

前 言

卡耐基被誉为 20 世纪最伟大的人生导师，美国《时代周刊》把他和自由女神相并列，称之为美国的象征。哈佛大学著名心理学家威廉·詹姆斯的研究成果表明，普通人仅仅开发了自己体内十分之一的能力。即“与我们应当成就的相比较，我们不过是半醒着”。而卡耐基的这套理论技术就在于帮助和激发人们开发自身蕴藏着的才能。半个多世纪以来，美国的卡耐基成人教育机构以及遍布世界诸多国家的分支机构，总数多达上千余所。他的这套理论和训练方法就实质而言，是集演讲术、推销术、人类关系及应用心理学的综合。同时，它的快节奏、实用性和易于操作掌握的特点具有明显的适应竞争社会的优势。

其实，早在 20 世纪上半叶，当经济不景气、不平等、战争等恶魔正在磨灭人类追求美好生活的心灵时，卡耐基以他对人性的洞见，利用大量普通人不断努力取得成功的故事，通过他的演讲和书唤起无数陷入迷惘者的斗志，激励他们取得辉煌的成功。本书汇集了卡耐基的思想精华和最激动人心的内容。这本书之所以永远都不过时，就在于卡耐基对人性的深刻认识，以及它为根除人性的弱点所开出的有效处方。正如卡耐基所言：“一个人的成功，只有 15% 归结于他的专业知识，还有 85% 归于他表达思想、领导他人及唤起他人热情的能力。”只要你不断反复研读此书，必定会帮助你获取成功所必备的那 85% 的能力。

《人性的弱点》一书以人性具有一般弱点作为切入点，其中包含待人的基本技巧、平安快乐的要诀、有效说话速成技巧、使人喜欢你的六种方法、吸引听众注意力的三个秘诀等……共十五章，内容涉及人际交往、心态调节、维系家庭、安排工作和合理用钱、如何克服疲劳、精力充沛等诸多方面。全面地介绍了人性弱点类别，盘点了如何观察社会人性的方法。归纳了此地此境应采取的有效策略。以精美的语句结合生动具体的事例，增强文章的可读性和趣味性。

无论是对想改变待人处事技巧，还是想赚钱的人而言，《人性的弱点》这本书都会是最好的指引。细酌浅尝之余，更能体会此书之博大精深。愿读者皆能有所受益，实为本书之最大意义。

广告语：

封面：

人类出版史上第三畅销书，一本让你惊喜，使你思想更成熟，举止更稳重的好书。相信这会是你要一生中最重要的一本书。

原著者以人性的各种弱点为突破口，提出了这一套令我们震撼、怦然心跳的人际关系学，使世界人类的相处之道为之一新。

勒口：

21 世纪是个充满竞争的时代，而在这其中不善于应对弱点者显然缺乏竞争力，这绝对不是危言耸听，而是从许许多多失败的案例中得出来的教训。有人总把自己的弱点视为可改可不改的东西，一旦遇到问题和失败，便立即对自己身上具有的弱点深恶痛绝；而一旦境况有所好转，就会满心欢喜，把自己弱点带来的危害一概抛之于脑后。事实上，这种在人性上出现的障碍因素，无疑是埋在身边的最大的隐患。本书关注的是如何改变你人性的弱点，为自己成功的人生打开一条最有效的道路；本书值得你一读。

封底：

※卡耐基成功名言录※

☆不要忘记，恶毒的责难往往是一种伪装的称赞；要知道，没有人会踢已死的狗。

☆忧虑就像是不停地往下滴的水珠，而那不停地往下滴、滴、滴的忧虑，通常会使人心神发狂，甚至自杀。

☆用赞美的方式开始，就好像牙科医生用麻醉剂一样，病人仍然要受钻牙之苦，但麻醉

剂却能消除这种痛苦。

☆我们若想克服孤寂，就必须远离自怜的阴影，勇敢走入充满光亮的人群。我们要去认识的人，去结交新的朋友。

☆在所有一切烈火中，地狱魔鬼所发明的狞恶的毁灭爱情的计划，喋喋不休是最致命的。它像毒蛇的毒汁一样，永远侵蚀着人们的生命。

☆批评是危险的，因为它常常伤害一个人宝贵的自尊，伤害他的自重感，并激起他的反抗。批评所引起的嫉恨，只会降低员工、家人以及朋友的士气和情感，同时指责的事情也不会有任何改善

目 录

第一章 创造奇迹的信件 8

第二章 待人的基本技巧 11

1. 与人相处的大秘诀 11

2. 左右逢源的方法 15

3. 如欲采蜜，勿蹴蜂房 18

第三章 平安快乐的要诀 22

1. 保持自我本色 22

2. 不要沉浸在悲伤中 24

3. 放松情绪，解除疲劳 27

4. 克服忧虑的心理 29

5. 活在今天 32

6. 不要想着报复别人 34

7. 对人施恩勿望回报 36

8. 计算你所得到的恩惠 39

9. 发现事物的积极面 41

10. 每天都要取悦他人 43

11. 把别人的嫉妒看成是恭维 47

12. 不要让批评伤害你 48

13. 学会自我批评 50

第四章 使人喜欢你的六种方法 52

1. 从对方的兴趣谈起 52

2. 真诚地对他人发生兴趣 53

3. 使别人感觉重要 55

4. 牢牢记住他人的名字 58

5. 善于倾听，鼓励他人谈论自己 60

6. 发自内心的微笑 63

第五章 有效说话速成技巧 65

1. 获得速成技巧的捷径 65

2. 战胜恐惧、培养自信技巧 69

3. 有效说话速成技巧 72

第六章 如何使你变得更加成熟 77

1. 不要光踢椅子 77

2. 困难并不意味着不幸 79

3. 摆脱生活中的不幸 81

4. 拥有自己的信仰 83

5. 你是独一无二的	85
6. 学会喜欢你自己	87
7. 不要盲从因袭	89
8. 不要令人生厌	91
9. 为什么别人要喜欢你	93
第七章 吸引听众注意力的三个秘诀	94
1. 用活力和热诚吸引听众	94
2. 用详实资料吸引听众	96
3. 开场白吸引听众技巧	101
第八章 改变他人的九种方法	107
1. 先说出你自己的错误	107
2. 让对方保住面子	108
3. 用称赞和真诚的欣赏作开始	109
4. 使错误看起来容易改正	111
5. 称赞最细微的进步	112
6. 使人们乐意做你所要的事	114
7. 间接地指出人们的过错	115
8. 没有人喜欢接受命令	116
9. 送人一个美名	117
第九章 高效沟通的六个技巧	118
1. 与人沟通的魔术公式	118
2. 让人理解你的四大技巧	122
3. 说服他人的十大技巧	124
4. 良好的态度增强吸引力	130
5. 用你的修养征服对方	132
6. 用你的个性征服对方	134
第十章 如何消除疲劳、精力充沛	137
1. 在你感到疲劳前休息	137
2. 假装对工作感兴趣	138
3. 放松你的肌肉	141
4. 养成良好的工作习惯	143
5. 克服失眠的五个技巧	144
6. 保持心平气和	147
7. 说出你的心事	149
第十一章 使人同意你的十二种方法	150
1. 以友善的方法开始	150
2. 避免与人争辩	152
3. 使对方说“是”	154
4. 避免指责别人的错误	156
5. 同情别人的想法和愿望	159
6. 把你的意念变成对方的	161
7. 如果你错了就承认	163
8. 让对方多表现自己	166
9. 生动地表达你的意见	168

10. 从对方的立场来看问题	169
11. 提出一项有意义的挑战	171
12. 激发别人高尚的动机	172
第十二章 使你的家庭和睦的七种方法	174
1. 不要做一个“婚姻的文盲”	174
2. 你是否在自掘婚姻的坟墓	176
3. 如果你要快乐，别忽略了这些	178
4. 这样做你就快要离婚了	179
5. 爱——就让他自在的生活	181
6. 使人快乐的方法	182
7. 对女人特别有意义的事	183
第十三章 走出孤独忧虑的人生	184
1. 解开忧虑之谜	184
2. 减少生意上 50%的忧虑	187
3. 消除思想上的忧虑	189
4. 不要为小事垂头丧气	191
5. 不要担心不可能发生的事情	193
6. 勇于接受不可避免的事实	194
7. 让忧虑“到此为止”	197
8. 不做无用功	199
第十四章 不要为工作和金钱而烦恼	201
1. 一生最重要的决定	201
2. 70%的烦恼与金钱有关	204
3. 夫妻间的职业冲突	208
4. 不要入不敷出	210
第十五章 高记忆力的三个自然技巧	212
1. 加强你的印象	213
2. 正确有效的重复	215
3. 多方位的联想	216

第一章 创造奇迹的信件

第一章 创造奇迹的信件

在我身上曾发生过这样一件事：我和卡鲁有一次去法国内地作汽车旅行的时候，突然迷了路。我们把那部“老爷车”停下，问当地的村民，我们如何可以驶去一个大镇。

这种问路方式，在这里是行不通的。虽然，这些人穿的都是木鞋，我们比他们有钱，可是他们知道的事，有些是我们不知道的。我们把帽子脱下，恭敬有礼的向他们问路，就给了他们一种自重感。他们立刻开始说话，其中有一个，似乎觉得这是一个难得的机会，叫旁边的人都安静下来，他想要一个人享受这种指出我们迷途的快感。

你不妨自己试一试！当你下次到一个陌生的地方，把一个看来经济、社会阶层，比你低的人拦住。问他说：“不知你肯不肯帮我解决一点困难，请你告诉我如何到某某路、某某巷好吗？”

富兰克林就用这种方法，把一个仇人，变成一个终生的朋友。富兰克林年轻的时候，他把所有的积蓄，都投资在一家小型的印刷厂中。他设法让自己被举为费城议会的书记，由于

那个职务，能使他做到公家的印刷生意。那位置对他来讲，是很有利的，他希望能够达到这个目的。可是，在他的前方，却有个很大的障碍，议会中有个最富有、最有能力的人，他极不喜欢富兰克林，不但不喜欢，他在演讲中还公开毁谤富兰克林。

发生这样的事情，对富兰克林来说，是非常不利的。所以，富兰克林决心要使那个人喜欢他！

可是，他如何进行呢？这是个难题，他为那人做些有好处的事？不，那会引起对方的怀疑，说不定会更轻视富兰克林！

以富兰克林的聪明、能干，他决不会做那样吃力不讨好的事。富兰克林做了一桩正好相反的事，他请那个仇人帮他一次忙。

富兰克林所求于那人的，是触动他的虚荣，一件使对方认为高兴的事。那是很巧妙的表示，富兰克林对他的智识和成就，表示赞赏。

这里有一段富兰克林自写的故事：

“我听说他图书室里，有一本极少见到的奇书。我就写了一封信给他，表示很希望能看到他所收藏的那一本书。

我请他借我观阅数天，他很快的叫人把我所希求的书送来，一星期后，我如期还给他，同时还附上一封信，表示我很感激他的帮忙。

几天后，我们见面时，他开口跟我讲话——这是从来没有过的事，并且，讲话时非常客气。从此之后，他表示愿意帮助我任何一件事，随后我们成了很好的朋友，直到他去世。”

富兰克林去世迄今已有 100 多年了，可是他所应用的心理学，这种请人帮助的心理学，仍然被人们所重视。

美国一位最著名的推销专家“坦克”，曾担任“敏维尔公司”推销主任，现在是“比德公司”广告主任，同时也是美国广告联合会的主席。

坦克先生说，他以前寄给代理商的询问函件，所得到的覆函，总数不到发出信函的 8%。如果有 15% 的回信，他就认为是很不错了。他还这样告诉我，如果回信比例，达到 20%，那就是奇迹了。

可是坦克有一封信，即在本篇中披露出来的这封，它的比例数，竟达到 42.5%，也就是说比“奇迹”还好上一倍。你别发笑，这封信不是儿戏，也不是意外，其他许多信件，也获得了同样的效果。

他是怎么做到的？这是坦克自己说的：

“在我加入卡耐基先生讲习班后，信件的效力立即增加。我知道我过去所使用的方法完全错误。我试行这本书上的每一个原则，结果我发出的信函，竟增加五到八倍的效果。”

这里是原信，这封信里的语气、含意，使人很愿意为发信人做一点事情，并且使对方有一种自重、高贵的感觉。

我的评语，注在括号里。

“亲爱的勃莱克先生：我不知道你愿不愿意帮我解决一点小困难？

(让我们先把情形弄清楚，试问一个远在阿里桑那州的木材商，突然接到纽约敏维尔公司一位高级职员来信；而这封信一开头就说，那位纽约的高级职员，要请对方帮助他解决一项困难。我们可以想象到阿里桑那州的那位木材商，会对自己这样说：‘好吧！如果纽约那位先生，真遇到什么困难，那他是找对人了。我一向愿意帮助人家，我看看他到底遇到了什么难题。’)

去年，我曾使我们公司相信各家木材代理商，销售增加的原因，是由于我们“敏维尔公司”，举办了直接通讯的效果。

最近，我寄出各商家的询问函件有一千六百封，使我感到兴奋的是，已收到他们覆函数百封，那表示他们赞成这项合作有显著的效果。

因此，我们又完成了一项直接通讯的新计划，相信你会喜欢的。

可是，今天早晨我们公司总经理，和我讨论到关于去年所实施计划的报告，并问我关于营业额方面的情形如何，究竟有若干买卖成交？所以，我必须请你帮助我，让我能获得这项资料。

（‘请你帮助我获得这项资料’，这是一句很好的措辞，那位纽约大商人说的话非常实在，而他也给远在阿里桑那州的一个代理商，诚实而恳切的重视。但是，需要注意的一点是：坦克并没有说出一句他公司如何重视的话。然而，他却能使对方立即知道，他是如何需要对方的赐予和帮助。坦克又向对方承认极需要对方帮这个忙；不然无法向总经理作一圆满的报告。阿里桑那州那商人，也具有普通的人性，当然喜欢听这些话。）

我请求你帮助的是：

一、请你告诉我，那些买卖的总额是多少。如果你肯赐下覆函，我非常感激。我对你所提供的资料，极是珍惜，而且感谢你的好意。

二、在来函附上的明信片上，请你告诉我，去年你所成交的生意，有那些是由直接通讯获得成功的。

推销部主任坦克议启”

这是一封很简单的信，但它却能产生奇迹，因为请对方帮忙，使对方有了自尊、自重的感觉。

这种心理学是非常有效的，不论你是销售海绵屋顶材料，或者是坐福特汽车去欧洲旅行。只要会运用此种心理学，那么你就能顺利地达到目的，取得很好的效果。

例如：我讲习班里有个学员叫“爱姆赛尔”，他运用这种心理学，获得了很大的成效。爱姆赛尔推销铅管和热气用品已经很多年了，他费尽脑筋，想要跟勃洛克林的一个铅管技师做买卖。

这个铅管技师，生意做得很大，同时信用也非常好，然而，爱姆赛尔一开始就受到了打击。这个铅管技师，是个蛮横、粗暴的人物，是一个粗线条的人。他坐在办公桌椅上，嘴上叼着一枝浑粗的雪茄，每次见到爱姆赛尔就说：“我今天什么也不要，别浪费我的时间，你走吧！”

后来有一天，爱姆赛尔尝试了一个新方法，这个方法，使他获得了一个朋友，和很多的订货合同。

爱姆赛尔的公司，打算在长岛的皇后村，买一栋房子，开设分公司。那房子正好跟那铅管技师的房子为邻，因此他很熟悉房子的情形。所以，这一次他去见那技师时，就这样说：“某先生，令天我不是来跟你谈买卖的，我是想请你帮一个小忙。如果你方便的话，那只需要一分钟的时间就够了。”

那铅管匠嘴上叼着一只浑粗的雪茄，大气粗的模样，说：“嗯，好吧。你有什么话？快说吧！”

爱姆赛尔说：“我的公司想在皇后村开一家分公司，你对这里的情形，相信比任何人都清楚，所以我来讨教你一点意见。你看这是不是一个好计划。”

这种情况，以前从来没有发生过。这些年来上这个铅管技师对推销员，都是咆哮怒喝，使他获得了一种高贵感。

可是现在，有个大公司的推销员来请教他、征求他的意见。他拉过一张椅子，指了指说：“你坐下，”这次，他花了1小时的时间，详细告诉我，关于皇后村铝业方面的情形。

他不但赞成在这里开设分公司，同时还替爱姆赛尔计划出购置地产的程序，和购买货物、开业的一切情形。他为一家有规模的铝业公司指示营业方针，从这方面他获得了高贵感。这次他变得非常友善，从公事谈到私事，同时还告诉爱姆赛尔关于他家庭中的困扰和冲突。

之后，爱姆赛尔说：“那天晚上，我临走的时候，我口袋里不但装进大批定货合同，而

且还建立了巩固的商业友谊的基础。我现在和这个过去对我狂吠、咆哮的人，一起打高尔夫球，过去那种态度已完全改变，这是由于我请他帮了一件，使他感到重要的事。”

可以说，爱姆赛尔之所以推销成功，主要就是因为他巧妙地运用了“帮我一个忙”的心理学。

让我们再来瞧瞧坦克的另一封信，再看他如何巧妙的运用这种“帮我一个忙”的心理学。

这里是原信，你要注意他所用的心理学和有些地方措辞上的技巧。这封信，跟上次那封大致相同。

当你看这封信时，要注意字里行间，尽量分析收信人心理上的感受，找出它何以会有出奇的效果。

“亲爱的社先生：

我不知道你肯不肯，帮助我解决一点困难？

一年前，我曾向我们公司建议：建筑师们最需要的，是一本商品目录——详列本公司所有的建筑材料，并且说明它的用途。

现在附函寄上一本，这是我们公司第一次提供的服务。

只是目前存书不多，本公司并不反对我再版的建议，但是需要有充分的资料，证明再版的书，能完成一次满意的任务。

所以，这件事希望能获得你的帮助，我请你、还有全国其他四十九位建筑师作我的评判员。

为了不敢使你有太多的麻烦，我在信后附上几个简短的问题，如蒙赐答，感激不尽；并附上回邮，敬希不吝示下。只是这件事不敢对你有所勉强，可是在我来讲，是否将这本目录停止再版，完全依你的经验、建议为原则。

无论如何，你要相信我很感激你的合作，谢谢你。

坦克谨启”

可能你现在正对自己这样说：“‘创造奇迹的信件’！太可笑了，那是卖狗皮膏药的药品广告！”

如果你有这样的想法，我不会怪你。若是 15 年前，我拿起这样的一本书，我也会有那样的想法。是不是觉得怀疑？好吧，我喜欢好“怀疑”的人，我在 20 岁以前，一直住在米苏里州，我就喜欢“不相信”的人。似乎人类思想之所以有进步，都是从怀疑、发问和挑战而来的。

我们应该诚实，像我用“创造奇迹的信件”这题名是准确的吗？

坦白地说，那是不准确的。

说实在的，这个标题把事实轻描淡写了！这里所发表的信件，它所获得的结果，被批评有比奇迹好上一倍的效果。

这里需要提出一句重要的警告，有些人看过这封信之后，可能会机械式地运用这种心理学。我们需要尽量鼓起对方的自尊心，但不是运用虚伪，或是谄媚，倘若以此为出发点，那么，肯定不会取得什么效果的。

必须记住：我们每个人都希望被人欣赏、被人重视……甚至会不顾一切的去达到这个目的。但是，没有人愿意接受虚伪的、不诚恳的奉承。希望人们不要用奸诡的骗术，去欺骗别人；我们这里所讲的，只是一种新的生活方式。

这里须强调一点：这书中所告诉你的原则，必须是发自内心并由衷的希望才会取得成效。

1. 与人相处的大秘诀

第二章 待人的基本技巧

1. 与人相处的大秘诀

有这样一个例子：屡次结婚的狄文尼兄弟俩，为什么在婚姻方面，会有这样炫耀的成功呢？为什么这两位所谓“公子哥儿”的狄文尼兄弟，能与两位美丽的电影明星，和一位著名的歌剧主角，和另外一位拥有数百万家产的哈顿结婚？这是为什么呢？他们是怎么做的呢？

圣约翰在自由杂志中，曾这样说：“狄文尼对女人的魅力，许多年来一直是人们心里的一个谜。”

他又说：“妮格雷这个女人能识别男人，也是一位艺术家，有一次她向我解释说：他们了解恭维、谄媚的艺术，比我所看到其他所有人的都成功。这种恭维的艺术，在这真实幽默的时代中，几乎是一件给人忘了的东西，狄文尼对女人的魅力，或许就在这上面了。”

林肯有次写信开头就说：“每个人都喜欢受人恭维。”威利，贾姆士也这样说过：“人类天性至深的本质，就是渴求为人所重视。”他并不是说“希望”或“欲望”，或是“渴望”，而是说“渴求”被人所重视。

“成为伟人的欲望”可以说是天底下唯一可使任何一个人去做任何一件事的方法。

当然，你可以用一枝左轮手枪，对着一个人的胸脯，那人会乖乖地把值钱、重要的东西给你；你可以用恫吓解雇的方法，在你尚未转身过来前，叫一个雇用的人跟你合作；你也可以用鞭笞，或是恫吓，让一个孩子做你所需要他做的事。可是这些都是粗笨的方法，都有极端不利的反应。

维也纳一位 20 世纪最享盛誉的心理学家佛洛伊德博士，他曾这样说：凡你我所做的事，都起源于两种动机，那是性的冲动和能成为伟人的欲望。

美国一位著名的哲学家杜威教授，对这上面所用的字句，稍有不同的见解。杜威博士说：人类天性中最深切的冲动，那是“成为重要人物的欲望”。“成为重要人物的欲望”这句话是非常重要的，在这本书中你将看到很多关于这句话的内容。

佛洛伊德所说的，“成为伟人的欲望”，也就是杜威所说，“成为重要人物的欲望”。

可以说是一种痛苦的，而且急待解决的人类“饥饿”，如果能诚挚的满足这种内心饥饿的人，就可以将人们掌握在他手掌之中。

寻求自重感的欲望是人类和动物间一项重要的差别。有这样一个例子，那时我是米苏里的一个农家儿童，我父亲饲养一种品种优良的猪和一种白脸牛。那时我们常在牲口展览会中，陈列我们的猪和白脸牛，我们曾经获得几十次的头奖。

我父亲把蓝缎带的奖章，用针扎在一条白布上，当有亲友们来我们家时，父亲就拿出这条白布来，我握着这一端，他握着那一端，将中头奖的蓝缎带，让亲友们来观赏。

猪、牛并不在乎他们赢得的蓝缎带，可是父亲却十分重视，因为这些奖品替他带来了一种“自重”的感觉。

从这个事例可以看出，假如我们的祖先没有这种“自重感”炽烈的冲动，我们就不会有这种文化，而我们也与其他动物差不多了。

这自重感的欲望，激发了狄更斯写出他不朽的名著；这自重感的欲望，使华伦完成了他的设计；同时由于这自重感的欲望，使洛克菲勒积存了他一辈子花不完的钱。正是这种自重感的欲望，激起一个没有受过良好教育，在一家杂货店工作的贫困店员，翻遍了整个堆满杂货的大木桶，找出他用 5 分钱所买的几本法律书籍，痛下决心去研究。你或许听说过这杂货店的店员，他的名字叫“林肯”。

