

卡耐基经典全集

WEAKNESS OF THE HUMAN NATURE

卡耐基从上世纪初就开始讲授他的成人训练课程，
开创了美国的成人教育运动。



经典版

成功很简单，
因为有卡耐基这位大师在指引你。
点亮你生活与事业的两盏灯。

随书赠送
光盘

欧阳云飞◎编著

卡耐基的成功哲学与处世技巧对当代的年轻人来说，
仍然有很高的学习价值。

卡耐基所创办的训练班为美国乃至世界培养了无数的优秀人才。
从卡耐基的训练班中，涌现了无数的英才。

有明星巨商、军政要员、内阁大臣。

甚至还有几个美国的总统。他的影响遍及全球。

中国物资出版社

成功其实如此简单，只要你遵循卡耐基先生这些简单适用的人际标准，你就能获得成功

马克·维克多·汉森 畅销书《心灵鸡汤》

本书的唯一目的就是帮助你解决你所面临的最大问题：如何在你的日常生活、商务活动与社会交往中与人打交道，并有效地影响他人；如何击败人类的生存之敌——忧虑，以创造一种幸福美好的人生。当你通过本书解决好这一问题之后，其他问题也就迎刃而解了。

拿破仑·希尔 畅销书《积极心态的力量》

戴尔·卡耐基先生通过他的演讲和本书教给人们一些处世的基本原则和生存之道，这是我们每个人都应该学习的人生必修课。

博恩·崔西（美国当代顶尖成功学专家，畅销书作者）

卡耐基从上个世纪初就开始讲授他的成人训练课程，开创了美国的成人教育运动。他的成功哲学与处世技巧对当今时代的年轻人来说，仍是一个永恒的人生课题。

罗伯特·舒勒（美国十大励志专家之一，畅销书作家）

ISBN 7-5047-2318-5



9 787504 723185 >

ISBN 7-5047-2318-5/B·0048

定价：42.00元（赠光盘）

人性的弱点全集

欧阳云飞 编著



中国物资出版社

图书在版编目(CIP)数据

人性的弱点全集 / 欧阳云飞编著. —北京: 中国物资出版社, 2005. 2

ISBN 7-5047-2318-5

I. 人… II. 欧… III. 成功心理学 IV. B848.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第005613号

责任编辑 齐岩

责任印制 衣薇

责任校对 钱瑛

中国物资出版社出版发行

网址: <http://www.ciph.cn>

社址: 北京市西城区月坛北街25号

电话: (010)68589540 邮编: 100834

全国新华书店经销

北京振兴源印务有限公司印刷

开本: 787×1092mm 1/16 印张: 29 字数: 400千字

2005年5月第1版 2005年5月第1次印刷

书号: ISBN 7-5047-2318-5/B·0048

印数: 0001—5000册

定价: 42.00元(赠光盘一张)

(图书出现印装质量问题, 本社负责调换)

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

关于卡耐基

关于卡耐基及其自序

那是一个寒冷的冬夜,2500 位男女挤进纽约宾夕法尼亚饭店的舞厅里。在七点半前,这家面积宽敞的舞厅里就已座无虚席,门庭若市,时间到八点钟时,那些情绪热烈的男女们还是往里面挤。

楼厢也挤满了人,迟一步进来的,要找个站立的地方都不容易了。他们忙完一整天的工作后,还要来这里站一个半小时。那是为什么?观赏时装秀?看大明星登台实况演出?

不,都不是。

这些人是被报上一则广告吸引来的。那是他们前天从纽约的太阳报上,看到一则整幅版面的引人注意的广告。

那幅广告上这样刊登出:

增加你的收入,

学习有效力的讲话,

铸就一个领导者的资格。

你也许不信,在这个世界最繁华的都市里,经济萧条,有 20%的人口依赖救济金生活。于是,有 2500 人由于看到那则广告,离开自己家到宾夕法尼亚饭店去。

这则广告不是刊登在普通的小型报纸上,而是登在纽约市最具资格的阳光报上。太阳报的读者,大部分是社会的上层收入阶级:一般高级职员、主管和企业家,他们的月收入从两千元到五万元不等。

这些男女们,是来听一个最实用、最新颖的、有效果力的以及可以教给你

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

事业上影响他人的方法的学理演讲——由“戴尔·卡耐基有效果力的讲话”及人类关系讲习会主办。

那 2500 位工商界男女,为什么来参加这项演讲研究会?

是由于社会不景气,而产生的求知欲?

显然不是的,此类研究会的课程,在纽约市每一季对满厅人士的演讲,已经有 24 年了。

在那期间,有 15000 名以上的商人和专业者受过戴尔·卡耐基的训练。甚至于那些规模宏大,老式守旧的,不轻易听信别人的机构,像西屋电器公司、马克意尔出版公司、白罗克联合煤气公司、白罗克商会、美国电气工程师协会和纽约电话公司等,也在自己机构里,为了他们普通职员和高级职员的便利,而举办了此类训练研究会。

这些人离开小学、中学、学院,已经 10 或 20 年了,再来接受这项训练,这是对我们教育制度上惊人欠缺的一项明显发现。

他们要研究、学习些什么?这是一个重要的问题,为了要找出这个答案,芝加哥大学、美国成人教育协会和联合青年会学校,曾经费了两年时间,付出 25000 元的代价,作了一次调查。

那个调查显示出,成人们所最注意的是健康,其次是想知道更多些人与人之间关系发展上的技术,他们要学习与人交往和影响他人的技术。他们不希望成为一个演说家,也不要听那些离了谱的心理学,他们希望听到立即可以在事务上、社交上、家庭中,所能应用的建议。

所以,那就是成人们所要研究学习的,是不是?

是的,那负责调查的说:很对,如果那就是他们所需要的,我们就把这些提供给他们。

可是向各处寻找这类学识的教本,他们发现从来没有人写过这类书,那是帮助人解决人类关系中日常问题的书。

这该是个谜了,从悠久的历史文化到现在,关于希腊和拉丁以及高等数学的渊深著作极多,而这类学科是眼前并不受一般成人所欢迎的。可是关于一般求知若渴者所重视的一类书,却完全没有。

这就告诉了我们,为什么有 2500 人,在寒冷的夜晚,为了那则广告,迫切地挤进宾夕法尼亚饭店的大舞厅去。很明显的,这里,终于有了他们寻求很久的东西。

从前在学校时,他们看过很多的书,相信拥有从书本上得来的学识,可以解决一切问题。

可是在事业中挣扎数年,受过困难和历经挫折后,他们感到深深地失望

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

了！他们发现有些建立起重大事业的成功人物所具有的知识，并非是在过去课本上所学到的。那些成功的人，善于谈吐讲话，能运转或是影响他人的思想。他们不久发现了，如果希望戴上船长的帽子，驾驶着一艘事业的船，人格和说话的能力，要比勤读拉丁文动词，和接受哈佛文凭更重要。

纽约太阳报广告上指出，参加那次宾夕法尼亚饭店的集会，会感到极有意义，而事实上也确实如此。18个曾经学过这门课程的人，被请到扩音机前，其中15个人，给他75秒钟的时间，说出他们经过的情形！只有75秒钟的演讲时间，接着是“砰”的一声击槌响，主席就大声说：时间到了，下一位！

这件事进行之迅速，就像一群水牛奔过一块平原，而观众站立一个半小时，就观赏这样的表演。扩音机前演讲的人，包括了美国商业界的整个一个侧面。其中有连锁商店高级职员、面包商、商业公会会长、银行家、卡车推销员，化学品推销员、保险人、造砖公会秘书、会计师、牙科医生、建筑师、威士忌酒推销员、基督教科学施行人、药剂师——他是从印第安纳保力司斯，来纽约专修这课程的律师——他是从哈佛来，来为自己那重要的三分钟演讲的。

第一位演讲员叫奥海亚，生长在爱尔兰，只读过四年书，飘泊到美国，从事机械方面的工作，后来换了职业。

在他40岁的时候，家里人口渐渐增多，需要较多的钱来维持生活，所以他改行尝试售卖卡车。奥海亚有自卑的病态心理，照他所说，他要去一家办公室前，要在外面来回徘徊很久，然后鼓起极大的勇气，才敢推门进去。他做这项推销员工作，已感到乏味灰心，正要回到机械工厂，做他原来的工作时，有一天他接到一封信，请他到卡耐基有效果力的讲话课程的研究会去。

奥海亚不愿意参加这个研究会，他怕与那些大学程度的人交往时，会使他坐立不安。

可是奥海亚的妻子坚持要他去！她说：也许对你会有点益处，上帝知道你需这些。奥海亚听妻子这样说后，就来到集会的地点，他对自己尚未有充分的勇气和自信心走进里面，就在人行道上站立了五分钟。

开始几次，他尝试演讲的时候，害怕得昏昏沉沉的，可是过了几个星期后，他已消除了对听众的害怕心理，而且也喜欢这样演讲了，听众越多，越感到兴奋！就这样开始后，奥海亚消除了对自己的自卑，消除了对顾客的恐惧，每月的收入骤然增加，现在他已是纽约市一位明星推销员了。

那天晚上，奥海亚来到宾夕法尼亚饭店，在2500人面前，极愉快地说出他成功的故事。所有听众，感受到他的愉快，一阵阵的大笑起来。眼前的奥海亚，就算有一位专业演说家，也无法和他相比了。

接下来的演讲员梅雅，是一位头发苍白的银行家，也是一位拥有11个孩子

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

人性的弱点全集

的父亲。

他第一次在卡耐基研究会讲习班演讲时,发现自己脑筋无法运用,而说不出半句话来。他的经过生动地证明了一个口才好、会说话的人,如何有成为领袖的可能。

梅雅在华尔街工作,他居住在新泽西州克里夫顿已经有 25 年了,在那一期间,他很少参加活动,所认识的人大概只有 500 个左右。

他参加卡耐基的课程研究会后,有一次他接到税捐表。帐单上的数目不合理,这使他非常愤怒。如果按照梅雅以往的性格来讲,他会坐在家里生着闷气,或者向附近邻居提出税单的事,发发牢骚。可是这次梅雅和过去就不一样了,他戴上帽子,来到镇上活动的集会场所,指出税单上的不合理,发泄他心头的愤怒与不平。

那次梅雅在愤怒中说出这些话的结果,是克里夫顿镇上的人都力劝他去竞选镇上参议的位置。他接受了镇民的建议,几星期内到各处公共活动的集会场所演讲中指出政府当局的奢侈、浪费。

参议的候选人有 96 个,开票时,梅雅的票数居然是第一名,就在这一天的时间里,梅雅在这四万人口的镇上,成了一位名人。他的演讲结果,使他在这几个星期所得到的朋友,比他过去 25 年中所得到的朋友要多上 80 倍。

第三位上台讲话的人,是一位规模很大的全国食品制造公会的会长,他向 2500 个人,说出当初是如何在董事会中站起来说话的。

他来卡耐基演讲研究会讲习班后,发生了两件惊人的事情,他不久被选为公会的会长。他坐在这一席位上,需要在全国各集会中演讲,演讲中的摘要,由美联社发布,刊登在全国各报纸和商业刊物上。

他学习演讲后的两年中,为他的公司和出品产物的免费宣传,要比过去耗费 25 万元的广告费效果还大。这个人自己承认,他过去打电话到曼哈顿地区,邀请那些商业界重要人士吃午饭时,他会感到心悸和不安。可是,自从他自己到各地去演讲后,现在这些人主动打电话给他,邀他吃饭,他们会感到占用了他的时间,向他道歉。

演讲口才的能力,是一个人成名成功的捷径,能引起别人格外的关注。说话受人欢迎的人,能获得意想不到的功绩和效果,那是出乎于他真正所有的才学之外的。

现在成人教育运动遍及全国,在这项运动中,拥有最可观力量的就是本书作者戴尔·卡耐基。他曾经听过或是批评过的演讲比任何人都多。漫画家力波黎在一幅漫画上指出,卡耐基曾批评过 15 万场的演讲。如果这个数目还没有给人留下一个印象,现在把这个数目作另外一个解释,那就是从哥伦布发现美洲

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

到今天,几乎每天就有一次演讲。再作一个比喻,如果所有在卡耐基眼前说过话的人,每人只有三分钟的时间,一个接一个在他面前出现,要用整整一年的时间,而且日夜不停地去听,才能把他们的话听完。

卡耐基自己的事业充满了尖锐和相对的情形,那是一个惊人的例子,且证明了一个人在充满了创造的意识 and 炽烈的热忱时,能成就些什么事!

卡耐基生长在米苏里,一个距离铁路十里远的乡间。他在12岁以前,没有见过一辆电车,而今46岁的他,对各地的情形都非常熟悉,从香港到哈摩费斯特。有一次,他几乎到达了北极。

这个米苏里孩子,从前捡杨梅、割野草,每小时赚五分钱,可是现在组织研究会、讲习班,训练大公司高级职员表达自己的见解,代价是每分钟一元。

这个从前一度在南达柯脱西部赶牛的牧童,后来他到英国,在威尔士亲王赞助下,举行他的演讲。

年轻时候的卡耐基为了受教育而奋斗,在米苏里西北部的老农场上,命运总是不佳,颠沛流离,船具被冲走、船身撞坏,一年又一年的河水暴涨,淹没了玉蜀黍,冲走了稻谷。豢养的肥猪遭到瘟疫袭击而死,牛骡的市场极度的低落,而银行以削去他们家抵押品的取赎权来恐吓他。

卡耐基感到一切都很失望,病倒下来,家人不得已就把家里的田产出卖了,另外在米苏里华伦斯州立师范学校附近,购置了一个农场。当时以一块钱的价格,可以在镇上获得食宿,可是年轻的卡耐基没有这份力量。所以他住在乡间,每天骑马去学校,经过三里长的路程。他在家里挤牛奶、伐木、喂猪,在煤油灯的光亮下,研究拉丁文,直到眼睛模糊,才垂下头休息。

有时卡耐基要在子夜以后才入睡,可是他把闹钟拨到第二天凌晨三点。他父亲饲养一种品种优良的猪,在寒冷的冬夜,小猪抗不住寒流,就会有冻死的危险。而把小猪放在篮子里,再用麻袋盖上,放在厨房炉灶的后面就可以挡住严寒。这些小猪要在凌晨三点左右吃下热的食物。卡耐基听到闹钟声响,立即从被窝里起来,把篮子里的小猪带到他们母亲那里,等他们吃过以后,再把他们带到厨房炉灶边温暖的地方。

州立师范学校有600名左右的学生,他没有钱住在镇上,所以只能每天骑马来回乡间。他衣衫太紧,裤子太短,这些都是使他感到羞耻的地方。卡耐基生活这样的环境下,有了一种自卑的心理,同时也想着如何寻求成名的快捷方法。他发现学校里有些人享有权力和声望,他们是足球、棒球队的队员和辩论、演讲比赛的优胜者。

卡耐基知道自己没有运动的才能,便决意要在演讲比赛中做一个优胜者。他费了几个月的时间准备演讲比赛。他在马鞍上疾驰往来学校时练习,在挤牛

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

人性的弱点全集

奶的时候练习。他爬上谷仓,大声地演讲,讲题是《制止日本移民的必要》。他在谷仓大声地练习演讲,把一群鸽子都惊散了。

卡耐基虽然竭力地准备,可还是失败了,他几乎失去勇气而自杀!可是后来他转变了,他开始获得胜利,不是一次,而是学校里的每次演讲比赛。

别的学生请他指导、训练,他们也获得了胜利!

卡耐基从学校毕业后,开始向尼白雷斯加西部和华敏东部的沙山中的农牧者,推荐他的函授课程。

卡耐基付出了无限的精力、热忱,可是并没有任何的进展。他失望至极,中午回来尼白雷斯加的一家旅馆,横卧床上,失声痛哭。他迫切的希望回学校,摆脱这种生活的苦难,可是他不能。他决意到奥玛哈,去找其它的工作,可是身上没有买车票的钱,不得已只有搭乘货车,以路上饲喂两车野马的工作,作为车费。

卡耐基到了奥玛哈南部,找到了一项工作,替一家亚马公司兜售咸肉、肥皂和脂油。他负责的地区是在达柯脱的西南部,那是在印第安人村落之间的畜牧地。卡耐基在这地区工作,他搭乘货车、长途马车,或是骑着马往返。夜晚在简陋的小旅馆中留宿,每间套房只用一块布隔着。

他开始研究推销的书籍,有时骑着野性的小马,和当地土人玩扑克牌,也学习如何收帐。当一个从内地来的店主,不能付咸肉,或是火腿的货款时,卡耐基从他橱里取出一打鞋子,卖给铁路员工,然后将货款缴送亚马公司。

他经常搭乘货车,要行上差不多一百里的路程,当车子停下卸货的时候,他会赶去市镇,去见三四个商人,得到他们的订货。当火车汽笛声响起时,他又急匆匆从市镇赶回来。待他跳上火车时,车身已在启动了。

卡耐基在工作的两年中,有极令人满意的表现,亚马公司要晋升他的职位,可是他辞职了。卡耐基辞职后赴纽约,在美国戏剧艺术学院搞研究,接着又周游全国各地,而且还在舞台剧中有过演出。可是卡耐基有自知之明,他知道自己无法在戏剧方面发展,于是他又回到推销工作岗位上,替一家展克特汽车公司推销卡车。

卡耐基对机械一无所知,他也不愿意去研究,这一段时间,他情绪非常不愉快,每天勉强自己去工作。他希望有自己的时间,写他在学院时候想要写的那类书。卡耐基又辞职了,他要把自己的时间放在写作上,他要去夜校教书,以此来维持生活。

他虽然作了决定,可是教些什么呢?卡耐基回想自己在大学里的成绩,同时加以估算,发现他所受的演讲术训练,给了他自信、勇敢、镇静,同时在事务上应付人的能力,比他在大学里其它课程所供给他的还多。于是他劝说纽约青

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

年会学校给他一个机会,让他替社会各界人士开设一门演讲术的讲习班。

什么?让生意人成为一个演说家?那是荒谬、可笑的!他们知道,并且曾尝试过这类课程。可是始终没成功过。

当他们拒绝支付卡耐基每个晚上两块钱的酬劳时,卡耐基愿意以佣金的方式来教授他们课程。如果照这样计算,那三年内他们按照佣金制度支付他的,是每个晚上30元,而不是两元。

卡耐基的研究会讲习班渐渐发展起来了!别处的青年会和其它城市的人也知道这件事,于是卡耐基就成了一位光荣的游行讲师。他往返于纽约、费城、白地玛等地,后来又去了伦敦、巴黎。接着他写了一部书,叫做《演讲术及如何影响商界人士》。卡耐基的这部书,现在是有所有青年会、美国银行公会和全国信用人协会的正式教本。

现在每季去卡耐基那里接受演讲术训练的人,要比纽约市里的22所学院以及大学所附设的演讲术课程的学生更多。

卡耐基认为任何一个人,在情绪激动的时候,都能说出话来。他说,如果在街上将一个最软弱无知的人一拳击倒,这人马上会站起来说话,显出口才、炽热且有所强调。那人讲话时的神情,几乎可以与大演说家威利姆相比。卡耐基作这样的解释:任何一个人,如果有充分的自信,而心中又孕育着一股热切的意念,都能在群众前作动听的演讲。

他说,培养自信的方法,就是做你所怕的事,去获得一次成功经验的记录。所以卡耐基每天上课时,都强迫每一个学生说话。台下的听众都具有同情心,因为他们都同病相怜,有同样的经历。不断的训练使他们增强了勇气、自信和热心,且自然地转移到他们私人的谈话中。

卡耐基可以告诉你,这些年来他维持生活不是靠教授演讲术的收入,那也是偶然而已。他主要的工作是帮助人们如何克服他们的恐惧,而开展说话的勇气。

卡耐基起初只是设立一项演讲术的课程,可是去他那里的学生,都是社会工商界人士,其中有很多人已经30年没有见过教室的样子了。大部分去他那里的人,学费都是分期付款的,他们希望很快获得效果,而能在第二天业务接洽上或是团体谈话上,就产生效果,所以他们希望迅速、实用。

因此,卡耐基就发展出一种特殊的训练方式,那是一种演讲术、推销法、人与人之间的关系和实用心理学的惊人组合。

他所设立的讲习班,不受刻板的规则所拘束,非常真实而有趣。卡耐基教的课程结束时,班里的学生自己组织起一个俱乐部,每隔一星期集会一次。费

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

城有 19 个人的一组,在冬天每月集会两次,已有 17 年历史。有些人驾车 50 里到 100 里的路程去那里,其中有一个学生还每周从芝加哥赶到纽约。

哈佛大学的教授威利姆·贾姆士说,普通人只运用了自己潜能的十分之一,卡耐基帮助社会各界的男女启发了他们该有的能力,在成人教育中,创造了一次极重要的运动。

人性的弱点全集

卡耐基自序

35 年来,美国出版商出版了 20 多万部各种不同的书,其中大部分是枯燥乏味的,许多是亏了本的。我说了许多吗?有一位世界上第一流的出版公司的负责人,最近这样对我说,他公司拥有 75 年的出版经验,可是每出版八本书,依旧有七本书是亏本的。

那么我又如何敢冒险,再写这本书呢?而且在我写好后,你又为什么要费事去读它呢?

是的,这两个都是很值得重视的问题。

为了要清楚解释完成这本书的经过,我需简略地重复汤姆士在前言上所写的几桩事实。

从 1931 年开始,我在纽约替商界和专业的男女举办一项教育课程。最初时,我只举办了演讲的课程。此类课程的目的,是运用实际经验,训练成人在商业洽谈和团体中,能依照自己的思想,更清晰、更有效果、更镇静地发表他们的意念。

可是经过几季后,我发觉到这些人,固然深切地需要有效果的讲话训练,但他们更迫切的需要日常生活及交际上和人相处的技巧训练。

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

我也渐渐觉察到，自己也深切地需要此类训练。我现在回想那些年的情形，对自己所缺乏的东西感到惶恐不安。20年前我手里如果有这一本书，它的价值那是无法估量了。

如何应付人，那是你所面临到的一个最大的问题，如果你是个商人，这问题尤其值得重视。即使你是会计师、家庭主妇、建筑师，或是工程师，也会有同样的情形。

数年前，在卡耐基基金会资助下所作的那次调查和研究，有一项重要发现！这项发现后来又由卡耐基技术研究院研究证实。调查出来的资料上显示，一个人经济上的成功的有百分之十五是由于本人的技术和智识。而其中 85%，都是出于人类工程即人格和领导人的能力的拓展。

数年前，我每季在费城工程师协会举办课程，同时也在美国电机工程协会分会开班。1500 位以上的工程师去过我举办的讲习班。我由多年的观察和经验发觉，在工程获得最高酬劳的人，往往不是懂得工程学识最多的人。

我们可以付出每周 25 元到 50 元的代价，雇用工程、会计、建筑或其它专业的技术人才，市场上永远不缺少此类人。但是除了技术、智识之外，再加上能发表自我见解的能力、担任领袖的能力、激发他人的能力，那么他的收入，就自然很高了。

约翰·洛克菲勒在他事业鼎盛的时候，曾经向白罗雪这样说过：应付人的能力，也是一种可以购买的商品，就像糖和咖啡一样。他又这样说：我愿意对那种能力付出酬劳，它的代价要比世界上任何东西都高。

芝加哥大学和青年会联合学校曾举行一次调查，肯定成人究竟要研究些什么！

那笔研究费用是 25000 元，同时花了两年的时间，调查的最后部分，是在梅立顿康耐铁克举行的。那地方被人认为是典型的美国市镇，梅立顿镇上的每一个成年人都作为访问的对象，同时请他们回答 156 个问题。

这些问题就像你的职业或专业是什么？你的教育程度如何？你的志愿是什么？你需要解决的问题是哪些？你如何利用空闲的时间？你的收入是多少？你的嗜好是什么？你最喜欢的学科是什么？调查人员所提出的是这一类问题。

调查后的结果显示健康是一般人最注意的，至于第二种兴趣，那是如何了解别人，如何与人相处，如何使人喜欢你，如何使他人同意你的想法。

举办这项调查的委员会，决定替梅立顿的成年人举办一个这样的课程。他们努力寻求有关这种主题的实用书籍，可是无法找到。最后，他们去见一位世界著名的权威成人教育家，问他是否有满足这些成年人需要的书，那位教育家回答：我虽然知道那些成人需要些什么，可是他们所需要的这类书，却从未有

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

人写过。

由于我的经验,我知道他的话是对的,我自己也已经费了很多年的时间,在寻求一本实用有效果的、关于人与人之间关系的书籍。

由于很多人希望有这样的书,我才尝试写了一本,那是为我讲习班所写的,希望你也会喜欢它。

我为了撰写这本书,曾经读过所有我能找到的、有关这题意的资料。包括迪克斯报纸信箱回答,其它如离婚法庭的记录、双亲杂志,以及多种著名的著述。同时,我还雇用一位受过训练的人去研究、探索。他费了一年半的时间,在各图书馆中阅读我所遗漏了的资料,探究各种心理学的专集,迪读多种的杂志文章,探索无数的伟人传记,要找出各时代大人物是如何的应付人的。

我们读过各时代的伟人传记,读过那些领袖人物的生平记事,自凯撒到爱迪生。有关罗斯福的传记,我就收集了一百多本。我们决定不惜任何时间、金钱找出自古以来任何人所用过的、关于交友和影响他人的切实的意见。

我曾经亲自访问过世界著名的成功人物,尽量从他们身上找出他们在人与人关系上所运用的技巧。

利用这些资料,我准备了一篇简短的演讲稿。我用的题目是《如何交友》和《影响他人》。起初这篇文章是短的,后来将其中一面的内容伸展扩大,现在已是一篇需要用1小时30分钟时间完成的演讲稿了。这些年来,我每一季在纽约的卡耐基研究院课程中,都把这篇讲稿说给他们听。

我演讲给他们听,并且也告诉他们要在外面事务和社交上加以实验,然后回来讲习班,说出他们的经验和所得到的成就。这是一项多么有趣味的课程!这些男女学员,急于自我改进,对在一个新式实验室工作的想法,感到非常兴奋,这是为成人所设的第一所也是唯一的一所人类关系研究的实验室。

这本书,并不像一般写作环境下所完成的那样,而是像孩子成长起来的情形那样。它是从实验室中生长发育,是由数千成年人的经验所产生的。

许多年前,我们把一套规则印在不比明信片大的一张卡片上。到了下一季度时,我们印在一张比过去较大的卡片上。然后是印一本小册子,再后来是一套小书。尺寸、范围都在扩大、充实,直到目前,经过15年的试验和研究,才出现了这本书。

我们这里所定的规则,不只是理论和揣测,而且效果神奇。听起来似乎无法相信,可是这些定例、原则的应用,确实改变了不少人的生活习惯。

现在就有这样一个例子:上一次,有一位拥有314名员工的老板加入了这个讲习班课程。这么多年来,他不加限制、毫无顾虑地驱使、批评、严厉斥责他的员工。至于仁慈、道义和鼓励,从没有从他嘴里出来过。在研究这部书所讨论

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

的原则以后,这位大老板骤然改变了他的的人生观。他负责的这个机构中,出现了一种忠诚、热忱、合作的精神。原来 314 个仇敌,变成了 314 个朋友。

他在讲习班一次演讲中得意地说:从前我在我机构中走动,没有人向我打招呼,我那些员工们看到我走近,马上把脸转了过去,可是现在他们都是我的朋友了,甚至连外面守门的,都叫我的名字向我问好!

这位老板现在有更多的盈利和更多的余暇,还有更重要的,是他在业务上和家庭中,获得了更多的欢乐。

有很多推销员运用了研究会讲习班上的原则,使他们销售的记录迅速提高。有许多过去无法获得的客户,现在也成了他们的新客户。公司机构的高级职员,不但获得了更大的职权,而且还增加了收入。有一位上个季度来讲习班提出报告的高级职员说,由于实行了这些定例原则,他年薪增加了 5000 元。另外一位费城的煤气公司高级职员,由于不能巧妙地引导别人,已有降职的可能。可是这项训练后不但挽救了他现年 65 岁降职的危机,同时还使他擢升而提高待遇。

参加课程结束时的聚餐会中,那些太太们对我说,自从她们的丈夫参加训练后,她们的家庭更美满、更快乐了。

哈佛大学教授威利姆·贾姆士曾这样说过:如果和我们应有的成就作个比较,我们只是朦胧半醒着,我们只是利用了身心一小部分的能源。我们在极限之内,尚有更多的能源,可是我们习惯不加以利用。

这部书唯一的目的,就是帮助你发现它、开展它、利用它,那些是你孕育在身心尚未利用的财富!

如果你在看完这本书的前三章后,你应付生活的规范,仍然没有改进,至少对你来讲,我认为这本书是一个完全的失败!因为,教育最大的目的,不仅是求知识,还有实际的行动。

这就是一本行动的书!

这篇序言,就像一般的序言,只是太长了些,现在我们言归正传。

目 录

1 智性文本 / 1

- 听筒是尊重之源 / 2
- 巧用说服的技巧 / 6
- 作为引擎的挑战 / 13
- 让别人自己说服自己 / 15
- 最佳外力 / 22
- 不留怨恨地批评 / 25
- 疑问句的妙用 / 27
- 坐在别人的窗口 / 29
- 肯定的乐趣 / 31
- 别再嘴上争高低 / 33
- 别给错误充气 / 37
- 生活也是戏剧 / 38

2 心性文本 / 41

- 猫和旧袜子 / 42
- 享受的本质 / 49
- 从黑暗中拯救自己 / 64
- 谁能比我烦 / 67
- 草木皆兵是骗自己 / 68

目 录

最苦的工作 / 70

答案惊现 / 71

3 平衡文本 / 73

报复是痛苦的叠加 / 74

柠檬式生存 / 79

革命在身体中蔓延 / 84

庸庸碌碌者,自灭岁月 / 94

你才是无价之宝 / 98

让批评被风吹走 / 102

没人喜欢踹死狗 / 105

4 精神文本 / 108

强即自制 / 109

做原汁原味的人 / 111

自信能打开任何锁 / 116

伟大的正直 / 125

苦难孕育最美的花 / 126

目 录

- 敢想才敢做 / 131
- 在梦想中跋涉 / 139
- 平和的维度 / 143
- 让潜能的岩浆喷涌 / 148
- 把忍耐进行到底 / 151
- 贫穷的积极意义 / 157

5 交往文本 / 161

- 没错,你错了 / 162
- 蜂蜜和胆汁 / 166
- 别人的名字 / 169
- 文明的被窝 / 173
- 兴趣的三次方 / 174
- 信任之水何处来 / 176
- 你的第一次 / 180
- 爱是最好的“武器” / 182
- 用心的眼睛看人 / 190

目 录

6 沟通文本 / 198

让朋友成为手足 / 199

嘴里有刀子 / 203

同情与谅解 / 212

别人的分量 / 217

7 调通文本 / 220

满足再加上欢乐 / 221

现代人, 耸耸肩 / 227

没有你们, 地球照样转 / 233

说出来就好了 / 239

不用知恩图报 / 243

该出手时就出手 / 247

马上就开始吧 / 251

你是傻瓜, 这是开始 / 254

目 录

8 财务文本 / 256

- 财富来自克制 / 257
- 烦恼的大半来自金钱 / 260
- 警惕债务黑洞 / 267
- 你的决心的转折点 / 270
- 到底什么是节俭 / 275
- 开支低于收入 / 277
- 可以考虑买份人寿保险 / 288

9 家庭文本 / 290

- 真诚地欣赏爱人 / 291
- 妻子们,别唠叨了 / 298
- 夫妻就像客人 / 297
- 让家庭变得欢乐 / 299
- 婚姻需要聪明人 / 303
- 批评是婚姻的刀子 / 305
- 家和万事兴 / 306
- 女人最需要什么 / 308
- 哪根弦断了 / 310

目 录

- 爱应该是成熟的 / 311
少不了爸爸 / 315
家是幸福的源泉 / 320

10 成熟文本 / 322

- 你是唯一的 / 323
挣脱习惯的枷锁 / 325
找到生活中最令自己满意的东西 / 326
喜欢你自己 / 327
成熟不等于沉重无聊 / 330
越顺越从 / 334
别贪恋那把椅子 / 338
成熟决定于心灵 / 345
成熟不是指年龄 / 350

11 解忧文本 / 354

- 忧虑刀刀催人瘦 / 355
眼皮底下的今天 / 362
让忧虑去见鬼 / 369

目 录

不要因小事而垂头丧气 / 379

别给忧虑留面子 / 381

要改掉你忧虑的习惯 / 387

12 技巧文本 / 392

想办法睡觉 / 398

把自己托付给上帝,然后放松你自己 / 395

四步解决忧虑 / 398

用万金油涂抹忧虑 / 401

良好的习惯 / 406

如何摆脱不幸 / 407

小小档案库 / 429



智性文本

智性文本

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

听筒是尊重之源

人性的弱点全集

最近我应邀参加一场纸牌会。我自己不会玩纸牌,在场的还有一位漂亮的女子也不会。我们正好坐下来聊聊天。我在去汤姆士从事无线电事业之前,曾做过她的私人经理。她知道我曾到欧洲各地去旅行,帮助她预备要播发的讲解旅行的资料,因此她说:“啊,卡耐基先生,我想请你和我讲讲你到过的名胜地方和所走过的美丽的景色。”在谈话中,她提到她和她的丈夫刚从非洲旅行回来。“非洲!”我说,“多有趣!我总想去非洲看看,但除了在爱尔裘士停过 24 小时外,还没去过别的地方。听说你还游玩过野兽飞奔的原野,是吗?多么幸运!真羡慕你!和我讲讲非洲吧。”

那次谈话持续了 45 分钟。她不再关心我去过什么地方,看过什么东西了。她也不要听我谈论旅行的事,她在那个时刻所需要的是一个认真的倾听者,这能使得她沉浸在表达的乐趣中,从而更多更欢乐地讲述她的见闻。在现实生活中,类似这位女子的人少见吗?不,许多人都是这样。比如我曾经同一个植物学家谈过话,他是一个很有吸引力的人。我坐在椅子上倾听他讲大麻、庭内花园,以及关于低贱的马铃薯的事情,很令人惊奇。他还特别热情解答了我的几个问题。我曾经提过,我们是在宴会中进行的。当时有十几位别的客人在那里。但我违反了全部礼节的定例,忽略了其他人,与这位植物学家谈了数小时之久。直至午夜,与其他客人道别时,这位植物学家和主人不停地夸我,说我是“最富激性的”,最后他还说我是一个“最有趣的谈话家”。

最有趣的谈话家?我?事实是这样吗,事实是另外一种样子。虽然我对于植物学所知道的不会比企鹅的解剖学多多少,但我做到了一点:注意倾听,并且我真正对此产生了兴趣。他也觉察到了这一点,很自然地感到兴奋。倾听是

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

我们对别人的一种最好的恭维。

使一次商务会谈趋向成功的秘诀是什么？注重实际的学者以利亚谭说：“使商务交往成功的办法没有什么神秘的，把注意力集中到讲话人的身上，任何方法都比不上这个。”其中的道理很简单，不是吗？你不必在哈佛读上4年书才能领悟这一点。同时你我也知道，有的经营者租用豪华的店面，安置精美的橱窗，广告成本高昂，然后却雇用一些不会倾听他人讲话的店员，这些店员打断顾客谈话、反驳他们、激怒他们，甚至要将客人赶走。

乌顿的经验很值得参考。他在我班中讲述过这样一个故事。他在新泽西一家百货商店买了套衣服。衣服很令人失望：上衣褪色，将他的衬衫领子都弄黑了。他将这套衣服带回店里，找到店员，告诉他衣服的糟糕状况。他还没有说完，就被店员打断了。“我们已经卖出了数千套衣服，”这位售货员反驳说，“你是第一个来挑剔的人。”正在激烈辩论的时候，另外一个售货员也加入了。“所有黑色衣服最初都要褪一点颜色，”他说，“这种价钱的衣服就是这样，是颜料的缘故。”

“这时我简直火冒三丈，”乌顿先生说，“第一个售货员怀疑我故意讹诈，第二个暗示我买了件便宜货，所以应该接受这种待遇。我无法忍受，准备骂他们，忽然经理踱了过来，他明白他的职责，也正是他使我的态度完全改变了。他将一个愤怒的人转变成满意的顾客。”他是怎样做的？

他采取了三个步骤：

第一，他静听我从头到尾讲述我的经过，绝不打断。

第二，当我说完的时候，售货员们又想要插话发表意见，他站在我的立场上与他们辩论。他不但指出我的领子明显是被劣质颜料所染，并且坚持说，店里不能出售令客户感到失望的衣服。

第三，他承认他不了解事情的原因，并坦诚地对我说：“你要我怎样处理这套衣服呢？你尽管说，什么都可以。”

就在几分钟以前，乌顿还决定要告诉他们收起那套糟糕的衣服。但后来乌顿说：“我只要你的建议，我要想知道这种情况是否只是暂时的，是否有解决的办法。”

他建议乌顿再试穿一个星期。“假如到那时还有问题，”他允诺到，“请您拿来换，直到你满意为止。让你这么不方便，我们很是抱歉”。“我满意地离开了那家商店。一星期后这衣服没有再出现以往的状况。我对于那商店的信任也就完全恢复了。始终挑剔的人，即使最激烈的批评者，都会在一个忍耐的、同情的静听者之前变成一位彬彬有礼的倾听者，而且即便是在怒火中烧的寻衅者像一条大毒蛇张开嘴巴吐出毒物的时候也要认真地倾听。

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

纽约电话公司数年前应付过一个责骂接线生的很险恶的顾客。他破口大骂,像疯子一样发狂,他恐吓要拆毁电话,他还拒绝支付他自己以为不合理的费用,他甚至写信给报社,还向公众服务委员会屡屡申诉,并多次把电话公司推进诉讼纠纷中。

最终,公司中的一位最有技巧的“调解员”被派去访问这位粗鲁暴躁的顾客。这位“调解员”安静地听着,表示同情,让这位喜欢在口头上争强好胜的老先生发泄他的所有不满。

“他滔滔不绝,我倾听了大概3个小时,”“调解员”叙述道,“以后我仍旧去他那里,继续听他发牢骚,前后一共四次。在第四次访问结束后,我成为他创办的一个组织的成员,那个组织叫电话用户保障会。我如今仍是该组织的成员。可笑的是,据我所知,除他之外,我差不多是世上唯一的会员了。”

“在前后的几次访问中,我倾听且同情他所提及的每一点。我从未以电话公司其他员工那样的方式说话,他的态度基本上已经友善可亲了。我要见他的事,在第一次访问时没有提及,第二、第三次也没有提到,但在第四次,我彻底地结束了这个案子,不但使他付清了所有的帐,还促使他首次撤销他向公众服务委员会的申诉。”

的确,那位脾气暴躁的先生自认为是在为真理而战,保障公众权益,不受无情的剥削,但事实上他要的是自重感。他先从挑剔和抱怨开始,渴望被关注,然后自重感得到满足,在他从公司代表那里获得自重感后,他的空洞无端的冤屈即飞到九霄云外去了。

多年前,有个从荷兰移居来美的贫苦儿童,在学校下课后,为一家面包店擦窗,一星期赚半美元。他家里很贫困,他天天到街上用篮子捡煤车上落在坑里的碎块。他叫宝克,一生只受过6年正规教育,但最后竟使自己成为美国新闻界一个最成功的杂志编辑。他怎样成功的?说来话长,任何人成功的过程都一言难尽,但我们能够简单地告诉大家他是如何开始的——他正是采用本章提出的原则作为行动的起点。他13岁离开学校,在西联做童工,一周的工资6.25美元。但他从未放弃学习和受教育的信念。他不坐车,不吃午饭,把钱省下来,直到够买一部《美国名人传全书》,之后他做了一件别人从未做过的事情。他读了名人的传记,然后依照人名——给他们写信,请他们寄来有关他们童年时代的补充材料。他喜欢倾听,他鼓励名人讲述自己的故事。他写信给当时正竞选美国总统的加菲大将,问他是否真的做过运河上的拉船童工,加菲写了回信;他写信给格莱德将军,询问将军指挥的某个战役,格莱德赠送给这位14岁的孩子一张地图并邀请他共度晚餐,与他聊了一整夜;他写信给爱默生,希望爱默生讲述自己的往事。这个为西联送信的小孩不久便和全美国最著名的人

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

通了信：勃洛克、爱默生、浪番洛、夏姆士、林肯夫人、爱尔各德、引将军及戴维斯。他不只与这些名人通信，而且在他们假期的时候去拜访过其中好多位，作为他们家里受欢迎的一个客人。这样体现了勇敢和个性的经历使他产生了无法估量的信心。名人们激发了他的目标与向往，使他的人生产生了重要的转折。而所有这些，仅是因为他是个乐于倾听的认真可爱的孩子。

马可先生大概称得上是世上最优秀的名人访问者，他说由于多数人不注意倾听，所以他们不能给其他人留下好印象。“他们只关心自己下而要说什么，他们不知道用耳朵交流，只知道抓准机会滔滔不绝。一些大人物曾对我说，他们更喜欢善于倾听而非善于交谈的人，但倾听的能力仿佛比其他任何好性格都少见。”

其实不只是大人物喜欢他人善于倾听，平常人也是如此。《读者文摘》中曾写道：“很多人请医生，说来说去只不过是想找一个能倾听他们说话的人。”

在美国内战紧张得无以复加的时候，林肯写信给伊里诺斯州的一位老朋友，请他到华盛顿来就某些问题提出一些建议。这位老朋友到白宫后，林肯花了数小时与他谈论解放黑奴的宣言是否适当的问题，然后林肯与他的老朋友握手道声晚安，送他回伊里诺斯，竟然没有征求他的任何意见。整个谈话中一直是林肯在说话，仿佛是为了舒缓他的因战争而起的持续的紧张情绪。“谈话之后他似乎轻松多了，”这位老朋友说，“林肯没有要求得到建议，他只是需要一位友善的、同情的倾听者，使他能够让情绪以一种合理的方式得到宣泄。那是我们在困难中都需要的，满肚怨气的顾客所需要的，不满意的雇员、感情受伤的朋友都如此。”

假如你想让周围的人躲避你，指着脊梁骨议论你，甚至鄙视你，这里有一个最好的办法就是不倾听别人说话，不断地无休止地谈论你自己，从你的脚趾谈起，一直说到你家门前的法国梧桐。假如在别人谈话时，你有自己不同的意见，别等他说完，他绝对没有你聪明。为什么你要浪费自己宝贵时间去听他无聊的闲谈？立即插嘴，在任何一句话中打断他，让他的嘴唇悬在半空中。

那些讨厌的人就是沉浸在虚荣所激发的自重感当中。他们只谈论自己，只为自己着想。

而“仅为自己设想的人，”哥伦比亚大学校长巴德勒博士说，“是无可救药的缺乏教育的自私的人。”

“他的确没有教育，”巴德勒博士说，“无论他受过什么人什么样的教导。”

因此，如果你希望成为沟通高手，那就先做一个善于倾听的人。要想别人对你感兴趣，那就先真心地对别人感兴趣。问别人喜欢回答的问题，鼓励他谈论自己，听他讲述所取得的成就。不要忘记与你谈话的人的存在，对他本人的

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

一切,他的需要、他的疑问和答案,比对你和你的疑问、答案要感兴趣无数倍。他留意他脖子上的痣比关注非洲的40次地震还要多。所以下次当你开始谈话的时候,就牢记一点:假如你要使人喜欢你,就做一个善于倾听的人,鼓励别人谈论他们自己。

人性的弱点全集

巧用说服的技巧

当罗斯福入主白宫的时候,他承认,假如他决策的正确率能有75%的话,就达到他预期的最高标准了。像罗斯福那样的人最高希望也仅是这样,那你我呢?假如你有55%的胜率,就可以到华尔街证券市场一天狠赚个一百万元。假如没这个把握,那你凭什么总是说别人错了而反复强调你是对的?

无论你用什么方式指责别人——眼神、声调、手势,以类似口头语言的方式告诉别人他错了,你以为他会转换立场和你站在一起吗?绝不会!由于你对他的智慧、判断力、荣耀和自尊心构成了最直接的攻击。这种行为除了挑起他反击的欲望外,决不会使他改变自己的观点。永远不要使用这样的开场白:“OK,你看我怎么做。”这句话错得够彻底,它的意思基本等同于——我比你更聪明,我要告诉你一些事,使你改变看法,站在我的立场上。

那是一种挑衅者的姿态,只会挑起两个人之间的冲突。在你尚在酝酿的时候,对方就已经准备好迎战了。即使你搬出柏拉图或康德的逻辑也改变不了他已经肯定的意见,因为你伤害了他的自尊。

即便在最温和的情况下,要改变别人的看法都难。既然如此,为什么还要使它难上加难呢?为什么要给你自己增加没必要的困难?假如你真的要证明什么,不要让任何人看出端倪,把技巧发挥到位,使对方毫无察觉。

“必须用似无实有的方式诱导说服别人,提醒他仿佛他所未知只是忘记的,能再次想起来就行了。”

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

三百多年以前的意大利天文学家伽利略说：

“你不可能教会一个人任何事情，你只能协助他自己弄懂某件事情。”

正如英国 19 世纪政治家查士德·斐尔爵士对他的儿子所说的：“假如可能的话，要使自己比别人聪明，又不要说出来。”

苏格拉底总是告诫门徒：“我只确信一件事，就是我一无所知。”

我不能奢望比苏格拉底更充满哲学层面的智慧，所以我不再强调别人错了。我发现这么做会更有收获。假如有人说了一句你认为错误的话——是的，即便据你了解是错的，你假如这么说难道不更好吗？“唔，是这样！我这里倒也有—种想法，可能不对，因为我常常会弄错，假如我弄错了，我很乐意你能纠正—下。我们来看看到底是哪里出了问题。”

用这种句子的确会得到意想不到的效果。不论什么场合，处在何种境况，没有人会跳出来反对你。我的学生哈尔德·伦克，是道奇汽车蒙大拿州的代理商，他就尝试了这个方法。他说，汽车销售这个行业压力很大，所以他在处理客户抱怨时常常冷酷无情，因此造成了不少冲突，销售额也大幅度下降，还产生了很多不愉快。

他在班上说：“当了解这种做法的错误性后，我就试试另一种办法。我开始这样说：‘我们的确造成了很多失误，实在是很抱歉。关于您的车子，我们大概也有没有尽到责任的地方，请你告诉我’。”这个办法果然使顾客怒气全消。而等到他气消了之后，他就会变得冷静，愿意坐下来讲道理，事情就容易解决了。很多顾客还因为我这种谅解平和的态度向我致谢。其中两位还介绍他们的朋友来买新车子。现在竞争越来越激烈，我们需要这样做，以便处理好和客户的关系，从而占领更大的市场。我相信对顾客所有的意见表示尊重是最基本的经商原则，而且以礼貌和灵活的方式加以处理，肯定会有助于胜利。

你承认可能是自己的错，就绝不会陷人泥沼。这样做不但会避免欲致对方于死地的争执，而且能够使对方和你一样平静下来，恢复理智，承认他也可能弄错了。

假如你肯定别人错了，但你采用直接的方式告诉他，想知道结果会怎样吗？我举一个特殊的例子来说，施先生是纽约的一位年轻律师，最近在最高法院参加一个重要案子审议。案子牵涉到巨大数额的金钱和一项重要罕见的法律问题。

在渐趋激烈的辩论中，最高法院的法官对施先生说：“海事法追诉期限是六年，对吗？”

“场内顿时安静下来，”施先生说：“似乎温度一下就降到冰点。我是对的，而法官是错的。海事法没有期限，我如实地告诉他。但那样就使他变得友善、缓

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

解了会场的紧张气氛了吗？没有。尽管我的见解符合法律，我的言辞表达比任何时候都通畅和富有文采。但我并没有使用处理人与人之间关系的基本的言辞。我犯了年轻和幼稚的错误，当着全场人的面和一位德高望重、学识渊博的人说，你错了。”

没有几个人的思考是遵循一般性逻辑标准的。许多人都犯有主观臆断的毛病。许多人都沉浸在固执、嫉妒、猜忌、恐惧和傲慢的自我意识中，丝毫没有觉察这些情绪并没有对自己的长远发展产生什么样的效用。所以，假如你很想指出别人犯的错误时，请在每天早餐前坐下来读一读下面这段文字。这是詹姆斯·哈维·罗宾森教授说过的一段话：

人性的弱点全集

我们有时会在毫不设防或被热情冲昏头脑时改变自己的想法，但假如有人指出我们错了，我们会觉得受了莫大的侵犯，变得更加固执。我们对自己的想法确信无疑，尽管它们在很多时候毫无根据。但假如有人直接否定我们，反而使我们变本加厉地肯定自己的想法，并且夸大它们的广度。很显然，并不是那些想法对我们有多珍贵，而是我们的自尊心和面子受到了威胁……

“我的”这个词，是做人处世的关系中最不该忽视的，合理运用这两个字才是智慧之源。无论说“我的”晚餐，“我的”屋子，“我的”狗，“我的”亲人，“我的”国家或“我的”上帝，都凝聚了相同的力量。我们耻辱于说我的计时器不准，或我的车太破旧，也讨厌别人纠正我们对火车的见解、水杨素的药效或亚述王沙冈一世生辰八字的错误……我们愿意继续相信过往习惯了的事实，不作任何新的探讨，而假如我们确信事实遭到别人置疑，我们就会搜肠刮肚地找借口为自己辩护。最终呢，所谓的真理就变成推动我们既定事实获得证明的无数借口，它们因为人的面子问题大行其道，不接受讨论和沟通，像石像一样伫立在古罗马的广场上。杰出的心理学家卡尔·罗格斯在他的《处世的技巧》一书中写道：

当我试着去了解别人的时候，很快就发现价值的所在。你也许会对我所说的感到诧异。我们真的有这样做的必要吗？我认为是必要的。在我们听别人说话的时候，大多数人的反应基于评估或判断，或者等待着他说完后评估和判断。而不是试着了解这些话，了解它们的背景，主人的语境及主人说话时的心情。在别人述说某种感觉、态度或信念的时，我们基本是马上判定“说得很好”，或“很好笑”、“这正常吗”、“不合常理吧”、“错”、“这很不妥”。我们很少让自己客观地体会这些话对主人具有怎样的意义。有一次，我请一位设计师为我家装饰窗帘。后来帐单送来时，我大吃一惊，因为价格很高。过了几天，一位朋友来我家做客，看到那些窗帘，于是她问起价钱，而后自得地说：“什么？太可笑了吧。你肯定被他黑了。”

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

真的吗？真的，她说的是实话，我是被那个设计师黑了，那些窗帘确实不值那么多钱，可是，事实的另一面是，没有人乐意接受别人贬低自己判断力的实话。于是，作为一个世俗之人，我第一反应就是得为自己辩护。我说一分钱一分货，贵自然有贵的道理，像这样质量好又有艺术格调的东西，你不可能以低廉的价钱买到，诸如这种。

第二天，另一位朋友也来做客，他一看到窗帘就赞扬起来，显得真诚又热情，说她渴望家里也能负担起这样精美的窗帘。我的感觉马上就不一样了。我说：“其实我也负担不起。他们要价太高了，我后悔订了它们。”

当我们意识到自己错了的时候，或许会在自己的心里默认。假如对方处理得婉转而和善，我们也会对别人承认，同时因为自己的坦白和真诚面自豪。但假如有人想把难以下咽的鱼刺硬塞进我们的咽喉，那……

美国南北战争期间，最杰出的报人哈里斯·葛里莱，激烈地反对林肯的政策。他相信以侮辱、嘲讽、诋骂就能使林肯改变自己的看法而同意他的。他发起攻击，日复一日，年复一年，不厌其烦，并在自己似乎酣畅淋漓的文字中感到无与伦比的快感。就在林肯遇刺的那天晚上，葛里莱还发表了一篇尖酸粗鲁的攻击林肯的文章。那些凶狠的攻击使林肯同意葛里莱了吗？一点也没有。嘲讽和诋骂是永远办不到的。

假如你试图了解一些有关为人处世、提高自制力、铸造品格的理想建议，不妨看看本杰明·富兰克林是怎样克服喜欢和人争辩的坏毛病的，同时请记住，正是这种的克服，使他成为美国史上最精明善于与和善圆滑的外交家。

当富兰克林还是个毛毛躁躁的小伙子的时候，有一天，一位老朋友把他叫到一旁，尖刻地批评了他。情形大致是这样：

“本，你已经快把每一位与你意见相左的人都打击完了，你真是无药可救了。你喜欢走很端，没有人能够接受。假如你不在场，你的朋友会觉得他们会自在得多。你确实知道很多事情，没有人能再教你什么知识。但是也没有人打算告诉你什么，因为那样会弄得不愉快，吃力不讨好。于是你不再吸收新知识了，但你知道吗，其实你的旧知识也很有限，并没有你自己想像的那样渊博。”

富兰克林接受了那些惨痛的教训，他已经够成熟、够明智，很快就领悟到他正面临社交失败的命运。他下决心即刻改掉傲慢无理、粗鲁野蛮的性格。

“我给自己定下一条戒律，”富兰克林说，“绝对不去正面、直接、武断地反对别人。我甚至不准许自己在文字或语言上措辞太激烈、太过肯定。我从此减少乃至不说‘确实’、‘无疑’等，而改用‘我想’、‘我假设’或‘我想像’一件事该怎样怎样，或者‘目前我看来是如此’。当别人表达某个我完全不同意的观点时，我决不马上反驳他，或立刻挑出他的错误。我会在轮到我回答的时候，表示在某

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

人性的弱点全集

些前提和局面下,他的意见没问题,但就目前这件事,看来还有其它的良性办法。我很快就体会到改变态度的收获。无论是何种类型的谈话现场,只要我在,气氛都融洽得很。我怀着谦虚的态度去表达自己的见解,不但易被接受,而且还有助于减少别人口头上的冲突和纠纷。当我发现自己有错时,谈话的气氛也不会变得尴尬,而我碰巧是对的时候,更能让对方不加考虑的赞同我。

“我这样做的时候,的确觉得和我的本性相冲突,不大习惯,甚至感觉心脏和脑子变得僵硬,但久而久之就成为我的习惯,变得越加容易了。改正后的五十年以来,我基本上没有再讲过一些太武断的话。这个习惯使我在提出新的法案或修改旧条文时,能够得到同胞的重视,并且在成为民众协会的一员后,具有相当的影响力。其实我并不善于外交的客套辞令,更没有排山倒海似的雄辩能力,遣词造句没有文采,有时还会说错话,但总的来说,我的观点还是得到了民众广泛地支持。”

北卡罗莱纳州王山市的凯塞琳·亚尔弗瑞德,是一家纺纱工厂的工业工程督导。她讲述自己在接受训练的前后,怎样处理一个敏感的问题:

她报告说:“我的职责之一是规划及保持企业的员工激励机制,以使流水线作业员可以提高纱线的产量,而她们也能提高收入。在我们起初只有两三个纱线品种的时候,先前制定的方法还很管用,但是后我们扩大了规模 and 提高了生产能力,以便生产 12 种以上不同的纱线品种,过去的办法便不适用了,于是就需要想出新的办法。于是我想到了以一个作业员在任何一个时间段所生产的纱线的等级给予相应报酬的办法,接下来我就在参加的两个会议中向厂里的高层证明我的方法是对的。我详细地说明他们过去用的办法不再适用,并挑出他们不能给予作业员公平待遇的地方,强调这样下去对我们的宏观计划会很不利。我拿出我的方案,踌躇满志。可是,我失败了。因为我太急于为我的新办法辩护,而没有考虑到高层的面子,这样的话,他们自然也就不会考虑我的建议。因此我的建议也就胎死腹中,失去了实行的可能。”

“在几次参加这个训练班之后,我就深深地反思了一下我以前的做法。我向高层请求再召开一次会议。在这一次会议中,我请他提出到底哪里出了致命的漏洞。我们讨论每个关键的地方,并请他们说出最好的可行性办法。而我就在适当的时候以低调的建议引导他们按照我的思路把办法提出来,最后,会议的结束实际上也就等于他们欣然地接受了由我提出来的办法。”

“现在我绝对相信,假如率直地说别人是错误的,不仅不会产生好的效果,并且还会对人和整个局势产生不利影响。你指责别人所带来的直接结果是剥夺了别人的强烈的自尊感,并使自己成为不受欢迎的人。”

纽约的麦哈尼经销石油开发者使用的特殊工具。他接受了长岛一位重要

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

客户的订单后,赶快找人制作了工具的样图呈给工程部,获得批准后就开始投入制造了。而紧接着,就有一件不幸的事情发生。那位客户的朋友们都警告他,说他已犯了一个大错,认为麦哈尼提供的工具,全部都错了,太宽了,太短了,太这个,太那个,他被骗了。在朋友们的狂轰烂炸下,他终于按捺不住,打了个电话给麦哈尼先生,发誓决不接受已经生产出来的第一批货。

“我认真地查了一遍,我们的操作没有任何错误,”麦哈尼事后说,“我知道他和他的朋友们并不了解情况,不过是凭一时的喜好和情绪来判断。但是我觉得,假如按照事情本来的样子告诉他,将是很危险的事,很有可能失去这批难得的大订单。我飞到长岛去见他,他看见我后,立刻跳起来,箭步朝我走过来。他情绪激动,一面说一面挥舞着拳头。他指责我和我的器材。末了他问我到底该怎么办。”

“我心平气和地看着他,告诉他,我愿意按照他的任何意思去处理这件事。‘你是我们宝贵的客户,’我说,‘你有权利得到你从我们这里想要得到的东西并且感到满意,但是事情发展到如此,肯定是要有个人出来承担责任。假如你认为自己是绝对正确的,请给我一幅制造蓝图,我们会百分之百地按照你的要求来制作,即使第一批产品已经花费了两千块钱也没关系,我们愿意承担这笔损失。为了达到你的要求,我们宁可牺牲这两千块钱。但是,我必须事先声明,假如我们照你的计划去做,你必须绝对地负起责任。但假如你让我们照开始的计划进行到底——我确信原计划才是完全正确的——那我们可向你保证绝对负责。’他此刻平静下来了,想了一会说:‘好吧,按照原计划进行,但是假如再出错,你让上帝保佑你吧。’结论没有错,因此他允诺,本季度还要给我两个大的订单。”

“当他侮辱我、挥舞拳头、说我不专业的时候,我真的需要聚集起自己最高度的自制力,才不会和他争论至面红耳赤以维护自己。这的确需要用所有的耐力和意志,但最后的结果是令人兴奋的。如果我一开始说他错了,他会更加受不了,很可能要打一场本来可以避免的官司,那样就会失去一大笔生意,失去一位重要的客户。所以在很多时候指责别人错误是没有任何意义的。”

克洛里是纽约泰勒木材公司的推销员。他承认,许多年来,他总是能确凿地指出那些暴躁的木材检验人员的缺点。他也时常能在辩论中胜出,但是这一点好处也没有,反而带来很多坏处。那些检验员和棒球裁判一样,一旦决定了对错,不管别人说什么,不管说得有没有道理,也坚决不改。克洛里看出,他里在嘴上获胜,却损失了公司的利益,得不偿失。于是,在我班上上课的时候,他决定换一种方法,不再和人争辩了,即使是在他确认别人是错误的情况下。

他在班上做过一个报告:

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

人性的弱点全集

有一天我办公室的电话响了。一位焦躁并伴随着怒火的客户抱怨我们运去的一车木材全部不合格。他的公司已经下令停止卸货,请我马上运回去。在木材搬至四分之一车之后,木材检验员报告说,一半以上不合规格,他们不接受。我立即动身去找他们。在去的路上我一直在考虑解决问题的最佳办法。通常情况下,我会以我固有的经验和知识以及用木材等级规则来说服检验员。但是,我又想了一想,这样的办法试过很多次,但往往效果不好,还是试着用课堂上学到的方法吧。

“我到工厂后发现采购主管和检验员沉着一张脸,似乎已经准备好了要吵架。我们走到卸货的卡车旁,看看到底是怎么回事。我请检验员把不合规格的木料挑选出来,把合格的摆放在另一边。我看了一会才了解,原来他的检查太苛刻,而且也把标准弄错了。那批木料是白松,虽然我知道那位检验员对硬木的检验还是挺有把握的,但检验白松却很不专业,而且缺乏经验。我对白松很在行,但我对他评定白松的方式提出反对意见吗?不能。我慢慢问他不合标准的理由,一点也没有暗示是他错了。我以一种特别友好而合作的语气请教他,说希望多提意见,以便以后送货时能确切满足他们的要求。他的愤怒情绪缓解了。我偶尔小心提问,让他感到有些无法接受的木料其实是符合标准的,也暗示他那样的价格只能购买这种质量的产品。我很小心,不让他觉得我是在有意为难他。”

“他问我白松板的问题,我就解释那些松板其实都合乎标准,而且诚恳地说假如他仍然坚持不合标准,我们立马拉走。他后来到了每挑出一块不合用的木材,就有种罪恶感的境地。最后他终于明白,错误是在于他们自己没有说清楚所要求的等级,所以才造成了误会。他在我走后重新把木料检查了一遍,全部接受,最后我们收到一张全额支票。”

运用一点小技巧,尽量控制自己点出别人错误的欲望,就可能使我们在经济上减少一大笔损失。而通过这一做法所促发的良好关系,则非金钱所能权衡的。

有人问和平运动者马丁·路德·金,为何那么崇拜美国当时官位级别最高的黑人军官但尼尔·詹姆士将军,马丁回答说:“我判断别人是依据他们的原则,而不是自己的原则。”

同样的,美国内战时罗勃·李将军在南部总统杰佛生·戴维斯面前,特别称赞了他麾下的一位军官。在场的另一位军官非常诧异。他说:“将军,你知道吗?你刚才称赞的那位军官是你的死敌。他抓准了任何可能的机会攻击你。”

将军回答说:“是的,可是总统问的是我对他有什么看法,而不是问他对我的看法。”

耶稣说：“尽快同意反对你的人。”

耶稣出生前的两千年，埃及国王阿克图给他儿子一些精明的、今天我们同样需要的忠告：圆滑一点，它可使你得到所有你想要的。

不要和你的丈夫、客户或对手争辩。不要说他错了，也不要刺激他，而要运用一点外交手腕。只需要一点努力，你就能获得最宝贵的收获。

作为引擎的挑战

有一次，查尔斯·史考伯手下的一名工厂经理来向他请教为什么他的员工总是不能把事情做好。

史考伯问：“像你如此精明善干的人，怎么会不能激励员工提高工作效率呢？”

那人回答：“我拼命地夸奖他们，我努力给他们帮助，我恐吓他们，说再不好好干就开除，但没用。他们还是和往常一样，完不成生产任务。”

当时太阳已经落山了，工厂正要开始夜班。

史考伯说：“拿只粉笔给我。”他转身问最靠近他的一名工人：“你们这一班今天一共生产多少部暖气机？”

“六部。”

史考伯默默地在地板上写下一个很大的“六”字，然后走开。

工人来上夜班时，他们看到横在地上的“六”字，就问写这个干什么。

“大老板来过了，”日班工人说，“他问我们生产了多少部，我们说六部，他就把‘六’写下来了。”

第二天一大早，史考伯又来到工厂，他发现工人已将“六”字擦掉，写上一个很大的“七”字。

日班工人来上班时，看到了那个很大的“七”字。原来夜班工人以为他们比

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

日班工人强,正在用工作“示威”。日班工人一想,好吧,他们也要和夜班工人好好争一争。他们加快进度,下班之后写下一个很具挑战性的“十”字。就这样,工厂的生产以良性的方式循环发展下去。

很快,工厂的产量快速提升,超过了同类的工厂。

原因何在呢?

“要使工作的质量和产量提高,”史考伯说,“就必须激发员工相互之间的竞争意识。我指的并不是获取钱财的卑鄙伎俩,而是那种强烈的超越他人的渴望。”

超越他人的渴望!挑战!挑衅!决斗!单挑!是激发人们潜能、刺激人们反弹欲望的一项绝对可行的办法。

人
性
的
弱
点
全
集

没有对手的挑战,罗斯福大概就成不了美国总统。当时,他作为义勇骑兵团成员刚从古巴回来,并被人们推选竞选纽约州州长。反对党发现他不是该州的合法居民,罗斯福惊慌失措,想打退堂鼓。这时,托马斯·科力尔·普列特发出挑战的声音。他突然转身面对罗斯福,大声叫起来:“圣璜山的所谓英雄,难道只是个胆小鬼?”这句侮辱兼挑衅的话使得罗斯福留下来接受挑战——剩下的就刻在历史年表上。那一次挑战改变了他的一生,而且对美国历史也产生了重大影响。

“每个人都会恐惧,但勇敢的人不为恐惧所束缚,勇往直前,多数通向成功,少数通往失败”,这是古希腊国王侍卫的宣誓言辞。是的,有什么样的机会还比困难中所包含的战胜的可能性更具挑战性?

查尔斯·史考伯深知挑战的巨大效力。普列特和艾尔·史密斯也明了这一点。

艾尔·史密斯在担任纽约州州长的时候,就把激发挑战引入了自己的管理理念中。辛辛监狱在西方世界里臭名远扬,里面丑闻满天飞,肮脏下流的事情一大堆。史密斯需要一个来不得半点优柔寡断的铁腕人物管理辛辛监狱。可是,谁够格呢?他请来了刘易斯·路易士。

当刘易斯到来的时候,他寄以厚望,兴奋地说:“你去主持辛辛监狱,行吗?那里需要一个有经验的强硬的管理者。”

刘易斯·路易士无比为难,辛辛监狱的危险众人皆知。典狱长来来走走很多个,其中一个只干了三个星期。他需要好好考虑他的前途,是否值得冒险需要反复地斟酌。

史密斯看到他满脸愁容,一幅郁闷的表情,就往椅背上一靠,笑着说:“年轻人,我理解你在面对这件事时的恐惧。那不是一般人能待的地方,只有大人物才有资格和胆量待下去。”

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

史密斯提出了挑战,刘易斯就去了,因为他为自己能担任一个只有大人物才有资格和胆量坐镇的职位而感到自豪。

他去了,并且一直待了下去。他干出了优秀的成绩,辛辛监狱在他的管理下快速转变,他自己则成了美国当代最杰出的典狱长。他写的《辛辛二万年》卖了十几万册。他曾在电台里对着千万听众讲述监狱里的事情,他的事迹还被拍成十几部电影。他对罪犯绝不像以往的监狱长那样采取很极端的管理方式,他采取的是“人性化”的管理理念,在监狱的改革史上留下了浓重的一笔。

橡胶公司及火石轮胎的开创者哈维·怀尔史东说:“我看到,光用高工资是留不下好员工的。工作本身所具有的竞争性和自我表现的机会,才是每个渴望成功的人所喜欢的。”

行为科学家弗雷德里克·侯兹柏深入研究了从工人到高级经理的工作动机后发现,激励工作的最大因素不是工作上具有刺激性、钞票、良好的工作环境、福利,全都不是。激励人积极工作的关键在于工作本身。假如工作能给人兴奋和趣味盎然,人们就会渴望去做,全心全意把工作做好。

每个成功的人最渴望的是竞争、自我表现、证明、超越、胜利的机会,这些才促使徒步竞走、吃大饼、喝啤酒等比赛的产生并为人所喜欢。

给别人和自己装上挑战的引擎吧,快速飞升。

智性文本

让别人自己说服自己

这个世界上没有人喜欢被别人强迫做某事。假如你想取得别人的信任和你合作,就要征询别人的想法和意愿,让他不会感到某种压迫感,感觉自己的意愿才是最终的决定因素。你对自己所发现的思想,难道不比别人用银盘子端着交到你手上的那些更使你信心百倍吗?既然是这样,那么你要把自己的意见强加于人,别人会产生很强的抵触心理。而如果你提出建议,然后把思考和决

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

定的空间留给别人,这样难道不会更好吗?

我的一位学生,费城的阿道夫·塞茨先生,必须对一群有气无力、作风散漫的汽车推销员灌输热情。他召开一次内部销售讨论会,希望他们思考一下塞茨先生所具有的个性,并写下来。然后他说:“我会把你们所看见和欣赏的我的这些个性,全部都给你们,一个不留。另外还有一点,就是我有权利从你们那儿获得的东西。”

回答来得很快:忠诚、积极、乐观、团队精神,天天精神饱满地工作8小时。有一个人甚至愿意一天工作14个小时。会议在一种充满勇气和启发的气氛中结束。塞茨先生后来和我说,销售量急剧攀升。

塞茨先生说:“这也算是一份道义上的交易。”

“只要我遵守道义契约,他们也会遵守。探询他们最渴望被关注的希望和愿望,就等于在他们心灵上打了最需要的一针。”

没有人愿意接受自己在被强迫的感觉中行事,我们趋向于觉得是出于自愿购买东西,而不是被商家强迫。我们很喜欢有人来关心我们的意见、想法和需求。

尤金·威森先生在感悟这个道理之前,损失了许多本来可以挽回的佣金。威森在一家给服装和纺织品设计花样的画室当推销员。威森先生在三年中的每个礼拜都去拜访纽约的一位客户,那人是个优秀的服装设计师。

威森先生说:“他总是答应和我见面,很认真地看看我的草稿,但仅此而已,他从来不买我的东西。他总是在最后说,不行,威森,看来我们没法合作。”

近一百次的失败后,威森终于深刻认识到自己方法陈旧,在交际上有可怕的硬伤。因此他下定决心,每个星期留出一个晚上研究怎样为人处事、最新观念,以改变自己固有的热忱方式。

不久他找到了一项新方法,就赶紧去试。他随手抓起六张未完成的草稿,冲入那位设计师的办公室。“假如可以的话,希望你帮我一个小忙,”他说,“这是几张没做完的草稿,能否请你告诉我,如果能对你有所帮助,我们应该怎样做才比较好?”设计师默默看了草稿一会儿,然后说:“把这些图放这,威森,几天后再来见我。”

三天以后威森去听取了他的建议,取了草稿回到画室,按照设计师的意思把它们全部完成。结果确实是可喜的,全部被接受了。

这是九个月之前的事。到现在为止,这位买主已经购买了我们很多画,都是以他的思路去画的,威森也因为这批成功的交易使自己的佣金涨到1600多元。

威森说:“为什么一直无法和这位买主合作,我现在终于明白,我以前总是

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

催促他购买我认为好的东西,但那仅仅是我认为,他在很多时候并不这么想。我现在则正好相反。我努力探询他的想法和喜好。他如今觉得这些图案都是他创造的,所以很乐意购买,事实上也确实如此。我现在用不着想着怎样去说服他了。他主动就会买。”

在罗斯福去当纽约州州长期间,他经常用特殊的方法处理问题。他和白宫的政治首脑们保持着很密切的关系,另一方面又强制性地进行一些他们很愤怒的改革。

以下是他的做法:

他经常邀请所有的政治首脑推荐某个重要职位的接任人选。

罗斯福说:“他们也许会推荐一个综合能力很差的人,就是那种需要别人来提拔和照顾的人。我就和他们讲,让这样一个人来独当一面显然太冒险,民众也不会赞成。”

他们接着又推荐另一个同党人的名字,这一次是个老政府公务员,他只希望各方面相安无事,没有进取心,事业上没有什么建树。我说这样的人也无法实现民众的期望。我继续恳请他们,希望他们能找到一个和职位相适合的人选。

他们再次建议了人选,这个人和职位基本上能适合,但还是不大行。

“我感谢他们,恳请他们再尝试一下,算是为我们的政府和民众的利益考虑。他们最后一次推荐的人就能胜任了,因此他们也就给一个我也很满意的最佳人选以提名。我对他们的持续的帮忙表示万分的感激,然后就任命那个人担任要职。我还把整个人员运作的功劳归于他们,我告诉他们,我如此做完全是为了取悦他们,现在该他们来支持我了。”

“他们也确实支持了我,像《文职法案》和《特别税法案》这类全面性的改革方案他们都平和地接受了。”

罗斯福尽可能地请教别人的意见,并很尊重那些意见。当罗斯福决定让一个人担当某个重要职位时,他都让政治首脑们觉得是他们自己选出了适当的人选。

一位汽车商人也曾用类似的技巧成功地将二手货车卖给了一名苏格兰人。这位商人起初拼命地向他推荐一辆辆的车子,但总是不如意。要么是外形不好看,要么发动机不好,或者价格太高。想来想去都想不出办法,这位商人也是我班上的学生,他利用上课时间向班上的同学求助。

我们劝他别再拼命地向“苏格兰佬”推销,而要想办法让他主动购买。不必和“苏格兰佬”说该怎样做,尝试让他告诉你该怎么做?让他党的他才是最终的决定者。

智性文本

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

人性的弱点全集

这个建议让商人感到很新鲜,并且感觉很有成功的希望。正好过了几天有位顾客想用他旧车换新车时,商人就准备尝试新方法。他预测“苏格兰佬”可能会喜欢这辆旧车。他打电话给“苏格兰佬”,想征询他的建议。

商人对他说道:“你是个很识货的买主,你清楚车子的价值。不知道你是不是能看看这部车子,看看它处于什么档次,应该出价多少才合适?”

“苏格兰佬”的脸上呈现非常灿烂的笑容。终于有人来请教他了,他的能力已受到欣赏和确认。他开车上了皇后大道,从牙买加区开到佛洛里斯特山,然后开回来。

他建议说:“你如果花三百元买这辆车子是很合算的。”

这位商人问道:“假如我三百元把它买下,再卖给你你要吗?”

三百元?是的,这是他的主意,他估算的价格。

这笔生意果然立即成交了。

这样的技巧不光能够运用于商界和政界,同样也适用于家庭生活中。

俄克拉荷马州的保罗·戴维斯在班上讲述他的故事:

“我的家庭和我享受了一次最有趣味的观光游玩。我早就想着要去看诸如葛底斯堡内战战场、费城独立厅等历史古迹,还有华盛顿、法吉谷、威廉士堡的殖民时代的村庄,也罗列在我梦想哪一天亲临参观的游玩名单上。”

“我夫人南茜在三月里提到她有一个夏天的出外游玩计划,包括逛完整个美国西部,以及新墨西哥州、亚利桑那州、加州等。她已经等这一天很长时间了。但是很明显,我们不能同时照顾到两个人的计划。”

女儿安妮刚读完了初中版美国历史,对那些历史事件正感兴趣得不行。我问她想不想在度假的时候去看看课本提到的那些地方,她很兴奋。”

两天后我们一家三口坐在餐桌旁,南茜说,假如大家都同意夏天去东部各州度假的话,不仅对安妮很有意义,对全家来说也是一件令人愉快的事。”

一位X光机生产商和布鲁克林当地最大的医院做了一笔很大的交易,使用的也这样的心理战术。那家医院正在扩大规模,准备组建全美国最好的X光科。L大夫负责X光科的组建工作,整天被推销员围追堵截,他们和L大夫拼命地诉说着自己机器设备的优点,好像如果L大夫不买就是毕生的损失。

有一位制造商却用了不一样的方式。他比其他人更懂得怎样抓住人性中最细微的部分。他给L寄了一封信,内容大致如下:

“我们最近生产出一套最新的X光机器设备,第一部分刚运到我们的办公室。它们并不是十分完美,还有很多可以改进的地方。假如你能抽点时间来看看并提出宝贵意见,使它们能对你的事业做出更大的帮助,我们将万分感激。

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

我知道你十分忙碌,所以我会在你通知的任何时间派车子去接你。”

“我感觉很惊讶,”L大夫在班上描述说,“又觉得受到莫大的尊重。从来没有任何一位做销售的使我感觉如此重要。我每天晚上都很忙,可是,为了去看看那套设备,我还是推掉了一个重要的晚餐约会。最后,我发现自己越检查越喜欢。”

“没有人试图口沫横飞地想把它卖给我。我觉得,完全是我自己决定为医院买下那套设备。我接受了,于是就买了下来。”

爱默生有一篇叫《自己靠自己》的散文,文中说:“天才的每一次创作和发明,都融有我们过去放弃的想法,这些想法再次闪现在我们眼前的时候,就显得非常难得甚至伟大。”

在威尔逊总统执政期间,爱德华·豪斯上校在国内外事务上产生过很大的影响。威尔逊对豪斯上校的依赖程度已经到了大大超过了对国会内阁的境地。

豪斯上校何以让总统对他如此依赖呢?我们很幸运地知道这个答案,由于豪斯曾向亚瑟·D·何登·史密斯透露过,而史密斯则在《星期五晚邮》的一篇报道中引述了豪斯那段很经典的话。

豪斯说:“我发现要改变他看法的最佳方法,就是把新观念以最自然的方式建立在他的大脑意识里,让总统自己产生兴趣并且常常惦记。这种方法第一次奏效的时候纯属意外。一次我到白宫拜访总统,建议他宣布执行一项政策,而他显然对那项政策很不赞成。但在几天以后的餐桌上,总统把我正在进行的发言打断说,这不是你想出来的,这是我的主意。争辩吗,不会,我不会那么做。我不愿追求表而上的东西,我只要事情能产生效果。因此我让威尔逊继续坚持认为那是他自己想出来的,而不是我想出来的。”

所以,假如你想影响他人接受你的思想方式,让他觉得想法是他自己的。

让别人说话,假如你嫌自己的仇人太少,就让你的朋友感到你在语言上压迫他;但假如你还想多交几个朋友,就要让你的朋友感觉自己是优越的,而不是在你这里总是感到处于下风。

许多人在谈话中都急于表现自己是正确无误的,滔滔不绝,并没有感到有什么不妥,相反,他通常认为这是理所当然的。产品推销员经常陷入这种习惯中,他们害怕别人不了解自己的产品的优点,怕客户被竞争对手抢走,于是极尽所能地用最华丽的语言来宣传产品。但是他们忘了,真正决定成品好坏的是客户,而不是推销员。其实客户对自己的需要很了解,他们需要什么,不需要什么,哪些有用,哪些没用,在推销员到达之前就清楚了。所以推销员要遏制住自己说话的欲望,戒骄戒躁,耐心诚恳地倾听,让客户自己说出自己的看法。

客户的看法不一定与你的产品合拍,你肯定急于解释,其实你才是合理

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

的。但请你不要那样做,没有比这个更危险的事了。当客户要对你推销的服务发表急切的想法时,你是拦不住的,如果你非要拦,那客户自然会因为你不通情理而拒绝与你合作。你确实不希望这样。

让我们来看看这一原则在商业上的价值。

美国最大的汽车公司需要购买那一年度汽车的坐垫,一共有三个厂家竞标这一大订单。三个厂家也做好了产品样本等待挑选。经过几轮的检验,发现三家产品的品质和规格都不错,很难取舍。最后汽车厂给三家都发了通知,准备进行最后一次筛选。

其中一个厂家的业务代表 R 先生到达汽车公司,他刚患了咽喉炎,几乎发不出任何声音。

人
性
的
弱
点
全
集

R 先生回想说:“当时我的喉咙疼得厉害,负责最后一轮检验的是汽车公司的总经理、纺织部高级工程师、采购部经理、市场部总监。我站起来准备说话,但只发出了沙哑刺耳的声音。”

“我没办法,就掏出纸和笔,写下几个字:总经理,各位负责人,对不起,我嗓子哑得太厉害,不能说话。”

没想到事情发生了,汽车公司的经理说:“还是我替你说吧。”

R 先生回想起来仍然带着惊讶的表情:“他把我带去的产品样本摆出来给部门经理们检验,同时找出了它们的优点,大家也活跃起来,积极地参与讨论。我无法说话,就在一旁点头微笑,或者做一些手势。”

虽然我对我们的产品很有信心,但事情的过程乃至结果都出乎了我的意料之外。我们获得了那笔 50 万件的坐垫布,这是我自工作以来得到的最大的订单。现在回想起来,假如我的嗓子没有哑,我在那次审核中滔滔不绝,那结果很有可能就是另外一种样子。这一次巧合所带来的收获使我明白,让别人说话是多么重要。

在电气公司任业务代表的范博对此也有相同的感受。有一次,范博在宾夕法尼亚做农业市场的考察。他通过一家干净整洁的农家市场时发现那一片地方没有通电。范博疑惑地问该区域的业务代表为什么不通电,那位代表厌恶和生气地说:“这帮守财奴,别指望他们掏出一分钱买你的东西,他们对电气公司没有任何感觉。我曾经厚着脸皮试过多次,但毫无结果。”

范博觉得即使看起来没有什么希望也要试一试。他找到一个农家的大门,叩了两下,门没有完全打开,只开了一个小缝,里而是罗根宝夫人。

她看见我身后的业务代表后之后,话都没说,马上就关上门。我吃了个闭门羹。想都不想,我又敲门,这回她没有把门关上,透着门缝说她对我们公司的看法,然后将门开大了一些,看着我们,眼睛里满是怀疑和警惕的神色。

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

我笑着说：“我刚刚看到您有品种优良的多米尼克鸡，我是想买一些新鲜的鸡蛋。”

她感到好奇，又把门打开了一点，问我：“你怎么知道我养的是多米尼克鸡？”

我说：“我家里也在养鸡，但我从来没有见过这么好的多米尼克鸡。”

她又恢复了怀疑的神色，用很低的语调问我：“你自己有鸡为什么还来我这里买鸡蛋？”

我说：“我家里养的是来格亨鸡种。您肯定是烹调的好手，所以您一定知道用多米尼克鸡的蛋做蛋糕时是非常香的，我夫人就喜欢用多米尼克鸡蛋做蛋糕，并且感到很自豪。”

“罗根保夫人态度变得温和了，也没有了先前的敌意。她来到走廊里和我说话。我朝四周看了看，发现罗根保夫人家有一个很好的牛棚。”

我说：“罗根宝夫人，你养鸡所赚的钱，肯定比你丈夫用牛奶赚的钱多。”

“她听我这么说兴奋很了。她肯定想赚更多的钱，但显然她丈夫认为卖牛奶利润更高。现在，我站在她那一边了。”

“她请我参观她自家搭建的鸡棚。我发现她还做了很多小器械。我提及几种鸡饲料和棚内的温度，还请教她一些问题。很快，我们就成为了朋友。罗根保夫人告诉我她的邻居在鸡棚里通了电并且安了灯泡，听说效果挺好的。她问我有没有必要和她们一样，也通电安灯泡。”

“两个星期后，罗根保夫人的多米尼克鸡们也能在晚上看到饲料和彼此了，它们在灯光下发出充满活力的叫声，跳来跳去，正如罗根保夫人所希望的，它们下了更多的蛋。而我也拿到了订单。大家都很满意。”

“假如我一开始也像区域代表那样，用可以想像得到的直接的推销的方式去和罗根保夫人谈话，三番五次，她都有可能去报警，但是我选择了倾听她说话，让她感觉是她在考虑和决定，而不是我在考虑和决定，那么我们肯定会失去这份订单的，而且还会失去更多的订单。”

这个世界上每个人都重视自己，人们希望自己被关注、被尊重，如果你把这样宝贵的机会留给自己而把别人晾在旁边，让他们产生嫉妒、自卑和不快，而我们自己的优越感和自豪感却大行其道。那你就只有等着别人远离你。

所以，别忘了很重要的一点，那就是在交往中，无私一点，谦虚一点，有百利而无一害。

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

最佳外力

人性的弱点全集

几乎每个人的体内都有理想主义的因子，都希望自己的行为能代表着某种希望和光亮的目标。所以，当你想使别人处在一种积极的态度中的时候，就去激发他内在的高贵的品质，这是最佳的外力。

我小时候生活的村庄是密苏里州劫车大盗詹姆斯活动的主要地带。我有一次去詹姆斯家的老农场拜访，他的儿子仍然生活在那里。

詹姆斯儿子的夫人说起詹姆斯的一些往事，比如他想着各种办法抢劫银行和火车，然后把劫来的钱财分给附近的穷苦人家，让他们付清银行的抵押贷款。

詹姆斯肯定把自己当成一名拯救劳苦大众的理想主义者，很多类似的后来者也如此，他们总是觉得自己在履行伟大的职责。当他们对着镜子的时候，会把自己看得很高大，感觉自己善良得一塌糊涂。一位学者在他的著作中说：“一个人的行为通常有两种理由，一个是事情真正的动因，一个是听起来比较好听的原因。”

他们很清楚自己行为的真正动因，但是下意识里又总是给它涂抹上理想主义的色彩，这是人性的一个弱点，所以我们可以通过激发别人内在的高贵动机来改善交际。那么要实行这一点，是否太一厢情愿了。但我们先看看宾夕法尼亚州的法里尔是怎么做的。他做房屋租赁，其中一个房客是一个动不动就要搬走的脾气暴躁的人。房客的租约还差四个月到期，如果房客提前搬走，在寒冷的冬天再找个新的住户是很难的。看来说好的钱就要泡汤了，而且法里尔现在已经人不敷出了。

他回想说：“发生这种事，最直接的反应就是想尽一切办法留住那位房客，但是关于房租结算问题，肯定又能吵起来，更甚者是不可开交，所以我打算采

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

取另外一种方式。”

他和房客说：“先生，我差不多理解你的意思了，我已经基本能够摸清人的心态。在我们合作开始的时候我就认真地观察过你，我觉得你肯定不是那种容易失信的人，我很肯定这一点，所以我愿意冒这个险。我现在有个建议，就是请你先不要搬家，仔细地想想。假如你在考虑之后仍然决定搬家，那么我支持你，先生，这一切的决定权最终在你手里，没有人能剥夺。但是，我相信我的观察，你肯定是个言而守信的人，你不会做出违背承诺的事，我们不是猴子，我们是人，健康的负责任的人。”

结果是可以想像的，就是房客继续住了下去，他把兑现诺言当成一种理想，可以证明自己光荣性存在的理想。

已经不在人世的诺德曾在一家报刊杂志上看到他的个人照片，他感到很不舒服，因为他历来就不喜欢那样，把自己抛进公众的视线中。通常人们遇到这样的事情会生气地说，赶快把照片去掉，理由是我不喜欢。但是他用的是另外一种方式，他写道，请把那张照片去掉，我母亲不喜欢那样。编辑很快去掉了那张照片，因为每个人都有一颗尊敬母亲的心，而诺德激发的正是这种善良的品质。

新闻摄影记者想给洛克菲勒的孩子拍照片，而洛克菲勒并不想这样，但他没有说我不喜欢这样，请你们别这样拍，而是说你们都了解小孩子的心态，你们都是有孩子的人，你们知道，孩子出风头并不太好。新闻记者马上就不拍了，因为他们内心都不希望孩子被伤害。

来自缅因州的克理斯是个穷小子，他努力奋斗，创办了《星期六晚邮报》和《妇女家庭月刊》，终于成为人人都羡慕的百万富翁。当初刚刚起步时，他根本就付不起很高的稿酬，但他要提高知名度，就必须让知名的作家给他投稿。他就采取了激发人内在的高贵品质的方法来约稿。比如他向艾尔科特约稿，那时艾尔科特正红得发紫，克理斯只付得起一百元的稿费，照常理来讲这几乎是不可能的。克理斯没有把稿费寄给艾尔科特，而是投进了艾尔科特最重视的一项慈善事业里。说到这里，有些人可能会质疑我的观点，他们会说这样的方法对那些本来确实有高贵品质的人是有用的，但对其他人则不然。我要说的是，确实所有的方法都不可能对所有的人都有用。那么，在你没有肯定是否有用之前，何不试一试呢？

我再讲一下我的一位学生的故事吧，他叫托马斯，在一家汽车公司当业务代表。某一天他遇到了这样一件事。汽车公司的六位客户拒绝交付服务费。确实，他们不是排斥所有的交费项目，只是认为其中的某项是错误的。公司的人检查后确认服务做得很好，没有账目发生错误，是客户错了。所以，他们的业务

智性文本

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

大军就去催款。

他们的伟大事业的步骤是这样的：

- 1.找到每一位客户,告诉他们,必须缴纳一项已经过期很久的款项。
- 2.继续告诉他们,公司没有任何错误,错的人是客户。
- 3.公司是汽车公司,对汽车的了解和认识远远超过了客户,因此希望客户别再不懂装懂。

但都没有结果,两方对各自立场的坚持使得纠纷的火焰不可避免地燃起了,甚至到了要打官司的境地。

话说到这份上就可以了,那大家还吵架干嘛呢?真实情况是,他们吵了,而且吵得不可开交。吵架自古以来从来不能解决问题,它的唯一作用是延缓了问题解决的进程。幸好公司的最高层得知了这件事,他们确实不赞成打官司,因为那是最后的一招。他们叫来了托马斯,叫他去收取那些“不可能收回的账”。于是托马斯就去了。

他是怎么做的呢?显然是不一样的方法。

- 1.坚决不提关于公司和客户谁对谁错的问题,只是来肯定公司做了哪些事,没做哪些事。
- 2.让客户先说,不发表意见,并说清楚公司也有可能犯错。
- 3.客户对自己的车子确实非常了解,也肯定是权威。
- 4.让他说话,绝不打岔,并且适当地站在他们的立场上。

如此这般后,托马斯感觉到客户的心理状态已经处在一个比较平衡的位置上时,他开始说话了:“首先我希望您对我们之前的业务代表的言语和行为表示谅解,我也代表公司郑重地向您道歉,我在这里坐了这么长时间,了解了您对事情的理解,您在整个事件中所表现的正直和耐心令我非常敬佩。我不知道您是否能够继续正直和耐心,帮我一个忙,您确实可以做得比别人好,比任何人都好。这儿有一张账单,如果找您来作一个判断和评价的话,那是再好不过了。假如您是我们公司的董事长,同样会这么做的。你是最终的决定人,你说多少就多少,决不计较。”

“客户评价了账单,上面的款项从一百元到四百元不等,结果,六个客户有五个选择了最高额,剩下一个只对一个款项表示坚决不付。更为可喜的是,这六位客户在两年内都购买了我们的新车。”

托马斯说:“处理这一类问题的经验告诉我,在没有搞清楚事情本来面目之前,我必须假设客户是百分之百正确的、正直的、诚实的。如果你能使他相信他是对的,那他就迫不及待地付清账单,而不用你像个催命鬼一样地去喋喋不休。这种方法的正确率几乎高达百分之百。如果一个人本性是喜欢诈骗和贪小

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

便宜的,你就使他觉得自己的真诚善良的,于是他们就要将真诚善良的感觉化为行动,他们本来也不在乎那点钱。”

这一篇大家都已经看明白了,很简单,就是激发别人内心高贵的一部分,这是产生最佳交际效果的最佳外力。

不留怨恨地批评

智
性
文
本

没人喜欢被当面指责,如果你这么做了,肯定会遭遇反抗。但是如果你能换一种方式,提醒或者暗示对方注意自己的错误,则会带来不一样的效果。

有一天中午,史考伯路过自己的钢铁厂,看见几个工人蹲在“禁止吸烟”的牌子下面抽烟。史考伯是不是走过去说,你们这几个家伙,难道没看见牌子吗,赶紧出去抽。他确实不会这么做,否则他就不是史考伯了。他慢慢地走过去,给每人递一只雪茄,说:“诸位,如果你们可以不在这里抽烟,我将万分感激。”工人们马上明白自己犯了工厂的条规,但是史考伯没有责怪,只是使他们明白,还送他们小礼物,这样的人谁不喜欢呢,这样的方式怎么可能引来怨恨呢?

华纳梅克也是这样的人。他有一家自己的大商场,几乎每天他都要去转一转。有一次他看见商场的员工在一起说笑玩闹,根本没有注意有一个顾客在柜台前站了很久。华纳梅克一声不响地走过去,亲自接待了那位顾客,然后把货款交给了售货员,接着就走开了。

人们常常批评政府官员拒民众以千里。他们确实非常忙碌,但大多时候是因为助理的过分保护。助理们不希望自己的上司被打扰,变成负担。兰福特在奥兰多当市长,他经常和属下说,不要拦住来访的民众。但并不管用,助理们仍然一如既往地拒绝来访的人。市长没有批评助理,只是找人把办公室的大门拆了,这下助理们明白了,再也没有阻拦来访者。

很多人在必须批评的情况下都是先扬后抑。他们先真诚地称赞对方,然后

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

必然要说“但是”，接着进入正题，开始批评。比如，你的孩子不专心学习，你很生气，但是你必须马上压抑住怒火，先从赞美开始，你可以说：“约翰，我们真为你感到骄傲，你这学期的学习成绩明显地进步了，但是，如果你再多用点功的话，肯定会表现得更好。”孩子一听就不对劲了，他们会敏锐地感觉到你表扬的目的是为了批评，就开始怀疑你表扬的可信度。这个时候该怎么办呢？很简单，你把但是换成另一个关联词“而且”。

同样是刚才那句话，我们可以这样说：“约翰，我们真为你感到骄傲，你这学期的学习成绩明显地进步了，而且如果你再多用点功的话，肯定会表现得更好。”这样说孩子就能欣然接受了，因为在这一句话中，前后是递进的关系，和消极的观点没有丝毫的联系，但是又把批评的意思很好地表现了出来。

人性的弱点全集

玛姬·杰格曾经面对一群懒惰的工人。她家要装饰房子，所以请了工人过来。他们的技术都不错，唯一的缺点就是工作完一天之后没人去收拾满地的碎木块。玛姬·杰格不好发火，她和孩子们捡起碎木块，整齐地摆在屋子的一角。第二天早上她见到工程的领队，就和他说：“昨天的草地很干净，而且也没有打扰邻居，我们感到非常兴奋，真是感谢你们。”

在部队里而，正规军与后备军之间的最大区别，就在于是否剪头发，后备军人认为他们是普通民众，没有义务执行只有正规军才执行的命令——把头发剪断。陆军第 542 分校的士官长哈雷·凯塞负责一队后备军的领导，他不想让这种不满的情绪持续下去，那他该怎么办呢，强制吗？责骂吗？显然不能！但是话总得说，只是不能把意思用直接的方式来表达。他说话了：“诸位，你们全是真正的领导者，如果你们以领导者的身份来看待这件事情时那是最好不过了。很多人在尊敬你们，所以你们要为他们树立榜样。我马上也要去理发，而且头发会比诸位更短。你们站在镜子前想想，如果你想成为别人的榜样，是不是需要剪头发了，需要做一个像样的领导者。如果你们认为那样是一种莫大的光荣，我会安排合适的时间方便诸位到营区里剪发。”

以这样的话所引导，结果是可以预料的。好几个人都走到镜子而前看了看自己，然后在凯塞安排的时间里去理发了。

凯塞又于第二天早晨对部队说，他已经看到队伍中的很多人都已经拥有焕然一新的气质了，那是一种领导者的气质。

美国最伟大的牧师华尔奇辞世，他曾经几乎改变了全世界。葬礼那天，艾伯特被邀请去给伤心的牧师们作演说。他很激动，感到莫大的责任，为了使自己做最好的表现，他把自己的演讲稿反复修改，学福楼拜那样雕辞琢句，然后让妻子听他读。实际上演讲稿写得很不好，就像一些例行的政府报告那样，干枯无味。而他的妻子如果是那种急性子的女人，很可能会说：“亲爱的，我很难

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

想像你把一篇重要的演讲稿写成这样,难道你不重视这次演讲?我真害怕,我的丈夫会让全场的观众在百科全书似的说教中酣然睡去。看在你所信仰的上帝的份上,你能否顺其自然一点,不要把做作的语言当成华丽的。你如果拿着这个去上台读的话,只会给自己带来耻辱。”

这样的话如果说出口,可以想像会产生什么样的结果。她深知这一点,所以确实不会那么做。她听完后,淡淡地说:“你这篇文章如果拿到专业的评论杂志上的话会非常好。”

她说出了那篇稿子的优点,但是暗示给丈夫的是,作为专业评论的文章是非常好的,但是作为演讲稿则很不恰当。艾伯特知道她的意思,所以在演讲时候就没有用那篇准备了很久的稿子,也没有用其它的稿子,他采取了即兴演讲的方式,非常好地把握的了风格和尺度,既恰到好处地表达了的全场人的共同心声,又渲染了合适的气氛。

智
性
文
本

疑问句的妙用

我最近有幸和美国最有名的传记作家塔贝尔小姐坐下来吃饭。我说我目前正在写作一本有关人性的书,接着我们就围绕“如何为人处世”展开讨论。她显然对这个题目也深有体会。她说她当初为了写欧文的传记,专门拜访了与欧文共事了三年的朋友。他们说,欧文在三年内从来没有说过要做什么、不要做什么的话,他都是以尊重的口吻问别人,比如“你可以考虑一下这件事吗?”,或者是“你觉得这样做合适吗”。他在让别人替他做速记后都要问,“你觉得怎么样。”如果哪里写得不是很好,他会说:“假如我们把这一句改成这个样子,你觉得会不会好一点?”他总是让别人尝试着自己去动手。他不会命令别人该怎么样,他希望大家都自己动手,有错误了就从错误中学习。这样的方法反而能让别人积极地处理问题,因为这是一种尊重的体现,当人们的自尊心得到认可的

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

时候,他希望与你合作,而不是反抗你。

反之,即使别人确实有错误,而你声色俱厉地指责别人,那产生抵触甚至愤怒的情绪是非常正常的事,他甚至能够很长的时间生气。而如果这样的粗鲁行为和言语来自一个有一定权威的人,那后果也很不好。桑塔尔是威名市的一位职校老师,他班上的一个学生因为没有按照规章制度停车,给学校的一个人口带来麻烦。学校的一位老师为此怒气冲冲地来到班上狂吼:“是谁把车停在过道上?”车主举手应答。那位老师又转向他大吼:“你赶快把它开走,否则我就用铁链把它捆起来拖走。”

那位学生是犯错了,他把车放在那里,妨碍了交通。但是结果呢,不但那位车主没有理会他,其他人也把车停在那里,以增加他的不便。事情原本不用这样。假如他换一种方式来说话,假如他平和友善地和班里的人说:“请问堵住门口的那位车主是谁,你好,如果你能把它移开,别的车就方便通过了,麻烦您帮个忙,谢谢啦!”

那位同学听到这样的话肯定乐意把车开走,心里还会有歉疚,其他人下次也会小心。

一个疑问句就能有这样的作用,因为这包含了尊重的前提。在企业里少一些命令,多一些提问,往往会激发员工的积极性和创造力。麦克是约翰内斯堡一家小工厂的老板,一次他有机会获得一张大订单。但如果签了,货期不一定能跟上,除非工人们加班加点地工作。他没有发出强制性的命令,而是把大家召集到一起,先谈了这个大订单对整个公司的意义,然后用诚恳地语气问大家:“我们是不是能想出办法来完成这张订单,有没有好的办法来处理时间和工作量的分配问题,大家想想办法,如果实在不行我们就不接这个订单了。”

工人们听到这样的话马上要求接下订单,然后一起讨论办法。他们的态度只有一个,就是“我一定能办得到”。

最后在所有人共同努力下,他们接下了单子,保证了货期的兑现。而这一切,是强制所不能带来的。

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

坐在别人的窗口

智性文本

通用公司曾经面对一个棘手的问题，公司计算机部门主管史坦因梅兹在职位上的表现非常糟糕，必须要免去他的职位，否则会给整个公司的战略执行带来麻烦。但要命的是史坦因梅兹在电器专业方面是一等的天才，在业内也非常有名气，得罪不起。公司想了一下，就给他换了个新头衔——通用电器公司工程部高级顾问，工作没有大变化，只是换了一种称呼，而且他还担任部门的主管。

史坦因梅兹几乎是公司内脾气最暴躁的人，但现在非常兴奋，周围的高级职员也很兴奋。假如轻易地把他撤职，或者当众批评他，肯定要引起一场大风暴。但是他们给了他面子，十足的面子。这太重要了。想想我们身边，有多少人能慷慨地给别人面子呢。大家都在表现自己，夸奖自己，生怕自己不被全世界人知道。我们那么轻易地就去批评小孩或者员工，挑他们种种毛病，给予严重的警告，甚至不去考虑是否伤害到别人的自尊。其实，给别人那么一点面子，从别人的角度去朝窗外看，一点都不难。

会计师格兰格曾经给我写了一封信：

我们在三月份将要进行大裁员，没有人愿意做这样得罪人的工作。行业内已经积累这样的习惯，处理这件事情一定要快刀斩乱麻，我们通常都是把别人叫进办公室，然后说：“请坐，一个季度又过去了，我们最近业务也不多，也没有太多的工作交给你处理，也许你也知道，你只是在业务比较繁忙的时候多做些事。”

这些话给他们带来失望，他们感觉自己被遗弃了。他们之中的很多人都是以会计为终生职业，像我们这么快就辞退他们，肯定不会被理解，这对我们公司也会产生很多不好的影响。所以我决定换一种方式，以婉转的、体谅的方式

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

来解散公司的多余人员。

我在仔细分析和考察了他们在冬季的工作表现之后，把他们叫进我的办公室。我说：“请坐，你最近一段时间的工作非常好（假如确实很好），上次你到纽约去出差，遇到了很多困难，而你处理得也很不错。我真诚地告诉你，公司以你为荣。你对我们这个行业的情况也很了解，所以你不管在哪家公司的，都会干得很好，我们公司在这一点上非常相信，我们也会支持你，希望你不要忘记！”

这样处理他们就能接受了，而且没有任何不快，他会理解我们，不会觉得是被遗弃的，并且假如哪一天我们需要他们，他们也会毫不犹豫地投奔我们。

我们在上课的时候用很长的时间讨论让人保留面子的重要性。宾夕法尼亚州的克拉克讲述了在他公司发生的一件事：

在我们的生产例行会上，一位副董事用尖锐的、毫不留情的语言责问一位流程监督，指责他的工作做得很差。而那位监督为了免于被羞辱，回答的时候就含糊不清。副董事暴跳如雷，认为监督在撒谎。

从那一刻开始，那位监督就无心工作了，因为以前所有的努力都毁于这一时刻。他本来是个很优秀的职员，但是在几个月后就辞职了，加盟了我们的竞争对手，工作仍然很出色。

马佐尼是食品包装行业的市场营销专家，她的工作是新产品的上市前期调研。她花了很长的时间做了一次市场调研，但在上交之前突然发现调研报告有一个很大的漏洞，这导致前而的努力都白费了，必须重新来一遍。但是在开会之前她没有时间去和经理讨论，只好硬着头皮站在台上，身体在发抖。她用尽全力稳定自己的情绪，千万不能哭出来，因为那些人本来就认为女人太容易闹情绪而无法担任重要的行政工作。她简单地做了一下报告，说因为调研中发生了一些错误，所以我会作修正，下次开会时再拿出来。她心想老板肯定会批评她。可没想到他走过来，除了感谢她的工作之外，只是强调说在一个新计划中犯错误有时候是很难避免的。他对下一次的调研会充满信心，认为一定会对公司的帮助更大。对于这样的老板，她只有一个念头，就是绝不让老板失望。事情在很多时候是这样的，即使我们完全正确，而别人确实是错了，我们也不能让别人丢脸而伤害他的自尊。法国作家安托安娜·德·圣苏荷写过：

“我们没有权利和资格以语言或者某件事去贬低别人，事情的重要性不在于我觉得他怎么样，而在于他觉得他自己如何，打击别人的自尊是一种可怕的罪行。”

世界上任何一个伟大的人物，都不会花费时间去满足他们情绪上的小满足。这里有一个例子：

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

智
性
文
本

一九二二年的土耳其在与希腊进行了几个世纪的敌对之后，决定把希腊赶出土耳其领土。凯墨尔站在演讲台上，对着众多士兵说了一句充满斗志和激情的话，他说：“你们的目的地在地中海。”接着世界近代史上最为悲惨和壮烈的战争爆发了。最后土耳其人取得了胜利，希腊两位高级将领去土耳其本土签署投降协议。他们遭到土耳其国民的辱骂，但是凯墨尔没有表现出一个胜利将军的骄傲。他拉住两位高级将领的手说：“两位一定走累了。”接着商议完投降协议的种种条款之后，他用军人之间说话的方式说：“战争是不好说的，即使是最优秀的将领也会犯错误，胜败对军人来讲不是不可接受的。”

凯墨尔在那样举国欢庆的时刻都没有忘记尊重别人，这也是我们应该学习的。

肯定的乐趣

我们在很多场合都看到过甚至亲身经历过这样的事情：两人或多人谈话，一方发表意见，而另外一方似乎只会说“不”。在这样的时刻，事情的对错不是最重要的，最重要的似乎是大家都要劈头盖脸地说“不”，来强调自己的主观意见。

根据哈里博士的研究，“不”是很难被克服掉的，一旦你开始了“不”的表述，你本性中的自尊心将使它无法停下来。你可以设想一下，别人每发表一个意见你就要否定一下，那这样的谈话还能顺利的继续吗？

明白说话技巧的人，通常在一开始就收到大量关于肯定的答复，这样才能带领谈话进入良好的气氛。

艾博森在格林威治的一家银行工作。他说：“一个年轻人想在银行开个头，我递了几张表格给他，希望他填写，但他似乎对此很反感。如果我是在学习人际交往课程之前碰到这样的事情，我肯定会直接地告诉他，不填写就不能开

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

人性的弱点全集

户。但是那天早上我突然觉得,最好不要涉及我们需要什么,而是顾客需要什么。因此我决定诱使那位年轻人进入肯定的状态。我先同意了他的看法,然后说,其实表格并不是非填不可。但是紧接着我又说,假如你碰到了不幸运的意外,你是否愿意让亲人接收你的账号上的钱呢。他这下明白了,填写表格是为了自己,因此烦琐其实是好事,可以让以后的服务变得更细。接着我又问他一些问题。在我的询问下,他的态度缓和下来,最后不仅填写了所有的栏目,还在我的建议下开了一个信托账户,并指定他的母亲为法定受益人。让对方不停地回答是,会使他忘记自己的初衷,从而按照你的建议去走。”

艾利森是一家电气公司的业务代表,他在课上向我们讲述他的经历:

我们公司一直想和管辖区内的一个人做生意。在我接到任务之前,别的代表和他谈了十年。在我接到任务之后,又和他谈了三年,还是没有成功。最后,在我们不停地商谈下,他购买了我们的一些发动机。从那时候开始我坚信事情已经有了良好的开始,以后就轻松了。

我在三个星期之后情绪高昂地去拜访他们,负责接待我们的是总工程师,他说了一个令我大为吃惊的消息:“艾利森,表们不能再使用你们的马达了。”

我问:“为什么?”

他说:“你们生产的发动机太热了,我的手不能放在上面。”

我恍然大悟,知道这个时候争论是没有意义的,因为我以前经常遇到这样的问题。我马上想到了肯定的原则。

我说:“我百分之百同意您的意见,要是发动机真的很热,就不用再买了。你这里一定有符合标准的发动机吧?”

他说:“是的。”

我问:“贵公司通常规定的发动机的温度可高出室内温度,是吗?”

他说:“是的,可是你们的产品还是太热了。”

我问:“工厂室内的温度是多少。”

他说:“差不多是华氏 75 度。”

我说:“那就很难了,室内温度是 75 度,而发动机的最大温度可达 75 加上 72 度。假如您把手放在这样的机器上,是否会烫伤呢?”

他不得不说:“是的,会烫伤。”

我说:“那就好了,您是否可以考虑不要把手放在发动机上。”

他说:“你说的很对。”

接着,我们签了一个更大的合作订单。

奥克兰的斯诺先生说自己之所以成为一个商店的客户,只是因为店主让他不断地去肯定。

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

智
性
文
本

斯诺对弓箭狩猎很是着迷,也在这一爱好上花了不少钱。后来他的朋友建议他改用租的方式,于是他就去很多商店询问。可惜店员们都说现在已经没有这种服务了。他又打电话去另一家,接电话的是个愉快的声音。

“听完我的想法后,他表示很抱歉,说店里早就不提供这种服务了。接着他开始提问了。他问我是否以前在他们那里租用过东西,我说是的;他问,那时候的租金是不是一把弓 30 美元左右,我答是的;他问我是不是一个对狩猎痴迷的人,我答确实。接着他说他们那里有一套弓箭正在打折销售,包括所有的小零件,一共才三十多美元。这样一算,我只需要比以往的租金多付几块钱就能买一套全新的装备。他告诉我,正因为如此他才放弃了租借项目。”

“从那以后我就经常去那里消费。”

苏格拉底是最伟大的哲学家之一,他有一个方法被称为“苏格拉底法则”,也就是我们总是提及的肯定的法则:让对方说是。

下次你想说服别人的话,先别急躁,冷静下来,运用这一原则吧。

别在嘴上争高低

第二次世界大战刚结束的某一天晚上,我在伦敦受到了一个很有价值的教训。当时我是史密斯爵士的私人经纪人。大战期间,史密斯爵士曾任澳洲空军战斗机飞行员,被派往巴勒斯坦工作。欧战胜利缔结停战条约后不久,他以三十天之内飞行半个世界的壮举震惊了全世界,因为没有人完成过这种功业。于是,澳洲政府颁赠他五万美元,英王授予他爵位。有一阵子,他是联合王国统治下被谈论最多的人——大英帝国的林白。有一天晚上我参加一次为推崇他而举办的宴会。宴席中,坐在我右边的一位先生讲了一段幽默故事,并引用了一句话,意思是:谋事在人,成事在天。

那位健谈的先生提到,他所引用的那句话出自《圣经》。我知道他错了。我

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

人性的弱点全集

肯定地知道出处,一点疑问也没有。为了表现优越感,我很多事,很讨厌地纠正他。他立即反唇相讥,“什么?出自莎士比亚?不可能!绝对不可能!那句话出自《圣经》。”他肯定是这样。

那位先生坐在右边,我的老朋友法兰克·葛孟在我左边。他沉浸莎士比亚的著作已经多年,因此我俩都同意向他请教。葛孟听了,在桌下踢了我一下,说:“戴尔,你错了,这位先生是对的。这句话出自《圣经》。”

那晚回家的路上,我对葛孟说:“法兰克,你分明知道那句话出自莎士比亚。”

“是的,确实。”他回答,“哈姆雷特第五幕第二场。但是,亲爱的戴尔,我们是宴会上的客人。为什么要证明他错了?那样会使他喜欢你吗?为什么不保留他的面子?他并没问你的意见啊!他不需要你的意见。为什么要和他抬杠?记住,要永远避免和别人正面冲突。”

“永远避免和别人正面冲突。”说这句话的人虽已经身故了,但我受到的这个教训仍长存不泯。

那是我需要的教训,因为我向来是个积重难返的杠子头。小时候,我和我哥哥为天底下任何事物抬杠。进入大学,我又选修逻辑学和辩论术,也常常参加辩论比赛。后来我在纽约讲授演讲与辩论。有一度我曾想写一本这方面的书。从那次之后,我听过、看过、参加过、也批评过数千次的争论。

这一切的结果使我获得一个结论:天底下只有一种能在争论中获胜的方法,那就是避免争论,要像你避免响尾蛇和地震那样避免争论。

十之八九,争论的结果会使双方比从前更相信自己是绝对正确的。你赢不了争论。要是输了,确实你就输了;假如赢了,还是输了。为什么?使如你的胜利使对方的论点被攻击得千疮百孔,证明他一无是处。那又怎么样?你会觉得洋洋自得。但他呢?你使他自惭。你伤了他的自尊。他会怨恨你的胜利。并且“一个人即使口服,但心里并不服。”

潘恩人寿保险公司立下了一项铁则:“不要争论”。

真正的推销精神不是争论。人的心意不会由于争论而改变的。

举个例子说明,几年前,有位很冲动的爱尔兰人名叫欧哈瑞,上过我的课。他受的教育不多,但却很爱抬杠。他做过人家的汽车司机,后来由于推销卡车并不成功而来求助于我。我问他几个简单的问题,就发现他老是和顾客争辩。假如对方挑剔他的车子,他立刻会涨红脸,大声强辩。欧哈瑞承认,那时候,他在口头上赢了不少辩论。

他后来对我说:“我从人家的办公室出来后常说,我总算整了那笨蛋一次。我确实整了他一次,但是我什么都没有卖给他。”

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

我的第一个难题不在于欧哈瑞如何说话。我立刻要做的是,训练他如何自制,避免口角。

欧哈瑞如今是纽约怀德汽车公司的推销明星。他是如何成功的?他是这样的:“假如我现在走进顾客的办公室,而对方说:‘什么?怀德卡车?不好!你送我我都不要,我要的是何赛的卡车。’我会说:‘老兄,何赛的货色确实不错。买他们的卡车绝对错不了。何赛的车是优良公司的产品,业务员也呱呱叫。’”

“如此他就无话可说了,由于没有抬杠的余地。由于他说何赛的车子最好,我说没错,他只有住口了。他总不能在我同意他的看法后,还说一下午的‘何赛的车子最好’。接着我们不再谈何赛,而是开始介绍怀德的优点。”

“当年如果听到他那种话,我早就气得脸一阵红一阵白了。我会开始挑何赛的毛病。我越批评别的车子差,对方就越说它好,就越喜欢我的竞争对手的货物。”

“如今回想起来,真不知道过去是如何干推销工作的。我一生里花了不少时间在抬杠。我如今守口如瓶了。果然有效果。”

正如富有智慧的本杰明·富兰克林所说的:

“假如你老是抬杠、反驳,或许偶尔能获胜,但那是空洞的胜利,因为你永远得不到对方的好感。”

于是,你自己要权衡一下:你是要那口头的、表面上的胜利,还是别人对你的好感?

你在争论中或许有理,但要想改变别人的主意,你就必须舍得,否则一切都徒劳。

美国威尔逊总统任内的财政部长威廉·麦肯多,以多年政治生涯取得的经验,归结为一句话:“靠辩论不可能使幼稚的人服气。”

幼稚的人?麦肯多说得太保守了。据我本人的经验,不论对方才智怎样,你都不可能靠辩论改变他的想法。

拿破仑的家务总管康斯丹在《拿破仑私生活拾遗》中写到:拿破仑和约瑟芬打桌球时曾说:“即使我的技术不错,但我总是让她赢,这样她就特别兴奋。”

我们能够从康斯丹那里总结出颠扑不破的教训:让我们的顾客、情人、丈夫、太太在琐碎的争论上赢过我们。

释迦牟尼说“恨不能消除恨,争辩使爱中止”,争强好辩绝不可能消除掉误会,只能靠技巧、协调、宽容,以及用同情的眼光去看别人的观点。

林肯有一次严厉斥责一位和同事发生激烈争吵的青年军官。

林肯说:“所有决心有所成就的人,决不肯在私人争执上浪费时间。争执的后果不是他所能承担得起的,而后果包括发脾气,失去了自制。要在和别人拥

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

有相等权利的事物上多让步一点,而那些明显是你对的事情就让步少一点。与其与狗争道,被它咬一口,倒不如让它先走。就算弄死了它,也治不好你被咬的伤。”

在《星星点点》一书中的一篇文章,提出了如何使不同的意见不致成为争论的主题建议:

1.欢迎不同意见的两个人记住这句话:“当两个伙伴意见不同的时候,其中之一就不需要了”。

假如有些地方你没有想到,而有人提出来的话,你就应当衷心感谢。不同的意见是你避免重大错误的重要参考。

2.不要相信你直觉的印象。

当有人提出相反意见的时候,你第一个自然的反应是自卫。你要慎重,并且小心你的直觉反应。这大概是你最差劲的地方,而不是你最好的地方。

3.控制你的脾气。

记住,你能够根据一个人在何种情况下会发脾气的情形,测定这个人的度量和成就究竟有多大。

4.先听为上。

让你的反对者有说话的机会。让他们把话说完。不要抗争、防护或争辩,否则,只会增加相互沟通的障碍。努力建立了解的桥梁,不要再加深误解。

5.寻找同意的内容。

在你听完了反对者的话之后,首先去想你同意的意见。

6.要诚实地承认你的错误,诚实地说出来,而且为你的错误进行道歉。

这样能够有助于解除反对者的武装和减少他们的防卫。

7.同意认真考虑反对者的意见。

同意出于真心。你的反对者提出的意见大概是对的,同意考虑他们的意见是比较明智的做法。假如等到反对者对你说:“我们早就告诉你了,但是你就是不听。”那你就难堪了。

8.为反对者关心你的事情而真诚地感谢他们。

任何肯花时间表达相反意见的人,必然和你一样关注这件事。把他们当做要帮助你的人,也许就可以把你的反对者转变为你的朋友。

9.延缓采取行动,让双方都有时间把问题考虑清楚。

建议当天稍后或第二天再举行会议,如此所有的事实才可能都考虑周到。在准备举行下一次会议的时候,要向问自己:“反对者的意见是否是正确的?还是至少有部分是对的?他们的立场或理由是不是有道理?我的反应到底在解决问题或只不过是减轻一些挫折感而已?”

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

智
性
文
本

我的反应会使我的反对者远离我还是亲近我？我的反应会不会提高别人对我的评价？我将会胜利还是失败？假如我胜利了，我将要付出什么样的代价？假如我不说话，不同的意见就会消失了吗？这个难题会不会是我的一次机会？

歌剧男高音真·皮尔士的婚姻大概有 50 年之久了。一次，他说：“我太太和我在很久以前就订下了协议，无论我们对对方如何的愤怒、不满，我们都一直遵守着这项协议。这项协议是：当一个大人大吼的时候，另一个人就应该静听——因为当两个人都大吼的时候，就没有沟通可言了，有的只是噪音和震动。”

别给错误充气

我们常常犯一个错误，就是把别人看起来不算严重的错误夸大，以突出事情的严重性，引起注意和警惕。实际上，错误和警惕是有的，但改正就很难了。

我的一个大龄未婚男友终于订婚了。他的未婚妻希望他去学一学老式的舞蹈。

他回想说：“也许只有上帝才知道我是不是需要上舞蹈课。我的姿势和步伐和 20 年前无异，还是老旧的一套。第一个老师告诉我，我全都错了，必须忘记以前所有的东西，这样才能重新开始。第二位老师则不是这么说的，她说，我的姿势和步伐也许有点陈旧，但看得出来，还是有一些功底的，所以不用多久就能学会新的舞步。第一位老师说得也许是大实话，但这样的实话并不是教育的唯一方式，她使我冷淡灰心，而第二位老师则先赞扬我已经有的优点，然后降低难度，给了我信心，这才是重要的。她还说我有跳舞的天赋，她是第一个这么说的。”

“我时常和自己说，我是一个四等的跳舞者，但是第二位老师告诉我，我是天生的跳舞者，这句话点燃了我内心深处所有的兴趣和热情，我从此也明白

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

了,错误总是相对于正确而言的,而正确却是潜藏的,前者易见,但只要别给错误打气,让信心从内心涌出,事情看起来就容易做到。这样看来,我们平时总是强调爱人、孩子、员工是错误的,是没有天赋的,抹煞了他们的信心和勇气。只要 we 稍微注意一点说话的技巧,给予鼓励和赞扬,那么对方很可能因此做出超越自我的努力。”

我的朋友托马斯是个人际关系方面的高手,他具有赋予别人信心和力量的能力。上星期我去参加他们的桥牌友谊赛。我根本就不会玩桥牌,纯属看看热闹。

托马斯马上说:“为什么不尝试和我们一起玩呢,桥牌需要的只是一些记忆力和判断力,谈不上什么复杂的技巧。所以对于你来说是很容易的。更何况你还研究过人类记忆组织的。”在我还在发愣的时候,他们就拉我进去了。那是我生平第一次打桥牌,我觉得桥牌并不算难,面这在很大程度上要归功于给我信心的托马斯。

假如我们想帮助别人而又想免于不满与尴尬的话,请用鼓励的方式,就像你鼓励自己一样。

生活也是戏剧

几年前的《费城晚报》面临一个困境,社会上在流传和宣扬该报将大部分版面用来刊登广告,而忽略了新闻报道的数量和可读性,因此将慢慢地失去读者。

这样的流言对报纸的打击是致命的。所以,《费城晚报》必须采取行动。

他们是怎样做的呢?《费城晚报》把以前每天所刊登的新闻全部剪切下来,归类印刷为一本书,书名叫《一天》,一共 307 页,价格则比同样书页的书要便宜得多,便宜多少呢,前者是两块,后者是两分。

在内容上,《费城晚报》也改变了策略。它选择了大量很具创意的文章和新

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

闻来吸引读者,用详细的文字来说明事实的真相,而不停留在数字统计的层面上,结果老读者和新读者蜂拥而至,《费城晚报》又为自己赢得了超大的发行量。

当戏剧文化开始蔓延至日常生活的时候,我们就不能再以贫乏的方式来对待自己和他人。生活就是戏剧,而我们就是主角。在太阳照射的舞台下,每个人都可以用抑扬顿挫的声音来歌唱,用优美多姿的肢体语言翩翩诉说。传媒出版、企业厂家和路边的小商店,都力求用戏剧化的方式来展示自己,浪漫和幻想是每个人心底都向往的,人们喜欢平静的水面,但也喜欢在微风浮动下泛起涟漪的轻波。在现代社会把戏剧化的方式发挥至极致的要属推销领域,维几尼亚州的约曼斯讲了他的经历。

“上星期我去拜访一个小商店,看到柜台上放了一台样式非常老旧的收银机。我想,这是我难得的机会。于是我走过去和老板说,‘实际上当客人走过的时候,你把钱丢在了外面。’他停下手中的活看着我。我说话的方式已经很奇特了,但我并不满足于此,还把硬币丢在了地上,以此来呼应前而的声音。老板看着我,感到好奇。我也因为他的好奇接了换掉他店里所有收银机的订单。”

不仅如此,在爱情中,戏剧化也几乎是最永恒的诉求。以前男人向女人求婚都要下跪,现在不这么做了,但是男人在追求女人的时候总不会忘记浪漫的方式。而在家庭中,父母教育还是应该用寓教于乐的方式,就是戏剧化。阿拉巴马州的邦德的孩子总是把玩具弄得满地都是,邦德批评了很多次都不管用,最后他想了一个办法,就是发明“火车”,他让儿子骑着自己的小自行车,扮演运煤的司机;让小女儿扮演搬运工人。当儿子驾驶“火车”在屋子里转的时候,小女儿就跟在后而把“煤”放到车上。这样一来,屋子就干净了。

印地安那州的沃尔夫小姐遇到了一些工作上而的难题,需要和经理当面沟通,但是经理秘书根本就不给时间,总说经理有事,不断地向后拖延。沃尔夫就想了一个办法。

她给经理写了一封非常正式的信函,表示完全理解他工作繁忙,但是她和他也非常需要当面沟通一下,这也是为了把工作做得更好。她还附了一张表格和写上自己名字的信封。她后来收到了回信:

“沃尔夫小姐:

我将于×月×日×点留出×分钟和你谈论工作问题。”

沃尔夫说:“我是上午十一点投的信,下午两点就收到了他亲自写的回信。他答应下午和我而谈十分钟。结果我和他谈了一个小时,解决了问题。如果我想当初那样一直等下去,可能到现在还不能见到他。”

《美国周刊》的詹姆斯的做法也非常有戏剧化。他们正在为一个冷霜品牌

智性文本

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

做一份长篇大论的市场调查报告。对方要求报告必须马上完成,否则就降低酬劳。

詹姆斯回想道:“我刚走进他的办公室时,就和他讨论起无关紧要的调查方法。他大声说话,我也予以回应。他认为我错了,而我认为我是正确的。”

“争执持续了很久,结果是我赢了,但是面谈时间已过,我们没有谈出什么实质性的东西。第二次我去了之后,不再拿出大张的资料和图表,我决定换一种方法。”

“他当时正在讲电话,完了之后放下听筒看着我。我拿出皮包,把里面装的39瓶冷霜倒出来,他一看便知道那是他的竞争对手的产品。我在每一瓶冷霜上都写了具体的市场情况。”

人
性
的
弱
点
全
集

“他感到很好奇,态度也变得友善多了,他拿起每一个瓶子,看我写在上面的资料,然后问很多问题,而我也一一作答,本来只准备十分钟的谈话,延长至一个小时。”

“同样的事实,但是采用不同的、戏剧化的方式,就能吸引他人的注意,从而产生不一样的效果。”

所以,哪天你发现惯常的方法不管用,就试着换成戏剧化的方式。

2

平林日咏微

心性文本

更多书籍尽在 bbs.snow-zone.cn

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

猫和旧袜子

人性的弱点全集

有一个令人难以置信的事实：仅仅费心的工作，并不会让人感到疲倦。这听起来似乎不可思议，但在几年前，科学家们就想找出一个问题的答案——人类大脑在不降低工作效率的情况下究竟能支持多久呢？令人惊奇的是，科学家们发现：血液通过活动的脑部时，一点都没有疲劳现象！如果你从正在劳动的工人血管中抽取血液样本，你就会发现里面充满了“疲劳毒药”，因而产生疲倦现象。但是，假如你从爱因斯坦身上取出一滴刚经过脑部的血液加以观察，就会发现里面根本没有任何“疲劳毒药”。

截至目前为止，我们知道，大脑可以在“工作了 8~12 个小时后，情况仍然一样好”。大脑是全然不会累的。那样，人为什么会经常感到劳累，是什么让你觉得劳累呢？

精神病理学家宣称，大多数疲劳现象源于精神和情绪的状态。英国著名的精神病理学家哈德菲尔都在其《权力心理学》一书中写道：“大部分困倦疲劳的原因源于精神因素，真正因生理消耗而产生的疲劳是非常少的。”

美国著名的精神病理学家布利尔更加肯定地宣称：“健康情况良好而常坐着工作的人，他们的疲劳百分之百是由于心理的因素，或是我们所谓的情绪因素。”

这些久坐的工作者的情绪因素是什么？喜悦？满足？都不是！而是厌烦、不满，觉得自己无用、匆忙、焦虑、忧烦等。这些情绪因素会消耗掉这些长期坐着工作的人的精力，使他们容易患感冒、精力衰退，每天带着头痛回家。不错，是我们的情绪在体内制造出紧张而使我们觉得疲倦。

大多数保险公司在他们的宣传单上指出：“辛勤工作极少会导致疲劳，尤其是那种经过休息或睡眠之后都不能解除的疲劳，忧虑、紧张、心乱才是导致

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

疲劳的三大因素,而我们却常常以为是身体或精神的操劳引起的。记住,紧绷的肌肉本身就在工作。所以,放松自己吧!节省精力去做更重要的事。”

现在,请你暂时停下来,审视一下自己。当你读到这句话的时候,是否正对着书本皱眉?

你有没有觉得两眼间的肌肉紧缩起来?你是否很轻松地坐在椅子上?还是紧绷双肩?你脸上的肌肉紧不紧张?除非你的全身像个旧布娃娃一样松散,否则你现在就是正在制造精神紧张和肌肉紧张,你正在制造精神紧张和精神疲劳!

为什么你在从事脑力工作时,会制造出这些不必要的紧张呢?丹尼尔·乔塞林说道:“我发现症结在哪里了——几乎全世界的人都相信,工作认不认真,在于你是否有一种努力、辛劳的感觉,否则就不算做得好。”于是,当我们聚精会神的时候,总是皱着眉头,紧绷肩膀,我们要肌肉做出努力的动作,其实那与大脑的工作一点也没有关系。

一个令人吃惊的可悲事实是,无数不会浪费金钱的人,却在鲁莽地浪费自己的精力。

那样,什么才是解除精神疲劳的方法?放松!放松!再放松!要学会在工作的时候让自己放松!

学会放松,是一件容易的事吗?其实不容易。你可能要花一辈子时间改掉目前的习惯。这种努力是值得的,因为你的一生可能因此而发生很大的改变。威廉·詹姆士在一篇文章中写道:“美式的生活让人过度紧张,快动作、高节奏、强烈极端的表达方式……这或多或少是些坏习惯。”

紧张是一种习惯,放松也是一种习惯。坏习惯可以改正,好习惯可以慢慢培养。那样,你怎么放松自己呢?是从大脑开始?还是从神经开始?都不是,你应该从肌肉开始放松。为了说得具体一点,我们假定由眼睛开始,先把这一段文字读完,然后向后靠,闭上眼睛静静地对自己说:“放松,放松,不皱眉头,不皱眉头,放松,放松……”

你不停地慢慢地重复约一分钟……现在,你是否发现两眼的肌肉开始听话了?是否感到有只手将紧张挥之而去?不错,这一效果近乎神奇。但就在刚经过的一分钟里,你已窥知了自我放松的秘诀与奥妙。这种方法同样可用于颈部、颈部、脸部的肌肉、双肩或整个身体。但是,最重要的器官还是在眼睛。芝加哥大学的艾德蒙·贾可布森博士说过,一旦你能放松眼部肌肉,就能忘掉一切烦恼!其理由是,眼睛消耗的能量为全身神经消耗能量的四分之一。许多视力颇佳的人常因“眼睛疲劳”而导致了视力减退,因为他们增加了眼睛的紧张。

著名小说家薇姬·鲍姆说,小时候,她神跤伤了膝部和腕部,有个老人把她

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

扶起,这老人当过马戏班的小丑,一面帮她掸掉身上的灰土,一面说:“你之所以会受伤,是因为你不懂得怎样放松自己,你要把自己当成一只旧袜子一样松弛。过来,我教你怎样做。”

老人教薇姬和其他小孩怎么跌倒,怎么向前翻滚、向后翻滚。他不停地叮咛:“把自己想像成一只松松垮垮的旧袜子,你就一定会松弛下来!”

其实,你可以随时随地地放松自己,只是不要勉强要求自己放松下来。放松就是释放所有的紧张和压力。要想轻松自在,先得由放松自己的两眼和脸部开始,口里不断重复:“放松……放松……松弛下来……”你可以感到一种活力从你脸上的肌肉逸出,进入身体内部。你远离了压力,好像婴孩般自由自在。这就是女高音歌唱家嘉丽·克西的经验。海伦·杰普森告诉我,在演唱会以前,见到嘉丽,克西坐在椅子上,全身肌肉放松,下颚整个松弛地往下垂。这是个绝佳的好习惯,可以让她在出场前轻松下来,而不容易疲劳。

下面有四条建议,它们可以帮助你学习如何放松自己:

1.随时保持轻松,让身体像只旧袜子一样松弛。我在办公桌上就放着一只褐色的袜子,好随时地提醒自己。如果找不到袜子,猫也可以。你见过睡在阳光下的猫吗?它全身软绵绵的,就像泡湿的报纸。懂得一点瑜珈术的人也说过,要想精通“松弛术”,就要学学懒猫。我从未见过疲倦的猫,或因精神崩溃无法入眠、忧虑、胃溃疡而大受折磨的猫。

2.尽量在舒适的状况下工作。记住,身体的紧张会导致肩痛和精神疲劳。

3.每天自省四五次。并且自问:“我做事有没有讲求效率?有没有让肌肉做不必要的劳作?”这样会使你养成一种自我放松的习惯。

4.每天晚上再做一次总的反省。想想看:“我感觉有多累?如果我觉得累了,那不是因为劳心的缘故,而是我工作的方法不对。”丹尼尔·乔塞林说过:“我不以自己疲劳的程度去权衡工作效率,而用不累的程度去权衡。”他说,“一到晚上觉得特别累或者容易发脾气,我就知道当天工作的质量不佳。”如果全世界的商人都懂得这个道理,那样,因过度紧张所引起的高血压死亡率就会在一夜间下降,我们的精神病院和疗养院也不会人满为患了。引起疲劳的主要原因之一是倦怠感。下面让我们看看爱丽丝的例子。

爱丽丝是位公司职员,一天,她回家时显得精疲力竭、疲惫不堪。她真的是疲惫不堪——头痛、背痛、不想吃饭,只想上床睡觉。经不住妈妈一再要求,爱丽丝才坐到餐桌旁。突然,电话铃响了,是她的男朋友邀她去跳舞!这时爱丽丝的眼睛顿时亮了起来,整个人变得神采飞扬。她冲上楼,换好衣服出门,一直到了凌晨3点才回家,她看起来一点也不显得疲倦,而且因兴奋过度还无法入睡。

爱丽丝瞬间的两种截然不同的表现足以说明某种问题。就在几个小时以

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

前,爱丽丝是不是真像她所显现的那样疲惫不堪呢?确实是的,因为她对工作感到厌倦,抑或对生命也感到厌倦。在我们这个世界上,也许有成千上万个爱丽丝,你或许就是其中之一。情绪上的态度比生理上的操劳更易使人产生疲倦。几年前,乔瑟夫·巴马克博士在《心理学档案》发表了一篇实验报告,阐述了倦怠感是如何导致疲劳的。巴马克博士要几个学生通过一系列枯燥无味的试验,结果学生们都感到不耐烦而想瞌睡,并且抱怨头痛、眼睛疲劳、坐立不安,有些人甚至觉得胃不舒服。难道这些都是“想像”出来的?确实不是。这些学生还做了新陈代谢的检测,检测结果表明:当人们感到厌倦的时候,身体血压和氧的消耗量显著降低。而当工作较为有趣和富有吸引力时,代谢现象加速。

对此现象我也有过亲身经验。最近,我到加拿大落基山上的路易丝湖畔度假。我连续好几天到珊瑚湾去钓鱼,一路上穿过高于头顶的灌木丛,跨过倒在地上的横木。总共8小时的颠簸困行,我一点都不觉得疲惫。为什么呢?因为我太兴奋了,并且预想自己即将获得的战果——6条剽悍的人鱈鱼!但是,假使我对钓鱼不感兴趣,你想我会感觉怎样呢?在海拔7000尺高的原始地方,一定把我累坏了。

厌倦感比艰辛的登山活动更容易让你疲劳。有一位银行总裁金曼先生告诉我一件事。

1953年7月,加拿大政府要求加拿大登山俱乐部提供指导人员,训练威尔斯亲王森林警备队的队员,金曼先生正是那些指导员之一。他和其余被选中的指导员——年龄在42-59岁之间——带领那群年轻队员踏上征途。他们越过冰河,走过雪地,用绳子登上40米高的险峻峭壁。他们共攀越了迈克峰、副总统峰、还有加拿大落基山脉小吆喝山谷一带几个不知名的山峰。经过了15个小时的登山活动,这群年轻力壮的队员个个精疲力竭。

这些人的疲劳现象是否因为肌肉过度劳累?难道突击队员训练没有把他们的肌肉训练得结实一点?确实不是。他们之所以精疲力尽,是因为他们不喜欢爬山,以致好几个队员连东西都不吃就睡着了,那些年龄大上他们两三倍的女指导员还不致如此,那他们累吗?是的,可是他们并没有精疲力竭。他们吃过晚饭,谈了好几个小时有关白天的经历。他们没有精疲力尽,因为他们喜欢爬山。

哥伦比亚的爱德华·桑戴克博士主持了一项有关疲劳的实验。他持续不断安排一些令人感兴趣的事务,让一群年轻人保持近一星期不睡觉。他最后在报告中得出的结论是:“厌倦是唯一降低工作能力的原因。”

如果你从事的是脑力工作,使你疲劳的并不是因为已经完成的工作量,反而可能是你没有做的工作量。举个例子来说,上星期的某一天,你的工作老是被人打断,久候的信件也没有回音,约会取消了,一件件的麻烦事接踵而来。那

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

天,每样事都不对劲,你好像什么事也没完成。因此,回家的时候你精疲力尽,头痛欲裂。

第二天,办公室里事事顺利,你比前一天完成了好几倍的工作。但是,回到家的时候你仍然精力充沛,兴致高昂。你一定有过这种经验,我也是。

因此,我们可以得出一个结论:我们的疲劳通常不是因工作而引起,而是由于忧烦、挫折和不满等引起的。

当我写这段文字的时候,我刚看了一部重映的音乐喜剧电影《演戏船》。安迪是那艘名叫“棉花号”演戏船的船长。他在颇有哲学味道的插曲中说道:“能够做自己愿意做的事,这种人是幸运的。”因为这些人有更多的活力,更多的幸福,而又没有忧虑的疲劳。有兴趣就有活力,和唠叨的妻子或丈夫同行一小段路,要比和知心好友同行 10 英里路还要累呢!我们再看一个例子。

有位女速记员在俄克拉荷马州吐尔萨市的一家石油公司工作。她每月总有好几天要处理一些枯燥无味的事务,如填写租约表格、整理统计资料等,这些工作实在太无聊,她不得不改变方式工作,以使之有趣一些。她每天和自己比赛,先计算早上填写多少表格,下午再尽力超过这一数目,然后计算每天的工作量,第二天再想办法做得更好。结果呢?她比别的速记员都做得快。她因此得到了什么呢?称赞?不是。感谢?不是。升迁?不是。加薪?也不是。但这种方式的确帮她不至于对工作厌烦而产生疲劳,也的确对她产生了鼓舞作用。因为她毕竟尽力使一件原本枯燥乏味的工作变得有趣,而自身也充满了活力,对工作更有兴趣,能在一段自在的时间里得到欢乐与享受。

下面是另一位女速记员的故事。她是伊利诺州艾姆赫斯的维莉·格登小姐,她写了这么一封信给我:

我的办公室里有 4 位速记员,每个人都被分派处理某些特定的信件。有时候,我们会被那堆信件搞得头昏脑胀。一天,某部门的助理坚持要我把一封长信重新打印出来,我不愿意。我告诉他,信根本不用重打,只要把错别字改正过来就可以。他却说,如果我不做,他照样可以找到其他人去做!我真的气坏了,但不得不重新打字,因为我想到是有别人会趁机取代我的工作,而且公司是付了钱要我工作的。于是我觉得好过多了,只好假装自己喜欢这个工作——虽然我假装喜欢自己的工作,那样,我真的就多少有点喜欢它了。我也发现,一旦我喜欢自己的工作,就能做得更有效率。所以现在我很少需要加班。这种新的工作态度,使大家认为我是名好职员。后来,某部门主管需要一位私人秘书,就选上了我——因为他说,我总是高兴地去做额外的工作!这种心态的改变所产生的力量,实在是我最重要的大发现,也的确的确神奇无比!

