

12Tang
RenSheng
Ke



——奥里森·马登的成功学笔记

世界上最伟大的 12堂人生课

珍藏版



改变一生命运 成就卓越人生

引导你踏上快乐和幸福人生之旅 推动你开启智慧和奋斗之门

奥里森·马登的作品为成千上万的人们提供强大的精神力量，帮助他们在迷茫中找到了正确的人生方向。
你也可以运用这些绝佳的人生智慧，来帮助自己在生活中取得更大的进步！



地震出版社

B848.4/310

2008

赵宁
编著



世界上最伟大的 12堂人生课



地震出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

世界上最伟大的 12 堂人生课：奥里森·马登的成功学笔记/赵宁编著.
—北京：地震出版社，2008.2

ISBN 978 - 7 - 5028 - 3327 - 5

I . 世… II . 赵… III . 成功心理学 - 通俗读物 IV . B848.4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 005042 号

地震版 XT200800003

世界上最伟大的 12 堂人生课——奥里森·马登的成功学笔记
赵 宁 编著

责任编辑：宋 田

责任校对：汪 明

出版发行：地震出版社

北京民族学院南路 9 号

邮编：100081

发行部：68423031 68467993

传真：88421706

门市部：68467991

传真：68467991

总编室：68462709 68423029

传真：68467972

E-mail: seis@ht.rsl.cn.net

经销：全国各地新华书店

印刷：九州财鑫印刷有限公司

版 (印) 次：2008 年 3 月第一版 2008 年 3 月第一次印刷

开本：787 × 1092 1/16

字数：315 千字

印张：20

印数：0001 ~ 10000

书号：ISBN 978 - 7 - 5028 - 3327 - 5/Z · 612 (3985)

定价：39.00 元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题，本社负责调换)



SHI JIE SHANG ZUI WEI DA DE 12 TANG REN SHENG KE

世界上最伟大的12堂人生课

前言 QIAN YAN

美国《成功》杂志的创办人、被誉为美国成功学先驱的奥里森·马登先生曾讲过这样一个故事：

某青年求告上帝，让上帝传给他一些人生秘诀，以使他更有力量，更有智能。

上帝答应了他。

上帝告诉他，某年某月某日在某地见面，上帝将当面把所有的秘诀都传授给他。

青年喜出望外。

提前半天，他就到达了约定地点。

然而到了约定时间，上帝迟迟不肯出现。

青年又苦苦等了三天三夜，等得筋疲力尽，上帝还是没有出现。

在回家的路上，青年自言自语道：“看来连上帝都会违背诺言。既然如此，为什么不把希望寄托在自己身上，反而寄托在别人身上呢？”

听到他的这一番话，上帝在天上哈哈大笑：“孩子，看来你是真的得到秘诀了。记住这个秘诀，你走到哪里都将立于不败之地。”

通过这个故事，马登告诉我们：为人当自强自立、自尊自信。与其把希望寄托在别人的身上，不如努力学习，勤奋工作，依靠自己的力量，去实现梦想。

许多人之所以在生活中一事无成，最根本的原因在于他们不知道自己到底要做什么，具体怎么去做，却又往往用“没有好的机会”或“心有余而力不足”来为自己的努力方法不对而开脱。其实，只要用少许的时间学习，积



极借鉴成功的经验，了解某些简单的人生法则，你便会受益一生，轻松地达成各种目标。

那么，究竟怎样才能通过自身的努力去实现自己的梦想呢？

奥里森·马登对这一问题曾进行了多年潜心的研究。他遍访同时代的无数名人，总结成功规律，撰写了包括《伟大的励志书》、《一生的资本》、《思考与成功》、《成功的品质》等大量鼓舞人心的著作，宣传“任何一个普遍之人都可以变得非凡伟大”的信条。他所提供的成功学原理，曾在美国引起强烈的反响，并改变了许多人的命运，也成就了许多成功人物。他因此被公认为美国成功学的奠基人和最伟大的成功励志大师。美国第25任总统威廉·麦金莱称赞说：“马登的书，对所有高尚和具有远大抱负的年轻读者来说，都是一个巨大的鼓舞。”

