



自己是最大的敌人

最伟大的励志书



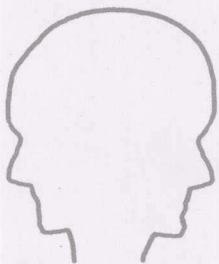
在人的身体中有一种创造的力量，它的作用是永远在进行着的，这种创造的力量，不但创造自己的生命，还在不断地更新生命，恢复生命。但许多人并不知道深入自己的意识内层，去开发那些供给身体力量的源泉。因此，他们的生命往往是枯燥而毫无生气的。

这本书，改变了世界千百万贫苦人们的命运
使他们由一贫如洗变为百万富翁
从无名之辈而成为社会名流

(美)奥里森·马登 著
刘 捷 译

湖北长江出版集团

长江文艺出版社



自己是最大的敌人

(美)奥里森·马登 著
刘 婕 译

湖北长江出版集团

长江文艺出版社

新出图证(鄂)字03号

图书在版编目(CIP)数据

自己是最大的敌人/(美)奥里森·马登著;刘婕译

武汉:长江文艺出版社,2009.3

(最伟大的励志书)

ISBN 978-7-5354-3792-1

I. 自… II. ①奥…②刘… III. 成功心理学—通俗读物
IV. B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第148311号

策 划:刘学明

责任编辑:黄河 远 林

封面设计:徐慧芳

责任校对:陈 琪

责任印制:左 怡 邱 莉

出版: 湖北长江出版集团
长江文艺出版社

地址:武汉市雄楚大街268号

邮编:430070

发行:长江文艺出版社(电话:87679362 87679361 传真:87679300)

http://www.cjlap.com

E-mail: cjlap2004@hotmail.com

印刷:湖北新华印务股份有限公司

开本:787毫米×1092毫米 1/32

印张:5.625 插页:5

版次:2009年3月第1版

2009年3月第1次印刷

字数:109千字

印数:1—8000册

定价:18.00元

版权所有,盗版必究(举报电话:87679308 87679310)

(图书出现印装问题,本社负责调换)

奥里森·马登的生平

奥里森·马登（1848-1924），美国公认的成功学奠基人和最伟大的成功励志导师，成功学之父，是《成功》杂志的创办人。如今《成功》杂志在美国无人不晓，它通过创造性地传播成功学，改变了无数美国人的命运。

奥里森·马登于1848年出生于美国新罕布什尔州的桑顿乔森林地区。他3岁丧母，7岁时父亲也去世了。为了生存，马登开始了比一般山区孩子更为艰苦的挣扎。他先是寄人篱下，给人做工。这期间，他总也吃不饱饭，每天要工作14小时以上，既没有同龄的朋友，还要受到主人家孩子的嘲弄和虐待。他没有长辈的关爱，还要忍受主人的责骂和皮鞭。尽管他先后换过五个主人，但情况没有丝毫好转。

在马登14岁的时候，他决定要另寻出路。一个星期日，马登出逃了。在一家锯木场找到工作之后，马登开始抓紧一切时间和机会读书。那时，有一本书深深打动了他，这就是塞缪尔·斯迈尔斯的《自己拯救自己》，一本著名的成功学著作。“对我来说，这本书永远让人热血沸腾，”就像日后他的读者评价他的书一样，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》点燃了

马登两个梦想。首先，穷孩子爬到上流社会的故事激励他走出深山老林，去接受教育，实现理想。其次，他想到，总有一天他也可以做点事情，来激励和引导那些像他一样的年轻人。

马登的教育经历漫长而富有传奇色彩。他直到23岁才走进大学的门槛，而且是一边读书一边打工养活自己。直到9年后，他才离开校园，但他的成果也是十分丰硕的，他拿到了众多学位，包括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。同时攻读多门学科并未影响他的打工及收入。毕业前夕，他积攒了将近2万美元。40岁前后，马登已经成了一位旅店业大亨。他的事业蒸蒸日上，似乎没有任何变故能阻挡“幸运的马登”走向成功。然而，不幸接踵而至。连年干旱，经济萧条，而且他最重要的一些旅店被大火夷为平地，倾注了大量心血的五千多页手稿也在大火中化为灰烬。但马登没有屈服。背着沉重的债务，马登带着永不褪色的梦想来到波士顿。他开始了成功学方面的创作。他现在已有足够的阅历来投身这个事业，四十多年来的奋斗历程中，在财富的阶梯上，他曾经站在最高处，也曾被抛到谷底，所以，他更了解财富与成功的奥秘。1894年，马登三十年的梦想成为现实。他的处女作《自己是最大的敌人》获得了巨大成功，第一年就再版11次。到1905年前后，仅在日本就售出近100万册。在美国，麦金莱总统这样评价《自己是最大的敌人》：“马登的书对所有具有高尚和远大抱负的年轻读者都是一个巨大的鼓舞。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。”

