



# 成功学原理

[美]奥里森·马登 著 文轩 译

FUNDAMENTALS  
OF  
SUCCESS

美国成功学之父奥里森·马登畅销百年经典力作

众多社会精英的奋斗指南  
挖掘潜能、激发人心的重要秘诀



中国书籍出版社  
China Book Press

# 成功学原理

[美]奥里森·马登 著 文轩 译

FUNDAMENTALS  
OF  
SUCCESS



中国书籍出版社  
China Book Press

## 图书在版编目(CIP)数据

成功学原理 / (美) 奥里森·马登著; 文轩译. —北京: 中国书籍出版社, 2016.9

ISBN 978-7-5068-5896-0

I. ①成… II. ①奥… ②文… 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246749号

## 成功学原理

(美) 奥里森·马登 著, 文轩 译

---

图书策划 牛 超 崔付建

责任编辑 成晓春

责任印制 孙马飞 马 芝

出版发行 中国书籍出版社

地 址 北京市丰台区三路居路97号(邮编: 100073)

电 话 (010) 52257143(总编室) (010) 52257140(发行部)

电子邮箱 eo@chinabp.com.cn

经 销 全国新华书店

印 刷 北京富达印务有限公司

开 本 880毫米×1230毫米 1/32

字 数 400千字

印 张 13.75

版 次 2017年1月第1版 2017年1月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5068-5896-0

定 价 56.00元

---

版权所有 翻印必究

# 目 录

第一章  
真理的奇迹  
001

第二章  
伟大的性格  
085

第三章  
天赐的机遇  
157

第四章  
宝贵的健康  
207

第五章  
美好的人生  
273

第六章  
成功的职业  
357

# 第一章

## 真理的奇迹

成功的第一步往往起源于人们的思想。

## 1. 思想的磁力

成功的第一步往往起源于人们的思想，一旦人们头脑中的意识与成功的方向相悖，那么任凭你如何努力都难以成功。我们最忌讳的就是手头做着一件事，脑子里却盘算着另外的事情。任何事情要想做成，都必须先在头脑中形成一个模式，然后按着这个模式按部就班去完成。

一个人如果只一味想着自己很穷，那么他就很难变得富有。如果我们渴望某物，我们就有可能得到它；如果不渴望，那永远也不会得到。如果从思想上认为自己肯定会失败，那么你怎么能获得成功？

脑子里总想着黑暗、沮丧、失败、绝望，那只会使人变得越来越消沉，以致一事无成。即使你做了很多努力，也于事无补。所以最根本的就是要找到一个正确的思想导向，才能走向成功。

很多人都缺乏一个正确的思想态度。从某种意义上来说，他们压制了自己的很多能力，因为他们的思想没有很好地配合自己的行动。他们通常都是手里做着这件事，脑子里却想着相反的事情。他们对胜利永远充满怀疑，不能用积极的态度对待自己正在进行的工作、对待自己想要成功的事情。他们总是生活在消极的状态中，要么缺乏信心，要么刻意回避。

有贪慕财富的欲望，但思想上总是套着贫穷的桎梏，或是对自己的能力持怀疑的态度，结果只能是南辕北辙，离梦想越来越

远。怀疑自己的能力对走向成功毫无益处，结果只能导致失败。

要想成功，就必须采取积极的态度，对成功充满信心。这并非夜郎自大。他的思想应该昂扬上进，富有创造性和建设性，并且随时保持乐观。

人们向前的脚步总是随着头脑中的念头而动。如果你总想着贫穷、匮乏，那么你就会向着那个方向发展。反之亦然，如果你千方百计地抵御、拒绝有关贫困的想法，那么你就会向着富有迈进。

在生活中，很多人都会陷入一种矛盾。我们每一个人都想变得富有，但是内心深处又认为自己很难变得富有，这种意识支配了我们的行为。其实，正是由于我们对贫穷的态度，对自己能力的怀疑、不自信或是畏惧……这些因素注定我们无法摆脱贫穷。

时刻让自己保持一种积极的思想态度。我们一定不能在自己拼命赚钱的时候，还在思想上认为自己不会富有。你要有那种贫穷的想法，就会给人贫穷的印象，自然生财无望。

西方有一句俗谚：羊每叫一声，就会少吃一口草。所以每当你抱怨一次：“我很穷，我永远也做不到像别人那样，我永远也不会变得富有，我没有别人那么有能力，我是个失败者，幸运不属于我。”你就在自己成功的路上多放了一块绊脚石，你也就越来越难以打消这些疑虑。每重复一次，它们就在你的意识中扎得更深一些，最后变得根深蒂固。

