

美国最受欢迎的成功学著作

跨越40多个国家，被译成35种语言
雄踞《纽约时报》畅销书排行榜30余年

一生的资本

[美] 奥里森·马登 著

马文静 编译

拿破仑·希尔、安东尼·罗宾
艾森豪威尔、尼克松、奥巴马
洛克菲勒、巴菲特、比尔·盖茨

众多世界名人从中受益

LIFELONG CAPITAL

马登的书对具有高尚和远大抱负的读者来说是一个巨大的鼓舞。我认为，没有任何东西比马登的书更值得推荐给美国的每一个年轻人。

美国前总统威廉·麦金莱



广东旅游出版社

LIFELONG
CAPITAL

一生的资本

[美] 奥里森·马登 著

马文静 编译



广东旅游出版社

GUANGDONG TRAVEL & TOURISM PRESS

悦读书·悦旅行·悦享人生

中国·广州

图书在版编目(CIP)数据

一生的资本/(美)马登著;马文静编译.—广州:广东旅游出版社,2014.12
ISBN 978-7-80766-944-9

I. ①一… II. ①马… ②马… 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211227号

广东旅游出版社出版发行

广州市天河区五山路483号华南农业大学(公共管理学院)14号楼三楼 邮编:510642

印刷:北京同文印刷有限责任公司

(地址:北京市密云县十里堡镇庄禾屯)

广东旅游出版社图书网

www.tourpress.cn

邮购地址:广州市天河区五山路483号华南农业大学(公共管理学院)14号楼三楼

联系电话:020-87347994 邮编:510642

787毫米×1092毫米 16开 10.75印张 150千字

2014年12月第1版第1次印刷

定价:28.00元

[版权所有 侵权必究]

本书如有错页倒装等质量问题,请直接与印刷厂联系换书。

前言

“穷”和“富”的差别古已有之，也许在当今社会人们才会对这两个字的含义体会得更深刻些。因为现在我们所处的社会是一个商品社会，是一个欲望的社会，在这里“竞争”是它的关键词，“财富”是它的注脚。在激烈的竞争中人们的贫富差距已经远远超出了他们的想象。

卢梭说，人生来是平等的。上帝赋予了我们每个人一个崭新的生命，赋予了我们一双手和一个大脑，赋予了我们每天 24 个小时，赋予了我们每个人追求财富的机会……可为什么有的人能不断积累财富慢慢地变成富人，而有的人却依然挣扎在贫困的边缘？

其实，除了一些外在的因素，关键还是在于人的自身。难道你没有发现，那些在财富榜上叱咤风云的人物都有一颗渴望成功的心，更能抓住每一个创造财富的机会？在走向成功的路上，他们经历重重困难，用自己灵活的大脑和勤劳的双手创造着自己的人生。他们不怕挫折和失败，坚信自己必胜的信条，善于挖掘自己赢得成功的资本，不断地历练自己。成功的天平能不向他们倾斜吗？

再看看那些生活窘迫的人们吧。他们墨守成规，裹足不前，没有冒险的精神，除了抱怨别人就是抱怨社会，但从来没有反省过自己。他们思想懒惰，十指不勤，随便浪费着自己的时间，肆意挥霍着自己的青春。他们能成功吗？

其实，贫穷和富贵之间并没有不可逾越的鸿沟。一个善于经营自己的穷小子也能变成一个富甲一方的大人物，一个腰缠万贯的富翁也可能瞬间落魄成一个四处流浪的乞丐。命运掌握在我们自己手中，只要你善于挖掘自身的潜力，找到赢得财富的路径，掌握了驾驭财富的方法，你的人生必定能幸福美满。

在美国广泛流传着这样一个故事：

一个男孩在3岁时失去了母亲，7岁时又失去了父亲，从此他变成了一个无依无靠的孤儿。他童年的处境非常糟糕，没有亲戚朋友施以援手，在农家当了十几年的雇童，受尽了人们的冷漠和白眼。直到有一天，他在一户农家的阁楼里看了斯迈尔斯的《自己拯救自己》后才恍然大悟，原来人生是可以靠自己的双手来改变的。于是，他从所处的环境中奋起，命运从此改变。后来，他成了公认的美国成功学的奠基人，成为了美国历史上最伟大的成功励志导师。这个人就是本书的作者奥里森·马登。

马登先生一生撰写了大量鼓舞人心的著作，其中本书《富足一生的资本》便是他有关如何创造财富系列著作中最有分量的一本。在这本书里，他将自己的经验和成功的心得分享给大家，教大家如何每时每刻去发现和积累成功的资本，去创造自己的财富人生！奇迹可以创造，成功亦有迹可循。希望这本书能为那些整日迷茫、消沉、悲观、困惑，处于人生低谷的年轻人提供些许帮助。朋友们，生命只有一次，人生不能再来，我们为何不去放手一搏，去赢得属于自己的那份财富与成功？



