



拨开生命的尘土，让久藏的自我，华丽绽放

活出全新的自己

都市心灵修行课

【美】奥里森·马登 著
林语堂 译



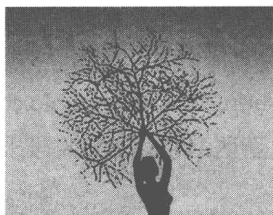
全国百佳图书出版单位
时代出版传媒股份有限公司
安徽人民出版社

活出全新的自己

都市心灵修行课

【美】奥里森·马登 著

林语堂 译



图书在版编目 (CIP) 数据

活出全新的自己 / (美) 马登著; 林语堂译. —合肥: 安徽人民出版社, 2012.3

ISBN 978-7-212-04775-7

I. ①活… II. ①马… ②林… 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 (2012) 第 039841 号

书名: 活出全新的自己: 都市心灵修行课

作者: 奥里森·马登

出版人: 胡正义

选题策划: 曾 丽

责任编辑: 杨迎会 郑希萌

责任校对: 郑希萌

责任印制: 刘 银

装帧设计: 颜 森 赵芝英

出 版: 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽人民出版社 <http://www.ahpeople.com>

(合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场 8 楼

邮编: 230071)

发 行: 北京时代华文书局有限公司

(北京市东城区安定门外大街 136 号皇城国际大厦 A 座 8 楼

邮编: 100011)

电话: 010-64266769; 010-64264185 转 8067 (传真)

印 刷: 北京亚通印刷有限责任公司 电话: (010) 52891770

(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换)

开 本: 787×1092 1/16

印 张: 18

字 数: 260 千字

版 次: 2012 年 6 月第 1 版

2012 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-212-04775-7

定 价: 29.80 元

版权所有, 侵权必究

译者序

美国的马登博士，著书极多，内容都是激励和兴奋青年人的文字，为文鞭辟入里，剴切详明，令人百读不厌。

烦闷、消极、悲观、颓唐是今日中国青年的流行病。也有人说过，这种种病态，是由客观的社会环境所造成，所以在中国的社会环境，不会变得良好些。以前我们不能期待这类病态消灭，然而我们却相信，个人的主观努力，与个人精神态度的改变，未始不可消灭这种种病态，至少能灭杀它们的猖獗。环境可以决定我们的精神，我们又何尝不可决定环境！

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，今日中国的著作，未能激励青年的志气，兴奋青年的精神，而使青年人脱离烦闷、悲观等等的深渊。本书努力于有系统地介绍正直的新生活，即使不是绝无，至少可称仅有。这是译者不揣浅薄，翻译这本书的最大的理由。

对于时代青年所历到的烦闷、消极等等滋味，译者亦未曾错过。自读马氏的原书后，精神为之大振，人生观念为之一变，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

日下的世界和人世了。谨将此书介绍给同病的青年，希望他们从中，获得同样的兴奋与影响。

关于译笔的好坏一点声明：原文不是纯粹的文艺作品，而是兴奋激励青年的文字，所以在翻译时，不强求直译，而唯尽力于保持原文的浓厚的兴奋性，激励性。为要达到这个目的，文即使蒙不忠实之识，也在所不惜的。

林语堂

001	译者序
001	和苦难交个朋友
004	保持一颗善心
007	缺陷是一种馈赠
010	失败中求胜利
013	“不小心”的悲剧
016	工作系统化
019	守时最可贵
021	爽快做事，迂缓无益
024	生命的储能
027	积蓄成功的能量
030	交友的影响
033	健康，是成功的基石
036	不要恐惧
038	拖延的习惯
041	补救品性的缺陷
044	自求进步
046	用阅读装点生活
049	学校以外的教育
051	择业不可不慎
054	精神的作用

057	会休息的人，才会成功
060	坚定自己的航向
063	思想的价值
067	万物皆由心所发
073	惧怕会摧毁雄心
078	战胜恐惧
082	感情冲动的危险
087	要心气和平
091	微笑着拥抱世界
098	乐观万事可成
104	消极使人无力做事
109	凡事须积极肯定
114	以你的思想，改变世界
119	理想如何实践
125	要自信胜于他人
128	做品性优雅的自己
132	扬长“补”短
136	高尚人格源于高尚思想
138	想象力的伟大
141	不要被年龄束缚
150	怎么锻炼思想
154	感受世界的脉动
159	学会坚忍
162	燃起你的意志之光
165	生命的潜能
168	敏捷的决断
171	忍耐的奇迹