思想有着如同磁石一般的功能，会对相关联的事物保持吸引。如果你脑子里总在想着贫穷和疾病，那么贫穷和疾病就很有可能到来。当你头脑中想着一种结果，那你收获另一种结果的可能性是不存在的，因为你的行为是受思维意识支配的。每个人行

动上的成功总是先在思维里成形的。这就是说，一件事情你一定是先在头脑里酝酿：我要做好这件事，之后你才可能付诸行动把这件事做好。若你思维中根本没思虑过这件事，却自动完成了，这种情况是很难发生的。

害怕失败、害怕丢脸，这使很多人失去了成功的机会。这种焦虑不断地折磨他们，使他们泄气，使他们和成功失之交臂。

如果你总觉得生意不好，抱怨时运不济，担心生意会每况愈下，那么结果就真会如此。无论你工作多么努力，只要你思想中充满了对失败的恐惧，那么你的一切努力都会付诸东流，成功也会离你远去。

对待事物的积极态度就是从光明的、充满希望的角度出发，并且对自己充满信心，抛弃一切犹疑不定和踌躇不前的想法。相信最美好的事情会发生，真理最终会战胜谬误，和谐与健康是世界的本来面目，事业不顺和身体不适都只是暂时的，这就是乐观主义者的处世态度。这种态度最终会改变世界。

乐观主义是思想的阳光，为我们铸造了生命、美丽和成长。我们的思想在它的普照下日渐茁壮，就好像花草树木在阳光的照耀下蓬勃生长。

消极的悲观主义，就像是一个黑暗的地牢，吞噬了一切生机与繁荣。

那些只看到事物阴暗面的人，他们头脑中只有罪恶、失败和丑恶，等待他们的也只有这些。

事物总是排斥自己的异类。它们通过向外界展示自己的特质，然后借此吸引同类。如果一个人想要变得快乐又富有，那么他必须持有一种快乐而大方的态度，不能缩手缩脚、斤斤计较。

那些对贫穷常怀忧惧的人，通常只会变得更加贫穷。

如果你不想自找麻烦，那就别再想那些无谓的琐事；如果你想变得富有，那就丢掉那些关于贫穷的担忧。不要总想着那些使你烦心害怕的事物，它们是你成功路上最大的绊脚石。扔掉它们吧！尽你所能去想一些积极的事情，你会惊奇地发现，你这么快就得到了你想要得到的结果。

对待工作或理想的态度，会直接影响你完成它们的方式。如果你对待工作的态度像被鞭笞着的奴隶，把它看成苦差事；或者你对自己所从事的工作很失望，除了挣口饭吃，不再有任何指望；抑或是你觉得前途黯淡，一生中充满了贫穷、剥削与辛劳；甚至以为自己生来就是过这种痛苦生活的，那么你所能得到的也就只能是这些，别无其他了。

不妨换个角度去想，无论你现在多么贫穷，只要你保持乐观开朗的态度，期待一个更加美好的未来，相信自己总有一天会跳出这单调的工作，进入一个多彩的世界，那么美好、舒适、快乐就会在前方等着你。头脑中有一个明确的目标，并且不断地朝着这个目标努力，相信自己有能力成功，那么终有一天你会如愿以偿的。

也许有些事情当下看来毫无可能，但只要我们坚信有一天一定会找到可行的办法来达成，那么思想就会逐渐进入一种创造性的模式，去吸引那些我们需要的东西，最终使我们成功。

我还从没见过一个意志坚强、充满信心、并不断向着自己的目标努力的人竟然会一事无成。只要做到上述几点，愿望就一定会转化为动力，最终变为现实。

请努力使你的思想变得积极、振奋。不要允许它有一刻去怀

疑你自己能否完成手头的工作。这些怀疑是很危险的，它们会破坏你的创造力，压制你的目标。你一定要经常告诫自己：我必须得到我所需要的东西，这是我的权利，我一定能行！

如果你认为你注定会成功、健康、快乐、对社会有所贡献，世界上就没有任何东西能够阻挡你去获得这些。这种思想会有一种奇特的积累作用和磁力效果，帮助你成功，帮助你拥有你渴望的事物。

