

每个人都是强人

[美] 马登 著

世界图书出版公司

每个人都是强人

0465126

【美】O.S.马登 著

高峰 译

世界图书出版公司

1989

内 容 简 介

本书以分析和综合的方法，论述了古今之圣贤名哲、英雄豪杰成功的事迹及所用方法。阐明了每个人都具有巨大的潜力，每个人都有均等的机会，每个人都是强人，为广大读者指出了一条通往成功之路。

Training For Efficiency
Orison Swett Marden

每个人都是强人

【美】O. S. 马 登 著
高 峰 译

责任编辑 涂根桢
世界图书出版公司出版

北京朝阳门内大街137号
北京顺义燕京印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

*

1989年7月第 一 版 开本:787×1092 1/32

1989年7月第一次印刷 印张:4.25

印数: 0001—1.3000 字数:86,528

ISBN 7-5062-0339-1/G·30

定价: 2.70 元

序

《效率训练》(原名《Training for Efficiency》)一书为美国人马登(Orison Swett Marden)所著。书中所述,大多为古今之圣贤名哲、英雄豪杰成功的事迹及所用方法。全书的叙述,采用两种方式:一种是分析法,即论述一事,必分析其内容,凡所论断,不仅从客观上着眼,而尤其注重科学的实证。例如引用拿破仑率军队作战,其战斗力便立时增强一倍,作为自信之实证。另一种为综合法,即从多方面着眼,前后各节,均有系统的联系。例如第一、三、四、五节,激发了潜在的才能,还需有破釜沉舟之毅力,更要用苦干来创造机会,闯出一条新路来;每篇各自独立,却又前后贯穿,息息相关。马登此著作,有三个立场:第一,民主主义的立场,基于民主,则各人均有向上发展之机会。第二,机会均等说的立场,由于机会均等,则虽处逆境,若能努力奋斗,百折不回,终有成功之日。第三,自由平等的立场,我们要建立伟大的功业,必须争取自由平等。马登此作之目的,在于提高青年的修养,使他们在青年时代养成良好的习惯,这是今后成功的基础。立意纯正,加上论证精确,笔触生动,故自出版以来,风行全美。本书根据Thomas Y. Crowell Company出版的版本译出。但愿青年读者能借他山之石,慎思笃行,成就伟大事业。

译者

目 录

1. 激发自己潜在的才能.....	(1)
2. 幻想是事实之母.....	(3)
3. 破釜沉舟.....	(5)
4. 用苦干来创造机会.....	(7)
5. 闯出一条新路来.....	(9)
6. 自信的奇迹.....	(11)
7. 健康和成功.....	(13)
8. 尽力使工作最佳.....	(15)
9. 付出代价, 摆脱束缚.....	(18)
10. 贫穷也是幸福.....	(19)
11. 工作应具有的精神和态度.....	(22)
12. 训练自己的口才.....	(24)
13. 薪金不能偿付的报酬.....	(25)
14. 珍视自己的体力和精力.....	(27)
15. 胜任自己的工作.....	(29)
16. 胜利的象征.....	(31)
17. 实现自己的希望.....	(33)
18. 希望的哲学.....	(35)
19. 要随时随地求进步.....	(37)
20. 怎样脱离贫困的境地.....	(39)
21. 解决一切困难的钥匙.....	(41)

22. 意志的制约.....	(43)
23 启发能力的机会.....	(45)
24. 不要做一个犹豫者.....	(47)
25. 坚持到底.....	(49)
26. 有意义的人生.....	(51)
27. 机智.....	(52)
28. 要有磁石般的吸引力.....	(55)
29. 怎样处逆境.....	(57)
30. 沮丧时勿下决断.....	(58)
31. 勿以欺骗为手段.....	(61)
32. 保持身心健康.....	(63)
33. 爱美的生活.....	(65)
34. 不合理的节俭.....	(67)
35. 化学性的心灵.....	(68)
36. 摒除烦恼.....	(71)
37. 内在的力量.....	(73)
38. 神经过敏.....	(75)
39. 镇静.....	(77)
40. 学点商业知识.....	(79)
41. 不朽的今日.....	(80)
42. 要有新的创造.....	(81)
43. 吃尽苦中苦.....	(83)
44. 和善的收获.....	(86)
45. 挫折的刺激.....	(88)
46. 如何对待失败.....	(90)
47. 疏忽的祸害.....	(91)

