



青年成功文库

林语堂推荐给每一位有志青年的“成功圣经”

一生的资本

获得成功
与
财富的个性因素

对于时代青年所经验的烦闷、消极等等滋味，我亦未曾错过，自读马登的原著后，精神为之大振，人之观念为之一变。谨将马登的书介绍给同病的青年，希望他们从马登的书中，能获得同样的兴奋影响。



「美」奥里森·马登 著

林语堂

一生的资本

获得成功与财富的个性因素

[美] 奥里森·马登 著

包刚升

李丽娟

译

中国档案出版社

责任编辑/赵增越

图书在版编目 (CIP) 数据

一生的资本：获得成功与财富的个性因素/ (美) 马登 (Marden, O.) 著；包刚升，李丽娟译. —北京：中国档案出版社，2000. 9

ISBN 7-80166-011-0

I. 一… II. ①马… ②包… ③李… III. 成功心理学 - 通俗读物 IV. B848. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 71512 号

YISHENG DE ZIBEN

出版/中国档案出版社 (北京市西城区丰盛胡同 21 号)

发行/新华书店北京发行所

印刷/北京飞达印刷厂

规格/850×1168 1/32 印张/12 字数/250 千字

版次/2000 年 10 月第 1 版 2000 年 10 月第 1 次印刷

印数/5000 册

定价/20.00 元

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，剀切详明，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、颓唐的妖雾阴霾，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里，能获得同样的兴奋影响。

序二 让苦难成为机会

拿破仑·希尔 克莱门特·斯通

马登在7岁时成了孤儿。他看过同样是孤儿的苏格兰作家塞缪尔·斯迈尔斯所写的《自己拯救自己》，使他立志要让世界更美好。

1893年经济繁荣时，马登拥有4家旅馆。旅馆的经营充分授权，马登花费许多时间写书；他想要写成一本像《自己拯救自己》一样振奋人心的好书。马登的书名是《奋力向前》^①，他说：“让每一个难关都成为向上爬的机会！”

但不幸降临到他的身上。在1893年的大暴动，马登有两处旅馆被付之一炬，他的手稿几乎全毁，所有的心血都付诸东流。

但是，马登有积极的态度。他明白暴动的发生是因为恐惧，几家大型企业先后倒闭，人们害怕美元贬值、股票下跌、经济不稳定。这些恐惧导致了股市大崩盘，567家银行及信托公司、156家铁路公司倒闭，罢工如火如荼般地展开，失业影响了数百万人的生计，农产品也由于干旱而欠收。

看到经济的混乱，生活的不安定，马登认为人们极需要精神上的鼓舞。有人请他担任旅馆经理，他拒绝了。一个念

① 《奋力向前》为马登的成名作，而《一生的资本》所选录的两部著作是马登后期更为成熟的作品。《奋力向前》将在近期推出。——译者注

头吸引住了他，他重新开始着手写书，每个星期只靠 1.5 美元度日，日夜不停地工作。《奋力向前》第一版一上市立即受到大众的认同，很多公立学校指定为教科书或参考书；公司商行发给员工阅读；该书在教育人员、政府官员、神职人员、商人和业务经理中相当受欢迎，被公认为振奋人心最有力的书，并且被翻译成为 25 种语言，销售量高达数百万册。

马登认为，个性是缔造成功及维持不败的基础。他认为，崇高、正直的人格本身就是最大的成功。他告诉读者获得财富与事业成功的秘诀，但是，他反对追逐名利、贪得无厌。他说，生活的目的在于成就崇高的生命。

马登说，牺牲家庭、名誉和健康，不惜一切代价去换取金钱的人，不论积累了多少财富，都是人生的失败者。

马登的《奋力向前》，让整个国家的态度由消极变为积极，影响了整个世界。

马登证明，坚定的意志会促成行动，造就伟大的成功。

Lifelong Capital

美国第二十五任总统麦金莱给全美年轻人的推荐语

“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青年人。”



