

★ ★ ★
超值金版

29.00
★ ★ ★

世界亿万富翁一致推荐的励志读本

一生的资本

奥里森·马登成功学大全集

(美) 奥里森·马登◎著
富 强◎编译



Y I S H E N G D E Z I B E N

从拿破仑·希尔、奥格·曼狄诺到安东尼·罗宾、陈安之，从尼克松到比尔·盖茨，从施瓦辛格到贝克汉姆，从乔丹到奥尼尔，他们的成功无不得益于奥里森·马登的思想指导。

如果你一无所有，如果你是蜗居族、蚁族，你就应该读读这本书。

世界亿万富翁一致推荐的励志读本

一生的资本

奥里森·马登成功学大全集

(美) 奥里森·马登◎著
富·强◎编译



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目(CIP)数据

一生的资本：奥里森·马登成功学大全集/(美) 马登著；富强编译. —北京：新世界出版社，2011.11

ISBN 978-7-5104-2133-4

I. ①—… II. ①马… ②富… 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 184965 号

一生的资本：奥里森·马登成功学大全集

作 者：奥里森·马登

责任编辑：张杰楠

排版设计：张巧利

责任印制：李一鸣 黄厚清

出版发行：新世界出版社

社 址：北京市西城区百万庄大街 24 号(100037)

发 行 部：(010)6899 5968 (010)6899 8733(传真)

总 编 室：(010)6899 5424 (010)6832 6679(传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版 权 部：+8610 6899 6306

版权部电子信箱：frank@nwp.com.cn

印 刷：廊坊市华北石油华星印务有限公司

经 销：新华书店

开 本：787×1092 1/16

字 数：485千字

印 张：24.25

版 次：2011年11月第1版 2011年11月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5104-2133-4

定 价：29.00元

版权所有，侵权必究

凡购本社图书，如有缺页、倒页、脱页等印装错误，可随时退换。

客服电话：(010) 6899 8638

前言

奥里森·马登（Orison Marden，1848—1924），美国成功学的奠基人，全世界影响最大的励志导师之一。

20世纪30年代，林语堂亲自将马登的部分作品译成中文，结集为《成功之路》，在国内出版。林语堂在前言中写道：“对于时代青年所经验到的烦闷、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。”

马登的成功学著作多达45部，截至20世纪70年代，大部分作品已在40多个国家流传。“加起来，他的书至少售出2000万册。”美国记者、著名书评家门肯说，“其中，至少300万册不是用英语出版，而是用另外25种语言……直到今天，在欧洲，马登仍然是最受欢迎的美国作家……在西班牙、波兰和捷克斯洛伐克的偏远小镇，我亲眼看到他的译本被放上书架。在某些连马克·吐温和杰克·伦敦都不为人知的地方，马登简直就是美国文学的旗帜……”

马登的一生，是追求财富、成功和自我完善的历程，也是将所思所得凝聚成文字、造福他人的历程。马登去世后，上千个家庭给子女起名为“马登”，以表达对这位奋斗者的崇敬和对子女的期望。

奥里森·马登，1848年生于美国新罕布什尔州的森林地区，地处偏远，家境贫寒。马登3岁丧母，7岁时父亲也去世了。在幼小的马登面前，生命是如此孤单，而存活下去又是多么艰难。他只能像野草一样匍匐于人们脚下，贪婪地吸收偶尔关照到自己的那点儿阳光和雨露。

马登寄人篱下，做了童工。每天干活14个小时以上，却吃不到一顿饱饭；雇主不但不能像长辈那样关爱他，还时常责骂和鞭打他；主人的孩子不但不跟他做朋友，还经常欺负他。这样的困境持续了7年，马登没有看到任何希望。14岁那年，他决心有所突破，于是勇敢出逃。马登在一家锯木场找到了工作，开始抓紧一切时间和机会读书。在这里，上天给马登打开了一扇门，那就是让马登读到了塞缪尔·斯迈尔斯的《自己拯救自己》。“它打破了我狭隘的生活，向我展示出一个从未想过的全新天地。我改变了所有的想法，改变了看待生活的角度……”马登说，“我如获至宝，反复阅读，直到它深深铭刻在脑海里。”

