

The Capital Route of Orison Marden

〔美〕马登◎著

马登的 资本路线

西方生存大师
经典译丛

Survival of The
Three Classic
Western Masters



马瑟的

资本路线

The Capital
Route of
Orison Marden

莽宇◎编译

京 华 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

马登的资本路线/莽宇编译.-北京:京华出版社,2011.3

ISBN 978-7-5502-0188-0

I. ①马… II. ①莽… 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(2011)第043202号

马登的资本路线

编 译 / 莽 宇

责任编辑 / 徐秀琴

装帧设计 / 浩 典·南 戈

责任印制 / 臧威威

出版发行 / 京华出版社

(北京市朝阳区安华里一区13楼2层 100011)

(010) 82027091 82027093 (发行部) 62022161 (FAX)

(010) 62013583 62371080 (编辑部)

印 刷 / 北京泰山兴业印务有限责任公司

开 本 / 720mm × 1000mm 1/16

字 数 / 520千字

印 张 / 32

版 次 / 2011年4月第1版

印 次 / 2011年4月第1次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5502-0188-0

定 价 / 39.80元

成功是什么？香车？美女？豪宅？……说到底，成功对于人们来说意味着幸福，意味着物质生活与精神生活的满足，追求成功源于人们对幸福的渴望。

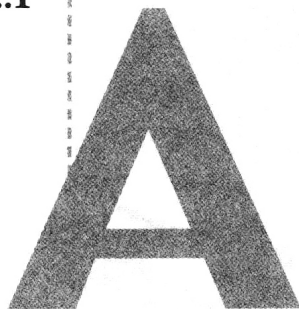
我们每个人都希望自己能获得成功，于是忙碌着，寻找着，可怎样才能成功呢？我们明白，成功不会凭空而来，它需要资本。成功的资本又是什么？大多时候，我们把其归结为外在的各项条件——金钱、人脉等。殊不知，这些外在条件的存在归根结底源于自身。所以，成功的资本就是你自己，关键在于你会不会经营。

成功需要健康，所以经营好你的身体；成功需要自信，所以经营好你的心态；成功需要正直诚信，所以经营好你的品格；成功需要勇敢，所以经营好你的勇气；成功需要目标远大，所以经营好你的理想；成功需要头脑清醒，所以经营好你的判断力……最后，你拥有了健康的身体、积极的心态、高贵的品格、准确的判断力等，成功离你就不远了。

被誉为成功学之父的奥里森·马登，在本书中，细致地列下了如何经营自己的清单，改变了无数人的命运。打开此书，让美国最伟大的成功励志导师来教你怎样经营自己，踏上自己的成功之路吧。

路线一 / 要成功就要有好身体.....1

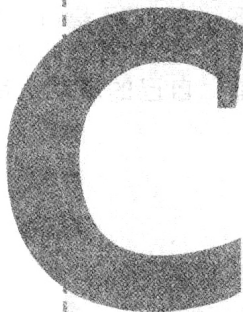
- no.1> 健康的身体是终生的财富.....2
- no.2> 大事业需要好身体.....5
- no.3> 体力和精力是成功的保障.....9
- no.4> 保持旺盛的生命力.....13
- no.5> 意志影响健康.....16
- no.6> 懂得善待自己.....20

**路线二 / 让乐观始终伴随你.....23**

- no.1> 乐观伴成功.....24
- no.2> 要看到光明的一面.....27
- no.3> 快乐的人是幸福的.....30
- no.4> 乐观可以使你更有魅力.....34
- no.5> 如何保持乐观的心态.....37
- no.6> 消除烦恼的思想.....40
- no.7> 养成积极办事的心态.....43
- no.8> 积极才能有所收获.....47
- no.9> 做一个传播快乐的使者.....50

**路线三 / 必须具备良好的品格.....53**

- no.1> 保持善良的品性.....54
- no.2> 正直、仁爱使你赢得尊重.....57
- no.3> 拒绝低级趣味的诱惑.....61
- no.4> 培养伟大而高贵的心灵.....64
- no.5> 守护内心的纯洁.....67
- no.6> 高贵品格的巨大力量.....70
- no.7> 美好的品格是一笔财富.....74
- no.8> 懂得守护自己的精神财富.....78



