

全球最畅销书《人性的优点》续集

How
to stop
Worrying
and
start Living II

[美] 戴尔·卡耐基 著
潘汉延 译



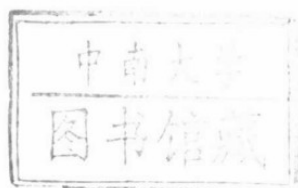
DALE CARNEGIE
1888-1955

快乐的人生

*How
to stop
Worrying
and
start Living II*

快乐的人生

[美] 戴尔·卡耐基 著
潘汉延 译



哈尔滨出版社



UA406/02

图书在版编目(CIP)数据

快乐的人生/(美)戴尔·卡耐基著. 潘汉廷译-哈尔滨:
哈尔滨出版社, 2002. 9
ISBN 7-80639-794-9

I. 快… II. ①卡…②潘… III. 人生哲学-通俗读物
IV. B821.49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 068795 号

责任编辑: 刘乃翹

快乐的人生

(美) 戴尔·卡耐基 著
潘汉廷 译

哈尔滨出版社

哈尔滨市南岗区贵新街 170 号

邮政编码: 150006 电话: 0451-6225161

E-mail: hrbchs@yeah.net

全国新华书店发行

北京市朝阳区宏伟胶印厂印刷

开本 880×1194 毫米 1/32 印张 7.375 字数 200 千字

2002 年 9 月第 1 版 2002 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 7-80639-794-9/B·14

定价: 19.80 元

版权所有, 侵权必究。举报电话: 0451-6225162

本社常年法律顾问: 北京岳成律师事务所黑龙江分所

目 录

第一部 培养快乐的心情

- 改变你生活的 9 个字 / 2
- 报复的代价太高了 / 19
- 不要苛求他人 / 30
- 愿意以 100 万卖尽所有吗 / 39
- 发现自我,保持本色 / 49
- 如果有个柠檬,就做柠檬水 / 58
- 你要快乐起来 / 69

第二部 不为别人的批评而不快乐

- 没有人会踢一条死狗 / 88
- 如何使批评不能伤害你 / 93
- 我所做过的傻事 / 99

第三部 支配你的工作和金钱

你生命中的重要决定 / 108

百分之七十的烦恼 / 118

第四部 我如何得到快乐

烦恼打击着我 / 130

做一个乐观的人 / 134

我住在阿拉的乐园 / 136

我克服了自卑 / 141

驱逐烦恼的 5 个方法 / 147

度过了昨天就能熬过今天 / 151

我以为自己活不到明天 / 153

到健身房去 / 156

我曾经是“烦恼大王” / 158

一句经文救了我 / 161

我做过世界上最苦的工作 / 163

我曾是世界上最大的笨蛋 / 166

我的补给线永远畅通 / 169

警察来到了我的家 / 173

最难应付的就是忧虑 / 177

我祈祷不要被送入孤儿院 / 179

可笑的丸药 / 182

看我太太洗盘子 / 186

我找到答案了 / 189

时间可以解决许多问题 / 192

逃出死亡的虎口 / 195

我是一个提得起放得下的人 / 197

我如果不停止忧虑, 早就进棺材了 / 199

如何多活了 45 年 / 202

一本书解救了我的婚姻生活 / 212

我在慢性自杀 / 215

生活的奇迹 / 217

正负烦恼相抵 / 220

我追求绿灯 / 222

我克服了胃溃疡和烦恼 / 225

连续 18 天无法进食 / 227

第一部 培养快乐的心情

改变你生活的 9 个字

生活是否快乐，完全取决于自己对人生、世界和万物的看法，因此可以说，生活是由思想决定的。

若干年前，我曾经在一家广播电台参加过一个节目，他们提出这样一个问题：“你学过的最重要的课程是什么？”

这对我而言十分简单，我的答案是：思想的重要性。别人如果能知道你在思考什么，就可以了解你的人。个人的特性从某种意义上说都是由思想决定的。人的命运也完全取决于思想状态。爱默生曾经说过：“人就是自己整天所想的那些……”既然如此，除此之外，人怎么可能成为其他的样子呢？

现在，我可以十分确切地了解到人们必须面对的最大问题——从某种意义上说几乎是必须面对的

惟一问题：怎样选择正确的思想。倘若能做到这一点，也就可以解决所有问题了。曾经统治古罗马帝国的伟大哲学家阿流士将它总结成一句话——一句决定命运的话：“生活是由思想决定的。”

的确如此，如果我们整天沉浸在快乐之中，所思想都是快乐的事情，我们就能找到快乐；如果我们所想的都是悲伤的事情，我们就会悲伤；如果我们想像一些可怕事情会发生，我们就会满怀恐惧；如果我们所想的念头都是邪恶的，我们就会心神不安；如果我们害怕失败，结果就会失败；如果我们顾影自怜，人们就会像躲避瘟疫一样躲避我们。

这种说法并不是指心理暗示，也不意味着对于所有的困难，我们都应该用乐天的态度去对待。不是！生命绝对不会如此简单。我的目的在于鼓励大家以正面积极的态度，而不是用反面消极的态度去面对生活。换言之，我们必须关注自身的种种问题，但不能仅仅停留在忧虑上。关注和忧虑之间的区别在哪里呢？且让我表达得更明白些。我每次通过纽约市中心遇到交通堵塞时都会注意到自己的处境，但是我并不会因此而忧虑。关注的意思是要了解问题的关键所在，然后冷静地采取行动加以解决；而忧虑却是在一个狭小的圈子里打转，使自己变得疯狂。

人可以一边面临人生的重大困境，一边在衣襟

爱默生曾经说过：「人就是自己整天所想的……」

上插上一朵花，扬扬得意地走在大街上。我曾经看到罗威尔·托马斯如此做过。那一次，我正协助他拍摄一部第一次世界大战中有关艾伦贝和劳伦斯的著名电影。罗威尔·托马斯和助手亲自到当时的战场进行拍摄，真实地记录了劳伦斯和他那支阿拉伯军队以及艾伦贝征服圣地的经过。影片中穿插了罗威尔·托马斯那著名的演讲——“巴基斯坦的艾伦贝和阿拉伯的劳伦斯”，在伦敦以及全世界都引起了轰动。为了能让他在卡文花园皇家歌剧院讲述这些惊险的故事，伦敦的歌剧节为此延迟了六个星期。在伦敦获得了巨大的成功后，罗威尔·托马斯又四处旅行，到了许多国家。在花费了两年半的准备时间后，他开始拍摄一部在印度和阿富汗生活的记录片。然而，一系列令人难以置信的厄运降临到了他的头上——他发现自己破产了。

当时，我们经常在一起。我十分清楚地记得，我们不得不到街头的小饭店去吃廉价的食物。如果不是著名的苏格兰画家詹姆斯·麦克白接济的话，我们恐怕连那点微薄的食物也吃不到。

但是，这些都不是问题的要点，问题的关键在于：当罗威尔·托马斯身处债务危机时，他对此予以重视，但并不因此而感到忧虑。因为他深深懂得，如果自己因厄运而垂头丧气的话，自己就变得一文不

值了，尤其对那些债权人来说更是如此。为此，他每天早上出门前，总是要把一朵花插在衣襟上，然后再昂首挺胸地走上牛津街。他的头脑中充满了积极和勇敢，绝不让挫折将自己击倒。对他而言，挫折不过是人生的一个组成部分，是攀登高峰时必须经历的有益训练。

人的精神状况对自身的肌体也有令人难以置信的作用力。英国著名心理学家哈德菲在那本虽然只有 54 页但内容非凡的小书《力量心理学》里对此有杰出的论述。“我请来三个人，”他在书中写道，“来测试心理对生理的影响，以握力计来测量。”他要求那三个人在不同的情况下，用尽全力抓紧握力计。

在一般情形下，他们的平均握力是 101 磅。第二项实验则是对他们进行催眠，并给他们传达这样一个信息：他们非常虚弱。实验的结果是，他们的握力只有 29 磅——不到正常力量的三分之一。然后，哈德菲又让同样一批人做了第三项实验，即在催眠之后，告诉他们说他们十分强壮，结果他们的平均握力达到了 142 磅。也就是说，当人们在潜意识里肯定了自己的力量后，其力量几乎增加了百分之五十。

这就是我们难以置信的心理力量。

为了进一步证明思想的巨大魔力，我想再告诉大家一件发生在美国内战期间的最奇特的故事。这

人的精神状况对自身的肌体也有令人难以置信的作用力。

个故事完全可以写成一大本书，这里我们只长话短说。

很多人都知道基督教信仰疗法的创始人是玛丽·贝克·艾迪，但是在最初的时候，她却认为生命中只有疾病、痛苦和不幸。她的第一任丈夫在他们婚后不久就去世了，第二任丈夫和一名已婚女人私奔，也抛弃了她，虽然他最后流落在一个贫民收容所里死去。她生有一个男孩，但因为贫困和疾病，不得不在孩子4岁那年把他送给了别人，而且从此之后下落不明，以至于长达31年都无法再见到他。

因为自身的健康状况很差，她一开始就对“信心治疗法”表现出浓厚的兴趣。但是，她生命中具有戏剧色彩的重大转折却是发生在麻省理安市的一个很冷的日子里。那天，她走在结冰的街道上，路面太滑，她突然摔倒了并昏死过去。由于脊椎受到了严重的损伤，她不停地痉挛，连医生也认为她不可能活得太久了。他们说：“即使出现奇迹，她能留下一条命的话，也绝对无法走路了。”

躺在一张仿佛在等待死亡的病床上，艾迪打开了《圣经》，读到了马太福音里的一句话：“有人用担架抬着一个瘫子到耶稣面前，耶稣对瘫子说：放心吧，你的罪被赦免了……起来，拿着你的褥子回家去吧。那人就站起来，然后走回家去了。”

后来她回忆说,《圣经》中的这几句话使她产生了一种力量,一种信仰,一种能够医治她生理疾病的信仰的力量,使她“立刻下了床,开始行走”。

“这种经验,”艾迪太太说,“如同引发牛顿灵感的那只苹果一样,使我发现我是如何好起来的,也意识到如何能使别人也做到这些……现在,我可以充满信心地对别人说:一切根源都在你的思想里,一切影响力都是一种心理现象。”

也许你会产生这样的疑问:“这家伙是不是在替基督教信心治疗法做宣传?”不!你错了!我并不是这个教派的信徒,完全没有传教的意思。但是,我活得越久,就越相信思想的伟大力量。在从事成人教育事业 35 年以后,我懂得了男人和女人都能够消除忧虑、恐惧和种种疾病的方法:改变想法就能改变自己的生活。我亲眼见过几百次这种转变,因为见得太多,已经见怪不怪了。

再举一个例子,它发生在我的一名学生身上,这种令人难以置信的转变,同样可以证明思想的力量。这名学生的精神曾经处于崩溃的边缘,原因就是忧虑。后来这名学生告诉我说:“我对任何事情都充满忧虑。我担心自己太瘦了;担心自己不断地掉头发;担心自己可能永远无法赚到足够的钱娶老婆;担心自己永远无法做一名好父亲;担心自己无能而失

去想要娶的那个女孩子；担心自己会给别人留下许多不好的印象；担心自己已经得了胃溃疡而无法再找到工作。我的内心充满了紧张感，就像一个没有安全阀的锅炉，压力终于到了无法承受的程度，突然有一天爆发了——我的精神彻底崩溃了。如果你没有经历过精神崩溃的话，感谢上帝，千万不要有这种经历，因为没有任何一种肉体上的痛苦能够超过精神上的极度折磨。”

“我的精神崩溃甚至严重到无法和家人交谈的程度。我无法控制自己的思想，内心充满了恐惧感，一点声音都会吓得我跳起来。我逃避所有的人，常常无缘无故暗自哭泣。”

“我终日痛苦不堪，觉得自己被世界抛弃了，甚至连仁慈的上帝也抛弃了我。有的时候，我真想跳河自杀，一了百了。”

“也许换个环境能对我有所帮助，于是我决定到佛罗里达州去旅行。上火车之前，父亲交给我一封信，并叮嘱我到了目的地以后再看。我到佛罗里达的时候正是当地的旅游旺季，许多旅馆都客满，我只好住在一间汽车旅馆里。当时我想在迈阿密一艘不定期航行的货船上找一份工作，但没有成功，因此我就把大部分时间都消磨在海滩上。”

“在佛罗里达的日子比在家里更难过，于是我拆

开了父亲的信。他在信中写道：‘儿子，现在你在离家一千五百英里的地方，但你并没有觉得有什么改变，对不对？我也知道你不会觉得有什么两样，因为你依然带着所有烦恼的根源——你自己。事实上，无论是你的身体还是你的精神，都毫无毛病。并不是你所遭遇的环境使你受到挫折，而是由于你自己的想像。一个人心里所想的，就是他将要成为的。当你了解这一点后，儿子，回家来吧，因为你已经痊愈了。’”

“父亲的信使我很恼怒，我需要的是同情，而不是教训。我甚至下决心永不回家。当天晚上，我走在迈阿密的一条小街上，经过一个正在举行礼拜的教堂。我漫不经心地走进去，听了一场讲道，题目是‘能征服精神强于攻城掠地’。我坐在神的殿堂里，听到了和父亲同样的道理，它将我头脑里那些乱七八糟的念头一扫而尽，我第一次有了清楚而理智的思想，突然发现自己原来是如此愚蠢，我对能如此清晰地审视自己感到十分震惊。我还曾经想过要改变全世界呢——实际上惟一需要改变的是自己思想相机镜头上的焦距而已。”

“第二天一早我就收拾行李回家去了。一周以后，我又回到了原来的工作岗位。4个月以后，我娶了那个心仪已久的女孩子。现在，我有了一个快乐的家庭，养育了5个子女，无论是物质生活还是精神生

实际上惟一需要改变的是自己思想相机镜头上的焦距而已。

活，上帝都对我给予了关爱。在我精神崩溃时，我不过是一个小部门的夜工班长，手下有 18 个人，现在我已成为一家纸箱厂的厂长，管理着 450 多名员工，生活比以前更充实更愉快了。我相信自己了解了生命的价值所在，一旦我心神不定时，我就会告诫自己——要把相机的焦距调好。”

“毋庸讳言，我十分高兴自己有过一次精神崩溃的经历，它使我发现身心两方面的控制力，发现自己的思想能为我所用，而不是有损于我。我终于知道父亲是对的，真正使我忧虑的的确不是外在的因素，而是自己对自己的看法。一旦了解了这一点之后，我就痊愈了，而且永远不会再生这种病。”这就是那位学生的经验。

我深信，内心的平静和我们生活中的种种快乐并不在于我们身在何处，拥有什么，或者我们是什么人，而在于我们的心境如何。

300 年前，密尔顿在瞎眼后，也发现了同样的真理：“思想的运用和思想本身就能把地狱造成天堂，把天堂造成地狱。”

拿破仑和海伦·凯勒，是密尔顿这句话最好的例证：拿破仑拥有普通人所追求的一切：荣耀、权力、财富，可是，他却对圣海莲娜说：“我一生中从未有过一天快乐的日子。”海伦·凯勒，一个又瞎又聋又哑

的女子却表示：“我发现生命是如此美好。”

如果说半个世纪的人生曾使我有所收获的话，我想那就是：“除了你自己，没有什么可以带给你平静。”

我想再重复一次爱默生在著名的《自信》散文里所说的那句话：“如果有人说，政治上的胜利、财富的增加、疾病的康复、好友久别重逢，或者其他纯粹外在的东西能提高你的兴趣，让你觉得眼前有很多的好机会的话，不要相信，事情绝对不是如此简单。除了你自己以外，没有谁能给你带来更多”。

依匹克特修斯——一位伟大的斯多噶派哲学家曾告诫人们：我们应该想方设法剔除思想中的消极观点，这比割除身体上的肿瘤和脓疮要重要得多。

这句两千年前的话也得到了现代医学的证明。坎贝·罗宾博士说：“约翰·霍普金斯医院收容的病人中，有五分之四都是由于情绪紧张和压力过大引发病情的。甚至一些生理器官的病例也是如此。究根寻底，许多问题都可以追溯到心理的不协调。”

法国伟大的哲学家蒙坦曾将以下两句话作为自己生活的座右铭：“人们因意外事件所遭受的伤害，不及因自己对这件事情的看法更深。”“而对所发生的一切事物的意见，完全取决于我们自己。”

当你困扰于各种烦恼之中，整个人精神高度紧

除了你自己，没有什么可以带给你平静。

张时，我想说，你完全可以凭借自己的意志力来改变你的心境。的确如此，我就是这么做的。而且，我还要告诉你如何做到这一点。虽然可能要花更多的工夫，但是方法却十分简单。

美国著名的心理学家威廉·詹姆斯曾经表达过这样一种观点：“通常的看法认为，行动是随着感觉而来，可实际上，行动和感觉是同时发生的。如果我们能使自己意志力控制下的行动规律化，也就能间接地使不在意志力控制下的感觉规律化。”这也就是说，我们不可能只凭“下定决心”就改变我们的情感，可是却可以改变我们的行为，而一旦行为发生了变化，感觉也就自然而然地改变了。

他继续解释说：“如果你感到不快乐，那么惟一能发现快乐的方法就是振奋精神，使行动和言词好像已经感觉到快乐的样子。”

这种十分简单的办法是不是真的有效呢？不妨试一试：脸上露出十分开心的笑容，挺起胸膛，深深地呼吸一大口新鲜空气，唱段小曲——如果你唱不好，就吹吹口哨……这样一来，你很快就会领会威廉·詹姆斯所说的意思了：当你的行动显出你快乐时，就不可能再忧虑和颓丧下去了。

这是一个能造就生活奇迹的基本自然规则之一。我曾认识一个家住加利福尼亚州的女人——我

不想提她的名字——如果她知道这个秘密的话，也许能在 24 小时之内，把所有的哀愁一扫而空。她是一个老寡妇，生活得十分悲惨，也从来没有试过让自己变得快乐起来。如果有人问她感觉如何，她总是说：“啊，我还好。”但从她的表情和声音里，你能体味到她仿佛在说：“唉，老天，如果你能碰到那些我所遭遇的烦恼就能明白了。”不知道世界上有多少女人的情况比她还糟。而事实上，她丈夫死后留给她的保险金足够她维持生存，子女也都已成家，能够奉养她，可是我却很少看见她脸上有笑容。她整天抱怨三个女婿太差劲，太自私——虽然每次在他们家里一待就是好几个月。她还抱怨自己的女儿从来不给她礼物——可是自己却把钱看得死死的——所谓要“替未来打算”。这样的人多么令人生厌。

事情一定就是如此吗？不！她完全可以使自己从一个满腹牢骚、挑剔吝啬、不快乐的老女人变成家中备受尊敬和喜爱的一分子——只要她愿意，完全可以做得到。完成这种转变，她只要高高兴兴地活着，赋予别人一点点爱就可以了，而不是总抱怨自己的不快和不幸。

我认识一个名字叫做英格莱特的印地安那州人，他发现了这个秘密，并且挽救了自己的生命。10年前，英格莱特先生得了猩红热，康复以后又发现

当你的行动显出你快乐时，就不可能再忧虑和颓丧下去了。

自己得了肾病。他四处求医，找遍了偏方密方，但谁也无法治好他。

不久，他又得了另外一种并发症。医生说他的血压已经到了 241 度的最高点，已经无可救药了，最好是马上料理后事。

“我回到家里，”他说，“在了解到我所有的保险金都已经付过了之后，我坐下来默默地沉思，向上帝忏悔自己以前所犯的过失，心中充满了痛苦。我让自己的妻子和家人感到难过，自己更是陷入颓丧的情绪之中。然而，在经过一个星期的自怨自艾之后，我对自己说：‘你简直像个大傻瓜。在一年之内恐怕还不会死，那么趁你还活着的时候，何不快快乐乐呢？’”

“于是，我挺起胸膛，露出笑脸，显得一切都很正常。我承认开始的时候十分费力，但我强迫自己变得开心，这不仅有助于我的家人，对我自己也大有帮助。

“后来我发现自己渐渐好起来——几乎与我装出来的一样好。这种改进持续不断地进行着。到了今天——原以为已经该躺在坟墓里几个月后的今天——我不仅很快乐，活得好好的，而且血压也降了下来。当然，有一件事情是可以肯定的，如果我一直想到会死、会垮掉的话，那位医生所预言的就会实现了。可

我给了自己的身体一个自行恢复的机会，别的人或事都毫无用处，除了改变自己的心情。”

让我向你提一个问题：如果让自己觉得开心、充满勇气而且健康的思想能挽救一个人的生命，那么你我为什么还要为一些小小的不快和颓唐而沮丧呢？如果让自己开心能够创造快乐，那么为什么要让自己和家人朋友不高兴呢？

许多年前，我曾经读过一本名为《人的思想》的书籍，作者是詹姆士·艾伦。这本书对我的人生产生了积极而深远的影响。下面摘取其中一段：

“人们会发现，当自己改变对事物和他人的看法时，这些事物和人对他而言也就发生了改变……如果一个人将自己的思想指向光明，他就会惊奇地发现，自己的人生有了巨大的改变。人无法吸引自己所要的，却可能吸引自己所有的……能改变气质的神性就存在于我们自己的心中……人所能得到的往往是自己思想的直接结果……有了奋发向上的思想之后，他才能奋起、征服，最终有所成就。如果不能激发自己的思想，他就永远只能沉湎于衰弱之中而饱尝愁苦。”

根据《圣经·创世纪》记载，上帝让人统治整个世界，这是一份厚重的礼物，可是我对这种特权并没有兴趣。我希望得到的，是一种能控制自己的能力

当自己改变对事物和他人的看法时，这些事物和人对他而言也就发生了改变。

快乐的人生

——能控制自己的思想，能控制自己的恐惧，能控制自己的欲望。在这一点上我相信自己已取得了一些非凡的成就。无论何时，我保持这样的信念：只要控制自己的行为，就能控制自己的反应。

所以，请大家记住威廉·詹姆斯这句话：“……只要把困境中人的内心感觉由恐惧改成奋斗，就能把那些消极的东西变为对自己有积极意义的东西。”

让我们为快乐而奋斗吧！让我们用一个每天能产生快乐而富有建设性的计划，来为我们的快乐而奋斗吧！以下就是一个，名叫“为了今天”的计划。我觉得它十分有效，所以复印了几千份送人。这是36年前已故的西贝儿·派屈吉所写的。如果我们能遵循这些方法去生活，就能消除大部分忧虑，使自己“生活上的快乐”大大增加。

为了今天

一、为了今天，我要十分快乐。如果林肯说的“大部分人只要下定决心，就能获得快乐”这句话是对的，那么快乐就应该是来自于内心，而不是存在于外在。

二、为了今天，我要让自己适应一切，而不去试着调整一切来适应自己的欲望。我要以这种态度接受我的家庭、我的事业和我的运气。

三、为了今天，我要爱护自己的身体。我要多加

运动，善于照顾，善于珍惜它，而不损伤它，不忽视它，使它成为我争取成功的好基础。

四、为了今天，我要丰富自己的思想，要学习一些有益的东西。我不要做一个胡思乱想的人，要看一些需要思考，更需要集中精神才能看的书。

五、为了今天，我要用三件事来锻炼我的灵魂，我要为别人做一件好事，而不让人知道，我还要做两件自己并不想做的事，如同威廉·詹姆斯所说的，只是为了锻炼。

六、为了今天，我要做个讨人喜欢的人，外表修饰，衣着得体，说话低声，行动优雅，丝毫不在乎别人的毁誉，对任何事都不挑毛病，也不干涉或教训别人。

七、为了今天，我要试着认真思考如何度过每一天，而不是试图将一生的问题一次解决，因为，一个人虽可以连续工作 12 个小时，却不可能一辈子这样做下去。

八、为了今天，我要制定一个计划，我要写下每个小时应该做的事，也许我不会完全照着做，但依然要定下这个计划，这样至少可以免除两种缺点——过分仓促和犹豫不决。

九、为了今天，我要为自己留下安静的半小时，放松一下。在这半个小时里，我要想到神，使自己的

只要把困境中人的内心感觉由恐惧改成奋斗，就能把那些消极的东西变为对自己有积极意义的东西。

快乐的人生

生命更充满希望。

十、为了今天，我要心中毫无畏惧。尤其是不要害怕快乐，我要去欣赏一切美的东西，勇敢地去爱，去相信我爱的人会爱我。

如果我们想培养平安快乐的心境，以下就是规则的第一条：

“有了快乐的思想 and 行为，你就能感到快乐。”

报复的代价太高了

爱你们的仇敌,善待恨你们的人;诅咒你的,要为他祝福,凌辱你的,要为他祷告。”

许多年以前的一个晚上,我外出旅行时经过黄石国家公园。一位森林管理员骑在马上,和我们这群兴奋的游客谈起熊的故事。他说:“有一种大灰熊也许能击倒除了水牛和另一种黑熊以外的其他所有动物。但是有一天晚上,我却发现一只小动物——只有一只,能够让大灰熊和它在灯光下一起共食。那是一只臭鼬!大灰熊知道自己的巨掌一下就可以把这只臭鼬打昏,可是它为什么不那样做呢?因为它从经验里学到,那样做很不划算。”

我同样也懂得这个道理。我在孩童时,曾在密苏里的农庄上抓过四只脚的臭鼬;成年之后,在纽约街

头也经常碰到一些像臭鼬一样的却长着两只脚的人。从许多不幸的经验中我发现,无论招惹哪一种臭鼬,都是不划算的。

当我们恨自己的仇人时,实际上等于给了他们致胜的力量。这种力量可能会影响我们的睡眠、我们的胃口、我们的血压、我们的健康和我们的快乐。如果仇人们知道他们是如何令我们担心,令我们苦恼,令我们一心想报复的话,他们一定会兴高采烈地跳起舞来。我们心中的怨怼不仅无法伤害到他们,反而使我们的生活变得像地狱一般。

“如果自私的人想占你的便宜,不要理会他们,更不要想着试图报复。一旦你与他扯平了,你就会伤害自己,比伤害那家伙更多……”你猜这是谁说的?听起来仿佛是一个伟大的理想主义者所说的,其实不然,这段话最初出现在一份由米尔瓦基警察局发出的通告上。

报复心是怎么伤害我们的呢?伤害的地方可多了。根据《生活》杂志的一篇文章,报复甚至会有损人的健康状况:高血压患者最主要的特征就是容易愤慨。长期愤怒,高血压和心脏病就会随之而来。

现在你应该懂得了,耶稣所说的“爱你的仇人”,不仅仅是一种道德上训诫,而且是在宣扬一种 20 世纪的医学原理。当他说“原谅 70 个 7 次”的时候,他是

在告诉我们如何避免高血压、心脏病、胃溃疡和其他种种疾病。

一个朋友心脏病突发，医生叫他躺在床上，并告诫他无论发生什么事都不能动气。懂得一点医学知识的人都知道，心脏衰弱的人，发脾气可能会送命。几年前，在华盛顿州的史泼坎城，就曾经有一名饭馆老板因过度生气而猝死。我手边有一封华盛顿州史泼坎城警察局局长杰瑞·史瓦脱写的信，他在信上说：“68岁的威廉·传坎伯开了一家小餐馆，因为厨子用茶碟喝咖啡而感到非常生气，他抓起一把左轮枪去追那个厨子，结果因为心脏病发作倒地而亡，死时手里还紧紧抓着那把枪。验尸官的报告显示，他是因为愤怒引起心脏病发作而死的。”

当耶稣说“爱你的仇人”的时候，他是在告诉我们如何改进我们的外表。我们经常可以看到一些女人，她们的脸上常常因为过多的怨恨而满是皱纹，因为悔恨而扭曲，表情僵硬。无论如何美容，都比不上让她们的心中充满宽容、温柔和爱。

怨恨甚至可能会影响我们对食物的享受。《圣经》中说：“怀着爱心吃蔬菜，会比怀着怨恨吃牛肉香甜得多。”

如果仇人们知道怨恨会搞得我们筋疲力竭，使我们疲惫而紧张不安，使我们外表受到伤害，使我们

无论如何美容，都比不上让她们的心中充满宽容、温柔和爱。

得心脏病，甚至可能致我们于死地，他们难道不会额手称庆吗？

哪怕我们无法爱我们的仇人，但至少应该学会爱我们自己，要使仇人无法控制我们的快乐、我们的健康和我们的外表。正如莎士比亚所言：“不要因你的敌人而燃起一把怒火，最终却烧伤了你自己。”

当耶稣说，我们应该原谅我们的仇人“70个7次”时，他是在教我们如何做生意。譬如说吧，我写这段文字时，身边有一封来自瑞典艾普苏那的乔治·罗纳写的信，他曾在维也纳当过多年律师，第二次世界大战期间，他逃到瑞典，变得一文不名，急切需要一份工作。他能说会写多国语言，希望能在一些进出口公司找到一份秘书的工作。但是，绝大多数公司都回信告诉他，因为正在打仗，他们不需要这类人才，不过他们会把他的名字存在档案里……在这些回复中，有一封信这样写道：“你完全不了解我们的生意。你又蠢又笨，我根本不需要什么替我写信的秘书。即使需要，也不会请你这样一个连瑞典文也写不好，信里全是错字的人。”

乔治·罗纳看到这封信时，气得发疯。瑞典人说他不懂瑞典文，还说自己的信是错误百出，乔治·罗纳也写了一封信，想气气那个人。但他冷静下来对自己说：“等等！我怎么知道这个人说得不对呢？虽然修

过瑞典文，可它毕竟不是自己的母语，也许我真的犯了许多错误。如果真是如此，想要得到一份工作，就必须不断努力学习。或许这个人是在帮助我，他用难听的话来表达他的意见，并不意味着我没有错误。因此，我应该写封信感谢他才对。”

于是，他撕掉了自己刚刚写好的充斥谩骂言辞的回信，重新写了一感谢信：“你如此不厌其烦地写信给我，实在是感激不尽，尤其是在您并不需要秘书的情况下。我对自己将贵公司的业务弄错一事表示抱歉。之所以给您回信，是因为听他人介绍，说您是这个行业的领导人物。我的信上有很多文法上的错误，而自己却不自知，现倍感惭愧，而且十分难过。今后我计划加倍努力去学瑞典文，改正自己的错误，谢谢您帮助我不断地进步。”

不久，乔治·罗纳就收到了那个人的回信，并且得到了一份工作。通过这件事，乔治·罗纳发现了“温和的回答能消除怒气”的妙处。

也许我们无法像圣人一样去爱我们的仇人，但从自己的健康和快乐着想，我们至少要原谅他们，忘记他们，这才是最聪明的做法。

有一次，我问艾森豪威尔将军的儿子约翰，他的父亲是否对人耿耿于怀。“不会，”他回答说，“我父亲从来不会浪费一分钟，去想那些不喜欢的人。”

不要因你的敌人而燃起一把怒火，最终却烧伤了自己。

快乐的人生

俗语说：不能生气的人是笨蛋，而不去生气的人才是聪明人。

这句话正是前纽约州长威廉·盖诺所抱定的态度。有一次，他被一份内幕小报攻击得体无完肤，又被一个疯子开了一枪几乎送命。当他躺在医院为活下来而拼命挣扎时，他这样说道：“每天晚上我都原谅所有的事情和所有人。”这样做是否太富有理想主义色彩了？如果是的，那么让我们看看那位伟大的悲观主义哲学家叔本华的理论。在他看来，生命是一种毫无意义而又十分痛苦的冒险过程，人的全身都散发着痛苦，但是在绝望的深处，叔本华又叫道：“如果可能，不应该对任何人有任何怨恨心理。”

我曾问过伯纳·巴鲁——位曾做威尔逊、哈定、柯立芝、胡佛、罗斯福和杜鲁门六位总统顾问的贤人，他会不会因为敌人的攻击而难过？“没有任何人能够羞辱我，干扰我的思想，”他回答说，“我绝对不会让他们这样做的。”

同样，也没有任何人能够羞辱或困扰你我——除非我们愿意让他这样做。

“棍棒和石头或许可以打断我的脊骨，但言语永远也无法伤害我。”我经常站在加拿大杰斯帕国家公园，仰望那座美丽的山峰，这座山以伊笛丝·卡薇尔命名，纪念那位于一九一五年十月十二日像圣人一

样慷慨赴死，被德军行刑队执行枪决的护士。她犯了什么罪呢？因为她在比利时家中收容和照顾了很多受伤的法国、英国士兵，还协助他们逃到荷兰。十月的那天早晨，一位英国教士走进军人监狱——她的牢房里，为她做临终祈祷时，伊笛丝·卡薇尔说了那句不朽的话，这些话后来镌刻在纪念碑上：“我知道，仅仅爱国是不够的，我对任何人都不会有敌意和怨恨。”

