

保持幸福的 五个习惯

【美】戴尔·卡耐基 著 梅娟 译



Dale Carnegie

美国人际关系学大师
卡耐基处世经典

剖开纠结现实 直达幸福生活

 北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

版权信息

COPYRIGHT

书名：保持幸福的五个习惯

作者：【美】戴尔·卡耐基

出版社：北京联合出版公司·凤凰壹力

出版时间：2016年12月

ISBN：9787550292611

字数：223千字

本书由北京凤凰壹力文化发展有限公司授权得到APP电子版制作与发行

版权所有·侵权必究

第一章 怎样变得轻松愉快

厌烦会让身体劳累

引言

产生劳累感的主要原因是焦虑、失败感和心慌意乱等，并不是工作。

想要对幸福和平安、自信和勇敢等有准确的认识，必须要经常对自己说一些话；常常提醒自己对一些事情保持感恩的态度，阳光和坦荡的胸怀就会充满你的内心。

下面这个关于爱丽丝小姐的故事，可以说明厌烦是让人有劳累感的主要原因。

爱丽丝小姐每天的工作就是打字。每天结束工作回家后，爱丽丝小姐都不想吃东西，因为她累得腰酸背痛，只想立刻躺到床上去睡一觉。但是，如果她的男朋友打电话约她跳舞，她马上就会精神起来，连眼睛都会发亮。随后，她换好衣服就跑了出去。凌晨三点回来之后，她仍然兴奋得睡不着觉，一点儿也不感觉累。

显然，她下班时的劳累感和工作没有任何关系，只是因为对工作的厌烦造成了她对生活的厌烦。这种人我们身边就有很多，说不定你就是其中的一个。

相对于身体活动，坏情绪更容易把劳累感带给人们。在《心理学档案》中，有一篇乔瑟夫·巴马克博士的实验报告，里面对厌烦引发劳累感的原因进行了详细的阐述：他要求一帮大学生去做很多他们不喜欢的工作。结果显示，所有学生都产生了劳累感，他们疲惫不堪，想要睡觉，容易发怒，还伴有头痛、眼睛疼等情况，甚至还有人的胃部出现了不良的反应。化验之后发现，人体的血压和氧化作用都会因为受到厌烦状态的影响而下降。相反，如果你做的工作自己很喜欢，新陈代谢也会加快。

我对这种情况也有很深的感受。我最近曾到加拿大去度假，就在落基山旁边的路易斯湖畔钓了很多天鲑鱼。为此，我每天都要花八个小时的时间穿过灌木丛，并走过有许多乱七八糟树枝的路，但是我却一点劳累的感觉都没有。

这是为什么呢？其实原因很简单，就是因为我很有成就感，所以我的内心一直处在愉悦的状态上，高兴无比；甚至还钓到了六条个头很大的鲑鱼。

反过来，如果我讨厌钓鱼的话，会有什么样的感觉呢？不停奔波在海拔七千英尺的高山上，我一定会感觉非常累。

登山已经是一个很累的活动了，但是厌烦却更容易让人有劳累的感觉。明尼阿波利斯农工储蓄银行的总裁金曼先生曾和我说过一件事情，也刚好让这句话得到了证实：

1943年7月，加拿大政府曾命令加拿大阿尔卑斯山军团协助威尔士军团进行登山训练。当时，金曼先生就是一名专业的教练。他和其他教练的年龄都在四十二岁到五十九岁之间。这个艰苦的训练正是他们带着那些年轻的士兵们完成的。他们先是要在许多冰河和雪域中进行艰苦的跋涉，随后还要攀登一个四十英尺高的悬崖，而他们的工具只是绳子和一些很简单的装备。他们的小月河山谷中进行了十五个小时的登山训练，期间攀爬了无数高山。最后那些年轻的军人全都非常累，要知道，他们都很强壮，而且才刚刚接受完六个星期的严格军事训练。

你千万不要问“他们为什么会产生劳累感呢？难道是在进行军事训练时没有达到足够的强度，还是说他们的肌肉没有足够的力量？”对于这样愚蠢的问题，所有参加过严格军事训练的人都会告诉你，是他们对登山的厌烦才让他们产生了劳累的感觉。

士兵们非常累，当天晚上，他们都没吃饭就睡着了。而那些年龄是士兵们年龄的两倍甚至三倍的教练们怎么样了呢？他们只是有一点儿辛苦，并没有劳累的感觉，甚至还在吃晚饭之后聊了

很长时间。正是因为他们对登山的热爱，所以才没有累得倒地不起。

爱德华是哥伦比亚大学的教授，他曾经做过一个关于劳累的实验。他要求几个年轻人在一个星期内不睡觉，并且一直做他们喜欢做的事情。最后得到了“厌烦是工作效率下降的唯一原因”这一结论。

如果你是一个脑力劳动者，你就会发现，真正让你感觉到累的是那些还没有做完的工作，并不是那些已经结束的工作。比如，你可能遇到过工作总是不得不停下来，不能一直进行下去这样的事情；因为收不到期望已久的回信，只能取消约会等这样的麻烦的事情，似乎一整天什么事情都干不成，非常烦躁。于是，你在回到家之后就会感觉头疼，而且非常劳累。

第二天，如果你做什么事情都非常顺心，似乎一切都变正常了，那么你就会完成比前一天多几倍的工作。就算下班回家后，你也依然感觉充满斗志，一点都不累。你一定和我一样，都遇到过相似的情况。

所以，我们可以这样理解：“产生劳累感觉的最直接原因是内心中不好的情绪，并不是工作。”

写这本书前不久，我看了一部音乐戏剧电影——《演戏船》，这是一部重新放映的音乐喜剧电影。安迪是“棉花号”演戏船的船长，在一段很有味道的音乐中，他说：“最幸福的事情是能做自己喜欢的事。”因为，这样的人会远离忧愁和劳累的感觉，更加青春、更加愉悦。青春是伴随着兴趣而来的，与和知心朋友走十里路相比，和喜欢唠叨的妻子或丈夫一起走一点路显然更累。下面还有一个故事：

有一位小姐，在俄克拉荷马州托沙城的一家石油公司做一名打字员。每个月都要填写一次的石油销售报表是她最讨厌的工作。她想了一个好办法来改变这种不好的心情，成功地把让她讨厌的工作变得很有意思了。

“每天和自己比赛”就是她想出来的办法。她在上午的时候会统计出自己打印的数量，随后在下午努力工作，打破上午的纪录。在算出第一天的打印数量之后，第二天再争取打破第一天的纪录。结果，她不但没有因为讨厌这个工作而感到劳累，速度还超出别人很多。就连在休息的时候，她也比以前更开心了，因为她能很快就恢复自己消耗的体力和精神。

居住在伊利诺伊州阿姆霍斯特城的薇莉·格顿也是一名打字员，下面是关于她的故事。她认为如果假装喜欢上某项工作，最后收获的东西会出乎意料。她在给我写的一封信中讲述了她的故事：

我们这里的工作量非常大，就算有四个打字员分别打印某几个人的信件，也需要经常加班。有一天，一位副经理让我重新打印一封很长的信。我对他说并不需要重新打印，只需要稍微改一下就可以了。可是他却坚持让我重新打印，并说：“如果你不重新打印，就等着我把你辞退吧。”虽然我很生气，但是我却不得不装出很愿意重新打印的样子，因为我需要工作和生活下去。哪想到，在打印的过程中，我突然发现我的工作速度加快了，因为在我假装喜欢这个工作的时候，我真的喜欢上它了。后来，我的人气因为这种工作态度而得到了显著提高，一位主管发现了我，并了解到任何工作我都会去做，并不会产生怨言，所以邀请我做了他的私人秘书。我有这种转变的原因就是因为我的内心状态产生了变化。

“要‘装作’很快乐”，是汉斯·维辛基教授所提出的“假装”理论。而格顿小姐所使用的，就是这种原理。

如果你假装对工作很感兴趣，那么它就能把你的兴趣变假为真，同时也会降低你的劳累、忧愁、烦躁等感觉。

哈伦·霍华曾经在几年前做出了一个改变他一生命运的小决定。这也是一个关于让单调的工作变得有意思的故事。

他的工作真的很无聊：只能看着别的年轻人出去玩或者和女孩子约会，因为他要在高中福利社

里面做洗碗、收拾柜台、卖冰激凌等工作。

因为找不到其他工作，所以他只能干这份他很讨厌的工作。他在心里面发誓，一定要利用工作的方便条件好好研究一下冰激凌，他要知道冰激凌里面都包含什么成分，怎么做冰激凌，为什么有的冰激凌口味会更棒。

过了一段时间之后，他居然因为不停地研究冰激凌的化学成分而成为他所在高中化学学科的权威人士。渐渐地，他对食物化学的兴趣越来越浓厚，高中毕业之后，他想要对食物和营养进行专门的研究，于是他报考了马萨诸塞州立大学。后来，纽约可可公司举办了一次关于“巧克力和可可的应用”内容的有奖征文，结果得到第一名的就是哈伦·霍华。

因为找工作不容易，所以哈伦·霍华毕业后在他位于马萨诸塞州安荷斯特城贝勒街750号的家中地下室里开办了一个属于自己的化验室。刚开业不久，政府就新颁布了“必须严格控制牛奶中细菌含量”的规定。此后，先后有十四家安荷斯特城的牛奶公司来找他检验细菌含量，哈伦·霍华的工作量大大增加，不得不又找了两个助手。

我们可以展望一下他二十五年之后的样子。是的，现如今这些食物化学领域的权威专家们，到那时大部分都会退休，取代他们地位的讲师是那些热情满满的年轻人。我敢打赌，哈伦·霍华一定是其中最优秀的，成为这些人的领袖也不是不可能。至于从前那些在他这里买冰激凌的人，可能正在因为找不到好工作而过着贫困的生活，只能在心里面发牢骚。

事实上，如果当年哈伦·霍华没有努力让自己产生对那份工作的兴趣，或许他也不会有找到好工作的机会。

著名的无线电新闻分析家H.V.克腾堡曾告诉我，如何让一件工作从无聊变得有意思：

他曾在一艘穿越大西洋的运牲船上负责牲畜的吃喝，那时他二十二岁；后来他又开始周游英国，交通工具则是自行车；最后，他又去了法国。到巴黎的时候，他一分钱都没有了，就连在《纽约先驱报》巴黎版的报社刊登求职广告的几块钱，都是他卖掉照相机后才得到的。最后，他找到了一份销售立体观测镜的工作。

没想到，根本就不会说法语的他，在工作一年之后，却成为法国当年收入最多的销售员，一年的时间总共赚到了五千元。

他是怎样创造出这样的奇迹的呢？

最开始的时候，他请老板用真正的法语把自己销售时应该说的话全都写下来，然后他背了下来。背熟练之后，他就开始去敲别人家的门。当他看见开门的家庭主妇的时候，他就会背诵老板给他写的那些话。他说法语的时候会带着美国的口音，听到的人都感觉很好笑，他就利用这个机会给别人看实物相片。他把老板写的稿子放在了帽子里，如果有人问他问题，他就拿出来，同时说自己是美国人。这样，开门的家庭妇女就被他逗得开怀大笑，他也会跟着一起笑，随后让对方看更多的照片。

克腾堡是一个很坦诚的人，他说这个工作说起来简单，做起来却并不简单。“把工作变得很有意思”这句话是他能创造出奇迹的真正原因。

在那个时候，他每天早上都要对着镜子里的自己说：“克腾堡，只有去做这份工作，你才不用挨饿。既然必须要做，那么让它变得更有趣岂不是更好？如果你是一个站在舞台上的演员，下面很多观众都在看着你，那么在舞台上高兴地表演就是你应该做的事情。”

