

经典励志

LIFELONG CAPITAL

一生的资本

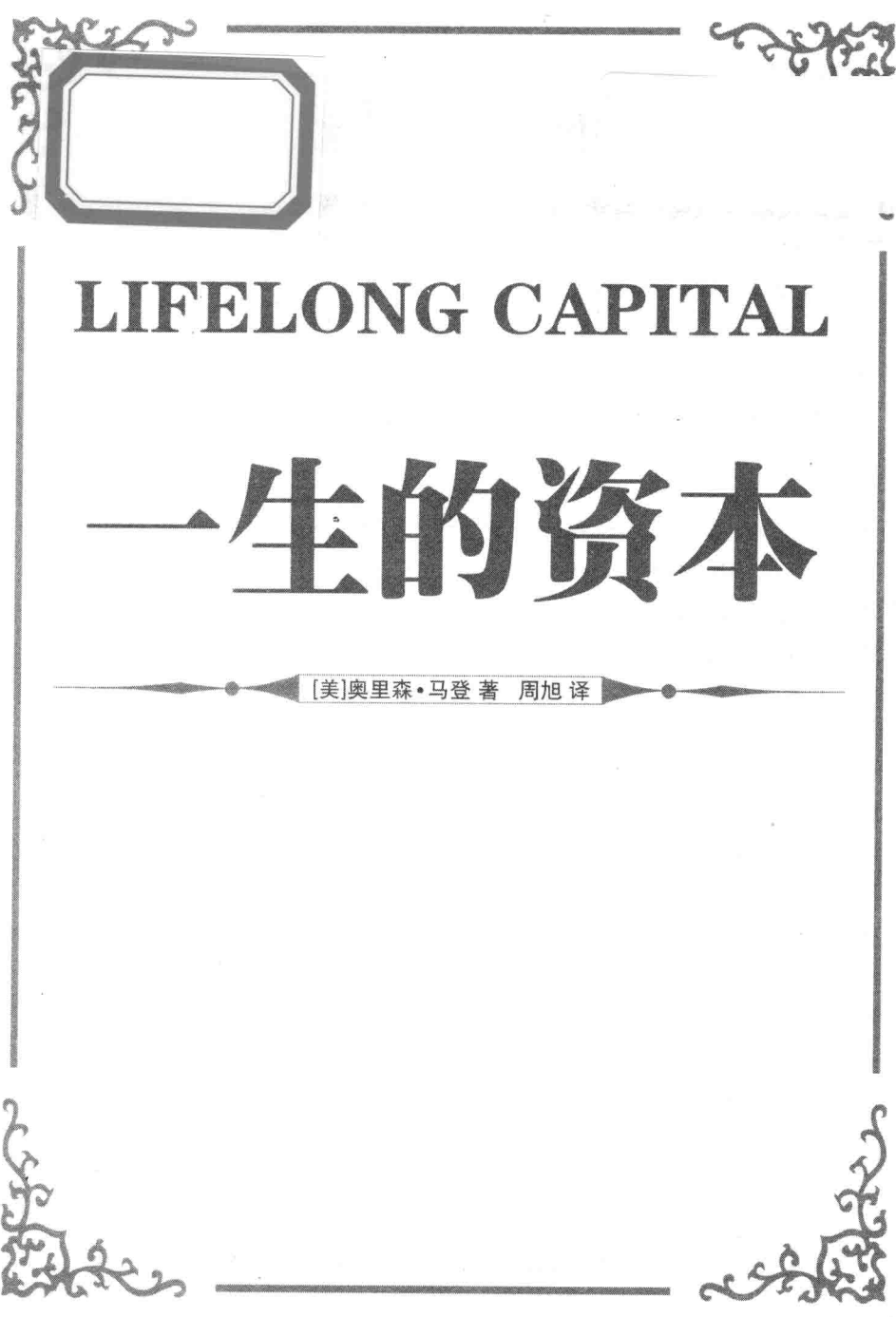
[美]奥里森·马登 著 周旭 译

《纽约时报》世界百年**十大财富经典**
美国最受欢迎的**财富人生启蒙书**
拯救千万美国人于困境的心灵鸡汤



企业管理出版社

ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING PRESS



LIFELONG CAPITAL

一生的资本

[美]奥里森·马登 著 周旭 译



企业管理出版社

ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (C I P) 数据

一生的资本 / (美) 马登 (Marden, O.) 著 ; 周旭译. -- 北京 : 企业管理出版社, 2013. 12

ISBN 978-7-5164-0616-8

I. ①一… II. ①马… ②周… 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 (2013) 第281457号

书 名: 一生的资本

作 者: [美] 奥里森·马登 著 周旭 译

责任编辑: 杨春雨

书 号: ISBN 978-7-5164-0616-8

出版发行: 企业管理出版社

社 址: 北京市海淀区紫竹院南路17号 邮编: 100048

网 址: <http://www.emph.cn>

电 话: 总编室 (010) 68701719 发行部 (010) 68414644

编辑部 (010) 68701074 (010) 68701661

电子信箱: emph003@sina.cn

印 刷: 北京兴星伟业印刷有限公司

经 销: 新华书店

规 格: 170毫米×240毫米 16 开本 11.5 印张 167千字

版 次: 2014年1月第1版 2014年1月第1次印刷

定 价: 30.00元

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换

