

一生的 資本

LIFE OF CAPITAL

奧里森·馬登 編著／吳虹展 譯

世界億萬富翁推薦的成功讀本！

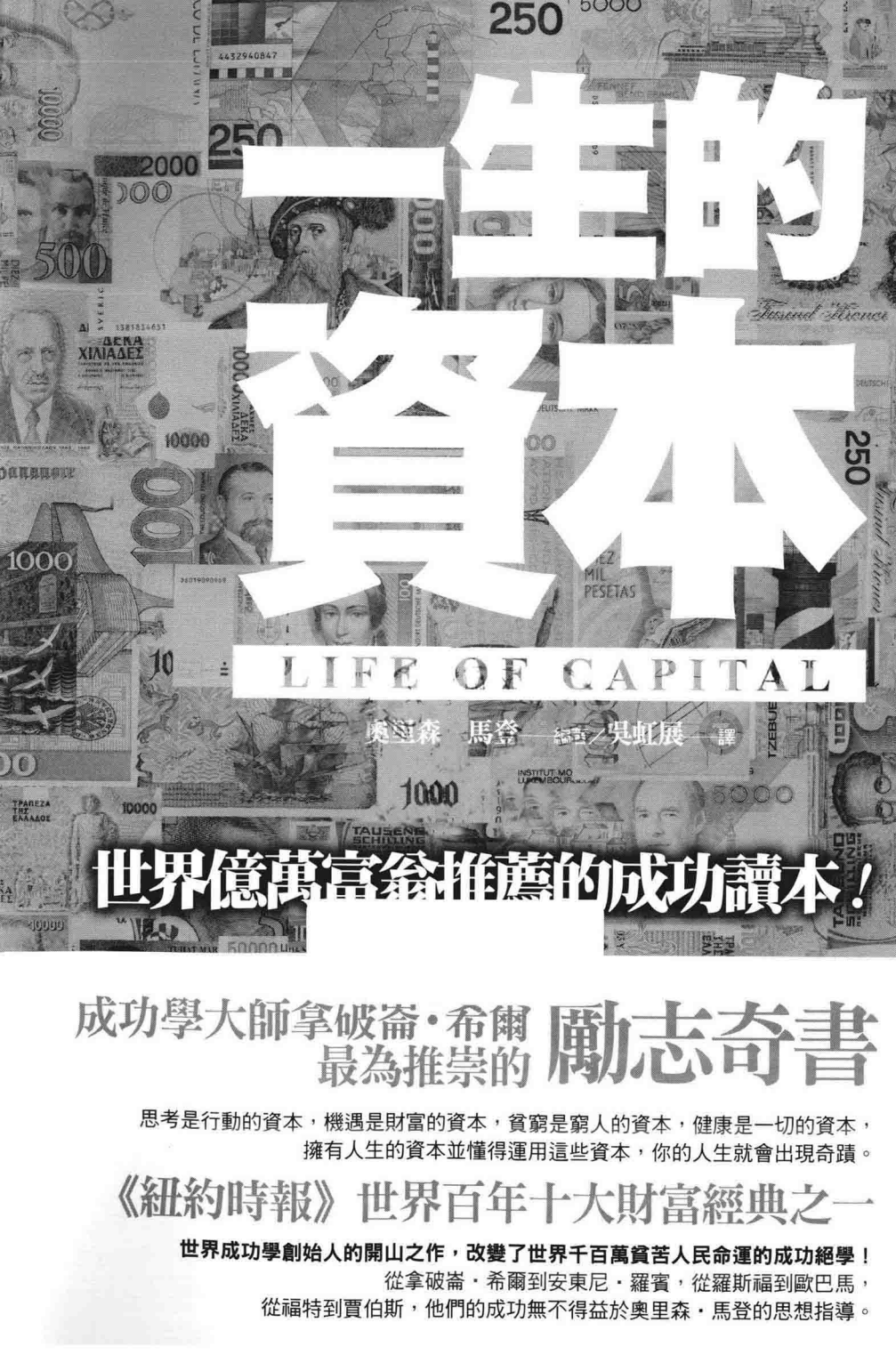
成功學大師拿破崙·希爾 勵志奇書
最為推崇的

思考是行動的資本，機遇是財富的資本，貧窮是窮人的資本，健康是一切的資本，
擁有人生的資本並懂得運用這些資本，你的人生就會出現奇蹟。

《紐約時報》世界百年十大財富經典之一

世界成功學創始人的開山之作，改變了世界千百萬貧苦人民命運的成功絕學！

從拿破崙·希爾到安東尼·羅賓，從羅斯福到歐巴馬，
從福特到賈伯斯，他們的成功無不得益於奧里森·馬登的思想指導。



一生的 資本

LIFE OF CAPITAL

奧里森·馬登 著／吳虹展 譯

世界億萬富翁推薦的成功讀本！

成功學大師拿破崙·希爾 最為推崇的 勵志奇書

思考是行動的資本，機遇是財富的資本，貧窮是窮人的資本，健康是一切的資本，
擁有人生的資本並懂得運用這些資本，你的人生就會出現奇蹟。

《紐約時報》世界百年十大財富經典之一

世界成功學創始人的開山之作，改變了世界千百萬貧苦人民命運的成功絕學！

從拿破崙·希爾到安東尼·羅賓，從羅斯福到歐巴馬，
從福特到賈伯斯，他們的成功無不得益於奧里森·馬登的思想指導。

