

机会源于性格，成功源于自己

高效人生

[美] 奥里森·斯威特·马登 著 王东升 译

Orison S. Marden



高效人生

Training For Efficiency

[美] 奥里森·斯威特·马登 著
王东升 译



中国出版集团



研究出版社

图书在版编目(CIP)数据

高效人生 / (美) 马登著; 王东升译. —北京:

研究出版社, 2015.8

ISBN 978-7-80168-930-6

I. ①高…

II. ①马… ②王…

III. ①时间—管理—通俗读物

IV. ①C935-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 187169 号

责任编辑: 王晚娇 责任校对: 张 璐 王宏鑫

作 者: (美) 奥里森·斯威特·马登 著

译 者: 王东升

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: 010-55602355 (总编室) 010-64267325 (发行部)

网址: www.yjcs.com E-mail: yjcsfxb@126.com

经 销: 新华书店

印 刷: 三河市金泰源印务有限公司

版 次: 2015年9月第1版 2015年9月第1次印刷

规 格: 710毫米×1000毫米 1/16

印 张: 16.25印张

字 数: 110千字

书 号: ISBN 978-7-80168-930-6

定 价: 35.00元

PREFACE · 出版前言

奥里森·斯威特·马登先生的读者们强烈要求他写一部关于效率的书，让其富于激励人心与实用的知识能够以短小精悍的方式呈现在读者面前。许多著名教育家都对这样一本充满教益、篇幅短小的书籍适用于学校教学表示了期待，想尽快目睹该书的风采。他们都希望马登先生能创作一本能融汇其渊博的知识与见解的书籍。《高效人生》一书就是用63篇篇幅短小的文章组成的，每篇短文都有很强的针对性，闪烁着马登励志丛书一贯的智慧光芒。这本书必定能够满足读者们如上的期待。

关于作者



奥里森·斯威特·马登

奥里森·斯威特·马登（1850—1924），美国作家，倡导新思想运动。主修医科，同时也是一名富有成效的酒店业主。

他生于美国新罕布什尔州的桑顿—戈尔，位于路易斯和玛莎—马登之间的小镇。他3岁时，年仅22岁的母亲便撒手人寰。于是照顾奥里森和两个姐姐的重担就落到了父亲——一个靠打猎和做门卫工作的农民身上。奥里森7岁时，父亲伐木致伤，不久也离他而去。他的监护人几经转手，他终日食不果腹，艰难度日。他受英国作家塞缪尔·斯迈尔斯早期作品的影响，决意改善自我，改变生存环境。1871

年，他毕业于波士顿大学。1881年，获得哈佛大学医学博士学位。1882年，攻克了法学学士学位。之后，又就读于波士顿祷告学校和安多华神学院。

大学期间，他靠在酒店打工自食其力。之后，他拥有几家自己的酒店和一处度假村产业。经济危机使他的职业生涯告一段落。1893年，当举办世界哥伦布博览会，大批游客从四面八方蜂拥而至的时候，他再一次在芝加哥跻身酒店业并担任酒店经理一职。这期间，他在塞缪尔·斯迈尔斯思想的感召之下，立志奋笔疾书，旨在启迪思想，阐述自己的哲学观点。

除此之外，他的思想还受到19世纪90年代新思想运动先驱者小奥利佛·温德尔·霍姆斯和拉尔夫·瓦尔多·爱默生的影响。

1894年，他撰写的第一本书《奋勇向前》问世了。他着重论述了成功、毅力的培养和积极思考的话题。1897年，他创办了《成功》杂志，与此同时，该杂志作为奥里森·斯威特·马登“新思想哲学”的宣言，教授人们积极思维，生活技能和服从管理的。在20世纪的头20年中，他也是伊丽莎白·汤新思想杂志《鹦鹉螺》的固定撰稿人。

《成功》杂志时至今日仍能发人深省，并被评为美国当今最有影响力的十大杂志之一。

他曾采访过当代最具盛名和最有权威的成功人士，而且《成功》杂志在美国社会开创出一个不同寻常的成就，被视为现代个人发展运动的诞生。据报道，此行业仅在美国每年耗资110亿美元。

