

(经典图文版)

YOUR BIGGEST ENEMY IS YOURSELF

在这个世界上，能够阻止你获得成功的人只有你自己

最大的敌人是你自己

最大的贵人是你自己，最大的敌人也是你自己

一个处于困惑中的年轻人，需要发现自己真正的潜能；一个沉迷于过去、幻想中的人，需要充分利用时间，不断地汲取经验和教训；一个只会纸上谈兵的人，需要付出自己的实际行动；一个没有财富和权力的人，并不可悲，只要他们拥有高贵的人格，成功依旧属于他们！



(美) 奥里森·马登◎著
靳丽霞◎译

新世界出版社
NEW WORLD PRESS



经典图文版

YOUR BIGGEST ENEMY
IS YOURSELF

最大的敌人是你自己

最大的贵人是你自己，最大的敌人也是你自己

(美) 奥里森·马登◎著
靳丽霞◎译



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目(CIP)数据

最大的敌人是你自己：经典图文版 / (美) 马登著；靳丽霞译. —北京：新世界出版社，2010.1

ISBN 978-7-5104-0733-8

I. ①最… II. ①马… ②靳… III. ①成功心理学 - 通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 242998 号

最大的敌人是你自己

作 者：(美) 马登著 靳丽霞译

责任编辑：连 慧

封面设计：天下书装

版式设计：韩东坡

责任印制：李一鸣 杨 军

出版发行：新世界出版社

社 址：北京西城区百万庄大街 24 号(100037)

发行部：(010)6899 5968 (010)6899 8733(传真)

总编室：(010)6899 5424 (010)6832 6679(传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版权部：+8610 6899 6306

版权部电子信箱：frank@nwp.com.cn

印刷：北京建泰印刷有限公司

经销：新华书店

开本：710×1020 1/16

字数：210 千字 印张：18

版次：2010 年 2 月第 1 版 2010 年 2 月第 1 次印刷

书号：ISBN 978-7-5104-0733-8

定价：33.00 元

版权所有，侵权必究

凡购本社图书，如有缺页、倒页、脱页等印装错误，可随时退换。

客服电话：(010)6899 8638

序一：积极奋进

最大的贵人是你自己
最大的敌人也是你自己

奥里森·马登是美国人，他的著作非常多，内容大都是一些关于激励年轻人的文字。他的文章鞭辟入里，恳切、详细、明了，让人百读不厌。这类书被称为励志书，深受美国年轻人欢迎，被很多的美国人广为传诵。

当今中国的青年有烦闷、消极、悲观、颓唐等流行病。曾经有人说过，这种病态，是由中国当今的客观生活环境所造成的，所以，只要在这个社会环境中生存，这种病态是不会越来越好的，而是会越变越糟。因此，我们不能总是期待着这种病态会自行消失。

然而，我们应该相信，只要通过个人的主观努力，改变个人的精神状态，即使我们不可能将这种病态彻底消除，起码我们还可以压制它那种嚣张的气焰。虽然客观现实决定了我们的精神发展，但是，我们的精神力量却可以对客观现实起着巨大的反作用。

中国的青年正沉浸在烦恼、消极、悲观和颓唐的苦闷之中，然而令人奇怪的是，在当今中国的著作界中，关于振奋青年人的精神、激励青年人的志气、引领青年人摆脱烦闷和苦恼，以及挽救他们走出悲观情绪，以激起他们积极奋进的书籍却少之又少。

关于青年时代所拥有过的烦闷、消极等滋味，我曾经也有过。然



最大的敌人是你自己

ZUI DA DE DI REN SHI NI ZI JI

而，自从我读了奥里森·马登的著作以后，我的精神为之振奋，我的观念也有了很大的改变。顿时，那烦闷、消极、悲观、颓唐的恶劣情绪一扫而光，我的心魔被驱除了，我觉得我现在所面对的，是光天化日之下的大同人生了。

在这里，谨以奥里森·马登的著作《最大的敌人是你自己》介绍给那些被烦闷、消极、悲观等病态思想困扰着的青年，希望他们能从奥里森·马登的著作中，获得像我一样的精神力量，从而使他们的思想受到深刻的影响。

