

畅销百年，指引无数迷茫青年走向成功的励志经典

成功就靠这点 意志力

ORISON MARDEN

经典权威译本

[美] 奥里森·马登 著 李睿 译

美国历任总统、成功学大师戴尔·卡耐基、文学大师林语堂、
《纽约时报》鼎力推荐的青春励志书！



看书扫这里

和阅读方式：

编辑短信 成功就靠这点意志力 发送至10658080
手机也能随时随地阅读本书

南海出版公司

成功就靠这点
意志力

[美] 奥里森·马登 著 李睿 译

南海出版公司
2015·海口

图书在版编目 (CIP) 数据

成功就靠这点意志力 / (美) 马登著; 李睿译. —
海口: 南海出版公司, 2015.7

ISBN 978-7-5442-6563-8

I. ①成… II. ①马… ②李… III. ①成功心理—青
年读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第071347号

CHENGGONG JIU KAO ZHEDIAN YIZHILI

成功就靠这点意志力

本书策划 李异鸣 杨 肖

作 者 [美] 奥里森·马登

译 者 李 睿

责任编辑 张 媛 王雅竹

特约编辑 王亚斌 刘 璇

装帧设计 柏拉图

出版发行 南海出版公司 电话: (0898) 66568511 (出版)

(0898) 65350227 (发行)

社 址 海南省海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编: 570206

电子信箱 nhpublishing@163.com

经 销 新华书店

印 刷 北京中振源印务有限公司

开 本 787毫米×1092毫米 1/16

印 张 15.75

字 数 200千

版 次 2015年7月第1版 2015年7月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5442-6563-8

定 价 38.00元

南海版图书 版权所有 盗版必究

译者序

所谓书能解惑，不过，成功学却没有标准答案。如果以“尽信书”的心态把书中所说当作真理奉行，也许就会益处不足，害处颇多了。当然，若是怀着“不如无书”的态度，也并不一定是件好事。其实，此时需要的正是一本不含作者个人环境或者倾向的客观的书。最近几年尝试着翻译过一些励志类和心理类的图书，经典归经典，却有味同嚼蜡索然无味之感，或许是自信于自身内心的坚强和活力，不屑于所谓困境哲学。而拜读到奥里森·马登先生的作品之后，颇有醍醐灌顶之感，原来有一天，我也需要一本“成功圣经”来超越人生瓶颈，于是就着手将其整理并译成中文。

每个人都有自己的困难，走来的一路有过，前方未知的路上还会有。人的一生都充满了选择和决定的机会，这毫无偏颇之意，也无可大惊小怪，面对不可避免之命运要淡然。而整个人生贯穿苦难、历经坎坷获得成功的马登先生，将自己的体会和成功理论一一道出，句句震撼人心。笔者怀着反思并学习的心态认真翻译了马登先生闻名全球的理论，受其影响颇深，译成之后，又多次通读修改，直至现在付印成书。

马登先生说：“失败能够检测出一个人的人格。当一个人的财富只剩他的生命时，他到底具有多大的潜能呢？若是人放弃继续奋斗，对命运低头，那么他本身具备的能力，会消失殆尽。只有无所畏惧、锐意进取、坚持不懈的人，才会在接受失败后，重新整理自己，然后开始继续追逐。”

困境中，很多人都说，不知道自己到底想要什么。其本质是：我没有勇气和力量去面对和争取我想要的东西。这是信念的缺失，也是心灵的软

弱。很多人将马登先生的理论当作悬崖上的稻草，将现实状态套用到书中的理论中，就像做数学题一样寻求解答。其实，这并不是马登先生的初衷，他的见解非常具体，也更具操作性，他从个人的内心开始，详细地讲述了如何正视自己，如何完善自我，如何把握命运。当然，大家来听成功者的故事或心得，多数都是抱着寻找捷径和直接答案的心态。然而，人生路到底应该如何走，并不是一两句话可以概括的，也并不是花一下午读完某本书就能够顿悟的。有的人，活了一辈子，就是一辈子；有的人，同样活了一辈子，却精彩得相当于活了别人几辈子；有的人，年老的时候跟孩子们讲述别人成功的故事；有的人，自己的故事讲都讲不完。想要获得精彩纷呈的人生，获得属于自己的成功，最好的方法是坚持，而最大的障碍是耐心，本书正是以这两方面为出发点，讲述逆境中如何拯救自己。

