

史上最贴近马登原著思想的权威译本



一生的资本

Lifelong capital

奥里森·马登 / 著 赵亮 / 译

全球最高端的成功学畅销经典
揭开一个凡人变身富翁的传奇

改变命运，从积聚正向资本开始

20 世纪最伟大的成功学导师带你开发天赋力，打开心能量，积聚成功的资本



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

一生的资本

Lifelong capital

奥里森·马登 / 著 赵亮 / 译



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

20 世纪 30 年代，林语堂亲自将马登的部分作品译成中文，集结为《成功之路》，在国内出版。在前言中，林语堂写道：“对于时代青年所体验到的烦闷、消极等滋味，译者未曾错过。自读马氏的原书后，精神为之大振，人生观念为之一变，烦闷、消极、悲观、颓唐的妖雾阴霾，已经驱除尽净。……谨将此书介绍给同病的青年，希望他们从中获得(与我)同样的兴奋与影响。”

奥里森·马登(1848—1924)，美国成功学的奠基人。与大部分成功学家不同，马登首先是一个奋斗者，其次才是一个传道者。他的一生艰苦、曲折而卓绝。马登去世后，上千个美国家庭给子女起名为“马登”，以表达对这位奋斗者的敬仰和对子女的期望。

马登出身贫寒，3 岁丧母，7 岁时父亲也去世了，他只好去做童工。每天工作 14 个小时，却吃不到一顿饱饭，还要遭受责骂和鞭打。这样的困境持续了 7 年，看不到任何希望。14 岁那年，马登决心有所突破，于是勇敢出逃。他在一家锯木场找到了工作，开始抓紧一切时间和机会读书。书籍向马登展示出一个他从未想过的新天地，也改变了他看待生活的角度。他终于意识到，很多看上去遥不可及的事情，其实并不遥远；即使像自己一样的穷孩子，也可以通过努力摆脱困境，获得财富和成功……

马登走出深山老林，磕磕绊绊地接受了教育。23 岁时，马登终于走进大学校门。仅仅用了 9 年时间，他就拿到了如下学位：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。

学业上的成功，对于马登来说是远远不够的。他一边读书，一边创业。四十岁前后，马登已经成为一个拥有多家旅店的大亨，进入了美国社会的

最上层。

然而，天有不测风云。19世纪末，经济萧条席卷美国，倒闭潮以及失业潮引起多次骚乱和暴动。1893年，马登的两个主要旅馆在暴动中被付之一炬。顷刻间，马登就从大富豪变成了穷光蛋。他背负着沉重的债务，开始了成功学创作。

四十多年的奋斗生涯，马登既经历过暗无天日的磨难，也品尝过突破困境的喜悦；曾站在财富的最高处，也曾被抛到债务缠身的谷底。现在的马登，更加了解财富与成功的奥秘。1894年，46岁的马登出版了处女作《伟大的励志书》，获得巨大成功，第一年就再版11次。之后，他又相继推出《一生的资本》等多部作品，每一部都带来强烈反响。美国第二十五任总统麦金莱评价道：“马登的书，对于有抱负的年轻读者是一个巨大的鼓舞。马登所倡导的成功原则，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。我认为，没有任何东西比马登的书更值得推荐给每一个美国的年轻人。”

马登再次拥有了巨额财富。1897年，他创办《成功》杂志，此后十多年，这本杂志对美国民众产生了深远影响。1911年，杂志因为诸多原因而倒闭，马登再次债务缠身。7年后，马登东山再起，《新成功》杂志创刊，即使在马登去世之后，这本杂志仍然非常活跃。

作为成功学家，马登留给世人的作品多达45部，其中最具代表性的作品是《一生的资本》。本书格调高雅，内容务实，文风随意而亲切，凝聚着作者真切的生命感悟。马登对于成功的认识，是非常扎实的，这得益于他的非凡阅历。成功学中的一些似乎对立的因素，经他的体悟和思考而统一起来：主观愿望与实际能力，功利心与品质，欲望与克制，手段与修养，率真与世故，等等。它们完美地融合在一起，基本上涵盖了成功所需的各种要素。