梳理马登的著作可以发现，他的成功学有一个意味深

长的渐变过程。1894年的《自己是最大的敌人》可以说是马登前期的代表作。书中每一页都激情洋溢。而且，自古希腊以来的漫长历史都被马登充分地调动起来，大量的人物传记和轶事资料充实了全书，使这本书既有思想性，又很生动、扎实。大致说来，马登起初是倾向于品质成功学的，对功利主义基本持否定态度。不过，在商业社会中，一个人成功与否，主要是以财富多少来衡量的，因此，马登不得不弱化了对功利主义的敌对，对于追求金钱的行为，也越来越心平气和。总的看来，马登还是注重人的品质的培养，以及精神上的幸福；同时，也对财富等功利主义内容给予了足够的关注。不仅如此，他还发现了两者之间相辅相成的关系，并努力使两者协调一致，成为整体。

1897年，马登的《成功》杂志创刊。很快，《成功》杂志获得了巨大的成功，发行量达30万册，员工达到200名。但是天有不测风云。杂志内部开始分裂，后来又因为得罪权贵而被告上法庭。1911年，《成功》杂志倒闭。又一次，马登债务缠身。马登多次表达过，对一个人真正的考验是看他与失败斗争的勇气，真正的强者是“第一次不成功，那么，再试一次！”像以前一样，马登再次用行动证明了强者的力量。他继续坚持出书，并计划再办杂志。1918年，《新成功》创刊，即使在马登去世之后，这本杂志仍然激励着千千万万的有志者，继续着马登的伟大事业。

除了《自己是最大的敌人》之外，马登还撰写了大量长销不衰的著作，包括《一生的资本》、《思考与成功》、《成功学原理》等等。这些书在美国都有着良好的畅销记录，很多公立学校甚至将它们指定为教科书或参考书，不少公司企业发给员工阅读，在商人、教育人士、政府官员和神职人

员中也深受欢迎。上世纪早期，我国著名作家林语堂先生亦曾向人们推荐他的书：“对于时代青年所经验的烦闷、消极等等滋味，我亦未曾错过……希望他们从马登的书中，能获得（与我）同样的兴奋影响。”美国第25任总统威廉姆·麦金莱曾说：“马登的书对所有具有高尚和远大抱负的年轻读者都是一个巨大的鼓舞。”马登的著作和他所倡导的成功原则，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。

目 录

第一章 善于抓住机遇的人 1

要时刻找寻机会。在机会降临时要机智、果敢地抓住它，要把握机会，持之以恒地利用它争取成功——这是成功者必备的重要品质。

第二章 英雄不问出处 21

在最贫瘠的土地上生长着最美丽的花朵，那些最挺拔的树木总是生长在最陡峭的岩石中。

第三章 蕴藏在空闲时光里的宝贵财富 ... 55

如果你热爱生活，就一定不要浪费时间，因为时间中蕴藏着宝贵的财富。

第四章 迅捷与守时 67

当我们只是一味地思考而不采取任何行动的时候，这种思考将在不知不觉中变得毫无意义。

第五章 选择适合自己的职业

79

只要工作你就能拥有自己的财产，但只有从事与自己天性相符的工作你才能名利双收。站着的农夫远比跪着的绅士形象要高大得多。

第六章 良好的修养是一种财富 104

做一个杰出的人，光有一个合乎逻辑的头脑是不够的，还要有一种强烈的气质。

第七章 精益求精 128

读书使人充实，会谈使人敏捷，写作与笔记使人精确。

第八章 品格的强大力量 144

没有伟大的品格，就没有伟大的人，甚至也没有伟大的艺术家，伟大的行动者。

第九章 把握机智与常识 154

光有智慧是不够的，还要善于运用它。

第十章 热忱造就成功 165

热忱不只是外在的表现，它发源于内心。热忱来自你对正在做的某件工作的真心喜爱。

第一章 善于抓住机遇的人

要时刻找寻机会。在机会降临时要机智、果敢地抓住它，要把握机会，持之以恒地利用它争取成功——这是成功者必备的重要品质。

——奥斯丁·费尔普斯

我会抓住机会或者创造机会，因为每一天都会有一个对某人有机会；而且每一天都会有一个前所未有、绝不再来的机会。

——伯利

(1)

