



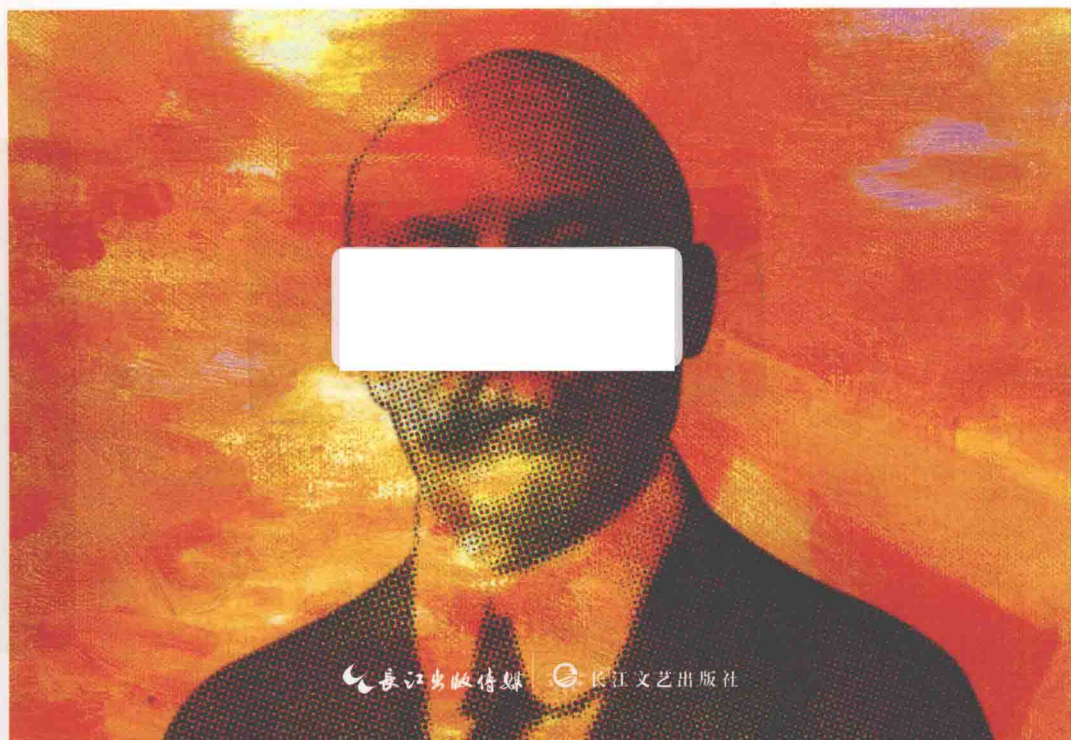
LIFELONG CAPITAL

一生的资本

— 成就最好的自己 —

(美)奥里森·马登 / 著

最受欢迎的财富励志指南 美国教育部素质教育经典



一生的资本

— 成就最好的自己 —

(美)奥里森·马登 / 著
景青 / 编译

新出图证(鄂)字 03 号

图书在版编目(CIP)数据

一生的资本:成就最好的自己/(美)奥里森·马登 著 景青 编译

武汉:长江文艺出版社,2014.5

(最伟大的励志书)

ISBN 978-7-5354-7030-0

I.一… II.①奥…②景… III.成功心理—通俗读物 IV.B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 246974 号

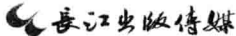
策 划:刘学明

责任编辑:黄河 远 林

责任校对:陈 琪

封面设计:周 佳

责任印制:左 怡 包秀洋

 长江出版传媒  长江文艺出版社

出版:

地址:武汉市雄楚大街 268 号

邮编:430070

发行:长江文艺出版社

电话:027—87679360

<http://www.cjlap.com>

印刷:首壹印务有限公司

开本:700 毫米×1000 毫米

1/16

印张:23.5 插页:2 页

版次:2014 年 5 月第 1 版

2014 年 5 月第 1 次印刷

字数:355 千字

定价:32.00 元

版权所有,盗版必究(举报电话:027—87679308 87679310)

(图书出现印装问题,本社负责调换)