我们这个译本，内容上严格遵照英文原文。为了照顾中国读者的阅读习惯，有些地方调整了先后顺序。翻译过程中，也参照了马登的其他著作，以确保译文的准确。

生命中的一米阳光

当出版公司的伙伴告诉我，这本书已经进入了最后的出版阶段的时候，我笑了。人生总是充满着不确定性，就像我从未想过有一天，我的名字会以译者的身份出现在一本世界级的畅销书上。

比起很多译者与作品的相遇，我与这本书的相逢更像是一个病人与医生的邂逅。

一年前的今天，我的生活境况发生了很大的变化，我需要重新进入到一种工作和生活状态当中。这让我整个人的精神状态也变得紧张杂乱。我常和亲近的朋友与同学们说我是抑郁的，也许将来会得严重的抑郁症……惶恐和不安突然包围着我，让我有些窒息。我甚至觉得曾经那些美好的过往和曾经那些让我引以为傲的、充满阳光的人生观念其实毫无价值。

一次好友聚会后，志则先生寄送给我几本书，其中的《一生的资本》是英文版。其实，单就我的英文水平，很不愿意面对那密密麻麻的英文字母，但是治愈我每晚失眠的恰恰是翻看那些复杂难懂的哲学类、医学类抑或永远都读不懂的杂类书籍，我就打开了它。正如小时候爸爸常常对我们说的“开卷有益”，这一次，我还真心体会到了一些振奋我心灵的东西。其实，现实生活中每个人所依赖的精神方面的需求是多元化的，哪怕是平常看来的最简单的一词一句，此刻都会给我们带来丝丝缕缕的感动和震撼。

接下来 100 多天的日子，我每晚睡前都要翻书小读，越读越觉着《一

生的资本》具有很强的可读性。它几乎是在对我们做着 360 度全方位的解读，悉数我们成功所需要的每一种资本，并详细剖析那些成功人士是如何恰到好处地开发和运用这些资本从而走向成功的。我也常常和《一生的资本》的内容对号入座，开始是从我喜欢的词句，后来便是连篇累牍。我在其中找到了些许精神依托，这些便成了我挨过那些难熬日子的支柱和智慧（透彻了解我的人都会知道我记忆力低下，智商值低下到不能）依赖。这本书就像是一米阳光，播散进我充满乌云的心间。

我想会有很多人和我一样，在生活的起起伏伏面前不知所措，在无法预知的挫折面前妄自菲薄、顾影自怜，迫切需要寻找一种精神上的依托和鼓励。我希望《一生的资本》这本书同样可以帮到你们。

“将满眼的英文翻译成熟悉的中文”，对我，这着实是没有想过的事儿，更是件难事儿。似乎几年前自己在美国工作生活的时光，冥冥然成了一个小小的铺垫。我的名字中有一个“亮”字，光亮总是代表着希望，代表着方向，有光的地方，人们总会少一份胆怯，多一份勇敢。我也希望自己翻译的这本书犹如一股甘泉，滋润更多人干枯的心灵；又或许是一簇火焰，帮更多的人将希望点燃；又或许犹如多彩的明灯，照亮着更多人前行中偶尔会碰到的夜路。

因水平有限，恐未能将伟大的奥里森·马登作品中诸多令人鼓舞的精髓翻译到位，管中窥豹，只是平凡不过的我对此书的理解，还希望朋友们能够从译文中感受到原作的内在，在迈向成功的阶梯中，如果能得到点滴的方向与能量，我的心就安了。

在此，也感谢我的“英文智囊团”们，是你们让我坚持完成了如此的译写。

赵亮

2015 年 5 月 13 日

目录

LIFELONG CAPITAL

前 言 01

译者序 03

► 第一章 成功从梦想出发

1. 梦想有多远，你就能走多远 / 2
2. 希望拥有超越一切的力量 / 5
3. 敢于做别人没做过的梦 / 7
4. 别把贫穷当作理所当然的宿命 / 9
5. 人生总要“逼自己”一下 / 11
6. 哪怕是只菜鸟，也要有鹰的梦想 / 14