序



为何有的人越发富有，而有的人则越发窘困，生活不顺遂？财富是种数字，当这种数字起伏变幻时，你是否想过，是什么在影响财富？那些富比陶卫，并能使自己的财富节节攀升的人，他们的胜利诀窍又到底何在？

在商业帝国，挥斥方遒、指点江山的人物比比皆是，他们都有一颗经营财富之心，一双勤劳致富之手。他们消息灵通，眼界开阔，任何增加财富的机会都不会轻易放过。他们历经磨难，练得百毒不侵、金刚不坏之身，不畏艰难，不惧失败，能坚定信念，执著不懈。他们自幼明辨贫富之义，知道两者并非永恒对立的天敌。富者能败落，贫者能崛起，是富或贫，不是先天注定不可逆转，靠后天努力也可扭转乾坤。财富也是一门知识，有着它特定的规律。只要积极主动地去学习掌握其规律，那么获得财富、拥有幸福人生自然也是水到渠成的事。

虽然有人出身富贵之家，坐拥万贯之财，起跑线一开始便领先平常人许多，但如果欠缺驾驭财富的能力，无法增加财富，那么再大的家业也得坐吃山空，衰败破落。而家徒四壁、出身贫寒之人，如果甘心折腰于穷困，耻于谈贫富，不挺身抬头向往财富之路，踏上致富的征程，那么他们永远也只能成为贫穷的奴仆。要明白，自信是成功之源，渴望是成功之力，知识是成功之盾。努力吧，在如今的全球经济化时代，做一个富人，而不是坐看他人致富的人。

年轻人想要在商业帝国打出一片自己的江山，需要积累经验，自我磨练，不断地自我完善，自我强化。阅读这本《一生的资本》，会带给你启发，使你事半功倍。

作者奥里森·马登是一名孤儿，从小他的处境就非常糟糕。他既没有任何财富基础，也没有亲朋好友能向他伸出援手，他能依靠的只有自己，

只有坚定的内心和勤劳的双手，他自身就成为了自己最大的资本。最终，他成功了，摆脱了贫困，拥有了财富。更重要的是，他掌握并驾驭了财富。在这里，奥里森·马登将自己的经验心得与千千万万年轻人共享，以期在他们的成功征途上给以助力。

《一生的资本》一问世，就在美国广受好评，多位经济学家和管理大师都对其给予高度认可，认为书中所说，能帮助人们更好适应当下的财富时代。

《一生的资本》是奥里森·马登财富教育系列中最重要的一本著作，我们据中国读者的需求，对其进行系统的整理和编辑，分门别类之后一目了然，使读者更容易了解其论述，并从中得到启发。

