

英、德、日、西班牙、意大利、葡萄牙等多种文本

全球热销

Life's
Gas Station

成功加油站

[美] 哈尔·厄本 著

步入成功的 **20** 个
——→ 建议

20 THINGS
THAT MATTER

书海出版社

成功加油站

步入成功的20个 ——建议

[美] 哈尔·厄本 著

贾文渊 贾令仪 译

20 THINGS
THAT MATTER

书海出版社

责 编 赵 玉
复 审 王晓珑
终 审 杭海路

图书在版编目 (CIP) 数据

成功加油站: 步入成功的 20 个建议 / (美) 哈尔·厄本著; 贾文渊, 贾令仪译. —太原: 书海出版社, 2003.1

Life's Greatest Lessons: 20 Things I Want My Kids to Know
ISBN 7 - 80550 - 501 - 2

I. 成 ... II. ①厄 ... ②贾 ... ③贾 ... III. 成功心理学
IV. B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002) 第 106097 号

Chinese translation copyright (c) 2003 by SHUHAI PUBLISHING HOUSE
Original English language edition Copyright (c) 1992, 1997, 2000, 2003 by HAL
URBAN simplified Chinese characters edition arranged with SIMON & SCHUSTER
INC. through Big Apple Tuttle - Mori China.

著作权合同登记图字 04 - 2002 - 011 号

成功加油站

——步入成功的 20 个建议

[美]哈尔·厄本 著
贾文渊 贾令仪 译

*

书海出版社出版发行

030012 太原市建设南路 15 号 0351 - 4922102

<http://www.sxep.com.cn> E-mail: sxep@sx.cei.gov.cn

新华书店经销

山西新华印业有限公司新华印刷分公司印刷

*

开本: 889 × 1194 1/32 印张: 5.5 字数: 125 千字

2003 年 1 月第 1 版 2003 年 1 月太原第 1 次印刷

印数: 1—10 000 册

*

ISBN 7 - 80550 - 501 - 2

G·454 定价: 12.00 元

一本好书是你最好的朋友，现在是，
将来也永远是。

——马丁·塔珀尔

▷ 成功加油站 / [美] 哈尔·厄本 著



美国2000年最具鼓舞力的8本书

《你该坚持下去》 蒂姆·汉森

哈尔·厄本是个天才。

只有天才方可通过艰苦努力获得如此丰富的智慧，
并迷住各种年龄段的读者。

这是一本内涵深刻的书！它能改变你的一生，
也能让你的亲人的生活发生根本的转变。

《爱心战胜恐惧》

杰拉尔德·格·杨波斯基硕士

来自一位父亲胸中的 20 颗智慧珠玑。

波士顿大学教育学院美国儿童性格教育协作网

凯文·瑞安教授

本书篇幅不大，却饱含生活实践的智慧，
让你不忍释卷！

“发展研究中心”主席

埃里克·沙佩斯博士

哈尔·厄本为人父、为人师皆成功，

堪称脚踏实地的生活导师。

这是一股令人耳目一新的智慧源泉。

微软公司人力资源部副总裁

迈克·默里

传统价值观的永恒宝藏，

当代父母的座右铭。

熟读这本书吧,你们的子女必将感激你们!

《大学仅仅是个开端》

约翰·尼·加德纳博士

这里有丰富的智慧,

可让父母及其子女均受教益。

旧金山国际机场首席警长

罗纳德·卡·德里斯科尔

常识是加强法治的重要的元素。

本书堪称“常识的《圣经》”,

在我教授的价值观培训课程上,它成了主要教材。

O. U. M 律师事务所董事长

罗布·杰克逊

这是大家都该掌握的大学问!