《世界上最伟大的12堂人生课——奥里森·马登的成功学笔记》一书，是对奥里森·马登成功学理念和人生智慧的系统整理和生动阐释。

这是一部能够引导你踏上快乐和幸福人生之旅、推动你开启智慧和奋斗之门的心理励志通俗读物，它会为你带来一种正确的生活态度和全新的风格，帮助你在迷茫中找到有意义的人生方向，激发你的生活热情，拓展你的生活空间，使你更深刻地理解和把握人生，更乐观地面对生活中的难题，更坚定、更从容地步入杰出者的行列。



SHI JIE SHANG ZUI WEI DA DE 12 TANG REN SHENG KE

世界上最伟大的12堂人生课

目 录 MU LU



第一课 保持学习的热情，用知识去改变命运

但丁说：“人不能像走兽那样活着，应该追求知识和美德。”

- 第一节 要利用好青春的大好时光储备知识 / 3
- 第二节 人类思想所发掘的一切都在书籍的世界里等待我们 / 5
- 第三节 务必严格选择你想获取的知识 / 9
- 第四节 注意知识种类的丰富性与结构的合理性 / 16
- 第五节 发现自己和别人的差异，进行创造性的学习 / 19
- 第六节 在工作或娱乐之余，不忘读书充实自己 / 26
- 第七节 聪明人不是具有广博知识的人，而是掌握了有用知识的人 / 31

【本课要点回顾与思索】 / 35



第二课 把时间用在思考上是最能节省时间的明智之举

人们常说：天才和愚蠢仅一步之差。这一步之差的主要原因与其说是智力不同，不如说是思维方式不同。

- 第一节 善于思考，努力避免思维偏见 / 39

目 录



- 第二节 学会思考，保持头脑的灵活 / 42
- 第三节 善于及时捕捉创造性想象与思维的灵感 / 46
- 第四节 摆脱思维定式的消极影响，不要轻率下结论 / 48
- 第五节 学会用与他人不同的方式思考问题 / 51
- 第六节 独立思考，培养和锻炼创新能力 / 55

【本课要点回顾与思索】 / 58



第三课 有才华而能担当大任者，无不先从品德上立定脚跟

孟德斯鸠说：“品德，应该高尚些；处世，应该坦率些；举止，应该礼貌些。”

- 第一节 高尚的品格能最大限度地展现出人的价值 / 63
- 第二节 良好的品德能够维系永恒的内在美 / 68
- 第三节 诚实的品格比其他任何品质更能赢得敬重 / 70
- 第四节 摆脱面具，把追寻真实作为唯一的目标 / 75
- 第五节 正直是一个人品位的重要体现 / 77
- 第六节 态度谦虚，对自己的光荣丝毫不引以为傲 / 79
- 第七节 像对待恶魔和疾病一样摆脱嫉妒 / 82

【本课要点回顾与思索】 / 84



第四课 事业上的成就，在很大程度上依赖于性格的伟大

爱因斯坦说：“智力上的成就，在很大程度上依赖于性格的伟大，这一点往往超出人们通常的认识。”

- 第一节 培养乐观的性格，用坚定的信念开启卓越之门 / 87
- 第二节 摆脱优柔寡断，培养果断的性格 / 91
- 第三节 让失败增加你的决心和勇气 / 97



第四节 把困难当成人生的财富 / 101

第五节 坚持下去才能取得成功 / 106

【本课要点回顾与思索】 / 112



第五课 很大程度上，正是不同的习惯造就了不同的人生

著名的石油大亨保罗·盖蒂说过这样一句话：
“好的习惯让人立于不败之地，坏的习惯则让人从成功的宝座上跌下来。”