► 第二章 学习力就是竞争力

1. 善于利用时间碎片和“死时间” / 18
2. 学习是人一生的主题和事业 / 21
3. 年轻时撒播成功的种子 / 24
4. 训练决定你的专业度 / 27
5. 在工作中锻造技能资本 / 29
6. “不满足”是追求进步的正能量 / 32
7. 放弃原地踏步，出发，才能到达 / 35
8. 做足准备，为未来储备能量 / 40

► 第三章

健康提升成功指数

1. 心的充盈来自自身的强健 / 44
2. 对自己要狠，并不是不要健康 / 46
3. 体力和精力是成功的奠基石 / 48
4. 像运动员那样聚焦体力、精力和智力 / 51
5. 不懂得休息，就是浪费生命 / 54
6. 休假何尝不是一种投资 / 56

► 第四章

高尚品格成就高尚命运

1. 拥有磁石般吸引别人的魅力 / 60
2. 正直是成功的靠山 / 63
3. 欺骗别人是对自己最大的伤害 / 65
4. 别让信誉打折，哪怕一次 / 67
5. 善良的纪念碑 / 71
6. 不要将成功建立在损害别人利益之上 / 73
7. 成功需要持续的忍耐力 / 75

► 第五章

交际力定位事业宽度

1. 多与优秀的人交往 / 78
2. 态度比才能更重要 / 80
3. 会说话的人赢面更高 / 83
4. 别把时间浪费在寒暄上 / 85
5. 要有一颗真诚的心灵 / 87
6. 机智是一种智慧的资本 / 89
7. 人生要交几个真正的朋友 / 91
8. 人际交往中别做“含羞草” / 95
9. 抛却恶习，减少负能量特质 / 98

► 第六章
信心是命运的主宰

1. 成功者的共同点 / 102
2. 所有伟大的奇迹都只是信心的力量 / 105
3. “灵魂的一切作为都源自期待” / 107
4. 模仿者不能创造一流的人生 / 109
5. 抛开依赖心理，独立自强 / 111
6. 即使身陷困境，心也要飞翔 / 113
7. 判断要准，决断要狠 / 116

► 第七章
正向信念滋养成功

1. 别小看自己出生的环境 / 120
2. 曾经的贫寒也许是我们最大的资本 / 125
3. 今天的苦难意味着明日的硕果 / 127
4. 在奋斗的路上，机会永在 / 130
5. 放眼未来，不念过去的失败 / 133
6. 不要轻易换跑道 / 135
7. 万事万物唯“坚韧”二字不摧 / 137
8. 因为淡定，所以从容 / 140
9. 清理心灵上的尘埃 / 142
10. 不要在情绪低落时做任何决定 / 144

► 第八章
觉醒未知的潜能

1. 你的强大无法想象 / 148
2. 挣脱束缚，成功人生不设限 / 151
3. 在重压下引爆体内的多种潜能 / 153
4. 在绝境中开发、释放自身内在潜力 / 156

► 第九章

做精神强大的自己

1. 内心的朋友和敌人 / 160
2. 让坏情绪一扫而光 / 162
3. 缺陷并不可怕 / 164
4. 烦恼即菩提，想开就好 / 166
5. 恐惧是心灵最大的敌人 / 168
6. 迟疑不决不如先迈出一小步 / 170
7. 决心不动摇，方向不改变 / 173
8. 不留退路才有出路 / 176
9. 只要想到，就要做到 / 178

► 第十章

下一个成功者或许就是你

1. 一生只做一件事 / 182
2. 选择与兴趣、人生目标一致的工作 / 185
3. 如果走错路，请谨慎选择第二人生 / 187
4. 不要从事那些折损人格的工作 / 189
5. 为自己积累职业资本 / 191
6. 与工资相比，成长更为重要 / 194
7. 把自己培养成“抢手货” / 196
8. 工作态度决定工作结果 / 198
9. 是什么阻碍了你的晋升 / 200
10. 粗心、拖延会消磨竞争力 / 204
11. 别让敷衍成为一种习惯 / 207
12. 尽最大的努力追求卓越 / 209

