花落有声书社：20181118

赵本建

今天我分享的还是《本杰明·富兰克林自传》的一个故事，这个故事是富兰克林在年轻的时候，为了养成完美的习惯而采取的方法和努力。

在书中写到，富兰克林构想了一个计划，想要实现道德完善。书中原文：“我希望在生活中的任何时候都不犯任何错误；我想战胜一切错误，无论是天生的癖好、习惯抑或交友不慎导致的。”

当然富兰克林很快就发现，理想很美好，现实很艰难。集中注意力警惕某个错误的时候，经常会发现另一个错误；习惯总是利用疏忽乘虚而入，理想有时不够坚定无法战胜癖好。

所以，在思想上保持完美的品德，并不足以防止无意的过失；必须先破除相反的坏习惯，培养和确立好习惯，才有可能博保持端正的操行举止。因此，富兰克林设计了一个方法，如下：

富兰克林列出了他当时想到的必要或可取的十三项美德，分别是：1.节制，2.寡言，3.秩序，4.决心，5.节俭，6.勤奋，7.诚实，8.公正，9.自我克制，10.清洁，11.平静，12.贞洁，13.谦卑。富兰克林的意图是培养符合所有这些美德的习惯。

富兰克林认为，最好的方法是在一段时间内，攻克其中一个目标，而不是试图同时完成全部目标，这样会分散注意力。掌握一个美德之后再开始转向下一个，如此直到掌握全部的十三项内容。

此外富兰克林坚持毕达哥拉斯在他的《金句》中提出的建议，认为每天进行检查是必要的，因此富兰克林设计了如下方法来检查每天的行为：

富兰克林制作了一本小册子，给每种美德分配一页。用红墨水吧每页划分成七个纵栏，一个星期的每天占一栏，每栏顶端标记一个代表星期几的字母。然后用红线把纵栏分成十三个横格，在每行左端标记代表某项美德的首字母。在横行的适当直列中，我可以标记一个小黑点，表示在每天检查该美德是发现的相关过错。

每个星期严格注意一种德行，依次轮换。而对于其他德行，只在晚上记录当天的过失。

虽然想要达到完美的境界是几乎不可能的，而且差距可能还会很大，但是通过努力，我们可以成为一个幸福的好人，比从未尝试努力的情况下要幸福的多。富兰克林认为，正是依靠这种小小的巧妙办法和上帝的祝福，他才始终享有幸福的生活。