

最伟大的励志书

SUCCESS LAWS IN SIXTEEN LESSONS

系统经典的成功法则 杰出人士的必修指南

拿破仑·希尔 成功学全书

[美]拿破仑·希尔◎著

拿破仑·希尔花了25年的时间整理出个人成功的16条经典法则，让成千上万的人发掘出成功的秘密。



湖北长江出版集团
长江文艺出版社

最伟大的励志书

SUCCESS LAWS IN SIXTEEN LESSONS

拿破仑·希尔 成功学全书

[美]拿破仑·希尔◎著



湖北长江出版集团
长江文艺出版社

新出图证(鄂)字 03 号

图书在版编目(CIP)数据

拿破仑·希尔成功学全书/(美)拿破仑·希尔著,布衣编译

武汉:长江文艺出版社,2010.7

(最伟大的励志书)

ISBN 978-7-5354-4351-9

I. 拿… II. ①拿…②布… 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(2010)第 057303 号

策 划:刘学明

责任编辑:黄河 远 林

责任校对:陈 琪

封面设计:天行云翼

责任印制:左 怡 邱 莉

湖北长江出版集团
出版:长江文艺出版社

地址:武汉市雄楚大街 268 号

邮编:430070

发行:长江文艺出版社(电话:87679362 87679361 传真:87679300)

<http://www.cjlap.com>

E-mail: cjlap2004@hotmail.com

印刷:鄂南新华印刷厂

开本:700 毫米×1000 毫米 1/16 印张:24 插页:2

版次:2010 年 7 月第 1 版 2010 年 7 月第 1 次印刷

字数:352 千字

定价:29.00 元

版权所有,盗版必究(举报电话:87679308 87679310)

(图书出现印装问题,本社负责调换)



目 录

第一章 积极的心态

- 积极的心态 / 3
- 利用好你的隐形护身符 / 6
- 心态激发潜能 / 9
- 消极心态会让你成为一个失败者 / 12
- 如何培养积极的心态 / 15

第二章 明确的目标

- 有目标才会成功 / 27
- 目标是构筑成功的砖石 / 31
- 成功之人首先要有明确目标 / 34
- 运用心理暗示帮你确定人生目标 / 37
- 化目标为现实的步骤 / 42

第三章 多付出一些

- 在工作中注入爱 / 49
- 机遇偏爱有准备的人 / 54
- 增加收益的法则 / 59
- 多付出一些是你的特权 / 64

第四章 正确的思考方法

- 培养正确的思考方法 / 71
- 要有远见和想像力 / 77
- 充分发掘你的潜能 / 82
- 伟大的潜意识 / 86
- 积极的心理暗示 / 88

第五章 高度的自制力

- 自制的力量 / 95
- 缺乏自制的表现 / 102
- 控制你的思想 / 105
- 培养高度的自制力 / 111

第六章 培养领导才能

- 领导人物的主要特征 / 123
- 培养进取心与领导才能步骤 / 127
- 有助于提高领导才能的方法 / 132

第七章 自信心

- 恐惧是自信的敌人 / 145
- 自信才能成功 / 150
- 心理暗示与自信 / 156
- 如何建立自信心 / 165

第八章 迷人的个性

- 什么是迷人的个性? / 175
- 善于说话 / 178
- 微笑的魅力 / 184

同情对方的意愿 / 188
塑造迷人个性的途径 / 190

第九章 合理安排时间和金钱

惜时如金 / 195
合理安排时间 / 198
不要浪费时间 / 204
在追求金钱中培养一种信念 / 208
养成储蓄的习惯 / 212
做好花钱预算 / 216