- 13. 创业不是儿戏 / 211
- 14. 尽量避开债务的旋涡 / 216
- 15. 你无法只靠自己获得成功 / 219
- 16. 经营企业就是经营人心 / 222

► 第十一章
就怕今天是明天，
所以要珍惜

- 1. 储蓄金钱，就是储蓄未来 / 228
- 2. 节俭本身就是一个大财源 / 232
- 3. 节俭也要有智慧 / 236
- 4. 成功的人生要和时间赛跑 / 238
- 5. 时间的价值体现在如何使用上 / 241
- 6. 人生不能重来，珍惜今天 / 243

► 第一章

成功从梦想出发

LIFELONG CAPITAL

1. 梦想有多远，你就能走多远

你是不是个梦想家？

梦想家赋予我们的生活更多的意义，让许多人得以摆脱眼前的困境。梦想家是全人类的向导，他们带领我们前行。为了帮我们开辟一条康庄大道，他们不畏艰辛，努力奋斗前进。所以，我们理应感谢梦想家！要是将历史上那些梦想家做过的事全部删除，那么历史将会变得非常乏味，不会再有人愿意去了解那些历史了。

在这之前，所有时代的梦想加起来变成现实，就是我们现在拥有的一切。比如说，要不是梦想家到美洲西部开拓疆土，那么今天美国人的活动范围就不会超出大西洋海岸。

那些有远见的梦想家为世界作出了最大的贡献，创造了最大的价值。他们利用自己的才能造福人类，拯救那些目光短浅、缩手缩脚、盲目迷信的人。在普通人眼中不可能做到的事，却被有远见的梦想家变成了现实。

有人说，对艺术家、音乐家、诗人而言，想象力作用非凡，可在现实生活中，想象力的地位就没那么重要了。然而，我们从现实中得出了这样的结论：各行各业的领军人物都是梦想家。无论是工业界还是商业界的领军人物，都无一例外有着远大的理想、持之以恒的信念，以及拼搏到底的精神。

马可尼发明了无线电，将一个令人惊叹的梦想变成了现实。从此，轮船在海上航行期间，一旦遭遇意外，就可以用无线电发出信号求救，成千上万人因此获救。

电报的发明也曾是人类的梦想，后来莫尔斯将这个梦想变成了现实。从那以后，身处世界各地的人就可以便捷地传递信息了。

穷矿工斯蒂芬森实现了人类发明火车的梦想。自此，人类开始使用这种全新的交通工具，使运输能力达到了前所未有的高度。

胆识过人的罗杰斯先生，前不久刚开着飞机横跨欧洲大陆，将人类的又一个梦想变成了现实。

由此，我们可知，许多成功人士都有着令人惊叹的梦想。莎士比亚曾经教导我们说，梦想在腐朽中发掘出神奇，在平庸中发掘出不凡。

梦想的能力是人类所有能力之中最神奇的一种。我们可以不在意今天承受的痛苦，只要我们相信明天是更美好的一天。一个人若是拥有了伟大的梦想，就会奋勇前行，战胜一切阻挠。

要是有一种力量，能让人从苦恼、痛苦、艰难的环境，进入愉悦、舒服、美好的环境，那这样的力量便是毋庸置疑的珍宝。梦想就具有这样的力量，它让我们信念坚定、信心满溢、勇猛无比地拼搏下去。

美国人是最好的梦想家。他们从不在命运面前屈服，不管现实有多么艰难、不幸、困苦，他们都坚信未来会更好。商店学徒都做着自已开店做老板的美梦，工厂女工都做着建立幸福家庭的美梦，身份低微的人都做着手握重权的美梦。有了这样的美梦，人们才会为了追求美好的前景，树立远大的理想，发挥自己的潜能，努力拼搏。