「美」奥里森·马登 著

一生的资本

世上或许没有别的东西像书籍那样有力量：书籍使穷人摆脱贫困，使不幸者脱离悲惨的处境，使肩负重担者忘掉负担，使病人忘掉痛苦，使伤心者不再忧伤，使受压迫者忘掉屈辱。

书籍是孤独者的朋友，是被遗弃者的同伴，是郁郁寡欢者的乐趣，是绝望者的希望，是沮丧者的兴奋剂，是无依无靠者的援助之手。书籍把光明带进黑暗，让阳光照射到阴暗的地方。

很多人的一生是好是坏，是成功还是失败，都是一本书决定的。年轻时读过的书对我们的影响最大。

最好的书最能激励我们，鞭策我们下最大的决心去做事，去成为最伟大的人。

—— 奥里森·马登

目 录

第一篇 每个人都是强者

1. 激发自己的潜能 /3
2. 梦想是现实之母 /6
3. 不要给自己留退路 /9
4. 机会来自于苦干 /12
5. 标新立异的勇气 /15
6. 自信造就奇迹 /18
7. 健康的伟大创造力 /21
8. 追求尽善尽美 /24
9. 自由是勇敢的果实 /27
10. 贫穷是最大的财富 /30
11. 正确的工作态度 /33
12. 口才的魅力 /36
13. 比薪水更宝贵的东西 /39
14. 体力和精力为成功之基石 /42
15. 锻造一生的资本 /45
16. 成功之门的钥匙 /48
17. 实现自己的希望 /51
18. 期待中的力量 /54
19. 随时随地求进步 /57
20. 脱离贫困境地的秘诀 /60

21. 坚韧是克服困难的利器 /63
22. 意志力高于一切 /66
23. 点燃生命的炸药 /69
24. 优柔寡断为成功之敌 /72
25. 忍耐力战胜一切 /75
26. 正直品格的伟大力量 /78
27. 培养机智 /81
28. 吸引朋友的磁力 /84
29. 从黑暗中拯救自己 /87
30. 悲观失望时勿下决断 /89
31. 诚实信用是最好的策略 /93
32. 保持身心健康 /96
33. 生命中的美 /99
34. 过度节俭的弊害 /102
35. 管理自己的情绪 /105
36. 不要让烦恼进入你的生命 /108
37. 神奇的内在力量 /111
38. 神经过敏的悲剧 /114
39. 清醒的头脑与正确的判断力 /117
40. 商业知识的训练 /120
41. 不朽的今日 /122
42. 要有惊人的创造 /124
43. 伟大来自于苦难 /127
44. 善良的丰碑 /131
45. 挫折具有激励人心的力量 /134
46. 失败是人格的试验地 /137

- 47. “不小心”的悲剧 /140
- 48. 做一个有条理的人 /143
- 49. 养成准时的好习惯 /146
- 50. 简捷的力量 /149
- 51. 有效使用自己的精力 /151
- 52. 为成功储备力量 /154
- 53. 交友的巨大效益 /157
- 54. 身体是成功的机器 /160
- 55. 恐惧是人类的大敌 /163
- 56. 克服拖延，立即行动 /166
- 57. 用相反的做法补救缺陷 /170
- 58. 知识就是力量 /172
- 59. 在家庭中养成阅读的习惯 /175
- 60. 学校教育之外的终身学习 /178
- 61. 从事合乎道义的职业 /181
- 62. 心灵之友和心灵之敌 /183
- 63. 休假是一种投资 /186

第二篇 事业成功的诀窍

- 1. 穷苦农村诞生的伟人 /191
- 2. 早年播下成功的种子 /197
- 3. 年轻人必备的成功资本 /202
- 4. 如何选择职业 /206
- 5. 最适合自己的职业（I） /211
- 6. 最适合自己的职业（II） /214
- 7. 万无一失的求职方法 /217

