

Napoleon Hill

[美] 拿破仑·希尔 著

戴至中 译

心静的力量

Grow Rich!
with
Peace of Mind

直面日益加剧的恐惧与困顿

挖掘内心潜在的力量

!自我激励之道

成就的同时享受内心的平静

活出圆满的人生



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.



心静的力量

Grow Rich!
with
Peace of Mind

Napoleon Hill

[美] 拿破仑·希尔 著
戴至中 译

图书在版编目 (CIP) 数据

心静的力量 / (美) 希尔著; 戴至中译. —北京:
北京联合出版公司, 2016.2

ISBN 978-7-5502-6820-3

I. ①心… II. ①希… ②戴… 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 (2015) 第313028号

GROW RICH! WITH PEACE OF MIND by Napoleon Hill
All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.
This edition published by arrangement with **Plume**, an imprint of Penguin Publishing Group,
a division of Penguin Random House LLC.

心静的力量

作 者: (美) 拿破仑·希尔
责任编辑: 崔保华
产品经理: 梅 子
特约编辑: 梅 子 绾 绾
版权支持: 张 婧

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京旭丰源印刷技术有限公司印刷 新华书店经销

字数: 245千字 710mm×1000mm 1/16 印张: 18

2016年5月第1版 2016年5月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-6820-3

定价: 48.00元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有, 侵权必究

如发现图书质量问题, 可联系调换。质量投诉电话: 010-68210805

现今社会变化太快，竞争也越来越激烈，许多人一生汲汲营营地追求名利，骤然发现生命缺乏目标、内心无法找到平静。《心静的力量》这本书尽管已经出版超过四十年，然而人们所面临的各种恐惧、困顿，似乎更甚以往。作者从分享无数成功人士如何克服人生障碍与他人批评的故事，引领读者找出自我激励之道。我认为人生唯有抱持正面态度，持续学习的谦卑修为，养成锻炼健康的习惯，在身心灵的平衡中，才能寻得内心的平静，也才能从中创造出更多的财富与幸福。

——童至祥 特力集团董事长

我常说：“人从哪里开始并不重要，重要的是，您要往哪里去。”美国成功学之父拿破仑·希尔这本《心静的力量》，帮助追求内心平静，且专注前往心底真正方向的您，做出了最佳诠释，并找回内心的潜在力量。

更神奇的是，本书出版时，正是我出生的年代，四十五年后证实，作者当年八十四岁高龄写下的十六章致富之道，至今仍是亘古不变，从困境到梦想成真的无敌秘径。

本书献给正站在人生十字路口，日日追寻财富成就与心灵平衡的富足人生，却仍苦思捷径的您。

——谢文宪 著名企管讲师

想要内外在都“富足”，此书是最佳的心法。

此作者以提倡“良好的思考即能致富”而闻名。然而作者在晚年时更提出除了正向思考外，还要兼顾内在静心的品质，如此更能振动宇宙无形界的丰富资源，激发出惊人的创造灵感，引领财富的累积。

如同我常在课堂上所传达的，先巩固好幸福频率的能量状态，财富的能量或灵感便会随之而来，成就内外在的丰富经验。若善用此书，真正的富足必将随之而来。

——安一心 华人网路心灵电台共同创办人

拿破仑·希尔年轻时，跟时下大部分的年轻人并没有两样。在早期的生涯中，他把成功和金钱画上了等号。他想位居要津，也想炫富。现在的人大多是从金钱的角度来看待《思考致富》（*Think and Grow Rich*）这本畅销经典，但希尔先生对人生和致富的观点却随着他的成熟而有所转变。

希尔先生曾在一篇文章里谈到，在早期生涯中，当他赚进大把钞票时，他认为自己开的车等级一定不能低于劳斯莱斯。他在纽约购置了大批房产，并有用人和形形色色的员工可供使唤。这番挥霍无度使他在1929年大萧条之后，相继败光了名下所有动产和不动产。

《心静的力量》这本书在1967年出版时，当时的希尔先生已经是八十四岁高龄了。在他的言谈之间，可以听出他的转变。他更加成熟，也更有智慧，而且想要阐释内心平静的重要性。

希尔先生在《心静的力量》里谈到，希望能帮助读者避开他所犯下的错误。各位在读这本书时，或许可以从希尔先生的人生中学习：要真正拥有内心的平静，除了金钱和物质，还需要更多其他的东西。各位会看到，要向过往学习，要培养正面的心态，要让生活免于各种恐惧，同时也学会和他人共享财富的重要性。