想一想，有生之年，你有没有遇到自认为无法解决的难题？其实，无法解决的原因正是你自己。正如书中所说：“那些生活平庸的人是很好的困难发现者。像被赋予了天赋一样，在每件事情中，他们往往都能找出困难。他们喜欢庸人自扰，习惯惊慌失措，因此他们缺乏做事的勇气。他们‘预见’困难的能力令人吃惊。在还没有展开行动前，他们就想方设法地寻找困难，似乎像是期待困难一样。自然，最终他们找出了，并因为困难而终止做事。”面对各式各样主观或者客观的现实压力，有些人在起跑线上就认输了，更多的人在中途遇到挫折时失去了信念，既无法接受努力归零的痛苦，也没有放手一搏的气魄，就这样把自己的梦想亲手埋葬起来，一生郁郁不得志甚至麻木过活。所以，读一读这本书，主题虽老套，但详尽具体，能够帮你完善自己，战胜挫折，也许还来得及拯救梦想。

目录

第1章

积极面对挫折

失败是人格的试验田 / 002

把握自己的命运 / 005

在挫折面前坚忍不拔 / 010

高昂的斗志和远大的目标 / 014

积极心态的力量 / 018

积极暗示的影响力 / 024

保持对工作的热爱 / 027

正视自己的缺点 / 031

属于自己的天堂 / 034

第2章

提高个人素养

做一个有素质的人 / 042

给自己一个正确的评价 / 046

培养坚忍不拔的毅力 / 049

游刃有余地应对现实 / 054

拒绝怜悯，自尊自强 / 059

让书籍提高自己的品位 / 063

展开有目的的阅读 / 067

用书籍唤醒心中的力量 / 071

你的现在不是你的未来 / 073

珍惜时间 / 076

切忌盲目追求 / 080

每个人都可以独立自主 / 084

不要去效仿别人 / 087

第3章

完善自我

品格的修炼 / 094

做一个终身学习者 / 098

让痛苦成为过去 / 101

自我完善比接受教育更重要 / 108

你本身就是最大的财富 / 111

利用现有资源提高自己 / 114

融入群体，才能使自己能力增强 / 117

消灭思想的敌人 / 120

第4章

机不可失

学会给自己打气 / 126

不要让依赖成为习惯 / 130

挖掘潜能，提升人生价值 / 133

- 抓住机遇 / 139
- 锻造一生的资本 / 147
- 做最应该做的事情 / 149
- 展开行动 / 156
- 朝成功的方向前进 / 159
- 促进成功的事业心 / 164
- 永不满足 / 170
- 追寻更高价值 / 174

第5章

坚定意志

- 高于一切的意志力 / 180
- 攻无不克的忍耐力 / 183
- 确定目标，全力以赴 / 185
- 不要忽略琐事 / 189
- 改变周围的环境 / 195
- 保持旺盛的精力 / 199
- 做事一定要细致彻底 / 204
- 渴望成功 / 210
- 专注于一件事 / 214
- 抓住一切机会 / 226
- 有志者事竟成 / 232
- 有明确的目标 / 236

后记 / 239

积极面对挫折

第 1 章

积极面对挫折



失败是人格的试验田

对于多数人来讲，若是没有经历失败，那么他将永远发现不了自己的真正才能。在没有遭受到极大的挫折，生命本质不曾受到打击的情况下，人的内在力量就不会得到激发。

检验一个人品格的最好方法是：在他失败后，观察他的行动。他是否会被失败激发出更多的计策以及新的智慧？他的潜在力量能否得到激发？他是会具有更强的决断力，还是从此一蹶不振？

爱默生这样总结：“伟大高贵人物最明显的标志，就是他坚定的意志，不管环境变化到何种地步，他的初衷与希望，仍然不会有丝毫的改变，而终将克服障碍，以达到所期望的目的。”

