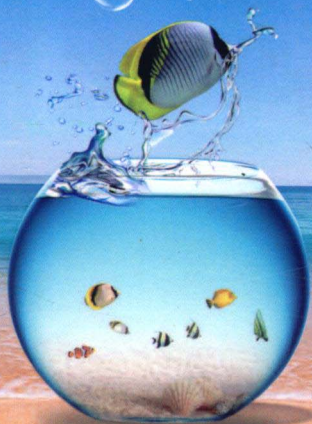




写给最好的自己

MAKE THE BEST OF YOURSELF

成功改变命运的 的22堂课

【美】奥里森·马登◎著

郭慧心◎译



写给最好的自己

MAKE THE BEST OF YOURSELF

成功改变命运的 22堂课

【美】奥里森·马登◎著

郭慧心◎译

图书在版编目 (CIP) 数据

写给好的自己：成功改变命运的 22 堂课 / (美) 马登著；郭慧心译。
—合肥：安徽人民出版社，2012.3

ISBN 978-7-212-04776-4

I. ①写… II. ①马… ②郭… III. ①成功心理—通俗读物 IV.
① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 039842 号

书名：写给好的自己：成功改变命运的 22 堂课 作者：(美) 奥里森·马登

出版人：胡正义 选题策划：曾 丽 责任编辑：杨迎会 郑希萌
责任校对：郑希萌 责任印制：刘 银 装帧设计：金刚设计 王艾迪

出 版：时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>
安徽人民出版社 <http://www.ahpeople.com>
(合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场 8 楼
邮编：230071)

发 行：北京时代华文书局有限公司
(北京市东城区安定门外大街 136 号皇城国际大厦 A 座 8 楼
邮编：100011)
电话：010-64266769；010-64264185 转 8067 (传真)

印 刷：北京鹏润伟业印刷有限公司 电话：(010) 80261198
(如发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换)

开 本：620×889 1/16 印 张：13 字 数：151 千字
版 次：2012 年 6 月第 1 版 2012 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-212-04776-4

定 价：32.80 元

版权所有，侵权必究

译者序

这世界上的每一员都生活在同一片天空下，但是最终的命运却千差万别。有的人一生庸庸碌碌，无名而终；有的人却轰轰烈烈，演绎人生精彩。其实能够来到这个世界上的每一个个体，都是从数亿个精子中精选出的第一名，身体中都蕴含着无限的潜能。但是大多数人都缺少了开启这座宝藏的钥匙，被淹没于芸芸众生之中。究竟该如何释放那被束缚的潜能？如何找到最好的自己，书写绚烂人生篇章？如何突破惯性的藩篱，奏响自己的命运交响曲？

本书的作者——美国成功学奠基人奥里森·马登，在整个少年时期也都被这些问题所困扰着。他生于美国新罕布什尔州山地的一块贫瘠的土地上，幼年时期便父母双亡。他寄人篱下，每天做工 14 小时以上，却依然无法填饱肚子。幼小的他，得不到任何的关爱，还要忍受嘲讽和鞭挞。他先后换过五个主人，但情况没有丝毫好转。他能感受到自己身体中的潜能，却苦于无法将其开启。但他一直坚信着，命运就在自己手上，由自己锻造！终于，在 14 岁的时候，他读到了塞缪尔·斯迈尔斯的《自己拯救自己》——一本著名的成功学著作。由此，他的人生如一场暴风骤雨一般，开始了前所未有的

转变。23岁时，他走进了大学校门。9年后，他拿到了如下学位：波士顿大学学士、奥拉托利会学士、波士顿大学硕士、哈佛医学院博士以及波士顿大学法学院学士。马登最终成为旅店业大亨，并创刊《成功》杂志。他是历史上最为传奇的成功学大师，在他去世以后，其著作依然激励着一代又一代的年轻人。

本书中，马登以22堂课的形式深入浅出地告诉你成功的秘密，改变命运的方法。这些课程将教给你如何弥补性格中的瑕疵，形成完美坚定的人格，奠定成功的基础；教给你如何正确地面对贫穷和苦难，感恩它们所带来的洗礼，在绝望中寻找希望；并且会告诉你如何坚定勇气，无所畏惧地前行，像勇士一样获得成功。你在改变命运，找寻成功路途之上的所有疑问与迷惑都将在这里得到解答，你所有隐匿着的，未曾开发的勇气与毅力都将在这里得到开启。