《自己拯救自己》使马登的人生豁然开朗。他兴奋地意识到，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，甚至爬到社会的最上层。

马登满怀激情地走出了深山老林，到城市里寻求机会。他一边工作，一边找书来读，磕磕绊绊地接受了教育。23岁时，马登终于走进了大学校门。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。

此时的马登博士，不仅学业出众，而且在事业上也颇有成就。毕业前夕，他积攒了大约2万美元，开始做生意。到了40岁左右，马登已经成了一位拥有多家旅店的大亨，生意风生水起，财源滚滚。

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。马登一夜之间就从百万富翁变成了穷光蛋。他背着沉重的债务，来到波士顿，开始了成功学方面的创作。大约30年前，少年马登读到了《自己拯救自己》，整个人生就此转折。从那时起，马登就梦想着有朝一日自己也能写出同样激励人心的作品，给更多像自己一样走投无路的年轻人提供帮助。现在，时机已经成熟。马登奋斗了40余年，经历过最暗无天日的磨难，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。几年后，美国第25任总统麦金利这样评价马登：“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。”

事实上，马登的著作不仅仅影响了美国。以日本为例，《伟大的励志书》在10年间销售了大约100万册，甚至有些日本人将其称为“日本的《圣经》”。

马登在《伟大的励志书》之后，又出版了《一生的资本》《思考与成功》《成功的品质》《高贵的个性》等多部作品，每一部作品都带来强烈反响。这使马登再次拥有了巨额财富，也使他有能力将“成功学”发扬光大。1897年，马登创办了《成功》杂志，发行量很快达到30万册。在此后的10多年里，这个杂志对美国民众产生了非常深远的影响。1911年，《成功》杂志因为诸多原因而宣布倒闭。马登再次债务缠身。又过了7年，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。

马登的著作，充分反映着他作为奋斗者的特色。

首先，其作品中每一页都洋溢着自我肯定、自信和激情。他深信，任何人身上都蕴含着巨大的潜能。所以，无论你处于何种情形下，都应该不惜代价，满怀信心地寻找可能激发你潜能的环境，去获取更多发展的机会，以期实现财富、幸福与成功。这个观点，毫无疑问与他的亲身经历有关。其核心在于，一个人要获得成功，首先要肯定自己，相信自己的潜力，敢于梦想美好的生活。如果连梦想都没有，那么当然不可能实现梦想。

其次，马登很注重人品和素质的培养。他收集了大量成功者的事实——包括古代传记和轶事资料，也包括现实中的人和事——并把这些活生生的例子充分调动起来，生动地说明成功需要具备的一些品质，比如勤劳、节俭、真诚、包容、自我控制等等。

再次，马登对以上两个方面进行了融合。所谓“自信”“相信潜能”和“保持激情”等等，基本上倾向于肯定“欲望”和“索取”，是向外拓展的；而对于“人品”和“素质”的强调，则是向内寻求精神上的磨炼和满足。在马登之前，向外拓展的成功学往往会流于功利主义，甚至鼓励贪婪和享乐以及欺骗；而向内修炼的成功学往往会走向空疏无用，对于人的实际需要和心理机制认识不足。马登基本上解决了两者之间的矛盾。大量的历史事实证明，真正的成功者，在这两个方面是协调发展的；马登自己的阅历和思考，更强化了他这方面的认识。

在马登的作品里，存在着多种对立统一的因素：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。

总的看来，马登的成功学是崇高而务实的。其文字朴实、亲切，凝聚着他真实的生命感悟。马登的一生大起大落，每次跃上最高处都让人不由自主地想到他那个卑微的起点，让人不得不感叹梦想和坚强的力量。

马登曾建议读者每天诵读《圣经·诗篇》中的第23篇，其中有这样的句子：

我就是胜利。

虽然饥饿、寒冷、疾病缠身，

但这只能让我稍作停留。

我会微笑着说：

“苦难转瞬即逝，

快乐即将到来。”

我是上帝的孩子，

他为我保留着无尽的财富。

他的就是我的——

健康，幸福，还有金钱。

马登的一生都是积极向上的，他不但获得了财富和成功，而且将其传播出去，点亮了数以亿计年轻人的生命。当代成功学家诺曼·文森特·皮尔说：“我读过马登的所有著作，是他促使我发展了‘积极思考’的人生哲学。在我看来，马登与爱默生、梭罗、卡耐基一样，都是伟大的作家，都是积极思想的倡导者。”