目 录

前 言

■第 1 部分 赢得财富成功的八大资本

乐观自信精神	2
善于创造和把握机会	5
拥有学识、健康、信用和常识	6
不断追求进步	8
做事准时	10
持之以恒	12
学会放弃	14
重视“今天”	16

■第 2 部分 不要让这些恶习阻碍了你

得过且过	18
过于敏感	20
脾气古怪	22
颓 废	23

Lifelong Capital

意志不坚	25
优柔寡断	26
心有旁顾	29

■第 3 部分 摆脱贫困的秘诀

将贫穷视为动力	34
相信自己	38
激发自身潜能	41
加强个人修养	47
向伟人学习	48
不灭的梦想与希望	52

■第 4 部分 成功人士的十二个习惯

节俭持家	60
把休闲当做一项投资	68
精通业务	69
做事有条理	71
谨慎创业	75



从不举债	79
利用空闲去学习	81
日事日毕	86
注重细节	88
珍惜时间	90
善待员工	94
与时俱进	98

■第 5 部分 这些品质是你一生的资本

果断决策	106
勇于创新	108
诚恳和机智	111
正 直	112
坚 毅	116
与人为善	118
凡事精益求精	119
良好的职业素养	121
谈吐得当	124

Lifelong Capital

随时为成功蓄势	126
慎重择业	129
善交朋友	136
获得信任和信用	142

■第6部分 生活的艺术

成功不取决于金钱和虚名	148
身体是最大的本钱	149
避免身心疲惫	153
做自己情绪的主人	157
培养鉴赏美的能力	160
让爱滋养心灵	161

第 1 部分

赢得财富成功的八大资本

乐观自信精神

我们应该主动去控制情绪。

在社会上，要想成为有吸引力的人，就不要郁郁寡欢、忧愁不堪。如果一个人总是在别人面前闷闷不乐，人们就会尽量减少与其交往，甚至对其敬而远之。

人人都喜欢快乐与阳光，讨厌郁闷与阴沉，所以我们往往会与忧郁愁闷的人保持一定距离。我们不能让情绪左右自己，而应该去主动地控制情绪。当我们身处逆境时，应该正视和改变逆境，毕竟逆境只是短暂的，一旦摆脱逆境，你就会充满信心地走向光明。

思想萎靡的人很难获得财富，甚至难以成功。勇气是成功的第一要义，无论何时，我们都要充满信心，保持乐观。在身处逆境时，千万不能让恐惧、怀疑和失望摧毁你的意志，否则你多年的计划将会半途而废，就如同费尽千辛万苦爬上墙的蜗牛，一失足便前功尽弃。

要想摆脱困境，获得成功，要做到两点：一方面要肃清影响自己快乐与成功的思想敌人；另一方面要集中精力，坚定意志。心理素质极强的人走出烦恼的困境往往只需要几分钟，而大多数人往往缺乏这种能力，他们被烦恼困住，无法从悲观情绪中突出重围，也就难以重新积极乐观地面对生活。心灵的大门紧闭，导致他们难以挣脱忧郁与烦闷。

不要过多纠结你的那些痛苦。

人难免会心情郁闷，这时候不要过多纠结那些痛苦，不要让你的心灵被忧郁所占据。我们所要做的就是尽力改变现状，想想那些令你快乐的事情。对待他人要平易近人，态度友爱、和善。用自己和善的语言和欢快的情绪感染他人。

快乐的气氛要靠我们每个人来营造。忘记悲伤，在家庭、音乐、交谈、阅读中寻找生活的乐趣，让笑声、欢乐陪伴自己的心灵。

现实的压力确实很大，成功之前会很煎熬，如果你觉得痛苦，可以暂时逃离这种生活，走出写字楼，离开都市的喧嚣，到郊外的田野中漫步，享受自然的美好。只要心境开朗乐观，财富和成功的大门就会向你打开。

如果拥有强大的自信，你足以傲视一切。

对于很多优秀的人来说，胜利好像一直在向他们招手，他们往往会一路绿灯取得成功。他们常常是战无不胜，好像能够主宰一切事物和一切行动。这些人能够傲视一切、征服一切，就是源于他们内心强大的自信。他们坚信自己能够排除一切艰难险阻，最后攀上成功的高峰。为生存而竞争、摘取胜利果实对他们而言轻而易举。他们也坚信自己无所不能，做任何工作都是游刃有余，能改变并控制自己的处境。

