

BE
GOOD
TO

YOURSELF

品味

【美】

奥里森·斯威特·马登◎著

Orison Swett Marden

江利◎译



你对品味的追求程度，
决定了你的魅力与优雅程度。

此书一经出版，
影响了全世界几代人的成长与成功。

美国精神的
典范读本
国内首度引进！



金城出版社
GOLD WALL PRESS

BE
GOOD
TO
YOURSELF

品味

【美】

奥里森·斯威特·马登◎著

Orison Swett Marden

江利◎译

GD 02299057



金城出版社
GOLD WALL PRESS

图书在版编目 (C I P) 数据

品味 / (美) 奥里森·斯威特·马登著; 江利译

. — 北京: 金城出版社, 2017.8

书名原文: BE GOOD TO YOURSELF

ISBN 978-7-5155-1507-6

I. ①品… II. ①奥… ②江… III. ①成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第169671号

品味

作 者 (美) 奥里森·斯威特·马登

责任编辑 张纯宏

开 本 880毫米×1230毫米 1/32

印 张 8

字 数 150千字

版 次 2017年8月第1版 2017年8月第1次印刷

印 刷 北京欣睿虹彩印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5155-1507-6

定 价 36.00元

出版发行 **金城出版社** 北京市朝阳区利泽东二路3号 100102

发 行 部 (010) 84254364

编 辑 部 (010) 84250838

总 编 室 (010) 64228516

网 址 <http://www.jccb.com.cn>

电子信箱 jinchengchuban@163.com

法律顾问 陈鹰律师事务所 (010) 64970501

前言

马登在书中这样写道：品格的美感、举止的魅力、言语的优雅与得体，神性般的气质，这些都是我们与生俱来的权利。

这句话读来意味深长，却又在须臾间就道尽了人世间许多真相：每个灵魂天生都会对美好的事物给予反馈。一杯好茶就成就了诗意的人生，一堆好书就是一个浩瀚的宇宙。对美感的欣赏众人皆有，而提升欣赏品味的能力却需要双眼和心灵的培训。

一对父母，在养儿之事上十分舍得花钱，送去学琴插花茶道。这些事，看上去无所用，但是又无所不用。因为交于孩子的是美，是好，心向往之。只因这美与好所产生的一点点快乐，就让人觉得生命不是索然无味。

悦人之前必先悦己。人与人境遇不同，际遇有别，所以心亦有别。但无论如何，能在随遇而安中成全自己那微不足道的一点悦己之心，于人而言，本身就是件品味相当的事。

品味，本没有绝对高低之分。所谓高低，只在乎有没有一颗追

求品味的心。而品味的周边，又伴着一些美好的品格——譬如不逢迎的勇气，譬如不刻意激进的坦荡，譬如大无畏的决心，譬如逆水行舟，愿一人前往的淡然。

记得听一好友讲起几年前学插花，初进花室，七月里树木葱葱，高阶上青苔犹如草毯一般。几年时间，从刚入门时期的简单搭配，到后来的池坊、瓶花，这些时刻赐予的无数美好，萦绕和滋润了生命。这种美说不清，有种大象无形，大音希声之奇妙所在。倏然想到百年前马登便说起：你要找寻的东西同样在寻找你，正是吸引的法则将你们连结在一起。美好如是，品味亦如是。在广袤的天地间，在书籍与美食中，蕴藏着丰盈的财富。人在追求品味的路上走得越远，心越充盈着自信，勇气，希望，而埋藏于心底的恐惧也如阳光照入阴影般逐渐烟消云散。

如是我闻，长的是磨难，短的是人生。若是短的人生里也无品无味，才是磨难中的磨难。百年之前，马登便在书中将追寻美好品味的趣味及技巧娓娓道来。愿有缘读到此书的你，也能因这些富有哲理巧思的文字，一扫心灵的懒惰。

