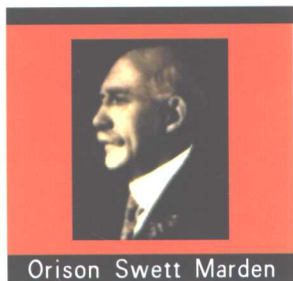


献给梦想成功的青年人



〔美〕奥里森·S·马登 / 著
肖卫 / 编译

人生的忠告

Lifelong's Advise

奥里森·S·马登是美国成功学的奠基人
和最伟大的成功励志导师

人的一生就是 **奋斗** 的一生，就是积极进取，
勇于创造的一生，你要坚信胜利最终是属于 **勇敢的你**。

—— Orison Swett Marden

金城出版社

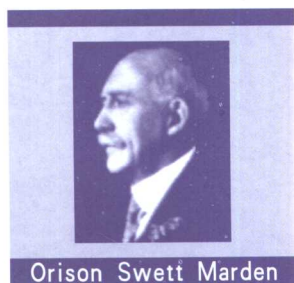
奥里森·马登成功励志经典

人生的忠告

[美]奥里森·S·马登博士 著
肖 卫 编译

金城出版社

献给梦想成功的青年人



〔美〕奥里森·S·马登 / 著
肖卫 / 编译

人生的忠告

Lifelong's Advise

奥里森·S·马登是美国成功学的奠基人
和最伟大的成功励志导师

人的一生就是**奋斗**的一生，就是积极进取、
勇于创造的一生，你要坚信胜利最终是属于**勇敢的你**。

——Orison Swett Marden

金城出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

人生的忠告/ (美) 马登著; 肖卫编译. - 北京: 金城出版社, 2002.6

ISBN 7-80084-429-3

I. 人… II. ①马…②肖… III. 成功心理学-青年读物 IV. B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 035738 号

金城出版社出版发行

(北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼 100013)

电话: (发行部)8425 4364 (总编室)6421 0080

中国农业出版社印刷厂印刷

850×1168 毫米 1/32 11.5 印张 260 千字

2002 年 6 月第 1 版 2002 年 6 月第 1 次印刷

印数: 1—8000 册

ISBN 7-80084-429-3/B·20

定价: 22.00 元

前 言

奥里森·马登（1849—1924）是美国著名的《成功》杂志的创始人，他的著作卷帙浩繁，内容丰富，鼓舞过一代又一代的年轻人，在西方，他是比卡耐基、拿破仑等人更早几十年研究成功学的励志导师，被人们称为美国成功学的奠基人和伟大的励志导师。

奥里森·马登一生所著的书极多，在亚马逊网上书店至今仍有 50 多种被推荐为经典的成功励志读物。他的书一上市，就受到了大众的认同，极为畅销，许多正规学校指定为教科书本或参考书，很多公司也把这些书作为员工的指定读物，在商人、教育人士、政府官员中他的书也大受欢迎。他的著作被翻译成 20 多种语言，畅销全世界。他的一些著作在我国也有着巨大的影响，如已经出版的《一生的资本》等。

为了让读者们一览马登著作的全貌，并能吸取其中的营养，我们从他的近 50 本著作中挑选出其精华，整理翻译出了《人生的忠告》，愿每一位读者在读过马登的著作后，奋力向前。

此外，在翻译整理过程中，参考了不少前辈学人的译本，在此一并感谢。

编 者
2002 年夏



序一 青年人要奋起

林语堂

美国的奥里森·马登著书极多，内容都是激励兴奋年轻人的文字，为文鞭辟入理，剴切详明，令人百读不厌。这类著作称为励志丛书，极为美国人士所传诵。

烦闷、消极、悲观、颓唐是今日中国青年的流行病。也有人说过，这种病态，是由客观的生活环境所造成，所以在中国的社会环境，不会变得良好些，以后我们不能期待着这类病态消灭。然而我们却相信，个人的主观努力，个人的精神态度的改变，未始不可消除这种病态，至少灭杀它们的猖獗，环境可以决定我们的精神，我们的精神又何曾不可决定环境！

中国的青年正沉沦于烦闷、消极、悲观、颓唐的苦海中，然而说来奇怪，在今日中国的著作界中，关于激励青年人的志气，兴奋青年人的精神，而使青年人脱离烦闷、悲观等等的深渊，以努力奋起的书籍却极少。

对于时代青年所经验的烦闷、消极等等滋味，我亦未曾错过，自读马登的原书后，精神为之大振，人之观念为之一变。烦闷、消极、悲观、颓唐的妖雾阻霾，已经驱除尽净，现在所面对着的，是光天化日下的世界大同人生了。

