

生而为赢

关于心态、成功与效率的心理学

(美) 奥里森·斯威特·马登 著

关明孚 译



伟大的励志导师写给年轻人的奋斗指南

哈佛大学图书馆、斯坦福大学图书馆最受欢迎的典藏经典

作者雄踞《纽约时报》畅销书排行榜30年

 中国出版集团  现代出版社

生而为赢

关于心态、成功与效率的心理学

(美) 奥里森·斯威特·马登 — 著

关明孚 — 译



中国出版集团



现代出版社

图书在版编目(CIP)数据

生而为赢:关于心态、成功与效率的心理学 / (美)
奥里森·斯威特·马登著;关明孚译. -- 北京:现代
出版社, 2016.8

ISBN 978-7-5143-5163-7

I. ①生… II. ①奥… ②关… 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(2016)第157166号

生而为赢：关于心态、成功与效率的心理学

作 者 (美) 奥里森·斯威特·马登
译 者 关明孚
责任编辑 崔晓燕
出版发行 现代出版社
地 址 北京市安定门外安华里 504 号
邮政编码 100011
电 话 010-64267325 010-64245264 (兼传真)
网 址 www.1980xd.com
电子信箱 xiandai@cnpitc.com.cn
印 刷 北京诚信伟业印刷有限公司
开 本 710×1000 1 / 16
印 张 16.5
版 次 2016年8月第1版 2016年8月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5143-5163-7
定 价 38.00元

版权所有，翻印必究；未经许可，不得转载

目 录 Contents

Chapter 1 热情/1

热情是一种精神上的力量。它在更为高级的能量中存在。你永远无法在低俗之人中感受到真正的热情。热情，就其本质而言，具有催人振奋的作用。

Chapter 2 逆境中接受教育/17

环境并没有青睐那些伟人。出身卑微也不是我们取得伟大成就的阻碍。那些为了上大学而不断努力的贫穷孩子，肯定要经历一段艰苦的岁月。但他会学到如何战胜生活的挫折，通常能在学校里有更好的表现，要比那些百万富翁的子女有更加优异的成绩。

Chapter 3 世界的游戏/43

如果一个人要想成为独立的人，并且他的财富也是凭借合法手段得来的，那么追求财富的过程会扩大他的影响力，增强他的能力。要是他能避免陷入狭隘、堕落或是不良的影响，那么他对财富的追求就会激发他的潜能，增强他的判断力，提升他的实用知识，让他的道德与智力能力上一个台阶。

Chapter 4 错误的位置/63

当一个人找到了属于自己的位置，那么他肯定会知道的。他会感到自如、充满热情与心满意足。当他觉得自在自如的时候，就可以本能地发挥自身的力量。

Chapter 5 有始有终/75

让人生的工作变得轻松的秘密，在于每天履行好职责。如果你让负担不断地累积，不去解决的话，那么这些负担就会让你感到沮丧。如果你每天要做五件事，那么对每一天来说，这是相对容易做到的。但如果你不断推迟，想着可以休息九天，在第十天这一天里一下子做完五十件事，那你可能就会吃不消。

Chapter 6 “帮助自己融入社会。”/97

如果一个人的视野不能超过他所接受的教育，不能摆脱别人的依赖或是帮助，如果他不能比自己接受的教育更加宏大，那么他是很难走向成功的，也不能实现伟大的梦想。任何学识或是文化、别人的任何帮助或是机会，都不可能让人成功，只有个人的努力与坚定的品格才能让我们走向伟大。

Chapter 7 “我愿意”/119

在这个世界上，人所能做的最伟大事情就是最大限度地挖掘上天赐予你的天赋。这样做本身就是成功，没有其他成功的方式了。这不是别人能够做什么或是取得怎样成就的问题。每个年轻人都应该这样问自己，我能做什么呢？我该怎样最大化地发展自己呢？最大化地挖掘自身潜能呢？我该如何最好地利用机会呢？

Chapter 8 良好的举止/143

也许除了诚实之外，没有比良好的举止、礼貌与待人友善对年轻人取得成功发挥更加重要的作用了。要是两个人一起面试，举止最佳的人肯定会得到聘用。第一印象是极为重要的。粗鲁、莽撞的行为会马上让我们产生成见，让人紧闭心扉，让我们无法进入。表情与肢体的语言就是心理活动最直接的体现，也是最容易看出来的。

