

白手起家

生命只有一次 不能任由它平庸

〔美〕奥里森·斯威特·马登 著
王东升 译

实践版

START FROM SCRATCH

“卡耐基的老师”马登
改变了无数美国年轻人命运的经典之作

白手起家的实践方法全公开



中国出版集团
经济出版社

白手起家

生命只有一次 不能任由它平庸

〔美〕奥里森·斯威特·马登 著
王东升 译

实践版



中国出版集团



现代出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

白手起家: 实践版 / (美) 奥里森·斯威特·马登著; 王东升译.
—北京: 现代出版社, 2016.10

ISBN 978-7-5143-4229-1

I. ①白… II. ①奥… ②王… III. ①成功心理—通俗读物
IV. ① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 228700 号

白手起家: 实践版

作 者 (美) 奥里森·斯威特·马登

译 者 王东升

责任编辑 崔晓燕

出版发行 现代出版社

通讯地址 北京市安定门外安华里 504 号

邮政编码 100011

电 话 010-64267325 64245264 (传真)

网 址 www.1980xd.com

电子邮箱 xiandai@vip.sina.com

印 刷 三河市金泰源印务有限公司

开 本 880mm×1230mm 1/32

印 张 7.75

版 次 2016 年 10 月第 1 版 2016 年 10 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5143-4229-1

定 价 29.80 元

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载

目 录

- 第一章 海阔凭鱼跃 / 001
- 第二章 吸引之道 / 007
- 第三章 是谁赶走富足呢 / 017
- 第四章 树立创造性的意识 / 026
- 第五章 富足之发端 / 035
- 第六章 若你会理财的话…… / 046
- 第七章 如何增强自身的能力 / 054
- 第八章 看上去就要像一个成功人士 / 063
- 第九章 如何追梦 / 073
- 第十章 当沮丧袭来如何应对 / 082
- 第十一章 如何让潜意识为你服务 / 095
- 第十二章 让健康与富足的思想进入身体的每个细胞 / 107
- 第十三章 如何让自己成为幸运儿 / 120
- 第十四章 自我信念与富足 / 133

第十五章 恐惧与忧虑让心灵失去磁性——如何摆脱它们 / 146

第十六章 乐天的心态与富足 / 158

第十七章 成就伟大之钥匙——专注 / 170

第十八章 “时间就是金钱”——何止如此 / 181

第十九章 积极的人vs.消极的人 / 192

第二十章 节俭与富足 / 202

第二十一章 期待什么，获得什么 / 216

第二十二章 “我无法做到”——一种无所作为的习惯 / 226

第二十三章 如何将真正的自我挖掘出来 / 237

第一章

海阔凭鱼跃

“若是一个人的人生视野只有捡破烂的眼界，即使他走遍天涯，目光也只会盯着破烂之物。”

“茫茫一生，你的人生不是向谁祈求得来的，为何像乞丐一样哭脸求人，像哈巴狗一样摇尾认主，像扯线木偶一样任人支配呢？”

“心念富足，怀抱充盈，意味着丰盛的人生。”

“自我束缚，这是人类最邪恶的罪恶了。”

“富足的大门只向那些心中宽广之人敞开。而疑惑、恐惧与缺乏自信是关闭这扇门的三把密锁。”

“一颗狭隘的心灵意味着一生困顿的命运。”

“人生所获得的一切，皆源于自身的思想。若我们的思想鄙陋浅薄，那么，这种思想会体现在人的行为上。”

试想象一下，一个王子，作为国王的继承人，衣食无忧，王权待授，却毫无天之骄子的气质，总是抱怨他的人生并不风光，诉说自己迟早会一贫如洗，过着困顿与凄苦的生活。他宣称，不相信父亲会给自己留下任何财富，他已经预计好要一无所有了。

当然，你可能会说，他精神失常了。王子“困顿”、“凄苦”和“一无所有”的情况并不会出现，完全是他躺在绸缎被窝里百无聊赖的臆想。他的父亲将留下数之不尽的财富，这些都是他所希冀的。如果王子能相信这一切，安于颐养性灵，就能活出与王室身份相匹配的生活，为日后成为一位贤明的国王打下基础。

当你生活在一个狭隘与匮乏的环境之中，奔波劳碌，费尽力气去争取，却仍过着贫穷的生活，你就相信当下的一切没有一丝希望，前景也不见得会有所好转吗？如果相信，你就如上文提到的王子一样愚蠢，认为自己是父亲财富天堂里的一个穷鬼。

