



跟奥里森·马登学成功



ORISAN
MARDEN

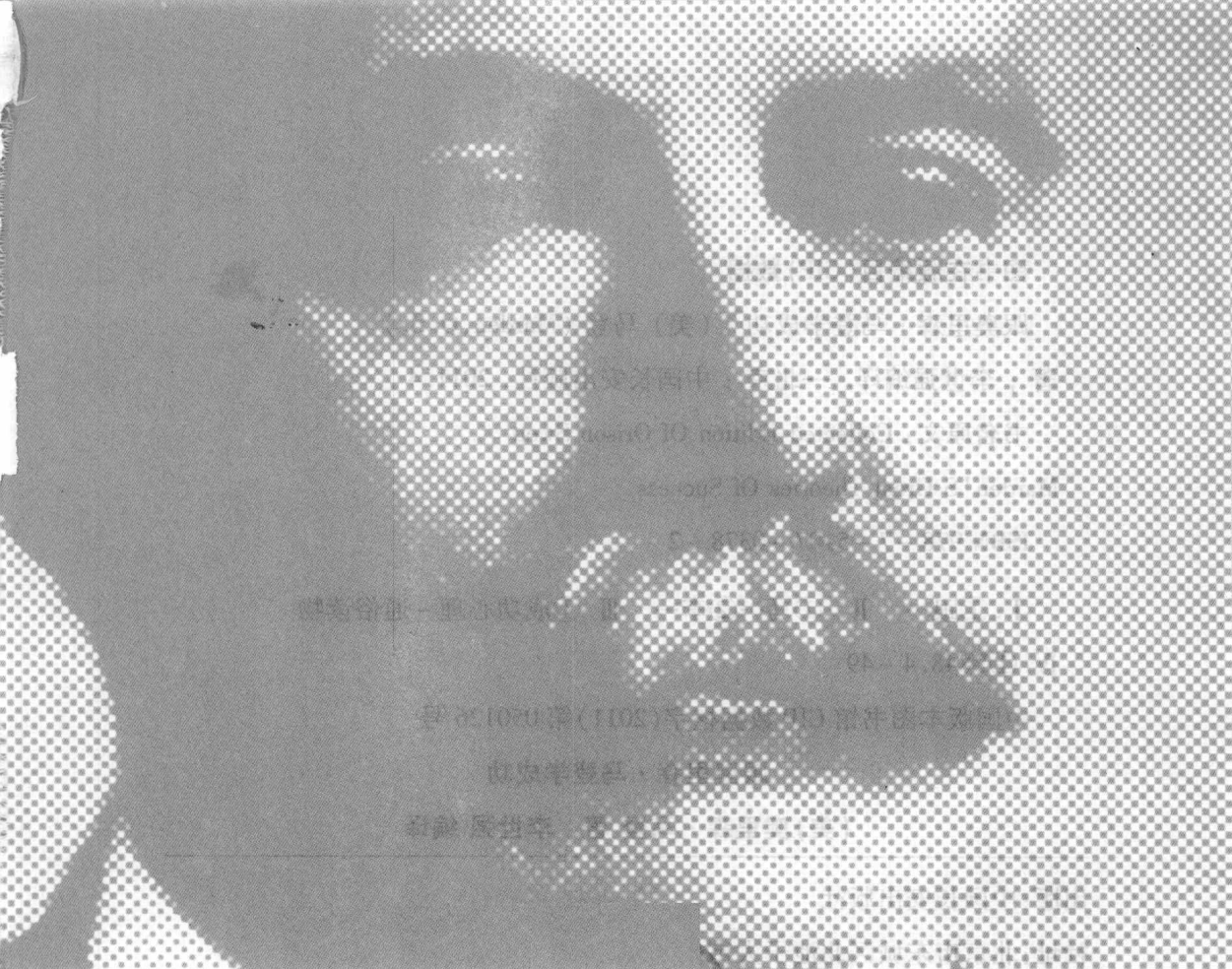
(美)奥里森·马登 著 李世强 编译

奥里森·马登博士(1848—1924)，他被公认为美国成功学的奠基人和最伟大的成功励志导师，成功学之父。《成功》杂志的创办人。



中国长安出版社

最卓越、最实用的沟通技巧
最震撼、最经典的交际策略



(美)奥里森·马登 著 李世强 编译

跟奥里森·马登 学成功

 中国长安出版社

图书在版编目(CIP)数据

跟奥里森·马登学成功 / (美) 马登 (Marden, O. S.)
著; 李世强编译. —北京: 中国长安出版社, 2011. 4
书名原文: Collected Edition Of Orison Swett
Marden' S Great Theories Of Success

ISBN 978 - 7 - 5107 - 0378 - 2

I. ①跟… II. ①马…②李… 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(2011)第 050126 号

跟奥里森·马登学成功

(美)奥里森·马登 著 李世强 编译

出版:中国长安出版社

社址:北京市东城区北池子大街 14 号(100006)

网址:<http://www.ccapress.com>

邮箱:ccapress@ yahoo. com. cn

发行:中国长安出版社 全国新华书店

电话:(010)85099947 85099948

印刷:北京市业和印务有限公司

开本:710mm × 1000mm 1/16

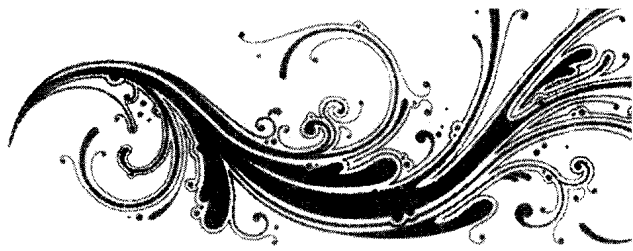
印张:18

