



美里森·马瑟 康家圣经

Conrad Mather's
ACCESS Bible

美里森·马瑟 / 著

天津社会科学院出版社



奥里森·马登 成功圣经

Orison Marden's
Success Bible

[美]奥里森·马登 / 著 刘津 / 译

天津社会科学院出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

奥里森·马登成功圣经 / (美) 马登 (Marden, O. S.) 著; 刘津译. —天津: 天津社会科学院出版社, 2010.11

ISBN 978-7-80688-607-6

I. ①奥… II. ①马… ②刘… III. ①成功心理学—通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 200902 号

出版发行: 天津社会科学院出版社

出版人: 项新

地址: 天津市南开区迎水道 7 号

邮编: 300191

电话/传真: (022) 23366354

(022) 23075303

电子邮箱: tssap@public.tpt.tj.cn

印刷: 北京领先印刷有限公司

开本: 820×1020 毫米 1/16

印张: 25.5

字数: 400 千字

版次: 2010 年 11 月第 1 版 2010 年 11 月第 1 次印刷

定价: 39.80 元



版权所有 翻印必究



中文版序

在《成功》杂志举办的一次晚宴上,几位久富盛誉的成功学家聊起了这样一个话题:“在非小说类作家中,谁对你的人生影响最大?”克莱门特·斯通第一个不假思索地答道:“当然是奥里森·马登和拿破仑·希尔了!”厄尔·南丁格尔接着说道:“陀思妥耶夫斯基和奥里森·马登。”诺曼·V·皮尔博士也肯定地说:“《圣经》和马登。”奥格·曼狄诺则列了三个人的名字:“詹姆斯·爱伦、鲁塞·康威尔和马登。”丹尼斯·威特利博士也认同马登的影响首屈一指!这些成功巨匠对马登博士的一致认同,足见奥里森·马登这位成功学先驱的非凡影响力。

奥里森·马登何以受到这些当代激励大师的一致追认?首先在于,他一生的经历本身就是一部由贫穷迈向成功的典范。

马登降生于美国新罕普希尔一个贫苦不堪的家庭,3岁丧母,7岁失父,成了一个孤苦伶仃的孤儿。他只得靠给当地一些农家干活谋生,除了遭受鞭笞、痛打、脚踢、挨饿,就是饱受雇主的冷漠与恶言相加。在其他同龄人上学接受教育的阶段,马登只能生活在一片森林之中,从未读过报纸、杂志,也未见过图书馆是啥模样,甚至未见过50人以上的人群。这样的境遇只会使一个人的人生走向两个极端:要么自暴自弃、怨天尤人、毫无进取之心;要么从困境中崛起,成为一个顶天立地的人!显然,奥里森·马登成为了后者!

上苍也会眷顾世上的苦难之人,她赐予马登的最大恩惠便是让他在一户农家的阁楼上与塞缪尔·斯迈尔斯的《自助》相遇,这是他命运的转折点。通过这本书中所讲述的大量故事,马登悟出了一个改变人生的道理——任何人都可以摆脱现有的环境,并最终取得成功。受《自助》一书的激励和鼓舞,马登离开了他的监护人,一边打工养活自己,一边在晚上学习到深夜,以提高自己的学习和阅读能力,并先后完成了在新伦敦学院、波士顿大学和哈佛大学的学业。毕业以后,他开设过饭店和饮食俱乐部,购置过宾馆和不动产。不幸的是,天花病的爆发摧毁了他的宾馆生意;一场旱灾又毁掉了他在美国西部的所有生意,更为致命的是,一场火灾烧掉了他5000多页的手稿。但是第二天,他买来了一个笔记本,重新开始写作。面对如此沉重的打击,马登并没有气馁,他决心做一位美国的斯迈尔斯,通过写作激励和帮助那些与他年轻时境遇差不多的年轻人“在这一世界上成为



奥里森·马登成功圣经

Orison Marden's Success Bible

一个人物”。后来,他的著作出版了,《奋力向前》一书受到了空前欢迎,并被翻译成数国文字。他又继续写作了几十本激励年轻人的自助图书,美国每四个家庭就有一部他的著作。他又在此基础上创办了《成功》杂志。凭借这一阵地,他遍访同时代的无数名人,总结成功规律,宣传他亲身验证的人生信条——“任何一个普通之人都是可以变得非凡伟大”。