马登生前出版的作品多达45部，去世的时候还留下了超过200万字的手稿。马登的成功学创作，持续了大约30年。由于时延较长，所以其作品在风格及体例上并不统一，而且有些内容在不同的书中有所重复。仅以中国为例，近10年来，马登有5部著作被译成中文，而这5部作品内容之间时有重复之处——当然，论述的角度和侧重点是不同的。

由于以上诸多原因，我们对马登的主要著作进行了梳理和精选，最终的成果就是读者面前的这部“大全集”。从中既可以看到马登思想的全貌，也能够提纲挈领地把握。不过，以区区30多万字来展现马登无比丰富的思想内涵，编译者的压力是相当大的。书中如有不当之处，敬请读者不吝指教。

编译者





第一章 坚守诚信

为人要诚实	001
诚实能够打动人心	005
信任源自诚实	007
不要失去诚实	010
要言而有信	014
诚信经营是最好的广告	016
诚信带来商机	021

第二章 品格的力量

仁爱能温暖人心	027
小善带来大仁	030
好品性比美貌更重要	032
品质胜于财富	034
培养优秀的品质	039
优秀品格成就伟大	044
做真正的自己	048
心态要平和	051
生活因乐观而美好	054
时刻保持乐观	059
培养积极乐观的心态	063



第三章

做精神上的强者

要有不怕牺牲的勇敢精神	069
要有强大的自信心	073
自信创造奇迹	077
意志要坚定	079
勤于思考	084
热情创造杰作	085
满怀热情地做事	089
怀抱希望坚持到底	093
对未来充满美好的期待	096
树立必胜的信念	099
把自己看做成功者	102

第四章

清除各种精神障碍

不要被烦恼束缚	105
克服恐惧心理	108
摒弃迷信思想	113
神经过敏要不得	116
摒除贪欲	119
不要随便发脾气	121
别为了打翻的牛奶而哭泣	123



第五章

强化自身的能力

要独立不要依赖	129
不断提升自己的判断力	131
灵活机智很重要	132
用理智战胜诱惑	137
追求完美而不敷衍塞责	139
增强自我控制力	144
加强个人魅力	147
激发你的潜能	151
保持强烈的进取心	155

第六章

勤奋不可或缺

工作一定要勤奋	159
伟大的成就来自勤奋	165
有付出才有收获	169
珍惜精力和时间	172
趁早积累资本	175
机会只青睐有准备的头脑	178



第七章 立即行动

树立坚定的目标	181
集中精力做好一件事	186
做事要当机立断	189
立即行动起来	192
努力追求更高的目标	196

第八章 竭力走出困境

贫穷不能阻止人们成功	199
苦难成就伟大	203
摆脱环境的束缚	207
不要轻言放弃	209
突破思维定势	213
习惯的力量是巨大的	215
改掉坏习惯，养成好习惯	217

第九章

学习改变命运

教育孩子勤奋学习	221
好好教育年轻一代	224
要不断地学习	227
养成在家读书的习惯	229
通过各种方式增长学识	231
享受阅读带来的快乐	235
要读书就读好书	240

第十章

虚心向他人学习

人不能离群索居	245
朋友少不了	248
结交益友	251
善于学习他人的长处	254
多接触积极向上的人	257



第十一章

处理好人际关系

良好的仪表很重要	261
如何在社交活动中胜出	265
镇定地面对脾气暴躁的人	270
要全面地看待一个人	273
学会识人和用人	276

第十二章

认真工作

如何选择职业	281
适时地转到适合自己的职业	284
做事要有条理	286
工作态度要端正	288
不可忽视细节	292
做出类拔萃的员工	295

第十三章

给创业者的一些话

选择创业应慎重	299
尽量避免借债	302
紧跟时代的发展步伐	304
努力把握商机	308
抓住一切机会	311

第十四章

学会劳逸结合

休息时请放下工作	317
多给自己放放假	321
爱惜身体	323
身心健康很重要	325
主动寻找欢乐	327
培养审美能力	332
用美照亮生活	336
让生活充满活力	341



