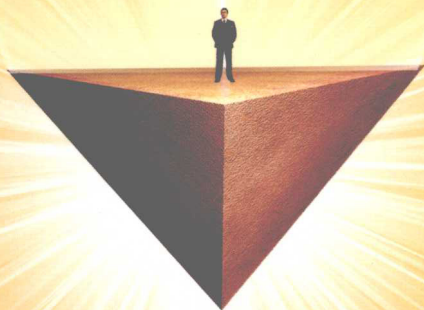


# 思考术

解开你与生俱来的能量密码

[美] 拿破仑·希尔◎著 王湛◎译



THINK AND  
GROW RICH

★成就奥巴马、普京的75条核心法则

★告诉你卓越人士内心强大的秘密

★一举冲破社会价值排序



全国百佳图书出版单位

ARPTIME

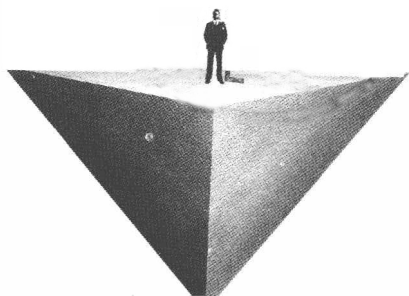
时代出版传媒股份有限公司

安徽人民出版社

# 思考术

解开你与生俱来的能量密码

[美] 拿破仑·希尔◎著 王湛◎译



全国百佳图书出版单位  
时代出版传媒股份有限公司  
安徽人民出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

思考术 / (美) 希尔 (Hill, N.) 著; 王湛译. —合肥: 安徽人民出版社, 2012.7

ISBN 978-7-212-05612-4

I. ①思… II. ①希… ②王… 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 165877 号

---

书名: 思考术

作者: (美) 拿破仑·希尔

---

出版人: 胡正义 选题策划: 曾丽 责任编辑: 余玲 鲁雪楠

责任校对: 鲁雪楠 责任印制: 范玉洁 装帧设计: 视界创意 王艾迪

---

出版: 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽人民出版社 <http://www.ahpeople.com>

(合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场 8 楼)

邮编: 230071)

发行: 北京时代华文书局有限公司

(北京市东城区安定门外大街 136 号皇城国际大厦 A 座 8 楼)

邮编: 100011)

电话: 010-64266769; 010-64264185 转 8067 (传真)

印刷: 北京朝阳新艺印刷有限公司 电话: (010) 87704412

(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换)

---

开本: 880×1230 1/32 印张: 7 字数: 163 千字

版次: 2012 年 9 月第 1 版 2012 年 9 月第 1 次印刷

---

ISBN 978-7-212-05612-4

定价: 22.80 元

版权所有, 侵权必究

## 译者序

“弱肉强食，适者生存。”似乎早已从一句口号变为一个不争的事实。扪心自问，你是否还在日复一日的生活中被这种价值观洗脑？是否常常面对庞大的世界感到无所适从、无力感油然而生？

我们每个人都生存在这个世界上，都在努力寻求存在的意义。

有的人在纷杂的世界中，把自身存在的一切意义都指向外界，依靠与别人的比较、别人的肯定汲取养分。最终你会发现，这样的指向最终导致自我的迷失与心态的失衡。

其实，真正让你感到自己具有价值的东西，不在别处，正在你自身。如果想要突破那些外在的、人为的社会价值排序，首先要做的，就是打破你固有的思维方式与价值认定模式——把目光投向自己，解开自己与生俱来的能量密码。

本书所讲述的思考术的核心，就在于它用理性的思考技巧，教人克服遇到的种种难关，即使逆境也能激发出无限正能量。

“不要因为害怕失败而不敢为自己树立很高的人生目标。因为即使目标很低，你也同样有失败的可能。”只要“愿意付出额外

的努力，机会就能找到你。”

相信读者在阅读本书后，能从拿破仑·希尔最精华的思想中获益匪浅。如果本书能为读者朋友带来耳目一新的感受，破除固有的思想局限，开启崭新的思维模式，将是译者莫大的荣幸。特别值得一提的是，本书的编排采用了令人耳目一新的方式，使读者不必像阅读传统图书一样，从头看到尾才能捕捉到灵感，而是可以从书中最适合自己的章节开始，并立即将所得应用于实践。由于时间有限，书中难免有翻译不妥之处，希望广大读者批评指正。

译 者

## 目录 Contents

|        |             |     |
|--------|-------------|-----|
| 第 1 篇  | 想要有所成就的基本原则 | 1   |
| 第 2 篇  | 逆境激发无限正能量   | 23  |
| 第 3 篇  | 创造、维护和谐的团队  | 45  |
| 第 4 篇  | 用爱自己的心爱别人   | 67  |
| 第 5 篇  | 精神力：和自己同眠   | 89  |
| 第 6 篇  | 把大脑中的金库挖出来  | 111 |
| 第 7 篇  | 服务他人会带来无形资产 | 133 |
| 第 8 篇  | 享受过程，完善自我   | 155 |
| 第 9 篇  | 掌控自己是最强大的智慧 | 175 |
| 第 10 篇 | 好工作不仅是为了报酬  | 197 |



