

喜悦、平和、快乐以及爱的能力，都源于心灵的富足！

Spiritual
Wealth

心灵的富足

[美] 奥

译



北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

Spiritual

Wealth

心灵的富足

[美] 奥里森·斯威特·马登/著 余卓桓/译

图书在版编目 (CIP) 数据

心灵的富足/ (美) 马登 (Marden, O.) 著; 余卓桓译. —北京: 北京理工大学出版社, 2013. 9

ISBN 978 - 7 - 5640 - 7771 - 6

I. ①心… II. ①马… ②余… III. ①成功心理 - 通俗读物 IV. ①B848.4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 114098 号

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)

82562903 (教材售后服务热线)

68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 保定市中华美凯印刷有限公司

开 本 / 880 毫米 × 1230 毫米 1/32

印 张 / 6.5

字 数 / 103 千字

版 次 / 2013 年 9 月第 1 版 2013 年 9 月第 1 次印刷

定 价 / 29.80 元

责任编辑/王俊洁

文案编辑/侯瑞娜

责任校对/周瑞红

责任印制/边心超

目 录

第一章	自信创世界·····	02
第二章	唤醒自我·····	18
第三章	用心接受教育·····	26
第四章	梦想者对世界的贡献·····	38
第五章	你工作的精神状态·····	54
第六章	责任催生能力·····	66
第七章	不可动摇的目标·····	82
第八章	你喜欢自己的职业吗·····	94

第九章	有所坚持·····	104
第十章	为什么不追寻幸福快乐呢·····	118
第十一章	创造力·····	134
第十二章	有过钱，但都失去了·····	146
第十三章	权衡别人·····	158
第十四章	这个世界欠你一个美好的生活吗·····	168
第十五章	运气为你做了什么·····	180
第十六章	有瑕疵的成功·····	188
第十七章	远离贫穷·····	198



第一章

自信创世界



第一章

自信创世界

1862年9月，林肯在签署《解放黑奴宣言》这一份19世纪最为重要的法令时，在日记上写道：“我向上帝发誓，我一定要做到。”难道有谁会怀疑不可动摇的决心给这个男人增添的无限力量吗？要是缺乏这种决心，林肯能取得如此伟大的成就吗？任何人的嘲笑与讽刺，敌人的恐吓与朋友的背离，都不能动摇他坚定的信念，因为他一定要带领美国取得这场最为重要战争的胜利。

拿破仑、俾斯麦及历史上所有伟大人物都对自己怀有坚定的信念。这种信念让这些人能力得到极大的提升。要是没有这种信念，谁也无法取得像路德、韦斯利或萨瓦纳罗拉那样的成就。要是缺乏不可动摇的信念，缺乏对自身使命的坚定，圣

女贞德也是不可能带领法国军队战胜英军的。正是这种坚定自信的神性力量赐予她无限的力量，甚至连国王都要听从她的命令。她率领军队就像是带小孩一样不费力气。

威廉·皮特遭解雇后，对德文谢尔郡的公爵说：“我敢肯定自己能挽救这个国家。”“在十一周的时间里，”班克罗夫特说，“英国都没有一个真正的牧师。”最后，英国国王与贵族意识到了皮特卓越的能力，并最终让他恢复原职。

本杰明·德斯莱利正是凭借着对自身能力无与伦比的自信，获得了英国人民的认可，担任了英国最高的官职。德斯莱利这位曾备受鄙视的犹太人，在面对英国议员们的嘘声与嘲笑时，没有气馁，没有垂头丧气。他坐在一群嘲笑他的议员中间，不卑不亢地说：“你们迟早会听从我的声音。”他怀着强大的自信，无惧别人的嘲笑，最终成为英国的首相。他将别人的嘲笑与讥讽化为对他的尊敬与赞美。

罗斯福¹总统的成功在很大程度上归功于他难以撼动的自信。他相信罗斯福本人，正如拿破仑相信拿破仑本人。我们这位伟大的总统没有一丝半途而废的品格。无论做任何事，他都怀着巨人般的自信。正是这种强大的自信，让他在做很多事情前就已成功了一半。让人惊讶的是，这个世界会为那些怀着一