達人文創事業有限公司

Tajen Culture Company Ltd

國家圖書館出版品預行編目

一生的資本 / 奧里森·馬登作.--一版. -- 臺北市：達
人文創，2013. 05
面；公分.--(經典新讀；3)
譯自：Life of capital
ISBN 978-986-88589-9-2 (平裝)
1. 成功法 2. 生活指導

177.2

102007539

經典新讀 003

一生的資本

作者 / 奧里森·馬登 編著
發行人 / 蔡達人
責任編輯 / 任曉涵、普林特斯編輯群

出版者 / 達人文創事業有限公司
發行部 / 台北市信義區林口街54-4號1樓
電話 / 02-27273012
傳真 / 02-27270603
e-mail / tajen_tsai@pchome.com.tw

製版印刷 / 普林特斯資訊股份有限公司

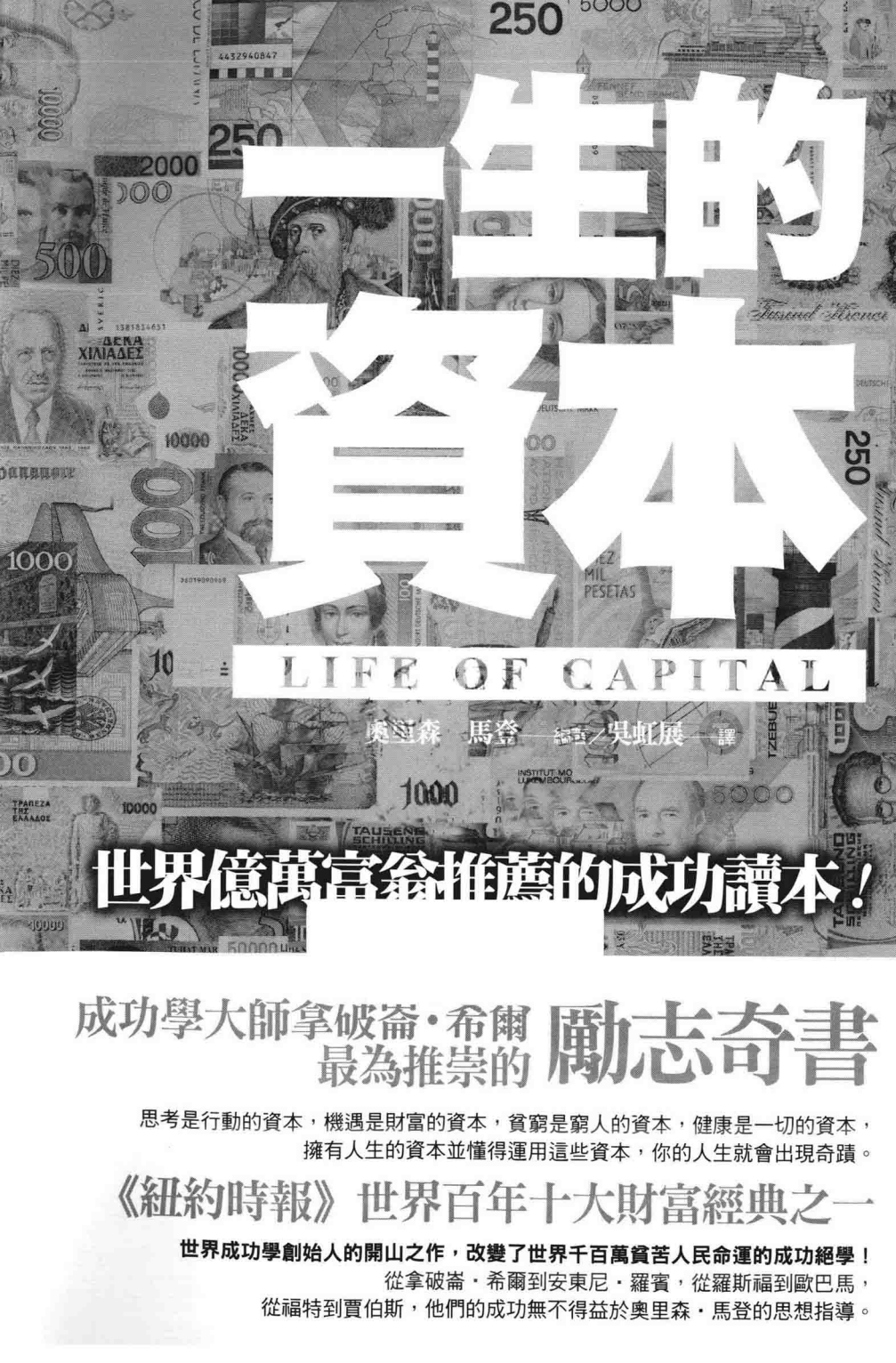
總經銷 / 易可數位行銷股份有限公司
住址 / 新北市新店區中正路542-3號4樓
電話 / 02-82191500
傳真 / 02-82193383
劃撥帳號 / 50169237
港澳總經銷 / 豐達出版發行有限公司