**第1篇**  
**想要有所成就的基本原则**

简直不可思议，在如此短的时间里，我的生活发生了这么多好的变化。一切都在向有利于我的方向发展，就像过去几年里的霉运一样来势凶猛。我不知道该怎么理解，我也不想理解，我只是接受这些变化，让它们自然地存在于我的生命里。

摘自拿破仑·希尔写给弗罗伦斯·希尔太太的信

写于俄亥俄州克利夫兰

一切的个人成就都会源于一个动机或若干动机的结合。以下是能够激发我们自主行动的十个最基本的动机：

1. 自我保护的需要
2. 爱
3. 恐惧
4. 性
5. 渴望来生
6. 渴望身心自由
7. 报复心理
8. 憎恶
9. 渴望自我表达和被认可
10. 对物质利益的需要

摘自《PMA积极成功学》，第15页

如果拒绝改变，十年后你会在哪里？

——拿破仑·希尔

01

### ◆不断修正人生道路

许多人没有意识到，伟大的成功常常是许多微小成功积累的结果，而这种积累是长期的。真正的成功者是有远见的思考者，他们知道借助每一次成功不断学习更新更好的处世方法。树立一个目标最重要的就是不断回顾和分析自己的路。如果没有一份如何完成目标的时间表，那么目标便仅仅是一个愿望。人生的计划要包括短期目标、中期目标、长期目标，目标要设定在条件允许的范围内。伴随着你的成长和每个目标的完成，你要不断为自己设定新的更大的目标，同时，你也要留出时间来经常反思自己的路线是否正确。

### ◆这样做

积极主动些吧！写出你的人生计划，列出未来一年、三年、五年、七年的目标。莎士比亚说，人生分为七个阶段。所以你可以回忆一下你度过的人生岁月，分析你经历了哪些阶段，然后设定目标，为以后的人生阶段做准备。也有人说，人每七年经历一

次蜕变，如果以这种七年递增的眼光审视人生的话，你也许能预知自己下一个阶段会在哪里。



不要因为害怕失败而不敢为自己树立很高的人生目标。因为即使目标很低，你也同样有失败的可能。

02

——拿破仑·希尔

## ◆务实和勇气并行

如今的许多企业把“不断改革和创新”作为品质计划的一部分。他们已经意识到，为了在全球经济竞争中站稳脚跟，他们必须不断地改进企业的各个方面，否则只能被淘汰。这种理念同样适用于个人。整个生命就是一个不断学习的过程，每一次的成功、暂时的失败都是在为最后的成功做准备。你的短期和中期目标应该是现实的、能力所及的，但你的长期目标却应远远超出你目前的能力范围。正如罗马诗人维吉尔所说，幸运总是眷顾勇者。

## ◆这样做

为什么不开动脑筋想一想怎样不断地改进自己？看看自己的身体状况、社交、心理、情绪，并为每一方面的改进制订一

个计划。在你确立目标时，你会需要一些阅读来更好地认清自己的方向。在每一方面都做一些新的尝试，这才是真正的自我成长的开始。



漫无目的生活的人就像一只无舵的船，最终只会搁浅在茫茫沙漠里。

03

——拿破仑·希尔

### ◆让设定目标成为习惯

你为自己设定的目标就像船舵一样，会带领你驶向成功的彼岸。而如果没有目标，你就会像无舵的船，寸步难行。

让设定目标成为习惯吧，让它成为你生活的一部分。如果你有时缺乏耐力，那么就设定一些小的、可以达到的目标，坚持去做，直到彻底完成。例如，对于每天必须做的日常工作，试着找一种更快、更有效的方法来完成；或者，在你精力最充沛、注意力最集中的时候去做最难做的工作，把容易的事留到最后。小成功的积累一定会帮助你实现更大的成就。

### ◆这样做

罗马不是一天建成的，你的成功也同样不是。计划你要实现

的目标是成功的第一步。要相信，梦想一定会实现，只要你不急躁，发掘自己的梦想，培养自己的思维，完善自己的目标。当你准备好的时候，你就可以让今天成为你实现梦想的第一步。所以，放飞你的梦想并享受这个过程吧，这是你的权利。



尽最大努力告诉世界你有多优秀，但是……

——拿破仑·希尔

04

### ◆行动第一，分享荣誉

当你想让别人知道你的成就时，一定要记住：行动在前，并且要和帮助你的人一道分享荣誉。一条几个世纪以来未曾改变的基本领导原则就是：成功的荣誉要和别人分享，失败的责任要独自担当。

### ◆这样去做

如果你真诚地实践这条简单的领导原则，你就会发现它的巨大价值。不要低估分享荣誉带来的震撼效果，被分享的荣誉并没有减少，而是以指数级增长。就像用一盏烛火可以点燃许许多多蜡烛一样，第一支蜡烛没有熄灭，它的光亮反而增加了。而当你愿意分享你的荣誉时，你就是这第一根蜡烛。



