


智慧人生

意志力

AN IRON WILL

[美] 奥里森·斯韦特·马登 著
马文婷 张羽 译 刘晓芳 编校



 上海人民出版社

智慧人生

意志力

AN IRON WILL

[美] 奥里森·斯韦特·马登 著
马文婷 张羽 译 刘晓芳 编校

 上海人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

意志力/(美)马登(Marden, O. S.)著;马文婷,
张羽译.—上海:上海人民出版社,2013

(智慧人生)

书名原文:An iron will

ISBN 978-7-208-11231-5

I. ①意… II. ①马… ②马… ③张… III. ①意志-
青年读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 021002 号

责任编辑 马健荣

封面装帧 王小阳

意 志 力

[美] 奥里森·斯韦特·马登 著

马文婷 张 羽 译

刘晓芳 编校

世纪出版集团

上海人民出版社出版

(200001 上海福建中路 193 号 www.ewen.cc)

世纪出版集团发行中心发行

上海崇明裕安印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 6.75 插页 4 字数 107,000

2013 年 3 月第 1 版 2013 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-208-11231-5/B·963

定价 25.00 元

目 录

- 1 第一章 下定决心“一定要做!”
——磨炼意志
- 19 第二章 有梦想，有自信，才能改变命运
- 37 第三章 意志力与健康
- 53 第四章 明确目标就不再迷惘
——在逆境中前进
- 99 第五章 让自己永远干劲十足
——耐力的培养
- 135 来自幸福的成功者的十七封信
- 209 译后记

第一章 下定决心“一定要做！”

——磨炼意志

决定人生成功的“意志力”

爱默生说过：“我们存在的目的就是锻炼意志力。”

如果将人的意志与上帝之间的关系联系起来考虑的话，你会觉得这一说法并不过分。此外，约翰·斯图尔特·穆勒也曾讲述了同样的意思：“人格就是定了型的意志。”

撇开上帝这一概念，单就世俗意义而言，意志力的培养 and 磨炼都是取得成功的关键因素。实际上，意志的力量是难以估量的，因为它属于神性的一部分，是上帝的造物之一。正如“上帝说要有光，于是就有了光”¹一样，上帝说要有意志，于是人就有了意志。载入史册的丰功伟绩，都是人类意志选择、判断、创造的产物。无论是温和型还是好斗型的男人，是儒雅型还是残酷型的男人，让他

们变得不可战胜的正是意志力！威尔伯福斯²和加里森³、古德伊尔⁴和赛勒斯·菲尔德⁵、俾斯麦和格兰特⁶等，莫不如此。他们贯彻自己的计划，如日月行空，潮水拍岸，可谓势不可当。大多数人之所以失败，并非缺乏教育，也不是没有天赋，而是由于他们缺乏坚定的决心和无畏的意志。

谢尔曼⁷说：“要想对自己的人生运筹帷幄，就必须清楚该如何正确培养、锻炼和运用自己的意志力。”因此，年轻人应该在训练意志方面多下功夫。当今盛行举办各式各样的运动会，如果想要拥有一个优秀运动员身上所具备的那种顽强意志，那就必须通过平时的训练加以培养。

我曾经读到过的一个报道可以很好地说明这一点。它是关于在第一届奥林匹克雅典奥运会的马拉松比赛中夺得冠军的希腊农民——一个叫索蒂里奥斯·卢埃斯⁸的年轻人的故事。

实际上，这位冠军从来没有接受过正规的训练。他丢下手头上的农活儿，默默地接受了参加奥运会马拉松比赛这一神圣使命。不久之后，他便在来自世界各地的陌生人面前为自己的祖国希腊赢得了荣誉。虽然他身边的人都知道他跑得快，但站在奥运会的起跑