48. 次序和条理·····	(93)
49. 养成准时的习惯·····	(95)
50. 简捷的力量·····	(97)
51. 如何应用自己的精力·····	(98)
52. 积蓄的价值·····	(100)
53. 社交的效益·····	(102)
54. 当心身体这部机器·····	(103)
55. 恐惧是个恶魔·····	(105)
56. 拖沓的恶习·····	(107)
57. 怎样补救缺陷·····	(109)
58. 自强不息求进步·····	(111)
59. 家庭教育·····	(112)
60. 晚年的教育·····	(115)
61. 从事自己热爱的职业·····	(117)
62. 心灵上的友和敌·····	(118)
63. 休假是一种投资·····	(120)

1. 激发自己潜在的才能

约翰·维特看见他的儿子玛珊在店里招待顾客，就问店主戴维思：“戴维思，我的孩子近来生意学得怎么样了？”

戴维思一面从桶里拣出一只苹果递给约翰·维特，以示敬意；一面回答道：“约翰，我们是多年的好友，不愿使你日后懊丧，我又禀性直爽，喜欢讲老实话。玛珊的确是个稳健的好孩子，这不用说，看情形就可知道。但是他即使在我的店里学习1000年，也不会成为一个优秀的商人。因为他生来不象个做生意的。约翰，还是带他回到乡下去，教他去挤牛奶吧！”

倘若玛珊依旧留在戴维思的店里，那么他决不会成为举世闻名的商人。可是他后来到了芝加哥，亲眼看见许多原来很贫穷的孩子做出惊人的事业，激起了他做大商业家的决心。他自问：“别人能做惊人的事业，我为什么不能做呢？”原来，他具有大商业家的才赋，而戴维思店铺里的环境不足以激发他潜伏着的才干，发挥他贮藏着的能力。

一般来说，才能来源于天赋，不容易有什么改变。可是，许多人的才能深藏潜伏，必须予以激发，既经激发，又加以继续的注意和教育，才能发挥光大，否则终将萎缩而消失。

因此，如果人们不激发、保持、光大自己的才能，那么，固有的才能就要逐渐失去它的力量。

艾姆逊说：“我最需要的，就是要有人叫我去做我所能

做的事情。”去做“我”所能做的事情，是表现“我”才能的最好途径。拿破仑、林肯未必能做，但“我”能够做，这只要尽“我”最大的努力，发挥“我”具有才能

大多数人都潜伏着巨大的才能，一经激发，便能做出惊人的事业来。

在美国西部某城的法院里，有一位法官，中年时，还是一个未受教育的铁匠。他现在60岁了，拥有全城最完备的图书馆，获得许多读者的称誉。他唯一的希望，是要帮助同胞们接受教育，获得知识。他自身未受系统教育，为何产生这样的宏愿？原来他听了一篇关于“教育之价值”的演讲，这演讲唤醒了他潜伏的才能，激发了他远大的志向，从而使他做出了这番造福人类的事业。

现实生活中有许多人，直到老年时才表现出自己的才能。才能表现的动机，有的是由于阅读富有感染力的书籍而激发；有的由于聆听讲演而感动；有的由于朋友的鼓励。关系最大的，就是朋友的信任、鼓励、赞扬。

在印第安的学堂里，曾经刊行过许多印第安青年的照片。若把他们从家乡里出来的时候和从学校里毕业的时候比较，则神气大不相同。他们在毕业照片上的那副神气——服装整齐，面上露出智慧的神态，双目炯炯，表现出丰富的才能，可以预卜他们将来定能做出伟大的事业。当他们回到自己的部落以后，努力过着他们的新生活，可不久就逐渐恢复旧日的面目。这当然不能一概而论，那例外的，是由于他们有坚强的特性，有抵抗堕落的力量。