四年之后，她的遗体被送到英国，英国为其在西敏寺大教堂举行了安葬大典。我曾在伦敦住过一年，常常到国立肖像画廊对面去看伊笛丝·卡薇尔的那座雕像，朗读这句不朽的名言。

一个原谅和忘记错对自己的人的有效方法，就是让自己去做一些超出自己能力的理想中的事情，这样一来，我们所碰到的侮辱和敌意就显得无关紧要了。我们不会有精力去计较理想之外的事。举例来说，在1918年，密西西比州松树林里发生了一场极富戏剧性的事情，差点引发了一次火刑。劳伦斯·琼斯——一个黑人讲师，差点被烧死。几年前，我曾去看过劳伦斯·琼斯创建的一所学校，还发表了一次演说。我要讲的故事发生在很早以前。

第一次世界大战期间，大众的情感极易冲动，密西西比州中部流传着一种谣言，说德国人正在唆使

如果可能，不应该对任何人有任何怨恨心理。

黑人起来叛变。有人控告劳伦斯·琼斯激起族人的叛变。一大群白人在教堂的外面听见劳伦斯·琼斯对听众大声地喊道：“生命，就是一场搏斗！每个黑人都应该穿上自己的盔甲，以战斗来求生存和发展。”

“战斗”、“盔甲”，这些足够作为证据了。一些年轻人趁黑夜冲了出去，纠集了一大群人，回到教堂里来，将传教士紧紧捆住，拖到一英里外的荒野里，将他吊在一大堆干柴上面，并且点燃了火柴，准备烧死他。这时，其中有一个人说话了：“在烧死他以前，让这个多嘴多舌的人说说话。”

劳伦斯·琼斯站在柴堆上，脖子上套着绳圈，为自己的生命和理想发表了一番演说。他于1907年毕业于爱荷华大学，以纯良的性格、博学多才及音乐方面的天赋赢得了所有老师和学生的喜爱。毕业后，他拒绝了一家酒店留给他的职位，拒绝了一个有钱人愿意资助他继续学习音乐的计划——因为他怀有更崇高的理想。当他读完布克尔·华盛顿的传记时，他就已决心献身于教育事业，去教育那些因贫穷而无法接受教育的黑人孩子。于是，他回到贫瘠的南方——密西西比州杰克镇以南25英里的一个小地方，将自己的手表当了一块六毛五分钱，在树林里用树桩当桌子，开始了他的露天学校。

劳伦斯·琼斯告诉那些愤怒的想要烧死他的人

们，自己所做的种种努力——教育那些没有上过学的男孩和女孩，训练他们做好农夫、机匠、厨子、家庭主妇。他还谈到许多白人曾经协助他建立这所学校——送给他土地、木材、猪、牛和钱。

后来有人问起劳伦斯·琼斯，还恨不恨那些想吊死和烧死他的人？他回答说，自己太忙了，有太多的理想需要实现，根本没有时间去恨别人——他将所有的心思都用在一些超过他能力的伟大的事业上了。“我根本没有时间去和别人吵架，”他说，“也没有时间后悔。没有任何人能强迫我低下到会恨他的地步。”

事件发生的当时，琼斯的态度十分诚恳，令人感动。整个过程中，他没有丝毫的哀求，只希望别人能了解自己的理想。暴民们开始软化了。最后，人群中有一个曾经参加过南北战争的老兵说：“我相信他说的是真话，我认得那些他提起的白人，他是在做一件好事，我们弄错了，我们应该帮助他而不是吊死他。”说完，老兵摘下自己的帽子，在人群中传来传去，在这些准备把这位教育家烧死的人群里，募集到 52 块 4 毛钱，交给了琼斯。

依匹克特修斯在 1900 年前曾经说过，我们种因就会得果。无论如何，命运总会让我们为自己的过错付出代价。“每个人都会为自己的过失付出代价。懂

我们种因就会得果。

得这一点的人不会跟任何人生气，不会和人争吵，不会辱骂他人，责怪他人，触犯他人，怨恨他人。”

纵观美国历史，可以说没有任何人受到的责难、怨恨和陷害比林肯多。可根据历史记载，林肯从来不以自己的好恶来评判他人。如果有什么任务需要完成，他会想到自己的对手一样能做得好。他知人善用，那些曾经羞辱过他，对他大为不敬的人，如果适合某一位置，林肯会不计前嫌任用他，如同委派自己的朋友去做一样……他从来没有因为某人是自己的敌人，或者是自己不喜欢的人而解除他人的职务。事实上，许多被林肯委任居于高位的人，都曾批评或羞辱过他——如麦克里兰、爱德华·史丹顿和蔡斯……但林肯相信“没有人会因为他做了什么而被歌颂，也不会因为他做了什么或没有做什么而被罢免。因为人们都受环境条件、教育程度和生活习惯甚至遗传的影响，使他们成为现在这个样子，将来也永远是这个样子。

小时候，每天晚上，家人聚在一起都会从《圣经》里挑出一章一句来诵读，然后跪下来一起念“家庭祈祷文”。到现在我仿佛依然能够听到，在密苏里州一栋孤寂的农庄里，父亲复诵着耶稣基督的那些话——那些只要人类存有理想就会不停地复颂的话：“爱你们的仇敌，善待恨你们的人；诅咒你的，要为他祝福，

凌辱你的,要为他祷告。”

父亲就是按照这些话去做的,这使得他的内心得到一般将官和君王无法得到的平静。

培养平安和快乐的心理,请记住规则第二条:

“让我们永远不要去试图报复我们的仇人,倘若如此,我们会深深地伤害自己。让我们像艾森豪威尔将军一样,不浪费一分钟的时间去想那些我们不喜欢的人。”

让我们永远不要去试图报复我们的仇人,倘若如此,我们会深深地伤害自己。

不要苛求他人

想要快乐、被爱，就不要去苛求，不要希望得到回报，只需默默地奉献。

最近，在德克萨斯州，我遇上了一个正为某事愤怒不已的商人。别人对我说，认识不到 15 分钟，他就会把全部事情一丝不漏地告诉你。果然不出所料，我了解到，令他恼怒不已的事发生在 11 个月以前——他的火气依然大得不得了，甚至无法不谈及这件事——他发给 34 位员工一共 1 万美元的年终奖，但却没有得到任何感谢。“我真是太后悔了，”他十分尖刻地说，“早该一毛钱都不给他们的。”

古圣先贤曾经说过：“愤怒的人，心中总是充满了怨恨。”这个人的心中就充满了怨恨，对此我深表同情。他大概已经有 60 岁了，根据人寿保险公司的算法，我们大概平均可以活到 60 岁到 80 岁之间差距的

三分之二多一点，这位先生如果运气好的话也许还有十四到十五年的时间，可是他却浪费了几乎一年的时间，来埋怨一件早已过去的事情。我实在很同情他。

他不应该沉浸在怨恨和自怜之中，而应该问问自己，究竟为什么没有人感激他？也许他平常支付给员工的薪水太低，而让他们承担的工作太多；也许在他们看来，年终奖并不是一份礼物，而是他们的劳动所得；也许他平常对人过于苛刻，不够亲切，所以没有人敢表示谢意；甚至人们会觉得他之所以发年终奖金，是为了避税。

另一方面，那些员工也许真的很自私、很恶劣、很没礼貌。这样或者是那样，我们都不知道什么是真相，但我却知道，强生博士曾经说过：“感恩是良好教养的结果，一般人身上是看不到的。”

之所以这样说，是因为这个人希望别人对他感恩，正是犯了一般人共有的缺点，甚至可以说完全不懂人性。

如果你救人一命，是不是希望他能有所感谢？当然会。可是山姆·里博维兹在任法官之前曾经是一个有名的刑事律师，曾经救过78个人的命，使他们不必坐上电椅。你猜猜看，其中有多少人会对山姆·里博维兹心存感激之情，哪怕是寄一张圣诞卡？有多

感恩是良好教养的结果，一般人身上是看不到的。

少?一点不错,一个也没有!

耶稣曾在一个下午治好 10 个麻疯病人,可那些人中有几个来道谢呢?只有一个。读一读《路加福音》,当耶稣转身问自己的门徒:“其他九个到哪里去了?”结果发现那九个人连谢都没有谢一声就都不见了。我想向你提这样的一个问题:为什么你我——或者是德克萨斯州的那个商人——施一点点小惠,就希望得到比耶稣基督更多的感谢呢?

涉及到钱的问题,也就更没有希望了。查尔斯·舒万博曾对我讲过这样一件事,有一次他救了一个挪用银行公款的出纳员。那人挪用公款炒股票,舒万博用自己的钱填补了亏空,使其不至于受罚。那位出纳员感激他吗?不错,曾经在很短一段时间里表示过感激之情,但是转过身来就开始辱骂和批评舒万博——一个使他免于牢役之灾的人。

如果给一位亲戚 100 万美金,你是否会希望他对你心存感激呢?安德鲁·卡耐基就曾如此做过。但是,如果他能从坟墓中复活的话,他一定会惊讶地发现那位亲戚正在谩骂他呢。为什么呢?因为卡耐基将 36500 万美金捐给了公共慈善机构——他的亲戚在责怪他“只给了区区的 100 万美金。”

无可奈何,人毕竟是人,在其有生之年,恐怕不会有什么根本性的改变。所以何不接受这个事实?为

什么不能像统治罗马帝国的那个聪明的阿流士一样面对现实呢？他曾在日记里写道：“今天我要去见那些多嘴的人，那些自私、以自我为中心、不知感激的人。但是我既不吃惊，也不难过，因为我无法想像一个没有这种人的世界。”

此话十分有理。如果你整天埋怨他人毫无感激之情，应该怪谁呢？是怪人性如此，还是怪我们对人性不了解？如果我们施恩而不图报，那么偶然得到他人感激，就会有一种意外的惊喜；当然，如果我们得不到，也就不会为此而难过了。

以下是我在这一章中想谈到的第一个要点：人的天性极其容易忘记感激他人，因此，如果施一点点恩惠就希望别人感激不尽的话，那么就会使我们整天头痛不已。

我认识一个纽约女人，她常常因孤独而埋怨，亲戚朋友也没有一个愿意接近她。这并不奇怪，如果你去拜访她，她就会连续几个钟点不停地诉说自己对侄女有多好，在她们生麻疹、腮腺炎和百日咳时，她是如何细心地照顾她们。长期以来，她供他们吃用，还帮助其中一个念完商业学校，另外一个也一直住在她家里，直到结婚为止。

侄女们有没有来看过她呢？有的，偶尔也会来，但只是为尽一点责任。她们十分害怕来看望她，因为

那意味着必须坐上几个小时，听她唠唠叨叨拐弯抹角地骂人，听她那没完没了的埋怨和自怜的叹息。到了最后，当这个女人无法威逼利诱侄女再来看她时，发明了一种“法宝”——心脏病发作。

她真的心脏病发作了吗？的确如此，医生说她有一个“很神经的心脏”，才会发生心悸亢进症。但是，医生们同时表示，他们完全无能为力，她的问题完全是情感上的。

这个女人真正需要的是爱和关注，可是在她看来却是“感恩图报”。她去要求它，她认为那些是她该得的。正是如此，她可能永远也不可能真正得到感恩和爱。

世上到处都是类似她这样的女人。她们因为“别人的忘恩负义”、孤独和被人忽视而生病。她们渴望爱，然而，在这个世界上惟一能够被爱的办法，就是不要去苛求，而是付出且不希望得到任何回报。

这些话听起来似乎很不切合实际，理想主义色彩是否太重了呢？当然不是。它不过是一种基本的常识，一种能让你我变得快乐的良方。在我的家中，就曾发生过这种事情。我小时候家里很穷，总是债台高筑，但是父母每年总要想办法给孤儿院捐些钱物。孤儿院虽然就在爱荷华州，但我父母从来没有去过那里，或许也没有人为他们所捐的钱物感谢过他

们——除了写信来以外——可他们得到的报酬却非常高，那就是帮助孤儿的乐趣，并且从不希望或等待别人来感激。

离开家之后，每年圣诞节我总会寄一张支票给父母，希望他们能买点好的东西，但他们却不愿意这样做。通常圣诞节的前几天我回到家时，父亲总是告诉我他们买了一些煤和杂货送给镇上一些“可怜的女人”——那些孩子多又没有钱去买食物和柴火的人。在送这些礼物时，他们得到了很多的快乐——那种只有付出而不求得到任何回报的快乐。

我相信父母有资格成为亚里斯多德理想中的人——那种最快乐的人。亚里斯多德曾经说过：“理想的人，是那种以施惠于人为乐，以别人施惠于己而羞愧的人。表现自己的仁慈，高人一等；接受别人的恩惠，往往低人一等。”

以下是我所要说的第二个要点：我们想得到快乐，就不要去想感恩或忘恩，而只需享受施予的快乐。

几千年以来，很多父母总是为儿女的不知感恩而伤透了心，甚至连莎士比亚笔下的李尔王也叫着：“一个不知感激的孩子比毒蛇的牙还要恶毒。”

可是，孩子们为什么就必须心存感激呢？除非我们教他们那样去做。忘恩负义是人类的天性，就像野

我们想得到快乐，就不要去想感恩或忘恩，而只需享受施予的快乐。

草一样蔓延，而感恩就像一株玫瑰，必须勤于施肥、浇水，给予足够的教养、爱和保护。

如果我们的子女是忘恩负义之人，应该怪谁呢？应该怪我们自己。如果我们从来没有教过他们如何表示感恩，又怎么能希望他们对我们感恩呢？

我曾认识一个住在芝加哥的人，常常对人抱怨自己的两个继子不知感恩。其抱怨倒也不是完全没有理由。他娶了一个寡妇，那个女人要他四处借钱，以供养她的两个儿子读大学。他在一个纸盒厂做工，一个星期才赚不到 40 块钱，得买食物、衣服、燃料，付房租，还得还债。就这样他像一个苦力一样辛辛苦苦干了 4 年，却从来没有抱怨一句。

有没有人感谢他呢？没有，太太认为这是理所当然的，两个宝贝继子也是如此认为。他们从来也不觉得自己欠继父什么，甚至于连谢谢也不愿意说。

能怪谁呢？怪孩子们吗？不错。可是更该怪的是做母亲的。在她看来，根本不应该在两个年轻人身上增加过多的“负疚感”。她不希望自己的两个儿子“一开始就欠人家什么”，因此从来没有想到要说“你们的继父真是个好人，帮你们读完了大学”，而是采取相反的态度：“这是他起码应该做的。”

她以为这样做会对她的两个儿子的成长有好处，可实际上，这等于是让自己的孩子在走上人生道

路的开端，产生全世界都欠自己的一种危险的观念。这是一种危险的观念，后来她这两个儿子其中的一个想向老板“借一点钱”，结果进了监狱。

因此，我们必须牢记，孩子的行为完全是由父母造成的。再举一例：我的姨妈就从来没想到自己的孩子会对她“感恩”。小时候，我记得姨妈把自己母亲接到家里来，同时也照顾自己的婆婆。现在闭上眼睛，我依然清楚地记得两位老太太坐在姨妈农庄壁炉前的情景。她们会不会给姨妈增添麻烦呢？当然会。可是你在她的一言一行中丝毫看不出烦恼。对两位老太太，她顺从她们，宠她们，让她们非常舒服地度过晚年。除了两位老人家，姨妈还必须照顾6个孩子。但她从来没有觉得自己这么做有什么特别，也不期望因把两位老太太接到家里而赢得他人的赞美。在她心目中，这是一件十分自然的事，也是自己份内的事，而且是自己喜欢做的事。

现在的姨妈怎么样呢？在她守寡20多年后，5个孩子都已长大成人，组织了5个小家庭，大家争着要跟妈妈住在一起。孩子们都非常敬佩她，无论如何都不愿意离开她。这是感恩吗？不是，这是爱——纯粹的爱。这些孩子在自己童年时，就深受爱的熏陶，现在情况反过来了，他们能付出爱心也就没有什么值得奇怪的了。

要培养出知恩图报的孩子，就要自己先身体力行。得到快乐的惟一方法，就是施恩勿望回报，只为施予的快乐而施予。

快乐的人生

因此请记住：要培养出知恩图报的孩子，就要自己先身体力行。要注意我们的一言一行；要记住不要在孩子们面前蔑视别人曾经给我们的好处。永远不要说：“看看苏表妹送给的我们圣诞礼物，这些桌布，都是她自己钩的，没花她一毛钱。”这种话也许不过是顺口说说，可孩子们却可能听进心里去。

避免为别人不知感激而难过和忧虑，下面是规则的第三条：

一、不要因为别人忘恩负义而不快乐，要认识到这不过是一件十分自然的事。让我们记住，耶稣基督在一天之内治愈了 10 个麻疯病人，只有一个表示感谢。为什么我们却希望得到比耶稣基督更多的感恩呢？

二、让我们记住找到快乐的惟一方法，就是施恩勿望回报，只为施予的快乐而施予。

三、让我们记住感恩是“教化”的结果。如果我们希望自己的子女能知道感激，我们就要教导他们这样做。

愿意以 100 万卖尽所有吗

每天都生活在美丽的童话王国里，可我们却视而不见、充耳不闻，这是为什么？

认识哈罗·艾伯特已经许多年了，以前他曾经做过我的教务主任。一天，我们约好在堪萨斯城见面，他开车送我到密苏里州贝尔城我的农庄。一路上，我问他：“你是如何获得快乐的？”他给我讲了一个很有意义的永远难忘的故事。

“以前我常常为很多事情而忧虑，”他说，“可就在 1934 年春天的某一天，我在韦伯敏西道提街行走，看到了一件事，使我从此之后永远不再感到忧虑了。整个事情发生前后不过 10 秒钟，可就是那 10 秒钟，我学到的人生道理比我过去 10 年里所学到的还要多。”

每天都生活在美丽的童话王国里，可我们却视而不见、充耳不闻。

“我曾在韦伯城开过两年杂货店，”哈罗·艾伯特继续讲，“我不仅将自己所有的积蓄都搭进去了，而且还借了一笔债，花了整整7年时间才算还清。杂货店已经关门了，我准备到工矿银行去借点钱，以便到堪萨斯城去找一份差事。我像一个一败涂地的人那样在路上垂头丧气地走着。这时，我看见迎面走来一个没有腿的人，他坐在一个小小的木头平台上，下面装着从溜冰轮鞋上拆下来的轮子，他两手各抓着一片木头，撑着地让自己滑过街来。我看见他的时候，他已经过了街，正准备把自己抬高几英寸爬上人行道，当他把那小小的木头车子翘起来时，我们的目光相遇了。他对我咧嘴笑了笑，问候道：‘你早啊，先生，这几天天气真好，不是吗？’他看起来很开心。我站在那里看着他，突然间，我发现自己是多么富有。我有两条腿，能跑能跳。我对自己的自怨自怜感到羞耻。于是，我对自己说，他缺了两腿还能够这么快活，这么高兴，这么充满自信，我这有两条腿的人当然也能。我觉得自己的胸膛挺了起来。原本我只想向工矿银行借100块钱，现在我有勇气去向他们借200块。本来我想到堪萨斯城去试试能否找份差事，现在我能够自信地告诉别人说，我要到堪萨斯城去找一份差事。结果，我借到了那笔钱，也找到了一份工作。

“如今，我在浴室的镜子上贴着下面这几句话，

让自己每天早上能够读到它：

人家骑马我骑驴，
回头看看推车汉，
比上不足，比下有余。”

一次我问艾迪·雷根伯克，当他和同伴们毫无希望地迷失在太平洋里，在救生筏上漂流了21天之后，学到的最重要一课是什么。“我从那次经验所学到的最重要的一课是，”他说，“如果你有足够的新鲜水可以喝，有足够的食物可以吃，就绝不要再抱怨任何事情。”

《时代杂志》曾经刊登过这样一篇报道，说一个战士在关达坎诺受了伤，喉部被碎弹片击中，输了7次血。他给医生写了一张纸条，问道：“我能活下去吗？”医生回答说：“是的。”他又写了一张纸条问道：“我还能说话吗？”医生又回答他：“当然可以”。得到这样的答复后，他写道：“那还有什么可担心的？”

你为什么不马上停下来问问自己：“那还有什么可担心的？”

你会发现自己所担心的种种事情，比起其他人实在是微不足道，一点也不重要。

生活中大概有百分之九十的事情都是对的，只

如果我们想得到快乐，就应该把自己的思想集中在那百分之九十的对的事情上。

有百分之十可能是错的。如果我们要得到快乐,就应该把自己的思想集中在那百分之九十的对的事情上,而不要去理会那百分之十的错误。如果我们想担忧,想难过,想得胃溃疡,那么就集中全部思想去想那百分之十的错事而无视那百分之九十的好事吧。

英国很多新教教堂都贴着“多思考、多感激”这句话,这句话也应该铭刻在每个人心上。多想想所有我们值得感激的事,为我们所得到的一切感谢上帝。

《格列佛游记》的作者史维伏特,可谓是英国文学史上最悲观的一位作家。他曾为自己的出生而悲哀,因此每当生日时一定要穿上黑衣并绝食一天。但在绝望之际,这位悲观主义者却盛赞开心和快乐给人健康的力量。他宣称:“世上最好的三个医生是节食、安静和快乐。”

你我每天每小时都在得到“快乐医生”的免费服务,只要我们能将注意力集中在我们所拥有的那么多令人难以置信的财富上——那些财富远超过阿里巴巴的珍宝。你愿意把自己的双眼卖一亿美金吗?你肯将自己的双腿卖多少钱?还有你的两只手,你的听觉,你的家庭。把所有的资产加在一起,你就会发现自己如此富有,即使把洛克菲勒、福特和摩根三个家族所有的黄金都加在一起给你,你也不愿意出卖。

可我们能真正理解这些吗？实际上并不能。正如叔本华所说的：“我们很少想到自己拥有的，却时刻想起自己所没有的。”这正是人生最大的悲剧，给人带来的痛苦可能比历史上所有的战争和疾病还要多。

也正是这一点，几乎使约翰·柏马“从一个正常人变成一个脾气恶劣的老家伙”，并且差点毁了他的家庭。他曾经诉说过关于他的故事。

“从部队退役不久，”柏马先生说：“我开始做生意，通过夜以继日勤奋努力，一切进展顺利。但是很快问题就发生了，我买不到零件和原料。这可能使我被迫放弃生意，为此，我内心充满了忧虑，从一个普通人变成一个脾气恶劣的老家伙。性格也变得尖酸刻薄——当时我无法自知，直到现在才明白。情况越来越恶劣，几乎让我失去了自己快乐的家庭。然而，有一天，一个曾在我手下当兵的年轻人对我说：‘约翰，你应该感到惭愧，你这副样子仿佛世界上只有你一人有烦恼一样。就算把工厂关掉，又能怎么样呢？等事情恢复正常后，你还可以重新开始。本来你可以有更多值得感激的事，可是你却不断地在抱怨。天啊，我真希望我是你。你看看，我只有一只胳膊，半边脸都烧伤了，可我从来不抱怨。如果你继续满腹牢骚的话，你不仅会失去你的生意，还会失去你的健康，

我们很少想到自己拥有的，却时刻想起自己所没有的。

你的家庭和你的朋友。’

“这番话使我猛然醒悟过来，我发现自己正走在一条歧路上。我下定决心要加以改变，重新找回我自己，现在我做到了这一点。”

另外一位朋友，露西莉·布莱克，在学会自我满足，不为所缺而忧虑之前，几乎也濒临悲剧的边缘。

我认识露西莉已多年，我们曾经一起在哥伦比亚大学新闻学院选修短篇小说写作。九年前，当她住在亚利桑那州的杜森城时，生活曾遭遇过一次巨变。以下就是她讲述的故事：

“我的生活一直很忙乱，一边在亚利桑那大学学风琴，一边在城里开一所语言学校，与此同时还在所住的沙漠柳牧场上教音乐欣赏课程。我整天参加大大小小的宴会、舞会，在星光下骑马。直到有一天早晨，心脏病突发，整个人都垮了下来。‘你必须躺在床上静养一年。’医生说。他居然没有给我任何鼓励，使我相信自己能够完全康复。

“在床上躺一年，像一个废人，甚至可能会死掉。我吓坏了，反复地问自己，为什么我的命运如此多舛，遭遇如此不幸的事情呢？难道我做错了什么，该受如此报应？我又哭又叫，心里充满了怨恨。但无论如何，我只能遵照医生的话躺在床上等待命运的裁决。我有一位邻居名叫鲁道夫，是个艺术家。他对

我说：‘也许你觉得在床上躺一年是一件十分痛苦的事情，而事实上并非如此。你可以充分利用这段时间，重新认识自己。相信这几个月对你思想的提高，会比你大半辈子还要多。’听了这番话以后，我心情平静下来，开始尝试着学习一些新的价值观念，阅读一些能对人有所启发的书籍。有一天，我听到一个广播电台的新闻评论员说：‘你应该谈论自己所了解的事情。’这类话以前我不知道听过多少遍，但现在才真正深入内心。我决心只想那些对我的生活有积极意义的东西——快乐而健康的思想。每天早上，我都强迫自己想一些令人激动的事情：我没有痛苦，我有一个可爱女儿；我的眼睛看得见，耳朵听得到；收音机里播着优美的乐曲，有充足的时间看书学习，吃得好吃得香，有很好的朋友，来看我的人多到医生不得不挂上一个牌子：每次只许接待一个客人，并且限定接待的时间……我应该为自己感到高兴。

“从那时到现在已经有九年时间了，现在我的生活很丰富也很生动。我非常感激在床上度过的那一年，那是在亚利桑那州所度过的最有价值、最快乐的一年。至今我依然保持当年养成的习惯，每天早晨数一数自己有多少得意之事，这是我人生最珍贵的财富。有时候，我觉得很惭愧，因为直到我担心自己会死去之前，才真正学会如何生活。”

养成观察事物好的一面，比一年赚一千镑更重要。

亲爱的露西莉·布莱克，也许你还不了解，你所学会的正是萨缪尔·约翰逊博士在 200 多年前所发现的一个道理：“养成观察事物好的一面，比一年赚一千镑更重要。”

我要提醒各位，这句话并非一个天生乐观的人说的，说这番话的人曾经历过痛苦，缺食乏水熬过了 20 年，才成为一代名作家及历史上最有名的演说家之一。

罗根·史密斯言简意赅地说过这样一段话：“生活应该有两个目标。第一，得到自己想要的东西；第二，充分享受它。但只有智者才能做到第二步。”

如果你想知道如何将在厨房水池边洗碗变成一次难得的人生经历的话，请读一读这本富有启发性的图书，书名为《我希望能看见》，作者是波姬·戴尔，一个几乎失明 50 年的女人。她在书中写道：“我只有一只眼睛，而且满是疮疤，只能透过眼睛左边的小洞来看。看书时必须把书贴近脸，然后努力地将眼睛尽量往左边斜过去。”

但是，她拒绝接受他人的怜悯，不愿意让别人认为她与常人有别。小时候，她渴望与其他孩子一起玩跳房子的游戏，却看不见地上的线，只好在别的孩子回家之后趴在地上，将眼睛贴在线上瞄来瞄去，将小朋友们玩的地方都牢记在心，不久就成了游戏高

手。读书时，她将用大字印的书紧紧靠近自己的脸，连眉毛都碰到了书上。但是，就是这样一个人，却得到了两个学位——明尼苏达州州立大学学士学位和哥伦比亚大学硕士学位。

她在明尼苏达州双谷的一个小村子里开始了自己的教师生涯，后来通过努力成为南德可塔州奥格塔那学院新闻学和文学教授。她在那里教了13年的书，同时在一些妇女俱乐部发表演说，还在电台主持读书节目。“在我的脑海深处，”她写道，“常常怀着一种害怕完全失明的恐惧，为了要克服这种恐惧，我对生活采取了一种快活而近乎游戏的态度。”

然后，1943年，也就是她52岁时，一个奇迹发生了，在一次手术之后，她的视力比以前提高了40倍。

一个全新的、令人兴奋的、可爱的世界展现在她的眼前。她突然发现，即使在厨房水池前洗碟子，也令自己觉得非常开心。“我玩着洗碗盆里的肥皂泡，”她写道，“将手伸进去，抓起一大把肥皂泡，迎着光举起来，在每一个肥皂泡里，我能看到小小彩虹闪出来的明亮色彩。”

你和我应该为此感到惭愧，我们这么多年来每天生活在一个美丽的童话王国里，可是我们却浑浑噩噩，视而不见，充耳不闻，根本没有充分享受生活。

算算你的得意事——而不要过多在意自己的烦恼。

快乐的人生

得到快乐的第四条规则：

算算你的得意事——而不要过多在意自己的烦恼。

发现自我,保持本色

想集他人优点于一身的想法是最愚蠢、荒谬的行为。

这里有一封伊迪丝·阿雷德太太从北卡罗来那州艾尔山寄来的信。“从小我就十分敏感和腼腆,”她在信上说,“身体一直很胖,脸部看起来比实际上还要胖。我的母亲十分古板,在她看来,穿漂亮的衣服是一件愚蠢的事。她总是唠叨着说:‘宽衣好穿,窄衣易破。’而她也正是按照这句话来给我添置衣服的。为此,我从来都不参加别人的宴会,也很少快活过。上学的时候,我也不和其他孩子一起到室外活动,甚至不愿意上体育课。我很害羞,觉得自己与其他人不一样,完全不讨人喜欢。

“长大之后,我嫁给一个比我年长的男人,可是我并没有多大的改变。丈夫及其家人都很友善,充满

无论如何,我总是要求他们保持本色。

了自信，他们正是我所希望的那类人。我尽自己最大的努力使自己能和他们融为一体，可是却无法做到。他们为了使我变得开朗而做的每一件事情都使我更退缩到自己的壳里去。我变得异常紧张，开始回避所有的朋友，情形坏到甚至怕听到门铃响。我知道自己是一个失败者，却又害怕丈夫发现这一点。所以每一次在公共场合，我都假装十分开心，结果做得很不得体。我常常为自己的过失而后悔不已，有时候甚至觉得活下去都没有什么意义了——我想到自杀。”

是什么东西改变了这个痛苦女人的生活呢？原来不过是一句随口而出的话。

“一句随口而出的话改变了我的整个生活，”阿雷德太太写道，“有一天，婆婆谈到了自己是怎样教养孩子的。她说：‘无论如何，我总是要求他们保持本色。’‘保持本色’，就是这句话。刹那间，我突然发现自己之所以如此苦恼，就是因为我一直试图让自己适应一个并不适合自己的模式。

“一夜之间我的人生整个改变了。我开始保持自己的本色，试着研究自己的个性；我发掘自己的优点，并开始研究色彩和服饰方面的问题，按照适合自己的方式穿衣服；我主动地去交朋友，还参加了一个社团组织——一个很小的社团组织。第一次参加活动把我吓坏了。但每发一次言，我就增加一份勇气。

尽管它花费了我很长的时间，但却给了我许多快乐，而这些快乐都是我想都没敢想过能得到的。当我在教育自己的孩子时，我经常将自己从这些痛苦中学到的经验告诉他们：无论如何，你们都要保持本色。”

“如何保持本色，这一问题像历史一样古老，”詹姆斯·季尔基博士说，“也像人生一样的普遍。”不愿意保持本色，包含了许多精神、心理方面潜在的原因。安古罗·派屈在儿童教育领域曾经写过13本书和数以千计的文章，他认为：“没有比想做其他人，或者除自己以外的其他东西的人更痛苦了。”

这种渴望做与自己迥然相异的人的想法，在好莱坞尤其流行。山姆·伍德是好莱坞最知名的导演之一。他说当他在启发一些年轻演员时，所遭遇到的最令人头痛的问题是如何让他们保持本色。他们都愿意做二流的拉娜透纳；二流的克拉克·盖博。“而这些套路观众们已经无法容忍了，”山姆·伍德不断地对他们说，“他们更需要新的东西。”

在开始导演《万世师表》和《战地钟声》这类电影前，山姆·伍德曾经从事房地产业多年，并且获得了一些推销技术。他认为，相同的道理也可以用在生意上和电影上。如果你亦步亦趋、人云亦云，是不可能取得好效果的。他说：“经验告诉我，最稳妥的方法是尽快丢开那些装腔作势的家伙。”

没有比想做其他人，或者除自己以外的其他东西的人更痛苦了。

最近我曾询问素凡石油公司人事部主任保罗先生,求职的人最常犯的最大错误是什么。保罗先生曾经与六万多个求职者面谈过,并且出版过一本名为《求职的六种方法》的书。他的回答是:“求职者最容易犯的·错误就是不能保持本色,不以自己的本来面目示人。他们不是完全坦诚地面对招聘者,而是给出一些自以为对方想要的回答。”可是,这种做法毫无裨益,没有人愿意聘请一个伪君子,就像没有人愿意收假钞票一样。