林语堂

最大的贵人是你自己

最大的敌人也是你自己



序二：抓住命运的关键

奥里森·马登七岁那年父母双亡，成了孤儿。当他读完一位苏格兰作家塞缪尔·斯迈尔斯——也是一个孤儿——所写的励志书《自己拯救自己》之后，奥里森·马登就立下宏伟志愿，他发誓要让这个世界变得更加美好。

1893年，美国的经济达到了空前的繁荣，而这个时候的奥里森·马登已经拥有了4家旅馆。为了能有更多的时间写作，奥里森·马登将这几家旅馆的经营权转让给别人。因为他想写一本有用的书，就像塞缪尔的那本《自己拯救自己》一样，能够让青年人读后为之精神振奋的书。

所以奥里森·马登为自己的著作起名叫《最大的敌人是你自己》。奥里森·马登曾经说过，他写这本书的目的是为了“让每一个难关都成为我们向上攀登的机会！”

然而，不幸降临到了奥里森·马登的身上，在1893年的大暴动中，他的两处旅馆被暴动者烧了，而他的手稿也被付之一炬，他的全部的心血都付诸东流了。

但是，奥里森·马登并没有颓废或者放弃，他以一种积极向上的态度看待整件事情，他知道人们之所以会发生暴动的根本原因就是恐惧。

最大的贵人是你自己

最大的敌人也是你自己



最大的敌人是你自己

ZUI DA DE DI REN SHI NI ZI JI

奥里森·马登知道，在这样一个动荡的时期里，几家企业的先后倒闭，使人们害怕美元贬值、股票下跌，然后再发生大的经济混乱，正是在这种担心和恐惧之中，美国的股市突然大崩盘，567家银行及信托公司，以及156家铁路公司纷纷倒闭，而工人罢工也异常激烈地展开了，越来越多的人失业，数以百万人的生活遭受到了严重的影响，甚至农业也因为干旱而陷入了严重的危机。

奥里森·马登看着这混乱的社会，人们失去了牛奶、面包，有的人没有了住处，他们只能在路边挨饿受冻。此时，奥里森·马登真正地意识到，人们极需精神上的一种鼓舞。

当时有人请奥里森·马登去担任旅馆经理，但是他却拒绝了。因为在他的头脑中有一个很大的念头吸引着他——继续写书。于是奥里森·马登就在每个礼拜只有1.5美元生活费的艰苦条件下，夜以继日地写作。

终于，《最大的敌人是你自己》第一版上市了。书一上市，立即受到了广大读者的喜爱。很多公立学校指定要将这本书作为本校的教科书或参考书，作为激励学生精神的重要课本；而公司、商行也都将这本书发给员工们阅读。

于是，这本书在教育部门、政府部门，甚至在神职教会人员之中都受到了热烈欢迎，甚至还被公认为最能鼓舞人心的书。此后，这本书被翻译成25种语言，后来热销到世界各个国家，年销售量竟然高达数百万册。

奥里森·马登认为，我们人类的个性是缔造成功和坚持不败的基础。他甚至还认为，拥有高尚的人格、诚实的品质，这本身就是一种最大的成功。在这本书中，奥里森·马登告诉人们应该如何获得财富与事业的成功，并将这一秘诀告诉了读者。