1

自强之路

- ◎伟大源于忧患_ 3
- ◎善良的丰碑_ 6
- ◎挫折的激励力量_ 9
- ◎失败是人格的试验石_ 11
- ◎细节决定成败_ 13
- ◎做事有条理_ 16
- ◎守时与敏捷_ 19
- ◎讲话简洁爽快_ 21
- ◎能力的储藏与准备_ 23
- ◎交友的影响_ 25
- ◎身体是成功的资本_ 29
- ◎激发自己的潜能_ 32
- ◎梦想是现实之母_ 35
- ◎机会来自于苦干_ 38
- ◎自信造就奇迹_ 40
- ◎锻造一生的资本_ 42
- ◎随时随地求进步_ 44
- ◎正直品格的伟大力量_ 47

- ◎保持身心健康_ 49
- ◎克服拖延，立即行动_ 51
- ◎知识就是力量_ 54
- ◎管理自己的情绪_ 56
- ◎清醒的头脑与正确的判断力_ 58
- ◎要有惊人的创造_ 60
- ◎不要给自己留退路_ 62
- ◎用相反方法补就缺陷_ 64
- ◎养成阅读的习惯_ 66
- ◎学校教育之外的终生学习_ 70
- ◎把生活琐事扔到一边_ 73
- ◎创新的勇气_ 75
- ◎健康的伟大力量_ 77
- ◎自由是勇敢的果实_ 79
- ◎贫穷是宝贵的财富_ 81
- ◎体力和精力是成功的基础_ 83
- ◎实现自己的希望_ 85
- ◎坚忍是克服贫困的利器_ 87
- ◎点燃生命的炸药_ 89
- ◎忍耐力能战胜一切_ 91
- ◎吸引朋友的魔力_ 93
- ◎从黑暗中拯救自己_ 95
- ◎用爱和美装点生活_ 97
- ◎神奇的内在力量_ 100
- ◎休假是一种投资_ 102
- ◎不朽的今日_ 106

2 事业之路

- ◎穷困孕育着伟大_ 111
- ◎早年播下成功的种子_ 114
- ◎年轻人必备的成功资本_ 117
- ◎如何选择职业_ 120
- ◎选择最适合自己的职业_ 123
- ◎商业知识的训练_ 136
- ◎万无一失的求职方法_ 138
- ◎形象是最好的介绍信_ 141
- ◎良好的态度是重要的资本_ 144
- ◎择业要慎重_ 146
- ◎创业要慎重_ 148
- ◎事业转变的时刻_ 151
- ◎准确的判断力_ 153
- ◎集中精力_ 156
- ◎学习的力量_ 159
- ◎生意成功的奥秘_ 162
- ◎有组织条理可以提高效率_ 164
- ◎避开债务陷阱_ 166
- ◎怎样奠定信用基础_ 169
- ◎借助别人的力量_ 172
- ◎与时俱进_ 175
- ◎警惕生活中的陷阱_ 178
- ◎事业的成败在你自己_ 182
- ◎追求尽善尽美_ 184
- ◎正确的工作态度_ 186

◎比薪水更宝贵的东西_ 188

◎不愿储蓄者的悲剧_ 190

◎财富与自我克制_ 193

◎过度节俭的弊害_ 196

3 心灵之路

◎思想正当，一生不败_ 201

◎心理如何影响身体_ 204

◎健康与疾病皆由心生_ 206

◎克服恐惧_ 210

◎克服不良情绪的影响_ 213

◎控制情绪_ 216

◎悲观无益_ 219

◎保持乐观_ 223

◎心灵之友与心灵之敌_ 227

◎凡事从积极的一面去看_ 229

◎思想能够影响他人_ 232

◎思想如何带来成功_ 235

◎怎么锻炼思想_ 239

◎贫穷是一种思想病_ 242

◎脱离贫困之境的秘诀_ 244

◎积极心态的力量_ 246

◎自我暗示的激励力量_ 250

◎保持内心的和谐_ 254

◎思想的种子_ 257

◎成功的障碍之一——消极无力_ 260

◎成功的障碍之二——恐惧怯懦_ 263

- ◎成功的障碍之三——自我贬低_ 266
- ◎成功的障碍之四——烦恼萎靡_ 268
- ◎成功的障碍之五——悲观时匆忙决断_ 271
- ◎成功的障碍之六——优柔寡断_ 273
- ◎成功的障碍之七——一心二用_ 275
- ◎成功的障碍之八——得过且过_ 278
- ◎成功的障碍之九——拖沓懒散_ 281