¹指西奥多·罗斯福总统

颗坚定灵魂的人让路，任何挫折障碍都会为那些相信自己的果敢之人让路。当一个人觉得自己不行时，他是不可能将事情做好的。对一个深信自己、不因别人的嘲笑而沮丧的强人来说，世上有什么能够击倒他呢？贫穷不能让他垂头丧气，不幸的遭遇不能让他停下脚步，艰难困苦丝毫不能让他偏离人生的目标。无论发生什么，他总是专注于自己的目标，不断前进。

对有志要当律师的年轻人，每天身处医学的环境下，花时间去阅读医学方面的书籍，你有怎样的看法呢？你认为他这样做能让他成为一名著名的律师吗？不可能。他一定要让自己置身于能够吸收法律知识的环境，置身于能让他受法律知识熏陶的氛围，直到他对法律知识产生共鸣。他一定要“嫁接”到“法律之树”上，感受这棵“大树”流动的养分。

如果一个年轻人让自己置身于失败的环境下，并一直待在这样的环境中，直到脑海里充斥着失败的思想，那么他要多久才能成功呢？对总是抱怨前路有难以逾越的障碍，认为自己每一步都在走向失败的人来说，他还要过多久才会摒弃自我贬低，不断谈论失败的事情，让脑海都充斥着失败的思想呢？这样的人要过多久才能实现成功的目标呢？如果他都不相信自己能够成功，谁还会相信他呢？

失败大军中的多数人都是从自我怀疑与自我贬低中失去对个人能力的自信，开始了慢慢堕落的过程。一旦你开始自我怀疑，逐渐失去对自己的信念，你就已经向敌人投降了。每当你承认自己的不足、弱处时，你都是在削弱自信，这将严重动摇你成功的基础。

如果你怀揣着失败者的想法，发散出疑惑与沮丧的气息，你必将成为一名失败者。转过你的脸，切断所有失败的思想，远离所有让你沮丧的想法。怀着一颗强大的心，凭借果敢的努力去面对你的目标，你就会发现事情自然会为你而改变。但是，在你真正实现梦想前，你必须在心灵中看到这样一个全新的世界。正是因为你所看见的，你所相信的，才让你不断努力接近目标，为之不断奋斗。

“相信自己，所有人都会追随你钢铁般的弦。”

我认识一些人为找工作花了几个月时间，因为他们到面试官的办公室时，总让自身的言行举止展现出弱点。他们展现出自己缺乏自信的样子。失败的影子在他们的脸庞与举止上展露无遗。他们在没有开始作战前就投降了，他们时刻抵触着真实的自己。

当你恳求别人给你一个职位，别人一定会仔细观察你的

脸部表情与举止。“请给我一个职位，不要把我赶出去。命运对我一直不公，我是一只没有运气的狗，我感到沮丧，我失去了自信。”要是你展露出这样的情感，他肯定会立即对你产生鄙视的情绪。他会在心中默默对自己说，你不是一个真正的男人，从一开始就没有男人该有的气概。他只会想着如何尽快摆脱你。

如果你想获得一个职位，就要带着胜利者的气质进入面试官的办公室。你在说服面试官自己就是他所要寻找的人之前，一定要充分展现自信。你一定要凭借形象展现自己的力量，展现你的精力、乐观与热情。

自力更生包含着一种不可动摇的伟大的自我信念，这是朋友、名声、影响力及金钱最好的替代品。这是世界上最宝贵的资本，能让我们克服许多障碍，让我们更有进取精神。

我采访过不少性情羞涩之人，询问他们为什么让机会白白溜走，却被那些能力比他们还差的人抓住了。他们几乎都会说出下面这样的话。第一个人说：“我缺乏足够的勇气。”第二个人说：“我缺乏足够的自信。”第三个人说：“我不敢去尝试，害怕会犯错，不能承受被人拒绝的那种羞愧感。”第四个人说：“我觉得大胆介绍自己是一种厚颜无耻的做法。”第五

