

修养是一种 优质投资

[美] 奥里森·斯威特·马登 著

谢 军 谭艾菲 译



investment



中国出版集团



研究出版社

修养是一种优质投资

[美] 奥里森·斯威特·马登 (Orison Swett Marden) 著
谢 军 谭艾菲 译

图书在版编目(CIP)数据

修养是一种优质投资 / (美) 马登著; 谢军, 谭艾菲译.

—北京: 研究出版社, 2016.4

ISBN 978-7-80168-941-2

I. ①修…

II. ①马… ②谢… ③谭…

III. ①个人—修养—通俗读物

IV. ①B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 057869 号

责任编辑: 陈侠仁

作 者: (美) 奥里森·斯威特·马登 著

译 者: 谢 军 谭艾菲

出版发行: 研究出版社

地址: 北京市东城区沙滩北街2号中研楼

电话: 010-64257481 (总编室) 010-64267325 (发行部)

网址: www.yjcb.com E-mail: yjcbfxb@126.com

经 销: 新华书店

印 刷: 三河市金泰源印务有限公司

版 次: 2016年4月第1版 2016年4月第1次印刷

规 格: 710毫米×1000毫米 1/16

印 张: 16.5印张

书 号: ISBN 978-7-80168-941-2

定 价: 35.00元

CONTENTS · 目录

第一章 如果你极擅口才 _ 001

一个善于交谈的人，拥有着能够吸引大量听众的语言能力，只要开口说话便会吸引其他人，同那些见多识广却无法轻松自如地表达自己的思想的人相比拥有更大的优势。

第二章 将美丽融入生活之中 _ 019

一个人对审美品位方面的培养进行投资是再好不过的了，因为这样的投资会给人的一生带来彩虹般的色彩和持续的欢乐。它不仅仅能够极大地提升一个人争取幸福的能力，而且也会提升这个人争取幸福的效率。

第三章 享受他人所拥有的 _ 039

人必须要心胸宽阔，能够接受所有值得接受的财富和美丽。学着让自己被别人接受，吸收每一样优秀的、真诚的并且美丽的能够丰富人的性格、拓展人的生活的东西，这些是极其重要的事情。

第四章 个性是成功的资本

— 045

一个人能够对自己做的最好的投资就是养成高雅的举止、诚恳的态度、宽宏的气度，这是一种使人快乐的艺术。因为所有的大门都向快乐愉悦的性格敞开着，所以它产生的力量要远远大于金钱财富。

第五章 如何获得社会交往上的成功

— 061

将人们吸引到自己身边最好的方式就是让他们感觉到你对他们感兴趣。你绝不能为了达到这样的效果而刻意为之。你一定要真正地对他们感兴趣，否则他们会察觉到那是一种欺骗。

第六章 机智创造的奇迹

— 077

机智是一种极其细微的能力，这种能力很难培养，但是对于一个希望能尽快并且顺利地融入这个世界的人来说绝对是一种必不可少的能力。在某些天才都无法驾驭的领域内，机智老练仍然可以很容易地控制人们。

第七章 “我有一个朋友”

— 091

拥有大量忠诚可靠、真实的朋友是一件美丽的事情。朋友的信任是永恒的动力，当我们感觉到在其他人误解、斥责我们的时候，有那么多的朋友真正地相信我们，朋友的信任会激励我们拼尽全力！

第八章 雄心壮志

— 109

明确的目标对于生活有着非常强大的影响，它使我们的努力和付出统一于我们的事业。不要让你的雄心壮志冷却下来。你要下定决心不能而且也不会虚度光阴。唤醒自己的灵魂，然后奔向那个有价值的目标。

第九章 读书教育

- 127

我们的思想就是集中于那种值得重视的并且能够产生勇气和毅力的阅读。优秀书籍的爱好者永远都不会非常孤单，不管他们身居何处，当他们离开了工作之后他们总是能够找到愉快的职业。

第十章 阅读中的差别

- 145

让自己养成每天都阅读十分钟优秀书籍的习惯。倘若你所阅读的是有益于身心的读物，每天的这十分钟将会在未来二十年的时间里形成有教养与无教养之间的差异。

第十一章 读书，雄心的策动力

- 171

有些书籍已经激发了人们的理想并且很大程度上影响了整个国家。阅读之中所蕴含的最伟大的意义就是进行自我发现。有鼓舞力的、影响性格形成的、影响人生成长的书籍对于进行自我发现这个目标都是有帮助的。