克腾堡说，他能赚到比别人多的钱，就是因为他每天都用这番话来激励自己，帮助他让无聊的、艰苦的工作变得很有意思。

我问克腾堡，很多美国青年人都希望成功，你能不能对他们说些什么，他说：“当然可以。每天早晨，你都应该和自己打一个赌。我们应该运动一下，好让自己清醒过来，不要再浑浑噩噩下

去。然而，需要知道的是，最需要运动的是我们的精神和思想，只有那样我们才会真正变得清醒。所以，每天早晨，我们都应该激励一下自己。”

可能有人会觉得每天像小孩子一样激励自己有点儿傻，其实并不是这样。实际上，心理学认为这是一种非常重要的方式。

两百多年前，马尔卡斯·奥勒留在他的《沉思录》中曾说过：“我们的生活是由我们的想法决定的。”这句满含智慧的话语，到现在仍然是不容颠覆的事实。

想要对幸福和平安、自信和勇敢等有准确的认识，必须要经常对自己说一些话；常常提醒自己对一些事情保持感恩的态度，阳光和坦荡的胸怀就会充满你的内心。

如果你不想让自己的工作变得那么无聊，心里面就应该去想那些你应该想的事情。下属用一种热情的态度去对待工作，能提高工作效率，这是上司们最想看到的。当然，我们只要记住工作热情的提高对我们有好处就行，不需要在意领导在想什么。

要记住一点：工作占用了你每天大部分的清醒时间，所以如果想要在所有事情中都找到快乐的感觉，就一定先要让自己的工作变得快乐。时刻提醒自己要在工作中充满热情，这样才不会有劳累的感觉，它也会在未来给你带来升职加薪的机会。就算没有这些好处，它也能让你的生活变得更轻松愉悦，降低你的劳累感。

对待所有事情的时候，都应该想方设法抛弃厌烦，寻找快乐。

保持自己的个性

引言

一般来说，我们自己到底有多少潜力，大多数人不了解，因为我们能使用的大脑资源只占其总量的百分之十。

做不了真正的自己、身心不能保持自己的个性，是一个人最大的悲哀。

我们应该感到高兴，因为我们的每天都是一个全新的开始，面对的也是一个全新的自己。发挥你所有的潜能吧！

到最后所有人都会知道，嫉妒别人没有任何意义，坚持跟从大众的想法，更是在自杀。

住在北卡罗来纳州的艾迪斯·阿尔莱德太太曾写信跟我说：

作为女孩子，我很敏感和内向。我原本就很胖，加上脸长得很饱满，所以显得我更加圆润。而我的母亲却很古板，总是认为只有蠢货才会穿好看的衣服；此外，她还认为衣服一定要肥大一些才好，因为太合适的会很容易坏掉。我就是这种打扮。我没什么高兴的事情，也没去参加过任何社会活动。上学之后，我也不去参加同学们的活动，也不会去参加体育项目。我很自卑，觉得自己“与众不同”。

当我成年并结婚之后，情况却还是那样。我希望能像我丈夫和他的家人一样厚道、自信，于是就努力去学习模仿他们的样子，但是却怎么都做不到，自身根本没有任何变化。他们也想让我有一些改变，因此一直在想办法帮助我，得到的结果却更不好，我彻底死心了。后来，连我的朋友在看到我的时候都会感觉恐怖，因为我的精神总是很紧张，容易发怒。就连家里门铃响的时候，我都会非常紧张。最后，我彻底陷入到了失败当中。

我的情况我自己很清楚，所以在公共场合的时候我总是表现得很高兴，因为我不想让丈夫发觉我的个性，但总是不小心就做过头了。我知道我一直生活在沉重的负担当中，因为每做一次这样的事情之后，我都非常累，需要休息很多天。我觉得我再活下去也没有什么意思，所以从那时候开始我就想到了自杀。

然而，她却继续活了下来。那么到底是什么让她改变了自己的想法呢？她在信中告诉我，答案是很偶然的一句话。

救了我的是很偶然的一句话。有一天，我和我的婆婆说到了如何教育孩子的问题，她对我说：“任何时候我们都应该鼓励孩子坚持自己的个性……”“坚持自己的个性！”这句话就像一道闪电一样，在我的脑海中闪过，我突然发现我一直在追求不属于我自己的东西，这才是我悲剧的根源。

我开始改变。我要保持我自己的个性。我想要找出自己的优点和特点，所以对自己的性格进行了仔细的分析。为了表现出我自己的个性，我开始试着选择属于自己的衣服颜色和服装款式。我还主动把自己的交友面扩大，主动去认识新的朋友。我参加了一个小的团体，他们推荐我参加活动的时候我还是很担心。但是，每次上台演出的时候，我的信心和勇气都能得到增长。虽然这种转变的过程需要很长的时间，也让我很难受，但是我却得到了比原来多得多的快乐。将来我一定要把我用辛苦得到的幸福秘诀教给我的孩子：遇到任何事情都不能改变自己的个性。

坚持自己的个性并不属于新的研究范畴，詹姆斯·戈登·吉尔凯医生曾说过：“历史上早就出现了这个和整个人类都有关的问题。”很多精神上的、神经上的和心理上的问题，就是因为不能保持自己的个性，不能做真正的自己才产生的。安杰洛·派屈写的十三部著作当中，关于如何训练儿童的文章就有好几千篇，他说：“做不了真正的自己、身心不能保持自己的个性，是一个人最大的悲哀。”

实际上，别看好莱坞那么有名，在那里也有很多人在模仿着别人。著名导演山姆·伍德说过，他觉得最麻烦的事情就是怎么让年轻演员坚持自己的个性。他们总是把变成第二个拉纳·特拉斯或者是第三个克拉克·盖博当成自己的目标。山姆·伍德必须经常对他们说：“你们现在需要的是一些新的东西，不是那些观众已经看腻了的风格。”

山姆·伍德曾拍过《再见，希普斯先生》和《战地丧钟》这样著名的电影，在此之前，他是一个房地产经纪人的。那时，他有着一个销售员的风格。他认为，有些东西在商界和电影界是通用的。总是学别人，就不要想做成任何事情。他说：“想要取得成功，就最好不要去学习别的演员的样子，这是我的经验。”

我曾经问过保罗·波恩顿一个问题，什么是求职者最不应该做的事情。他是一家石油公司人事部的负责人，出版过《找工作的六个窍门》，还进行过六千多场面试，所以，我认为他应该足够回答这个问题。他说：“没有自己的个性是求职者最应该避免的问题。在求职的时候，他们不会说出自己真正的想法，总是想着去说那些他们觉得别人想得到的答案。”要知道，那些虚假的东西并没有人喜欢听，所以结果往往都不是很好。

我认识一个公交车司机，他的女儿能懂得这个道理就很不容易。她的嘴巴很大，龅牙，长相也很难看，却梦想成为一名歌星。她第一次演出是在新泽西州的一家夜总会，为了让自己显得更好看一些，她想尽办法用上嘴唇去遮挡自己的龅牙。最后，她的样子却因此变得很怪，差点儿出丑。这样的她是不可能有的后来的成功的。

幸运的是，在那天的表演中，她的表演才能被一位男士看在了眼里，那位男士直接对她说：“我看了你演出的整个过程，你为什么总是在想办法遮挡自己的龅牙呢？”听到他的话，女孩很尴尬，可是那个人并没有停下来，继续说：“龅牙并没有违反任何法律，你愿意怎么唱就怎么唱，不要被它限制住。你越是不在乎，观众们就越喜欢你。说不定你讨厌的龅牙，将来会成为你的幸运物。”

这个女孩就是凯斯·达莱，她认为男士的劝告很对，所以就按照他的说法去做了，心里面只想着自己的观众，不再想自己的龅牙。最终，她能够更加轻松自在地演唱，也成为电影和电台中的超级明星。如今，别人纷纷把她当成模仿对象。

威廉·詹姆斯说过：

一般来说，我们自己到底有多少潜力，大多数人都不知道，因为我们能使用的大脑资源只占其

总量的百分之十。虽然我们已经取得了很多成就，但事实上，我们只是在使用自身潜力的一小部分，还没开发出来的能力仍然有一多半。虽然我们本身还有很多财富，但是想要成功利用起来也很难，因为生活中已经被我们自己设下了各种障碍。

如此说来，我们根本就不用担心别人比自己强，因为我们都有无限的潜力。要知道，你是这个世界上独一无二的，不论是现在还是将来，都不会有人取代你。我们每个人都是由父亲和母亲的二十三对染色体结合而来的，这一点遗传学早有显示，正是它们决定父母会把什么传承给我们，一对染色体中有好几百个基因，而任何一个基因都能让我们的人生发生改变。你看，这就是神奇的生命，我们每个人都应该在心中有所尊敬。

就算你的父母已经在茫茫人海中相知相爱，并且孕育出了孩子，其中有你的概率也只有三百亿分之一，这一点你知道吗？也就是说，就算你有三百亿个孪生兄弟，也没有一个人和你一模一样。这并不是我胡乱编出来的，而是有科学根据的。读一些遗传学方面的书籍你就不会怀疑了。

我曾经有过一次非常痛苦的经历，为此付出了很大的代价，因此我有很深的感受。所以，我完全有资格对这个问题发表自己的看法。当初，为了考美国戏剧学院，我走出密苏里的玉米地，来到了纽约。那时，成为一个演员是我的梦想。我觉得，顺着近路走，很容易就会取得成功，不知道别人为什么那么笨，想不到这个方法。我想的方法很简单，只要多下功夫分析一下那些著名的演员，把他们所有的优点集中起来，放到自己身上。浪费了几年的时间之后，我才发现，这真是一个愚蠢的办法，因为我只能做我自己，不能成为其他人。

这样难过的经历并没有增长我的记性，我竟然愚蠢地又做了一回。几年之后，我打算出版一本关于公开演讲的书。这时候，我又开始做傻事，打算集合别的书的优点出这本书。就这样，我用了整整一年的时间，搜集了很多关于公开演讲的书，并对它们进行模仿，然后集中到我自己的文章当中。最后，我再次发现我自己是多么愚蠢。这样写的文章，没有任何意思，也不会有人喜欢，因为它都是在重复别人的观点。最终，我只能重新开始，把之前一年的辛苦工作当成垃圾全都扔掉了。

美国著名的作曲家欧文·柏林也曾让后来的作曲家乔治·格什温“只做你自己”。在他们第一次见面的时候，格什温不过是一个年轻的作曲家，没有任何名气，而柏林早已经是大名鼎鼎的作曲家了。柏林很欣赏格什温的才华，所以他用当时能赚到的三倍工资请他做自己的音乐秘书。同时，柏林警告他：“如果你接受这份工作，你顶多就变成第二个欧文·柏林。如果你想变成第一个格什温，你就应该像现在一样，坚持你自己，总有一天你会成功。所以我劝你最好不要接受这份工作。”

最后，格什温果然成为美国著名的作曲家，并做出很大的贡献，这都要归功于他接受了柏林的警告。

查理·卓别林以及其他那些和他一样的人，都因为犯过这样的错误而付出了很大的代价。

最开始拍摄影片的时候，卓别林的表演没有任何进步，因为导演总是让他向当时著名的演员们学习。后来他终于成功了，但这是因为他开始做回自己，坚持自己的风格。鲍勃·霍伯也和他一样，虽然坚持唱歌跳舞很多年，但是真正大红大紫，也是因为找到了自己的个性。

