

青年励志成功读书坊·书系3

NOBLE
PERSONALITY

杜松 游清华◎编译
陈果◎插图

高贵的人格

成功学奠基人和最伟大的成功励志导师|马登|赠予我们的成功“圣经”

一部写给地球上所有
青年人的智慧与希望之书

[美]奥里森·马登◎著

文明素养的经典手册 人格修炼的非凡《圣经》

• 奥里森·马登十大成功经典语录 •

激发自己的潜能/不要给自己留退路/比薪水更宝贵的东西/锻造一生的资本
成功之门的钥匙/脱离贫困境地的秘诀/正直品格的伟大力量
黑暗中拯救自己/神奇的内在力量/运用自己的判断力来决策

吉林文史出版社

青年励志成功
漫画彩图全本
守护本

NOBLE

PERSONALITY

高贵的人格

..... 漫画彩图全译导读本 



吉林文史出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

高贵的人格：漫画彩图全译导读本/杜 松, 游清华编译.

—长春：吉林文史出版社，2010.1

ISBN 978-7-5472-0143-5

I. ①高… II. ①杜…②游… III. ①人格心理学-通俗读物

IV. ①B848-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第226492号

书 名	GOOD PERSON 高贵的人格
作 者	奥里森·马登·著 杜 松 游清华·编译
选题策划	陈 涌 崔 颢 周海英
责任编辑	周海英 李 畅
设计总监	崔 颢
封面设计	冯 波
插 画	陈 果
责任校对	宋雪梅
出版发行	吉林文史出版社
地 址	长春市人民大街4646号
网 址	www.jlws.com.cn
印 刷	重庆华林天美印务有限公司
开 本	787mm×1092mm 16开
印 张	15.625
字 数	280千
版 次	2010年1月第1版第1次印刷
定 价	28.00元
书 号	ISBN 978-7-5472-0143-5

本书如有印刷、装订等质量问题，本社负责调换

版权所有，请勿擅自翻印和用本书
制作各类出版物及配套用书，违者必究

青年励志成功读书坊书系

漫画轻松阅读经典

影响地球上亿万年轻人的“成功圣经”

当下社会竞争激烈、物欲横流、金融危机频发、股票暴跌，生活节拍加快，这让我们压力重重。当我们身心俱疲需要放松和休憩的时候，阅读能给我们带来同情与安慰，教诲和快乐。英国著名诗人拜伦说：“一滴墨水可以引发千万人的思考，一套好书可以改变无数人的命运。”

“青年励志成功读书坊书系”就是这样一套影响了一代年轻人，被誉为改变无数人命运的成功经典！本套丛书是父母送给孩子、年轻人送给朋友、企业老板送给员工的最珍贵的生命礼物！

我们编译本套丛书时，在尊重原著的思想精髓和内容结构，尽量保持原书中的各种人物成功案例完整性的基础上，还在体例上、版式上做了全新的编排。改变了励志书纯文字的一贯做法，以书中人物故事为背景，添加了相应的漫画插图，并配以幽默的图释美文，让枯燥的文字充满场景感，人物形象栩栩如生，增强了内容的趣味性和可读性；对于书中涉及的一些成功的名人、名词，进行了知识性解读，延展了阅读点，让读者不再有任何阅读障碍；我们打破了一般图书单一的文字浏览传统，专门在每章后做了一个成功流程示意图和励志成功实践表，简明扼要、提纲挈领地概括了各章不同人物成功的途径和方法，让读者一看就懂、一用就灵，绝不会产生一般励志书说教的枯燥感。向读者重磅推荐的这套西方成功学大师们的“成功圣经”，将给阅读它的青年人的人生带来深远的影响。