第十章 充满热忱

热忱是一种重要的力量 / 225
培养热忱 / 236

第十一章 专注

专注——成功的神奇之钥 / 247
让头脑冷静下来 / 253
学会专注 / 260

第十二章 合作精神

两种合作 / 267
合作产生力量 / 270
如何获得合作 / 274

第十三章 正确对待失败

失败是成功之母 / 287
成功是什么 / 297

正确对待失败 / 305

第十四章 进取心

进取心是成功的要素 / 315

不要安于现状 / 318

化侮辱为前进动力 / 324

探索是进取的动力 / 327

第十五章 保持健康的身心

要有一个健康的身体 / 335

相信你自己能够健康长寿 / 339

健全的心理有助于健康的身体 / 348

第十六章 养成良好的习惯

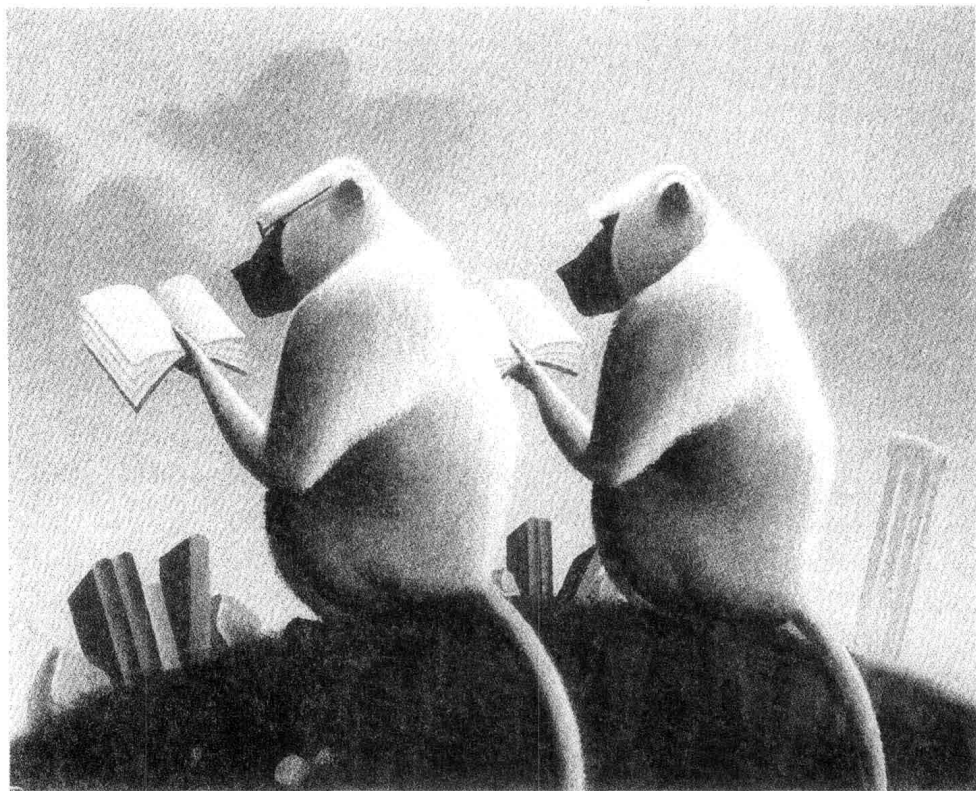
习惯是一种力量 / 361

好习惯的报酬是成功 / 366

养成良好的习惯 / 369

第1章

积极的心态



拿破仑·希尔认为，心态是命运的灯塔。一个人所具备的心态是积极还是消极的，很大程度上决定了他是成功还是失败。消极心态是失败、疾病与痛苦的根源，而积极心态是成功、健康与快乐的保证。

【积极的心态】

拿破仑·希尔认为：心态是命运的灯塔。一个人所具备的心态是积极还是消极的，很大程度上决定了他是成功还是失败。

消极的心态是失败、疾病与痛苦的根源，而积极的心态是成功、健康与快乐的保证。所以你的生命是精彩绝伦还是黯淡无光，取决于你怎么选择！

积极的心态

有些人总是抱怨他们现在的境况是别人造成的，环境决定了他们所处的人生位置，他们就是想改变，也无能为力。但事实上，我们的境况并不是周围环境决定的。说到底，如何看待人生，完全由我们自己决定。纳粹德国某集中营的一位幸存者维克托·弗兰克尔说过：“在任何特定的环境中，人们还有一种最后的自由——就是选择自己态度。”

