

怕；



Be brave
or
be a loser

就会输

[美]奥里森·马登 Orison Marden 著 苏茜 译

一辈子

美国总统、英国王室、
推荐给青少年的必读书

如果你拥有的是一颗老鼠胆，
那么你就只能做老鼠

维基百科：“200年来，美国最经典的青春成长励志书！”

怕；

Be brave
or
be a loser

就会输

[美]奥里森·马登 Orison Marden 著 苏茜 译

——一辈子

PA JIU HUI SHU YI BEIZI

版权所有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

怕, 就会输一辈子 / (美) 马登著; 苏茜译. — 长春: 北方妇女儿童出版社, 2015.9

ISBN 978-7-5385-9419-5

I. ①怕… II. ①马… ②苏… 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(2015)第154381号

出 版 人 刘 刚
出版统筹 师晓晖
策 划 慢半拍
责任编辑 张晓峰
封面设计 汪要军
开 本 710mm×1000mm 1/16
印 张 13
字 数 200千字
印 刷 北京盛华达印刷有限公司
版 次 2015年9月第1版
印 次 2015年9月第1次印刷

出 版 北方妇女儿童出版社
发 行 北方妇女儿童出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
电 话 编辑部: 0431- 86037512
发行科: 0431-85640624

定 价 32.00元

代序

一只老鼠总是愁眉苦脸，因为它非常怕猫。

上帝同情它的遭遇，便把它变成一只猫。

老鼠变成猫后又害怕狗，上帝就把它变成狗，

但它又开始怕老虎，上帝就让它做老虎，它又担心会遇上猎人。

最后，上帝只好把它又变回老鼠。

上帝说：不论我怎么做都帮不了你，因为你缺乏面对现实的勇气，拥有的只是老鼠胆！所以你只能做老鼠。

人这辈子，都是这样，重复很容易，改变很难。人生的变化需要抗争，想要去改变，你必须付出。人总是希望改变一些不顺畅的环境，其实需要改变的往往不是外在的环境和条件，而是我们内在的勇气。有智慧与勇气，才能坚定地面对一切挑战。借口太多的人，成功总与他无缘，最后注定只剩下叹息，后悔终老。

如果你想让人生更加充满意义，更加精彩，放手去做吧，忘掉过去，忘掉失败，走向自己的人生擂台。做任何事情，怕，就会输一辈子！

前言 Preface

奥里森·马登的一生极具传奇色彩。

他3岁丧母，7岁丧父，寄人篱下。为改变不堪的境况，他曾换过很多雇主，但情况并没有得到好转。14岁那年不甘忍受压迫的马登从雇主家出逃，几经辗转，在一家锯木场找到了工作，之后他开始利用一切机会读书。《自己拯救自己》是这个时期对马登影响最为深远的书，为他以后从事成功学系列书籍的写作奠定了基础。这本书点燃了马登的梦想，他开始相信只要付出努力穷人家的孩子同样可以成功。

23岁，马登正式步入大学校门，接受正规教育。他利用九年的时间拿到了波士顿大学学士学位、波士顿大学硕士学位、哈佛医学院博士学位以及波士顿大学法学院学士学位。系统的专业知识学习令马登受益匪浅，也为他以后的写作打下了良好的基础。

40岁时，马登的事业蒸蒸日上，他经营的几家旅店生意越做越好。人们都相信“幸运的马登”会取得更大的成就。然而，天有不测风云，在一场大火中，他最重要的几家旅店化为灰烬，连他花费大量心思写的上千页手稿也在这场大火中被烧毁。沉重的债务压在了马登的身上，但他并未就此一蹶不振。他怀揣梦想来到波士顿，开始从事成功学方面的写作。人生的起起伏伏，已使他深刻了解了成功的奥秘。

本书是马登成功学系列作品中最重要的一本。在本书中马登用他的个人经历以及成功和失败的经验、教训，告诉所有正在拼搏的年轻人：只有不屈服于命运、敢于拼搏，才会获得更大的成功。