路线四 / 高扬个性的风帆.....83

- no.1> 自我的标签.....84
- no.2> 个性带给你神奇的力量.....86
- no.3> 通过后天培养获得好个性.....90
- no.4> 伟大的人是有个性的.....94
- no.5> 有勇气做到与众不同.....98
- no.6> 拒绝卑微，成就高尚.....101

路线五 / 发挥自我暗示的力量.....105

- no.1> 愿望的美妙作用.....106
- no.2> 心中要充满梦想.....110
- no.3> 要看到自身的优点.....113
- no.4> 自我肯定具有激励作用.....117
- no.5> 懂得自我沟通的艺术.....118
- no.6> 提高自己的大脑适应性.....122
- no.7> 学会自我暗示.....125
- no.8> 调整心态，激发潜能.....128
- no.9> 相信自己，明天会更好.....132

路线六 / 树立起你的自信心.....137

- no.1> 不要太敏感.....138
- no.2> 切莫贬低自己.....141
- no.3> 相信自己会成功.....144
- no.4> 自信心是成功的基石.....147
- no.5> 培养勇气和自信心.....150
- no.6> 勇气会滋补你的生命力.....154
- no.7> 树立自信心能够创造奇迹.....159
- no.8> 成功只属于那些自信的人.....162

G

路线七 / 成功铺路必先讲诚信.....165

- no.1> 诚实是做人的基础.....166
- no.2> 诚实具有伟大的力量.....169
- no.3> 诚实的人值得信任.....172
- no.4> 值得信任的人能获得成功.....176
- no.5> 做一个值得信赖的人.....180
- no.6> 商业中的不诚信.....184
- no.7> 诚信为经商之道.....187

路线八 / 勤奋必不可少.....191

- no.1> 没有耕耘就没有收获.....192
- no.2> 天才来自于勤奋.....196
- no.3> 勤奋能够使人充满活力.....200
- no.4> 要认识到时间的价值.....203
- no.5> 不要浪费时间和精力.....206
- no.6> 尽可能早地播下成功的种子.....209

H

路线九 / 把节俭当做一生的财富.....213

- no.1> 节俭是成功的垫脚石.....214
- no.2> 不要做盲目攀比的人.....218
- no.3> 消费是一门艺术.....221
- no.4> 不懂储蓄的后果.....224
- no.5> 养成储蓄的好习惯.....227
- no.6> 不要过度节俭.....230
- no.7> 必要的支出与投资.....233

路线十 / 要确立远大的目标.....237

- no.1> 得过且过的思想要不得.....238
- no.2> 确定目标，全力以赴.....241
- no.3> 人生目标要高远.....246
- no.4> 具体化的目标更容易实现.....250
- no.5> 关键是把目标付诸行动.....253
- no.6> 唤醒你潜在的力量.....256
- no.7> 把目标坚持到底非常重要.....260
- no.8> 永远不要熄灭年轻时的雄心壮志.....264
- no.9> 做一个永不满足的人.....267

路线十一 / 经受住挫折的考验.....271

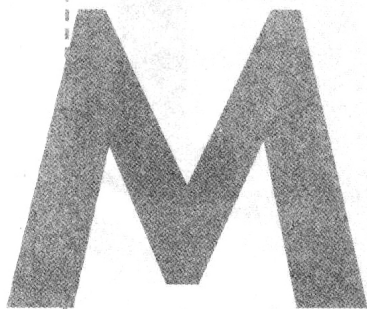
- no.1> 莫被失败捆住了手脚.....272
- no.2> 坚强地面对挫折.....275
- no.3> 挫折可以激励一个人前行.....279
- no.4> 坚韧的意志力带你走出困境.....282
- no.5> 锻造改变环境的力量.....285
- no.6> 改变自己的思想与心态.....288
- no.7> 把自己锻造成才.....292
- no.8> 困境成就强者.....296

