



给你力量励志丛书

GEINILILIANG
LIZHI CONGSHU

成功有很多方法,当然成功也是有秘诀的!给你力量丛书带你到达成功的顶峰!

拿破仑·希尔 智慧全集

分析观察特点,揭示思维技巧一本通
史无前例明场,展示个人形象的礼仪读本

GIVE YOU
STRENGTH

快速展露头角,求职就教新兵法
精英潜点,获取良好人际关系助行指南

最新珍藏版

LIZHI JINGDIAN

拿破仑·希尔是美国成功学创始人和励志专家,也是成功学、创造学、人际关系学的世界顶尖培训大师。拿破仑·希尔这个名字无人不知,他所创造的成功学和现代成功法则,热情鼓舞了千百万的人发愤图强,最终达到了人生和事业的顶峰。本书从拿破仑·希尔的成功学法则中提炼出高度有效和理论原则,这些原则曾指导许多一流如流的人走上了成为百万富翁和社会名流的道路。

宋建华◎主编

中国戏剧出版社

给你力量励志丛书

拿破仑·希尔 智慧全集

分析职业**特点**，揭示必背技巧一本通
走进白领职场，展示**个人形象**的礼仪读本

SAVE YOU
STRENGTH

快速展露头角，求职就业**新兵法**
精英指点，获取良好人际关系的行动指南

最新珍藏版

LIZHI JINGDIAN

拿破仑·希尔是美国成功学创始人和励志专家，也是成功学、创造学、人际关系学的世界顶尖培训大师。拿破仑·希尔这个名字无人不晓，他所创建的成功学和项成功法则，热情鼓舞了千百万的人发愤图强，最终达到了人生和事业的顶峰。本书从拿破仑·希尔的成功学项法则中提炼出高度有效和理论原则，这些原则曾指导许多一贫如洗的人走上了成为百万富翁和社会名流的道路。

宋建华◎主编

中国戏剧出版社



图书在版编目(CIP)数据

给你力量/宋建华 主编. —北京:中国戏剧出版社,
2007.6

ISBN 978 - 7 - 104 - 02649 - 5

I. 给… II. 宋… III. 人间交往—通俗读物
IV. C912.1 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 093301 号

拿破仑·希尔智慧全集

策 划:冯志强

责任编辑:肖楠 王媛媛

责任出版:冯志强

出版发行:中国戏剧出版社

社 址:北京市海淀区紫竹院路 116 号嘉豪国际中心 A 座 10 层

邮政编码:100097

电 话:010 - 58930221 58930237 58930238

58930239 58930240 58930241(发行部)

传 真:010 - 58930242(发行部)

经 销:全国新华书店

印 刷:北京威远印刷厂

开 本:710mm × 1000mm 1/16

印 张:330

字 数:320 千字

版 次:2007 年 9 月北京第 1 版第 1 次印刷

2009 年 5 月北京第 2 版

书 号:ISBN 978 - 7 - 104 - 02649 - 5

定 价:597.00 元(全 15 册)

版权所有 违者必究



目 录

第一章 专注于成功的目标

专注乃成功之钥	3
只有头脑冷静,方能集中精力	8
凡事专注必能成功	12
学会把握现在	14
切勿分散你的力量	16

第二章 培养正确的思考方法

多思考才能有远见	23
成功依赖创造性的思考	30
发挥你的想像力	38
潜意识的力量	48
善用积极的心理暗示	52
充分挖掘你的潜能	59
多用脑就可以少用脚	67

第三章 充分地利用每一分钟

变“闲瑕”为不“闲”	73
不要沉湎于逝去的时光里	74
时间是成功的筹码	77



制订工作的先后顺序	80
与时间赛跑的秘诀	86
找出隐藏的时间并善加利用	93
如何提高工作效率	99

第四章 心态决定一切

通往成功之路的起点	115
PMA 黄金定律	118
你是对的,则世界就是对的	121
怎样培养积极的心态	123
积极思考,积极行动	130
心态是你命运的控制塔	132
培养乐观精神的十大步骤	135