自重感的欲望，能使你驾驶最漂亮的轿车；穿上最新颖的服饰；谈谈你自己聪明伶俐的孩子……

然而，也正是因为这种欲望，使许多青少年成为盗匪。前任警察总监玛罗尼曾这样说过：“今日一般年轻的罪犯，充满着对虚名的盲目追求，在被捕后他们的第一个要求，就是要阅读把他们写为英雄的那种不上流的报纸。他只要能看到自己的相片，就像跟爱因斯坦、林白、

托斯加尼或罗斯福等名人，同样在报上占到篇幅时，他根本没有想到，进受刑室坐电椅是那回事了。”

洛克菲勒曾捐钱在中国北平建造最新式的医院，帮助了许多他从没有见过面，同时也永远不会见面的贫民，以此得到了自重感。反过来说，狄林克做土匪、抢银行、杀人，也是在满足自重感。当警方人员搜捕他时，狄林克奔进人家农舍里，他以他是第一号公敌为荣，所以他大声的说：“我是狄林克，我不会杀害你，但我是狄林克！”

不错，狄林克和洛克菲勒之间最大的差别，就在他们如何获得自己的自重感。历史上有许多名人为了自重感而挣扎的有趣事例。甚至华盛顿都愿意有人称他是至高无上的美国总统；女皇凯撒琳，拒绝拆阅没有称她“女皇陛下”的信件；哥伦布向皇家请求获得“海洋大将”和“印度总督”的名衔；林肯夫人在白宫，向格兰脱夫人像头雌老虎似的吼叫：“我没有请你之前，你怎敢坐在我面前！”

还有一些百万富翁资助“白特”将军去南极探险，但是附带条件则是，冰山必须取用他们的名字。

并且，人们还会为了取得同情、注意和一种“自重感”而故意装病。例如麦金利夫人强迫她任职美国总统的丈夫，放下国家的重要事务，要他依偎在她床边，搂抱着她，抚慰她睡去，麦金利夫人以此得到她的自重感；麦金利夫人坚持麦金利在她医牙的时候，陪同她在一起，以此满足她医牙痛楚时被注意的欲望。

琳哈特夫人有一次告诉我，有个年轻能干的少妇，为了要得到自重感而装成一个病人。琳哈特夫人说：“有一天，这妇人不得不面对一种事实——或许是年龄的关系，使她永远不能结婚的事实，想到孤独的晚年就将在她面前展开，可期望的事实在太少了。”

琳哈特夫人又说：“她躺在床上有 10 年的时间。她年老的母亲，每天上下三楼，捧着碟盘去侍候她。有一天，这位年老的母亲由于过度的疲惫，终于倒地去世，床上的这个病人沮丧了数星期后，她穿衣起床，身上的病也消失了。”

有些专家宣称，人可能真的会发疯，因为在疯狂的幻境中，一些人可以寻找到冷酷的现实世界上所得不到的自重感。在美国医院中，患精神病的数目，要比患其他病的总和还多。倘若你年龄在 15 岁以上，又住在纽约州，你有 1/20 的机会在疯人病院住上几年。

然而，精神错乱的原因是什么？没有人能回答出这样笼统的问题。不过，实际上，约有半数以上的精神病，可以归源于生理原因，像脑部受到损伤，酒醉、中毒和由于其他原因所造成的伤害。

另外那半数则是令人惶恐的部分，其他半数疯狂的人，他脑细胞机构中并没有任何病态。在他去世后解剖检验，用最高性能的显微镜研究他的脑细胞组织，发现他的脑细胞，完全跟我们正常人一样健全。

但是，为什么这些人会精神错乱呢？曾向一位疯人医院的主治医师（这位医师在有关精神病理方面获得最高的荣誉）提出这样的问题。得出的结果同以上所说的那样，许多精神错乱的人，在他疯癫中，找到了真实世界中所无法获得的自重感。这位医师还讲了一个真实的故事：

“我现在有个病人，她的婚姻是一出悲剧，她需要爱情、孩子和社会上的声望。可是现实的生活，却没有赋予她梦幻中的希望。她丈夫不爱她，甚至于拒绝跟她一起用餐，她丈夫并且强迫她服侍他在楼上房间吃饭。她没有孩子，没有社会地位，终于造成了她精神错乱，而现在在她疯癫的梦幻中，已跟她丈夫离了婚，恢复了她少女时的姓名。她现在相信自己，已嫁给英国皇家贵族，并且坚持要人家称她是斯密司夫人。至于她所希望的孩子，现在她幻想中也已经有了。每次我去看她时，她说‘医生，我昨夜生了一个孩子。’”

这故事很悲惨吧？那位医师对我说：“如果我能伸出我的手，去治愈恢复她的清醒，我也不愿意那样做，她现在似乎获得了她真正所期盼的快乐。”

从整体上讲，精神失常的人似乎要比你我快乐。既然许多人以疯癫为快乐，他们为什么不这样呢？他们已经解决了他们的问题。他们可以轻而易举地签出一张百万元的支票给你；或者给你一封介绍信，去见一位有名的人物。在他们所创造的梦境中，他们能找到他们所期望的自重感。

生活中，如果有人对自重感迫切饥渴，甚至为了获得它，真的成了精神失常。那么，在人们尚未疯癫前，就给他真诚的赞扬吧！这样做，是你我的成就，会有奇迹出现。为什么这样说呢？有什么样的奇迹出现呢？

我们都知道：有史以来，年薪百万元的只有两个人，就是克莱斯勒和司华伯。

恩地

卡耐基为什么要付司华伯年薪百万元，或是 3000 余元一天呢？那是为什么？

恩地

卡耐基付司华伯年薪百万元，那是由于司华伯是位优秀的天才吗？或是由于司华伯对钢铁的制造有特殊的专长？

以上的问题，回答都是否定的。司华伯不是什么优秀的天才，在钢铁制造方面也没有什么专长。司华伯曾这样告诉过我，有许多在他手下做事的，对钢铁的制造方面比他知道得多。司华伯有这样高的薪金，那是由于他有特殊用人的能力。我问他是怎么做的，司华伯这样说：“我认为，我在人群中具有激发他们热诚的能力，那是我所具有最大的资源，我充分发展每一个人才的方法，是用赞赏和鼓励！”

他又说：“世界上最容易摧毁一个人志向的，那就是上司所给他的批评。我从来不批评任何人，我只给人们工作的激励。我是急于称赞，而迟于寻错，如果说我喜欢什么的话，那就是诚于嘉许，宽于称道。”

一般人不喜欢一件事，他会尽量的挑剔错误，如果真的喜欢，他会什么话也不说。而司华伯平时所做的，与普通一般人正好相反。

司华伯又说：“在我一生的广阔交往，和世界各地知名之士见面中，我还没有找到一个人，无论他如何伟大，地位如何崇高，不是在被赞许的情形下，比在被批评的情形下，更能够成就伟大的事业。”

他说的非常正确。诚恳的赞赏也是洛克菲勒对待人的一个成功的秘诀。例如有这样一件事：当他的一个伙伴倍德福措施失当，在南美做错了一宗买卖，而使公司亏损了 100 万元时，洛克菲勒对他并没有任何批评或指责。

他知道倍德福已尽了最大的努力，同时这件事已告结束。所以洛氏找些可称赞的事来，他恭贺倍德福，幸而保全了他投资金额的 60%。洛克菲勒这样说：“那已经不错了，我们做事不会每一件都是称心如意的。”

当然，诚恳的赞赏也正是思地

卡耐基惊人成就的一项显著理由。思地

卡耐基并非私下的，而是公开的称赞他的同仁。

恩地

卡耐基甚至于在他的墓碑上，还称赞他的助手。这是他为自己所写的碑文：“埋葬在这里的，是个知道如何跟比自己聪明的人相处的一个人。”

有一次，我曾经为“流行”的绝食所迷，有六个昼夜没有吃东西。那种情形并不困难，到第六天时，似乎比第二天还不感到饥饿。可是你我都知道，如果有人使他的家人或是雇员，六天内没有东西吃，那就犯了罪。可是他们却会 6 天，6 星期，或是 60 年不给家里的人或是雇员所期盼中得到像食物一样的赞美。

当年，爱尔法利特

仑脱在《维也纳的重合》剧中担任主角的时候，曾这样说过：“我最需要的东西，是我自尊

的滋养。”

我们照顾了孩子、朋友，和员工们体内所需要的营养，可是我们给他们自尊上所需要的营养，却又何等稀少。我们给了他们牛排、马铃薯等食物，培植他们的体力，可是忽略了给他们赞赏和那些温和的言语。

齐格飞，这位闪耀于百老汇、最有惊人成就的歌舞剧家，他屡次把人们不愿意多看一眼、很不出色的女子，改变成舞台上一位神秘诱人的尤物。

齐格飞很实际，他增加歌女们的薪金，从每星期 30 元到 175 元。他也重义气，在福利斯歌舞剧开幕之夜，他发出贺电给剧中明星，并且赠予每一个表演的歌女一朵美丽的玫瑰花。

可以说，正是齐格飞这种奖励和赞赏给了歌女们自重感，使他取得了惊人的成就。

有些读者看到这里，可能会这样说：“这是老套，恭维、阿谀、拍马屁，我都已尝试过那些了，一点也没用，这些对受过教育的知识分子是没有用的。”

当然拍马屁那一套是骗不了明白人的，那是肤浅、自私、虚伪的，那应该失败，而且经常要失败。可是，有些人对赞赏，出于内心的赞赏，简直太需要了。

赞赏和谄媚的区别很容易识别出来，赞赏是出于真诚，而谄媚是虚伪的。一个出于由衷，一个出于嘴裹；一个是不自私的，一个是自私的；一个是为人们所钦佩的，一个是令人不耻而扬弃的。

最近我去墨西哥城的吉伯尔铁匹克官，看到奥伯利根将军的半身人像。半身像的下面，刻着奥伯利根将军的名言：“别怕攻击你的敌人，提防谄媚你的朋友。”

当然，这不是叫人去谄媚、恭维，这里讲的是一种生活的方法，一种新的方法。

英皇乔治五世有一套格言，共有六条，悬在白金汉宫书房的墙上。其中一条，说：“教我不要奉承或接受卑贱的赞美”。“卑贱的赞美”就是“谄媚”的解释了。我曾经看到一句关于谄媚的话，“谄媚是明白的告诉别人，他想到他自己的种种”。

利夫华尔特

爱默逊说：“你用任何的言语，而所要说的，总离不开自己的种种。”

如果我们所要做的，就是用恭维、谄媚，那么任何人都可以学会，都可以成为“人类关系学”的专家了。

当我们不在思考某种确定的问题时，常用我们 95% 的时间去思考自己。而现在如果停止一刻不去想我们自己，开始想想别人的优点。

爱默逊说过：“凡我所遇到的人，都有胜过我的地方，我就学他那些好的地方。”爱默逊这样的见解是非常正确，是值得我们所重视的。停止思考我们自己的成就和需要，让我们去研究别人的优点，把对人的恭维、谄媚忘掉，给予人由衷、诚恳的赞赏，献出你真实、诚恳的赞赏。

2. 左右逢源的方法

2. 左右逢源的方法

许多人受过大学教育，研钻深奥的学问，可是，他们从未发现到，自己的心是如何起作用的。有一次，我替一些大学毕业生、一家冷气装置公司工作的年轻职员，举行一种“有效力的演讲术”的课程，我找出一项资料作个比喻：

有个人要劝别人打篮球，他话是这样说的：“我要你们去打篮球，我喜欢篮球。可是前几次去体育馆，由于人数不足，不能分队对垒。那晚上我们两三人作掷球游戏……不小心，我的眼睛给打紫了，不过我希望明晚你们来，我要打篮球。”

可以说，这里这个人没有问过，你需要些什么？他不管别人要什么，只顾自己的感受。可想而知，他这种做法很难取得好的效果。

欧弗斯屈脱教授曾说过：“先激起对方某种迫切的需要，若能做到这点就可左右逢源，否则到处碰壁。”

研究会训练班中有一位学生，叫特许门，是一位电话工程师。他所遭遇到的困扰，是他3岁的女儿不肯吃早餐。经常对这小女孩责骂、请求或是哄骗，都无法收到效果。

这个小女孩喜欢模仿她的母亲，似乎觉得自己已长大了。所以，有一天早晨，他们把她放在一张椅上，让她做早餐——眼前的情形，正是这小女孩心理上的需要。当她正在做早餐时，父亲走进厨房来。小女孩看到父亲进来，就说：“嗨，爹地，你看，我在做早餐呢！”

就在那天早晨，小女孩没有任何人的哄骗、诱劝，乖乖地吃了两大碗。由于她对这件事感兴趣，满足了她的自重感。做早餐的时候，她找到表现自己的机会。

另外有个父亲，也是我训练班里的学员，他非常担心他的孩子，原因是这孩子体重很轻，不肯乖乖地吃东西。孩子的父母通常是这样责骂他：母亲要他吃这个、那个！父亲要他快快长大成人！

这孩子会注意到这些话吗？他不会注意这些，也就像你不会去注意那跟你毫不相关的事情一样。

一个没有一点常识的父亲，会希望一个3岁的孩子能对30岁父亲的见解有所反应。后来，那个父亲觉察出来那是不合情理的。他对自己说：“那孩子需要的是什麼？我如何将我所需要的和他所需要的连结起来？”

他能想到这些，事情就好办多了。他孩子有一辆三轮脚踏车，孩子喜欢在屋前人行道上踩着这辆三轮车玩。离他们家不远的邻居家里，有个“很坏”的大孩子，他常把这个小孩子推下三轮车，自己骑上。

那小孩哭着跑回来，告诉自己母亲，他母亲出来把那“很坏”的大孩子推下三轮车，再让自己孩子坐上车子。这样的情形每天都发生。

其实，坐下来仔细想想，这小孩所需要的是什麼？问题究竟出在哪里？不需要作深奥的探索。他的自尊、他的愤怒，他求得自重感的欲望，最强烈的情绪驱使他想要报复、痛击这“很坏”的大孩子的鼻子！

他父亲这样告诉他，只要吃母亲要他吃的东西，他就会快快长大，将来可以把这个“很坏”的大孩子一拳打倒。此时，孩子的饮食问题也就得到解决了！

现在，这孩子什么都爱吃了，菠菜、白菜、咸鱼，任何其他食物。他希望自己快快长大，去打那个一再欺侮他的“暴徒”。

当那问题解决后，又有另外一个问题困扰了这位父亲，这小男孩有“遗尿”湿床的坏习惯。

小男孩跟他祖母睡一起，祖母早晨醒来摸摸床单，向小男孩说：“你看，普尼，昨夜你又干了些什么？”

而普尼则总是这样回答：“不，没有，我没有湿床，那是你湿的。”

家里父母亲打他、骂他，母亲无数次地告诉他，要他别那样，但是，普尼仍没有改掉他这个湿床的坏习惯。普尼的父母亲自问：“如何让普尼这孩子改过遗尿、湿床的坏习惯呢？”

普尼所要的是什麼？第一，他要一张属于他自己的床——祖母对这件事也不反对。第二，他要穿像父亲一样的睡衣，而不愿意穿像祖母那样的睡袍。祖母已受够了他夜晚的捣扰，使她每夜不能舒服地入睡，如果普尼能改掉他那种坏习惯，她非常乐意给他买套睡衣。

母亲带着普尼去一家百货公司，以目示意柜台女售货员说：“这位小绅士要买些东西！”

女售货员使他感到自重地问：“年轻人，你要买些什么？”

普尼提起脚跟，站高了些，说：“我要替我自己买张床。”

当普尼看到他母亲喜欢他买的床时，普尼母亲向女售货员又使了个眼色，女售货员就向普尼说出那张床的可爱和实用性。于是，这张床就买了下来。

床买来的当天晚上，父亲回家的时候，普尼跑到门口，大声的叫着说：“爹地，爹地，快上楼来看我自己买的床！”

父亲看到那张床，想到司华伯所说过的话，就对这小男孩点头赞许。

他问儿子：“普尼，你不会再弄湿这张床了，是不是？”

“噢，不，不，”普尼连连摇头说：“我不要再弄湿这张床的。”

由于自尊心的关系，这孩子遵守了自己的诺言。普尼再也不遗尿、弄湿床了，因为那是他自己买的床。现在普尼穿起睡衣，就像个小“大人”一样，他要做个“大人”。

生活中，当你要别人为你做些什么时，不要希望别人依照自己的想法去行动，要多让别人表现！比如说：如果你不愿意你的孩子吸烟，你不需要教训他，只需告诉他，吸烟可能使他不能参加棒球队，或是不能在百码竞赛中获得胜利。

不论是对孩子，或是一头小牛、一只猿猴，这都是值得注意的一件事。例如：有一次，爱默逊和他的儿子，想让一头小牛进入牛棚。但是，他们犯了一般人所有的错误。他们只想到自己所需要的，没有想到那头小牛——爱默逊推，儿子拉。但那头小牛正如他们一样，也只想他自己所想要的，所以挺起他的腿，坚持拒绝离开那块草地。

旁边的爱尔兰女佣人，她虽然不会写书作文章，但是，看到此情形，至少在这次，她懂得牛马牲口官能的感受和习性，她想到这头小牛所需要的是什么。这个女佣人把她的拇指放进小牛的嘴里，让小牛吮吸她的拇指，温和地引它进入牛棚。

人们从来到世界上的第一天开始，一举一动出发点都是为了自己。其实，假如你捐助红十字会 100 元，又怎么样呢？或许是你不好意思拒绝，所以才捐助的；也或许因为一位主顾，请你捐款之故。但有一件事可以确定，你捐款，是因为你需要些什么的缘故。

恩地

卡耐基早年是个贫苦的苏格兰儿童，当时他工作的酬劳，每小时只有两分钱，可是后来布赐给人家的钱，有三亿六千五百万元。他早年就已知道了影响人的唯一方法，就是以对方的需要来讲。他只受过四年的学校教育，可是他学会了如何应付人。

恩地

卡耐基有过一桩启发人的事：他嫂嫂为她两个儿子忧急成病。这两个孩子在耶鲁大学念书，可能由于他们自己事情很忙，而把家信给疏忽了，同时，他们更没有想到家里忧急挂念的母亲。

思地

卡耐基知道这件事后，给两个侄儿写了封闲谈的信。他在信后附上一句，说是给他们每人寄上 5 元钞票一张。可是，他并没有把钱装入信封。

很快，回信来了，两个侄儿谢谢他们的叔父，而他们也在信中带上这样一句：钱没有收到。

有这样一个例子：为举行一项演讲研究会，我租用了纽约一家饭店里的大舞厅，每一季需要 20 个晚上。

有一季开始的时候，我突然接到那家饭店的通知，要我付三倍于过去的租金。可是，我接到这项消息时，通告已经公布，入场券已经印发。我当然不愿意付出增加的租金，但是，和饭店谈到我所要的有什么用呢？他们所注意的只是他们所需要的，所以过了两天，我去见那家大饭店的经理。

我对那位经理说：“我接到你的信时，有点惶恐，当然我不会怪你，如果我们易地而处，我也会写出这样类似的信。你做经理的职责，是如何使这家饭店盈利。若是你不这样做，你就会被撤去这个职务，而且也可能被革职。现在我们拿出一张纸来，写上有关你的利和害，如果你是坚持要加租的话。”

我拿了一张纸，经过纸上的中心点，划出一条线，上端写上“利”，另一端是“害”。

我在“利”的那一行写着：“舞厅空着”几个字，然后接着说：“你可以自由的出租舞厅，作跳舞诸类聚会之用，那是一项很大的收入。你的收入显然要比租给一个以演讲集会为用的收入更多。如果我在这一季中，占用了你舞厅 20 个晚上，你一定会失去那些盈利的收入。”

我又说：“现在我们来谈谈另一方面，由于我无法接受你的要求，减少了你的收入。对我来说，因为我不能付出你所需要的租金，所以，不得在别处举行演讲。但是，还有一项事实，我相信你应该想得到。我这个演讲研究会，大多都是上层社会知识分子，他们到你这家饭店来，对你来说，是不是作了一次极成功的广告呢？”

我说这话时，把这两种情形写在纸上，然后把那张纸交给了经理，又说：“这两种情形，希望你仔细考虑一下，当你作最后决定时，给我一个通知。”

第二天，我接到那家饭店的一封信，他们告诉我租金加 50%，而不是三倍。

请注意，我没有说出有关于我要减少租金的只字词组。我所说的，都是对方所要的和他该如何得到它。倘若我依照普通人的做法，闯进这位饭店经理的办公室跟他理论，跟他说：“我入场券已经印好，通知已经公布，你突然增加我三倍的租金，那是什么意思？太可笑了……不近情理，我不付！”

这种情形，结果又如何呢？即使我所指的情况是正确的、合理的，但是，由于他的自尊，会使他感到承认他自己的错误很困难。所以说，你在劝说某人去做某件事，在你尚未开口前，不妨自己先问：“我如何能使他要做这件事？”正如亨利福特曾说的那样：“如果有一个成功秘诀的话，那就是如何得到对方‘立场’的能力，由他的观点设想，正同由你的观点一样。”

这是一个很好的建立关系的建议。是的，再重说一遍：“如果有一个成功秘诀的话，那就是如何得到对方‘立场’的能力；由他的观点设想，正同由你自己的观点一样。”但是，这样简单、明显的原理，却很少人注意，可以说，世界上 90% 的人，有 90% 的时候，都把它疏忽了。

现今成千的推销员，疲倦、沮丧、酬劳不足，徘徊在路上。这是什么原因呢？因为他们永远只替他们所需要的打算、着想，而没有注意到，他们所推销的是不是消费者所需要的东西。

如果我们要买我们需要的东西，会自己出去买，原因是我们所注意的，是如何解决自己的问题。假如有个推销员，他的服务和货物确实能够帮助我们解决某个问题，他不必喋喋不休地向我们推销，我们就会买他的东西。消费者都是这种心理，觉得是自己需要的，他们就会主动去买，而不是由于推销才买的。

但是，很多人费去一生的光阴在销售工作，却从不站在买主的立场论事。有这样一个例子，我住在大纽约中心的“林邱”住宅区，有一天，我正走向车站去的时候，碰巧遇到一个经营房地产的代理人，他在长岛一带买卖房地产已有很多年了。他对我住的那个“林邱”住宅区很熟悉，所以，我问他，我住的那种房子是用什么材料建造的。他回答“我不知道。”然后又说了些我所知道的。关于我所问他的那些情况，他说可以去问我那住宅区的询问机构。

第二天早晨，我接到他的一封信，他是要把我想知的事告诉我？那不需要写信，花 60 秒钟时间，挂个电话给我就行了。但他没有这样做，还是叫我去问那个询问机构，最后又让我办理保险业务。

这位销售员并没有注意到如何帮助我，他只是注意帮助他自己而已。

可以说，那些专业的人们，往往犯这样的错误。还有一件事，那是数年前的事，我去费城一位著名的喉鼻医生的诊疗室。这位医生还没有诊看我喉间扁桃腺前，问我的职业是什么；他不去注意我扁桃腺的大小，而注意我钱袋的大小。他所关心的，不是帮助我、替我解决问题，而是关心他能从我的钱袋里得到多少钱。结果，他什么也没有得到。我轻视他人格的欠缺，所以放弃请他诊治。

