

Making Life A Masterpiece



一生的资本 全集



积累获得幸福快乐的资本，掌握成功之门的钥匙



Orison Swett
Marden's Success
Nuggets

这是一部能够帮助你充分挖掘自身潜能、推动你开启智慧和勇气之门、引导你踏上快乐和幸福人生之旅的心理励志通俗读物。
成功的资本不是与生俱来的，而是后天修炼的。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。



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

赵宁◎编著

Making

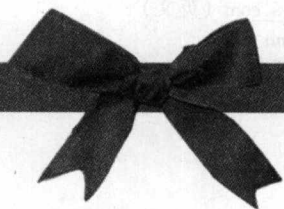
Life A



Masterpiece

一生的资本

全集



赵宁◎编著



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

一生的资本全集：奥里森·马登的成功学精髓/赵宁编著.

—北京：新世界出版社，2008.1

ISBN 978 - 7 - 80228 - 561 - 3

I. 一... 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 001728 号

一生的资本全集

策划：梁小玲

作者：赵 宁

责任编辑：梁小玲

封面设计：创品牌

出版发行：新世界出版社

社址：北京市西城区百万庄大街 24 号 (100037)

总编室：+86 10 6899 5424 6832 6679 (传真)

发行部：+86 10 6899 5968 6899 8733 (传真)

网址：<http://www.nwp.cn> (中文)

<http://www.newworld-press.com> (英文)

电子信箱：nwpcn@public.bta.net.cn

版权部电话：+86 10 6899 6306 frank@nwp.com.cn

印刷：九州财鑫印刷有限公司

经销：新华书店

开本：787×1092 1/16

字数：360 千字 印张：20

版次：2008 年 3 月第 1 版 2008 年 3 月第 1 次印刷

书号：ISBN 978 - 7 - 80228 - 561 - 3

定价：39.00 元

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换



前言

奥里森·斯维特·马登博士 (Orison Swett Marden, 1850—1924), 是美国极其著名的成功励志导师, 是 20 世纪初美国著名的成功学奠基人之一。他创办的《成功》杂志, 影响了一代又一代企望成功的青年。他的成功学著作, 激励人心, 给读者以力量和信念, 是青年创业者的良师益友。在他辞世后的几十年间, 他的书被译成数十种文字, 畅销上千万册, 甚至作为教材, 在许多国家的学校、公司企业, 以至政府部门广泛流传。

1848 年, 奥里森·马登, 生于美国新罕布什尔州的桑顿乔森林地区一块贫瘠的土地上。他 3 岁丧母, 7 岁时父亲也去世了。为了生存, 马登开始了比一般山区孩子更为艰苦的挣扎。他先是寄人篱下, 给人做工。他总也吃不饱饭, 还要每天工作 14 小时以上; 没有同龄的朋友, 还要受到主人孩子的嘲弄和虐待; 没有长辈的关爱, 还要忍受主人的责骂和皮鞭……

在马登 14 岁的时候, 他决定要有所突破。一个星期天, 马登出逃了。在一家锯木场找到工作之后, 马登开始抓紧一切时间和机会读书。在这期间, 一本书使他眼睛一亮, 这就是塞缪尔·斯迈尔斯的一本著名的成功学著作:《自助》。他如获至宝, 反复阅读和领会。

《自助》点燃了马登两个梦想: 首先, 穷孩子爬到上流社会的故事激励他走出深山老林, 去接受教育, 实现理想。其次, 他想到, 总有一天他也可以做点事情, 来激励和引导那些像他一样的年轻人。

通过勤奋的工作和刻苦的学习, 23 岁时, 马登走进了大学校门。随后, 他拿到了如下学位: 波士顿大学学士, 奥拉托利会学士, 波士顿大学硕士, 哈佛医学院博士, 以及波士顿大学法学院学士。同时攻读多个科目, 并未影响他的收入。毕业前夕, 他积攒了将近 2 万美元。40 岁前后,



马登已经成了一位旅店业大亨。

然而，不幸接踵而至。连年干旱，经济萧条，而且他最重要的一些旅店被大火夷为平地，倾注了大量心血的 5000 多页手稿也在大火中化为灰烬。但马登没有屈服。背着沉重的债务，他带着永不褪色的梦想来到波士顿。他开始了成功学方面的创作。他现在更有资格投身这个事业。因为，在他 40 多年的奋斗历程中，在财富的阶梯上，他曾经站在最高处，也曾被抛到谷底，所以，他更了解财富与成功的奥秘。

