

林语堂推荐给每一位有志青年的“成功圣经”

思考与成功

对自己进行投资
正确思考的奇迹

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。

林语堂



「美」奥里森·马登 著

B848.4
M1461

思考与成功

[美] 奥里森·马登 著

吴群芳 刘志明 译

包刚升 校译



A0954270

中国档案出版社

责任编辑/赵增越

图书在版编目 (CIP) 数据

思考与成功/(美)马登(Marden, O.)著;吴群芳,刘志明译. —北京:中国档案出版社, 2000. 12

ISBN 7-80166-022-6

I. 思… II. ①马… ②吴… ③刘… III. ①思维方法 ②成功心理学 IV. B848. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 74887 号

SIKAO YU CHENGGONG

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/12.125 字数/250 千字

版次/2001 年 1 月第 1 版 2001 年 1 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，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 新的生活哲学

奥里森·马登

作者最近的一本书《和平、力量与富足》在出版后的头两年中，几乎每个月都要重印一次，并且先后在英国、德国和法国发行。读者来信雪片般涌来，许多读者认为，这本书为他们打开了一个新的世界，使他们能够发现自身的潜力并加以充分地运用，而他们以前对这种潜力竟然一无所知。这种渴望了解人性的求知欲，我们可以称之为乐观和爱心的福音，也可以称之为通向美好生活和光明前途的哲学。

这种生活哲学的目的在于：告诉人们如何摆脱愚昧无知，如何摆脱贫穷匮乏，如何克服自身缺陷，如何抵制各种邪恶东西的诱惑。这种生活哲学要使人从贫困、匮乏、疾病的奴役状态中解放出来，为人清除通向成功与幸福道路上的各种障碍。

《思考与成功》是《和平、力量与富足》一书的姊妹篇，作者推出这本书的原因在于：希望以此唤醒各位读者，让他们发现潜在于自身的强大力量。如果他们能够发掘和利用这种潜能，他们就会走出忧郁和苦闷的泥淖；至少会大大地帮助他清除人生道路上的困难与阻力，使他能够实现自己的梦想，成为他所想成为的人。

本书论证了合理的愿望所具有的神奇力量。我们内心深处的渴望和抱负往往是带有预见性和前瞻性的，有种种迹象表明：渴望和抱负往往会变成现实。在我们合理的愿望中，往往存在着切合实际的创造力。我们完全相信，在实现理想的道路

上，不管存在怎样的艰难险阻，我们最终都能达到目标，完成自身的人生使命。只要我们的想象是合理的，事物就会成为我们所希望的那样，成为它们本来应该成为的那样。只要我们牢记理想，坚韧不拔，我们就会成为自己所希望成为的人，成为一个尽善尽美的人，会拥有强健的体格、明智的头脑、良好的素质和高尚的心灵。

本书告诫我们，要扼制任何不健康的思想、庸俗的思想和邪恶的思想，不管我们是怎样的才疏学浅、体弱多病，不管我们目前的处境是怎样的穷困潦倒、问题成堆，不管这种现实的处境与我们的想象，与上帝对我们的理想相距是多么的遥远。我们都应该确信，上帝所创造的人类是完美无缺的，是不会陷于堕落境地的，因为我们的存在是不朽的；而且在人的一生中，我们的生活态度与思维方式是可以不断变化的。

本书告诉我们，恐惧是人类的最大灾难，与其他任何因素相比，恐惧摧残了更多人的生命，破坏了更多人的幸福，妨碍了更多人去获得成功。担忧、恐惧都是一些附着在我们身上的邪恶力量，它们污染了生命的源泉，破坏了生活的和谐，降低了工作的效率。相反，积极向上的思想使人获得安宁、慰藉，会使人提高工作的效率，使人力量倍增。

作者坚信，对生活持一种乐观的态度，相信事情总是在向好的方向发展而不是在向坏的方向发展，我们是在走向成功而不是在走向失败，生活会越来越幸福而不是越来越悲惨，这种信念要比任何一种习惯对生命都更有价值。