第十二章 自我提升的习惯，一笔重要的财富

- 189

正确地将空闲时间用在阅读和学习上是一种优秀品质的象征。自我提高必须包含一种基本的想法：对于改善充满了渴望。一个人拥有了进行自我完善和进步的安排部署，那么他就会寻找到发迹上进的机遇。

第十三章 价值的提升

- 201

能够将自己的“生命之棍”提升到怎样的高度完全依赖于自己。能否青云直上在很大程度上取决于自己的理想，取决于成就一番事业的决心，取决于你对于即将遭受打击以及为了获得适宜的韧度而从烈火中投入冰冷刺骨的凉水中的忍耐。

第十四章 通过公开讲演进行自我提升 — 209

自我表达往往会召唤出人们内心中蕴藏的，比如足智多谋和丰富的创造力。没有其他任何一种自我表达的方式比在听众面前进行演讲时，更能够如此完整、如此有效地使人成长、如此迅速地释放出人们全部的力量。

第十五章 仪容整洁很重要 — 225

服装并不能造就人，却能够对人的生活产生比我们想象中多得多的影响。合适得体的衣服会使人举止自然。穿着体面将会使人的行动变得优雅、自在，而着装不当通常会使人产生束缚感。

第十六章 自力更生 — 237

人身上最可贵的莫过于他的独立性、自力更生、创造力。自力更生与其他任何一种人类品质相比，它能够征服更多的障碍，克服更多的困难，完成更多的进取和冒险，改进更多的发明创造。

第十七章 精神上的朋友和敌人 — 249

我们必须守卫在自己思想的大门口，将所有幸福和成功的仇敌拒之门外。爱心、宽容、善心、亲切、对于他人的友善，这些都会唤起存在于我们内心最高贵的情感。它们可以鼓舞人心、提升士气，它们造就了健康、和谐和力量，它们会使我们置身于无限的和谐之中。

第一章

如果你极擅口才 |

一个善于交谈的人，拥有着能够吸引大量听众的语言能力，只要开口说话便会吸引其他人，同那些见多识广却无法轻松自如地表达自己的思想的人相比拥有更大的优势。

健谈之人不仅要有独到的想法，而且要博览群书，思想
远达，懂得倾听，因而总是言之有物。

——沃尔特·司各特^①

在查尔斯·威廉·艾略特担任哈佛大学校长的时候，他曾说过，
“我认为精神上的收获是绅士淑女们所接受的教育中最必不可少的一部分，换句话说就是准确而优雅地使用自己的母语”。

除却良好的交流能力，再没有什么其他的东西可以使我们给别人
留下好印象，尤其是那些并不完全了解我们的人。

为了成为一名优秀的健谈者，为了拥有能够激发人们兴趣的能力，就要用你那高超的谈话技巧，牢牢锁定住他人的注意力，自然而然地将他们吸引到你的身边来，并且你的这种技巧必须凌驾于他人之

^① 沃尔特·司各特爵士，第一代准男爵（Sir Walter Scott, 1st Baronet, 1771—1832），18世纪末苏格兰著名历史小说家及诗人。代表作：诗歌有《最后一个吟游诗人之歌》《玛米恩》《湖边夫人》《特里亚明的婚礼》《岛屿的领主》《无畏的哈罗德》；历史小说《威弗利》《撒克逊英雄传》《昆丁·达威尔特》及《十字军英雄记》等。

上。它不仅仅能够帮助你给陌生人留下美好的印象，同样也能够帮助你获得友谊并且维系下去。它有助于人们敞开心扉、倾心沟通。它会让你在任何场合下都显得风趣幽默。它能助你一臂之力。它能够给你带来客户、患者和顾客。它可以帮助你进入上流社会，即使你非常贫穷。

一个善于交谈的人，拥有着能够吸引大量听众的语言能力，只要开口说话便会吸引其他人，同那些见多识广却无法轻松自如地表达自己思想的人相比拥有更大的优势。

无论你在其他技艺上有多么专业，你都不可能随时随地使用这些技术专长，除非你拥有善于沟通交流的能力。如果你是一名音乐家，不管你是多么有天赋，或者不管你已经花费了多少岁月用来完善你的艺术专长，或者不管这项事业让你投入了多少金钱，相比之下，只有很少的人能够聆听到或者欣赏到你的音乐。