有一个女孩子历尽艰辛终于学会了这一点。她渴望成为一名歌唱家,可是长得不漂亮——脸很长,嘴很大,牙齿又很暴露。第一次在新泽西州的一家夜总会里公开演唱时,她一直试图将上嘴唇拉下来盖住牙齿,希望能表现得美些,结果适得其反,大出洋相。

就在她自认为注定失败的时候,夜总会里听过她唱歌的一个人,认为她很有天分,并且十分坦率地对她说:“我一直在看你的表演,并且知道你想掩藏自己,你是不是觉得自己牙长得很难看?”女孩子显得很窘迫,但那个男人依然继续说,“难道说长了暴牙就是罪过吗?不要试图遮掩,请张开你的嘴。如果你自己不在乎的话,观众也会喜欢的。或许那些你想遮起来的牙齿还会带给你好运呢。”

女孩子接受了这一忠告，不再刻意去注意自己的牙齿。演唱时一心只想观众。她张大嘴巴，热情欢快地唱着，终于成为一名娱乐界明星。许多演员现在都刻意模仿她呢。

著名心理学家威廉·詹姆斯曾谈到那些从未发现自己的人。在他看来，普通人仅仅发挥了自己百分之十的潜能。他写道：“与我们可以达到的程度相比，我们只能算是醒了一半；对我们身心两方面的能力来说，我们只使用了很小一部分。也就是说，人只活在自己体内有限空间的一小部分里，他具有各种各样的能力，却不懂得如何去加以利用。”

你我都有这样的潜力，因此不该再浪费任何一秒钟，去为自己不是他人这一点而忧虑。“你是这个世界上一个全新的东西，以前从未有过，从开天辟地一直到今天，没有任何人完全和你一样；将来直到永远永远，也绝不可能再有一个人完完全全和你一样。遗传学揭示了这样一个秘密，你之所以为你，是你父亲的24个染色体和你母亲的24个染色体在一起相互作用的结果，48个染色体加在一起决定了你的遗传基因。“每一个染色体里，”据阿伦·舒恩费教授说，“可能有几十个到几百个遗传因子——在某些情况下，每一个遗传因子都能改变一个人的一生。”毫无疑问，我们就是这样“既可怕又奇妙地”被创造

你是这个世界上一个全新的东西，以前从未有过，从开天辟地一直到今天，没有任何人完全和你一样。

出来的。

哪怕你的母亲和父亲注定相遇并且结婚，但是生下孩子正好是你的机会，也只是 30 亿分之一。也就是如果你有 30 亿个兄弟姐妹，他们都可能与你完全不同。这是科学幻想吗？不是，这是科学事实。

如果你想对这一问题有更深一些的了解，可以到图书馆去翻阅一本名为《遗传与你》的书，它的作者就是阿伦·舒恩费。而我则希望你更深入一步探讨保持本色这一问题，因为我对此感触颇深。我十分清楚自己所谈的问题，因为我曾经就此付出重大的代价，有过十分痛苦的经验。年轻的时候，我从密苏里州的乡下到大都市纽约去，考进了美国戏剧学院，希望成为一名演员。当时我有一个自以为十分聪明的想法——一条成功的捷径。这个想法非常简单，而且很完美，我很疑惑为什么成千上万富有野心的人居然没有发现这一点。这个想法是这样的，我要去学当年那些有名演员的演技，将每个人的优点学会，使自己变成一个集优点于一身的全能演员。多么愚蠢！多么荒谬！我居然为此浪费了许多时间，直到最后才明白，我不可能变成任何人，只有保持本色才能取得成就。

痛苦的经验应该会令我长久难忘，然而事实并非如此。我并没有吸取教训，以致于又重新接受了一

次教训。那是在几年之后，我准备写一本书，一开始就希望它成为公开演说中最好的一本书。在写作过程中，我又产生了与演戏时一样的笨想法，计划将其他作者的观念借过来，全部放在一本书里，使之成为一本包罗万像的百科全书。于是，我买了十几本有关公开演讲的书籍，花了一年时间将其中的概念写进我的书中。到了最后我发现自己又做了一次傻事，这种一堆庞杂的观念拼凑起来的东西十分做作，十分沉闷，毫无可读性。因此，我将一年的心血全部丢进了废纸篓，一切都重新开始。这一次我对自己说：“你一定要保持自己的本色，无论有多少错误，都不可以变成别人。”我不再试图做其他人的综合体，而是卷起袖子来，做自己本该做的事情。我写出了一本关于公开演讲的教科书，完全以自己的经验、观察，以一个演说家和一个教师的身分写作。我学到了——希望能保持到永远——华特·罗里爵士所讲的那一课。这里所说的华特·罗里爵士，就是那位于1904年在牛津大学当英国文学教授的人。他曾经说过：“我无法写一本与莎士比亚的书相媲美的书籍，但却可以写一本由我自己写作的书。”

保持自己的本色——正如欧文·柏林给已故的乔治·盖许文的忠告那样。当柏林和盖许文初遇时，柏林已是大名鼎鼎了，而盖许文不过是一个刚出道

你一定要保持自己的本色，无论有多少错误，都不可以变成别人。

的年轻作曲家，一个星期只能赚到 35 美金。柏林十分欣赏盖许文的才华，就问盖许文愿不愿意做自己的秘书，薪水大概是他收入的两倍。“但我建议你不要接受这份工作，”柏林同时也忠告说，“如果你接受了，你可能会变成一个二流的柏林，但如果能继续保持自己的本色，总有一天你会成为一个一流的盖许文。”

盖许文接受了这一忠告，后来他成为美国著名作曲家之一。

卓别林、威尔·罗吉斯、玛格丽特·麦克布蕾、金·奥特雷，还有许许多多，都曾学过这一章里我希望诸位明白的一课。他们学得很辛苦——就像我一样。

卓别林开始进入电影界时，许多电影导演都坚持要求卓别林去模仿一位当时十分著名的德国喜剧演员，可卓别林一直到创造出的一套自己的表演方法之后才开始成名。鲍勃·霍伯也有同样的经历。多年来他一直在演歌舞片，结果一直默默无闻，直到他发掘出讲笑话的能力之后，才逐渐成名起来。威尔·罗吉斯在一个杂技团里表演抛绳技术多年之后，一个偶然的会人们才发现他在讲幽默笑话上有特殊的天赋。

玛格丽特·麦克布蕾刚刚进入广播界时，曾经想成为一名喜剧演员，结果失败了。后来她发挥了自己的本色，由一个从密苏里州来的平凡的乡下女孩

子成为纽约一名最受欢迎的广播明星。

金·奥特雷刚出道的时候，想改掉自己的德州乡音。他打扮得像城里的绅士，自称是纽约人，但大家都在背后笑话他。后来，他学会了弹五弦琴，唱西部歌曲，才开始了自己独特的演艺生涯，成为闻名世界的电影和广播双料明星。

你应该为自己是这个世界上独特的人而庆幸，应该充分利用自然赋予你的一切。从某种意义上说，所有的艺术都带有一些自传体性质，你只能唱自己的歌；只能画自己的画；只能做一个由自己的经验、环境和家庭所造成的你。无论好坏，都得自己创造一个属于自己的小花园；无论好坏，都得在生命的交响乐中演奏自己的小乐器。

正如爱默生在那篇《论自信》的著名散文中所说的一样：“在每个人的教育过程中，总会在某个时期发现，羡慕就是无知，模仿就是自杀。无论好坏，他都应该保持自己的本色。广阔的宇宙间充满了未知事物，但除非你好好耕种自己的那块土地，否则就得不到好收成。自然界赋予每个人的都是一种新能力，除自己之外，无人知道你能做些什么。”

想培养平安、消除忧虑的心理，以下是第五条规则：

“不要模仿他人。让我们找回自己，保持本色。”

而聪明人拿到一个柠檬时，他会想道：「从这些不幸中，我能够学会些什么？如何改善自己目前的处境？怎样把这个柠檬做成一杯柠檬水？」

如果有个柠檬,就做柠檬水

贝多芬耳聋之后创作出了更好的曲子,由此可见,缺陷有时对我们可能会有意外的帮助。

写作本书期间,我曾前往芝加哥大学向罗勃·罗吉斯校长请教如何获得快乐。他回答说:“我一直试图遵照一个小的忠告去做,这是已故的西尔斯公司董事长罗森告诉我的。他说:‘如果有个柠檬,就做柠檬水’。”

这是一名伟大教育家的做法,傻瓜的做法恰恰相反。如果他发现命运只给他一个柠檬,他就会悲观丧气地说:“命运对我如此不公。我已经毫无机会了。”然后就开始拼命地诅咒这个世界,让自己沉溺于自怨自艾中。而聪明人拿到一个柠檬时,他会想道:“从这些不幸中,我能够学会些什么?如何改善自

己目前的处境?怎样把这个柠檬做成一杯柠檬水?”

花费毕生精力研究人类行为和人类潜能之后,伟大的心理学家阿尔弗雷德·安德尔说:人类最奇妙的特性之一,就是“变负为正的力量”。

以下是一个既有情趣又有意义的故事。故事的女主人公名叫瑟玛·汤普森,与我相识。她向我讲述了自己的经历:

“战争期间,我丈夫驻守在加州莫嘉佛沙漠附近的陆军训练营里。为了与他靠得更近一点,我也搬到那里去了。我十分讨厌那里,甚至可以说是深恶痛绝。丈夫经常出差,留下我一个人住在一间破屋里,我更陷入从未有过的苦恼中。沙漠的天气令人无法忍受,即使是在巨大的仙人掌的阴影下,温度也高达125度。除了墨西哥人和印地安人,几乎找不到可以交谈的人,而他们又不会讲英语。那里整天都刮风,吃的东西、呼吸的空气,到处都是沙子!沙子!沙子!

“有一段时间,我的生活因为痛苦变得一塌糊涂,因此我写信给父母,告诉他们我已无法承受了,我要回家,马上就回家,一分钟也不能待下去了。父亲的回信只有两行字,这两行字深深印在我的脑海里,并且使我的生命为之改观。这两行字就是:‘两个人从监狱的铁栏里往外看,一个看见烂泥;另一个看见星星。’

最好的都是最难得到的。

“我把这两行字念了一遍又一遍，内心充满了愧疚。我暗自下定决心，要发现自己身边有什么美好的地方——我要去看那些星星。

“于是，我与当地的人交上了朋友，他们友好和好客让我十分惊奇。当我对他们编织的布匹和制作的陶器表示出一点点兴趣的时候，他们就毫不犹豫地将自己最喜欢的东西送给了我，而不肯卖给观光客。我仔细地欣赏仙人掌和丝兰令人着迷的神态；我了解了许多有关土拨鼠的事情；我踏着沙漠日落的余辉去寻找贝壳——300 万年前这片沙漠曾经是沧海。

“究竟是什么使我产生了如此惊人的变化呢？莫嘉佛沙漠没有改变，印地安人也没有改变，而是我变了——改变了自己的心态。在这种心态下，我将以前那些令自己颓丧的境遇变成了生命中最富有刺激性的冒险活动。这个崭新的世界令我为之感动，兴奋不已。为此，我写了一部名为《光明的城堡》的小说……我从自己的监牢向外望，找到了星星。”

瑟玛·汤普森不仅找到了星星，而且找到了耶稣基督降生前 500 年希腊人传授的一项真理：“最好的都是最难得到的。”

20 世纪，哈瑞·艾默生·福斯狄克对这句话进行了阐释：“快乐更重要的并不是享受，而是胜利。”

的确如此，这种胜利来自于一种成就感，一种得意，也来自于我们能把柠檬做成柠檬水。

我曾拜访过一位佛州的快乐农夫，他甚至将一个“毒柠檬”做成了柠檬水。当他买下那片农场以后，觉得非常颓丧。那块地条件如此恶劣，既不能种水果，也不能养猪，到处只有白杨树和响尾蛇。但是，他想到了一个绝妙的主意，将自己所拥有的变成一种资产——他想将那些响尾蛇利用起来，做成罐头。这种做法令许多人大吃一惊。但几年前，我去拜访他时发现，每年前来参观响尾蛇农场的游客差不多都有两万人。他的生意很成功，养殖的响尾蛇取出来的蛇毒被运送到各大药厂去制作成防蛇毒的血清；蛇皮以高价卖给皮革商做成女人的鞋子和皮包；蛇肉罐头远销世界各地……临走前，我买了一张有当地风光的明信片，通过当地邮局寄了出去，发现这个村子已改名为佛州响尾蛇村——为了纪念这位将“有毒的柠檬”做成了甜美的柠檬水的农夫。

我曾来来往往在全国各地旅行，因而有幸能见到许多男人和女人，表现出“把负变正的能力”。

已故的威廉·波里索——《十二个以人力胜天的人》一书的作者——曾经说过：“生命中最重要不是要将自己的收入算做资本。任何傻子都会这样做，真正重要的事是要从你的损失里去获利。这需要有

生命中最重要不是要将自己的收入算做资本。

聪明才智才能做到，而这也正是智者和蠢才之间的区别。”

波里索说这段话的时候，刚在一次火车事故中失去了一条腿。我还知道一个断掉两条腿的人，也能变负为正，他的名字叫本·富特森。当时我正走进乔治亚州大西洋城一家旅馆的电梯，看到一个两条腿都断了的残疾人坐在电梯一角的一张轮椅上。电梯停下来，到了他要去的那一层楼，他问我是否可以让一让，以便他转动轮椅。“十分抱歉，”他说，“这样麻烦您。”他说话时脸上露出一种非常温暖的微笑。

我离开电梯回到房间，脑海里除了这个很开心的残疾人什么也没有。于是我决定去找他，请他把自己的故事告诉我。

“那是在 1929 年，我砍了一大堆胡桃木，准备用来做菜园里的豆子支架。我将树枝装在福特车上往回走。突然，一根树枝滑到车下，卡在引擎里，正好车子急转弯，一下子冲出路外，把我甩到一棵树上。我的脊椎受了伤，两条腿也全都麻痹了。

“事故发生时我刚刚 24 岁，从此以后就再也没有站起来走过一步路。”

仅仅只有 24 岁，却被判终身坐在轮椅上度过余生。他是如何勇敢地接受这个事实的呢？我满怀疑惑。他说，一开始时也是充满了愤懑，内心痛苦不堪，

整天抱怨命运的不公。随着时间一年一年过去,他发现,愤怒除了使他对他人的态度恶劣以外令自己一事无成。“我终于意识到,”他说,“人们对我都很友好,很关心,我应该有所回报。”

我又问他,经历了多年的磨难之后,他是否还觉得自己当年所遭遇的意外十分可怕和不幸?他迅速回答说:“不,有时候我甚至庆幸自己有过那一次经历。”他告诉我,当他克服了最初的震惊和悔恨之后,开始了一种全新的生活。他拼命地阅读,对文学产生了浓厚的兴趣。在14年里,他至少读完了1400多本书,这些书将他带进了新的思想境界,使他的生活变得更丰富。他开始聆听优美的音乐,以前让他觉得烦闷的伟大的交响曲,现在使他非常感动。还有一个最大的改变,那就是他现在有足够的时间去思想了。“有生以来第一次,我能让自己仔细地打量这个世界,有了真正的价值观。我开始懂得,以往所追求的许多事情,大部分都毫无价值。”

阅读使他对政治产生了浓厚的兴趣。他开始研究公众关心的问题,坐在轮椅上到处发表演讲,并且认识了很多,人们也开始了解他。如今的本·富特森虽然没有摆脱轮椅,但已经是乔治亚州政府的秘书长。

35年以来,我一直在纽约市主办成人教育班。我

我开始懂得,以往所追求的许多事情,大部分都毫无价值。

发现很多成年人对自己没有上过大学都表示遗憾。他们似乎将没有接受大学教育看成是人生一个很大的缺陷。这种观点当然不对，因为我了解到成千上万的成功人士，有的连中学都还没有毕业。为此，我经常给学生们讲一个我认识的人的故事，那个人甚至连小学都没有毕业。那时，他家徒四壁，父亲逝世都是靠亲戚朋友的捐助才得以安葬。父亲死后，全家靠母亲一人在一家制伞厂做工来维持生计，一天工作10个小时之后，她还要带一些活儿回家，一直干到晚上11点。

这个在如此艰难环境下成长的男孩，有一次参加当地教堂举办的业余戏剧演出。演出令他十分兴奋，为此他决定去学习演讲。这种能力引导他步入政界，30岁时，他当选为纽约州议员。然而，他对此重任毫无思想准备。面对那些需要投票表决的冗长复杂的法案，他如同看印地安文字一样，不知所措，一筹莫展；当他当选为森林问题委员会委员时，他惶恐不安，因为他从未跨入过森林一步；当他当选为州议会金融委员会委员时，他更是惊恐担忧，因为他甚至不曾曾在银行里开过户头。他告诉我，当时紧张使他几乎想从议会里辞职，只是羞于向母亲承认自己的失败。绝望之余，他下定决心，每天苦读16个小时，把自己那只无知的柠檬变成一杯知识的柠檬水。坚持

不懈的努力，终于使他从一名地方小政治人物成为闻名全国的大政治家，因为成绩杰出，他被《纽约时报》誉为“纽约最受欢迎的市民”。

以上所说的就是艾尔·史密斯。

在艾尔·史密斯开始自我教育课程 10 年之后，他成为纽约政坛最有影响的人物之一。他曾四度当选纽约市市长——这是一个空前绝后的纪录。1928 年，他作为民主党候选人参与了美国总统竞选。包括哥伦比亚和哈佛大学等六所大学授予他名誉学位——授予这个甚至连小学都没有毕业的人。

艾尔·史密斯曾亲口对我说，如果当年他没有一天工作 16 个小时，努力化负为正的话，所有这些事情都不可能发生。

尼采曾给超人下过这样一个定义：“在必要情况之下不仅要忍受一切，而且还要喜爱这一切。”

对成功者研究越深，我就越深刻地感觉到，他们之所以能取得成功，是因为一开始总有一些障碍阻碍他们，而这又促使他们加倍地努力，于是就获得了巨大的成就。正如威廉·詹姆斯所说的：“缺陷往往对我们的人生有意外的帮助。”

不错，也许密尔顿就是因为双目失明，才写出了更好的诗篇；而贝多芬因为两耳失聪，才作出了更好的曲子；海伦·凯勒之所以取得如此光辉的成就，也

不要对任何人怀有恶意，而应该满怀爱戴……

许就是因为她听不见也看不见。

如果柴可夫斯基没有沉浸在苦海之中——悲剧性的婚姻几乎使他濒临自杀的边缘——他也许永远写不出那首不朽的《悲怆交响曲》。

如果陀斯妥也夫斯基和托尔斯泰没有经历充满波折的生活，也许他们永远无法写出如此不朽的作品。

“如果没有身患残疾，”那位改变生命科学基本概念的人这样写道：“我永远无法完成如此之多的工作。”达尔文坦白承认残疾对自己有着意想不到的帮助。

就在达尔文在英国出生的同一天，在肯塔基州森林里的一个小木屋里，另一个孩子也降临人世，人生缺陷也对他大有裨益。他的名字叫亚伯拉罕·林肯。如果他出生于一个贵族家庭，毕业于哈佛大学法学院，拥有幸福美满的婚姻生活，也许他永远不可能从内心深处发出在盖茨堡发表的不朽演说，也不可能在第二次竞选演说中说出那句如诗般的名言——美国总统曾经说过的最美最高贵的话：“不要对任何人怀有恶意，而应该满怀爱戴……”

哈瑞·爱默生·福斯狄克在《洞察一切》一书中曾说过：“斯堪的那维亚半岛有一句名言可以用来鼓励自己：北风造就了维京人。为什么人们都认为具有

某种安全感，无须面对任何困难，舒适与清闲，就能够使人变得快乐呢？我的看法正好相反，顾影自怜的人永远是可怜的，即使舒舒服服躺在大席梦思上也不例外。从历史上我们可以看到，一个人的性格和幸福往往受各种不同环境的影响，所以我再说一遍：北风造就了维京人。”

如果我们无比丧气，觉得自己根本无法将柠檬做成柠檬水，那么请试一试以下两点理由，它将告诉我们，为什么我们只赚不赔。

第一条理由：我们可能获得成功；

第二条理由：即使没有取得成功，仅仅抱着化负为正的愿望，也会使我们向前看而不是向后看。因为用积极的心态来替代消极的心态，能激发人的创造性，能让我们无暇也没有兴趣去忧虑已经过去的事情。

有一次，世界著名小提琴演奏家欧利·布尔在巴黎举办了一场音乐会。演奏过程中，小提琴的A弦突然断掉了，但他依然用另外三根弦拉完了曲子。“生活也是这样，如果你的A弦断了，就用其他三根弦将曲子演奏完。”哈瑞·爱默生·福斯狄克说。

它不仅仅是生活，它比生活更有意义——它是一次生命的胜利。

如果我能做到，我一定会将威廉·波里索的这

生活也是这样，如果你的A弦断了，就用其他三根弦将曲子演奏完。

快乐的人生

句话刻在铜版上,挂在每所学校的墙上:

“生命中最重要的是不是要将自己的收入算做资本,任何傻子都会这样做。真正重要的事是要从你的损失里去获利。这需要有聪明才智才能做到,而这也正是智者和蠢才之间的区别。”

因此,培养能带来平安和快乐的心理,第六条规则是:

“当命运交给我们一个柠檬时,让我们试着做一杯柠檬水。”



你要快乐起来

快乐具有一定的传染性，但只有让他人快乐才能使自己变得快乐。

开始计划写作此书时，我曾悬赏两百美金，以“如何快乐起来”为题，征集最能打动人心的自我激励的故事。

此次征文比赛有三位评委，分别是东方航空公司的董事长艾迪·雷肯贝克、林肯纪念大学校长史都华·麦克柯里南博士、广播新闻评论家卡谭·波恩。然而，我们收到的稿件中有两篇非常优秀的作品，使三位评委无法取舍，只得让两名应征者平分奖金。下面就是得奖故事之一，作者是密苏里州春日镇的波顿先生：

“我9岁失去了母亲，12岁又失去了父亲。”波顿先生在文章中写道，“母亲是在19年前的某一天突然

永远记住，能走开不打架的人，要比留下来打架的人伟大得多。

离开家的，以后我再也没有见过她，也没有见过她带走的两个妹妹。直到离家7年之后，她才写信给我。父亲死于母亲离家三年之后的一次车祸。他与别人在密苏里的一个小镇合伙买下了一间咖啡店，后来合伙人趁他出差时把咖啡店卖了，卷款潜逃。朋友打电报给父亲，让他赶快回来处理此事，匆忙间，他在堪萨斯州沙林那城发生车祸，一命呜呼。我有两个姑姑，又穷又老又病，她们将我们5个兄弟姐妹中的3个带了回家，留下我和弟弟没有人愿意收留。尽管不愿意被人看成孤儿，然而无可奈何，我们也只能乞求人们的帮助。我在一户穷人家生活了一段时间，但不久男主人失业了，也就无法再供养我了。后来罗福亭先生和太太收留了我，让我住在离镇上11里远的农庄里。

“罗福亭先生70岁，患有俗名缠腰龙的带状疱疹，整天躺在床上。他告诉我，只要不说谎，不偷东西，听话做事，我就能一直住在那里。这三道命令成了我的圣经，我完全按照这一标准生活。后来我开始上学了，可第一个星期我就像婴儿般躲在家里嚎陶大哭起来。许多孩子故意找我麻烦，取笑我的大鼻子，说我是个笨蛋，喊我作‘小臭孤儿’。我伤心极了，想去打他们，可罗福亭先生说：‘永远记住，能走开不打架的人，要比留下来打架的人伟大得多。’所以我

坚持忍受，不和人发生冲突。直到有一天，一个孩子在学校的院子里抓起一把鸡屎，丢在我的脸上。我将那小子痛揍了一顿，结果交上了好几个朋友，他们都说那家伙活该。

“我十分喜欢罗福亭太太给我买的一顶新帽子。然而一天，有个大女孩将我的帽子扯了下来，在里面装满了水，结果把帽子弄坏了。她说自己之所以灌水在里面，是要‘那些水能够弄湿你的大脑袋，让你那玉米花似的脑筋不要乱爆。’

“我从来不在学校里哭泣，但一回到家里就嚎陶大哭。直到有一天，罗福亭太太给了我一些安慰，使我所有的烦恼和忧虑一下子烟消云散，并且开始尝试着将敌人变成朋友。她对我说：‘罗夫，如果你能对他们表示兴趣，注意自己能为他们做些什么，我想他们也许不会来挑逗你，喊你小臭孤儿了。’我接受了她的建议，并且更加努力地读书。后来我成为班上的第一名，却没有人妒嫉我，因为我总是在尽力帮助别人。

“我帮助班上许多同学提高他们的作文写作能力，并且替他们写作完整的读书报告。有的孩子不好意思让自己的父母亲知道我在帮助他们，常常告诉自己的父母自己要去抓袋鼠，然后一溜烟跑到罗福亭先生的农场里来，将狗关在谷仓里，然后让我教他

我从未见过如此无私，如此珍惜每一天的

读书。

“死神扫荡了我们附近的农场，农场里的成年男人都死了，四户人家只剩下我这个惟一的男性，与寡妇们一起生活了两年。每天放学，我都会到她们的农庄上去，帮她们砍柴、挤奶，给家畜喂食喂水。大家都十分喜欢我，把我当成朋友，再也没有人骂我了。从海军退伍时，我真正体会到了他们对我的感情。到家的头一天，就有两百多个农夫来看我，有的甚至是从80里外开车过来的。我一直试图努力去帮助他人，使我没有什么忧虑，13年来再也没有人叫过我‘小臭孤儿’了。

华盛顿州西雅图已故的弗兰克·陆培博士也是如此，他曾因风湿病躺在床上达23年之久。《西雅图报》记者史都华·怀特豪斯写信对我说：“我曾多次访问陆培博士，我从未见过如此无私，如此珍惜每一天的。”

像他这样只能躺在病床上的废人，如何能好好过日子呢？他是否整天抱怨和批评他人呢？不是的！他是否充满了自怨自艾，急切希望成为所有人注意的中心呢？不是的！他希望所有人都同情他、照顾他吗？也不是。相反，他将威尔斯王子的名言“我为人服务”作为自己的座右铭，搜集了许多其他患者的姓名和住址，给他们写一些充满快乐、充满鼓励的信，令

他们振作起来，这样做同时对他自己也是一种激励。他曾组织过一个病人之间保持通信联络的俱乐部，后来还组织过一个称之为“病房里的社会”的全国性组织。

就这样，他躺在病床上，平均每年写出 1400 封信，人们捐赠的由他转交的收音机和书籍，也为成千上万的病人带来了快乐。

陆培博士与普通人的区别，有什么区别呢？区别只有一点：他拥有一种内在的力量，努力地去完成自己的目标和任务；他能从那些比个人更高贵的理想中获得快乐，而不会成为一个像萧伯纳所描写的“一个以自我为中心，又病又苦的老家伙，一天到晚抱怨这个世界无法让自己开心。”

心理治疗专家阿弗瑞德·安德尔曾有过一个惊人的说法。他经常对患有精神忧郁症的病人说：“如果你能遵照我的方法，你的病会在 14 天之内痊愈，这种方法就是每天想一想自己如何才能取悦别人。”

这种说法令人难以置信，因此我觉得有必要做进一步的阐释，并且引用安德尔博士那本著名作品《生命对你应该有什么意义》中的部分内容。

在《生命对你应该有什么意义》第 258 页，安德尔博士这样写道：

“忧郁症患者心中有一股长年不息的怒气和

绝不要做任何自己不喜欢做的事。

他人深深的反感。尽管其目的是为了得到照顾、同情和帮助，但却往往因为自己的内疚感而变得抑郁不乐。忧郁症患者对早期的记忆通常如此：‘我记得自己想躺在长条沙发上，但是哥哥却已经躺在那里了，于是我大声哭叫，使他不得不走开。’

“忧郁症患者通常以自杀作为报复自己的手段，医生提供的第一个治疗方法就是避免他们有任何自杀的理由。而我用来解除他们紧张情绪的办法——也是这种治疗方式中的第一条规则——就是建议他们‘绝不要做任何自己不喜欢做的事’。这话听起来似乎很简单，但却可以深深触及到此病的根源。如果一个忧郁症患者能够做到所有自己想做的事情，那他还能怪什么人呢？对自己还有什么好报复的呢？‘如果你想去看电影，或者去度假，就去吧。如果走在半路上发现自己不想去了，那就回来吧。’这是人们所渴望获得的最理想的生活，似乎可以满足他们所追求的优越感。他就像神仙一样随心所欲。对于另外一些患者来说，这可能并不是他所追求的生活方式。他想控制别人，想责怪别人。如果大家都顺从他，他也就丧失了责怪他人的理由了。这种做法可以使人的紧张情绪得以放松。在我的病人当中，从来没有发生过自杀事件。

“通常那些病人都会对我说：‘我没有什么特别

想做的事。’这种说法我听得太多了，答案是现成的：‘那就不要做自己不想做的任何事’。有时候他们也说：‘我想整天躺在床上。’如果我说这样很好，他也许不会再想这样做了；但如果我反对的话，他就会像打仗一样和我争论不休。因此，我通常的做法总是表示同意。

“这是方法之一，另外一种方法则直接打击到他们的生活方式。我对他们说：‘如果你能遵照我的方法，你的病会在 14 天之内痊愈，这种方法就是每天想一想自己如何才能取悦别人。’你知道这对他们来说意味着什么吗？尤其是当他们满脑子都在想‘我如何才能让他人担忧’时。但他们的回答却非常有意思，有的人说：‘对我而言太容易了，我一辈子都在做这种事。’事实上他们从未做过这种事。我要求他们慎重考虑这一问题，但他们却毫不在意。我对他们说：‘睡不着的时候，你可以多花些时间思考一下如何能使他人高兴起来，这可以大大地改善你的健康。’第二天我问他们有没有想过我的建议？有人回答说：‘昨晚我一上床就睡着了。’注意，和他们讲这些话时一定要很诚恳，很友善，一点也不能流露出太强的优越感。

“也有人会回答说：‘我永远无法做到这一点，我心中充满了忧虑。’这个时候我会对他们说：‘你可以

所谓好事，就是能使别人的脸上露出欢欣微笑的事。

继续担忧。不过，有时候也未尝不可以想想别人。’我希望他们多少能对他人产生一点兴趣。许多人对我说：‘为什么要让别人高兴呢？别人从来没有让我高兴过。’却很少听到有病人说：‘我曾思考过你的建议。’‘为了你自己的健康，’我回答说，‘那些人以后一定会受苦的。’我了解他们的主要病因是缺乏合作，并且努力地使他们增加对这个社会的兴趣。我相信一旦他们能与他人平等合作相处，他的病也就痊愈了。宗教上最重要的信条一直都是‘爱你的邻居’……那些对生活毫无兴趣的人在生活中往往容易遭遇更多的困难，对他人造成的伤害也最为巨大。人类种种败局也往往来自于这类人……我们要求他，给予他最高赞美，是因为他是一个富有合作精神的人，是其他人的朋友，也是爱情和婚姻中真诚的伴侣。”

安德尔医生要求我们每天做一件好事，可是什么样的事才能称为好事呢？先知穆罕默德说：“所谓好事，就是能使别人的脸上露出欢欣微笑的事。”

为什么每天做一件善事就能给人带来如此巨大的影响呢？因为当人们试着使别人高兴时，会使自身具有一种忘我精神，沉浸在自我幻觉之中。否则忧虑和恐惧就会纷至沓来，也就容易患上忧郁症。

纽约市秘书学校的威廉·孟恩太太，曾经试着使别人变得高兴，不到两个星期就治好了她的忧郁

症。她比阿弗雷德·安德尔技高一筹——不，高了13筹。她的忧郁症只花了一天而不是14天就治好了，她所做的不过是去想想自己应该如何让两个孤儿高兴起来。

“5年前的12月里，”孟恩太太说，“我正沉溺于一种悲伤自怜的情绪之中。在多年快乐幸福的生活之后，突然间失去了我亲爱的丈夫。圣诞节即将来临，我的伤感更加严重了，我一辈子从未独自一人过过圣诞节。许多朋友们都向我发出邀请，但我却毫不觉得自己能够获得任何快乐。我觉得自己无论身处哪个宴会都会是一个令人讨厌的人，所以拒绝了他们的善意邀请并因此更加顾影自怜。我自己也意识到人世间有许多值得感激的事，就像其他所有人都有许多值得感激的事情一样。圣诞节前一天的下午3点钟，我离开办公室，百无聊赖地走在第五大街，希望排遣自己的自怜和忧郁。大街上人群熙熙攘攘，显得如此开心快乐——此情此景使我又忆起了那些消逝的欢乐岁月。一想到要回到那个孤单空寂的公寓，我就觉得十分害怕。我十分迷茫，不知如何是好，忍不住流下了眼泪。漫无目的地走了大约一个小时之后，我发现自己竟然站在一个公共汽车站前。我想以前我常常和丈夫一起随意搭上一辆公共汽车，纯粹是为了好玩。于是，我随意走上靠站的第一辆公共汽

