



总统书架

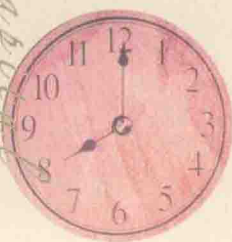
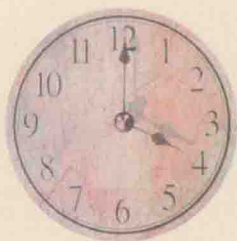
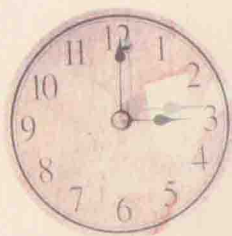
一生的资本

ORISON MARDEN

〔美〕奥里森·马登 著

高连兴 译

Lifelong Capital



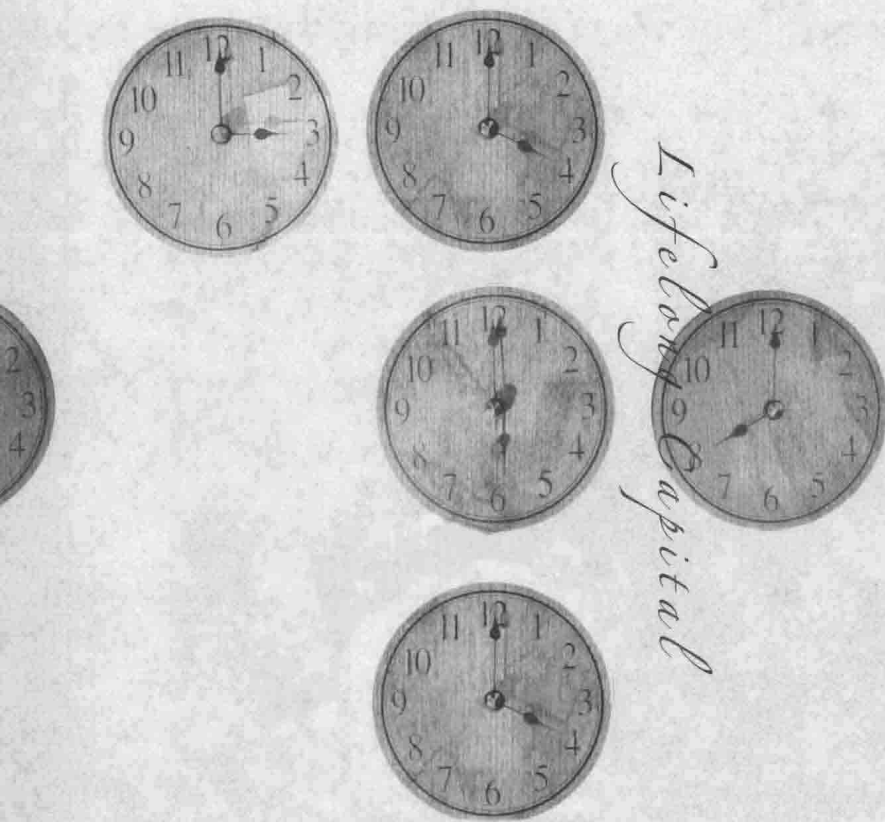
一生的资本

ORISON MARDEN

〔美〕奥里森·马登 著

高连兴 译

Lifetime Capital



中国人民大学出版社

· 北京 ·

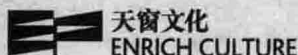
图书在版编目(CIP)数据

一生的资本 / (美) 马登著; 高连兴译. —北京: 中国人民大学出版社, 2014.10

ISBN 978-7-300-19841-5

I. ①一… II. ①马… ②高… 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(2014)第186318号



一生的资本

(美) 奥里森·马登 著

高连兴 译

Lifelong Capital

出版发行 中国人民大学出版社

社 址 北京中关村大街31号

邮政编码 100080

电 话 010-62511770 (总编室)