第五章 用激励培养积极的心态

自我激励的黄金步骤	141
激励的 10 种基本动机	141
激励能提供成功的动因	147
像富兰克林一样去行动	149
如何激励他人	152

第六章 用热忱释放你的能量

用热忱感染他人	161
释放你的热忱	163
永葆热忱之心	167
失去热情,如同损伤灵魂	175
一切成功的秘诀在于热忱工作	178



第七章 信念是成功的基石

自信是困难的“解药”	185
尽早逃出恐惧的地牢	186
只有坚信自己会成功,你才能成功	189
克服自卑的法宝	191
把自卑从你的身上赶走	192
善用积极的心理暗示	195
如何建立超强的自信	203

第八章 控制自己方能控制命运

善用报复法则	209
培养自制力的七个步骤	210
先控制自己才能控制别人	211
自制是成功的平衡器	213
自制力是抓住成功机会的重要条件	215
学会驾驭你的情绪	216
驾驭自我意识	226

第九章 为成功订立明确的目标

选择一个明确的目标	239
制定目标的基本原则	244
除非你说出目的地,否则无法成功	250
目标是成功的首要条件	254
目标是构筑你成功的砖瓦	255
把你的计划逐步转变为现实	260
制定价值连城的个人成功计划	266



第十章 善于与他人合作

合作产生力量	271
从大雁的合作说起	273
合作加速成功,不合作加速失败	274
化冲突为合作	277
集思广益,取长补短	281
如何获得他人的通力合作	288



第一章

专注于成功的目标





专注乃成功之钥

专注——成功的神奇之钥。在把这把钥匙交给你之前，先让拿破仑·希尔告诉你它有哪些用处：

它将会打开通往财富之门。

它将会打开通往荣誉之门。

它将会打开通往健康之门——在不少的情况下。

它还将会打开通往教育之门，使你进入所有潜在能力的储藏之所。

这样，在这把神奇之钥的帮助下，我们会一一打开通往世界一切伟大发明的秘密宝库之门了。

所有获得巨大成功的人，如卡内基、洛克菲勒、哈里曼、摩根等人都是在使用了这把钥匙，拥有了一种神奇的力量之后，变成大富翁的。

除了这些，它还会打开监狱之门，把人类的渣滓变成有用的、有责任感的人。

没错，就是这么神奇，就是这么有效，只要你拥有了这把“神奇之钥”——专注或者叫做专心。

现在，我们把在这一特定领域使用的“专心”一词的定义介绍一下：

“专心”即把意识集中在某个特定的欲望上的行为，并要一直集中到已经找出实现这个欲望的方法，而且成功地将之付诸实际行动为止。

而做到这一点，也就是把意识集中在某一个特定的欲望上的行为，关系到两项重要的法则：其中一项法则即我们在前几章已经作过描述的“自我暗示”，这里就不再赘述。现在，所需要关注的是另一项法则：习惯。那么，就来对它进行一番不复杂的描述吧！

（一）习惯是一种力量

习惯是一种力量。这种力量在一定程度上确实支配着人的行为，让人没办法抗拒，甚至不愿意抗拒。通常，思想能力普通的人能够辨认出这种力量，然而他们所看到的往往是它的不好的一面，而不是它好的一面。



习惯，就像其他的自然力量一样，有时它会成为一个残酷的暴君，统治及强迫人们违背自己的意愿、欲望、爱好、情感。假如遭到反抗，它会加倍地惩罚你，然而，这股强大的力量也是能够被控制和利用的，让他能够为我们服务。那么，我们就不再是习惯的奴隶，也不会再一面埋怨，一面却要老实地服侍它，而成为它的主人，反客为主，积极地对付它。