在翻译这本书的过程中，我也多次被其中的激励人心的话语所感染，学会了很多的道理。但是由于本书篇目较长，且时间和水平有限，书中难免会有一些问题和缺陷，希望广大读者朋友能够给予批评指正。

译者

目录 Contents

78	71	61	51	45	40	29	20	10	1	1
第10堂课	第9堂课	第8堂课	第7堂课	第6堂课	第5堂课	第4堂课	第3堂课	第2堂课	第1堂课	译者序
为灵魂打开一个向上的天窗	开启内心的宝藏	期待最棒的自己	给人生一个坚定的目标	提升自己的价值	留心生活中的每一个细节	成功非一日造就	感受教育的力量	如乞丐般忍辱负重，如伟人般获得成功	你比你想象的还能干	

目录 Contents

192	177	171	162	155	144	135	125	117	108	99	87
第22堂课	第21堂课	第20堂课	第19堂课	第18堂课	第17堂课	第16堂课	第15堂课	第14堂课	第13堂课	第12堂课	第11堂课
伟大的心灵哲学	健康的账单	焦虑的诅咒	播下一颗“幸福”的种子	带着愉快的心情进入梦乡	感受美的陶冶	人格胜于一切	带着勇气，向前冲	越过贫困的藩篱	财富正从指缝中流走	别让“习惯”成自然	感恩苦难的洗礼

第1堂课

你比你想象的还能干



“所有的艺术品都不过是训练有素的人类作品。”

大多数失败的人都是因为他们不知道如何保护自己，如何改善自己的弱点。

如何弥补自身的不足，克服怪癖，让身心得到均衡发展，从而发挥自己的最大能力，这将是未来教育发展的重要方向。

几年前，人们总能在纽约的中央公园和市中心的其他一些公园里，发现那些讨厌的“占地者”，这些人在空旷的土地上露营，搭建各种难看的棚屋，给当地的土地所有者，特别是那些居住在海外的人造成很大不便和困扰。因为他们一拖再拖地占有土地，所以导致双方就所有权问题发生争论。

我们生活中的很多人也正在经历着“精神占地者”，他们身上存在着诸如偏见、固执、迷信、怯懦、嫉妒等特性，这些怪癖看似无伤大雅，但却深深影响着他们的生活，且很难从头脑中将其驱逐出去。

我们必须知道一个亘古不变的道理：我们的思维决定着我们的



身体。他们和谐与否，健康与否，决定着我们的习惯思维，关系到我们能否成为那些生活中的佼佼者。明白这个道理的人，通过坚持一年的正确思维习惯，就会发现自身发生了不小变化，即使有时候他们很难意识到这些变化：曾经充满怀疑、由于恐惧和担忧而显现的不美丽的脸庞已经不见踪影，取而代之的是一张充满希望、活力和快乐的面容。

圣·保罗曾说：“一个人的头脑转变了，他就会发生巨大改变。”这也就是说，我们要不断变化、优化、净化，更新我们的头脑。

生长可以抑制衰败，只要我们不断地成长，不断地更新我们的头脑，不断向崭新的、前进的方向迈进，那些倒退的、分解的、腐朽的过程就无法抬头。

我们中的大多数人都有过这样的经历：脑力的更新会没有任何预兆地发生，这种改变会将缠绕我们头脑的乌云驱散，让欢乐和幸福的阳光照耀。此刻，至少是那个瞬间，我们的生活面貌发生了改变。当我们灰心，一切都那么昏暗的时候，幸运之神可能会突然眷顾我们，那些让我们快乐的、愉快的朋友，可能会突然拜访我们；或者我们可以选择去一些地方旅行，这样或许精神上的痛苦会因为新的环境而逐渐消退。

很多人认为，我们的大脑不那么容易改变，它受到生命遗传物质的控制，我们能做的只是稍微锻炼它并扩充一些文化进去。然而，大量事例表明，通过锻炼，即使出生时就带有缺陷的人的大脑也是可以改变，并能够拥有强大本领的。太多例子证明了只要一个人拥有强大的意志力，决心朝着梦想不断努力，就一定可以一跃龙门实现梦想。

比如勇气。很多非常成功的人一开始是并不具备一些可以帮助

他们成功的必要品质，从暂时来看，这也许会影响到他们的未来。但是，通过父母和老师的帮助和培养，他们逐渐会变得坚强。

一颗年轻的心，不断地接受来自外界的鼓励，不断地思考那些勇敢的行为，不断地阅读伟人的事迹，以及认识到恐惧是一种消极品质——其实每个人生来都是缺少勇气的——不断地实践那些勇敢的行为，这些过程就是培养自信的过程。