目录 CONTENTS

第1章 ▲ 让人生充满美感 …… 001

第2章 ▲ 用心接受教育 …… 018

第3章 ▲ 心理暗示的力量 …… 028

第4章 ▲ 忧虑的诅咒 …… 041

第5章 ▲ 让愉悦的思想伴你入梦 …… 050

第6章 ▲ 征服贫穷 …… 059

第7章 ▲ 教育孩子的新方法 …… 069

第8章 ▲ 家庭是教育良好举止的学校 …… 086

第9章 ▲ 母亲 …… 089

第10章 ▲ 婚后女性逐渐凋零的原因 …… 105

第11章 ▲ 节约 ∴
121

第12章 ▲ 在家接受的大学教育 ∴
135

第13章 ▲ 家庭阅读的圈子 ∴
149

第14章 ▲ 选择性阅读 ∴
165

第15章 ▲ 现实的浪漫 ∴
173

第16章 ▲ 阅读激励梦想 ∴
182

第17章 ▲ 为什么有的人成功，有的人失败 ∴
190

第18章 ▲ 老人找寻工作 ∴
205

第19章 ▲ 品格就是力量 ∴
217

第20章 ▲ 没钱的富有 ∴
238

第1章 让人生充满美感

野蛮人占领希腊时，亵渎了希腊神殿，摧毁了美丽的艺术品。这个过程中，即便是野蛮人也似乎被到处可见的艺术景象所感染。诚然，野蛮人摧毁了很多价值连城的艺术品，但希腊人追求美感的精神不会因此而消亡的，反而唤醒了这些野蛮人心中对美感的追求。在古希腊艺术逐渐凋落时，罗马艺术复兴了。“独眼巨人在锻造钢铁，是火与锻冶之神所不能阻挡的，正如伯利克里奠定希腊文明一样。”野蛮人摧毁的希腊雕像与艺术品，并不能泯灭菲迪亚斯与普拉克西蒂利这些人手中的凿子创造出的艺术。

“什么是最好的教育呢？”数千年前，有人这样问柏拉图。柏拉图回答说：“最好的教育，是能让身体与心灵都追求能力所及的美感。”

人生要想过得圆满、甜蜜，拥有理智，就必须对美感进行熏陶与陶冶，才可能达到。

缺乏欣赏美感的人，在看到一幅美丽图画或壮观的日落时无动于衷，这便是失去了心灵的化妆品。

野蛮人没有任何对美感的欣赏，却对装饰很有激情，然而他们的审美功能尚未得到发展，只是遵循内心的兽性与激情罢了。

但是，随着人类文明的进步，理想不断提升，对心灵的需求也越来越高，对身体机能的发展也越来越充分，直到最大限度展现我们的文明状态。我们发现，对美感的追求与挚爱，是人类心智发展的最高状态。我们发现美感可以在人、家庭与环境找到。

哈佛大学已故的教授查尔斯·埃利奥特·诺顿曾被视为他那个时代最优秀的思想家。他说，美感的培养对人最大限度发展潜能起着极为关键的作用，人类文明可以通过建筑、雕塑与绘画得到展现。

若从早年开始培养优秀品质，发展良好的情感，追求更纯粹的趣味，让情感更细腻一些，热爱自然展现出的各种形式的美感，那么这将带给我们无限的满足感。

没有比培养美感的欣赏能力，更为划算的投资了。因为这能让你的人生充满彩虹的七彩颜色与持久的欢乐。这不仅能增强你感受幸福的能力，更能提高你的工作效率。

有关美感能对人产生提升与积极影响的最好例子，可以看看芝加哥一位老师的做法。他在教室创建一个“美的角落”，这个角落原先是一扇沾满灰尘的窗户，有一张铺着毛毯的长沙发，还有几幅图画与绘画，其中一幅画是《西斯廷圣母》，还有其他可以培养学生美感能力的小玩意，很有序地摆放着。这就是“美的角落”的所有东西。学生们对这样的改变充满了兴趣，特别是那扇窗户现在变得很漂亮。渐渐地，学生的行为举止受到了“美的角落”的影响，这是一种潜移默化的影响。孩子们待人比以前更加有礼，说话更加文明，更为对方着想。特别是之前一位意大利裔的小学生，之前曾被老师觉得是“无药可救”的，在创建“美的角落”后，在很短的时间内，改变了原先不听话的行为，开始尊重老师，这让老师感到很惊讶。一天，老师问他最近怎么表现的这么好时，这位意大利裔小男孩指着墙上挂着的《西斯廷圣母》的画像，说：“在她注视着你对时，你怎么能做坏事呢？”

品格在很大程度是通过眼睛与耳朵培养起来的。大自然有成千上万种声音，有鸟叫，有昆虫的鸣叫，有小溪的潺潺流水，风吹过树林发出的飒飒声，还有美丽的花朵与一望无际的牧场，大地与天空的时刻变幻，大海的浩瀚与森林的苍茫，大山的高峻与山丘的蜿蜒。大自然的这些景象与声音，对教育一个真正的人来说，与学校教育是一样重要的。如果你无法通过双眼去感受这个

世界的美感，刺激内心的审美功能，你的本性就会变得坚硬，缺乏活力与魅力。

美感是一种神性的品质。生活在美感之中，其实就与神性的生活相接近了。“我们从大自然、生活、人类、小孩、工作与休息，内在与外在的世界里看到美感的存在，就能看到上帝的存在。”

《圣经·新约》里有很多例子，说明耶稣是一位热爱美感的人，特别是大自然的美感。他说过：“你想：野地里的百合花怎么长起来；它不劳苦，也不纺线；就是所罗门极荣华的时候，他所穿戴的还不如这花一朵呢！”

