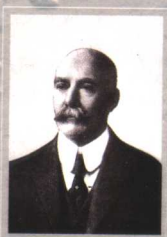


CONCENTRATING
ON
ONE
THING



马登成功学全集

⑦

专心做好一件事

[美] 奥里森·马登 / 著



马登成功学全集

⑦

专心做好一件事

[美] 奥里森·马登 / 著 洪友 / 译

CONCENTRATING
ON
ONE
THING

图书在版编目(CIP)数据

专心做好一件事/(美)奥里森·马登著;洪友译. —北京:中国发展出版社,2006.1

ISBN 7-80087-890-2

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 145465 号

书 名: 专心做好一件事

原 著 者: (美)奥里森·马登

译 者: 洪 友

出版发行: 中国发展出版社

(北京市西城区百万庄大街 16 号 8 层 100037)

标准书号: ISBN 7-80087-890-2/Z·160

经 销 者: 各地新华书店

印 刷 者: 北京铁建印刷厂

开 本: 1/16 660×960mm

印 张: 17.5

字 数: 220 千字

版 次: 2006 年 1 月第 1 版

印 次: 2006 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 20.00 元

联系电话: (010)68990692 68990682

网 址: <http://www.developress.com.cn>

版权所有·翻印必究

本社图书若有缺页、倒页, 请向发行部调换

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。他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

2

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，我们已进入 21 世纪，我们已处于一个信息化时代，马登所总结的成功规律还能适用吗？是的，信息确实改变了人们的生活方式，但它并没有改变基本的人生准则。无论现代技术如何演进，制度和组织方式如何改变，但是人性和改变人性弱点的法则不变。因此马登总结的第二种人、第三种人失败，以及第一种人成功的定律也未曾改变，他总结出的人的真正自我教育的理念也照样适用。基于此，我们花了近三年时间，从国外收集了马登的英文原著，并在此基础上翻译整理，于 2006 年新年到来之际，这套《马登成功学全集》诞生了！全套书共包括 267 篇，近 200 万字，并按照他的成功哲学体系，编辑成 8 本著作：《做一个堂堂正正的人》、《世界上最伟大的事情》、《让目标达到沸点》、《跟着信心走》、《你靠什么吸引别人》、《专心做好一件事》、《你的职业就是你的雕像》、《将生命变成一部杰作》。

马登的一生本身就是一个由贫穷迈向成功的典范，他那催人奋进、令人顿悟的文字铸就了伟大的“马登精神”，一直鼓舞世上的年轻人奋力向前！我们期待中国的年轻人走进马登的世界，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

2006 年 1 月

目 录

c o n t e n t s

1 做最应该做的事情

1

每个行业都有成千上万的人事业失意，就是因为他们不能把自己身体和精神方面的精力最大化，做最应该做的事情。

2 先做最难做的事情

8

很多人的生活之所以失败，就是因为他们逃避最困难、最不愿意做的事情。他们总是选择那些自己喜欢的事情、简单的事情先做，把最困难、最不想做的事情留到最后。

3 把事情做细致彻底

16

一只时间设定正确的表，可以根据它调整许多表的时间；但另一方面，一只时间设定不正确的表，可能会对整个社区的人产生误导。我们个人的榜样对周围人的影响也是同样的道理。

4 不要忽略琐事

21

如果将人的一生具体到每一秒钟，那么你会发现人们几乎都是在做一些很小的事情。一些微不足道的选择，一些无足轻重的下意识的举动，重复一些不重要的活动，这些看起来似乎都相当琐碎，这就像成千上万个工匠不停地在一块粗糙的石料上雕刻，慢慢地给予这块生命的巨石以形状和性格。



5 做值得做的事情

26

如果想要充分利用自己的时间与精力，你就必须忽视大量的琐碎之事，对它们视而不见，置之不理；一定不要因为它们的存在而破坏了你的心情，不要因为厨师打碎了盘子而烦恼。

6 专心做一件事

29

成功者都会有一个计划：他会坚定自己的目标，不懈追求。他会制订计划、执行计划，向着目标勇往直前。他不会左右摇摆，不会因为困难而退缩。

7 把握好当下

40

你的全部生命、你生命中所有有意义的东西、你的所有成功和快乐都来源于现在的一刻，你永远也不会生活在哪怕一秒钟之前，也不会生活在哪怕一秒钟之后，你只是生活在现在，你所有做的事情、所有的成就都来源于现在这一刻。