出版日期 / 2013年5月 一版一刷
售價 / 250元

如有缺頁、誤裝，請寄回更換，謝謝。

版權所有・翻印必究

Printed in Taiwan



一生的 資本

LIFE OF CAPITAL

奧里森·馬登 著／吳虹展 譯

世界億萬富翁推薦的成功讀本！

成功學大師拿破崙·希爾 最為推崇的 勵志奇書

思考是行動的資本，機遇是財富的資本，貧窮是窮人的資本，健康是一切的資本，
擁有人生的資本並懂得運用這些資本，你的人生就會出現奇蹟。

《紐約時報》世界百年十大財富經典之一

世界成功學創始人的開山之作，改變了世界千百萬貧苦人民命運的成功絕學！

從拿破崙·希爾到安東尼·羅賓，從羅斯福到歐巴馬，
從福特到賈伯斯，他們的成功無不得益於奧里森·馬登的思想指導。

前言



《成功》雜誌在美國家喻戶曉，它經由傳播成功學改變了無數美國人的命運，其創辦人奧里森 馬登被譽為美國的成功學之父和偉大的勵志學導師。

馬登的一生極具傳奇色彩。

他三歲喪母，七歲喪父，寄人籬下。為改變不堪的境況，他曾換過很多主人，但情況並沒有得到好轉。14歲那年不甘忍受壓迫的馬登從主人家出逃，幾經輾轉，在一家鋸木場找到了工作，之後他開始利用一切機會讀書。《自己拯救自己》是這個時期對馬登影響最為深遠的書，為他以後從事成功學系列書籍的寫作奠定了基礎。這本書點燃了馬登的夢想，他開始相信窮人家的孩子只要付出努力同樣可以成功。

23歲，馬登正式步入大學校門，接受正規教育。他利用9年的時間拿到了波士頓大學學士學位、奧拉托利會學士學位、波士頓大學碩士學位、哈佛醫學院博士學位，以及波士頓大學法學院學士學位。系統的專業知識學習令馬登受益匪淺，也為他以後的



寫作打下了良好的基礎。

40歲時，馬登的事業蒸蒸日上，他經營的幾家旅店生意越来越好，人們都相信「幸運的馬登」會取得更大的成就。然而天有不測風雲，在一場大火中，他最重要的幾家旅店被夷為平地，連花費大量心思寫的上千頁手稿也在這場大火中被燒毀。沉重的債務壓在了馬登的身上，但他並未就此一蹶不振。他懷揣夢想來到波士頓，開始成功學方面的寫作。人生的起起伏伏，已使他深刻瞭解了財富的奧秘。

馬登傾盡心力寫成的《一生的資本》一經問世，立刻引起了轟動。在美國，僅波士頓出版公司的一個版本一年就再版十多次。很多公立學校將《一生的資本》指定為教科書或參考書，該書在商人、教育人士、政府官員以及神職人員中也深受歡迎。在美國以外的國家，《一生的資本》也得到了大眾的認可，義大利教育專員曾親自寫文章推薦這本書，還建議義大利各個學校應該將這本書作為學生的必讀書。