世界上有很多这样的人：掠夺、自私。可是那些不可多得的、不自私的、服务他人的人，却相反地获得了很大的利益。欧文

杨曾经这样说：“一个人能设身于他人境地，能了解他人意念活动，他不必考虑到将来的前途如何。”

每一年的夏天，我都去梅恩钓鱼。对我自己来说，我喜欢吃杨梅和奶油，可是我看出于若干特殊的理由，水里的鱼爱吃小虫。所以，当我去钓鱼的时候，我不想我所要的，而想他们所需要的。我不以杨梅或奶油作引子，钓鱼钩扣上一条小虫或是一只蚱蜢放下水里，向鱼儿说：“你要吃那个吗？”

你为什么不用同样的常识，去“钓”一个人呢？

有人问“路依特

乔琪”，如何能在别的战时领袖们都退休不闻事后，他还身居权位？他作这样的回答：如果他官居高位，可以归功于一件事的话，那就是由于他已知道钓鱼时，必须放对鱼饵的那件事。

为什么我们只谈自己所要的呢？那是孩子气的，不近情理的？你永远需要注意，其他的人都像你一样，他们关心的只是他们自己。

世界上唯一能影响对方的方法，就是谈论他所要的，而且告诉他，如何才能得到它。

威立姆

温德说过：“表现自己，那是人性最主要的需要。”为什么不用这种心理学呢？如果看这本书，你能明白——你会永远站在别人立场去打算、设想，并由对方的观点，去观察事物的趋向，这就是你一生事业转折的关键。

3. 如欲采蜜，勿蹴蜂房

3. 如欲采蜜，勿蹴蜂房

1865年4月15日的早晨，林肯躺在一家简陋的公寓的卧室中。这家公寓就在他遭到狙击的福特戏院的对面。林肯瘦长的身体，躺在一张短短而往下沉的床上，靠床的沿壁，挂着一幅“马群展览会”的复制画，一盏煤气灯散发出幽暗、淡淡的光亮。

林肯躺着就将去世的时候，陆军部长斯坦顿说：“躺在那里的，是世界上最完美的元首。”

林肯待人成功的秘诀是什么？我曾花费10年左右的时间研究林肯的一生，同时我用了整整3年的时间，撰写了一部有关他的书。我还找出有关林肯待人的方法作特殊的研究。林肯是否放任批评过别人呢？答案是肯定的。当他年轻时候，在印第安纳州的鸽溪谷；他不但批评，且还写信作诗去讥笑别人，他把写好的东西，扔到一定有人捡到的街路上，其中有一封信，引起人们对他终身的恶感。

林肯在伊利诺斯州的春田镇，挂牌做了律师后，他还在报纸上发表他的文稿，公开攻击敌对他的人，但是，像这样的事情他只做过一次。

1842年秋季，林肯讥笑一个自大好斗的爱尔兰政客，这人叫西尔滋。林肯在春田报上刊登出一封匿名的信讽刺他，以致全镇的人轰然大笑。西尔滋平时敏感而自豪，遇到此种情况，他非常生气。当他查出是谁写这封信时，跳上马，立即去找林肯，要和他作一次决斗。

林肯不喜欢打架、反对决斗，但是为了自己的面子，他还是答应了下来。他的对手西尔滋让他自己选用武器。林肯两条手臂特别长，于是就选用了马队用的大刀，而后与一位西点军官学校毕业生学习刀战。到了指定的日期，他和西尔滋在密西西比河的河滩上，准备一战生死，就在最后一分钟，两方的助斗者阻止了这场决斗。

这场决斗对林肯来说，是一件最惊人、最恐怖的事。但是，这件事在林肯待人的艺术上，却给了他一个极宝贵的教训。他永远不再讥笑人家，永远不再写**人的信。此件事之后，他几乎从不为任何事而批评任何人。

美国内战的时候，林肯屡次委派新将领统率波托麦克军队，可是屡遭惨败。林肯怀着失望而沉重的心情，单独一个人在屋子里踱步。全国几乎有半数的人，哗然指责这些不能胜任的将领，然而，林肯则保持着他平和的态度。他最喜欢的一句格言是“不要评议人，免得为人所评议”。

当林肯的妻子和一些人刻薄的谈论南方人时，林肯总是这样说：“不要批评他们，我们在相同的情形下，也会像他们一样。”

还有一个例子：7月4日的晚上，南方“李”将军开始向南边撤退。当时全国雨水泛滥成灾，那时“李”带领败军到达波托麦克时，看到前面河水暴涨，他们无法过去，而胜利的联军就在后面。“李”和他的军队，进退维谷，处于困境之中。

林肯知道这是个极好的机会，把“李”的军队俘虏，立即可以结束这场战争。林肯满怀着希望，先用电报发出命令，命令弥特不必召开军事会议，立即袭击“李军”。

然而，这位弥特将军又是如何处理的呢？弥特所采取的行动，跟林肯的命令恰好相反。他召开了一个军事会议，而且还迟疑不决地延误下去。弥特用各种借口覆电，实际上是拒绝进袭“李”军。最后河水退降，“李”和他的军队就这样逃过了波托麦克。

“弥特这样做是什么用意？”林肯知道这件事后，震怒至极。林肯向他儿子劳白脱大声说：“老天爷，这是什么意思？‘李’军已在我们掌握中了，只要一伸手，他们就是我们的了，在那种情形下，任何将领都能带兵把‘李’打败，如果我自己去也已经把他捉住了。”

沉痛失望之下，林肯写了封信给弥特。林肯的一生是极端的保守，用字非常拘谨，所以在1863年，这封信出自林肯手笔，该是最严厉的斥责了。这封信的内容是这样的：

亲爱的将军：

我不相信你能领会出，由于“李”的脱走，所引起的不幸事件和重大的关系。他已在我们的掌握之中了，如果将他捕获，再加上最近我们其他地方的胜利，这场战争可以立即结束。

可是，依现在的情形来推断，战事将会无限期地延长下去。上星期一你不能顺利地袭击“李”军，你又如何能再向他袭击，我不期望你现在会有多大的成功，因为你已让黄金般的机会消失掉了，这使我感到无限沉痛。

林肯

试想一下，当弥特看到这封信后，他将会如何呢？但是，弥特从没有看到那封信，因为，林肯并没有把这封信寄出去。这封信是在林肯去世后，从他的文件中发现的。

我猜想，林肯写了这封信后，望着窗外喃喃自语：“慢着，或许我不能这样匆忙，我坐在这宁静的白宫里，命令弥特进攻，那是一桩轻而易举的事。但是，如果我到了吉地司伯，我也看到弥特上星期所看到的那么多血，我的耳朵也听到死伤者的呼叫、呻吟，也许我也不会急于要向‘李’军进攻。如果我也跟弥特一样懦弱的个性，或许我所做的，会跟他做的完全一样。此时，木已成舟，无法挽回了，如果我发出这封信，虽然解除了我心中的不愉快，但是弥特必定会替他自己辩护。面对那种情形，他会谴责我，对我产生恶感，而且会损伤他以后做司令官的效果，甚至还会逼他辞去军队的职务。”

可能正是林肯想到了这些，所以才没有把信发出去。可以肯定，林肯从苦痛的经验中知道，尖锐的批评、斥责，永远是不会有效果的。

在1931年的5月7日，纽约市民看到一桩从未见到过、骇人听闻的围捕格斗！凶手是个烟酒不沾、有“双枪”之称，叫克劳姆的罪犯。他被包围，陷落在西末街——他情人的公寓里。

150名警方治安人员，把克劳姆包围在他公寓顶层的藏身处。他们在屋顶凿了个洞，试图用催泪毒气把凶手克劳姆熏出来。警方人员已把机枪安置在附近四周的建筑物上，经过一个多小时的时间，纽约市里这个原来清静的住宅区，就一阵阵的响着惊心动魄的机枪、手枪声。克劳姆藏在一张堆满杂物的椅子后面，手上的短枪接连地向警方人员射击。上万的人怀

着激动而兴奋的心情，观看这幕警匪格斗的场面。这里的人都知道，这里从来没有发生过这样的变故。

当克劳姆被捕后，警察总监马罗南指出：这暴徒是纽约治安史上，最危险的一个罪犯。这位警察总监又说：“克劳姆杀人，就像切葱一样，他肯定会被判处死刑！”

然而，“双枪”克劳姆又认为自己是怎样的人呢？当警方人员围击他藏身的公寓时，克劳姆写了一封公开的信，写的时候因伤口流血，使那张纸上留下了他的血迹！克劳姆的信是这样写的：“在我衣服里面，是一颗疲惫的心。那是仁慈的，一颗不愿意伤害任何人的心。”

发生此事不久之前，克劳姆驾着汽车在长岛一条公路上，跟一个女伴调情。那时突然走来一个警察，说：“让我看你的驾驶执照。”

克劳姆没有说一句话，拔出他的手枪，就朝那警察连开数枪，警察随即倒地而死。接着克劳姆从汽车里跳了出来，捡起那警察手枪时，又朝地上那具尸体放了一枪。

当克劳姆走进受刑室时，你可能认为他会这样说：“这是我杀人作恶的下场？”不，他不是这样说的，他说：“我是因为要保卫我自己，所以才那样做的。”

这段故事所指的含意，是“双枪”克劳姆对自己没有一丝的责备。

这是罪犯中一种常见的态度吗？如果你是这样想的，再听听下面这些话：“我将一生中最好的岁月给了人们，使他们获得幸福愉快，过着舒服的日子，而我所得到的只是侮辱，一个遭人搜捕的人。”

这是邦得所说的话，他是美国第一号公敌，横行在芝加哥一带，一个最凶恶的匪首。但是，他自己却认为他是一个有益于群众的人——一个没有受到赞许，而且是个被人误会的人。

休斯在纽华给枪弹击倒前，接受新闻记者采访时说，他是一位有益于群众的人。其实，他在纽约是个令人发指的罪犯。

我曾经和华赖

劳斯——星星监狱负责人，有过一次有趣的通信。他告诉我：“在星星监狱中，很少有罪犯承认自己是坏人，他们的人性就跟你我一样，他们有这样的见解、解释。他们会这样告诉你，为什么会接连放枪伤害人，或是撬开保险箱，甚至为他们自己辩护反社会现实的行为，所以，他们认为并坚持不应该把他们囚禁起来。”

如果邦得、“双枪”克劳姆、休斯，与在监狱中的暴徒，完全不自责，归咎在自己身上，那我们所接触的人又如何呢？

已故的华纳梅格曾这样承认说：“30年前我就明白，责备人是愚蠢的事，我不抱怨上帝没有将智能均匀的分配，但是，我对克制自己的缺陷感到非常吃力。”

华纳梅格很早就学到这一课，但是，活在世上的很多人则盲目地行走了30多年，然后才豁然会悟。100次中有99次，没有人会为了任何一桩事情来批评自己，无论错误到何种程度。

其实，批评是没有用的，因为它使人增加一层防御，而且竭力地替自己辩护。批评是危险的，它会伤害一个人的自尊和自重感，并激起他人的反抗。

纵观历史长河，你可以从中找出很多很多对“批评”毫无效果的例子。铁夫特顿姆的煤油舞弊案，这件事还记得吗？它使舆论愤怒了好几年，震荡了整个国家！在任何人的记忆里，美国公务生活中，从没有发生过这类情形。

让我们一起看看这件舞弊案的事实经过吧：哈尔辛特

福尔是哈丁总统任上的内政部长，当时，委派他主事政府在“爱尔克”山和铁夫特油田保留地出租的事。那块油田，是政府预备未来海军用油的保留地。

福尔是不是公开投标呢？答案是否定的，他没有那样做。福尔把这份丰厚的合约，给了他的朋友特海尼。特海尼又如何呢？他把自己愿意称为“债款”的美金10万元，给了这位福尔部长。

而福尔则用他的高压手段，命令美国海军进驻那个地区，把那些竞争者赶走，因为他们的邻近油井，吮吸爱克山的财富。保留地上那些竞争者，在枪杆、刀光下给赶走了，然而，他们并不甘心，跑进法庭，揭发了铁夫特美金 1 亿元的舞弊案。

此事发生后，影响极其恶劣，几乎毁灭了哈丁总统整个的行政，全国群起哗然，一致痛恨。共和党也因此几乎垮台，而福尔也被判下狱。

福尔被斥责的焦头烂额——在公务生活中，很少有人被这样谴责过！但是，他后悔了吗？不，根本没有！

几年之后，胡佛在一次公共演讲中暗示，哈丁总统的死，是由于神经的刺激和心里的忧虑，因为有一个朋友曾经出卖了他。当时，福尔的妻子也在座，听到这话后立刻从座椅上跳了起来。她失声大哭，紧紧握着拳头，大声说：“什么，哈丁是给福尔所出卖的？不，我丈夫从未辜负过任何人。即使这间屋子一景堆满了黄金，也不会诱惑我丈夫做坏事。他是被别人所负，才走向刑场被钉十字架的。”

还有一个例子，就是罗斯福和塔夫特总统那著名的争论。这争论分裂了共和党，使威尔逊进了白宫，使他在世界大战中留下了勇敢、光荣的史迹，而且还改变了历史的趋势。

让我们共同回忆一下当时的情形：

1908 年，罗斯福离开白宫的时候，他使塔夫特做了总统，然后自己去非洲狩猎狮子。但是，当他回来的时候，情形就完全变了，他指塔夫特守旧，想要自己连任第三任总统，并且组织了勃尔摩斯党。这几乎毁灭了共和党。就在那次选举的时候，塔夫特和共和党，只获得两州的赞助——夫蒙和雨脱，这是共和党一次最大的失败。

罗斯福非常生气，责备了塔夫特。但是，塔夫特有没有责备他自己呢？当然没有。塔夫特两眼含着泪水，说：“我不知道怎么样做才能和我已做的不同。”

究竟是谁做错了？答案无从查出，也不需要去关心。不过我要指出的一点是，罗斯福所有的批评并没有使塔夫特自己觉得不对。只是使塔夫特尽力为自己辩护，眼中含着泪水，反复地说：“我不知道怎么样做才能和我已做的不同。”

从这两个事例中你可以明白，人类自然的天性，是做错事只会责备别人，而绝不会责备自己，我们每个人都是如此。所以当你我开口要批评别人的时候，就想想邦得、克劳姆和福尔这些人。

批评就像饲养的鸽子，他们永远会飞回家的。我们需要了解，我们要矫正或谴责的人。

罗斯福总统曾这样说过，当他任职总统，遇到难以解决的问题时，他会把座椅往后面一靠，仰起头朝着写字台壁上那幅很大的林肯画像看去。他这样问自己：“如果林肯处在我眼前的这种困难下，他将会如何做？他将如何去解决这个问题。”

以后我们如果想批评人家时，我们可以这样问自己：“如果林肯遭遇到这类的事，他将会如何处理呢？”

当我们要应付一个人的时候，应该记住，我们不是应付理论的动物，而是在应付感情的动物。而且批评是一种危险的导火线——一种能使自尊的火药库爆炸的导火线，这种爆炸，有可能会置人于死地。有这样几个例子：苛刻的批评，曾使敏锐的哈代——一位英国文坛上最好的小说家，使他永远放弃执笔写小说的勇气。

胡特将军受到人们的批评，又不被允许带兵去法国，对他自尊的打击，几乎缩短了他的寿命。

富兰克林在年轻的时候并不伶俐，可是，后来成为极有手腕和处世待人极有技巧的人，甚至担任过美国驻法的大使。他成功的秘诀是：“我不说任何人的不好！”他又这样说：“而说我所知道的是每个人的好处！”

任何一个愚蠢的人，都会批评人、斥责人和抱怨人。但若宽恕和了解，那就需在人格、克己上下功夫了。

卡莱尔曾经说过这样一句话：“要显示一个伟大人物的伟大之处，那就要看他如何对待一个卑微的人。”切记：不要批评、责怪或抱怨别人。

1. 保持自我本色

第三章 平安快乐的要诀

1. 保持自我本色

最近我向克洛石油公司的人事部经理保罗

鲍尔登请教，问他前来求职的人常犯的最大毛病是什么。他应该知道这些，因为他曾经和6000多万个求职者面谈过，还写过一本《求职的6种方法》的书。他回答说：“前来求职的人所犯的最大的错误，就是不能保持本色。他们不敢以真面目示人，不能完全坦诚，却给你一些他认为你想要的回答。”可是这种做法毫无用处，因为没有人想要伪君子，也从来不会有人愿意收假钞票。

“保持本色这个问题，如同人类历史一样的古老，”詹姆斯高登

季尔基博士说，“也像人生一样普遍。”难以保持本色，正是许多精神和心理疾病的潜在原因。安吉罗

帕屈曾写过13本幼儿教育方面的书，以及数以千计的文章。他说：“再也没有人比那些想做其他人或除他自己以外任何其他东西的人更痛苦的了。”

这种希望能做与自己不一样的人的想法，盛行于好莱坞地区。山姆伍德是好莱坞最著名的导演之一。他说，在他培训某些年轻演员的时候，所遇到的最棘手的问题正是这个。他要让他们保持本色，但他们都想做二流的拉娜，或者是三流的克拉克盖博。“可这一套观众已经看够了，”山姆伍德说，“最保险的做法就是尽快抛弃那些装腔作势的人。”

我有一封阿雷伊德夫人从北卡罗来纳州艾尔山寄来的信。她在信中说：“我从小就特别敏感而内向，我的身材一直很胖，而我的脸使我比实际看上去还胖得多。母亲很古板，她认为穿上漂亮衣服是一件很愚蠢的事。她总是对我说：‘衣服宽松舒服，窄衣易破，’因此她总是照这句话来帮我选衣服。我从来不和其他孩子一起做室外活动，甚至不愿上体育课。我非常害羞，觉得我和其他人都不一样，别人完全不喜欢我。长大之后，我嫁给了一个比我大好几岁的男人。然而，此时我并没有任何改变，我丈夫全家人都很好，他们充满了自信——他们是我应该成为却没有成为的那种人。我尽最大地努力要成为他们那样的人，但是，我没有成功。他们为了使我开心而做的每一件事情，只会让我更加退缩。并且，之后我还变得非常紧张不安，不敢见任何朋友，情绪也非常坏，甚至听见门铃响都害怕。我知道我是一个失败者，但是，我又怕我的丈夫发现这一点。所以，每当我们出现在公共场合的时候，我都假装很开心，结果总是做得太过火。我也知道我做得太过火了，因此，事后我会为此难过好几天。最后，我觉得再没有什么意思了，也活下去了，于是我开始想自杀。”

但是，是什么事改变了她的生活呢？阿雷伊德夫人继续写道：“其实，不是别的，只是一句随口说出的一句话改变了我的整个生活。有一天，我婆婆正在谈她如何培养她的几个孩子，她说：‘不论如何，我总是要求他们保持本色。’‘保持本色’，就是这句话！眨眼之间，我才发现我之所以如此苦恼，正是因为我一直在试着让自己去适应一个并不适合我的模式。一夜之间，我改变了。我开始保持本色，试着发现我究竟是怎样的人，试着研究我自己的个性。我开始研究我的优点，尽我所能去学习色彩和服饰的知识，尽量按照适合我的方式去穿衣服。我主动地交朋友，参加了一个社团组织——它当初是一个很小的社团——他们让我参加活动，这把我吓坏了。但是，我每发一次言，就会增加一些勇气。这件事花了我很长的时

间，但是我感到很开心，而这些快乐都是我以前从来没有过的。我在教育自己的孩子时，也总是把我从痛苦的经验中所学到的教给他们：‘不论如何，一定要保持你的本色。’”

有一位电车长的女儿，花了许多努力才懂得这个道理。她的梦想是成为一位歌唱家，但是，她长得并不好看。她的牙齿暴凸，嘴很大，每次在新泽西州的一家夜总会里公开演唱的时候，她总想把上嘴唇拉下来，好遮挡住她的暴牙，她想表演得“很美”，可是结果呢？她让自己怪态百出，最终还是未能逃脱失败的命运。

有一天，有一个在夜总会听这女孩唱歌的人，认为她很有天分。“我想告诉你，”他很直率地说，“我一直在观看你的表演，我知道你想遮掩什么，你觉得你的牙齿长得很难看。”这个女孩非常窘迫，但那人继续说道：“为什么要这样呢？难道长了暴牙就罪大恶极吗？不要去遮掩，张大你的嘴，观众看到连你都不在乎，他们就会喜欢你的。”他很犀利地说：“再说，说不定你想遮起来的那些牙齿，还会带给你好运呢。”

这个女孩接受了他的忠告，不再注意自己的牙齿。从那时候开始，她想到的只有她的观众。她张大了嘴巴，热情奔放地唱歌，之后，她成了电影界和广播界的一流当红明星。

其实，我们每个人都有潜能，所以，我们不该再浪费一点一滴的时间，去为我们不如其他人某一点而担忧。你是这个世界上的新东西，以前从未有过——从开天辟地直到现在，从未有过完全跟你一样的人。而且将来直到永远，也不可能再出现一个和你完完全全一样的人。新的遗传学知识告诉我们，你之所以成为你，取决于你父亲的 24 个染色体和你母亲的 24 个染色体遗传的是什么。“在每一个染色体内，”阿伦舒因费说，“可能有几十到几百个遗传因子，在某些情况下，每一个遗传因子都有可能改变一个人的命运。”

即使你的母亲和父亲相遇成亲之后，生下的这个人正好是你，但这个机会也是三十亿万分之一。换言之，即使你有 30 亿万个兄弟姐妹，也可能完全跟你不同。这不是臆想之说，这些都是科学事实。

保持你自己的本色，就像欧文
柏林给已故的乔治
盖歇温的忠告那样。

当柏林和盖歇温初次见面的时候，柏林已经名声显赫，而盖歇温还是一个未成名的年轻作曲家，一个星期只赚 35 美元。柏林非常欣赏盖歇温的才华，就问他想不想当他的秘书，薪水大概是他当时收入的 3 倍。“但我建议你不要接受这份工作，”柏林忠告他说，“如果你接受这份工作的话，你可能会成为一个二流的柏林，但如果你继续坚持保持你自己的本色，总有一天你会成为一个一流的盖歇温的。”

盖歇温接受了这个忠告，后来他终于成为美国当时最重要的作曲家之一。

其实，对深入探讨如何保持本色这个问题，我对此感想非常深。我对我自己所谈的问题很清楚，因为我为此付出过相当大的代价，有过痛苦的经验。当我从密苏里州的乡下去纽约的时候，我进了美国戏剧学院，希望能当一个演员。当时我有一个自以为非常聪明的想法——一条走向成功之路的捷径：我要学当年那些著名的演员是如何表演的，我要学会他们的优点，然后把每一个人的长处学到手，使我自己成为一个集诸人优点于一身的著名演员。

