

美国最受欢迎的财富人生启蒙图书

众多投资大师推崇的财富励志读本

被《纽约时报》评为世界百年10大财富教育经典

*Lifelong
Capital*

一生的资本

奠定财富人生的基石

奥里森·马登◎著

“一无所有的青年人，靠什么获得财富？”马登告诉你答案：

每个人都拥有获得财富的资本，认识到这些资本，并懂得如何运用这些资本将让你梦想成真，
从一贫如洗的无名之辈变为拥有财富人生的社会名流。



图书在版编目 (CIP) 数据

一生的资本: 奠定财富人生的基石 / (美) 马登
(Marden, O.S.) 著; 王阿庆译. —北京: 中华工商联合出版社, 2011.5

ISBN 978-7-80249-833-4

I. ①一… II. ①马… ②王… 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 060207 号

一生的资本: 奠定财富人生的基石

编 著: 奥里森·马登

译 者: 王阿庆

特约策划: 郑春蕾

策划编辑: 卢 俊

责任编辑: 付德华 韩 旭

营销企划: 卢 俊 郑春蕾

封面设计: 水玉银文化

责任审读: 李 征

责任印制: 迈致红 王素娟

出 版: 中华工商联合出版社有限责任公司

发 行: 中华工商联合出版社有限责任公司 北京东方智库文化传播有限公司

印 刷: 北京普瑞德印刷厂

版 次: 2011 年 6 月第 1 版

印 次: 2011 年 6 月第 1 次印刷

开 本: 787mm×960mm 1/16

字 数: 200 千字

印 张: 14

书 号: ISBN 978-7-80249-833-4

定 价: 29.80 元

服务热线: 010-58301130

销售热线: 010-58302813 010-62239845

地址邮编: 北京市西城区西环广场 A 座

19-20 层, 100044

Http: //www.chgslcbs.cn

E-mail: cicap1202@sina.com (营销中心)

E-mail: gslzbs@sina.com (总编室)

工商联版图书

版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量问题,
请与印务部联系。

联系电话: 010-58302915

有的人一生中财富在不断增值；有的人却在不断缩水。透过金钱数字的闪烁变化，人们不禁要问，财富路上最核心的资本是什么？如何能让自己的财富不断膨胀？

其实，这取决于是否奠定了一个好的基础。即是否理解了财富的真谛，掌握了驾驭财富的本领。一个出生于富裕家庭的孩子，照理说有了不错的财富基础，那么他是否就一定能有所作为呢？答案是未必，如果家庭不注重从小培养他的财富素质，那么他虽然起点高人一等，长大后继承大笔的财产，仍然没有驾驭的能力。毕竟财富是一门专门的学问，可能比大多数学问还要难，然而遗憾的是许多人并没有有意识地去学习它，“每个青年都应该认真学习关于财富的知识”，某投资大师曾经这样说过。随着中国家庭财富的增长，青年拥有了越来越好的财富基础，但是要取得优异的成就，创造出胜过父辈的财富，还需要深入理解财富的奥秘——没有比阅读马登《一生的资本》更好的选择了。

马登从小是孤儿，却依靠自己的不懈奋斗，获得了巨大的财富。他

从贫穷中觉醒，是受到了苏格兰作家斯迈尔斯的启发，因此当他成功之后，立志将自己对财富的理解，传达给更多的青年，以帮助他们树立对财富和成功的正确认识。

马登认为，要获得财富，必须具备一定的资本，这个资本不是指金钱资本，而是财富理念和财富素质。主动磨炼自己，发展自己，让各方面的素质充分完善，不必衔着金汤匙出生，你也能一样成功致富。

马登敦促年轻人早日从懵懂中觉醒，主动去思考财富，否则永远都不会有奋发的一天。马登相信，一旦懂得了身边的普通人是如何成功致富的，那么你也能取得一样的成绩，财富不神秘，努力一点，你也能轻松驾驭，当然前提是掌握它的规律。

马登的思想为许多投资大师所赞赏，美国各地的机构大量购买《一生的资本》，将其赠与员工，他们相信，一个更早明白书中道理的人，更能适应这个财富时代。

《一生的资本》是马登阐发其财富教育理念最重要也是最受欢迎的作品。它非常鲜明地体现了马登作品的特色，丰富、深邃。但是因为马登天马行空的风格，又略显散漫，不利于系统学习。所以，我们这次并没有简单地翻译了事，而是在多年研究马登思想的基础上，归类整理，使得马登对各项财富素质的论述更集中、更清晰。相信，这对于读者理解马登是有所裨益的。