在百合花、玫瑰花、山川与任何让我们魂牵梦绕的美丽景物背后，肯定存在着某种热爱美感的東西，存在着美感的原则。天空每颗眨眼的星星，每朵花，都召唤着我们回到美感的源头，感受大自然无与伦比的美感。

要想过上淡然从容的生活，对美感的热爱扮演着很重要的角色。我们很少意识到自己受有魅力与的人或富于美感的事物的影响。我们可能经常看到这些东西，就觉得实在是太普通了，所以无法吸引我们的注意力。但是，每幅漂亮的图画，每次日落与山川的景色，每个美丽的脸庞与花朵，还有任何形式的美感，无论何时遇到，都会提升我们的品格，让我们趋于高尚。

让灵魂与心智对美感给予回馈，这是很重要的。这能让我们精

神焕发，恢复身体能量，赐予我们人生动力，拥有健康的身体。

美国人繁忙的生活很容易扼杀掉这些细腻的情感，摧残着我们的魅力与优雅，无法真正享受到美感的乐趣。美国人过分强调物质的价值，低估了事物所具有的审美价值。在很多不是金钱至上的国家里，我们可以看到那里的人民都有很高的审美能力。

只要我们坚持将身体的能力与精力投入到赚钱上去，让社交功能、审美功能或其他高尚与美好的机能处于沉睡甚至消亡的状态，那么我们肯定无法期望过上圆满与从容的生活。因为要是我们赚钱的机能得到发展，其他功能始终得不到运用的话，这些功能就会逐渐萎缩。如果一个人良好的本能与高尚的品质始终得不到充分发展，那么心灵中低俗的兽性功能就会过度发展，人就要为这种兽性发出代价，因为他失去了对生活所有美好事物的欣赏能力。

“心灵所持的视野，心中重要的理想——这些都是你人生的方向，是你希望达到的目标。”要想成为真正意义上的人，取决于我们的心灵与理想的品质，而不是看我们所拥有的物质。

培养审美功能与心灵功能，与培养智力是一样重要的。人们终将认识到，无论孩子是在家里还是在学校接受教育，都要将审美功能当成孩子一种重要的天赋去培养。我们必须让孩子保持纯洁的心灵，让他们感受生活的美好，并将审美教育视为神性的教育。

没有比培养更加高尚的自我，更增强对所有美丽、壮丽与真实事物的欣赏能力，让你获得更多的回报了。要是我们一心只想着赚钱，就会扼杀掉这些审美功能。

无论是我们的生理或心理，都有很多证据说明，人本来就应该拥有欣赏美感的功能，感受友好与美丽的思想，而不只是追逐一些庸俗的东西。

没有比培养心灵中最美好、最真实与最优雅的品质，以便让我们无论到哪里都能欣赏到美感，能从任何事物中欣赏到美好的一面，更让我们有所回报的了。

无论到哪里，我们都能发现很多可以给予我们教益的东西。每次日落、壮美的山川、高峻的山脉、蜿蜒的山丘，还有茂密的森林都有很多魅力与美感的秘密等待着我们。无论是一块草地或麦地，一片叶子或一朵花，经过训练的双眼都能从中看到美感，即便是天使也会对你感到嫉妒。经过美感训练的双耳能听到森林与田野的和谐的声音，听到小溪潺潺的流水，觉得大自然在唱一首带给你无限乐趣的歌曲。

无论你从事什么职业，都要下定决心，绝对不能为了赚钱而扼杀心灵中最高贵最美好的功能。相反，我们应该抓住每个机会去感受人生的美感。

你对美感的追求程度，也决定了你的魅力与优雅的程度。美丽的心灵，充满美感的理想，都会自然在你的脸庞与举止上流露出

来。如果你热爱美感，那么你就是某方面的专家了。你的工作会让你觉得充满美感与感到甜蜜，否则你只是在为了钱而工作。但是，无论你从事什么工作，如果你热爱美感，这会让你的品味得到净化，不断提升你的心灵，让你变成一名艺术家，而不是单纯的工匠。

毋庸置疑，人类对美感的进一步挖掘，将对人类的文明产生深远的影响。现在，这个世界已经变得越来越商业化了。我们遇到的问题是，在美国这片充满机遇的土地上，人们都受到太多的诱惑了，以致忘记了要让自己成为更为高级的人。我们很多人都只是遵循着本性中的兽性去生活，受到贪欲的牢牢控制。绝大多数人依然无法摆脱低俗本性的控制。只是偶尔有时候，一些人从画室里看到了美感，一些人摆脱了低俗的本性，从生活中看到了美感，找寻到了富于价值的人生。

