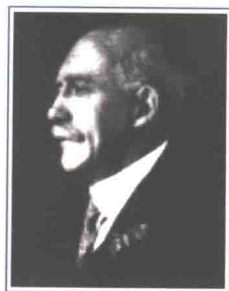


林语堂推崇的成功导师

GREATEST ABILITY

By O.S.Marden

人生对你应该是一种历险；
人生对你应该充满兴奋与刺激；
人生对你更应该富有意义，
只要你英勇地加以实践，
愈快愈好。



[美] 马尔登 / 著

最大的财富

九州出版社

林语堂推崇的成功导师

[美]马尔登/著

最大的财富



被译二十几种文字
畅销数百万册

九州出版社

图书在版编目(CIP)数据

最大的财富/(美)马尔登著;徐干译. — 北京:九州出版社,
2001.2

ISBN 7-80114-586-0

I. 最… II. ①马… ②徐… III. 成功心理学 - 青少年读
物 IV. B848.4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 03807 号

最大的财富

[美]马尔登著 徐干译

九州出版社出版

(邮编:100081 北京海淀区万寿寺甲4号)

电话:68450952

全国新华书店经销

三河九州财鑫印刷厂印刷

开本 850×1168 毫米 1/32 印张 15 字数 336 千字

2001 年 2 月第 1 版 2001 年 2 月第 1 次印刷

印数 1~5000 套

ISBN 7-80114-586-0/D·50 定价:22.00 元

序一：那一朵小花的希冀

二次大战期间，有一个犹太女人，眼睁睁看着德国纳粹党把她三个月大的小婴儿摔死，并把她和她丈夫关进集中营里，从此两地相隔，不通音讯。她在集中营里受到惨无人道的虐待，德国兵动不动就把她打得血流满面，过着地狱般的生活，未来一片晦暗。

有一天，她突然看到集中营外面走过一个小女孩，拿着一朵花。当时她想道：“有朝一日，我也要拿着一朵花，在外面的世界走！”就是这个小小的心愿，使她重新点燃生命的火花，坚强地活下去。终于在三年后，德国战败时，离开了集中营，跟她丈夫团圆了。

我们现在的生活比这位女士好得多，物质文明的发达，各方面都提供我们莫大的便利，为什么现代人反而觉得心里很空虚？觉得每天的生活只是一连串的呆板和无奈呢？那是因为我们没有明确的生活目标所致。

我们每一个人都有自己独特的一面，都有自己独特的想法和做法，用不着处处跟别人比较，或迎合别人的要求。天生我材必有用，各人有各人的目标。一件事情，只要自己认为很有意义、很重要，就是一个值得努力的目标。例如完成一件很艰巨的工作，或亲手烘制一个蛋糕与朋友分享，都是一种成就，可以带

最大的财富

来无限的喜悦。

马尔登认为,人生没有一帆风顺的,也没有十全十美的人。如果始终念念不忘过去的失败,而错过许多生活乐趣,实在是很可惜的。我们的眼睛生在前面,就是要我们往前看,替未来打算的。

那么如何迎接未来的挑战呢?作者又提出一个新构想,叫作“速成的自信”——利用过去小小的成功为基础,把这种快乐的感觉用在别的事情上,由小而大,由近而远,一点一滴增加我们的自信,发挥天赋的成功本能,这样还有什么目标达不到呢?

一朵小花可以激发一个人的求生本能,活着离开集中营。现代的社会更充满无数的新鲜与刺激。我们没看过、没有听过的事情太多了,每一样都等着我们去探索,每一天都是新奇活泼的另一天。

作者说:“人生不是来受苦的,而是来享乐的。”成功要靠我们自己去追求。

译 者

序二：幸福是一种习惯

心理学家和医学家们终于找出创造成功或者造成失败的一个最重要原因，那就是隐藏在每一个人心中的自我心像——对于自己的看法和印象。它可以控制你的意志和行动。因此重新塑造你的“自我心像”，使它事事通往成功，就可以重新改造你的人生。

作者马尔登博士，是美国极其著名的成功励志导师，他在四十年的奋斗经验中发现，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。

