



优秀， 就是敢对自己下狠手

对自己狠一点，离成功近一点

【美】奥里森·马登◎著

静涛◎编译

奥巴马、克林顿、小布什、洛克菲勒、巴菲特、比尔·盖茨、
朗达·拜恩等人的成功就是受到马登著作的影响

美国第25任总统威廉·麦金莱、拿破仑·希尔、林语堂等

推荐给年轻人的青春励志指南

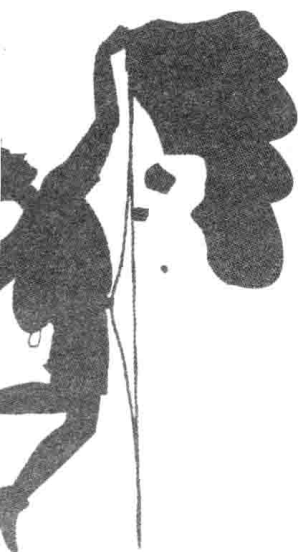


江西人民出版社
Jiangxi People's Publishing House
全国百佳出版社

优秀， 就是敢对自己下狠手

【美】奥里森·马登◎著

静涛◎编译



图书在版编目 (CIP) 数据

优秀，就是敢对自己下狠手 / (美) 奥里森·马登著；

静涛编译. — 南昌：江西人民出版社，2017.7

ISBN 978-7-210-09337-4

I. ①优… II. ①奥… ②静… 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(2017)第073078号

优秀，就是敢对自己下狠手

(美) 奥里森·马登 / 著

静涛 / 编译

责任编辑 / 冯雪松 钱浩

出版发行 / 江西人民出版社

印刷 / 保定市西城胶印有限公司

版次 / 2017年7月第1版

2017年7月第1次印刷

880毫米×1280毫米 1/32 7印张

字数 / 120千字

ISBN 978-7-210-09337-4

定价 / 26.80元

赣版权登字-01-2017-301

版权所有 侵权必究

如有质量问题，请寄回印厂调换。联系电话：010-64926437



奥里森·马登（Orison Marden, 1848—1924），美国成功学的奠基人，全世界影响最大的励志导师之一。

马登的一生，是自我励志的一生，是平凡小子追求财富的典范，还是用自己的思想和文字激励造福他人的一生。马登去世后，上千个美国家庭给子女起名为“马登”，以表达对这位奋斗者的崇敬和对子女的期望。

奥里森·马登，1848年生于美国新罕布什尔州的森林地区，地处偏远，家境贫寒。在他三岁那年，母亲去世，7岁那年，父亲也去世了。幼小的马登，要面临的是如何生存下去的考验，无疑他得扛起自己养活自己的重任。而他又能做什么呢？一开始，他被人收留，做了童工。每天要干活14个小时以上，却很难吃到一顿饱饭；雇主不因为他是一名孤儿而同情

他，还经常责骂和鞭打他；主人的孩子不仅不跟他做朋友，还经常欺负他。这样的生活持续了近7年，马登看不到生活的希望。到了14岁的时候，马登觉得他必须为自己的生活找到更好的出路，于是决定逃离雇主。离开原来的雇主后，他在一家锯木场找到了工作。工作之余，他开始抓紧一切时间和机会读书。在这里，上天给马登打开了一扇门，那就是让马登读到了塞缪尔·斯迈尔斯的《自己拯救自己》。“它打破了我狭隘的生活，向我展示出一个从未想过的全新天地。我改变了所有的想法，改变了看待生活的角度……”马登说，“我如获至宝，反复阅读，直到它深深铭刻在脑海里。”

这也让马登对自己的人生充满了信心，他意识到很多事情并不是遥不可及，即使他这样一无所有的穷孩子，也可以获得财富和成功。当然，首要的是他自己要去做，找到目标就去实现它。于是，怀着这样的想法和对未来的希望，他走出了自己的家乡，来到了发展机会更多的城市。他工作的同时，没有忘记读书，业余时间就读书。23岁时，他业余时间读书的成果体现了出来，他考进了大学。在大学里，马登一心求学，仅仅用了9年时间，他就取得了波士顿大学学士、奥拉托利会学士、波士顿大学硕士、哈佛医学院博士等学位。

当然，在学校里，他一边读书，一边尽可能地想办法赚钱，毕业前，他已经积攒了大约2万美元。毕业后他开始做生意，40岁左右时，他已经成了一位拥有多家旅店的大富翁。但是19世纪末，美国经济大萧条，1893年时，在一次失业人士的暴动中，马登的两个旅馆在暴动中被付之一炬。马登由富人变成了负债的穷人。他开始审视自己的成功和失败，为了帮助那些失业的人，他开始了励志书籍的写作。他要将自己因为受到励志书而发生改变的影响告诉世人，告诉那些和他一样穷的人，告诉那些想成功的人。他写成出版的书籍有《一生的资本》《思考与成功》《成功的品质》《高贵的个性》等多部作品，每一部作品都带来强烈反响。这使马登再次拥有了巨额财富，也使他更热衷于把“成功学”发扬光大。

