

成功系列·羊皮卷



拿破仑·希尔 如是说

奠定成功的基石

章金敏 谢雨陶 著

你想成为一个足智多谋、家庭幸福、事业成功的人吗？
本书能为你一生的事业带来新的转机，为你前进的道路点亮明灯。



经济管理出版社
ECONOMY & MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

系列·羊皮卷

拿破仑·希尔 如是说

奠定成功的基石

章金敏 谢雨陶 著



经济管理出版社
ECONOMY & MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

拿破仑·希尔如是说：奠定成功的基石/章金敏，谢雨陶著. —北京：经济管理出版社，2004

ISBN 7-80162-846-2

I. 拿... II. ①章...②谢... III. 成功心理学
IV. B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 005589 号

出版发行：经济管理出版社

北京市海淀区北蜂窝 8 号中雅大厦 11 层

邮编：100038

印刷：中央党校印刷厂

经销：新华书店

责任编辑：顾 佳

技术编辑：杨 玲

责任校对：静 心

880mm×1230mm/32

6.75 印张 104 千字

2004 年 4 月第 1 版

2004 年 4 月第 1 次印刷

印数：1—6000 册

定价：19.00 元

书号：ISBN 7-80162-846-2/F·763

·版权所有 翻印必究·

凡购本社图书，如有印装错误，由本社读者服务部

负责调换。联系地址：北京阜外月坛北小街 2 号

电话：(010) 68022974

邮编：100836

前 言

拿破仑·希尔是美国家喻户晓的成功学大师，被誉为“百万富翁的创造者”，他的许多关于成功学的定律，也被称做是“创造富豪”的法则。

拿破仑·希尔于1883年出生于美国弗吉尼亚的一个贫穷困苦的家庭，18岁那年，一边上大学、一边为一家杂志社工作的希尔，幸运地被派去采访钢铁大王、人际关系学家卡耐基。初出茅庐的拿破仑·希尔得到了卡耐基的欣赏，也得到了改变他一生的机遇：一份对美国的成功人士进行访问和研究的工作。

在接下来的二十年里，经卡耐基的介绍，拿破仑·希尔访问了包括福特、罗斯福、洛克菲勒、爱迪生、贝尔在内的500多位成功人士，并深入地研究了他们的成功之路，这为他后来的成功学思想奠定了非常坚实的基础。

十年磨一剑，拿破仑·希尔的长篇巨作《成功定律》出版后，立刻被千百万人视为获得财富与权势

的圣经。同时，希尔也成为了一位在美国享有盛誉的学者。成名后的拿破仑·希尔并没有停滞不前；相反地，他怀着更大的热情和社会责任感去拯救更多的穷人和失败者，用他的思想力量去关爱每一位为生活所迫找不到出路的人。为了直接面对听众，激发他们奋进的潜力，拿破仑·希尔在欧美各国举办了“拿破仑·希尔如是说”的巡回演讲，所到之处无不受到人们的热烈欢迎。美国的著名杂志《时代周刊》认为这些演讲足以给人们提供一种“震撼人心的力量”。

对亚洲多数读者来说，拿破仑·希尔还是一个稍显陌生的名字，能够有幸读到他原著的人屈指可数。为了让更多的亚洲读者读到并领悟拿破仑·希尔的奥妙，本书除以全新的形式介绍了他的学说的主要内容外，还根据当今时代的特点、社会的发展趋势，对其做了必要的阐释和说明，使之更易为读者所用，理论更具有可操作性。本书在成书过程中，力求保持拿破仑·希尔学说原有的完整性，同时注意了内容的简洁明了、通俗易懂，让读者在轻松的阅读过程中迅速把握事业成功的秘诀。

你想成为一个足智多谋、家庭幸福、事业成功的人吗？那就请读一读这本书吧！也许它能给你一

生的事业带来转机，为你前进的道路点亮明灯。如果能达到这一点，那就是作者写作此书的最大欣慰了。

目 录

前言	1
第一章 如何创造个人魅力	1
1. 拿破仑·希尔如何看待个人魅力对一个人的影响?	4
2. 拿破仑·希尔认为有魅力的个性应该包括哪些因素?	9
3. 拿破仑·希尔认为什么是世界上最便宜而又对人非常重要的东西?	13
4. 拿破仑·希尔如何看待性格对一个人的影响?	16
5. 拿破仑·希尔教你如何做一个能让别人快乐的人	20
6. 拿破仑·希尔教你如何与朋友和睦相处	24
7. 拿破仑·希尔教你如何让自己成为一个有吸引力的人	27



