

LIFE OF
CAPITAL

一生的资本

改变命运

从掌握人生的资本开始

[美] 奥里森·马登 (Orison Marden) 著 吴虹展 编译

全新实用版 Practical version of the new

成功学大师拿破仑·希尔
最为推崇的励志奇书

《纽约时报》世界百年十大财富经典之一
改变了世界千百万贫苦人民命运的成功绝学

一生的资本 LIFE OF CAPITAL

[美] 奥里森·马登 (Orison Marden) 著 吴虹展 编译

图书在版编目 (CIP) 数据

一生的资本：全新实用版 / (美) 马登著；吴虹展编译. --北京：
新世界出版社，2011.9

ISBN 978-7-5104-2101-3

I. ①一… II. ①马… ②吴… 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180365号

一生的资本：全新实用版

作 者：(美) 马登著 吴虹展编译

责任编辑：杨艳丽 许长荣

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：+86 10 6899 6306

版权部电子信箱：frank@nwp.com.cn

印刷：北京中印联印务有限公司

经销：新华书店

开本：710×1000 1/16

字数：190千字 **印张：**13.5

版次：2011年12月第1版 2011年12月第1次印刷

书号：ISBN 978-7-5104-2101-3

定价：28.00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



《成功》杂志在美国家喻户晓，它通过传播成功学改变了无数美国人的命运，其创办人奥里森·马登被誉为美国的成功学之父和伟大的励志学导师。

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，他曾换过很多主人，但情况并没有好转。14岁那年不甘忍受压迫的马登从主人家出逃，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，他开始相信穷人家的孩子只要付出努力同样可以成功。

23岁，马登正式步入大学校门，接受正规教育。他利用9年的时间拿到了波士顿大学学士学位、奥拉托利会学士学位、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，他经营的旅店生意越来越好，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，他最重要的旅店被夷为平地，连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，开始成功学方面的写作。人生的起起伏伏，已使他深刻了解到财富的奥秘。



一生的资本
(全新实用版)

马登倾尽心力写成《一生的资本》，这本书一经问世，立刻引起了轰动。在美国，仅波士顿出版公司的一个版本一年就再版十多次。很多公立学校将《一生的资本》指定为教科书或参考书，该书在商人、教育人士、政府官员以及神职人员中也深受欢迎。在美国以外的国家，《一生的资本》也得到了大众的认可，意大利教育专员曾亲自写文章推荐这本书，还建议意大利各个学校将这本书作为学生的必读书。

《一生的资本》是马登成功学系列作品中最重要的一本，在这本书中，马登用他的个人经历以及成功和失败的经验，告诉所有正在拼搏的年轻人，人生的资本并不是一开始就握在手里的，它需要我们为之付出不懈的努力。只有不屈服于命运，敢于拼搏，才会获得更大的成功。

我们根据读者的需求，对《一生的资本》进行系统的整理和合理的编辑，使其条理清晰，一目了然，同时，还将马登其他成功学系列书籍中最精华的智慧融入其中，希望更有助于读者了解其财富思想，从中获益。



人格资本：每个人都是自己的杰作

- 002 从内心散发高贵
- 004 被夕阳拉长的身影不代表真正的你
- 006 不做傲慢愚蠢的变色龙
- 008 豁达的人最先走出狭隘
- 010 不要被自己的性格牵着走
- 011 就算是“患者”也要快乐
- 013 沉默是金，不做抱怨鬼
- 015 遵守诺言就是保卫自己的财富
- 016 永远保持无畏
- 018 不挨骂，长不大
- 019 随时准备付出，乐于付出
- 021 不要将“不可能”挂在嘴边
- 024 不做“安全专家”

智慧资本：智慧是从心灵到钱夹的路径

- 027 让思想先于行动去描绘未来
- 028 把财富装进脑袋就没有人能拿走



一生的资本

(全新实用版)

- 030 贫困的思想无法给人带来财富
- 032 要想成为富人，先像富人那样思考
- 033 好的想法胜过亿万财富
- 035 能想多远，你就能走多远
- 036 理论知识要学，实践知识更要学
- 039 平时做功课，遇事不慌张
- 041 做错事后，不是自责而是反省
- 042 不要被负面情绪影响了判断力
- 044 经营长处，让人生增值