大学毕业生

丹纳·哈尔

我从来没收到过如此绝顶美好的礼物。
它给毕业后刚刚踏入社会的年轻人以绝好的鼓励。



对丹、马克和迈克的赠言

在你们很小的时候,有两年时间我们不得不分居异地。当时我每星期给你们写一封信,表达对你们的慈爱,传达对你们幸福生活的希望。信中,我还对你们讲述了我想要你们了解的许多事。后来,你们回到了我的身边,从此我不再需要通过书信与你们交谈了。

如今,你们已经长大成人,我们又一次分开生活了,我于是又写了一封信——就是这本书。我为你们写这本书,是因为你们仍然年轻,而且你们仍然是我的孩子。我对你们的爱永恒不变,盼望你们得到生活中最美好的东西。我想要给你们忠告也一如既往。

爱你们的父亲

如果这本书是你收到的礼物

赠送这本书给你的人以此对你表示关怀，希望你有最美好的前途。这件礼物寄托着朋友和家人对你的爱。我们大家都希望向你传达生活教会我们的重要学问。本书包含生活中某些重要的学问。这本书不仅仅是一件礼物，它还寄托着赠书人的希望和祈祷，愿它帮助你思索并更好地理解成功的真谛。请真心接受它，并将书传递给其他人。

这是一本讲述真善美的书，是一本讲述生活中、别人心中和你自己心中的真善美的书。它揭示出你有可能忽视的自身资源。同时它告诉你如何利用自己的潜力，使你如愿实现理想，最充分地享受生活。

这正是赠送你这本书的人对你的希冀。



目录

content S

前 言	出版历程简介 / 8
导 言	我写这本书的四个原因 / 10
第一章	成功比赚钱更重要 / 15
第二章	生活是艰辛的,而且并非一向公平 / 22
第三章	生活中仍有乐趣,而且乐趣多得不 枚举 / 30
第四章	生活靠选择,而不是凭机会 / 41
第五章	态度是我们最重要的选择 / 50
第六章	习惯是一切成功的关键 / 61
第七章	感激是我们能养成的最佳习惯 / 69
第八章	好人的生活基础是尊重 / 78
第九章	诚实仍然是最好的处世之道 / 87
第十章	和蔼的话语付出不多,收获却不少 / 97
第十一章	真正的激励来自内心 / 104

第十二章	目标:限期实现的梦想 /112
第十三章	勤奋是必不可少的 /121
第十四章	为了得到必须付出 /127
第十五章	成功者不是寻找时间而是创造时间 / 134
第十六章	自尊要靠自己培养 / 143
第十七章	思想、精神同身体一样需要营养 和锻炼 /150
第十八章	不要害怕失败——人人都有失败的 时候 / 159
第十九章	明白生活的本质,生活就会变得简单 /166
第二十章	生活最重要的本质:为人正直 / 170
结 语	/ 173
作者简介	/ 174

前言

出版历程简介

第一版 本书第一版问世于 1992 年夏天,当初的书名叫《人生成功的二十个忠告》。虽然这本书是个不知名作者的处女作,但销售业绩却十分骄人。第一次印出的书很快便售罄。人们通过各种途径得知此书,需求依然旺盛,然而出版商当时已经不再印行此书了。

第二版 这本书出版后没出几个月,我便开始收到来自全国各地的千百封读者来信和许多电话,要求再次印行此书。于是,我自己在 1997 年开办了“大课堂出版社”,自行出版印刷此书。书名也更改为《生活大课堂》,这是因为许多读者认为,书中的内容对各种年龄段的人皆有价值。我为第二版重写了导言,并对全书作了小幅度修改。

第三版 本书再版后畅销不衰,这一直使我惊喜不已,也感到衷心的满足。我真诚感谢成千上万名读者购买这本书,感谢他们与别人分享书中的内容,也感谢大家鼓励我扩大发行范围。他们是我灵感的美妙源泉,也让我深深相信,应该遵照大家的愿望行事。这本书目前还没有摆上连锁店的书架,但是可以通过连锁店订购此书,也可以从独立经营的书店里和各种图书目录中找到此书。

这一版更换了新的封面和封底，为了有利环保，书是用再生利用的纸张印刷的。不过，有一点是最重要的：书的核心内容保持不变，仍然包含着步入成功的 20 点忠告，讲的是关于生活、成功和做好人的学问。