近代的心理学家早已经肯定地告诉我们，我们绝对能够支配、利用及指挥习惯替我们工作。而且已有不少人运用了这一成果，并且变习惯为动力，强迫它发挥行动的功能。

倘若你曾经有走过一处田野，或经过一处森林的经历，你一定会很不自觉地选择一条最干净、最平坦的小径，而不会去走荒芜崎岖的小径，更不会选择田野，或者从林中直穿过去，自己开创出一条新路来。习惯也是一条“心灵路径”。我们的行动已经在这条路径上旅行很久，每经过它一次，这条路径就会更深一点，更宽一点，更平坦一点，那么心灵行动的路线也会选择最平坦的路线来进行——走上许多人走过的道路，走上自己也走过多次的熟悉的道路。习惯是由重复创造出来的，并根据自然法则而形成。这在有生命的物体上表现出来，是一种思维定式。它也能够表现在没有生命的事物上，这是一种心理定式。一张纸一旦以某种方式折起来，下一次它还会按照同样的折线被折起。同理，衣服或手套会由于使用者的使用习惯，而在某些地方形成某些褶皱，而这些褶皱一旦形成，就很不容易消失，河流或小溪从地面上流过，由于地势、气候方面的原因，形成了它们的流动路线，在这以后它们就会按这个路线来流动，永无止息。这种法则是放之四海而皆准的真理。

这些说明有助于你了解习惯的性质，也会帮助你开辟新的心灵小径——新的心灵褶皱，新的心灵航道。要开辟新的心灵小径就要消除旧路，除掉旧有的习惯。而除旧的目的还是创新，以新习惯来对抗及取代不妥的旧习惯。只要你已开辟了新道路，只要你在上面经常走动乃至旅行，你本来的道路就会很快被遗忘，再久一点，由于长期未使用，旧道路就会彻底废弃，被荒草所淹没。

每一次，当你走过良好的心理习惯的道路，你的心情会变得自然、安详、舒畅，这又让这条道路变得更深、更宽、更平坦，使你以后的人生之路风和日丽，阳光一路。

心灵的筑路工作，是非常重要的。请你开始修建理想的心灵道路吧——假如你现在的道路坑洼不平，艰险重重，没办法预期达到目的地；请你开始努力养成一种好习惯吧——如果你现在已有的坏习惯：懒惰、暴躁、粗心阻碍了你想要的成功。



(二) 自信与欲望是成功的主要因素

自信心和欲望是构成成功的“专心”行为的首要因素。没有这些因素，就算你有了“神奇之钥”也于事无补，一无是处。世界上成名立业的人毕竟不多，因为能好好利用这把钥匙的人是少数。这主要是由于大多数人缺乏自信心，而且没有什么太大的欲望造成的。

对于所有你渴望得到的东西，只要它合乎理性而且是正当的，你的愿望又是那么固执，这时，“专心”这把“神奇之钥”将会有助于你得到它。

人类目前所创造出来的任何东西，最初都是在想像中先描绘出来的，然后再由“专心”的工作、不懈的努力变成现实。

目前，我们来对这把“神奇之钥”做一次试验，看看能得到怎样的结果，看看你对这个结果感不感兴趣。

1. 你要放弃怀疑与疑惑。无论你是做实验，还是正式做事情，这都是一个造成失败的原因。对任何事情都抱着怀疑态度的人，将无法采用这把“神奇之钥”。你必须对即将进行的实验采取无比信任的态度。

2. 假设你自己要成为一个著名的作家，或是一位妙语连珠的演说家，或是一位事业成功的商界主管，或是一位能力高超的金融家，或是一切一种你想成为的人。现在，我们选择演讲当作这项实验的主题，但切记，你必须一步一步地遵从指示来做。

接着，取一张您平时用来写东西用的平常的白纸，写下下面的话：

我希望成为一位出色的演说家，因为如此我能够提供这个世界所需要的服务，从而实现我的价值；它将为我带来金钱，用这些钱能够获得生活的必需品和娱乐的奢侈品。

我会在每天睡觉前及起床后，用10分钟的时间，把我的思想集中在这项愿望上，来决定我怎样计划，怎样让我的愿望早日变成现实。

我自信自己有实力将来成为一个有能力、有吸引力、有魅力的演说家。我会尽力做好自己的工作，成为一名优秀之人。因此，一切艰难险阻都吓不倒我，荆棘丛生、乱石密布、也不能阻碍我前进的脚步。

