

NAPOLEON
XIERCHENGONG
XUEQINSHU



拿破仑 希尔成功学 [全书]

赵一鸣◎主编

拿破仑·希尔这个名字家喻户晓，由于他创造性地建立了全新的成功学，在人际学、创造学、成功学等领域有着很高的地位；本书总结了拿破仑·希尔的最有价值的、带有规律性的十七个定律，为寻求成功之路的千百万人建造了到达成功彼岸的十七个坚实的阶梯。

励志
文库

出版社

拿破仑·希尔成功学全书

主 编 赵一鸣

新疆美术摄影出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

拿破仑·希尔成功学全书 / 赵一鸣主编. — 乌鲁木齐:
新疆美术摄影出版社, 2012. 1

(励志文库)

ISBN 978-7-5469-2087-0

I. ①拿… II. ①赵… III. ①成功心理—通俗读物
IV. ①B848. 4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 009076 号

拿破仑·希尔成功学全书

出 版: 新疆美术摄影出版社	开 本: 710mm×1000mm 1/16
	字 数: 120 千字
地 址: 乌鲁木齐市经济技术开 发区科技园路 7 号	印 张: 12.875
邮 编: 830011	版 次: 2012 年 1 月第 1 版
经 销: 新华书店	印 次: 2012 年 3 月第 1 次印刷
印 刷: 北京市平谷县早立印刷厂	书 号: ISBN 978-7-5469-2087-0
	定 价: 25.80 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



前言

在美国，拿破仑·希尔（Napoleon Hill，1883—1970年）这个名字家喻户晓，由于他创造性地建立了全新的成功学，在人际学、创造学、成功学等领域比戴尔·卡耐基有着更高的地位。他也是世界上最伟大的励志成功大师，他创建的成功哲学和十七项成功原则，以及他永远如火如荼的热情，鼓舞了千百万人，因此他被称为“百万富翁的创造者”。他的著作《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200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、商贾富豪都是他著作的受益者。

1883年10月26日，拿破仑·希尔出生于美国弗吉尼亚的一个贫寒之家。18岁时，他正上大学，并为一家杂志社工作，有幸被派去采访钢铁大王、人际关系学家戴尔·卡耐基。卡耐基很快发现希尔身上的创造性，并建议他从事对美国成功人士的研究工作。

希尔拿出大量时间与卡耐基讨论成功学的问题，并通过卡耐基结识了美国政界、工商界、科学界、金融界等取得卓越成绩的成功者。在以后的20年中，获得博士学位的希尔访问了



包括福特、罗斯福、洛克菲勒、爱迪生、贝尔等著名人士在内的 500 多位成功人士，并对他们进行了深入研究，完成了划时代意义的八卷本《成功规律》。这部书成为激励千百万人获得财富和权势的教科书，同时希尔也成为美国社会享有盛誉的学者。

对于希尔的成就，人际学大师戴尔·卡耐基称赞说：“我一生最大的成就之一，就是帮助希尔完成了他的成功学，这比我的财富更重要，他的成功学，是一个‘经济的哲学’，异于苏格拉底、柏拉图等传统西方思想家的哲学体系——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、享受丰盛人生的大学问。”

希尔经过数十年的研究，在他的书中归纳出最有价值的、带有规律性的十七条定律：积极的心态、明确的目标、多走些路、正确的思考方法、高度的自制力、培养领导才能、建立自信心、迷人的个性、创新制胜、充满热忱、专心致志、富有合作精神、正确看待失败、永葆进取心、合理安排时间和金钱、保持身心健康、养成良好的习惯。这十七个定律为寻求成功之路的千百万人建造了到达彼岸的十七个坚实的阶梯。读者应该会明白这部全面阐述十七条定律的希尔成功学著作会给你的人生带来什么。

这是一部使您获得物质和精神财富的宝典，这是一条使您达到成功彼岸的快捷通道。



目 录

第一章 积极的心态	1
积极心态 (PMA 黄金定律)	1
你是对的, 则世界就是对的	3
如何培养积极的心态	5
第二章 明确的目标	8
有目标才会成功	8
选择明确的目标	9
设定目标并付诸实践	11
第三章 多走些路	14
追寻另外一点东西	14
抓住机会并掌握机会	15
多做一些并带着笑脸去做	20
做一个积极主动的人	23
第四章 正确的思考方法	25
培养正确的思考方法	25
充分挖掘你的潜能	26
心理暗示的力量	28
第五章 高度的自制力	31
自制的力量	31