有一个名叫米霍克的俄国劳工，生活在内布拉斯加州的奥巴哈市。他怀揣一颗“幸运石”长达20年，从来都不觉得这颗石头会有什么金钱上的价值。朋友不止一次地告诉他，这可能不是一颗普通的石头，并让他请珠宝商来检验一下。但他顽固地予以拒绝。直到最后在朋友的坚持下，他才将石头送到芝加哥的一位珠宝商那儿进行检验，结果证实是

宝石——当时世界上最大的一颗鸽血红宝石，重达 24 克拉，价值 10 万美元。

世上抱着米霍克这种观点的人太多了。他们一生贫苦，却低人一等，任劳任怨，却相信贫富命注定。他们从来没有意识到，自己身上潜藏着连自己做梦都没有想到的巨大财富。错误的思维方式将神赋予他们的灵性都剥夺了，将全能上帝所恩赐的供应之门都关闭了。

许多人此时此刻所处的位置，就好比一个到花园浇花的人，双脚不小心踩在水喉上，一下子截停了水流，反而为水源枯竭而焦灼不安。他眼前看到水滴滴答，与想象中泉涌般的水流相差甚远。水源原本充盈，完全能够满足他的期许。问题在于这个家伙踩到了水喉，将水流限制在可怜的速度，而最让人哭笑不得的是，他对此竟然浑然不觉。

以上这个故事是当今许多人贫困境况的写照。这些人截住了充盈的水源，让自己所获贫乏。他们本享有无限天赋，由于自身疑惑、恐惧与不自信的扼制，总是想着贫穷的可怕，导致心神不宁，行为举止上表现得无所期待，不想取得任何成就，毫无真我的风采。

人事万物，皆遵循一个神圣的法则。而充盈与富足的法则，正如地心引力法则一般明确无误，清晰可辨，如数学公理一样不容偏差。这是一种心理法则，只有在心里想着富足，我们才能在现实中实现富足与充盈的人生。这是我们与

生俱来的权利。换言之，你的思想决定你的人生，决定你的收获与缺失。你的心理状态每时每刻都通过肢体语言反馈出来。贫乏的心理状态往往让你身陷贫穷的处境。

我们是自身信念的产物。我们不能逾越自身所信仰的东西。相信什么，就得到什么。若我们认为自己不可能变得强壮、不可能像别人那般过得富足、不可能实现人生理想，那么我们永远也不可能取得成功。若我们深信自己会继续在贫穷的泥潭里打滚，那么我们必然会深陷其中。连自己都不相信，不情愿努力去挣脱，你怎能真正摆脱得了贫穷呢？

许多贫苦的人对人生没有寄望，心境暗淡，看什么都是灰色，听什么都是哀音，更不相信自己能摆脱贫穷。只有积极乐观的心灵才能创造出富足。反之，消极会让人的创造力深埋在心灵的阴暗沟壑，让荒芜永远沉积在呆滞的目光里，而见不到渴盼的良辰美景。

你的双手所掌握的具体技能，没有你的心理观念那么重要。任何凭借双手或智慧取得的成就，事先都必须在大脑中酝酿一番。宇宙本身就是上帝神性心灵的创造物。一个渴望富足的人甘于辛勤工作，但在心灵层面上却背道而驰，整天绷紧神经，怕过不上富足的生活。这种以负面及毁灭性的思想来抵消自身辛苦努力的做法，无疑让人为之叹息。这些人的双脚正死死地踩着那根水流汹涌的水喉。

当你阉割自己思想的时候，你在行为上的表现也会与之

相符，因为你必须遵循一个不以人的意志为转移的法则。你会发现，那些向捐款箱很不情愿地投入五分钱的人，在金钱问题上尽显狭隘与短浅的人，在他们的脸上也尽无气质，都是一副猥琐与忧虑的脸容。这些人成不了大器，总是因小失大，省了一辈子的硬币，而不敢去做一次挖掘金矿的冒险。无论这些人的天赋多么聪颖，狭窄、匮乏与贫穷的思想都让他们在别人面前相形见绌，无法彰显自身独特的天赋。这样的人无法成就大事，因为他们从来就没有想过类似的事情。他们狭隘的心房只能注入半死不活的缓慢水滴，而不是酣畅淋漓的才华喷泉。

我们尚未学会如何运用自身思想所蕴藏的巨大力量。大多数人仍像乞丐一样只盯着膝下的钱钵，从来没有扫视过全能上帝赐予我们每个人的天赋。我们心中吝啬的思想，阻滞了才华的涌流。

我们时常会好奇，为什么有的人身处逆流，仍能比我们在顺流时前进更快？为什么他们总能迎难而上并且赢得最美好的事物呢？他们从不衣着破烂，家里丝毫不寒碜，拥有的一切都只有旁观者艳羡的份。从超市的水果、蔬菜到生活的其他所需，他们都只挑最好的。当相互对比生活花费时，我们就判定他们挥霍无度，对之嗤之以鼻，为自己的节俭而骄傲。事实上得益的，真的是我们吗？当我们的生活方式与他们相比起来如何呢？我们生活的乐趣能与之比较吗？几美元