马登的作品是美国崛起时期无数人实现“美国梦”的催化剂。他将富兰克林的人生价值——节俭、自控、勤奋、诚实与爱默生的成功标准——自我依赖、洞察世事和寻求真理融为一体,形成了一套完整的美国成功哲学。正如美国著名企业家、马登的忠实读者J·C·彭尼所言:“从马登哲学中,我不仅获得了自己亲身实践的成功观念,而且也发现了一个千真万确的事实:任何人,无论是男是女,都拥有获取成功的力量,只要他们善用这一力量。”

马登的所有作品都基于他对人性的深刻洞察:在他看来,世上只有三种人:第一种是“我愿意”型,第二种是“我不想”型,第三种是“我不能”型。第一种人能完成所有事情,第二种人抗拒所有事情,第三种人做不成任何事情。第二种人和第三种人之所以未能取得成功,是因为他们缺乏真正的教育。“所有真正教育的最有价值的结果是,使你自己在面临应该做某事时,无论你是否喜欢,你都有做该事的能力,尽管你不得不做。”这种真正的教育,加上勇气、信念和智慧,是使第二种人和第三种人变成第一种人的全部秘诀,也是真正的成功之道。

如今,我们所生存的环境较马登时代已经发生巨变,但人们追求成功、获取幸福的人生目标没有改变。或许有人会说,在当今时代马登所总结的成功规律还能适用吗?是的,信息科技与高速的经济发展确实改变了世界,但它无法改变人性的根本与行事规律。马登的成功经典,正是基于改变人的思想与心灵这一基点。他所总结的第二种人、第三种人的失败,以及第一种人成功的定律也不会改变,他总结出的人的真正自我教育的理念也照样适用。

基于此,我们花了数年时间,从国外收集了马登的全套英文原著,在此基础上翻译整理,汇集为呈现于读者面前的这部“成功圣经”,引领读者走进马登的世界,品读他一篇篇激动人心的文字,感受他所传授的力量,发掘自己的最大潜能,实现最好的你自己!

译者

2010年9月

目 录

第一篇 寻找人生的标杆

〇〇一 志向:一切成就的驱动器	002
〇〇二 激发你人生的抱负	006
〇〇三 明确的主导目标	009
〇〇四 毫不动摇的目标	013
〇〇五 做最应该做的事情	022
〇〇六 永不放弃	027
〇〇七 没有不可能	032

第二篇 信心比黄金更宝贵

〇〇八 跟着信心走	036
〇〇九 相信自己	042
〇一〇 做最好的你自己	047
〇一一 正确评价自己	051
〇一二 思想是命运的主宰者	054
〇一三 怀疑是最大的敌人	061
〇一四 自信给人以力量	066
〇一五 你的财富就是你自己	069
〇一六 乐观造就奇迹	072
〇一七 挺起胸膛	075

第三篇 积极思考创造奇迹

○一八 每个人的大脑都是一块强大的磁石	080
○一九 贫穷的思想导致贫困	086
○二〇 发挥潜意识的力量	091
○二一 改变思想从而改变自己	096
○二二 学会支配我们的思想	103
○二三 做个有思想的人	106
○二四 正确地思考与行动	112
○二五 思想的磁力	117
○二六 我们最大的敌人来自恐惧	126
○二七 富贵如烟云	130

第四篇 品格是人生的基石

○二八 崇高的人格	136
○二九 果敢而坚毅的性格	139
○三〇 成功的个性	144
○三一 自立是最高尚的性格	148
○三二 养成节俭的习惯	158
○三三 性格就是力量	161
○三四 毅力	170
○三五 勇气	178
○三六 决心	182
○三七 乐观的艺术	188