Chapter 9 塑造品格/171

高尚的行为总能丰富我们的心灵，即便是百万富翁相比起来也是贫穷之人。品格是永恒的财富。在拥有品格的穷人面前，那些家财万贯但缺乏品格的人就像是一个傀儡。房子、土地、股票与债券与为人品格相比，算得了什么呢？

Chapter 10 心灵鸡汤/183

心智在吸收书籍养分时，正如我们的身体需要食物一样。良好的食物会让我们有更加健康的血液，而变质的食物会让我们患上疾病。一本坏书对品格的影响，就好比变质的食物对我们身体的健康组织所产生的影响。

Chapter 11 “我只做了一件事。” /195

成功之人都是有一个目标的：他专注于自己的工作，牢牢地坚持下去，制定计划，然后如实地加以执行，直到实现这个目标。每当他遇到某个困难或是障碍时，不会左右摇摆，想着绕过去。因为他知道自己没有退路，必须要勇往直前。

Chapter 12 “我有一个朋友。” /211

与良友为伴，有助于我们摒弃不良的习惯，改变原先贫瘠与卑鄙的思想。一个与睿智与真诚的朋友为伴的人，能够将诚实与正直融入自己的品格中，努力追求生活的理想，让自己的思想与行动都融入这种追求之中。

Chapter 13 理想/229

一个向上的理想就像树木对阳光有一种天然的倾向性，能够让它们克服重重障碍，不断向上成长，直到它们从茫茫的森林里探出头来，在明媚自由的空气里抬起骄傲的头颅。

Chapter 1

热 情

“人类历史上每个让人激动的伟大成就都是热情的胜利。没有热情，伟大无从谈起。”

没有比热情更具传染性的东西了。热情就像是奥菲斯的鲁特琴奏出的悠扬乐音——能够移动巨石，感化野蛮。热情是真诚的流露。要是没有热情，真理将很难有所成就。

——莱顿爵士

世界的奖赏属于那些认真之人。

——F. W. 罗伯森

历史的经验已经说明了一点，那就是成功更需要热情，而不是能力。胜利者属于那些全身心投入到工作中去的人。

——查尔斯·布克顿

一个认真之人始终会找到办法的，如果他找不到的话，他也会努力创造的。

——钱宁

不要想着可以凭借并非源于内心的话语，
去激发别人的梦想，
去触动他人的灵魂。

——歌德

当我们遇到那些心灵空虚的人——那些只想着让自己快乐，没有任何事业心的人——那么，与他们的谈话是多么的庸俗与无趣啊！即便他们才华横溢，学富五车，要是缺乏基本的真诚，也很难直抵我们的心灵深处，对话也是无法让人满意的。

——詹姆斯·弗里曼·克拉克

相比于年轻人来说，你的心理年纪多大呢？如果你的心已经老了，那么你应该审视自己是否适合当前的这份工作。

任何东西都不可能替代充满激情而又真诚的认真。

——狄更斯

我喜爱并尊敬所有的艺术品，但我认为自己的作品要比这些高出一筹。

——夏洛特·库什曼

“咚咚咚，咚咚咚，咚咚咚”的声响在阿尔卑斯山脉的峰顶上回荡，在充满热情的鼓声背后，是一位面容青涩，脸颊红润的十岁男孩，他是那么的阳光，充满活力，映衬出许多老兵一脸的严肃与坚毅。当暴风夹着雪吹到他的脸上，他会大笑一声，将雪抹去，继续敲响“咚咚咚”的鼓声，似乎所有高耸的岩石、冰层及雪峰都在和着他的鼓声。

“敲的好，小鼓手。”人称“战斗的麦克唐纳”——这位拿破仑手下最为勇敢的元帅说道。

“咚咚咚，咚咚咚，咚咚咚。”小鼓手敲的更欢了，用加倍的热

情敲着鼓，空气中弥漫着一股积极乐观的气息，似乎将希望与壮志都传到了每位士兵身上。

“将军万岁！”一个粗犷的声音喊了起来，士兵们口口相传，发出震耳欲聋的喊叫声，似乎整座山都在震动。

但是，听啊！哪里出现了一阵低沉的声音呢？那么让人战抖，伴随着一股沙沙声，显得那么微弱，却又那么压抑，似乎被什么絮语压住后的那种神秘感。这种声音似乎有无形的翅膀，给人一种凶兆，马上就要降临了？在阿尔卑斯山是不应该这样大喊的，因为积雪可能会在暴风的吹袭下往下滚，惩罚这些“入侵者”。