最后签上您的大名。

签下了这份誓词，那么从这时开始后，您就要严格按照宣誓的内容去做，直到获得你预想的结果为止。

当你在每天睡觉前，起床后，集中精力，把你的眼光望向1年、3年、5年，



甚至10年后，幻想你是那个时期最有力量、最有号召力的演说家。你已经有了非常高的收入；你已经拥有了豪华舒适的住宅；你已经有了很高的社会地位，跻身于社会名流之列；你还拥有一个美满幸福的家庭，漂亮贤慧的妻子，聪明可爱的儿女；你在银行里还有一笔数目可观、足以颐养天年的存款。这所有的一切，都是由于你是一个不可替代的演说家，正在从事一项永远不用害怕失去地位的工作。

这样美妙的情景，只要你拥有最起码的想像力，你都能清晰地描绘它，甜蜜地展望它。一旦把这样一幅美妙、生动的情景当作你“专心”的主要目标，并为之不懈奋斗，那么，结果是显而易见的。

最后，恭喜你，你已经了解并掌握了“神奇之钥”的秘密。

不要轻视这把“神奇之钥”，不要因为它来到你面前时没有披上神秘的外衣而看轻它，不要因为我们用人人都懂的文字来形容它，就低估了它的力量。因为，伟大的真理都是不复杂的，是容易被大多数人理解并且接受的。倘若不是这样，那就不能称其为伟大的真理。

倘若以智慧使用这把“神奇之钥”，而且开启的是有价值的大门，那么，它将为你带来持久的幸福与成就。这种幸福与成就也正是你梦寐以求的。

只要你确信自己办得到，你就能够办得到。

只要你努力坚持自己的信念，你就会取得成功。

（三）集中注意力能调整思想

拿破仑·希尔曾经有一位朋友，他发现自己患了平常人们所说的“健忘症”。他开始丢三落四、心不在焉，记不住一切事情，刚刚做过的事，转眼就忘，他觉得非常苦恼。现在，引用他的话，来看看他在接下来的日子里是如何克服这个障碍的。

“我今年已经50岁了，过去的10年中，我一直在一家大工厂担任部门经理。开始我的职务很轻松，平时也没有多少工作可做。之后，公司迅速扩大规模，增加业务，如此，我一下子增加了许多额外的责任，真是一时令人承受不了。然而我那部门中有的是精力旺盛的年轻人，他们中有几个还表现出异常的能力与魅力——他们心中至少有一位企图取得我的职位，认为我老了不中用了。”

“一般情况下，像我这种年龄的人大部分都希望过舒适的生活，不愿意再有任何压力与波折，并且，我已在公司里服务过很长的一段时间了，因此，我认为我有理由轻轻松松地工作，安安心心地在公司里呆下去，毕竟我的工龄不短，有



资历，有经验。但是，万万没有料到的是，我这种心理状态差不多使我失掉了我的工作。大约两年前，我开始注意到，我对工作的‘专心’程度明显地减退了。一工作，我就觉得心情烦躁。过去得心应手的事情那时看来令人十分头痛。我忘记处理信件，直到最后，桌子上的信已经堆积如山，令我看了大吃一惊。各种报告、文件也在我这里积压下来，使我的部属深感不便。上上下下都开始对我的工作表示出不满的态度。但是我也没有办法，我人尽管坐在办公桌前，但脑子里却想着别的事情。

“接着发生的一连串的事情又充分表明了我的心思根本就没有放在工作上。有一次，我竟然忘了参加公司的一个重要的主管会议。我手下的职员也发现我在估算货物时犯了一个致命的错误。并且，他也设法让总经理知道了这件令他异常震怒的事情。

“对于当时我所处的境地及我的精神状态，我是惊讶万分，这是以前所未曾有过的。于是我向公司请了一个星期的假，希望借这个机会把事情的前前后后仔细地想一想。我找了一处偏僻山区的度假别墅，把自己关在那里深刻地反省了好几天，这几天也让我更加深信自己确实得了‘健忘症’。

