

<<思考与成功>>

图书基本信息

书名：<<思考与成功>>

13位ISBN编号：9787542934550

10位ISBN编号：7542934554

出版时间：2012-7

出版时间：立信会计出版社

作者：奥里森·马登

页数：340

字数：129000

译者：逸凡

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<思考与成功>>

前言

前言 奥里森·马登（1848 - 1924），美国成功学的奠基人，全世界影响最大的励志导师之一。

20世纪30年代，林语堂亲自将马登的部分作品译成中文，结集为《成功之路》，在国内出版。林语堂在前言中写道：“对于时代青年所经验到的烦闷、消极等等滋味，译者未曾错过。自读马氏的原书后，精神为之大振，人生观念为之一变，烦闷、消极、悲观、颓唐的妖雾阴霾，已经驱除尽净……谨将此书介绍给同病的青年，希望他们从中获得（与我）同样的兴奋与影响。” 马登的成功学著作多达45部。

截至20世纪70年代，大部分作品已在40多个国家流传，“加起来，他的书至少售出2 000万册”；美国记者、著名书评家门肯说，“其中，至少300万册不是用英语出版，而是用另外25种语言……直到今天，在欧洲，马登仍然是最受欢迎的美国作家之一……在西班牙、波兰和捷克斯洛伐克的偏远小镇，我亲眼看到他的译本被放上书架。

在某些连马克·吐温和杰克·伦敦都不为人知的地方，马登简直就是美国文学的旗帜……” 马登的一生，是追求财富、成功和自我完善的历程，也是将所思所得凝聚成文字、造福他人的历程。