字数:220 千字

版本:2011 年 5 月第 1 版 2011 年 5 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978 - 7 - 5107 - 0378 - 2

定价:29. 80 元



前言

奥里森·马登（1848~1924年），被公认为美国成功学的奠基人和最伟大的成功励志大师，成功学之父，《成功》杂志的创办人。

奥里森·马登，1848年生于美国新罕布什尔州的桑顿乔森林地区一块贫瘠的土地上。他3岁丧母，7岁时父亲也去世了。为了生存，马登开始了比一般山区孩子更为艰苦的生活。他先是寄人篱下，给人做工。他也总吃不饱饭，还要每天工作14小时以上；没有同龄的朋友，还要受到主人孩子的嘲弄和虐待；没有长辈的关爱，还要忍受主人的责骂和皮鞭。他先后换过五个主人，但情况没有丝毫好转。

马登14岁那年，他决定要有所突破。在一个星期日，马登出逃了。在一家锯木场找到工作之后，马登开始抓紧一切时间和机会读书。猛然间，一本书使他眼睛一亮，这就是塞缪尔·斯迈尔斯的《自己拯救自己》，一本著名的成功学著作。“对我来说，这本书永远让人热血沸腾”，就像日后他的读者评价他的书一样，马登说：“我如获至宝，反复阅读，直到它深深铭刻在脑海里。”《自己拯救自己》点燃了马登两个梦想。首先，穷孩子爬到上流社会的故事激励他走出深山老林，去接受教育，实现理想。其次，他想到总有一天他也可以做点事情，来激励和引导那些像他一样的年轻人。马登的教育经历是个漫长的马拉松。他先是断断续续地上点儿学，同时努力工作养活自己。23岁时，他走进了大学校门。九年后，他拿到了如下学位：波士顿大学学士、奥拉托利会学士、波士顿大学硕士、哈佛医学院博士以及波士顿大学法学院学士。同时攻读多个科目并未影响他的收入。毕业前夕，他积攒了将近2万美元。