玛丽·马克布莱德第一次上电台也没能成功，因为她想要学习一个爱尔兰明星的样子。后来，这个来自密苏里州乡下的女孩在恢复自己的风格之后，终于成为纽约最红的播音明星。

经常有人在背后偷偷嘲笑吉恩·奥特里，因为他总是对别人说自己来自纽约，为此他想要把自己的得州口音丢掉，还总是把自己打扮成一个城市人的样子。后来，他终于变成了电影和广播中最受人欢迎的牛仔，因为他开始弹起了自己的三弦琴，并开始演唱乡村歌曲。

你应该为你自己是这个世界上唯一的而感到骄傲。表现自我才是所有艺术的本质所在。所以，充分发挥你的天赋吧！不管发生什么事情，你都应该努力把属于自己的东西管理好；不管结果怎么样，你也只能用自己的乐器努力演奏出属于自己的生命华章。

在《相信自己》中，爱默生曾这样说：

到最后，任何人都会知道，嫉妒不会有任何作用，坚持跟从大众的想法，更是在自杀。不论结果怎么样，都只有我们自己才能帮助自己。想要收获自己的粮食，就必须自己辛苦地去田地里劳作。上帝给你的能力，是别人不具备的，想要知道它到底是什么，只有自己努力去发掘和使用。

诗人道格拉斯·马罗奇说：

如果你不能像那棵青松一样屹立在山巅，

成为一棵生长在山谷中的灌木也很好！

但是，一定要做长在小溪边的那棵最好的。

如果你不能像一棵大树一样直入云霄，

成为一片灌木林也不错！

如果你不能成为那片灌木林，

也可以做一株为道路增添绿色的小草！

如果你做不成麋鹿，

那就成为一条小鱼吧！

不过，必须要成为湖水中生命力最强的那一条。

不是所有人都能当船长，必须有人去做船员，

这只不过是在职位上有区别。

不论大事还是小事，

属于自己的工作我们都必须做好。

做不成大路，

做小路也挺好。

不能去当太阳，

就做一颗亮闪闪的星星吧！

人的成败并不是以大或小为标准的，

关键是你是否尽了自己最大的努力。

认清自己，坚持自己的个性，千万不要去效仿别人。

放松身体

引言

努力工作不会给人带来那种休息和睡眠都不能消除的劳累感。

有些人没有浪费金钱，却无缘无故地挥霍掉了自己的精力，这是最让人觉得惊讶和悲哀的。

紧张和放松都是一种习惯。

科学家们研究表明：人们不会因为脑力劳动而感到劳累，这是一个让人们非常惊讶的事实。虽然看起来这种说法有些荒唐，但是科学家们研究了工作中的大脑，结果是：血液在流过处于运动状态的大脑时，并没有产生劳累的情况。就算是流经爱因斯坦的大脑的血液，取出之后也检查不到“疲劳元素”。但是那些从事体力劳动的工人们却感觉很劳累，这是因为他们的血液中全是“疲劳元素”。

从现在知道的情况看：“大脑在连续工作八到十二个小时后不会出现任何问题。”这就说明我们感觉到累并不是大脑的原因。那么，到底是什么让我们有了劳累的感觉呢？

正常情况下，精神或感情上的因素会让人产生劳累的感觉。这是精神病理学家的看法。哈德飞是英国最著名的心理分析家，他在《权利心理学》中说：“实际上，大多数时候，我们都是因为心理状况才会感觉劳累的，单纯的生理因素很少会让人产生劳累的感觉。”

布雷尔博士是美国著名的心理分析学家，他的说法更详细：“如果一个比较健康的人在坐着工作的时候产生了劳累的感觉，那么这种感觉一定来自于他的心理，或者说是感情。”

到底哪些原因会让人产生疲劳的感觉呢？其实就是一些心情或情绪，比如心慌意乱、怨恨、怀才不遇、慌忙、焦躁不安等。它们会让人的工作效率变低，也会让人得一些疾病，比如感冒。所以，心理上的原因引发的身体的紧张，是我们产生劳累感觉的原因。

在大都会人寿保险公司自己印制的传单上写着这样的话：“努力工作不会给人带来那种休息和睡眠都不能消除的劳累感，造成这种劳累感的最主要的原因其实是恐惧不安和忧愁，但是我们以前却总是把它归结于身体或精神上的疲劳。要牢牢记住，工作时，肌肉是处于紧张状态的，所以一定要学会放松，因为会有更重要的事情用到你省下来的那些精力。”

这个时候，可以选择放下正在做的事情，认真审视自己。你是否因为读到这句话而眉头不展。是不是也觉得眼睛上的肌肉很紧张？你坐在椅子上的方式，是轻松的还是缩紧肩膀？脸上的肌肉是不是也感觉很紧张？也就是说，你感觉到累完全是自作自受。如果你不想产生绷紧的神经和肌肉，就一定要放松，像那个旧的布娃娃一样。

为什么在进行脑力活动的时候会出现这么多的紧张呢？丹尼尔·乔瑟林认为：“从我得到的答案来看，几乎所有人都认为努力和劳累的感觉是认真工作的结果，如果没有这种感觉，就说明工作不认真。”所以，在我们精力集中的时候，肌肉总是会显示自己在努力工作，所以会皱眉，会抬起肩膀。事实上，这并不是大脑工作引起的。

有些人没有浪费金钱，却无缘无故地挥霍掉了自己的精力，这是最让人觉得惊讶和悲哀的。

让自己放轻松一些，特别是在工作的时候，这样才不会有劳累的感觉。

我们能很容易就让自己放轻松下来吗？确实很容易，不过你想做到这一点，也有可能需要花费一生的时间。但是，你的生活或许会因此而发生很大的改变，所以你这么做是值得的。威廉·詹姆斯有一篇文章是这样说的：“过度紧张、惶恐不安、表情夸张，这些根本就不是好的习惯，而是美国人的坏习惯。”

紧张和放松都只不过是一种习惯，但是一个是不好的，一个是好的，一个是必须要改变的，一个是应该坚持下去的。

那么，到底怎么才能放松自己呢？是让大脑先放松，还是让神经先放松呢。其实都不是，最先放松的应该是肌肉。我们可以先从眼睛做起，读完这句话之后，闭着眼睛靠在椅背上，轻轻对自己说：“尽量放轻松、放轻松，舒展开眉头，慢慢舒展、舒展，尽量放轻松、放轻松……”就这样坚持一分钟，期间不要停止对自己说话。

看一下，你是不是能控制双眼的肌肉了？是不是觉得自己越来越放松了？神奇吧，这就是它的效果。找到让自己放轻松的秘密只需要一分钟。至于你的下巴、脖子、脸部肌肉、肩膀以至于全身的其他部位，同样可以用这个方法去放松。当然，这其中最重要的就是眼睛。

芝加哥大学埃德蒙·杰科布森博士说过，想要丢掉所有的疲劳和忧愁，只要放松眼部肌肉就可以。其原因是一个人全身的神经能量，有百分之二十五是被眼睛消耗的。所以，很多原本视力很好的人突然戴上了眼镜，就是因为他们把自己的眼睛弄得过于紧张，进而使眼部产生了疲劳的感觉。

一位老人在著名女作家维吉·鲍姆小的时候，曾给她上过一节人生中最重要的一课。当时，她因为学习如何翻跟头摔倒在地上，导致自己的膝盖和手腕都受伤了。这时走过来一个曾经在马戏团当小丑的老人，他将她扶了起来，拍掉她身上的灰尘，并对她说：“你受伤的原因是不知道自己怎么让自己放轻松。你应该把自己想象成一双穿旧了的、柔软的袜子。现在由我来告诉你怎么做才是正确的。”

于是，老人把怎么去跑、去跳、去翻跟头都告诉了维吉·鲍姆和其他一些孩子，并且经常提醒他们：“想要让自己放轻松，就要把自己想象成是一双旧袜子。”

事实上，只要不去努力改变自己，放轻松的状态在任何时候都会属于你。这是因为真正放轻松的情况下，绝对没有任何的紧张和努力的感觉。想要放轻松，要先从眼睛和脸部开始，嘴里不断说：“尽量放轻松、放轻松……”渐渐地，你的全身就会传遍一种从脸部肌肉中生出来的能量。你会感觉到自己和一个小小的婴儿一样轻松、自由自在，根本就没有任何紧张和忧愁。

海伦·吉普森告诉我，著名的女高音加利·库尔奇就是这么做的。每次演出开始之前，她都会坐在椅子上放松自己的身体。那个时候，她的下颚和脱臼没什么区别，很松弛。但是，这个方法却很好，不但能防止她疲劳，还能让她在演出时不感觉到紧张。

下面的四种方法你应该记住，它可以让你放轻松：

第一，把自己的身体想象成一双很柔软的旧袜子，时刻保持放轻松的状态。为了防止在工作的时候忘记放轻松，我经常在办公桌上放一双红褐色的旧袜子提醒自己。当然，也可以用一只猫代替旧袜子。猫在太阳下睡觉的时候，你应该抱起过吧？当它被你抱在怀里的时候，就像纸沾上水一样柔软，脑袋躺在你的胳膊上，软软的。想要放轻松就得多看猫，这是印度瑜伽当中的秘诀。我们见过很多猫，但是从来都没有见过非常劳累的，更没有看到过得了精神病、风湿病或是因为忧虑而得了胃溃疡的。如果你能像猫一样把自己的身体放轻松，也就不担心自己生这些病了。

第二，要保持一个舒服的工作状态。一旦身体紧张，肩膀就可能会有疼痛的感觉，这时候心里面也会产生劳累的感觉。

第三，每天要给自己做五次检查。询问自己：“我是不是做了过多的工作？我是不是在工作时使用了无关的肌肉？”坚持这种方法，你渐渐就会养成放轻松的好习惯。就像大卫·哈罗·芬克博士说的那样：“大部分劳累感产生的原因都源于习惯，这一点只要是懂得心理学的人就会清楚。”

第四，每天睡觉之前都要问问自己：“我到底累不累呢？如果我有劳累的感觉，肯定是因为使用了不应该使用的肌肉，绝对不会是别的原因。”丹尼尔·乔瑟林说：“工作一天之后的劳累程度并不能成为你评论自己工作效率的标准，其标准应该是你有多不累。如果结束一天的工作之后，我觉得自己的劳累感很严重，或者是精神非常疲劳，那么，我一天的工作效率一定很低。”如果大家明白这个道理，那么因为精神紧张而导致生病或死亡的人数一定会下降。而我们的精神病疗养院，也可以关门大吉了。

认真对待眼前的每一分钟，不要去想以后的事情

真正的你并不是你在心中想象出来的，而是在根据你的想法不停变化。

感觉和动作是共同前进的，它们之间并不存在控制与被控制的关系。所以，如果我们能支配自己的动作，感觉同样也可以被我们支配。

所有困难都能够被打败，前提是我们能勇敢地抵抗埋藏在心底的恐惧。

在几年前的一次电视采访中，我被问到了一个这样的问题：“你在人生道路上得到的最大启发是什么？”

这个问题对我来说很简单，“对一个人来说，最重要的就是有什么样的想法”，这就是到现在为止我得到的最大启发。我可以通过你的想法来知道你到底是一个什么样的人。我们会成为一个什么样的人，是由我们的想法决定的。我们的人生道路是由我们对待人生的态度所决定的。爱默生说：“想法成就了一个人。”

现在的我可以肯定一件事情，“给自己找到一个正确的想法”是人们应该第一个思考的问题，同时它也是人们唯一需要思考的问题。如果做到这一点，就说明你已经知道怎么才能最快达到成功。关于我们在上面探讨的内容，罗马皇帝、伟大的哲学家马尔卡斯·艾吕思只用了一句话就说了它的核心思想：“命运是由想法决定的。”