赶紧行动起来吧！积累你的财富！

目 录

第一章 你的财富如何快速增长

积极乐观的心态·····	03
展现自信·····	04
机会由自己创造·····	06
成功资本——学识、健康、信用和常识·····	08
不断进步·····	10
坚定决心不动摇·····	12
懂得放弃·····	14
“今天”最伟大·····	16

第二章 成功的七大障碍

障碍一：得过且过·····	21
障碍二：神经敏感·····	24
障碍三：不良习气·····	26
障碍四：萎靡不振·····	27
障碍五：不冷静时做决定·····	29
障碍六：优柔寡断·····	30
障碍七：三心二意·····	34

第三章 人穷但要有志

贫穷是致富动力·····	39
苦难铸就伟大·····	42
自信是成功的基石·····	44
与挫折争斗·····	46
具备良好素养·····	47

年轻时打下财富基础	49
-----------------	----

第四章 学习他人成功的经验

激发潜能	53
朝梦想前进	55
有希望才有可能成功	57
有期待才能转变为现实	58
成功源于自信	60
历史成就英雄	62

第五章 成功所需要的个人特质

坚决果断	67
勇往直前	68
挣脱束缚追求自由	70
诚恳与机智	72
追求完美	73
人格的力量	75
诚信是最佳的广告	77
从事正直正当的工作	78
热爱工作	79
坚持不懈	81
心存善意	83

第六章 成功所需的能力

善于言辞	87
灵活应变	88
掌握商业知识	90
如何选择自己的职业	91

多交真心好友	101
友情的力量	103
善用他人的才能	105
懂得博取他人的信任	106
建立诚信的基础	108
成功的真谛	111

第七章 成功人士的12种习惯

休假也是一种投资	115
合理规划收支	116
节俭非吝啬	119
学会储蓄	120
掌握“生意经”	123
有条不紊	124
创业需谨慎	126
尽量避开举债	129
丰富知识储备	131
克服拖延症	135
做个明智的老板	137
与时俱进	141

