

奥里森·马登的著作被翻译成二十几种文字，全球累计销量超
10000000册！亚马逊网络书店始终如一地力推他的著作。



美国成功学奠基人、最伟大的成功励志导师

奥里森·马登 成功学全书

奥里森·马登◎著 赵建◎编译



改变了无数人命运的成功学巨著

从艾森豪威尔、尼克松、卡特、布什等美国历任总统，
到洛克菲勒、索罗斯、比尔·盖茨等企业巨子，到阿诺·施瓦辛格、
大卫·贝克汉姆等文体巨星
都提到马登成功学著作在青少年时期对他们的决定性影响。

中国三峡出版社

奥里森·马登 成功学全书

奥里森·马登◎著 赵建◎编译

中国三峡出版社

图书在版编目(CIP)数据

奥里森·马登成功学全书/(美)马登(Marden, O. S.)著;
赵建编译. —北京:中国三峡出版社, 2009. 7
ISBN 978-7-80223-521-2

I. 奥… II. ①马…②赵… III. 成功心理学—青年读物
IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 067097 号

中国三峡出版社出版发行

(北京市西城区西廊下胡同 51 号 100034)

发行部电话:(010)66112758 66116828

<http://www.zgsxcbs.cn>

E-mail:sanxiaz@sina.com

北京振兴华印刷有限公司印刷 新华书店经销

2009 年 7 月第 1 版 2009 年 7 月第 1 次印刷

开本:710×1000 毫米 1/16 印张:17.5

字数:200 千字

ISBN 978-7-80223-521-2 定价:32.00 元

前言

奥里森·马登(1848—1924),美国成功学的奠基人和最伟大的成功励志导师,成功学之父。奥里森·马登是《成功》杂志的创办人,如今《成功》杂志在美国无人不知晓,它通过创造性地传播成功学改变了无数美国人的命运,致力于马登尚未完成的事业——把个人成功学传授给每一个想出人头地的年轻人。

1850年,马登降生于美国一个贫苦家庭。他3岁失母,7岁丧父,生活环境也极其恶劣。为了更好地生存,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。他总是吃不饱饭,还要每天工作14小时以上;没有同龄的朋友,还要受到主人孩子的嘲弄和虐待;没有长辈的关爱,还要忍受主人的责骂和皮鞭。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,他决定要有所突破。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。突然,一本书使他眼睛一亮,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。从那以后,奥里森·马登就意识到:一个人要想成功必须依靠自己,拿自己做资本,只要肯付出努力,就一定能获取成功。

在这个信念的支持下,马登开始了漫长的奋斗之路。之后,他先是断断续续地上了几年学,同时努力工作养活自己。23岁时,奥里森·马登走进了大学校门。9年后,他拿到了如下学位:奥拉托利会学士,波士顿大学硕士,哈佛医学院博士,以及波士顿大学法学院学士。同时攻读多个科目并未影响他的收入,毕业前夕,他积攒了将近2万美元。

在此后的10多年里,马登马不停蹄地奋斗,在自己的信念的指导下,朝着自己的目标前进。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。

当然,偶尔也会有不幸降临。接下来的经济大萧条使得马登的事业直线下滑,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的手稿也在大火中化为灰烬。但马登没有屈服,他始终坚信,只要自己活着,就能创造财富。

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。他觉得他更有资格投身这个事业。因为,在他四十多年的奋斗历程中,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。处女作《伟大的励志书》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。

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。马登又一次债务缠身。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。

马登撰写了大量鼓舞人心的著作,包括《一生的资本》、《思考与成功》、《伟大的励志书》、《成功的品质》、《高贵的个性》、《奋力向前》、《正确思考的奇迹》、《成功学原理》等等。马登的书在美国一上市,即受到了大众的认同,被很多公立学校指定为教科书或参考书,不少公司将其发给员工阅读,在商人、教育人士、政府官员和神职人员中这些书也深受欢迎。林语堂先生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。”