但是，回声还没有消散，突然响起第二阵声响，与原先的回音差异巨大——那是一种怪异、可怕的喃喃声——似乎在悲诉，一直蔓延到山边。这种声音越来越近，越来越响，最后空气都在那股深沉而嘶哑的吼叫中颤抖。

“士兵们，快点趴下！”麦克唐纳说，“是雪崩！”

积雪朝他们滚来，像一条瀑布那样沿着狭窄的小路冲泻过来，覆盖了石与沙粒，将树丛与树木连根拔起，很多木块都是白色的积雪。天色一下子黑暗了，就像是午夜时分。对很多士兵来说，黑暗就预示着坟墓，特别是在这样雪崩的环境下。

“皮尔到哪里去了？我们的小鼓手到哪里去了？”这一声打破了雪崩后死一般的寂静。雪崩已经过去了，积雪都滚到了山谷里。隆隆的声响已经在山丘间消散了。

皮尔人在哪里呢？

很多老兵一动不动，看着步枪的枪管在啜泣。

“咚咚咚，咚咚咚，咚咚咚。”山谷下面传来一阵微弱的鼓声。

“多大的勇气啊！多大的热情啊！”一位身经百战的士兵双眼含着泪水说。“我们一定要去救他，否则他肯定会冻死在那里的。我们一定要救他。”

“一定要救他。”麦克唐纳发出深沉的声音，他脱下外套，走到悬崖边。

“不行的，将军，”士兵们大声地阻拦道。“你不能冒这样的险，让我们中的一个人去吧。你的生命要比我们所有人都更为重要。”

“我的士兵就是我的孩子。”麦克唐纳平静地说，“任何父亲都会不顾自己生命去救孩子的。”

他们用绳索将麦克唐纳慢慢放下，直到他消失在寒冷与黑暗的深处。

“皮尔！”麦克唐纳用最大的力气叫道，“你在哪里啊？我的孩子！”

“将军，我在这里啊！”厚厚的积雪下面，传来一阵微弱的声音，正是柔软的积雪救了他一命。

“我勇敢的孩子，现在没事了。”麦克唐纳说，一边将被半掩埋的小鼓手拉出来。“把你手放在我的脖子上，抓紧了，我们很快就能离开这里的。”

但皮尔冻僵的手完全失去了力量，甚至在麦克唐纳将他的手搭在自己脖子上，皮尔的手也会立即滑落。

这个鬼地方让人动弹不得的寒冷很快让麦克唐纳像皮尔那样无能为力。该怎么办呢？

于是，他将自己的腰带撕开，一头系在绳索上，他与皮尔则紧紧地系在另一头，向上面的士兵发出信号，他们很快就离开了山谷。士兵们不顾山崩可能带来的危险，不断发出热烈的欢呼，群山回荡着他们的欢乐，似乎山脉也在分享他们的乐趣。

“我们遭受敌军的炮火与山崩。”麦克唐纳一边温柔地抚摸着皮尔的手，一边说，“只要我们还活着，任何事情都不能让我们分开。”

一个小时后，皮尔又恢复正常的状态了。当前进的命令下达后，他敲起“咚咚咚，咚咚咚，咚咚咚”的鼓声，声音比之前更加充满决心与热情。在这个让人生畏的冬天里，“穿越斯普鲁根”的过程，要比拿破仑在夏季翻越阿尔卑斯山脉要更加恐怖。但是，这

位小鼓手的热气激励着每位士兵与军官的斗志。

当一个男孩全身心投入去做一件事的时候，有什么是他所做不到的呢？

鲁法斯·乔特被观众的热情所感动，他觉得自己有必要待在幕后，养精蓄锐，然后发挥自己的最佳演说水平。

斯宾塞在读完他的诗歌《美丽的女王》后，将这首诗歌带给南安普顿的公爵看，这位公爵是当天诗歌会的主要赞助人物。当公爵拿到手稿后，他读了几行，就吩咐仆人给作者送去 50 英镑。他接着读下去，突然失声哭了起来，大声说：“给作者再送去 20 英镑！”接着，他又读了几行，情不自禁地说：“再给作者送去 20 英镑！”最后，他失去了耐心，说：“快去，把这个诗歌作者赶走，要是我继续读下去的话，我都要破产了。”

