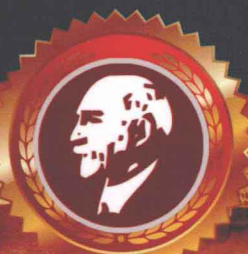


美国第 25 任总统威廉·麦金莱推荐给年轻人的励志经典



*Achieve Success by Yourself*  
**靠自己成功**

[美] 奥里森·马登◎著

众多世界名人表示从中获益匪浅  
| 洛克菲勒、索罗斯、巴菲特等 |  
这是一套影响深远、激励过无数人的成功学著作

北京联合出版公司

美国第 25 任总统威廉·麦金莱推荐给年轻人的励志经典



*Achieve Success by Yourself*

# 靠自己成功

[美] 奥里森·马登◎著

王方方◎编译

北京联合出版公司

## 图书在版编目(CIP)数据

靠自己成功 / (美) 马登 (Marden, O. S.) 著; 王方方编译.

—北京: 北京联合出版公司, 2012. 5

ISBN 978-7-5502-0607-6

I. ①靠… II. ①马… ②王… 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 (2012) 第 049741 号

伟大的励志书

作 者: [美] 奥里森·马登

编 译: 王方方

选题策划: 北京时代光华图书有限公司

责任编辑: 李 征

封面设计: 夏海波

版式设计: 夏海波

责任校对: 江 泉

---

北京联合出版公司出版

(北京市朝阳区安华西里一区 13 号 2 层 100011)

北京晨旭印刷厂 新华书店经销

字数 119 千字 787 毫米 × 1092 毫米 1/16 9.75 印张

2012 年 5 月第 1 版 2012 年 5 月第 1 次印刷

印数 1—10 000

ISBN 978-7-5502-0607-6

定价: 25.00 元

---

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: 010-82894445

## 前 言

---

奥里森·马登是美国成功学的奠基人，他本人的经历，就是一个成功学的典范。

他3岁失母，7岁丧父，在农家当过十多年雇工，做过繁重的工作，备尝他人的冷漠和白眼。直到有一天，他在无意中读到塞缪尔·斯迈尔斯的《自己拯救自己》，顿悟了人生完全可以从自身的环境中奋起的道理，命运从此而改变。后来，马登依据自身的经历与感悟撰写了大量鼓舞人心的著作。1897年，马登的《成功》杂志正式创刊，他也被公认为美国成功学的奠基人，最伟大的成功励志导师。

马登的书，内容都是激励青年人的文字。他鼓励那些渴望成功的年轻男女们，鼓励他们拥有雄心与抱负；鼓励那些渴望有所成就、向往出人头地而又苦于缺乏机会的年轻人，鼓励他们将自己的理想付诸行动；鼓励处在迷茫与困惑之中的年轻人行动起来，像哥伦布一样去发现自己潜能的新大陆；告诫青年们既不要沉湎于对过去的回忆，也不要陷于对未来的空想，而是要充分利用现有的一分一秒；鼓励年轻人努力把每一种普通的机会都变成非同

寻常的转折点。马登想借他的书向年轻人表明，他们不应该等待机会，而是应该自己去创造机会。他告诉那些所谓“生不逢时”或“怀才不遇”的年轻人该如何走出困境，帮助年轻人找到生活中正确的坐标，让那些犹豫不决的年轻人懂得，在一个鞋匠与农民都能堂而皇之地跻身于国会议员之列的国家，没有任何东西能够限制一个有知识、意志坚定的年轻人的事业。

马登认为，个性是缔造成功及维持不败的基础。他认为崇高、正直的人格本身就是最大的成功。他告诉读者获得财富与事业成功的秘诀，但是，他反对追逐名利和贪得无厌。他说：生活的目的在于成就崇高的生命，那些牺牲家庭、名誉和健康，不惜一切代价去换取金钱的人，不论积累了多少财富，都是人生的失败者。

在如今物欲横流、精神空虚烦躁的时代，对于那些正沉沦在烦闷、消极、悲观、颓唐苦海中的青年人来说，如果本书能够激励起他们的志气、兴奋起他们的精神，把他们狭窄的生活之门打开得更宽广一些，唤醒他们身上尚不为他们所知的力量与勇气，那么，无论是早已故去的马登先生还是本书编者都会备感欣慰。