作者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。

作者在书中强调，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。他希望人人都能享受生活中的一分一秒，不管年轻或年老，每一天都充满幸福与爱。

他认为幸福是一种习惯，可以慢慢地培养。如果你以前对于自己或这个世界不太满意，可以透过养成这种幸福的习惯，来

最大的财富

彻底改变。这不是空话。因为有无数人在实行他的七个方法和一些建议以后,已经彻底改变自己的想法和做法,从失败中东山再起,创造了惊人的事业成就。因此他才把四十年的心得写出来,跟读者分享。

你在看完本书时,一定会大吃一惊,因为这时才了解你的自我心像的威力,以及它对你的命运所产生的深远影响。

你还可以更接近自己心中的一座宝库——你的想像。你可以从这个宝库中挖掘许多珍贵的动机、经验与理想,像电影似的,在眼前一幕幕闪过,使你受益无穷。

这种想像的力量非常神奇,甚至使人不敢相信它的伟大。但是不可否认的,它却能事先决定一个人或一件事情的成功与失败。只要你仔细阅读本书,并且切实奉行作者的方法和建议,当然也可以实现自己的梦想,创造崭新的人生。

译 者

目 录

- 序一：那一朵小花的希冀 (1)
- 序二：幸福是一种习惯 (3)

第一篇 遗失的自信

- 一 发掘你的创造力 (3)
- 为心灵开刀 / 强化你的自我心像
- 二 不安世界中的安定 (13)
- 切勿精神自杀 / 你需要内心的安适
- 三 人生活中的力量 (24)
- 积极工作的乐趣 / 每天一个目标 / 快乐在于
你的自我心像 / 积极的哲理就是力量
- 四 立即展开积极的生活 (41)
- 一个在男孩群中的女孩 / 生命的象征

最大的财富

- 五 属于你的成功年代..... (55)
希望带来一切 / 恢复你的力量
- 六 积极人生的成功目标 (69)
你心中的火 / 使每一时刻都有充分的生活 /
学习与危机共存 / 改变你的运气 / 目标与你的
成功契机 / 人情味对你自己 / 目标：“永
远”年轻
- 七 战胜颓废 (85)
打败“非洲臭虫” / 缔造成功的机运
- 八 行乐之道 (99)
新的人生观 / 你要面对人生 / 使习惯服从你
的意愿
- 九 内在的创造力——速成自信 (112)
自信的习惯 / 伟大的内在力量
- 十 内在的破坏力——立即泄气 (126)
每天跟自己竞争 / 懂得利用时间
- 十一 与你的情感创伤共处 (138)
自我发现的出路 / 你心中的绮色佳

- 十二 品尝醉人的友谊之酒 (152)
不要摆出打牌的面孔 / 力量的源头
- 十三 征服孤寂之苦 (165)
孤独的程度 / 精神衰老的威胁 / 怀旧病的
虚幻
- 十四 六十五以后的创造性生活 (176)
老人的精神自杀 / 老人的民权
- 十五 开启你的创造日 (189)
消除杂念向目标前进 / 肯定人生创造生活
/ 为成长而自我训练 / 渴求你向往的能力
- 十六 展开创造的生活 (210)
赏识自己的优点 / 尚未动用的财富

第二篇 内心的力量

- 一 在生活中处处采取主动 (221)
自己的心像由自己决定 / 理想的心理蓝图 /
展开创造性的生活 / 你可以改变自我心像 /
对自己应有建设性的看法 / 懂得祛除心理的

最大的财富

伤痕 / 追求快乐的生活

二 发挥个性以开创人生 (236)

发现自己的真相 / 发挥自己独特的优点 / 想像力也是财富 / 利用想像来加强自我心像 / 建立崭新的成功心像

三 松弛的神秘力量 (255)

神经紧张是疾病之源 / 紧张使心情烦躁不安 / 过去的就让它过去吧 / 如何容忍自己 / 过于紧张的人不善独处 / 增加就业机会可缓和紧张 / 做不到的事不要勉强 / 失眠是精神紧张的迹象 / 轻松的想像有助于放松