“如果我们取得了胜利，世人会如何评价我们呢？”巴利上尉兴奋地问道。此刻正是尼罗河战役的前夕，纳尔逊刚刚阐述了他精心制定的作战计划。

“没有什么‘如果’”，纳尔逊回答道，“我们一定会取得成功，这一点毋庸置疑。至于有谁能在这场战争里活下

来，向世人讲述这个故事，那就是另外一码子事了。”接着，他身边的几位上尉纷纷起身，准备离开会议室，回到各自的战舰上去。纳尔逊补充了一句：“到明天这个时候，我要么已经获得了贵族的头衔，要么已经有资格在威斯敏斯特大教堂的墓地上永远安息了。”往往在他人还深陷于对失败的恐惧中时，纳尔逊敏锐的目光和果敢的精神早已捕捉到了胜利的契机。

(2)

“我们有可能穿过这条小路吗？”拿破仑询问他的工程师们——这些工程师曾经被派去探索穿越阿尔卑斯山圣伯纳山口的道路。“可能吧，”工程师有些犹豫地回答道，“也许还有一线希望。”

“那就继续前进。”身材不高的拿破仑命令道，他丝毫没有理会工程师们的弦外之音——穿越山口几乎是不可能的任务。

拿破仑要穿越险峻的阿尔卑斯山的消息传到英国人和奥地利人耳朵里时，他们无不报以嘲笑。且不说当时的阿尔卑斯山被称为“天险”，从来没有车辆上去过，事实上那里根本就没有车辆上山的路，更何况拿破仑率领着一支六万人的队伍，还拉着笨重的大炮，几吨重的炮弹和装备以及大量的战备物资。

当时马塞纳将军和他的部队被敌人围困在了意大利的热那亚，正饱受着饥饿的折磨。取得胜利的奥地利人正得意扬扬，准备攻打尼斯。拿破仑可不是危难时刻扔下自己的伙伴不管的人——他要去营救马塞纳将军。

拿破仑将“不可能”变为了“可能”，他带领部队翻越了阿尔卑斯山，出现在奥地利人面前时，所有的人都不敢相信自己的眼睛。

当有人完成了“不可能完成的任务”时，一些人会说人们早就能够做到这点。还有些人会解释说自己之所以没有完成任务是因为遇到了无法克服的巨大困难。许多军队虽然拥有充足的补给、精良的装备和训练有素的士兵，但却缺乏拿破仑那种克服困难的勇气和决心。只有具备无畏的胆识和毅力的人才能抓住成功的机遇

(3)

在新奥尔良，格兰特将军不幸从战马上摔了下来，伤势严重。正在此时，他接到了上级让他指挥查塔努加战役的命令。当时北方联邦军队已经被南方军队重重包围在查塔努加，投降似乎只是个时间问题。夜晚，四周群山上敌人营地的篝火照亮了天空，北方军队的所有补给都已被切断。就在这千钧一发之际，格兰特将军忍受着身体的巨大疼痛，指挥部队迅速前往新的战场继续作战。

格兰特将军率领他的军队沿着密西西比河、俄亥俄河及其支流，一路北上。征途中，将军只能躺在马拉的担架上，在茫茫荒原里辗转颠簸，最后被四名士兵抬到了查塔努加。他的到来立刻扭转了当时北方军队的被动局面。自此，他领导的北方军队控制住了战争的进程和方向。整个军队都为他坚韧的毅力所震撼，士气大振。还没等到自己的伤势痊愈，格兰特将军就命令自己的军队向敌人发动进攻。虽然敌