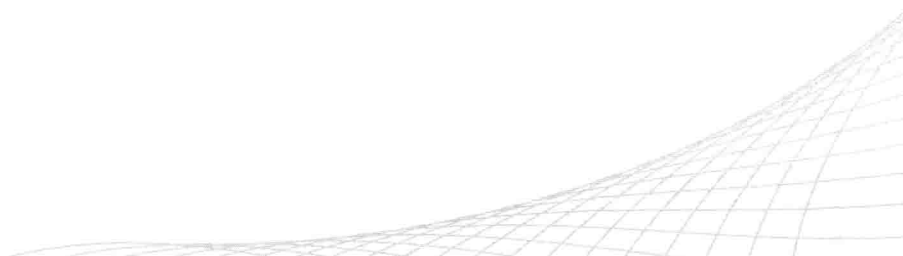
《一生的資本》是馬登成功學系列作品中最重要的一本，在這本書中馬登用他的個人經歷以及成功和失敗的經驗，告訴所有正在拼搏的年輕人，人生的資本並不是一開始就握在手裡的，它需要我們為之付出不懈的努力。只有不屈服於命運，敢於拼搏，才會獲得更大的成功。

除《一生的資本》外，馬登還著有《思考與成功》、《偉大

的勵志書》、《成功的品質》、《高貴的個性》、《奮力向前》以及《成功學原理》等，這些書對「所有具有高尚和遠大抱負的年輕讀者都是巨大的鼓舞」。

我們根據讀者的需求，對《一生的資本》加以系統地整理和合理地編輯，使其條理清晰，一目了然。同時，還將馬登其他成功學系列書中最精華的智慧融入其中，這樣更有助於讀者瞭解其財富思想，從中獲益。

本書共分為九部分，分別為人格資本、智慧資本、機遇資本、事業資本、成功資本、交際資本、財富資本、健康資本以及幸福資本。每一部分都貼近生活，激勵人心，並介紹了成功所需的方法，把握好這九大資本就可以挖掘出一個人內在的最大潛力，從而走上成功之路。



前言	003
----------	-----

第一章 人格資本：每個人都是自己的傑作

高貴的品格是人生最好的調劑品，對堅硬而言它是柔韌，對傷痛而言它是容忍，對冷酷而言它是溫暖，對厭世而言它則是樂趣。

從內心散發高貴	016
被夕陽拉長的身影不代表真正的你	019
不做傲慢愚蠢的變色龍	021
豁達的人能最先走出狹隘	023
不要被自己的性格牽著走	025
就算是「患者」也要快樂	027
沉默是金，不做抱怨鬼	030
遵守諾言就是保衛自己的財富	031
永遠要無畏	034
不挨罵，長不大	036
隨時準備付出，樂於付出	037
不要將「不可能」掛在嘴邊	040
成功與失敗只隔一米	043

第二章 智慧資本：智慧是從心靈到錢夾的路徑

出人頭地、成家立業、功成名就，這些都是人們的美好期待。

只有對自己美好的前途有著熱切的期待，才能激發我們內在的潛力，為之作出最大的努力。

讓思想先於行動去描繪未來·····	046
把財富裝進腦袋就沒有人能拿走·····	047
貧困的思想無法給人帶來財富·····	050
要想成為富人，先像富人那樣思考·····	052
好的想法勝過億萬財富·····	054
能想多遠，你就能走多遠·····	056
書上知識要學，實踐知識更要學·····	057
平時做功課，遇事不慌張·····	060
做錯事後，不是自責而是反省·····	063
不要被負面情緒影響了判斷力·····	065
經營長處，讓人生增值·····	066

第三章 機遇資本：做好60%的準備就行動

幸運之神會光顧世界上的每一個人，如果她發現這個人並沒有準備好迎接她，她就會從大門裡走進來，然後從窗子裡飛出去。

抓住機遇，做自己的推銷員·····	072
不付諸行動的想法，只是空想·····	076
機會不會敲第二次門·····	077
不要讓安逸吞噬你的進取心·····	079
率先邁出第一步的人才能得到先機·····	082
果斷行動就成功了一半·····	084
認定一件事，就以最快的速度執行·····	087
蘋果熟了就要馬上摘·····	089
一百個朋友就是一百個機遇·····	092

第四章 事業資本：柔軟的天鵝絨無法磨礪刀刃

做任何事情都應該盡心盡力，全力以赴。這是因為，對於什麼才是最重要的，什麼才是真正的結局，我們無法妄自揣測。很多時候，在我們眼中無關緊要的小事，實際上可能攸關生死。