本套丛书是改变现代青年人命运，被誉为“圣经第二”的“个人奋斗精神标本”读物，请从这套丛书开始你的成功阅读经典之旅吧！



每个人都要有强大的精神力量

奥里森·马登被公认为美国成功学的奠基人和最伟大的励志导师、成功学之父。他的书在美国受到了极大的欢迎，许多公立学校指定为教科书或参考书，不少公司企业发给员工阅读，在商人、教育人士、政府官员和神职人员中也备受称赞。马登的著作和他所倡导的成功原则改变了世界各地千百万贫苦人民的命运，使他们由一贫如洗变为百万富翁，从无名之辈变为社会名流。在《高贵的人格》这本书里，马登最核心的价值观是，一个有着坚强意志力的人，就有了创造的力量。任何人不论做什么事都要有坚强的意志，只有付出极大的努力才能获得成功。他以自己极为曲折艰难的人生经历证明了这一点。

马登认为，良好的个性与人格是缔造成功及维持不败的基础，一个人拥有崇高、正直的人格本身就是最大的成功。他告诉读者获得财富与事业成功的秘诀，但是他反对追逐名利、贪得无厌。他说，生活的目的在于成就崇高的生命，而“牺牲家庭、名誉和健康，不惜一切代价去换取金钱的人，不论积累了多少财富，都是人生的失败者”。林语堂青年时读了马登先生的书之后，精神受到鼓舞，人生的许多观念也发生了根本上的变化，烦闷、消极、颓废与悲观驱逐殆尽。要知道，任何苦难都不能阻碍一个人的成功，只要你心中有希望，有一颗积极向上的心，你就能获得你的所有。

我们在编译此书时，尊重原著的思想精髓和内容结构，原书中各种人物的成功案例都尽量保持其完整性，在体例和版式上，我们做了全新的编排。首先是改变了励志书纯文字的一贯做法，以书中人物故事为背景，添加了相应的漫画插图，并配以幽默的图释美文，让枯燥的文字充满场景感，人物形象栩栩如生，编排增强了趣味性和可读性；其次，对于书中涉及的一些成功的名人、名词，进行了知识性解读，延展了阅读点，让读者不再有任何阅读障碍；还有就是，我们打破了一般图书单一的文字浏览传统，专门在每章后做了一个成功流程示意图和励志成功实践表，简明扼要、提纲挈领地概括了各章不同人物成功的途径和方法，让读者一看就懂、一看就灵，绝不会产生一般励志书说教的枯燥感。总之，为了向读者推介成功大师奥里森·马登这部成功学经典，我们不遗余力，力求完美。