“不畏惧失败，为了成功，大不了从头再来。”这正是无数伟人秉持的成功信条。

一个人问一个孩子道：“你是怎样学会滑冰的？”孩子如实地表述了自己的学习过程：“跌倒了就爬起来，爬起来再跌倒再爬起来，就是这样的。”人的成功，军队的打胜仗，他们凭借的都是这种精神。跌倒不代表失败了，而若是跌倒了就站不起来了，那就代表失败了。

对于自己曾经的奋斗过程，很多人都把它认为是一部充满痛苦和失望的伤心史。于是，在对它回想时，很多人会认为自己一无是处、毫无成就，那些自己热切渴望成功的事情被他们做失败了，他们的至亲好友和至

爱亲人，远离了他们，可能他们失掉过职位，或是经营失策，或者其他的原因导致了他们的家庭破裂。在他们看来，自己是没有前途的。然而尽管存在着各种各样的不幸，若是你不屈服于命运，那么你的胜利就是可能的。

失败能够检测出一个人的人格。当一个人的财富只剩他的生命时，他到底具有多大的潜能呢？若是人放弃继续奋斗，对命运低头，那么他本身具备的能力，会消失殆尽。只有无所畏惧、锐意进取、坚持不懈的人，才会在接受失败后，重新整理自己，然后开始继续追逐。

一些人会这样想：“已经失败了那么多次，再试下去也一定不会有有什么成效。”他们太妄自菲薄了！而对一个拥有不屈服的意志的人来说，不管成功多么遥不可及，已经失败了多少次，他们始终认为自己会是最后的赢家。在狄更斯的小说中，主人公里斯克鲁奇是个不折不扣的守财奴。原本里斯克鲁奇是一个视财如命、斤斤计较、冷酷无情的人，他甚至把自己的全部精力都倾注在了对金钱的热爱上。然而在晚年，他骤然变成了一位大方的慈善家，他变得豁达大度、富有爱心。狄更斯的这部小说取材于真实的生活，我们的生活中不断地上演着这样的故事。若是人的本性都可以进行恶劣与善良的转化，那么事业上又何尝不能进行失败与成功的转化呢？现实中这样的例子举不胜举，很多人在失败后又站了起来，他们勇敢地面对失败，以勇往直前的无畏精神，不断进取，最后取得了成功。

世界上存在着很多的人，虽然他们拥有的所有资产都失去了，但是并不能称他们为失败者，因为他们仍旧具备不屈不挠的意志，具有坚持不懈的精神，凭借这些，成功依旧会为他们敞开着大门。

正是：“不以物喜，不以己悲。”真正伟大的人，对于各种成败，不会介怀。不管对于目前的遭遇多么失望，都不会失掉方寸，最终的胜利也只会属于他们。在面对狂风暴雨的侵袭时，心灵脆弱的人只会面露惊色、瑟瑟缩缩，而伟大的人则依旧会自信满满。所以，外在的所有境遇，都会在获取成功这个终极目标的指引下被克服掉。

温特·菲力这样说：“失败，是走上更高地位的开始。”一些人最终成功的获取，只是因为他们能做到屡败屡战。没有遭受大的失败的人，他也不会知道什么是大的胜利。事实上，勇敢者的果断和决心的具备有赖于失败。

把握自己的命运

如何来定义意志力？它是一种由内心发出的，用于驱动自我的力量。意志力是所有伟人必备的最重要的精神品质。在拥有这种精神品质的情况下，人的生命才得以变得更丰富多彩；反之，胆小、无助和失望的色彩便会充斥生活。

所有成就伟业的人都是意志力强大的人，他们给予我们的经验总结是：“在开始时，你就要让世界知道：你具备钢铁般的意志力，绝不是一个胆小的懦夫。”事实上，意志力能够发挥出强大的能量。若是它为一个人所有，那么这个人几乎可以无往不胜。一个大于10倍的成就常常轻而易举就会被坚强的意志力创造出来。可以这样理解，一小撮火药若是被放置到枪膛中，再射击出去，那它所发挥的威力，就要比放在露天场地引燃爆炸来得猛烈得多。它们是一样的道理。

