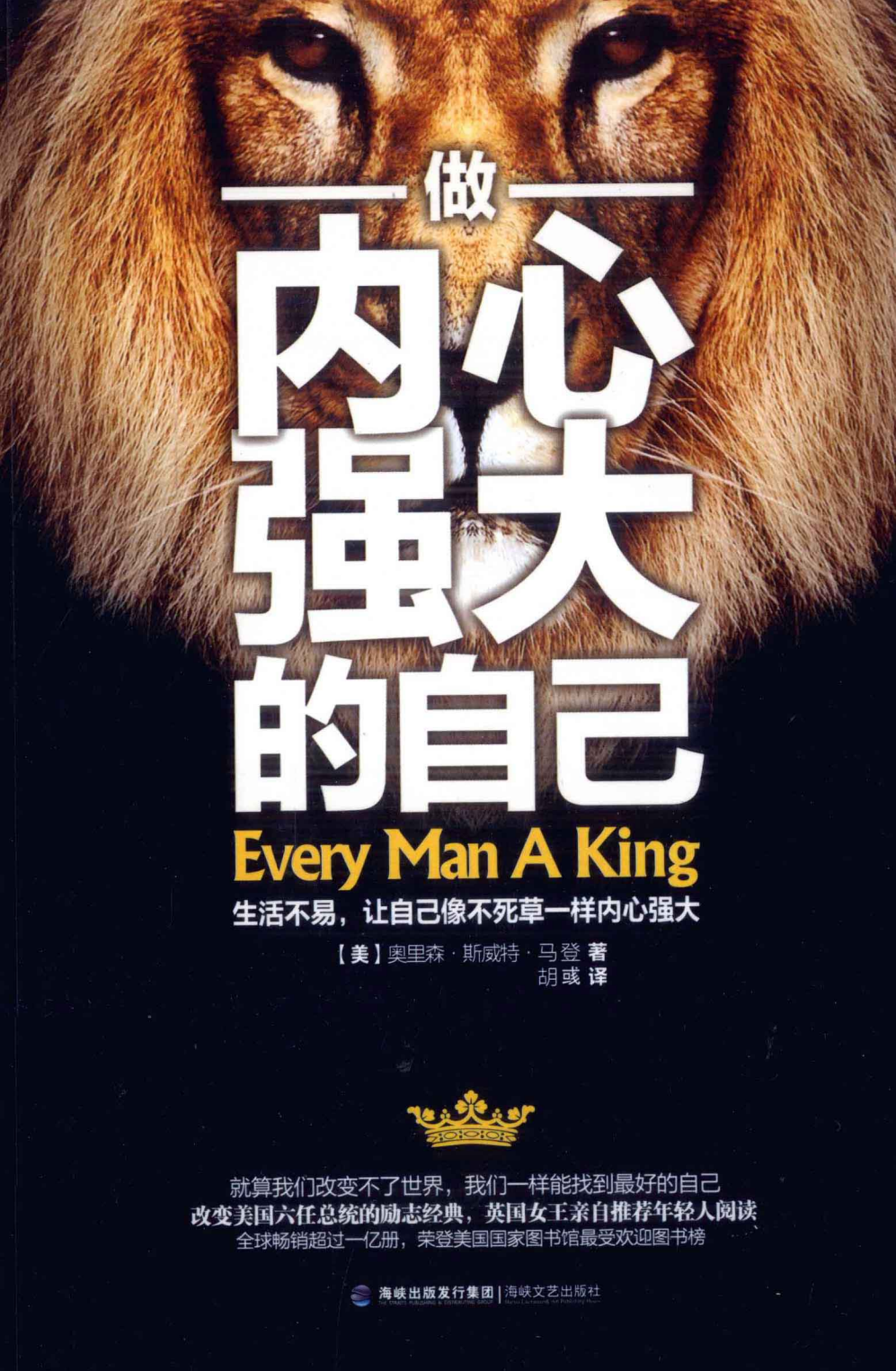




——做——

内心强大的自己

Every Man A King

生活不易，让自己像不死草一样内心强大

【美】奥里森·斯威特·马登 著
胡或 译



就算我们改变不了世界，我们一样能找到最好的自己
改变美国六任总统的励志经典，英国女王亲自推荐年轻人阅读
全球畅销超过一亿册，荣登美国国家图书馆最受欢迎图书榜



海峡出版发行集团 | 海峡文艺出版社



内心强大的自己

Every Man A King

陈鹤良 陈鹤良工作室出品

2015年10月 第1版
2015年10月 第1次印刷



陈鹤良工作室出品
陈鹤良工作室出品
陈鹤良工作室出品

陈鹤良工作室出品



做内心强大的自己

【美】奥里森·斯威特·马登 著
胡或 译

Orison S. Marden

B848.4

M033-2



海峡出版发行集团 | 海峡文艺出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

做内心强大的自己 / (美) 马登著; 胡彧译. — 福州: 海峡文艺出版社, 2012.6

ISBN 978-7-80719-772-0

I. ①做… II. ①马… ②胡… III. ①心理健康—普及读物 IV. ①R395.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第086334号

做内心强大的自己

作 者 (美) 奥里森·斯威特·马登著 胡彧译

责任编辑 郑咏枫

出版发行 海峡出版发行集团

海峡文艺出版社

地 址 福州市东水路76号14层 邮编: 350001

经 销 北京时代华语图书股份有限公司 (010-83670231)

网 址 www.hx-read.com

发 行 部 0591-87536797

印 刷 北京同文印刷有限责任公司

开 本 880×1230毫米 1/32

字 数 120千字

印 张 7

版 次 2012年6月第1版

印 次 2012年6月第1次印刷

ISBN 978-7-80719-772-0

定 价 28.00元

如发现印装质量问题, 请寄承印厂调换

青年人要自强不息 | 林语堂

美国的奥里森·斯威特·马登著书很多，内容都是激励兴奋年轻人的文字，为文鞭辟入里，剀切详明，令人百读不厌。这类著作称为励志丛书，极为美国人士所传诵。