## 目 录

### 前 言

#### ■第1篇 认识自我

|                     |    |
|---------------------|----|
| 困苦是一种力量 .....       | 2  |
| 一颗善心不可或缺 .....      | 5  |
| 正视并利用好“缺陷”刺激 .....  | 8  |
| 给恐惧找个克星 .....       | 10 |
| 人格操守的力量 .....       | 13 |
| 唤醒你的志向和潜能 .....     | 16 |
| 掌握精神化学，调和你的情绪 ..... | 19 |
| 要做到身心协调 .....       | 22 |
| 激发“内在空间” .....      | 25 |
| 努力做到自爱 .....        | 27 |
| 不要压制梦想 .....        | 31 |
| 期待成就事业 .....        | 34 |

## ■第2篇 对自己进行投资

|                  |    |
|------------------|----|
| 每天自求进步 .....     | 38 |
| 养成阅读的习惯 .....    | 40 |
| 储备足够的力量 .....    | 43 |
| 进行好“发现之旅” .....  | 46 |
| 维护成功之机器 .....    | 49 |
| 缺陷的补救 .....      | 52 |
| 注重品格的培养 .....    | 55 |
| 思想正当方可一生不败 ..... | 59 |
| 爱美是一种投资 .....    | 62 |
| 掌握谈吐的艺术 .....    | 65 |

## ■第3篇 个性决定成败

|              |    |
|--------------|----|
| 坚忍不可替代 ..... | 70 |
| 树立核心意志 ..... | 73 |
| 决断要敏捷 .....  | 76 |



|                |     |
|----------------|-----|
| 谈话直截爽快 .....   | 79  |
| 战胜惧怕 .....     | 82  |
| 学会掌控情绪 .....   | 86  |
| 乐观万事可成 .....   | 89  |
| 凡事须积极肯定 .....  | 94  |
| 自信的力量 .....    | 98  |
| 忍耐能创造奇迹 .....  | 101 |
| 运用机智与手腕 .....  | 103 |
| 时刻保持头脑清楚 ..... | 106 |

## ■ 第 4 篇 成功之路

|                |     |
|----------------|-----|
| 聚焦今日 .....     | 110 |
| 做好每一个细节 .....  | 113 |
| 消沉时不宜作决断 ..... | 116 |
| 让工作系统化 .....   | 119 |
| 守 时 .....      | 122 |

## *Achieve Success by Yourself*

|                  |     |
|------------------|-----|
| 不得拖延 .....       | 125 |
| 商业知识和职业技能 .....  | 128 |
| 不要总想给自己留后路 ..... | 131 |
| 工作的精神 .....      | 133 |
| 薪金之外的收获 .....    | 136 |
| 突破陈规 .....       | 139 |
| 创造机遇 .....       | 141 |
| 尽善尽美 .....       | 144 |



第 1 篇

---

认识自我



## 困苦是一种力量

### 艰难困苦是一道门槛，起到优胜劣汰的作用

从前，有两个劫匪路过一个绞刑架，其中一个劫匪感叹道：“如果世界上没有绞刑的话，我们所从事的真是一种再好不过的行当了！”这时，他的同伴反驳道：“你真是个笨蛋！如果没有绞刑，人人都会想来做劫匪，要是那样，哪里还会有我们两个的生存余地呀！”

其实，世间的事情皆是如此。艰难困苦就像一道门槛，能够起到优胜劣汰的作用。它是失败者的天敌，是成功者的助手，它将注定的失败者拒之门外，将最终的成功者推上顶峰。

英国著名牧师司布真有句名言：“很多人之所以成就了旷世伟绩，都因其经历了巨大的艰辛。”所谓“宝剑锋从磨砺出”，很多人都有成为精英的潜质，但由于他们缺少与艰难和困苦搏斗的机会，因此，其内在的能量不能被完全激发出来。于是，他们只能碌碌无为地度过一生，这不能不令人感到遗憾。

### 困难于我们而言是恩人不是敌人

困难对我们来说，是恩人而不是敌人。面对困难，我们将学会

克服的方法，将会变得更加强大。只有经历过暴风雨洗礼的树木，才会长成栋梁之材；只有经历过重重困难的人，才会具有过硬的本领、坚毅的品格。因此，我们应该将所有的困难、挫折与忧愁，都看做是帮助我们成长的机会。

在格里米战役的一次战斗中，一座美丽的花园被炮火损毁了，但是，从被炮火炸开的泥土缝隙中，却喷出了一股清泉，日夜不停地喷洒着清凉的泉水。正如困难和挫折一样，虽然会让我们的心灵备受折磨，但等一切苦难过去之后，我们的内心就会被丰富的经验和新鲜快乐所溢满。