路线十二 / 一定要管住自己.....301

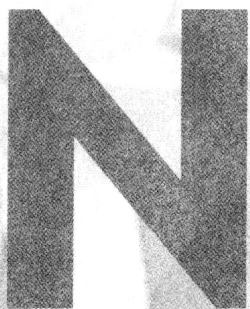
- no.1> 切记不要乱发脾气.....302
- no.2> 控制好自己的情绪.....304
- no.3> 能够经受住诱惑.....308
- no.4> 成为情绪的主人.....312
- no.5> 忧郁的破坏作用.....316
- no.6> 树立克服忧郁的坚定信念.....320
- no.7> 不要为打翻了的牛奶哭泣.....324
- no.8> 以主人的姿态来控制自我.....327

路线十三 / 做事情要果断.....331

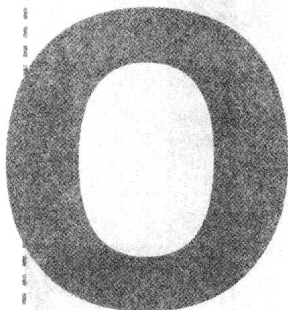
- no.1> 优柔寡断只能造成悲剧.....332
- no.2> 要保持清醒的头脑.....334
- no.3> 培养自己准确的判断力.....338
- no.4> 要珍惜你的时间.....341
- no.5> 做一个果敢的人.....343
- no.6> 办事情要直率且迅速.....347
- no.7> 养成立即行动的好习惯.....349

**路线十四 / 自己主动把握机会.....353**

- no.1> 自助使人成功.....354
- no.2> 靠自己去创造机会.....356
- no.3> 掌握自己的命运.....360
- no.4> 把握机会，创造奇迹.....362
- no.5> 机会很难失而复得.....365
- no.6> 为自己储备成功的力量.....368
- no.7> 利用闲暇时间创造财富.....371

**路线十五 / 锻炼自己的口才.....375**

- no.1> 能够与他人沟通.....376
- no.2> 表达要切中要害.....379
- no.3> 成功需要高超的谈话能力.....383
- no.4> 提高自己的谈话水平.....387
- no.5> 拥有一流口才的技巧.....391
- no.6> 谈话中机智的妙用.....394
- no.7> 良好的表达能力是一笔财富.....397



路线十六 / 多交良朋益友.....401

- no.1> 不可或缺的友情.....402
- no.2> 善于学习他人的优点.....404
- no.3> 朋友是成功的资本.....408
- no.4> 提高自身素质是获得友谊的基础.....412
- no.5> 多个朋友多条路.....416
- no.6> 结交真正的良朋益友.....420
- no.7> 友谊需要细心呵护.....425
- no.8> 吸引更多的朋友的方法.....429
- no.9> 做社交生活中的成功者.....433

路线十七 / 坚持终身学习.....437

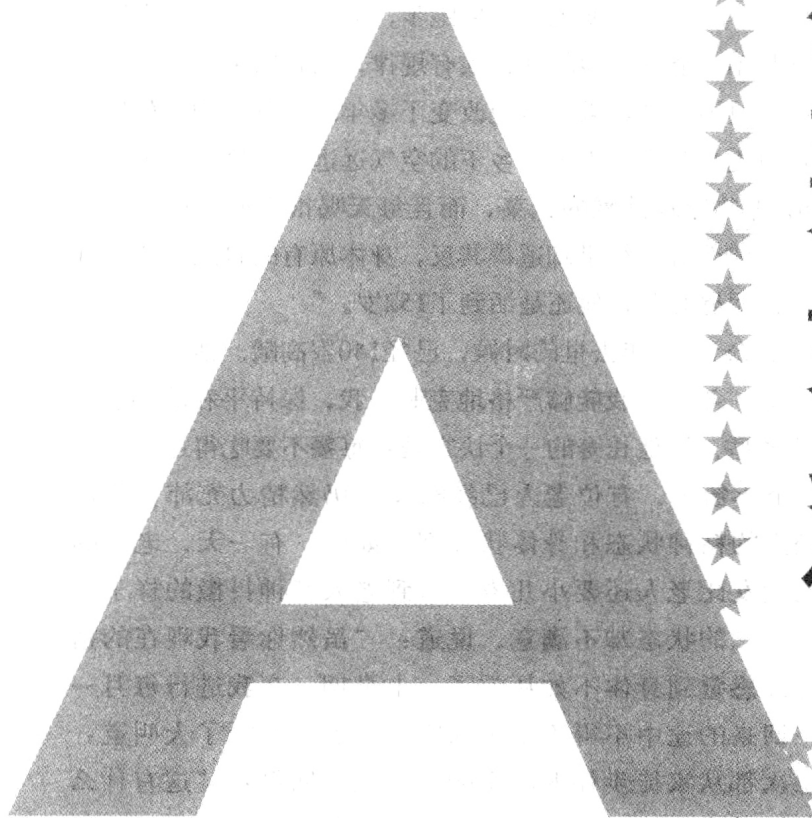
- no.1> 知识是无价之宝.....438
- no.2> 要善于学习.....442
- no.3> 提高阅读的品位.....444
- no.4> 养成在家阅读的习惯.....449
- no.5> 通过阅读进行自我教育.....451
- no.6> 用知识发现和提升自我.....454
- no.7> 不进则退，适者生存.....459
- no.8> 持续彰显自己的生命之美.....461