173	守住心中的灯塔
176	机智与手腕
179	怎样去吸引朋友
182	当事情不顺利时
185	一失足成千古恨
188	欺骗与说谎
191	身心的健康
194	爱美的投资
197	聪明的经济
200	主宰自己的精神王国
203	抛开“烦闷”的包袱
206	重视内在美
209	收起过于敏感的神经
212	清楚的头脑
215	职业技能的训练
217	活在当下
220	不走寻常路
223	唤起你酣睡的斗志
226	点亮梦想的力量
229	不要给自己留后路
231	在绝望中寻找希望
234	开辟新土地
237	自信的奇迹
240	体力与事业
243	尽善尽美
246	争取自由
249	贫困的祝福

252	做工作的主人
255	谈话的艺术
258	薪金之外的收获
261	努力自爱
264	生命的资本
266	自恃与自助
269	心灵的愿望
272	期待的哲学
275	与时俱进
278	做一个富裕、充实的人

和苦难交个朋友

两个强盗，有一次偶然经过一座“绞架”。其中有一个说：“假使世间没有绞架这一类的刑具，我们的职业真是很好的一种呀！”另一个强盗回答说：“呸，笨蛋！绞架是我们的恩人。因为假使世间没有了绞架这一类刑具，则人人都将要做抢劫的勾当，那时，你我两人的买卖，岂不要做不成了吗？”

各种的技艺、职业或事业，亦然如此。困难是我们的恩人，有了困难，才能拦阻住，并淘汰掉一切不如我们的竞争者，而使我们得到胜利。

司布真（Spurgeon）说：“有许多人一生之伟大，都自他们的大困难中得来。”精良的斧斤，其锋利是从炉火的锻炼与磨削中得来的。有千万个人，具备着“大有为”之资，因为一生中没有常同“阻碍”搏斗的机会，而又没有充分的“困难”，足以刺激起其内在的潜伏能力的发动，于是会埋没无闻，真是可惜！

阻碍不是我们的仇敌，而实是恩人。阻碍之来，可以锻炼起我们“克服阻碍”的种种能力。森林中的树，要不曾同暴风猛雨搏斗过了千百回，就不能树干长得十分结实。同样，人不遭遇种种阻碍，他的人格、本领，也是不会长得结实的。所以一切的折磨、忧苦与悲哀，都是足以助长我们，锻炼我们的。

在格里米战役的一次战事中，一颗炮弹把战区中的一座美丽的花园炸毁。但是在那为炮火所炸开的泥缝中，却忽然发现了一股泉水的

喷射；而从此以后就成了一个永久不息的喷泉。不幸与忧苦，也能将我们的心灵炸破，而在那炸开的裂缝中，会有丰盛的经历，新鲜的欢愉，不息地喷射出来！

有许多人非至穷途潦倒，就不会发现他自己的力量。灾祸的折磨，反足以助他发现“自己”。困苦，阻碍，仿佛是将他的生命，凿成“美好”的铁锤与斧斤。唯有失败，唯有困难，才能使一个人变为坚强，变成无敌。

有一个著名的科学家曾说：当他遭遇到一个似乎不可超越的难题时，他知道，自己快要有新的发现了。

初出茅庐的作家，把书本送入书店，往往要受“壁谢”的回报，但因此却造成了许多著名的作家！因为失败是足以唤起并燃起一个人的潜力，催醒一个人的潜力，而使他达到成功的，有本领，有骨气的人，能将“失望”变为“扶助”，像蚂蚁能将恼它的沙砾，化成珠子一样。

鹭鸟一到毛羽生成，母鸟立刻会将它们逐出巢外，使它们做空中飞翔的历练。那种经验，使它们能于日后成为禽鸟中的君主，捕捉食物的能手。

凡是环境不顺利，到处被摒弃，被排除的青年，往往于日后是“秀而实”的。而那些自小环境顺利的人，却反多“苗而不秀，秀而不实”。

“自然”往往给予人一分困难时，同时也添给人一分智力！

贫穷，痛苦，不是永久不可超越的障碍，反而是人们的刺激品，以锻炼他们的身心，使得成为更坚毅，更强固的人。钻石愈硬，则它的光彩愈炫目，而要将其光彩显出来所需的摩擦也愈多。只有摩擦，才能使钻石显出它全部的美丽。

火石不经摩擦，火花不会发出。同样，人们不遇刺激，他们的生命火焰，不会燃烧！

塞万提斯（Cervantes）写他的《堂吉诃德》（Don Quixote）是在他困处马局立（Madrid）狱中的时候。那时他贫困不堪，甚至无钱买纸，而在将写稿时，将皮革当做纸张。有人劝一位富裕的西班牙人

去接济他，但那人回答说：“天不允许我去接济他的生活，因为唯有他的贫困，才能使得世界丰富！”

监狱往往能唤起高贵的人的心中的已经熄灭的火焰。《鲁滨逊漂流记》是在狱中写成的。《天路历程书》是在彼特福特（Bedford）监狱中出现的。拉莱（W. Raleigh）在他十三年的幽囚生活中，写成了他的《世界历史》。

