

人如果相信自己的能力，就能征服世界

成功的阶梯

S
TEPS TO SUCCESS

〔美〕吉迪恩·鲍威尔 著
刘 晨 译

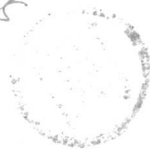
鲍威尔博士的演讲和著作影响和改变了一代又一代人的生活和命运。他在择业、择偶以及如何走出颓靡、走向成功等方面提出了自己深刻的见解，给人良多的启迪。每一个想成就一番事业的人，都应该读读他的书。

——富兰克林·罗斯福

兵器工业出版社

00124128

13825
20



成功的阶梯

STEPS TO SUCCESS

[美] 吉迪恩·鲍威尔 著
刘 晨 译



北航 C0542261

兵器工业出版社

内容简介

本书分序言、十章,讲述了10项有关成功、人生的话题,包括自信、择业、读书、爱情与家庭、生活习惯、面对困境、交往、解难、新观念、张弛有度等,颇适合中青年人阅读,对于影响青年人上进,事业有成,很有教益。该书的写作意图,在于通过一些具体事例给广大读者提供一些生活的技巧,鼓励人们不要被困难击倒,同时提供一些方法,帮助有志者走上成功的道路。

图书在版编目(CIP)数据

成功的阶梯/(美)鲍威尔著;刘晨译. —北京:兵器工业出版社, 2001. 4
ISBN 7-80132-942-2

I. 成… I. ①鲍…②刘… II. 人生哲学—青年读物 N. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 14628 号

出版发行:兵器工业出版社
责任编辑:李翠兰

社 址:100089 北京市海淀区
车道沟 10 号

经 销:各地新华书店

印 刷:北京市振兴印刷厂

版 次:2001 年 4 月第 1 版

第 1 次印刷

印 数:1—5000

封面设计:章凡图文

责任校对:费 良

责任印制:莫丽珠

开 本:850×1168 1/32

印 张:8.375

字 数:175 千字

定 价:20.00 元

(版权所有 翻印必究. 印装有误 负责调换)

序 言

本书写作的目的,是想给你提供一些生活的技巧,并通过一些具体的事例向你说明:任何艰难困苦都不能把你击倒;你可以拥有平静的心境,可以拥有健康的体魄,你力量的源泉是永远不会枯竭的。总而言之,你的生活可以充满欢乐,你可以踌躇满志,春风得意。对此,我没有丝毫的疑虑,因为我已经观察到,通过对一套简易程序的学习和运用,无数的人已经获得了这些益处。这些论断表面上看来似乎是信口开河,或者说是夸大其辞,事实上,它们并非天马行空,毫无根据。相反,它们是以现实生活中人们的真实经验和体会为基础的。

当然,确实有许许多多的人被日常生活中的困难击倒了。他们把这些困难当作是生活给予他们的“可怕的厄运”。他们挣扎着,带着一种怨天尤人的情绪挣扎着。在某种程度上说,人的一生中或许会有这种“厄运”存在;但是,我们应该有控制甚至支配这种厄运的精神和方法。让自己被这些生存境遇中的困难、烦恼和问题所击倒,这不仅是一种遗憾,而且是完全没有必要的。

我这样说,并没有忽视或减轻生活的艰难和人世间的悲剧,我只是不想让它们来主宰我们的生活。物质可以变精神,同样,精神也可以变物质。你可以让这些艰难困苦来左右你的心灵,这样,在你的思维方式中,艰难困苦就会成为首先产生的念头和起支配作用的因素。相反地,学会在思想上抛弃这些念头,不让这些念头支配你的思想,运用你的精神的力量,拥有乐观、向上的生活态度,你就可以超越那些可能击倒你的日常生活中的挫

折。掌握我将要为您提供的这些方法，艰难困苦就不会轻而易举地破坏你的幸福和安宁。除非你自己心甘情愿，否则，你是不会被击倒的。本书的目的就是要教会你如何不被击倒。

人是一株会思想的苇草，他可以通过科学地认识自身及其生存环境，而自由地调节自身与环境的关系。人可以通过主体的选择和自身的努力，来改造自身、改造环境。因此，每个人的命运都掌握在自己手中，成功也好，失败也好，都是主体选择的结果。只有懦夫才把自己看作是孤立无助的个体，把不幸归咎于环境，归咎于别人。只要你愿意，你可以变愚钝为聪颖，变无知为有知，变放纵为节制，变怠惰为勤奋，变懦弱为坚强，变消极为积极。

