

激发 潜能

你就是王者

(美) 奥里森·斯威特·马登 著

余卓桓 全春阳 译

Orison S. Marden

“为完美做准备”

应该成为你一生追求的事情，
要有梦想去唤醒自身最大的潜能。
成功与否不是看你能积累多少金钱或是你能得到多少东西，
而在于你能激发自己多大的能量。

—— 奥里森·斯威特·马登

激发 潜能

你就是王者

(美) 奥里森·斯威特·马登 著

余卓桓 全睿阳 译

中国出版集团 东方出版中心

图书在版编目(CIP)数据

激发潜能 你就是王者/(美)马登著;余卓桓,
全春阳译. —上海:东方出版中心,2015.5

(奥里森·斯威特·马登励志丛书)

ISBN 978-7-5473-0771-7

I. ①激… II. ①马… ②余… ③全… 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 059727 号

激发潜能 你就是王者

出版发行:中国出版集团 东方出版中心

地 址:上海市仙霞路 345 号

电 话:62417400

邮政编码:200336

经 销:全国新华书店

印 刷:上海文艺大一印刷有限公司

开 本:787×1092 毫米 1/32

字 数:126 千

印 张:6.875

版 次:2015 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-5473-0771-7

定 价:30.00 元

版权所有,侵权必究

东方出版中心邮购部 电话:52069798

前 言

奥里森·斯威特·马登(1850—1924),美国作家,倡导新思想运动。主修医科,同时也是一名富有成效的酒店业主。

他生于美国新罕布什尔州的桑顿—戈尔(Thornton Gore),介于路易斯和玛莎—马登之间的一个小镇。他3岁时,年仅22岁的母亲便撒手人寰。于是照顾奥里森和两个姐姐的重担就落到了父亲——一个靠打猎和做门卫工作的农民肩上。他7岁时,父亲伐木致伤,不久也离他而去。他的监护人几经更易,他终日食不果腹,艰难度日。受苏格兰作家塞缪尔·斯迈尔斯早期作品的影响,他决意改善自我,改变生存环境。1871年,他毕业于波士顿大学。1881年,获得哈佛大学医学博士学位。1882年,攻克了法学学士学位。之后,又就读于波士顿祷告学校和安多华神学院。

大学期间,他靠在酒店打工自食其力。之后,他拥有几家

自己的酒店和一处度假村产业。经济危机使他的职业生涯告一段落。1893年,当举办世界哥伦布博览会,大批游客从四面八方蜂拥而至的时候,他再一次在芝加哥跻身酒店业并担任酒店经理一职。这期间,他在塞缪尔·斯迈尔斯思想的感召之下,立志奋笔疾书,旨在启迪思想,阐述自己的哲学观点。

除此之外,他的思想还受到19世纪90年代新思想运动先驱者小奥利佛·温德尔·霍姆斯(Oliver Wendell Holmes, Jr.)和拉尔夫·瓦尔多·爱默生(Ralph Waldo Emerson)的影响。

1894年,他撰写的第一本书《奋勇向前》(*Pushing to the Front*)问世了。他着重论述了成功、意志力的培养和积极思考的话题。1897年,他创办了《成功》杂志(*Success Magazine*),与此同时,该杂志作为奥里森·斯威特·马登“新思想哲学”的宣言,教授人们积极思维、生活技能和服从管理。在20世纪的头20年中,他也是新思想杂志《鸚鵡螺》的固定撰稿人。

《成功》杂志时至今日仍能发人深省,并被评为美国当今最有影响力的十大杂志之一。

他曾采访过当代最负盛名和最有权威的成功人士,而且《成功》杂志在美国社会开创出了一个不同寻常的成就,被视为现代个人发展运动的诞生。据报道,此行业仅在美国每年耗资就达110亿美元。