我的这种想法是多么愚蠢！多么荒谬！我居然浪费那么多时间去模仿别人！最后我终于明白，我一定要保持本色，我不可能变成任何人。

有了这次痛苦的经验之后，应该说能得到一些教训才对，但事实并非如此。我并没有接受教训，几年之后，我开始写作一本书，并希望那是所有关于公开演说的书籍中最好的一本。在写那本书的时候，我又产生了和以前学演戏时一样的愚蠢想法。想“借”来其他作者的观念，放在那本书里，使它能够无所不包。于是，我买了十几本关于公开演讲的书，花了一年的时间把它们的概念纳入我的书里，但最后我又一次发现我做了一件傻事：把别人的观点大

杂烩地凑在一起而写成的东西非常做作，也非常枯燥，没有一个人愿意看下去。因此，我把一年的心血都扔进了废纸篓里，一切重头再来。

这次我对自己说：“你一定要保持你自己的本色，不论你的错误有多少，你的能力多么的有限，你也不能变成别人。”于是我不再试着成为其他人的综合体，而是捋起袖子，做了我当初本应该做的事：我写了一本关于公开演讲的教材，完全以我自己的经验和观察，以一个演说家和演说教师的身份来写。我学到了华特

罗里爵士所学到的那一课，而且我希望能永远保持下去。华特

罗里爵士于 1904 年在牛津大学当英国文学教授，他说：“我写不出一本足以和莎士比亚媲美的书，但我可以写一本由我自己写成的书。”

可以说，玛丽

玛格丽特

麦克布蕾、威尔

罗吉斯、卓别林、金

奥特雷，以及其他成千上万的人都学过我在此想让各位明白的这一课，而且他们就像我一样学得很辛苦。

玛丽

玛格丽特

麦克布蕾刚踏入广播界的时候，想做一名爱尔兰喜剧演员，但她失败了。后来她发挥了她的本色，扮演一个从密苏里州来的很平凡的农村女孩，结果成为纽约最受欢迎的广播明星。

威尔

罗吉斯在一个杂耍团中，只是表演抛绳技术，没有任何说话的机会。他这样干了好多年后，才发现自己在讲幽默笑话上有特殊的天分，于是开始在表演抛绳的时候说话，最终成名。

卓别林最初拍电影的时候，那些电影导演都坚持让他去学当时德国一个非常有名的喜剧演员，但直到卓别林创造出自己的一套表演方法之后，才开始出名。

金

奥特雷刚出道的时候，想把他的得州口音改掉，成为一个城里绅士，并自称是纽约人，结果大家在他背后笑话他。后来，他开始弹五弦琴，改唱西部歌曲，开始了他那了不起的演艺生涯，并成为全世界在电影和广播两个行业中最著名的西部歌星。

鲍勃

霍伯也有同样的经验。多年来他一直在表演歌舞片，结果毫无成就，一直到他找到开自己玩笑的本事之后，才功成名就。

每个人都是这个世界上的新东西，每个人都应该为此而庆幸，并尽一切努力利用大自然所赋予你的一切。归根结底，所有的艺术都带着一些自传色彩：你只能唱你自己的歌，只能画你自己的画，只能做一个由你的经验、你的环境和你的家庭所造成的你；不论好坏，你都不得在生命的交响乐中，演奏属于你自己的乐曲；不论好坏，你都得自己创造一个属于自己的小花园。正如爱默生在他的散文《论自信》中所说的：“每个人在他的教育过程当中，一定会有某个时期发现，羡慕就是无知，模仿就是自杀。不论好坏，他都必须保持自己的本色。虽然广袤的宇宙之间全是美好的东西，但除非他耕耘那一块属于自己的土地，否则他绝不会有好收成。他所有的能力是自然界的一种新能力，除他之外没有人知道他能做些什么，他能知道些什么，而这些都是必须靠他自己去尝试求取。”

要想获得平安快乐心理，一定要谨记：保持自我本色，不要模仿别人。

2. 不要沉浸在悲伤中

2. 不要沉浸在悲伤中

曾经统治罗马帝国的伟大哲学家马尔卡斯

阿理流士说过这样一句话：“生活是由思想形成的。”

这是一句可以决定你命运的话。可以说，我们的命运如何，完全取决于我们的心理状态。爱默生曾说：“一个人就是他成天所想象的那种样子，他怎么可能成为另一种样子呢？”只要知道你心里想些什么，就可以知道你是一个怎样的人，因为每个人的性格特征都是由他的思想造成的。

我现在可以肯定地说，你和我所必须面对的最大的问题，就是如何选择正确的思想，事实上，这几乎可以算是我们需要应对的唯一问题。如果我们能够做到这一点，一切问题都可迎刃而解。

如果我们所想的都是悲伤之事，那我们就会悲伤；如果我们所想的都是快乐的东西，那我们自然而然就可以获得快乐；如果我们所想的是不好的念头，那我们恐怕就不得安宁了；如果我们所想的是一些恐怖的情况，那我们就会恐惧；如果我们沉浸在自我哀怜之中，那别人都会有意躲开我们；如果我们所想的全都是失败，那我们就会失败。诺曼温森

皮尔曾说：“你并不是你想象中的那种样子，而你却会是你所想的那种人。”

这样说，是不是在暗示我们都应该用习惯性的乐观态度去应对一切困难呢？当然不是的。很不幸的是，生命不会像这样简单化，但我却鼓励大家要尽力采取积极正面的态度，而不要采取消极反面的态度。

一个人可以关注一些很严峻的问题，但他同时可以将花插在衣襟上昂首阔步。我就曾看过罗维尔托马斯这样。

有一次，我协助罗维尔

托马斯主演一部著名电影，这是有关艾伦贝和劳伦斯在第一次世界大战中出征的内容。他和几个助手在几个战争前线拍摄了战争的镜头，用影片精彩地记录了劳伦斯和他统率的那支多姿多彩的阿拉伯军队，同时还记录了艾伦贝征服圣地的过程。他那贯穿于整部电影中的著名演讲《巴勒斯坦的艾伦贝和阿拉伯的劳伦斯》，轰动了全世界，伦敦的歌剧节也因此而向后推迟了六星期，以便让他在卡尔文花园皇家歌剧院继续讲述这些冒险故事，并放映他的影片。他在伦敦获得巨大的成功之后，又成功地去了好几个国家旅游。然后，他又花了两年的时间，准备拍一部关于在印度和阿富汗生活的记录片。

但是，不幸的是，在经过一连串的令人难以置信的打击之后，可怕的事情发生了——他发现自己破产了。当时我恰好和他在一起，我记得我们那时候不得不去街头的小饭店吃很便宜的东西。如果不是一位苏格兰著名画家詹姆斯麦克贝借给托马斯钱的话，我们几乎吃不起那点菲薄的食物。

这里有这个故事的焦点：当罗维尔

托马斯面临庞大的债务，并陷入极度失望的时候，他非常关注此事，但是，他并不忧虑。他知道，一旦他被霉运击垮的话，他在别人眼里就一钱不值了，尤其是他的债权人，他们会因此更看不起他。所以，他每天早上出门办事之前，都要给自己买一朵鲜花插在衣襟上，然后昂首走上牛津街头。他的内心积极而勇敢，绝不让挫折击垮他。对他来说，挫折只不过是整个事情的一部分——是你要攀上高峰所必须接受的有益锻炼。

从罗维尔

托马斯的故事中，可以看出，当我们必须关注我们所面临的问题时，绝不能为此而忧虑忡忡。那么，关注和忧虑之间的区别是什么呢？说得更明白一些吧：例如，每当我要通过交通拥挤的纽约市街区时，我对正在做的这件事就会很注意，可是我并不会忧虑。关注指的是要了解

问题出在哪里，然后镇定自若地采取各种办法解决它；而忧虑却是盲目而疯狂地转圈子。

可以说，我们的精神状态会对我们的身体和力量产生令人难以相信的影响。英国著名心理学家哈德菲曾在他那本只有 54 页的小册子《力量心理学》中解释了这种情况：“我请来了三个人，以测试心理受生理的影响。我们采用了握力计来测量。”

他要求他们在三种不同的情况下，竭尽全力抓紧握力计。在一般的清醒状态下，他们平均的握力是 101 磅。第二次实验时，则将他们催眠，并告诉他们说他们非常虚弱。结果，他们的握力只有 29 磅，这还不到他们正常力量的 1/3。然后，哈德菲再让这些入做第 3 次实验：在催眠之后，他告诉他们，说他们非常健壮。结果，他们的握力平均达到了 142 磅。当他们在内心非常肯定地认定自己有这种力量之后，他们的力量几乎增加了 50%。

这是令人难以置信的心理力量。

有一件令人难以相信的转变可以证明思想的力量，而这事正发生在我一个学生身上。他曾经历了一次精神崩溃，原因是什么呢？是忧虑。

那个学生对我说：“我对什么事情都忧虑。我之所以忧虑，是因为我太瘦弱了，因为我发现我正在掉头发，因为我认为我现在的的生活不够好，因为我担心我给别人的印象不好，因为我担心我永远都赚不到足够的钱来娶老婆，因为我担心我永远没有办法做一个好父亲，因为我担心失去我想要娶的那个女孩子，我还担心我得了胃溃疡，于是我无法再工作，就只好辞去工作。我内心越来越紧张，就像一个没有安全阀的锅炉，内心的压力终于达到了令人难以忍受的地步，而这种情况必然有一个退路——结果真的出事了。如果你从来没有经历过精神崩溃的话，祈祷上帝，让你永远也不要这种体验吧，因为没有任何一种肉体上的痛苦能够比精神上的那种极度痛苦更厉害的了。

“我每天都难以忍受这些痛苦，觉得我被所有的人抛弃了——甚至连最仁慈的上帝也抛弃了我。我真想跳进河里，一死了之。

“我精神崩溃的情况甚至严重到不能和我的家人沟通。我无法控制自己的思想，心里充满了恐惧，只要稍有一点点声响，我就会吓得跳起来。我躲开每个人，常常无缘无故地哭起来。

这就是那位学生的亲身体会。

其实，我们内心的平静和我们从生活中所得到的快乐，并不取决于我们有什么，或我们是什么人，或我们在哪里，而只取决于我们的心境如何，外在条件并没有多大的影响。

300 年前，密尔顿在双目失明之后，也发现了同样的道理：“思想的运用和思想的本身，就能把地狱改变为天堂，或者把天堂改变为地狱。”而海伦

凯勒和拿破仑，就是密尔顿这句话的最好例证。海伦

凯勒——她既瞎又聋，还是个哑巴——却宣称：“我发现生命是这样的美好。”而拿破仑拥有普通人梦寐以求的一切——荣耀、权力以及财富，但是，他却这样对圣海莲娜说：“我这一辈子从来没有过一天快乐的日子。”

如果说半个世纪的生活经历曾使我学到了什么的话，那就是“除了你自己，没有任何东西可以给你带来平静。”

牢记爱默生那句话：“不要认为一次政治上的获胜，收入的提高，病体的康复，或是分手许久的好友的归来，或是任何其他纯粹外在的事物，能提高你的兴致，使你觉得你的眼前有许多美好的日子。不要相信它，事情绝不会是这样简单的。除了你自己，没有任何东西能给你带来平静。”

伟大的斯多噶派哲学家爱匹克泰德，曾警告我们说：我们应该竭尽全力消除思想中的错误想法，这比割除“身体上的肿瘤和脓疮”更加重要。并且，现代医学也证明了他的这一理论。坎贝

罗宾博士说，在约翰

霍普金斯医院收容的病人中，有 4/5 都是由于情绪紧张和压力过大所引起的，甚至一些生理器官上的毛病也是如此。归根结底，他宣布说：“这些都起源于生活中无法协调的各种问题。”

伟大的法国哲学家蒙坦曾以“一个人因意外事故所受到的伤害，远远不如他对发生事故所拥有的意见深刻。”这句话来作为他的生活座右铭。而我们对所有事物的意见，也完全取决于我们自己作出何种判断。

当你饱受各种烦恼困扰，整个人的精神都紧张不安的时候，是否应该大胆地告诉自己，你完全可以凭借自己的意志力，来改变你的心境。当然，我会告诉你如何做到这一点，这个秘诀非常简单。

实用心理学权威威廉

詹姆斯曾经发表过这样的理论：“行动似乎是随着感觉而来的，可事实上，行动和感觉是同时发生的。如果我们能够将由我们的意志控制的行动规律化，那我们也能够间接地使那些不由意志控制的感觉规律化。”威廉

詹姆斯告诉我们，我们不应该只凭“下定决心”就改变我们的情感，但是，我们可以改变我们的行为，而当我们改变行为的时候，我们也就自然而然地改变了我们的感觉。

他解释说：“如果你感到不快乐，那么能找到快乐的唯一的方法，就是振作起来，使你的行动和言词好像已经感觉快乐的样子。”

这种办法是非常简单而且有效的，你不妨亲自试一试：挺起胸膛，在你的脸上露出开心的笑容，做一个深呼吸，然后唱一首小曲，如果你不会唱，那就吹吹口哨，如果你不会吹口哨，那就哼一首歌。很快你就会发现威廉

詹姆斯所说的是什么意思了。也就是说，当你能够用行动显示出你的快乐时，根本就不会再忧虑和颓丧了。

威廉

詹姆斯所说的是大自然的基本真理之一，它能在我们生活中创造奇迹。

许多年以前，我看过一本小书，书中有这样一段话：

“当一个人改变对事物和其他人的看法时，他会发现，事物和其他人对他来说将会发生改变。如果一个人把他的思想朝着光明的一面，他就会很惊讶地发现，他的生活由此受到了巨大的影响。人们不能吸引他们所要的，却可以吸引他们所有的，能改变气质的神性就存在于我们自己的内心当中，也就是我们自己。一个人所能得到的，正是他自己思想的直接结果。只有具备了奋发向上的思想之后，一个人才能振奋，充满欲望，并能有所成就。如果他不能振作他的思想，他永远只能陷于衰弱和愁苦之中。”

所以，让我们记住威廉

詹姆斯的话：“……通常，只要把受苦者的内心感觉由恐惧转变成奋斗，就可以把我们所谓的大部分邪恶转变为有所裨益的东西。”

让我们为自己的快乐而奋斗吧！一切只为今天。只为今天，我们要内心毫无惧怕。我们尤其不能害怕快乐，我们要去爱一切，去欣赏一切美，相信我们所爱的那些人也会爱我们。要相信，有了快乐的思想 and 行为，你就会感受到快乐，获得平安和快乐的心境。

3. 放松情绪，解除疲劳

3. 放松情绪，解除疲劳

卡瑞斯是一位聪明的工程师，他创建了空气调节器制造公司，现在是闻名世界的纽约州塞瑞西市卡瑞斯公司的负责人。

我和卡瑞尔先生在纽约工程师俱乐部吃饭的时候，他告诉我：“在我年轻的时候，我在纽约州水牛城的水牛钢铁公司工作。有一次，我必须到密苏里州水晶城的匹兹堡玻璃公司一

一座工厂花了好几百万美金，安装一台瓦斯清洁机，以便清除存在于瓦斯中的杂质，使瓦斯燃烧时不至于烧坏引擎。这是一种新的清洁瓦斯的方法，以前只试过一次，而且当时的情况与此时的情况并不一样。当我去密苏里州水晶城干这项工作的时候，事先没有预料到的困难发生了。经过一番调整之后，机器总算可以使用了，但并没有达到我们所保证的程度。我失败了，当时，我觉得好像有人在我头顶上重重地打了一拳。我的胃和整个腹部开始疼痛起来。好长一段时间，我都因此而难以入睡。最后，我明白了，其实，忧虑并不能解决任何问题，于是我想出了一个不需要忧虑就可以解决问题的办法，结果非常有效。我这个消除忧虑的办法，已经用了 30 多年，并且，这个办法非常简单，人人都可以用。它共有三个步骤：

第一步：我先放弃害怕，诚恳地分析整个情况，然后找出万一失败将会出现的最坏情况。没有人会把我关起来或者枪毙我，这一点可以肯定。只不过，我很可能会丢掉工作，我的老板也可能会拆掉整个机器，使两万美元泡汤。

第二步：找出了很多可能发生的最坏的情况之后，我让自己敢于接受它。我对自己说，这次失败在我的人生纪录上是一个很大的污点，我可能会因此而丢掉工作。但即使真的这样，我还是可以找到另外一份工作，而且事情可能比这更糟。至于我的老板，他也知道我现在正在试验一种新的清洁瓦斯的方法，如果这个试验要花两万美元，他还付得起。他可以把这笔账记在研究费用上，因为这只是一种试验。当我分析到可能发生的最坏情况，并让自己能够接受它之后，我马上轻松下来，感受到了几天以来所没有经历过的平静。

第三步：从这以后，我就平静下来，把我的时间和精力用于改善我所面对的问题和困难。

我努力寻找各种办法，以减少我们目前面临的两万美元的损失。我做了几次实验，最后发现如果我们再多花 5000 美元，加装一些设备的话，那么，我们的问题就可以完全解决了。我们按照这个办法去做之后，公司不但没有损失两万美元，反而赚了 1.5 万美元。

假如我当时一直担心下去，不能振作起来的话，恐怕再也不可能做到这一点了。因为忧虑的最大害处，就是会毁掉我们集中精神的能力。其实，当我们忧虑的时候，思想会到处乱转，从而丧失决策分析的能力。然而，当我们强迫自己面对最坏的情况，并且先从精神上接受它，权衡所有可能发生的情况时，我们就可以集中精力解决问题。这种方法非常好，所以我一直在使用它。现在，我的生活中几乎不再有任何烦恼了。”

卡瑞斯发明的这个方法为什么有这么大的价值，如此实用呢？从心理学的角度来讲，它能够把我们从巨大的灰暗色云层中拉出来，使我们不再因为忧虑而盲目地摸索，可以说，它使我们脚踏实地。

应用心理学之父威廉

詹姆斯教授曾经对他的学生说：“你们要愿意承担这种情况，因为接受既成事实，是克服随之而来的任何不幸的第一步骤。”

在心理上，当我们接受了任何最坏的情况之后，你就能发挥出新的能力，我们就不再会损失什么，也就是说一切都可以重新获得。记住卡瑞斯以上所说的那句话：“在面对最坏的情况之后，我马上轻松下来，感受到了好几天以来没有经历过的平静。”

这句话虽然说得很有道理、很简单，但仍有成千上万的人，因为愤怒和忧虑而毁了他们的生活。因为他们不愿由此作出改进，不想接受最坏的情况，不愿在灾难之中救出一些可以救出来的东西。最终变成了颓丧情绪的牺牲品。

其实，利用卡瑞斯的万灵公式，来解决他们自己的问题的人有很多，下面就是一个例子。

艾汉利被检查出患了胃溃疡，医生让他准备后事。他做好这一准备之后，决定外出旅游。他说：“我在船上和大家一同做游戏、唱歌、交结新朋友，晚上一直聊到深夜。到了中国和印度之后，我发现我回去之后需要处理的私事，比起我在东方所见到的贫穷与饥饿，简直是天壤之别。我抛弃了所有无聊的担忧，觉得非常的舒服。回到美国之后，我的体重很快增加了 90 磅，我曾患过胃溃疡的事也几乎全忘了。我这一生中从没有这么舒服过。我重新回去

工作，此后再也没有病过。”

艾汉利告诉我，他是在下意识中应用了卡瑞斯征服忧虑的办法。“首先，我问自己：‘可能发生的最坏情况是什么？’答案是死亡。第二，我让自己做好准备接受死亡。我不得不这样打算，因为我别无选择，几个医生都说我没有希望了。第三，我尽力想办法改善这种情况。我开始尽量享受我所剩下的一点点时间，如果我上船之后还继续忧虑的话，毫无疑问，我一定不能完成这次旅行。可是，当我放松下来之后，忘掉了所有的麻烦，而这种心理上的平静，使我产生了新的力量，挽救了我的生命。”

还有一个类似的经历。此人以前是我的学员，现在，他在纽约经销汽油。

他说：“我被勒索了，我不相信这种事情会发生，更不相信这种事情会发生在电影以外的现实生活中，但是，我真的被人勒索了。事情的经过是这样的：我的公司有好几辆运油的卡车和几个司机。当时，物价管理委员会的条例管得很严，我们只能送给每一个顾客有限的汽油。事情的真相最初我并不知道，但是，确实有一些送油司机私下里减少顾客的油量，然后再把偷下来的油私自卖给其他人。

有一天，一个自称是政府调查员的人来找我，给我索要红包。他说他拥有我们送油司机违法舞弊的证据。他还威胁我说，如果我不答应他的要求，他就把这些证据转交给地方检察官。此时我才发现公司有这种违法交易。当然，我不必担心什么，因为这件事与我无关。但是，我也知道法律规定，公司应该对自己员工的行为负责。我知道万一官司捅到法院去，那么公司的坏名声就会砸了我的生意。其实，我对自己的生意非常骄傲，那是我父亲在 24 年前打下的基础。

我心里非常矛盾，我非常担心，于是，很快就病了，接连三天三夜吃不下、睡不着。我一直在担心那件事，内心非常害怕，于是，我决定向那个人付 5000 美元，但是，我一直非常担心，我下不了决定，并且，每天都做噩梦。

后来，在一天晚上，我碰巧拿出一本小书《如何不再忧虑》，这是我听卡耐基公开演说时领到的。我开始阅读它，读到了卡瑞斯的故事，里面说‘面对最坏的情况。’于是我问自己：‘如果我不肯向那家伙付钱，他把证据交给地方检察官的话，可能发生的最坏情况是什么呢？’

答案是：‘这将会砸了我的生意——最坏也就是这样。但我不会被关起来。可能发生的事就是我将被这件事毁了。’

于是我对自己说：‘那好吧，即使生意毁了，但我可以接受这局面。接下去又会怎样呢？’

生意毁了之后，我也许得去另找一份工作。当然，这也不是一件坏事，因为我对石油了解很多，有几家大公司可能会乐意雇用我。于是，我开始觉得好多了。随后的几天，我的忧虑开始渐渐消除。我的情绪也稳定了下来，并且，我也能思想了。

我清醒地看到了第三步——改善最坏的情况。于是，我决定找到我的律师，把整件事情告诉他，我想他可能会帮我找到一条我从来都没有想到的对策。我知道这听起来似乎很笨，但是，当时我确实一点办法也没有了。当然，我承认起初我并没有好好思考，只是一直在担心此事。我决定第二天一大早就去见我的律师。这天晚上我睡得很踏实。

但是，第二天早上，我的律师竟叫我去见地方检察官，并把整个经过告诉他。当然，我按照他的建议去做了。当我说出事情经过之后，出乎意料地听地方检察官说，这种勒索案已经连续出现几个月了，那个自称是‘政府调查员’的人，实际上是警方正在通缉的罪犯。当我因为无法决定是否该把那 5000 美元交给这个罪犯而担心三天三夜之后，听到他的这番话，我大大松了一口气。

这次经历给我上了永远难忘的一课。现在，每当我面临让我忧虑的难题时，我就会使用卡瑞斯的万灵公式。”