个人说：“哦，我觉得自己不应该追寻比现在更好的职位。”
第六个人说：“我觉得自己应该一直等待，直到更好的位置来找我，那时我肯定已经准备好了。”由此可见，这些人给出的理由充分展现了不自信的思想。这种逃避的做法，这种羞涩的性情，这种自我贬低的行为，通常要比真正的无能更阻碍我们取得成功。手里提着油灯，你才能看清楚接下来要走的路，无论天色多么黑暗，因为光总会追随着你。不要想着一下子可以走很远的路。“一步一步前进，就足够了。”

女子学校的一位体育老师说，他第一步要做的，就是让这些女生建立自信，引导她们去想结果，而不去想实现结果的手段。他向女生们讲明，更大的身体能量潜藏在肌肉背后，潜藏在心灵里。他举了很多日常可见的例子，比如一个人身处巨大危机——身处火灾或其他灾难时，都能让肌肉爆发出巨大的能量。他就是通过例子的讲述，帮助女生摆脱恐惧与羞涩的性情，克服重重困难，取得成功。

我相信，要是我们对自身的潜能有更为充分的认识，对自己有更为宏大的信念，就能取得更大的成就。如果我们能明白自身拥有伟大的神性，理应拥有伟大的信念，那么这样的信念就会对我们起到巨大的促进作用。我们时常被古老陈旧的观点

左右，认为人是低贱的。记住，上帝创造我们时，是没有任何低贱可言的。我们身上的低贱都是自加的。上帝的创造是完美的。我们遇到的问题，是大多数人的所作所为，都是在嘲笑上帝塑造我们的模型与本意。一位哈佛大学毕业生在离开大学几年后曾这样写道，就是因为缺乏自信，他的周薪从未超过十二美元。一位毕业于普林斯顿大学的学生告诉我，他的日薪从未超过一美元，只是偶尔会超过这个数目。这些人都不敢承担责任。羞涩的性情与对自身缺乏信念摧毁了他们做事的效率。很多人面临的一大难题，就是始终不深信自己的能力，没有意识到自身所具有的力量。人活着，就要抬起头，像一个统治者那样活着，而不是像个奴隶那样——要像一个成功者，而不是失败者那样——去评估上帝赐予的与生俱来的才能。自我贬低是对自己的一种犯罪。

要是你想让自己变得卓越，内心就要时刻保持一种卓越的心态。一位有着逃避性格的“谦虚”之人，最多只能发挥其一半的能力，因为凡事逃避的性格与自我贬损的个性已让他不自觉地处于卑微的地位。一天，他告诉我，他要努力克服这种自我贬损的个性。他说了很多方法，其中最重要的一条，就是养成到街上闲逛的习惯，特别是到没有熟人的街道上。他感觉自己很重要，

想象着自己是这座城市的市长、这个州的州长甚至是美国的总统。他说，这样的想法让他获益良多。他只是转换了自己的思维方式，期望别人都能认可他是一位有能力的人。这样的想法不仅让他改变了自身的形象，更改变了他的信念，让他大大提升了对自己的评价，对他的品格有极大的积极意义。之前，每当他经过街道时，总在逃避别人的目光，害怕别人对他评头论足。现在，他勇敢地希望别人对他进行评价，甚至渴望别人认可他卓越的能力，因为他乐于别人见到他现在的形象。换言之，他已经窥见了自己神性的一面，他真实地感觉到了自己的卓越，他富于自尊的行为已经充分展现了这种卓越。

你一定要明白一个道理，就是你的成功永远不可能超越你的自信。世界上最伟大的艺术家可以在心灵一片贫瘠时描绘出最美丽的图画。你无法在一味怀疑自己或怀揣失败想法时取得成功。让你的心灵充溢着乐观与积极的想法——想象着自己取得成就的光荣时刻。这将驱赶所有自我怀疑的思想，将所有的恐惧统统赶走，并赐予你一种神奇的力量，让你从失败者变成成功者。无论你出身多么贫穷，无论你多么落魄，你一定要勇敢抵御逆境与贫穷，不能深陷其中。你要不时地在困顿的环境中肯定自己的卓越。永远相信自己，感觉自己在控制着环境，不能让环境把你套