格登小姐正是利用了汉斯·瓦辛格教授的“假装”哲学。他教我们“假装”自

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

己感到欢乐——诸如这种方法。如果你“假装”对工作感兴趣,这种态度通常会使你的兴趣弄假成真。这种态度还能减少疲劳、紧张和忧虑。

几年前,哈伦·霍华作出了一个改变终身的决定。这也是把枯燥的工作变得有趣的例子。

有一个年轻人名叫山姆,他在一家小作坊里专门做拆卸螺丝钉的工作。他觉得乏味,本想不做这份工作了,又怕找不到其他的工作,只好想办法让自己对工作感兴趣。他和旁边操作机器的工人比赛速度。有个工人负责磨平螺丝钉头,另一个负责修整螺丝钉的直径大小,他们就比赛看谁完成的螺丝钉多。监工对山姆快速的工作留下了很好的印象,没多久便提升他到了另一部门,而且这只是一连串升迁的开始。30年后,山姆,应该称萨缪尔·弗克兰先生,成了波文机器制造厂的厂长。假如当初他没有改变工作方式的话,也许仍然只是名机械工而已。

著名的广播新闻分析家卡腾本告诉我,当年他在横渡大西洋的运牛船上工作,负责给牛喂饲料和水。他先在英国完成了一次自行车长途旅行,后来抵达了巴黎,在饥饿而又身无分文的情况下,他把照相机典当了5法郎,在巴黎的《纽约前锋报》上刊登了一则求职广告,后来,他得到了一份立体幻灯机的销售工作。我还记得那些老式的立体镜,可以用来同时看两张一模一样的图片。由于立体镜的两个镜片把两张图片同时映照在另一镜片上,两张图片就造成一种立体效果。如果从远处看,立体的透视效果更是让人叹为观止。

卡腾本就在巴黎挨家挨户地推销这种立体幻灯机。他不会说法文,却在第一年就赚了5000法郎的佣金,成为当年法国年薪最高的推销员之一。卡腾本说,这一年的经验对他本身有很大帮助,可与在哈佛就读一年的收获相比。他告诉我,经过这次锻炼,他甚至可以吧国会记录推销给法国主妇呢!

这次经验使他对法式生活有了直接和详细的了解,对以后在广播中分析欧洲事件有着重大的帮助。

他为何可以不懂法语而成为专业的销售员呢?他的做法是这样的:他先要雇主把与推销产品有关的法语写下来,然后牢牢地记住,等他挨家挨户按门铃的时候,总会有家庭主妇出来应门,他便把背下来的“台词”重复一遍,腔调确实非常滑稽可笑。每当他拿出图片来示范,主妇不免会问些问题,他就耸耸肩说:“一个美国人……一个美国人……”然后取下帽子,指着贴在上面的法文推销词。法国主妇觉得好笑,他也跟着笑,并且拿出更多的图片来示范。卡腾本把这些事告诉我的时候,承认这个工作不容易。他说,支撑他突破重重困难坚持下去的因素只有一个:他决意要使工作变得饶有兴味。每天早上出发前,他对着镜子里的自己说:“卡腾本,如果你要吃饭的话就必须做这个工作。既然你一

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

定要做,何不做得兴奋一点呢?每次按门铃的时候,何不假装自己是名演员,而有个人正看着你表演呢。总而言之,你所做的就像在舞台上表演一样有趣,所以,为何不在这上面投以兴趣和热诚?”卡腾本说,这些鼓舞信心的话很有作用,使他原本讨厌的工作变成了有趣的探险,而且获益非浅。

我问卡腾本先生,是否有什么话要对渴望成功的青年人说说。他回答道:“是的,就是每天早上不妨和自己说说话。我们常常说身体的运动很重要,以至还没睡醒就起床到处走动。但是,我们更需要的是精神、心智上的运动,以便促使我们付诸行动。所以,每天不妨给自己说些鼓舞信心的话。”

这话听起来可笑、肤浅或是小孩气吗?一点也不相反,这在心理学上是绝对正确的。

人性的弱点全集

18世纪以前,马可斯·奥瑞利亚斯在《沉思录》中有这么一句话:“生命是由思想组成的。”这句话在今天也仍然正确无疑。

每天时时和自己交谈,可以引导自己思考什么是勇气和幸福,什么是平安和力量;每天和自己谈些需要感谢的事,这样,你的心灵就会海阔天空,欢乐无比。

想些该想的事,会使你的工作变得并不那样可厌。上司喜欢下属对工作充满兴趣,那样才会给他赚更多的钱。但是,我们不用管上司要什么,我们只要想想对工作感兴趣能为我们带来什么就可以了。记住,你有一半清醒的时间花在工作上,如果你不能从工作中获取欢乐,可能也很难从别处得到。时时提醒自己,对工作保持兴趣,这不但可以免除忧虑,从长远来讲,还可能使你得到升迁加薪的机会。纵使不能,它还是可以降低疲劳,并且帮助你欢享安闲自在的时光。

不要对事情感到倦怠,而应使之充满乐趣。

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

享受的本质

心性
文本

乔治·赫伯特说：“致力于养成一种高贵的性情，虽然你贫穷，但总有一天你会得到报偿。”

在各种美好的艺术中，生活的艺术占有一席之地。像文学一样，它也属于人文科学。它是一种能使生活方式变得最有价值的艺术——充分利用每一件东西。它是一种从生活中获取最高的欢乐并由此达到人生最高境界的一门艺术。

要想生活幸福，不运用某种程度的艺术是不可能的。像诗歌和绘画一样，生活的艺术也就主要源于天赋，但所有的人都能培养和开发它。它可以由父母和老师来培育，也可以通过自我修养而得到完善。没有才智，它就无法存在。

幸福并非是一颗美丽、难以寻觅的巨大的宝石，无论付出怎样的努力也无法找到它；相反，它是由一系列普通而又细小的宝石所组成的珠串，它们散发出欢乐和优美的情趣。幸福就是散布在普通生活道路上的各种不太起眼的欢乐，这些欢乐通常在我们热切地追求某些宏大而动人心魄的欢乐时容易被我们忽略。在我们诚实而正直地履行普通职责的过程中，幸福就会露出会心的微笑。

在现实生活中，体现生活艺术的例子比比皆是。我们不妨来举个例子。在两个各方面条件相同的人，其中一个懂得生活的艺术，而另一个人则不懂。前者具有好奇的眼光和充满才智的心灵。在他面前，大自然永远是崭新的，充满了美好的事物。他生活在现在，回想着过去，幻想着美好的未来。对他来说，生活具有一种深刻的意义，它要求诚实地履行自己的职责以告慰自己的心灵，这样，生活也就欢乐了。他不断地完善自己，按照自己的年龄角色而行动，帮助那些绝望的人摆脱困境，积极从事各种美好的工作。他的双手永不会疲劳，他的

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

人性的弱点全集

心灵永远不会倦怠。他愉快地度过自己的人生,帮助别人成了他生活的欢乐。不断增长的才智使他对人对物每天都有新的领悟。他为自己的人生留下了无数的荣誉和祝福,他的最大纪念碑就是他曾经做出的美好行为以及他在自己的同胞面前树立的有益的榜样。

而另一位不懂生活艺术的人,他的生活乐趣可谓乏善可陈。在他的生命走向结束以前,他也没有达到真正的人的状态。金钱为他贡献了一切,然而他却觉得生活空虚无聊、枯燥乏味。旅游不会给他带来任何好处,因为对他而言,自己的经历是毫无意义的东西。他活着只是为了向小旅馆老板和服务员收取佣金;即使在大山深处旅游多日,他也会觉得索然乏味;在乡间行走,面对广大的农夫和大批的羊群,他不会去搭讪和欣赏,而是把自己龟缩在马车中。美术画廊在他看来是令人厌恶的东西,他之所以进去看它们,那是因为看到别人也在这样做。这些“乐趣”很快就使他厌倦了,他对生活彻底地感到乏味了。当他年老的时候,他成了一群赶时髦的闲荡者中的一员,生活中已没有任何能让他提得起兴趣的地方,生活成了一场化妆舞会,在舞会里他只认识流氓、恶棍、无赖、伪君子 and 吹牛拍马的阿谀奉承之徒。

尽管他已不再热爱生活,然而他还是害怕失去生活。然后,他的人生舞台终于落幕。尽管他财富丰厚,他的生活却是一场失败,因为他根本不懂得生活的艺术,没有它,生活就不会有乐趣。

财富并不能给生活带来真正的热情,只有思考、欣赏、品味、修养才能带来生活的热情。在所有这些东西当中,一双有洞察力的眼睛和一个有感悟力的心灵是必不可少、无法替代的。

具备了这些品质,最低贱的人们也能变得有福,劳动和辛苦也会与最高尚的思想、最纯洁的品味密切相联。许多劳动者也许会因此变得高尚。蒙田认为:“所有的道德哲学就像它能适用于最辉煌壮丽的人生那样,也能适用于普通下层百姓的生活当中。每个人身上都拥有人类生活的全部形式。”

即使在物质的舒适方面,良好的情趣既是真正的节俭者,也是欢乐的促进者。每当你经过朋友家门前的台阶时,你会不由自主地要观察一下他的屋子里是否具有某种情趣。例如:家里是否有一种干净整洁、井然有序、优美文雅的氛围,它会给人们带来愉快的感受,虽然这种感受只可意会不可言传。看看窗台上是否有鲜花、墙上是否挂有绘画,这是一个家是否有品味的标志。一只鸟在窗台上歌唱,家里摆满了书,面家具尽管是普通的,却整洁宜人,甚至可说是精致,这就是有情趣的标志。

生活的艺术体现在家居生活的每个方面。它会挑选健康卫生的食品,一口一口地品尝它们。不存在挥霍浪费的行为。饮食质量也许低些,然而这种生活

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

却是有滋有味；所有东西都那样地干净整洁，杯子里的水是那样充满活力，不会再渴望更加丰盛的美味佳肴或更加刺激的风味饮料。

让我们再看看另一种家居生活：那里大肆铺张浪费，既没情趣也没有井井有条的家居氛围。

家庭的开销是巨大的，然而你仍然感觉不到是“在家里”。家里的氛围丝毫没有舒适之感。书籍、帽子、围巾、正在缝补的袜子四处散落，杂乱无序。三三两两的椅子上堆放着乱七八糟的东西。整个屋子混乱不堪。这样的家无论花多少钱也是白搭。这是一个缺乏情趣的家，因为家庭的主人还没有学会生活的艺术。

然而你可以在乡村小屋的家中看到与上述情形完全相反的情况。贫穷的生活因为充满了情趣而变得甘甜可口。他们选择心地善良、心胸开阔的邻居作为自己的朋友，在那里，空气是纯净的，街道是干净整洁的。乍一看，门前台阶是泥沙铺就，然而窗格玻璃却是一尘不染——也许正在盛开的玫瑰或天葵透过玻璃而在屋内散发着清香呢——屋里是佃农，但无论他有多贫穷，他都懂得如何充分利用自己的资源来制造生活的情趣。在别的地方你会看到与此不同的情景：臭味难闻的乡村小屋、脏兮兮的小孩在街沟里玩耍、邋遢的女人懒洋洋地躺在门口，弥漫在整个房屋周围的是沉闷贫困的氛围！从每周的收入上讲，那个富有情调的乡村生活的主人也许没什么巨额收入，甚至比后者的收入要少。

同样相似的对比也发生在两个在相同领域工作或在相同的商店工作的人身上。其中一人像百灵鸟一样兴奋异常，总是欢快活泼、穿戴整齐，像他的工作所要求的那样干干净净；星期日早晨穿戴整齐地同家人一起上教堂；除了在储蓄所存上多余的钱以外，在自己的钱包里无论如何都要留下一些钱以备急需；阅读书本、订阅报纸并带回某些文学刊物给家庭或员工阅读。而另外一个人呢，与前者具有相同的条件甚至每周的收入还高于前者，每天早晨上班时，是带着一副阴郁而沮丧的脸孔；对生活、对工作总是牢骚满腹；不修边幅，穿着马虎，脏兮兮的；星期日睡懒觉一直到中午，当他懒洋洋地打开房门时，只见脸未洗、头发蓬乱，眼睛无精打采，布满血丝；让小孩们在肮脏的阴沟里嬉戏，没有人照看他们；到星期六晚上就花光了自己一周所挣的收入，然后是债台高筑，借钱还债；从不参与任何俱乐部，也不节省任何东西，有多少就吃多少；从不阅读书报资料，不思考任何问题，只会干些苦工、吃喝玩乐和睡大觉——为什么在这两个人之间会存在这样大的差别呢？

原因其实很简单：其中一人拥有才智并懂得从生活中摘取欢乐和幸福，自得其乐并使周围的人也跟着欢乐；而另一个人则没有开发才智，根本就不懂得

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

使他自己和他的家庭幸福的艺术。对第一个人来说,生活就是一幅充满爱意、帮助和同情,充满关怀、远见和精打细算,充满思考、行动和职责的一幅丰富多彩的画卷。而对第二个人来说,生活就是狼吞虎咽地大块吃肉、大碗喝酒,职责是不去想它的,思考也是不存在的,谨慎的精打细算也从来没考虑过。

但是,让我们瞧一下二者的结局吧:前者受到同事们的尊敬,受到家里人的热爱。他是他影响所及的范围内良好的生活和良好品行的典范。而后者则过着今朝有酒今朝醉、不顾眼前和未来的悲惨生活,好人都像躲避瘟神一样躲避他;他的家人害怕门外响起的脚步声,他妻子对他的回来感到胆战心惊;他死后没人有惋惜之情,也许除了他的家人略为有些惋惜之外,而这个家庭又要公众的捐助施舍才能维持下去。

人性的弱点全集

就为这些原因,一个人也应当学会幸福生活的艺术。即使是最穷苦的人也可以通过这种艺术从中获取巨大的欢乐和幸福。这个世界不需要“眼泪汇聚的溪流”,除非我们自己希望出现这种景象。在很大程度上,我们有股弄死自己命运的力量。无论在何种情形下,我们的心智都是我们自己所拥有的东西;我们应当愉快地珍惜那里生长出来的思想;我们可以在很大程度上调节和驾驭我们的性情和气质;我们可以教育自己并开发出我们天赋中最美好的东西,这些东西在大部分人身上都处于沉睡状态;我们可以阅读好书,珍惜纯洁的思想,过一种安祥、宽厚和有美德的生活,以赢得品行端正的人的尊敬,并把诚信典范的恩惠传承给后代。

生活的艺术最好地体现在家庭生活当中。一个良好的影响战胜了恶劣影响的第一流的幸福家庭令人心身俱爽。哪一个家庭令人烦躁不安、争吵不断、邋邋遢遢、马马虎虎、肮脏发霉,哪一个家庭就不能给人带来多大的舒适。丈夫在外辛苦了一天,希望回到家中获得身心舒适的补偿。在他回家以前他的妻子仅仅只要把家收拾得干净、整洁,使人感到温暖就能使丈夫获得上述效果。这才是最真正的节俭行为,最好的持家之道,最宝贵的家政管理。这一方法使家变得这样的舒适、清爽宜人,以致于一个男人觉得当他走近家时,就如同走近一座圣殿一样;而当他走进家里时,没有任何啤酒馆的吸引力能把他从家中拉走。

也许有人会说我们过于崇拜舒适宜人的氛围了。“舒适”这个词语从本质上讲是个英语词汇,而且据说无法把它的全部意义准确、传神地译成其他任何一种外语词汇。在一个比较温暖的地方,人们都力图到户外活动。他们在街上晒太阳。他们生命的一半时间在户外度过。宜人的氛围促使他们不断前进,在外而努力工作。他们回到家仅仅是为了吃和睡。很难说他是生活在家里。

我们的情形与上述情况简直就有天壤之别!每年户外那漫长的阴冷天气

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

使得我们全都龟缩在家里很久很久。于是,我们想方设法创造各种使家里愉快的方法。因此,我们的绝大多数产生于心灵欢乐的交往活动都发生在刚才所提及的家里。这样,家庭成了我们的上帝,我们的圣灵。

我们不会满足于仅仅有个家,它还必须舒适宜人才行。最悲惨的人,事实上就是那些没有家的人——无家可归者!但那些有家却缺乏舒适感的人,其悲惨之情也不亚于无家可归者。就像查尔斯·兰博对这类人的评价一样:“最不幸者是有家等于没家的。舒适才是家的灵魂、家的本原、家的核心因素。”

舒适不仅意味着温暖、良好的家具设备、精美的饮食,它还意味着某些比这更高级的内容。它意味着干净、整洁的氛围、有条不紊、节俭,一句话,简洁明快和管理良好。舒适是人类成长的土壤,不仅是身体上而且还是道德上的成长土壤。事实上,舒适源于众多美好的德行。

对舒适来说财富并不是必不可少的。财富对奢侈豪华才是必不可少的。一个只是适当地拥有一些生活的必需品、由一位衣着干净、行为节俭的家庭主妇操持家务的贫苦人家,也许就拥有舒适生活所需的一切因素。不舒适与其说是由于缺乏足够的财产,还不如说是由于缺乏起码的家政管理知识所致。

必须承认,舒适也是因人而异的。对某个人来说是舒适的事情而对另外一个人也许就是痛苦的事情。在今天这个机械化最普及的时代,几百年前被认为是贵族的生活方式——睡在稻草床上、同一大群家畜一起共住一屋——现在会被认为是一种痛苦。不列颠的征服者威廉的背脊就没有见识过衬衫,他的窗户也没有享受过窗格玻璃的待遇。伊丽莎白女王是首批穿袜子的人之一,在她以前的所有女王都没穿过袜子。

舒适的产生既要靠“器物”因素,更要依靠人的因素。与其说它是源于漂亮的家具、热气腾腾的房间或豪华的家居和便利的设施,不如说它是源于舒适的感觉得以从中诞生的操持家务者的品格和性情。

舒适惬意者的性情温和友善。美好的性情可被看作是舒适状态永远不变的条件。必须友善和平,相互忍耐克制,相互帮助,要有充分利用事物的价值的禀性。“一堆充满爱意的牧草比一厩包含仇恨的牛羊要好得多。”

性情舒适的人是有常识的、有决断力的、深谋远虑和勤奋节俭的人。他们同诚实、正义、善行和真理有一种天然的亲和力。他们绝不会陷入债务的泥潭之中,因为那是一种不诚实的现象。他们量入为出,并为将来随时可能会降临到自己身上的艰难日子作着准备。他们对家居生活精打细算,但他们在适当的场合并不缺乏好客、仁慈的行为。他们的所做所为没有任何虚饰夸张的卖弄之态。

性情舒适安祥的人们做事有条不紊。他们有条理、冷静从容、节制、勤奋,

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

他们穿戴得体。他们使自己适应季节的变化——既不会在冬天里瑟瑟发抖,也不会夏天挥汗如雨。他们不会亦步亦趋地去赶时髦。他们宁愿把钱花在买些使人温暖的鞋袜上,也不会去买什么金项链,他们宁愿买些有益于健康的合适的床上用品,也不会去买那些华而不实的窗帘。他们的椅子朴实牢固,而不是外表好看而人一坐上去就要散架的那种。

家庭的组织管理在很大程度上取决于妇女。她是每个家庭及其家务活动必不可少的当家人。因此,家庭的幸福必定在很大程度上要依赖于她的才智的发挥。男性的生活是围绕着女性而旋转。她是他的社会体系的核心。她是家庭生活的女王。每个家庭的舒适主要取决于她——取决于她的品格、她的性情、她的组织才能和她的处理事务的能力。一个人可能是节俭的,但是,除非他的家居生活也是节俭的,否则,他的节俭相对来讲也是无效的。“一个男人是不可能兴旺发达的,”一句格言说,“除非他的妻子允许他这样。”

虽然节俭的家庭生活是简朴的,但却是有意义的。虽然它不受世人青睐,但它却能使许多人获得幸福。它造福个人,但在提高他们的同时也在促进社会本身的进步。实际上,它在把最大可能的幸福赋予最可能多的人方面,能起到一种确实可靠的功效。缺乏它,立法、善行和捐赠都只不过是治标不治本的行为,有时甚至比无用更糟糕了,因为它们坚守着那种在很大程度上早已不存在的希望。

当一个男人得知他的收入被一位有决断力和善于管理家务的妻子认真地节俭使用和明智地花费时,他会多么愉快地奔赴他的工作岗位或从事他的商业活动啊!这位女性的影响力绝不仅仅只局限于自己的家里,她的榜样的影响力会走进千家万户,她会成为广大妇女的典范与表率。她的小孩们也会模仿她的习惯,她的实际生活会成为无意识地塑造小孩们生活的模范,因为行动的指南、工作中的智慧,总是比词语有更强的说服力。

管理必须讲究方法。阿瑟·荷尔普斯爵士认为:“当今的妇女在受教育时,最大的不足是缺乏方法方面的训练。举个最浅显易懂的例子:为何男厨师总是比女厨师要优秀?一个简单的原因就是男人在安排布局上比女人更有条理,男人比女人更加注重利弊权衡和措施的分寸。一位著名的内科医生告诉我,他认为,女性在对时间的合理安排使用方面绝对是有缺陷的。但是我把这一缺陷归因于她们普遍缺乏准确性,而且这一缺陷也很容易弥补——那是很容易的,只要在年纪轻的时候就开始。”

相应地,为了有效果地操持好家务,也必须讲究方法。没有一定的方法,不论是在办公室、在车间还是在家里,工作都不可能取得令人满意的效果。通过适当地对工作进行计划安排,通过在适当的时间完成每件事情,以节省劳动

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

成本。这样,你就可以完成大量的业务。在方法面前,混乱会不见了,邋邋马虎会消失得无影无踪。在花钱、存钱方面也要讲究方法,正如方法在她完成工作方面的价值一样,在她作为家庭主妇方面也有同样的价值。金钱就像水银泻地一样从某些人的手指缝滑落。我们早已看到许多人都是挥霍无度的浪费者。但糟糕的是许多妇女也是这样,至少她们不懂得如何把她们丈夫的收入最大限度地发挥作用。你会发现许多东西都错位了——花里胡哨面又织得很糟的袜子、精美的女帽、破布鞋、丝绸长袍和衬裙等,都杂乱地堆放在一起,丈夫出门在外穿着破烂不堪、脏兮兮的衣服,身上很少有块干净的地方。

确实,勤奋是必不可少的,这是商业的灵魂,但若是没有方法,勤奋将会是一无是处。

勤奋有时也许看上去显得忙乱,但有条不紊和勤奋的妇女会以一种平静、沉着的方式出色地完成她的工作,没有混乱、噪音或灰尘满天。

深谋远虑是另一个重要的持家本领。深谋远虑来自后天养成的判断力,它是一种实践领域的智慧。它与合理、适当密切相关,它选择做那些适当的事情并以适当的方式去完成它们。

它会权衡行动的成本、次序、时间及方法。深谋远虑主要来自于经验,由知识所激发和培育。

严守时刻是另一个优秀的持家本领。只要对这个德行略为加以发扬光大,在家庭生活中该会避免多少牢骚和抱怨啊!迟来的早餐和迟来的午餐“延误了”上教堂和去市场;拖至深更半夜才进行的不合时宜的“清洁活动”和“洗涤活动”;“明天再结”的账单;没有兑现的预约和承诺,不管是谁,想起这不守时的家庭主妇,心中就会涌现出无数令人厌烦的情绪!不守时的妇女,就像不守时的男人一样,不讨人喜欢,因为她浪费我们的时间,打乱了我们的计划,引起了不愉快的心情,而且无异于在事实上告诉我们:我们并不重要到足以使她更加守时重信。对商人来说,时间就是金钱;对于管理事务的妇女来说更是如此,它是祥和、舒适和家庭兴旺的保证。

坚忍不拔是另一个良好的持家习惯。制定一份良好的生活计划,然后持之以恒地实施它。

没有充分的理由不要轻易退让。勤奋面诚实地坚持它,在美好的季节里你将会收获甜美的果实。如果该计划是在实践智慧的基础上制定的一个深思远虑的计划,那样,所有的事情都会朝有利于它的方向发展,在家政系统中就会逐渐建立一套相互依赖的关系。我们可以为上述道理的真实性举出很多的实践中的例子,但是,由于篇幅有限,只好让读者从自己的生活经验中去体会上述道理了。

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

人性的弱点全集

还有其他许多值得一提的能使生活变得幸福的艺术。情绪管理是一门具有美好效果的艺术。如果我们善良友爱、身心愉悦、克制忍让,我们就会随心所欲地过着愉快的生活。同时,把这份愉快传播给周围每个角落的人们。我们能够鼓舞自己和别人产生愉快的思想。我们可以养成节制的习惯。如果一个做丈夫和父亲的人脾气暴躁,他的妻子和小孩们会怎样想呢?我们应当用词谨慎,避免诅咒和恶语——这是最无益处、无意义的野蛮粗鄙的表现。没有任何事情能像那样愚蠢和毫无意义,更不要说令人震惊、厌恶和邪恶的了,即从卑鄙的发誓者口中频频吐出的誓言。他们无缘无故就亵渎神明、玷污神明、辱骂神明。我们顺便谈谈这个问题:在这个国家,在懂得良好的礼貌方面,我们没有受到足够的教育。我们说话的态度粗暴生硬,拒人于千里之外。并不是礼貌造就人,正如一句谚语所说,而是礼貌使人变得更加清爽宜人。一个人可能心灵高尚,公平交易,品行端正,但他可能仍然是不懂礼貌的人。处世温文尔雅、风度和蔼可亲才能造就真正的绅士。

谈到良好的风度,我们的意思并不是指礼仪规矩,它们仅仅是被所谓的“美好社会”所采用的一套平常的规则而已。许多这样的礼节规则实际上包含着粗鲁无礼的内容。礼节不允许身处上流社会的人在街上去辨认一个衣衫褴褛的人,哪怕这个人是他们的兄弟。

良好的风度包含很多必不可少的因素,但它们主要是由温文尔雅、谦恭有礼和仁慈友爱所构成。它们不可能由规则去训练出来,它们只能由榜样熏陶出来,人们常说的温文尔雅是指通过外在的表现使得一个男人赢得我们对他的敬重的艺术。但一个人可能对自己毫无敬意的人表现出温文尔雅。良好的风度是一种美好的行为。有句话说得很好:“美好的礼貌要好于美好的相貌,而美好的行为要好于美好的礼貌,它比地位和美景更能给人带来欢乐,它是精华中的精华。”

风度是行动的美丽光环。确实,一个美好的行为若不是以美好的风度来完成的话,那样,这一行为就失去了它一半的价值。一个可怜的人陷入了困境,他向一位朋友求助。他得到了帮助,但是获得的形式却是“在那儿,你自己拿吧,但我不喜欢借东西的”。这种帮助是别人用脚踢给他的,他很难兴奋地去接受它。这种给予的方式会给接受者的内心理造成长久的怨恨。因此,美好的风度意味着友善的方式,在人类所有令人愉快的交往中,仁慈无处不在。

有一个这样的故事:一天,一名可怜的士兵走进一个理发馆向理发师打招呼,理发师正在忙于给顾客理发。士兵向理发师寻求帮助,他说,他已经掉队好几天了,除非他能够乘马车前进,否则,等待他的将是疲惫和严厉的惩罚。理发师非常恭敬地听了士兵的讲述,给了他一个金币,让他乘马车。“上帝保佑你,

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

先生！”士兵忍不住大声喊道，他被理发师的行为惊呆了，“我怎样偿还你呢？我已一无所有，除了这，”他从他的衣兜里掏出一张脏兮兮的纸片，“它是一张制作黑色涂料的技术清单，它是我看到的最好的东西。为了从官员那儿得到它，我花了很多钱，卖掉了很多酒瓶。希望你能从中得到某些东西，作为对你献给我这可怜士兵友情的报答。”令人惊讶不已的是，那张脏兮兮的纸片后来给理发师带来了50万英镑的价值。实际上，那张纸片的价值丝毫不亚于著名的戴·马丁黑色涂料公司的技术配制清单。那位理发师就是后来富甲天下的戴先生，他的制造业是英国大都会最著名的产业之一。

良好的风度也被视为出身高贵的一种特殊标志，那些表现出这种风度的个人都出生在上流社会。正如富裕阶级一样，最穷苦的阶级也可能相互间表现出良好的风度来。一个人也许身无分文，但他能对别人表现得温文尔雅、友善慈爱。温文尔雅的风度会流传很广而无需花费任何代价，它是不需花钱就能消费得起的日常用品。但我们必须被教会懂得良好的风度和其他事情。某些欢乐的天性“天生就有风度”。但很多人还是需要通过教育才懂得风度的，而这种教育只能在年轻的时候进行。

我们已经说过，劳动者是带着功利的动机去学习礼仪风度的。为什么我们不能尊敬自己并且相互尊敬呢？正是通过他们相互之间对待对方的行为态度——换句话说，通过风度——催生出自尊和彼此尊重来。我们对欧洲大陆那些最贫苦的阶级所表现出来的习惯性温和与礼貌印象深刻。当他的同事从自己身旁经过的时候，工人们会脱帽并向他的同事致敬。这样做毋须付出任何代价，但却能给人以体面和尊严。工人们在对他的同胞表达敬意的同时也尊重自己所属的阶级。不仅在打招呼的行动中要友善慈爱，就是在向别人施恩时也要表现出美好的风度才行。

在这个问题上，我们可以从法国人身上学到很多东西。他们不但彼此之间礼貌相待、温文尔雅，而且他们非常尊重财产。为了正确地理解法国人的品格，我们必须全面地考察遍布法兰西全国的全体法国人的人格品性。在那里，我们发现财产所受到的尊重远远大于在我们国家所受到的尊重。即便是乞丐也尊重路边树上的果实而不会去偷拿它，虽然没有人看管这些果实。出现这种现象的原因是法国是一个拥有无数小业主的国家，财产在这个国家分布很频繁，即便是最下层阶级的父母也会教育他们的小孩要爱护和尊重别人的财产。

这种对财产的尊重也伴随着对别人的感情的尊重，这才形成了我们所称颂的良好风度。

这种风度在法国各阶层的小孩中都得到灌输。他们几乎从不莽撞无礼，他们对陌生人很有礼貌，他们彼此之间也礼貌相待。兰恩先生在他的《旅行者见

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

闻》中有这么一段话：“我们行为中这种尊重别人感情的做法一旦在全社会流行开来并进入每个人的家庭教育，它就会成为一种具有巨大价值的道德习俗。它是通过风度这一外在的媒介来完成对父母和小孩的道德教育。它是法兰西民族在品格上和在社会经济上的一个特征。这种实践的道德品性在法兰西比在任何其他欧洲国家更为普遍地通过生活方式来教育他们自己。”

同样，友好的情感可以在全社会的工人们彼此之间的社交活动中看到。在他们的生活中不会存在不让他们展示其美好举止的机会——在车间、在大街上、在家里。如果你希望通过友好的神态和行为方式来使别人愉悦，那样，你很快就会形成一种把美好的风度同任何行为相结合起来的一种习惯。这样做，你不仅仅是在通过自己的友善而给予别人以欢乐，你自己会收获十倍于你给予别人的欢乐。那些从自己的座位上站起来把座位让给妇女或让给老人的行为——虽然这种行为本身不值一提——但他却赢得了他的心灵对他的奖赏。而且，就在他完成这一行为的刹那，一阵欢乐的激动会流遍他全身。

劳动人民更加需要在相互之间表现出良好的品行举止，因为他们必须经常在一起生活。

他们经常要与自己的同事交流，但是富人阶级则不需要那样复杂地与人交往，除非他们选择这样做，因此，富人们可以选择与他喜欢的人交往。同富人相比，劳动人民的幸福更加依赖于同他们有密切关系的人们的友善的神情、言词和行为。在工厂是这样，在家里也是这样。在家里，他没法闲下来去从事他的研究，他必须陪伴他的家人，在他的妻子旁边，在一群围在他身边的小孩间。他必须仁慈、友好地同他们生活在一起——对家人做出仁爱和负责任的行为，或者他必须理解、宽容和忍受家人之间不友爱的行为造成的无法忍受的气氛。

必须承认，工人们在塑造自己良好的品行举止的道路上存在很多困难；他们的条件非常有限，他们的处境也很不利——然而，不管一个人多么贫穷，只要他愿意，就没有任何东西可以阻止他成为一个文明礼貌和仁慈、友爱的人；而文明礼貌和仁慈、友爱是良好品行的本质所在。即使在非常艰苦的逆境里，一个人也可以尽自己的最大努力去做到这一点。如果他这样——以文明礼貌和仁慈、友善的言谈举止对待所有的人，其结果是那样地令人满意，那样地令人陶醉，以至于他会情不自禁地在同样的过程中持之以恒地坚持这种品行。他会把欢乐传播给他家里的人，与他的同事成为好朋友；他会赢得每个心地正直的雇主更大的关爱和友善的敬意。这位具有文明素养的工人会在他所属的那个阶级中产生很大的影响力，他通过自己坚持不懈的脚踏实地、彬彬有礼和仁慈友爱来引导他那个阶级的成员去效仿他的品行。正是采用这种方法，富兰克林在当工人的时候，改变了他所在的整个工厂的习惯。

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

另外,除了从美好的品行中所产生出来的一般的乐趣以外,还有许多从各种娱乐活动中所产生出来的健康而清新的乐趣。一个人的人生不可能只局限于工作、吃喝和睡觉之中。他们还必须有时间去娱乐、有时间去享受精神的欢乐、有时间去从事身体锻炼才行。

“娱乐”一词有着比人们通常看法更为深刻的含义。事实上娱乐是教育的一个重要组成部分。那种认为男孩或大人在户外玩些游戏活动是浪费时间的看法是错误的。任何形式的娱乐活动都不是在浪费时间,而是在享受生活,延长生命。

如果你愿意,娱乐和锻炼常常会使你享受美好的健康之福。如果你不娱乐,不放松自己,也不进行任何锻炼,那样,健康很快就会离你而去,取而代之的是疾病缠身,这往往是那些长期坐着一动不动的职业所导致的后果。德比勋爵说:“那些认为他们没有时间进行身体锻炼的学生迟早会发现,他们将会有时间生病。”

世界上存在这么一种人:如果他们掌握权力的话,他们会让天堂挂满黑纱,给美丽而赋予人类生命的这个行星罩上裹尸布,从天空中摘走亮丽的星星,用乌云遮住太阳让地球陷入黑暗,从天空中摘走夜晚给我们照明的银色的月亮,关闭我们的花园和田地,毁掉上面生长的美丽的鲜花,把整个世界抛向一个阴郁、忧愁、凄惨的境地。在这种的状态下,没有理性,没有德行,更不要说存在宗教了。

仁慈的造物主赋予了人类享受欢乐的重要能力——把他置于一个舒适可爱的世界中,在他周围充满着美好而美丽的东西,赋予他仁爱的天性,使他去同情、关怀、帮助别人,去生产,去娱乐,由此获得了尊贵而幸福的生活,积极履行上帝赋予自己的使命,仔细欣赏上帝创造的大自然的神奇和美丽。

使一个人变得愉快,那样,他的行为也会变得令人欢快,让一个人陷入忧郁的思绪和痛苦的状态中,那样,你就会发现他成了阴郁的、牢骚满腹的、怪僻的和很可能是邪恶的人。因此我们发现,粗暴和犯罪无一例外地都是出现在那些从不懂得欢乐的人身上,他们封闭了心灵,对人与大自然融为一体的空明澄净的愉悦丧失了兴趣,对人与人之间互相启迪的愉快交往也没了兴趣。

人对轻松与娱乐的天然爱好有一种强烈的渴望,像其他天然的爱好的爱好一样,这种爱好之所以会植根在人身上,那是有它的特殊目的的。它不能被压抑,而会以这种或那样的形式发泄出来。

任何旨在促进纯洁无邪的娱乐活动的良好努力,其价值同旨在反对邪恶行为的布道训诫是等值的。如果我们不给享受健康的欢乐提供机会,人们就会找到邪恶的活动来取代它们。西尼说得很正确:“为了有效果地反对邪恶,我们

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

必须用更好的东西取代它。”

戒酒运动的倡导者们根本就没有充分地意识到，这个国家的酗酒恶习是由粗俗的兴趣爱好，是由这个国家存在着太有限的用于娱乐的机会和改善自己兴趣爱好的途径等因素造成的结果。工人的兴趣爱好仍未得到良好的培养，眼前的暂时需要占据他全部的思绪，满足自己的胃口成了他最大的欢乐。当他休息的时候，他只会把自己沉溺于啤酒或威士忌当中。德国人曾一度是酗酒最凶的民族，但他们现在过着最节制清醒的生活。“像一位德国农民那样醉熏熏”曾经是一句流行的谚语。他们是如何戒掉酗酒恶习的呢？主要是通过教育和音乐的手段。

人性的弱点全集

音乐具有一种最能使人变得仁慈博爱的效果。艺术的熏陶对公众的道德具有一种非常有益的影响，它为每个家庭提供了一个欢乐的源泉，它给家增添了一种新的吸引力，它使人际间的社交活动更加令人愉快。马修神父用唱歌运动来加强他倡导的禁酒运动的效果。他发起了一场在爱尔兰全国各地建立音乐俱乐部的活动。因为他觉得，就像他曾经让人民远离威士忌一样，他必须用某些更健康的東西来取代它才行。他给他们带来了音乐。歌唱阶层出现了，他们提升了人们的兴趣爱好，使人们的品行更加温和谦恭，使爱尔兰人民更加仁慈博爱。但我们仍然担心：马修神父树立的典范恐怕早已被人们遗忘了。

钱宁教授说过：“通过把我们周围的氛围变成美妙的声音，造物主在我们的视听能力所及的范围内赋予了我们多么丰富的乐趣啊！然而这一美好的造化在我们身上几乎快丧失殆尽了，原因在于我们对承担这一欢乐组织机体长期以来缺乏开发和培养。”广泛地开发和培养我们的音乐天赋，这将给我们多大的造福啊！像德国小孩一样，我们的小孩也应该在学校接受音乐教育。音乐将会从家家户户飘逸而出。古老的英国式无伴奏三重唱不应该再被继续地遗忘下去。男人和妇女可以在工作的空闲唱唱歌，就像德国人上战场和从战场回来时都唱歌一样。这种活动绝不会产生恶劣的后果，因为它是在音乐和欢乐当中完成的。果真如此，社会的呼吸将变得甜美，欢乐与劳动将联系在一起。

为什么不在哪怕是最下层人家的房间里布置一些优美雅致一点的东西呢？我们确实应该干净整洁，因为它是贫苦人家独特的优美雅致。但为何不摆些看上去令人舒适惬意、愉快欣喜的东西呢？没有理由能证明下层阶级就不能在他们周围添置一些外表看来是美丽和令人舒适愉悦的东西，这样做，也是为了向上帝赋予自然的礼物和人类的劳动表达虔诚的敬意。

爱美之心是最好和最有益的人类本性之一，它是文明的一个美好装饰品。优美雅致并不一定就是属于富贵人家的专利，它们是也应当是所有人都可以享受的爱好。美存在于任何事物中，存在于大自然、存在于艺术、存在于科学、

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

存在于文学、存在于社会生活和家庭生活之中。

鲜花是那样的美丽，然而价格又是那样的便宜！不说那些名贵的奇花异草，就说那些我们称之为普通的鲜花吧。例如，一朵玫瑰，就是大自然最美丽的微笑。“欢笑的花朵”就是诗人对鲜花的赞叹。然而，在盛开的鲜花身上，还蕴含着比欢乐更多的东西，只有一个聪慧的人才能看出鲜花中所蕴含的全部的美丽、仁爱和对大自然的适应。

想像一下：有一个人曾经种植了鲜花，而在此以前，鲜花不为人所知，我们会如何看待这个人呢？难道他不应当被看作是崭新的欢乐乐园的开山鼻祖吗？难道我们不应当把他尊奉为一位天才、一位神明吗？而他所造出来的这些东西从它们诞生的那一刻起直到今天，就一直在同人类交流对话，在诉说着造物主的创造力之神奇、美妙聪慧。它使大地开花结果，它不但像食物一样地珍贵，而且也把大地装扮得美丽而赏心悦目。

从田地里带一朵最普通的花回到家里，把它放在桌上或壁炉架上，这样，你就是放了一束阳光在那里，那里就会发出鲜花的欢笑。它们对那些精神萎靡的病人有巨大的安慰！它们是甜美的欢乐，像来自乡村的使者，并似乎在说：“来看看我们生长的地方，让你的心因为我们的存在而欢乐吧。”

还有什么别的东西能比鲜花更纯洁无瑕的呢？它们就像还没有受到邪恶玷污的天真无邪的小孩。它们是纯洁和真实的化身，是天真无邪的欢乐之源。一个不热爱鲜花或嬉笑中的小孩的声音的人不可能是和蔼可亲的。曾经有这么一个美丽的幻想：发明出一种花的语言，这样，情人们就可以用它来表达他们不敢公开说出来的感情。然而，鲜花的声音不仅对人们，而且还对所有的人都是开放的——年老的和年轻的，富贵的和贫穷的。“对我来讲，”沃兹沃斯说，“被打落在地上的可怜的花，都会引发我心中饱含眼泪的思绪。”

无论怎样，都放一朵鲜花在屋里吧！如果你的愿望不太大，它只需花你一便士就够。而它给予你的满足将极大地超过你付出的价钱。如果你能在窗台上也放上一束鲜花，那就更好了。还有什么事情能比太阳的光辉透过鲜花涌进房间更令人惬意舒心的呢？还有什么事情能比透过鲜花看外面的世界更令人心情舒畅的呢？那难道不是诗一样的意境吗？还有什么事情能比以绿叶的温柔抵抗来减弱太阳光的力量更令人惬意的事情？如果你能在窗台上培育一株旱金莲属植物或几株甜豌豆苗，那样，你就拥有了你所能发明的风景画中的最佳的镜头。

在窗台放置鲜花会使空气变得清新甘甜，使房间显得优美雅致，使阳光具有新的魅力，使人的眼睛为之一亮，把大自然与美连在一起。鲜花是一位永远不会对任何人口出秽语的好伙伴，它永远是美丽和微笑的化身。不要因为它价

心性
文本

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

格的便宜就轻视它,因为每个物体都会像你自己一样拥有华贵的时候。普通的事物虽然价格便宜,但是普通事物又往往是最有价值的。只要我们能拥有清新的空气或阳光,我们就别无所求!它们免费给大家的,我们对它们给人类带来的福音实在思之太少。

确实,我们所感受到的美好事物还不如大自然中的美好事物的一半呢,因为我们关闭了我们去感受其他众多美好事物的途径。我们只满足于眼前存在的、肉眼能够看见的东西,而没有去追寻那超越于具体事物之上的精神事物。如果我们打开我们的心扉去感受,我们将发现,在我们生活的每个角落,都孕育着多少寂静无声的乐趣啊。我们可以同伴随着每一束阳光来访问我们的天使生活在一起,同陪伴每一束鲜花的小天使一起坐下聊天。我们渴望了解更多的爱的知识,以便使我们更加热爱生活;我们需要培养这么一种艺术,以便我们能够充分地利用一切平凡的事物获得蕴藏在我们周围的欢乐。

一个整洁而干净的小屋,不管它有多么的小,它也是健康宜人的。阳光透过窗户欢快地照射进来,一些好的书籍(在这个价格最便宜的时期谁不愿意拥有一些好书呢?)——门上没有蜉蝣成虫,碗碟柜干净,屋内还有一束鲜花!没有任何人穷得没法做到这些能带来愉悦的事情。

但为何除了欣赏自然美以外,人们就没有欣赏人工美的兴趣爱好了呢?为什么把画挂在屋里?人类已发现了许多精巧的方法,其中一些是最近才发现的——用来无限地增加艺术作品,这些方法有木刻、平版画、摄影和复制,这些方法使得每个人都可以把自己的屋子里装饰一些美丽的图画。工艺技术和科学使得最贫穷的人也能享受得起艺术的乐趣了。任何图片、版画或雕刻,无论是代表了一种高贵的思想,还是描述了一种英雄行为,或者是能够给我们的屋子带来一些来自田野或街道的气息,这些作品是老师教育的方法,是自我修养的好帮手。它使得家里变得更令人愉快和有吸引力。它使家庭生活变得甜美,它使家中散发出优美雅致的氛围来。它使一个人从只关注个人的一己之利中解脱出来,在增强他同自己家庭的愉快交往的同时,也扩大了他与外部世界的友好联系。

举一个例子:一位伟人的肖像画有助于我们去理解他的人生,这幅画赋予了他一种个人的魅力。仔细端详他的相貌,我们觉得似乎我们对他的了解更多,与他更亲近了。在我们面前每天挂着这样一幅画像,无论是在用餐时还是在闲暇时,它都浮现在我们的眼前,这会无形中提升我们的精神气质和心灵品性,是我们迈向更高人生境界的桥梁。

听说有这么一位信仰天主教的放债者:每当他要骗人的时候,他总是习惯性地用面纱把他最喜爱的圣徒像给罩起来。从某种程度上讲,一个伟大而有美

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

心性文本

德的肖像就是一种比我们自己还要优秀的伙伴。虽然我们不可能达到英雄的水平,但我们可以他的影响下达到某种良好的人生程度。

一幅画定价很高以便让人们觉得它很美好,这样的做法是不必要的。我们看到许多价格高昂的东西被人们买下,但这些东西的价值还不及拉法叶的木刻画《圣母玛丽亚》价值的百分之一,尽管这幅画只值两便士,但这幅画所蕴含的美,特别是圣母玛丽亚的头像,使人想起黑兹利特曾说过的话,即在这么一张美妙的肖像面前,要做出不文雅的行为几乎是不可能的。它是母爱、女性美和真挚虔诚的化身。正如曾有人对这幅画所表达的看法一样:“看起来似乎有点天国的氛围在屋里。”图片收藏迷对艺术品价值的关注还不如对该艺术品的年龄和珍稀性的关注。最贫穷的人说不定具有对美的鉴赏力,而富人则可能缺乏这种眼光。最便宜的木刻画也许能够同手工艺者交流美感,而价值连城的名画却不一定能与百万富翁进行任何交流。你在看画像时它能给你愉快吗?这是权衡一幅画的价值试金石。你也许会厌倦它,你的兴趣也许跳离了它,转向了更好的事物,就像读者可能从喜欢蒙哥马利的诗转向喜欢弥尔顿的诗那样。然后,你会把一幅拙劣的画撤下来,换上一幅理念高雅的画。这样,你屋里墙壁上的图画的更新倒是很稳定。如果这些画能用框架装起来的话,那确实很好;如果没法上框架,那也没关系,就这样挂在墙上!欧文·琼斯说过,把版画挂在墙上不是一种好的爱好,他应该在墙上只糊些墙纸就行。但欧文·琼斯不可能永远是正确的。在这个问题上,我们认为他错了。在我们看来,如果一个人家里的屋墙上不挂上几张画,无论它的各种家具有多么昂贵和数量众多,它看上去仍然像没有布置和装饰。

生活的艺术可以用多种方法表现出来,也许它可以用这几个字来概括:“物尽其用”。没有任何东西可以不屑一顾,即使是普通得不能再普通的渺小之物都有它发挥作用的地方。它给家里带来生机和雅致,赋予大自然新的魅力。通过它,我们可以享受富人们的公园和森林,好像它们是属于我们自己似的。我们吸入普通的空气,在普照大地的阳光下取暖。我们赞美茵茵的绿草、飘浮的白云和欢笑的鲜花。我们热爱我们共有的大地,聆听来自大自然的声音。

它延伸到所有的社交活动中去,它产生善良的愿望和仁爱的真诚。在它的帮助下,我们使别人幸福,使自己被赐福。我们改善了我们的生存方式,升华我们的命运。我们高居于大地的爬行动物之上,渴望走向无限的永恒。由此,我们把时间与永恒相结合在一起,在永恒之中,真正的生活艺术拥有它最完美的结局。

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

从黑暗中拯救自己

人性的弱点全集

一个身处逆境却依旧能够含笑的人，要比一个陷入困境就立即崩溃的人获益更多。身处逆境而乐观的人，才具有获得成功的潜能，他们强于一般人。有好多人通常一陷入逆境，便立刻会感到沮丧，因此达不到他们的目的。

在我们的社会上，绝没有郁郁不乐者、忧愁不堪者或陷于绝望者的地位。如果一个人在他人在他人面前总是表现出郁闷不乐，就没有人愿意同他在一起，人们都要避而远之。人类的天性就喜欢与和谐欢乐的人相处，当人们看那些忧郁愁闷的人，就好像看一幅糟糕的图画一样。一个人不应该做情绪的奴隶，一切行动都受制于自己的情绪，人应该反过来控制自己的情绪。无论你的境况多么的不利，你也应当努力去支配你的环境，把自己从黑暗中拯救出来。当一个人有勇气从黑暗中抬起头来，朝向阳光的一面走去，以后便不会再有阴影了。

阻碍人类成功最坏的敌人，是思想的不健康，就是以沮丧的心情来怀疑自己的生命。其实，生命中的一切事情，全靠我们的勇气，全靠我们对自己有信心，全靠我们对自己有一个乐观的态度。惟有如此，方能成功。然而一般人处于逆境，或是碰到沮丧的事情，或是处于充满凶险的境地的时候，他们往往会让恐惧、怀疑、失望的思想来捣乱，使自己丧失意志，以致使自己多年以来的计划毁于一旦。有很多人如同在井底向上爬的青蛙，辛辛苦苦向上爬，一旦失足，就前功尽弃。

突破困境的方法，首先在于要清除胸中欢乐和成功的仇敌，其次要集中思想，坚定意志。运用正确的思想，并抱定坚定的意志，才能战胜一切逆境。

一个在思想心智上训练有素的人，能够做到在几分钟内从忧愁中解脱出来。但是很多人的通病是：不能排除忧愁去接受欢乐，不能消除悲观来接受乐观。他们把心灵的大门紧紧地封闭起来，虽然费尽气力在那里挣扎，却没什么

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

成效。

人在忧郁沮丧的时候,要尽量改变自己的环境。无论发生任何事情,对于使自己痛苦的问题,不要过多去思索,不要让它再占据你的心灵,而要尽量地想着最欢乐的事情。对待他人,也要表现出最仁慈、最友好的态度,说出最和善、最欢乐的话,要努力以欢乐的情绪去感染你周围的人。这样做以后,思想上黑暗的影子必将离你而去,而那欢乐的阳光将会映照你的一生。

每个人都应该养成一种永远不回想过去悲痛事件的习惯,要进入最有趣的生活环境中,去寻求几种能使自己发笑和受到鼓舞的娱乐。有些人在家庭中寻找娱乐,和他们的小孩们嬉戏;而另外一些人则在戏院中、在谈话中,或在阅读富有感染力的书籍中寻求娱乐。乡间也是一个神奇的娱乐宝地,经常是悲痛心情的疗养所。有时一个小时的野外散步,就会完全改变一个人的心情。

人在感到沮丧的时候,千万不要着手解决重要的问题,也不要对影响自己一生的大事作出任何决断,因为那种沮丧的心情会使你的决策陷入歧途。

一个人在精神上受到了很大的挫折或感到沮丧时,需要暂时的安慰。在此时,他往往无心思考其他任何问题。当女子们受到了很大痛苦或失望以后,她们竟会决定去嫁给自己并不真心爱着的男子,这就是一个很好的例证。

男子们有时竟然会因事业上遭受暂时的挫折而宣告破产,但实际上只要他们继续努力下去,是完全可以成功的。有许多人在感受着极度的刺激与痛苦时,他们竟然会想到自杀。虽然他们明明知道,所受的痛苦是暂时的,以后必然能从中解脱出来。因此,当人们的身体或心灵受到很大痛苦时,他们往往就失掉了正确的见解,也不会作出正确的判断。

在希望彻底断绝、精神极度沮丧的时候,要做一个乐观者,仍然能够善用理智,那是一件非常难的事情。然而就是在这样的环境里,才能真正地显示出我们究竟是怎样的人。那么,在什么时候最能显示出一个人究竟是否有真实的才干呢?当一个人事业不如意,朋友们都劝他放弃这项工作,说他在做着注定无法成功的事情,说他是多么的愚蠢时,而他仍抱着坚毅的精神,努力地工作着,才最能显出他的真实才干来。有许多年轻的作家、艺术家和商人,在他们的职业活动遭受挫折的时候,立刻就会放弃他们的职业,转而去从事完全不适合他们天性的职业。到后来,虽然对所选择的新职业也完全没有了兴趣,也只能勉强去做,因为他们怕再跌一跤,遭到他人的讥笑。

那么,在何时最需要智慧和机智呢?那就是当一个懦夫向他说着种种引诱的话时,比如:你做这件事情,是多么愚笨呀!你既无方法,又无能力,你不回家去享受天伦之乐,如果因自己的工作而作出牺牲,是多么的愚笨呀!与其在工作中付出更大的牺牲,还不如早早回家为妙。

心性文本

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

有很多年轻人受了上述观念的种种引诱,所以一遇挫折便思念家乡,随即就抛弃职业,离城返乡,回归了他们原本要努力挣脱的生活。但他们不知道,只要坚持片刻即可见到光明,他们的职业也会立马成功。还有许多才华横溢的年轻人,到国外去学习研究音乐和艺术,因为受到了挫折和思念家乡的缘故,便半途辍学回国,而到了后来又后悔莫及。又有很多学医的学生最初非常热忱,但是学到中途就感到解剖学和化学的辛苦,他们也嫌在实验分析室里所见到的景象恶心,于是便产生了厌恶的情绪,最终离开了学校,回到了家里。因为他们缺乏勇气去继续研究,一遇挫折掉头就走,终究做不成一名医生。还有一些年轻人因一心想做大律师,便进法学院专攻法律,但是后来读到法律上艰深难懂的部分,便会完全失望,立刻中止研究,认为自己生来就不是做律师的材料。

人性的弱点全集

一些从未出过远门的学生进了大学后,由于思家心切,往往决定退学回了家乡,回家以后,又觉得自己立志不坚遂生无穷的懊悔。

他人都已放弃了,自己还是坚持;他人都已后退了,自己还是向前;眼前没有光明、希望,自己还是不懈努力——这种精神,才是一切创造家、发明家和伟大人物能够成功的原因所在。在日常生活中,我们常可以听见一些上了年纪的人说这样的话:“倘使我一开始就努力,即便遇到挫折,但仍旧照着我的志向去做,恐怕已经颇有成就了。”很多人都是在壮志未酬和悔恨中度过自己的晚年,像这样悔不当初的懊丧,都是由于他们年轻的时候立志不坚,一受挫折便中止了自己的努力。

不管前途是多么的黑暗,心中是多么的愁闷,你总要等待忧郁过去之后,再决定你在重大事件上的步骤与做法。对于一些需要解决的重要问题,必须要有最清醒的头脑和最佳的判断力。在悲观的时候,千万不要解决有关自己一生转折的问题,这种重要的问题总要在身心最欢乐的时候去决断。

在脑中一片混乱、深感绝望的时候,乃是一个人最危险的时候,因为在这时人最容易作出糊涂的判断、糟糕的计划。如果有什么事情要计划、要决断,一定要等头脑清醒、心神镇静的时候。在恐惧或失望的时候,人就不会有精辟的见解,就不会有正确的判断力。因为健全的判断,常基于健全的思想;而健全的思想,又基于清楚的头脑、愉快的心情。因此,忧虑沮丧时千万不要作出决断。所以,一定要等到自己头脑清醒、思想健康的时候来计划一切。人在感到沮丧的时候,精神便会分散,无法集中起来。态度上的镇静、精神上的乐观和心智上的理性是消除沮丧、进行健全思考的前提。

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

谁能比我烦

心性文本

我是人人皆知的“维吉尼亚烦恼大王”，因为我只学会烦恼这一项不良习惯。

17年前，我就读于维吉尼亚州的布莱克斯堡军事学院时，是人尽皆知的“维吉尼亚烦恼大王”。我烦恼得非常过分，因此常常生病。事实上，由于我经常生病，所以学校医院里经常为我保留着一张病床。每当护士看到我又上门了，就会自动跑上前来为我注射一针。我对任何事情都很烦恼。有时候，我甚至忘了自己究竟在烦恼什么，我很担心会因成绩不好而遭到学校开除。我的物理学和其他科目考试不及格。我知遭我必须维持在平均分数 75~84 分之间。

我很担心我的健康：急性消化不良、失眠。我担心我的财务状况。我觉得很不舒服，因为我不能经常买礼物送给我的女朋友，或是带她去跳舞。我担心她会嫁给另外一位军校学生。我夜以继日总为十余个无法解决的问题而烦恼。

在绝望之中，我把我的烦恼向杜克·巴德教授倾诉。巴德教授是企业管理学教授。我会见巴德教授的那十五分钟，对我的健康及幸福的帮助，远远比我在大学四年所学的还要多得多。“吉姆，”他说，“你应该坐下来面对现实。如果你能把用来烦恼的一半时间和精力，改用在解决你的问题，那样，你就不会再有烦恼。你以前就只学会烦恼这一项不良习惯而已。”

他为我制定了三项规则，帮我打破烦恼的习惯：

1. 正确查明你烦恼的问题究竟是什么。
2. 找出问题的原因。
3. 立刻进行一些建设性的行动，以解决问题。

经过这次交谈后，我拟定了一些积极的计划。我不再因为物理学不及格而烦恼，我现在转而反问自己为什么会不及格。我知道那并不是因为我天资愚笨

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

的缘故,因为我已是校刊的总编辑。

我发现,我之所以无法通过物理学的考试,是因为我对这门功课没有兴趣。而我之所以不感兴趣,是因为我认为它对我将来从事工业工程师并没多大的帮助。但是,现在我改变态度了。我告诉自己:“如果学院要求我通过物理考试才能取得学位,那我怎能对他们的智慧表示怀疑呢?”

所以我又埋头研究起物理学。这一次我通过考试了,因为我不再浪费时间烦恼物理学是如何困难,改而专心学习。我以额外打工的方式,例如在舞会中贩卖果汁,解决了我的经济困难,同时我又向爸爸贷款,毕业后不久就将贷款还清。我也解决了我的爱情难题:向我担心会移情别嫁的那位姑娘求婚。她现在已是吉姆·勃德索夫人。

我现在回想起来,发现我当时的的问题,只是不愿去找寻烦恼的原因而勇敢地面对它们。

草木皆兵是骗自己

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

最近报纸上记录着一个悲剧性事件,文章的标题是:“因神经过敏而走上自杀之路”。

悲剧的主人翁是一个年轻的女孩,从小生长在一个舒适欢乐的家庭。但是后来家境突变,爸爸亡故,家道败落。由于她家中的资产几乎都没了,她不得不投身企业界,为自己和她年迈的妈妈争取赖以生存的面包。在纽约的一个商行中,她谋得了一个速记员的职位,她也曾经努力工作过,但这位从小娇生惯养的女孩有一个致命的弱点:神经过敏。由于她穿着并不体面的服装,恐怕引起别人的评论,于是就处处通避,并且努力躲开那些穿着人时的女同事。所以,别

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

人都把她看成“怪物”。

一天，商行的一个冒失的男同事问她，为什么不像其他女孩一样略加装饰？她听见了，痛苦之极，便立刻从男同事面前逃开了。她的心中好似被针猛扎了一下，大哭了起来。从这件事发生后，她的神经过敏越发厉害起来。她看看自己那带有补丁的手套、鞋子和那有些破旧的衣服，便决定辞去她的职位。但她并不知道许多穿着时髦的女子，家境非常富裕，并不是全靠工作来谋生。于是，有一天，她竟然去买了一瓶石炭酸，一饮面尽，就这样结束了她那年轻的生命。

其实，世间像这样神经过敏的女子很多，她们就好像含羞草，外物一触及它的叶子，便立刻会收缩起来。在一般的家庭里，也经常可以见到由于神经过敏而发生的不幸悲剧。

许多人由于神经过敏找不到工作，或者有了工作也不能做得长久。许多商人由于神经过敏，竟使自己的营业败落，甚至完全丧失。好多受过高等教育、神学功底很深的牧师，因为神经过敏不能安于牧师的职位。他们仿佛带着有色眼镜一般。每当布道时，他总是觉得听他讲道的信众里，有人在说自己的坏话，在中伤自己。

学校教师中也有许多人受着神经过敏的痛苦。学校当局或者家长与学生的些微责难，或是社会上的流言，都能使他们感到如坐针毡般的难受。

一些作家往往也喜欢神经过敏。有一位评论家不但神经过敏，并且易怒，因此他无论是在出版社还是在报社里工作，时间总不长久。比如，他一见到或一听到反对他的评论，便同割了他的心肺一般；又比如有人对他的工作进行提示，他往往会认为这是他的奇耻大辱。就是因为神经过敏，他深受着很大的痛苦。

神经过敏的人总觉得不论他做什么事、说什么话、去什么地方，都有人时时在评论着他，议论他的行动、分析他的性格，甚至总有人为难他。其实呢，没有一个人在注意他。他不曾想到，人各有事，大家都忙各自的正经事还应接不暇呢，哪有时间去管他人的闲事？

大多数人即使脾气与行动粗鲁，但内心总是善良的。他们也乐于助人，不肯评头品足地议论日常接触的人们。在这忙碌的世界上，凡积极进取的人，一定要摒弃神经过敏这一病态的心理，否则必定会处处感到不快乐，而这也是导致失败的一大原因。

成千上万的青年达不到他们渴望的目的，虽想去做，却总也找不到出路，他们不敢进入这竞争激烈、互相拥挤的世界，正是由于神经过敏，使得他们退化成了懦夫。

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

要戒除神经过敏的毛病,并不是件容易的事。患有这种心理疾病的人,一定要痛下决心,要有坚韧的毅力彻底根治。一个神经过敏的受害者这样问:我该如何来消除神经过敏的病症呢?要除掉这种毛病,消除这种痛苦,我的答案是:“应该少想到自己,多想想他人,去过正常的群体生活。”对于自己以外的事情,都要有兴趣。人家有谈论自己的地方,也不要多加揣测,也不要去做分析很简单的批评,更不要低估他人的人格,以为他人总是幸灾乐祸。一个能信任自己的人格、也不低估他人人格、并给予他人同情的人,是不会受神经过敏之苦的。

人性的弱点全集

最苦的工作

我很兴奋完成世界上最辛苦的工作,使得我所有的日常问题在与它相比较之下,皆变得微不足道。

我以前是个很糟糕的“烦恼大师”。不过,现在可不是了。我有过一次经验,使我的忧虑烦恼完全的消失了,我希望能永远如此。那次的经验,使所有的烦恼在相互比较之下,皆变得微不足道。

多年来,我一直希望能在阿拉斯加的一艘渔船上工作一个夏天,因此,在那年夏天,我签约上了阿拉斯加科地亚克的一艘 32 尺长的鲑鱼拖网渔船工作。在这艘船上,只有三名船员:船长负责督导,另外一个副手协助船长工作,剩下的那一个则是日常打杂的水手,通常都是北欧人,而我正是北欧人。由于鲑鱼拖网必须配合潮汐才能进行,因此我经常连续工作 24 小时。有一次,我整整如此工作了一个星期。我做的是其他人不愿意干的工作。我洗船甲板,保养机器,还在小船舱里用一个烧木头的小火炉煮饭,小船舱里马达的热气和污浊的空气令我作呕。我还要修船,把鲑鱼从我们的船运到另一艘小船上,送去制罐头。我穿着长统胶鞋,但双脚总是湿湿的。我的胶鞋里面经常有水,但我却没有时间将水倒出来。但上述这些工作,和我的主要工作比起来,只算是游戏面已。我

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

心性
文本

的主要工作即是所谓的“拉网”。这个工作看起来很简单,你只要站在船尾上,把渔网的浮标和边线拉上来即可,我的工作就是如此。但是,实际上,渔网太重了,当我想把它拉上来的时候,它却一动不动。我想把渔网拉上来,但实际上却把船本身拉了下去。由于渔网一动不动,我只好用尽力量沿路拖着不放。我这样做了好几星期,几乎把我累死了。我浑身疼得厉害,而且一连疼了好几个月。

最后,当我好不容易有时间休息时,我在一个临时凑成的柜子上铺下潮湿拙劣的被褥,然后倒头就睡,我浑身上下没有一处不疼,但我却熟睡得像服用了安眠药——极度的劳累就是我的安眠药。

我很兴奋当初吃了那么多苦头,因为它们使我不再烦恼。现在,一旦遭遇了困难,我不再烦恼,我反问自己:“艾利克森,这会比拖网辛苦吗?”我总是回答说:“不,没有事情比它更苦!”于是我振作起来,勇敢地接受挑战。我认为,偶尔尝试一下痛苦的经验是件好事。我很兴奋完成了世界上最辛苦的工作,使得我的所有日常问题在比较之下,全变得微不足道。

答案惊现

萧伯纳说:悲哀的秘诀,在于有余暇来烦恼你是否欢乐。

我住进新墨西哥州阿布奎基的一家军医院,当时我的肋骨断了三根,肺部被刺穿。这件惨祸发生在夏威夷岛的一次陆战队两栖登陆演习中。那时我正准备从小艇跳到沙滩上,恰好一阵大浪袭了过来,小艇浮起,我失去了平衡,一跤摔到沙滩上,摔下来的力量很大,折断了三根肋骨,其中一根刺进了我右边的肺部。

在医院里待了三个月以后,我得到一生中最严重的惊吓症——医生说我的伤势完全没有好转的趋势。在经过多次的郑重考虑之后,我认为,过度的烦

更多书籍尽在 bbs.snow-zone.cn

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

恼使我无法复原。我以前的生活一向都非常活跃,多姿多彩,而这三个月以来,我却必须一天二十四小时平躺在病床上,无事可做,只能胡思乱想。我想得越多,就越烦恼:我烦恼我是否能够恢复我在世界中的地位,我烦恼我是否会终生残废,以及是否还能结婚,并过上正常生活。

我催促医生将我移到隔壁病房,那间病房被称为“乡下俱乐部”,因为那儿的病人几乎获得完全自由的活动。

在“乡下俱乐部”病房里,我对“合约桥牌”产生了浓厚兴趣。我花了六个星期和其他的伙伴一起搭档,另外还阅读了桥牌书籍,终于把桥牌学会了。六周以后,我几乎每晚打桥牌,同时对油画也产生了很浓厚的兴趣,每天下午从3点到5点,我在一位教师的指导下学习这门艺术。我的某些作品画得很好,因此你一眼就可以看出我画的究竟是什么东西。我同时尝试雕刻肥皂和木头,并阅读许多有关的书籍,觉得十分有趣。

我使自己十分忙碌,因此没时间为我的伤势烦恼。我甚至找时间来阅读红十字会赠送的心理学书籍。到了三个月的最后一天,医院的全体医护人员前来向我致贺,说“我进步很大”。那是自我出生以来所听到的一句最甜蜜的话。我兴奋得真想放声大叫。

我想说明的一点是:当我无事可做,只是成天躺在床上为我的将来烦恼时,我是没有一点进步的。我那时是用烦恼来摧残了我的身体,甚至连那些折断的肋骨也无法好起来。但等到我专心致志玩起桥牌、油画、雕刻,而忘掉身外之事时,医生随即跑来祝贺我“进步很大”。

我现在正过着正常而健康的生活,我的肺脏和你的一样好。

可还记得萧伯纳说的话?“悲哀的秘诀,在于有余暇来烦恼你是否欢乐。”活跃起来,尽量使自己忙碌。

3

平衡文本

更多书籍尽在bbs.snow-zone.cn

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

报复是痛苦的叠加

人性的弱点全集

过去的一个晚上,我正旅行通过黄石公园。一位森林的管理人员骑在马上,和我们这样兴奋的游客谈些关于熊的事情。他告诉我们:一种大灰熊大概可以击倒西方所有的动物,除了水牛和另一种黑熊。但那天晚上,我却留意到一只小动物——只有一只,那只大灰熊不但让它从森林里出来,还和它在灯光下一起进餐。那是一只臭鼬!大灰熊了解,它的巨型之掌,能够一掌把这只臭鼬打昏,可是它为什么不那样做呢?由于它从经验里学到,那样做很划不来。我也了解这一点。当我还是个小孩的时候,曾经在密苏里的农庄上抓过四只脚的臭鼬;长大成人之后,我在纽约的街上也碰过几个像臭鼬一样的两只脚的人。我从这些不幸的经验里发现:不论招惹哪一种臭鼬,都是划不来的。

当我们恨我们的仇人时,就等于给了他们致胜的力量。那种力量可以使我们难以安眠、倒我们的胃口、升高我们的血压、危害我们的健康和吓跑我们的欢乐。如果我们的仇人知道他们怎样令我们担心,令我们苦恼,令我们一心报复的话,他们肯定会兴奋得跳起舞来。我们心中的恨意完全不能伤害到他们,却使我们的生活变得像地狱一般。

你猜是谁说过?“要是自私的人想占你的便宜,就不必去理会他们,更不必想去报复。当你想和他扯平的时候,你伤害自己的比伤到那家伙的更多”这段话听起来仿佛是什么理想主义者所说的,其实不然。这段话出自一份由米尔瓦基警察局所发出的通告上。报复怎样会伤害你呢?伤害的地方可多了。根据《生活》杂志的报道,报复甚至会损害你的健康。

“高血压患者主要的特征就是容易愤慨,”《生活》杂志说,“愤怒不停的话,长期性的高血压和心脏病就会随之而来。”

如今你该了解耶稣所谓“爱你的仇人”,不只是一种道德上的训诫,而且是

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

在宣扬一种二十世纪的医学。不说“要原谅七十个七次”的时候,他是在教我们怎样避免高血压、心脏病、胃溃疡和多种其他的疾病。

我的一个朋友最近犯了一次严重的心脏病,他的医生命令他躺在床上,无论发生任何事情都不能生气。医生们都了解,心脏衰弱的人,一发脾气就可能失去生命。几年以前,在华盛顿州的史泼坎城,有一个饭馆老板就是由于气愤而死。如今我面前就有一封从华盛顿州史泼坎城警察局局长杰瑞·史瓦脱那里来的信。信上说:“几年以前,一个六十八岁的威廉·传坎伯,在史泼坎城开了一家小餐馆,由于他的厨子一定要用茶碟喝咖啡,而使他活活气死。当时那位小餐馆的老板特别生气,抓起一把左轮枪去追那个厨子,结果由于心脏病发作面倒地死去,手里还紧紧地抓着那把枪。验尸官的报告宣称:他由于愤怒而引发心脏病。”

当耶稣说“爱你的仇人”的时候,他也是在告诉我们:怎么样改进我们的外表。我想你也和我一样,认得一些女士,她们的脸由于怨恨面有皱纹,由于悔恨而变了形,表情僵硬。不管怎样美容,对她们容貌的改进,也及不上让她心里充满了宽容、温柔和爱所能改进的一半怨恨的心理,甚至会毁了我们食物的享受。圣人说:“怀着爱心吃菜,也要比怀着怨恨吃牛肉好得多。”

如果我们的仇人了解我们对他的怨恨使我们筋疲力竭,使我们疲倦而紧张不安,使我们的外表受到伤害,使我们得了心脏病,甚至也许使我们折寿的时候,他们不是会拍手称庆吗?

即便我们不能爱我们的仇人,至少我们要爱我们自己。我们要使仇人不能控制我们的快乐、我们的健康和我们的外表。就如莎士比亚所说的:

“不要由于你的敌人而燃起一把怒火,让心中烈焰烧伤自己。”

当耶稣基督说,我们应当原谅我们的仇人“七十个七次”的时候,他也是在教我们怎样做生意。我举个例子吧。当我写这一段的时候,我面前有一封由乔治·罗纳寄来的信,他住在瑞典的艾普苏那。乔治·罗纳在维也纳当了许多年律师,但是在第二次世界大战期间,他逃到瑞典,一文不名,很需要找份工作。由于他能说并能写好几国的语言,所以希望可以在一家进出口公司里,谋到一份秘书的差使。绝大多数的公司都回信告诉他,由于正在打仗,他们不需要用这一类的人,不过他们会把他的名字存在档案里。不过有一个在写给乔治·罗纳的信上说:“你对我生意的了解完全错误。你既错又笨,我根本不需要任何替我写信的秘书。即便我需要,也不会请你,由于你甚至于瑞典文也写不好,信里全都是错字。”

当乔治·罗纳看到这封信的时候,真是气得发疯。那个瑞典人写信来说,他写不好瑞典文是什么意思?那个瑞典人自己的信上就是错误百出。于是乔治·

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

罗纳也写了一封信，目的是想让那个人大发脾气，但等接着他停下来对自己说：“等一等。我怎样知道这个人说的是不是对的？”

我修过瑞典文，但是这并不是我家乡的语言，也许我确实犯了很多我并不知道错误。假如是那样的话，那样我想要得到一份工作，就必须再努力地学习。这个人可能帮了我一个大忙，即使他本意并非如此。他用这种难听的话来表达他的意见，并不表示我就不如他，因此应该写封信给他，在信上感谢他一番。”

于是乔治·罗纳撕掉了他刚才写好的那封骂人的信，另外写了一封信说：“你这样不嫌麻烦地写信给我确实是太好了，尤其是你并不需要一个替你写信的秘书。对于我把贵公司的业务弄错的事我觉得非常抱歉，我之所以写信给你，是由于我向别人打听，而别人把你介绍给我，说你是这一行的领导人物。我并不知道我的信上有很多文法上的错误，我觉得很惭愧，也很难过。我如今打算更努力地去学习瑞典文，以更改我的错误，感谢你帮助我走上改进之路。

没过几天，乔治·罗纳就收到那个人的信，请罗纳去看他。罗纳去了，并且得到一份工作，乔治·罗纳由此发现“温和的回答可以消除怒气”。

我们也许不能像圣贤般去爱我们的仇人，但是为了我们自己的健康和欢乐，我们至少要原谅他们，忘记他们，这样做确实是很聪明的事。有一次我问艾森豪威尔将军的儿子约翰，他爸爸会不会总是怀恨别人。“不会，”他回答，“我爸爸从来不浪费一分钟，去想那些不喜欢的人。”

有句老话说：不能生气的人是笨蛋，而不去生气的人才是聪明人。

这也就是前纽约州长盖诺所抱定的政策。他被一份内幕小报攻击得体无完肤之后，又被一个疯子打了一枪差一点送命。他躺在医院为他的生命挣扎的时候，他说：“每天晚上我都原谅所有的事情和每一个人。”这样做是否太理想了呢？是否太轻松、太好了呢？假如是的话，就让我们来看看那位伟大的德国哲学家，也就是“悲观论”的作者叔本华的理论。他以为生命就是一种毫无价值而又痛苦的冒险，当他走过的时候仿佛全身都散发着痛苦，可是在他绝望的深处，叔本华叫道：“恨如可能的话，不应该对任何人有怨恨的心理。”

有一次我曾问伯纳·巴鲁区——他曾经做过六位总统的顾问：威尔逊、哈定、柯立芝、胡佛、罗斯福和杜鲁门——我问他会不会由于他的敌人攻击他而难过？“没有一个人可以羞辱我或者干扰我，”他回答说，“我不让他们这样做。”也没有人可能羞辱或困扰你和我——除非我们让他这样做。

“棍子和石头也许能打断我的骨头，但是言语永远也不能伤害我。”

我经常站在加拿大杰斯帕国家公园里，仰望那座可算是西方最美丽的山，这座山以伊笛丝·卡薇尔的名字命名，纪念那个在一九一五年十月十二日圣人

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

一样慷慨赴死,被德军行刑队枪毙的护士。她犯了什么罪呢?由于她在比利时的家里收容和看护了很多受伤的法军、英国士兵,还协助他们逃到荷兰。在十月的那天早上,一位英国教士走进军人监狱,她的牢房里,为她做最后祈祷的时候,伊笛丝·卡薇尔说了两句后来刻在纪念碑上不朽的话语:“我了解光是爱国还不够,我一定不能对任何人有敌意和怨恨。”四年之后,她的遗体转移到英国,在西敏寺大教堂举行安葬大典。我在伦敦住过一年,我时常到国立肖像画廊对面去看伊笛丝·卡薇尔的那座雕像,同时朗读她这两句不朽的名言:“我知道光是爱国还不够,我一定不能对任何人有敌意和怨恨。”

有一个能原谅和忘记误解和错怪自己的人的最佳方法,就是让自己去做一些绝对超出我们能力以外的大事,这样我们所碰到的侮辱和敌意就无关紧要了。由于这样我们就不会再去计较理想之外的事了。举个例子来说,在一九一八年,密西西比州松树林里有一场很富戏剧性的事情,差点引发了一次火刑。劳伦斯·琼斯,一个黑人老师,差点就被烧死了。几年之前,我曾经去看过劳伦斯·琼斯创建的一所学校,还对全体学生做了一次演说,那所学校如今可算是闻名全美了,但是我下面要说的这件事情却发生在很早以前。在第一次世界大战期间,普通人的感情很容易冲动的时候,密西西比州中部流传着一种谣言,说德国人正在唆使黑人起来叛变。那个要被他们烧死的劳伦斯·琼斯就是黑人,有人控告他激起族人的叛变。一大群白人,在教堂的外面,听见劳伦斯·琼斯对他的听众大声地叫着:“生命,就是一场战斗!任何黑人都要穿上他的盔甲,以战斗来求生存和求成功。”

“战斗”,“盔甲”,够了。这些年轻人趁夜冲出去,纠集了一大伙暴徒,回到教堂里来,拿一条绳子捆住了这个传教士,把他拖到一里以外,让他站在一大堆干柴上面,并燃亮了火柴,想要一面用火烧他,一面把他吊死。这时候,有一个人叫起来:“在我们烧死他之前,让这个喜欢多嘴的人说话,说话啊!说话啊!”劳伦斯·琼斯站在柴堆上,脖子上套着绳圈,为他的生命和理想发表了一篇演说。他在1900年毕业于爱荷华大学,他那纯良的性格和学问,以及他在音乐方面的才能,令所有的老师和学生都很喜欢他。毕业以后,他拒绝了一个旅馆留给他的职位,也拒绝了一个有钱人愿意帮助他继续学音乐的计划。为何呢?由于他怀有非常高的理想。当他阅读布克尔·华盛顿传记的时候,他就决心献身于教育工作,去教育他那一族里贫穷而没有受过教育的人。因此他回到南方最贫瘠的一带,就是密西西比州灰克镇以前二十五里的小地方,把他的表当了一块六毛五美金后,就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,等着要烧他的人,他所做过的种种奋斗,教育那些没有上过学的男孩和女孩,训练他们做好的农夫、机匠、厨子、家庭主妇。

平
衡
文
本

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

他谈到有一些白人曾经帮助他建立这所学校。那些白人送给他土地、木材、猪、牛和钱,帮助他继续他的教育事业。

后来有人问劳伦斯·琼斯,问他会不会恨那些把他拖出来想要吊死和烧死他的人?他回答说:他忙着实现他的理想,没有时间去恨别人。他在专心地做一些超过他能力以外的大事。

“我没有时间去和人家吵架,”他说,“我没有时间能够后悔,也没有哪一个人能强迫我低下到会恨他的境地。”

当时劳伦斯·琼斯的态度特别诚恳,也令人感动。他一点不为自己哀求,中间人知道他的理想。那一群暴民开始软了。最终,人群中有一个曾经参加过南北战争的老兵说:“我坚信这小孩说的是真话,我认得那些他提起的白人,他是在做一件好事。我们弄错了,我们应当帮助他而不该吊死他。”那位老兵拿下他的帽子,在人群里传来传去,从那些预备把这位教育家烧死的人群里,募集到五十五块四毛钱,交给了曾经说过“我没有时间去和人家吵架,我没有时间可以后悔,也没有哪一个人能强迫我到会恨他的境地”的琼斯。依匹克特修斯在一千九百年前就曾经指出,我们种因就会得果。而无论怎么样,命运总能让我们为过错付出代价。“归根到底,”依匹克特修斯说,“每一个人都该为他自己的错误付出代价。可以记住这点的人就不会和任何人生气,不会和任何人争吵,不会辱骂别人、责难别人、冒犯别人、恨别人。”在美国历史上,恐怕再没有谁受到的责难、怨恨和陷害比林肯多的了。可是根据韩登不朽的传记中的记载,林肯却“从来不以他自己的好恶来批判别人。假如有什么任务要做,他也会想到他的敌人能够做得像别人一样好。假如一个以前曾经羞辱过他的人,或者是对他个人有过不敬的人,却是某个位置的最佳人选,林肯还是会让他去担任那个职务,就像他会派任他的朋友去做这件事一样。而且,他也从来没有由于门户之见而认为某人是他的敌人,或者由于他不喜欢某个人,而解除那个人的职务。”很多被林肯委任而居于高位的人,以前都曾批评或者羞辱过他——比如像麦克里兰、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,或者因为他做了什么或没有做什么而被废黜。”由于所有的人都受条件、情况、环境、教育、生活习惯和遗传的影响,使他们成为现在的这个样子,将来也永远是这个样子。”

从小,我的家人每一天晚上都会从圣经里而摘出章句或诗句来反复诵读,然后跪下来一齐念“家庭祈祷文”。我现在好像还听见,在密苏里州一栋孤寂的农庄里,我的爸爸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一再重复的话:“爱你们的仇人,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。”我爸爸做到了这些话,也使他的内心得到一般将

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

军和君主所无法追求到的平静。

要培养安静和欢乐的心理,请记住规则第九条:

“让我们永远不要去尝试报复我们的仇人,因为如果我们那样做的话,我们会更深地伤害了自己。不要浪费一分钟的时间去想那些我们所讨厌的人。”

柠檬式生存

平衡文本

贝多芬聋了之后,才作出更好的曲子,可见,缺陷对我们常有意外的帮助。

在写这些的时候,有一天,我到芝加哥大学去请教罗勃·梅南·罗吉斯校长怎样获得快乐。他回答说:“我一直试着按照一个小的忠告去做,这是已故的西尔斯公司董事长裘利亚斯·罗山渥告诉我的。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,而傻子的做法正好相反。如果他发现生命给他的只是一个柠檬,他就会自暴自弃地说:“我垮了。这就是命运。我连一点机会也没有。”然后他就开始诅咒这个世界,使自己沉溺在自怜之中;可是当聪明人拿到一个柠檬的时候,他就会说:“从这件不幸的事情中,我可以学到什么呢?我怎样才能改善我的情况,怎样才能把这个柠檬做成一杯柠檬水?”

用了一辈子来研究人类和人们所隐藏的保留能力之后,伟大的心理学家阿佛瑞德·安德尔说,人类最奇妙的特征之一就是“把负变为正的力量。”

下面是一个非常有趣、也很有意义的故事。故事的主角是一个我认识的女士,她所做到的正是如此。她的名字叫瑟玛·汤普森。在战时,她告诉我她的经验:“我先生驻守在加利福尼亚莫嘉佛沙漠附近的陆军训练营里。我为了和他靠近一点,也渥到那里去住。我很厌恶那个地方,简直是深恶痛绝。我从来没有那样苦恼过,我先生被派到莫嘉佛沙漠里去出差,我一个人被留在一间小小的破屋里。那里热得叫人受不了——即使是在大仙人掌的阴影下,也还有华氏一

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

百二十五度的高温。除了墨西哥人和印第安人之外,没有人可以和你谈话,而那些又不会说英语。风不停地吹着,所有呼进的东西和呼吸的空气,只是砂子!砂子!砂子!

“我当时真是难过得一塌糊涂,因此我写了封信给我的父母,告诉他们我受不了,要回家。我说我连一分钟也待不下去,还不如住到监狱里去算了。我爸爸的回信只有两行字。这两行字一直回响在我的记忆中,使我的生命为之改观。

“两个人从监狱的铁栏里往外看,一个看见烂泥,另外一个看见星星。”

“我把这两行字念了一遍又一遍,自己感到非常惭愧。我下定决心,一定要找出在当时的情形下还有什么好的地方。我要去看那些星星。

“我和当地的人交上了朋友,他们的反应令我十分惊喜。当我表示对他们所织的布和所做的陶器很感兴趣的时候,他们却把那些不肯卖给观光客,而且最喜欢的东西送给我当礼物。

我仔细欣赏仙人掌和丝兰使人着迷的形态,我听到关于土拨鼠的事,我看着沙漠的落日,还去找贝壳,在三百万年前,那一片沙漠还是海底。

“是什么使我产生这样惊人的变化呢?莫嘉佛沙漠丝毫没有改变,那些印第安人也没有改变,可是我变了。我改变了我的态度。在这种变化之下,我把一些令人颓丧的境遇变成我生命中最刺激的冒险。我所发现的这个崭新的世界使我非常感动,也兴奋异常,我兴奋得为这个写了一本叫《光明的城堡》的小说,我从自己设下的监狱往外望,我找到了星星。”

瑟玛·汤普森,她还得到了耶稣基督降生前五百年希腊人所授的一个真理:“最好的那些都是最难得到的。”

在20世纪,哈瑞·艾默生·福斯狄克把这句话又重复了一遍:“欢乐大部分并不是享受,而是胜利。”不错,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。

我去探访过一位住在佛州的欢乐农夫,他甚至把一个毒柠檬做成了柠檬水。当他买下那片农场的时候,他觉得非常失望。那块地贫瘠得使他既不能种水果,也不能养猪,能生长的只有白杨树及响尾蛇。然后他想到了一个好主意,要把他所能有的变成一种资产——他要利用那些响尾蛇。他的做法让每一个人都大吃一惊,因为他开始做响尾蛇肉罐头。几年前我去看他时,我发现每年来游览他的响尾蛇农场的游客差不多有两万人。他的生意做得非常大。我看到由他养的响尾蛇所取出来的蛇毒,运送到各大药厂去做蛇毒的血清。我看到响尾蛇皮以很高的价钱卖出去做女人的鞋子和皮包,我看到装着响尾蛇肉的罐头送到全世界各地的顾客手里,我买了一张印有那个地方照片的明信片,

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

在当地的邮局把它寄了出去。这个村子现在已更名为佛州响尾蛇村,为了纪念这位先生把有毒的柠檬做成了甜美的柠檬水。

因为我马不停蹄地在全国各地旅行,让我有幸见到非常多的男人和女人,都展现出他们变负为正的非凡能力。

已故的威廉·波里索,也就是《十二个战胜命运的人》一书的作者,曾经这样说过:“生命中最重要的一件事就是不要把你的收入拿来算做资本。连傻子都会这样做,但真正重要的事是要从你的损失里去获利。这就需要有才智才能做到,而这一点也正是一个聪明人和一个傻瓜的真正区别。”

波里索说这段话的时候,刚在一次火车失事中摔断了一条腿。但是我还知道一个断掉两条腿的人,也把他的负变成正。他的名字叫班·福特生。我是在乔治亚州大西洋城一家旅馆的电梯里碰到他的。在我踏入电梯的时候,我感觉到这个看上去非常开心的人,他的两条腿都断了,坐在一张放在电梯角落里的轮椅上。当电梯停在他要去的那一层楼时,他很高兴地问我是否可以向旁边让一下,让他转动他的椅子。

“真对不起,”他说,“这样麻烦您。”——他说这话的时候脸上露出一种非常温暖的微笑。

当我出了电梯回到房间之后,除了这个很开心的断肢者,什么别的事情也想不了,他占据了 my 脑海。于是我去找他,请他把他的故事告诉我。

“事情发生在 1929 年,”他微笑着告诉我,“我砍了一大堆胡桃木的枝干,准备做我的菜园里豆子的撑架。我把那些胡桃木枝子装在我的福特车上,准备开车回家。突然间,一根树枝滑下来,卡在引擎里,正好是在车子急转弯的时候。车子冲出路外,把我撞在树上。我的脊椎受了伤,两条腿都麻痹了。”

“出事的那年我才 24 岁,从那以后就再也没有走过一步路。”

才 24 岁,就被判终身在轮椅中渡过。我问他怎么能够这样勇敢地接受这个事实,他说:“我以前并不能这样。”他说他当时充满了怨恨难过,抱怨命运的不公平。可是时间仍一年年过去,他终于发现愤恨使他什么也做不成,只剩下对别人的恶劣态度。“我终于了解,”他说,“大家都对我很好,很有礼貌,所以我至少应该做到的是,对别人也得有礼貌。”

我问他,经过了这么多年以后,他是否仍然觉得他所碰到的那一次意外是一次很可怕的不幸?他很快地说:“不会了,我现在几乎很庆幸有过那一次事情。”他告诉我,当他克服了当时的震惊和悔恨之后,就开始生活在一个完全不同的世界里。他开始看书,对优秀的文学作品产生了喜爱。他说,在十四年里,他至少读了一千四百多本书,这些书把他带到崭新境界,使他的生活比他以前所想到的更为丰富。他开始聆听很多好音乐,以前让他觉得烦闷的伟大的交响

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

曲,现在都能让他非常的感动。可是最大的改变是,他现在有时间去思想。

“有生以来第一次,”他说,“我能让自己仔细地观察这个世界,有了真正的价值观念。我开始了解,以往我所追求的事情,大部分实际上一点价值也没有。”

读书的结果,使他对政治产生了兴趣。他研究公共问题,坐着他的轮椅去发表演说,由此认识了很多,很多人也因此认识他,今天,班·福特生——仍然坐着他的轮椅,是乔治晋州政府的秘书长。在过去的35年里,我一直在纽约市主办成人教育班。我发现很多成年人最后的遗憾是,他们从来没有上过大学。他们似乎觉得没有接受大学教育是一个很大的缺憾。我知道这话不一定对,因为我知道成千上万非常成功的人,连中学都还没有毕业。所以我常常对这些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。他家里非常穷,当他爸爸去世的时候,还得靠他爸爸的朋友们资助,才把他爸爸埋葬了。爸爸死后,他妈妈在一家制伞的厂里做事,一天工作十个小时,仍要带一些工作回家做到晚上11点。在这种环境之中长大的这个男小孩,曾参加当地教堂举办的一次业余戏剧演出活动。演出时他感到非常过瘾,因而他决定去学演讲。这种能力又引导他进入政界,30岁的时候,他就当选为纽约州的议员。但是他对这项责任却一点准备也没有。事实上,他告诉我,他甚至不知道这是怎么回事。他研究那些要他投票表决的既长又复杂的法案。但是对他来说,这些法案就好像是用印第安文字所写的一样。在他当选为森林问题委员会的委员时,他觉得既惊奇又担心,由于他从来没有进过森林一步。当他当选州议会金融委员会的委员时,他也很惊异而担心,因为他甚至不曾去银行里开过户头。他告诉我,他当时紧张得几乎想从议会里辞职,只是他羞于向他的妈妈承认他的失败。在绝望之中,他下决心每天苦读16个小时,把他那无知的柠檬变成一杯知识的柠檬水。如此努力的结果,使他自己从一个当地的小政治家变成一个全国的知名人物,并且使他自己杰出到让《纽约时报》称呼他为“纽约最受欢迎的市民”。

我说的是艾尔·史密斯。

当艾尔·史密斯开始他那自我教育的政治课程十年之后,他成为对纽约州政府一切事物最有权威的人。他曾四度当选为纽约州长,这是一个空前绝后的纪录。1918年,他成为民主党总统候选人,有六所大学——包括哥伦比亚和哈佛——把名誉学位赠给这个甚至连小学都不曾毕业的人。艾尔·史密斯亲口告诉我,如果他当年没有一天工作16个小时、化负为正的话,所有这些事情根本不可能发生。

尼采对超人的定义是:“不仅是在必要情况之下忍受一切,而且还要喜爱

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

这种情况。”

我越研究那些有成就者的事业,就越加深刻地感悟到,他们之中有非常多的人之所以成功,是因为他们开始的时候遇到一些会阻碍到他们事业进程的缺陷,促使他们加倍地努力而得到更多的回报。正如威廉·詹姆斯所说的:“我们的缺陷对我们有意外的帮助。”

是的,很可能密尔顿正是因为失明,才能写出更好的诗篇来;而贝多芬是因为失聪,才能作出更好的曲子。

海伦·凯勒之所以能有光辉的成就,也就是因为她的失明和失聪。

要是柴可夫斯基不是那样的痛苦——他那个悲剧性的婚姻几乎使他濒临自杀的边缘——如果他自己的生活不是那样的悲惨,他大概永远不能写出他那首不朽的《悲怆交响曲》。

如果陀思妥耶夫斯基和托尔斯泰的生活不是那样的充满磨难,他们可能也永远写不出那些不朽的小说。

“如果我不是有这样的残疾,”那个创立地球生命科学基本概念的达尔文写道,“如果我不是有这样的残疾,我也许不会完成这么多工作。”他坦诚承认他的残疾对他有意想不到的助力。

达尔文出生于英国的那一天,另外一个小孩出生于肯塔基州森林里的一个小木屋里,他的缺陷也对他有帮助。他的名字就是林肯——亚伯拉罕·林肯。要是他出生在一个贵族家庭,在哈佛大学法学院得到学位,而又有幸福美满的婚姻生活的话,他也许绝不可能在他心底深处找出那些在盖茨堡所发表的不朽演说也不会在他第二次政治演说上的所说的那句如诗般的名言——这是美国的统治者所说过的最美也是最高贵的话:“不要对任何人怀有恶意,却要对每一个人怀有喜爱。”

哈瑞·艾默生·福斯狄克在他那本《洞察一切》的书中说:“斯堪的那维亚半岛人有一句俗语,我们都可以拿来鼓励自己:北风铸就维京人”。我们为什么会觉得,有一个十分有安全感而很舒服的生活,没有任何困难,却有舒适与清闲,这些就能够使。人变成好人或者很欢乐呢?

正相反,那些可怜自己的人会继续地可怜他们自己,即便舒舒服服躺在一个大垫子上的时候也是如此。可是在历史上,一个人的性格和他的幸福,却来自各种不同的环境,好的、坏的,各种不同的环境,只要他们担负起他们个人的责任。所以我们再说一遍:北风铸就维京人。

假设我们颓丧到很点,感到根本不可能把我们的柠檬做成柠檬水。那样,下面是我们为什么应该试一试的两点理由——这两点理由是为什么我们只赚而不会赔。

平衡文本

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

理由第一条,我们可能成功。

理由第二条,即使我们没有成功,只是有试着要化负为正的希望,也就会使我们向前看却不会向后看。

所以,用肯定的思想来替代否定的思想,能激发你的创造力,能刺激我们忙到根本没有时间也没有兴趣去忧虑那些已经过去和已经完成的事情。

有一次,世界上最有名的小提琴家欧利·布尔在巴黎举办一次音乐会,他小提琴上的A弦突然断了。但是欧利布尔就用另外的那三根弦演奏完了那支曲子。“这就是生活,”哈瑞·艾默生·福斯狄克说,“如果你的A弦断了,就在其他三根弦上把曲子演奏完。”

这不仅是生活,这比生活更可贵——这是一次生命上的胜利。

人
性
的
弱
点
全
集

如果我能做到,我会把威廉·波里索的这句话刻在铜板上,挂在每一所学校里:“生命中最重要的一件事,就是不要把你的收入拿来算做资本。任何傻子都会这样做,但真正重要的事是要从你的损失里获利。这就需要有才智才行,而这一点也正是一个聪明人和一个傻子之间的区别。”

革命在身体中蔓延

一个人在世界上若要大有作为,必须“善待自己”,应该当心他那部成功的机器——自己的身体。

有很多人不知自爱,经常在无意识中欺骗自己、损害自己。他们外出办事,总是饮食无定,有时竟一点东西也不吃,就是吃也不依照日常的时间。他们还总是剥夺自己睡眠和休息、娱乐的时间。因为他们经常摧残自己的身体,所以,不到40岁他们的头发已经渐白,身体已显出衰老的样子。他们却不懂得,要实现自己的雄心和志向,需要相应的体力与之配合。

所以,一个人对自己的体力切不可随意消耗,对自己的身体更要注意保

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

养。工欲善其事，必先利其器。假如理发匠用迟钝的剃刀来理发，一定不会有顾客光临；假如木匠用迟钝的斧子、锯子、刨子来工作，一定不会制造出优美的器具来。许多人具有超群的天赋，却最终只获得了微不足道的成功，这是因为他们不善保养自己的身体这部机器。许多人到晚年感到失望，甚至连年轻时的 1% 希望也达不到，就是由于他们不好好保养自己的身体，所以也就毁灭了成功的可能，由于身体的原因使自己的生活在枯燥和萎靡不振中度过。假如人能够根据自己身体上的需要，给予适当的食物、充足的水份、新鲜的空气和阳光，那就不会有消化不良、胆汁过多，以及头痛脑热等种种疾病。

在饮食和生活起居上，假如我们能应用自己的常识，维持适当的营养，过一种简单、有规律、有节制的生活，那样我们永远都不需要服药。但我们当中有很多人，却过着一种违背生活规律的、有损身体健康的生活。

许多人为了节省金钱，就剥夺身体上应有的营养。他们往往站在饭店的柜台旁，很匆促地吞一块三明治，喝一杯牛奶，就算解决午饭问题，他们以为这样既节省时间，又节省金钱。

殊不知，假如他们走进一家好的饭店，从容地进一顿美味而有营养的午餐，而后休息片刻使他的身体能对食物进行充分的消化吸收，这对于他的身体、他的各方面才是大有裨益，这样做才是真正的合算。上述那种节省的情形，不但没有节省，反而是一种最坏的消费。一个人最经济合算的做法，就是要积蓄大量的体力和精力，来作为获取成功的资本。一个人剥夺能给予我们生命力、体力与智力的食物，无异于把一只产金蛋的鹅杀死了。

世间没有任何的一样东西比我们的身体更为宝贵，我们必须不惜一切代价来保养身体。

这宝贵的身体能够促进人们在工作上的努力，使得人们不断进步。许多人因为没有善待自己的身体，导致使自己的机能减弱、能力丧失。

很多人在开始做事的时候，都储藏大量的体力。可是由于对自己身体的疏忽和不加重视，使得贮藏的力量浪费无度，最终事业却得不到成功。睡眠和营养的不足、户外运动的缺乏、工作过度，凡此种种，全是减弱体力、损害身体的主要原因。还有许多人的精力浪费在愤怒、忧虑、怨恨以及琐碎的事情上。更有甚者在愤怒、忧虑、怨恨和琐碎事情上所耗费的精力，比在正式工作上消耗的体力还要多。如果你志在成功，你就必须保持自力的事情，要一律免除。不良的习惯会摧残人的身体，影响人的体力，所以凡是减弱体力的事情，也千万不能做。你应该常常这样问自己：“我要做的事情，能否增加我的力量、增强我的健康、使我最好的完成工作呢？”

有些人很谨慎地保护家里的钢琴，使得钢琴音律很准。但是，他们却从不

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

肯费些精力去保护他们自己的身体,使身体的各个部分不致损坏。假如他们身体这部活的乐器已经从根本上被损坏,他们又想让这部活的乐器来弹奏人生的大乐章,则他们所能发出的往往就只是混乱不堪的杂音。

人生的第一要事,就是要发展自己的力量,保持自己的精力,维护自己的健康,为将来可能出现的一切事情作好充分的准备,这是每一个人的神圣职责。

我们常常可以看到一些青年,终日为着平凡的工作而劳碌。以他们的才能,的确能做成大事,但是实际上为何干着这种平凡的琐碎的工作呢?一个重要的原因就是,他们缺乏旺盛的生命力和充沛的精力,这样就难以克服前进道路上的艰难险阻,无法在成功的阶梯上继续前进。

一个人要充分发展自己的能力,第一个条件便是自尊。

“一个人心中怎样想他自己,他就成为一个怎样的人。”

一个人心里的一切意念都可由他的身体表达出来。假如立志要做个非同寻常的人,那样在思想上和行动上,就不能再有卑微、怯懦的表现。

在各行各业中,到处可以看到一些雇员,过着一种醉生梦死、花天酒地的生活,可以说他们生活在误区里,有人还流露出卑鄙的思想、沾染了种种恶习,实际上在他们的身体里充满着有害的细胞,难怪终其一生都表现不出伟大的力量来。

有些人平时把体力和精力白白地浪费,待有利的机会来临时,他们常常又缺少勇气和自信力,只是表现出颤栗、怀疑和胆怯,这是导致失败的直接原因。

只有少数人知道身体健康的重要性,他们像保护一部无价的机器一样保护自己的身体。

在人体中,消化器官的作用在于供给全身动力,但好多人无法使自己的消化器官正常工作。很多的消化力,都费在消化各种不是身体必需的食物上;另外有一些人,不吃富有营养的食物,因此面黄肌瘦,就像不得饱食的饥民。还有好多人操劳过度,由于终日忙碌,竟然连休息和娱乐的机会也没有,这对于身体无疑是有害的。

一个有才能的人假如不能使其才能发挥出来,这才能就会失去意义。而有了才能又要使充分发挥,一定得有充足的精力、强健的体力。假如身体羸弱、精神疲惫,那样便无法发挥出应有的才能。有些作家的作品淡而无味,无法引起读者的兴趣,这往往是因为作者的身体羸弱、精神萎靡。一个传教士在讲道时不能获得听众的感觉,也因为他措辞缺少力量和生气,究其原因,是由于他缺乏强健的体魄和旺盛的精力。一个教师在授课的时候不能引起学生们的感觉,很可能是由于他缺乏勃勃生机和热忱。一个人的精力衰致、体力羸弱,这都是

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

平日不善保养身体的缘故。

体力与精力为任何事业成功的基石,欲成就大事者,必先珍惜自己的体力和精力。一切的工作都应劳逸结合,这不仅有助于保养身体,还会提高工作的效率。此外,一个舒适欢乐的家庭对一个人的体力和精力也是一种很大的保证。

与浪费金钱相比,浪费宝贵的体力和精力更为可惜。由于浪费了体力和精力,等于丧失了努力的机会,无异于慢性自杀。工作的效能是获得成功的一大要素,而体力和精力都是增进工作效能的资本,因此千万不要轻易浪费。不管做什么,都应珍惜体力和精力,要持之以恒,好比溺在海里的人,紧抱着飘流水面的木杆一般。人人都应当懂得,体力和精力是成功的资本,有了保健的体力、充沛的精力,即使赤贫如洗,也比那些拥有财富而把体力和精力消耗干净的人富裕得多。与人的体力和精力相比,黄金钻石就是一堆无用的废物。至于房屋地产,更不能与人的体力精力相提并论。一个立志要成功的人一定觉得自己是个重要人物,他往往能够激励鞭策自己,准备在社会这一大竞技场上出人头地。他随时都感觉锻炼自己,就像比赛选手锻炼打球赛跑一样,从不荒废,准备靠着强健的身体去努力奋斗,争取来日的胜利。

一个体育选手每天都在为自己的荣誉奋斗,他们必须要有吃苦耐劳、持之以恒的精神,他们春夏秋冬都要不断地去训练,为了做到精神振奋、生气勃勃、有忍耐力,他们只好竭力自我克制,在日常生活中时时提醒自己是否恪守规则,他们往往不抽烟、不喝酒,也防止自己去吃那些有害身体的食物。他们所吃的只限于有益身体的食物。他们甚至对自己的睡眠、进食、运动都实行严格的管理,做到有条有理,遵守一定规律。

他们用了大量的时间,严格地训练自己、管理自己,目的只有一个:能够全力以赴地参加一次 20 分钟的竞赛。而这历时很短的竞赛,就是他的荣辱成败的所在!

可能有人对此会很不理解:为什么每天这样早睡早起,弄得满头大汗,就为了争取 20 分钟的胜利吗?可是据我所知,那些想参加竞赛的人为了得到那几分钟的宝贵荣誉,却总觉得自己操练得还不够刻苦、准备得还不够充分。

相同的,有些人很不理解那些专门研究学术的人:为何要经年累月地去研究高深的数理、科学、历史、文学呢?只要大概地知道那些常人都知道的各科常识不就够了吗?在很多不经深思熟虑的人看来,这种见解显然是对的,但是,一旦面临最重要的时刻或面对最激烈的竞争时,一切问题都显露出来了,代表着荣誉的胜利最终落到了那些最刻苦的、长年训练的人手里。而这时,那些失败者才会埋怨自己:为什么当时不多吃点苦、多下些功夫、多训练一点、多学习一

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

点,以便在这样的关键时刻取得胜利?

一个渴望成功的人总要思考:怎样利用他自己的才智、精力和体力才是最有效果的,有不少人常常使自己的才智、精神,体力空耗了、糟蹋了,就好像他们胡乱挥霍金钱一样。

有许多立志成功的人非常明白一个道理:要把自己的精力全部倾注到事业上,可是在实际工作中,他们仍然会在不知不觉中,把相当的精力耗费到毫无好处的事情。一个人利用自己的精力,就像我们平时用水一样,一个不小心就会浪费。世界上大部分人都在随意浪费自己的精力,不仅如此,他们常常连另一个重要的成功资本——身体——也不大感觉,他们往往把身体弄得像生了锈的机器一样。至于他们损耗脑力的方法更是五花八门,造成了生命力的最大损失。例如,动不动就发怒、烦躁、苦恼、忧郁,这些心理与其他的坏习惯比起来。它所损害的生命力不知道要大多少倍!

一个精明谨慎的商人一定知道怎样把每一分钱都花在最有效果的地方。可是有些人却把自己昨天储存的体力,今天就用个精光;昨天积蓄的脑力,今天就挖掘得一点不剩,经常这样,他们还能够做成什么大事呢?

一个年轻人假如不时时积蓄自己的体力与脑力资本,不时时保持自己强健的躯体,那样他无疑是在把自己的成功资本随便地扔到大海里去了。即使他的志向再远大,最后也无能为力,无法实现自己的目标,只好后悔不已。

我们常常可以看见一些年龄还不到三十岁就已显得老态龙钟的青年人,他们开始做事时也有着巨大的“资本”——宝贵的脑力、才能和体力,这些东西他们样样都不在他人之下,但是现在年龄还不到中年,他们已把自己那巨大的资本挥霍一空。

这种人最初人们都觉得他是前途似锦、希望远大的人。他有充分的领导能力,浑身充满活力,事事都能乐观。可是不久以后,我们就可以看见他遭遇了成功的敌人:他那贮藏精力的保险精被敌人打开了!于是,他那身体的机器逐渐被破坏,随后,他从前那股干事的神秘力量仿佛被洗劫一空一样。然后,他那充分的自信力也渐渐消失了,自尊心也不见了。这样,他多年来心血的结晶就只剩下一个毫无用处的空壳了。

当他失去自信心后,人们确实不会再信任他了,这是必然的结果。当他开始东搞一下,西弄一下时,他就再也不会会有大的成就了。他以前是生气勃勃、精力充沛、希望无限的样子,但现在竟然变为了一个无用的废人。这样,对于他那期待已久的伟大目标,他只能满腹感慨、望洋兴叹了。一个年龄还不到三十岁的人竟被弄得精疲力尽、老态龙钟,真是太可惜了。假如你有一些不良习惯,例如神经过敏、暴躁易怒、稍有挫折就极度沮丧、略逢困难就烦恼异常、稍不如意

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

就大发雷霆等,你一定要提高警惕:成功的劲敌正在暗地里向你的全身发起猛烈的进攻,正在吸取你的精力,败坏你的生命力。

成功的敌人还有谁呢?你必须要把它找出来。你的烟瘾大吗?你必须知道,过度地抽烟往往是使你精力枯竭、生气丧失的最大原因。你是否太沉溺于游戏享乐了?你应该明白,每天耗费大量精力去游乐,最易降低你工作、读书的效率,你也许还会因此而感到睡眠不足,终日昏昏欲睡,再也没有精神来做正事了。

假如有一天你一早起来就觉得特别不欢乐,有满肚子的恼闷,而一直到了晚上,竟然还是提不起精神,满面愁容,那样确实是你的身体出了毛病,身体的不健康会连带影响你的精神。在这种情况下,就要尽快找出你的病根,否则,你就不再欢乐了。

当你精神紊乱、头脑不清、心神不定时,做任何工作都会感觉无能为力。毫无规律地乱用你的大脑和心灵,最容易使你的身体与精神受到损伤,也最容易使你那部唯一能帮助你不断进步、帮助你得到成功的身体机器遭到毁坏。

有规律的生活是人达到成功的最得力助手,是每一个渴望在生活竞技场上赢得胜利的人应当学习的。确实,你也不能例外,假如你不能保证自己有足够的睡眠、充分的运动和适量的饮食,那样你迟早将受到自然的严厉惩罚。有些人每天都得在车轴上滴上一些油,可是他们从不知自己应该外出作一次舒服的旅行,给自己如点油。一些人每天早上要把机器仔细检查、整修一番,然后再启动开关,可是他们对于自己那架身体的机器,却从来不知道加上足够的油、送进适量的燃料,或使它有适当的休息。

不管一架机器怎样精良,如果不按时加上适当的油,机器必将毁坏,使用寿命肯定十分有限。人也是一样,假如他整日埋头于工作,劳累过度,等到支持不住才肯歇手,那样他也许会一蹶不振,再也无法恢复往日的健康了。

可是有些人还明知故犯,他们开足了自己身体的马力,工作,工作,再工作,直到这架机器快要炸裂了,还不肯停下来。这样做,对他有什么好处呢?

给你身体机器加油的最好方法,就是适度的睡眠、定量的饮食和充分的运动,最好还能常常到农村去旅行,这样做就能使你所耗的精力、体力迅速地得以恢复。假如你只知工作不知保养,你一辈子也休想干出什么伟大的事业来。

许多精神病专家说,人们自杀的最大原因就是动脑过度。当你感到身心疲惫、生活乏味,遇到任何事情都提不起精神、引不起兴趣时,你就要去多睡一会,或者到乡间去散散步。

挤出几天闲暇时间,到乡间去散步、旅行,去爬山、游泳,这样,在不知不觉中就会使你赶走那些忧愁苦闷的情绪,使你迅速恢复振奋精神、愉快舒适的心

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

情。

除非你是一个自我珍重、不为欲望所引诱的人,否则,你决不可能享受到健康的幸福。除非你是一个珍惜自己的身体和脑力、不使之操劳过度的人,否则,你也决不可能拥有强健的体魄。一个希望过健康生活的人,肯定要从自爱做起。也就是说,一个有志青年应该懂得,将来的一切成就都要靠健康的身体去争取,对于身体这架唯一的机器,一定要小心翼翼地善加爱护。

许多立志要成功但最后壮志难酬的人,常常就是因为不能战胜一个最大的敌人,这个敌人就是他自己。他们往往不以为然地欺骗自己,他们也从按时去吃一餐可口的饭,他们好像也从来没有感觉要有好的睡眠或休息。等到他们身体、精神开始衰退,出现了大的损伤,他们才感到惊诧:自己的头发为什么就白得这么快?自己的胃口为什么不好了?年纪轻轻怎么就衰老得这么没用了?他们却不明白:使自己吃这些苦、受这些麻烦的,正是自己贪多求快的欲望以及急功近利的好胜心切。

你可以有两种方式的生活选择:一种是过乱七八糟、毫无规律的日子,你拼命地要求自己,日以继夜地埋头于工作,你剥夺了自己所应有的休息时间,即使因此而病倒或损寿十年八年也在所不惜;另一种则是过有规律的健康生活,使自己有更好的身体,活得也更长寿。

一个人的身体是他的无价之宝,一定要好好地珍惜。强健的体魄,才能成为你成就大事业的最得力助手,才能成为推进事业的最大动力。

精力是一个人唯一的靠山,所以你一定要好好地爱护它。无论在哪里,我们都可以看到很多萎靡不振的人,他们的年龄不过30岁上下,可是看上去已经背驼腰弯、鬓发斑白了,一副暮气沉沉的样子。他们走路的姿势也显得摇晃不稳,他们的脸上过早地爬满了皱纹,看上去一副萎靡不振的样子。以前,他们都是志向远大的人,他们多么希望一鸣惊人!可是现在呢?他们已经把自己所有的资本——精力和体力都消耗干净,他们那架唯一能够促使他们成功的机器——身体,好像已经锈迹斑斑,不能再用了。从年龄上说,他们应该是大有作为的时候;可是从生活状态来看,他们好像已经末日将临了。

世上有很多自作聪明的人为了节省几个钱,不肯自己增加一些必要的营养。当这些人走进饭店时,他们总是吃得十分简单,真不知他们拿自己当什么!他们根本不感觉自己身体的健康。否则,他们就应该在一家饭店好好地坐下来,叫几种有营养而又可口的饭菜来,慢慢地吃上一顿,再好好休息一会儿,让胃里的东西好好地消化一番,然后再去接着工作。

过度地吝惜金钱而毫不考虑到自己的身体,这其实是一种得不偿失的做法,根本谈不上“节俭”两个字。一个真正懂得节俭的成功者,他随时随地都用

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

心去设法增加自己的体力、保养自己的精神和头脑,使自己浑身充满无穷的力量。他明白一个道理,只有凭借这充沛的脑力、精力和体力,他才能完成伟大的事业。

有些人不太重视自己所具有天赋才能,他们不愿感觉保养那部使自己成功的机器,不愿给它加上充足的油,因此,他就很难建立伟大的事业。在我们的社会中,这种人真是多得要命。他们尽管雄心勃勃,可是由于不知爱护身体,导致无法积蓄起足以使自己成功的能力。

就好像他手里拿着一柄钻子一样,把自己那储藏伟大生命力的宝库钻了无数个漏洞,让他那宝贵的生命力大量地泄漏出去——假如说他不是一个疯子,那又是什么呢?但其实,在我们的周围,这样的疯子真不知道有多少——他们拼命地在生命的宝库上钻洞,打算让促使自己成功的所有生命资本浪费干净。

他们不但无限制地挥霍自己天赋的生命力,还不珍惜自己后来积蓄的一点精力。但就是这样的人,还总是对自己怎么没有成就表示惊讶。

许多习惯会成为你精力大量泄漏的漏洞,例如:睡眠不充足,不常常做体育运动,不愿吃有营养的食品,不愿在工作中作一定时间的休息,不肯把负担过重的工作放在一边等。

一个人的身体状况和精神状态是最能影响他的姿态和气质的。在街头巷尾,我们偶然看到一个昂首挺胸、气宇轩昂、步伐稳健的人,谁都能看出他是什么人——海军军官或是陆军校尉。人人都会羡慕他们那种健康的姿态。但实际上,只要是躯体没有残疾的正常人,都可以通过有规律的生活、适度的运动,来取得这种优雅的姿态。

要养成良好的姿态,只要下定决心就能做到。走路或站立的时候,身体必须挺直,两肩向后展,胸部稍微向前挺。经过这样严格的训练后,一旦养成习惯,你的姿势就会自然而然地显得美观而有生气。在此同时,威仪严正的姿势还会对你的健康与自尊心带来有益的影响。

走路时两腿必须要挺直而有力,步伐坚定。千万不能像穿了拖鞋一样,两脚拖拉着。走路时两臂摆动要很自然,不要太急,也不要太慢。总之,走路的姿势要像行云流水一样,美观而自然,千万不要显出东倒西歪、摇摆不定的样子,或是一路跑跑跳跳。

有很多不进行自我训练的人,坐的时候总是弯着腰,这是许多人的通病。他们整天把全身埋在椅子上或沙发里,等到走路时,确实就不可能有良好的姿势了。最不好的是,这种懒洋洋的姿势还会钝化他的思想、他的志趣。

一个人的才能学识常常与身体的各个部分有很密切的关系,有时身体的

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

某一部分出了毛病,就会使全身不舒服。一个人如果有坐立不稳的习惯,那样他的性格也容易受到不良的影响,他的学识和才能就难以再进步了。

有些人经常习惯躺在床上看书,或者在有一个可以支撑他身体的地方看书,结果,看书的时候他就东倒西歪起来。这些人坐在椅子上,也总是把脚跷得老高。沾染了这些不良的习惯,他们的性格也容易越来越懒。马上挺起你的胸膛,挺直你的腰吧!这样做的人,即使地位卑微、衣着简陋,也相同可以显出神采奕奕的样子来!

一个人经常背驼腰弯,其消化力也不会太好。由于不良的姿势很容易妨碍血液的循环,会减低心脏的活力,而且养成这种姿势的人一般不能吃苦耐劳,稍一工作就浑身难受,就要伸懒腰来舒展筋骨。

人性的弱点全集

假如有一个工程师只因为要省一点儿润滑油,而任凭他的机器和发动机损坏了,你肯定要嘲笑他是一个大笨蛋。可是,我们的社会中到处有这样的大笨蛋,他们舍不得用那舒适、体息、运动的油来润滑自己那架宝贵的身体机器。他们不知道,舒适、休息、运动对于身体,正如润滑油对于机器相同重要。

很少有人明白身体的健康与事业之间的关系是怎样的重要,怎样的密切。其实,人们的每一种能力与才干的增加,以及整个一生工作的效能的增加,都有赖于身体的健康。身体之健康与否,可以决定一个人勇气与自信心之有无,而勇气与自信,又是成就任何事业必备的条件。身体衰弱的人,遇事往往感到畏难、犹豫,不大会有创造的精神。

圆满的成功,依赖于你健全的精神;而健全的精神,赋予你健康的身体。假如一个人在做事的时候,有气无力,在血液里、大脑里也没有多余的精力,那样每当大事临头,常常就无力应付。对于整个生命的成功所系的大事业,你必须付出你的全力,否则就不能有所成就。假如你有强健的身体,那样不论做什么事情,就不会陷于被动,出于自告奋勇,会变得完全主动。工作并非出于被动和勉强,你才会坚强有力,专心一致,最终会有独特的富有突破性的成就。假如一个人做事的时候,筋疲力尽、无精打采,肯定要遭到失败。所以不管做什么事,假如表现出软弱,绝没有成功的希望。许多人的失败,其原因即在于此。假如一个人做起事来有气无力、目标低下、死气沉沉、意志不坚、思想落后、脚步不稳,那样他永远做不出伟大的成就来。一个善战的将军不会率领一支精力疲乏、士气不振的军队去和敌军决战。他一定要率领精神饱满、训练有素的精兵,才肯去应付大战。一个人的成功与失败,全看你能否保重自己的身体,能否总是使你的身体处于精力充沛的状态。一匹日行千里的骏马,如果食不饱、力不足,在比赛中反倒不如一匹平常的马。一个具有专门才干、精力充沛的人,要远胜于自我放纵而致精力衰弱的人。假如在人的身体里和血液里,没有储藏充分的精

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

力和能量,那么一遇挫折,就会立刻后退。

假如一个人能相信自己,并且有强健的身体来克服环境的不利,他就能从紧张、惊恐、犹豫、怀疑等种种精神束缚中解脱出来。强健的身体里包含着伟大的创造力,强健的身体可以增加人们各部分机能的力量,所以做起事情与那些体质衰弱者相比,自然效率更高、更有成就。许多人有做大事的愿望,但是缺乏强健的身体来帮助他们的成功,更有不少人,天天在消耗、浪费这帮助他们获得成功的力量,所以最后并没有圆满的结果。

西奥多·罗斯福之所以能成功,不正是由于他能感觉身体健康这一成功资本吗?如果他不注意身体,也许他已经遭到失败。罗斯福曾经说过:“我本是体弱多病的小孩,因为能够经常锻炼,身体就日趋健康,精神日渐充沛,所以做每一件事必定能达到预先肯定的目的。”

健康的维持,有赖于身体各部分的均衡发展;然而成功的取得,又有赖于身体和精神两个方面的均衡发展。所以,我们对于体力和智力、身体和精神,都要兼顾并重。一般人只偏重于发展一个方面,例如通过某种方式的锻炼过分刺激某一部分肌肉的细胞,却忽略了营养。而营养不足也容易引起体力的衰弱,所以适当的营养也非常重要。

持续地工作和不断地运动,是治疗柔弱的最好药方。人体的器官如果不加以利用,机能就会逐渐蜕化。而工作就是人类器官的调节器。不管在什么时候、什么地方,空闲无事是最容易诱发出疾病来的。而人们一切的犯罪作恶行为,也大部分发生在空闲的时候。当人们在忙于工作的时候,种种不良的引诱是不容易侵人的。

英国的一个著名医生说过:“你如果要想长寿,那样在睡眠时间以外,一定要使神经活动起来,此外,除了正当职业,还应该有益的生活嗜好,这嗜好往往可以给人带来愉快,让人们,工作作的兴趣增强,使人们的生活丰富有趣。”要知道,生命在于运动,闲着不动便是死亡。

平
衡
文
本

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

人性的弱点全集

庸庸碌碌者,自灭岁月

在一些得过且过、懈怠懒惰、愚蠢懦弱者的眼里,好像世界上所有的好位置、所有出息的事业,都已人满为患。

我们的社会中有许多年轻人因为各种原因陷入了颓废的境地,他们常常对别人说:“过一天算一天吧!”、“能混口饭吃就行了!”、“怎么做都不至于丢掉饭碗吧”。这种青年实际上早已承认了自己人生的失败,甚至他们已经脱离了人应该具有的正常生活,根本就谈不到什么“进步”与“成功”,提起精神来!振作精神虽然未必能立竿见影,让你得到物质上的收益,可是它能够让你的生活变得充实起来,并让你重新获得无穷的乐趣。振作精神旨定能起到那样的作用。如果不振作精神,做什么事情都不会有进步。你必须集中你的全部精力与体力去完成它,每天都要使你的能力有明显的进步,经验有相当的积累。因为所有的工作都可以用来开拓我们的才能,丰富我们的经验。如果一个人提作起来,有那样的意志力,那样他的收入一定不会只停留在填饱肚子的水平。

世界上的各种大事业没有一件是只想“填饱肚子”的人,或者“得过且过”的人完成的。做成这些大事业的,都是那些意志坚定、不畏艰苦、充满热忱的人。试问,一个想创作一幅名作的画家,假如他拿笔的时候都心不在焉,画画时有气无力,只是东涂西抹,那样他能画成一幅传世名作吗?对于想写一首好诗的诗人来说,对于想创作一部为人传诵的名著的作家来说,假如他们工作时无精打采,草草了事,那样他有成功的一天吗?豪勒斯·格里利先生说,假如想把事情做到最完美的境地,就非得有深邃的眼光和充分的热忱不可。一个生气勃勃、目标明确、深谋远虑的人,肯定会接受任何艰难困苦的挑战,会集中心思向

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

前迈进。他们从来不觉得生活是可以得过且过的,所以,他们的生活日日有新的,他们的每月、每天都在按计划进步。他们知道,一定要向前进,不管每天你能进步多少,最重要的是每日都在进步。他们经常担心自己的能力不够,经验不足,害怕自己堕落为一个仅能混口饭吃、仅能填饱肚子的人。

大音乐家奥里布尔的故事实在是各行各业其他工作者最好的典范。这位举世闻名的大音乐家在舞台上一演奏起他的提琴,听众们就会为之而倾倒。可是,大多数人不知道奥里布尔在提琴演奏上所花费的苦心。只有八岁的时候,他就往往深夜起床,拿出他那可爱的红色小提琴开始演奏他那日夜思慕的乐曲。从此以后,奥里布尔直到长大成人从没有离开过他的小提琴。他所演奏出的优美婉转的音乐,倾倒了无数听众。每当他在听众面前演奏音乐时,就像颶风吹过草木一般,听众们的情绪也和着乐声波动起来。在奥里布尔的乐声中。无数的听众受到了很大的感染,从而养成优美柔和的性格。对有些听众来说,奥里布尔的音乐就好像微风送来的阵阵花香,让他们忘掉了一切烦恼、辛劳,飘飘欲仙。

那么,奥里布尔是怎样获得成功、成为一代音乐大师的呢?在他小时候,他爸爸就严厉地反对他学提琴,与此同时,贫穷与疾病也紧紧地压在他身上。可是,奥里布尔有充分的热忱和专心致志的态度,所以他最终克服了一切障碍,成为了闻名世界的音乐家。生活中到处可以看到这样的人:他们似乎只有等到别人迫使他们工作时,他们才会去工作。可他们对于自己身体里所包含的学识才能仿佛一无所知。他们从来没有真正考虑过,自己体内到底有多少智力与体能。遇到任何事情,他们好像都是以敷衍的态度,用很少的精力来漫不经心地处理。他们似乎情愿永生永世呆在山谷里,也不肯用力气、用心思来向上攀登,不肯下决心爬上山巅,睁开眼来把广袤的世界看个清楚。

无论是谁,如果遇到事情不愿振作精神、不以热忱的态度、不使全身的能力、不感到长此以往前途的可悲,那样他绝不会做出什么事业来。许多人好像生来无法独立自主,一定要依靠他人。当环境束缚他们发展时,他们情愿忍受而不知反抗。有些事情如果非得他们自己决策,他们就会感到手足无措。他们很度缺乏自信,什么事都得请教别人,依赖别人的帮助、策划、决定。他们甚至根本没有想过,自己做一次主,试试看会怎么样?他们更不知道怎样去培养、发展自己的个性,世界上有无数的人在糟蹋自己的潜能和才干,每遇到必须由他们自己负责的事情,他们仍总是习惯性地躲避,恨不得马上有人伸出援助之手来帮助他、保佑他。在一些得过且过、懈怠懒惰、愚蠢懦弱者的眼里,仿佛世界上所有的好位置、所有有出息的事业,都已人满为患。的确,像他们这样懒散成性的人,不管走到哪里,都不会有他们的立足之地,没有人会需要他们。但社会

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

的各行各业都急切需要那些肯负责任、肯努力奋斗、有主张见地的人。一个富有思想和判断力、具有创造力、能够刻苦耐劳的人,到处都可以立足,在哪里都有希望。而另外一些人只会埋怨机会太少,或怀才不遇,那种人是一辈子也不会有出息的。

只有懦弱无能者才会一天到晚埋怨没有事做。而那些对自己的力量有把握,自信能获得好位置的人,从来不会到人家面前去诉苦,他们懂得,埋头苦干才是惟一的出路。

有些年轻人经常在心里这样想:“我不准备做一个一流人物,只要做一个二流人物就满足了。我也不希望获得一个一流的高薪职位,只要有一个二流职位就很称心了。”这种人的见识其实并不高明,其实要做二流人物很容易,只要故意不显出一流人物的才能就可以了。可是,要知道如今社会上人满为患,自己如同滞销的劣货——不为人所需要的,大都是怀着这种心理的、无法跻身于一流人物行列的人。

确实,假如你无法获得一个一流的职位,就只好找一个差一些的职位将就一下。但是我想,假如你的经济条件许可的话,你确实希望穿最好的衣服,吃最好的食物。即使你舍不得花费钱去用于高级的穿戴和饮食,但至少你的内心是喜欢高级的,这是人之常情。

二流的人物正如二流的商品相同,除非别人找不到一流人物,才会将就用二流人物。可是,用人者却全希望找到一流人物为自己的机构服务。

假如从各方而去观察,我们就可以看出一个无法跻身于一流人物的人是什么样的。那些人常常习惯于浪费时间、空耗精力,他们的理解力也很差,言谈举止也显得很迟钝。这种人似乎不会有什么发展的余地。这种人仿佛还不配做一个二流人物,只称得上三流人物。另外有一种人品德糟糕,他们一有闲暇时间,就放纵自己,尽情享乐,过着花天酒地、醉生梦死的生活,拼命消耗自己的精力、体力和脑力,结果,弄得自己人不人、鬼不鬼。这种人只配称为行尸走肉。除了疯子,又有谁会说他们是出色人物呢?

那样,究竟什么样的人算是二流人物呢?这是任何人都说得出来,都经常见到的。有些人看人家抽烟,觉得很有味道,于是也抽了起来,最后终于养成嗜好,难以戒除。有些看别人喝酒,觉得很有味道,自己也学了起来,最后也养成了习惯,嗜酒成性。还有其他种种容易养成的不良习惯,举不胜举。你假如去问他们为什么染上这些习惯,他们的理由有一大堆,不管怎样,他们已难以跻身于一流人物的行列了。

不良的习惯十分容易阻碍一个人的成功,而且有相当的不良习惯会直接危害到身体的健康,假如连健康都没有了,确实更难谋得好的地位了。

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

平
衡
文
本

无法跻身一流人物行列的人自然就成了社会生存竞争中的落后分子,但原因是多方面的。有的是由于从小生活在不良的环境中,不知不觉染上了不良的习气,结果就陷入了失败的深渊中;有的是由于没有受到良好的教育,或没有受过完善的为人处世的训练,所以也被挤出了一流入物的行列。

一个人只有靠自己的奋斗,竭尽自己的心智、克服无数的艰辛谋到的职位,才算得上真正的光荣,才能获得其他人的信任和尊重。假如你现在的职位并非因为自己的苦干,而是通过其他方式谋到的,那样你做起事来感觉一定不会太好。假如你谋得好的职位是由于爸爸的面子,或是其他亲友的提携,而如果没有这些外力的介入,你要再花费多少的精力,经过多长时间,做出许多业绩,才能达到这样的地位呢?在现在的职位上,你一定会觉得事情非常生疏难做,因而常常不容易有大的兴趣。因为这个职位不是你一步一步逐渐谋得的,而任何重要的职位决非浅陋的学识、低劣的才干做得了的。所以,当你做事时必会到处碰壁,那时,你还愿意在那里干下去吗?