文明发展的每个不同阶段要求不同的人思维方式，就如同动物和人需要适应变换的自然和气候环境来维持生存，就会自然地发展出适应新的、更复杂的生活的品质和力量。

人类大脑会随着社会提出的新要求而生长出新的细胞，并且，那些在新生活中薄弱的细胞也会得到加强，只要它是有帮助的。

埃尔默·盖茨教授曾经做实验训练低龄狗的感官——比如视觉和听觉器官——发现同一窝的小狗中，那些没有经过训练的狗，脑中的某些细胞是不活跃的。而那些接受训练的小狗，可以辨别六七种不同深浅的绿色和红色。

大脑是可以根据细胞活跃程度、刺激动机以及个人必须面对的不同环境而进化的。生活在大城市承受巨大压力生活的人，与在农场里过着平静生活的人的大脑完全不同。生活在城市中的人，需要适应周围不断的变化，他们的思维就会发展的极为多样。生活在城市中的人思维更迅速，行动更敏捷，理解力极强，因为他们必须适应复杂和紧急的要求，成长为一群与众不同的人。

大脑具有很强的适应能力。每一个外界召唤都会唤醒不同的细胞，进化出符合要求的特质和品性，于是就有了不同的职业；当我们面临的专业性加倍时，大脑就会继续发展出适应其要求的品质，如此反复，便成就了丰富多彩、凝练厚重的人类文明。



一个可以唤醒个体野心的环境对塑造个体大脑发育影响巨大，而野心的培育也是心理暗示的一种强大体现。一个生长在地广人稀地区的孩子，可能具有很强的自然适应能力，但是如果没有接受来自外界的刺激从而唤醒他的雄心斗志，那么他就很有可能永远不会做出惊人的举动。换句话说，如果他有机会来到城市，卷入一个充满雄心的气氛，他的大脑结构就有可能发生根本转变。

今后，教师和父母都要学习头脑塑造这一课。这样，教师才能知道如何培养学生的特性，改善学生的某些性格弱点，让脑细胞更好地发挥它的潜能。

哈佛大学已故的詹姆斯教授在研究中发现，一个微不足道的想法就有可能改变大脑结构，这种变化是逐渐发生的。一个想法，无论是好是坏，都会在脑中留有痕迹。而这个想法每重复一次，就会加强这个思维习惯，从而使得我们的认识发生变化或者改变我们处事的方式。举例来说，如果我们在一个人的头脑中植入一个仇恨，他很快就会从和善良温和转变成狂虐暴戾，从人见人爱变为人人喊打。所以如果你希望自己惹人喜爱，就必须将残忍、嫉妒、无情等因素从头脑中剔除。

不断地在头脑中保持一个想法，直到它在大脑皮层上留有印记，并成为主导脑力结构的重要力量；然后，你只需要朝着你梦想的方向努力，顽强地坚守着它直到形成思维习惯。到那时，从某种意义上说，你已经焕然一新了。

大多数人都会意识到自己在某些方面拥有的一定能力，但是也会感觉到自身存在的不足。这种感觉有时候就会成为你继续发展、潜能发挥中的最大障碍，因为拥有自信是做出成绩的必要。

其实我们身上存有的缺点都是由于平时缺少相应方面的锻炼而

造成的。通过实践和磨炼来塑造强健的特性和强大的本领，是绝对可能的。

如果现在你对自己的某些方面不满意，希望改进它们，那么首先应该将精力集中在你想改进的方面。这样脑细胞就会将你的这个想法记住，接下来，创造性地、充满信心地去改善他们。相反的，怀疑和缺少自信则会减弱这种神奇的力量。

✓ 如果你是一个优柔寡断、没有主见的人，同时拥有成为果断的人的意愿，那么就要不断地告诉自己，你是可以做出正确的决定的。不允许自己把自己想象成一个弱小的人。

有时候，我们身体里具备强者的特性，只不过由于缺少刺激因素使其活跃，而一直处于休眠状态。

如果你想培养自己具有某方面的特质或者想改善性格缺陷，那么就在头脑里勾勒出这幅画卷吧。不要总想着自己的缺点和过失。应该想象着自己拥有了这种品质，并在生活中处处使用它，这样就会帮助脑细胞建立这样的思维习惯，改进弱点。