8. 坚韧不拔的决心 /220
9. 把鸡蛋放在一个篮子里 /224
10. 事业转变的时刻 /228
11. 注意你的衣着与表情 /231
12. 良好的态度是最重要的资本 /232
13. 成功障碍之一——过分敏感 /235
14. 成功障碍之二——怪习气 /237
15. 成功障碍之三——萎靡不振 /239
16. 准确的判断力 /243
17. 学习的力量 /247
18. “混口饭吃”的人生哲学 /252
19. 卑微与高尚 /259
20. 怯懦与果敢 /268
21. 信心与勇气 /272
22. 成功是自信者的专利 /278
23. 直率与迅速 /281
24. 珍惜时间 /284
25. 成功的资本——健康 /287
26. 体力和精力是成功者的靠山 /292
27. 珍惜精力，发展才干 /297
28. 不愿储蓄者的悲剧 /301
29. 财富与自我克制 /305
30. 生意成功的奥秘 /310
31. 组织条理可以改善效率 /313
32. 创业应具有慎重态度 /316
33. 避开债务的陷阱 /322

- 34. 诚恳与机智 /326
- 35. 获得他人信任的方法 /328
- 36. 怎样奠定信用的基础 /330
- 37. 借重别人的力量 /335
- 38. 做仁慈的雇主 /339
- 39. 顺应时代的潮流 /346
- 40. 真正的良朋益友 /354
- 41. 事业的成败在于你自己 /359

译者后记

第一篇

每个人都是强者

原书空白页

1. 激发自己的潜能

我们大多数人的体内都潜伏着巨大的才能，但这种潜能酣睡着，一旦被激发，便能做出惊人的事业来。

约翰·费尔德看见自己的儿子马歇尔在戴维斯的店里招待顾客，就问戴维斯：“戴维斯，近来马歇尔生意学得怎样？”

戴维斯一边从桶里拣出一只苹果递给约翰·费尔德，一边答道：“约翰，我们是多年的老朋友，不想让你日后懊悔，而我又是一个直爽的人，喜欢讲老实话。马歇尔肯定是个稳健的好孩子，这不用说，一看就知道。但是，即使在我的店里学上1000年，也不会成为一个出色的商人。他生来就不是个做商人的料。约翰，还是把他领回乡下去，教他学养牛吧！”

如果马歇尔依旧留在这个地方，在戴维斯的店里做个伙计，那么他日后决不会成为举世闻名的商人。可是他随后到了芝加哥，亲眼看见在他周围许多原来很贫穷的孩子做出了惊人的事业，他志气突然被唤起，他的心中也燃烧起一个要做大商人的决心。他问自己：“如果别人能做出惊人的事业来，为什么我不能呢？”其实，他具有大商人的天赋，但戴维斯店铺里的环境不足以激发他潜伏着的才能，无法发挥他贮藏着的能

量。

一般来说，一个人的才能来源于他的天赋，而天赋又不容易改变。但实际上，大多数人的志气和才能都深藏潜伏着，必须要外界的东西予以激发，志气一旦被激发，如果又能加以继续的关注和教育，就能发扬光大，否则终将萎缩而消失。

因此，如果人们的天赋与才能不被激发、不能保持、不能得以发扬光大，那么，其固有的才能就要变得迟钝并失却它的力量。

爱默生说，“我最需要的，就是有人叫我去做我力所能及的事情。”去做“我”力所能及的事情，是表现“我”的才能的最好途径。拿破仑、林肯未必能做的事情，但“我”能够做，这只要尽“我”最大的努力，发挥“我”所具有的才能。

我们大多数人的体内都潜伏着巨大的才能，但这种潜能酣睡着，一旦被激发，便能做出惊人的事业来。

在美国西部某市的法院里有一位法官，他中年时还是一个不识文墨的铁匠。他现在 60 岁了，却成为了全城最大的图书馆的主人，获得许多读者的称誉，被人认为是学识渊博、为民谋福利的人。这位法官唯一的希望，是要帮助同胞们接受教育，获得知识。可是他自身并没有接受系统的教育，为何产生这样的宏大抱负呢？原来他不过是偶然听了一篇关于“教育之价值”的演讲。结果，这次演讲唤醒了他潜伏着的才能，激发了他远大的志向，从而使他做出了这番造福一地民众的事业来。

在我们的现实生活中，有许多人直到老年时才表现出他们的才能。为什么到老年会激发他们的才能呢？有的是由于阅读富有感染力的书籍而受到激发；有的由于聆听了富有说服力的