马登发现，外界的改变不能改变一个人的自我，除非他从内在开始改变——也就是说，除非改变一个人对于自己的看法和印象，才能由近而远，由内而外，改变自己的生活与命运。

他认为，生活中最大的冒险，就是更进一步了解自己。悲哀的是，有许多人因为不了解自己，在面临环境中的许多问题时，当然也不知道应该如何正确应付和处理，因而陷入失败的泥沼中。

他研究无数名人的成功事迹，总结成功规律，撰写了包括《做最好的自己》(Be Good To Yourself)、《获得你想得到的一切》(How to Get What You Want)、《正确思考的奇迹》(The Miracle of Right Thought)、《获得杰出的人生》(Making Life A Masterpiece)、《给青年人读的故事》(Stories From Life: A Book For Young People)、《性格决定一切》(Character: The Grandest Thing of All)、《获得成功的秘诀》(How to Succeed: Stepping Stones to Fame & Fortune)、《做自己梦想中的国王》(Every Man a King)、《择业忠告》(Choosing a Career)、《更高效地工作》(Training for Efficiency)、《有助于成功的举止》(Good Manners: A Passport to Success)、《机会比薪水更重要》(Not the Salary But the Opportunity)、《成功者的态度》(The Victorious Attitude)、《志向和成功》(Ambition and Success)、《人的潜能》(Power of Personality) 等在内的大量鼓舞人心的著作。

有无数人在借鉴了马登的方法和一些建议以后，彻底改变了自己的想法和做法，从失败中东山再起，创造了惊人的事业成就。





《一生的资本全集——奥里森·马登的成功学精髓》一书，是对奥里森·马登诸多著作和成功学理念的系统整理和生动阐释。这是一部能够帮助你充分挖掘自身潜能、推动你开启智慧和勇气之门，引导你踏上快乐和幸福人生之旅的心理励志通俗读物。它通过大量通俗睿智的思想和富有哲理、启人心智的故事，多角度、全方位地向读者展示了如何积累有助于人生资本、摆脱平庸、走向卓越的成功理念。只要你打开它，不论是信手翻阅，还是仔细阅读，都会有意外的收获。



目 录

CONTENTS



第一章 高尚的品格和良好的个性

一个人要过上美好而成功的生活，就必须具备与之相符的良好道德品格。品格是道德问题的核心，而追求良好的品格，其实就是追求全面性的“个人卓越”与“人际卓越”。能力可以让你得到一次机会，而学会做人可以让你得到成千上万次机会。一个青年，在刚踏入社会的时候，便应该决心把建立自己的品格作为以后事业的资本。

要做一个具有高尚品格的人	(3)
诚实是事业成功最可靠的资本	(5)
正直的人格是一笔值得珍惜的财富	(7)
了解和学习成功者的特质	(9)
历练吸引和影响他人的无形力量	(11)
培养受人欢迎的个性和使人愉快的魅力	(13)
纯洁的思想是高尚人格的标志	(15)
培养宽容的性格，尽量多理解别人	(17)
热忱亲善的人会到处受欢迎	(19)
良好的谈话能力有助于塑造美好的形象	(21)



追求适应生活法则的个性..... (23)



第二章 自信是成功人生最可靠的资本

一个人的成就，决不会超出他自信所能达到的高度。自信心是比金钱、势力、家世、亲友更有用的条件。它是人生可靠的资本，能使人努力克服困难，排除障碍，去争取胜利。对于事业的成功，它比什么东西都更有效。当我们相信自己能作出最好的成绩时，我们不仅会发现自信提高，而且会发现自信有助于我们的表现。如果有坚强的自信，往往能使平凡的男男女女，作出惊人的事业来。

- 所有的人都具有充沛而未经开发的潜能 (29)
- 自信是成就事业的奠基石..... (31)
- 积极的自我形象是成功人生最合适的准备 (33)
- 要做自己梦想中的国王 (35)
- 不要因自卑而阻碍你获得成功与幸福的机会 (38)
- 竭尽全力地面对人生 (40)
- 要勇敢地摆脱无谓的担忧和恐惧心理 (42)
- 无论何等出身都能获得巨大的成功 (45)
- 用坚毅的决心同艰难困苦奋斗 (48)
- 要有“挺起胸脯过日子”的信念 (51)
- 改变自我心像，开拓新的生活 (53)



第三章 用恰当的目标为自己铺就成功的道路



要殚精竭虑地安排你的一生，为自己确定一个前进的方向。狂风巨浪，显然是会有的，它会迫使你暂时离开你的航道，但是有一个前进方向比随波逐流、无目的地漂泊要好得多。明确的目标让我们有所适从、有所安心，为我们带来目的，指导我们的行动；否则我们在生活中就像无头苍蝇一样到处乱窜。当我们有了目标与方向，就有理由使自己不断前进，不断成长，开创新天地，发挥创造力。