第八章 决定成败的细节

疏忽成大祸	145
做事有条理	146
做事守时准点	148
简洁再简洁	149
合理利用自身精力	151
迅速解决问题	153

不浪费时间.....154

第九章 工作与生活并肩而行

身体是成功资本.....159

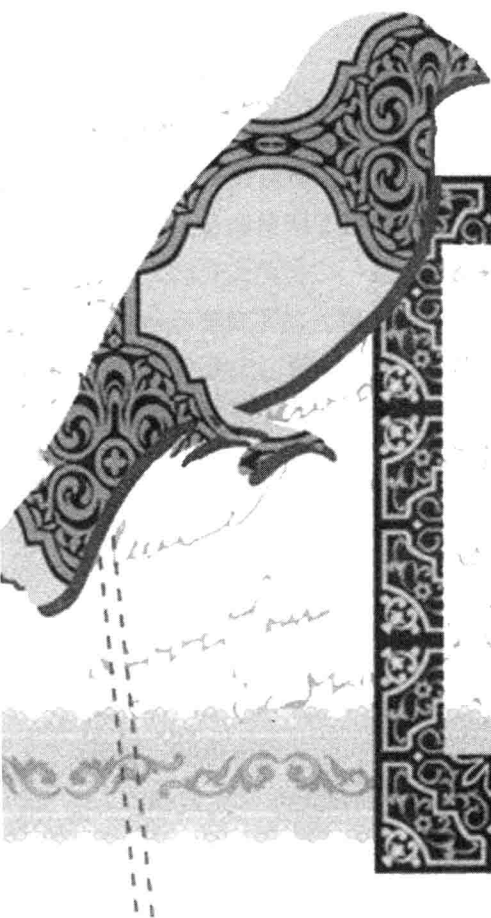
身心健康是生命之源.....162

控制自我情绪.....164

让生命远离烦恼.....166

懂得欣赏美.....167

让心中阳光灿烂.....169



第一章

你的财富如何快速增长

积极乐观的心态



人，身处逆境之时，有的能够笑着面对，这种人往往能走向成功，因为他们具备即使困于逆境仍能积极向上的成功潜质；而有的则一退再退，恰如大部分人所为，一旦遇上逆境便会沮丧、失望，丧失拼搏的斗志，在这种心态驱使下的人很难赢得胜利。

在社会上，假如一个人在人前总是一副郁郁寡欢、闷闷不乐的样子，这样的脸孔是无法吸引任何人注意的，人们往往会对他们保持距离，敬而远之。

人的天性都是偏爱阳光与快乐，希望避开阴沉与愁闷。所以当我们面对一个终日愁眉苦脸的人时，往往不会有上前主动与之攀谈的兴致。人不应该成为情绪的奴隶，被其所控制，要努力成为情绪的主人，懂得自我把握。无论身陷怎样的困境，我们都能够勇敢地去面对，努力改变。当斩破荆棘，从困境中走出，迎上光明，走上宽阔大道，自然是抬头挺胸，勇敢无畏，阔步向前。

财富成功的大敌便是思想的颓废。其实，不论做任何事，最重要的是要有勇气，对自己要有信心，要有积极乐观的心态。如若不然，那些恐惧、怀疑、失望的情绪则会轻易地在你身处逆境时吞噬你的心志，摧毁你的决定，使多年的计划功亏一篑，如同墙上的蜗牛，一步一挪好不容易爬到半路，一失足滑落又是前功尽弃，从头来过。

要想从困境中斩破荆棘，顺利走出来，一是要清除影响自己成功、快乐的情绪阻碍；二是要集中精神，坚定自己的信念。一个心理素质十分强大的人会很快扫除烦恼，但更多的人却耽于忧愁，沉溺于悲观情绪之中，难以振作，重新积极面对生活。他们将心灵的门紧紧关闭，始终裹挟在悲思愁绪之中，不能挣脱。

人在心情低落时，应当正视当前环境，努力改变，多去想让自己身心愉悦的事，对于萦绕周身的苦闷，不要去一味地钻死胡同，让悲观情绪笼罩心头。要用友爱和善、亲切温和的态度对待他人；用欢快、友好的语言，用愉悦的情绪去影响他人。

每个人都应努力让自己生活在快乐和谐的氛围之中，可以在家庭生活中寻找美满，享受和孩子们一起玩耍的满足。可以在音乐中、在聊天时、在书本里去寻找趣味。让悲伤难过的事情统统烟消云散，让心灵融入欢声笑语、一片祥和之中。

如果工作的压力、生活的磨难，让你喘不过气，那么就走出办公楼，远离喧嚣的城市，漫步于郊外的乡村田野，静享美好风光，大自然会帮你放松一切。只要懂得让自己的心境时刻保持着乐观开朗，那么财富和成功的大门也会时刻向你敞开着。

展现自信



卓尔不凡之人一路向前都是有胜利尾随，所向披靡，他们就如同万物之主，一切尽在掌握之中。这种王者之气皆源于他们的自信。坚信任何艰难险阻都能克服，坚信胜利女神最终会朝自己微笑。对他们而言，改变并控制自己身处的环境，为生存去拼搏争取，获取成功，仿佛信手拈来。他们也明白：自己能力超凡，无所不能，任何事情到自己手上都是轻而易举。

他们永远保持一颗乐观之心，不对当下犹豫不决，不对未知恐惧彷徨，不管成功之路上遇到任何困难挫折，也决不后退放弃。他们拥有绝对的自信，凭借自己的才干见识可以顺利渡过难关，任何事既然要做，就要