我们在编译本书时，主要根据他的经典理论，参考他的著作，精心编译了这本《优秀，就是敢对自己下狠手》，以期告诉读者要坚忍，坚忍是比金钱更为可贵的人生资本；要警惕自己的弱点，能征服自己的人，就能征服一切；敢于面对失败，失败了就再来一次，永不绝望，才会有希望；以高于普通人的标准要求自己，不严格要求自己的人，永远是个普通人；要有专业技能，心不在焉、浅尝辄止的人，永远不可能做出伟大的

成绩；要有不断自我激励、不断精进的精神，只有不满于现状不断精进的人才不会落后于人；敢于突破自己，敢于给自己下狠手的人就更容易变得优秀。这是马登要告诉世人的理念，也是我们的希望。

我们相信，无论是谁，只要想变得优秀，都可以读读这本书，从中找出能让自己改变的契合点和无穷的动力。

第一章

坚忍是比金钱更为可贵的人生资本

与其逞一时之快，不如镇定面对 / 003

温和的性情能使人自动远离纷争 / 005

不要把时间和金钱浪费在炫富上 / 007

财富并不是衡量幸福的唯一标准 / 011

不为保住工作而违背自己的原则 / 014

第二章

克服自己的弱点，成就优秀的自己

任何时候都不要盲目攀比 / 021

别让虚荣心和嫉妒心害了你 / 025

灵魂空洞的人，赚再多钱也没意义 / 027

没有多少财富，也可以做富有的人 / 030

固执己见的人最终只会走向失败 / 033

失去金钱不可怕，可怕的是失去信用 / 041

第三章

永不绝望，敢于面对一次次失败

先确立正确的人生目标 / 049

给自己树立必胜的信念 / 053

不要质疑自己的能力 / 060

成功总是青睐于脚踏实地的人 / 065

养活自己是最基本的责任 / 068

第四章

不严格要求自己，你就永远是个普通人

从心里彻底摒除贪欲 / 079

想独立就别依赖 / 082

懒散的恶习要不得 / 085

不追求完美，难以获得成功 / 090

想要成功，应避免拖拖拉拉 / 096

节俭能积累自立的资本 / 099

第五章

没有专注力，不可能做出伟大的成绩

能否成功，取决于学习的态度和效率 / 111

不要拖延，否则理想永远无法实现 / 116

成功只会对注重细节的人青睐有加 /	121
如何做一个出类拔萃的员工 /	128
在身心俱疲的状态下工作注定失败 /	134

第六章

不满现状，才能将梦想变成现实

要想成功，必须勤奋再勤奋 /	143
工作，就是要严格要求自己 /	147
伟大的成就来自勤劳的付出 /	156
随时要明白勤奋学习的缘由 /	165

第七章

优秀，就是敢对自己下狠手

美好的品质拥有巨大影响力 /	173
培养人性中最优秀的品质 /	177
如何做才能成为真正的强者 /	189
优秀正直的品格成就伟大 /	193
用美照亮生活和成长之路 /	201



第一章

坚忍是比金钱更为可贵的人生资本

做个优秀的人，需要的不只是才能，还有坚忍和镇定。如果一个人被自己的情绪所控制，那么势必会让他陷入情绪束缚中去，抑制了他才能的发挥，最终白白浪费了自己的才能。人们都想让自己的人生过得更好，但是追求好的人生，如同爬山一样，除了向上的目标，其他的负重都是你的负担，你唯有以坚韧不拔的精神，不受其他负重的影响，才能更早到达目标。

》》》 与其逞一时之快，不如镇定面对

马修·亨利讲了一个故事：丈夫和妻子的脾气都很暴躁，但在他们家却很少出现争吵，一家人生活得非常和睦。原来夫妻二人定下了一条规则：每次只能有一个人发脾气，另外一个人不得火上浇油。

苏格拉底每次想要发脾气的时候，都会对自己说：“喂，注意，小点声！”这样便能有效地将坏脾气压下去。在怒火燃烧起来之前，努力让自己保持沉默，便是一种控制情绪的好方法。怒火伤身，严重者甚至会祸及人的性命。

乔治·赫伯特说：“镇定的人才能在辩论中取胜。情绪起伏会严重影响人的判断力，导致思维混乱，言辞失误。”有人问：“要是对方一定要跟你争吵，怎么办呢？”他说：“谁要吵就让他自己吵个够，跟我没有任何关系。”