的节约能够补偿我们从人生中所失去的乐趣——诸如优质的食物、适宜的衣服以及旅行所带来的快乐、社交的欢愉、出外野餐以及各种让人生乐趣与健康的消遣吗？相比这些，那些被我们谴责的邻居的小小挥霍不是让人生更为高效吗？事实上，过于吝啬的人生法则，让我们最后反而更加贫穷。

富足之流只向思想上敞开渠道的方向流通，难以被匮乏、沮丧、疑惑、恐惧或是狭隘的人获取。一次慷慨的花销通常要比最聪明的节约更为实际，这也是唯一可以带来巨大成功的做法。不妨设想，像亨利·福特这样的大制造商或是如约翰·沃内梅克的大商人，又譬如一个大型铁路经理抑或其他商人们，失去了原本宽广的视野与人生观，从一开始就在一些必需的开销上节约，用次级的货物或人来代替最好的，一味追求短期目标而放弃长远的蓝图。即使付出再多，他们一手创造的商业大厦也会在转眼间崩塌。

这种富足之道是不以人的意志为转移的。不论你从事什么行业，担任何种职务，处于任何环境，想法正误决定你取得成功或是失败。想法狭窄意味着行为狭隘。就好比在不合适的地势用一个手钻试图钻开地表，然后还期望获得源源不断的喷泉。这无异于痴人梦话。正确的心理态度才是发掘自身能力的前提。

第二章 吸引之道

“你可知道，所谓吸引之道，即是若你全身心去找寻的话，你总是可找到自己想要的，而不是用疑惑来将其赶走。”

约翰·布罗思因此用美丽的文字这样写道：

“吾不再妄语于时间与命运了。

因为，你看，命里有时终须有。”

“休眠，醒来，日夜更替，

我找寻的朋友，也正在找我。”

“若我孤身一人，又有何妨？

满怀欢欣，期盼来年。

我的心，收获早已播种。

属于我的，应知我脸。”

“时间，空间，深或远，
皆不能阻隔我与自己的亲近。”

上帝的子女本不该受制于匮乏，我们生活在富足的海洋之中。世上遍布属于我们的丰富之物。这个伟大而广袤的宇宙中充满各种美好与神奇的东西，充满着荣光，随时会为我们所使用与享受。人类心灵所渴盼的所有东西，都是全能上帝所赐予的，每个人能从广袤的时空中搜寻所需。我们要做的，就是要遵循这种吸引之道——同类相聚之法。

要实现富足与充盈的人生，并不依赖于人类大脑小小的容量，以及单一的努力。这个问题事关人类心灵去吸引那些他所希望的东西，实现心中所想的愿望。

人类所享受到的一切事物，都源于从无垠的知识海洋中，根据一定的法则创造实现的。所有的发明，所有的探索，所有的文化，所有了不起的设施——医院、学校、教堂、图书馆以及其他公共机构，还有我们舒适与奢华的家庭——都是根据相同的法则从宇宙中巨大的知识宝库中搜寻出来的。

我们的愿望、渴盼以及合理的需求都理应得到满足。我们的梦想理应得到实现。正是由于我们对这种法则的无知，

让我们必须忍受各种羁绊带来的挣扎。

当你还是个孩童，玩着小小的磁铁，难道你没有想过要用木屑、铜、橡胶或是其他与铁不一样的物质去尝试吗？当然，你会发现磁铁吸附不了这些物质。物理性质不一样，相互之间就没有吸引力。磁铁可以吸附一根针，却不能粘起一支牙签。换言之，你已经论证过这一法则——物以类聚。

日复一日，物以类聚法则在人类生活中以不同形式展现出来。尽管有时它以悲剧的形式出现。不久前，宾夕法尼亚州一个八岁的小女孩儿去拔牙，当牙科医生让她坐在椅子上，她想起父亲曾在同一张椅子上去世，顿时惊恐大叫。虽然，这个小女孩儿对所谓的法则一无所知，但这种法则依然奏效，如幽灵一般，悄悄地走进了她的心灵之中。

相同法则的运用让我们患病并走向死亡。我们让自己走向贫穷或是富足，成功或是失败。无论在任何时候，心灵都像磁铁一样，吸引着某些东西，吸引着任何占据我们心灵的思想与信念，以及那些让我们倍感幸福与光荣的东西。我们可以决定心灵趋向于哪个方向以及将其变成哪一种“磁铁”。当然，你可以吸引那些不喜欢的东西，让你备受痛苦与羞辱。但是，通过集中与努力，你会成为某个行业的专家。而在这个过程中，吸引法则将会帮你实现。