○三八	人格的力量是无穷的	191
○三九	自立与自助	195
○四〇	失去性格就失去一切	200
○四一	诚实是人的脊梁	206

第五篇 找对自己一辈子要做的事

○四二	找准自己的位置	212
○四三	做适合自己的工作	220
○四四	不要停留于自己不满意的职业	226
○四五	职业是一所生活的学校	230
○四六	选择有益于身心健康的高尚职业	237
○四七	不要成为工作的奴隶	245
○四八	热爱自己的工作	253
○四九	别把工作烦恼带回家	258
○五〇	充满热情	262

第六篇 何处寻找机会

○五一	抓住机遇	272
○五二	认真对待每一次机会	277
○五三	人生与机遇	282
○五四	如何面对眼前出现的机会	291
○五五	如何把握时机	297
○五六	良机属于善于发现和抓住机会的人	301

第七篇 身心健康是幸福之本

○五七 健康长寿的秘诀	308
○五八 永葆青春的秘诀	315
○五九 控制住情绪	318
○六〇 让一切烦恼随风而去	321
○六一 学会放松	323
○六二 健康就是力量	326
○六三 克服不良情绪的影响	332
○六四 让心智支配你的身体	335
○六五 休假是一种投资	338

第八篇 让生命和谐快乐

○六六 让生活永远充满欢乐	344
○六七 快乐的人生	351
○六八 开心词典	355
○六九 快乐思想的力量	359
○七〇 幸福是简单的	363
○七一 快乐的秘诀	367
○七二 生活在美好的感觉中	372
○七三 留驻幸福	377
○七四 追求卓越	383
○七五 把生命变成一部杰作	386
○七六 成功与幸福都属于你	392



志向：一切成就的驱动器

谁也不能没有远大志向便干成大事。志向是一切成就的驱动器。正是这一品质将成功者与苦干家、个性威严者与生性懦弱者区别开来。这辈子干什么、成为什么样的人、取得什么成就，在很大程度上要取决于你的志向。志向不高远，你的勇气、首创精神和管理才能就会很脆弱。

如果能看到自己志向的连续图像，你便可能发现，它有时候会明显低迷，思维消极时，担忧、沮丧；泄气时，志向会始终处于低迷状态。

如果想在生活中成功，如果想登上无人能及的高度，就要盯紧你的志向！守卫它，就像它是保持名誉的无价珠宝，因为你将来的成就有多少、质量如何，都要依靠它。只要志向坚定并切合实际，就能做一些值得去做的事。如果志向低迷，前景就会黯淡，精神便会堕落，肉体便会恶化，随之往往便是毁灭性的后果。

当你看到衣着破旧、邋邋遢遢的中年人或稍大一些的人四处游荡或在公园长椅上虚度光阴时，看到有人面容落魄、毫无希望时，不要忘了，他们也曾有过如你一样的远大志向，像你一样对个人外表自鸣得意。许多这样的人因放任自己的志向消沉、放任自己的热情冷却、放任自己的理想黯淡，其蜕变是那样潜移默化，那样不知不觉，以至于在认识到这一点之前，他们便成了现在这副模样。

实现年轻时梦想的人多么少啊！不妨将你目前的处境、你的住所、你的家庭、你的成功与儿时梦想的画面做一对比。你的成就与设想的、应该取得的成就相比是多么平庸！你曾那么自信地认为自己将来必成大器、在世界上占有显要的一席之地，以至于巴不得马上去履行各种重要职责。你相信自己能取得不负众望的荣耀位置。但是，你发现自己不过是个普通公民，像世界上千千万万个其他人一样，从来吸引不了任何强烈的关注，或者做成任何你曾踌躇满志地觉得自己将要去做的重大事。

为什么你对自己的成就如此不满？为什么生活让你如此失望？为什么你不是自己曾经想象的、相信自己能够变成的地球上伟大而活生生的力量？为什么你在艰难而平庸地度日，当踌躇



满志地觉得自己能干成一番大事业时,却在做微不足道的小事?以前的志向哪儿去了?当初的梦想变成了什么?当初的志气和决心形成的那股力量被什么冷却了?为什么火焰逐渐散尽时,除了灰烬什么都没留下呢?