“我愿意付出一切去拥有那幢建筑的设计师。”克里斯托弗·维任在欣赏着巴黎的卢浮宫的时候，感叹地说。他想从中汲取一些灵感，用于修复伦敦圣保罗大教堂。卢浮宫的设计者的热情似乎感染到他。在他死后，他的墓志铭上这样写道：

“下面躺着的是这座教堂与这座城市的设计者，克里斯托弗·维任，他活了九十多岁，但并不是为了自己，而是为了公众。路人，如果你想看看他的纪念碑，那么请抬头看看四周的建筑吧。”

只要随便看看，就能发现英国最好的建筑都是出自克里斯托弗·维任之手。

几乎所有给人类带来福祉的改进、发明与成就都是热情的胜利。

所谓热情，不过是一个高尚与神圣目标的激情而已——对某项崇高事业无私的贡献而已——坚定心智去实现某个伟大的目标。热情，不就是为了实现精神层面与智趣方面最高成就的努力吗？只有力量、活力才能让个人与国家忍受那么长的时间，坚信自己最终必然能够实现心中所想。嘲笑这种无边的希望或是坚定的信念，鄙视富有远见之人，嘲笑他们的梦想，这是很容易做到的事情。但是，

标榜教义的人并不是造物主眼中的“热情者”。在国王阿里古巴的眼中，圣保罗不就是一位热情者吗？圣保罗总是面带微笑，声称自己“几乎被说服”成为一名基督徒。公元1~2世纪间，很多圣人与殉道者都在“寻求基督精神”中不为任何恐怖的压迫所动摇——古罗马竞技场里的折磨——这些人难道不是热情者吗？那些不怕流血，愿意牺牲宝贵生命去不断净化与提升人类的人，难道不是热情者吗？

帕里斯在贫穷与失败的生活里发现了白色陶瓷的制作方式，并对此充满了热情，不管别人怎么看他。他是一个上帝眼中的“傻子”，心中始终满怀希望，高兴地承担所有损失。当他看到橱窗上展示着很多进口的陶瓷杯时，心驰神往，内心再也无法平静了，必须要去发现其中的生产秘密。

“我的儿子，这些都是怪人吗？”罗伯特·J·布尔德特说，“那么，这个世界充满这些怪人。要是没有这些怪人的话，我们该怎么办呢？要不是这些怪人不断往前冲，我们这个古老的世界前进的速度会多么缓慢啊！哥伦布是个怪人，他在探索与环球旅行中做出了贡献，他也享受了作为怪人的许多待遇——他曾被投入监狱，死在贫穷与耻辱之中。现在不是非常受人尊敬吗？哦，是的。在我们将忒勒马科斯饿死之后，才知道他是多么的伟大。”

“哈维在研究血液流通方面是个怪人；伽利略是天文学上的怪人；富尔顿是汽船导航的怪人；莫斯是电信方面的怪人；所有的废奴主义者都是怪人；很多人都将约翰·班杨视为怪人，我的儿子，你可知道吗？”

“但是，人们时常鄙视的‘怪人’却口口相传下来了。纪念这些人的纪念碑在很多城市已经倒塌了，但在你生活的圈子之外，谁也不知道你的存在。我的孩子，善待那些怪人，不要轻易地嘲笑他们，因为他们知道某样东西，而你对他又缺乏了解。很多时候，这些怪人能够改变一些事情，让历史的车轮不断转动，让我们获得进步。事实上，这些怪人一直在转动着车轮，除此之外，他们没有别

的成就，但他们确实让人类的足迹不断得到拓展。”

