

ORISON MARDEN

奥里森·马登



# 心态决定 人生



〔美〕奥里森·马登 著  
李凌静 白联磊 译

 北京理工大学出版社  
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS



# 心态决定人生

 北京理工大学出版社  
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权所有 侵权必究

---

图书在版编目(CIP)数据

心态决定人生 / (美) 马登著; 李凌静, 白联磊译.  
北京: 北京理工大学出版社, 2010.2  
ISBN 978-7-5640-2973-9

I. ①心… II. ①马…②李…③白… III. ①人生哲学-通俗读物  
IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第244679号

---

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街5号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室) 68944990 (批销中心)  
68911084 (读者服务部)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京燕泰美术制版印刷有限责任公司

开 本 / 640毫米×965毫米 1/16

印 张 / 11.25

字 数 / 216千字

版 次 / 2010年2月第1版 2010年2月第1次印刷 责任校对 / 陈玉梅

定 价 / 18.00元 责任印制 / 母长新

---

图书出现印装质量问题, 本社负责调换

# 前 言

人类从未像如今这样清晰地看到在现代文明社会中由正确的思考能力所带来的巨大潜能性。

注重抽象思辨的学院正以各式各样的名号出现于文明世界的各处。人们对神圣的真理、乐观仁爱的福音以及有关幸福与智慧的哲学都还所知甚少。但上述这些恰是改善和提升整个人类生存处境的关键所在。

对人的观念世界的革新带来的是对人的思维、品格、身体、成就等方面的促进，而这些方面的发展正是促使全世界欣欣向荣的必要环节。

我们都已经意识到有一种力量将我们与那赋予生命以无限性的神性紧密相连，但还并不确信这种力量的来源。

我们发现这一来自生命体的巨大能量可以最终带来使所有人获得新生的福音，它促使世界更加和谐，更加美好。

简单地说，这些新生的哲学准则声称可以使人们的生活远离平庸和失序从而令生命更加有意义。本书的目的就在于告诉人们如何把握这些准则以及如何每个人的日常生活中实施这些准则。

一种日渐为人们所接受的信念是：“上帝不需要人类去弥补他的过失。”我们只应在自己力所能及的范围内做自己所能进行的努力。我们正在发掘那些真正可以用来指导我们生存的“神圣原则”，它是对于我们的生命而言的真理，我们由它所创造、更新、完善，我们的创伤由它来治愈。

我们日渐了解到，存在着有关每个人的健康的不朽原则。只要我们遵循这一原则，它便会治愈我们所有的创伤，安抚人类所有的痛苦。

作者试图告诉我们：个体从本质上而言是精神的实体，肉体的状态由精神状态所决定。是疾病还是健康，是快乐还是伤悲，是青春还是衰老，是仁爱还是冷漠，这些都取决于我们控制自己的精神过程的程度。作者向我们展现了人类应当如何通过完善思想来改善身体状况以及如何通过改变思想来改变个人的品格。

本书教导我们：人类不必成为环境的受难者，而是可以成为他的主宰者；没有那种能决定一个人的生活、目标的外在的命运安排；每个人都可以创造他自己的生存环境。对付贫困、疾病和不幸的最好的办法是回到那与无限的生命之源紧密相关的意识中去——那无限的生命之源同时也是富足、健康以及和谐的源头。这种意识与赋予生命以无限性的造物主相连，它是所有安宁、力量和富足的秘密所在。

本书着重强调与无限生命相关的人的个体性，道明了一条真理：一旦个人充分认识到他与充满着无限生机的普遍世界有着不可分割的关系，他将不再会感到匮乏及贫困。

本书向我们展现了一个人如何能够坚守在自己的精神大门之外从而防止外敌的入侵。对他而言，他只接受与他相似的思想，只认可可以带来快乐和富足的思想。他会将所有可能招致失序、痛苦和失败的想法统统挡在门外。