起點不會決定人生的終點·····	096
定好位，才能有地位·····	097
正確地選擇，才會獲得成功·····	099

有計劃地做事比正確地做事更重要·····	102
沒有熱情，任何偉大的事都無法完成·····	104
剪掉心中的雜念·····	107
跌倒不要緊，重要的是爬起來·····	108
別讓瑣事牽著鼻子走·····	111
做好小細節，才能成就大事·····	112
成功的秘密在於突破細節·····	113
博而淺不如專而精·····	115
不要讓「做不到完美」成為習慣·····	117
用百分的力氣換來滿分的成績·····	119
任何工作都值得認真對待·····	120
有條理可以提高效率·····	123
靈活處世，時常變換自己的做事風格·····	126
創業要慎重·····	128

第五章 成功資本：成功需要精益求精

世上無數人之所以沒有獲得成功，並不是他們才能不夠，而是因為他們沒有集中精力去做適合的工作。他們在無謂的事情上耗費過多的精力，自己卻渾然不覺。倘若能夠拋開那些無謂之事，他們的事業就能結出豐碩的果實。

每個人對成功都有不同的定義·····	132
--------------------	-----

不為潛能設限，才會有所超越	134
心有多大，舞臺就有多大	137
沒有救世主，就靠自己奮力往前跑	140
成功來自磨礪	143
慎之又慎才能無懈可擊	144
不要給自己留後路	146
習慣的力量	148
好習慣是開啟成功的鑰匙	149
收集生活中的零碎時間，你會更加富有	152
把聰明才智集中到低調扎實的工作中	154
再堅持一下就能有好結果	156

第六章 交際資本：人脈是可觀的財富

常常和其他人交往的人，總能在不知不覺中發現自己生命中潛在的能量。若不是和別人接觸，而這種能量也許會被永遠埋沒。

朋友是成功人生的後盾	160
能有多成功，取決於與誰同行	161
慎重儲存人脈相當於儲存黃金	163
想擠進富人圈子就要一點點結交「貴人」	166
看起來就要像個上層社會的人	168
每個人都希望得到重視	171

微笑是沒有國界的語言	172
不要做讓人不快的事	175
說別人想聽的，而不是自己想說的	177
學會讚美，讓自己贏得人心	180
說話要簡潔明瞭	182
「不」只是個選擇	184
有些人不能與之為伴	186

第七章 財富資本：擺脫貧困，讓財富增值

上帝總是對努力奮鬥的青年眷愛有加，這樣的青年不但會獲得優越的社會地位，而且會擁有無盡的財富；而那些遊手好閒的青年，則只能過著平庸的生活。

安貧但不守貧	190
不想變富的人永遠成不了富人	192
想得到金錢，就應該專注於富裕	194
只要善於發現，遍地是黃金	196
錢是賺回來的，不是省出來的	199
釣大魚之前先釣小魚	200
節省一分錢，就是賺了一分錢	202
量入為出，做個「吝嗇鬼」	204
為自己的購買慾把關	206

會投資，才會賺錢·····	208
合理理財，避開債務陷阱·····	210

第八章 健康資本：時間正在給你開帳單

一匹可以日行千里的良馬，如果吃不飽、力不足，那麼它在比賽中很可能會輸給一匹普通的馬。一個身體健康、精力充沛的人，要遠遠勝過精力衰弱的人。如果一個人的身體裡，沒有儲備足夠的能量，那麼一遇困難，他便會退縮。

儲蓄健康，身體是最大的本錢·····	214
不要讓抑鬱憂慮毀了前程·····	217
奪走生命的不是災難，而是恐慌·····	220
樂觀會為你創造生活的意外好禮·····	223
為情緒找個出口·····	226
保持生物時鐘，別跟自己過不去·····	228
違背自然的規律，它會給你開帳單·····	231
不要等累了再休息·····	234
工作有緊有慢，生活有忙有閒·····	236
健康的體魄也是成功的資本·····	238
休假也是一種對自己的投資·····	239

第九章 幸福資本：用樂觀和愛裝點生活

一個懂得用希望代替絕望、用勇敢代替懦弱、用果斷代替猶豫、用樂觀代替悲觀的人，懂得幸福生活的真諦。一個充滿積極思想的人，一定是一個幸福的人。

再堅持一下，逆境也能變順境·····	244
經過困難的磨礪才能破繭而出·····	246
經受一次苦難，精神就壯大一次·····	248
關閉失去的窗，打開獲得的門·····	251
凡事從積極的一面去看·····	253
不要一直往前跑，而忽略了路邊的美景·····	257
愛如種子，呵護好了才會開花·····	259
幸福需要用心去經營·····	260
適當地放慢腳步，清掃心靈·····	262
用簡單沉澱生活·····	263
在平淡中體會人生的愜意·····	265