目录
Contents*Part 1*

克服自卑 输不丢人，怕才丢人

相信自己，便无所畏惧/002

若想走出命运的迷宫，要先找到自己独一无二的宝藏/005

要看清自己，而不是看轻自己/009

即使不是金子是块铁，也要发出铁的光芒/012

Part 2

走出迷茫 跌跌撞撞不可怕，可怕的是心中没有方向

漫无目的的徘徊比停滞更可怕/016

你的能量超乎你的想象/019

大目标使人干事业，小目标使人过日子/023

起点不会决定人生的终点/025

贫穷并不可怕，真正可怕的是总是想着自己会穷一辈子/026

与其在等待中枯萎，不如在行动中绽放/029

Part 3

告别恐惧 不怕万人阻挡，只怕自己投降

不要在乎别人认为我们该做什么，而要在乎我们认为自己该做什么/034

再牛的梦想，也抵不住傻瓜似的坚持/036

雨天没带伞，更要奋力奔跑/038

禁得起多大的诋毁，就受得住多大的赞美/040

失去，让我们有机会正视自己的弱点/042

勇气不是没有恐惧，而是纵然有恐惧，还能坚持下去/044

Part 4

杜绝拖延 怕，有什么可怕的

无论你从什么时候开始，重要的是开始后就不要停止/048

取道“等一等”之路，常入“永不”之室/050

如果真想做一件事，全世界都会帮你/052

生活就是行动，不行动等于死亡/055

永远没有准备好这件事，现在就放手去做/057

只有当机立断的统帅才能取得胜利/059

炫耀也是有资本的，不然你拿什么炫耀/063

Part 5

感谢挫折 人生最可怕的困境，是内心对厄运的屈服

华丽的跌倒，胜过无谓的徘徊/066

站在低谷的人，只要走，无论朝哪个方向，都只会走得更高/068

有很多有才华的人，离成功只差挫折/070

失败的人只有一种，就是在抵达成功之前放弃的人/072

在最深的绝望里，才能遇见最美的风景/074

努力的结果之所以不同，是因为动力的强弱不同/077

成功一定有方法，失败一定有原因/079

被火烧过，才能出现凤凰/082

Part 6

拒绝投机 不怕没机会，就怕没准备

机会不是石头，随便可以捡到/086

不怕没机会，就怕没准备/090

学得越多，机会越多/093

一本好书，千万种力量/097

门门皆通，往往是样样不通/101

安心做好眼前事，哪怕你并不喜欢/102

将简单的事情做好，其实就是最大的不简单/105

收集生活中的零碎时间，你会更加富有/108

Part 7

正面思维 世界虽然残酷，内心仍可变成天堂

消极者只有看见了才会相信，积极者认为相信就能看见/112

心中有了方向，才不会一路跌跌撞撞/116

即使有1000个理由伤心，我们也要找到第1001个理由让自己欢笑/118

当你决定扛起信念勇往直前的时候，情绪这东西是一种负担/122

只要想，你总能为负面情绪找到出口/123

不要一直往前跑，而忽略了路边的美景/126

Part 8

敢拼，才不枉人生

无关紧要的事不要管/130

你不积极，谁替你主动/131

好习惯增加了成功的可能性/133

算计不到穷一时，计划不到穷一世/136

一次只做一件事，一次做好一件事/138

时刻关注自己的进步/142

Part 9

完善自我，让自己不可替代

淬炼品格，由内及外散发出美丽和大度/146

抱怨只会显示你的无能/152

唯有真诚者才能识别真诚/154

懂得和别人分享，否则就只能孤芳自赏/156

不是精英，也要让自己看起来像是精英/159

微笑，更容易获得比别人更多的机会/162

只有懂得低头，才能高傲地站立/165

嫉妒别人的时候，想想你有什么资格嫉妒/169

我们需要的是激情/171

Part 10

升级自己的人生资本

要想别人靠得住，先要自己站得住/176

一百个朋友就是一百个机遇/178

趁年轻，交到一辈子的知己/180

重要的不在于你懂得什么，而在于你认识谁/183

穷，也要站在富人堆里/186

人情做足才有“杀伤力”/188

说别人想听的，而不是自己想说的/190

口吐莲花，才能香飘四溢/194

慎重的“不”要比轻率的“是”更让人尊重/196

赞美你的人，也有可能诋毁你/199

Part 1

克服自卑
输不丢人，怕才丢人

相信自己，便无所畏惧

“决心就是力量，自信就会成功。”拥有自信的人，相信自己能够完成即将来临的任务，认为自己比一般人出色，并时时展现出这种出色。“有信心的人，可以化渺小为伟大，化平庸为神奇”，你可以仰慕别人，但是绝对不能忽略了自己；你可以相信别人，但首先最应该相信的人就是你自己。