四 暂做永不妥协的胜利者 (277)

改变心像追求成功 / 不要低估自己的权利 / 成功人士的成功秘诀 / 信任自己成功的能力 / 没有十全十美的完人 / 接受自己独特的地方

五 控制自己的习惯和命运 (295)

习惯是如何产生的 / 坏习惯要尽力戒除 / 不要一生操劳不已 / 你可以改变习惯 / 培养新的好习惯 / 好习惯可以帮你获得胜利

六 幸福生活的七项法则 (312)

人生的幸福要自己去找 / 生活的幸福不需外
求 / 快乐的美德是我们的资产 / 清除悲观消
极的思想 / 幸福生活的七项原则

七 坚强能抚平感情的创伤 (327)

感情的创伤更痛苦 / 你比想像中的自己更坚
强 / 消除沮丧的方法 / 我们都是凡人而已

八 以真面目迎接生活 (340)

我们都戴着假面具 / 表现你真实的面目 / 好
朋友会喜欢你的真面目 / 开启自我心像的大
门 / 保持自己纯真的一面

九 性爱与自我心像 (353)

好莱坞的性感象征 / 性,并不肤浅 / 性关系的
真相 / 男子气概与女性气质 / 性在婚姻中的
地位

十 坦然接纳自己的弱点 (368)

从懦弱中学习坚强 / 勇敢的硬汉是虚构的产
物 / 女人的完美不在外貌 / 人人都会犯错 /

最大的财富

承认自己的缺点 / 接受弱点才能所向无敌

十一 表现自己的特点 (382)

发挥拓荒者的精神 / 不要人云亦云 / 我们必须遵守某些规定 / 努力培养自己的特点 / 使你与众不同的方法 / 过度服从会扭曲你的心像

十二 消除紧张的压力 (396)

生活是一连串的紧张 / 成功人士如何应付紧张 / 我自己如何化解紧张 / 协助女演员克服舞台恐惧感 / 信任自己的目标 / 心情紧张时不要害怕 / 加强应付紧张的能力

十三 交朋友并不难 (412)

交友的秘诀是主动付出 / 抛弃虚假的“乌龟壳” / 健康的心像才会受人欢迎 / 结交朋友的五项规则

十四 在动乱中寻找平静 (427)

设法放松自己的情绪 / 如何防止过度反应 / 想像一个安静的小房间 / 不要害怕逃避现实 / 如何发掘内心的平静

- 十五 充实而圆满的生活 (442)
 不要从生活中退休 / 你认为你几岁就是几
 岁 / 寻觅新乐趣充实生活
- 十六 获得新心像的方法 (453)
- 十七 主宰自己的命运 (459)
 你将受到众人的注目 / 每一天都过得幸福
 快乐 / 你是自己命运的主人

第一篇
遗失的自信

一 发掘你的创造力

人生对你应该是一种历险；人生对你应该充满兴奋刺激；人生对你应该充满意义，只要英勇地加以实践，而且愈快愈好。

对我们每一个人来说，人生应该是一种多采多姿，渐入佳境的探险。我们人类虽是自然界的产物，但由于具有独特的心灵器官而超越了动物的限度，因而拥有天赋的有力工具，用以创造我们的幸福。

青山绿水，不但使我们得到感官的快乐，同时还供给我们美味的果实和鱼类，而蓝天骄阳也给予我们温暖。我们脚下的肥沃土地，给予我们丰富的菜蔬，滋养我们的器官。

狗和马是我们的朋友；牛和鸡给我们奶、蛋和肉。爱情和天生的欲望产生了婴儿；婴儿成长而变成孩童；孩童长大又承担我们成人在社会上所负起的责任。血液在我们的身体内流动，更新我们的机体组织；我们的身体里面有着最有效力的机器在运作着。

不仅如此，我们还有心灵。有了心灵，我们就可以创造一切。我们已经创造了机械上的奇迹：汽车、洋房、飞机、电冰箱、空调机、电视以及人造卫星。有了心灵，我们就可以获得精神上