8 抓住机遇

51

每个人一生中都会受过命运之神的垂青，但一旦幸运之神从大门进来后发现人们没有准备好迎接自己，她就会转身从窗子里出去。

9 认真对待每一次机会

58

只有那些锐意进取、意志坚定而又勇气十足的人才能紧紧抓住自己等待已久的成功。财富不会自己走到你面前，你只有在付出努力后才有可能得到它。

10 人生与机遇

64

也许在一百万个机会中有很少的几个能够使你得到不同寻常的帮助；但只要你行动的话，再少的机会你也可以加以极好地利用。



11 如何面对眼前出现的机会 76

那些没有受过良好训练或那种只受过一些训练的年轻人往往不能获得很好的机会，而那些受过良好教育的人才却能够获得这些很好的机会。今天，无知已经成为人才竞争中最大的劣势。

12 如何把握时机 85

直觉和行动，敏锐独到的眼光，充沛的经历，灵敏的双手，这些是每一个成功人士应具备的素质。

13 别最终还是错过了机会 90

不管你正从事的生意、职业或工作是什么，你都要令它清白，有价值，并且努力使自己值得他人的尊敬。选择一个有发展的职业，也就是选择了一个可以发展自我的机会。

14 让心智支配你的身体 92

人的所有心智和思想都铭刻在他的大脑上，因为心智和思想发源于大脑，然后又从大脑传给了身体的各个部分，并在那里终止。因此，凡是存在于心智中的东西都会存在于大脑当中，然后依照身体各部位的次序从大脑到达身体。

15 思想的广泛影响 96

每个人都生活在他特有的氛围之中，这种氛围靠他的品格、他的志向和他的渴求来营造，而且完全由支配他所有行为的、他的那些思想来控制。

16 思想如何带来成功 102

干大事业的人都能树立正确的思想，并且会充分肯定自己的潜能。他们具有不可估量的积极的能力，他们不知道消极叫什么。

**17 如何支配我们的思想**

109

我们通过习惯性地支配自己的思想，完全有可能改变自己的思维方式。我们没有理由纵容自己的思维游荡于各种各样的领域，随意依附于复杂多变的对象。

18 通过自我暗示激励自己

113

无论你想做什么事，随着你成功信心的不断增强，你做这件事的能力也会越来越强。只有那些甘心情愿接受失败的人才真的会失败。只要你能始终保持必胜的信念，你就一定能成为最终的胜利者。

19 暗示的力量

122

我们每天、每一刻都在受着心理暗示的影响。我们看到的、听到的、感觉到的都会不知不觉地给我们心理暗示，引起我们相应的生理反应。

20 做事善始善终

127

永远不要满足于“还不错”、“挺好的”或是“可以了”。不要容忍自己表现得不是最好。你要这样去工作：要让每一个看到你工作的人从中发现你的个性、你的风格、你对工作一丝不苟的态度。

21 相信自己

142

如果你从不期待成功，从不相信自己，那么摆在你面前的永远都是一连串的“不可能”。对自己有信心，意志坚定，这是获得成功的前提条件。

22 集中精力

149

将能力集中于一点的力量对于能否成功是至关重要的。阳光照耀着大地，但却从未将大地烧穿或让任何东西着火，但只要用聚光镜将少量的太阳光线集中起来，它就能够将钻石化为蒸汽。

