

改变人生的成功哲学 催人奋进的励志范本

奥里森·马登传世经典

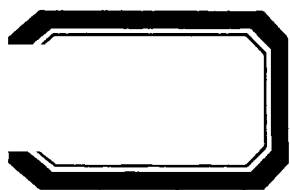
通向成功人生 的六个阶梯



多个国家教育部学生素质教育的指定读本
世界千万青少年走向成功人生的经典巨著



上海三联书店



成功哲学 催人奋进的励志范本

奥里森·马登传世经典

通向成功人生 的六个阶梯



上海三联书店

图书在版编目(CIP)数据

通向成功人生的六个阶梯/(美)马登著;王艾琳译. —上海:上海三联书店,2005.8

ISBN 7-5426-2168-8

I. 通... II. ①马...②王... 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 089562 号

通向成功人生的六个阶梯

著 者 / (美)奥里森·马登
译 者 / 王艾琳

责任编辑 / 钱润之
装帧设计 / 王 晔
监 制 / 林信忠
责任校对 / 郑铭祥

出版发行 / 上海三联书店

(200031) 中国上海市乌鲁木齐南路 396 弄 10 号

<http://www.sanlianc.com>

E-mail: sanlianc@online.sh.cn

印 刷 / 上海展强印刷有限公司

版 次 / 2005 年 8 月第 1 版
印 次 / 2005 年 8 月第 1 次印刷
开 本 / 640×978 1/16
字 数 / 250 千字
印 张 / 13.5
印 数 / 1--10 000

ISBN 7-5426-2168-8/Z·96

定价:22.00 元

序 言

奥里森·马登被公认为是美国成功学的奠基人和最伟大的励志大师,被奉为美国现代成功学运动的奠基人。马登博士是美国《成功》杂志的创办人,一生著书几十种;他的作品多年来一直在世界各地畅销不衰,至今在亚马逊网上书店推荐的仍有近50种,全球销量超过10亿册。

奥里森·马登成功地弥合了老一代人与年轻一代的代沟,将人们的陈旧而狭隘的成功概念引入到一种更新更高的境界。他的成功学著作,曾将拿破仑·希尔、奥格·曼狄诺、安尼东·罗宾、布莱恩·崔西等大师引入成功学的殿堂,同时也激励了同时代无数渴望获得成功的人奋发向上,帮助他们建立必需的素质,指引着他们到达成功的彼岸。这其中就包括德怀特·艾森豪威尔、理查德·尼克松、吉米·卡特、乔治·布什、纳尔逊·洛克菲勒、乔治·所罗斯、比尔·盖茨、阿诺·施瓦辛格、大卫·贝克汉姆等不同时期、不同领域的世界杰出人士。

《通向成功人生的六个阶梯》是奥里森·马登的成功学传世名作。本书集结了美国乃至世界各地的最杰出人物的个人奋斗事例,结合了马登非凡的成功学原理,透过不同时期不同成功人士经历的一切表象差异,揭示了通往成功所必经的六个递进的阶梯:

第一个阶梯——完善自我。完善自我作为通向成功所必须经历的第一个阶梯,包含了强烈的自信、坚定的信念、乐观积极的态度、对他人的爱心、良好的礼貌、有利成功的习惯、情绪的自制以及健康的体魄。这些是作为一个成功的社会人所必须具备的素质,是之后五个阶梯的基础,是人们迈向成功的起点。

第二个阶梯——塑造职业精神。成功的人首先都是一个成功的社会人,其次也都是一个成功的职业人。良好的职业精神,例如专业、诚信、专注、实干、精益求精等精神,加上合理安排时间的技巧以及说话的艺术等,这些都能帮助一个人达到事业的巅峰。

第三个阶梯——确立目标。盖房子要有前期的规划,构建成功人生更需要确立正确而远大的目标。当你自身已经具备了良好的自我想象和职业精神,你便可以根据自身的特点确定最适合自己的发展方向,发挥自身最大的潜力,获得可能获得的最大成功。

