



智慧的森林

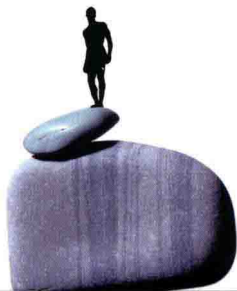
意志力

An Iron Will

[美] 奥里森·马登 著

Orison Marden

马文婷 张羽 编译



爱默生：

我们存在的目的

**有梦想，有自信
才能改变命运**

下定决心“一定要做！”——磨练意志

上海故事会文化传媒有限公司



智慧的森林

意志力

An Iron Will

[美] 奥里森·马登 著

Orison Marden

马文婷 张羽 编译

上海故事会文化传媒有限公司

图书在版编目(CIP)数据

意志力 / (美)马登著; 马文婷, 张羽译. — 上海: 上海锦绣文章出版社, 2015. 1
(智慧的森林)

ISBN 978-7-5452-1582-3

I. ①意… II. ①马… ②马… ③张… 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(2014)第232205号

An Iron Will

by Orison Marden

New York: THOMAS Y. CROWELL COMPANY, 1901

Simplified Chinese Edition Copyright © 2015 by Shanghai Stories Culture Media Co., Ltd.

All Rights Reserved.

“智慧的森林”丛书

意志力

著者 奥里森·马登

编译者 马文婷 张羽

责任编辑 马健荣

特邀策划 蔡敦达

整体设计 周艳梅

督印 张凯

出版 上海世纪出版集团 上海锦绣文章出版社

出品 上海故事会文化传媒有限公司
(200020 上海市绍兴路74号 www.storychina.cn)

发行 世纪出版股份有限公司发行中心

印刷 上海中华印刷有限公司

开本 787×1092 1/32

印张 6.5

版次 2015年1月第1版

印次 2015年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5452-1582-3/B.610

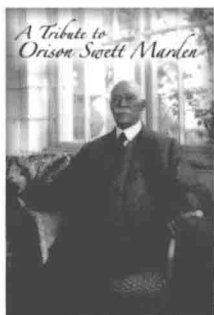
定价 15.00元

版权所有 翻录必究



上海故事会文化传媒有限公司出品 (00535) www.storychina.cn

上海故事会文化传媒有限公司所有图书可办理邮购, 免收邮费(挂号除外)
汇款地址: 上海市南绍兴路74号(200020); 收款人: 上海故事会文化传媒有限公司
联系电话: 021-64369985
如发现本书有质量问题, 请联系印刷厂质量科联系 T: 021-65376981



奥里森·马登 (Orison Marden, 1848–1924) 出生于美国东部新罕布什尔州一个贫困的苏格兰移民家庭。在他年幼时便父母双亡，进入大学后，在学习医学和法学的同时，还成功地经营了一家旅馆，开始了自己的创业。但是苦心经营的旅馆因为火灾和天花病破产了，他不得不从头再来，马登博士在命运沉浮中开始了对成功学的研究。年轻时，马登博士有幸拜读了英国人萨缪尔·斯迈尔斯所著的《自助论》一书，奠定了一生的目标。那些自力更生、挑战命运的人们，令他心潮澎湃，决心要成为“美国的斯迈尔斯”。1891年，将研究成果整理后，他出版了第一本书《勇往直前》。这本书成为十大畅销书之一，被25个国家翻译出版。马登在著作中提到了“铸造品格”、“勤勉”、“忍耐”、“自信”、“专注”、“开朗”等与人生和成功密切相关的主题。直到1924年去世之前，他都在精神矍铄地进行写作，一生出版了45本著作。1897年，他创办了被称为创业者圣经的杂志《成功杂志》，为成功学的确立倾尽全力。

译序

奥里森·马登博士的《意志力》(*An Iron Will*)于1901在美国首次出版，距今已有百年之久。本书在介绍历史人物的名言轶事的同时，也穿插了一些振奋人心的诗句。因此本书不仅是一本人生指南或励志书，也是一本充满趣味性的、丰富多彩的人物研究著作。而且本书经常提到“现代竞争社会”，对我们这些生活在21世纪的人也是通用的。

