

[美] 奥里森·马登 / 著

世界大师思想盛宴

WORD-FAMOUS THINKER'S GRAND BANQUET

奥里森·马登人生成功学

LIFE THE THEORY OF SUCCEED



富人和穷人的区别在于思想，在于认识，根本上是关于成功学的知识，成功者不断学习，失败者则不然。

——罗杰斯·斐

北方妇女儿童出版社

〔美〕奥里森·马登 / 著

刘 恋 / 编译

世界大师思想盛宴

WORD FAMOUS THINKER'S GRAND BANQUET



奥里森·马登人生成功学

LIFE THE THEORY OF SUCCEED



北方妇女儿童出版社

图书在版编目(CIP)数据

世界大师思想盛宴/向阳,刘晓建编 —长春:北方
妇女儿童出版社,2004.

ISBN 7-5385-2786-9

I. 世… II. ①向…②刘… III. 哲学—文集
IV. B-53

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 132705 号

世界大师思想盛宴

书 名:奥里森·马登人生成功学

主 编:向 阳 刘晓建

封面设计:鲁 冰

出版发行:北方妇女儿童出版社(0431-83640624)

地 址:长春市人民大街 4646 号(130021)

印 刷:三河市德隆彩印包装有限公司

版 次:2004 年 12 月第 1 版

印 次:2005 年 1 月第 1 次印刷

书 号:ISBN7-5385-2786-9/G·1924

开 本:850×1168(毫米)32 开

字 数:4990 千字

印 张:336

定 价:750.40 元

本 册:26.80 元

出版说明

21 世纪才刚刚开始,但我们可以预见这个新世纪是中国人的世纪,中华民族有着五千年悠久的历史文化,随着上个世纪 80 年代中国人的改革开放开始,这个泱泱大国,就开始了自己的又一次复兴。在过去的 20 多年里,我们已经取得了举世瞩目的成就,综合国力不断提升。正是基于此,我们想到了要出一套世界大师的学术名著思想丛书。我们确信只有用人类创造的全部知识财富来丰富自己的头脑,才能够建成现代化的中国,这些书籍所蕴藏的思想财富和学术价值,为学人所熟知,毋需赘述,这些译本过去大多有单行本,各家出版的目的也不同,亦各有自己的系统,体例上也不完全统一,如今我们本着学术名著大众化、通俗化、实用化的原则,对这些作品进行重新编译,对原著的序跋予以删除,统一体例。相信读者朋友们懂得用正确的分析态度去研读这些著作。汲取其对我们有用的精华,剔除其不合时宜的糟粕。古为今用、洋为中用,提高我们的学术水平,理论水平为振兴中华民族而奋斗。对于丛书有欠水准之处欢迎读者批评指正。

——编者

目 录

第一篇 良好的心态

1. 从精神上爱自己 (3)
2. 管理情绪的高手 (5)
3. 希望就是一切 (7)
4. 积极进取的人生 (11)
5. 建立自信心 (13)
6. 笑对人生 (15)
7. 以积极挑战消极 (21)
8. 恐惧是最凶狠的敌人 (23)
9. 怀疑是最大的敌人 (28)
10. 性情怪戾的代价 (29)
11. 让心灵保持年轻 (32)
12. 消除自卑感 (36)
13. 给心灵一个空间 (39)
14. 让心灵追求完美 (41)
15. 不要自我贬低 (45)
16. 和谐的人生 (48)
17. 快乐的人生 (50)
18. 积极的人生 (53)

第二篇 迷人的魅力

1. 气质与魅力的培养 (57)
2. 语言的艺术魅力 (67)
3. 健谈者的感染力 (71)
4. 天才出自勤奋 (81)



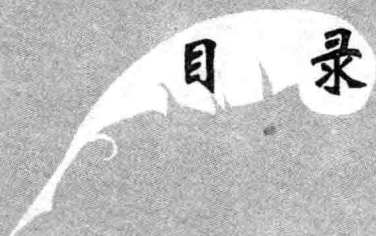
- 5. 宽恕别人就是宽恕自己 (86)
- 6. 关怀别人就是爱自己 (88)
- 7. 培养好的个性 (91)
- 8. 读最优秀的书 (93)

第三篇 一生的资本

- 1. 机智和敏锐 (99)
- 2. 机智和常识 (101)
- 3. 纯正品格 (103)
- 4. 精益求精 (106)
- 5. 发掘潜能 (108)
- 6. 充沛的精力 (111)
- 7. 坚强的意志力 (113)
- 8. 持久的忍耐力 (115)
- 9. 失败磨炼人格 (117)
- 10. 善于克制自己 (119)
- 11. 成功的“生意经” (123)
- 12. 事业的成败在于自己 (125)

