



我们中间的大多数人都具有非凡的潜在能力，但这种潜能大部分时间里都处于一种酣睡的状态，它一旦被唤醒，就会做出许多令人神奇的事情。

—— 奥里森·S·马登

# 唤醒 心中的 巨人

Awaken the Giant Within

[美] 奥里森·S·马登/著  
刘津/译

许多人认为志气是天生而来的，无需通过后天努力而改进。实际上，大多数人的志气都是被唤醒而起的一种潜在力量。

许多人总是容许自己的种种愿望和念头慢慢地淡漠下去。他们不懂得一点，热烈而持久的愿望可以增强自己的力量，去实现自己的梦想。

与我们应当取得的成就相比，我们只不过是半醒着，我们现在只利用了身心资源的一小部分。广义地说，人类就是这样地生活着，远在他应有的极限之内。而我们每个人的体内都有着各种未被发现、未能善加利用的各种潜在力量。

—— 威廉·詹姆士（哈佛大学著名心理学教授）



中国发展出版社

Phoenixbooks

Phoenixbooks

Phoenixbooks

# 唤醒 心中的巨人

[美] 奥里森·斯韦特·马登/著

刘 津/译

中国发展出版社

图书在版编目(CIP)数据

唤醒心中的巨人/(美)马登著;刘津译,康笑宇漫画.  
-北京:中国发展出版社,2001.7  
(人生自助书系/刘津主编)  
ISBN 7-80087-482-6

I. 唤… II. ①马… ②刘… III. 成功心理学-青年读物  
IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 041900 号

中国发展出版社出版发行  
(北京市西城区赵登禹路金果胡同 8 号)  
邮政编码:100035 电话:66180781  
北京铁建印刷厂印刷 各地新华书店经销  
2001 年 8 月第 1 版 2001 年 8 月第 1 次印刷  
开本:1/32 850×1168mm 印张:13 字数:300 千字  
定价:23.00 元

---

本社图书如有印装差错,可向发行部调换

一滴墨水可以引发千万人的思考  
一本好书可以改变无数人的命运

**奥里森·S·马登博士**(ORISON SWETT  
MARDEN, 1848-1924)

美国著名《成功》杂志创办人。他的著作卷帙浩繁，内容丰富，说理详明，鼓舞人心，在西方已成为家喻户晓的青年读物。其思想和著作为成功学的创立和传播奠定了基础。

马登博士一生著书几十种，至今在亚马逊网上书店推荐的仍有近50种，这些著作激励和鼓舞了无数青年人奋发向上，不断改变自我，以获取人生的幸福和财富。由于所处时代不同，以及文化地域的差异，我们根据当今时代我国读者的需求，从马登博士最畅销的几本著作中取其精华，系统整理，让读者更有效地从马登博士的鼓舞人心之作中感受力量，激励自我，去唤醒心中的巨人！

# 目 录

## 第一篇：坚毅的品格

### 1. 无限的生命能量 ..... (3)

假使你要在世界上做些事业，留下自己生命的足迹，那你要在文化的推进中尽些力量，你必须摒弃一切足以浪费你生命能量与活力的东西！

### 2. 唤醒酣睡的志气 ..... (6)

志气，是一种对外界刺激感应很敏锐的东西，而且它一旦被唤醒之后，仍需不断的教育和鼓励，诚如有音乐、艺术天赋的人必须注意培养和支持一样，否则，志气和才能会像鲜花一样，容易枯萎或凋零。