编译者

2009年10月28日



Contents

目 录

①

第一章：钢铁般的意志

磨练意志力/4

决定自己的命运/10

战场上的意志力/15

意志与健康/18

成功法则实践表：培养你的意志力/23

逆境造英雄/24

持久的忍耐力/33

坚强成功过程图示/40

②

第二章：成功者的进取心

永恒的进取心/44

成功法则实践表：如何获得进取心/47

永不满足的人/48

改变环境的力量/52

避免过于贪婪的野心/56

不老的雄心壮志/60

追寻生命的价值/64

3

树立更高的目标/68
不屈不挠的精神/72
开始行动，全力以赴/75

进取成功过程图示/80

第三章：节俭是成功的美德

一条重要的成功原则/84
未来生活的保障/86
值得信赖的人/90
你能养活自己吗/94
明智的消费与投资/99
华而不实/103
攀比的不良影响/107

成功法则实践表：养成储蓄习惯的五种方法/111

避免浪费/112
必要的开支与投入/116
不要浪费时间和精力/120
储蓄的好习惯/124

节俭成功过程图示/130

4

第四章：高贵的人格

人格的伟大力量/134
传播快乐的使者/137

成功法则实践表：怎样拥有迷人的个性/141

高贵的心灵/142

善良与仁爱/145

无所畏惧的勇气/150

品格的力量/153

金钱、权力与人格/158

品格的修炼/166

培养一流的素养/170

高尚成功过程图示/174

第五章：恐惧心理的克服

恐惧的影响/178

对失败的恐惧/183

对贫穷的恐惧/189

明天的面包在哪里/193

成功法则实践表：如何克服恐惧心理/199

毫无益处的焦虑/200

怀疑是成功的敌人/205

不要为过失而自责/211

不要把工作的烦恼带回家/218

学会自我控制/223

勇气是生命不竭的动力/230

勇敢成功过程图示/238

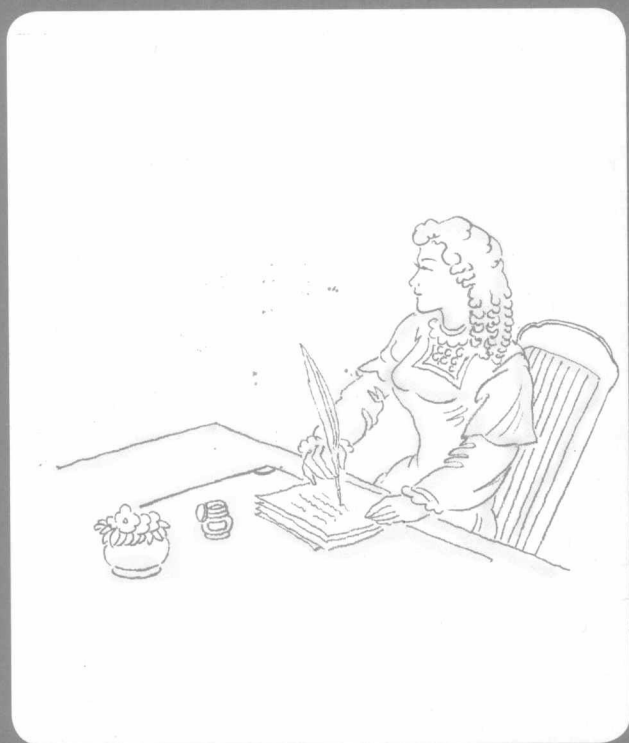
The First Chapter

第一章

钢铁般的意志

每个人的心中，都有一种巨大的意志力，它需要我们去挖掘才能激发它的潜能，如果不去激发它，而任其沉睡，只会使我们的意志更加消沉。当我们要做一件计划的事情时，或在完成这件事的途中遇到困难甚至失败时，我们首先要做的是相信自己，一定能做到，并且永不放弃，只要坚持到最后，胜利一定属于我们。





导读

意志力是一种发自内心的自我驱动力，是人格中的重要组成要素，是人类伟大的内在力量之一，在一个人的成功中起着至关重要的作用。早在2400多年前，孟子就说过：“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，曾益其所不能。”这段话，生动地说明了意志力的重要性。或许我们时常感到应该马上做某件事，但当我们正开始做或已经完成了工作的一部分后，却突然不想再继续做下去了；或许，我们被一些小的疼痛折磨，以致不能正常学习、工作或生活；或许，我们已经计划好做某件事，但听了旁人怀疑的话后，我们又打消了做事的念头；还有，当我们在一件事情上失败后，没有勇气重新来过等等，这些都是意志力不坚强的表现。

无论在战场上、工作中、还是日常生活的方方面面，意志力都扮演着重要的角色。它是一个人在生活中和事业上战胜困难、冲破障碍的强大动力。拿破仑、俾斯麦、林肯等人之所以能从社会底层走向事业和权力的顶峰，无一不是靠坚强的意志力。犹豫不决、瞻前顾后的人，遇到一件事就考虑再三、权衡利弊的人，遇上一点困难就放弃的人，是不会取得任何成就的。只要一个人拥有健康的进取心，无论遇到什么困难，他在生活中前进的动力和激励的力量就会变得强大，只要他愿意从最基本的工作、最卑微的地位开始，注意每个细节，就一定能实现自己的目标。大多数成就显赫的人都是在贫困和失败中，凭借脚踏实地、埋头苦干和不屈不挠的意志力取得成功的。