我们常常可以看到这样的一幕幕悲剧:一位富商把自己的小孩安置在自己开设或自己担任股东的商店里,尽管他的小孩毫无本领,但职位却高人一等。在他小孩手下干事的普通员工,差不多都比那小孩努力,而且经验也要丰富得多。试问,假如那儿子稍有些见识,他会怎么想呢?他肯定会感到羞惭难当。其实,他自己心里也肯定很明白,他自己的职位其实应该由一位在商界工作多年、富有经验、精明能干的人来担当,但现在他仅仅因为爸爸的关系,就占据着高位,几乎是不劳而获。只要他明白到这个问题,肯定会觉得有损自己的自尊,无法在光天化日下的世界里昂首挺胸地做人。

请牢记:当你对自己的双手和头脑有十足的信心,确信自己已经具备所想要的职位的条件,并且你肯定自己一旦谋到那位置肯定能够愉快地胜任、能有所建树时,你不必再灰心丧气,不必再怕吃苦,不必再急躁不安,不必再埋怨升迁太慢了。你应该一步一个脚印地去做,你应该像裁判要求参赛者一样严格要求自己,把自己训练培养成一个适合你所期望的职位的人。你必须明白,假如职位不是靠自己的埋头苦干,不是基于自己过去的业绩,那样即使获得了那样的职位,也毫无意义。

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

你才是无价之宝

人性的弱点全集

我们每天生活在美丽的童话王国里,可是我们却看不见、感觉不到,为什么?我认识哈罗·阿尔伯特好多年了。他从前是我的教务主任,有一天,他和我在堪萨斯城碰头,他送我去密苏里州贝尔城——我的农庄。路上,我问他是怎么得到欢乐的,他告诉我一个我永远忘不了而又很有童思的故事。

“我以前常为许多事情而忧虑,”他说,“可是,一九三四年春天的某一天,我走在韦伯镇西道提街,有一幕景象让我以后永远不再感到忧虑。事情发生的前后仅有十秒钟,但是在那十秒钟里,我学到关于怎样生活的道理,比我过去十年里所学到的还要多。我在韦伯城开过两年的杂货店,”哈罗·阿尔伯特在告诉我这个故事的时候说,“我不单是赔光了所有的积蓄,并且还欠了债,花了七年的时间才还清。我的杂货店刚在前一个礼拜关门,当时我正准备到工矿银行去借点钱,以便到堪萨斯城去找一份差事。我像一个一蹶不振的人那样在路上走着,完全失去了斗志和信心。突然之间,我看见迎面来了一个失去腿的人,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。我看到他的时候,他刚好已经过了街,正要把自己抬高几英寸上到人行道来。就在他把那小小的木头车子翘起来的时候,我们两人的眼光碰在一起,他对我咧嘴灿烂地一笑:“你早啊,先生,早上天气真好,是不是?”他说,当我站在那看着他时候,我才发现自己是那样富有。我有两条腿,我能走路。我对我的自怜自艾感到羞耻。我对自己说,他少了两腿还能这样欢乐,那我自然也能。我觉得自己的胸膛已经挺了起来。本来我只是想去向工矿银行借一百美金的,但是现在我有勇气去向他们借两百。我本来想说打算到堪萨斯城去试试看能否找份差事的,但是现在我能够自信地告诉他们,我要到堪萨斯城去找一份差事。我借到了那笔钱,也得到了份工作。

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

“目前，我在浴室的镜子上贴着下面这几句话，好让我每天早上刮胡子的时候能看到：人家骑马我骑驴，回头看看推车汉，比上不足，比下有余。

“我正在由于自己没有鞋而伤心，忽然碰见一个没有双脚之人，我的难过顿时消失了。”

有一次我问艾迪·雷根伯克，当他希望渺茫地迷失在太平洋里，和他的同伴在救生筏上漂流了二十一天之久时，他学到的最重要一课是什么。“我从那次经验所学到的最重要一课是，”他说，“如果你有足够的新鲜水可以喝，有足够的食物可以吃，就再也不要再抱怨任何事情。

《时代杂志》有一篇报道，讲到一个士官在关达坎诺受了伤，喉部被碎弹片击中，输了七次血，他写了一张纸条给他的医生，问道：“我能活下去吗？”医生回答说：“可以的。”他又另外写了一张纸条问道：“我还能不能说话？”医生又回答他说可以的。然后他又写了一张纸条说：那我还担心个鬼？你何不也立刻停下来问自己：我还担心什么？你很可能发现自己所担心的事情，比起来实在是微不足道，很不重要。

我们生活里的事情，可能有百分之九十都是对的，只有百分之十是错的。如果我们要快乐，我们所要做的就是：集中精神在那百分之九十对的事情上，而不要理会那百分之十的错误。假如我们想要担忧，想要难过，想要得胃溃疡，我们只要集中精神去想那百分之十的错事，而不管那百分之九十的好事。

英国有许多新教堂里都刻着“多想多感激”，这两句话也应该铭刻在我们的心里。“多想多感激”，确实，在这里指要感激的“上帝”。

《格列佛游记》的作者史维伏特，算得上是英国文学史上最悲观的一位。他为自己的出生感到很难过，所以他在生日那天一定要穿黑衣服，且绝食一天。但是，在他的绝望之中，这位英国史文学史上有名的悲观主义者，却赞颂开心与欢乐能带给人健康的力量。他宣称：世界上最好的三位医生是——节食、安静和欢乐。

你和我，每一天，每个小时，都能得到“欢乐医生”的免费服务，只要我们能感觉力集中在我们所拥有的那样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。你愿意把你的两只眼睛卖一亿美金吗？你肯把你的两条腿卖多少钱呢？还有你的两只手，你的听觉，你的家庭。把你所有的加在一起，你就会发现你现在拥有的一切绝不会就此卖掉，即便把洛克菲勒、福特和摩根三个家族所有的黄金都加在一起也不卖。

可是我们能否欣赏这些呢？啊，不能的。就如叔本华说的：“我们很少想我们已经拥有的，却总是想到我们所没有的。”这世界上最大的悲剧，所造成的痛苦可能比历史上所有的战争和疾病的总和都来得多。

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

人性的弱点全集

这一点差点使约翰·帕玛从一个正常人变成一个坏脾气的老家伙,也差点毁了他的家。我知道这件事,因为他告诉了我。

“我从军中退伍之后不久,”帕玛先生说,“就开始做生意。我夜以继日地忙活着,起初一切进展顺利。然而问题出现了,我买不到零件和原料。我为可能会被迫放弃我的生意而忧心忡忡,我从一个普通人转变成为一个脾气很坏的家伙。我变得非常尖酸刻薄——当时我自己并不知道,可是现在我才明白。我差点失去了我欢乐的家。后来有一天,一位在我手下工作的年轻伤兵对我说,约翰,你实在应该感到惭愧,你这副样子好像世界上只有你一个人有麻烦似的,就算你把店关掉一阵子,又怎么样呢?等到事情恢复正常之后,你可以再重新来过。”

你有许多值得感激想念的事,可是却老是在抱怨。我的天啊,我真希望我是你。你看看我,我仅有一只胳膊,半边脸也伤了,但是我并不抱怨什么。如果你再继续这样唠唠叨叨地埋怨下去的话,你不仅失去你的生意,也会失去你的健康、你的家庭和你的朋友。

“这些话使我如遇当头棒喝,让我发现我走上了多远的岔路。我当场就决定必须要改变,重新成为我自己——而我做到了这一点。”

我另外的一位朋友,露西莉·布莱克,在学会怎样以自己的所有为满足,不为她所缺少的而忧虑之前,几乎濒临悲剧的境地。

我在多年以前认识露西莉,那时我们两个都在哥伦比亚大学的新闻学院选修短篇小说写作,九年前,她遇到生活上的巨大变故。那时她正住在亚利桑那州的杜森城,下面就是她告诉我的故事。

“我的生活一直非常忙乱,在亚利桑那大学学风琴,在城里开了一间语言学校,还在我所住的沙漠柳牧场上教音乐欣赏课程。我参加了许多不同规格的宴会、舞会或在星光下骑马。有一天早上我全部垮了,我的心脏病发作。医生对我说,你得躺在床上整整静养一年。他居然没有鼓励我,让我相信我还能够健康起来。”

“在床上躺一年,做一个废人,或许还会死掉。我当真吓坏了。为什么我会碰到这种倒霉事呢?我做错了什么?该受这样的报应呢?我又哭又叫,心里充满了怨恨和反抗。可是我还是按照医生的话躺在床上。我的一个邻居鲁道夫先生,是个艺术家。他对我说,你现在觉得要在床上躺一年是一大悲剧,可是事实上不会的。你能有时间思考,能够真正地认识你自己。

在以后的几个月里,你在思想上的成长,会比你这大半辈子以来多得多。我安静了下来,开始想充实新的价值观念。我读过很多能启发人思想的书。有一天,我听到一个无线电新闻评论员说:你只能谈你知道的事情。这一类的话我以前不知道听过多少次,但是现在才真正深入到我的心里,并扎下根来。我

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

决心只想那些我希望能赖以生活的思想——欢乐且健康的思想。每天早上一起来,我就强迫自己想一些我应该感激的事情:我没有痛苦,还有一个很可爱的小女儿,我的眼睛看得见,耳朵听得到,收音机里播着优美的音乐,并且有时间看书,吃得很好,有很好的朋友,我非常兴奋。而且来看我的人多到让医生挂上一个牌子说,我房里每次只许有一个探病的客人,而且只准在某几个钟点里。

“从那时候开始至现在已经有九年了,我现在过着丰富多彩的生活。我非常感激能在床上度过那一年,那是在亚利桑那州所度过的最有价值、也最快乐的一年。我现在还保留当年养成的那种每天早上算算自己有多少得意事的习惯,这是我最珍贵的财产。我觉得很惭愧,是由于一直到我担心自己会死去之前,才真正学会怎样生活。”

我亲爱的露西莉·布莱克,你可能并不知道,你所学到的这一课正是塞姆耳·约翰逊博士在两百多年前所学到的。“养成看每一件事理想一面的习惯,”约翰逊博士说,“比每年赚一千多镑更值钱。”提醒各位感觉的是:这些话可不是一个天生乐观的人所说的;说这话的人曾经历过痛苦,缺衣裹食地过了二十年,最终成为他那一代最有名的作家,也成为历史上最有名的演说家。

罗根·皮尔萨尔·史密斯用很简单的几句话,说了一番大道理。他说:“生活中应该有两个目标。首先,要得到你所想要得到的;然后,在得到之后一定能够享受它,只有最聪明的人才能做到第二步。”

你想知道怎样在厨房水槽洗碗,也当做一次难得的经验呢?要是你想的话,可以去看一本谈论令人难以置信的勇气并很富启迪的书。作者是波姬儿·戴尔,书名叫做《我希望能看见》。你可以到图书馆去借,或者到当地书店去买,或者要在纽约市第五街六十号的麦克米伦出版社自行邮购。

这本书的作者是一个几乎瞎了五十年之久的女人。

她写着:“我只有一只眼睛,而眼睛还长满疤痕,只能透过眼睛左边的一个小洞去看。看书的时候必须把书本拿得很贴近我的脸,而早只能把我那一只眼睛尽可能往左边斜过去。”

但是她拒绝接受别人的怜悯,不愿意别人觉得她“异于常人”。小时候,她想和其他的小小孩一起玩跳房子,可是她看不见地上所画的线,所以在其他的小孩都回家以后,她就趴在上,把眼睛贴在线上瞄过来瞄过去。她把她的朋友们所玩的那块地方的每一点都牢记在心,

所以没多久她就成为玩游戏的高手了。她在家里看书,把印着大字的书靠近她的脸,近到眼睫毛都碰到书页上。她获得两个学位:先在明尼苏达州立大学得到学士学位,再在哥伦比亚大学得到硕士学位。

MINNIE BOONQUAN

她开始教书的时候,是在明尼苏达州双谷的一个村子里,后来渐渐升到南德可塔州奥格塔那学院的新闻学和文学教授。她在那里教了十三年,并在很多妇女俱乐部发表演说,还在电台主持谈图书和作者的节目。她写着:“在我的脑海深处,常常怀着一种怕会完全失明的恐惧,为了要克服这种恐惧,我对生活采取了一种很快活却近乎戏弄的态度。”

然后在一九四三年,也就是她五十二岁的时候。一个奇迹发生了。她在著名的梅育诊所做的一次手术,让她能比以前看得更清楚四十倍。

一个全新的、令人兴奋的、可爱的世界展现在她的眼前。她现在发现,即便是在厨房水槽前洗碟子,也让她觉得非常开心。“我开始玩着洗碗盆里的肥皂泡沫,”她写着,“我把手伸进去,抓起一大把小小的肥皂泡沫,我把它们向着光举起来。在每一个肥皂泡沫里,我都能见到一道小小彩虹闪出来的鲜艳色彩。”

你和我应该感到惭愧,我们这么多年来每天都生活在一个美丽的童话王国里,但是我们却昏昏噩噩,看不见,吃得太饱,却不能享受。

让批评被风吹走

有一次我去拜访史密德里·柏特勒少将,他的外号叫“锥子眼”、“地狱恶魔”。同志们,谁还记得起他吗?他是所有统帅过美国海军陆战队的将军里最具有风采、最会摆排场的将军。

他告诉我,他年轻的时候努力使自己变成在群众中最受欢迎的人,想使每一个人都对他留下非常好的感觉和印象。

这样的结果是,在那段时间里,一点的小小批评都会让他觉得非常难以承受。可是他承认,在海军陆战队里的三十个年头使他坚强了很多,战胜了以前的软弱。

他说:“我被人家辱骂和羞辱过,骂我是黄狗,是毒蛇,是臭鼬。那些骂人专

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

家找到了英文里所有可以想得出来的而没有印出来的脏字来辱骂我。但是这会不会让我觉得不舒服呢？哈哈！我现在要是听见有人在我背后讲什么的侮辱我的话的话，我根本就不会转头去看是谁在做这种没有意义的事情。”

“锥子”柏特勒显然对批评不太在乎。但是有一件事情是肯定无疑的：我们中的大部分对琐碎的小事情都看得太重要。我还记得多年以前，一个纽约《太阳报》来的记者参加了我举办的成人教育班的示范会，在会上攻击我本人和我的工作。我当时真是气得不行，以为这是他对个人的一种极端的侮辱。我用电话联系《太阳报》执行委员会的主席季何吉斯，特别指出他要刊登一篇文章，说明事情的真相，不能这样无端地诽谤我。我当时下定决心要让那个记者受到他应得的处罚。

但是现在我却对我当时的作为感到羞愧。我现在才明白，买报纸的大概有一半的人根本就不会看到那篇文章；即使看到，里面又有一半的人会把它仅当做一件不值一提的小事情来看；而真正体会到这篇文章意思的人里面，又有一半的人在一个月后就把手头的事情忘得一干二净。

我现在确切地了解到，一般人根本就没有时间和精力想到你我是谁，或者去在意别人批评我们的话，他们只关心到他们自己怎样，早饭前，早饭后，一直到午夜过十分。他们对自己的很多小问题的关心程度，远远超过能置你于死地的大事情一千倍。

即便你和我被别人说了不怀好意的闲话，被人当做笑话来谈，受到蒙骗了，或被人从后面搞了一刀，或者被我们最亲密的一个朋友背叛出卖了，你也千万不要自以为是地觉得自己是个不可救药的可怜虫，应当提醒我们记住的是，耶稣基督碰到的那些可怕的事情。他十二个关系最好的门徒里，有一个背叛了他，所贪图的那袋奖金，折合我们现在的钱来兑算的话，只不过十九美元；他最亲密的门徒里还有另外一个家伙，在耶稣遇到麻烦的时候公开背弃了他，还三次公开说他根本不认得耶稣是谁，一面说还一面发毒誓。背叛耶稣的人占了六分之一。这就是耶稣所碰到的可怕的事，为什么你和我天真地希望可能比这样的遭遇更好呢？

我在很久以前就已经发现，虽然我不能阻止别人对我做任何不公平不正义的批评，我却能够做一件比这重要的事，那就是我能够决定是否要让自己受到那样无耻的批评的干扰。让我把这一点阐述得更清楚，我并不同意完全不理会任何批评，恰恰相反，我所说的只是不理睬那些不公正的批评。有一次我询问依莲娜·罗斯福，她怎么面对和处理那些不公正的批评之言。上帝显然知道她所受的不公正地批评有多少。她有过的真诚的朋友和凶恶的敌人的数量，大概比任何一个在白宫住过的总统夫人们都要多很多。

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

她告诉我小的时候特别腼腆羞涩,非常害怕别人说她什么。她对批评的语言,恐惧地使她向她的姑妈,也就是老罗斯福的姐姐求助,她说:“姑妈,我想做一件事,但是我总是怕会受到批评。”

老罗斯福的姐姐正视着她说:“无论别人怎么说,只要你自己心里知道是对的就可以了,是的,对的就行。”

依莲娜·罗斯福告诉我,当她在多年后住到白宫之后,这一点忠告,还一直是她行事的指路明灯。她告诉我,避免所有批评的惟一方法,就是只要做你心里觉得是对的就行了,由于你反正是会受到批评的,做也该死,不做也该死。这就是她对我的忠告。

人性的弱点全集

逝去的马修当年还在华尔街四十号美国国际公司任总裁,我问过他是否对别人的批评很敏感?他回答说,是的,我早年对这种事情特别敏感,当时急于要使公司里的每一个人都觉得我特别完美。要是他们不这样想的话,就会使我忧虑。只要哪一个人对我有些怨言,我就会想法子去取悦他。可是我所做的讨好他的事情,总会使另外一些人生气。然后等我想要补足这个人的时候,又会惹恼了其他的,最后我发觉,我越想去讨好别人,以避免别人对我的批评,就越会使我的敌人增加,因此最后我对自己说:只要你超群出众,你就肯定会受到批评,所以还是趁早适应这种情况的好。这一点对我帮助很大。从那以后,我就决定只尽我最大能力去做,而把我那把破伞收起来。让批评我的雨水从我身上流下去,而不是滴在我的脖子里。”

狄姆士·泰勒再进一步,他让批评的雨水流下他的脖子,而对这件事情大笑一番——而且当众这样。有一段时间,他在每个礼拜天下午纽约爱乐交响乐团举行的空中音乐会休息时间,发表音乐方面的评论。有一个女人写信给他,说他是“骗子,叛徒,毒蛇和白痴”。泰勒先生在他那本叫做《人与音乐》的书里说:“我猜她只喜欢听音乐,不喜欢听讲话。”在第二个礼拜的广播节目里,泰勒先生把这封信宣读给好几百万听众听了几天后,他又收到这位太太写来的另外一封信,“表达她一点没有改变她的意见,”泰勒先生说,“她仍然觉得,我是一个骗子,叛徒,毒蛇和白痴。”我们实在不能不佩服用这种态度来接受批评的人,我们佩服他的沉着,他毫不动摇的态度和他的幽默感。

查尔斯·舒维伯对普林斯顿大学学生发表演讲的时候表示,他所学到的最重要的一课,是一个在他钢铁厂里做事的德国老者教给他的。那个德国老者和别的一些人为战事问题发生了争执,被那些人丢到了河里。

“当他走到我的办公室时,”舒维伯先生说,“满身都是泥和水。我问他对那些把他丢进河里的人怎样说?他回答说:‘我只是报之一笑’。”

舒维伯先生说,最后他就把这个德国老者的话当做他的座右铭:“只报之

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

一笑。”当你成为不公正批评的受害者时，这个座右铭特别管用。别人骂你的时候，你可以回骂他，但是对那些报之一笑的人，你能说些什么呢？

林肯要不是学会了对那些谴责他的话置之不理，那恐怕他早就承受不住内战的压力而崩溃了。他写下的怎样处理别人批评自己的方法，已经成为一篇文学意义上的经典之作。在二次大战期间，麦克阿瑟将军曾经把这些话抄写下来，挂在他总部写字桌的墙上，而英国首相邱吉尔也把这段话镶了边框，挂在他书房的墙上。这段话是这样的：“假如我只是试着要去读——更不用说去回答所有对我的攻击，这店不如关了门，去做别的生意。我尽我所知的最好办法去做——也尽我所能去做，而我计划一直这样把事情做完。如果结果证明我是错的，那样即便花十倍的力来说我是对的，也没有什么用。”

平
衡
文
本

没人喜欢踹死狗

温莎公爵是英王爱德华八世，他十四岁的时候被同学踢过屁股，原因是什么？

1929年，美国爆发了一件轰动全国教育界的大事，美国各地的知识分子都赶到芝加哥去看哄闹的场面。几年前，一个叫赫金斯的年轻人，半工半读地读完耶鲁大学，拿到证书，他做过作家、伐木者、家庭老师和销售成衣的售货员。但是只用了短短八年时间，他就被任命为美国第四富有的学府芝加哥大学的校长。老一辈的教育人士都摇头叹气，人们对他的批评和指责就像泥石流一样，全部打在这位“神意校长”的身上，说他很多地方不好，说他太年轻了，经验明显不足，说他的教育观念不成体系，还处在初学者阶段，甚至各大报刊杂志也参加了攻击和诽谤。

就在赫金斯就任的当天，一个朋友对他父亲说：“早上我看到报上攻击你的儿子的社论文章，真把我吓得不行。”

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

郝金斯的爸爸回答得很干脆,他说:“不错,话说得很重。但是请你记住,世界上从来没有人会花力气去踢一条死狗。”

完全正确,这只狗越是看起来重要,踢它的人就越可以满足他们自己的成就感和虚荣心。温莎公爵的屁股也被人狠狠地踹过。当时他在达特莫斯学院读书,这个学校相当出名,等于是美国安那波里市的海军军官学校。温莎王子那时候刚刚十四岁。有一天,海军军官发现他在角落里哭,就问他发生了什么事情。他一开始不愿意说,但是后来还是说出了真话:他被同校的学生狠踹了一脚。指挥官于是把所有的学生聚集起来,跟他们说王子没有去告状,但是他想查清楚为什么要用脚踹温莎王子。

大家支支吾吾推诿了很长时间之后,学生终于承认说:等他们自己将来当上了英国皇家海军的领导者的时候,他们可以告诉所有人,他们曾经勇敢地踢过国王的屁股。

所以,如果你被人家踢了,或是被别人恶语相加,请你牢记,他们之所以做这种无聊的事情,是由于这样做能使那些人产生自我重要的感觉,其实同时也就意味着你已经不是无名小卒,而且会让别人对你产生感觉。社会上每天都有许多人在骂那些知识水平比他们高,或是在每个方面都比他们成功得多的人。他们都找到了一种很大的满足感。举个例子说,就在我写本文的时候,接到一个女人来的信,狂骂组建救世军的布茨将军。原因好像是我在广播节目里赞扬过将军,所以这个女人亲笔写信给我,说布茨将军霸占了她筹集来的救济贫苦人的八百万元美金的捐款。这样谴责自然非常荒谬可笑,不过这个女人并不是想努力揭开事情的本来面目,她不过是想打击一个比她声望高的大人物,来取悦她自己,满足自我的虚荣心,引起注意。在把她那封无聊透顶的信丢进垃圾桶之后,我不用去按照她的思路推理布茨将军是什么样的人,但是却对她是什么样的人非常了解了。叔本华在很久以前就说过:“庸俗的人在伟大人物的错误和愚蠢中,获得到最大程度的快感。”

按照常理推算,很少有人会坚持认为耶鲁大学的校长是个庸俗无聊的人,但是就有这么一位担任过耶鲁大学校长的道特先生,显然在责骂竞选了总统的人中获得了快感。

他说:“我们就将会目睹我们的妻子和女儿,成为合法卖身的牺牲品。我们会受到无法洗刷的羞辱,受到世界上最严重的伤害。我们的作为人的尊严和道德行为都会丧失殆尽,使神和人一起愤怒。”

这样的话让人们听起来好像是在骂纳粹的头子希特勒,是吗?不是,他这么卖命在骂的人是杰佛逊。谁是杰佛逊呢?难道是那位在美国历史乃至世界历史上不朽的杰佛逊?那个书写独立宣言的,改变美国历史的,那个民主政体的

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

代表人物？完全正确，说的正是这个杰佛逊。

你再想象一下，哪个美国人曾经被人家说成“虚伪的君子”、“超级骗子”、“只比杀人犯人好一点”？有张报纸漫画绘着他立在断头台上，一把大刀将要把他的头砍掉；在他骑在马上从街道上经过的时候，一大帮的人围着他又是叫喊又是唾骂。他是哪位先生呢？他就是美国的国父：乔治·华盛顿。

但是这些都是已经是很多年以前的事了，或许从某个时候开始，人性的内容已经有了一些向好方面的改变。让我们提一提 1909 年 4 月 6 日乘雪橇抵达北极，从而震惊全世界的著名探险家佩瑞的故事。过去的几个世纪，许多勇敢无畏的人为了要实现这个伟大的目标而饱受饥冷，甚至失去宝贵的生命。佩瑞也差一点因为饥寒交加而死在途中，有八个脚趾头因完全被冻僵而不得不切掉。他在路上所碰到的各种形式的困难和灾难都使他担心自己会患精神病。而他那帮无聊的华盛顿的上级军官们却因为佩瑞这样受到美好的待遇和重视而嫉妒异常。他们诬告他假装凭借科学探险的之名骗取钱财，然后“无所事事地在北极逍遥快活”。并且人们可能还真相信这样的诽谤式的谎言，或许在很大程度上是因为人们从心底更乐意相信这样的事情。他们羞辱并阻挠佩瑞的事件，强烈到最后必须由麦金莱总统亲自下令，才保证佩瑞能在北极顺利地继续他的研究工作。

假如那个时候佩瑞在华盛顿的海军总部里闲坐办公室的话，他会不会受到别人那样的谴责？当然是不会的，因为那样他就不会重要到激发其他人的嫉妒并产生无耻行为了。

格兰特将军的境遇就没有佩瑞上将的好了。1862 年，格兰特将军率领部队赢得了北方面军第一次决定性的战役，使得格兰特立刻成为全国范围内的偶像，甚至在海洋那头的欧洲也引起了非常强烈的反应。这场战争的胜利使得缅甸到密西西比河岸，人们处处在敲响钟并点火以表达兴奋的心情。但是荒谬的是，在获得这次伟大胜利的六个星期之后，他却遭到了莫名其妙的逮捕，手里的兵权被夺走，使他蒙受羞辱，只能失望地哭泣。

什么原因使格兰特将军会在事业的顶峰状态被逮捕呢？大家都能猜出，很大程度上是因为他引起了他那些高傲无聊的上级的嫉妒，激发了他们伤害别人打击别人的欲望。

假如我们由于不公正的批评而忧虑的时候，请记住这样的事实真相：极端主观的批评通常是一种包装过的赞扬。因为，从来没有人会花力气去踹一只死狗。

4

精神文本

更多书籍尽在bbs.snow-zone.cn

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

强即自制

精神文本

人们无法驱逐屋里的黑暗,然而,只要让光亮进来,黑暗便自然消失了。

真正伟大的人往往都能主宰自己的性情,统治自己的心灵。富有化学性心灵的人——也就是善于管理自己情绪的人,能够消灭忧虑,解除烦闷,正如同化学家以碱性来中和酸性一样。

不懂化学的人就不知道中和的道理,醋溶在别的酸性液体中,不但不能获得中和,反使药性更浓。化学家们都知道各种酸性的作用,以及和其他化合物溶解后的效用。

因此,一个具有化学性心灵的人,他知道怎样用欢乐的解毒药来消除沮丧的神志、忧郁的思想,用乐观的思想可以消除悲观的思想,用和谐的思想可以解决偏激的思想,用友爱的思想可以淘汰仇恨的思想。由于他懂得种种管理自己情绪的方法,他心灵上便不会受种种痛苦。

很多人对于自己思想上的种种苦闷和烦恼,没有办法来消除,因为他不知道心灵上的化学原理。任何人都会面临心灵上的苦闷,不过到了一定时期,人应该以理性的力量来引导自己,用适当的消毒药来解隐心灵上的各种苦闷。

心中充满了悲观、偏激、仇恨的思想时,就要立刻转到相反的思想,便会产生乐观、和谐、友爱的思想,这就好比把冷水管的龙头一开,沸水便会立刻降低温度。人应该能像调节水温一样调整自己的思想,在水太热的时候就要把冷水管的龙头打开。如果在义愤填膺的时候,要立刻转变到友爱和平的思想,这样怒气就自然消除了。有了友爱的思想,仇恨就不会存在。有了爱人如己的思想,便会消除妒忌和报复的恶念。大部分人不知道以真善美的思想来善代恶念,他们觉得只要把恶念驱逐就可以了,他们不知道,用善美的思想来驱逐恶念将会更加有效果。

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

人们无法驱逐屋里的黑暗,然而,只要让光亮进来,黑暗便自然会消失。许多人以为思想只是影响着脑神经,其实不全都是这样。生理学家发现在盲人的手指头上,有着熟练敏感的神经。不少盲人有一种惊人的技艺,如能辨识织品精粗,甚至颜色的浓淡深浅,这可证明思想并不全限于脑神经。

人的身体由十二种不同的细胞织成,如脑细胞、骨细胞、肌肉细胞等。而健康全都赖于各种细胞的健全。身体上的无数细胞,都有着密切的联系。有害于一个细胞的,就有害于全身的细胞;有益于一个细胞的,也就有益于全身的细胞。每个细胞健康还是不健康,活着还是死去,都与人的思想有非常密切的关联。

生理学家的实验表明,一切邪恶的思想皆有损于人身的细胞。由于激怒而使神经系统受的损伤,有时要费上数星期才能恢复原状。无数的实验证明,一切健全、愉悦、和谐、友爱的思想,都有益于全身的细胞,有益于增进细胞的活力。至于相反的思想,如偏激、绝望、悲伤等,都有损于细胞的活力。

科斯教授做了一项实验,证明愤怒和忧郁的情感有损于身体的和谐,欢乐的情感有滋养细胞和再生细胞的力量。

科斯教授说:“不良的情感,对于人体的肌肉,有着相应的化学作用。良好的情感对人生有着全面的有益的影响。脑神经中的每一个思想,都因细胞的组织而更改,而这种更改是属于永久的。”

对于水来说,没有一种污染是不能经由化学的方法来提纯。相同,没有一种污浊、鄙陋的思想不能由健康的思想、正确的思想来肃清。偏激、悲观、不和谐都是思想的病症,而只有真实、美满、乐观的思想,才会提高人生的价值。一旦一个人有了健康的思想,那不健康的思想就无立足之地,因为健康的思想和不健康的思想是势不两立、水火不相容的。

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

做原汁原味的人

精神文本

一个人想要集他人一切的优点于一身,是最愚蠢、荒谬的行为。

我有一封伊笛丝·阿雷德太太从北卡罗莱那州艾尔山寄来的信。“我从小就非常的敏感而腼腆,”她在信上说,“我的身体一直太胖,而我的一张脸使我看起来比实际上还要胖很多。我有一位很古板的妈妈,她觉得把衣服弄得漂亮是一件很愚蠢的事情。她经常对我说:“宽衣好穿,窄衣易破。”而她总照这句话来帮我穿衣服。因此我从来不和其他的小孩一起做室外活动,甚至不上体育课。我非常的害羞,觉得我和其他的人都不一样,完全不讨人喜欢。

“长大之后,我嫁给一个比我年长好几岁的男人,但是我并没有改变。我丈夫一家人都很好,也充满了自信。他们就是我是而不是的那种人。我尽最大的努力要像他们一样,但是我办不到。他们为了使我开朗而做的任何事情,都只是令我更退缩到我的壳里去。我变得紧张不安,躲开了所有的朋友,情形坏到我甚至怕听到门铃响。我知道我是一个失败者,又怕我的丈夫会知道这一点。因此每次我们出现在公共场合的时候,我都假装很开心,结果经常做得太过头。我知道我做得太过分,事后我会为这个而难过好几天。最后不开心到使我觉得再活下去也没有什么道理了,我开始想自杀。”

出了什么事才能改变这个不欢乐的女人的生活?只是一句随口说出的话。

“随口说出的一句话,”阿雷德太太继续写道,“改变了我的整个生活。有一天,我的婆婆正在谈她怎么教养她的几个小孩,她说‘无论事情怎样,我总会要求他们保持本色。——保持本色——就是这句话!在那一刹那之间,我才发觉我之所以那样苦恼,就是由于我一直在试着让自己适合于一个并不适合我的模式。

“在一夜之间我整个改变了。我开始保持本色。我试着研究我自己的个性,

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

试着找出我究竟是怎样的人,我研究我的优点,尽我所能去研究色彩和服饰上的问题,尽量照可以适合我的方式选择衣服。我主动地去交朋友,我参加了一个社团组织——起先是一个很小的社团让我参加活动,把我吓坏了。可是我每一次发言,就增加了一点勇气。这事花了很长的一段时间,可是如今我所有的欢乐,却是我一直没有想到可能得到的。在教养我自己的小孩时,我也经常把我从痛苦的经验中所学到的结果教给他们,不管事情怎么样,总要保持本色。”

“保持本色的问题,像人类历史一样的古老,”詹姆斯·高登·季尔基博士说,“也像人生一样的普遍。”不情愿保持本色,即是很多精神和心理问题的潜在原因。安吉罗·帕奇在幼儿教育方面,曾写过数以千计的文章,他说:“没有人比那些想做其他人,和除他自己以外其他东西的人,更痛苦的了。”

人性的弱点全集

希望能做和自己不一样的人的想法,在好莱坞特别流行。山姆·伍德是好莱坞著名的导演之一。他说在他启发一些年轻的演员时,所碰到最头痛的问题就是:要让他们保持本色。他们都想做二流的拉娜透纳,或者是三流的克拉克盖博。“这一套观众早已经受够了,”山姆·伍德说,“最安全的做法是,要尽快抛开那些装腔作势的人。”

最近我请问素凡石油公司的人事室主任保罗·鲍延登,来求职的人常犯的最大错误是什么。他应当知道的,由于他曾经和六万多个求职的人面谈过,还写过一本名为《谋职的六种方法》的书。他回答说:“来求职的人所犯的最大错误就是不保持本色。他们不以真面目示人,不能完全的坦诚,却给你一些他以为你想要的回答。”可是这个做法一点用也没有,由于没有人要伪君子,也从来没有人情愿收假钞票。

有一个电车车长的女儿,特别辛苦地学会这一点。她想要成为一位歌唱家,但是她的脸长得并不好看。她的嘴很大,牙齿很暴,每一次公开演唱的时候——在新泽西州的一家夜总会里——她一直想把上嘴唇拉下来盖住她的牙齿。她想要表演得“很美”,最终呢?她使自己大出洋相,注定了失败的命运。

但是,在那家夜总会里听这个女孩唱歌的一个人,却认为她很有天分。“我跟你讲,”他很直率地说,“我一直在看你的演唱,我知道你想掩藏的是什么,你觉得你的牙齿长得很难看。”这个女孩顿时觉得无地自容,可是那个男的继续说道:“这是怎么回事?难道说长了暴牙就罪大恶极吗?不要想去遮掩,张开你的嘴,观众看到你不在乎,他们就会喜欢你的。再说,”他很犀利地说,“那些你想遮起来的牙齿,说不定还会带给你好运呢。”

凯丝·达莉接受了他的忠告,不再去感觉牙齿。从那时候起,她只想到她的观众,她张大了嘴巴,热情而兴奋地唱着,使她成为电影界和广播界的一流红星。其他的喜剧演员如今都还希望能学她的样子呢?

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

著名的威廉·詹姆斯,曾经谈过一些一直没有发现他们自己的人。他说一般人只发展了百分之十的潜能。“和我们应当做到的来比较,”他写道,“我们等于苏醒了一半,对我们身心两方面的能力,我们只使用了很小的一部分。再扩大一点来说,一个人等于只活在他体内有限空间的一小部分。他具有多种的能力,却习惯性地不知道怎么去利用。”

你和我也有这样的能力,因此我们不该再浪费任何一秒钟,去忧虑我们不是其他人这一点。你是这个世界上的新东西,以前从没有过,从开天辟地一直到现在,从来没有任何人完全和你一样。而将来直到永远永远,也不可能再有一个完完全全像你的人。新的遗传学告诉我们,你之所以是你,必是因为你爸爸的二十四个染色体,和你妈妈的二十四个染色体所遗传到的是什么。“在每一个染色体里,”据阿伦·舒恩费说,“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。”一点也不错,我们是这样“既可怕又奇妙地”造成的——我们每个人都是独一无二的。

即便在你妈妈和爸爸相遇而结婚之后,生下的这个人正好是你的机会,也是三十亿万分之一。换句话说,即使你有三十亿万个兄弟姊妹,也可能都和你完全不一样。这是光凭想像说的吗?不是的,这是科学的事实。

假如你想对这一点了解得更详细的话,不妨到图书馆去,借一本叫做《遗传与你》的书,这本书的作者就是阿伦·舒恩费。我可以和你深谈保持本色这个问题,由于我对这一点的感想非常深。我很清楚我自己所谈的问题,由于我有过代价相当大的痛苦经验。我在这里要说明一下,当我由密苏里州的乡下到纽约去的时候,我进了美国戏剧学院,希望能做一个演员。

我当时有一个自以为非常聪明的想法——一条成功的捷径,这个想法特别之简单,特别之完美,所以我不懂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的演员怎样演戏,学会他们的优点,然后把每一个人的长处学下来,使我自己变成一个集所有优点于一身的名演员。多么愚蠢!多么荒谬!我居然浪费了很多的时间去模仿别人,最后终于了解,我一定得维持本色,我不可能变成任何人。

这次痛苦的经验,应当能教给我长久难忘的一课才对,但是事实不然。我并没有学乖;我太笨了,希望那是所有关于公开演说的书本中最好的一本。在写书的时候,我又有了和以前演戏时一样的笨想法。我打算把很多其他作者的观念,都“借”过来放在那里——使那一可能包罗万象。于是我去买了十几本有关公开演讲的书,花了一年的时间把它们的概念写进我的书里,可是最后我再一次地发现我又做了一次傻事:这种把别人的观念整个凑在一起而写成的东西非常做作,非常沉闷,没有一个人可以看得下去。因此我把一年的心血都丢

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

人性的弱点全集

进了字纸篓里,整个地重新开始。这一回我对自己说:“你一定得维持你自己的本色,无论你的错误有多少,能力多么的有限,你也不可能变成别人。”于是我不再试着做其他所有人的综合体,而卷起我的袖子来,做了我最先就该做的那件事:我写了一本关于公开演讲的教科书,完全以我自己的经验、观察,以一个演说家和一个演说教师的身份来写。我学到了——我希望也能永远持久下去——华特·罗里爵士所学到的那一课。我说的华特·罗里爵士,是一九零四年的时候在牛津大学当英国文学教授的那位。“我没有办法写一本足以媲美莎士比亚的书,”他说,“但是我可以写一本由我写成的书。”

保持你自己的本色,像欧文·柏林给已故的乔治·盖许文的忠告那样。当柏林和盖许文初次见面的时候,柏林已经非常有名,而盖许文还是一个刚出道的年轻作曲家,一个礼拜只赚三十五块美金。柏林很欣赏盖许文的能力,就问盖许文要不要做他的秘书,薪水大概是他当时收入的三倍。“可是不要接受这个工作,”柏林忠告说,“假如你接受的话,你可能会变成一个二流的柏林,但假如你坚持继续保持你自己的本色,总有一天你会成为一个一流的盖许文。”

盖许文感觉到这个警告的正确性,最后他慢慢地成为他那一代美国最重要的作曲家之一。卓别林、威尔·罗吉斯、玛丽·玛格丽特·麦克布蕾、金·奥特雷,以及其他好几百万的人,都学过我在这一章里想要让各位明白的这一课,他们也学得非常辛苦——就像我一样。

卓别林开始拍电影的时候,那些电影的导演都坚持要卓别林去学当时特别有名的一个德国喜剧演员,但是卓别林直到创造出的一套自己的表演方法之后,才开始成名。鲍勃·霍帕也有相同的经验。他多年来一直在演歌舞片,结果毫无成绩,一直到他发展出自己笑话的本事之后,功成名就。威尔·罗吉斯在一个杂耍剧团里,不说话光表演抛绳技术,持续了好多年,最后才发现他在讲幽默笑话上有特殊的天分,于是开始在耍绳表演的时候说话,并一举成名。

玛丽·玛格丽特·麦克布蕾最初进入广播界的时候,想做一个爱尔兰喜剧演员,结果失败了。后来她发挥了她的本色,做一个从密苏里州来的、很平凡的乡下女孩,最终成为纽约最受欢迎的广播明星。

金·奥特雷刚出道的时候,企图改掉他克萨斯的乡音,想像个城里的绅士,自称是纽约人,结果大家只在他背后笑话他。后来他开始弹五弦琴,唱他的西部歌曲,开始了他那了不起的演艺生涯,成为全世界在电影和广播两方面最有名的西部歌星。

你在这个世界上是个新东西,应当为这一点而庆幸,应当尽量利用大自然所赋予你的一切。归根结底说起来,全体的艺术都带着一些自传性质,你只能唱你自己的歌,你只能画你自己的画,你只能做一个由你的经验、你的环境、和

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

你的家庭所造成的你。无论好坏,你都得自己创造一个自己的小花园;无论好坏,你都得在生命的交响乐中,演奏你自己的小乐器。

就像爱默生在他那篇《论自信》的散文里所说的:“在每一个人的教育过程之中,他肯定会在某个时期发现,羡慕就是无知,模仿就是自杀。不论好坏,他必须保持本色。虽然广大的宇宙之间充满了好的东西,但是除非他耕作那一块给他耕作的土地,否则他绝得不到好的收成。他所有的能力是自然界的一种新能力,除了他自己之外,没有人知道他能做出些什么,他能知道些什么,而这都是他必须去尝试求取的。”

上面是爱默生的说法;下面是一位诗人——已故的道格拉斯·马罗区——所说的:

假如你不能成为山顶的一棵青松
就做一丛小树生长在山谷中
但须是溪边最好的一小丛
假如你不能成为一棵大树,就做一丛灌木
假如你不能成为一丛灌木,就做一片绿草
让公路上也有几分欢娱颜色
假如你不能成为一只麝香鹿,就做一条鲈鱼
但须做湖里最好的一条鱼
我们不能都做船长,我们得做海员
世上的事情,多得做不完
工作有大的,也有小的
我们该做的工作,就在你的手边
假如你不能做一条公路,就做一条小径
假如你不能做太阳,就做一颗星星
不能凭大小来断定你的输赢
无论你做什么都要做最好的一名

精
神
文
本

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

自信能打开任何锁

人性的弱点全集

普通的人都有一个通病,那就是假如他在某一方面缺少特殊的才能,他就不想再努力,以为努力也是枉然。但是还有许多人,在最初的时候其实与常人无异也没有特殊的才能,但终于成功了。这是由于他们的自信要高过一般人,并能以自信作支柱去努力奋斗,终获成功。一个人不去实地试验,就永远不会知道自身的身体里究竟有多少才能与力量。

与势力、资本以及亲戚朋友的扶持相比,自信非常重要,它对人的成功存在不可思议的力量。自信力能使人们克服困难、成就事业、完成发明。

每一个人都能实现自立自助的独立生活,但是在实际生活中,只有少数人可以实现真正的自立自助生活。确实,依赖他人,追随他人,让人家去思想、去策划、去工作,这自然要比我们自己去思想、去策划、去工作要容易得多,也惬意得多。

因此,一个人一旦有了依赖的观念,以为各样有人供给,他就会丧失勤勉努力的精神。有的人想要给予他们的子女以相当的凭藉,使其在世上不至奋斗得太艰苦,这种做法实际是在不知不觉中给小孩以祸患。给小孩所开辟的出路,也许就是给予他们的挫折。青年人应有自立自助的能力,可惜大多数青年人,都易养成依赖成性的习惯,如果有了拐杖他们就不想自己走路;如果有了依赖他们就不再想独立了。可以充分发展我们的精力与体力的不是外援,而是自助;不是依赖,乃是自立。

世界上只有摆脱了依赖,抛弃了拐杖,具有自信,可以自主的人,才能获得成功。自立自助是进入成功之门的钥匙,是获得胜利的象征。

在风平浪静时,显不出驾驶航船的船长是否训练有素、是否富有经验。可以看出船长的真实本领是在狂风暴雨、波涛汹涌、船将颠覆、人人惊恐的时刻

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

呈现出来。也是在失败后的挣扎、奋斗时,才能最显出一个人的机智和勇气。只有在困境中,一个人才能坚定意志努力奋斗,最后获得很大的成就。当人自立自助时,就开始走上了成功的坦途。抛弃依赖之日,就是发展自己潜在力量之时。外界的扶助,有时或许是一种幸福,但更多的时候情况恰恰相反。供给你金钱的人,其实并不是你最好的朋友;而只有鼓励你自立自助的人,才是你真正的好友。

一个身体健全的人假如依赖他人,就会感到自己不是一个完整的人。一个人有了职业并自立自助的时候,他才能感到自由自在。

许多人之所以在社会上无所作为,是由于他们贪图省事,或是缺乏自信,不敢照着自己的意志去做。东去询问,西去探访,事事要经得他人的同意认可,才敢决定,这样缺乏自立自助精神,怎会有所作为呢?

一个人不敢表现自身的能力,表达自己的意见,实为人生的奇耻大辱。照着自己的意念,增强自己的信心,努力去做,必然能获得美满的结果。

世界上只有那些有责任心、肯负责任的人,才能获得成功;只有那些言必行,行必果的人,才能成就大的事业。要承担起对事业的责任,首先必须要有坚强的自信力,要始终自信做任何事情都能成功——绝对可以成功!

很多人一遇到挫折便心灰意冷,精神沮丧,他们觉得命运在跟自己作对,再挣扎也毫无益处。只要你感觉所见所闻,你就会发现不少成功者都曾经失败过,甚至全部破产,但是由于他们有勇气、有决心,始终没有被击垮,依然在努力地坚持着,盼望东山再起。每一个人应该始终保持自己的勇气。不论困难怎样大,挫折怎样严重,也不要使自己的意志消沉下去。有些人的那种永无定见、瞻前顾后的做事习惯,无异是自己前途的拦路虎。这些人就好像浮在水面的死鱼,随着水流东漂西荡,而一条鲜活的鱼能够在水里逆流而上。

试看世界上所有事业的失败,大多数并不是因为经济上的损失,而是因为缺乏自信。人生最大的损失,除了丧失人格之外,就要属失掉自信心了。当一个人缺乏自信心时,任何事情都不会做成功,正如没有脊椎骨的人是永远站不起来的。

世上没有什么真正的困难障碍可以阻挡一个勇敢者、坚毅者的前进的脚步。班扬被投入了监狱后,依然写出著名的《圣游记》;密尔顿被挖掉眼睛之后,依然写出了《失乐园》;帕克曼能写成《加利福尼亚与俄勒冈小道》,靠得也是他一往无前的决心;英国邮政总局长夫奥西特所以能有今天的地位,也必定是靠他的毅力。像这一类成功者的例子不知有多少,而他们的成功都是以沉着坚韧为代价的。

一个人的潜能就像小蒸气一样,其形其势无拘无束,谁都无法用有面定形

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

状的瓶子来装它。而要把这种潜能充分地发挥出来,就必须要有坚定的自信心。

眼光敏锐的人可以从路过身边的人中指出哪些是成功者。由于成功者走路的姿势、成功者的一举一动都会流露出十分自信的样子。从他的气度上,就能够看出他是一个自立自助、有自信和决心完成任意工作的人。一个人的自主自助、自信和决心就是他万无一失的成功资本。相同,眼光敏锐的人也能随时随地看出谁是失败者。从走路的姿势和气质上,能够看出他缺乏自信力和决断力;从他的衣着和气势上能够看出他不学无术,并且他的一举一动也显露出他怯懦怕事、拖拖拉拉的性格。

一个成功者处理任何事绝不会支支吾吾、糊里糊涂。他魄力十足,不必依赖他人而能独立自主。而那些陷于失败的人既缺乏心理上的自信力,又缺乏实际的做事能力,他看上去总是一副穷途末路的样子,从他的谈吐举止和实际工作上看,好像他处处无能为力,只好听任命运的摆布。

一个没有自信的人,无论本领多大,总不能抓住任何一个良机。每遇重要关头,总是无法把所有的才能发挥出来,因此,那些绝对可以成功的事在他手里也往往弄得惨不忍睹。

一项事业的成功虽然需要才干,但是自信心亦不可少。假如你没有这种自信心,是由于你不相信自己能具有自信心的缘故。要获得成功,你无论怎样都要从心灵上、从言行上、从态度上拿出“自信心”三个字来。这样,在无形中人家就会开始信任你,而你自己也会逐渐觉得自己必然是一个值得依赖的人。

作为一个商行的主人,当生意冷清、存货积压严重、店员不负责任、所有欠账又纷纷来催这种情形出现的时候,最能展示出一个商人的才能。通过这时候他在人们面前的一举一动,别人清清楚楚地能够看出他的底细。如果他遇到一点微不足道的小事,就暴跳如雷;心中稍感不快,就对人大大发作,那就说明,他还没有学会一种最重要的本领——他不能随时克制自己的怒气。

固然,一个商人在生意兴旺、经营顺利的时候,容易喜气洋洋、春风得意。但在经营业绩下降、市场萧条、人不敷出、面临一切艰难困苦时,假如你还具有十足的勇气,不抱怨、不烦恼,依然待人和善、仁慈,这才是较难做到的。当你在工作和事业上而面临困境,多年辛苦积累的资产丧失殆尽时,你还是应当在你的家人和小孩面前保持平稳的心情,不消极、不气馁。沉着镇静、永不气馁,这是每一个人所应培养的品格。任何商人都应当永远以亲切的笑容和蔼待人,都应当有一种满怀希望的气魄,都应当具有战无不胜、突破逆境的自信力和决心。一个人具有不急躁、不怨天尤人、不轻易发怒和遇事不优柔寡断的良好品质,经常要比焦虑万分的心态更容易应付种种困难、解决种种矛盾。

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

没有哪一个没事就说“快要失败”的人,或者整天抱怨“处境艰难”的人会获得成功。对于所有事情,你决不应该向黑暗的方面想。你绝不应该总是埋怨市场萧条或是行业经营状况下滑,一般商人最容易沾染这种怨天尤人、自暴自弃的恶习。确实,在他们看来,世上就没有所谓“乐观”两个字,一切都笼罩在失望、挫败、无法成功的气氛中。这种观念统治了他们的头脑,就在无形中把他们拖进失败的深渊中,使其总是不能自拔、永远不会看到成功的一天。事业最初如一棵嫩芽,要它成长、要它茁壮,必须要有阳光去照射它。

立即鼓起勇气、振作你的精神,努力去排除所有妨碍成功的可恶因素,学习怎样去改变环境,怎样去扫除外界的阻碍势力。任何事情,你都应往成功方面想,而不可以整天唉声叹气地去思虑失败后处境将是怎样的悲惨。

一个做事光明磊落、生气勃勃、令人愉悦的人,随处都受到人们的欢迎;而一个总是怨天尤人、专说失败的人,谁都不愿意与他相交。能在世界上不断发展自己事业的是那些对未来满怀希望、愉快活泼的青年。就我们本身而言,也希望避开那些整天满面愁容、无精打采的人。

一个有必胜决心的人,他的言谈举止中无不显出十分坚决、非常自信的气质。他意志坚决,能够胸有成竹地去战胜一切。人们最信任、最景仰的也就是这种人;而最厌恶、最瞧不起的则是那种犹豫不决、永无定见的人。

一切胜利只是属于各方面都有把握的人。那些即便有机会也不敢把握、不能自信成功的人,必然落得一个失败的结局。只有那些有十足的信心、能坚持自己的意见、有奋斗勇气的人,才能保持在事业上的雄心,才能自信必然成功。

在生存竞争中最终赢得胜利的人,一举一动中一定充满了自信,他的非凡气度必定会使人自然对他产生特殊的尊敬。人人都可以看出他生机勃勃、精力充沛的样子。而那些被击败在地、陷入困境的人,却总是一副死气沉沉的样子;他们看起来就缺乏决断力和自信;不论是行动举止、谈吐态度,他们都容易给人一种懦弱无能的印象。

喷泉的高度无法越过它源头的高度,相同,一个人的事业成就也绝不会越过他自信所能达到的高度。

假如你建立了一定的事业发展基础,并且你自信自己的力量完全能够愉快地胜任,那样就应该立即下定决心,不要再犹豫动摇。即便你遭遇困难与阻力,也无论怎样不要考虑后退。

在一种事业成功的过程中,荆棘有时比那玫瑰花的刺还要多。它们会成为你事业进展的拦路虎,正是这种拦路虎在检验你意志究竟是否坚定、力量是否雄厚,但只要你不气馁、不灰心,任何拦路虎总是有方法驱除的。只要紧紧盯住已经肯定的目标,坚定地相信自己的能力和事业上成功的可能,这样就能使你

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

在精神上先达到成功的境界。随后,你在实际的事业过程中的成功也一定是肯定无疑的。

你要力排众议,打消所有古怪的空念头,遇事马上决策、立即行动;任何时候、任何事情都要胸有成竹,决不气馁;你的决心一定坚如大山,你的意志必须强如钢铁,不可随便动摇,而不论你受到怎样的打击与引诱——这是战胜一切的诀窍。

世界上有许多的失败者,都是由于他们没有坚强的自信心,因为他们所接触的都是心神不定、犹豫怯懦之辈,由于他们自己三心二意,对事情缺乏果断的决策能力。但其实,他们体内分明包含了成功的因素,却被自己硬是驱逐出了自己的身体。

人性的弱点全集

不论你限于何种穷困的境地,一定要保持你那可贵的自信力!你那高昂的头不论怎样不能被穷困压下去;你那坚决的心无论怎样不能在恶劣的环境下屈服。你要作为环境的主人,而不是环境的奴隶。你无时无刻不在改善你的境遇;无时无刻不在向着目标迈步前进。你应当坚定地说:你自己的力量足以实现那件事业,绝对没有人可以抢夺你的内在力量。你要从个性上做起,改掉那些犹豫、懦弱和多变的个性,养成坚强有力的个性,把曾被你赶走的自信心和一切因此丧失的力量重新挽救回来。

有人由于在事业上遭到失败而失去信心,但终于因为重新获得了自信而能够挽回败局,东山再起。任何人都应当保持这种价值无法估量的成功因素,保持自信心就如争取高贵的名誉一样重要。

很多伟人、领袖一路向前,仿佛有胜利追随着他们,这些人足迹所至,无往不利。他们好像是一切事物的主人、一切行动的发号施令者,他们能傲视群雄、征服一切,这一切其实应归功于他们的自信;他们相信自己有克服一切艰难困苦的力量,他们相信自己享有一切胜利的专利;在他们眼里,为生存而竞争、去获取成功,好像都十分的容易;他们能做到改变并控制自己的环境,他们也知道:自己是无所不能的人物之一,他们做所有工作举重若轻,就像巨型的起重机搬动一件物品一样轻而易举。

他们总是乐观,从不犹豫,从不恐惧未来;他们只知道任何事情到了自己手里,一定要做成功,一定做得尽善尽美。因此,世界上的伟大事业仿佛是由他们来做坚强有力的人做起事来,从不瞻前顾后、从不迟疑不决。当事业路途上遇到任何困难障碍时,他们也决不后退,总能自信靠着他们的卓越才能能够奋力越过。

他们永远相信自己才华过人、精明干练,一切胜利无不在自己的掌握之中。他们也坚信自己的精神不败、勇气永存,手里的任何事情总能做得十全十

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

美。

一个人失败的最大原因,就是不能充分相信自己的能力,甚至以为自己无法成功。

凡是想在社会上建功立业的人,首先要肯定自己必定可以成功。他自信天生能够征服一切,而一切的成功都会随他而来。成功是他应享的权利,他可以征服任何阻碍,面对任何打击。学校里的教师、家里的父母假如希望自己的学生、子女出人头地,就应该尽可能地把一种观念灌输给他们;相信自己具有获得成功的能力。你能够把小孩们比喻成一棵树,告诉他们:大自然塑造了他们,都是希望他们将来可以成就一番事业,可以成长为一棵世界上最伟大的树;你要让小孩们相信:大自然赋予他们的内在力量是足以建功立业的。

自古以来,世上许多的杰出人物之所以成功,大都是由于他们那些明智的父母、聪明的教师和诚挚的好友在旁边为其鼓舞勉励,使他们在无形中产生了一种神奇的力量,使他们坚信自己必有成功的希望。他们也许也有态度消沉、预备中途退却的时候,但他们想起亲友的热忱鼓励,想起亲友的一番善良意图、亲友对于自己的信任时,便又立刻振作精神,再度奋力去做。

如能时常鼓舞勉励朋友,设法使他们的意志和决心得以加强,激励他们去抓住机会,那些朋友便能够从我们这里获得巨大的精神力量。

最能有助于朋友的经常不是金钱或物质上的帮助,而是亲切的态度、令人振奋的谈话、表示出同情,以及真诚地赞美、鼓励。这样做不但能够使你的朋友受惠无穷,就是对于你本身,一定也能够得到比你朋友还多的益处。

人就好像一架复杂的机器,他那漫长的生命就是为了成就一番伟大事业,建立不朽的功绩。因此,在人体这架复杂机器中,每一个零部件对成功来说都是关键的,都是成功的一个要素,也就是说是完全为成功而存在的。

记住这条原则:坚信自己必有成功的把握,无异于替自己的精神打了一针兴奋剂,会使那些迟疑、恐惧、后退、彷徨的恶魔都纷纷避开你。同时,你的希望、期待与能力都会像电流在你身体里流过一般,使你整个身体受到感应,把你改变成一个充满希望、前途远大的人。

在创作歌谱时,必须使每一个音节都十分和谐,一个人的种种活动也是如此。凡是人体内的每一根神经、每一条筋络、每一个细胞、每一项组织、每一种能力都是成功的基本要素,如能和谐一致,就能够产生很大的效力。但是,正如一个音调失调有时会使整首歌谱失败一般,人在任何一种原质上的弱点都能够使他的全部活动归于失败。

没有任何人命中注定是要失败的。只要他自己善加利用本身的资源,他全身的一切原质、一切组织无不具有成功的能力。

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

也没有任何人命中注定要过穷苦生活的。自古以来的许多的例子可以证明,每一个人都有享受生活和欢乐的权利。无论从任何人的生理结构上、心理上或环境上看,人人皆为欢乐而生,人人都有权享受一切幸福、富贵和满足。

有些身强体健的人竟然会沦落到穷困潦倒的境地,确实是一种奇耻大辱,这不但对人的身体有害,并且还会阻碍人类文明的进步,大自然造人时没有规定哪一个人注定是要陷于失败穷困的。

据说拿破仑亲率军队作战时,相同一支军队的战斗力,便会加强倍。原来,军队的战斗力在很大程度上基于兵士们对于统帅的敬仰和信心。假如统帅抱着怀疑、犹豫的态度,全军便要混乱。拿破仑的自信与坚强,使他统率的每个士兵增强了战斗力。

人性的弱点全集

假如有坚强和自信,经常能使平凡的男男女女,做出惊人的事业来。胆怯和意志不坚定的人即便有出众的才干、优良的天赋、高尚的性格,也很难成就伟大的事业。

一个人的成就,决不能超出他自信所能达到的高度。假如拿破仑率领军队越过阿尔卑斯山的时候,只是坐着说:“这件事太困难了。”无疑,拿破仑的军队最终不会越过那座高山。因此,无论做什么事,坚定不移的自信力,都是达到成功所必须的和最重要的因素。

坚强的自信,便是伟大成功的源泉。无论才干大小,天资高低,成功都取决于坚定的自信力。坚信能做成的事,必定能够成功,反之,不相信能做成的事,那就决不会成功。

有一次,一个士兵骑马给拿破仑送信,因为马跑得速度太快,在到达目的地之前猛跌了一跤,那马就此一命呜呼。拿破仑接到了信后,立即写封回信,交给那个士兵,吩咐士兵骑自己的马,从速把回信送去。

那个士兵看到那匹强壮的骏马,装饰得非常华丽,便对拿破仑说:“不,将军,我这一个平庸的士兵,实在不配骑这匹华美强壮的骏马。”

拿破仑回答道:“世上没有一样东西,是法兰西士兵所不配享受的。”

世界上随处都有像这个法国士兵一样的人!他们觉得自己的地位太低微,别人所有的种种幸福,是不属于他们的,觉得他们是不配享有的,觉得他们是不能与那些伟大人物相提并论的。这种自卑自贱的观念,经常成为不求上进、自甘堕落的主要原因。

有很多人这样想:世界上最好的东西,不是他们这一辈子所应享有的。他们觉得,生活上的一切欢乐,都是留给一些命运的宠儿来享受的。有了这种卑贱的心理后,必然就不会有出人头地的观念。许多青年男女,本来能够做大事、立大业,但实际上竟做着小事,过着平庸的生活,原因就在于他们自暴自弃,他

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

们不怀有远大的希望,不具有坚定的自信。

与金钱、势力、出身、亲友相比,自信是更有力量的东西,是人们从事任何事业最可靠的资本。自信能排除种种障碍、克服种种困难,能使事业取得圆满的成功。

有的人最初对自己有一个恰当的估计,自信可以处处胜利,但是一经挫折,他们却半途而废,这是由于自信心不坚定的缘故。因此,光有自信心还不够,更须使自信心变得坚定,那样即使遇着挫折,也能不屈不挠,向前进取,决不会因为一遇困难就退缩。

假如我们去分析研究那些成就伟大事业的卓越人物的人格特质,那样就能够看出一个特点:这些卓越人物在开始做事之前,总是具有充分信任自己能力的坚强自信心,深信所从事之事业必能成功。这样,在做事时他们就能付出全部的精力,破除一切艰难险阻,直到胜利。

玛丽·科莱利说:“假如我是块泥土,那么我这块泥土,也要预备给勇敢的人来践踏。”假如在表情和言行上显露着卑微,每件事情上都不信任自己、不尊重自己,那么这种人确实得不到别人的尊重。

造物主给予我们巨大的力量,鼓励我们去从事伟大的事业。而这种力量潜伏在我们的脑海里,使每个人都具有宏韬伟略,可以精神不灭、万古流芳。假如尽不到对自己人生的职责,在最有力量、最可能成功的时候不把自己的本领尽量施展出来,那样对于世界也是一种损失。

世界上的新事业层出不穷,正等待我们去创造。

当杜邦在法拉格特将军面前陈述之所以未能攻陷切斯登城的种种原因时,法拉格特加上一句:“此外还有一个原因你没有提到,那就是你不确信你能做成那件事。”

一个人假如不相信自己能做那从未做过的事,他绝做不成。只有领悟到这一点,不依赖他人的帮助,不断努力,才能成为杰出人物。因此,任何人都要有坚强的意志,要相信自己。

巴罗·罗特希尔德一生的座右铭是“勇往直前”,这也是世界上诸多成功者的成功秘诀。在每一个时代,每一个国家,都有靠自己的力量闯出一条新路的伟大人物,比如豪费尔特、斯蒂芬孙、富尔顿、贝尔、莫尔斯、艾略特、爱迪生、马可尼、莱特等,他们都是闯出新路的健将。

勇敢和创造力,是进取者必须具备的特点。在人类历史中,只有那些相信自己、做事不退缩、勇敢而富有创造力的人,和那些具有冒险精神的人,才能成就伟大的事业。闯出新路的伟大人物,决不抄袭他人,模仿他人,也不情愿墨守成规而使自己受束缚。格兰特将军从不照搬军事教科书上的战术,他虽然受到

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

多数将士的诘难与指责,但他却能战胜强大的敌人。拿破仑并不熟知过去的一切战术,但他自己制定的新战略和新战术,竟能战胜全欧洲。那些有毅力、有创造力的人,经常是标新立异的先锋;而那些懦弱胆怯而无创造力的人,总是不会打开新的出路。西奥多·罗斯福的施政方针,绝少依照白宫前任总统们的政策方略。他做过警察、公务人员、副总统、总统。他总是按照自己的意见去做,绝不模仿他人,最终表现出惊人的政绩。依赖他人、模仿他人的人,无论他所仿效的偶像是多么伟大,他也决不会成功。成功不可能出自于完全的抄袭和模仿,只有凭借自己的创造,才能达到真正成功的境地。

比彻和布鲁克斯在传教方面出名以后,成百上千的年轻教士们时常学着他们讲道的方式、态度和姿势,然而在那些年轻教士中,没有一个成功的。这便是成功决不会出于完全模仿的例证。在我们的世界上,有创造力的人,随处都有出路,随处都需要他。但模仿者、追随者、因循守旧者绝少有开辟新路的希望,也不会受到人们的欢迎。世界上所需要的是一批具有创造力的人,他们能脱离旧的轨道、打开新的局面。

使你自己取得成功的神秘力量,就蕴含在你自己的身体里,蕴含在你的才能、你的勇气、你的坚韧、你的决心、你的创造力和你的品格中。

勇往直前的成功者,向着洒满阳光的大道走去。他们决不去做已有很多人在努力的某项工作,也不会用别人所用过的方法,他只是做着他自己的事。当今世界上的种种进步,都是不断打开新局面、开辟新道路的结果,都是摒弃一切陈腐的学说、落伍的思想、愚昧的迷信而努力更新观念、不断创新的结果。

前不久,美国售出 31 艘兵舰,售价不过 15 万美元,还抵不上造舰时费用的 5%。为什么呢?原因在于,这些兵舰已放置多年,式样陈旧,必须低价售出。在五十年之后,当今最新式的机器也会被不断进步的企业家视为垃圾。因此,一切陈旧东西,自然要被淘汰;而一切创造,却为时代所需。

世界上的一切,有哪一件新事物的产生离得开古往今来的创新者呢?假如从历史中把创新者的事迹删去,谁还会去读世界历史呢?人类生活的改进,现代社会的繁荣,没有不是孕育在一批闯出新路者的脑海之中的。虽然他们也会遇到困难、反抗,甚至是讥讽,但他们还是毫无顾忌地一往直前,还是要破坏先例和旧习,创立更好的事物,以推动世界永无止境地前进。

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

伟大的正直

精神文本

人格操守是事业最根本的资本,但许多青年人过分地注重技巧、权谋和诡计,却忽视对正直的品格培养。

林肯的美好名声为什么不随岁月的流逝而消失,反倒与日俱增、妇孺皆知呢?因为林肯的一生都保持着正直的品格,从来没有作践过自己的人格,从来不糟蹋自己名誉的缘故。

试问,在人类的历史上,有谁能像林肯那样精神不死、流芳百世呢?恐怕是很罕见的。

看来肯定是印证了一句话:“人的品格是世界上最伟大的一种力量。”

假如一个青年在刚踏入社会的时候,便决心把建立自己的品格作为今后事业的资本,做任何事情,都无悖于养成完美人格的要求,那样,即便他无法获得盛名与巨大利益,但终不至于失败。而那人格堕落、丧失操守的人,却最终不能成就真正伟大的事业。

人格操守是事业最忠实的资本,多数青年对于这一点缺乏认识。这些年轻人过份地注重技巧、权谋和诡计,却忽视对正直的品格的培养。为何有许多公司情愿以特别昂贵的代价,去用已死数十年或数百年的人的名字来做公司的名称呢?由于在那些已逝者的名字里而含有正直的品格,代表着信用,使消费者感到可靠。想想有些人的名字,其信用之稳固程度就像直布罗陀的岩石一样,坚固不移,这就能够明白人格的价值了。

有一些青年人明明了解这样的事实,但是他们仍然不将事业的基础建立在正直的品格,反而建立在技巧、诡计和欺骗上,难道不令人感到奇怪吗?但也有相当多的年轻人并不把事业建立在不可靠和不诚实的基础上,而建立在坚如磐石的正直品格上。这样,他们的成功才是真正的成功,才有真正的价值和

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

意义。

公道、正直与诚实是成功所包含的要素。而这种美德,林肯无一不具备,倘若缺乏这各种美德,怎样使他做出轰轰烈烈的事业来?

每一个人应当感到,在自己的体内有一种富贵不能淫、威武不能屈的力量。这股宝贵的力量就是一个人的品格,而人应不惜生命来维持他正直的品格。大凡历史上真正的伟大人物,其人格是不会出卖的,不会因金钱、权势、地位等各种诱惑而出卖人格。

林肯做律师时,有人找林肯为一件诉讼中明显理亏的一方作辩护,林肯回答说:“我不能做。假如我这样做了,那样出庭陈词时,我将不知不觉地高声说,林肯,你是个说谎者,你是个说谎者。”

**人
性
的
弱
点
全
集** 当一个人过着一种虚伪的生活,戴着假面具,做着不正当的职业时,他将受到自己内心的嘲笑,甚至会鄙弃自己。他的良心将不停地拷问他的灵魂:“你是一个欺骗者,你不是一个正直的人。”这就会败坏人的品格,削弱人的力量,直至完全葬送人的自尊和自信。

不论有多大的利益,多么难以抵制的引诱,千万不能出卖自己的人格。假如一个人过分追逐名利,将会败坏他的才能,毁灭他的品格,使他做出违背良心的事情来。

不论你从事何种职业,你不仅要在自己的职业中做出成绩来,还应在自己的做事过程中建立自己高尚的品格。在你做一个律师、一名医生、一个商人、一个职员、一个农夫、一个议员,或者一个政治家时,你都不要忘记:你是在做一个人,要做一个具备正直品格的人。这样,你的职业生涯和生活才有重大的意义。

苦难孕育最美的花

其实,世界上的各种职业、技艺与事业,莫不如此,全是因为困难吓退了一些庸碌的竞争者。斯潘琴说:“许多人的生命之所以伟大,都来自他们所承受的

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

苦难。最好的才干往往是从烈火中锻炼的,都是从坚石上磨练出来的。”

世界上有许多人因为没有经过苦难的磨练,激发不出他们体内潜藏着的力量来,所以他们的才能就得不到淋漓尽致地发挥。而只有努力奋进才能帮助人们达到成功的境地,只有尽力奋斗的人才能获得自己心中希望的东西。

苦难与障碍并不是我们的仇人,而是我们的恩人。因为我们人人都有—种逆反的心理,这种逆反的心理在人体里发展了相反的力量。正是苦难与障碍的出现,使得我们体内克服障碍、抵制苦难的力量,得到发展。这就好像森林里的橡树,经历千百次暴风雨的摧残,不但不会折断,反而越见挺拔。正像暴风雨吹打橡树一般,人们所承受的种种痛苦、折磨和悲伤,也在启迪人们的才能,都在锻炼他们。

在克里米亚的一次战争中,有一枚炮弹击中一个城堡后,毁灭了一座美丽的花园。可在那个炮弹落下的深穴里,竟不断地流出泉水来,后来这里竟然成了一个长久不息的著名喷泉。

同样,不幸与苦难,也会将我们的心灵炸破,而在那炸开的缝隙里,也会时刻流出奋斗前进的泉水来。许多人不到丧失一切、穷途末路的境地,就不会发现他自己的力量,有时灾祸的折磨反而足以使人发现真实的自己。困难与障碍,就像凿子和锤子,能把生命雕琢得更加美丽动人。

一位著名的科学家就曾说过,每当他遇到看似不能克服的困难时,总使他有新奇的发现。

失败常常会激发人的潜力,唤醒沉睡著的雄狮,引人走上成功的道路。有勇气的人,能把逆境变为顺境,如同河蚌能将烦它的沙泥化成珍珠一样。

一旦雏鹰能起飞,老鹰便会立即将他们驱出巢外,让他们在空中做飞翔的锻炼。而雏鹰因为有了锻炼,将来才能做百鸟之王,才会凶猛敏捷,才能做追逐猎物的高手。凡是在幼年常遇阻碍、挫折的小孩们,往往有可能发展;而从没有遇过挫折的人,反而很难有出息。

贫穷与苦难都是一种激励,能坚定人们的思想,发挥人们的潜力。钻石越坚硬,它的光彩也越炫目,而要将其光彩显示出来所需的琢磨也越有力。只有琢磨,才能显露出钻石的所有美丽来。

火石不经摩擦,不会发出火光;相同,人们不遇刺激,人体里的力量也将永远不会发挥出来。在马德里的监狱里,塞万提斯写成了著名的《唐吉珂德》,那时他穷困潦倒,甚至连稿纸也无力购置,把小块的皮革当作纸写。有人劝一位富足的西班牙人来资助他,但是那位富翁答道:“上帝不让我去接济他的生活,惟因他的贫穷才使世界富有。”

监狱常常能唤起许多高贵人士心中沉睡着的火焰。《鲁滨逊漂流记》一书

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

也是写在牢狱中的,一部《圣游记》也诞生在贝德福德的监狱中。瓦尔德·罗利爵士那著名的《世界历史》,也是在他被困监狱的 13 年当中写成的。

马丁·路德被监禁在华脱堡堡垒的时候,把《圣经》译成了德文。但丁被判死刑,在他被流放的 20 年中,他仍然孜孜不倦地在那里工作。

有史以来,犹太人就一直受尽异族的压迫,但是世界上最可贵的诗歌、最富有智慧的箴言、最动听的音乐,却都是由犹太人贡献的。对于他们来说,仿佛是不断地压迫给了他们繁荣。如今,犹太人依然很富有,不少国家的经济命脉几乎就是掌握在犹太人手中。对于他们,困苦是欢乐的种子,正是因为隆冬的严寒杀尽了地下的害虫,植物才能繁茂地生长。音乐家贝多芬在他两耳失聪、穷困潦倒之时,创作了他最伟大的乐章。席勒病魔缠身十五年,却在此期间成就了他最好的著作。密尔顿就是在他双目失明、贫困交加之时,写了他最著名的著作的。所以,为了得到更大的成就与幸福,班扬甚至说:“如果可能的话,我宁愿祈祷更多的苦难降临到我的身上。”

一个真正勇敢的人,越为环境所迫,反而越加奋勇,不战栗不逡巡,昂首挺胸,意志坚强。他敢于面对任何困难,轻视任何厄运,嘲笑任何障碍,因为贫穷困苦不足以伤他毫发,反而增强了他的意志、品格、力量与决心,这使他成为所有人中最卓越的人。对于这样的人,命运决计无法拦挡他们的前程。

拿破仑在谈到他的一员大将马塞纳时说,在平时他的真面目是展现不出来的,但是当他在战场上看到透地的伤兵和尸体时,他内在的“狮性”就会突然发作起来,他打起仗来就会像恶魔一般勇敢。人类有几种本性除非遭受巨大的打击和刺激,是永远不会显露出来,永远不会爆发的。这种神秘的力量深藏在人体的最深层,非一般的刺激所能激发,但是每当人们受了讥讽、凌辱、欺侮以后,就会激发一种新的力量来,做从前所不能做的事。

艰难的情形、失望的境地和贫穷的状况,在历史上曾经造就了很多伟人。要是拿破仑在年轻时没有遇到什么窘迫、绝望,那样他决不会如此多谋、如此镇定、如此刚勇。巨大的危机和事变,往往是爆发出许多伟人的火药。

一个成功的商人对我说,他在自己一生中所得到的每一个成功,都是与艰难斗争的结果,所以,他现在对那些不费力而得来的成功,反倒觉得有些靠不住。他觉得,克服障碍以及种种缺陷,从奋斗中取得成功,才可以给人以喜悦。这个商人愿意做艰难的事情,艰难的事情可以考验他的力量,考验他的才干;他反而不喜欢容易的事情,因为不费力的事情,不能给予他振奋精神、发挥才干的机会。

我认识一个年轻人,本来家境非常贫寒,因此在他四年的大学过程中,常被那些家境富裕的同学开玩笑,他们不是取笑他衣衫褴褛,就是讥笑他穷相毕

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

露。受着同学们这样的讥笑,他竟然不为讥讽所屈服,从此立志要做世上的一个伟人。

后来,这个青年果然有着惊人的成功。他说,自己在学生时所受的种种讥笑反而成了对他雄心的最好激励。

处在绝望境地的奋斗,最能启发人潜伏着的内在力量。没有这种奋斗,就永不会发现真正的力量。如果林肯是生长在一个庄园里,进过大学,他也许永远不会做到美国总统,也永远不会成为历史上的伟人。因为要是一个人处在安逸舒适的生活中,就不需要自己的太多努力,不需自己的个人奋斗。林肯之所以这样伟大,是因为他不断地和逆境苦斗着。

在当今世上,不知道有多少人把自己所取得的成就归功于障碍与缺陷。要是没有那障碍与缺陷的刺激,他们可能只会发掘出他们 25%的才能,但一遇到针刺般的刺激,他们就会把其他 75%的才能也激发出来了。

当巨大的压力、非常的变故和重大责任压在一个人身上时,潜伏在他生命最深处的种种能力,才会突然显现出来,而能够做出种种大事来。

历史上有无数这样的例子:为了要补救身体上的缺憾,许多人因此养成了可贵的品格,成就了一番丰功伟绩。一些相貌很平凡的女子、甚至长相丑陋的女子,往往能在学业和事业上,进行不懈地努力,最后竟能做出意想不到的事业来,这可看作是对她们相貌的一种补救。

据说一个英国人,生来就没有手和脚,竟能像常人一般。有一个人因为好奇心的驱使,专程去拜访他,看他怎样行动,怎样吃东西。谁知那个英国人富有智慧的思想、惊人谈吐,竟叫那个客人听了十分惊奇,完全忘记了他是个残疾人。

因为特殊缺陷与困难的刺激,并不是人人都有的,所以世界上真正能认识“自己”,把自己最好最高的能量发挥的人并不多见。有许多人连做梦也没有想到在自己身体里面蕴藏着巨大的能量,有好多甚至到死也没有发现。

许多人如果没有遇到失败,就不会发现自己真正的才干。他们若不遇到很大的挫折,不遇到对他们生命本质的打击,就不懂得怎样激发自己内部贮藏的能量。

要检验一个人的品格,最好是看他失败以后怎样行动。失败以后,能否激发他的更多的策略与新的智慧?能否激发他潜在的力量?是增强了他的决断力,还是使他心灰意冷呢?有人说:“伟大高贵人物最明显的标志,就是他坚强的意志,不管环境变化到何种境地,他的初衷与希望,仍然不会有丝毫的更改,面终至克服障碍,以达到所企望的目的。

“跌倒了再爬起来,从失败中求胜利。”这是历代伟人的成功秘诀。

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

有人问一个小孩,他是怎么学会溜冰的?那小孩回答道:“哦,跌倒了爬起来,爬起来再跌倒,就学会了。”之所以个人成功,之所以军队胜利,实际上就是这样的一种精神。跌倒不会失败,跌倒了站不起来,才是失败。

可能过去的一切,对一些人来说是一部非常痛苦、非常失望的伤心史。所以,有的人在回想从前时,会觉得自己处处失败、碌碌无为,他们竟然在非常希望成功的事情上失败了,或是他们所至亲至爱的亲属朋友,竟然离他而去,或是他们已经失掉了职位,或是营业失败,或是因为各种原因而不能使自己的家庭得以维系。在这些人看来,自己的前景似乎是十分的渺茫。然而即便有上述的种种不幸,只要你永不甘屈服,那样胜利就在前方,就在向你招手。

失败是对一个人人格的考验,在一个人除了自己的生命以外,一切都已失去的情况下,潜在的力量到底还有多少?没有勇气继续奋争的人,自认失败的人,那样他所有的能力,就会全部消失。而只有毫无畏惧、勇往直前、永不放弃人生责任的人,才会在自己的生命里有伟大的进展。

有人也许要说,早已失败多次了,所以再试也是徒劳无功,这种想法真是太自暴自弃了!

对意志永不屈服的人,根本就没有所谓失败。无论成功是多么遥远,失败的次数是多少,最后的胜利仍然在他的希望里。狄更斯在他小说里讲到一个守财奴斯克鲁奇,最初是个爱财如命、一毛不拔、残酷无情的家伙,他甚至把全副的精神都钻在钱眼里。可是到了晚年,他竟然变成一个慷慨的慈善家、一个宽宏大量的人、一个真诚爱人的人。狄更斯的这部小说并非完全虚构,世界上也真有这样的事实。人的根性都可以有卑鄙变为善良,人的事业又何尝不能由失败变为成功呢?现实生活中这样的例子并不少,许多人失败了再起来,沮丧而又不认输,抱着不屈不挠的无畏精神,向前奋进,最终竟然获得了成功。

世界上有无数人,已经丧失了他们所拥有的一切东西,然而还不能把他们叫做失败者,因为他们仍然有着不可屈服的意志,有着坚韧不拔的精神。

世间真正伟大的人,对于世间所说的种种成败,并不介意,所谓“不以物喜,不以己悲”。这类人无论而对多么大的失望,绝不失去镇静,这样的人终能获得最后的胜利。在狂风暴雨的袭击中,那些心灵脆弱的人们惟有束手待毙,但这些人的自信精神、镇定气概,却仍然存在,而这种精神使得他们能够克服外在的一切境遇,去获得成功。

温特·菲力说:“失败,是走上更高地位的开始。”许多人所获得最后的胜利,只是来自于他们的屡败屡战。对于没有遇见过失败的人,有时反而让他不知道什么是大胜利。一般来说,失败会给勇敢者果断和决心。

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

敢想才敢做

精神文本

几年前,我参加了一个广播节目,他们要求参与者找出“你觉得人生最重要是什么?”

这很简单,我觉得人生中最重要的是:思想的重要性。只要知道你在想些什么,就知道你是怎样的一个人,由于每个人的独特性,都是由思想的不同造成的。我们的命运,全部取决于我们的心理状态。爱默生说:“一个人就是他每天所想的那些,他不能够是别种样子!我如今很肯定地知道,你我所必须面对的最大问题——事实上几乎能够算是我们需要应付的唯一问题——就是怎样选择正确的思想。如果我们能做到这一点,就可以解决所有的问题。曾经统治罗马帝国的伟大哲学家马尔卡斯·阿流士,把这个道理总结成一句话——肯定你命运的一句话:生活是由思想塑造的。

不错,假如我们想的都是欢乐的事情,我们就能欢乐;假如我们想的都是悲哀的事情,我们就会悲哀;假如我们想到一些可怕的情况,我们就会害怕;假如我们想的是不好的念头,我们恐怕就会很难保持内心的宁静淳和了;假如我们想的净是失败,我们就会屡遭败绩;假如我们老觉得自己是个可怜虫,人家就会对我们敬而远之。诺曼·文森·皮尔说:“你并不是你想像中的那样,而你却是你所想的。”

我这么说是否在作心理暗示:对于所有的困难,我们都应当用习惯性的乐天态度去看呢?

不是的。不幸得很,生命不会如此单纯;不过我却鼓励大家要趋向正面的态度,而不要采取反面的态度。换句话说,我们应当关切我们的问题,但是不能忧虑。关切和忧虑之间的区别是什么呢?让我再进一步说明一下。每一次我要通过交通拥挤的纽约市街时,我就会很感觉我正在做的这件事——可是并不

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

会忧虑。关切的意思就是要掌握问题之所在,然后很镇定地采取各种步骤去加以解决,而忧虑却是发疯似地在打转转。

一个人能够关注一些很严肃的问题的同时在衣襟上插着花昂首阔步。我曾见到罗维尔·托马斯这样做。有一次我帮助罗维尔·托马斯主演一部关于艾伦贝和劳伦斯在第一次世界大战中出征的著名影片。他和几名助手在好几处战事前线拍摄了战争的镜头,而最好的是:用影片记录了劳伦斯和他那支多彩多姿的阿拉伯军队,也记录了艾伦贝征服圣地的经过。他那个穿插在电影中的演讲——“巴勒斯坦的艾伦贝与阿拉伯的劳伦斯”,在伦敦和全世界都产生了很大轰动效应。伦敦的歌剧季因此延迟了六个礼拜,以便让他在卡文花园皇家歌剧院继续讲这些冒险故事,并放映他的影片。他在伦敦取得巨大成功之后,又成功地旅行了数个国家,然后他用了两年的时间,准备拍摄一部在印度和阿富汗生活的记录影片。通过一连串令人难以相信的霉运后,曾被以为不可能的事情发生了——他发现自己破产了。当时,我正好和他在一起,我还记得,那时候我们不得不到街口的小饭店去吃便宜的食物。要不是一位苏格兰人,也是一位知名的车家——詹姆士·麦克贝借给托马斯钱的话,我们甚至连那点粗糙的食物也吃不到。

人性的弱点全集

以下就是这个故事的要点:当罗维尔·托马斯而临庞大的债务以及极度情绪低落的时期,他很关心,但是并不忧虑。他知道,倘若他被霉运弄得垂头丧气的话,他在人们心中就会一文不值了,尤其是他的债权人。所以他每天早上出去办事之前,都要买一朵花插在衣襟上,之后昂首走上牛津街。他的思想积极而勇敢,不让挫折把他打倒。对他来说,挫折是整个事情的一部分——是你要达到高峰所必须经过的有益训练。

我们的精神状态,对我们的身体和力量,也有令人难以置信的影响。著名的英国心理学家哈德菲,在他那本只有五十四页非常了得的小书《力量心理学》里,对这件事有惊人的实验佐证。他写道:“我请来三个人,以便实验心理对生理的影响。我们以握力计来度量。”他要他们在三种不同的情况下,拼尽全力抓紧握力计。

在普通的清醒状态下,他们平均的握力是一百零一磅。

第二次实验则对他们实行催眠,并告诉他们,他们身体严重的虚弱。实验的结果,他们的握力只有二十九磅——还不足他们正常力量的三分之一。

然后哈德菲再让这些人做第三次的实验:在催眠之后,告诉他们他们说他们非常强壮,最终他们的握力平均达到一百四十二磅。当他们在思想里认定自己有力量之后,他们的力量几乎增加了百分之五十。

这就是令我们匪夷所思的心理力量。

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

为了说明思想的魔力，我要告诉你一件发生在美国内战期间最特殊的故事。这个故事能够写一本大书，不过让我们长话短说：现在信徒都知道基督教信仰疗法的创始人玛丽·贝克·艾迪。可是在当时，她以为生命中只有疾病、哀愁和不幸。她的第一任丈夫，在他们婚后不久就去世了；第二任丈夫又抛弃了她，和一个有夫之妇私奔，最终死在一个贫民收容所里。她只有一个儿子，却由于贫病交加，只得在他四岁那年就把他送走了。她不知道儿子的下落，以后有三十一年之久，都没有再见到他。

由于她自己的健康情形不好，而她一直对所谓的“信心治疗法”很感兴趣。可是她生命中戏剧化的转折点，却发生在麻省的路安市。一个阴冷的日子，她走在城中的路上的时候，突然滑倒了，摔倒在结冰的路面上昏了过去。她的脊椎受了伤，使她不停地抽搐，以至医生也觉得她活不了多久。医生还说，即便奇迹出现面使她侥幸活命，她也绝对无法再行走了。

躺在一张看来像是送终的床上，玛丽·贝克·艾迪打开一部书。她以后说，她读到书里这样的句子：“有人用担架抬着一个瘫子来到耶稣面前，耶稣对瘫子说，小孩，放心吧，赦免了你的罪……起来，拿着你的褥子回家去吧。那人就站起来，回家去了。”

她后来说，耶稣的这几句话令她产生了一种力量，一种信仰，一种能够医治她顽疾的力量。使她“立刻下了床，开始行走”。

“这种经验，”艾迪太太说，“就像引发牛顿灵感的那枚苹果一样，使我发现自己怎样地好了起来，以及怎样地也能使别人做到这一点……我可以很有信心地说：‘全部的原因就在你的思想，而全部的影响力都是心理现象。’”

可能你现在暗自思忖：“这个家伙是在传播基督教信心治疗法。”不对，你错了！我并不是这个教派的信徒。但是我活得越久，越深信思想的力量。从事成人教育三十五年的结果，我知道无论男女都可以消除忧虑、恐惧和很多种疾病，只要改变自己的想法，就能改变自己的生活。我知道！我知道！我知道！这一类的转变，我亲眼见过好几百次，由于我见得太多，都已经见怪不怪了。

举个例子来说吧。有一件令人难以相信的转变，能够证明思想的力量，而它就发生在我的一个学生身上。他曾经精神崩溃过一次，起因是什么呢？是忧虑。那个学生告诉我：“我对什么事情都犯愁！我之所以忧虑是因为我太瘦了，我觉得我在掉头发，我怕永远没办法赚够钱来娶个太太，我以为我永远没有办法做一个好爸爸，我怕失去我想要娶的那个女孩，我感到我现在过的生活不够好，我很担忧我给别人的印象太糟。我很担忧，我感到我得了胃溃疡，于是我无法再工作，辞去了工作后，我内心越来越紧张，像一个没有安全阀门的锅炉，压力终于累积到了令人难以忍受的境地，必然得有一个渲泄途径——最终果然

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

出了事。假如你从来没有经历过精神崩溃的话,祈祷上帝让你永远也不要有一种经历吧,因为再没有任何一种身体上的痛苦,能超过精神上那种极度的痛苦了。”

“我精神崩溃的情况,直至严重到没有办法和我的家人交谈。我控制不住自己的思想,内心充满了恐惧,只要有一点点声音,就会使我吓得跳起来。我害怕见人,时常无缘无故地哭起来。”

“我每天都痛苦不堪。觉得我被全体的人抛弃了——甚至上帝也抛弃了我。我真想跳到河里去求得解脱。”

“但后来我决定到佛罗里达州去旅行,希望换个环境可以对我有所帮助。上了火车之后,爸爸交给我一封信并告诉我,等到了佛罗里达之后再打开来看。我到佛州的时候正好是旅游的旺季,旅馆里订不到房间,我就在一家汽车旅馆里租了一个房间。我想在迈阿密外的一艘不定期的货船上找一份工作,但是没有成功,所以我把时间都消磨在海滩上。我在佛罗里达州时比在家的情况更糟。这时我拆开那封信,看看我爸爸写的是是什么。他在信上写道:儿子,你如今离家一千五百里,但你并不觉得有什么不同,对不对?我知道你不会觉得有什么改变,由于你还带你所有麻烦的极源——也就是你自己。不论你的身体还是你的精神,都没有什么毛病。并不是你所处的环境使你受到挫折,而是由于你对各种情况的想像。总之,一个人心里想像自己是什么样于,他就会成为什么样子。当你了解这点以后,儿子,回家来吧。因为那样你就已经得到医治了。”

“我爸爸的信使我非常生气,我要的是同情,而不是教训。我当时发誓永远不再回家。那天晚上,当我在迈阿密一条小街上晃悠的时候,经过一个正在举行礼拜的教堂,由于没有别的地方好去,我就晃了进去,听了一场讲道。讲题是‘能征服精神的人,强过能攻城夺地’。坐在神的殿堂里,听到和我爸爸相同的想法——这样一来我能够做到很清楚而理智的思想,并发现自己真的是一个傻瓜。当看清楚了自己时,实在令我非常震惊,我还想改变这个世界和全世界上所有的人呢——而唯一真正应该改变的,仅仅是我心中那架思想相机镜头上的焦点。”

“第二天清早我收拾行李回家去,一个星期以后,我又回去干我从前的工作。四个月以后,我娶了那个我总是怕失去的女孩。我们现在有一个欢乐的家庭,生了五个子女,无论是在物质方面或是精神方面,上帝对我都很好。当我精神崩溃的时候,我是一个小部门的夜班工头,手下有几个人;如今我是一家纸箱厂的厂长,管理四百五十多名员工。生活比以前充实得多。我相信我能知道生命的真正价值了。每当感到不安的时候,我就会告诉自己:只要把思想摄影机的焦距调好,就一切都好了。”

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

“我要很坦诚地说,我很兴奋我曾经有过那次精神崩溃的经验。因为那使我发现思想对身心两方面的控制力。我如今能够使我的思想为我所驾驭,而不会对我造成损害;我如今明白了我爸爸是对的,使我痛苦的,肯定不是外在的东西,而是我对各种情况的看法。一旦我了解这点之后,就完全好了,并且不会再生病。”这就是那位学生的经验。

我坚信我们内心的平均,和我们由生活所享有的欢乐,并不在于我们在哪里,我们有什么,或者我们是什么人,而只是在于我们的心境怎样。和外在的条件没有多少关系。

三百年前,密尔顿在双目失明后,也发现了相同的真理。

“思想本身,以及怎样运用思想,能把地狱造成天堂,把天堂变成地狱。”

拿破仑和海伦凯勒,就是密尔顿这句话的最好例证。拿破仑拥有普通人所追求的一切——荣耀、权力、财富——但是他却对圣海莲娜说:“我这一生从来没有过一天欢乐的日子。”

而海伦凯勒——又瞎、又聋、又哑——却表示:“我发现生命是多么的美好。”

假如说半个世纪的人生阅历,曾使我学到什么的话,那就是:“除了你自己,没有别的东西能够带给你宁静淳和。”

我想再重复一次爱默生在他那篇叫做《自信》的散文里所说的那句结语:“一次政治上的胜利,收入的增加,病体的康复,或是久别好友的相逢,或是什么其他纯粹外在的事物,能增加你的兴致,让你觉得你眼前有很多的好日子,不要去信任它,事情绝不会是这样的。除了你自己之外,没有别的能带给你好心情。”

依匹克特修斯,这位伟大的斯多噶派哲学家,曾警告我们说:“我们应当消除思想中的错误想法,这比割除身体上的肿瘤脓疮重要得多。”

依匹克特修斯是在十九个世纪之前说这句话的,可是现代医学也能支持他的理论。坎贝·罗宾班博士说:“约翰霍普金斯医院所收治的病人里,有五分之四是因为情绪紧张和压力所引起的。一些生理器官的病例也是如此。归根究底,他宣布说:这些都能追溯到生活和问题的无法协调。”

蒙坦,这位伟大的法国哲学家,以下面的两句话来成为他生活的座右铭:“一个人因发生的事情所受到的伤害,比不上他对发生事情所拥有的偏见来得深。”而我们对所发生的一切事物的意见,完全是看我们自己怎样来决定。

当你被各种烦恼困扰着,整个人精神紧张不堪的时候,我是否应当大胆地告诉你,你能够凭自己的意志力改变你的心境。是的,我应该这么做。而且,我还要告诉你怎样做到这一点。这可能要花一点力气——但是秘诀却非常的简

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

单。

威廉·詹姆斯是实用心理学的权威,他曾经发表如下的见解:“行动似乎是随着感觉而来,可是实际上,行动和感觉是同时发生的。假如我们可以使我们意志力控制下的行动规律化,也可以间接地使不在意志力控制下的感觉规律化。”

换句话说,威廉·詹姆斯告诉我们,我们不可能仅凭“下定决心”就改变我们的情感——可是我们能够变化我们的行为,而当我们变化行为的时候,就会自然而然地改变了我们的感觉。

“于是,”他进一步解释道,“假如你感到不欢乐,那样仅仅能找到欢乐的方法,就是振奋精神,使行动和言辞好像已经感觉欢乐的样子。”

人性的弱点全集
这种简单的办法是否有用呢?你可以自己试一试。使你的脸上露出一个很欢乐的笑脸来,抬头挺胸,好好地深吸一大口气,然后唱一小段歌;假如你五音不全,就吹口哨——若是你不会吹口哨,就哼一段小曲。你就会很快地发现威廉·詹姆斯所说的是什么意思了——也就是说,当你的行动可以显出你欢乐的时候,根本就不能够再忧虑和颓丧下去了。

这就是能在我们生活中创造奇迹的大自然基本真理之一。我认识一个住在加利福尼亚州的女士——我不想提她的名字——假如她知道这个秘密的话,就可以在二十四小时之内,把所有的哀愁一扫而空。她很老,又是一个寡妇,这一点很悲惨。但是她有没有试过让自己欢乐呢?我看是没有的。要是你问她感觉怎样,她总是说:“噢,我还好。”但看她脸上的表情和她声音里那种无病呻吟的味道,分明好像在说:“噢,老天爷啊,站着说话不腰疼,要是你碰过那些我所碰到的烦恼就能明白了。”好像连你很兴奋地在她而前,她都会讨厌你。不知道有多少女人的情况比她还坏,她的丈夫留给她足以维生的保险金,她的子女都已经成家立业,可以对她奉养天年,可是我很少看见她笑。她老是抱怨她的三个女婿又差劲又自私,虽然她每次到他们家里一待就是好几个月。她也埋怨说,她的女儿从来没有给她任何礼物——可是她却把自己的钱看得特别紧——“替未来打算”。对她本人和她那不幸的一家人来说,她只是个讨厌的人。事情值得这样吗?这才是最可怜的地方——她能够使自己从一个又愁苦、又挑剔、而且很不兴奋的老女人,变成她家里受人尊敬和喜爱的一分子——只要她愿意,就可以做得到。而假如她想达到这种转变,只要高兴地活着,好像她还有一点点爱可以惠及别人——而不是老叨唠她自己的不快和不幸。

我知道一个印地安那州人,名字叫做英格莱特。他如今之所以还活着,是因为他发现了这个秘密。十年前,英格莱特先生得了猩红热,当他康复之后,他发现又得了心脏病。他去找过好多个医生。“甚至去找江湖郎中”,他告诉我。但

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

谁也没办法治好他。

之后,在不久以前,他又得了另外一种并发症,他的血压高了起来。他去看一个医生,医生说他的血压已经到了两百一十四度的最高点。医生宣布他已经没有希望了——情况太严重,最好立即料理后事。

“我回到家里,”他说,“弄清楚我全部的保险金都已经付过了,然后向上帝忏悔我以前所犯过的各种错误,坐下来很难过地默默沉思。我害得全体的人都跟着悲伤;我的妻子和家人都特别难过,我自己更是深深地沉浸在颓丧的情绪里。然而,在通过一礼拜的自怨自艾之后,我对自己说:‘你这样子简直像个大傻瓜。你在一年之内恐怕还不会死,那样怎么不利用你的余生快快乐乐呢?’”

“我挺起胸膛,脸上露着微笑,试着让自己表现出好像所有都正常的样子。我承认开始的时候相当费力,但是我强迫自己开心、兴奋,这不仅有助于安慰我的家人,也对我自己大有帮助。”

“接着我发觉自己开始有了好转——差不多好得和我装出的一样好,这种改进持续不断,而在今天——原先以为已经躺在坟墓里几个月后的今天——我不仅很欢乐,很健康,活得好好的,而且我的血压也降下来了。有一件事是我能够肯定的: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。可是我给自己的身体一个自行恢复的机会,别的什么都没有用,除了改变我的心情。”

让我问你一个问题:假如,让自己觉得开心、充满勇气而且健康的思想救了这个人的命,那样你我为什么还要为一些很小的不快而难过呢?假如让自己开心就可以创造出欢乐来,那又为什么让我们自己和我们身边的人不兴奋而难过呢?许多年以前,我读过一本小书,此书对我的生活有久远而良好的影响,书名叫做《人的思想》,作者是詹姆士·艾伦,下面是书中的一段话:

一个人会发现,当他改变对事物和其他人的看法时,事物和其他的人对他来说就会发生改变……要是一个人把他的思想指向光明,他就会很吃惊地发现,他的生活受到很大的影响。人不能吸引他们所要的,却能够吸引他们所有的……能变化气质的神性就存在子我们自己心里,也就是我们自己……一个人所能得到的,正是他们自己思想的直接结果……有了奋发向上的思想之后,一个人才能兴起、征服,才能有所成就。假如他不能奋起自己的思想,他就永远只能衰弱而愁苦。有人说,上帝让人统治整个世界。这实在是一份非常大的礼物,但是我对这种特权实在没有什么兴趣。我所渴望得到的,是能控制我自己的能力——能控制我的思想,能控制我的恐惧,能控制我的内心和精神。我知道在这点上我的成绩相当惊人。不论在任何时候,我总是想:只需控制我自己的行为,就能控制我的反应。

精神文本

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

因此让我们记住威廉·詹姆斯的话：“通常，只要把受苦者内心的感觉，由卑琐改成奋斗，就能把大部分我们所谓的邪恶，改变为对你有帮助的动力。”

让我们为我们的欢乐而奋斗吧！

让我们用一个每天能产生欢乐且富有建设性思想的计划，来为我们的欢乐而奋斗吧。以下就是这种计划，名字叫做《只为今天》。我以为这种计划非常有效果，因此复印了好几千份送给别人。这是三十六年前已故的西贝尔·派趋吉所写的。假如我们能够照着做，我们就能消除大部分的忧虑，而大量地增加“生活上的欢乐”。

1. 只为今天，我要很欢乐。如果林肯所说的“大部分的人只要下定决心都能够欢乐”这句话是对的，那样欢乐是发自内心的，而不是外在的薪水。

2. 只为今天，我要让自己适应所有，而不去试着调整所有来适应我的欲望。我要以这种态度接受我的家庭、我的事业和我的运气。

3. 只为今天，我要爱护我的身体。我要勤奋运动，善待自己，珍惜自己；不损伤它、不忽视它；令它能成为我争取成功的好基础。

4. 只为今天，我要加强我的思想。我要学一些有用的东西，我决不做一个胡思乱想的人。我要读一些需要思考、更需要集中精神才能读的书。

5. 只为今天，我要用三件事来锻炼我的灵魂。我要为别人做一件好事，但不要让别人知道；我还要做两件我并不想做的事，而这就像威廉·詹姆斯所建议的，是为了锻炼自己。

6. 只为今天，我要做个讨人欢喜的人，外表要尽力修饰，衣着要尽量得体，轻声说话，行动优雅，不在乎别人的毁誉。对所有事都不挑毛病，也不干涉或教训别人。

7. 只为今天，我要试着只思考怎样度过今天，而不把我一生的问题都在一次解决。由于，我虽能连续十二个小时做一件事，但若要我一辈子都这样做下去的话，就会吓坏了我。

8. 只为今天，我要订下一个计划。我要记下每个小时该做些什么事；也许我不会全部照着做，但还要订下这个计划；这样至少可以免除两种缺点——过分仓卒和犹豫不决。

9. 只为今天，我要为自己留下清静的半个小时，轻松一下。在这半个小时里，我要想到神明使我的生命中更充满希望。

10. 只为今天，我要消除心中的恐惧。尤其是，我不能去怕，我要去欣赏美好的一切，去爱，去坚信我爱的那些人会爱我。

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

在梦想中跋涉

精神
文本

在人类历史中,假若把梦想者的事迹删除,谁还愿意去读那些枯燥乏味的历史呢?梦想者是人类的先锋,是我们前进的引路人。你是一个梦想者吗?

使人类的生活更有意义,把很多人从困境中解脱出来的,都应归功于一些梦想者。我们都得感谢人类的梦想者啊!

在人类历史中,假如把梦想者的事迹删去,谁还会去读那些枯燥无味的历史呢?梦想者是人类的先锋,是我们前进的引路人。他们毕生劳碌,不辞艰辛,弯着腰,流着汗,替人类开辟出平坦的大道来。如今的一切,不过是过去各个时代梦想的总和,不过是过去各个时代梦想的现实化。

假如没有梦想者到美洲西部去开辟领地,那样美国人至今还徘徊在大西洋的沿岸。

对于世界最有贡献、最有价值的人,必定是那些目光远大,具有先见之明的梦想者。他们能运用智力和知识,来为人类造福,把那些目光短浅,深受束缚和陷于迷信的人拯救出来。

有先见之明的梦想者,还能把常人看来做不到的事情逐个变为现实。有人说,想像力这东西,对于艺术家、音乐家和诗人大有用处,但在实际生活中,它的位置并没有那样的显赫。但事实告诉我们:凡是人类各界的领袖都做过梦想者。无论工业界的巨头、商业的领袖,都是具有伟大的梦想、并持以坚定的信心、付以努力奋斗的人。

马可尼发明无线电,是惊人梦想的实现。这个惊人梦想的实现,使得航行在惊涛骇浪中的船只只要遭受到灾祸,便可利用无线电,发出求救信号,因此拯救千万生灵。

电报在没有被发明之前,也被觉得是人类的梦想,但莫尔斯竟使这梦想得以实现了。电报一旦发明,世界各地消息的传递,从此变得是多么的便利。

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

斯蒂芬孙以前是一个贫穷的矿工，但他制造火车机车的梦想也成为了现实，使人类的交通工具大为改观，人类的运输能力也得以空前地提高。

不久以前，勇敢的罗杰斯先生驾着飞机，实现了飞越欧洲大陆的梦想。

横跨大西洋的无线电报是费尔特梦想的实现，这使得美欧大陆能够密切联络。

这许多功成名就者能够拥有惊人的梦想，部分应归功于英国大文豪莎士比亚，是他教人们从腐朽中发现神奇，从平常中找到非常之事。

人类所具有的种种力量中，最神奇的莫过于有梦想的能力。假如我们相信明天更美好，就不必计较今天所受的痛苦。有伟大梦想的人，就是铜墙铁壁也不能挡住他前进的脚步。

人性的弱点全集

一个人假如有能力从烦恼、痛苦、困难的心境，转移到愉快、舒适、甜蜜的境地，这种能力，才是真正的无价之宝。如果我们在生命中失去了梦想的能力，那样谁还能以坚定的信念、充分的希望、十足的勇敢，去继续奋斗呢？

美国人尤其喜欢梦想。不论多么苦难不幸、穷困潦倒，他们都不屈从命运，始终相信好的日子就在后面。不少商店里的学徒，都幻想着自己开店铺；工作中的女工，幻想着建一个美好的家庭。出身卑微的人，幻想着掌握大权。

人只有具有了这些幻梦，才可能有远大的希望，才会激发人们内在的智能，增强人们的努力，以求得光明的前途。

仅有梦想还是不够的，有了梦想，同时还需要实现梦想的坚强毅力和决心。如果徒有梦想，而不能拿出力量来实现愿望，这也是不足取的。只有那实际的梦想——在梦想的同时辅之以艰苦的劳作、不断地努力，那梦想才有巨大的价值。

像别的能力一样，梦想的能力也可以被滥用或误用。假如一个人整天除了梦想以外不做别的事情，他们把全部的生命力，花费在建造那无法实现的空中楼阁，那就会祸害无穷。那些梦想不仅劳人心思，而且耗费了那些不切实际梦想者固有的天赋与才能。

要把梦想变成事实，需靠我们自己的努力。有了梦想以后，只有付以不懈的努力，才可使梦想实现。

在所有的梦想中，造福人类的梦想最有价值。约翰·哈佛用几百元钱创办了哈佛学院，就是后来世界闻名的哈佛大学，这是一个最好的例子。人不光要有梦想，还要信仰梦想，更要激励自己去实现梦想。人人具有向上的志向，志向就会像一枚指南针，引导人们走上光明之路。良好的幻梦，就是未来人生道路美满成功的预示。人们心中的希望，与理想梦幻相比，经常更有价值。希望经常是将来真实的预言，更是人们做事的指导，希望可以权衡人们目标的高低，效

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

能的多寡。

有许多人容许自己的希望慢慢地淡漠下去,这是由于他们不懂得,坚持着自己的希望就能增加自己的力量,就能实现自己的梦想。希望具有鼓舞人心的创造性力量,她鼓励人们去尽力完成自己所要从事的事业。希望是才能的增补剂,能增加人们的才干,使一切幻梦化为现实。

大自然是个公平的交易员,只要你付出相当的代价,你需要什么,她就会支付给你什么。人的思想就像树根一样,遍布在四方,这许多思想的根产生活力,就能带来希望。

假如没有南方,那样候鸟就不会在冬天飞去南方,由于正是南方给了候鸟希望。造物主给人们以希望,希望他们实现更伟大、更完美的生命;希望他们的人格获得充分地发展;希望他们获得永生。所以,只需努力去干,都有实现愿望的可能。

希望也有合理与不合理之分。所谓合理的希望,并不是那些荒诞不经、超越情理的妄想。对人来说,最珍贵的希望,就是有完善的人格,希望在很长的时间内把才能卓越地发挥出来。从一个人的希望能够看出他在增加还是减少自己的才能。知道一个人的理想,就能知道那个人的品格、那个人的全部生命,由于理想是足以支配一个人的全部生命的。

在树立希望以后,人的思想和感情便会变得坚定不移。因此,每个人都应有高尚的目标和积根的思想,更需下定决心,绝不允许卑鄙肮脏的东西存在自己的思想里、行动里,无论做什么事,都要向着高尚的目标。积极进取的思想,足以改进人的希望,使人尽量地发挥他的才干,达到最高的境界。积极进取的思想,能够战胜低劣的才能,可以战胜阻碍成功的仇敌。即使看似不可能的事情,只要抱定希望,努力去做,持之以恒,终有成功的一天。希望是事实之母,无论是希望有健康的身体、高尚的品格,还是有巨型的企业,只要方法得当,尽力去做,便有实现的可能。

一个人有希望,再加上坚韧不拔的决心,就能产生创造的能力;一个人有希望,再加上持之以恒的努力,就能达到希望的目的。有了希望,假如没有决心和努力的配合,对希望漠然视之,那样即使再宏大美好的希望也会烟消云散,化为泡影。

为了实现希望而制定的计划,假如不加以切实的努力,那样一切计划都会成为泡影;正如工程师的蓝图打好以后,不兴土木,再好的蓝图也等于废纸一样。

假如你愿意求得生命中某方面的改进,你就应当很热烈地、很坚毅地渴望着那些理想,把这些理想保留在你的心中,何时也不要放松,直到实现为止。

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

一颗充满希望的心灵，具有着很大的创造力，这种创造力会发展人的才能，实现人的理想。

时常存在着良好的期待，期待着未来前程充满光明与希望；期待着未来我们的美好梦景终能实现，从这中间，能够生出巨大的力量来。

对于我们的生命，最有价值的莫过于在心中怀着一种乐观的期待态度。所谓乐观的期待，就是希冀获得最好、最高、最欢乐的事物。假如对于我们自己的前程，有着良好的期待，这就足以激发我们最大的努力。期待安家立业、安享尊荣；期待在社会上获得重要的地位，出人头地。这种种期待都能督促我们去努力奋斗。

人性的弱点全集

世界上有许多人觉得，世上一切舒适繁华的东西、精美的房屋、华丽的衣服以及旅行娱乐等，不是为他们预备的，而是为其他人预备的。他们相信这种种幸福，不属于他们所有，而是属于另外阶层的人所有，原来他们自己觉得属于低等的阶层，属于没有希望的阶层。试问，一个人有了这样的自卑观念后，还怎能得到美好的享受呢？假如一个人不想得到美好的享受，志趣卑微，自甘低下，对于自己也没有过高的期待，总是觉得这世间的种种幸福并非为自己预备着的，那么这种人自然就永远不会有出息。

我们期待什么，便得到什么，人应该努力期待；假如我们什么都不期待，自然就一无所得。安于贫贱的人，自然不会过上富裕的生活。

有了成功的期待，心中却常抱着怀疑的态度，常怀疑自己能力的不足，心中常对失败有多种预期，这真是所谓南辕北辙！只有诚心期待成功的人，才能成功。所以，做一个人必须有积极的、创造的、建设的、发明的思想，而乐观的思想也尤为重要。

有的人一方而努力这样做，而同时又那样想，最终就只有失败。假如你渴望得到昌盛富裕，而同时却怀着预期贫贱的精神态度，那样你永远不会走入昌盛富裕的大门。

有很多人虽然努力做事，但常常一事无成，原因在于他们的精神状态不与其实际努力相应——当他们从事这种工作的时候，又在希冀着其他工作。他们所抱有的错误态度，会在无形中把他们所真正渴求的东西驱逐掉。不抱有成功的期待，这是使期待无法实现的巨大障碍。每个人都应该牢记这句格言：“灵魂期待什么，即能做成什么。”

恐惧心理常常减少人的生气，恐惧有着很大的势力，会使生命的源泉干涸。由恐惧心理所支配的生活，凡事不会成功。只有远大的希望、深切的信仰，才能医治人的懦弱，改善人的习惯和品性。期待将来有美好的享受，期待获得健康和欢乐，期待在社会上有地位，这各种期待，都是成功的资本，都有助于促

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

成一个人的成功。

诸多成功者都有着乐观期待的习惯。不论目前所遭遇的境地是怎样的惨淡黑暗,他们对于自己的信仰、对于“最后之胜利”都坚定不移。这种乐观的期待心理会生出一种神秘的力量,以使他们达到愿望的目的。期待会使人们的潜能充分地发挥出来,期待会唤醒我们隐伏的力量。而这种力量如若没有大的期待,没有迫切的唤醒,是会长久被埋没的。

每个人都应当坚信自己所期待的事情能够实现,千万不能有所怀疑。要把任何怀疑的思想都驱逐掉,而化之以必胜的信念。在乐观的期待中要有坚定的信仰;假如有坚定的信仰,努力向上,必定会有美满的成功。

精
神
文
本

平和的维度

有一次,我在同友人的聚会中恰好谈到“怎样安静地入睡”的话题,这个话题不仅引起大家的兴趣,同时每个人也都道出个别深远的看法。其中有一人抱怨自己难以入眠的痛苦,他表示,整晚都会辗转反侧,而直至入睡时则已全身疲惫不堪。“看来,上床就寝前不宜看电视或看报”,他继续说道:“昨晚我不停地翻身难以入眠,其实是因为伤脑筋的事不断地萦绕在脑中。”

此时,另一个人说:“上床前不宜看电视或报纸。这句话对我而言实在是警惕的话,我昨晚也相同苦苦地熬过一个失眠的夜晚……或许,睡前喝咖啡也是造成失眠的主要原因。”

然而,另一个人却截然不同地说:“昨天晚上我过得不错。我提前看看书报、电视,所以有足够的时间消化这些东西,而晚上又睡得安稳、香甜。”他并且继续说道:“我几乎从未有过失眠的记录,因为我有一项不败的睡眠计划。”我不禁好奇地寻问他所谓的睡眠计划为何。他的回答是这样子的。

“在我年幼的时候,爸爸总习惯在临睡前把家人聚集在一个房间里,然后

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

诵读圣经中的话给我们听。直到现在,当时那番情景依然清晰如在眼前,而且爸爸的声音不时地在耳边响起。

因此,即使现在由自己诵读这些话语,但是总觉得那是像以爸爸的语调所读出来似的。每晚当我读完圣经的一段话,并作完祷告之后,再上床就寝,往往能够立刻安稳入睡。”

他接着强调说:“我不会在耳朵里填塞烦恼再上床睡觉的。我经常会在心情平静以后才去就寝。”

那样,获得心理和平的方法又是什么呢?那就是矫正个人的想法。为了拥有和平的心,你必须努力培养舒畅、自然的心态。因为,任何人无论在待人处事方面或个人的生活感受方面,都与本身的想法息息相关。

**人
性
的
弱
点
全
集**

要想获得充满和平的心,有一项最重要的方法,那就是让心灵留下一片空白。通常,我总是这样建议他人,尽量使自己的心灵呈现一片空白,一天至少两次。而所谓的空白,主要是指将忧虑、憎恶、不安、罪恶的情绪彻底消除掉。事实上,刻意地使心灵空白的确能有效果地为人们带来心安的感受。当人们将压抑在心头的烦恼吐露一空,或暂抛脑后时,往往能体验到解脱的快感。我有项特别的发现,那就是,能够把心中的烦闷向知心朋友倾吐的人,通常即是能够把握欢乐的人。最近,我在前往檀香山的旅程中,曾在拉赖因号轮船上举办一场个人演讲会。当时我曾提到:“内心有烦恼的人,不妨走到船尾去,把烦恼的事一一地说出,然后把它们抛掷到汪洋的大海中,注视着它直到它消逝不见。”这个建议乍听起来或许仿若稚语,但是当晚却有一个人跑来对我说:“我按照你的话去做了,结果觉得心中非常舒畅,这实在是件令人吃惊的事呀!”这人还继续说道:“待在船上的这段时间里,我将天天在日落黄昏的时刻,把一切恼人的烦恼抛诸大海,直到自己觉得完全没有一丝烦恼为止。同时我将日日注视着这些烦恼消失于时间的大海里!”

另一方面,若仅是使心灵空白是不够的,必须加进一些内容才可,因为人的心灵不能永远呈现空白,而毫无内涵,否则,曾经丢弃的消极想法很有可能又重新窜入你的思想之中。

因此,我们必须在心灵呈现空白的同时,立即注入富含创造性、健康性的想法。如此一来,那些负面的想法将无法再对你造成任何影响。久而久之,那些重新注入脑中的新想法将在你的思想中生长,而且能击退任何负面的想法;届时你的心灵将永远享有和平。

温暖的映像与声音的疗效。

在一天当中抽点空想想美好或温暖的画面,也是培养心灵和平的最好方法。脑中呈现夕阳西下时分,美丽的晚霞衬映着翠绿的山峦,月光映照在湖面

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

下,银光闪闪,温柔的白色浪花冲激着细软绵密的沙滩……诸如这种的和平画面,净化你的心灵,并产生有如良药般的神奇功效。

此外,培养自己说话温和的习惯,这也不失为一种有效果的良方。你不妨一再重复地说那些具有激动性、积极有力的温和话语,自然而然的,你便能体会到其中的奥妙变化。相反,如果你不断说出一些令人畏惧、恐慌的话语,你的心灵必将会逐渐进入神经过敏的状态,甚至意志将不由自主地日益消沉,而这种情形也将对你的身体发生负面影响。通常,当人们说出温和话语的时候,行为必然也会自然地反映出温和的态度,于是和平之心的力量也将从中孕育而生。

使心情平静,或者产生和平的心态,确实还有其他多种不同的做法。譬如,不同的谈话方式及语调也会使心灵产生不同的变化。有时当我们在言谈之间倾向神经质般的感动或失常的表现时,往往会导致情绪上的反面影响。但若能经常保持积极的言谈态度,则将会带来正面的影响。

当你发现自己在言谈间有消极或失常的倾向时,不妨警觉性地立刻加入正面和温和的语调及内容。这些内容对于振奋精神,以及克制紧张的情绪具有巨大的作用。譬如,早餐时消沉的谈话即常常成为当天不愉快的情绪来源。其实,当你的言谈一再倾向消沉或不吉利时,情况便可能真的转趋恶劣,因为言谈会影响考虑的方向,进而导引行为。因此,在一天的开始,最好以莉平的言谈作为序幕,如此,相信在这一整天你将享有愉快的心情与感受,生活也必然趋向成功与充实。

使自己拥有和平心灵的另一个重要技巧是——每日坚持片刻的绝对沉默。其中大体的原则为,在每天二十四小时中,至少抽出十五分钟作为个人沉默的时间。在这段时间中,你不妨选择一个安静的地方,在那里或坐、或卧、或躺,安静地享受属于你个人的沉默时间,既不与人交谈,也不读写任何东西,尽量摒除考虑,把你的心灵置于虚空的状态中,有时难免会产生思绪扰乱的状况,但只要你努力尝试,终能使自己的心灵如同静止的水而一般波纹不起。此时,紧和着要做的是“倾听”。通常,在沉默时听到的声音大多是谐和的、美丽的。这种情况正如托马斯·克莱尔所言:“沉默是形成自然、伟大之事的要素。”

就现代人面言,严重影响我们心灵和平的就是所谓的噪音问题。根据一项科学的实验结果显示,人们若长期处在存有噪音的环境中,其工作休息等效率均将明显降低。如果没有适度的调养生息,将使反面的影响加大、加深。此外,远处的汽车喇叭声,即使对于睡眠中的身体状态也会构成负面影响。这是因为这些声响会直接传达至人体的神经组织,时而使肌肉细胞产生反应,而这种反

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

人性的弱点全集

应经常降低人们真正的休息程度。相反,沉默却具有镇静情绪、健膝身体的疗效。事实上,从全部的沉默之中所得到的休息,才可称得上是完全的、真正的休息。在当今社会,想要争得片刻的沉默安静,实非易事,尤其是现代制造噪音的媒介普遍充斥,使得人们的居住空间与时间似乎永远压缩于紧张的状态中,尽管如此,假使你有时能使自己的心思沉浸于祥和、美好的想像画面中,也是很好的。在这种情况下,你心中原有的一些不兴奋,往往能因此而淡化,甚至可使心灵产生奥妙无比的变化!

有一次,我正身处位于海滩边的“皇家夏威夷饭店”。我站在阳台上俯望着被海风吹拂得摇曳生姿的椰子树丛,空气中渗含着淡淡的花香,别致的庭院中种满木槿树,种类达到二千多种,映人眼帘的则是熟透的木瓜果实。此外,森林树火焰般的深红色衬托着美丽的风光;而刺槐树在雪白的花间忽隐忽现,形成深具魅力的景色。

围绕这个岛屿的是一片令人无法置信的漂亮海洋,放眼望去,尽是一片水天相接的天成美景。岸边,白色的浪花来回地冲击拍打着。而海滩上,三三两两的夏威夷居民或慕名远来的观光客悠闲地享受着自然景色。他们或者冲浪、或者嬉玩独木舟,构成一幅悠游自得的轻松图画。

当我正试图以笔墨捕捉这些动人的画面时,心中竟奇迹般地产生了一种温和的感受。往日那些在心中不时羁绊的烦恼,仿佛已退离至千里之遥。当初单纯只是为了工作的需要而来到此地,未料却在此收获意外的惊喜,我的心中充满着美丽的一切,也因而感到和谐安详。

我想,假如他回到离此五千英里之遥的故乡,我也会牢记此地的一切,而当我回想起这些景致时,内心享有的喜悦也该一如现在的心情。当我的意念重归其中时,我必定再度寻得和平的心灵!

有一次,我与一个和谐的家庭共同度过一个难忘的夜晚。次日清晨,我们在饶有兴趣的餐厅内共进早餐。这个餐厅最为别致之处就在于它的四周墙壁分别挂有男主人童年生长的乡村景观图片。图片中除了一一反映男主人的童年生活外,还有高低起伏的丘陵、暖阳照耀的山谷、涟漪荡漾的小河……从图片中令人仿佛感受到小河中的水在静静地流淌着,尤其在阳光之下更显得闪闪发亮。清澈的水流爬缘着岩石,在弯弯曲曲的径道中曲折而行。河流旁边则不规则地散落着许多小房子,而房子的中间耸立着外型如塔状高尖教堂。

当大伙用过早餐之后,男主人欣然指着壁上的画,对大家讲起他从前的欢乐回想:“我偶尔坐在餐厅中,看着壁上的画,不禁置身于往事之中。譬如,想起小时候的我总爱赤着脚在小溪中走来走去,即使时日已远,但我仍然清楚记得在我脚下的那些泥土是多么的细软纯洁。夏天时,我们在小河边钓鱼;春天时

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

节,我们则坐着木板从丘陵上一路滑下。在童年的记忆中,最令我难以忘怀的还有那个高高尖尖的教堂……”他脸上漾满微笑继续说着:“教堂里时时会举办盛大的布道会。尽管当时我什么也听不懂,只会静静坐着。但是现在想来,这也不失为一项幸福的回想。现在,父母虽然均已永眠于教堂旁的墓地;但是,在回想中、在墓地旁,均能清晰地唤起过去的甜蜜光景,而父母的叮嘱声音也仿佛近在耳边。有时,当我累了或精神紧张时,我便坐在这儿安静地观赏教堂的画,它让我重回旧时那段纯真无瑕的时光,它真的能带给我和平的心灵!”

或许并非每个人都能拥有这般美丽的童年回想,但是任何人却都可在自己的心中描绘这样的图画,而图画中所呈现的必须是你生命中最美的回想。不妨试着采用这个方法,使你的生活变得更为美丽吧!不论你是怎样的忙碌、疲惫,使用这个简易而独特的方法,必能为你的人生带来光明与希望。

有关平和心灵的课题还有一项问题需要加以讨论,那就是“自责之心”。我时常发现,那些心中缺乏平和之心的人,往往都是自责过重的原因。其实,只要他们心中存有宽恕之心,那样情况就会有所改观。

事实上,这种类型的人多半觉得自己应当受到惩罚,因此对于任何事均抱持不安感。在这样反面的预期心理之下,经常很难寻求和平之心,于是,怎样从罪恶感的深渊中解放出来,便成为解决这个问题的根本之道。

曾有位医生告诉笔者他对这个问题的看法,根据他的实验经验与观察发现,绝大多数精神病患者的病因都是因为本身罪恶感作祟所引起的。此外,这种病患时常会在无意识之中凭着过量消耗体力的疲劳活动来试图弥补自己的恶感。

如此一来,就造成了一种后果,那就是病患者所遭遇到的挫败及打击,其主因反而不在于旧时的罪恶感,而是由于后来非正常性的疲劳因素居多,这位医生并强调,假如这种类型的病患能够极力排除本身的罪恶感心态,将可避免变相的自我疲劳,或将遇挫的程度减至最低。

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

让潜能的岩浆喷涌

人性的弱点全集

约翰·费尔德看到自己的儿子马歇尔在戴维斯的店里招待顾客,就问戴维斯:“戴维斯,近来马歇尔生意学得怎么样?”

戴维斯一边从桶里拣出一只苹果递给约翰·费尔德,一边答道:“约翰,我们是多年的老朋友,不想让你日后懊悔,而我又是一个直爽的人,喜欢讲老实话。马歇尔肯定是个稳健的好小孩,这不用说,一看就知道了。但是,即使在我的店里学上一百年,也不会成为一个出色的商人。他生来就不是一个做商人的料。约翰,还是把他领回乡下去,教他学养牛吧。”

如果马歇尔仍然留在这个地方,在戴维斯的店里做个伙计,那样他日后决不会成为举世闻名的商人。可是他随后到了芝加哥,亲眼看到了在他周围许多原来很贫穷的小孩做出了惊人的事业,他的志气突然被唤起,他的心中树起一个要做大商人的决心。他问自己:“如果别能做出惊人的事业来,为什么我不能呢?”其实,他具有大商人的天赋,但戴维斯店铺里的环境不足以激发他潜伏着的才能,无法发挥他贮藏着的能量。

一般来说,一个人的才能来源于他的天赋,而天赋又不大容易改变。但实际上,大多数人的志气和才能都深藏潜伏着,必须要外界的东西予以激发。志气一旦被激发出来,如果又能加以继续的关注和教育,就能够发扬光大,否则终将萎缩而消失。

因此,如果人们的天赋与才能不被激发、不能保持、不能得以发扬光大,那样,其固有的才能就要变得迟钝并失却它的力量。爱默生说:“我最需要的,就是有人叫我去做我的能力所能做到的事情。去做我力所能及的事情,是表现“我”的才能的最好途径。拿破仑、林肯未必能做的事情,但我却能够做,这只要尽我最大的努力,发挥我所具有的才能。”

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

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

在美国西部某市的法院里有一位法官，他中年时还是一个不识文墨的铁匠。他现在 60 岁了，却成了全城最大的图书馆的主人，获得许多读者的赞誉，被人认为是学识渊博、为民谋福利的人。这位法官唯一的希望，就是要帮助同胞们接受教育，获得知识。可是他自身并没受系统的教育，为何产生这样的宏大抱负呢？原来他不过是偶然听了一篇关于“教育之价值”的演讲。结果，这次演讲唤醒了他潜藏着的才能，激发了他远大的志向，从而使他做出了这番造福一地民众的事业来。

在我们的现实生活中，有很多人直到老年时才表现出他们的才能。为什么到老年会激发他们的才能呢？有的是由于阅读富有感染力的书籍而受到激发；有的由于聆听了富有说服力的讲演而受感动；有的是由于朋友真挚的鼓励。而对于激发一个人的潜能，作用最大的通常都是朋友的信任、鼓励、赞扬。

在印第安人的学堂里，曾经刊登过不少印第安青年的照片。他们在学校里毕业时的神情与他们刚刚从家乡里出来时的神情大为不同。在毕业照片上，他们是气宇轩昂的模样，一个个服装整齐，脸上流露出智慧，双目炯炯，才华横溢。看了这样的照片，你一定可以预见到他们将来能做出伟大的事业来。但是大部分人回到他们自己的部落以后，奋斗不多时，就不能保持他们新的标准了，逐渐又恢复旧日的面目。这确实不能是一概而论的，也有少数人由于具有坚强的意志，具备了抵抗堕落的力量。

倘若你和一般失败者面谈，你就会发现：他们失败的原因，是因为他们无法获得良好的环境，是因为他们从来不曾走入过足以激发人、鼓励人的环境中，是因为他们的潜能从来不曾被激发，是因为他们没有力量从不良的环境中振奋起来。

在人的一生中，无论在何种情形下，你都要不惜一切代价，走入一种可能激发你的潜能的气氛中，可能激发你走上自我发达之路的环境里。努力接近那引起了解你、信任你、鼓励你的人，这对于你日后的成功，具有莫大的影响。你更要与那些努力要在世界上有所表现的人接近，他们往往志趣高雅、有远大抱负。接近那些坚持奋斗的人，你在不知不觉中便会深受他们的感染，养成奋发有为的精神。如果你做得还不十分完美，那些在你周围向上爬的人，就会来鼓励你下更大的努力、作更艰苦的奋斗。

在每个人的身体里面，都潜伏着巨大的能量。这些能量，只要你能够发现并加以利用，便可以帮你成就你所向往的一切东西。

人们体内的亿万细胞中，有着巨大的潜在力量。这种潜力要是能够被唤

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

醒,就能做出许多神奇的事情来。然而大部分人好像都不明白这一点。病人在病势垂危、呼吸困难时,在听了医师或亲友的一席热烈恳切的安慰话后,竟然能起死回生。这种情况在医生看来,也是常有的事。一般人来说,疾病之所以置人于死地,首先是因为病人也失掉了对生命的信心。

世界上有无数碌碌无为的人,有些人竟然到了难以自立的境地,但在这些人的体内相同有着巨大的潜能,只要能够激发他们体内的一小部分潜能,就可以成就他们伟大的、神奇的事业。

在人们的身心里面,其实封锁着很大的内在力量。比如,有人遇到某种意外事件或灾祸时,一般人都会奋不顾身地去救助。实际上,每个人都具有潜在的英雄品格,而意外事件和灾祸不过是催化剂而已,使人有了显露这种品格的机会。我们常常看到,一个人在灾祸临头时能做出的事情是令人惊叹的。

我见过一个体力平常的人,在他被催眠后,有人把他的头和脚搁在两只椅子的边上,而身体悬空着,这时让六七个人站在他身上,而他竟能支持得住。如果在他的身上搁了一块木板,让一匹马站上去,他竟然也能支持得住。这都是由于人心灵深处内在力量被激发后所造成的奇迹,因为照上面的方法做,按照一个人平均的体力决不能支持一千多磅的重量,但是在催眠状态,他竟然毫无困难地做到了。

那样,他能够做出这样的事情,力量来自于哪里呢?确实不是来自于催眠家,催眠家的作用仅在于把那被催眠的人的力量从身体里激发出来了。这力量不是来自外部,而是来自于内部,是潜伏在他自己的身体里面。

因为人体内都存在着巨大的内在力量,所以人人都能做成不朽的事业。而一切真实、友爱、公道与正义,也都存在于这内在的力量中。

在人的身体和心灵里面,有一种永不坠落、永不败坏、永不腐蚀的东西,这便是潜伏着的巨大力量。这种力量一旦被唤醒,即便在最卑微的生命中,也能像发酵粉一样,对身心起发酵净化作用,增强人工作的力量。

在有些时候,人会有机会看到自己的内在力量,比如在失去一个爱友的时候,发现了自己从未发现过的能力;有时读了一本富有感染力的书,或者由于朋友们的真挚鼓励,也能发现自己的内在力量。但无论用什么方法,通过何种途径,一旦激起内在力量,你的行为一定会大异于从前,你就会变成一个大有作为的人。

一个立足于诚实、公道、正义原则的人,即使全世界的人都反对他,他终能屹立在世界上,绝不动摇。林肯之所以对世界有这样巨大的影响力,不仅在于他所具有各种天赋和才华,更在于他能把公道、正义等原则当做他安身立命的基础。

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

如果一个人能同自己那永不死亡、永不败坏的高贵神性相和谐,他便能发挥自己更大的效能,获得无上的幸福。未来的医生会让病人知道,在人的身体中有一种创造的作用是永远在进行的,这种创造的力量,不但创造他自己的生命,还在不断地更新生命,恢复生命。比如,以骨折为例,什么时候骨头折断,经过伤科手术什么时候就会使之复原。如果我们的教育注重这一方面的训练,那样自然的治疗便会补救身心上各种缺陷。

创造我们身体的力量,就是在每夜的睡眠中,改造更新我们身体的因素,我们身体的各种新陈代谢,也是由这种力量造成的;但很多人并不知道深入自己的意识内层,去开发那些供给身体力量的源泉,因此,他们的生命往往是枯燥而毫无生气的。然而如果我们能够深入到自己内在力量的深处,那样就可以寻找到生命的大源泉。一旦饮到这生命的活水,就不再会感到口渴,这种源泉就可取之不尽,用之不竭。所以,一个人一旦能对内在的力量加以有效果地运用,他的生命就永远不会陷于卑微贫困的境地。

精神文本

把忍耐进行到底

当“智慧”已经失败,“天才”无能为力,“机智”与“技巧”说不可能,其他各种能力都已束手无策,宣告绝望的时候,“忍耐力”便悄然来临,帮助人们取得胜利、到达成功。

因为无坚不摧的忍耐力所做成的事业是神奇的。当一切力量都已逃避了、一切才能宣告失败时,忍耐力却依然坚守阵地,依靠忍耐力,终能克服很多困难,甚至最后做成很多原本已经失望的事情。

人人都停下来不再去做的,只有富有忍耐力的人才会坚持去做。人人都因感到绝望而放弃的信仰,只有富有忍耐力的人才会坚持着,继续为自己的意见辩护。所以,具有这种卓越品质的人,最终能够获得很大的收益、很好的声誉。

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

比如,坚持有礼貌的做法,使很多的商人获得了成功。无论顾客多么的粗暴、无礼貌,甚至表现出具有侮辱性的言行,那商人反倒更为殷勤地接待,坚持和气的态度,不愠不怒,长期这样做,终于获得了顾客的赞扬,使自己的业务获得了发展。而那些冷待顾客的商人,不但永远不会得到发展,而且还要一天天的衰败。

作为顾客也是如此,比如一种顾客在购买货物或订阅书籍时,即使商场或书店的销售人员对他非常冷淡,他也不动气。店员对于这样有礼貌的顾客,是不大容易拒绝的,非但不能草率应付,甚至会对那位顾客的人格产生敬仰的心理。

一个慈祥、和蔼、诚恳和乐观的人,再加上富有忍耐力的卓越品质,实在是非常幸运的。

做我们喜欢的事情,做我们感到富有趣味的事情,是比较容易成功的;但要尽力去做那些我们自己不喜欢的、甚至为我们的内心所反对而又不得不做的事情,却是需要忍耐力的。

那些以一种勇敢精神、以坚毅的步伐、以热忱,却做那些自己并不喜欢、不相称的工作,并最终能做出非凡业绩的人,真正具有英雄般的忍耐力。不论工作合意与否,总能坚持到底,不达目的不罢休的人,才能获得胜利。

没有什么比竭尽全力、坚定意志去完成自己既定目标的人,更能获得他人的钦佩和敬仰。

一个人一旦树立了有毅力、有决心、有忍耐力的声誉,那样世界终将为他打开出路。而那些意志不坚定,缺乏忍耐力的人,往往就要被别人所轻视,甚至要受到践踏和弃绝,最终难免于失败。

没有坚持到底的意志力和决心的人,往往做不成大事,也得不到别人的依赖与敬佩。惟有那些有坚定的决心、有十足忍耐力的人,才能创造一切,为他人所依赖。

那些意志不坚的人,世界上往往没有他们的地位;而那些意志坚定的人,世界反而会替他们开辟一条大道。以一颗富有忍耐力的心,坚持自己的意志,并发挥自己的天才,便会获得成功。

如果你认真地考察过自己,对自己的体格、学问、专长、才能和志趣有一个深刻的把握,同时你也已经找到“性之相近,力之所能”的职业了,就不要再彷徨犹豫了,更不要费尽心机去找比现在的工作更好的职业,而是应该立即坚定意志,集中自己精力于工作之上,全力以赴。

除非你真的觉得目前的工作找错了,并且确信,如果换别的工作一定会比目前的处境更好,那样就请当机立断,马上辞去工作。

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

惟有坚韧不拔的决心才能战胜任何困难。一个有决心的人,任何人都会相信他,会对他付以全部的信任;一个有决心的人,也到处都会获得别人的帮助。但那种做事三心二意,没有干劲和毅力的人,没有人愿意信任或支持他,因为大家都知道他做事不可靠,随时都会面临失败。

许多人最终没有成功,不是因为他们能力不够、诚心不足或者是没有对成功的渴望,而是缺乏坚强的决心。这种人做事的时候往往虎头蛇尾;有始无终,做起事来也是东拼西凑、草草了事。他们总是怀疑自己目前所做的事情能否成功,永远都在考虑到底要做哪一种事,有时他们认定某种职业有绝对成功的把握,但做到一半他们却又觉得还是另一个职业比较妥当。他们时而对现状心满意足,但时而又非常不满。这种人最终还是以失败而告终,对于这种人所做的事情,别人肯定不敢担保,就是连他自己也常常毫无把握。

在事业的路途上,你只要充分地发掘天赋的潜能,就无形中找到了一条迈向成功的通天大路,否则,你永远不会有成功的一天。一个人有了铁一般的恒心,无形中就能给他人一种信用的保证,暗示着他做事一定会负责,不远处就有成功的希望。举个例子来说,一位建筑师打好图纸后,如能完全依照图样,一步步去施工,一座理想的大厦不久就会拔地而起。但倘若这位建筑师一而施工,一面还不停地改动那图纸,东改一下,西动一下,那这所大厦还能盖成吗?从这里我们就可以看出,做任何事情,下决心时固然应该考虑周详,但主意打定后,就千万不能有所动摇了,而应该按照拟定的计划,踏踏实实地去做,一步一个脚印,不达目的誓不罢休。

世界上没有一个遇事迟疑不决、优柔寡断的人能够成功。成功者的特征是:他决不因任何困难而沮丧,他只知咬定青山不放松,认定目标勇往直前。

成功只有两个重要的条件:一是坚定,二是忍耐。通常,人们最信任的人就是那些意志最坚定的人。意志坚定的人也会遇到困难,碰到障碍和挫折,但即使他失败,也不会败得一塌糊涂、败得一蹶不振。我们经常遇到别人问这样的话:“那个人还在奋斗吗?”这也就是说:“那个人的前途还没走到尽头吧?”