线上的他还只不过是个默默无闻的挑战者。然而，那天让他成功地战胜对手的并不只是他的超乎寻常的速度。在卢埃斯从家乡阿马鲁西(Amarusi)出发的时候，父亲嘱咐他说：“索蒂里奥斯，你一定要凯旋而归！”父亲的话让这位年轻人充满了必胜的信心。老父亲坚信儿子一定能获胜，为了能够亲眼目睹儿子获胜的那一刻，他来到了比赛场地。当这位老父亲和他的三个女儿好不容易从人群中挤进来的时候，几乎没有引起任何人的注意。随着场内的欢呼声一浪高过一浪，比赛也进入了高潮。当运动员朝着终点冲刺的时候，年迈的父亲依稀看清了自己的儿子确实跑在了最前面。索蒂里奥斯果然“凯旋而归”了。扣人心弦的比赛结束之后，人们欣喜若狂地簇拥在这个年轻的农民周围，不知该如何表达自己的崇拜之情。女士们纷纷将鲜花和戒指甚至手表送给他，有个美国女孩甚至将镶着宝石的香水瓶献给了他。王子们紧紧拥抱着这个年轻人，国王更是以军队最崇高的敬礼来迎接他。但是，这个年轻人最为期盼的却是得到另一个人的赞赏。他的目光穿过簇拥在他周围的王室成员和名门闺秀，穿过纷纷伸出手来想和自己握手的乡亲们，穿过赞不绝口的外国人，最终落在了一个老人身上——在兴奋不已的人群中，他的父亲正在拼

命往前挤过来。年轻人脸上的表情一下子舒展开来了。当他拥抱着好不容易从人群中挤进来的父亲的时候,年轻的胜利者只说了这么一句话:“老爸,您瞧,我实现了您的愿望!”

精神力量是锻炼出来的

运动员为了比赛要进行反复训练,同样,若想在人生的比赛中获胜,也必须砥砺精神。

马修斯教授⁹说:“必须经过日复一日、周复一周,甚至月复一月的不懈努力,才能获得心无旁骛、全神贯注地应对眼前难题的能力。要获得这种自制力——完全掌控自己的精神力量,是需要一个循序渐进的过程的。过程长短则取决于个人的精神结构。但一旦获得,回报将会远远大于之前的付出。”

不妨再听听赫胥黎教授¹⁰是怎么说的吧——“一切教育的可贵之处,就在于它能让人抛开个人好恶去做好他所必须做的事。这是人生必须学会的第一课,无论他多么早就开始了这一课程的学习,恐怕也要到最后才能真正掌握它。”

集中精力做现在该做的事

亨利·沃德·比彻¹¹在被问到为何他总是能够做得比别人更多时，他这样回答道：

我所做的并不比别人多，甚至还比他们少。同一件事情你们做的时候至少要有三个环节吧：第一个环节是在脑子里设想各种情形，第二个环节是付诸行动，第三个环节则是反省当时应该这样做好还是那样做好。我做起事情来没有那么多环节，而是别无选择，那就是直接付诸行动。

由此看来，比彻牧师之所以做得比别人多，就在于他能够巧妙地驾驭自己的意志力，在关键时候全神贯注并全力以赴，实现目标之后又赶紧着手下一件事情了。看看那些工作出色的人就不难发现，他们都具有相同的特点。也就是说，要想获得人生的成功，其秘诀就在于必须把自己的精力倾注到某一个点，把涣散的精神焦点集中到某一个对象上。

“伤其十指，不如断其一指”

——只有专心致志于一件事情的人才能成功

我们经常看到水库的堤坝漏水这一现象。多数人在精神集中度的培养上就如同这漏水的水库一样，积蓄起来的水大部分没有流进水车就白白流走了，没能完全用于发电。胡思乱想、患得患失，或为一些鸡毛蒜皮的事情沉浸在不安和嫉妒之中，就会使自己的专注力一点点地丧失，好不容易积蓄起来的力量就会慢慢衰竭，成功的希望也会渐渐渺茫起来。因此，重要的是不浪费水库中的每一滴水，要想方设法让它们都流入水车发电。

“天才照耀尘世的光芒，常常只是坚忍品格的反射。”

即便是再微不足道的努力，只要把一点一滴的努力聚集起来，也能取得成功。但在实际生活中，真正能够做到这一点的人又是何其之少啊。缺乏明确的目标，做起事情来或稀里糊涂，或缺乏条理性，又难以持之以恒，是绝对不可能获得成功的。要想获得成功，就必须具有坚定的意志并不懈努力。

要有不依赖他人的勇气

学跑步的诀窍就是去跑步；学游泳的诀窍就是去游泳。同样，锻炼意志的诀窍就是在平时的生活中锻炼意志。某位英国散文家说过：“意志力是在不停地运用之中才变得日益刚强和更加有效的。”也就是说，意志要在实践之中得到强化，在现实生活的磨炼中变得坚强。做事情决不能半途而废，坚持不懈是对一个人的原则和精神力量的考验。

西奥多·凯勒博士¹²说：“令人吃惊的是，很多人都缺乏跑到终点的毅力。他们或许有爆发力，但缺乏耐久力，容易受挫。顺利的时候一切都好，一遇到挫折情绪就会一落千丈。于是，他只能仰仗那些具有顽强意志力的强者，他自己则缺乏自主和创新精神，只会随大流，不敢做出头鸟。”