牢。你要下定决心，一定要成为大师，决不能成为环境的奴隶。正是这种对自我卓越的肯定，这种对能力的肯定，这种对取得成功力量的追求，这种让成功是你与生俱来的品质的态度，给你整个人带来力量，极大地增强你的综合能力，让所有怀疑、恐惧或是缺乏自信都无法发挥其破坏作用。

自信会将我们所有的优点集合起来，将我们的优势紧紧聚在一起，最终牢牢凝成一股坚不可摧的绳索。自信带来不可动摇的信念，让别人对我们充满信心。只要拥有自信，有什么是我们所不能成就的呢？凭借着这种神奇的力量，我们在发明创造、艺术创作和探索发现方面必将无往不胜！人类璀璨辉煌的文明难道不是要归功于发明家、探索家、铁路建造者、煤炭发掘者与城市建造者无与伦比的自信吗？在人类历史上，自信让我们在科学领域与战争中取得了不计其数的胜利，这些胜利都是那些心灵脆弱之人认为不可能的。

事实上，要是你深信自己可以完成看似不可能的任务，或是做到在别人眼中非常困难的事情时，这说明了你已经窥见了自己有足够的能力去将事情做好。

很多取得巨大成就的人都不知道信念本身起到了多大的作用。他们无法告诉你，为什么满满的自信能让他们取得成就。但

结果已经充分说明了，他们看到了自己内在的潜能与才华，正是凭借挖掘这种无限的潜能让他们坚持了自身的信念。他们一直往前冲，通常在只看到一丝光明的情况下，依然怀着坚定的信念，相信所有事情都会变好的，他们的信念是这样告诉他们。

信念这样告诉他们，因为信念已经在内心与某种神性的东西有所交流，这种神性的东西越过所有的束缚，进入一种自由自在、无所拘束的状态。

在我们锻炼自我信念、自信的功能时，其实是在强化与增长我们心灵一直想要追寻的力量。对信念的锻炼让我们可以更专注于大脑开发，有助于我们更好地去承担自身所坚持的事业让我们有所成就。

在这个世界上有所成就的人通常都是追随本心的人。在他们看不见一丝光明时，在他们的信念穿越自我怀疑与困苦的荒野进入希望之地时，他们的信念依然强大。信念经常告诉我们，我们能够安然无恙地穿越黑暗，虽然暂时还没有看到前方的光明。信念是一位神性的领袖，从来不会误导我们的方向。我们只要确定自己所怀揣的是信念，而不是自大与自私的欲望就行了。

信念让我们与无限的力量相连接，为我们敞开了通往无限

可能性的大门，让我们能自在地发挥自身的力量。这就是人类的真理。我们要坚信一点，就是信念从来不会误导我们。

对自己不可动摇的信念能摧毁成就的最大敌人——恐惧、自我怀疑与犹豫不决。这种坚定的信念将所有阻挡我们前进的软弱与犹豫统统扫除。对目标的信念——相信造物者已赐予我们力量去实现人生的使命，就好比融入我们的血液或是烙在我们的脑细胞里——这是所有力量的秘密所在。

贫穷与失败都是自找的。人们惧怕哪些灾难，哪些灾难往往会找上门。忧虑与不安会弱化心灵的力量，严重影响我们的创造力与生产力，让我们无法适当地发挥自身的力量。对失败的恐惧或对个人能力缺乏信念是失败最大的潜在因素之一。很多才华横溢的人只能过着平庸的生活，一些人则成为了完全的失败者，因为他们为自己所能取得的成就设下了限定，认为超越了这个限定之外的地方是自己所无法到达的。他们自我限制，在自己的前路上设置了障碍，他们的目标只是过着平庸的生活，甚至预测自己必将取得失败。他们时刻贬低着自己的能力，而不是对自己有一个正确的认识，只是一味贬低自己的天赋，看低自身的能力。

思想就是力量。时刻确保自身与生俱来的权利与取得成功