**23 守 时**

155

每个人最重要的品质就是守时。如果时钟走得时断时续,就没有人知道一天的准确时间;而且,如果你的任务与其他人的工作相关联,那么你就是他的时钟,他的工作将会依赖于你。

24 坚忍不拔

160

坚忍不拔是一切成功人士的特征。他们可能缺乏某种特殊才能,可能有许多弱点或怪癖,但成功人士从不缺少坚忍不拔的品质。

25 永不言败

166

坚持想要做的事情并把它做到底。相信你生来就是要干这项工作,没有人能比你干得好。竭尽全力,给自己充电,然后迎接任务。

26 井然有序

173

不管你从事什么职业,如果你想取得卓越的成就,那你就得保持冷静的头脑和清醒的判断力。你得有一个条理清晰的计划安排,而且应该依之行事,而不是与之背道而驰、降低效率。

27 切忌粗心大意

179

有些人的头脑几乎没有能力做出正确的决定,他们的每一个决定都是自由随意的。如果对这些人进行一下分析,就会发现他们不会进行仔细的观察或深刻的思考,内心缺乏条理和体系。马虎的思考者就是随意的行动者。

28 追求卓越

181

你所做的每件事都应该代表着优秀,代表着卓越,都应该充分证明它绝非马虎草率的结果,而是绝对完美的表现。它是你的最高水平,也是其他人可能达到的最高水平。



29 每天改进一点点

185

锐意进取的人有一个显著特点，那就是他总在改进某处的某样东西。他害怕可能会出现退步，而且他深知，如果对劣质工作感到习以为常，那它所带来的破坏力和瓦解力将是无法估量的。

30 珍视时间的价值

188

对时间价值所普遍存在的毫不在意是一种真正的人生悲剧。人们随意地浪费无法用金钱买到的时间，并浪费宝贵的生命去做一些毫无回报价值的事情。

31 麻利些

195

一些年轻人曾经问我，他们是否能够取得成功。在回答他们的问题之前，我首先要依据的一个因素就是，他们是否具备有直截了当、简明扼要、快速做出决定的能力。

32 为你的大脑加油

198

商人、专家、学者、作家、教师、牧师或者其他任何一个想要对任何要求做出快速反应的人，必须不断地为自己的智力机器——大脑加油。如果不这样做的话，他就不能保持自己对新观念、新思维快速、灵活机敏的感受能力。

33 坚持到底

201

深挖地基，年轻人，把外墙筑得坚实，让自己的基础坚实、建筑高大。尽自己的全力，好好地建造吧；把它建得正直、坚强而又真诚；把它建得洁净、高尚而又宽广；让它能够通过检验。

34 成功与幸福都属于你

216

除非真的无力帮助自己，否则没有人会永远处于窘迫的境地，没有人会永远壮志难酬，也没有人会永远成为贫穷的牺牲品。



35 热爱生活之美

227

对美的热爱是我们的生活中最重要的部分之一。我们大概还没有意识到,周围美好的事物对我们的影响有多么的大。我们只是觉得美是一件多么平常的事,而忽略了它的吸引力。

36 人格的力量是无穷的

233

一个人如果坚持自己的做人原则,忠于自己的理想,那么他永远都不会成为失败者,即使他不是声名显赫,即使他没有腰缠万贯,他也是值得肯定和尊敬的。

37 幸福是简单的

238

只有自己的内心和周围的一切,和自然保持一种和谐的关系,人才能够获得快乐。这是人类生活的一个重要原则。可惜的是许多人都不能理解这个原则,所以人世间有那么多的痛苦和罪恶。

38 增强存在欠缺的能力

244

如果你已经意识到自己思维上存在的缺陷,自己某方面能力存在的不足,那么你不妨集中一下精力,向着与这些缺陷和不足相反的方向去思考,脑子里一直想着你所渴望获得的完美能力及过硬素质,这样做可让你很快处于正常状况。

39 拥有知识

248

读书是心灵的体操,正如运动对于身体一样。身体的健康需要不断地保持和加强,而美德——这一心灵的健康则需要不断保持活力,得到人们的珍惜和肯定。

40 金钱与富裕

258

没有金钱的人是贫穷的,但是只有金钱的人也是贫穷的。前者是富有的,因为虽然没有财产,他仍然能够享受自我;后者是贫穷的,因为虽然他腰缠万贯,但是他的贪欲永远得不到满足。