只要有坚定的意志力,即使才能平平的人也会有成功的一天;否则,即使是一个才识超群、能力非凡的人,也将遭到失败的命运。

一家全球闻名的保险公司总经理说过,在工作中,他所遇到的最大难题就是选择可靠的工作人员。这位总经理告诉我,每次招聘经过严格的考试以后,难得有一两位候选人是合格的。

原来他的考试很特殊,目的在于测试应试者是不是一个有坚定意志力、不屈不挠的人。

当他对应试者进行面试的时候,就用种种消极的话语来测试应试者的意

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

志,告诉他们保险业的重重危机和实际工作中的巨大阻力,以此来试探他们。

很多人听了他的话以后,也就觉得前途一片暗淡,因而打消了要去保险公司工作的念头。而只有少数人在听了这位总经理对前景的各种惨淡描述后,仍然不为所动,意志坚决;同时,言谈举止之中能够做到处处谨慎大方,并能显出忠诚可靠、富有勇气的个性,这样的人才是一家大保险公司所最需要的。

坚定、勇敢、富有忍耐力,这是公司对所有合格的应试者要求的条件,如果没有这些特征,无论才识怎样渊博,也无法得到公司的认同。

那位总经理还说:“我们所需的人才,是意志坚定、工作起来全力以赴、有奋斗进取精神的人。现在我们的员工大都很有成就,他们如今的能力也在一般人之上。但我发现,其中最能干的大体是那些天资一般、没有受过高等教育的人,但他们拥有‘全力以赴’的做事态度和‘永远进取’的工作精神。‘全力以赴’的人获得成功的希望大约占到九成,剩下一成的成功者靠的是‘天资过人’。”

如今的求职者最应具备的品格,除了“忠诚”以外还应该加上“勇气”。具有勇气的人做事时才经得起挫折,所以很容易获得他人的信任和欢迎。“决心”固然宝贵,但有时会因力量不足,能力有限而受阻,而惟有借助“勇气”,我们方能长驱直入,无人能敌。

永不屈服、百折不回的精神是获得成功的基础。库伊雷博士说过:“许多青年人的失败都可以归咎于缺乏恒心。”的确,大多数青年颇有才学,也具备成就事业的能力,但他们的致命弱点是缺乏恒心、没有忍耐力,所以,终其一生,只能从事一些平庸、安稳的工作。他们往往一遭遇微不足道的困难与阻力,就立刻往后退缩、裹足不前,这样的人怎能成功呢?如果你想要获得成功,就必须为自己赢得美好的声誉,让你周围的人都知道:一件事到了你的手中,就一定能做成。

一旦你树立了意志坚定、富有忍耐力、头脑机智、做事敏捷的良好名声后,无论在哪里,你都能找到一个适合你的好职位。与之相反,如果你自己都看不起自己,只知糊里糊涂地生活,一味依赖别人,那样你迟早会有一天被人踢到一边。

决心称得上是世间的最有价值的美德,只要凭着决心,就能使一个人的生命力量发挥得淋漓尽致。

坚韧是解决一切困难的钥匙,试问诸事百业,有哪一项可以不经坚韧的努力而获成功呢?

在乡间,有无数因坚韧而成功的事实。坚韧可以使柔弱的女子们养活她们的全家人;使穷苦的小孩,努力奋斗,最终找到生活的出路;使一些残废人,也能够靠着自己的辛劳,养活他们年老体弱的父母。除此之外,如山洞的开凿、桥

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

梁的建筑、铁道的铺设,没有不是靠着坚韧而成功的。人类历史上最大的功绩之一——美洲新大陆的发现,也归功于开拓者的坚韧。在世界上,没有什么东西可以替代坚韧,教育不能替代,父辈的遗产和有力者垂青也不能替代,而命运则更不能替代。

秉性坚韧,是成大事、立大业者的特征。这些人获得巨大的事业成就,也许没有其他卓越品质的辅助,但肯定少不了坚韧的特性。使从事苦力者不厌恶劳动,使终日劳碌者不觉疲倦,使生活困难者不会丧志,原因都是由于这些人具有坚韧的品质。

依靠坚韧为资本而终获成功的年轻人,比以金钱为资本的获得成功的人要多得多。人类历史上全部成功者的故事都足以说明:坚韧是克服贫穷的最好良药。已过世的克雷吉夫人说过:“美国人成功的秘诀,就是不怕失败。他们在事业上竭尽所能,毫不顾及失败;即使失败也会卷土重来,并立下比以前更坚韧的决心,努力奋斗直至成功。”

有些人遭到了一次失败,便把它看成拿破仑的滑铁卢,从此失去了勇气,一蹶不振。可是,在刚强坚毅者的眼里,却没有所谓的滑铁卢。那些一心要得胜、立意要成功的人即使失败,也不以一时失败为最后的结局,还会继续奋斗,在每次遭到失败后再重新地站起,比以前更有决心地向前努力,不达目的决不罢休。

我见过这样一种人,他们无论做什么都全力以赴,总是有着明确而必须达到的目标;在每次失败时,他们便笑容可掬地站起来,然后下更大的决心向前迈进。比如格兰特这个人就从不知道屈服,从不知道什么是“最后的失败”,在他的词汇里面也找不到“不能”和“不可能”几个字。任何困难、阻碍都不会令他跌倒;任何灾祸、不幸都不会使他灰心。

坚韧勇敢,是伟大人物的特征。没有坚韧勇敢品质的人,不敢抓住机会,不敢冒险,一遇困难,便会自动退缩;一获小小成就,便会感到满足。

历史上许多伟大的成功者,都是由于坚韧而造就的。发明家在埋头研究的时候,是何等的艰苦;一旦成功,又是何等的欢快。没有人能忍受豪在未发明缝纫机时所承受的痛苦和穷困,后来他发明了缝纫机,才可以享受安乐的生活。世界上一切伟大事业,都在坚韧勇毅者的掌握之中,当别人开始放弃并不再做时,他们却仍然坚定地去做。真正有着坚强毅力的人,

做事时总是埋头苦干,直到成功。

有很多人做事有始无终,在开始做事时充满热情,但因缺乏坚韧与毅力,不待做完便半途而废。任何事情往往都是开头容易而完成难,所以要估计一个人才能的高下,不能看他下手所做事物的多少,而要看他最终完成的成就是多

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

少。例如在赛跑中,裁判并不计算选手在跑道上出发时怎样快,而是计算跑到终点时间的先后。

要考察一个人做事能否成功,要看他有无恒心,能否善始善终。持之以恒是人人应有的美德,也是完成工作的要素。一些人和别人合作完成一件事时,起先是共同努力,可是到了中途便感到困难,于是多数人就停止合作了,只有那少数人,还在勉强维持。可是这少数人如果没有坚强的毅力,工作中再遇到阻力与障碍,势必也随着那放弃的大多数,同归失败。有人在给他从事商业的朋友推荐店员时,举出了某人的许多优点,那做商人的朋友问道:“他能保持这些优点吗?”这实在是最关键的问题。首先是,有没有优点?然后是,有了优点,能否保持?遇到失败,能否坚持不懈?所以,具有坚韧勇毅的精神是最宝贵的,具有这种精神才能克服一切艰苦困难,达到成功的愿望。

人性的弱点全集

要使水变成蒸汽,必须把水烧到华氏 212 度。普通的温度,不能使水化为蒸汽,即使加热到华氏 210 度,也仍然不能。而只有水煮沸后,才能发出蒸汽来,这样才能发动机器,使火车获得前进的动力。至于温水是不能推动任何东西的。

许多人想用微温的水或用将沸的水,来推动火车,然后他们会感到很惊讶,火车为什么老是停止不动?正如温水不能推动火车一样,如果用冷淡的态度对待工作,决不会有成就,也无法推动生命的火车。

每一个人都应该有坚强的意志力,还应该具有使意志力趋于坚定的能力。如果没有这种能力,就像永远达不到沸点的水一样,那样靠水的蒸汽来推动的火车也就只会停在原地。一个有着坚强意志力的人,便有创造的力量。不论做任何事都要有坚强的意志,任何事情只有付出很大的努力才能获得成功。

你是以怎样的态度来应付困难的呢?当困难临头时,你感到慌乱还是恐惧?是犹豫还是逃避呢?你面对困难的时候,是否用推诿的态度呢?比如你会想“如果我能做的话,我一定去做”,还是会以“试试看”的态度对付困难呢?而其实,人的意志力有着很大的力量,它能克服一切困难,不论所经历的时间多么漫长,付出的代价有多大,无坚不摧的意志力终能帮助人达到成功的目的。一个能控制自己意志力的人,会具有推动社会的伟大力量。这种巨大的力量可以实现他的期待,达到他的目标。如果一个人的意志力坚固得和钻石一样,并以这种意志力引导自己朝着目标前进,那样所要而对的一切困难,就会迎刃而解。远大的目标,往往是一个人强有力的精神支柱,它能使年轻人免掉种种诱惑,而不至堕落到罪恶的深渊去。

如果你见到一个年轻人,他用斩钉截铁的态度去实施他的计划,而丝毫没有“如果”、“或者”、“但是”、“可能”的念头,那样这样的年轻人,一定会免掉种种诱惑,将来也必定能获得成功。

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

凡有明确目标、并能照着既定程序去做的人,便能坚定自己性格上的勇气与力量,而这种勇气和力量足以支撑他的成功。

人人都应该去争取理想的自由,因为只有自由地张扬自己的理想,才能创造出宏大、完美的成就。如果一个人不去争取理想的自由,不以实现最高人生目的为要务,那样不论他多么尽心尽职,多么奋发努力,他的一生都不会有大的成就。

没有控制意志力的力量,便没有持之以恒的恒心,也就没有发明与创造的可能性。有很多年轻人最初很热心于他们自己的事业,但往往就在一夜间,竟然会放弃自己原有的事业,而去进行别的事业。他们常常在怀疑着,自己是否能处在恰当的位置上?他们的才能怎样加以利用会最有价值?有时面对困难,他们会感到灰心,甚至是沮丧,或者当他们听了某人成功了某项事业,他们便开始埋怨自己,为何自己不也去做相同的事业。

可以肯定地说,如果一个人经常放弃他一贯期待的目标,他就永远不会成为一个成功者。

从一个人所做的事业中,可以看出他真正的气质。每当有年轻人来找我商量,是否变换他所从事的职业时,我总觉得他非常可怜,觉得他的中心意志还没有起来,他的事业还与他的天性不合,否则,他是决不会如此的。

要使自己的生命具有特殊意义,要与众不同,就要做高尚的事情。无论历时多么久远,无论要面临多少艰难曲折,绝不可放弃成功的希望和志向。

精神文本

贫穷的积极意义

有人问一位著名的艺术家,一位和他学画的青年将来是否能成为一位著名画家。那艺术家回答道:“不,决不可能!他每年有着 6000 英镑的收入呢!”这位艺术家知道,人的本领是从艰难困苦中奋斗出来的,而在富裕的境况下很难

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

产生有作为的青年。

安德鲁·卡耐基曾经说：“不要觉得富家的子弟，得到了好的命运。大多数的纨绔子弟，做了财富的奴隶，他们不能抵制任何诱惑，以至陷于堕落的境地。要知道，享乐惯了的小孩，决不会是那些出身贫贱的小孩的对手。一些穷苦的小孩，甚至穷苦得连读书的机会都没有的小孩，成人之后却成就了大事业。一些普通学校一毕业就投入企业界的苦小孩，开始做着非常平凡的工作。可这些苦小孩，或许就是无名的英雄，将来能拥有很丰富的资产，获得无上的荣誉。”

为脱离艰难的境地而努力挣扎，是除去贫穷的唯一方法，而这件事最能造就人才。如果人类社会的成员一生下来口里就有一把调羹，就不需要因为生存的压迫而去工作，那样恐怕人类文明直到现在还会处于十分幼稚的阶段，人类就无法走出她的孩提时代。

翻开美国历史，大部分成功者在开始的时候都是穷苦的小孩。许多获得成功的卓越人物，比如发明家、科学家、大商人、企业家、政治家，都是由受了贫困的刺激，努力向前从此发展他们的才干，才成就其伟业。

在美国有许多来自外国的移民，他们并不精通英文，也没受过高深的教育，既没朋友相助，也没有优裕的生活，可是他们竟在美国获得了显赫的地位，拥有巨额的资产。这些成就，足以使家境富裕、知识丰富而最终默默无闻的美国青年自惭形秽！

伟大人物无不是经由苦难而造就的。一个人如果好逸恶劳、贪图享受，就无法战胜困难，也决不会有什么发展。俗话说得好：“生前没有经历困难的人，他的生命是不完整的。”

如果一个年轻人从出生到长大，一贯的依赖他人，从不想为自己的面包而奋斗。这种青年，将会白白地葬送掉他的一生，好不可惜！森林里的橡树之所以高大挺拔，是因为它和狂飞风暴雨作斗争的结果。

贫穷就好像我们健身房里的运动器械，可以锻炼人，使人体格强健，所以，贫穷是我们努力奋斗最有利的出发点。安德鲁·卡耐基说：“一个年轻人最大的财富莫过于出生于贫贱之家。”贫穷本是困厄人生的东西，但经过奋斗而脱离贫穷，便是无上的欢乐。

两度出任美国总统的格鲁夫·克利夫兰起初不过是个穷苦的店员，挣着每年 50 美元的工资，他后来说：“的确，极度穷困所激发的雄心比较来得切实而有力。”如果一个青年人的境遇不逼迫他工作，让他感到生活上的满足，那样他就不会再努力奋斗。工作上的努力，一方面固然是满足自己生活的需要，一方面却是在发展自己的人格，造福人类社会。确实，有的人往往只为自己而奋斗，他的努力也仅仅求得满足自己的渴望。

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

一个生活优裕的命运宠儿说：“一早就起床工作，有何意义呢？我将有财富来临，尽可能的享用一生。”于是，他翻过身来，再睡一觉。而惟有那些无所凭藉、无所依赖的小孩，一早就起床，勤勤恳恳地工作。他知道，除了自己的努力外，再也没有第二条出路可走。他没有人可以依靠，没有有力者垂青；只有靠自己，为着自己的前途而努力。

但狡黠的大自然就通过这种方法，来实现了锻炼人类的目的。大自然偏爱那些努力奋斗的小孩，给他们高尚的品格、富足的资产和优越的地位。

自然更给人以绝好的机会，使每个人在经验的大学里，受多年的训练，以完成他的工作。

至于经由努力得来的资产，所享的荣誉，不过只是意外的收获。大自然在人的后面，以巨大的代价，来报偿那些奋发有为的青年。

世间的很多贫穷都是一种病态，是千百年不良思想、不良生活、不良环境的结果。我们知道，贫困的境遇是一种反常的状态，是决不受任何人欢迎的。许多事实证明：世界上一切事业，只要人们勇敢地坚持去做，总会获得成功，那贫穷的环境就可以打破。

如果普天下的贫穷人，能够从黑暗和沮丧的环境中回过头来，去朝着光明和愉快的方向努力，并且立志要脱离贫困，那样即使在最短的时间里，也能使贫困尽行消失。但有很多人想脱离贫穷，却不肯十分努力。

就事实而论，世间的大部分贫困都是由懒惰造成的，都是由奢侈、浪费、不愿努力、不肯奋斗造成的。而且懒惰往往与浪费携手同行，懒惰的人常常也浪费，浪费的人一定就懒惰。

但人类有着几种坚强的品格，是和贫困势不两立的，那就是自信和勇敢。有许多人虽处贫困，虽遭患难和不幸，但他们有着自信和勇敢的秉性，最终能够制服贫困这个恶魔。如果一个人缺乏自信和勇敢的卓越品质，而只是过着一种懒惰、畏缩的生活，那样他就永远不能战胜贫困、奋发有为。

如果一个人立意坚定，要永远地摆脱贫困，要从服装、面容、态度等生活的各个方而拭去贫困的痕迹，要表现自己卓越的品质，要一往无前地去争取“富裕”与“成功”，那样世界上应该没有一件事能够动摇你的决心。这样，自然会增强你的自信，使你发挥出潜在的力量，最终摆脱贫困，获得惊人的成就。

如果一个人安于贫困，视贫困为正常状态，不想努力挣脱贫困的状态，那样在身体中所潜伏的力量就会失去它的效能，他的一生将永远不能脱离贫困的境地。还有一些人，缺乏脱离贫困的自信，并把贫困视为他们自己的命运，那样他们实在是没有希望，除非他们能恢复已失去的自信，并摆脱甘受命运摆布的思想。我知道一个年轻人，是美国一所著名大学毕业的，他说，如果他爸爸一

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

星期不给他 5 个美元,他就要挨饿。

这实在是一个沮丧的青年,他不相信他能成就什么;他也尝试过很多事情,尽遭失败。

对自己的才能也没有信心,他总是不相信自己所做的事业会成功,因此今天干这个,明天就做那个,终于一事无成。

贫穷本身并不可怕,可怕的是贫穷的思想,以及觉得自己命定贫穷、必会老死于贫穷的错误观念。一旦处于贫穷的境地,就觉得自己命定贫困,这确实是绝大的谬误。

如果你觉得目前自己前途无望,觉得周围一切都惨淡无光,那样你就应当立即转过身回过头,走向另一面,朝着希望和期待的阳光前进,并将黑暗的阴影尽数抛弃。要迅速地斩除一切贫困的思想、怀疑的思想,忘却脑海中一世暗淡、忧郁的印象,面代之以光明的、有希望的和欢乐的印象。

在伟大的世界里,造物主为每个人都预备了美满的结局,我们应该下定决心,集中精力,去努力争取。争取这美满的人生结局是天赋的权利,有成千上万的人因为能运用这种权利,能够努力向前,最终脱离了贫困的境地。

5

交往文本

更多书籍尽在bbs.snow-zone.cn

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

没错,你错了

人性的弱点全集

我住的地方差不多是在纽约的地理中心点上。可是从我家步行一分钟,就可到达一片森林。春天,黑草莓丛的野花白茫茫一片;松鼠在林间筑巢育子;野草长到高过马头。这块没有被破坏的林地叫做森林公园——它确实是一片森林,或许与哥伦布发现美洲的那天下午所看到的没有什么不同。我经常带雷斯到公园散步,它是我的小波士顿斗牛犬。它是一只友善而不伤人的小猎狗;由于我们在公园里很少碰到人,我经常不给雷斯系狗链或戴口罩。

有一天,我们在公园遇见一位骑马的警察,他仿佛迫不急待要表现出他的权威。

“你为什么让你的狗跑来跑去,却不给它系上链子或戴上口罩?”他申斥我,“难道你不知道这是违法的吗?”

“是的,我知道。”我轻柔地回答,“不过我以为它不至于在这儿咬人。”

“你认为!你认为!法律是不管你如何认为的。它可能在这里咬死松鼠,或咬伤小孩。这次我不追究,但如果下回让我看到这只狗还没有系上链子或套上口罩在公园里的话,你就必须去和法官解释啦。”

我客客气气地答应照办。我确实照办了——而且是好几回。但是雷斯不喜欢戴口罩,我也不喜欢那样;于是我们决定碰碰运气。事情很顺利,但接着我们撞上了暗礁。一天下午,雷斯和我在一座小山坡上赛跑,忽然间——很不幸地——我看到那位执法大人,跨在一匹红棕色的马上。雷斯跑在前头,径直向那位警察冲去。我想这下裁定了。清楚这点,我决定不等警察开口就先发制人。我说:“警官先生,这下您逮了我一个正着。我有罪;我没话可说。你上星期警告过我,如果再带小狗出来而不替它戴口罩你就要罚我。”

“好说,好说!”警察回答的声调很柔和,“我知道在没有人的时候,谁都忍

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

不住要带这么一条小狗出来溜达。”

“确实是忍不住，”我回答，“但这是违法的。”

“像这样的小狗大概不会咬伤别人吧！”警察反而为我开脱。

“不，它大概会咬死松鼠。”我说。

“哦，你大概把事情看得太严重了，”他告诉我，“我们如此办吧。你只要让它跑过小山，到我看不到的地方——事情就算了。”那位警察，也是一个人，他要的是一种重要人物的感觉。于是当我责怪自己的时候，唯一能增强他自尊心的方法就是以宽容的态度表现慈悲。但假如我有意为自己辩护的话……嗯，你是否和警察争辩过呢？

我没有和他正面交锋，我承认他绝对没错，我绝对错了，我爽快地、坦白地、热诚地承认这点。由于我站在他那边说话，他反而为我说话，整个事情就在和谐的气氛下结束了。查士德·斐尔爵士也不会比这位骑马的警察更和蔼，只是一个星期以前他还打算用法律来威吓我呢！

假如我们知道免不了会遭受责备，何不抢先一步，自己先认错呢？听自己谴责自己不比挨人家的批评好受得多吗？

你如果知道有某人想要或准备责备你，就自己先把对方要责备你的话说出来，那他就拿你没有办法了。十之八九他会以宽大、谅解的态度对待你，忽视你的错误——正如那位警察对待我和雷斯那样。

费丁南·华伦，一位商业艺术家，他应用这个技巧赢得了一位肝火很旺的艺术品顾主的好印象。“精确、一丝不苟，是绘制商业广告和出版物的最重要的项目。”华伦先生事后说。

“有些艺术编辑要求他们所交下来的任务立即实现；在这种情形下，难免会发生一些小错误。我了解，某一位艺术组长总是喜欢从鸡蛋里挑骨头。我离开他的办公室时，总觉得倒足了胃口，不是由于他的批评，面是由于他攻击我的方式。最近我交了一件很急的定稿给他，他打电话给我，要我立即到他办公室去。他说是出了问题。当我到办公室之后，正如我所料——麻烦来了。他满怀敌意，兴奋有了挑剔我的机会。他恶意地责备我一大堆——这正好是我运用所学自我批评的机会。于是我说：‘某某先生，假如你的话不错，我的失误一定不可原谅。我为你工作了这么多年，确实该知道怎么画才对。我觉得惭愧。’”

“他立即开始为我辩护起来。‘是的，你的话并没有错，不过毕竟这不是一个严重的错误。只是……’”

我打断了他。“任何错误，”我说，“代价大概都很大，叫人不舒服。”

他开始插嘴，但我不让他插嘴。我很满意。有生以来我第一次在批评自己——我从前不喜欢这样做。

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

“我应当更小心一点才对，”我继续说，“你给我的工作很多，照理应当使你满意，于是我打算重新来。”

“不！不！”他反对起来，“我不想那样麻烦你。”他赞扬我的作品，告诉我他只需要稍微修改一点就行了，又说一点小错不会花他公司多少钱；毕竟，这仅是小错——不值得担心。

“我急切地批评自己，使他怒气全消。结果他邀我共进午餐，分手之前他给我一张支票，又交代我另一项工作。”一个人有勇气承认自己的错误，也能够获得某种程度的满足感。这不只能够清除罪恶感和自我卫护的气氛，而且有助于解决这项错误所制造的问题。

新墨西哥州阿布库克市的布鲁士·哈威，错误地核准给一位请病假的员工全薪。在他发现这错误之后，就告诉这位员工，而且解释说必须纠正这项错误，他要在下次薪水支票中减去多付的薪水金额。这位员工说这样做会给他带来严重的财务问题，于是请求分期扣回他多领的薪水。但，这样，哈威必须先获得他上级的批准。“我知道这样做，”哈威说，“一定会使老板常不满。在我考虑如何以更好的方式来处理这种状况的时候，我知道这一切的混乱都是我的错误，我必须在老板面前承认。”

“我走进他的办公室，告诉他我犯了一个错误，然后把整个情形告诉了他。他大发脾气地说这应当是人事部门的错误，但我重复地说这是我的错误；他又大声地指责会计部门的疏忽，我又解释说这是我的错误；他又责怪办公室另外两个同事，可是我一再地说这是我的错误；最后他看着我说：‘好吧，这是你的错误。如今把这个问题解决掉吧。’这项错误改正过来了，而没有给任何人带来麻烦。我觉得我很不错，由于我可以处理一个紧急的状况，并且有勇气不去寻找借口。自那以后，我的老板就更加看重我了。”

即便傻瓜也会为自己的错误辩护，但能承认自己错误的人，却会凌驾于其他人之上，并且有一种高贵怡然的感觉。比方说，历史上对南北战争时的李将军有一笔很美好的记载，就是他把毕克德进攻盖茨堡的失败全部归咎在自己身上。

毕克德那次的进攻，无疑是西方世界最显赫、最辉煌的一场战斗。毕克德本身就很辉煌，他长发披肩，并且和拿破仑在意大利战役一样，差不多每天都在战场写情书。在那悲剧性的七月午后，当他的军帽斜戴在右耳上方，轻盈地放马冲击北军时，他那群效忠的部队不禁为他喝彩起来。他们喝彩着，跟随他向前冲刺。队伍密集，军旗翻飞，军刀闪耀，阵容威武、骁勇、壮大，北军也禁不住发出喃喃的赞赏。

毕克德的队伍轻松地向前冲锋，穿过果园和玉米田，踏过草地，翻过山丘。

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

交
往
文
本

同时,北军大炮一直没有停止向他们轰击。但他们继续挺进,毫不退缩。

忽然,北军步兵从隐伏的墓地山脊后面窜出,对着毕克德那毫无防备的军队一阵又一阵地开枪。山间硝烟四起,惨烈犹如屠场,火山爆发。几分钟之内,毕克德麾下除了旅长一人之外,全体阵亡,五千士兵折损五分之四。毕克德统率其余部队拚死冲刺,奔上石墙,把军帽顶在指挥刀上挥舞,高喊:“弟兄们,弄死了他们!”

他们做到了。他们跳过石墙,用枪把、刺刀拚死肉搏,最终把南军军旗竖立在墓地山脊的北方阵线上。

军旗只在那儿飘扬了一会儿。即使那只是短暂的一会儿,但却是南军战功的辉煌纪录。毕克德的冲刺——勇猛、光荣,但是却是结束的开始。李将军失败了。他没办法突破北方,而他也明白这点。

南方的命运决定了李将军大感懊丧,震惊不已,他将辞呈送交南方的戴维斯总统,请求改派“一个更年轻,有为之士”。假如李将军要把毕克德的进攻所造成的惨败归咎于任何人的话,他能够找出数十个借口:有些师长失职啦,骑兵到得太晚不能接应步兵啦,这也不对,那也错了……

但是李将军太高明,不愿意责怪别人。当残兵从前线退回南方战线时,李将军亲自出迎,自我谴责起来,“这是我的过失,”他承认说,“我,因我一个人,败了这场战斗。”

历史上很少有将军有如此勇气 and 情操,自己独负战争失败的责任。

艾柏·赫巴是会闹得满城风雨的最具独特风格的作家之一,他那尖酸的笔触常常惹起强烈的不满。可是赫巴那少见的做人处世技巧,经常将他的敌人变成朋友。

例如,当一些愤怒的读者写信给他,表示对他的某些文章不以为然,结尾痛骂他一顿时,赫巴就这样回复:回想起来,我也不全部同意自己。我昨天所写的东西,今天不见得全部满意。

我很兴奋了解你对这件事的看法。下回你在附近时,欢迎驾临,我们可以交换意见。

遥致诚意。

赫巴谨上

面对一个这样对待你的人,你还能说些什么呢?

当我们对的时候,我们就要试着温和地、讲技巧地使对方赞同我们的看法;而当我们错了——若是对自己诚实,这种情形十分普遍——就要立刻而热忱地承认。这种技巧不仅能产生惊人的效果;而且,信不信由你,任何情形下,

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

都要比为自己争辩还有趣得多。

别忘了这句古语：“用争斗的方法，你绝不会得到满意的结果。但用让步的方法，收获会比预期的高出很多。”

人性的弱点全集

蜂蜜和胆汁

假如你对他人不真诚、不友好，又如何期望从他人身上得到友善的回报呢？请记住这句格言：“投之以桃，报之以李。”我们有时或许激怒了他人，或者被人激怒。当你被人激怒，并且说了一大堆气话之后，你的确可以自己消除自己的情绪，让自己得到一些轻松，但是你想过他人没有？别人会怎样呢？他会分享你的一吐为快吗？你那充满愤怒的声调、敌对的态度，真可以使他同情你吗？

“如果你握紧双拳来找我，我想我也会不甘示弱。”伍德罗·威尔逊说道，“但是，如果你对我说，让我们坐下来谈谈，假如我们意见不同，不同之处在哪里，问题的症结在哪里，那样，我是可以接受的。我们或许只在部分观点上不同，但大部分还是一致的。只要彼此有耐心，开诚布公，还是能够达到步调一致的。”

威尔逊的这番说法显然还不及小洛克斐勒。

1915年，小洛克斐勒还是科罗拉多州一个不起眼的人物。当时，发生了美国工业史上最激烈的罢工，并且持续达两年之久。愤怒的矿工要求科罗拉多燃料钢铁公司提高薪水，小洛克斐勒正负责管理这家公司。由于群情激愤，公司的财产遭受破坏，军队前来镇压，于是造成流血，不少罢工工人被射杀。

如此的情况，可说是民怨沸腾。小洛克斐勒后来却赢得了罢工者的信服，他是如何做到的？

小洛克斐勒花了好几个星期结交朋友，并向罢工者代表发表谈话。那次的谈话可称之不朽，它不仅平息了众怒，还为他自己赢得了不少赞赏。演说的内

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

容是这样的：

“这是我一生当中最值得纪念的日子，由于这是我第一次有幸能和这家大公司的员工代表见面，还有公司行政人员和管理人员。我能够告诉你们，我很兴奋站在这里，有生之年都不会忘记这次聚会。假如这次聚会提早两个星期举行，那样对你们来说，我只是个陌生人，我也只认得少数几张面孔。因为上个星期以来，我有机会拜访整个附近南区矿场的营地，私下和大部分代表交谈过；我拜访过你们的家庭，与你们的家人见面，因而如今我不算是陌生人，可以说是朋友了。基于这份互助的友谊，我很兴奋有这个机会和大家讨论我们的共同利益。

因为这个会议是由资方和劳工代表所组成，承蒙你们的好意，我得以坐在这里。

即使我并非股东或劳工，但我深觉与你们关系密切。从某种意义上说，也代表了资方和劳工。”

如此出色的一番演讲，这可能是化敌为友的一种最佳的艺术表现形式之一。假如小洛克斐勒采用的是另一种方法，与矿工们争得面红耳赤，用不堪人耳的话骂他们，或用话暗示错在他们，用诸多理由证明矿工的不是，你想结果怎样？只会招惹更多的怨愤的暴行。

“如果人心不平，对你印象恶劣，你就是用尽所有基督理论也很难使他们信服于你。想想那些好责备的双亲、专横跋扈的上司、唠叨不休的妻子。我们都应当认识到一点：人的思想不易改变。你不能强迫他们同意你，但你完全有可能引导他们，只要你温和友善。”

以上是林肯在 100 多年前所说的话，他还说道：

“这是一句古老而颠扑不灭的处世真理：一滴蜂蜜要比一加仑的胆汁能招引更多的苍蝇。人也是这样，如果你想赢得人心，首先要让他人相信你是最真诚的朋友。那样就像有一滴蜂蜜吸引住他的心，也就有一条坦然大道通往他的理性。”

商界人士都了解，对罢工者表示出一种友善的态度是必要的。举个例子来说，怀特汽车公司的某一工厂有 250 个员工，他们因要求加薪而举行罢工。当时的公司总裁罗伯·布莱克没有采取动怒、责难、恐吓或发表霸道谈话的做法，而是在报刊上刊登了一则广告，称赞那些罢工者“用和平的方法放下工具”。因为发现罢工监察员无事可做，布莱克便买了许多球棒和手套让他们在空地上打棒球。有的人喜欢保龄球，他便租下了一个保龄球场。

布莱克富于人情味的举动，获得的确实是富有人情味的反应。那些罢工者找来了扫把、铲子和垃圾推车，开始把工厂附近的纸屑、烟头、火柴等垃圾扫除

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

干净。想过吗？一群罢工工人在争取加薪、承认联合公司成立的时候，同时清除工厂附近的地面！这在漫长、激烈的美国罢工史上是独一无二的。这次罢工终于在一星期内获得和解，并没有产生任何不快或遗憾。

著名律师丹尼尔·韦伯斯特被许多人奉若神灵。即使他的声誉如日中天，但他那很具权威的辩论始终充满了温和的字眼，他的辩论中常常出现这些词语：“这有待陪审团的考量”、“这也许值得再深思”、“这里有些事实，相信您没有疏忽掉”、“这一点，由您对人性的了解，相信很容易看出这件事的重大意义”——没有恫吓；没有高压手段；没有强迫说明的企图。韦伯斯特用的都是最温和、平静、友善的处理方式，但仍不失其权威性，而这正是他成功的最大力量。

或许你并没有机会去处理罢工风潮，或是在陪审团成员前发表演说。可是，你可能有机会遇到类似下面这样的情况。

人性的弱点全集

史特劳伯先生是个工程师，他要求房东减低房租，但听说房东是个一丝不苟的人，恐怕很难被说动。“我写了一封信给他。”史特劳伯在训练班上报告道，“我告诉他，等租约一到，我就要搬出公寓。实际上，我并不想搬家，只想降低房租，我很愿意继续住下去。但情况并不乐观，其他房客试过——但都没有成功。他们告诉我，这位房东很难应付，要特别小心。我对自己说：“我正选修一门处世训练的课程，正好能够实习一下，看看效果如何？”

“房东一接到信后就来找我。我在门口与他招呼，讲些热诚的问候话。我没有提到房租费高的事，只告诉他喜欢这栋公寓。请信任我，我当时的确在‘真诚、慷慨地赞美’他。我继续恭维他很会管理房子，如果不是付不起房租的话，我很愿意再多住一年。

“他一定从来没有碰到过这样的房客，显然一时不知该怎么是好。

“后来他告诉我一些困扰，就是房客们的抱怨。有人写了14封信给他，其中有些显然在侮辱他。还有人要他叫楼上的房客停止打鼾，否则就算违约。‘像你如此的房客，真让我松口气。’他说。并且没经我的要求，便主动减低了一些房租，我要求就出我能付出的数目，他也不多说什么便爽快地答应了。

“在他企图离去的时候，忽然转过身问我：‘房子是否有什么需要改进的？’

“假如我用别人的方法要求减租，相信获得的下场也会同他们一样。这就是友善、同情、赞赏所产生的力量。”

当我还是个喜欢赤脚到处乱跑的小男孩时，我读了一则《伊索寓言》，讲的是太阳和风的故事。一天，太阳与风正在争论谁比较强壮，风说：“确实是我。你看下面那位穿着外套的老人，我打赌，我能够比你更快地叫他脱下外套”

说着，风便用力对看老人吹，希望把老人的外套吹下来。可是它越吹，老人越把外套裹得更紧。

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

后来,风吹累了,太阳便从背后走出来,暖洋洋地照在老人身上。没多久,老人便开始擦汗,而且把外套脱下。太阳因此对风说道:“温和、友善永远强过激烈与狂暴。”

伊索是个希腊奴隶,可是他教给我们许多有关人性的真理,使我们了解,现今住在波士顿或伯明罕的人,其实和 2600 年前住在雅典的人是一样的。太阳能比风更快教老人脱下外套,如今,温和、友善和赞赏的态度也更能教人改变心意,这是咆哮和猛烈攻击所难以奏效的。

记住林肯所说的话:“一滴蜂蜜要比加仑的胆汁能招来更多苍蝇。”

交
往
文
本

别人的名字

1898 年,纽约发生了一场惨剧,一个孩子意外死亡。当天,邻居们准备去参加孩子的葬礼。吉姆走到马房去牵马。天气很冷,白雪铺满房屋和地面。马似乎已经好久没有运动了,当它看见水的时候,突然兴奋起来,甩开蹄子,踩死了吉姆。就这样,在那个北风凛冽的冬天,小镇在很短的时间就经历了两个葬礼。

吉姆留下了老婆、三个孩子和几百元的保险金。

大儿子小吉姆十岁那年就去一个砖厂工作,运来沙子,倒进模板,再换个方向,让太阳晒干。他一直没有接受教育的机会,但是大家都喜欢他作为爱尔兰人身上那种特有的才华。后来他慢慢改善了自己的处境。在这一过程中,他培养了一种很厉害的记住别人名字的方法。

他从来没有接受过中学教育,但是他在 46 岁之前就拥有了四个学院授予的学位。他还是美国邮政局总局长和民主党全国委员会主席。

我向他请教成功的秘诀。他说:“在工作上拼命。”我说:“呵呵,您在开玩笑。”

他笑着反过来问我:“那你觉得呢?”

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

我说：“我知道你可以叫出一万个人的名字。”

他又笑了，说：“不，是五万个，我可以叫出五万个人的名字。”

请记住这项能力，因为吉姆靠这个帮助罗斯福当上了美国总统。之前小吉姆帮助一家石膏公司四处推销产品，后来他又当上了小镇的公务员。在那段时间里他发明了记住别人姓名的方法。他每认识一个人，都要询问他的姓名、家庭人口、行业所属以及政治观点。他把这些资料和信息深深地刻在脑海里。即使一年后再看到某个人，吉姆都能拍拍对方的肩膀，叫出名字，关心一下别人的太太和孩子，还有屋子后面的葵花。在罗斯福竞选攻势开展前的一段时间里。吉姆一天要写上几百封信，寄给全国的人。然后他亲自出发，到无数地方和当地人一起吃饭，敞开心怀地聊天。他的足迹遍布 20 个州，全程几万英里。

人
性
的
弱
点
全
集

他回到住处后，就开始给认识的写信，整理一份所有和他说话的人的名单。吉姆在信中称呼他们时都用“亲爱的”，结尾则写上自己的名字。

吉姆很早就发现人们对自己名字感兴趣的程度，超过地球上任何一种名称。如果你能记住别人的名字，就是对别人的一种尊重和褒奖，反之，你就会处子一种非常不利的地位。我在巴黎开课的时候，因为打字员没有把邀请函上的姓名打清楚，就收到了当事人很不客气的回复。

当一个人的名字很长的時候，大家都喜欢叫小名，好念也好记，省去了很多麻烦。但是很少有当事人不喜欢别人叫自己的完整的名字。锡德拜访一个名字很难记的人，叫尼古得马斯·帕帕都拉斯。别人都叫他尼克。锡德在心里背诵了很多遍，然后称呼他：“早上好，尼古得马斯·帕帕都拉斯先生。”这样叫的结果是，尼古得马斯·帕帕都拉斯先生呆了好一阵子，然后流下了眼泪。他和锡德说，到了这个国家已经快十五年了，从来没有人尝试用真正的名字来称呼他。

安德鲁·卡耐基的成功秘诀呢？

这个钢铁大王，其实对钢铁所知甚少，他所有的员工都比他更了解钢铁。但是安德鲁·卡耐基并不是靠对钢铁的了解来经营生意的，而是靠为人处世来发大财。他在小时候就表现出非凡的组织和领导才能。他在十岁那年就发现人们非常看重自己的名字。有一次安德鲁·卡耐基和伙伴们抓了一只母兔子，接着又发现了一窝小兔子，但是小兔子们没有东西吃。于是安德鲁·卡耐基就想到了一个非常巧妙的办法。他对小伙伴们说，如果他们能找到足够的首蓿和蒲公英喂兔子，他就用他们的名字来给兔子命名。

这个方法成功了，孩子们争先恐后地寻找食物，因为他们的努力会换来一只和自己名字一样的兔子。安德鲁·卡耐基一直都没有忘记这个方法。多年之后，他用同样的办法在商界取得了成功。比如，他非常和宾夕法尼亚铁路公司建立长期的业务关系，当时该铁路公司的董事长名字叫艾格·汤姆森，于是安

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

德鲁·卡耐基就在匹兹堡建立了一个大型钢铁厂,并给它取名叫“艾格·汤姆森钢铁厂”。于是你可以推算,假如哪一天艾格·汤姆森的铁路公司需要铁轨的话,他会跟谁买?

而那个兔子的方法在安德鲁·卡耐基和乔治·普尔门为卧车生意竞争时又派上了用场。

他们为了争夺联合太平洋铁路公司的业务而展开降价大战,直至成本与价格持平。安德鲁·卡耐基和乔治·普尔门都要去太平洋总部,他们在圣尼可斯饭店碰见了。

安德鲁·卡耐基说:“普尔门先生,晚上好,我们不是在出自己的丑吗?”

乔治·普尔门说:“你这话怎样讲。”

卡耐基就把他关于两家公司合并的想法说了出来,接着开始用所有的设想和论据来证明合作的好处。普尔门听得很自信,但没有发表什么意见。等卡耐基说完了,他问:“那公司的名字呢?”

卡耐基说:“确实叫普尔门皇宫卧车公司。”

普尔门两眼冒光,说:“来,到我的房间来,我们来讨论一下具体的操作细节。”

他们就讨论,然后,这次讨论改写了美国的工业史。

安德鲁·卡耐基领导才能的秘密之一,就是牢记并且重视别人的姓名。他能够叫出很多员工的名字,他还为自己主管任期内无人罢工而感到颇为自得。

德州的班德拉夫相信随着公司规模扩大,公司的管理中的冷酷成分就越来越多,在这样的情况下,唯一的安慰和缓解就是记住员工的名字。班德拉夫招聘经理的标准之一就是能记住员工的姓名,假如谁说不能,那等于说他自己是在流沙上工作。

加州环球航空公司的空中小姐柯希经常练习记住乘客的姓名,在为他们服务时加以亲切地称呼,使得很多乘客都非常喜欢她。有位旅客在给航空公司的信中说:“我很久没有搭乘贵公司的班机了,但是如果要搭的话,百分之百会搭乘环球航空的飞机。你们让我觉得贵公司就是为特定客户量身订作的,这意义太大了。”

派得斯基总是称呼普尔门列车上的黑人大厨为“古柏先生”。派得斯基先后有15次旅行到美国各地举办演唱会,黑人大厨就负责他的私人车厢的餐饮。派得斯基从来不曾用美国的方式叫黑人为“乔治”,而是用古老的方式称呼他为“古柏先生”。黑人大厨非常兴奋,因为这样尊重他的人并不多。

人们对自己名字非常重视,几乎到了可以用任何代价换来自己名字的永垂不朽。就连脾气骄横的巴南也因为没有儿子继承自己的姓氏而感到沮丧和

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

失望,最后以两万五千美金的报酬,希望他的孙子继承巴南的姓氏。

几百年的贵族和商人都资助着贫困的作家、音乐家和画家,他们希望后者能够让他们的名字活在艺术的历史里面。博物馆和图书馆都以隆重的方式来纪念那些富有的捐赠者。纽约公共图书馆拥有亚斯都氏和李诺克斯氏的大量藏书。还有大都会博物馆,保留了本杰明·奥特曼和J·P·摩根的大名。教堂则用彩色的玻璃窗来纪念那些捐赠者。

很多人说无法记住大量的姓名,其实他们是不愿意花时间和精力去记罢了。确实,他们会说,太忙了。

但我相信罗斯福总统比他们还忙。罗斯福总统总是花时间去记一个人的名字,哪怕是只见过一次面的机械师。

克莱斯勒公司曾经为罗斯福总统特别制作了一辆汽车。张伯伦和机械师把车子送去白宫。张伯伦在多年后说起这件事:

“我教总统先生怎么样使用一部带有复杂零件的汽车;总统先生则教给我宝贵的处理人的关系的方法。”

“总统非常愉悦地叫我的名字,而且对于我讲给他听的那些汽车知识,他也非常感兴趣。”

“那辆车子经过非常特别的处理和设计,可以完全地用手来控制。我们旁边围了很多。”

“罗斯福总统显得异常兴奋,他说,这个车子真实太棒了,我从未见过这么好的车子,只需要按一个钮,车子就能开出去了。这是什么道理呢,看来改天我要拆开看看到底是怎么回事。并且,罗斯福总统还当着所有人的面称赞我,感激我为他造了这么棒的一辆汽车,冷却器、前灯、后灯、座位,一切都太棒了,他还把每一个细节都指给他的太太和白宫的官员看,还把他年老的黑人司机叫过来嘱咐,要好好照顾行李箱。然后我们的驾驶课结束的时候他说,张伯伦先生,我最好还是回办公室吧,我已经让联邦储备委员会等了半个小时了。”

“和我一起去白宫的那个机械师是个害羞的人,不怎么抛头露面,罗斯福总统只听别人说过一次他的名字,但是总统在离开之前就走过去,叫他的名字,感谢他到白宫。总统的声音一点都不做作,是发自肺腑的。”

“回到纽约后,我很快就收到了罗斯福总统的签名照片,还有一段致谢词,再次谢谢我的帮助。我一直弄不明白,他是怎么挤出时间来做这些事情的。”

罗斯福知道获得好感的最简单、最直接、最重要的方法,就是记住别人的姓名。但是我们之中有多少人真心地认真地记过别人的姓名呢。

对一个政治人物来说,记住一个选民的姓名是最基本的政治才能,反之则是心不在焉或在心底根本就不懂得尊重别人。

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

拿破仑三世对自己能记得每一个见过的人的名字而感到自豪。他询问每一个见过的人的名字,如果没听清楚,就再问一遍;如果名字有点复杂,他就请教写法。他喜欢把别人的名字和表情、特征联系起来印在脑海里。如果对方是个很重要的人物,他就偷偷用纸和笔记下对方的名字,默念几遍,然后把那张纸悄悄撕掉。

这些都要花时间,但这是值得的,爱默生说:“礼貌就是由一些小小的牺牲达成的。”

是小小的,不是大大的。

牢记别人的姓名并不是只有政界或商界的人必须修为的,每一个人都应该觉得这很重要。

诺丁汉是印度通用汽车公司的员工,他几乎天天都要去餐厅吃午餐,也天天都要看见柜台后的小姐板着脸做三明治,似乎周围的人也是三明治。诺丁汉要了一些吃的,小姐就百无聊赖地搞了几片火腿,加了一片莴苣,几片土豆。

“过几天,我在排队的时候特地看了一下她胸前的名牌,然后我笑着喊她的名字,嗨,艾丽斯。然后和她说我想要什么,结果她似乎忘了数量,给我装了一大盘子火腿、莴苣和马铃薯片。”

我们应该相信一个人的姓名里面包含着奇迹。名字使一个人变得唯一,使一个人区别于其他人。对一个人来说,他或她的名字是世界上最动听的词汇,所以,在你传递信息之前,别忘了别人的名字。

交
往
文
本

文明的被窝

人类文明的演变历经了很多个世纪,其中的行为准则也越来越多,而这些准则的基本精神就是:尊重他人。杜威说,在人类的所有愿望中,最急切的就是受到重视。每个人都希望被人重视,也正是这种对获得尊重的渴望创造了现代

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

文明。

哲学家们一直在沉思人与人相处问题的解决之道,最后都得出一个结论,就是人与人之间只有建立起相互尊重的情感关系,才能抵达最后的和谐。

我们希望周围的人喜欢自己,希望自己的观点被接受,期望听到别人的赞美,等等。如果谁还没有得到这些东西,那请你从自己开始,喜欢别人,赞美别人,赞同别人。

不要等你飞黄腾达了再去做这样的事,你要从现在开始,随时随地履行。

每个人都有自己的优点,都有值得他人学习的长处,满足别人的成就感,同样也能换来别人对你的尊重。

如果你想每天都活在欢乐之中,就不要责怪你的妻子没有把家管理得井井有条,也不要拿她和你的妈妈作比较。你应该公开表示你娶了一位非常好的女人,你要经常赞美她把家打理得很清楚。甚至当她把牛排烤得像羊皮,面包像焦炭时,你也不要埋怨,只说没有她平时做得那么好就行了。她下次一定会努力达到你的期望。

不过,你不要突然开始这么做,否则她会不适应,进而怀疑你。

你可以说服自己记住从今天晚上和明天晚上开始,买一束鲜花或者一盒糖果,多讲一些关心的话,多对给她温柔的微笑。

很多人都在别人不喜欢自己的现实和想像中痛苦,但是如果你学会尊重别人,让对方觉得他是个重要的人,就能给他文明的温暖的被窝,让他满足自己的成就感。下面的事情就自然而然了。

人
性
的
弱
点
全
集

兴趣的三次方

如果你对别人感兴趣的东西也感兴趣,那么加起来就是三次方了。

凡是拜访过罗斯福的人都对他的广博的知识惊奇不已。

更多书籍尽在 bbs.snow-zone.cn ¹⁷⁴

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

波来特福说：“罗斯福明白同任何人讲些什么，不管他是政治分子、商界要人、打猎者还是乡间的牧童。”

罗斯福是怎样做到的呢？

答案非常简单。罗斯福在任何时候接见一个来访者，都会在谈话之前获取一些客人感兴趣的知识，然后找到一些别人乐于接受的话题。”

罗斯福明白一个所有领袖都明白的道理，就是谈论别人最看重最能畅所欲言的事情。前耶鲁大学教授费尔普写过一篇关于人性的文章：

“我于八岁的一个周末去探望我的姑母，在她家里度假。一天晚上一个中年人也来拜访姑母。他与姑母谈了一会后就转向我，得知我对船感兴趣，他就和我谈了很久的船方面的事。他走了之后我在姑母的面前大力赞美他，说他对船是多么感兴趣，又是个多么好的人。姑母对我说，他是纽约的一个律师，其实他对船并不感兴趣。那为什么他从头到尾都和我谈论我感兴趣的事情呢？

姑母说，他是一个善良的人，他看你对船很感兴趣，就只和你谈论你喜欢的事情。而他自己也得到了别人的尊重和喜欢。

我牢牢地记住了姑母说的话。”

我的案头还放了一封信，它来自于在童子军中非常活跃的查理夫写的：

“有一次，欧洲将举行童子军大露营，我需要请一家美国大公司的经理资助我手下一个童子军的旅费。在拜访他之前，我听说他以前开过一张一百万的支票，在支票退回后又把它镶在镜框里。这是一件很令人好奇的事情，于是我走进办公室的第一件事情就是坐下来，和他谈论那张支票。我说我从来没有听说过这样的事情，我回去后要和我的童子军讲，我真的看见了一张一百万的支票了。他很兴奋地向我展示那张支票。我表示我很羡慕，继续向他询问支票的来历。”

你注意了没有，查理夫先生没有一进门就谈论欧洲的童子军露营，或是童子军的旅费，面全部在谈论对方所感兴趣的事情。

“谈了好一会他问我，今天来是为了什么事情，接着我告诉了他。令我吃惊的是，他立刻答应了我的请求，而且还超过了我的期望，答应资助加上我之外的五个童子军去欧洲参加露营，并提供在那里住七个星期的全部资金。这样还不够，他又把我介绍给他分公司的负责人，嘱咐他们帮忙。他还在巴黎亲自接待了我们，引导我们在城市里观光。后来他还给贫困的童子军提供工作。”

“如果我一开始就谈我的事情和要求，而不找他感兴趣的话题来聊天，好让他先兴奋起来，那让他接受我是多么困难的事！”

在市场的拓展中，谈别人感兴趣的话题也非常重要。

杜佛诺担任一家面包公司的业务代表，他非常想把面包买给纽约的一家

交
往
文
本

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

旅馆。他连续四年每个星期都要去拜访旅馆的老板,参加他举行的所有交际活动,甚至住在那个房间里面。但是那位老板仍然视而不见。杜佛诺不知道怎么办才好。

杜佛诺回想说:“后来我才想到了办法,我调查了一下,得知那位老板是美国旅馆招待员协会的成员,而且他很想成为该会的会长,同时还想更进一步,成为国际旅馆招待员协会的成员。不论协会的会议在什么时间什么地点召开,他就是跋山涉水连夜也要赶到。所以我不再谈面包的事情了,我和他谈招待协会的事情。反应竟然出奇得好!他饱含热情地和告诉我旅馆协会的一些事情,声音在很多时候是处于震动状态的。他讲了很久,再离开之前,他劝我也趁早加入协会。”

人
性
的
弱
点
全
集

“那次谈话的功效是巨大的,我没有提及任何和购买面包有关的事。几天之后,我接到他手下的一个负责人打来的电话,让我带着货样和价目表过去。”

负责人对我说:“我不知道你施了什么魔法,但他确实被你挠到关键部位了。”

“想想看吧,我和在这个人屁股后面走了四年,就为了获得一个订单,要不是我找到了他感兴趣的东西,恐怕我还得做很多无用功。”

大家都看到了,也知道了以后怎样做比较好。

信任之水何处来

一个年轻人如果希望闻名世界、流芳百世,他首先要获得人家对他的信任。一个人如果学会了获得他人信任的方法,真要比拥有万贯家财更足以自豪。

但是,世界上真正懂得获得他人信任的方法的人真是少之又少。大多数的人都无意中在自己前进的道路上设置了一些障碍,比如有的态度不好,有的缺

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

乏机智,有的不善待人接物,经常使一些有意和他深交的人感到失望。

在人际交往过程中,第一印象往往是最深刻的。所以,我们一定要感觉自己给人的第一印象。如果一个人能够与人初次见面就达到一见如故的程度,那可真是太奇妙了。

成功希望最大的人倒不是那些才华横溢的人,而是那些最能以亲切和蔼的态度对待别人的人。

通常,老师觉得最有前途的学生往往都是那些最能赢得他欢心的小孩;老板觉得最称心的店员,也就是那些最能投合自己心理的人。

人类似乎有一种共同的心理,假如有人能使我们感到兴奋、喜悦,即使事情与我们的心愿稍有违背,也不太要紧。

假如一个书报推销人员很懂得与人交往的方法,一言一语都能迎合你的心理,讨你的欢乐,那样你自然愿意让他经常跑来纠缠你,向你推销书报;即使你觉得自己并不需要,也不好意思不买。

我们生活中的很多例子都可以说明这一点,能博得他人的欢心、获得他人的信任,是为人处世必不可少的。要想博得人们的欢心、获得人们的信任,第一条就是要养成一种令人愉快的态度,要时刻带着笑容,行动要轻松活泼。无论你内心中是否对他人有好感,但假如人们从你那里看到的是一张哭丧脸,那样谁也不会对你产生好感。

与人交流,最好少说自己的身世、遭遇和好恶,你应该学会做一个倾听者,经常流露出他人的谈话感兴趣,能专心听对方说话。这样做对你自己丝毫无损,而你所表现出的对他人的同情却是他们心中最心爱、最重要的礼物。

成就任何事业都需要持之以恒,相同,要获得他人的信任也是如此。良好的态度要一以而之,千万不要今天扮了一天笑脸,明天就难以自制而故态复萌,显出粗俗急躁的本性。决心坚定的人,做任何事情都会有始有终,而不会半途而废,否则,绝难获得信任。

有些年轻人开始经商时,经常觉得一个人的信用是建立在金钱基础上的。一个有钱的人、有雄厚资本的人,就有信用,其实这种想法是不对的。与百万财富比起来,高尚的品格、精明的才干、吃苦耐劳的精神要高贵得多。

任何人都应该努力培养自己良好的名誉,使人们愿意与你深交,都愿意竭力来帮助你。

一个明智的商人一定要把自己训练得十分出色,不仅要有经商的本领,为人也要诚实、讲信用和坦率,在决策方面要培养起坚定而迅速的决断力。”

有许多银行家非常有眼光,他们对那些资本雄厚,但品行不好、不值得人信任的人,决不会借给他们一分钱。他们反而愿意把钱借给那些资本不多,但

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

肯吃苦、能耐劳、小心谨慎、时刻感觉良机的人。

信贷部的职员们在每次贷款之前,一定会对申请人的信用状况研究一番:对方生意是否稳当?能否成功?只有等到觉得对方实在很可靠,没有问题时,他们才肯贷款。

任何人都应该懂得:人格是他一生最重要的资本。要明白,欠钱不还时,其实是在拿自己的人格开涮。

严赛尔·赛奇说:“坚守信用是成功的最大关键。”一个人要想赢得他人的信任,一定要立下很大的决心,花费大量的时间,不断努力才能做到。”

一次我去拜访一家大杂志的主编格林先生,询问他对人怎样获得信用的看法。

他说:

第一,必须注意自我修养,善于自我克制,做事恳切认真,建立良好的声誉;该随时设法改进自己的缺点;行动要踏实可靠,做到言而有信,与人交易时必须诚实——这是获得他人信任的最重要条件。

第二,一个想要获得他人信任的青年人,必须老老实实做出业绩来让人看,证明他的确是判断敏锐、才学过人、富于实干的人。一个才能平平的人把多年的储蓄都拿来投资到事业上,固然是很好的事情。但如果他在某一方面有所专长,他给人留下的印象更不知道要好多少倍。因为在这样一个企业和职业都专业化的时代,一个无所专长、又样样都懂一点的人物,与那些在某一领域有所专长的人相比,总是竞争力不够。所以,假如一个人身上有一笔最可靠的资本——在某一领域有所专长,那样无论他走到哪里,他都将会受到重视。

第三,一个青年商人要想成功,他更需要一种最宝贵的资本——良好的习惯。

有良好习惯的商人远比那些沾染了各种恶习的人容易成功。世界上本来已不少人快跨入成功的门槛,但是因为有一些不好的习惯,使得人家始终不敢对他抱以信任,他的事业因此而受阻于中途,没有办法再向前发展。那些沾染了各种恶习的人,大多自己是不大清楚的,但那些与他发生交往、产生业务往来的人却看得很清楚,因为他们大多是很看重这些问题的。

一个人的品格大都是经过他的习惯来培养成功的。有些青年人原来品格优良,但后来因为沾染了一种恶习,结果再也没有出头之日。许多年轻人一开始很不感觉自己的习惯,觉得那只是暂时的小事。但是,久而久之,他可能会因为一些恶习而为人所排挤,到时候他可能会懊悔起来,开始反思:“没想到那样随便玩玩也会成为改不了的恶习。”但是,到时再懊悔又有什么用呢?

一个立志成功的青年,为了自己的前途无论怎样都要抵制不良的诱惑,在

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

任何诱惑面前都要坚定决心、不为所动。他必须永远善于自我克制：不饮酒、不参与赌博、不弄虚作假、不因为毫无意义的项目而举债、不去赛马场。他的娱乐项目应该是正当而有意义的。否则，只要稍动邪念，他就可以一下毁掉自己的信用、品格和成功。如果去仔细分析一个人失败的原因，就可知道多半是因为那人有着种种不良的习惯。

那家杂志社的社长查尔斯·克拉克先生也对我说：

许多人能获得成功靠的就是获得他人的信任。但到今天仍然有许多商人对于获得他人的信任一事漫不经心、不以为然，不肯在这一方面花些心血和精力。这种人肯定不会长久地发达，可能用不了多久就要失败。

我可以十分有把握地拿一句话去奉劝想在商业上有所作为的青年人：你应该随时随地地去加强你的信用。一个人要想加强自己的信用，并非心里想着就能实现，他一定要有坚强的决心，以努力奋斗去实现。只有实际的行动才能实现他的志愿，也只有实际的行动才能让他有所成就。也就是说，要获得人们的信任，除了一个人人格方面的基础外，还需要实际的行动。任何一个青年人在刚跨入社会工作时，绝对不会无缘无故得到他人的信任。他必须发挥出所有才干，在财力上建立坚固的基础，在事业上获得发展、有所成就。

然后，他那优良的品行、美好的人格才会被人所发现，才会使人对他产生完全的信任，他才能走上成功之路。我们杂志社外派去采访社会名人的记者，他们最感觉的不是那个成功者的生意是否兴隆，收入是否多；而是那个人是否还在不断进步，他的品格是否端正，他的习惯是否良好，以及他创业成功的历史和奋斗过程。许多青年人都没有感觉到：越是细小的事情，越容易给人留下深刻的印象。比如，你向别人借钱后，到了约定日子没有办无法去还钱，你随口说过几天再还吧。对方如果稍有判断力，他一定可以看出你是一个什么样的人，是否值得信任。

你或许会这样想：过几天有什么不可以的呢？那位借给你钱的人不是很有钱吗？但是，你反过来想一想，这样一来你本身的信用要受到多大的损害啊！又有不少年轻人平日为人的确很诚实可靠，但他们有一个毛病，那就是对任何事情都太马虎，这样就容易在不知不觉中使自己的信用丧失。比如，他们明明在银行里存款已经不多，却还是开出了一张超额的支票，结果害得收款的人到银行去碰壁。假如这样做生意，那样他的一切信用将最终会破产。

一个精明能干的商人做起事来总是很迅速、敏捷，从不会显露出拖拖拉拉、行动缓慢的样子，这就是他们走向成功的有效手段。他们订立合同后从不违约，也决不会开出空头支票。他们明白，无论是树立信用、还是生意成功都需要小心谨慎，否则，一旦信用丧失，生意必将失败。

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

要取得他人的信任,除了要有正直诚实的品格外,还要有果断、正确的做事习惯。即使是一个资本雄厚的人,假如做事优柔寡断,头脑不清,缺乏敏捷的手腕和果断的决策能力,那样他的信用仍然维持不住。而一个人一旦失信于人一次,别人下次再也不愿意和他交往或发生贸易往来了。别人宁可去找其他人,也不想再找他,因为他的不守信用可能会生出许多麻烦来。

一个有信用的人要使自己的信用破产,那是最简单不过的事情。即使你多年来一直有诚实守信、有口皆碑的历史,但你从今天开始只要变得糊涂起来,不再把事情放在心上,丢三拉四,错误不断,这样过不了多长时间,就再也没有一个人会来信任你了。

人性的弱点全集

你的第一次

一个人的“第一印象”是非常重要的,别人对你,或你对别人都是一样。

我们的日常生活方式,在理论上,无论怎样是谈不上合理的,有许多事情,由于长期的习惯和惰性,变得不合理。但你不要企图把这些不合理的习惯打破,不然的话,在应酬的路上,要遭遇到对方“心理上的抵抗”。所谓“心理上的抵抗”,是对方觉得你不近人情,既然对方有这种感觉,你的应酬效果就会大大降低。

关于这些“不合理”的日常生活习惯和方式例子真是太多了,最平凡的小事,是日常见面那种礼貌。比如我们与朋友见面,分明并没有失礼之处,但一定说:“真是失礼得很。”分明是别人邀请你去,但临行时总会说句:“打扰你了!”你去某公司任职,分明不是某人介绍的,但他问起你时,你会说:“托你的面子,我进了某公司。”

但假如你不说这种不合理的话,别人就会觉得你太不近人情了。不过,如果你到了欧洲或某些其他地方,你照上面的方式讲这种礼貌话,就不合适了。

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

在日本,公共汽车售票员向每个下车的乘客说:“多谢你!”对上车乘客说:“对不起,让你等了很久。”假如国内的公共汽车售票员对客人这样说,恐怕客人要觉得这售票员的神经有问题了。所以不是合理不合理的问题,而是因为每个地方的生活风俗习惯不同而需要感觉。

一个人的“第一印象”是非常重要的,别人对你,或你对别人都是相同。

在应酬的路上,“第一印象”不好的话,如要挽回,就要费很大的努力,这一点要非感觉不可。要有良好的第一印象,请感觉服装。

有人会有异议:“服装哪会成为问题?应酬的内容最要紧。”

你看见一个成年人穿了一条牛仔裤,你会有轻佻的印象么?你看到某人穿的长裤管正中没有一条线,你会有“不好看”之感觉么?如果你的答复都是正面的,那样你就没有正视现实。请留意你的服装吧,这并不是叫你穿上最流行的、最时髦的衣服,只是请你穿得使人有整齐、清洁之感,至于衣服是新、是旧,质料是好、是坏,都不成问题。

看或指定衣料,而是“观感”的“水准”。

专家们所著的书中,提出应酬前衣饰应该感觉的六点:一、鞋擦过了没有?二、裤管有没有线?三、衬衫的扣子统统扣好了没有?四、胡子刮过没有?五、头发梳好没有?六、衣服的褶皱是否感觉到?

不只在美国如此,在世界上任何地方都是一样。泰国有一家保险公司的外勤员向公司报告,当他们对农民进行劝说工作时,穿戴整齐比穿得不好,在成绩上相差很多,可见农民们本身穿得不好,但是对穿得整齐的人,总是较有信赖感的。

所以,不要过份嘲笑“先敬罗衣后敬人”这种社会风习。我们进行应酬时,应该重视一下现实,要推己及人,不然的话,便会遭受一些不必要的失败。

对于陌生人,我们应该找别人介绍。以国外的人寿保险经纪人为例,他们去找新的主顾,现在都已采用“托人介绍”的方式,因为有人介绍,就绝不会吃闭门羹。确实,帮你写介绍信的人,一定是在对方心目中,很有面子的,如果那是一个令对方讨厌的人,确实例外。

现在社会上逐渐流行用名片加批若干字句代替介绍信,这是较好的办法,因为介绍信对方要打开来看,有的人看过信拒绝信内所提事项时,会把原信退回来人,这时就使来者十分难堪;假如写名片就不会有这种情形。

卡迪克在他所著的《应酬之道》中说:“和陌生人初次见面,最好用介绍人做初见面的话题。”这话是很中肯的。

应酬时间的长短问题,在一种恰当的应酬上,有非常重要的价值。确实,我们要从应酬的本质、目的和种类去加以判定,不能一概而论。但我们很明白,现

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

在的市内公用电话规定基本通话时间是三分钟，这一规定是有过很深刻的研究才作出来的。它表示了一件小事情，应该在三分钟内了结；假如事情不是一说即合，或者需要辩论的，就可能花上一小时也说不定。但是，一种不变的原则，就是我们应该尽量缩短应酬时间，要提防自己和对方产生“疲劳感”。因为时间这种东西，有物理方面和心理方面的区别，当你和一位知己朋友聊了一小时，而他一看手表，啊呀，12点了，快没有公共汽车了，末班船快开了……这样的应酬，是使人感觉到，分明物理的时间只有20分钟，心理上却有一小时以上的感觉。有些人参与应酬，对于物理时间满不在乎，却很重视心理上的时间，那就是说，当他对于这场应酬有兴趣时，他不计较到底花了多少时间；否则，心理上就有度日如年之感。

人
性
的
弱
点
全
集

但毕竟我们人类是被物理时间控制着来生活的，所以最好还是不要浪费时间，方便自己，也方便了别人，更要紧的是使应酬本身有效果。

记住，时间是应酬的最后一项要素，也是最重要的因素，好好把握时间吧。

爱是最好的“武器”

对别人好不是一种责任，它是一种享受，因为它能增进你的健康与欢乐。你对别人好的时候，也就是对自己最好的时候。

当我动手写这篇文章时，我曾设了一个200美元的奖金，征求那些“我怎样战胜忧虑”的真实动人故事。

这项征文有三位评委：东方航空公司总裁艾迪·瑞肯贝克、林肯纪念大学校长斯图沃特麦克兰德以及广播新闻分析家卡腾博恩。我们收到的故事中，有两篇精彩得不分上下，无法决出一二，我们决定把奖金平分。以下叙述的是其中一个故事——波顿的故事：

“我9岁失去了妈妈，12岁丧父。爸爸死于意外，妈妈有一天离家后就再也

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

没有回来。我也再也没有机会见到我那两个小妹妹。妈妈离家7年后才给我寄来了第一封信。我妈妈出走以后3年,爸爸死于一次意外事件。他与人在密苏里州的城合开了一家咖啡馆。爸爸出公差时,他的合伙人出售了咖啡馆携款跑了。一位朋友拍电报给爸爸叫他尽快赶回来。仓促之中,我爸爸在堪萨斯州的一次车祸中丧生。”

“我有两位姑姑,又老又病又穷,收留了我们家三个小孩。剩下我和小弟没有人要,镇上人怜悯我们,收留了我们。我们最害怕别人把我们当孤儿看,但这种恐惧也是躲不过的。我在镇上一个穷人家寄居了一阵子,但那年头光景不好,一家之主失业了,他们再也没有能力多养活我一口。洛夫廷夫妇把我接到离镇十一英里的农庄,并收留了我。洛夫廷先生已70高龄,长年卧病在床,他告诉我只要不撒谎、不偷窃、听话,就能一直和他们住在一起。这三条戒律成了我的圣经。我绝对恪守这些规则。”

“我开始上学,但第一个星期情况糟透了。其他的小朋友不断取笑我的大鼻子,骂我笨,叫我“小孤儿”。我心里难受极了,真想揍他们一顿。但洛夫廷先生对我说:“永远记住!一位真正的男子汉不会随便和人打架。”我一直不和他们打架,直到有一天,一个男孩捡起鸡屎扔到我脸上,我痛揍他一顿,还交了几个朋友,他们说他们罪有应得。”

“洛夫廷太太给我买了一顶新帽子,我很喜欢。一天一个大女孩把它从我头上抢去,灌水弄坏了。她还说,她把帽子装了水好淋湿我的木脑袋,让我清醒一点。我从不曾在学校哭,不过,回家后就忍不住了。有一天洛夫廷太太给了我一个化敌为友的建议。她说:“拉尔夫,如果你先对他们感兴趣,看看能帮他们什么忙,他们不会再逗你,或叫你小孤儿了。”我听了她的话,用功读书,虽然我在全班功课最好,但没有人嫉妒我,因为我会帮助别人。”

“我帮几个男孩写作文,帮忙写辩论稿。有个男孩还怕别人知道是我在帮他,他只告诉他妈妈他去抓动物了。他偷偷到洛太太家来,把狗绑在谷仓里,找我替他做功课。我还帮一个同学写读书报告,还用了几个晚上帮过一个女生做数学。”

“村中连续发生了几桩不幸,两位老农人相继去世,一位太太被丈夫遗弃,我是这四家人家中唯一的男性。两年来我一直在帮这几位寡妇。上学和放学途中,我会到她们家,帮她们砍柴、挤牛乳、喂牲畜。现在人们不再诅咒我,反而称赞我。每个人都把我当作朋友。我由海军退役回来时,他们都流露出真正的感情。我到家的第一天,就有二百多位邻居来看我。有人开了80英里的车,他们对我的关心是那样真诚。由于我一直乐于助人,我的烦恼很少,13年来,再也没有人逗弄我了。”

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

波顿先生万岁！他懂得怎样交朋友！他也知道怎样战胜忧虑、享受人生。

西雅图的弗兰克·卢帕博士也是一样。他已瘫痪了23年。但西雅图《星报》的斯图尔特·怀特豪斯告诉我：“我采访过卢帕博士很多次，我不知道还有谁比他更无私，更善用人生。”

这位卧床不起的病人怎么能善用人生呢？我让你猜两次。他是因为批评抱怨而做到的？确实不是……那样是因为自怜，把自己当作一切的中心？确实又错了！他做到了，因为他遵循威尔斯王子的誓言：“我服务于人。”他收集了许多其他瘫痪病人的姓名地址，给他们写信鼓励。事实上，他组织了一个瘫痪者联谊俱乐部，让大家相互写信，最后他组织了一个全国性的社团组织。

他躺在床上，平均一年要写1千封信，给成千上万个同病相怜的人带来喜悦。

卢帕博士与其他人最大的区别在哪里？因为他有一种无穷的精神力量，有一种使命感。

他深切体会到，比自身生命更高贵的奉献动机，会带来真正的喜乐。正如萧伯纳所说：“一个以自我为中心的人总是在抱怨世界不能顺他的心，使他欢乐。”

著名心理学家阿德勒的一句话曾使我十分震动。他常对那些患有忧郁症的病人说：“按照这个处方，保证你十四天内就能治好忧郁病。每天想到一个人，你得努力让他开心。”

这句话听来如此不可思议，我觉得我应该将阿德勒博士的名著《人生对你有何意义》一书中的几个段落摘录下来，供你借鉴：

忧郁症是对他人的一种长期愤怒责备的情绪，其目的是赢得他人的关心、同情与支持，病人似乎仍因自身的罪恶感而沮丧。忧郁病人第一件回想的事多半是：“我记得我很想躺在沙发上，可是我哥哥先躺下了，我一直哭到他不得不起来让我。抑郁病人常用自杀来报复自己，因此医生的第一步是避免给他任何自杀的借口”。我自己治疗的第一条是先解除这种紧张，我会说：“千万别做任何你不喜欢的事。”这看起来没什么，但我坚信这是一切问题的根源。如果病人能做他想做的事，那他还能怪谁？又怎么向自己报复？”我会告诉他们：“如果你想上戏院，或休个假，就去做。如果半路上你又不想去了，那就别去。”这是最好的状况，因为他的优越感会得到满足，他就像上帝一样随心所欲。不过，这完全不符合他的习性。他本来是想控制别人、怪罪别人，如果大家都同意他，他就无从控制了。用这种方式，我的病人还没有一个自杀过。

病人通常会回答：“可是没有一件事是我喜欢做的。”我早就准备好了该怎么答复他们，因为我实在听过太多次了，我会说：“那就不要做任何你不喜欢的

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

事。”有时候他会回答：“我想在床上躺一整天。”我知道只要我同意,他就不会那样做。而假如我反对,就会引起一场大战。我通常一定会同意的。

这是一种方式。另一种处理他们生活方式的方法更直接。我告诉他们:“只要照这个处方,保证你十四天内痊愈,那就是每天想办法取悦别人。”看他们觉得怎么样。他们的思想早被自己占满了,他们会想:“我干嘛去担心别人?”有的人会说:“这对我太简单了,我一生都在取悦别人。”事实上他们根本没有做过。我让他们再想想看。他们并没有再去想它。我告诉他们:“你睡不着的时候,可以全部用来想你能让谁开心,而且这对于你的健康会很有好处。”第二天我问他们:“你昨晚有没有照我建议的去做呀?”他们回答:“昨晚我一上床就睡着了。”确实这都是在一种温和友善的气氛下进行的,不能露出一丝优越感。

有人会说:“我做不到,我太烦了!”我会说:“不用停止烦恼,你只要同时想想别人就好了。”我要把他们的感觉力转移到别人身上。许多人说:“为什么要我去取悦别人?别人怎么不来取悦我?”“你得想到你的健康。”我回答:“别人后来会有苦头吃的。”我几乎没有遇到过一位病人说:“我照你的建议想过了。”我所有的努力不过是想提高病人对他人的兴趣。我了解他们的病因是因为与人缺乏和谐,我要他也能了解这一点。什么时候他能把别人放在同等合作的地位,他就痊愈了。十诫中最难的一条是“爱你的邻人”。对别人不感兴趣的人不但自己有很严重的困难,而且给周围的人带来最大的伤害。人类所有的失败都是因为这一类的人引起的我们对人的要求,以及所能给予的最高奖赏就是,他应是一位好同事、好朋友、爱与婚姻的良伴。

阿德勒博士督促我们每天做一件善行,什么是善行呢?先知穆罕默德说:“善行是能给他人脸上带来欢笑的行为。”

为什么每天做一件善事对人会有这么大的好处呢?原因是想要取悦他人时,就不会有时间想到自己,而产生忧虑、恐惧与抑郁的主要原因就是只想到自己。威廉·穆恩太太在纽约开办了一所穆恩秘书学校。她不用两个星期就祛除了忧虑。她也用不了十三天,事实上,由了一对孤儿的出现,她只用了一天的时间就治好了。

穆恩太太给我讲述了如下故事:

“5年前的12月里,我陷入了一种自怜与悲伤的低潮,过了几年欢乐的婚姻生活后,我失去了我的先生。越接近圣诞,我的哀伤越深。我从未有过一个人过圣诞节的经历,我害怕圣诞节的来临。朋友们都来请我去他们家,可是我不想,我知道我在谁家都会触景伤情的。我婉言谢绝了他们的好意。越接近圣诞夜,我越被自怜所淹没。没错,我还有很多值得感谢的事,每个人也都有。圣诞夜那天,我下午三点离开办公室,在第五大道漫无目的地闲逛,希望能驱走内

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

心的自怜与忧郁情绪。街上满是欢乐的人们——令人不得不忆起逝去的欢乐年华。我不敢想象自己得回到孤独空洞的公寓。我一片茫然,实在不知道要干什么。眼泪忍不住夺眶而出。逛了一个多小时,我发现自己站在公车站前,想起从前我先生和我会坐公车去探险,我于是也上了进站的第一部公车。过了赫德逊河一阵子,我就听到乘务员说:“终点站到了,女士。”我下了车,连地名也不知道。不过倒是个安静平和的小地方。在等车回去的时候,我开始逛逛住宅区的街道。我经过一座教堂,里面传出优美的《平安夜》的乐声,我走进去,里面没有人,只有一位风琴手。我静静地坐在教友席上。圣诞树的装饰灯好看极了。美妙的音乐——加上我一天都没有吃东西——我打起盹儿来,慢慢地睡着了。”

人性的弱点全集

“醒来时,我忘了自己在什么地方,我有点害怕。接着我看到前面有两个小孩,显然是进来看树的。其中一个小女孩指着我说,她会不会是圣诞老者带来的?我醒来时也把他们吓了一跳。我告诉他们我不会伤害他们。他们穿得很破。我问他们父母在哪?他们说他们没有父母。这两位小孤儿情况比我糟多了,我觉得自己很惭愧。我带他们看圣诞树,又带他们去小店买零食、糖果及小礼物。我的孤独感奇迹般的消失了。这两位孤儿让我几个月以来第一次感到真正的关心与忘我。我和他们聊天,发现自己是何等幸运。这两个小孩带给我的远比我给他们的多得多了。这次的经历再度告我们接受。因为帮助另一人、爱别人,我克服了忧虑、悲伤与自怜,而有重生的感觉。”

“而我确实有了重大的改变,不只是在当时,以后的几年都是这样的。”

我可以写一本有关忘我面找回健康欢乐的书,这种故事太多了。先说说玛格丽特·泰勒·耶茨的故事,她是美国海军最受欢迎的女性。

耶茨太太是一位小说家,但她写的小说没有一部比得上她自己的故事真实而精彩,她的故事发生在日本偷袭珍珠港的那天早晨。耶茨太太由于心脏不好,一年多来躺在床上不能动,

一天得在床上度过X个小时。最长的旅程是由房间走到花园去进行日光浴。即使那样,也只有在女佣的扶持下才能走动。她告诉我她当年的事情。

“我当年以为自己的后半辈子就这样卧床了。如果不是日军来轰炸珍珠港,我永远都不能再真正生活了。”

“发生轰炸时,一切都陷入混乱。一颗炸弹落在我家附近,震得我跌下了床。陆军派出卡车去接海、陆军军人的妻儿到学校避难。红十字会的人打电话给那些有多余房间的人。他们知道我床旁有个电话,问我是否愿意帮忙作联络中心。于是我记录那些海军陆军的妻小现在留在哪里,红十字会的人会叫那些先生们打电话来我这里找他们的眷属。”

“很快我发现我先生是安全的。于是,我努力为那些不知先生生死的妻子

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

们打气,也安慰那些寡妇们——很多妻子都失去了丈夫。这一次阵亡的官兵共计 2117 人,另有 960 人失踪。

“开始的时候,我还躺在床上接听电话,后来我坐在床上。最后,我越来越忙,又亢奋,忘了自己的毛病,我开始下床坐到桌边。因为帮助那些比我情况还惨的人,使我完全忘了我自己,我再也不用躺在床上了,除了每晚睡觉的八个小时。我发现如果不是日本空袭珍珠港,我可能下半辈子都是个废人。我躺在床上非常舒服,我总是在消极地等待,现在我才知道潜意识里我已失去了复元的意志。”

“空袭珍珠港是美国史上的一大惨剧,但对我个人而言,却是最重要的一件好事。这个危机让我找到我从来不知道自己拥有的力量。它迫使我把感觉力从自己身上转移到别人身上。它也给了我一个活下去的重要理由,我再也没有时间去想自己或照顾自己。”

心理医师的病人假如都能像耶茨太太所做的那样去帮助别人,起码有三分之一可以痊愈。这是我个人的想法吗?不,这是著名心理学家荣格说的,他说:我的病人中有三分之一都不能在医学上找到任何病因,他们只是找不到生命的意义,而且自怜。

换个方式说,他们一生只想搭个顺风车,而游行队伍就在他们身边经过。于是他们带着自怜、无聊与无用的人生去找心理医师。赶不上一班渡轮,他们会站在码头上,责怪所有的人,除了他自己,他们要求全世界满足他们自我为中心的欲求。

你现在也许会说:“这些事也不怎么样,如果圣诞夜遇到孤儿,我也会关心他们;如果我碰到珍珠港事件,我也会很兴奋做耶茨太太所做的事,可是我的状况和人家不一样。我的日子再平凡不过了。我一天得做八小时无聊的工作,从来没有任何有趣的事发生在我身上。我怎么会会有兴趣去帮助别人呢?我又干嘛要帮助别人?那对我有什么好处呢?”

这个问题还算合理,我来试着回答。不管你的人生多么单调,你每天总不免要遇到一些人,你对他们怎样?你只是视而不见,还是想多认识他一点?例如邮差,他一天得跑几百里路,为人们送信,你可曾费心了解他住哪儿?看看他妻女的照片?你关心过他是否疲倦或觉得无聊吗?

杂货店小弟、送报生、擦鞋童呢?他们也都是人啊!他们也有烦恼、梦想、野心咽!他们也想与他人分享,问题是你有没有给他们机会?你可曾对他们表示过热切真诚的兴趣?我谈的就是这一类的事。你用不着变成南丁格尔或社会改革者,才能帮助这个世界——你个人的世界,你可以从明早碰到的第一个人开始改变。

交
往
文
本

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

这样做对你有什么好处？好处确实是带来更大的欢乐、更大的满足，更以自己为荣。亚里斯多德把这种态度称之为“开化了的自私”。波斯宗教家左罗斯特说：“对他人好不是一种责任，它是一种享受，因为它能增进你的健康与欢乐。”富兰克林说得更简单：“你对他人好的时候，也就是对自己最好的时候。”

纽约心理服务中心主任林克曾说：“我觉得，现代心理学最重要的一个发现就是，科学证明为完成自我实现与得到欢乐，自我牺牲与纪律都是必要的。”

多想想别人不仅能使自己免于烦恼，也能结交更多朋友，得到更多乐趣。我曾为此请教耶鲁大学的威廉·费尔普斯教授，以下是他的回答：

“我去旅馆、理发店或商店时，一定会和我碰到的人谈谈话。我要让他们觉得他们是一个人，而不是一部机器上的螺丝。有时我会夸美发店里的女服务生眼睛或头发很美。我会问她们理发时站一整天累不累，我问她是怎么进入理发业的，干多长时间啦？理过多少回啦？

“我帮她一起数。我发现对人们感兴趣给他们带来很大的乐趣。我常和行李搬运工握手。工作了一整天，这会令他精神振作。一个炎热的夏天，我到火车餐车上去吃午餐。餐车挤得水泄不通、闷热无比，而服务又很慢。服务生终于过来把菜单给我，我说：‘在厨房做菜的那些人今天可惨了。’服务生开始责骂，我以为他生气了，他说：‘老天啊！客人都在抱怨食物不好，他们埋怨服务太慢，又嫌这里太热、东西太贵。我听这些抱怨听了19年，你是第一位也是惟一位对厨师表示过同情的客人。我祈祷有更多像你这样的客人。’”

“服务生只因为我把厨师当人看待就如此惊异，人所企求的，只不过是希望自己被当作人对待。有时我在路上碰到有人牵着狗散步，我总不忘赞赏那只狗。我走过后回头看时，常会看到那人很欣赏地拍拍他的狗，我的赞赏重新引起了他的欣赏。

“有一次在英国，我碰到一位牧师，我真心称赞他那只壮实聪明的牧羊犬。我请他告诉我怎样训练那只狗。我走开后，回头看见那牧羊犬搭在它主人的肩上，而它主人正在拍它的头。就因为对牧人的狗表示感兴趣，我就能使那牧人开心，那只狗也开心，确实我自己更开心。”

一个常和搬运工握手，又能对厨子表示同情的人，或是常称赞别人的狗有多棒的人，你能想象他们会终日愁眉不展，需要心理医师吗？你一定想象不出吧！有一句中国谚语说：“送花者手染余香。”

下面这段是一位女士的故事，她现在已经当祖母了，几年前，我去她住的小镇演讲，住在她家一个晚上，第二天她开车送我去五十英里外的车站坐火车。车上，我们谈到怎样交朋友，她说：“卡耐基先生，我要告诉你一件我从来没有告诉过任何人的事——连我先生也不知道的事。我们家以前在费城是靠社

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

交
往
文
本

会救济金生活的。我年轻的岁月中最大的悲剧都来自我们的贫困。我从来不能像别的少女们那样享受正当的社交生活。我衣着寒酸,而且经常太小,绷在身上,当然款式也都过时了。我觉得无颜见人,经常哭着睡去。绝望中,我忽然心生一计,每次在聚会里,我都请我的男伴谈谈他的经历、想法以及对未来的计划。我提出这些问题,倒不是对他们的回答非常感兴趣,实在只是希望分散他们的感觉力,不要看出我的装扮寒酸。可是,奇妙的事发生了:当我听这些青年谈话时,我学到了一些东西,而开始产生了真正的兴趣。我变得兴味盎然,自己也忘了服饰的问题。可是最令我吃惊的是:因为我是个很好的聆听者,又鼓励他们谈论自己,他们和我在一起时总是很欢乐,我竟渐渐成为最受欢迎的女孩,有三位男士都要求我嫁给他;”

看人看到这里可能会说:“什么对别人的事感兴趣,这全是胡说。我才懒得过问别人的事,我只要自己赚到钱,得到我所追求的东西就行了,管别人闲事干嘛?”

确实,你有选择的自由,你可以按自己的意思去做,不过,如果你是对的,那样所有的古圣先贤——耶稣、孔子、佛祖、柏拉图、亚里斯多德、苏格拉底等就全错了。也许你对宗教大师有反感,那样,让我来举几个无神论者的例子。第一个例子是剑桥大学豪斯曼教授,他是当代很负盛名的学者。1936年,他在剑桥做演说《诗之形与核》中曾提到:

耶稣说:“人因我失去生命者,将得永生”。这实在是永恒的真理,也是最深刻的道德发现。我们一天到晚从传教士那里听到这种论调,而豪斯曼教授是一位无神论者,也是一位悲观主义者,他却依然发现,一个人只想到自己,是不可能活出真正的人生来的,事实上,他会活得很糟。相反的,忘记自身、服务他人的人才得以享受人生之喜悦。

如果那也不能打动你,我们再来看看 20 世纪最杰出的美国无神论者——西奥多·德莱塞。德莱塞把全部的宗教都看成神话,而人生只是“一出傻瓜说的故事,没有任何意义。”德莱塞却遵循耶稣的一个道理——服务他人。德莱塞说过:“如果人想从人生中得到任何欢乐,就不能只想到自己,而应为他人着想,因为欢乐来自于你为别人、别人为你。”

假如我们真的要像德莱塞所说:

帮助别人过得更好,我们就应该立即行动,不要再浪费时间。这条道路,我只能经过一次,假如我能行任何善事——请让我现在就做,不要让我拖延,也不要让我轻视,因为,我再也不能回到这条道路上。

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

用心的眼睛看人

人性的弱点全集

一个人只要对别人真心感兴趣,在两个月之内,他所得到的朋友,就比一个要别人对他感兴趣的人,在两年之内所交的朋友还要多。

为什么要阅读这篇文章,以便明白怎样获得朋友呢?为什么不研究有史以来,世界上最伟大的结交朋友者的技巧呢?他是谁?你明天走在街上也许能碰到他。当你靠近他十英尺之内的时候,他会开始摇摇尾巴。如果你停下来,拍抚他,他就会在你的手下跳来跳去,让你明白他是多么地喜欢你。而且你知道他这种热情表示的后面,并没有隐秘不明的动机:他并不要卖给你房地产,也不是要和你结婚。

你是否曾经想过,狗最唯一不需要为三餐而工作的动物?母鸡必须生蛋;母牛必须产奶,鸚鵡必须唱歌。但是狗只要给你友爱,它就会有三餐可吃。

当我五岁的时候,我爸爸用五十分钱给我买了一只小黄狗。它是我童年的欢乐源泉;每天下午大约四点半,它就坐在前廊,一双美丽的眼睛不停地注视着走道,一当听到我的声音,或者看到我提着饭桶穿过丛林的时候,它就飞也似地跳起来,上气不接下气地跑上山丘来迎接我,兴奋地叫着跳着。

提比和我做了五年的好朋友。但是,在一个悲惨的晚上——我永远忘不了那个晚上——它在离我头部不到十英尺之内的地方,被雷电击死了。提比之死,是我孩提时代发生的悲剧。

你从没有阅读过一本心理学的书,提比。你不需要阅读。你凭直觉就知道,一个人只要对别人真心感兴趣,在两个月之内,他所得到的朋友,就能比一个要别人对他感兴趣的人,在两年之内所交的朋友还要多。我再重复这句话。你只要对别人真心感兴趣,在两个月之内,你所得到的朋友,就能比一个要别人对他感兴趣的人,在两年之内所交的朋友还要多。

但是我明白,你也明白,许多人一生中都被错误地想办法使别人对他们感兴

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

趣。确实,这种方式没有用。别人不会对你感兴趣的。他们只对他们自己感兴趣——不论早上,中午,或晚饭以后。

纽约电话公司对电话中的谈话做了一项详细的研究,想找出哪一个词最常在电话中被用到。你猜到了:这个词就是第一人称的“我”。在 500 个电话中,这个词被使用了 3950 次。

当你拿起一张你也在内的集体照片,你最先看的是谁呢?

如果我们只是要在别人面前表现自己,使别人对我们感兴趣的话,我们将永远不会有许多真挚的朋友。朋友,真正的朋友,不是以这种方法交来的。

拿破仑试过这种方法,而在他和约瑟芬最后一次见面的时候,他说:“约瑟芬,我是世界上有史以来最幸运的人;但是,在此刻,你是世界上我唯一能够依赖的人。”而历史家们怀疑他是否真的能够依赖她。

已经过世的维也纳著名心理学家亚佛·亚德勒,写过一本叫做《人生对你的意义》的书。

在那本书中,他说:“对别人不感兴趣的人,他一生中的困难最多,对别人的伤害也最大。所有人类的失败,都出于这种人。”

你或许读过几十本有关心理学的书籍,还没看到一句对你我来说更有意义的话。我不喜欢重复,但是亚德勒这句话意义太深远了。

有一次我在纽约大学选修短篇小说写作的课程,柯里尔杂志的主编到班上给我们上课。他说,他拿起每天送到他桌上的几十篇小说,只读了几段,就能感觉出作者是否喜欢别人。

“如果作者不喜欢别人,”他说,“别人就不会喜欢他的小说。”

这位激动的主编,在讲授小说写作的过程中,曾经停下来两次,为他的传授大道理而致歉。“我现在所告诉你们的,”他说,“和你们的牧师所告诉你们的,是完全一样的东西。但是,请记住,你必须对他人感兴趣,如果你想成为一位成功的小说家的话。”

如果小说写作真是如此的话,待人处世尤其应该如此。

豪华·杰斯顿最后一次在百老汇表演的时候,我花了一个晚上待在他的化妆室里。杰斯顿是公认的魔术师中的魔术师。前后四十年,他去世界各地,一再地创造幻象,迷惑观众,使大家吃惊得呼吸急促。共有六千万人买票去看过他的表演,而他赚了几乎两百万美元的利润。我请杰斯顿先生告诉我他成功的秘诀。他所受的学校教育确实与此一点关系也没有,因为他很小的时候就离家出走,成为一名流浪者,搭货车,睡谷堆,沿街求乞,坐在车中向外看着铁道沿线上的标帜,就这样学会了认字。

他的魔术知识是否特别优越?不,他告诉我关于魔术手法的书已经有好几

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

百本,而且有几十个人和他懂得相同多。但他有两样东西,是别人所没有的。第一,他能在舞台上把他的个性展现出来。他是一个表演大师。他了解人类天性。他的所做所为,每一个手势,每一个语气,每一个动作,事先都很仔细地演练过,而他的动作也配合得分秒不差。但除此以外,杰斯顿对别人真诚地感兴趣。他告诉我,许多魔术师会看着观众,而对自己说,“嗯,坐在底下的那些人是一群傻子,一群笨蛋;我可以把他们骗得团团转是没错的。”但杰斯顿的方式完全不同。他和我谈,每次一走上台,他就对自己说:“我很感激,因为这些人来看我表演。他们让我过上很舒适的生活。我要把我最高明的手法,表演给他们看看。”

人性的弱点全集

他宣称,他没有一次在走上台时,不是一再地对自己说:“我爱我的观众。我爱我的观众。”可笑?荒谬?你要怎么想都可以。我只是不置评语地把一位有史以来最著名的魔术师的秘方告诉你罢了。

舒曼·海恩克夫人对我说过类似的话。即使饥饿和伤心,即使生活中充满看这么多的悲剧,使她一度差点杀死她自己和她的孩子——即使有这么多不幸,她一直唱下去,终于成为有史以来最卓越的华格纳歌唱者。她坦白地说,她成功的秘诀之一是,对别人无限地感兴趣。

宾夕法尼亚州北华伦城的乔治·戴克,因一条高速公路从他的服务站上而跨了过去,而被迫从他的事业上退休。没多久,退休的那种无聊日子就使他受不了。所以他开始拉他那把旧提琴,来消磨时间。然后,他又到处旅行去听音乐,和许多修养很深的提琴家们见面。他以谦虚和友善的态度,对每位他所遇见的提琴家 and 他们的背景产生兴趣。虽然他自己并不是什么伟大的提琴家,但他就因那样子而交了很多朋友。他又参加了很多的比赛,很快的,美国东部的乡村音乐迷就知道“乔治叔叔”这位金苏阿郡的提琴家。当我们听到乔治叔叔的大名时,他已七十二岁了,并且仍然享受着他每一分钟的生命。由于持续对别人所产生的一种兴趣,当大多数的人都觉得他们的时代已经过去时,他却为自己创造了一个新的生命。而这也是西奥多·罗斯福非常受欢迎的秘密之一,甚至他的仆人都喜爱他。他的那位黑人男仆詹姆斯·亚默斯,写了一本有关他的书,取名为《西奥多·罗斯福,他仆人的英雄》。在那中,亚默斯讲到这个富有启发性的事件:

“有一次,我太太问总统关于鹌鹑的事。她从没有见过鹌鹑,于是他详细地描述一番。没过多久,我们小屋的电话铃响了。(亚默斯和他太太住在牡蛎湾罗斯福家宅的一栋小屋内。)我太太拿起电话,原来是总统。他说,他打电话是要告诉她,她窗口外而正好有一只鹌鹑,又说如果她往外看的话,可能看得见。他时常做出这类的小事。每次他路过我们的小屋,即使他看不见我们,我们也会

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

听见他轻声叫出：

“呜，呜，呜，安妮！”或“呜，呜，呜，詹姆斯！”这是他路过时一种友善的招呼。”

仆人怎么能不喜欢一个像他这样的人？任何人怎能不喜欢他？

有一天，罗斯福到白宫去拜访，碰巧塔夫脱总统和他太太不在。他真诚喜欢卑微身分者的性情全表现出来了，因为他向所有白宫旧仆人打招呼，都能叫出他们的名字来，甚至厨房的小妹也不例外。

“当他见到厨房的欧巴桑亚丽丝时，”亚奇巴特写着，“就问她是否还烘制玉米面包，亚丽丝回答他，她有时会为仆人烘制一些，但是楼上的人都不吃。

罗斯福有些不平地说：“他们的口味太差了。”亚丽丝端出一块玉米面包给他，他一边往办公室走去，一边吃，同时在经过园丁和工人的身旁时，还和他们打招呼……

“他对待每一个人，就同他从前一样。他们仍然彼此低语讨论这件事，面艾丽丝眼中含着泪说：“这是将近两年来我们唯一有过的欢乐日子，我们中的任何人，都不愿意把这个日子和一张百元大钞交换。”

就是由于对别人的事情强烈地感到兴趣，使得查尔斯·伊里特博士成为有史以来最成功的一位大学校长。他当哈佛大学的校长，从南北战争结束后一直到第一次世界大战的前五年。下面是伊里特博士做事方式的一个例子。有一天，一名大学一年级的学生克兰顿到校长室去借五十美元的学生贷款，这笔贷款批准了。“接着我感激万分地致谢一番，刚要离去的时候，”克兰顿回想道，“伊里特校长说，‘请再坐一会儿。’然后他令我惊讶地说：‘听说你在自己的房间里自己做饭吃。我并不觉得这坏到哪里去，如果你所吃的食物是适当的，而且分量足够的话。我在念大学的时候，也这样做过。你做过牛肉狮子头没有？如果牛肉煮得够烂的话，就是一道很好的菜，因为这一点也不会浪费。当年我就是这么煮的。’接着，他告诉我怎样选择牛肉，怎样用文火去煮，然后怎样切碎，用锅子压成一团，放凉再吃。”

还有一件相同的事，一个似乎一点都不重要的人，却帮了新泽西的强森公司的业务代表爱德华·西凯的忙，使得他重新获得了一位代理商。“许多年前”，他回想着说，“在马塞诸塞地区，我为强森公司拜访了一位客户。这个经销商是在耶姆的杂货店。每次我到店里去。我总是先和卖冷饮的店员说几分钟的话，然后再和店主谈订单的事。有一天，我正要和一位店主谈，但他要我别烦他，他不再想买强森的产品了。因为他觉得强森公司都把活动集中在食品和折扣商店，而对他们这种小杂货店造成了伤害。我灰溜溜地走了，然后到城里逛了几小时。后来，我决定再回去，至少要和他解释一下我们的立场。

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

人性的弱点全集

“在我回去时,我和平时一样和卖冷饮的和其他店员都打了招呼。当我走向店主时,他向我笑了笑并欢迎我回去;之后,他又给了我比平时多两倍的订单,我很惊奇地望着他,问他我刚走的几小时中发生了什么事。他指着在冷饮机旁边的那个年轻人说,我走了之后,这个年轻人说:“很少有推销员像你这样,到店里来还会费事地和他和其他人打招呼的。他和店主说,如果有人值得与他做生意的话,那就是我了。他觉得也对,于是就继续做我的主顾。我永远都不会忘记,真心对别人产生点兴趣,是推销员最重要的品格——对任何人都是一样,至少对这件事来说是如此。”

我在个人的经验中发现,如果一个人对别人真诚地感兴趣的话,就能从即使是很忙碌的人那里,获得感觉、时间和合作。几年前,我在布洛克林文理学院讲授小说写作这门课,我们希望邀请凯萨琳·诺理斯、凡妮·何斯特、伊达·塔贝尔、亚勃·特胡、鲁勃·休斯,以及其他著名和忙碌的作家们,到布洛克林来,把他们的写作经验告诉我们。因此我们写信给他们,说明我们钦佩他们的作品,深切地期望能得到他们的忠告,以及获知他们成功的秘诀。

每封信都由大约一百五十名的学生亲笔签名。我们说,我们知道他们很忙——忙得无法准备一篇演讲。因此,我们附上一串关于他们自己和写作方法的问题,请他们回答。他们很喜欢我们的做法。因此,他们从家里赶到布洛克林来助我们一臂之力。以相同的方法,我劝使西奥多·罗斯福任内的财政部长李斯利萧;塔夫脱总统任内的首席检察官乔治·威克尔山、威廉·拜伦、弗兰克林·罗斯福,以及很多其他的大人物到我的演讲班来,和学生们谈一谈。

如果我们要交朋友的话,我们就要挺身而出为别人效力——做那些花时间、精力、诚心和思考的事。当温莎公爵还是威尔斯亲王的时候,他安排好日程,要去南美旅行一趟,而在启程之前,他用了好几个月研读西班牙语,以便他能够用该地语言发表公开演讲。

许多年来,我一直都在打听朋友们的生日。怎样打听呢?虽然我一点也不相信星象学,但是我会先问对方,是否相信一个人的生辰和一个人的个性和性情有关系,然后我再请他把他的生日告诉我。举个例子来说,如果他说11月24日的话,我就一直对自己重复地说,“11月24日,11月24日。”等他一转身,我就把他的姓名和生日写下来,事后再转写在一个生日本子上。在每一年的年初,我就把这些生日标明在我的月历上,因此它们能够自动地引起我的感觉。当某人生日到了的时候,就会收到我的信或电报。效果多么惊人!我常常是世界上唯一记得他们生日的人。

如果我们要交朋友,就要以兴奋和热诚去迎接别人。当别人给你打电话的时候,就利用相同的心理学。说话的声音,要显出你多么地兴奋他打电话给你。

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

纽约电话公司开了一门课,训练他们的接线生在说“请问您要拨几号”的时候,口气显出“早安,我很兴奋为您服务”。我们明天接电话的时候,别忘了这点。

对别人显示你的兴趣,不仅可以让你交到许多朋友,更可以为你的公司增加客户的信任感。在纽约,一家北美国家银行出版的刊物中,登载了一位存户梅得兰·罗丝黛的信。我真希望您知道我是多么欣赏您的行员。每一个人都是如此有礼、热心。在排了一长列的队之后,有位行员亲切地和你打招呼,真是令人感到愉快。

去年我妈妈住了五个月的医院。我经常碰到一位行员玛依·派翠西萝。她很关心我妈妈,还问了她的近况。罗丝黛是否会继续和这家银行来往,实在是不用怀疑了。

查尔斯·华特尔是纽约一家大银行的职员,他奉命写一篇有关某一公司的机密报告。他知道某人拥有他非常需要的资料。于是,华特尔先生去见那个人,他是一家大工业公司的董事长。当华特尔先生被迎进董事长的办公室时,一个年轻的妇人从门边探出头来,告诉董事长,她今天没有邮票可给他。

“我在为我那十二岁的儿子收集邮票。”董事长对华特尔解释。华特尔先生讲明他的来意,开始提出问题。董事长的说法含糊,概括,模棱两可。他不想把心里的话说出来,无论怎样好言相劝都没有效果。这次见面的时间很短,不切实际。

“坦白说,我当时不知道该怎么办,”华特尔先生说,他把这件事在班上提出来。“后来,我想起他的秘书对他说的话——邮票、十二岁的儿子,我也想起我们银行的国外部门收集邮票的事——从来自世界各地的信件上取下来的邮票。”

“第二天早上,我再去找他,传话进去,我有一些邮票要送给他的孩子。我是否被很热诚地带进去呢?是的,老兄。即使他要竞选国会议员,和我握手也不可能再热诚了。他满脸带歉意,客气得很。‘我的乔治将会喜欢这张,’他不停地说,一面抚弄着那些邮票。‘瞧这张!这是一张无价之宝。’”

“我们花了一个小时谈论邮票,瞧瞧他儿子的一张照片,然后他又花了一个多小时,把我所想要知道的资料全都告诉我——我甚至都没提议他那样做。他把他所知道的,全都告诉了我,然后叫他的下属进来,问他们一些问题。他还拨电话给他的一些同行。他把一些事实、数字、报告和信件,统统地告诉我。以一位新闻记者的话语来说,我大有所获。”

下面是另一个例子:

好多年以来,费拉达尔菲亚的克纳夫一直试着要把煤推销给一家大的连锁公司。但是这家连锁公司继续从另一个锁上把煤买来,继续路过克纳夫的办

交
往
文
本

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

公室而不进去。有一天克纳夫先生在我的班上发表一段谈话,把连锁公司骂得体无完肤,说它们是美国的一个毒瘤。

而他仍然不懂为什么他没有办法把煤卖给他们。

我建议他采取不同的技巧。长话短说,下面是事情的经过。我们在班上分组辩论,题目是“连锁公司分布各处,对国家害多于益”。

在我的建议下,克纳夫站在否定的一边;他答应为连锁商店辩护,于是就跑到那家他痛恨的连锁公司,去拜访一位高级职员,他说:“我不是来这儿推销煤。我是来请您帮我一个大忙。”他接着把辩论的事告诉他,说,“我是来找您帮助的,因为我想不出还有谁比您更能提供我所需要的资料。我非常想赢得这场辩论;对您的任何帮助,我都会非常感激。”

人性的弱点全集

以下,是以克纳夫先生自己的话说出故事的结果:

“我请他给我一分钟的时间。就是因为这个条件,他才答应接见我的。当我说明来意之后,他请我坐下来,和我谈了一个小时又四十七分钟。他请一位曾写过一本有关连锁商店书的高级职员进来。他写信给全国连锁组织公会,为我要了一份有关这方面的辩论文件。他觉得连锁商店对人类是一种真正的服务。他很以他为数百个地区的人民所做的而感到骄傲。当他说话的时候,眼睛都闪出光芒。我必须承认,他使我看到了一些我从前连做梦都不会梦到的事,他改变了我全部的想法。”

“当我要走的时候,他送我到门口,用他的手臂环绕着我的肩膀,祝我辩论得胜,请我再去看看他,把辩论的结果告诉他。他对我所说的最后几句话:‘请在春末的时候再来找我。我想下一份订单,买你的煤。’”

“对我来讲,这简直是奇迹。我连一句话也没提出来,他居然主动要买我的煤。我在两个小时中,因为对他和他的问题深深地感兴趣,比十年中我要使他对我和我的煤感兴趣,所得到的进展还要多。”

克纳夫先生并没有发现另一项新的真理,因为很久以前,在耶稣出生的一百年前,一位著名的罗马诗人西拉斯就曾经说过:“我们对别人感到兴趣,是在别人对我们感兴趣的时候。”

要表示你的关切。这和其他人际关系一样,必须是诚挚的。这不但使付出关切的人有些成果,接受这种关切的人也是一样。它是条双向道,当事人双方都会受益。在纽约长岛参加我们课程的马汀·金斯柏曾经提到,一位护士给他的关切深深地影响了他的一生:

“那天是感恩节,我只有 10 岁,正因社会福利制度而住在一家市立医院,预定明天就要动一次大整型手术了。我知道以后几个月里都是一些限制和痛苦了。我爸爸已经去世,我和我妈住在一个小公寓里,靠社会福利金度日。”

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

“那天，我妈正好不能来看我。我完全被寂寞、失望、恐惧所包围。我知道妈妈正在家里为我担着心，而且是孤零零的一个人，没人陪她吃饭，甚至没钱吃一顿感恩节晚餐。眼泪在我的眼眶里打转，我把头埋进了枕头下面，暗自啜泣，但全身都因痛苦而颤抖着。一位年轻的实习护士听到我的哭声，就过来看我。她把枕头从我头上拿开，抹去了我的眼泪。她和我说她非常寂寞，因为她必须在这天工作而不能和家人在一起。”

“她又问我愿不愿和她一起共进晚餐。她拿了两盘东西进来：有火鸡片、马铃薯泥、草莓酱，和冰淇淋甜点。她和我聊天并试着抚平我的恐惧。虽然她应该四点就下班的，可是她一直陪我到将近十一点才走。她一直和我玩，聊天，等到我睡了才离开。”

“10岁以前，我过了许多的感恩节，但这个感恩节永远不会消失，我还记得那沮丧、恐惧、孤寂的感觉，突然一个陌生人的温情使那些变得若有若无了。”

“如果你要别人喜欢你，或是培养真正的友情，还是既要帮助别人又是帮助自己，就对别人表现出诚挚的关切。”

交
往
文
本

6

沟通文本

让朋友成为手足

沟
通
文
本

好的朋友在精神上可以慰藉我们,让我们的身心可以得到更大的欢乐,勉励我们道德上的提高。

关于友谊,爱默生说过一句最经典的话:“一个真挚的朋友胜于无数个狐朋狗友。”确实,除了自己的力量之外,再也没有别的力量能像真挚的朋友一样,帮助你去实现成功。

一个思想与我接近、理解我的志趣、了解我的优势和弱点、能鼓励我全力以赴地干每一件正当的事、能消除我做任何坏事的不良意念的好友,不知道会增加我多少的能量、多少的勇气,他们常常能使我禁不住下更大的决心,不达成功决不罢休。

那些不管在何种环境下都能与任何人交上朋友、能建立起真挚友谊的人,朋友对他生存竞争的帮助、对他事业发展的巨大价值往往是无可估量的。好的朋友在精神上可以慰藉我们,让我们的身心可以得到更大的欢乐,勉励我们道德上的提高。如果除去这些不谈,就单单从经营事业的角度考虑,好的朋友对一个人帮助的价值也是巨大的。

有一次英国伦敦的一家报社悬赏征文对“朋友”一词的诠释,其中一个参赛者送去的解释是:“当所有人都离我而去时,仍然在我身边的那个人。”这个解释虽然不够典雅和严格,可谁还能说出一个更好的呢?

当一个商人经济上遇到困难,或遇到出人意料的重大变故,或遇到别的不幸,正当万分焦急、手足无措时,突然有位朋友过来帮助他、支持他,从而力挽狂澜,让那位商人有了喘息之机,得以重新振作,这样的朋友是多么感人、多么宝贵啊!

有些刚跨入社会的人,因为结交了很多朋友,而在工作和事业上得到了很

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

大的帮助。

但可惜的是,当今的人际关系好像完全陷于交易和金钱方式,结果使得真正的友谊越来越难以找到。结交朋友是一件非常重要的事情,而决不是随便玩玩就可以了,可大多数人并没有认识到这一点。

有很多人,老的朋友常常任意失去,新朋友却又不肯去交结,那朋友就越来越少了。我看见过不少冷酷无情的人。一次,有一个人带着满腔热忱和喜悦去看望他一个多年不见的老同学,不想那同学正忙着做他的生意,只不过冷冷淡淡地和他敷衍了十分钟。原来,那人有条坚定不移的原则:“生意第一,友谊第二。”这种人也许可发一点小财,可是以牺牲友谊为代价,未免太不值得了。一个见识过人、能力很强也很聪明、比他现在的朋友发展得更快的人,假如交不到什么新朋友。那样他不管目前有多大的收入,他不能说有真正的进步,因为“一个人是否成功很大的程度上取决于他择友是否成功”。

假如一个人见了人就想躲避,愿意过一种与世隔绝的孤独的生活,那其实是很不好的事情,会阻碍人的进步与成功。如果一个人只顾埋头于自己的事情,只顾独自经营,对于社会上的发展形势与经济动态也漠不经心,那样他实际上就已经走入另外一个世界。等到朋友们来看他时,他不是找个借口不见他们,就是随随便便敷衍一下。你想想,这样的人,谁还愿意经常来看望他们呢?不久以后,他所有的朋友确实就不会再来了。这样,即使是他有了什么祸患,要想求助于人,也不大会有人来搭理他,到了那时就后悔莫及了。

我们社会中有许多靠着朋友的力量而成功的人,假如能把他们的成功过程——研究起来,其实是一件很有意义的事情。一位作家说过这样的话:“现代社会,人们完全靠一个规模庞大的信用组织在维持着,而这个信用组织的基础却是建立在对人格的互相尊重之上。”他还说:

“谁也无法单枪匹马在社会的竞技场上赢得胜利、获得成功。换句话说,他只有在朋友的帮助和拥立下,才不至于失败。”

交友不但可以陶冶我们的性情,提高我们的人格,还可以随时在各方面给我们以帮助。

而且,我们的朋友常常还会给我们介绍许多使我们感兴趣、获得益处的同性、异性朋友来。

在社会上,我们的朋友又能随时帮助我们,提携我们,能把我们介绍到本来会被拒绝的地方。这些朋友都是诚心诚意的,不管是对于我们的生意,还是我们的职业都到处替我们做宣传。

告诉他们的朋友说,我们最近又出了什么书;或者说我们的外科手术很高明;或者说我们能治得好某种疾病,用药也非常有效果;或者告诉别人,说我们

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

是水平很高的大律师,最近又赢了一场官司;或者说我们有许多先进的发明;或者说我们的业务非常繁忙。总而言之,真挚的友人没有一个不愿帮我们,不肯鼓励我们的。我们知道有人信任我们,这是一种很大的欢乐,能使我们的自信得到格外的增强。假如那些朋友们——特别是已经成功的朋友们——一点都不怀疑我们,一点都不轻视我们,并能绝对地信任我们,他们觉得,我们的才能完全是能够的,是完全能创下一番有声有色的事业的,那样,这对于我们来说不啻于一剂激励我们奋发有为的滋补药。

很多胸怀大志者正在惊涛骇浪中挣扎、在恶劣的环境中奋斗,希望获得一点立足之地时,假如他们突然知道有许多朋友恳切地期待着他们的成功,那样这个时候,他们将变得更有勇气、更有力量。

有些命运坎坷、经历无数艰难险阻的人,在为成功而奋斗的路途上正要心灰意冷、准备停顿、不再前行时,突然想起他以后必定可以成功吗?或者是忽然想起他那慈爱的妈妈来了,妈妈含着眼泪、再三叮嘱,不也是期望他的成功、叫你不要让她失望吗?于是,这些已经心灰意冷的人最新又振作起精神来,重新以百折不挠的意志力和无限的忍耐力继续去争取他们的成功。

一般人都觉得那些期待自己成功的话、鼓励自己发展的话非常重要。只有那些生性粗鲁、或自信心过强的人,才感觉不到这样的话语对成功有着巨大的辅助。

有不少天性善良、很有成功把握的人,正是因为没有人对他们表示有力的支持和真诚的信任,所以竟然导向失败。许多少年有巨大的魄力和成功的一般条件,但是周围的友人总是鄙视和奚落他,甚至他最亲爱的父母师长都说他无用、无能、不肖,于是,他就丧失了自己的勇气,并不再对前途抱有希望,就索性过一种不思进取的生活了。

如果这种有几个朋友能真正地爱护他、信任他,看出了他的确有一种意想不到的才能,并能经常在边上鼓励他、督促他,那样他就会觉得非常的欢乐,就会在前进的道路上努力不懈,就会去争取未来的成功。不管对于哪一个小孩,假如你信任他,并且看出他有一种独特的能力,其实,任何人生下来都有在某一领域成功立业的能力。你不妨老实对他说,他将来一定可以成为大人物。你以这种坦率诚恳的鼓励态度去待人,所取得的效果常常比你给人物质上的援助要好出数万倍。

世界上没有人能够完全离群而独居,人总是要过群体生活的。在人类社会中,每一个人都像葡萄藤上的一根枝条,其生命完全依赖在主藤上。杈枝什么时候脱离它的主枝,什么时候就要萎缩枯干。一簇葡萄之所以能味美色香,完全是因为依在葡萄的主枝,单单靠分枝是无能为力的。假如要把分枝从主枝上

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

剪断下来,那样分枝上的葡萄就要枯萎:

社会交往能增强一个人的能力。一个人的接触面越广,那样他的知识、道德将越加长进。假如与人断绝来往,那么他的一切能力都会减弱。所以,人应该不断地从他人的身上学习长处,参与各种团体活动,获取精神上的各种食粮。

同人格伟大的杰出人物接触,常常会增加自己的知识和才能。

著名演说家的演说之所以能够精彩,还是靠着许多听众的理解、演说家唤起观众的同情后,才能发挥伟大的力量。如果一位演说家去对着空无一人的讲堂,或只对着两三个人进行演说,他绝对不能产生这样巨大的力量来。

常常同他人合作,一个人就能发现自己新的能力。假如不去和他人合作,有些潜伏着的力量是永远发挥不出来的。

人性的弱点全集

不管是谁,只要他耐心去聆听,与他所交往的人总愿意告诉他若干秘密,给予他一些影响。有些信息对他而言可能是闻所未闻,但足以转变他的前程;如果这时他选择吸收,将会对他很有帮助。没有一个人在孤身一人的环境里能发挥出他自己全部的能量,而别人往往会成为自己潜能的启发者。

我们大部分的成就,很大程度上总是依靠他人的有益影响;他人常常在无形之中把希望、鼓励、辅助投射到我们的生命中,常常能在心灵上安慰我们,在精神上激励我们。对这一点,只有很少的人才能体察到。

人体的发育、生命的成长,都有赖于我们从身体以外吸收多方面的营养。而有些营养是我们自己所难以觉察的,例如我们的耳和目就接受了外界的一切声和光。

学校教育的相当部分价值是由同学师生间的切磋琢磨得来的。这些交流与切磋,能让学生的思想变得锐利,会激起他们的雄心,开发他们的能力。最重要的是,这些交流与切磋,还能启发他们对未来新的希望、新的理想。诚然,书本上的知识很有价值,但是学生们由彼此的交流沟通中得来的知识与体悟,更是他们生命中的无价之宝。

一个人无论有多少学识,不管有多大成就,假如不能同别人一起生活、不能互相往来,不能培养对他人的丰富同情心,不能对别人的事情产生一点兴趣,不能辅助别人,也不能与他人分担痛苦、分享欢乐,那样他的生命必将孤独、冷酷、毫无人生的乐趣。

人应该多和高过自己的人接触交往,和一些经验丰富、学识渊博的人接触交往,这样就会让自己在人格、道德、学习方面受到他们的熏陶,让自己具有更完美的理想和更高尚的情操,激发自己努力创造事业。互相心心相印,这力量是无法估量的,其激励作用、创造力和破坏力都是巨大的。假如你只和弱者接触,那样会使你不断减弱自己的精神水平和工作能力,让自己的意志和理想堕

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

落。

不去和超越自己的人接触,实在是个巨大的错误,这确实会减弱社交对自己生命的益处。

与一个能激发我们生命中完善部分的人交往,其价值要远胜于获得名利的机会,因为这样的交往能让我们的力量增加百倍。因此,社会交往,与他人的沟通交流中都潜藏着巨大的效益。

沟
通
文
本

嘴里有刀子

批评就像家鸽,它们会叫回来的。如果你我明天要造成一种历经数十年、直到死亡才消失的反感,只要轻轻吐出一句恶毒的评语就得了。

1931年5月7日,纽约发生了该市有史以来最轰动的一次剿匪事件。经过几个星期的搜寻,“双枪杀手”克罗里——这个既不喝酒也不抽烟的枪手——陷于穷途末路,被困于西尾街他情人的公寓里。

150名警员和侦探,包围在他顶楼的藏身之处。他们在屋顶穿洞,要用催泪弹把这位“杀警察者”克罗里熏出来。然后,他们把机关枪架在附近的建筑物上,于是有一个多小时,纽约一个最优美的住宅区,不断地响着呼呼的手枪声和哒哒的机枪声。克罗里伏在一张堆满杂物的椅子上,不断地朝警方开火。一万名惊恐的群众,看着这场枪战。在纽约的人行道上,从来没有发生过这样的事情。

当克罗里被捉到的时候,警察总督莫隆尼宣布,这位双枪恶徒是纽约有史以来最危险的罪犯之一。“他杀人,”总督说,“连眼都不眨一下。”

但是“双枪手”克罗里对自己有什么看法呢?我们明白他的看法,因为当警方向他的藏身之处开火的时候,他写了一封《致有关人士》的信。他在写这封信的时候,鲜血从他的伤口涌出,在信纸上留下一道红色的血迹。在信中,克罗里

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

说,“在我的衣服之下是一颗疲惫的心,但这颗心是仁慈的——一颗不会伤害任何人的仁慈之心。”

在这不久之前,克罗里在长岛——一条郊外的道路上和一名女朋友温存。出其不意地,一位警员走到停在那儿的汽车旁,说:“让我瞧瞧你的执照。”

克罗里掏出他的手枪,一言不发地朝那位警员连发几枪。当那位垂死的警员倒下去的时候,克罗里从汽车里跳出来,又朝那不能动弹的尸体开了一枪。而这就是自称“在我的衣服之下是一颗疲惫的心,但这颗心是仁慈的——一颗不会伤害任何人的仁慈之心”的凶手。

克罗里被判坐电椅。当他抵达辛辛监狱的死刑室时,他是否曾经说:“这是我杀人的下场?”没有。他说的是:“这是我防卫自己所得到的结果。”

这则故事的重点是:“双枪杀手”克罗里不曾责怪自己任何事。

这是匪徒中一种不寻常的态度吗?如果你这样想的话,听听这段话:

“我一生中最好的时光,都花在提供别人轻松的娱乐、帮助他们得到欢乐上,而我所得到的是辱骂,是一种被搜捕者的生活。”

这是阿尔卡朋所说的。是的,作为美国昔日的第一号公敌——横行芝加哥最阴险的恶人。

卡朋不曾责怪自己。他真的自以为是一个大众的恩人——一个不受感激,而且受误解的大众恩人。苏尔兹,纽约最恶名昭彰的匪徒之一,当他在纽瓦克被枪手击倒之前,也是如此。在一次报纸访问中,他说他是一名大众恩人。他相信自己真的是一名恩人。

在这一方面,我和辛辛监狱的典狱长刘易士,通过几次很有意思的信件,他说,“在辛辛的罪犯,似乎没有一个自认是坏人。他们和你我一样是人。因此他们辩护,他们解释。他们会告诉我们为什么要撬开保险箱,为什么随时要扣动扳机。他们大部分人,都有意以一种不论是错误的或合逻辑的推理,来为他们反社会的行为辩论,甚至对他们自己也是如此,因此气势昂然地坚持他们根本不应该下地狱。”

如果阿尔卡朋、“双枪手”克罗里、苏尔兹,那些监狱里的亡命之徒,都一点也不责怪自己。那样你我所接触的那些人呢?

过世的约翰·华纳梅克尔一度承认:“我三十年前就学到,责怪别人是愚蠢的行为。我不责怪上帝对智慧分配不均,因为要克服我自己的缺陷,都已经很困难了。”

华纳梅克尔早就学到了这一课。但我自己却必须在这个冷酷的地方,碰撞了三分之一世纪,才开始领悟出:一百次中有九十九次,没有人会责怪自己任何事,不论他错得多么离谱。

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

世界著名的心理学家史京纳以他的试验证明,在学习方面,一只只有良好行为就得到奖励的动物,要比一只因行为不良就受到处罚的动物学得快得多,而且更能够记住它所学的。进一步研究表明,人类也有着这相同的情形。我们用批评的方式,并不能够让别人产生永久的改变,反面经常会引起愤恨。

另一位伟大的心理学家席莱说:“我们很希望获得他人的赞扬,相同的,我们也极为害怕他人的指责。”

批评所引起的愤恨,经常会降低员工、家人以及朋友的士气和情感,而所指责的状况仍然没有得到改善。俄克拉荷马州恩尼德市的江士顿,是一家工程公司的安全协调员。他的职责之一是监督在工地工作的员工戴上安全帽。他说他一碰到没有戴安全帽的人,就官腔官调地告诉他们,要他们必须遵守公司的规定。员工虽然接受了他的纠正,却满肚子不愉快,面经常在他离去以后,又把安全帽摘了下来。

他决定采取另一种方式。后来他发现有人不戴安全帽的时候,他就问他们是不是安全帽戴上不舒服,或者有什么不适合的地方。然后他以令人愉快的声调提醒他们,戴安全帽的目的是在保护他们不受伤害,建议他们工作的时候一定要戴安全帽。结果是遵守规定戴安全帽的人多了起来,而且不会造成愤恨或情绪上的不满。

西奥多·罗斯福和塔夫脱总统之间曾发生过著名争论——那次争论分裂了共和党,使威尔逊进入白宫,写下了世界大战的辉煌之页。我们来看看那些事实:当罗斯福步出白宫的时候,他使塔夫脱当上总统,然后到非洲去猎狮子。等他回来的时候,大发雷霆。他严厉斥责塔夫脱的保守主义,有意为自己弄到第二任的提名,于是组成了雄麋党,结果把共和党弄垮了。接着大选结果,塔夫脱和共和党只得到两州的选票——维蒙州和犹他州。这是共和党的空前惨败。

罗斯福责怪塔夫脱;但塔夫脱总统有没有责怪他自己呢?当然没有。眼中带着泪水,塔夫脱说:“我看不出我怎么做,才能和我以前所做的有所不同。”

该怪谁呢?罗斯福或塔夫脱?坦白说,我不知道,而且我也不管。我现在要指出的一点是,所有罗斯福的批评,都不能使塔夫脱承认自己错了。结果只使塔夫脱竭力为自己辩护,眼中带泪反复地说:“我看不出我怎么做,才能和我以前所做的有所不同。”

或者,拿“茶壶盖油田”舞弊案来说吧。还记得这个案子吗?报界为这件事抨击了好多年,结果把整个国家弄得一蹶不振。在这一代人的记忆里,美国的政治界还没有发生过这一类的事情。那桩丑闻的实情是这样的:哈定总统的内政部长亚勃·佛尔受权主宰政府在艾尔克山丘和茶壶盖地区油田的出租事宜——那些油田是保留给海军以后使用的。佛尔部长有没有让别人公开投票?

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

没有。他索性把那份丰腴的合同交给他的朋友艾德华·杜韩尼。而杜韩尼怎么做呢？他给了佛尔部长他所谓的十万美元“贷款”。然后，佛尔部长命令美国海军进入该区，骗走了那些对手，免得周围的油井汲走了艾尔克山丘的原油。那些对手，在枪头刀尖之下被赶走。他们冲进了法院，揭发了十万美元茶壶盖油田舞弊案。结果闹得满城风雨，毁了哈定总统的执政，激起全国的公愤，要弄垮共和党，而且使佛尔落入铁窗。

佛尔被骂了个狗血喷头——还没有一个公务员被严厉斥责得如此凄惨。他反悔了吗？根本没有！多年之后，胡佛在一次公开演讲中，暗示哈定总统之死是由于一个朋友出卖他，令他焦心和忧虑过度。而当佛尔太太听到这段话时，她从椅里跳起来，泪流满面，双手握紧拳头，尖声叫道：“什么！哈定被佛尔出卖了？不可能！我先生从没有出卖过任何人。满屋子的黄金，都不能使我先生起歹念。他才是被出卖而带上刑场，钉上十字架的人。”

你看：人性表现出来了，做错事的人只会责怪他人，而不会责怪自己。我们都是如此。

因此当你我明天很想批评他人的时候，不要忘了阿尔卡朋、“双枪手”克罗里，以及亚勃·佛尔。我们要知道，批评就像家鸽。它们总会回来的。我们要知道，我们准备纠正和指责的人，可能会为自己辩护，反过来谴责我们；或者，像文雅的塔夫脱那样，他会说：“我看不出我怎么做，才能和我以前所做的有所不同。”

1865年4月15日，林肯奄奄一息地躺在福特戏院正对而一家廉价客栈的卧房里。有人在戏院枪击了他。林肯那瘦长的身子斜躺在那张对他来说嫌太短的床上。床的上方，挂着一张罗莎波南的名画“马市”的廉价复制品，有一盏煤气灯发出惨淡的黄晕。

当林肯奄奄一息地躺着时，战争部长史丹顿说，“这里躺着的是世上有史以来最完美的元首。”

林肯为人处世的成功秘诀是什么？我对林肯的一生研究了十年，而且用了整整三年的时间，写作和润饰一本名为《人性的光辉》的书。我相信我已经尽了一切的可能，对林肯的个性和家居生活，做了详细和透彻的研究。对林肯和别人的相处之道，我更做过特别的研究。

他是否喜欢批评别人？呵，是的。当他年轻的时候，在印第安纳州的鸽溪谷，他不止批评，还写信作诗揶揄他人，把那些信件丢在肯定会被发现的路上。其中有一封信所引起的反感，持续了一辈子。

林肯在伊州春田镇执行律师业务的时候，甚至投书给报社，公开攻击他的对手。但他这种事，少做一次就好了。

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

1842年秋天,他取笑了一位自负而好斗、名叫詹姆斯·史尔兹的爱尔兰人。林肯在《春田时报》刊出了一封未署名的信,讥讽他一番,令镇上的人都捧腹大笑起来。史尔兹是个敏感而骄傲的人,气得怒火中烧。他查出写那封信的人是谁,跳上了马,去找林肯,和他提出决斗。对方给他选择武器的自由。因为他的双臂很长,他就选择骑兵的长剑,并和一名西点军校的毕业生学习舞剑。决斗的那一天,他和史尔兹在密西西比的一个沙堆碰头,准备决斗至死为止;但是,在最后一分钟,他们的助手阻止了这场决斗。

这是林肯一生中最恐怖的私人事件。在做人的艺术方面,他学到了无价的一课。他从此再没有写过一封侮辱人的信件。他不再取笑任何人了。从那时候起,他没有为任何事批评过任何人。

南北战争的时候,一次又一次,林肯任命新的将军统帅波多麦之军,而每一个将军——麦克时蓝、波普、伯恩基、胡克尔、格兰特——相继堆惨败,使得林肯只能失望地踱步。全国有一半的人,都在痛骂那些差劲的将军们,但林肯却“不对他人指责只对大家祝福”,一声也不吭。他喜欢引用的句子之一是“不要评议别人,别人才不会评议你。”

当林肯太太和其他的人对南方人士有所非议的时候,林肯回答说:“不要批评他们;假如我处在相同情况之下,也会和他们一样。”盖茨堡之役发生在1863年7月的最初三天。在7月4日晚上,李将军开始向南撤退的时候,乌云密布,大雨倾盆。当他带着挫败之军,退到波多梅克时,发现面临了一条高涨而无法通过的河流,而身后又是一支胜利的北军。李将军被困住了。他无法逃脱。林肯看出这点——这是一个天赐良机,一个消灭李将军的军队立即结束战争的机会。因此,林肯满怀希望地命令格兰特不要召开军事会议,而立即攻击李将军。林肯用电话下令,又派出一名特使去见格兰特,要他立即采取行动。

而格兰特将军怎样做呢?他的做法,正好和所接到的命令相反。他违反林肯的命令,召开了一次军事会议。他迟疑不决,一再拖延。他打电话来,举出各种借口。他一口拒绝攻击李将军。最后,河水退去,李将军带着他的军队从波多梅克逃脱了。

林肯勃然大怒。“这是什么意思?”林肯对他的儿子罗勃叫起来。“老天爷!这是什么意思?他们在我们的掌握中,我们只要伸出手来,他们就是我们的了;但我无论说什么或做什么,都无法让我们的军队移动一步。在那种情况之下,几乎任何一个将领都可以击败李将军。假如我在那儿的话,我自己就能把他歼灭。”

在痛苦、失望之余,林肯坐下来,写给格兰特一封信。别忘了,林肯这段时期用字总非常保守和克制。因此,他在1863年所写的这封信,算是最严厉不过

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

了。

我亲爱的将军：

我不相信你能体会李逃脱所引起的严重不幸。他本来在我们的轻易掌握之中，当时假如对他一拥而上的话，加上我们最近的一些其他胜利，就可把战事结束了。结果现在呢，战事可能会无限期地持续下去。如果你上星期一不能安全地攻打李的话，又怎么能在渡河之后，在你只剩下少部分的兵士时——不到你当时手边的三分之一兵力——去进攻他呢？我无法期望你可以改变情势，若要期望你可以的话，也是一种不合理的期望。你的良机已经失去了，因此我感到无限的悲痛。

你猜，格兰特读到这封信的时候会有什么反应？

格兰特一直没有看到这封信。林肯没有把它发出去。这封信是在林肯死后，在他的文件中被找到的。

我的猜想——这只是一个猜想——是，写完这封信以后，林肯看看窗外，对他自己说，“等一下。或许我不应该如此匆忙。我坐在这静静的白宫里，命令格兰特去出击，是举手之劳的事；但假如我当时是在盖茨堡，假如我在上星期，也和格兰特一样，见到遍地血腥，假如我听到伤兵的悲号哀吟，也许我也不会如此急着去进攻了。也许我的性格和格兰特一样地柔弱，我的做法可能就会和他的相同了。无论怎么样，现在木已成舟了。如果我发出这封信，固然可发泄我的不快，但是却会使格兰特为自己辩护。将会使他责备我。这将会造成恶感，破坏了他身为指挥官的效力，固且也许迫使他辞职不干。”

因此，就像我上面所说的，林肯把这封信放在一旁，因为他从痛苦的经验中学到，尖刻的批评和严厉斥责，几乎总是无济于事。

西奥多·罗斯福总统说，他任总统时，若遇到棘手的问题，他常往后一靠，抬头看看挂在他白宫办公室墙上那张林肯的巨幅画像，问他自己，“如果林肯在我这种情况下，他将怎么做？他将怎样解决这个问题？”

马克·吐温经常会大发脾气，写的信火气之大足能把信纸烧焦。有一次他写信给把他激怒了的人，“给你的东西应该是死亡埋葬许可书。你只要开口，我一定会协助你拿到这份许可书。”又有一次，他写信给一位编辑，谈到一个名校企图“改进我的拼字和标点”。他用命令的口气写道：“此后这方面的情形必须遵照我的底稿去做，并且要教那个校对把他的建议留在他已经腐朽了的脑子里面。”

写这些可以刺痛别人的信，很教马克·吐温感到痛快。这样他的气也就消了，而这些信也没有引起任何不好的反应，因为他的太太已经悄悄地把这些信拿了出来，没有付邮，这些信根本就没有寄出去。

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

你是否想劝某人改掉一些坏习惯呢？好很啦，我非常同意。但为什么不从你自己开始呢？

从一个纯粹自私的观点来说，这比有意改进别人获益更多——是的，而且所冒的风险也少得多了。

白朗宁说：“当一个人先从自己的内心开始奋斗，他就是个有价值的人。”要革除你自己全部的缺点，或许必须到圣诞节才办得到。那时候你就可以在假期里好好休息一番，再利用元旦规劝和批评他人。

但要先把自己弄得十全十美。

“不要抱怨邻人屋顶上的雪，当你自己门口脏兮兮的时候。”

当我还很年轻的时候，很想表现一番。我写了一封信给作家察哈丁·戴维斯，他一度在美国文坛上红得发紫。我当时正着手写作一篇有关作家们的杂志文章；我请戴维斯告诉我他的写作方式。在这几个星期之前，我曾收到一封来信，信末写着：“口述信，未读过。”

我觉得好极了。我觉得写那封信的人，一定很了不起、很忙碌、很重要。我一点也不忙碌；但是我急于向里察哈丁·戴维斯表现一番，因此我就在短笺的结尾，以这些字句作为结语：“口述信，未读过。”

他极本就不回我的信，只把信退还给我，而在尾端草草地写下：“你的礼貌真是没有礼貌。”没错，我是做错了，或许我是咎由自取。但，身为一个凡人，我不以为然。我不以为然的感受是如此深刻，当我在十年之后读到里察哈丁·戴维斯的死讯时，我的心中仍然想着我羞耻地承认他那次对我的伤害。

假如你我明天要造成一种历经数十年、直到死亡才消失的反感，只要轻轻吐出一句恶毒的评语就得了——不论你多么肯定自己那样做是理所确实。

和别人相处的时候，我们要记住，和我们来往的不是逻辑的人物。和我们来往的是充满感情的人物，是充满偏见、骄傲和虚荣的人物。

刻薄的批评，使得敏感的托玛斯·哈代——他是使英国文学丰富的最佳作家之一，永远放弃了小说写作。批评使得英国诗人汤姆斯·查特登走向自杀。

本杰明·富兰克林年轻的时候不大懂处世之道，后来和人相处变得圆滑干练，被任命为美国驻法大使。他成功的秘密是什么？“我不说任何人的坏话，”他说，“我只说我所知道的每个人的一切长处。”

要了解和谅解别人，就需要个性和自制。

“一个伟大的人，”卡莱尔说，“以他对待小人物的方式，来表达他的伟大。”

包布·胡佛是一位著名的试飞员，并且经常在航空展览中表演飞行。一天他在圣地亚哥航空展览中表演完毕后飞回洛杉矶。正如《飞行》杂志所描写的，在空中三百米的高度，两具引擎突然熄火。凭借熟练的技术，他操纵着飞机着

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

了陆,但是飞机严重损坏,所幸没有人受伤。

在迫降之后,胡佛第一个行动是检查飞机的燃料。正如他所料到的,他所驾驶的第二次世界大战螺旋桨飞机,居然装的是喷气机燃料而不是汽油。

回到机场以后,他要求见见为他保养飞机的机械师。那位年轻的机械师为所犯的错误而很为难过。当胡佛走向他的时候,他正泪流满面。他造成了一架非常昂贵的飞机的损失,差一点还使得三个人丢了生命。

你能想象胡佛必然大为震怒,并且预料这位很有荣誉心,事事要求精确的飞行员必然会痛责机械师的疏忽。但是胡佛并没有责骂那位机械师,甚至于没有批评他。相反的,他用手臂抱住那位机械师的肩膀,对他说:“为了显示我相信你不会再犯错误,我要你明天再为我保养飞机。”

人性的弱点全集

父母普遍会动不动就批评他们的小孩。你一定以为我会说“不可以批评”。但是我不想这样说。我只是说:“在你批评小孩之前,请你读一读美国新闻教导的典型文章之一《不体贴的爸爸》。”这篇文章首先登在《家庭纪事》杂志的社论栏中。在作者同意后,我们按照《读者文摘》的节要版,把这篇文章刊印在下面。

《不体贴的爸爸》是篇小品文——因一时内心的感觉而写出来的——却打动了很多读者的心弦,以至成为人们最喜欢而一再转载的文章。自从这篇文章第一次刊载出来以后,《不体贴的爸爸》的作者李文斯登·劳奈德写道:“全美国成百上千的杂志和报纸都转载过。在外国也有着差不多相同的情形。我自己就同意过成千上万的人,让他们在学校、在教堂、以及在演讲台上宣读这篇文章。它还在无数的集会和节目中广播。奇特的是,大学刊物登载它,中学刊物也登载它。有的时候一篇短小的文章却出奇地通这人心。这篇小文章确实也产生了相同的效果。”

我的乖孩子,在你睡着的时候我要说一些话。你躺在床上,小手掌枕在你面颊之下,金黄色的卷发湿湿地粘在你微汗的前额。我刚刚悄悄地一个人走进你的房间。几分钟之前我在书房里看报纸的时候,一阵懊悔的浪潮淹没了我,使我喘不过气来。

带着愧疚的心,我走到你的床边。

我想到了许多的事情。我的乖孩子,我对你太凶暴了。在你穿衣去上学的时候我责骂你,因为你只用毛巾在脸上抹了一下。你没有擦干净你的鞋子我又对你大发脾气。

你把你的东西丢在地板上我又对你大声吼叫。

吃早饭的时候,我又找到了你的错处。你把东西撒在桌上,你吃东西狼吞虎咽,你把手肘放在桌子上,你在面包上涂的牛油太多。在你出去玩而我去赶火车的时候,你转过身来向我挥手,大声地说:“再见,爸爸!”而我则蹙起眉头

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

对你说：“挺起胸来，一切又重新开始。”我在路上就看到你跪在地上玩弹珠。你的长袜子上破了好几个洞，我在你朋友面前押着你回家，让你受到羞辱。袜子要花钱买的——如果你自己花钱买你就会多感觉一点了！你想，我的乖孩子，做爸爸的居然说这种话！

你还记得吗？过了一会儿，我在书房里看报，你怯怯地走了进来，眼睛里带着委屈的样子。我从报纸上面看到了你，对你的打扰颇感不耐。你在房门口犹豫着。

“你要做什么？”我凶凶地说。

你没有说话，但是突然跑过来，抱住我的颈子亲吻我，带着上帝使之充沛的你的心的，和我的忽视也不能使之萎缩的爱，用你的小手臂又紧抱了我一下。然后你走开了，脚步快速地轻踏楼梯上楼去了。

我的乖孩子，你离开以后不久，报纸从我手中滑到了地板上，一阵使我难过的强烈的恐惧涌上了我的心头。习惯真是害我不浅。吹毛求疵和申斥的习惯——这是我对你作为一名小男孩的报偿。这不是我不爱你，而是对年轻人期望太高了。我以我自己年龄的标准来权衡你。

而你的本性中却有着那样多真、善、美。你的小小的心犹如照亮群山的晨曦——你跑进来并亲吻我祝我晚安这种自发的冲动显示这一切。今天晚上其他一切都显得不重要了。我的乖孩子，我在黑暗中走到你的床边，跪在这儿，心里充满着愧疚。

这只是个没有太大效用的赎罪；我知道假如在你醒着的时候告诉你这一切，你也不会明白。但是从明天起，我要做一名真正的爸爸。我要做你的好朋友，你受苦难的时候我也受苦难，你兴奋的时候我也兴奋。我会把不耐烦的话忍住。我会像在一个典礼中一样不停地庄严地说：“他只是一个男孩——一个小男孩！”

我想我从前是把你当作一名大人来看。但是我的乖孩子，我现在看你，蜷缩着疲倦地睡在床上，我看到你仍然是一名婴孩。你在你妈妈怀里，头靠在双肩上，还只是昨天的事。我以前要求得太多了，太多了。

我们不要责怪别人，我们要试着了解他们。我们要试着明白他们为什么会那样做。这比批评更有益处，也更有意义得多；而这也孕育了同情、容忍，以及仁慈。“全然了解，就是全然宽恕。”

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

同情与谅解

人性的弱点全集

你想不想拥有一个神奇的短句,可以阻止争吵,除去不良的感觉,创造良好的意志,并能使他人注意倾听?