我还发现快乐是能相互传染的，施予时也在接受。

车。当车子过了赫德逊河，又走了一阵之后，我听到司机说：‘终点站了，太太。’这是一个不知名的小镇，一个十分安静的小地方。我走在居民区的一条街道上，附近有一座教堂，里面传来《平安夜》美丽的乐曲声。我走进去，发现除了那个弹风琴的人外，整个教堂空荡荡的。我静静地坐在一张椅子上，看着圣诞树上耀眼的灯光，仿佛点点繁星在月光下跳舞。悠扬的乐曲声——加上我从早晨开始就没有吃过东西——使我觉得有些晕眩，觉得虚弱而沉重，然后就昏睡过去了。醒来时我根本不知道自己身处何处，有些害怕。面前有两个小孩子，可能是进来看圣诞树的，其中那个小女孩用手指着我说：‘不知道是不是圣诞老人把她带来的。’看到我突然醒过来，两个孩子也吓坏了。他们穿得很寒酸，我询问他们的父母在哪里？原来他们没有妈妈，也没有爸爸，是两个小孤儿，比我曾经见过的孤儿的境况要差得多。这使我对自己的忧伤和自怜备感惭愧。我带着他们看那棵圣诞树，又带着他们去一家小饮食店吃了一些点心，并且买了一些糖果和几样礼物送给他们。在这个过程中，我的孤寂魔术般地消失了。这两个孤儿带给我长期以来不曾有过的快乐和忘我。我和他们聊天的时候，发现自己一直以来是多么的幸运。我要感谢上帝，我童年时代的圣诞节充满了欢乐，充满了父母对我的关

爱。两个孤儿带给我的远比我带给他们的要多。这次体验再一次告诉我，只有让别人快乐才能使我们自己变得快乐。我还发现快乐是能相互传染的，施予时也在接受。只有帮助他人而付出我们的爱，才能克服忧虑、悲伤以及自怜，使自己焕然一新。这种状况不仅是当时，而且至今依然如此。”

有关忘我而恢复健康和快乐的故事是很多很多的。下面再举一个有关玛格丽特·泰勒·叶慈的例子。她是美国海军中最受欢迎的女人之一，也是一个小说家。但她的那些神秘小说没有一本比得上发生在她自己身上的真实故事有趣。事情发生在日本偷袭珍珠港美军舰队的那天早上。当时叶慈太太因为心脏病躺在床上已有一年多了，一天24小时中有22小时必须躺在床上。她走过的最长的路不过是到花园里去晒日光浴，而且必须让佣人搀扶着。

有一段时间，她甚至认为自己已经成了一个废人。她对我说：

“要不是日本人轰炸珍珠港，将我从自悲的状态中驱赶出来，我可能永远无法有真正的生活。”

“事件发生后，一切都陷于混乱中。有一颗炸弹就落在我家附近，爆炸的威力将我从床上掀了下来。军方的卡车赶到基地附近，将陆军、海军的眷属转移到公立学校里，然后打电话请那些有空余房间

危机使我产生了新的力量，这种力量是自己无法想像的，它使我不再仅仅关注自己，而是给予别人更多的关注。

的人收容他们。红十字会知道我有一部电话就放在床边，因而要求我替他们记录所有的资料。于是，我记录下所有的陆军、海军的眷属，以及孩子们被送到什么地方去，红十字会同时通知所有的海军和陆军人员打电话给我，询问他们的家人分别安顿在什么地方。

“我很快就知道了我的丈夫罗勃·叶慈上校安然无恙。我努力想让那些不知道丈夫生死的女人高兴起来，也试着安慰那些丈夫已经牺牲的人——伤亡的人数不断增加，海军陆战队有 2117 名军人阵亡，还有 960 名失踪。

“最初我一直躺在床上接听电话，渐渐地我坐了起来。我太忙太紧张了，完全忘记了自己身体还很虚弱，不知不觉走下床来坐到桌子旁。在帮助那些身处困境的人时，我完全忘了自己。从此以后，每天除了正常睡眠以外，我再也没有回到床上去了。我想，如果日本人没有轰炸珍珠港，我也许会终此一生都做一个半残废者。我舒舒服服地躺在床上，有人照顾，实际上在不知不觉中失去了痊愈的希望。

“珍珠港事件是美国历史上一次最大的悲剧，但对于个人而言，却是我所碰到的最好的一件事。危机使我产生了新的力量，这种力量是自己无法想像的，它使我不再仅仅关注自己，而是给予别人更多的关

注。它给了我一些不可或缺的东西,并且成为我生活的目标。我不再整天思考自己,担忧自己。”

那些去看心理医生的人,只须照玛格丽特·叶慈的方法去做,有三分之一的人都能自己治愈自己——只要他们愿意帮助他人。这不仅仅是我个人的看法,著名心理学家荣格也是如此认为,而他是这一领域最权威的人士。他说:“我的病人中,大约三分之一并不是真的有病,而是由于他们的生活没有意义和空虚。”也就是说,他们不过是想搭人家的便车度过自己的一生——可是游行的车队只会经过却不会停留下来等待,于是他们只好去找心理学家,谈论自己那些毫无意义的鸡毛蒜皮的小事,以及那些毫无价值的生活。自己赶不上船,却站在码头上,不停地责怪;对自己无自知之明,却要求全世界都以自己为中心。

或许你会对自己说:“这有什么稀奇的,我也曾经在圣诞夜招待过两个孤儿;如果我当时也在珍珠港的话,同样也会勇敢地去做法格丽特·叶慈所做的事。可我的情形与他们不同,我的生活太普通了,工作太无聊了,从来没有发生过任何戏剧性的事件。我怎么能对帮助他人产生兴趣呢?我为什么要这样呢?这样做对我有什么好处?”

让我来回答这些问题。无论你的生活多么平凡,

我的病人中,大约三分之一并不是真的有病,而是由于他们的生活没有意义和空虚。

但几乎每天都会碰到一些人，你对他们怎样？你是仅仅看他们一眼，还是试图去了解他们的生活？譬如一个邮差，每年要走几百里路，把一封封信送到你的门口，你曾经尝试过问一问他住在哪里，或者看一看他太太和孩子的照片吗？你有没有问一问他脚是否很酸？他的工作会不会让他觉得很烦呢？还有那些杂货店里送货的孩子、卖报的人、街角为你擦鞋的那个家伙。这些人也都是人，都有自己的烦恼、梦想和个人野心，他们渴望有机会和他人来分享自己的快乐和忧愁，可你有没有给他们机会呢？你有没有对他们的生活流出一份兴趣呢？这就是我的回答。你不一定要做南丁格尔或者一名社会革命家才能改变这个世界，但你可以从明天早上开始，从所碰到的那些人做起。

这样做有什么用呢？它能给你带来更多的快乐和更大的满足，能让你心中充满惬意。亚里斯多德将这种人生态度称之为“有益于人的自私”。古代波斯的拜火教教主佐罗亚斯特曾说过：“做好事来帮助他人并不是一种责任，而是一种快乐，它能够使你自己变得更健康和更快乐。”富兰克林的说法更直截了当：“当你善待他人时，也就是在善待自己。”

亨利·林克，纽约心理治疗中心的负责人认为：“以我所见，现代心理学最重要的发现，就是以科学

的方式证明，人必须自我牺牲和自我约束，才能达到自我意识与快乐。”

多从他人的角度思考，不仅能使你不再充满忧虑，还能帮助你广交朋友，获得更多的人生乐趣。但是究竟怎样才能做到这一点呢？我曾向耶鲁大学的威廉·李昂·费尔浦教授咨询过，他是这样回答我的：

“无论是住旅馆、理发，还是购物，我总是对自己所碰到的人说一些令他们高兴的话，我始终将他们当做是一个人，而不是机器里的小零件。我会称赞商店里接待我的服务员小姐，说她的眼睛很漂亮，头发很美；我会很关切地询问正在为我理发的师傅，整天站着会不会觉得累？我向他了解他是如何干上理发这一行的，干了多久？是否曾经统计过一共剃过多少个头？我发现，当你对他表示出浓厚的兴趣时，能够让他们高兴起来。当我与那个正在帮我搬行李的戴着红帽子的侍应生握手时，他就会觉得十分开心，就会充满了精神。

“一个炎热夏天的中午，我走进纽海文铁路餐车。餐车拥挤不堪，几乎变成了一个疯人院。由于人满为患，服务非常慢，等了很久，侍者才将菜单交给我，我边点菜边对他说：‘后面厨房一定又热又闷，厨师们今天一定累极了。’那个侍者突然叫了起来，声

普通人所希望的，不过是他人能将自己当人来看待。

音里充满了怨恨。最初，我以为他是在生气。‘老天啊！’他大声地说，‘每个人都抱怨这里的東西難吃，罵我們動作太慢，嫌這裡的空氣太悶熱，飯菜的價錢太貴，在這裡我聽各種各樣的抱怨已經有 19 年了。你是第一個，也是惟一一個對那些在悶熱的廚房里干活的廚師表示同情的人，我真想乞求上帝多讓我們有幾個像你這樣的客人。’

“侍者之所以如此吃驚，在於我將後面那些黑人廚師也當做人看待，而不是將他們看做鐵路大機構里面的小螺絲。”普通人所希望的，不過是他人能將自己當人來看待，每當我在街頭看到有人牽着一條漂亮的狗時，我總會夸一夸那條狗，當我往前走几步回過頭時，經常會看到那個人用手拍一拍狗頭表示自己的歡欣。我的贊美使他更加喜歡自己的狗了。

“在英國我曾經遇到一個牧羊人，我很真誠地贊美他那只又大又聰明的牧羊狗。並且虛心地請教他是如何訓練那只狗的。我離開後再回頭一看，發現那只狗前腳豎起，搭在牧羊人的肩膀上，牧羊人正充滿愛意地撫摩着它。我們不過是對那個牧羊人和他的狗表示一点点興趣，就使得那個牧羊人很快樂，也使得那條狗很快樂，同時也使自己的心情變得愉悅起來。”

像這樣一個會跟紅帽子握手，會對在悶熱的廚

房工作的厨师表示同情，会告诉他人喜欢他们的狗的人，怎么会对他人充满怨恨，或者会对自己满怀忧虑而需要心理医生治疗呢？不可能！当然不可能！有句中国俗语说的好：“握过玫瑰的手，总能沾点香。”

如果你是一位男士，可以跳过这一段，也许这对你没有太大的意义。这里讲的是一个满怀忧虑，郁闷不乐的女孩如何使好几个男人向她求婚的故事。故事里的那个女孩现在已做了祖母。几年前，我到她居住的小镇上演讲，曾经到她家中做客。演讲完的第二天早晨，她开车送我到 50 里外的车站，从那里再转车到纽约中央车站去。

一路上我们谈起如何交友的话题，她对我说：“卡耐基先生，我想告诉你一件我从来没有跟任何人谈起的事情，连我丈夫也不了解。”

她出生在费城一个穷苦家庭里，“我的少女时代是如此悲惨，由于家里贫穷，无法像其他女孩子那样拥有那么多值得快乐的东西。衣服的质量很低劣，式样很落伍，而且我长得太快，衣服总是不合身。对此我一直觉得很没面子，内心充满了屈辱，常常躲在被子里哭泣。绝望之余，我想到了一个办法，在参加晚宴时，总是请男伴告诉我关于他自己的人生经验、未来的计划以及对一些事情的看法。之所以反复地问这些问题，并不是因为我对它们有特别的兴趣，而是

握过玫瑰的手，总能沾点香。

避免男伴们注意我那些难看的衣服。可是，奇怪的事情发生了，在与这些男伴谈天，并且对他们有更多的了解后，我突然对他们的谈话产生了兴趣，甚至忘记了自己的衣着问题了。可更令我吃惊的是，我耐心的倾听，使那些男孩勇于畅谈自己的事情，并且使他们变得非常快乐，我也渐渐成为周围最受欢迎的女孩子之一，甚至同时有三个男孩向我求婚。”

如果我们想“为他人改善一切”——如同德莱塞所宣扬的那样——那么就赶快去做吧，不要浪费时间。“这条路我只会经过一次，所以我所能做到的任何好事和我所能表现出来的任何仁慈，都现在做到吧。让我既不拖延，也不忽视，因为我不会再经过这条路了。”

如果你想消除忧虑，培养平安与幸福的心情，以下是第七条规则：

“对别人感兴趣而忘掉你自己，每一天都做一件能为别人脸上带来快乐微笑的好事。”

第二部 不为别人的批评 而不快乐

没有人会踢一条死狗

英王爱德华八世——温莎公爵在 14
岁时被同学踢过屁股,原因是……

1929 年,美国教育界发生了一件轰动全国的大事,各地的学者纷纷赶到芝加哥看热闹。几年前,有个名叫罗伯特·霍金斯的年轻人,半工半读从耶鲁大学毕业,毕业后做过伐木工人、家庭教师和服装店店员。而在八年之后,却被任命为全美排名第四的大学——芝加哥大学的校长。他的年龄有多大? 30 岁!简直令人难以置信。老资格的教育人士纷纷摇头表示反对,各种批评指责如同山崩石落一样打在这位“神童”的头上,说什么太年轻了,无法服众啦;说什么教育观念不成熟,经验不够啦等等。许多报纸也加入到这场攻击战中,起着推波助澜的作用。

就在罗伯特·霍金斯就任的那一天,一位朋友

对他的父亲说：“早上我看见报上攻击你儿子的社论，那势头可把我吓坏了。”

“是的，”霍金斯的父亲回答说，“的确是来势汹汹。但是请记住，从来没有人会踢一条死狗。”

的确如此，这条狗越重要，踢它的人就越多，就越能获得满足。后来成为英王爱德华八世的温莎王子（即温莎公爵），其屁股也曾被人狠狠地踢过。当时他才14岁，在达特莫斯学院（相当于美国安那波里市的海军士官学校）上学。有一天，一位教官发现他在偷偷哭泣，于是询问他发生了什么事。起先他坚持不说，在反复询问后才说了实话，原来他被同学踢了。指挥官将全体学生召集在一起，想了解为什么有人要这样对待温莎王子，他告诉学员们王子并没有告状。拖延了半天，学生们才承认自己的错误，并且坦白自己这样做的理由是，等将来自己成了皇家海军的指挥官或舰长时，他们可以骄傲地告诉他人，自己曾经踢过国王的屁股。

因此，如果你被人踢了，或者被别人恶意中伤，那么请记住，人们之所以这样做是因为这样能使他们有一种自以为重要的感觉；而这通常意味着你已经有所成就，值得引起他人的关注。许多人在骂那些教育程度比他们高，或者在各方面比他们取得更多成就的人时，会有一种满足的快感。譬如，我在写这

人们之所以这样做是因为这样能使他们有一种自以为重要的感觉。

一章时，曾接到一个女人的来信，痛骂创建救世军的威廉·布慈将军。我曾经在广播节目里赞扬布慈将军，这个女人写信给我，是想告诉我布慈将军侵占了她募集来救济穷人的八百万美金的捐款。这一指责很明显的十分荒谬，而这个女人之所以不顾事实，目的不过是通过打击一个比她高的人，来满足自己的虚荣心。我将这封信扔进了废纸篓，并且感谢上帝，没有让我娶这样一个妻子。从她的来信中，我无法判断布慈将军的人品，却清楚地了解了她的为人。许多年前，哲学家叔本华曾说过：俗人在伟人的错误和愚行中得到极大的满足和快感。

人们很难想像耶鲁大学校长是一个庸俗的人，但是提摩太·道特，一位曾担任过耶鲁大学校长的人，却以责骂美国总统候选人为乐。他曾如此恶毒地咒骂他人：如果他当选了总统，我们就会看到自己的妻子和女儿成为合法卖淫的牺牲品，我们因此而蒙受羞辱，我们的尊严就会受到损伤，我们的德行就会消失殆尽，使人神共愤。

这些话听起来仿佛是在痛斥希特勒，但却不是，事实上是在骂汤姆斯·杰佛逊。是那位写《独立宣言》的伟大的民主政体的创始人之一的杰佛逊吗？一点也不错，骂的就是他。

想想看，有哪一位美国人曾经被人骂做“伪君

子”、“大骗子”、“比杀人犯好一点点”？报纸上曾有一幅漫画，画的是一个人站在断头台上，砍刀正架在他的头上；当 he 从街头走过时，人们疯狂地围攻他。他是谁？他就是美国国父乔治·华盛顿。

这都是很久以前的事了，随着岁月的流逝，人性也许已经有所改进了。就拿著名探险家佩瑞海军上将来说吧，他于 1909 年 4 月 6 日乘雪橇到达北极而震惊世界。几百年来，无数勇敢的探险者为了实现这个目标而挨饿受冻，甚至丧生。佩瑞也几乎因为饥寒交迫而死去，有八只脚趾因冻僵受伤而不得不切除，沿途所遭遇的种种灾难几乎使他发疯。但是，华盛顿的那些海军高级官员们却心怀嫉妒，他们诬告他假借科学探险的名义敛财，“无所事事地在北极享受逍遥”。他们可能相信自己的谎言，因为一个人几乎不可能不相信自己想相信的事。他们试图阻挠佩瑞的决心是如此强烈，以至于最后必须由麦金莱总统直接下令，才使得佩瑞能在北极继续他的研究工作。

如果佩瑞正坐在华盛顿海军总部办公室里，他会不会也遭遇对他的批评呢？不会，因为他不重要，也就不会引起他人的嫉妒了。

格兰特将军的经历比佩瑞上将更糟。1862 年，他率领北军赢得了第一次决定性的胜利，这使他立刻成为全国人民的偶像，其影响力甚至波及到遥远的

俗人在伟人的错误和愚行中得到极大的满足和快感。

欧洲。在美国，从缅因州一直到密西西比河岸，到处都敲响了钟声，燃起了篝火来庆祝胜利。但是，就在这次伟大胜利后的第六个星期，他却被逮捕，被剥夺了兵权，他备感羞辱，深深地陷入痛苦和失望之中。

为什么格兰特将军会在胜利的颠峰而被捕呢？很大一部分原因在于他的成就引起了那些傲慢的上司的嫉妒。

如果我们因遭受不公正的批评而满怀忧虑时，请记住第一条规则：

“不公正的批评通常是一种伪装的恭维。记住，没有人会踢一条死狗。”

5.11.17 14:17

如何使批评不能伤害你

史密特里·帕德勒说过：有人骂我是黄狗、毒蛇、臭鼬……我甚至都不会调头去看一看是谁在骂。

有一次，我去拜访绰号叫作老“锥子眼”、老“地狱恶魔”的史密特里·帕特勒少将。对他还有印象吗？他就是那个在所有统帅过美国海军陆战队的将军中最会玩花样、最讲派头的将军。

他告诉我说，年轻时他渴望成为最受欢迎的人物，希望给每一个人都留下好印象。那个时候，一丝一毫的批评都会让他觉得非常难受。在海军陆战队的30年则使他变得坚强起来。“我多次被人责骂和羞辱，”他说，“他们骂我是黄狗，是毒蛇，是臭鼬。那些骂人专家几乎将英文里所有能够想得出来而印不出来的肮脏字眼都用来骂过我。这会不会让我觉得难

现在要是听到有人在背后说我什么，我甚至都不会调头去看一看是谁。

过？哈！现在要是听到有人在背后说我什么，我甚至都不会调头去看一看是谁。”

也许我们会认为老“锥子眼”帕特勒对批评太不在乎了。但是有一件事情应该值得我们注意：大多数人对这些不值一提的小事情都看得太过认真了。许多年前，一位纽约《太阳报》的记者参加了我举办的成人教育班的示范教学会，并且在会上对我和我的工作展开猛烈的攻击。当时我真是气急败坏，认为他是在对我进行人身侮辱。我打电话给《太阳报》的执行主席季尔·何吉斯，要求他刊登一篇文章，澄清事实真相，停止继续嘲弄我。我下定决心要让侮辱我的人受到惩罚。

今天，我对自己当时的所作所为备感羞愧。后来我才了解到，买那份报的人大概有一半不会看到那篇文章；看到的人中又有一半会将它当做一件小事情来处理；而真正注意到这篇文章的人中，又有一半在几个星期后就把这件事情抛到九霄云外了。

现在我才懂得，一般人根本就不会想到你我，或者关心别人批评我们什么话，他们只会想到自己，从早餐前到早餐后，一直到深夜 12 点过 10 分都是如此。他们对自己细枝末节问题的关心程度远比置你我于死地的问题要大 1000 倍。

即使你我被人说了许多无聊的闲话，被当成笑

柄和谈资，被人骗了，被人从后面捅了一刀，被我们最信赖的朋友出卖了，也千万不要纵容自己顾影自怜，而应该时刻警醒自己。想一想耶稣基督的遭遇，想一想 12 个最亲密的门徒中，竟然有一个背叛了他，而所贪图赏金，按现在的货币价值折算不过是 19 块美金；他最亲密的门徒中的另一个，在他惹上麻烦时居然公开背弃了他，三次表白自己根本不认得耶稣，一边说一边发誓。出卖自己的人占有最亲密的人的六分之一，这就是耶稣所遭遇的困境。为什么你我却希望自己能比他幸运呢？

许多年前我就发现，尽管我无法阻止别人对我做任何不公正的批评，但是我却可以做一件事，一件也许更重要的事，我可以决定是否要让自己受到那些不公正批评的干扰。

且让我说得更清楚些，我的意思并不是完全不理睬所有的批评，我所强调的是不要理会那些不公正的批评。有一次，我问伊莲娜·罗斯福是如何处理那些不公正的批评的。大家都知道，她曾经承受的压力是他人无法比拟的，她所拥有的热情的朋友和凶猛的敌人，比任何一个曾经入主白宫的女人都要多得多。

她对我说她小时候非常害羞，对别人的评论心怀恐惧，这种恐惧产生的无形的心理压力，使她不得

为什么你我却希望自己能比他幸运呢？

不向她的姨妈，也就是老罗斯福的姐姐寻求帮助，她对她说：“姨妈，我想做这件事，但是却害怕受到指责。”

老罗斯福的姐姐正视着她说：“无论别人如何看待，只要自己心中知道是对的就行了。”这句话对她产生了深远的影响，即使她进入白宫之后，这一忠告仍然是她的座右铭。在她看来，避免批评的惟一方法是，做自己心中认为是正确的事——你无论如何都会受到批评的。“做也是死，不做也是死，为什么不尝试一下呢？”这是她对我的忠告。

已故的马修·布拉舒，当年在华尔街 40 号美国公司任总裁时，我曾问他是否对他人的批评很敏感？他回答说：“是的，早年我对他人的批评非常敏感。我想让每个人都认为我是非常完美的。如果他们不这样认为，我的心中就会充满了忧虑。所以哪怕有一个人对我有怨言，我都会想方设法去取悦他。但是，我讨好他，总会使其他人生气，而我试着给予弥补时，又会惹恼另外的人。最后我发现，我越是想讨好他人，避免他人的批评，就越会使我的敌人增加。因此，我对自己说：‘只要你超群出众，就一定会遭受种种批评，还是顺应自然吧。’这一观点对我帮助很大。从此，我决定尽自己最大努力去做事情，而将那把遮盖自己的破伞收起来；让批评的雨水从我身上流下去，

而不是滴进脖子里。”

迪姆斯·泰勒更进一步，他让批评的雨水顺着脖子流下去，却能当众哈哈大笑一番。曾有一段时间，他于每周日下午纽约爱乐交响乐团的空中音乐会休息时间，主持音乐评论节目。有一次他收到一个女性听众的来信，骂他是“骗子、叛徒、毒蛇和白痴”，但他并没有因此而气急败坏。后来，泰勒先生在那本名为《人与音乐》的书中写道：“我想她可能只喜欢听音乐，而不喜欢听讲话。”在收到信的第二个星期天广播节目中，泰勒先生将这封信读给了几百万的听众听——然而几天后，他又收到那位女士的来信，“在信中她丝毫没有改变自己的看法，”泰勒先生说，“她依然坚持说我是一个骗子、叛徒、毒蛇和白痴。”能以此态度来接受批评的人实在令人佩服，我们佩服这种沉着、毫不动摇的态度和幽默感。

查尔斯·舒伟伯在普林斯顿大学发表演讲时说，他所学到的最重要的一课，是一名在自己钢铁工厂工作的德国老工人教给他的。这位德国老人因为战争问题与其他工人发生了争执，结果被丢进了河里。“他走到我的办公室，”舒伟伯先生说，“满身都是泥水。我问他将如何对付那些将他扔进河里的人？他回答说：‘我只是笑一笑。’”

从此，舒伟伯就把这个德国老人的话当作自己

只要你超群出众，就一定会遭受种种批评，还是顺应自然吧。

的座右铭：“只笑一笑。”

当你遭遇到不公正的批评时，这个座右铭尤其管用。别人骂你的时候，你可以回骂他，但是对那些“只笑一笑”的人，你又能说什么呢？

如果林肯没有学会对那些咒骂置之不理的话，恐怕早就承受不了内战的压力而崩溃了。他写下的关于如何处理批评的文章，已经成为一篇经典之作。第二次世界大战期间，麦克阿瑟将军将这篇文章抄下来，挂在总部办公室的墙上；邱吉尔也将这篇文章镶在框子里，挂在书房的墙上。这段神奇的话就是：

如果我仅仅试着去读——更不用说去回应所有对我的攻击，不如关了门，去做别的生意。我竭尽全力去做好，并且始终如一将事情做完。如果结果证明我是对的，那么他人怎么评论也就无关紧要了；如果结果证明我是错误的，那么即使花十倍的力气来说自己是对的，也无济于事。”

当你我受到不公正的批评时，让我们记住第二条规则：

“尽自己最大可能去做，然后将遮盖自己的破伞收起来，以免批评你的雨水顺着脖子后面流下去。”

我所做过的傻事

拿破仑说：“我是自己最大的敌人，也是所有不幸的命运根源。”

在我的私人档案里，有一个卷宗夹，上面写着“我所做过的傻事”。我将所有自己犯过的错误都以书面方式记录下来，放在这个卷宗夹里。有时候我会用口述的方式让秘书打字记录，但有时候一些问题太富于个人性，或者太愚蠢，不好意思口述，我就自己动手写下来。

至今我依然能记起 15 年前我放入卷宗夹里的一些事情，如果我能始终如一保持绝对诚实的话，“我所做过的傻事”的纪录恐怕会把档案柜撑裂。但是我所做的只不过是不断重复 1300 年前所罗门王所说过的这句话：“我曾经做过傻事，曾经做过许许多多傻

我曾经做过傻事，曾经做过许多许多事。

事。”

每次我重新阅读那些“傻事”档案，对自己的所作所为进行反思时，它们都或多或少能帮我解决一些正面临的难题，其中最重要的是如何控制自己。

以前我常常将遭遇的问题怪罪于人，随着年岁渐长，我才发现所有的不幸归根究底责任都在于自己。许多人一直到老年才醒悟过来，结果悔之晚矣。拿破仑在战败被放逐时说过这样一番话：“除了自己，再没有别人应该为我的失败负责。我是自己最大的敌人，也是自己不幸命运的根源。”

我再给你们讲一个我所熟知的人的故事。他的名字叫霍华，1944年7月31日，他在纽约大使酒店突然逝世。消息传遍了全美国，震惊了华尔街，作为美国财经界的领袖人物，美国商业银行和信托投资公司的董事长，几家跨国公司的董事，他的逝世对社会的影响是不言而喻的。但是这样一个非凡的人物，却没有受过任何正规的教育。他最初的工作不过是在乡下小商店里当店员，后来成为美国钢铁公司的贷款部经理，通过自身的努力，社会地位越来越高，所掌握的权力也越来越大。

“长期以来我一直保持记录每天工作的习惯，”有一次我拜访他，霍华先生告诉我，“家人从来不在星期天晚上为我安排事情，因为大家都知道，星期天

晚上我总是要花一段时间来自我反省，回顾和检讨一周的工作。吃完晚饭之后，我将自己关在房子里，打开记事簿，逐一回忆一周所有的工作。我询问自己有没有犯什么错误？哪些事情做对了？如何改进自己的工作方法？能否从已经发生的一些事情上学到什么经验？有时候，我发现每周例行检讨会使自己很不快乐，有时候也为自己所犯的错误而吃惊。但是，随着时间的流逝，犯错误的几率渐渐减少了，而这种自我反思法则一年又一年延续下来，对我的人生大有裨益。”

霍华的想法可能是从富兰克林那里借用来的，但富兰克林不会等到星期天的晚上，而是每天晚上就将当天工作情形重温一遍。他发现自己有 13 项十分严重的错误，其中三项是：浪费时间、为小事烦恼、争论不休。睿智的富兰克林懂得，如果他不能克服这些缺陷，他就无法取得伟大的成就。为此，他每周选出一项缺点来搏斗，并且将当天的输赢记录下来。这种每周改掉一个坏习惯的战斗持续了两年多的时间。正是这种努力，使他成为美国有史以来最受人敬爱也最具有影响力的人物之一。

阿尔伯特·赫伯特说：“每个人每天至少有五分钟是愚蠢的。所谓智慧就是一个人如何不超过这五分钟的限制。”

每个人每天至少有五分钟是愚蠢的。所谓智慧就是一个人如何不超过这五分钟的限制。

愚蠢的人遭受一点批评就会气急败坏，而聪明的人却急切地希望从那些责备他们、反对他们、阻碍他们的人那里学到更多的经验教训。美国著名诗人惠特曼如是说：“难道你的一切只是从那些羡慕你、恭维你，和你站在一起的人身上学来的吗？从那些反对你、指责你、阻挡你的人那里学到的东西岂不是更多？”

不要等待我们的敌人来批评我们，在这一点上要超越他们。我们要做自己最严格的批评者，要在敌人指责我们之前找出自己所有的弱点并加以改正。达尔文正是按照这一原则做的，当他完成那本不朽巨著《进化论》时，他意识到，这本对生物进化具有革命性见解的书一旦出版会使整个知识界和宗教界产生动摇。为此，他反复自我批评，花费了 15 年时间重新检查自己的资料，反复研究自己所提出的理论，对自己得出的结论进行批评。

如果有人骂你是一个笨蛋，你会怎么办呢？生气？觉得受到了侮辱吗？看看林肯是怎样做的。有一次，作战部长爱德华·史丹顿骂林肯是一个笨蛋。之所以如此是因为林肯直接干涉了史丹顿的业务，当时林肯为了取悦一名自私的政客，签发了一项命令，调动部分军队。史丹顿不仅拒绝执行林肯的命令，而且大骂林肯愚蠢。结果如何？当林肯听到史丹顿的指

责后，十分平静地回答：“如果史丹顿说我是个笨蛋，那我一定就是个笨蛋，因为他几乎从来没有出过错。我得亲自去看一看。”

林肯果然去见史丹顿，史丹顿向他解释了签发这项命令可能带来的后果，于是林肯收回了成命。只要是诚意的批评，并且有足够的事实依据，具有一定的建设性，林肯都非常乐意接受。

你我也应该乐于接受这样的批评，没有人能做到不做错事，甚至无法保证能做对四分之三的事情。当罗斯福入主白宫时，他表示希望自己能够做到。世界上最著名的科学家爱因斯坦也承认自己的思想百分之九十九的时候都是错误的。

罗契方卡说：“敌人的意见，要比我们自己的意见更接近于事实。”

大多数情况下我知道这句话是对的，可每当有人批评我时，稍不留意就会立即本能地为自己辩护——甚至根本不知道批评我在说些什么。每当如此，我总是非常懊恼，人们都不喜欢接受批评，总是希望听到别人的赞美，而全然不管这些批评或赞美是否公正。人并不是一种逻辑的生物，而是一种情感动物，我们的思想逻辑如同一叶独木舟，在深邃、黑暗的充满狂风暴雨的情感之海里漂泊。

如果听到有人说我们的坏话，不要本能地为自

敌人的意见，要比我们自己的意见更接近于事实。

己辩护——每一个傻瓜都会如此。我们要与众不同，要谦虚，要明理，要去拜会那些批评我们的人，要告诉自己“如果批评者知道我所有的错误，他的批评一定会比现在更严厉”，只有这样，我们才能赢得他人的喝彩。