机遇资本：做好60%的准备就行动

- 048 抓住机遇，做自己的推销员
- 051 不付诸行动的想法，只是空想
- 052 机会不会第二次敲门
- 054 不要让安逸吞噬你的进取心
- 056 率先迈出第一步的人才能得到先机
- 058 果断行动就成功了一半
- 060 认定一件事，就以最快的速度执行
- 062 苹果熟了就要马上摘

事业资本：柔软的天鹅绒无法磨砺刀刃

- 066 起点决定不了人生的终点
- 067 定好位，才能有地位
- 069 正确地选择，才会获得成功
- 071 有计划地做事比正确地做事更重要
- 073 没有热情，任何伟大的事都无法完成

- 075 剪掉心中的杂念
- 077 跌倒不要紧，重要的是爬起来
- 078 别让琐事牵着鼻子走
- 080 做好小细节，才能成就大事
- 081 成功的秘密在于突破细节
- 082 博而浅不如专而精
- 083 不要让“不完美”成为习惯
- 085 用百分百的力气换来满分的成绩
- 087 任何工作都值得认真对待
- 089 有条理可以提高效率
- 091 灵活处世，时常变换自己的做事风格
- 092 创业要慎重

成功资本：成功需要精益求精

- 096 每个人对成功都有不同的定义
- 097 不为潜能设限，才会有所超越
- 100 心有多大，舞台就有多大
- 102 没有救世主，就靠自己奋力往前跑
- 104 成功来自磨砺
- 106 不要给自己留后路
- 107 习惯的力量
- 109 好习惯是开启成功之门的钥匙
- 110 收集生活中的零碎时间，你会更加富有
- 112 把聪明才智集中到低调扎实的工作中
- 114 再坚持一下就有好结果



交际资本：人脉是可观的财富

- 117 朋友是成功人生的后盾
- 118 能有多成功，取决于与谁同行
- 120 慎重储存人脉相当于储存黄金
- 122 一百个朋友就是一百个机遇
- 124 想挤进富人圈子就要结交“贵人”
- 125 看起来就要像个上层社会的人
- 127 每个人都希望得到重视
- 128 微笑是没有国界的语言
- 131 不要做让人不快的事
- 132 说别人想听的，而不是自己想说的
- 135 学会赞美，让自己赢得人心
- 137 慎重说话，优化批评效果
- 138 说话要简洁明了
- 139 “不”只是个选择
- 141 有些人不能与之相伴

财富资本：摆脱贫困，让财富增值

- 144 安贫但不守贫
- 146 不想变富的人永远成不了富人
- 147 想得到金钱，就应该专注于富裕
- 149 只要善于发现，遍地是黄金
- 151 钱是赚回来的，不是攒出来的
- 152 钓大鱼之前先钓小鱼
- 154 节省一分钱，就是赚了一分钱

- 155 量入为出，做个“吝啬鬼”
- 157 为自己的购买欲把关
- 159 会投资，才会赚钱
- 160 合理理财，避开债务陷阱

健康资本：时间正在给你开账单

- 163 储蓄健康，身体是最大的本钱
- 165 不要让抑郁忧虑毁了前程
- 168 夺走生命的不是灾难，而是恐慌
- 170 乐观会为你创造生活的意外好礼
- 172 为情绪找个出口
- 174 遵循生物钟，别跟自己过不去
- 177 违背自然的规律，它会给你开账单
- 178 不要等累了再休息
- 180 工作有紧有慢，生活有忙有闲
- 182 健康的体魄也是成功的资本
- 183 休假是对自己的投资

幸福资本：用乐观和爱装点生活

- 186 再坚持一下，逆境也能变顺境
- 188 经过困难的磨砺才能破茧而出
- 189 经受一次苦难，精神就壮大一次
- 191 关闭失去的窗，打开获得的门
- 193 凡事从积极的一面去看
- 196 不要一直往前跑，而忽略了路边的美景
- 198 爱如种子，呵护好了才会开花



一生的资本
(全新实用版)