你可能是一名优秀的歌唱家，如果不善言辞，就算周游世界也不会有什么展示自己艺术成就的机会，或者其他人想不到你会拥有这种艺术专长。但是无论你走到哪里，无论你在什么团体之中，不管你在现实生活中的地位如何，你都可以与人交谈。

或许你是一名画家，可能已经跟绘画大师共事多年，可是，即使你才华横溢，有实力将自己的画作悬挂在艺术沙龙或者著名的画廊之中，相对来说也只会很少的人能够欣赏到你的画作。但是如果在沟通交流方面你也是一名艺术大师的话，任何一个同你有过接触的人都会看见你现场展示的画卷，这幅图画自从你开始讲话时起就一直在描绘着。每个和你交谈过的人都能知道你究竟是位艺术大师还是技艺拙

劣之人。

事实上，你可能已经取得了很高的成就，却鲜为人知，你可能拥有一幢非常美丽的房子，一大笔财产，却只有很少的一部分人能了解；但是如果你是一个优秀的健谈者的话，每一个和你交谈过的人都会感受到你的谈话技巧和魅力。

某位著名的社交界领袖，非常善于引入新人，总是会给跟随自己的新人这样的忠告，“去说吧，一定要说话，你说什么并不重要，重要的是可以轻松自如而又愉悦地说下去。总是需要别人讨好逗乐的女人是最令人感到窘迫、厌烦和无聊的”。

在这条忠告里面有一条非常有用的暗示。学习沟通交流的方法无疑就是去交谈。对于那些不习惯于社交活动、时常缺乏自信的人，对他们有诱惑力的事便是他们自己什么都不说，而只是听别人说。

在社交场合里健谈的人总是会受到人们的追捧。每个人都想邀请某某女士赴宴或者参加招待会，正是因为她十分健谈。她能给其他人带来欢乐。她可能有许多缺点和不足，但是人们就是喜欢和她来往，因为她能够说出很漂亮的话。

交谈，如果被看作是一位教育家的话，那他便会是激发人巨大潜能的开拓者，但是如果不假思索地满嘴胡说，不努力地去清晰、简明扼要，或是有效率地表达自己的观点，仅仅是闲聊或者唠家常的话，就永远无法激发人的潜能并抓住人的本质。同这种肤浅的谈话相比，本质的东西藏得太深太深。

成千上万的年轻人羡慕他们的同伴平步青云，因为他们前进的步伐要比自己浪费那些宝贵的夜晚和半日休假的速度还要快，这些年轻

人没有什么可说的，除了一些琐碎毫无意义、空洞浅薄而又漫无目的的东西，这种东西并不会提升到幽默的层次上，但是愚蠢、无聊的谈话只会使人的志向抱负萎靡不振，降低人的理想和已有的各种人生标准，因为它会使人养成了肤浅而又毫无意义的思考的习惯。无论是在大街上、公共汽车上，还是在公共场合里，我们总会听到一些喧哗、粗陋的声音并且漫不经心地说着轻率而无理的语言或粗俗的俚语。

“你是在胡说八道”、“我可不知道”、“你说的没错”、“好吧，这算是到头了”、“我真讨厌他，烦人透了”，以及其他一些我们经常能听到的粗俗言语。

没有什么其他的事物可以像交流谈话这么迅速地表明你在文化上的高雅与粗俗，表明你是否接受过文化的熏陶，是否缺少文化教养。与人交流会让你知道生活中的方方面面。你所说的以及你说话的方式都会泄露你的秘密，都会展示出你真实的自我。

没有什么其他的才能造诣可以让你如此经常而又高效地使用，也不会有什么其他的才能造诣会像良好的沟通技巧这样能给你的朋友们带来莫大的开心快乐。毋庸置疑的是，语言本身就是一种比我们想象的要伟大得多的技艺，但大多数人真正使用的只是其中小小的一部分。

我们大多数人在沟通交流上往往缺乏经验，因为我们不把它当成艺术来对待，我们不愿努力学习如何把话说得更好。我们读的书不多，思考的问题也不够。我们大部分人在表达自己的观点时往往十分随便、漫不经心，因为我们觉得如果每次开口之前都仔细思考如何使用优雅、轻松自然、有力的言语来表情达意，那就太麻烦了。