第十五章

关于持家

学会赚钱和理财	345
及时地把钱存起来	349
养成节俭的好习惯	355
节俭要有度	360
不要盲目攀比	362
理智地消费	366

第一章

坚守诚信



诚信之人行事从不遮遮掩掩，并会积极地纠正自己身上的错误。周围的人都毫无保留地信任他，并能原谅他身上的那些缺点和错误。他们之所以能成为出色的人，正是凭借了这种行事光明磊落、待人真诚坦率的优秀品质。

那些信誉良好的大公司，他们的商标价值上千万美元。有一个非常著名的商人曾经对一个年轻人说过这样的话：“你是一个诚实的人，别人都相信你，所以他们才会把全套装备都赊给你。他们知道，虽然你没有钱，但是你说的每一句话都会做到。他们对你非常放心。”诚信既是商家最好的广告，也是一种看不见的财富。

为人要诚实

很久之前，一个人想买一个黑奴。他来到市场上，对一个黑奴说：“假如我把你买下，你能保证永远忠诚于我吗？”那个黑奴回答说：“无论你买不买我，我都会一如既往地忠诚。”诚实是生存之道，为人之本。在生活中存在着很多因为诚实而受到表扬的例子，也有很多因为不诚实而吃亏的例子。对于商人

来说，这是一个特别值得注意的问题。

在哈佛大学的校门上，人们能够看到用拉丁文刻着的“真理”那个词。它是诚实、事实、高尚、纯洁的象征。目前篱笆已经把整个校园都围了起来，正门上刻着这样一段话：“那些善良正直的民族，将永远都能够进入真理之门。”这段话出自希伯莱文经典的诗句。的确是这样，不诚实的人没有出路，即使煊赫一时，但是总有一天会被淘汰。“人的心灵深处是真理的居所。”聪明的希伯莱人经常把这句话挂在嘴边。

爱德华·希尔是一位大家熟知的作家。他说：“成为本杰明·皮尔斯的学生，是我进入哈佛大学之后遇到的最幸运的事情。他教了我4年时间。在这4年里，有很多事情让我和同学们难忘。但是，要说最难忘的，还是那一件事。有一天，皮尔斯老师想要知道我们的学习情况，就出了一套题考我们。考试结束时，有一个同学自作聪明，没有交给老师试卷，而是把提前在家里准备好的东西交给了老师。后来，皮尔斯教授知道了这件事情。他非常生气，用严厉的口气对我们说：‘你们这样做对吗？这是诚实的人该做的事情吗？你们难道不知道，诚实是人最基本的品行吗？’在场的每一个人都被他声音中流露出来的正气给震慑住了。从此之后，我们就明白了这样一个道理：学习是通向真理的道路。虽然这条路荆棘密布，崎岖难行，但是真理总会被那些坚持不懈的人发现。撒谎、弄虚作假都是非常可耻的行为，如果想要探寻到真理，就要坚决杜绝这类行为。”

美国一个非常有名的政治家给他的儿子写了一封信。在信中，他这样写道：“诚实、正直、真理是密不可分的整体，懦弱、卑微、奢侈是谎言的温床。再聪明的狐狸，也有露出尾巴的一天，谎言终究是会被识破的。撒谎非但不会带来好处，反而还会害了自己。”

在阅读《西部》杂志时，我读到了下面这个故事：“有一个人坐火车出门。他挤上火车，找到自己的座位坐下来。这个时候，他身边的座位还是空的。于是，他就把随身携带的行李放到了那个空座位上。一会儿工夫，乘客们陆续上车，车厢里挤满了人。一位男士看到他身边的座位是空的，就非常客气地问他，那个座位上是否有人。他回答说：‘那个座位上有人。他把东西放下后就去吸烟了，吸完烟之后就会回来吧！’那位男士不太相信他的话，就说：‘原来是这样啊！那我就先坐下来休息一会儿，等他回来我再把座位还给他。’说着，他就把座位上的行李提起来，然后放到地上。撒谎的人看到自己的东西被放到了地上，非常生气，可是他既然说过那些行李是别人的，也就无法向那个人发火。过了一段时间之后，火车上的扩音器告诉乘客们，火车即将到站，请下车的乘