综上所述，如果你有担忧的问题时，就应用卡瑞斯的万灵公式，这样就可获得平安快乐。

4. 克服忧虑的心理

4. 克服忧虑的心理

几年前,在一次度假的时候,我曾和郭伯尔博士一同乘车经过得克萨斯州和新墨西哥州。郭伯尔博士当时任圣塔菲铁路的医务处长,他的正式头衔是海湾——科罗拉多——圣塔菲联合医院主治医师。当我们正谈到忧虑对人的影响时,他说:“那些来看病的人中,有 70%只要能够消除他们的恐惧和忧虑,病也就会自然好起来。因为他们都是内心自以为生了病。”他说,“他们的病就像你有一颗蛀牙一样,有时候甚至比这要严重上百倍。这种病就像神经性的消化不良、某些胃溃疡、心脏疾病、失眠、头痛,和某几种麻痹症等等一样严重。”

郭伯尔博士说:“上面这些病都是真的,我不是在胡说,因为我自己就得过 12 年的胃溃疡。其实,这些病本来是可以避免的。恐惧使你忧虑,忧虑使你紧张,并影响到你的胃部神经,使你胃里的胃液变得不正常。于是,由此而产生胃溃疡。”

梅育诊所的阿法瑞苏博士说:“胃溃疡症状,通常会根据你的情绪紧张程度而发作或消失。”

他的这种理论,在研究了梅育诊所 1 万多例胃病患者的病例记录之后,得到了证实。研究发现,每 5 个人中,有 4 个人并不是因为生理上的原因而得的胃病。相反,恐惧、忧虑、怨恨、极端自私,以及无法适应现实生活,才是他们得胃病和胃溃疡的根本原因——胃溃疡会让你致死。

约瑟夫

孟坦博士曾写过一本书《神经性胃病》,也阐述过同样的道理。他说:“胃溃疡的产生,有时候不是因为你吃了什么,而是因为你的忧愁所致。”

梅育兄弟宣称,医院里一半以上的病床上,躺着的是那些有神经疾病的人。但即使是用最细微的显微镜,以最现代的方法来检查他们的神经时,却发现他们大部分都非常健康。他们“神经上的疾病”,并不是因为神经本身有什么反常之处,而是因为他们的情绪上表现出忧虑、挫折、悲观、烦躁、恐惧、焦急、颓丧等。柏拉图曾说过:“医生所犯的最大错误,就是他们只为病人治疗身体,却不为他们医治思想。可是精神和肉体是一体的,不能分别治疗。”

梅育诊所的哈罗

海宾博士曾在全美工业界医生协会的年会上宣读过一篇论文,说他研究了 176 位平均年龄为 44.3 岁的工商业负责人的情况。他报告说:大约有 1/3 以上的人,由于生活过于紧张而导致下列三种病症之一——心脏病、消化系统溃疡和高血压。你想想,在工商业的负责人中,竟然有 1/3 以上的人都患有这些病!而他们都还不到 45 岁,可见成功的代价是多么高啊!就算他能赢得整个世界,可是他损失了他的健康,对他个人来说,有什么好处呢?即使他拥有了全世界,可是他一个人每次也只能睡在一张床上,一天也只吃三餐。就这一点而言,依我看来,拥有几百万美元财产的富翁,他的成功还不如我父亲的一半。我父亲是密苏里州的一个农夫,尽管他一文不名,却活到了 89 岁高龄。

曾荣获诺贝尔医学奖的亚力西斯

柯瑞尔博士说:“不知道如何抗拒忧虑的商人,都会短命而死。”当然,不仅仅是商人,连家庭主妇、兽医和泥瓦匠也全都是如此。

随着医药科学地不断发展,医学上已经消除了由细菌所引起的例如天花、霍乱、黄热病,以及其他各种曾将数以百万计的人置于死地的传染病等可怕的疾病。但是,医学界一直还不能治疗精神和身体方面的、不是由细菌所引起,而是因为情绪上的忧虑、憎恨、恐惧、烦躁,以及绝望所引起的疾病。并且,这种情绪上的疾病所导致的灾难正日渐增加,而且越来越普

遍，速度又快得令人吃惊。有关人员估计说：现在还活着的美国人中，每 20 人就有一个在某一段时期得过精神疾病。第二次世界大战期间应征入伍的美国年轻人中，每 6 人就有一个因为精神失常而不能服役。

那么，这些人精神失常的原因是什么呢？没有人能给出明确的答案。但是，大多数情况下，这是因为恐惧和忧虑导致的。焦虑和烦躁不安的人，大都难以适应现实世界，以至于和周围的人没有沟通，他把自己缩到自己的梦幻世界，以此来解决他所有的忧虑。

忧虑的威力是非常强大的，它甚至会令最顽强的人生病。著名的格兰特将军在美国南北战争的最后几天，发现了这一点。事情是这样的：

格兰特率北军围攻瑞奇蒙长达 9 个月，李将军的军队终于被打败了。有一次，李将军属下好几个兵团的人都开了小差。其余的人在帐篷里祈祷——他们边哭边叫，看到了种种幻象。眼看战争即将结束了，李将军手下的士兵放火烧毁了瑞奇蒙的棉花和烟草仓库，还放火烧了兵工厂，然后在烈焰腾空的黑夜弃城而逃。格兰特率军乘胜追击，从左右两侧和后方夹击南部联军，另派轻骑兵从正面截击，又拆毁铁路线，缴获了给南部联军运送补给的车辆。

这时，格兰特将军由于剧烈头痛而眼睛半瞎，跟不上队伍，只好停在一个农家前。他在回忆录中写道：“我在那里过了一夜，把我的双脚泡在加了芥末的冷水里，还把芥末药膏贴在我的双手手腕和后颈上，希望第二天早上能够复原。”

第二天一大早，他果然复原了。可是使他复原的，并不是什么芥末药膏，而是一个带回来李将军降书的骑兵。

格兰特写道：“当那个军士来到我面前时，我的头还痛得很厉害，但当我一看到那封信的内容时，我就全都好了。”

很明显，格兰特将军只是因为忧虑、紧张和情绪不安才生病的。一旦他从情绪上恢复了自信，想到了他的成就和胜利之后，就立即复原了。

你是否看见过一个人的甲状腺反应过度？我可是看过。我可以告诉你，他们会发抖、会战栗，看起来就像是吓得半死的样子。甲状腺的功能是调节生理平衡的，一旦反常之后，人的心跳就会加速，整个身体就会亢奋异常，像一个打开了所有炉门的大火炉，如果不作手术或治疗的话，就很可能送命，很可能“把他自己烧干”。

不久以前，我和一个患了病的朋友一同去费城。我们要去拜访一位专治这种病达 38 年之久的著名专家南斯医生。他问我朋友的第一个问题就是“你情绪上有什么问题导致你出现这样的情况？”他我的朋友说，如果他继续这样忧虑下去的话，就可能会染上其他并发症、心脏病、胃溃疡，或糖尿病等。

这位名医说：“所有这些病症，都互相有关联，它们甚至是很近的亲戚，他们都是由忧虑所产生的疾病。”

70 年后，罗斯福总统的财政部长亨利

摩尔索也发现，忧虑会使他头昏眼花。他在日记里写道：为了提高小麦的价格，罗斯福总统下令在一天之内买进 440 万蒲式耳小麦，这使他感到非常忧虑。他说：“在这件事情没有结果之前，我头昏眼花。回到家里，我吃完晚饭以后只睡了不到两个小时。”

如果我们想知道忧虑对人会产生什么影响，大可不必到图书馆或医院求证。只要从我们现在正坐着的家里朝窗外看，也许就能够看到在另一条街的一栋房子里，有一个人因为忧虑而精神崩溃；另外一个房子里，有一个人因为忧虑而得了糖尿病——因为股票下跌，他的血和尿里的糖分就会升高。

心脏病现在在美国是头号杀手。在第二次世界大战期间，大约有 30 多万人死于战场上，但是，在同一时间，心脏病却导致了 200 万平民死亡，而其中有 100 万人的心脏病是由于忧虑和过度紧张的生活引起的。也正因为心脏病，阿利西斯科瑞尔博士才说：“不知道如何抗拒忧虑的人，都会短命而死。”

忧虑就像是在不停地往下滴的水珠，而那不停地往下滴、滴、滴的忧虑，通常会使人心神发狂，甚至自杀。

古时候，一些残忍的将军折磨他们的俘虏时，常常会将俘虏绑起来，放在一个不停地往下滴水的袋子下面，水不停地滴着、滴着，日夜不停。最后，这些不停地滴落在头上的水，变成了槌子敲击的声音，致使人精神失常。这种折磨人的方法，以前西班牙的宗教法庭、希特勒手下的德国集中营都曾使用过。

你热爱生命吗？你想要健康长寿吗？下面是欧詹妮的故事：

“8年半以前，医生告诉我将不久于人世，并且，会缓慢而痛苦地死于癌症。连国内最有名的医生梅育兄弟，也证实了这个诊断。一切都告诉我，我无药可救了，死亡之神正向我走来。但是，我想到，我还很年轻，我还不死，我还不能死。在绝望之余，我打电话找到我的医生，将我内心的绝望告诉他。他不耐烦地拦住我说：‘怎么了，欧詹妮？难道你一点斗志也没有了？你如果一直这样哭下去，你将必死无疑。不错，你是碰上了最坏的情况。但是，你要面对现实，不要忧虑，让我们好好想想办法。’就在这一刹那，我立下重誓，态度严肃。当时指甲都深深地掐进了肉里，而且背上一阵阵发冷，我告诉自己：‘我不要再忧虑，我不要再哭泣，如果我还会有什么需要想的，就是我一定要赢！我不能死！我要活下去！我一定要继续活下去！’

在之后，虽然我瘦得皮包骨头，两脚重得有如铅块，但是，我却不忧虑，也没有哭过。我面带微笑，虽然这是勉强的微笑。但是，我确信，愉快的精神状态对抵抗疾病一定会有所帮助。总之，我亲身经历了一次癌症治愈的奇迹。在过去的几年里，我从没有像现在这样健康过，这都多亏了‘面对现实，不要忧虑，让我们好好想想办法’这句富于挑战性和战斗性的话。”

“不知道如何抗拒忧虑的人，都会短命而死。”要想获得平安快乐，请记住这条规则：克服忧虑的心理。

5. 活在今天

5. 活在今天

1871年春天，有一个年轻的生活正充满了各种忧虑：担心毕业以后该到哪里去、担心怎样通过期末考试、怎样才能生活、怎样才能开业等。有一天他看到一本书，读到了一句对他前途产生莫大影响的话。这使他顿时高兴起来，他是蒙特瑞综合医院的医科学生威廉奥斯勒。

在1871年，威廉

奥斯勒所看到的那一句话，使他成为他那一代最为著名的医学家，促使他创建了全世界知名的约翰

霍普金斯医学院，并且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所获得的最高荣誉。他还被英国国王封为爵士。可以说，他无忧无虑地过完了他的一生。

那么，他在1871年春天所看到的那句话是什么呢？其实，这句话出自汤玛士卡莱里：“对我们来说最重要的，就是不要看远方模糊的事，而要做手边清楚的事。”

42年之后，在郁金香开满校园的一个温和的春夜，威廉

奥斯勒爵士给耶鲁大学的学生作了一次演讲。他对学生们说，像他这样一位曾在四所大学当过教授，并且写过一本很受欢迎的书的人，似乎应该有一颗“特殊的头脑”，但事实并不是这样。他说他的一些好朋友都知道，他的脑筋是“最普通不过了”。

然而，他成功的秘诀到底是什么呢？威廉

奥斯勒爵士认为这完全是因为他生活在“一个完全独立的今天”。他这句话是什么意思呢？

就在奥斯勒爵士去耶鲁大学演讲的几个月之前，他搭乘一艘大型海轮横渡大西洋，有一次看见船长站在船舵室中，按下一个按钮，立即听到发出一阵机械运转的声音，轮船的几个部分立刻彼此隔绝开来，成了几个完全防水的隔离舱。

奥斯勒爵士对那些耶鲁大学的学生说：“你们每个人，组织都要比那条大海轮精美得多，所要走的航程也更远得多。你们也必须学习那位船长，知道怎样控制一切，你们要活在一个‘完全独立的今天’，这才是在航程中确保安全的最好方法。到船舵室去，你将会发现那些大的隔离舱至少都可以使用。按下按钮，用铁门把过去隔断——隔断已经过去的那些昨天；再按下另一个按钮，用铁门把未来也隔断，隔断那些尚未到来的明天。然后你就保险了，可以生活在‘和别的日子完全隔绝的今天’。要时刻记住：你有的是今天，切断过去，埋葬掉已逝的过去，切断那些会把傻瓜引到死亡之路的昨天。明天的重担加上昨天的重担会成为今天最大的障碍，要把未来和过去都紧紧地关在门外，记住你只有今天，未来就在于今天，没有明天这个东西。人类得到救赎的日子也就是现在。精神的郁闷、精力的浪费，都会紧紧跟着一个为未来担忧的人。把船前船后的隔离舱都关掉吧，准备养成一个良好习惯，生活在‘完全独立的今天’。”

当然，奥斯勒博士不是要求我们不必为明天而学习。他的意思是说，为明日作准备的最好方法，就是集中你所有的智慧和热诚，把今天的工作做得尽善尽美，这就是你能应对未来的唯一方法。

总之，一切都告诉我们，一定要为明天着想，一定要仔细地考虑、计划和准备，但不要担忧。

最近，我很荣幸地访问了世界上最著名的《纽约时报》的发行人亚瑟苏兹柏格。苏兹柏格先生告诉我，当第二次世界大战的战火燃烧到欧洲时他非常吃惊，对未来充满了忧虑，使得他几乎无法入睡。他会常常在半夜爬起床，拿着画布和颜料，对着镜子，想给自己画一张自画像。尽管他对绘画一无所知，但他还是画着，以此来稳定自己的情绪。苏兹柏格先生说，他因为一首赞美诗里的一句话才消除了他的忧虑，得到了平安的。这句话是：“只要一步就好。”这个“一步”，就是今天，现在所需要做的。

在现在的生活中，最可怕的事就是，我们医院里一半以上的床位，大都是给那些大脑神经或者精神上有问题的人留着的。他们都是被日渐累积起来的昨天和令人担心的明天所加起来的负重所压垮的病人。但是，在这些病人中，只要他们能信奉威廉奥斯勒爵士的这句话“生活在一个完全独立的今天”，那他们今天就能走上大街，过上快乐而幸福的生活了。

每个人在目前的这一瞬间，都站在两个永恒的交叉点上——这个点已经永远地过去了，并且延伸到了无穷无尽的未来。但是，我们都不可能生活在这两个永恒之中，哪怕是一秒钟都不行。如果我们想那样做的话，就会毁掉自己的身体和精神。我们要满足于目前所生活的这一刻。从现在起直到我们上床，不论任务有多重，每个人都能支持到夜晚的来临，不论工作有多么辛苦，每个人都能干好他那一天的工作，每个人都能很耐心、很甜美、很可爱而且很纯洁地活到太阳下山，这就是生命的真谛。

当然，人性中最可悲的一件事，就是我们所有的人都拖延着不去生活，都梦想着在天边有一座奇妙的玫瑰园，而不能欣赏今天就开放在我们窗口的玫瑰花。

我们为什么会变成这种傻子，变成这种可怜的傻子呢？其实，我们人生的短暂历程是多么奇怪啊，小孩子说：“等我成为大孩子的时候，”可是又怎么样呢？大孩子说：“等我长大成人之后，”等他真的长大成人了，他又说，“等我结婚以后，”但是，等他结了婚，又会怎么样呢？他的想法随后又变成了“等我退休之后”，然后，等他退休之后，他再回头看看他所经历的一切时，似乎有一阵冷风吹过来，他错过了一切，而一切又一去不复返。我们总是无法及早学会这个道理：生命就在生活里，就在每一天和每一刻。

有这样一个例子，是关于已故的华伊文斯先生的故事。可以说，在学会“生命就在生活里，就在每一天和每一刻”这个道理之前，他几乎因为忧虑而想自杀。

华伊文斯出生在一个贫苦的家庭，起初以卖报为生，后来，在一家杂货店当店员。之后，由于家里人多，一家七口人全靠他吃饭，于是他想法找到一个当助理图书管理员的工作，薪水虽然很少，但是，他却不敢、不愿辞职。直到8年之后，他才鼓足勇气，开始自己的事业。他用借来的55美元，干出了一番大事业，一年大约赚进两万美元。

但是，好景不长，厄运不久降临了：他替一个朋友背负了一张面额很大的支票，而那位朋友却破产了。更可怕的是，在此次灾祸之后又来了另一次更大的灾祸，他存进所有财产的那家大银行垮了。这次灾祸不但让他损失了所有的钱财，还背负了1.6万美元的负债。他精神上再也承受不住这样的打击了。他告诉我说：“我吃不下，睡不着，我患上了一种奇怪的病。其实，没有别的原因，只是因为忧虑。有一天，我正走在路上时，突然昏倒在路边上，以后就再也不能走路了。他们让我躺在床上，全身都烂了。伤口逐渐往里面烂，我连躺在床上都受不了。我的身体越来越弱，最后医生告诉我，我只能活两个礼拜。这个消息让我大吃一惊。之后，我写好遗嘱，就躺在床上等死。当时，我知道，挣扎或担忧都没有用了，所以，我只好放弃，开始放松下来，闭目休息。连续好几个星期，我都睡不到两个小时。但是，因为这时候，我认为一切困难就快要结束了，我睡得像个孩子。那些令人疲倦的忧虑也渐渐消失了，我的胃口变好了，体重也开始增加。

此时，我的病情也没有像医生所说的那样恶化，几个星期之后，我就能撑着拐杖走路了。六个星期之后，我就能回去工作了。以前我一年曾赚过两万美元，但是，现在我能找到一周30美元的工作，我就很满足了。现在，我的工作推销运送汽车的轮船上用在轮子后面的挡板。此时我已经学会不再为过去发生的事情后悔，不再害怕将来，不再忧虑了。我把我所有的精力、时间和热诚，都放在了推销挡板上。”

华伊文斯的进步非常快，没有几年，他就成了伊文斯工业公司的董事长。多年以来，这家公司一直是纽约股票市场交易所的一家公司。如果你乘飞机去格陵兰，很可能降落在伊文斯机场，这个机场是为了纪念他而命名的。但是，可以说，如果他没有学会“生活在完全独立的今天”的话，华伊文斯绝不可能获得这样的成就。

“这里的规矩是，明天可以吃果酱，昨天可以吃果酱，但今天不能吃果酱。”这是白雪皇后所说的。我们大多数人也是这样：为昨天的果酱发愁，为明天的果酱发愁，却不会把今天的果酱厚厚地涂抹在我们正在吃的面包上。

就连法国伟大的哲学家蒙坦，也曾犯过同样的错误，他说：“在我的生活中，曾充满了可怕的不幸，而那些不幸以前大部分从来没有发生过。”我的生活和你的生活，也都是如此。

但丁说：“想一想，这一天永远不会再来了。”生命正在以令人难以置信的速度飞速流逝，我们在空间上正在以每秒19里的速度跑过，但今天才是我们最值得珍惜的，也是我们唯一能真正把握的时间。所以，对于忧虑，你应该知道的第一件事就是，如果你不希望它干扰你的生活，就要学习威廉

奥斯勒爵士“用铁门把过去和未来隔断，生活在完全独立的今天”。要相信，活在一个真实的今天，你才会获得平安快乐。

6. 不要想着报复别人

6. 不要想着报复别人

最近，我的一个朋友心脏病严重发作，他的医生要求他躺在床上，不论发生任何事情他都不能生气。医生都知道患有心脏衰竭症的人，一发怒、生气就可能送命。几年前，在华盛顿州的斯泼坎城，有一家餐馆的老板因为生气致死。我面前现在就有一封寄自华盛顿州斯泼

坎城警察局局长杰瑞的信。他在信中说：“几年以前，68岁的威廉崔堪伯在斯泼坎城开了一家小餐馆。因为他的厨师坚持用茶碟喝咖啡，而将他活活气死。当时，那个小餐馆的老板非常恼火，抓起一把左轮手枪去追那个厨师，结果因为心脏病发作而倒地死去——而他手里还紧紧地抓着那支手枪。验尸员报告说：他因为愤怒而导致心脏病发作。”

其实，当我们痛恨我们的仇人时，就等于给了他们取胜的力量。那种力量能够影响我们的血压、我们的食欲、我们的睡眠、我们的健康和我们的快乐。如果我们的仇人知道他们是如何让我们担心，让我们烦恼，让我们一心只想报复的话，他们一定会高兴得手舞足蹈的。实际上，我们心中的恨意完全伤害不到他们，但是，这种恨意却使我们的生活变成地狱。

我们要时刻记住：如果是自私的人想占你的便宜，就不必理睬他，更不必报复他。当你想跟他扯平的时候，你對自己伤害的，远比对那家伙的伤害更多。其实，报复对我们伤害的地方很多。就如以上所说的那样，报复会损害你的健康。《生活》杂志说：“高血压患者的主要特征，就是容易愤怒。愤怒不止的话，长期性高血压和心脏病就会随之而来。”

当你说“要原谅70个7次”的时候，他正是在教导我们如何避免患高血压、心脏病、胃溃疡和其他许多疾病。当然，我想，你也和我一样认识一些女性，她们的脸颊因为怨恨而布满了皱纹，因为悔恨而变了脸形，甚至表情僵硬。不管她们如何作美容，使她们的容貌如何美丽，也不能让她的心里充满温柔、宽容和爱。

怨恨之心甚至会毁坏我们享受食物的美味。圣人说：“怀着爱心吃蔬菜，会比怀着怨恨吃牛肉要好得多。”

我们要试着去爱我们的仇人。即使我们不能爱我们的仇人，那我们至少也要爱我们自己。我们不能让仇人控制我们的健康、我们的快乐和我们的外表。正如莎士比亚所说的：“不要因为你的敌人而燃起一把怒火，结果却烧伤你自己。”

当基督耶稣说我们应该原谅我们的仇人“70个7次”的时候，他也是在教导我们如何做生意。有这样一个例子，这是一封乔罗纳给我寄来的信，他住在瑞典的艾普苏那。乔罗纳在维也纳当了很多年的律师，但是他在第二次世界大战期间逃到了瑞典，身上无分文，急需找一份工作。因为他会说并能写好几国语言，所以希望在一家进出口公司找一份秘书的工作。但绝大多数公司都回信告诉他，因为现在正在打仗，他们不需要这一类人，不过他们会将他的名字存在档案中。然而，有一个人给乔罗纳写回信说：“你完全不了解我的生意。你既蠢又笨，我根本不需要任何人来为我写信。即使我需要，也不会找你，因为你甚至写不好瑞典文，你的信里全是错字。”

当乔罗纳看到这封信的时候，简直快要气疯了。乔罗纳看着那个瑞典人写的信，心想：你写的信就错误百出，竟然还写信来说乔罗纳不会瑞典文，是什么意思？于是乔罗纳也写了一封信，想使那个人大发一顿脾气。但是，他想了想，接下来对自己说：“慢！我怎么知道这个人说的不对呢？我学过瑞典文，可这并不是我的母语，也许我确实犯了许多我并不知道错误。如果他说的是事实的话，那么我要想得到一份工作，就必须再努力学习。这个人可能会帮我一个大忙，所以，我应该给他写封信，对他表示感谢。”

