多次的熟悉的道路。

习惯是由重复创造出来的，并根据自然法则而形成。这在有生命的物体上表现出来，是一种思维定式。它也可以表现在没有生命的事物上，这是一种地理定式。一张纸一旦以某种方式折起来，下一次它还会按照相同的折线被折起。同样的道理，衣服或手套会因为使用者的使用习惯，而在某些地方形成某些褶皱，而这些褶皱一旦形成，就很难消失。河流或小溪从地面上流过，由于地势、气候方面的原因，形成了它们的流动路线，在这以后它们就会按这个路线来流动，永无止息。这种法则则是放之四海而皆准的真理。这些说明可以帮助你了解习惯的性质，也会帮助你开辟新的的心灵小径——新的的心灵褶皱，新的的心灵航道。

要开辟新的的心灵小径就要消除旧路，除掉旧有的习惯。而