第二章 承受失败的考验	31
1. 拿破仑·希尔如何看待失败	33
2. 拿破仑·希尔认为什么是造成失败的主要原因	38
3. 拿破仑·希尔教你如何不要被失败打倒	42
4. 拿破仑·希尔教你如何从失败中获取有用的经验	45
5. 拿破仑·希尔教你如何战胜自我，走出人生的低潮	49
6. 拿破仑·希尔教你如何消除胆怯心理	54
7. 拿破仑·希尔如何看待巨大的危机对一个人的激励作用？	58
 第三章 态度决定一切	 63
1. 拿破仑·希尔教你如何以积极的心态来应对生活中的每一次挫折	65
2. 拿破仑·希尔教你如何过成功的生活，成为一个有创造力的人	70
3. 拿破仑·希尔认为心态是如何影响一个人的？	74
4. 拿破仑·希尔教你如何勇敢地面对各种挑战	78

5. 拿破仑·希尔教你如何减少忧虑的 负面影响	81
6. 拿破仑·希尔教你如何将缺点 转化为优点	84
7. 拿破仑·希尔教你如何提升生命的质量	89
 第四章 学会自我控制	 95
1. 拿破仑·希尔是如何发现自制力的 巨大作用的？	97
2. 拿破仑·希尔是如何看待自制力这种 美德的？	102
3. 拿破仑·希尔教你如何平息愤怒	107
4. 拿破仑·希尔教你如何控制忧虑	111
5. 拿破仑·希尔教你如何摆脱悲伤与抑郁	116
6. 拿破仑·希尔教你如何克制冲动以实现 自己的目标	120
7. 拿破仑·希尔所说的“自制的七个 C” 是什么？	122
 第五章 如何领导他人	 129
1. 拿破仑·希尔认为领导者应该具有 什么样的素质？	132

4 拿破仑·希尔



——奠定成功的基石

2. 拿破仑·希尔教你如何做一个出色的
 领导人 138
3. 拿破仑·希尔如何看待领导者的主动性? 143
4. 拿破仑·希尔认为什么是一个领导者
 成功的关键? 147
5. 拿破仑·希尔教你如何了解和你一起
 工作的人们 151
6. 拿破仑·希尔教你如何有效地影响他人 155
7. 拿破仑·希尔教你如何避免与他人争论 160

第六章 奠定创造财富的基础 165

1. 拿破仑·希尔认为一个真正拥有财富的人
 应该具有哪些条件? 168
2. 拿破仑·希尔认为人格的建立会受到哪些
 因素的影响? 170
3. 拿破仑·希尔认为创造财富的成功
 秘诀是什么? 173
4. 拿破仑·希尔认为一个成功者是如何有
 效地利用时间? 176
5. 拿破仑·希尔教你如何活在人生黄金时段 178
6. 拿破仑·希尔如何看待团队精神? 181

第七章 健康是享受财富的前提	185
1. 拿破仑·希尔教你如何克服压力与 神经衰弱	187
2. 拿破仑·希尔教你如何让自己的精力处于 最佳状态	190
3. 拿破仑·希尔教你如何进行健康的呼吸	193
4. 拿破仑·希尔认为什么是保持身体健康的 第二个关键?	196
5. 拿破仑·希尔教你如何有效地组合食物	199
6. 拿破仑·希尔教你如何控制饮食	202

第一章

如何创造个人魅力

[拿破仑·希尔如是说]

良好的个人魅力是一种神奇的天赋，
就连最冷酷无情的人都能受到它的感染。

如何创造个人魅力

什么是个性？它是一种让摄影师难以捕捉、画家难以再现的东西，我们也很难用文字对它进行精确的描述。然而，世间众生，正是因为有了这种难以言喻的东西，才宣告了他的独一无二的存在。

拿破仑·希尔在研究了数百位成功人士后，强烈地感觉到这样一个现象：越是事业成功的人，其个性也越是鲜明。所以，拿破仑·希尔在他的成功学思想里，十分强调个性因素对人的影响。

