

shiwentbooks

拿破仑·希尔基金会独家授权出版

Napoleon Hill



拿破仑·希尔

积极心态的女性力量 行动手册



[美] 拿破仑·希尔 朱迪斯·威廉姆森/著 金梅英/译



金城出版社
GOLD WALL PRESS

shiwentbooks

积极心态的女性力量 行动手册



[美]拿破仑·希尔 朱迪斯·威廉姆森 / 著 金梅英 / 译



金城出版社
GOLD WALL PRESS

北京市版权局著作权合同登记 图字:01-2011-4099 号

图书在版编目(CIP)数据

积极心态的女性力量:行动手册/(美)希尔,(美)威廉姆森著;金梅英译. —北京:金城出版社,2011.7

书名原文:Napoleon Hill's Daily Journal for Everyday Women
ISBN 978-7-80251-687-8

I.①积… II.①希… ②威… ③金… III.①女性-成功心理-通俗读物 IV.①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 125216 号

中国大陆中文简体字版出版 © 2011 金城出版社
 全球中文简体字版版权为世文出版(中国)有限公司所有

积极心态的女性力量:行动手册

作 者 [美]拿破仑·希尔 朱迪斯·威廉姆森
译 者 金梅英
责任编辑 方小丽
文字编辑 张 娟
开 本 880 毫米×1230 毫米 1/32
印 张 6.25
字 数 80 千字
版 次 2011 年 8 月第 1 版 2011 年 8 月第 1 次印刷
印 刷 三河市祥达印装厂
书 号 ISBN 978-7-80251-687-8
定 价 26.80 元

出版发行 金城出版社 北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼 邮编:100013
发行部 (010)84254364
编辑部 (010)84250838
总编室 (010)64228516
网 址 <http://www.jccb.com.cn>
电子邮箱 jinchengchuban@163.com
法律顾问 陈鹰律师事务所 (010)64970501

A decorative floral border in the top right corner, featuring various flowers and leaves in shades of gray.

Napoleon Hill's

Daily
Journal
for
Everyday Women

A decorative floral illustration in the bottom right corner, showing a large dark flower on a stem, with a smaller flower and leaves below it.



献 辞

没有人能对身边发生的所有事情做到胸有成竹，然而以什么样的态度去面对种种事态，却是我们可以把握的，我们也正因此而把握人生。

谨以这本《积极心态的女性力量：行动手册》献给能够把握人生的你……

改变想法
控制情绪
掌握命运



积极心态的女性力量:行动手册

积极心态的女性力量:行动手册

姓名: _____

地址: _____

家庭电话: _____

办公电话: _____

电子邮件: _____



迎接你生命中最好的一年！

你大概感到奇怪，我们怎么会想到出版一本《积极心态的女性力量：行动手册》。答案很简单：这是你成功锦囊中最重要的一件宝贝。拿破仑·希尔每次讲学开课，都会先让学生们准备一个笔记本，用来记下头脑中的灵光一闪，各种想法、梦想（哪怕只是不切实际的白日梦）、为自己带来灵感和启迪的直觉预感，以及详细的行动计划。换句话说，学生们会用这样一本日志来给自己描绘一幅通往成功的蓝图。它将成为一份特别定制的个人成功计划，帮助你实现人生中每一个非常具体的愿望。记下来，让它们一个个变成现实。

切记，你跟自己签订的契约和你所签署的任何具有法律效力的合同一样，且只会比后者更具约束力。从今天开始，从现在开始，设计和制订你自己的成功计划。在这本行动手册里，用自己的笔迹写下这些计划，签上姓名和日期之后，它就是你跟自己签订的具有“法律”约束力的契约了。这本行动手册就是你的百宝箱，可以随时记录和保存你头脑中最宝贵的闪光点。每天阅读，每天记录，实有助于发掘你内在的成功潜力。不久你就会养成渴望成功的习惯，并从此踏上希尔博士发现的、通向成功的轨道。这条成功轨道会带你驰骋于生命之巅，让你拥有全然超乎想象的体验。人们常说“朝着梦想前行”，但是从现在开始，认清形势、接受挑战、付诸行动吧！



安·弗兰克说，写作能使她忘却悲伤，重新获得勇气。仅凭这一点，我们每个人都应当开始写作，记录人生。

计划虽好，行动却永远最可靠也最富成效。思想虽可贵，但要想将其变为你所期待的现实，就必须从现在开始付诸行动。这本日记可以成为你为自己量身定制的寻宝图，但你必须按图索骥。否则，在通往成功的人生道路上，你连第一步都迈不出去。还等什么？马上行动吧！