马尔比·D·马布科克说：“最常见同时也是代价最高昂的一个错误，是你认为成功有赖于某种天才、某些魔力或是我们不具备的一些神秘因素。”其实，成功的要素掌握在我们自己的手中。成功是运用积极心态（PMA）的结果。一个人能飞多高，并不取决于其它的因素，而取决于他自己采取何种心态。

拿破仑·希尔认为，一个持消极心态的人并不能取得持续的成功，即使碰运气偶尔能取得成功，那也是暂时的，这种成功会转瞬即逝。

成功人士的首要标志，在于他的心态。一个人如果心态积极，乐观地

面对人生、接受挑战、应对麻烦,就意味着他已经成功了一半。

我们必须面对这样一个事实:在这个世界上,成功优秀者少,失败平庸者多。成功优秀者活得充实、自在、潇洒,失败平庸者过得空虚、艰难、猥琐。

为什么会这样?仔细观察、比较一下成功者与失败者的心态,尤其是在关键时刻表现出来的心态,我们会发现心态会导致人生巨大的差异。

有这样一个故事在推销员中广泛流传:两个欧洲人到非洲去推销皮鞋。大家都知道,由于非洲天气炎热,那里的人向来都是打赤脚的。所以,当第一个推销员看到非洲人都打赤脚时,立刻就很失望:“这些人都打赤脚,怎么可能会要我的鞋呢?”于是他放弃了努力,只好失败沮丧而回;另一个推销员看到非洲人都打赤脚,却非常惊喜:“这些人没有皮鞋穿,看来我的皮鞋市场会大得很呢。”于是他便想方设法说服非洲人购买他的皮鞋,最后他发了大财。

这就是一念之差导致的天壤之别。同样是非洲市场,同样面对打赤脚的非洲人,仅仅是瞬间心态的差别,结果呢?一个人丧失希望,不战而败;另一个人却充满希望,大获全胜。

拿破仑·希尔还讲过这样一个故事。

塞尔玛陪丈夫驻扎在一个地处沙漠的陆军基地里。丈夫奉命到沙漠去演习,她一个人留在陆军基地的小铁皮房子里。当时的天气酷热难耐——在仙人掌的阴影下也有华氏125度。更可怕的是她没有人可谈天——身边只有墨西哥人和印第安人,而他们都不会说英语。种种情形都让她无法适应下去。于是她就写信给父母,说要抛开这里的一切回家去。

她父亲的回信只有两行,这两行字却永远留在了她心中,完全改变了她的生活:

两个人从牢中的铁窗望出去,一个只看到了泥土,一个却看到了星星。

塞尔玛一再读这封信,觉得非常惭愧。她决定要在沙漠中找到星星。于是她开始和当地人交朋友,他们的反应使她非常惊奇,她对他们的纺织、陶器表示兴趣,他们就把最喜欢但舍不得卖给客人的纺织品和陶器送给了她。她研究那些引人入胜的仙人掌和各种沙漠植物、物态,又学习有关土拨鼠的知识。她观看沙漠日落,还寻找海螺

壳,这些海螺壳是几万年前当沙漠还是海洋时留下来的。在这些忙碌中,原来令她难以忍受的环境忽然变成了令人兴奋、留连忘返的奇景。

是什么使这位女士内心发生了这么大的转变呢?

沙漠没有改变,印第安人也没有改变,惟一改变了的只是她的心态,她的想法。就是这个改变,使她将先前认为的种种恶劣情形变成了一生中最有意义的冒险。新世界的发现激发了她,她为此写了一本书《快乐的城堡》,而且书还得以出版了。

如果能够从自己所设的牢笼中走出去,就能够找到属于自己的明亮的星星。

在我们的生活中,之所以有那么多失败平庸者,主要是由于他们的心态观念有问题。这些人遇到困难时总是选择退却,因为这样做是最容易的。“我不行了,我还是退缩吧。”结果陷入失败的深渊。而成功者遇到困难时,仍然能保持积极的心态,用“我要!我能!”“一定有办法”等积极的意念鼓励自己,于是便能全副身心不断前进,直至成功。爱迪生在几千次失败的试验面前,也决不退缩,最终成功地发明了照亮世界的电灯。