积蓄力量以俟良机

欲成大事，必先绸缪。积蓄充足的能量，无论何时遇到何种情况都能泰然处之。托马斯·斯塔尔·

金¹³在加利福尼亚州见到枝繁叶茂的大树时，脑子里马上联想到它们所蕴藏的力量。他说：“一想到那巨大的树干里面装满各种能量，就让人感到十分震惊。绵延不断的山脉孕育出富含铁质的营养物质，起伏多变的丘陵赐予了肥沃的土壤，厚实的云层降下雨雪润泽枝干，千载寒暑的精华悉数纳入根脉。”

要想做出一番惊天动地的伟业，从年轻的时候起就要积蓄能量，并做到将所积蓄的能量发挥自如。俗话说得好：手中有粮，心中不慌。平时积累了足够的知识和能量，一有机会就能最大限度地发挥出来。有一位伟大的学者兼作家这样写道：“若我二十岁时知道自己只能再活十年了，我就会在前九年拼命积累知识，到最后一年再放手一搏。”

“I will”——我能！

没有哪两个字具有比“I will”更丰富的内涵了！它如同下国际象棋时大喊一声“将军！”，铿锵有力的声调让人感觉到了力量、深度、坚定、决心、自信、气势、果断、活力和个性。“I will”等于是在雄辩地告诉人们：克服各种困难、毫不妥协地去争取胜利吧！要下定决心，并有能力

去完成它。自由地拥抱梦想、勇敢地接受挑战吧！排除万难、勇往直前吧！

常言道：“沉默的人会被遗忘；不思进取的人会被抛弃；停滞不前的人会被打倒、被超越、被碾碎；如果不能变得更加伟大那就会变得渺小；半途而废等于放弃；停止是结束的开始——死亡的先兆。生命在于不断进取，永不止步。”

你，要成为勇者；
用那坚定的毅力
在常年不化的积雪上留下足迹，
冲破深夜的黑暗，
召唤着早晨的阳光。

Be thou a hero; let thy might
Tramp on eternal snows its way,
And through the ebon walls of night,
Hew down a passage unto day.

——帕克·本杰明¹⁴

译注

1. 语出《旧约·创世记》第1章第3节。

2. 威尔伯福斯(William Wilberforce, 1759 - 1833):英国政治家和慈善家,1787年起在废除奴隶贸易以及后来在废除英国海外属地的奴隶制的斗争中起过显著作用。在剑桥大学求学时,成为未来的首相小威廉·皮特的密友。1780年与皮特一同进入下院。1787年参加建立“公告协会”和反奴隶制协会。他在下院要求通过反对奴隶制度的立法。1815年起他支持谷物法(对进口谷物征收关税)。1823年组成反奴隶制协会并任副会长。1825年退休。

3. 加里森(William Lloyd Garrison, 1805 - 1879):美国废奴主义者。父亲是海员,后来弃家出走。加里森在新英格兰联邦主义日趋衰落、而基督教博爱却充满生机的气氛中长大,25岁加入废奴运动。1828年在波士顿任《全国慈善家》杂志编辑。1828 - 1829年在佛蒙特州的本宁顿任《时代日报》编辑。1829年与废奴运动的先驱本杰明·伦迪合作,在巴尔的摩出版《普遍解放精神》。他因“诽谤”一名从事奴隶贸易的纽伯里波特商人而被短期拘押。1830年6月获释后回波士顿。一年后创办《解放者报》,该报以美国最坚决的反

奴隶制报纸著称。加里森最初赞成美国殖民地开拓者协会所鼓吹的把自由黑人送回非洲的主张,后来又改变立场,接受所谓“立即解放”的原则。他认为奴隶制是一种国家的罪恶,应该尽早实行奴隶解放,并把被解放的奴隶吸收到美国社会之中。由于《解放者报》在英美两国销路很广,加里森很快就以美国反奴隶制最激进的鼓动家遐迩驰名。1832年他创立新英格兰反奴隶制协会。1833年他参加建立美国反奴隶制协会,起草协会的“观点宣言”,并担任协会的第一任通讯秘书。他负责写报纸社论,对蓄奴主痛加斥责。在南北战争爆发前的10年里,加里森对奴隶制度的抨击和对联邦政府的指责均达到登峰造极的地步。1854年加里森在马萨诸塞州的弗雷明汉举行的一次废奴主义者大会上当众烧毁一部宪法。在南北战争中他放弃了自己的和平主义信仰,而把奴隶解放放在第一位,忠实地支持亚伯拉罕·林肯。1863年他对《解放宣言》表示欢迎,认为这一宣言全部实现了他的梦想。尽管如此,他的保守倾向仍然暴露出来,在他为被解放奴隶制定的纲领中,并不打算立即保障奴隶的政治权利。1865年他企图解散美国反奴隶制协会,但未成功。1865年12月《解放者报》停刊。在其后的14年里他虽然停止社会活动,但是明确表示拥护共和党,并且支持禁酒运动、妇女平权和自由贸易。后在纽约城去世。