开启成功之门就在前方。你能否走过去，挑战自己、获得你生命中最最渴望的成功？希望你能。

朱迪斯·威廉姆森

普渡大学盖莱默分校拿破仑·希尔世界学习中心主任

国际演说家、作家，自 2000 年开始担任位于印第安纳州哈蒙德市普渡大学盖莱默分校的拿破仑·希尔世界学习中心主任。著作包括：《怎样成为精神上的百万富翁》(*How to Become a Mental Millionaire*)、《启发你思考致富的诗作》(*Poems to Inspire You to Think and Grow Rich*)、《思考制胜》(*Timeless Thoughts for Today*)、《成功人生的 52 堂课》(*Fifty-Two Lessons for Life*)、《积极心态的成功维生素》(*Success Vitamins for a Positive Mind*) 以及《拿破仑·希尔的成功魔法种子》(*Napoleon Hill's Magic Seeds for Success*)。她还是《纯粹灵感》(*Pure Inspiration*) 杂志的特约撰稿人和电子周刊《拿破仑·希尔的昨天和今天》(*Napoleon Hill Yesterday and Today*) 的作者。

朱迪斯毕业于普渡大学，持有英语、西班牙语和管理学学位，她还是位于明尼苏达州西雅图市的美国质量学会 (ASQ)，以及位于澳大利亚布里斯班的 ASQ 分支 Qualcomm 世界大会的发起人。目前她正在通过著述、学习班和研讨会等形式，在世界各地传播拿破仑·希尔博士的思想。

迎接你生命中最好的一年！

这是充满希望和机遇的一年，是迈向成功、取得成就的一年！对你来说，这将是不同寻常的一年，因为关于怎样度过这一年，你已经做出了自觉的选择——改变自己，让自己比以往任何时候都做得更好！我知道，这是因为你购买了这本书。自觉地选择管理自己的时间，把握自己的人生！

每年，当我们翻开新年第一天的日历，造物主都会在你的生命存折中预存 8 784 个小时的时间。如何使用每一个小时，全由你自己说了算！每一天，你最多可以提取 24 个小时，时间账簿永远清清楚楚，绝不会有一分一毫的差池。这就是你一年的全部资源，你必须明智决策、节约使用。

在实施拿破仑·希尔博士“十七项成功原则”的过程中，我们建议读者使用本书作为全年的规划框架。每个月有一到两个明确的成功原则，每天用一个词汇来强调当月的原则，或者给自己鼓劲儿。其目的是为了分月学习和实施十七项原则，以便更好地理解每一项原则的涵义。

本书介绍了规划未来和记录成功的基本要领。剩下的，将由你自己来补充。

恭祝诸位读者健康幸福、心想事成。衷心希望本书能够成为你



实现人生目标的起点，并从此踏上成功之路，永不言败。

威廉·克莱门特·斯通
美国联合保险公司董事长

(1902年5月4日 - 2002年9月3日)是一位卓越的商人、慈善家和自助出版书籍的作者。他曾以仅100美元的启动资金开创了美国联合保险公司。后来联合保险公司发展成为一家资产数十亿美元的企业，在20世纪80年代并购重组，成为今天的怡安集团。威廉·克莱门特·斯通对乐观主义的力量坚信不疑，并在自己的著作中阐述了这一信念，这些书籍今天仍是全世界读者的灵感来源，包括著名的《积极思考带来成功》(*Success Through a Positive Mental Attitude*，与拿破仑·希尔合著)，以及《永不失败的成功系统》(*The Success System That Never Fails*)。斯通先生自助出版的书籍为读者带来了深远的灵感和启示，如今已被译成多种文字在世界各地畅销，再次验证了任何人都可以成功，“无论他人生的起点有多低”的信念。



迎接你生命中最好的一年！

拿破仑·希尔与全世界分享的十七项成功原则,其起源乃是希尔(当时他还是一名年轻的记者)早在1908年与钢铁大王安德鲁·卡内基的一次谈话。

在希尔为写一篇杂志专述而进行的采访中,卡内基说:“成功的原则其实很简单,但可惜的是,一代又一代的年轻人都不得不在错误的道路上不断尝试和碰壁。”他向年轻的希尔提出了一个难题,请希尔总结出一套放之四海而皆准的实用成功哲学。希尔思索了短短29秒后,接受了这一长达20年的挑战。

正如卡内基所预言的那样,希尔在其后的20年时间里,为这一课题苦苦思索研究,并自费采访了各个行业的领军人物。卡内基为他介绍那些人物,并提供了大量资料,但不负责提供经费,只是偶尔资助一些小额差旅费。“我希望知道你是否足够的气量,愿意付出额外的努力;也就是说,愿意在收获之前不计回报地付出。”