只有你拥有快乐的想法，你的生活才会快乐。如果你满脑子忧虑，那么你的生活也必然充满忧虑。内心的恐惧是由思想上的恐惧决定的。身体不健康也是因为想法不健康所造成的。总是想着自己会失败，那么成功自然也就不会光临。

诺曼·文森特·皮尔说：“真正的你并不是你在心中想象出来的，而是在根据你的想法不停变化。”

人生是复杂的，所以你可能觉得我的看法太过盲目和简单。其实我要说的是，我们需要用健康向上的想法帮助我们摆脱消极的人生状态。也就是说，我们要做的不是经常为自己而忧愁，应该安静下来找到问题的根源并解决它。你可能会认为这并没有什么区别。举个例子来说，纽约的大街人来人往，十分拥挤，但是我走在上面的时候，会十分认真地观察它，不会在心里面产生任何烦恼。观察它，就表明你在仔细研究那些用烦恼和忧愁解决不了的问题，接下来你也应该知道怎么去做了。

洛维尔·托马斯的事情就证明了人们在专注于一个重要问题的时候，并不会影响自由自在的生活。我很庆幸能认识他。他和他的朋友们拍摄的纪录片，至少有六次是亲自到战场上完成的。其中他拍摄的劳伦斯和阿拉伯军队的影片以及艾伦比征服圣地的那部影片最受人们关注。他的演讲《巴勒斯坦的艾伦比和阿拉伯的劳伦斯》，震惊了伦敦乃至整个世界。伦敦人为了让他那动人心魄的故事和那些心爱的影片出现在皇家歌剧院，特意把歌剧节向后推迟了将近一个半月。影片在风靡了伦敦之后，紧接着就震惊了整个世界。随后，他又去印度和阿富汗拍了两年的纪录片。没想到，在两年时间当中，不幸的事情一件接着一件的发生，最终他破产了。

我那个时候恰好和他在一起。要不是托马斯向他的朋友借了一些钱，请我吃了一顿廉价的晚餐，我们就只能饿肚子了。

我其实是想说，他并没有因为受到这样强大的挫折而陷入忧虑当中，反而选择了勇敢面对问题。他很清楚如果自己倒下去会产生的结果，那样他在别人的眼里就什么都不是了。早上他一定会把一朵花别在衣服上之后再出门，然后昂首阔步地走在牛津的大街上。他没有任何恐惧，他的头也不会因为挫折和失败而低下去，因为他心中的想法是积极向上的。他觉得如果想要得到成功，受到这样的打击是很正常的，这才是对一个人最有意义的磨炼。

我们的生理功能也会受到心理因素的影响。哈德飞尔德是美国著名的心理学家，他说：“曾经有三个人被我邀请到实验室，随后我用测力计测试了人的生理功能到底会受到心理因素多大的影响。”他让三个人在自己制造的三种不同的条件下，用最大的力气握住测力计。

结果，正常清醒的时候，他们的握力平均超过一百磅。

被催眠，并得到自己很虚弱的暗示之后，他们的握力只相当于正常情况下的三分之一，还不到三十磅（三个人中有一个是曾经的拳击冠军，在被催眠并得到虚弱的暗示之后，他突然有一种自己就像一个小孩的感觉，双臂瘦小）。

第三种情况，告诉他们，他们会因为催眠而变得强壮，也会大幅度提高自己的握力。结果，他们几个人都非常自信，认为自己有用不完的力气，体力得到了很大程度的提高。

这恰好能说明，心理因素不能忽略。

下面这个故事可以证明想法的重要性，当然它可能会让你感到一点儿震惊。

十月，内战刚刚结束不久。一天晚上，格罗夫太太在大街上走来走去，显得非常孤独。她慢慢地走到退休船长韦伯斯特家门前，敲响了门。

开门的是韦伯斯特太太，她看到门前站着的这个女人非常瘦小，很可怜的样子。格罗夫太太说自己需要弄清楚自己的问题，所以想要找个地方休息一下。

韦伯斯特太太说：“反正这个房子只有我一个人住，你就在这里住下吧。”

几天之后，格罗夫太太被赶了出来，因为韦伯斯特太太的女婿来度假的时候，认为住在家里的格罗夫太太是一个无赖，他非常生气，认为“家里不能收留无赖”。可怜的格罗夫太太只好再次过上孤独的流浪生活。下雨的时候，只能在大街上找一个能遮挡住身体的地方避雨。

但是谁能想到，这个可怜的女人，当年虽然被人赶出家门，未来却会成为基督科学教派的创始人，有好几百万的信徒，并且对人们的思想有很大的影响。这个女人就是玛丽·贝克·艾迪。

当年的她，被悲哀、痛苦和病痛所包围。第一次结婚之后不长时间，她的丈夫就离她而去了。第二个丈夫也因为爱上了有夫之妇而把她抛弃，最后死在贫民窟当中。儿子成为唯一留在她身边的人，却在四岁的时候，也因为贫困和病痛等原因被她送人了。从那之后，他们再也没有见过对方。

身体不好使她对“心灵治疗科学”产生了兴趣。意想不到的变化发生在麻省。在一个冰冷的夜晚，她孤单地走在结冰的路面上。虽然她很小心，但还是摔倒并且昏了过去。她在被送到医院之后醒了过来。医生告诉她，她的全身一直在痉挛，她可能会瘫痪，甚至可能会死，这是因为她在摔倒的时候伤到了脊柱，情况非常严重。

在等候死亡降临的煎熬中，似乎有神明指引她打开《圣经》阅读，让她看到了那句话：“就这样，这个没办法站起来、只能躺在床上的人，被他们带到了耶稣面前……耶稣说：‘我要赦免你的一切罪孽，并赐给你平安。站起来吧，我的孩子，带着你的床回家去吧！’那个人果然站了起来，带着自己的床回家了。”

后来她说，在读完耶稣的话之后，她的内心突然间有了强大的信念，似乎充满了力量，她觉得自己“可以立刻下床行走”。

玛丽说：“我就是从这里慢慢发现治疗我自己和其他人的方法的。科学研究表明，内心的力量是可以依靠的。”

后来，她创立了基督科学这门新宗教。这门浩瀚的信仰虽然是由女性创立的，但是如今仍然流行于世界范围之内。

读到这里，你一定也觉得卡耐基也是她的信徒，然而事实却并不是这样，不过我仍然相信我们内心的巨大力量会因为年龄的增长而增加。做了这么多年的成人培训后，我得到了一个经验，生活会根据人们想法的变化而改变，病痛也是一样。这一点我不会有怀疑，因为我曾经见

过无数次这样的变化，所以坚信不疑。

有很多类似的例子。前几天有个学生出现了变化，就是因为受到了内心想法的影响。他曾经因为焦虑而差点崩溃，精神差点儿承受不住：

几乎所有的事情都让我忧虑：担心自己瘦成麻秆，担心头发掉落下来，担心结婚的钱不够，担心做父亲不合格，担心妻子离开我，担心生活失去保障，担心别人对我产生不好的印象。因为这种过分的忧虑而患上胃病才是我最担心的，我知道这种情况很有可能会发生，那样的话我就可能因此而失去工作。我觉得自己就像是一个失去安全阀门的高压锅一样，一直在心里面给自己制造压力。最后，越来越大的压力终于让我精神崩溃，就像爆炸的那种感觉。那种难受是任何身体上的病痛都不能比的，希望你永远都不会有那种感觉。

那个时候，我连和家里人正常交流这一点都做不到，可以看出我的状态到底有多差。我根本就不知道我在想什么。我非常害怕，一点点微小的动静都可能把我吓得跳起来。我也不知道到底是什么原因，我经常放声大哭，而且我不敢见任何人。

我想跳河自杀，因为我感觉所有人都很讨厌我，甚至上帝也如此，巴不得离我远远的，这让我的每天都过得非常痛苦。

我想要离开这个家，我觉得换一个环境之后，我的一切都会好起来。最终，我下定决心去了佛罗里达。父亲在我上火车时将一封信塞到了我的手里，并告诉我不到目的地不能打开。当时正赶上佛罗里达旅游旺季，在迈阿密我没能找到有空房间的旅馆。于是我租了一间汽车房住了下来，但是没能找到合适的工作。我没事的时候就在海滩上散步，生活根本不如在家里那么轻松。有一天，我突然想到了父亲给我的那封信，于是就拿出来打开，想看看里面写了什么。

信的内容是这样的：“亲爱的儿子，虽然我们之间有一千五百英里的距离，但是我却知道所有的事情都没有发生什么改变，因为你是带着自己的烦心事走的。你的身心没有任何问题，只是你被自己所遇到的事情的看法打败了。一个人到底会变成一个什么样的人，是他的想法决定的。如果你能懂得这句话的道理，那就表示你已经没有任何问题了。那么你就回来吧，我的孩子。”

看到爸爸的信之后，我很生气，我认为我应该得到的是关心，而不是教育。愤怒冲昏了我的头脑，我发誓永远都不会回去。当天晚上，我一个人在迈阿密的大街上散步的时候，没有注意到自己走到了一个正在做弥撒的教堂前面。因为我自己也没有一个明确的地方要去，所以就走了进去，耳中听到的第一句话就是“占领一座城市，和战胜自己的内心相比，根本就算不了什么”。父亲教育我的那些东西，我竟然在这样圣洁的地方再一次听到，正是这个道理让那些忧愁离我越来越远。我第一次有了浑身轻松的感觉，但是也为自己之前的愚笨而感到害怕。我总是认为没有一件事情是正常的，所以我想把所有的人和世界全部改变。这个时候我才明白，只要改变自己的想法就可以了。

第二天，我起得很早，然后收拾东西回到了家。过了一个星期，我就开始上班了。四个月之后，我总是担心会离开我的女朋友也成了我的新婚妻子。现在，作为五个孩子的父母，我们的生活幸福而甜蜜。发生转变的不只是精神上，还有我的物质生活方面。在我心中充满忧愁的时候，我是一个管着十八个人的夜班主管；现在我则成为管着四百五十人的卡通公司主管。生活越来越好。我觉得我这辈子都不会忘记生活的本质。当然，和大多数人一样，时不时会有一些不好的事情影响到我的情绪，但是只要我告诉自己说需要调整，就雨过天晴了。

我明白了与身体的力量相比，内心的力量更加恐怖，这还要感谢那段让我精神崩溃的人生。现在，我已经摆脱了内心的力量对我的控制，反而可以自由控制自己心里的想法。当年我父亲对我说的话是正确的。

上面的故事就是那个学生的经历。这个故事让我坚信我们日常生活中的各种情绪只是由我们自己的想法决定的，和我们所在的地点、所做的事情、是什么样的身份等，没有任何的关系。

曾经带领奴隶们起义，并占领了一个美国兵工厂的老约翰·布朗在被捕后，被判处了死刑。在赶往刑场的时候，周围的警察非常紧张，但是坐在自己棺材上的老约翰却非常淡定，他还有心情

抬头看弗吉尼亚州的美景，说：“我还没有能够好好看看这个美丽的国家呢！”

第一个登上南极大陆的英国人史考特，在返程的路上经历了人类所能忍受的最严酷的考验。威力巨大到能折断南极冰崖的极地狂风整整刮了一个日夜，导致他们不能前进一步。史考特觉得自己不可能活着回去了，他的粮食和燃料都已经快消耗殆尽。于是他拿出了鸦片，这原本就是为了应对突发情况才准备的，只要吃下去，所有人就都不用再忍受痛苦了，会舒服地死去。但是，最后他们离开人间的方式却是唱着欢乐的歌谣，并没有吃掉鸦片。当八个月后搜索人员找到他们冻成冰块的遗体时，在上面发现了一张他们留下的字条：

