

• 成 / 功 / 书 / 系 •
CHENG GONG SHU XI

超越时空的不朽经典，激励志向的非凡著作

一生 de 资本

YI SHENG
DE ZIBEN

(美) 奥里森·马登 / 著

越成功机会就越多、也越自信、更多的自信和机
会会使你取得更大的成功和进步

吉林大学出版社
吉林音像出版社

B848.4

· 成 / 功 / 书 / 系 ·

B848.4

33/4

CHENG GONG SHU XI

56

超越时空的不朽经典，激励志向的非凡著作

一生 de 资本

(美) 奥里森·马登 / 著

越成功机会就越多、也越自信、更多的自信和机
会会使你取得更大的成功和进步

吉林大学出版社
吉林音像出版社

一生的资本

作 者 奥里森·马登
出版发行 吉林大学出版社
吉林音像出版社
社 址 长春市人民大街 124 号
邮 编 130021
开 本 850 × 1168 32 开
印 张 11.375
版 次 2005 年 5 月第 1 版
印 次 2005 年 5 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 7 - 5601 - 2859 - 9/G·365
定 价 (全套 10 册)278.00 元
本册定价:27.80 元

目 录

CONTENTS

第一篇 每个人都是强者

1 激发自己的潜能 \ 2

我们大多数人的体内都潜伏着巨大的才能,但这种潜能酣睡着,一旦被激发,便能做出惊人的事业来。

2 梦想是现实之母 \ 5

梦想者是人类的先锋,是我们前进的引路人。他们毕生劳碌,不辞艰辛,弯着背,流着汗,替人类开辟出平坦的大道来。

3 不要给自己留退路 \ 8

很多青年做事时总给自己留着一条后路,一遇困难便考虑后退,这样怎么能够成就伟大的事业呢?

4 机会来自于苦干 \ 11

林肯只受过一年的学校教育,处于艰苦卓绝的环境中,竟能

努力奋斗，一跃而成为美国最伟大的总统。

5 标新立异的勇气 \ 14

巴罗·罗特希尔德一生的座右铭是“勇往直前”，这也是世界上大多数成功者的成功秘诀。

6 自信造就奇迹 \ 27

玛丽·科莱利说：“如果我是块泥土，那么我这块泥土，也要预备给勇敢的人来践踏。”

7 健康的伟大创造力 \ 20

罗斯福说：“我本是体弱多病的孩子，因为能够注意锻炼，身体就日趋健康，精神日见充沛，所以做事必能达到目的。”

8 追求尽善尽美 \ 23

那句格言是：“在此，一切都追求尽善尽美。”“追求尽善尽美”值得做我们每个人一生的格言。

9 自由是勇敢的果实 \ 26

要过一种伟大的生活，要充分发展自己所有的才能，必须先不惜任何代价去摆脱束缚。

10 贫穷是最大的财富 \ 29

翻开美国历史，大部分成功者最初都是穷苦的孩子。……伟大人物无一不是经由苦难而造就的。

11 正确的工作态度 \ 31

常常抱怨工作的人,终其一生,决不会有真正的成功。抱怨和推诿,其实是懦弱的自白。

12 口才的魅力 \ 34

要表明自己所受教育的高低,或者是否具备良好的修养,再没有比谈话更能迅速地显示出来。

13 比薪水更宝贵的东西 \ 37

工作固然在解决面包问题,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。

14 体力和精力为成功之基石 \ 40

工作的效能是获致成功的一大要素,而体力和精力都是增进
工作效能的资本,所以千万不要轻易浪费。

15 锻造一生的资本 \ 43

个人成功的秘诀,就埋藏在自己的脑海里、神经里、肌肉里、
志向里、决心里。

16 成功之门的钥匙 \ 46

与势力、资本以及亲戚朋友的扶持相比,自信力更为重要,它
对人的成功具有不可思议的力量。

17 实现自己的希望 \ 49

希望具有鼓舞人心的创造性力量,她鼓励人们去尽力完成自

己所要从事的事业。

18 期待中的力量 \ 52

我们期待什么，便得到什么；如果我们什么都不期待，自然就一无所得；安于贫贱，自然就不会富裕。

19 随时随地求进步 \ 55

如果把这句话挂在自己的办公室里，一定会有所功效：“今天我应该在哪里改进我的工作？”