要花费最大的心思和付出最大的努力来设计人生	(59)
为正确地规划人生做好精神上的准备	(61)
自我实现和超越的 10 项基本法则	(62)
选择最适合于自己去做的事	(66)
做好那些你在内心里相信应该去做的事	(69)
尽可能地追求卓越而不能画地自限	(72)
你的目标一定要切合实际	(74)
随时对不现实的目标进行动态调整	(77)
为了实现目标，要制订适宜的计划	(81)
让信念支撑着你执著于目标	(85)



第四章 通过自身的努力去实现梦想



坚持是一种天分。它能战胜所有的对手。它能让人自信。它能克服所有的障碍。等你年老的时候，回首往



事，就会发觉，命运有一半在你手里，只有另一半才在上帝的手里。你一生的全部就在于：运用你手里所拥有的去获取上帝所掌握的。你的努力越超常，你手里掌握的那一半就越庞大，你获得的就越丰硕。你一生的努力就是：用你自己的一半去获取上帝手中的一半。这就是命运的一生；这就是一生的命运。

执著地去努力才能把理想变成现实	(91)
一分努力，一分收获	(94)
在一定时期不遗余力地做一件事	(96)
天才只是更加勤奋与苦干的常人	(98)
必须踩着时间的阶梯一级一级登攀	(102)
让有限的时间发挥出更大的效益	(106)
决定好在某项工作中该花费多长时间	(108)
真正伟大的人物是绝不会停止成长的	(110)



第五章 要过好日子就要敢于冒险

生命中的悲剧之一，就是许多人无论做任何事都想做得完美无瑕。许多天才因缺乏勇气而在这世界上消失。如果没有勇气远离海岸线，长时间在海上孤寂地漂流，那么你绝不会发现新大陆。一个人的伟大，在于他尝试着去做一个伟人。如果你要求自己永不犯错，就没有尝试做伟人的机会。

冒险是一切成功的前提	(117)
要戒除追求完美的心理习惯	(119)





走运的人一般都是大胆的	(121)
梦想能够激发成功者的潜能	(123)
要敢于凭借灵机一动办事	(126)
不要害怕作决定，但是也不能草率	(129)



第六章 机遇只垂青那些懂得怎样追求的人

成功的秘诀，就在于随时随地把握时机。最能干的人，并不是那些等待机会的人，而是运用机会，攫取机会，征服机会，以机会为奴仆的人。失败者的借口总是：“我没有机会！”失败者常常说，他们之所以失败是因为缺少机会；可是，聪明的人决不会找这样的借口。他们不等待机会，也不向亲友们哀求，而是靠自己的苦干努力去创造机会。他们深知，唯有自己才能给自己创造机会。

好运气偏爱那些努力工作的人	(133)
机会来自于苦干	(135)
对于善于把握的人来说机会时刻都存在着	(137)
机遇只偏爱有准备的头脑	(141)
偶然和意外事件中往往隐藏着机会	(144)
很多绝好的机会恰恰隐藏在问题背后	(147)
犹豫不决、优柔寡断是成功的大敌	(149)



第七章 顽强的毅力和坚韧不拔的精神

世界上不少失败者，一生中没有大的过错，只是由于本身的懦弱和无能招致失败的命运。他们做事常常半



途而废，遇到挫折就动摇，没有坚定的信念，没有持久的忍耐力。这些可怜的人，如果持之以恒，前途本是一片光明的。对于任何人来说，不管他现在的处境是多么恶劣，只要他保持高昂的斗志，以顽强的毅力和坚韧不拔的精神去努力，去拼搏，就有成功的希望。

凭借坚强的意志能够成就伟大的事业·····	(155)
挫折或失败常常是迈向成功的转折点·····	(158)
经得起风吹雨打及种种艰辛的考验·····	(163)
不管遇到什么样的挫折都不能绝望或气馁·····	(165)
成功的事业往往要经过多年执著的奋斗·····	(166)
你可以把执著当做一种“挑战”·····	(170)
不要让别人的偏见阻挠你的行动·····	(172)
努力奋斗，勇敢地克服一切障碍·····	(174)



第八章 善于思考才能拓宽成功之路

人们常说：天才和愚蠢仅一步之差。这一步之别的主要原因，与其说智力不同，倒不如说是思维方式不同。创造性能以许多不同的方式丰富人们的生活，帮助人们实现自我，达到生活中和谐的平衡。善于思考和创造，能使我们胸怀世界，更全面地展现自我，更充分地发展自我。

人的创造潜能是无限的·····	(179)
善于学习和思考才能得到智慧·····	(181)
要想有所创造，首先要敢于打破一切常规·····	(184)





