

改变你的思想，才能改变你的人生

世界最经典励志作品之一

国学大师林语堂强力推荐！

奥里森·马登/著

一生的资本

获取成功与财富的个性因素



最新
全译本

群言出版社

林语堂喜欢向青年推荐一些“有价值”的图书，但与其他作家大多只推荐文学书籍不同的是，惯用英语写作的林语堂推荐名单中还包括了非文学类、被称为是“成功圣经”的美国奥里森·马登所著的《一生的资本》。对解释为何推荐本书时他说：“对于青年时代的所经历的烦闷、消极等滋味，我亦未曾错过，自读马登的原著后，精神为之大振，人之观念为之一变。谨将马登的书介绍给同病的青年，希望他们从马登的书中，能获得同样的兴趣。”几十年过去了，该书仍在以不同的版本吸引着新读者的兴趣，证明林语堂没有看走眼。马登是《成功》杂志的创办人，是被公认的美国成功学奠基人，这本副题为《获得成功与财富的个性因素》的著作，即是他最重要的代表作之一。对于此书，当时的美国麻省众议院议员查尔·史密克的评价是：“这是我所读到的最鼓舞人心的书。我真想买上它一千本送给渴望成功的人，我相信对很多人来说，读这本书意味着成功与失败的分水岭。”

对于时代青年所经验的烦闷、消极等滋味，我亦未曾错过，自读马登的原著后，精神为之大振，人之观念为之一变。谨将马登的书介绍给同病的青年，希望他们从马登的书中，能获得同样的兴趣。

——中国文学大师林语堂

马登的书对所有的具有高尚和远大抱负的年轻读者都是一个巨大的鼓舞。我认为，没有任何东西比马登的书更值得推荐给每一个美国的青年人。

——美国第25任总统麦金莱

我几乎读了马登的所有著作，它促使我发展积极思想的生活哲学。在我看来，马登与卢梭、爱莫生、卡耐基一样都是伟大的思想启蒙家，他们又同时为积极思想的倡导者。

——美国成功学家诺曼·皮尔

世界经典
畅销书

ISBN 7-80080-368-6



ISBN 7-80080-368-6/G·231

定价：18.80元

9 787800 803680 >

莫里森·马登/著 李津/译

一生的资本

获得成功与财富的个性因素

最新
全译本



群言出版社

图书在版编目(CIP)数据

一生的资本:获得成功与财富的个性因素/奥里森·马登著;李津译.

北京:群言出版社,2004.4

ISBN 7-80080-368-6

I. 一... II. 奥... 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(2004)第 027998 号

责任编辑 公荣

封面设计 李向晖

出版发行 群言出版社

(北京东城区东厂胡同北巷1号)

邮政编码 100006

联系电话 65265404 65263345

电子信箱 qunyancbs@tom.com qunyancbs:dem@xinhuanet.com

印 刷 北京飞达印刷有限责任公司

经 销 全国新华书店

版 次 2004年5月第1版

2004年5月北京第1次印刷

开 本 880×1230 1/32 9.125印张

字 数 180千字

印 数 1~10000册

书 号 ISBN 7-80080-368-6/G·231

定 价 18.80元



导 读

奥里森·马登和他的《一生的资本》

《成功》杂志在美国无人不晓，它通过创造性地传播成功学改变了无数美国人的命运。而《成功》杂志的创办人就是奥里森·马登博士，他被公认为美国成功学的奠基人和最伟大的成功励志导师。经历无数的苦难和艰辛，靠着日夜不停的工作，马登撰写了大量鼓舞人心的著作，包括《一生的资本》、《思考与成功》等……

在美国，从一无所有的基础上白手起家，最后获得杰出成就的人被称为“自力成功者”。本杰明·富兰克林、亚伯拉罕·林肯、约翰·洛克菲勒、安德鲁·卡内基等为我们所熟知的人都是自力成功的典范，而以励志作家和《成功》杂志创办人闻名的奥里森·马登也不例外。但与众不同的是，不仅马登本人是一个杰出的自力成功者，而且他还借助出版图书和发行杂志造就了千百万元的自力成功者。马登的著作和他所倡导的成功原则改变了世界各地千百万贫苦人民的命运，使他们由一贫如洗变为百万富翁，从无名之辈变为社会名流。

1893年之后，马登生活开始好转，有时间来实现他少年时代的梦想——写作一本能够激励人心的好书，去鼓舞那些渴望出人





头地却又苦于“没有机会”的年轻人。他说：“让每一个难关都成为向上爬的机会！”马登的书名叫《一生的资本》，他要让那些“没有机会”的年轻人坚信，通过自我教育、自我激励，再加上勇气、决心和品格，普通人完全有可能获得成功。

但不幸的是，马登花费多年心血而著成的《一生的资本》的原稿在一场大火中化为灰烬。为了再现原稿的风貌，马登呕心沥血，费尽周折，靠着日夜不停的工作，终于完成了书稿。结果，《一生的资本》一上市立即受到了大众的认同，仅波士顿出版公司的一个版本第一年就再版达12次之多。为了让学生接受成功心理教育，很多公立学校把《一生的资本》指定为教材；为了鼓舞员工的干劲，很多工商企业发给员工阅读；商人和销售人员更是把它作为开拓生意的精神指南。《一生的资本》被公认为振奋人心最有力的书，先后被翻译成了20多种语言，在美国及世界各地再版上百次，销售量超过350万册。