烦闷、消极、悲观、颓唐是今日中国青年的流行病。也有人说过，这种病态，是由客观的生活环境所造成，所以在中国的社会环境，不会变得良好些，以后我们不能期待着这类病态消灭。然而我们相信，个人的主观势力，个人的精神态度的改变，未始不可消除这种病态，至少灭杀它们的猖獗，环境可以决定我们的精神，我们的精神又何曾不可决定环境！

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，在今日中国的著作界中，关于激励青年人的志气，兴奋青年人的精神，而使青年人脱离烦闷、悲观等等的深渊，以努力奋起的书籍却极少。

对于时代青年所经验的烦闷、消极等等滋味，我亦未曾错过，自读马登的原书后，精神为之大振，人之观念为之一变。烦闷、消极、悲观、颓唐的妖雾阴霾，已经驱除净尽，现在所面对着的，是光天化日下的世界大同人生了。

谨将马登的书介绍给同病的青年，希望他们从马登的书中，能获得同样的兴奋影响。

目 录

Contents

第一章	小心行得万年船 001
第二章	思想控制身体 009
第三章	快乐则健康，忧伤则生疾 019
第四章	最可怕的敌人是恐惧 031
第五章	战胜恐惧 040
第六章	不良情绪能扼杀生命 051
第七章	控制情绪 061
第八章	悲观毫无用处 069
第九章	愉快思维的力量 083
第十章	否定扼杀潜能 097



第十一章	肯定创造力量	107
第十二章	思想如影响力一样永放光芒	117
第十三章	思想带来成功	127
第十四章	自信战胜一切	141
第十五章	塑造人格	149
第十六章	提高能力	157
第十七章	心中有美人就会美	167
第十八章	想象的力量	173
第十九章	时光挥不去	179
第二十章	如何控制思绪	197
第二十一章	即将到来的人	207



Part 1

小心行得万年船



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。

❶ 埃拉·惠勒·威尔科克斯(Ella Wheeler Wilcox, 1850-1919)是十九世纪美国著名作家和诗人。

——埃拉·惠勒·威尔科克斯^❶

从前有个不学无术的人，奇迹般地继承了一艘大船。他对海洋一无所知，对于航海和机械也不甚了了。他突发奇想打算驾船出海。终于他的大船出航了。他让船员们各行其是，因为作为业余船长他对复杂的航行一窍不通。刚出海的时候，因为清闲无事，所以船长还挺有心情到处走走看看。他信步走到船头，看见有个人在转动着一只轮子，一会儿顺时针一会儿逆时针。

“那个人在干吗？”他问。

“那人是舵手，他是在驾驶咱们这条船。”

“啊，我觉得他是在白白浪费时间和精力。汪洋大海的，有船帆就能让船走了，走哪儿算哪儿。

看不见陆地，也看不见别的船，用不着撑船。把船帆都扯起来，让船随便漂吧。”