奥里森·马登的人生本身就是一个最具励志意义的奋斗故事,而他的著作不仅包含着这个故事的所有精华,更经典地阐释了“美国梦”的灵魂所在,书中那些催人奋进、令人热血沸腾的文字激励了一代又一代的年轻人走向成功。

本书以奥里森·马登的经典成功学著作为蓝本,从中提炼出高度有效的理论原则,这些理论原则都是奥里森·马登成功学的核心部分,都是经过无数成功人士验证的励志经典。另外,我们又结合当代中国年轻人的现状,详细阐述了在当下社会环境中,我们的年轻人应该如何活学活用奥里森·马登的成功学理论。

毋庸置疑,这本书一定会成为你获取成功的利器!也一定会让你的人生从此改变!我们期待着,期待你通过这本书走进奥里森·马登的精神世界,用心感受他所传授给你的力量,发掘出自己的最大潜能,并最终造就属于自己的美丽人生!

最后,让我们用奥里森·马登的一段伟大的励志格言来共勉:

这个世界上没有任何力量能够阻碍我们走向成功。如果有,那就是我们自己。

目 录

上 篇 认识自己,把握自我

第一章 把握好“自己”这笔财富

最大的财富是你自己 / 3

你本身就是一座金矿 / 6

成败皆决定于你自己 / 9

学会发现自己的长处 / 11

必须警惕自己的弱点 / 14

一定要能认识你自己 / 18

尽力保持一颗平常心 / 19

成功激发自己的潜力 / 21

第二章 锻造属于自己的美好心灵

伟大人物有伟大心灵 / 24

拥有一颗高贵的心灵 / 27

快乐可铸就美好心灵 / 30

爱心能锻造美好心灵 / 33



保持一颗年轻的心灵 / 36

随时随地抛开坏心情 / 39

嫉妒是心灵的枷锁 / 42

保持平稳良好的情绪 / 45

第三章 卓越的性格决定伟大的成功

抓住性格的伟大力量 / 49

好性格是成功的前提 / 53

执著坚定终究会成功 / 55

自卑消极会阻碍成功 / 58

优柔寡断会错失良机 / 61

成功须突破性格陷阱 / 63

学会优化自己的性格 / 65

锻造你的卓越的性格 / 69

第四章 优秀的品质是成功的基础

优秀的品质孕育成功 / 72

勇气使成功成为必然 / 76

冷静保证你稳步前行 / 78

诚信是成功的助推器 / 80

宽容是最优秀的品质 / 83

意志力让你永不放弃 / 86

谦虚是成功的奠基石 / 89

责任感帮助我们成功 / 91

进取心创造成功机遇 / 94

中 篇 抓住机遇,勇获成功

第五章 让目标达到沸点

- 梦想是成功者的行囊 / 99
- 如何制订合适的目标 / 103
- 拥有明确的主导目标 / 106
- 让你的目标达到沸点 / 108
- 不为自己找任何借口 / 111
- 目标须靠行动去实现 / 113
- 目标不要太过于完美 / 116

第六章 别让成功的机遇从你身边溜走

- 成功要善于抓住机遇 / 119
- 面对机遇要当机立断 / 122
- 要学会利用你的运气 / 124
- 机会垂青有准备的人 / 128
- 敢在冒险中猎获机遇 / 131
- 要能置之死地而后生 / 134
- 重视小事以捕捉灵感 / 136
- 抓住百分之一的机会 / 140

第七章 你的职业就是你的雕塑

- 做好自己的职业定位 / 143
- 你不只是为老板工作 / 146
- 不要只为工资而工作 / 149
- 对待工作要保持热情 / 151
- 把工作当成一种快乐 / 154
- 将爱融入到工作之中 / 156

