



你可以说不

这辈子绝不这样过

HOW TO
SUCCEED

CHA

ATE

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

你可以说不

这辈子绝不这样过

HOW TO
SUCCEED

—— 【美】奥里森·马登 / 著 ——

图书在版编目 (CIP) 数据

你可以说不: 这辈子决不这样过 / (美) 马登著; 贾丹译. —合肥: 安徽人民出版社, 2012.3

ISBN 978-7-212-04769-6

I. ①你… II. ①马… ②贾… 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 039829 号

书名: 你可以说不: 这辈子决不这样过 作者: (美) 奥里森·马登

出版人: 胡正义 选题策划: 曾 丽 责任编辑: 杨迎会 石乃月
责任校对: 石乃月 责任印制: 刘 银 装帧设计: 程 慧 王艾迪

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: 010-64267120; 010-64266769 (传真)

印刷: 北京鹏润伟业印刷有限公司 电话: (010) 80261198
(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换)

开 本: 620×889 1/16 印 张: 13 字 数: 150 千字
版 次: 2012 年 6 月第 1 版 2012 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-212-04769-6

定 价: 32.80 元

版权所有, 侵权必究

译者序

奥里森·马登被公认为美国成功学的奠基人和最伟大的成功励志导师，他创办的《成功》杂志如今在美国无人不晓。把个人成功学传授给每一个想出人头地的年轻人，这是马登为之奋斗终身的事业，他通过创造性地传播成功学改变了无数美国人的命运。

作为成功学之父，马登的人生并非一帆风顺。他幼年失去双亲，小小年纪便要被人奴役、忍受虐待，虽然之后事业有成，但也一度陷入危机，导致债务缠身。即便如此，马登也从未放弃，他曾多次表达过：对一个人真正的考验是看他与失败斗争的勇气，真正的强者是“第一次不成功，那么，再试一次！”凭着这种不向命运低头的信念，马登一次次从困境中站了起来。

马登的书中没有空洞的说教，而是充满鲜活的故事。能够翻译大师的经典作品，本人感到无比荣幸，但同时也颇有压力，担心自己无法将原著的语言风格和思想内涵完美地呈现给读者，幸好得到相关学者、专家们的帮助，使这部译作基本保持了原著的特色，语言上更适合中国读者阅读。在此特向他们表示感谢。由于时间和水平有限，书中难免会有一些问题和缺陷，希望广大读者朋友能够给予批评指正。

译者

序言：年轻人都有“出头天”

在很久以前我就决定，要在有生之年竭力写出一本激励人努力成功的书，鼓励那些渴望成功、想要出人头地的年轻人，增强他们的雄心和抱负；鼓励那些希望有所成就而又苦于缺乏机会的年轻人，激发他们将自己的抱负付诸实践的斗志。

无论在美国还是英国，都有很多写给年轻人的书，这些书无不宣称能够教给他们“成功的秘诀”，但是我发现，很少有哪本书能够真正满足年轻人的渴求。我认为，对于年轻人，尤其对于一个想出人头地的年轻人来说，最理想的书应该包括各种各样具体、真实的例子，能够告诉他们从日常生活细节到为人处世的方法，从做事的态度到心理的调整诸多方面的知识。这样一来年轻人便可以将它们作为完善、激励自我的基础。它的内容应该是积极向上的、充满活力的、催人奋进的，并且能够为年轻人提供良好的建议，而不是仅仅局限于空洞的说教；它应该既远离物欲，又避免使用低俗的语言；它应该包含大量激动人心的例子，讲述成功人士是如何克服困难走向成功的。

为了能够完成这本书，我将 10 年来所有的业余时间都奉献了出来，然而，一场突如其来的大火摧毁了我所有的书稿和笔记。

一想到在写作过程中克服的种种困难，我就决心重新书写这本书。于是，经过数年的积累，这本书终于呈现在读者面前了。

在本书中，对任何人物的评价，不是看他们拥有多少金钱，而是看他们奋斗的过程；不是看他们在社会中的位置，而是看他们的个人能力；不是看他们个人的财富，而是看他们的人格力量。与那些只知道悲叹命运不公的人相比，善于把握机会的人要伟大得多；与具有高尚品格和良好道德素养的人相比，那些固守着粗俗的财产和行为野蛮的人真可谓卑劣至极。有很多东西比财富珍贵得多，比名声荣耀得多。

处于困惑中的年轻人，这辈子你打算就这样过吗？在这里，我要向所有年轻人阐明一个道理，那就是：不要等待机会降临，要勇于说“不”，努力去争取机会。我不仅要告诉那些自认为生不逢时的年轻人如何摆脱困境，还要帮助他们找到在生活中最适当的坐标；还有那些总是犹豫不决的年轻人：没有任何东西能够限制一个有知识、意志坚定的年轻人对成功的追求。