马登40岁前后，已经成了一位旅店业大亨。他的事业越来越好，似乎

跟奥里森·马登学成功



没有任何变故能阻挡“幸运的马登”走向成功。然而，不幸接踵而至。连年干旱，经济萧条，而且他最重要的一些旅店被大火夷为平地，倾注了大量心血的五千多页手稿，也在大火中化为灰烬。但马登没有屈服。背着沉重的债务，马登带着永不褪色的梦想来到波士顿。他开始了成功学方面的创作，他现在更有资格投身这个事业。因为，在他四十多年的奋斗历程中，在财富的阶梯上，他曾经站在最高处，也曾被抛到谷底，所以，他更了解财富与成功的奥秘。1894年，马登三十年的梦想成为现实，他的第一本著作《世界上最伟大的励志书》获得了巨大成功，第一年就再版11次。到1905年前后，仅在日本就售出近100万册。

1897年的时候，马登的《成功》杂志创刊。很快，《成功》杂志获得了巨大的成功，发行量达30万册，员工达到200名。但是天有不测风云。杂志内部开始分裂，后来又因为得罪权贵而被告上法庭。1911年，《成功》杂志倒闭。又一次，马登债务缠身。马登多次说过，对一个人真正的考验是看他与失败斗争的勇气，真正的强者是：“第一次不成功，那么，再试一次！”像以前一样，马登再次用行动证明了强者的力量。他继续坚持出书，并计划再办杂志。1918年，《新成功》创刊，即使在马登去世之后，这本杂志仍然激励着千千万万的有志者，继续着马登的伟大事业。

马登创作了大量鼓舞人心的著作。包括《一生的资本》、《思考与成功》、《伟大的励志书》、《成功的品质》、《高贵的个性》、《奋力向前》、《正确思考的奇迹》、《成功学原理》等等。他的书在美国一上市，即受到了大众的认同，被很多公立学校指定为教科书或参考书，不少公司企业发给员工阅读，在商人、教育人士、政府官员和神职人员中也深受欢迎。林语堂先生曾向人们推荐他的书：“对于时代青年所经历的烦闷、消极等等滋味，我亦未曾错过……希望他们从马登的书中，能获得（与我）同样的兴奋影响。”马登的著作和他所倡导的成功原则改变了世界各地千百万贫苦人民的命运，使他们由一贫如洗变为百万富翁，从无名之辈变为社会名流。



前言

奥里森·马登的人生本身就是一个最具励志意义的奋斗故事，而他的著作不仅包含着这个故事的所有精华，更经典地阐释了“美国梦”的灵魂所在，书中那些催人奋进、令人热血沸腾的文字激励了一代又一代的年轻人走向成功。

本书以奥里森·马登的经典成功学著作作为蓝本，从中提炼出高度有效的理论原则，这些理论原则都是奥里森·马登成功学的核心部分，都是经过无数成功人士验证的励志经典。另外，我们又结合当代中国年轻人的现状，详细阐述了在当下社会环境中，我们的年轻人应该如何活学活用奥里森·马登的成功学理论。

毋庸置疑，这本书一定会成为你获取成功的利器！也一定会让你的人生从此改变！我们期待着，期待你通过这本书走进奥里森·马登的精神世界，用心感受他所传授给你的力量，发掘出自己的最大潜能，并最终造就属于自己的美丽人生！

最后，让我们用奥里森·马登的一段伟大的励志格言来共勉：

这个世界上没有任何力量能够阻碍我们走向成功。如果有，那就是我们自己。



目 录

第一章 十个想法不如一个行动 / 1

- 拖延等于死亡 / 2
- 果断、坚毅是良好的修行 / 7
- 集中精力完成一件事 / 10
- 付出越多，回报也就越大 / 14
- 积极进取，创造奇迹 / 17
- 消除自卑，战胜恐惧 / 19