本书的目的是直接了当而又简捷明了的。它既不是为了舞文弄墨，装腔作势，也不是为了炫耀不同寻常的学识，而是为了在日常生活中指导人们的行动，它是人们自我提高、自我完善的手册。本书的主题就是要帮助读者过上一种幸福、如意和有价值的生活。我坚信本书所指出的这些方法和原则是富有成效的，只要你去运用，就会产生奇妙的结果。我力图按一定的逻辑结构、简捷明了而又浅显易懂地把这些方法和原则表达出来，以满足读者的需要。掌握了这些方法和原则，读者就会在上帝的帮助下，建造一种他所理想的生活。

如果你能创造性地学习本书，有选择地吸取其中的经验教训，忠实而又持久地运用这些方法和原则，那么，你就会获得惊人的提高。通过运用本书所列举的这些技巧，你就能适应或者改变你的生存环境，你就能控制和驾驭环境，而不是为它们所左右。你与别人的关系也会得到改善。你会声誉日隆，成为一个受人尊敬、受人爱戴的人。通过掌握这些原则和方法，你就会享受到一种新的富足、安宁的快乐。你的健康状况或许会有所好

转,使你享受到那些你不曾知晓更不曾经历的新的生活的乐趣。你会成为一个对社会更有用的人,并且会产生很大的影响。

对这些原则的应用所产生的结果,我为什么会如此深信不疑呢?原因在于:多年以来,我们以这些精神性的技巧为基础,教给人们一套创造性的生活方式,仔细地观察到了它对成千上万人的生活的影 响。在长时间的实践过程中,这些原则卓有成效,而且屡试不爽。所以,我在这里所作出的一系列论断并非夸张,它们是毋庸置疑的,具有可操作性的真理。这里所列出的这套体系是获得成功的完备而又令人惊奇的方式方法。

在我的所有作品中,在数十个城市所作的演讲中,我都教给人们获取成功,获得健康和幸福的这些科学而又简单的原则。成千上万的人读过、听过和实践过这些原则,而结果往往是一样的,他们获得了新的生活、新的力量,提高了工作效率,获得了更大的幸福。一句话,他们改变了自己,因而也改变了生活。

在以往的演讲中,几乎每一次人们都把会场挤得水泄不通。于是,许多人向我提出请求,把这些原则以书本的形式表达出来,这样,就可以更好地去学习和实践,因此,我以以往的演讲稿为基础,本着对读者高度负责的态度,作了认真的修改,最后,以《成功的阶梯》为标题出版了这部新书。不用说,这本书中的那些具有神奇力量的原则并不是我个人的发明,而是那些曾经活着的和那些仍然活着的伟人们所教给我们的。本书所要告诉你的就是这些获得成功生活的简单、科学而又实用的技巧。

吉迪恩·鲍威尔



目 录

序 言

●让自己被这些生存境遇中的困难、烦恼和问题所击倒,这不仅是一种遗憾,而且是完全没有必要的。

●除非你自己心甘情愿,否则你是不会被击倒的。

●每个人的命运都掌握在自己手中,成功也好,失败也好,都是主体选择的结果。只有懦夫才把自己看做是孤立无助的个体,把不幸归咎于环境,归咎于别人。

●人不是生来要被打垮的,一个人可以被消灭,但就是打不垮。

●如果你能创造性地学习本书,有选择地吸取其中的经验教训,忠实而持久地运用这些方法和原则,那么,你就会获得惊人的提高。

第一章 相信你自己 (1)

●你们若有信心,像一粒芥菜种,就是对这座山说:

成功的阶梯



“你从这边挪到那边”，它也必挪去，并且你们没有一件不能做的事了。

●自信是成功的第一秘诀。谁相信自己的能力，谁就能征服世界。

●有方向感的信心，令我们每一个意念都充满力量。当你有强大的自信心去推动你的致富巨轮时，你就可以平步青云，无止境地攀上成功之山。

●我们要像内科医生探测生理疾病一样，去发现我们感情上的烦恼和病痛。

●自信心不足的人，往往过低估计自己的能力和事物发展的有利方面，而过高估计前进道路上的艰难困苦；往往过多地注意到人生的阴暗面，而较少看到甚至根本看不到人生的光明面。

