



青年成功文库

林语堂推荐给每一位有志青年的“成功圣经”

高贵的个性



钢铁般的意志力
成功者的进取心

对于时代青年所经验的烦闷、消极等等滋味，我亦未曾错过，自读马登的原著后，精神为之大振，人之观念为之一变。谨将马登的书介绍给同病的青年，希望他们从马登的书，能获得同样的兴奋影响。



「美」奥里森·马登 著

林语堂

高贵的个性

[美] 奥里森·马登 著

林小英 李霞 译

包刚升 校译

中国档案出版社

责任编辑/赵增越

图书在版编目 (CIP) 数据

高贵的个性/ (美) 马登著; 林小英等译. - 1 版 1.
北京: 中国档案出版社, 2001.5

(青年成功文库, 7-80166-072-2; 5)

ISBN 7-80166-072-2

I. 高… II. ①马… ②林… III. 个性心理学-研究 IV. B848

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 19007 号

GAOGUI DE GEXING

出版/中国档案出版社 (北京市西城区丰盛胡同 21 号)

发行/新华书店北京发行所

印刷/北京飞达印刷厂

规格/850×1168 1/32 印张/9.25 字数/180 千字

版次/2001 年 5 月第 1 版 2001 年 5 月第 1 次印刷

印数/5000 册

定价/18.00 元

序一 青年人要奋起

林语堂

美国的奥里森·马登著书极多，内容都是激励兴奋年轻人的文字，为文鞭辟入理，剴切详明，令人百读不厌。这类著作称为励志丛书，极为美国人士所传诵。

烦闷、消极、悲观、颓唐是今日中国青年的流行病。也有人说过，这种病态，是由客观的生活环境所造成，所以在中国的社会环境，不会变得良好些，以后我们不能期待着这类病态消灭。然而我们却相信，个人的主观努力，个人的精神态度的改变，未始不可消除这种病态，至少灭杀它们的猖獗，环境可以决定我们的精神，我们的精神又何曾不可决定环境！

中国的青年正沉沦于烦闷、消极、悲观、颓唐的苦海中，然而说来奇怪，在今日中国的著作界中，关于激励青年人的志气，兴奋青年人的精神，而使青年人脱离烦闷、悲观等等的深渊，以努力奋起的书籍却极少。

对于时代青年所经验的烦闷、消极等等滋味，我亦未曾错过，自读马登的原书后，精神为之大振，人之观念为之一变。烦闷、消极、悲观、颓唐的妖雾阴霾，已经驱除尽净，现在所面对着的，是光天化日下的世界大同人生了。

谨将马登的书介绍给同病的青年，希望他们从马登的书，能获得同样的兴奋影响。

序二 意志的力量

奥里森·马登

一个有着坚强意志力的人，便有创造的力量。不论做什么事都要有坚强的意志，任何事情只有付出极大的努力才能获得成功。

你是以怎样的态度来应付困难的呢？当困难临头的时候，你感到慌乱或是恐惧吗？是犹豫还是逃避呢？你面对困难的时候，是否用推诿的态度呢？比如你会想“如我能做的话，我一定做”，还是会以“试试看”的态度对付困难呢？

而其实，人的意志力有着极大的力量，它能克服一切困难，不论所经历的时间有多长，付出的代价有多大，无坚不摧的意志力终能帮助人达到成功的目的。

一个能控制自己意志力的人，会具有推动社会的伟大力量。这种巨大的力量可以实现他的期待，达到他的目标。如果一个人的意志力坚固得跟钻石一样，并以这种意志力引导自己朝着目标前进，那么所面对的一切困难，都会迎刃而解。

远大的目标，往往是一个人强有力的精神支柱，它能使年轻人免掉种种试探与诱惑，而不至堕落到罪恶的深渊中去。

如果你见到一个年轻人，他用斩钉截铁的态度去实施他的计划，而丝毫没有“如果”、“或者”、“但是”、“可能”的念头，那么这样的年轻人，一定会免掉种种诱惑，将来也必定会获得成功。