控制情绪创造新境界	34
用神妙的成分自我激励	35
第六章 培养领导才能	38
什么是领导才能	38
领导原则	39
第七章 建立自信心	45
要有成功的信念	45
相信成功就一定会成功	49
如何建立自信心	52
第八章 迷人的个性	56
迷人的个性	56
做个会说话的人	60
微笑的魅力	63
对他人的想法和愿望表示同情	65
第九章 创新制胜	70
认识创新潜能	70
创新不畏艰难险阻	73
如何发展创新思维	77
第十章 充满热忱	82
热忱是一种意识形态	82
热忱是成功的首要因素	85
永远有颗热忱之心	89
第十一章 专心致志	98
专心——成功的神奇之钥	98
使头脑冷静下来	101
学会专注	104



第十二章 富有合作精神	109
合作就是力量	109
如何获得合作	113
第十三章 失败是暂时的	116
失败与挫折	116
如何反败为胜	118
正确对待失败	121
第十四章 永葆进取心	124
进取心是成功的基本要素	124
要有敬业精神	125
坚持好问的态度	128
第十五章 合理安排时间和金钱	133
时间就是金钱	133
善于利用闲暇时间	134
不要浪费时间	135
金钱不是万恶之源	138
养成储蓄的习惯	141
第十六章 保持身心健康	144
消除心理压力	144
保持身体健康	148
饮食有节制	150
心理健全	152
第十七章 养成良好的习惯	158
好习惯都有巨大的力量	158
要相信好习惯的报酬是成功	163
养成良好的习惯	165



第一章 积极的心态

积极心态（PMA 黄金定律）

我们必须面对这样一个奇怪的事实：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、猥琐。

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”导致人生惊人的不同。

在推销员中，广泛流传着这样一个故事：两个欧洲人到非洲去推销皮鞋。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：“这些人都打赤脚，怎么会要我的鞋呢？”于是放弃努力，失败沮丧而回。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，这皮鞋市场大得很呢。”于是想方设法，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。



生活中，失败平庸者多，主要是心态观念有问题。遇到困难，他们只是挑选容易的倒退之路。“我不行了，我还是退缩吧。”结果陷入失败的深渊。成功者遇到困难，仍然是积极的心态，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世界的电灯。

因此，成功学的始祖拿破仑·希尔说，一个人能否成功，关键在于他的心态。成功人士与失败人士的差别在于成功人士有积极的心态，即 PMA (Positive Mental Attitude)。而失败人士则运用消极的心态去面对人生。消极的心态，即 NMA (Negative Mental Attitude) (在美国成功学领域 PMA 与 NMA 已成为替代积极心态与消极心态的专有名词)。

成功人士运用 PMA 黄金定律支配自己的人生，他们始终用积极的思考，乐观的精神和辉煌的经验支配和控制自己的人生。失败人士是受过去的种种失败与疑虑所引导和支配的，他们空虚、猥琐、悲观失望、消极颓废，最终走向了失败。

运用 PMA 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遇到的各种困难、矛盾和问题。运用 NMA 支配自己人生的人，心态悲观、消极、颓废，不敢也不去积极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有多大的成功，这比任何其他因素都重要。
4. 人们在任何重要组织中地位越高，就越能找到最佳的心态。



难怪有人说，我们的环境——心理的、感情的、精神的——完全由我们自己的态度来创造。

当然，有了 PMA 并不能保证事事成功，但 PMA 肯定会改善一个人的日常生活，但并不能保证他凡事心想事成，只有当 PMA 和十七个成功定律的其他定律紧密结合后，才会达到成功的彼岸；反之，实行 NMA 的人则一定不能成功。拿破仑·希尔说，从来没有见过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，那成功也是昙花一现，转瞬即逝。

你是对的，则世界就是对的

拿破仑·希尔讲过这样一个故事：一个星期六的早晨，一个牧师正在为讲道词伤脑筋，他的太太出去买东西了，外面下着雨，小儿子又烦躁不安，无事可做。后来他随手拿起一本旧杂志，顺手翻一翻，看到一张色彩鲜丽的巨幅图画，那是一张世界地图。他于是把这一页撕下来，把它撕成小片，丢到客厅地板上说：“强尼，你把它拼起来，我就给你两毛五分钱。”