当然，虽然他告诉人们如何获取财富和获得成功，但是，他却强烈反对人们贪婪地追逐名利。他曾经说，生活的目的不在于获得多少



最大的贵人是你自己

最大的敌人也是你自己



财富，而在于我们应如何成就自己崇高的理想。

奥里森·马登还说，对于那些不顾家庭、名誉和健康重要性的人，以及那些不惜一切代价去换取金钱的人，即使积累了大量的金钱和财富，他们也是人生的失败者。

当然，奥里森·马登的《最大的敌人是你自己》这部书，深刻地影响着美国人由消极到积极的态度转变，最后影响了整个世界的态度和精神。

奥里森·马登在他的著作中阐明了坚定的意志的伟大力量，它不仅促使人们付诸实际行动，而且还指导着我们如何在行动中获得巨大的成功。

拿破仑·希尔 克莱门特·斯通



最大的贵人是你自己
最大的敌人也是你自己



序三：成功需依靠自己

由于“出版多本书”的计划一再推迟，在这里我需要作一个简单的解释。因为在很久以前，我就自己给自己制定了一个目标，那就是要在有生之年尽力写出一本励志书，用以鼓励那些渴望成功的年轻人，去加强他们的雄心和抱负；激励那些希望有所成就，却难以找到机会的年轻人，激励他们能为他们自己的伟大抱负付诸行动，并鼓舞他们的斗志，激扬他们的向上的精神。

无论是在美国还是在英国，都有很多关于这方面的书，这是一些写给青年人的书。虽然，这些书有时候宣称能够教给他们“成功的秘诀”，但据我研究发现，其实很少有哪本书是真正能够满足年轻人的需求的。因为年轻人渴望了解那些成功人士的一些成功事迹，了解他们成功的过程和足迹，甚至还希望了解那些成功人士在获得成功的过程中所做过的每一个细节。通过这些细节，他们可以从中获得丰富的、可供借鉴的实例，为他们在社会上打拼积累更多的经验。

我个人认为，对于青年人来说，最理想的励志书应该是包括各种各样真实的、具体的例子的，这样，青年人就能够将它们作为完善自我，以及激励自我的基础。

因此，我觉得这些书的内容应该是积极向上的、充满活力的、催

人奋进的，并且还能够为青年人提供良好的建议，而不仅仅是局限于一些空洞的说教，没有实际意义的；它应该既远离物欲，又避免使用低俗的语言；其中还应该包含有大量激动人心、催人奋进的例子，用绘声绘色的语言来讲述成功者的例子，甚至还应包括他们是如何克服困难走向成功的。

为了能够写成这本书，我花费了十年的业余时间，而最后终于即将完成的时候，突如其来的一场大火，将我的全部心血烧之殆尽，大火烧毁了我所有的书稿和笔记。当然，一想到在写作过程中所克服的种种困难，我就下定决心，一定要重新写这本励志书。经过我多年的积累和努力，这本书终于和大家见面了。

其实，我写这本书的目的很简单，就是想引导和激发那些正处于迷惘中的青年人，希望他们能够像哥伦布一样去发现自己真正潜能的新大陆；告诫那些迷惘的青年人，请不要沉迷在过去，也不要局限在对未来的幻想中，他们现在所需要的不是那些无谓的回忆和幻想，而是应充分利用时间，不断吸取经验和教训；我鼓励那些年轻人尽可能地抓住每一个机会，并将它们都看作是自己人生的一个转折点，因为无论任何一个机会，都很可能是推动个人发展和进步的一次机遇；告诉青年人，我们其中的任何人都不应该坐等机会的降临，而应该努力去争取机会；告知那些悲观的、自认为生不逢时的青年人如何摆脱困境；帮助他们找到生活中的最适当的坐标；然后再让那些犹豫不决的青年人明白这样一个道理：在这样一个连鞋匠和农民都能够成为国会议员的国度里，没有任何东西能够阻挡一个有知识、意志坚定的青年人成就伟大的事业。我在本书中对一切人物的评价，并不是看他们拥有多少金钱，而是看他们的奋斗过程；也不是看他们在社会中的位置，而是看他们的个人能力；更不是看他们个人财富的多少，而是看他们的人格魅力。