如果我们的心里面从容不迫，就算是坐在自己的棺材上也不能阻止我们观赏周围的美丽景色；哪怕饥寒交迫也不能阻止我们大声歌唱。

三百年前，米尔顿双目失明，后来他懂得了一个道理：

每个人都是自己心中神圣的殿堂，

地狱可以被它变成天堂，

天堂也可以被它变成地狱。

拿破仑和海伦·凯勒的事情都证明了这个道理。在荣耀、权力和金钱一起到来的时候，拿破仑竟然这样说：

我的生命中快乐的日子竟然还不到六天。

海伦·凯勒这个聋哑的盲人也写出：

啊！生活是多么美好啊！

我的人生已经过完了一半，但是到现在我才明白：“别人不会给你带来平静的生活，只有你自己可以。”

我想再次引用爱默生《相信自己》里美妙的语句：

很多事情会让你的内心生机盎然，比如收入增加、身体健康、政治斗争胜利、好朋友聚会以及其他一些让人快乐的事情，这个时候人们会觉得美好的人生就要到来。但是，千万不要沉迷在这些事情当中，一定要记住，别人不会给你带来平安，只有你自己才可以。

斯多葛学派的创始人艾比科泰德曾经告诉人们，和摘除肿瘤相比，消除人们心里面不好的想法才是更重要的。

现如今，医学领域依然支持这句在一百年前说出的话。

罗伯森医生说，有百分之八十的病人是因为自身的坏心情和庞大的压力才住进霍普金医院的。他认为：“事实上，他们生病的原因都是对生活的不适应。”

法国伟大的哲学家蒙田最重视的一句话是：“真正对人们造成伤害的是人们对事情的看法，并不是事情本身。”在这方面，我们一直掌握着主动权。

你明白我的意思吗？我只是想告诉你，当你因为各种忧愁而精神崩溃的时候，只有你自己能救自己。当然我还会告诉你怎么做。你不要觉得麻烦，因为已经没有更简单的办法了。

实用心理学大师威廉·詹姆斯有着相同的感受：

感觉和动作是共同前进的，它们之间并不存在控制与被控制的关系。所以，如果我们能支配自己的动作，感觉同样也可以被我们支配。

他的意思是说，感觉会随着我们的行动不断发生变化。虽然我们不能让自己的心情马上发生变化，但是却可以做到改变自己的行为。

他说：“想要快速让你从不爽变成快乐的方法是：快速坐直自己的身体，然后装作很高兴地同自己说话和做事。”

你可以尝试一下，就能知道这种简单的办法到底有没有效果。先来一个真实的微笑在脸上，随后把肩膀放轻松，深呼吸，最后唱一首歌，当然吹口哨也可以，或者也可以随便发出什么声音。一段时间之后，你就会发现，忧愁已经随着行为上的快乐而消失得无影无踪了。这个时候你就会对威廉·詹姆斯竖起大拇指了。

人们可以运用这个简单的道理去创造奇迹。

加州住着一个情绪很不好的女士，如果她懂得这个道理的话，那么她的内心早就会被洗涤得一尘不染了。让人感到可惜的是她年纪已经很大了，而且还失去了丈夫，这导致她根本就做不出来高兴的样子。你向她问好的时候，她会说：“哦，我很好！”可是从她的表情和声音中可以看出，她说的分明就是：“老天！为什么最不幸的人会是我！”这个时候，你会有一种很失礼的感觉，就是因为你比她活得开心。

事实上，最不幸的人并不是她，她可以安度晚年：她的生活有保障，因为她丈夫去世的时候留下了足够她生活下去的保险金；她也不用为儿女们担心，因为他们都成家了。但是，她仍然很少会笑。她对自己的三个女婿很不满意，虽然经常会去他们的家里住上好几个月，但是仍然觉得他们很小气。她对自己的女儿也不满意，虽然她有足够的钱买任何东西，但是她却不花，因为她要用这些钱养老，所以她总是责怪女儿不给自己买礼物。真是让人无法理解。难道她只能这样生活吗？实际上，只要她想，就一定能改变自己的形象，从一个愁眉不展的老太太变成受人尊敬的和蔼老人。方法很简单，只需要做出高兴的样子就可以，就是这一个动作。不要让烦恼和忧愁束缚自己，让自己开心起来。

正是因为懂得这个道理，安格勒特先生才在一场灾难中活了下来。十年前，他得了猩红热，治好之后肾又出现了问题。这一次，看了很多医生，也用了很多方法，都没能治好。

随后，他的血压又开始升高，并开始出现了并发症。在血压二百一十四的时候，医生告诉他，可以给自己安排后事了。他说：

我回到家里就开始闷闷不乐，因为保险还没有到期。在我的影响下，我的家人也很不高兴。当我在忧愁和绝望中不能自拔的时候，我的夫人和其他家人也总是皱着眉头。七天之后，我对自己说：“你真是个笨蛋！也许你还能有一年的生命，为什么就不能快乐地过完剩下的时光呢？”

我开始尝试让一切都变得正常一些，让脸上充满笑容，也让身体放轻松。当然，我承认，开始的时候这些都是装出来的。但是，这种快乐的样子被我一直坚持了下来。最终，不但我家里人变得比以前更加快乐，就连我自己也没有从前的忧愁了。

开始，我只是觉得我比以前好了一些，随后居然越来越好。原本我应该死去很多年了，但是到现在我还是活得好好的。我现在每天都能保持快乐，结果身体很好，就连血压都下降了。我觉得，如果我当初一直觉得自己“要死了”，那可能就真像医生说的一样。然而事实上，我的身体竟然好了，病症也痊愈了，就是因为我换了一种态度来看待我的病症。

现在有这样一个问题：如果可以用心中的快乐来换取生命，那我们还会因为小事而忧虑吗？如果快乐的生活能把更多的快乐带给我们，那我们还会让自己和周围的人难过吗？

几年前，我读了一本对我产生了很大影响的书，詹姆斯·艾伦的《思想的力量》。其中有这样一段话：

如果一个人能够换一个角度去看待所有的事情，那么在他眼中，所有的事情就都发生了变化……如果你心中的想法有了很大的改变，你就会惊讶地发现，你的生活也发生了很大的改

变。每个人都是自己内心的产物，都是自己隐藏在内心深处的什么能量，想要进步，想要实现自己的愿望，就必须让你心中的想法有所提高。如果一个人不想改变自己心中的想法，那他的结局很可能就是痛苦一辈子。

上帝在创世纪的时候，把统治大地的权力赐给了我们人类，我们却根本不在乎这样一件让人自豪的事情。控制我自己的想法、精神，乃至做我自己的神，让我远离恐惧，是我最大的理想。无论在任何时候，只要能掌握自己的行动，就能控制自己的行为。所以，我一定会努力控制自己的。

威廉·詹姆斯的话，我们一定不能忘记：

所有困难都能够被打败，前提是我们能勇敢地抵抗埋藏在心底的恐惧。

努力去创造幸福美好的生活吧！

下面这些说法被称作“认真对待眼前的每一分钟时间，不要去想以后的事情”，想要让自己过得更快乐，做到这几点就可以。我认为它能帮助很多人重新“站”起来，所以把它送给了很多人。如果你也这样去做，你的甜蜜就会越来越多，忧愁就会越来越少。

认真对待眼前的每一分钟，不要去想以后的事情

- 1.我要开心地过完这一天。林肯曾说：“大多数人开心的程度都是人们自己控制的。”开心并不是别人带给我们的，而是源于我们的内心。
- 2.现在，我们不能让世界为了适合我们而发生变化，而是应该自己去调整自己的状态，让自己去适合家庭、工作和其他的所有事情。
- 3.现在，我们要爱护自己的身体。想让它永远都是承载我们精神的家园，就必须要让它得到休息，关心它、照顾它，给它补充能量。
- 4.现在，我们要丰富我们的内心。为了让它产生感想，我就去学习一些东西。为了让它变得更加厚重饱满，我会去阅读一些需要集中精神、认真思考和努力想象分析的书籍。
- 5.现在，我要做三件事让我的内心得到磨炼：首先是默默为一个人做一件有意义的事情，其次是做两件自己最讨厌的事情。这就是威廉·詹姆斯说的“磨炼内心”。
- 6.现在，我想把自己变得完美。表面上要显得自己很开心，穿合适的衣服，说话有礼貌，行动优雅，多多赞美别人，不批评别人，不对所有事情的好与坏进行评论，不给任何人带去烦恼和忧愁。
- 7.现在，我要认认真真地过完眼前这一天，其他的什么都不想。每天十二个小时的工作，并不会让人有特别的感觉。但是，想到一辈子都是这样，就会让人觉得很恐怖。
- 8.现在我要把所有事情都做一个详细的安排。安排好每个时间段都做什么事情。或许会出现一些意外，但是为了防止自己的慌张或迟疑，我坚持这样做。
- 9.现在我准备用半个小时的时间来让自己放轻松。我用祷告或者想象以后的生活来度过这段时间。
- 10.现在我对什么都不感到恐惧，特别是对幸福甜蜜的生活没有恐惧；我知道，我爱的人也是爱我的，所以我不害怕真爱会离我远去。

愉快地思考、愉快地做事，你就会真的变得轻松和愉快了。

尽最大努力，让别人愉快

引言

你可以用14天的时间治好你的抑郁症，前提是你要每天都想一个人，并竭尽全力让他高兴。

很多病人得病的原因是因为人生没有目标，并且太过可怜自己，其实在生理上他们并没有病。

对别人好一些会让你变得更健康、更愉快，这是一种享受，不是因为责任。对别人好的时候，就是你对自己最好的时候。

你对别人好，别人反过来就会对你好，这是产生快乐的根本原因。所以，如果你想让生活快乐一些，就应该学会为别人着想，不能只想着自己。

刚开始写这本书的时候，我打算征集一些关于“我怎么打败忧愁”的真人真事，为此还设立了200美元的奖金。

参加评选工作的有三个人：艾迪·雷肯贝克，东方航空公司的总裁；斯图尔特·麦克兰德，林肯纪念大学的校长；卡滕波恩，一位广播新闻分析家。在收到的故事当中，有两个难分高下，都非常好。最后，我们只能把奖金平分给两个故事中的主人公。下面是其中一个叫伯顿先生的故事：

我的母亲和父亲分别在我9岁和12岁的时候离我而去。父亲死在一次意外中，母亲则在离家出走后再也没回来，直到7年之后才寄了一封信给我。至于两个小妹妹，到现在都没有任何消息。母亲离家三年后，父亲死于一次意外。在这之前，他和别人合伙在密苏里州开了一间咖啡馆。但是他的合作伙伴却在父亲出门办事时，趁机卖掉了咖啡馆并带着钱跑了。一个朋友给父亲打电话，通知他快些回去。结果焦急的父亲就在堪萨斯州出了车祸，最后就去世了。我有两个姑姑，但是她们只能带走我们家的三个孩子，因为她们年纪大了，身体不好，生活也很困难。镇上的人看到我和我的小弟弟没有依靠，非常可怜，就把我们留下了。别人把我们当成孤儿，是我们非常担心的事情，可是这种担心却总是不可避免的。我在镇上的一个穷人家住了很长一段时间，可是他们家最后也不能收留我了，因为经济不景气他家的主心骨失去了工作。后来，我被洛夫廷夫妇收留，并把我带到了11英里外的农庄。因为生病的原因，年过七十的洛夫廷先生只能常年躺在床上，他对我说，想要在这儿一直住下去，就必须要做到诚实、听话、不偷东西。我把这三点要求当成《圣经》一样来严格遵守。后来，我上学了，可是第一个星期真的非常难过。我被别的小朋友称为“孤儿”，说我是笨蛋，还嘲笑我鼻子大。我真的非常伤心，很想揍他们一顿。可是洛夫廷先生对我说：“一个真正的男子汉是不会随便去和别人打架的。这一点一定要记住。”所以，我总是不计较他们，直到我的脸上被一个男孩扔上鸡屎，那次，他被我揍了一顿，结果我居然交到了几个朋友，因为他们觉得我惩罚那个人的方式很不错。