做得成功，做到尽善尽美。

这种心志坚定，行事果敢的人总是会对自己的才华与能力有着强大的自信，相信胜利尽是囊中之物。

一个人之所以无法获得成功，归根结底就在于没有自信，不能对自己的能力给予充分的肯定，总是认为自己无法成功。

凡是想在社会上有所建树的人，首要的就是树立自信心。相信自己为了实现理想，可以扫除任何阻碍，迎接所有挑战，战胜一切困难。老师、父母如果期望自己的学生或子女成才，就应该将这种信念灌输到孩子们的教育之中，使他们明白：只要相信自己，就一定能获得成功。你可以告诉孩子们：他们是一棵棵树苗，大自然给予了他们生命让他们蓬勃生长，希望他们将来能够挺拔苍翠，枝繁叶茂，矗立于天地之间。你要让孩子们相信：他们有无数的潜能，丝毫不欠缺获得成功的资质，足以让自身吸收养分，成长为一棵棵参天大树。

古往今来，那些不凡人物之所以能够不凡，获得成功，其背后都离不开开明父母、睿智老师与诚挚好友的鼓舞勉励。这是他们力量的来源，支撑着他们成功的信念，坚定向前。他们或许也有灰心丧气，遇到困难想放弃的时候，但只要当他们想起亲朋好友的殷切鼓励，又会收拾心情，重新振作，继续踏上征服成功之路。

人应当经常为朋友加油鼓气，给予支持，帮助他们更加坚定自己的意志与决心，激励他们去积极争取并把握机会。让他们从我们这里汲取巨大的精神力量。

金钱或物质上的帮助并不是对朋友最有用的帮助，真正有帮助的是友善的态度，热切的令人振奋的话语，真诚的批评、赞美、怜惜与鼓励。这不仅让朋友受益终身，对于自己也能获益许多。

铭记这箴言：坚信自己必定成功，如同替自己注射了一针兴奋剂，犹豫、恐惧、退让、迷茫这些影响成功的负面因素统统消散，同时，希望、期待与能力会像电流从身体穿过，让你变成一个胸有成竹、志得意满的人。这就像在创作歌曲，每一个音节和谐自然，就可以奏出美妙的乐章。

但是，一个音节有误就会使整首歌曲失败。人的行为活动也是同样道理，人体内的任何一根神经、一个细胞、一个组织，以及任何一种能力都是成功的基本要素，而其中的任何一处缺陷可能使你与成功失之交臂。

不会有天生的失败者，也不会有天生的成功者。每个人与生俱来的一切原质、一切组织无不具备成功的潜质。成功与否，在于他自己能不能善加利用自身的资源。古往今来无数的事实说明，每个人无论从生理、心理，还是环境上，生来便是为快乐而活，每个人都有享受一切幸福快乐、财富满足的权利。

机会由自己创造



命运，应由人自主掌控，而非人被命运左右。即使是出身贫困，身份低微的穷孩子也同样能翻转命运，闯出一番大事业。如富尔顿刻苦钻研，终于发明了推进机，成为美国著名的大工程师；法拉第研究药房里的药品，成了闻名的化学家；惠德尼摆弄小店里的几样工具，最后发明了纺织机。此外，还有伊莱亚斯·豪凭借缝针和梭子，让缝纫机诞生了；贝尔也是利用最简单的部件，让电话这一伟大发明现身于世。

在人类的历史上，有无数个通过奋斗而获得成功的感人至深的故事。他们这些人一旦确立了奋斗目标，即使在前进的道路上遇到再大的艰难险阻，也会用坚韧和毅力坦然面对，最后经过艰苦努力，克服一切困难，走向成功。另外，还有一些人虽然处在平庸的位置上，但他们依靠坚韧不拔的意志，拼搏进取的精神，最终跻身于成功者的行列。

失败者的借口永远都是：“我缺少机会！”