### 3. 永无止境地一往无前 ..... (10)

能够成就伟业的，永远是那些信任自己见解的人；那些敢于想人所不敢想、为人所不敢为的人；那些不怕孤立的人；那些勇敢而有创造力，往前人所未曾往的人。

#### 4. 让生命的能量达到“沸点” ..... (13)

凡是有强力中心意志的人，一定是那种积极的、有建设与创造本领的人。每个人都想做一件事，希望成就一件事，但真能做事、成事的，却只有那些怀着中心意志或意志坚强的人。

#### 5. 自信产生一种奇迹 ..... (16)

假使你在容貌举止之间都表现出你自认为自己卑微渺小，而处处显得你不信任自己，不尊重自己，你自然不应抱怨别人，别人也自然不会信任你、尊重你，也会低估你、轻视你。

#### 6. 找回你的自信力 ..... (19)

自信心对于事业简直是一种奇迹，有了它，你的才干就可以取之不尽，用之不竭。一个没有自信心的人，无论有多大本领，也不能抓住任何机会。

#### 7. 拥有坚定的信念 ..... (25)

许多人之所以失败，并不是他们没有能力、没有诚心、没有希望，而是因为他们没有坚强的决心，这种人做起事来往往往有头无尾，东拼西凑。

#### 8. 坚韧的意志 ..... (29)

一个人在做事时，能否不达目的不罢休，这是测验一个人品格的一种标准。坚持的力量是最难能可贵的一种德性。

#### 9. 坚毅敏捷的决断力 ..... (32)

决断敏捷的人，即使有错误，也不要紧。因为不管他有多少次错误，他们在事业上总比那些胆小狐疑、不敢冒险的人要成功得多。

## 10. 面对挫折要有一种坚韧的精神 ..... (35)

你应该有这样一种信念,世上有一项非你莫属的任务等待着你去完成,没有人可以取代你,因为每个人都有自己的任务。如果你没有进入自己的角色,这个世界便是不完整的。

## 11. 正直、善良与仁爱 ..... (39)

爱默生说:“美德具有至高无上的价值,它是一种伟大的品格力量,在所有价值中它处于最高的位置。”

## 12. 欺骗与说谎 ..... (44)

天下没有一种广告会比忠实不欺、言行可靠这种美誉、这种广告更能取得他人的信任。

## 13. 做一个自恃与自助之人 ..... (47)

一个能够抛弃一切依靠,摒弃一切外援,一切都依赖自己的人,才是能够取得胜利的人。

## 14. 贫穷是一种可贵的资本 ..... (50)

一个生长于奢侈生活环境中的青年,一个常依赖父母而不用自己的劳力挣饭吃的青年,一个从小被溺爱惯坏的青年,是很难具有超凡的本领的。

## 15. 思想贫穷是最可怕的 ..... (53)

贫穷本身并不可怕,更可怕和可憎的是贫穷的思想,认为贫穷是自己命中注定的,他必然会在贫穷这种信念中虚度一生。

## 16. 生命炸药的威力 ..... (56)

只有在我们感觉到前无去路、后有追兵的时候，感觉到一切的外援都已绝望的时候，我们才能发掘出我们的全部潜在力量。

### 17. 忍耐需要很大的勇气 ..... (59)

在商界，能做最大生意，赢得多主顾，销售最多的商品的，只有那种不灰心，能忍耐，在回答中从不说“不”字的人，只有那种有忍耐的精神、谦和的礼貌，足以使别人感觉到不好意思、难为情的人。