主动与你的老板沟通 / 159

欣赏和赞美你的老板 / 162

第八章 积极的心态是成功的前提

人生的成败在于心态 / 165

正确地认识积极心态 / 168

怎样使自己出类拔萃 / 171

积极心态能挖掘潜能 / 174

积极心态该如何培养 / 176

摆脱消极心态的干扰 / 179

别为打翻的牛奶哭泣 / 185

丰富心智以保持心态积极 / 186

下 篇 完善自我,追求卓越

第九章 你靠什么吸引别人

与人交往要多用礼 / 192

给别人留下良好印象 / 194

养成善于倾听的习惯 / 196

让自己变得幽默一些 / 200

微笑具有神奇的魔力 / 203

要能适度地赞美别人 / 205

千万不可以自我吹嘘 / 209

会与不喜欢的人相处 / 211

学会与他人有效合作 / 213

第十章 良好的习惯是成功之母

良好习惯可助你成功 / 217

- 做好家庭的财务预算 / 219
- 养成惜时如金的习惯 / 221
- 为自己选择一项运动 / 223
- 读书是追求成功的法宝 / 226
- 养成勤学好问的习惯 / 230

第十一章 专心做好一件事

- 做事要保持专注之心 / 234
- 做事要分清轻重缓急 / 237
- 一定要把眼前事做好 / 241
- 做事要学会选择和放弃 / 243
- 做事要有永不放弃的精神 / 246
- 做事要准确并且迅速 / 248

第十二章 在困境中如何磨砺心志

- 每个人都要面对挫折 / 251
- 人生可失意不可失志 / 255
- 顽强让我们跨越逆境 / 258
- 贫穷是最大的财富 / 260
- 千万不要安于现状 / 263
- 学会藐视一切的困难 / 265
- 勤奋是摆脱困境的法宝 / 267



上篇 认识自己， 把握自我

第一章 把握好“自己”这笔财富

第二章 锻造属于自己的美好心灵

第三章 卓越的性格决定伟大的成功

第四章 优秀的品质是成功的基础

↓ 第一章 把握好“自己”这笔财富

拯救自己！我们自己就是一笔巨额的财富，每个人都是如此。
那些勇于认识自己，开发自己巨额财富的人注定会取得成功。

最大的财富是你自己

成功立足点在于我们自己，我们每个人最大的财富其实就是我们自己。可是，在我们的身边，很多人没有意识到这一事实。这也正是大多数人的悲哀！如果有机会，你不妨问问那些已过而立甚至不惑之年的人，问问他们：为什么前半生即将要过去了，他们仍然只能勉强维持生活？十个人中有九个会告诉你这样的理由：

“机遇始终没有眷顾我。”

“我的才华被埋没了。”

“我的环境不好，阻碍了我的个人发展。”

“我不像现在的年轻人，有那么多的机遇。”

“我接受教育太少。”

类似这样的理由还有很多很多，一千个人就会有一千个理由。然而事实上并非如此，奥里森·马登认为，我们每个人都有巨额的资本去成功，我们每个人本身就是自己的一笔财富。那么，既然拥有巨额财富还失败，还终



生碌碌无为……那只能表明一点：我们没有发现自己并很好地开发好自己这笔巨大的财富。

一个年轻男子对自己的贫困境况非常不满，总是怨天尤人。在一个皓月当空的夜晚，男子一边在海滩漫步，一边在抱怨自己的命运，一边还做着白日梦：

“如果我有一辆新车该多幸福！”

“如果我有一座大房子该多幸福！”

“如果我有一份好工作该多幸福！”

“如果我有一个完美的妻子该多幸福！”

“如果有……”

“唉！”男子想到这里叹了一口气，“我真的很不幸啊！什么都没有！一穷二白！”

就在男子抱怨的时候，有一个老人正好从旁边经过。老人听到了男子的抱怨，微笑着对年轻的男子说：“你贫穷吗？小伙子！你具有如此丰厚的财富，为什么还要怨天尤人呢？”