思维暗示的强大力量，不但可以帮助我们改善缺点和不足，还可以从整体上增强能力。实际上，所有精神特性都是非常容易被改变、被放大的。

一些伟大的特性都是潜在的，除非外界刺激了它们。很多人过去常常因为自己胆量小而自卑，然而，通过大胆的想法与作为、通过保持无畏的想法、阅读英雄事迹并尝试照着做，都是可以改善这种弱点的。一个人拥有的勇气可能很小，那是因为它从来没有经过足够锻炼，它需要的，只是被唤醒。我们身边的一些平庸之辈，一旦潜藏在体内的某些特质被唤醒，他们的整体力量就会有所提升，并且放大，就有可能成就壮举。



我们要学会坚强地承认自己缺少的特质。如果是勇气或者是支持自己的力量，要坚信这些特质是你与生俱来的，不要放弃它们。要完全相信它们是属于你的，你真的已经拥有了它们，那样，你就会成功。

要学会热爱我们的渴望。如果我们不断立志，并且志趣是积极高贵的，就会不断进步，我们头脑中的雄心就会在生活中不断开拓出自己的道路。如果志趣是肮脏低俗的，我们就应该努力升华它们，因为生活是紧随我们意志的方向的。

很多人认为他们的能力是遗传的，只能稍加改进，而不能添加什么或者将它扩大。但是现在我们看到了，所有的智力特质都是可以大大优化的。通过教育，脑力可以得到极大发展。当然，这个从根本上改善的过程从时间上来说不会很短。

今后我们要牢记教育的一个主要目的，让大脑均衡发展，通过改进那些性格缺陷，通过科学地运用大脑的不同部分来使自己强大。我们必须知道性格中那些堕落、罪恶的苗头，即使是遗传的，也可以通过训练将它们驱逐出大脑，让大脑达到均衡、有力的发展。

社会普遍认为一个人生来就要表现他的全部，而不是生命的一半或一部分；要展现他百分之百的可能性而不是百分之二十五或者一半；要优秀而不是平庸；然而我们却发现有一半或者四分之一的人都过着平淡的生活。

一个人可以做的最精明的选择就是通过远离性格缺陷与邪恶念头，让自己免遭不幸。

不非尝试将缺点直接根除，而是要努力培养与之相反的品质。坚持锻炼自身优秀的方面，那些缺点就会慢慢地被瓦解。“通过培养积极的特性来摧毁那些消极的性格缺陷。”

渴望更高、更好事物对一个正想摆脱自身缺点的人来说，是再好不过的药物或者说是解毒剂。

当那些积极的、向上的、向着更高更好的目标前进的习惯形成后，那些不良的习惯就会慢慢地自动消失掉，因为它们缺少了继续活跃的土地。只有我们本性希望它成长，它们才会活跃。另外，根除它们的最好方法就是切断对其的养分供给。

✓ 几世纪以来，父母和教育家都认为精神、品性和一个人的本领是没法在后天得到培养的，起码是没法在很大程度上改变的。从幼儿园的各种游戏开始，人们发现通过那些需要胆量的游戏，曾经害羞、胆小的孩子会慢慢变得更有自信，而当他们成为某个游戏的高手时，他们的胆怯和恐惧就会完全消失。

不论是逗乐的小游戏，还是积极向上的快乐玩耍，都会对孩子产生巨大影响；特别是当那他们在家中体会不到这些乐趣而变得悲伤忧郁时，这种影响就更加明显。游戏会使得他们整个人的心态随之改变。

我们对他人做的最残忍的事情莫过于指责他的缺点、坏习惯和弱点。对他们来说，希望获得的是充满鼓励的肯定和帮助，而不是进一步的伤害。

如果一个女孩子的面容没有她的同伴美丽，我们不能总对她说如何拥有一副漂亮脸蛋，相反，我们应该经常告诉她内在美远远胜过外在漂亮的外表。通过她自己不断的自我完善，助人为乐，她仍然会变得格外迷人。对这样一个无私的女子，没有人会注意她的外在容貌。

大多数人都会受到无知和迷信的困扰，会由于过分担忧而失去自我，由于恐惧焦虑而变得不健康，这种情况下，他们的大脑根本



连十分之一的创造潜能都无法发挥。他们根本不知道头脑解放意味着什么。他们的思维完全被恐怖、憎恨和无限的苦难所束缚，因而无法有效地思考。然而，当我们知道习惯的形成过程后，这些问题就会迎刃而解。因为我们要做的再简单不过了，就是按照相反的方向把问题一点点拆解开来。