果断而坚定地持有这种积极的思想，一段时间后你会惊奇地发现，那些你曾为之疯狂、为之奋斗的目标竟已出现你的面前。

我认识一个人，他将近半生的努力和奋斗都在一场金融危机中化为乌有。他什么也没有了，唯有坚强和勇气尚存，还有那他糊口的一大家子。我们都以为他会一蹶不振。但想要动摇他的意志就好比一个人去打消拿破仑征服世界的勇气。带着胜利的决心，握紧拳头，他勇敢地面对现实，并坚信自己有一天一定会赢回属于自己的那一片天空。几年后，他真的重振昔日的雄风，东山再起。

不要让自己成为外界的傀儡、环境的俘虏，我们要努力创造适合自己的环境和条件。没有什么事情是毫无理由的，这个理由就是我们的思想。我们对待事物的态度会创造成功或失败的环境，而我们努力工作的结果将会自动地与我们的思想靠近。积极的思想创造积极的结果，而不协调的、焦虑的、沮丧的态度也会使我们的思维变得颓废，从而在我们的成功之路上设置重重障碍。

消极的人只会坐等事情的发生。他们觉得无论怎么努力，事情都会发生，他们是改变不了什么的，所以世界上的任何奇迹是

不可能靠他们创造的。他们忘记了，正是那些思想积极的人，用他们的创造性、启发性、勇气和坚定，创造着一个又一个的奇迹。积极的人不会坐以待毙，他们会积极地去创造条件，让自己所期望发生的事情发生。要知道石头自己是不会动的，你必须去推它，才能让这顽固之石离开原有的位置。

我们的行为就像是思想的仆人，我们想什么，行为就会反映出什么。如果我们认为自己可靠、有能力，那么在意识的指导下，行为就会发挥出最大的潜能。如果我们感到恐惧，行为也会变得畏首畏尾。

许多人由于外界的影响而丧失了自信，他们本来积极的思想变得消极起来，心中的信念被一点点蚕食。这一切也许都来自别人对自己的评价，来自自己对自己的评价。他们很可能就此认为自己有很大缺陷，认为自己工作不称职，认为自己根本不懂工作等。这些微妙的心理将逐渐消磨他们的意志，这些可怜的受害者不再像以前那样精力充沛地对待任何事情。他们渐渐失去了果敢，开始不敢决定一些重要的事情，思想也变得优柔寡断。这样一来，他们不再是以前威风凛凛的领导者，而成为现在低人一等的仆从。

那么如何积极地处理这种事呢？我们认为，应当从内心深处坚定不移地相信自己，充满自信地期待。换句话说，也就是将所有的精神与意志全部集中在我们的期望与解决问题的方法上，只有这样我们的意志力才能帮助我们成功。那些强烈的期望将赐予我们活力，使我们朝着自己的目标不断前进。

强烈的愿望以及争取达成某件事情的决心在我们的心中建起了一个模型，这样我们的意志将围绕这种模型努力把它再现于现

实生活中。这是一幅精神图画，为我们描绘了积极性、建设性与创造力。

一个充满期待的人，努力实现自己目标的人，他总会将自己的理想铭记于心，摆脱懦弱与优柔寡断，果断地消灭阻止他获得成功的敌人，为自己的理想而不懈奋斗。

在我们的内心深处隐藏着一股神秘的力量，我们无法用言语解释，但有时可以明确地觉察到它的存在。它仿佛会生成一种指令，驱使我们去完成预定的目标。

如果我一直以为并暗示自己是一个微不足道的人、一条“可怜虫”，我不像别人那么优秀，那么不久我将会相信这一点，我的潜意识也会受这一点。这时我的精神机器开动了，在我的思想里，它开始为我塑造一个小小的人物模型。如果我还是一再表现出那种不自信、懦弱以及没有能力的想法，那么这个模型很自然地就会再现于我的现实生活中。到那时，我将不得不吞咽软弱、失败与贫穷的苦果。

相反，如果我勇敢坚定地相信自己是这世界上所有美好事物的继承人，所有美好事物的拥有者，得到它们是我与生俱来的权利，在我的身上总是表现出一种王者风范，确定我将实现自己这一生之中最伟大的理想，相信力量属于我，健康属于我，那么，任何疾病、懦弱与混乱都将离我而去。这种积极的心态，将具有极强的创造力，为我带来的不是毁灭，而是所有我所期望的东西。