“那些不断改变，想要追求全面的人，每天改变数百次立场的人，根本不是怪人，而只是墙头草。我的儿子，你明白吗？你可能会感激上帝没有让你成为一名怪人吧？儿子，千万别这样想！也许，即便你想成为怪人，你也做不到呢。当上帝想要那些墙头草式的人物，他并不会特别注意这些事情，几乎每个人都能做到这点。但当他想要一个怪人的时候，我的儿子，那么他就要从人类中挑选那些最为优秀的人。在你感谢上帝没有把你变成怪人之前，仔细地审视自己，看看自己身上的缺点是否阻碍着你成为这样的人。”

正是对自身任务的坚定信念——深信自己的存在就是要为某项事业献身的念头和热情，让阿加西从阿尔卑斯山脉到亚马逊丛林，让普林尼去探索火山，最后献出了生命，让福内特在面对暴风雨的时候，依然描绘出浪花的翻滚，甚至在风雨可能将他吞噬的时候，也岿然不动——正是这种热情让人拥有一种英勇的精神。

瓦特全身心地投入到他的引擎的开发中。“我无法去想其他事情，”他说，“但我不能让自己的家人挨饿。”

拉斐尔的热情感染着意大利每位艺术家。

特恩纳始终不愿意售出一幅自己喜欢的画作。这些画就是他个人的一部分，要是卖出这些画，就像是将他心灵的某些部分割去了。每次在做完交易后，他内心都感到极为痛苦与忧郁。“这周，我失去了我的一个孩子。”他总是悲伤地说，眼里含着眼泪。

从一个为家庭做面包的人到为国家制定法律的政治家，这其中必然有某些激发个人潜能的东西在发挥作用。一旦这种激情消失后，无论我们过去取得多么辉煌的成就，都是逐渐走向下坡路，最后肯定埋葬了更大的成就。

“我应该把自己视为一个犯人，”查尔斯·杜德勒·华尔纳说，“如果我说了任何让年轻学者感到心灰意冷的话，或是让他们对未来与希望产生怀疑的话，我就觉得自己犯罪了。”他选择了最为高级的东西。他对信念的坚持与未来美好的向往一直都是生活的灯

塔。要是没有这么炽热的激情，没有他对学习、艺术、文化的全身心投入，这个世界将会显得多么单调啊！

“在他身上总能感觉到一种充满希望的激情，虽然会对人生充满疑惑，也会在人生的旅途中遭遇失败，但他始终深信自己能够最终获胜。他属于一支伟大与无畏的军队中的一员。让他不要受一些事情的影响，即便生活似乎都已经没有希望了。没有人能够一窥人生这场战役的全貌。这需要我们不断地训练，抱着高昂的斗志去战斗，敢于冲锋陷阵，不惧牺牲。这场战役一个一个地吞噬了他们，但敌人却始终无法击败，但充满力量的鼓声仍在不断地激励着人们向前。这些人最终不会一无所有的，因为终有一天，总会有人发出这样的呐喊：‘敌人逃跑了，敌人逃跑了。’那么，军队就开始前进，旗帜插在之前从未被攻陷的城堡上。即便你从未见过这样的场景，也要比落败时仓皇出逃更加体面。将你们的旗帜插在敌人的营地，虽然在下个时刻你可能失足掉到斜堤上。”

纽约麦迪逊的一间擦鞋店的领班总能给顾客带来惊喜，他的工作证明了他无愧于顾客的信任。他是所有员工中最为刻苦的。在人手不足的时候，总是从手下那里拿来刷子帮顾客擦鞋。他只有在自己对工作感到满意之后，才会让顾客拿走鞋子。他总是充满热情，在忙活了一天，始终能保持一天开始时的热情。他始终保持幽默的性情，他的肌肉也似乎不知道疲倦。

“这是关于热情的一门课。看看那个家伙，”一位旁观者说，“他是我看到的唯一一位真正热爱自己工作的人。”

在擦鞋这门手艺里，每个人的水平也是参差不齐的，也有一些人有能力让原先粗糙、褶皱的皮鞋变成最后充满光泽的皮鞋。我见过衣着寒碜、面容瘦削的阿拉伯孩童在街上满怀热情与自豪地擦鞋。正是这种热情让很多人免于平庸的一生。

一间大型商店的许多员工都在嘲笑一位年轻的同事，该同事从办公室的小职员做起，做了很多自己工作之外的事情。很多员工嘲笑他的热情与对工作的认真，说这样做根本毫无意义，不可能获得