路线十八 / 做适合自己的工作.....465

- no.1> 如何去选择职业.....466
- no.2> 天性与职业的关系.....469
- no.3> 知道自己能够做什么.....473
- no.4> 选择符合天性的职业.....477
- no.5> 选择自己感兴趣的职业.....485
- no.6> 永远不要只为薪水工作.....489
- no.7> 明智地转变自己的事业.....493
- no.8> 学会慎重地对待创业问题.....496

路线一

要成功就要有好身体





NO.1/ 健康的身体是终生的财富

法国有位作家曾说：“其实，人的生命力是非常顽强的。很多人的死，都是自己的原因造成的。”

1500年5月17日，英国约克郡降生了一个不普通的男孩，因为他此后的寿命达到了170岁高龄，这就是亨利·杰肯斯。每天，他都很早起床，早餐前必须要喝水，生活非常有规律，饭食以冷肉和沙拉为主。他在世的时候，最喜欢穿的是法兰绒和保暖衣。平时，他只是偶尔喝一点啤酒，生活很节制。

托马斯·帕尔，1483年出生，是英国历史上著名的老寿星。88岁时，他第一次结婚，120岁时第二次结婚。到了145岁，他还能坚持跑步，甚至能干给谷子脱粒这样的农活。在常人看来，这是不可能的。他的饮食很有规律，而且饭菜简单。后人曾为他做传，在谈到他的死因时说：“如果不是他改变了多年的饮食结构，如果他没有搬到伦敦，或者，他可以更加长寿。因为，乡下的空气远远好于伦敦。再有，在众人的劝说下，他开始吃那些比较油腻的饭菜，而且每天喝很多酒。原本，他希望这样能够给身体提供更多的营养，结果却适得其反，身体原有的自然规律被打破，最终导致了生命的结束。尽管如此，他还是活到了152岁。”

伽林，也是位长寿老人，公元271年去世的时候，已经140岁高龄。他自己说：“其实，我的身体并不是很好。不过，我能够严格地克制自我，保持平和的心态，不急不躁，所以寿命比别人长些。”他长寿的一个诀窍是：每餐不要吃得过饱。

距波士顿约80里的一个小镇上，有位老人已经81岁，仍然精力充沛，称得上鹤发童颜，有许多年轻人的精神状态和身体状况都不如他。有一天，老人的一位朋友登门拜访，这位朋友比老人还要小几岁，看到老人精神抖擞的样子，羡慕不已。但是，老人对自己的状态却不满意，说道：“虽然你看我现在的精神状态很好，但是，我已经感觉到身体不如从前了。上星期，在我进行每月一次的波士顿徒步旅行时，回来的途中不得不坐车回家。”老朋友听了大喊道：

“难道你的意思是，你每次都从家徒步往返波士顿？”老人回答：“这有什么奇怪的？我才81岁啊，以前，每月一次，我从这里走到波士顿，然后再走回来。我的朋友，你知道吗？上周我坐车回来时，忍不住对自己说：‘马丁·福斯特，如果照这样发展下去，很快，你就要被人抬回来了！’兄弟，我觉得再这样