因此,拿破仑·希尔说,一个人能否成功,关键在于他的心态。成功人士与失败人士的差别在于成功人士有积极的心态,即 PMA (Positive Mental Attitude)。而失败人士则习惯用消极的心态面对人生。消极的心态,即 NMA (Neg-ative Mental Attitude)。

成功人士运用积极心态支配自己的人生,他们始终用积极的思考、乐观的精神掌控着自己的人生;而失败者则受失败的阴影与疑虑所支配,他们空虚、猥琐、悲观颓废,最终只能走向失败。

拿破仑·希尔告诉我们,我们的心态在很大程度上决定了我们一生的成败:

1. 我们怎样对待生活,生活就怎样对待我们;
2. 我们怎样对待别人,别人就怎样对待我们;
3. 我们在一项任务刚开始时的心态就决定了最后将在多大程度上成功,而这点比其它任何因素都更为重要;
4. 在任何重要组织中,一个人的地位越高,就越能找到最佳心态。

所以有人说,我们心理的、感情的、精神的种种环境的形成最终是由我们自己的心态来创造的。

当然,并不是说只要有了积极心态,就能保证事事成功。但它一定会大大改善一个人的日常生活。任何一种单一的方法都不能保证我们任何事情都能心想事成,只有我们把这种积极心态和其它成功定律紧密结合后,才会达到成功的彼岸;反之,实行消极心态的人则一定不能成功。拿破尔·希尔说,从来没有见过持消极心态的人能够取得持续的成功。即使碰运气能取得暂时的成功,那成功也会转瞬即逝。

利用好你的隐形护身符

每个人都渴望实现自身的价值,渴望致富,渴望成功。但是,如何才能实现这些,实现这些的起点又在哪里呢?

拿破仑·希尔告诉人们,要想成功,首先应该认识你的隐形护身符。其实我们每人都佩戴着一个隐形护身符,护身符的一面刻着 PMA(积极的心态),一面刻着 NMA(消极的心态)。

这块隐形护身符具有两种惊人的力量:它既能让你获得财富、成功、快乐和健康,又能夺走这些东西,甚至是生活中的一切。它可以使人登峰造极,又可以让人终身陷在谷底,即使爬到巅峰,也会被它拖下来。

那么,心态是如何影响人的呢?依据行为心理学理论,当你有了一种信念或心态后,你把它付诸行动,就更能加强并助长这种信念。

一个心理学家也曾说过:“人的本性中有一种倾向,我们把自己想象成什么样子,就真的会成为什么样子。”也就是说自己对自己有着怎样的心理影像非常重要,因为这个影像有可能成为事实。思想是行为的先导,如果你预想你会成功,你就是为了成功而实施行为。只要运用了积极心态的原则,每个人都有可能获得成功。

举例来说,如果你首先相信自己能够很好地完成自己所承担的工作,你在工作中就会充满信心。如果你坚持这样想,而且你在实践中也确实做到了,你的信心会加倍。这就是你的行动加深了你的心态。又比如说你欣赏一个人也是这样子的,你喜欢他,你就会主动与他沟通交往,之后你会不断发现这个人的优点,从而更喜欢这个人。这是情绪和行为相应的一种反映。同样,对于你自己,你很喜欢自己,或你很不喜欢自己,也是这种情形。一旦你产生某种心态,你的行为会加深它。所以有的时候孩子或女人,哭起来会越哭越伤心,这就是哭的行为促使她发泄情绪,结果

因和果就混在一块了。

所以,如果你认为自己有能力,你就会觉得只要经过自己努力就能取得成功。因为这个世界上没有任何人能够改变你,只有你能改变自己,也没有任何人能够打败你,只有你自己。因此,无论你自身条件如何不利,只要运用积极心态法则,并将它和其他成功定律相结合,就可能会达到成功的彼岸。反之,无论你自身条件如何优秀,机会如何好,只要你持有一种消极的心态,你必然会失败的。