在前面几章里，我分析了当你遭遇不公正的批评时的处理方法。以下是另一种方法，当你在为自己受到别人批评而生气时，先停下来，说“等一等……我离完美的程度还差多远呢？如果爱因斯坦承认百分之九十九的时间他都是错的，也许我至少有百分之八十的时间是错的。也许我应该受到这样的批评，如果确实如此，对批评我们应予以感谢，并从中获得益处。”

培素登公司总裁查尔斯·卢克曼，每年要花费一百万美金来制作鲍勃霍伯节目。但是他从来不看那些称赞这个节目的信件，而坚持阅读那些批评意见。他知道自己可以从那些来信中学到许多真正的好东西。

福特公司也急于发现自己在管理和业务方面的缺陷。最近公司对全体员工进行了一次民意调查，请他们对公司提出意见。

我认识一个肥皂推销员，他也常常请别人来批评自己。刚开始为柯盖公司推销肥皂时，他花了很长

时间才取得一份订单，他很担心会失去这份工作。他意识到肥皂质量和价钱都没有什么问题，问题一定出在自己身上。每次生意失败后，他总是在街头走来走去，想要弄清楚到底哪里出了问题。是不是说话太含糊？是不是态度不够热诚？为了弄清楚问题所在，他勇敢地回到客户那里，对他们说：“我之所以回来，不是想再推销肥皂。而是希望得到忠告和批评，可不可以告诉我，几分钟前我推销肥皂时有什么地方做得不对？你们的经验比我多，也比我成功，请给我批评，请不加掩饰地告诉我。”

这种诚恳的态度使他赢得了很多朋友和很多无价的忠告。

你猜后来怎么样？今天他是 CPP 肥皂公司的董事长——全世界最大的肥皂公司，他的名字叫 E·H·李特，去年，全美国只有 14 个人收入比他多。

只有非凡的人才能做到 H·P·霍华、富兰克林和 E·H·李特所作过的事情。现在，既然没有人在看着你，何不去照照镜子，问问自己到底属于哪一类人？

要想不因为他人的批评而忧虑，下面是第三条规则：

“留下自己干过的傻事纪录，批评自己。我们不可能做到完美，就让我们按照 E·H·李特的办法，请别人给我们坦率的、有益的、建设性的批评。”

如果爱因斯坦承认百分之九十九的时间他都是错的，也许我至少有百分之八十的时间是错的。

第三部 **支配你的工作
和金钱**

你生命中的重要决定

以下是写给那些未能找到理想工作的年轻人的。如果你正处于这种情况，阅读这些内容将对你的未来产生深远的影响。

如果你不到 18 岁，你将做出生命中最重要两项决定，这两项决定将深深地改变你的一生，将对你的幸福、收入和健康产生巨大而深远的影响。这两项决定可以造就你，也可以毁灭你。

这两个重要决定是什么？

第一：你将以什么方式来谋生？做一个农夫、邮差、化学家、森林管理员、速记员、兽医、大学教授，或者摆一个牛肉饼摊？

第二，你将选择谁做你孩子的父亲或母亲？

人生的种种抉择通常都像赌博。哈里·艾默生

· 佛斯迪克在他的《透视的力量》一书中这样说道：“每一个男孩在决定如何度过假期时，都是赌徒。他必须用自己的岁月做赌注。”

那么我们如何降低选择假期时的赌博性呢？首先，努力地去寻找自己所喜欢的工作。有一次，我向轮胎制造商古里奇公司的董事长大卫·古里奇先生请教，成功的第一要素是什么？他回答说：“喜爱你的工作。如果你热爱自己所从事的工作，那怕工作时间再长再累，你都不觉得是在工作，相反像是在做游戏。”

爱迪生就是一个最好的例子。这位未曾上过学的报童，后来却对世界工业化的进程影响深远。他几乎每天都在实验室兢兢业业勤奋工作 18 个小时，吃饭、睡觉都在那里，但却丝毫不以为苦。他宣称：“我一生中从未做过一天工作，每一天对我而言都其乐无穷。”

难怪他能取得如此大的成就。

我曾经听查理斯·史兹韦伯说过类似的话：“每个从事自己无限热爱的工作的人，都可以获得成功。”

从事自己热爱的工作？也许你对此完全没有概念，什么样的工作是自己热爱的呢？现任美国家庭产品公司工业关系副总裁的卡尔夫人，曾经为杜邦公

每一个男孩在决定如何度过假期时，都是赌徒。他必须用自己的岁月做赌注。

司雇佣过数千员工，她说：“在我看来，世界上最大的悲剧莫过于有太多的年轻人从来没有发现自己真正想做什么。想想看，一个人在工作中只能赚到薪水，其他的一无所获，是一件多么可悲的事情啊！”许多大学生也是如此，他们不了解自己能够做什么，也不知道自己真正想做什么。一开始时野心勃勃，充满了玫瑰般的梦想；但是过了而立之年依然一事无成就变得沮丧和颓废，甚至麻木不仁。

另一方面，选择正确的工作对你的身体健康也十分重要。霍金斯医院的雷蒙教授配合几家保险公司进行了一项有关长寿的调查，在影响寿命的诸多因素中，他将“正确地工作”放在第一位。这一结论与苏格兰哲学家卡莱尔的思想不谋而合：“祝福那些找到自己心爱工作的人，他们已无须祈求别人的幸福了。”

最近我拜访了索柯尼石油公司人事经理保罗·波恩顿，与他畅谈了一个晚上。在过去的20年中，他曾面试过75000名应聘者，并出版过一本名为《获得好工作的6种方法》的书。我请教他：“今天的年轻人求职时，最容易犯的错误是什么？”“不知道自己想干什么，”他回答说，“这让人惊诧不已，想想看，一个人花在影响自己未来命运的工作选择上的精力，竟比花在购买一件穿几年就会扔掉的衣服上的心思要少

得多，是一件多么奇怪的事情，尤其是当他未来的幸福和富足全部依赖于这份工作时。”

如何解决这些难题呢？我们可以利用一下“职业指导”，但请注意，他们可以帮你，也会害你，这全然取决于职业辅导员的能力和素质。这个新的行业不过是刚刚起步，还远没有达到完美的程度，但其前途却很光明。

通过这些职业咨询机构，你可以接受职业测验，并获得指导意见，但请记住，最终做出决定的应该不是你，而且必须是你。那些职业辅导员并非绝对可靠，他们彼此之间的意见也常常相左，甚至会犯下荒谬的错误。譬如，一名职业辅导员曾经建议我的一个学生去做一名作家，原因不过是她的词汇量很大。多么可笑啊！事实上事情并没有那么简单。要想将自己的思想和情感充分地传达给读者，仅仅有丰富的词汇是不够的，更需要思想、经验和激情。如果这个词汇丰富的女孩接受了这一职业建议，其结果会是：一个极佳的速记员变成了一个沮丧的准作家。

需要进一步强调的是，包括我在内的职业辅导专家并不绝对可靠，因此，你应该多找几个咨询家，然后以常识来判断他们提出的意见。

也许你会觉得奇怪，为什么我总是谈论一些令人担心的话题。但是如果你了解到，多数人的忧虑、

今天的年轻人求职时，最容易犯的错误是不知道自己想干什么。

悔恨和沮丧都与不适应工作有关，你就不觉得奇怪了。关于这一点，你可以请教你的父亲、邻居和老板。著名学者约翰·米勒宣称，工人无法适应自己的工作，是“社会最大的损失之一”。的确如此，世界上最痛苦的人，也许就是那些对自己日常工作深恶痛绝的“产业工人”。

当代最伟大的精神病专家威廉·孟宁吉博士在第二次世界大战期间曾主持过陆军精神病治疗工作。他说：“在军队中，我发现了挑选和布置的重要性，即让适当的人去做适当的事的重要性以及使人相信自己工作的重要性。一个对自己的工作毫无兴趣的人，会认为自己被安排在一个错误的职位上，他会感觉到自己怀才不遇，并由此导致情绪低落。在这种情况下，即使没有患上精神病，也会埋下精神病的种子。”

同样的，在工厂里，如果员工轻视自己的工作和事业，也会“精神崩溃”，也会将事情搞砸。

菲尔·强生就是一个例子。他的父亲开有一家洗衣店，并且让强生在店里工作，希望他将来能接管业务。但菲尔厌恶洗衣店的工作，懒懒散散、无精打采，勉强做一些父亲强迫他做的工作，完全不关心店里的家务。这使他父亲非常苦恼和伤心，觉得自己养育了一个不求上进的儿子，而在员工面前深感丢

脸。

有一天，菲尔告诉父亲自己想到一家机械厂工作，做一名机械工人。抛弃现存的事业不做，一切从头开始，父亲十分惊讶并横加阻拦。但是，菲尔坚持自己的想法，穿上油腻的粗布工作服，开始了更劳累、时间更长的工作。他不仅不觉得辛苦，反而觉得十分快活，边工作还边吹口哨。他选修工程学课程，研究引擎、装置机械。在 1944 年逝世时，他已经是波音飞机公司的总裁，曾制造出“空中飞行堡垒”轰炸机，为盟军赢得第二次世界大战的胜利立下汗马功劳。如果当年留在洗衣店里，他和洗衣店的结果将是怎样的呢？我能想像得到的是——洗衣店破产，而菲尔也会变得一贫如洗。

奉劝年轻朋友们不要仅仅因为自己家人的愿望，而勉强从事某一行业。也不要贸然决定从事某一行业，除非它能给你带来快乐。当然，你也必须认真仔细地考虑父母的建议，毕竟他们比你年长，已经获得了许多只有从众多经验及岁月中才能得到的人生智慧。但要坚持一点，那就是最后的选择必须由自己做出，因为未来的工作和生活，快乐还是悲哀，全部由你自己来承担。

以下我提出一些建议，其中也有一些警告，供你选择工作时参考：

一、阅读并研究以下关于选择职业辅导员的建议。这些建议是由最权威人士提供的，并且由美国最成功的一位职业指导专家基森教授所拟定。

——如果有人告诉你，他有一套神奇的方法可以指出你的“职业倾向”，千万不要相信。这些人包括摸骨家、星相家、个性分析家、笔迹分析家，他们的方法并不灵验。

——不要轻信那些给你做了一番测验，然后就告诉你应该选择哪一种职业的人。他们违背了职业辅导的基本原则，真正的职业辅导应该充分考虑被辅导人的健康、社会、经济等种种背景情况，并且提供就业机会的各种具体资料。

——找一位拥有丰富的职业资料的职业辅导员，并在辅导期间充分利用这些资料。

——一项完整的就业辅导服务通常要面谈两次以上。

——绝对不要接受函授就业辅导。

二、避免选择那些已经人满为患的职业。在美国，可以赖以谋生的工作有两万多种，但大多数年轻人并不知道这一点。结果是在一所大学里，三分之二的男孩子选择了五种职业——两万种职业中的五项——而五分之四的女孩子也是一样。难怪少数职业会人满为患，难怪白领阶层会产生一种强烈的不安

全感并患上“焦急性精神病”。

三、避免选择那些只有十分之一维生机会的行业，譬如兜售人寿保险。每年有数以千计的人——通常是一些失业者，事先根本未打听清楚，就开始贸然进入这一行业。费城房地产信托大厦的富兰克林·比特格先生对这个行业有一番准确的描述。在过去20年中，比特格先生一直是美国最杰出的人寿保险推销员之一。在他看来，百分之九十的首次推销人寿保险的人会十分伤心和沮丧，在一年内纷纷放弃。留下来的10人中有一人卖出的保单占总额的百分之九十，另外9人则只能卖出百分之十的保单。简而言之，如果你想推销保险，那么一年内放弃的机会为九比一，留下来的机会是十分之一，即使留下来，获得成功的机会也只有百分之一，否则你仅能勉强糊口。

四、当你决定投身于某一项职业之前，请先花几个星期时间，对这项工作做一个全盘的认知和了解。如何想快速达到这个目的，你可以去拜访那些在这个行业干过10年、20年或30年的人。

与他们的会谈能对你的未来产生深远的影响，对于这一点我深有体会。我在20多岁时，曾就职业问题请教过两位老人，从某种意义上讲，那两次会谈可以称得上是我生命中的转折点。事实上，如果没有那

当你决定投身于某一项职业之前，请先花几个星期时间，对这项工作做一个全盘的认知和了解。

两次会谈，我的一生将会变成什么样子，实在难以想像。

如何正确地获得职业指导呢？为了方便说明，假设你计划当一名建筑师。在你做出最后决定之前，应该花几个星期时间，去拜访你所在城市或者附近城市的建筑师。你可以写信给他们，信件的基本内容如下：

我今年 18 岁，希望能成为一名建筑师，在我做出最后决定之前，希望能得到您的指导。以下是我想请教的问题：

——如果生命能重新开始，您愿意再做一次建筑师吗？

——在认真评估我之后，您是否依然认为我具有成为一名优秀建筑师的素质？

——建筑师这一行业是否已经人满为患？

——在我学习了四年的建筑学课程后，找工作是否困难？

——如果我的能力属于中等，工作的前 5 年，我可以赚到多少钱？

——当一名建筑师的好处和坏处都有什么？

——如果我是您的儿子，您愿意继续鼓励我做一名建筑师吗？

如果你很害羞，不敢单独去见那些“大人物”，这

里有几条建议,或许对你有所帮助。

第一,找一个同龄人一同前往,彼此增强信心。
或者可以请求你父亲和你一起去。

第二,你向他人求教,从某种意义上是给予他荣誉。许多成年人都喜欢向年轻人提出忠告,相信你所求教的建筑师会很乐意接受你的拜访。

如果你写信给 5 位建筑师,他们太忙了而无暇见你(这种情形一般不多见),那么就去拜访另外 5 个,总会有人愿意见你,给你一些建议,这些建议也许可以使你免除许多忧虑。

请记住,你是在从事你生命中最重要且影响最深远的两项决定中的一项。因此,你在采取行动之前,必须多花点时间探求事实真相。如果你不这样做,在下半辈子中,你很可能后悔不已。

五、克服“只适合一项职业”的错误观念!每个正常的人都可以在多项事业上获得成功。同样的,每个正常的人也可能在多项事业上失败。以我为例,如果我潜下心来准备从事下述各项职业,我相信自己成功的机会一定很多,对所从事的工作也一定能深感愉快。这些工作包括:农艺、果树栽培、医药、销售、广告、报纸编辑、教书、林业。另一方面,我对以下工作毫无兴趣,做起来一定会失败:簿记、会计、工程、经营旅馆和工厂、建筑、机械以及其他数百项活动。

请记住,你是在从事你生命中最重要且影响最深远的两项决定中的一项。

百分之七十的烦恼

人类有百分之七十的烦恼与金钱有关，但是人们在处理金钱时却出乎意料地盲目。

如果我懂得如何处理每个人的金钱烦恼，我就不会在这儿写书了，而是会在白宫内安坐在总统身边。但这并不意味着我毫无作为，我可以引述各方面专家权威的看法，提出一些可行性建议，指出可以从何处获得书籍和咨询手册，使你获得额外的指导。

根据《妇女家庭月刊》的一项调查，人类百分之七十的烦恼都跟金钱有关。盖洛普民意测验协会主席盖洛普·乔治曾说过，他所作的调查研究显示，大部分人都相信，只要自己的收入增加百分之十，就不会有任何经济困难了。的确，许多事例都证明了这一点，但令人诧异的是，有更多事例与之相反。在撰写

本章时，我曾就此问题请教理财专家爱尔西·史塔普里顿夫人。她曾长期担任纽约及全培尔两地华纳梅克百货公司的财务顾问。其工作内容之一就是以个人顾问的身分，帮助那些被金钱烦恼拖累的人。在她帮助的人当中，有年收入不到 1000 美元的行李员，也有年薪 10 万美元的公司经理。她对我说：“对大多数人来说，多赚一点钱并不能解决他们的财政问题。”事实上，我们能经常看到，收入增加之后生活并没有实质性的改观，不过是徒然增加开支——增加头痛。“令人烦恼的并非他们缺钱，而是不知道如何支配手中的钱！”也许你对这句话很不以为然，但是在你表示出不屑一顾的神情之前，请注意史塔普里顿夫人并没有泛指“所有的人”，而是指“大多数人”，也许并不包括你，但却可能是您的兄弟姐妹或者亲戚朋友，这类人可多呢！

许多读者也许会认为：“真希望作者亲自来试一试，拿我一样的薪水，支付我一样的账款，维持应该的开支，就会知道我所遭遇的困难了，也就不会在那里空口说大话了。”的确不错，我自己也有经济困难的时候，我也曾在密苏里的玉米田和谷仓里一天工作 10 个小时，整天腰酸背疼。如此辛苦的工作，1 小时的酬劳不足 1 美元，也不足 5 角钱，也不足 1 角钱，而是每小时 5 分钱，而且每天必须工作 10 个小时。

人类百分之七十的烦恼都跟金钱有关。

我知道整整 20 年住在没有浴室，没有自来水的房子里是什么滋味；我知道睡在零下十五度的卧室里是什么滋味；我知道为了节省一角钱，徒步远行，以至于鞋底穿洞、裤角补钉的滋味；我知道因为缺钱无法将衣服送给洗衣店，而不得不将裤子压在床垫下的滋味……

但是，在这样恶劣的环境里，我仍然想方设法从收入中节省几个铜板。如果不这样做，我就会内心不安。有了这些经验，我终于明白，如果想避免欠债，减少金钱烦恼，就应该与大多数公司一样，拟订一个开支计划，并且根据计划来花费。但是大多数人并不会这样做。如同我的好友西蒙金所言的，人们在处理金钱事务时，往往表现得出乎意料地盲目。他告诉我，有一位财务工作者，在处理公司会计业务时，对数字十分精明，但在个人理财方面却显得十分弱智。比方说，星期五中午发薪水，他就会立刻逛商场，看到自己心仪的东西就毫不犹豫地买下来，而根本不考虑房租、水电费等等生活杂费需要从工资中支付。作为财务管理人员，尽管他懂得，如果自己的公司按此方式运作的话，就会很快破产，但是对于自己个人财务问题他却从来没有这种意识。

有一点需要慎重考虑，牵涉金钱问题时，你实际上是在经营自己个人的一项事业，而且你如何处理

自己的金钱,是你的私事,别人无法帮忙。

不过,我可以提供一些管理金钱的原则以及如何进行预算和计划的方法,以下有 11 条规则可供参考。

一、将事实记在纸上

50 年前亚诺·班尼特来到伦敦,立志要成为一名小说家。当时他穷困潦倒,面临很大的生活压力。为了保证开支的计划性,他将每一便士的用途都记录下来。他难道想知道自己的钱怎么花掉的吗?不!这一点他心里有数。他十分欣赏这种做法,始终不渝地坚持,甚至到他成为世界闻名的作家、富翁,拥有私人游艇之后,依然保持着这种习惯。

约翰·洛克菲勒也存有这样一本账,每天晚上祷告之前,他总是要将每分钱花到哪儿去了弄个一清二楚,然后才上床睡觉。

你我也应该立即弄个笔记本,开始记录。需要记录一辈子吗?不,不需要。理财专家建议我们,至少在最初一个月将自己所花费的每一分钱准确地记录下来并且坚持记录三个月,它将给我们提供一个正确的记录,让我们了解钱的去向,并以此作为预算的依据。

你知道自己的钱花到哪里去了吗?如果你真的知道,那可是千里挑一的人物了。史塔普里顿夫人

而且你如何处理自己的金钱,是你的私事,别人无法帮忙。

说，当人们花费几个小时将真实的数字记录下来后，他们会无法置信地惊讶地叫起来：“我的钱是这样花掉的？！”你是否也是如此呢？不妨试试看。

二、拟出一个真正适合你的预算

史塔普里顿夫人举出这样一个例子：有两个比邻而居的家庭，住在同样街区中的同样的房子里，同样多的孩子，基本收入也一样多——然而，他们的预算却截然不同。为什么呢？因为人性是迥然相异的。预算必须按照各人的需要来拟定。

预算的意义，并不是要将所有的乐趣从生活中抹杀掉。其真正的意义在于给我们某种物质安全感——从某个方面来说，物质安全感也就等于精神安全和减少忧虑。在史塔普里顿夫人看来，“依据预算来生活的人，通常比较快乐。”

如何做好生活预算呢？如同前面所述，你首先必须将自己的开支列出一张表格来，然后寻求指导。你可以写信到华盛顿的美国农业部索取这类小册子，也可以请教某些大城市银行的咨询专家顾问，他们将十分乐意与你一起讨论你的财务问题，并帮助你拟订预算。

在有关预算的书籍中，我见过的最好的一本名叫《家庭金钱管理》，由家庭财务公司出版发行。

三、学习如何聪明地花钱

也就是说学习如何使自己的金钱获得最高价值。所有大公司都设有专门的采购人员,他们的工作就是想方设法为公司采购到价钱最低、质量最好的东西。身为个人产业的男女主人翁,我们何不也这样做呢?

四、不要因为收入问题而头痛

史塔普里顿夫人告诉我,她最害怕被聘请为年收入 5000 美元的家庭做预算。我问她为什么。她说:“年收入 5000 美元是美国大多数家庭的目标,许多家庭经过多年的艰苦奋斗才达到这一标准。一旦达到这一标准,他们就自认为获得了成功,于是开始大肆铺张:在郊区买房,购买新车,添置新家具和新衣服……然而一不小心就已进入赤字阶段了。他们实际上比以前更不快乐——因为他们把增加的收入花得太凶了。”

每个人都希望获得更高的生活享受,这是理所当然的,但从长远目标来看,究竟是哪种方式能给我们带来持久的幸福呢?将花费控制在预算内生活,还是让账单塞满你的信箱,让债主整天敲打你的大门呢?

五、如果你必须借贷,设法争取银行贷款

六、投保医药、火灾以及紧急开销的保险

对于各种意外和不幸以及一些可预测的紧急事

不要
因为
收入
问题
而
头痛。

件,保险公司都有一些小额的保险可供选择。我并不是建议你从在澡盆里滑倒到染上德国麻疹的每件事都投保,而是郑重地建议你,不妨为自己投保一些主要的意外险,否则,万一出事,不但花钱,也很令人烦恼。这些保险的费用都很便宜。以我认识的一位妇人为例,去年她在医院里住了 10 天,出院后收到的账单只有 8 美元,因为她投了医疗保险。

七、不要让保险公司以现金方式将你的人寿保险付给你的受益人。

如果你投保人寿险是为了在你死后能给自己的家人一些照顾,那么我请求你,绝不可让保险公司一次将大批现钞付给你的受益人。

突然获得一大堆新钞票的寡妇的生活将会如何?马利翁·艾伯利夫人有自己独到的见解。她是纽约人寿保险研究所妇女组主任,曾在全国各地的妇女俱乐部演讲,讨论人寿保险金问题,她建议不让妇女领取保险,而改为领取终身收入。她举一位收到两万美元人寿保险金的寡妇为例来说明自己的观点。这位寡妇将钱借给儿子开办汽车零件工厂,结果血本无归。这位寡妇变得穷困潦倒、三餐无以为继。另一位寡妇,则被一位油腔滑调的房地产经纪人所骗,将大部分人寿保险金用来购买一片“保证一年内增值一倍”的荒地。三年后,她不得不将土地卖掉,只收

回投资的十分之一。还有一位寡妇，领取了 15000 美元的人寿保险金，却在一年之后向儿童福利协会申请补助来抚养子女。类似这样的悲剧数以千计，不胜枚举。

“25000 美元在妇女手中，平均不超过 7 年时间就会全部被花完。”《纽约时报》经济编辑波特在《妇女家庭月刊》上发表文章提出这样一个观点。很多年以前，《星期六邮报》在其社论中还说：“众人皆知，妇女大多数缺乏商业训练，又无法获得真正的理财专家的帮助，因此很有可能在一些狡猾的捐客的游说下，贸然将丈夫的人寿保险金购买不稳定的股票。”这种事例到处都是，节俭的丈夫多年省吃俭用积累下来的存款，仅仅因为孤儿寡母轻信那些专门欺骗女人的骗子，而在转眼之间付之东流。

如果你希望自己死后能给妻子儿女提供一些生活保障，为什么不向摩根学习呢？这位当代最伟大的金融专家，他将遗产分赠给了 16 位受益人，其中 12 位是女人。他并没有给他们留下现金，而是一些有价证券，能保证他们每个月都能得到固定收入。

八、教导子女养成对金钱负责的态度

我永远不会忘记在《你的生活》杂志上所看到的一篇文章。作者史蒂拉·威斯顿·图特叙述她如何教导她的小女儿养成对金钱的责任感。她从银行里

取得一本特别储金簿，交给她 9 岁的女儿。每当小女儿得到每周的零用钱时，就将零用钱“存进”那本储金簿中，母亲则自任银行。然后，在那个礼拜之中，每当她须使用一毛钱或一分钱时，就从账簿中“提出”，把余款结存详细记录下来。这个小女孩不仅从其中得到很多的乐趣，而且也领会了如何处理金钱的责任感。

九、如果你是家庭主妇，也许可以在家中赚一点外快。

如果你在聪明地拟好开支预算之后，仍然发现无法弥补开支，那么你可以选择下述两个做法之一：咒骂、发愁、担心、抱怨；或者想办法赚一点额外的钱。看看你的四周，你将会发现许多尚未达到饱和的行业。例如，如果你是一名很优秀的厨师，你也许可以开设一个烹饪班，在你的厨房内教一些年轻小姐如何做饭，这也是赚钱之道。说不定上门求教的学生会不绝于途。

有许多书籍教导你如何利用余暇时间赚钱，你可以到公立图书馆借阅。不管男人、女人皆有许多工作机会。但我必须提出一句警告，除非你天生有推销的才能，否则不要尝试去挨家挨户推销。大部分人都痛恨这份工作，终告失败。

十、不要赌博——永远不要

对于那些想从赌赛马及玩吃角子机器上赢钱的人，我总是觉得很惊异。我认识一个拥有多架这种“单手土匪”机器并以此为生的人，他对那些天真得妄想打败这些早已设计来骗他们钱的机器的傻瓜，除了轻视之外，别无同情。

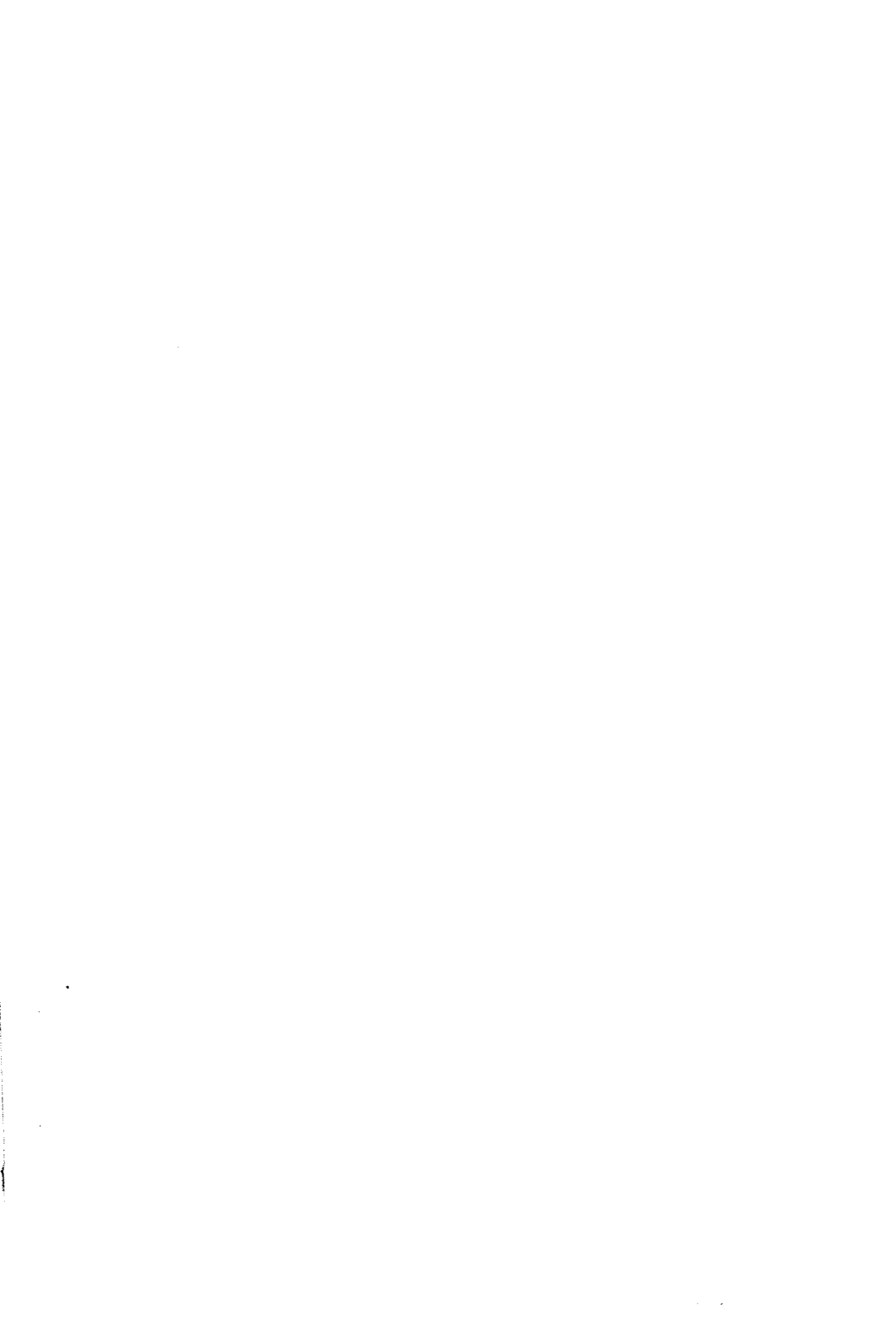
十一、如果我们无法改善我们的经济情况，不妨改变自己的心理。

记住，其他人也有他们的财务烦恼。我们可能因为经济情况比琼斯家差而烦恼，但琼斯家可能因为比不上李兹家而烦恼；而李兹家又因为赶不上范德比家而烦恼。

要是我们得不到我们所希望的东西，最好不要让忧虑和悔恨来苦恼我们的生活。且让我们原谅自己，学得豁达一点。根据古希腊哲学家艾皮科蒂塔的说法，哲学的精华就是：“一个人生活上的快乐，来自尽可能减少对外来事物的依赖。”罗马政治家及哲学家塞尼加也说“如果你一直觉得不满，那么即使你拥有了整个世界，也会觉得伤心。”

且让我们记住，即使我们拥有整个世界，我们一天也只能吃三餐；一夜也只能睡一张床。即使是一个挖水沟的工人也能够如此享受！而且他们可能比洛克菲勒吃得更津津有味。

如果我们无法改善我们的经济情况，不妨改变自己的心理。



第四部 我如何得到快乐

烦恼打击着我

人们所担心的事情，百分之九十九都不会发生，为永远不会发生的事情而忧心忡忡则是愚蠢的。

——大卫斯商业学院创办人柏莱克

1943年夏天，世上近乎一半的烦恼仿佛全落在我的肩上。

40多年以来，我一直过着无忧无虑的平静生活，日常生活中所遇到的不过是做丈夫、父亲、商人经常碰到的小问题。遇到这些问题通常可以轻而易举地加以解决，但是突然间，哗！哗！哗！哗！哗！哗！6种难题突然同时向我袭来。我整夜辗转反侧，心中充满了忧虑，甚至害怕白昼的来临。我所担忧的六大难题是：

一、我一手创办的商学院濒临破产边缘，因为所

有的男孩子都从军去了，而未受商业训练的女孩子在军火工厂工作，比在商学院受训毕业就职于商业公司的女孩子能赚更多的钱。

二、我的大儿子正在服役，和天下所有的父母一样，我十分担心他的安危。

三、俄克拉荷马市政府已开始计划征收一大片土地来建造机场，而我父亲留给我的房子正座落在这片土地的中央。我了解到可能只能获得其总价十分之一的补偿金，而且更糟的是，当地房屋缺乏，在失去了自己的房屋之后，不知道是否能找到另一栋房子来供一家六口安身立命。我害怕住帐篷，我甚至担心自己是否有能力购买一顶帐篷。

四、因为附近刚刚挖了一条大排水沟，我的土地上的水井变得干涸了。再挖个新井需要耗费 600 美元，而这块土地已被征收，这样做已毫无价值。连续两个月，每天我必须一大早就到很远的地方去提水喂牲口，我担心战争结束以前，我会天天如此。