想?好极了。下面就是:“我一点也不责怪你有这种感觉。如果我是你,毫无疑问的,我的想法也会和你的一样。”

像这样的一段话,会使脾气最坏的老顽固软化下来,而且你说这句话时,可以有百分之百的诚意,因为如果你真的是那个人,确实你的感觉就会完全和他一样。让我以亚尔·卡朋为例来说明。假如你拥有亚尔·卡朋的身体、性情和思想;假如你拥有他的那些环境和经验,你就会和他完全一样——也会得到他那种下场。因为,就是这些事情——也只有这些事情——会使他变成他那种样子。

比如,你不是响尾蛇的唯一原因,是你的父母并不是响尾蛇;你不去亲吻一只牛,也不认为蛇是神圣的,唯一的原因,是因为你没出生在恒河河岸的印度家庭里。

你现在的一切,原因并不全在你——记住,那个令你觉得讨厌、心地狭窄、不可理喻的人,他的那副样子,原因并不是全在子他。为那个可怜的家伙难过吧。可怜他、同情他。你自己不妨默诵约翰·戈福见到一个喝醉的乞丐蹒跚地走在街道上时所说的这句话:“若不是上帝的恩典,我自己也会成为那样子。”

明天你所看见的人中,有四分之三都渴望得到同情。给他们同情吧,他们将会非常爱你。

我有一次在电台发表演说,讨论《小妇人》的作者露易洛·梅·艾尔科特。确实,我知道她是住在麻州的康科特,并在那里写下她那本不朽的著作。可是,我竟未假思索地、贸然地说出我曾到过新罕布尔州的康科特,去凭吊她的故居。

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

沟
通
文
本

假如我只提到新罕布尔州一次,可能还会得到谅解。可是,老天!真遗憾!我竟然说了两次。无数的信件、电报、短函涌进我的办公室,像一群大黄蜂一样在我这完全没有防备的头部绕着打转。多数是愤慨不平,有一些则侮辱我。一位名叫夏洛妮亚·达姆的女士,她自小在麻州的康科特长大,当时住在费城,她把冷酷的怒气全都发泄在我身上。假如我称艾尔科特小姐是来自新几内亚的食人族,她大概也不会更生气了,因为她的怒气实在已经达到极点。我一面读她的信,一面向自己说:“感谢上帝,我并没有娶这个女人。”我很想写信告诉她,虽然我在地理上犯了一个错误,但她却在普通礼节上犯了更大的错误。这将是信上开头两句话。于是我预备卷起袖子,把我真正的想法告诉她。但是我没有那样做。我控制住了自己。我知道,任何一位急躁的傻子,都会那样做——而大部分的傻子只会那样做。

我要比傻瓜更高一筹。因此我决定试着把她的敌意改变成善意。这将是一项挑战,一种我可以玩玩的游戏。我向自己说:“毕竟,如果我是她,我的感受也可能和她的一样。”于是,我决定同意她的观点。当我第二次到费城的时候,就打电话给她。我们谈话的大致内容如下:

我:某某夫人,几个礼拜以前您写了一封信给我,我由衷地向您表示感谢。

她:(有深度、有教养、有礼貌的口吻)是哪一位?我有此荣幸和您说话?

我:您并不认识我,我名叫戴尔·卡耐基。在几个星期以前,您听过我一篇有关露易莎·梅·艾尔科特的广播演说。我犯了一个不能原谅的错误,竟说她住在新罕布尔州的康科特。这是一个非常笨的错误,我想为此向您道歉。您真好,肯花那样多时间写信指正我。

她:卡耐基先生,我写了那封信,非常抱歉,我只是一时发了脾气。我想我必须向您道歉。不!不!该道歉的不是您,而应该是我。任何一个小学生都不会犯我这种错误。在那次以后的第二个星期日,我在广播中道歉过了,现在我想亲自向您道歉。

她:我是在麻州的康科特出生的。两个世纪以来,我家族里的人全都会参与麻州的重要大事,我很为我的家乡感到骄傲。因此,当我听你说艾尔科特小姐是出生在新罕布尔州时,我可是太伤心了。不过,我很惭愧我写了那封信。

我:您伤心的程度一定不如我的十分之一。因为我的错误并没伤害到麻萨诸塞州,但却使我大为伤心。像您这种地位及文化背景的人士很难得写信给电台的人,如果您在我的广播中再次发现错误,希望您再写信来指正。

她:您知道嘛,我非常兴奋您接受了我的批评。您一定是个大好人。我很乐于和您交个朋友。

因此,由于我向她道歉并同意了她的观点,使得她也向我道歉,并同意了

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

我的观点。我很满意,因为我成功地控制了怒气,并且以友善的态度来回报侮辱。我终于使她喜欢我,因此得到无穷无尽更真实的乐趣;假如我当时怒气冲冲地叫她滚到一旁,跳到斯古吉尔河去自杀,那一切都不要谈了。

每一个人主白宫的人,几乎每天都要遭遇到棘手的做人处世问题。塔夫脱总统自然也不例外,他在经验中学到:“同情”在中和酸性的狂暴感情上,有特别巨大的化学价值。塔夫脱在他的一本书中举了这样一个例子,详细说明他是如何平息一位既失望又具有野心的妈妈的怒气的。

“一位住在华盛顿的人,”塔夫脱写道,“因为她的丈夫具有一些政治影响力,她便跑来见我,缠了我六个多礼拜,要求我任命他儿子出任一项职位。她得到了许多参议员及众议员的协助,并且请他们一起来见我,重申对她的保证。这项职位需要具备某些技术条件,于是我根据该局局长的推荐,任命了另外的一个人出任这一项职位。然后,我接到那位妈妈所写来的一封信,指责我是世界上最差劲的人,因为我拒绝使她成为一个快乐的妇人,而那对我来说只不过是举手之劳而已,她更加进一步抱怨说,她已和她的州代表商量过了,将投票反对一项我特别感兴趣的行政法案,她说这正是我应该得到的报应。”

“当你接到像这样的一封信时,你马上就会想,怎能和一个行为不当或者甚至有点无礼的人认真?然后,你也许会写一封回信。而如果你够聪明的话,就会把这封回信放进抽屉,然后把抽屉锁上,先等上两天——像这样的书信,通常要迟两天才回信——经过这段时间,你再把它拿出来,就不会再想把它寄出去了。我采取的正是这种方式。于是,我坐下来,写一封信给她,语气尽可能显得有礼貌。我告诉她,在这种情况下,我很明白作为一个妈妈肯定十分失望,可是,事实上,任命一个人并不是凭我一个人的喜好来决定,我必须选择一个有技术资格的人,因此,我必须接受局长的推荐。我并且表示,希望她的儿子在目前的职位上能够完成她对他的期望。这终于使她的怒气化解了,她写了一张便条给我,对于她前次所写的那封信表示深深的抱歉。”

“但是,我送出去的那项任命方案并未立刻获得通过。经过一段时间以后,我接到一封自称是她丈夫的来信,虽然,据我看笔迹完全一样。信上说,由于她在这件事情上过度失望,导致神经衰弱,病倒在床上,演变成严重的胃癌。难道我就不能把以前那个名字撤销,改由她的儿子代替,而使她恢复健康?我不得不再写一封信,这次是写给她的丈夫。我说,我希望那项诊断是不正确的,我很同情,他的妻子这样病重他一定十分难过,但要把送出去的名字撤销,是不可能的。我所任命的那个人最后终于获得通过,在我接到那封信的两天之后,我在白宫举行了一次音乐会。最先向塔夫脱夫人和我致意的就是这对夫妇,虽然这位做妻子的最近差点‘死去’。”

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

杰伊·曼古是俄克拉荷马州吐萨市一家电梯公司的业务代表。这家公司和吐萨市一家最好的旅馆签有合约,负责修理这家旅馆的电梯。旅馆经理为了不愿给旅客带来更多的不便,每次修理的时候,顶多只准许电梯停开两个小时。可是修理至少要八个小时,而在旅馆突然停下电梯的时候,他的公司都不一定能够派出所需要的技工。

在曼古先生能够为修理工作派出一位最好的技工的时候,他打电话给这家旅馆的经理。

他没去和这位经理争辩,他只是说:

“瑞克,我了解你们旅馆的客人很多,你要尽量减少电梯停开的时间。我了解你很注重这一点,我们可以尽量配合你的要求。不过,我们检查你们的电梯以后,显示如果我们现在不彻底把电梯修理好,电梯损坏的情形可能会更加严重,到时候停开的时间可能会要更长。我知道你不会愿意给客人带来好几天的不方便。”

经理不得不同意电梯停开八个小时总比停开几天要好。由于曼古表示了谅解这位经理要使客人愉快的愿望,他便很容易地而且没有争议地赢得了经理的同意。

杰茜·诺瑞丝是密苏里州圣路易市的钢琴教师。她述说了她怎样处理钢琴教师和十几岁女孩常常会发生的一个问题。贝贝蒂留了特长的指甲。任何人要想弹好钢琴,留了长指甲就会有妨碍。

诺瑞丝太太报告说:“我知道她的长指甲对她想弹好钢琴的愿望肯定是一大障碍。在开始讲课之前,谈话的时候,我根本没有去提到她的长指甲问题。我不想打击她学钢琴的愿望,我也知道她以不失去长指甲引以为傲,并且花很多工夫修饰,以使它看起来是很吸引人的指甲。”

“在上了第一堂课以后,我觉得时机已经成熟了,就对她说:‘贝贝蒂,你有很漂亮的手和美丽的指甲。如果你要想把钢琴弹得如你所能够的以及你所想要的那样好,那样如果你能把指甲修短一点,你就会发现把钢琴弹好真是太容易了。你好好地想一想,行吗?’她扮了一个鬼脸,表示她一定不会把指甲修短。我也向她的妈妈谈到这个情况,她妈妈和我的看法一致。很明显,贝贝蒂仔细修剪过的美丽的指甲,对她来说非常重要。”

“第二个星期贝贝蒂来上第二堂课。出乎我的意料,她修短了她的长指甲。我表扬了她做出这样的牺牲,我也谢谢她妈妈给她的影响。她妈妈回答说:哦,我什么也没有说,贝贝蒂自己决定的。这可是她第一次为别人的看法修短了她的指甲。”

诺瑞丝太太有没有威胁贝贝蒂?她有没有说她不教留着长指甲的学生呢?

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

没有,她没有说。她使贝贝蒂知道她的指甲很美丽,要她把指甲修短是她的一项牺牲。她只是暗示“我很同情你——我知道决定把指甲修短不是一件很容易的事,但在音乐方面的收获,将会使你得到更好的补偿”。

胡洛克可能是美国最好的音乐经纪人。20多年以来,他一直和艺术家有来往——像查理亚宾、伊莎朵拉,以及拔夫洛华这些世界闻名的艺术家。胡洛克先生告诉我,他与这些脾气暴躁的明星们接触,所学到的第一件事就是必须同情,对他们那种荒谬的怪癖更是需要同情。

他曾担任了查理·亚宾的经理人三年之久——查理·亚宾是最伟大的男低音之一,曾风靡大都会歌剧院。可是,他却一直是个问题人物。他的行为就像一个被宠坏的小孩。用胡洛克先生的特别用语来说:“他是个各方面都使人头痛的家伙。”

例如,查理·亚宾会在他演唱的当天中午,打电话给胡洛克先生说:“胡先生,我觉得很不舒服。我的喉咙好像一块生的碎牛肉饼,今晚我可能不上台演唱了。”胡洛克先生是否立刻就和他吵了起来呢?哦,没有。他知道一个经纪人不能以这种方式对待艺术家。于是,他立刻赶到查理·亚宾的旅馆,表现得十分同情。“多可怜呀,”他很忧伤地说,“我可怜的朋友。确实,你不能演唱,我立刻就把这场演唱会取消。这只不过使你损失一两千元而已,可和你的名誉比较起来,根本算不了什么。”

这时,查理·亚宾就会叹一口气说:“也许,你最好下午再过来一趟。五点钟的时候来吧,看看我那时候觉得怎么样。”

到了下午五点钟,胡洛克先生又赶到他的旅馆去,仍旧是一副十分同情的姿态。他会再次坚持取消演唱,查理·亚宾又会再度叹口气说:“哦,也许你最好待会儿再来看看我,我那时候可能就会好一点。”

到了七点三十分,这位伟大的男低音答应上台演唱了。他要求胡洛克先生走上大都会的舞台宣布,查理·亚宾患了重伤风,嗓子不太好。胡洛克先生就撒谎说他会照办,因为他知道,这是使这位伟大的男低音走上舞台的唯一方法。

亚瑟·盖兹博士在他那本精彩的好书《教育心理学》中说:“所有的人类都渴望得到同情。小小孩急于展示他的伤口,或者甚至把小伤口弄大,以求获得充分的同情。大人为了同样的目的展示他们的伤痕,叙说他们的病痛,特别是外科手术的细节。从某种观点来看,为真实或想象的不幸面‘自怜’,实际上就是一种世界性的现象。”

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

别人的分量

沟通文本

威廉·詹姆士说过：“人类本质里最深远的驱动力是希望具有重要性。人类本质中最殷切的需求是渴望得到他人的肯定。”

现实生活中有些人之所以会出现交际的障碍，就是因为他们不懂得或者忘记了一个非常重要的原则：让他人感觉到自己重要。他们喜欢自我表现，夸大吹嘘自己。一旦事情成功了，他们首先表现出的就是自己有多么大的功劳，作出了多么大的贡献。这样不就是向他人表明：你们确实不太重要吗？无形之中，他们伤害了别人。

有一天，我在纽约第三十二街和第八道交口处的邮局里排队等候寄一封挂号信。那位柜台后面的工作人员显然对工作感到不耐烦——秤重、拿邮票、找零钱、写收据年复一年都是同样单调的工作。所以我对自已说：“我要让那位办事员喜欢我。面要让他喜欢，我就必须说些好话——不是关于我自己，而应该是有关他的。”我又自问：“他又有什么值得让我称赞一番的呢？”有时，这实在是个难题，尤其是对方是一个陌生人时。可是，称赞眼前的这位职员似乎并不让我感到为难，我马上找出可以称赞他的地方了。

我想从那个人身上得到什么？我想从那个人身上得到什么！

如果我们真是这么自私，一旦没有从他人身上得到什么好处，就不对他人表示一点赞赏或者表达一点真诚的感谢——如果我们的灵魂比野生的酸苹果大不了多少，我们的心灵就会变得多么贫乏。

不错，我是希望从那位先生身上得到一点东西。但那东西是没有价的，并且我已经得到了。我得到了帮助人的欢乐，这种感觉会在事过境迁之后，永远存在我的记忆里。

人类行为有个非常重要的法则，这一法则就是——时刻让别人感到重要。

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

如果我们遵从这一法则,大概就不会惹来什么麻烦,而且可以得到很多友谊和永恒的欢乐。但是,如果我们破坏了这个法则,就难免后患无穷。

我也曾经指出,就是这种需求使得人类区别于其他动物,也正是这种需求,产生了丰富的人类文化。

几千年以来,许多哲学家曾就这个问题深刻的思量过。而他们得出的结论只有一个,这一法则并不新颖,可以说和历史一样的陈旧了。2500年前,索罗亚斯特在波斯用这个原则教导他的门徒;2400年前,中国的孔子也这么谆谆劝导他的门生;2500年前,道教的始祖老子在函谷关也曾经这么说过;基督降生的前500年,佛陀已在神圣的恒河边教诲众生;甚至印度教的经典也这么记载着……这大概是世上最重要的法则:“你要别人怎么对待你,就得先怎样对待别人。”

人性的弱点全集

你希望得到朋友的认可,需要别人知道你的价值;你希望在自己的生活世界里有种深具重要性的感觉。你不喜欢廉价、言不由衷的恭维,而渴望出自真诚的赞美。你喜欢友人正像查理·夏布所说:“真诚、慷慨地赞美他人。”我们全都喜欢那样。

所以,让我们衷心地遵循这一永恒的定律——你希望别人怎样对待你自己,那你就应该怎样对待别人。

那样,我们应该什么时候去做?在什么地方去做?怎样去做?答案是:随时,随地。

举个例子来说,假如你在餐馆里要了一份炸薯条,而女侍者却端给你马铃薯的时候,让我们说:“对不起,麻烦你了,但我比较喜欢炸薯条。”女侍者也许会这么回答:“不,一点也不麻烦,”并且她还会兴奋地把马铃薯换走。因为我们已经对她表示了敬意。

另外,我们还可以使用许多日常用语来消除每天生活的单调与忙碌,如“对不起、麻烦你……”、“可否请你……”、“请问你愿不愿意……”、“你介不介意……”、“谢谢”等。下面让我们再看一个例子。

罗纳尔德·罗兰是我们在加州开课时的讲师,也教美工课。他曾经提起初级手工艺班里的学生克里斯的故事。

“克里斯是个安静、害羞、缺乏自信心的男孩,平时在课堂上很少引人注目。有一天,我见他正在伏案用功,便走过去和他搭话。他的内心深处似乎有一股见不到的火焰。当我问他喜不喜欢所上的课时,这个年仅14岁的害羞的男孩脸上的表情起了很大变化。我可以看出他的情绪波动很大,想尽力忍住泪水。

“你是说,我做得不够好吗,罗兰先生?”

“啊,不!克里斯,你做得很好。”

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

“那天，上完课我走出教室的时候，克里斯用他那对明亮的蓝眼睛看着我，并且肯定有力地说，谢谢你，罗兰先生！”

“克里斯教了我永远难忘的一课——我们内心深处的自尊。为了使自己不致于忘记，我在教室前面挂了一个标语：‘你是重要的’。这样不仅每个学生可以看到，也随时提醒我：每一个我所面对的学生，都是同等重要。”

差不多你所遇见的每一个人都自认为在某些地方比你优秀，这是一个未加任何渲染的事实。所以，要打动他们内心的最好办法，就是要巧妙地表现你衷心地认为他们很重要。

唐纳德·麦克马亨是纽约一家园艺设计与保养公司的管理人。他对我讲述了这样一件事：

“有一次，我替一位著名的鉴赏家做庭园设计，这位屋主走过来作了一些交待，告诉我他想在那里种一片石南和杜鹃花。”

“我说道：先生，我知道你有个爱好，就是养了许多漂亮的好狗。听说每年在麦迪逊广场花园的展览里，你都会拿到好几个蓝带奖。”

这一小小的称赞所引起的效果非常大。

“鉴赏家回答我，是的，我从养狗中得到了很多的乐趣。你想不想看看它们？”

“他花了差不多一个钟头的时间，带我去参观各类的狗和所得的奖品，甚至向我讲明血统如何影响狗的外貌和智慧。”

“后来，”他转身问我：“你有没有小孩？”

“有的，”我回答，“我有个儿子。”

“啊，他想不想要只小狗呢？”他问道。

“确实啦，他一定会很兴奋的。”

“那样，我要送一只小狗给他。”鉴赏家宣称。

“他告诉我怎么养小狗，讲了一半却又停了下来。‘你大概不容易记下来，我要写一份说明给你。’于是他走进屋里，打了一份血统谱和饲养说明书给我。他不仅送了我一只价值好几百美元的小狗，还在百忙中挤给我 75 分钟的时间。这完全是因为我由衷地赞美他的癖好和成就的缘故。”

曾经统治过大英帝国的狄斯莱利说道：“同人们谈谈他们自己，他们会愿意听上好几个钟头。”所以，假如你想使别人喜欢你，请让他人感到自己重要，而且一定要真诚。

7

调适文本

更多书籍尽在bbs.snow-zone.cn

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

满足再加上欢乐

调
适
文
本

满意是一种心态,你的心态是为你所有的、完全受你控制的一种东西。

无论你从事什么工作——厂长或工人,医师或护士,律师或秘书,教师或学生,主妇或女工,你都要找到你工作中令你满意的地方。

你能找到,你知道怎么去找。满意是一种心态,你的心态是为你所有的、完全受你控制的東西。如果你能做那些“自然而来的事情”,而你对这些事情又有天然的才能或爱好,你就很容易从中找到令你满意的答案。而当你接受一项你并不喜爱的工作时,你很可能要经受到心理或情绪上的挫折。然而,如果你能运用积极的心态,如果你能受到激励去获得经验,那样使你的工作变得很熟练,你就能缓解并最终战胜挫折。

阿赛姆是夏威夷王族的后人,他是一个大公司设在夏威夷的办事处的销售经理。

阿赛姆具有积极的心态,他热爱他的工作,他在工作中找到了满意之处。

阿赛姆接受自己的工作,因为他对他的工作既了解又掌握了熟练的技能,这样做起事来就得心应手一些。确实,阿赛姆还是会遇到工作上的困难的。一个人如果对销售工作不加以研究、思考和计划,以便克服困难,并保持积极的心态,遇到这样的困难就会感到不安,所以阿赛姆经常阅读励志自助的书籍。

阿赛姆过去通过阅读这样的书籍学到了三个很重要的原则:

- 1.使用自我激励警句,控制自己的心态。
2. 确立目标比没有目标更能使你易于认识那些能帮助你达到这个目标的事物。如果你具有积极的心态,就会把你的目标定得越高,你的成就也将越大。
- 3.在任何事情上想要取得成功,都有必要清楚那些事情的发展规律,并了解怎样应用这些规律,还有必要定期从事建设性的思考、研究、学习和计划。

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

阿赛姆相信这些原则,并亲自实践了这些原则。他研究过他的公司的销售手册,并且实习他在实际销售中所学到的东西。他肯定了他的最高目标并力争达到。每天早晨他都对自己说:“我觉得健康!我觉得愉快!我觉得大有作为!”他的确健康、愉快和大有作为,而他的销售结果也的确相当可观。

当阿赛姆确信他对销售工作非常熟练的时候,他就把一群售货员召集到自己的身边,把他所学到的经验教给他们,并用他的公司的训练手册中所提出的最新、最好的销售方法训练他们,让他们树立高销售目标,并用积极的心态去达成这个目标。

每天早晨阿赛姆小组都要聚会一次,热情地同声背诵:“我觉得健康!我觉得愉快!我觉得大有作为!”然后他们一起欢笑,互相拍拍背,祝贺一天好运,然后各自干自己的活,去完成他们当天的销售定额。他们每人都定了一个目标,目标之高,以致使美洲大陆上年龄较大的经验较丰富的销售员和销售经理都感到吃惊。

每逢周末,每个销售员都会递交一份销售报告,这使得阿赛姆的机构的总经理和销售经理都乐得合不拢嘴。

阿赛姆和他所领导的销售员真的非常愉快,真的对他们的工作非常满意吗?你可以相信这一点,其主要的理由在于:

- 1.他们已经对自己的工作非常熟练,他们了解和掌握自己工作的规律和技术,以及怎样应用这些规律,所以他们每做一件事都能够得心应手。

- 2.他们定下了明确的目标,而且相信能够达到目标。他们知道,只要用积极的心态去工作,就能达到预期的目的。

- 3.他们能够应用自我激励警句,以便持续地保持积极的心态。

- 4.他们能够享受随工作圆满完成而带来的欢乐。

阿赛姆的同事里还有一位青年售货员,使用阿赛姆的自我激励警句,以控制自己的心态。

他是一名 18 岁的大学生,只在暑假期间到这家公司担任出售保险单的销售员。在两周的理论训练期间,他学到了不少东西,其中有:

- 1.一位销售员在离开销售学校后,最初两周内所养成的习惯,应在他的事业中保持不变。

- 2.当你有了一个销售的目标时,你就要不断努力,直到达到这个目标为止。

- 3.力争上进。

- 4.在你需要的时刻,要用自我激励警句,如“我觉得健康!我觉得愉快!我觉得大有作为!”激励你自己朝着预定的方向前进。

在他有了一些销售经验以后,他就定了一个特殊的目标——获奖。要想做

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

到这点,他至少要在一周内销售1次。

到那个星期五的晚上,他已经成功地销售了几次,但离要求的目标还差20次。这位年轻人痛下决心,什么也不能阻止他达到目标。他相信他所受到的教育,人的心理所能设想和相信的东西,人就能用积极的心态去获取它。虽然他那一组的另一名销售员在星期五就结束了一周的工作,他却在星期六的早晨又回到了工作岗位。

但到了下午三点钟,他还是没有做成一次买卖。他受过这样的教育:交易可能会发生在销售员的態度上,而不在销售员的希望上。

这时,他记起了阿赛姆的自励警句,热情地把它重复五次:“我觉得健康!我觉得愉快!我觉得大有作为!”

那天下午大约五点钟,他作了三次交易。这距他的目标只差17次了。他记起了,成功就是由那些肯努力的人所取得的,并为那些应用积极心态而不断努力的人所保持。他又热心地再重复几次:“我觉得健康!我觉得愉快!我觉得大有作为!”大约在那天夜里11点钟时,他累了,但他非常愉快:那天他做成了20次交易!他达成了他的目标,赢得了奖品,并学到一条道理:不断地努力能把失败转变为成功。

正是积极的心态激励阿赛姆以及他所领导的销售员去发现他们工作中令人振奋的事情,正是受人控制的积极心态帮助了这位年轻的学生获得了奖励。

且看看你的周围,注视一下那些喜爱他们工作的人和那些不喜爱他们工作的人。在他们中间有什么不同呢?

那些幸福而满意的人能控制他们的心态,他们积极地对待他们的工作。他们总在找寻好的东西,当某种东西并不太好时,他们首先摸索是否能改进它。他们努力学习有关自己工作的知识,以便能更加熟练地掌握工作的技能,从而使他们自己和雇主都对他们的工作感到满意。

但是,那些不愉快的人紧紧地抓住他们的消极心态。真的,好像他们宁愿处于不愉快的精神状态里。他们专门寻找他们该抱怨的每一样东西:营业时间太长、午餐时间太短、老板太执拗、公司没有给足够的假日或奖金。有时他们竟然还抱怨一些不相干的事,例如,舒茜每天都穿相同的衣服,会计员约翰写的字不清楚,等。他们在工作上以及在生活中都是不愉快的人,消极的心态完全占有了他们。

能否发现工作中令人满意之处是与所做的工作种类无关。如果你想有愉快和满意的心情,你就要控制你的心态,把你的法宝从消极心态的那一面翻转到积极心态的那一面,这样你就能够找到一些方法和方式创造幸福。

如果你能把幸福和热情带到你的工作环境中去;你就会作出少有的贡献。

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

如果你能使你的工作饶有趣味,你就会用微笑和高效来表达你对工作的满意。

在学习班里,我们正在讨论一个人应当怎样把他的热情倾注到工作中去,这时一位年轻的妇女在教室的后面举起手,她站起来说道:

“我是和我的丈夫一起到这里来的。你的话对于一个做生意的人来说也许是对的,但是对于一个家庭主妇来说却没有多大益处。你们男子每天都有充满趣味的新任务要做。但是家务劳动就不行了,家务劳动的烦恼是单调而乏味、令人厌烦的。”

这好像是对我们的一个真正的挑战。有许多人在做这种“单调而乏味”的工作。如果我们能够找到一种方法帮助这位少妇,也就能帮助更多觉得自己的工作单调乏味的人。

人
性
的
弱
点
全
集

我们问她什么东西使得她的工作如此“单调乏味”。她回答说,她刚刚铺好床,床马上被弄乱了;刚刚洗好碗碟,碗碟马上就被用脏了;刚刚擦干净地板,地板马上就被弄得乱七八糟。她说:“你刚刚把这些事做好,马上就会被人弄得像是未曾做过的一样。”

我同情地说:“这真是令人扫兴。有没有妇女喜欢家务劳动的?”

她说:“啊,有的,我想是有的。”

我又问:“她们是否在家务劳动中发现什么使得她们感到有趣、保持热情的东西呢?”

少妇思考了片刻回答道:“也许在于她们的态度。她们似乎并不觉得她们的工作是禁锢,而是看见了超越日常工作的什么东西。”

这就是问题的症结。工作满意的秘密之一就是能“看到超越日常工作的东西”。要知道你的工作是会取得成果的。无论你是家庭主妇、秘书、泊泵站的操作员,还是大公司的总经理,只要你把日常琐事看成是前进的踏脚石,你就会从中找到令人兴奋的元素。每项琐事都是一块踏脚石,它通向你所选择的目标。

于是,我们给这个青年主妇的答案便是要找到一个目标,这个目标是她真正想要达到的,并且还要找到一种方法,使她的家务劳动能够顺利通向这个目标。这位青年主妇自动提供了一个信息:她总想带她的全家周游世界。

“很好,”我说,“就以这作为你的目标。现在,你要给自己规定一个时间。你想什么时候实现这一目标呢?”、“当我们的孩子 12 岁时,”她说,“也就是六年以后。”

“好的,让我们考虑一下,这需要采取的一些步骤。首先你需要筹集经费,还有你的丈夫必须将离开工作单位一年,你必须制订一个旅行的计划,要研究你想游玩的国家。你试想你能找到一种方式,使得你的铺床、洗碗、做饭和擦地

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

板都能成为你奔向这个目标的踏脚石吗。”

几个月以后,这位少妇又来看我们。她一走进门,我们就明显地看出她为自己的成功而感到自豪。

她告诉我们:“令人吃惊的是,这种踏脚石的想法多好啊!我没发现任何一样琐事不排斥这个想法!我把我的洗涤时间看成思考和计划的时间。购物时间是扩大我视野的最好时间!我有选择性地购买进口食品,它们将是我们在旅游中要吃的食品。我还把吃饭的时间利用起来:如果我们要吃中国的鸡蛋面条,我就阅读我所能找到的关于中国和中国人的读物,在吃饭时,我再把这些知识告诉家人。

“从此,家务事对我就不再是枯燥乏味的事情了。我知道,由于踏脚石理论,我的家务事也决不会再像以前那样令人讨厌了!”

所以你的工作无论是单调乏味或令人厌烦,如果你能看到在这个工作的末了就是你所向往的目标,那样这个工作就能给你带来满意。这是各行各业中的很多人都会面临的情况。才能往往与工作种类没有什么因果关系。一位很聪颖、雄心勃勃的青年人可能崛起于出售苏打水供应器、刷洗汽车或当清洁工等职业中。确实,这类工作并没给他提供挑战或激励。它仅仅是一种达到某种目的的手段。然而,因为他知道他正走向他所向往的目标,对他来说,无论工作多么辛劳,只要有助于他取得最终的成果,他就会满意地接受。

然而,有时一个人要付出很高的代价,才能实现向往的目标。因为,如果你对你的工作感到不愉快,不满的毒害就会扩散到你生活的各个方面,增加你达到目标的难度。如果你的工作值得你付出努力,你就要激励斗志,永不满足。不满可能是积极的或消极的、好的或坏的,这完全取决于你的心态。

富兰克林人寿保险公司前任总经理贝克说:“我敦劝你们要永不满足。不满足的含意不是心灰意冷,而是上进心的不满足。这种不满足在全世界的历史中已经促发了许多真正的进步和改革。我希望你们绝不要满足。我希望你们永远迫切感到不仅需要改进和提高你们自己,而且需要改进和提高你们周围的世界。”

不满足就能激励人们从弱者变成强者,从失败走向成功,从苦难走向幸福,从贫穷走向富裕。

当你犯了错误时,你应该怎样办呢?当事情出了问题时,当他人对你产生误会时,当你遭遇到失败时,当一切都似乎暗淡无光时,当你的问题看起来好像不可能解决时,你又该怎么做呢?

难道你就无所作为、任凭困难压倒你吗?难道你就束手无策,逃之夭夭吗?而对困难你能激起斗志,把不利的条件转变为有利的条件吗?你能肯定你

调适文本

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

需要什么吗？

当你认识到你所向往的目标并能够将其实现时，你能积极地行动起来吗？

永不满足能够激励你取得成功。爱因斯坦是不满足的，因为牛顿的定律不能解答他的所有问题。所以他不断地探究自然和高等数学，终于提出了相对论。人们找到了击破原子的方法，懂得了质量与能量互相转换的关系，并成功地征服了空间和解决了许多令人费解的问题。如果爱因斯坦没有这种永不满足的精神，这些成就不可能取得。

确实，我们并不都是爱因斯坦，我们的奋斗结果不一定能改变客观世界，但却能改变我们的主观世界，使我们能沿着我们所要走的道路前进。

人
性
的
弱
点
全
集

个性、能力、才能在某一环境中能使你愉快并获得成功，在另一个环境中就有可能产生相反的结果。你有一种倾向：喜欢做好你想做的事。当你做不称心的工作或从事自己不擅长、内心非常讨厌的工作时，你就像“圆凿方枘”。但在不愉快的情境中：你仍然能改变你的地位，把自己置于愉快的环境中。

或许改变你的个性和才能是不大可能的。那样，你可把你的环境作一下调整，使之符合你的个性、能力、才能，使你愉快起来。当你做这件事时，你便是改变环境，使其适合你的需要，这样就可以帮助你把消极的态度改为积极的态度，去解决你所碰到的问题。

如果你能够保持和发扬积极向上的心态，你就能改变你旧的倾向和习惯，建立新的倾向和习惯。如果你能受到激励，你就能把方枘头改圆，也就能改变你自己。但是，你先要准备好面对你心理上和精神上的冲突，然后你才能成功地改变旧的倾向和习惯。如果你愿意付出代价，你就能胜利。

在进行内心斗争的时候，为了保证成功，你还要热忱努力地保持你的身体、心理和道德上的健康。

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

现代人,耸耸肩

调
适
文
本

对必然的事轻快地承受,就像杨柳承受风雨,水接受一切污垢。

小时候的一天,我和几个小朋友一起在密苏里州一间荒芜的老木屋的阁楼上玩。从阁楼下来的时候,我先在窗栏上站了一会,然后往下跳。我左手的食指上带着一个戒指。在我跳下去的时候,戒指勾住了一根钉子,把我整根手指拉掉了。

我害怕极了,尖声地大叫着,以为自己死定了,可是在我的手好了以后,我就再也没有为这个烦恼过。烦恼又有什么用呢?我接受了这个不可避免的事实。

现在,我几乎极本就不会去想,我的左手只有三个手指头和一个大拇指。

几年前,我遇到一个在纽约市中心一家办公大楼里开运货电梯的人。到他的左手被齐腕砍断了。我问他失去了那只手会不会觉得难过,他说:“噢,不会,我根本就不会想到它。只有在穿针的时候,才会想到这件事。”

如果有必要的话,我们差不多都能接受任何一种情况,使自己适应,然后就整个忘了它。

我常常想起刻在阿姆斯特丹一座十五世纪老教堂废墟上的一行字:“事情是这样,就不会是那样。”

在漫长的岁月中,我们难免会碰到令人不愉快的事情,它们既然是这样,就不可能是那样。我们也可以有所选择。我们可以把它们当作一种不可避免的情况加以接受,并且适应它,否则我们只有用忧虑来毁掉我们的生活,甚至最后可能会弄得精神崩溃。

我最喜欢的哲学家威廉·詹姆斯曾给过我们这样的忠告:“要乐于承认事情就是这样的情况。”他说:“能够接受发生的事实,就是能克服随之而来的任

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

何不幸的第一步。”住在俄勒冈州波特兰的依莉沙白·康黎,却是经过很多困难才学到这一点的。下面是一封她不久前写给我的信:“在美国庆祝陆军于北非获胜的那一天,”那封信上说,“我收到由国防部送来的一封电报,我的侄儿——我最爱的一个人——在战场上失踪了。过了不久,另外一封电报说他已经死了。”

“我悲伤得无以复加。在那件事发生以前,我一直觉得生命对我不错,我有一份理想的工作,努力带大了这个侄儿。在我眼里,他代表了年轻人美好的一切。我觉得我以前的努力,现在都获得了很好的收获。然而却来了这封电报,我整个的世界都破碎了,觉得再也没有什么值得我留恋的了。我开始忽视我的工作,忽视我的朋友,我抛开了一切,既冷漠又怨恨。

人性的弱点全集

为什么我最爱的侄儿会死?为什么这么好的小孩——还没有开始他的生活——为什么他会死在战场上?我没有办法接受这个事实。我悲伤过度,决定放弃工作,离开家乡,把自己隐藏在眼泪和悔恨之中。

“就在我清理桌子、准备辞职的时候,突然看到一封我已经忘了的信——一封从我那个已经死了的侄儿那里寄来的信。是几年前我妈妈去世的时候,他写来给我的一封信。‘确实我们都会想念她的,’那封信上说,‘尤其是你。不过我知道你会撑过去的,以你个人对人生的理解,就能让你撑得过去。我永远也不会忘记你教我的那些美丽的真理:无论活在哪里,无论我们分离得有多么远,我都会永远记得你教我要微笑,要像一个男子汉,能勇敢面对一切发生的事情。

“我反复地读着那封信,觉得他似乎就站在我的眼前,正在跟我说话。他好像在对我说,你为什么不用你教给我的方法去做呢?撑下去,不论发生什么事情,把你的悲伤藏在微笑底下,继续过下去。”

“于是,我再回去工作。我不再对人冷淡无礼。我对自己说,事情到了这个境地,我没有能力去改变它,不过我能够像他所期望的那样继续活下去。我把所有的思想和精力都用到工作上,我写信给前方的士兵——给别人的儿子们;晚上,我参加成人教育班,结识新的朋友。我几乎不敢相信发生在自己身上的种种变化。我不再为已经过去的那些事悲伤,现在我每天都充满了欢乐,就像侄儿要我做到的那样。依莉莎白·康黎学到了所有人迟早都要学到的事情,就是我们必须接受和适应那些无可回避的事。这不是容易学会的。就连那些高高在上的皇帝们,也要经常提醒自己这样做。已故的乔治五世,在他白金汉宫的房里挂上下面几句话:“不要为月亮哭泣,也不要因事后悔。”相同的这个想法,叔本华是这样说的:“能够顺从,是你在人生旅途中要学会的最重要的一件事。”

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

调
适
文
本

环境本身并不能使我们快乐或不快乐，只有我们对周围环境的反应才能决定我们的感觉。在必要的时候，我们都能够忍受灾难和悲剧，甚至超越它们。我们也许会以为我们办不到，但内在的力量却大得惊人，只要我们肯加以利用，我们就能克服一切。已故的布斯·塔金顿总是说：“人生加之于我的任何事情，我都能接受，除了一样，就是变成瞎子。那是我永远也无法忍受的。”

但是不幸偏偏降临了，在他六十多岁的时候，他低头看地上的地毯，彩色整个是模糊的，他无法看清楚地毯的花纹。他去找了一名眼科专家，发现了他的视力在减退，有一只眼睛几乎全瞎了，另一只也好不了多少。他最怕的事情终于发生了。

塔金顿对“无法忍受”的灾难有何反应呢？他是否觉得“这下完了，我这一辈子到这里就完了”呢？没有，他自己也没有想到他还能非常开心，甚至还能运用他的幽默。

以前，浮动的“黑斑”令他难过，它们时时在眼前游过，遮挡他的视线，可是现在，当月这些最大的黑斑从他眼前晃过的时候，他却会说：“嘿，又是老黑斑爷爷来了，不知道今天这么好的天气，它要到哪里去。”

当塔金顿完全失明后，他说：“我发现我能承受视力的丧失，就像一个人能够承受别的事情一样。要是我五种感官全丧失了，我知道我还能够继续生存在我的思想里，因为我们只有在思想里才能够看，只有在思想里才能够生活，无论我们是否知道这一点。”

塔金顿为了恢复视力，在一年以内接受了十二次手术，为他动手术的是当地的眼科医生。

他没害怕，他知道这都是必要的，他知道他没有办法逃避，所以唯一能减轻他痛苦的办法，就是爽爽快快地去接受它。他拒绝在医院里用私人病房，而是住进了大病房中，和其他的病人在一起。他试着去使大家开心，而在他必须接受好几次手术的时候——而且他很清楚地知道在他眼睛里动了些什么手术——他总是尽力让自己去想他是多么的幸运。

“多么好啊，”他说，“多么妙啊，现在科学的发展已经到了如此能为像人的眼睛这么纤细的东西动手术了。”

一般人如果经历十二次以上的手术和不见天日的生活，恐怕都会发疯、发狂了。可是塔金顿说：“我可不愿意把这次经历拿去换一些更开心的事情。”这件事教会他怎样接受，这件事使他了解到生命中所能带给他的没有一样是他能力所不及、而不能忍受的。这件事也使他领悟了富尔顿所说的：“眼瞎并不令人难过，难过的是你不能忍受眼瞎。”

即使我们退缩，或者是加以反抗，为它难过，也不可能改变那些不可避免

REN XING DE RUO DIAN QUAN

的事实。

可是我们可以改变自己,我知道,因为我就试过。

有一次我拒绝接受我所碰到的一个不可避免的状况,我做了一件傻事,想去反抗它,结果我失眠了好几夜并且痛苦不堪。我让自己想起所有不愿想的事情,经过一年这样的自我虐待,我最后接受了这些我早就知道的不可能改变的事实。

我应该在好几年前,就吟出惠特曼的诗句:

噢,要像树和动物一样,去面对黑暗、暴风雨、饥饿、愚弄、意外和挫折。

我干了十二年放牛的工作,从来没看到哪一头母牛因为草地缺水而干枯,或者天气太冷,或者是哪头公牛追上了别的母牛而大为光火过。动物都能很平静地面对夜晚、暴风雨和饥饿。所以它们从来不会精神崩溃或是胃溃疡;它们也从来不会发病。

这是否说,在碰到任何挫折的时候,都应该俯首贴耳呢?不,决不是这样,那样就成为宿命论者了。不论在哪一种情况下,只要还有一点挽救的机会,我们都要全力以赴;假如当普通常识告诉我们,事情是不可避免的——也不可能再有任何转机的时候,为了保持我们的理智,我们就不要“左顾右盼,无事自忧”。

已故的哥伦比亚大学郝基斯院长告诉我,他曾经写过一首打油诗作为他的座右铭:

天下疾病多,数也数不了。

有的可以救,有的治不好。

如果还有救,就该把药找。

要是没法治,干脆就忘了。

我曾经访问了好几个全美有名的生意人。给我印象最深的是,他们大多数都能够接受那些无可避免的事实而过着无忧无虑的生活。如果不这样的话,他们就会在过大的重负之下被压垮。下面就是几个很好的例子:

创设了遍及全国的潘氏连锁商店的潘尼曾告诉我:“哪怕我所有的钱都赔光了,我也不会忧虑,因为我看不出忧虑可以让我得到什么。谋事在人,成事在天。我尽力了,无论结果怎样我都欣然接受。”

亨利·福特也告诉我一句类似的话。“碰到我没办法解决的事情,”他说,“我就让他们自己去解决自己。”

当我问克莱斯勒公司的总经理凯勒先生,他怎样避免忧虑的时候,他回答说:“只要我碰到很棘手的情况,凡是想得出办法解决的,我都努力去做。要是干不成的,我就干脆的把它撇开。我从来不会为未来担心,因为,没有人能够知

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

道未来将要发生什么事情,影响未来的因素太多了,也没有人能说这些影响都从何而来,既然这样,何必为它们担心呢?”如果说凯勒是个哲学家,他一定会觉得非常困窘,他只是一个很好的生意人。可是他的意思,正和十九世纪以前罗马的大哲学家依匹托塔士的理论相似。“欢乐之道无他,”依匹托塔士告诫罗马人,“就是我们的意志力所不能及的事情,不必去忧虑。”

莎拉·班哈特可以算是最懂得怎样去适应那些不可避免的事实的女人了。五十年来,她一直是四大州剧院里独一无二的皇后——是全世界观众最喜爱的一位女演员。后来,在七十一岁那年她破产了——所有的钱都失去了——而她的医生、巴黎的被基教授告诉她必须把腿锯断。事情是这样的,她在乘船横渡大西洋的时候碰到了暴风雨,摔倒在甲板上,使她的腿伤得很重,她染上静脉曲张,腿痉挛,那种剧烈的痛苦,使医生觉得她的腿一定要锯掉。这位医生有点怕去把这个消息告诉脾气非常坏的莎拉。然而,莎拉看了他一阵子,然后很平静地说:“如果非这样不可的话,那就只好这样了。”这就是命运。

当她被推进手术室的时候,她的儿子站在一边哭。她朝他摔了挥手,高兴奋地说:“不要走开,我马上就回来。”在去手术室的路上,她一直背着她演出过的一幕戏里的一句。有人问她这么做是不是为了打起她自己的精神,她说:“不是的,是要让医生和护士们兴奋,他们心中的压力可大得很呢。”

手术完成、健康恢复后,莎拉·班哈特继续环游世界,使她的观众又为她痴迷了七年。

“当我们不再反抗那些不可避免的事实以后,”尔西·麦可密克在《读者文摘》的一篇文章里说,“我们就能节省下精力,创造出一个更丰富的生活。”

没有人能有足够的情感和精力,既抗拒不可避免的事实,又创造一个新的生活。你只能在这两者之间选择一个,你可以在生活中那些无可避免的暴风雨之下弯下身子,或者你可以抗拒它们而被摧折。

我在密苏里州我自己的农场上就看过这样的情景。我在农场种了几十棵树,起先它们长很快,后来一阵冰雹过去,每一根细小的树枝上都堆满了一层厚重的冰。这些树枝在重压下并没有顺从地弯下来,却很骄傲地硬挺着,最后在沉重的压力下折断了,然后不得不被毁掉。它们并不像北方的树木那样聪明,我曾经在加拿大看到过长达好几百英里的常青树林,从来没有看见一棵柏树或是一株松树被冰或冰雹压垮。这些常青树知道怎么去顺从,怎么弯垂下它们的枝条,怎么适应那些不可避免的状况。

日本的柔道大师教他们的学生“要像杨柳一样的柔顺,不要像橡树一样的抗拒。”

你知道汽车的轮胎为什么能在路上支持那样久和忍受得了那样多的颠簸

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

吗？最初，有的人想要制造一种轮胎，能够抗拒路上的颠簸，结果轮胎不久就被轧成了碎条；后来他们做出一种轮胎来，可以吸收路上所碰到的各种压力，这样的轮胎可以“接受一切”。如果我们在艰难的人生旅途上，也能够承受所有的挫折和颠簸的话，我们就能够活得更久些，并能享受更顺利的旅程。

如果我们不吸收这些，而去抗拒生命中遇到的挫折的话，我们会将碰到什么样的事情呢？

答案非常简单，我们就会产生一连串内在的矛盾，我们就会忧虑、紧张、急躁而变得神经质。

如果我们再进一步，抛弃现实世界的不快，遇缩到一个我们自己所幻想的梦幻世界里，那样我们就会精神错乱、心神失调了。

人性的弱点全集

在战争时期，成千上万满怀恐惧的士兵，只有两种选择：接受那些不可避免的事实，或在压力下崩溃。让我们举个例子，说的是威廉·卡赛留斯的事。下而就是他在纽约成人教育班上所讲的一个得奖的故事：

我在加入海岸防卫队后不久，就被派到大西洋这边最可怕的一个单位。他们叫我管炸药。想想看，我一个卖小饼干的店员，居然成了管炸药的人！光是想到站在几千几万吨 TNT 的顶上，就把一个饼干店店员的骨髓都要吓得呆住了。我只接受了两天的训练，而我所学到的东西让我内心更加充满了恐惧。我永远也忘不了我第一次执行任务的情形。那天又黑又冷，还弥漫着浓雾，我奉命到新泽西州的卡文角露码头。

我奉命负责船上的第五号舱，和五个码头工人一起工作。他们身强力壮，可是对炸药却是一无所知。他们正将重达两千到四千磅的炸弹往船上装，每一个炸弹都包含一吨 TNT，足够把那条老船炸得粉碎。我们用两条铁索把炸弹吊到船上，我不停地对自己说：万一有一条铁索滑溜了，或者是断了，噢，我的天呀！我可真是害怕至很。我浑身颤抖，嘴里发干，两条腿发软，心跳得几乎从胸中蹦出来。

可是我不能跑开，那样做就是逃亡，不但我会丢脸，我的父母也会跟着我丢脸，而且我可能因为逃亡而被枪毙。我不能跑，只能留下来。我一直看着那些码头工人毫不在乎地把炸弹搬来搬去，心里总是想着船随时都会被炸掉。在我担惊受怕、战战兢兢了几个小时后，我终于开始运用我的普通常识。我和自己好好地谈了谈，我说：“你听着，就算你被炸死了，又怎么样？你反正也没有什么感觉了。这种死法倒痛快得很，总比死于癌症要好得多。不要做傻瓜，你不可能永远活着的，这件工作不能不做，否则就要被枪毙，所以你还不如做得开心点。”

我这样和自己讲了几个小时，然后开始觉得轻松了不少。最后，我克服我

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

的忧虑和恐惧，让我自己接受了那不可避免的情况。我永远也忘不了这段经历，现在每逢我要为一些不可能改变的事实而忧虑的时候，我就耸耸肩膀说：“忘了吧。”

好极了，让我们欢呼，让我们为这位卖饼干的店员欢呼。

“对必然的事，要轻快地去承受。”这几句话是在耶稣基督出生前三百九十九年一个智者说的。

但是在这个充满忧虑的世界，今天的人更需要这几句话：“对必然的事，姑且轻快地去承受。”

要在忧虑毁了你以前，先改掉忧虑的习惯。

调
适
文
本

没有你们，地球照样转

你觉得你是社会的中坚？到墓地仔细瞧瞧那墓碑，他们生前也与你一样自得。世界的事都得扛在肩上，如今他们已长眠在黄土中，然而整个地球的活动还是永恒。现代人，总是满怀焦虑与怨忿，以致浪费了宝贵的精力，更使得日常生活变得紧张异常，同时自觉度日如年。

其实，如果想拥有充满意义的人生，就应该停止焦虑与怨恨，保持稳定平和的心境，然而怎样才能达到静如止水的生活态度呢？

首先你必须降低走路的速度。近年来由于科学发明、交通工具也日益发达，人们的生活水平就越来越高，我们在不知不觉中过着超速的日子。很多人因此而损害了自己的身心健康，整个心灵也被日益繁重的工作及生活撕碎！就一般白领阶级来说，整日坐在办公室内，活动量又不大，但是心灵却在分分秒秒高速地运转着，有些人甚至拖着疲惫的身体过着急速运转的生活。在这种情况下，一旦发生弹性疲乏，势必造成精神上的崩溃。

为了避免造成不良结果，现代人极需适量地调低生活速度。我们要知道人

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

人性的弱点全集

体并非机器,如果日夜忙碌,不让身心有休闲的片刻,不仅心智很容易产生不平衡状态,感情也容易失调,甚至一蹶不振。所以事情无论大小,从个人私事以至于国家和社会的大事,如果在处理的过程中心理过于焦虑,便足以影响身心的平衡。

现代可说是个充满苦痛的时代,尤其是都市里的噪音及紧张更是令人难以忍受,如今这种疾病甚至已扩散到乡村。有一个夏天的下午,我与妻子到森林游玩,我们到优美的墨享客湖山的小房子里休息,房子位于海拔二千五百公尺的山腰上,是美国最美的自然公园。

在公园的中央还有宝石般的翠湖舒展于森林之中。墨享客原就是“天空中的翠湖”。在几万年前地层大变动的时期,造成了高耸断崖。

我的眼光穿过森林及雄壮的崖岬,转移到丘陵之间的山石,刹那间光耀闪烁千古不移的大峡谷,猛然间照亮了我的心灵,这些美丽的森林与沟溪就成为滚滚红尘的避难所。

那天下午,夏日混合着骤雨与阳光,乍晴乍雨,我们全身淋透了,衣服贴着身体,心里开始有些不愉快,但是我们仍彼此交谈着。慢慢的,整个心灵被雨水洗净,冰凉的雨水轻吻着脸颊,瞬时引起从未有过的新鲜快感,而亮丽的阳光也逐渐晒干了我们的衣服,话语飞舞于树与树之间,谈着谈着,静默来到了我们之间。

我们用心感受着四方的宁静。确实,森林绝对不是安静的,在那里有千千万万的生物在运动着,大自然张开慈爱的双手孕育生命,但是它的运作却是如此的和谐平静,永远听不到刺耳的喧嚣。

在这个美丽的下午,大自然用慈母般的双手熨平了我们心灵上的焦虑、紧张,一切都归于平和。当我们正陶醉于优美的大自然的乐章中时,一阵急速的乐曲突然刺激着耳膜,那是令人神经崩紧的爵士乐曲。伴随着音乐,三个年轻人从树丛中钻出,原来是其中一位年轻男孩提着一架收音机。

这些在都市中长大的年轻人不经意地用噪音污染了森林,真是大煞风景!不过他们都是善良的年轻人,并在我们身旁围坐着,欢乐地交谈。

我们本想劝他们关掉那些垃圾音乐,静静聆听大自然的乐曲,但是一想我们并没有规劝他们的权利,最后还是任由他们,直到他们离去,消失在森林中为止。试想,大自然的音乐多美!风儿轻唱着、小鸟甜美地鸣啼……这种从上帝创世纪以来最古老的音乐绝非人类能用吉他与狂吼制造出来的旋律,而他们竟然舍本逐末、白白浪费了大好的自然资源,委实令人惋惜。

有位医生在替一位卓越的实业家进行诊疗时,劝他要多多休息。这位病人愤怒地抗议说:“我每天承担着巨大的工作量,没有一个人可以分担一丁点的

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

业务。大夫,您知道吗?我每天都得提一个沉重的手提包回家,里面装的是满满的文件呀!”

“为什么晚上还要批阅那样多文件呢?”医生诧异地问道。

“那些都是必须处理的急件。”病人不耐烦地回答。

“难道没人可以帮你的忙吗?助手呢?”医生问。

“不行呀!只有我才能正确地批示呀!而且我还必须尽快处理完,要不然公司该怎么办呢?”

“这样吧!现在我开一个处方给你,你是否能照着做呢?”医生有所决定地说道。

这病人听完医生的话,读一读处方的规定——每天散步两小时,每星期空出半天的时间到墓地去一趟。

病人怪异地问道:“为什么要到墓地待上半天呢?”

“因为……”医生不慌不忙地回答:“我是希望你四处走一走,瞧一瞧那些与世长辞的人的墓碑。你仔细考虑一下,他们生前也与你一般,觉得全世界的事都必须扛在双肩,如今他们全都永眠于黄土之下了,也许将来有一天你也会加入他们的行列,然而整个地球的活动还是永恒不断地进行着,而其他世人则仍是如你一般继续工作。我建议你站在墓碑前好好地想一想这些摆在眼前的事实。”医生这番苦口婆心的劝谏终于敲醒了病人,他依照医生的指示,缓慢了生活的步调,并且转移一部分职责。他知道生命的真义不在于急躁或焦虑,他的心已经获得了平和,也可以说他比以前活得更好,事业也蒸蒸日上。

有一位大学赛船冠军队队长对我说:“我们的教练常提醒队员说‘要想赢,就得慢慢地划桨。’也就是说,划桨的速度太快的话,会破坏船行的节拍,一旦搅乱节拍,要再度恢复正确的速度就相当困难了。欲速则不达,这是千古不变的真理。”

所以无论是工作还是划船,都必须以正确而从容的步伐前进,这样心中及灵魂才能够获得平和的力量,以稳定和谐的智慧指导神经及肌肉从事工作,持之以恒,胜利也终将属于你。

那样我们究竟应怎样实践这个理论呢?那就是每天必须持之以恒地实行维持健康的步骤,无论是洗澡、刷牙、运动,都要以平和的心态完成。另一方面,不妨抽一些空闲的时间从事洗净心灵的活动,譬如静坐,这是相当好的洁净心智的方法,一有时间就安坐一旁,舒放你的心灵,让你的眼睛自由自在地飞翔四方,想想曾经欣赏过的高山峻岭、夕雾的峡谷、鲤鱼跳跃的河流、月光倒映的水面……反复咀嚼,你的心就会舒坦地沉醉其中。

每二十四小时就做一次冥想,尤其是在繁忙的时刻,停下手边的工作,平

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

人性的弱点全集

静地遐想十分钟,让全身的神经及肌肉松弛下来,你的心就会得到平静。人总是有步伐混乱的时候。当心里充满焦虑紧张、不知所措时,最好的办法就是停止一切活动,适时地放松自己吧!

如果你每天能持之以恒地实行上述疗法,一定能稳定烦乱的情绪。但假如仅以思考的方式无法控制住烦乱的心绪,那只有用外在具体的行动才能够达到目的。

什么是科学的实践方法呢?首先,不可用力地蹂躏地板,不要大声地说话,更要避免握紧拳头或拍手,须知人往往会因身体上过度用力或兴奋而燃起不安的情绪。一旦达到沸腾时就很容易疯狂,所以心情飞跃之时,就应停止身体的动作,静坐下来,降低音调,火一样的心头就会逐渐稳定。因为肉体活跃的动作会很敏感地反应到大脑,影响正常的思考运作,所以必须先镇定肉体的一切活动,人的心就会相对冷静下来。换句话说,外在具体的行动会引导心态的方向。

有一次我参加一个讨论会,会议进行到中途竟变成了一场火爆的激辩,与会人员的情绪暴躁不安,每一个人的表情都是急躁而焦虑的,彼此以锐利的言词相对抗。突然之间,有位男士站起来,悠然地脱掉上衣,打开领带,并随势躺在了椅子上。有人不解地问他是否觉得身体不适。“不,”他回答说,“我想我的身体状况很好,不过我开始冒火了,只有躺下来才能消消气。”

说完满室哄堂大笑,一时之间,原先紧张的气氛缓和下来了。这一位淘气的先生说:“我只不过是开了个小玩笑,让大家解解火气。”事后他对我表示,他以前是个容易生气的人,一旦脾气上来就会握紧双拳狂声怒吼,所以一面临这种场面时,他就试着伸直手指,压低高亢的声调,这样一来,满腔怒火就会熄灭了。最后他微笑说:“温柔和谐的声音是讨论致胜的最佳利器,对么?”

假如感情如平波静水一般,那焦灼的火气就可以消失,这样不但节省了精力,还可预防疲倦,进而使你的动作迟缓有序,成为一个有涵养气质的人。

确实,我并不是鼓励去削弱敏锐的感受,只是告诉大家保持自己的行动舒缓有序,心灵的活动才能更加灵活敏锐,身体也必会健康协调。

下列四种技巧是我从经验中体会出来的,每当情绪激动无法平静时,我常会运用这四种技巧,且获得了很佳的效果。过去也会介绍很多人使用这些处方,而他们依言照做之后都觉得非常有用。

1.放松全身,将背部挺直,靠背静坐——首先让你的身体完全地靠在椅子上,用心放松全身的筋骨,从头到脚趾都处于无力的状态,面后念道“我的脚趾、手指、脸部肌肉都已疲惫了”,以确认自己真的轻松舒坦。

2.想像自己的灵魂是平静的水面——安静地想像灵魂是无波无浪的水镜。

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

假如心中翻搅如狂风巨浪,又怎能得到平静呢?

3.回想曾经欣赏过的优美风景,例如笼罩于夕霞中的山岳、晨光里的峻谷,夕阳高照的森林,或是河上月光之类的影像,让它们恣意回旋于胸口。

4.以缓慢而感性的口吻说些祥和的话语,例如“很静呀”、“怡人”、“平缓”等,并一再重复。

将这四项技巧融入你的生活中,不断坚持.那样你的火气与焦虑就会随之消失,一股新生命的活力也会如泉水一般流入心中,带来无穷的斗志与向上的勇气,使你更加珍爱生命。

“为了使全美国的人民安睡,每天必须消耗六百万片的安眠药。”这实在是一句令人相当惊愕的话!这是数年前我参加一次演讲时,一位药厂的代表告诉我的。当时我还无法接受这句话的真实性,但后来一位高级长官说,这句话绝对可信,那时我才真正相信这句话的可信度。

另一方面,我曾听过一位权威人士说,现今的美国人每天使用大约 1200 万片安眠药,这个数字表明一个事实,那就是每 12 个美国人中就有 1 人每天使用一片安眠药。根据统计显示,安定药的消耗量比过去增加大约 10 倍,最近公布的一项令人震惊的数字也表明,美国人每年平均吃掉 71 亿片安眠药,也就是说,每晚大约吃掉 1900 万片安眠药!

这是多么令人感伤的情形。一般而言,睡眠是恢复精神的方法,每一个人从懂事以后就知道,任何人工作后都能安详入睡。但是美国人几乎已丧失了人眠的本能。事实上,睡眠不足常会使人变得焦虑而且神经过敏,几年来,我一直为那些在教堂中打盹的人们感到难过不已。

根据某项权威报告,在美国医院里每三个病人中,就有一位病患并非因车祸、细菌感染,或是器官病变住院,而是因无法适应环境才住院治疗。

我曾调查一家拥有 500 张病床的诊疗所,发现有 77%是属于精神障碍病者——也就是由于不健康的心理引起身体疾病,而调查其他诊所中的肠胃溃疡患者也发现,其致病的原因很少是因身体机能病变造成的,绝大多数都是过度紧张、心理忧郁、厌恨、罪恶感等心理障碍的受害者。

某家诊所医生表示,医生如果仅依赖高明的医学技术进行治疗的话,几乎有一半以上的疾病无法根治。换句话说,大多数的病者的致病原因都是心中充满病态的思想,这些毒素浸透肉体之中,日积月累以至形成了无法治疗的病变。

平缓紧张情绪的最好方法就是以从容不迫的心境完成任何事。我有一位朋友名叫布兰基,他是棒球队的监督,他曾说:“不论选手的打击率多高、守备多强、跑垒速度多快,如果他心中存有过于强烈的责任感,我都会考虑淘汰

调适文本

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

他。”

“因为,若要成为大联盟的选手,本身必须有相当的能耐,每一个动作不但要正确,更要以从容轻松的心情控制肌肉的运转,这样所有的肌肉与细胞才会富有韵律与弹性,而在瞬间而发的关键时刻,才可以随心所欲地接球或挥棒。”

“如果心里非常紧张、无法镇定下来,连带着全身的肌肉也定随之绷紧,一旦遇到重大的场而,根本无法顺利地完成应有的动作。当对方的球抛过来时,你的全身神经为之紧缩,又怎能打好棒球呢?”

下面我要叙述一件很早以前的事。泰卡普先生(伟大的棒球选手)在世界棒球锦标赛中,曾一口气打中四支全垒打,目前他仍然是世界纪录保持者,后来他把那支伟大的球棒送给我的朋友。有一天,我有幸拿起这支球棒,并以很端敬畏的心情摆出正式球赛挥棒的姿态,但那种打击的样子绝对无法与泰卡普相提并论。

不出所料,一位曾担任美国二流职业棒球联盟的队员朋友说:“老兄,泰卡普并不是以这种样子打球,你太紧张了,一心想打出全垒打的姿势,结果一定是遭到三振出局的命运。”的确,我曾亲见泰卡普上场挥棒的姿势,真是美不胜收,他人与球棒自然地结合为一体,以充满韵律的动作,轻松自若地上场,当时我还为此而惊叹不已!他完全清楚放松自己的道理。

各种事业成功的道理也是如此,我们若仔细分析那些工作效率很高的人,不难发现他们都是以最积极而从容的心情进行工作,因为这样确实可以充分发挥自身最大的潜能。

有一天早上,我手上握着刚从纽约事务所发来的信函,正想走下“佛罗里达饭店”的阳台,无疑,阳光照耀的假期已经泡汤了,接下来该是非常忙碌的工作时刻。心头一急,只想赶快进入状况,匆忙地走着。此时,一位压低帽沿、舒服地躺在摇椅上的朋友,一眼瞧见了慌乱疾走的我,就以佐治亚州特有的南部柔软腔调喊道:“先生,你想赶往哪里呀?身浴佛罗里达亮丽阳光的你,不该还是如此急躁不安,来!坐坐摇椅,咱们一起完成伟大的艺术吧!”

“究竟是什么?请你告诉我,我真的不晓得你在从事哪种艺术。”一股好奇心自我胸中升起,于是我不得不放慢了脚步,低声地问。

“没什么,”他安详无事地回答,“只是想与你共享正在消失中的艺术呀!如今大多数的人都已忘了它是什么了。”

“我是在做日光浴艺术,闲坐此处,让慈爱温情的阳光抚慰身心,一丝丝地渗透我的灵魂,请问你曾想过‘太阳’吗?”他笑答道。

接着,他继续说道:“太阳是那样缓和优雅,悄悄地照耀着大地,它不按电铃,也不打电话,只是无声无息地亲吻着大地。想想它一小时的工作量,就远超

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

过你我一生的工作,太阳实在是太伟大了!花开草盛树茂,大地一片欣欣向荣,干旱时降下甘霖滋润大地,使人间充满生机与和平。”

“我发现每当我沉醉于日光浴中,太阳就会慢慢渗透我身体的每一部分,抚平、安定一切,并施予无穷的能量,所以我禁不住爱上了日光浴——老兄,我那邮件的事丢在脑后,在我身旁坐一下吧。”我依言坐下了,让温暖的太阳光芒晒暖全身,而后回到房间开始处理那邮件,出人意外地竟然一下子就完成了。

确实,也有些人是终日无所事事地曝晒于日光之下的,我觉得这并非最好的方式。一方面享受,一面冥想四方,有了这种积极的心态,不但可以帮助恢复体力,更会带来向上奋斗的力量,主动地创造事业与人生。

日光浴的主要功能是减缓生活的步调,抚平内心的焦虑,以保持应战的精力。

调
适
文
本

说出来就好了

把心底的话说出来,就等于替你的“心病”打了一剂强心针。

一年秋天,我的助手坐飞机到波士顿去参加一次世界性的最不寻常的医学课程。是医学吗?不错。这个课程每周举行一次,参加的病人在进场以前都要进行定期和彻底的身体检查。

可是实际上这个课程是一种心理学的临床实验,虽然课程正式的名称叫应用心理学,其真正的目的却是治疗一些因忧虑面得病的人,而绝大部分病人都是精神感到困扰的家庭主妇。

这种专门为忧虑的人所准备的课程是怎样开始的呢?1930年,约瑟夫·普拉特博士——他曾是威廉·奥斯勒爵士的学生——感觉到,许多到波士顿医院来求诊的病人,生理上根本没毛病,可是他们却觉得自己有那种病的症状。有一个女人的两只手,因“关节炎”面完全无法使用,另外一个则因为“胃癌”的症

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

状而痛苦不堪,其他有背痛的、头痛的,常年感觉到疲倦或疼痛。她们真的能够感觉到这些痛苦,可是经过最彻底的医学检查以后,才发现这些女人没有任何生理上的疾病。很多老医生都会说,这完全是由于心理因素——“只是病在她的脑子里。”

可是普拉特博士却了解到,单单叫那些病人“回家去把这件事忘掉”不会有一点用处。

他知道这些女人大多数都不希望生病,如果她们的痛苦那样容易忘记,她们早就这样做了。

那样该怎样治疗呢?

人性的弱点全集

他开这个班,虽然医学界的许多人都对这件事深表怀疑,但却有意想不到的结果。从开班以来的18年里,成千上万的病人都因参加这个班而“痊愈”。有些病人到这个班上来上了好几年的课——几乎就像上教堂一样地虔诚。我的那个助手曾和一位前后坚持了9年并很少缺课的女人谈过话。她说当她第一次到这个诊所来的时候,她深信自己有肾脏病和心脏病。她既忧虑又紧张,有时候还会突然看不见东西,担心失明。可是现在她却信心十足,心情十分愉快,而且健康状况非常良好。她看起来只有40岁左右,可是怀里却抱着一个熟睡的孙子。

“我以前总为我家里的问题烦恼得要死,”她说,“几乎希望能够一死了之。可是我在这里学到了忧虑对人的害处,学到了怎样停止忧虑。我现在可以说,我的生活真是太幸福了。”

这个班的医学顾问罗斯·希尔费丁医生觉得,减轻忧虑最好的药就是和你信任的人谈论你的问题,他们称之为净化作用。她说:“病人到这里来时,可以尽量地谈她们的问题,一直到她们把这些问题完全赶出她们的脑子。一个人闷着头忧虑,不把这些事情告诉别人,就会造成精神紧张。我们都应让别人来分担我们的难题,我们也得分担别人的忧虑。我们必须感觉到世界上还有人愿意听我们的话,也能够了解我们。”

我的助手亲眼看到一个女人在说出她心里的忧虑之后,感到一种非常难得的解脱。她有许多家务方面的烦恼,而在她刚刚开始谈论这些问题的时候,她就像一个压紧的弹簧,然后一面讲,一面渐渐地平静下来。等到谈完之后,她居然能够而露微笑。这些困难是否已经得到了解决呢?没有,事情不会那样容易。她之所以有这样的改变,是因为她能和别人谈一谈,得到了一点点忠告和同情。真正造成变化的,是具有强而有力的治疗功能的语言。

就某方面来说,心理分析就是以语言的治疗功能为基础的。从弗洛伊德的时代开始,心理分析家们就知道,只要一个病人能够说话——单单只要说出

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

来,就能解除他心中的忧虑。为什么呢?也许是因为说出来以后,我们就可以更深入地看到我们的问题,能够看到更好的解决方法。没有人知道确切的答案,可是我们所有的人都知道。“吐露一番”或是“发发心中的闷气”,就能立刻使人觉得畅快很多。

所以,下一次我们再碰到什么情感上的难题时,何不去找个人谈一谈呢?确实我并不说,随便到哪儿抓一个人,就把我们心里所有的苦水和牢骚说给他听。我们要找一个能够信任的人,和他约好一个时间。也许找一位亲戚、一位医生、一位律师、一位教士,或是一个神父,然后对那个人说:“我希望得到你的忠告。我有个问题,希望你能听我谈一谈,你也许可以给我点忠告。也许旁观者清,你可以看到我自己所看不到的角度。可是即使你不能做到这一点,只要你坐在那儿听我谈谈这件事情,也就等于帮了我很大的忙了。”

不过,如果你真觉得没有一个人可以谈话,那我要告诉你所谓的“救生联盟”——这个组织和波士顿那个医学课程完全没有任何关联。这个“救生联盟”是世界上最不寻常的组织之一。它的组成是为了防止可能会发生的自杀事件。可是多年以后,它的范围扩大到给那些不欢乐或是在情感和精神方面需要安慰的人。

把心事说出来,这是波士顿医院所安排的课程中最主要的治疗方法。下面是我们在那个课程里所得到的概念。其实我们在家里就可以做这些事。

1.准备一本“供给灵感”的剪贴簿——你可以贴上自己喜欢的令人鼓舞的诗篇,或是名人格言。往后,如果你感到精神颓丧,也许在本子里就可以找到治疗方法。在波士顿医院的很多病人都把这种剪贴簿保存好多年,她们说这等于是替你在精神上“打了一针”。

2.不要为别人的缺点太操心——不错,你的丈夫有许多的错误,但如果他是个圣人的话,恐怕他就根本不会娶你了,对不对?在那个班上有一个女人,发现她自己变成一个专门对人苛刻、责备别人、爱挑剔,还常常拉长一张脸的妻子。当人家问她“要是你丈夫死了你该怎么办?”的问题时,她才发现自己的短处。她当时着实大吃一惊,连忙坐下来,把她丈夫所有的优点列举出来。她所写的那张单于可真长啊!所以下次要是你觉得嫁错了人,何不也试着这样做呢?也许在看过他所有的优点以后,会发现他正是你所希望遇到的那个人。

3.要对你的邻居感兴趣——对那些和你同一条街上共同生活的人,要有一种很友善也很健康的兴趣。有一个孤独的女人,觉得自己非常的“孤立”。她一个朋友都没有。有人要她试着把她下一个碰到的人作为主角编一个故事,于是她开始在公共汽车上为她所看到的人编造故事。她假想那人的背景和生活情形,试着去想像他的生活怎样。后来,她碰到别人就谈天,而今天她非常的欢

调适文本

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

乐,变成了很讨人喜欢的人,也治好了她的“痛苦”。

4.今晚上床之前,先安排好明天工作的程序——在班上,他们发现很多家庭主妇,因为忙不完的家事而感到疲劳。她们好像永远都做不完自己的工作,老是被时间赶来赶去。为了要治好这种忧虑,他们建议各个家庭主妇,在头一天就把第二天的工作安排好,结果呢?她们能完成很多的工作,却不会感到疲劳。同时还因为有成绩而感到非常的骄傲,甚至还有时间休息和打扮。每一个女人每一天都应该抽出时间来打扮,让自己看起来漂亮一点。我觉得,当一个女人知道她外观很漂亮的时候,就不会紧张了。

5. 避免紧张和疲劳的唯一途径就是放松——再没有比紧张和疲劳更容易使你苍老的事了。也不会有别的事物对你的外表更有害了。我的助手,在波士顿医院思想控制课程里坐了一个钟点,听负责人保罗·约翰逊教授谈了很多我们在前一章已经讨论过的原则——一些能够放松的方法。在十分钟放松自己的练习结束以后,我那位和其他人一起做练习的助手几乎坐在椅子上睡着了。为什么生理上的放松能够有这么大的好处呢?因为这家医院的医生知道,如果你要消除忧虑,就必须放松。

是的,身为一个家庭主妇,一定要懂得怎样放松自己。你有一点强过别人的地方——就是想躺下随时都可以躺下。而且你还可以躺在地上。奇怪的是,硬硬的地板比里面装了簧的席梦思床更有助于你放松自己。地板给你的抵抗力比较大,对脊椎骨大有好处。

好啦,下面就是一些可以在你自己家里做的运动。先试一个礼拜,看看对你的外表是否有大的帮助:

1.只要你觉得疲倦了,就平躺在地板上,尽量把身体伸直,如果你想要转身的话就转身,每天做两次。

2.闭起你的两只眼睛,像约翰逊教授所建议的那样:“太阳在头上照着,天空蓝得发亮,大自然非常的沉静,控制着整个世界——而我,大自然的小孩,也能与整个宇宙调和一致。”

3.如果你不能躺下来,因为你正在炉子上煮菜,没有这个时间,那样只要你能坐在一张椅子上,得到的效果也完全相同。在一张很硬的直背椅子里,像一个古埃及的雕像那样,然后把你的两只手掌向下平放在大腿上。

4.现在,慢慢地把你的脚趾头蜷曲起来——然后让它们放松,收紧你的腿部肌肉——然后让它们放松;慢慢地朝上,运动各部分的肌肉,最后一直到你的颈部。然后让你的头向四周转动,好像你的头是一个足球。要不断地对你的肌肉说:“放松……放松……”

5.用很慢、很稳定的深呼吸来平定你的神经,要从丹田吸气,印度的瑜伽术

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

做得不错,规律的呼吸是安抚神经的最好方法。

6.想想你脸上的皱纹,尽量使它们抹平,松开你皱紧的眉头,不要闭紧嘴巴。

如此每天做两次,也许你就不必再到美容院去按摩了,也许这些皱纹就会从此消失?

不用知恩图报

调适文本

我最近碰到一个怒气冲冲的人,有人告诫我碰到他 15 分钟内他就一定会谈起那件事,果然如此。令他气愤的事发生在 11 个月前,可是他还是一提起就生气。他简直不能谈别的事。他为 34 位员工发了圣诞节奖金——每人差不多三百元——结果没有一个人感谢他。他抱怨说:“我很后悔,我居然发给他们奖金。”

“一个愤怒的人,”他说,“浑身都是毒。”我衷心同情面前这位浑身是毒的人。他有 60 岁了。人寿保险公司统计我们还能活着的年数平均是目前年龄与 80 岁之间差数的三分之二。这位老兄——如果他够幸运——可能还可活十四五五年。为以前的事愤恨不平,使他浪费了有限的余生中的将近一整年。我实在同情他。

除了愤恨与自怜,他大可自问为什么人家不感激他。有没有可能是因为待遇太低、工时太长,或是员工觉得圣诞奖金是他们应得的一部分。也许他自己是个挑剔又不知感激的人,导致别人不敢也不想去感激他。或许大家觉得反正大部分利润都要缴税,不如当成奖金。

不过反过来说,也可能员工真的是自私、卑鄙、没有礼貌。也许是这样,也许是那样。

我也并不比你更了解整个状况。我倒是知道英国约翰孙博士曾说:“感恩

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

是很有教养的产物,你不可能从普通人身上得到。”

我的要点是:他指望别人感激乃是一个一般性的错误,他确实不了解人性。

如果你救了一个人的生命,你会期望他感激吗?你也许会——可是塞缪尔·莱维茨在他当法官前曾是位有名的刑事律师,曾使 78 个罪犯免上电椅。你猜猜看其中有多少人曾当面致谢,或至少寄个圣诞卡来?我想你猜对了,一个也没有。

耶稣基督在一个下午使十个瘫子起立行走——但是有几个人回来感谢他呢?只有一位。

耶稣基督环顾门徒问道:“其他九位呢?”他们全跑了,谢也不谢就跑得无影无踪!让我来问问大家:像你我这样普通的人给了人一点小恩惠,凭什么就期望得到比耶稣还多的感恩?

要是和钱有关,那就更没指望啦!查尔斯·舒瓦伯告诉我,他曾帮助过一位银行出纳,这位银行出纳挪用银行基金去做股票却造成亏损,舒瓦伯帮他补足金额以免吃上官司,这位出纳员是否感谢他呢?是感谢他,但只是一阵子,后来他还和这位救过他的人作对——就是这位曾经救他脱离牢狱之灾的人。

你如果送你亲戚一百万美元,他应该会感谢你吧?安德鲁·卡耐基就资助过他的亲戚,不过要是安德鲁·卡耐基重新活过来,一定会很吃惊地发现这位亲戚正在责骂他呢!为什么呢?

因为卡耐基遗留了 3 亿多美元的慈善基金,但他只继承了 100 万美元。

人间的事就是这样。人性就是人性——你也不用指望会有所改变。何不干脆接受呢?我们应该像一位最有智慧的罗马帝王马库斯·阿列留斯一样。他有一天在日记中说道:

“我今天会碰到多言的人、自私的人、以自我为中心的人、忘恩负义的人。我也不必吃惊或困扰,因为我还想像不出一个没有这些人存在的世界。”

他说的不是很有道理吗?我们每天抱怨别人不会感恩图报,到底该怪谁?这是人性——还是我们忽略了人性?不要再指望别人感恩了。要是我们偶尔得到别人的感激,就会是一件惊喜。如果没有,也不至于难过。

忘记感谢就是人的天性,要是我们一直期望别人的感激,多半是自寻烦恼。

我认得一位住在纽约的妇人,一天到晚抱怨自己孤独。没有一个亲戚愿意接近她——而我也不怪他们。你去看望她,她会用几个钟头喋喋不休地告诉你,她侄儿小的时候,她是怎么照顾他们的。他们得了麻疹、腮腺炎、百日咳,都是她照看的,他们和她住了许多年,还资助一位侄子读完商业学校,直到她结

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

婚前,他们都住在她家。

这些侄子回来看望她吗?噢!有的!有时候!完全是出于义务性的。他们都怕回去看她,因为想到要坐几个小时听那些老调,无休无止的抱怨与自怜永远在等着他们。当这位妇人发现威逼利诱也没法让她的侄子们回来看她后,她只剩下最后一个绝招——心脏病发作。

这心脏病是装出来的吗?确实不是,医生也说她的心脏非常神经质,经常心悸。可是医生也没有办法,因为她的的问题是情绪性的。

这位妇人需要的是关爱与感觉,但是我觉得她要的是“感恩”,可惜她可能永远也得不到感激或敬爱,因为她觉得这是应得的,她要求别人给她这些。

有多少人都像她这样,因为别人都忘恩负义,因为孤独,因为被人疏忽而生病。他们期望被爱,但是在这世上真正能得到爱的唯一方式,就是不索求,相反的,还要不求回报的付出。

这听起来好像太不实际、太理想化了?其实不然!这是追求幸福最好的一种方法,我知道,因为我亲眼见到我家庭中发生的状况。我的父母乐于助人,我们很穷——总是窘于欠债,可是虽然穷成那样,我父母每年总是能挤出一点钱寄到孤儿院去。他们从来没有去拜访过那家孤儿院,大概除了收到回信外,也从来没有人感谢过他们,不过他们已有所偿报,因为他们享受了帮助这些无助小孩的喜乐,并不期望任何回报。

我离家外出工作后,每年圣诞节,我总会寄张支票给父母,让他们买点自己喜欢的物品,可是他们总不买。当我回家过圣诞时,爸爸会告诉我,他们买了煤、日用品送给城里一个有很多小孩的贫苦妇人。施与却不求回报的欢乐是他们所能得到的最大的欢乐。

我坚信我爸爸已符合亚里斯多德所说的享得欢乐的理想人。亚里斯多德说:“理想的人会享受助人的欢乐。”

要追求真正的欢乐,就必须抛弃别人会不会感恩的念头,只享受付出的欢乐。

为人父母者总是怨恨子女不知感恩。

即使莎剧主人翁李尔王也不禁叫道:“不知感恩的子女比毒蛇的利齿更痛噬人心。”

但是如果我们不教育他们,为人子女者怎会知道感恩呢?忘恩原是天性,它像随地生长的杂草。感恩却有如玫瑰,需要细心栽培及爱心的滋润。

假如子女们不知感恩应该怪谁?可能该怪的就是我们自己。如果我们总是不教导他们向别人表示感谢,怎么能期望他们来谢我们呢?

我认识一位住在芝加哥的朋友。他在一家纸盒工厂工作,极其辛苦,周薪

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

不过 40 美元。他娶了一位寡妇,她说服他向别人借钱,供她第二个前夫的儿子上大学。他的周薪得用来支付食物、房租、燃料、衣服及缴付欠款。他像奴隶似的苦干了四年,而且从不埋怨。

有人感谢他吗?没有,他太太觉得是理所当然的,那两个儿子自然也是一样。他们一点也不感到对这位继父有任何亏欠。

这能怪谁呢?这两个儿子吗?也许!但是这位妈妈不是更不应该吗?这两个年轻的生命不应该有这种义务的负担,她不要她的儿子由负债开始他们的人生。所以从没想到要说:“你们的继父资助你们念大学,多好的人啊!”相反的,她的态度却是,“噢!那是他起码该做的。”

她觉得没有给他们增任何负担,可是实际上,她让他们产生了一种危险的认识,觉得这个世界有义务让他们活下去。后来,有一位男孩想向老板“借”点钱,结果身陷囹圄。

我们一定要记住,小孩是我们造就的。举个例子来说,我姨母从来不抱怨儿女不知感恩。我小的时候,姨母把她妈妈接去照料,同时也照料她的婆婆。我现在仍记得两位老者坐在壁炉前的情景。她们有没有麻烦我姨母?我想一定不少,但是你看从她的态度上一点也看不出来。她真的爱她们,向他们嘘寒问暖,使她们感觉到家的温暖。而她自己还有六个子女,可她从不觉得自己做了什么伟大的事。对她来讲,这一切只不过是再自然不过的事,而是正确的事,也是她愿意做的事。

我这位姨母早已孀居了二十几年,她的五位成年子女都欢迎她,希望她到他们家去一起住。她的子女们对她敬爱极了,从不觉得厌烦。是出于“感恩”吗?确实不是啦!这是真正的爱!这几位子女从孩童时代就生活在慈善的氛围中。现在需要照顾的是他们的妈妈,他们回报相同的爱,不是再自然不过的事吗?

让我们不要忘了,要想有感恩的子女,只有自己先成为感恩的人。我们的所言所行都非常重要。在小孩面前,一定不要诋毁别人的善童。也千万别说:“看看表妹送的圣诞礼物,都是她自己做的,连一毛钱也舍不得花!”这种反应对我们也许是件小事,但是小孩们却听进去了。因此,我们最好这么说:“表妹准备这份圣诞礼物,一定花了她不少时间!她真好!我们得写信谢谢她。”这样,我们的子女在无形中也学会养成赞赏感激的习惯了。

要想克服因得不到他人的感恩而带来的苦恼,下面是十条规则:

1. 与其担心他人不知感激,不如忘记它。耶稣一天救治了十个瘫子,只有一位回来感谢他。难道我们能比耶稣得到的更多吗?

2. 请牢记,寻求欢乐的唯一途径是不要期望他人的感恩,付出是一种享受施与的欢乐。

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

3.请牢记,感恩是一种需要培养的品德,希望儿女们知恩,就必须训练他们成为感恩的人。

该出手时就出手

调
适
文
本

如果我们将忧虑的时间,用来寻找问题的答案,那忧虑就会在我们智慧的光芒下消失。威利斯·卡瑞尔的奇妙公式是否是一个万能公式,是否能解决你所有忧虑的问题呢?不,确实不能!

那样当你面对忧虑的时候,应该怎么办呢?答案是,我们一定要学会用下面三种分析问题的基本步骤来解决各种不同的困难。这三个步骤是:

- 1.弄清事实;
- 2.分析事实;
- 3.达成决定——然后依此行事。

这是亚里士多德所教的方法,他也使用过。我们如果想解决那些逼迫我们、使我们日夜像生活在地狱中一样的问题,我们就必须运用这几个步骤。

我们先来看第一步:弄清事实。弄清事实为何如此重要呢?因为如果我们不能把事实弄清楚,就不可能很明智地解决问题。没有这些事实,我们就只能在混乱中摸索。这一方法是我研究出来的吗?不,这是已故的哥伦比亚大学哥伦比亚学院院长赫伯特·郝基斯所说的。他曾帮助过二十多万个学生解决了忧虑的问题。他说,世界上的忧虑,大多数是因为人们没有足够的知识来作决定面产生的。他告诉我说:“混乱是产生忧虑的主要原因。比方说,如果我有一个必须在下周二之前解决的问题,那样在下周二之前,我根本不去试着做什么决定。在这段时间里,我只集中全力去搜集有关这个问题的所有事实。我不会发愁,我不会为这个问题而难过,我不会失眠,只全心全力去搜集所有的事实。等星期二到来之时,如果我已经弄清所有的事实,一般说来,问题本身就会迎刃

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

而解了。”

我问郝基斯院长,这是否说他可以完全地排除忧虑?“是的,”他说,“我想我可以老实地说,我现在的的生活完全没有忧虑。我发现,如果一个人能把他的所有的时间都花在一种十分超然、客观的态度去找寻事实的话,他的忧虑就会在知识的光芒下消失得无影无踪。”

可是我们大多数人都怎么做呢?如果我们去考虑事实——爱迪生曾郑重地说:“一个人为了避免花工夫去思想,常常无所不用其极。”如果我们真的去考虑事实,我们通常都只会像猎狗那样,去追寻那些我们已经想到的,而忽略其他的一切。我们只需那些能够适合于行动的事实——符合我们的如意算盘,符合我们原有偏见的事实。

人性的弱点全集

正如安德烈·马罗斯所说:“一切和我们个人欲望相符合的,看起来都是真理,其他的,都会使我们感到愤怒。”

难怪我们会觉得,要得到问题的答案是这样困难。如果我们一直假定二加二等于五,那不是连做一个二年级的算术题目都会有问题吗?可事实上,世界上就有很多很多人硬是坚持说二加二等于五——或者是等于五百——弄得自己和别人的日子都很不好过。

关于这一点,我们能怎么办呢?我们得把感情排除于思想之外,就像郝基斯院长所说的,以一种超然、客观的态度去弄清事实。

要在我们忧虑的时候那样做并不是一件简单的事。当我们忧虑的时候,往往情绪激动。

不过,我找到了两个办法,有助于我们像旁观者一样清晰、客观地看清所有事实:

1.在搜集各种事实时,我假设不是在为自己搜集这些资料,而是为别人,这样可以保持冷静而超然的态度,也可以帮助自己控制情绪。

2.在试着搜集造成忧虑的各种事实时,有时候还可以假设自己是对方的律师,换句话说,我也要搜集对自己不利的事实——那些有损于我的希望和我不愿面对的事实。然后我把两方面的所有事实都写下来——我常常发现,真理就在这两个极端之间。这就是我要说明的要点:如果不先看清事实的话,你、我、爱因斯坦,甚至美国最高法庭,都无法对任何问题作出明智的决定。

所以,解决我们问题的第一个办法是:弄清事实。让我们效仿郝基斯院长的方法吧。在没有以客观态度搜集到所有的事实之前,不要去想怎样解决问题。

不过,即使把全世界所有搜集来的事实,如果不加以分析和诠释,对我们也丝毫没有好处。根据我个人的经验,先把所有的事实写下来,再做分析,事情

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

就容易得多。事实上,仅仅在纸上记下许多事实,把我们的问题明明白白地写下来,就可能有助于我们得出一个合理的决定。正如查尔斯·凯特林所说的:“只要能把问题弄清楚,问题就已经解决了一半。”

让我用事实来告诉你这种做法的效果吧,中国有句古话:“百闻不如一见”。我要告诉你一个人怎样把我们刚刚所说的那些真正付诸于行动。

就拿盖伦·利奇费尔德的事情来说——我认识他好几年了,他是一位远东地区非常成功的美国商人。1942年,日军侵入上海,利奇费尔德正在中国,下面就是他在我家做客时给我讲的一个故事:

日军轰炸珍珠港以后不久,他们占领了上海,我当时是上海亚洲人寿保险公司的经理,他们派来一个所谓的“军方清算员”——实际上他是个海军上将——命令我协助他清算我们的财产。这件事,我一点别的办法都没有,要么就和他们合作,要么就算了,面所谓算了,也就是死路一条。

我只好遵命行事,因为我走投无路。不过,有笔大约75万美金的保险费,我没填在那张要交出去的清单上。我之所以没把这笔保险费填进去,是因为这笔钱属于我们香港公司的,和上海公司的资产无关。不过,我还是怕日本人万一发现了这件事,可能会对我非常不利。他们果然很快就发现了。

当他们发现时,我不在办公室。不过我的会计主任在场。他告诉我说,那个日本海军上将大发脾气,拍桌子骂人,说我是个强盗,是个叛徒,说我侮辱了日本皇军。我知道这是什么意思,我知道我会被他们关进宪兵队去。宪兵队,就是日本秘密警察的行刑室。我有几位朋友宁愿自杀,也不愿被送到那个地方去。我还有些朋友,在那里被审问了十天,受尽了酷刑以后,死在那个地方。现在我自己也可能要进宪兵队了。

当时我怎么办呢?我在礼拜天下午听到这个消息,我想我应该吓得要命。如果我没有可解决问题的方法,我一定会吓坏了。多年来,每次我担心的时候,总是坐在我的打字机前,打下两个问题,以及问题的答案:1.我担心什么?2.我能怎么办呢?

我以往都不把答案写下来,而在心里回答这两个问题。不过,多年前我不再那样做了。我发现同时把问题和答案都写下来,能够使我的思路更加清晰。所以,在那个星期天的下午,我直接回到上海基督教青年会我住的房间,取出我的打字机。

我打下:

1.我担心的是什么?

我怕明天早上会被关进宪兵队去。然后我打下第二个问题:

2.我能怎么办呢?

调
适
文
本

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

我花了几个钟点去想这个问题,写下了四种我可能采取的行动,以及每种行动可能带来的后果。

我可以尝试着去和那位日本海军上将解释。可是他“不会说英文”,若是我找个翻译和他解释,很可能会让他发起火来,那我可能就是死路一条。因为他是个非常残酷的人,我宁愿被关在宪兵队里,也不愿去和他谈。我可以逃走。这点是不可能的,他们一直在监视着我的行动,我从基督教青年会搬进搬出都需要登记。如果打算逃走的话,很可能被他们抓住而枪毙掉。我可以留在我的房间里,不再去上班。但如果我这样做的话,那个日本海军上将马上就会起疑心,也许会派兵来抓我,根本不给我说话的机会,而把我关进宪兵队里。

人
性
的
弱
点
全
集

礼拜一早上,我可以照常去公司上班。如果我这样做的话,很可能那个日本海军上将正在忙着,而忘掉我那件事情。即使他想到了,也可能已经冷静下来,不会来找我的麻烦。要是这样的话,我就没问题了。甚至即使他还来烦我,我仍然还有机会去向他解释,所以应该像平常一样,在礼拜一早上到办公室去,好像根本没发生什么事,可以给我两个逃避宪兵队的机会。等我把所有事情都想过,决定采取第四个计划——像平常一样,礼拜一早上去上班之后,我觉得大大地松了一口气。第二天早上我走进办公室的时候,那个日本海军上将坐在那里,嘴里叼根香烟,像平常一样地看了我一眼,什么话都没说。六个礼拜以后——谢天谢地,他被调回东京去了,我的忧虑就此告终。

就像我前面所说过的,我之所以能捡回一条命,大概就是因为在那个礼拜天下午我坐下来写出各种不同的情况,和每个步骤所可能带来的后果,然后很镇定地作出了决定。如果我没有那样做的话,我就可能会很慌乱,或者是迟疑不决,而在紧要关头走错一步。要是我没有分析我的问题,做出决定,那整个礼拜天下午,我就会急得心慌意乱,当天晚上我也肯定睡不着觉;礼拜一早上上班的时候,一定会满面惊慌和愁容。仅是这一点,就可能会引起那个日本海军上将的疑心,而使他采取行动。

以后,一次次的经验证明,渐渐作出决定的确有莫大的价值。我们都是因为不能达成想要的目的,不能控制自己,老是在一个令人难过的小圈子里打转,才会精神崩溃。我发现,一旦很清楚、肯定地做出一种决定之后,50%的忧虑就会消失,在我按照决定去做以后另外还会消失40%。也就是说,采取以下四个步骤,就能消除我90%的忧虑:

- 1.清楚地写下我所担心的是什么。
- 2.写下我可以怎么办。
- 3.决定该怎么办。
- 4.马上就照决定去做。

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

盖伦·利奇费尔德今天是亚洲最重要的美国商人之一，他诚恳地告诉我，他的成功要归功于这种分析忧虑、正视忧虑的方法。威廉·詹姆斯说：“一旦作出了决定，当天就要付诸行动，同时要完全不理睬责任问题，也不必考虑后果。”

他的意思是说——一旦你以事实为基础，作出一个很小心的决定，就要付诸实行，不要停下来再重新考虑，不要迟疑、担忧和犹豫；不要怀疑自己，否则就会引起其他的怀疑，不要一直回头看。

我问一位俄克拉荷马州最成功的石油商人韦特·菲利浦，怎样把决心付诸行动。他回答说：“我发现，如果超过某种限度以后，还一直不停地去思考问题的话，一定会造成混乱和忧虑。当调查和多加思考对我们有害时，也就是我们该下决心、付诸行动、不再回头的时候了。”

你何不马上利用盖伦·利奇费尔德的方法来解决你的忧虑呢？

下面就是第一个问题——我担忧的是什么？（请在下面的空白处写出你的答案）

第二个问题——我能怎么办？（请在下面的空白处写出你的答案）

第三个问题——我决定该怎么做？（请在下面的空白处写出你的答案）

第四个问题——我什么时候才开始做？（请在下面的空白处写出你的答案）

调
适
文
本

马上就开始吧

加拿大尼亚加拉大瀑布镇的一个叫 C·W·卡斯特罗的年轻人，从军队中退役返乡。他不久就找到了一份安大略水力发电公司机械工的工作，安稳、欢乐地工作着。18 个月后，有一天老板告诉卡斯特罗一个好消息——他将升为担任厂里重柴油机械的领班。

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

“我当时就担起心来，”卡斯特罗先生说，“原来我一直是个欢乐的机械工，现在却成了可怜的领班。责任压得我透不过气来。无论醒着或睡着、在家或在厂里，焦虑总是伴随着我。”

“终于，我一直担心、害怕的重大紧急事件发生了，当时我正走向一座应该有4部牵引机牵引着4部巨大的挖掘机的砂石场。一切似乎安静得很不自然，很快的，我就找到了原因——4部巨大的牵引机全都坏了。

“过去的忧虑和当时的担忧比起来都算不上什么了。我向上司报告4部牵引机都坏了的情况时，整个脑袋都快要炸开了。急促地报告过这个消息之后，我等着屋顶塌下来压在我身上。

“然而屋顶并没有塌下来。我的上司满脸笑容地向我说了一句话。就是活到100岁，我都不会忘记那句话。那句话是：把它们修好！”

“我的担忧、恐惧和焦虑顿时烟消云散了，上下颠倒的世界又恢复了原来的样子！我走出去，拿起工具，开始修理机器。那句美妙的话——‘把它们修好’，是我生命中的一个转折点，改变了我对工作的处理方法。从那时候开始，我每天都感谢那位上司，并热心地工作。”

我抱定一个决心，那就是如果出了任何差错，我就想办法把它解决掉，而不仅仅是担忧。由于那位上司超群的常识，C·W·卡斯特罗学会了必须在必要时拥有行动的能力。做决定和执行决定是成熟的一环。确实，我们必须研究问题，我们必须从各个角度分析研究问题，但是我们不得不采取明确的行动解决问题的时候总会到来。

许多人不敢担负起做决定、执行决定的责任。对他们而言，出了差错受到责怪的恐惧，远比成功的希望更具有影响力。因此他们尽可能避免要负责任的情况，甚至必须做决策时，他们反而会陷入担忧、恐慌和迟疑的迷雾中。这拖延必要的行动所引起的内心冲突和紧张，很有可能造成身心的崩溃，而且往往真的造成恶果。

这要通过强迫自己去做恐惧的事才能克服。年轻的时候就学会这一点的人是幸运的。

印第安纳州波利斯市的西奥图·C·斯坦坎普，就是那些幸运者之一。他有一个不仅知道明确行动的价值，而且还知道以他儿子永生难忘的方式来教导他的爸爸。事情是这样的：

泰德·斯坦坎普12岁时挨了邻居一个小孩一顿打，因此决心留在家里不出门。几天之后，泰德的爸爸给他一些钱去看电影、买冰淇淋吃，用来奖励他帮忙割草。泰德收下爸爸给他的钱，但是不去看电影——平常他是最喜欢看电影的——怕会遇见那个揍他的小孩。

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

“我爸爸问我是不是生病了,”泰德·斯坦坎普说,“我只是支吾。第二天傍晚,我冒险到巷子里去玩弹子。后来我看见我的敌人——这时候的他看起来简直就像《圣经》里那个被大卫王杀死的非利士人一样可怕——向我冲过来。我拼命地跑进我家的车库里,气喘咻咻,吓得全身发僵——然后却发现我正和我爸爸面对面。他问我究竟在干什么,我软弱地解释说我们在玩捉迷藏。这时候巷子里冒出一个声音说:出来,你这胆小鬼。”

“我爸爸拿了一条大约两英尺长的厚厚的汽车皮带走过来,然后平静地告诉我说,要是不出去面对巷子里的那个男孩的话,就得躲在车库里挨皮带。由于我犹豫得太久了点,所以皮带落在我的屁股上,那种痛楚超过打架时挨过的拳头。”

“我像颗炮弹般冲出车库,出其不意地攻击那个小孩。第一拳打过去,他没有心理准备,因此我又痛痛快快地揍了他一顿,我把他赶出了巷子。”

“揍下来的几天是我童年记忆中最欢乐的日子。我充分享受勇气所带来的报偿,重新找回自尊。而且我学到了一个我长久以来一直珍藏的真理——不要逃避现实而是要勇敢地面对它。我从一条汽车皮带和一个明智的爸爸那里学到这个真理。”

做出决定并马上行动的能力是保护自己的要素之一。虽然生活对大多数人来说,大部分时间都是循着常规前进,但谁也无法预知什么时候会发生紧急情况,因此迅速采取行动,权衡可行的办法,并选择最好的一项付诸实施的习性,可能有一天会成为左右我们自己以及依靠我们的人的生死关键。

这种情况就在艾尔·拜瑟普的生命里发生过,他家住在俄亥俄州春田镇。拜瑟普夫妇带着3岁的小女儿开车去度圣诞节时遇到了大风雪。高速公路上的车子都被迫停了下来,他们想要调回头,但是后面的道路也被风雪阻断了。

“我们忧心忡忡地等了一个小时,”拜瑟普先生回想说,“黑夜逐渐降临,天气越来越冷,风一阵阵地将雪吹到我们的车子上,越积越高。我看看妻子和女儿,我知道如果我们想活命就必须想个办法。”

“我想起了我们曾在不远处经过一幢农舍,如果到达那里就得救了。我抱起小女儿,开始穿越雪地,那是一段非常艰苦的路程。我陷入齐腰深的积雪里,艰难跋涉。但是我们做到了!”

“接下去的24小时,我们一直在农舍里度过,那是我们以及另外33个同样受困于风雪的人的避风港。如果我们陷入困境后不敢及时采取行动,都将会悲惨地死在冰冷的雪堆里。”

是的,有些情况除了思考和分析之外还需要点别的,这时只有果敢、立即的行动才派得上用场。而当行动的时机来到时,不要担忧,不要拖延时间,不要

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

找任何借口。让我们振作起来投入行动中！

你是傻瓜,这是开始

人
性
的
弱
点
全
集

每当我重读“我所做过的傻事”的档案,重读一遍我对自己的批评时,它们能帮我解决我所面对的最困难的问题,就是怎样控制自己。

在我私人的档案柜里,有一个卷宗夹,上面写着“我所做过的傻事”。我把所有做过的傻事留下文字纪录,放在这个卷宗夹里。我能够很实在地重复 1300 多年前索罗王所说过的:“我曾经做过傻事,曾经做过许多的傻事。”

每当我拿出那些“我所做过的傻事”的档案,重读一遍我对自己的批评时,它们能帮我解决我所面对的最困难的问题,就是——怎样控制我自己。

我以前经常把碰到的麻烦怪在别人的身上,但是年岁渐长之后发现,归根究底,几乎我所有的不幸都应该怪我自己。很多人在年纪大了之后都会发现这一点,“除了我自己,再没有别人。”拿破仑在被放逐的时候说:“除了我之外,没有别人应当为我的失败负责。我是我自己最大的敌人,也是我自己不幸命运的起因。”

艾尔伯特·赫伯德说:“每个人每天至少有五分钟是一个很蠢的大笨蛋。所谓智慧就是一个人怎么不超过这五分钟的限制。”

傻人受到一点点的批评就会发起大脾气,但是聪明的人却急于从这些责备他们、反对他们和“在路上阻碍他们”的人那里,学到更多的经验。美国名诗人惠特曼这样说:“难道你的所有只是从那些仰慕你,对你好,常站在你身边的人那儿学来的吗?从那些反对你、指责你、或站在路上挡着你的人那里,你学来的岂不是更多?”

假如我们听到有人说我们的坏话,我们不要先替自己辩护——每一个傻子都会那样做。

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

我们要与众不同,要谦虚,要明理,我们要去见批评我们的人,要说“假如批评我的人了解我所有的错误的话,他对我的批评一定会比如今更加严厉得多”,我们要自己赢得别人的喝彩。

我们要留下自己干过的傻事纪录,批评我们自己。由于我们不可能希望做到完美的程度。

调
适
文
本

S

财务文本

财务文本

更多书籍尽在bbs.snow-zone.cn

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

财富来自克制

财务文本

一个人要是想获得财富,首先要善于克制自己的花钱欲望,自我克制的力量必不可少。在我们开创的事业中,资本往往有赖于自己往日的储蓄和积累。

一般来讲,人们习惯把吝啬看成节俭的双胞胎兄弟,这其实是一个很大的误解。实际上,节俭的真正意思是:当用则用,当省则省。也就是说,花费一定要恰到好处。但吝啬的含义就不同了,它是指当用时不用,不当省时也要拼命省。

有些喜欢表现、显摆的人,平时不仅会把自己的收入花得一千二净,而且往往还要向别人借钱来撑门面。这种人一旦在生活中发生变故,比如生病和失业,不但自己不能够支撑自己,还要连累自己的亲人和朋友,把人家的钱也给浪费掉。到了那时,他的行为的真相就会被揭穿得干干净净。如果他以前能够节俭一点,少花一些钱,怎会落到人不敷出、遭人怀疑的境地呢?

英国著名文学家罗斯金说:“一般来讲,人们觉得节俭这两个字的真正含义应该是省钱的方法。其实不对,节俭应该解释为学会用钱的方法。也就是说,我们应该学会怎样去采购必要的生活用品;怎样把钱花在刀刃上;怎样合理安排自己的衣、食、住、行的花费和娱乐等方面的花费。总的说来,我们应该把钱用在最应该用的地方,而且要一定要产生良好的效果,这才是真正的节俭。”

托马斯·利普顿爵士曾经说:“有许多人向我请教成功的秘诀,我告诉他们,对一个人来说,最重要的就是养成节俭的习惯。成功者大都有储蓄和积累的好习惯。任何好朋友对他的帮助和雪中送炭,都比不上一张薄薄的小存折。只有储蓄才是一个人成功的基础,才具有使人站稳脚跟的力量。储蓄能够使一个青年人挺立在事业和生活的风雨中,能使他鼓起巨大的勇气,振作精神去战胜困难,拿出力量成就人生。

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

如果每个年轻人都有储蓄和积累的习惯，世界上就不知要少多少个伤天害理、坑蒙拐骗的人。晚年的约翰·阿斯特先生在说，如今他赚十万元比以前赚一千元还容易，但是，如果没有当初的一千元，他也许早已饿死在贫民窟里了。

很多人只因为用钱一点也不算计，没有计划性，所以就在不知不觉中花完了身上所有的钱。如果一个青年养成了花钱入账的好习惯，能把每次的花费都清楚地记在账本上，能够仔细核对计算、细心筹划，这对于他未来的事业发展和家庭生活，一定有不可估量的帮助。这样不但能使他学会记账，还可以使他熟悉金钱往来的各种手续和流动的规律，从而获得宝贵的生活个人经验。

这种账本最好能够随身携带，以便你能随时随地的把自己的每一笔花费记在本子上。这样坚持下去，对改正挥霍无度的坏习惯一定有很大的帮助。账本能够明确无误地告诉你，过去的钱都花在哪些地方，什么地方是完全可以节省的，什么地方是非要用不可的。

一般来讲，农村的孩子要比城市里的孩子要懂得节俭得多。最重要的原因是城里充斥着各种各样专门引诱小孩去消费的商品、质量低劣的玩具和缺乏卫生保证的糖果食品都在吸引他们去购买。但乡下的孩子就不同了，他们更看重金钱，也没有受到这么多东西的诱惑，他们往往不会像城里的小孩那样花起钱来毫不考虑。他们会非常珍惜自己口袋里不多的几个钱，不时地从口袋里拿出来数弄着，决不舍得花钱去买那些流行的玩艺，以博得自己一时的欢喜。等到他们积累到一百块时，就非常兴奋，甚至欢呼叫喊着。这些乡下小孩的父母们时常地细心地教导他们，使他们明白储蓄和积累的好处，还鼓励他们把钱存放到银行里存起来，不要放在身上。而城里的孩子们往往不大把钱当作一回事，他们一有了钱就要把它们立刻花掉，否则很不舒服。

就像很多城里的孩子宁愿把钱放在口袋里，方便使用，也不愿存在银行里一样，有很多青年人也习惯把所有的钱都带在身上，这样往往就使他们养成了随随便便花钱，胡乱挥霍、毫无节制的坏习惯。虽然把钱存到银行里以后，用起来就没有在身上的口袋里那样方便，但是后者太不清醒了，因为习惯把钱放在身上的人基本上都会失去节制，动不动就翻口袋买东西。

所以，节俭的最重要的有效果的办法就是把所有的钱全部放到银行里，而且最好存到一家离你的住的地方远一点的银行。这样一来，等你心急火燎要用钱时就必须到那家很远的银行去取，这时你就会考虑要花的钱是否值得？能否省下来？

富兰克林说：“致富的唯一方法就是支出低于收入。”他还说：“如果你不想因有人讨债而心虚气短，想避免饥饿和寒冷的痛楚，那样你最好和‘忠’、‘信’、‘勤’、‘苦’四个字交朋友。并且，不要让你辛苦赚来得的任何一分钱从你的指

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

缝间轻易地溜走。”

以前有一个小伙子到印刷厂里去学习基本的技术。其实,他的家庭经济状况挺不错的,他爸爸却要求他每晚必须在家里睡,不许乱跑,但是他每月要付给家里一笔住宿费。一开始,那个年轻人觉得父亲这样太苛刻了,因为他每月的收入,基本就能够支付这笔住宿费,他没有任何其他的零花钱了。但是,几年以后当这个年轻人想创办一个印刷厂的时候,他的爸爸把他儿子叫到面前,对他说:“好孩子,现在你可以把你这几年付给家里的住宿费拿回去了。我之所以这样做,是为了能够让你把这笔钱保存起来,并非真的向你索要住宿费。好啊,现在你可以拿这笔钱去发展你的事业了。”那年轻人至此才明白爸爸的良苦用心,对爸爸的智慧感激不已。如今,那青年人已经当上了美国的著名印刷厂的总裁,而他当年的小伙伴却因毫无节制地花钱,如今仍然挣扎在贫困线上。

以上所述是一个富有教育意义的真实故事。它给你的启示是:惟有养成储蓄和积累的习惯,将来才有希望享受到成功与财富。

如今,仍然有许多青年人觉得节俭是一种很丢人的行为,这真是一种荒谬的不可救药的观念。

为什么一定要把你的金钱随随便便地花掉呢?这难道就算很有面子吗?如果我们能把每一分钱都用在最该用的地方,这难道不是更体面的事情吗?茫茫宇宙中没有一样东西是没有作用的,是你可以随便糟蹋的,那样对于宝贵的金钱,我们难道可以这样随随便便地胡乱糟塌吗?

你明白一个道理:节俭其实是一件很简单、很容易的事情,根本就没有登月球那么难,谁都可以马上行动。您愿意让自己持续地陷入贫穷的境地吗?你愿意让你的债主总来逼你还钱吗?你愿意因负债而锒铛入狱吗?你愿意一辈子都活在别人之下、不得翻身吗?显然,你确实不愿意那样,那样你就要马上行动养成这个简单的节俭习惯。

一部著名小说里有一段说得很有趣的话:“宁愿因饥饿躺在地上,也不要轻易去向人借款!”是啊,忍受一下暂时的饥饿、寒冷和困窘,牺牲一些暂时的轻松与享受,算什么大不了的事呢?千万不能为了短时间的快感,而毁掉了光明远大的前程,把羞耻踩在脚下,失去了别人的信任,使你变得消极堕落,使名声败坏,断送人格,这样的事情只会使你的生命像驶人漫无边际的海洋的一叶孤独的扁舟,失去人生的方向。

俗话说得好:“节俭是你这一辈子最享受不尽的财富”。相反的情况是,一个背着重重债务的人,整天愁容满面,是没有资格享用这一独特的财富的。对于这种人,大家也必须小心回避才好。因为他很有可能跑来干扰你的注意力,消磨你的意志,损害你的事业和职位及帮助你成功的一切因素,所有这些积极

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

乐观的东西都可能被它侵蚀。

烦恼的大半来自金钱

人
性
的
弱
点
全
集

假如我明白怎样解决每个人的财务问题,我就不会写这篇文章,而将舒服地坐在白宫内,坐在总统身旁。但我可以在此提供一些小小的建议,我可以引述这方而专家和权威的看法,并提出一些可行性的建议,指出你可以从什么地方买到书籍和相关的小册子,使你得到额外的指导。

根据《妇女家庭月刊》所作的一项较为细分的调查,我们 70%的烦恼都与金钱有不可抹煞的关系。盖洛普民意测验协会主席盖洛普·乔治说,从他所作的研究中显示,大部分人都无比确信,只要他们的收入在原来的基础上再增加 10%,就不会再有任何财务上的烦恼。这样的例子很多,但观点却也并非绝对。我在撰写文章时,曾向财务预算方面的专家爱尔茜·史塔普里顿夫人请教。她曾多年担任纽约及全培尔两地华纳梅克百货公司的财政专家级顾问。她一度以私人指导员的身份,帮助那些沉浸在金钱烦恼中的人。她指导过位于各种收入水平线的人们,从一年的收入不到 1 千美元的酒店行李生,到年薪超过 10 万美元的公司经理人。她这样对我说:“对大多数人来说,多赚那么一点钱并不能消除他们的财政烦恼。”实际上,我常常在现实生活里看到,对大多数人来说,在收入增加之后,对他们并没有什么实质性的帮助,只会徒然地增加开支,同时增加头疼的频率。

她说:“使大多数人感觉头疼的,并非他们没有足够的钱,而在于不知道怎样合理、充分地支配手中的钱!”你对后面那句话可能会不以为然,是吗?那好吧,在你再度表示不屑一顾之前,请记住,史塔普里顿并没有说“地球上所有的人”,她说的是“大多数人”,她并不是特指你。她指的是你姊妹和表兄弟,还有你的同事,他们的人数可多了,不是吗?

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

有很多读者看到这里可能会说：“我希望作者可以过来试试看，拿我的月收入，付我的名目繁多的账款，维持我应有的消费。只要他来稍微试试，我敢保证他会了解我的财务困境，会安静，不再说这种旁观者站着说话不腰疼的大话。”说得很对，我也有过我的很难度过的财政困难。我曾在密苏里的玉米地和谷仓做过一天十个小时的繁重的体力活。我拼命地工作，直到腰酸背痛，争不开眼。我当时所做的那些苦工，根本就不是每小时一块美金的工作，不是五毛钱，也不是十美分。我当时所拿的是每小时五美分，每天需要连续工作十小时。

我非常了解连续二十年住在一间没有洗手间、没有自来水的房子里是什么样一种感受；我非常了解睡在零下 15 度的卧室中是什么样的感受；我知道为了省下一毛钱徒步几公里，以及鞋底磨出洞、裤底打了一排补钉是什么样的滋味；我也曾经只能吃餐厅里最便宜的菜，以及把裤子压在我的床垫下，因为我实在没钱让洗衣店来洗它。

但是即使这样，我在那段时间里还想办法从丁点的收入中省下几块铜板，对别人来说，这样可能没有什么意义，但对我来说，假如我不那样做，心里就非常不安。由于这段吃苦和积累的经历，我就明白个人也必须和经营一家公司一样：我们必须拟定一个财务计划，然后根据计划来安排花费。可惜，我们很多人都不会这样做。我的好朋友西蒙金指出，人们在处理个人财务问题时会表现得令人非常可怕的盲目。他告诉我，他所知道的一个会计员在公司工作时，对数字非常精明，但等到他处理个人财务时，却从不考虑房租、电费，以及所有各种乱七八糟的费用，似乎那些钱早晚都要从口袋里抽出来付给别人。不过有趣的是，他清楚地知道，假如他工作的那家公司以这种不够长远的方式来经营事业，用不了多久就要倒闭。

有件事你必须明确：当你面对自己的金钱时，就等于是经营自己的一份事业。而你怎样处理你的金钱，实际上也的确是你“自家”的事，别人无法帮忙。

不过，什么是处理我们金钱的最佳原则呢？我们怎么展开预算和计划呢？下面有十一条可供参考的规则：

1. 把消费款项记下来

班尼特 50 年前来到英国的首都伦敦，立志成为一名小说家，当时他非常贫困，面临巨大的生活压力，因此他把每一分钱的用途都清楚地记录下来。难道你想知道他的钱是如何花掉了？不麻烦了，他自己心里很有数。

他十分乐意使用这个办法，不停地作这种记录，甚至在他成为世界闻名的作家、富翁，拥有一艘豪华的私人游艇之后，也还保持这个非常好的习惯。

约翰·洛克菲勒也有记账的好习惯。每天晚上祈祷前，他都要搞清楚每个便士的钱花到哪儿去了，然后才上床睡觉。你我也一样，必须去搞个本子来，开

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

始记录。记录一辈子的预算？不，当然不需要。预算专家给我们的建议是，至少在开始的一个月要把我们所支出的每一分钱准确地记录下来。假如可能的话，作三个月的记录也比较好。这只是提供给我们一个明确的记录，使我们明白钱用到哪儿去了，然后可以依此作一个推算和预想。

你清楚你的钱花到哪里去了吗？清楚。嗯，或许真的如此，但就算你知道，一千个人当中，也最多只能找到一个你这样的人。史塔普里顿夫人告诉我，一般来讲，当人们花费几小时的时间把事实扣数字老老实实在地记录在纸上后，他们会大叫：“我的钱难道就是这样花没了？”他们真是不敢相信事实的真相。你是不是也这样？肯定差不多。

2. 架构一个和你相符的消费预算

人
性
的
弱
点
全
集

史塔普里顿夫人和我说，假如有两个家庭是邻居，住同样的房子，同样的街区，家里子女的人数一样，连每个月的收入也相同，但是他们的消费预算却会截然不同。为什么呢？因为人的性格和需求是大相径庭的。她说，预算必须按照一个人的性格和需要来指定，做预算的目的，并不是要把所有的快乐和趣味从生活中抹掉，而是给我们带来物质的相对安全并免于毫无意义和永无休止的忧虑。史塔普里顿夫人告诉我：“遵守预算来生活的人比较欢乐。”

朋友，你是如何做的呢？首先，正如我刚才所说，你必须把每个月所有的开支列在一张表上，然后询问专家，寻求指导。你完全可以写信到华盛顿的美国中央农业部，索取类似的小本子；在一些比较大的城市，主要的银行都有财务方面的专家顾问，他们很兴奋可以和你讨论你的财务问题，并帮你拟定一张预算表。

在讨论这种题目的小册子中，我所见过的最好的一本名是《家庭理财技巧》。由家庭财务公司发行。顺便说一句，这家公司已经出版了一整套的理财小册子。探讨了非常多的财务方面的基本问题，例如房租、食物、衣物、保健、家居装饰，等等。你可以通过写信的方式向该公司索取小册子。我已经非常认真仔细地读过这些小册子，正如我所预料的，非常棒。

3. 学习怎样聪明地花钱

我的意思是，学习怎样使你的金钱用在刀刃上。所有大公司都设有专门的采购人员，他们什么也不做，只要设法替公司买到最合理最实用的东西。而现在你身为个人事业的男、女主人，你为何不如此做呢？

4. 不要因你的收入猛增头痛不已

史塔普里顿夫人和我说，她最不想的就是被邀请去为月薪 5000 美元的家庭拟定财务预算。我问她为什么会这样。她说：“因为，月薪 5000 美元似乎是大多数的美国家庭梦寐以求、努力奋斗的目标。他们大概经过很多年的艰苦奋

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

斗才达到这一收入水平。但是,当他们的收入达到月薪 5000 美元时,他们以为已经这一辈子已经大功告成了,于是开始大肆消费。在郊区买套房子,理由是只不过和租房子花相同的钱罢了。然后买部车于,添置新许多新家具,以及很多新衣服,但是等你感觉到不对劲的时候,他们已进入个人财务亏空阶段。

这是非常自然的。我们都希望获得更高档次的生活享受。从家庭生活的长远看,到底哪一种方式会带给我们更多的现实保证和幸福,强制自己执行预算去生活,还是让催帐单塞满你的信箱,或者债主狂踢你家大门?

5.假如你非借贷不可,设法争取银行的贷款,而不要向私人借。

6.投几份医疗、火灾,以及其他有可能紧急开销的保险。

对于各种各样的意外、不幸,都有小额的保险金可供投保:我并不是建议你诸如从浴缸里摔倒直到染上德国风疹的每件事都拿去投保,而是非常郑重地建议,你不妨为自己投保一些主要的意外险,否则,万一出事,不仅花钱,也很令人烦恼。而这些保险的费用都不算高。

举个例子来讲吧,我知道有位女孩子去年在医院里待了将近 10 天,出院以后,收到一张只有 8 元美金的帐单。发生了什么事呢?没关系,不用担心,她有医药保险。

7.不要让保险公司以现金的方式付给你的受益人

假如你买人寿保险的目的,是在你死后仍然能通过另外一种形式照顾家人,那样我建议,绝不可让保险公司一次性将钱大量付给你的投保受益人。

“拥有超多新钞票的寡妇”将会怎么样呢?我让玛丽翁·艾伯利夫人来解答这个令人充满疑问的题目。她是纽约人寿保险研究机构的妇女处主任。她曾在全美各地的妇女俱乐部做过演讲,指出不让寡妇领取人寿保险金的好处,她建议改为领取终生收入。她提起一位收到 2 万人寿保险现金的寡妇的事情。她借钱给儿子搞汽车销售。最后事业失败了,她如今非常困窘,吃饭都成问题。她还提到另外一位寡妇,被油腔滑调的房地产经纪人诱骗,拿她的大部分人寿保险金购买一些“在一年之内肯定会增值一倍”的空地。她在三年之后把土地卖掉,却只收回了起先投资的十分之一。还有一位寡妇,在领取了 1500 美元的人寿保险金的一年以后,就不得不向儿童福利会申请补助以抚养她的儿子。类似的事例在美国多如牛毛。

“25000 美元在妇女手中,平均不足七年就能花得一分不剩。”这是《纽约时报》经济版编辑斯维业·波特发表在《妇女家庭月刊》上的文章中提出的结论。

《星期六晚邮》曾在其社论中说:“正如大家所知道的,妇女们大多没有受过商业训练,又没有银行提供专业的建议,结果她可能在狡猾的代理员的天花乱坠的游说之后,就贸然把她丈夫的人寿保险金拿去购买波动的股票。任何一

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

位律师或银行家都可举出类似的例子：节俭的丈夫省吃俭用多年留下来的终生存款，仅仅由于后来的寡妇或孤儿相信某位善于骗取女人小孩的骗子的伎俩，就变得一分不剩。”

假如死后你还想保障妻子儿女的生活，何不向摩根学习学习，他是当代美国最伟大的金融专家之一。他把的遗产分赠给 16 位受益人，其中 12 位都是女人。他留给这些女人的不是现金，他留给她们的是有价证券，这样的话，就可以使这些妇女每月都能获得固定收入，避免了一大笔钱在短时间内消失殆尽的悲剧。

在你决定购买保险之后，我建议你读两本很有帮助的小册子：《教你购买保险》及《注意自己的保险》。它们已经不再出版，但或许能够在公立图书馆搜到。

8. 教育子女重视金钱

我永远都不会忘记我在《你的生活》所读到的一篇文章。作者史带拉·威斯顿·托特叙述她怎样教导她的小女儿养成对金钱负有责任的好习惯。她从银行里取得一本独特储钱本，交给她只有 9 岁的女儿。每当小女儿拿到每周的零花钱时，就将零花钱“存进”那本储钱本中，妈妈则自任银行的“出纳员”。然后在那几个星期之中，每当她需使用里面的钱的时候时，就从本子中“取出”，把余款数目仔细记录下来。小女孩不但从其中得到许多别的孩子无法体会的乐趣，而且也学会了应该对金钱的负责任。

这真是非常好的办法。假如你有正在就读高中的儿子或女儿，而你希望他们好好学习怎样负责任地处理金钱，我在此郑重向你推荐一本这方面的必读书。书名为《好好安排你的金钱》，对十几岁的孩子怎样合理地用钱，有很精辟而实际的见解——从上街理发至购买可乐无所不包。同时该书也提及如何计划预算，帮助他们顺利读完大学。确定无疑的是，假如我有一位正在上高中的儿子，我必定要他阅读这本书，然后我再学习一下，利于拟定家庭开储预算。

9. 家庭主妇可在家中赚一点额外收入

假如在你聪明地拟好精密的开支预算之后。你发现仍然无法填补开支，那么你能够选择有两件事之一：你能够谴责、忧愁、担心、埋怨，还有你想办法赚一点额外的钱。该怎么做呢？想赚钱的只需找到人们最需要而当前供不应求的东西。家住纽约杰克森山庄的娜丽·史皮尔夫人就是这么想也是这么做的。在 1932 年，她自己独住在一间有三个房间的公寓楼里，她的丈夫已经离开人世，两个儿子都已成家。有一天，她到一家饭店的柜台买冰淇淋，发现柜台同时也卖水果饼，但那些水果饼看起来实在有点差。她问老板愿不愿向她买一些真正的家制水果饼。最终他订了两块水果饼。“即使我自己也是个好厨师，”史皮尔

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

夫人对我讲述她的故事时说,“但从前我们住在乔治亚州时,一直雇有女佣人,我亲手烘制饼干的次数大约只有几次而已。在那个老板向我预订了两块水果饼之后,我马上向邻居请教了烘制苹果饼的方法。结果,那家餐厅的顾客对我最初的两块水果饼——苹果饼和柠檬饼——大加称赞。餐厅第二天就预订了五块饼干,紧接着其他餐馆也开始向我订货。在两年之内,我就成为了每年烘制 5000 块饼的家庭主妇。我自己一人在我自己的小厨房内完成所有的烘制工作的,我一年的收入已高达一万美元,除了一些制饼的材料成本之外,我一毛钱也没乱花。”

意料之中的是,对史皮尔夫人的烤饼的需求量越来越大,她只能把工作的地点搬出厨房,租下一间店面,雇了两个少女帮忙。制作水果饼、蛋糕、卷饼。在二战期间,人们排队一个多小时等着买她所烘制的食品。

“我一生中从来没有这样欢乐地生活过,”史皮尔夫人说,“我一天在店里工作 12~14 小时,但我从不觉得疲倦,由于对我来说,那根本不算是工作。那是生活中的奇妙的体验。我只是尽我的能力和技巧使周围的人们更加兴奋,我非常忙,根本没有多余的时间忧虑。我的工作弥补了妈妈和丈夫离开人世后留下的情感空白。”

我请教史皮尔夫人,其他烹调技术比较高超的家庭主妇,是否也能够在空闲的时间以同样的办法,在一个一万人以上的小城市里赚取额外的收入。她回答说:“完全可以,她们可以这样做。”

娜拉·史琳达夫人也有相同的想法。她住在一个三万人居住的小镇——伊利诺依州梅梧市。她就在厨房里以一毛钱成本的原料开创了事业。她的丈夫生病了,她必须赚点额外收入。但怎么办呢?没有经验和技能,没有启动资金,只不过是一名家庭主妇。她从一枚蛋中取出蛋清加上一点糖料,在厨房里做了一些饼干,然后她捧了一盘饼干站在学校附近,将饼干卖给正放学回家的小孩子们,一块饼干卖一分钱。“孩子们,明天多带点钱来,”她说,“我天天都会带着好吃的饼干在这儿等你们。”第一周,她不仅赚了四元一角五分钱,还为生活带来了不一样的兴趣。她为自己和孩子们带来了欢乐,如今没有多余的时间去忧愁了。

这位来自伊利诺依州的冷静沉着的家庭主妇非常有野心,她决定向外扩展——找个代理人在人声鼎沸的芝加哥出售她家制作的饼干。她羞怯而紧张地和一位在街头卖花生的意大利生意人接洽。他耸耸肩膀,表示拒绝,说他的顾客要的是花生,不是她的饼干。四年后,她在芝加哥开了第一家饼干店,店面只有 8 尺来宽。她晚上制作饼干,白天摆出来卖。这位从前非常羞涩和胆怯的家庭主妇,从她厨房的炉子上开始,建立了自己的饼干工厂,如今已拥有 19 家

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

连锁店——其中 18 家都设在芝加哥最繁华的鲁普区。

我在此想说明一点,娜丽·史皮尔和娜拉·史琳达不为金钱的烦恼所束缚,反而采取积极的行动。她们以最小的方式从厨房出发——没有租金,没有广告成本,没有酬劳。在这样的情况下,一名妇人要被财务烦恼拖到崩溃,大概是不会发生的事情的。

看看你的周围,你将会发现尚未达到饱和的行业实在是太多了。例如,假如你自己是一名非常有水平的厨师,你或许可开设教人烹饪的班级,就在你自己的厨房内教导一些女孩子们,这也是生财之道。说不定很快就门庭若市。

有无数本书籍教导你怎么利用余暇时间赚钱,你可到公立图书馆借来仔细看看。不管男人、女人,都有很多工作机会。但我必须提出一句忠告:除非你天生有推销的才能,否则不要尝试去挨家挨户地卖东西。大多数人都非常憎恨这份工作,都以失败告终。

10. 赌博等于送死

对于那些企图通过赌博赛马及玩老虎机发笔横财的人,我总是感到非常诧异。我认识一个拥有几架这种“独臂大盗”机器并靠它们营生的人,他对于那些天真的以为能战胜早已设计好的专门用来骗他们钱的机器的傻瓜们,除了藐视之外,没有丝毫的同情。

我也知道一名美国赌马迷。他是我成人教育训练班上的学生。他告诉我,即使他对赛马的所有知识都了如指掌,也无法在赌马中发财。然而他并不是唯一的一个,实际上,每年却有众多的超级傻瓜,在赛马中扔下 60 亿美金,这个数目刚好是美国在 1910 年全国财政赤字的六倍。这位赛马迷同时对我说,假如他想干掉他的敌人,再也没有比说服那个人去赌赛马更好的办法了。我问他,假如某人根据赛马的情报内幕来下注,其结果会怎样,他回答出人意料,他说:“照这种办法来赌赛马,确定无疑的是,能够把美国所有制造钱币的工厂输掉!”