船员听从了他的命令。船触礁沉没后，只有少数生还者，他们都记得那个愚蠢的船长下达的最愚蠢的命令，即让船自己航行。

你可能会说这种人在现实生活中根本不存在，也许你是对的。确实，现实生活中也不会出现一模一样的愚蠢事情。你也不会办这种傻事，是吧？

静下心来想想，你是不是也驾驶着比船更精密、更宝贵的东西——你的生命、你的思想吗？在驾驭思想的过程中你到底投入了几分关注？你是不是也让它随波逐流了呢？你是不是纵容愤怒的狂风、呼号的热情把它刮到这儿又吹到那儿呢？你是不是让随随便便交朋友、随随便便读书，让一次漫无目的纵情享乐把生活变得面目全非，而这种生活绝不是你希望的呢？你是你人生之舟的真正船长吗？你能将人生之舟驶入幸福、平静、成功的港湾吗？如果你还不能完全驾驭你的人生，你愿意从此时此刻成为自己人生的主宰吗？如果你能认识人生的某种基本真理，在实践中不断培养自己的美好品格，成为

自己人生的主人将比你想象的要简单得多。让我们一起来告诉你该怎么做吧。本书的目的就是告诉你该怎样去做，该怎样去努力，认真思考该怎样去度过此生。

思想控制宇宙万物，然而人们偏偏忽视和误解了思想的力量。人们运用大量的溢美之词赞美它的力量，说它亘古不变，说它是天才的工具。近些年，人们从事大量研究发现思想具有控制能力，它可以改变既已形成的人格，改变外部环境，改变自我进而为人们带来健康、幸福和成功。培养控制思想的方法浩若烟海，思想对人产生的影响也无穷无尽，但没有人愿意费尽心力指引思想朝有利的方向发展。在任何情况下都丝毫不做任何反抗，将思想交付给偶然和意外，任由思想像无人驾驶的航船一样随波逐流。

我们最需要学习的、最必须学习的是学会控制思想、控制自我，这样我们才能不断提高自我。思想本无形，很多人根本无法控制它，我们甚至认为思想动向是很复杂、很奥妙的过程，只有刻苦学习、读书抚琴、博览群书才能培养高尚的情操。但事实

经典警句

每个人，无论多么无知，多么粗俗，多么繁忙，都有足够的能力，足够的时间重塑自己的秉性，自己的人格、自己的健康和自己的生活。

完全不是这么一回事。每个人，无论多么无知，多么粗俗，多么繁忙，都有足够的能力、足够的时间重塑自己的秉性、自己的人格、自己的健康和自己的生活。每个人都要肩负不同的任务，处理不同的问题，朝不同的目标而奋斗，但人生过程是基本相同的。改变对你、对我都是可能的。

雕塑家巧夺天工的凿子如果落入笨人手中就会毁掉最可爱的雕像；落入罪犯手中就会成为撬门砸锁的工具；落入杀人犯手中就会成为致人死命的凶器。我们每个人手中都握着一柄凿子，它既可以塑造我们的品格，也可以破坏我们的品格。如果手握凿子，我们仍不知道该如何创造美丽、和谐、幸福和成功，就是彻头彻尾的傻子。雕塑家在雕刻大理石的时候，是不会轻易下手的。他双眸凝视，每凿一下都是为了完成最后的作品。他心中早就设计好了作品，并且非常清楚该如何完成作品。在塑造品格的过程中，我们也要学习雕塑家的精神，改善我们的环境，陶冶我们的情操。我们必须清楚自己想要得到什么，该如何才能得到，并为此付出全心全意的努力，不因一时的失意而懊悔不已，也不因一

时的成功而沾沾自喜。

对待普通的凿子只要把它放在一边就好，对待思想就不能这样，不能因为不用了就置之不理，我们必须时刻注意它的发展动向，积极努力地提高思想道德修养。人是时时刻刻都在思考的动物，每一次思想发展和改变都像是凿子凿了一下大理石雕像，不断塑造我们的生活。因此，让我们下定决心，排除万难，积极培养美好的道德情操。

诚然，无论我们多么坚决地实现这一重要任务，作为成年人具有的多年积习和一成不变的办事模式都使我们很难实现这一目标。新新人类承载着控制思想、培养美德的重任。M·E·卡特说：“如果孩子的父母和监护人能够用所有精力教育孩子学会控制思想，而不是用高压迫使他们服从于外在的权威，那么养育下一代的任务就会简单多了，地球上就会出现更高尚的新新人类。孩子们不需要外在压力就能学会控制思想，就能摒弃错误思想，培养高尚情操。他们长大后无需伪装善良、无需掩饰谎言，因为他们本身就是如此纯洁、真诚。控制思想就是控制自我，早早就明白这个道理的人可以免受不幸，



精美的雕像需要用心塑造，而我们的思想又何尝不是呢？

不能明白人生最伟大的课程的人们则会历经磨难、人生黯淡。”

能够理解和控制我们的生活，将会为我们带来多大的福祉啊！因此，为了我们自己，也为了那些需要我们照顾的人们，让我们好好想想吧。

Part 2

思想控制身体