被称为“美国成功之父”的马登博士，1850年出生于美国东部新罕布什尔州一个贫困的苏格兰移民家庭。在他年幼时便父母双亡，进入大学后，在学习医学和法学的同时，还成功地经营了一家旅馆，开始了自己的创业。但是苦心经营的旅馆因为火灾和天花病破产了，他不得不从头再来，马登博士在命运沉浮中开始了对成功学的研究。年轻时，马登博士有幸拜读了英国人萨缪尔·斯迈尔斯所著的《自助论》(*Self Help*)一书，奠定了一生的目标。那些自力更生、挑战命运的人们，令他心潮澎湃，决心要成为“美国的斯迈尔斯”。1891年，将研究成果整理后，他出版了第一本书《勇往直前》(*Pushing to the Front*)。这本书成为十大畅销书之一，被25个国家翻译出版。马登在著作中提到了“铸造

品格”、“勤勉”、“忍耐”、“自信”、“专注”、“开朗”等与人生和成功密切相关的主题。直到1924年去世之前，他都在精神矍铄地进行写作，一生出版了四十五本著作。1897年，他创办了被称为创业者圣经的杂志《成功杂志》(Success Magazine)，为成功学的确立倾尽全力。杂志的历任总编，如拿破仑·希尔(Napoleon Hill)、奥格·芒迪诺(Og Mandino)也是尽人皆知，自我启发与成功学的领域可谓人才辈出，由此也可看出马登的功绩之大。

马登的成功理论中始终贯彻着“强烈的乐观主义精神”。本书也一如既往地强调了这些简单的道理：成功不是靠才华而是靠坚持不懈的努力，而支撑这份努力的是不屈的意志。书中还提到，“没有意志力的人如同没有蒸汽的蒸汽机”，“一分有意志做支撑的才干胜过十分没有意志支撑的才干”，“有志者事竟成”，等等。所以说，即使才能平庸，只要有意志力作为原动力，通过不懈的努力就能获得成功；反之，不管是怎样的天才，如果不努力，才华也会沦落为无用之物。成功与失败是由意志力的强弱决定的。即使山重水复疑无路，只要鼓足勇气大胆前行，一定能柳暗花明又一村。成功所需要的意志力不是朝夕之间就能拥有的，要尽可能早地进行意志力的锻炼，然后在紧要关头充分发挥和运用这种力量，因此，储备力量才是关键。马登也提到，意志力原本是上帝赐予人类的力量，只有付出相应的努力，人类的存在才有意义。

马登还认为“成功在于贡献社会”。“如果没有坚强的决心和充沛的体力支撑一个人去干一番事，教育也没有意义”，“毫无主见的人对社会没有多大用处”，也指出“个人的钢铁意志不会沦为自私自利的工具，才会有益于人类的发展”。

在其他成功学著作中，马登也在极力主张，建立在他人不幸之上的幸福不是真正的幸福，不能为了世俗的财富牺牲灵魂的财富。在说明杰出人物对周围的影响、以及诚实生活的重要性的其他著作中，他也提到“人品是一切之本”，由此可见马登所主张的“真正的成功”的含义。

本书是写给资历尚浅、即将踏入社会的年轻人看的，但是年轻不在于年龄，这本书也可以说是赠给“想永远年轻的人”的。实际上，书中随处可见历久弥新的真理。比如：“追风逐浪时，若顺风顺水，则一切尚好，一旦风向逆转，那就糟了”；“世人按照我们的自我评价来评价我们”；“自我怀疑难道不是我们最大的敌人吗”；“人们更相信那些相信自己的人”。这些警句想必也会令读者颇为振奋。无论男女老幼，如果正在或将要面临人生的重大抉择，我想都能从马登的思想和伟人的奋斗史中汲取勇气。锻炼意志力并不难。马登对我们说：在日常生活中锻炼意志力吧！我们祝愿这本书能够成为您提升生活品质的契机。