本书教导我们：“你的理念决定着你的最终的成就”、“思想是命运的别名”。它告诉我们：可以通过思考来远离失序、

疾病、黑暗、仇恨、贫困和失败；可以通过思考来达到和睦、健康、光明、仁爱、富足和成功。

一个人要想提升自己，必先要提升他的思想。当我们学会把握思想的习惯、能够保持精神的敞开状态时，我们就知晓了人类的福祉。那将预示着一个人类崭新时代的到来。

O. S. M.

1909年1月

## 目 录

|                  |     |
|------------------|-----|
| 前 言              | 1   |
| 第一章 迫使身体运行的精神力量  | 1   |
| 第二章 贫困——精神缺陷     | 8   |
| 第三章 富裕法则         | 18  |
| 第四章 品格与健康的塑造——睡眠 | 25  |
| 第五章 健康思想与正确思维    | 32  |
| 第六章 精神化学         | 41  |
| 第七章 想象力与健康       | 51  |
| 第八章 暗示如何影响身体健康   | 57  |
| 第九章 何以衰老         | 66  |
| 第十章 自信的奇迹        | 84  |
| 第十一章 肯定和呼声       | 97  |
| 第十二章 破坏性提示和建设性提示 | 109 |
| 第十三章 焦虑——时代的疾病   | 117 |
| 第十四章 恐惧，人类头上的咒语  | 125 |
| 第十五章 自制和冲动       | 141 |
| 第十六章 快乐——上帝的灵药   | 151 |
| 第十七章 太阳钟的格言      | 160 |
| 第十八章 种瓜得瓜，种豆得豆   | 167 |

## 第一章 迫使身体运行的精神力量

当思想改变时，命运便随之改变。当思维习惯与欲求取得一致时，我们就可以成为我们想成为的那样，可以去做我们愿去做的。

“决定最终命运的因素潜在于我们自身，我们自己才是那真正的决定者。”

早在亨利·欧文去世之前，医生就警告他不能再参演戏剧《马铃薯之声》，因为那样对他的心脏刺激太大。在许多年里对亨利的人生起重要作用的爱伦·特里在自传中提到他：

每次听到马铃薯声，他心跳的速度几乎要让他丧命。有时即使铃没响，他的脸色也会变得惨白。这就是想象力在身体上发挥的作用。他在戏中扮演的马提亚（一个强健男人）之死，不同于他在其他所有戏剧中的死亡方式。他确实几乎死掉了——他想象着在这样恐怖紧张气氛中的死亡。他眼睛向上翻着、脸色灰白、四肢冰冷。

毫无疑问，亨利没有理睬伍尔弗汉普顿医生起初对他的告诫，在布拉福德演出了《马铃薯之声》后，他的心脏的确难以承受巨大的负荷。最终，在最后一次演出“马提亚之死”那天，亨利离开了人世。



去世当晚，医生认定他死于整场演出过程。巨大的工作热情和观众们的热烈支持给了他过多的鼓励和刺激，以致他最终死亡。

对于演员来说，他们都有着一种非常普遍的体验，那就是对演出的热情和来自观众的反应的刺激往往使他们忘却病痛，甚至使原有的疾病治愈。

据爱德华·H. 萨森说，他一站上舞台就会感受到大脑活跃性的大幅度提升，并且这种感觉是与身体的兴奋同时产生的。萨森说：“甚至我所呼吸的空气都是让人激动万分的。疲惫被抛在舞台之外。当我演出时我会忘记所有病痛，否则，我老早就在接受医治了。”著名演讲家、杰出的牧师和优秀的歌手都有过类似的体验。

这种不论演员是否喜欢都可以激发他最大能量的“必须”足以战胜和克服一般的病痛。不知怎么的，当我们感到很多努力都不可能成功时，当危机出现、灾难降临时、当不得不做某事时，我们体内会有一种力量出来响应这些需求从而使我们获得拯救，使我们做成原先不可能做成的事。