我非常喜欢洛太太给我买的那顶新帽子。可是它被一个大女孩抢走了，她用它灌水，结果弄坏了。她告诉我为了让我的木头脑袋清醒一下，她准备用帽子装水来浇我，根本就没有道歉的意思。

我在学校里并没有哭，但是回家之后就忍不住了。后来，洛太太说：“拉尔夫，如果你不想让别人再叫你小孤儿，拿你寻开心，那么你可以首先表现出你的热心，试着去帮助别人。”她告诉我可以用这个方法把敌人变成朋友。我接受了她的意见，在学校里，我不但发奋学习，还热心去帮助每个人，结果不但我的成绩成为班级的前几名，还没有任何一个人嫉妒我。

我曾经帮别人写过辩论稿，还帮几个男孩子写了作文。一个男孩不想让他的家人知道是我在帮他，于是就以抓小动物的名义偷偷来到洛太太家找我。他把狗在谷仓那儿拴好。我还帮同学写过读书报告，还曾为了帮助一个女同学做数学题花费了几个晚上的时间。

当时，发生了一件又一件不幸的事情：镇子上的两个老人先后去世，一个丈夫抛弃了他的妻子，还有我们家，最后，这几家中剩下的唯一男人就是我了。所以，在之后的两年中，我一直在帮助那几个寡妇。我会在上下学的路上去她们家，帮助她们收拾柴火、挤牛奶、喂牲口。如今，我们成为真正的朋友，我经常会受到别人的夸奖，再也没有人骂我了。

我从海军退伍回来的时候，被他们真诚的友谊感动了。有200多个乡亲和邻居在我回来的第一天就来看我。竟然还有人从80英里外的地方辛苦赶来看望我。我感受到这是多么真挚的感情啊！我很少有烦恼的时候，就是因为我经常帮助别人。一晃过去了十多年的时间，再也没有人辱骂过我。

伯顿先生知道怎么样才能远离忧愁，享受愉快的生活，也知道怎么样才能有好朋友。他真的太伟大了。

弗朗克·鲁帕博士是西雅图人，他也是这样的人。他瘫痪了二十三年时间，可是斯图尔特·怀特豪斯这个西雅图《星报》的人对我说：“我采访过鲁帕博士很多次，他是一个宽容、大度的人，很会享受生活。在这一点上，没有人比他做得更好。”

一个病人，长期瘫痪在床上，他是怎么享受生活的呢？我可以给你两次猜测的机会。他变成这样，不是批评、抱怨的原因；也没有因为过分的可怜自己，把自己看得比什么事情都重要。他之所以会变成这样，是因为威尔逊王子曾发誓说：“我服务别人。”他经常给很多自己联系上的瘫痪的人写信，鼓励他们。实际上他这是建立了一个瘫痪者协会，最初的时候，大家的交流只能靠相互写信，后来，它逐渐变成了一个全国性的社团。

虽然他长期卧病在床，但是他却给成千上万个同样生病的人送去了温暖和欢乐，为此他平均每年要写的信达到了1400封。

和一般人相比，鲁帕博士到底有哪些不同呢？那就是他把一种神秘的责任感当成动力，进而像是有了无穷无尽的力量一样。全心全意不求回报地帮助别人，能给自己带来真正的快乐，这是他最深刻的感受。就像萧伯纳说的那句话：“如果认为自己就是世界的中心，自己就会变得不开心，因为你会觉得所有的东西都在和你作对，进而不断去抱怨它们。”

著名心理学家阿德勒说过一句话，到现在我仍然很感动。他总是劝那些得了抑郁症的人说：“你可以用14天的时间治好你的抑郁症，前提是你每天都想一个人，并竭尽全力让他高兴。”

假如你不能完全同意这句话，那么，下面我会选择几句阿德勒博士的著作《人生的意义》中的几段话给你，希望能对你有些启发：

抑郁症是指长时间痛恨、抱怨别人的一种情绪。吸引别人的注意、同情和支持是它希望达到的目标，同时，病人也会因为心中隐藏着一丝罪恶感而感觉沮丧。这种病人第一个想到的事情几乎都是：“那是我喜欢的沙发，但是我的哥哥却先躺到了上面，所以我就哭了，一直哭到他无奈起身把沙发让给我为止。”

不让抑郁症患者找到任何自杀的理由，是医生的首要职责，这是因为抑郁症患者报复自己的最常用方式就是自杀。我在治疗病人的时候第一步就是消除病人的这种焦躁情绪，我经常这样说：“一定不要去干那些你不喜欢的事情。”我觉得这种似乎很简单的事情和所有的问题都有紧密的关系。如果病人做的都是自己喜欢做的事情，那还有什么抱怨的呢？还有什么好报复自己的呢？我经常对他们说：“想看戏就去看戏，想休息几天就休息几天，千万不要犹豫。如果你在路途中又改变了之前的想法，就直接回家，不要去了。”他会因为这样做而产生很大的优越感，所以这样很好。他可以想干什么就干什么，就像上帝一样。但是，这根本就不是真正的他。实际上，他想去控制别人、责骂别人，如果没有人反对他，他就没有控制别人的理由了。到目前为止，被我用这种方式引导的病人还没有自杀的。

通常患者会说：“可是，我没有喜欢做的事情啊。”我经常碰到这样的情况，已经习惯了，所以我早有准备。我会回答他们说：“那么就不要去干你不喜欢的事情。”有时他会说：“我想在床上待一天。”如果我同意，他是不会那样去做的，这一点我很清楚。但是如果我反对，“战争”必然会在我们中间爆发。所以，我一般都会同意。

上面只是我用的其中一种方法，我还有一种比这个更现实的方法。我对他们说：“我保证用14天把你的病治好，前提是你必须要遵照我的方法去做，那就是：每天想尽一切办法让别人开心。”到时候他们的想法是什么样的呢？已经没有其他东西能进入他的大脑了，他们不停地想：“为

什么我一定要替别人担心呢？”或者说：“我一直在努力让别人感到开心，这对于我来说真的是很容易。”实际上，他们并不会这么做。在我的要求下，他们开始重新想，但是他们根本就不会再对这件事有任何思考。我对他们说：“对于你的健康来说，不停地想你能让谁开心是很重要的，特别是在你睡不着觉的时候。”等到第二天，我问：“你昨天晚上是按照我说的方法做的吗？”他们回答说：“我昨天躺下就睡着了。”但是必须要注意一点，千万不要表现出他们都不如你聪明，这必须是在友好、友善的环境中进行。

你会听到有一些病人说：“我很烦，我做不到！”于是我就对他说：“实际上，只要你记住应该在心里面想着别人就可以，根本不需要抛开烦恼。”让他们把注意力放到别人身上，就是我这样做的原因。他们通常会问：“为什么不是别人替我想，而我却非要想着怎么让别人开心呢？”“你得考虑自己的健康，”我说，“不用去管他们，他们这样做将来会吃亏的。”其实，没有任何一个病人告诉我说：“你建议我怎么做，我就是怎么做的。”让病人学会去关心别人才是我做这一切的目标。调查发现，缺少和周围人的互动，是他们会得这种病的原因，这一点也是我要告诉他们的。等他好了，他就能做到摆正自己和其他人的位置了……“爱你身边的人”这条原则，是最不容易做到的……如果一个人对别人没有兴趣，那么，他不但会给别人造成很大的伤害，也会让自己产生很大的烦恼。这是人类所有失败的根本原因……和其他人成为生活上的好朋友、工作上的好伙伴、爱情婚姻生活的好伴侣，是我们送给别人最好的礼物，也是我们对别人最大的要求。

每天做一件好事，也是阿德勒博士对我们的要求。那么，到底什么样的行为才是做好事呢？伟大的先知穆罕默德说过：“做好事就是能让别人的脸上充满微笑的行为。”

对于一个人来说，每天做一件好事有什么好处吗？原来焦虑、恐惧、忧郁都是伴随着人们考虑“自己”时产生的，但是人的脑子里在想着怎么样让别人高兴的时候，就没有自己的地方了，那些东西自然就不会产生。

威廉·穆恩太太在纽约开了一所穆恩秘书学校。她只用了短短一天的时间，就彻底摆脱了忧愁，用的恰恰就是上面的方法。实际上，让她产生这么大改变的原因是两个孤儿的到来。她给我讲了下面这个故事。

我在5年前的12月份那段时间总是被没完没了的自我可怜和悲伤所包围。因为我的先生离开了我，同时带走了我几年的幸福生活。我害怕过圣诞节，因为我从来都没有一个人过的经历。所以越是临近圣诞节，我越是悲伤。我婉言谢绝了朋友们络绎不绝的邀请，因为我知道我一定会触景生情，不论在哪里，也不管在谁家，都会发生这样的情况。越是临近圣诞节，我对自己的可怜也就越深。我知道我应该感激的事情有很多，但是我控制不住自己。圣诞夜那天，为了远离我心中对自己的可怜和忧愁，我下午三点就跑出办公室，来到了第五大道，在上面闲逛。美好的时光已经一去不复返，但是大街上的人群逼着我不得不去回忆它。我心里面很害怕回到那个冷清的小房子里。我不知道自己应该去干什么，心里面非常茫然。眼泪止不住地涌了出来。一个多小时后，我发现自己来到了公交车站，有车进站之后，我就上去了，因为过去和我丈夫一起去冒险的场景一直出现在我的脑子里。

乘务员在车过了哈德逊河之后对我说：“女士，终点站到了。”我下了车，看看周围这个陌生的地方，感觉很平静。我在等待公交车准备返回去的时候，到那里的大街上走了一下。走过一座教堂的时候，一首优美的《平安夜》传到了我的耳朵中。我走了进去，发现里面只有风琴手一个人。在那冷清空旷的座席当中，我独自一人静静地坐着，眼睛看着那装饰一新的圣诞树，悠扬的琴声和饿了一天的肚子的叫声同时传进我的耳中，在不知不觉间，我竟然睡着了。

睡醒之后，我的心中突然非常害怕，因为一时间我没想起来自己所在的地方是哪儿。这时候，两个进来看圣诞树的小孩儿看到了我，那个小女孩儿指着我说：“圣诞老人带来的礼物是不是就是她？”听到有声音，我睁开了眼睛，吓到了他们。我对他们说，我是一个好人，不会伤害别人。我忍不住问起了他们的父母，因为他们的衣服很破。他们是孤儿，这是他们的答案。我突然发现我很幸福，特别是和他们两个相比。我感到很羞愧。随后，我和他们一起观看了圣诞树，还买了很多的糖果、吃的东西和小礼物送给他们。最后，我对自己的可怜、孤寂全都消失了，这真是奇迹。我终于通过这两个孩子找到了昔日的温馨和忘我。我在和他们相处的时候才

发现自己是那么幸福。我小时候的圣诞节没有离开过父母的关爱，是那么的快乐，我需要感谢上帝。我给予他们的远远不如他们给予我的。

我从这次美妙的旅行中体会到：先让别人感觉开心，这才是让自己快乐的秘诀。我认为快乐是可以传染的。通过帮助别人、爱护别人，我得到了新生，因为我远离了伤感、抑郁和自我可怜。那个时候，我彻底改变了自己，现在也是一样。