第四个阶梯——把握机遇。在人的一生中充满了机遇,在人们的周围也从不缺少机遇,一旦你为随时而来的机遇做好了准备,能发现和辨别身边的机遇,抓住并合理地利用这些机遇,那任何事都已经成功了大半了,而你离达成目标也就仅仅一步之遥了。

第五个阶梯——坚持不懈。通往成功的道路从来都不会是一条坦途,各式各样的困难或许会让充满理想的人们跌倒很多次。在这种时候,只有凭借坚韧不拔的精神、果敢的判断、勇敢无畏的品质和在逆境中永不言败的态度,在跌倒后一次次地站起来,继续披荆斩棘地前行,才能最终摘取成功的旗帜。

第六个阶梯——不断更新。在达成了一个目标之后,是不是就此停下前进的脚步呢?答案当然是“不”。当你在取得一个目标的胜利后,仔细思考自己之前奋斗的过程,思考付出与回报的关系,不断更新自己的知识与观念,在一个更高的层次上完善

自己,把这个阶梯作为一个迈向更高更远目标的起步,让人们向着更辉煌的成功迈进。

有人曾经说过:“爬树有两种方法,一种是持续往上爬,一种是坐在树杈上。”希望大家都能成为前者,不被眼前的成功所牵累,不在成功的阶梯上就此停步,而是一步一步不断地向前,最终攀上人生的巅峰。

王艾琳 博士
2005 年夏于纽约

目 录

第一个阶梯：完善自我

1

- 1.1 自信/2
- 1.2 信念/9
- 1.3 乐观积极(热情)/16
- 1.4 爱心/21
- 1.5 礼貌/26
- 1.6 习惯/30
- 1.7 情绪自制/35
- 1.8 健康/40

第二个阶梯：职业精神

2

- 2.1 敬业/44
- 2.2 诚信/48
- 2.3 专注/57
- 2.4 勤奋实干/64
- 2.5 合理安排时间/71
- 2.6 精益求精/76
- 2.7 说话的艺术/81
- 2.8 对金钱的态度(不要被金钱主宰)/87

第三个阶梯：确立目标

3

- 3.1 要有梦想/92
- 3.2 人生目标/100
- 3.3 选择适合自己的职业/105
- 3.4 为了目标而奋斗(包括要懂得通过实现阶段目标来鼓励自己)/109
- 3.5 追求卓越/115

第四个阶梯：抓住机遇

4

- 4.1 机会就在我们身边/120
- 4.2 机会只青睐有准备的人/127
- 4.3 发现身边的机会/133
- 4.4 抓住机遇/137
- 4.5 利用机会/145

第五个阶梯：坚持不懈

5

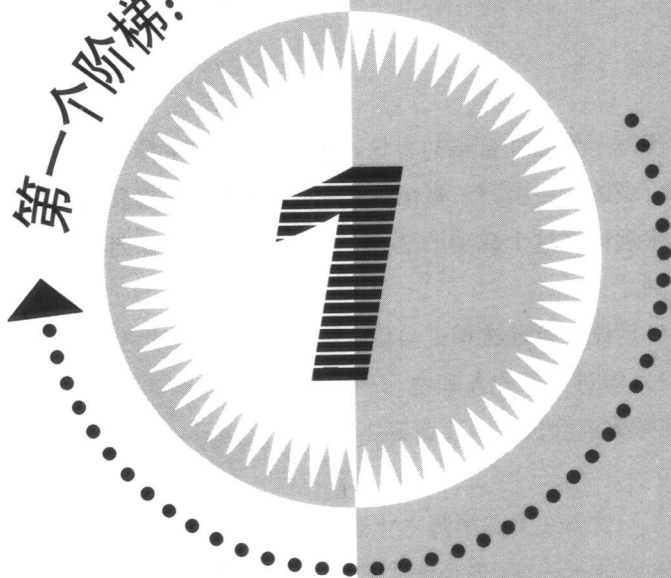
- 5.1 坚韧/152
- 5.2 果断/159
- 5.3 勇敢无畏/165
- 5.4 战胜逆境/177
- 5.5 永不言败/184