第一节 好的习惯让人立于不败之地 / 115

第二节 一个不注意小事情的人，永远不会成就大事业 / 118

第三节 一定要养成节约时间、充分利用时间的习惯 / 122

第四节 养成立即行动的习惯，克服拖拉的毛病 / 127

第五节 走得慢且坚持到底的人，才是真正走得快的人 / 129

第六节 自由并不是什么值得炫耀的东西 / 132

【本课要点回顾与思索】 / 134



第六课 自信不是口号，而是积极热情的行动

爱默生说：“自信就是成功的第一秘诀。”成功者相信的是自己，他们取得成功的潜力不依赖于地位或身份，而依赖于他们自身实现目标的信心。

第一节 自信是人生成功最可靠的资本 / 139

第二节 寻找真实的你，客观地认识自己 / 142

第三节 可以把寻求赞许的心理当作愿望，而不是一种需要 / 145

第四节 充满自信地评定自我价值，学会驾驭生活 / 147

第五节 你必须学习接受你的人性弱点，容纳真实的自我 / 152

【本课要点回顾与思索】 / 156





第七课 你改变不了事实，但你可以改变态度

影响我们人生的绝不是环境，也绝不是机遇，而得看我们对这一切抱什么样的信念，对于这一切赋予什么样的意义。人生到底是以喜剧收场还是以悲剧落幕，是丰丰富富的还是无声无息的，完全在于这个人到底抱着什么样的信念。

第一节 每个人的命运，都是由思想造成的 / 161

第二节 世界上真正的赢家是能肯定自己和周围世界的人 / 163

第三节 人类可以通过改变心境来改变外在世界 / 165

第四节 信心与意志可以通过自我暗示诱导和修炼出来 / 168

第五节 不要向不幸的环境妥协，克服一切贫穷的思想 / 170

【本课要点回顾与思索】 / 172



第八课 锁定并坚持自己的目标，不要在中途放弃

心中有精彩的目标，便会对生活、工作和获得成功永远能感受到相同的喜悦，始终保持旺盛的斗志，精力充沛，日新月异地昂首向前。不论在任何时刻，都不会丧失热忱和创造力。

第一节 目标是成功的基石，是成功路上的里程碑 / 175

第二节 为自己选择正确的道路，经营自己的长处 / 179

第三节 志存高远的人，所取得的成就必定远远离开起点 / 184

第四节 立志是成功的大门，行动是登堂入室的旅途 / 188

第五节 面对阻碍全力拼搏，永远保持高昂的斗志 / 193

第六节 保持进取心，不断超越自我 / 196

第七节 在现实生活中，有的只是通向理想境界的道路 / 199

【本课要点回顾与思索】 / 200



第九课 成功的最大秘诀，就是每天都比别人多努力一点

只有启程，才会到达理想的目的地；只有拼搏，才会获得辉煌的成功；只有播种，才能有收获；只有奋斗，才能品味幸福的人生。

第一节 任何事业追求中的优秀成就都只能通过辛勤的实干才能取得 / 205

第二节 努力工作的人才能得到幸运和机会的垂青 / 207

第三节 无论你做什么，你都要竭尽全力 / 211

第四节 了解生活中各种烦恼和痛苦的意义 / 216

第五节 利用一切手段和能力来履行自己的职责 / 220

第六节 应该调整思维，尽可能用简便的方式达成目标 / 222

【本课要点回顾与思索】 / 224



第十课 在工作中付出比所得多的人，才有资格要求更多的报酬

乔叟说：“懒惰是一切邪恶之门——一个懒惰的人，正如一所没有墙壁的房子，恶魔可以从任何一个方向进来。”

第一节 经常从事一些有益的事业有助于获得幸福和快乐 / 227

第二节 在工作中要尽量投入全部的身心，不断积累工作经验 / 230

第三节 找出你爱做的事，然后全力以赴 / 233

第四节 培养良好的工作习惯，在人生的道路上更好地发展自己 / 240

第五节 真诚地生活，实现生活和工作的平衡 / 242

第六节 全身心投入在事业上，积极追求晋升 / 244

第七节 在工作中保持感恩的心，对于未来极有助益 / 247

【本课要点回顾与思索】 / 248





第十一课 与适当的人结伴同行，让成功人士帮助你前进

爱默生说：“我们想的是如何养生，如何聚财，如何加固屋顶，如何备齐衣衫；而聪明人考虑的却是怎样选择最宝贵的东西——朋友。”

- 第一节 良好的和谐的人际关系，是一个人取得成功的重要原因之一 / 253
- 第二节 世间最好的东西，莫过于有几个正直优秀的朋友 / 257
- 第三节 热心地帮助别人，适时地成人之美 / 261
- 第四节 信任是一种连接人与人之间的纽带 / 264
- 第五节 在与人交往的场合，掌握一些取悦他人的方法 / 267
- 第六节 通过行为举止和风度仪表展现外在魅力 / 271
- 第七节 以宽容之心对待别人 / 278