20世纪初,据不完全统计,四分之一的美国人都知晓这本杂志。

何等伟大的标题,何等伟大的杂志!现在《成功》杂志仍然具有强大的生命力,并以凸显现在和过去有识之士的成功事迹为特色。

马登曾是《成功》杂志的第一撰稿人,那些一度深受其启迪的人后来相继成为该杂志的编辑,包括著名的拿破仑·希尔(Napoleon Hill)、W. 克莱门·斯通(W. Clement Stone)、斯科特·德加摩(Scott DeGarmo)和理查德·坡(Richard Poe)等。

像许多新思想拥护者那样,马登相信思想可以影响人的生活和人的生活环境。他说:“我们创造了我们赖以居住的世界和我们的生活环境。”然而,尽管他在经济上获得了成功,但是,他总强调个人发展:“你刻意追求的绝好机遇,不取决于环境,关键在于自己,不在于运气或机会好坏,或不在于别人的帮助,完全在于自己。”马登一生撰写了大量鼓舞人心的著作,其中代表作《人人都能行》、《奋勇向前》、《生而为赢》、《快乐的人生》、《命运的建造师》、《高贵的品性》、《魅力法则》、《我最想要的择业说明书》、《成功依然有秘密》等在欧美一上市,即受到大众的认可,几乎每本都是畅销书,并被很多公立学校指定为教科书或参考书,不少公司企业也是将这些作品发给员工阅读,在商人、政府官员、军人、教育人士、文化人士和神职人员中也深受欢迎。很多著作已经被翻译成 50 多种文字,在世界各地广为流传,现在都已成为影响世界历史进程的经典人文作品。

1924 年,马登与世长辞,享年 74 岁。

目 录

前言 / 1

上编 自我发现

- 第 1 讲 为什么只能成为“矮子” / 3
- 第 2 讲 人面临最大的问题 / 10
- 第 3 讲 激发梦想的环境 / 16
- 第 4 讲 唤醒潜能的事件 / 21
- 第 5 讲 自信造就奇迹 / 27
- 第 6 讲 你必须要感觉良好 / 32
- 第 7 讲 唤醒更为宏大的自己 / 37
- 第 8 讲 内在潜藏的力量 / 42
- 第 9 讲 以别人看我们的眼光审视自己 / 49
- 第 10 讲 内在完美的自己 / 54

- 第 11 讲 内心沉睡的巨人 / 58
- 第 12 讲 醒来的巨人的能量 / 62
- 第 13 讲 为完美做好准备 / 66

下编 成就巨人

- 第 14 讲 小心行得万年船 / 73
- 第 15 讲 思想控制身体 / 78
- 第 16 讲 快乐则健康,忧伤则生疾 / 84
- 第 17 讲 最可怕的敌人是恐惧 / 92
- 第 18 讲 战胜恐惧 / 99
- 第 19 讲 不良情绪能扼杀生命 / 105
- 第 20 讲 控制情绪 / 112
- 第 21 讲 悲观毫无用处 / 117
- 第 22 讲 愉快思维的力量 / 127
- 第 23 讲 否定扼杀潜能 / 136
- 第 24 讲 肯定创造力量 / 142
- 第 25 讲 思想如影响力一样永放光芒 / 148
- 第 26 讲 思想带来成功 / 155
- 第 27 讲 自信战胜一切 / 165
- 第 28 讲 塑造人格 / 170
- 第 29 讲 提高能力 / 175
- 第 30 讲 心中有美 人就会美 / 180
- 第 31 讲 想象的力量 / 183

第 32 讲 时光挥不去 / 187

第 33 讲 如何控制思绪 / 199

第 34 讲 即将到来的人 / 204

上编 自我发现

第1讲

为什么只能成为“矮子”

在挪威高峻的山脉上,有一种树只能长到一到两英尺。据植物学家介绍,这种树其实就是桦树,只是因为生在雪山上,面临严寒的气候、贫瘠的土壤与不适的环境等严峻的条件,所以它只能长这么高。

