



青少年励志经典文库
POCKET BOOK

45



要想获取健康、财富、成功，要想主宰自己的命运，
只需掌握这些少有人知的秘密！

少有人知道的秘密

The Little  Secret

【美】奥里森·马登 著
陈家录 译



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

经典
随身读



少有人知道的秘密

The Little-known Secret

【美】奥里森·马登 著
陈家录 译



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目 (C I P) 数据

少有人知道的秘密 / (美) 马登著 ; 陈家录译. -- 北京 : 新世界出版社, 2013.6

ISBN 978-7-5104-4206-3

I. ①少… II. ①马… ②陈… 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 (2013) 第064692号

少有人知道的秘密

作 者: [美] 奥里森·马登

译 者: 陈家录

责任编辑: 王正斌 潘星汉

责任印制: 李一鸣 郑珊珊

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京市西城区百万庄大街 24 号 (100037)

发 行 部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总 编 室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版 权 部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印 刷: 三河市兴达印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/32

字 数: 109 千字 印张: 7.5

版 次: 2013 年 9 月第 1 版 2013 年 9 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-4206-3

定 价: 20.00 元

版权所有 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

目 录

*The Little-
know Secret*
少有人知道的秘密

CONTENTS



第一章 唤醒心中的潜能 001

我们一旦唤醒自身的潜能，意识到自己不是一个平凡、普通的人，意识到自身拥有某种主宰的创造能力，那就再也不会满足于现在所拥有的平庸生活。我们会拥有更远的理想，追求更崇高的目标。我们的内心会充满着永恒的热情，体内会生发出用之不竭的力量。

第二章 神奇的潜意识 021

每天晚上我们的身体和心灵都在发生着改变，可能变得更好，也可能变得更坏。这种变化是潜移默化的，所谓“润物细无声”，大抵如此。处于睡眠状态时，大脑有一部分却依旧工作着，不停改变着我们的身体和心理。我们若是能运用自己的智慧，对大脑这种功能进行系统而科学的培训，则可以让我们获得更加有效的创造力。

第三章 捕捉“好运气” 035

人生规则告诉我们，人们自身的性格和长处决定了他们的命运，人的命运不是由运气、宿命或其他假想出来的东西所决定。坚定不移的信念、辛勤劳作的双手、

II

少有人知道的秘密

勇敢智慧的头脑，这些才真正地在人生中扮演着重要角色。

第四章 学会学习 045

我们必须不断地培养自身的远见和理想、审慎的态度、经济独立、劳动能力和勇气等等，不断提高自身的品行修养。这就意味着，我们必须将自己性格中最高尚的一面挖掘出来，不断地培养它、发展它，将它提升到一定高度。

第五章 成功来自点滴的积累 061

从现在开始，当你看到一枚一分钱的硬币或纸币时，就要告诉自己，它不仅仅是一分钱，更是一粒“财富的种子”，必须好好对待它。这些种子拥有极大价值，不要轻易浪费它们，更不能将它们散落在外，要时刻告诉自己，将它们种到土壤里，总有一天，它们会开花结果。

第六章 做时间的“守财奴” 069

任何一位做着有意义、有价值事情的成功者，无论他缺乏哪种可贵品质，无论他存在何种弱点，他们都有

一个必然的共同点——极为珍视时间。他们深知，正是这些看似微小的时间构成了整个生命。他们珍惜每分每秒，就像守财奴小心翼翼地守着他们的黄金一样。

第七章 懂得休息，才能获得成功 083

休假能回馈给我们最高回报——它可以成为生命中最有意义、最有价值的投资。比起你花在其他方面的精力和时间，休假会给你更多、更高的实际价值和回报，更有助于提升企业的资本。而最重要的是，你会感觉到自己的身体和精神状况都逐渐变得更为强大，并为你带来愈来愈多的幸福和快乐。

第八章 向大自然要健康..... 099

有句话叫“只工作不玩耍，聪明杰克也变傻”。为了我们能更好地工作，为了我们能有更健康的身体，为了我们能更幸福地生活，走出喧闹的城市，到田野山间走走看看吧。只有大自然的怀抱才是“母爱”的归宿，只有大自然才是人类真正的母亲。让大自然为我们蓄满能量，在生活的波浪中搏击奋斗。