下去，我活不了多久了呢，才81岁啊，就得坐车从波士顿回来！”

当年，亚历山大大帝征服印度后，准备把印度国王莫卧儿的那头勇猛的大象作为祭品，献给太阳神。这头大象，曾经为印度国王出生入死，立下了汗马功劳。亚历山大派人在大象的身上刻下：“亚历山大，太阳神阿波罗之子，把阿吉克斯奉献给伟大的太阳神。”令人惊奇的是，350年后，这头刻着字的大象仍然活着。

人类从有了生命开始，对长生不老的企盼就没有停止过。古代埃及的医生，想尽办法帮助人体排汗，认为这样可以长寿。于是，当时的埃及非常普及这一活动，以至于人们见面时的问候都不是“你好吗”而是“今天你出了多少汗”，人们把出汗的多少作为身体健康状况的尺度。

自信来源于强健的身体，上帝对人的厚爱就在于他赐予了他们健康的身体、坚强的意志和勇敢的心灵。

人站在生命之门时，年富力强、精力充沛，对自己的前途胸有成竹，认为命运掌握在自己手中，甚至自信能够主宰世界，这样的气魄，谁人能比？健康的身体是资本，因为健康的身体代表着希望，拥有着力量。但是，任何形式的虚弱都会降低人的力量，使它的能力缺失。不管这种虚弱来自精力，还是意志力，哪怕是健康状况的欠佳，都会影响到一个人的整体状态。

对一个人来说，面对困难时，自信是不可缺少的。自信来源于强健的身体，上帝对人的厚爱就在于他赐予了他们健康的身体、坚强的意志和勇敢的心灵。人的强大，绝不是以身体的高矮来决定，旺盛的生命力、顽强的精神才是不可战胜的。

布瑞汉姆，曾经连续工作176个小时；拿破仑，24小时不离马鞍；富兰克林，70岁高龄还露营野外；格莱斯顿，84岁时仍然紧握船舵，并且能够每天行走数公里，85岁时，还能砍倒大树……正是这些常人难以想象的事情，铸就了生命的辉煌。要实现这些常人所不及的理想，必须具备充沛的体力和旺盛的精力。可以想象，一个垂头丧气、无精打采、双眼无神、办事拖拉的人，就算他拥有百万家产，可以高枕无忧，但是，生命的意义在哪呢？永远也只能是一个吃喝拉撒的活物。成功，理想，对他们来说是遥不可及的。

据说，衣阿华州有这样一个年轻人，被大家公认为花花公子。不管你什么时候

看到他，都觉得他好像被人抽了筋骨一样，浑身提不起力气，更别提精神了。如果认为这样的人能够成就伟业，无异于白日做梦。虽然也有人拖着虚弱的身体而取得一些成就，但这与常人相比，他所付出的艰辛要成倍地增长，而成功的可能也是微乎其微的。

可以说，健康为人的事业成功提供了强大的基础。卡莱尔曾说：“如果和健康相比，整块的黄金或者百万元的财产又算得了什么呢？”如果他的身体更强壮些，那么，他可能创下更加辉煌的伟业。正是他糟糕的身体，阻碍了他去做更多的事，为此，他大声呼吁人们关注自己的身体健康状况。

米开朗基罗的绘画作品中，强健的身体，被作为力量的象征，出现在天堂和地狱中，表达了意大利人对身体力量的热爱。我们当然知道，赛马和运货的马是不能同等对待的。所以，脑力劳动者要想使自己拥有更佳的状态，吃的食物必须能对人的精神力量有促进作用。食物中要含有磷和蛋白，以此来给大脑提供所需的营养。如果只让脑力劳动者吃些烤牛肉和咸猪肉，那么，他只能获得强健的肌肉，而大脑和神经却没有收益。所以，鱼、鸡肉、开胃小菜、精制谷类以及大量的蔬菜和水果，都是脑力劳动者不可缺少的食物。体力劳动者呢，他们的食物应该能增强肌肉力量，让自己的体力更充沛，耐力更持久。因为体力劳动需要很多的能量，才能完成工作。比如，一个老师和一个从事繁重体力劳动的人所需要的食物，区别是很大的。而学生们呢，学习时很费脑力，就像在从事脑力劳动，同时，他们又处在身体发育的关键时期，因此，身体的成长又非常重要，而且孩子们每天运动量很大，所以他们需要大量能够帮助骨骼、神经和肌肉生长的物质。