●成千上万的人可以说是手脚并用，在担惊受怕中“爬”完了人生。

●在你做一件事之前，如果你认为某一现实会导致你的失败，那么，在实际动手之前，你已经让现实从精神上摧垮了你。相反地，自信、乐观的态度会让你去调整自己的行动，克服某一现实状况对你造成的困难。

●不管是谁，如果总是想着那些不利因素，那么，阻力就会被大大强化，成为一种超过实际的、极为可怕的力量。

第二章 选择职业的指针……………(27)



●能自由选择职业，这是人比其他生物远为优越的地方，但是这同时也是可能毁灭人的一生、破坏他的一切计划并使他陷于不幸的行为。因此，认真地考虑这种选择，无疑是开始走上生活道路，而又不愿拿自己的前途和命运去碰运气的青年的首要责任。

●成功，其实就是最大限度地实现自己的天性；淋漓尽致地发挥自己的聪明才智；使自身和社会最大限度地得到发展。

●生活有了目标，心中就有了一盏明灯，我们就有了一个可靠的精神支柱，在岁月的黑暗与迷雾中，你就有了选择正确道路的根据，而不致于徘徊不前，甚至迷失方向。如果没有目标或者说目标不明确，那么，人生就像一条燃着的湿绳，烟雾缭绕，没有亮光。

●妄自菲薄是一条毒蛇，它永远啮噬着我们的灵魂，吮吸着其中滋润生命的血液，注入灰世和绝望的毒液。

●工作或者说职业这一词语有着两层含义。首先，工作或职业意味着一种生活方式——一个人以什么样的方式、什么样的手段来谋生。工作或职业的第二层意思是一个人怎样对别人、对社会产生正面的、有益的影响。

●在决定是否选择某一职业时，“权”与“钱”当然是要考虑的因素，但是，与个人的志趣爱好相吻合，这才是最重



要的。虽然这样的职业收入会相对少一些，但是，总的说来，这比违反自己的天性，比纯粹为了赚钱，要好得多。生活不仅仅是为了赚钱，它毕竟比赚钱要重要得多。

●天才人物是自己为自己开辟道路，而他的伙伴则是在别人为他们所安排的道路上颠簸着前行。

●年轻人在选择工作或职业时，不要因为某一工作或职业清闲、舒适、体面而去选择它，而要考虑自己的天性和自己所受的教育、培训是否适合这一工作或职业。

●在选择职业时，我们应该遵循的主要指针是人类的幸福和我们自身的完美。人们只有为同时代人的完美、为他们的幸福而工作，才能使自己也达到完美。

第三章 阅读有益于身心的书籍

.....(51)

●读一本好书，就是在和一个高尚的人谈心。

●每一本书都是一级小阶梯，我们每爬上一级，就更脱离畜牲而上升到人类，更接近美好生活的观念，更热爱这个世界。

●粗制滥造的文学作品就像一扇宽大无边而又魅力无穷的大门，它只能诱使你进入地狱，而对你的身心健康毫无裨益。

●欣赏文学作品，必须具有一定的分辨能力，一个有品位的读者只欣赏那些真实而有价值的作品，而拒绝那些



虚伪而有危害的作品。

●阅读不仅仅是为了娱乐消遣，否则它就是一种巨大的时间浪费。

●世界上可以写成书本的主题只有三个：上帝、人和自然。对其中每一主题我们都应该有所了解。通过阅读神学，你可以发现上帝；通过阅读人文社会科学，你可以找到人；通过阅读哲学和自然科学，你可以了解自然。

●好书好比食物。有些只需浅尝，有些可以吞咽。只有少数需要仔细咀嚼，慢慢品味。所以，有的书只要读其中一部分，有的书则需知其中梗概，而对于少数好书，则要读懂，细读、反复地读。

●一部好书，可以成为我们的莫逆之交，它过去、现在、将来对我们始终如一，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。

第四章 生活伴侣的选择……………(73)

●所谓爱，一般来说，就是要意识到我和另一个人的统一，使我不专为自己而孤立起来；相反地，我只有抛弃我独立的存在，并且知道我自己是同另一个人以及另一个同自己之间的统一，才获得我的自我意识。