积极的具有建设性的思维意味着健康与财富，我们将因此成为一个能力超群的人，而消极的思维则意味着不幸、疾病以及所有其他折磨。积极的思维是我们的保护神，保护我们免遭贫穷疾

病的折磨。失败者的大军中，绝大多数都是有着消极思维的人；在胜利者的阵营中，他们都是一些具有积极性、创造性和建设性思维的人。

积极向上、充满活力的精神状态，确实是我们最好的保护神。

当我们由于判断失误，做了一笔亏本的买卖，或进行了一次错误的投资，或其他类似的傻事，使我们失意时，消极的态度就会阻碍我们的进步。当我们犯了错误或是遭遇不幸，我们难免会感到泄气、沮丧、心理失衡。这时我们一定很想摆脱焦虑与不安，重新找回自信和舒适的感觉。记住，当我们思想上消极的时候，也就是我们最懦弱的时候。

只要我们保持积极的思想，并不断进行创造，那些泄气的、沮丧的消极思想就不会有机会一直占据我们的头脑。只有当我们无所事事的时候，恐惧、担心、焦虑、憎恨、嫉妒等才有隙可乘，去破坏我们的心智。当我们正积极地投身于某事时，根本无暇顾及那些消极思想。所以试着让自己忙碌起来，是摆脱消极思想的有效途径。

头脑其实也像士兵一样，需要被指挥和导向才能前进。大脑是不会停止工作的，除非你强行勒令它停止工作，或是它受到了什么创伤。你只有给大脑一个正确的方向，它才会越做越好。

通常而言，思维的坚忍性和持久性会直接影响到人们的工作效率。很多人在思想上都很软弱，缺乏韧劲，所以他们很难在完成一项工作的时候，始终保持足够的精力和注意力。

即使初次见面时，我们也很容易判断出一个人的思想是坚强还是软弱，因为他的只言片语也或多或少会暴露出他的思维

习惯。

有积极思想的人是最有力量的。有些人在思想上非常积极，具有很强的征服力量，以至于普通人只能去追随他们、服从他们。世界都不得不屈服于这些精神强大的人，他们的出现往往带着一种威慑力，他们的每一句话都是命令，都是真理。

其实人们总是不停地在分析追随某个人的原因，与此同时他们本能地去服从这种强大的精神动力。

有些人只是初次谋面，我们就被他们深深吸引了。他们给人一种十分积极而强力的感觉，以至于我们本能地接受其领导，并深信他们一定会成功，事情都会按照他们的意志发展。另一些人则显得很消极、软弱、冷淡，我们很自然地把他们视为弱者、失败者。要想让别人感受到你的力量，就必须表现出积极向上的一面。

所有艺术的美妙之处，就在于它给生命带来一种永恒的欢畅。如果我们经过正确的、积极的精神训练，这对我们来说不是一件难事。但如果我们的思维总处在一种消极、没有创造性的状态，那么我们会渐渐变得愚钝而缺乏创造力了。

如果一个大学生在进入社会之前，没有受到过正确的人生观教育，那么显然他很快就会被社会摧毁。他对自己的怀疑、对未来的恐惧、不自信以及胆小消极的思想态度，最终会侵蚀他本性中积极上进的一面，从而也毁灭了他自己的人生。

对于一个学生或年轻人来说，相对于在学校里学到的那些拉丁语、希腊语或哲学，学会如何使自己的头脑更具有创造力显然更有意义。他们应该使自己的头脑变得更加灵活，更加积极，避免那些会使自己头脑变得迟钝、创造力匮乏的东西。

对于他们来说，通过科学合理的正确思维来锻炼自己的头脑，使之变得更为敏捷，更具有创造力，要比整个大学期间所学的任何一门课程都更有价值。他们应当主动去进行这项锻炼，也许只需短短的几个月，就可以达到预期的效果。我们经常看到一些大学生因为自己的头脑变得迟钝，变得毫无创造力而最终落得失败的下场。

我们的精神将为我们织出我们想要的图案。不管我们的理想是混乱的还是和谐的，错误的还是正确的，懦弱的还是勇敢的，精神都将如实将它们表现在现实生活中。思想中的模型将很快成为现实中的真实。你应当时刻充满自信，不断告诉自己，你现在的样子就是你所期望的。请注意，你应当确信你现在就是那样的人，而不是将来会成为那样的人。这样思考对你是很有帮助的，你会惊奇地发现自己的理想很快就会变成现实，你将真正具备你所期望的那些素质。