马登去世后，上千个家庭给子女起名为“马登”，以表达对这位奋斗者的崇敬和对子女的期望。

奥里森·马登，1848年生于美国新罕布什尔州的森林地区，地处偏远，家境贫寒。他3岁丧母，7岁时父亲也去世了。

在幼小的马登面前，生命是如此孤单，而存活下去又是多么艰难。

他只能像野草一样匍匐于人们脚下，贪婪地吸收偶尔关照到自己的那点儿阳光和雨露。

马登寄人篱下，做了童工。

每天干活14个小时以上，却吃不到一顿饱饭；雇主不但不能像长辈那样关爱他，还时常责骂和鞭打他；主人的孩子不但不跟他做朋友，还经常欺负他。

这样的困境持续了7年，马登没有看到任何希望。

14岁那年，他决心有所突破，于是勇敢出逃。

马登在一家锯木场找到了工作，开始抓紧一切时间和机会读书。

在这里，上天给马登打开了一扇门，那就是让马登读到了塞缪尔·斯迈尔斯的《自己拯救自己》。

“它打破了我狭隘的生活，向我展示出一个从未想过的全新天地。

我改变了所有的想法，改变了看待生活的角度……”马登说，“我如获至宝，反复阅读，直到它深深铭刻在脑海里。

《自己拯救自己》使马登的人生豁然开朗。

他兴奋地意识到，很多看上去遥不可及的事情，其实并不遥远；即使像自己一样的穷孩子，也可以通过努力摆脱困境，获得财富和成功，甚至爬到社会的最上层。

马登满怀激情地走出了深山老林，到城市里寻求机会。

他一边工作，一边找书来读，磕磕绊绊地接受着教育。

23岁时，马登终于走进了大学校门。

仅仅用了9年时间，他就拿到了如下学位：波士顿大学学士、奥拉托利会学士、波士顿大学硕士、哈佛医学院博士。

此时的马登博士，不仅学业出众，而且在事业上也颇有成效。

毕业前夕，他积攒了大约2万美元，开始做生意。

到了四十岁左右，马登已经成了一位拥有多家旅店的大亨，生意风生水起，财源滚滚。

然而，天有不测风云。

19世纪末，经济萧条席卷美国，倒闭潮以及失业潮引起多次骚乱和暴动。

1893年，马登的两个主要旅馆在暴动中被付之一炬。

<<思考与成功>>

马登一夜之间就从百万富翁变成了穷光蛋。

他背着沉重的债务，来到波士顿，开始了成功学方面的创作。

大约30年前，少年马登因为一本书而改变了自己的人生。

从那时起，马登就梦想着有朝一日自己也能写出同样激励人心的作品，给更多像自己一样走投无路的年轻人提供帮助。

现在，时机已经成熟。

马登奋斗了40年，经历过最暗无天日的磨难，也品尝过突破困境的喜悦；曾站在财富的最高处，也曾被抛到债务缠身的谷底。

现在的马登，更加了解财富与成功的奥秘。

1894年，46岁的马登开始了成功学著作的出版，并获得巨大成功。

几年后，美国第二十五任总统麦金利这样评价马登：“马登的书，对于有抱负的年轻读者是一个巨大的鼓舞。

马登所倡导的成功原则，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。

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。

”马登的成功学著作在美国乃至全世界引起强烈反响，这使马登再次拥有了巨额财富，也使他有能力将“成功学”发扬光大。

1897年，马登创办了《成功》杂志，发行量很快达到30万册。

在此后的十多年里，这个杂志对美国民众产生了非常深远的影响。

1911年，《成功》杂志因为诸多原因而宣布倒闭。

马登再次债务缠身。

又过了7年，马登东山再起，《新成功》杂志创刊，即使在马登去世之后，这本杂志仍然非常活跃。

马登的著作，充分反映着他作为奋斗者的风骨。

第一，其作品中每一页都洋溢着自我肯定、自信和激情。

他深信，任何人身上都蕴含着巨大的潜能。

所以，无论你处于何种情形下，都应该不惜代价，满怀信心地寻找可能激发你潜能的环境，去获取更多发展的机会，以期实现财富、幸福与成功。

这个观点，毫无疑问与他的亲身经历有关。

其核心在于，一个人要获得成功，首先要肯定自己，相信自己的潜力，敢于梦想美好的生活。

如果连梦想都没有，那么当然不可能实现梦想。

第二，马登很注重人品和素质的培养。

他收集了大量成功者的事实——包括古代传记和轶事资料，也包括现实中的人和事——并把这活生生的例子充分调动起来，生动地说明成功需要具备的一些品质，比如勤劳、节俭、真诚、包容、自我控制等。