4 成功之路

- ◎诚实是最好的策略_ 289
- ◎勤奋_ 293
- ◎乐观_ 300
- ◎培养良好习惯_ 306
- ◎注意细节_ 313
- ◎勇敢一点_ 318
- ◎自制_ 321
- ◎坚持_ 327
- ◎坚定_ 330
- ◎永不放弃_ 336
- ◎满怀热忱_ 342
- ◎和善可亲_ 346
- ◎渴望伟大_ 351
- ◎情感教育_ 356
- ◎口才魅力_ 359
- ◎自立与自助_ 363
- ◎培养机智_ 365
- ◎期待的力量_ 367

第一章 自强之路

伟大源于忧患
失败是人格的试验石
机会来自于苦干
自信造就奇迹
克服拖延,立即行动

自强之路

<<<

如果你不愿在你的生命中放进些什么,你也不能从你的生命中获得些什么。就好像,如果你不把钱存进银行,你就不能向银行提钱一样。

1

伟大源于忧患

智慧语录

森林中的树,如果不同暴风雨搏斗过千百回,就无法长得结实;人,如果不遭受种种阻力,也无法让他的人格、能力长得结实。这一切的折磨、困苦与悲哀,都是帮助我们成长,锻炼我们能力的有利因素。

两个强盗,有一次偶然经过一座绞刑架。其中一个说:“如果世上没有这各种刑具,我们的职业还是很好的啊。”另一个答道:“笨蛋,绞架是我们的恩人,如果世间没有了这类刑具,人人都会去偷去抢,到时候,我们两个岂不没生意做了吗?”

其实,世上各种技艺、职业或事业,都是这样的。因为,困难是我们的恩人,有了它,才能将一切不如我们的竞争者阻挡住,让我们最终取得胜利。

英国的斯各真说:“很多人一生的伟大,源自于他们所经受的大苦难。”精良的斧子,其锋利是从炉火中锻炼磨削出来的。世界上有很多人,其实具备成就大业的资质,但他们的一生中没有遇到阻碍,没有同困难搏斗的机会,也就无法激发出潜伏在他们身上的能力,终其一生,湮没无闻,这不是可惜吗?

其实,阻碍不是我们的敌人,而是我们的恩人。因为它的到来,可以锻炼我们克服难的能力。森林中的树,如果不同暴风雨搏斗过千百回,就无法长得结实;人,如果不遭受种种阻力,也无法让他的人格、能力长得结实。

这一切的折磨、困苦与悲哀，都是帮助我们成长，锻炼我们能力的有利因素。

在格里米战役的一次战事中，有颗炮弹炸掉了战区中的一个美丽花园。但就是在炮火炸开的泥缝中却迸发出一股泉水，从此以后，它喷流不息。不幸与困苦，也能将我们心灵炸开，并在那个炸开的缝隙中，涌出丰富的经验、新鲜的快乐，不绝的生命活力。

很多人不到穷途末路，是不会发现自己的力量的。灾祸的折磨，反而促成了他们的自我发现。困苦、障碍是将他们的生命斧凿得美好的锤子与斧子。只有失败与困难，才会让一个人变得坚强而无往不胜。

一个科学家说，当他遇到一个似乎不可超越的难题时，他就知道，他又要有新的发现了。

很多刚出道的作家，把他的处女作送到出版社时，往往会受到拒绝，但也正是因为此而造就多少著名的作家。失败才能够唤起一个人沉睡的潜力，从而使他变成一个有骨气有本领的成功者。他们能够把失望变成自助，就像蚂蚁把阻碍它的沙石变成珠子一样。

鹭一当羽毛丰满，就会被它们的母亲赶出巢外，让它们在空中练习飞翔。正是这种历练，使得它们日后能成为禽鸟中的王，成为捕食能手。一般情况下，那种处于不利环境中，到处受到排斥的青年，日后往往会成才。而那些从小就一帆风顺的，往往会弱不禁风，难成大才。