很少见到歌手或演员自愿放弃演出，哪怕只是一个晚上。但当他们真的下班或休假时，就很容易生病或感到不适。他们大都认为自己生不起病。一个演员说过：“我们之所以不生病是因为它实在太奢侈了，我们负担不起。对我们而言，不生病是一种‘必须’的情况。虽然一旦我回到家或一个人待着的时候，我也会很容易像别人那样感受身体不舒服，但我事实上从没有那样过，因为对我而言那是不必要的。说意志力是最好的补药的人决不是信口开河，对此，从事戏剧工

作的人都深信不疑。”

我认识一个长期受风湿症困扰的演员，即便是用手杖，让他走完从旅馆到剧院的仅仅两条街的路程都是异常困难的。然而，他一听到自己的演出信号，就会完全忘记身上先前的病痛、满怀激情且非常轻松地走上舞台。强大的表演欲使他在整个演出中彻底忽视了身上的疼痛。疼痛被另外的思想和激情所掩盖，但仅仅是暂时的。演出—结束，他又会回到原先的状态。

格兰特将军在托克斯时正患有严重的风湿病，但当他得知对手升起了休战旗准备投降时，极度的兴奋竟然使他完全忘记了疼痛，尽管只是那么一小会儿。

旧金山大地震的消息刺激好了一个因患麻痹症而跛行了近十五年的人。还有很多人也在被一些突如其来的消息刺激后痊愈了。许多长期不能行动，甚至不能自理的人在危险来临、形势严峻时竟能够表现得如同特洛伊一般的将孩子和生活用品转移到安全的地方去。

除非尝试，否则我们不会知道自己的承受力有多强。许多感情脆弱的母亲认为如果孩子死了她自己活不下去了，但当她埋葬了她的丈夫和家庭最后一个成员，当她知道家里已经没有一分钱时，她依然有勇气承受这所有的一切，像从前一样生活。必要时，我们内心深处的力量会被激发出来。

胆小的女孩常常会在想到一些致命事件时被吓得发抖，但她却有胆量毫无怨言地在必要时穿越黑暗的深谷。我们需要用坚强的毅力来面对各种各样不可避免的危险。敏感脆弱的女人们会在深知手术可能置她于死地的情况下毅然怀着巨

大的勇气走上手术台。但同样这些人也有可能在突如其来的危险面前支持不住以致崩溃，因为她们不知道将面对的到底是怎样的危机，危险始终是不确定的。不确定性使我们的想象力容易受制于恐惧感从而最终使我们变得怯懦。

通常情况下一个人难以忍受针刺的痛苦，也很少能够在不用麻醉剂的情况下拔牙或动手术。然而，当他在远离文明世界的地方意外被砍伤时，他便能够忍受那种在家时无法忍受的痛苦，并非不再畏惧。

我见过许多在战火中牺牲的坚强的人们，他们面对死亡时没有流露过丝毫的恐惧。有一种内在于我们的力量，它使我们在灾难面前相互团结，使我们能战胜任何危险。这种力量就是我们内在的神性。勇敢的消防员即使发现逃生工具毁坏也决不会退缩。最后的绳索已经烧毁，最后的梯子也化为灰烬，而他们依然坚守在燃烧着火焰的100米高的塔顶。即便是塔顶燃起熊熊大火，他们也不会有一丝一毫的退却和畏惧。

据说在南达科他州黑山地区的枯木镇，在电话、铁路和电报通讯还没有建立之前，人们不得不走上百里的路去看病。因此，看病的代价远远超出了一般人所能够承受的。于是那里的人们学会了自我依赖，除非遇到很大的危险，他们不会去看医生。有很多的大家庭竟然从没有请过医生。当我问他们有没有生过病时，他们说：“我们从不生病，因为我们必须健康。我们看不起病，并且即使赶那么远的路去看医生，生病的人也很有可能早就死在途中了。”