世上没有比散发出甜蜜与阳光的美感，更能满足我们内心的渴望了。

一位老人在谈到某次旅行时说，在他乘火车前往西部旅行时，旁边坐着一位年迈的女士，她不时把身子靠向打开的车窗，似乎向外面洒下一些类似于盐的物质——她是从一个瓶子里拿出来的。当她将一瓶子的东西都撒完了，再从手袋里装满。

这位老人的朋友听他说了这个故事后，说自己认识这位女士。他说，这位女士非常喜欢花朵，也是这句话的忠实践行者：“无

论你走到哪里，都要播下花朵，因为你可能再也无法走上同一条路了。”他说，这位女士为她所走过的铁路两旁增添了许多美丽的花朵，很多铁路因此变得很美丽。这一切都是因为这位女士对美感的热爱，无论到哪里，都要传播美感。

若是我们都能培养对美感的热爱，在人生中传播美感，那么这个世界将会变得多么美好啊！

对我们来说，假期到乡村走一趟，让美感驻进我们的心灵，培养大多数人都尚未拥有的审美功能，这是多么好的一个机会！对一些人来说，到乡村走一趟，就像到上帝充满魅力与美感的画廊里欣赏。他们能从壮美的山川、幽深的峡谷、高峻的大山、一望无际的原野、长满青草的草地、美丽的花朵、蜿蜒的河流与潺潺的小溪上，找到多少金钱都买不到的美感，这份美感也会让天使魂牵梦绕。但是，这样的美感与荣光是不可能用任何物质去购买的，它们只属于那些懂得欣赏他们的人——属于那些能够读懂大自然的信息，并对此予以回应的人。

难道你从未感受到大自然美感所具有的能量吗？如果你没有，你已经错过了生活中最为精致的乐趣。我曾到约塞米蒂国家公园的峡谷游玩。在马车翻越了高山的小路，走了一百多里路后，我已经筋疲力尽了，根本不想再继续坐在位置上了，因为还有十里路才能到达目的地。但是，当我从山顶不经意往下看的时候，我看见了著名的约塞米蒂峡谷与周围的景色，正在此时，阳光从云

层上泻下来，展现出一幅充满无限美感、多姿多彩的画面，让我的疲惫、大脑困乏及肌肉酸痛在一瞬间都不见了。我的整个心灵沉浸在这种庄严、壮美与充满美感的神性思想之中。我之前从来没有过这样的感觉，也永远无法忘记这样的画面。我感到了精神上的一种提升，不觉间眼睛有泪滑过。

任何对大自然美感有过深沉思考的人，都不会怀疑一点，即造物者在创造人类时，必然是按照自己的影像与行为去塑造的，让人类也同样拥有美感。

品格的美感、举止的魅力、言语的优雅与得体，神性般的气质，这些都是我们与生俱来的权利。但是，看看我们吧，很多人的面貌变得丑陋、僵硬与粗野！谁也不能承担藐视自身形象与容貌的后果。

但如果我们想要美化外在形象，就首先要美化内在的心灵，因为每个思想与行为都会微妙地影响我们的面容是丑陋还是美丽。不和谐与毁灭性的心灵态度会扭曲与抹黑很多人美丽的容貌。

莎士比亚曾说：“上帝赐给你一张脸，你让自己换了一张脸。”所谓相由心生，心灵能改变我们的容貌，决定我们是美丽还是丑陋。

高尚与美好的性情对感受最高层次的美感是绝对必要的。这样的性情已经改变了很多张普通的脸。暴躁的脾气、嫉妒、心肠歹毒等性情，都会毁掉上帝制造的最美丽的脸庞。毕竟，世上没有

比拥有可爱品格的人更具美感了。即便是整容、按摩或药物，都无法改变因为错误的思想习惯导致的成见、自私、嫉妒、不安与心灵的犹豫带给容貌的影响。

美感源于心灵。如果每个人都能培养高尚的心灵，那么他不仅能展现出艺术上的美感，展现出自己的优越，更能让他获得一种超越身体本身的美感。

我们见到过很多长相平平的女人，但她们因为自身富于魅力的个性，让我们觉得特别有气质，给我们留下了深刻的印象。美好的心灵能够改变我们的容貌，善良的心地能让最普通的女孩都变得漂亮。

有人在谈到芬尼·坎布尔时说：“虽然她身体胖，个子矮小，脸蛋总显得很红，但她却给我一种充满神性品质的印象。我从未见到过一位女性能有如此让人尊敬的品质，任何徒有美貌的女性在她身边都会失色。”

安东尼·贝里尔有句话说得很对，他说：“世上没有丑陋的女人，只有不懂得如何让自己变得漂亮的女人。”

最高形式的美丽——要比单纯的容貌与身材更加美丽的美感——都是每个人都可以找寻的。即便是长相最普通的女人，也可以通过让心灵永葆美感的思想，而不是迷恋于肤浅的美感去实现容貌上的改变。培养友善、乐观与无私的心态，可以让心灵充