第九章 遵循自然规律，享受健康人生 107

每个人终其一生都在追求幸福和快乐。他们设立明确的目标，不断激励自己前进，这些都是应该做到的事。与此同时，人们在追求理想的同时不应当忽略自身最宝贵的财富，不应当以健康为代价。其实健康很简单，你需要做的仅仅是遵循自然规律。

第十章 吸烟危害知多少 125

那些吸烟者在身体素质变差的同时，神经系统也在遭受着极大破坏。这些具有破坏力的影响表现在许多方面：记忆力下降，反应迟钝，智力衰退等等。不仅如此，他们的情绪和品质甚至也会发生改变。

第十一章 快乐和美丽才是生活的真谛 143

高贵、高雅的品格所带来的快乐和幸福，是人们所能取得的最大成就。而肮脏的金钱、粗俗的豪车别墅及其他东西，在它的面前显得多么低级、庸俗！它的无所不能让其他事物黯然失色，它神奇的力量能为人们奇迹般地赢得友谊、尊敬和影响力。

第十二章 快乐是一种修行 151

有这样两件事情，我们从来都无须为之烦恼：第一，我们无力改变的事；第二，我们能够做到的事。所以，无论面对什么样的事情，我们都不需要烦恼。在抛掉烦恼、修行快乐的过程中，我们会发现，生活中到处都充满了阳光，而成功其实触手可及。

第十三章 有一种美至高无上 165

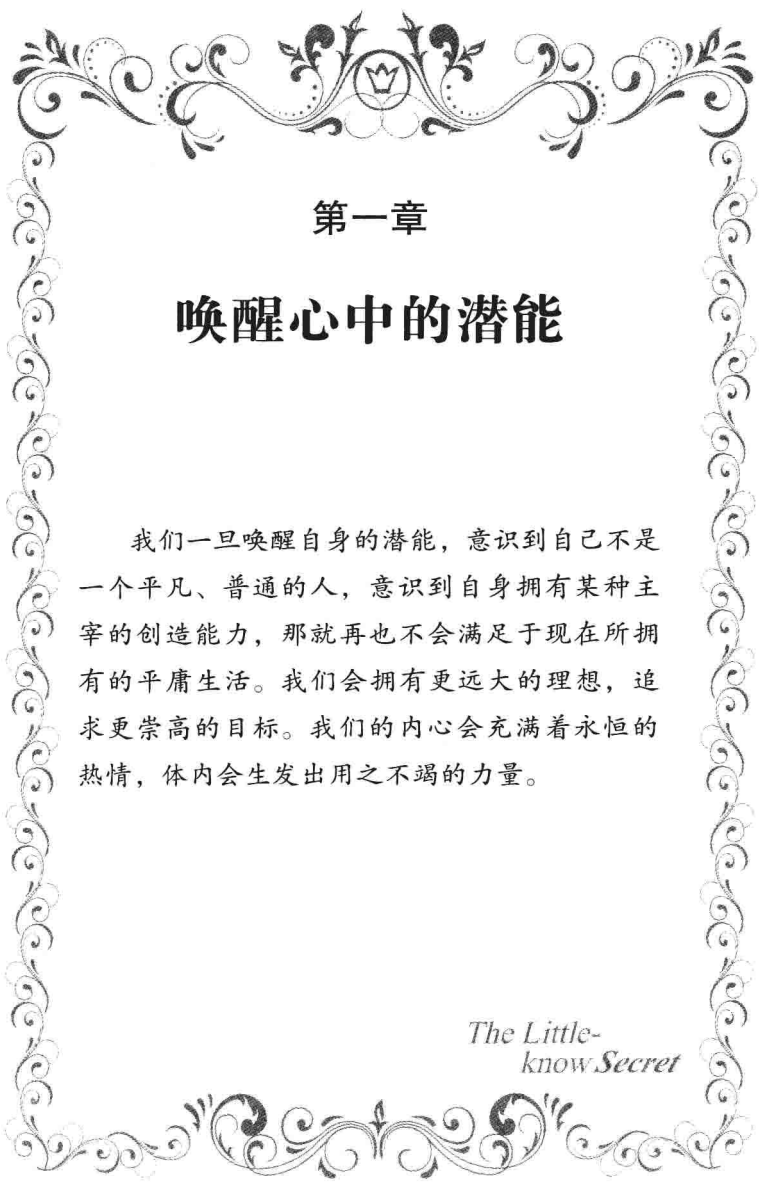
对于崇高品格的努力追求，注定会让人变得与众不同、魅力无限。因为外在行为是内心的写照，因此人们的惯性思维及起主导作用的动机，都会毫不保留地在人的表情和言谈举止中真实地体现出来。