一位作家这样说：“世界上的人可以大致分为三类：领导者、反对者和无能者。第一类人对于任何事都能成功地做到；而第二类人对于去做任何事都感到厌烦；至于第三类人他将会一事无成。”

福斯特说，幸福之岛的四周海面上漂着很多航船的残骸，它们之中的很多舵手都是非常有能力的人。然而因为他们不具备勇气、毅力和信心，最终他们失败了。这样的结局，要比那些能力不如他们的舵手差得多，那些人因为一直保持着坚定的信心所以他们成功了。那些开始信心满满的人

们，由于缺乏意志力，最终导致了他们失败。缺乏意志力的人，就像是失去蒸汽的汽轮机，会因为没有动力而无法运转。

人们通常会将意志力形象地比喻为人格的脊梁。一位英国作家说道：“或许可以将意志与人生的关系，比喻成船舵与船的关系，船的平稳航行，需要船舵的掌控和蒸汽轮机强大的推动力作保证。”

一个年轻人意志坚决与否，决定了他未来可能发挥的潜力的空间。看一个人的意志力是否坚定，能否坚持不懈地去克服一切困难，这有非常重要的决定作用。若是一个年轻人不具备坚定的意志力，那么在我们现在生活的这个充满诱惑、自私和贪欲强烈的社会中，他会有什么样的发展可能？若是想在我们的这个社会中崭露头角，那么，坚定的信念是必要的品质。

曾经的一部戏剧里，本·琼森说过这样一句台词：“在我开始做一件事情后，我就会表现得像裁缝尖锐的针一样，敏捷迅速地穿透它。”

黎塞留也有表达类似意思的话：“在我已经下定了去做一件事情的决心后，目标就是我唯一的目的，我会彻底地研究这件事，深度剖析它。”

在处理商业事务时，罗特希尔德的律师秉持这样的做事原则：“对自己已经决定好了的事情要自始至终地坚持，不要放弃。”

格莱斯顿这样教导他的子女：“对于自己开始做的任何事情，无论它如何微乎其微，都不要半途而废，要圆满地完成它。”

相比鲁莽草率，迟疑不定要更糟。费尔丹说：“一件事情，在你尝试了去做后，才有可能被完成；而若是你试都不试，那它的成功永远不会属于你。”

一个人若是总是迟疑不定、畏首畏尾，遇到事情就会苦思冥想、衡量利弊，哪怕是对那些无关紧要的方面、任何旁人的建议他都要深思熟虑，对于这样犹豫不决的人来说，取得成功是非常困难的事情。而若是一个人做事果断、雷厉风行，那成功地完成自己所做的事是他能够做到的。这样的人是完全值得我们信任的，我们可以结合他的能力分配他适当的工作。

机会向来是稍纵即逝的，因此对于那些迟疑不定又瞻前顾后的人来讲，机遇更难得到。费尔普斯说道：“要时刻寻找机会；在机会降临时要果断、及时地抓住它；当机会握在手中时要用行动去争取成功——这是成功者必备的三种重要品质。”柴皮恩也有一样的见解：“守株待兔的人永远不会赢得成功，只有那些懂得主动出击，善于寻找机会，能够把握机会，并能应用这些机会的人才能赢得成功。”

在获取成功的整个过程中，意志力的具备是尤其必要的，你的成败正取决于它。若是一个人满怀激情地做着一件事，那他就能够抵制住很多的诱惑，能够一直勇往直前地走向自己的预定目标，最终他也能取得胜利。

尽管从塔希什出发的每一艘船，不是都有载满俄斐的黄金顺利归航的运气。然而，因为这样我们就能眼看着那些希望渺茫的小船慢慢地腐烂在港湾中，不去一搏吗？不！坚决不能！因为航船都有着接受风浪洗礼的夙愿！”

梅勒斯说：“任何人的思想中都潜伏着意识的力量。尽管有时人们察觉不到它的存在，然而它的存在是不争的事实。对于这种潜藏的力量我们应该试着去发现，并使其展现出来，虽然这是一个充满艰辛的过程，然而你却能从中收获无穷的力量。若是对于这种力量我们不去激发，那么它将一直沉睡，如此我们就相当于是封闭了自己，致使自己的手脚不能施展，自己的意志也会被磨灭。这种意志力的激发，需要展示体内潜伏的全部能量。这是在充分了解自己，并且能够正确认识自己的前提下才能做到的。”