谨将马登的书介绍给同病的青年，希望他们从马登的书

奥里森·马登成功励志经典





序二 马登的故事

拿破仑·希尔

7岁时马登就成了孤儿，于是他只能独自寻找住宿和饮食。年少时他读了苏格兰作家斯玛尔斯的《自己拯救自己》一书。斯玛尔斯像马登一样，幼年时就成了孤儿，但是，他找到了自己的成功方法。《自己拯救自己》一书中的思想种子在马登的心中形成了炽烈的愿望，发展成崇高信念，使他的世界变成了一个值得生活的更美好的世界。

在1893年经济大恐慌之前的经济繁荣时期，马登开办了四个旅馆。他把这四个旅馆都委托给别人经营，而他用大量时间用于写书。原因便是，他要写一本能激励美国青年的书。正如同《自己拯救自己》过去激励了他一样。正当他勤奋地写作时，令人啼笑皆非的命运捉弄了他，也考验了他的勇气。

马登所写的书名为《向前线挺进》。他采用的座右铭是：“要把每一时刻都当作重大的时刻，因为谁也说不准何时命运会检验你的品德，把你置于一个更重要的地方去！”

就在这个时候，命运开始检验他的品德，要把他安排到一个更重要的地方去了。

1893年的经济大恐慌袭来了。马登的两家旅馆被大火烧得精光，即将完成的手稿也在这场大火中化为灰烬。他的有形财产都付诸东流了。





但是马登并没有消沉。他审视周围，看看国家和他本人究竟发生了什么事。他的第一个结论是：经济恐慌是由恐惧引起的，诸如恐惧美元贬值、恐惧破产、恐惧股票的价格下跌、恐惧工业的不稳定等。

这些恐惧致使股票市场崩溃。567家银行和贷款信托公司以及156家铁路公司，都破产了。失业影响了数以百万计的人们，而干旱和炎热，又使得农作物欠收。

马登看着周围物质上的和人们心灵上的一片废墟，觉得一定要激励他的国家和人民。有人建议他自己管理其他两个旅馆，他没有这么做。占据他身心的是一种崇高的信念。他又着手写一本书。他的新座右铭是一句自我激励语句：“每个时机都是重大的时机。”

他告诉朋友们说：“如果有一个时候美国很需要积极心态的帮助，那就是现在。”

他在一个马厩里工作，只靠1.5美元来维持每周的生活。他日以继夜不停地工作，终于在1893年完成了初版的《向前线挺进》。

这本书一上市立即受到了热烈的欢迎。它被公立学校作为教科书和补充读本，它在商店的职工中广泛传播，它被著名的教育家、政治家以及牧师、商人和销售经理推荐为激励人们采取积极心态的最有力的读物。它以25种不同的文字同时发行，销售数当时高达百万册。同时，马登也成了一个百万富翁。

马登和我们一样，相信人的品质是取得成功和保持成果的基石。并认为达到了真正完满无缺的品质本身就是成功。他指出了成功的秘密，他追求金钱，但是他反对追逐金钱和过分贪婪。他指出有比谋生重要千倍的东西，那就是追求崇高的生活





人生的忠告

理想。

马登阐明了为什么有些人即使已成为百万富翁，但仍然是彻底的失败者。那些为了金钱而牺牲了家庭、荣誉、健康的人，一生都注定不能成功，不管他们可以聚敛多少钱财。

他教导我们，崇尚金钱是一种优良品质，但不要过分沉溺于其中，不要贪财，也不要吝啬。

奥里森·马登成功励志经典



目 录

第一篇 给想拥有高贵品质的你

1. 个人教养是巨大的财富 / 3

忠告：教养是每个人不可或缺的东西。文明的举止能够替代金钱的作用，有了它好比有了通行证一样，能够畅通无阻。所有的大门都向他们敞开，他们即使一贫如洗，也随时随地会受到人们热情周到的接待。

2. 使人进入天堂的品质 / 6

忠告：对于正直、高贵、诚信这些品质，他知道的远远比那些驾着马车把他撞成重伤的人多得多——而只有这些品质才能把人带进天堂。

3. 品格就是力量 / 8

忠告：他们具有的那种力量，很大一部分是一种内在的力量，而这就是我们称之为品格与个性的东西；这种力量是潜在的，它借助自己的存在就能产生许多直接的影响，并且影响还是深远的。

奥里森·马登成功励志经典





4. 最好的广告 /10

忠告：对一种商品来说，质量、性能都出众，才是世界上最好的广告。

5. 尽心尽力，一丝不苟 /12

忠告：“不管做任何事情，”一位著名作家写道，“都应该尽心尽力，全力以赴。这是因为，究竟什么才是真正的大局，究竟什么才是最重要的，我们不敢妄自猜测。也许在我们眼里无关紧要的小事，实际上却可能生死攸关。

