

成功人士的

The Best Twelve Principles of Success

12个黄金法则

[美] 布莱恩·摩根◎著

沈 葳◎译

成功一定有方法，方法一定要有效

若您一心想追求成功

您已踏出成功的第一步

锁定目标、积极的行动

正确的方法

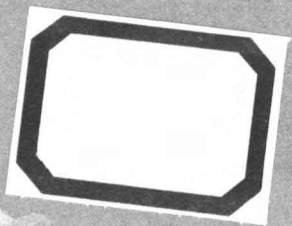
再加上自我的激励

您将会彻底改变

走出自我的成功之路

第一次披露成功人士必备的黄金法则

现代出版社



[美] 布莱恩·摩根◎著
沈 葳◎译

成功人士的

The Best Twelve Principles of Success

12个黄金法则



 现代出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

成功人士的12个黄金法则 / (美) 布莱恩·摩根著; 沈
葳译, 北京: 现代出版社, 2004

(现代成功书系)

ISBN 7-80188-446-9

I. 成… II. ①摩…②沈… III. 成功心理学——通俗读物
IV. B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2004) 第111572号

成功人士的12个黄金法则

作 者: (美) 布莱恩·摩根
译 者: 沈 葳
责任编辑: 吴庆庆
出版发行: 现代出版社
地 址: 北京市安定门外安华里504号
邮政编码: 100011
电 话: 010-64267325 64240483 (传真)
电子邮箱: xiandai@cnpitc.com.cn
印 刷: 固安博通印务有限公司
开 本: 787x1092 1/16开
印 张: 14.5
版 次: 2005年2月第1版 2005年2月第1次印刷
书 号: ISBN 7-80188-446-9
定 价: 23.80元

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载

译者序言

几千年来，人们都在谈论成功，关于“成功”的论述难以胜数，然而把“成功”当作一门学问系统研究，并研究出成功的规律，提炼出成功的方法，进而推广成功的策略者，则少之又少。

失败绝对有原因，成功一定有方法！

这是一本彻底颠覆传统观念的成功书！

人们常常凭经验行事，久而久之就习惯于听成功者讲述自己的成功经验，分享他们的成功经验。然而，由于每个成功者所处的历史环境、客观条件等各种因素皆不尽相同，因而他们的成功经验都富有浓厚的个性色彩，让人难以效仿。长此以往，人们越来越弄不明白，如何才能成功？如何让一个普通人发掘自身的潜能，一步步走向成功？在获得成功的过程中，是否有普遍适用的规律以及具体化、可操作的方法？

所有问题的答案，本书都清楚地告诉你！

本书共分三个部分，第一部分是告诉你成功的意义，讲成功的必要性和破译成功的密码——成功的 12 个黄金法则。第二部分是营造成功的内在因素——成功者必修的基本法则，主要介绍了成功内在的 6 大法则，主要有目标与成功、知识是成功的资本、态度决定一切、好习惯是通向成功的坚实基础、智慧是成功的航标灯、自信是成功的敲门砖。第三部分主要是讲锤炼成功的

外在条件——成功者必修的实践法则，成功的外在法则主要有行动高于一切、冒险是成功最大的机遇、创新是成功永远的亮点、交际是创业的通行证、健康是成功的基本保障、卓越是成功的主题。最后一部分主要讲的是成功的延续，让成功的法则与这个时代同行。

本书这 12 大黄金法则，以循序渐进、系统性的方式，巨细靡遗地传授给读者成功的方法，每一法则中都提供“个案研究”，让读者清楚看到别人的心路历程及成功的方法。

赢家通常把成功归功于努力；输家却总是把失败归咎于运气。成败虽一“念”之差，但失之毫厘，谬以千里。成就自己、信服他人，才能心想事成！

在看这本书之前，请先问问自己：我已经具备了“积极进取”的强烈企图心？

能得“法则”真传，无疑走了一条“快捷方式”，让我们在对“法则”由衷的礼赞之后，潜心研读成功的经验，并学以致用吧！本书力选全球知名的成功人士，广泛收集有关这些大师的大量著作，去伪存真，精选其对“主管”有致命影响力的智慧、经验集成一书，诚望读此书者从中汲取养分，丰富自己的商场实战经验和能力。