1952年,希尔博士退休后与威廉·克莱门特·斯通走到了一起。威廉·克莱门特·斯通是保险业巨头——联合保险公司的创始人和董事长,当年他仅仅凭借100美元的资金和“积极的心态”开创了后来的保险业帝国。这一激情二人组又花了十年时间修正他们的成功哲学,并添加了许多新的发现。



希尔的著述成为 20 世纪销量最大的畅销书；而他因为与卡内基那次决定命运的交谈而逐渐发展完善的成功哲学，启发了全世界数百万人，并最终帮助他们踏上了成就的巅峰。

这本书中就包含了那套历久弥新的成功哲学之精髓，我们希望帮助你循序渐进，逐日完善对于成功原则的理解。请尽其用、享其利、扬其善。

唐·格林

拿破仑·希尔基金会执行董事

唐·格林居住在拿破仑·希尔的出生地——弗吉尼亚州怀斯市，在担任拿破仑·希尔基金会执行董事之前，他在银行、金融业和企业界工作了将近 45 年，积累了丰富的经验。他年轻时的第一份生意是让人参观自己的宠物熊（是低声咆哮的大活熊哦！）并收取参观费。自 2000 年起，格林开始飞往全球各地，运用自己在财经方面的经验技巧为基金会筹集资金，以便继续该基金会在监狱的教育推广活动。在执行董事的职位上，格林充分展示了自己的领导技巧，同时也在弗吉尼亚大学怀斯分校的“积极心态成功学”课程上教授这些技巧。曾担任怀斯商会前主席的唐·格林，始终将成功哲学运用于自己的生意和管理中，在担任拿破仑·希尔基金会执行董事期间更是如此。