第四篇 明确的目标

- 1. 奋斗目标要明确 (129)
- 2. 驱动生命的动力 (138)
- 3. 健康是成功的保证 (147)



目 录

第五篇 成功的素质

1. 你成功的资本 (157)
2. 激励自己 (160)
3. 超越自己 (163)
4. 在挫折中成长 (165)
5. 扫除一切阻碍 (168)
6. 心灵的修行 (171)
7. 永不气馁 (174)
8. 摆脱失败的阴影 (176)
9. 过度敏感是成功的障碍 (178)
10. 坏习惯是成功的障碍 (180)
11. 萎靡不振是成功的障碍 (182)

第六篇 广泛的交往

1. 做人的人格与操守 (187)
2. 与人为善 (190)
3. 赢取他人的信任 (193)
4. 善于结交朋友 (195)
5. 与比自己优秀的人交往 (198)
6. 良朋益友利于行 (201)
7. 寻求别人的帮助 (205)
8. 每日三省吾身 (208)
9. 激发自我潜力 (210)
10. 永不失信 (213)



第七篇 成功与机遇

1. 善于抓住机遇 (219)
2. 面对天赐的机遇 (232)
3. 善于把握时机 (242)
4. 不要让机遇擦肩而过 (247)
5. 珍视生命中的每一次机会 (249)
6. 贫穷不是借口 (268)
7. 磨炼自己意志 (280)
8. 充分发挥自己的天分 (288)

第八篇 理想的职业

1. 职业是一所学校 (299)
2. 选择高尚的职业 (310)
3. 不只是为薪水而工作 (322)
4. 成功与失败的原因 (331)

第一篇

良好的心态





1. 从精神上爱自己

人生第一件要事,就是要保持我们的能力在最高的标准上;储藏我们的精力,维护我们的健康以使我们对付任何事,都能使出我们的全力,使出狮子搏兔般的气概来。保持自己在可能的范围内能够干一切大事情的一种情形中,这是每个人的一种神圣的责任。

生活中有不少青年男女,有可以成大事的资本,但却只能做些小事,处处受牵绊而度过其庸碌的一生,就因为他们缺少体力,缺少生命力,因此没有披荆斩棘以排除横在途中的各种阻碍的勇气。

说到自爱第一,须从精神上自爱起。人在心中怎样想他自己,他就怎样。他的内外的生命历程,都是他心中所想的呈现。所以,假如你自己想成为某一个样式的人,你该把你自已就当那样式的人看待。对自己有相当的重视是自爱的第一要素。

我们可以看见机关中有许多办事员,都是半醒半睡,半死半活,浑身充满了死去的染毒细胞。这是他们不正当的生活,不正当的思想,不正当的习惯的结果。从那些人的生命中不能做出大成绩来,还算是值得惊异吗?

当前,有着种种的大好机会,只因自己的精力已在不正当的情形下耗去漏去,因而没有力量去抓住那些机会,或者虽能暂时抓住,而终于抓得不牢不稳,这真是人世间所能体味到的一种最伤心、最短气的经验啊!





一般人对待自己的身体，往往不及对待他们自己的贵重的机器，或别种可以从中取得丰厚报酬的物件那样周到。

譬如，就拿消化系统来说吧。消化系统是供给我们全身以动力的机关，然而我们对待他的方法却总是不大正当。我们总要使他的大部分能量，耗费在消化各种过剩的或不适宜的食品上；而在消化必需的食品时，反而发生困难。有些人，则与上面所说的那些人恰好相反；为着要“经济”的缘故不去充分地摄取必需的各类食品，因之全身的各部分组织，都呈现一种半饥饿的状态。

有些人则为了要珍惜时间、刻意勤勉的缘故放弃一切必需的应有的休息及游戏，因而摧残了他们的生命力。

有了才能却因身体孱弱之故，因而不能发挥，才能有什么用处呢？假如你因不正当的生活，或因没有相当的注意及休息，使得身体衰弱，生命力减低，甚至于一举手一投足之间，即显出精疲力竭的样子，则你的脑力再强，即使可被称为天才，有什么用处呢？

体弱的作家所写的书是没精打采的，不能抓住读者的心，因为他没有充分的生命力注入他的著作中。他的书不能撼动读者，因为在写那书时，他的内心未曾被自己撼动过。因为他的生命力低下，所以他的书是没有生命的。体力不佳的演说家不能抓住听众的心；因为身体弱，所以连他的精神言语都弱了。体弱的教师不能激起学生的兴奋，因为他自己本身就缺少生命的热诚。他不知自爱，所以他的头脑、神经衰弱了，他的精力耗尽了。