4. 古德伊尔(Charles Goodyear, 1800 - 1860):发明家。生于美国。使橡胶成为在工业上可应用的硫化法的发明者。起初为他父亲的五金商店的合伙人,1830年遭到破产。后

来,他对研究橡胶处理方法产生兴趣,想解决橡胶的黏性和易受冷热影响的问题。研究出一种硝酸处理法,1837年用这种方法承包为美国政府生产邮袋,但是生产的橡胶制品在高温下不堪使用。在以后几年间与海沃德(1808-1865年)合作,海沃德原先在马萨诸塞州罗克斯伯里的一家橡胶厂工作,曾发现用硫处理过的橡胶不发黏。古德伊尔买下了海沃德的方法。1839年,他无意中把混有硫的橡胶掉在灼热的炉子上,就此发现了硫化法,于1844年取得第一个专利。但由于专利屡遭侵犯,不得不向法庭起诉,直到1852年才在这场诉讼中彻底获胜。这一年,他来到英国,在当年举办的国际博览会上陈列了他的专利制品;但在英国建厂的企图未成。由于一些技术上和法律上的问题,他丧失了在英国和法国的专利权。在法国,一家采用他的方法生产硫化橡胶的公司倒闭,古德伊尔则因负债于1855年12月在巴黎入狱。而且他的专利权在美国继续受到侵犯。尽管他的发明为别人带来了巨额利润,死时却负债约20万美元。他写了一部书介绍他的发明,标题为《弹性树胶及其品种》(2卷,1853-1855年)。

5. 赛勒斯·菲尔德(Cyrus West Field, 1819-1892):美国金融家,以铺设第一条大西洋电缆闻名。早年经营纸张,对铺设大西洋电缆的建议颇感兴趣。为实现此计划,1854年创立纽约—纽芬兰—伦敦电报公司。两年后帮助建立英国的大西洋电报公司。1857年开始试铺,几经失败后,终于在1866年获得成功,菲尔德受到大西洋两岸的同声赞扬。1877

年购进纽约高架铁路公司的控制股权，任总经理3年。晚年经济活动不利。

6. 格兰特(Ulysses S. Grant, 1822-1885):美国军事家、第18任美国总统。制革工人之子,1839年入西点军校,以马术出众,同时表现出相当的数学才能。1843年毕业后,以少尉衔到美国第四步兵团服役。在1846-1848年的墨西哥战争中,格兰特在几次战役中都表现得很英勇。后晋升中尉。1854年辞职,到密苏里州经营农场。1860年到父亲开办的皮革制品商店工作。南北战争爆发时,格兰特在加利纳协助招募、装备和训练部队,然后,随部队开往斯林菲尔德。1861年任团长,不久晋升准将,取得密苏里东南战场的指挥权。1862年1月发动一次进攻作战。2月16日在田纳西州坎伯兰河畔取得重大胜利,迫使守卫纳尔逊堡的15000名敌军投降。这时晋升少将。4月6-7日,在田纳西州匹兹堡附近打败南方联盟军的突然袭击,因联邦军战死1754人,引起舆论的强烈谴责。哈勒克接管了格兰特的指挥权。7月,哈勒克任联邦军总司令,格兰特恢复原职。他开始向南方联盟军在密西西比河上最后一个重要堡垒维克斯堡挺进,表现出敢作敢为、灵活机动、刚毅果断的素质。1863年7月4日终于获得胜利。1864年3月格兰特晋升中将,指挥联邦军所有部队。他制订的1864年作战方案获得成功,至6月中旬,使南方联盟军司令官李将军在彼得斯堡动弹不得。1865年4月2日李被迫放弃彼得斯堡,4月9日在阿波马托克斯郡府投降。1865年下半年,格兰特应安德鲁·约翰逊总统的请求巡