假如我们真的要决定赌博,至少也要学机灵一点。先让我们算一下我们的胜率怎样。如何来找呢?你可是阅读一本《如何计算胜率》的书,作者为奥斯华·贾柯比——桥牌及扑克方面的最高级的专家、统计专家、权威,也是一家保险公司的统计顾问,该书总共 215 页,教会你在赌赛马、吃角子老虎、扑克、骰子、桥牌、轮盘、梭哈和股票市场时,胜率有几分。这本书同时还告诉你,在其他各种各样的活动中,你得胜的概率有多少,全有数字依据,对你会非常有帮助。它并不是故意教你怎么去赌博。作者没有那种想法,他只是想把一般方式普遍流行的赌博中你可能失败的几率坦白地告诉你。当你看见了这些失败的比例之后,你将会无比同情那些易于受骗的人,他们把辛苦挣来的钱丢在赛马、纸牌、

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

骰子、吃角子老虎之上。假如我们没有办法改善我们的经济现状,不妨静下心来宽恕自己。

假如我们没法在短期内改善我们的经济情况,那至少我们可以改自己心态为积极。记住,每个人都存在自己的恼人财务问题。我们的经济状况可能比琼斯家差,于是我们烦恼。但琼斯家可能由于比不上里斯家而头大。而里斯家呢,又因为比不上范特家而头痛不已。

美国历史上最闻名的人物也存在自己的财务问题。林肯和华盛顿都必须向人借钱,才能坐车前往白宫就任国家总统。如果我们无法得到我们所希望的东西,最好不要让忧虑和悔恨围绕在我们的生活周围。让我们原谅自己,学得开朗一些。古希腊哲学家艾皮科蒂塔说:“哲学的精华就是一个人生活上的不可替代的欢乐,应当尽可能减少对外在事物的依赖。”

政治家及哲学家塞尼加说:

“假如你总是觉得无法满足,那即便给你整个世界,也会觉得空洞和失落。”

我们应该明确,即便我们拥有这个世界上的所有东西,我们一天也只有吃三顿饭,最多加个宵夜,一次也只能躺一张床,即便是一个挖掘水沟的工人也可以满足自己这样的待遇,而且他们很有可能比洛克斐勒吃得更香,睡得更舒畅。

财
务
文
本

警惕债务黑洞

只有那些因债务缠身、时刻受着债主的要求和压迫、因债务而吃尽苦头的人,才了解负债是人生的最大威胁。

假如你认为只要借得一笔资本,就能够创业了,那你就完全想错了。实际上,即便你已经借到了资本,你也未必会创业成功。据我所知,那些毫无商业经

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

验的青年人靠借来的钱做生意而最后能成功的实在不多见。

一个毫无成功把握的青年人去创业,没有不遇到经济困难的。但是,假如他确实有相当能力和充分的成功把握,这样无形中就已经在别人面前树立了信用,那样即便他靠借来的本钱创业,也没有太大关系。

一个立意要创业的人,首先必须掌握所要从事的业务范围的具体情况;其次,还要有挑选录用合格雇员的眼力。假如这两点做不到,你对于所要经营的事业竟然毫无头绪,在挑选录用员工方面也不加区别,那样即便你做事很忠诚,待人很诚恳,当你向别人开口借钱以作为你的创业资本时,其他人也会毫不犹豫地一口回绝。

当你准备创业之时,最好不要心存太大的奢望,开始规模小些也不要紧,只要你确实是一个杰出的人、能干的人,经过一段时间的筹划经营后,自然能发展得非常喜人。假如你能做到这一点,即使资本是借来的,倒也无妨。

比彻教导他的儿子说:“你得像逃避恶魔一样逃避借债的习惯。”青年人要快下决心,不论你怎样急需金钱,也不要让你的名字出现在人家的账簿上!

富兰克林在“贫穷的查理”里有句话说得好:“借钱等于自投苦恼的罗网。”是啊,法庭上每天又有多少的民事纠纷案都能够为这句话证明。

确实,这句话并不适用全部的事件,也有一种例外。当一个人由于意外事件而陷入困境时,当很多遭遇从天而降的时候,任何人往往都难以靠自己的能力去避免,即便是满怀希望的事业也难免遇到意外的打击和阻碍,到了那时,不论你怎么小心翼翼,无论你思想上如何清醒和正确无误,无论你怎么不爱向人借钱,为了应一时之急,你都必须厚着脸皮去向银行贷款。但即使到了那种时候,也要谨记一条:“借时要慢,还得要快。”

这一原则也适用于生意上的借出与借进,事实上放账和借款都是不可避免的事,但你在两个方面都得有一个限度。一个步入生活的正轨、沿着事业的健康道路前进的青年人,首先要注意的是,要在自己的才能、意愿、目标之间建立适当的平衡。不要因为野心太大,眼光太高,便轻易走上举债经营的道路。应当记住一句话:“尽可能地避免举债是一种美德。”

一些年轻人由于疏忽的缘故,经常因为借贷不签字据或不立书面说明的凭据而发生许多有损名誉的纠缠和纷扰,始他们的未来发展带来不利的影响,渐趋暗淡,并且还使他们在道德与精神上受到重创。

世界上每年有无数个本来大有前途的年轻人由于借债而遭受意外的失败。他们刚跨入社会时,或许还没有染上这样的糟糕习惯。他们原先大概非常着重自身的名誉,也从不喜欢到处去借钱来奢侈享受,那时他们的前途是非常可观的。但后来由于一点小小的用途无意中开启了借债的大门后,他们便渐渐

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

陷入了不可自拔的危险泥沼。

每年因债务纠纷而死于非命的人,比因大战而死的人要多出十多倍。现代社会的二十个天才人物中,居然有七个人因举债而丧失生命,包括一个小说家、一个学者、两个法律学专家、两位政界名人和一个演讲天才。

美国的一位著名人物斯蒂芬逊做人特别仔细,这是大家都知道的,而且他博得大家的敬重。他在描述自己的理想生活状态时,还战战兢兢地希望自己不要陷入借债的泥潭中去。

斯蒂芬逊说:“我们必须以爱和真诚与他人相处,平时应当量入为出。应当保持自己的家庭欢乐的整体气氛。对朋友,一定要避免仇恨,当然也决不能忍受无谓的侮辱。假如遇到不讲道理的人,最好还是趁早躲开,这是通往理想生活的快捷方式。

纽维尔·希里斯博士也说:“你要使自己过上一种平静稳定的生活,要保持自己良好的名誉,必须要遵守一条法则:那就是开支要低于收入。”在这个随处布满圈套的现代社会,好像没有什么比这件事更需要人们加紧防备的了。

有的青年之所以喜欢向人借钱,是由于他们看不到借债背后所深藏着的超级危险。假如他们预想一下到万一不能还清债务的严重后果:包括丧失人格尊严、迫不得已的骗人、故意的营私舞弊、为逃避债务而东奔西跑等,他们真不知道要恐慌成什么样子,肯定茶饭不思,晚上翻来覆去。假如他们弄清了一旦戴上了债务的手铐便无法摆脱的情形,他们一定会喊起来:“宁可饿死也不做债务的附属物。”

负债是世界上最烦恼不过的事情。只要那些因债务缠身、时刻受着债主的追迫与压制、因债务而受尽屈辱的人,才了解负债是人生最可怕的威胁。债务会把一个人的体力、气度、尊严、精神、志向、魅力消磨得一干二净。因为债务对人的压迫,还会让一个人毕生的希望全部付之东流。

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

你的决心的转折点

人性的弱点全集

假如你的年龄是 18 岁，那样你有可能即将做出你生命中两项最重要的决定——这两项决定将深深地转变你的人生；这两项决定对你的幸福、收入和健康，都会产生深远的影响，这两项决定可能铸造你，也可能毁掉你。

这两个重大抉择是什么？

第一：你将以什么方式谋生？你将做一名农民、邮递员、化学家、森林管理人、速记员、动物医生、高校教师，或是你想摆一个牛肉饼摊子？

第二：你将选择和谁结婚？

这两项大决定，经常都像赌博一样毫无的预见性。哈里·爱默生·佛斯迪克在他的《透视的力量》一书中说：

“每位男孩儿在选择怎样度过一个假期时，都是赌徒。他必须以他的宝贵的时间作赌注。”

你怎样降低选择假期时的赌博的危险性？读下去，我们将尽可能地告诉你。首先，假如可能的话，试着去寻找你所钟爱的工作。有一次我请教大卫·古里奇（轮胎制造商古里奇公司的董事长），成功的第一要诀是什么，他回答说：“钟爱你的工作。假如你钟爱你所从事的工作，那忙起来反倒像是游戏。”

爱迪生就是一个非常好的例子。这位没有进过学校的送报童，后来却使美国的工业世界完全改观。爱迪生差不多每天在他的实验室里持续忙碌十八小时，在那里就餐、就寝。但他丝毫不认为这是件很苦的事。“我一生中从未做普通童义上的工作，”他宣称，“我每天乐趣无穷，因为对我来说，工作是游戏的一种。”难怪他能成就自己。

我曾听见查理斯·史兹韦伯说过和这非常相似的话。他说：“每个无限热爱他所从事的工作的人，都能够取得最后的成功。”

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

但如果你对于想从事的工作尚没有一点儿清晰的概念，又如何能够对工作产生无限热爱呢？艾得娜·卡尔夫人曾为杜邦公司雇用过数千名职员，如今是美国家庭产品公司的业务关系副总经理，她说：“我认为，世界上的最大悲剧就是，有无数年轻人从来没有发现他们真正想从事什么工作。我想，假如一个人只从他的工作中获得酬劳，而没有任何其他的东西，那真是很可悲的事情。”卡尔夫人说，甚至有一些大学毕业生跑到她那儿直接说：“我获得达茅斯大学的文学学士学位（或是康奈尔大学的硕士学位），贵公司里是否有我能做的工作？”他们甚至不知道自己可以做些什么，也不知道自己在未来能做些什么。于是，难怪有那样多人在开始时雄心万丈，充满田园般的美梦，但到了四十多岁以后，却仍然没有任何成就，沉浸在痛苦沮丧之中，甚至精神崩溃。实际上，选择正确的工作，甚至对你的心理和生理健康也非常重要。琼斯霍金斯医院的雷蒙大夫配合几家保险机构作了一项调查，研究使人寿命延长的因素，他把“正确的工作”排放在首位。恰恰符合了苏格兰评论家卡莱尔的名言：

“恭喜那些找到他们自己心爱工作的人，他们已没有必要再企求其他种类的幸福。”

我近来曾和柯哥尼石油集团的人事总监波恩顿畅谈了一个通宵，他在过去一年接见了至少 75000 名应聘者，并出版过一本《找到工作的六个办法》。

我问他：“现在的年轻人求职时，最大的忌讳是什么？”

“他们不了解他们想做些什么事情，”他说，“这真是叫人万分担忧，一个人花在选购一件很快就会损坏的衣装上的心思，比选择一件关系命运的工作要多得多——而他将来的全部幸福和欢乐都将立于他所从事的工作。”

那如何是好呢？如何解决这个棘手的难题？

现在有一项叫做“职业规划”的新行业，它或许可以帮助你规划自己的未来职业人生，但它也有可能损害你——全赖你所找的那位辅导员的能力和个性而定，这个新行业距离完美的距离还十分遥远，甚至连刚刚起步也谈不上，但其未来将非常美好。你怎样利用这项新行业为你服务呢？你可以在你住处附近找出此种机构，然后接受职业问题解答，获得相对指导。

他们只能提供一些建议，最终的决定权还在你手里。记住，这些指导员也并非绝对可靠。他们彼此之间常常无法达成有效一致的意见。他们有时也犯下可笑的错误。例如，一位职业辅导员曾经建议我的一位学生从事文学写作，只是因为她积累的词汇量非常广。这真是太荒谬了！事情并不是他想的那样单纯，好作品是用你的思想和感情和你的读者沟通——要想达到完成任何一篇文章，不仅需要丰富的词汇量，更需要思想、经验、说服技巧和强烈的感情。建议有丰富词汇量的少女去当作家的职业辅导员，事实上只完成了一件事，就是

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

他将把一位优秀的速记员变成一位沮丧落魄的作家。我想提出的一点很明确的事是,职业指导专家——即便是你本人,也并非绝对可靠和可信。不过你倒是可以听几个辅导员的意见,然后凭普通常识判断他们的意见。

你或许会觉得很奇怪,为什么我尽在文章中说一些令人沮丧的话。但假如你了解多数人的忧虑、后悔和失落,都是由于不重视工作的选择而引起的话,你就不会觉得这是什么稀奇事了。你可以询问你的爸爸、邻居,或是你的上司。

约翰·史都家·米勒宣称,工人无法适应和喜欢他们的工作,是社会最大的损失之一。是的,世界上最糟糕的就是憎恨他们日常工作的产业工人。

人
性
的
弱
点
全
集

你可了解在陆军中最先“崩溃”的是哪一类人?他们就是被分派到错误部门的人!我指的并不是在战斗中受到重创的军人,而是那些在普通任务中精神垮掉的人。威廉·孟宁吉博士,是我们当今最伟大的精神病专家之一,他在二战期间负责陆军精神治疗部门的工作,他说:“我们在军中发现挑选和安置人员是非常重要的事情,就是说要使合适的人去从事一项合适的工作,最重要的是,要使人相信他所从事的工作的重要性。当一个人失去兴趣时,他会觉得他是被安排在一个极端错误的职位上,他会觉得他不受上级赏识,他会确信他的才能被埋没了。我们将会发现,在这样的情况下,他就是没有患上精神病,也会埋下精神病的前奏。”

是的。出于相同的理由,一个人也会在工商业中“精神崩溃”,假如他看不起他的工作和事业,他也可能把它搞砸了。

菲尔·强生的情况就是一个很多说服力的例子。菲尔·强生的父亲开了一家洗衣店,他把儿子叫到店中工作,希望他将来能承担起这家洗衣店。但菲尔非常憎恨洗衣店的工作,因此总是敷衍了事,打不起精神,只做些应该做的工作,其他工作则坚决不过问。有时候,他干脆溜走玩了。

他爸爸非常心痛,认为养了一个不求上进的儿子,使他在他的员工面前丢尽了颜面。

有一天,菲尔告诉他爸爸,他渴望做个专业的机械工,去一家机械厂任职。什么?一切又重新开始?这位老人非常吃惊。不过,菲尔还是坚持他自己的意见。他穿上油腻脏兮兮的粗布工作服,从事比洗衣店更为辛苦的工作,而且工作的时间更长。但他竟然兴奋得在工作中吹起口哨来。他选修工程学课程,装置机械,研究引擎。他在1944年时去世,当时是波音公司的总裁,而且制造出当时最先进的轰炸机,帮助盟军赢得了二战。假如他当年迫于父命的威严留在洗衣店不走,他和洗衣店——尤其是在他爸爸离开人世后——究竟会转变成什么样子呢?

我想,我会想整个洗衣店都会垮掉,最后一无所获。

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

即便会引起家庭的纠纷,但我依然要奉劝各位有自己兴趣的年轻人:不要仅仅因为你家人希望你那样做,你就去勉强从事某一行业,除非你喜欢。尽管如此,你依然要认真考虑父母给你的建议,他们的年纪比你大很多,他们已获得那种惟有从众多经验及过去岁月中才能总结出的智慧。但是,到了最后决定的关头时,你自己必须作最后决定,因为在将来工作中,感到欢乐或悲哀的是你自己,而不是别人。

以上已说了很多,如今我向你提供下述建议,其中有一些劝告,方便在你选择工作时作为参考:

一、仔细阅读并研究下列关于选择一位职业辅导员的建议。这些建议是由最权威人士、美国最成功的一位职业指导专家杰森教授亲手拟定的。

1.假如有人对你说,他有一套神秘的方法,可很快算出你的“职业倾向”,千万不要去找他。这些人包括江湖骗子、星相家、所谓的“个性分析家”、笔迹分析家。这些“专业人士”的方法不灵。

2.不要听信那些说他们先给你作一番测验,然后便指出你该选择哪一种职业的“专家”。这种人根本就已违背了职业辅导员的基本职业道德,职业辅导员必须考虑被辅导人的健康、社会、经济等各种各样的因素,同时还应当提供关于就业机会的相当详细的具体资料。

3.找一位拥有丰富的职业资料的职业辅导员,并在辅导期间慎重使用这些资料。

4.全部的就业辅导服务通常要面谈两次以上,只有一次的千万不要去。

5.坚决不要接受函授职业建议辅导。

二、避免选择那些已经被挤爆的行业。在美国,谋生的方法有绝对不会低于二万种。但年轻人明确这一点吗?除非他们用一位占卜师的神秘水晶球,否则他们是永远不会知道的。而大半的女性也是一样。难怪少数的事业和职业会人满为患,难怪白领之间会产生不安全感、孤独和忧虑,和“焦虑性的精神病”。特别注意,假如你要进入新闻传媒、法律机构、广播电影以及“光荣职业”等这些人满为患的地方,你必须下很大一番功夫。

三、不要选择那些维生的概率只有百分之十的行业。例如,推销人寿保险。每年有几千人,常常是暂时没有工作的人,未对这个行业有任何了解,就开始贸然推销人寿保险。根据费城房地产信托大楼的弗兰克林·比特格先生的说明,在过去的20年中,比特格先生一直是美国最杰出最成功的人寿保险推销员之一。他指出,百分之九十的人第一次推销人寿保险经常弄得又伤心又失落,基本上在一年内全部放弃。至于留下来的,十人当中有一个能够卖出十人销售总额的百分之九十,另外九个人只能卖出剩下的百分之十的保险。换个方式来

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

说,假如你推销人寿保险,那你在一年内就放弃机会的概率为九比一,留下来的机会只有十分之一。即便你最终留下来了,成功的机会也只有百分之一,否则你只能在最低的生存线上挣扎。

四、在你决定从事某一项工作之前,先用几个星期的时间,对该项工作做个全面性的认识。怎样才能做到了?你可以和那些已在这一行业中有十年、二十年甚至三十年经验的人面谈。这些会谈对你的将来会产生非常重要的影响。我从自己的经验中清楚了这一点。我在二十几岁时,向两位老前辈请教职业上的很多问题。如今回忆起来,能够清楚地发现那两次会谈是我整个生命中的转折点。事实上,如果没有那两次会谈,我的一生将会变成什么模样,真是难以想像。

人性的弱点全集

你又该怎样获得这些职业指导呢?为了方便说明,姑且先假设你打算做一名建筑师。在你决定完之后,你应当花几个星期去拜访你附近的有一定资历的建筑师。你可以从电话黄页的分类栏里,找出他们的姓名和居住地点。不管有没有预约,你都能够打电话去他们的办公室。假如你希望能见见面,你可以写信给他们,内容大致如下:

能否麻烦您帮个小忙?我今年18岁,正考虑进修做一名建筑师,我希望能接受您的指导,在我作出最终决定之前,很希望向您讨教一些问题。

假如您没有时间,无法在办公室指导我,而愿意留出半个小时在您家中指导我,那我将万分感激。

下面就是我想向您请教的一些问题:

- 1.假如让您的生命再来一遍,您是否愿意还是做一名建筑师?
- 2.在您仔细打量我之后,我想请问您,您是否认为我具备一名成功建筑师的条件和素质?
- 3.建筑师这一行业是否已经挤不下多余的人?
- 4.假如我认真修完四年的建筑学课程后,要找工作是否非常困难?我最好首先接受哪一类的工作?
- 5.假如我的水平属于二流,在开始的五年当中,我可以期望自己赚多少钱?
- 6.当一名建筑师,坏处和好处各是什么?
- 7.假如我是您儿子,您是否愿意鼓励我当一名建筑师。

假如你很害羞,不敢单独与“大人物”见面,我这儿有两点建议,能够帮助你。

找一个和你同岁的伙伴一起去。你们相互可以增加对方的信心。假如你找不到同龄人,你可以请求你爸爸和你一起去拜访。

记住,你向某人请教,等于是给他荣誉。对于你的请求,他会有一种被敬重

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

的感觉。

记住,成年人一向是很乐意向年轻的男女提出自己的建议和忠告的。你求教的建筑师将会很快乐地接受你的求教。

假如你不愿写信预约时间,那就可直接到那人的办公室去,对他说,假如他能向你提供一些专业的指导,你将不胜感激。

假设你拜访了五位建筑师,而他们都太忙了,无暇接见你(这种情况几乎没有),如果是那样的话,你再去拜访另外五个。他们之中总会有人接见你,向你提出宝贵的意见。这些意见或许可以使你免除很长时间的迷茫和失落。

记住,你是在从事你人生中最重要且影响最深远的两项决定中的一个。于是,在你采取行动之前,多花点时间探索事情的本来面目。假如你不这样做,你可能在下半辈子中后悔不已,假如经济条件允许,你可以付钱给对方,补偿他半小时的时间和建议。

克服“你只适合一种职业”的超级错误的观念!只要是正常的人,都能够在多种职业上成功。相同的,每个正常的人,也都有可能在多种职业上同时失败。拿我自己为例,假如我自己准备从事下列各项职业,我相信,成功的机会一定比其他职业多,并且对于所从事的工作,也一样深深地感到欢乐,它们包括:农艺、果树栽培、科学农业、医药、销售、广告、报纸编辑、教书、林业。另一方面,我坚信下述的工作,我一定不喜欢,并且也必定会失败:会计、速记、工程、旅馆或工厂的经理、建筑设计师、机械事务,以及其他数百类工作。

财务文本

到底什么是节俭

美国作家约瑟·比林斯说:“有几种节俭是不合适也是不合理的,比如忍着痛苦节俭就是一个例子。”

我认识一个富裕的人,他就成了一个节俭的奴仆。比如,他老是为了节省

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

人性的弱点全集

10美分而牺牲美好的时光,他常把半页没有用过的信纸撕下来,并剪下信的反面,作为稿纸。他这种浪费宝贵的时间去节省细小东西的做法,绝对是得不偿失。他甚至在运作商业事务的时候,也有此种过度节省的习惯。他对员工说,包扎时不论如何都要节约一节绳索,并把这一条作为公司的规定挂在墙上。即使因这一条规定浪费的时间要远远超过一条绳索的价值,但那位富人仍然在所不惜。像这一类的节省,其实是超级愚蠢和糟糕的做法。

仅有少数人懂得节俭的真正的原本的意义。真正的节俭并非吝啬的同义词,而是经济的、有效率的省钱,并不是铁公鸡似的一毛不拔,而是选对用途。

善于节俭的人与不善节俭的人,有非常大的不同。那不善节俭的人常常为了节省一毛钱的东西费去价值一元钱的光阴。我从来没有见过斤斤计较的人能实现大突破,吝啬式节俭确实是最不划算的方式。而想要成就大事的人,虽然要知道适度,但不可斤斤计较毫厘之间的东西。

只有靠清醒理智的头脑、合理的处事,才能抵达成功。所谓节俭,从宽泛的角度讲,包含了深谋远虑和权衡利弊两种因素。最充满智慧的节省,有时却常需要过分的消费,比如做大交易在交际上花费并不是一种浪费,乃是一种大度的用法,是一种有可观回报的投资。

慷慨大度经常有助于人的理想的实现,能够使人们获得多方面的资源。帮助我们在社会的台阶中上升,这远比把金钱存入银行更有用处。因此,欲成大业者,应该做到深谋远虑,切勿因吝啬小气而妨碍自己目标的达成,使良好的机会消失不见。

节省的习惯,假如操之过度,肯定会带来很坏的结果,非但不能成为成功的推进器,常常成为阻碍前进的石头。商人吝啬到不肯多投入来经营,农夫吝啬得不肯在地里多播种。是同样不正确的节俭。俗话说:“种得少,收成也会少。”

认识一个年轻的商人,他总是在很多细小的方面吝啬过度,最后竟然导致他的生意失败。他身上的一套衣服和一条领带,非到穿破才肯扔掉。他从没想过花钱请一个业务来往密切的客户吃一银饭,在旅行时即便与熟悉客户偶然相遇,也从不替客户付一次旅费。于是,他落得个吝啬的坏名声,结果大家都不愿与他做生意,而他自己对此毫无察觉,这使他蒙受很大的损失的就是他那过度节省的习惯。

很多人为了省点小钱,不惜损坏自己的健康。要想在职业上获得成功,必须防止不当的节省。不论怎样困窘,你可以在别的地方讲节省但却不可在吃的东西上节省,因为食物是健康的基础,也是成功的基本条件。

过度不当的节省,还常常会损耗人的体力和精力。许多人身体还生着病,

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

财
务
文
本

但为了节省药费竟不去求医问药,不但背负着痛苦,而且由于身体的孱弱,在自己的工作上也没有任何好的表现。

凡是足以造成我们生命的前进障碍的,不论是疾病还是其他东西,我们应当不惜一切代价来想办法解除,这才是我们生命中最重要的事情,超过了金钱。

应当把增长身体素质和思想素质作为目标,因此,凡可增加这两者的事情,不管要耗费多少代价,都要努力去做。那些可以促进我们走向成功、有利于我们事业发展的,我们在金钱方面一定不可吝啬。

开支低于收入

预算是一张有效蓝图、一个经过筹划的办法,用以帮助你从你的收入中获得更大的好处。对于金钱,一种易赚易花、毫不看重的乐观派哲学,曾经在书本上和戏院里带给我们很多非常有趣的笑料。在《你无法把钱带在身边》里,我们都会取笑那位老绅士,他绝不相信个人所得税,而且拒绝缴付其他相关款项。当大卫·科波菲尔要教他的年轻妻子朵拉按照收入计划预支开销的时候,朵拉就噘起小嘴唇撒娇,她也是个非常可爱动人的角色。我们也喜爱不朽的《与爸爸一起过日子》里所描写的母亲节,由于在妈妈每个月把家庭预算弄得一团糟而引起的争战里,爸爸在母亲节那天表现了最良好的风度。狄更斯笔下浪费成性的麦考柏先生,也是文学上最使人感到有趣的角色之一。

的确,在小说里,迷人和不负责任经常会同时出现在一个特别的人身上。但是,在实际生活中,没有其他事情会比财务问题的失误更让人灰心或是讨厌了。人不敷出的人无法使人开心——他是个不负责任的冒险家。脑筋糊涂、奢侈浪费的妻子,也不会美丽动人,她是缠绕在丈夫脖子上的一个重重的担子。

如今,我们的钱所能兑换的东西,比十年前甚至是五年前都要少得多了。

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

女士们面对着一个不合常理的挑战,必须充分利用手里的那些钱。价格上涨,生活水平提高了,我们的小孩所需要的教育费用越来越复杂、越来越高。

大家都以为,只要我们的收入增多一些,我们所有的忧虑就会烟消云散,这是一个普遍存在的错误观点。据这方面的专家们说,事实并非如此。艾尔西·史泰普来顿曾经担任华纳莫克和吉姆贝尔百货公司职员财务顾问。他确信,对大部人来说,增加一些收入只是造成更多的花费。我同意他的看法,这种做法根本就没有好好处理一个人的收入。他的话里有一种动人与毫不在乎的意思,使我们想起小说里那些迷人的处理金钱极其随便的人——等到我们静下心来想想他话里的含义,才发觉事实真是不容乐观。

乱花钱就等于让每个人——包括肉贩、面包商和烛台制造商——都来瓜分你的收入——除了你自己以外的所有商人。而有计划的花费,就能够保证你和你的家人从收入里得到公平合理的分享。

计划并不是一件约束行动的贴身劣质内衣,也不是没有目标地把花掉的每一分钱都做记号。计划是制作一张蓝图、设计一个经过预想的方法,用以帮助你从你的收入中获得更大的用处。正确的预算方式,将会告诉你如何完成好的目标:家里的孩子们的大学教育费用,你老年保险金,还有你梦想中的假期的必须费用。

计划开销将会告诉你,你可以消除那些不是很重要的项目,去填补你想要做的重要的事情的大花费。

假如你从没有做过相关的预算,就应当立刻开始学习如何处理家庭财务问题。帮助丈夫获取成功的一个最重要方法,就是要知道如何让他的收入发挥最大的功效与用处。假如他会赚钱但是不会节俭,你就可以帮助他节俭。假如他本来就很节省,你要能够在用钱方面表现出相同的看法,鼓励他。

怎样才能成为自己家庭财务方面的专家?这里有个好消息:你家附近的银行可能有一种预算方法的咨询服务,他们将会告诉你怎样做好一个完整细密预算计划,以适应你特殊的需要和收入。

《妇女时代》杂志的经济常识对于一个家庭来说,是一个很好的范本。它将会告诉你怎样缝补旧的衣服,如何烹调有营养而价格较低的餐品,甚至还告诉你怎样制作自己的家具。

不能够局限于你无意中弄出来的、任何一种已经印好的预算计划表。为了要显得更有价值,预算计划必须是专门为你量身订做的,不适合于任何其他人。没有任何其他的家庭会和你们家庭的实际情况全部相同,你的经济问题就像你的脸庞和身材一样,是完全不同而独特的。

以下有些想法,可以帮助你完成你自己的家庭计划预算:

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

1.记下每一件事的花销,使你对开支情形了如指掌。

除非我们知道哪里错了,否则我们就无法改变任何局面。假如我们不知道在何处消除不必要的花费,为什么要消除,以及怎样去消除,节约就是毫无意义的事。因此,我们应该在一段实验期间,记录全部的家庭开销。例如,先记录三个月看看。亚尔诺德·白尼特和洛克菲勒都是不可救药的记帐专家。我也是如此。虽然我都按支票的形式付款,我依然喜欢按月把我的花费记录成一张完整的条目单子。每年一次,我把那些每月花费加起来。最终呢?我能够非常准确地告诉你,某某年我家在食物方面花了多少钱,或是燃料费、水电费、娱乐费等上面花费了多少。我还能够运用这些记录,查看我家的生活费用增加的情况。一旦你了解你的钱都花到哪里去了以后,就不必再做这样的记录了。但是,我非常喜欢手头有相关这种资料。例如,假如我怀疑我花过多钱买衣服了,我只要瞥一眼我的记录就知道情况是否属实了。

我认识的一对夫妇,当他们开始记录开支情形以后,非常惊讶地发现他们每月耗费掉大约七十美元去买酒!但是实际上他们并不是酒鬼,只不过是一对热情的夫妇,喜欢朋友在兴致好的时候就到家里来喝两杯,这种事情经常会发生。于是他们做了一个明智的决定,认为不能再开“免费酒吧”了,结果那七十元就得到了更好的用途。

2.根据自己家庭的特殊需求,设计出符合自己的预算。

首先,把你这一年里的固定的开支列出来——房租、食物花费、银行利息、水电费、教育费、交通费、交际费、旅游费。

每个人都清楚,这是件很难的事情。拟定计划需要决心与家庭的配合,有时候还需要严谨的自制力。我们不能买下所有我们想要的东西,但是我们能够决定什么东西对我们最重要,而去掉最不重要的东西。你愿意拥有一个舒适的家而放弃买高价的衣服吗?你宁愿自己做衣服,将剩余下来的钱买一台不错的电视机吗?显然,这些决定必须由你和你的家人自己来做,原先做好的预算表模子都列了面定的百分概率,对于你自己的需要是没有什么特别帮助的。

你自己给你的家庭规定一个固定开销。至少要把十分之一的收入存起来,或拿去投资点什么。或许你还可以想办法建立一笔额外资金来源,用来做特殊用途,譬如买房或买车。

财务专家说过,假如你能节省你丈夫收入的十分之一,即使物价再高昂,不到几年你也就可以获得经济上的舒适的感觉,不会有那种恐慌和忧虑。

我认识一个女人,她嫁给一个固执、很端保守的新英格兰人。她的丈夫宁愿在中央车站广场裸奔,也不愿放弃节约薪水十分之一的计划。这位太太和我说,在经济萧条的那几年,她们可真吃足了苦头。她先生的薪水被削掉得太多

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

了。她买家庭日用品的时候,必须想尽方法节省每一毛钱——她丈夫每天要步行二十多条街,以省下公共巴士的费用。但是,节省薪水十分之一的老习惯,依然进行着。

这位女士承认:“有时候,当我们特别需要钱用的时候,我十分后悔还要把钱放置在一边。但是,我如今很欣然我们维持了存储计划。节约的好处,就是使我们到中年的时候拥有了自己的房子和其他一些享受。”

多数的预算专家都劝告每一个年轻的家庭,至少要存下一到三个月的薪水,用于应付紧急事件。

可是,这些专家警告说,想要存太多钱的人,会发觉很难一蹴而就,结果根本就存不了钱。与其要断断续续地隔一个月才存5元,倒不如每周固定地存下2元,这样效果会更好。

预算专家相信,预算计划也必须得到全家人的配合。常常举行家庭预算讨论小会,往往可以消除情绪上的不和谐。因为我们大家对于金钱的看法,都会受到自己的经验、素质与教育程度的影响。

玛莉昂·史蒂芬斯·艾巴利,是人寿保险协会妇女部的主管。对全国的妇女来讲,她所说的话就是人寿保险专家的看法,具有特殊的权威性。当我拜访艾巴利女士的时候,她建议已为妻子的人应该自问以下这些问题:

你知道吗,通过人寿保险,你的家庭可以满足哪些基本的需要?你是否知道,一次性付款和分期进帐有何不同,或者各有各的好处?你可清楚,关于付款有许多不同的方式?你可知道,现代人寿保险具有双重的优点?假如一个男子过早地离开人世,人寿保险就可以保护这个人的家庭不会快速崩溃;假如他活着并要安度晚年,人寿保险就可以供给他独立的基金保护。

这些问题,以及其他更多相似的问题,对你的家庭来讲特别重要。只让你的丈夫知道所有的答案,显然还远远不够,你也应该知道这些问题的细节解答。有一天也许你会变成寡妇,有关人寿保险的知识,可以解除你的很多困难和忧虑。

贾德生和玛丽·南狄斯,在他们合写的《让我们建立成功的婚姻》一书上告诉我们,家庭收入的花费,常常是婚姻生活里合理调节、强制适应的主要地方。

金钱并非万能的,这句话可真不错。但是,假如一个人知道如何聪明地处理自己所拥有的金钱,就能够带给家庭更多安宁的心境、幸福与好处。

因此,我们不可能把自己的丈夫想像成我们本来能嫁、但是后来没嫁成的那个男人那样,带回来一大叠钞票,这只会浪费我们的时间,损毁我们的青春。假如我们想要激励他赚更多的话,我们的工作就是使自己变成财务专家,好好分配他赚回来的钱。怎么做呢?只要依照以下的规则去做:

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

- 1.记下每一件开销,使你明白钱的用处。
- 2.以一年作参照系,设计出一个预算计划。
- 3.存储家庭收入的十分之一。
- 4.准备一笔意外风险资金。
- 5.使预算计划成为全体家人的事。
- 6.要考虑买份人寿保险的问题。

有很多年轻人经常向我吹嘘说,他们每月能够赚如何多的钱,但拿到之后总是花个干干净净,他们从来不愿留下一分钱。染上了这种坏习惯的年轻人将来到了晚年,一定会家徒四壁,他们晚年的景象大概会非常凄凉!

很多年轻人往往把他们本来应该用来发展他们其他职业的必备资本,用到买雪茄烟、香槟酒、舞厅、剧院等极端无聊的地方。假如他们能把这些本来可以节省的花费节省下来,时间长了一定大为可观,能够为将来发展事业奠定一个丰厚的资金基础。

不少年轻人一踏进社会就花钱如流水,胡乱挥霍,这些人似乎从不明白金钱对于他们将来事业上的重要性。他们胡乱花钱的目的仿佛是想让别人说他很牛,或是让别人感到他们是富裕的人。

当他与女友约会时,即便是在寒冷的隆冬季节,他也要得买些价格无比昂贵的鲜花,或各种糖果、小玩意儿不可。他却从来不曾想到,要这样耗费心机、破费钱财追来的老婆,决不会帮他存储钱财,而一定是个花钱如流水、挥金如土的败家妻子。

如此的年轻人一旦用钱把场面撑起来,一切烦恼困窘的事情就会接踵而至。为了顾全面子,他们就再也不能过节俭日子了。他们也不会认识到自己已经沦落到不可救药的地步。有些人入不敷出以后,就开始动坏脑筋,贪污受贿来弥补自己的财务缺口。久而久之,花费越大缺口也就越多,渐渐地就陷入了黑暗的深渊,难以自拔。到了这时,他才想到自己不该胡乱挥霍,不该为了面子干那些狼狗不如的事情,不该挪用公款,可是为时已晚!为了满足这种喜欢显摆、空排场的恶习,不知有多少人到头来要挨饿受冻,甚至有许多人因此丢了性命,更有无数人因此而丢了工作!

关于这个问题,最近有位作家的一段话说得很好,他说,在我们的社会中,“浪费”两个字不知使人们失去了多少本来可以留住的欢乐和幸福。浪费的缘故不外乎三种:

一、对任何物品都想追求高档次,比如服装、日用品、饮食都要最好的、最流行的。总之,生活的一切方面都越高档越好。

二、善于自我控制,无论有用没用,想到什么就买什么。

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

人性的弱点全集

三、有很多嗜好,但又缺乏去除这些嗜好的意志。总结起来就是一个问题,他们从来没有考虑过要改变自己的性格,控制自己的欲望。造成如今社会上什么事情都要追求浮华虚荣的最大原因就是人们习惯于随心所欲、任性的做法。

确实,节俭不等同于吝啬。但是,即便是一个生性吝啬的人,他的前途也仍然有希望;但假如是一个挥金如土、毫不珍爱金钱的人,他们的一生可能提前结束。不少人尽管以前也曾经刻苦努力地做过不错的事情,但至今依然是囊中羞涩,主要原因就在于他们没有存储的好习惯。

有一类人年轻时从来不存钱,人到中年以后仍然是兜里空空,万一丢掉了职业,又没有朋友再去帮助他,那样他就只好徘徊街头,无所着落。他如果偶然遇到一个好友,就不断地诉说自己的苦恼,说自己的命运如何不好,希望那个朋友能借点钱给他用用。这样的人一旦失业久了,就容易到衣食无着的境地,甚至到了寒冬要乞讨的地步。他之所以落得非常悲惨,要吃这样的苦头,无非就是由于不肯在年轻力壮稍微储蓄一点钱。他似乎从来没有想到过,储蓄对他会有怎样的帮助,也从来不懂得很多人的幸福都是建立在储蓄之上的。

为什么有那样多人如今都过着在底线挣扎的生活呢?由于这些人不懂得,以前应该少享些安乐、稍微过些清苦的日子。他们从来放不下架子去向那些白手起家的伟大人物学一学方法;他们从来不懂得什么叫自我节制,不论口袋里有多少钱都要把它花得一毛不剩;他们有时为了面子,即便债台高筑也要四处借钱。

我从未见过挥金如土的青年人最后能成大事业。挥霍无度的恶习恰恰显示出一个人没有大的抱负、没有未来和希望,甚至就是在编织自投失败的罗网。这样的人平常对于钱的出入从来不以为然,从来不曾想到要积蓄金钱。如果要成功,任何青年人都要牢记一点:对于钱的出入、收支要养成一种有节制,有计划的良好习惯。

不论你一个月拿多少钱,你总要量入为出,能节省的地方就要尽量节省。任何人都可以根据自己的收入来决定自己的生活支出,这是一条人类生活的不变规律。一般来讲,人们总是有办法使自己的支出少于自己的收入。任何青年人把钱省下来,只是他们不乐意那样做。

人们最大的花费倒并不是在维持简单的生活上,实际上大半都浪费在一些毫无意义的事情上,比如吸烟、饮酒、花天酒地、赌博、摆排场上,这些都是普通年轻人负债累累的直接原因。这些恶习的结果,就是把你弄得口袋空空,最后即使出卖肉体 and 灵魂也还不清债务。

有很多年轻人由于挥霍无度的恶习,竟然把自己的前途都典当出去了。他们全身的服饰都要装成贵族绅士的模样,而且要紧跟社会的时尚。他们整天考

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

虑的事情就是怎样把钱花掉,紧接着,他们就有了这样的念头:怎样用非法手段去尽快地搞些钱来。结果,他们不但债台高筑,而且常常会丢掉好的职位,甚至坐牢。因此,他们原本更有意义的生活,远大的前程、愉快的享受和至高的理想,一切都像明日黄花一样,悄悄逝去。

那些不愿意控制花费的年轻人经常还要掩掩饰饰、自欺欺人。他们不明白,这样的坏习惯会使他们成功的基础丧失殆尽,而且将来也决计无法挽回。

你不考虑眼前的问题,认为将来可以从头做起吗?你认为今年将田地荒废不顾,明年仍然可以重新耕种吗?你认为过了今天还有明天吗?时间老人是毫不留情的,你一旦造成了错误,他决不会再给你一个从头开始的机会。未来的收获都得看你年轻时播的种子怎样;假如你播的是杂草,将来也休想收获丰硕的果实。

请你牢记这句话:你将来的欢乐和困苦,都取决于你撒下的种子。等到将来,当你走进你的仓库,看见的是满仓的粮食还是没用的杂草——是光荣的成功还是凄惨的失败——都得看你如今怎样做。

财
务
文
本

可以考虑买份人寿保险

参加人寿保险的一大好处是参加的人可以在重病或即将告别人世时得到心灵的慰藉。另外两种合作存储的方式也值得一提。第一种是参加人寿保险,这是在投保人去世后,寡妇和儿意可以获得生活补助;第二种是依靠互助会,这使得工人们在生病时可以靠集体的力量获得救济,并且在他去世后,遗留的孤儿和寡妇可以得到一小笔补助金。前者常为中产阶级和上层社会所采用,而后一种方式为工人阶级所实践。

为了供养那些依赖我们生活的人,可能要花很长时间来攒足够的钱。并且还有一种引诱,就是要花掉那些为死后作准备的钱,尽管很多人都认为积蓄金

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

钱是有长远眼光的行为。因此,一点一滴地、一周一周地积累金钱并不总是可行的。

参加保险协会的人情况就不同了。他每年的或每季度的储蓄马上变成了总基金的一部分,足够用来抵达保险的目的。在他得到第一份保险金的时候,他的目标就达到了。即使他死前已经拿了补贴,他的妻子和小孩在其死后依然可以得到全额的保险金。这套体制在给他的家人提供保障的同时也激励了人们用有远见和审慎的态度实践道德行为,因为这些美德的实践给他们带来了无穷无尽的回报,这就显著区别于那些因为担心家庭经济状况而处在痛苦焦虑中的人,而这种焦灼的心情反过来增加了肉体遭受的痛苦并抑制了吃药的效果。诗人彭斯在死前几天给朋友写信,说他仍是痛苦的牺牲品。“唉,我怕会有不测。我那可怜的女人,那六个可怜的幼小孤儿!如今,我感到无比的脆弱。要是我的病能好一半就感谢上帝了”。

人寿保险可以被描述成保障寡妇和儿童的生活的一种计划。它是一种制度保证,许许多多的人每年拿出一小笔钱,组成“保险基金”,并依靠在银行增值储蓄。一旦哪位保险人意外死亡,就按预先规定提出一笔钱支付给他的保险受益人。通过此种方法,那些仅有少量资本,尽管定期拿着工资但收入很少的人能够立即凑成一笔基金来为死者的家庭提供资助。

我们常常听到某些勤劳而对社会有用的人离开人世后留下妻儿极其困窘的故事。他们在生活中令人尊敬,付着高昂的房租,穿着体面,与亲朋好友往来频繁,常常出入娱乐场所,教育他们的后代要有志气谋取社会地位并获得他人尊敬。可是,死亡把他们彻底打垮了,那样他们的家庭又如何了呢?爸爸为家庭的将来考虑了吗?每年向保险协会交纳 20 到 25 英镑,就能够保证他们留下的妻儿不会生活在困窘中了。他们履行这项男人的责任了吗?没有,他们根本没有这样做。这说明这些家庭以前的生活开支一直就是与他们的收支相持平,假如不是人不敷出的话。但问题是最终他们的家庭忽然陷于经济崩溃。

像这样的做法不只是欠缺考虑和缺乏远见所能形容的,简直就是没心没肺或者说残忍。

把一个家庭带到这个世界,要给他们可口的食物,使他们舒适温暖,而一旦这一切都失去,那是多么的悲惨啊。这个家庭将沦落到苦力工厂、监狱或大街上——靠亲戚接济或靠公共慈善机构施舍——这些一点不比反对社会的罪行要轻,就如同去伤害那些落难者的人一样有罪。

应该承认,在现今竞争激烈的情况下,那些为家庭的将来储备了足够的资金的人相对是少数。家庭日常开支的增大使他们剩不下多少钱,并且当他们发现能够存进银行的钱实在太少时干脆就不再存了。他们变成了对收入不计后

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

果的可怜虫,根本就没有为自己死后的家庭生活计划的想法。

举一个结婚成家的男人的例子。一开始他做生意。他想,假如他的生活过得节俭一点,再有几年,他就可以为他死后妻儿能靠着充足的积蓄过活而含笑九泉了。但生活中的意外实在太多,他明白自己不知道什么时候就会离开这个世界,留下他的亲人过着相对贫苦的生活。

在 30 岁的时候,他决定参加健康生活办公室。他每年交纳 12 到 30 英镑,获得的保证是在他死后其亲属可以获得 500 英镑的补偿。从他交纳这笔费用以后的那一刻起,就算是第二天就死掉,他的家庭也有了 500 英镑的保障。

如今,假如他每年把这 12 或 30 英镑存入银行,或利用它生长利息,差不多要 20 年才能累积到 500 英镑。但是通过这种简单而令人满意的便捷的寿险方式,他余生的大部分,有 26 年就能够高枕无忧了。对未来的担心与不安再也不来骚扰他现在对生活的享受了。通过每年交纳固定的费用——这笔钱会随着协会的利润增加而增加——他确保了死后其家庭能够享用一笔固定的钱。

这样,人寿保险借助了一种契约,这种契约使生命在某种程度上趋于平均化或者被补偿,因此那些去世早的人,或更确定地说是他们的家庭分享了那些活得比平均寿命长的人的好处。即便是那些活的足够长到他们交纳的保险费的累计额已超过保险额的参保人本身,也没什么可抱怨的,假如他把这么多年的安心也算计在内的话。

与某些人为防火而给房屋及物品保险的理由同样,能够促使他们参加人寿保险来为意外的疾病或突然死亡做准备。一件事情上表现的精明能够在另一件事情上表现得更充分。何况还有维持孤儿寡母将来生活的责任。没有哪个男人能够忍受被别人说没有尽到这样伟大而不可推卸的义务。对一个丈夫和爸爸来说,在他活着的时候他有每天为妻儿提供面包的义务,那样,想办法为他死后妻儿提供充分的生活来源也同样是他的义务。这个责任是如此明显,履行这个义务的手段也非常简单,每一个男人都可以轻易做到。并且,它是非常适当地增进了每一个明智而细心的男人的自尊意识,并鼓励了他担负所有应当担负的社会责任——以致于我们不能相信还会有任何不同意这项义务的意见。唯一的遗憾是这项实践还没有在社会中各个阶级之间广泛推行开来。值得一提的是,英国保险机构现有的保险总额,绝大多数属于中产阶级,大约 3 亿 5000 万斯特林(英国银币单位),每年保险基金的支付额不少于 1100 万斯特林。另外,在非常适合参加人寿保险的人群中,每 20 个人里只有不到一个人能从中受益。

对工人阶层有帮助的并有利的合作协会采用另一种形式,它们培养人们谨慎自助的习惯,最后使每一个人感觉到值得冒险投入。有大约 400 万工人组

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

人性的弱点全集

织起来形成志愿团体以便在某些人生病或遭受不幸时提供共同的帮助，这是个令人吃惊的事实。在很大程度上，这些团体是英国自治政府的仁爱和社会独立性的结果，为说明这一点，比较一下法国只有七十六分之一的人属于利益团体，这个比例在比利时为六十四分之一，而在英国为九分之一。英国的协会据说手里的基金有 1100 万斯特林。这些钱分开着由会员轮流掌管。

即使法国和比利时的阶层在参加利益团体的程度上比不上英国，但是必须说明的是，上帝对他们的公平在于，他们是最节俭、最谨慎的民族。他们把储蓄合乎原则地投资到土地和公共基金。法国人和比利时人对土地有一种不同寻常的热爱。他们节省一切费用以便能多买一点土地。他们在公共基金上的投资，作为一个无人不知的事情，值得一提的是，法国的农民阶级把他们的储蓄投资到国防贷款上，为的是把受德国侵略者践踏的法国土地解放出来。当前，法国每 8 个成人中就有一人持有国债的股份，平均持有量为 170 法郎。固定持股者和自由持股者数量相近，但和自由持股的形式相当不同，根据最近的报告显示，自由持股者有 555 万人。法国是中西欧那些“富者越富，贫者越贫”的国家的典型例外。在法国，财富越来越均匀散布在老百姓中间。

英国的利益保护协会，尽管有很大的优点，但也存在着巨大的缺点。它们在组织和管理的细节上有许多不足，它们当中许多组织的财务状况比较糟糕。像其他组织一样，它们能出现在历史舞台上，很多措施是试验性的，并在很大程度上取决于以往的经验。这一点在处理捐赠品和对患病者的补贴上表现得更加明显。捐款常常用光，以至于不得不经常宣布关闭“金库”。于是协会走上了末路，其老成员不得不在余生尚无保障的情况下离开它。人寿保险协会本身不得不经受失败的惩罚，因为“关门大吉”而给中产阶级的协会带来信誉损失的事也并非少见。

在这儿，我们从最近一份报告中，引用一位互助会的注册人员的话：“虽然从各方面获得的信息对整个管理系统来说并非是鼓舞人心的，但是就总体来看，或许穷人的投资结果并不逊于那些贵族、国会议员、商人、号称金融家的人和投机者借以管理铁路、股份银行和各种形式的企业的投资结果。”

工人协会的产生，是出于这样一些人的共同需要：他们没有更多的谋生手段，无法积攒起充足的储蓄以便能够抵抗万一遭遇疾病或不幸造成的贫困。初次步入生活的人靠每天的体力劳动在养活自己的同时也能费力地攒点钱。必不可少的生活开支使他们有限的收入捉襟见肘，生活上压力重重。当他们失去劳动能力后，他们可能攒下的那点钱会很快花光。如果他们还要维持一个家庭，就只能不可避免地沦落到贫穷、乞讨或领救济金的境地。要想避免这些结果，他们设计出利益保护协会这样一种形式。通过把大量的小额捐款收集在一

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

起,他们有一笔足够大的基金来应付日常生活中治病的需要。达到这种保障效果的手段是很简单的。每一个成员每星期对共同基金赞助 4 便士或 6 便士,就能够按规定享受基金的补贴。大部分利益保护协会还有一笔孤寡基金。来源与前种基金类似,是在某个成员死亡时用来支付给其家人的一笔抚恤金。很明显,对于这样的组织,不论在细节上存在着这样那样的缺点,但从整体上看对社会起着有益的作用和影响。就事实来说,其中一个协会(曼彻斯特单身联合会)有成员约 50 万人,拥有的基金达 3706366 英镑,每年支付的医疗费和抚恤金有 30 万英镑。这很明白地说明了这个协会对于它所服务并赖以建立的阶层有多么大的益处。通过这种方式,体力劳动者能够以相对较小的代价在经济上受到保障,共同保险以最经济的方式达到了经济实惠的目的,它提供了一个生动的例证:合作的力量对社会各部门产生不同一般的影响。实际上,这种合作也是文明的另一个名字。

许多人拒绝互助会是因为他们要去酒馆;为了继承协会成员的传统他们要受到酒馆环境的熏陶;由于在交纳赞助款的两周周会上,他们可能学会酗酒的陋习,那样浪费的钱并不比积累的少。互助会无疑非常依赖于社会的基层单位。酒馆是每个人的家。成员们可以在那里聚会、聊天、一起喝酒。如果他们仅仅为了一种责任感,只是每周交纳赞助款才走在一起,那么很可能没有几个协会能存在到今天。实际在大量的事例中,要么是在酒馆聚会的保险协会,要么根本没有。

这个世界并不可能被某种绝对精确的规律所支配。对大多数人来说,尤其是对我们要劝导的人,这是个粗糙的、劳动者的世界,支配它的是大众化的规则,如人们的穿戴偏好。对某些人来说,把啤酒、香烟或出手不凡和对付疾病的保险的单纯而简单的责任联系在一起有些粗俗,可是我们生活于其中的世界就是这么一个凡夫俗子的世界,我们必须正视这个世界的现实,并尽可能使它更美好。必须要承认,人类追求尽善尽美的天性强烈而需要帮助。这个通过喝酒吃肉吸引人的办法尽管粗俗些,但却有着保障他或其邻居的意义,而且这个办法决不只是局限于劳动阶层的协会才使用。在伦敦有利用吃年夜饭来吸引捐款者的慈善机构或组织。我们为什么在谴责吃价值 80 便士的年夜饭的穷人的同时而原谅吃着生猛海鲜的富人呢?

哈利法克斯的阿克洛德先生做出了不懈的努力,他在约克郡西区为工人们建立一家疾病保险协会和便士储蓄银行。这个组织从建立开始就立足于为劳动者服务。即使便士储蓄银行开办得很成功,但疾病保险协会却彻底失败了。阿克洛德先生在解释这次失败时说:“因为互助会的竞争,尤其是单身青年会、德鲁伊教团体、伐木者协会等,以及摒弃他们的自治政策、互相监督欺骗行为

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

和兄弟情谊,没有哪个新成立的独立社团能够成功。我们的会费必然要比他们交的多,这大概也是我们失败的主要原因之一。”

保险费太低是互助会失败的主要原因。对协会成员来说,因为收入有限,他们尽力以最小的代价来维持组织的存在是自然而然的。他们为此尽量削减保险费的定额,但正像结果所表明的,这个额度经常被定得过低。只要协会能维持下去,而且大多数是年轻人、健康人,加上患病人数平均率很低,经费就显得很充裕。基金逐渐积累起来,很多人为了他们的协会的表面繁荣而沾沾自喜,面对其中注定要走向衰亡的因素浑然不知。当成员的年龄渐渐变大的时候,平均的患病人数和严重程度都增加了。年龄的增长对利益保护俱乐部的偿付能力的影响广为人知,年轻人避开老的协会,而着手建立他们自己的组织。结果就是,老人开始提取他们的积蓄而赞助款的收入大为滑坡。而且,正像事实经常表明的那样,一些长年患病的成员使协会面临很大的压力,最终基金被耗光了。“金库”宣布关闭,协会破产了。真正受到损害的是那些仍留在协会里较年轻的人。在交纳了许多年的保险费后,他们发现,最后当疾病落到他们头上时,基金已经由于支付养老金和支付其他协会章程并未规定的补贴面花光了。

甚至最好的利益保护协会也是渐渐才知道充足的赞助额对于他们确保履行义务、保持偿付能力是多么的重要。它们中大多数的缺陷是企图用太少的本钱做太大的事。相对于捐助来的收入,提供的福利实在太高了。那些最早入会的人可以得到报偿,但后来者只能面对空空的钱箱。问题不只在于赞助费额度太低,而且也在于对入会的成员几乎没有什么不同对待。

上年纪的人和体弱多病者与年轻人和健康者的人入会条件没什么两样,唯一的区别是入会费有些不同。对于没有足够的赞助费定额的团体,即使现在还年轻,但是,他们不是变得越来越强壮,而是逐渐地衰弱下去,如果有几个长年依赖基金的病号,基金就会很快结束,这个团体也就会破产并解散。上千个互助会已经重复了这样的历史。在它们存在期间,服务做得很好,但是都存活不长,经常昙花一现,使其成员深感失望甚至觉得受到欺骗。

近来,以曼彻斯特单身青年联合会为代表的团体采取了一些措施来改进协会的财务状况。对于联合会决心整顿财政的主导思想来说,或许最好的证明是这样的事实:管理委员会公布决策的所有资料——也就是该协会制度的糟糕历史。瑞特克里先生精心准备了针对财务状况的一系列报表并称要采取的措施,代价是3500英镑。他在最后一版的序言中说:“这笔资金的来源不是来自健康保证金、死亡保险金或者鳏寡孤独的援助金,却是集会的管理基金——这笔基金直接来自每个成员,可是并没有认真而慎重地花在符合协会利益或组织特点的地方。”

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

我们相信随着时间的推移和经验的增長，互助会的领导人可以普遍改善财务状况，并引进新的改进措施。最好的组织是这样的：它增长缓慢，受到成功的经验塑造，最不成熟的协会由工人阶级为疾病保险而建立，它不接受慈善团体或小额捐款的帮助。它根植于一种肯定的精神，并配得上对它的每一个鼓励。它为可以建立更好的东西打下了根基。它教人们自助，并在最卑微的阶级中培养一种为长远打算的经济眼光。

互助会在没有出现所有重要的统计学作指导时就开始运作了。假如它们在共同保险中已经犯了错误，考虑到它们不得不面对的困难，在判断它们的优劣成败时应当更加宽容。以友善的精神提出的良好建议不会产生不良的结果。它们带有的缺点被看成是临时的外壳，当开花结果之后，外壳自然就会脱落。

财务文本

9

家庭文本

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

真诚地欣赏爱人

家庭文本

洛杉矶家庭关系研究所主任鲍本诺说：“诸多男子寻求自己的伴侣时，他们不是像在寻找高级职员，而是寻求一个对自己具有诱惑力并愿意奉承他们的虚荣心，使他们感到优越的人。”假如一位女办公室主任应邀吃一次午餐，但她总是将大学时代的那些哲学思潮作为谈话的内容，直至坚持自付餐费，那最后的结果只能是，自此以后独自午餐了。

反过来说，即便一个未进过大学的打字员，应邀吃午餐的时候，她能温情地注视着她的男伴，仰慕地说，再给我讲些有关你的事。最终的结果可能是，他会告诉别人：“她不是十分漂亮，但我从未遇见过比她更会说话的人。”

男性对于女性追求美观及装束得体的努力应表示赞赏。所有的男人都忘了，假如他们曾留意过的话，将了解女性是如何注重自己的衣着。例如，一男子同一女子在街上遇见另一男子同一女子时，这女子很少看那男子，她会不时地留意看另一女子穿的衣服如何。

数年前，我的祖母在 98 岁时死去。她去世前不久，我们给她看一张她自己在 30 年前所拍的相片。她的老花眼已看不清相片，她问的唯一问题是：“那时我穿着什么衣服？”试想一想：一位在她生命最后 12 月的老太太，即使年事已高，卧床不起，记忆力衰弱得几乎不能辨认她自己的子女了，还在意自己 30 多年前穿的什么衣服。她问这问题时，我在她床边，这事在我脑中留下了一个永不磨灭的印象。

对许多男人来讲，他们也许想不起自己 5 年前穿的什么衣服，什么衬衫，他们也没有一点意识去记它们，但女人则不同。法国上等社会的男子都要接受训练，对女人的衣帽表示赞赏，并且一晚不只一次。

在我的剪报中有一段故事，我知道不是真的，但它证明了一种真理，所以

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

我要重述一遍：

有一位农家妇女，经过一天的辛苦之后，在她的男人面前放下一大堆草。当他恼怒地问她是否疯了，她回答说：“啊，我怎么知道你注意了？我为你们男人做了 20 年的饭，在那么长的时间里，我从未听见你一句话使我确定你们吃的不是草！”

莫斯科与圣彼得堡的那些养尊处优的贵族曾有优等的礼貌休养。上层人有一风俗，当他们享受过丰富的菜肴时，坚持将厨夫召入食堂，接受他们的恭贺。

为什么不赞扬一下你的妻子？下回她烧鸡烧得很嫩，你就这样告诉她，使她明白你欣赏她的手艺——你不是只在吃草。或像格恩常说：“好好地捧一捧这位小妇人。她们都喜欢这样。”

人
性
的
弱
点
全
集

当你正要作出这样的表示时，不要怕她了解，她对你的欢乐是如此的重要。狄斯瑞利这位英国伟大的政治家，正如我们所知，他就不羞于使世界都了解他对他的“妇人受惠多少”。有一天，当我浏览一本杂志时，看见这么一段话，那是从埃第康德的访问中得来的，“我受惠于我夫人的多于世上其他任何人。我在童年时，她是我最好的朋友，她帮助我勇往直前；在我们结婚之后，她节省每一镑钱，然后进行投资，她为我节省了一个家当；我们有五个可爱的小孩；她一直为我建造一个美丽的家庭，假如我有成就应归功于她。”

在好莱坞，婚姻好像是一件冒险的事，甚至伦敦的劳慈保险公司也不愿打赌，在少数愉快婚姻中，巴克斯德是一个。巴克斯德夫人以前叫勃莱逊，她放弃灿烂的舞台事业而结婚了，但她事业上的牺牲并没有使他们丧失他们的欢乐。“她放弃了来自舞台成功的鼓掌称赞。”巴克斯德说，“但我已尽力使她完全感觉到了我的鼓掌称赞。假如一个女子完全要在她丈夫那里求得欢乐，她必须在他的欣赏与真诚中得到。假如那欣赏与真诚是实际的，那他的欢乐也就得到了答案。”

REN XING DE RUO DIAN QUAN II

妻子们,别唠叨了

家庭文本

魔鬼为了破坏爱情而发明的最成功的且最恶毒的办法中,唠叨是最厉害的了。它带给生活的只有悲剧。

75年以前,法国拿破仑三世,也就是拿破仑的侄子,爱上了全世界最漂亮的女人玛利亚·尤琴,并且和她结婚。他的顾问指出,她的爸爸只是西班牙一位地位并不显赫的伯爵,但拿破仑三世反驳说:“那又怎样?”她高雅、妩媚、年轻、貌美,使他内心充满了幸福、欢乐。在一篇皇家文告中,他强烈地表示他要不顾全国的意见,“我已经选上了一位我所挚爱的女人。”他宣称说,“我从来不曾遇见过像她这样的女人。”

拿破仑三世和他的新婚拥有财富、健康、权力、名声、美丽、爱情、尊敬——所有都符合一个十全十美的罗曼史。从来就没有婚姻的圣火会燃烧得那样热烈。

老天,这圣火很快就变得摇曳不定,热度也冷却了,只留下了余烬。拿破仑三世能够使尤琴成为一位皇后,但无论是他爱的力量也好,他帝王的权力也好,都无法使这位法兰西妇人中止挑剔和唠叨。

因为她中了嫉妒的蛊惑、疑心,竟然藐视他的命令,以至不给他一点私人的时间。当他处理国家大事的时候,她竟然冲入他的办公室里;当他讨论最重要的事情时,她却干扰不休。

他不让他独自一个人呆着,总是担心他会和其他的女人亲热。

她经常跑到她姊姊那里数落她丈夫的不好,又说又哭又唠叨又威胁。她会不顾一切地冲进他的书房,不住地大声辱骂他。拿破仑三世即使身为法国皇帝,拥有十几处华丽的皇宫,却找不到一处不受干扰的地方。

尤琴这么做,可以得到些什么呢?

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

答案如下：我引用莱哈特的巨著《拿破仑三世与尤琴：一个帝国的悲喜剧》——“于是拿破仑三世经常在夜间，从一处小侧门溜出去，用头上的软帽盖着眼睛，在他的一位亲信陪同之下，真的去找一位等待着他的漂亮女人，再不然就出去欣赏巴黎这个古城，在神仙故事中的皇帝所不常到的街道上溜达溜达，呼吸着原本应该拥有自由的空气。”

这就是尤琴唠叨所获得的回报。不错，她是坐在法国皇后的宝座上；不错，她是世界上最漂亮的女人。但在唠叨的毒害之下，她的尊贵和美丽并不能保持住爱情。尤琴能够提高她的声音，哭叫着说：“我所最怕的事情，终于降临在我的身上。”降临在她的身上？其实是她自找的。这位可怜的女人，一切都是由于她的嫉妒和唠叨。

人性的弱点全集

托尔斯泰的夫人也发现了这点，但是太晚了，在她逝世之前，她向几个女儿们忏悔到：“是我害死了你们的爸爸。”她的女儿们没有回答，但却抱头大哭。她们了解她的妈妈说得没错。她们了解她是以不断地埋怨、永远没完没了的批评和永远没完没了的唠叨，把他害死的。

托尔斯泰伯爵和他的夫人都应当是幸福的一对才是。他是最著名的不朽小说家之一。他的两本巨作《战争与和平》和《安娜·卡列尼娜》在文学的世界中总是灿烂耀目。

托尔斯泰真是太著名了，崇拜他的人日夜追随着他，把他所说的每一个字都速记下来，包括“我想我要上床睡觉了”这种零碎的话。如今，俄国政府正把他所写的每一句话刊印出来。他所写的所有文字，汇集起来将会有一百卷之多。

除名声以外，托尔斯泰和他的夫人还拥有财富、社会地位、小孩。天下从来没有像如此的婚姻。在开始的时候，他们的幸福似乎太完美了、太甜蜜了，一定会白头偕老。于是，两个人跪在一起，祈祷全能的上帝，持续不断地把各种幸福赐给他们。

可是好景不长，怪事发生了。托尔斯泰逐渐改变，变成一个完全不同的人。他对自己所写的巨著感到羞耻，并从那个时期开始，他开始献身于写些宣传和平以及废除战争和贫穷的小册子。

他把自己的产业都送给别人，过着穷苦的生活。自己在田地上工作，砍柴割草，自己做鞋，扫地，用木碗吃饭，以及尝试去爱他的敌人。

托尔斯泰的一生是一场悲剧，而之所以成为悲剧，原因在于他的婚姻。他的夫人喜欢华丽，但他却看不起；她热爱名声和社会的赞誉，但这些虚浮的事情，对他却毫无意义；她渴望金钱财富，但他以为财富和私人财产是罪恶的事。

多年以来，因为他坚持把着作的版权一毛钱也不要地送给别人，她就一直

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

唠叨着、责骂着和哭闹着。她要那些书本所能赚到的所有钱。

当他不理会她的时候,她就歇斯底里地,在地上打滚,手上拿着一瓶鸦片,发誓要自杀,甚至威胁着说要跳井。

他们一生中的一次相谈,我认为是历史上最令人怜悯的一个场面。我说过,当他们刚结婚的时候,他们特别的欢乐;但过了48年以后,他看到她就受不了。有一天晚上,这位年华已逝,并且心已碎的妇人,因为渴望得到热情,走来跪在他的面前,乞求他为她大声读出他在50年前为她所写的一段充满浓情蜜意的日记。当他读了那早已永远逝去的美丽的欢乐时光后,两个人都哭了。现实的生活与他们早先拥有的罗曼蒂克之梦多么不一样呀!而且多么明显地不同呀!

最终,当托尔斯泰82岁时,他再也不能忍受家里那种悲惨不欢乐的情形了,因此在那年十月一个下着大雪的夜里,逃离了他的夫人,逃离寒冷的黑暗,不晓得去哪里好。

11天以后,他因肺炎死在一个火车站里。他临死时的要求是,不许她来到他的身边;这就是托尔斯泰伯爵夫人唠叨、抱怨和歇斯底里所获得的结果。

读者大概会觉得,她是有许多事情要唠叨的,而且是应当的。但这不是本文所讨论的要点。问题是她唠叨得到些什么好处呢?唠叨是否把一件不好的事弄得更糟呢?

“我真的以为我是神经病。”这就是托尔斯泰伯爵夫人对这段往事的反思,但是已经太迟了。林肯一生的大悲剧,是他的婚姻,而不是他的死亡。请注意,是他的婚姻。布斯开了枪以后,林肯就不省人事,永远不知道他被杀了。但是差不多20年来的每一天,他所得到的是什么呢?根据他律师事务所合伙人荷恩所描述的,是“婚姻不幸的苦果”。“婚姻不幸”?说的还是婉转呢!几乎有四分之一个世纪,林肯夫人唠叨着他、骚扰着他,使他不得丁点的安宁。

她老是抱怨这,抱怨那,老是批评她的丈夫,他的所有,从来就没有对的。他老伛偻着肩膀,走路的样子也很怪。他提起脚步,直上直下的,像一个印第安人。她抱怨他走路没有弹性,姿态不够优雅;她模仿他走路的样子以取笑他,并唠叨着他,要他走路时脚尖先落地,就像她从孟德尔夫人所学来的那样。

他的两只大耳朵,成直角长在他的头上的样子,她不喜欢。她甚至还告诉他,说他鼻子不直,嘴唇太突出,看起来像痲病鬼,手和脚太大,而头又太小。

亚伯拉罕·林肯和玛利·陶德,在各方面都是相反的:教育、背景、脾气、爱好,以及想法,都是相反的。他们常常使对方不快。

“林肯夫人高而尖锐的声音,”这一代最著名的林肯权威,已故参议员阿尔伯特·贝维瑞治写着,“在对街都能够听到,她盛怒时不停的责骂声,远传到附

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

近的邻居家。她发泄怒气的方式,常常还不只是言语而已。她暴乱的行为真是太多了,真是说也说不完。”

举一个例子来说,林肯夫妇刚结婚之后,和杰可比·欧莉夫人住在一处——欧莉夫人是一位医生的遗孀,环境使她必须分租房子和提供膳食。

一天早晨,林肯夫妇正在吃早饭,林肯做了某样事情,引起了她太太的暴躁脾气。究竟何事,如今已经没有人记得了。但是林肯夫人在盛怒之下,把一杯热咖啡泼在她丈夫的脸上。

当时还有许多其他房客在场。

当欧莉夫人进来,用湿毛巾替他擦脸和衣服的时候,林肯羞愧地安静坐在那里,不发一言。

人
性
的
弱
点
全
集

林肯夫人的嫉妒,是那样的愚蠢、凶暴和令人难以置信,只要读到她在大众场合所弄出来的可悲而又有失风度的场面——并且在七十年以后——都叫人惊讶不已。她最后终于发疯了。对她最客气的说法,也许是说,她之所以脾气暴躁,或许是受了她初期精神病的影响。

如此的唠叨、责骂、发脾气,是否就改变了林肯呢?在某方面说,的确使林肯有所改变。确实改变了他对她的态度;确实使他深悔他不幸的婚姻,以及使他尽量避免和她在一起。

当时春田镇的律师一共有十一位之多,要赚取生活费并不容易;于是当法官大卫·戴维斯到各个地方开庭的时候,他们就骑着马跟着他,从一个郡到另一个郡。如此,他们才能在第八司法区所属各郡政府所在的各镇,弄到一些业务。

每个星期六,其他的律师都想办法回到春田镇,和家人共度周末。但是林肯并不回春田镇,他害怕回家。春天三个月,然后秋天再三个月,他都随着巡回法庭留在外面,而不走近春田镇。

他每年都是如此。乡下旅馆的情况经常很恶劣;但尽管恶劣,他也宁愿留在旅馆,而不要回到自己家里去听他太太的唠叨和受她的气。

这些就是林肯夫人、尤琴皇后和托尔斯泰夫人唠叨所获得的结果。她们带给她们生活的只有悲剧。她们毁坏了一切她们所最珍贵的所有。

贝丝·韩博格在纽约市家务关系法庭任职十一年,曾经审判了好几千件遗弃的案子,她说男人离开家庭主要原因之一是由于太太唠叨不停。或许如泰晤士报所说的:“许多太太们自己在不停地慢慢挖掘婚姻的坟墓。”

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

夫妻就像客人

家庭文本

殷勤有礼,对于婚姻,就像机油对于马达同样重要。但愿太太们对待他们的丈夫就像对陌生人一样有礼。假如泼辣,任何男人都会跑掉。

瓦特·邓路之是美国最著名的演说家之一,并且曾经做过一次总统候选人的詹姆斯·布雷恩的女儿的丈夫。自从多年以前他们在苏格兰的安祖·卡耐基家里相遇之后,邓路之夫妇就过着令人羡慕的愉快生活。

秘诀在何处?

“选择伴侣要注意的第二点是,”邓路之夫人说,“我把殷勤有礼列在婚姻之后。但愿年轻的太太们,对于她们的丈夫就像对待陌生人一样有礼!假如泼辣,任何男人都会跑掉。”

不讲理是吞食爱情的癌细胞。即使我们都知道这一点,糟糕的是,我们对待自己的家人,居然赶不上对待陌生人那样有礼。

对于陌生人,我们不会企图去打断他的话,说:“老天,你又把你老太婆的裹脚布搬出来了!”没有获得允许,我们不会想去拆开朋友的信件,或者偷窥他们私人的秘密。只有对我们自己家里的人,也就是我们最亲密的人,我们才敢在他们有错误时污辱他们。

我们再引用桃乐丝·狄克斯的话:“特别令人惊奇的,但确实千真万确的,对我们口吐难听的、污辱的、伤害感情话语的人,就是我们自己家里的人。”

“礼貌,”亨利·克雷·瑞生纳说,“是内在的品质,它看守破门,并招引门里院中花儿的注意。”

礼貌对婚姻,就像机油对于马达同等的重要。

奥利佛·文德尔·何姆斯写的、深受读者喜爱的《早餐的独裁者》,大概任何家庭都有,但是在他自己的家里却没有。事实上他太顾虑别人了,即便心情不

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

好,也尽量想办法不让他的家人了解。自己要承受这些不快,还要不使不快影响到其他人,真是够受的。

这是何姆斯的做法。但是普通人怎样呢?办公室里出了差错,他失去一笔买卖,或挨了老板一通官腔,他累得头痛,或没能赶上公交车——他几乎还没有回到家,就想把气出在家人的头上。

在荷兰,你要把鞋子留在玄关外面,然后才能走进屋里。根据哈利爵士的意见,我们应当和荷兰人学一学,在进到屋子之前,把一天工作上的麻烦,脱下留在外面。

威廉·詹姆斯曾写了一篇文章,叫做《人类的某种盲目》。这篇文章值得你专程地跑到图书馆去阅读。“本论文所要讨论的现代人的盲目,”他写着,“就是不了解动物和人的感情。这种盲目使我们都遭受了痛苦。”

“这种盲目使我们都遭受了痛苦。”对顾客甚至生意上的伙伴尖声讲话,许多人都会不以为然,但对太太大吼,却不认为意。然而,在个人的幸福欢乐方面,婚姻比事业更加重要、更加切实。

一般人假如有欢乐的婚姻,就远比独身的天才生活得更欢乐。俄国伟大的小说家屠格涅夫受到整个文明世界的赞誉,可是他说:“假如在某个地方有某个女人对我过了吃晚饭的时间还没有回家,会觉得十分关心,我宁愿放弃我所有的天才和所有的著作。”

幸福欢乐婚姻的机会,究竟有多少呢?如我们曾经提到过的桃乐丝·狄克斯认为,半数以上的婚姻都是失败的。但保罗·波皮诺博士的看法相反,他说:“男人在婚姻上取得成功的机会,比他在任何行业上获得成功的机会都大。全部进入买卖食品杂货行业的男人,百分之七十会失败;全部步入结婚礼堂的男人和女人,百分之七十会成功。”

对于这件事情,桃乐丝·狄克斯的结论是如此的:

“和婚姻相比,”她说,“在我们一生中,命只是一支插曲,死更是一件小事。”

“即使有一位容易满足的太太,一个和睦而愉悦的家庭,对一个男人来说,比赚一百万元还来得重要;但是一百个男人之中,还找不到一个慎重地想过,或真诚地试过使他的婚姻成功的人。”

每个男人都知道,用奉承的方式可使他的太太情愿做任何事情,而且什么也不顾地去做:他知道,假如他只夸奖她几句,说她家庭管理得如何地好,说她如何地帮助了他而不必花他一分钱,她都会把她的每一分钱都赔上。每一个男人都知道,假如告诉他太太,说她穿上去年的某件衣服她将会是多么的美丽可爱,她就宁愿不买从巴黎进口的最新款式。每个男人都知道,他能够把太太的眼睛亲得闭起来,一直亲到她像蝙蝠般瞎了,他只热情地吻一她的嘴唇,她就

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

会像虾子一样地变哑。

“每一个太太都明白她丈夫了解这些事情,由于她早已把如何对待她的方式完全告诉了他宁愿不顺从她的意思,反而花钱吃不好的东西,把钱浪费在为她买新衣服、新型豪华轿车上,而不去花精神来奉承她一点,不情愿以她所要的方式来对待她。她真不知道该喜欢他呢,还是讨厌他。”

让家庭变得欢乐

家庭文本

拿破仑·希尔曾经写过一篇文章,名字叫《满足》。你会学得这篇文章很有用。下面就是其中的摘录:

全世界最富有的人住在“幸福谷”。他有历久不衰的人生理想。他拥有不能失去的东西,这些东西可以给他提供满足、健康、宁静的心情和内心的和谐,以下是他的财产清单,它们本身明确了他是怎样获得这些财产的:

我获得幸福的办法就是帮助别人获得幸福。

我获得健康的办法就是生活有节制,我只吃维持我的身体健康所必需的食物。

我不怨恨任何人,不嫉妒任何人,而是热爱和尊敬全人类。

我从事我所喜爱的劳动,我还把游戏与劳动相结合,所以我很少感到疲劳。

我每天祈祷,不是为了更多的财富,而是为了更多的智慧,用以认识、利用、享受我所已经拥有的诸多财富。

我不用辱骂的语言。

我不要求所有人的恩赐,只要求我有权把我的幸事分享给那些需要帮助的人。

我和我良心的关系良好,所以它总是指导我正确处理一切事情。

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

我所拥有的物质财富多于我的需要。由于我清除了贪婪之心。我只需要在我有生之年能用于建设的那部分财富。我的财富取自分享了我的幸事而受益的那些人。

我所拥有的“幸福谷”的资产确实是不用交税的。它主要以无形财富的形式存在于我的心里,这种财富无法估计价值,也不能被占用,除去那些能接受我的生活方式的人。我用了一生的时间,尽力观察自然的规律,形成了遵循自然规律的习惯,因而创造了这种财产。

“幸福谷”中的人的成功信条是没有版权的。这些信条也可以给你带来智慧、宁静和满足。

宾斯托克在他的著作《信任的力量》中谈到幸福的问题时说:

人类是一起诞生的,整个人类原是一个整体。正是人类所形成的世界把人类分割开了。多么愚蠢的世界!多么虚伪的世界!多么恐惧的世界!假如人类有了信任的力量,就可让人类重新聚集到一起——信任他自己,信任他的同胞,信任他的命运,信任他的上帝。那时,仅有那时,人类才能真正成为一个整体。那时,仅有那时,人类才能找到幸福和宁静。

你想拥有成功和欢乐的婚姻吗?确实,每个人都希望。有很多对夫妇因积极思想的帮忙,享受着幸福的婚姻生活。

可是,也有人不同意。举个例子来说,有一个嘲讽世俗的年轻人曾经说:“结婚?我一点也不想谈。我才不会上当。”他从第二次世界大战之后,便开始参加我们教堂所办的成年人社交联谊活动。他常和朋友相约外出游玩,可是,他每次都先把话说明白,他绝不结婚。

我同意这个说法,懂得婚姻之道并且可以享受婚姻的乐趣,这是成功人生的一项重要因素。当人们了解如何享受亲密的关系时,那就意味着,双方能互相鼓励,互相合作,以实现健康而有创造性的婚姻。一方支持另一方,在这种关系里,子女也能够从中知道真正的温暖及互敬互爱。它使得家庭成为播洒幸福和创造幸福的中心。

国家教育协会开过一次会,差不多全国每所大学的校长都参加了。会议讨论的中心议题是学校能做什么以适应时代的需要。时代的需要是什么呢?是要与俄罗斯竞争的科学教育?空间教育还是经济教育?这些都不是。教育家们指出,现代社会最迫切的需要是幸福而有意义的家庭生活。幸福、健康的家庭是健康社会的基础。家庭中的健康氛围会向外延伸,影响到社会的商业、工业、教育、政府等各个领域。

所以,怎样建立成功的婚姻关系是最重要的事情,应该是我们如今关注的焦点。

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

积极心态的显著效果之一便是对面临困境的婚姻发生影响力。当人们在婚姻出现危机时，假如能运用积极心态去对待，通常能改善并加深婚姻的关系。当夫妇双方可以用相应想法来处理问题时，就一定得到建设性的结果。

“我的婚姻生活能有如今的成就，得归功于积极心态的协助。”

实际上，婚姻关系是人类关系之中最敏感也最难处理的一种关系，需要两个不同的人相互调整成为一种亲密的结合。要拥有幸福的婚姻绝不能靠运气，而必须建立一种清楚、明确、实际的计划，使双方都能借此成长并成熟。这样，子女们才能有充实、圆满、幸福而有创造性的人生，这正是婚姻的目的。这点要求大家谨记在心。再说一遍，一个欢乐的婚姻，是要使先生、太太、小孩均能从中获得最大的满足。

我们来看看婚姻中常出现的一些问题，再看看怎样成功地解决这些问题。

婚姻中我们最常听见的一种抱怨是双方没有共同志趣。老实说，丈夫和妻子想拥有共同的兴趣实在不容易。许多情况下都是这样的：丈夫每天一大早上班、下午六七点钟回来，一天之中劳碌奔波，但他从不讲给妻子听，由于他觉得妻子对这些不感兴趣，或者他是太累了不想讲。而妻子呢？她的兴趣是逛街、购物。她总喜欢把这些琐事讲给丈夫听，无论丈夫认为这些多么无聊。最后，两个人的兴趣差异越来越大，两个人也就越来越难以沟通。

几年前，我曾遇到过这样一件事。我的一个教友对我说，他和太太常会因看电视而出现冲突。当时，电视刚上市，大家都只能买得起一台电视机。因此，每天晚上坐在客厅中，丈夫要看体育和西部片，太太则要看文艺节目。他们便为此争吵，口出恶语，伤害对方。即使不至于离婚，但关系也不和睦。

另外一个大家常会提到的问题是，某些人仍然有着以前的老观念，以为男人是一家之主，应当掌握家中大权，掌管金钱，分配家用；认为妻子完全不懂这些世俗问题，愚蠢得像个小孩。

谈到这里，又引出了另一个误区。很多女性有意或无意的将自己视为一件艺术品。认为结婚之后，过去受爸爸的照顾，如今就确实应该由丈夫照顾。这种不成熟、长不大的心理状态，使她们在主观上认为作为一个妻子的权利便是当个知足面自得其乐的女人。在她的想法之中，婚姻的整个目标，便是丈夫要提供幸福给她。也就是说，她要从这个“爸爸式”的丈夫那里得到她盼望的一切。

可是事与愿违，丈夫并不愿扮演“爸爸”的角色。他期待的伴侣是成熟的女性，对于生活能有共同的奉献。这样一来，做妻子的由于观念错误，面对丈夫有了强烈的不满情绪，婚姻便出现了解体的危险。

因此，夫妇间要培养成功的婚姻，最重要的步骤之一就是双方都要成为成熟的人。可能这正是人生给予我们最难的一项作业。布兰顿博士是美国宗教及

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

精神病基金会的会长,他本人也是一位精神治疗专家。他在专家的协助下,曾经设计出一种“成熟计分表”。凭借这个简单的计分表,每个人均可以自行测试他是否需要在婚姻生活乃至一般的生活态度上多加努力,才能达到成熟的程度。

- 1.你是否会大发脾气,气得跺脚,随便摔东西或踢东西?
- 2.你是否对别人像对自己一样体贴?
- 3.你是否会在别人面前批评你的太太或先生?
- 4.你是否总是固执己见,自以为是,别人假如不依,便会大发雷霆?
- 5.你是否常会为很多事担心?
- 6.你是否信仰上帝,然后尽自己最大的努力去做事?
- 7.你对于人生的顺逆境以及某些无法避免的事是否能宽容地接受?
- 8.你是否有积极的信念来承担并脾决所有的问题?

假如你对 1、3、4、5 等四个题目回答“是”的话,表明你是个不成熟的人。

假如你对 2、6、7、8 等四个题目回答“是”的话,则显示你是个成熟的人。

用这个测试表的结果,作为一个标准,便知道你的情绪是否成熟,要不要再进一步努力。最主要的困难是,有很多人对于爱情都有一种不成熟的观念。美国流行的“好莱坞式的爱情”,对很多人的婚姻已经造成了伤害。我们好像总认为爱情应该是花前月下,情意缠绵。

性的兴奋只是成功和欢愉的婚姻的一部分,有许多年轻的夫妇认为,当性的兴奋消失之后,爱情也不存在了。他们没有在性以外的各方面互相协调适应。由于这种不成熟的态度,他们不肯在婚姻生活的其他方面去努力。生理方面的关系虽然很重要,但绝不是婚姻生活的全部。

我在报纸上读过一则报导,是通过调查 400 对幸福夫妇所得的结论。这项调查指出,一般夫妇互相适应的平均时间是六年。这是一个平均时间,许多夫妇大概适应的时间要更长。当一对年轻的夫妇结婚几个月或几年之后,发现那种紧张兴奋的感觉没有了,他们不应该因此感到沮丧,婚姻幸福需要时间和耐心。当罗曼蒂克的热情消失,便去寻找另一个伴侣,确实是一种错误的想法。

夫妻双方性关系失调,确实会造成严重的后果。事实上,性行为是两个人精神上合二为一时的神圣行为。《圣经》上说:“汝等合为一体”。即使性行为是属于生理方面的,但它同时也是爱情之中最高尚、最纯真的情绪表达,把性爱当作粗俗的行为是错误的。

但是,请你注意,即使我们讨论性爱一事,但我始终认为婚姻生活中的精神因素才是重点。精神因素才是真正的力量来源,这正是积极思想重要的领域之一。积极思想以为精神的力量,我们才能克服困难及婚姻以外的其他问题。

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

婚姻需要聪明人

家庭文本

许多家庭的破裂与夫妻间的性生活有着主要关系。但现实中许多人在这方面缺少一些必备的知识与常识，于是给自己的家庭生活带来一些阴影甚至不幸。

社会卫生所总干事台维斯博士有一次曾引导 1000 位已婚的妇女真实地回答了一系列切身的问题。结论十分惊人——普通的美国成年人在性生活方面都不大欢乐。看过她收到的这 1000 位已婚妇女的答案以后，台维斯博士发表她们的意见绝大多数都是：国内离婚的一个重要的原因，就是生理的不适合。

汉密尔顿博士的调查验证了这个发现。汉密尔顿博士费了 4 年功夫，研究了 100 名男子及多名女子的婚姻。他个别地问这些男女大概 400 个关于他们婚姻生活的问题，并透彻地讨论他们的问题——非常地透彻，以致整个的调查费时 4 年。这项工作在社会上非常重要，所以著名慈善家都资助它。如果你要了解调查的结果，可以读汉密尔顿博士与马克哥文所写的《婚姻的症结是什么》。

那么，婚姻的症结是什么呢？“惟有很偏见的很不谨慎的精神病治疗家，”汉密尔顿博士说，“许多婚姻的冲突，不是因为性生活的不和谐。无论如何，由于别种困难所引起的冲突，假如性的关系的本身是满意的，许多时候可以化解。”

洛杉矶家庭关系研究所的主任鲍本诺博士考察过数千例婚姻，他是美国关于家庭生活的一位最著名的专家。按鲍本诺博士的说法，婚姻的失败常因 4 种原因所致：

1. 性生活的不和谐；
2. 关于消闲的意见不同；
3. 经济困难；

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

4.心理的、身体的或情绪的反常现象。

注意,性生活居第一;并且很奇怪的是经济困难只居第三。所有婚姻的专家,都同意性的配合是绝对的必须。例如,数年前,辛辛那提家庭关系法庭的郝门法官——一位曾听过数千个家庭悲剧的人——宣称:“离婚者中的 9/10 是因为性生活的毛病。”

“性,”著名的心理学家沃森说,“众所公认的是生活中最重要的问题。无疑的,那是造成男女欢乐破裂原因的东西。”我听过许多行医的医士在我的班中演讲,说的大概是一样的话。那么,在 20 世纪,有众多的书和教育,但因对这种重要的天然本能的无知,却导致婚姻破裂,生活毁灭,岂不可怜?

白德费尔牧师做了监理会牧师 18 年以后,放弃了他的传教事业,去担当纽约市家庭辅导服务处主任,他大概为青年们举行婚礼比谁都多,他说:“根据我早年做牧师的经验,我发觉到,即使有恋爱及善意,很多到结婚台来的男女都是婚姻的文盲。”

婚姻的文盲!

他接着说:“当我们将婚姻调适的艰难大部分交付给机会时,我们的离婚率只有 16%,这是一件惊人的事。而处在这个惊人数目中的夫妇实际上并没有真正地结了婚,仅仅是没有离婚而已:他们差不多在过着地狱般的生活。”

“欢乐的婚姻,”白德费尔特牧师说,“很少是机会的产物。多年来,白德费尔特牧师坚持,凡由他证婚的男女,一定同他坦白讨论他们未来的计划。就是由这些讨论所得的结果,他得出结论:很多急于结合的人,是“婚姻的文盲”。

“性,”白德费尔特牧师说,“不过是在结婚生活中的多种满意的一种,但除非性关系适当,没有别的事会适当的。”但怎样使之适当呢?

“碍于情而的不言语”,我仍在引证白德费尔特牧师的话,“必须代之以客观言论的能力,并有结婚生活的超然态度。获得此种能力,没有比去从一本认识合理、情趣良好的书籍得到这方面的知识更好的方法了。

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

批评是婚姻的刀子

家庭文本

很多罗曼蒂克的梦想破灭了！百分之五十以上的婚姻不幸福。原因之一是：毫无用处却令人伤心的批评。

狄斯累利在公职生活中最难缠的对手，就是那伟大的格莱斯顿(英国政治家，1868 到 1898 年间，四度担任首相)。这两位仁兄，对于在帝国之下的每一件能够争辩的事物都相互冲突，但他们却有一个相同的地方：他们的私生活都充满幸福和欢乐。

狄斯累利和凯瑟琳·格莱斯顿在一起生活了 59 年，差一点就是 60 年了，他们一直相互热爱。我喜欢想像这位英国最威严的首相格莱斯顿，轻握着他夫人的手，和她在火炉边的地毯上跳着舞，唱着这首歌：

夫衣褴褛，妻衣亦俗；

人生浮沉，甘苦与共。

在公开场合中，格莱斯顿是一位令人敬畏的敌人；但在家中，则永远不批评。当他到楼下要吃早饭的时候，所能看到的却是全家的人还在睡觉，他就以婉和的方式来表示他的不满。他提高了声音，唱着不知其名的圣歌，声音充满整个屋子，以告诉其他家里的人，全英国最忙的人已经自己一个在楼下等着吃早饭了。他保持着外交家的风度，体谅人的心意，并强烈地控制自己，不对家事有所批评。

俄国女皇加德琳二世也经常这样。加德琳统治了古今中外最大的帝国，对千百万臣民操有生杀大权。在政治上而言，她是一个残酷的暴君，发动毫无意义的战争，判诸多的敌人死刑；但是假如她的厨子把肉烧焦了，她却什么话也不说，反而笑着吃掉。这种容忍的工夫，一般做丈夫的，都应该努力学习。

关于婚姻不幸福的原因，权威人士桃乐丝·狄克斯宣称说，百分之五十以

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

上的婚姻是不幸福的;诸多罗曼蒂克梦想之所以破灭在雷诺(美国离婚城)的岩石上,原因之一是批评——毫无用处,却令人心碎的批评。

家和万事兴

要想得到幸福,就要了解别人。要认识到别人不可能和你完全相同。他不可能和你一样思考,他所喜欢的东西不一定就是你所喜欢的东西。当你认识到这一点时,你更易于发展积极的心态,更易于做一些事情,使得别人能作出称心的反应。

磁铁相反的两极互相吸引,而具备相反性格特点的人们也是这样。一个有进取心、乐观、有雄心、有信心,并且具有巨大的内驱力、能力和毅力的人,与一个易满足、胆怯、害羞、机智和谦逊,还可能包括缺少自信心的人在一起时,经常会互相吸引,互相补充、加强和完善。他们联合以后,便可融合他们的性格,这样,每个人的缺点也就互相抵消了。

假如你同一个性格恰好与你相同的人结了婚,你会感觉幸福和受到鼓舞吗?你如果作出真实的回答,那也许是“不”。

应当教育小孩们去了解 and 尊重他们的父母。家庭中许多不幸正是因为小孩们不了解、不尊重他们的父母所造成的。但这是谁的过失呢?是小孩的?还是父母的?或者是双方的?

不久以前,我们同一个大企业的总经理进行了一次会谈。这位大企业家因为工作卓越,大名曾出现在美国各大报显要的版面上,但是,在我们见到他的那一天,他最不兴奋。

“没有人喜欢我!甚至我的小孩们也恨我!这是为什么呢?”他问道。

实际上,他是一个心地善良的人。他给了小孩们金钱所可能买到的所有东西,为他们创造了安逸的生活。但是,阻止小孩们取得某些必需品,这些东西曾

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

经迫使他在童年时代取得力量,从而发展为一个成功的人。他力图使小孩们远离生活中那些对他来说丑陋的东西。他消失了小孩们奋斗的必要性,让他们不再像他过去那样必须进行奋斗。当他的儿女还是小孩的时候,他从未要求或盼望他们尊重他,而他也从未得到过尊重。然而他肯定,小孩们了解他,并不必要努力去探索。

事情本来会与此迥然不同,假如他真的教育小孩们要尊重人,并且至少部分地依靠艰苦奋斗。依靠自己的力量安排自己的生活。他给了小孩们幸福,却没有教育他们使别人幸福,因而使自己更幸福。假如在他们成长的时候,他就信任他们,并且告诉他们,为了他们的利益,自己曾历尽坎坷,或许他们早就更加了解他了。

可是,这位总经理,或者和他处在同样境况中的任何人,没有必要依然处在不愉快中。

他能把他法宝的积极的心态那一面翻过来,尽力使自己为他亲爱的人所熟悉和了解。

假如他能表明他热爱小孩的方式是同他们分享他自己的优点,而不是只给他们提供那些物质的东西;假如他能同他们自由地分享他的优点,正像分享他的金钱一样,他就会体验到小孩们由于爱 and 了解所回报的丰富报酬。语言交流也能相互吸引和排斥。无论你是谁,你都能够是一个绝妙的人!但是某些个别的人可能不是这样想。假如你觉得他们对于你所说的话、所做的事反应不当,并含有不应有的对立,你对这事就要采取一些措施。他们,正与你一样,是通情达理的。

别人作出的令人不快的反应,可能是因为你所说的话以及你说这些活的方式或态度不当。话音经常能反映说话人的语气、态度和心中潜在的思想。你要认识到过失在于你,这可能是困难的,当你认识到过失确实在于你时,你要采取主动,改正错误,这或许是同样困难的,你能做到这一点:

假如别人的话或者说话的方式使你的感情受到伤害,那就很可能是因为你已说了什么错话或者说话的方式不对而冒犯了别人。断定了你的感情受到伤害的真正原因,你才能避免使得别人作出同样的反应。

假如你发觉某人对你说话的声调和态度不大喜欢,你就应该避免使用同样的声调和态度,以免冒犯别人。

假如某人用一种发怒的声音向你叫喊而使你感觉十分不快,你就要想刘假如你用那种声音对别人叫喊,也会使别人感到不快——即便他是你5岁的儿子,或者亲密的亲戚。

假如一个人误解了你的好意,你就该表明你的真心,以消除误会,假如你

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

首次受到称赞,假如你喜欢人家记住你,如果你获悉某人在怀念你,你就觉得愉快:你应该确信,假装你称赞别人,或者写一封短信,让他们了解你在想念他们,他们一定是很兴奋的。

书信能给人带来幸福彼此分离的人,假如常有书信往来,反而会觉得更亲密。有许多分居两地的人之所以举行了婚礼,就是因为在分别之后,他们的爱情通过书信反而变得更深的缘故。通过书信交流,双方能够增强理解。每个人都能在信件中表达自己的内心思想。表达爱情的信件不必、也不应当因结婚而中止。马克·吐温天天都给他的妻子写情书,甚至当他们都在家的时候,也是如此,他们在一起过着确实的幸福生活。

你要写信,就一定思考,把你的思想提炼在纸上。你能够借助回想过去、分析现在和展望将来发展你的想像力。你越是常写信,你就越对写信感兴趣。写信时最好采用提问的方式,易使收信人给你回信。当他回信的时候,他就成了作者,你就能够体验到收信人的欢乐。

你的收信人是依据你的思路进行思考的。假如你的信是经过周详考虑写的,它就能使收信人的理智和情绪沿着你指引的路径前进。收信人读你的信时,信中令人鼓舞的思想被记录在他的下意识心理中,将不可磨灭地深印在他的记忆里。

女人最需要什么

古今往来的女人没有排斥花的,花被认为是爱的表现。另外一个关键问题是,买花不必花很多钱,常常路边和天桥上就有人在叫卖。但是从丈夫往家买花的数量和频率来看的话,好像街上的花都很贵,或者是生长在阿尔卑斯山脉的顶端。

通常要等到妻子生病乃至住院,丈夫们才会想起买些花,为什么呢?你可

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

以尝试在她不生病的时候买花,如果你是个做事讲究效果的人,你可以在今天晚上或者明天带一束花回家。

柯汉在百老汇算是个很忙的人,但他坚持每天都要打电话回家向老母亲问好,直到她去世为止。在你看来,或许他每天都有什么重大的新闻或者消息要对他母亲讲,其实都是些芝麻小事,但就是这些芝麻小事带给她母亲安心和欢乐,让她明白,你在想念她,关心她的幸福。

没有女人会忘记自己的生日和结婚周年纪念日,为什么?这是男人永远无法了解也不想去了解的秘密之一。男人记不住很多日子,但仍然可以得过且过地活下去,的确,除了哥伦布发现新大陆的一四九二年和美国独立的一七七六年,至于他老婆的生日和结婚周年纪念日,可以置之不理。如果可能的话,他宁愿忘记后者,也不能忘记那些惊天的大事。

芝加哥的法官沙巴斯曾审理过四万件关于婚姻的案子,他发现导致离婚的因素都是生活中一些在平时看来不值一提的小事情。他说:“如果丈夫离开家上班之前都和老婆说声再见的话,大概就能保住许多婚姻。”

英国两位男女诗人布朗宁和巴瑞特的婚姻差不多是有史以来最美妙的。他永远不会忘记在一些细小的地方赞美和照顾她,以使爱情始终是富有新意的。

大多数的男人觉得小细节无足挂齿,他们不愿意在小事情上给予体贴和温暖。麦道斯在《评论画报》上发表文章说:“家庭生活有时候真的不能够忽视一些小情趣,比如,有的女人喜欢在床上吃一回早餐。就像男人们喜欢去酒吧喝酒,都是成人孩童化的表现,但是很有效果。”

婚姻的真相就在细节上——所有所有的小事情。忽视这些小细节的夫妻,就容易产生矛盾,直至一发不可收拾。

艾米蕾在一首小押韵诗中写到:并非爱的失去损坏了我美丽的光阴,但可悲的是,爱都是在细小处开始破裂。

这是一首值得牢记的语句。雷诺的法庭几乎每一天都要办理结婚和离婚的手续,而基本上办理每十对婚姻,就要处理一个离婚的案子。那些离婚的人之间真的有什么致命的冲突吗?没有,全部是一些生活上的琐碎的小事情。假如你能找个时间听那些满腹牢骚的夫妻坐下来谈一谈,你就该明白艾米蕾的诗句:爱都是在细小处开始破裂。

请你拿出一把小剪刀,把下面的话割下来,然后贴在帽子或者你家的镜子上,每天早上你都可以看见:

美好的东西最容易随风而逝,所以,有益于美好的,而我们又可以通过努力达到的,马上就去做吧。不要墨守成规,不要满不在乎,因为美好的东西随风

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

而逝。

所以,细心关心你的爱人。

人
性
的
弱
点
全
集

哪根弦断了

1933年6月的美国杂志刊登了克鲁西的一篇文章《婚姻为什么出问题》。下面的一些问题就是从文中转载过来的。当你照着那些问题提问自己的时候,应该会发现一些拨动你神经的事情。假如你能回答“是”,那恭喜你,你得十分了。

给丈夫的问题:

- 1.你是否仍像结婚前那样“追求”你的妻子?比如偶尔买来花给她惊喜,牢记她的生日和你们的结婚纪念日,或者给她意料之外的关怀和体贴?
- 2.你是否小心不在别人面前批评她?
- 3.你是否在家庭必要开支之外还给她一些钱零用?
- 4.你是否用心去认识她一些女人的情绪和心态,并在关键时刻帮助她度过焦躁、疲倦和不安?
- 5.你是否把你一半的休闲时间空出来和妻子一起度过?
- 6.除了夸奖她的优点,你是否能巧妙地避免把她的手艺和别的女人作比较?
- 7.你是否对她的知识、爱好、书、看法、念头表示出兴趣?
- 8.你是否可以宽容她和其他的男子保持友谊、跳舞,而不愠气或说一些吃醋的话?
- 9.你是否经常留心着找机会夸奖她?
- 10.你是否感谢她为你做的一些小事情,比如缝纽扣、补袜子、洗衣服。

给太太的问题:

- 1.你是否让丈夫拥有处理公务的自主权,不去批评他圈子里的人?

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

家庭文本

2. 你是否有意识地使家庭生活富有小创意和吸引力?
3. 你是否尝试着时常换口味, 让他坐在桌子前还搞不懂将要吃些什么东西?
4. 在家庭经济状况不好的时候, 你是否能坦然并愉快地接受, 还不拿成功人士来刺激他?
5. 你是否能努力地和他的母亲和亲戚融洽地相处?
6. 你是否对丈夫正在从事的事业有一定的了解, 以便和他作一些讨论?
7. 你是否在选择衣服时会考虑他对色彩和样式的喜好?
8. 你是否能为家庭的和睦而牺牲一些自己的意见?
9. 你是否努力学会一些丈夫喜欢的事情, 以便和他一起娱乐?
10. 你是否经常接触、了解新的知识和技术, 以便在兴趣、观念上配合你的丈夫?

爱应该是成熟的

我们大多数人往往对爱具有狭窄、单向的概念, 而且完全从家庭或性关系的角度来理解它, 同时将它和占有、自负、姑息、依赖等混杂在一起。

爱是世界上谈论最多, 却也是最不易弄清楚的一个课题。它激发了艺术家的灵感, 是婚姻和家庭的基础——失去或缺乏爱, 会使人格破碎或阻碍人格的正常发展。

我们大多数人往往对爱具有狭窄、单向的概念, 而且完全从家庭或性关系的角度来理解它, 同时将它和占有、自负、姑息、依赖等混淆在一起。

直到最近, 爱才被认为是一个严肃的科学课题。许多心理学家、医生和科学家给予爱更多的思考和研究, 将它视为人类的基本需要, 以及还未加以探索的人类事务中一大影响和力量的源泉。基于这些发现, 我们可能要将对于爱的

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

一些传统观念加以修正和扩充。

爱和成熟有什么关系呢？罗洛·梅伊博士回答了这个问题。在他最近出版的《人的自我追寻》一书中写道：“能够付出和接受成熟的爱，是一个符合我们为完全人格所定的标准的人。”

梅伊博士同时断定大多数人都不知道如何付出和接受爱，一般人对爱的观念既矫情又幼稚。例如，一个将一生完全奉献给自己的丈夫和子女，以致与世界其他一切完全隔绝的妈妈，她的占有欲就胜过于她的爱。真正的爱不是局限，而是扩展。一个崇拜女人到无法找到任何可以与之相比的境地的男人，不该被看作是“有爱心的”男性的模范——他是感情发展受到局限，仍然停留在婴儿时期依赖心态的一个案例。依恋和爱是两回事儿。

也许先弄清楚什么不是爱，再来肯定那种使得人格增强、成熟的爱比较容易些。

首先，爱与我们经常在电影中看到的那种男女相会、玫瑰与香槟式的罗曼史，或小说家偏爱的那种性剥削的激情少有相关之处。爱不限于年轻美貌的人。

泌尿科专家和美国婚姻顾问协会主席亚伯拉罕·史东博士告诉我们，当我们说“我爱”时，其真正的意思大多是“我要”、“我想要拥有”、“我从……得到满足”、“我利用”或甚至“我感到罪恶”。这是科学家所谓的“假爱”。

许多父母用“爱”作为放纵子女的借口。实际上，他们是在以溺爱来推卸自己的责任，并不是在帮助子女成长。纽约杜布斯波克的儿童村，是一个致力于重新训练需要指导的问题儿童的机构。理事史泰龙说：“每一天我们都在解除将爱与姑息混淆的父母所造成的伤害。”

成熟之爱的观念是耶稣所说“爱邻如爱己”时心中所抱持的那种观念；是柏拉图在“对话录”中所分析的那种爱——从个人的关系开始，扩展到全人类和宇宙。爱的要素都是相同的，不管是夫妻之间的爱、父母与子女之间的爱或个人与全人类之间的爱。

人与人之间的真爱不会扼杀成长，它肯定了另一种人格，鼓励它成长、发展。我认识一些对女儿的婚姻感到愤慨的父母，只因为女儿要在某个遥远的地方建立自己的新家。记得曾听过一个妈妈悲叹说：“为什么琼安就不能嫁给一个居住在本地的男孩？这样我们就可以经常见到她了。我们的一生，都在为她奋斗，而她回报我们的却是嫁给一个将迫使她住到离自己家人半个大陆之遥的地方去的人！”

这个妈妈听到别人说她并不爱自己的女儿时，肯定会感到震惊。其实她将占有和自我满足和爱混淆在一起了。

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

真正的爱并非紧紧抓住自己所爱的人不放,而是放开手让他(她)走。成熟的人不想占有任何人作为感情的奴隶,他想要所爱的人自由,就像他自己想要自由一样。犹如任何其他创造性的力量一样,爱完全生存在自由之中。

我喜欢作家普瑞西拉·罗伯逊在《竖琴家》杂志上为爱所下的定义。“爱,”罗伯逊太太说,“就是给予某人他所需要的东西,为了他而不是为了你自己的缘故。这也是别人给你所需要的东西时你的感受。爱包含给予小孩所需要的独立,而不是那种导致‘家长主义’的剥削和利用。爱包含各种性关系,但不是在自负或青春的狂乱追求中的那种性的利用。我的定义是包括你给予那些设法让你明白自己是个什么样的人、你可能成为什么样的人的少数几个人——老师和朋友的反应。而且它还包含慈善、对全人类的仁爱,既不是在一个人要求面包时给他石头,也不是在他要求了解时给他面包。”

“我们认识的那些不断弄巧成拙的‘善心’人,”罗伯逊太太继续说,“他们强加给我们一些我们不想要的,却由于明显的愚蠢而扣留住我们确实想要的东西。我不可能将这些人列入有爱心人的行列之中,而且我想心理学家可能会认同他们在表面的爱心之下藏着敌意的这种说法。”

没有什么比“爱是盲目的”这句老话更有误导作用的了。只有透过一双爱的眼睛才能看清楚身边的同胞。我们有一个漫不经心或冷漠的自我、一个我们怕受伤害或误解而经常深埋起来不让他人见到的敏感、说不出来的自我。我们以各种姿态或伪装来掩饰它——沉默、害羞、积极进取、凶狠、坚强等,却又一直暗自希望某人会关心我们,发掘内在真正的自我。

爱具有这种透视人心的特殊的洞察力,它是“她看中他什么?”这个永恒的问题的答案。

以我们所爱的人的成长和发展为乐,肯定和鼓励他们特有的个性,尊重他们的原貌,提供自由和温情的气氛,这些都是想要学会爱就必须具有的态度。爱提供了他人可以在其中成长的土壤、环境和营养。

嫉妒是一种经常与爱混为一谈的感情。事实上,它是我们对自己激发情爱的能力缺乏自信的结果,以及一种占有、俘虏他人的欲望。用付出来取代这种占有的欲望就可以克服嫉妒。在此举一个克服嫉妒学会爱人的女人的例子。她说:我曾陷入嫉妒中不可自拔。我活在怕失去丈夫的恐惧之中。并不是他给了我嫉妒的任何理由,如果是这样,我反而会少受一点痛苦,因为这样一来,就可以避免那些恐惧和因神经质而自我想像出来的羞辱感。我偏执得像卡通电影里那可笑的妻子一样搜丈夫的口袋,查看汽车烟灰缸里的东西。我常常哭着入睡,白天却生出一些新的疑心。

有一天,我照镜子。我看见一个不可爱的人——我自己。头发散乱、没有化

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

妆、面容憔悴——而我穿的衣服看起来就像套在扫帚柄上的一个大袋子一样！“海伦，”我对自己说，“你怕失去丈夫。如果你真的失去了他，你能怪他吗？你该怎么办？”我决心实行一个计划。我开始减少擦地板和家具的时间而多留心自己的仪表。我每天下午都休息，增加了一些非常需要的体重。而且找到一份卖化妆品的工作，学习使用它。当我开始显得比较好看，感觉上也比较舒服时，我发现自己的态度慢慢地改变了。丈夫也感觉到我的变化，他的反应扫除了我心中的疑云。我利用原来浪费在嫉妒上的精力，使自己成为我丈夫理想中的妻子。

这个女人一旦了解到爱不是命令而是肯定时，她便获得了爱的能力。

人性的弱点全集

当我们发现占有、嫉妒和支配这些异质的因子进入我们心中时，对他人真实的爱便逐渐消失。如果让野草肆意蔓生而不加以清除的话，世界上最美的花园都会荒芜。

家庭关系的悲剧之一，是因为我们经常不知不觉地以爱的名义给他人造成伤害。过分严厉的父母告诉自己说之所以那样做是“为了小孩好”；溺爱纵容的父母说他们是为了子女的“幸福”着想。俄亥俄州哥伦布的S·P·艾伦太太讲述了有关这方面难题的一个动人故事。几年前，艾伦太太在和她丈夫离婚之后，发现自己面临着照顾自己和两个小孩的重任，她被母兼父职的责任压得喘不过气来。她感到为了培养好他们必须要严厉地管教。

“我订下法规，”艾伦太太说，“不接受任何借口。我不和小孩商量或者费心地去听他们的意见——而且还严格告诉他们什么时候必须做什么事。他们没有独立思考的机会，只有一套必须遵守的规则。”

“我们家起了微妙的变化。刚开始，小孩们一见到我就躲开。他们躲避我任何示爱的企图。最后我了解到他们怕我，怕他们的妈妈！”

“我深刻地反省了一番。结论是，我潜意识里的一切所作所为根本不是为了小孩好，而是把我因离婚而产生的压抑情绪发泄在他们身上。我是让小孩因为我个人的过错而受苦。难怪他们感觉到了，虽然不能了解，但却明显地反应出来。”

“我着手破除在不知不觉中加在他们身上的这种模式。我祈求上帝指引，开始以新的眼光看待小孩，把他们当人看，而不是负担或责任。我不再一下班就急忙赶回去做排得满满的家事，而是放下一些家事，享受和小孩在一起的时光，和他们一起玩游戏或去一些有趣的地方。我学会了指导他们而不是只命令他们。

“当我的心情开始放松时，欢笑和歌声便悄悄回到了我们的家中。爱、温情和欢乐从我的身上反映到小孩们的身上，我们恢复并且增强了相互间的关系。

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

在这种气氛之下,一切问题都变得比较容易面对和解决了。”

艾伦太太学到了爱,而且用爱的治疗法痊愈了她家庭生活的创伤。

爱的能力,不但会影响到我们与家人的亲密关系,而且还决定了与他人的相处的关系。

我们对朋友、工作、居住的社区以及世界的态度,大多都决定于我们在家庭中所付出和接受的那种爱。

心理学家弥尔敦·葛林布拉特说:“如果一个小孩受到爱和接纳,他便学到了自爱、爱他的家人,最后以真诚的利他主义者的胸怀看待所有的人。”

亚希莱·孟德斯博士在他的《人类发展的方向》一书中告诉我们,几乎所有的宗教都共同主张生活和爱其实就是一回事。他总结说:“如今看来最明显的是,人类必须借以指引他们将来发展路线的主要原则是爱。”

如果认为爱只限于家人和亲近朋友的概念是错误的;我们越去爱别人,就越有能力爱。

爱是充满在整个人格中的,而且将它的光辉散布在一切活动上的重大能源。有爱心的人对工作、同胞和生命都充满了热情。他较为长寿而且比较健康。

获得成熟的爱的观念对自己及他人来说都是非常重要的事。光是在美国,每一年就有40万的婚姻因为离婚而破裂,而且还有成千上万的婚姻犹如战场。世界上还存在着国家分裂、种族对抗、国与国的对立和战争。人类如果想幸存下去,最重要的就是学习如何和谐相处。

家庭文本

少不了爸爸

假如小孩需要的仅仅是生活物质上的照顾,那样没有人会需要爸爸妈妈到那样强烈的境地。但是,既然有感情上的需要,那样对小孩来说,爸爸就和妈妈一样,都是必要的。

一个社区最近举办了教育委员会私下会议,教育委员们处理一个因旷课太多被高中开除的16岁男孩的问题。他每科成绩都非常差,还有两个科目不及

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

格。

男孩和他父母都进入房间,接受委员们的询问。男孩很漂亮,尽管脸上显露着年轻人弄出麻烦时的那种半屈服半怨恨的神情。妈妈说起话来显得紧张、尴尬,不停解释她已经尽了最大的努力。爸爸是一个59岁、穿着体面的生意人,一直保持着沉默直到一个委员问他和他的儿子关系怎么样。爸爸解释说他是个人很忙的人,工作占去了他所有的时间。“我让我的太太照顾小孩子,”他说,“督促小孩做功课并告诉他通过考试是学校的责任。”

那些教育委员都身为人父,继续追问,你有没有看过你儿子的成绩单?有没有采取什么措施?小孩的爸爸承认他看过而且打过电话给校长。“但是,”他加上一句话,“电话占线,所以我就没有再打了。”

人性的弱点全集
当这一家人离开时,校方决定再给那小孩一次机会。他们觉得,错在什么地方已是很明白的了,或许再给那小孩一次机会他会有好的表现、会有所改善。

不幸的是,为时已晚。小孩已经养成了很多不良习惯。缺乏父母较多的指导是无法克服的,过了不久,他又被开除了。更糟的是,小孩的爸爸从没有真正了解到他没做什么才使得他儿子被开除。这并不是个街头不良少年因为抢劫或杀人而被逮捕的案子,而是一个忙得没有时间去关心儿子是否按时上学的为人父者的故事。最悲哀的是这类故事经常发生。有很多的小孩正是在没有爸爸教导的情况下长大。他们是有爸爸,没错,但那只是个住在他们家的男人而已。他们不常见到他或和他没有多深的感情。爸爸每天一大早就出门,很晚才回家。有时候他加班,有时候他带着一手提箱的文件回家办理。当他不加班、不带公事回家时,也是忙了一整天太疲倦了,只能躺在椅子上埋头读晚报,一直到小孩们都上了床。他的休闲时间很少有小孩的份儿,而是在和公司同事打保龄球,周末打高尔夫球,以及和客户在鸡尾酒会上。

女人因为工作和事业面丢下家和小孩一直受到猛烈地批评。大家理直气壮地指出,没有任何一份工作,不管多么荣耀、薪水多么多的工作,值得她们去付出使小孩失去关怀、被冷落的代价。

但是很少有人批评不在家的爸爸。只要他继续维持和提高家庭的生活水平,他对子女在道德和感情上的责任便很少受到怀疑。除了经济上的责任之外把其他一切爸爸的职责都推卸掉的男人,在我们的社会中太普遍了,以至于大家都视为理所当然的了。

我曾经访问过一个在大公司当高级主管的男人。他大方地将事业上的成功归功于妻子。

他告诉我说妻子为他料理出一个非常温馨可爱的家,也创造了祥和宁静

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

的家庭气氛,减轻他在工作上的压力。她能干地招待他的朋友和同事;他引以为自豪地谈到两个儿子。我告诉他说他们一定和他在学校和军中服役时的优良表现大有关系。

他说:“不!养育小孩是我太太的事,我从不加以干涉。我只付出养育他们和让他们受教育的钱而已。”

这位成功的、受尊敬的男人坦白地承认养育儿子不是他的事,也不觉得有什么好尴尬的,对于他们优良的表现没有他的功劳,也不觉得有什么好羞愧的。这种漠不关心,如果发生在一个妈妈身上,就会被视为罪大恶极了。

如果小孩需要的是物质上的照顾,那样没有人会需要爸爸或妈妈。但是,既然还有感情上的需要,爸爸便是必要的,就和妈妈一样。

辛辛那提大学医学院小儿精神病科诊所理事理查·K·沃尔夫博士这样给爸爸的作用下定义:

一个小孩同时需要爸爸和妈妈,而且需要他们扮演不同的角色。对任何一个男孩和女孩来说,爸爸代表一个男人的力量和智慧、他对世事的认识、他基于外界的经验而作的判断。子女需要在家庭的一些决定中听到他和妈妈的声音,也需要从他身上看到一个妈妈和对子女的保护、供养者。从爸爸身上子女看到自己心目中的男人典范,学到对待别人的态度。如果所有的事情都是妈妈在管,而爸爸只是闲坐在一旁,不论男孩和女孩都可能对自己的身份感到困惑,这将阻碍他们长大成人后的人际关系。

以前,在工业革命之前,丈夫、妻子和子女一家人同时在家里工作。在广场上、在田里工作的男人一般都是在家人的视力范围之内。

当时有一种今日城市社会失去的身体上的亲近感。现在绝大多数男人见到妻子和子女的时间比见到同事的时间少。他们无法增加在家的时间,却能决定在家的时间及品质。有时候爸爸试图以带小孩去看一场周末球赛作为补偿,其实他却累得要死,觉得很无聊,或因为放弃他的高尔夫球而感到沮丧。这对任何人来说都没有什么兴趣可言。著名的《养儿育女常识大全》一书的作者本杰明·史柏克博士说,如果一个爸爸一天有15分钟好好地集中心思在自己小孩身上,那比一整天没好气地陪小孩在动物园里玩要好得多。

因为爸爸和小孩在一起的时间势必比和妈妈在一起的时间少,因此和小孩相处的那些宝贵时刻便更为重要。爸爸不能将之视为累人的义务,而应看作是一种建立良好的父子关系的机会。

妻子能在某种程度上帮助丈夫成为一个称职的爸爸。她应该处理白天发生在小孩身上的教导问题,而不是留到晚上小孩的爸爸回家时丢给他处理。她可以在谈到小孩或和丈夫谈话时怀着爱和尊敬;小孩则会受到妈妈对待爸爸

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

的态度的影响。她既能够和小孩成为朋友,增加家人之间的亲密感,也可以安排野餐和各种家庭旅行,使丈夫真正对小孩的发展感兴趣。

我认识一家人,这家人的关系在一次露营之后完全变样。12岁的儿子和10岁的女儿几个星期来一直缠着爸爸带他们去露营,而每天早九晚五上下班的爸爸总是太忙或太累了。但实际促成其事的是小孩的妈妈。她暗中安排租下营帐,备好地图以及露营的各种资料。

在这种情况下,小孩的爸爸不得不同意带小孩们去露营,他惋惜地看了最后一眼他那个周末计划,启程前往露营地。小孩的妈妈留在家里,坐立不安地等待着。

第二天傍晚他们回来了,三个人全身脏兮兮的,但却非常欢乐,不停地诉说一些有趣的事情,他们发现的那个湖,夜晚的蚊子,被风吹垮的帐篷以及那些“爸爸煎的蛋”。

事情就到此结束了吗?这只是开始而已。这一家人现在小孩的妈妈也加入了,每年夏天都到离露营地不远的一间乡下小屋度假。他们有一条小船和滑水板,小孩的爸爸周末都从纽约赶去和家人同乐——不带公事包。原先忙得没有时间与小孩们共享天伦之乐的那个男人突然变得成熟了,了解了为人之父的意义。然而促成这种转变的却是精心设计的妈妈。

该是“翻修”我们不成熟的为人父母的观念,将“你的事”和“我的事”改变成“我们的事”的时候了。爸爸和妈妈的作用确实有所不同,然而他们的最终目标和满足应该是一致的。他们在小孩的成长和教养中各有各的角色要扮演,但是,如果双方中的任何一方不能负起责任,那样整个家庭关系就会变得乱七八糟。

好爸爸通常都是好丈夫。《婚姻——永恒之爱的艺术》一书作者大卫·麦斯说,当他的第一个女儿出生时,他得到灵感便写下了以下的诗句:

我有两个爱人,
尽管说来奇怪,
我越爱第二个,
第一个越爱我!

的确是这样。女人最感到舒心的是看到小孩跑到门口迎接爸爸下班时,脸上那种欢乐幸福的表情。

爸爸对小孩的成长所能作出的特殊贡献是什么呢?儿童研究协会理事甘纳·狄波瓦博士相信,爸爸在家庭中的地位,不仅对妻子、子女和他自己具有很

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

重要的意义,而且对整个社会来说也是如此。以下是他的一些看法:

“对小孩来说,上教堂的意义可能只是和爸爸一起做一件事。但是基于这种共同参与感,小孩以后可能会发现他自己的宗教兴趣。同理,小孩也可能从双亲那里学会如何欣赏文学、艺术和音乐。通常只是妈妈与小孩们共同参与这一切。爸爸的加入赋予他们更丰富的内涵和深远的意义”

根据狄波瓦博士所说的,爸爸同样有责任向小孩解说他本身是团体其中的一分子。

“他要借着带他去办公室、星期六去工厂参观、一起坐在送牛奶的卡车上等,让孩子对经常剥夺爸爸陪他的时间的工作有一种正面的感受,小孩可能无法了解爸爸为什么要做那些事,但是他会觉得爸爸是在做一些不仅帮助他,同时也帮助别人的事。

这一切表示爸爸不但必须付出时间给小孩,而且也付出他自己,如果他要做一个名副其实的爸爸的话。的确,他必须工作,但是不该拿工作为借口来逃避他作为人类一分子的责任。

那些总是忙得没时间陪小孩的爸爸,如同已故的 H·L·孟肯所说的:“工作只是为了逃避思索人性时所感到的痛苦的人,他们的工作,就像他们的游乐一样,只是让他们逃避现实的可笑符咒而已。”

史克罗德在《基督教先驱论坛报》上报道说,他连续两周让 30 个初一、初二的男生记录下各自和爸爸相处的时间。平均一整个星期与父子单独在一起的时间是 7 分半钟!

这个可怕的统计数字,似乎验证了严厉批评社会现象的评论家菲利浦·威利所说的“绝大多数的美国男人都是糟透了的爸爸”的话。威利先生估计,即使最忙的人,每个星期也大约有 57 个小时用在吃饭、休息或做自己喜欢做的事情上。从这 57 个小时当中,他确实拨得出 7 分半钟给他的孩子。“但是爸爸已经离家了,”威利先生悲哀地说,“他不会回家,一直要到他醒悟到自己一生最大的满足应该首先是身为一个爸爸,然后才是顶尖的高尔夫球手或事业上的大人物。”

爸爸的身份隐含着成人的身份,它是男人身体上成熟的可见表征。对小孩来说,不幸的是它并不涵括心灵和精神上的成熟。这方面一个男人必须靠他自己的努力才能达到。

是的,是爸爸回家的时候了。就像生个小孩要两个人才成一样,要造就出一个欢乐、将来对社会有用的人,也需要两个人——妈妈和爸爸——精神上的影响。

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

家是幸福的源泉

人性的弱点全集

确实,谁都同意“家庭是幸福的摇篮”,我们每个人的大多数时间都是在家庭中与家人一起度过的。但就是在这一空间,因为许多原因,问题可能层出不穷。

我们每一个人的大多数时间都是在家庭中与家人一起度过的。但就是在这一空间,因为许多原因,问题可能此起彼伏。

在我们的“成功学——积极心态的学习班”中,有一位有才能、有进取心、大约 24 岁的青年。我们问他:“你有什么问题吗?”

“有!”他答道,“我的妈妈。实际上,我已决定在这个周末离开家庭。”

当我们要求这个学生讨论此问题时,事情就变得很明显:他和他妈妈的关系不大和谐。而问题的关键之处似乎是,妈妈的进取心和好强的性格是和儿子的性格相近的。我就向全班说:“一个人的性格能够比作磁力,当两种同很磁力在一条线上、向同一个方向推或拖时,它们就互相合作。当两种同很磁力相互作用时,它们就互相抵抗和排斥。”我直接对那个学生说:“你的行为和你妈妈的行为好像是十分相似的,根据你对待她的方式,你能断定她将如何对待你。你或许能通过分析你自己的感情来评价你妈妈的感情。所以你能够轻易地解决你的问题!”