最为不幸的是，那种我们称之为“更高文明”的东西恰



恰打击了我们对自身的疾病抵抗力的信心。大城市的居民为生病作了许多准备，对疾病有各种各样的期待，最后终于也得病了。只需走一两条街就可以去看病，街头就有药店。一切都很方便。他们习惯于得了一点点小毛病就要去看病吃药，这样一来，他们越来越依赖外在的帮助而日渐缺少自身对疾病的控制力。

在未开化的时代，村镇几乎没有医生，但居民非常强壮、健康且独立，他们的疾病抵抗力极强。

许多家庭让孩子养成了看病的习惯，毫无疑问，这极不利于孩子的生理健康。很多母亲不论孩子得了大病小病都要请医生去看一看。这样一来，孩子满脑子都是疾病、医生和药物的图像，这会影响他的一生。

一个把孩子和任何药物都划清界限的时代即将到来。只要孩子是在充满仁爱、真理和协调的思想中被培养出来，只要他们学会如何正确思考，医生和药物就都是多余的。

近十年来，数以千计的家庭没有再接受医生的治疗，没有再碰任何药物。毫无疑问的是，那种相信需要有人来拯救我们的信念已经成为过去，新的时代很快会到来。造物主不可能使人类的健康、幸福和福利仅仅受制于距离医生的远近程度。他不会将他最伟大的造物（人类）置于残酷的命运之中，不会期望人类的生命、健康和幸福都需要通过治愈疾病来实现，不会使得人类的福祉需要依赖于可能存在的治愈病症的药方。

最明智的做法是相信治愈疾病的良方存在于每个人自己的精神之中。那是一种潜在的力量，一种不竭的生命动力。

对于每个个体而言，那也是健康的不朽原则，它会成为治愈世上所有痛苦的良药。

在必须出席某一重要场合时生病是极为罕见的现象，也极少有女性（即便是身体虚弱者）会在被邀出席王室庆典或白宫活动时出现不适。

当慢性残疾人得到充分信任时，他们的毛病的确会得到治愈。由于亲人的离世、财富的流失以及其他一些灾难，他们被迫从隐居生活中走到公众面前，迫使他们无法再思考自身，无法再去沉湎于自身的困扰和病症。就是这样，病症消失了！

相比很多年前去世的人，今天有数以千计的女性之所以不健康，是因为她们没有从对疾病的过多担心中摆脱出来。如果她们能够把足够的精力投入到为需要的人排忧解难方面，她们的健康状况会好很多。

对于大多数人而言，只要他们付得起药费就有理由病倒在床。但是养家糊口的压力迫使他们停不下来，不管他们喜欢与否，都必须坚持工作。

“必须”是一种神奇的力量，在我们深陷绝望，在所有外部援助被切断时，我们可以依靠它来唤起内在的潜力去摆脱厄运。

世界上许多杰出的成就都来自这种“必须”的推动。必要性是无价之宝，它促使人们去创造难以置信的奇迹。每个人都会感到内在有种迫使他永远改善的推动力，不论他甘愿与否，这种力量将他与自身的使命紧密相连。

这就是一直说的“必须”，它监视着我们的进程，激励

和促使我们前行，给予我们足够的意志力去克服困难、忍受不幸。并且，当我们甘于平庸、想偷懒时，它会迫使我们不得不辛勤劳作。

## 第二章 贫困——精神缺陷

对贫困而言，最糟糕的是思想贫困。那是一种坚信自己是穷人并将永远承受穷困这一宿命的想法。持有这种想法会让我们始终在穷困状况中挣扎。

穷困对任何人类社会来说都是一种反常现象。它有悖于上帝对人类的神性的承诺和预言。上帝不会允许人类成为穷人、苦工和奴隶。

在人类的组成结构中，没有任何迹象显示他会生来就贫困。在上帝对人类的规划中，几乎没有让他永久穷困的设想。

当人类感到自身无时无刻不受到来自环境的限制时，他就无法发挥自身最大的潜力。

那些始终与饥饿斗争的穷人不会是独立自主的。他们无法安排好自己的生活。大多数时候，他们无法表达自己的见解，甚至不会有什么个人的想法。这些人通常住不起得体、整洁的房子。