第三，马登对以上两个方面进行了融合。

所谓“自信”、“相信潜能”和“保持激情”等等，基本上倾向于肯定“欲望”和“索取”，是向外拓展的；而对于“人品”和“素质”的强调，则是向内寻求精神上的磨炼和满足。

在马登之前，向外拓展的成功学往往会流于功利主义，甚至鼓励贪婪和享乐，以及欺骗；而向内修炼的成功学往往会走向空疏无用，对于人的实际需要和心理机制认识不足。

马登基本上解决了两者之间的矛盾。

大量的历史事实证明，真正的成功者，在这两个方面是协调发展的；马登自己的阅历和思考，更强化了他这方面的认识。

在马登的作品里，存在着多种对立统一的因素：主观愿望与实际能力，功利心与品质，欲望与克制，手段与修养，率真与世故，等等。

它们完美地融合在一起，基本上涵盖了成功所需的各种要素。

总的看来，马登的成功学，是崇高而务实的。

<<思考与成功>>

其文字朴实、亲切，凝聚着他真实的生命感悟。

马登的一生大起大落，每次跃上最高处，都让人不由自主地想到他那个卑微的起点，让人不得不感叹理想和坚强的力量。

马登曾建议读者每天诵读《圣经·诗篇》中的第23篇，其中有这样的句子： 我就是胜利。

虽然饥饿、寒冷、疾病缠身， 但这只能让我稍作停留。

我会微笑着说： “苦难转瞬即逝， 快乐即将到来。

” 我是上帝的孩子， 他为我保留着无尽的财富。

他的就是我的—— 健康，幸福，还有金钱。

马登的一生都是积极向上的，他不但获得了财富和成功，而且将其传播出去，点亮了数以亿计年轻人的生命。

当代成功学家诺曼·文森特·皮尔说： “我读过马登的所有著作，是他促使我发展了‘积极思考’的人生哲学。

在我看来，马登与爱默生、梭罗、卡耐基一样，都是伟大的作家，都是积极思想的倡导者。

” 马登除了生前出版的多达45部的作品之外，去世的时候还留下了超过200万字的手稿。

其中最具代表性的作品，是《一生的资本》、《高贵的个性》以及《思考与成功》，我们可以从中看到马登的全貌，也能够提纲挈领地把握其思想的精华。

<<思考与成功>>

内容概要

马登的一生都是积极向上的，他不但获得了财富和成功，而且将其传播出去，点亮了数以亿计年轻人的生命。

当代成功学家诺曼·文森特·皮尔说：“我读过马登的所有著作，是他促使我发展了‘积极思考’的人生哲学。

在我看来，马登与爱默生、梭罗、卡耐基一样，都是伟大的作家，都是积极思想的倡导者。”

马登除了生前出版的多达45部的作品之外，去世的时候还留下了超过200万字的手稿。其中最具代表性的作品，是《一生的资本》、《高贵的个性》以及《思考与成功》，我们可以从中看到马登的全貌，也能够提纲挈领地把握其思想的精华。

<<思考与成功>>

书籍目录

第一章 清除各种精神障碍

- 不要忧虑
- 烦恼会扰乱你的心
- 克服恐惧心理
- 摒弃迷信思想
- 恶劣的思想要不得
- 神经过敏要不得
- 摒除贪欲
- 别为了打翻的牛奶而哭泣

第二章 创业之前要三思

- 选择创业应慎重
- 尽量避免借债
- 紧跟时代的发展步伐
- 努力把握商机
- 抓住一切机会

第三章 虚心向他人学习

- 人不能离群索居
- 朋友是必不可少的
- 选择真正的好朋友
- 取他人之长，补自己所短
- 多接触积极向上的人

第四章 学会劳逸结合

- 休息时请放下工作
- 多给自己放放假
- 爱惜身体
- 身心健康很重要
- 主动寻找欢乐
- 培养审美能力
- 用美照亮生活
- 让生活充满活力

第五章 选择适合自己的职业

- 选择利人利己的职业
- 权衡与转换
- 做事要有条理
- 工作态度要端正
- 不忽视细节
- 自觉地做到最好

第六章 解放自己的思维

- 要勤于思考
- 突破思维定势
- 灵活机智很重要
- 用理智战胜诱惑
- 树立坚定的目标
- 激发你的潜能
- 集中精力做好一件事

<<思考与成功>>

不断提升自己的判断力

<<思考与成功>>

章节摘录

第一章 清除各种精神障碍 怨恨、妒忌、恐惧、偏激、烦恼、忧虑、迟疑、消沉、刻薄等恶劣情绪，会使人失去自信心，找不到释放自己潜能的出口，甚至对人生充满绝望。这些恶劣的情绪给人们带来了各种障碍，已经消耗了人类大半的精力，有百害而无一利。

如果你想成功，就必须坚决抵制这些恶劣的思想，不断进行积极的自我暗示。成功者必须要有高尚的人格，而高尚人格的塑造则源自正确的思想。所有积极健康的思想都会给你带来意外之喜，你会发现，在自己的思想发生改变的同时，全世界也发生了变化。