20 脱离贫困境地的秘诀 \ 58

贫穷本身并不可怕，可怕的是贫穷的思想，以及认为自己命定贫穷、必老死于贫穷的错误观念。

21 坚韧是克服困难的利器 \ 61

坚韧可以使柔弱的女子养活全家；使穷苦的孩子找到生活的出路；使残疾人靠着自己的辛劳养活年迈的父母。

22 意志力高于一切 \ 64

人的意志力能够克服一切困难，不论所经历的时间有多长，付出的代价有多大，无坚不摧的意志力终能助人实现成功。

23 点燃生命的炸药 \ 67

人只有到了前无去路、后有追兵的时候，感到一切的外援都已丧失后，才会发掘出全部的内在力量。

24 优柔寡断为成功之敌 \ 70

这种性格上的弱点，可以败坏一个人对于自己信赖，也可以破坏他自己的判断力，并大大有害于他的全部精神能力。

25 忍耐力战胜一切 \ 73

人人都停下来不再去做的，只有富有忍耐力的人才会坚持去做；人人都因感到绝望而放弃的信仰，只有富有忍耐力的人才会坚持着。

26 正直品格的伟大力量 \ 75

人格操守是事业上最可靠的资本，但多数青年人过份地注重技巧、权谋和诡计，却忽视对正直的品格培养。

27 培养机智 \ 78

一位著名的商人把机智列为自己成功的第一要素，而另外三个成功的条件是热忱、商业常识和衣饰整洁。

28 吸引朋友的磁力 \ 81

他绝未想到，他不受欢迎最关键的原因乃在于他的自私心理，自私乃是他不能赢得人心的主要障碍。

29 从黑暗中拯救自己 \ 84

人类成功最坏的敌人，便是思想的不健康，便是以沮丧的心情来怀疑自己的生命。

30 悲观失望时勿下决断 \ 86

他人都已放弃了,自己还是坚持;他人都已后退了,自己还是向前;眼前没有光明、希望,自己还是不懈努力。

31 诚实信用是最好的策略 \ 90

对追求成功的人来说,诚实信用的名誉是世界上最好的广告。

32 保持身心健康 \ 93

健康乃是生命力主要的源泉,如果没有了健康,则生趣索然,效率锐减,生命也因而黯淡。

33 生命中的美 \ 96

不会享受自然美的人,在他的生命中就缺少了养成高贵人格的一大要素。

34 过度节俭的弊害 \ 99

所谓节俭,从宽泛的角度讲,包括了深谋远虑和权衡利弊的因素。

35 管理自己的情绪 \ 102

人们无法驱逐屋里的黑暗,然而,只要让光亮进来,黑暗便自然消失了。

36 不要让烦恼进入你的生命 \ 105

世界上没有一个人因烦恼而获得好处,也没人因烦恼而改善

自己的境遇,但烦恼却有损于人的健康和精力。

37 神奇的内在力量 \ 108

一个立足于诚实、公道、正义原则的人,即使全世界的人都反对他,他终能屹立在世界上绝不动摇。

38 神经过敏的悲剧 \ 111

神经过敏其实是人自我感觉的过分扩张,但它实际上已经偏离了自尊心,往往也有碍于自己健全的人格。

39 清醒的头脑与正确的判断力 \ 114

韦伯斯特之所以能在律师界和参议院成为一个影响力巨大的人物,就是因为他思想镇静、遇事沉着。

40 商业知识的训练 \ 117

社会中有一类人,竟把自己生活和幸福的基础,建立在社会公众对商业原理与技能的愚昧无知上。

41 不朽的今日 \ 119

今日是有史以来最伟大的一天,因为它是由过去一切时代所造成的,其中包含着过去的种种成就与进步。

42 要有惊人的创造 \ 121

要知道,创造才是力量,才是生命,而模仿就是死亡。

43 伟大来自于苦难 \ 124

“许多人的生命之所以伟大,都来自他们所承受的苦难。”