凡有明确目标、并能照着既定程序去做的人，便能坚定自己性格上的勇气与力量，而这种勇气和力量足以支撑他的成功。

人人都应该去争取理想的自由，因为只有自由地张扬自己的理想，才能创造出宏大、完美的成就。如果一个人不去争取理想的自由，不以实现最高人生目的为要务，那么不论他多么尽心尽职，多么发奋努力，他的一生也不会有大的成功。

没有控制意志力的力量，便没有持之以恒的恒心，也就没有发明与创造的可能性。有许多年轻人最初很热心于他们自己的事业，但是往往就在一夜之间，竟然会放弃自己原有的事业，而去进行别的事业。他们常常在怀疑着，自己是否处在恰当的位置上？他们的才能怎样加以利用会最有价值？有时面对困难，他们会感到灰心，甚至是沮丧，或者当他们听了某人成功了某项事业，他们便开始埋怨自己，为何自己不去做同样的事业。

可以肯定地说，如果一个人经常放弃他一贯期待的目标，他就决不会成为一个成功者。从一个人所做的事业中，可以看出他真正的气质。每当有年轻人来找我商量，要不要变换他所从事的职业时，我总觉得他很可怜，觉得他的中心意志还没有确立起来，他的事业还与他的天性不合，否则，他是决不会如此的。

要使自己的生命具有特殊意义，要与众不同，就要做高尚的事情。无论历时多少久远，无论要面临多少艰难曲折，决不可放弃成功的希望和志向。



Noble Person

对急于求成的人来说，马登的著作是一部明智的箴言录，他循循善诱地告诫人们，成功要建立在坚实可靠的基础上，只有依靠诚实信用、勤劳苦干、积极思考、节俭克制、坚韧勇敢、珍惜精力、终身学习、慎择职业和养成良好的习惯，才能锻造一生的资本。

——摘自《南方周末》

nality



「美」奥里森·马登 著

最高贵的绅士,他能以最不可动摇的决心来选择正义的事业;他能完全抵制住最不可抗拒的诱惑;他能面带微笑地承受着最沉重的压力;他能以平静的心态来面对最猛烈的暴风雨;他能以最无畏的勇气来对付任何威胁与阻力;他能以最坚韧的个性来捍卫对真理与美德的信仰。

—— 奥里森·马登

高贵的个性

第一篇 钢铁般的意志力

第1章 人生赛场上的意志力 3

许多人都缺乏一种持之以恒、不达目的誓不罢休的精神，这一点非常令人遗憾。这些人虽然有一种冲动的激情，但是却缺乏应有的毅力，因此他们非常脆弱。

第2章 决断自己的命运 12

坚定而明确的目标具有无以伦比的力量，它能够利用周围的一切；它具有某种魔力，能够将所有相关的人和物都聚集在自己的周围。

第3章 战场上的意志力 20

圣女贞德取得成功的秘密不仅在于她性格中与众不同的决断能力，而且在于她看到了使自己充满自信的动力来源——相信自己肩负着神圣的使命。

第4章 意志力与健康 25

每一个医学家都知道，勇敢而具有不可征服的意志力的人，感染传染性疾病的可能性，比那些胆小和意志不坚的人要小一半以上。

第5章 困境造就的英雄人物 32

那些与我们竞争的人使我们的意志更加坚强，技能更加熟练。因此，我们的对手实质上不是我们的敌人，而是我们的恩人。

第6章 人间正道是沧桑 42

坚韧的人从不会停下来想想他到底能不能成功。他唯一要考虑的问题就是如何前进，如何走得更远，如何接近目标。

第二篇 成功者的进取心

第1章 永恒的进取心 53

进取心激发了人们抗争命运的力量，它来自天堂，是完成崇高使命和创造伟大成就的动力。

第2章 永不满足的人 57

罗伯逊说：“如果一个人对自己的现状很满意，他就会停滞不前。人当然不应该对自己的命运感到失望和不满，但人永远不应该满足。”