第六个阶梯：不断更新

6

- 6.1 付出与回报/194
- 6.2 有始有终/197
- 6.3 不断更新知识/200

第一个阶梯：完善自我



1.1 自信

千万不要低估自信的力量,自信可以使你主导自己的人生,赢得可观的人生财富。自信就是一种能力,你想要获得成功,就必须永远记住这个成功的法则:“你认为自己能做到,那么你就能做到。”

一旦你积极地选择了自信,就能使自己的一生其乐无穷,光彩夺目;但对大部分人来说,只看见自己的缺陷,只知道自怨自艾,那缺陷就会成为一生都卸不掉的包袱。

被公认为美国历史上最伟大的总统的林肯在当选总统的那一刻,整个参议院的议员都感到尴尬。因为当时美国的参议员大都出身名门望族,都自认是上流社会优越的人,从未料到要面对的总统是一个出身卑微的人——林肯的父亲是个鞋匠。

于是,当林肯第一次在参议院演说时,就有参议员打算羞辱他。当林肯站在演讲台上的时候,有一位态度傲慢的参议员站起来说:“林肯先生,在你开始演讲之前,我希望你记住,你是一个鞋匠的儿子。”所有的参议员都大笑起来,为自己虽然不能打败林肯却能羞辱他而开怀不已。

等到大家的笑声停止后,林肯不卑不亢地说:“我

非常感激你！这使我想起我已经过世的父亲，我一定会永远记住你的忠告，我永远是鞋匠的儿子！我知道我做总统永远无法像我父亲做鞋匠做得那么好。”

参议院立刻陷入一片静默之中。林肯转头对那个傲慢的参议员说：“就我所知，我父亲以前也曾为你及你的家人做过鞋子，如果你的鞋子不合脚，我可以帮你修正它，虽然我不是伟大的鞋匠，但是我从小就跟父亲学会了做鞋子这门手艺。”然后他用温和的目光扫视着全场所有的参议员：“对参议院里的任何人都一样，如果你们穿的那双鞋是我父亲做的，而它们需要修理或改善，我一定会尽可能地帮忙。但是有一件事是可以确定的，我无法像他那么伟大，他的手艺是无人能比的。”说到这里，林肯流下了眼泪，而全场爆发出了雷鸣般的掌声。

如果你总是抱怨自己的出身不好，抱怨家庭不能帮助你成功，甚至为自己的出身而感到羞耻，那么就请看看林肯总统当时是如何做的吧。他没有因为自己是一个鞋匠的儿子而感到羞耻，反而认为自己的父亲是一名伟大的鞋匠，认为“他的手艺是无人能比的”。在没有成为总统之前，林肯没有因为自己的出身放弃为自己的目标而努力；在成为总统之后，林肯更没有因为自己的出身而感到低人一等。因为林肯明白，出身并不代表什么，成功更多的是取决于自己的努力。相信自己能成功，并不断为之努力奋斗，哪怕你是鞋匠的儿子，甚至是乞丐的儿子，你都有成功的机会。

我们经常会听到一些人这样自怨自艾地说“我真笨”，“为什么我什么也做不好”之类的话。但是请你一定要明白，如果你继续这样自怨自艾下去，那成功将永远与你无缘。因为当一个人对自己的力量没有信心的时候，他又怎么可能获得成功呢？一

定要相信自己,相信“天生我才必有用”,勇敢地表达、表现自己,你就一定能够获得成功。

20 世纪上半叶最具信心、最出色的演说家之一的萧伯纳,在年轻时却是一个非常胆怯的、总是怀疑自己的人。他常常在门口徘徊 20 分钟甚至更久,才能壮起胆子去敲别人家的门。

但是萧伯纳很快就意识到自己应该克服那种单纯的胆小,他渴望摆脱因为缺乏自信而带来的痛苦。同时,他也觉得自己能够克服这一弱点,于是就加入了一个辩论学会,想要把自己的弱点变成优势。后来,伦敦一有公众讨论形式的聚会,他就会去参加。他全身心地投入到社会运动中,四处进行讲演,最终变自卑为自信,克服了自己最大的弱点,获得了成功,从一个连敲别人家门都害怕的人变成了出色的演说家。