【本课要点回顾与思索】 / 283

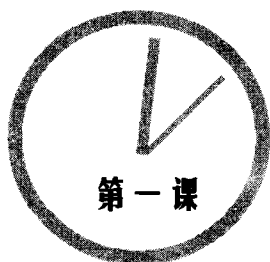


第十二课 真正的快乐来自于内心的和谐

伊壁鸠鲁说：“不能明智地、正直地、如愿地生活，就无法快乐地生活；同样，不能快乐地生活，也就不会明智地、正直地、富裕地去生活。”

- 第一节 要充分认识到快乐的巨大意义和巨大价值 / 287
- 第二节 只要心里想快乐，绝大部分人都能如愿以偿 / 291
- 第三节 要感到光明、美丽和快乐的生活就在身边 / 294
- 第四节 获得者得不到快乐，给予者会得到 / 299
- 第五节 不应沉溺于享乐之中，要在游乐中发展自我 / 301
- 第六节 不管收入高低都可以生活得悠闲、舒适 / 304

【本课要点回顾与思索】 / 307



保持学习的热情，用知识去改变命运

杰出人物和成功者之所以具有较强的分析问题和解决问题的能力，根本原因在于他们具有丰富的知识。而学习是获得丰富知识的唯一途径。但丁说：“人不能像走兽那样活着，应该追求知识和美德。”

无论掌握哪一种知识，对智力都是有用的，它会把无用的东西抛开，而把美好的东西保留住。

如果不想在世界上虚度一生，那就要学习一辈子，不断地吸取能够提高自己能力的一切智慧。

在人生的这场游戏中，你应当保持生活的情感和学习的热情，不断地吸取能够使自己继续成长的东西来充实你的头脑。

第一节

要利用好青春的大好时光储备知识

1. 在知识方面充实自己，不但是你唯一的路，而且也是你非走不可的路。只有经过非常专门的训练，才能使头脑处于活泼、健康的状态。这一点其实不需要懂得高深的脑科学就能一目了然，你只要拿训练过的头脑同没有经受过训练的头脑做一下比较，你就会知道它们的差异竟如此之大！我相信你不会无视这种差异，而不去为训练自己的头脑付出努力吧！

2. 当然，也不能排除，在这个世界上，也有不经过训练，就有一个天生的好头脑的人。这类人也许就是人们所认为的天才吧。但是这类天才可以说是非常稀少，而且也是可遇而不可求的。我还要奉劝人们的是，即便是这样的天才，经受训练也是有百利而无一害的。道理很简单，如果这类天才在自己天赋的基础上又得到了与常人一样的训练，这不更能帮助他取得更伟大的成就吗？所以，应该趁着青春还在，毫不吝惜自己的努力，去储存尽可能多的知识。如果做不到这一点，别说是出人头地，简直可以说是毫无前途。

3. 青年人，尤其是青年学生，要能奠定知识的基础。因为如果不在这一阶段储备足够的知识，你对未来的人生期望将难以如愿。在你年纪渐长以后，知识将可成为你休憩的港湾，避难的场所。记住：浪费眼前的时间，会铸成一生的后悔！

4. 能在年轻时储备知识，是一件很好的事。不过，这并不意味着游乐就是在浪费时间，游乐可以使人生丰富多彩，可以满足年轻人的喜好，进而增强他们的求知欲，体验人生很重要的一面。

5. 对每个人来说，求学的阶段都是非常重要的时期，所以，要有意识



地利用好这段时间。如果你在此阶段不努力，让时间悄悄地溜走，那么，你在这段时间应该获得的知识量就会锐减，这对你的人生旅程来讲，绝对是一大损失。相反，如果你能有意识地利用好这段时间，把这段时间的所得积蓄起来，到了将来，这些积蓄将会生出很多“利息”，让你得到丰厚的回报。

6. 学生时代也是巩固你的知识基础的时候，一旦你的基础稳固了，将来不论何时，你都可以提取所需，而且当你觉得知识不够时，也可以在这个基础上添加新的知识。如果你在这个时候没有将这一知识的基础巩固好，等你将来再去落实它，就绝对来不及了。你不能等到踏入社会后，被别人如此训诫：“你必须读很多书！”因为到了那时，你不仅已没有那么大好的时间了，而且，就算你有时间，你也不具备那种只读书就可以过日子的身份了。