“当两种强有力的性格互相反对,而两个人又希望能和谐地生活在一起的时候,至少有一方必须应用积极心态的力量。”

“你在本周的特殊作业就是,当你妈妈要你去做什么事时,你就兴奋地去。当她提出一个意见时,你就以令人欢乐的、诚恳的态度说出自己的意见,或任何话也不说,完全同意她的意见。当你企图找她的岔子时,你就压下火气找出好的话来说。这样,你将取得令人愉快的效果。”

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

“这不会起作用的！”这位学生答道，“她确实是顽固得无法相处！”

“绝对正确，”我答道，“这可能不会起任何作用，但你能够试试用积极的心态去做。”

一周之后，我问这位青年情况怎样。他的答复是：“我很兴奋，在这一周中，我们之间没有说过一句令人不愉快的话。了解吗？我已经决定留在家里了。”

人们有一种倾向，喜欢用他们自己的反应来断定别人的反应。这个结论对那些像那位曾同妈妈不和的青年人一样的人来说，有时或许是正确的。但是许多父母同他们的小孩有矛盾，常是因为他们未能认识到小孩的性格和他们的性格不同。错误在于这些父母没有认识到时间既改变了小孩，也改变了他们自己，于是他们没有去调整自己的心态，以适应小孩和他们本身的变化。

一位律师和他的妻子有五个很好的小孩。但是他们并不欢乐，由于他们最大的女儿，一个大学一年级的学生不能按照他们所规定的方式生活。

“她是一个好女儿，可是我无法理解她。”爸爸说，“她不喜欢从事家务劳动，却辛辛苦苦地花几个小时去弹钢琴。夏天我给她在百货公司找到一个工作，但她不想去做。她只想整天弹钢琴。我们建议他们都做个活动定量分析，这种分析的结果是很能启发人的。我们发现这位姑娘有雄心、有能力，并有自己的特点，这些都大大超过了她的父母，使得他们很难理解她的反应。

这对夫妇以为学会弹钢琴是件好事，但一个好孩子做家务劳动和在商店里劳动也是很有必要的，成为钢琴家的努力仅是在浪费时间。“总有一天她要结婚的，那时她就要离家。她应当更实际些。”双亲作出这样的推论。

我们把姑娘的才能和爱好与她的父母作了解释，并说明了他们为何不能理解女儿的原因。我们也向姑娘说明了为何她父母用一种方式思考，而她自己用另一种方式思考。当他们三人致力于相互了解并用积极的心态去解决这个问题时，他们便得以和睦地相处在一起了。

10

成熟文本

更多书籍尽在bbs.snow-zone.cn

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

你是唯一的

成熟文本

在路边或者广场上,我们通常会看到绚烂的玫瑰,在朝阳下以雍容妩媚的姿态盛开着。那些玫瑰乍看去似乎每朵都是一样的,其实一点都不是。如果细心观察,你会发现她们花瓣和纹理,卷曲度和色彩的均匀度,都不一样,虽然她们看上去是那么像。

人也是一样,你会不会发现路上的某个行人很像你以前认识的人?在你的眼里,是否阿拉伯人都长得一个样,或者整个中东地区的人都是一个长相?自然是多样的自然,世界也是多元的世界。前英国科学促进委员会主席、古人类学专家凯斯说:“世界上没有两个人可以或者即将体会相同的人生旅程。每个人的生命经验都是独一无二的。”

是的,尽管所有人的生理本质都是一样的,但每个生命都是独一无二的经验。同时,非洲的生命和其它洲的生命也不可以用虚假的文明来贬低和否定。

认识到每个人都是唯一的,这是成熟的先决条件,是我们以成熟的方式与别人沟通的基础。如果你不把对方看成一个完整独立的人,不把自己看成完成独立的人,一种平等、尊重意义上的沟通关系就无法建立。

这样的道理看起来很简单。大家都说这是文明社会,实际上人们仍然活在阶级意识的迷雾中。我们喜欢这样来划分:普通民众、中下层消费者,高端人群、工薪阶层、白领阶层,等等。这些标签已经表现了人们不愿从人的本质意义上去接纳别人,总是喜欢以生活的方式和个人财富来划分。于是,情绪就在浮躁的分隔中被扰乱和激发了。

我们喜欢参与调查和被调查,就连一年过多少次性生活,以什么样的方式来进行性生活都要公之于众,然后再以这个来划分出特定的人群。

大家强调的是“调整性适应”、“整合性群体”和“社会整体机动性”,让每个

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

人的个性都淹没在汪洋中,强制抛弃自己的个性被认为是一种美德。标榜个人的时代已经过去了,于是大家走向另一个极端,就是彻底的大众化。难怪那么多人空虚孤独、花天酒地,他们并不知道自己在干什么,只是觉得大家都这样于是就这样,即使那样的行为是糟糕的。而一旦谁的行为偏离出大众的轨道,其他人包括他自己就会另眼相看。

但实际上,从心底来讲,没有人希望自己和别人一样,即使受到群体的压力、认同的障碍,每个人都在心灵的最深处都希望自己是独一无二的最完美的个体。人们循规蹈矩的生活,参与各种宏大命题的文化生产,晚上和周末又在房间里或者心理医生的椅子上,越来越多数的人沉迷在夜总会的酒杯和女色里,然后大家再互相循环着排泄欲望,一环扣一环,金钱又是空虚的流通的基础和保证。什么方法都试过了,包括自杀,但是都无法找回自己。

成熟绝不是以年龄作为权衡标准,如果一个30岁的人心智还不健全,动不动就像孩子一样肆意妄为,不去承担责任,那他还不成熟。

那怎么办呢,没有保证可行的办法,只有建议:

通过适当的孤独和退守来稳固自我。

现代社会的工作和生活高度紧张,我们需要找出孤独的时间来独处。孤独的时间和方式不是唯一的。我的一个朋友说他想孤独的时候,就站在离街道很远的地方观看人群,在这种情况下他不会被打扰和分心。

我没有整段的较长的空闲时间来进入孤独时刻。我没有足够的时间去做长距离的户外活动,哪怕是散步,那我就选择在自己的花园里散步或者站立在窗户前看眼前的树和天空。四季的更换具有永恒的美妙之处,而我只需在一块面积极小的立足之地上就能体味,这让我觉得我与自然是和谐共生的。

有些人则喜欢肉体意义上的孤独,独处一处,或者找个安静的房间把自己关起来看书。不管怎么样,每天空出一段孤独的时刻,进行自我的探索 and 认识,或者整理一下意识和情绪都是必须的。哲学家们所倡导的孤独的价值是正确的,耶稣、佛陀、笛卡尔、蒙田等都从孤独中获得道的启示。

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

挣脱习惯的枷锁

成熟
文本

我的班上有一个年轻的女孩子，和同学们讲述了她和他的丈夫是怎样挣脱习惯枷锁的：

“我丈夫和我都是电视迷，我们下班后的第一件事就是打开电视，在电视机前吃饭，然后一直看到夜深人静。为了看电视，我们失去了和朋友的联系，也放弃了以前一起看书的好习惯，更不会出去散步。如果有人来拜访我们，我就巴不得他们赶快离开，好让我们继续电视的漫游。前几天有个好朋友来家里做客，我发现我们根本无法和他们就某个问题交谈，我和丈夫已经丧失了思考的能力，傻傻地听别人讲。我们把生命最宝贵的时光放在了电视机前。我沉迷于电视的那段时间，没去过任何地方，没看过任何一本书。

我决定改变这一切，我告诉丈夫，别人都能够戒掉吸毒的恶习，我为什么不能戒掉没日没夜的电视恶习呢。于是我们开始做一做其他的事情，报名参加晚上的成人教育，或者去打羽毛球和保龄球，拜访朋友，我们还去借书回来读给彼此听。我们成功地戒掉了电视瘾，也改善了我们的关系，现在发觉生活有更多的意义，而不只是在电视前傻笑。”

用难听一点的话说，我们差不多已经被生活活埋了，既然如此，在还有一口气之前，想办法挣脱习惯的枷锁。

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

人性的弱点全集

找到生活中 最令自己满意的东西

心理学家威廉·詹姆斯在给他的妻子的信中说：“我认为要界定一个人的人格的最佳办法就是找到最能使自我兴奋和激动的事情、态度和观念，这样的時候如果一个人能说，这才是真正的我！一切就好办了。”

换个方式说，也就是激动和兴奋使得一个人的强烈的自我感受得以浮现。兴奋也许是对一个人，或者是对一件事、一些想法，无论是对什么，兴奋的感觉都使一个人的无聊、压抑和沉闷消失殆尽。

兴奋是通过工作获取成功的主要因素，它是一种燃料，可以激发人不知疲倦地前进。诺贝尔物理学奖获得者艾波顿说：“在促使科学研究成功的因素中，我觉得热情要排在技术之前。”

专业知识确实不是不重要，只是如果没有热情的话，专业知识本身并不会刺激你去不停地攻破科学难题。

在演讲中也是这种情况，即使你的论题很有吸引力，比如两性关系、国家机密或者黑手党的演变史等等，如果讲的人毫无生气、不懂技巧，那听的人也会昏昏欲睡。反之，如果讲的人热情洋溢，很会渲染情趣，那即使他讲的是衣索比亚的降雨量，或是氢弹化合物，听众也会听得不亦乐乎。

耶鲁大学的教授费尔普斯写过一本书叫《在工作中兴奋》，整本书都洋溢着他对工作中兴奋感受的强烈赞许和认同。

人的性格不可改变，但是可以挖掘和揭露。我们的真性情被哪些东西掩盖住了呢？恐惧、萎缩、自卑、惶恐等等，这些是罪魁祸首，它们将一个人的真性情抹煞掉。你可以用很多种方法使自己兴奋起来，爱就是一种。很多电影和书籍

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

成熟文本

中都展现了爱如何使一个人从无聊、胆小的人变成一个成熟丰富的人。确实，你不能为了爱不择手段，或是追求泛滥的性爱，那样不是拯救，而是伤害的加倍。

生活上的危机也会使一个人兴奋，确实前提是不逃避，如果你明天就没饭吃了，而今晚的工作将决定你明天的收入，你会不会感到兴奋呢。危机感和挫折感是共存的，挫折感强的人在自我的积极调整后会聚集起非常强的能量，从而使自己处于一贯的兴奋状态中。

许多跟子女居住在一起的老人，平常好像帮不上什么忙，只是乐于安度晚年，但一旦家庭里出现比较大的变故，他们往往能站出来成为强有力的支柱。

心灵的成熟是一个不断延续的过程，认识自己，确认自己，认同自己，然后激发自己。

你必须记住，你是唯一的，没有人可以替代你。即使那个人掌握着权力或者金钱，他都不能替代你的唯一的存在。

喜欢你自已

布莱顿博士在《爱……，或者逝去》一书中写到：“一定程度的自爱，是一个健康成熟的标志。自我重视感对实现工作和事业的目标是必不可少的。”

是的，健康成熟的生活标准就是喜欢自己，不是自负的骄傲，也不是自卑的自怜，而是怀着人类与生俱来的尊严感，认真地诚恳地接受自己。

成熟的人不会躺在床上对着天花板想着自己比不上别人，或者认为自己比不上某个同事，或者是认为自己比不上在街上开着高级轿车的人。他可能经常批评自己，明确地知道自己的弱点和缺点。但是他赞同自己的基本目标和动机，把时间和精力放在寻找战胜自己的缺点的方法上，并且付出行动，而不是怨天尤人，长吁短叹。

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

他拥有健康的宽容之心,因此他能够非常好地和自己相处。

有些人认为喜欢自己和喜欢别人并非同等重要。心理学家告诉我们,如果一个人不能真正地喜欢自己,那就不可能真正地喜欢别人。对一切事物都持有抱怨和忿恨的人,只会对身旁的人怀有敌意和虐待的心理,并且变本加厉地自暴自弃。

哥伦比亚大学的教授杰西尔坚决认为教育应该起到一种帮助儿童和成人认识自己的作用,然后建立自我认同和赞许的完整人格。他在《当教师面对自己的时候》中认为,教师的工作和生活时时处在努力、得意、希望和绝望之中,接受自己对教师来说同样是重要的。

人
性
的
弱
点
全
集

在我们国家的医院里,有一半以上的病人都厌恶自己,还没有进医院的人当中又有很多无法妥当处理感情问题或需要精神治疗。我不想去分析造成这种局面的各种压力和因素。在我们这样一个竞争激烈、节奏很快的现代社会里,人的精神问题多多少少与人们追求金钱与权力有关系。

哈佛大学的教授怀特在《进步:性格自然成长的分析》中谈起了目前社会很流行的一种观念:人应该调整自己去适应环境。怀特反驳说:“这种观念认为一个人的理想状态就是能成功地压抑自己与适应狭窄的生活方程式,面不问这样做的结果是使人失去个性、目标和方向,遮蔽了人创造与发展的潜能。”

我非常赞同怀特博士的观点。很少有人有勇气特立独行或明白我们的真实处境。我们在行动之前就被社会文化和经济观念限制住了。从吃饭、穿着、生活方式和观念,我们和邻居如此相似。一旦我们某个不一样的行为与这种环境相异时,我们就会变得精神紧张或神经过敏,甚至于厌恶自己。

我认识的一个女性嫁给了一个野心勃勃、很有进取心、独断专行的政治家,于是,夫妇两人的社交圈就是所谓的名流圈子,里面横竖着以社会地位和金钱数量来权衡人的标准。这位女性温柔贤淑,有谦虚的性格。在这种环境中她的优点都被别人认为的缺点所取代。她越来越自卑,直到讨厌自己。

在我看来,这个女人的问题的关键不在于她无法适应环境,而在于她无法适应和接受自己,无法心平气和、快快乐乐地接受自己。她没有彻底明白一个人只能按照自己的性格面不可能按照别人的性格来行事。

她要做的第一件事就是不能用别人的标准看来权衡自己。她必须明确自己的价值观,然后自信地生活,并且善于和自己相处,消除厌恶自己的情绪。

夸大自己错误的程度和范围是讨厌自己的人经常做的事情之一,适当的自我批评是好事,有利于一个人的成长。但是演变成为一种强迫性的观念时,就会使我们变得瘫痪,不能聚集力量做积极正面的事。

班上有一位女学员,她在班上说:“我总是感到胆怯和自卑。别人好像都很

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

沉着、自信。我一想到自己的缺点就感到泄气,于是就无法自如地说话了。”

每个人都有自己的缺点,但问题的关键不在于你的缺点,而在于你有多少优点。

决定一件艺术品和一个人的最终因素不是缺点。莎士比亚的作品中充满了历史和地理的基本常识的错误,狄更斯则尽力在小说中渲染伤感的气氛。但是谁计较呢?缺点并不妨碍他们成为一流的文学大师,因为优点才是最终的决定因素。我们在交朋友的时候也会感到对方缺点的存在,但是我们喜欢和他们交往是因为我们喜欢他们身上的优点。

自我完善的实现依赖于对优点的发挥,取长补短,而不是整天惦记着自己的缺点。

对以前和当前错误的过分计较会导致一个人的罪恶感和自卑感快速滋长,不用很久,我们就不再尊重自己,习惯性地对自己痛打五十大板。所以,我们一定要让以前的事情沉到水底,然后游到水面上来重新呼吸新鲜的空气。

要学会喜欢和接受自己,首先必须挖掘自己的对缺点的包容之心。包容不代表我们要降低对自己的要求,然后躺在床上睡大觉,而是明白人无完人。对别人求全责备是不公平的,要求自己完美则是一种极端的自我本位。

我认识的一个女人是个绝对的完美主义者。她要求自己做什么事情都没有疏漏。但在别人眼里,她是个失败的人。一个简单的报告她需要折腾几个小时,耽误了自己的别人的时间;一篇主题演讲她什么都要涉及和讲解,结果让听众百无聊赖。她绝不接待临时到访的客人,因为她没有任何准备。她绞尽脑汁追求完美,事实上,她的确做到了一种形式意义上的完美,但直接的代价是毁掉了生活中的理解、自然和乐趣。其实,完美并非完美本身,她是想超越别人,因为她不想自己在优点方面和别人处在同一水平线上。她想成为人群的焦点。所以,她做事并不是出于发挥自己已有的才能,她并不能享受工作和生活的欢乐,只是为了超过别人,让自己在高高的完美的架子上昂起头。

人没有完美的,强迫性的对完美的追求一旦不成功,这个人就会变得讨厌甚至憎恨自己。

人不能时时刻刻都处在特别认真的状态中,学着喜欢自己的前提之一就是能偶尔放慢行进的脚步欣赏自己。

在前面一章中我们着重谈了孤独的积极意义。马里兰州的精神病协会董事巴缔梅尔说:“过去的人习惯在睡觉之前回想一下当天的活动,做一下反省。现在的人好像已经很少用了,实际上,这仍然是一个有用的办法。”

在我们可以接纳和喜欢自己之前,千万别指望别人能在与你相处的过程中感到轻松和愉悦。爱默生说,不能忍受孤独的人,永远像被风吹拂的水面,一

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

刻也不得安宁,永远无法平静下来表达任何积极美好的东西。

通过和自己真诚宽容的相处,我们可以触摸到自己内心的真实,可以建立一个坐标,一个基本点,一个宁静的湖泊。宁勃格在《礼物从大海中来》里说:一个人只有在进入自己真正的内心内核时,才能与他在根本上发生关联,对我来说,孤独在发现自我内核这一方面具有绝对积极的意义。”

孤独让我们保持与喧嚣的距离,从而不会迷失自己,我们可以透过宁静的空气客观地评价世界和他人。孤独对灵魂的好处就像新鲜空气对心脏的好处一样。

把自己所有细小的欢乐和满足都寄托在他人身上的人,无疑会加重所爱的人的负担,因为他抽取了别人的欢乐。健全人格的标准就是在喜欢和尊重自己的前提下喜欢和尊重别人。

人
性
的
弱
点
全
集

成熟不等于沉重无聊

在我们的周围,存心挖苦和侮辱别人的人并不少见,很多人都乐此不疲。但是,一个成熟的人,他不会这么做,他不会选择用一种沉重和无聊的方式来面对他人。

每个人都有非常反感的事情,并且我们几乎都认为一个活跃的气氛被无聊和沉重割裂是多么糟糕的事。法律没有明文禁止不能沉重和无聊,如果有,大概有很多人将会被囚禁起来。但是法律没有也不能这样做。那我们怎么办呢?我们可以找到隔绝瘟疫的办法,却不知道怎样让沉重和无聊从地球上消失。

我们似乎能医治一切,从头到脚,从外到内,但是没有谁能医治沉重和无聊的病症。

那我可以尽可能地分析一下这种病症的症状。如果可能的话请你对照一

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

下,然后就可以明白为什么上次请你吃饭的人这次不再请你。

偏执性描述

你肯定这样问候过别人:你的孩子好吗?这是一句很简单的问候,但是,如果你遇到一个不成熟的女人,她会如黄河水般滔滔不绝,但是你打开的水龙头,所以你只好委屈你的耳朵了。那个女人一般是这样表达的:

“噢,你是说强尼啊,你知道,他是我们家最小的,他呀,最近怎么都不吃麦片,昨天晚上他还把一个瓶子的麦片都倒在头上,真好玩,我只好打电话给小儿科医生,和他说我差不多把办法都用尽了,但孩子还是改不掉不吃的毛病,要么把药吐出来,要么就倒在脑袋上。”

“医生问,那你试过把香蕉和麦片混合在一起吗。我试过,但还是没用,强尼非常不爱吃香蕉,他把香蕉叫做“纳尼”,整天喊着“我不要吃纳尼”,还边打哈欠边挥舞着肥乎乎的小手。我觉得他在附近的孩子里面是最早熟的,前几天他把桌布拉在了地上,然后睁着乌黑的大眼睛说,强尼把东西都撒了。把我和他爸爸差点笑死。”

确实,觉得差点笑死的人是她的丈夫,绝不是她可怜的听众。听众可能会死,但绝不是因为她讲得好笑。

这样的人绝对有本事把任何话题都拉近到她所坚持的话题上。也许你正在积极愉快地和他谈论艺术和政治,但根本无效,他或她还是得让你听关于他们孩子的故事。我就认识这样的人,当时人们正在谈论国际关系和牛肉的价格问题,她却以无所不能的本事将话题转移到她女儿身上。她激动地说:“是啊,我们就是不能信任那帮俄国人。我女儿黛芬妮的同学去年夏天邀请她去欧洲玩,她们不想去专制的俄国,面是想去民主下的西柏林。黛芬妮回家问我,去德国怎么样。我说……。”

接着就是顺着下去,永无休止。事实上,那些总是让别人感到无聊的人都是欠成熟的,他们不知道一个成熟的人交朋友的第一原则就是:替别人着想。令人沮丧的是,不成熟的要职并没有被高傲的父亲和溺爱孩子的母亲所垄断。一个刚刚接到一万美元大订单的从外面旅行回来的推销员,仍然沉浸在沾沾自喜的情绪当中。他生怕放过任何一个细节去描述他的成功过程,而不管在场的人是不是在疲劳和无聊中差点累死。

你有没有经历过一个桥牌爱好者向你讲述他打了一次小满贯的超级过程?你有没有经历过一个电影爱好者把他在电影中看到的谋杀镜头从头到脚

成熟文本

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

给你描述一遍,以致你急切地想把床头的台灯冲他扔过去?确实,桥牌和电影,包括刚会说话的孩子,都不是沉重和无聊的全部内容,女邻居刚买的地毯或者超市里的打折商品都是可怕的谈话杀手。我有一次被人活生生地叫住,然后听她讲了 20 多分钟的关于金丝雀肠子捣乱的宏大命题。

漫无边际

马克吐温专门写过一篇文章嘲讽无聊的人,其中段落如下:

你永远不会知道和赫必族印地安人有关的任何事情,不过,这样更好。

人性的弱点全集

木头大人

面无表情、嘴唇紧闭的人有很多,但他们比废话连篇的人少,这是唯一的优点。

你面对他们,在脑子里拼命搜索有趣味的话题,以改善凝固的气氛,但这是毫无用处,你的努力除了能换来一张依旧生硬的面孔和一声有气无力的“恩”外,别无其它。确实,如果幸运的话——我从来没有——你早已超过了交往义务的单人秀会获得一些报偿,就是他能说一个词:是的。

如果你了解莫斯科的股票市场的平淡无奇,那你就知道想从这样的木头大人身上获得礼貌和灵活的回应是一件同样困难的事情。他的脸庞永远都是典型木头表情,他简直就是斯泰格笔下的漫画人物。

争论就是一切

你要是与视争论为生命的人交谈,你的所有观点和看法,最后都将原封不动地砸回自己的脸上。

这样的人认为自己无所不知,同时认为别人一无所知。他几乎是在你发表意见之前就不给讨论的余地。如果你的看法不和他的一样,他就会说你是错误的。

他大叫起来:“伙计,你疯了,我这是经过实践证明的。”大多数情况下会这

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

样,确实,有时他会破天荒地温和起来,说:“不,你这是完全错误的!我告诉你……”

遇到这样的人怎么办呢,只有一个办法:无论他发表什么看法,你都要全部赞同他的意见。如果你不同意,尽管你可能是温和谦虚的,但是你马上就会发现自己进入了一个等同于战争的局面。你想和他讨论和交换意见是不可能的,因为他认为他是权威。

极端悲观主义

极端悲观主义者认为,全世界的人都要下地狱去了,活着没有任何意义,人类是由一群傻瓜和废物组成的一无是处的群体,生命本身就是浪费,主弄死罪恶的魔鬼已经出来带他们走了,现在连气候都越来越糟糕了。

和这样的宴会杀手在一起聊天超过20分钟,你就会发现你也可以找到上百件不幸的事情和他互换。因为这样的态度是可以互相传染的,变本加厉,就差痛苦流涕了。面你在来宴会的路上是准备享受欢乐的。

与我相识的一位太太就是这样的人,每次相遇,她都要向我讲述一大堆不幸的事情。

她说:“我想去买些窗帘,但我在店里傻站了十分钟才有人招呼我,而之前他们在角落里懒懒散散地闲谈,偶尔瞄我一眼,觉得我肯定是穷鬼。几乎所有的店都是这样。你看看我是怎么活的啊。还有我的身体,医生说搞不懂我为什么现在还活着。我的消化系统全部坏了,一到这样的天气我就疼得要死要活。你也许会认为我的家人在这个时候会对我体贴一点,但对我来说,这不过是幻想。”

这样的人物不胜枚举。很具感情能量的女孩、七尺壮汉都可能是主角,而听者的唯一反应就是打个大大的哈欠,并且试图模糊自己的意识,期盼对方早点说完。

所有类似的糟糕情况都比不上一个糟糕:当事人自己毫无察觉。他们认为自己是聚会场合的积极分子、博学者、小道消息专家,反正是个非常受欢迎的人。想想正是可怕,我们每个人都可能是沉重无聊的人而又对这一点毫不知情。

幸好,听者的一些表情会提醒我们,比如僵硬的笑容和黯淡的眼神。假如当你在说子女趣事的同时,发现对方的身体变得僵硬了,那赶紧换个话题。当你发现对方把手表举起来摇一摇的时候,也要知道,这是最明显不过的信号。

成熟文本

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

演说家通常也非常注意这一点。

另外,四处游走的眼光也是明显的信号。你在宴会上走来走去,终于抓住了在角落里喝葡萄酒的牺牲者的时候,那位可怜的人唯一的希望就是逃脱,以最快的速度逃脱,于是他就向每一个经过的好心人求救,如果没人搭理,他的眼光就几乎绝望了。这时候,同胞们,放了他吧。

乐于诡辩的人可能会问,使人厌烦和心灵是否健全怎么扯上关系呢?事实是这样的,一个无聊沉重的人有可能正在过着幸福的生活,他很爱家人,家人也爱他,他按时纳税,他个人资产已经到了一百万,但是,这只是一种可能,同时也几乎不可能。因为无聊、沉重和使人厌烦,反应出这个人和聪明、乐观、想像力和才智是绝缘的。

人性的弱点全集

无聊乏味的人不认识自己,不知道到底需要什么,无法成为完整的自己,所有很自然地也就不知道人际关系中的他人需要什么,是什么样子的。他把自己所有的精力都耗费在无聊的小事情上,微不足道的生活面上,以此来弥补生活的无限空虚,而且投入不成比例的感受。他所谈论的事情和他的心境是一样的,沉重乏味。他是迷失的现代的人的典型。

而一个成熟的人,则什么都可以谈论,而且不会令人感到无聊。任何东西经他表达出来都会令人感到愉快。但是,同样的话题到了无聊沉重的人嘴里,则变成一串串嘟嘟囔囔的生硬的符号。

确实,不成熟的人对我们也是有好处的,我们可以引以为戒,改进自己,走向成熟。

越顺越从

有这样一个观点,认为用别人的眼睛看问题是改善人际关系的第一要素。

爱默生说:“想要成为一个完整的人,就必须做个不服从的人。在这个世界上

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

上,除了保全你的心灵完整外,没有什么事情是神圣的……我犯的最大的错误就是放弃了自己的立场,而用别人的眼睛看问题。”

两种观点都有点极端了,也许我们可以这样认为:“可以用别人的眼睛来看事物,但是一定要按照自己的方式来行事。”

成熟的好处之一就是我们在成熟的状态下挖掘了自己的信念,以及无论在何种阻碍下都坚定不移。

年轻人害怕有个性,怕自己的衣着、行为方式和思想不被他所属的群体赞同和接纳。中年父母们经常碰到这样的烦恼问题,他们的子女们常常用别人可以来质疑父母,从而要求自己也可以,比如别人的妈妈允许擦口红、谈恋爱,别人的家长允许在 11 点半后回来。

孩子们都乐于活在属于他们的那个圈子里,非常努力地遵守着圈子里的共同规则和方式,因为他们需要这个圈子的认同和接纳。而这个标准一旦和父母的标准发生冲突,青春期的种种问题就出来了,这对孩子和家长双方都是个让人烦恼的问题。

当我们还处在成长的过程中时候,往往没有什么先前经验的指导,而最简便最现成的方式就是服从社会的既定规则。只有当我们内在的信念和经验促发的信心和勇气到来时候,才可以搭上成熟的班车。而不知道为什么反叛和反叛什么就去反叛的人,无疑是傻瓜。

我们中的大多数人迟早都要成熟,迟早会挖掘到我们自身的内在价值系统。比如,我们发现诚实是最好的交往原则,因为别人反复强调过,还有自己的观察或者经验使然。幸好一些重要的社会和人性的原则是被大多数人同意的,否则我们会在混乱的没有秩序的状态中担心和迷茫地生活。

社会的基本原则也会受到挑战,而那些发出挑战的人往往成为变革的动力。“奴隶制度的必要和正确的”这句话在规则上盘踞了几个世纪,要不是一些意志坚定的激进分子勇敢挑战并付诸行动,很多人现在还活在被侮辱和被虐待的状况中。

挑战规则并不是一件多么爽快的事情,所以,大家都安静地和着主流的脚步行走,小心翼翼,一旦自己的行为有偏离轨道的嫌疑,马上诚惶诚恐,回到大众中去,接受社会主体原则的保护和支持,获得安全感。其实这样的安全感是不肯定的。而且,诚惶诚恐地活着,更容易受到伤害。

顺从的规则是越顺越从,最后使人变成了奴隶。只有敢于接受生活的挑战,投入到奋斗的洪流中,对任何权威性的规则都敢于提出质疑的人,才能得到真正的自由。著名的战地记者莫瑞说:“男人和女人都无法通过消极性美德——调整、适应、防范、世俗欢乐等,抵达平等、诚实的真实原貌。他们通过负

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

担和承载抵达幸福境界，健全完整的人和我们祖先的情况相似，在困难中成长。”

如若我们真正成熟了，就不会活在顺从当中并不断压制自己，不需要为了虚假的安全感压抑自己的个性，不会盲目地不加选择地接受别人的思想。

能够调度自己的人不需要别人告诉他何时应该挺身而出，他具备十字军式的激情和勇敢，伟大的内驱力使他从容而对危险与障碍。但是其他人，则随时感到群体对自己的压力，假如有很多人反对，我们马上认为自己错了。我们的想法和信念马上因为人数上占劣势而动摇，我们很快就开始质疑自己的判断。

另外，男人留长发、女人抽烟、刺青等肤浅的与众不同并不是本文所倡导的坚持个性，因为那不过是出风头的肤浅表现，他们费了那么大的劲折磨自己只能说明他们还不够成熟，而且那样的“个性”还是隶属于普遍的价值原理中。成熟的人能帮助自己建立一种坚定不移的信念，他们会感到自己有义务以最好的方式促进人类的幸福。

我永远敬佩爱默生在反对奴隶制和其他重要运动中保持的坚定立场。他那样做的目的不是为了引人注目，而是为了在社会的进步问题上做出贡献。这样的原则自然是不会轻易动摇的，爱默生甚至可以为了实现进步的目标牺牲一切。

我前段时间参加了一个派对，大家就某个报纸上的争议问题进行讨论。除了一个人外，其他人都持有相同的看法。最后大家问那个人。他笑着说：“我原本不希望你问我，因为这是社交场合，而我的看法和大家不太一样，但是你既然问了，我就只好说了。”随后他说出了他的看法，而大家自然也就群起攻之，他始终微笑着，不卑不亢地阐述自己的看法。最后大家虽然都没有说服他，但是给予了他尊重。因为他大可以不做思考地附随别人的看法，但是他没有。

以前的人做一些事情都得依靠自己的判断，那些驾着马车驶进荒原的拓荒者，没有携带什么参考资料，也没有专家和权威跟从，他们最终只能依靠自己。生病没有医生怎么办？依靠自己；受到攻击没有警察怎么办？依靠自己；流离失所又没有房地产开发商怎么办？依靠自己；食物没了附近又没有超市怎么办？依靠自己。生活中的所有事情都要自己做出决定，但是他们仍然可以处理得很好，而现在那些懒散的人，即使在专家和权威的帮助下依然解决不了问题。

现代社会是一个专家的社会，无数专家通过媒体向大众传播意见，大众则习惯了不相信自己的判断，而对专家的观点形成依赖性。

现在的教育充满着封闭的教育观念，比如，怎样做一个领导者，大家都一

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

窝蜂地去学怎样做一个领导者，而不是灵活地学会怎样做一个聪明能干的员工。这样下去，只过多培养了几个盲目走进屠宰场的人。

教育家巴伯说：“我们的子女正在当前的教育下形成一些表面意义的人格特性，以符合国家理想中的人格典范，比如群体性、受欢迎、适应性。退缩的孩子受到怀疑和排挤。他们也应该得到别人的喜欢。每个孩子都有权利对题目发表个人或者客观的看法，每个孩子都应该可以玩他想玩的游戏并且当头领。”

他还说：“如果大家真的希望我们的教育体制产生最欢乐和最具潜能的社会公民，就必须在重点栽培他们的同时也给那些有独立思考、喜欢看书超过棒球和足球的孩子一定的空间。必须容许这些孩子和其他能不一样，而且不对他们另眼相看。”

勇敢的父母敢于亲自教导他们的孩子应该在学校学会哪些东西。而一般的家长则没有这样的胆量，他们依赖教育专家。但是我认识的一个住在郊区的青年，站出来反抗现行教育体制。他对自己的信念非常有信心。他持续地提出质疑，这使他后来成为社区的教委成员。现在，他们的子女享受到了父母们坚持原则、拼命争取到的权益。

我们从儿科医生那里学会如何喂养孩子；心理专家告诉我们怎样培养孩子的行为模式；商业精英告诉我们如何经营事业；政治上，我们大多数都是以政党的名义和立场投票，而不是以个人的名义和立场；就连我们的最私人的爱情领域也挡不住专家的人侵，被窥探，被统计，被制成图表，然后通过各种媒体向大众传播，而大众简单地吸取了那些观点之后，就认为找到了救治一切的福音。

每个人都认为自己能成为这个世界上最伟大的专业领域的发言人，仅仅是因为专家象征着一种流行的东西，或者像一场众星捧月的演说，当事实上真相并没有那么乐观。

莫瑞不止一次地警告我们的国家正在向“兽群国家”彻底演变，社会开始排斥个人的至高无上的价值。他说：“这种表而温和的政策其实是一种纳粹观念为核心，美国人几乎是在被恐吓和威胁的情况下放弃了人的个体性，但是他们仍然对以非个人为核心的国家体制表示敬意。如果你成不了天使，那你也不能成为蚂蚁。”

毫无疑问，成为自己是现代人所面临的最大的难题。我们的教育基本上像生产流水线一样批量生产着模式化的个人，在这种情况下要成为自己是比较困难的。我们总是喜欢划分人群，比如无政府主义者，普通工薪阶层，左派人士，白领女人等等，对自己也不例外。整个过程就像是警察抓小偷。普林斯顿大学校长杜斯很关注顺从与不顺从之间复杂的关系，他曾经就“成为个人的重要

成熟文本

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

性”对毕业生做过演讲,他说:“如果你真正具有个人的特质,无论要求你把屈服变得合理的力量有多强大,你都不会成功,除非你抛弃一个人的最大资本——尊严。”

她还提出了一个非常深刻的观点:人类只有在自己的内心才能找到一些问题的答案,比如人从何处来,有什么使命,为什么生存在地球上。”

澳大利亚驻美大使斯宾德在 1955 年 6 月就任基尼克塔联合学院时说:

“在生命的前提下,我们得以尽情发挥自己的才华。我们对社会、国家、家庭都有重要的义务,我们之所以接受这些义务,是因为我们赞同每个人只有履行义务,才有希望使生命变得更有价值。接受这些义务,我们就有权利为我们所爱的人乃至全人类追求幸福,并在此过程中发展我们的个性。假如没有这一切,我们就没有让我们表现自己特性的有一定秩序的外部社会。

一个成熟的人才能感知这种光荣的感受,才能放下做一个比天使低一点的人,而不是仅仅要求比猴子高一点。对他们来说,顺从是可笑的词语,而个人,就如同爱默生说的,才是最神圣的事情。

别贪恋那把椅子

如果你认为幸福是永无止境的休闲,如果你期望退休后能躺在摇椅上,那样你基本上就是活在一个愚人天堂中。懒散是人类最大的敌人和杀手,懒惰是只会催生悲哀、未老先衰和死亡。

很多医生都在反驳辛苦的工作有害身体而休息有益身体这个提法。英国伯明翰大学医学教授安诺特博士就站出来说,过多的休息会使身体产生有害的变化。“但是已知的任何工作都不会伤害到身体的健康组织。”他又说:“工作是有益的,即使是你辛苦地工作,只要不涉及危险,不违反睡眠和营养供给规律,有足够时间休息,可以恢复体力,那样工作是无害的。”

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

成熟文本

贺林德和法兰克医生在《健康世界》上谈到一位堪萨斯市的 81 岁女人将一张摇椅还给她的女儿,并附上简短的说明:“我根本没有时间坐摇椅,我太繁忙了。”

这个妈妈掌握住了成熟而不是变老的道理和原则。她学到了工作对生活和健康非常有用的基本原则。繁忙的工作,只要不是过度紧张的工作,不会对身体造成什么伤害,但是过多的休息却会如此。

工作是能延缓衰老的影响因素之一。任职于德国脑科研究机构的弗格特博士在最近一次国际老年问题研讨会上报告:“脑细胞的积极运动可以延缓衰老”。大量工作绝不会伤害神经细胞,实际上却可以促进脑细胞的运动,延缓衰老。弗格特博士在他对正常人脑神经细胞所作的显微研究结果说明中,特别关注由于年龄而产生变化两个女人的脑中细胞状况,两人平时都非常活跃。经检查,她们的脑神经细胞老化现象都相当轻微。

弗格特博士说,“在我们所有的研究对象中,没有由于繁忙工作而加速神经细胞老化的事例。”

是的,辛苦的工作不会让你死亡,但是忧愁的心态和高血压却可以。现在,在 50 岁出头时就离开人世的工商业主管,生前一般都患有各种溃疡症,来去匆匆,责任过重的,并不是由于过度工作而失去生命的。他们一天当中的实际工作量,仅就精力的消耗来说,根本算不上什么。但是随着工作而来的紧张气氛和压力、失眠无度、对竞争和失败的敌视恐惧、而对体制所产生的忧虑,却恶性循环地快速榨干、吸取了他们的生命。为了逃避,他经常通过酒精、安眠药、苯丙胺或在高尔夫球场或手球场上来排泄,难怪身体和神经系统最后会以死亡或精神崩溃来对抗这种消极的自暴自弃和逃避。

美国医院超过一半的病床都被患有精神方面疾病的人占用——超过小儿麻痹症、癌症、心脏病和其他所有疾病人数加起来的总和——这个惊人可怕的事实表明,一定有什么地方出了差错,但出问题的地方绝不是繁忙、辛苦的工作。

美国的生活水准是目前世界上最高的。科技和科学上的进步使我们的祖父母甚至我们的父母免于曾被视为生活中最必要的苦工,即使最不依赖科学技术的普通职业工作的环境也大大改善了,工薪阶层的工作时间减少,以前由人力和兽力承付的工作大多已由机器完成。我们有比以前更多的娱乐时间。所以,我们不能将我们的悲苦的处境统统归罪于辛苦工作或者生存之累。

因为工作是人生的一个必要条件和相伴的环节,不只是人们单纯地为了赚钱而产生的。没有工作和运动,身体的肌肉就会萎缩,心灵就会懒惰,人变得没有激情。工作,在现代的阐释和古老的信念完全相反,不是原罪的惩罚形式,

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

而是一种报酬,一种荣誉,是人类统治地球的工具和标志,是君主身份的高贵象征。我们所谓的文明,是需要建造和创造的,是手和脑的劳动的可见结果——也是我们最重要最本质的冲动表现之一。甚至国家也会因为没有工作和劳动而走向灭亡。

由精力充沛、吃苦耐劳的农民、商人、思想者和实践家所构建的伟大罗马帝国,到了腐败、堕落、懒散的非生产者手中,便垮得一塌糊涂了——农业、商业和其他一切形式的活动全都消失不见。一帮野蛮人就这样毁了伟大的罗马帝国。而从它的废墟中发展起来的,传播到并影响着西方世界的新文明,是由渺小的、被忽略的基督教团体的宗教文化种子生根发展起来的。基督教徒都是一些最普通的工作者——工匠、做小生意的人,甚至奴隶,但这些普通人,都是想要全心全意地工作的人。

人性的弱点全集

照我看来,基督教的创始人是个木匠并不偶然,他选取一些渔夫和一个收税员作为他最初的一些门徒也并不偶然。基督教最伟大的福音传道者塔瑟斯的撒罗,是一个手工做帐篷的人。

我们把工作当做是脱离生存之累的手段,仅仅为了赚钱而忙碌,这简直就是剥夺自己作为人类才有的最大满足的权利。工作本身的优点、有益价值和治疗效果、与个人性格的特殊关系使工作成为我们生活中高于一般活动的运作形式。

一切工作最终的延伸都是服务,无论是烹饪、擦地板、装配零件还是纠正一下舞步。它的最终目的都是为了使生活变得更好、更简捷、更有乐趣。它应该是富有创造性的。如果我们要享受工作或从工作中获取利益,就必须将这种创造性的意图清清楚楚地印刻在心里。

著名的英国电影人亚瑟·兰克说:“人们经常忘记自己的行业的存在和发展是‘为什么’这个问题。椅子工厂不仅仅是要生产椅子赚取利润,而是要制造出符合消费者喜好的椅子。忽略这一点的椅子生产商,终将有一天会在醒来时发现某个对手把他的椅子和他的利润一起拿走了。”

有些人认为现代工业文明已经扼杀了工作的创造性特质,仅仅是机械化的复制。必须不断地执行同一个单调动作而对整体过程不了解的工作没有什么好留恋和称赞的。他们认为,当一个人辛苦地在生产装配流水线上操作时,怎么可能有任何可以沾沾自豪的成就感呢?

我可以凭我个人经验来说。我曾有一段时间在一家大公司当统计打字员,是许多打字员其中的一个,微不足道。我的工作就是简单的打字,精确是最重要的,速度第二。在一台有特制长台架的打字机上打一大堆财务报表,日复一日。我不能说我喜欢这份辛苦、单调乏味工作,但这是我的工作。

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

成熟文本

但是我可以摸着心脏诚心诚意地说，我为自己尽可能使这份工作达到完美标准感到骄傲和自豪。这虽然是机械式的琐碎工作，但也是需要很高的技巧的工作，我对能够在工作上达到高水准而感到非常满意，尽管那个工作只是大工程中的一个环节。但它让我深刻认识到即使做小事也要尽力做得完美的态度的重要性，因而对我来说：“不再当普通秘书的最佳办法就是当一个特别好的秘书，这样才能进步。”

换句话说，我们内心对待工作的态度，大大决定了我们究竟认为它们是令人烦恼的苦役，还是能够满足我们的灵魂的欢乐无比的事情。

有一些家庭妇女将每天洗碗盘的家务视为厌烦而卑贱的奴仆工作。但是，我认识的一个女孩子却能够把这样的琐事当作是来自生活的享受，她是波姬儿·达尔，一位职业写作者，写过一本自传和很多书及杂志文章。达尔小姐在一生的大部分时间里都看不见东西，经过很多次的手术治疗之后，她才能稍微看见一些。她说在能看见一些东西之后，每天洗碗盘的工作就变成了上帝的一个奇迹。

她说：“我从小小的厨房窗口可以看见一小片湛蓝的天空，我对肥皂沫泛起的七色彩光百看不腻。我心中常存感激，因为失明多年之后，我在做家务时还能有这么多美丽的东西可看，但是可悲的是，我们许多人有健康眼睛，却看不见生活中的美好的东西。我们缺乏达尔小姐那种成熟的想像力以及对生活深层的理解，我们没能确切地明白住工作所提供的较高的价值。

没有任何药的医疗效果能胜过工作本身。德克萨斯州的丽达·琼斯太太说工作使她在压力下也没有使精神崩溃。

1941年，琼斯夫妇和他们的两个小孩搬到新墨西哥一个 360 英亩的农场。结果却发现那是一个毫无争议的蛇的王国，到处都有响尾蛇在爬行出没。它们一定是从美国各地合伙聚集到那里去的。

“我们那个地方没有电路、煤气管道和自来水供应，生活很不方便，这些都不是我最担心的。令我最难以忍耐和承受的是每天都在担心如果家里的人被蛇咬了中毒怎么办。在夜里我梦见自己抱着我的小孩跑到镇上去找人帮忙；丈夫如果在田里埋头工作，如果几分钟没有见到他，我便会陷入恐惧状态中。

“这种持续不断的忧虑和恐惧让我苦不堪言，要不是持续不断地辛苦工作的话，精神几乎一定崩溃。我们过着焦虑的生活，所以辛苦工作是非常必要的，更重要的是，它帮助了我。我要种植 360 英亩地的玉米，双手操劳直到长满了老茧；自己动手缝自小孩的所有需要的衣服；装制 5 年都吃不尽的食品罐头，我工作到最后就是累得躺在床上，除了睡觉之外任何事都不去过问——根本就没有多余的精力去担心蛇的问题。”

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

“一年以后我们离开了那个地方,之前没有发生被蛇咬伤的意外事故。后来我再不用像在新墨西哥那样辛苦地工作了,然而我却一直对那一年时间里的辛苦工作的努力心存感激——是辛苦工作救了我,使我免于精神崩溃。”

像琼斯太太一样,学会利用努力的工作催生力量以战胜危机的人,对可怕凶恶的命运主弄死者肆意放出的乱箭具有密不透风的防卫能力。单凭工作习惯的本身,就足以让我们跳离阶段性的消沉、打击或迷惘。辛勤地工作往往能支撑在灾难、个人悲惨遭遇中或失去爱的漩涡中挣扎的人们。

爱德蒙·伯克曾说:“永远不要放弃哪怕是一丁点的希望。但是如果你感到无法避免绝望,那就工作吧。”爱德蒙·伯克可不是在胡说——他是有绝对的个人体验的。他失去了心爱的、无比宝贵的儿子,他的研究使他痛苦地对文明快要堕落这一事实确信无疑。工作对于他来说,就像对其他很多人一样,有着最好的疗效,是这个疯狂破碎的世界上唯一清醒可行的标志性的证明——因此他从未放弃努力工作,即使在他最为绝望的时候。

是的,工作是生活的不可质疑法则。如果我们因为某种缺陷的原因而离开了工作,我们就会饱受心灵之苦。利用工作治疗疾病的方法在一些机构中被运用了,比如精神病医院、监狱、疗养院以及那些人们不得被隔离开外面世界的地方。

“退休的人将更早的离开世界”,这句话符合实际情况,同时不可避免令人感到悲哀。从活跃、积极、忙碌、有用的活动状态中退回到完全无所事事,同时漫无目的地消磨时光的薄暮世界中,湮灭我们的活力,削弱抵抗力,而且往往造成比一般人早地离开人世。在退休时最欢乐的人便是那些继续工作的人,所不同的只是换了个工作。

认为人们应该在 65 岁时退休的观念是以往时代的糟粕,而且对任何以积极进步自豪的国家来说都是一个无法掩盖的羞耻。65 岁退休这个年龄标准是 1870 年铁路功能退休制度所首次采用的,而在 1937 年社会生活保障制度中又被拿出来用。从 1900 年到现在,我们的平均预期寿命已经增加了大约 20 年,所以现在一个 65 岁的人不能被视为就等着躺到摇椅上或进火葬场的人。但是,我们仍然强制人们在 65 岁时退休,尽管有很多人在这个年龄正值人生生活工作的巅峰时期。

研究退休问题的权威人士是柯林斯,他是芝加哥《每日新闻报》的专栏主笔、《黄金岁月》的作者。他的《黄金岁月》专栏在 90 家左右的报纸上连载,被无数人喜欢。柯林斯先生把强迫退休视为一种社会观念的“残酷”。他这样说道:

“根据 7 年来持续对 65 岁左右的人的采访,我的发现和看法是:强迫退休是一种即使是强加在马和狗身上也不能容忍的残忍行为。马至少到后来还会

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

成熟文本

被放出去到够得着草的地方；每个人家里的狗都会被喂养到它闭上眼睛为止。”

“然而，这种残酷性不只是在于对生存的绝对威胁和亵渎……还在于它是对 65 岁的人的能力的质疑和诽谤，在于某些时候对这些人的精神构成的难以接受的伤害。”

“一个人被别人说他老得没用到不能再做任何事是一件非常可怕和残忍的事。一个被剥夺了社会劳动、经济来源和自尊感的来源，更是一件羞辱的事。这是一种强加在 65 岁身上的残酷。”

为什么国家政府不愿意听听这些最在意强迫退休的残酷性的人的意见——这些 65 岁的劳动者？确信无疑的事实是绝大多数人都不想在 65 岁时被工作的圈子抛弃！仅印第安纳州一个地方，就发现九成的人想在 65 岁时继续工作的现状；在一些比较大的工厂里百分比更高达百分之九十五。

考虑到工商业对于雇用老年人的消极和残酷态度时，令人欣慰的是老人们当中有相当一些都到外面为自己找了另外一份工作。根据社会福利方面的专家和权威人士茱丽艾达·K·亚瑟的调查：“1950 年的普查报告最引人注意的一个事实是，数十万超过 75 岁的老人仍然在坚持工作，他们之中很多正在从事没有上司和老板的自由职业。”

华盛顿人寿保险机构在 1954 年发布的一项报告显示，65~69 岁之间的男性有五分之三还在工作。70 岁到 74 岁之间的男性老人工作比例大约是五分之一。而且平均每 5 个 75 岁以及这个年龄段以上的男人中就有一个仍然在坚持工作，这些老龄的工作者大多从事自由职业。

这些数字证明了一个不可忽视的事实——工作的素质和能力和意愿并不在 65 岁时突然消失不见。

只要个人能力允许，大多数的人都想继续自己的工作，不想因为某个养老金策划者说他们应该退休时他们就退休。数量不菲的工作者对这种不公平的强制性退休制度的抵制和抗拒，已经引起一些商业机构的关注，有些已经延迟退休年龄年限或使时间变得比较具有灵活。不幸的是，这样的公司仍然属于九牛一毛。还需要多少时间，上帝赋予人的与生俱来的工作权利才不再因为年龄，因为他的需要、能力能力和喜好而被无情地残忍的掠夺？

最近在纽约举行的一次老年问题研究会中，与会者宣读了一份优秀的政治家伯纳德·M·巴鲁克的电报。巴鲁克先生在电报中呼吁机构性组织取消强制性退休制度，他说：“强制性退休对那些年龄很大，但还愿意而且也有能力继续工作的人来说不是一种善良的恩惠，退休不应以年龄为标准，而应以能力为标准。”巴鲁克先生继续说：“年纪大的人已经获得别人无法取代的的资历和经验

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

资产。”

让我们再来听听 83 岁担任密执安州老年问题研究会委员的柯特斯博士所说的吧。柯特斯博士是美国在这方面的权威人士之一,他简单直接地评述了社会对老年人就业的不公平歧视:

“强制性退休对工商业来说是一项非常严重的简直不可原谅的错误,因为它对很多最棒的人才置之不理,并且夺走了受雇者后期做好工作的诱因。这对有能力而且想要继续工作的人来说也是严重的打击和伤害,对积极纳税的民众来说也是严重的错误。工作确是一项基本的人权,65 岁自动退休是一项基本的人类错误。”

说得非常好,柯特斯博士非常希望最终决策者和官僚们有一天能抽出时间来听听反对“强迫退休法案”的很具智慧和常识的大力呼吁。

人
性
的
弱
点
全
集

柯特斯博士又说:“65 岁解职的条规,是非常独断和专制的,因为生理学或心理学上没有任何一条规律和原理说一个人的工作的能力就必须和一定在这个年龄结束。如果我们停止使用双手,它们很快就会失去灵活性和敏感性;如果我们停止使用自己头脑,我们就会快速衰老,这绝对不可避免。每一个热爱工作的都会有不再工作的时候,但是不同的人应该有不同的时间,这要由他们自己来定。”

工作是一般年轻人无法想像的成熟性欢乐之一。不管是手工还是脑力工作,都是自然赋予人本身保持成长而不会衰竭变老的最伟大的力量之一。

想要避免晚年危险的人,最好是学习第一段故事中那个 81 岁的老人:把摇椅退还给别人,让自己忙碌起来!

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

成熟决定于心灵

成熟文本

成熟的心灵、成熟的人格，逐渐增加的通达和成熟感，个人在社会人格方面一切能力较高的组合，较为广泛的知识兴趣和感情上的欢乐……这些应该是自我改善每一阶段中的终极目标。

1956年2月，纽约时报刊载了一篇依萨克·普莱斯勒的访问记。普莱斯勒先生白天在一家百货公司当销售员，他完成了4年的高中夜校教育之后，马上进布鲁克林学院夜校就读，计划完成大学教育，继续研究法律。在大学一年级英文课第一篇名为《欢乐是什么？》的作文中，普莱斯勒先生写道：

“取得高中文凭，进入大学，然后期待成为一名律师——对我来说这就是欢乐。”

“光是期待就给了我内心无比的欢乐，”普莱斯勒先生说，“大学要5年或更长的时间，全看我学习的情况而定，然后进法律学院又要5年。”

对年轻人来说，这是个非常有抱负的计划，不是吗？但，依萨克·普莱斯勒就在进大学之前刚过完60岁生日。他知道，对成熟的人来说，学习是一种任何年龄都可以进行的欢乐经验。

教育并不只局限于校园内，或正式的一套课程。

哈佛大学前校长罗伦斯·罗或尔博士曾经说过，大学或教育训练制度最多只能教会我们如何帮助我们，亦即最后我们都得教育自己。教育是一种成长的过程，一种透过心灵自发的运动，使得心灵扩充发展的过程。

一旦了解了这一点，教育和自我改善便成了生命中任何阶段都可以追求的令人兴奋的经验。没有比发展出能在晚年继续汲取知识的热情更好的投资了。

我所见过的一个最可爱、最迷人的人物，他就是美国最受人喜爱的新闻评

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

人性的弱点全集

论播报员罗威尔之父罗威尔·托马斯博士。托马斯博士是一位文化修养高深的绅士,聪慧、好研究,兴趣广泛。诺门·文森·皮尔博士谈到托马斯博士晚年去拜访他说:“尽管他的体力已经衰退,但心灵还是像以往一样敏锐、灵通。”见面寒暄后,托马斯博士对皮尔博士说:“诺门,你对亨利八世有什么看法?”

皮尔博士有点惊讶地承认他对亨利八世没有什么研究。托马斯博士说他最近一直在研究这位君王,他认为,历史学家没给他公正的评价,接着他继续亲切地说出他自己对亨利八世的看法。

尽管托马斯博士的身体已经被拘囿在病房里,但心灵仍生龙活虎一般,而且涵盖了好几个世纪。

心灵是我们组织中最重要、最基本的一部分,如果我们悉心加以滋养、运用,它就会成长;如果它得不到滋养,就会发育不良,而且会因为缺乏运用而萎缩。

只让心灵暴露于教育的影响之下仍然是不够的,必须加以应用,让它对这些影响做出反应。我们可以加入读书俱乐部,去听课、听歌剧、听演讲,但这些除了会在聚会中增加一些闲谈的话题之外,没有更为深沉的目的或成果,任何人都可以因此裹上一层薄薄的文化外衣,然后像星期天的衣服一样随意穿脱。但是,就在这层薄薄的文化外衣底下,心灵仍然可能像以往一样不成熟、尚未发展。

知识的活动只有适当地一个实实在在的理由——使得心灵能够成长。而心灵,就像身体一样,只有加以运用才会成长。

路易斯·曼福德曾经描述过我们在教育方面应该努力的一些目标。

“一切实际活动的目的是文化,”他写道,“成熟的心灵、成熟的人格,逐渐增加的通达和成就感,个人在社会人格方面一切能力较高的组合,较为广泛的知识兴趣和感情上的欢乐:.....”

这些应该是自我改善每一阶段中的终极目标。

有位女士寻求帮助。她沮丧得像一条挨了顿揍的狗,因为她丈夫逐渐对她失去了兴趣。她丈夫是个兴趣广泛、具有很深的文化品味的成功的经理人员,她承认自己越来越跟不上他了。

她感叹自己没有机会上大学。小孩一个个生下来,似乎永远没有时间获取音乐、艺术和文学的知识——而这些恰恰正是她丈夫非常醉心沉迷的。

“他现在对我感到厌烦是公平的吗?”她问道,“就因为我无法和他以及他那些知识分子朋友谈得来?”

我问她,现在她的小孩都已各自成家了,空闲时间都用来做什么。她说她打桥牌、每个星期去看两次电影、看点书,主要都是言情小说。

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

显然，这个女人并没有努力拓展自己的兴趣。她并不缺乏自我改善的机会，她缺乏的是精力和欲望。她完全可以把花在桥牌和电影上的时间用来扩展她的兴趣，跟上她的丈夫。

不能扩展自己天地的人，可能会被遗忘在自己的狭小世界里。他们也许会抱怨太迟了，他们已经太“老”了。他们把年龄当作生命的终点一样地接受，却不了解对于想要学习的人来说，生活是永无止境的一系列精神旅程。

从前大学很少，距离又远，学费也很昂贵，因此，只有少数人读得起，甚至书籍也不容易买到，而夜校这个词更是连听都没听说过。现在恰恰相反，任何想受教育的人都可以如愿以偿，祖母拿到大学学位不再是什么稀罕事了。

德州一位律师的妻子，辛苦养育了5个高大健壮的儿子，让他们受大学教育和技术训练，看着他们成为专业和生意上的领导人。当最小的儿子大学毕业找到工作后，这个已五十多岁并且做了祖母的女士便进入德州大学，4年后，她以优异成绩毕业。现在，她七十多岁，是个寡妇，但可别把你的同情心虚掷在她身上！她机敏、可爱，为社区忙碌工作；朋友和仰慕者多得让她不知该怎么应付；对于接触到她的每一个人来说，她都是一个具有激励启发性的人物。她的儿子、媳妇和孙子女非常敬爱她，珍惜她去看他们的每一次机会，虽然机会不多。她培养出的成熟心灵，如今正在享受丰硕的成果。

乔治·盖洛普——美国舆论调查机构的创始人和罗德奖金新泽西委员会的主席说：“现在有很多人拿到文凭以后就不再学习了。学习应该是个从出生到死亡一直持续不断的过程。”

大学能为我们做的只是提供研究学习的时间和场所，其余必须自己来做。因此，不管受过多少学校教育，扩展心灵以防晚年孤寂无聊的第一步，是了解“活到老，学到老”的深刻内涵。下一步呢？无法上大学或夜校却渴望自我改进的人怎么办？很简单——他可以自修。英国工党的杰出领导人赫伯特·莫瑞生谈到“我所听过的最佳忠告”，是他15岁在伦敦一家杂货店当小工时的事。一个街角的骨相师给他“看”骨相，然后问他看些什么书。“大多是血腥的谋杀案的书和短篇小说。”莫瑞生说。他指的是书报摊上一分钱一本的恐怖小说。

“看无聊的书总比什么都不看的好。”那个骨相师说，“但是你的头脑太好了，不该只看那种书。为什么不看一些比较好的书，历史、传记？喜欢什么就看什么——但是要养成严肃的阅读习惯。”

骨相师的忠告成为莫瑞一生的转折点。它使他明白虽然只念过小学，还是可以通过阅读来教育自己。莫瑞生开始上图书馆苦读，终于使他在英国下议院的生涯成为可能的事。“过去我花几个小时听收音机、看电视，”他说，“但是从没有一个节目的价值可以比得过一本好书。”

成熟文本

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

根据美国舆论调查机构的调查,美国的读书人数比其他英语国家在逐渐减少,好多美国人去年一整年读不到一本书。在接受调查的人中,10个人有6个人说他们去年除了圣经之外,不曾读过一本书,甚至每4个大学毕业生就有一个作出同样的回答。

我们把心灵荒废到如此境地!尽管丰富的知识宝库对所有的人敞开,好书又多又便宜,图书馆的大门为所有的人开放,但是,我们却让心灵挨饿,或喂以通俗地摊文学的稀粥,甚至更低下的食物——画刊。在物质上,我们拥有世界上最高的生活水准;在知识上,我们却贫乏得可怜。

能成就个人的知识和智慧很少不在书本里,我们想学的,想知道的,都在图书馆、书店或朋友的书架上静静地等待我们。通过书籍,我们能与一些最伟大的心灵相通;只有通过书籍,我们才能往来古今,摆脱时间和空间的限制,活在心灵所创造出来的三维空间里。

借用新泽西州布鲁菲尔初中教师兼阅读专家法兰克·C·詹宁斯的话:“文学经验……是人类生活中最深远的心灵塑造大师之一。它也许通过篝火晚会、说书人使得文化生生不息;它使得我们还能得到几千年前的柏拉图和耶稣的教导;它将心灵和时间结合在一起,让我们对宇宙进行更好的管理和控制;它就像‘善’这个观念一样抽象,却又如门锁一样精确实际;它是使人类高尚优雅的黄金之路。”

确实,一切都在白纸黑字的伟大书籍里——人类精神的花朵、人类智慧、希望和抱负的精髓。即使我们认识各时代的伟人本人,也仍无法像通过书籍那样真正地了解他们。我们可以和苏格拉底一起散步或和雪莱一起做梦,和萧伯纳争论或和马克·吐温一起开怀大笑。与这些伟大的心灵交谈,这是大多数人梦寐以求的事。但是,就在这个世界上,只要我们跑到最近的一家图书馆去,就能获得这种珍贵的经验。

人类先天的一些限制已经将我们拘囿在宇宙中一个狭窄的空间里。60年、或90年,甚至90年的时间和永恒比较起来算得了什么?如果我们把自己也局限起来,单凭我们对于人类和在这星球上的有限经验还能知道些什么呢?没有书籍以及对知识的渴望,我们就注定要活在小小的单元里。

罗马十二大帝时代的人是如何思考的?伦敦在可怕的瘟疫时期是什么样子的?通过书籍,我们都能了然于胸。书籍带给我们的不是冷酷的事实,而是活生生的人类经验——人生的切面。

甚至俄国这个谜一样的国家,在读过了陀思妥耶夫斯基、屠格涅夫和托尔斯泰的小说之后,我们也可以看到一个慢慢从内部腐烂起来的国家,这些伟大的艺术家所记录的腐败的种于最后终于开出了血艳的革命花朵。在这些过去

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

的伟大作品中,我们找到了多么令人兴奋的现在的鉴戒!

U·C·威尔斯曾经写道:“我绝不相信 U·C·威尔斯的身体或他这个人是永恒不朽的,但我却坚信思想、知识和意志的成长过程是永恒不断的。”

如果我们把更多的宝贵时间用在不朽的书籍上,那就会更好。时间会将二流的书籍淘汰掉,保留下来的都是世界上人类思想和经验的精华。如果要适当评估目前我们在时间和宇宙中的地位,我们就必须先对自己怎么会处在这种地位上有些了解。

真正的好书应是历经岁月的考验而常新的,不是那些仅能维持数周的畅销书。

一向不喜欢“本周畅销书”这个标题的泰迪·罗斯福曾经写道:

“我宁可见到的是‘前年畅销书’这个标题。前年的书到现在仍然引人注目,那可能还值得一读,但是一本只配称为本周畅销书的书最好是马上丢进垃圾桶里去。”

读《战争与和平》可能要花掉比读一本新小说长得多的时间,但是,《战争与和平》将渗入你的生命里,一辈子陪伴着你,会乐在其中。时时感到愉快、有趣,我这样说并没有厚古薄今的意思。你会将它传给子孙。而当你年老时,它会发射出更新的美和价值的的光芒,因为你已经成熟,具有敏锐的洞察力。

一旦你投入到发现的旅程,就会明白什么叫“成熟的心灵”。不必担心程序问题,我自己的阅读生涯就完全未经计划,信手拈来就读,往往充满了意想不到的惊奇,而且收获非同小可。我就像一个初次出国的旅游者,毫无准备地在古老世界里漫游,在凝视希腊雅典女神神殿或埃及金字塔时,内心感到一种发现的异乎寻常的兴奋,因为没有准备反而增添了欢乐。

我听过朋友抱怨许多古典名著都因为大学里的强迫研读或沉闷乏味的教授方法而被糟蹋掉了。我从没有发生过这种现象,那些日子我忙于看足球赛和谈恋爱,没有时间去做知识上的反抗。因此,我在比较成熟的岁月里才纯真而且无偏见地接触到古典名著。我仔细阅读,而它们回报我的则是心灵所享受到的发展和满足。

因此,我禁不住要大肆宣传:阅读伟大的书籍是通往自我改进、促进知识上成熟和圆满欢乐的人生之路。

我很兴奋在《周六文学评论》上见到菲丽丝·麦金莱和我一样愉快地享受阅读古典名著的兴奋。麦金莱小姐写道:

“不良的教育总引入非议。从任何角度来看,我所受的教育都令人悲叹;而我在哀怨了好几年后,终于发现即使无知也有它的光明面。”

“世界上真的有文学的风景这样的东西! 我以一个吃惊的陌生人姿态走进

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

文学风景里,走进几乎所有的英文古典名著的国度里。在导游的指引之下进入这个国度的人,无法了解一个人是怎样按照自己的日程徒步在这个国度旅行的。”

她的文章的最后一段很能把握住自我启蒙和成长的要领。

“在我们能对狄更斯、奥斯丁和马克·吐温毕恭毕敬时,初次接触他们,对任何读者来说都算得上是至福。失学的人有福了,因为他们将继承圣言!”

虽然阅读好书是自我改进处方中最重要的成分,但是还有许多可以扩展我们视野的好方法。比如对美好的音乐、艺术、戏剧、社会服务或政治的特殊兴趣,都是一些例子。

我多年前开始研究亚伯拉罕·林肯的一生,我认为林肯的一生非常迷人,因此就自己写了一部《林肯传》。这部书没让我赚到任何钱,但是写这部书使我成为一个更幸福、更欢乐的人。

我们能够借着摆脱没受过良好教育的旧拐杖,踏上学习的征途,来刺激智力。我们的年龄会越来越大,我们会失去朋友和健康,但是只要有引人入胜的兴趣可以填满内心的空间,就永远不会孤寂、可怜,甚至会更加欣赏自己!

人
性
的
弱
点
全
集

成熟不是指年龄

如果别人能突破年龄的困扰——能成熟而不仅仅是年纪越来越大——那么你我也能。如果我们祛除无用的恐惧,集中心思在促进心灵成长和精神成熟的态度上的话,即使身体退化,我们也能保持心灵的年轻与活力。

“我怕的不是老年本身,”我的一个朋友最近向我坦率地说,“而是经常随着老年而来的那些不愉快的特征:自怜、发牢骚、无用、像婴儿一样地要求人家注意、活在过去的回想中以及其他一切可怕的现象。我宁愿死掉也不要像那样!

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

谁不是宁可死掉也不要像那样?但是这里有个好消息:我们不一定要那样!除了退化下的精神错乱之外,你我没有理由不能在 80 岁时仍像 20、30 岁或 40 岁时一样优雅、风趣和有价值,甚至更优雅、更风趣、更有价值。我们来看看世界上一些杰出的人物,他们是一心一意地要成熟而不是变老的一些活生生的例子。

例如伯特兰·罗素——这个身材瘦小、性情激烈的英国哲学家。在他 90 多岁时,也抱怨说他已不能一次走超过 5 英里的路而不感到累了!他说:“就我所知,大多数已经退休的人都在退休之后不久就因为无聊而死去。一个一直很活跃的人,即使他认为一辈子悠悠闲闲地过去会很愉快,往往会发现没有一项活动可让他运用专长的生活是最令人无法忍受的。我深信那些能够享受人生的人能够比较容易地活下去,而一个有足够生命力活到老年的人未必能活得欢乐,除非他保持活跃。”

再如已故的维多瑞奥·艾曼纽尔·奥兰多,缔结凡尔赛和约的意大利首相。在 94 岁时,他仍然一天工作 10 小时,担任意大利议会活跃的议员、一家成功的法律顾问公司的主持人、律师公会的理事长,以及罗马大学的教授。

世界上伟大的外科医师之一拉斐尔·巴斯安里利博士在 90 岁时,每天都有一个连年轻人都会累坏的行事计划。他一星期要在他的私人医院帮病人动三次手术,每天有固定的上班时间,搞研究,自己开车,驾驶私人飞机。他坚持执行这个行事计划直到第二次世界大战。巴斯安里利博士的活力是精神胜过肉体的成功例子,因为,他从 30 岁起,就开始受到风湿性关节炎、胃病和失眠症的折磨。

哲学家班尼狄特·柯罗斯在 89 岁时每天工作 10 小时,尽管他在前几年中过风。

意大利的另一位前任首相法兰西斯·尼蒂也是个每天工作 10 小时的人。那时尼蒂已经 86 岁高龄了。

英国已故国王乔治的医生贺德伯爵,在 80 岁时每天仍坚持工作 12 小时,而且闲暇时还照顾他的花园、写诗。

年老的女性也可表现出和男性一样的活力。英国的艾丽丝·海伦·鲍尔博士,是英国科学院临床心理学部门的第一位女性主持人,住在一幢没有自来水、煤气及电的平房里。鲍尔博士 84 岁时,每天的工作都安排得满满的,她每天下午睡一个小时午觉,但是她每天都工作到凌晨 2 点钟才休息。

著名的翻译家奥莉维亚·罗瑟蒂,80 岁时每天工作 16 小时,只睡 6 个小时。

在美国,精力充沛的老者还有伟大的指挥家亚图罗·托斯卡尼,指挥国家

成熟文本

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

广播公司交响乐团,到 87 岁时才离开工作岗位。

中西部的诗人卡尔·桑德堡 80 岁时仍然不断创作出许多文学杰作。还有摩西祖母,78 岁开始画画,成为最受欢迎的画家之一,在她 80 岁时仍然勤于作画。

芝加哥大学生理学荣誉教授和国家科学院医院研究中心主持人安东·朱利斯·卡尔逊博士,现在已经 80 岁了,每天还花 9 或 10 个小时的时间研究老化的问题。卡尔逊博士因为自己的年纪已高而更照顾自己的方法是,将他每天工作的时间从 15 小时削减到 9 或 10 小时。

这些在高龄时仍然从事重要工作的人不胜枚举。

我们可以轻易地将这些杰出人士的证明打发掉,说他们是特例,或怪人——和我们普通人不一样的天才。但是其他一些不是天才或甚至也没有什么特别不寻常——只是他们拒绝因为年龄大而变得无用无助的人呢?

例如,像 J·W·琼斯顿老爹这样的人,他在 100 岁时仍然天天在加州洛杉矶当木匠。琼斯顿老爹认为将 100 磅重的盖屋顶用的材料搬到 20 英尺高的梯子上不算什么。他说,他不知道生病是怎么回事。

又如,宾州特拉克斯维尔 70 岁的里昂·华兹特太太,她体重只有 90 磅,常年受到神经炎和静脉瘤病痛的侵扰——成年以后动过大约 13 次手术。但是,她的儿子告诉我,华兹特太太不仅一直保持心情愉快,而且每天都忙得不停。她不用外人帮忙,自己将一幢 9 个房间的平房整理得井然有序、一尘不染,照顾大花园里四坛美丽的灌木和花树,而且还煮饭烧菜,烘制她那闻名当地的精美点心。

我记得我的家乡俄克拉荷马州普华尔的 W·A·葛拉翰,他活了 100 岁。葛拉翰先生是个大富翁,而且是他那一社区的大恩人。他 100 岁时身心仍然都很活跃。每天走 10 英里路来证明他最喜欢的格言:“一个站着的人抵得上两个坐着的人。”

新罕布什尔的威廉·霍尔,100 多岁了仍然和儿子一起经营农业。儿子照顾乳牛,老霍尔先生则负责烧饭、做家事等。

缅因州马奇亚斯波特 100 岁的尤妮丝·H·巴尔马太太为想要享受晚年生活的人提供她自己的秘诀:“保持忙碌,让你没有时间想到你的烦恼和病痛。”

这些人虽然活得比大多数人久,但都没有表露出任何老迈、“第二童年期”或我们经常联想到老年的一些讨厌的特征与迹象,他们反而展示出马丁·甘伯特博士所谓的“人生第二高峰”——70 岁以后的一种活力的再现。

“老年发展出一种老年独有的创造力和冲动,”甘伯特博士说,“我们一直到最近才注意到……我在想,一旦我们开始发掘老年不为人知的宝藏,所有人

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

的生活将会变得更丰富、更快乐些。”

如果别人能突破年龄的困扰——能成熟而不只是年纪越来越大——那样你我也都能。如果我们祛除不必要的恐惧,集中心思在促进心灵成长和精神成熟的态度上的话,即使身体退化,我们也能保持心灵的年轻、活力。

记住社会学家大卫·雷斯曼所说的一句话将对我们有更多的帮助,他说:“像伯特兰·罗素或托斯卡尼这样的人,其精神上基本的活力能使得肉体保持活跃……弗洛伊德得了使他进食困难的口腔癌,却仍然能充满活力地活下去,而且活得越来越活跃、独立。”

是的,学者与专家不断地发现证据,修正我们原先认为老年是个衰退无助时期的观念,它不但不会削减我们的各方而能力,反而会使我们年轻时梦想不到的创造力复苏和人格的成熟。如果我们以成熟——“成长”——作为目标,就能真正领悟到我们的晚年正像罗伯·布朗宁所说的——人生的前期是为后期而准备的。”

困难不过是困难,和椅子没有关系,给自己上发条。

成熟文本

11

解忧文本

更多书籍尽在bbs.snow-zone.cn

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

忧虑刀刀催人瘦

解
忧
文
本

在纷繁复杂的现代社会,只有能保持内心平静的人,才不会变成神经病。

再没有什么比忧虑使一个女人老得更快,而摧毁她的容貌。

很多年以前的一个晚上,一位邻居来按我的门铃,要我和家人去种牛痘,预防天花。他是整个纽约市几千名志愿者中去按门铃的人之一。许多被吓坏的人都排了好几个小时的队来接种牛痘。在所有的医院、消防队、派出所和大工厂里都设有接种站。大约有两千名医生和护士夜以继日地替大家种痘。怎么会这么紧张呢?因为纽约市有8个人得了天花——其中2人死了——纽约市民中死了人。

我在纽约市已住了37年,可还没有一个人来按我的门铃,并警告我预防精神上的忧郁症——这个病症,在过去37年里所造成的危害,至少比天花要大1万倍。

从来没人来按门铃警告我:目前生活在这个世界上的人中,每10个人就有1个会精神崩溃,而大部分都是由于忧虑和感情冲突引起的。所以我现在写作,就等于在按你的门铃向你发出警告。

精神失常的原因何在?没人知道全部的答案。可是在大多数情况下,精神失常是由恐惧和忧虑造成的。焦虑和烦躁不安的人,多半都不能适应现实的世界,而和周围的现实环境断了所有的联系,缩到他自己的梦幻世界,借此解决他所有的忧虑。

如果你想看看忧虑对人会有何影响,你不必到图书馆或医院去求证。只要你从现在坐着的家中望望窗外,就能看到在不远的一栋房子里,有一个人因忧虑而精神崩溃;另外一栋房子里,有一个人因为忧虑而得了糖尿病——股票一下跌,他的血和尿里的糖份就升高。

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

人性的弱点全集

忧虑催人老,对女人来说更是这样。忧虑像损花折枝的风雨,它很快地摧毁一个女人的花容月貌。忧虑会使我们的表情难看,会使我们咬紧牙关,会使我们的脸上产生皱纹,会使我们总是愁眉不展,会使我们头发灰白,甚至会使头发脱落。忧虑会使你的脸部皮肤发生斑点、粉刺甚至溃烂。

忧虑就像不停往下滴的水,而那不停地往下滴的忧虑,通常会使人六神无主而自杀。这里再重复卡瑞尔博士的话:不知怎样抗拒忧虑的人,往往就会短命而死。

几年前,我在度假的时候,和戈伯尔博士一起坐车经过德州和新墨西哥州。戈伯尔博士是圣塔菲铁路的医务负责人,他的正式头衔是海湾一科罗拉多和圣塔菲联合医院的主治医师。当我们谈到忧虑对人的影响时,他说:

“在医生接触的病人中,有 70%的人只要能消除他们的恐惧和忧虑,病就会自然地好起来。不要误以为他们都是生了病,他们的病都像你有一颗蛀牙一样实在,有时候还严重加倍。我说的病就像神经性的消化不良一样,某些胃溃疡、心脏病、失眠症、一些头痛症和麻痹症等。

“这些病都是真病,我这些话都不是乱说的,因为我自己就得过 12 年的胃溃疡。恐惧会使你忧虑,忧虑会使你紧张,并影响到你胃部的神经,使胃里的胃液由正常转变成不正常。因此就容易产生胃溃疡。”

约瑟夫·蒙塔格博士曾写过一本《神经性胃病》的书,他也说过相同的话:“胃溃疡的产生,不是因为你吃了什么东西而导致的,而是因为你忧愁些什么。”

梅奥诊所的阿尔凡莱兹博士说:“胃溃疡通常会因你情绪紧张的高低而发作或消失。”

他的说法在对梅奥诊所的 15000 名胃病患者进行研究后得到了证实。每 5 个人当中,有 4 个并不是因为生理原因而得胃病。恐惧、忧虑、憎恨、很端自私,以及无法适应现实的生活,才是他们得胃病和胃溃疡的原因……胃溃疡可以让你丧命。

我最近和梅奥诊所的哈罗德·哈贝恩博士通过几次信。他在全美工业界医师协会的年会上读过一篇论文,说他研究了 176 位平均年龄在 44.3 岁工商界的负责人。他报道说:大约有 1/3 多的人因为生活过度紧张而引起下列三种病症之一——心脏病、消化系统溃疡和高血压。想想看,在我们工商界的负责人中,有三分之一的人都患有心脏病、溃疡和高血压,而他们还不到 45 岁,成功的代价是多高啊!而他们甚至还不是在争取成功,一个身患胃溃疡和心脏病的人能算是成功的人吗?就算他能赢得全世界,却报失了自己的健康,对他来说,又有什么好处?即使他拥有全世界,每次也只能睡在一张床上,每天也只能吃

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

三顿饭。就是一个挖水沟的人,也只能做到这一点,而且还可能比一个很有权力的公司负责人睡得更加安稳,吃得更香。我情愿做一个在阿拉巴马州租田耕种的农夫,在膝盖上放一把五弦琴,也不愿在自己不到45岁的时候,就为了管理一个铁路公司,或者是一家香烟公司而毁掉了自己的健康。

说到香烟,一位世界最知名的香烟制造商,最近在加拿大森林里想轻松一下的时候,因心脏病发作而死。他拥有几百万元的财产,却在61岁时就离开了人世。他就是牺牲了好几年的生命换取了所谓的“生意上的成功”。

在我看来,这个有几百万财产的香烟大王,其成功还不如我爸爸的一半。我爸爸是密苏里州的农夫,一文不名,却活到了89岁。

著名的梅奥兄弟宣布,我们有一半以上的病床上,躺着患有神经病的人。可是,在强力的显微镜下,以最现代的方法来检查他们的神经时,却发现大部分人都很健康。他们“神经上的毛病”都不是因神经本身有什么异常的地方,而是因为情绪上有悲观、烦躁、焦急、忧虑、恐惧、挫败、颓丧等情形。柏拉图说过:“医生所犯的最大错误就是,他们只想治疗身体,却不想医治思想。可是精神和肉体是一体的,不能分开处置。”

医药科学界花了2300年的时间才认清了这个真理。我们刚刚开始发展一种新的医学,称之为“心理生理医学”,用来同时治疗精神和肉体。现在正是做这件事的大好时机,因为医学已经大量消除了可怕的、由细菌所引起的疾病——比方说天花、霍乱、黄热病,以及其他种种曾经把数以百万计的人埋进坟墓的传染病症。可是,医学界一直还不能医治精神和身体上那些不是由细菌引起的、而是由于情绪上的忧虑、恐惧、憎恨、烦躁,以及绝望所引起的病症。这种情绪性疾病引起的灾难正日渐增加,日渐广泛,而速度又快得惊人。

医生们估计说:现在活着的美国人当中,每20人中就有1人在某一段时期得过精神病。

二次世界大战期间被征召的美国年轻人,每6人当中就有1人因为精神失常而不能服役。

精神失常的原因何在?没有人知道全部的答案。可是在大多数情况下,很可能是由恐惧和忧虑造成的。焦虑和烦躁不安的人,多半不能适应现实的世界,而与周围的环境隔断了所有的关系,缩到自己的梦想世界中,以此解决他所忧虑的问题。

在我写这一章的时候,我的书桌上就有一本书,是爱德华·波多尔斯基博士所写的《停止忧虑,换来健康》。书中就谈到了几个问题:

1. 忧虑对心脏的影响。
2. 忧虑造成高血压。

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

3. 风湿症可能因忧虑而起。
4. 为了保护你的胃,请少忧虑些。
5. 忧虑怎样使你感冒。
6. 忧虑和甲状腺。
7. 忧虑与糖尿病患者。

另外一本忧虑的好书,是卡尔·明格尔博士所写的《与己作对》。它没告诉你怎样避免忧虑的规则,却告诉你一些很可怕的事实,让你看清楚我们怎样通过焦虑、烦躁、憎恨、后悔、反叛和恐惧情绪来伤害我们的身心健康。

忧虑甚至会使最强壮的人生病。在美国南北战争的最后几天里,格兰特将军发现了这一点。故事是这样的:

人性的弱点全集

格兰特围攻里奇蒙德有9个月之久,李将军的衣衫不整、饥饿不堪的部队被打败了。有一次,好几个兵团的人开了小差。其余的人在他们的帐篷中开会祈祷,叫着、哭着,看到了种种幻象。眼看战争就快结束了,李将军手下的人放火烧了里奇蒙德的棉花,以及烟草仓库,也烧了兵工厂,然后在烈焰升腾的黑夜里弃城逃走了。格兰特乘胜追击,从左右两侧和后方夹攻南部联军,而由骑兵从正面截击,拆毁铁路线,俘虏了运送补给的车辆。

由于剧烈头痛而使眼睛半瞎的格兰特无法跟上队伍,就停在了一个农家。“我在那里过了一夜,”他回想录里写道,“把我的两脚泡在了加了芥末的冷水里,还把芥末药膏贴在我的两个手腕和后颈上,希望第二天早上能恢复。”

第二天清早,他果然复原了。可是使他复原的,不是芥末药膏,而是一个带回李将军降书的骑兵。

“当那个军官来到我面前的时候,”格兰特写道,“我的头痛得很厉害,可是我一看到那封信的内容,我就好了。”

显然,格兰特是由于忧虑、紧张和不安才生病的。一旦他在情绪上恢复了自信,就想到他的成就和胜利,病马上好了。

70年后,罗斯福总统的财政部长亨利·摩根索发现忧虑会使他病得头昏眼花。他在日记中记述说,为了提高小麦的价格,罗斯福总统在一天以内买了440万蒲式耳的小麦,使他感到非常忧虑。他在日记里说:“在这件事还没有结果之前,我觉得头昏眼花。我回到家中,在吃完中饭后睡了两个小时。”

著名的法国哲学家蒙泰格被选为老家的市长时,他对市民们说:“我愿意用我的双手处理你们的事情,可是不愿把它们带到我的肝里和肺里。”

但我那个邻居却把股票市场带到了他的血液中,差点送了他的老命。

如果我想记住忧虑对人有什么影响,我不必去看我领导的房子,只要看看我现在坐着的这个房间,想想以前这栋房子的主人——他由于忧虑过度而进

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

解
忧
文
本

了坟墓。忧虑会使你患风湿症或关节炎而坐进轮椅，康奈尔大学医学院的罗素·塞西尔博士是世界闻名的治疗关节炎权威，他列举了四种最容易得关节炎的情况：

1. 婚姻破裂。
2. 财务上的不幸和难关。
3. 寂寞和忧虑。
4. 长期的愤怒。

确实，以上四种情绪状况，并不是关节炎形成的唯一原因。而使关节炎产生最“常见的原因”是西基尔博士所列举的这四点。举个例子来说，我的一个朋友在经济不景气的时候，遭到了很大的损失。结果煤气公司切断了他的煤气，银行没收了他抵押贷款的房子，他的太太突然染上关节炎——虽然经过治疗和增加营养，关节炎却一直到了他们的财务状况改善之后才算痊愈。

忧虑甚至会使你生蛀牙。威廉·麦克戈尼格博士在全美牙医协会的一次演讲中说：“由于焦虑、恐惧等产生的不快情绪，可能会影响到一个人身体的钙质平衡，而使牙齿容易受蛀。”麦克戈尼格博士提到，他的一位病人起先有一口很好的牙齿，后来他太太得了急病，使他开始担心起来。就在她住院的三个礼拜中，他突然有了九颗蛀牙——都是由于焦虑而引起的。

你是否看过一个甲状腺反应过度的人？我看过。我可以告诉你，他们会颤抖、会战栗，看起来就像吓得半死的那样——而事实上也差不多是这种情形。甲状腺原来应该能使身体规律化，一旦反常以后，心跳就会加快，使整个身体亢奋得像一个打开所有风门的火炉，如果不动手术或加以治疗的话，就很可能死掉，很可能“把他自己烧干”。

不久以前，我和一位得这种病的朋友到费城去。我们去见伊莎端尔士内·布拉姆博士——一位主治这种病长达 38 年之久的著名专家。在他候诊室的墙上挂了一块大木板，上面写着他给病人的忠告。我把它抄在一个信封的背面：

轻松和享受最使你轻松愉快的是，虔诚的信仰、睡眠、音乐和欢笑。

- 对神要有信心，
- 要能睡得安稳，
- 喜欢好的音乐，
- 从滑稽的一面来看待生活，
- 健康和欢乐就都是你的。

他问我朋友的第一个问题是：“你的情绪是否有什么问题？”他警告我的朋友说，如果他再继续忧虑下去，就可能会染其他并发症、心脏病、胃溃疡，或是糖尿病。“所有的这些病症，”这位名医说，“都互为亲戚关系，甚至是很近的亲

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

戚。”一点都不错,它们都是近亲——由忧虑而产生的病症。

我去访问女明星莫乐·奥伯恩时,她告诉我她绝对不会忧虑,因为忧虑会毁掉她在银幕上的主要资产——她美丽的容貌。她告诉我说:

“当我最先想要进入影坛时,我既担心又害怕。我刚从印度回来,在伦敦一个熟人没有,却想在那里找到一份工作。去见过几位制片家,可是没有一个人肯用我。

我仅有的一点钱渐渐地花光了,整整有两个礼拜,只靠一点饼干和水过活。这下我不只忧虑,还很饥饿,我对自己说:“也许你是个傻瓜,也许你永远都不可能闯进电影界。归根究底,你没有经验,也没有演过戏,除了一张漂亮的脸蛋,你还有什么呢?”

人性的弱点全集

“我照了照镜子。就在我望着镜子的时候,才发现忧虑对我容貌的影响。我看见忧虑造成的皱纹,看见焦虑的表情,于是我对自己说:‘你一定得马上停止忧虑,不能再忧虑下去了,你能给人家的只有你的容貌,而忧虑会毁掉它的。’”

心脏病是美国的第一号凶手。在二次大战期间,大约有三十几万人死在战场上,可是在同一段时间里,心脏病却杀死了 200 万平民——其中有 100 万人的心脏病是源于忧虑和过度紧张的生活。不错,就因为心脏病;亚历西斯·戈锐尔博士才会说:

“不知道怎样抗拒忧虑的商人都会短命而死。”

中国人和美国南方的黑人却很少患有因忧虑而引起的心脏病,因为他们处事沉着。

死于心脏病的医生比农夫还多 20 倍。因为医生过的是紧张的生活,所以才有这样的结果。

“上帝可能原谅我们所犯的罪,”威廉·詹姆斯说,“可是我们的神经系统却不会。”

这是一种使人吃惊而难以相信的事实:每年死于自杀的人,比死于种种常见的传染病的人还要多。

为什么呢?答案通常都是“因为忧虑”。

古时候,残忍的将军要折磨他们的俘虏时,经常把俘虏的手脚绑起来,放在一个不停往下滴水的袋子下面……水滴着……滴着……夜以继日,最后,这些不停滴落在头上的水,就好像用槌子敲击的声音,使那些人神经失常。这种折磨人的方法,以前西班牙宗教法庭和希特勒手下的德国集中营里都曾经使用过。

忧虑就像不停往下滴的水,而那不停地往下滴的忧虑,通常会使人心神丧失而自杀。

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

当我还是密苏里州一个乡下小孩的时候,礼拜天听牧师形容地狱的烈火,吓得我半死。

可是他从来没有提到过,我们此时此地由忧虑所带来的重重痛苦的地狱烈火。比方说,如果你长期忧虑下去的话,你有一天就很可能得到最痛苦的病症:狭心症。

这种病要是发作起来,会让你痛得尖叫,和你的尖叫比起来,但丁的《地狱篇》听起来都像是“娃娃游玩具国”了。到时候,你就会和你自己说:“噢,上帝啊!噢,上帝啊!要是我能好的话,我永远不会再为任何事情忧虑——永远也不会了。”如果你觉得我这话说得太夸张的话,不妨去问问你的家庭医生。

你爱生命吗?你想健康、长寿吗?下面就是你能做到的方法。我再引用一次亚历西斯·戈瑞尔博士的话:“在纷繁复杂的现代城市里,只有能够保持内心平静的人,才不会变成神经病。”

你是否可以在现代城市的混乱中保持内心平静呢?如果你是一个正常人,答案应该是:“可以的”,“绝对可以”。我们很多人实际上都比我们所觉得的更坚强得多。我们有许多也许从来没有发现的内在力量,就像梭罗在他不朽的名著《狱卒》里所说的:“我不知道有什么比一个人能够下定决心改善他的生活能力更令人振奋了……要是一个人,能充满信心地朝他理想的方向去做,下定决心过他所想过的生活,他就一定会得到意外的成功。”

我相信,很多读者都会有像奥尔嘉·加维那样的意志力和内在的力量。她住在爱达荷州,在最悲惨的情况之下,发现自己还能停止忧虑。我非常坚定地相信你和我也都能那样做,只要我们应用这里所讨论的一些很古老、很古老的真理。下面就是奥尔嘉·加维所写的故事:

“八年半以前,医生宣告我不久于人世,会很慢、很痛苦地死于癌症。国内最著名的医生——梅奥兄弟也证实了这个诊断。我走投无路,死亡就要扑向我。我还很年轻,我不想死,绝望之余,我打电话找了我的医生,告诉他我内心的绝望。他有点不耐烦地拦住我说:“怎么回事,奥尔嘉?难道你一点斗志都没有吗?你要是一直这样哭下去的话,毫无疑问,你一定会死。不错,你碰上了最坏的情况。要面对现实,不要忧虑,然后想点办法。”就在那一刹那,我发了一个誓,我的态度严重得指甲都深深地掐进了肉里,而且背上一阵发冷。我不会再忧虑,我不会再哭泣,如果还有什么需要我常常想的,就是我一定要赢!我一定要继续地活下去!”

“在不能用镭照射的情况下,每天只能用X光照射10分半钟,连续照30天。但他们每天为我照了14分半钟的X光,照了49天。虽然我的骨头在我瘦削的身体上撑出来,像是荒凉山边的岩石,虽然我的两脚重得像铅块,我却不

解
忧
文
本

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

忧虑,也没有哭过一次。我面带微笑,不错,我的的确确地勉强自己微笑。

“我不会傻到觉得只要微笑就能治疗癌症。可是我的确相信,愉快的精神状态有助于抵抗身体的疾病。总之,我经历过一次治愈癌症的奇迹。在过去这些年中,我再也没有像现在这么健康,这都多亏了这句富于挑战性和战斗性的话:面对现实,不要忧虑,然后想点办法。

在这一章结束的时候,我要再重复一次亚历西斯·卡瑞尔博士的这句话:“不知道怎样抗拒忧虑的人都会短命而死。”

卡瑞尔说的也许就是你,对吗?

眼皮底下的今天

最重要的就是不要去看远方模糊的,而要做手边清楚的事。

1871年春天,一位年轻人拿着毕业证,看到对他前途有莫大影响的一句话。他是蒙特瑞综合医院的医科学生,生活中充满了忧虑,担心是否能通过期末考试,担心该做些什么事情,该到哪儿去,怎样才能开业,怎样才能过活。

这位年轻的医科学生,在1871年所看到的那句话,使他成为他当时最有名的医学家,他创建了全世界知名的约翰·霍普金斯医学院,成为牛津大学医学院的钦定讲座教授——这是在英国学医的人中所能得到的最高荣誉——他还被英国皇帝册封为爵士。他的一生,需要两大卷书——厚达1466页的篇幅,才能记述。

他名叫做威廉·奥斯勒。下面,就是他在1871年春天所看到的那句话——这由托马斯——卡莱尔所写的一句话,帮他过了无忧无虑的一生:“最重要的就是不要去看远方模糊的,而要做手边清楚的事。”

42年以后,在一个温和的郁金香开满校园的春夜,威廉·奥斯勒爵士在耶鲁大学发表演讲。他对那些耶鲁大学的学生们说,像他这样一个曾经在四所大

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

学当过教授,写过一本很受欢迎的书的人,似乎应该有“特殊的头脑”,但其实不然。他说,他的一些好朋友都知道,他的脑筋其实是“非常普通不过了”。

那样他成功的原因是什么呢?他觉得这完全是由于他活在所谓“一个完全独立的今天”里。他这句话是什么意思?在奥斯勒爵士到耶鲁去演讲的几个月以前,他乘船横渡大西洋,在舵房里看见船长掀下一个按钮,一阵机械运转的声音以后,船的几个部分就立刻被彼此隔绝开来——隔成几个完全防水的隔舱。“你们每一个人,”奥斯勒爵士对耶鲁的学生说,“组织都要比那条船精美得多,所要走的人生历程也更远得多,我要奉劝各位:要学会怎样控制一切,要活在一个“完全独立的今天”中,才是在人生历程中确保安全的最好方法。到舵房去,你会发现那些大的隔舱至少都可以使用,掀下按钮,倾听你生活的每一个层面,用铁门把过去隔断,隔断已经死去的昨天;掀下另一个按钮,用铁门把未来也隔断——隔断尚未诞生的明天。然后你就保险了——你有的是今天……斩断过去,埋葬掉死的过去,切断那些会把傻子引向死亡的昨天……明日和昨日的重担,就会成为今日最大的障碍,也要把未来像过去一样紧紧地关在门外……未来就在于今天……没有明天这个东西,人类得到救赎的日子就是现在,精力的浪费、精神的苦闷,都会和一个为未来担忧的人形影相随……那样把船后的大隔舱都切断吧,养成一个好习惯,生活在“完全独立的今天”里。”

这是不是说不该为明天而下工夫准备呢?不,绝对不是这样。在那次演讲里,他继续说到,为明日准备的最好方法,就是要发挥你的所有智慧,所有的热忱,把今天的工作做得尽善尽美,这就是你所能应付未来的唯一方法。

奥斯勒爵士还告诫耶鲁大学的学生以基督徒的祷告开始每日的生活:“请主赐予我们今天,以作为今日的面包吧!”

请记住,祷告者只是在祈求今天的面包。他们并未抱怨昨天吃过的过期的面包,他们并未说:“主啊!近期玉米产区严重干旱,明年也许还会面临旱灾,我们明年秋天该吃些什么呀?如果我失去工作,仁慈的主啊!我那时从何找到面包?”

奥斯勒教我们只为今天的面包而祷告,也只有今天的面包才是你能吃到的。

但也许你会说,昨天已经过去,人们不可能不去回想;明天即将来临,人们怎能不去憧憬?

一定要为明天着想。不错,要小心地考虑、计划和准备,可是不要担忧。

在战争时期,军事领袖必须为将来策谋,可是他们绝不能有任何的焦虑。“我把我们最好的装备,供应给最好的人手,”美国海军上将厄耐斯特·金恩说,“再交给他们似乎是最聪明的任务,我所能做的就是这些。”

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

人性的弱点全集

“如果一条船沉了,”金恩上将继续说道,“我不能把它打捞起来。要是船再往下沉,我也挡不住。我把时间花在解决明天的问题上,这比为昨天的问题而后悔要好得多。假如我为这些事情烦心的话,我是不可能支持很久的。”

不论是在战时或者是在平时,好想法和坏想法之间的差别是:好想法考虑到原因和结果,而产生很合逻辑的、富有建设性的计划;而坏想法通常会导致一个人的紧张甚至精神崩溃。

最近我很荣幸能去访问亚瑟·苏兹柏格,他是世界上最有名的《纽约时报》的发行人。苏兹柏格先生告诉我,当二战的火烧过欧洲的时候,他很吃惊,对未来非常担忧,这使他几乎无法入睡。难以入眠的他常常在半夜爬下床来,拿着画布和颜料,望着镜子,想画一张自画像。他对绘画一窍不通,可是他还是画着,好让自己不再担心。苏兹柏格先生告诉我,最后,他用一首赞美诗里的一句话作为他的座右铭,终于消除了他的担忧,得到了平安。这一句话是:“只要一步就好了。”

带引我,仁慈的灯光……

让你常在我脚旁,

我并不想看到远方的风景,

只要一步就好了。

大概在同时期,有位年轻的军人也相同学会了这种方法,他叫泰德·班哲明诺,住在马里兰州的巴铁摩尔城——他曾经忧虑得几乎完全丧失了斗志。

“1945年4月,”泰德·班哲明诺写道,“我忧愁得患了一种医生称之为结肠痉挛的病,这种病使人很痛苦,若是战事持续下去的话,我想我整个人都会垮掉的。”

“当时我筋疲力尽。我在第九十四步兵师担任士官的职务,工作是建立和维持一份作战中死伤和失踪者的记录,还要帮忙发掘那些在战事最激烈的时候被打死的、被草草掩埋的士兵。我得收集那些人的私有物品,要确切地把那些东西送回到重视这些私有物品的家人或近亲手里。我一直在担心我们会造成那些让人很窘的或者是很严重的错误,我担心我是否能撑得过这些事,我担心是否还能活着回去把我的独生子抱在怀里——一个我从来没见过的16个月的儿子。由于担心和疲劳,我瘦了34磅,而且担忧得几近发疯。我眼看着自己瘦骨嶙峋的双手。一想到自己瘦弱不堪地回家,我就非常害怕,我崩溃了,哭得像小孩,我浑身发抖……就在德军最后大反攻开始不久,我经常哭泣,我觉得我再也不能成为一个正常人了。”

“最后我住进了医院。一位军医给了我一些忠告,我的生活整个改变了。在为我做完一次全身检查以后,他告诉我,我的问题纯粹是精神上的。‘泰德,’他

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

说,“我希望你把你的生活想像成一个沙漏,你知道在沙漏的上一半,有成千上万粒的沙子,它们都慢慢地很平均地流过中间那条细缝。除了弄坏沙漏,没有办法使两粒以上的沙子同时通过那条窄缝。我们每一个人,都像这个沙漏。每一天早上开始的时候,有成千上百件的工作,让我们觉得我们一定得在那天里完成。可是我们只能一次做一件,让它们慢慢平均地通过这一天,像沙粒通过沙漏的窄缝一样,否则肯定会损害到我们自己的身体或精神了。”

“那一天是值得纪念的。从那一天起,当军医把这段话告诉我以后,我就一直奉行着这种哲学。‘一次只流过一粒沙……一次只做一件事。’这个忠告,战时在身心两方面都救了我,目前对我在手艺印刷公司的公共关系与广告部中的工作,也有莫大的帮助。我发现在生意场上,也会有像在战场上相同的问题,一次要做完好几件事情——却没有多少可利用的时间。我们的材料不够了,有新的表格要处理,还要安排新的资料,地址的变迁,分公司的增开和关闭等。我不会再紧张不安,因为我牢记着那个军医告诉我的话:‘一次只流过一粒沙子,一次只做一件工作。’我一再对自己重复地念着这两句话。我的工作比以前更有效率,再也没有那种在战场上几乎使我崩溃的、迷惑和混乱的感觉。”

现在的生活方式中,最可怕的一件事就是,我们的医院里大概有一半以上的床位,都是保留给那些在神经或者精神上有问题的人。他们都是被累积起来的昨天和令人担心的明天所加起来的重担压垮的病人。而那些病人中,很多只要能奉行耶稣的“不要为明天忧虑”,或者是威廉·奥斯勒爵士的“生活在一个完全独立的今天里”这两句话,今天就都能走在街上,过着欢乐而有益的生活。

你和我,在目前这一刹那,都站在两个永恒交会之点——已经永远永远消逝的过去,以及延伸到无穷尽的未来——我们便不可能活在这两个永恒之中,连一秒钟都不行。若想那样做的话,我们就会毁了自己的身体和精神。所以,我们就以能活在所能活的这一刻而感到满足吧。从现在起,一直到我们上床,“无论担子有多重,每个人都会支持到夜晚的来临,”罗勃·史蒂文生写道,“无论工作有多苦,每个人都能做他那一天的工作,每一个人都能很甜美、很有耐心、很可爱、很纯洁地活到太阳下山,这是生命的真谛。”

不错,生命对我们所要求的也就是这些。可是住在密歇根州沙支那城的薛尔德太太,在学到“一天中要生活到上床为止”这一点以前,却感到极度的颓丧,甚至于几乎想自杀。

“1937年我丈夫死了,”薛尔德太太把她的过去告诉了我,“我觉得非常颓丧,而且几乎一贫如洗。我给我以前的老板李奥罗区先生写信,请他让我回去做我从前的老工作。我从前靠推销世界百科全书给学校生活。两年前丈夫生病的时候,我把汽车卖了,于是我勉强凑足钱,分期付款买了一部旧车,开始再出

解
忧
文
本

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

去卖书。

“我原想,再回去做事或许可以帮助我解脱我的颓丧;可是要一个人驾车,一个人吃饭,几乎令我无法忍受。有些区域简直就做不出什么成绩来,虽然分期付款买车的数日并不大却很难付清。

“1938年的春天,我在密苏里州的维沙里市。那里的路很坏,学校又都很穷,我一个人又孤独、又沮丧,有一次我甚至想到了自杀。我觉得成功是不可能的,活着几乎没有任何希望。每天早上我都很怕起床面对生活。我什么都怕:怕我付不出分期付款的车钱,怕我付不出房租,怕没有足够的东西吃,怕我的健康情况变坏而没钱看医生。让我没有自杀的唯一理由就是,我担心我的姊姊会因此而觉得悲伤,而她又没有足够的钱来付我的丧葬费用。

人性的弱点全集

“有一天,我读到一篇文章,把我从消沉中拯救出来,使我有了勇气继续活下去。我永远感激那篇文章,尤其是那篇文章里的那句很令人振奋的话:‘对一个聪明人来说,每一天都是一个新的生命。’我用打字机将这句话打下来,贴在我车子前面的挡风玻璃上,让我开车的时候每分钟都能看见。我发现每次只活一天并不困难,我学会忘记过去,也不想未来。每天早上我会对自己说:‘今天又是一个新的生命。’”

“我成功地克服了对孤寂和需要的恐惧。我现在很快活,也还算成功,并对生命抱着无尽的热诚和爱。我现在知道,不论在生活中遇到任何事情,我都不会再害怕了;我现在知道,我不必怕未来;我现在知道,我每次只要活一天——而‘对一个聪明人来说,每一天都是一个新的生命’。”

你能猜出下面的诗是谁写的吗?

“这个人很欢乐/也只有他能欢乐/因为他能把今天/称之为自己的一天/他在今天里能感到安全/能够说/不管明天会多么糟/我已经过了今天。”

这几句话听起来很现代,但它的作者却是古罗马诗人何瑞斯,时间是在基督诞生的三十年之前。

人性上最可怜的一件事就是,我们所有的人,都拖延着不去生活,我们都梦想着天边有一座奇异的玫瑰园,而不去欣赏今天开放在我们窗口的玫瑰。

我们为什么会变成这种可怜的傻子呢?

“我们生命的小小历程是多么奇怪啊,”史蒂芬·李高克写道,“小小孩说,‘等我是个大孩子的时候。’大小孩说,‘等我长大成人以后。’等他长大成人了,他又说,‘等我结婚以后。可是结了婚,他们的想法又变成了‘等到我退休之后’。等到退休以后,他回头看看他所经历过的一切,似乎有一阵冷风吹过来。他把所有的东西都错过了,而一切又一去不回头。我们总是无法及早学会:生命就在生活中,就在每一天和每一时刻里。”

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

解忧文本

底特律城已故的爱德华·依文斯,在学会“生命就在生活里,在每一天和每一个时刻里”以前,差点因为忧虑而自杀。爱德华·依文斯生长在一个贫苦的家庭,先是靠卖报来赚钱,然后在一家杂货店当店员。后来,因为家里有七口人要靠他吃饭,他就谋到一个当助理图书管理员的职位,薪水很低,他却不肯辞职。八年以后,他才鼓起勇气开始他自己的事业。一开始,就用借来的55块钱,发展成一个大的事业,一年赚了两万美金。不料,厄运降临了,很可怕的厄运:他替一个朋友背负一张而额很大的支票,但那位朋友却破产了。祸不单行,灾难接踵而来,那家存着他全部财产的大银行垮了,他不但损失了所有的钱,而且还负债16000元。他受不住这样的打击。“我吃不下,睡不着,”他告诉我,“我开始生起奇怪的病来。”

没有别的病因,只是因为担忧。有一天,我走在路上的时候,突然昏倒在路边,以后就再也不能走路了。他们让我躺在床上,我的全身都烂了,连躺在床上都受不了。我的身体越来越弱,最后医生告诉我,我只能再活两个礼拜了。我大吃一惊,写好我的遗嘱,然后躺在床上等死。挣扎或是担忧已经都没有用了,我放弃了,也放松下来,闭目休息。连续好几个礼拜,我几乎没办法连续睡两个小时以上。可是后来,因为一切困难很快就结束了,我反而睡得像个小孩似的安稳。那些令人疲倦的忧虑渐渐地消失了,我的胃口恢复了,体重也开始增加。

“几个礼拜以后,我就能撑着拐杖走路。六个礼拜过去了,我又能回去工作了。我以前一年曾赚过两万块钱,可现在能找到一个礼拜三十块钱的工作,就已经谢天谢地了。我的工作推销用船运送汽车时,放在轮子后面的挡板。这时我已学会不再忧虑,不再为过去发生过的事情后悔,也不再为将来忧虑。我把所有的时间、精力和热诚,都放在了推销挡板上。”

爱德华·依文斯的进展很快,不到几年,他已是依文斯工业公司的董事长。多年来,这个公司一直是纽约股票交易所的一家公司。如果你乘坐飞机到格兰兰去,很可能会降落在依文斯机场——这是为了纪念他而命名的飞机场。如果他没有学会“生活在完全独立的今天里”的话,爱德华·依文斯绝不可能获得这样的成果。

你大概还记得白雪皇后说过:“这里的规矩是,明天可以吃果酱,昨天可以吃果酱,但今天不准吃果酱。”我们大多数人也是这样,为昨天的果酱而发愁,为明天的果酱而发愁,却不会把今天的果酱厚厚地涂在我们现在吃的面包上。

伟大的法国哲学家蒙坦也犯过相同的错误。“我的生活中,”他说,“曾充满可怕的不幸,而那些不幸大部分都是从来没有发生过的。”我的生活,和你的生活,也都一样。

“想一想,”但丁说,“这一天永远都不会再来了。”生命以惊人的速度飞快

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

地溜过,我们在空间以每秒十九英里的速度跑过,但今天才是我们最值得珍贵的一段时间,也是我们唯一能够真正把握的时间。

这也就是劳维尔·汤马斯的想法。我最近在他的家中度过一次周末。我感觉到他引用诗篇第 118 篇的句子,装上镜框,挂在了他广播电台的墙上,以便他可以经常看见。

向黎明致敬

看着这一天

因为它就是生命,生命中的生命

在它短短的时间里

有你存在的所有变化与现实

生长的福泽

行动的荣耀

成就的辉煌

因为昨天不过只是一场梦

而明天只是一个幻影

但是活在很好的今天

却能使每一个昨天都是一个欢乐的梦

每一个明天都是有希望的幻景

所以,好好地看看这一刻吧

这就是你对黎明的敬礼

所以,你对忧虑所应知道的第一件事就是,如果你不希望它侵入你的生活中,就要做威廉·奥斯勒爵士所做过的事情——“把过去和未来用铁门隔断,生活在完全独立的今天。”

现在请你问问自己下面这几个问题,而后写出答案:

1.我是否能不生活在现在而只担心未来?或是去追求所谓“一座遥远奇妙的玫瑰园”?

2.我是否常为过去发生的事而后悔,让那些已过去的、已做过的事使现在更难受?

3.我清早起来的时候,是否决定要“抓住这一天”——尽量地利用这二十四小时?

4.如果“活在完全独立的今天”,是否能使我从生命中得到更多?

5.我何时该开始这么做?下礼拜……明天……还是今天?

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

让忧虑去见鬼

解
忧
文
本

你是否想知道怎样在华尔街赚钱呢?恐怕至少有 100 万以上的人都想知道这一点。如果我知道这个问题的答案,这本书恐怕早就要卖一万美元一本了。不过,这里却有一个很好的想法,而且很多成功的人都可以应用。讲这个故事的人叫查尔斯·罗伯茨,一位投资顾问。以下就是:

我刚从德克萨斯州来到纽约的时候,身上只有 2 万美元,是我的朋友托付我到股票市场上来投资用的。我原来觉得,我对股票市场懂得很多,可是后来我赔得一分不剩。不错!在某些生意上我赚了几笔,可结果全都赔光了。

要是我自己的钱都赔光了,我倒不会怎么在乎!可是我觉得把自己朋友们的钱赔光了,是一件非常糟糕的事情,虽然他们都很有钱。在我们的投资得到这样一种不幸的结果以后,我实在怕再见到他们,可是没想到的是,他们不仅对这件事情看得很开,而且还乐观到不可救药的境地。

我开始仔细研究自己所犯过的错误,并下定决心在我再进股票市场之前,一定要先了解整个股票市场到底是怎么一回事。于是我找到一位最成功的预测专家波顿·卡瑟斯,并和他交上了朋友。我相信我能从他那里学到许多东西,因为他多年来一直是个非常成功的人,而我知道能有这样一番事业的人,不可能全靠机遇和运气。

他先问了我几个问题,问我以前是怎样做的。然而告诉我一个股票交易中最重要原则。他说:“我在市场上所买的每一宗股票,都有一个到此为止、不能再赔的最低标准。比方说,我买的是每股 50 元的股票,我马上规定不能再赔的最低标准是 45 元钱。”这也就是说,万一股票跌价,跌到比买进价低 5 元的时候,就立刻卖出去,这样就可以把损失只限定在 5 元钱。

“如果你当初买得够聪明的话,”这位大师继续说道,“你的赚头可能平均会在 10 元、25 元,甚至于 50 元。因此,在把你的损失限定在 5 元以后,即使你

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

半数以上的判断错误,也能让你赚许多的钱。”

我马上学会了这一办法,从此便一直使用,这个办法替我的顾客和我挽回了不知几千几万块钱。

过了一段时间以后,我发现,这个所谓“到此为止”的原则也可以用在股票市场以外的地方,我开始在财务以外的忧虑问题上订下“到此为止”的限制,我在每一种使我烦恼和不快的事情上,加一个“到此为止”的限制,结果简直是太不可思议了。

举个例子来说,我经常和一个很不守时的朋友一起午餐。他以前总是在我的午餐时间过去大半之后才来,最后我告诉他我现在碰到问题以后,就用“到此为止”的原则。我告诉他说:“以后等你‘到此为止’的限制是十分钟,要是你在十分钟以后再来的话,我们的午餐约会就算告吹了——你来也找不到我。”

各位,我真希望在很多年以前就学会了把这种“到此为止”的限制用在化解我的缺乏耐心、我的脾气、我的自我适应的欲望、我的悔恨和所有精神与情感的压力上。为何我以前没有想到要抓住每一个可能会摧毁我思想平静的情况呢?为何不会对自己说:“这件事情只值得担这么一点点心——没必要操更多的心…”

不过,我至少觉得自己在一件事上做得还不差,而且那是一次很严重的情况——是我生命的一次危机——当时我几乎眼看着我的梦想、我对未来的计划,以及多年来的工作付诸流水。事情经过是这样的:

在我 30 岁刚过的时候,我决定终生以写小说为职业,想做个弗兰克·瑞斯洛、杰克·伦敦或哈代第二。当时我非常的有信心,在欧洲住了两年,在第一次世界大战结束后的那段时间里,用美元在欧洲生活,开销算是很小的。我在那儿过了两年,从事我的创作。我把那题名为《大风雪》,这个题目取得真好,因为所有出版家对它的态度都冷得像呼啸而刮的大风雪一样。当我的经纪人告诉我这部作品一文不值,说我没有写小说的天分和才能时,我的心跳几乎要停止了。我茫然地离开他的办公室,哪怕他用棒子当头敲我,也不会让我更感到吃惊,我简直是呆住了。我发现自己站在生命的十字路口,必须作出一个非常重大的决定。我该怎么办呢?我该往哪一个方向走呢?几星期以后,我才从茫然中醒来。在当时,我从来没有听过给你的忧虑订下‘到此为止’的说法,可是现在回想起来,我当时所做的正是这件事。我把费尽心血写那部小说的两年时间看作是一次可贵的经历,然后从那里继续前进。我回到组织和教授成人教育班的老本行,有空的时候就写一些传记和非小说类的书籍。

我是否很兴奋自己能作出这样的决定呢?每当想起那件事,我就得意地想在街上跳舞。

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

我可以很诚实地说,从那以后,我再也没有哪一天或哪一个钟点后悔过我没有成为哈代第二。

数年前的一个夜晚,当一只鸟沿着沃登湖畔的树林里叫的时候,梭罗用鹅毛笔蘸着自己做的墨水,在他的日记里写道:“一件事物的代价,也就是我称之为生活的总值,需要在当场或长时期内进行交换。”

换个方式来说,如果我们以生活的一部分来付出代价,而付出得太多了的话,我们就是傻子。这也正是吉尔伯特和苏利文的悲哀:他们知道怎样创作出欢乐的歌词和歌谱,却完全不知道怎样在生活中寻找欢乐。他们写过许多令世人非常喜欢的轻歌剧,可是他们却没办法控制他们的脾气。他们只不过为了一张地毯的价钱而争吵多年。苏利文为他们的剧院买了一张新的地毯,当吉尔伯特看到账单的时候,大为恼火。这件事甚至闹到公堂,从此两个人至死都不再交谈。苏利文替新歌剧写完曲子以后,就把它寄给吉尔伯特,而吉尔伯特填上歌词以后,再把它们寄回给苏利文。有一次,他们一定要一起到台上谢幕,于是他们站在台的两边,分别向不同的方向鞠躬,这样才可以不必看见对方。他们就不懂得应该在彼此不快时订下一个“到此为止”的最低限度,而林肯却做到了这一点。

有一次,在美国南北战争中,林肯的几位朋友攻击他的一些敌人,林肯说:“你们对私人恩怨的感觉比我还要多,也许我这种感觉太少吧。可是我向来觉得这样很不值得。一个人实在没时间把他的半辈子都花在争吵上,要是某个人不再攻击我,我就再也不会记他的仇。”

富兰克林小的时候,犯了一次70年来一直没有忘记的错误。当他7岁的时候,他喜欢上了一支哨子,于是他非常兴奋地跑进玩具店,把他所有的零钱放在柜台上,也不问问价钱就把那支哨子买了下来。“然后我回到家里,”70年后他写信告诉他朋友说,“吹着哨子在整个屋子里转着,对我买的这支哨子非常得意。”可是等到他的哥哥姐姐发现他买哨子多付了钱以后,大家都来取笑他。而他正像他后来所说的:“我懊恼地痛哭了一场。”

许多年以后,富兰克林成了一位世界知名的人物,做了美国驻法国的大使。他还记得因为他买哨子多付了钱,使他得到的痛苦多过了哨子所带给他的欢乐。

富兰克林在这个教训里所学到的道理非常简单:“当我长大以后,”他说,“我见识到很多人类的行为,我觉得我碰到很多人买哨子都付了太多的钱。简而言之,我相信,人类的苦难部分产生于他们对事物价值的错误估计,也就是他们买哨子多付了钱。”吉尔伯特和苏利文对他们的哨子多付了钱,我的爱迪生姑妈也一样,我个人也一样——在很多情况下。还有不朽的托尔斯泰,也就

解忧文本

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

人性的弱点全集

是两部世界最伟大的小说——《战争与和平》和《安娜卡列尼娜》的作者，根据大英百科全书的记载，托尔斯泰在他生命的最后 20 年当中，“可能是全世界最受尊敬的人物”。在他逝世前的那 20 年，崇拜他的人不断地到他家里去，希望能见他一面，听到他的声音，甚至于只摸一摸他衣角。他所说的每一句话都有人想在本上记录下来，就像那是一句“圣谕”一样。可是在生活上，托尔斯泰在 70 岁的时候，还不及富兰克林在 7 岁的时候聪明，他简直一点脑筋都没有。我为什么要如此说呢？

托尔斯泰娶了一个非常可爱的女孩。事实上，他们在一起非常欢乐，他们经常跪下来，向上帝祈祷，让他们继续过神仙眷侣的生活。可是托尔斯泰所娶的那个女孩非常善妒，她常扮成乡下姑娘，去打探他的行动，甚至于溜到森林里去看他。他们发生了许多很可怕的争吵，她甚至嫉妒她亲生的儿女，曾经抓起一把枪来，把她女儿的照片打了一个洞。她会在地板上打滚，拿着一瓶鸦片对着嘴巴，威胁着说要自杀，害得她的小孩们都缩在屋子的角落里，吓得尖声大叫。

结果托尔斯泰怎么做的呢？如果他跳起来，把家具都打得稀烂，我倒不怪他——因为他有理由这样生气。但他做的事比这个要坏多了，他记了一本私人日记！在那里面，他把一切都怪在了太太身上，这个就是他的“哨子”。他下定决心要下一代能够原谅他，而把所有的错都怪在他的太太身上。而他太太用什么办法来对付他的做法呢？还用问吗，她确实是把他的日记撕下来烧掉了。她自己 also 写了一本日记，在日记里把错全都推在托尔斯泰身上。她甚至还写了一本小说，题目叫做《谁的错》。在那部小说里，她把她的丈夫描写成一个破坏家庭的人，而她自己是一个烈士。

所有的事情结果怎样呢？为什么这两个人会把他们唯一的家变成托尔斯泰自称的“一座疯人院”呢？很显然，有几个原因。其中之一就是他们很想引起别人的感觉。不错，他们所最担心的就是别人的意见。我们会不会在乎应该怪谁呢？不会的，我们只会感觉我们自己的问题，而不必浪费一分钟去想托尔斯泰家里的事。这两个无聊的人为他们的“哨子”付出了惨重的代价。50 年的光阴都住在一个可怕的地狱里，只因为他们两个人都没有一个有脑筋会说“不要再吵了”，因为两个人都没有足够的价值判断力，并能够说：“让我们在这件事情上马上告一段落，我们在浪费生命，让我们现在就说‘够了’吧。”

不错，我非常相信，这是获得心理平静的最大秘诀之一——要有正确的价值观念。而我也相信，只要我们能定出一种个人的标准来——就是和我们的生活比起来，什么样的事情才值得的标准，我们的忧虑有 50% 就可以立刻消除。

所以，要在忧虑摧毁你之前，先改掉忧虑的习惯，下面是规则第三条：

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

任何时候,我们想拿出钱来买的东西和生活比较起来不算好的话,那我们先停下来,问问自己下面的三个问题:

- 1.我现在正在担心的问题,到底和我自己有什么样的关系?
- 2.在这件令我忧虑的事情上,我应该从什么地方设定一个“到此为止”的最低限度——然后把它整个忘掉。
- 3.我到底应该付这支“哨子”多少钱?我是否已经付出了超过它价值的钱呢?

不要因小事而垂头丧气

解
忧
文
本

人生短暂,如白驹过隙,却浪费了很多时间,去愁一些一年内就会被忘却的小事。

下面是一个也许会使你终生难忘、很富戏剧性的故事。这个故事的主人叫罗勒·摩尔。

1945年3月,我学到了一生最重大的一课。我是在中南半岛附近276尺深的海底下学到的。当时我和另外87个人一起在贝雅号潜水艇上。我们通过雷达发现,一小支日本舰队正朝我们这边开来。黎明时分我们升出水面发动了攻击。我由潜望镜里发现一艘日本的驱逐护航舰、一艘油轮和一艘布雷舰。我们朝那艘驱逐护航舰发射了三枚鱼雷,但是都没击中。那艘驱逐舰并不知道它正受到攻击,还继续向前驶去,我们准备攻击最后的一条船——那条布雷舰。突然,它调过头来,直朝我们开来(一架日本飞机,看见我们在60尺深的水下,把我们的位置用无线电通知了那艘日本的布雷舰)。我们潜到了150英尺深的地方,以避免被它侦测到,同时准备好应付深水炸弹。我们在所有的舱盖上都多加了几层栓子,同时为了使我们的沉降保持绝对的静默,我们关掉了所有的电扇、整个冷却系统和所有的发电机器。

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

人性的弱点全集

三分钟以后,突然天崩地裂。六枚深水炸弹在我们的四周爆炸开来,把我们直压到海底——深达 276 英尺的地方。我们都吓坏了,在不到一千尺深的海水里,受到攻击是非常危险的事情——如果不到五百英尺的话,差不多都难逃劫运。而我们却在不到五百英尺一半深的水里受到了攻击——要怎么样才算安全,说起来,水深等于只到膝盖部分。那艘日本的布雷舰不停地往下丢深水炸弹,攻击了十五个小时,如果深水炸弹距离潜水艇不到十七英尺的话,爆炸的威力可以在潜艇上炸出一个洞来。有十几个深水炸弹就在离我们五十尺左右的地方爆炸,我们奉命“固守”——就是要静躺在我们的床上,保持镇定。我吓得几乎无法呼吸:“这回死定了”。电扇和冷却系统都关闭以后,潜水艇的温度几乎有一百多度,可是我却因为恐惧而全身发冷,穿上了一件毛衣,又穿上一件带皮领的夹克,可还是冷得发抖。我的牙齿不断地打颤,全身冒着一阵阵的冷汗。攻击持续了十五个小时之久,终于停了下来。显然那艘布雷舰把它所有的深水炸弹都用光了,就驶了开去。这十五个小时的攻击,感觉上就像过了一千五百万年。我过去的生活都一一在我眼前浮现,我想起了以前做过的所有的坏事,所有我曾担心过的一些小事情。我在加入海军以前,是一个银行的职员,曾经为工作时间太长、薪水太少、又没有什么升迁机会而发愁。

我曾经忧虑过,没办法买自己的房子,没有钱买部新车子,没有钱给我太太买好的衣服。我非常讨厌我以前的老板,因为他老是找我的麻烦。我还记得,每晚回到家里的时候,我总是又累又难过,经常和我的太太为一些鸡毛蒜皮的小事吵架;我也为我额头上的一个小疤——是一次车祸所留下的伤痕——发愁过。

多年前,那些令人发愁的事看起来都是大事,可是在深水炸弹威胁下要把我送上西天的时候,这些事情又是多么的微不足道啊。就在那时候,我告诫自己,如果我还有机会再看见太阳和星星的话,我永远永远不会再忧愁了。永远不会!永远不会!永远也不会!在潜艇里面那可怕的十五个小时里,我在生活所学到的,比我在大学念了四年的书所学到的还要多得多。

我们通常都能很勇敢地面对生活里那些大的危机,却总会被那些小事搞得垂头丧气。撒母耳·白布西在他的“日记”里谈到他看见哈里·维尼爵士在伦敦被砍头的事:在维尼爵士走上断头台的时候,他没有要求别人饶恕他的性命,却只要求刽子手不要砍中他脖子上那块痛伤的地方。

这也是拜德上将在又冷又黑的极地之夜里所发现的另外一点——他手下的人常常为一些小事情而难过,却不在乎大事。他们能毫不理会地面对危险而艰苦的、在零下八十度的寒冷中的工作;“可是,”拜德上将说,“却有好几个同房的人彼此不讲话,因为怀疑对方把东西乱放,占据了他们自己的地方。队上

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

解
忧
文
本

有一个讲究所谓空腹进食、细嚼健康法的家伙，每口食物一定要嚼过二十八次才吞下去。而另外有一个人，一定要在大厅里找一个看不见这家伙的位子坐着，才能吃得下饭。”

“在南极的营地，”拜德上将说，“像这种小事情，有可能把最有训练的人给逼疯。”

“小事”如果发生在夫妻生活里，也会把人逼疯，还会造成“世界上半数的伤心事”。

这话也是权威人士说的。芝加哥的约瑟夫·沙巴士法官在仲裁过四万多件婚姻案件以后说道：“婚姻生活之所以不美满，最基本的原因常常都是一些小事情。”而纽约郡的地方检察官法兰克·荷根也说：“我们的刑事案件里，有半数以上都是由于一些很小的事情：在酒吧里逞英雄，为一些小事情而争吵，讲话侮辱了人，措辞不当，行为粗鲁——就是这些小事，结果引起伤害和谋杀，真正天性残忍的人很少，一些犯了大错的人，都是因自尊心受到了小小的损害。一些微不足道的屈辱，虚荣心不能满足，于是就造成世界上半数的伤心事。”

刚结婚的罗斯福夫人“每天都在担心”，因为她的新厨子手艺非常差。“可是如果事情发生在现在，”罗斯福夫人说，“我只会耸耸肩膀把这事给忘了。”这才是一个成年人的做法。就连叶卡捷琳娜女皇——这个最专制的女皇，在厨子把饭烧坏了的时候，通常也只是一笑了之。

有一次，我们到芝加哥一个朋友家里吃饭。分菜的时候，他出了一些小错。当时我并没感觉到，如果我感觉到的话，我也不会在乎的。可是他的太太却看见了，马上当着我们的面跳起来指责他。“约翰，”她大声叫道，“看看你在搞什么！难道你就永远都学不会怎么样分菜吗？”

随后她对我们说：“他老是做错，根本就不肯用心。”也许他确实没有好好地做，可是我却实在佩服他能够和他太太相处二十年之久。坦白地说，我宁愿只吃两个抹上芥末的热狗——只要能吃得很舒服——而不愿一边听她唠唠叨叨，一边吃北京烤鸭和鱼翅。

那件事情之后不久，我内人和我请了几位朋友到家里来吃晚饭。就在他们快来的时候，我内人发现有三条餐巾与桌布的颜色不相配。

“我冲到厨房里，”她后来告诉我说，“结果发现另外三条餐巾送去洗了。客人已经到了门口，没有时间再换，我急得差点哭了出来。我只想到：‘我怎么会这么愚蠢，整个晚上算完了，彻底毁了？’后来转念一想，为什么要让它毁了我呢？我走进去吃晚饭，决心好好地享受一下。而我果然做到了。我情愿让朋友们觉得我是个比较懒的家庭主妇，”她告诉我说，“也不要让他们觉得我是一个神经兮兮，脾气不好的女人。而且，据我所知，根本没有几个人感觉到那些餐巾

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

有问题。”

大家都知道的法律上的一条名言：“法律不会去管那些小事情。”一个人也不该为一些小事忧虑，如果他希望求得心理的安宁的话。

在多数的时间里，要想克服被一些小事所引起的困扰，只要把着眼点和重点转移一下就可以了——让你有一个新的，能够使你开心一点的看法。我的朋友荷马·克罗伊，是个写过好几本书的作家。他为我们举了一个怎么能够做到这一点的好例子。以前他伏案写作的时候，常常被纽约公寓热水灯的响声给吵得烦恼不堪。蒸汽会砰然作响。然后又是一阵吡吡的声音——而他会坐在书桌前气得哇哇大叫。

人
性
的
弱
点
全
集

“后来，”荷马·克罗伊说，“有一次我和几个朋友一起出去露营，当我听到木柴烧得啪啪作响时，我突然想到，这些声音多么像热水灯的响声，为什么我会喜欢这个声音，却讨厌那个声音呢？回到家以后，我和自己说：‘火堆里木头的爆裂声，是一种很好听的声音，热水灯的声音和它相差无几，我该埋头大睡，不要去理会这些噪音。’结果，我果然做到了。头几天我还会感觉热水灯的声音，可是不久我就把它们全部忘了。”

“很多其他的小忧虑都是一样，我们不喜欢那些，结果搞得整个人很颓丧，都是因为我们夸张了那些小事的重要性……”

狄士雷里说过：“生命太短促了，不能再只顾小事。”

“这些话，”安德烈·摩瑞斯在《本周》杂志里说，“曾经帮我捱过许多很痛苦的经历。我们常常让自己因为一些应该不屑一顾和忘了的小事情给弄得心烦意乱……我们活在这个世上只有短短的几十年，而我们浪费了无可追回的时间，去愁一些一年之内就会被所有的人忘了的小事。不要这样，让我们把我们的时间只用在值得做的行动和感觉上，去想伟大的思想，去经历真正的感情，去做必须要做的事情。因为生命太短促了，不该再顾及那些小事。”

就像吉布林这样有名的人，有时候也会忘了“生命是这样的短促，不能再顾及小事。”其结果呢？他和他的舅子打了维尔蒙有史以来最有名的一场官司——这场官司打得有声有色，有一本专辑记载着，书的名字叫《吉布林在维尔蒙的领地》。

故事的经过是这样的：吉布林娶了一位维尔蒙地方的女子凯洛琳·巴里斯特，在维尔蒙的布拉陀布罗造了一座很漂亮的房子，并在那里定居下来，准备度过他的余生。他的小舅子比提·巴里斯特成了吉布林最好的朋友，他们两个在一起工作，在一起游戏。

后来，吉布林从巴里斯特手里买了一块地，事先协议好巴里斯特可以在那块地上割草。

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

有一天,巴里斯特发现吉布林在那片草地上开了一个花园,他生起气来,暴跳如雷,吉布林也反唇相讥,两个要好的朋友就这样反目成仇,吵得昏天暗地。

几天以后,吉布林骑脚踏车出去玩的时候,比提突然驾着一部马车从路的那边转了过来,逼得吉布林跌下了车子。吉布林——这个曾经写过“众人皆醉,你应独醒”的人——气得发昏,将小舅子告上法庭,巴里斯特被抓了起来。接着是一场很热闹的官司,大城市里的记者都挤到这个小镇上来,新闻传遍了全世界。事情并没有解决,这次争吵使得吉布林和他的妻子永远离开了在美国的家,这一切的忧虑和争吵,只不过为了一件很小的事情:一车子干草。

克里斯曾在两千四百年前说过:“来吧,各位!我们在小事情上耽误得太久了。”一点也不错,我们的确是耽误太久了。

下面是哈瑞·爱默生·傅斯狄克博士所说的故事里最有意思的一个——是有关森林中的一个“巨人”在战争中怎样得胜、又是怎样失败的。

在科罗拉多州长山的山坡上,躺着一棵大树的残骸。自然学家告诉我们,它曾经有四百多年的历史。它发芽的时候,哥伦布才刚在美洲登陆;第一批移民到美国来的时候,它才长了一半大。在它漫长的生命里,曾经被雷电击中过十四次;四百年来,无数的狂风暴雨侵袭过它,它都能战胜,巍然屹立着。但是在最后,一小队甲虫攻击这棵树,使它倒在了地上。那些甲虫从根部往里面咬,就只靠它们很小、但持续不断的攻击,渐渐地伤了树的元气。这一个森林中的巨人,岁月不曾使它枯萎,闪电不曾将它击倒,狂风暴雨没有折断它,却因一小队可以用大拇指和食指就可捏死的小甲虫而终于倒了下来。

我们岂不都像森林中的那颗身经百战的大树吗?我们在经历过生命中无数地狂风暴雨和闪电的打击,但都撑了过来。可是却会让我们的的心被忧虑的小甲虫咬噬——那些微不足道的小甲虫。

几年以前,我去了怀俄明州的提顿车家公园。和我一起去的,是怀俄明州公路局局长查尔斯·西费德,还有一些他的朋友。我们本来是要一起去参观坐落在那公园里的洛克斐勒的一栋房子的,可是我坐的那部车子却转错了一个弯,迷了路。等到达那座房子的时候,已经比其他的车子晚了一个小时。西费德先生没有开那扇大门的钥匙,所以他在那个又热、又有好多蚊子的森林里等了一个小时,等我们到达。那里的蚊子多得可以让一个圣人都发疯,可是它们没有办法赢过查尔斯·西费德。在我们到达的时候,他是不是正忙着赶蚊子呢?不是的,他正在吹笛子,当作一个纪念,纪念一个知道怎样不理睬那些小事的人。

唯一可以使过去的错误具有价值的方法,就是冷静地分析我们过去的错误,并从错误当中得到教训,然后再把错误忘掉。

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

就在我写这句话的时候，我可以望望窗外，看见我院子里一些恐龙的足迹——一些留在大石板和石头上的恐龙的足迹。这些恐龙的足迹，是我从耶鲁大学的皮博迪博物馆买来的。

我还有一封由皮博迪博物馆馆长写来的信，说这些足迹是一亿八千万年以前留下来的。就连白痴也不会想能够回到一亿八千万年前去改变这些足迹。而一个人的忧虑就正如这种想法一样愚蠢。因为就算是 180 秒钟以前所发生的事，我们也不可能再回头去纠正它——可是我们有许多的人却正在做这样的事情。说得确实一点，我们可以想办法来改变 180 秒钟以前发生的事情所产生的影响，但是我们不可能去改变当时所发生的事情。

唯一可以使过去的错误有价值的方法，就是平静地分析我们过去的错误，并从错误当中得到教训——然后再把错误忘掉。

我知道这句话是有道理的，可是我是不是一直有勇气、有脑筋去这样做呢？要回答这个问题，让我先告诉你几年以前我所经过的一次奇妙经验吧。我让三十几元钱从大拇指缝里溜过，没有得到一分钱的利润。事情的经过是这样的：

我开办了一个非常大的成人教育补习班，在许多城市里都有分部，在组织费和广告费上，我也花了很多的钱。我当时因忙于教课，所以既没时间、也没心情去管理财务问题，而且当时也太天真，不知道我应有一个很好的业务经理来分配各项支出。

最后，过了差不多一年，我发现了一件清楚明白、而且很惊人的事实：我发现虽然我们的收入非常之多，却没得到一点利润。当发现了这点以后，我应该马上做两件事情：

第一，我应该有那个脑筋，去做黑人科学家乔治·华盛顿·卡佛尔在银行倒闭后做的事，他 5 万元的账户——也就是他毕生的积蓄一时所做的那件事。当别人问他是否知道他已经破产了的时候，他回答说：“是的，我听说了。”然后继续教书。他把这笔损失从他的脑子里中抹去，以后再也没有提起过。

我应该做的第二件事是，分析自己的错误，然后从中学到教训。

可是坦白地说，这两件事我一样都没有做。相反的，我却开始发愁。一连好几个月我都恍恍惚惚的，睡不好，体重减轻了许多，不但没有从这次大错误里学到教训，反而接着犯了一个只是规模小了一点的相同错误。

对我来说，要承认以前的这种愚蠢的行为，实在是一件很窘迫的事。可是我很快地发现：“去教 20 个人怎样做，比自己一个人去做，要容易得多了。”

我真希望我也能够到纽约的乔治·华盛顿高中去做保罗·布兰德威尔的学生。这位老师曾经教过住在纽约市布朗士区的艾伦·桑德斯。

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

桑德斯先生告诉我,他生理卫生课的老师保罗·布兰德威尔博士教给他最有价值的一课:

当时我只有十几岁,可是那时我已经常为很多事情而发愁。我经常为我自己犯过的错误自怨自艾。交完考试卷之后,我常常半夜睡不着,咬着自己的指甲,怕我没办法考及格。我老是在想我做过的那些事情,希望当初没有发生;我老是在想我说过的每句话,希望我当时把那些话说得更好。

有一天早上,我们全班到了科学实验室。老师保罗·布兰德威尔博士把一瓶牛奶放在桌子边上。我们都坐了下来,望着那瓶牛奶,不知那和他所教的生理卫生课有什么关系。然后,保罗·布兰德威尔博士突然站了起来,一掌把那瓶牛奶打碎在水槽里——一面大声叫道:“不要为打翻的牛奶而哭泣。”

然后他叫我们每个人都到水槽边去,好好地看那瓶打碎的牛奶。“好好地看看,”他告诉我们,“因为我要你们这辈子都要记住这一课,这瓶牛奶已经没有了——你们可以看到它都漏光了,无论你怎么着急,怎么抱怨,都没办法再救回一滴。只要先用一点思想,先加以预防,那瓶牛奶就可以保住。可是现在已经太迟了——我们现在所能做到的,就只是把它忘掉,丢开这件事情,只感觉下一件事。”

这次小小的演示,在我忘了我所学到的几何和拉丁文之后很久都让我记忆犹新。事实上,这件事在实际生活中所教给我的,比我在高中读了那么多年所学到的东西都好。它教我只要可能的话,就不要打翻牛奶,但万一牛奶打翻、整个漏光的时候,就要彻底把这件事情给忘记。

有些读者大概会觉得,花这么大力气来讲那样一句:“不要为打翻了的牛奶而哭泣”的老话,未免太无聊了。我知道这句话很普通,也可以说很陈旧。但像这样的老生常谈,却饱含了多年来所积聚的智慧,这是人类经验的结晶,是世代传下来的。如果你能读尽各个时代许多伟大学者所写的有关忧虑的书,你就不会看到比“船到桥头自然直”和“不要为打翻的牛奶而哭泣”更基本、更有用的老生常谈了。只要我们能够应用这两句老话,不轻视它们,我们就根本用不到这了。然而,如果不加以应用,知识就不是力量。

知识的目的并不在告诉你什么新的东西,而是在提醒你那些你已经知道的事,鼓励你把已经学到的东西加以利用。

我一直很佩服已故的弗雷德·福勒·夏德,他有一种能把老的事例用又新且吸引人的方法说出来的天分。他是一家报社的编辑。有一次大学毕业班讲课的时候,他问道:“有多少人曾经锯过木头?请举手。”大部分的学生都曾锯过。然后他又问道:“有多少人曾锯过木屑?”没有一个人举手。

“确实,你们不可能锯木屑,”夏德先生说道,“因为那些都是已经锯下来的。”

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

过去的事也我应该做的第二件事是,分析自己的错误,然后从中学到教训。”

棒球老将康尼·麦克 81 岁的时候,我问过他有没有为输了的比赛忧虑过。

“噢,有的。我以前常会这样,”康尼·麦克告诉我说,“可是多年以前我就不干那种傻事了。我发现这样做对我一点好处都没有,磨完的粉子不能再磨,”他说,“水已经把它们冲到底下去了。”

不错,磨完的粉子不能再磨;锯木头剩下来的木屑,也不能再锯。可是你却还能消除你脸上的皱纹和胃里的溃疡。在去年感恩节的时候,我和杰克·登普西一起吃晚饭。当我们吃火鸡和橘酱的时候,他告诉我他把重量级拳王的头衔拱手让给滕尼的那一仗。确实,这对他的自尊打击很大。

人
性
的
弱
点
全
集
“在拳赛的当中,我突然发现我变成了一位老者……到第十回合终了,我还没倒下去,可是也只是没有倒下去而已。我的脸肿了起来,而且有许多处伤痕,两只眼睛几乎无法睁开……我看见裁判员举起吉恩·滕尼的手,宣布他获胜……我不再是世界拳王,我在雨中往回走,穿过人群回到自己的房间。在我走过的时候,有些人想来抓我的手,另外一些人眼睛里含着泪水。”

“一年以后,我再和滕尼比赛了一场,可是一点用也没有,我就这样永远完了。要完全不去愁这件事实在很困难,可是我对自己说:‘我不打算活在过去当中,或是为打翻牛奶而哭泣,我要能够承受这一次打击,不能让它把我打倒。’”

而这一点正是杰克·登普西所做到的事。怎么做呢?只是一再地向自己说:“我不为过去而忧虑”吗?不是的!这样做只会强迫他想到他过去的那些忧虑。他的方法是承受一切,忘掉他的失败,然后集中精力为未来计划。他的做法是经营百老汇的登普西餐厅和大北方旅馆,安排和宣传拳击赛。举行有关拳赛的各种展览会,让自己忙着做一些富于建设性的事情,使他既没时间也没心思去为过去而担忧。“在过去十年里,我的生活,”杰克·登普西说,“比我在做世界拳王的时候要好多。”

登普西先生告诉我,他没读过很多书,可是,他却是不自觉地照着莎士比亚的话去做;聪明的人永远不会坐在那里为他们的损失而悲伤,却会很兴奋地想办法来弥补他们的创作。

当我读历史和传记并观察一般人怎样度过艰苦的环境时,我一直感觉既吃惊,又羡慕那些能够把他们的忧虑和不幸忘掉并继续过欢乐生活的人。

我曾到辛辛监狱去者过,那里最令我吃惊的是,囚犯们看起来都与外面的人一样欢乐。

我当即把我的看法告诉了刘易士·路易斯——当时辛辛监狱的狱长——他告诉我,这些罪犯刚到辛辛监狱的时候,都心怀怨恨而且脾气很坏。可是经过几个月以后,大部分聪明一点的人都能忘记他们的不幸,安定下来承受他们

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

解
忧
文
本

的监狱生活,尽量地过好。路易斯狱长告诉我,有一个辛辛监狱的犯人——一个在园子里工作的人——在监狱围墙里种菜种花的时候,还能一面唱歌。

所以,为什么要浪费眼泪呢?确实,犯了过错和疏忽都是我们的不对,可是又能怎样呢?

谁没有犯过错?就连拿破仑,在他所有重要的战役中也输过三分之一。也许我们的平均纪录并不会坏过拿破仑,谁知道呢?

何况,即使动用国王所有的人马,也不能再把过去挽回的。所以让我们记住:

不要试着去锯木屑,不要为打翻牛奶而哭泣。

别给忧虑留面子

我永远也忘不了几年前的那一夜。我班上的一个学生马利安·道格拉斯告诉我们,他家里遭到不幸的悲剧,并且是两次。第一次他失去了他的五岁的女儿,一个非常可爱的小孩。他和他的妻子,都觉得他们没有办法忍受这个打击。可是,祸不单行“十个月以后,上帝又赐给我们另外一个小女儿——而她只活了五天也死了。”

这接二连三的打击,使人几乎无法承受。“我承受不了,”这个做爸爸的告诉我们说,“我睡不着,吃不下,也无法休息或是放松。我的精神受到了致命的打击,信心尽失。”最后他去看了医生。一位医生建议他吃安眠药,另外一位则建议他去旅行。他两个方法都试过了,可还是没有有一个方法能够对他有所帮助。他说:“我的身体好像被夹在一把大钳子中,而这把钳子越夹越紧,越夹越紧。”那种悲哀给他的压力——如果你曾经因悲哀而感觉麻木的话,你就知道他在说些什么了。

“不过感谢上帝,我还有一个小孩——一个四岁大的儿子,他使我们得到

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

了解决问题的办法。有一天下午,我呆坐在那里沉浸在悲哀中的时候,他问我:“爸爸,你肯不肯为我制造一条船?”我实在没有兴致去造那条船。事实上,我根本就没有兴致做任何事情。可是我的儿子是个很会缠人的小家伙,我不得不顺了从他的意思。”

“造那条玩具船大约花了我三个钟头。等到船弄好之后,我发现用来造船的那三个小时,是我这几个月来第一次有机会放松我的心情。”

“这个大发现使我从昏睡中惊醒过来。它使我想了许多——这是我几个月来第一次的思想。我发现,如果你忙着去做一些需要计划和思想的事情的话,就不会再去忧虑了。对我来说,造那条船就把我的悲哀一扫而光,于是我决定让自己不断地忙碌。”

人性的弱点全集

“第二天晚上,我巡视家里的每个房间,把所有该做的事情列出一张单子。有好些地方需要修理,比方说书架、楼梯、窗帘、门钮、门锁、漏水的龙头等。在两个礼拜以内,我列出了几件需要做的事情。”

“在过去的两年里,那些事大部分已经完成了。另外,我也使我的生活里充满了启发性的活动:每个礼拜,有两天晚上我到纽约市参加成人教育班,并参加了一些小镇上的活动。我现在是校董会的主席,参加许多的会议,并协助红十字会和其他的机构募捐。我现在简直忙得不可开交,因而没有时间去忧虑。”

没时间去忧虑,这正是邱吉尔在战事紧张到每天要工作十八个小时的时候所说的。当别人问他是否为那样重的责任而忧虑时,他说:“我太忙了,我没有时间去忧虑。”

查尔斯·柯特林在发明汽车的自动点火器时,也碰到这样的情形。柯特林先生一直是通用公司的副总裁,负责世界闻名的通用汽车研究公司,最近才退休。可是,当年他却穷到要用谷仓里堆稻草的地方做实验室。家里的开销,都须靠他太太教钢琴所赚来的一千五百美金。

后来,他不得不用他的人寿保险抵押借了五百美金。我问过他太太,在那段时期她是否很忧虑?“是的,”她回答说,“我担心得睡不着,可是柯特林先生一点也不担心。他整天埋首于工作中,没有时间去忧虑了。”

伟大的科学家巴斯特曾经谈到“在图书馆和实验室中所找到的平静”。平静为什么会在那儿找到呢?因为在图书馆和实验室的人,通常都埋首于工作中,不会为他们自己担忧。做研究工作的人很少有精神崩溃的现象,因为他们没时间来享受这种“奢侈”。

为什么“让自己忙着”这么一件简单的事情,就能够把忧虑赶出去呢?有这么一个定理——这是心理学上所发现的最基本的一条定理。这条定理就是:不论一个人多么聪明,人类的思想,都不可能在同一时刻想一件以上的事情。让

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

我们来做一个实验：假定你现在靠坐在椅子上，闭起双眼，试着在同一个时刻去想：自由女神，你明天早上打算做什么事情。

你很快地发现你只能轮流地想其中的一件事，而不能同时想两件事情，对不对？在你的情感上来说，也是这样。我们不可能既激动、热诚地想去做一些令人很兴奋的事情，同时又因为忧虑而拖累下来。一种感觉就会把另一种感觉赶出去，就是这么简单的发现，使得军方的心理治疗专家们，能够在战时创造出这一类的奇迹。

当有些人因为在战场上的经历受到打击而退下来时，他们都被称为“心理上的精神衰弱症”。军方的医生，都以“让他们忙着”为治疗的方法。

除了睡觉的时间以外，每一分钟都让这些在精神上受到打击的人充满了活力；比方钓鱼、打猎、打球、打高尔夫球、拍照片、种花，以及跳舞等，根本不让他们有时间去回想那些可怕的经历。

“职业性的治疗”，是近代心理医生所用的名词，也就是拿工作来当治病的药。这并不是新的办法，在耶稣诞生五百年以前，古希腊的医生就已经使用过了。

在富兰克林那个时代，费城教友会教徒也用这种办法。1774年有一个人去参观教友会的疗养院，看见那些精神病人正忙着纺纱织布，令他大为震惊。他觉得，那些可怜的不幸的人，在被压榨劳力——后来教友会的人才向他解释说，他们发现那些病人只有在工作的時候病情才能够真正的有所好转，因为工作能安定神经。

每一个心理治疗医生都能告诉我：工作——让你忙着——是精神病最好的治疗剂。著名诗人亨利·朗费罗在他年轻的妻子去世以后，发现了这个道理。有一天，他太太点了一支蜡烛，来熔一些信封的火漆，结果烛火引燃了衣服。朗费罗听见她的叫喊声时，虽拼命地扑救，可她还是因为烧伤而死去。有一段时间，朗费罗无法忘掉那次可怕的经历，几乎发疯。幸好他那三个幼小的小孩需要他照料。虽然他很悲伤，但还是要父兼母职。他带他们出去散步，给他们讲故事，同时与他们一起玩游戏，还把他们的父子间的亲情永存在“小孩们的时间”里。同时他也翻译了但丁的《神曲》。这些工作加起来，使他忙得完全忘记了自己，也重新得到思想的平静。就像班尼生在最好的朋友亚瑟·哈兰死的时候曾经说过的那样，“我一定要让自己沉浸在工作里，否则我将会沉浸在苦恼中。”

对绝大多数人来说，在做日常的工作忙得团团转的时候，“沉浸在工作里”大概不会有什么问题。可是在下班以后——就在我们能够自由自在享受我们的悠闲和欢乐的时候——忧虑的魔鬼就会开始攻击我们。这时候我们常会不由自主地想，我们的生活里有什么样的成就，

解
忧
文
本

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

我们有没有上轨道,老板今天说的那句话是否有什么特别的意思,或者我们的头是不是开始秃了。

不忙的时候,我们的脑筋常常会变成真空。每一个稍懂物理常识的人都知道“自然中没有真空的状态”。打破一个电灯泡空气就会进去,充满了理论上说来是空的那一块空间。

你的脑筋空出来,也会有东西补充进去,这些东西通常都是你的感觉。因为忧虑、恐惧、憎恨、嫉妒和羡慕等情绪,都是由我们的思想所控制的,这种种情绪都非常猛烈,会把我们思想中的所有平静的、欢乐的情绪都赶出去。

詹姆士·穆歇尔是哥伦比亚师范学院的教育学教授。他在这方面说得非常清楚:“你最容易受忧虑伤害的时候,是在一天的工作做完了以后。那时候,你的想像力会混乱起来,你会想起各种荒诞不经的可能,把每一个小错误都加以夸大。在这种时候,”他继续说道,“你的思想就像一部没有载货的车子,横冲直撞,摧毁一切,甚至使自己也变成碎片。消除忧虑的最好办法,就是让你不停地忙碌,去做一些有用的事情。”

这个道理并不深奥,要懂得它并付诸实行并不困难。战时,我碰到一个住在芝加哥的家庭主妇,她告诉我她发现“消除忧虑的最好办法,就是让自己忙着,去做一些有用的事情”。

当时我正在从纽约回密苏里农庄的路上,在餐车碰到这位太太和她的先生。

这对夫妇告诉我,他们的儿子在珍珠港事变的第二天加入陆军。那个女人当时很担忧她的独子,这几乎使她的健康受损。他在什么地方?他是否安全呢?还是正在打仗?他会不会受伤?死亡?