于是乔罗纳撕毁了他刚刚写好的那封骂人的信，又另写了一封信。在信中他写道：“你这样不麻烦地给我写信，实在是太好了，尤其是你并不需要一个替你写信的秘书。我弄错了贵公司的业务，对此我深感抱歉。我之所以给你写信，是因为我向别人打听到了你，而别人之所以把你介绍给我，因为他说你是这一行的领袖人物。我并不知道我的信中犯了些语法错误，我对此深感惭愧，也很难过。现在我打算更努力地学习瑞典文，改正我的错误，谢谢你帮助我走上改进之路。”

几天之后，乔罗纳收到那个人的回信，他请乔罗纳去他那里。乔罗纳去了，而且得到了一份工作，他非常高兴。自此，乔罗纳明白“温和的回答能消除怒气”。

可能我们不能像圣人那样爱我们的仇人，但为了我们自己的健康和快乐，我们要原谅他们，忘记他们。如果我们能这样做，实在是明智之举。

我常常站在加拿大杰斯帕国家公园里，仰望以伊笛丝

卡薇尔的名字命名的山，这可能是西方最美丽的山。它是为了纪念一位在 1915 年 10 月 12 日被德军行刑队枪毙的护士。她犯了什么罪呢？因为她在比利时的家中收容和看护了许多受伤的英、法士兵，还帮助他们逃往荷兰。在那个 10 月的一天早晨，一位英国教士走进她所在的牢房里，为她做临终祈祷，当时，她说了两句后来刻在她纪念碑上的不朽的话：“我知道仅有爱国还不够，我一定不能敌视或怨恨任何人。”4 年之后，她的遗体运送到英国，在西敏寺大教堂举行了安葬仪式。我曾在伦敦呆过一年，常常去国立肖像画廊看伊笛丝卡薇尔的雕像，同时朗读她这两句不朽的名言：“我知道仅有爱国还不够，我一定不能敌视或怨恨任何人。”

有一次，我曾问伯纳

巴鲁屈(他曾担任过 6 位总统威尔逊、哈定、柯立芝、胡佛、罗斯福和杜鲁门的顾问)，我问他会不会因为敌人的攻击而使他难过？“没有任何人能够羞辱我或干扰我，”他回答说，“我不会让他们得逞的。”我还问艾森豪威尔将军的儿子约翰，他父亲是否一直怀恨别人。他回答说：“不，我父亲从来不去为那些不喜欢的人而浪费他一分钟。”

有句老话说得好：“不会生气的人是笨蛋，而不生气的人才是聪明人。”

德国伟大的哲学家、《悲观论》的作者叔本华认为生命就是一种毫无价值而又充满了痛苦的冒险，当他走过生命中每一刻的时候，全身似乎都散发着痛苦，可是在他绝望的深处，“如果可能的话，不应该对任何人产生怨恨。”

当然，有一个很有效的方法，能使我们原谅和忘记那些误解和错对自己的人，那就是让我们去做一些绝对超出我们能力以外的事，这样我们所遭受的侮辱和敌意就变得无关紧要了。也只有这样，我们才不会浪费精力去计较理想之外的事。

在 1918 年，密西西比州松树林里发生了一件极富戏剧性的事情，差点引发了一次火刑。黑人讲师劳伦斯

琼斯差点儿被烧死了。我几年前曾去看过由劳伦斯

琼斯创建的一所学校，还给全体学生作了一次演说，现在那所学校可称得上全国皆知，但下面这件事情却发生在很早以前。

在第一次世界大战期间，密西西比州中部流传着一种谣言，说是德国人正在唆使黑人起来造反。而那个将被烧死的劳伦斯

琼斯就是黑人，有人控告他带领族人造反。但是，一大群在教堂外面的白人则听见劳伦斯琼斯对人们大喊道：“生命，就是一场战斗！每个黑人都要穿上盔甲，以战斗来求得生存和成功。”

当时，一般人的感情很容易冲动。“战斗”、“盔甲”足够了。于是，这些年轻人趁夜冲出去，纠集了一大群暴徒，回到教堂，拿了一条绳子捆住这个传教士，将他拖到一里地以外，让他站在一大堆干柴上面，并点燃了柴堆，准备一面用火烧他，一面把他吊死。

正在这时，有一个人叫起来：“在烧死他之前，我们要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，脖子上套着绳索，为他的生命和理想发表了一篇演说。劳伦斯

琼斯 1900 年毕业于爱荷华大学，他那纯真的性格和学问，以及他在音乐方面的才华，使得所有的老师和学生都非常喜欢他。

大学毕业之后，劳伦斯

琼斯拒绝了一个旅馆留给他的职位，还拒绝了一个有钱人资助他继续深造音乐的计划。这是

为什么呢？因为他有着非常崇高的理想。当他读完布克尔华盛顿的传记时，他决心献身于教育事业，去他的族人当中教育那些因为贫穷而没有受过教育的人。所以，他回到了南方最贫困的地方，也就是密西西比州灰克镇以南 25 里的一个小地方。用他的手表当了 1.65 美元之后，就在树林中用树桩做桌子，办起了他的露天学校。

劳伦斯

琼斯对那些愤怒的、正想要烧死他的人讲述了他所做过的各种奋斗。他讲述了一些白人曾帮助他建立这所学校，帮助他继续办他的教育事业。

之后，有人问劳伦斯

琼斯，他是否会恨那些拖他出去准备吊死和烧死他的人？他回答说，他正忙于实现他的理想，根本没有时间去恨别人。他说：“我没有时间和别人吵架，我没有时间去后悔，也没有任何人能强迫我将自己降低到恨他的地步。”

劳伦斯

琼斯当时的态度非常诚恳，他丝毫不为自己求乞怜悯，令人感动。一些立场居于中间的人了解了他的理想，于是，这些暴民开始软下来。有一个曾参加过美国南北战争的老兵说：“我相信这孩子是在说真话。我认识那些由他提拔上来的白人，他是在做好事。我们错了，我们应该帮助他，而不是吊死他。”然后，那位老兵取下他的帽子，在人群中传动，从那些原准备烧死这位教育家的人群里，募集到了 55.4 美元，并交给了一个曾说“我没有时间和别人吵架，我没有时间去后悔，也没有任何人能强迫我将自己降低到恨他的地步”的人——劳伦斯

琼斯。

爱匹克泰德在 1900 年前曾指出，我们会种因得果，不论如何，命运总会让我们为自己的过错付出代价。归根结底，每一个人都会有他自己所犯的错误的付出代价。能够记住这点的人，就不会对任何人生气，也不会和任何人争吵，不会辱骂别人、责斥别人、侵犯别人、痛恨别人。

我们要牢记《圣经》中的一句话：“爱你们的仇人，善待恨你们的人；诅咒你的，要为他祝福，**你的，要为他祷告。”我父亲按照这些话去做了，也使他的内心得到了一般官员和君主所无法得到的平静。不要把时间浪费在想那些我们不喜欢的人，那样只会深深地伤害自己。只要我们去不去试图报复我们的仇敌，我们就会拥有平安和快乐的心境。

7. 对人施恩勿望回报

7. 对人施恩勿望回报

古代圣贤说：“愤怒的人，心里都会充满怨恨。”最近，我在得克萨斯州遇到一个商人，这个商人正为某事而发怒。有人告诉我说，只要我认识他不到一刻钟，他就会原原本本地将事情告诉我。果不其然，令他生气的那件事是在 11 个月以前发生的，但是，他的火气还是大得吓人，简直抑制不住不谈那件事。那件事是这样的：他给 34 位员工总共发了 1 万元的年终奖金，然而，却没有一个人感激他。他很伤心地埋怨说：“我实在后悔莫及，应该不给他们一分钱。”

这个人的内心充满了怨恨。这个商人 60 岁左右，也许还可以活十四五年，但是，他却浪费了将近一年的时间，去抱怨早已发生的事情。实在太可惜了！

说实话，我很同情这位商人，其实，他不该总是陷入怨恨与自怜之中，他应该问问他自己，为什么没有人感激他？也许是员工认为年终奖金并不是什么礼物，而是他们凭劳动赚来的；也许是他平时给员工支付的薪水太低，但分给他们的工作却太多；也许是他们认为他之所以给大家年终奖金，是因为这些收益的大部分得拿去交税；也许是他平常对人太挑剔，太

苛刻，所以没有人敢或者愿意感谢他。

当然，从另一方面来说，那些员工也许都很卑劣，很自私，很不讲礼貌。也许是这样，也许是那样，这些都是我们的猜测。我和你一样不知道事情的真相，但萨姆尔强生博士曾说过：“感激别人的恩惠是良好教育的结果，这很难在一般人中找到。”

我在这里想说的是，某个人希望别人感激他的恩德，这正犯了一般人共有的毛病。可以说，他完全不了解人性。试问，如果你救了某人性命，你是不是希望他感激你呢？可能会。里博维兹在担任法官之前，是一个有名的刑事律师，他曾救过 78 个人的生命，使他们不必坐上电椅被处死。你想在这些人当中，有多少人感激里博维兹呢？猜猜看，有多少？说实话，一个也没有！耶稣曾在一个下午为 10 个麻风病患者治好了病，可是，这些人中有几个向他道谢了呢？只有一个。当耶稣转身问他的门徒“那 9 个人在哪里”的时候，他发现那 9 个人连“谢谢”都没有说一声就走了。

还有，如果你给一位亲戚 100 万美元，你是否希望他感激你呢？安德鲁卡内基就曾做过这样的事。可是，如果安德鲁卡内基能够从坟墓里爬出来，死而复生的话，他一定会吃惊地发现他的那位亲戚正在咒骂他。为什么呢？因为卡内基捐给了公共慈善机构 3.65 亿美元——这使得他那位亲戚怪他“只给了区区 100 万美元。”

查尔斯曾告诉我，有一次他救了一位挪用银行公款的出纳员。那个人用公款投资股票，舒温博用自己的钱救了那个人，使他不至于受罚。结果那位出纳员感激他了吗？当然，他确实感谢了一段时间，但他很快就转过身来辱骂和批评这个曾使他免于牢狱之灾的人——查尔斯。

这里想问一个问题：为什么我们每个人都希望在对别人施了一点点小恩小惠之后，就想得到比耶稣更多的感谢呢？

其实，人终究是人，人的本性是不会改变的。在他的有生之日大概都不会有什么改变，既然对人施恩就不要希望得到回报，那是不可的事情。不管你信不信，事情就是这样。所以，我们为什么不接受这个事实？曾统治过古罗马帝国的那个聪明的马尔卡斯阿理流士就认清了这个现实，他曾在日记中写道：“我今天就要去见那些多嘴多舌的人——那些自私的、以自我为中心的、丝毫不知感激的人。可是我对此既不吃惊，也不难过，因为我无法想象，一个没有这种人的世界将是什么样的。”

这句话很有道理！如果一个人总是埋怨别人不感激自己，那你该怪谁呢？是怪人性如此，还是怪我们不了解人性呢？其实，当我们施恩时，如果我们偶然得到了别人的感激，那是一种意外之喜；如果我们得不到这种感激，也不必为此而难过。

我认识一个住在纽约的女人，她常常因为孤独而不停地抱怨，她的亲戚没有一个愿意亲近她。这实在很奇怪，为什么没有一个亲戚愿意亲近她呢？原因很简单，主要是因为，当别人去看望她时，她就会连续不停地她对她的侄女有多好，在她们患麻疹、腮腺炎和百日咳的时候都是她照顾她们；多年来她给她们提供吃住，还帮其中一个上完了商业学校，另一个也一直在她家住，直到结婚。

其实，这个女人没有必要抱怨，其实，她的侄女为了尽义务也来看过她。但是，后来她们都怕来看她，因为她们知道自己来了以后必须在那儿坐好几个小时听她旁敲侧击地骂人，还得听她那毫无休止的埋怨和自怜的叹息。并且，当这个女人再也无法威逼利诱她的侄女来看她的时候，她就使出另一件“法宝”——心脏病发作。

当然，她并不是真的心脏病发作。是的，医生都说她有一个“很神经的心脏”，才会发生这种病症。但是，医生们也说，他们对她毫无办法，因为她的的问题完全是情感上的。这个女人真正需要的是爱和关切，可是她将此称之为“感恩图报”。可以说，如果她强求它，并认为那是她所该得的，她将永远得不到感恩和爱。

像她这样的人，世界上不知有多少。她们都因为别人的忘恩负义、孤独和被人忽视而患病。她们希望有人去爱她们，但我们这个世界上唯一能够得到爱的办法，就是不再去乞求，而是立即开始付出，并且不希望得到回报。

这话听起来很荒谬，很不切实际，很理想化。但是，这是事实，这是普通常识，同时，这也是让你和我得到快乐的最好方法。

当然，像以上事例中的情况，随处可见。几千年来，为人父母者一直为儿女的不知感恩而感到悲伤难过。就连莎士比亚笔下的李尔王也叫道：“一个不知感恩的孩子，比毒蛇的牙齿还要尖利。”

但是，你是否想过，你的孩子为什么要感激呢？忘记恩德是人类的天性，就像野草一样；而感恩却如玫瑰，必须给它施肥浇水，给它教养、爱和呵护。如果你想得到孩子们的感激，那么，我们就要教育他们应该那样。

可以这样说，如果我们的子女忘恩负义，那该怪谁呢？也许要怪我们自己。如果我们从来不教他们如何感激别人的话，我们又怎么能希望他们感激我们呢？

我认识一个人，他住在芝加哥，他常常抱怨他的两个养子对他不知感恩。他的抱怨当然有道理。他在一家纸箱厂工作，一个星期赚的钱不到 40 美元。之后，他娶了一个寡妇，她要他去借钱供她的两个儿子上大学。他每周的薪水只有 40 美元，但要买吃的、付房租、买燃料、买衣服，还要偿还债务。他这样苦苦干了 4 年，他从来没有抱怨过一句。

有没有人对他表示感谢呢？没有，他的太太和那两个宝贝养子都认为这是理所当然的。两个养子从来都不认为他们欠养父什么人情，因此连一句谢谢也没有说过。

两个养子不知感激能怪谁呢？是怪这两个孩子吗？当然，可以怪两个孩子，但是，这更要怪那个做母亲的，她认为不应该给她的儿子增加“负疚感”。她不想她的两个儿子“一开始就欠别人什么”，所以她从来都不曾告诉他们说：“你们的养父真是个大好人，他帮你们读完了大学”。她采取的态度只是说：“这是他应该做的。”

这位做母亲的认为她这样做有利于她的两个儿子，但是，实际上是让他们刚走上人生道路的时候，产生全世界都欠他们的观念，这是非常危险的。

我们要谨记：子女的行为完全是由父母造成的。我姨妈薇奥拉就从来不会想到孩子们会对她“忘恩”。在我小的时候，薇奥拉姨妈把她母亲接到家里来照顾，同样也照顾她的婆婆。现在我闭上眼睛还能回想起那两位老太太坐在薇奥拉姨妈家壁炉前的情景。她们会不会给薇奥拉姨妈惹来什么麻烦呢？可想而知，肯定会经常有。但是，你从她的态度上一点也看不出来，她很爱这两位老太太，所以，她关爱她们、顺从她们，尽可能让她们过得非常舒适。当然，她从来都没有想到这样做有什么特别的，或者说接两位老太太来家里住有什么值得赞美的。对她来说，这是该做的事，是很自然的，并且也是她希望做的事。当时，她除了照看两位老人外，薇奥拉姨妈还有六个孩子。

那么，现在薇奥拉姨妈在哪里呢？她已经守寡 20 多年了，而且六个孩子已经成年，并且，拥有了属于他们自己的小家庭。六个孩子全都争着要跟她住在一起，让她住他们家。她的孩子们非常敬佩她，都不想离开她，这是因为“感恩”吗？不是，这是爱，是纯粹的爱。在这些孩子的童年时代，就懂得了爱心的温暖，现在情形相反了，他们也能付出爱心，这有什么值得奇怪的呢？

所以说，我们一定要记住，要教育出感恩图报的孩子，就一定要自己先懂得感恩，然后，培养他们这样去做。

当然，要想获得平安和快乐，也不要因为别人的忘恩负义而忧伤，而是要认为这是一件自然的事。

8. 计算你所得到的恩惠

8. 计算你所得到的恩惠

《时代杂志》有一篇报道，讲得是一个士官在某地受了伤，他的喉部被碎弹片击中，一共输了七次血。他给医生写了一张纸条，问：“我能活下去吗？”医生回答说：“可以。”他又写了一张纸条问：“我还能说话吗？”医生又回答他说可以。然后他又写了一张纸条问：“那我还担什么鬼心？”那么，你为什么也不马上停下来问问自己：“那我还担什么鬼心？”

这时，你很可能发现自己所担心的事情，实在是微不足道的。其实，在我们生活中大概有 90% 的事情都是对的，10% 是错的。如果我们要得到快乐，我们所应该做的，就是把精力放在那 90% 正确的事情上，而不要理会那 10% 的错误。如果我们想难过，想担忧，想得病，那我们只需把精力集中在那 10% 的错事上即可，不必去理会那 90% 的好事。

生活中，我们只需要计算我们所得到的恩惠就可以了，不必要求太多。英国很多新教堂中都刻有“多想，多感激”的字句，这两句话同样也应该铭刻在我们心中。

有一次，我问艾迪伯克，当他迷失在太平洋里，和他的同伴在救生筏上漂流了 21 天之久，毫无获救的希望时，他学到的最重要的一课是什么。他说：“我从那次经验中所学到的最重要一课，就是如果你有足够的淡水喝，有足够的食物可以吃的话，就不要再抱怨任何事情。”

我和哈罗特认识已有好多年了，他以前是我的教务主任。有一天，他在堪萨斯城碰到我，开车把我送到了密苏里州的贝尔城，即我的农庄。我在路上问他是如何获得快乐的，他给我讲了一个我永远都不会忘记的故事。

他说：“以前我常为很多事情忧虑，但是，在 1934 年春天的某一天，我正走在韦伯镇的西道提街，有一件事情使我以后再也不必为自己感到忧虑。这件事情前后只有 10 秒钟，但我在这 10 秒钟里所学到的关于如何生活的知识，比我过去 10 年里所学的还要多。”

哈罗特告诉我这个故事的时候说：“我在韦伯城开过两年杂货店，我不仅赔光了所有的积蓄，而且还债台高筑，花了 7 年的时间才还清这些债务。我的杂货店刚在前一个星期关门，当时我正准备去工矿银行借钱，以便去堪萨斯城找一份工作。当时，我已完全丧失了斗志和信心，像一个一败涂地的人那样在路上走着。正当这时，我对面来了一个没有腿的人，他坐在一个小木板平台上，下面装着从溜冰鞋上拆下来的滑轮，他两手各抓着一块木头，撑着地滑过街来。当我看到他的时候，他刚好过了街，正想把自己抬高几英寸上到人行道来。就在他翘起那小木板车子时，我们两人的目光相对视。他对我咧嘴一笑，很开心地说：‘你早先生！早上天气真好，是不是？’当我站在那里看着他时，我才发现自己是如此的富有：我有两条腿，我还能走路。我对我的自怜感到羞耻。当时，我对自己说：如果他这个缺了双腿的人都能做到的事，我也一定能做到。此时，我获得了勇气，获得信心，我觉得自己的胸膛已经挺直了。我本来只是打算去堪萨斯城试试能否找到一份工作的，但现在我能够自信地说，我要去堪萨斯城找一份工作；原本，我只是打算向工矿银行借 100 美元的，但我现在有勇气借两百了。结果，我既借到了钱，又找到了工作。”

《格列佛游记》的作者史维伏特曾说过“世界上最好的三位医生是节食、安静和快乐。”你和我每一天的每个小时都能得到“快乐医生”的免费服务，只要我们把精力集中在我们所拥有的那么多令人难以置信的财富上。你愿把你的双腿卖多少钱？你愿意以 1 亿美元出卖你的双眼吗？还有你的听觉、你的两只手、你的家庭……把你所有的资产加在一起，你就会发现你绝不会卖掉现在所拥有的一切，即使把洛克菲勒、福特和摩根这三个最富有的家族所拥有的黄金都加在一起也不卖。但是，我们能不能欣赏到这些呢？可惜的是，我们很难做到。正如叔本华所说的那样：“我们很少想到我们已经拥有的，而总是想到我们所没有的。”这可以说是世界上最大的悲剧，它所造成的痛苦可能比历史上所有的战争和疾病都要多。帕尔玛就是一个很好的例子。

因为这一点几乎使帕尔玛“从一个正常人变成了一个脾气古怪的老家伙”，也差点毁了他的家庭。这究竟是怎么回事呢？我们不妨看看。

帕尔玛先生说：“我从军队退伍之后不久，就开始做生意。我日夜不停地忙着，一切都干得很好。然后，问题出来了，我买不到零件和原料。我担心自己可能会被迫放弃生意，于是，很快由一个普通人变成了一个脾气很坏的人，我变得非常尖酸刻薄。这里要解释一下，当时我并不知道，现在才明白。当时，我几乎失去了我那个充满了快乐的家。然后，有一天，一个在我这里工作的年轻伤兵对我说：‘约翰，你实在应该感到惭愧。瞧你这副样子，好像全世界只有你一个人遇到了麻烦似的。就算你关门大吉，又会怎么样呢？等到事情恢复正常之后，你仍可以东山再起嘛。你有很多值得感激的事，何必总是抱怨呢。天啊，我真希望我是你！你看我，我只有一条胳膊，半边脸都受了伤，然而，我并不抱怨。如果你再这样没完没了地罗嗦埋怨下去的话，你不仅会失去你的生意，还会失去你的家庭、你的朋友和你的健康’。

这个年轻伤兵的这些话使我猛然醒悟，使我发现我走上了歧路。我当时就决定必须改变我自己，重新振作，而且我也做到了这一点。”

生活中应该有两个目标：第一，要得到你所希望得到的。然后，在得到它之后要充分享受它。当然，只有最聪明的人才能做到第二步。

有一个叫波姬儿

戴尔的女性就是这样一个聪明的人。她曾写过一本书，该书主要谈论令人难以置信的勇气，很具启发性。

波姬儿

戴尔失明达 50 年之久，她在书中写道：“我只有一只眼睛，而眼睛上还满是疤痕，只能透过眼睛左边的一个小洞来看外界。看书的时候必须将书本移到离我的脸很近的地方，而且不得不把我另一只眼睛往左边斜过去。”

虽然她身体上有所残缺，但是她拒绝别人对她的怜悯，她更不愿意别人认为她“与常人不同”。小时候，她想和其他小孩一起玩跳房子的游戏，可是她看不见画在地上的线，于是，她就在其他孩子都回家以后，一个人趴在地上，把眼睛贴在地上寻找察看。她看得非常仔细、认真，她把那块地方的每一处都牢记在心，所以，不久之后，她就成为玩跳房游戏的高手了。在家中看书时，把印有大字的书紧紧地靠近自己的脸，几乎连眼睫毛都碰到书页上。她的付出最终获得了收益，她获得了两个学位：先在明尼苏达州立大学获得学士学位，而后又在哥伦比亚大学获得硕士学位。

当然，由于身体上的残缺，她也有恐惧感，她在书中写道：“在我的脑海深处，常常怀着一种担心完全失明的恐惧。为了克服这种恐惧，我对生活采取了一种快乐而几近戏谑的态度。”不过，在 1943 年，也就是她 52 岁的时候，奇迹发生了。她去著名的梅育医院做了一次手术，使她的视力比以前清楚了 40 倍。

