



怕， 你就输一辈子

胆怯，是阻碍一个人成长、成功的关键所在

【美】奥里森·马登◎著

静涛◎编译

奥巴马、克林顿、小布什、洛克菲勒、巴菲特、比尔·盖茨、朗达·拜恩等人的成功就是受到马登著作的影响

美国第25任总统威廉·麦金莱、拿破仑·希尔、林语堂等

推荐给年轻人的青春励志指南



江西人民出版社
Jiangxi People's Publishing House
全国百佳出版社



怕， 你就输一辈子

【美】奥里森·马登◎著

静涛◎编译



江西人民出版社
Jiangxi People's Publishing House
全国百佳出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

怕, 你就输一辈子 / (美) 奥里森·马登著 ; 静涛
编译. — 南昌 : 江西人民出版社, 2017. 7

ISBN 978-7-210-09352-7

I. ①怕… II. ①奥… ②静… 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 (2017) 第082592号

怕, 你就输一辈子

(美) 奥里森·马登 / 著

静涛 / 编译

责任编辑 / 冯雪松 钱浩

出版发行 / 江西人民出版社

印刷 / 保定市西城胶印有限公司

版次 / 2017年7月第1版

2017年7月第1次印刷

880毫米×1280毫米 1/32 7印张

字数 / 120千字

ISBN 978-7-210-09352-7

定价 / 26.80元

赣版权登字-01-2017-316

版权所有 侵权必究

如有质量问题, 请寄回印厂调换。联系电话: 010-64926437

前言 Preface

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。他所著写的作品流传全世界，改变了无数人的命运。无论是当时的美国总统艾森豪威尔、尼克松、卡特、布什等，还是洛克菲勒、索罗斯、比尔·盖茨等商业巨子在提到他们的成就时，都感谢奥里森·马登对他们的影响。

美国记者、著名书评家门肯曾在20世纪70年代的时候说，“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，某些地方是连马克·吐温和杰克·伦敦都不曾到过的地方，我亲眼看到他的译本被放上书架。马登简直就是美国文学的旗帜……”

难能可贵的是，奥里森·马登用他一生的经历证明了财富可以通过追求而获得，以及成功离每个人都不遥远。并且他以一种无私的情怀，把他之所以能够成功富有的道理，分享给后世的人们，被后人尊崇为“成功学大师”。我们根据他的“不要给自己留退路”“激发自己的潜能”“锻造一生的资本”“脱离贫困境地的秘诀”等经典理论，结合他的其他著作，精心编译了这本《怕，你就输一辈子》，以期告诉读者“一个人一生中唯一的限制就是他内心的那个限制”。要克服自卑，不要自己限制自己；要加强自己的能力锻炼，很多时候并不是世界不公平，而是你的能力不足，梦想太过远大；无论什么时候，不要自己先认输，怕的人才会输一辈子，不怕就总会有机会获得成功；要让自己变得热情洋溢，只有热情的商家才会有更多顾客，也只有热情的人才能够取得更大的成功；如果一个人心里被杂念、欲望所控制，那么这个人离倒霉就不远了；更重要的是，无论如何不能屈服于命运，不能让悲观控制自己，唯有乐观的人才能领略到人生高峰的美景。