### 18. 努力养成一种愉快的修养 ..... (62)

有许多人往往不能在他们的能力范围以内达到成功的目的，因为他们都是一些败人事业的感情的俘虏。

### 19. 行动果敢而不怯懦 ..... (65)

一个意志坚定，敢作敢为的人，永远信任自己。他遇到任何天大难事，都沉着应付，不张皇失措。不但他们信得过自己，而且别人也没有不信任他们的。

### 20. 倾注精力做好一件事情 ..... (69)

聪明的人都知道，一个人必须倾注于一件事上，才能达到目标；聪明的人也知道，要善用自己不屈不挠的精神、百折不回的意志及持续不断的恒心，这样才能在生存竞争中取得胜利。

### 21. 诚恳和机智 ..... (72)

“诚恳”对于我们真是无价之宝。反之，“不诚恳”对于我们实在是一把可怕的利剑。除了诚恳之外，也需要相当机智才行。

### 22. 永不满足 ..... (74)

一个满足现状的人，他是不会产生任何更好的想法、更美好的愿



望的。他竟不知晓：正是永不满足造就了人类那些伟大的精英。

### 23. 要有足够的力量储备 ..... (79)

在你从事的各种事业上，体力、道德、智力的储备都是十分需要的。青年人要是有志于做大事业，必须使这些能力有相当的储备，只有这样才可以担当大事，应付非常事件。

### 24. 成功的机器 ..... (82)

天下可是找不到一个理发匠能用迟钝的剃刀去求得生意的发达，也找不到一个木匠能用迟钝的锯子斧子去求得工作的精良！

### 25. 终生不断的自我教育 ..... (85)

人的一生都是受教育的时期，所谓活到老，学到老。世界就是我们的大学，我们所遇见的人，所接触的事物，所得到的经验，都是这所大学中的教师。

### 26. 态度是你最重要的资本 ..... (88)

良好的态度对于你的社会关系，正如润滑油之无对于机器一样，当润滑缺乏时，那架机器一定会发出嘈杂的噪音，令人避而远之。

### 27. 失败是真正检验你的时候 ..... (91)

爱默生说：“伟大高贵人物的最明显标识，就是他有坚韧的意志。不管环境变换到何种地步，他的初衷与希望仍不会有丝毫的改变，直至克服阻碍，达到所期望的目的。”

### 28. 摆脱一切束缚和阻碍 ..... (94)

消除一切足以阻碍、束缚我们的东西，步入一个自由而和谐的环境中，这是取得事业成功的第一要件。

## 29. 最伟大的自我激励力量 ..... (97)

进取心最终会成为一种伟大的自我激励力量,它会使我们的人生更加崇高。

## 第二篇:崇高的修养

### 30. 养成有条有理的习惯 ..... (103)

如果你多费一点时间和精力,把你的事情做出一种结果,把你的东西收拾放好;当你将来再继续下去时,再要把东西找出来时,真不知要省去多少时间和精力,更不知要省掉多少无谓的纠纷与烦恼。