他们坚定、乐观，对未来从不恐惧。当遭遇不顺时，他们也从不退缩，相信自己能够跨越逆境。他们只知道做任何事都要成功，而且要尽量完美。

从不犹豫与迟疑是这种人的做事风格，他们相信自己拥有过人的才华，比其他人更精明干练，能够把握一切胜利。

一个人之所以不能获得财富、取得成功，往往是因为他们不自信，失败的念头常常使他们退缩。

树立信心是你获得成功的首要前提。

树立信心是一个人获得成功的第一要义。面对遥不可及的目标，他们相信自己能够力挽狂澜、征服任何困难、承受任何打击，最终到达胜利的彼岸。老师、家长如果希望自己的学生或子女能够高人一等，那么就要培养他们的这种信念：相信自己有能力取得成功。你可以这样告诉他们：他们就像是一棵树，大自然孕育他们就是希望他们能够茁壮成长，并在将来的某一天能够事业有成，长成一棵参天大树。要让他们明白：每个人都有获得成功的能力并可以建立丰功伟绩。

鼓励能够给予别人强大的精神力量。

古往今来，凡是成功的杰出人物身边都不乏明智的父母、杰出的教师和诚挚的好友。正是这些人的鼓励赋予他们一种神奇的力量，将成功的信念深植他们心底。当他们态度消极、遭遇困难时，亲友的热忱鼓励和殷切期望就会鞭策鼓舞他们，使他们继续努力拼搏。

鼓励能够增强朋友的意志和决心，给予他们强大的精神力量，使他们去争取和把握机会。

对朋友而言，金钱或物质上的帮助并不是最重要的，亲切的态度、振奋人心的交谈、真心的赞美和鼓励才是第一位的。这样做不仅使朋友受益，你也会有所收获。

相信自己能够成功。

谨记这一点：相信自己能够成功是给自己打了一剂强心针，可以消除你身边所有的迟疑、恐惧、彷徨和后退，扫清影响你成功的障碍。与此同时，你自身的希望、期待与能力会使你整个身体受到感应，从而使你成为一个充满希望、拥有光明前途的人。

在创作歌曲时，必须使每一个音节都十分和谐融洽，人的各种活动也是一个道理。人体内的每一根神经、每一个细胞、每一项组织、每一种能力都必须保持和谐，这样才可以谱出动听的音乐，奏出成功的乐章。但是，一个音节跑调会影响整首乐曲，同理，人的某个弱点也会导致其所有努力付诸东流。

世界上没有天生苦命的人。

世上没有天生的失败者，也没有天生的成功者。所有的成功都源自他善于利用自身的资源，他所具有的成功的能力体现在他全身的一切组织中。世界上没有天生苦命的人。从古至今的事例证明：人人都可以拥有快乐的生活。从各个方面看，包括生理、心理和环境，人都是生而快乐、生而幸福的，并有能力享受一切财富和成功。

善于创造和把握机会

人不应该被命运掌控，而应控制命运。

许多出身卑微、生活贫穷的孩子，却能闯出伟大的事业。比如发明了推进机的富尔顿，经过勤奋钻研，最终成为美国伟大的工程师；凭借药房里的几瓶药品，法拉第抓住机会，最终成为了英国著名的化学家；惠德利利用了小店里的几件简单工具，发明了织布机；贝尔也仅仅是采用了一些最简单的零部件，发明了电话。

在美国的历史上，最激动人心的故事莫过于那些个人奋斗成功史。很多人一旦确立了目标，就不会轻言放弃，即使中间遭遇挫折，他们也会笑颜以对，用坚忍不拔的意志克服一切困难，最终走向成功。当然，一些平凡人依靠他们坚忍不拔的意志、努力拼搏的精神获得巨大成功，这样的例子也不在少数。

机会只能靠我们自己去创造。

失败者总是以“我缺少机会”为借口。

这一点，绝对不会成为意志坚定人士的借口，因为他们明白，机会不等人，机会需要用勤奋去创造。他们也坚信，机会只能去争取，只有自己才能给自己创造机会。

在某一次打了胜仗后，有人问亚历山大，是否会等待恰当时机去攻取另一座城市。亚历山大听后大怒道：“机会？机会只能靠我们自己去创造！”亚历山大的伟大通过“创造机会”便可见一斑。在现代社会中，也只有那些善于创造机会的人，才有可能成就一番事业。

人，不能总是寄希望于机会自己来主动敲门。因为在漫长的等待中，

你所有的努力和热望都极有可能白白浪费，而机会的身影直到最终可能都没有出现。

成功不会眷顾坐等机会的人，它更青睐的是那些坚持奋斗的人。无论何时，我们都要谨记：成功不会凭空出现，只能靠自己创造。不要把机会寄托在别人身上，否则失败在所难免。每个人的性格中都孕育着机会，就好似橡树的种子会孕育未来的橡树一样。