“我失去了往日那种‘专心’工作的力量，我在办公室的生理及心理活动变得毫无目的。而我做事漫不经心，拖拖拉拉，粗心大意，也完全是由于我的思想并未完全放在工作上的缘故。我已满意地诊断了我的毛病，然后就是寻求解决之道。我需要培养出一套全新的工作习惯，我打算要达到这个目标。

“我拿出纸笔，写下我一天的工作计划。首先，处理早上的信件，接着，填写表格，召集部属开会，处理各项工作。力求每项工作都安排得有条不紊。最后把办公桌收拾干净，离开办公室。

“我问自己：‘怎样培养这些习惯呢？’我回答自己：‘重复这些工作。’这样，在我内心深处的另一个人提出异议说：‘这些工作我每天都在做，已经一而再，再而三地做过几千次了。’我再自己对自己说：‘是的，可是，你并未专心从事这些工作。’

“假期满后，我回去上班，并且马上按计划来实施。每一天，我都以同样的兴趣从事同样的工作，而且尽可能地在每天同一时间内进行同样的工作。当我发现我的思想又溜号了，就马上警醒自己，把它拉回来。

“这种靠我的意志力所创造出的一种心理的刺激力量，不断地激励我在培养习惯方面获得更大的进步。逐渐地，我发现，虽然我每天都做同样的事情，但却感到很愉快。这时，我知道我恢复过来了，我又有了精力与自信。”

说到底，“专心”本身并没有任何神奇的，只是控制注意力而已。

拿破仑·希尔深信这一点，一个人一旦集中注意力，就能调整自己的思想，



使它能接受空中的所有思想波。这样，整个世界都将是一本公开的书籍，任你随心所欲地翻阅，吸取你认为有用的精华，弃其糟粕。

只有头脑冷静，方能集中精力

有些时候，你是不是有这样的感觉：头在不断地旋转而无法让注意力集中；感到困惑不安，自己不容易控制自己的情绪；无法客观地思考问题，对一些事总感到害怕或担心？在这个时候，你需要清晰的思路来帮助你取得所期望的结果，首先就要使自己的头脑冷静下来，集中精力，使大脑在思考问题时，全神贯注，从而做到井井有条。

（一）让头脑冷静下来

你有如此的经验吗：当你在做一件事时，大脑里想的却是另外一件事。这是大部分人都拥有的一种体验。我们不会完全地集中于此时此刻所发生的事上。我们的头脑里正在进行着交谈及拥有各种各样的意识流动。

那么，此刻你的头脑里正在进行着如何的交谈呢？你有多少注意力集中在你所阅读的这本书上呢？你的思维是不是已经开了小差？

倘若你的思维不自觉地转移到那些令人分散注意力使人苦恼的事上，这些事包括过去已发生，现在也许发生或将来会发生的事。那么，你并没有把你的注意力集中于你手头的工作上。

正由于这样，在不少情况下，我们会作出不正确的决定，无法干好自己的工作。

选择使头脑冷静下来、有助于你清除大脑中产生压力的想法，如害怕、担心、消极的态度等。能够避免分散注意力的交谈，并且让你重新得到对自身大脑的控制。

无论何时何地干何种工作，只要你把注意力集中于手头上的事情，你就能放松自己，你的大脑细胞就更活跃。

这一日常能力选择包括三个基本思想：



1. 清除头脑中分散注意力、产生压力的想法。
2. 令你的思维完完全全地融入当前的工作状态。
3. 把你的注意力集中在平静的、你能得心应手的事情上。

这三个基本思想会给你另一个关于现实的综合观点，会让你对自己，对别的所有的事情感到更舒服，更顺畅，在为人处事方面更加得心应手，事半功倍。这也正是由于它帮助你在每次做事时高度集中注意力，提高了办事效率。