6. 品质比薪水更重要 /15

忠告：世界上很多人都在为薪水而工作，工作固然在解决面包问题、解决生存问题，但是比面包更可贵的，就是在工作中发展自己的潜能，尽自己的才干，创造自己的事业。如果工作仅仅是为了面包，那么生命的价值也未免太低了。

7. 诚信第一 /18

忠告：“假如还没有找到诚实的美德的话，那我们也应该在诚实的品质和名誉方面进行投资，以此作为最好的发财致富的门路。”这是米拉波的至理名言。

8. 正直诚实就是真理 /25

忠告：“真理之门只会向那些正直的民族开放。”在这个文明的社会，那些不诚实的人是没有出路的。很多哲人智者都赞成这样的观点，那就是真理存在于人的内心深处。

9. 努力培养优秀品质 /37

忠告：从来没有见过一个公平正直、慷慨大方的人





会没有吸引力，也从来没有听说过哪一个自私自利的人能够赢得别人的尊重。人们与生俱来就有一种倾向，就是鄙视那些从不关心别人，无视他人利益，只知为己获利的家伙。

10. 种植思想与品格 /44

忠告：如果我们播种富足的思想种子，我们往往就能够获得财富。而如果我们播撒卑鄙、忧郁、吝啬和失败的思想种子，那我们就什么也得不到。

11. 良好的态度是最重要的资本 /48

忠告：因为缺乏良好的教养，很多人在待人接物上养成了自大蛮横、粗鲁、生硬的态度。假如这种人没有自知之明，不加以改善，前途绝对一片空白，做起事来也不会顺利，有什么大的成就就更谈不上。

奥里森·马登成功励志经典

第二篇 给想获取最大财富的你

1. 贫穷是最宝贵的财富 /53

忠告：贫穷就好像运动器械，可以锻炼人，使人体格强健，所以，贫穷是我们成就事业最有利的出发点。

贫穷本是困厄人生的东西，但经由奋斗而脱离贫穷，便是无上的快乐。

2. 积累你的商业知识 /56

忠告：在校的学生更要接受商业常识的训练，如果一个学生训练得当，就可以避免失败，更可避免他人批评自己缺乏思想与深谋远虑。





3. 点滴积累便是财富 /58

忠告：微不足道的琐事可能是生活中最重要的事情。不积跬步，无以至千里；不积小流，无以成江海。忽视点滴的积累后果很严重。

4. 获取财富的重要法则 /61

忠告：人类缔造了所有的文明，而节俭则是人类的重要法宝之一，提倡节俭将改变个人的生命价值，改善一个民族的命运；它同时也维系着整个社会的命运。

5. 创业一定要慎重 /64

忠告：我希望那些没有十足把握的年轻人不要盲目的就去独立创业。像如今这种大鱼吃小鱼一样的危险情形，真是愈演愈烈！

6. 如何奠定信用的基础 /70

忠告：许多银行家非常有远见，他们对那些资本雄厚，但品行差、信誉不好的人，决不会放贷一分钱；他们反而愿意把钱借给那些资金不足，但肯吃苦、能耐劳、小心谨慎、信誉良好的人。

第三篇 给进入思维迷宫的你

1. 悲观失望时千万别下决断 /77

忠告：不论前途多么黑暗，心中多么的熟悉决议，你总要等待忧郁过去之后，才决定你在重大事件上的步骤与做法。一些需要解决的重要问题，一定要在头脑最清醒和有最佳的判断力时决定。





2. 选择你自己的生活 /80

忠告：尽管生活中有某些事情是你必须要做的，但你也经常未曾自由选择你可以不必去做的事情。一个有思想的正常人，有权利选择适合自己的生活。

3. 学会展现你自己 /83

忠告：一生中最激烈的战斗常常发生在我们的内心中，但是，上天知道我们到底是在进步还是在堕落。上天知道什么时候羞愧和耻辱的旗帜被推倒，而真善美的旗帜被矗立起来并高高飘扬。

4. 正确思维引导美好人生 /87

忠告：如果你能够牢牢地把这种想法设置在自己的头脑中，你就会忘记那些有关自己不正常的念头；它将很快地从你的脑海中消失，而你也将重塑自己的信心，因为此时确信自己跟其他正常的人并无什么区别。