很多人只有在身处困境、无路可走的时候，才会发现自身的潜力。困难使得他们能够更清楚地认识自己。阻碍和挫折是促使人成长及强大起来的助力，人只有经历过挫折和磨难，才会变得坚不可摧、无可匹敌。

一位著名的科学家曾说过，当一个看似无法解决的难题找上门的时候，新的科学发现也就快要来临了。

初登文坛的作者，其作品往往会遭到出版商的婉言谢绝，但正是由于这些挫折，才成就了诸多文坛巨匠。挫折能够激发人的潜能，使之成为勇敢、坚强、有作为的人，这就好像水蚌，只有在经过了异物的侵袭和折磨之后，才能生产出美丽的珍珠。

雌性秃鹫会在幼鸟羽翼刚刚丰满时将它们赶出去，让它们练习飞翔，这样的经历将有助于幼鸟在日后成长为捕食高手和禽类中的王者。那些总是遭遇逆境，遭到排挤的年轻人，到后来多半会有所成就；而那些自小一帆风顺的人，反而难以攀上顶峰。

人在遭受困难的同时，也能够从中获得一股力量！

## 让苦难点燃熊熊的生命之火

苦难和潦倒并非无法逾越的天堑，反倒能点燃生命之火，使其更加强壮，更加坚定。一颗钻石只有经过充分磨砺，才能璀璨照人，散发出令人炫目的光芒。

燧石只有在摩擦后才会发出火花，人也只有在经历重重磨难后，才能够燃起熊熊的生命之火。

塞万提斯创作《堂·吉珂德》时正身处在马德里监狱。当时的他穷困潦倒、身无分文，只能将小说写在皮革上。有人恳请西班牙的一位富豪帮助塞万提斯渡过难关，这位富豪说：“上帝不允许我帮助他。他现在的穷困潦倒，对于这个世界来说将是一笔伟大的财富。”

高贵之人内心业已熄灭的火焰，往往能够在磨难中被重新点燃。《鲁滨逊漂流记》和《天路历程》都是在狱中创作完成的；沃特·罗利在他 13 年的囚禁生涯中，创作了《世界史》；路德在被囚瓦尔特堡期间将《圣经》翻译成了德语；但丁的创作多是在他 20 年流亡期间完成的。

在人类历史上，犹太人历来都是被“压迫”的对象。但是，正是这种遭遇，催生了犹太民族不胜枚举的优美诗篇、睿智的谚语和华丽的乐章。在犹太人那里，苦难和幸运总是相生相伴的。他们是最富有的人群，不少国家的经济命脉几乎为他们所掌控。在他们看来，“苦难如同早春，寒霜虽未消融，天气却渐渐变暖。寒冷能够除掉土壤中的害虫，却不会阻碍植物的生长”。

## “命运”无法阻止真正的勇士

在贝多芬的生命中，最大的苦难便是丧失听力，但他正是在此

之后创作了他最伟大的交响曲；席勒的名作完成于他遭受疾病折磨的 15 年间；弥尔顿的代表作《失乐园》也是在他双目失明、生活窘迫的时候完成的。英国作家班扬说过：“如果可以的话，我情愿有更多的苦难降临到我身上，那样，我便会享有更多的幸福。”

对真正有勇气的人来说，外界的困难越多，他的战斗精神越饱满。他从不退缩，一往无前。他嘲笑所有的困苦和挫折，因为它们无法伤害到他，反而给他以战斗的勇气。最后，他从中获得了超乎常人的力量与品格，使他成为人类中的佼佼者。这便是最值得羡慕和敬佩的一种人物了！

“命运”无法阻止他们前进的步伐！

## 一颗善心不可或缺

“每天做一件善事！”

很久以前，有一位王子，他的父王对他无比宠爱，他想要什么便有什么。但即使是这样，这位王子仍然天天愁眉不展、闷闷不乐。

这天，有位魔术师前来拜见国王，他说自己有办法让王子高兴起来。国王听了心情大好，便许诺说：“如果你能够让王子开心，我就会满足你的任何要求。”

魔术师带王子来到一间密室，用白色的颜料在一张纸上涂抹几下后，交给了王子。他嘱咐王子到一间暗室，先点燃火烛然后注意

纸上的变化。说完这番话后魔术师便离开了。王子依照魔术师的指示而行，他发现纸上的白色痕迹在烛光下慢慢变成了漂亮的绿色的字：“每天做一件善事！”王子遵照纸上所说的那样去做，很快，他就成了王国里最快乐的人。