不擅言谈的人在为自己没有主动提高说话水平找借口的时候总是说“健谈的人都是天生的，而不是后天锻炼出来的”。如果属实的话，我们也可以说优秀的律师、杰出的医生，或者成功的商人都是天生的，而不是后天培养出来的。其实，要是他们没有经过刻苦的奋斗努力，是无法达到今时今日的巨大成就的。这就是取得所有的辉煌成就所要付出的代价。

许多人都将自己的进步很大程度上归因于他本人善于沟通的才能。在与人沟通之时，能够引起别人极大的兴趣，紧紧抓住他们的注意力的能力是一种非常巨大的力量。那些不善言辞、不善表达的人，虽然学富五车，却从未能使用富有逻辑性、富含趣味或者权威性的语言来表达观点，他们总是处于巨大的劣势之中。

我认识一位商人，他的谈话技巧已经炉火纯青、登峰造极，即使听他说话都会是一场盛宴。他的语言如流水般柔和、清晰透明，他的话语都是经过细致审慎地选择，不断鉴赏、不断精挑细选而得来的，他的措辞如此的高尚和优雅，以至于每一个听他讲话的人都能够感受到其魅力所在。他一生都在阅读那些最优美的散文和诗歌，而且将沟通交谈作为一种优雅的艺术来培养。

可能你会认为自己贫穷潦倒，在生活中也没有什么好的机遇。身边的人也可能总要依靠你，而且你可能没有机会走进学校，进入大学校园，或者如愿以偿地学习音乐或者艺术；可能你会被一直约束在一个一成不变的环境中；你可能饱受折磨，因为你的雄心壮志从未实现，总是失望落空；然而如果在自己所说的每一句话中你都尽可能地使用最恰当的表达方式，你仍然可能会成为一名可以吸引人的健谈

者。每一本你读过的图书，每一个你与之交谈过的人能够恰当地运用语言的人都可能会帮助到你。

对于如何能够表达自己的观点，很少有人会进行深入的思考。人们总是使用自己最先想到的词语。人们并不会费尽心思地去组织起一个词语优美、文字简洁、表意明确并且非常有力的句子。从这些人嘴唇里慌慌张张地流露出来的话语通常是没有经过精心编排或是认真排序的。

我们时不时会遇见交际沟通方面的真正艺术家，和他们说话的时候，你会感到极其轻松、愉悦，简直就像是在享受一次盛情的款待，他们的语言如此出色，令旁人汗颜，以至于我们常常思考为什么我们大多数人在交流沟通方面会显得那样笨拙，因而当我们领悟到沟通交流是一种艺术中的精品的时候，我们应该努力提升自己的语言水平，认真修补完善这个人类用来交流思想的工具。

在日常生活中我曾遇到过十几个这样的人，他们让我领略到语言可以达到的高度是其他任何一种艺术形式所无法企及的。

我曾经拜访过温德尔·菲利普斯^①在波士顿的家，他的声音如天籁般优美，他的措辞如溪水般纯净、透明，他渊博深刻的学识、充满魅力的人格以及艺术的表达形式，这些都令我无法忘怀。他在沙发上紧挨着我坐着，就像是和一位老校友一样亲切交谈，在我看来，我似乎从未听过这样高雅优美的英语。我曾经见到过几位英国人，他们也拥有着“可以吸引与之交谈的人进行灵魂交流”的神奇力量。

① 温德尔·菲利普斯（Wendell Philips，1814—1884），美国废奴主义者、演讲家和律师。

玛丽·利弗莫尔女士，朱莉娅·沃德·豪女士，还有伊丽莎白·斯图尔特·费尔普斯·沃德都拥有着和哈佛大学前任校长艾略特一样的不可思议的谈话魅力。

交谈的质量才是最关键的。我们都见过一些能够使用最精美的语言并且以流畅的语速、流利的措辞来表达自己的观点的人，那些是用自己沟通交际的流畅给我们留下深刻印象的人，但是仅此而已。他们不能用自己的思想给我们留下深刻的印象，他们不能激励我们去采取行动。在与之交谈过后，我们并不会产生那种想要建功立业、出人头的坚定信念。