第二章 坚定的信念决定人生的成败 / 23

- 我是为取得成功而来到这个世界的 / 24
- 挫折让你奋发向上 / 26
- 用坚定的信念面对人生 / 28
- 耐心是成功的基石 / 30
- 勇气造就胜利 / 32
- 抛弃黑暗，迎接光明 / 33

第三章 优良的习惯塑造完美的人生 / 37

- 好习惯的神奇力量 / 38
- 珍惜时间是成功的秘诀 / 40
- 养成读书的良好习惯 / 43
- 不要让懒惰成为习惯 / 47
- 不能只按冲动和本能办事 / 49
- 习惯决定人生 / 53



第四章 良好的品德造就无所匹敌的魅力 / 57

- 诚信是成功的助推器 / 58
- 宽容别人就是善待自己 / 61
- 谦虚是成功的基石 / 65
- 进取心造就成功机遇 / 68
- 责任感是成功的基石 / 71
- 优秀品质是成功的关键 / 74

第五章 为自己制定适合的目标 / 79

- 确定目标并竭尽全力去达成目标 / 80
- 全力以赴奔向目标 / 83
- 将目标细化到每一天 / 85
- 做一个适合自己的职业定位 / 88
- 做好眼前的事情 / 92
- 奋力前进，奔向目标 / 95

第六章 心态决定人生 / 101

- 正确认识积极的心态 / 102
- 好心态能激发无限潜能 / 105
- 远离消极心态才能成功 / 108
- 怀疑是最大的劲敌 / 115
- 丰富心智保持良好心态 / 120
- 人生成败在于心态 / 123

第七章 如何拥有一个幸福人生 / 127

- 做一个有爱心的人 / 128



目 录

- 健康的体魄比什么都重要 / 132
- 亲切有礼, 走遍四方 / 136
- 保持平和稳定的情绪 / 138
- 让快乐永驻心间 / 141
- 积极的心态可以让你远离烦恼和忧愁 / 145

第八章 脑袋决定口袋 / 151

- 智慧是思考的结晶 / 152
- 打破常规, 敢于创造性思维 / 154
- 答案不止一个 / 157
- 做一个懂得变通的人 / 160
- 相信自己, 不轻易说“NO” / 162
- 正确思维指引美妙人生 / 165

第九章 机遇只垂青有准备的人 / 169

- 看清机遇, 及时把握 / 170
- 面对机会, 当机立断 / 174
- 善于学会自己寻找机会 / 177
- 机遇只垂青随时准备的人 / 181
- 学会利用你的运气 / 184
- 懂得抓住百分之一的机会 / 188

第十章 磨砺心志 面对困难 / 193

- 失意不能失志 / 194
- 勇敢面对挫折 / 197
- 人生最大的财富叫贫穷 / 201
- 勤奋是摆脱困境的法宝 / 205

跟奥里森·马登学成功



顽强可跨越任何困境 / 208

学会藐视任何困难 / 211

第十一章 性格决定成败 / 215

好性格乃成功之本 / 216

突破性格缺陷，直达成功顶点 / 218

卓越的性格是如何炼成的 / 221

懂得优化性格 / 224

优柔寡断只会错失良机 / 228

性格是伟大的力量 / 230

第十二章 明确目标 直达终点 / 235

确立明确目标 / 236

不要找任何借口 / 239

行动是实现目标的唯一方法 / 242

要勇于实现梦想 / 245

怎样制定合适的目标 / 249

不要奢求完美的目标 / 253

第十三章 懂得发掘自身财富 / 257

每个人都是一座金矿 / 258

懂得激发自身潜力 / 261

善于发现自身长处 / 263

时刻警惕自身弱点 / 267

成败由你自己决定 / 271

人生最大的财富是自己 / 274

>>>> 第一章

十个想法不如一个行动

世界上每一个人都缺乏头脑，也不缺乏智慧。而成功者之所以能成为万人景仰的人，是因为他们敢于把自己的想法付诸实践行动当中。当那些平凡的人在和他人吹嘘某个人物的某个点子其实自己比他更早就想到的时候，他们能做的也只有懊悔和吹嘘了。由此我们看出，一个人的伟大，并不是要求一个完美的自己，让自己永不犯错，而是敢于尝试去成为伟人，去面对每个困难，并去努力地解决它。