不要忧虑 在音乐家看来，人世间最痛苦的莫过于演奏失调的乐器，这件事简直叫他们不堪忍受。

因为失调的乐器演奏出的不和谐的乐声会对音乐家敏锐的听觉造成巨大的损伤，导致他们的乐感水平急剧降低，对音调之间的一些极小的区别再难辨认。

如此一来，他们很快便会从音乐的舞台上退场。

如果将人生比作音乐，你所演奏出来的音乐水准如何，将直接由你所使用的乐器决定。

你所从事的职业，例如律师、医生、作家等，就好比你在演奏音乐时所使用的钢琴、扬琴、胡琴等乐器。

要演奏出和谐的生命乐章，便需要将其中的不和谐因素全部剔除。

忙乱是工作的大忌，这与跑调是唱歌的大忌是一样的。

既然决定要做一件事，就应该想方设法做好它，不要把它做成四不像。

正如演奏音乐，如果乐器是一把失调的小提琴，就算是意大利伟大的音乐家帕格尼尼也没本事奏出和谐的旋律。

演奏和谐的音乐切忌使用失调的乐器，做其他事也是同样的道理。

很多人在忧虑中耗费了大半的精力，不仅无法完成预期的任务，还严重损坏了自己的创造力。

忧虑会抑制人们才能的发挥，一个经常感觉忧虑不安的人，很难在工作中有好的表现。

无论是什么导致了这种忧虑，解决的唯一方法就是坚定信念。

只有信念坚定的人，才能开启生命中的希望之窗。

只有信念坚定的人，才能一往无前，开创一片属于自己的天地。

可以说，一切奇迹皆源自坚定的信念。

准备不足便匆忙上阵，往往会造成做事过程中信念不坚，忧虑重重，最终导致失败。

我们无论做任何事都应该有坚定的信念，否则便会在忧虑迟疑中浪费精力。

要消除忧虑，便要避免担忧事情的结果。

否则，任由自己的情绪被忧虑占据，再想取得成功几乎就成了不可能事件。

无论你已经付出了多少，一旦你的情绪被忧虑掌控，一切便成为徒劳。

当困难降临时，要想让一切顺利过渡，一定要避免忧虑，将所有精力全都倾注于困难的解决过程中。

人们的创新能力会在忧虑之中渐渐消亡，与此同时，恐惧感也会因为忧虑不断加剧。

忧虑造成人们情绪的起伏不定，从而给各种消极的情绪以可乘之机，令人们陷入更深的忧虑与绝望之中。

事实上，忧虑对人们而言完全是没有必要的。

我们每个人都有掌控自己命运的能力，这一点毋庸置疑。

有一位漂亮的女演员说过：“要想让自己变得美丽，一定要远离忧虑。

可以这样说，美丽会被忧虑毁灭殆尽。

一个忧虑的人，会失去活力与斗志，自信与快乐。

其容颜会在忧虑中不断被磨蚀，其生活也会在忧虑中变得波折重重。

所以，任何一个想要得到美丽的人，都要避免忧虑明日之事，释怀昨日之事。

做到了这些，美丽之门便将为你开启。

”我们的时间和精力都是十分宝贵的，然而生活中却存在很多把它浪费在无聊之事上的人。

<<思考与成功>>

例如许多家庭主妇会一边抱怨一边擦拭家具、瓷器及玻璃上的掌印，甚至不惜花上半天的时间。就连面或者汤煮得太过了，也能令她们心情烦躁从而使得全家都闷闷不乐。她们会为了一点小事而纠结、抱怨，甚至闹得左邻右舍都不得安宁，让周围的人感到生活压抑，并且这样的人还不在少数。