很多年轻人在给马登的信中说，“正是《一生的资本》，在他们感到绝望、准备结束自己的求学生涯时，鼓励他们重返校园；正是这本书，在他们由于工作原因感到消沉沮丧时，激励了他们重新全力以赴地投身到工作中去；正是这本书，给了他们新的生活勇气，让他们再次鼓起希望与憧憬的风帆，重新确立了以前被放弃或被遗忘的目标。”《一生的资本》成了无数人事业成功的转折点，成了他们功成名就的主要动力源泉。

在美国以外的国家，《一生的资本》也广受欢迎。意大利国会议员、极负盛名的教育家亚历山大·罗斯先生曾经专门写文章，向意大利教育界极力推荐这本书，他还建议意大利各个学校应该将这本书作为学生必读书。这本书在日本的影响更大，多年以来，《一生的资本》被指定为官方学校的教科书。在英国，一位金融界的杰出人物说：“我带着极大的兴趣读完了《一生的资本》。这部非凡的著



作对所有准备独立生活的年轻人都有着巨大的激励作用。”

遗憾的是，尽管这部经受时间考验的百年经典在世界各国广有影响，但在整个 20 世纪，中国很少有人知道或提到这部著作。即使是学贯中西、曾经译过马登著作的林语堂先生也只是对《一生的资本》做过简单的介绍。幸好，在中国人跨入 21 世纪的第四个春天，北京大学的李津教授翻译的《一生的资本》得以在中国群言出版社顺利出版，为全国的年轻读者做了一件大好事。相信《一生的资本》中文版的出版，会引起企业界、教育界和每一个家庭的重视。

美国第 25 任总统麦金莱在评价马登的这部名作时说：“《一生的资本》对所有具有高尚和远大抱负的年轻读者都是一个巨大的鼓舞。我认为，没有任何东西比马登的书更值得推荐给每一个美国的年轻人。”实际上，《一生的资本》同样也适合于中国的广大年轻读者。



导
读

Lifelong
Capital





锻造一生的资本

代序

锻造一生的资本

要成就任何事情都必须得有资本,做人也是如此。那么,一个人一生的资本是什么呢?

普遍的急躁不安是我们当今社会的一大特征,有很多人也养成了急功近利的心态,希望通过某些“技巧”、“点子”、“窍门”、“谋略”、“捷径”迅速成功、迅速致富,甚至有些人走到投机、诈骗和阴谋诡计的道路上。这不能不说是当今人们处世的一大误区。

在本书中,奥里森·马登说:“自古以来,世界上很少有这样的例子:开始没有打好根基的人到了后来竟能做成大事业。一般获得成功的伟大人物之所以能够收获一生的美满果实,大体是因为他们早就播下了成功的种子。”

这段话是对急功近利者和投机取巧者的最好告诫。其实,做任何事情都不应该急于求成,不应该心存奢望,而应该先一点点积累学问与经验,以此作为将来成功的资本。要知道,今天社会中的各大企业、各个机构所需要的都是受过良好教育、品质可靠、训练有素的人。没有真才实学,而妄想凭借一些“点子”、“技巧”就跻身于成功者的行列,这是不可能的。我们必须明白,学识和经验的

Lifelong
Capital





积累是获得成功的最重要的资本。

过分注重工资的高低,是如今大多数人的流行病。以工资的多寡来衡量自己工作的价值,这种气氛在名牌大学毕业生中尤其多见。因此,有的人因为工资的原因不断地跳槽,由一个企业跳到另一个企业,由一个行业跳到另一个行业。又有些人认为目前的工资太微薄,竟故意躲避工作,或者是在工作过程中敷衍了事,甚至心底里希望以此来报复他们的雇主。但这些人哪里知道,因为过分注重工资,他们竟然连比工资更重要的东西都放弃了。由于对工资的不满,固然可以不断地跳槽或者在工作中敷衍了事,但长期地这样做,就会使自己失去学习技能、获得经验、发展专长的机会,把自己的希望断送,终其一生只能做个平庸的人。马登说:“世界上有好多好像专为薪水而工作,工作固然在解决面包问题、解决生存问题,但是比面包更可贵的,就是在工作中发展自己的潜能,尽自己的才干,做正直而纯洁的事情。”