我问她,后来她是怎样克服忧虑的。她回答说:“我让自己忙碌起来。”她告诉我,最初她把女佣辞退了,希望能靠自己做家务来让自己忙着,可是这没多大用处。“问题是,”她说,“我做起家务来几乎是机械化的,完全不要用思想;所以当我铺床和洗碟子的时候,还是一直在担忧。我发现,我需要一份新的工作才能使我在一天的每一个小时,身心两方面都能感到忙碌,于是我到一家大百货公司里去当售货员。”

“这下好了,”她说,“我马上就发现自己好像掉进了一个大漩涡里;顾客挤在我的四周,问我关于价钱、尺码、颜色等的问题。没有一秒钟能让我想到除了手边工作以外的事情。到了晚上,我也只能想,怎样才可以让我酸痛的双脚舒服一点。吃完晚饭以后,我倒在床上,马上就睡着了,既没有时间、也没有体力再去忧虑。”

她所发现的这一点,正如约翰·考伯尔·波斯在他那本《忘记不快的艺术》

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

里所说的：“一种舒适的安全感，一种内在的安静，一种因欢乐而反应迟钝的感觉，都能使人类在专心工作时精神镇静。”

而能做到这一点是多么有福气的事。世界最有名的女冒险家奥莎·强生最近告诉我，她怎样从忧伤中解脱出来。也许你读过她的自传《与冒险结缘》。如果真有哪个女人能和冒险结缘的话，也就只有她了。马丁·强生在她十六岁那年，把她从堪萨斯州查那提镇的街上一把抱起，到婆罗州的原始森林里才把她放下。他娶了她。二十五年来，这对来自堪萨斯州的夫妇踏遍了全世界，拍摄在亚洲和逐渐绝迹的野生动物的影片。九年前他们回到美国，到处做演讲，放映他们那些有名的电影。在丹佛城搭飞机飞往西岸时，他们乘坐的飞机撞了山，马丁·强生当场死亡，医生们都说奥莎永远不能再下床了。可是他们对奥莎·强生并不了解，三个月以后，她就坐着一架轮椅，在一大群人的面前发表演说。在那段时间里，她发表过一百多次演讲，都尽坐着轮椅去的。当我问她为什么这样做时，她回答说：“我之所以这样做，是为了让我没有时间去悲伤和忧虑。”

奥莎·强生发现了上一世纪的但尼生在诗句里所说的同一个真理：“我必须让自己沉浸在工作当中，否则我就会挣扎在绝望中。”

海军上将拜德也发现了这一点，他在覆盖着冰雪的南极小茅屋里单独居住了五个月——在那冰天雪地里，藏有大自然最古老的奥秘——在冰雪覆盖下，是一片无人知晓的、比美国和欧洲加起来还要大的大陆。在拜德上将独自度过的五个月里，方圆一百英里内没有任何一种生物存在。天气奇冷，当风吹过他耳边的时候，他能听见他的呼吸冻住，冻得像水晶一般。

在他那本名叫《孤寂》的书里，拜德上将叙述了在既难过又可怕的黑暗里所经过的那五个月的生活。他一定得不停地忙碌才能不至于发疯。

“在夜晚，”他说，“当我把灯吹熄以前，我养成了分配第二天工作的习惯。就是说，为我自己安排下一步该怎么做。比方说，一个钟点去检查逃生用的隧道，半个钟点去挖横坑，一个钟点去弄清那些装燃料的容器，一个钟点在藏飞行物的隧道的墙上挖出放书的地方，再花两个钟点去修拖人的雪橇……”

“能把时间分开来，”他说，“是一件非常有益的事情，使我有一种可以主宰自我的感觉……”他又说，“要不是这样做的话，那日子就过得没有目的。而没目的的话，这些日子就会像往常一样，最后弄得分崩离析。”

如果我们为什么事情担心的话，让我们记住！我们可以把工作当作很好的古老治疗法。

以前在哈佛大学医学院当教授的、已故的李察·柯波特博士说：“我很兴奋能看到工作可以治愈很多病人。他们所感染的，是由于过份地疑惧、迟疑、踌躇

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

和恐惧等所带来的病症。工作所带给我们的勇气,就像爱默生永不消失的自信一样。”

要是我们不能一直忙着——如果我们闲得坐在那里发愁——我们会产生一大堆达尔文称之为“胡思乱想”的东西,而这些“胡思乱想”就会像传说中的妖精,会掏空我们的思想,摧毁我们的意志力和行动能力。

我认识纽约的一个生意人,他用忙碌来赶走那些“胡思乱想”,使他没时间去烦恼和发愁。他的名字叫屈伯尔·郎曼,也是我成人教育班的学生。他征服忧虑的经过非常的有趣,也非常特殊,所以下课之后我请他和我一起去夜餐。我们在一家餐馆里一直坐到了半夜,谈着他的那些经历。下面就是他告诉我的故事:“十八年前,我由于过度忧虑而得了失眠症。当时我脾气暴躁,而且非常地紧张不安,几乎要精神崩溃了。”

“我这样发愁是有原因的。我当时是纽约市西百老汇大街皇冠水果制品公司的财务经理。

我们投资了五十万美金,把草莓包装在一加仑装的罐子里。二十年来,我们一直把这种一加仑的罐装草莓卖给制造冰淇淋的厂商们。后来我们的销售量突然大跌,因为那些大的冰淇淋制造厂商,像国家奶品公司等,产量急剧增加,而为了节省开支和时间,他们都买三十六加仑一桶的桶装草莓。

“我们不仅没法卖出价值五十万美金的草莓,而且根据合约规定,在接下去的一年当中,我们还要再买价值一百万美金的草莓。我们已经向银行借了三十五万美金,既还不起钱,也无法再续借这笔借款,我不得不为此而担忧。

“我赶到加州华生维里我们的工厂里,想让我们的总经理相信情况已发生改变,我们可能要面临毁灭的命运。他不肯相信,把这些问题的全部责任都归罪到纽约的公司身上——那些可怜的业务人员。

“在经过几天的要求以后,我终于说服他不再这样包装草莓,而把新的供应品放在旧金山的新鲜草莓市场上卖。这样做差不多可以解决我们大部分困难,照理说我应该不再忧虑了,可是我还是做不到这一点。忧虑是一种习惯,面我已经染上这种习惯了。

“我回到纽约以后,开始为每一件事情担忧,在意大利买的樱桃,在夏威夷买的风梨等,我非常地紧张不安,睡不着觉,就像我刚刚说过的,简直就要精神崩溃了。

“在绝望当中,我换了一种新的生活方式,结果治好了我的失眠症,也使我不再忧虑。我让自己忙碌着,忙到必须付出所有的精力和时间,好使我没时间去忧虑。以前我一天工作七个小时,现在我开始一天工作十五到十六个小时。我每天清晨八点钟就到办公室,一直等到半夜,我接下新的工作,负起新的责

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

任,等我半夜回到家的时候,总是筋疲力尽地倒在床上,不要几秒钟就不省人事了。”

“这样过了差不多有三个月,等我改掉忧虑的习惯,再回到每天工作七到八小时的正常的情形。这件事情发生在十八年前,打那以后我就没有再失眠和忧虑过。”

萧伯纳把这些总结起来说:“让人愁苦的原因就是,有空闲来想想自己到底快不欢乐。”

所以不必去想它,摩拳擦掌地让自己忙起来,你的血液就会加速循环,你的思想就会开始变得敏锐——让自己一直忙着,这是世界上最便宜也是最有效果的一种药。

解
忧
文
本

要改掉你忧虑的习惯

试试平均的方法

当我们怕被闪电打死、怕坐的火车翻车时,想一想发生的平均率,至少会把我们笑死。

我从小就生长在密苏里州的一个农场里。有一天,在帮助妈妈摘樱桃的时候,我开始哭了起来。妈妈说:“嘉里,你哭什么啊?”我哽咽着回答道:“我怕会被活埋。”

那时我心里是充满了忧虑。暴风雨来的时候,我担心被闪电打死;日子不好过的时候,我担心东西不够吃;另外,我还怕死后会进地狱;我怕一个叫詹母怀特的大男孩会割下我的两只大耳朵——像他威胁过我的那样。我忧虑,怕女孩在我脱帽向她们鞠躬的时候取笑我;我忧虑,怕将来没有一个女子肯嫁给

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

我；我还为结婚以后我该对我太太说的第一句话是什么而操心。我想像我们会在一间乡下的教堂里结婚，会坐在一辆上面垂着流苏的马车回到农庄……可是在回农庄的路上，我怎么能够一直不停地和她说话呢？该怎么办？怎么办？我在犁田的时候，经常花几个钟点在想这些问题。

日子如流水一般地过去，我渐渐发现我所担心的事情里，有百分之九十九根本就不会发生。比方说，像我刚刚说过的，我以前很怕闪电。可现在我知道，随便在哪一年，我被闪电击中的机会，大概是三十五万分之一。

我怕被活埋的恐惧，更是荒谬得很。我没有想到——即使是在发明木乃伊以前——在一千万个人里可能只有一个人被活埋，可是我以前却曾因为害怕这件事而哭过。

人
性
的
弱
点
全
集

每八个人里就有一个人可能死于癌症，如果我一定要发愁的话，我就应去为得癌症的事情发愁——而不应去愁被闪电打死，或者是遭到活埋。

我刚刚谈的都是我在童年和少年时所忧虑的事。可是我们很多成年人的忧虑，也几乎一样的荒谬。要是我们停止忧虑的时间够长，我们将会根据平均率评估我们的忧虑究竟值不值得，如此一来，我想就应该可以把我们的忧虑去掉十分之九了。

全世界最有名的保险公司——伦敦的罗艾得保险公司——就是靠大家对一些根本很难得发生的事情担忧，而赚进了几百万元。伦敦的罗艾得保险公司是在和一般人打赌，说他们所担心的灾祸几乎永远不可能发生。不过，他们不把这叫做赌博，他们称之为保险，实际上这是以平均率为根据的一种赌博。这家大保险公司已经拥有两百年的历史了，除非人的本性会改变，它至少还可继续存在五千年。而它只是替你保鞋子的险，保船的险，利用平均率来向你保证那些灾祸发生，并不像一般人想像的那样常见。

如果我们检查一下所谓的平均率，将会因我们所发现的事实而惊讶。比方说，如果我知道在五年之内，我就得打一场盖茨堡战役那样惨烈的仗，我一定会被吓坏的。我一定会想尽办法去加保我的人寿险；我会写下遗嘱，把我所有的财物变卖一空。我会说：“我大概没办法撑过这场战争，所以我最好痛痛快快地过剩下的这些年。”但是事实上，根据平均率，在和平时期，五十岁到五十五岁之间，每一千个人里死去的人数，和盖茨堡战役里十六万三千士兵每一千人里阵亡的人数相同。

有一年夏天，我在加拿大落基山区弓湖的岸边遇见了阿伯特·沙林吉夫妇。沙林吉太太是个很平静、沉着的女人，给我的印象是：她从来没有忧虑过。有一天夜晚，坐在熊熊的炉火前，我问她是否曾因忧虑而烦恼过。“烦恼？”她说，“我的生活都差点让忧虑给毁了。在我学会征服忧虑以前，我在忧虑的折磨

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

中生活了十一个年头。那时我脾气非常坏,很急躁,每一天都生活在紧张的情绪中。每个礼拜,我要从在圣马提奥搭公共汽车到旧金山去买东西。

可就算在买东西的时候,我也愁得要命——也许我又把电熨斗放在了烫衣板上,也许房子会烧起来,也许我的女佣人跑掉了,丢下了小孩们;也许他们骑着脚踏车出去,被汽车撞死了。

我买东西的时候,经常因这些念头而弄得冷汗直冒,冲出店去,搭上公共汽车回家,看看是否一切都很好。难怪我的第一次婚姻没有结果。

“我的第二任丈夫是一个律师——一位很平静、事事都能够加以分析的人,他从来没有为任何事情忧虑过。每次我神情紧张或焦虑的时候,他总会对我说:‘不要慌,让我们好好地想一想……你真正担心的到底是什么呢?让我们看一看平均率,看看这种事有没有可能会发生’。”

“举个例子来说,我还记得有一次,那是在新墨西哥州。我们从阿布库基开车到卡世白洞窟去,经过一条土路,在半路上碰到了一场非常可怕的暴风雨。

“车子直打滑,没办法控制。我想我们一定会滑到路边的沟里去,可是我的先生却一直不停地对我说:‘我现在开得很慢,不会出什么的。即使车子滑进了沟里,根据平均率,我们也不会受伤。’他的镇定和信心感染了我,使我也平静下来。”

“有一个夏天,我们到加拿大的洛基区托昆谷去露营。有天晚上,我们的营帐扎在海拔七千尺高的地方,暴风雨不期而至,好像要把我们的帐篷给吹成碎片。帐篷是用绳子绑在一个木制的平台上,它在风里抖着,摇着,发出尖厉的声音。我每一分钟都在想:我们的帐篷会被风雨刮走,刮到天上去。我当时真的是吓坏了,可是我先生不停地说着:‘我说,亲爱的,我们有好几个印第安向导,这些人对一切都知得非常清楚。他们在这些山地里扎营,都扎了有六十年了,这个营帐在这里也过了许多年,到现在还没有被刮掉。根据平均率来看,今晚也不会被刮掉。即使被刮掉的话,我们还可以躲到另外一个营帐里去,不要紧张。……我的心情放松了,结果那后半夜睡得非常熟。”

“几年以前,小儿麻痹症横扫过加利福尼亚州我们所住的那一带。要是在以前,我一定会惊慌失措、惶惶不可终日。可是我的先生叫我保持镇定,我们尽可能采取了所有的预防方法:

不让小孩们出入公共场所,暂时不去上学,不去看电影。在和卫生署联络过以后,我们得知,到目前为止,即使是在加州发生过的最严重的一次小儿麻痹症流行时,整个加利福尼亚州也只有 35 个小孩染上了这种病。不太严重的流行时,只在两百到三百之间。虽然这些数字听起来还是非常惨,可是到底让我们感觉到:根据平均率看起来,一个小孩感染的机会实在是太少了。

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

“‘根据平均率,这种事情不会发生’,这一句话就消灭了我百分之九十的忧虑。我过去二十年来的生活,过得意想不到的那样美好和平静都因这一句话的力量。”

回顾过去的几年时,我发现我大部分的忧虑也都是因此而来的。詹姆·格兰特告诉我,他的经验也是如此。他是纽约富兰克林市场的格兰特批发公司的大老板。每次他要从佛罗里达州买十车到十五车的橘子等水果。他告诉我,他以前经常想到很多无聊的问题,比方说,万一火车出了事怎么办?万一水果滚得满地都是怎么办?万一我的车子正好经过一座桥,而桥突然断了怎么办?确实,这些水果都是经过保险的,可是他还是怕万一他没按时把水果送到,就可能失去他的市场。他甚至忧虑过度而得了胃溃疡,因此去找医生检查。医生告诉他说,他没有别的毛病,只是过于紧张了。“这时候我才明白,”他说,“我开始问我自己一些问题。我对自己说,‘感觉,詹姆·格兰特,这么多年你已经批发过多少车的水果?答案是:大概有两万五千多车。’然后我问我自己:‘这么多车里有多少次出过车祸?答案是:噢,大概有五部吧。然后我对我自己说:‘一共两万五千部车子,只有五部出事,你知道这是什么意思?比率是五千分之一。换句话说,根据平均率来看,以你过去的经验为基础,你车子出事的可能率是五千比一,那样你还担心什么呢?’”

然后我对自己说:“嗯,桥说不定会塌下来。”然后我问我自己:“在过去,你究竟有多少车是因塌桥而损失了呢?”答案是:“一部也没有。”然后我对我自己说:“那你为了一座根本没塌过的桥,为了五千分之一的火车失事的机会居然让你忧愁成疾,不是太不值了吗?”

“当我这样来看这件事的时候,”詹姆·格兰特告诉我,“我觉得以前我自己真的太傻了。”

于是我就在那时决定,以后让平均率来替我担忧,从那以后,我就再也没为我的胃溃疡烦恼过。”

埃尔·史密斯在纽约当州长的时候,我常听到他对攻击他的政敌说:“让我们看看记录……让我们看看记录。”然后他就把很多事实讲出来。下一次你若再为可能发生什么事情而忧虑,最好学学这位聪明的老埃尔·史密斯,查一查以前的记录,看看你这样地忧虑到底有没有道理。这也正是当年佛莱德雷·马克斯塔特害怕自己躺在散兵坑里的时候所做的事情。下面就是他在纽约成人教育班上所说的故事:

1944年的6月初,我躺在奥玛哈海滩附近的一个散兵坑里。当时我正在999信号连服兵役,而我们刚刚抵达诺曼底。我看到了地上那个长方形的散兵坑,就对自己说:“这看起来就像一座坟墓。”当我准备睡在里面的时候,更觉得

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

解
忧
文
本

那就是一座坟墓,我忍不住对我自己说:“也许这就是我的坟墓了。”在晚上十一点钟的时候,德军的轰炸机开始飞了过来,炸弹纷纷地往下落。我吓得呆若木鸡。前三天我根本就睡不着。到了第四天还是这样。第五天夜里,我几乎精神崩溃了。我知道要是不赶紧想办法的话,我整个人就会疯掉。所以我提醒自己说:已经过了五个夜晚了,我还是活得好好的,而且我们这一组的人也都活得很好,只有两个受了轻伤。他们之所以受伤,并不是因被德军的炸弹炸到了,而是被我们自己的高射炮的碎片打中。我决定做一些有建设性的事情来制止我的忧虑,所以在我的散兵坑上制造了一个厚厚的木头屋顶,来保护我自己不至于被碎弹片击中。我计算了我这个单位伸展开来所能到达的最远地方,告诉我自己:“只有炸弹直接命中,我才有可能被打死在这个又深又窄的散兵坑。”于是我算出直接命中的比率,还不到万分之一。这样子想了两三夜以后,我平静了下来,后来就连敌机来袭的时候,我也睡得非常安稳。

美国海军也常用平均率所统计的数字,来鼓舞士兵的士气。一个以前当海军的人告诉我,当他和他船上的伙伴被派到一艘油船上的时候,我们都吓坏了。这艘油轮运的是高单位的汽油,于是他们都觉得,要是这条油轮被鱼雷击中,就会爆炸开来,把船上的所有人都送上西天。

可是美国海军有他们的办法。海军单位发出了一些很正确的统计数字,指出被鱼雷击中的一百艘油轮里,有六十艘并没有沉到海里去,而真正沉下去的四十艘里,只有五艘是在不到五分钟的时间沉没。那就是说,如果鱼雷真的击中了油轮,你有足够的时间跳下船去——也就是说,在船上丧命的机率非常小。这样对士气有没有帮助呢?“知道了这些平均数字之后,我的忧虑就一扫而光。”住在明尼苏达州保罗市的克莱德·马斯——也就是说这个故事的人,说:“船上的所有人都觉得轻松多了,我们知道有的是机会,根据平均的数字来看,我们可能都不会死在这里。”

要在忧虑摧毁你以前,先摧毁忧虑,改掉忧虑的习惯,下而是规则第七条:

“让我们看看过去的纪录,让我们根据平均率问自己,我现在担心会发生的事情,可能发生的机会是多少?”

12

技巧文本

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

想办法睡觉

技巧文本

如果你常常没有办法入睡,那是因为你“忧”得让你自己得了失眠症。

要是你经常睡不好觉的话,你会不会忧虑呢?也许你愿意知道塞缪尔·昂特迈耶——国际著名的大律师——这一辈子从来没好好睡过一天觉。

塞缪尔·昂特迈耶上大学的时候,很担心两件事情——气喘病和失眠症,这两种病似乎都没有办法治好。于是他决定退一步去想,他要充分利用清醒的时间。他不在床上翻来覆去,不许自己忧虑到精神崩溃的程度,他下床来读书。结果呢?他在班上每一门功课都名列前茅,成为纽约市立大学的奇才。

甚至在他开始执行律师业务之后,他的失眠症还是没有治好。可是昂特迈耶一点也不忧虑,他说:“大自然会照顾我的。”事实果然如此。他虽然每天睡得很少,健康情形却一直很好,而且也能像纽约法律界所有的年轻律师一样努力工作,甚至超过其他人,因为别人在睡觉的时候,他还是清醒的。

昂特迈耶 21 岁的时候,年收入已高达 75000 美元,因此很多其他年轻的律师都去研究他的方法。1931 年,他在一个诉讼案子上所得的酬劳,可能是有史以来律师界所得酬劳最高的一次——整整 100 万美元,而且都是现金。

可是他还是有失眠症。晚上他有一半的时间都是在看书,然后清早五点钟就起床,开始口述信件。当大多数人刚刚开始工作的时候,他一天的工作都差不多就已经做完一半了。他一直活到 81 岁,一辈子里却难得有一天晚上睡得很熟。可是如果他一直为失眠症而担心忧虑的话,恐怕他这一辈子早就毁了。

我们的生活中,有三分之一用于睡眠,可是没有一个人知道睡眠究竟是为了什么。我们知道这是一种习惯,也是一种休息状态。可是我们不知道一个人需要几小时的睡眠,我们甚至不知道我们是否非睡觉不可。

很难想像吗? 嗯,在第一次世界大战期间,一个名叫保罗·科恩的匈牙利士

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

兵,脑前被子弹打穿。他的伤养好了,可是奇怪的是,他从此没办法再睡着。不管医生用什么样的办法——使用各种镇静剂和麻醉药,甚至使用催眠术——保罗·科恩还是没有办法睡着,甚至不会觉得困倦。所有的医生都说他活不久了,可是他令所有人都吃惊。他找到一份工作,非常健康地活了好多年。他有时候会躺下来闭上眼睛休息,可是永远也没有办法入睡。他的病例还是医学史上一个未解的谜,也推翻了对睡眠的许多想法。有些人的睡眠时间必须比其他人的长。著名指挥家托斯卡尼尼每晚只需睡五个小时,可是柯立芝总统却需要两倍的时间。每24个小时,柯立芝要睡11个小时。换句话说,托斯卡尼尼一生大概只花了五分之一的时间在睡眠上,而柯立芝却几乎睡掉了他生命的一半时间。

人性的弱点全集

为失眠症而忧虑,对你伤害的程度,远远超过失眠症本身。举个例子来说,我的一个学生——伊拉·桑德勒,就几乎因严重的失眠症而自杀。下面是他所讲述的故事:

我真以为我会神经失常,问题是,最初我是个睡得很熟的人,就连闹钟也不会吵醒我,结果每天早上上班总迟到。我因为这件事情非常忧虑——事实上,我的老板也警告过我,我一定得准时上班。我知道我如果再这样睡过头的话,我就会丢了工作。

我把这件事告诉了我的朋友,有一个人建议我,应该在睡觉前集中精神去感受闹钟,这样就造成了我的失眠症。那个该死的闹钟滴嗒滴嗒声缠着我不放,让我睡不着,整夜翻来覆去。到了早晨,我几乎累得不能动,又疲劳又忧虑。这样持续了有八个礼拜之久,我所受到的折磨简直无法用言语来形容。我深信自己一定会神经失常。有时候我会走来走去转上好几个钟点,甚至想从窗口跳出去一了百了。最后,我去见一个我认识的医生。他说:“伊拉,我没有办法帮你的忙,没有人能够帮你,因为这种事情是你自己找的。每天晚上上床后,要是你睡不着的话,就不要去理它,对你自己说:我才不在乎我睡得着睡不着里,就算醒着躺在那儿一直到天亮,也没什么关系。闭上你的眼睛说:反正我只要躺在这里不动,不去为这件事担忧,就能得到休息。”

我照他的话做了,不到两个礼拜我就能安稳地睡着了。不到一个月,我就能每天睡8个小时,而我的精神也恢复正常了。

使伊拉·桑德勒受折磨的不是失眠症,而是失眠症所引起的忧虑。

在芝加哥大学担任教授的纳撒尼尔·克莱特曼博士,曾对睡眠问题做过许多的研究,他是全世界有关睡眠问题的专家。他说过,从来没有听说哪个人是因失眠症而死的。实际上可能有人为失眠而担忧以致体力减低受到细菌的侵袭,可是这种损害是由忧虑所造成,而不是失眠症。

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

克莱特曼博士还曾说过,那些为失眠症而担忧的人,通常所得到的睡眠比他们所想像的要多很多。那些指天誓日地说“我昨天晚上连眼睛都没闭一下”的人,实际上可能睡了好几个钟点,只是自己不知道而已。举个例子来说,19世纪最有名的思想家赫伯特·斯宾塞,老年的时候还是独身,寄住在一间宿舍里,整天都在谈论他的失眠问题,弄得每个人都烦得要命。

他甚至还在耳朵里带上“耳塞”来避免外面的吵闹声,镇定他的神经,有时候还吃鸦片催眠。

有一天晚上,他和牛津大学的塞斯教授同住在一个旅馆房间里,第二天早上斯宾塞说他昨天晚上整夜没睡着,实际上塞斯教授根本没有睡着,因为斯宾塞的鼾声吵了他一夜。

要想安稳地睡一夜的第一个必要条件,就是要有安全感。我们必须感觉到有一种比我们大得多的力量,一直照顾我们到天明。托马斯·希斯洛普博士在英国医药协会的一次演讲中特别强调这一点。他说:“根据我多年行医的经验发现,使你入睡的最好办法之一就是祈祷。这样说,纯粹是以一个医生的身体来说的。对有祈祷习惯的人来说,祈祷一定是镇定思想和神经最有效也最常用的方法。”

技巧文本

把自己托付给 上帝,然后放松你自己

著名的女高音兼电影明星珍妮·麦当娜告诉我说,每当她感觉精神颓丧而忧虑得难以入眠的时候,她就重读诗篇第23篇来让她自己得到“一种安全感”:
“耶和华是我的牧师,我必不致缺乏,他使我躺卧在青草地上。引我在可安憩的水边……”

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

人性的弱点全集

可是如果你没有宗教信仰,不能这样轻松地解决问题的话,你还可以用另外一种方法来学着放松你自己。大卫·哈罗德·芬克博士写过一本《消除神经紧张》,其中提出了一种最有效的方法,就是和你自己的身体交谈。芬克博士觉得,语言是一切催眠法的关键,如果你一直没有办法入眠,那是因为你自己的“说”得使你得了失眠症。唯一的解决方法,就是要你从这种失眠状态中解脱出来——做法是向你身上的肌肉说:“放松、放松——放松所有的紧张。”我们已经知道,当肌肉紧张时,你的思想和神经就不可能放松——所以如果我们想要入睡的话,必须先从放松肌肉开始。芬克博士推荐的方法——而且在实际上也很有效果用——就是把枕头放在我们膝盖下,来减轻双脚的紧张。把几个小枕头垫在手臂底下。然后使自己的下颚、眼睛、两个手臂和两腿放松,我们就会在还不知道是怎么回事以前入睡了。我自己曾试过,所以我知道有效果。如果你有失眠症,想办法去买一本芬克博士的书《消除神经紧张》,这我前面也曾经提过,这是我所知道唯一具有可读性、又能治好失眠症的一本书。

另外一种治疗失眠症的最好方法,就是使你自己的体力劳动到疲倦的程度。你可以去种花、游泳、打网球、打高尔夫球、滑雪,或者只要做很多体力劳动的工作。这是名作家西奥多·德莱塞的作法。在他还是一个为生活挣扎的年轻作家时,也曾经为失眠症而忧虑过。于是他到纽约中央铁路去找了一份铁路工人的工作,在做了一天打钉和铲石子的工作以后,就疲倦得甚至于没有办法坐在那里把晚饭吃完。

如果我们够疲倦的话,即使我们是在走路,大自然也会逼迫我们入睡。我可以举一件事情来说明:我13岁那年,爸爸要运送一车猪到密苏里州的圣乔城,因为他有两张免费的火车票,所以他带着我一同去。在那以前,我从来没去过任何4000人以上的小城。当我到了圣乔城——一个人口有6万人的大城市——我兴奋得无以复加。我看见六层高的楼,还有——再好也不过的是——我看到了一辆电车。我现在闭上眼睛,好像还能看到、还能听到那辆电车。在经过我一生最兴奋的一天以后,爸爸带我坐火车回家。到达的时候已经是半夜两点钟,我们得走4里路回到农庄上。我当时已经疲倦到一面走一面就睡着了,还做着梦。我也经常骑在马背上就睡着了,这都是我亲身经历过的事。

当一个人完全筋疲力尽之后,即使在打雷或战争的恐怖与危险之中,也能够安睡。神经科医生佛斯特·肯尼迪博士告诉我说,在1918年,英国第五军撤退的时候,他就看过筋疲力竭的士兵们随地倒下,睡得就像昏过去一样。即使他用手撑开他们的眼皮,他们也不会醒过来。

他说,他感觉到,所有人的眼球都在眼眶里向上翻起。“在那之后,”肯尼迪医生说,“每次我睡不着的时候,我就会把我的眼珠翻到那个位置。我发现,不

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

到几秒钟,我就会开始打哈欠,感到瞌睡,这是一种我没有办法控制的自动反应。”

从来没有一个人会用不睡觉来自杀。不论他有多强的意志力,大自然也会强迫一个人入睡。大自然会让我们可以长久不吃东西、不喝水,却不会让我们长久不睡觉。

谈到自杀,会使我想起亨利·林克博士在他那本《人的再发现》一书里所讲到的一个例子。林克博士是心理问题公司的副总裁,他曾经和很多忧虑而颓废的人谈过。在《消除恐惧与忧虑》那一章里,他谈到一个想要自杀的病人。林克博士知道,和这个人争论,只会使状况更坏,所以他对这个人说:“如果你不论怎样都要自杀的话,至少要做得英雄一点。绕着这条街跑到你累死为止吧。”

他果然去试了,不只是一次,而且试了好几次。每一次都让他觉得好过一点,不过那只是在心理上而不是生理上的。到了第三晚,林克博士终于达到了他最先想要达到的目的——这个病人由于肉体疲劳,使他能睡得很沉。后来他参加了一个体育俱乐部,参加各种运动项目,不久就感到开心而想要永远活下去了。

所以,要想不为失眠症而忧虑,请记住下面五条规则:

- 1.如果你睡不着,就起来工作或看书,直到你想睡为止。
- 2.从来没有人因为缺乏睡眠而死。
- 3.试着祈祷。
- 4.保持全身放松。
- 5.加强运动。

技巧文本

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

四步解决忧虑

人性的弱点全集

让我们开诚布公地谈谈吧。也许我的确不能帮你解除生意上的 50% 忧虑。从以往分析的结果来看,除了你自己,没人能做得到这一点。可是我所能做到的是,让你看看别人是怎么做的,剩下的就要看你自己了。

前面曾经提过世界著名的亚历西斯·卡瑞尔博士的话:“不知道怎样抗拒忧虑的生意人都会短命而死。”

既然忧虑的后果如此严重,那么如果我能帮你消除——即使是其中的 10%,你是否会觉得满意呢?……会的?……很好,我下面就要告诉你:一个生意人,他不仅消除了 50% 的忧虑,还减少了 70% 的以前用来开会、解决他生意上问题的时间。

而且我不会告诉你那种你没办法去查证的故事,如某一位“琼斯先生”或我在俄亥俄州认识的某一个人。这个故事的主角是一个活生生的人——利昂·席孟金。多年来他一直是西蒙出版社几个高阶层单位主管之一,现在是设在纽约州纽约市洛克菲勒中心的袖珍图书公司董事长。下面就是利昂·席孟金的经验:

15 年来,我几乎每天花一半的时间来开会和讨论问题。讨论我们是否该这样或那样,还是什么都不管。开会时我们都非常紧张,在椅子上坐立不安,在办公室里走来走去,彼此辩论,不停绕着圈子。到了晚上,我会弄得筋疲力竭。我原以为我这辈子大概就只能这样了。而我一直这样做了 15 年,并不觉得应该还有更好的办法。

如果有人告诉我可以减去那些花在会议上时间的四分之三,可以消除四分之三的神紧张。我会觉得他是一个睁着眼睛、咧着大嘴、不懂事的乐观主义者。可是,我却拟出一个恰好能做到这一点的计划。这个办法我已经用了 8

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

年,对我的办事效率、健康和欢乐来说,都带来了意想不到的效果。

这话听起来像是变魔术——可是就像所有的戏法一样,一旦你弄清是怎样做的,就非常简单了。

下面就是我的秘诀:

第一,我立即停止 15 年来,我们在会议中所使用的程序——在以往,我那些很烦恼的同事总会先把问题的细节报告一遍,最后再问:“我们该怎么办?”

第二,我订下一条新的规矩——任何一个想要把问题拿来问我的人,必须先准备好一份书面报告,并在报告中回答以下四个问题:

问题 1:究竟有什么问题?

以前我们在这种会议上通常花上一二个小时,都没人弄清楚真正的问题在哪儿。

我们常会开始讨论我们的问题,却不肯先花点时间明白地写出我们的问题是什么。

问题 2:问题的起因是什么?

我回顾一下,吃惊地发现我在这种会议上浪费了太多时间,却没有清楚地找出构成问题的基本问题是什么。

问题 3:这个问题能应用哪些解决方法?

在以前的会议中,总有一个人提出几种解决方法,另外一个人就会和他辩论,大家发起火来,常常讲到题外去。而开完会时,还没有找到可解决问题的各种方法。

问题 4:你建议用哪一种方法?

以往和我一起开会的人,总会花上好几个钟点为一种情况担心,不断地绕圈子。

从没有想过所有可能的解决方法,然后写下来:这是我建议的解决方案。

现在,我的手下很少把他们的问题拿来找我了。为什么?因为他们发现,为了回答上面的四个问题,他们得把所有的事实搜集起来,把他们的问题仔细考虑,在他们做过这些以后,他们才发现四分之三的问题都不必再来找我商量。因为最适当的解决方案,就会像面包从烤面包机里跳出来一样。即使是在那些必须和我讨论的情况下,所花去的时间也不过是以前所花的三分之一,因为讨论的过程很有秩序而且符合逻辑,最后都能得到明智的结论。

现在,袖珍图书公司的办公室里,不会有人再花那样多时间去担心、去讨论出了什么问题,而会以更多的行动来解决问题。

弗兰克·贝特吉尔是美国最了不起的保险业巨子。他告诉我,他不仅会减

技巧
文本

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

少生意上的忧虑,而且收入倍增,所使用的也是类似的方法。以下是他给我讲述的故事:

很多年以前,我刚开始推销保险时,对自己的工作充满无限的热诚和喜爱。然后发生了一点事情,使我很气馁。我开始看不起自己的工作,甚至想放弃。我几乎要辞职了——可是我突然想到一件事。在一个星期六的早晨,我坐下来,想找出我忧虑的根源在哪儿。

1.我首先问自己:“问题到底是什么?”我的问题的答案是:我访问过多,可是业绩并不够好。我似乎跟那些潜在的顾客都交谈得很好,可是到最后快要成交的时候,那位顾客就会和我说:“啊!我还得考虑考虑。贝特吉尔先生,什么时候再来时再说吧。”于是我又要再去找他,浪费掉不少的时间,使我觉得很颓丧。

2.我问自己:“有问可能的解决办法?”可是要得到问题的答案,我一定得先研究以前的事实。我拿出过去12个月来的记录,仔细看看上面的数字。

结果,我有一个非常惊人的发现,就在本上,白纸黑字写得很明白。我发现我所卖的保险里,有70%是在第一次见面就成交的;另外有23%是在第二见面的时候成交的;还有7%是在第三、第四、第五次……才成交。这些东西,让我觉得很难过,很浪费时间。换句话说,我的工作时间,几乎有一半都浪费在实际的业务上。

3.“那么答案是什么呢?”答案非常明显,我立刻停止第二次以后的所有访问,把空出来的时间拿来寻找新的顾客。结果真是令人难以相信:在很短的时间内,我把平均每一次赚2.8元的业绩提高到4.27元。

弗兰克·贝特吉尔是美国最著名的人寿保险推销员,每年接进来的保险业务都在一百万元以上。可是他曾经一度想放弃他所从事的工作,几乎就要承认失败。结果呢?分析问题使他步入了成功之路。

你是否也应该把这些问题应用在你的问题上呢?下面让我再重复一下这几个问题:

- 1.问题是什么?
- 2.问题的起因是什么?
- 3.可能解决问题的方法有哪几种?
- 4.你建议用哪种解决的方法?

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

用万金油涂抹忧虑

技巧
文本

这套消除忧虑的万能公式，曾经使一个带着棺材航海旅行的垂死病人胖了四十公斤。

你是否想得到一个快捷而有效果的消除忧虑的办法——那种在你不必再往下看以前，就能马上应用的方法？

那样让我告诉你威利·卡瑞尔所发明的这种方法。卡瑞尔是一个很聪明的工程师，他开创了空气调节器的制造业，现在是世界闻名的纽约州瑞西卡瑞尔公司的负责人。这是目前我所知道的解决忧虑困难的最好办法，是我和瑞尔先生在纽约的工程师俱乐部吃午饭时从他那儿学到的。

“年轻时，”卡瑞尔先生说，“我在纽约州水牛城的水牛钢铁公司做事。我必须到密苏里州水晶城的匹兹堡玻璃公司——一座花费好几百万美金所建造的工厂，去安装一台瓦斯清洁机，目的是清除瓦斯里的杂质，使瓦斯燃烧时不至于损伤引擎。这种清洁瓦斯的方法是新技术，以前只试过一次——而当时的情况很不相同。我到密苏里州水晶城工作时，很多事先没有料到的困难都发生了。经过一番调整以后，机器可以使用了，可是成绩并不能好到我们所能保证的程度。”

“我对自己的失败非常吃惊，觉得好像是有人在我头上打了一记重拳。我的胃和整个肚子都开始痛起来。有好一阵，我担忧得夜不能寐。”

“最后，我想起忧虑也无济于事，于是我想出一个不必忧虑就可解决问题的办法，结果非常有效果。我这个反忧虑的办法，已经使用了三十多年。这个办法非常简单，任何人都可以使用。”其中共有三个步骤：

“第一步，首先我毫不害怕而诚恳地分析整个状况，然后找出万一失败所可能发生的坏的情况是什么。没有人会把我关起来，或把我枪毙，这一点说得

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

很准。不错,最有可能的是我会丢掉差事,也可能我的老板会把整个机器拆掉,使投下去的两万块钱付诸东流。”

“第二步,找出可能发生的最坏情况以后,我就让自己在必要的时候能够接受它。我对自己说,这次的失败,在我的纪录上是一次很大的污点,可能我将因而丢掉目前这份工作。但即使真是如此,我还是会重新找到一份工作。事情可能比这更糟。至于我的那些老板——他们也知道我们现在这种清除瓦斯的技术还处于实验阶段,如果这种实验要花他们两万美金,他们还付得起。他们可以把这笔账算在研究费用上,毕竟这只是一种实验。”

发现可能发生的最坏情况,并让自己能够接受以后,我马上轻松起来,感受到几天以来所没体验过的一份平静。

人
性
的
弱
点
全
集

第三步,从此以后,我就平静地把我的时间和精力,用来调试改善我在心理上已经接受的那种最坏情况。”

“我尽力找出一些办法,以减少我们目前所面临的两万元损失。我做了几次实验,最后发现,如果再多花五千块钱,加装一些设备,那些问题就可迎刃而解。我们照这个办法去做之后,公司不但没损失两万块钱,反而赚了一万五千块钱。”

“如果当时我一直担心下去的话,恐怕永远不可能做到这一点。因为忧虑的最大坏处,就是会毁掉我集中精神的能力。在忧虑的时候,我们会精神涣散,而丧失所有做决定的能力。”

“然而,当我们强迫自己面对最坏的情况,而在心理上接受它之后,我们就能够权衡所有可能的情形,使我们处在一个可以集中精力解决问题的地位。”

“我刚才所说的这件事,发生在许多年以前。因为这种做法非常有效果,我就一直使用着。结果我在生活中几乎完全不再有烦恼了。”

为什么威利·卡瑞尔的万灵公式这么有价值,这么实用呢?从心理学上讲,它能够使我们从那个巨大的灰色云层里挣脱出来,让我们不再因忧虑而盲目地摸索,它可使我们脚踏实地,而我们也都知道自己的确脚踏实地。如果我们脚下没有结实的土地,又怎能希望把事情想通呢?

应用心理学之父威廉·詹姆斯教授,已经去世 38 年了,可是如果他长寿至今,听到这个面对最坏情况的公式的话,一定也会深以为然。何以见得?因为他曾经告诉他的学生说,“你要愿意承担这种情况,”他说,“因为能接受既成的事实,就是克服随之而来的任何不幸的第一步骤。”

一点也不错。这样做以后,在心理上,就能让你发挥出新的能力。当我们接受了最坏的情况以后,我们就不会再损失什么,而这也可以说,一切都可以挣回来。“在而对最坏的情况之后,”威利·卡瑞尔告诉我们说,“我马上就会轻松

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

下来,感到一种多日来没有过的平静。然后,我就能思考了。”

可是还有很多人,被愤怒毁了他们的生活。他们拒绝接受最坏的情况,不肯由此以求改进,不愿意在灾难中尽可能地救出点东西来。他们不但不会重新构筑他们的事业或思想,却参与了“和经验的一次冷酷而激烈的斗争”——终于成为我们称之为忧郁症的那种颓丧情绪的牺牲者。

让我们看看其他人怎样利用威利·卡瑞尔的万灵公式,来解决他们的问题。下面就是一个例子。这是以前我的一个学生——目前他是一名纽约油商——所做过的事情:

“有人勒索我,”他说,“我不相信会有这种事——我不相信这种事会发生在电影以外的现实生活中——可是我真的是被勒索了。事情是这样的:我主管的那个石油公司,有好几辆运油的卡车和好些司机。在那段时期,物价管理委员会的条例是很严格的,我们所能送给每一位顾客的油量也都有限制。我起先不知道事情的真相,好像有一些运货员减少我们固定顾客的油量,把偷下来的卖给一些他们的顾客。”

“有一天,有个自称政府调查员的人来看我,向我索要红包。他说,他掌握我们运货员舞弊的证据。并以此要挟说,如果我不答应的话,他就把证据转交给地方检察官。这时候,我才发现公司有非法的买卖。”

“确实,我知道我没什么好担心的——至少和我个人无关。但是我也知道法律规定,公司应该为员工的行为负责。还有,万一案子打到法院去,上了报,坏名声就会毁了我的生意。我对自己的生意非常骄傲——那是我爸爸在二十四年前打下的基础。”

“我生病了,三天三夜吃不下、睡不着。我一直在那件事情中打转。我是该付那笔钱——五千美金——还是该和那个人说,你爱怎么干就怎么干吧。我一直决定不下,每天晚上都在噩梦中度过。”

“在事情发生后的某个礼拜天的晚上,我碰巧拿起一本叫做《怎样不再忧虑》的小书,这是我去听卡耐基公开演说时拿到的。我读到威利·卡瑞尔的故事,里面说:‘面对最坏的情况,于是我问自己:‘如果我不肯付钱的话,那个勒索者把证据交给地检处,可能发生的最坏情况是什么呢?’”

“答案是:毁了我的生意——最坏就是如此。我不会被送进监狱。可能发生的,只是我会被这件事毁了。”

“于是我对自已说:‘好了,生意即使毁了,但我心理上可以接受这点,接下去又会怎样呢?’”

“嗯,我的生意毁了以后,也许得去另外找份工作。这也不坏,我对石油知道得很多——有几家大公司可能会乐意雇用我……我开始觉得好过许多。三

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

天三夜以后,我的那份忧虑开始消散了。我的情绪终于稳定下来。而意外的是,我居然能够开始思考了。”

“我清醒地看出第三步——改善最坏的情况。就在我想到解决方法的时候,一个全新的局面展现在我的面前:如果我把整个状况告诉我的律师,他很可能会帮我找到一条我一直没想到的路子。这乍听起来很笨,因为我起先一直没想到这一点——确实是因为我原先一直没好好思考,只是一味在担心的缘故。我打定了主意,第二天清早就去见我的律师——接着我上了床,安安稳稳地睡了一觉。”

“事情的结果怎样呢?第二天早上,我的律师叫我去见地方检察官,把真实情形告诉他。”

人性的弱点全集

我照他的话做了。当我说出原委之后,出乎意外地听到地方检察官说,这种勒索的案子已经连续好几个月了,那个自称是‘政府官员’的人,实际上是警方的通缉犯。当我为了是否该把五千美金交给那个职业罪犯而担心了三天三夜以后,听到这番话,真是大松了一口气。

“这次的经历使我上了堂永不会忘怀的一课。现在,每当面临使我忧虑的难题时,我就把所谓的‘威利·卡瑞尔的老公式’派上用场。”

如果你觉得运用威利斯·卡瑞尔公式也有烦恼,那就请你听听下面这则故事吧。

下面是艾尔·汉里的故事。那是1948年11月17日,他在波士顿史帝拉大饭店亲口告诉我的故事:

“一九二九年,”他说,“我因为经常发愁,得了胃溃疡。有一天晚上,我的胃出血了,被送到芝加哥西北大学医学院附设的医院。我的体重从175磅降到90磅。病情严重到使医生警告我,连头都不许抬。三个医生中,有一个非常有名的胃溃疡专家。他们说我的病是无可救药了。我只能吃苏打粉,每小时吃一大匙半流汁的东西,每天早上和晚上都要由护士拿一条橡皮管插进我的胃里,把里面的东西洗出来。”

“这种情形经过了好几个月,最后,我对自己说:‘你睡吧,汉里,如果你除了等死以外没有别的指望了,不如好好利用剩下的这段时间。你一直想在你死以前环游世界,所以如果你还想这样做的话,就只有现在去做了。’”

“我对那位医生说,我要环游世界、我自己会一天洗两次胃的时候,他们都大吃一惊。不可能的,这真是闻所未闻。他们警告我说,如果我开始环游世界,我就只有葬在海里。‘不,我不会的。’我说,‘我已经答应过我的亲友们,我要葬在尼布雷斯卡州我们老家的墓园里,所以我打算把我的棺材随身携带。’”

“我去买了一具棺材,运上船,然后和轮船公司商量好,万一我去世的话,

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

就把我的尸体放在冷冻舱中,带回我的老家。我开始踏上旅程,心里只想着奥玛开伊的一首诗:

啊,在我们零落为泥之前,
岂能辜负,不拼作一生欢,
物化为泥,永寂黄泉下,
没有酒、没有弦、没有歌妓,也没有明天。

技巧文本

“我在洛杉矶上了亚当斯总统号船向东方航行的时候,就感觉好多了,渐渐地不再吃药,也不再洗胃。不久以后,任何食物都能吃了——甚至包括很多奇奇怪怪的地方食品和调味品。这些都是别人说我吃了一定会送命的东西。几个礼拜过去以后,我甚至可以抽长长的黑雪茄,喝几杯老酒。多年来我从没有这样享受过。我们在印度洋上碰到季节风,在太平洋上遇到台风。这些事情就只因为害怕,也会让我躺进棺材里的,可是我却从这次冒险中得到了很大的乐趣。”

“在船上我和他们玩游戏、唱歌、交新朋友,晚上聊到半夜。我们到了中国和印度以后,我发现我以前所担忧的私事,和在东方所见到的贫穷与饥饿比起来,简直像是天堂与地狱的差别。我中止了所有无聊的担忧,觉得非常的舒服。回到美国以后,我的体重增加了九十磅,几乎完全忘记我曾经患过胃溃疡。我这一生中从来没有觉得这么舒服。我回去重新开始工作,此后一天也没再病过。”

艾尔·汉里告诉我,他发现他下意识地应用了威利·卡瑞尔征服忧虑的办法:

首先,我问自己:“可能发生最坏的情况是什么?”答案是:“死亡。”

第二,我让自己准备好接受死亡。我不得不如此,因为几个医生都说我没有希望了。

第三,我想办法改善这种情况。“办法是尽量享受我所剩下的这段时间……如果……”他继续说道,“如果我上船以后还继续忧虑下去,毫无疑问的,我一定会躺在棺材里完成这趟旅行的。可是我放松了下来,忘了所有的烦恼,而这种心理的平静,使我恢复了体力,救了我的性命。”

所以,第一条规则是:如果你遇到担忧的问题,就应用威利·卡瑞尔的万能公式,进行下面三件事情——

- 1.问你自已:“可能发生的最坏情况是什么?”
- 2.如果你别无选择的话,就准备接受它。

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

3.然后镇定地想办法改善最坏的情况。

良好的习惯

人性的弱点全集

第一种良好的工作习惯：消除你桌上所有的纸张，只留下和你正要处理的问题有关的。

著名诗人波浦曾经写过这样一句话：“秩序，就是天国的第一条法则。”

秩序也应该是生意的第一条法则。但是否如此呢？一般生意人的桌上，都堆满了也许几个礼拜都不会看一眼的文件。有一次一家纽奥良报纸的发行人告诉我，他的秘书帮他清理了一张桌子，结果发现了一部两年来一直不用的打字机。

只要看见桌上堆满了还没有回的信、报告和备忘录等，就足以让人产生混乱、紧张和忧虑的情绪。更坏的事情是，经常让你想到“有一百万件事情要做，但是没有时间去做”，不但会使你忧虑得感到紧张和疲倦，还会使你忧虑得患高血压、心脏病和胃溃疡。

第二种良好的工作习惯：按事情的重要程度来做事。

创设遍及全美的市务公司的亨瑞·杜哈特说，不管他出多么高的薪水，也不可能找到一个具有两种能力的人。

这两种能力是：第一，能思想；第二，能按事情的重要程度来做事。

我由长久以来的经验知道：一个人不会总按事情的重要程度来决定做事的先后次序。可是我还知道，按计划做事，就要当场解决，不要迟疑不决。

第三种良好的工作习惯：当你遇到问题时，如果必须做决定，就当场解决，不要犹豫不决。

第四种良好的工作习惯：学会如何组织、分层管理和监督。

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

如何摆脱不幸

与男人相处的法则

技巧
文本

对一个女性来说,比花一生时间迎合男人的任性更糟糕的事情是,没有男性可以让她心甘情愿去迎合。既然地球上大约人类的一半人口是男人,与男人相处便成了每个女人的应该面对问题。既然男人和女人之间有很多不同有所不同已是确定无疑的事实,那么女人抽出一些时间思考一下如何与男人相处应该是个不坏的主意。

我最喜欢的奥格登,在他写的《献给女孩之父的赞诗》中,感叹世界上某个地方的某个男婴将会长大,成为他最心爱的小女儿要嫁的男子。而且十有八九的可爱女婴的爸爸都有相同的想法。

女人接触到的男人不计其数:丈夫、老爸、儿子、女婿、上司、顾客、朋友、追求者、色狼、医生、律师、军人、职员、屠夫、面包师、工人……那么男人最希望女人提供给他的特别的性格是什么?

首先是舒适!你好像确信我的这个答案来自于一帮腻烦了香槟的落伍的花花公子?请听我慢慢道来。

第二次世界大战完结的时候,正在服役的男人接受一项问卷调查,其中的一个问题就是:你希望从未来的婚姻生活中获得什么的感觉?几乎所有穿军装的男子汉们都作了同样的回答,不是令人心荡神怡的女性魅力、不是刺激兴奋的快感,只是最平凡最朴实的舒适!这可能会令一些崇拜化妆品和香水广告文案冲昏头脑的小姐们感到失落。可既然男人需要的是舒适的感觉,为什么不提供给他们呢?舒适不那么难,显然一盎司的舒适超过一磅的性感诱惑。但是,

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

男人愿望中的舒适到底是什么样的东西呢？是人让他的五官和神经都感觉飘逸的女人？还是贤慧的知书达理的女人？或者，难道是玛丽莲·梦露？让我们来瞧瞧。

在一个课程中女人们集体讨论到与男人相处的情况时，她们的经验中催生了以下似乎有效果的一些办法：

1. 亲切善良，通情达理

陶乐丝曾经写道，男人找妻子的第一个条件是好脾气。任何想要与男人欢乐相处的女人，不管是她老公、老板、修水电的或3个月大的儿子的年轻妈妈，都应该更多地表现她的好性情而不是她的毛病。男人宁可在愉悦的气氛中吃罐头、土豆，也不愿意和一个板着脸、絮絮叨叨的女人一起吃牛排。

有一个单身男子曾经坦白地说，如果必须让他在一个舒服、温柔、好脾气的女人和一个泼妇之间作选择，他会毫不犹豫地选择前面那个！

我在很久以前雇用了一个速记打字小姐。就一个打字员本身的技能来说，她真是糟透了。她不懂得拼字，打字速度既慢又不标准。但是她保有有这个工作一直到结婚、退休，因为她具有欢乐天使一样的好脾气。她能承受得起牢骚、抱怨和批评。她像早晨的太阳一样照亮整个办公室。只要有她在，即使她不做任何事，都值得付给她工资了。我不知道她的烹调手艺是否要比速记打字能力好一些，但是我偶然见到她和丈夫在一起的时候，他显然并不在意她的烹调手艺——他每次凝视她时，整个脸蛋都像霓虹灯闪着光芒。

2. 成为一个好妻子

美国高尔夫球公开赛冠军弗立克为《世界电报》书写过一篇短文，告诉他是怎样在非常糟糕的情况下，获得依阿华州达文波特两座市立高尔夫球场的特许经营权的。想要取得专利经营权，还必须不放弃坚持练习以赢得冠军，真算是一场艰苦的战斗。她在娶了芝加哥的莲恩之后，才获得了这个走向成功的机会的。她投身于他的事业之中，让他有充足的时间去坚持训练。

1952年，莲恩、杰克和他们的年龄还小的儿子克瑞周游全国各地。莲恩负责照顾他们的儿子，杰克去参加全国巡回公开赛。他说：“我从不让莲恩和我去球场上。你肯定没见过邮递员的妻子跟在他的屁股后面到处走吧！”

这是位妻子并不积极参与杰克·弗烈克的嗜好和事业融合的球赛。然而她就在他不远处，而且让他对其他事情没有丝毫的担忧，她是一个好妻子。

纽约州北部小镇里的佛罗伦斯·梅纳德太太显然是个普通平凡的妻子。在前16年的婚姻里，她处理家务，但似乎总是缺少了点什么。一段时间后，她终于发现她缺少的是伴侣间的亲情。出了家门之后，梅纳德先生和她也很少有共同的兴趣点。她便决定采取了一些行动来改变了这种贫乏的局面。

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

她说：“我丈夫很热爱职业曲棍球，因此我的行动的第一步就是培养自己对曲棍球的兴趣。在我弄明白曲棍球是怎么一回事之后，我便对它产生了浓厚的兴趣。我和他一样热烈而急切地赶去看曲棍球比赛。牢记每一场曲棍球比赛的电视转播时间。我不仅可以观看到这项令很多人感兴趣的运动，而且还发现到自己在家里不会闲着了，再不会在我丈夫沉浸在这项运动的所有乐趣中时，一个人无聊地坐在旁边没事做了。

“从曲棍球开始，我又寻找了一些其他的兴趣爱好，现在我和我的丈夫——16年来只为他处理家务事的男人——分享生活中共同的乐趣。”

3. 做一个好的倾听者

几乎所有的男人都认为女人话太多太碎，其实话里的意思是他们没有机会说多少话。

许多女人弄不清楚的是，倾听男人说话并不能只是沉默地坐在那里，你还要耐心听男人快快乐乐地说个不停。倾听也要追求品质，是一种积极的欢乐的倾听。如果你是一个很懂事理的倾听者，你也能够插得上嘴。

倾听人说话，首先意味着付出集中的注意力。眼睛不要飘动，左顾右盼，或作出紧张的表情，或者坐立不安。不要让你的目光和脑袋注意到明天要买的杂货上，或想购买的新衣上。如果集中你的注意力去倾听，你可能会学到一些东西，真的。在倾听的时候，你的表情一定要放松和自然，让它们和着听到的东西而变化。没有什么情况比一个面无表情的听人说话者更让人感到晦气扫兴的了。舞台导演的工作困难之一，就是教导和训练演员表现出聆听另一个演员在说话时的恰当的表情变化。如果你渴望变成一名成功的倾听者，不妨就用同样的方式训练自己。

良好的倾听意味着集中心思和配合。以前有一种理论，想要赢得男人之心的女孩，只要在他描述他的一笔大交易时，抬起头来注视着他，同时喃喃地说出类似“你这了不起的白马王子。天啊，你真是天才！”的话语就成了。她表现得越愚蠢，他就越倾心。现在这个脚本已经有点改变了。时下有太多的女孩也完成了一些大交易。而且觉得从一个精明的女强人转变成愚蠢的女孩有点一时转不过弯儿来，而男人似乎也变精明了，懂得如何区分真正关心他在说些什么的女孩和装傻想要缠住依靠他的女孩。因此，如果你想要赢得一个男人的心或影响他，可不要在他需要一个聪慧的听者时，对他要出做作的假装十分欣赏他的那一套。

不时地发问，问他一个显示出你正在听他说些什么，而且想再多听一些的好问题。还可以偶尔提出一个不同的看法。如果你有支持他的说法的个人经验，在他谈话停顿时提出来，但是要简短，然后再把谈话的主导权还给他。

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

这种倾听不会只是单调地独白,而是彼此沟通的经验。

大多数人都是差劲的听众,因为他们不熟悉规则。我们所有的人都能经过练习改进自己。

有技巧的听者也有变成好的说话者的可能,在轮到他们讲话的时候——一种技巧会促成另一种技巧。

听人讲话的艺术一旦学到了,不但会帮助我们与男人处得更好,而且也会使我们与其他的人相处得更好。它会帮助我们成熟,因为这是学习成熟的方法之一。

4.要有适应力

“我们今晚请吉米和玛贝尔过来吧,”一家之主说,“好久没有见到老友吉米了。”“好,”他妻子说,“但是最好也请海伦和汤姆过来,因为最近他们已经请我们去他们家两次了。”然后,“噢,天啊!——海伦的妹妹也在,我得为她找个男伴。你到熟食店去买一些啤酒和乳酪脆饼。我来打电话,然后化化妆、换件新衣服、收拾一下东西。我换衣服的时候你可以用吸尘器吸吸地毯。”这时候,她丈夫可真希望当初没有开口。他原先只想安安静静地和一两个朋友聚一聚,结果变成了一屋子客人。

为了某种原因,女人很难因为一时兴起而做任何事情,除非是买一顶帽子。这一点没有一个男人能够了解。他想不通为什么女人去看场戏要在几个星期前就计划好,或者为什么当他临时提议到乡下去度周末时,女人会说她没有合适的衣服穿,下个星期再说好了,好让她能通知送牛奶的人。

就算男人的一时兴起经常会令有条不紊的女人感到讨厌,而偶尔说说“好,我们……”而不是“好,可是……”又有什么损失?我所认识的一个最快乐的妻子,有一个喜欢度短假的丈夫,他常常一丢下旅游广告就打电话给太太说:“收拾一下行李,亲爱的——我们明天早上要去百慕大。”精于此道的太太,便立即将她的泳装装进手提箱里,交待一下邻居帮忙照顾她的小鸚鵡,取消所有的约会,就准备好第二天早上上船了。她说,这没什么,真的,任何一个女人稍微练习一下就能办到。

在我年轻的时候,如果女孩在最后一分钟接受一个男孩的约请,就被认为是不受男孩欢迎的女孩——这等于是坦白承认约到她只是因为没有其他男孩约过她。也许作为一个难约的女孩能为她带来好名声,但却让她失掉更多的乐趣。因此如果他真的先约过别人,又会怎么样?这就给了我们机会证明第二次选择往往是最佳的选择。适应男人的心情,是赢得他的心的一个最万无一失的方法。

当一个男人想到一个主意时,他喜欢马上将它化为行动!女人对于这种男

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

性冲动的无法融合经常令他们感到气恼。极少数适应男人情绪的女孩,已经在洞悉与男人相处之道上迈进了一大步。

5.要能干,但不要太能干

在一项课程中,有一个女孩这样告诉我,她因为太能干而失去一个很可贵的男人。这个女孩有一份好工作,当主管,订计划,发号施令,尽职尽责。但在社交场合上她无法反其道而行。“我发现,”她坦白地承认,“当我的男朋友正在打开雨伞时我已经叫到出租车了;我为他按电梯的按钮;推荐他在晚餐时点肝脏和熏肉以便有助于他的血压;他从没有机会为我拉开椅子或帮我脱下外套、帮我穿上套鞋,因为,我这个能干的女人总是抢先一步。我不只是能干——我是太能干了,结果就失去了他,这是我自找的。”

现在在外面做事的女孩真是可怜。因为,当中意的男人出现时,她往往太忙于做一个成功、独立而又必须记得自己是个女人的女孩了。被宠坏的男人,想要鱼与熊掌兼得,他想要一个既具有女性的魅力又有足够的头脑欣赏他的女孩——而且在必要的时候,还能帮助他增加一些家庭收入。

在他看上你时,让他觉得你就是这样的女孩,并没有表面上看起来的那样困难。上班的时候要尽量表现出你的能力,做好老板的得力助手。但是上班以后,要让你的男人感到他约会的对象是个女人,不是一部高效机器。

6.做好自己

对一个男人来说,没有什么比见到一个60多岁的女人穿着一身紧绷绷的少妇服装,顶着一头染发,穿着三英寸高跟鞋,戴上骗不了任何人的假乳等更滑稽可笑的了。在所有可悲的景象当中,死不接受成熟的女人或许是最可悲的,她深信女人的魅力是来自年龄,如果够努力的话,没有人会认为她超过39岁。看这种类型的女人向男人抛媚眼、装出不自然的媚态,拼命想要以她想像出来的性感魅力套住男人,真是令人恶心。

这并不是女人违反成熟的法则——做你自己——的唯一罪行。一个文静谦逊的女孩有时候会想像她可以借着哈哈大笑、多喝几杯,以及其他自以为会使她成为宴会灵魂的怪诞举动来增加魅力。和一些女人所相信的恰恰相反,男性并没有那样愚蠢,他们懂得判断,他们分得清泥刀和手锯。

很多在其他方面都很精明的女人,都抱有一种不成熟的见解,认为女人可以借着“改变一下性格”——装扮,将男人催眠得不知道他得到的是什么样的女人。没有人能改变性格,上帝赋予我们的性格有什么不好?我们只需要将外层的包装去掉,止它放射出光芒。我们可以发展自己的特性,改掉一些不吸引人的——一些缺点,就可以做一个最佳的自我。这是任何人应该指望自己做到的,不管性别如何。

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

7.要庆幸你是个女人

发明“两性战争”这个令人作呕的词语的人不管是谁,一定是个很好斗的人。我一直不明白,为什么男人和女人只是因为他们性别不同就该彼此斗争。其实值得争的其他事多得很呢。

无论如何,如果将所有的男性看作敌人,相信女人是受到自然和人类的欺骗利用,将很少会受到男性的钟爱。她毫不在意,因为反正她恨男人——她说。要与男性达成任何重要的关系,女人首先必须要乐于当一个妈妈,必须接受妈妈在人类事务中担任一个特殊角色这个生物学上的事实,同时尊重基本的女性功能。拒绝接受的女性特质并不只限于世人所谓的“老处女”。在我的经验中,所认识的中年未婚的女性大致上都非常成熟、身心健全,而且迷人可爱。而我也同时认识一些愤恨地抱怨“身为一个女人就是次等公民”、“自然在创造男女性时确实是偏心”等“两性战争”废话的已婚女性。

接受自己的性别,并不是依婚姻状况而定,它是健全的态度和感情成熟的结果。

没有这种基本的接受,男女之间就不可能得到幸福,而人生中最重要成就领域之一就将会沦为战场了。

与男人相处之道无法缩减成一套精确的公式,因为人的性格各异。但是所讲的这些法则至少指出了对异性有较深的了解之道。在我们渴望的比较美好的世界里男性和女性将不会像天生的敌人一样互相对抗,而是手牵手、心连心,在友谊和爱情中一起工作、一起游乐,相亲相爱地在一起。

如何与女人相处

培根爵士不喜欢那些结婚生儿育女、背负家庭重累的“笨人”,因为他们冒着命运之神随时会将家人生命夺走之险。

虽然培根对已婚的人持悲观的看法,但是至少培根爵士也暗示出男人结婚所需要的那种勇气。一般人认为单身汉勇敢、无所顾忌,而结过婚的男人谨慎、呆板的看法是需要加以修正的。实际上单身汉比已婚的男人更为拘泥、呆板,他们不会冒险上婚姻注册局去破坏他们拘谨的计划。他们谨慎、小心、难以捕捉,如同任何一个未婚的女性会告诉你的一样。他们不想潜人婚姻生活的大海里,宁愿在海滩上戏耍,脚趾偶尔好奇地探入海水里拨弄一下,但是当那些吓人的大浪猛扑过来的时候,他们就会立刻逃回到安全的地方。

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

结婚的男人具有大盗杰西·詹姆斯一样的胆量,具有受伤的犀牛一般的勇气和赌徒的性情,和这种赌徒性情相比较,在蒙特卡洛赌得破产的人只能算得上是胆小吝啬的赌徒。他把命、未来和钱财全押在一个女人和他让她保持欢乐的能力上。把一切都抵押给命运之神?他不仅将一切都抵押给命运之神,而且还朝着命运之神的眼睛啐口水激她。

对做丈夫的人的建议不是基于某种批评的心理,而是基于一个前提,那就是任何一开始就有足够的冒险心结婚的男人,应该乐于接受几个可以增加他此后快乐生活的小小建议。

康奈尔大学文理学院院长里奥纳德·S·柯瑞尔博士曾经为良好的婚姻画下这样蓝图。他说:“幸福的婚姻,要靠心灵成熟、了解自己,以及自己和他人良好的关系、具有为他人的幸福欢乐着想的责任感的人。”柯瑞尔博士进一步说,家人是“通过无法强求的内在价值,像情爱和伴侣等的满足”而结合在一起的。

柯瑞尔院长提到的这些内在价值是可以加以发展、呵护、加深的。怎么做?以下是我们可以称之为“妻子的事实”,或在你娶了一个女人之后该怎样与她相处的七点建议。告诉她如果你必须节省开支,可千万别缩减你太太“糖”的配额。如果你不断地告诉她说她是多么的美好,她就会心甘情愿服侍你,在你失去工作、头发白了、腰围粗了的时候守在你的身边,再穿一件旧外套也不会抱怨。令人惊讶的是,最聪明的男士中连这个基本的女性奢望都不了解的大有人在。他们认为光是娶了她这个事实就应该足够让她一辈子感到是种福气了。

男士们从不知道妻子需要丈夫对她的不断赞赏。男人比较容易了解自己在他的世界中的地位。

如果工作失败了,他的上司会马上让他知道;当他完成了一大笔交易,便会获得加薪成红利,或至少受到上司的某种嘉奖。

家中的妻子却无从知道他的表现如何,除非丈夫告诉她。他的赞赏是她唯一的报偿。

看看你所认识的那些最快乐的丈夫,那些享受充满了舒适、美食、爱情和乐趣、由一个钟爱他的妻子操持的全部家庭生活的丈夫。这些幸运儿学会了如何能赢得女人的心,而让她乐于永远取悦他们的最佳、最万无一失的方法,就是给予妻子衷心的毫不吝啬的赞赏。

罗伯·N·普拉尔——纽约《世界电报》的专栏作家,是勇敢地暴露出大城市的腐败的《大贿赂》一书的作者,他是我的好朋友。罗伯有很多令人羡慕的地方,因为他娶了一个大多数男人理想中的女人。他乖巧的金发妻子珍妮认为他是世界上最伟大的男人,而且经常到处向人夸赞他。罗伯懂得如何让她保持那种感受。当出版商将手工精制的封面的特别赠本交给他时,罗伯当场拿起笔在

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

书上签名题字：“献给珍妮，我的爱妻——和我的生命。”这种签名对女人来说比在一张支票上的签名要受用得更多。这是对她的家事做得非常成功的一个具体赞赏。要体贴、大方为了某种原因，男人似乎觉得对女人大方就只是不加评论地帮她付清账单，以及不时地给她一些零花钱。呃，老兄！我有好消息要告诉你，女人重视的慷慨大方和金钱只是附属的关系而已，她们重视的那种慷慨大方是听你说：“确实，亲爱的，请你妈妈来，我们会给她一段美好的时光。”她们重视的是丈夫在公共场所会注意到妻子，向她显露出他对一个美丽的陌生女子所表现的那种殷勤体贴和尊重。

你有没有在餐厅里玩过猜测哪一对男女已经结婚了的游戏？不妨找个时间试试。默默地坐在那里，男的除了注意他盘中的小牛排和服务员之外不看任何人一眼，女的无聊地玩弄着盘中的食物，让人觉得好像互不相识的一对，就是已经结了婚的。反之，男的小心谨慎地拉开椅子让女的坐下，好像她是玻璃做的一样，而且精选话题和她交谈，显然这个男人如果不是在追求这个女人，就是在招待一位女客户吃饭。

很清楚地记得曾参加过一个欢迎一位名人的宴会，他对每一个人都表现得非常热情——除了他太太，他连看都不看她一眼，好像她根本就不存在一样。慷慨地给予妻子一点点殷勤并不会伤害到他的公共关系，相反会大大改善夫妻之间的感情。最后他们的婚姻终于破裂了，加入了离婚的统计数字里，这对任何人来说都不是什么惊讶的事。

体贴、仁慈和良好的举止行为，就像爱一样，要从家里开始。

保持衣着迷人

大多数人似乎都认为保持迷人的风采和良好的仪表只适用于女人。我们女人曾受到警告说，不能涂冷霜、带着满头发卷上床，也受到无止境的避免体臭、手指粗糙、体重过重和懒散邋遢的压力。女人对保持年轻及苗条的专注，部分是由于担心自己如果失去了清新，就会同时失去了丈夫。

但是那个每天晚上回来吃饭，每天早上赶着八点一刻出门的男人呢？虽然他可能是个时装模特儿，但是在家里常常就像一张没整理过的床。周末，他舒舒服服地穿着T恤衫只顾埋头看他的报纸，穿着臭得连小狗都不肯咬的拖鞋到处走动，没洗澡，没刮胡子，还自以为是个难得的男人，而他太太能嫁给他真是太幸运了。

对妻子而言，无论丈夫穿着粗布工作服还是穿着笔挺的西装都一样爱他，

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

但是希望他洗了澡、刮了胡子,穿着顺眼的衣服,即使是在屋子里闲荡的时候也是一样。

外表造就不了一个男人,但它确实能改变我们眼中所见到的男人。以下是一张想要取悦女孩(包括他太太在内)的男人的自我检查表:

- a. 在需要理发之前而不是之后,去理个发。
- b. 不要在光天化日之下被人看见你没刮胡子,除非你是和小孩在湖畔钓鱼。
- c. 随时保持仪表整洁。不要以为除臭剂是女人专用的。
- d. 裤子要保持笔挺。男人颓废的第一个迹象就是裤子开始起皱。
- e. 鞋子保持光亮,袜子要拉高,面部表情保持愉快。

了解女人的工作

技巧文本

现在大多数的女人对赚钱过日子是怎么一回事都有实际的概念。职业妇女多得很,在婚前或者婚后,妻子们多少了解工作的压力和要求。

男人也需要了解在厨房、市场和洗衣店里打转的主妇世界。他必须体谅妻子所处的环境比他更受限制,她的每一天都过得和他一样忙碌、辛苦,而且同样在应付一个家庭的日常各种需求。

丈夫也应该多少了解操持例行单调的家务是怎么一回事。此外,做妻子的还必须照顾孩子,家人生病的时候还得悉心照料他们,计划家庭娱乐活动等。她经常是操劳过度,而惟一的诱因和报偿是家人的幸福和赞许。

妻子需要一些与外界接触的刺激,以免感到工作单调而乏味;做丈夫的必须带她偶尔出去与其他为人妻者交流。男人的工作性质使他有机会投入到社会的种种活动中,因此他在闲暇的时候往往最需要宁静。要在自己的需求和对太太比较具有刺激性的社交活动之间取得合理的平衡,完全要靠他自己的安排。

支持妻子,让她觉得你可靠

我有一个朋友谈到她最喜欢的一位姑妈第一次去她家时,所发生的一件她生活中的小小的危机:她的姑妈才刚到,我朋友的小孩就得了支气管炎卧病

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

在床。招待客人的全部计划全在女主人守着小孩病床边时从窗口飞走了。“要不是有汤姆在,”她告诉我,“我真不知道该怎么办。他每天晚上都带葛瑞丝姑妈出去,让她过得非常愉快,周末时带她出去看风景。姑妈玩得特别兴奋,这减轻了我的心理压力。汤姆也有他的缺点,但我在紧急关头,总是有他在身边可以依靠。”

当麻烦来临时,有一个可以让我们安心依靠的丈夫,胜过小说里的浪漫英雄再世。而丈夫支持妻子,不只是在大危机中支持她,同时也要在日常小事上支持她。

妻子在家长会和妇女俱乐部的活动中,都需要丈夫的赞同和鼓励,而参加教堂唱诗班或缝纫班时也同样需要。

她在教导小孩时需要他的支持。

她在社交上需要以他为首。她希望他玩得愉快,却不要他出洋相。

她知道,不论在何种紧急情况之下,不管发生任何事情,他都能在她身边支持她,给她心理上的安全感。

分享她的兴趣

婚姻的成功主要是依赖共享和合作的能力。在解决家务问题时,“你”和“我”必须改变成“我们”。我们去什么地方度假?我们需不需买新的椅套或电视机?这些只是需要作决定的一些例子而已。丈夫和妻子越了解各自不同的角色,也就越容易在公平友好的气氛下作出这些决定。

男人也许认为对买礼物、做家务等女人家的事表示兴趣有失男性尊严。但是,如果他想要保留家庭温情的火苗,最好先抛开股市报告,尽心尽力为她做一些事。他期望妻子在知道他对销售经理说些什么时,两眼能够带着明亮、感兴趣的眼光,为什么不能在妻子告诉他今天在拍卖市场上捡到大便宜时也给予她同样的关注呢?

安德烈·莫罗斯,这位敏锐的作家建议男人“对女人感到重要的一切表露出兴趣——她们的衣着,她们改善家庭的努力,她们对感情和人物等琐碎的分析……有空时,陪太太去逛逛街、买买东西……给她建议……关注她生活中的小事——养育子女的经验、她的俱乐部、她的朋友等。如果也喜欢音乐、绘画或书籍,尽力去了解她的品味。你会惊讶地发现,你自己会很快地变得对这些也感兴趣了。”

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

爱你的妻子

“被爱的女人总是得到成功。”作家维奇·鲍姆说。被爱,是女人成功的要素。丈夫要给予他的妻子这种保证。不只是在她的手指上套上结婚戒指,而且还要天天让她知道他很乐意将结婚戒指带在她的手上。“男人喜欢感觉到他被爱,”梅托·德写道,“女人喜欢别人明白地告诉她。”

由于某种原因,许多丈夫蜜月期一过,想到要对妻子说“我爱你”时就会感到尴尬。老兄,放轻松点儿。你不用像欧洲大陆的男人那样说才能使你的妻子感动。女人们有足够的感知力,她们能从上千种无言的方式中感知到你的爱:你的目光在满屋子的人中与她相遇,看电影时轻轻地捏捏她的小手,或者一个出其不意的爱抚等。这些都能使她感知到你的温柔。

然而很多在婚前受到热烈追求的女人,却对同一个男人在婚后表露他的爱时的不情愿感到迷惑不解。我的办公桌上就有一封安大略多伦多市一个叫杰克·F·坦蒙的年轻人写来的信,他承认他犯了这个错误。

坦蒙先生谈到他精挑细选的妻子,是一个他理想中完美的女人。两人结婚之后,他承认自己专心于事业,却把婚姻的全部责任都交给了他的妻子。

确实,这是行不通的。他们的婚姻生活前五年是个不幸的失败。后来有一天,在和妻子吵了一架后,4岁的儿子对他说:“爸,你不喜欢妈妈吗?我认为她非常好。”杰克·F·坦蒙说他突然感到自己像个超级大笨蛋一样。“我了解到我全心全意地爱‘小孩的妈妈’,”他说,“爱她本人以及她为我所做的一切。由于她的精心照顾,我们的儿子健康可爱。我逃避了做爸爸和丈夫的责任。我活该失去我的家庭,但我决心尽力补偿。于是我去见我太太,让她帮助我成为一个比较好的丈夫和爸爸。上帝保佑她,她做到了。我们现在有了真正的婚姻生活,是建立在互爱互敬的基础上的。现在我们又添了一个女儿,以及价值百万的幸福欢乐。我的小孩再也不用问我是否喜欢他们的妈妈了。”

爱一个女人绝不只是泉涌般的感情就够了。它包含所有的感知、殷勤、敏感性和尊重。

很多男人把爱情上的缺陷归咎于老掉牙的“永远没有人能了解女人”的借口,这些人宁可相信,男人用的是直流电,女人用的是交流电,永远不可能沟通,他们宁愿这样认为,因为可以省掉尝试的麻烦。让我告诉这些先生们,女人并不是来自太空以另一种波段做事的陌生人。

女人,也是人,要解开女人之谜并没有超出男人的能力范围,很多男人都

技巧文本

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

能了解我们,哪怕是成为他们的妻子之后。

但是,如果你想了解你太太,最好是从爱她和让她知道你爱她开始。要不然,婚姻对你们两人来说都不会是什么有趣的事。

美国女人,不管她有多少缺点,都不能被指责为自满。她渴望改进自己,以致于创造出一个包含大量知识和建议的领域,其中,有人教导她:如何吸引男人,如何找到丈夫,在找到丈夫以后怎么办,如何养育子女,如何更有效果地料理家务,空闲的时间做什么——如果这可怜的女人还有 10 分钟的空闲时间的话。她去听演讲,她购买能指导她生活的每一份出版物,她参加各种自我改进的课程,她是每一种已知产品广告中百分之九十的目标。

就另一方面来说,她的丈夫渴望进修,主要是为了增强赚钱的能力,使自己在工作的竞争中胜人一筹,成为一个杰出人物。至于与家人的关系方面,他十分乐于保持原来的样子。

你看过有多少书籍或杂志文章或演讲的主题是教男人如何吸引太太和保留她的感情的?增进婚姻关系是小女人的事。至于适应婚姻伴侣的个性,男人的座右铭好像是:“让女人来适应我们吧。”

男人向我们解释,他们仍然是赚取面包的人,必须集中心思和精力在工作的改善上,而不是怎样做一个更好的丈夫。但是男人、女人和婚姻都不是光靠面包就能维持得下去的。供养无缺只是一个开始,但不是男性责任的全部和终结。

几年前,米尔斯学院院长里恩·怀特写过一本叫《教育我们的女儿》的好书,他在书中批评学院完全把女人当男人一样教育。他主张女人应该有实际适合于女性基本需要的基本课程。他说女人应该在她们大多将成为妻子和妈妈的事实之下受教育。

到目前为止还算不错,但这仍然不是幸福婚姻的答案。教育我们的女儿成为好妻子和好妈妈,结果只见她们嫁给了无论多么会赚钱养家,但却是个装模作样的业余丈夫和爸爸的这种男人,那又有什么用?为什么不训练我们的女儿所要嫁的男人具有这方面的重要人生经验呢?

伟大的法国小说家巴尔扎克曾经写道:“大多数的为人丈夫者都会使我想起了‘想要拉小提琴的大猩猩’。”

了解婚姻是男人的事同时也是女人的事,也许会使这些为人丈夫者不太像大猩猩,面像小提琴家弗瑞兹·柯瑞斯勒。

从古至今,家就一直是一个基本的人类群体,它保持有未来的希望和目前的现实,它保护、养育和教导人类,它是神圣的城堡。

保护,对人类来说,这么重要的责任为什么要完全落在单性身上?女人在

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

家的时间比男人多是事实，但这并不表示男人比女人不需要家。家不只是个吃、住、睡觉和养育子女的地方；它包含这一切再加上其他的東西，而那些东西给了它更丰富的意义和价值，其中包括温暖、爱的分享、笑、泪、欢乐和忧伤。女人无法单独提供这一切，必须由两个人共同创造。

因此，我诚恳地建议男人们给一个机会，多注意自己为人丈夫、为人爸爸的特殊角色，至少适量地拨出一些用在改进自己成为事业领导人物的聪明才智和精力给自己的家人；“婚姻是探测我们个人成熟的严肃考验，”国际婚姻指导委员会主席、德鲁大学人际关系教授大卫·R·麦斯写道，“任何人都可以单独生活——不需要考虑到别人。和另外某个人亲密地在一起生活的能力……划分出成熟的人来。婚姻如果不能使得我们成熟，就是将不成熟所结出的苦果带给我们。”

往 100 岁奔跑

老年应该是我们生命历程中最丰富的丰收时期——我们可以享受经验和智慧的香甜果实，享受早年的奋斗、理想和压力放下后的另外一个生活面的时期。简单地说，就是享受报偿的成熟的时期。

1954年，两个专业人才——邓巴博士和他哥哥法兰西斯开始从事一项医学史上独一无二的研究：百岁人的研究。美国大概有1580位100岁和超过100岁的老人，邓巴兄弟和他们的同事花心思研究其中五分之一的人。

他们的研究成果在伦敦第三届国际老龄化现象研究会上正式，推翻了关于老年人的一些传统的模式化观念。

根据邓巴这份报告所传达的信息，遗传和你活到100岁没有什么直接的关系，但是和你的人格和情感能力却有非常大的关系。如果你独立、健康、友善、勇敢、喜欢工作、有爱心，你就很有可能活到100岁——而且活得非常舒心。

邓巴兄弟研究的百岁老人全都健康，热爱生活，完全能够照顾自己，而且对生活的兴趣远远超过对死亡的恐惧。除了年龄上的数字证明外，这些人其实根本就不老。

在我看来，这份邓巴报告明确地告诉了一点：根本没有所谓“衰老”这回事——只有我们停止成长时才会衰老。

我们的成熟与否决定不断成长的过程。当我们停止学习，停止人格增长的时候，我们就彻底完了、老了、掉队了、准备躺到摇椅上或床上去了，不管身份证上印的是什么时候出生的，我们都将停滞不前，就像我的老祖母经常

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

说的。这可能发生在我们二十几岁或 60 几岁时,这不重要,关键是你可能停滞不前。

邓巴的百岁老人报告明确显示出,一个人能否实现健康、欢乐的老年,与他或她的精神态度有密切的关系。所有百岁老人的一个共同特征是保持“动起来”的状态。邓巴兄弟没有发现任何一个退休后什么事也不做的人,还能活到 100 岁!他们认为:“退休和强制休闲性教育使得他们自己的目标变得遥远,然后消沉。那些 65 岁以后仍然保持健康的人都希望能继续工作,他们自己也认为只有工作才能使他们健康。”虽然许多百岁老人从某一项工作退下来,但是他们都以另一项工作来取而代之。

人性的弱点全集

在感情上,这些百岁老人的情绪绝不烦躁、变幻无常、任性或不好相处,他们心境平和、心情畅快、没有忧虑、无高血压。他们大多不担心自己的健康问题。有一位百岁老人说不出她私人医生的名字,因为,她从来就不需要医生来治疗。另一位老人说她第一次感冒是在 113 岁的时候,原因很有趣——她孙子坚持不让她在雨天出去走走。

虽然这些百岁老人吃的东西、是否抽烟或是否喝酒因人的不同而不同,但是没有一个人饮酒或抽烟过量,他们都能够很好的控制。

百分之九十八接受调查的百岁老人都是已婚,离婚的很少。他们的子女比美国的平均线多 1.6 倍,他们的子女平均数是 3.9 个,有 10~20 个小孩的很常见。他们将孩子看作是一种不可替代的快乐,不是拖累和麻烦,而且从不为养育小孩的问题怨天尤人。

独立自主是百岁老人的另一个特征。他们大多拒绝和子女住在一起,而且都比较倾向于帮助后代而不是由后代奉养。

他们忙于生活,没有时间担忧死亡的事。他们当中有许多人谈起话来就好像还打算活好几十年一样。

他们善于接受和改变新观念。他们有许多朋友,采取包容性的观点,具有幽默感,很少花时间谈论过去的美好日子。

总而言之,邓巴百岁老人研究为我们带来了希望。不管我是否能活到 100 岁,至少我们能培养使人们经历到一个幸福而不是困苦的老年人应有的那些态度。

生理学家告诉我们,甚至我们身体的各部分也不是以相同的速度老化。根据马里兰州巴尔的摩市医院纳森·W·萧克博士的一项研究:“老化并不是突然之间就开始的事!而是在我们停止成长时开始的。”

而加拿大麦基尔大学的 N·J·柏瑞尔博士说:“没有一个人是一下子全都变老的,两个 100 岁的人可能有 40 岁的心脏、50 岁的肾脏和 60 岁的肝脏……—

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

个 90 岁的人可能有 30 岁的人的神经传导速度、60 岁的人的肾脏功能、80 岁的人的知觉能力和一般 90 岁的人的新陈代谢作用。显然,他比实际年龄年轻。”

我们不用担心年老会使我们失去聪明才智——如果我们有任何聪明才智可以失去的话!

萧克博士以及其他的学者专家已经发现,具有高度聪明才智的人其聪明才智会随着年龄而增加,反之,“愚蠢的人只会越来越愚蠢”。

尽管我们学习的速度在 60 岁以后会逐渐减慢,但是心灵作用的能力不会受到影响。我们的身体几乎在一开始走路的时候就开始老化了,但是智能却猛然上升,一直到 40 岁;然后又继续上升,一直到 60 岁,尽管速度越来越慢。

“甚至在 80 岁时,”柏瑞尔博士说,“智能标准仍然像 35 岁时一样好。这时候的心智和 35 岁时不一样,但并非比较没有价值,大多数人年龄变大时所面临的并不是学习能力的减退,而是我们已经成为一块顽石,不想学习新的东西。机器是因为不用才生锈的。但是,如果不停地使用,我们在这时候的心智,可能仍然是一部很好的机器。”

没有任何科学上的理由让老年成为我们自己和社会的负担。我们的一些机能可能受到损害,但并不一定全部机能都会受到损害;疾病可能会侵袭我们,但是有时候也侵袭年轻人;我们可能有经济和财务上的困难,但是人生中任何年龄的人都有一些问题要面对和克服。

“大多数的人白白浪费掉成年期,真是可惜,”美国伟大的老人现象研究专家 A·卜卡尔博士说,“我们沉浸在错误的观念、竞争、老套和狭窄的见解等之中,结果是这原本是生命巅峰的时期一过,我们便只剩下一个空壳,准备做一个讨厌、无知、无助的老人,终年受到成年幼稚症的各种神经过敏症状之苦。”

不用说,老年应该是我们生命中最丰富的时期——我们可能享受经验和智慧的香甜果实的丰收时期,享受由于早年的奋斗、抱负和压力面失去的一些生活而的时期。简单地说,就是享受成熟的报酬的时期。

科学战胜了一些可怕的疾病,在过去的半世纪中延长了人类大约 20 年的寿命,而且它正在努力给予一些知识,帮助我们享受、利用这些延长出来的寿命。莎士比亚笔下的“老丑角”,在人生的一隅哭诉,同现在与日俱增的些许觉悟到应该关心成长而不是变老的、充满活力、独立的老年人相比,他就像过去的鬼魂一样。

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

摆平日常事务

在此我举出了八个注意点,告诉大家怎样面对繁重琐碎的工作:

1. 不要总是感觉自己是擎天柱的角色——请勿觉得自己是希腊神话中的巨人,双肩永远承载着天地的重量,否则迟早有一天都会因不堪重负而倒地。最好努力除去心中不安紧张情绪,莫走死胡同,对于无法解决的事情不妨暂时先放一放。

2. 热爱自己的工作——如果从心底讨厌自己的工作,做起事来必将举步维艰,难以顺利地完成任务,所以必须设法使自己热爱工作本身,才能保证每天都带着愉快的心情实现乃至超越工作目标。

3. 制定周密的工作计划——在每一个新的阶段开始前,最好制定一套周密的工作计划,并循序渐进完成每一个步骤,这样一来,不但心中更为自信和镇定,并且还能胜任愉快并接受新的挑战。

4. 切忌焦躁地进行超负荷的工作——做事要冷静地按部就班地完成,一旦想要在短时间内完成超负荷的工作,整个心将无法稳定下来,如此则不但手忙脚乱,甚至导致漏洞百出。

5. 态度将会影响工作结果——积极的工作态度比较容易达成任务目标,如果一开始就抱着得过且过的心态,多一事不如少一事,那样任何工作做起来都将举步维艰。

6. 善于总结并应用技巧——“知识就是力量”,有了正确的知识与技巧,不用怕任何事情。

7. 从容不迫地工作——放松心情,面临工作的挑战,绝对不勉强自己在恶劣的情绪下做事。

8. 今日事今日一定完成——任何事情尽量都要在今天做完,一旦拖到明天,势必越积越多,最终很难继续完成目标任务。

我们都了解这样一个事实,就是我们生活在一个充满紧张的快节奏的世界里,不安和不稳定因素环绕在我们身边,城市中各种机器声响造成一片紧张的气氛。我们的脸上或言谈中随处都显现出一种紧张和焦虑。紧张已经完全深入我们的生活和工作中的各个角落。

有些人很会处理心态,可以完全减除压力,更不会让压力击倒他们。

轻微程度的紧张是有必要的。正常的紧张可以让你保持积极的心态,不断刺激你前进,让你高效率地创造性地达成目标。但如果我们能学会控制自己的

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

紧张情绪,那难道不是件好事吗?就像看电视一样,能开能关,想开就开,想关就关。这样才能运用紧张来达到好的效果。当紧张给我们制造出高度的压力时,我们可以随时关闭它。而当你需要轻松的心态时,又能从紧张之中释放出来,就可以将所有压力消弥于无形。

事实上,把带有压力的紧张按钮关掉,是完全可以做到的。我可以介绍一个方法。首先,集中你的心里的所有力量。将双眉紧锁,再收紧下巴、唇部和咽喉部分的肌肉,一点也不放松。确定将这些肌肉绷紧后,再移动到肩部,用力握紧两个拳头,收缩腹肌,压紧膝盖。最后让你的双脚用力踏着地面。

如果你照上面认真地做,你全身每一块肌肉都已绷紧,就这样持续一分多钟,感受你这样全身紧张需要用多大力量。

有许多人一天全部时间都是非常紧张,可能不是同时全身肌肉都绷紧,也许一会儿是喉咙,一会是双肩,或者是大部分人都感觉胃部紧张。我想说明的重点是,就是因为如此紧张,所以许多体力都消耗掉了。紧张需要付出很大的代价,它除了引起疲劳和烦恼之外,没有任何其他的好处。

现在,再重新来做这个试验。从紧张中松弛下来。把前面的过程倒过来做一次。从眉毛、下巴、嘴唇、喉咙,然后肩部、双手、腹部与大腿,一直到脚部,慢慢地放松。你自己要假想一切都是自由自在的,让肌肉全部放松,下沉似地坐在椅子上,想像全身没有力气,让椅子沉沉地坐在椅子上,想像全身没有力气,让椅子承担你的全部重量,你的肌肉不必担负任何重的东西。你终于放松了,全身上下都松弛下来吧。

但我觉得,人在身体方面的压力,实际上大多数是由心理紧张引起。我们的内心被一个问题所扼制,身体也会被其所拖累。我们的肌肉会莫名紧张起来,就不知不觉会使我们感到压力。所以我们必须控制住紧张的压力,保持冷静沉着的心态。

人在紧张、繁忙的工作生活环境以外,应该有一个私人性的休息空间,可以用来调整精神。因为“能力来源于沉默和信心的力度”。要领悟生命的深广的意义,一定不要受时间的捆绑,而且保持身体和精神的安静。

积极成功的思考者是怎样放松及保持心境平和的呢?他们都遵循一套固定的方法。举个例子来说,他们“研究以往的成功”。研究过去是怎样成功的,然后再看是否可以把以前成功的方法移植到工作中去。这样,你就清楚你是完全可以做到的,再凭着你的沉着冷静继续工作,便可以成功。

成功之后一定要分析一下成功的原因,看看是否可以把这次的经验运用到下一项工作中。你会明白紧张不是不可降服的,它会屈服于内心平静的人。成功的人还应该学习怎样组织内心的各种因素,从而去除各种给自己带来紧

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

张的因素。大多数成功的积极思考者都是智慧的。他们知道无法同时完成许多事,明白自己也只是“整体团队”的一部分,团队之中仍有其他重要的人,必须学着引导和鼓励别人,并且相信他们可以处理好自己的工作。这样的人就明确勇气和安宁的真正出处。他们足够的心力和智慧可以理解精神的重要性。知道精神的力量越重要,自己就越可以控制。如果你学会了怎样保持平静,那样不论情况怎样紧急,你都能泰然面对。

名医师凯瑞尔认为嫉妒、仇恨、恐惧的心态,一旦成了习惯,就会使我的器官发生了变化,产生疾病。但是,也有的思想可以使人感到健康愉快,譬如爱意、信仰与和宁静的思想。这些思想须经由神经系统的引导,慢慢融入了一个人的全部思想体系之中。

人性的弱点全集

而生活中的突发状况遇到的紧张,会影响你的心绪,甚至会使血压上升,进而影响心脏和脾胃的健康。你可以运用上述健康思想而改变心情,保持心理正常和谐的运转。坚持一周内多次使用这样的方法。每一则都要仔细地反复阅读,力求更深层次地挖掘每个字的意义,然后再一一地记下来。

另外一种驱除紧张的方法,就是你自己说话的方式。不信你可以试试看,当你一直叙述着紧张的事时,你就会变得非常紧张。嘴巴说的话正好可以反映出你的内在情绪,这是相互影响的。当你心情紧张的时候,说话就很自然地嗓门变大。如果你不再说话紧张,慢慢的这种讲话习惯也会影响你的思想。所以你该试着让自己降低说话音调及速度,尽量使用平缓的语调和字眼,这就可以缓解你的紧张心理。

说话时要轻松自然,感觉自己声音的高度,适时地要有所节制。如果在未说完之前被人打断,你在心里对自己说,可能那个人是因为内心过于紧张,就让他先说吧。你等他说完再接下去说,或许到时候你就不会想再多说什么,这是现代人因为紧张而产生的坏习惯,无论是否有什么话说,反正开口一番叽里呱啦就得了。

如同你在做其他事的时候一样,轻松说话,它可以让你产生安静祥和的感觉。

假如你感觉紧张无法消除的时候,可能的话,就去度个假吧!将你的手表暂时摘下来放到一边,在生活中寻找并建立和平的岛屿,学着储存一些能量,用来放松自己的心情。如果你实在放不开紧张的生活,要学会说“请稍微等一下”这句话,使胸中充满安宁的空气,保持沉默和冷静。避免急躁地完成了目标,学会延缓计划的执行,安排更加充足的时间来达成目标。如果确实能遵行上述要点,你便能轻松去享受一种宁静平和的生活,外来的压力只能找地方逃遁。

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

学会达到自己的目的

技巧文本

人类的矛盾心理就像一块硬币的正反两面一般,所以在平常的沟通中,会造成对方一种难以理解的情形。面对这样的情形,你需要一些心理和方法上的技巧。

人类自在地球上出现的那一刻起,就有一种互相矛盾的心理,正如有些人主张主男性和女性应该平等,但从另一个角度讲内心却希望维持男性在很多方面的霸权;所以在谈话中,会给对方造成一种理解上的隔膜与隔阂。据说日本的名人在某一交际场合中,与人说到了男女平等问题:

问:您觉得女性应该有参政的权利吗?答:确实,我觉得给予女性参政权。

问:您觉得是否应该禁止娼妓?答:当然,在妓女的问题上不能手软。

问:您对男人纳妾的持怎样的看法?答:纳妾实在是无耻的男人所为。

问:太太应该从家里出来参加工作么?答:当然!当然!

这下好了,你听了上面几个答案,你马上会有一个印象,觉得这个人是一位正宗的男女平等论者。你接着听下去吧。

问:您赞成男女同在一个学校里学习么?答:男女各有自己的特性,如果在一起学习,恐怕会失去各自的特别之处,不过,同学也有同学的好处。

显然,他对于男女同校的问题,是保留着认同或反对的,换句话说,他是采取中立的意思和姿态,未置可否。但是和他说话的人,很容易就把他的“中立”理解作“认同”了;因为他在以前的回答中,说了许多赞成男女平等的意见。听的人就受了前面的话的影响,硬把他“中立”的意见也算作是“认同”了。美国心理学家海曼在这种的测验中,测试出一百人之中,有七十三人是把对方的答复,生硬地按照自己所希望的方向去理解的,这一点非常重要,在交际时绝对不可忽略。

应酬的学问和方法不可能很快就能学会,也要有赖于交际经验的长期积累。应酬学家甘保博士在他的论述中,把“交际经验”放在首位。其次才是:

1. 对于谈话的内容应有专门的相关知识——当你和对方谈论某一件事的时候,你必须对此确有所认识和了解,否则说起来便缺乏生气和吸引力,只能使对方感到乏味。

2. 充分清楚人与人之间的关系的法则——有太多事即使做法相异,但道理是永不能改变的,这种“永无法改变”的道理,自己要经常牢记心里才好。

3. 要培养忍耐力——切忌凡事小器。所有的经验证明“小器”常使自己吃

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

亏。

4.能够利用语气来表达你自己的含义——不要使人无法确定,有些人以为态度模棱两可是一种交往的技巧,其实是非常错误的。真正懂得运用交往技巧的老手,都会让他自己的立场快速的公开。

5.常常保持中立,保持客观的、态度温和的人,经常可以争取更多的朋友,甚至让他们成为你的死党,你也不必口口声声去对他表明,只要事实上是“死党”就可以过去了。

6.对事物要有参照种种价值观的标准,不要死硬地坚持某一个看法。

7.对事情要懂得守住秘密。一个人不能很好地守住秘密,会在任何事件上发现许多过失。

8.不要滔滔不绝,想办法让他人尽情谈吐。

9.对人亲切、关心,尽力去弄清楚他人的背景和动机。

没有任何准备而进行一场应酬,通常情况是无法达成目标,而且会遭受难以收回的失败,尤其是做推销员的,要明确这一点,不能有丝毫含糊。美国有一个做人寿保险的商人,就靠他的精心的“准备”工作,成为行业中的第一高手。他的秘诀就是:在他去试图说服一个客人之前,先清楚他是否购买了别的公司的人寿保险,如果在别的公司已经购买了人寿保险,你还要去劝他购买你的公司的保险,这样成功的希望就已减去一半。

他说:“碰到这样的局面,一定不要再提到人寿保险的事,可以提到其他类型的保险,例如风险意外保险之类的。”

弱智的人寿保险商,会攻击别人的公司,然后再鼓吹自己的公司。

某报社派员上门推销,承接各种报刊订单,他找到一家客户,那个人本来已经订了长期的甲杂志,他还心急火燎地让人订一本乙杂志,客人一句话就回绝了:“我们没有一下子订两本杂志的习惯。”这话一经说出,气氛就变得紧张和尴尬,这时候再要介绍另外一种杂志时,已来不及了。心理上本来可以对很多事情稍加准备的,有了准备,事情就没有那么复杂,可惜一般人都忽略不见,放过了大好的盈利机会。

甚至在电话交往也常有类似的情形,准备好别人肯定或否定时你应该怎样应对,就可以避免太多不必要的尴尬了。

二人谈话,从“非正经话题”转入“正题”是一件难度很大的事,有许多人喜欢说许多客套话,然后说:“好了,好了,说正事吧,我今天来找你并不为了这个,而是为了……”或者:“今天来访,废话说了一大堆,其实是为了……”这样转入正题,表面看来好像简单直接,但这样会使得刚才你说过所有的话完全失去开场的效果,因为对方已把你的谈话划开区别对待。

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

假如你说话有这样的坏习惯,不懂“转移话题”,倒不如开门见山地快速切入正题要好。

某洗衣机推销员去拜访好友,目的本来就是推销洗衣机,假如他首先和别人说了一篇题外话,然后说:“今天来找你,本无其他目的,实在是想来推销……”我想他肯定是要失败的。但他一开头便抓住近来天干地旱,水库干涸,没水,然后说:“这几天太热了,天天要换衣服穿,每天光是洗衣服就费尽心思啊……”由此转入推销洗衣机,那肯定非常好,即使对方发现了蛛丝马迹,也不会觉得尴尬和不快的。

有些场合需要强调“闲话少说,言归正传”的。比如对方已清楚你来意,或者彼此已约定好是谈些什么内容的,来一个正式宣布,有利于使对方的神经拉紧,把注意力集中一下,来谈你之间要谈的事情。

有些事情是绝对不可能马上获得答案的,你事前要先有一个判断才比较合适,遇到这样的事情,最好不要急着等待答复,应该就此告辞:“你很忙,我就不继续打扰你了,请你再考虑考虑吧!”这样也是不惹人反感的好方法。同时你为了下次再来提前打个招呼。

另外,不要逼迫别人认错承认错误虽是件挺好的事,但愿意承认自己错误的人毕竟非常少。由此证明你要别人心甘情愿地认错,是一件愚蠢的事。心理学家高伯特说,人们只有在没有大碍的老事情上才会轻松地认错。这话虽然说来有点幽默,但却是符合实际情况。

确实,那些在某种势力下被迫坦白认错,是不符合常理的,因为那是违反人类本性的事。

既然认错的人如此之少,而吵得面红耳赤的目的也不过是想显示别人是错的,所以争辩就很不必要。“把一种面临争辩的事情先放一放”,你不要小看这拖延的效果,它是可以产生一种意想不到的效果的,那是让别人有机会去思考一下自己的错误。几乎所有人在感觉事情没有有效解决时,总要花点时间想一想的,如果错误确实是自己,那下一次就会有所改正,即使他嘴上没有承认错误。但这不是一定需要的,因为我们不一定听见别人咕咕哝哝地说:“我错了,我错了。”

有一位英国人,他现在是一家大公司经理,这家公司下而有许多分级代理商,经常写信向他投诉种种有关代理商与代理商之间的酬劳的不平等的事,要求公司方面解释,但是他的对付方法,却是把信塞进一个写着“等待处理”字样的文件放起来。他说:“应该立刻予以答复,如果回答就等于和他争论,这样的结果基本上就是是对人说‘你错了’,这样不如干脆暂时先放一边。”事情的结果最后怎样呢?他笑答:“我每隔一段时间把这些‘等待处理’的信拿出来瞅瞅,

技巧文本

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

又放回文件柜去,其中大部分的信件在我第二次拿来看时,信里所谈的问题都已成为往事或已无需回答和辩论。”

有一位这方面的专家说:交际的最高境界,是你绝不使用任何强制性手段就使对方按照你的意思去做。对方完全出于自愿,比起你要别人“怎样怎样”是好一百倍。

自然,那些专门要别人“怎样怎样”的人会反对说:“我也不想向别人唠叨,但是对方实在是个不可救药的蠢材,假如我不清楚讲明要怎么怎么,对方就不能领会意思。”

提出这种无理的抗议的人,应该对自己的想法有所了解,你之所以觉得对方是个蠢材,是由于:

人性的弱点全集

1.你低估对方的理解力和判断力。

2.你太以自我为中心,一切都喜欢按照自己的主意去做。请你清楚,这两点是你做人的弱项,而不是优点,所以必须马上改正过来。

有四五位朋友组成一个娱乐的“小圈子”,一有空闲的时间,他们就在一起玩耍。但不久以后,其中一个人不怎么参加了,原来大家都没有再约他出来,原因很简单,就是大家都不满他太喜欢拿主意,太喜欢要别人“怎样怎样”。从表面看来,在一个游玩的交际场合,谁要拿主意都无所谓,但时间长了,别人内心会产生一种莫名的阴影和不快,觉得和这样一个人在一起玩,毫无个人乐趣可言,所以索性就不再约他。

世界上大多数领袖人物的真正的长处,都不是要人“怎样怎样”的。他们的本事,多半是能够使别人自愿听从他的意见,毫无怨言。

从个性方面分析人类,可分为三大类型:“计算型”、“感情型”和“理智型”,但阿理斯的一本著作则觉得“人全是感情动物”。照他的观点,任何再冷的心都会有感情,世界上从来没有一个人在纯理性的笼罩下去办事的,问题只在于他的感情厚稀程度。

感情是人类的优点,也是弱点,利用这一人类独有的优点和弱点去进行日常交际,会起到事半功倍的效果,因为通常一件事情大多数人都用三成理智七成感情去判定的。但有些专家说,当你主动地为了达到某个目的去进行应酬时,你自己如果不能控制自己的感情,就会失去行动的恰当性,并且不能控制交往的尺度了。

阿里斯德里斯主张,主动地进行交往时,应该用三分感情,七分理性,这样多半会取得成功。假如对方用七分感情,三分理智接受你的理性交往时,整个胜利无疑将属于你,面对方也丝毫不感到不妥。

某个刚进入行业的推销员,成绩超过其他老资格的同事,大家都感觉诧异

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

异,后来细细研究后明白了,他专和早已认识的朋友推销,这样他可以利用三分朋友的感情去衬托那本来是百分之百的理智性应酬,因为一买一卖本来谈不到什么感情的,好就成交,不好就不成交,需要就成交,不需要就不成交。推销不是讨论,所以有些推销员非要生硬地纠正客人的看法,那是不必要的。

小小档案库

技巧
文本

熬得过昨天,就过得了今天

我曾经在疾病中挣扎,人们问我是怎么熬过去的。我说:“只要我能熬得过今天,就能熬得过明天。”

我深刻地体会到欲望、焦虑、挣扎和绝望的绝对感触,我总是承担超负荷的工作。当我回顾我过去的一切时,就像一个将军骑着战马巡视伤痕累累的战场,充满了失落的英雄理想和希望,还有堕落的意象甚至罪恶的幻影。那是一场对我绝对没有好处的战争,它使我提前衰老。

但是我从来都没有自怜过,也没有悲伤流泪。我从来不羡慕那些比我幸运的人。因为我真实地活过一回,酸甜苦辣,而不是简单的生存。我尝完了我生命之酒的每一滴,而别人只是浅尝辄止。我知道很多永远不会知道的事情。我对人世看得很明白,而别人是在盲目的黑暗中摸索。只有用泪水洗过的眼睛,才能看得更宽更远。

我在大学的时候就悟到了一个生活的道理,就是一定要活在今天,而不去为明天的事情担忧。这些道理是那些生活优越的富家弟子说不能体会的。我的经验告诉我,但我真正面对那些恐惧的事情时,上天会给我勇气和力量。但你看过整个世界在你面前瓦解之后,你不会再在乎你家的仆人是否忘了在盘

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

子下加垫子,或者是谁不小心把汤泼在你身上。

我学会了不对别人期望过高,因此,我可以愉快地和那些不怎么诚实的人和喜欢背后闲扯的人相处。我还逐渐培养出一种幽默感。一位以幽默感来代替发狂的女人,已经足够坚强了。我从来没有遗憾我受过很多苦,因为我在磨难中体会到生命的意义。这是任何其他的东西都不能换来的。

活在今天。永远记得。

没有明天的日子

人性的弱点全集

1902年,在怀俄明州一个千人居住的小镇上,一对年轻人花了 500 美元开了一家卖干货的小店。这对年轻夫妇就住在小店的阁楼上,大木箱作桌子,小木箱作凳子。妻子用很大的毛巾把婴儿裹住放在柜台下面,她就站在孩子旁边照看,边帮着丈夫招呼顾客。他们的小店后来发展成为全球最大的连锁商店,1600 家商店像网一样遍布美国。他名叫 J·C·潘尼,最近我有幸和他共进晚餐,他告诉我一段故事:

“我在几年前经历了一件毕生难忘的体验。我当时整天都在忧虑。所有的问题都和生意无关,我的商店的经营状况很好。但是后来发生了一件我无法负责的事情,我在 1929 年经济大萧条之前做了一个非常严重的错误决定,于是成为所有人谴责的对象。我的脑袋整天嗡嗡作响,整夜失眠,还得上了一种非常痛苦的疾病——带状疱疹。我去找埃格尔斯医生,他是我小学到高中的同学。他命令我一定要在床上休息,警告我病情很严重。我开始休息,并接受治疗,但是毫无起色。我身心疲倦,渐渐感到没有任何希望了。我已经丧失了最起码的斗志,我感到亲人和朋友都要离我而去。医生给我开了镇静剂,但效果不大,我一会就醒了,同时强烈地感受到我的生命已经快彻底完了。我下床写了遗嘱,告诉我的妻子和儿子,我已经不可能再看到第二天的太阳。”

“但是,第二天我像往常一样醒来,我惊奇地发现自己还活着。我走下楼去,听到小教堂正在做弥撒,传来阵阵圣歌。我至今还记得其中一句——上帝会用爱眷顾你。我走进教堂,听着圣歌,和大家一起祷告。紧接着奇妙的事情发生了,我突然感到自己从黑暗的最底端升了上来,沐浴在温暖和煦的阳光下,就好像从地狱到了天堂。这一切是怎么发生的,我到现在还无法知道。确实,这不重要,重要的是我确实感受到了神的恩典。我明白我为很多事情烦恼是合乎情理的,但是不能忘了神的恩典,神会帮助我的。从那以后我不再有烦恼。我今年已经 71 岁了,我这一辈子所经历的最光辉的时刻就是在小教堂里的二十分

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

钟,还有圣歌里的那句:上帝会用爱眷顾你。

J·C·潘尼找到了克服忧虑的最佳办法,你也会找到你最佳办法。

运动可以解忧

我时常发现自己处于忧心忡忡的状态中,像一只漫无目的的骆驼在屋子里兜圈子,反复地思考一件同样的事。这个时候,我就会去做运动,去马路上跑步,去乡间小道散步,击打沙袋,或者玩回力球。什么样的运动都无所谓,关键是它们可以帮我消除忧虑,让我心灵上那些芝麻小刺消失不见。我每个周末都要去运动,打板球,滑雪,或者绕高尔夫球场慢跑。当生理出现疲倦的时候,脑子就不会在胡思乱想,我不会为了烦琐的法律问题绞尽脑汁,并且,从心底还会滋生一种新的感觉和力量——生机和信心。

我在纽约工作,于是比较经常去健身房做运动。一边运动还一边思考问题的事例很少。

我运动完之后,根本就没有多余的心情去忧虑。原来乌云密布的天空,在运动后变成了几朵空盈的棉花糖云彩和湛蓝的面构或的晴空,我会产生很多新的想法。

运动可以解忧。当你烦恼的时候,记得少用脑筋,多用用肌肉,好处肯定会出乎你的意料之外。对我来说,运动一旦开始,忧虑就拍拍屁股滚蛋了。

时间是最好的帮手

一个人最黄金的十年是18岁到28岁,我也有这样的黄金岁月,但是因为忧虑,我基本上全部浪费了。

我现在终于清楚,浪费了这十年的人是我,而不是别人。

在这十年当中,所有的事情都会使我心神不宁:工作、家庭、健康问题、自卑心理。我不敢见人,看见熟人我绕着走,看见朋友我把头转向一边,假装没看见。我害怕别人对我不屑一顾。

我不敢和陌生人打交道,这使我在两周内失去了三次工作机会。我没有勇气和老板说,我完全能担负起工作的责任。所以没人要我。

我一直在忧虑,直到八年前的一个下午,我坐在一个人的办公室里,听他

技巧文本

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

讲述自己的事情。我的事情如果和那个人相比,简直就连芝麻都算不上,但他却是我认识的人当中最开心的一个。他于1929年发了一笔财,不久后财产都空了。他在1933年又发了一笔,很快又没了。

1939年,正如你所猜测的,他发了财,然后失去。破产和被债主、仇家追杀,这样的局面一般人想想就受不住,甚至会产生自杀的念头,但是他却仍然活在开心中。

于是,八年前的那个下午,我无比羡慕和敬佩他,希望自己可以和他那样勇敢和开阔。

我们聊天的时候,他扔过来一封他早上刚收到的信,说:“打开这封信看一看。”

人性的弱点全集
我打开信,发现通篇都是愤怒的话,还提出了很多很尴尬的问题。如果收信人是我,我一定会坐立不安,我问他:“比尔,你打算写什么样的回信。”

他笑着说:“告诉你一个小技巧吧,如果下次你又碰上什么烦恼的事情,拿出笔和纸张,把你忧虑的所有细节前前后后都写下来,然后扔进你书桌抽屉的最下一层。一个星期后你再把它拿出来,如果你觉得那些事情还在使你忧虑,那你再把纸扔回去。两个星期后你再拿出来看看,你会发现纸张完好无恙。没关系,你所忧虑的事情一定会受到影响。只要你有足够的耐心,纸张上的那些事最后都会慢慢消失。”

他给我的忠告对我起到了很好的帮助,我按照他说的那样做了好多年,结果,我真的为什么事情烦恼过。

时间是最好的东西,它可以解决一切。

警长找上门了

1933年,我一生中最悲惨的事情发生了。

警察找上我的门来,我从后面逃走。我就这样告别了我在长岛的家。我的儿女在那儿出生,我们在那里生活了十八年,我无法想像这样的事情会发生在我的身上。12年前我春风得意,我的小说《水塔西侧》的版权被一个电影公司高价买断。我们过着富翁般的生活,夏天到瑞士纳凉,冬天到法国安居,两年的时间我们都在游玩。

我曾经花了6个月的时间在巴黎写了一部小说。小说被搬上荧幕,由罗杰斯主演,那还是他的第一部有声电影。后来电影公司邀请我在好莱坞再为他量身订作一个剧本,我拒绝了,重新回到纽约。然后,我的麻烦接踵而至。

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

我开始觉得我的潜能根本就没有挖掘多少，于是 I 开始了成功商人的自我想象。

我听人说，亚斯图在纽约靠投资空地赚了几百万。他是什么人，不过是个外国移民。连他能赚到那么多钱，我为什么不能呢？我也要成为百万富翁。于是我开始疯狂阅读游艇杂志。

爱斯基摩人不了解美国的房地产知识，我同样不了解。但是我开始做房地产了。我把我家的房子拿去做抵押，买下一块地，等到地价上涨时我再卖出，这样我就可以维持我奢侈的生活。我开始对那些工薪阶层充满了同情，显然，上天给了我理财的天赋，而他们则没有这样的恩惠。

我没兴奋多久，因为经济大萧条来了。

我得为那块地付每个月 220 美元的价钱，而且一个月的时间好像没有那么快过。我还必须交抵押贷款，而且还得维持家庭的温饱问题。我开始为未来担心，我打算给杂志写一些幽默小散文，但是我的心情沉重，写出来的东西毫无生趣。我什么东西都卖不出去了，包括我的小说。而我家里的东西也快变卖完了，除了牙齿的镶金和打字机。牛奶公司和煤气公司也不在给我们送东西，我们不再有牛奶喝，不再有煤气用，只能买露营用的小瓦斯罐，它像一只发怒的天鹅，喷着火焰，发出嘶嘶的声音。

我们没有煤，只好用壁炉，我晚上到富人建房子的工地现场去捡木块，想着我当时也是他们行列中的一员。

我整天都在担心，晚上失眠。我半夜起来四处走动，走累了再回去睡觉。

我赔了我的土地，还有我所有的心血。

银行来扣押我的房子，我们一家人流落街头。最后我想尽了办法弄到一点钱，租了个小公寓，把一家人安顿下来。我坐在皮箱上，看着四周的墙壁，想起妈妈以前说的一句话：不要为打翻的牛奶哭泣。

但我丢失的不是牛奶，而是我前半生的心血啊！静静地坐了一会儿后，我对自己说：“我已经到达了最低谷，不能再下了，所以，现在该慢慢好起来。”

我开始细数我还没有丢失的东西，我的健康，我的家人和朋友。我可以重新开始，这是最关键的，我要用妈妈的话来激励自己。我全心全力地投入工作，不再留时间给忧虑，状况开始变好了。我现在要感谢生活给我那么大地打击，因为我从挫折中获得自信和力量。我现在知道了最糟糕地情况是怎么样的，并且知道了那样的境况也并不能打垮人。我更加清楚我比我想像的要坚强多。如果现在我再遇到什么小困难和小麻烦，我就对自己重复那句话：我已经到达了最低谷，不能再下了，所以，现在该慢慢好起来。

切勿为过去的事情烦恼，当你不能再往下跌的时候，你就要慢慢好起来。

技巧文本

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

庸人自扰

1943年,这个世界上可能有的烦恼差不多都来到我的头上。

我已经过了 40 年的舒畅生活,其间只有一些作为父亲、丈夫和老板都会有的小麻烦,但我也能轻松应付。可是突然之间,打击好像都从地下冒出来似的,让我辗转反侧。它们都是:

1.第二次世界大战进入激烈阶段,男孩子都去参军了,我办的商业学校面临着生源的严重不足,财务也随之发生危机。很多从没读过书的女孩子在武器工厂里的工资,都要比从我的学校毕业的学生的工资高。

2.我的大儿子也在战场上,和所有面临同样问题的家长一样,我充满了牵挂和担忧。

3.俄克拉何马市正在征收土地建造机场,由我父亲继承来的现在归属我的房子也在规定的范围上。我最多只能拿到相当于市价十分之一的赔偿金,比这更糟糕的是,因为城市里的房屋不够,所以我将无家可归,我为是否能找到地方安置我的六口之家焦虑不已。大概我们只能住在帐篷里,但是能不能确保买到帐篷也是个问题。

4.由于我家的附近正在挖一条运河,所以我家的那口井没水了。如果再重新挖个井,得需要花 500 元,而这纯属浪费,因为我家的土地已经被政府征收了。我需要每天早上运水去喂家畜,连续两个月都得这样,更有可能一辈子都这样。

5.我家离我的商业学校有十英里的距离,战时规定,我不能买新的轮胎,所以我总是担心我的车会在半路抛锚。

6.我家的大女儿提前一年完成了高中学业,她一定要读大学,但是我根本凑不出学费。假如因为这个面上不了大学的话,她会极度伤心的。

一天下午,我像往常一样为这些事烦恼。想着想着,或者是不服气,或者是对不停烦恼的反感,我决定把这些事全部写下来。我倒不怕给我一个翻身的动力去解决它们,但是这些事情好像都是我所不能掌控的。于是,我写好了后又只能收起来。就这样过去了几个月,我几乎忘了曾经写过什么。结果在一年半之后,我在整理东西的时候又看见那张写了六个烦恼的纸条。我觉得很有趣,然后也明白了一个道理,那就是你整天为之担心的事情,最后没有几件是真正发生的。

1.战争快结束的时候,政府拨款培训退伍军人,我的学校又开始良好的运

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

转了,不久就招满了学生。

2.儿子安全地回来了,而且没伤到一根毫毛。

3.附近发现了油点,因此取消了建立机场,土地就保留了。

4.担心家畜没水喝没有意义,因为土地留下了,就可以再花钱挖一口井。

5.车子从来没有半路出事过,因为我小心维护、保养。

6.在我女儿开学后的第六天,有人给了我一份从事稽查的工作,这份兼职的收入正好用来交女儿的学费。

我以前就听别人说过,一百个烦恼中九十九个都不会发生,我一直觉得是不可能的。等这一切在我身上发生的时候我才相信。

所以下次当你又在担心的时候,请你问问自己,你担心的事情到底会不会发生。

世上第一愚人

技巧
文本

我患过各种疾病,大的小的,怪的不怪的,我有好几次都差点死去,也尝过半死不活的状态。

首先我得申明一下,我并非忧郁症患者。我实际上是在药房中长大的,因为我父亲就是开药店的。我每天都和医生和护士闲聊,我对药和疾病的名称叫法比一般能懂的都多。我刚才说了,我不是忧郁症患者,但是竟然也有同样的症状。我会为一种病症担忧一两个小时,然后我就得上我所担心的病了。我记得有一段时间我们那个小镇上流行白喉,我每天负责把药递给那些白喉患者,结果我也得了白喉,而这正是我担心的。我对自己的白喉病症很有把握,医生显然也同意,他说:“不错,你得了白喉。”确实,他也许不知道,我在床上接受的时候就是把自己想象成一个白喉患者。诊断结果出来以后,我彻底踏实了,因为我患了我担心的病,下而就是为了下一个可能的病担忧。

连续很长的一段时间我都在患一些很奇怪的病,以换取大量的怜悯和同情,我还因牙关紧闭症和狂犬病昏死过几次,没有彻底死去。然后,我又尝试了癌症与肿瘤。

现在想起来,以前的事情非常可笑。有好几个年头,我坚信我基本上离死不远了。春天时候我想买一些新衣服,但随后就打消了念头,因为我认为我根本就没有机会去穿它们,买了只是浪费钱而已。

不过,我很乐意告诉大家我的进步,那就是过去十年我从来没死过,一次都没有。

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

我是怎样实现这一目标的呢？我学着去嘲笑自己。每次我觉得自己有症状的时候，我就开始嘲笑。我对自己说：“看看自己吧，你在二十个年头里已经死过好几次了，但你的健康并没有因此而急剧下降，前几天保险公司还想说服你投保呢。难道你不应该好好地嘲笑自己一把吗？”

不久以后，我发现一边担心一边嘲笑很难办到，于是决定经常地专注地嘲笑自己。

这也是克服忧虑的重要办法，别把自己看得无比重要，你可以一笑了之，对那些荒谬的想法尤其应该如此。

人性的弱点全集

上帝的眷顾

我在印度当传教士当了30年，其间不止一次因为当地的酷热和工作的巨大压力而昏倒。我听从别人的指示前往美国休息调整了一个月。在回去的路上我主持一次主日礼拜，结果又昏倒了，所以剩下的旅程我都卧床休息。

我在美国休息了整整一年后，准备回到印度，中途在马尼拉为大学生主持了布道大会，结果又昏倒了好几次。医生警告我，我要是按照这样的状况去印度，肯定不会活太久。但是我不听劝告，坚持要去印度，虽然心里很是担心。等我到达孟买的时候，我基本上已经没有任何力气，别提说话了。所以我只好直接上山休息了几个月，才回到原来的地方工作。但是没过几天，我又病倒了，只好再回到山上修养。等我好了再回去尝试工作的时候，我发现这已经是不可能的了。无论从生理上还是心理上，我都精疲力竭，再也撑不下去了。我后半辈子有可能成为废人。

如果没有实质性解决的话，我只能回美国农场工作，然后恢复健康。当时那段时间绝对是我生命最黑暗的。但是有一天晚上我例行祈祷时，发生了一件改变我一生的事情。我当时并没有特别地想到我自己，但我听到一个声音在说：“你准备好接受我指派给你的任务了吗？”

我回答说：“不！我的主！我根本就没有任何力量！”

那个声音说：“你把你的心交给我吧，不用再操心了，我会负责安排的。”

我立即回答：“好，我的神，就交给你吧！”

从我的心底涌上了平安的感觉，我彻底解脱了，那天晚上我踩着轻飘的步伐回了家，信中充满了神的眷顾和温暖。从那之后，我辛苦工作了很多年，但是再也没有像以前那样昏倒过，事实上，我感到了从未有过的健康。但这绝对不是生理上的调理。我被注入了新的生命。那次于神对话的经验之后，生命对我

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

技巧文本

而言,是一种更高层次的享受.那倒不是因为我做了什么了不得的事,只是我接受了它,生命,全新的生命。

后来我到世界各地去旅行,每天做三次演讲,还能时间和精力写一本《在印度的耶稣》,还写了其他 11 本书。在那样紧凑的时间安排中,我没有耽误任何事情,也从来没有迟到。当年使我苦不堪言的忧虑全都消失不见。我今年 63 岁了,精力充沛,以服务他人为乐。

我那天晚上的经历,用理性和科学无法解释,但没关系。生命本来就要比过程伟大的多。

我只需要记得一件事就行了:31 年前,在我最无助最脆弱的时候,主说要替我安排一切的时候,我答应了,结果,我的人生就改变了。

如果你支撑不下去的时候,可以试着想像你听到了一个声音;把你的心灵给我吧,我来负责安排。

我不进孤儿院

我的幼年是在恐惧中度过的。我妈妈心脏不好,多次看见她昏倒在家里的地板上。我们都怕妈妈会丢下我们,然后我们就有可能因为没有母亲而被送去镇上的孤儿院。我一想到被送进孤儿院就感到无比害怕。我 6 岁的时候只祈祷一件事,就是妈妈可以活到我不用进孤儿院那天。

我的弟弟在 20 年后受了重伤,死前的两年几乎是在非人的折磨中度过的。他不能吃下任何东西,也不能翻动身体。我必须每隔三个小时就要为他注射吗啡,以减轻他的痛苦。我在一个学校教音乐,邻居们一听到我弟弟近乎嗥叫的哀痛的声音,就马上给我拨电话。而我只要听到电话,马上就冲出教室奔回家,再给他做吗啡注射。我每次入睡前都要把闹钟定在三个小时后响,同时我会在冬天的晚上放一瓶牛奶在窗外。牛奶被冻成冰淇淋的样子,我非常喜欢吃。闹钟想的时候,如果我恋床,就想想好吃的冰淇淋,身上就有了力量。

在这两年中,我随时可能跌入忧虑的泥沼。但是我做了两件事免于这种处境。第一是我天天工作 12 到 14 小时,忙得没时间去忧虑。第二是拿我的弟弟做参照,只要我开始忧虑的,我就想想自己还能走动、吃饭、没有那么大的痛苦,我还健康地活着,我应该是世界上最开心的人了。没有任何理由活在痛苦忧虑中。

我决定尽最大的努力来培养我的感恩精神。我每天醒来的时候都要感谢上帝,我还能走路,还能给自己做早餐。无论我遇到什么样的难题,都要做全镇

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

最开心、最能感恩的人。我可能没有完全实现这个目标,但是我确实成了一个非常感恩的人——我同事的烦恼肯定比我少吧。

她在战胜忧虑方面用到了两个方法。一个是让自己沉浸在忙碌中,一是感谢生命所给予的。你也可以试试。

逃过鬼门关

几年前我目击了一桩法律案件,接着成为目击证人。这使我的心理承受了巨大的压力和忧虑。

案子结束后,我马上坐火车回家。在火车上,我的心脏突然不能自持,难以呼吸。

一到家我就昏倒在屋子里,医生给我打了一针。我醒后发现神父站在我旁边已经准备给我临终祷告了。家人的脸上则是悲伤的神情。我还听到医生对我妻子说,我只能再维持呼吸半个小时。我的心脏继续虚弱,医生叮嘱我不要讲任何话。

我不是伟大万能的圣人,也学会了不去和神去辩论和埋怨,我躺在那里,在心里说:“神啊,我遵从你的旨意,如果就是现在,我遵从你的旨意。”

奇怪的是,我有了这样的想法后,全身变得轻松了。我不再恐惧,我想了想最坏的状况也就是一阵绞痛后没有意识。我将回到神的原初的怀抱里享受永恒和安祥。

我在地板上躺了一个小时,疼痛渐渐消失不见了。然后我又思考着假如这次没有死去,以后的日子我将怎样过活。毫无疑问,我将聚集力量,战胜忧虑,不会再让那些絮絮叨叨的情绪把我推入死胡同。。

那是四年前的事情,当时的医生看见我现在的状况都不敢相信。我克服了忧虑,我对未来和人生充满了新的无限的热情。要不是曾经那么近地面对死亡,要不是后来我努力地想改善自己的心灵,我根本就活不到今天。如果我不能在心底接受最坏的结果,那我确信我一定会死于对可能事实的恐慌。

这是一个方程式,就时候面对最坏的结果。

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

让胃溃疡见鬼去吧

五年前我病倒了,因为忧虑过度。医生检查出我得了胃溃疡,嘱咐我必须吃简单地饮食,比如鸡蛋和牛奶。我照做了,但是并没有好转。有一天我亲眼看到一遍关于胃癌的文章。我开始忧虑,因为我发现自己的症状和上面的说的如此吻合。然后我不再担心了,而是用恐惧取而代之。我的胃溃疡自然也就恶化了。24岁时候我因为身体不合格被参加陆军,这对我的打击很大,因为正值美好年华却被人当成病人。

我的心态急剧下滑,瞬间到了最低点。我开始思考,我为什么会这样。想着想着就想出点东西了。我在两年前是个欢乐的推销员,后来由于战时的物资匮乏,我失去了这份工作。接着我在工厂里谋到一份职位。我对我们的工厂没有任何好印象,比这更糟糕的是,我身边的同事几乎都是把抱怨当成家常便饭的人。他们抱怨收入、工时和老板,以及每一件鸡毛蒜皮的小事。我发现我不可避免地受他们影响了。

渐渐,我猜测我的胃溃疡和这种糟糕的气氛有密切地关系。我决定回到我喜欢的销售工作的行列中去,多与思想积极的人打交道。这个决定挽救了我。我努力使自己处在积极乐观的状态中。我发现一旦自己转换热闹情绪,我的胃溃疡就好了。时间不长,我几乎忘了我曾经得过胃溃疡了。我从那些积极的能身上学会了欢乐与成功,就像曾经被忧虑困扰一样,我现在活在健康与乐趣之中。

神说:“人是他自己心灵的产物。”这对我来说是最重要的一句话。虽然我以前听很多人说过这样的话,但是在艰辛的经历之后才彻底领悟到。

就像胃溃疡是由不满和忧虑的情绪导致的一样,健康是由积极和乐观带来的。

洗不完的碗

几个月前,我被胃痛折磨地死去活来,每个夜晚都要疼醒两三遍,厉害的时候更是整夜失眠。父亲就是因为胃癌去世的,我亲眼目睹了整个过程,于是惊恐自己也会重蹈覆辙,或者至少要得胃溃疡。我只好向医生求助,胃病专家

REN XING DE RUO DIAN QUAN JI

给我开了一些镇定剂,还照了X光,末了他说我没有任何问题,既没有胃癌,也没有胃溃疡。他说太大的压力才是胃痛的罪魁祸首。他问我:“你做教会工作时是不是碰到什么棘手的问题。”

我很清楚他说什么,因为我早也知道,那就是要做的事情太多。除了周日早上的礼拜、平常的各种各样的活动之外,我还担任红十字会主席和同济协会会长,这还不够,我每周又要主持两三次丧礼和其它许许多多的活动,我在压力下持续地工作,从来没有休息的时间。我的神经基本上是持续处在紧张过敏的状态,每天都四处奔忙,我感觉所有事情都要烦心,于是我的胃在压力和焦虑下就不断内缩。我遵从了医生的叮嘱,每周强制休息一天,同时减轻平时的工作负担。

人性的弱点全集

新的启示来自我收拾桌子。那天我准备把已经作废的备忘录和讲道重点小纸条扔进垃圾桶,突然我脑子里闪出了一个声音:“为什么不把琐碎的心事也扔进垃圾堆。”光是这个启示本身就使我感到了轻松。从那以后,我给自己定下了一条规则,绝对不想无能为力的事情。

后来有一天我帮太太擦碗,有被自己的一个想法所触动,我想:我和妻子结婚十八年了,而她洗了十八年的碗,如果把洗过的数量的碗堆在巨大的仓库里,肯定放不下。假如妻子在结婚之前就看到十八年要洗的碗,她还敢嫁给我吗?所以,妻子只关心今天要洗的碗,不关心明天要洗的碗。

而我呢,总想把今天的事情做完,同时又在考虑明天要做的事情,甚至还在盘算那些可能需要做的事情。

我这才发现自己蠢的够呛。我天天在布道台上讲道,教别人怎样生活,但之前我连自己的生活都没打理好,想想真是羞愧难当。

我终于治好了我的胃痛和失眠。我不考虑已经过去的事情,也不关心明天会发生。

还记得我一起说过的一句话吗:“昨天已经过,明天还未来临,请珍惜今天。”

更多书籍尽在bbs.snow-zone.cn