永远不要报怨“我缺少机会”。

当你有了这样的念头时，就请看一看林肯吧！这个出生在穷乡僻壤的茅舍里的孩子，是经历了一番怎样的磨砺，而后入主白宫，成为美国历史上的伟大总统的！而与林肯处于同一时代的那些成长于学校和图书馆中的孩子，成就却与之相差甚远。再看看那些议员、大银行家、大金融家、大商人中不是有不少人来自贫民窟吗？很多“缺少机会”的穷孩子不是也凭借自己的努力创立了许多大商店和大工厂吗？

所以，如果你想成为一个成功者，永远不要说“我缺少机会”。

拥有学识、健康、信用和常识

拥有丰富的实际经验和常识。

专业学识方面的深厚造诣固然是一个人引以为自豪的资本，但在面对现实困难时，那些具备丰富实际经验和常识的人，往往表现得更为优秀。“当你仰望星空时，请别忘了房间里的蜡烛。”这句德国谚语所讲的正是这个道理。那些有着伟大理想和深刻思想的天才，往往能发现自然界的真理。但是由于缺乏生活常识，他们的理想与发现往往会脱离现实生活，甚至毫无用武之地。尽管如此，常识还是被很多人忽视。日常生活和工作中人们往往由于缺乏常识，而经常把事情搞砸。遗憾的是，这些人不但没有深刻反省，没有找到错误的原因，而且总把一切归咎于运气不佳。因此，可以说，

这样的人很难有进步。发明家爱迪生曾经说过：“专业知识的作用只及常识的一半。”

努力增加你的内在财富。

健壮的体格、勇往直前的气魄、令人愉悦的态度和一丝不苟的品格，这些是你的内在财富。从现在开始，努力增加你的内在财富，使你的内心更加富有。一言以蔽之，你应该努力培养自己的能力，积累各种知识、经验和技能。尽管你在物质上并不富足，但你的内心一定要强大，这是你走向财富的基础。只有这样，在经济萧条或遭遇不幸的时候，你才不会一无所有，你才能够平安度过。

你的真才实学能够从待人接物的各个方面体现出来，比如你的眼神、谈吐、工作成绩、对事情的诚意等。内心富有的人，好似一朵绽放的玫瑰般光芒四射，使得每个走过你身边的人都会被你的无穷魅力所吸引。

切忌过度消耗自己的体力和精力。

很多刚刚步入社会的年轻人急切盼望成功，为此甚至不惜一切代价，这是很可怕的。一个人做事时，一定要具备高瞻远瞩的能力，要顾及以后的需要，切忌过度消耗自己的体力和精力。

有一类青年，尽管颇具才华，却拿自己的才能不当回事，不断挥霍，甚至没日没夜地糟蹋。这样的人，即使有好机会摆在面前，他也把握不住。虽然他们有才华，但其才华却没有用在刀刃上，简直就是暴殄天物。

更可悲的是，他们甚至牺牲了名誉、理智以及最重要的成功因素——人格。

拥有健康人格。

世界上拥有金钱最多的人不是最富有的人，拥有健康人格的人才是真正的富翁。一个百万富翁和一个享有盛誉的人相比，简直是小巫见大巫。一个不择手段拥有财富的人，在一个诚实善良的穷人面前，甚至也会自惭形秽。一个不学无术却聚敛横财的暴发户，在一个饱读诗书的人面前，也

会羞愧欲死。家庭和学校有责任将人格的伟大价值告诉年轻人，否则，教育有失其职，会给个人和社会造成不可估量的损失。

我们所要做的就是用自己的时间和精力创造利人利己的财富。

人与人之间的交往不是仅凭外貌来实现的。只要你待人和善、做事忠诚、言行坦诚，无论你外貌如何，必然会赢得他人的真心欢迎。人类具有判断力，而且总会被伟大的人格感化。那些品格高尚、为人诚挚、富有爱心的人会让人油然而生崇敬之情。

刚刚踏入社会的年轻人应该培养一种伟大的人格，让它像灯塔一样照亮四方。一踏入社会便“一切向钱看”，成天做发财梦，这是年轻人的大忌。我们要在正确判断力的基础上规范我们的言行举止，要温和、不偏不倚，只有这样，我们才能成功。

不断追求进步

不要轻易在做事的过程中停下你的脚步。

再新鲜的清水也会因为长时间放置而变质。同样，一个业绩不错的商店，店主如果不与时俱进，经营也会渐渐衰落。

不断追求进步是成功者的特点。他自强不息、精益求精，是因为他害怕退步，害怕堕落。

在做事的过程中不要轻易停下来，而要坚持再坚持，直到达到新的高度。一个人在事业上骄傲自满之时，也是其事业由盛转衰之时。

你的今天一定要比昨天有所进步。

每天清晨，我们都应该暗下决心：今天要比昨天有所进步，要把工作做得更出色，而晚上结束工作，离开自己的工作场所时，一切都应该比昨天安排得更好。一个人坚持这样做的话，其事业必然会一日千里，财富也会滚滚而来。