五、我的住处离学校有 10 公里远，而我领取的是“乙级汽油卡”，这表示我不能购买任何新轮胎，为此，我很担心。万一我那辆老爷福特车的轮胎爆了，我可能就无法上班了。

六、大女儿提前一年高中毕业，一心一意想上大学，可是我没有足够的经济能力供她上大学。我想她

一定十分伤心。

有一天下午，我呆坐在办公室里为这些难题发愁。我决定将它们全部写下来。我想没有人比我拥有更多的烦恼了。以前，只要有机会，我都会毫不在乎地花费时间精力来解决它们。但现在所有这些困难，在我看来似乎已完全失控了，已到了自己根本无法解决的地步。无可奈何之下，我只能用打字机把这些难题全部记录下来。几个月后，我已将这件事忘在脑后了。18个月后的有一天，我在整理文件时，碰巧又看到了这张单子，上面详列了一度几乎令我崩溃的六大难题。

我以极大的兴趣看了一遍，发现所有的困难都已经过去了。

一、我发现担心商学院破产关门简直是瞎操心。不仅男孩子、女孩子照样报名入学接受教育，而且政府开始拨款补助商业学院，要求代为训练退伍军人。学院很快又恢复了往日的繁荣和热闹气氛。

二、我发现过分担心儿子在部队中的处境也是没有必要的。他历经枪林弹雨，身上却连一点擦伤也没有。

三、我发现关于土地被征收一事的忧虑也是多余的，因为在我农场附近一里远的地方找到了石油，建机场的计划遂告作罢。

四、我发现担心没有水井打水喂牲口也是不必要的，当我知道土地不再被征收之后，我就立刻花钱挖了一个新井，挖得更深，水流源源不断。

五、我发现担心轮胎破裂也是愚蠢的。我将旧轮胎翻新之后，小心驾驶，结果轮胎一直没坏。

六、我发现担心女儿的教育问题也是不必要的。在开学前6天，我得到了一个查账的工作机会——简直是一个奇迹——赚的钱使我能够及时送她上大学。

常常听人说，我们所担心的事情的百分之九十九不会发生，对这种说法我一直不以为然。一直到了18个月之后，当我找出那张单子时，我才恍然大悟。

对于以前自己种种无谓的烦恼，我心存感激，因为它给了我一个永难磨灭的教训。使我明白对于那些永远不会发生的事情而心生无谓的烦恼是悲哀的，也是愚蠢的。

请记住，今天就是你昨天所担心的明天。问问自己，我怎么知道自己今天所担心的事，明天一定会发生呢？

我们所担心的事情的百分之九十九不会发生，对于以前自己种种无谓的烦恼，我心存感激，因为它给了我一个永难磨灭的教训。

做一个乐观的人

在你感到沮丧时，应想办法在一小时之内将烦恼全部抛弃。那么，你将采取什么方法呢？

——经济学家罗杰·巴勃森

每当我发现自己对当前的处境感到沮丧时，我都能在一个小时的时间之内，将所有的烦恼全部抛弃掉，使自己成为一名高高兴兴的乐观者。下面就是我的做法。

我走进书房，闭上眼睛，走向专放历史书籍的书架前，伸手取出一本书。我不管自己拿到的是普里斯寇特所写的《征服墨西哥》，还是史东尼所写的《凯撒生平》，仍然闭着眼睛，信手翻开一页，然后睁开眼睛，认真地阅读一个小时。我读的书越多，就越能体会到这个世界的苦难，深感人类文明正处于破裂的

边缘。历史总是充满悲剧：战争、饥荒、穷困、瘟疫、残暴……经过一个小时历史阅读之后，我常常获得一种顿悟：现在如此恶劣的情形，实际上也比以前要好得多。这种信念使我能够正视自己所遭遇的困境，并且深刻地懂得这个世界正在不断地进步，朝着更好的方向发展。

以上方法值得用整整一章来介绍。阅读历史吧，试着将自己的眼光扩展到 1000 年之远——从永恒的观点来看，你会发现自己的烦恼是多么的微不足道。

从永恒的观点来看，你会发现自己的烦恼是多么的微不足道。

我住在阿拉的乐园

我感觉到头发似乎全被烧焦了，眼睛热得发疼，嘴里都是沙子，痛苦折磨得我濒临疯狂的边缘，可是阿拉伯人不过耸耸肩膀说道：“麦克托伯！”

——《撒哈拉之风》、《先知》的作者勃德莱

1918年，我离开自己熟知的世界，前往非洲西北部，与阿拉伯人同在撒哈拉“阿拉的乐园”里生活了七年。在那儿，我学会了游牧民族的语言，穿他们的服装，吃他们的食物，尊重他们的生活方式。我成为羊群的主人，睡在阿拉伯人帐篷里。与此同时，我对他们的宗教进行了一番细致的研究，并且写了一本有关穆罕默德的书——《先知》。

和这群流浪的牧羊人在一起生活的7年，是我一生中最安详、最富足的一段时间。

我的生活本来就多姿多彩，我曾经有过丰富的人生经验。我的父母是英国人，而我却出生在巴黎，儿童时期在法国生活了9年，然后到英国著名的伊顿学院和皇家军事学院接受教育。成年后，我以英国陆军军官的身份在印度住了6年。年轻的时候，我热衷于玩马球、打猎，并攀登喜马拉雅山探险。我曾参加过第一次世界大战，战争结束后，我以一名助理军事武官的身份参加了巴黎和会。其间，所见所闻令我倍感震惊和失望。在4年的前线战斗中，我深信自己是为了维护人类文明而战。但在巴黎和会上，我亲眼看到那些自私自利的政客，是如何为第二次世界大战埋下了导火线的——每个国家都在进行秘密的外交阴谋活动，竭力为自己争夺土地，制造国家之间的仇恨。

我厌倦战争，厌倦军队，甚至厌倦整个社会。我经历了生命中第一次不眠之夜，为自己应该选择哪种职业而满怀忧虑。好友乔治建议我进入政治圈，我正考虑是否接受他的劝告，却发生了一件事情，改变了我后来的7年岁月。这是一次不足4分钟的谈话，谈话的对象是“泰德”劳伦斯，也就是第一次世界大战中最富浪漫色彩的“阿拉伯的劳伦斯”。这个曾长期和阿拉伯人住在沙漠里的传奇英雄建议我走入沙漠。

急躁不仅于事无补，反而会使让人觉得更加闷热。

最初,我觉得这个建议有些怪诞奇异。但是我已决定离开军队,必须尽快找份工作。民营公司的老板们是不希望雇用我这种人的——正规军队的退伍军官——尤其是求职者多如牛毛的和平时期。因此,我尝试着接受劳伦斯的建议,前往阿拉伯人世界,与那里的人生活在一起。我十分高兴自己能做出这样的决定,因为在那里我学会了如何克服忧虑。与所有忠实的回教徒一样,他们全都是宿命论者,相信穆罕默德在《可兰经》上写的每一句话都是上帝阿拉的圣言。《可兰经》上说“上帝创造你以及所有的行为。”他们实实在在地接受了这种观点。这些思想使他们能够安详地生活着,一旦事情出了差错也毫无怨言。在他们看来,一切都是预先安排并早已注定的,除了上帝,没有人能够改变。但这并不意味着他们面对灾难时只是坐着发呆。

为了说明这一点,我给你讲一讲有一次在撒哈拉遭遇炙热暴风的经历。那阵暴风一连刮了三天三夜,风势强劲猛烈,甚至将撒哈拉的沙子吹到了法国的隆河河谷。暴风十分灼热,我感觉到头发似乎全被烧焦了,眼睛热得发疼,嘴里都是沙粒,我觉得自己仿佛站在玻璃厂的熔炉前,痛苦万分,几近疯狂。然而阿拉伯人却毫无怨言,他们耸耸肩膀说:“麦克托伯!”

但是他们并不是完全消极被动的，暴风过后，他们立刻展开行动，将所有的小羔羊杀死。他们知道这些小羊已经无法存活了，杀死小羊可以挽救母羊。在完成这一任务后，他们再将剩下的羊群赶到南方去喝水……所有这些行动都是在十分平静的心态下完成的，对曾经遭受的损失没有任何抱怨和忧虑。部落酋长说：“已经很不错了，我们原本可能会损失所有的一切，但是感谢上帝，还有百分之四十的羊群留了下来，我们可以从头再来。”

在我的记忆里，还有另外一件事：有一次我们乘车横越大沙漠，一只轮胎爆了，司机又忘了带备用胎。我又急又怒又烦，问那些阿拉伯人该怎么办。他们对我说，急躁不仅于事无补，反而会使人觉得更加闷热。车胎破裂是上帝的旨意，是无法阻挡的。于是，我们只好靠三只轮胎往前行驶。然而不久汽油也用光了。面对这种处境，酋长只说了一声：“麦克托伯！”大家并没有因司机的过失而咆哮不已，反而更加平静。我们徒步走向目的地，一路上不停地唱着歌。

与阿拉伯人一起生活的7年时间使我相信在美国和欧洲普遍流行的精神错乱、狂躁和酗酒，都是由匆忙、繁杂的文明生活制造出来的。

只要住撒哈拉，我就没有烦恼。在那里——阿拉

在那里——阿拉的乐园——能够找到心理上的满足和身体上的健康，而这也正是文明社会所失落的。

的乐园——能够找到心理上的满足和身体上的健康，而这也正是文明社会所失落的。

许多人嘲笑宿命论，他们也许是对的，但是有时候，我们似乎也能感觉到命运之神的存在。譬如说，如果我不在 1919 年 8 月一个闷热的午后和阿拉伯的劳伦斯交谈三分钟，那么我以后的岁月将会迥然相异。回顾过去，我发现自己的生活一直受到一种无法控制的力量影响。用阿拉伯人的话来说，这就是“吉斯米特”——阿拉的意旨。你可以随心所欲称呼它，而它也能对你产生某种奇异的影响。在离开撒哈拉 17 年后，我始终保持着从阿拉伯人那儿学来的生活乐趣：愉快地接受那些已经发生的事情。这种生活哲学，比服用一千服镇静剂更能安抚我的紧张情绪。

你我都不是回教徒，也不会成为宿命论者。但当猛烈炙热的狂风吹进我们的生活，而我们又无法躲避时，让我们接受这无法避免的命运，然后，再积极地去收拾残局吧。

我克服了自卑

我努力地将演讲词全部默记下来，
对着树木和牛练习了不下 100 遍……如
果我没有在那次比赛中取得胜利，恐怕
一辈子也进不了美国参议院。

——美国参议员艾摩·汤姆斯

我在 16 岁时常常陷入烦恼、恐惧和自卑之中不能自拔。我长得太高，与年龄极不相称，而且瘦得像根竹竿，身体很虚弱，根本无法和其他男孩一起在棒球场或田径场上一比高下。同学们常常开我的玩笑，喊我“瘦竹竿”，这更增添了我的忧愁和自卑，以致于不敢见人。事实上，我与他人见面的机会也很少，我家的农庄距离公路很远，四周被浓密的树林包围着，经常整个星期都见不到一个陌生人，整天相处的只是父亲、母亲、哥哥、姐姐。

你应该接受高等教育。
如果身体不行，还可以靠自己的头脑为生。

如果任凭这些烦恼和恐惧打击，也许我终生都会成为一个废人。想起当时的情形，我就觉得后怕，每一天每一小时，我都在为自己高瘦而虚弱的身体发愁，脑海里充满了各种奇怪的想法，以致于无法容纳任何其他的事情。母亲曾当过教师，她能够了解我的感受。她对我说：“儿子，你应该接受高等教育。如果身体不行，还可以靠自己的头脑为生。”

但是，父母却没有能力供我上大学，我必须依靠自己的努力奋斗去赚钱。一年一度的冬天来临了，我开始试着去野外打猎、捕捉臭鼬、貂和浣熊。到了春天，我将兽皮卖掉，赚到了4美元。然后，我用这笔钱买了两只小猪。我精心饲养这两只小猪，在第二年秋天又将它们卖掉，赚了40美元。带着这些钱，我离开家考上了位于印第安那州丹维市的中央师范学院。读书期间，我省吃俭用，每周的伙食费只有1元4角，房租只有5角，身上穿的则是母亲为我缝制的一件棕布衬衫。父亲给了我一套西装，但很不合身。鞋子也是父亲的，同样不合脚，一不小心甚至会从脚上掉下来，我觉得很难为情，以致于不敢和其他同学交往，常常独自坐在房里看书。当时我最大的愿望，就是能够购买商店里那些漂亮而且合身的衣服和鞋子，使我不再感到羞耻。

不久后发生的4件事帮助我克服了自己的忧虑

和自卑感。其中有一件事给了我充分的勇气、希望和信心，并由此完全改变了我的生活。以下我将这几件事简单描述一下。

第一件事：进入师范学院 8 周后，我参加了一项考试，获得一张“三等证明”，使我可以在乡下的公立学校教书。尽管这张证书为期只有 6 个月，但它意味着有人对我有信心——这是除母亲之外，第一次有人对我表示信心。

第二件事：一所位于快乐谷的乡村学校聘请我去兼职，每天薪水 2 元，月薪 40 元。这更增强了我的信心。

第三件事：在领取了第一份薪水后，我立即去商店购买了一些新衣服，穿上它们后我不再觉得羞耻。现在即使给我 100 万，也不及当初花几块钱买衣服那么令人兴奋。

第四件事：这是我生命中一个真正的转折点——我克服忧愁和自卑取得的第一次最大胜利。那是在印第安那州班桥镇举办的一年一度的“普特南郡博览会”上，母亲鼓励我参加一项公开演说比赛。对我而言，这个想法简直是异想天开，我甚至没有勇气面对一个人，更何况面对一大群观众呢。但母亲对我有足够的信心，对我的前途也有很大的希望——她是为自己的儿子而活的。

母亲对我有足够的信心，对我的前途也有很大的希望——她是为自己的儿子而活的。

母亲的信心使我毅然决然地参加了比赛，我选择的演讲题目是《美国的自由艺术》。坦率地说，刚开始准备讲稿时我甚至都不知道什么叫自由艺术，不过这无所谓，因为我的听众们也不懂。我将那篇文辞绚烂的演讲辞全部默记下来，对着树木和牛练习了不下一百遍。我想在母亲面前好好表现一番，演说时表现得情感十分充沛和动人。面对听众一片欢呼声，我呆住了，我赢得了第一名。那些曾经讥笑过我，称我为“瘦竹竿”的男孩子们，现在拍着我的背说：“艾摩，我早知道你行。”母亲搂着我，兴奋得哭了起来。这场比赛的获胜是我生命中的一个重要转折点。当地报纸在头版对我进行报道，并预言我前途无限，使我在当地名声大振，成为家喻户晓的人物。当然更重要的是，它使我增添了对生活和事业的信心。现在我懂得，如果我没有在那次比赛中获胜，我恐怕永远也无法进入美国参议院。这件事使我大开眼界，它既扩大了我的视野，也发掘了我自己不敢相信的潜力。而演讲比赛的奖品——中央师范学院一年的奖学金，则对我更有现实意义。

当时我是多么渴望能多学点知识啊！从 1896 年到 1900 年，我将自己的时间分为教学和学习两大部分。为了支付迪保大学的费用，我曾经当过餐馆侍者、锅炉工、修草坪工、记账员，暑假还到乡下帮助收

获麦子和玉米以及到公路工程中挑石头。

1896年,在我19岁时,我已经发表过28场演讲,呼吁人们投票选举布莱恩为总统。助选时的新鲜和兴奋感激发了我步入政治圈的兴趣。为此,在进入迪保大学之后,我选修了法律和公开演说两门课程。1899年,我代表学校参加了与巴特勒学院之间的辩论赛。比赛在印第安那波利斯市举行,题目为《美国参议员是否应由大众选举》,在这场演讲比赛中我又一次获胜,并成为班刊和校刊的总编辑。

从迪保大学获得学士学位之后,我接受赫瑞思·葛瑞的建议,来到一个新的城市——俄克拉荷马,并且在印第安人的保留地公开开放领后,申请了一块土地,同时还在俄克拉荷马的罗顿市开设了一家法律事务所。此后,我在州参议院服务了13年,在州下议院服务了4年。我在50岁那年,终于达成了自己一生最大的愿望,从俄克拉荷马入选美国参议院。从1927年3月4日起,我服务于该职至今。自俄克拉荷马和印第安区合并为奥克拉荷马州之后,我一直以自由党的名义提名,先是州参议院,然后是州议会,最后便是美国参议院。

我在这里述说这些往事,并不是炫耀自己的成就,只是希望能为一些正在为烦恼和自卑所累的可怜的年轻人灌输一些勇气和自信心。想当初,我穿着父亲的旧衣服和那双几乎要脱落的大鞋子时,那种

想当初,我穿着父亲的旧衣服和那双几乎要脱落的大鞋子时,那烦恼、羞怯、自卑几乎毁了我。

快乐的人生

烦恼、羞怯、自卑几乎毁了我。

（编者注：十分有趣的是，艾摩·汤姆斯年轻时曾因衣服不合身而烦恼，后来却被选为美国参议院着装最佳男士。）

驱逐烦恼的 5 个方法

心理上的愉悦可以战胜身体上的不适，一个心情高兴的人是永远不会有烦恼的。

——耶鲁大学教授威廉·黎翁·费尔普

（在耶鲁大学费尔普教授逝世之前，我曾和他畅谈了一个下午。以下是他驱除烦恼的 4 个方法。

——戴尔·卡耐基）

一、我在 24 岁时突然患了眼疾。看书不到三四分钟，眼睛就会像扎满了针一样疼痛难忍。即使是不看书，对光线也十分敏感，以致于我不敢面对窗口。我遍访纽哈芬和纽约市最著名的眼科大夫，丝毫没有好转。每天下午 4 点以后，我只能坐在最阴暗的角落，等待就寝时间来到。我简直痛苦极了，十分担心会由此失去教师的职业，而不得不到西部去当一名

伐木工人。接着发生的一件很奇怪的事，充分显示了人类意志对于身体疾病奇迹般的影响。那是一个悲惨的冬天，眼睛情况更加恶化，而我仍接受邀请前去为一个大学团体发表演讲。演讲厅的天花板上悬着许多盏大灯，强烈的灯光刺得眼睛疼痛不已，在台上等待着上前演讲时，我不得不盯着地板。奇怪的是，在30分钟的演讲过程中，我完全没有感觉到疼痛，并且可以直接望着屋顶上的灯不眨眼。然而，演讲结束后，我的眼睛又开始发疼了。

这次经验使我想到了，如果专心致志地做一件事，不仅仅是短短的30分钟，而是一个星期，或许我的眼疾就可以痊愈。事实证明，心理上的兴奋是完全可以战胜身体不适的。

还有一次类似的经历也可以证明这一观点。有一次我乘船跨越大西洋，突然腰部剧痛，根本无法行走。我试着站直身子，更是疼痛难忍。在此情形下，我应邀在甲板上发表一次演说。演讲一开始，所有的疼痛都被抛到了九霄云外。我站得笔直，情绪激昂地一连讲了一个钟头。演讲结束之后，我轻松自如地走回自己的房间，以为自己已经痊愈了。但是，过了一会儿，腰痛又开始了。

这些经验使我深深领悟到心理作用的重要性。它告诉我应该充分地享受生活，将每一天当作自己

生命的第一天,以及最后的一天。对于新奇和充满冒险精神的每一天,我都兴奋不已,而一个心情激昂的人,是永远不会有烦恼的。我喜爱教学工作,并且曾经写过一本名为《教学的乐趣》的书。对我而言,教学不仅是一种艺术和职业,而且是一种爱好。我喜爱教学,如同画家喜爱绘画,歌手喜爱唱歌。每天清晨起床之前,想到自己的学生,我心里就充满了无限的喜悦。我始终认为,成功的最大因素就是保持热忱。

二、我发现自己可以通过阅读一本引人入胜的好书,将烦恼抛到九霄云外。在我 59 岁那年,曾经经历过一段漫长的心理历程,我的精神几乎陷入崩溃。于是,我开始阅读大卫·威尔逊的伟大著作《喀莱尔传记》,它对我的思想产生了深远的影响。在阅读这本书时,我几乎投入了全部的心力,而暂时忘却了思想上的消沉。

三、还有一种方法,当我心情十分沮丧时,我常常强迫自己从事剧烈的运动。清晨一起来就打五六场网球,然后洗澡、吃饭,下午再打 18 洞的高尔夫球。周末则跳舞一直跳到凌晨一点。我强迫自己多流汗,让沮丧和忧愁随着汗水统统流光。

四、很早以前我就懂得如何避免匆忙,避免在过于紧张的情绪下工作。我试图学习威伯·克洛斯的生活哲学。他在任职康乃特州州长时曾对我说:“当

耐心和时间对于帮助消除烦恼大有裨益。

快乐的人生

我面对繁杂的工作时，我会坐下来松弛一下，抽抽烟斗，整整一个小时，什么事也不做。”

我懂得耐心和时间对于帮助消除烦恼大有裨益。当我因某事而烦恼时，我会从正面的角度来看待这些烦恼。我会对自己说：“两个月之后，这些烦恼都会消失殆尽的，现在我又何必为之烦恼呢？为什么不采取两个月之后将采取的那种态度呢？”

度过了昨天就能熬过今天

我不为自己哀怜，不为过去的烦恼
流泪，透过困苦，我彻底接触到了生活的
每一角度。

——桃乐思·迪克斯

我曾经历过极度的贫困并患过严重的疾病。当人们问我是如何度过难关时，我的回答总是这样的：“度过了昨天，就能熬过今天。我不允许自己去猜想明天将发生什么事。”

我深深懂得奋斗、焦虑和失望的意义。回顾已经逝去的岁月，深感生活如同战场，遍布破灭的梦想、支离破碎的希望和残缺的幻想。在这样的战斗中，每个人得胜的机会都十分低，每一场战斗下来，都会伤痕累累，手脚残缺。

然而，我从不因此而顾影自怜，从不为过去的烦

度过了昨天，就能熬过今天。我不允许自己去猜想明天将发生什么事。

恼而流泪。对那些未曾遭遇苦难的幸运儿也丝毫不存嫉妒之心，因为我实实在在是在生活，而她们不过是活着而已。我已满饮生活的苦酒，而她们不过是品尝了一点泡沫。我所了解的许多事情，她们一辈子也不会懂得。我见过她们从未见过的东西，只有眼睛被泪水洗净的女人，才有广阔的视野。

在那些困苦的环境中，我学会了许多宝贵的人生哲学，这是那些生活在舒适环境的女人所学不到的。我学会了珍惜每一天，不为恐惧明天的来临而自寻烦恼。恐惧使人懦弱，我努力地驱赶自己身上的恐惧。经验告诉我，令我恐惧的一刻来临时，我的内心会滋生某种勇气和智慧来抗拒它。细小的烦忧对我毫无影响。一个经历了极度不幸的人，面对仆人服侍不周，或是厨子弄坏了一锅汤，都会毫不在意。

我也学会了不要对他人产生过高的期望，这样一来，无论是朋友对我不忠，还是相识之人闲言碎语，我都会一笑置之，并且继续与他们保持交往。除此之外，我还学会了幽默，因为令人哭笑不得的事情实在太多了。当一个女人遇到烦恼时，不仅不焦不虑，反而能自我解嘲，那么世界上再也没有任何不幸可以伤害她了。对于人生种种困苦，我从不觉得遗憾，因为透过那些困苦，我彻底了解了生活的每一面——而这一点就值得我付出一切代价。

我以为自己活不到明天

“上帝与你同在”。我走进教堂，以一颗虚弱的心听着信徒们唱圣诗、朗诵经文、祷告，上帝以其博大的爱帮助了我。

——J·C·潘尼

(1902年4月14日，一个口袋里只有500美元却梦想成为百万富翁的年轻人，在华俄明州克莫勒开了一家绸布庄——克莫勒是一个人口只有一千人的矿业小镇，位于西部开发时期必经的篷车道上。年轻人和妻子住在商店的半层阁楼上，用一个装绸布的大木箱当桌子，用另外一些小木箱当椅子。妻子用毯子将她的婴儿裹住，放在柜台底下睡觉，自己则站在柜台旁边，帮助丈夫招呼客人。然而今天，全世界最大的连锁绸布店就是

我恍然大悟，原来自己所有的烦恼都是自找的。

快乐的人生

以这个年轻的名字命名的——J·C·潘尼百货店，共有1600家分店，分散在美国各州。最近我十分荣幸地与潘尼先生共进晚餐，他将自己生活中最富有戏剧性的一段经历告诉了我。

——戴尔卡耐基)

许多年以前，我经历了人生最痛苦的一段岁月，陷入了烦恼和绝望之中。这些烦恼与公司业务无关，相反当时公司业务十分稳定而且蒸蒸日上。但是，由于我个人做出的一些不明智的行为，致使公司于1929年破产。我遭到众人的指责，心中充满了烦恼和担忧，常常整晚都无法入睡，久而久之变成一种疼痛难捱的疾病，即所谓“带状疱疹”——一种突发性的红疹。我向密西根州巴托卫生局的伊格斯顿大夫求助。大夫认为我病得十分严重，必须躺在床上。这期间我接受了一次严格的治疗，但没有任何效果。我身体越来越虚弱，精神和肉体濒临崩溃的边缘。我近乎绝望了，看不到一丝希望，觉得没有任何东西可以依靠，也觉得没有一个真正的朋友，甚至连家人都无法信赖。

有一天晚上，伊格斯顿大夫给我服了镇定剂，但其效果很快就消退了，我在疼痛中醒来，想到这将是

自己生命最后一天了，于是走下床来，开始给妻子和儿子写遗嘱。我不相信自己能活到天亮。

第二天清晨醒来，我惊异地发现自己仍然活着。突然间我觉得自己仿佛被人从黑暗的牢笼引到了温暖、明亮的阳光中，从地狱步入了天堂。我恍然大悟，原来自己所有的烦恼都是自找的。

从此以后，我不再有任何烦恼了。我已经幸福快乐地活了 71 岁。

烦恼的最佳「解药」就是运动。

到健身房去

当肉体疲倦时，精神也会随之得到休息。当你烦恼时，多做些肌肉运动，少用脑筋，其效果会令你惊讶不已。

——前奥运会轻重量级拳王文迪·伊甘上校

如果我发现自己有了烦恼，或是精神上像埃及骆驼寻找水源那样，猛绕着圈子转个不停时，我就利用激烈的体能运动来帮助自己驱逐这些烦恼。

这些活动既可以是跑步，也可以是乡村徒步远足，也可以是打半小时的沙袋，或在体育场打网球。无论是什么，体育活动总是能够使我的精神为之一振。每到周末，我会从事多项运动，比如绕高尔夫球场跑一圈，打一场激烈的网球，或者到阿第伦达克山滑雪。当肉体疲倦时，精神也随之得到休息，当再度回到工作岗位时，我就神清气爽，充满了活力。

在纽约，我经常到俱乐部健身房去待上一个小时。没有人在滑雪或者从事激烈运动时还会烦恼不

已，因为他忙得没时间烦恼。在运动面前，烦恼的大山很快就变成微不足道的小山丘了，一项个新念头和新行动很容易就能将它“摆平”。

烦恼的最佳“解药”就是运动。当你烦恼时，多用肌肉，少用脑筋，其效果会令你惊讶不已。至少这种方法对我极其有效，当我开始运动时，烦恼就自动消失了。

如果你能将用于烦恼的一半时间和精力用来解决自己的问题，那么，你就不会再有烦恼了。

我曾经是“烦恼大王”

我曾经是人人皆知的“维吉尼亚烦恼大王”，在人生的课堂里，我只学会了烦恼这堂课。

——穆勒公司车间主任吉姆·勃德索

17年前，我在维吉尼亚州布莱克斯堡军事学院上学时，被称为“维吉尼亚烦恼大王”。我心中充满了烦恼和忧虑，因而常常生病，以致于学校医院经常为我保留一张病床。护士们一看到我上医院，就不由分说地为我注射一针。我是如此烦恼，对一切充满了忧虑，有时候甚至忘记自己究竟为什么烦恼。因为物理学和其他几门课考试不及格，我担心会因成绩太差被学校开除；我很担心消化不良、失眠会影响自己的健康；我担心自己的经济状况不能维持自己的学业；我担心自己无法经常买礼物送给女朋友，带她去跳

舞，她会嫁给其他的同学……日日夜夜总我总在为许许多多无法解决的问题而烦恼。

绝望之余，我将自己的这些烦恼向杜克·巴德教授进行了倾诉，巴得教授是企业管理学教授。

与巴德教授见面的那 15 分钟，对我人生和身体健康的帮助，要比大学四年所学的东西多得多。他对我说：“吉姆，你应该面对现实。如果你能将用于烦恼的一半时间和精力用来解决自己的问题，那么，你就不会再有烦恼了。以前你只学会了烦恼这堂课。”

他为我订立了三项规则，帮我打破烦恼的习惯！

一、正确了解自己烦恼的究竟是什么问题。

二、找出问题的原因。

三、立刻采取一些建设性的行动，来解决这些问题。

按照这三项规则，我拟定了一些积极的计划。我不再为物理学不及格而烦恼，而是反问自己为什么会不及格。我知道并不是因为自己天资愚笨，相反我还是校刊的总编辑。之所以没有通过物理学考试，是因为我对这门功课没有兴趣，而之所以不感兴趣，是因为我认为它对自己将从事的事业毫无帮助。但是，现在我改变了态度。我对自己说：“如果学校要求必须通过物理考试才能取得学位，我能够抗拒吗？”

因此，我不再浪费时间，为物理学如何困难而烦

当时忧心忡忡的种种问题，并不是十分困难，只不过是愿去找寻烦恼的原因，并勇敢地面对它们罢了。

恼，而是专心致志去学习，结果很顺利地通过了考试。

对于经济问题，我以勤工俭学的方式——譬如在舞会上贩卖果汁——解决了，同时我向父亲贷款，保证毕业后不久将贷款还清。

我也解决了爱情难题，我勇敢地向那位我曾担心会移情别恋的女孩子求婚。她现在已是吉姆·勃德索夫人了。

现在回忆起来，发现当时忧心忡忡的种种问题，并不是十分困难，只不过是宁愿去找寻烦恼的原因，并勇敢地面对它们罢了。

一句经文救了我

它是宗教的基本，它使生活变得有
价值，它与我同行，它是……

——新泽西州布鲁恩斯威克神学院
院长乔瑟夫·西日博士

许多年以前，我的内心充满了迷茫和彷徨，整个生活几乎全部被一些无法控制的力量支配着。有天早晨醒来，我很偶然地打开《新约圣经》，眼光落在一句经文上：“他派我来，亦和我在一起——天父并未将我遗忘。”

受这句经文的启迪，我的生活从此得以全面改观，所有的事物焕然一新。我每天都不断地重复使用这句经文，每当他人前来向我寻求帮助时，我也是以这句经文赠送给他们。从我第一次读到这句经文开始，我就将它奉为人生座右铭。我与它同行，并从其

他派我来，亦和我在一起——天父并未将我遗忘。

快乐的人生

中发现了力量与安宁。对我而言，它是宗教的根本，它使生活变得有价值，它是我生活上的金科玉律。

我做过世界上最苦的工作

我很高兴自己曾经做过世界上最辛苦的工作，这使得我所遭遇的日常问题都变得微不足道了。

——国家搪瓷与打印机公司南加州
代表泰德·艾利克森

以前我曾经是一个十分糟糕的“烦恼大师”。1942年夏天，发生了一件事情，使我的忧虑和烦恼全部被抛到了九霄云外——我希望永远如此。那次经历使我生活中的所有烦恼都变得微不足道了。

长期以来，我一直渴望能在阿拉斯加的渔船上工作一段时间。1942年夏天，我如愿受雇于阿拉斯加科地亚克的一艘32尺长的鲤鱼拖网渔船。这艘船上只有三名船员，船长全面负责航行和捕捞，大副协助船长做一些具体工作，另外一个则是日常打杂的水

手,他们都是北欧人,我也是。

鲤鱼拖网必须配合潮汐进行,因此我们常常要连续工作 24 小时。我曾经像这样夜以继日工作了整整一个星期。在船上,我做的是其他人不愿意做的工作——洗甲板,保养机器;将鲤鱼从这条船丢到另一艘小船,送去制罐头;在狭小的船舱里用一个烧木材的小火炉煮饭……船舱里马达的热气和恶臭令人作呕。我穿着长统胶鞋,鞋里常常灌有水,我甚至没有时间将水倒出来,因此双脚总是浸泡在水中。

但是,以上工作与我的主要任务比起来,不过是游戏而已。我的主要工作是“拉网”,它看起来十分简单,只要站在船尾,将渔网的浮标和边线拉上来即可。但实际上,渔网太沉了,当我竭尽全力试图将它拉上来时,它却巍然不动,相反却把船身拉得倾斜了。渔网太沉无法拖动,我不得不使出吃奶的劲沿途拉着不放。一连几个星期都是如此,我几乎快要累死了,浑身酸痛,几个月都恢复不过来。