“人生来就是要发展的,而不应原地踏步。”勃朗宁说。

发展、前进的欣喜也许是生活中最大的欣喜。伴随发挥创造力全程的发展意识和进步感,给了我们一种永恒的满足感,这种感觉其他任何东西都无法给予。我们生来就是要进步的,不应原地踏步;我们的使命就是向前、向上。

若想充分发挥自己的潜力,“发展”就应该成为我们的座右铭。

经历告诉我,生活中的多数失败都归因于缺少合理的志向、不愿为得到更好生活、更大成功付出代价。多数人所走的阳光大道都会通往“一事无成”村。

许多人似乎认为,完全没必要尽力将志向维持在最高水平。他们想当然地认为,志向是天生的品质,自会好自为之,任何情况下都不必培养或扶持。所以,他们很快便胸无大志。他们身上的这种品质少之又少,也就不足为奇了,不是吗?

放任志向黯淡、理想模糊、前景枯萎并消失,是一件很容易的事。我们必须身体力行,像培养渴望增强的一切其他品质那样培养志向,靠的不只是梦想,而是为更伟大的事业而奋斗、实践。

志向高远者一个很大的危险,便是取得一点成就之后便懈怠,不再前进。通常情况下,我们为实现自己的志向而努力时最能干好工作,并向自己和别人证明我们能够干好所从事的工作。

确保不墨守成规,确保在能找到一条更好的路、能干成更大更辉煌事业的时候,不让悠闲舒适的诱惑和日常习惯的束缚牵引我们在同一条老路、旧路上艰难前行,这一点对于我们很重要。

没有任何东西比墨守成规更能瓦解我们的志向,没有任何东西比墨守成规更能打击我们的雄心、更能扼杀整个未来。一旦墨守成规,任何大脑也不能有所作为。墨守成规时,你的进展将越来越缓慢,并一天天地萎缩下去。

许多男女墨守成规无法跳出传统的束缚。千万名员工本可以在短短几周内取得很大进步,只要下决心跳出自己陷入的条条框框、远离那些他们清醒地知道不是自己最擅长做的事情就行了。他们感到愤懑、不幸,他们的工作辛苦乏味,但却仍然日复一日、年复一年地艰难重复着,丝毫不想办法做一些更适合自己的事。

无论走到哪里,我们都能听到芸芸众生绵绵不绝的、遗憾的哀叹。这些人知道自己本应做更伟大的事,但眼下却在做不足挂齿的小事。“唉,我多想跳出去啊,要是试着做早知道自己该做的事就好了!”我四处都能听到这种感叹。

我们迟迟不做知道自己该做的事,这是多么自欺欺人!我们也许认为该获得更多一点经验、更多一点资金,想着应该等待更合适一点的时机、等到业务状况有所改善或者机会更适宜一点、孩子再大一点,从而对自己进行麻醉。其实,这些理由找都找不完。如果愿意,我们可以找



一大堆这样的理由。

多数人都生活在长期的自我麻醉之中。他们总是说服自己信这信那,以便与自己的心理意向吻合。其实,让许多人畏畏缩缩的东西就是十足的懒惰。我们不喜欢承认这一点,但叫它懒惰再合适不过了。我们不想竭尽全力,不想额外做点什么,额外关注点什么,不想承担额外的责任。我们更愿意买便宜些的商品,因为不愿掏钱买较贵的东西,确信只要愿意就能得到它。许多人生活之所以失败,就是由于志向在蛰伏,潜力没有被调动。

有些人需要大量的刺激、鼓励和榜样来诱导,以唤醒志向,展现出他们更美好的未来。有时候我想,世界上最伟大、最有贡献的人物,便是那些帮我们找到自我的人,是他们激励着我们全力以赴地去做想做、能做的事。爱默生说,每个人都最需要的,是一个使他去做能做到的事的人。今天,促使我们努力做能做到的事的人,将我们推进深水中的人,便是对社会最有用的人。

志向是每个人成功生活的统治力量,而激情则是志向的外在表现。缺少志向和激情,连最有魅力的个性也显得苍白无力。在每个能点燃思维火花的志向中,这对孪生兄弟都形影不离。

刚刚步入社会的年轻朋友们,看在得到一个激励你志向的环境的分上,适当做一点牺牲吧。这种环境将激发你的热情和雄心,激励你在生命中的每一天最大限度地完善自己。与那些正在成功的人尤其是在你所从事领域取得成功的人密切交往;紧跟成功潮流,一切就都有了,靠近那些想做点什么、想在社会上出人头地的人,以及怀有崇高理想和远大目标的人。