010-62511398

010-82501766 (邮购部)

010-62514148 (门市部)

010-62515195 (发行公司)

010-62515275 (盗版举报)

网 址 <http://www.crup.com.cn>

<http://www.ttrnet.com> (人大教研网)

经 销 新华书店

印 刷 北京华联印刷有限公司

规 格 148mm×210mm 32开本

版 次 2014年10月第1版

印 张 10.625 插页2

印 次 2014年10月第1次印刷

字 数 170 000

定 价 36.00元

版权所有

侵权必究

印装差错

负责调换

打开天窗
说亮话

经典

CLASSIC



122300210



总 统 书 架



译者前言

奥利森·马登的一生是一部伟大的奋斗史，他这一生都在不断地追求财富，完善自我，最终达到成功。而他的书大部分都是以此为蓝本的。美国有很多孩子的名字都是马登，就是那些父母们对自己的孩子的殷切期望。

奥利森·马登出生在美国一个偏远的小村落，自幼家境窘困，而且在很小的时候父母就去世了，留下马登独自一人面对这个残酷、悲惨的世界。作为一个孤儿，他只能像一颗小草一样暴露在空气中，独自接受风吹雨打。

他先是去别人家做工，一天要有超过十四个小时的工作时间，而且经常填不饱肚子。残忍的雇主对他动辄打骂，没有丝



译者前言

•
IX

毫的怜悯。而且他还要受同龄孩子的欺侮。马登在这样的环境下忍受了长达七年的时间，期间他甚至绝望到想要自杀。

在他十四岁的时候，他决定要改变自己的命运，于是从那家工厂逃了出来。之后又找了一份锯木厂的工作，在工作之余他还利用一切休息时间学习。在此期间，马登有幸读到了塞缪尔·斯迈尔斯的《如何拯救自己》这本书，正是这本书改变了马登一生的命运。

马登后来回忆起这段经历的时候说：“这本书让我认识了一个我从来没有接触过的全新的世界，我意识到自己的思想原来是那么的狭隘，我觉得我正在从一个全新的角度来看待我的生活……我觉得自己十分幸运，能够在有生之年看到这本书，因此，我反复的诵读。”

塞缪尔·斯迈尔斯的《如何拯救自己》可以说让马登看到了一个全新的世界，他的人生好像被重新洗礼，他明白了只要自己努力去争取，很多看似不可能的事情都可以实现。就像出身不好的贫苦人家的孩子，在经过努力之后一样可以获得成功、财富和鲜花。于是马登离开了生活了十几年的家乡，来到大城市，因为这里有更多的机会。



他在城市里找了一份工作，继续边工作边学习的生活，等到他二十三岁的时候，终于有机会去大学校园接受教育，并且在之后的九年时间里拿下了多家大学的毕业证。这在当时是非常罕见的，但是马登竟然做到了。

那个时候的马登是事业、学业两得意，他在还没毕业的时候，就已经有两万美元左右的存款，然后他开始用这些存款做生意。生意越做越大，等到四十岁的时候，他的名下已经拥有很多家旅店了，可以说是风光无限。但人不可能总是一帆风顺，在十九世纪末期的时候，受大环境影响，马登的事业遇到了很大的波折，在一八九三年，马登的事业遭遇前所未有的困境，他几乎在一夜之间失去了所有的财产，而且还背负上了沉重的债务。

但是，他并没有就此放弃自己的人生，他离开自己创业的地方，转辗来到波士顿，开始研究成功学。因为他能有现在的一切，全都是因为童年时期看到的那本书，他的心里一直有个愿望就是可以像那位作家一样写出一本能够改变别人命运的书，写给无数像当初的自己一样迷茫的少年。现在的他拥有了四十多年的奋斗经历，既经历过命运的无常，也享受过成功带来的喜悦。也曾经手握无数财富，也曾一无所有。所以对于成功和财富这个话题，马登似乎有着绝对的发言权。