我们相信，无论是哪一个渴望成功的人，都能够从奥里森·马登的书中找到不怕的勇气，找到敢于成功的信念，找到拼命奋斗的干劲。

第一章

克服自卑，树立必胜的信念

没有人是完美的，你要做真正的自己 / 003

梦想就是，怀抱希望坚持到底的结果 / 007

无论做什么事，都要树立必胜的信念 / 014

要得到成功，要有强大的自信心 / 021

自我暗示力，促进你走向最终的成功 / 028

第二章

最怕你能力不足，却梦想远大

明明才华出众却处处碰壁，为什么呢 / 035

遇困难手忙脚乱，是弱者才会有的举动 / 043

发挥不出潜能，常常会导致你的失败 / 047

不能从失败中走出来，无法取得成功 / 053

苦难的环境不是让你放弃的理由 / 061

第三章

怕，你就输一辈子

意志不坚定的人，往往最先倒下 / 071

犹豫犹豫，成功的机会就会溜走 / 082

雷厉风行是精明能干之人共有的优点 / 088

生活在于行动，不行动就等于死亡 / 096

第四章

热情是你成功的催化剂

想取得一番成就，热情必不可少 / 101

最大的成功属于有才能且有热情的人 / 109

让人高效工作的最大动力就是热情 / 114

如何在社交活动中胜出 / 120

竭尽全力去做一个快乐的人 / 131

第五章

被欲念束缚，永远做不了强者

只是要求他人付出，朋友都会抛弃你 / 143

学习他人长处越多，竞争机会就越多 / 157

成大事者，善于使用能力强的人 / 162

别让不切实际的攀比伤害了你自己 / 171

第六章

不屈服不悲观，生活因乐观而美好

不要因烦恼而忽略了人生的美好 / 183

我们需要的恰恰是活力和激情 / 189

以乐观的心态去看待每一件事 / 194

所谓的乐观主义者是怎样的人 / 206



第一章

克服自卑，树立必胜的信念

自卑的人一般来说是不够强大的人，是弱者。对于弱者来说，理想是不可思议的，也是无法达到的。懦弱会使人变得自私而又胆小。要是你让软弱、绝望的情绪滋长的话，那么你就会无病呻吟，甚至灰心丧气。

你越觉得困难，你的思想就越应该强大，不向懦弱的思想妥协。人有时会出现体力完全耗尽的情况，但人的精神力量是无穷无尽的，它可以激发新的体力，让人们克服困难，并在这一过程中变得更加坚强。

》》》 没有人是完美的，你要做真正的自己

很多人在进入社会之前非常诚实，可是进入社会之后，各种各样的物质诱惑让他们无法抵挡，所以他们就发生了相当大的变化，开始不诚实起来。他们开始变得虚伪、说谎。他们就像那些劣质工程，表面看起来非常不错，但内部却是另外一回事。我们称他们为“表里不一”。

有很多人总是隐藏起自己的缺点，只把自己的优点展示给别人。长期如此，他们就会变得越来越虚假。他们把最名贵的家具都摆在家里显眼的位置，如果有客人来家里拜访，就能够轻易地看见。而那些破破烂烂的家具，被他们放在里间，根本不让人看到。这两种做法都是“表里不一”的典型做法。活得不真实的人，意志会慢慢消沉下去。这是渴望成功的人士坚决不能做的事情。

美国有位资深的评论家说：“当前的社会谎言遍地，越来越难见到真实。市场上大量出现冒牌商品，政客们终日以谎言

粉饰太平，名人们时刻以假面具示人。”英国诗人罗伯特·骚塞说：“人们总是在看清本质之前，就已下了结论。”英国画家卢西恩·弗洛伊德则举了一个例子：“一座雪白优美的大理石雕塑，其内部却填满了垃圾，表象与真实的反差竟可以如此之大！”

当然了，在这个世界上，没有人是完美的。我们每个人都自己的缺陷，它们就像疤痕一样无法掩饰。我们总想将最好的自己展示出来，给别人留下好印象，可我们的本质并不会因此发生改变。

朗费罗认为世间最恐怖的莫过于那些表面良善、内心恶毒的人。正如修道院的门窗玻璃上所画的画，里面画着维纳斯，外面画着圣母玛利亚。霍尔博士在提到一名表里不一的苏格兰人时，说：“他一边唱着‘为表我的诚意，我愿将全世界奉上’，一边却攥紧了钱包，一个子儿也不愿拿出来投进捐款箱中。”

盖吉说：“有个商人，因为生意繁忙，所以每次要做礼拜时，他就会在柜台上摆一本《圣经》，制造出虔诚的假象。这类人有很多很多，例如不少享有盛名的人，实际上却是道德败坏的沽名钓誉之徒。就连植物也经常以假象欺骗人们，佛罗里

达美丽出众的玫瑰，竟发不出丁点香气，漂亮的天堂鸟竟不识鸣唱，闻名遐迩的希腊柏树根本不会结果。”

阿诺德以撰写英雄故事闻名于世，但他自己却与英雄有着天壤之别。一面宣扬爱国，一面密谋叛国，这就是阿诺德的真面目。人们起初被他的故事蒙蔽了，为故事主角强烈的爱国之心深深动容。直到后来，阿诺德欲向英国出卖祖国的行径被人揭露出来，他的读者们才终于恍然大悟。阿诺德的朋友艾伦·波尔也是一样，光鲜美好的外表之下，隐藏着不为人知的可耻嘴脸。

李文斯顿博士来到非洲，发现有些部落的人从来不知镜子为何物。生平第一次看到镜中的自己，这些人全都大吃一惊：“这个丑陋的家伙是谁？”“这个人就是我吗？为什么跟其他人一点也不像？”“噢，怎么会有这么奇怪的鼻子？”他们从未发现过真相，忽有一日，真相摆在面前时，便觉得难以置信。