一个可爱的、全新的而又令人兴奋世界展现在她的眼前。现在，她发现，即使是在厨房的水槽里洗碟子，也会让她觉得很开心。她在她的书中还写道“我开始玩洗碗槽中的肥皂泡沫，我把手伸进去，将一大把小小的肥皂泡沫抓住，把它们迎着光举起来。我从每一个肥皂泡沫里看到了一道小小的彩虹闪现出来的明亮色彩。”

看完这个故事后，你和我都应该感到惭愧。这么多年来，我们每天都生活在一个美丽的童话王国里，但是，我们却无所事事，并对此视而不见，吃得太饱，而不能享受生活的乐趣。所以说，要想得到快乐，不要理会你的烦恼，多想想你得意的事。

9. 发现事物的积极面

9. 发现事物的积极面

伟大的心理学家阿尔弗雷德

安德尔花了毕生精力研究人类未曾开发的保留能力之后，认为人类最奇妙的特性之一，就是“把负面改变为正面的力量。”

当我在写这本书的时候，我去芝加哥大学向罗勃

罗吉斯校长请教如何获得快乐。他告诉我说：“我一直都在试着按照一个小忠告去做，这是西尔斯公司已故的董事长屈利亚斯

罗森沃告诉我的。他说：‘如果只有柠檬，就做一杯柠檬汁’。”

这位伟大教育家的做法，与傻子的做法正好相反。如果是那些傻子发现命运只给他一个柠檬，他就会自暴自弃地说：“我完了！这就是命！我没有任何机会！”然后，就开始诅咒这个世界，使自己沉溺在自怜之中。而聪明人拿到一个柠檬的时候，他就会说：“我可以从这件不幸的事情中学到什么？我怎样才能改善我的状况，怎样才能把这个柠檬做成一杯柠檬汁呢？”

在 20 世纪，哈瑞

艾默生

福斯狄克曾重复了这句话：“快乐的大部分并不是享受，而是胜利。”不错，这种胜利来自于一种得意，来自于一种成就感，也来自于我们能将柠檬做成柠檬汁。

我曾拜访过一位住在弗吉尼亚州的快乐农夫，他甚至把一个有毒的柠檬做成了柠檬汁。他当初买下那片农场的时候，非常颓丧。农夫买下的那块地太差了，既不能种水果，也不能养猪，只能生长白杨树和响尾蛇。之后，他想出了一个好主意，他把所拥有的变成一种资产，他要好好利用那些响尾蛇。他的做法让人很吃惊，因为他开始做起了响尾蛇肉罐头的生意。几年前我去看他时，我发现每年来这里参观他的响尾蛇农场的游客将近两万人。他的生意现在做得很大。我看到从他饲养的响尾蛇口里取出来的毒液被送到各大药厂制造蛇毒血清。我还看到由响尾蛇肉做的罐头被运送世界各地的顾客手里。我还看到响尾蛇皮以很高的价钱卖出去，用来做女人的皮鞋和皮包。我还买了一张明信片，它上面印有那个地方的照片，我在当地邮局把它寄了出去。现在这个村子已改名为弗州响尾蛇村，这是为了纪念这位先生把有毒的柠檬做成了甜美的柠檬汁。

有人曾这样说过：“生命中最重要，就是不要以你的收入为资本。任何一个傻子都会这样做，真正重要的，是要从你的损失中获利。这就需要聪明才智，而这一点也正是智者和傻子的区别。”

由于我一次又一次地在全国各地来回旅行，所以，我见到许多男人和女人表现出他们“把负面变成正面的能力”。

在过去的 35 年里，我一直在纽约市开设成人教育辅导班。我发现许多成年人最大的遗憾就是他们从来没有上过大学，他们似乎认为没有接受大学教育是一大缺陷。其实，这种看法不一定对，因为我就知道成千上万的成功人士，他们甚至连中学都没有毕业，但是他们仍然取得了成功。我常常给我的学员们讲阿尔

史密斯的故事。

阿尔

史密斯家里非常穷，所以他连小学都没有读完。当他父亲去世的时候，还是由他父亲的朋友募捐，才把他父亲安葬的。他父亲死后，他的母亲在一家制伞厂上班，一天要干 10 个小时，还要带一些活回家，一直干到晚上 11 点。

在这种环境下成长的阿尔，曾参加过由当地教堂举办的一次业余戏剧表演。演出时他觉得非常开心，所以，他决定去学演讲。但是，这种能力又引导他步入政坛，30 岁时，他就

当选为纽约州议员。然而他对这项职务一点准备也没有，他甚至不知道这是怎么回事。他开始研究那些他必须投票表决的冗长而复杂的法案，但是，这些法案对他来说，就好像是用印第安文字写的，他根本看不懂。

当他当选为州议会金融委员会委员时，他既惊异又担心，因为他甚至不曾在银行开过户。当他当选为森林问题委员会委员时，因为从来没有走进过森林，他同样既惊异又担心。他告诉我，他当时紧张得差点儿从议会辞职，但是，他羞于向母亲承认他的失败。在绝望之中，他决心每天苦读 16 个小时，把那种他一无所知的柠檬变成一怀饱含知识的柠檬汁。最终，他成功了，他从一个当地的政治家变成了一个全国知名的人物，而且使他自己变得更加优秀，以至于《纽约时报》称他为“纽约最受欢迎的市民”。

当然，有付出必有回报，当艾尔

史密斯开始这种自我教育的政治课程 10 年之后，他成了对纽约州政府一切事物最有发言权的人。他曾四次当选为纽约州州长，这是一个空前绝后的纪录。1918 年，他成为民主党总统候选人，还有六所大学——其中包括哥伦比亚和哈佛大学，赠给这个甚至连小学都没有毕业的人名誉学位。

艾尔

史密斯曾告诉我，如果他当年没有一天工作 16 个小时，把负面转化为正面的话，那么，现在所有的一切都不可能发生。

可以说，我对那些有成就的人越研究，就越深刻地感觉到他们之中有非常多的人之所以成功，就是因为他们刚开始的时候有一些缺陷，这些缺陷会阻碍他们的发展，从而促使他们加倍努力，而得到了更多的报偿。正如威廉

詹姆斯所说的那样：“我们的缺陷对我们有意外的帮助。”

有一次去旅行，我碰到了一个断了两条腿的人，他的名字叫福特生。当时我是在佐治亚州大西洋城一家旅馆的电梯里碰到的他。在我进入电梯的时候，我看到这个看上去非常开心却断了两条腿、坐在电梯角落的一张轮椅上的人。当电梯正好停在他要去的那一层楼时，他开心地问我是否可以给他让一下，让他出去。他说：“真对不起，这样给您添麻烦。”他说这话的时候，脸上露出一一种非常温暖的微笑。

当我走出电梯的时候，我一直在想着那个开心的残疾人。于是，我决定去找他，请他把他的故事告诉我。

他微笑着告诉我：“事情发生在 1929 年，我砍了一大堆胡桃木树枝，准备给我菜园里的豆子做支架。我把那些胡桃木枝条装在我的福特车上。在开车回家的过程中，突然有一根树枝滑到车上，卡在引擎中，当时汽车正在急转弯。汽车冲出路外，撞在了一棵树上。我的脊椎受了伤，两条腿都残了。出事那年我才 24 岁，从那以后我再也没有走过一步路。”

福特生 24 岁时就被判一辈子依靠轮椅的生活。我问他为什么能够这么勇敢地接受这个残酷的事实，他说他当时并没有那么大的勇气这样，并且内心充满了怨恨和伤心，他抱怨命运的不公。当然，尽管他一天一天地抱怨，但是时间仍不会为他而停留一分钟，时间仍在一年一年地过去，最终，他发现抱怨不能解决任何问题，只会使事情变得更糟糕。他说：“我终于明白，大家都对我很好，很有礼貌，所以我至少应该做到对别人也有礼貌。”

我问他在经过这么多年以后，是否还觉得他所碰到的那次意外是一次巨大的不幸，他很快就说：“不，我现在甚至很高兴有那一次经历。”他说，在他克服了当时的懊丧悔恨之后，他就开始生活在一个完全不同的世界里。他开始读书，并喜欢上了优秀文学作品。在 14 年时间里，他至少看了 1400 多本书，这些书使他开拓了全新的视野，使他的生活比以前更加丰富多采。而且，他还开始欣赏以前让他觉得烦闷的伟大交响乐。但最大的变化是他现在有时间去思考。他说：“我有生以来第一次，能让自己去仔细地观察这个世界，有了真正的价值观。我开始明白，我以往所追求的事情，实际上大部分一点价值都没有。”

而现在的福特生已经成为佐治亚洲政府的秘书长了。虽然，此时他仍坐在他的轮椅上，但是，看书的结果，使他对政治产生了兴趣。他开始关注并研究公共问题，坐在他的轮椅上到处演说，并结识了很多，很多人也由此认识他。现在的福特生活的非常自由、快乐。

还有密尔顿，很可能就是因为双目失明，才写出了更好的诗篇；海伦凯勒之所以能有辉煌的成就，也许是因为她的瞎和聋；而贝多芬也可能是因为聋了，才能做出更好的曲子。

创造了生命科学基本概念的人——达尔文写道：“如果我不是有这样的残疾，如果我不是有这样的残疾，也许我做不了我所完成的这么多工作。”达尔文坦白地承认，他的残疾对他有意想不到的帮助。

尼采对超人所做的定义是：“不仅能够在必要的情况下忍受一切，而且还要喜欢这一切。”

不错，如果陀思妥耶夫斯基和托尔斯泰的生活不是那样充满了折磨，他们也许永远写不出那些不朽的著作。

如果柴可夫斯基不是那么痛苦，而且他那悲剧性的婚姻几乎使他走向自杀的边缘，如果他的生活不是那么悲惨，也许他永远创作不出那首不朽的《悲怆交响曲》。

还有亚伯拉罕

林肯，如果他出生在一个贵族家庭，从哈佛大学法学院获得学位，并且有幸福美满的婚姻生活的话，也许他永远不可能从他心底深处找到在盖茨堡发表的不朽的演说，也不会有他第二次施政演说时所说的如诗般的名言——“不要对任何人心存恶意，而应喜爱每一个人……”这是美国统治者曾说过的最美也最高贵的话。

假设我们颓丧到了极点，觉得根本不可能把柠檬做成柠檬汁，但只要我们试着化负为正，就会使我们朝前看，而不会朝后看。哈瑞

艾默生

福斯狄克在《洞视一切》中说：“斯堪的那维亚半岛上的居民有一句俗话，我们可以用来鼓励自己：‘北风造就了维京人。’为什么我们会觉得安全而舒适的生活，没有任何困难，这些就能够使人变成好人或者得到快乐呢？正好相反，那些可怜自己的人会继续可怜自己，他们即使舒舒服服躺在一个大垫子上也不例外。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，只要他们勇于承担他们个人的责任。所以让我再说一遍：‘北风造就了维京人’。”用肯定的思想来替代否定的思想，就能激发你的创造力，就能刺激我们忙得根本没有时间、也没有兴趣去为那些已经过去和已经完成的事情担心。

有一次，世界最著名的小提琴家欧利

布尔在巴黎举办一场音乐会，他小提琴上的 A 弦突然断了，但他仍然用另外三根弦演奏完了那支曲子。哈瑞

艾默生

福斯狄克说：“这就是生活，如暴你的 A 弦断了，就用其他三根弦演奏完曲子。”

这不仅是生活，它比生活更加可贵。可以说，这是一次生命的胜利。

要培养能给你带来平安和快乐的心理，我们就要学会，当命运给我们一个柠檬的时候，我们要试着把它做成一杯柠檬汁。牢记这句话：“生命中最重要的事情，就是不要把你的收入算资本。任何傻子都会这样做，真正重要的是从你的损失中获利。这就需要有聪明才智，而这正是智者和傻子的区别。”

10. 每天都要取悦他人

10. 每天都要取悦他人

住在华盛顿州西雅图的已故博士佛兰克曾因患有风湿病而在床上躺了 23 年之久，但是《西雅图报》的记者怀特豪斯写信告诉我说：“我曾访问过陆培博士好几次。我从未见过哪个人能像他那样不自私，那样好好地过日子。”

像他这样躺在床上的废人，怎么能好好地生活呢？我让你猜两次。他是不是充满了自怜，想让他成为所有人注意的中心人物，要求每个人都来照顾他呢？不是的。他是否一天到晚地埋怨和批评别人呢？也不是。他的做法是把威尔斯王子的名言“我为人民服务”作为他的座右铭。他搜集了许多病人的姓名和住址，给他们写充满鼓励、充满快乐的信，使他们高兴，并激励他自己。事实上，他创立了一个专供病人通信的俱乐部，使他们能够彼此通信联络。最后，他还创办了一个全国性的组织，即“病房里的社会”。

他躺在床上，每年平均要写 1400 封信，由别人捐赠给这个组织的收音机和书籍，为成千上万的病人带来了快乐。

佛兰克博士和别人最大的不同是什么呢？就在于他有一项任务，有一个目标，有一种内在的力量，知道自己是在为一项高尚而重要的理想服务，并从中获得快乐。他不会做一个像萧伯纳所说的“以自我为中心、又病又苦的老家伙，一天到晚地抱怨这个世界没有好好地使他开心。”

孟恩夫人在纽约主持孟氏秘书学校的管理工作，她花了不到两周的时间去想如何让别人高兴，就治好了她的忧郁症。孟恩夫人说：“5 年前的 12 月，我正陷入一种悲伤而自怜的情绪之中。我丈夫在多年的快乐婚姻生活之后离开了我。当圣诞节快来临的时候，我的病情更加严重起来。我这一辈子从来没有一个人过圣诞节，我真的很害怕这次圣诞节的来临。许多朋友来请我和他们一起过圣诞，但我感受不到一点快乐。我知道，不管我在哪个宴会上，我都会变成一个令人讨厌的人，所以我拒绝了他们仁慈的邀请。圣诞夜即将来临的时候，我更觉自己可怜。圣诞节的前一天，我下午 3 点钟离开办公室，开始在第五大街上漫无目的地走着，希望可以治好我的自怜和忧郁症。大街上到处都是开心的人群，这些景象使我回忆起那些已经流逝的欢乐岁月。一想到要回那个既孤单又空虚的公寓，我就受不了。我不知道该怎么办，我非常迷惑，忍不住流下眼泪。

我这样走了一个小时之后，发现自己站在公共汽车站前。我记得以前我常常和丈夫随意搭上一辆公共汽车，没有目标的游玩。于是，我走上靠站的第一辆公共汽车。当汽车过了赫德逊河，又行驶了一段路之后，我听到司机说：‘到终站了，夫人。’我下了车。那是一个很安宁、很平静的小地方，我走到住宅区的一条街上，路过一座教堂，听见里面传来优美的曲调。我走进教堂，发现教堂里面空空的，只有那个弹风琴的人。我静静地坐在一把椅子上，教堂里装饰得非常漂亮。悠扬的乐曲声，再加上我从早上到现在一直没有吃东西，使我觉得有点头昏。我觉得身体虚弱而沉重，不久便昏睡过去。

当我醒来的时候，不知身在何处。我吓坏了，这时突然看见我面前有两个小孩。其中一个小女孩指着我说：‘不知是不是圣诞老人把她带来的。’我醒来的时候，那两个小孩也吓坏了，我告诉他们我不会害他们。我问他们的父母在哪里，他们回答说：‘我们没有妈妈，也没有爸爸。’他们是两个小孤儿，而且比我以前所见过的境况更差。看到这种情况，我对自己的忧伤和自怜感到惭愧。然后，我带他们去了一个小饮食店，让他们吃了些点心，又给他们买了一些糖果和几样礼物。这时，我的孤独和寂寞魔幻般地消失了。这两个孤儿给我带来了几个月都不曾体验过的真正的快乐。这次经历使我意识到，只有使别人快乐，才能让我们自己快乐。只有帮助别人，并付出我们的爱，才能克服忧虑、悲伤以及自怜，而且觉得自己像换了一个人一样。”

为什么做一件好事，能给人带来这么大的影响呢？因为当我们试着使别人高兴的时候，就不再会只想到自己。如果只想到我们自己，就会产生忧虑和恐惧，以及忧郁症。

一位伟大的心理学家阿尔弗雷德

安德尔常常对那些精神忧郁症患者说：“如果你遵照我开的处方去做的话，你的病会在两周之内治好：就是每天想一想你怎样才能让别人高兴。”

那么，这个处方是什么呢？安德尔在《生命对你意义何在》一书中写道：“忧郁症就像一种长年不止的怒气，以及对别人的反感，虽然患者只是想得到照顾、同情和支持，但是他们似乎只是因为内心的愧疚感而抑郁不乐。忧郁症患者对早期的记忆通常都是像这样的：‘我记得我想躺在长沙发上，可是我哥哥却躺在那里，结果我大声哭叫，使他不得不走开。’忧郁症患者通常会用自杀来作为报复的手段，而医生的第一个治疗方法就是要使他们找不到任何自杀的理由。我用来解除他们情绪紧张的办法，也是这种治疗方法中的第一条规则，就是建议他们‘不要做你不喜欢做的事’。这句话听上去似乎非常简单，但我相信它可以深深触及这种病的根源。如果一个忧郁症患者能够做到他想做的一切事情，那他还会报复谁呢？他还会怪别人吗？

另外一种做法，则可以更直接地触动他们的生活方式。我告诉他们：‘你可以在两周之内治好病，如果你照我的话去做的话：就是每天想想如何让别人高兴。’你知道这对他们来说意味着什么吗？他们满脑子只是想‘我怎样才能让别人为我担忧’，他们的回答都非常有意思。有的人说：‘这对我太容易了。我这一辈子都在做这种让别人高兴的事。’其实他们从来没有做过。于是我会要求他们仔细考虑一下，但他们一般都不愿去想。这时，我就会告诉他们：‘当你睡不着的时候，不妨思考怎样才可以让别人高兴。这会大大地改善你的健康。’当我第二天再见到他们的时候，就问他们说：‘你有没有想过我的建议？’他们有人回答：‘我昨天晚上上床就睡着了。’当然，在跟他们谈这些事的时候，一定要很友善，很诚恳，丝毫不能显露出优越的神情。

我希望他们多少能够对别人有点兴趣。他们很多人会这样对我说：‘我为什么要让别人高兴呢？别人从来不会想到让我高兴。’我告诉他说：‘你一定得考虑你自己的健康。别人以后也会受苦的。’当然，很少会碰到病人说：‘我曾想过你建议的事’。因为我知道他的病根主要是缺乏合作，而我正想使他看到这一点。一旦他能够和其他人在平等而合作的基础上接触的话，他的病也就好了。我们都明白，那些对别人毫无兴趣的人，在生活中遭到的困难最多，对别人所造成的伤害也最大。只有对别人感兴趣的人，才会拥有快乐，拥有健康。”

当然，安德尔医生要求我们每天都做一件好事，这里的“好事”指的就是先知穆罕默德所说的：“就是能使别人的脸上露出开心的微笑的事。”

那些找心理医生看病的人，只要他们愿意帮助别人，大约有 1/3 的人都能够自我治愈。著名心理学家卡尔

荣格曾说：“在我的病人中，大约有 1/3 并非真的有病，而是因为他们的生活没有意义和空虚。”换句话说，他们只是想搭别人的顺风车度过一生——可是别人的车子只经过而不会停下来，于是他们去找心理分析家，谈论他们那些毫无意义的、微小的且又毫无用处的生活。当然，他们上不了船，就只好站在码头上，怪这个或怪那个，但他们绝不会怪自己，还要求全世界都以他们的欲望为中心。

纽约心理治疗中心的负责人亨利

林克说：“照我个人的见解来说，现代心理学最重要的发现，就是以科学的方法证明，必须要有自我牺牲精神或者是自我约束思想，才能达到了解自我与快乐。”

如果你是一位男士，就可以跳过这一段不看，因为你可能不会有兴趣的。这里讲的是一个很不快乐的、满怀忧虑的女孩子如何使好几个男人来向她求婚的故事。而这个女孩子现在已经是一位祖母了。我几年前曾去她家里做客，当时，我正在她所住的小镇上演讲，第二天早上她又开车送我到 50 里外的地方去搭车，好让我转车到纽约中央车站去。我们谈起了如何交朋友的事，她对我说：“卡耐基先生，我要告诉你一件我从来没有跟任何人说过的事情，甚至连我丈夫也不知道的事。”

她告诉我说，她出生在费城一个很穷困的家庭里，她幼年和少年时的最大悲剧就是她家很贫穷。她说：“我不能像其他的女孩子那样有许多的娱乐，我的衣服料子从来都不是最好的，加上我长得太快，衣服总是没办法合身，而且也不是流行的式样。所以，我一直觉得很丢脸，也很委屈，当时，我常常哭着进入梦乡。最后，我在绝望之中想出了一个办法，就是每次参加晚宴的时候，我都请我的男伴将他自己过去的经验以及他的一些看法，还有他对未来的计划告诉我。我当时之所以那样做，并不是因为我对他的话特别感兴趣，而是为了不想让他注意到我穿着难看的衣服。但是，奇怪的事情很快发生了，当我听这些年轻人跟我谈话，并对他们有了较多的认识后，我真的开始对他们说的话产生了兴趣。有时候，我的兴趣会浓厚到忘记我自己的穿着打扮，并且，因为我能倾听别人谈话，而且鼓励那些男孩子谈他们自己的事情，使他们非常快乐，渐渐地我成了我们那里最受欢迎的女孩子，最后竟然有 3 个男孩子一起来向我求婚。”

这个故事看起来很好笑，但是，它也正说明了，多替别人着想，不仅能使你不再为自己忧虑，也能帮助你结交许多朋友，并获得更多的乐趣。

看到这，你也许正对自己说：“哦，我觉得这些故事并没有什么意思。我自己也曾经在圣诞之夜接待过一两个孤儿，而如果我本人在珍珠港的话，我也会很高兴地做玛格丽特·叶慈所做之事……但我的情况不同，我做的是一天八小时的枯燥工作，我过的只不过是一般人的普通生活，我从来没有遇到过任何戏剧性的事。我怎么会帮助别人产生兴趣呢？而且这样做对我又有什么好处呢？我为什么要这样做呢？”

当然，有这种想法没什么可奇怪的，每个人都会这样想。但是，我会想办法给你解答这些问题。首先，不管你的处境多么普通而平凡，你每天都会碰到一些人，你是如何对待他们的呢？你是否试着去了解他们的生活？或者只是随便看他们一眼？比如说一位邮递员，他每年要走几百里路，把信给你送到家门口，而你是否问过他住在哪里？他的工作是否让他觉得心烦呢？或者看一看他的夫人和他孩子的照片呢？你是否问过他的脚酸不酸？或者是卖报的人、杂货店里送货的孩子、那个在街角为你擦鞋的人……这些人和你我一样，他们也都是人，都有他们的梦想，他们的烦恼，和他们的个人野心，他们也渴望有机会跟其他的人来共享快乐，但是，你是否曾对他们的生活流露出某种兴趣呢？你给没给他们这种机会呢？这些事情正是我要说的。其实，你不一定要做一个社会改革者，或做南丁格尔，才能帮助改善这个世界。你可以从明天早上开始，从你所碰到的那些人做起。