我在本书中阐明了，那些只会纸上谈兵的人是永远也不会有所作

最大的敌人是你自己

ZUI DA DE DI REN SHI NI ZI JI

为的；这个世界上除了有像华盛顿那样的伟人之外，还有很多像克罗伊斯王那样的庸人，他们在碌碌无为、匆匆忙忙中，了结了他们那平庸的一生。

在这个世界上，一个一无所有的人照样可以变得非常富有；一个不可能成为总统或者国会议员的人同样能够获得成功。在我们的现实生活之中，那些善于把握机会的人要比那些只知道埋怨命运不公的人要伟大得多；与那些固守着粗俗的财产和低俗行为的野蛮人相比，那些具有高尚的品质和良好的道德的人要高贵得多。其实，有很多东西，要比那些所谓的名声要荣耀得多，更比那些粗俗的财富要珍贵得多。看过此书的人，如果能够懂得如何拥有高贵的人格，那便是本书的成功之所在了，除此之外，别无其他。如果这本书能够将某些人的狭窄的生活之门开得更宽一些，能够唤醒他们尚未知晓的潜力的话，我会觉得那是对我辛勤劳动的最好回报。

我在此声明，本书并没有很大的原创性，这是我在繁忙生活中的点滴积累，仅仅是以一种崭新的方式来讲述一些名人出人头地的故事，当然，这样的讲述也是人们最容易接受的方式。这些被认为陈旧的故事蕴藏着“世界中所有智慧的精髓”，虽然这是一种古老的思想，也是一种老生常谈的话题，却是世界上最有意義的思想的精髓。

