

自 / 信 / 是 / 成 / 功 / 之 / 父

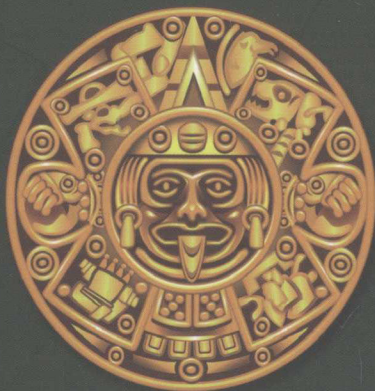
做自己的国王

— Every Man A King —

学会心理控制术

[美] 奥里森·斯威特·马登 著 赵越 译

Orison S. Marden



中国出版集团



研究出版社

做自己的国王

——学会心理控制术

[美] 奥里森·斯威特·马登 (Orison Swett Marden) 著

赵 越 译



中国出版集团



研究出版社

图书在版编目(CIP)数据

做自己的国王 / (美) 马登著; 赵越译. —北京:

研究出版社, 2015.8

ISBN 978-7-80168-931-3

I. ①做…

II. ①马… ②赵…

III. ①成功心理—通俗读物

IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 186932 号

责任编辑: 陈侠仁 责任校对: 张 璐 王宏鑫

作 者: (美) 奥里森·斯威特·马登 著

译 者: 赵 越

出版发行: 研究出版社

地址: 北京市东城区沙滩北街2号中研楼

电话: 010-55602355 (总编室) 010-64267325 (发行部)

网址: www.yjcb.com E-mail: yjcbfxb@126.com

经 销: 新华书店

印 刷: 三河市金泰源印务有限公司

版 次: 2015年9月第1版 2015年9月第1次印刷

规 格: 880毫米×1230毫米 1/32

印 张: 7印张

字 数: 67千字

书 号: ISBN 978-7-80168-931-3

定 价: 27.00元

好书可引为诤友，与书为友如同与人为友，都应该与最佳最善者常相伴依。

一本好书常可视为生命的最佳归宿，一生所思所想之精华尽在其中。好书即为金玉良言与思想光华之总成，令人铭于心，爱不忍释，成为我们相随之伴侣与慰藉。

关于作者



奥里森·斯威特·马登

奥里森·斯威特·马登（1850—1924），美国作家，倡导新思想运动。主修医科，同时也是一名富有成效的酒店业主。

他生于美国新罕布什尔州的桑顿—戈尔，位于路易斯和玛莎—马登之间的一个小镇。他3岁时，年仅22岁的母亲便撒手人寰。于是照顾奥里森和两个姐姐的重担就落到了父亲——一个靠打猎和做门卫工作的农民身上。奥里森7岁时，父亲伐木致伤，不久也离他而去。他的监护人几经转手，他终日食不果腹，艰难度日。他受英国作家塞缪尔·斯迈尔斯早期作品的影

响，决意改善自我，改变生存环境。1871年，他毕业于波士顿大学。1881年，获得哈佛大学医学博士学位。1882年，攻克了法学学士学位。之后，又就读于波士顿祷告学校和安多华神学院。

大学期间，他靠在酒店打工自食其力。之后，他拥有几家自己的酒店和一处度假村产业。经济危机使他的职业生涯告一段落。1893年，当举办世界哥伦布博览会，大批游客从四面八方蜂拥而至的时候，他再一次在芝加哥跻身酒店业并担任酒店经理一职。这期间，他在塞缪尔·斯迈尔斯思想的感召之下，立志奋笔疾书，旨在启迪思想，阐述自己的哲学观点。

除此之外，他的思想还受到19世纪90年代新思想运动先驱者小奥利佛·温德尔·霍姆斯和拉尔夫·瓦尔多·爱默生的影响。

1894年，他撰写的第一本书《奋勇向前》问世了。他着重论述了成功、毅力的培养和积极思考的话题。1897年，他创办了《成功》杂志，与此同时，该杂志作为奥里森·斯威特·马登“新思想哲学”的宣言，教授人们积极思维，生活技能和服从管理。在20世纪的头20年中，他也是伊丽莎白·汤新思想杂志《鹦鹉螺》的固定撰稿人。