第二节

人类思想所发掘的一切都在书籍的世界里等待我们

1. 读书足以怡情，足以博采，足以长才。其怡情也，最见于独处幽居之时；其博采也，最见于高谈阔论之中；其长才也，最见于处世判事之际。练达之士虽能分别处理细事或一一判别枝节，然纵观统筹、全局策划，则舍好学深思者莫属。读书费时过多易惰，文采藻饰太盛则矫，全凭条文断事乃学究故态。读书补天然之不足，经验又补读书之不足，盖天生才干犹如自然花草，读书然后知如何修剪移接；而书中所示，如不以经验范之，则又大而无当……

2. 通常，我们既可以通过一个人所结交的朋友，也可以通过他所阅读的书籍，来了解他的为人。因为人们不仅彼此结伴，而且还跟书籍结伴。无论所结交的是人还是书，人生总该时常有良师益友才行。

3. 一部好书，可以成为我们的莫逆之交。无论过去、现在、将来，它对我们始终如一。

书是最有耐性并最令人愉快的朋友，即使在我们穷困潦倒或悲哀痛苦之际，也不会背弃我们。它待人和蔼，始终不渝。它在我们青春年少之时给我们以快乐和教诲，在我们黄昏暮年之时给我们以慰藉和同情。

4. 正如两个人由于对第三者怀有相同的敬慕而成为朋友一样，人们常常由于对某本书的共同兴趣而互相亲近起来。俗话说：“爱屋及乌”。而“爱吾及书”却更有道理。书籍是一种更忠实、更高尚的友谊的纽带。人们可以通过共同喜爱的作者而趋于思想一致，感情一致，互相同情。读者由于对作者产生共鸣而结成一体，作者也由于被读者理解而永具活力。



5. 哈慈利特曾经说过：“书籍蜿蜒伸入我们的心灵，诗人的诗句在我们的血流里舒缓地滑行。我们年轻时诵读它们，年老时仍然铭记它们。我们读到他人的遭遇，却感到身临其境。书籍到处可得，而且价廉物美。我们就像呼吸空气中的氧一样吸收书中的营养。”

6. 一部好书经常是人生的圣坛，里面珍藏着一个人的思想所发掘的精华。人生的世界，大抵说来，不外乎是思想的世界。因此，最优秀的书籍是一种由高贵的语言和闪光的思想所构成的财富，为人类所铭记，所珍惜，是我们永恒的伴侣和慰藉。

7. 菲力蒲·西登尼爵士曾经说过：“与高贵的思想为伍的人，是决不会孤独的。”圣洁纯真的思想在邪念诱人的时候，可以像仁慈的天使一样纯化、保护人的灵魂，使其免于堕落。它孕育着行动的胚芽，因为高贵的思想几乎总是激发起高尚的行为。

8. 书具有不朽的性质，是最能持久的人类劳动产品。神庙、巨塑终归要腐朽剥落，而书却与世长存。伟大的思想不会因为时间的流逝而衰老，它们在今天看来，仍然同它们几百年前在作者的思想胚胎中蠕动一样新鲜。当时所谈及、思考的东西，至今仍然有声有色地跃然纸上，给我们启示。时间的流逝，只是淘汰了糟粕之类。文学作品之中，只有那些真正的精华才能流传千古。

9. 书籍把我们介绍给良师益友，使我们认识迄今为止人类最伟大的灵魂。我们聆听他们的谈话和事迹，竟觉得他们真的还活着，并且与他们息息相通，共享乐，同悲哀。他们的经历成了我们的经历，在某种程度上，我们仿佛觉得活动于他们所描绘的情景之中。

10. 伟大高尚的人物即使不在人间也是不朽的。书籍载着他们的灵魂遍迹寰球。书是一种活的声音，它是我们永远尊重的理性的代表。我们至今仍然受着古代先哲的影响。那些高贵、智慧的灵魂，在今天仍充满活力。

11. 书籍对于整个人类的关系，好比记忆对于个人的关系。书籍记述了