你将抓住那个左右你所处环境的幽灵。“与狼为伍,不日能嚎”是一句古谚。与有抱负者为伍,生活在一个能激发雄心的环境中,与勇往直前的人在一起,你自己的志向也将得到激励。你将信心百倍、意气风发,你将更可能取得成功。

重要的是在事业早期便置身于一个能展现你最有力、最强大而非最脆弱才华的位置。如果你立志去做可能做到的最好的事,那么,能不能得到展现你最佳才华的位置,将成为事关重大的问题。适得其所便是一切,就像将一棵完美的橡树栽培到能得到最优质、最硕大橡木的地方去一样。橡木的一切未来全在于橡树,但是除此之外,还要取决于土壤的化学性质和质量、环境和气候。如果阳光找不到合适的机会滋养它,如果将它栽在过于阴暗的地方,如果土壤不合适,如果气候不适宜,这棵无可挑剔的橡树便会萎缩,可能长到一半甚至不到一半时,便再也无法成长了。对橡树而言重要的条件,对人来说也同样重要。许多人都被别人志向的刺激下,通过被动地与“能得一百分,不得九十九”的人接触,从而取得了事业上的成功。

任何能教我们学会说“为什么我做不到?”的东西都是我们的朋友。无论是读一本讲述他人辉煌业绩的书,在看似不可能成功的条件下取得成功的人的生活故事,还是与其他人交往、感受别人朝气蓬勃的生活、置身于某个鼓舞人心的环境,只要能够激发我们内心深处的情感,能触动我们的雄心,能激励我们奋发向上,能鼓舞我们下决心出人头地、事业有成,它们就都是我们的朋友。

爱默生说:“我根本就没听说过在没有果断决心的情况下,还存在某种个人活力,还能表现



出某种力量。”当然不会,因为这种精神可以传染,而任何人都容易受到振奋人心的影响力的影响。我们很容易受到鼓动,无论何时耳闻目睹伟大的英勇气概或辉煌成就,都会下定决心以这些鼓舞人心的典型为榜样。每次读到历经千难万险终于成功的故事时,我们内心都会这样说:“我也能做到,起码能做到比我已经做的伟大得多的事。”但是,当瞬间的激情消逝时,我们又常常会回到半心半意的老路,尤其在环境不能一直激励我们发挥最大潜能时更是如此。

许多伟人事业成功的全部秘诀是:走好第一步,头朝正确的方向,面向向往已久的目标,积聚抬脚的勇气、不遗余力地完成既定任务的勇气、自断所有退路的勇气。

多数人面临的问题是只能平平淡淡地投身于自己的事业,当然取得的成功也就不那么令人瞩目。在竞争白热化的今天,干什么都突出的人、干什么都远胜于人的,肯定都是机敏而投入的;他必须拿出所能鼓起的一切热情、一切兴致,全力以赴地为实现目标而奋斗。这是你在任何情况下都战无不胜的唯一机会,我的朋友。你必须乐于冒险、乐于碰运气、愿意付出代价,愿意将一切投入到工作当中。你必须将工作看成一种职业,无论它有多么卑贱。你必须成为所从事领域的专家而不是工匠。工匠仅能养家糊口,而专家能名利双收。

然而,我的朋友,千万要保证事业生涯中所唤起的志向不是一种自私而贪婪的贪欲。如果发现自己多多赚钱的热情越来越强烈,最好追究一下其背后的动机。你也许会惊奇地发现,在被你看作志向的东西中,很大一部分都是自私。无论何时,如果你的计划与为人类、为每个人获得可能的最佳条件的计划背道而驰,你就会知道自己做错了。

为金钱而拼搏、奋斗、努力的人会慢慢发现,他们早年志向的特点正在发生很大变化,许多事业成功者的志向都变得与年轻时树立的志向不同,甚至到了自己不愿承认的地步。年轻人刚出道时,怀着远大理想、崇高目标,如果攒了点钱,还决心以自己的钱财帮助别人。这是他的主要志向之一。但是,唉,有钱的力量是可以麻醉钱的主人、改变他远大理想的特征!