第3章 改变环境的力量 63

成功者总是与成功者交友，失败者也总是与失败者为伍。不幸的人吸引不幸的人，而散漫者的圈子里也都是散漫的人。

第4章 过于贪婪的野心 69

不要带着错误的目的开始人生的旅途，一个真正的伟人绝不会为了获得地位、金钱和权力，而放弃自己的尊严、品格和快乐。

第5章 雄心不老 74

随着年龄的增长，我们大部分人不再愿意拼命去争取实现那些年轻时代的梦想。这时，我们面临的最大危险就是进取心的减弱，和人生目标的降低。

第6章 追寻生命的价值 79

歌德说，人的一生中最重要的就是要树立远大的目标，并且以足够的才能和坚强的忍耐力来实现它。

第7章 期待自己做得更好 84

我对于那些刚刚走上社会的年轻人的建议是：开始时就要有坚

定的理想和确定的目标，除非业已实现，否则决不要轻易放弃。

第8章 面对挫折的坚韧 89

不朽的成功者是那些或出身卑微，或身有残疾，或饱受折磨，但是能凭借坚强的意志和不屈不挠的精神，勇敢地挑起生活重担的人们。

第9章 你为什么不开开始行动 93

要将梦想变为现实，一定要做三件事：使我们的目标具体化；集中精力，全力以赴；将目标变为现实。

第三篇 节俭是成功的美德

第1章 一条重要的成功原则 99

节俭意味着科学地管理自己和自己的时间与金钱，意味着最明智地利用我们一生所拥有的资源。

第2章 未来生活的保障 102

节俭的人总是在不断地储蓄，以便应付各种可能的不测。他们为自己的家庭遮风挡雨，使自己的家人免受苦难。

第3章 值得信赖的人 107

商人们都知道，一个惯于节俭、珍惜时间和注重储蓄的年轻人是绝对可信的。年轻人的这种品质，在生意场上可以使别人更加信任他。

第4章 你能养活自己吗 111

许多人一生中最可怜的状态就是，他们老年时过着不快乐、不幸福的生活，因为他们年轻时没有学会如何供养自己，如何靠自己谋生。

第5章 明智消费的艺术 117

每个人都应当懂得金钱的价值，学会如何明智地储蓄。如果年轻时不学会这一点，在以后的生活中也就做不到这一点。

第6章 金玉其外，败絮其中 122

要是我们把撑场面的功夫用来提高自我的修养、充实自我的内在品质，我们将会取得多大的进步啊！

第7章 攀比的不良影响 127

如果你有一种正确的心态，你就不会允许别人来打搅你平和的心境，破坏你快乐的感觉，否则就表明你的内心还很脆弱，爱慕虚荣。

第8章 属于自己的家园 132

节俭往往是一个人成功的开始，它能为你的“梦想之家”奠定第一块基石，为每个健康的、积极向上的年轻人建造“属于自己的家园”。

第9章 必要的支出与投资 137

“舍不得播种的人也只能收获微薄的果实”，对于农民是如此，对于商人亦如此。明智地节约有时却意味着慷慨地消费。

第10章 浪费时间和精力的人 142

大量的机遇就蕴含在点点滴滴的时间之中。浪费时间往往是绝望的开始，也是幸福生活的扼杀者。年轻生命最伟大的发现就在于时间的价值……明天的幸福就寄寓在今天的时间之中。

第11章 储蓄的习惯 146

播种一种行为，你就收获一种习惯；播种一种习惯，你就收获一种性格；播种一种性格，你就收获一种命运。

第四篇 高贵的个性

第1章 个性是最伟大的力量 153

德拉蒙德自己一生的经历，比他曾经创作过的任何作品都更加伟大。他的一生是闪耀着高贵人格魅力的一生。

第2章 传播快乐的使者 156

我们需要承担一种责任，就是总是保持快乐的心态，没有其他责任比这更为重要——通过保持快乐的心态，我们就为世界带来了很大的利益，而这些利益我们自己甚至还不知道。

第3章 伟大而高贵的心灵 161

里希特尔说：“最好的果实是一颗仁慈的心灵，它对坚硬来说是柔和，对无法克制来说是容忍，对冷酷的心灵来说是温暖，对厌世来说则是乐趣。”