第十四章 博爱的力量 169

博爱的力量可以创造出让所有人惊诧的发现，创造出超出培根预测的新发现，创造出比莎士比亚的想象更动人的美丽。爱心的世界，是一个人类尚未完全开发的世界，拥有着巨大的、无比动人的力量。

第十五章 拥有年轻心态的人不会衰老 201

如果我们任凭头脑里“我正在步入老年”这种想法存在，就会让我们加快真正步入老年的步伐。而要想改变这种状况，我们就必须改变思想，使自己的态度彻底转变，让年轻和活力注入我们的思想中，带领我们越活越年轻。



第一章

唤醒心中的潜能

我们一旦唤醒自身的潜能，意识到自己不是一个平凡、普通的人，意识到自身拥有某种主宰的创造能力，那就再也不会满足于现在所拥有的平庸生活。我们会拥有更远大的理想，追求更崇高的目标。我们的内心会充满着永恒的热情，体内会生发出用之不竭的力量。

*The Little-
know Secret*

在我们阅读这本书之前，先看这样一则寓言。

有一天，一只小狮子趁着妈妈熟睡时偷偷溜进林子中玩耍。林子里多姿多彩的事物让小狮子眼花缭乱，这些美妙的景象深深地吸引了它。一路上，它好奇地观察着四周的一切，对于前方的一番景象越来越好奇和期待。不知不觉中，它就走到了林子的最深处，离它的洞穴越来越远。然后它突然发现自己迷路了，怎么也找不到回家的方向。

小狮子心里充满了恐惧，它没头没脑地在林子里疯狂地转来转去，不时地发出哭泣般的哀嚎声。它一遍遍地呼唤母亲，却根本得不到母亲的任何回应。小狮子拖着疲惫的身体，垂头丧气地坐在原地，一时间不知道该怎么办。这时候，有一只母羊走过来。这是只丧失了幼仔的母羊，它听到了这只迷途的小狮子可怜的哀叫声，

就过来靠近它，主动向它表示友好，并收养了它。

母羊非常喜欢小狮子。没多久，小狮子越长越大，个头逐渐超出了母羊一大截。母羊面对着一天天变大的狮子，心里不免害怕，且母羊还发现，小狮子看它的眼神时不时流露出一丝异样。

不过，相比之下，母羊和小狮子生活得还算平静，直到那只雄健的狮子出现。那只威武的雄狮立在丛林对面的山顶上，在大地蓝天的映衬下显得格外英勇而雄健；它英姿飒爽地抖动着鬃毛，仰天长吼，吼声响彻整个丛林，回荡在山谷间经久不息。母羊被这吼声吓得立在原地，浑身瑟瑟发抖。而它的养子却在听到这洪亮的吼声之后，心底里有一股奇妙的感觉，这种从未体验过的感觉电流般涌遍它的全身。它久久不能忘怀这种感觉和声音，一种兴奋的感觉让它浑身都颤抖了起来。

雄狮的这一吼触动了小狮子心里从未触及的领域，拨动了它一直沉寂的心弦。它体内的某种从未被发掘出来的能量被这种吼声激起，之前，连小狮子自己都没有意识到自己体内还存在着这种力量。此时，各种新的欲望、新的好奇心，以及种种新的认知跳出来并配合控制

了它，它的另一种天性开始复活。本能促使它回应了雄狮的吼声，它应着这声音，发出了同样的咆哮声。

在发出吼声的同时，这头觉醒的动物被自己迸发出的力量惊住了。就在那个瞬间，迷惑、茫然、吃惊、震撼等所有感觉交织在一起，让它禁不住瑟瑟发抖。随后，它回头看了一眼自己可怜的养母，然后调头一跃，奔向了山顶上的那头狮子。