说到这里，你可能会说：“这对你有什么好处呢？”答案就是，这会给你带来更多的满足、更大的快乐以及更多的得意。古代波斯拜火教的始祖佐罗亚斯特说：“为别人做好事并不是一种责任，而是一种快乐，因为这能增加你自己的健康和快乐。”亚里士多德称这种态度为“有益于人的自私”。富兰克林的说法则更简单：“当你善待别人的时候，就是善待你自己。”

那么，怎样才能做到这一点呢？我曾向耶鲁大学的威廉·李昂

费尔浦教授请教他是如何做到的。他是这样说的：“每当我去一家理发店、旅馆或者商店的时候，我总会说一些令每个人都高兴的话。有时候我会赞美一个在店里向我打招呼的小姐，说她的头发很美，或者说她的眼睛很漂亮。我会问一位理发师，我会问他是怎么干上理发这一行的？他干这一行有多久了？他整天这样站着会不会很累？已经为多少人剃过头？我会帮他算出来。我发现，当你对别人感兴趣的时候，就会使他们非常高兴。”

有一次，我在一个特别炎热的夏天到纽海文铁路餐车吃午饭。餐车中挤满了人，犹如一个疯人院，服务员的动作也非常慢，等到那个服务员终于把菜单递给我的时候，我说：“那些在后面闷热的厨房里做饭的人，今天一定很辛苦。”那个服务员开始骂了起来，他的声音充满了怨恨。我开始还以为他是在生气，他大声说：“天啊！到这里来的人都埋怨饭菜不好

吃，说我们动作太慢，还抱怨这里太热，价钱太高……我听他们这样指东骂西已经有 19 年了。你是第一个，也是唯一一个对在闷热的厨房里做事的厨师表示同情的人，我真希望上帝多让我们遇到几个你这样的顾客。’”

费尔浦教授继续说：“这个服务员之所以这样吃惊，是因为我把后面那些黑人厨师也当人看待，而不只是把他们看成一个大铁路机构里的小螺丝。一般人所要的，只是希望别人把他们当人来看待。并且，我还常常和那个帮我搬行李的红帽子握手，这会让他觉得很开心，整天都能精神焕发地工作。还有一次我在英国碰见一个牧羊人，我非常真诚地赞美了他那只又大又聪明的牧羊犬。我还请他告诉我是如何训练那只狗的。当我离开以后，回头去看时，看见那只狗两只前脚竖起搭在牧羊人的肩膀上，牧羊人正拍着它。我对那个牧羊人和他的狗只表示了一点点兴趣，就使牧羊人很快乐，也使那条狗很快乐，而我自己也很快乐。而且，每次当我在街上看到一个人牵着一漂亮的狗时，我总是夸那条狗漂亮，然后，继续往前走。当我再回过头去时，通常都会看到那个人正用手拍他的那条狗表示喜欢。我的赞美使他更加喜欢他那条狗。”

像这样一个会对在闷热的厨房里做饭的厨师表示同情、会跟红帽子握手，还告诉别人他多么喜欢他的狗的人，如何会友好待人，而会满怀忧虑，需要去看心理医生呢？这正如一句老话所说的那样：“把玫瑰给你的手，你总能沾点香。”

如果你想消除忧虑，获得平安与幸福的心境，那么，就学会对别人感兴趣，忘掉你自己；每天都做一件能使别人脸上带来快乐、微笑的好事吧。

11. 把别人的嫉妒看成是恭维

11. 把别人的嫉妒看成是恭维

在 1862 年，格兰特将军赢得了北军第一次决定性的胜利，这使得他立即成为全国的偶像，甚至在遥远的欧洲也引起了强烈的反响。这场战争的胜利，使从缅甸州一直到密西西比河岸，大家都敲钟点火，以示庆贺。可是，在这次伟大胜利的六个星期之后，他却被逮捕，兵权也被剥夺，使他遭受羞辱而失望地哭泣。

为什么格兰特将军会在胜利之巅被捕呢？绝大部分原因是他引起了那些傲慢的上级对他的羡慕与嫉妒。

让我们再来看一下震惊全球的探险家佩瑞海军上将的故事。佩瑞上将于 1909 年 4 月 6 日乘雪橇到达北极——几百年来，无数勇士为了实现这个目标而挨饿受冻，甚至送命。佩瑞上将也几乎因为饥寒交迫而死去，他的八个脚趾因为冻僵受伤而不得不切除，他在路上所碰到的各种灾难都使他担心自己会发疯。但是，在华盛顿的那些高级海军官员们却因为佩瑞大受欢迎和重视而嫉妒他。于是，他们开始诬告他，说他假借科学探险的名义敛财，然后“无所事事地去北极享受逍遥”。那些高级海军官员们可能真的相信这句话，因为人们不可能不相信他们想相信的事情。那些高级海军官员们想羞辱和阻挠佩瑞的决心是如此的强烈，以至于最后必须由麦金利总统直接下令，才使佩瑞上将能在北极继续他的研究工作。

试想一下，如果佩瑞上将当时只坐在华盛顿的海军总部办公桌边，他会不会遭到别人的批评呢？答案可想而知，肯定不会。因为那样他就不会变得如此重要，以至招来别人的嫉妒了。

从这两个例子中可以看出，别人嫉妒的危害之大。

1929 年，美国发生了一件震惊全国教育界的大事，美国各地的学者都赶往芝加哥看热闹。几年前，有一个名叫罗勃·霍金斯的年轻人，依靠半工半读从耶鲁大学毕业，他当过伐木工人、作家、成衣推销员和家庭教师。现在，经过短短的八年，他就被任命为全美国第四富有的大学——芝加哥大学校长。

他多大了？30岁！真令人难以置信。当时，人们对他的批评就像山崩落石一样打在这位“神童”头上，老一辈教育人士对他大加反对，说他太年轻了，经验不足，甚至说他的教育观念很不成熟，说他这样或那样；各大报纸也来攻击他。

在罗勃

霍金斯就任的那一天，有一个朋友对他的父亲说：“我今天早上看见报纸社论攻击你的儿子，真把我吓坏了。”

霍金斯的父亲回答说：“不错，攻击得很厉害。可是，请记住，从来没有人会踢一只死狗。”

霍金斯父亲说得对，从来没有人会踢一只死狗。后来成为英王爱德华八世的温莎王子(即温莎公爵)，他的屁股也被人狠狠的踢过。当时，他在帝文夏郡达特莫斯学院读书，帝文夏郡达特莫斯学院相当于美国安那波里市的海军学院。温莎王子那时只有14岁，一天，一位海军军官发现他在哭，就问他出了什么事。刚开始他不愿意说，但最后终于说了真话：他被学院的学生踢了屁股。指挥官把所有的学生都召集起来，向他们解释王子并没有告状，但是，他想弄清楚为什么这些人要如此对待温莎王子。

大家都相互推诿，最后终于承认说：如果他们自己将来成了皇家海军的指挥官或舰长的时候，他们希望能够告诉别人，他们曾踢过国王的屁股。

不错，可以说，这只狗越贵重，踢它的人就越可以获得满足。生活中，如果你被别人恶意批评了，或者是被别人踢了，请记住，他们之所以这样做，是因为这能使他们获得一种自以为重要的感觉，而这通常也意味着你已经有所成就，并且值得别人注意。有许多人在骂那些在各方面比他们优秀得多，或者接受教育比他们高的人的时候，都会获得某种满足感。例如，在我写这部分内容的时候，就接到一个女人的来信，痛骂创建了救世军的威廉布慈将军。因为我曾在广播节目里赞扬过布慈将军，所以这个女人给我写信，说布慈将军侵占了她募集用来救济穷人的800万美元的捐款。尽管这种指责非常荒谬，但是，这个女人并不想找到事情的真相，她只是想击垮一个比她高贵的人，以此得到满足感。之后，我把她那封无聊的信扔进了废纸篓里，同时感谢上帝：好在我没有娶她做我的妻子。我并不能从她那封信里看出布慈将军是什么样的人，可是却对她有了非常清楚的了解。

你是否想到过哪一个美国人曾经被别人骂做“伪君子”、“大骗子”、“只比谋杀犯好一点点”呢？但的确有家报纸上的漫画，画着他站在断头台上，一把大刀正准备砍下他的头，在他骑马从街上走过的时候，一大群人围住他又叫又骂。他是谁呢？这人正是美国国父乔治华盛顿。

还有，大概很少会有人认为耶鲁大学的校长是一个庸俗之辈，但确实曾有一位担任过耶鲁大学校长的先生提摩太道特，他显然以敢于斥责一个美国总统候选人为乐。

这位耶鲁大学的校长警告说：“如果这个人当选总统的话，我们就会看见我们的妻子和女儿成为合法卖淫的牺牲者。我们就会大受羞辱，受到严重伤害，我们的自尊和道德都会消失殆尽，并且人神共愤。”

听上去这些话是在骂希特勒，对不对？但并不是，这些话是在骂汤玛斯杰斐逊！是哪一个汤玛斯

杰斐逊呢？大概不是那位伟大的汤玛斯

杰斐逊吧，其实是那个起草《独立宣言》的，代表民主政体的人物。他骂的正是这个人。

叔本华多年前曾说过：“庸俗者可以从伟人的错误和愚行中，得到很大的快感。”面对一些人对那些大人物的批评、辱骂，只能证明他们不如那些伟人，他们是庸俗者，其他的任何事实都无法改变。所以，如果我们想要获得平安快乐，请记住：不公正的批评通常是一种经过伪装的恭维。记住，从来没有人会踢一只死狗。

12. 不要让批评伤害你

12. 不要让批评伤害你

我记得在许多年以前，有一个来自纽约《太阳报》的记者参加了我举办的成人教育示范教学会，但他当时却攻击我和我的工作。当时，我真的气坏了，认为这是他对我的侮辱。

我给《太阳报》执行委员会主席吉尔

何吉斯打电话，特别要求他发表一篇文章，声明事实真相。我当时下决心，要让那个人受到相应的处罚。但是，现在我却对我当时的作为深感惭愧。我现在才明白，买那份报纸的人大概有一半不会看那篇文章，而看到的人也只有一半会把它当作一件小事情来看，而真正注意到这篇文章的人，有一半在几个星期之后则会忘记这件事情。

此时我才真正明白，一般人根本就不会想到你和我，或者注意别人对我们的批评，人们只会想到他们自己。他们对自己小问题的关注程度，要远远超过那些能置你或我于死地的大事上千倍。

有一次我去访问史密德里

柏特勒少将，就是那个外号叫老“地狱恶魔”、老“锥子眼”的柏特勒将军。大家应该还记得他，他是统帅过美国海军陆战队的将军中最会摆派头、最多彩多姿的一个。

他告诉我：“我年轻的时候竭力想成为最受欢迎的人，希望每个人都对我有个好印象。在那段日子里，任何一点点小批评都会让我觉得非常难受、伤心。可是我承认，在海军陆战队工作 30 年使我变得坚强多了。我曾被人责骂和羞辱过，他们骂我是黄狗，是毒蛇，是臭鼬。我被那些骂人专家骂过，凡是英文中能够想得出来但写不出来的脏字眼都曾被用来骂过我。这会不会让我觉得伤心呢？哈哈！我现在要是听到有人在我背后骂我的话，根本不会调转头去看是什么人在骂我。”

可能只有老“锥子眼”柏特勒对批评太不在意，我们大多数人对那些不值一提的小事情都过分认真。

其实，即使别人说了你和我一些无聊的闲话，或欺骗我们，从后面捅我们一刀，或把你和我当作笑柄，或者某一个我们最亲密的朋友出卖了我们，也千万不要使自己沉溺在自怜中，应该提醒自己，虽然我难以阻止别人对我作任何不公正的批评，但我却可以做一件更加重要的事情：我可以决定是否让自己受那些不公正批评的干扰。

当然，我并不赞成对所有的批评不予理睬，这里所说的是不要理会那些不公正的批评。

当已故的马休

布拉许还在华尔街 40 号美国国际公司担任总裁的时候，我曾问过他是否很在意别人的批评，他回答说：“是的，早年我对这种事情非常敏感。当时我急于使公司的每个人都认为我是十全十美的。如果他们不这样认为的话，就会使我感到忧虑。只要某个人对我稍有怨言，我就会想方设法取悦于他，可是我讨好他，总会使另外一个人人生气。等我再想要满足另一个人的时候，又会惹恼其他的人。最后，我发现越想讨好别人，以避免别人对我的批评，我的敌人就越多。所以我最后对自己说：‘只要你出类拔萃，你就一定会遭到批评，所以还是早点习惯为好。’这对我大有帮助。从此以后，我就决定尽我最大的努力去做我认为对的事，而把我那把破伞收起来，让批评我的雨水从我身上流下去，而不是滴进我的脖子里。”

有一次，我问伊莲娜

罗斯福，她是如何处理那些不公正的批评的。她告诉我，她小时候非常害羞，很害怕别人说她什么。面对批评，她害怕得去向她的姑妈，也就是老罗斯福的姐姐求助。她说：“姑妈，我想做某件事，可是我担心会受到批评。”

老罗斯福的姐姐正视着她说：“不要怕别人怎么说，只要你自己心里知道你是对的就行

了。”伊莲娜

罗斯福告诉我，当她在多年以后住进白宫时，这一忠告还一直是她的行事原则。她告诉我说，避免所有批评的唯一方法，就是“做你心里认为是对的事，因为无论如何你也是会受到批评的。做也该死，不做也该死’。”这就是她对我的忠告。

当然，狄姆士

泰勒比马休

布拉许和伊莲娜

罗斯福更进了一步。有一段时间，他每个星期天下午都要在纽约爱乐交响乐团空中音乐会休息时间，作音乐方面的评论。有一个女人给他写信，说他是“骗子、毒蛇、叛徒和白痴”。泰勒先生在他《人与音乐》这本书中说：“我猜想她只喜欢听音乐，不喜欢听讲话。”在第二个星期的广播节目里，泰勒先生向几百万听众宣读了这封信。几天以后，他又接到这个女人写来的另一封信，以表达她丝毫没有改变她的意见，她仍然认为他是一个骗子、毒蛇、叛徒和白痴。泰勒先生以他的沉着、他那毫不动摇的态度和幽默感来接受别人的批评，实在令人佩服。

查尔斯曾在普林斯顿大学发表演讲时，说他所学到的最重要的人生一课，是一个在钢铁厂工作的德国老人教给他的。那个德国老人因某事和其他一些工人发生了争执，结果被那些人扔进了河里。查尔斯先生说：“当他走到我的办公室时，满身都是泥水。我问他是如何对那些把他丢进河里的人的？他回答说：‘我只是一笑了之。’”

查尔斯先生说，后来他就把这位德国老人的话当作他的座右铭——“只一笑了之。”

当别人骂你的时候，你可以回骂他，可是对那些“只一笑了之”的人，你还能说什么呢？当你成为不公正批评的受害者时，这个座右铭尤其有效。

可想而知，如果林肯没有学会对那些骂他的话置之不理，恐怕他早就受不住内战的压力而崩溃倒下了。他所写的如何对待批评的方法，已经成为一篇文学佳作。其中有一段话是这样写的：“如果我只是试着去读，更不用说回答所有对我的攻击，那么这个店不如关掉拉倒，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，而我也想一直这样把事情做完。如果结果证明我是对的，那么不论别人怎么说我，都无关紧要了！如果结果证明我是错的，那么即使我花十倍的力气来说我是对的，也没有什么用。”

在第二次世界大战期间，麦克阿瑟将军曾把这段话抄下来，挂在他总部的写字台后面的墙上。丘吉尔也把这段话镶进框子里，挂在他书房的墙上。

总而言之，要想获得平安快乐，就尽你最大的可能去做，然后收起你的破伞，免得批评你的雨水顺着你的脖子后面流下去。

13. 学会自我批评

13. 学会自我批评

如果有人骂你是“一个笨蛋”，你会怎么办呢？是觉得受到了侮辱吗？是生气吗？让我们来看看林肯是如何做的：有一次，林肯的国防部长爱德华

史丹顿骂林肯是“一个笨蛋”。史丹顿之所以这么恼火，是因为林肯干涉了他的工作——为了取悦一个自私的政客，林肯签发了一项调动军队的命令。史丹顿不仅拒绝遵照林肯的命令行事，而且大骂林肯签发这种命令是愚蠢之举。结果如何呢？林肯听到史丹顿的话之后，平静地说：“如果史丹顿说我是笨蛋，那我一定是笨蛋，因为他几乎从来没有错过。我必须亲自去看看。”

林肯果然去见了史丹顿，史丹顿让他明白他签发那项命令的错误所在，于是林肯收回成命。只要是诚意的批评，是以知识为根据并带有建设性的批评，林肯都会欣然接受。

你和我是不是也应该欢迎这一类批评呢。其实，我们平时所做的是甚至 3/4 的正确率都达不到。阿尔伯特

赫伯德说：“每个人在每天当中至少有 5 分钟是个大笨蛋。所谓智慧，就是如何不超过这 5 分钟的限制。”

傻子受到一点点批评就会大发脾气，而聪明人则会从这些责备他们、反对他们，以及“在路上阻碍他们”的人那里，学到更多的经验。著名诗人惠特曼这样说：“难道你的一切智慧只是从那些羡慕你、讨好你、常常在你身边的人那里学来的吗？从那些反对你、指责你，或站在路上阻拦你的人那里，你也许会学到更多。”

当达尔文写完他那本不朽巨著《进化论》的手稿之后，深知要出版这本对生物创造提出了革命性观点的书，一定会动摇整个知识界和宗教界的基础，所以他开始成为自己的批评者，为此他花了 15 年的时间收集检验他的资料，深入研究他的理论，批评他的结论。

达尔文的故事告诫我们：不要等我们的敌人来批评我们或我们的工作，我们要胜过他们，在这一点上，我们要成为自己最严厉的批评者，我们要在敌人有机会指责我们之前就找出我们的弱点，并加以改正。

在我的私人档案柜里，有一卷宗夹，上面写着“我所做过的傻事”。我把自己做过的所有傻事都记了下来，存在这个夹子里。有时我会用口述的方式让我的秘书记录下来，但有些问题有时候太富于个人性，或者太愚蠢，所以，我不好意思口述，就只好由我自己动手写下来。

现在我仍记得我在 15 年前放在这个夹子里的一些事情，如果我能够一直对我自己保持绝对诚实的话，那么我所做过的这种傻事恐怕会挤破我的档案柜了。我可以用 1300 年前索罗王所说的那句话来说明我面对的情况：“我曾经做过傻事，做过很多傻事。”

可以说，每当我拿出“我所做过的傻事”卷宗，重读我对自己的批评时，它们都能帮我解决我所面临的最困难的问题，即如何控制自我。

我以前常常把碰到的麻烦推到别人头上，但是，随着年岁的不断渐长，我发现我所有的不幸与他人无任何关系，全都应该怪我自己。很多人在年纪大了之后都会发现这一点。拿破仑在被放逐的时候说：“除了我自己，再也没有别人。除了我之外，没有任何人应该为我的失败承担责任。我是我自己最大的敌人，也是我不幸命运的根源。”

这里让我告诉你一个故事吧，它是关于 H

P

霍华的故事。H

P

霍华是美国财金领域的领袖——美国商业银行和信托投资公司的董事长，同时也是好几个大公司的董事。他小的时候没有受过多少正规教育，只在一个乡村小店里当店员，后来成为美国钢铁公司贷款部经理。然后，他的职位愈来愈高，权力也愈来愈大。他在解释他的成功原因时说：“多年来，我一直在一个记事本上记下当天所有的约会，我的家人也从来不在礼拜天晚上给我安排什么活动，因为他们都知道我每个礼拜天晚上都要花一些时间自我反省，重新回顾和检讨我这一星期所做的工作。晚饭之后，我就一个人关在房里，打开我那个记事本，回想一周以来所有的会谈、讨论和会议。我会问自己‘哪些事情我做对了？怎样才能改进我的做法？’‘我那次犯了什么错误？’‘我能从中学到些什么？’有时我发现这种每周一次的检讨让自己很不高兴，甚至会为自己所犯得过错而吃惊。当然，时间一年年的过去，这些错误也就渐渐减少了。我觉得这是我曾经做过的事情中最有意义的。”

而富兰克林与霍华有所不同，他不会等到星期天的晚上，他会在每天晚上把当天的事情重新回顾一遍。他发现他有 13 个很严重的错误。睿智的富兰克林发现，除非他能减少这类错误，否则他就不可能获得大成就。因此，他每星期都会挑出一项缺点来改正，然后把每一

天的情况做成记录。到下个星期，他会再挑出另一个坏毛病，准备好了之后，再接着进行另一场“战斗”。富兰克林这种奋斗持续了两年多时间，这也难怪他会成为美国有史以来最受人敬爱，也最具有影响力的人！

罗切冯卡说：“我们敌人的意见，比我们自己的意见更接近实际。”我们都知道这句话是对的，但是，每当有人开始批评我们的时候，只要稍不注意，我马上就会出自本能地为自己辩护。但是，每当我们这样做的时候，事后就会非常后悔。我们每个人都不喜欢被人批评，而是希望听到别人的赞美，也不管这种批评和赞美是不是公正的。我们不是逻辑性的生物，而是一种感情动物，我们的逻辑就像一艘独木小舟，在深不可测的情感海洋中漂荡。

我认识一个以前推销肥皂的人，他甚至常常请人来批评他。他刚开始为柯盖公司推销肥皂的时候，订单非常少，这使他很担心会失去这份工作。他知道他的肥皂和价格都没有什么问题，所以他想问题一定出在他自己这里。因此，每次他没有做成业务的时候，就在街上散步，希望弄清楚问题究竟出在哪里。有时他会回去找客户说：“我这次回来，不是向你推销肥皂，我希望能得到你的建议和你的批评。可不可以麻烦你告诉我，我在几分钟以前向你推销肥皂的时候，有什么地方做得不对的？你的经验比我丰富，也比我成功，请你给我批评，请你坦诚地、不加掩饰地告诉我。”

这种诚恳的态度使他赢得了很多朋友和许多宝贵的忠告。现在他已成为全世界最大的肥皂公司——CPP 肥皂公司的董事长了，他的名字叫 E

H

李特。

查尔斯

卢克曼是培素登公司的总裁，他每年赞助 100 万美元给鲍勃霍伯节目。他从来不看那些称赞这个节目的信件，而是要看那些批评的信件。他知道自己可以从这些信中学到许多东西。

福特公司也希望找出他们在管理和业务方面存在什么缺点。于是公司对全体员工工作了一次意见调查，请他们来批评公司。

只有非常了不起的人才能做到富兰克林、H

P

霍华、所做的事情。现在，既然没有人看着你，你何不自己照照镜子，问问自己到底是哪一种人？每个人都不可能达到完美的程度，但是，要想获得更多的平安和快乐，我们就要记下自己做过的傻事，勇于批评自己。

<PIXTEL_MMI_EBOOK_2005>22

</PIXTEL_MMI_EBOOK_2005>