编者

2011年3月

一 新财富怎样才能快速成长



乐观的态度 // 002

充分相信自己 // 004

善于创造机会 // 006

常识、学识、健康和信用一个都不能少 // 008

随时随地求进步 // 011

坚定不移的决心 // 013

果断放弃耕种已久仍荒芜贫瘠的土地 // 016

重视每一个“今天” // 018



二 财富成功路上的七个障碍



财富成功障碍之一——得过且过 // 022

财富成功障碍之二——过分敏感 // 025

财富成功障碍之三——脾气古怪 // 027

财富成功障碍之四——萎靡不振 // 028

财富成功障碍之五——沮丧之时匆忙行事 // 030

财富成功障碍之六——优柔寡断 // 032

财富成功障碍之七——一心二用 // 036



三

和你一样的人是如何成功致富的

把贫穷当成敦促自己努力的动力 // 040

将苦难视为恩人 // 043

自信心比钱更重要 // 045

善待挫折 // 047

拥有良好的教养 // 049

尽早播下财富成功的种子 // 051

许多伟人都诞生于穷苦农村 // 054

摆脱贫困境地的秘诀 // 059

四

可以贫穷但不能没有野心

激发自己的潜能 // 062

有梦想才会有希望 // 064

希望往往是将来事实的预言 // 066

内心期待什么就能做成什么 // 068

自信造就成功 // 070

时势造英雄 // 073

五

财富成功需要的个性特点

意志坚定，决策果断 // 076

勇于标新立异 // 078

对自由不懈追求 // 080

诚恳和机智 // 082

尽善尽美 // 084

正直的品格 // 087

良好的职业素养 // 091

坚韧不拔 // 093

一心向善 // 095

六

财富成功必备的能力

谈吐得体 // 98

随机应变 // 100

加强对商业知识的学习 // 102

选择一份你最能胜任的职业 // 104

万无一失的求职方法 // 110

还有比薪水更宝贵的东西 // 113

多交诚心诚意的朋友 // 115

亲切和蔼更容易获得他人信任 // 121

用良好的习惯奠定信用的基础 // 123

财富的成功并不是黄金堆砌而成的 // 127

七

富人的12个习惯

- 
- 
- 善于节俭用度得当 // 130
 - 把休假当作“投资” // 132
 - 根据收入来决定支出 // 134
 - 尽可能地储蓄 // 137
 - 精通“生意经” // 141
 - 井井有条 // 143
 - 慎重对待创业 // 145
 - 避开债务的陷阱 // 150
 - 不间断地增加知识储备 // 153
 - 今日事今日毕 // 158
 - 做个厚道的老板 // 161
 - 顺应时代的潮流 // 166

八

习惯与细节

- 
- 
- “不小心”酿成的悲剧 // 174
 - 做一个有条理的人 // 176
 - 养成准时的好习惯 // 178
 - 一切都要简捷 // 180
 - 有效利用自己的精力 // 182
 - 随时为成功储备力量 // 184
 - 直率而迅速 // 187
 - 珍惜时间 // 189

九

工作向左 生活向右



身体是财富成功的最大资本 // 192

身心健康是最大的幸福 // 197

善于管理自己的情绪 // 199

培养对美的鉴赏力 // 202

让心中充满爱的阳光 // 204



附录：测试你财富人生的基石 // 206

第一章

新财富怎样才能快速成长

*Lifelong
Capital*

乐观的态度

一种人身处逆境却能微笑面对，另一种人遇到困难就一触即溃。前者会是成功者，因为他们处逆境而乐观，具有成功的潜质；而更多的人像后者，一遇逆境便沮丧、失望而停止奋斗，这种人恐怕很难走向财富的成功。

在社会上，郁郁寡欢、忧愁不堪的人是没有地位的。假若一个人在别人面前总是闷闷不乐，别人会不愿意和他交往，避而远之。

当我们看到一个忧郁愁闷的人时，难免会心生厌恶，因为人的天性喜欢快乐与阳光，而不喜欢郁闷与阴沉。一个人不应被情绪控制，做情绪的奴隶，而应该去控制情绪，做自己的主人。无论身处怎样恶劣的环境，我们都应该去正视它，去改变它，救自己于黑暗之中。当一个人从黑暗中走出来，踏上了光明大道，自然会信心百倍、勇往直前。