拖延等于死亡

拖延等于死亡——这是每一个成功者都信奉的一句话。奥里森·马登一直很喜欢阿莫斯·劳伦斯的这样一句话“整个事情成功的秘诀在于形成立即行动的好习惯，才会站在时代潮流的前列，而另一些人的习惯是一直拖延，直到时代超越了他们，结果就被甩到后面去了。”很多人都很有雄心壮志，励志出人头地，做一番自己的事业。可是到头来还是每天为了温饱而挣扎。其实，他们并不是没有成为伟人的豪情壮志，也并不是缺少干成一份事业的条件，而是缺少伟人那种立刻行动的果断抉择。很多人都是这样的想法当中度过的，一直在想着过段时间我就开始，可他们却一直在这样的犹豫不决中虚度了一生。

人们都喜欢为自己的拖延去寻找借口：“我知道我该做这件事，可是我今天确实很忙，抽不出时间！”或者“我今天情绪不好，身体不舒服，明天再开始吧！”

英国哲学家约翰·密尔说过对于生活的一条颠扑不破的真理：“不管是最伟大的道德家，还是最普通的老百姓，都要遵循这一准则，无论世事如何变化，也要坚持这一信念。它就是，在充分考虑到自己的能力和外部条件的前提下，进行各种尝试，找到最适合自己做的工作，然后集中精力、全力以赴地做下去。”他把勤奋工作看成是一个人拥有真正生活的保护神。在他去世前几年，当被问及用一句简单的话概括生活的准则时，他



说：“这条准则可以用一个词表达：工作，工作是生活的第一要义；不工作，生命就会变得空虚，就会变得毫无意义，也不会有乐趣。没有人游手好闲却能感受到真正的快乐。对于刚刚跨入社会门槛的年轻人来说，我的建议只是三个词：工作，工作，工作！”当一个人喜爱他的工作时，你可以一眼看出来。他非常投入，其表现出来的自发性、创造性、专注和谨慎，十分明显。而这在那些视工作为应付差事、乏味无聊的人那里，是根本看不见的。

当伊雷尔把开火药厂的想法告诉父亲皮埃尔时，皮埃尔以为他在异想天开，在大家印象中，这孩子从小就是个沉默寡言的书呆子。皮埃尔对伊雷尔的计划不感兴趣，让他自己解决资金、厂址和其他问题，一切由他自己张罗。随后，伊雷尔以出色的实干精神证明自己不是个空想家。他干得井井有条。他被生产世界上最棒的火药的狂想鼓舞着，一心扑在上面，东跑西颠。

他手头的钱不够，一流的设备都在法国，厂址不知道安在哪儿合适，一切都没有着落，他知道，自己不可能像小时候那样用试管和药匙把火药生产出来。但他一件事一件事地落实。首先选厂址，为了争取政府的订货，他想在华盛顿附近找地方。但是，经过一番实地考察后，他发现这里没有火药厂需要的激流、森林和花岗岩。在美国转了一大圈，他终于看中了特拉华州的白兰地河畔，这里水流湍急，蕴含着动力，河边的大片森林是未来的燃料，山上的花岗岩可用于提炼硝石。伊雷尔站在白兰地河边，抑制不住内心的激动，大声喊道：“我找到了！找到了！”就像哥伦布发现新大陆、阿基米德发现浮力定律时那样叫喊。

这里还有大量廉价的劳动力，无数的法国难民聚居在这里，要求的报酬比美国人低得多。他还认识了刚刚被法国政府驱逐出境的富翁彼德·波提，并说服此人入股。就连法国政府也得知了伊雷尔的活动，为了增加火药来源以便与英国开战，法国政府火药局向伊雷尔提供了先进的生产技术