磨练意志力

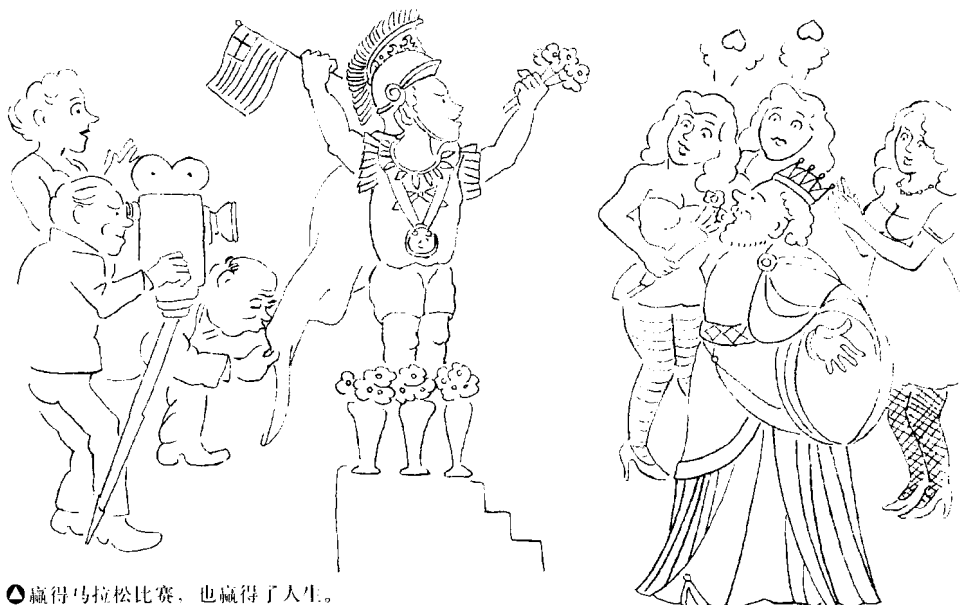
4

对于意志力，爱默生曾说过“我们生存的目的，就是为了磨练自己的意志力”。斯图亚特·穆勒也说过：“意志力能表现一个人的人格。”的确，如果我们能从人的本质角度来进行思考或反思，上述说法丝毫没有夸张的成份。

尽管没有人能够精确计算意志的力量到底有多大，但它却对一个人的成功起着举足轻重的作用。意志力和创造力一样，根植于人类伟大的内在力量之中。正是这些伟大的内在力量——正确的决断力、惊人的创造力和坚强的意志，造就了那些永载史册的伟人。正是这些或温和、或严厉、或宁静、或好战的意志力，造就了威尔伯福斯、加里森、古德希尔、希拉斯·菲尔德、俾斯麦和格兰特等人坚强不屈的性格。他们言出必行，没有艰难险阻能阻止他们前进的步伐。而大多数人的失败，并不是由于受教育的程度不够，也不是因为缺乏能力，而是缺少果断的决断力和坚强的意志。

沙曼说：“如果没有深刻体会到意志的培养在我们一生的重要性之前，我们无法看透人生的本质，更不能选择正确的方向。”年轻人更应该有意识地培养这种意志力。就像我们为了拥有更完美、健康的体魄，不停地进行体育锻炼。同样，如果我们想拥有成功的人生，就必须不停地磨练自己的意志力。

下面这篇报道讲述了一位年轻的希腊农民索托里奥·路易斯，为希腊获得奥运会马拉松冠军的故事，说明了磨练坚强意志的重要性。



▲ 赢得马拉松比赛，也赢得了人生。

人生赛场上的拼搏

这位马拉松冠军的训练过程其实并没有什么特别之处。在他心中，一直把为希腊争光看做自己的一种责任，即使是在田间耕作时也不例外。当他成为一名出色的长跑运动员时，他没有犹豫不决，而是毫不迟疑地进入了竞争者的行列。而使他把竞争者远远地抛在后面的不只是他的速度。当他离开故乡阿马鲁西时，父亲对他说：“索托里奥，你必须赢得胜利。”索托里奥用坚毅的眼神回答了父亲。