有一句谚语是这么说的:“怀疑自己是走向失败的第一步。”如果我们有可能获得成功,就要去努力争取。不要怀疑自己,不要顾虑重重,不要刻意为自己营造不利的气氛,不要在一开始就说自己不可能成功,而在真的失败时用“我早知道不会成功”来安慰自己。

要努力改变对自己心存怀疑的想法,只要改变了这种想法,内心的感觉就发生了转变。自卑让我们整天抬不起头,内心阴雨绵绵;自信却可以使我们昂首挺胸,心中阳光灿烂。选择自信对人生是多么有价值啊!因此,选择自信,就是选择了成功的开始,自信是成功人生的重要基石,是一切成功的首要因素。弥尔顿曾经说过:“只有对自己抱着客观、公正、真诚的自信,我们才能完成有价值的事业,才会赢得他人的掌声。”

自信心是一个人最宝贵的东西之一,只有先自信,才能博得

别人的信任。那些总是自我贬低、自我怀疑的人，往往会不断暗示自己是一个渺小的、不可能获得成功的人，总是对自己的判断力感到怀疑，希望别人来替自己作决定。这样的人是不可能得到别人的信任的，别人也会因为你在不经意中表现出的不自信而影响他们对你的判断，认为你就不是成功者的料。换句话说，就算别人能够相信你，但是你却不能相信自己，那么别人的信任对你的成功也是没有多大帮助的。所以，要想获得成功，必须戒除自我贬低的毛病，从自我怀疑转变到自信，这样才能毫无畏惧地面对困难。

那些总是说自己“天生就是个失败者”或是“失败是命运的安排，是注定的”的人也是永远不会成功的。因为你把信心都给了别人，而没有留给自己；你把失败归结于命运或是上帝，而没有从自身找原因。只有多给自己一些信心和肯定，你发挥的潜力才能越大，你离成功也就更近。而所谓的命运或许存在，但是一定要坚信——我们就是自己命运的主人，命运掌握在我们自己的手里。

人的价值是由自己决定的，而每个人的命运也是由自己掌握的。是陋石还是宝石，得看自己的态度。只要自己看重自己，热爱自己，不断激励自己，生命就会有意义，就会有价值。只要有信心，哪怕是石头也能变成宝石。

从前，有一个孤儿，生活无依无靠，既没田地可以种，也没有钱用来经商，他十分迷惘和彷徨，整天过着流浪与乞讨的日子，没有人看得起他。有一天，他觉得再也不能这样生活下去了，于是便去拜见一位著名修道士，向他求教。

修道士把他带到一处杂草丛生的乱石旁，指着一块石头说：“明天早晨，你把它拿到集市去卖。但要记住，无论多少人出多少钱要买这块石头，你都不要卖。”

孤儿满腹狐疑，心想这块石头虽然不错，但怎么会有人花钱买呢？但是他还是抱着石头来到集市内，在一个不起眼的地方蹲下来叫卖石头。

可是，那毕竟是一块石头啊，所以根本没有人把它放在眼里。第一天过去了，第二天又过去了，依然无人问津。直到第三天，才有人来询问。第四天，真的有人想要买这块石头了。第五天，那块石头已经能卖到一个很好的价钱了。

孤儿跑回去，兴奋地向修道士报告：“想不到一块石头值那么多钱。”

修道士笑笑说：“明天拿到黄金市场上去，记住无论人家出多少钱都不能卖。”

孤儿又把石头拿到黄金市场去，一天、两天过去了，第三天，又有人围过来问，几天以后，问价的人越来越多，价格也已被抬得高出了黄金的价格，而孤儿依然不卖。但越是这样，人们的好奇心就越大，石头的价格就被抬得越来越高。