观察在你前面的人，想想他为什么领先于你。  
然后，让他成为你的榜样。

05

——拿破仑·希尔

### ◆选择你的榜样

获得成功最有效的方法之一就是去观察成功者的行动，明确他们的处世原则，然后亲自实践它们。正如安德鲁·卡耐基所说，成功的方法是明确的，真实的，可以被任何愿意花时间去学习和使用它们的人获得。如果你有敏锐的眼光，你会发现我们几乎可以从周围的每个人身上学到东西，他们甚至可以是你不认识的人，比如那些早已作古的伟人们。重要的是，要从他们的人生中获得启发，在自己的人生中去学习和实践那些使他们取得成功的原则。

### ◆这样做

把你现在的发展比作一段驶向成功的航程，仔细地审视一下，看看哪些成功原则已为你所用，哪些还没有。你可以满足现状，但为什么不尽量填满你的成功工具箱呢？人们常说，当你只有一把锤子的时候，你便做什么都想用锤子。记得常常使用它

们，你会发现结果很不一样。

.....➔

如果你想让一项工作被迅速而出色地完成，把它交给一个很忙碌的人。总是无所事事的人永远不会专注而按部就班地做好一件事。

06

——拿破仑·希尔

### ◆真正的兴趣可以消灭拖延

我们中的大多数人并不清楚自己有多大能力，能取得多大成就，因为我们从来不挑战自己，让自己每一天都做到最好。当你有了一个真正感兴趣的机会时，你就会意识到这句话是多么准确。无论有多忙，你总会找到时间去做这件你感兴趣的事。相反，对你毫无吸引力的任务只会让你不断推迟去做，直到最后忘掉。

忙碌的人做事从不拖延。他们懂得，生活就像在骑自行车，不前进就会摔倒。这句话最初曾被约翰·大卫·莱特用来形容经商。最有效率的人总是有种紧迫感，他们做事设定最后期限，迫使自己找出生活的重心。即使你要做的事并不紧急，也要为自己设定一个最后期限，这样你就会惊讶地发现，原来如果时间有限的话，你可以用如此短的时间做这么多事。

## ◆这样做

设想一下，如果每天完成一件你不喜欢做的任务，你会收获多少？你每个月会减少30件或31件等着你做的事。这听起来像个游戏，那干脆就把它当成个游戏吧！很快你就会发现，每天当你首先做完了一件你讨厌的事时，剩下的时间就会过得无比轻松！所以现在就开始吧，从你最不喜欢的事做起。



不要因为没有他人的帮助而抱怨，要记住：自助者天助之。

07

——拿破仑·希尔

## ◆依靠自己

如果你想依靠别人获得成功，你的一生必将在失败和绝望中度过。事实上，很少有人能一直坚持自己的梦想，完成对自己做出的承诺。与其叹息呻吟别人应该如何如何帮助你，不如把精力集中在如何自助上。最好的行动计划可以让他人在你实现计划过程中获益，和你一起为实现目标而努力工作，而不是依靠这些人才得以实现。

## ◆这样做

你才是你自己的老板!记住这句话,并下定决心要获得成功。关键是要知道,唯一为你行为负责的人是你自己,不是别人。有时人们要终其一生才能明白这个道理。但当你发现你可以做自己的主人,把自己当成自己人生的CEO,把握自己前进的缰绳时,你离成功就不远了!快行动啊!



大多数失败都源于浪费、滥用时间。

——拿破仑·希尔

08

## ◆重视工作和睡觉之外的8小时

在人生的旅途中,好运气总需要自己创造,赌场除外,因为在赌博中,机会总是垂青于赌场。但在现实生活中,机会总是垂青于那些善于利用时间来追寻目标的人,他们每天都用勤奋踏实的工作把时间填满。坏运气总会降临在那些浪费时间和精力,寄希望于投机取巧一夜成功的人。每个人每天都同样有24个小时,大多数人会用8小时工作,用8小时睡觉。那么另外的8小时你在干什么就会对你人生的成败产生重大影响。

## ◆这样做

用一个月的时间，记录下你每天怎样度过除工作和睡觉之外的8小时，注意你分别花了多少时间来休闲，社交，娱乐，体育锻炼，学习，忧虑，关注自己精神上的成长和为未来的目标努力。在这个月结束后，做一个圆形统计图，让它们显示分别所占的时间百分比。现在，看着这张表，想一想，你花时间做的事是否在帮你向着理想的目标前行？如果没有，重新衡量你的时间，把时间分给你未来的目标。一定不要让你的时间白白溜走。

.....→  
当你把消极的思想关上大门时，机遇的大门就会向你敞开。

09

——拿破仑·希尔

## ◆机会不会与消极思考为伍

机会从不会与消极的思考者为伍。消极的思想不会孕育出令人兴奋的新的商业机会，不会发明出有创意的新产品，不会解决难题，不会创造出美妙的音乐和艺术品，因为所有这些都需要你拥有对自己和自我能力的积极肯定。当你以积极的心态去面对挑战时，你就会发现被别人忽视的机遇。为你的成就骄傲，当你在前进的路上遭遇不顺时，想想你曾经是多么优秀。要坚信，你过