就是这样，这只迷途的小狮子找到了自我。而在此之前，它一直以为自己只是一只弱小的羔羊，依赖着它的母亲，活在母亲的庇护下。它从未想到自己会有如此的力气和力量，也从未想过自己会与其他同伴们有什么不同。它丝毫不知道自己可以做到同伴无法做到的事，此前，它更未想到过自己原来具有丛林之王的地位和力量，它以为自己只是一头看到狗都会仓皇逃窜、听到狼嚎都会浑身发抖的羔羊。而现在，那些曾经让它畏惧不已的狼、狗一见到它都会飞奔逃窜，这些发现令它无比吃惊，也异常兴奋。

这只狮子如果认为自己就是一只羊，那么它就只能像羊那样畏畏缩缩、胆小怕事。无论如何也不会相信自

己具有狮子的力量,认为自己只能拥有羊的胆量和力气。当别人暗示着让它尝试运用狮子的力气时,它一定会嘲笑道:“我就是一只羊而已,我怎么可能拥有狮子的力气呢?我只能做羊该做的事,狮子做的事情跟我毫无关系,我和别的羊一样!”然而,当它体内真正的天性——狮子的天性被激发出来后,它就不再是从前的小羊了。它成了一种新的动物,成为了森林之王,百兽之王、只有虎豹能与它匹敌,其他任何动物都对它避而远之。这种发现让它重新认识了自己的力量,使它本身的力量成倍地增长。而在遇见那只雄狮以前,这是根本不可能发生的事。

正是那头站在远处山顶吼叫的雄狮,唤醒了它沉睡的天性。如果不是它,这只小狮子可能会一直过着羊的生活,也永远不会意识到自己体内具备狮子的力量。那头雄狮并不是增加了它的力气,而是唤醒了它原本就具有的、只是尚在沉睡中的潜能。当它发现自身具有的强大的力量后,便再也不会满足于羊的生活。它要恢复本性,享受狮子的自由,发挥狮子的权威,从此以后在森林中自由自在地生活。

实际上，我们每个正常人身上都具备这种潜能，只是它如同睡狮般需要被唤醒。我们需要激活这种潜能，需要外界的某种因素促使我们觉悟，促使我们意识到内心的潜在能量，唤醒这种熟睡中的潜力。

我们也同小狮子一样，一旦唤醒了自身的潜能，意识到自己不仅仅是一个平凡、普通的人，甚至意识到自身拥有某种主宰的创造能力，那么我们将不再会满足于现在所拥有的普普通通的平庸生活。我们会时时刻刻感觉到身体内涌动着有一股新的力量，而这种力量是我们过去从未意识到的和从未拥有过的。所以我们也不会再像过去一样平庸地生活，那些浅近的理想和微不足道的成就再也不能满足我们。自此以后，我们会拥有更远大的理想，追求更崇高的目标。我们会不停地向高处看，为了实现更远大的目标而努力奋斗。

菲利普斯·布鲁克斯曾经说，一个人一旦发现自己的生活仅仅只有一半，那他就会对另外一半的生活念念不忘甚至魂牵梦绕，直到最终拥有了另一半生活才能释然。从此之后，他便再也不会满足于只拥有一半的生活。

如果一个人意识到自己存在和生活的意义在于实现

理想和目标，那么他就会浑身都充满干劲和力量。他再也不会胆小、懦弱，不会对未来犹豫和害怕，不会再怀疑自己拥有各种可能性和神圣性。他会感觉到，自己体内涌动着一股无所不能的能量。

许多在贫民窟长大的穷孩子，从来都不认为自己与附近地区的其他孩子有什么不一样，他认为他们都是一样的，没有什么辉煌和特别的未来可言，他们认为自己也不会变得与众不同，他们只能拥有这个环境里可能拥有的东西，不会超越这个境况。然而，某一天发生了一次紧急事件，一件超乎意料的事，或者是一场灾难等种种无法预知的事，然后，这件事情刺激了孩子体内蕴涵的强大能量，触动了他的心弦，唤醒了他体内某种沉睡的力量，使他意识到自己拥有某种过去从来未曾被发现的潜力。于是，他便迅速而直接地回应了这种呼唤，毫不犹豫地跳出自己原本的生活圈，走进了更大更广阔的天地。他融入了大社会，再也无法满足于原先所处的落后环境，再也无法满意自己过去的性格。

很多成功者都有这样的经历。对于许多在各自领域中出类拔萃的人来说，他们在自己的潜力和实力得以证