本书告诉我们，每一个人都应该生活得比现在最快乐的人更快乐；应该生活得比现在最富有的人更富有和充实；我们有权利享有人世间一切美好的事物。而一个人要想生活得幸福、

事业有成就，就必须最大限度地发挥自身的潜力，使自己的身心和力量处于最和谐的状态。

第一篇 对自己进行投资

第1章 修炼谈话的艺术	/3
健谈者的魅力/失传的演讲术/一流口才的技巧	
第2章 雄心与抱负	/22
没有目标的悲剧/强大的内在推动力	
一生中理想的高度/唤醒心中的巨人	
第3章 个性是成功的一笔财富	/42
个人感染力的差异/优秀品质的吸引力	
付出是没有存折的储蓄	
第4章 社交生活的成功者	/57
令他人愉悦的能力/葡萄藤上的一串葡萄	
正确思维引导美好人生/优美动人的声音	
第5章 机智的力量	/74
机智者畅通无阻/敏锐感洞悉一切	
人是偏见的动物	
第6章 “我有一个朋友”	/88
伟大友谊的支持力量/明智的交友之道	
友谊的商业化/真挚友谊的坚实基础	
第7章 把美带进你的生活	/107

美的教育与熏陶/美塑造高贵的心灵 散播美丽,收获幸福/优雅的素养即是美	
第8章 通过阅读进行的自我教育 因读书而改变命运/良好的阅读习惯 书籍的价值	/128
第9章 读书的品味与励志 好书造就人/小说的魔力/鼓舞人心的力量	/142
第10章 自我完善的习惯 自学造就的杰出人物/不进则退,适者生存 凡有的,应该给他更多	/156
第11章 把你这块材料铸成器 六个工匠与一个铁块/锻造生命之铁 出身平凡的卓越人物	/166
第12章 公众演讲的有益影响 自我表达的艺术/演讲的训练和勇气 公众演说力量	/173
第13章 仪表是人的门面 良好仪表的作用/关于衣着的原则 改变衣着,改变生活	/186
第14章 自力成功者的精神航标 自助自立的美德/抛开身边的拐杖 不得不做的成功者	/195
第15章 思想之友与思想之敌 紧守思想之门/驱除思想之敌 和谐、仁爱与真实	/205

第二篇 正确思考的奇迹

第1章 愿望的神奇力量	/215
心灵的渴望与感召/明确目标的力量	
梦想是现实之母	
第2章 成功和快乐属于你	/228
自由与财富的使命/正确的思想	
贫穷是一种思想病	
第3章 积极的心态	/240
做一套，想一套/积极心态的力量/自信的风度	
第4章 期盼你自己的伟业	/259
“我能行”/伟大的奠基石	
自我贬低的悲剧/跨越阿尔卑斯山的勇气	
第5章 自我暗示的激励力量	/278
败者自败/自我暗示中的财富	
自我沟通的艺术	
第6章 忧郁的罪恶	/292
忧郁会击垮一个人/成为情绪的主人	
克服忧郁的信念	
第7章 改变思想，改变命运	/309
圣保罗的箴言/大脑机能的空前发展	
思想与心态的改变	
第8章 恐惧毒害人的心灵	/322
因迷信而恐惧/斩断迷信的缰绳	
忧虑不安的祸害	
第9章 追求和谐	/336
和谐的生命乐章/幸福与高效的秘密	

一门精湛的艺术	
第 10 章 伟大的内在力量	/342
内在力量的奇迹/伟大力量的源泉	
生命的活泉	
第 11 章 思考着的人	/350
“爱我们的敌人”/思想与品格的种子	
传播仁爱与快乐	
第 12 章 错误心态和消极情绪	/361
错误心态的束缚/每个细胞的生命力	
走向和谐与幸福的年代	

主编后记

第一篇

对自己进行投资

第 1 章

修炼谈话的艺术

高超的谈话技巧是一门重要的艺术，
但大多数人没有掌握这种艺术。
善于谈话的人懂得，
思想与思想之间的碰撞，
心灵与心灵之间的沟通，
会产生耀眼的火花和全新的力量。

一个高明的谈话者必定有他自己的想法，并能广泛地阅读，深入地思考和倾听他人的见解，因而总有某些可以谈论的内容。

——瓦尔特·司各特爵士

当查尔斯·艾略特担任哈佛大学校长时，他说过这样一句话，“我认为有教养的青年男女唯一应该具有的必备素养，就是精确而优雅地使用本国的语言。”