拿破仑·希尔认为，一个人能否成功与他的个性有着密切的关系，那些能够成功地创造财富的人往往拥有能招财进宝的个性。良好的个人魅力是一种神奇的天赋，就连最冷酷无情的人都能受到它的感染。有时候，它甚至能左右一个国家、一个民族的前途和命运！

人的个性有很大的差别，既受遗传因素的影响，又是生活环境和个人修养使然；可是，这并不意味着一个人对自己的个性就完全无能为力了。相反地，为了提升自己的人生特质，我们应该努力地克服那些对自己不利的性格因素，寻找能为自己的个人魅力加分的良方。

拿破仑·希尔在这方面有着独到而深刻的见解，他的建议也是最直接、最有用的。

1. 拿破仑·希尔如何看待个人魅力对一个人的影响？

◆ 这种看不见、摸不着的所谓个性或个人特质，对一个人的影响力却是无比神奇的，它的威力比那些具体的个人能力要强大得多。◆

一般情况下，当我们预言一个人将来可能发展到什么程度、会升到什么样的职位时，我们考虑的最多的是他的实际能力，而很少将他本身所具有的人格魅力也看做是他走向成功的资本的一部分。事实上，一个人的人格魅力同他的智力、受教育程度一样，是与他的前途息息相关的。在实际生活中，我们常常发现这样的情况：许多能力平平，但相貌堂堂、举止优雅的人，比起那些聪明而博学的人，能获得更快的提升，有时甚至把那些头脑聪明的人远远地抛在了后面。

我们难从演说家的身上看出个人魅力对别人的

如何创造个人魅力

影响到底有多大。图书馆里有许多书籍，刊印了历史上许多伟大人物的演讲稿，可是，这些脱离了演说家的个人魅力并印在纸上冷冰冰的文字所向人们传达的信息和激情，根本无法和当初演说家们拿着这些文字演说时的效果相提并论。其实，演说会场上让观众为之倾倒和信服的是演说家的个人魅力，他们口若悬河充满激情的口才以及丰富的肢体语言，无不散发着一种感人的魅力。

生活中，我们也很容易受到那些有着神奇个人魅力之人的感染和影响。当我们看到这种人时，总有一种豁然开朗的感觉，似乎感到自己的天地一下子变宽了，体内有一种新的力量在激荡，刹那间，一种我们以前从未察觉到的潜能得到了释放，似乎那块长久以来由种种压力所构筑成的巨石在突然间消失了，一种久违了的轻松的感觉又回来了。同这种人交谈是一种享受，即使你与他只有一面之缘，也会给你留下终身难忘的印象。他们能激发出我们身上最优秀的潜能，让你认识一个更优秀、更自信的自己。我们会惊奇地发现，在他们面前，自己竟也成了这样一个伶牙俐齿、口若悬河的人，那些以前从没有过的灵感和渴望会源源不断地在心中闪现。突然间，生活对我们具有了一种前所未有的、更加崇高的意义，我们的心中燃

起了一股熊熊烈火，推动着我们去体验和尝试一种我们从未体验和尝试过的新生活，去做我们想做而从不尝试去做的那种人。

是的，也许就在见到他的几分钟以前，我们还是那样神情沮丧，萎靡不振，但不一会儿功夫，他的个人魅力有如冬日里的一道阳光，在我们身上发生了极大的作用，为我们阴冷的生活撕开了一条裂缝，帮我们释放潜能打开了一道门。希望赶走了绝望，欢乐代替了忧伤，积极驱走了消沉。我们的双眼被唤醒了，我们终于能看到，生活并不总是充满阴霾的，无论我们处在多么卑微、多么困难的境地，那些美好的事物和崇高的理想都是存在的，就像一首诗句所说的那样：相信吧！忧伤的日子总会过去，快乐的日子总会到来！

另一方面，我们在生活中也常常碰见这样一种人，他们的出现不但不能为我们带来力量，还会让我们丧失原有的活力与自信。当我们与这种人接近时，我们会感到一股寒意，就像夏天里突然刮来一阵寒风一样。萎靡不振的感觉会袭遍我们的全身，让我们感到压抑和不安。在他们面前，我们会感到自己身体内所聚集的力量和能力在一瞬间消失得无影无踪了，连微笑都有些困难了。他们那种沮丧、