### 31. 培养自己爱美的习惯 ..... (106)

你能够爱好美的东西,那你的生命中就自然会含有美的成分。美的思想与美的理想就自然会显露于你的外表与行动之中。

### 32. 准时与敏捷 ..... (109)

准时对于领导人是一种礼貌,对于干部是一种义务,对于办事的人是一种需要。

### 33. 养成读书的习惯 ..... (112)

一个天资比较高的儿童,只要使他常有接触书本,使用书籍的机会,他从书本中摄取的知识,一定丰富得惊人。

### 34. 拖延是一种恶习 ..... (115)

习惯中最为有害的,莫过于拖延的习惯,世间有许多人都是为这

种习惯所累,而至造成悲剧。

**35. 行事爽直迅捷** ..... (118)

任凭你有多大的本领,或多么高深的学识、多么雄伟的气势、多么聪明的脑子,如果没有做事明快果敢的品性,也绝不能抓住要点而取得成功。

**36. 做事尽善尽美** ..... (120)

成功的人们之所以取得成功,伟人们之所以如此伟大,就在于他们做事时能准确详细,具有明察秋毫的精神。

**37. 做事力求精益求精** ..... (123)

一个能够享有盛名、迅速成功的人,做起任何事情来,一定十分清楚敏捷,处处得心应手;一个为人含糊不爽的人,做起事来,一定也是含糊不清。

**38. 不要因袭模仿他人** ..... (131)

一个一旦离开了自己,不想做他自己,而想做别人的人;不想表现自己,而想表现别人的人,他总是会失败的。

**39. 靠梦想提升人的价值** ..... (134)

人类最神圣的遗传,就是那种使我们善于梦想的力量。只要你相信有一个较好的明天会来临,那今天的痛苦对你就算不了什么。

**40. 不要总给自己留条后路** ..... (138)

凡是那种怀着战胜一切危险的决心,抱着一往无前气概的人,不但能引起别人的敬佩,并且能获得别人的敬仰。

#### 41. 没有机会只是弱者的托辞…………… (141)

我们每个人,只要有抓得住当前机会的毅力,有为目标而奋斗的精神,都有获得巨大成功的可能。

#### 42. 竭尽全力的工作精神…………… (145)

假使你以为你的工作很乏味,那你的这种厌恶心理和厌倦的念头,必然使你招致失败。乐观的、积极的、热诚的心理,才是吸引成功与幸福的磁石。

#### 43. 日益更新是成事者的不断追求…………… (148)

人体中的血液,必须不断新陈代谢,才能维持身体的健康强壮。同样,要保持业务的不致衰落,也必须常常改进方法,摄取新观念。

#### 44. 聪明地节约而非吝啬…………… (151)

所谓节约,从广义来说,它含有远大的眼光和健全的评判两种元素。

#### 45. 困苦与忧患…………… (154)

凡是在逆境中到处被摒弃、被排斥的青年,往往到后来能干出坚强、结实的事业。

#### 46. 将缺陷化为动力…………… (158)

遭遇刺激而激起奋进,可以唤起我们的潜能,开发我们的潜力。不经历这种奋斗,许多人总是永远不能发现他们真正的“自我”的。

#### 47. 避免“不小心”的差错…………… (161)

做事绝对精密,绝对正确的名誉,对于一个从事事业的青年,其

益处就等于他拥有了巨额资本。

**48. 不要对小事过于敏感**..... (164)

神经过敏不但有害于愉快的生活和健康的身体,并且更有损于自尊心。凡是聪明人,都应该革除这种毛病,必须身心健康,头脑清晰,并努力保持自己的人格和自信心。

**49. 不要将怪习气卧藏于身**..... (166)

如果你能将一切有害于成功的习气记录下来,仔细观察自己所犯的是哪些毛病,然后有针对性地研究出改进的方法,将来一定能够获得奇迹般的效果。

**50. 做事要有很好的判断力**..... (168)

一个成功者,应该具有当机立断、抓住时机的能力。他们只要自己把事情审查清楚,计划周密,就不再怀疑,立刻勇敢果断地行事。

**51. 具有一定的常识和判断力**..... (171)

一个过分高估自己能力、过于自负的家伙,如果弄不清自己的实际能力和缺陷,他的下场往往会很可怜。

**52. 怀疑是一种阴险之敌**..... (176)

怀疑是我们身上最可耻的叛徒。当我们总是怀疑一种获得利益的尝试是否可行时,我们已经失去了本该获得这种利益的机会。

### **第三篇:广博的交往**

**53. 怎样结交朋友**..... (181)

有许多人一生中吸引不到什么人,结交不到朋友,就因为他们只肯顾及自己的事,只肯将自己专注于自己的事务中。

#### 54. 多与比你强的人交往…………… (185)

人类好像“杂食兽”,身体和精神都需要各种食粮,而各种精神食粮,只有在和各式各样人们的相互交往中取得。

#### 55. 良朋益友…………… (188)

一个有见识,有才干,很聪明,比他朋友发迹得更快的人,如果他交不着什么新朋友,那他无论有多大的收入,也不能说是真正有了进步。

#### 56. 借用别人的力量…………… (193)

所谓一个有本领的人,并不是能把每件事情干得很好的人,而是能在某一种事情上干得特别优越的人。

#### 57. 做人的人格与操守…………… (196)

每个人都应有所觉悟,在自己的生命中,练就宝贵的人格。这一人格,不是富贵所能淫,贫贱所能移,威武所能屈的。

#### 58. 拥有一颗善良的心…………… (199)

一颗良好的心,一种爱人的性情,一种坦直、诚恳、忠厚、宽恕的精神,可说是一宗财产。

#### 59. 获得他人的信任…………… (202)

要想博人欢心、获人信任,第一就得养成一种愉快的态度:面上常常浮着笑容,举动常常显得活泼轻快。

**60. 不能失去信用** ..... (204)

取得信用的方法,除了要有诚实的品格外,更须有敏捷正确的做事习惯。

## **第四篇: 宝贵的生命**

**61. 面包明天会有的** ..... (211)

“我从来不会担心,”一位圣人说,“因为几乎没有会让我担心的事情发生。而那些要发生的事情,也不是通过担心就可以避免的。”