我希望，阅读此书时，你会加入到蓬勃发展的运动中来，努力使我们的社会恢复其文明、美好和传统仁爱的本来面貌。愿你成为传递这生活学问的合作伙伴。

第四版 2000 年 8 月，本书获得《作家文摘》杂志评出的，自行出版图书的国家奖，被选为当年最具鼓舞力的图书之一。因此，它引起了众多图书分销商、文学代理人、批发商及出版商的注意。同时，与日俱增的读者们急切地要求我扩大这本书的发行量，让更多的人见到它。是得做点什么，但我无所适从，我最需要的是专家的建议。

这个时候，我结识了芝加哥地区的一位文学代理人乔·杜尔珀斯。他是个诚实正直的人，我立刻意识到乔可以帮我参谋该如何发展。他把我介绍到了西蒙舒斯特出版公司。那儿的人们对我很热情，我喜欢他们，信任他们。我的书能在西蒙舒斯特出版我感到很荣幸。

我的愿望 我经常在全国及国外作巡回演讲，我发现人们大都对我提出的一个观点非常支持，那就是人的好品格是好社会的基础。我真诚地希望，读过此书后，你能加入到这个运动中，让我们回到那个充满文明、美德及善良的社会大家庭。愿你成为传递生活学问的有力伙伴。

Hal Nuber

哈尔·厄本
2003 年 1 月

前言

我写这本书的四个原因

一、因为在人生的任何阶段都可以学习生活这门大学问

我写这本书的初衷,是希望父母将本书作为礼物赠送给他们刚成年的子女。读者对象可以是高中或大学的学生,也可以是二十五六岁到二十八九岁的青年。的确有些父母为孩子们买这本书。不过他们显然在赠送之前自己先要读一遍。读过后,他们给我写信表达自己的看法,认为这本书应该拥有更广大的读者群。他们感到书中的内容对孩子们的确有帮助,同时也认为,我提出的“20个建议”相当重要,应该让各年龄段的人都来分享。虽然我原定的目标读者群是年轻人,不过以我的专业眼光判断,这些父母的意见是正确的。

30多年来,我一直从事两项工作,积累的经验日益丰富。我在一所公立高中为孩子们教课,也在一所私立大学向成人授课——两所学校皆属同类学校的佼佼者。我有机会与学生交谈,下至高中二年级学生,上至大

学生。我还主持中小学教师的学术讨论会，与家长交流，与商界和教会的人士接触。很久以前我便发现，凡涉及深入理解生活以及使生活过得更充实这类问题，人们不论长幼，皆渴望参与讨论。

因此，尽管我仍然希望我的信息能传达给年轻人，然而我也意识到，这些信息对其他人均有助益。凡是读过本书第一版的成人都说：“嘿，这也是写给我们的。”我为此感到欣慰，因为人在一生的任何阶段都可以学习生活这门大学问。

二、因为学校并不教授“生活的规律”，也不教授“生活的本质”

我们的学校绝大多数都很出色。从小学到研究生院，学生学习多门课程，增长知识，掌握有用的技能。但是有些内容却是课程设置中缺乏的。我们并不向学生传授生活本身的知识，也不教授生活的规律或生活的本质，而这些却是学生迫切需要的。

为了塑造成功的生活，就需要正确的工具，谚语中所谓“学校这个大熔炉”不提供这类工具，我们就该另外开辟一片园地。我们需要得到帮助才能培养各种态度和技能，以便建立令人满意的人际关系，制定并实现个人目标，体现自我价值。

我是个教育工作者，多年来一直体会到有这种需求。然而我的请求却遭到冷遇。校方更加关心的是考试成绩和学校的预算金额，帮助学生成为优秀的人似乎并非学校的职责。因此，我写这本书为的是填补一项空白，为的是帮助我们自己和我们的孩子理解：什么才是重要的？什么才是优秀的品质？生活的成功意味着什么？