人步步紧逼，然而北方军队仍然以迅雷不及掩耳之势夺取了周围的山头。这一切的发生是运气所至，还是因为格兰特将军重伤之下那种顽强的意志所促成的结果呢？

是顽强的意志促使赫雷修斯和他的两名随从阻挡住了托斯卡纳的九万大军，直至大军在穿越台伯河大桥的时候，由于整座大桥轰然倒塌，导致全军覆没吗？

为什么莱奥尼达斯能够在温泉关抵抗了波斯王薛西斯强大的军事进攻？

为什么德米斯托克利能够在希腊沿海击沉波斯人的战舰？

为什么恺撒大帝能够凭借自己手中的武器和血肉之躯唤起了部队的高昂斗志，反败为胜？

为什么温克尔里德能够坦然面对无数支刺向他胸膛的奥地利人的长矛，并继续坚持战斗，直至为他的同伴们杀出一条生路？

为什么佩里能够战胜可怕的劳伦斯河，摇桨到达尼亚加拉大瀑布，让英国人的枪声从此销声匿迹？

为什么当联邦军队在温彻斯特即将溃败的时候，谢里丹将军能够策马御敌最终力挽狂澜？

为什么在敌人的紧逼下，谢尔曼将军单枪匹马前往前线，告诫他的士兵们要坚守阵地，极大地鼓舞了士气，并最终保住了阵地？

历史在无声无息中为我们展现了许许多多英雄人物的例子。不同于那些性情犹豫，意志薄弱的人，英雄们常常能果断地把握机会，取得常人难以想象的成就。他们做起事来当机立断，全心全意，他们的面前没有爬不过的山，迈不过的坎。不错，世界上有且仅有一个拿破仑，但是另一方面，

我们也要看到，与这位伟大的科西嘉人跨越阿尔卑斯山相比，当今美国的青年们所遇到的困难远远没有达到这样的难度和危险度。

(4)

不要指望天上掉下馅饼，努力抓住身旁每一个看似普通的机会，让它们在手中创造辉煌。

1838年9月6日早晨，在英格兰和苏格兰之间的德兰斯顿灯塔里，一个年轻女子被海浪里传出的痛苦的尖叫声所惊醒。除了海面上狂风的怒吼、海浪的咆哮，她的父母却没有听到任何异常的声音。但是通过望远镜，她看到9个人正在拼命地抓住漂浮在海面上的木板，显然他们所乘坐的船只经不起暴风雨的考验，早已支离破碎，船头悬挂在半英里以外的岩石上。

“面对这一切，我们束手无策。”灯塔的看守威廉·达林说道。“不，我们一定要想办法把他们救上来。”女儿含着泪水向父母苦苦哀求。终于父亲被她的泪水打动了，说道：“好吧，格雷丝，虽然我觉得这样做不太妥当，但还是照你说的办吧。”随后，一只小船就像漂浮在旋风中的羽毛，冲向惊涛骇浪。失事船只水手们的呼救声激发了格雷丝体内强大的动力。不知道从哪里迸发出的一股子勇气和力量促使这位英勇的女孩和父亲一起在狂风暴雨中划行。

终于，失事船只上的9个人被救到了小船上。“没有想到在你柔弱的外表下却蕴藏有如此的胆略和气魄。愿上帝保佑你！”一位获救人员用难以置信的目光看着这位了不起的姑娘，赞不绝口。她的行为给英国人带来的荣耀甚至超过了

历史上君主们的丰功伟绩。

英国小说家乔治·盖瑞·埃格尔斯顿曾经讲述过这样一个故事：一天，西格诺府邸将要举行一个盛大的宴会，主人邀请了许多贵客。就在宴会开始之前，负责装饰餐桌的人跑来说，他弄坏了餐桌上那个巨大的装饰品。这时一个在西格诺府邸厨房干粗活的小孩说：“如果您让我试试的话，我想我能够制造另外一个来顶替。”管家听到小孩的这番话后十分惊讶。“你！”管家惊奇道，“你是谁，敢说这样的大话。”“我叫安东尼奥·卡诺瓦，是雕刻家皮萨诺的孙子。”脸色苍白的小孩强作镇定地回答道。