随着海拔高度不断下降,我们在挪威的山脚下发现了在高山上长得很矮的桦树。只是越靠近山谷,桦树长得越高,因为那里的气候、土壤以及其他条件都更适宜它的生长。

其实,人与桦树有很多相似点,随着环境的好坏程度而变得“矮小”或是“高大”。

在我们很多大城市的贫民窟里,很多这样“矮小”的人聚在一起,他们身处的不良环境阻挡着他们前进的脚步,他们向前的渴望被终止了。人的梦想以及想要成长的欲望与此相近,都想如橡树那样在极其恶劣的条件下成长为参天大树。植物的

生命准则就是要克服重重障碍，长成一株高大的树木。但如果它不能挣脱所处条件的限制，就会停止生长的脚步，无法继续拔高。我们也见到不少因为环境影响而长得矮小的树木。

与植物类似的是，人也同样会成为“矮子”。生命的法则总是朝着各个方向不断拓展，我们将之归纳为进化的法则。这种进化的力量不仅让植物，也让人类在环境承受的范围内不断拓展自己。在最适宜的条件下，榉树能成长为参天大树，人也能成长为人类的楷模。

其实，人很像在水灌溉前的美国沙漠，一大片沉睡的土壤所具有的潜能都处于埋没状态。在这片土地里，我们可以获得粮食的丰收，也能挖掘无尽的宝藏，但如果没有水的灌溉，这片沙漠是一文不值与毫无意义的。挖掘沙漠宝藏的唯一钥匙就是水。想象一下，要是数以百万公顷的沙漠能够有水去灌溉，那么这片沉睡的土地将会收获无限的可能性。

对数百万人来说，这种全新的哲学能够解救人类心灵深处的“沙漠”。这种全新的观点能够给予我们所需的东西去挖掘潜在的资源，变成我们所需要的东西，使之更具生产力。这就像是汨汨的水源滋润着人性的荒漠，将之前所有难以想象的潜能全部迸发出来。

数以百万计的男女就是因为缺乏这种自我认识，才变得一事无成，或是只能将自身巨大潜能的一部分发挥出来。

事实上，人类最重要的一个谜团，就是对自身真实、神性的

自我的无知,对自身所拥有的资源的缺乏认知,没有能力去衡量自己。对大多数人来说,评价别人、审视他们的能力以及对他们的未来进行初步的评估,这是相对容易的。但我们对自己却是多么无知啊!我们对自身所具有的潜能以及未来所能发挥的才华是多么无知啊!

我们经常可以看见,很多富于才华的年轻人都被埋没了。显然,他们是被自身的冷漠、漠不关心以及热情不高所覆盖了。于是,很多父母以及老师就马上下定一个结论,认为这个年轻人能力平平,不可能有什么大的作为,他们将这样的年轻人称之为愚蠢、不长脑,也许还会暗地里说他们是一无是处的笨蛋。

一个人所接受的教育,特别是大学教育,通常能够唤醒我们全新与让自身惊讶的能力,而我们之前可能从未认识过这种能力。很多年轻人都是在自己大学毕业的时候才发现自己所具有的能力。

每个年轻人都要深信一点,如果他为此做好准备的话,这个世界充满着无限的可能性在等着他去挖掘。但是,如果他不为良机做好充分的准备,那么,机会的到来只会让他为自己感到羞愧,让他痛苦不已。他可能因为某些事情意识到了自己具有的巨大的能量,但却苦于之前没有接受过适当的培训,也无法去把握这样的机会。从这个意义上,这些人接受的教育可能与发现自己的能力是同等重要的。

在发现自己之后,最为重要的事情就是准备全力挖掘所发

现到的东西。很多人发现自己在面对全新的道路或是人生的可能性时都毫无准备，因此无法大展拳脚，自身的价值也得不到充分的发挥。缺乏早年的教育，大脑与双手缺乏锻炼，没有一个广泛与稳固的知识结构，都不可能最大限度地利用已挖掘到的东西。

在你的生活里，你可能时常对自己所具有的能力感到惊讶——一种出乎你意料的能力，让你从不幸的环境中抽离出来。你偶然间发现那些激励你的时刻，意识到自身潜在的力量，虽然你知道自己拥有这样的能力，但却未能经常去运用。