牧师心想他至少会忙上半天，谁知不到 10 分钟，他书房就响起敲门声，他儿子已经拼好了，牧师真是惊讶万分，强尼居然这么快就拼好了。每一片纸头都整整齐齐地排在一起，整张地图又恢复了原状。

“儿子啊，怎么这么快就拼好啦？”牧师问。

“噢，”强尼说：“很简单呀！这张地图的背面有一个人的图画。我先把一张纸放在下面，把人的图画放在上面拼起来，再放一张纸在拼好的图上面，然后翻过来就好了。我想，假使人拼得对，地图也该拼得对才是。”

牧师忍不住笑起来，给他一个两毛五的镍币，“你把明天讲道的题



目也给了我。”他说，“假使一个人是对的，他的世界也是对的。”

这个故事意义非常深刻：如果你不满意自己的环境，想力求改变，则首先应该改变自己。即“如果你是对的，则你的世界也是对的”。假如你有积极的心态，你四周所有的问题就会迎刃而解。

艾文·班·库柏是美国最受尊敬的法官之一，但他小时候却是个懦弱的孩子。

库柏在密苏里州圣约瑟夫城一个准贫民窟里长大。他的父亲是一个移民，以裁缝为生，收入微薄。为了家里取暖，库柏常常拿着一个煤桶，到附近的铁路去拾煤块。库柏为必须这样做而感到困窘。他常常从后街溜出溜进，以免被放学的孩子们看见了。

但是，那些孩子还是时常看见他。特别是有一伙孩子常埋伏在库柏从铁路回家的路上，袭击他，以此取乐。他们常把他的煤渣撒遍街上，使他回家时一直流着眼泪。这样，库柏总是生活在或多或少的恐惧和自卑的状态之中。

有一件事发生了，这种事在我们打破失败的生活方式时总是会发生的。库柏因为读了一本书，内心受到了鼓舞。从而在生活中采取了积极的行动。这本书是荷拉修·阿尔杰著的《罗伯特的奋斗》。

在这本书里，库柏读到了一个像他那样的少年的奋斗故事。那个少年遭遇了巨大的不幸，但是他以勇气和道德的力量战胜了这些不幸。库柏也希望具有这种勇气和力量。

库柏读了他所能借到的每一本荷拉修的书。当他读书的时候，他就进入了主人公的角色。整个冬天他都坐在寒冷的厨房里阅读勇敢和成功的故事，不知不觉地吸取了积极的心态。

在库柏读了第一本荷拉修的书之后几个月，他又到铁路上去拣煤。隔开一段距离，他看见3个人影在一个房子的后面飞奔。他最初的想法是转身就跑，但很快他记起了他所钦羡的书中的主人公的勇敢精神，于是他把煤桶握得更紧，一直向前大步走去，犹如他是荷拉修书中的



一个英雄。

这是一场恶战。3个男孩一起冲向库柏。库柏丢开铁桶，坚强地挥动双臂，进行抵抗，使得这3个恃强凌弱的孩子大吃一惊。库柏的右手猛击到一个孩子的嘴唇和鼻子上，左手猛击到这个孩子的胃部。这个孩子便停止打架，转身溜跑了，这也使库柏大吃一惊。同时，另外两个孩子正在对他进行拳打脚踢。库柏设法推走了一个孩子，把另一个打倒，用膝部猛击他，而且发疯似的揍他的腹部和下巴。现在只剩一个了，他是孩子头，已经跳到库柏的身上，库柏用力把他推到一边，站起身来。大约有一秒钟，两个人就这么面对面站着，狠狠瞪着对方，互不相让。

后来，这个小头头一点一点地退后，然后拔腿就跑。库柏也许出于一时气愤，又拾起一块煤炭朝他扔了过去。

库柏这时才发现鼻子挂了彩，身上也青一块、紫一块。这一仗打得真好。这是他一生中重要的一天，那一天他已经克服了恐惧。

班·库柏并不比去年强壮多少，那些坏蛋的凶悍也没有收敛多少，不同的是他的心态已经有了改变。他已经学会克服恐惧、不怕危险，再也不受坏蛋欺负。从现在开始，他要自己来改变自己的环境，他果然做到了。

通过运用PMA，班·库柏战胜了懦弱，战胜了恐惧，最终成为全美最受尊敬的法官之一。通过运用PMA，库柏还取得了比这更大的成就，那就是把隐形护身符翻到了PMA的一面，最终获得了成功的秘诀。