孤儿又去找修道士。修道士说：“你再把石头拿到珠宝市场去卖，记住，无论别人出多少钱你都不能卖。”

孤儿把石头拿到珠宝市场，又出现了同样的情况，到最后，石头的价格已被炒得比珠宝的价格还要高。由于孤儿无论如何都不卖，石头更是被传扬为“稀世珍宝”。

对此，孤儿大惑不解，去请教修道士。

修道士说：“世上人与物皆如此，如果你认定自己是块陋石，那么你可能永远只是一块陋石；如果你坚信自己是一块无价的宝石，那么你就是无价的宝石。”

自信真是很奇怪的东西，它让你拥有无穷的力量，发挥充分

的潜能。在这样的世界，每个人都不可能是面面俱到、样样都行的，但只要认可自己的价值，相信自己的能力，时时激励自己，哪怕是一件很困难的事，你也会做到，也会成功。

一个对自身能力充满自信的人，即便是在别人眼里有些自负，但是在自己心中都是不为过的。因为这种强烈的自信是由于相信自己的所作所为和所言绝对正确而产生的。但丁能预见自己在文学史上的名声，华兹华斯对自己在英国文学史上的地位从不讳言，曾出任美国副总统的约翰·卡尔霍恩早在耶鲁大学读书时就对周遭嘲笑他的同学说他“三年内一定成为国会议员”。这些在别人看来极其狂妄的言论，其实都是在为取得成功而付出努力的同时表现出的强烈自信心。

爱迪生是大家非常熟悉的伟大科学家，他的发明至今仍然影响着我们的生活。但是你知道他曾经被小学老师宣判为低能儿吗？

年幼的爱迪生受到的这个沉重打击，深深影响了他今后的人生。他因为在学校无法正常学习而被学校开除学籍，只能回家自学并接受母亲的家庭教育。但是爱迪生没有因为老师的“权威宣判”就放弃了自己，认为自己“反正就这样了”，相反，爱迪生因为不相信自己是个低能儿，并坚信自己的能力从而拥有了更加旺盛的求知欲和刻苦努力的斗志，燃起了迈向成功的希望。他努力扩大自己探索宇宙知识的空间领域，不断观察别人的专业技能并运用在自己的工作上，充分发挥了自己的潜力。这个曾经被宣判为低能儿的孩子最终成为了伟大的发明家，并用他的发明改变了人类的生活。

我们分析所有获得成功的人可以看到，他们的成功都与自

信密不可分。因为,一旦你认为成功是高不可攀的,那就永远也无法到达成功的巅峰。所以开始做事之前,都必须有充分的自信,并且在任何环境下都坚信自己一定能成功。如果没有现成的路,也要闯出一条路来,这样才可能获得成功。

如果你是一个渴望获得成功的人,就请相信自己吧!就算你不完全相信自己,也要设想自己已经具备了成功所需的能力,要表现得自信;就算别人不相信你,你也要相信自己!

1.2 信念

有位先贤曾经说过：“一个有坚定信念的人，胜过一百个只有兴趣的人。”人的信念就是拥有这样神奇的力量，是一种由愿望产生的，因为愿意相信才会相信、希望相信才会相信的力量。而只有拥有了坚定的信念，才能运用这种神奇的力量。这种力量不断地改变我们的生活，使我们按照它行事。

正是信念，给了弱者以勇气，给了气馁者以希望，给那些强者以更强大的力量。

如果你对自己有足够的信心，如果你有坚定的信念，并且从不放弃这个信念，你就会发现自己原来拥有这样的潜力，原来自己可以做到许多事情。

有一个法国人，在42岁时仍一事无成。他也认为自己倒霉透了：离婚、破产、失业……他不知道自己生存的价值和人生的意义。他对自己非常不满，变得古怪、易怒，同时又十分脆弱。有一天，一个吉卜赛人在巴黎街头算命，他无聊地走过去，决定试一下。吉卜赛人看过他的手相之后，说：“您是一个伟人，您很了不起！”

“什么？”他大吃一惊，“我是个伟人，你不是在开玩笑吧？”