生命力的浪费者是一种最坏的败家子。这种人比那些浪费金钱的败家子更坏得多。他们简直是在自杀，杀掉他们自己生命中的种种机会、幸福。

从有限生命的角度讲，不爱自己与不爱他人，同样是一种大罪恶！

人生的第一要事是效率。假如你想在世界上有所表现，则你的时间是贵重的、精力是宝贵的。精力是你的生命资本，你不能把他不谨慎地抛掷在无意义的地方。





2. 管理情绪的高手

能主宰自己的性情,统治自己的心灵是每一个伟人的特性。一个善于管理自己情绪的人,可以消灭忧虑,解除烦闷,这和化学家以碱性来中和酸性是同样的道理。

不懂化学的人不明白中和的道理,错溶在别的酸性液体里,不但无法中和,药性反而更剧烈。化学家们都了解酸性的作用,以及与其他化合物溶解后的效用。

一个会管理自己情绪的人,他知道用快乐的解毒药来消除沮丧的神志、忧郁的思想。用乐观的思想能消灭悲观的思想;用和谐的思想能解除偏激的思想;用友爱的思想能消灭仇恨的思想。因为懂得种种管理自己情绪法,他心灵便脱离了痛苦。

面对自己思想上的种种苦闷和烦恼,很多人没法消除,原因在于他不懂心灵上的化学原理。谁都会面临心灵上的苦闷,不过过了一个时期,我们要用理性的力量来指导自己,用适当的消毒药来解除心灵上的各种苦闷。

一旦你的心中充满了悲观、偏激、仇恨的思想,你应该马上转到相反的思想,这样就能产生乐观、和谐、友爱的思想,这道理如同把冷水管的龙头一开,沸水便会立刻降低温度一样。

像调节水温一样调整自己的思想是我们应努力做到的,在水太热的时候就要把冷水管的龙头打开。发怒时,就马上转到友爱





和平的思想上,怒气这时自然就消除了。有了友爱的思想,仇恨便消失了。有了爱人如己的思想,就不会产生猜忌和报复的恶念。

很多人不是以善美的思想来替代恶念,他们认为只要把恶念驱逐掉就可以了,他们不明白,驱逐恶念最有效的武器是善美的思想。

谁也没办法驱逐屋里的黑暗,可是,一旦有了光,黑暗便消失了。

惟有思想影响着脑神经,其实不全是这样。生理学家发现在盲人手指头上,一样有着熟练的神经质。很多盲人有种令人吃惊的技艺,如能辨别织品精粗,还有颜色的浓淡深浅,这一切都证明思想并不全限于脑神经。

由十二种不同的细胞组成了人的身体,如脑细胞、骨细胞、肌肉细胞等。我们的健康,全赖于各种细胞的健全。身体上的无数细胞,都是密切联系的,有害于此细胞的,就有害于全身,有益于此细胞的,也有益于全身。每个细胞健康还是不健康,有生命还是死亡,都与人的思想有密切联系。

生理学家通过实验发现,邪恶的思想最损害人身的细胞。

理学家还发现,一切健全、愉悦、和谐、友爱的思想,都有益于增进细胞的活力。而与此相反的思想,例如偏激、绝望、悲伤等,都对细胞的活力有害。

科斯教授通过实验发现,愤怒和忧郁的情感有损于身体的和谐;而快乐的情感有滋养细胞和再生细胞的力量。

科斯教授还说:“不良的情感,对于人体的肌肉,有着一定的化学作用。良好的情感对人生有着全面的有益影响。脑神经中的每一个思想,都因细胞的组织而更改,而这更是属于永久的。”

每种污染都可以经由化学的方法来提净。污浊、鄙陋的思想一样能由健康的思想、正确的思想来肃清。偏激、悲观、不和谐都是病态的,而只有真实、美满、乐观的思想,才会提高人生的价值。如果人有了健康的思想,那不健康的思想,便会消失,因为健康的思想总能把不健康的思想肃清得干干净净。





3. 希望就是一切

有句话说得好,生命与希望共存。只要你认为你值得享受人生的乐事;只要你自己服从这个乐观的思想就行。

遗憾的是,许多人极端地苛刻他们自己的生活;他们不在金钱上苛刻自己,而是在思想上苛刻自己。他们的思想苍白,精神空虚。他们的心理承受能力很差,任何一件小事都会影响他们的生活。

也有身残但志却不残的人,他们虽然经受着疾病的折磨,但是他们的精神是不可战胜的,他们不向生活屈服低头。

积极进取的力量——加上他的心律调节器——使他过着一种良好的生活。你的心脏是不是一副心律调节器呢?那么,就让你的自我心像做你的心律调节器好了。让你那乐观积极的自我心像给你面对困难的勇气,奋发图强,精心打造你美好的生活。