- 199 幸福需要用心经营
- 200 适当放慢脚步，清扫心灵
- 201 用简单沉淀生活
- 203 在平淡中体会人生的惬意

人 格 资 本

每个人都是自己的杰作

人是可塑的，想左右其他人，要先懂得如何塑造自己。唯有自爱、自知、自制，才能引导出最杰出的自己。



从内心散发高贵

人格的高尚与仪表、出身和地位无关，也不是金钱能够换来的。它是一种内在的、深沉的、由里及外散发出的、灵魂的美丽和大度；是一种有丰富内涵、有独特思想和见地、有无私情感的心灵，爱人类、爱万物、爱一切的生命；同时，它也是一种热爱生活、执著追求、不懈努力、永不气馁的心。



一个人的内涵要比外表重要许多，这就好比钻石总是埋藏在岩石的深处一样。有些人华而不实，就像仅装饰了表面的房子，入口处像宫殿，里间却像草棚。与没有内涵的人初次见面，刚开始时，他们的话语会像西西里的骏马，但接下来便会变得像修道院一样安静，因为没有思想清泉的注入，言语会很快干涸。肤浅之人经常会受到这类人的欺骗，但是明智的人会看透他们，知道他们的内心深处其实一片空洞。



音乐家贝多芬用他的音乐感动了很多，然而在音乐背后，真正撼动人心的是他的品格和灵魂。人格决定了人的行动趋向，而高尚的品格能激发人们内心的伟大情怀，让人变得富有内涵，勇于挑战各种困境，最终有所成就。



林肯在担任律师的时候，曾有人请他为一宗诉讼案中明显理亏的一方做辩护。林肯断然拒绝，理由是如果自己出庭陈词，为这位理亏者辩护，那么他的内心会高喊：林肯，你是个说谎者。当一个人过着虚伪的生活，戴着虚假的面具与人做着不正当的交易时，他将每时每刻都受到自己良知

的谴责。他的良心会不断地拷问他的灵魂，责骂他是个欺骗者，是个不诚实的人。败坏品格、引导人们走向歧路的事情，千万不要去做，因为那样会削弱人的力量，葬送人的自尊和良知。



乔治·皮博迪在成为金融界的大人物之前是一个无名小卒，他曾经在商店里做一个小小的店员。一天，一个老太太去店里面买一样东西，恰巧这家店没有老太太想要的东西。于是皮博迪就带着老太太到其他商店去买这件商品，并且为自家商店没有老太太想要的东西表示了歉意。皮博迪的行为让老太太甚为感动，后来这位老太太在自己的遗嘱中特别声明要给皮博迪以回馈。



我们如何对待他人，他人就如何对待我们。我们应当看到别人的优点而不是缺点，对别人赞美而不是批评，对人充满友爱而不是敌意。只有培养这种品质，我们才会获得别人的认可。



在一个人的生命中，如果一切只为了自己，不做有助于他人的事，那他就无法在生活中真正快乐起来。从对他人的友善中获得的快乐是其他的快乐无法比拟的，那是一种真正的幸福。懂得舍弃，才会有所获得，乐于助人的人更容易获得他人的帮助。



能够引起并获得人们好感的，通常不是一个人的美貌，而是他得体的行为举止。古希腊人认为美貌是神赐予的，是神圣的，一个具有美貌的人如果表现出来的内在品质不好，人们会对他嗤之以鼻；一个人外表上不占有优势，但如果他具有良好的品质，那他就是受人欢迎的。



真正的美丽并不在于人的外表的漂亮，而在于人们的善良、仁厚以及拥有美好的情感。富有魅力的人往往是那些懂礼貌的人，因为礼貌能够让一个



人的人性以更加精彩的方式展现出来。



高贵的品质能够造就伟人。伟人所追求的是灵魂的伟大，一切都应是宏伟和庄严的，只有这样，他们的言行才能显现出超凡脱俗的威严。



许多人总是盲目地遵循别人的标准为人处世，别人怎么说自己就怎么做。但别人的标准不一定总是正确的，也不一定适合我们，所以，我们应当有一套自己的标准。

1. 不要听别人怎么说，要看看他们是怎么做的，并且要对可能产生的后果做出准确的评估。

2. 要思想清晰，不要使自己的心灵受到有害的影响，这是最危险的。正如我们在做其他事情之前，必须打扫、整理、维护好我们的住所一样，我们的心灵也要清明。如果做不到这一点，我们就有可能行事效率低下，甚至使自己的心灵受到腐蚀。