举例来说，暴躁不是什么好习惯，然而只要你在没有发脾气前切断导火索，就会发现自我控制也没有那么困难。当热血冲上头脑，当你马上就要说出狂怒的话，做出狂暴的举动时，如果继续抬高声调，继续攥紧拳头，开始乱扔东西，那么只需几秒钟，你就会彻底爆发。

如果你不这样做，也就是说当你还未真正发火之前就切断导火线——就像用凉水救火一样——试着想想爱，想想善良、美好、仁慈的事情，想想“爱怎么样就怎么样”的哲学，你就会吃惊地发现，你没有那么生气了。不会继续爆发盛怒，不会继续热血沸腾，几秒钟之后，你会感到世界原来可以很平静。

孩子的母亲应该永远看到孩子身上存在的优点，并积极加以鼓励。然而，很多母亲却总是只看到孩子身上的缺点，努力让孩子改掉坏毛病。这就如同在一间不开窗、没有光亮的屋子里驱赶黑暗。约翰·牛顿曾说：“我无法驱散黑暗，但是我可以带给它光亮。”

父母、教师、改革运动者们已经开始意识到要发现到并鼓励那些需要帮助的人身上的优点，因为这些暗示十分有效。当个体察觉到它们这种想法是有益的、需要鼓舞的时候，就会变得振奋；而如果个体总将注意力集中到自己的缺点上，这些他想摆脱的问题反而会愈发根深蒂固，甚至无法改进。

同样的道理，如果我们过分强调自身存在的缺点，总是将做不好事情的原因怪咎于这些短处和弱点，那么就只能加深这些问题带

给我们的不幸，并更加影响我们的生活。如果我们能正视一个人的最大潜能，看到我们自身的优点，就会发现潜藏在机体的巨大能量，发现原来我们也可以超常发挥。

当我们谈论自己或者他人时，如果都能看到存在其身上的美好品质，而不是只注意那些缺点和堕落的形象，只注意上帝对我们开的玩笑，那将是多么值得庆幸的事情。

牧师之所以可以改变很多人的生活，就是因为他们总能看到个体拥有的神圣的一面，所以无论他们犯下什么样的错误，牧师都总能在他们身上看到希望。哪怕这个希望很细微，他们也能发现神的影子。当一个人只看到他人无望的一面时，是无论如何不可能帮助他走出困境的。只要你设法让他看到自身存在的潜能，并让他相信自己，就可以让他所向披靡。

菲利普·布鲁克斯可以使很多失去自尊、被唾弃的人重拾希望，就是因为他让那些人看到了其体内被忽视的神圣的一面。这样充满希望的场景带给他们希望和鼓舞，正如布鲁克斯所说，当一个人看到了其完整的人格时，就没有人满足只实现其中的一半能量。

如果一个生病的人坚持相信自己可以好起来，坚信自己可以摆脱病魔的困扰，那么无论他们正在遭受着多大的病痛，乐观、美好的思想都会给身体提供无限的养分，帮助他们恢复健康。

身体和心灵的创伤都可以通过转换思维方式来医治，尝试彻底转换一种精神状态，你会发现，站在十字路口的你已经成功选择了正确的方向。

总之，如果一个人可以通过在心中勾画出上帝般神圣的图像来彻底驱散原有的病态，这个人就成功了。当他的心智发生了变化时，他的人生也在悄然改变。

第2堂课

如乞丐般忍辱负重，如伟人般获得成功

毫无疑问，当今工业的领袖，原先都是一些穷苦孩子。

——塞思·洛

贫困非常可怕，它有时甚至会杀死我们的灵魂，但是北风煽动人们变成海盗，而轻柔甘美的南风却诱其进入无忧之梦。

——欧伊达

众所周知，甘于忍受胯下之辱，方可成为人上之人。

——莎士比亚

罗德岛州宝塔基的赫则凯·科南特是一位制造业百万富翁，也是一位慈善家，他说：“五十年前，我劝父亲允许我离开位于马萨诸塞州达德利家，自己出去打拼。1845年5月的一天早上，我和父亲身着做礼拜时穿的衣服，把农场的老马套上马车，动身前往伍斯特郡。我们是想去应聘伍斯特郡政府公报上一则广告中提供的职位，广告内容如下：