前言

•
XI

马登从来都是说干就干的人，在他四十六岁的时候，他的第一本书正式出版，并且销售量非常大，在这之后，他的关于成功学方面的一系列著作开始陆续出版，并且都取得了非常优秀的成绩。他的成功甚至引来了美国总统的表扬：“马登的文字，为那些有理想、有志气的年轻人指明了方向，他用自己的实际经验和切身体会，为大家讲述了成功学的道理，而这会让无数穷苦人民受到鼓舞，并从此开始努力改变自己的人生。每一个年轻人都应该来看看马登的书，否则对你们来说将会是一个巨大的损失。”

他的书籍在整个世界都掀起了一股学习的热潮，马登再一次获得了成功和巨大的财富，同时他也为成功学奠定了基础。后来他主持创办的《成功》杂志也获得了非常好的销售成绩，这份杂志也对美国社会造成了深远影响。尽管这份杂志最终以失败告终，但是马登永远不会失败，他紧接着又创办了《新成功》杂志，这份杂志一直畅销很久。

马登的每一部作品中都可以看到他曾经奋斗的影子。

他的所有文字都是非常积极、乐观的，不断对自我进行肯定，非常自信并且热情。在他看来，所有人都拥有非常大的潜能，不管你面临什么困境，都要努力去激发自己的潜能，让自



一生的资本

•
XII

己有更多的机会去发展和奋斗。你要相信你也有获得成功和幸福的命运。如果不相信，就来看看马登，他在最开始的时候和大多数平凡人一样，甚至还不如大多数人。但是他并不向命运屈服，他相信自己，只要通过努力自己并不比别人差，而且他敢于梦想，他想要过幸福的生活，当一个人连梦想都没有的时候，他肯定不会成功。

他在书中还借鉴了很多世界上成功人士的案例，古今中外的成功人士，现实生活中的例子，他用这些生动实际的案例来为读者讲述成功所必需的优良品质，包括自信、真诚、勤劳、勇敢、节俭等。

马登还将他所熟知的理论和时间融会贯通，总结了成功所需要的两方面品质，包括内在和外在的品质。还将其和成功学联系起来，发展了向内发展的成功学和向内贯通的成功学。他仔细分析了两个方面的内容，最后告诉人们要想达到真正的成功，必须要两个方面协调发展。而他也用自己的亲身体会和经验很好地说明了这一点。

马登的文字中还有很多统一对立的观点，比如欲望和控制，方法和品质，纯真和世故，愿望和能力等。这些因素既是相对的，又是统一的，是影响人们成功的全部因素。



前言

•
XIII

从总体上来说，马登所创立的成功学是高于实际但又和实际相结合的。他用质朴、亲切的语言向人们讲述着自己的亲身经验和体会。他这一生并不是一帆风顺，经历数次高峰，也跌过数次谷底，但是从来没有放弃过对生命和成功的追求。他的一生都在乐观积极中度过，因此他可以一次次地获得成功和财富。他不但自己享受这种成功，还将那些宝贵的经验整理出来让更多的人有成功的机会。无数人因为看了他的著作之后改变了自己的人生方向。成功学家诺曼·文森特·皮尔就这样说道：

“我是在拜读了马登的文字之后，才开始发展‘积极思考’这一哲学问题的研究。马登同卡耐基、爱默生等人一样，既是成功的作家，也成功的倡导了‘积极思考’这一观点。”

马登一生的著作除了集结成册并出版发行的四十五部作品外，还有二百多万字未发表的手稿。他的代表作品有《一生的资本》、《思考与成功》和《高贵的个性》等，从他的文字中我们可以对马登这个人有全面的了解，并且能够体会到他成功的精髓。

目录

c o n t e n t s

译者前言 / VIII

第一章 财富如何快速成长 / 1

- 01 乐观的态度 / 3
- 02 自信的力量 / 5
- 03 主动创造机会 / 8
- 04 常识、学识、健康和信用 / 11
- 05 不断进步 / 15
- 06 不动摇的决心 / 18
- 07 你该放弃什么 / 22
- 08 今天最重要 / 25