《成功》杂志时至今日仍能发人深省，并被评为美国当今最有影响力的十大杂志之一。

他曾采访过当代最具盛名和最权威的成功人士，而且《成功》杂志在美国社会开创出一个不同寻常的成就，被视为现代个人发展运动的诞生。据报道，此行业仅在美国每年耗资110亿美元。

20世纪初，据不完全统计，四分之一的美国人知晓这个杂志。

何等伟大的标题，又何等伟大的杂志！现在《成功》杂志仍然具有强大的生命力，并以凸显现在和过去有识之士的成功事迹为特色。

马登曾是《成功》杂志的第一撰稿人，那些一度深受其启迪的人后来相继成为该杂志的编辑，包括著名的拿破仑·希尔、W. 克莱曼·斯通、斯科特·德加摩和查理德·坡等。

像许多新思想拥护者那样，马登相信思想可以影响人的生活 and 人的生活环境。他说：“我们创造了我们赖以居住的世界和我们的生活环境。”然而，尽管他在经济上获得了成功，但是，他总强调个人发展：“你刻意追求的绝好机遇，不取决于环境，关键在于自己；不在于运气或机会好坏，或不在于别

人的帮助；完全在于自己。”马登一生撰写了大量鼓舞人心的著作，其中代表作《你能行》《奋勇向前》《生而为赢》《第一本快乐心理学》《你就是命运的建造师》《做自己的国王》《你也可以拥有打动人的磁性魅力》《我最想要的择业说明书》《成功依然有秘密》等在欧美一上市，即受到大众的认可，几乎每本都是畅销书，很多公立学校指定为教科书或参考书，不少公司企业将这些作品发给员工阅读，在商人、政府官员、军人、教育人士、文化人士和神职人员中也深受欢迎。很多著作已经被翻译成50多种文字，在世界各地广为流传，现在已成为影响世界历史进程的经典人文作品。

1924年，马登与世长辞，享年74岁。

第一章 小心驶得万年船 — 001

思想指引着我们，一点一点构建了未来，未来遥不可知，但我们知道它注定美好，因为宇宙万物皆是如此。思想是命运的另外一个名字，选择你的命运，然后耐心等待，爱会带来爱，恨也只会带来恨。

第二章 思想控制身体 — 009

虽然人们的世界观、人生观和道德观不尽相同，但无比强大的思想力量却可以影响人类生活的各个层面。思想是能控制肉体的，很多科学实验都证明了这点并做出了科学的解释。

第三章 快乐则健康，忧伤则生疾 — 017

每个人的意识和思维都深深刻在脑海中，因为大脑是意识和思维的起源。大脑存在于人的体内，它本是一种物质构成，但大脑却有抽象的思维功能，大脑不同的组成部分控制着身体的不同部位。

第四章 最可怕的敌人是恐惧 — 029

如果我们不再无谓地担心，生活就会立刻变得快乐和健康！塑造完美人格最重要的就是要排除、根除恐惧的各种有害影响。如果人们能根除恐惧，世界将变得无比美好。

第五章 战胜恐惧 — 039

无论采取什么方法，克服恐惧都是塑造人格最重要的一环。克服了恐惧人将受益无穷。只有最终克服了恐惧，人类灵魂才能获得更高的力量，才能找到它真正的栖息之所。

第六章 不良情绪能扼杀生命 — 049

只有快乐才能激发活力、加速营养吸收，才能延年益寿。要善于在生活中寻找快乐的事，让自己快乐起来。我们要科学地研究如何快乐，理性地训练自己更加有技巧、有效地运用头脑使自己快乐起来。

第七章 控制情绪 — 059

压力训练是变得坚强的不二法门。你能很好地控制自己、认真地工作，日复一日、年复一年地严格训练自己，你就能学会人生哲学中的至高真理——完美地控制自我。

第八章 悲观毫无用处 — 067

学会寻找阳光，对阴暗的、肮脏的、变态的、变形的、不和谐的要坚决说不。牢牢抓住能给你带来快乐，能帮助你、启发你的东西，你对事物的看法会发生翻天覆地的变化，你的性格也会很快发生改变。

第九章 愉快思维的力量 — 081

乐观的人具有悲观的人所没有的创造力。快乐幸福的人比抑郁沮丧的人更有意志力。快乐是大脑永恒的润滑剂，正是快乐驱散了磨难、担心、焦虑和悲惨的境遇。

第十章 否定扼杀潜能 — 093

无论做什么，如果你不认为你有能力去做，你就永远也做不成。只有感到自己有能力去做，并在心里想好怎样去做，你才能做好。在实现目标的过程中，要不断自我坚定信心、鼓足勇气。