你们应该像哥伦布一样去发现自己真正潜能的新大陆，不要沉迷于过去，也不要局限于对未来一味地幻想中，而是要充分利用时间，不断吸取经验教训。每一个年轻人都应抓住每一个可能的机会，都应将其看做是自己人生的转折点，因为究竟哪个机会能够推动个人的发展和进步都是无法预知的。

如果这本书能够将某些人的狭窄的生活之门开得更宽一些，能够唤醒他们尚未知晓的潜力的话，我会觉得那是对我辛勤劳动的最好回报。

奥里森·马登

译者序 /1

序言：年轻人都有“出头天” /1

第1章

对自己说“不” /1

1. 你属于你所处的环境 /3
2. 找对地方潜能才是力量 /8
3. 人靠衣装 /11
4. 言谈中见智慧 /15

第2章

对习惯说“不” /21

1. 个人魅力让你更出众 /23
2. 专注的能量 /30
3. 勇敢地亮出你自己 /37

第3章

对性格说“不” /43

1. 抬起你的头 /45
2. 敏感会淹没自我 /51
3. 平凡中见辉煌 /56
4. 积极暗示收获成功 /64

第4章

对机会说“不” /73

1. 机会将是下个金矿 /75
2. 善于观察离机遇近一点 /83
3. 机遇只偏爱有准备的人 /89
4. 果断地抓住机遇 /94

第5章

对职场说“不” /101

1. 选择属于自己的职业 /103
2. 做自己该做的事 /112
3. 伟大的目标构成伟大的心 /117
4. 付出多于报酬 /124

第6章

对停滞说“不” /133

1. 学校之外的自我提升 /135
2. 做行动的巨人 /142
3. 等待是一种力量 /149
4. 思想成就未来 /155

第7章

对失败说“不” /161

1. 你真的失败了吗 /163
2. 细节决定成败 /173
3. 逆境中求生存 /182
4. 永远保持乐观心态 /191



你可以说不

第 1 章 对自己说“不”

NO!

1. 你属于你所处的环境

很多人认为雄心是我们与生俱来的，是一种刻在我们身上的东西，不需要改进和完善，殊不知，如果我们不努力实现自己的雄心和理想，它就会渐渐模糊。

如果马歇尔·菲尔德一直留在马萨诸塞州皮特街迪肯·大卫的小店当店员，做他的第一份工作的话，也许他就永远没有办法成为世界上最伟大的商人之一。

在菲尔德身上，一开始就有做伟大商人的潜质。但是环境——一个能够激发人雄心壮志的环境——对激发他潜在的能力起了很大的作用。如果他不是在芝加哥的话，他可能不会有这么快的成长机会。

1856年，当年轻的菲尔德到芝加哥的时候，他注意到身边许多平凡的男孩都是白手起家获得成功，此时，他的雄心燃烧了他的激情和斗志，他发誓要做个伟大的商人，他对自己说：“如果别人能够做到，为什么我做不到呢？”到处都是成功的例子，每个人都觉得这里到处都是机会和可能。

◎做我能做的事，这是我的问题

做我能做的事，这是我的问题；不是拿破仑或林肯能做什么，而是我能做什么。我将自己最好的水平、最差的水平发挥出来，也许我发挥出了 10%、15%、25% 或者 90% 的水平，但是结果都会大大不同。

我们随时都会看到那些从没有被激励出自己激情的人。他们只发挥出了能力水平的一小部分。他们还处于睡眠的状态，他们体内的潜质藏的这么深，以至于从没有被激发过，他们身上很多有用的能力和水平就这样不知不觉的浪费了。

有一篇报道，讲的是一个 15 岁的女孩，但是她的智能水平只是一个幼儿的水平。只有少数几件事能引起她的兴趣。她整天浑浑噩噩的，一点儿也不活跃，对身边的事物漠不关心，直到有一天，她听到大街上有人演奏手风琴，她好像一下子恢复了知觉，有了自我的意识，所有感观和能力一下子被唤醒了。就在短短的几天，她经历了几年的发展，仿佛一夜之间从幼儿变成了少女。

爱默生说过：“生活赐予一个人最好的奖赏和财富，就是赐予他独特的天赋，帮助他找寻事业和幸福。”就像这个女孩一样，我们大部分人都有一种潜在的能力在我们体内沉睡，而当我们将它们唤醒的时候，它们可以创造奇迹。

◎我，是我所遇到的事物的一部分

“我，是我所遇到的事物的一部分”，这不仅仅是一句诗，

还是一个毋庸置疑的事实。所有的事情——你听到的每一场布道、每一次演讲或每一段对话，生命中遇到的每一个人——都会对你的性格产生影响。在有过这样的经历之后，你也会变得和从前不一样了。你总会有些不同——和从前相比会有些调整。