父亲从儿子坚毅的眼神中相信他一定会赢。因为他想比别人更早些看到自己的儿子，于是他决定亲自去迎接儿子凯旋归来。在拥挤的人群中，没有人认识索托里奥的三个姐妹和他的父亲。当选手们接近终点时，观众们知道，胜利的时刻就要到来，都欢呼不已。此时，索托里奥依然遥遥领先，他的父亲早已热泪盈眶。他真的赢了！

当这位年轻的农民载誉而归时，迎接他的人群沸腾了。妇女们将花环，甚至手表献给他，一位激动的美国女士甚至赠给他镶嵌宝石的嗅盐瓶。希腊王子拥抱了他，而国王则用军队的礼仪迎接他。

索托里奥期待的并不只是这些赞美。他的目光不停地在人群中寻找，不是国

王政要和美丽的少女，也不是挥舞手臂的乡邻，也不是无数为他喝彩的外国观众，而是一位因激动而颤抖的老人——他的父亲。当他目光一亮，便不顾一切、飞快地穿过兴奋的人群，来到父亲身边，将父亲紧紧抱住。此时，索托里奥唯一想对父亲说的话就是：“爸爸，我实现了自己的承诺。”

坚强意志的历练

训练场上，运动员为了赢得比赛而磨练意志。而在人生的赛场上，如果想要取得成功，我们也必须历练自己的意志。

马修斯教授曾说过：“只有通过永不停息、坚持不懈的努力，才能历练出可以面对一切困难与挑战的坚强意志。这种自我训练需要循序渐进，而最终意志力的强弱程度与所需的时间却因人而异。诚然，培养坚强的意志力需要花费大量的心血，但与意志力给我们的人生所带来的巨大价值相比，又是多么的微不足道！”

赫胥黎曾说过：“也许教育最大的价值，就在于它能够使你去做任何你应该做的事，不管这些事你是否喜好、是否愿意去做。这应该是我们在接受启蒙教育时所学的第一课，并且应该贯穿于我们一生的学习中。”

只做一次就成功

有人问亨利·比切：“你是怎样取得比别人更多成就的呢？”

比切回答说：“与其他人相比，实际上我做的事情不是多而是少。一般人在做一件事时，总做三次：第一次是评估，第二次是付诸实践，第三次是回头检查。但我却把每件事只做一次，这唯一的一次就是付诸实践。”

看似草率，却正是比切先生明智的做事方法。在一定时间内，他将注意力完全集中在自己所要做的事情上。当他把事情完全做完后，又会全身心地投入到另外的事情上。如果我们仔细分析那些在某些方面很成功的人，就会发现他们都具有这种品质。所以，成功的秘密之一就是要把所有精力集中在所做的事情上，把那些分散的注意力都集中在一个点上。

集中精力

在生活中的大多数人就像我们有时在乡间见到的漏水的水坝。大部分的水都是从水坝的缝隙中流走，而不是经过水轮机去转化成能量，带动磨房中的水磨。

注意力不集中，对于琐事的牵挂、焦虑和猜疑等许多不良的习惯或者无谓的小事都会白白消耗我们的精力，降低我们成功的几率。因此，对一个人来说，最重要的将精力全部集中到最关键的点上，而不是任其白白消耗掉。

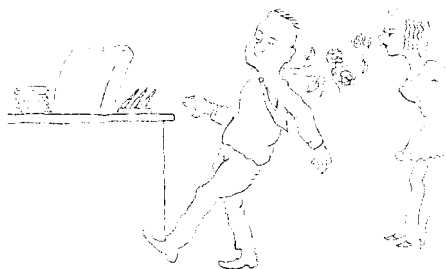
如果一个人在年轻时没有学会将他的努力和精力集中在同一件事上的话，那么他将很难在任何领域取得令人瞩目的成就。当一个人同一时间内同时做几件事情时，其精力的消耗程度可想而知。没有一个人有三头六臂，能同时处理好几件事情。若更多的人能尽早意识到这一点，并且按照亨利·比切的方法去做，无疑会大大缩短成功的时间。因此，我们必须珍惜自己的精力，集中力量做正在做的事情。