### 提高人生境界的前提是真心付出

一个人如果能够帮助别人，能够与他人和睦相处，那么他自己的生活也会变得甜美和快乐。这才是人生最大的价值。假如我们希望自己的人生境界得到不断的提升，就必须学会付出，只有真心付出，才会有更多的收获。

一个哲学家曾经向自己的学生提问：“人一生中最重要的的是什么？”大家众说纷纭，其中有一个人说：“善良的心。”哲学家很赞同这位学生的回答，他说：“善良的心之所以是最重要的，是因为它包含了人生中许多重要的意义。一个人若拥有一颗善心，便会做正确的事情，便能更好地帮助和指引周围的人，成为他们亲密的朋友、忠实的伴侣。”

正直善良的心、博爱众生的性情、诚挚宽容的精神，这些是人生取之不尽的财富，它们比任何金银财宝都可贵。一个人如果拥有这样的品质，他所能做的仁慈之举就会比那些家财万贯的人多得多。

如果一个人能够了解人生的真谛，并尽其可能地去帮助别人，那么，他自己的人生也一定能够有极大的发展。从人生的起步阶段开始，培养自己的善心，让关爱别人成为理所当然的事，这对于自己和他人都将有莫大的帮助。

### 你播撒出的仁爱越多，你的收获也就越丰富

在给予他人仁爱、同情、鼓励和帮助的时候，不妨慷慨大度一些，

因为这些都不会因给予而变得越来越少；相反，播撒出的仁爱种子越多，从中收获的也就越丰富。

在人的一生中，能够取得成就的机会并不是很多，产生这种问题的一个重要原因就是自己付出得不够多。当你吝啬于施给别人仁爱的時候，别人便会以同样的态度对待你，自然而然，你就无法得到来自外界的关爱和扶持。

高夫能够重整旗鼓，成长为著名的演说家和世界正义力量的领军人物，就是因为当初有人以热情的话语鼓舞他，使他重拾自信。平时待人接物的时候态度和蔼可亲，能发现别人的优点并赞扬别人，这是一种很可贵的品质。人与人之间相互误会、指责和猜疑是人们常犯的一个错误，大多数人往往只看到别人的不足和缺点，并借此对其进行攻击。假如我们能够放下成见，做到相互帮助、相互关心、团结友爱，而不是相互攻击、相互质疑、彼此指摘，那么，我们的世界很快就会变得像天堂一样美好！

人类中的大多数秉性都是贪婪的，习惯为一己的私利而生存，残酷的商业竞争使得人们之间的人情味更加淡薄，视野更加狭隘，以至于只会挑剔他人的不足，无视对方的长处。如果我们能够彻底转变观念，学会关注别人身上的闪光点，忽略他们的缺陷，那将是对双方都有好处的事情。由于我们的关注，他人就会看到自身的优点，会因此而获得更多的尊严和动力。如果人与人之间能够相亲相爱、互相扶持，那一定会大大推进人类的文明进程。

世界上有很多丰碑都是为那些无私博爱的伟人树立的，但有一种丰碑不是金石铸就，而是耸立于人们的心中。

每个人都应该本着一颗善心去做有益于他人的事。一个人可以在事业上遭遇失败，可以在财产上有所损失，但我们绝不可以接受仁爱和善心上的缺失！

## 正视并利用好“缺陷”刺激

### 人人都有不易显露的内在性情

拿破仑这样评价他麾下的一名大将：他平时并不会暴露他的真性情，但是，当他目睹了手下士兵伤亡惨重、尸横遍野之后，他在战斗中就会变得像猛兽一样凶狠。

人类的某些天性总是隐藏得很深，如果没有外界因素的强烈刺激，是不可能得以显露的。这种潜能深藏在我们内心深处，很少被人察觉。一般情况下，它不会显现自己的真面目，只有当遭遇嘲讽、欺压、践踏、蹂躏之后，这种潜能才会从内心深处爆发出来，促使我们取得前所未有的成就。

### 成功并非唾手可得，很多都来自“缺陷”的刺激

拿破仑在身陷险境的状况下，会表现出前所未有的冷静和坚定，作出最有效的决断。超常的险境和突如其来的厄运，都会像催化剂一样，激发出一个人内心深处的潜能，从而使其爆发出一股强大的力量。

有位非常出名的富商对我说过，他在生意场上取得的每一项成就，都和他的辛苦努力密不可分。直到今天，面对那些轻易得到的成绩，他仍然会感到惶恐。这位富商认为，唾手可得的成功是不可靠的。真正让他感到愉悦的，是那些冲破各种困难与自身缺陷的阻