成功不能靠别人，只能靠自己。不能等着成功来敲你的门，而要“去”成功！翻开历史上的故事，在不同的时代背景，发生着不一样的事件，然而，却同时产生了成功者及失败者！成功者因何成功？失败者为何失败？成功与失败是事件的一体两面，如何从前人的故事中得到成功的经验及避免失败的方法，则是本书的目的。当你认真地读完这本书时，你会发现自己也能成功！

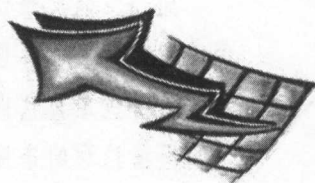
作为一名译者，我有幸第一个读到这本书，读完后，兴奋得睡不着觉，希望所有人都能读到这本“成功圣经”。再次感谢布莱

恩·摩根博士，也非常感谢出版社的编辑，他们为此书的出版付出了艰辛的劳动。

听完大师的 12 个黄金法则，赶紧行动吧！相信有“大师”指路，你的“出类拔萃”指日可待！

译 者

目 录



第一部分 成功的意义

第一章 成功的必要性	3
激发成功欲望——成功与尊严	3
寄爱心以真实——成功与爱心	6
让生活更美好——富足源自事业的成功	9
第二章 破译成功的密码	11
成功没有模式 但有法则	11
法则的实用价值	13

第二部分 营造成功的内在因素 ——成功者必修的基本法则

第三章 目标法则 目标是成功的起点	19
设定一个合理的目标	19
执著是达到目标的助力	22
专注是成功的必要手段	25
化解目标与现实的冲突	27
让目标随你成长壮大	30

第四章 知识法则 知识是成功的资本	35
从交际中体现学识的作用	35
天道酬勤	38
勤能补拙	42
在逆境中积累知识	43
成功者的理想课堂	48
第五章 态度法则 态度决定一切	51
积极进取直达成功彼岸	51
坦荡达观的态度	56
品格的力量	59
热忱高于一切	62
激活生命动力	64
第六章 习惯法则 好习惯是成功的基石	71
惜时的习惯	71
踢开不良习惯的绊脚石	79
勤俭的习惯	81
培养勤于思考的习惯	85
第七章 智慧法则 智慧是成功的航标灯	93
激活你的智商和情商	93
用意志力锤炼创业智慧	97
达观是人生的大智慧	99
忍者与智者	101
第八章 自信法则 自信是成功的敲门砖	107
扔掉自卑	107
信念的神奇力量	111
激发自信的潜力	113
恢复自信	119

第三部分 锤炼成功的外在条件

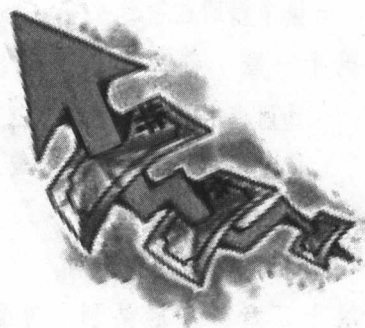
——成功者必修的实践法则

第九章 行动法则 行动高于一切	127
只有理想是不够的	127
热情 + 行动 = 成功	130
热忱是行动的动力源	139
让行动与想像同步	146
第十章 冒险法则 冒险是成功最大的机遇	149
用冒险精神铸造成就	149
勇者与懦夫	154
做个精明的冒险家	157
第十一章 创新法则 创新是成功永恒的亮点	159
让创造力为你的事业筑起新的起点	159
传统是可以打破的	161
创新从意识开始	166
用创意刷新你的人生	170
第十二章 交际法则 交际是创业的通行证	175
创建你的交际网	175
营造融洽的创业环境	178
语言的艺术	182
借力的技巧	186
第十三章 健康法则 健康是成功的基本保障	189
成功的基本条件是健康	189
健康、创业、快乐	195
心理健康对成功的重要性	198
达观的心态砺炼健康的生命	201