●爱这种协调和满足在性质上是精神的、具体的，因为它是精神自觉到自己与另一体融为一体的感觉，所以，所表现的内容如果需是完美的，就要求有两个方面，因为

成功的阶梯



爱必然要有精神人格的双重化；它涉及到两个独立的人身，而这两个人却都须自觉到彼此的统一。

●家庭角色和社会角色是不能混淆的，在家庭中，最有力量的是爱，是感情，而不是权力和金钱。爱和权，感情和金钱是不能划等号的。

●继承的平等权利是由西罗非哈的女儿们带来的。《圣经》是男女平等宪章，为男女平等提供了最为可靠的依据。

●一个女人可以毁掉一个男人，也可以造就一个男人；可以做他的帮手，也可以成为他的绊脚石；可以以崇高的理想激励他，让他成为一个品格高尚的君子，也可以以邪恶的思想迷惑他，使他成为一个卑鄙无耻的小人。

●一个真正的男人，会对女性保持最崇高的敬意。因为他们只有维护了女性的尊严，才能维持自身的尊严。

●上帝说，那个男人独居不好，我要为他造一个配偶帮助他。男人应该把女人看作自己的帮手、朋友和与自己平等的人。

●家，是我们嘟囔得最多，却爱得最深的地方；家，是我们的肚皮得一日三餐，精神却得一日千餐的地方。

●没有教养的妻子，挥霍无度的女性，吸食鸦片的老婆，都足以毁掉世界上最优秀的男人。

●谢尔曼将军曾经说过：“战争是地狱”。对不幸的婚姻，我们同样可以说：“婚姻就是地狱。”

●年轻人，在选择孩子的母亲时，可得小心在意。你的生活幸福与否，完全依赖于你所选择的妻子。每一位女性



所拥有的力量，不管是正义的还是邪恶的，都大大出乎你的意料。她是一台功率巨大的发动机，她的能量足以带动整个世界。

●孩子是由母亲抚育养大的。摇动摇篮的人也摇动整个世界。

●深刻而纯真的爱情是婚姻的基础，这是权势、金钱、血统、宗教等等都无法取代的。夫妻双方良好的声誉，对于持久稳定的婚姻来说，是必不可少的。猜疑是婚姻的致命的敌人。互信、互利、互爱——是美满婚姻的基本要素。

第五章 养成良好的生活习惯 …(109)

●成功，这是一个神奇的字眼，也是每个人都梦寐以求的东西。为了成功，不知多少人在辛勤劳作、作出牺牲甚至不惜违法犯罪。

●计算得失，构成为生活的内容，构成为人的生存方式。说自己不计较得失，这只是公开场合的矫饰。凡事不计较得失的人是不明智的，关键是不要患得患失。

●顶峰上还有位置，因为还没有几个人到达顶峰。有些人之所以失败，是因为他们依赖“运气”。运气这种东西是没有的。它之所以被看得很“神秘”，是因为在人类的童年时期，他们认为上帝时而支持他们，时而阻碍他们。

●有些人失败，因为他们总是在寻找“好运”，现实生活中是没有好运的。它只不过是勤奋努力的代名词，体现



了人自身的良好的生理、心理素质。

●瞄准最高目标，不要进酒吧，不要酗酒，不要当生活的旁观者，视公司利益为个人利益。

●爱默生说：“除了你自己以外，没有人能欺骗你，没有人能阻止你最终走向成功。”

●量入为出，不要超出自己的偿付能力，债务是最难对付的恶魔。

第六章 面对苦难不低头 ………(135)

●苦难只能是一个体验性的话题。也就是说，它通常只对穿越苦难长廊的人，才讲出自己最深层的含义。凡穿越苦难而又获取其涵义的人，差不多都已经具有了穿越苦难并使生命获得升华的能力。这种能力使得他们可以用恬淡的微笑和平安的心灵，来抵制或嘲笑苦难世界对他们的威胁。

●成功的大小不是由一个人达到的人生高度衡量的，而是由他在成功路上克服的障碍的数目来衡量的。

●绘画必须要有明暗变化，现实生活也是如此。如果只有艳阳高照，天空的灿烂也会让人痛苦不堪，难以忍受。这时，任何的变化，都会让人欢欣鼓舞，心情愉悦。生活有欢乐，也有悲伤；有健康，也有病痛；有幸运，也有灾难；有成功，也有失败。莫说江头风浪险，更有人间行路难。在生活的海洋上，有狂风暴雨，有湍急的水流，有危险的暗