20世纪初，据不完全统计，四分之一的美国人知晓这个杂志。

何等伟大的标题，又何等伟大的杂志！现在《成功》杂志仍然具

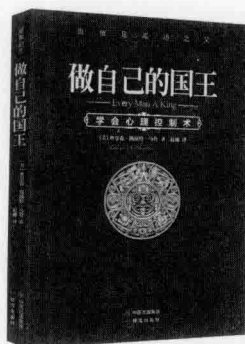
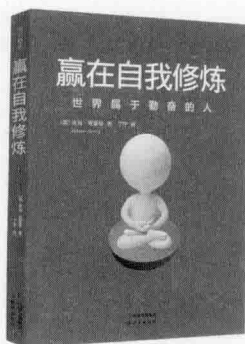
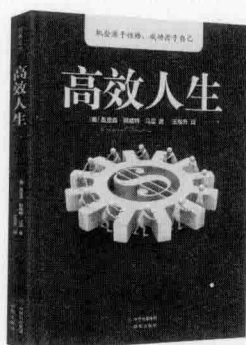
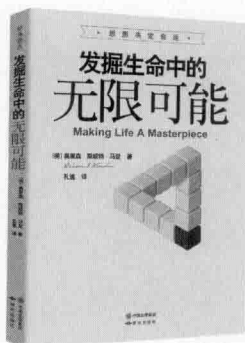
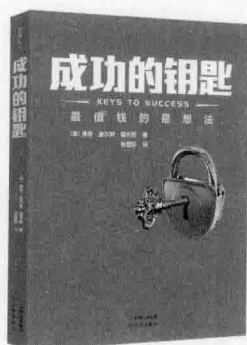
有强大的生命力，并以凸显现在和过去有识之士的成功事迹为特色。

马登曾是《成功》杂志的第一撰稿人，那些一度深受其启迪的人后来相继成为该杂志的编辑，包括著名的拿破仑·希尔、W. 克莱曼·斯通、斯科特·德加摩和查理德·坡等。

像许多新思想拥护者那样，马登相信思想可以影响人的生活和生活环境。他说：“我们创造了我们赖以居住的世界和我们的生活环境。”然而，尽管他在经济上获得了成功，但是，他总强调个人发展：“你刻意追求的绝好机遇，不取决于环境，关键在于自己；不在于运气或机会好坏，或不在于别人的帮助；完全在于自己。”马登一生撰写了大量鼓舞人心的著作，其中代表作《你能行》《奋勇向前》《生而为赢》《第一本快乐心理学》《你就是命运的建造师》《做自己的国王》《你也可以拥有打动人的磁性魅力》《我最想要的择业说明书》《成功依然有秘密》等在欧美一上市，即受到大众的认可，几乎每本都是畅销书，很多公立学校指定为教科书或参考书，不少公司企业将这些作品发给员工阅读，在商人、政府官员、军人、教育人士、文化人士和神职人员中也深受欢迎。很多著作已经被翻译成50多种文字，在世界各地广为流传，现在已成为影响世界历史进程的经典人文作品。

1924年，马登与世长辞，享年74岁。

研究社励志经典系列



CONTENTS · 目录

- 第一章 唤醒心灵 // 001
- 第二章 世界为梦想者辟路 // 005
- 第三章 破釜沉舟 // 009
- 第四章 不要心存侥幸 // 012
- 第五章 勇于进取 // 017
- 第六章 自信的奇迹 // 020
- 第七章 身体活力与成功 // 024
- 第八章 只有更好的没有最好的 // 028
- 第九章 自由无价 // 032
- 第十章 当贫穷成为一种祝福 // 036
- 第十一章 工作的精神状态 // 040
- 第十二章 你会说话吗 // 044
- 第十三章 薪水不在你的工资袋里 // 048
- 第十四章 善待自己 // 052
- 第十五章 以最佳的状态去工作 // 056
- 第十六章 自立方能取胜 // 059
- 第十七章 我们心中的欲望 // 063