第二章 成功的七大障碍 / 29

- 01 障碍一：得过且过 / 31
- 02 障碍二：过分敏感 / 36
- 03 障碍三：脾气古怪 / 40
- 04 障碍四：萎靡不振 / 42
- 05 障碍五：匆忙行事 / 46
- 06 障碍六：优柔寡断 / 49
- 07 障碍七：一心二用 / 54

第三章 人穷但要有志 / 59

- 01 贫穷是前进的动力 / 61
- 02 苦难是财富 / 65
- 03 自信是成功基石 / 69
- 04 善待挫折 / 72
- 05 良好的教养 / 76
- 06 早播种才能早收获 / 80

目录

c o n t e n t s

第四章 学习他人的成功经验 / 87

- 01 激发自己的潜能 / 89
- 02 有梦就能实现 / 93
- 03 有希望才有可能成功 / 97
- 04 期待什么就能做成什么 / 104
- 05 通往成功之路 / 104
- 06 时势造英雄 / 108

第五章 成功者的个性因素 / 113

- 01 坚决果断 / 115
- 02 勇往直前 / 119
- 03 向往自由 / 121
- 04 诚恳和机智 / 125
- 05 追求完美 / 128
- 06 品格的力量 / 132
- 07 良好的职业素养 / 135
- 08 坚持不懈 / 139
- 09 与人为善 / 143

第六章 成功所需的能力 / 147

- 01 善于交际 / 149
- 02 灵活应变 / 152
- 03 掌握商业知识 / 156
- 04 选择适合的职业 / 159
- 05 万能的求职方法 / 170
- 06 比薪水更宝贵 / 175
- 07 多交真心朋友 / 179
- 08 借助别人的力量 / 185
- 09 亲切和蔼 / 188
- 10 信用的基础 / 191
- 11 成功的真谛 / 197

第七章 富人的 12 个习惯 / 201

- 01 节俭 / 203
- 02 休假是“投资” / 206
- 03 收入决定支出 / 209
- 04 懂得储蓄 / 215
- 05 掌握“生意经” / 221
- 06 有条不紊 / 225
- 07 谨慎创业 / 229
- 08 避开债务陷阱 / 237
- 09 丰富知识储备 / 242
- 10 克服拖延症 / 251
- 11 做个明智的老板 / 256
- 12 与时俱进 / 265

第八章 细节决定成败 / 275

- 01 疏忽成大祸 / 277
- 02 做一个有条理的人 / 280
- 03 按时完成 / 284
- 04 简洁再简洁 / 287
- 05 合理分配精力 / 289
- 06 迅速解决问题 / 292
- 07 珍惜时间 / 295

第九章 享受生活，才能更好地挥洒人生 / 299

- 01 身体是成功的资本 / 301
- 02 身心健康是生命之源 / 308
- 03 管理自己的情绪 / 311
- 04 让烦恼远离你的生命 / 314
- 05 懂得欣赏美 / 317
- 06 让心中布满阳光 / 320

第一篇 财富如何快速成长

01

乐观的态度

有人遇到困难能微笑面对，有人遇到挫折就一触即溃。前者会取得成功，因为他们在困难面前具有乐观精神，这是成功者必备的潜质；然而更多的人像后者，一遇逆境便沮丧、失望甚至停止奋斗，这种人恐怕很难走向财富的成功。

在社会上，郁郁寡欢、忧愁不堪的人是没有吸引力的。假若一个人总是闷闷不乐，别人就会减少与他的交往，对他敬而远之。

当我们看到一个忧愁郁闷的人时，往往敬而远之，因为人天生喜欢快乐与阳光，而不喜欢郁闷与阴沉。一个人不应被情绪控制，做情绪的奴隶，而