“小子，你能做什么？”管家将信将疑地问道。“如果您肯让我试一下的话，我就能做出一件摆在餐桌中央的东西。”如今这种紧急情况下，管家绞尽脑汁也找不出其他更好的方法，只得同意让这个孩子试一试，看看他究竟能做什么。这个干粗活的孩子让人拿来了一些黄油，一眨眼的工夫，一只活灵活现的卧狮就出现在了大家面前。管家又惊又喜，立刻派人把这只黄油狮子摆在桌子上。

晚宴开始了，客人们被带到了餐厅。大多数客人不是威尼斯的名商巨贾就是王亲贵胄，还有一些是经验丰富的艺术鉴赏家。当他们的目光落到餐桌上的黄油狮子时，他们都不禁惊叹它是天才的杰作，几乎忘记了来此宴会的真正目的。

大家的目光久久凝视着这件精美绝伦的艺术品。他们禁不住追问主人究竟是哪位伟大的雕刻家愿意屈尊降贵，用这种很快就会融化的黄油来创作作品。西格诺自己也不明就里，找来管家询问事情的原委。安东尼奥就这样被带到了所有客人的面前。

当这些尊贵的客人们得知这样一件令人叹为观止的艺术品是出自一个厨房小杂役之手时，大家简直不敢相信自己的眼睛。这场宴会变成了对安东尼奥的赞美会。富甲一方的主人当即宣布，要出资为这个孩子请最好的老师，以便好好发挥他的天赋。西格诺果然遵守了自己的诺言。而安东尼奥并没有被降临在自己身上的好运冲昏头脑，他依旧还是一个纯朴、认真、忠诚的孩子。他勤奋刻苦地学习，希望成为一名优秀的雕刻家。人们并不清楚安东尼奥是如何利用第一次机会展示他的天赋的，但是世界上最伟大的雕刻家安东尼奥·卡诺瓦的鼎鼎大名却人尽皆知。只有弱者才会等待机会，而强者则会创造机会。

(5)

E·H·夏宾说：“优秀的人不会等待机会的来临，而是寻找机会、抓住机会、征服机会，最终使机会成为自己的奴仆。”

天赐良机的几率也许还不到百万分之一，但如果你遇事能付诸行动，那么你的面前经常会出现那些有利于你的机遇。

意志薄弱、优柔寡断的人将缺乏机遇作为借口。实际上，生活中满是机遇。学校或大学里的每堂课就是机遇；生命中的每一次考试就是机遇；医生面对的每个病人就是机遇；报纸上的每篇文章就是机遇；每个客户就是机遇；每一次的布道都是机遇；每一桩生意也是机遇——是你展示礼貌、果断、诚实的机遇，结交朋友的机遇。

对自信的每一次考验都是你难得的机遇。推动你的实

力和荣誉的责任心是无价之宝。生存是努力者所享有的特权，如果你勤奋努力，加上天赋足够高的话，那么成功的机遇就会自发地降临到你的身上。如果像佛瑞德·道格拉斯这样连身体都不属于自己的奴隶尚且能够让自己成为演说家、作家、政治活动家，那么当今社会有着更多机遇的年轻人是否应该更有成就呢？

伟大而勤奋的人不会像那些游手好闲的家伙一样总是抱怨没有时间，没有机会。聪明的年轻人善于寻找点滴的机会，而粗心大意的人则常常让机会从身边溜走。就像蜜蜂能从每一朵花中采到花蜜一样，聪明的人能从一天里遇见的每个人、每件事里吸取有用的知识，增加自身的能力。一位红衣主教曾说过：“每个人一生中都有机会得到命运女神的青睐，但当她发现这个人毫无准备时，她就会从正门进来，消失在窗棂间。”

(6)

康内留斯·范德比尔特看到了汽船里隐藏的商机，决心让自己在蒸汽航海领域有所作为。他出人意料地放弃原本兴旺发达的事业，以1000美元的年薪成为了第一批蒸汽船长中的一员。当时林文斯顿和富尔顿已经取得了蒸汽船在纽约水域的独家航行权，但范德比尔特认为这项授予独家航行权的法令违背了美国宪法，因而拒不遵守，直至法令被撤消。不久以后他自己也拥有了一艘蒸汽船。当他得知美国政府出巨资补贴欧洲与本土之间的邮件往来业务时，立刻向政府提出免费运送来往邮件，并承诺提供更好的服务。政府接受了他的提议，很快他就借此建立了庞大的货运和客运交通业务。