财富成功的大敌，是思想的萎靡，是以沮丧的情绪怀疑自己的生命。其实，不管做什么事，勇气是最重要的，我们要对自己有信心，要

有乐观的态度。有些人身处逆境时，恐惧、怀疑、失望的思想便会侵扰自己，使多年的计划功亏一篑。那些人就如同墙上的蜗牛，辛辛苦苦爬到半路，一失足便前功尽弃。

要走出困境，一要清除影响自己快乐与成



逆境是对人最大的考验

功的敌人，二要集中精力，坚定意志。一个心理素质好的人，从烦恼中解脱出来只需要几分钟，但大多数人却很难忘忧，不能消除悲观情绪而乐观生活；他们在封闭的心灵大门里挣扎，始终难以挣脱出来。

人在心情郁闷的时候，应当努力改变当前的环境，对于纠缠自己的痛苦，不要去想太多；不要让忧郁占据你的心灵，多去想快乐的事，要以最亲切、最友爱的态度对待他人；用和善、快乐的语言，用欢乐的情绪感染他人。

每个人都应为自己营造快乐的气氛。要努力忘却悲伤的事情，让心灵走进有笑声、有欢乐、能鼓舞自己的环境中。有些人在家庭中寻找乐趣，与孩子们玩耍；有些人则在音乐中、在谈话中、在阅读中追求心灵的平静。

假如现实的压力、成功前的煎熬让你痛苦，你不妨走出写字楼、离开喧嚣的都市，徜徉于郊外的田野，大自然会让你放松。只有随时保持乐观开朗的心情，才能做好迎接财富成功的准备。

充分相信自己

很多卓越的人一路向前，足迹所至，无往而不胜，好像是胜利追随着他们；他们仿佛是一切事物的主人、一切行动的发令者。他们傲视群雄、征服一切，这一切其实都应归功于他们的自信。相信自己能克服一切艰难困苦，相信自己享有胜利的专利，在他们眼里，为生存而竞争、去获取成功，仿佛十分容易；他们能做到改变并控制自己的环境。他们也坚信：自己是无所不能的人物，于是做任何工作都举重若轻。

他们永远乐观，从不犹豫，从不恐惧未来；他们只知道任何事情到了自己手里，一定要做成功，而且要尽善尽美。这种坚强有力的人做起事来，从不瞻前顾后，从不迟疑不决。当事业路途上遇到困难障碍时，他们也决不后退，自信能靠着卓越的才智奋力越过。

这种人总是相信自己才华过人、精明干练，一切胜利无不在自己的掌握之中。他们也相信自己的精神不败、勇气永存，任何事情总能做到最好。

一个人不能迈向财富成功的最大原因，往往就是不能充分相信自己的能力，甚至认为自己无法成功。

凡是想在社会上建功立业的人，首先要确信自己必定能够成功。他自信天生能够征服一切，成功是他应享的权利，他能够清除任何阻碍，面对任何打击。老师、父母如果希望自己的学生或子女出人头地，就应该尽可能地把一种观念灌输给他们：相信自己具有获得成功的能力。你可以把孩子们比喻成一棵树，告诉他们：大自然孕育了他们，就是希望他们将来能够成就一番事业，成长为世界上最高大的树。你要让孩子们相信：大自然赋予他们的内在力量是非凡的。

自古以来的杰出人物之所以成功，大都有明智的父母、聪慧的教师

和诚挚的好友在身旁鼓舞勉励，使他们在无形中有了一种神奇的力量，相信自己必有成功的希望。他们或许也有态度消极、准备中途退却的时候，但当他们想起那些亲友的热忱鼓励，想起亲友的善意良图，便又会振作精神，再去奋力拼搏。

如能经常鼓舞勉励朋友，设法加强他们的意志和决心，激励他们去抓住机会，那么朋友便可以从我这里获得巨大的精神力量。

最有助于朋友的往往不是金钱或物质上的帮助，而是亲切的态度、令人振奋的谈话、表示出的同情，以及真诚的赞美、鼓励。这样做不但可以使你的朋友受惠无穷，对于你本身，也是“赠人玫瑰，手有余香”的美事。

记住这条原则：**确信自己必定成功**，无异于替自己的精神打了一针兴奋剂，会使迟疑、恐惧、后退、彷徨这些恶魔纷纷避开。同时，你的希望、期待与能力会像电流穿过身体一般，使你整个身体受到感应，把你改造成一个充满希望、前途远大的人。