自然是公正的，因为它在给人一分困难时，同时也给了他一分智力。

贫穷、困苦这一切都不是永久的难以超越的障碍，它只是一种刺激，让经受它的人锻炼他们的身心，让他们变得更加坚毅强壮。钻石越硬，就越是光彩照人，而要让它光彩呈现出来所需要的摩擦也越多。只有摩擦，才能让它绽放全部的光彩美丽。

火石不经摩擦，如何迸发出火花？人不遭遇刺激，怎能燃烧起生命之烈火？

塞万提斯写《堂·吉珂德》正是他身陷囹圄之时。当时的他，贫困至极，甚至无钱买纸，惟将皮革当纸。有人劝一位西班牙富人去接济他，那人说：“上天不允许我这样做，因为他用贫困，才使得这世界富有！”

监狱往往能激起高贵之人的心中火焰。《鲁滨逊漂流记》成于狱中，《天路历程》成于狱中，拉莱也在十三年的幽禁中，写成了他的《世界通史》。路德在幽囚于瓦特堡时，将《圣经》译成了德文，但丁在被宣告死刑后，在二十年中写下了他的《神曲》。

有史以来，被压迫好像是犹太人的命运，但他们却因此而创作了大量可

贵的诗歌、隽语、华美的音乐。对他们而言，迫害好像与幸福是携着手的。犹太人很富有，他们几乎掌握了很多国家的经济命脉。对他们而言，困苦就像春天的早晨，虽有霜寒，但透着些许暖意；虽有寒意，却足以杀掉土地中的害虫，仍能让植物生长！

贝多芬在两耳失聪生活最悲痛的时候，创作了最伟大的乐曲《命运交响曲》等。席勒被病魔缠绕十五年，也就是在这个时候写成了他一生最有价值的两本书。弥尔顿双目失明，写下他的名著《失乐园》。所以班扬说：“如果那是正当的话，我宁愿祈祷更多的忧患降临，这样会让我得到更多的幸福。”

一个大无畏的人，越是困于环境，越是奋勇向前；他不退缩，挺起胸膛，意志坚定。敢于面对任何困难，轻视任何挫折，嘲笑任何阻碍。这所有的一切，不但没有损害他，却增强了他的意志、力量和品格，使他成为人上之人。这种人是世上最可羡慕最可佩之人。

所谓的命运，是无法阻挡这种人的！

2

善良的丰碑

智慧语录

世界上到处为那些无私的、博爱的、助人的人建立丰碑，岂知，这种丰碑不是用大理石或铜来做的，而是屹立在人们的心中。

有个故事是这样的：从前有个国王，他有一个极端宠爱的儿子。这个年轻的王子所有的欲望他都尽力满足。而他的钟爱与权力，也的确让王子得到一切他所想要的东西。尽管这样，王子还是常常皱紧眉头，面带忧戚。

一天，一个巫师走进王宫，对国王说，他有方法可以让王子快乐，让他忧愁的面容重新绽放笑容。国王听了后很高兴地说：“如果你真的可以做到，我可以答应给你任何赏赐。”

巫师把王子领进一间私室中，用一个白色的东西，在一张纸上涂涂画画。然后，他把那张纸给了王子，让他走进一间暗室，点起蜡烛，看着它，看它上面将会呈现什么。说完，巫师就走了。

年轻的王子按照巫师的吩咐做了。在烛光的映照下，他看见这些白色的字迹变成了美丽的绿色，并且出现了这样的几个字：“每天做一件善事！”王子依此行事，不久，他就变成了他们国家中最快乐的少年了。

一个人一生，如果不能有助于他人，不能对人怀着善意，他无法让自己的生命充满喜悦欢乐。而对他人的友善中所激发出来的欢乐，才能真正称

得上是幸福,这样的人也才能真正地获得成功。对我们而言,有舍,才有得,我们的生活才能得以延续进步。

一个哲学家曾有一次问他的学生:“人生在世,最需要哪件东西?”学生给出的答案有很多,但最后一个学生说:“一颗善心!”“对,”那个哲学家说,“你所说的善心包括了别人所说的一切。因为有善心的人,能自足,能去做一切他觉得适宜的事;对他人,他也是一个好伴侣、好朋友。”