**62. 寻找生命的价值** ..... (215)

成功是一个选择和放弃的过程,是一种处在有价值与无价值之间的选择。

**63. 命中没有注定要失败的** ..... (219)

凡是想在社会上建立事业的人,他们坚决肯定自己一定能够成功。他们坚信自己生来就能够征服一切,一切的成功都跟在他们后面。

**64. 珍惜自己宝贵的生命** ..... (222)

人生第一要件,就是将我们的能力保持在一个最高的标准上。我们应储蓄自己的精力,维持自己的健康以对付任何事情。

**65. 期待什么就得到什么** ..... (225)

常常期待自己的将来是充满希望与光明的;期待自己在将来总会健康的、昌盛的、幸福的、总能在社会上占有一席之地的。

## 66. 生活于今日之中…………… (229)

一个人可以生活于“现实”之中,他应该充分利用“现实”,不要把精神枉费于对过去错误与失败的追悔,也不要浪费于对未来的梦幻之中。

## 67. 增加你内在的财富…………… (232)

一个活泼开朗、和善可亲的人,到处都会受人欢迎,凡是与他交往的人,也都会觉得亲切愉快,一个人有了这种品格,这无疑为自己增添了无穷的宝贵资源。

## 68. 人生不可苟安一时…………… (235)

一个不是靠自己埋头苦干,不是用自己功绩垒起的位置,永远是没有意思、没有价值的,也是难以保住的。

## 69. 事业的成败在于你自己…………… (240)

所谓真正的成功并非一定要建立什么丰功伟业,或成为一个大财主。也不是一定要使名字在报上发表出来,获得许多人的赞美。更不必干出什么惊人的事业来。

## 70. 节俭是你终生受用的佳肴…………… (243)

“节俭”应该解释为“用钱的方法”。那就是说,我们应该怎样去购置必要的家具;怎样把钱花在必不可省的用途上;怎样开销衣、食、住、行、育、乐……………。

## 71. 节俭是财富的基石…………… (247)

如果你养成了节俭的美德,那就意味着你具有了控制自己欲望的能力,意味着你已开始主宰你自己,意味着你正在培养一些最重要的个人品质,如自力更生、独立自主、谨慎小心、深谋远虑,以及聪明



机智和独创能力。

## 72. 珍惜自己和别人的时间…………… (250)

商人最可贵的本领就是与人进行任何来往时都简捷迅速。这是成功者的证明书。

## 73. 量入为出的开销原则…………… (253)

“浪费”二字真不知使社会上的人们失去了多少快乐和幸福。

## 74. 善于谈话…………… (257)

多读书也是使谈话艺术得到进步的一种好方法。多读书不但能开拓我们的心胸,增加我们的知识,而且能使我们熟悉许多名词和语调,所以很有助于提高我们谈话的艺术!

## 75. 机智与手腕…………… (260)

一个有机智、有手腕的人,不但能尽量利用他所知道的东西,并能善于利用他所不知道的东西。

## 76. 说话直爽简洁…………… (264)

迂缓而不直接爽快的人,做事总是很吃亏的。他所做的事,总是事倍而功半。能做大事者,只有那种说话一针见血、一语道破之人。

## 77. 自求进步…………… (267)

教育就是力量。你能多得一分知识,读一些书籍,有自修上多下一番功夫,就足以帮助你在事业上得到上进。

## 78. 善用环境…………… (270)