在创作歌曲时，必须使每一个音节都十分和谐；人的各种活动也是如此。人体内的每一根神经、每一个细胞、每一项组织、每一种能力都是成功的基本要素，如能和谐一致，就可以奏出美妙的乐章。但是，一个音调失调有时会使整首歌曲不完美，人的任何一种精神弱点也都可以使他的全部努力归于失败。

没有一个人命中注定是要失败的。只要他善加利用自身的资源，他全身的一切特质无不具有成功的潜力。没有哪一个人命中注定要过穷苦生活。每一个人都有享受生活和快乐的权利。无论从一个人的生理、心理还是环境上看，人人皆为快乐而生，人人都有权享受一切幸福、财富和满足。

善于创造机会

人不应该受制于命运。许多贫穷的孩子，虽然出身卑微，却能做出伟大的事业。比如富尔顿发明了一个小小的推进机，结果成了美国著名的大工程师；法拉第仅仅凭借药房里几瓶药品，成了英国有名的化学家；惠德尼用小店里的几件工具，成了纺织机的发明者。此外，还有伊莱亚斯·豪靠缝针和梭子，发明了缝纫机；贝尔用最简单的部件发明了对人类文明影响深远的电话。

在美国历史上，最感人肺腑、催人泪下的故事便是个人通过奋斗而获得成功的奇迹。很多男男女女确立了伟大的目标，尽管在前进的途中遇到种种艰难险阻，但他们依然忍耐着，以坚忍来迎对，最后终于克服了一切困难，获得了成功。更有许多人本来处于十分平庸的地位，但依靠他们坚韧不拔的意志、努力奋斗的精神，终究跻身于社会名流之列。

失败者的借口总是：“我没有机会！”

可是有意志的人绝不会找这样的借口，他们不等待机会，更不会向亲友哀求，而是靠自己的苦干努力创造机会。他们深知，唯有自己才能给自己创造机会。

在某一次战斗胜利后，有人问亚历山大，是否等待机会来临，再去进攻另一座城市，亚历山大听后大怒道：“机会？机会是靠我们自己创造出来的。”创造机会，便是亚历山大的伟大之处。会创造机会的人，才能建立丰功伟绩。

如果一个人总是在等待机会，那是极危险的。所有的努力和热望，都可能因等待而付诸东流，而机会最终也很难等到。

有人认为，机会是打开成功大门的钥匙，一旦有了机会，便能稳操

胜券，获得成功，但事实并非如此。无论做什么事情，即便有了机会，也需要不懈努力，才有成功的希望。

在社会生活中，总有许多失业者，好像社会对劳动力的需求不足。但事实上，同时有许多职位空缺着。在许多公司的门口，都有“诚聘英才”的广告。当然，企业界所招聘的是那些受过更好训练的人才，是那些更为出色的经理和领导。

人们常常把事业看得过于高远了，其实应该从最简单的工作开始的，积跬步才能成大业。

你如果看了林肯的传记，了解了他的幼年时代的处境和后来的成就，会有何感想呢？他住在一间极其粗陋的茅舍里，既没有窗户，也没有铺地板；在我们看来，他仿佛生活在荒郊野外，距离学校很远，既缺乏生活上的必需品，更没有报纸可以阅读。就是在这种情况下，他一天要跑二三十里路，到简陋不堪的学校去上课；为了自己的进修，要跑一二百里路，去借几册书，晚上又靠着燃烧木柴发出的微弱火光阅读。林肯只受过一年的学校教育，处于艰苦卓绝的环境中，通过努力奋斗，竟最终成为美国历史上最伟大的总统，成为世界上最完美的成功典范。

卓越的成功，永远属于那些富有奋斗精神的人们，而不属于一味等待机会的人们。应该牢记，绝好的机会完全在于自己的创造。如果把个人发展的机会寄托在别人身上，那么一定会失败。机会其实包含在每个人的性格之中，正如未来的橡树包含在橡树的果子里一样。

“我没有机会”，可这个生长在穷乡僻壤茅舍里的孩子，怎会进入白宫，成为美国总统？而同一时代那些成长于图书馆和学校中的孩子，其成就反不如茅舍里的苦孩子，这又如何解释呢？再看那些出生于贫民窟的孩子，他们有的不是做了议员，做了大银行家、大金融家、大商人吗？那些大商店和大工厂，有很多不就是由“没有机会”的孩子们靠着自己的努力而创立的吗？

因此，“我没有机会”，永远都是失败者的推诿之辞。