她们的家人往往要忍受她们挑剔的眼光及刻薄、粗俗的话语，忍受她们一刻不停的指责、抱怨，这是精神与肉体的双重折磨。

在现实生活中，如果我们仅仅为了一点小事就抱怨不已，感到痛苦、焦虑、烦躁，这是十分不明智的行为。

这样做只会扰乱我们内心的平静及思维的顺畅。

有些人虽然看起来不起眼，成就不了大业，但他们的破坏力却是惊人的。

这种人就像嵌入身体里的刺，令我们感到隐隐作痛，却难以将它拔除。

有些老师的行为严重打击了学生的自信。

他们会喋喋不休地批评自己的学生，不管是一个小小的失误还是过去犯的错。

这些人总喜欢夸大别人的问题，甚至到了扭曲事实的地步，他们这种小题大做的行为，将会把事情闹得收不了场。

他们就像鞋子里的沙一样令人难受，但我们却很难在公众面前摆脱他们。

有些领导的行为令员工感到讨厌、心情烦躁。

员工们满腹牢骚地忍受他们无端的指责，忍受他们为了彰显自己的领导能力而一刻不停的嘴。

其实在我们的生活中还有很多有意义的事情可以做，所以，不要为了毫无意义之事而破坏自己的好心情。

我们应把这些事果断抛开，让自己的每一天都过得充实起来。

让它们都过去吧，不要再理去理会，除非它们真的影响到你的生活。

我们没必要太过计较他人的过失，甚至自己做饭做砸了也无需太在意。

不要因为叫丈夫或孩子来吃饭时他们磨蹭了一会儿，就烦躁地不停抱怨，这只会让所有人吃饭时都不开心。

不要拿具有责任感来当做你凡事挑剔、遇到不满意的就闹个不停的借口，总是大发雷霆只会令你的家人感到痛苦不堪、仿佛生活在地狱之中。

当轮船在航行中因超负荷而遇到危险时，必须果断抛弃那些没有价值的物品。

对于我们每个人来说也是如此，要懂得舍弃那些无意义的事情，如果一味地将它们都放在心上，对我们只有坏处而没有好处，徒增我们的烦恼。

我们并没有太多时间可以浪费，所以要想成就自己辉煌的一生，就必须把握好每一分、每一秒，去实现自我价值以及社会价值，这样的人生才是真正有意义的。

我们若想成就大业，就不要把自己的时间和精力浪费在为琐事纠结、抱怨个不停上。

这样做会使我们的一切努力都付诸东流，整日疲惫不堪却毫无所成。

因为我们的精力就像是破了一个小孔的气球，付出再多都白白流失掉了。

不要把自己的精力全花在为这些烦恼而焦虑、担忧上面，这样不仅对我们毫无益处，还会令我们的生活方式变得极为不健康。

对于一切会使我们的思想变得消极、焦虑的事物，我们都应摒弃，只有这样才能使我们的生命爆发出最大的能量。

愉快、美好的生活其实很容易获得，只要我们能时刻勇敢地面对并接受现实。

很少有人能真正做到不受生活中那些无足轻重的小事影响。

要做到这一点，需要时刻提醒自己：“生命对于强者来说，只是一个毫无难度的游戏。

我若是想成功，随时随地都可以。

只有那些蠢人才会被无关紧要的小事困扰，搞得自己终日疲于奔命，一事无成。

保持平和稳定的心态，对于从事任何工作的人而言都是很有必要的。

人们应当珍爱人生，以平和的心态去迎接生命中的每一刻。

做到了这一点，人们才能在每次挑战来临之际，做好充足的准备，积极应战。

<<思考与成功>>

我们需要和谐的心理状态，这是高效率工作的必备条件。要保持工作的高效率，最忌讳将恐惧、忧虑、愤怒、嫉妒、自私、贪欲等不良情绪带入工作中。总是被这类负面情绪控制的人，其成功的可能性微乎其微。