我们也认识其他一些言语不多的人，但是这些人的言语却很有深度和内涵，可以激发我们去思考，因而会让我们感觉到自己因这些灌输到我们思想中的话语而强大了很多倍。

昔日，沟通交流的技巧要比现在高得多。交际技巧方面的退化归因于现代文明环境方面的彻底变革。从前，人们除了语言就没有什么其他的与别人进行思想交流的方式了。在当时，各种各样的知识几乎都是通过人们口口相传的。过去既没有什么重要的日报，也没有任何形式的杂志或期刊。

在人们发现了大量的稀有金属之后，各种发明创新和探索发现打开了通往新世界的大门，正是雄心壮志推动着人类改变了这一切。在当今这种瞬息万变、发愤图强的时代里，每个人都疯狂地获取财富和地位，我们不再有时间去仔细地思考，不再有时间培养自己在沟通交流方面的能力。在当今这种重要报纸和杂志大行其道的时代，每个人只要花费几美分就可以收集到在以往要花费上千美元才能收集到的新

闻或是信息，于是每个人都会坐在晨报的后面或是埋身于书籍或者杂志之中。从此就不会再有和以前一样的用言语进行思想交流的需要了。

演讲技巧因此正成为一种逐渐消失的艺术。印刷成本现在变得越来越低，这样一来，即使是最贫穷的家庭，只要花费几美元就能得到连中世纪的国王或是贵族们都买不起的读物。

现如今，要想找到一位优雅的健谈者着实是件稀罕事。要想听到某个人说一口雅致的英语，并且可以使用极其精美的辞藻同样非常罕见，如果真能遇上这样的人的话着实是种奢侈的享受。

然而，阅读好书将不仅仅可以拓宽视野、增长见识，同样可以扩大你的词汇量，这对于交谈沟通来说是种非常重要的补充。许多人都有着非常优秀的思想和想法，但是苦于词汇的匮乏而无法很好地表达出自己的观点。他们没有足够多的词语来表达自己的想法，更没法使其更具吸引力。他们翻来覆去说的总是那几句话，重复重复再重复，因为当他们想使用某个特殊的词汇来精确表达自己的意思的时候，却找不到这样的词语。

如果你有志将演讲沟通技能提高的话，那么你一定要尽可能多地接触上流社会中那些受过良好的文化教育的人。如果你总是离群索居的话，即使你大学毕业，你也终究不过是一个不善言谈的人。

我们都会对他人表现出同情心，尤其是那些胆小懦弱、缺乏自信心而且还畏首畏脚的人，当他们努力去说些什么却又无法开口的时候，他们就会有着可怕的思想上的压抑和沉闷的感觉。那些胆小懦弱的年轻人经常以这种方式尝试着去在中学或者大学校园里激昂地演

讲，往往遭受到的却是痛苦。但是有许多伟大的演讲家在他们首次尝试在公共场合里进行演讲时也有着同样的经历，而且经常会因疏忽或者失败而出丑。因此，要想成为一名演讲家或是一个健谈的人只有不断地去尝试有效而高雅地表达自己，除此之外别无他法。

如果你发现在尝试着去表达自己的思想的时候，你的那些思想却不翼而飞，而你只能结结巴巴地说或者只能够为了那些搜索不出的词语勉强应付几句话，但是即使在你的尝试中会不断地出现失败，仍然可以肯定的是每一次真正的努力都会使你下一次进行演讲时变得更加流利顺畅。如果一个人坚持不懈地尝试下去，他就会很快地克服自己的笨拙、抑制自我意识，并且最终能够举止轻松、表达灵活，这是非常值得注意的。

我们到处可以看到那些处于相对不利的地位的人们，因为他们从没有学习过如何将思想转化成趣味十足、有说服力的语言的技巧。我们经常会在各类的公共集会上看到一些头脑非常聪明的男男女女，在讨论那些重要问题的时候，他们却只能静悄悄地坐着，尽管同那些不停地展现自己高超的演讲技巧、酣畅淋漓的语言表达的人相比，这些沉默之人掌握的信息绝对是那些出尽风头的人所无法比拟的。

能力超群、知识渊博的人在人群中往往沉默不语，像哑巴一样，而一些思想肤浅、头脑简单的人却往往能够吸引所有在场的人的注意力，仅仅是因为他们能够将自己的想法以一种风趣幽默的方式表达出来。在那些不知天高地厚的人面前，知识渊博的人经常会十分的窘迫、尴尬，因为他们不能将任何充满智慧的话题继续下去。在我国