通过为别人着想而找回自己的幸福的故事有很多，我都可以为此出一本书了。比如美国海军最尊敬的女性玛格丽特·泰勒·耶兹。

耶兹太太是一位小说家，但是和她自身的经历相比，她的所有小说都算不上真实和精彩。她的故事发生在美国偷袭珍珠港的那天早上，那是一个很特殊的日子。当时，耶兹太太因为心脏病的原因每天都要卧床22个小时，而且这种情况已经持续了一年多。她最大的运动就是从房间走到花园去晒太阳，就这也必须是在女仆的帮助下才能完成，她自己根本不能独立进行。她给我讲了当年的故事：

如果没有那次珍珠港事件，可能就不会有一直属于我的真正生活。那时候，我一直认为我的后半生只能躺在床上度过。

轰炸非常突然，当时一切都乱了。我被一颗在我家旁边爆炸的炸弹从床上震掉了下来。海陆军人的家属都被集中在学校里，由陆军的卡车负责护送。我因为有空闲的房间而成为红十字会的联系对象，他们希望我帮点儿忙。我开始了我的工作，就是记录那些海陆军亲人的下落，红十字会的人会通知他们给我打电话，寻找自己的家属。

一段时间后，我得到了我的丈夫安全的消息。这让我的内心变得平静下来。但是还有很多不幸的人的丈夫生死不知或是已经成为寡妇，于是我给她们送上了自己的问候和安慰，以此来鼓励她们。后来统计的数字显示，那次事件中阵亡官兵达到了2117人，失踪人数也达到了960人。

我先是躺在床上接电话，不一会儿，我就坐在床上了。到后来，我竟然跑下床来工作了，因为我非常忙，又一直处于激动的状态，使得我忘记了自己还是一个病人。除了晚上休息的时候，我再也不用因为养病而躺在床上，居然是那些比我更悲惨的人让我忘记了自己的病。如果这次日本没有偷袭珍珠港，我可能就一直这样生活下去了，那和一个废人没有任何区别。以前，我总是认为最舒服的事情就是躺在床上，现在我才明白，是因为我的心里面觉得自己的病不会好了，所以才那样度过了无数的日子。

对于美国来说，珍珠港事件是个悲剧，但是对我来说，却有很重大的意义。因为它，我发现了自己的潜能。在它的影响下，我被迫将自己的注意力放到了别人的身上。另外，我再也没空去想自己的一切了，因为它让我重新找到了自己生活的目标。

如果所有患有心理疾病的人都能尽自己的最大努力去帮助别人、关心别人，就像耶兹太太一样，那么，至少会有三分之一的病人痊愈。这并不是我的猜测，著名心理学家荣格就说过：我有三分之一的病人因为过于关注自己，心中没有生活的意义和目标，所以根本没办法从医学上找到病因。

举个例子来说，他们这样的人总是想让那些恰好和他们擦肩而过的机会主动送到他们的嘴边。接下来，他们就会带着满心的哀伤、无趣和忧愁去求助心理医生。他们会因为没赶上一艘船而向除了自己之外的所有人发脾气，他们是这样想的：满足自己的要求是这个世界的责任。

可能你会说：“这没什么。如果可能，我也会帮助在圣诞夜遇到的孤儿；如果恰好赶上珍珠港事件，我也会高兴地投入到工作当中，就像耶兹太太一样。可是，我的遭遇和他们并不一样。平淡无奇四个字完全可以概括我的生活。为了完成那些非常无聊的工作，我每天都要花费八个小时的时间，期间从来都没有发生过任何意想不到的有趣事情。我哪有关心别人的想法呢？我这样做的理由又是什么呢？我能得到什么好处呢？”

我可以试着回答一下这个问题。不管你的人生多么没意思，你一天当中都会遇到各种各样的

人，你对他们的态度是什么样的呢？想多了解一下，还是当作完全没看到呢？比如你试着去了解过那个每天奔波几百里路为大家送信的邮递员是哪里人吗？你看过他家人的照片吗？他可能会感觉累或者没意思，这一点你想到了吗？

和你一样，商店的小伙计、报童、鞋童也都是活生生的人，他们心里面也有着自己的烦恼、梦想和野心。如果有机会，他们也想和别人进行交流。他们得到过你真心的关怀了吗？这就是我要说的。实际上，想要对世界有所贡献，并不一定要成为南丁格尔或社会活动家。在你自己的世界，你完全可以从明天早上开始，从遇到的第一个人开始。

这样做之后你会为自己感到骄傲，并且会让你产生愉快、满足的感觉，这就是它给你带来的好处。它被亚里士多德称为“自私的开化状态”。佐罗斯特是一名波斯宗教家，他曾这样解释：“对别人好一些会让你变得更健康、更愉快，这是一种享受，但这并不是责任。”富兰克林更是一语中的：“对别人好的时候，就是你对自己最好的时候。”

纽约心理服务中心主任林克曾说过：“现代医学表明：做出一定牺牲、遵守一定规则是人们想要实现自我、生活愉快的重要条件。在我看来，这是现代医学最重要的发现之一。”

想要减少自己的忧愁、增加朋友的欢乐，心里面就要多替别人着想一些。我曾经向耶鲁大学的教授威廉·菲尔普斯请教过这个问题，他的说法是这样的：

我总是会在去旅店、理发店、商店的时候碰到很多人，而且一定会和他们说话。我希望能让他们认识到自己不是社会这个大机器上的一个钉子，而是一个人。有时我会夸女服务员的眼睛或头发，说很好看。我会询问他们为什么要做理发这个工作，做了多长时间了，每天那样站着会不会感觉累。我还会和他们一起计算一下给多少人理过发了。可以看到，他们会因为发现别人对自己感兴趣而感到高兴。我经常与搬运行李的人握手或聊天，这会让他们在辛苦了一天之后感到一点儿安慰。

我在一个酷热的夏天去火车餐车吃午餐，餐车里很闷热，人也很多，上菜也很慢。等到点菜的时候我对服务员说：“今天在火炉旁边做菜的人一定很难受。”服务员听了之后说：“您是第一个表示理解和同情厨师的人。19年了，其他客人一直都是在抱怨天气闷热、饭菜难吃、东西昂贵。希望能多一些像您这样的客人。”

服务员对我把厨师当作一个人表达了一点儿同情而感到很震惊，这说明人们追求的其实就是别人把自己当成一个人。我在路上碰到牵着狗散步的人的时候，总是会夸一下那只狗。通过我的话他再一次感受到了那只小动物给自己带来的愉悦，所以在走过去再回过头来的时候，我总是会看到牵狗的人在抚摸爱犬的头，一脸欣慰。

我在英国的时候碰到了一位牧师，并真诚地对那只可爱的牧羊犬表达了赞美。我还请教了他训练牧羊犬的方法。走过去再回头看时，发现牧师正在抚摸牧羊犬的头，而牧羊犬的前爪则正搭在主人的肩膀上。我只不过是表达了一下对狗的兴趣，就让那个牧师心情变得很好，而我的心情则更好。

你认为一个主动和遇到的搬运工握手、能同情厨师、还经常对别人的狗表示赞美的人会整天愁眉苦脸，打算寻找心理帮助吗？中国有句俗话说得好：“赠人玫瑰，手有余香。”

下面这个故事是关于一位已经做了祖母的女士的。因为工作关系，我曾在几年前去了她住的小镇，当天晚上就住在了她的家里。第二天，她亲自开车把我送到了火车站，那里距离她家有50英里。我们在路上讨论了关于交朋友的问题，她这样对我说：

卡耐基先生，我要给你讲一件事情，这件事情我从来没有对包括我丈夫在内的任何人说过。以前，我家住在费城的时候，生活全靠社会救济金。是贫穷造成了我青年时期的悲剧。对我来说，被别的女孩认为是享受的那种社交生活是很难过的。我的衣服大部分都紧贴着身体，又旧又小，更不要去想什么款式。我总是含泪入睡，因为我觉得我没脸去见人。无奈之下我想了一个办法，每次聚会的时候，我就请我的男伴说说自己的经历和对未来的打算。当然，我并不是对他们的说法有兴趣，之所以让他们说这个，就是为了转移他们的注意力，不让他们发现我那

不得体的衣着。哪想到，这种做法的效果很好：我从他们的话中得到了很大的收获，从而开始真正对这些感兴趣了。我总是有很大的兴趣，早就把衣服什么的忘得远远的了。但是，我感到最意外的是我居然成了最让男伴们欣赏的女孩，他们和我在一起时都很快乐，最后居然有三个男士想让我做他们的妻子，而这一切都是因为我善于倾听、乐于倾听。

看到这里，可能又有人想说：“真是荒唐，怎么可能喜欢听别人的事。只要我自己能赚到钱，自己想要的一切都能拥有，我才不会去问别人怎么样，也不会去管别人怎么样。”

是的，你的意志决定了你会怎么做，这全都是你的自由。但是，如果你是对的，那么就是耶稣、孔子、佛祖、柏拉图、亚里士多德、苏格拉底……这些古人错了。可能你不喜欢宗教，那么我就说说那些无神论者吧！1936年，在当代学者中排名前列的剑桥大学的豪斯曼教授在一次演讲中曾说：

耶稣说：“那些因为我而死亡的人，都会得到永生。”这就是真理，也是最深邃的道德反省。

如果是一个传教士口中说出这句话，并不会让人感到惊奇，当时作为一个悲观主义者，也是无神论者，豪斯曼教授居然也有这样的发现。如果一个人的心里面只有自己，那么他的生活一定很难过，人生也不能创造出辉煌。相反，想要体会到生活的幸福，就要抛开自己，为他人着想。

美国人西奥多·德莱赛是20世纪最伟大的无神论者，如果你不能被上面的说法感动，就可以看看他。在他看来，所有的宗教都是神话，人生也就是：“妄想，没有任何意义”。可是这个人却严格遵守“为别人服务”这句话，要知道说这句话的人可是耶稣。德莱赛曾说：“你对别人好，别人反过来就会对你好，这是产生快乐的根本原因。所以，如果你想让生活快乐一些，就应该学会为别人着想，不能只想着自己。”

如果我们真像德莱赛说的那样：

替别人着想，让他们的生活更美好，那么就不要再拖沓了，马上行动起来吧。如果我还能帮助谁的话，那就让我立刻去做吧。不要再浪费我的时间，更不要让我觉得无所谓，因为人生的机会只有一次，走过的道路就回不去了。

不要总是想着自己，多关注别人。

要宽容地对待敌人——

引言

你不能去爱自己的敌人，但你是不是应该多爱自己一点儿呢？控制自己情感、健康和美丽的权力，我们一定要掌握在自己手里。

只有通过比我们强大得多的力量的帮助，才能让我们彻底忘掉自己的敌人。如果能把所有东西都忘记，侮辱根本就算不了什么。

就算是对你的敌人，你也不能生出报复的心理，否则最后受到伤害的肯定是自己。

我曾经在几年之前到黄石公园去游玩，为了看到灰熊，我和许多游客一样坐在露天的座位上，眼睛紧紧盯着茂密的森林。灰熊被称为森林杀手，当它们需要到旅馆附近的垃圾里面寻找食物的时候，就会走出森林。森林管理员对我说，在美国西部，能称得上是灰熊对手的或许只有美洲野牛和阿拉斯加熊，其他动物根本不是它的对手。可是我却看到一只很小的动物跟在灰熊的身边，一起从森林中走了出来。那是一只鼯鼠，全身散发着一股臭味，灰熊怎么能让这样的小东西和自己一起寻找食物呢？明明可以把它一巴掌拍死的。但是，以熊的经验来看，这样做并没有什么好处。