如果和一般失败者晤谈，就会发现：他们之所以失败，是由于他们尚未获得良好的环境，他们的才能，埋藏潜伏，

没有被开发出来，遂至沮丧失败，发愤无由。

人的一生中，无论做什么，务须处身在足以激发自己才能的环境中。常和了解、信任、鼓励你的人接近，对于你的成功，具有莫大的影响。更须紧紧跟随世上一批志趣高雅、抱负远大的伟人，接近那些坚决奋斗的人，不知不觉地，便会深受他们的感染，振作起奋发有为的精神，如果你做得还不十分完美，那些成功的伟人，就会来鼓励你下更大的努力。

2. 幻想是事实之母

你是一个幻想者吗？

使世人生活更有意义，使许多人得以从困境中解脱出来，这些，都应归功于一些幻想者。

如果把历史上幻想者的事迹删去，谁还愿意去读那些枯燥无味的历史呢？幻想者是人类的先锋。他们毕生劳碌，不辞艰辛，弯着背，流着汗，替人类开出平坦的道路来。

今日的种种事业，都是往昔一些幻想者幻想的实现。

如果没有幻想者到新大陆来开辟殖民地，那么美国人至今依旧徘徊在大西洋的沿岸。

对世界最有贡献的，就是一些目光远大，而有先见之明的人。他们能运用智能，造福人类，把那些目光短浅，深受束缚和被迷信围困的人解放出来。有先见之明的人，能把在常人看来做不到的事情，一一变为现实。

事实告诉我们：人类的领袖都做过幻想者。不论工业界的巨头，商业的领袖，都先具有伟大的幻想，并持以坚定的

信心，付以努力的奋斗。

马可尼发明无线电，是惊人幻想的实现。实现了这个惊人的幻想，航行在惊涛骇浪中的船舶一遇灾祸，便可利用无线电，拯救千万生灵。

电报在没有发明之前，也被视若幻想。但莫尔斯毕竟使这幻想得以实现了，世界各地消息的传递，从此是何等的便利。

斯蒂芬孙原是一个贫穷的矿工，他制造火车机车的幻想也成了事实，使世界上的交通工具顿改旧观。

不久以前，大胆的罗格斯，驾着飞机，实现了飞越欧洲大陆的幻梦。

大西洋的无线电报，报是费尔特幻想的实现，使欧美两州，得以密切的联络。

这许多成功者之所以具有惊人的幻想，应归功于大诗人莎士比亚，他教人们从平凡中看不平凡的事，从通常中看见非常的事。

人类所具有的最神奇的力量，就是有幻想的可能。倘若我们相信有更美好的明天，那就不必计较今天所受的痛苦。有幻想的人，即使阻以铜墙铁壁，也不能挡住他。

一个人如果能具有从烦恼、痛苦、困难的环境，转移到愉快、舒适、甜蜜境地的才能，这真是无价之宝。人如果失去了幻想的力量，那末谁还有充分的信念，充分的希望，充分的勇敢，去继续奋斗呢？