很多年前，一家俄罗斯造船公司将一队俄罗斯工人派到我们国家，希望他们能够掌握美国式的方法和美国精神。就在6个月不到的时间里，俄罗斯工人的技艺已经达到了和美国工人几乎一样的水平。他们有了理想、有了个性、个人的主动精神和工作中的卓越精神。就在他们回国后的一年，沉寂的不进取的环境开始发挥作用。这些人又失去了进取的欲望，又开始了消极的生活，除了干完一天的工作，再无其他理想。曾经被唤起的激情又再次陷入了沉睡中。

可见，即使是我们中间最强势的人也逃脱不了环境的影响。不管你是如何的独立，意志怎样的坚强，个性如何的坚定，我们都在被环境不断地影响着。就算是天生最优秀的孩子，有最好的遗传基因，如果让他处在暴力的环境中，他的遗传的天性还能剩下多少？如果从幼儿时就生活在粗暴的、野蛮的环境中，当然他也会变得野蛮。

其实，我们大部分人的命运都是很容易决定的。我们自然而然地仿照身边人的例子，然后随着所处环境和时代的发展而上升或下降。

◎一个激发斗志的环境

美国的印第安学校经常会公布一些照片，一边是这些印第安少年刚从家里来时的样子，另一边是他们毕业时的照片——都穿着整齐，充满着智慧，眼神中看到无限的希望和理想。我们认为这些孩子会有很大的成就。但是大部分孩子回到部落之后，可能会为了自己的新的标准奋斗一段时间，但最终又回到了他们从前的样子。当然，他们之中也有例外者。他们坚强的品行，反抗着、抵制着向下拖的力量。

如果你对一群失败的人进行采访，你会发现大部分他们失败的原因，就是他们从来没有生活在一个积极的、向上的环境中，他们的理想和斗志从来没有被唤起过，或者是因为他们的意志不够坚定，没办法在压抑的、令人气馁的、恶劣的环境中重整旗鼓。我们在监狱中或贫民窟中看到的人都是受到恶劣环境影响的牺牲品，这样的环境把他们逼到了罪恶的路上。

不论你从事怎样的职业，都要作出必要的牺牲来保持维护一个激发斗志的环境，在这样的环境中你才能够得到积极的自我发展。

和理解你的、相信你的、帮助你发现自己的长处并鼓励你做到最好的人在一起。这点很关键，它会让你获得成功或者是平庸的过一辈子。看好那些一直想成就事业、想成为伟大人物的人——这样的人目标高远、志向远大。和那些诚信认真的人在一起，理想壮志也是会传染的，你会抓住在你的环境中处于主导地位的精神。那些在你身边努力向上的人的成功例子会激励着你更加努力

工作，做最好的自己。

在那些为了伟大的目标而努力奋斗的人身上有无限的动力和吸引力，这些会帮助你实现自己的理想。如果能够和你目标一致的人在一起，那会让人更有斗志，更有竞争的动力。就算你偶尔感到累了、感到懒散了，或者放松对自己的要求了，你也会被他们不断的冲劲和雄心所影响，而积极地向前走。



2. 我对地方潜能才是力量

布沃尔说：“一个人如果怀才不遇，就会变得平庸而卑微，给人愚蠢弱智的错觉，让人觉得他是个幼稚低能的人。可一旦他找准自己的位置，就会突飞猛进，远胜于你。他会很快将自己提升到一个超凡的境界，然后敞开大门，让你去敬仰膜拜。”

你可以把每一匹马都拉出去比拼速度，但却只有千里马才会脱颖而出，而其他的只会因不自量力的笨拙表现而出尽笑话。许多律师其实不过是适合拉车运货的庸马，却偏要在法庭上奋力奔跑，结果只换来法官和陪审团的嘲笑。他们在不适合自己的行业中，为使别人刮目相看而勤奋努力，成绩可能刚刚够格。但如果他们能够发挥所长，找到自己优势所在，同样的付出却能够使他们傲视同行。

17岁的伽利略被送到比萨读大学时，曾被告诫要认真学习医学，绝不能在哲学或文学上分散精力。但他在18岁的时候，却因为观察大教堂里一盏晃动的油灯而发现了伟大的钟摆定律。

牟利罗的母亲一心想让自己的儿子成为一名牧师，可是上天却另有安排。一天，母亲从教堂回来，大惊失色地看见自己的孩子把家里的圣像摘了下来。画中本是“耶稣和羔羊”，但他竟在耶稣的头上画了顶帽子，把羊羔改成了一条狗。这可怜的孩子后