十七项成功原则

1. 明确的目标

确定目标,坚持不懈地为实现目标而努力。

2. 集思广益

和志同道合的人一起培养积极的心态。

3. 普适的信念

将个人目标与宇宙间的无穷智慧统一起来。

4. 不计回报地付出

提供更多更好的服务,收获更多的效益。

5. 性格开朗

这要么是你最大的资产,要么是你最大的负累。它囊括了你所能控制的一切。

6. 开拓进取

在任何时候有了想法便立即开始行动的内在动力。

7. 积极的心态

对任何人、任何事和任何形势都要保持正确的、诚实的、积极的思考、行动或反应。

8. 充满热情

热情洋溢的话语或行动有着说服和启发他人的无形力量。

9. 自觉自律

将能量用于实现有建设性的目标,培养自制力。

10. 精确思考

明确而精准地做出决定。

11. 专心致志

凡事用心专心,终会成功。

12. 团队协作

在具体工作中愿意合作并协调各方努力。

13. 从逆境和挫折中吸取教训

将失败看作通向成功的必经之路——不要让失败禁锢自己。

14. 创新思维

分析、比较、选择、创造、设想和预见自己的各种想法。

15. 保持身心健康

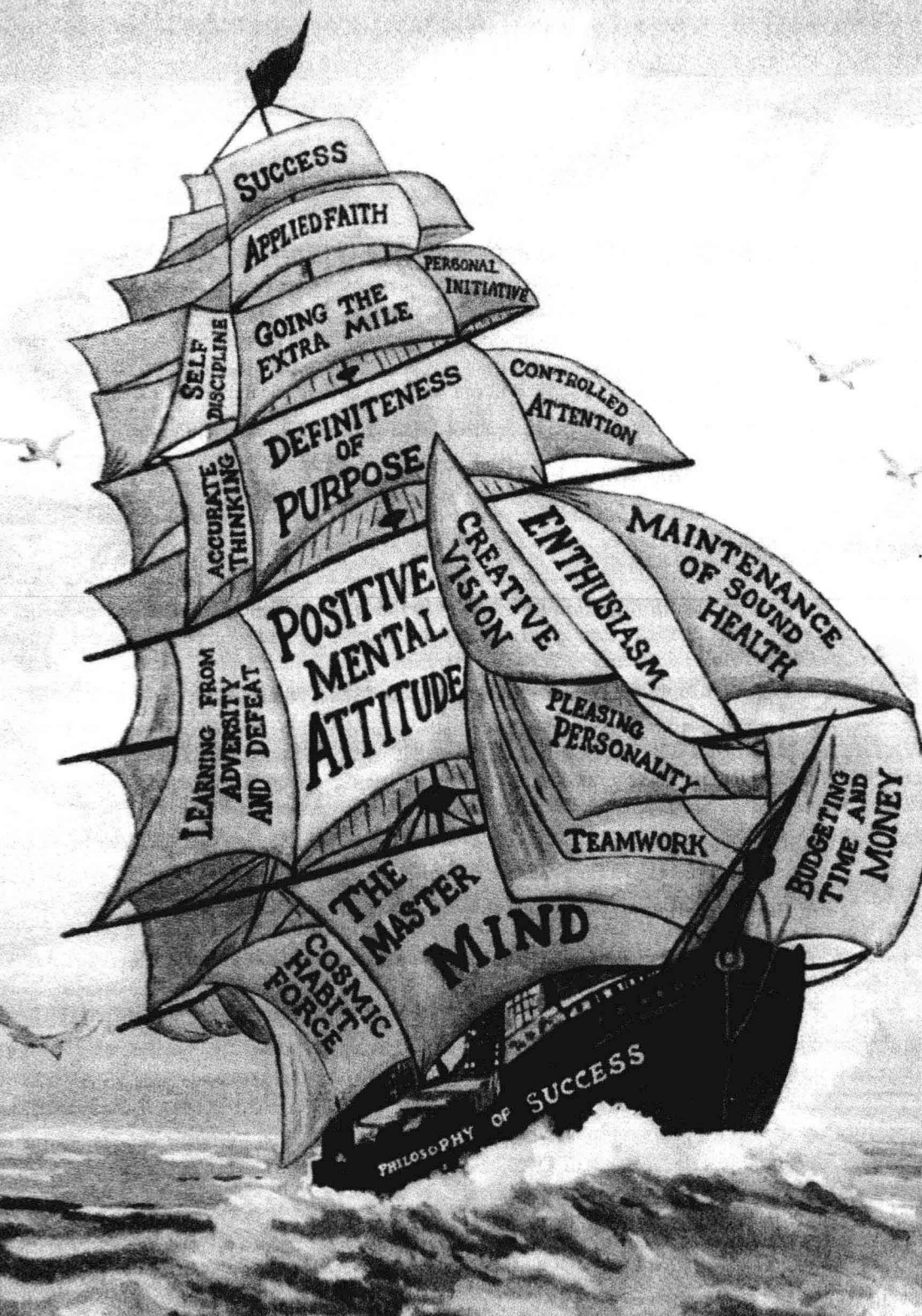
养成身心锻炼的习惯,保持健康的体魄。

16. 合理安排时间和金钱

要节约花费时间和金钱。

17. 运用宇宙惯力

整个宇宙始终通过既定的模式保持平衡。



SUCCESS

APPLIED FAITH

PERSONAL INITIATIVE

GOING THE EXTRA MILE

SELF DISCIPLINE

CONTROLLED ATTENTION

DEFINITENESS OF PURPOSE

ACCURATE THINKING

CREATIVE VISION

ENTHUSIASM

MAINTENANCE OF SOUND HEALTH

LEARNING FROM ADVERSITY AND DEFEAT

POSITIVE MENTAL ATTITUDE

PLEASING PERSONALITY

TEAMWORK

BUDGETING TIME AND MONEY

THE MASTER MIND

COSMIC HABIT FORCE

PHILOSOPHY OF SUCCESS

如何使用你的《积极心态的女性力量：行动手册》

这本《积极心态的女性力量：行动手册》旨在帮助你在生活中发现、运用和实践拿破仑·希尔的“十七项成功原则”，并帮助你在日常生活中循序渐进地走向通往成功之路——充分实现自我。

- * 它是一个目标备忘录。
- * 它有助于你清楚地记录和跟踪自己每年、每月、每周和每天的具体目标。
- * 它能给予你前进的动力和方向，让你不断获得启发和灵感。
- * 它是你个人思考和记录的空间，将帮助你始终如一地朝着自己的明确目标而努力奋斗。

每个月，我们将总结一到两个成功原则，并具体建议读者如何在日常生活中实践这些原则。请在每一页填上你为自己量身定制的内容，记下自己有哪些积极的想法和行动。记录目标并跟踪这些目标直至完成，你就能够以积极的方式确定自己的人生方向，这是为持续取得成功所迈出的第一步。



每一年

明确阐述你这一年的主要目标。

为实现该目标制订一个计划。

确定为达到该目标,你愿意付出哪些努力。

列出你为实现尚未达到的目标,之前曾取得过哪些成就。这将有助于你获得所谓的“顺利意识”。

列出你每个月的目标。

这样,在这本《积极心态的女性力量:行动手册》的最后,你就能够重新审视自己的行动计划,创建一个经过改善和修订的最终版本,以便立即实施那些计划。

每个月

把年度目标细分为次级目标,列出当月的个人目标和职业目标。在每个月末,写下自己当月取得了哪些成就、已经在上一个月实现了哪些目标,以及之后几个月的改善计划。

每周

将月度目标再细分为每周的个人目标和职业目标。每周末评估自己是否进步并为自己打分。