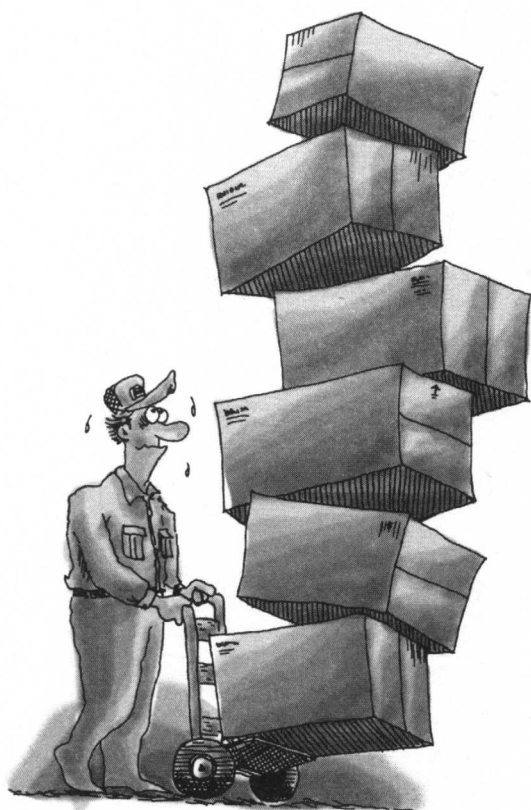
第十四章 卓越法则 卓越是成功的典范	205
滋补思想	205
永远的学习	208

第四部分 法则在延续

第十五章 让成功法则与时代同行	215
求变是前进的永远动力	215
让法则与事业向未来延伸	218



第一部分 成功的意义



第一章

成功的必要性

激发成功欲望 —— 成功与尊严

每个人的生命都是有尊严的。如何能让生命的尊严得以体现，并不是从语言上就可以做到的，而是要通过行动，奔向成功的行动。现实点说，一个连温饱都解决不了的人，是无法谈及生命的尊严的。在现实社会中，尊严来自于成就。如何取得成就呢？首先就是要激发自己的成功欲望。

自我激发，是一个人成功的起始动力源。在所有的成功道路上，激发都是源于自我内心的一种爆发力。那些想靠外在激发因素达到成功的人，是没有足够的爆发力的。而那些善于自我激发的人，不论目标多么遥远，他们都能实现。

在美国洛杉矶郊区，有个少年名叫约翰·戈达德，他 15 岁时就为自己的人生设立了多项常人难以想像的目标：一、到尼罗





成功人生的 12 个黄金法则

河、亚马逊河和刚果河探险；二、登上珠穆朗玛峰、吉力马扎罗山和麦特荷恩山；三、探访马可·波罗和亚历山大一世走过的道路，等等。

他将所有目标整理后竟达 170 项之多，当时人们以为他疯了。可是戈达德在经历 18 次的死里逃生和无数劫难后，现在，他的 170 项人生目标已经实现了 106 个。

戈达德的成功超出常人的想像。是心中的目标一直在激励着他，使他几乎时时刻刻都处在迎接挑战的状态下。用他自己的话来说：“一旦有机会到来，我总是已经准备完毕。”

戈达德经常处于自我激励的状态，心理学上叫做“受激发状态。”在这种状态下，人的思维和能力会处在最佳时刻，能产生平常无法达到的创造力和想像力。

美国心理学家和哲学家詹姆斯教授曾说过：“就我们当前的成就而言，我们现在只开发了身心潜力的一小部分而已。”多数人就是这样，仅仅激发出自身潜能的 10%，还有 90% 的潜能都被浪费掉了。如果你不断激励自己，就能激发出蕴藏于自身的巨大潜力。

成功的欲望是每个人都有的，是否能在不断遇到困难的成功道路上做到持之以恒，就取决于你是否能经常激发自己了。经常用最初的理想激励自己，是保持精神上自我激励的不二法门。

从医学角度来看，自我激发可以让身体快速释放肾上腺素，并且让大脑的灵敏度增加许多。

如果你认为自己是失败的人，那你永远是失败者。杰克逊夫人在她早年写的《战胜我们的神经》这本书中就曾经强调过这一点。她写到一些病人因疲劳而不能举步，归纳其中的原因以后，她说：“肌肉力量消失的感觉，实际上是心灵力量消失的感觉！”

40 多岁的中年人常常因为儿女大了而感叹自己老了、不中用

了；其实，40岁人体的机能和30年前的旺盛机能并没有太大的差异。可是一旦心灵枯萎，就很可能出现疾病。可见心灵的衰老比什么都容易促进死亡。

相反，强烈的愿望能激发人的潜在能力。从心理学或单从文字的构成角度来看，“激发”是针对动机而产生的。所谓动机，是推动行为的原动力。它不仅可以驱动人们行为的能量，还可以引导人们将力量指向“目标”。怀着强烈的愿望去成功，就没有时间去失败。