和设备，还督促银行家投资……总之，坚持不懈的努力渐渐把各个环节的设想变成了明朗的现实。1802年4月，生产火药的杜邦公司成立了。

这只是个开头。生产和经营中需要解决的问题还很多。伊雷尔亲自设计厂房的结构，让它最大限度地减轻爆炸的可能性；他夜以继日、废寝忘食地指挥基建和设备安装。经过一年紧张的准备工作，火药厂开工了。由于动力不足，试生产失败了。当伊雷尔打算在白兰地河上游修建水坝时，有人正抢着干这件事，这些人想控制火药厂的动力源，伊雷尔通过法律手段驱逐了他们。又过了一年，火药才成功地生产出来，它们的质量是上乘的，但它们没有名气，被经销商退了回来。伊雷尔在《华尔街日报》上向整个美国宣传：特拉华州是个打猎的好地方，这里还有杜邦公司的狩猎俱乐部，来这儿打猎的人，都会得到免费的火药。在一阵喧嚣之后，订单像雪片般飞来了。1805年，美国政府将杜邦公司定为军方火药的定点生产企业。伊雷尔就这样掘到了第一桶金。

一些人员在工作的时候总是拖拖拉拉的，而且总是没有积极性，感觉自己的生活枯燥乏味。每天看到早上升起的太阳，就在发愁“今天又要去单位工作了！”他们总是希望一天的工作尽快结束，而且总是在烦恼每天生活所带来的负担。而有另一些人，工作也许更枯燥而且繁重，生活负担更加沉重。但他们每天总是能带着激情和快乐的精神在工作，身体好像永远有使不完的力量，神情专注，心情愉快，并且主动找事做，期望事业越做越大。

爱迪生就是这样的一个人。23岁时他办工厂，招募了一批工程师、工匠，层出不穷地推出各种电气发明，这些人都热爱自己的工作、迷恋自己充满创造力的头脑和双手，都是工作狂，而爱迪生是“总工作狂”。他每天的睡眠时间不到四个小时。他的办公桌就在车间一角，每当完成一项发明，他就站起来，跳起非洲大陆的原始舞，嘴里还念念叨叨：“这么简单的解决办法，怎么原来没想到。”这已经成了一种标志、一种信号，工人



们一看到老板跳舞，就围过来，他们知道又有新鲜事可做了。订单像雪片一样飞来，在不断增加人手的情况下还要日夜开工。工人们没有抱怨，共同的兴趣在他们和爱迪生之间建立了友谊，何况这个不吝惜金钱的老板经常用金钱奖励他们。

诗人朗费罗曾说过这样一句话：“日常生活看似枯燥乏味却非常重要，就像时钟的发条一样，可以让钟摆匀速地摆动，让指针指示正确的时间。当发条失去动力时，钟摆就会停止，指针也不再前进，时钟静静地躺在那里，不再有任何价值。”很多人就是这样的生活，安静地等待看着时钟慢慢失去动力，每天祈祷着幸运能够降临在自己的身上。很多人都存在这样可怕的念头，而这些念头确实比鸦片更加有毒害作用，他虽然不能残害一个人的身体，但却慢慢地会吞噬一个人的品德、天赋、智慧、甚至是他的人生。只有鼓起勇气、拿出力量、采取行动。常常对自己说：“我要完成它！”以这种的做事态度，才能成为一个成功的人。

奥里森·马登曾说过这样一个故事：“我知道一百多年前有一位家住罗德岛的人，他殚精竭虑，砌了一堵石墙，就像一位大师要创作一幅杰作一样，其专注程度甚至有过之而无不及。他翻来覆去地审视着每一块石头，研究这块石头的特点，思考如何把它放在最佳位置。砌好以后，从不同的角度，再细细打量，像一位伟大的雕刻家，欣赏着粗糙的大理石变成的精美塑像，其满足程度可想而知。他把自己的品格和热情都倾注到了每一块石头上。每年，到他的农庄参观的人络绎不绝，他也很乐意解说每一块石头的特点以及自己是如何把它们个性充分展现出来的。你会问砌一堵石墙有什么意义呢？这堵围墙已经存在了一个多世纪，这就是最好的回答。”