幻想是美国人的特性。无论多么贫穷不幸，他们都轻视命运，自信好的日子就在后面。商店里的学徒，会有自开店铺的幻梦；工厂里的女工，会有组织美念家庭的幻梦；出身

卑微的人，也会有掌握大权的幻梦。

有了这些幻梦，才有远大的希望，才会激发人们的智能，增强人们的努力，寻得光明的前途。

只有以坚强的毅力来实现幻想，那幻想才有价值。如果徒有幻想，不努力求其实现，那幻想便毫无价值可言。

幻想而不使之实现，便成妄想。有许多人，只会幻想，他们费尽心机，构成空中楼阁，却不想使之实现。究其弊害，不只是那幻想劳人心思，而且耗费了他们固有的才能。

将幻想变成事实，全靠自己的努力。具有幻想以后，付以不懈的努力，方可使幻想实现。

造福人类的幻想，更有价值。约翰·哈佛用了几百块钱，创办了世界闻名的哈佛大学，就是一个最好的实例。

人要构成幻想，信仰幻想，更要激励自己使幻想实现。人人具有向上的志向，志向就会象一只指南针，指引人们走上光明之路。良好的幻梦，就是将来美满成功的预示。

3. 破釜沉舟

公元前一世纪时，罗马的凯撒大帝统率他的军队抵达英吉利以后，决心绝不退却。为了使士兵们知道他的决心，便当着士兵们的面，将所有的船只尽行焚毁。

许多青年往往在开始做事的时候便留着一条后路，作为遭遇困难时的退路。这样哪能成就伟大的事业？

绝无后路的军队，才能决战致胜。所以无论做什么事，务须抱着破釜沉舟的决心，永往直前，遇任何障碍都不能后退。若是立志不坚，遇难便退，那绝不会有成功的一日。

一生的成败，全系于意志力的强弱。意志力坚强的人，遇任何艰难障碍，都能排除万难，去除障碍，玉汝于成。而意志薄弱者，一遇挫折，便颓丧退缩，导致失败。

实际生活中有许多意志薄弱的青年。他们很希望上进，只是没有坚强的决心，不抱着破釜沉舟的信念，一遇挫折，立即后退。

下了决心，不留后路，竭尽全力，向前进取，那么即使遇千万困难，也不会退缩。

如果抱着非达目标不止的决心，就会排除阻碍，获得胜利，把那犹豫、胆怯等妖魔全部赶走。成功之敌，在坚定的决心下，必无留存的余地。

有了决心，便能克服种种艰难，获得胜利，得到一般人的敬仰。有决心的人，必定是个胜利者。有决心，才能增强信心，充分发挥才智，从而在事业上取得伟大的成就。

犹豫不决的恶习，深入了许多人的膏肓，那些人无论做什么事，总是留着一条退路，无破釜沉舟的勇气。人如果下定了决心，便会有坚强的信念，破除犹豫不决的恶习，把世界给予人类的因循守旧、苟且偷生等最大的窃贼，一齐捆缚起来。

事事因循苟且而等待将来，确实是个恶习。如果你有这恶习，请速将其抛弃。无论问题多么困难，都应该把它放在面前，考虑解决，决不可任其延误、耽搁。

有决策能力的人，一遇事情便会立即决策。无决策能力的人，要决定是非，总是逢人便商量，再三考虑，这样终至一无所成。

如果养成了决定以后不复更改的习惯，那末在决策时，

便会运用自己的最佳判断力。假若你的决策不过是个试验，因为明知不是最后的决断，就容易使你有重复考虑的余地，就不会产生一个美满的决策。

如果决策后绝不更改，明知未经深思熟虑的决策，不会美满，实行了将徒受牺牲，就会在决策之前，小心翼翼地不妄加判断，这样便会发挥自己的最佳判断力。

4. 用苦干来创造机会

一个人不应为命运所支配。世界上有许多贫穷的孩子，他们虽没有佳缘良机，却能做出伟大的事业。例如富尔顿发明了一个小小的推进机，结果成了美国一位大工程师；法来赛依靠药房里几瓶药品，成了英国有名的化学家；惠德尼凭借小店里的几件工具，竟成了纺织机的发明家。此外如夏夷由几只缝针和梭子，发明了缝纫机；贝尔仅用最简单的器械，发明了对世界文明贡献极大的电话。

在美国的历史上，最动人的故事便是由于奋斗而成功的事迹，一些男子和女子们，抱着伟大的目标，在前进的途中，遇到种种阻碍，非常艰难。可是他们依然忍耐着，奋斗着，最后终于克服了一切困难，获得了成功。更有许多人，本来处于平庸的地位，以其坚韧不拔的意志，努力奋斗的精神，结果竟得跻身于超出常人的地位。

“没有机会！”这是失败者的推诿之词。失败者常说他们所以失败，是因为没有机会，没有人帮忙提拔，好位置都让给别人捷足先登，等不到他们去竞争。

可是有意识的人，绝不作这种推诿。他们不等待机会，

不向亲友们哀求，唯有靠自己的苦干努力去做，唯有自己创造机会。

亚历山大在某一次胜利后，有人问他，是否等待机会来到，再去进攻另一个城市，亚历山大听了这话，大发雷霆地说道：“机会吗？机会是要我们自己创造出来的。”创造机会，便是造成亚历山大之伟大的原因。所以，唯有会创造机会的人，才能建树轰轰烈烈的伟绩。