第4章 正直、善良与仁爱 166

将自己彻底地放弃，把自己奉献给所有更完美、更纯洁与更真实的事物，这是造就伟大个性的秘密。

第5章 无所畏惧的勇气 172

最高贵的绅士，他能以最不可动摇的决心来选择正义的事业；他能完全抵制住最不可抗拒的诱惑；他能面带微笑地承受着最沉重的压力；他能以平静的心态来面对最猛烈的暴风雨；他能以最无畏的勇气来对付任何威胁与阻力；他能以最坚韧的个性来捍卫对真理与美德的信仰。

第6章 高贵品格的力量 176

爱默生说：“一个国家是否文明的标志，不是人口数量，也不是城市的规模，更不是物产的丰富。所有这些都不是，而是这个国家人民的素养、道德与品质。”

第7章 金钱、权力与品格 182

布莱克教授说：“金钱不是必需的，权力不是必需的，自由不是必需的，甚至健康也不是必需的；但是，品格是真正可以拯救我们的东西。”

第8章 品格与素养的修炼 193

洪堡说：“每个人的目标应该是，使他自己的力量保持高度和

谐的发展，以达到一个完美高尚的境界。”

第9章 一流素质的培养

199

穆勒说：“对于个人来说，品格本身应该成为人类最高的追求目标。……尽管生活环境影响到我们的品格的形成，然而我们却也可以做很多事情去改变环境。”

第五篇 克服恐惧心理

第1章 恐惧的消极作用

207

恐惧扼杀了渴望与雄心，摧毁了勇气与斗志，使人丧失积极主动性。谁又能估计出由于恐惧感而造成的对人的能力的破坏有多大！

第2章 对失败的恐惧

214

关于恐惧感的心理现象真是让人百思不得其解：一个总认为自己要被打败的人，一个不相信他会获得订货的人，一个总是害怕失败的人，结果真的失败了。

第3章 对匮乏的恐惧

222

如果你无法摆脱贫穷的思想，无法摆脱对贫穷的恐惧和担心，你就不可能真正摆脱贫穷。

第4章 明天的面包在哪里

227

“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。”

第5章 没有任何益处的焦虑感

234

一位杰出人物说，始终保持快乐的方法是，不要让自己去预测那些可能会发生在自己身上的不幸。他总是期待着会发生最好的事情。

第6章 怀疑心理是成功的劲敌 241

“怀疑是我们身上最可耻的叛徒。”莎士比亚说，“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7章 不要为打翻的牛奶哭泣 249

我们要学会毫不畏惧地面对现实，接受既已发生的事情，并让我们的头脑记住这句箴言：“没有关系的。”

第8章 不要把办公桌推回家 257

不要把焦虑、担忧的想法带回家。不要把一张严肃的脸、一种沮丧的表情带回家，来破坏家庭的欢乐和家人的热情。

第9章 控制自我的主人姿态 263

如果一个人能够对任何可能出现的危险情况进行镇定自若地思考，那么，他就可以非常熟练地从中摆脱出来，化险为夷。

第10章 勇气是生命力的滋补剂 272

你能够克服多少困难、多少侮辱、多少误解和多少诽谤呢？别人的反对意见是否让你退缩，或者只是使你更坚强，支撑起你的决心呢？你可以毫不退缩地坚持到一种什么样的程度呢？

主编后记

第一篇

钢铁般的意志力

原书空白页