44 善良的丰碑 \ 127

一位哲学家问学生们：“世界上最可爱的东西是什么？”……
最后一个学生答道：“最可爱的东西，是善。”

45 挫折具有激励人心的力量 \ 130

如果拿破仑在年轻时没有遇到什么窘迫、绝望，那么他决不会如此多谋、如此镇定、如此刚勇。

46 失败是人格的试验地 \ 133

有人问一个孩子，他是怎样学会溜冰的？那孩子回答道：“哦，跌倒了爬起来，爬起来再跌倒，就学会了。”

47 “不小心”的悲剧 \ 136

绝对的正确和精细，是一个青年从事任何职业的重要资本，有了这种资本，雇主自然会器重，顾客自然会信任。

48 做一个有条理的人 \ 139

一个在商界颇有名气的经纪人把“做事没有条理”列为许多公司失败的一大重要原因。

49 养成准时的好习惯 \ 142

一个做事常常不按时、乘火车常常脱班、约会常常迟到、付款常常延期的人，其信用必定会一落千丈。

50 简捷的力量 \ 145

成就大业者是那些做事爽直、谈话简捷的人。

51 有效使用自己的精力 \ 147

花天酒地、饮食无度、不检点的生活、奢侈的习惯、工作的不认真等等都可以摧残、减弱人的生命储能。

52 为成功储备力量 \ 150

有些人之所以一生庸庸碌碌、无所成就，其理由就在于他们对自己的生命投资太少。

53 交友的巨大效益 \ 153

彼此心心相印，这力量是无法估量的，其激励作用、创造力和破坏力都是巨大的。

54 身体是成功的机器 \ 156

睡眠和营养的不足、户外运动的缺乏、工作过度，凡此种种，都是减弱体力、损害身体的主要原因。

55 恐惧是人类的大敌 \ 159

恐惧足以摧毁一个人的勇气和创造力，会毁灭一个人的个性，使他的心灵变得软弱。

56 克服拖延，立即行动 \ 162

“立即行动”，这是一个成功者的格言，只有“立即行动”才能将人们从拖延的恶习中拯救出来。

57 用相反的做法补救缺陷 \ 165

积极的、自信的、欢乐的思想往往就会增强我们的精神机能；

而怀疑、恐惧、缺乏自信的思想会削弱我们的精神机能。

58 知识就是力量 \ 167

从一个青年人怎样利用他的零碎时间上，怎样消磨他冬夜黄昏的时间上，就可以预言他的前途。

59 在家庭中养成阅读的习惯 \ 169

如果让一个聪明的孩子时常有接触书籍的机会，使用书的机会，那么他从书本上将获得惊人的智慧。

60 学校教育之外的终身学习 \ 172

更进一步说，人的一生都是受教育的时间，而我们所置身其中的世界就是一个大学校。

61 从事合乎道义的职业 \ 175

宁愿做那挖沟、挑担、铲煤的工作，也不要去做那牺牲自尊、有损人格、断送道义的职业。

62 心灵之友和心灵之敌 \ 177

凡是能够保持正确思想的人，一定懂得用希望来代替绝望，用坚韧来代替胆怯，用决心来代替犹豫，用乐观来代替悲观。

63 休假是一种投资 \ 180

一年一度的休假是最有价值的投资，人们能从休假中获得更大的益处和更多的生命资本。

第二篇 事业成功的诀窍

1 穷苦农村诞生的伟人 \ 184

“偌大一个纽约市竟出不了几个名人！如今居住在纽约的名人当中，竟有百分之九十以上都是从农村来的。”