很多人都隐约感觉自己拥有巨大的潜能，身上具有富于价值的巨大宝藏，却只能在平庸中打滚，日复一日地过着按部就班的生活，没有付出额外的努力去发掘更好的自己，不去将潜在的能量激发出来。很多情况下，我们都是人到中年，或是更晚的时候，因为遭遇一些重大的灾难或是重大的挫折与痛苦后，觉得自己失去了所有东西时，才悲伤地意识到，自身所具有的潜能已经沉睡了将近半生，而之前却对此一无所知。

绝大部分人都像是一位农民，已注意到土壤里可能具有巨大的财富，足以让他获得沉甸甸的丰收，但是，他却不去用水灌溉这片土地，反而日复一日地埋怨自己为什么只能从这片土地里得到少得可怜的食物。但是，他从未努力去发掘这片土地地层下面是否蕴藏着石油或是在庄稼下面是否也有丰富的煤层。

在数百万人中，也许只有一人是能完全将自身的潜能表现

出来的。其实，每个人身上都具有他们从未想象过的能量，只不过这些能量都处于一种沉睡的状态，让他们无法成为一个更加伟大的人。让人无比惋惜的是，为什么那么多人一生浑浑噩噩，没有将自己最好的一面展现出来，没有发挥自身最大的潜能，就带着一生未待挖掘的宝藏埋入地下了呢？正如爱默生所说的：“终其一生，能真正认识自己的人，是非常稀少的。”为什么我们不去找寻自身的宝藏，打开蕴藏已久的资源呢？这些东西一直都是属于我们的。每当我们取得一些超乎寻常的成就，每当我们被逼到绝境，只能发挥潜能去自救的时候，每当紧急情况或是任何危机将我们沉睡的能量唤醒的时候，就预示着我们身上拥有着储量丰富的“油矿”，只是它们被深深埋藏着而已。

如果你对自己的成功感到不满，心中总是对自己所做的一切感到不满，如果你对自己的努力深感失望，你要知道，你需要去挖掘某些重要的东西，正如当我们听到汽车发出异样的声音，就该停下车去看看到底出现了什么问题一样。

虽然你具有巨大的潜能，但现在却未能让其为你所用。虽然你可能还不知道如何将其唤醒，但你的直觉、你的本能告诉你它们就在那里。如果你不去探寻它们，岂不是很愚蠢的做法？

其实，我们都很富有，只是我们不知道而已。正如很多拥有金矿的农民不知道自己的脚下埋藏着金子。他们放弃了储

量极为丰富的矿场，只是因为觉得这些根本不值一文或是觉得毫无用处。

但是，那些决心更加坚定、意志更加坚强的人，他们根据科学的程序，发现了之前那些人遗弃的财富。

我们到处可见很多人给我们留下了具有非凡能力的印象，这种印象要超出他们日常的工作表现。我们经常会感到奇怪，为什么他们显然具有那么优秀的的能力，却只能在平庸里打滚呢？但是，当我们深入了解他们之后，就会发现个中原因，这些原因可以解释为什么他们停滞不前，因为他们从未正确地使用自身的能量，他们从未以最高的目标去要求自己，没有展现出最为高级的自我，没有以正确的方式去做事。他们没有做好适当的准备，没有锻炼好身体，保持充沛的活力，没有锻炼好自己的大脑，没有给自己的人生半点机会。他们的很多能量都被挥霍掉了，他们没有让自己处在身心的最佳状态，无法释放出最佳的自己，因此，他们只能成为“矮子”，而不是本应的“巨人”。

只要你心中一直怀抱着那种“矮小”的意识，只要你认为自己总是低人一等，觉得自己比不上别人，觉得自己没有别人所拥有的那样的权利，你是不可能将心中的“巨人”唤醒的。要是你总是将自己“矮化”，你又怎么可能将心中的“巨人”唤醒呢？你是继续怀揣着那样渺小的“自我”，还是将其扔掉，唤醒与发掘潜在的“巨人”呢？你能做到这些，但你想过要这样做吗？

我以为，那些原本可以成为“巨人”的人却只能像个“矮子”