在这里，我想要对大力支持我的阿瑟先生等人表示诚挚的谢意。

奥里森·马登



最大的贵人是你自己

最大的敌人也是你自己



目 录 CONTENTS

第一章 机会青睐有准备的人 / 001

世界上的任何事情都是不会自己发生的，必须有了人的推动，它才会发生。

——加尔菲德

我们要时刻寻找机会。当机会降临的时候，我们要机智地、果断地抓住机会，把握好机会，并持之以恒地利用机会来获取成功——这是成功者必需的三种重要的品质。

——奥斯丁·费尔普斯

我总是会抓住机会或者创造机会，因为每一天都会有一个对一些人更有价值的机会，而且每一天都会有一个绝无仅有、失不再来的机会。

——伯利

第二章 英雄不论出身 / 027

最黑的土地总能长出最美丽的花朵，最陡峭的岩石中总是生长着最挺拔的树木。

——霍兰德

不容置疑，在当今的社会之中，能够作出伟大事业的人，通常是那些出身于贫苦家庭的人。

——塞斯·洛尔



最大的责人是你自己
最大的敌人也是你自己

穷途末境是那些具有雄心壮志的年轻人通往成功的阶梯，这是一个普遍的规律。

——莎士比亚

第三章 坚忍不拔的精神 / 065

确定坚定的目标才是真正的智慧，坚忍不拔的精神势必产生巨大的能量。

——拿破仑

人们不仅仅需要智慧，更需要坚忍的精神，无人能够阻挡坚强拼搏者前进的步伐。

——莎士比亚

成功者能够取得成功的原因，并不在于他拥有巨大的权力，而在于他拥有坚强的意志。

——威普

第四章 珍惜生命中的时时刻刻 / 075

那些虚度青春，总是期待不劳而获的人，终究会被时代所抛弃。

——马修·阿诺德

如果你珍惜生命，就请不要浪费分分秒秒，因为时间中总是蕴藏着宝贵的财富。

——富兰克林

在不经意间的日出和日落之间，我又浪费了两个多小时。这段时间中的每一分钟都像钻石一样珍贵。我将不能得到任何的回报，因为浪费掉的时间将会一去不复返。

——贺拉斯·曼

第五章 给自己做好定位 / 091

人们总是不愿意将太多的精力花费在那些和自己性格相悖的事情上。

——巴尔沃

那些总是在等待他人為自己作出选择和提供职业的人，将会一事无成，直到他离开人世。

——洛威尔

不论天性如何，你都要学会坚持；你不要总是无视你的能力。如果一个人能够按照自己天性的指引去不断地追求，那么，他必定会取得很大的成就。

——西德尼·史密斯

第六章 集中精力去实现目标 / 119

专注我们所做的每一件事情。

——圣·保罗

那些与天赋相适应的事业，更需要我们集中精力去实现它，决不能三心二意。

——波普

一个人的一生如果只追求一个目标，那么他在有生之年很可能会实现理想；但如果他见异思迁，事事都投入精力，那么到头来这样的人都将会一事无成、徒劳无功。

——欧文·伯克斯顿

第七章 守时是一种伟大的品质 / 137

如果我们只是一味地思考，而不采取任何的行动，那么这种思考将会变得没有任何的意义。

——昆廷兰

最大的贵人是你自己
最大的敌人也是你自己

最大的敌人是你自己

ZUI DA DE DI REN SHI NI ZI JI

对于一切远航而言，最重要的就是提早出发。

——凡泰尼

如果我们错过了今天，那么明天也就像今天一样，当然，后天也将不会有多少长进，久而久之，我们将错过许多重要的机遇。让我们在前进的道路上抓住每一个短暂的时刻吧！

——莎士比亚

第八章 保持一种乐观的心态 / 151

乐观能够让我忘记所有的疼痛，使我感到真正的喜悦。

——西德尼·史密斯

战胜任何苦难的绝不会是焦虑，只有乐观才能渡过一切难关。

——拉费尼

乐观能够使人产生莫大的勇气。超常的忍耐力、持之以恒的意志和积极的热情都源自于人们内心深处的快乐与幸福。

——卡莱尔

第九章 修养的伟大作用 / 167

微笑能够协助我们完成美好的心愿，它的威力甚至超过锋利无比的刀剑。

——莎士比亚

礼貌就像行船上的气垫，纵然里面没有任何比较特别的东西，但它却能减少海浪的颠簸。

——乔治·凯里

最普通的人也能够意识到善良、礼貌的女人与凶恶、野蛮的女人之间的不同，即使是一只平凡的小狗也能够感觉得到。

——乔治·伊利尔特

最大的贵人是你自己
最大的敌人也是你自己

第十章 热忱创造奇迹 / 191

辛苦的创作能够引发我精神上的愉悦，更加使我对生活充满着极大的热忱。

——莎士比亚

是否将全部精力投入到某项事业中，将成为证明这个人是否具有正直和坚毅品格的唯一标准。

——洛威尔

每一个人都应该将热忱引以为荣，无论如何都不能丢弃。

——菲利普斯·布鲁克斯

第十一章 才华源于日积月累 / 209

积累能够产生很多的机会，如果缺乏积累将会阻碍你的成功。

——布威

随机应变就是人应该懂得在适当的时间做适当的事情，即微笑、倾听、请教或者指导。

——埃里莎·库克

无论是韦伯斯特还是克莱，只要具有机智和灵敏，就能够冲破险阻，在竞争中取胜。而熟悉生活常识，就能够降低获得成功的代价。

——霍尔姆斯

第十二章 自信是成功的基石 / 223

那种向虚荣的贵族低头的行为，就像为傻子精心准备早餐一样，都是一种荒谬的行为。

——富兰克林

最大的贵人是你自己
最大的敌人也是你自己

最大的敌人是你自己

ZUI DA DE DI REN SHI NI ZI JI

自尊和自信正是一个人获得更高的地位，以及成就伟大事业的基石。

——弥尔顿

很多的失败，大都是因为我们缺乏基本的自信引起的。不管一个人看起来是多么的强大，一旦对自己缺乏信心，那么他的力量依然是最弱小的。

——博维

第十三章 造就你的完美人格 / 233

那些能够保持正直无私的品质的人，永远都会让那些自私的人羞愧。难道财富能带来幸福吗？我们只要看看周围奢华的人所遭受的痛苦就知道了。

——央格

世界上任何贵重的东西都比不上宝贵的品质。

——爱默生

请时时刻刻都保持你宝贵的品质吧！它将激起你内心深处潜藏着，却尚未枯竭的最宝贵的东西。

——洛威尔

第十四章 有付出才会有收获 / 255

只有不懈地努力，我们的生活才会多姿多彩。我们一定不要平平庸庸地生活。

——拉斯基

上帝从来不会收留那些总是期待不劳而获的人。

——索福克勒斯

通往成功的道路上没有任何的捷径可寻，只有当我们的修养、文化和观念达到一定程度的时候，我们才能够获得更大的成功。

——门格尔

最大的贵人是你自己

最大的敌人也是你自己