2 早年播下成功的种子 \ 190

一般获得成功的伟大人物之所以在晚年能够收获一生的美满果实，大体是因为他们在年轻时就播下了成功的种子。

3 年轻人必备的成功资本 \ 195

年轻人的成功资本是什么呢？那就是：健康、学识、信用和常识。

4 如何选择职业 \ 198

要记住，在决定你一生的事业时，唯一的定律是：“你所从事的事业，必须是所有可能的事业中你最能胜任的。”

5 最适合自己的职业（I） \ 202

在择业上有一句金玉良言：“感兴趣的工作”。

6 最适合自己的职业（II） \ 204

为什么他们会感叹工作的不幸和人生的无聊呢？主要是因为
他们正从事着 与自己的志趣个性相冲突的职业。

7 万无一失的求职方法 \ 207

“只要你肯暂时只做工作不拿薪水，无论你到哪一家报社，人家都不会拒绝你；至于薪水问题，你不必着急。”

8 坚韧不拔的决心 \ 210

成功只有两个重要的条件：一是坚定，二是忍耐。通常，人们最信任的人就是那些意志最坚定的人。

9 把鸡蛋放在一个篮子里 \ 214

花匠们知道，剪去大部分花蕾后，可以使养分集中到少数花蕾上，这样就一定可以开出罕见的奇葩。

10 事业转变的时刻 \ 218

爱默生说：“如果一个人拥有一种别人所需要的特长，那么无论他到哪里都不会被埋没。”

11 注意你的衣着与表情 \ 221

公司经理人员最受欢迎的是那些彬彬有礼、温文尔雅、精神饱满、头脑清晰、应答如流的人。

12 良好的态度是最重要的资本 \ 222

如果说你的社会关系是一部机器，那么良好的态度就是这部机器中的润滑油。

13 成功障碍之一——过分敏感 \ 225

神经过敏的人错误地认为，任何人都在谈论他、监视他或耻笑

他——包括他的一切言谈举止和所有习惯,但事实并非如此。

14 成功障碍之二——怪习气 \ 227

每一个人都应该改掉足以妨害事业成功的种种不良习惯,因为这些不良的小习惯往往会成为造成失败的原因。

15 成功障碍之三——萎靡不振 \ 229

青年人最易感染又是最可怕的疾病就是没有明确的目标和没有自己的见地,就因为这一点,他们常常陷于不可收拾的境地。

16 准备的判断力 \ 233

惟有那些有主张、有独创性、肯研究问题、善经营管理的人才 是人类的希望,才是人类的开路先锋。

17 学习的力量 \ 237

有一句格言说:“只因准备不足,终至失败。”这句话可以写在无数可怜的失败者的墓碑上。

18 “混口饭吃”的人生哲学 \ 242

在一帮得过且过、懈怠懒惰、愚蠢懦弱者的眼里,仿佛世界上一切的好位置、一切有出息的事业,都已人满为患。

19 卑微与高尚 \ 248

齐瓦勃的成功秘诀是:每谋得一个职业,他从不把薪水视为重要的因素,他最关心的是新的位置是否前途更为远大。

20 怯懦与果敢 \ 256

即使你生来只有做鞋匠的天赋,你也应该努力去做一个世界首屈一指的制鞋大王。

21 信心与勇气 \ 260

喷泉的高度无法超过它源头的高度;同样,一个人的事业成就也绝不会超过他自信所能达到的高度。

22 成功是自信者的专利 \ 266

没有一个人命中注定是要失败的。……也没有一个人命中注定是要过穷苦生活的。

23 直率与迅速 \ 269

很多人之所以失败,一个重要原因就是因为在办事时经常拖延迟误,不能迅速地加以解决。

24 珍惜时间 \ 272

有很多实力雄厚、深谋远虑、目光敏锐、吃苦耐劳的大企业家,都是以沉默寡言和办事迅速、敏捷而著称的。

25 成功的资本——健康 \ 275

有规律的生活是所有人达到成功的最得力助手,是每一个渴望在生活竞技场上赢得胜利的人应该学习的。

26 体力和精力是成功者的靠山 \ 280

许多立志要成功但最后壮志难酬的人,往往就是因为不能战