当我好不容易休息下来时,我靠着一个临时凑成的柜子倒头就睡。尽管浑身上下无处不疼,但却熟睡得像服用了安眠药一样深沉——极度的劳累就是最好的安眠药。

我十分高兴自己曾经吃过这些苦,它使我不再烦恼。今天,每当我遭遇了困难,我都不再忧虑,而是

反问自己：“艾利克森，这会比拖网更辛苦吗？”我会回答说：“不，没有什么事情比它更苦了！”于是我重新振作起来，勇敢地接受挑战。

偶尔尝试一下痛苦的经历是件好事。我很高兴自己曾经做过世界上最辛苦的工作，这使得我所遭遇的日常问题都变得微不足道了。

我常常为某种疾病烦恼一两个小时，不知不觉就拥有了那种疾病的全部病症。

我曾是世界上最大的笨蛋

如果我嘲笑自己，就不会有时间自
寻烦恼了，因此，我一直嘲笑自己。

——纽约卡耐基公司总经理波希·H·惠亭

我比任何人——活的、死的、奄奄一息的——得
过更多的疾病。

我患的并不是普通的忧郁症。我的父亲曾经开
过一家药房，从小在这种环境中长大，每天都可以和
大夫及护士聊天，所以懂得许多疾病的名称和病
症。我并不是一个忧郁症患者，但是我确实有病症！
我常常为某种疾病烦恼一两个小时，不知不觉就拥
有了那种疾病的全部病症。

有一次，我们居住的麻州林顿镇流行一种十分
严重的白喉病。每天，我都在父亲的药店里，将药卖
给那些受到传染的病人。渐渐地，我开始担心这种疾

病会降临到自己身上，整天躺在床上，心中充满了忧虑，结果将一些标准症状烦恼出来了。

医生检查之后说：“波希，你的确已染上了。”这使我心情为之一松。当我确信自己已经患病时，就不再担心了。我翻过身子，呼呼睡着了。第二天早晨，我健康如初。

相当长的时间，我备受众人关注和同情。我得过许多稀奇古怪的疾病，不仅多次“死”于狂人病和牙关紧闭症，甚至还得过类似癌症和肺结核等的可怕的疾病。

对于那些当时看起来是如此悲惨的事情，现在却可以哈哈大笑了。多年来我一直心存恐惧，害怕自己正走在坟墓边缘。春天该添置衣服时，我总是问自己：“既然已经知道自己不久于人世了，为什么还要浪费钱财呢？”

今天，我很高兴地告诉你，我已取得了巨大的进步，过去10年中，我一次也不曾“死”过。

我是如何取得如此大的进步的呢？嘲笑！我嘲笑自己这些荒唐的想像。每当我感觉到那些恐怖的病症又降临到我身上时，我笑着对自己说：“喂，惠亭，过去二十几年来，你一次又一次免死于那些致命的疾病，而你现在的健康情况却是最佳的。一家保险公司最近还同意你投保更多的人寿险。惠亭，难道你不

既然已经知道自己不久于人世了，为什么还要浪费钱财呢？

觉得自己是个大笨蛋吗？”

我很快发现，如果我嘲笑自己，就不会有时间自寻烦恼了。因此，我一直嘲笑自己。

这篇故事的意义在于，不要对自己过于严肃。对那些愚蠢的忧虑，不妨开怀一笑，一定可以将它们笑得无影无踪。

我的补给线永远畅通

军事专家说，作战的第一要则是保持补给线的畅通。

——著名牛仔歌唱家吉尼·奥特里

我认为，人们绝大部分忧虑都和家庭事务及金钱有关。十分幸运的是，我的妻子来自俄克拉荷马的小城镇，家世和我十分相似，兴趣和爱好也相同。我们俩尽量遵守这条金科玉律，将家庭烦恼降低到最低点。此外我们还使用另外两种方法来减少金钱烦恼。

第一，坚持一个基本的做人原则：任何事情都保证百分之百诚信。譬如借人钱财必须如数归还，诚实可使人免去许多烦恼。

第二，每当开创一番新的事业时，我总是给自己一些预留后路。军事专家说，作战的第一要则是保持补给线的畅通。我认为这条原则同样可以适用于人生的“战斗”。小时候，我生活在德州和俄克拉荷马

州,能深深体味到干旱带来的贫穷滋味。人们辛勤地工作,也只能维持基本的生活水平。我们家更是家徒四壁,小小年纪的我必须驾着篷车,带着交换的马匹,到处奔波求生。我渴望能找一份稳定可靠的工作,能够给家庭一些帮助。通过不懈的努力,我终于在一家火车站谋到一份差事,并且充分利用空闲时间学习拍发电报。后来,我又得到另一份工作——在佛里斯科铁路公司当一名轮班员——接替那些生病或休假的火车站站员,或者在他们忙不过来时提供支援。这份工作的月薪为 150 元,对于我这样一个穷苦人家出生的年轻人来说,在经济上得到了一定的保障。因此,每当想独立开创一番新的事业时,我总是将回到原先工作的路开放着,将它看成是自己的补给线。

1928 年,我被佛里斯科铁路公司派往俄克拉荷马齐尔市工作。一天晚上,一位陌生人信步走进车站办公室,要求拍发一封电报。当时我正在弹吉他,唱牛仔歌曲。他对我说,你弹得很好,唱得也不错,应该到纽约去,在电台或戏院里找份工作。最初我觉得他不过是在奉承我,但是当我看到他签在电报上的名字时,我惊讶得喘不过气来。威尔·罗吉斯,他是威尔·罗吉斯。

但是我并没有立刻到纽约去,而是将这件事仔

细掂量了一番。在连续思考了9个月以后,我决定到纽约去,我相信自己一定会有所收获。我有铁路通行证,可以免费乘车;困了,可以坐在火车上睡觉;饿了,可以吃些三明治、水果点心之类的食品。

到达纽约之后,我找了一间每周5元钱房租带家具的房间住下来。但是,在街头流浪了10个星期我却一无所获。如果没有工作提供经济保障,我一定会急出病来的。我已经在铁路公司服务了5年,取得了就职的优先权,但是要想保留这项优先权,则不可离职超过90天,当时,我在纽约已呆了70天。于是,我赶紧利用铁路通行证赶回俄克拉荷马,继续从事原来的工作——我必须保证自己的补给线不断。

工作了几个月后,我存了一些钱,于是又来到了纽约。这一次,我取得了很大的进展。有一天,我一边在一间录音棚等待考试,一边对着女接待员弹唱《珍妮,我梦到紫丁香》这首歌,恰巧歌曲的作者纳特·斯切克劳特走进办公室。他很高兴听到有人演唱自己的歌曲,于是写了一张条子,让我到维多唱片公司去试试。在维多唱片公司我录了一首歌,但太生硬,很不自然。我接受录音师的劝告,回到了杜沙,白天在铁路公司上班,晚上在当地电台演唱牛仔歌曲。我十分喜欢这种安排,它表明我的补给线是畅通的,对于经济问题我不再有任何烦恼。

我的补给线永远是畅通的。

我在杜沙电台演唱了 9 个月，其间，与吉米·朗合作创作了一首《我那白发的父亲》的歌曲，颇获好评。美洲唱片公司老板亚瑟·沙得利为此灌制了一张唱片，也获得了成功。后来我又灌了许多张唱片，并且在芝加哥 WLS 电台找到一份工作，演唱牛仔歌曲，薪水是每周 40 元。4 年后，我的薪水提高到每周 90 元，与此同时，我在戏院登台表演，另外还有 300 元的额外收入。

1934 年，机会降临了。当时好莱坞的制片商决定拍摄牛仔影片，他们需要一位会唱歌的新型的牛仔。美洲唱片公司的老板是共和影片公司的股东之一。他对其他合伙人说：“想找一个会唱歌的牛仔，我那里正好有一个。”

从此我进入了电影圈，周薪是 100 元。在开始拍摄歌手牛仔影片时，我曾担心自己所拍摄的电影是否能够成功，但我并不忧愁。因为我知道自己随时可以找到原来的那份工作。

我在电影上的成就远远超过了自己的意料之外，现在我的年薪已达 10000 美元，而且不包括我拍摄影片应得的红利。我知道这种状况并不会永远保持下去，但我不忧虑，因为我知道无论发生什么意外——哪怕是失去了所有的钱——我都可以随时回到俄克拉荷马，在佛里斯科铁路公司里找到一份工作。我的补给线永远是畅通的。

我已经历过最悲惨的遭遇了，并且顺利地熬过来了。今后的日子一定会好转。

警察来到了我的家

有一句俗语突然映在我的脑海中，
“不要为打翻牛奶而哭泣。”但这并不是
牛奶，而是我的心血。

——小说家荷摩·克洛伊

1933年的某一天，是我一生中最悲惨的时刻，那一天警察来到了我的家，我不得不从后门溜走。从此我失去了长岛佛洛里斯特山的家——我和家人生活了18年的家。

我从未想过这种事情会发生在自己身上。12年前，我一直以为自己正坐在世界顶端。当时我将小说《水塔之面》的影片版权以好莱坞最高价卖给一家电影公司。我和家人夏天到瑞士避暑，冬天则住在法国南部，过着标准的百万富翁生活。

我在巴黎住了6个月，完成了一部小说《他们必须看一看巴黎》。这部小说后来改编成电影，由威尔

·罗吉斯主演,这是他的第一部有声影片。制片商要求我留在好莱坞,再为罗吉斯写几部电影剧本,但我坚持回到了纽约。我的麻烦从此也就开始了!

短暂的成功使我觉得自己拥有了无限的潜能,开始幻想自己是一名精明的生意人。当有人告诉我,约翰·贾克伯在纽约投资房地产,一夜之间成了百万富翁时,我很不以为然。贾克伯只不过是一名刚刚移民美国的小贩,他能成功,难道我就不行?我马上就要发大财了!这种欲望充满了我整个身心。

我空有无知的勇气,却对房地产一无所知。如何开始这项事业呢?首先我以自己的房子做了抵押,然后购买佛洛里斯特山区一块建筑用地。我持有这块土地,直到涨到最高点再将它卖掉,这样就可坐享厚利,成为百万富翁了。事情还没有开始,我就对那些坐在办公室里整天忙忙碌碌的小职员充满了同情——他们依靠一份微薄的薪水过着清贫的生活。我对自己说,上帝并没有赋予每个人特殊的经济才能。

然而,美国经济开始衰退,就像堪萨斯的狂风摇撼鸡笼一样,顷刻间我被吹垮了。

我不仅必须为那块土地每月付出 220 美元,而且还必须为那栋被抵押掉的房子付款,还要养活一家人。我充满了烦恼,想为杂志社写一些幽默小说,在

这样的心境下写出的幽默小品更像旧约中的哀歌！

我卖不出任何文稿，所写的小说也全告失败。除了打字机和口中的金牙以外，我没有任何东西可以拿来抵押借款。牛奶公司停止了送牛奶，煤气公司也将阀门关掉了。

我们没有钱购买煤炭，只好在夜间到建筑工地附近捡一些废弃的木头。我本来梦想跻身富翁行列，结果落得如此穷困潦倒。我十分烦恼，睡不着觉，常常半夜起床，四处游走，使自己疲倦入睡。

我失去了购买的那块空地，花上面的全部心血也付诸流水。

银行结束了对我房子的抵押，将我和家人全部赶到街头。

我们好不容易凑出几块钱，租了一间小公寓。1933年的最后一天，我们搬进了新居。我坐在行李箱上，举目四望，突然间母亲常说的一句俗语浮现在我脑海中：“不要为打翻牛奶而哭泣！”

然而这并不是牛奶，而是我的心血！

我坐在那里沉思了一会儿，然后对自己说：“好吧，我已经历过最悲惨的遭遇了，并且顺利地熬过来了。今后的日子一定会好转。”

我想到自己依然拥有许多美好的东西，我身体依然很健康，朋友仍在，一切都可以重新开始。我每

不要为无法改变的往事徒伤悲！

快乐的人生

天重复母亲常说的那句话,不再为过去哀伤。我将全部精力放在工作上,不再自寻烦恼。渐渐地,我的情况有了好转,事业上也小有成就。

今天,对于曾经遭遇过的那段悲惨的经历,我总是心存感激。因为它给了我力量、坚忍和信心,它使我知道什么是最困苦的生活,也使我懂得天无绝人之路的道理!每当我遇到烦恼、焦虑和障碍时,我就重温自己当年坐在行李箱上对自己所说的那句话:“我已经历过最悲惨的遭遇了,并且顺利熬过来了。今后的日子一定会好转。”

这篇故事带给你什么启示呢?不要为无法改变的往事徒伤悲!接受不可避免的事实吧!如果你的境遇已坏得无法再坏了,那就试着往上爬吧。



最难应付的就是忧虑

在我的拳击生涯中，嘴唇曾经被打破；眼睛曾经被打伤；肋骨曾经被打断，但我从未感觉到任何拳头。

——拳击手杰克·邓曾赛

你真是个大笨蛋，竟然为一些尚未发生，而且可能永远不会发生的事情烦恼。

我发现在自己的拳击生涯中，忧虑比我所对付的任何重量级拳手更难对付。我知道自己必须学会如何消除烦恼，否则它将大大削弱我的活力，破坏我的成就。为此，我草拟了一项制度。以下就是其中的一部分：

一、为了保持在比赛中有足够的勇气，我总是对自己说些鼓励的话。比如我在和佛波比赛时，就不断地对自己说：“我是无敌的……他击败不了我，他的拳头无法击中我……我不会受伤……不管发生什么事，我都要勇往直前。”类似这样的自我激励的话使我始终保持一种积极的心态，对我的帮助很大，甚至使我感觉不到对方的拳头在进攻。我在拳击生涯中，



嘴唇曾经被打破，眼睛曾经被打伤，肋骨曾经被打断，佛波的一拳也曾将我打出场外，摔在一位记者的打字机上，将打字机压坏了。但我对佛波的拳头毫无感觉——我从未感觉到任何拳头——也许有一次，那就是李斯特·强森一拳打断了我的三根肋骨时。我敢说，除此之外，我从未对任何一拳有过感觉。

二、我不断地提醒自己，烦恼是有害无益的。我的大部分烦恼，都出现在参加大赛之前。我经常在半夜醒来，辗转反侧，无法成眠，心中充满了烦恼。我担心自己在第个一回合就会被对方打断手，扭断脚，或者打伤眼睛，使我无法竭尽全力发挥攻势。每当此时，我总是走下床，对着镜子中的自己说：“你真是个大笨蛋，竟然为一些尚未发生，而且可能永远不会发生的事情烦恼。人生短暂，能有几年可活，你应该尽情享受才是。”

我会接着对自己说：“健康是人生最大的本钱，没有任何东西比它更重要了。”我不断告诫自己失眠和忧虑是健康最大的杀手。我发现，当我每一个晚上，每一年不停地向自己诉说时，这种思想也逐渐渗透到内心深处了，我也因此可以轻而易举地消除所有的烦恼了。

三、消除忧虑最好的一种方法就是祈祷。无论在训练场上，还是比赛场上，我总是在每一回合铃响之前祈祷，它使我增添了无比的信心和勇气。

我祈祷不要被送入孤儿院

只要还能行走，能吃饭，没有大病大痛，你就是世界上最快乐的人，只要还活着，你就是世界上最幸运的人。

——家庭主妇凯瑟琳·哈尔特

只要你还活着，你就是最幸运的人，千万不要忘记！

小时候，我的生活充满了恐惧。母亲有心脏病，常常晕倒在地板上。我们都很害怕，担心她有一天会突然死去。在我的心目中，那些失去母亲的小女孩都会被送进中央卫斯理孤儿院，它座落于我们居住的密苏里州董林顿镇。一想到自己将被送到那里去，我就更加害怕了。我在6岁时就经常祈祷：“亲爱的上帝，请让我母亲继续活下去，直到我长大了不用到孤儿院去。”

20年以后，哥哥梅勒受伤，承受了极大的痛苦。他无法吃东西，也不能在床上翻身。为了减轻他的痛苦，我必须每隔三小时为他注射一次吗啡，无论晚上还是白天都要注射。那时我在镇上的中央卫斯理学

院教音乐，每当邻居们听到哥哥大声喊痛时，就会打电话到学校，我立刻放下教鞭赶回家，为我哥哥注射一针。每天晚上上床前，我都会将闹钟拨到三小时之后，以便起床服侍哥哥。我依然还记得，在冬天的夜晚，我总是将牛奶放在窗外，让它结冰，变成自己最爱吃的冰淇淋。每当闹钟响起，窗外的冰淇淋也成了我起床的另一个原因。

在如此困苦的处境中，我采取了两项行动，使自己避免陷入自怨自艾、烦恼和悔恨之中。

首先，我使自己变得十分忙碌，每天教音乐课 12 至 14 个小时，根本没有时间去思考那些忧虑的事情。每当自己难过时，我就会一遍又一遍地对自己说：“听着，只要还能行走，能吃饭，身上又没有大病大痛，你就是世界上最快乐的人了。千万不要忘记，无论遭遇什么困难，只要你还活着，你就是最幸运的人，千万不要忘记！”

我要为自己的幸福而感恩。每天早晨醒来，我都要感谢上帝，感谢自己能下床，走向餐桌，为自己准备早餐。我深深体会到，尽管自己遭遇许多困难，但依然是密苏里州华林顿最快乐的人。虽然我并没有获得多大的成就，但我成功地使自己成为镇上最懂得感恩的女人，在我的同事中几乎没有人能像我这样对生活充满了希望。

使自己保持忙碌，没有时间烦恼；对自己的幸福

心存感激之情。这位密苏里州的音乐教师向我们提供
的两个原则,也许对你同样有用。

使自己保持忙碌,没有时间烦恼;对自己的幸心存感激之情。

可笑的丸药

医生说：“这可能会让你破费，但我觉得十分值得。我替你开的药方是：不要烦恼。”

——作家卡梅龙·西普

我曾在加州华纳兄弟影片公司宣传部工作过几年，那是一段愉快的经历。作为一名专栏作家和自由撰稿人，我为报纸和杂志撰写文章，报道华纳公司明星的动态。

有一天我突然被提升为宣传部副主任，被授予一项很吸引人的头衔：行政助理。

这项新职务使我拥有一间大办公室、一台冰箱、两名秘书，并且能够直接指挥 75 名撰稿人员、开发人员和无线电人员。我自我感觉十分良好，并且立即买了一套新西服，以树立自己的新形象。我尝试着用威严的口气讲话，以极其权威的态度下命令，吃饭也显得更加匆忙。

我仿佛感觉到华纳公司的整个公共关系政策全托付在我个人肩上，甚至认为公司的一些大明星如爱德华·鲁滨逊，吉蒂·戴维斯、詹姆斯·卡格尼等都尽在我掌中。

但不到一个月，我就觉得自己患了胃溃疡，甚至怀疑得了癌症。

当时，我还有另外一项重要工作，即担任银幕宣传指导委员会策划小组主席。我十分喜欢这项工作，很高兴能在指导会议上和老朋友见面。但是，这些聚会后来却变成我最害怕的事情。每次开完会，我总是觉得很不舒服，不得不在半路上停车，让自己振作起来。我有许多工作要做，而时间又十分有限。这些是如此重要，而我却无法愉快地胜任。

我向来很诚实，总觉得精神负担很重，常常因失眠而困扰，体重日趋减轻，人也变得越来越憔悴。

一位广告合作伙伴向我推荐了一位著名的内科医生，他曾为许多广告商治疗过类似的疾病。这位医生寡言少语，只要求告诉他哪里疼，从事什么工作，对我工作的兴趣似乎比对症状更浓厚。一连两个星期，他每天都为我做各式各样的检查。在最后评估结果时，他往椅背上一靠，递给我一根烟，说道：“西普先生，我们已经做过各种检查了，虽然从第一天第一次给你做检查之后，我就知道你并没有患胃溃疡，但

我替你开的药方是：不要烦恼。

是这些检查是绝对必要的。但我知道,你的个性和你目前所从事的工作会让你无法信任我,除非我有足够的证据来加以说明。现在让我来告诉你真正的结果吧!”

于是,他举出各项检查图表,以及X光检测结果,向我详细做出解释。

医生说:“这可能会让你破费,但我觉得十分值得。我替你开的药方是:不要烦恼。”我正想破口大骂,被他制止住了:“注意听着,我知道你无法立刻使用这个药方,所以给你另外开了一些药丸,其中含有莨的成分。你想服多少就服多少,用完了再开。它能使你保持轻松。”

“要记住,你并非一定要服用这些药。如果能免除烦恼,一切都会好的。”“如果你又开始烦恼了,请务必来这里,到时候我又可以大大地敲你一笔了。你愿意吗?”

医生的话起了作用,但是我并没有立刻停止烦恼。我连续服用那些药丸好几个星期,每当我觉得烦恼时,就吞下几颗药丸,感觉好多了。

但我觉得服用这些药物实在很傻。我是成熟的人,几乎和林肯总统一样高,体重也有两百磅,而我却在服用小白药丸使自己保持轻松。我觉得自己的行为像个歇斯底里的妇人。

当朋友们问我为什么服用那些药丸时，我羞于将真相告诉他们。渐渐地，我开始嘲笑自己，对自己说：“喂，西普，你的行为就像个大傻瓜。你将自己捧得太高了，将自己小小的事业看得太重了。蓓蒂·戴维思、爱德华·鲁滨逊早在你开始着手进行他们的宣传之前就已是世界闻名的影星了，即使你突然死去，华纳公司和那些明星们依然存在。你看，艾森豪威尔、马歇尔、麦克阿瑟，曾经参与过世界大战，却用不着服用药丸。而你却必须吞下那些小白药丸子，才能使你的胃部保持平静，才能胜任你的工作。”

我开始以不服用那些药丸为荣。不久，我就将那些药丸扔进了马桶里，每天晚上准时回家，小睡一下，然后吃晚饭。渐渐地，我恢复了正常的生活，再也没有去看医生。

我觉得有愧于这位医生，与那次所付出的高昂诊断费用相比，他教给我的如何保持轻松，消除烦恼的方法可以说是无价的。我认为他真正高明之处，在于一开始并没有嘲笑我，也没有告诉我实际上没有什么可担忧的。他给我一小盒药丸，而他早已知道（现在我也知道了），治好我病症的并不是那些可笑的小药丸，而是我自己。

治好我病症的并不是那些可笑的小药丸，而是我自己。

看我太太洗盘子

为什么你不将昨天的烦恼全都捡出来，然后将它们全部扔掉。

——牧师威廉·伍德

长期以来，严重的胃病严重影响着我的生活。剧烈的疼痛常常使我无法入睡，每天晚上都要醒来两三次。我的父亲死于胃癌，我担心自己也染上胃癌，至少是胃溃疡。

我去一家诊所接受检查。一位著名的胃病专家用萤光镜和 X 光给我做了一次全面的检查。他再三强调，我并没有患上胃癌或胃溃疡，他认为我的胃痛完全是因为精神紧张所致。他给了我一些药片，主要用来解决睡眠问题。然后他对我说：“教堂的工作是否很忙？”

我的工作实在是太忙了，除了星期天的讲道和

教堂的各种活动之外，我还担任红十字会主席、吉瓦尼斯俱乐部会长，平均每周还要主持两三次葬礼。

过高的工作压力令我无法放松情绪。紧张、忙碌使我几乎到了诸事皆烦的地步。情绪紧张使胃部长期处于战栗之中，疼痛难忍。

我接受了医生的忠告，每个星期一放松自己休息一天，主动减轻工作压力和减少社会活动。有一次，我正在清理办公桌，突然灵光一闪，一个念头浮现在脑海里。我抽屉里积压了一堆讲道的笔记本和一些时过境迁的备忘录，我一一将它们清理出来，将无用的东西扔进废纸篓里。突然间我停了下来，对自己说：“对自己的烦恼，为什么不能像对这些旧东西一样，将它们捡出来扔掉呢？”

这个念头在脑海中一闪现，我顿觉肩头的重担轻松了许多。从此以后，我把它当成一项规则，把那些无法解决的问题，统统扔进废纸篓里去。

还有一次，我正在厨房帮妻子洗盘子，妻子一边洗一边唱歌。突然间我又悟出了一个道理：“我们结婚已经有 18 年了，她也洗了 18 年的盘子。如果在结婚前，她看到这期间堆起来的可以装满一个谷仓的盘子，一定会吓得跑掉的。”

我对自己说：“妻子之所以不以洗盘子为苦，是因为她一次只洗一天的盘子。”我终于发现自己的症

对自己的烦恼，为什么不能像对这些旧东西一样，将它们捡出来扔掉呢？

快乐的人生

结所在，我总是试图洗完今天和昨天的盘子，甚至连未用过的盘子也想一起洗完。

我发现自己真的很傻，每个星期天早晨，我都站在讲台上告诉他人如何过一种有意义的生活，而我自己却一味地紧张、忙碌和烦恼，我深感惭愧。

烦恼不再给我带来困扰，我不再失眠，不再胃痛。我将今天和昨天的焦虑揉成一团，统统扔进了废纸篓，也不再试图在今天清洗明天的盘子。

请记住这句话：“明天的烦恼、昨天的烦恼，加上今天的烦恼，造成的是最重的负担。”

我找到答案了

萧伯纳说：“悲哀的秘诀在于有闲暇的时间来为自己是否快乐而烦恼。

——会计师迪尔·休斯

1943年，我的肋骨断了三根，肺部被刺穿，在新墨西哥州阿布奎基的一家军医院接受治疗。事故发生在夏威夷岛一次陆战队两栖登陆演习中，当时我准备从小艇跳到沙滩上，没有料到一个巨浪袭来，将我高高抛起后又摔在沙滩上。摔下来的力量很大，折断了我的三根肋骨，其中一根刺进了我的右肺。

在医院里待了三个月，医生说我的伤势完全没有好转的迹象，这使我陷入极度的恐慌之中。经过一番深思熟虑之后，我发现可能是过度的烦恼影响了我身体的恢复。事故发生以前，我的性格十分活跃，生活也丰富多彩。然而3个月以来，我必须一天24小

时躺在病床上，无所事事，只能胡思乱想。

我想得越多，烦恼就越多，我烦恼是否能恢复原有的社会地位；烦恼自己是否会终生残废；烦恼是否还能结婚，过正常人的生活。

为了避免陷入这永无休止的烦恼之中，我希望医生将我移到被称为“乡村俱乐部”的病房，那里的病人几乎能够完全自由活动。

在“乡村俱乐部”，我对桥牌产生了浓厚的兴趣。我花了6个星期和其他人一起搭档，并且还阅读了大量的桥牌书籍，成为一名名副其实的桥牌迷，几乎每天晚上都打桥牌。与此同时，我对油画也产生了浓厚的兴趣，每天下午3点到5点，我都在一位老师的指导下学习绘画。我还尝试雕刻肥皂和木头，阅读有关的书籍使我兴趣盎然。

我使自己变得忙碌起来，根本没有时间为伤病烦恼。我阅读红十字会赠送的心理学书籍，来提高自己的心理承受能力。3个月后的某一天，医院的全体医护人员前来向我道贺，说我的进步很大。那是有生以来最令我兴奋的一句话，我几乎高兴得想放声大哭。

当我无所事事，整天躺在床上为自己的未来而担忧时，我的健康状况没有一点进步。我是用烦恼来摧残自己的身体。但当我专心致志玩桥牌、画油画、

学习雕刻，将自己的病置之度外时，医生却祝贺我“进步极大”。

现在的我过着正常而健康的生活，我的肺和你的一样好。

还记得萧伯纳说过的那句话吗——“悲哀的秘诀在于有闲暇的时间为自己是否快乐而烦恼。”要想重新快乐起来，就尽量使自己变得忙碌。

悲哀的秘诀在于有闲暇的时间为自己是否快乐而烦恼。

时间可以解决许多问题

无论工作、健康还是家庭,我对所有的事情都感到烦恼……一天下午,我征服了这些烦恼……

——市场销售分析家路易斯·蒙坦特

忧虑使我失去了生命中最宝贵的 10 年光阴。18 岁到 28 岁,是人生最多彩多姿且最丰富的岁月。

现在我终于明白了,失去那 10 年,并不是其他人的错,全部是我自己一手造成的。

无论工作、健康还是家庭,我对所有的事情都感到烦恼。因为自卑,我常常躲避自己认识的人。如果碰巧遇到一位朋友,我就假装没有看见——我害怕遭受奚落。

我更害怕与陌生人打交道,遇到与不熟悉的人相处的场合,我就浑身不自在,这使我在两个星期当

中，一连失去了3次工作机会——我缺乏勇气面对自己的老板。

8年前的一天下午，我征服了这些烦恼。当时，我坐在一个朋友的办公室里，他是我所认识的最快乐的人，似乎没有一点烦恼。他曾在1929年赚了一大笔钱，但不久就赔得一干二净；1933年东山再起，又赚了一笔，然而还是赔光了。如此反反复复，他曾多次赚钱，也曾多次破产，被债主逼得走投无路。

现在，我坐在他的办公室里，心中充满了羡慕之情，希望上帝也能将我改造得像他一样。

在我们谈话的时候，他将当天早晨收到的一封信递给我，让我仔细阅读一下。那是一封充满了愤怒言辞的信，如果我收到这样一封信会烦恼死的。我疑惑不解地问：“比尔，你如何回复这封信？”

比尔说：“告诉你一个小诀窍，当你遇到那些麻烦事时，取出一只铅笔和一张纸，将所有的烦恼详细写下来，然后将那张纸放在你右手下方的抽屉里。等过了一两个星期，再取出来看看。如果你第二次阅读时，那些事情仍然会使你感到烦恼，那么把它再放回原来的抽屉中，让它再在那儿待上两个星期。它在那儿绝对安全，不会有什么变故。但是你所遭遇的烦心事可能会发生许多变化。我发现，只要我有足够的耐心，烦恼常常会自动消失。”

时间解决了许多问题，也减少了许多烦恼。

快乐的人生

这句忠告留给我非常深刻的印象。我使用这种方法已经多年,烦恼真的大大减少了。

时间解决了许多问题,也减少了许多烦恼。

逃出死亡的虎口

我并非圣徒，但我学到一件事“不要和上帝争论”。

——罗闻尔打字机公司海外部经理乔

瑟夫·李恩

多年前，我曾在一件诉讼案中出庭做证，使自己的情绪变得高度紧张并且内心充满了烦恼。案件结束后的回家途中，我突然病倒了，是极其严重的心脏病。

疾病和紧张的情绪使我几乎喘不过气来。一回到家，医生就为我打了一针，当时我还没躺到床上，而是勉强挣扎着靠到客厅沙发上，就再也走不动了。

当我从昏迷中清醒过来时，发现教区牧师正在准备为我做最后的洗礼。

看到家人脸上流露出的悲伤神情，我知道自己最后的时刻已经来临。我还发现，医生让我妻子做好心理准备，我完全可能在二三十分钟之内死去。我的心脏是如此衰弱，医生警告我不得说话，甚至不得动一动指头。

我并非圣徒，但我学到一件事——不要和上帝争论！所以我闭上眼睛对自己说：“该来的总会来。”

有了这一想法，我的身心似乎全部放松了，恐惧感也完全消失了。我甚至能镇静自如地问自己，还有什么更糟的事情会发生吗？大不了来一阵心脏痉挛，剧痛一阵子，然后一命呜呼。我在安静祥和的气氛中想像着自己如何去见上帝，但是等了一个小时，疼痛却逐渐消失了。于是，我开始问自己，如果能继续活着的话，对于生活我将如何打算。我将努力地恢复健康，永远不再用紧张和烦恼来毁灭自己，我要重建自我的力量。

这已经是4年前的事了。现在我的健康恢复得很快，甚至连医生也对我的进步大加赞扬。我不再烦恼，对生命也有了新的感悟。我想，如果我不曾在死亡线上挣扎过，不曾追求进步，恐怕早已不在人世，早已死于自身的恐惧和惊慌之下了。

我是一个提得起放得下的人

我不断地训练自己将所有的烦恼从
脑海中除去。

——纽约高等教育委员会主席欧乐

成·提德

忧虑是一种习惯，但是在很久以前我就打破了
这种习惯。我之所以能消除各种各样的烦恼，应归功
于以下三件事情。

第一，我太忙了，根本没有时间沉溺于那些自我
毁灭的焦虑中。我有三项主要工作，每一项工作都是
全天性的。我在哥伦比亚大学教书，同时也是纽约市
高等教育委员会主席，又主持着哈泼出版公司经济
及社会部。三件主要工作占满了我的时间，使我根本
没有机会烦恼。