纽约一名商人说：“每天早上，我一醒过来就开始审视自己的心情。若心情欠佳，就努力调节好它。

我从来只在心情愉悦时离家工作，因为我明白，人们若心情欠佳，便无法高效地工作。若要在工作中避免为自己制造麻烦，就要时刻保持和谐的心理状态。

所有不懂得这一点的人，势必将在工作中败下阵来。

”和谐的心理状态是所有人工作生活的必需品。

有的人不管遇到什么情况，都能将自己的工作处理妥当。

他们总是能够合理地安排和控制自己的时间，精确程度堪比钟表。

这种和谐的心理状态，为他们的成功积累了重要的资本。

保持良好的心态会给人们带来巨大的收益，所以永远不要在调整心态这件事上吝惜时间。

只要你对成功怀有强烈的愿望，不管你现在正在从事什么工作，成功总有一日会属于你。

要找到打开成功大门的钥匙，先要找回失去的自我。

在认清自我的前提下，才能将通往成功的大道看得更加清楚。

要想使自己的心态保持平和稳定，要想让自己的才能得到最大限度地发挥，并非易事。

你需要对自己提出严格的要求，在开始做每件事之前，都需要与自己进行一次内容深刻的长谈，就好比两父子之间的交流。

你可以试着这样对自己说：“做这件事可以给我的才能提供极大的发挥空间，所以是时候开始做这件事了。

我要竭尽所能，最大限度地发挥自己的才能，不给自己留半点退路，不给胆怯与软弱任何露头的机会。

”烦恼会扰乱你的心 人类在精神方面的进步，远没有物质方面的进步那样迅速。

机器运转的效率提升总是远远快于民主、教育等精神文明的建设。

在刚刚过去的几百年间，人类取得了大量的物质发明成果，可是在科学思维的进步过程中却屡遭挫败，损失惨重。

有人提出了这样的观点：在未来世界中，一名优秀的医生仅仅具备高超的医术是不够的，他还需要有足够的心理学知识储备。

因为他的工作将分为两部分：治疗人们的身体伤患只是其中一部分，他还需要对人们的心理健康进行指导。

健康的生活方式要有正确的思想作引导。

人们的身体健康与否，总是与心灵健康直接挂钩，这一点永远都不会改变。

忧愁就像魔鬼一样，时时困扰着那些心态不够稳定的人。

当你被这个魔鬼找上门时，便需要暂时停止手头的工作，认真思量一下自己的失误，为自己将来的行动制定完善的计划。

人们有必要时常扪心自问：“为什么我要浪费掉一生之中最好的年华，终日庸庸碌碌，一事无成？”

为什么我要放任自己的时间白白浪费掉？

为什么我不能把握自己的命运，而要甘心做命运的奴隶？

”善于思考的人，会在心里为自己规划崭新的人生，这类人能享受到旁人难以体会的幸福与满足。

童年时代是许多人共同怀念的阶段，原因就是在这个阶段，尚没有许多欲望在幼小的心灵之中扎根生长。

当人们长大成人，便很难再感受到满足与快乐。

这个时候，工作和生活的压力铺天盖地砸在人们身上，各种各样的疑问都难以再找到答案。

生命中真正属于自己的时间少得可怜，因为其中四分之三的时间都被别人占据了。

<<思考与成功>>

可以说，成年后的大多数人完全被自己的命运掌控，难以自主。无数人终日忧心忡忡，害怕会有意外发生，害怕死亡会骤然降临。这种人的生活永远被巨大的阴影笼罩，工作上毫无建树不说，还未老先衰。

很多人都因为压力过大而烦恼重重。他们为了暂时逃避压力，不惜借助烟酒等进行自我麻痹，严重损害了自己的身心健康。其实，让人类痛苦的往往不是工作本身，而是自己的烦恼。因为害怕并厌倦自己的工作，所以产生了烦恼。对任何人而言，烦恼都是有害无益的。它不能给人们任何帮助，不能改善人们的现状，只能给人们的身心健康带来无谓的损伤。人类因烦恼造成的损失是不可估量的。很多人在面对自己的烦恼时束手无策。烦恼来自失望和痛苦，反过来，它又会制造更多的失望和痛苦。

成功永远不会眷顾那些终日愁眉苦脸的人。因为他们无时无刻不在为那些几乎不可能发生的事件忧心，对自己的未来完全没有信心。这类人的一生都是残缺不全的，外人根本无法了解他们。

人们的潜能会被烦恼压制。如果一个人在处理烦恼的过程中花费了太多的精力，那么他还剩下多少精力发挥自己的才能？过多的烦恼只会浪费人们的精力，使其再无余力追求成功。除了浪费人们的精力和体力之外，烦恼还会把其他所有的东西都毁灭殆尽。若是一家商店的所有店员都习惯每天从店里顺手牵羊，这种举动必会给商店也给店员自身带来很大的损失。