做一件事情，如果必须等待机会，那是极危险的一件事，一切努力和热望，将因等待机会而付诸东流，那机会也终不可得。

有人以为机会是成功的钥匙，一旦有了机会，便能稳操胜券。事实并非如此。不论做什么事情，就是找到了机会，也需要不懈的努力，才有成功的希望。

在社会上，拥挤着大批失业的人群，看来是人浮于事。事实上却有许多空位保留着。在每种职业的门口，都有“征求职员”的广告。当然，职业界是在寻找那些受过更好训练的男子和女子，需要更好的经理和领袖，征求人格更完善的人材。

人们往往把希望要做的事业，看得太高远。其实伟大的事业，只需从最简单的工作入手，一步步地前进，便能达到登峰造极的地位。

青年们看了林肯幼时的境遇和他后来的成就，有何感想？他住在一所粗陋的茅舍里，既没有窗牖，也没有地板；他处在旷野之中，距离学校那么遥远，既没有报纸书籍可以阅读，更缺乏生活上一切必需品；他一天要跑二三十里路，到简陋不堪的学校里去上课；为了自己的进修，要奔跑一二

百里路，去借几册书籍，晚上靠着燃烧木柴发出的火光来阅读。林肯只受过一年学校教育，处于那样艰苦的境遇之下，竟能努力奋斗，一跃而成为美国最伟大的总统，成了世界上最完美的模范人物。

这种伟大的成功，在等待那些富有奋斗精神的人们去享受。应该牢记，良好的机会，全在于自己去创造。如果以为良机在别的地方，在别人身上，那么一定会失败。机会，本是包含在每个人的人格中，这正如未来的橡树包含在橡树果实里。

“没有机会”，这位生长在穷乡僻壤茅舍里的孩子，怎么会进了白宫？那些同时生长在有图书馆和日校夜校的孩子，其成就反不如茅舍里的苦孩子，又怎样解释呢？

再看那些贫民窟里的孩子们，有的不是做了立法委员吗？有的不是做了大银行家、大财政家、大商业家吗？还有那些大商店和大工厂，有许多不是由并无机会的孩子们，只靠着自己的努力而创立的吗？因此，“没有机会”，是失败者的推诿之词。

5. 闯出一条新路来

当杜明在佛朗哥将军面前陈述之所以未能攻陷却斯登城的种种原因时，佛将军便说道：“此外还有一个原因，你未曾提及，就是你不相信你能干那件事。”

一个人如果不自信能做那从未做过的事，他决做不成什么。只有觉悟到这一点，不依赖他人的帮助，不断努力，方可成为出众的俊杰。所以人必须要有坚强的意志，要相信自

己。

“勇往直前”是罗斯福一生的座右铭，也是世界上一般成功者的要诀。

在每一个时代，每一个国家，都有靠自己闯出一条新路的伟人，如夏夷、非尔特、斯蒂芬逊、富尔顿、贝尔、莫尔斯、依立阿、爱迪生、马可尼、莱特，他们都是闯出新路的健将。

勇敢和创造力，是进取者必须具备的特点。在全人类中，只有那些相信自己、做事不退缩，勇敢而有创造力的人，和那些有冒险精神的人，才能成就伟大的事业。

闯出新路的伟人，决不抄袭他人，摹仿他人，也不愿受前人陈规的束缚。

格兰特将军不照搬军事课本上的战术，虽受到许多将士的苛责，却能战胜强敌；拿破仑并不熟谙以往的一切战术，他自定新计，竟战胜了全欧洲。那些有毅力有创造力的人，往往是闯出新路的先锋；一般懦弱胆怯而无创造力的人，永远不会打开新的出路。罗斯福的施政方针，绝少依照白宫中前辈的政策。他做过警察、行政员、副总统、大总统，他总是按照自己的主意去做，绝不摹仿他人，终于表现出他惊人的政绩。

专事仿效他人的人，不论他所仿效的人是多么伟大，决不会成功。成功决不会出于完全的因袭，只有出于自己的创造，才能达到成功的境地。

在传教士皮去尔和巴洛克出名以后，几百年来，青年教士们常常学着他们讲道的方式、态度和种种姿式，然而在这些青年教士中，没有一个成功的。这便是成功决不会出于完