卡莱尔一直以为自己是个幸运儿，这种感觉直到他发现自己的胃出问题了才被打破。忽然有一天，他的胃出现了不适，从此开始严重地消化不良，而他的生活也因此陷入了不幸。与此相反，俾斯麦的胃结实耐用，一顿晚饭能吃下十几个煮得又老又硬的鸡蛋，啤酒、香槟酒、香肠，都不在话下。就是在不吃东西的时候，他的嘴里也总是叼着烟斗。

洛伦兹·弗尔教授，享年85岁。他在总结自己的长寿经验时说过：“工作是必须要认真对待的，但是，要注意工作量适度。过分的焦虑感和恼怒，都会影响到人的身体健康。要努力使自己的心态平和，最大限度地发挥自己的优势，这样才能事半功倍。太大的压力，不但会影响心情，甚至会扭曲人性，做事要量力而行。每天的饮食，要注意营养搭配，水果、蔬菜、谷类、鸡蛋和牛奶，都是必不可少的。

一定要远离烟酒，日常生活作息要有规律。记住，讲究卫生对身体健康是非常必要的。浓咖啡或者浓茶，对身体是有害的。如果感到疲倦，就要让自己坐下来休息一会，适时适当的休息，对身体的恢复是非常必要的。如果能做到以上几点，自然就会长寿。”

丹尼尔·韦伯斯特，是约翰·亚当斯的老朋友。在约翰去世前，丹尼尔亲自去拜访他。当时，约翰躺在沙发上，已经奄奄一息。丹尼尔对老朋友说：“约翰，很高兴见到你，别灰心，你会好起来的。”约翰回答：“我的朋友，现在，我觉得自己好像一个可怜的患者，不过临时占据着一所空房子。而这房子，已经摇摇欲坠，哪怕是一阵风，都会吹得房倒屋塌。实际上，它已经不堪一击，更糟糕的是，我看不到有人想来修复这座危房。”

健康的身体
是资本，因为健康的身体代表着希望，拥有着力量。

前首相格莱斯顿，曾经和丁尼生一起参加一个盛大的宴会。当时，格莱斯顿尽兴地享受着美味佳肴，同时与周围的人闲聊，笑声不断，整个宴会上，他的聪明才智，他的生机活力，让人大开眼界。而丁尼生呢，在一旁沉默不语，而且面带悲伤，再好吃的东西，也提不起他的兴趣。虽然，诗人丁尼生比格莱斯顿要年轻，但是，他的身体和精神状态都没法和这位首相相比。因为，他的烟抽得太凶了，甚至能连续几个小时坐着不动，只有烟斗不停地在工作，一支又一支。而格莱斯顿对自己的身体是十分在意的，总是小心呵护着。所以，在人们看来，他是健康的，快乐的，痛苦、忧郁好像很难从他身上看到。

NO.2/ 大事业需要好身体

工作效率的提高，能力的增加，自信心的培养，都需要有健康的身体。健康的身体是一个人取得成功的保障，没有健康，所有的一切都是奢望。

身体是否健康，决定了一个人能否有足够的勇气去面对生活中的坎坎坷坷，能否有信心去迎接来自各方面的挑战。健康是成就事业的必备条件。身体羸弱的人，



做事时常常感到精神疲惫，萎靡不振，这样就不可能对突发事件做出准确快速的反应，也不可能具有多大的创造精神。

成功的取得，需要良好的精神状态。而良好的精神状态，又依赖于健康的身体。如果一个人做事时，大脑中一片混沌茫然，浑身有气无力，不仅大脑中有窒息的感觉，而且也没有充足的力量去面对各种事件。那么，一旦大难临头，我们怎么能够奢望他力挽狂澜、扶大厦于将倾呢？