- 第十八章 期望的哲学 // 067
- 第十九章 时刻提升自己 // 071
- 第二十章 贫穷是一种疾病 // 075
- 第二十一章 敏捷的勇气 // 079
- 第二十二章 勇不可当的目标 // 083
- 第二十三章 责任催生能力 // 087
- 第二十四章 果敢决断 // 091
- 第二十五章 坚持的奇迹 // 095
- 第二十六章 有所坚持 // 098
- 第二十七章 圆滑——奇迹制造者 // 102
- 第二十八章 如何吸引别人 // 106
- 第二十九章 当一切都出差错的时候 // 110
- 第三十章 沮丧之时，绝不要做重要决定 // 114
- 第三十一章 谎言岂能招摇过市 // 118
- 第三十二章 永葆心智的焕发 // 122
- 第三十三章 让生活充满美 // 126
- 第三十四章 过于节俭代价大 // 130

- 第三十五章 切莫养成忧虑的习惯 // 134
- 第三十六章 心灵鸡汤 // 138
- 第三十七章 内心的潜能 // 142
- 第三十八章 过分敏感是一种疾病 // 146
- 第三十九章 保持冷静的头脑 // 150
- 第四十章 他曾拥有金钱，但却失去了 // 154
- 第四十一章 就在今天 // 158
- 第四十二章 勇闯人生，开辟新路 // 162
- 第四十三章 向善的刺激 // 166
- 第四十四章 你有一个行善的习惯吗 // 170
- 第四十五章 拒绝的刺激 // 174
- 第四十六章 失败之后，该怎么办呢 // 177
- 第四十七章 粗心大意的悲剧 // 181
- 第四十八章 有规律有助能力的提升 // 185
- 第四十九章 永不准时的恶习 // 189
- 第五十章 直截了当的能量 // 193
- 第五十一章 你的能量用在哪儿了呢 // 196

- 第五十二章 真正重要的储备能量 // 200
- 第五十三章 你是一个“杂才”吗 // 204
- 第五十四章 活力的“杀手” // 208
- 第五十五章 恐惧的恶魔 // 212
- 第五十六章 一再延迟的习惯 // 216
- 第五十七章 如何弥补自身的缺陷 // 220
- 第五十八章 自我提升的习惯是一种资产 // 224
- 第五十九章 通过阅读自我提升 // 227
- 第六十章 学不逢时 // 231
- 第六十一章 你为自己的工作感到羞耻吗 // 235
- 第六十二章 心灵的朋友与敌人 // 239
- 第六十三章 当工作成为一种投资 // 243

第一章

唤醒心灵



一个叫约翰·菲尔德的农民这样问戴维斯说：“戴维斯，你看这个孩子怎样啊？”说这话的时候，他看着正在等待顾客的儿子马歇尔。

“哦，约翰，你跟我都是老朋友了。不瞒你说，”迪恩·戴维斯从一个桶里拿出一个苹果，递给了马歇尔的父亲，作为友好的示意，

“我不想伤害你我之间的情感，但是，你也知道我是一个直肠子的人，那我就说一下心中真实的想法吧！马歇尔是一个善良与有才干的人，但即使他在我的商店里干上一千年，也不可能成为一个真正的商人。他不是做商人的料，还不如教教他如何挤奶更好。约翰，你还是带他回农场吧！”

现在，我来说明这样一个情况：如果马歇尔·菲尔德依然在迪恩·戴维斯那间位于马萨诸塞州彼得菲尔德的商店里打杂，那他绝不可能成为世界上最为杰出的商业巨擘。

当马歇尔·菲尔德只身一人闯荡芝加哥时，他看到许多与他一样出身贫寒的年轻人都能有所成就的传奇经历，于是便激发了他想要成为一名成功商人的决心。

“别人都能够做到如此神奇的事情，为什么我就不能呢？”他自言自语。当然，必须承认一点，菲尔德一开始就具备了这种潜质，一种不甘落后的潜质。但是，我们必须看到，正是因为他处在一个能激发起勃勃雄心的环境里，才将他的潜能发掘出来，然后释放出潜藏在身体内的所有能量。

许多人似乎都认为，所谓的大志不过是某些人与生俱来的，与环境的关系其实不大。但事实是，许多人的雄心其实只是一种潜在的能量，需要借助外在的东西去唤醒与催化。

若是激情能迅速与自身的教养融合起来，那将发挥多大的作用啊！不过，一定要记住：在这之后，是需要我们时刻用心地呵护与培养的，否则就会随着时间的推移而冷却，甚至消失。这好比音乐与艺术上的能力，需要不断精心地维护、保养一样，如若不然，就会凋零。