若你有一颗富足的心灵，坚信自己能够远离贫穷，向世人展现出富足与充盈，并且睿智与坚韧地实现心中的理想，

你能够成功。这就是吸引之法，若遵循法则，你将获得美好的结果。

倘若我们能够窥视心灵运作的图像，就会发现所有的行为都是与我们的思想相连接的。若我们在现实中面临着更多的失败、更多破产的企业、更多的债务、更多的损失朝向我们而来，这是因为我们在思想中早已和这些事物接触了。若是明白这个法则之后，我们就不会再去想那些让我们感到烦忧的事情了，而会去想应该想的，让自己收获更多，而不是更少，积聚更多财富而非一味在贫穷中挣扎，让自己兴旺起来，而不是逐渐衰败。

我们时常让心灵去吸引各种敌对的思想、贫穷的思想、恐惧的思想与忧虑的思想，然后却莫名其妙地期望奇迹会出现。在这些消极的想法中，我们竟确信自身能以某种方式来获得积极的结果，任何奇迹都不可能带来如此的改变。因为结果与原因是相对应的。

在被贫穷控制之前，我们在心理层面上早就贫瘠了。一旦我们认为这种贫穷无法挣脱，只能默默承受，这种思想就挥之不去，周遭环境的折磨也逐之不走，让你身处贫穷的洪流之中，越发让你坠入深渊。相同的法则，不同的运用方式导向不一样的结果，只有吸引美好的事情，才让我们置身更好的环境。这就是为什么那些富足的人，总是深信自己，满怀希望，觉得自己定能实现心中的目标。

吸引之法带来的并非我们渴盼最多的物质，也并非希冀已久的位置，而是长存心内的处世态度以及精神特质。也就是说，吸引法则可能招致不利，让人难以摆脱，但我们完全可以逆转事态。正是这种法则形成我们的心理模型，深深地嵌入我们的人生轨迹之中。

这种同类相聚法则通常会带给我们可憎的同伴，在我们的心灵中居住许久。他们早已成为我们生活中的一部分，深深地被与其相类似的东西所吸引。

直到最近，乔布说过的一句话才为人所理解：我们极为恐惧的事情终于降临到自己头上了。现在，我们知道他表达出来的其实是心理学上的一种法则。这种法则与数学法则一样是毋庸置疑的。我们对某些事情恐慌、惧怕或是避忌，往往是心理驱使所致，在心灵中不断地加以预测与视觉化。是我们自己将这些东西带到身边。当我们这样做的时候，就是让自己远离了许多我们所希冀的东西。

时间终究会证明一点，吸引法则将成为人类历史上最伟大的力量。所有的成功、品格，人生的累积都源于此法则。心理上的吸引是唯一让我们在任何事情上都能取得成功的保证。这是一条无法规避的法则：物以类聚。所有属性相近的事物都会自然地趋向于一起。当你让心灵成为一块“磁铁”，它将会根据其自身质量而去吸引，根据你的心理愿景、思想、动机以及自身的主动态度。

谚语言，钱滚钱。这句话只不过是阐述物以类聚这一法则的另一种表达途径罢了。富足的阶层常念富足，坚信“不富有，毋宁死”，并为之努力，从没有怀疑过自己可以拥有金钱以及他们所需要的美好东西。当然，他们会获得这些东西，他们深谙这种“心欲取之，必欲想之”的道理。诸如洛克菲勒、施瓦布斯等人都以大师般的手法运用这种法则，积聚了巨大的财富。报童们运用相同的法则去销售报纸，沿街推着报车叫卖，他们之后可能逐渐爬上城市市长的位置。所有人皆可利用这种相互吸引的法则，无论我们自身是否觉察。我们在人生的每个时刻都在运用着。许多人会对奸商当道感到不解，他们囤积金钱和垄断行业，而许多正直与善良之人却无法分一杯羹，这是因为好人没好报吗？答案是否定的，这无关人品善恶，是因为有些人在累积金钱上没有什么技巧，美好的事情自然无法降临到他们身上。庸人做买卖，几乎肯定会亏损。他们总在错误的市场购买，在错误的时机销售。

事实上，一个人的道德与其赚钱的能力是并没有任何关联的。只有诚实，无论到哪里，都是最佳的商业手段。其实，这只是一个是否遵循累积法则与“物以类聚”做法的问题而已。一个坏人可能遵从了累积法则与吸引法则，积累了大量财富。若他为人诚实，他的其他缺点与不道德之处，这些都不会阻碍这种法则的运作。这一法则是独立于道德之外