你的希望就在这里。

很多人年轻的时候,都认为“智商”是一种十分重要的东西。人们都乐于做些“智慧”测验,想知道自己有没有发展的潜力。如果他答对了很多的问题,那他就是一个“天才”;如果他答错了很多问题,或者根本就答不出来,他便被认为愚蠢,肯定是个傻瓜——一个低能儿。

任何人,如果在“智商”测验中获得很高的分数,人们都相信他





注定会成功,反之,如果得分很低,人们便认为他没有什么出息。

事实上,“智商”评估出来的价值并不可靠。这种怀疑已经获得证实。许多年来,不少“智商”高的人毁了自己一生,也有不少“智商”低的人活得很好,他们有的还取得了不小的成就。

从你的幸福角度来考虑,你的自我心像要比你的“智商”实在得多,这是你应该认识的。在我看来,这似乎是十分显然的事情。就算你比爱因斯坦还要聪明;跟艾斯泰尔一般漂亮;跟尼劳斯或格雷普莱尔一样打高尔夫球打得非常好,但是如果你对自己没有信心,找理由使你自己降格的话,你的人生肯定会很糟糕。如果你的自我心像太弱,你所有的优点都无济于事——它们没有一点关系;你就会想办法折磨你自己,不管你做什么,你都是痛苦的。

因此,当你重新开始一天的生活时,你要找些很有把握的事情使你好好的起步,不要问你自己:“我今天的智商怎么样?”相反地,你要自问:“我的自我心像怎样?”你的“智商”微不足道,它受控于别人的意识。重要的是你的自我心像。它全看你自己的看法如何而定,如果你不能正视自己,你便不能积极地发挥创造的功能。

只要你的自我心像健全,你根本不用管你的“智商”,你尽管做你喜欢的事情。当你在街头漫步而阳光普照的时候,你的心情也和你一样灿烂。

我们生活在一个非常复杂的世界里,我们每天的生活都十分繁忙。

一个基本的真相是:任何人的心中,都有着在这个世界求得成功生存的本能。

不利于你的因素缠绕在你的身边——正如《窈窕淑女》中的希金斯教授所说的一样,只有上帝知道你的亲戚会不会陷害你——但是,你的心中,你们任何一个人的心中,都有着一种想获得成功本能——这就是你的成功转机。

你的成功少不了这些本能,把它用于奋斗中,就能促进你的事业成功。你必须跟自己争论出谁是谁非;你必须下定决心你是否决意去





过幸福美满的生活；你必须使你自己相信：你有权享受美好的人生。

当然，这件事并不好办，因为，我们所受的教训多半是：苦难一直没有离开你。这是一种信念：当你在无意中吞了一瓶毒药时，你除了用最快的速度把它吐出来外，别于他法。

你应该时刻提醒你自己：你能够尝试成功与快乐的滋味——并且，你还必须有奋斗的目标。它必须是你自我心像之中的一种成功——不然便是一种失败。

我碰到过这样一件事情。数年前，我在纽约市政厅讲演时，我也说过这个故事。

在富兰克林·罗斯福当政期间，我为他太太的一位朋友动过一次手术。罗斯福夫人盛情邀请我到华盛顿的白宫去做客。我在白宫的黄厅中过了一夜，我很兴奋，因为隔壁是当年林肯睡过的地方。我感到万分荣幸。我的心情久久不能平静。那天夜里我一直没睡。我用白宫的文具纸张，给很多亲戚朋友写了信，另外，我还给我的对手也写了信。

孩提时，我曾经在纽约附近小镇的一些脏乱街道上玩耍过。

我在心里对自己说，“你应该清楚你现在在什么地方。”

天终于亮了，我下楼用早餐，罗斯福夫人是那里的女主人，她是一位高雅的夫人，眼中露着特别迷人的神色。我吃着盘中的炒蛋，接着服务员又端来了满满一托盘的鲑鱼。我胃口很好，但对鲑鱼一向讨厌。我不喜欢吃那些鲑鱼，但我没有拒绝它们。

罗斯福夫人朝我礼貌地点了点头。“富兰克林喜欢吃鲑鱼。”她说的是总统，这我明白。

我用很短的时间考虑了一下。我心里想：“我竟敢拒绝吃鲑鱼？总统都觉得很好吃，我不应该拒绝它们。”

我把炒蛋拌在鲑鱼上，全部吃进肚子里去了。结果，那天午后我的肚子一直都不舒服。

我不厌其烦地讲这个故事，就是要说明一件事情。