一个士兵在给拿破仑送信的途中，战马不幸累死。拿破仑接到信件后，吩咐他骑自己的马将回信送回。士兵面对拿破仑装饰得十分华贵的坐骑，自惭形秽地说道：“将军，像我这样平庸的士兵，不配骑这样高贵的骏马。”拿破仑却坚持让他骑，“世界上没有任何一样东西，是法兰西士兵不配享用的。”

在这个世界上，很多人像这位法国士兵一样缺乏自信，这是造成他们不思进取、原地踏步的主要原因。



自卑是心灵的腐蚀剂，自信是心灵的发电机。自卑的人，看不到自己的优点，总是将“不可能”三个字挂在嘴边。实际上，没有什么事情是不可能的。如果你不甘平庸，就要摆脱自卑和自我怀疑的心理。这样，你就能渐渐摆脱容易自责和抱怨的习惯。



信心可以让草根变成伟人。当美国还在内战中消耗力量的时候，林肯自信地站出来说他能够让内战结束，结果他真的做到了；贞德出身平凡，她用自信领导了法国军队。诸如拿破仑、路德、韦斯利、雨果、俾斯麦等伟大的人物，他们从前不过都是无名小卒而已，凭借超凡的自信最终成为众人皆知的伟大人物。自信是一种拥有生命力的品质，一旦它有了生命，就会顽强地生长，积蓄起强大的力量，最终让人走向成功。而萎靡不振会让人节节败退，最终让坏情绪将自我吞灭。



当我们相信某件事不可能做到时，大脑就会为我们找出种种做不到的理由。当我们真正相信某件事确实可以做到时，大脑就会帮我们找出解决的各种方法。“永远做一个不向现实妥协的叛逆者”，就会使无数个不可能变成可能，这就是自信的力量。



认清自己的想法。有时候，问题的关键是我们的想法，而不是我们想什么事情。人的自卑心理来源于心理上消极的自我暗示，即“我不行”。哲学家斯宾诺莎说：“由于痛苦而将自己看得太低就是自卑。”悲观者往往会有抑郁的表现，他们的思维方式也是消极的。先要改变戴着墨镜看问题的习惯，这样才能看到事情乐观的一面。



试着当众发言。许多有才华的人无法发挥他们的长处参与到讨论中，他们并不是不想发言，而是缺乏自信。不论是赞扬还是批评，该说的时候一定要大声说出来，提高自信心的一剂强心剂就是语言能力。一个人如果可以把自己的想法清晰、明确地表达出来，那么他一定具有明确的目标和坚定的信心。



加快自己的走路速度。通常情况下，一个人在工作、情绪上的不愉快，可以从他松散的姿势、懒惰的眼神上看出来。心理学家指出，改变自己的走路姿势和速度，可以改变心理状态。那些表现出超凡自信心的人，走路的速度大多比一般人要快一些。从他们的步伐中可以看到这样一种信息：我自信，相信不久之后我就会成功。所以，试着加快自己的走路速度。



说话时，一定要正视对方。眼睛是心灵的窗户，和对方说话时眼神躲躲闪闪就意味着：我犯了错误，我瞒着你做了别的事，一接触你的眼神就会穿帮。这是不好的信息。正视对方就等于告诉他：我非常诚实，光明正大，我告诉你的话都是真的，我不心虚。想要你的眼睛为你工作，就要让你的眼神专注，这样不但能增强自己的信心，而且能够得到别人的信任。



不要顾忌，大声地笑。笑可以使人增强信心，消除内心的惶恐，还能够激发自己战胜困难的勇气。真正的笑不但能化解自己的不良情绪，还能够化解对方的敌对情绪。



不要一味地模仿别人，而要展示自己的个性。不但要宣扬个性，还要推销个性。学会去同存异，强调自己的与众不同之处，回避人所共有的通性。成功的人从来都是独一无二的，但有一点是所有成功的共性，即拒绝模仿。踩着别人的路抵达的目的地永远是别人的地盘，只有另辟蹊径才能通往自己的王国。

若想走出命运的迷宫， 要先找到自己独一无二的宝藏

“一个人一生中唯一的限制就是他内心的那个限制。”想要最大限度地开发自己内在的潜能，就需要真心付出，只有付出才会推开众多虚掩着的潜能之门。很多时候，困难和阻力都被我们在心中放大了，好像一块拦路石横在我们通向成功的路上。但只要突破了自己内心的限制，就能够战胜困难和阻力，达到自己人生的最高峰。