美国总统富兰克林·罗斯福就是运用积极心态法则成就事业的典型。

8岁的富兰克林·罗斯福是一个脆弱胆小的男孩,脸上总露出一惊惧的表情。如果他被喊起来背诵,就立即会双腿发抖,嘴唇颤动不已,回答得含糊不清,最后就是颓废地坐下来。如果他有好看的面孔,也许就会好一点,但他却是龅牙。

像他这样的小孩,内心一般比较敏感。他们回避任何活动,也不喜欢交朋友,只会成为一个顾影自怜的人!

但罗斯福并没有一直这样。他虽然有些缺陷,却拥有一种积极的心态,有一种积极、奋发、乐观、进取的心态,正是这种积极的心态激发了他无限潜力。

他的缺陷促使他更努力地去奋斗,他并没有因为同伴的嘲笑而失却勇气,他喘气的习惯变成一种坚定的嘶声。他用坚强的意志咬紧自己的牙床使嘴唇不颤动,以此来克服他的惧怕。就是凭着这种奋斗精神和积极的心态,罗斯福最终成为了美国总统。

他不因自己的缺陷而气馁,甚至将缺陷加以利用把它变为一种资本。晚年的时候,很多人都已经忘记了他曾经有过多么严重的缺陷。美国人民都爱他,他成为美国第一个最得人心的总统,这种情况是以前未曾有过的。

像他这样的人,如果停止奋斗而自甘堕落,也是非常自然的事!

但是罗斯福却不这么做。他从来不落入自怜的罗网里,而很多人并没有他那么多缺陷,却深深地陷入了这个罗网中,毁了自己。

如果他只注意到自己身体的缺陷,或许他会花费许多时间去洗“温泉”,服用“维他命”,去航海旅行,坐在甲板的睡椅上,恢复自己的健康。

他不把自己当作婴孩看待,而要使自己成为一个真正的人。他看见别的强壮的孩子玩游戏,游泳,骑马,做各种极难的体育活动时,他也让自己去参加打猎,骑马,玩耍或进行其他一些激烈的活动,让自己学会吃苦耐劳。他看见别的孩子用坚毅的态度克服困难和惧怕的情形时,他也用一种探险的精神,去对付所遇到种种可怕的情形。慢慢地,他也觉得自己变得勇敢了。当他再和别人在一起时,他觉得他喜欢他们,而不再是想回避他们,他的自卑感也就慢慢消失了。而且他觉得当他用“快乐”这两个字去接纳别人时,他对别人也就没什么惧怕之心了。

在他没进大学之前,他通过自己坚持不懈的努力,让自己变得强健起来。他利用假期在亚利桑那追赶牛群,在落基山猎熊,在非洲打狮子。有人对这位西班牙战争中的马队领袖罗斯福的精力表示过怀疑吗?有人对他的勇敢产生过怀疑吗?而事实上,他曾经就是一个体弱而胆怯的小孩。

罗斯福使自己成功的方式简单而有效!其中最重要的就是他的心态。正是他这种积极的心态激励他去努力奋斗,最后终于从不幸的环境中找到了成功的秘诀。他使用隐形护身符,把PMA的那面朝上,终于把成功吸引过来。

“我是自己命运的主宰,我是自己灵魂的主导。”这句诗告诉我们:因为我们是自己态度的主宰,所以自然会变成命运的主宰。态度会决定我们将来的机遇,这是放之四海而皆准的定律。这句诗也强调,无论态度是破坏性的或建设性的,这个规律都会完全应验。运用PMA黄金定律,我们会把心中的各种念头变为事实,同样也能把富裕或贫穷的思想都变成事实。

“美国联合保险公司”业务部有个叫艾尔·艾伦的人,他一心想成为公司里的王牌推销员。他把自己读过的励志书籍和杂志中所介绍的PMA原理拿来应用。在一本名为《成功无限》的杂志里,他读到一篇题为《化不满为灵感》的文章,不久,他就将它运用到实践中去了。