自从有史以来，被“压迫”，简直是犹太族人注定的命运。然而犹太族却因此产生过许多最宝贵的诗歌，最巧妙的谚语，最华美的音乐。对于他们，“迫害”仿佛总是同“幸福”携手而来的。犹太人很富裕；有许多国家的经济命脉，简直都是操于犹太人之手。对于他们，“困苦像春日的早晨，虽带霜寒，但已有暖意；天气的冷，足以杀掉土地中的害虫，但仍能容许植物的生长！”

贝多芬（Beethoven）在两耳失聪，生活最悲痛的时候，写成他的最伟大的乐曲。席勒（Schiller）为病魔缠扰十五年，他的最有价值的书本，也就是在这个时期中写成的。弥尔敦（Milton）在双目失明，贫病交迫的时候，写下他的名著。所以彭扬（Bunyan）甚至说：“假使那是正当的话，我宁愿祈祷着更多的忧患的到临，为了要得到更多的幸福起见。”

一个大无畏的人，愈为环境所困，反而愈加奋勇，不战栗不逡巡，胸膛直挺，意志坚定；敢于对付任何困难，轻视任何厄运、嘲笑任何阻碍；因为忧患，困苦，不足以损他毫末，反足以加强了他的意志，力量与品格，而使他成为人上之人——这真是世间最可敬佩，最可艳美的一种人物了。

“命运”不能阻挡这种人的前程！

 保持一颗善心

有这样的一个故事：从前有个国王，有一个他钟爱到极点的儿子。因此这位年轻王子，没有一件欲望，是不能满足的。因为他父王的钟爱与权力，可以使他得到一切他所想的东西。然而他仍然常常眉头紧锁，面容戚戚。

有一天，一个大魔术师走进王宫，对国王说，他能有方法使王子快乐，而把王子的戚容变作笑容。国王很高兴地对他说：“假使能办到这件事，则你要求任何赏赐，都可以答应。”

魔术师将王子领入一间私室中，用了白色的东西，在一张纸上涂了些笔画。他把那张纸交给王子，叮嘱他走入一间暗室，然后燃起蜡烛，注视着纸上呈现些什么。说着，魔术师就走了。

这位年轻的王子遵命而行。在烛光的映照下，他看见这些白色的字迹化作美丽的绿色，变成这样的几个字：“每天做一件善事来帮助别人！”王子遵照了魔术家的劝告去做。不久，他就成为他父王国土中的最快乐的一个少年。

一个人的生命，必须是有助于他人，充溢着喜、快乐，对人人怀着善意的习惯，与对人人抱着亲热友善的精神中所发生的喜悦、快乐，否则便不能称为成功，不能称为幸福。我们必须要有“给予”，才能有所取得，我们的生活才能生长。

一位哲学家曾有一次问他的许多学生：“人生在世，最需要的是哪一件事？”答案有许多。但最后有一个学生说：“一颗善心！”“正

是，”那位哲学家说，“你在这‘善心’两字中，包括了别人所说的一切话。因为有善心的人，对于自己，则能自安自足，能去做一切与己适宜的事；对于他人，则是一个良好的伴侣，可亲的朋友。”

一颗良好的心，一种爱人的性情，一份坦直，诚恳，忠厚，宽恕的精神，可以说是一笔财产。百万富翁的区区财产，与那种丰富的财产相比较，则简直是不足挂齿了。怀着那种好心情，好精神的人，虽则没有一文钱可以施舍给人，但是他能比那些慷慨解囊的巨富，行更多的善事。

假使一个人能够大彻大悟，尽心努力地去为他人服务，他的生命一定有着速度惊人的发达。最有助于人的生活的，莫过于在早年，就养成善心善意待人的习惯了。

我们尽管大量地给予他人以我们的亲爱、同情，我们的鼓励、扶助。然而那些东西，在我们本身，是不会因“给予”，而有所减少的。反而，我们把自己的爱意、善意、同情、扶助给人愈多，则我们所能收回的爱意、善意、同情、扶助也愈多。

人生一世，所能表现、得到的成绩、结果，微乎其微。此中的有一原因，就是在爱意与同情的给予上，我们不很大量。我们不轻易舍得给予他人以我们的爱意、同情与扶助；因之别人也“以我们之道，还治我们之身”；我们不轻易能获得他人的亲爱、同情与扶助。

几句温和的慰藉，亲热的同情鼓励的话，曾经使得高夫（J. B. Gough）恢复勇气，以至于日后成为大演说家，成为世界上善良势力的中坚。常常向别人说亲热的话，常常注意别人的好处，说别人的好话，这种习惯的养成，是十分有益的。人类的坏处，就在彼此互相误解，彼此指摘，彼此猜忌；我们总是依了他人的不好、缺憾、错误的地方而批评他人。假使人类能够取消这种误解、指摘、猜忌；能彼此相亲相爱、同情、相助，则地上的天国，怕不久会来临吧！