一位经验丰富的教育家这样说：“在人的脑海里都保存着一段关于某个人少年时期的回忆。例如，一个人他小的时候身处贫寒的境况中，然而他对能接受良好的教育十分渴望。接着，若是他能下定决心去实现这种渴望，并付诸行动。那么，这个年轻人未来的人生之路将会很广阔。其实，正是受到这种渴望和决心的指引，才会使他在无形中激发自己的潜在力量，在这种力量的帮助下他就有实现自己目标的可能。诸多杰出人物的少

年励志故事让我们知道：对于一件事情，若是我们能对其充满渴望，并能不断为之努力奋斗，那么任何阻碍我们前进的障碍都能被克服；若是将渴望变成一个努力要实现的目标，那么，在为之前进的道路上，我们就能受到一种无形力量的帮助。”

然而，若是一个人缺乏自信心和坚定的意志力，那么他只能沦为外在环境和其他事物的奴隶。所以，我们最大的敌人就是没有自信心。若是我们能够充分地相信自身具备的能力，那么遭遇到任何的困难，你都会相信自己能够取得成功。只要你坚信自己来到这个世界就是为了获取成功的，毫无疑问，你就会成为最后的胜利者。

可能有些人会对你进行言语上的攻击，说你不会成功，你不具备成功者的资格，等等。这些话你要置若罔闻，你应该用自己的实际行动，让他们知道自己的错误认识，对你进行重新定义。勇敢是年轻人难得的精神品质，因为它会让我们毫不畏惧，也更容易对自己所做的事产生自信心和激情。

别人对我们的评价，会受到我们自己对自己评价的影响，甚至是直接取决于我们的自我评价。若是一个人非常相信自己，那么他周围的人也会对他充满信心。若是一个人畏首畏尾，对自己充满不信任，没有自己的准确判断，总是依靠别人。那么，对于这样的他，别人自然不会信任。

若是一个人很有主见，做事一向果断干练，对自己的能力充满信心，那么他的勇敢和自信会得到别人的信任，别人会信赖他。世上那些拥有伟大成就的人有着这样的共识：相信自己，不断创新；他们有勇气去别出心裁，独树一帜，他们对自己会得到别人的依赖充满自信。

我们生活在一个充满竞争，讲求高效和变化的社会中，而在这样的社会中，那些畏首畏尾、优柔寡断的年轻人是无法获取成功的。只有那些勇敢，善于寻找和把握机会的人才能取得成功，而那些等待机会的人，永远不会等到。

人的灵魂有着不断努力向前的愿望，它能提供给人无穷的前进动力。

一个人可以被其他人认为是自负的，但是在自己的内心一定要让自己“自负”下去。

任何时候都不要认为自己是失败和贫穷的，相信自己具备无穷的能量，做到勇敢地去面对。不管遭遇何种不幸，都不要停下来，勇敢地前行。你要始终为自己灌输“自己来到世间就是为了完成这项任务”的思想，把你具备的全部能量都发挥出来，对自己要承担的责任给予担当。事实上，那些坚定、果断的实干家们是为我们的世界所尊崇的，它的大门永远为那些有着明确目标的人们敞开着。

世界是奇妙的，当你对那些生活中非常明显的困难，表示抵抗的时候，它们就会屈服于你。对于那些行动派，困难常常会试图挑衅，在你们的“过招”中，若是它发现你是不可征服的，它就会灰溜溜地主动退出。而困难给予一个人的考验，还会成就他。

普伦蒂斯·马尔福德说：“对于一个成功人士来讲，他的生活、思想和行动中无时无刻不充满了对自己成功的信心，不然，成功就不会属于他。”

爱默生如是说：“我们艰难地、不畏牺牲地向前行进，我们相信天意的安排，从来不会怜惜自己的生命。一本书、一座雕像或者只是一个名字都会放射出令人兴奋的光芒，这时我们突然相信了意志的力量。”