只有付出我们全部的精力，我们才可能在我们一生所系的大事业上取得成功。如果你拥有一个健康的体魄，无论做什么事，你都能游刃有余，充满活力；在困难面前，知难而进；遭遇挫折，毫不气馁，一心一意向着目标前进；而如果你的身体素质非常糟糕，稍微的一点风雨变化，就使你卧床不起，你哪里还会有精力去迎接来自社会中的风风雨雨呢？一个无论做什么事都死气沉沉、情绪低落、意志不坚、缺乏自信的人是不可能取得成功的。

一个善战的将军，不会率领一支疲惫不堪的队伍去作战。因为他知道，这样做的结果只有一个，那就是失败。一个优秀的指挥官，只有在队伍精神饱满、士气旺盛时，才肯去迎战危险的敌人。

一个人能否取得渴求的成功，依赖于他能否照顾好自己的身体，依赖于他能否一直有旺盛的精力。即使是一匹千里马，如果吃不饱，也会力不足，到那时就算是一匹很普通的马也跑得比它快。一个精力充沛、斗志旺盛的人，要远远优于一个整日精力衰弱的人。在现实生活的奋斗中，精力充沛的人，即使遭遇困难，也会知难而进，直到成功为止。与之相反，精力衰弱的人，则会一触即溃，不堪一击。

如果一个人有良好的身体条件，并有极强的自信心，他就能从不利的环境中解脱出来。所有的紧张、焦虑、无奈、疲惫等精神束缚对他都不会产生太大的影响，也阻止不了他奔向远方的脚步。

身体强健的人，做事效率更高，取得的成就也更大。

在现实生活中，我们经常可以看到一些人，尤其是年轻人，在无谓地消耗着自己的体力。他们拥有强健的体魄，可是，他们并没有用它来换取自己成功的资本。也有一些人，他们有远大的志向，但是缺乏强健的身体条件来助他们一臂之力。因此，这两种人到最后都没有一个圆满的结局。

西奥多·罗斯福曾经说过：“我生来就体弱多病，因此平时我就注意锻炼，到现在身体日趋健康，精神日渐充沛，所以在做每一件事时，我都能全力以赴，设法



达到预先确立的目的。”罗斯福之所以成功，不正是由于他坚持锻炼身体、保持身体健康吗？

只有身体各部分的均衡发展，才能维持健康的体魄；只有身体和精神两个方面的均衡发展，才会有成功的取得。许多人只侧重于发展其中的一个方面，结果导致了最终的失败。比如，我们以为身体健康，就要强加锻炼，所以我们过分以某种锻炼方式来刺激身体某一机能，但却忽略了要加强营养。因为营养不足也会引起体力的衰弱。

身体强健的人，做事效率更高，取得的成就也更大。

不断地运动和持续工作，是保持身体健康的最好方式。人体的各个器官，就像是一台机器之间的各个零件，如果平时不使用，机能就会逐渐退化，直至消失。无论何时何地，空闲无事是最容易引起疾病的。人类的一切犯罪行为，绝大部分是发生在人们百无聊赖时。当人们忙于一件事时，种种不良的诱惑是不容易侵入的。

英国的一位著名医生说过，如果想使自己的寿命更长，那么，除了保证充足的睡眠以外，一定要让自己的神经活跃起来。这是很有道理的，要知道，生命在于运动，完全的静止就是死亡。此外，除去你所从事的职业，你还要有一两种对生活有益的爱好，他们可以增进你对生活的兴趣，可以使你的生活更加丰富多彩。

瓦尔特·惠特曼说：“12年前，我来到坎登，是为了在那里迎接死亡。但是，在这里，明媚的阳光，欢快的小鸟，活泼的松鼠，成了我的朋友。每天，我沐浴着阳光，在大海里和鱼儿嬉戏。出人意料的是，死亡离我越来越远，最终，大自然再次赋予了我健康。”

人们常说，睡眠可以消除疲倦。有人曾经这样比喻：“再美的佳肴，也比不过甜美的酣睡！”水、空气和阳光，是人生命中不可缺少的，而这些最重要的必需品，大自然免费为我们提供。

有位哲人说：“良好的精神状态，会使人的身体更加