英国国王亨利五世曾在牛津皇家学院住过一段时间。后人说起他时，总会提到一句话：“他不但战胜了敌人，更战胜

了他自己。”1415年，在著名的阿津库尔战役中，亨利五世凭借自己的镇定与智慧，以少胜多，将兵力多过自己好几倍的法国军队打败。

宾夕法尼亚州有一位出了名的好脾气的布料店老板。有个人不相信世上真有这样的人，于是亲自到这家店验明真伪。他在店里逗留良久，将所有布料都看了个遍，依然难以决定要买哪块布。好不容易等他选中了一块布，却对老板提出了这样一个要求：“我只要一美分那么大的布，请您帮我裁下来！”老板按照他的要求，比对着一枚一美分的硬币，将他需要的布裁下来，交给了他。对方终于败下阵来，佩服得五体投地。

牛津大学的一名学生，有一次为了一个问题跟约翰·亨德森辩论起来。学生的情绪一时失控，照着约翰的脸就泼了一杯酒。约翰擦擦脸上的酒水，心平气和地说：“没事，我们继续辩论。”镇定地面对脾气暴躁的人，他进，你退，就永远不会吵架。处理不必要的争吵，最好的方法就是一笑置之。退一步海阔天空，万万不可为逞一时之快，冲动妄为，惹出祸端。研究显示，情绪紧张的人更易怒，而燃烧的怒火会使人的情绪更加混乱，丧失理智，不断将事件引向更糟糕的境地。

温和的性情能使人自动远离纷争

米拉伯在进行一场以赛马为主题的演讲时，会场内频频出现的叫骂声将他打断。米拉伯于是对台下最激愤的那个人温和地说了一句话：“大家有什么就说吧，等你们说完我再说。”

比肯斯菲尔德伯爵有一次被人问及：“你是如何讨得女王欢心的？”他说：“因为我永远记不得那些不快，所以我永远也不会为这些事跟女王有争执。”

一位候选人前去拜访一名政界显要，希望能了解一些赢得选民支持的方法。在谈话开始前，政要说道：“不要打断我的话，每打断一次你就要支付5美元。”候选人满口答应下来。政要说：“不管别人怎样诋毁你，你都不能发火。”候选人说：“是，我就是这样做的，别人说我什么，我都不会放在心上。”政要又说：“但是，如果要投票的话，我是不会投给你的，你这个人这么下流无耻……”“你怎么能这样说我呢？”候选人打断他的话。“你违背规则了，需要付给我5美元。”政

要说道。候选人压制着自己的怒火，说道：“您只是为了试探我对不对？”政要说道：“其实我说的已经够客气了，你比我刚才形容的还要差劲……”候选人忍不住大声嚷起来：“你凭什么这样说我？”“你又该付我5美元了。”政要不紧不慢地提醒他。候选人怒不可遏，吼道：“这样就想赚我10美元，你想得未免也太美了吧！”政要依旧不动声色，说道：“您是要我们再聊下去呢，还是付完钱后一拍两散？不过我知道这笔钱你不敢不付，要不然传扬出去，你就更加臭名昭著了……”“住口！”候选人再度大叫起来。“5美元！”政客又说。候选人一下平静下来：“我应该稳定住自己的情绪，不能这样冲动。”政要很满意：“这样才对嘛！刚才的话我全部收回。其实，我觉得你是个很不错的人，只是出身太差了，你父亲又声名败坏……”“不许侮辱我的父亲！”候选人又被激怒了。“再付5美元吧！”政要说道，“年轻人，在面对选民的时候，你要是还沉不住气，损失的就不仅仅是5美元，还有无数张选票。”

面对生活中不愉快的事情或者很难处理的事情的时候，很多人会因沉不住气而发脾气，变得暴躁起来，但是这只会让事情变得更糟糕。温和的性情有利于人与人之间的交往和交流，有利于事情的解决，能够帮人清除障碍，进而远离纷争。

>>> 不要把时间和金钱浪费在炫富上

如果我们把时间和精力用在正确的地方，而不是用于显摆自己的财富，那么我们将会更有收获。

很多人过于在乎别人的看法，为了让别人满意，竟然做出很多本不该做的事情，从而导致自己大把的时间被白白浪费。在他们的内心深处，埋藏着爱显摆财富的欲望，所以他们会对自己的家庭产生不满，因为他们的家庭无法满足他们的这种欲望。可是，他们又没有别的办法。他们把过奢靡的生活当成一种必然，认为如果无法过上那种生活就是一种耻辱。并且，他们还想不付出任何努力就过上那种生活。一个人，一旦养成了挥霍的恶习，就基本上无法取得成功了，因为成功的必要因素之一就是节俭这个美德。

如果我们对富人进行一项详细的调查，就能够得出这样的结论：富人们的生活都非常简朴，工作特别努力。那些没有钱却仍然要与富人攀比的人很难变成富人，因为他们不懂得富人