5. 机智是一笔巨大的财富 /91

忠告：无论一个人是多么的才华横溢、天资过人，如果他缺乏足够的机智来对才华和天资进行有效的引导，如果他无法正确把握时机，那么他还是无法有效地施展和运用自身的才华。

6. 正确表达自己的思想 /97

忠告：所有合理的自我表达都能激发出大脑里的潜能与创造力。但是，所有的自我表达方式中，只有面对公众的演说能够最实用地锻炼一个人，能最快地释放出他所有的能量。

7. 逃出忧郁的陷阱 /102

忠告：没有什么能够动摇你的这一信念——即你完





全能够征服破坏你幸福安宁的思想敌人，也不要让任何人任何事动摇你与生俱来就要过舒适安逸生活的这一信念。

8. 增强你的脑力 / 107

忠告：一定要坚定地使你的某一特定想法在你的大脑里留下痕迹，并把这一想法灌输到你的大脑里，这样，你就永远地改变了思维观念。当你的思维与你所希望的方向一致时，你应当一直坚持这一想法，直到养成一种新的思维习惯为止。

9. 学会明智地消费 / 111

忠告：懂得金钱的价值，学会如何明智地储蓄这是每个人必须做到的。如果年轻时不学会这一点，在以后的生活中就难以做到。

储蓄实际上就是明智消费的艺术。有些看起来浪费的行为，但其实往往是最节约的。

第四篇 给渴望美好人生的你

1. 从精神上爱自己 / 117

忠告：说到自爱第一，须从精神上自爱起。人在心中怎样想他自己，他就怎样。他的内外的生命历程，都是他心中所想的呈现。

2. 学会管理你的情绪 / 120

忠告：一个会管理自己情绪的人，他知道用快乐的解药来消除沮丧的神志、忧郁的思想。用乐观的思想能消灭悲观的思想；用和谐的思想能解除偏激的思想；用友爱的思想能消灭仇恨的思想。因为懂





得种种管理自己情绪法，他心灵便脱离了痛苦。

3. 希望就是一切 /123

忠告：只要你的自我心像健全，你根本不用管你的“智商”，你尽管做你喜欢的事情。当你在街头漫步而阳光普照的时候，你的心情也和你一样灿烂。

4. 一生都要积极进取 /127

忠告：“总是试着超过你自己很有必要，人的一生都应该如此。”我们相信17世纪瑞典统治者克里斯蒂娜女王的这句话对今天每一个积极要求上进的人而言依然具有非常积极的意义。

5. 宽谅别人就是宽谅自己 /130

忠告：宽谅别人其实是在宽谅自己，犹如寻求食物和住所般的迫切。但是，我们却常常跟我们耻于犯错一样在耻于宽谅，认为犯错或宽谅是一种可怕的弱点。但这种羞耻腐蚀着我们，最终扭曲我们的灵魂。

6. 关怀别人胜过关怀自己 /133

忠告：友谊需要一种关怀之心——关怀别人比关怀自己重要。这并不是说，别人非听你的不可或者你一定要帮助别人，而是说，在条件允许的情况下，多为别人着想。

7. 努力培养你的个性 /137

忠告：我思故我在。让你的思想像天上的飞鸟那样自由，不要限制它们，就算和大多数人的意见不一致，也不要因此而自怨自艾。

8. 性情怪戾的代价 /139

忠告：凡是脾气暴躁的人一般都专横跋扈、思想苍





白、自私自利、狂妄自大。除了自大之外，根本不在乎别人，好像别人的利益与自己无关。

9. 让心灵时刻保持年轻 /143

忠告：有的人总是担心变老，为变老做着准备，寻找着它的丝丝痕迹，猜测着它的到来。自然而然，这样的人很快就变老了。

10. 消除你的自卑感 /147

忠告：一个人心存自卑感，为了要取得优越地位所作的努力，只会错上加错，他的感觉是发自“我不如人”的错误前提。他整个“逻辑思想”的内涵与感情也源自这个错误的前提。

11. 为心灵建造一间恬静的房间 /151

忠告：我们每一个人都应该有个心灵的静室，像是海洋深处不受侵扰的安静中心，对海面兴起的汹涌骇浪毫不在意。

12. 让心灵接近完美 /153

忠告：每一幅精美的图画，每一次壮丽的日落，每一幅优美的风景，每一张美丽的面孔，每一朵灿烂的鲜花——不管是在什么地方见到的任何一种形式的美——都在无形中使得我们的个性更加高贵、更加文雅、更加出众。

13. 阅读最优秀的书 /157

忠告：要去读一切对你有用的书籍，但千万不要去碰那些内容粗俗、思想低劣的书。生命短暂，时间可贵，只应该去阅读最优秀的书。

要知道，阅读了一本坏书之后，你就不会想去读更好的书了。