不要轻易相信“不可能”的结论	(186)
要避免犯“想当然”的错误	(188)
面对障碍要懂得变通	(189)
保持冷静的头脑和正确的判断力	(190)
进行发散思维以利于创造力的发挥	(193)
要创造，不要一味模仿	(197)



第九章 培养使人终生受益的好习惯



古罗马著名的哲学家爱比克泰德说：“是否真有幸福并非取决于天性，而是取决于人的习惯。”很大程度上，正是不同的习惯造就了不同的人生。习惯，是靠平时一点一滴积累的。好的习惯会使人终生受益。一般获得成功的伟大人物，之所以在晚年能够收获一生的美满果实，大多是因为他们在年轻时就播下了成功的种子。

习惯每时每刻都在影响着我们的生活	(203)
要学会通过自我控制改变不良习惯	(206)
一定要养成做事守时的好习惯	(208)
改掉做事拖拉的坏毛病	(210)
有条有理地工作以节省精力	(213)
别让不好的工作习惯浪费你的时间	(216)



第十章 正确的思想和积极的心态



你生活中成功的或失败的事情，都是你思想最直接的结果。不同的信念、不同的心境，会影响人的言行举



止以及客观的环境。我们的生活就像旅行，思想是导游者，没有导游者，一切都会停止，目标会丧失，力量也会化为乌有。正确的信念引导正确的行动，正确的行动导致成功，生活就是这么简单。

积极向上的心态是成功者的一大资本.....	(221)
每一个人都有改变人生的潜在能力	(223)
要有效地改变自我，首先必须改变观念.....	(226)
要不断地暗示自己一定会成功	(228)
通过积极的自我暗示提升自我形象	(231)
一定要敢于满怀信心地向自己挑战	(235)
面对困难要抱持敢于拼搏的态度	(238)
把你的能量放在你所想要得到的事物上.....	(240)
让“稳操胜券的心理”助你成功	(242)



第十一章 全身心地投身于工作中的热情



最可怜的就是那些早晨一开始工作，就精神颓唐、毫无生气的人。这样的人去从事工作，怎么可能得到出色的业绩呢？如果在工作的时候，不能发挥自己出色卓越的才能，那么成功的可能性就很小。在接手工作的时候，应该有着愉悦的心情、浓厚的兴趣、必胜的决心，这样，工作起来才会浑身有劲，充分发挥自身的潜能。

不要把薪水当做最重要的东西	(249)
在工作中一定要抱持正确的态度	(252)
要热爱自己的工作并积极去努力	(254)



离开了热忱就没有伟大的成就	(256)
依靠努力和忠诚创造工作业绩	(260)
在工作中要全身心地投入而不是敷衍	(262)
努力一次把工作做到位	(264)



第十二章 睿智、从容的生活态度



在生活中，要抱持正确的态度；有所为，有所不为；注重维护身体的健康，不要把自己弄得总是压力重重、疲惫不堪，要尽量从容、潇洒些。从容，是一种睿智，是一种生活态度，也是一种人生境界。

积累知识比积累金钱更重要	(269)
成功者靠的是理智而不是运气	(270)
养成记账的良好习惯	(272)
要注意保持健康的身体和旺盛的精力	(274)
劳逸结合，保持身心健康	(277)
从错误中吸取教训，获得智慧	(279)



第十三章 拥有一颗快乐的心



我们来到这个世界，是要幸福快乐地生活，享受美好的人生，而不是来受苦的。你改变不了事实，但你可以改变态度；你改变不了过去，但你可以改变现在；你不能控制他人，但你可以掌握自己；你不能预知明天，但你可以把握今天；你不能左右环境，但你可以改变心



情。幸福的奥妙在于：让心灵远离抱怨，让精神远离忧虑；让生活充满爱，让生活充满阳光！

要有积极、正确地追求快乐的强烈意愿	(285)
快乐是一种态度，而不是状态	(286)
抓住生活中的每一次快乐的机会	(290)
坦然地面对生活中的暗淡时光	(292)
适当地疏导生活中的压力	(294)
一定要摒弃吝啬贪婪的不良习性	(295)
不要为支付生活的账单而整天疲于奔命	(298)
让自己时刻生活在快乐中	(300)

Making Life A Masterpiece

第一章



高尚的品格和良好的个性

一个人要过上美好而成功的生活，就必须具备与之相符的良好的道德品格。品格是道德问题的核心，而追求良好的品格，其实就是追求全面性的“个人卓越”与“人际卓越”。能力可以让你得到一次机会，而学会做人可以让你得到成千上万次机会。一个青年，在刚踏入社会的时候，便应该决心把建立自己的品格作为以后事业的资本。