第二，我是一个提得起放得下的人。当我放下一

不断调整工作可以令人振奋，神志为之一清。

快乐的人生

件工作去从事另一件工作时，我能将所想的问题全部抛开。我发现，不断调整工作可以令人振奋，神志为之一清。

第三，在我离开办公桌之后，我不断地训练自己把所有烦恼从脑海中除去。许多问题都是连贯的，如果每天晚上我都将这些问题带回家，并且为它们而烦恼，那我的健康就完了，同时也将失去解决它们的能力。

这就是欧乐成·提德三项良好的工作习惯，请记住！

我如果不停止忧虑， 早就进棺材了

我是连续 7 年都位居末尾的棒球俱乐部经理，在 8 年时间内输了 800 场球，然而，从 25 年前开始我就不再烦恼了。

——棒球老将康尼·麦克

我的职业棒球生涯已经有 63 年多了。最初加入这一领域是没有薪水的。我们在荒废的空地上打球，常常被地上的杂物绊倒。比赛结束之后，我们将帽子递向人群向他们收钱。这种方式收取的钱实在太少了，根本无法养活守寡的母亲及弟弟妹妹们。即便如此，有时候球队还必须做一些逗乐的演出，才能使球赛继续进行。

许多事情都令我烦恼，我是连续 7 年都位居末尾的棒球俱乐部经理，在 8 年时间内输了 800 场球。一

快乐的人生

连串的失败使我忧虑得吃不下，睡不着。然而，从 25 年前开始我就不再烦恼了。我知道如果我不停止忧虑，早就进棺材了。

回想漫长的生命历程（我出生于林肯总统时代），总结人生教训，我发现自己之所以能够征服烦恼，活到现在，与以下几种方法有关：

一、我意识到烦恼没有任何好处，除了对我的棒球生涯造成损害以外，对我的人生毫无帮助。

二、忧虑对个人的健康有百害而无一利。

三、我使自己整天忙于筹备如何赢取一个接一个的比赛，根本就没有时间为失败而烦恼。

四、我为自己定下了一个规则：在球赛结果后 24 小时内，不对球员所犯的错误给予批评。以前，我总是和球员们一起更衣，输球后，我总是忍不住批评他们，毫不留情地与他们发生争论。我发现这样做不仅徒然增加自己的烦恼，而且使球员们满怀怨气而不愿保持合作，也许我让他们过于难堪了。在无法控制自己舌头的情况下，我只好比赛失败之后，不与球员见面，直到第二天才和他们讨论失败之处。这个时候，我已经冷静下来，可以十分理智地讨论事情，球员的情绪也不会太激动。

五、经常给球员们一些赞扬，来激发他们的斗志。而在此以前，我总是吹毛求疵，一味地指责他

们。

六、我发现当自己身心疲倦时，烦恼就会涌上心头，因此我每天都保持 10 小时的休息时间，下午坚持午睡，哪怕是 5 分钟的小憩，对振奋精神也大有帮助。

七、在忙忙碌碌中，我已消除了种种烦恼，并且延长了自己的寿命。现在我已经 85 岁了，但我还不想退休。当然，当我一遍又一遍地重复这些故事时，我就知道自己的确老了。

康尼·麦克并未读过《快乐的人生》这类书籍，但依然为自己订下了一些规则。为什么你不将自己觉得有益的东西列成一张表呢？

在忙忙碌碌中，我已消除了种种烦恼，并且延长了自己的寿命。

如何多活了 45 年

医生要求我在赚钱和休息之间做出
选择,而我选择了……

——石油大王约翰·洛克菲勒

约翰·洛克菲勒在 33 岁时赚到了第一个 100 万美元；43 岁时建立了世界上最庞大的石油公司——标准石油公司。那么,53 岁时他又取得了什么样的成就呢?其垄断事业的确蒸蒸日上,然而高度紧张的生活也带来了无限的烦恼,对他的健康产生了很坏的影响。53 岁的他“看起来像个木乃伊”,他的传记作家约翰·温克勒这样描述他。

洛克菲勒 53 岁时患上了一种神秘的消化系统疾病,头发全部掉光,甚至连眼睫毛也开始脱落,只剩下淡淡的一层绒毛。

“情况十分严重。”温克勒说,“相当长一段时间,

他被迫依靠吮吸人奶生存。”医生诊断的结果，是他患上了“脱毛症”，这种疾病通常是过度紧张引起的。光秃秃的样子很古怪，他不得不戴上帽子。后来，他又定制了一些假发，一直戴到他去世。

洛克菲勒的身体本来十分健壮，从小在农场长大，体力劳动使他的肩膀又宽又壮，腰杆挺直，步伐稳健有力。然而在 53 岁时——男人的壮年期——他的双肩开始下垂，走起路来摇摇晃晃。

另一位传记作家佛林这样描写他：“照镜子时，他所见到的是一位老人。无休止的工作，无穷无尽的烦恼，长期的不良生活习惯导致的失眠，以及缺乏运动和休息，已夺去了他的健康。”医生只准他吃些酸牛奶和饼干，这位世界上最富有的人，却只能吃一些穷人都不屑一顾的食物。他的皮肤已失去光泽，看上去像是老羊皮包在骨头上。金钱在这个时候也毫无用处，只不过能为他提供足够的医疗保健，使他不致于在 53 岁的壮年期死去。

这究竟是怎么回事？烦恼、惊吓、高度紧张的生活！是他将自己“推”到了死亡的边缘。

早在 23 岁时，洛克菲勒就开始全心全意追求自己的目标了。他的朋友说：“除了生意上的好消息以外，没有任何事情能令他展颜欢笑。每当做成一笔生意，赚到一大笔钱时，他都会兴奋地将帽子摔到地

烦恼、惊吓、高度紧张的生活！是他将自己「推」到了死亡的边缘。

上，痛痛快快地跳起舞来。可一旦失败了，他也会随之病倒的。”

有一次，他经由五大湖托运价值 4 万美元的谷物，为了节省保险费而没有投保水险。当天晚上，狂风暴雨袭击了伊利湖，洛克菲勒十分担心，深怕自己的货物遭遇不测。第二天一早，当合伙人乔治·加勒来到办公室时，发现洛克早就在那里，正绕着房间焦急地徘徊。

一见到加勒，他用颤抖的声音说：“快！看现在是否还能投保……也许太迟了！”

加勒赶紧冲进城里去，取得保险！但当他回到办公室时，发现洛克情绪变得更加沮丧。原来船主发来一封电报：货物已卸下，未受暴风雨袭击。白白浪费了 150 美元使他更加伤心，以至于不得不回家休息。

一个每年经营 50 万美元生意的老板，却为 150 美元如此失魂落魄，而不得不躺到床上去，这是多么不可思议啊！

为了生意，他几乎放弃了所有游玩和休息时间，除了赚钱以外他几乎没有其他的爱好。当他的合伙人加勒和其他三位朋友，以 2000 美元的价格买下一艘二手游艇时，洛克菲勒简直吓坏了，甚至拒绝乘坐游艇出航。

一个星期六的下午，加勒发现他还在办公室里

工作,就对他说:“走吧,洛克,我们乘船出去玩玩吧,暂时忘掉工作,放松一下。”

洛克却对他怒目而视,并且以严肃的态度警告说:“乔治·加勒,你是世界上最浪费的人,你应该明白你正在破坏自己在银行里的信用,也就是我的信用。你会将我们的生意毁掉的。不,我绝不乘坐你的游艇,我永远也不愿见到它!”

“缺乏幽默感和安全感”是洛克菲勒一生最重要的特征。他曾说过:“每天晚上,我都要告诫自己,我的成功只是暂时性的,然后才躺下来睡觉。”

手上有数百万美元可以自由支配,但是他仍然担心失去一切财富。他没有时间游玩和娱乐,从未上过戏院,从未玩过纸牌,从未参加宴会。正如马克·汉纳所说的,他为金钱而疯狂,“在别的事务上都很正常,独独为金钱而疯狂。”

在俄亥俄州克利夫兰,洛克菲勒曾向一位邻居袒露心声,他内心深处也“希望有人爱我”,但是过分的冷漠多疑往往使人敬而远之。著名银行家摩根就曾抱怨说:“我不喜欢那种人,我不愿和他有任何往来。”

洛克菲勒的亲弟弟对他也深恶痛绝,甚至将自己孩子的棺木从家族墓园里移出。他说:“我的亲骨肉将不容许任何人在约翰·洛克菲勒所控制的土地

最后他还是发现自己毕竟是一个凡人,无法忍受人们对他的仇视以及忧虑的侵蚀。

里安息。”

洛克菲勒的职员和同事对他敬畏有加，可笑的是，他竟然也害怕他们——怕他们在办公室外乱说乱讲，“泄露了公司秘密”。他对人类天性没有丝毫的信心，有一次当他和一位独立制造商签订10年合约时，他要求那位商人保证不告诉包括妻子在内的任何人。“紧闭你的嘴，努力工作”，是他的座右铭。

就在他的事业达到颠峰之时——财富如同威苏维火山的金黄岩浆一样，源源不绝地流入他的保险库中——他的个人世界却开始分崩离析了。许多书籍和文章公开谴责标准石油公司不择手段的财阀行为——和铁路公司之间的秘密回扣、不公正的竞争行为。

在宾夕法尼亚州，人们最痛恨的人就是洛克菲勒。那些被他打败的竞争对手，将他的头像吊在树上来泄恨，许多人都渴望亲手将绳子套在他那萎缩的脖子上。充满火药味的信件如雪片般涌进他的办公室，威胁要取他的性命，以至于他不得不雇用许多保镖，防止遭他人的暗算。他试图忽视这些敌视的情绪，并且以一种讽刺的口吻说道：“尽管踢我、骂我吧，但我还是会按照自己的方式行事。”

但是，最后他还是发现自己毕竟是一个凡人，无法忍受人们对他的仇视以及忧虑的侵蚀。他的身体

越来越虚弱了。疾病——这位新的敌人——正从内部向他发起攻击，令他措手不及。

最初，“他试图对自己偶尔的不适保守秘密”。但是，失眠、消化不良、掉头发等等许多身体症状是无法隐瞒的。医生将实情坦白地告诉他，摆在他面前的选择只有两种：死亡和休息。

他选择休息，然而在退休之前，烦恼、贪婪、恐惧已彻底破坏了他的健康。美国著名传记作家伊达·塔贝第一次见到他时十分震惊，她在书中写道：“他的脸上显示着可怕的衰老，我从未见过如此苍老的人。”

究竟是怎么回事？洛克菲勒比当时重新返回菲律宾的麦克阿瑟将军还要年轻几岁呀！然而他的身体竟如此衰老，塔贝深感悲哀。当时她正在撰写一本著作，试图揭露标准石油公司的“罪恶”，对一手建造这个庞大机构的人自然会有什么好感。但是当她的看见洛克菲勒在主日学校教书，用焦急的眼神搜寻四周时，她说：“我有一种前所未有的伤心感觉，这种感觉与时俱增。我深深体会到，没有知心朋友和爱人是一件多么恐怖的事情。”

医生努力地挽救洛克菲勒的生命，他们为他订立了三条规则，也成为他奉行不渝的三条规则：

我深深体会到，没有知心朋友和爱人是一件多么恐怖的事情。

快乐的人生

一、避免烦恼。在任何情况下，绝不做任何事烦恼。

二、放松心情，多做户外活动。

三、注意节食。随时保持半饥饿状态。

洛克菲勒遵守了这三条规则，因此挽救了自己的生命。他从正在蓬勃发展的事业中退下来，学会了打高尔夫球、整理庭院、打牌、唱歌以及和邻居聊天。除此之外，他开始自我反思。温克勒说：“在那段痛苦的日子和失眠的夜晚，洛克菲勒终于有时间自我反省了。”他开始为他人着想，不仅停止想自己能赚多少钱，而且开始思考那些钱能换取多少人间幸福，开始考虑把数百万的金钱捐出去。像他这样有过如此经历的人，送钱也並不是一件容易的事，当他向一座教堂捐款时，全国各地的传教士齐声发出反对的吼声：“腐败的金钱！”

但他没有为之所阻，而是继续开展自己的慈善事业。当他得知密西根湖畔一所大学因抵押权而被迫关闭时，他立刻捐出数百万美元加以援助，这所大学就是今天举世闻名的芝加哥大学。

他竭尽全力地帮助黑人。他毫不犹豫地捐献巨款给塔斯基吉黑人大学，帮助他们完成黑人教育家华盛顿·卡文的志愿。当著名的十二指肠虫专家史

泰尔博士说：“只要价值 5 毛钱的药品就可以为一个人治愈这种病——谁会捐出这五角钱呢？”洛克菲勒捐了出来，他捐了数百万美元以消除十二指肠虫，解除了这个曾使美国南方一度陷于困境的疾病。此后，他又实施了一个更伟大的行动，组建了一个庞大的国际基金会——洛克菲勒基金会——致力于在全世界范围内消除各种疾病、贫穷和文盲。

在此，我谨向这个伟大人物表示自己由衷的敬意，因为洛克菲勒基金会曾经救过我一命。我依然十分清楚地记得，1932 年我正在中国大陆考察，霍乱蔓延整个北平，贫苦的农民像苍蝇一样死去。在一片恐怖惊慌中，我们来到洛克菲勒医学院接受预防注射，而免于受到感染。从那时开始，我真正懂得了洛克菲勒的金钱对于全世界的贡献。

像洛克菲勒基金会这种壮举，在历史上前所未见，举世无双。洛克菲勒深知世界各地许多有识之士正在开展许多有意义的活动——默默无闻的研究工作、一所所学校的建立、医生无私的奉献。但是，种种努力常常因为经费的缺乏而停顿。他试图给予他们一些帮助，不是“将他们接收过来”，而是给予一定的资金支持他们完成工作。

今天，你我都应该对洛克菲勒表示感谢，因为在他的资助下，科学家有了许多重大的发现，这些发现

他把钱捐了出去是否获得了心灵的平安？是的，他终于感觉到满足了。

使你和你孩子不再因感染脊骨脑膜炎而死亡，也不再受疟疾、肺结核、流行性感冒、白喉和其他危害人类的各种疾病的困扰。

洛克菲勒自己呢？他把钱捐了出去是否获得了心灵的平安？是的，他终于感觉到满足了。“如果人们仍然认为，从 1900 年以来，他因社会对标准石油公司的攻击而一蹶不振，那就大错而特错了。”亚伦·尼文斯说。

洛克菲勒完全变了，他已不再烦恼。当他被迫接受生命中最大一次失败时，他甚至不愿因此而失去一个晚上的睡眠。

事情是这样的，根据美国政府的意见，标准石油公司是一家垄断性公司，违反了《反托拉斯法案》，被政府判罚“历史上最重的罚款”。这场官司打了 5 年，几乎全美国最优秀的律师都投入到这场看起来永不终止的官司之中，最后标准石油公司败诉了。

当南迪斯法官宣布他的判决之时，辩方律师担心洛克菲勒心理无法承受——他们不了解他已经完全改变了。

当天晚上，一位律师打电话给洛克菲勒，尽量委婉地将判决结果告诉他，并且宽慰他：“洛克菲勒先生，希望这项判决不会令你烦恼，希望你还能睡个好觉。”

你猜老洛克菲勒是怎么回答的？他心情轻松地回答道：“不要担心，强森先生，我本来就打算好好睡它一觉的。希望你也不要因这件事而心烦。晚安！”

这番话竟出自一个曾因损失 150 美元而伤心透顶的口中？是的。约翰·洛克菲勒花费了很长一段时间才克服了自己的问题。他“死于”53 岁，却活到了 98 岁。

性，无疑是生命中最重要的一件事。

一本书解救了我的婚姻生活

如果我有 100 万美元，我会将那本书的版权买下，印它数百万册，免费赠送给所有的夫妇。

我憎恨用假名写出这篇故事。但由于这件事牵涉的私人部分太深，所以我不可能使用真名。不管如何，本书作者可以为本故事的真实性作证。我第一次把我的故事告诉他，是在 12 年以前。

我从大学毕业之后，在一家大企业机构找到了一份工作，工作了 5 年后，这家公司派我到太平洋彼岸的远东地区担任公司代表。

在离开美国的前一个礼拜，我娶了我心目中最可爱甜蜜的一位女郎。但对我俩来说——尤其是她——我们的蜜月旅行却是一场悲惨的失望。当我们抵达夏威夷之时，她失望到了极点。若不是因为羞于

面对老朋友并承认婚姻生活的失败，她早就回到美国去了。

我们在远东一起度过了两年的悲惨生活。我十分不快乐，好几次真想自杀。后来有一天，我偶然发现了这本书，才使整个情况完全改变。

我一向喜好读书。有天晚上，我去拜访远东的一位美国友人，在浏览他那间藏书丰富的图书室时，突然看见一本书，书名为《理想婚姻》，作者是韦尔迪博士。从书名看来，这像是一本喜欢说教的假道学论文报告。但由于好奇心驱使，我将它打开。发现里面所讨论的几乎都是婚姻生活中有关“性”的一面。开诚布公、毫无保留，但却并不粗俗。

如果有人告诉我应该去阅读“性”方面的书籍，我会认为那是一大侮辱。看那种书？我觉得我甚至可以写一本那方面的书，但，不管如何，由于我自己的婚姻十分失败，我决心要把这本书好好看一遍。所以我鼓起勇气问我的朋友，是否可将那本书借给我。我现在可以说，阅读那本书是我一生中最重要的的一件大事。我妻子也读了那本书。那本书使一个濒于破裂的婚姻变得既快乐又幸福。如果我有100万美元，我会将那本书的版权买下，印它数百万册，免费送给所有的夫妇。

我曾读过著名的心理学家华生博士写过的一段

婚姻生活的不美满，绝大部分可归咎于性生活的不调和。

话：“性，无疑是生命中最重要的一件事。无可否认的，促使绝大多数男女婚姻生活触礁的，也就是这件事。”

如果华生博士的话没错。那么，我们为什么每年还允许千百万性无知的年轻人结婚，因而破坏了婚姻幸福的所有机会？

如果我们希望知道婚姻生活的毛病，我们就该阅读一本名为《婚姻的毛病何在》的书，这是由汉米尔顿博士和麦克高文博士合写的。汉米尔顿博士花了4年的时间，去调查婚姻生活的毛病究竟在哪儿，然后写下了这本书。他说，“婚姻生活的不美满，绝大部分可归咎于性生活的不调和，只有最差劲的精神病学家才会否认这种说法。从任何观点来看，如果性关系本身已获得满足，则另外许多婚姻生活上的不美满都好商量。”

我知道他这段话说得很对。我是从悲惨的经验中得到这些教训的。

我在慢性自杀

我正在慢性自杀，因为我不知道如何使自己松懈下来。

——保罗·山普森

6个月以前，我的生活紧张而忙碌。我总是十分紧张，从不晓得使自己轻松一下。我每天晚上下班回到家里时，总是精神沮丧，忧虑重重，筋疲力竭。为什么？因为从来没有人对我说：“保罗，你在慢性自杀。你为什么不慢慢来？你为什么不使自己轻松一下？”

我每天早上总是匆匆忙忙起床，匆匆忙忙吃早餐，匆匆忙忙刮脸，匆匆忙忙穿衣，然后匆匆忙忙开车上班。我紧紧抓住方向盘，仿佛它随时会飞出窗外一般。我很迅速又紧张地上了一天班，然后匆匆忙忙赶回家，到了晚上，我甚至想急忙入睡。

我这种紧张生活实在太严重了，因此我去见底

生活变得轻松愉快，我完全不再紧张烦恼了。

特律的一位十分著名的精神科专家。他要我放松紧张的生活他建议我随时都要想到轻松——在工作、开车、吃饭、入睡之前，都要想到放松自己。他说我正在慢性自杀，因为我不知道如何使自己松懈下来。

从那时候起，我就开始练习使自己放松。每天上床睡觉时，我并不急着入睡，而是先使自己的身体彻底松弛，呼吸也趋于平稳。现在，我早上醒来时，觉得已有充分休息。这是一大进步，因为以往我早上醒来时，总觉得又累又紧张。现在，我开车、吃饭心情也轻松多了。为了安全，我驾车时提高警觉，但不像以前那样紧张。最重要的是，我在上班时，也能使自己松懈下来了。一天当中，我总要数度停止一切工作，详细检讨自己是否已彻底放松。现在当电话铃响时，我不再像以前那样急着去接听！有人向我讲话时，我使自己轻松得有如一位熟睡中的婴儿。

结果呢？生活变得轻松愉快，我完全不再紧张烦恼了。

生活的奇迹

如果情况似乎很难克服，面对它，开始奋斗，不要放弃。

烦恼已完全将我打败。我脑中一片混乱困惑，觉得生活毫无乐趣可言，我的精神太过紧张，晚上睡不着觉，白天也无法休息。我的三个女儿都和亲戚同住，我们离得很远。我丈夫最近刚从军中退役下来，现在在外地，准备成立一家法律事务所。战后复原时期那种不安全、惶惑的情绪，我完全感染上了。

我的情况威胁到我丈夫的事业，以及正常快乐的家庭生活，同时也严重影响到我自己的生活。我丈夫找不到房子，惟一的解决方法就是自己建一栋。万事俱备，就是等我恢复健康。我对这种情形了解得愈多，愈加努力，对失败的恐惧也就愈大。于是我逐渐对任何事情都怀有深切的恐惧感。我觉得我再也无

如果形势似乎很难克服，面对它！开始奋斗！不要放弃！

法信任自己，觉得自己完全失败了。

在情况最暗淡的时候，我母亲帮助了我，使我永不忘怀，终生感激。她鼓励我，斥责我自暴自弃。她激励我尽全力为生活奋斗。她说我对生活妥协，害怕面对事实，逃避生活。

于是，从那天起，我开始振奋起来。到了那个周末，我对我父母说，他们可以回家了，因为我已能掌理家事。那时我完成了一些似乎不可能的工作。我独自照顾两个幼小的孩子，睡得好，食欲也开始转好，精神也有进步。一个星期之后，当他们再度来看我时，发现我正在烫衣服，同时还一面哼着歌儿。我有种富裕满足的感觉，因为我已展开一场战斗，而且获胜了。我会永远记住这个教训……如果形势似乎很难克服，面对它！开始奋斗！不要放弃！

从那时起，我强迫自己去工作，使自己沉迷于工作中。最后，我把孩子全部接回来，然后和我丈夫一起住在我们那栋新房子里。我知道，我可以恢复健康，使我这个可爱的家庭有一位健康、快乐的母亲。我全神贯注于我们的家、孩子、丈夫以及所有的事情，除了我自己，拟定各项计划。我太忙碌，根本无暇想到自己。这时，真正的奇迹发生了：我的身体愈来愈强健。每天早上起床，我心中充满喜悦：富足的喜悦，为新的一年策划的喜悦，生活的喜悦，虽然偶尔

也有沮丧的时候——特别是当我疲倦之时——但我告诉自己，不必在那时候多想。于是渐渐地，这种时刻愈来愈少，终于完全消失。

在一年之后，现在我有一位十分快乐、成功的丈夫，一个美丽的家和三个健康、快乐的孩子。我自己呢，则很快乐安详。

经过如此细致的思考和比较之后，整个问题的正反前后全部呈现在我眼前。

正负烦恼相抵

经过如此细致的思考和比较之后，整个问题的正反前后全部呈现在我眼前。

——本杰明·富兰克林

以下是富兰克林写给乔瑟夫·普里斯特莱的一封信。当时乔瑟夫·普里斯特莱应邀出任休伯尼伯爵图书馆主任，特地写信向富兰克林请教。富兰克林在回信中详述了自己解决问题、消除烦恼的方法。

亲爱的先生：

你信中所提出的问题对于你是如此重要，在没有充分了解事实的情况下，我也不敢贸然告诉你一定应该怎么去做。我能够告诉你的只有一些解决问题的方法。

许多问题之所以难以解决，主要原因在于我们

在思考过程中，并没有将造成这些问题的正反两方面原因同时呈现在我们脑海里。有时是这种原因，有时又是另一种原因，神龙见首不见尾，这导致我们无法系统完整地思考，各种困惑和烦恼便涌现出来。

想克服这些困难，我的方法是：拿一张白纸，在中间画一条线，将其分成两栏，一栏写上“正”，另一栏写上“反”。我会用三天时间来进行思考，将想到的问题随时写在各栏内。在全部写完之后，我开始评估正负各种原因的分量。如果我发现两边的分量几乎相同，我就把它们划掉。如果发现某个“正”因素相等两个“负”因素，那就将它们三个一起划掉。如果我发现两个“负”因素，等于三个“正”因素，我就将它们五个全都除掉……按照这种方式，最后一定能找到问题实质所在。如果经过进一步的思考后没有发现新的因素，自然而然结论就出来了。

尽管每个因素的分量难以十分准确地加以衡量，但在经过如此细致的思考和比较之后，整个问题的正反前后全部呈现在我眼前，自然可以做出更好的判断，而不至于采取轻率行动。

真诚地希望你能做出最佳选择。

祝福你，亲爱的朋友。

本杰明·富兰克林

1772年9月19日于伦敦

许多问题之所以难以解决，主要原因在于我们在思考过程中，并没有将造成这些问题的正反两方面原因同时呈现在我们脑海里。

我追求绿灯

我并非为今天而活。我一方面为昨天的错误而后悔，另一方面对未来心存恐惧。

——推销员乔瑟夫·柯特

从孩提时代到长大成人，我始终是一个烦恼专家。我的烦恼不仅很多，而且纷繁复杂，其中不乏真忧虑，但大多数都是胡思乱想。我几乎没有什么事不烦恼的，甚至烦恼自己是否遗漏了什么。

两年前，我开始了一种新的生活方式。这种生活方式需要对自己的过错以及少有的几项美德做一番自我反省，希望这样能对自己有一个彻底的了解。这样一来，所有烦恼的原因也就清晰地呈现出来了。

我发现自己并非为今天而活。我一方面在为昨天的错误而后悔，另一方面又对未来心存恐惧。不断

有人劝告我：“今天就是你昨天所忧愁的明天。”但对我丝毫没有效果。还有人建议我，尽量使自己忙碌起来，这样就没有时间去烦恼了。我承认这些说法有一定的道理，但却很难将之应用到自己身上。

有一天，解决方法仿佛从天而降。时间是 1945 年 5 月 31 日晚上 7 点，在西北铁路公司的月台上，我们为朋友送行。那是我人生最重要的一刻，我将永远铭记在心。

当时，战争尚未结束，车站人潮汹涌。送朋友上车后，我沿着铁轨朝火车头走去。顺着那闪闪发亮巨大的引擎，我将目光移向铁道前方，看到一座巨大的信号台正亮着耀眼的黄灯。突然间黄灯转变成绿灯，火车汽笛长鸣，我听到乘务员高声喊道：“全部上车！”紧接着，在几秒钟时间内，巨大的火车轰隆隆地驶出车站，开始了它长达 2300 公里的旅程。

我的脑子突然被激活了，仿佛有人要给我一些启示。突然间，一切豁然开朗起来，那位火车司机提供了我一直在找寻的答案。他只看到了一盏绿灯就开始了一段漫长的旅程。而我却希望看到整段旅程全部都是绿灯。我对生活的期望是，坐在人生的车站里，什么也不做，却急于想了解前面究竟是什么样的情形。

我心潮澎湃，思绪万千。火车司机并不因为前途

今天就是你昨天所忧愁的明天。

会遇到种种障碍而忧愁，事实上，火车随时可能会因故障而延误，正是这样，人们才建立了信号系统——黄灯：减速、慢行；红灯：危险、停车。这一套制度使得火车能够安全运行，是一套很好的行之有效的系统。

于是，我问自己：为什么不自己的生活制定一套良好的信号系统呢？我回答是：这些系统也许本身就有，是上帝赐给的，并且由他来操纵，能够保证我步步安全——我开始找寻生命的绿灯。

现在，我每天早晨都为即将开始的一天祈求绿灯。有时会遇到黄灯，它使我缓慢下来，轻松一番。有时也会遇到红灯，就赶快停止，以免一发不可收拾。

两年前我发现这一道理后，就不再自寻烦恼了。在这两年间，有 700 多盏绿灯为我开道，而我全然不必在乎下一盏灯是什么颜色，这使得我的人生之旅变得轻松愉快。

我克服了胃溃疡和烦恼

从他人身上得到健康、快乐、成功是
非常容易的，如同你能很容易地从他人
身上得到烦恼、痛苦和失败一样。

——亚登·夏普

我全然不必在乎下一盏灯是什么颜色，这使得我的
人生之旅变得轻松愉快。

5年前，我因为过分忧虑、沮丧而得了胃溃疡。医生要求我控制饮食，只能喝牛奶吃鸡蛋，一直到病情好转。我遵照医嘱做了，但病情却没有根本性的好转。有一天，我读到一篇关于癌症的文章，觉得我的各种症状与上面描述的完全一样。我吓坏了，结果使我的胃溃疡变得更加严重。随后各种打击接踵而至，陆军认为我体质太弱，拒绝我入伍，而我当时正好25岁，应该是最强壮的年龄。

我已到了山穷水尽的地步，看不见一丝一毫的希望。绝望中，我试图分析自己是如何陷入这可怕的境地的，于是一幕幕事实显示在我的眼前。

两年前，我曾经是一名售货员，快乐而健康。但由于战时物资缺乏，我不得不放弃这份工作，到工厂做了一名工人。我藐视自己的工作，周围的人也都是些消极分子，他们抱怨所有的事情，咒骂自己的工作、工资、工时和老板。在不知不觉间，我深受这种消极心态的影响。

我终于明白了，我的胃溃疡就是这种消极心态以及颓废情绪引起的。于是我决定回去从事自己喜爱的销售工作，与那些心态积极和富有建设性思想的人一起共事。

这个决定挽救了我的生命。我积极地与那些乐观、上进，不为烦恼和病痛所累的人交朋友。情绪得到调整以后，我的胃也随之改变了，有时候我甚至忘记自己曾患有胃溃疡。我发现，从别人身上得到健康、快乐、成功是十分容易的，如同你很容易从别人身上得到烦恼、痛苦和失败一样。

这是我一生中最重要的教训，我曾经多次听过和读过，本应该早就学会了。但我却不得不以痛苦的方式来了解它。

现在我懂得了耶稣所说的那句话：“能用心灵思考的人才能成功。”

连续 18 天无法进食

感谢上帝赐给我生命，并赐我生活在如此美丽的世界中。

——阿拉巴马州莫比市副警长法摩

3 个月以前，我内心充满了烦恼，一连 4 天 4 夜辗转反侧、无法成眠，连续 18 天无法进食，甚至连食物的气味也难以忍受。我根本无法找到恰当的言辞来描述自己所遭遇的精神痛苦。我觉得自己几近疯狂，已到了死亡的边缘。

收到《人性的优点》一书的那个时刻成为我生命的转折点。在过去的 3 个月里，我几乎是依赖该书求生的，我详细阅读每一页每一段每一句话，从中获取新鲜的养分。这本书带给我的心理力量简直令人难以置信，它使我能够自如应付生活中巨大的挑战，使我充分意识到，以往之所以处于半疯狂状态，是因为

自己不仅为今天的问题而烦恼，同时也为昨天所发生和明天将要发生的事情而焦虑、痛苦。

现在，当我发现自己又在为某事烦恼时，我就会立刻制止自己，并运用从书中所学到的一些基本原则来克服这些忧虑。我让自己做到今天必须做的事情，今天就去完成，然后将它抛在脑后。

当我又遭遇到那些几乎令我发狂的难题时，我能镇定自如地应用本书第一部第二章的三个步骤来加以解决。首先，我会问自己，可能发生的最糟糕的情况是什么；第二，我试着从内心里去接受这些结果；第三，专注于研究问题本身，看看如何能加以改进。

如果我发现自己为一件无法改变而又不愿接受的难题烦恼时，我对自己复诵下面这段简短的祈祷文：

“愿主赐我安宁，使我接受我无法改变的事物；赐我勇气，使我改变我无法改变的事物；赐我智慧，使我能洞悉其中的差异。”

在阅读完这本书之后，我开始享受到真正光明的生活，不再让焦虑破坏自己的健康和幸福。现在，我每天可以睡上 9 个小时，吃东西津津有味。人生许多障碍都已消除，幸福生活的大门为我而开，等着我去尽情享受。我要感谢上帝赐予我生命，并赐我生存

在如此美丽的世界中。

建议你将这本书放在床边，仔细地阅读一遍，并且加以研究、运用。这并不是普通的“闲书”，而是一本“指南”——一本指导你获得幸福的生活指南。

我开始享受到真正光明的生活，不再让焦虑破坏自己的健康和幸福。