“我？我有巨大的财富？在哪里呢？我怎么没看见？你在嘲笑我吧？”青年急切地问。

“你的一双眼睛，只要你能给我你的一双眼睛，我就可以把你想得到的给你。”老人说。

“不，我不能失去我的眼睛。”年轻人坚定地回答。

“好吧，那么把你的一双手给我吧。为此，我可用一整袋黄金作为交换。”老人又说。

“不，我的双手也不能失去。”年轻人的态度仍然很坚定。

老人没有再继续下去，只是很平静地说：“有一双眼睛，你就可以学习；有一双手，你就可以劳动。现在，你自己看到了吧，你有如此丰厚的财富啊！”

听了老人的话，年轻人突然恍然大悟。

实际上，任何成功的人，都是能从根本上看重自己都是能很清楚地意识到并能很好地利用自己这笔巨大的财富的人。如果像故事中的年轻人一

样，整天怨天尤人，不思进取，谁都不会成功。

在马登临终前，有人问他：从一个生活窘迫的孤儿到闻名世界的成功学大师，这其中有什么成功的秘诀吗？马登用尽最后的力气回答说：“拯救自己！我们自己就是一笔巨额的财富，每个人都是如此。那些勇于认识自己，开发自己的巨额财富的人注定会取得成功。”

这就是马登成功的答案！一个非常简单的答案。马登的这一句话，从某个角度道出了一个成功的真谛：我们每个人都是一笔巨大的财富，我们每个人最大的财富就是我们自己，利用好我们自己，开发好我们自己的这笔巨大的财富，我们就能够获得成功。

像马登这样，相信自己，能正确认识自己的人大有人在。

亨利·沃德·比彻曾说过：“每个人应该思考的不是他已经有什么，而是他应该做什么。”也就是说，即使你碰巧出身名门，家财万贯，或者家世显赫——再或者这些条件都具备——但是如果你自己没有自立意识，总是抱着“背靠大树好乘凉”的想法，那么对不起，你永远都不可能以成功者的姿态出现在众人面前。

林肯曾经和好心的克劳福德太太开玩笑，说将来某一天自己可能会成为美国的总统。面对克劳福德太太的嘲笑，年轻的林肯这样回应道：“哦，我会刻苦学习，时刻做好准备，然后说不定机会就降临到我头上了呢。”如果不是这个男孩下定决心锻炼自己的能力，不遗余力地培养自身作为领袖的素质，那么你认为世界上有什么力量能让白宫对这个出身贫寒、成长于偏僻林区而且举止笨拙的孩子敞开大门呢？

法拉第年轻时在一家药店工作。当时他就梦想着能够成为科学家进行各种科学实验，那时他会想些什么呢？他会认为：“只有拥有一间设备齐全的实验室，我才能做出举世震惊的成就吗？”当然没有。他从来没有在空想上浪费一丁点儿时间。他就在小小的阁楼里利用粗糙的仪器完成了非凡的实验，将科学研究推进了一大步，并且因此赢得了汉弗莱·德卫爵士的青睐。如果这个药店的小学徒成天只是空想，等待有一天拥有很多仪器再去进行实验的话，你会觉得当别人问起德卫爵士他眼中最伟大的科学发现是什么时，他还会回答说是法拉第的发现吗？



迈克尔·安吉洛利用其他艺术家丢弃的大理石废料雕出绝妙的雕塑——“大卫”，将机遇紧紧地握在手中。因为他懂得利用自己的财富创造财富。

同样是活着，有的人活出的是风情万种、百味人生，有的人活出的是一股怨气，而那些丧失了激情、丧失了创造力的人活出的是一种无奈与痛苦。这个世界是公平的，只要活着就意味着拥有机会。人生就像是一次爬山，爬的比你高的不一定比你强壮。同样，现在爬的比你高的人也不一定就永远比你高，因为你活着，活着就意味着永远有机会，意味着你还有未来。