任何薪水的。不久后，他从这些同事中脱颖而出，成为该公司的合伙人，一时成为这个国家最大型企业的经理。

年轻人最难以让人抵挡的魅力就是他的热情。年轻人看不到前面的黑暗——任何狭路都会有出口的——他忘记了世界还有失败这回事，深信之前的人类已经为自己今天拥有的一切奋斗了许久，所以他也要成为真理、能量与美感的释放者。

卡诺特在法国大革命时期担任公共安全委员会主席，负责指挥14支军队，击溃了来自阿尔卑斯山脉与比利牛斯山脉的敌人。一个例子可以解释他所具有的军事才华。据说，他小时候来戏院看戏的时候看见一场战役的场景。在戏剧演到进攻的一方对敌人进行大规模的袭击时，他大声地对着台上的指挥官喊叫，要求他改变战地位置，否则他的士兵会被射杀的，让在场的观众大吃一惊。

充满热情的年轻人会直面阳光，那么影子就必然落在他们身后。充满热情的心控制着年轻人的大脑与品格。拿破仑在25岁时征服意大利，亨利·柯尔克·怀特在21岁时去世，但他留下了多么伟大的记录啊！拜伦与拉斐尔都是在37岁这样一个充满活力的年龄去世，坡也不过是比他们两人多活了几个月而已。罗慕路斯在20岁的时候建立了罗马帝国，格拉斯通在早年就进入了英国的国会。

正是年轻人的热情才让他们斩断了所有难以解开的结。

约翰·雅各布·阿斯特在他的账房里挂着一张精致的毯子，其他人一般都会选择挂图画。他时常满怀热情地赞美这张毯子的魅力，声称要是在坎通卖的话，至少也值500美元。

淳朴与无邪的贞德手持神圣的宝剑与旗帜，对自己肩负的伟大使命深信不疑，让法国的士兵们感受到一种国王或是任何统帅所无法给予的热情。她的热情征服了一切，让英国士兵在听到她的名字就感到头疼。查尔斯七世在听到了这位勇敢的姑娘向莱茵河前进的时候，深受鼓舞，走上前线。因为贞德告诉他，国王可以在那里加冕。虽然当时这部分领土是在英国的控制中，在贞德率领军队前进

的时候，所有城门都纷纷敞开。结果，加冕礼如期在那里举行。

正是热情让菲尔·夏丽丹朝着谢南多厄河山谷进发，击溃了那里的反叛军。正是同样的热情让古巴人推翻了专制残暴的统治，最终得到了来之不易的自由。

勇气能让人直面危险，并且能以冷静的心态去应对。对自身力量的自信，想到可以赢取的奖赏，对荣耀与声誉的渴望，对自身能力的了解与热情，对财富的信念，这些都能增强我们的勇气。要是我们能合理地分配能量，并以热情加以引导，那么我们前进路上那些随时的侵袭和恐惧就会像惊弓之鸟那样散开。

正是热情这种具有巨大力量让我们取得任何富有价值的成就。难道在听到一位演说者激动人心的演讲后，不会让你脱离原先的自我，完全深信他所说的话吗？可以肯定，这是因为演说者对他所坚持的信念充满信心，根本不容许任何疑惑与犹豫的存在。任何一项发明、杰出的画作或是雕塑，每首优秀诗歌的创作、每篇文章或是小说都能让世人以崇敬的心态去欣赏。

热情是一种精神上的力量。它在更为高级的能量中存在。你永远无法在低俗之人中感受到真正的热情。热情，就其本质而言，具有催人振奋的作用。

亨利·克雷是一个认真、实干与具有爱国心的人，所以，他不需要书本教会他该怎么去说话。当他在国会上发表演说时，他完全忘记了自己，就像一位父亲对着自己的孩子在说话一样。一次，他向国会议长陈述的时候，忘记了身边的其他议员，沉浸在自己的演说里。结果，他离开了自己的座位，慢慢走到副总统的位置上，他站在副总统身边说话，似乎这个世界只有副总统与他才是真正存在的，让他的同事都深感惊讶。每位议员都凝神静听他的演说，感到无比的神奇。

正是热情让帕特里克·亨利说出了让每个男孩女孩都耳熟能详的话。也正是热情让韦伯斯特去为正义辩护，而不是因为个人的欲望而妥协。