被夕阳拉长的身影不代表真正的你

苏格拉底说：“天地只有三尺，高于三尺的人要想长久立于天地之间，就要懂得低头。”高傲地站立是一种生活态度，懂得适时地低头则是一种生存的智慧。如果人们用柔软和谦卑来做人处世，就能在吸收和领悟中不断提升自己。只有懂得低头，才能高傲地站立。



越是才华横溢的人，越不会装腔作势。装腔作势就像一种传播甚广的病毒，不但会使自己不堪重负，还会累及他人。装腔作势者在任何事情上都会小心翼翼，他们自戴枷锁，备受折磨。就算是伟大的天才，也会因为

装腔作势而被人们认为傲慢无礼，导致其才华大打折扣。



一个不自我表现的人，往往显得与众不同；一个不自以为是的人，通常能够超出众人；一个不自夸的人会赢得成功；一个不自负的人会不断进步。你谦虚时就显得对方高大；你朴实和气，他就愿与你相处，认为你亲切、可靠。谦虚是每个想获得成功的人必不可少的品质。



人的身份是一种自我认同，但这种自我认同也是一种自我限制，人的自我认同越强，自我限制也越厉害。富家小姐不愿和她的保姆同桌吃饭，博士不愿意当清洁员……他们认为，那样做有损他们的身份。然而，在真正的成功人士看来，身份不是个人价值的直接体现，能够创造不凡价值的人，才能成为有身份的人。



对自己的尊贵过分吹捧让人感到厌恶，尤其是当你身居高位时，如果再摆出一副狂妄自大的模样，就会更加令人憎恶。总是摆出一副唯我独尊的样子，或是因为别人的羡慕而变得目空一切，会招来很多嫉恨。你费尽心机地想要得到他人的崇拜，却总是不能如愿，因为崇拜不能强求，它取决于你值不值得别人尊重。你应该从谦逊入手，逐渐赢得别人的尊重，这个阶段往往十分漫长，因此你必须耐心等待。



膨胀的野心会毁掉我们的幸福和机会，骄傲则加速野心的膨胀，就像老鼠看到被夕阳拉长的影子，以为自己可以吞掉一头大象一样，骄傲会让我们心生不切实际的欲望。为了避免不自量力的笑话，我们应该在赞美面前保持冷静和自知，始终在心中留有一架天平，时时衡量赞誉和自己的实力是否匹配。



自以为做了很多事的人，不再有奋斗的决心。许多人之所以失败，



不是因为他们的能力不够，而是因为他们觉得自己已经非常成功，不需要再努力了。他们努力过、奋斗过，战胜过不知多少艰难困苦，凭着自己的意志和努力，使许多看起来不可能的事情都成了现实；然后他们取得了一点小小的成功，便经受不住考验，逐渐懈怠，放松了对自己的要求，往后慢慢地下滑，最后跌入谷底。



做事情的时候要顾及别人的感受，不能一味特立独行。但丁的名言“走自己的路让别人说去吧”在年轻人中掀起了一股叛逆的狂潮，于是，很多人在做事的时候不顾及别人的感受，只考虑自己的想法。人们给这种想法和行为下了一个定义——个人主义。人类是一种社会性动物，虽然未必是群居，但每个人都不可避免地会发生一些社会关系。每个人都不是一个孤立的个体，都与别人产生着一定的联系。这就要求我们听得进去别人的意见和劝告，否则我们就可能因为自负自大而吃苦头。



一个人真正伟大之处，在于知道自己的短处，了解自己的渺小，认识到自己的知与不知。自负者最致命的弱点就是不愿意改变自己的态度去接受别人的观点，因此也就不知道自己的缺点。一个人只有清楚地知道自己不知道什么，才是真正的知道。正如一位哲人所言：“无论什么时候，永远不要以为自己知道了一切。”

不做傲慢愚蠢的变色龙

傲慢大多与愚蠢结伴而行，一旦出现，就预示着事情很可能会失败。一个人一旦产生骄傲之心，就会藐视一切权威，藐视一切规则，变得妄自尊大，谁都不放在眼中，就算有人劝他，他也会固执地坚信自己没有错，