拿破仑·希尔一生研究、访察并归纳整理了成功的构成要件，他的一生也过得多彩多姿。这本终极之作总结了他对于心静带来富足生活的所有智慧。

唐恩·葛林（Don M. Green）

拿破仑·希尔基金会执行董事

在19世纪倒数那几年，我就开始规划这本书了。因此，这本书筹备了有近七十年之久。这些年来，我目睹的世上的重大变革比过往文明史上的加起来还要多：我看到了汽车、飞机、收音机、电视、原子能、太空时代的降临；我看到了电力遍布全国，工业起飞，使生产水平超越了19世纪的梦想，科学和技术也出现了近乎爆炸性的发展。

我看到了旧国家消失，新国家兴起，丛林被马路取代，曾经波澜不兴的村落纷纷变身为繁华城市。我还看到世人设法去适应这一切的变化，并发挥人的本能，就跟几千年来的做法一样。

各位会发现，本书深知世界不断在变。不过，在讲到人的时候，我讲的重点是从过去到未来一直在推动人的那股力量。我们依旧看到，要是没有足够的金钱，人生就会因拮据而受限，所以我们都想要成功致富、想赚到钱。除了金钱上的成功外，我们还想要免于恐惧、紧张的压力，自找的疾病、忧虑和不幸。这表示除了金钱上的成功，我们还想要寻求内心的平静，让人生更臻至富足圆满。本书一方面能帮助各位收获财富，一方面也能帮助各位的内心找到深深的平静。

各位会看到，当我们谈到内心的平静时，我们所说的平静不只是一种宁静的状态。内心的平静兼具了宁静与活力，或者不妨说是在宁静的基础上才得以展现人生的活力。内心平静就是所谓少了就不能算是真正富足的财富。内心平静的益处会展现在许多方面：

免于会困扰内心的负面力量和负面态度，比如忧虑和自卑。

免于任何匮乏感。

免于会长时期虚耗生命、自找的心病与生理病症。

免于一切的恐惧，尤其是七种让我们暴露各种丑恶面的基本恐惧。

免于没来由的索求无度。

拥有工作与成就的喜悦。

习惯忠于自我并独立思考。

习惯检视自身对于人生及他人的态度，并随时把这些态度修正得更好。

习惯帮助他人。

免于对死后会如何感到焦虑。

习惯在所有的人际关系上都多下一份功夫。

习惯从希望“能做到什么”的角度来思考，而不是想到过程“可能会遇到什么阻碍”。

习惯对可能遭遇的小灾小祸一笑置之。

习惯在想要获得之前先付出。

内心的平静所涵盖的范围大得出奇，对吧？把它运用在各个方面，就能帮助你成功致富，然后将成功扩及到其他层面。内心平静有助于你依照自己的条件和所选择的价值观来生活，并且会让你每天的生活变得更加富足与美好。

写下本书的我靠着尝试错误，千辛万苦才找到了内心的平静。写这本书的目的是要帮助其他人以较短时间与付出代价较小的路径来找到心静，并能致富。假如有些情节看起来是比较个人的遭遇，请记得，所谓经验都是由每个人生活中看似微不足道的事件所组成的。

从我个人的经验中，各位或许会看到自己经验的影子。留意人生中的微小经验是如何同时潜藏着成功与失败。那是一个试验场，让你有机会证明，“你”才是自己命运的主宰，“你”才是自己灵魂的统帅。

我明白，假如医生在追求自己所宣称的疗效时，却不服用自己所开的药，那就没有人会想把药吞下去。这里所给的“药”都是经过成千上万人验证（包括我自己）具有神效的“药”。

拜命运所赐，美国有500多位最成功的人士曾助我一臂之力。这些人允许我探究他们的私生活，并自由观察他们在工作与生活上展现的优缺点，他们的成败，他们用起钱来有多么开心或不开心，这跟他们是否拥有内心平静有多大的关联性。

我透过这些访谈与研究所建构的“个人成功学”（Science of Personal Achievement）帮助过成千上万人赶走贫穷，破除幼时贫困的影响力，化解无数难题，并从很不利的环境中开始奋起。

我要说的是，我自己就是在摆脱五种罪恶的遗毒后许多年，才做到了上述这件事。各位或许知道这五种罪恶的一部分或都很熟悉：

贫穷 无知 漠视 绝望 恐惧

我在年幼的时候经常三餐不济，有一次还把桦树皮扒下来裹腹。在十几岁之前，我老是饿着肚子。

后来我即使能吃饱还是会感到饥饿！但并不是想得到物质上的食粮，而是心灵上的食粮，一种能满足饥渴心灵的食粮。我渴望更了解为什么有的人会成功，有的人会失败；为什么有的人内心平静，有的人内心充满冲突。但我已把幼时的饥饿阴影远远抛到了脑后。