但有自主意志的人却从不找这样的借口，他们不是等待机会，更不向

谁乞哀告怜，而是以自己的才能和苦干去创造机会。他们明白，只有自己才能给自己机会。

在一次战斗胜利后，有人询问亚历山大大帝，是否等机会来临再去攻打另一个城市，亚历山大听了勃然大怒：“等到什么时候？机会是靠我们自己创造出来的。”亚历山大之所以伟大，就是因为他能够不断地创造机会。只有能够创造机会的人，才能成就不朽的业绩。

假若你要干一番事业，总想等待机会，那你只会离成功越来越远。所有的努力和热望都可能在你漫长的等待中付诸流水，而机会更是随流而逝，不见踪影。

有人说，机会是打开成功那扇神秘大门的钥匙，只要有机会，成功就能稳操胜券。事实证明，问题远没有那么简单。不论干什么工作，即使机会就在你身边，你仍须付出艰苦的努力才能到达成功的彼岸。

在日常生活中，你随时能看见大批的失业者，这并非是社会的劳动力供求失调。其实，许多行业的很多职位都还虚席以待，人们常常都会在许多公司的门口看到“诚聘英才”的广告。只不过企业界招收的是有素质的精英人才，是一些出色的有专业技能的经理，是能够为企业创造价值的有用人才。

人们常常把希望要从事的事业看得比较神秘、高远。事实上，越是伟大的事业，越是要从最简单的事情入手，只有踏踏实实，一步一个脚印地奋斗，才能攀登事业的高峰。

看过林肯传记的年轻人，在了解了他的童年的遭遇和后来的成就之后，心中有何感想？幼时的林肯住在一间极其粗陋的茅舍里，屋内既没有窗户，也没有铺地板；以现在的目光看，他简直就是生活在荒郊野外。那里离学校很远，没有任何书籍、报刊等阅读物，更缺少生活必需品。在这种困难的情况下，他不放弃对知识的渴求，一天跑几十里路到破旧不堪的学校上课；为了掌握更多的知识，他甚至跑一二百里路去借几本书回来，晚上靠着燃烧木柴发出的火光阅读。令人难以置信的是，只受过一年教育的林肯，在艰苦的环境中，经过不断的奋斗，竟然一跃成为美国历史上最伟大

大的总统之一，成为世界万民景仰的成功典范。

卓越的成功和英雄的业绩永远只属于那些富有进取精神、不屈不挠的人，而不是只会等待机会的人。要时刻记住的是，机会是不会凭空出现的，完全需要自己的创造。如果把个人发展寄托到别人身上，是难以取得成功的。其实，每个人的人格之中都藏着机会，犹如新生的橡材包含在橡树的果实里一样。

“我没有机会”，可是林肯——一个生长在偏僻山村的贫苦孩子，怎么入主白宫，成为美国总统呢？为什么同一时代生长在优越环境里的孩子，其成就反而不如出生在贫民窟的孩子呢？还有那些政府议员、大银行家、大金融家们，不也很多都是来自贫苦人家吗？另有一些大商店和工厂，很多不也是由那些看起来“缺少机会”的穷孩子，依靠自己的拼搏奋斗一步步创造出来的吗？所以，“我缺少机会”，永远只是失败者的托辞。

成功资本——学识、健康、信用和常识



初入社会的年轻人要想成就大业，就要有一定的资本，那么年轻人成功的资本到底是什么呢？不是物质的，而是学识、常识、健康和信用。

一个人在专业知识方面造诣深厚是可以引以为豪的，但是要应对社会上的种种难题，他们远不如那些经验丰富的人。专家们也有伟大的理想，有天赋的人往往善于发现真理，但如果缺乏常识，他们的理想和发现对人们也不会有太大的帮助。德国有一句俗话：“当你注视灿烂的星空时，请别忘了屋里的蜡烛。”世界上有很多人容易忽略常识，以为常识并不重要，他们由于不注意把握常识，因此导致了在诸多领域的失败。可是他们