商店所遭受的是物质损失，而店员们所遭受的则是精神损失。每次顺手牵羊，店员们都会感到良心上的不安。理智告诉他们应当洁身自好，但钱财的诱惑又让他们无法抗拒，这种矛盾使他们深陷烦恼之中。

烦恼会严重影响人们的工作和生活。处在烦恼中的人们，根本无法集中精力做好自己的工作。烦恼就好像在人们的血液里注入了毒素，不断侵蚀着人们的身体和灵魂。一个被烦恼与忧愁控制的人，很难有所成就，而且很少有人会喜欢跟这样的人待在一起。在现实生活中，这类人往往会沦落成为孤家寡人。

人们天生愿意去接近那些生活得幸福快乐的人。没有人愿意与那些终日愁眉不展的人在一起，让自己也身陷烦恼之中。人们要学会做自己情绪的主人，而非让情绪控制自己，阻碍自己走向成功。人们应当时时刻刻保持积极乐观的心态，不管周围的环境多么恶劣，都不要让自己陷入失望堕落的深渊。

烦恼会使人的心理和外表都过早地衰老。在现实生活中，许多人的容颜未老先衰，不是因为生活条件太差，常年要从事艰苦的劳动，而纯粹是因为烦恼的缘故。

他们的生活被无尽的烦恼困扰，完全丧失了原本应有的快乐与轻松。这样的人，即使物质条件再好，也无法阻止自己快速衰老的步伐。我曾见过一些人，只是被烦恼纠缠了几周，便已生出丝丝白发，可见烦恼对容颜的摧毁有多么残酷。

为了青春常驻，一些女性常常会去光顾美容院。事实上，青春常驻的灵丹妙药就藏在她们身上。让自己远离烦恼，保持愉悦就是战胜衰老最好的药方。可惜大多数人不了解这一点，反而在为衰老烦恼的过程中，加快了自己衰老的步伐。

要想消除烦恼，保持心情愉悦很重要。别再对自己已经犯下的错误耿耿于怀，要将更多的注意力转移到生活中好的方面。当然，要保持心情愉悦，健康的体魄也非常重要。

<<思考与成功>>

一个常年卧病在床的人，很难有愉悦的心情，自然会经常感到烦恼。

强健的体魄能让人每天都精神焕发，胃口大开，这样的人很少能感受到烦恼。

在你的情绪极端失落，马上就有被烦恼攻城略地的危险时，自信和勇气将会给你战胜烦恼的强大力量。

人们在受过这种专业训练之后，能够在几分钟的时间内轻而易举地摆脱忧愁的困扰。

可惜，这一点大部分人都无法做到。

他们完全无力对抗消沉悲观的情绪，并以积极乐观取而代之，只能困守在忧愁的城堡之中，做着无谓的挣扎与反抗。

已经陷入烦恼之中的人们也不用担心，只要你肯努力，完全可以摆脱烦恼的控制。

让希望充满你的内心，将消沉、失落、彷徨从你心中驱逐出去，烦恼也将随之消失。

那些身体染上伤病的人，若能一直坚信自己必将恢复健康，那么不管他们的身体多么差劲，都不会让自己的心理蒙上不健康的阴影。

这种积极向上的心态会对他们的病情恢复大有帮助。

要摆脱烦恼与忧愁，时刻保持乐观向上的心态非常重要。

竭尽所能改善周围的环境，是一个令人们脱离苦闷忧愁的好方法。

人们应当保持乐观积极的心态，不管周围的环境怎样变幻，这种心态都不能有丝毫动摇。

如此一来，周围的人也会被这种积极乐观深深感染。

当情绪陷入沮丧中时，要想摆脱这种沮丧，过多地怀念过去是不行的，将注意力更多地倾注于对美好未来的憧憬上，才是正确的方法。

……

<<思考与成功>>

编辑推荐

马登的成功学，是崇高而务实的。
其文字朴实、亲切，凝聚着他真实的生命感悟。
马登的一生大起大落，每次跃上最高处，都让人不由自主地想到他那个卑微的起点，让人不得不感叹理想和坚强的力量。

<<思考与成功>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>