后来，全世界最富有的人之一——美国钢铁大王安德鲁·卡内基（Andrew Carnegie）资助我进行了一个计划，要我秘密找出金钱与人生成功的秘密。我当过三位美国总统的顾问，包括塔虎脱（William Howard Taft）、威尔逊（Woodrow Wilson）和罗斯福（Franklin D. Roosevelt）。菲律宾第一任总统在为人民争取自由时，我也曾助他一臂之力。

有一段时间，我拼了命追求名声。我对它垂涎三尺，为了它向天祷告，为了得到它而不眠不休地工作。终于，一袋又一袋的信件从世界各地如雪片般飞来，数量多到我根本来不及看，更不用说回信了。不计其数的单位来找我合作，企业提供给我各式各样的信贷，还有很多人出钱请我替他们的商品代言。

现在，我的口味不同了。等到我发现，假如我想要有觉可睡，我就不能把电话登记在自己的名下，这时我才开始珍惜内心的平静。

不过，我在追求名声之际，从未停止过写作。我努力用一本接一本的书来告诉世界，我在成功、正面心态的价值和人际关系上学到了什么。以下就是我的著作，包括：《成功定律》（*The Law of Success*）（八册）、《思考致富》（*Think and Grow Rich*）、《拿破仑·希尔的自我营销学》（*How to Sell Your Way Through Life*）、《富裕之钥》（*The Master-Key to Riches*）、《如何获得高薪》（*How to Raise Your Own Salary*）、《智力爆炸》（*Mental Dynamite*）（十六册）、《个人成功学》（*Science of Personal Achievement*），及在遍及全美国和其他许多国家中以课程与家教形式所教授的十七堂课。

走过的岁月帮助了我判断这些书的价值，以及衡量出其对读者的影响。这些书帮助数百万、或许是数亿人建造了幸福而成功的人生。从头到尾，我都很有兴趣去了解，在这许多项忠告里，到最后最有用以及最多人在应用的是哪些。我仔细检视了人们是读了哪些书和经历哪几件轶事促成了努力向上的转折点，使人找到了自我并在人生中迈步向前。

本书有许多篇章都是经过时间锤炼、精选出来的内容。通过阅读这些篇章，各位就会了解到其内涵在掌握内心并建立起内心力量方面的帮助很大，然后坚持要止于至善，并将达成的方法找出来。

各位也会发现，书中有很多你前所未闻的内容。世界在变，变的不是原则，而是某些能为有心人带来不同机会的法门。过去二十年里，美国所出现的赚钱机会比过往历史中曾经存在的加总起来还要多，而且仍不断在涌现。各位在看过这本书后，将更能看出这些机会。

各位假如看过我之前的作品，会发现这本书有个截然不同的新目标，即强调了单靠金钱所买不到的价值。我的所有著作中都曾表明，人生不是只有赚钱而已。然而，跟数年前我所能证明这个立论的程度比起来，本书对于这点的证明要充分得多。书中也说明，内心的平静本身就是一股能帮助你致富的强大力量。

我说过，本书规划了将近七十年。这一点千真万确，但我是直到最近才得此体悟。我相信，我们全都是受到无形的灵感来源所指引，而最近我产生的灵感则是出自一个不寻常却非常真实的来源。它揭示了我所经历的人生有多大一部分是

为了准备撰写这些篇章，并敦促我找出打字机把这些内容写下来。

向各位进言的我已年过八十。人生依旧完满而热诚。我拥有的肯定够多了，但对成就的悸动并没有因此消退。这本书是成就的第一步。最棒的成就则来自于，知道这本书会为阅读和思考它的人带来财富与幸福。

跟以前我所能做到的比起来，现在我有办法写得更加清楚更加成熟。与我携手，一起走上美妙的旅程、通往财富的旅程、实现最渴望的梦想的旅程、通往至高秘诀并掌握自身生命的旅程吧。

拿破仑·希尔

1976年

第1章 认识你的内心，活出你的人生 001

- 千万别认定自己不够格 _ 003
- 找到朋友与自我 _ 004
- 伟大的艺术家须活出自我，否则无法成就伟大 _ 005
- 磨难是补药而非绊脚石 _ 006
- 阿诺·芮德的传奇故事 _ 009
- 有成功意识的心灵会迅速发挥作用 _ 011
- 已充斥失败纪录的内心是否能重灌成功意识? _ 013
- 当欢乐天堂的钟声响起 _ 015
- 内心城堡的精神防御 _ 016

心静方法论 018

第2章 关上过往之门 021

- 每个磨难都埋着同等或更大福气的种子 _ 024
- 时间是伟大的魔术师 _ 025
- 满口失败就会招致失败，满口成功则会引来成功 _ 027
- 富有和内心平静之间有确切的关系吗? _ 028
- 确定你的工作和金钱能造福他人 _ 030
- 不要为了成功而伤害任何人 _ 030
- 关上过往之门并牢牢紧闭 _ 032
- 过往的工作会为将来开启新的门扉 _ 032
- 永远多一分付出 _ 033