我们大多数人是因为贪得无厌、自私自利的心理，以及习于那足以硬化人心的无情的、冷酷的，商业行为之故，而导致目光短浅，只能看到别人身上的坏处，而看不到他们的好处。假使我们真能改变态度，不注意去指摘他人的缺点，而只注意到他们的好处，则于己于

人，均有益处，因为由于我们的发现，他人也能自觉到他们的好处，因之而得到兴奋与自尊，更加努力。假使人们彼此相处，都有亲爱互助的精神，这种态度，一定可以使世界文化产生一场大革命。

世界上到处为那些无私的、肯爱人、助人的人们建立纪念碑。这种纪念碑不一定用大理石或铜来做成，而是建立在他人的心灵中！

在进行“善意与善事”上，人人可以得到胜利。宁可在职场上失败，在财产上失败，我们却不可在这点上失败——在亲爱、同情及助人的态度的一点上失败！

拿破仑在谈到部下的一员大将马赛那时说，在平常的时候，他的真面目是不显露出来的。但是在看到自己军士的死伤，堆积如山，那时，他的内在的“狮性”突然会发作了，他会像魔鬼一般地奋起杀敌。

人类有几种性质的天禀除非遭遇着极大的打击刺激，是永远不会显现出来。永远不会发现其真力量的那些潜力，是隐伏在生命的最内层，所以普通的刺激不能把它们唤出。但是在被嘲笑、被揶揄、被欺凌、被侮辱的时候，则有一种新的力量，会从这生命的最内层中发生出来，而可以成就在平常的情形下所绝不能成就的事业来。

艰苦的情形，不利的环境，贫穷及种种的缺陷，都是造成人类中的伟大的东西。拿破仑脑筋最镇静，精神最坚强，决策最正确的时候，就是他被困于绝境险地的时候。要炸开一个人内在的“伟大性”的炸药，是需要非常的危险，不测的变故，为其导火线的。

一位著名的大商人告诉我，他在一生事业中所获得的每一个胜利，都是艰苦奋斗的结果。所以到了现在，对于不费力而得来的胜利，他简直有些害怕。他觉得不需奋斗就得来的东西，总有些靠不住。克服阻碍，及种种缺陷，从奋斗里夺取成功，才可以给他以喜悦。困难一事，简直是他的补品。他喜欢做困难的事情，因为这些事情能够锻炼他的真力量、真本领。他不喜欢干容易的事情，因为那个不能给予他以喜悦，一种从战斗中得到胜利时所得到的喜悦。

我个人认识一个青年。在大学肄业的时候，他因为家况贫寒，常为同学所取笑，富裕的同学时常嘲笑他的短腿的裤子，褴褛的上衣，以及其他种种寒酸的形象。他的心为这种嘲笑讽刺，刺得痛透，所以他立誓不但要从这种嘲笑中把自己救赎出来，并且要刻苦努力，使自己日后在世界上，做成一个有价值的人物。

这个青年后来果然得到很可惊的成功。那时他承认在学生时代所遭遇的贫穷的缺陷，丛集于他身上的种种的嘲笑，是鞭策他向上的唯一刺激品。

遭遇刺激而剧烈奋斗，可以唤出我们的潜力，发展我们的隐能。没有这种奋斗，许多人总是永远不能发现他们真的“自我”的。

假使林肯不生于木棚之家，而能顺利进大学，他日后恐怕永远不能做成总统，永远不会名垂万古；因为那样的环境不需要他特殊的努力，如像他在黑暗困苦的环境中所需要的。开发他内在的“伟大性”的，就是他同不幸的环境的奋战。

人类的天性是懒惰的。必须有了动力，才肯努力做事。而动力的或强或弱，又可以决定其努力的结果是怎样。

在今日的世界中，不知有多少的人，他们的种种成功，都是受赐于他们的种种缺陷的刺激。这种缺陷刺激，使得他们发挥出百分之七十五以上的潜在能力；而假使没有这种缺陷，则连百分之二十五的发挥，恐怕也是不易吧！

在强大的动力，非常的变故，重大责任压上一个人的身上时，隐藏在他的生命最内层种种能力，往往会突然涌现出来，而无坚不克地做出种种大事来。

历史上充满着这些例子：为了要补救自己身体上的缺陷，许多人因而造成了可惊的品格，奇异的成功。感觉到自己面貌不扬，甚至丑陋的女子，往往能在学问事业上，进行英雄般的努力奋斗，而做出种种在平常的情形下所决不能做成的事业，就为了她们要补救面貌的缺陷！

据说，有一位著名有学问的法国人，是自小折断手足的残废者。有一位客人，为要一窥他究竟怎样的行动和饮食，特地去拜访他。谈话的结果，他的有学问而美妙的言辞压倒了那个客人，而使那客人五