礁，一帆风顺几乎是不可能的。

●解释一张笑脸容易，但是，说明眼角的泪滴难；解释成功容易，但是，说明失败难；解释幸运容易，但是，说明灾难难。

●尽管世界上还有邪恶的东西存在，任何事物的发展还是与我们追求完美的理想和谐一致的，世界上存在着真善美。人们正是通过邪恶去发现和选择美好的东西的；人们也正是通过遭受痛苦和做出艰苦的努力来达到最高的幸福的。

●每一种逆境都蕴含着等量价值的种子。生活中的痛苦经验、我们所遭受的各种挫折、所付出的代价，帮助我们更好地去感受现实世界的魅力和神奇。它使我们对虚无飘渺的来世作更多的、更深的思考。

●自然状态的铁矿石是毫无用处的。正是烈火焚烧、反复锤炼的过程，赋予了自然状态的铁矿石以价值，使它变得可贵。人的精神世界也是如此，当厄运降临到自己头上时，不要惊惶失措，而要把它看作是学习、成长的机会；在生活中遇到艰难困苦时，不要怨天尤人，而要把它看成是对自己的挑战、考验和锻炼。正是在生活中经历了各种苦难，人才获得了在某一方面的特别才华或品质，才能感悟生命的真谛与智慧，他才觉得生命更加可贵，更值得珍惜。

●在一场遭遇战中，拿破仑大叫：“击鼓撤退！”鼓手却没有动。拿破仑再次大吼：“击鼓撤退！”这位鼓手走上前来，说：“先生，我不知道怎样击鼓撤退。德塞克斯可从来没



教我这个。我只能击鼓冲锋。当我击鼓冲锋的时候，大家会舍生忘死，步调一致，冲锋陷阵。我曾经在埃及击过这种冲锋鼓，在特伯山敲过这种冲锋鼓，在螺帝桥敲过这种冲锋鼓。先生，在这里，我可以再次敲这种冲锋鼓吗？”

●温馨的家庭曾经是充满欢声笑语，突然间，乌云笼罩。死去的人脸上的红晕散尽，双眼紧闭，心脏停止跳动。此时，我们需要安慰，需要帮助，但更需要一种豁达的人生态度。

第七章 建立和谐的人际关系 …(157)

●潜藏在人们内心深处的最深层的动力，是想被人承认、想受人尊重的欲望。这就是最基本的人性。

●你的智慧或许并不在你自己身上。如果你能懂得让别人帮助你的话，别人的智慧也许就可以成为你的智慧。因此，生活的一个重要原则是：想方设法让别人为自己效劳。

●正常而良好的人际关系，和你生活中取得的成功一样，意义非常重大。在某种意义上说，它的意义甚至更大。一个人可以没有辉煌的事业，但是，他不能没有正常的生活，不能没有良好的人际关系。

●以心换心，以爱换爱。当你向别人袒露出最美好的感情的时候，别人也会向你袒露出最美好的感情。当这种最美好的感情彼此相遇并且融合一起时，一个高层次上的



相互信任，相互理解也就建立起来了。你也就在尘世中建起了“天堂”。

●你尊重别人，别人也会尊重你；你喜欢别人，别人也会喜欢你。在我们这个时代最有名望的美国人是威尔·罗切斯，他曾经说过一句很有名的话：“我从没遇到一个我不喜欢的人。”这是他对人们的感受，正因为如此，人们也都对他敞开心怀，就像花儿对太阳敞开心怀一样。

●尊重别人的人格，并且要真诚地爱别人。对别人友善，他们也就尊重你、感激你，也就同样会用真情来回报你。

第八章 解决生活中难题的技巧

..... (181)

●他们所使用的方法简单易学而又切实可行，用来解决问题，往往都能达到目的，取得令人满意的效果。这些人决不是用什么特殊材料制成的，他们与你没有任何不同。在生活中，他们也和你遇到同样的困难和难题。但是，他们会找一些规则、方法，来帮助他们解决他们所面对的问题。如果你也运用这些规则和方法，你也会和他们一样取得理想的效果。

●在生活中遇到难题时，千万不要感情用事。因为人在感情冲动时，很可能不能客观地、理智地思考问题，做事也会失去理性、失去条理。