三、因为大多数人需要得到帮助才能发现自己本来多么出色

几年以前，在参加“加州自尊大会”时，我曾听一位心理学家说过，一个人满18岁前，均遭受过10万次挫折。我不清楚他那个数字是怎么得来的，不过这倒并不奇怪，因为事实的确如此，我们受过的挫折真的太多太多。人们自幼年起就开始体验来自各方面的挫折，一直到成年，挫折仍持续不断。此外，新闻媒介每天都对我们指出这个世界以及世人的种种谬误。天天遇到的消极干扰也让我们面临压力，话听多了，就易于相信。

我无意探究其原因，只想指出，这是生活中不幸的事实。我认为，我们需要帮助人们关注人性的另一面，这也是我写这本书的原因。我相信，世界上绝大多数人遵纪守法，充满爱心，富有同情心。可他们并不因此出名，善行并不是新闻素材。我还相信，大多数人低估了自己的优秀品质。我们拥有优秀品质自己却意识不到，我们有内在的潜力自己却没有发现，我们拥有许多机会自己做梦都没想过。尽管这个世界似乎充满了消极的事物，但我希望这本书能揭示世界上某些积极的东西。毕竟，发现生活中的美好事物是一种极大的乐趣。

四、因为旧真理从不会过时，即使在新一代看来也只不过时

几年以前，我给一批大学生做过一个讲座，题目是“成功的真正含义”。一开始，我列举出一些我们已听惯

了的陈词滥调，然后告诉大家说，我要讲的内容与那种东西截然相反。我首先告诉他们我的讲座中没有的东西：我没有成功的“秘密”，没有获得绝对幸福的“神秘公式”，没有实现美国梦的“奇异新技术”，没有致富和获得权力的“捷径”，也没有心想事成的“独特”方法。

相反，我那天讲的话题是关于久经考验的价值观：敬意、善意、诚实、感激、愿望、艰苦奋斗、承担义务等等，我讲的是做一个好人应具备的品质。按照我的观点，生活中没有捷径，没有轻松的坦途，没有获取成功的新方法。要想赢得成功，仍需艰苦努力。

讲座结束后，我感到又惊又喜，因为有许多听众盘桓着不肯离去。一位学生说：“告诉你吧，你说的这些我以前全都听过，不过你把这些内容组织在一起，使之变得更有道理了。你真的给许多传统真理赋予了新意。”接着，站在旁边的一位老教师说：“谢谢你。这才是真正重要的事情，的确需要有人提醒我们大家。”他们中一位是刚刚开始大学生活的年轻人，另一位是即将结束自己职业生涯的老教师，两个人的口吻如出一辙。啊，我真该感谢这两位！他们帮我做出了决定：我得写出这本书。

关于这 20 个建议

为什么是 20 个呢？其实并没有多少深刻的理由。也许是因为 30 太多而 19 听上去又不完整。20 正巧是个合适的完整数字，也正符合我要讲的内容。我并不是断言说，我们需要了解的仅仅是这 20 个，只是想说，这是最有价值的一些东西。这是我最希望自己年轻时就了解的 20 个建议。但是，我直到年届 30 才琢磨出生活的规律。或许这 20 个建议对那些仍然在琢磨的人们有所帮助。事实上，我们需要做的远不止于理解。理解是一回

成功加油站 / [美] 哈尔·厄本 著

事,付诸实施则是另一回事。正如一则中国古代谚语所说:

耳听则虚,眼见则实,体察则明。

生活就像一系列功课,只有生活过才会理解。

——拉尔夫·沃尔多·爱默生^①

一切伟大的真理分析到底都是朴素的,且易于为人理解;如果并非如此,就不是伟大的真理。

——拿破仑·希尔^②

①拉尔夫·沃尔多·爱默生(Ralph Waldo Emerson, 1803—1882): 美国诗人、散文作家。——译注

②拿破仑·希尔(Napoleon Hill, 1883—1970): 美国作家、演说家。其论述成功原则的主要作品《因思考而富有》(Think and Grow Rich) 数十年畅销不衰,在美国被视为个人成就与现代人动机的里程碑。——译者节译自拿破仑·希尔基金会网站(<http://www.naphill.org/bio.htm>)