许多人似乎认为,他们所称的志向、愿望、雄心纯粹是个人的事,认为就他们自己来说,根本没有特别的义务响应这些召唤。他们似乎认为,这个问题纯粹在于他们认为付出代价值不值、这样艰辛地努力值不值;如果宁愿过舒适的生活,不去倾尽全力,除非不得不为过舒服日子而奋斗,否则,这一问题其实与别人并无关系。他们似乎不认为这个始终召唤他们前进的志向,还能存在于个性之外,还能与宇宙的伟大计划有所关联。但是,朋友们,你心中这种不停推动你向上、向前的召唤是一个公理。如果按照这一召唤正常行动有益于全人类、有助于推动整个世界向上向前发展,那么你就按照旨意出色地完成了任务;否则,你就错误地将其融进了一个纯粹自私的志向中,从而它将变成一个灾难而不是福音。

所做的每件事,采取的每个措施,取得的每一点成功,都应该是通向更高处的踏板,如果不是,你就没有取得适当的进步。你的箴言应该是“更高、更远”,不向上就不会有向前的志向。向上更重要,增强男儿气概、提高实际价值水平、做一个纯粹的人,这是向上的真正含义。你的事业自然蒸蒸日上。走得高,就会走得远。但是,如果仅仅有志走得远,就不一定走得高。



激发你人生的抱负

“戴维斯,这孩子怎么样?”农夫约翰·菲尔德一边问,一边看着他那等待顾客的儿子马歇尔(美国商人,创建了马歇尔商店和公司,该公司是19世纪末最大的干货批发及零售企业),“当然,约翰,你我是老交情了,”戴维斯执事一边回答,一边从桶里拿出一个苹果递给马歇尔的父亲,算是友好的表示,“我们是老朋友了,所以我不想把话说得太重。但我这个人直来直去,所以要告诉你实话。马歇尔是个好孩子,但他在我的店里待1千年也变不成商人的。他这样是做不成商人的。约翰,把他带到农场,教他挤牛奶吧!”

要是马歇尔·菲尔德继续留在戴维斯执事位于马萨诸塞州匹兹菲尔德市的小店里当他的伙计,接着做他的第一份活儿,那他可能永远也成不了一位享誉世界的商业巨子。但当他到了芝加哥,看到他周围的穷孩子也能获得成功,菲尔德的雄心被激发起来,并促使他下决心做一个优秀的商人。“如果别人能做成这么棒的事情,”他扪心自问,“那我为什么做不到?”毫无疑问,菲尔德自己多少有些做商人的天赋。但是,环境,一个赋予他抱负的环境,才真正激发了他潜在的能量和内在的实力。如果当时他没有去芝加哥,而是去了其他城市,很难说他还能提高得那么快。1856年,当年轻的菲尔德到达芝加哥的时候,整个城市正步入一个迅速发展的时期。当时的人口只有8.5万人,而几年前,那儿只有一个印第安贸易村。城市跳跃式地迅速发展着,给最满怀希望的市民带来了惊喜。空气中漂浮着成功的味道,人人都觉得这里的前途一片光明。

许多人似乎以为抱负是天生的,不会因为后天的努力而有所变化,它在被抛给我们之后便会自己成长。然而事实上,抱负会迅速响应我们所付出的努力,它需要我们的关爱和教育的支持,就像音乐和艺术方面的能力,不练习就会消失。

如果我们不试着激发自己的抱负,它就永远显现不出而模模糊糊。我们的能力不锻炼就会生疏而失去力量,所以我们怎么能够指望,我们的抱负在历经许多蛰伏、懒散、冷淡的念头之后还能保持新鲜和活力?如果我们一直让机会从身边溜走,而不去努力抓住它,那我们只会变得越来越迟钝和软弱。

正如爱默生所说:“我所需要的,是有个人逼我做我所能做的事情。”我的问题在于,做我自