许多人直到年老，才爆发出能量，做出成绩。激发他们潜能的，或是一次演讲，或是聆听了一席富有感染力的话，或是看了具有说服力的书籍，或是朋友传递而来的真挚鼓励，等等。朋友的鼓励是很重要的，对于人的潜能激发往往具有非常大的作用。



从未发现自己的潜力是人生最大的遗憾。正如一位作家所说：“1角硬币和20元钱若沉在海底，毫无区别。”它们的价值区别，只有在你将它们捞起并使用时才能显现出来。

同样，只有当你深刻地认识了自己并发挥出自己无穷的智慧时，你的价值和才能才会体现出来。



很多人不敢追求成功，不是因为他们追求不到成功，而是因为他们默认了一个“高度”。这个高度常常暗示自己：成功是不可能的，这是没有办法做到的。“心理高度”是人无法取得伟大成就的根本原因之一。上帝在每个人的体内都植入了一粒神奇的种子，它巨大的能量能让我们完成几乎一切艰巨的任务。因此，不要自我设限，把自己框定在特定的范围内，只有打破限制，我们才能有所超越。



马歇尔在戴维斯的小店里打工帮忙。戴维斯告诉马歇尔的父亲：



“他没有经商的头脑，你还是把他领回去，教他一些农活，或者为他另谋生路吧。”被辞退的马歇尔只好离开戴维斯的小店，前往芝加哥。到了芝加哥后，他的眼界开阔了，内心的斗志也被唤醒，立志要做一番大事业。他告诫自己：“别人能做到的，我只要努力，也一定可以做到。”马歇尔日后的成功，证明了这一点。其实，马歇尔并非没有经商潜能，而是戴维斯的小店无法激励出他内在的潜能。人到了一定的阶段，融入一定的环境之后，才能够将自身的潜能发挥出来，创造价值。



美国西部的一座城市里，有一位特别的法官。他前半生不识点墨，是一位默默无闻的工匠；但在60岁的时候，他成了那座城市里最大的图书馆的主人。这位法官能够有这样的成就，完全得益于他偶然听到的一场有关于教育的价值的演讲。那次演讲的内容激发了他的远大抱负、唤醒了他内在隐藏的才能，他希望能够帮助别人接受教育、获得知识，让别人同他一样徜徉在知识的海洋中。



只有努力认识自己的人，才会发掘出具有自我特色的潜能。羡慕会导致无知的模仿、无谓的妒忌，或者受到激励向更高境界攀升，但后一种情况所占比例甚小，前面两种情况都容易导致自信心的丧失以及由此引发的忧郁。无论是在工作中还是在生活中，我们都不要总把目光投向外界，外界的风光再好，也不是自己的。若想走出命运的迷宫，要先找到自己独一无二的宝藏。



怕，就会输一辈子



一个体力很一般的人，在经过催眠后，竟然变得力大无穷。几个人将他的头和脚放在两把椅子边上，让他的身体悬空，然后六七个人踩在他身上，站起来，而他竟然纹丝不动地支撑着。这就是人体内的潜力被激发出来后所产生的奇迹。如果这个人醒着，他肯定无法做到，但他在被催眠的状态下，竟然轻而易举地做到了。潜能是人身体里永远不会丢失、不会被腐蚀的东西；潜能一旦被唤醒，即便是最卑微的生命力，也能够发挥出强大的能量。



拿破仑在谈及手下大将马赛时，说：“他的真面目在平时根本显现不出来，但当他看到自己的士兵死伤无数、尸体堆积如山时，他潜在的能量就会完全爆发，他奋勇杀敌的样子简直像个魔鬼。”人性中有潜在的能量，潜伏在生命的最深处，普通的小刺激无法唤醒它，它真正的力量也因而很难被发觉。但是，当人们被无情地侮辱、嘲笑和欺凌时，这些潜在的能量就会产生巨大的力量，从而可以刺激人做出超出自己能力范围的事来。



将自己内在的潜能释放出来，是许多人的成功秘诀。这些知道自己潜能所在的人总是能够找到自己的出路。那些模仿他们表象之人，并不会受到欢迎，尤其是那些还走在守旧轨道上、没法打开新局面的人，早晚会被世界抛弃。如果你想要让自己获得成功，就需要开发潜藏在你