1

做最应该做的事情

工业生产所面对的最大问题是,如何用最小的成本创造最大的价值,并且使机械的消耗和磨损达到最小的程度。同样,各个行业的人所面对的问题也是如何用最小的投入获得最大的产出。但是,很多精明而又节俭的人却对自己个人支出方面的节约关注太少。

每个行业都有成千上万的人事业失意,就是因为他们不能把自己身体和精神方面的精力最大化,做最应该做的事情。

很多中年人所处的境遇与他们刚刚离开学校或者大学时没有什么两样。他们的精力已经消耗殆尽,整个人已经变得非常疲惫,因为他们没有足够的精力把事业变得更加有趣。因为缺少精力,他们的生活成为了一种折磨而不是享受,他们也没有取得进步。

我们总是会看到人们过着单调与乏味的生活,本可以做伟大事业的人却从事着琐碎的工作,其原因就在于他们没有足够的活力向前冲,无法超越前行道路上的障碍。

作家无法吸引读者的关注,原因就在于他们的思想是苍白的,没有把自己的精力和活力投入到图书当中去。这样的作品平淡无奇,无法提起和激发他人的兴趣,因为作者在写作的时候就没有兴趣。这样的作品缺少活力和阳刚之气,因为作者自己就没有活力,更不用说把活力注入到自己的作品之中了。牧师无法吸引信徒的注意力,因为他们缺乏活力。一个思想上的懦弱者,可能因为他的

身体就是虚弱的。教师不能够激发学生的灵感和热情,因为教师他自己就缺少活力和热情。一个人的大脑和神经处于紧张的状态,力量已经枯竭,因为他过度劳累或者没有一个健康的身体。

各个行业的人缺少活力,在自己的工作中没有任何热情与激情,这是一件非常遗憾的事情。他们试图努力激发自己的热情,但身体却力不从心。

很多人认为伟大的成绩来源于永无止息的勤奋,如果保持这种勤奋不停地工作,他们所取得的成就就会很高。这是一种非常错误的想法。我们的成就取决于工作的效果。在压力和紧张状态下,大脑容易过度疲劳。大脑的工作应该有主动性,它只有在自然和自发的状态下才会达到最佳的状态。只有在大脑处于最佳的状态时,人们才会取得最好的成果。有些人在状态不佳时总是用各种刺激来强迫自己的大脑工作,这样做反而会降低大脑的工作能力。清醒而又有活力的思维只有在轻松、愉悦的状态下才能够激发出来。

2 在我们将9小时工作制改成8小时工作制的时候,大部分商人都不同意缩短职员的工作时间,因为如果这样,每个雇员的日生产能力必然会减少1/9。结果表明,这种生产能力减少的情况并没有发生。相反,不但产量没有下降,因为雇员的精力更加充沛,并且以更高的热情投入到工作中,他们的工作效率得到了很大的提高。他们不会因为工作到很晚而消耗精力,他们工作起来更有兴趣,更有热情,更有活力和希望。他们不希望在工作的時候消磨时间,他们的休息时间使他们有了足够的精力为工作积蓄力量。

如果你认为每天工作更长的时间,让身心都紧张到难以忍受的程度要比以轻松的状态少工作一些时间更好的话,这就是一个非常大的错误。缺少休息和睡眠的大脑想要有效地工作是不可能的,在这种状态下即使是有拿破仑那样的意志也无法有效地工作,因为血细胞、脑细胞以及神经细胞因为劳累而使人的洞察力变得迟钝。思想上的冷漠最终会导致意志的消沉。

生活中大多数人不但耗尽自己身体所产生的每一点精力,而且还用尽了自己的储备力量,最终他们不可避免地导致了思想的

崩溃。这样的人每天早晨开始工作的时候就像一匹没有吃饱、没有休息好的马上路一样无精打采。如果可能的话,你可以找来一匹普通的马,把它放在一个黑暗、封闭的环境中,只给它吃一半食物,那么这匹马的工作能力不久就会减半。如果你以相似的方式来对待自己,你的情况就不会比这匹马好多少。