心静方法论 035

第3章 创造财富成就与内心平静的基本心态 037

- 以明确的目标掌控你的心态 _ 039
- 这是“天才”的秘诀吗? _ 040
- 正面的内心会从其他正面的内心接收信息 _ 041
- 行为的九大动机 _ 042
- 让十位指引天使守护你的内心 _ 044
- 不要让追求物质的动机和自由的动机相抵触 _ 046
- 你的思想会反射回你身上 _ 048
- 寻求内心平静的可靠方式 _ 049

心静方法论 050

第4章 免于恐惧就能活得自由 053

- 恐惧贫穷 _ 055
- 恐惧批评 _ 056
- 恐惧不健康 _ 058
- 恐惧失去爱 _ 059
- 恐惧失去自由 _ 060
- 恐惧年老 _ 062
- 恐惧死亡 _ 064
- 人生来就是为了完全保有自我而活 _ 065

心静方法论 067

第5章 你要操控金钱，还是被金钱操控? 069

- 激起大水花的人可能就是落水的人 _ 071
 - 恐惧自己的钱会被夺走的心态 _ 072
 - 一个人需要的钱是多少? _ 073
 - 想要千亿美元的人 _ 074
 - 对你最有益的金钱，多半是来自对你有益的工作 _ 074
 - 赚取收入的基本步骤 _ 077
 - 你赚到的钱应该留一些在身边 _ 081
-

心静方法论 085

第6章 分享财富的幸福艺术 087

- 付出必然会有回报 _ 089
 - 最珍贵的礼物之一就是“指引方向” _ 090
 - 送给自助的人 _ 091
 - 财富会创造出更多财富 _ 092
 - 在自己家里分享财富 _ 093
 - 人人都能分享，并靠分享而得利 _ 096
-

心静方法论 099

第7章 培养健全的自我 101

- 自我胜过白衬衫和刮胡子 _ 103
 - 业务员透过自我来销售 _ 106
 - 你的自我与富足的关系 _ 108
 - 你可以画出自我的样貌，并用它来急救 _ 110
 - 找出自我激励之道，就会找到自我 _ 113
-

心静方法论 115

第8章 如何将性欲转化为成就的动能 117

- 何谓性的转化? _ 119
 - 成功人士往往性欲旺盛 _ 120
 - 留意“加分条件”，就能将性欲转化为成就的力量 _ 122
 - 要趁年轻时学到的教训 _ 125
 - 爱侣关系的力量 _ 126
 - 为男人成就世界的女人 _ 128
-

心静方法论 129

第9章 人生要成功，先成功做自己 131

- 不要被别人收买而不做自己 _ 134
- 在不干涉他人掌控自己的情况下帮助他人 _ 138
- 自持能带来力量 _ 140
- 你的内心是你唯一的主宰 _ 143
- 耐心寻找内心平静 _ 143
- 活出自己的人生须历经一番“大扫除” _ 144

心静方法论 147

第10章 建立自己的智囊团：超越科学的力量 149

- 何谓智囊? _ 152
- 场论与思想转移 _ 154
- 如何组成和运用自己的智囊团? _ 155
- 对智囊联盟的进一步提点 _ 157
- 成千上万人都需要“个人问题会诊” _ 158
- 政治上的智囊原则 _ 159
- 靠平静与和谐强化你的内心 _ 160
- 家庭和谐的重要性 _ 161
- 找到自己摆脱烦恼的简单之道 _ 161

心静方法论 163

第11章 从不朽的补偿律中获得强大助力 165

- 补偿律的功效 _ 167
 - 通过演讲送出我想推广的信息 _ 168
 - 补偿律开始在我身上发挥作用 _ 169
 - 我找到了非常特别的补偿 _ 170
 - “每个行为都会回报给自己” _ 171
 - 当个务实的哲人 _ 176
 - 行动派哲人 _ 177
 - 以哲人的身份来检视本书 _ 178
-

心静方法论 179

第12章 你非常重要，但转眼即过 181

- 到头来，一切都无足轻重 _ 184
 - 我是怎么体认到的 _ 185
 - 一切到头来都无足轻重，为什么要让人生充满恐惧？ _ 186
 - 随心所欲创作的阿尔伯特·哈伯德 _ 187
 - 师法大自然 _ 188
 - 哈伯德和洛克菲勒 _ 189
 - 和看不见的守护者一同走过人生丛林 _ 190
 - 完成本书接着发生的故事 _ 190
 - 宗师继续说话 _ 192
 - 祷告的原则 _ 194
 - 伟大旅程的结局 _ 195
 - 人生要用心冒险，才能认识、赢得并享受美好 _ 197
-

心静方法论 198