美国医学博士卢克曼在回忆自己走过的道路时说，在奋斗中我始终没有放弃我的理想和目标。无论何时，我一觉得意志消沉和对自己有怀疑时，就将我的全部注意力集中在我的理想上面，并一而再、再而三，甚至一千次对自己说：“我一定能成为医生，我一定能成为著名的医生！”

在漫长的人生旅程中，无论你的相貌如何，境遇怎样，都需要有“自我激发”的观念：追求成功的目标，要有信念和力量鼓励你不断地前进。自我激发不仅能协助你度过难关，而且可以发挥你的潜在能力。

生命的尊严是建立在成功基础上的，而成功又建立在对成功渴望的基础上，最终所取决的是你的能力。能力的大小是个未知数，它是由心态决定的。一个善于自我激发潜力的人的能力是无限大的。正如英国作家杰姆斯所说的那样：“那些征服疑难和恐惧的人，也征服了失败。”

我们可以这样说：如果你能激发自己的潜力，就能获得成功。赢得成功，也就赢得了尊严。





寄爱心以真实 —— 成功与爱心

爱是人人都需要的。每个人都是爱的受益者，同时也是给予者。随着社会越来越现实，爱的内容也变得越加现实了。家庭、老人、孩子、亲朋、邻里，所有的一切往来和交际都是以现实为基础的。人们生活中的每个步骤都需要现实，所以，只有成功者才能使爱体现得完美。

人们的生活道路是各有千秋的，或富或贫，或老或少，可能居住在北方，也可能居住在南方，他们或许是大学教师，也可能是商人、业务员，总之，我们这个世界是由各种各样的人所组成的。但如果归纳起来，只有两大类，那就是成功者和失败者。

成功者对自己充满信心，自卑自忧、谨慎小心不是他们的品质，因为他们明白裹足不前、举棋不定只能被生活淘汰。他们不依靠家庭、父辈的庇护坐享其成，而是靠自己的力量开创新的生活领地。

成功者首先应该是个环境的适应者。为了让爱心能体现完美，他们会让自己先伏下身去，以进取的心态在现实中奋进。这有可能就是成功的台阶。

成功者不会不切实际地希望出现一个更好的世界。他们懂得不懈地奋斗固然能够改变人生，但人生在某种程度上又得听命于社会的安排。一个盼望在艺术的殿堂里起舞的年轻人，生活偏把他安排到站柜台的工作；一个期望在商场上一展鸿图的有志者，却让他一辈子站在讲台上。

但他们不发无用的牢骚，他们懂得一句格言：“不能改变现实，那就改变自己对现实的态度吧！”

当不了将军，也许可以当个出色的下士；当不了经理，做个称职的业务员又何妨，你看不到他们自我贬低或徒劳空想，看到的只是实干家的快乐。

他们具有乐观的生活态度，总是对生活充满信心，总是把追求幸福看作比幸福本身更幸福，一生不懈地追求，以微笑面对磨难和厄运。

他们懂得所谓失败大多只是别人对你行为的评价，没有什么值得害怕的，所以他们敢想敢做，生活中任何有趣的事情，总愿意试一试，希望享受生活的所有乐趣：读书、郊游、运动、事业、家庭，春雨、夏日、冬雪，他们总是带着审美的态度去品味大自然的一切，尽情地享受生活和人生。

他们对新鲜事物采取积极的态度。成功者的心理年龄总是年轻的，不失童稚的，他们对新鲜事物保持好奇、敏感，乐于提问也乐于接受。

他们总是不知疲倦，每天学习新东西。体味公关者的生活滋味，尝试商人生活中的甜酸苦辣，询问老师第一次上讲台的心情，体验与大人物并肩而坐的感觉。在学习新事物时，每学到一点，便欣喜之至却不固步自封。

一生中，不是单纯地用老眼光去批评挑剔一切，而是学习一切，容纳一切，从社会的人事到大自然的美景，绝不放过能增进自己见识的一切机会。

精力充沛，有效工作。成功者每天都把工作表排得满满的，当然其中少不了留下休息的时间。调动整个身心全力地投入工作，从不拖拉。在他们的生活中，找不到任何厌烦的影子。

他们懂得如何将精力有效地分配到各种活动之中，将自己的