金斯利说过：“每天早晨起床后，不管你喜不喜欢，你都得有事做，强迫自己工作并尽最大努力做好，可以培养自控能力、勤奋、意志力等各种美德。在懒惰的人那里，是没有这些优点可言的。”



奥里森·马登非常喜欢富兰克林，因为富兰克林也是一个实干家。奥里森·马登就曾讲述过富兰克林的这样一个故事：

在印刷所打工时，富兰克林迅速、出色地掌握了专业技能，凭实力成为领高薪的工头。在上班时间他以最高的效率工作，在工余时间他抓紧时间读书。他用自己的钱买机器设备，筹办自己的印刷所，并且在竞争中获胜。从小到大，在印刷所工作、博览群书、笔耕不辍，使他成为极其娴熟的印刷技师和出色的写手。创业初期，他插手印刷所和报纸的一切事务——撰稿、编辑、策划广告、排字、印刷、修理设备……那些简陋的印刷机难免会出一些故障，他就是通宵达旦地工作也要争取解决故障、按时完成业务。他没有时间去娱乐场所，没有时间和人闲聊，没有时间钓鱼打猎，只把少得可怜的闲暇时间用于读书。总之，他一直在行动。他在科学上的贡献更是举世瞩目，如果没有实干精神，他无法做出这么多的贡献——他揭示了电的本质，提出了“正电”和“负电”的概念，用普罗米修斯式的行动揭开了雷电的秘密，在光学、热学、声学、数学、海洋学、植物学等方面都有造诣，还发明了避雷针、新式火炉、电轮、三轮钟、双焦距眼镜、自动烤肉机、玻璃乐器、高架取书器、新式路灯……一个人身上集中了如此之多的成就，实在令人惊讶。

奥里森·马登为我们总结过这样一句话：“要提升自己的人格、发展自己的个性，最重要的是立即采取行动，去做你想做的事情。如果你缺乏勇气、忍耐力、魄力、决断力，那就磨练自己具备这些能力。应该深信，上帝赋予你一种神奇的力量，使你能够改变自己。”



果断、坚毅是良好的修行

奥里森·马登说过：“征服你自己，你就会征服一切，每一个人在奋斗中都会遇到各种困难、挫折和失败，不同的心态，是成功者与普通人的区别。”由此可见，心态在通往成功的路上起到至关重要的作用。

“失败是成功之母”，温德尔·菲利普斯的这句至理名言至今值得我们去学习。每一个人的成功，都是踩着无数失败脚印而走过来的。如果一个人没有过失败的话，就不可能会取得真正的成功。只有懂得总结失败的教训，发奋图强，才能找到真正的自我，施展真正的力量。

15 世纪，人们知道地球是圆的，但还不知道它有多大、大海有多宽。25 岁的哥伦布站在葡萄牙的海岸上想：只要这茫茫大海比马可·波罗跋涉过的陆地窄一些，我就有必要搞一艘船到那盛产黄金和香料的东方大陆去发迹。通过阅读托勒密的《地理学》，他得知，欧亚大陆占据了北半球的一半，从葡萄牙出发，横跨大西洋，必定能到达印度；皮埃尔·阿伊利的《世界形象图》告诉他，隔在印度和欧洲之间的大洋不算宽，顺风航行，要不了几天就能穿越，他激动地作了 2 000 多个旁注；马可·波罗，他的意大利老乡，说中国、印度和日本遍地都是香料，黄金用来盖房子、做窗框，他在《马可·波罗游记》上写了 200 多个眉批；《旧约》也成了他的参考书，其中有一句话：“你应将水集合于大地的第七部分，使其余的六