当然，只有梦想是不行的，还要有坚定的意志和决心，将梦想变为现实。没有实现梦想的力量，那梦想也就失去了意义。要赋予梦想巨大的价值，就必须要有有一个切实可行的梦想，并为之付出艰苦不懈的努力。

为人类谋求福祉的梦想，是最有价值的梦想。最好的例子莫过于约翰·哈佛，他投资几百美元创立了哈佛学院，后来发展成为举世瞩目的哈佛大学。

梦想的力量也会像其他类型的力量一样，会被无节制地或是错误地利

用。要是人们将所有的精力都用来做一些不切实际的梦，就会损失惨重。他们的精力、天分和才能将被自己的梦想消磨殆尽。

因而，要实现自己的梦想，就只有持之以恒地奋斗。

2. 希望拥有超越一切的力量

跟梦想比起来，人们内心的希望往往具有更高的价值。一般而言，希望是对未来的预测，它能对我们的目标和效率进行评估，为我们的实际行动提供相关的指导。

希望能产生一种创造性的力量，给人以巨大的鼓舞，激励人们为实现梦想，竭尽所能。希望能使人们的才能得到提升，帮助人们实现所有看似不可能的梦想。

只要坚守希望，就能增强自身的力量，最终将理想变为现实。可惜很多人都弄不明白这个道理，他们任由自己的希望逐渐冷却。

这个世界是很公平的，她会给你想要的一切，只要你肯付出相应的努力。

思想就如四散生长的树根，希望便源于这些活跃的思想之根。因为候鸟能在南方找到希望，所以它们每年都会南下过冬。人们能从上帝那里找到希望，这些希望让自己的人生变得更超凡脱俗、更完美无瑕，让自己的个性得到足够的完善，让自己的灵魂永存世间。所有希望都有可能变成现实，只要你愿意付出努力。

世界上有符合常理的希望，也有不符合常理的希望，不切实际的胡思乱想并非符合常理的希望。希望自己的人格得到健全，希望自己的才能在很长一段时期内得到充分发挥，这便是人生最有价值的希望。

一个人的才能无论处于上升还是下降阶段，通过他的希望就能看得出来。希望能支配人们的整个生命，因此了解了一个人的希望，也就了解了

他的人格乃至整个生命。

人们的思想情感，会随着希望的确立最终确定下来。所以，我们每个人都都要树立远大的理想，并要朝着理想积极迈进。

希望会因进取心得到改进，人的才能也会随之得到最大限度的发挥，上升到最高境界。就算是一个能力低下的人，只要拥有强烈的进取心，也能增强自身才能，逾越成功路上的障碍。只要坚定希望，并为之付出不懈的努力，再难以实现的理想也会有变成现实的那一天。

希望能成就一切，只要采取正确的方法，付出足够的努力，无论你是希望得到强健的体魄，还是高尚的人格，又或者是一家大公司，都有可能如愿以偿。

希望和坚定的信念加在一起，会产生创造力。希望和不懈的努力加在一起，会促成目标的实现。如果缺少了信念和努力，只空有希望，那么不管希望有多大、多好，最终都只能消散于无形。

在建造人生这座高楼的过程中，希望总能产生令人惊叹的力量。

建筑师在开始建造一座房子之前，会先在心里设计好每一处细节。我们在开始做一件事情之前，也要先将希望确立下来。这两件事的道理是相同的。

建筑师画好了蓝图，却不开始动工，那么不管这张蓝图有多好，都跟废纸没什么区别。同理，希望确定后，虽然为将其变为现实制订了一个计划，却没有努力按照计划去做，这样一来，所有的计划都等同于空想。

你若是想改变自己的人生，就应对自己的希望产生强烈而坚定的信念，并将希望保存在自己心中。为了将希望变为现实，你一定要坚持不懈地努力奋斗。

一个内心充满希望的人，会拥有强大的创造力。在创造力的帮助下，他的才能将得到充分施展，他的希望将最终变为现实。