可见，集中精力对于我们的工作是十分关键的，要想把工作干好，非得做到这一点不可。

具体而言，什么时候可使用这种“日常能力选择”呢？

当你感到无法集中精力，不能清晰地思考时；或是墨守成规，不思进取时；或是无法排除头脑中的忧虑或担心时；或是当你想摆脱一件工作而开始另一项工作时；或是事倍功半而目的却仍无法达到时。

倘若你每天一开始，就告诉自己，我心情平静，我一进入工作就能集中精力，我一整天都能保持冷静、沉着、有自控力。我很高兴拥有清晰的头脑和放松、沉着的态度，我能集中注意力，清晰地、有条理地、富有创造力地思考问题，我今天一天的工作将会取得高成效。

（二）这是你的选择

精神上的压力和紧张，对一个人身体和大脑损伤不少。针对这种情况，你应该马上作出一个深思熟虑的选择。精神上的压力使你很不容易把注意力集中于手头上的任务，无法清晰地思考、出色地工作，尤其是当你处于紧张状态时，所以你必须设法克服它。

第一，清除头脑中分散注意力、产生压力的想法，集中注意力，使自己完全沉浸于此时此刻；清晰地思考，要富有创造力，做一些有质量的决定。

第二，选择那些能不让自己沉湎于分散注意力和产生压力的关于过去或现在或将来的想法，这些想法阻碍自己的思维过程，扰乱自己的思维方式，让自己无法专心、直接地思考问题，使自己作出太匆促、太鲁莽的决定，或是根本就无所适从，不知作什么决定才好。

这些东西，你必须克服它，才有可能做好工作，特别是在有压力的情况下，清楚这一点很关键。

作出明智的选择相当于成功了一半。这里有一些具体的行动有助于你使用正常能力选择，使你头脑冷静，态度沉着，泰然自若，乐观向上，工作高效，健康



乐观。

（三）在一天中经常使大脑得到短暂的休息

只有会休息的人才会工作。研究证明，倘若人们在一天中经常能够缓解压力，并得到适当的休息，那么他们的工作效率将会被提高很多。这也符合辩证法原理，二者互相促进，互相制约，当然，这都得于一个“度”。

通过休息来加快速度和改进自己的工作，这是一种很科学的工作方法。用这种方法，他们暂时地转移了注意力，从旧框框、老套套中解脱了出来，解放了创造力，激发了灵感。

停止工作，让大脑得到休息，是重新控制、重新组合思维的有效方法。

工作中，倘若你感到大脑有些不灵活，不能很好地思考问题或不容易集中注意力时，停止你手中的工作，让大脑得到片刻休息。放下手中的文件，站起来，伸伸懒腰，喝杯水，和别人聊几句，或者坐在一张舒适的椅子上，看一些有趣的、轻松的读物。出去呼吸一下新鲜空气，看一些美丽的、令人愉快的景色，或者躲到一个清静的地方，参加一项与你的工作无关的活动，这样你的大脑就会慢慢沉浸在轻松有趣的活动之中，绷紧的弦才会松弛下来，休息片刻。

如此做，能打断精神压力逐渐积聚起来的危险过程，让它稍稍缓和并释放一下，然后再重新恢复你的大脑能力，这样才能更有活力。

倘若你的工作迫使你不得不整天地坐在办公桌旁，那么你就在适当时候做些适当的运动。只要靠在椅背上，闭上眼睛，肌肉完全放松，慢慢地做几下深呼吸；或者找空当活动，在办公室电话机旁有多种毫不复杂的健身运动能够做，在午后做几分钟，即可缓解疲劳，放松精神，恢复体力。

一旦你已感觉精神上有了压力，那么赶快采取这些措施吧！它会给你一个出乎意料的惊喜。

（四）把你的注意力集中在某个具体、令人愉快、平静的事物上

一分钟之内，摆脱精神上的紧张。三分钟之内或者更长的时间，将你的注意力马上集中在某个具体、令人愉快的、平静的事物上。诸如，一幅画，一道风景，一件摆设，一个温和的词语，一次令人愉快的回忆，你的头脑立刻会变得清醒，变得开放、接受能力强、富有创造性，而且运转自如。当然，不要忘记，做几个