最近，一家大公司的管理者放弃了同时成为镇上两家大银行的主管的机会。当问及原因时，这位才华横溢的年轻人说：“如果把精力分散在太多不同的工作上，我就不可能取得像原来那样大的成就。只有把所有精力都专注于同一个目标时，才能有所作为。”只有像他这样的人能认识到，真正的价值不是在于他在同一时间内完成的工作量，而是他锲而不舍，将注意力始终集中在一点上所产生的巨大能量。正是这种坚韧不拔的意志赋予了他生命的意义。

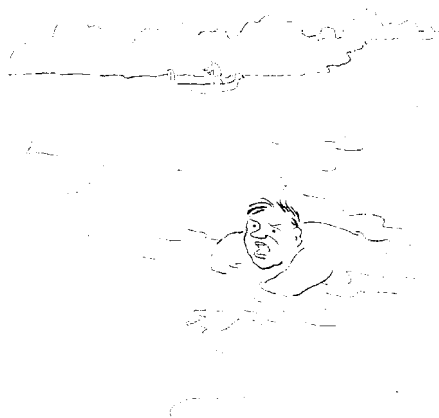
“当面临艰难险阻时，如果没有坚强的意志使注意力始终集中在一点上，



大部分的水总是匆匆流走，而不能集中在一起转化能量。



一个人成功的过程中总有许多牵绊。



游泳是一项需要集中精力的运动。

任何人都不会成功。如果没有这种意志力，就算其他本领再强也无济于事，因为意志力是最关键的。而对于一个智力普通却意志坚强的人来说，只要能集中精力、始终如一的把注意力集中在同一件事上，最终也能成功。”

“在一般人眼里，天才的光辉是那样的耀眼，但他们却看不见天才背后隐藏的坚韧与毅力。”

对于大多数人来说，如果能将那些分散的精力集中起来，专注于某个点，他们就一定能取得成功。如果只是凭着一时的兴趣与冲动而做一些精力分散又毫无目的的事，而不是在一个确定的目标上进行锲而不舍的努力，那么他将一事无成。从某种意义上说，专一的目标、始终如一的追求，注定了最后的成功。

学习游泳

正如练习跑步的方法是不断地跑步，学习游泳的方法是坚持游泳，对于渴望拥有坚强意志的人来说，则需要在生活的细节中磨练自己的意志。对意志力的不断训练，是增强意志力的有效途径，最终会使意志越来越坚强。正如一位英国评论家所言：“如果一个人能够明智而坚持不懈地进行意志的历练，那么他最终得到的回报将远大于他所付出的投入。”

集中精力于某一领域或某个工作，直到在这个行业里出类拔萃，这也是对检测意志力强弱的有效方式。

凯勒博士的名言

西奥多·凯勒博士说：“遗憾的是，许多人都缺乏坚韧不拔、始终如一的精神。这些人虽然有一时冲动的激情，但却缺乏持之以恒的毅力，因此他们非常脆弱。一旦遇到挫折，他们便垂头丧气、一蹶不振，只有一切都准备充分、毫无障碍时，他们才能展开工作。他们本身缺乏独立性和创造性，他们的精神动力都来自于那些有成就的人。因而，他们不能独当一面，标新立异，勇敢地面对新事物的挑战，而只能循规蹈矩，做别人已经做过的事。”

大树的启示

对一个希望取得最大程度成功的人来说，他最需要的是周密的计划和不断培养做事的能力。加利福尼亚的一株巨树使托马斯·金第一次懂得了什么是力量的积蓄。他说：“在树干中积蓄着一种使我久久不能平静的积蓄力量的精神。崇山