换句话说，如果我们不想尝试去实现自身的理想，这种能力就不会变得锐利，目标也不会明晰起来。我们所具备的能力就会变得懒散，不需要多久，你就会失去原先的力量。

正如爱默生所说：“我最需要的，就是有人能激发我去做自身能

做的事情。做自己力所能及的事情，这就是问题的症结所在，这并非拿破仑或林肯之辈所能做的，而是属于我们自身能做的。我是否将自身最好的一面展示出来，抑或是最坏的一面；我发挥了10%、15%、25%或90%的潜能，这将对我产生重要的影响。”

其实，我们中许多人都是具有很强能力的，富有深厚潜能的，只不过现在还处于一种沉睡的状态之中。倘若能够唤醒，就可创造奇迹。对此，我可以用这样一个实例加以说明：在西部一座城市里有一位法官，他是在中年时才将自身的潜能发挥出来的。之前的他，还是一个目不识丁的鞋匠，现在他60岁了，拥有该城市最大的一间图书馆。这家图书馆为人们提供广泛阅读的书籍，不断地帮助着别人，而他自己也因此有机会阅读大量的书籍，随时补充知识的养分。

那么，到底是什么让他的人生发生了如此之大的转变呢？其实，就是在他听到了一节有关教育价值的演讲之后所受到的启发。换句话说，正是这场演讲唤醒了他心中沉睡的潜能，将迷失已久的理想重新找回来，从而在自我发展的道路上不断前进。

我认识不少人，他们都是大器晚成的，他们几乎都是在受到某种刺激，例如阅读某本励志书籍，听一场布道演说，与朋友偶遇或是别人的鼓励与相信的话语，让他褪去人生陈旧的一页，醍醐灌顶。因此，在这个世界上，你与这样的人在一起是极为重要的。具体来说，我们要与鼓励、相信、赞扬我们的人在一起，我们要远离那些让我们失去自信、黯淡我们的理想或将希望之火吹熄的人。

我知道有这样一种状况，就是一些印第安学校会公布一些来自原住地的印第安少年的照片。在这照片中你会发现，他们在毕业时穿的

很得体，看上去充满了智慧，眼神中也闪烁着理想之光。当时所有人都对他们寄予了厚望，可是让人痛心的是，他们中有不少人在为一种新的生活方式挣扎一段时间失败之后，就选择回到原先的部落，过上原先的生活。当然，也有不少例外。这些人都有坚强的性格，能够抵抗自身那种不断后退的趋势。

我为什么要说这样一种情况？原因在于——如果你去问问那些失败者，就会发现他们失败的关键所在，是从来没有处于一种激励与健康的环境之中，理想也从未被唤醒；或是因为自身还不足以应对压抑、沮丧与恶劣环境的摧残。这样的人看起来是多么脆弱与可悲，如果能改变，他们的结局就会不一样。

于是，我想要告诉大家，无论你的人生的怎样的走法，无论如何都要努力让自己处于一种振奋的环境之中。因为，这种环境会刺激我们走向自我发展的道路。很多时候，这就决定了伟大与平庸。

与那些懂你、信你、助你的人在一起吧！让他们身上所涌现的无穷向上的力量激励你去找回自我。与坚持不懈之人、成功之人、秉持高远志向之人、认知之人在一起吧！你将深受这种环境氛围的熏陶。因为，理想有一种传染性。

当别人已经成功地攀登上了顶峰，而你还处于山腰时，你是往上赶，还是坐等别人的讪笑？无须多说，这完全取决于你自己。

第二章

世界为梦想者辟路



追梦者，让生活更有价值，将人类从平庸的泥潭中拯救出来，让我们的心智得到解放。那么，你是一位追梦者吗？

追梦者是人类进步的推动者，他们辛勤地耕耘着，弯着腰，汗流浹背，劈开荆棘，为后世人的前进拓展了康庄大道。倘若在漫长的历史中将追梦者剔除，谁还愿意去阅读那了无生趣的历史呢？

要知道，我们之所以能处于今天高度发达的文明社会中，全赖于历史上代代相传的追梦者。正是他们，将过往的一个个梦想变成现实。若没有追梦者，当今居住在美洲大陆上的人们仍旧蜷缩在大西洋彼岸。

最为实用的能力就是一种能预见未来的能力，能站在更高的视