一个寒风刺骨的冬天,艾尔在威斯康辛市区里冒着严寒挨个为一家家商店拉保险,结果一个也没有做成。他非常不满意,但他决定

运用积极心态法则却把这种不满转化为“灵感”。他想起了自己读过的那篇文章,决心一试。第二天从办事处出发前,他把自己前一天的失败告诉了其他推销员,并说:“等着看吧!今天我要再去拜访那些客户,并且会卖出比你们更多的保险。”

艾尔真的办到了。他回到原来的市区里,再度拜访每一个他前一天谈过话的人,结果他一共卖出 66 个新的意外保险。

把隐形护身符翻过来,不用消极的那一面,而使用具有威力的积极的一面,这是许多杰出人士的共同特征。大多数人都以为成功是突然降临的,或是对我们拥有这些优点视而不见。其实最明显的往往最不容易看见,每个人的优点正是自己的积极心态,这一点也不神秘。

积极的心态是正确的心态,正确的心态是由“正面”的特征所组成的。比如信心、诚实、希望、乐观、勇气、进取、慷慨、容忍、机智、诚恳与丰富的常识等等都是正面的。而消极的心态(NMA)的特性都是反面的,它们是消极、悲观、颓废等心理。

心态激发潜能

拿破仑·希尔认为,积极的心态能带来以下的回报:

- 带来成功环境的自我意识;
- 生理和心理的健康;
- 独立的经济;
- 真心喜欢而且能表现自我的工作;
- 内心的宁静;
- 驱赶恐惧的信心;
- 长久的友谊;
- 长寿和平衡的生活;
- 打破自我设限;
- 更好了解自己和他人的智慧;

你认为你行,你就行。你认为你能成功,你就能成功。拿破仑·希尔

讲过这样一个故事：

一个星期六的早晨，一个牧师正在为布道词大伤脑筋，他的太太出去买东西了，外面下着大雨，小儿子又烦躁不安，无所事事。后来他随手拿起一本旧杂志翻了翻，看到一张色彩鲜丽的巨幅图画，那是一张世界地图。于是他把这一页撕下来，把它撕成小片，丢到客厅地板上说：

“强尼，你能把它拼起来，我就给你两毛五分钱。”

牧师心想他至少会忙上半天，谁知不到十分钟，他书房就响起敲门声，他儿子已经拼好了。牧师真是惊讶万分，强尼居然这么快就拼好了。每一片碎纸都整整齐齐地排在了一起，整张地图又恢复了原状。

“啊，你是怎么做到的？”牧师问。

“噢，”强尼说：“很简单呀！这张地图的背面有一个人的图像。我先把一张纸放在下面，把人的图像放在上面拼起来，再放一张纸在拼好的图上面，然后翻过来就好了。我想，如果人拼得是对的，地图也就对了。”

牧师忍不住笑起来，给他一个两毛五的镍币，“你把明天讲道的题目也给了我了。”他说，“假使一个人是对的，他的世界也是对的。”

这个故事意义非常深刻：如果你不满意自己的环境，想力求改变，首先就应该改变自己。即“如果你是对的，你的世界也是对的”。假如你有这种积极的心态，你四周所有的问题都会迎刃而解。

艾文·班·库柏是美国最受尊敬的法官之一，但他小时候却是个懦弱的孩子。

库柏在密苏里州圣约瑟夫城一个贫民窟里长大。他的父亲是一个移民，以裁缝为生，收入微薄。为了取暖，库柏常常拿着一个煤桶到附近的铁路去拾煤块。他为此而感到困窘。所以他常常从后街溜走，以免被其他放学的孩子们看见了。

但是，那些孩子总是时常会看见他。而且有一伙孩子故意埋伏在库柏从铁路回家的路上袭击他，并以此取乐。他们常把他的煤渣撒到大街上，让他回家时一直流着眼泪。这样，库柏总是生活在一种