如何培养积极的心态

拿破仑·希尔说，有些人似乎天生就会运用PMA，作为成功的原



动力，而另一些人则必须学习才会使用这种动力，并且是人，是能够学会发展积极的心态的。

但是，怎样培养和加强 PMA 呢？必须从以下几个方面做起。

1. 言行举止像你希望成为的人。
2. 要心怀必胜、积极的想法。
3. 用美好的感觉、信心与目标去影响别人。
4. 使你遇到的每一个人都感到自己重要、被需要。
5. 心存感激。
6. 学会称赞别人。
7. 学会微笑。
8. 到处寻找最佳的新观念。
9. 放弃鸡毛蒜皮的小事。
10. 培养一种奉献的精神。
11. 永远也不要消极地认为什么事是不可能的。
12. 培养乐观精神。
13. 经常使用自动提示语。

一个被“消极心态”困扰的人，纵然嘴中可能时常在念叨成功，但就是不能成功，因为他们心中充满着恐惧，这些恐惧让他们泯灭了成功的灵气。人生中不可避免地会产生恐惧现象，因为人不可能是停止思考的静物。拿破仑·希尔描述了人类通常具有的六种基本恐惧，这些恐惧是：

1. 惧怕贫穷。
2. 惧怕批评。
3. 惧怕疾病。
4. 惧怕失去爱。
5. 惧怕年老。
6. 惧怕失去爱。



其实，它们都是消极的心态，都是深藏的潜意识中，直接影响着你的成功活动的。如果你的潜意识中充满这些消极因素，而你又没有决心去克服掉它们，你的生命就只能永远“不由自主”地“呈现”这种状态。



第二章 明确的目标

有目标才会成功

据美国劳工部统计，每 100 个美国人当中，只有 3 个人能在 65 岁时，可以获得经济上某种程度的无忧无虑。

每 100 个 65 岁（或以上）的美国人当中，97 个人一定要依赖他们每个月的社会保险支票才能生存。这是不是表示美国的梦想已经破裂了？这是不是表示通货膨胀已失去了控制？这是不是表示石油输出国家组织控制了美国的能源供应，因而引起世界性的经济不景气？

世界经济情况对美国的生活确实有影响。在不景气时期，以及人工刺激经济复苏的阶段内，美国人民的生活是很艰苦的。不过，另有一些主观因素，拿破仑·希尔认为它们与环境因素同等重要。

每 100 个从事高薪职业——例如律师、医生——的美国人当中，只有 5 个人活到 65 岁时，不必依赖社会保险金。你听到这项统计数字之后，是否大吃一惊呢？不管人们在他们最具生命力的年龄中获得怎样的收入，但是只有如此少数的个人能达到可观的经济成就。

大多数人都幻想他们的生命是永恒不朽的。他们浪费金钱、时间以及心力，从事所谓的“消除紧张情绪”的活动，而不是去从事“达



成目标”的活动。大多数人每周辛勤工作，赚够了钱，在周末把它们全部花掉。

大多数人希望命运之风把他们吹进某个富裕又神秘的港口。他们盼望在遥远未来的“某一天”退休，在“某地”一个美丽的小岛上过着无忧无虑的生活。倘若问他们将如何达到这个目标。他们回答说，一定会有“某种”方法的。

如此多的人无法达成他们的理想，其原因在于，他们从来没有真正定下生活的目标。

拿破仑·希尔告诉我们，有了目标才会成功。

目标对于所期望成就的事业的真正决心。目标比幻想好得多，因为它可以实现。

没有目标，不可能发生任何事情，也不可能采取任何步骤。如果个人没有目标，就只能在人生的旅途上徘徊，永远到不了任何地方。

正如空气对于生命一样，目标对于成功也有绝对的必要。如果没有空气，没有人能够生存；如果没有目标，没有任何人能成功。所以对你想去的地方先要有个清楚的范围才好。

马亨芮先生能够从周薪 25 美元的工作，迅速升至副董事长的职位，不久后又升任优良幽默公司的董事长，是因为他有目标随时鞭策自己的缘故。他对目标的解释是：“你过去或现在的情况并不重要，将来想要获得什么成就才最重要。”

选择明确的目标

你是否有一个目标或目的？你必须有一个，因为你难以达到你并未曾有的目标，正像要你从一个从未到过的地方回来一样。

除非你有确实、固定、清楚的目标，否则你就不会察觉到内在最