译 序

……1

第 1 章

下定决心“一定要做！”——磨炼意志……1

第 2 章

有梦想，有自信，才能改变命运……15

第 3 章

意志力与健康……31

第 4 章

明确目标就不再迷惘——在逆境中前进……45

第 5 章

让自己永远干劲十足——耐力的培养……71

附 录

来自幸福的成功者的十七封信……91

人名索引

……166

地名索引

……187

第1章

下定决心“一定要做！”

——磨炼意志

决定人生成功的“意志力”

爱默生说过：“我们存在的目的就是锻炼意志力。”

如果将人的意志与上帝之间的关系联系起来考虑的话，你会觉得这一说法并不过分。此外，约翰·斯图尔特·穆勒也曾讲述了同样的意思：“人格就是定了型的意志。”

撇开上帝这一概念，单就世俗意义而言，意志力的培养和磨炼都是取得成功的关键因素。实际上，意志的力量是难以估量的，因为它属于神性的一部分，是上帝的造物之一。正如“上帝说要有光，于是就有了光”¹一样，上帝说要有意志，于是人就有了意志。载入史册的丰功伟绩，都是人类意志选择、判断、创造的产物。无论是温和型还是好斗型的男人，是儒雅型还是残酷型的男人，让他们变得不可战胜的正是意志力！威尔伯福斯和加里森、古德伊尔和赛勒斯·菲尔德、俾斯麦和格兰特等，莫不如此。他们贯彻自己的计划，如日月行空，潮水拍岸，可谓势不可当。大多数人之所以失败，并非缺乏教育，也不是没有天赋，而是由于他们缺乏坚定的决心和无畏的意志。

谢尔曼说：“要想对自己的人生运筹帷幄，就必须清楚该如何正确培养、锻炼和运用自己的意志力。”因此，年轻人应该在

训练意志方面多下功夫。当今盛行举办各式各样的运动会，如果想要拥有一个优秀运动员身上所具备的那种顽强意志，那就必须通过平时的训练加以培养。

我曾经读到的一个报道可以很好地说明这一点。它是关于在第一届雅典奥运会的马拉松比赛中夺得冠军的希腊农民——一个叫索蒂里奥斯·卢埃斯²的年轻人的故事。

实际上，这位冠军从来没有接受过正规的训练。他丢下手头上的农活儿，默默地接受了参加奥运会马拉松比赛这一神圣使命。不久之后，他便在来自世界各地的陌生人面前为自己的祖国希腊赢得了荣誉。虽然他身边的人都知道他跑得快，但站在奥运会的起跑线上的他还只不过是个默默无闻的挑战者。然而，那天让他成功地战胜对手的并不只是他的超乎寻常的速度。在卢埃斯从家乡阿马鲁西出发的时候，父亲嘱咐他说：“索蒂里奥斯，你一定要凯旋而归！”父亲的话让这位年轻人充满了必胜的信心。老父亲坚信儿子一定能获胜，为了能够亲眼目睹儿子获胜的那一刻，他来到了比赛场地。当这位老父亲和他的三个女儿好不容易从人群中挤进来的时候，几乎没有引起任何人的注意。随着场内的欢呼声一浪高过一浪，比赛也进入了高潮。当运动员朝着终点冲刺的时候，年迈的父亲依稀看清了自己的儿子确实跑在了最前面。索蒂里奥斯果然“凯旋而归”了。扣人心弦的比赛结



索蒂里奥斯·卢埃斯，摄于1896年。

束之后，人们欣喜若狂地簇拥在这个年轻的农民周围，不知该如何表达自己的崇拜之情。女士们纷纷将鲜花和戒指甚至手表送给他，有个美国女孩甚至将镶着宝石的香水瓶献给了他。王子们紧紧拥抱着这个年轻人，国王更是以军队最崇高的敬礼来迎接他。但是，这个年轻人最为期盼的却是得到另一个人的赞赏。他的目光穿过簇拥在他周围的王室成员和名门闺秀，穿过纷纷伸出手来想和自己握手的乡亲们，穿过赞不绝口的外国人，最终落在了一个老人身上——在兴奋不已的人群中，他的父亲正在拼命往前挤过来。年轻人脸上的表情一下子舒展开来了。当他拥抱着好不容易从人群中挤进来的父亲的时候，年轻的胜利者只说了这么一句话：“老爸，您瞧，我实现了您的愿望！”