在此书中,马登还提到了美国著名企业家查尔斯·齐瓦勃先生的成功故事。齐瓦勃出生在一个山村中,自幼家境艰难,一贫如洗,因此,受过短暂的学校教育后,他从15岁开始就给人做马夫,但他后来竟然能做到卡内基钢铁公司总经理和美国钢铁公司总经理,那么他成功的资本是什么呢?马登说:“齐瓦勃先生的成功秘诀是:每谋得一个职位,他从不把薪水的多少视为重要的因素,他最关心的是新的位置和过去的职位相比较,是否前途和希望更为远大。”在任何一个职位上,齐瓦勃都能做到心情愉悦,同时在业务上追求尽善尽美,这样,同一部门中那些有难度、要求高的工作,都得由他来处理。久而久之,他地位的上升也成为一种必然。而事事马马虎虎、处处投机取巧、时时认为自己所耗的精力太多、对工作本身很轻视冷淡的青年人,无论学识再高、本领再大,也绝不会有出人头地的一天。



一个人的人格操守也是一种最可靠的资本，但如今很少有人能明确地认识到这个问题。身处当时的美国，马登说：“人格操守是事业中最可靠的资本……有一些人明明知道这样的事实，但是他们仍然不将事业的基础建立在正直的品格上，反而建立在技巧、诡计和欺骗上，难道不令人感到奇怪吗？”马登同时认为：“如果一个人人在刚踏入社会的时候，便决心把建立自己的品格作为以后事业的资本，做任何事情，都无悖于养成完美人格的要求，那么，即使他无法获得盛名与巨大利益，但终不至于失败。而那人格堕落、丧失操守的人，却永远不能成就真正伟大的事业。”无数成功故事也证明了：人的品格是世界上最伟大的一种力量。

对处于烦闷、消极、悲观状态的人来说，马登的著作是兴奋剂，拿破仑·希尔称马登的书是“振奋人心最有力的书”；林语堂也认为，马登的书“内容都是激励年轻人的文字……（我）自读马登的原书后，精神为之大振，观念为之一变”。而对心境浮躁、急于求成的人来说，马登的著作是一部明智的箴言录，他循循善诱地告诫人们，成功要建立在坚实可靠的基础上，只有依靠诚实信用、勤劳苦干、积极思考、节俭克制、坚韧勇敢、珍惜精力、终身学习、慎择职业和养成良好的习惯，才能锻造一生的资本。



锻造
一生的
资本

Lifelong
Capital



第一篇 强者之路

1. 发掘你的潜能/3
2. 自信是成功的源泉/6
3. 困厄是最宝贵的财富/9
4. 品质比薪水更重要/12
5. 锻造一生的资本/15
6. 高于一切的意志力/17
7. 战无不胜的忍耐力/20
8. 把自己从黑暗中拯救出来/22
9. 悲观失望时千万别下决断/24
10. 学会管理你的情绪/27
11. 积累你的商业知识/30
12. 挫折能激励你奋力向前/32
13. 失败是人格的试验地/35
14. 办事一定要准时/38
15. 恐惧是我们的大敌/40
16. 每一天都是必须学习的一天/42

第二篇 事业之路

1. 年轻人的四大成功资本/47
2. 选择职业的法则/50
3. 最有效的求职方法/54



目 录

Lifelong
Capital





4. 衣着与表情的巨大作用/57
5. 良好的态度是最重要的资本/58
6. 过度敏感是成功的第一大障碍/61
7. 怪习气是成功的第二大障碍/63
8. 萎靡不振是成功的第三大障碍/65
9. 健康是成功的基石/68
10. 财富与自我克制/73
11. 生意成功的秘诀/77
12. 创业一定要慎重/79
13. 如何奠定信用的基础/84
14. 事业的成败你自己决定/88

第三篇 心灵之路

1. 伟大人物们的心灵/93
2. 热忱造就的奇迹/96
3. 尽心尽力,一丝不苟/100
4. 希望就是一切/103
5. 发掘自己的优点/107
6. 快乐生活的秘诀/112
7. 你可以忍受一切/115
8. 从懦弱中变得坚强/120
9. 获得新心像的十二项法则/122
10. 用积极驱走烦恼和忧愁/127
11. 促进成功的事业心/133
12. 激励自己赢得成功/139



13. 让心灵时刻保持年轻/142
14. 如何建立自信心/146
15. 消灭思想之敌/148
16. 积极暗示的影响力/150
17. 逃出忧郁的陷阱/154
18. 高贵的心灵/159
19. 恐惧的消极影响/163
20. 怀疑心理是我们最大的敌人/168

第四篇 财富之路

1. 个人教养是巨大的财富/177
2. 最好的广告/180
3. 诚信第一/182
4. 播种财富/189
5. 机智是一笔巨大的财富/192
6. 自由与财富的使命/198
7. 获得财富的重要法则/201
8. 学会明智地消费/203
9. 金钱、权力和品格/207
10. 全心全意地工作/215
11. 友谊的支持力量/219

第五篇 成功的品质

1. 笑口常开/227



目 录

Lifelong
Capital





2. 养成好习惯/230
3. 自制的强大力量/234
4. 小事情会造成大影响/237
5. 专注小事/239
6. 一句成就大师的箴言/242
7. 学会展现你自己/244
8. 抱负与决心/248
9. 当机立断的好习惯/252
10. 优雅的素养是艺术美/255
11. 圣洁生活的精神标准/262
12. 获得友情的五项规则/265
13. 品格的力量/269
14. 素养和品格的修炼/274