如果学生问神学博士贝拉米如何才能有神学领域中取得成功,博士一定会回答:“把你的精力之桶装满,孩子。”如果不向桶里倒水而是一味地从桶里向外舀水,桶里的水早晚会舀干。但是,很多人却认为,如果不给自己适当的营养、睡眠、休息以及有规律的生活,他们仍然可以保持健康的身体,取得很大的成就。他们没有意识到生命比生意更加重要,因为健康是生意上和其他方面取得成功的基础。当然,也有一些个别的人虽然身体有病,同样也取得了巨大的成功,但是,我们知道,普通人要想取得成功,没有健康的身体是不可能的。

把自己的身体和心理调整在最佳的状态是我们每一个人的神圣责任,否则我们就不会在这个世界上完成上帝赋予的任务。把自己变得很劳累、耗尽自己的精力是一种罪过,因为这样就不可能完成自己的人生使命。

当遇到一个非常好的机会时,你却无法抓住,原因就在于你把你的精力浪费在了毫无用处的事情上,或者你感觉自己只能小心翼翼地抓住机会,充满了顾虑而失去了信心和活力,这样的经历对于一个人来说,再伤心不过了。

如果你想把自己的状态调整到最佳,你就要避免精力的浪费,摆脱牵制和妨碍你的东西,缩短你的工作时间。不要养成坏习惯,不要耗费自己的精力,让自己失去活力,不要做任何影响精力的事情,不要接触任何妨碍你发展的东西。一定要经常问自己:“我准备做的事情是否对我的生命有益,是否会有助于我的发展,是否能够使我保持最佳的状态,使我发挥得更好?”

如果我们能够注意自己的饮食,过一种平凡、简单而又健康的生活,每天在户外做一些运动,我们的身体就不会生病。但是人们总是不断违反健康准则,吃各种不该吃的、无法消化的食物,最终

使胃不堪重负,连正常的食物也无法消化。人们用各种精美却难以消化的食物把胃填满,用有害的饮料毒害了胃的消化功能,然后又奇怪自己的胃为什么不能工作。很多人也走了另一个极端,他们很少吃东西,因此无法从自己的食物中获得足够的营养。其结果就是,当身体的某一部分负荷过大的时候,其他的部分就会贫乏。这就必然会形成一种不正常的欲望,导致狂饮和放纵。很多人寻求通过危险的药物来满足他们身体组织饥渴的细胞,而他们的身体真正需要的是正常的食物。

我们很多人都在与自身进行着战斗。我们是自己最大的敌人。我们对自己充满希望,而我们却不懂得把自己的身体状态调整到满足希望的状态之中。我们或者是在身体上过于放纵或者是不够地放开,我们放纵或者是忽视了自己的身体。很难说哪种方式带来的结果更坏。很多人对待自己的身体还不如对待贵重的机械或者希望创造价值的其他东西。

没有哪种投资比自我投资获得的红利更多,我们要尽力使自己保持健康,想尽一切办法保养自己的身体,养成一种良好的工作习惯和生活习惯。为了保持一种正常而又健康的身体状态,最好的办法就是停下手头的工作,花一些时间去运动和休息。火车头不但需要填充适当的燃料,同时,在运行间隙,它还需要适当的休息。如果不能在运行的间隙得到适当的休息,它的部件最终会被损坏。一段时间的使用,使发动机的接合部变得松动,它就需要定时进入机车库休整。如果因为长时间使用而无法进行休整,它就不会正常工作。人的大脑也是一样,在经受了各种压力之后,也需要经常进行休息和调整。

为了能够达到一种平衡和稳定,保持一种开放的思想,人们就应该进行各种各样的活动,因为这对于工作来说是非常必要的补充。那些认为时间很珍贵,必须每分每秒都工作的人,只知一味地工作,没有时间去休息、看朋友、旅行和游玩,那么,他们努力想要达到的目的也就一定无法达到。

要完成伟大的事业,就必须保持精力、活力和耐力。每一个希望取得伟大成就的人都应该了解恢复精力的方法。疲惫的思想需