第十一章 肯定创造力量 — 103

如果你坚信自己有能力完成任务，相信自己能完成任何事情，毫不畏惧困难，毫不畏惧挫折，就没有什么能阻挡你成功的脚步。永远相信自己有能力成功，永远坚定地做下去，就能使我们超越困难、战胜挫折、笑对不幸，就能使我们更加有力量获得成功。

第十二章 思想如影响力一样永放光芒

- 113

做一个永远传播成功气息、健康气息、快乐气息、鼓舞气息、帮助气息的人，无论到哪里都播撒阳光。你将会成为对社会有用的人，能为他人减负，为他人铺路，为他人抚平伤口，为失意的人带来安慰。

第十三章 思想带来成功

- 123

做大事的人都是十分果敢的。他们能力非凡，从不知道什么是不行。他们意志坚定、能力超群，任何困境都难不倒他们。当他们下定决心做事的时候，他们理所应当认为没什么能妨碍他们。

第十四章 自信战胜一切

- 137

相信自己有能力完成任务的人都是个性积极、坚强的人。有霸气的人才能掌控一切，他浑身散发着自信和信心，能消除旁人的疑虑，旁人受他的果敢和信心的感染，相信他有能力能够成功。

第十五章 塑造人格

- 145

必须坚定自己的思想，并付诸行动，直到思想能控制大脑，成为行动自觉。根据“学习、学习、再学习”的原则不断实践，让思想溶化在血液中。最后，他的行动就会体现出高贵的品格。

第十六章 提高能力 - 153

很多人经过坚持不懈的努力获得了他们想要的东西，即便他们没有完全得到，他们也离目标很近了。从出生之日起，我们就有能力提高自己吸引优点的能力，我们越是想获得优点，获得优点的能力就越强。

第十七章 心中有美，人就会美 - 161

美不单纯是表面的美，还包括内心的美、灵魂的美。总期望着自己有美好的品格并为之努力的人也注定会有美好的人生。人的面孔、举止和行为无不是人的思维和动机的外在反映。

第十八章 想象的力量 - 167

世界的进步、文明的到来都归功于想象。想象是对未来的预言，能激发起我们的雄心壮志，督促我们前行，使我们不满足于平庸的生活，让我们期待更美好、更快乐的生活。

第十九章 时光挥不去 - 173

当你智慧练达，参悟了人生真谛，就会像数学定律一样永远也不会被外界改变。当你认识到生活的真谛，认识到自己也是真实生活的一部分，你的精神和体力都不会出现衰老症状，你就会永远处于自己的最佳状态。

第二十章 如何控制思绪

— 189

通过习惯性地控制思维，就能改变思维方式。
注意力能控制思想和思绪，让自己思想更高尚，直到崇高的思想成为自己的习惯，低级想法、低级愿望就会从意识消失，思想就会处于更高的层次。

第二十一章 即将到来的人

— 197

当我们坚信自己的人生轨道是正确的，就没有什么能使我们脱离人生轨道。每一次正确的行动，每一次善举都会开花结果，我们最终会平静地完成我们能力所及的最高目标。

第一章

小心驶得万年船 |

思想指引着我们，一点一点构建了未来，未来遥不可知，但我们知道它注定美好，因为宇宙万物皆是如此。思想是命运的另外一个名字，选择你的命运，然后耐心等待，爱会带来爱，恨也只会带来恨。

思想指引着我们，一点一点构建了未来，
未来遥不可知，但我们知道它注定美好，
因为宇宙万物皆是如此。
思想是命运的另外一个名字，
选择你的命运，然后耐心等待，
爱会带来爱，恨也只会带来恨。

——埃拉·惠勒·威尔科克斯^①

① 埃拉·惠勒·威尔科克斯（1850—1919），是19世纪美国著名作家和诗人。对于中国读者来说，她的声名虽不如沃尔特·惠特曼那般卓著，但她当之无愧是她那个时代最受欢迎的诗人。她的诗平实质朴、清新自然、韵律精美、意境深远，被许多报刊书籍争相刊登，也受到无数诗歌爱好者的喜爱，其中有13首作品被选入《最受喜爱美国诗歌选集》，而《孤独》则被读者评选为最难忘的诗歌之一。