精神力量是锻炼出来的

运动员为了比赛要进行反复训练，同样，若想在人生的比赛中获胜，也必须砥砺精神。

马修斯教授说：“必须经过日复一日、周复一周，甚至月复一月的不懈努力，才能获得心无旁骛、全神贯注地应对眼前难题的能力。要获得这种自制力——完全掌控自己的精神力量，是需要一个循序渐进的过程的。过程长短则取决于个人的精神结构。而一旦获得，回报将会远远大于之前的付出。”

不妨再听听赫胥黎教授是怎么说的吧——“一切教育的可贵之处，就在于它能让人抛开个人好恶去做好他所必须做的事。这是人生必须学会的第一课，无论他多么早就开始了这一课程的学习，恐怕也要到最后才能真正掌握它。”

集中精力做现在该做的事

亨利·沃德·比彻在被问到为何他总是能够做得比别人更多时，他这样回答道：

我所做的并不比别人多，甚至还比他们少。同一件事情你们做的时候至少要有三个环节吧：第一个环节是在脑子里设想各种情形，第二个环节是付诸行动，第三个环节则是反省当时应该这样做好还是那样做好。我做起事情来没有那么多环节，而是别无选择，那就是直接付诸行动。

由此看来，比彻牧师之所以做得比别人多，就在于他能够巧妙地驾驭自己的意志力，在关键时候全神贯注并全力以赴，实现目标之后又赶紧着手下一件事情了。看看那些工作出色的人就不难发现，他们都具有相同的特点。也就是说，要想获得人生的成功，其秘诀就在于必须把自己的精力倾注到某一个点，把涣散的精神焦点集中到某一个对象上。

“伤其十指，不如断其一指” ——只有专心致志于一件事情的人才能成功

我们经常看到水库的堤坝漏水这一现象。多数人在精神集中度的培养上就如同这漏水的水库一样，积蓄起来的水大部分没有流进水车就白白流走了，没能完全用于发电。胡思乱想、患得患失，或为一些鸡毛蒜皮的事情沉浸在不安和嫉妒之中，就会使自己的专注力一点点地丧失，好不容易积蓄起来的力量就会慢慢衰竭，成功的希望也会渐渐渺茫起来。因此，重要的是不浪费水库中的每一滴水，要想方设法让它们都流入水车发电。

“天才照耀尘世的光芒，常常只是坚忍品格的反射。”

即便是再微不足道的努力，只要把一点一滴的努力聚集起来，也能取得成功。但在实际生活中，真正能够做到这一点的人又是何其之少啊。缺乏明确的目标，做起事情来或稀里糊涂，或缺乏条理性，又难以持之以恒，是绝对不可能获得成功的。要想获得成功，就必须具有坚定的意志并不懈努力。

要有不依赖他人的勇气

学跑步的诀窍就是去跑步；学游泳的诀窍就是去游泳。同样，锻炼意志的诀窍就是在平时的生活中锻炼意志。某位英国散文家说过：“意志力是在不停地运用之中才变得日益刚强和更加有效的。”也就是说，意志要在实践之中得到强化，在现实生活的磨炼中变得坚强。做事情决不能半途而废，坚持不懈是对一个人的原则和精神力量的考验。

西奥多·凯勒博士说：“令人吃惊的是，很多人都缺乏跑到终点的毅力。他们或许有爆发力，但缺乏耐久力，容易受挫。顺利的时候一切都好，一遇到挫折情绪就会一落千丈。于是，他只能仰仗那些具有顽强意志力的强者，他自己则缺乏自主和创新精神，只会随大流，不敢做出头鸟。”