一颗善良的心,一种广博的爱,一种坦诚、忠实与宽恕的精神,可谓人的一笔宝贵财产。百万富翁的所有财产,与这个财产的丰富相比起来,也显得不足挂齿了。怀着一颗善心的人,即使没有一文钱可以给他人,但比起那些能慷慨解囊的富翁,他能做得更多。

如果一个人能够彻悟此点,并尽全力去帮助他人,他的生命一定能快速成长。如果我们从早年起,就养成了一种善心善意,乐于助人的品德,这也是对自己最有帮助的。

尽管我们大量给人以我们的爱、同情,我们的鼓励、帮助。但这些东西并不会因为我们的给予而变少了,相反,我们给予别人的友爱、同情、善意、帮助越多,我们所能收回的爱、善意、同情与帮助也越多。

人生一世,最终能得到的成果是很微小的。究其原因,就是因为我们不善于给予,充满同情的丰富的给予。我们吝惜给予别人我们爱和同情及帮助。而世间的原则是:我们怎样对别人,别人也会怎样对我。我们也不能轻易获得他人的爱、同情和帮助。

几句暖心的话和鼓励,曾经使得高夫恢复勇气,并成了大演说家,成了世界上善良之人的榜样。因此,对别人不吝赞美,看到别人的好处,对人充满友爱,养成了这种习惯是十分有益的。人类的恶习就在于彼此间互相误会,互相指责,互相猜忌。我们总是只看到别人的不好,缺陷,并错误地指责他人。如果人与人之间没有了这些误会、指责、猜忌,彼此相亲相爱,充满同情,互相扶持没有异议,世界将会变成多么美好的人间。

我们大多数人因为贪婪,因为自私,以及一些无情冷漠近乎商业性的行为,而蒙蔽了我们的心灵,让我们看不到别人身上的优点,只看得到他们的坏处。如果我们能改变态度,不注意指责他人的缺点,只看见别人的优点,这样人对己都大有裨益。因为我们的发现,也能让别人有一种良好的自我感觉,他们也会因此而变得兴奋、自尊,更加努力。如果这种行为方式推而广之,世界将会产生一场大的革命。

世界上到处为那些无私的、博爱的、助人的人建立丰碑,岂知,这种丰碑

不是用大理石或铜来做的，而是屹立在人们的心中。

只要你愿意，人人都可以做到这点，人人都能在行善上取胜。宁愿在职业上失败，在财产上失败，但不能在这点上失败——那就是，爱别人、同情别人、帮助他人的心态。

3

挫折的激励力量

智慧语录

人类的天性是懒惰的。总是有动力,才会努力做事。动力的强弱不同,又决定了他努力的结果不同。

拿破仑谈到他手下的一员大将马赛时说,平常,他的真面目显现不出来。但每当他看到自己将士的死伤堆积如山时,他内在的雄性会突然发作,他也会像魔鬼一样奋勇杀敌。

人性中有几种天赋,如果不遭遇重大打击的刺激,是永远也不会显现出来的。因为这些天赋,隐伏在生命的最底层,一般的刺激是难以将它唤醒的,而它真正的力量也因此难以窥见。但是当人们被嘲笑、被侮辱、被欺凌时,这些生命的最底层就会产生出一种新的力量,从而让人做出在平常状态下难以成就的事业来。

其实,艰难困苦,不利的因素,贫穷及种种挫折,都是造成人类伟大的东西。拿破仑头脑冷静、意志坚定、决策神妙的时候,一般都处于困境当中。要炸开一个人内在的伟大性,就要以非常的危险、不测的变故为其导火线。

一个著名的大商人告诉我,他一生中的每次胜利都得益于他的艰苦奋斗。而现在,如果一个事丝毫不费气力就能轻易得手,他就会觉得害怕。只有克服阻碍,从逆境中奋斗成功,才可以给他以喜悦。困难成了他的补给品了。而他之所以喜欢做这些困难之事,也是因为这些事情能够试验他的真力量和本领。而容易做的事,无法让他体会到一种从搏斗中得到的喜悦。