上帝不会因为你的贫穷而拒绝你出生，也不会因为你的富有而延长你的寿命。你贫穷，但你一定不会永远贫穷；你富有，你也不能保证你会永远富有。每个人的未来都在于他自己如何把握。用自己的力量树立志向，而且甘于和敢于冒险，最后成功就会属于你，这些就是你身上最大的财富。

所以，请珍惜我们自己这笔巨额财富！因为造就任何伟人的并不是精良的工具、千载难逢的机遇、权势显赫的朋友或者庞大的财富等因素。赢得成功的巨大力量就存在于你的体内，而不在其他人身上。换句话说，我们一直苦苦追求的宝贵机遇就是我们自己，而不是周围的环境。它不是所谓的运气、机遇或者别人的扶持，它就在我们自己身上。如果我们具有成功的能力，那么没有人能够掩盖我们的光芒；然而如果我们缺乏这种潜质，那么也没有人能够帮我们取得成功。造物主给予每个人均等的机遇，但他必须自己找到钥匙才能打开通往成功殿堂的大门。

请珍惜自己，因为我们本身就是一笔巨大的财富，这是上帝赋予我们的。

你本身就是一座金矿

你本身就是一座金矿！奥里森·马登认为，人的潜能犹如一座金矿，蕴藏无穷价值，用积极的心态去发掘和利用它，它必将给我们带来巨大的财富

和幸福的生活。当然，如果你疏于管理你自己——你的金矿，你就永远不会成功。

每个人的自身都是一座金矿，都蕴藏着大自然赐予的巨大潜能，只是由于没有进行各种潜能训练，使得我们没有机会将内在的潜能淋漓尽致地发挥出来。在我们身上没有得到开发的潜能，就犹如一位熟睡的巨人，一旦受到激发，便能发挥“点石成金”的力量。曾经有一位叫做詹姆斯的美国学者说过这样一句话：“我们每个人的潜能无限，有如一座待开发的金矿，但是开发得如何因人而异，一般来讲，普通人只开发了自己身上所蕴藏能力的 1/10，与应当取得的成就相比较起来，每个人不过是半醒着的。而那些成功的伟大人物都是善于开发自己潜能的精明人物。”

班·费德雯，1912 年出生于美国，是保险销售史上的一位传奇人物。1942 年，费德雯加入纽约人寿保险公司。1955 年，还没有人敢去想，一名寿险业务员的年度业绩可以超过 1000 万美元，1956 年，他打破了寿险史上的记录，年度业绩超过 1000 万美元；1959 年，2000 万美元的年度业绩还被认为是遥不可及的梦，1960 年，他把梦想变成了现实；1966 年，他的寿险销售额冲破了 5000 万美元的大关；1969 年，他缔造了 1 亿美元的年度业绩，至此之后这种情况更是屡见不鲜；1984 年，他成为百万圆桌协会会员，此为全美保险业的最高荣誉。

单件保单销售，班·费德雯曾做到 2500 万美元，单一年度业绩曾超过 1 亿美元。费德雯一生中售出数十亿美元的保单，这个金额比全美百分之八十的保险公司的销售总额还高。在这个专业化导向的行业里，连续数年达到 10 万美元的业绩，便能成为众人追求的、卓越超群的百万圆桌协会会员（MDRT），而费德雯却做到近 50 年平均每年的销售额达到近 300 万美元的业绩。放眼寿险史上，没有任何一位业务员能赶上他。而他的一切，仅是在他家方圆 40 里内，一个人口只有 1.7 万人的东利物浦小镇中创造出来的。

费德雯说：“我并没有任何秘诀！”其实他已把他的秘诀公之于世了。多年来，他总是从早上到晚上，从周一到周日，从不间断地努力工作。费德雯认为：“对自己的生活方式与工作方式完全满意的人，已陷入常规。假如他们没有鞭策力，使自己成为更好的人，或使自己的工作更杰出，那么他们便