有人说，一个能劝服陪审团相信被告无罪的律师无所不能。要做到这一点，律师首先要说服自己相信被告无罪，如若不然，随时随地都有可能露出心虚的破绽。说谎绝非易事，稍有不慎便会被人看穿。一名瑞典科学家对神学家斯威登堡说：

“对于某些观点，有些人自己都不相信，却千方百计地试图说服别人相信，其结果如何不言而喻。”

别人对我们的评价到底是怎样的？对此，很多人都很好奇，可是一旦真相揭露出来，我们之中的大部分都会为别人对自己的评价感到异常的吃惊与失望。别人的否定与批评，在我们看来难以接受。可实际上，这只是正常现象，就算我们自己也经常在心底深处暗自评价别人。我们会努力改正自己的不足，以求为别人留下好印象。可是，真正的我们是什么样子的，只有自己才最清楚。

》》》 梦想就是，怀抱希望坚持到底的结果

追逐梦想的过程如同在跑马拉松，我们看不到终点，只能看清脚下的路。此时我们看不到前进的方向，天上的星星帮不上我们，手中的灯笼也只能照亮脚下的一小块路。我们别无选择，只能永不言弃、不畏艰辛地坚持跑下去。我们每跑一步，就会离终点更近一点，只要不放弃，总会到达终点的。这种希望之火就像手中的灯笼一样永远照耀着我们，使我们无惧前路的曲折与艰难。所以，我们一旦确立了目标就应全力以赴、坚定不移地走下去。我们要勇敢地面对这条荆棘丛生、布满石块与陷阱的曲折道路，直至取得最后的成功。那些遇到困难就退缩的人，即使成功近在眼前也会与它失之交臂。我们要勇往直前地向成功迈进，停滞不前只会使之前的一切努力都付诸东流，因为我们的精力毕竟是有限的。

在通往成功的道路上，时不时都会有新的问题出现，所以我们不可能一次将它们全部解决掉。千里之行，始于足下，

我们不要好高骛远，应该一步一个脚印，踏踏实实地过好每一天。如果我们总是光想不行动并且一会儿一个念头的話，最终将一事无成。我们在做事情的时候要本着一种务实的精神，稳步向前发展，即使慢一点也无所谓，反而更容易创造辉煌的成就。因为在这个过程中，我们的精神状态变得更加饱满，我们的斗志也变得更加昂扬。我们想要实现自身理想、陶冶情操、磨砺意志、拓宽视野、激活思维能力，都需要持之以恒、乐观积极地去奋斗。

人的言行举止都会在无意间暴露出他的生活态度及目标，这是人内心的真实写照。我们可以通过一些琐事看出一个人的气度和涵养来，而他的人生方向也将从他对待生活的态度上体现出来。生活会因为有梦想而变得有趣，虽然追寻梦想的道路十分艰苦，但我们也必须始终怀着希望。

尼罗河战役发生的前一天，在纳尔逊描述完自己的战略方案后，巴里上尉兴冲冲地问：“要是我们胜利了，人们会给我们怎样的评价呢？”

纳尔逊说：“在战场上什么情况都有可能发生，所以在这种时候，做任何假设都是毫无意义的。我们的军队毫无疑问会是胜利的一方，但是谁能自残酷的战争中存活下来，将自己经

历一切讲述给旁人听，现在还是未知之数。”

听了这话，军官们都站起身来，自会议室返回了自己的军舰。纳尔逊在他们身后，又补充道：“明日此时，我要么已取得了在维斯敏思特大教堂的墓地中安寝的殊荣，要么已获得了高尚的贵族头衔。”他的双眼目光如炬，当所有人都在为失败担忧时，他的内心却被必胜的信念充斥得满满的。

拿破仑派出一些工程师前去探索一条能穿越阿尔卑斯山的路。当工程师们返回时，拿破仑指着这条路问他们：“从这条路直接穿过去可行吗？”他们含混地回答道：“也不是完全不可行。”对于他们的画外音，拿破仑并未在意，当机立断地说道：“那我们马上前进！”他虽然长得并不高大，说出来的话却字字千钧，全然不理睬工程师们的暗示：从这条路穿越阿尔卑斯山势必凶险重重。

当拿破仑想从这条路穿越阿尔卑斯山的消息传来时，英国人与奥地利人都忍不住鄙夷地冷笑起来。那是个“过去从来没有，以后也必将不会有车轮碾压过的地方”。他们倒要看看带领着7万大军，拖着沉重的大炮、弹药，以及其他战略储备的拿破仑到底要如何越过那片不毛之地！

拿破仑麾下的马赛纳将军受困于热那亚，军队粮草殆尽。