极端穷困的人常常是一些思想狭隘，缺少理想和抱负的人。对他们来说，几乎没有什么期望和快乐可言。这些不良情绪会产生很坏的影响，会使人们彼此之间不再相爱。

处于极度贫困中的人很难成为真正意义上的人。当来自债务的担忧和窘迫感逼着你去为挣哪怕是一美元而辛劳时，你就不可能再继续保持你所谓的高贵和自尊。然而，少了它们便无法看到更广阔的生活前景。有些极为罕见的高尚的灵魂做到了在穷困中依然保有自尊，他们在艰难困苦中仍然高贵地活着。世界不会忘记这些人。更多的人在贫困中极速堕落。

我们随处可见掩藏很好的贫穷，那些隐藏着的欲望每天都显现在我们的脸上。在绝望的、过早衰老的脸上，在缺少童年并被认为是生来就注定贫困的孩童的脸上，可以看到，青春的活力被遮挡，远大的理想被削弱，杰出的才华被埋没。

贫困通常是祸不是福，称赞它的美德的人最终都要承受它所导致的艰辛。我希望可以让每个年轻人都惧怕它，令他认识到穷困是多么可耻和糟糕的事。

然而，不可避免的贫困并不可耻。我们尊重那些因疾病和突发的灾难而陷于贫穷状态的人。真正可耻的是没有尽力去改善自身窘迫处境的人。

我们谴责的是那些可以避免的贫困。它由懒惰、缺少必要的努力、错误的思考以及其他一些可以克服的原因所致。

每个人都应为那本可以避免的贫困而感到羞愧。不但是因为那种反映他自身能力不足的贫困会使别人轻视他，而且因为这种贫困甚至会让他瞧不起自己。

如今对很多穷人来说，最大的困难是他们没有信心可以战胜贫困。他们满耳都是关于穷人缺少机会的言论，以至于



认定只能通过为其他人努力工作才能挣到钱。他们听到太多对富人的苛刻和贪婪的评价，以至于他们日益失去对自己解决问题能力的信心，变得越来越沮丧。

我未曾忽视许多富人的冷漠和刻薄，也知道道德败坏的政客和财阀制造了不公和严酷的形势。但我还是想告诉穷人们：尽管如此，大多数穷人还是可以改善他们的艰难处境，他们依然有希望。事实上，只要你认为自己终可以战胜困难，那么你年复一年的努力一定会有成果。

当一个人失去自信时，成功会离他越来越远，生活也会变得异常艰辛。他不再有抱负，不再精力充沛，不再注重外表，不再勤奋工作。他开始做事马虎、不修边幅、草草了事。渐渐地，他变得越来越穷。

正是因为无法像那些富裕的邻居那样衣着得体、生活舒适，穷人们会慢慢变得很不自信，也不再尽力去做事。

他们总是不尽最大的努力去改变，也没有用最大的能量去尝试摆脱穷困。试图与不幸的处境和解只能削弱自己的能力，那是一种反常状况，是应该去努力摆脱的处境。

思想上的穷困比穷困本身更可怕。思想穷困表现为一种信念：我们很穷，贫穷是我们的宿命。那种精神状态只会导致安于穷困的处境、不做任何有力的抵抗。

这就是选择了错误的方向，磨灭了抱负，使自己陷入黑暗和绝望。一旦你被卷入贫困的氛围，养成穷人式的思想，你就会被限制住了。

当你按乞丐的方式去思考时，你就只能是乞丐；当你按穷人的方式去思考时，就只能成为穷人；当你以失败者的方