一种积极、灵活的思维能够提高我们的创造力，使我们的头脑更具建设性，这样的思维在我们所有的精神素质中是最重要的。如果你的思想变得消极，变得迟钝，如果你缺乏主动，那么你就应该改变这样的思想。在对待任何事物时，都应当持有一种积极的思想态度，只有这样你才能够在现实生活中更加积极主动，而结果也将更加具有建设性。消极的思想与完全静止的思想存在着很大的差异，前者比后者给我们带来的损失可能要更多。

在你的思想中为自己创建一个模型，一个健康的模型、一个完美无缺的模型，时刻将这种模型铭记于心，那样的话你将会收获意想不到的结果！

我们所要做的就是将那些至关重要的、有利于我们发展的品

质，在思想中永远置于第一位，摒弃负面的东西，在思想中消灭所有可能减弱我们创造力的东西。

如果土壤、空气、阳光和雨水，这些对于植物来说不可或缺的因素，停止作用于果实与树木，那些有害的因素将乘虚而入，而植物的下场无疑是毁灭。同样，对于我们来说，那些积极的思想、有创造力的思维，在我们精神建设的过程中起着至关重要的作用。在我们的思想中，当这些因素失去统治地位的时候，一些不利因素就开始粉墨登场，它们会严重销蚀我们的信心，而我们可能将会如同失去土壤、空气、阳光和雨水的植物那样，等待末日的来临。

如果你能够使自己的思想永远被自己的目标所填充，努力使生活中的每一个细节朝着自己的理想发展，确定你所有的努力都是为了实现自己的理想，直到养成了一种生活习惯，那么你将创造出一条无形的河流，为你带来所有你所期望的东西。与此同时，我们必须时刻关注那些可能导致我们生活混乱的东西——比如仇恨、嫉妒、对待别人不友好的态度，以及复仇和怨恨的想法——因为这些想法都是我们的敌人，它们将耗尽我们的能量，使我们在获得进步的过程中困难重重。

任何可能为我们的生活带来混乱的东西都将削弱我们的力量。我们必须拥有一种协调、自由与和平的思想，这样我们才能变得更有效率。也就是说，我们所有的想法都必须具有建设性，具有创造力，而不能带有破坏性。勇气、信心与决心才是我们精神世界中至关重要的东西，它们将为我们带来成功。

思想态度对我们将产生极大的影响，正确的思想态度可以帮助我们抵抗外界的影响，摆脱不利因素的困扰。比如说，如果我

们不相信邪恶的力量，那么当我们真的被邪恶包围时，这样的想法将给我们带来信心，使我们能够勇敢地面对邪恶，并有可能最终战胜它们。另一方面，如果我们愿意接受邪恶，当我们遇到邪恶时，我们的想法同样会影响我们，使我们欢迎邪恶，甚至是享受邪恶。

绝大多数失败者如果能够抛开失败的想法，摆脱失败的阴影，他们最终将会获得成功。学会如何清除思想中的垃圾，抛开恐惧与焦虑，让我们的思想充满自信、活力与希望，这是一门伟大的艺术。如果掌握了这门艺术，我们将能够建立一种具有创造性的积极的思想态度。有时，我们会不由自主地向外界流露出我们的思想，流露出我们的希望或是恐惧，而我们的名誉地位以及外界对我们的评价往往取决于我们的成功。

如果别人看到我们所流露出来的是一种消极、卑微或是胆怯的思想，他们就不会将重要的职责或职位托付给我们。这样我们就不会得到展现自己的舞台，更不要说获得成功，也就永远失去了让别人跟从我们、崇拜我们的机会。

我们可以在任何方面表现自己的信心、勇气或大无畏的精神，这样的思想态度将为我们带来乐观与幸运，使我们更加具有进取心。

毫无疑问，拥有进取心的人总比全无斗志、终日认定自己必然失败的人更有机会获得成功。有些人总是认为自己没有能力，低人一等，对待任何事情都抱着一种消极悲观的态度，这样的人必定很难获得成功。

让别人信任我们和自我信任同样重要。但要想让别人信任我们，我们首先要相信自己，时刻保持一种自信，相信自己一定能