健谈者的魅力

事实上，没有任何别的东西可以像良好的谈话能力那样能使别人，尤其是使那些对我们了解甚少的陌生人，对我们产生美好的印象。

成为一个好的健谈者，运用你在交流沟通方面非同一般的技能，就能够引起别人的兴趣，吸引他们的注意力，并自然地使他们聚集到你的周围。这是一种非常重要的技能，其重要性无可比拟。它不但可以令你在陌生人心目中留下美好的第一印象，同时也可以帮助你广交朋友，拥有友谊。它打开了人与人之间沟通的大门，使彼此的心灵变得亲近。它可以使你在各种各样的人群中广受欢迎，使得你能与他人融洽相处，在社会交往中如鱼得水。如果你拥有这样一种非同寻常的本领，那么客户、生意自然会源源而来。即便你在物质上一贫如洗，只要有良好的交谈能力作支撑，你照样可以进入上流社会。

一个人如果有良好的口才，掌握了一种以生动有趣的方式来论述事物的艺术，并能借助滔滔不绝的口才来迅速地打动别人，那么，与那些知识比他更为丰富、却无法像他那样轻松自如地表达自己思想的人来说，他便拥有一种极大的优势。

不管你在其他的艺术或技能方面的专业造诣有多高，达到怎样一种炉火纯青的地步，但你肯定不可能像运用谈话技术一样随时随地地表现专业才能。如果你是一个音乐家，不管你的音乐天赋是如何了得，不管你花费了多少年的时间来提高自己的演奏技巧，也不管你耗费了多少金钱，却只有相对很少的一部分人可能听到或欣赏你的音乐。

你或许是一个优秀的歌手，然而在你周游世界时，却没有机会向世人展示你的不凡技艺，或者没有人能知道你的专业技能。但是，不管你到世界的哪个角落，不管你身处何种类型的社会，也不管你在生活中的定位如何，你都可以自由自在地交谈。

你可能是一位画家，可能孜孜不倦地跟着画坛的名家大师们学习了很多年，然而，除非你拥有过人的天资，你的作品才有可能被悬挂在沙龙里或者是在著名的艺术博物馆里供人欣赏。否则的话，你一辈子都可能默默无闻，并且，即便你是属于幸运的前者，也只有相对很少的一部分人才能看到你的作品。但是，如果你是一个谈话方面的艺术大师，任何一个和你接触的人都将看见你活生生的生命画卷。从你一开始谈话起，这幅画卷就活灵活现地被描绘了出来。通过谈话，任何人都会知道你到底是一位高明的艺术家，还是一个经验不足的拙劣人物。事实上，你可能拥有很多人们只是偶尔看到或欣赏到的技艺，你可能有一个美丽温馨的家，有许许多多的财产，但是，

所有的这些都只有相对极少的一部分人了解；然而，如果你是一个健谈者，那么任何一个与你交谈过的人都将强烈地领略到你的谈话艺术，并感受到你的魅力和影响力。

我知道社交界有一位知名的领袖，她极大地鼓舞了那些初次进入社交界的女孩子。对于前来求教的女孩子，她总是给予这样一个忠告：“要开口说话，不停地说话。重要的并不在于你说什么，而是要学会轻松地、欢快地谈话。对于一般人来说，一个必须要别人去逗她才会开心的女孩子是最让人感到麻烦的。”

在这个忠告之中其实还包括了一个有益的建议，那就是学会谈话艺术的方法就是谈话本身。对于那些不习惯社交生活并对自己缺乏信心的人来说，最大的诱惑就是自己默不作声，就是一声不响地听他人的谈话。

在社交场合中，能说会道的健谈者总是广受欢迎。比如，任何人都希望邀请某夫人参加宴会或招待会，主要是因为她伶牙俐齿，善于言辞。任何宴会或招待会，只要有她在场，她总能够给别人带来愉悦，使他们如沐春风。或许她也和其他人一样有许多缺陷和不足，但是人们仍然乐于与她交往，因为她非常健谈，非常善于运用谈话技巧，几乎达到炉火纯青的地步。

如果把训练谈话作为一种自我教育的手段，那就肯定可以开发出蕴藏在人身上的巨大能量。但是，如果在谈话的同时不经过大脑的思考，在表达自己的观点时不努力做到吐字清晰、话语流畅、简单明了，而仅仅停留在无聊空洞的闲谈或者一般的闲聊上，那么将永远无法发掘出一个人身上最好的东西。而那些深邃的思想，远远不是这种肤浅的泛泛而谈所能触及到的。