对于这一点，我也深有体会。小时候，我曾在生活的农场里亲手抓到过鼯鼠，到纽约之后，也

发现身边有一些两条腿的臭鼬，其中任何一种都能让我明白“和它们斗不值得”的道理，这是一种很难受的感觉。

如果你想亲手给自己创造出更大的麻烦，那就去痛恨你的敌人吧，这样做还等于亲手把影响我们休息、食欲、血压和情绪的权力交给了对方。对方知道这种情况之后一定非常高兴。仇恨只会让自己的生活变成一种折磨，并不会让敌人有任何损失。

下面这句话你听说过吗？

如果你心中有了仇恨，你自己受到的伤害会超过别人很多，所以如果你被你的朋友欺骗，不要总想着如何报仇，只要不再当他是朋友就行了。

这句话的出处是纽约警察局的布告栏，所以它是有事实根据的东西。

报复确实会让自己受到伤害，而且是很多种伤害。《生活》杂志说，你的身体会因为报复而受到损害。

“心中有仇恨是高血压患者最显著的特征。慢性高血压、心脏病等都可能是因为在仇恨当中的时间过长而产生的。”

“爱你的仇人。”耶稣对我们说的这句话不但是对教义的宣扬，而且在这个世纪，它还是治病的好方法。“原谅他们七十七次。”耶稣说的这句话则是在告诉我们如何不让自己患上高血压、心脏病、胃溃疡等等疾病。

最近，我的一个朋友得了非常严重的心脏病，医生知道，愤怒会把心脏衰弱的病人送上死路，所以就告诉他无论碰到什么事情都不能生气，同时还要卧床养病。事实确实是这样的，据我所知，一位餐厅的老板，就是因为愤怒而去世的。警察在报告中说：“因为厨师打算用盘子喝咖啡，导致咖啡店的老板威廉·法卡博非常生气，还拿出了左轮手枪打算杀掉厨子。哪想到过于激动的情绪让他心力衰竭，最终倒地死亡。”验尸报告最后下了结论：“过度愤怒造成的心力衰竭。”

“爱你的仇人”，耶稣说的这句话其实也是在告诉我们改变容貌的办法。仇恨、愤怒让人的脸扭曲变形到什么程度，增加了多少皱纹，我们或许都看到过。就算是医术再高超，这一点也无法改变。而且这样的面容和温暖、慈祥、心胸宽广的面容相比更是相差很远。

再好吃的食物，受到仇恨的影响都会变得很难吃。《圣经》里说：“充满爱意的粗茶淡饭要远远好过带有仇恨的美味佳肴。”

如果我们的敌人知道“我们把精力消耗在了他身上，变得越来越衰老，还得了心脏病甚至提前死去”这件事情，他一定会非常开心。

你不能做到去爱自己的敌人，但是不是应该多爱自己一点儿呢？控制自己情感、健康和美丽的权力，我们一定要掌握在自己手里。莎士比亚曾说：我们最终会被自己的仇恨之火所毁灭。

在耶稣告诉我们要原谅敌人七十七次的时候，实际上也是在告诉我们经商的方法。比如在这个时候，瑞典乌普萨拉的乔治·罗纳先生寄来的信正放在我的桌子上。他是在第二次世界大战时才回到瑞典的，在此之前他一直在维也纳当律师。当时，穷困潦倒的他很想在短时间内找到一份工作。他想凭借自己会好几种语言的优势去进出口公司做个文员或其他工作。很多公司给他回了信，但是都表示只能留下他的资料以后联系，原因是他们不想在战争期间安排人做这个工作。只有一个人告诉他：“你真是太愚笨了，对我们公司的估计全都是错误的。你的瑞典文真的是太差了，写一封求职信都出现了那么多错误，这种情况下，就算我们需要文员，你也不是合适的人选，更何况我们并不需要文员。”

罗纳看到这封信之后非常生气。一个自己错漏百出的人怎么敢说他的瑞典文不过关。罗纳立刻就写了一封自认为可以把对方气个半死的信。最后，信并没有被他寄出去。他想：“不对，我的

母语并不是瑞典语，虽然我会，但是我并不能保证我就没有错误。可能有一些我没有发现的问题确实存在。如果他没有说错的话，我想要找工作就得先学习一下了。虽然他并不是这个意思，但是说不定这封信真的能帮我大忙！总之，这个人情我是欠了他的了，应该写一封信向他表示感谢才对。”

罗纳把之前写完的信撕了，又重新写了一封：“非常感谢你在你们公司不需要文员的情况下还能给我回信。对于之前的估计错误，我感到很内疚。有人告诉我你在这一行是当之无愧的第一人，所以我才给你写信的。以后我一定会少犯错误，并继续去学习瑞典文。对于你在这件事情上给予我的帮助，我同样表示十分感谢。”

几天之后，那个人回信让罗纳到他那里面谈。罗纳去的很准时，他当场就得到了一份工作。罗纳得到的收获是：“怒火可以用温柔来浇灭。”

只有圣人才会爱自己的敌人，虽然我们不能成为圣人，但是却必须这样去做。为了能让我们保住自己健壮的身体和愉快的生活，这是最正确的选择。

有一回，我和艾森豪威尔的儿子聊天。我问他：“有谁被你父亲痛恨过吗？”他说：“没有，对于自己不喜欢的人，他不会去浪费时间。”

俗话说得好：“因为不会，所以傻瓜从来都不生气；虽然会，但是聪明的人也从来都不生气，因为他们根本就不去生气。”

纽约市长威廉·盖伦的从政原则就是这个。他曾经差点因为别人向他开枪而丢掉了性命。但是就算在生死线上挣扎的时候，他还是说：“我每天睡觉前都必须原谅一切人和事。”是不是太神圣、太天真呢？再听听叔本华的说法。他在《悲观论》中说，生命就是一段充满痛苦的道路，就算是被绝望包围的时候，他依然坚持在条件允许的情况下不去怨恨任何人。

巴洛克曾经为威尔逊、哈定、柯立芝、胡佛、罗斯福和杜鲁门这六位美国总统做过顾问。有一次我问他：“你心里是怎样看待政敌的攻击的呢？”他说：“我从来都不会让他们有这样的机会，所以我是不会受到任何人的侮辱和困扰的。”

语言想要像棍子、石块那样把我们打伤，是不可能的。

几百年的时间过去了，对于那些不恨自己的敌人，人们的心里总是非常尊敬。美洲西部最值得去看的高山坐落在加拿大的一个国家公园里。为了纪念一位英国女护士，这座山被命名为艾迪斯·卡维尔。她在1915年10月12日死于德军集中营。当时在她比利时的家里，她曾经收留并照顾一些受伤的法国和英国士兵，还帮助他们逃到了荷兰，这就是她犯下的罪行。她被关在布鲁塞尔的集中营中。在执行死刑那天，一位英国牧师去看望了她。卡维尔说：“只爱过不行，还应该努力让心中的所有仇恨都得到消除，我最终懂得了这个道理。”四年之后，她的尸体被送到了英国，人们在威斯敏斯特教堂举行了仪式，目的就是为了纪念她。在伦敦的时候，我经常去卡维尔的雕像那里去读她那让人心里产生震撼的话语：“现在我知道，我不能只爱国，还应该努力让心中的所有仇恨都消除掉。”

我们需要比我们更加强大的力量的帮助，才能让我们彻底忘掉自己的敌人。如果能够忘记一切，羞辱根本就算不了什么。

下面还有一个例子：

前几年的时候，我曾经去过密西西比州的一个学校，那是黑人教师兼传教士琼斯一手创办的，当时我还在那里给学生进行了演讲，现在这所学校已经全国闻名了。可是在1918年，琼斯差一点儿被人杀死。

当时正在进行第一次世界大战，当地流传着一种谣言：黑人受到德军的蛊惑，要发动政变。恰好琼斯在教堂里说“生命的道路上充满了斗争，黑人想要生存，就需要站起来拿起武器进行抗争”这句话的时候，被几个白人听到了。所以琼斯遭到了控告，将要被处死。

当时几个白人青年听到“武器”“斗争”这样的词语后被激怒了，他们知道它们的含义，于是几个人立刻冲了进去，绑了琼斯，拖着他来到了一英里之外的绞首架下面，并将木柴点燃，要把他绞死、烧死。就听到有人喊着说：“让他说！说吧！”就在绞首架下，琼斯说起了他的人生和梦想，当时绳子还系在他的脖子上。他说他自己是爱德华大学1907年的毕业生。还说了他有什么样的性格，得到了什么样的学位，以及他在音乐方面的能力受到了很多人的认可和喜爱。在刚毕业的时候，他拒绝了别人邀请他开旅馆和出钱资助他继续走音乐道路的提议。因为他在受到了布科·华盛顿的鼓励之后，想要在教育方面为自己贫困的同胞们做一点儿贡献，这是他的梦想。因为这个原因，他来到了美国的南部，在一个他能找到的最落后的地方的野外森林中建起了学校，建立学校的资金还是他把自己手表当掉之后得到的一块六毛五分钱。

琼斯对着这些要把自己处死的人缓慢地讲述着自己的奋斗历程，告诉他们自己希望把那些失学的孩子全都变成农民、工人、厨师或管家这类有用的人。他还告诉那些怒气冲冲的白人，曾经有很多人帮助过他，为他的教育事业出过力，比如有的白人给他送过土地，还有的送过木材、猪、牛给他，也有直接送钱的。

事情结束之后，曾经有人问过琼斯是否怨恨那些把他拖走，想要绞死、烧死他的人。他回答说那个时候根本没有做这些事情的时间，因为他有更重要的事情要说。他说：“我不会因为任何人的命令而对他们产生怨恨的心理，我没有时间解释，更没有时间去害怕。”

琼斯的话让那些愤怒的人群发生动摇，因为他的话听起来真诚感人，特别是他还一心想讲述自己还没有完成的任务，而没有一点儿是为自己考虑的。最后，一个老人说：“这个年轻人说的是真话，我相信他，我认识他说的那些人。我们错了，他是一个好人。我们应该帮助他，不应该把他绞死。”老人摘下帽子交给了人群，于是，那些刚才还想把他处死的人竟然给他捐了五十二美元。

要记住琼斯的话：“我不会因为任何人的命令而对他们产生怨恨的心理，我没有时间解释，更没有时间去害怕。”

艾比克泰德曾说过，命运自始至终都是公平的，你种下什么就会得到什么，你犯了错误，也会付出代价。他说：

从长远来说：你必然会为自己犯下的错误付出代价。牢记这句话，你就不会再对别人生气、责骂、怨恨、攻击了。

赫德在《林肯传》里评论林肯说：“他认为他的敌人和其他人一样有才干，所以从来不会随便下结论。只要有才干，即使是冒犯过他、不是很尊敬他的人，他都会像对待朋友一样重用他们，从来都不犹豫。”

像麦克兰、斯瓦德、史丹顿、蔡斯等对林肯不是很尊敬的人都曾被授予过很高的职位。赫德解释说：林肯说过，每个人成长的环境和受到的教育都是不一样的，我们的现在和未来都是由它所决定的，所以没有人需要为自己的所作所为而受到表扬或批评。

也许林肯说的是对的。如果你和我们的敌人的生理心理特征是一样的，走过的人生道路也是一样的，可能我们也会没有别的选择，只能做出和他们一样的事情。我们应该记住印第安人的祷告词：“高高在上的神啊！如果我还没有连续两个星期穿着别人的鹿皮靴走路，那么就请帮助我不不要去对别人进行评论和批评吧！”我们得到了上帝的喜爱，没有走上我们的敌人的人生道路，所以，我们的敌人应该得到可怜，而不是我们的恨意。我们还是去原谅、同情、帮助、忍耐我们的敌人，并为他们进行虔诚的祈祷吧！不要再咒骂、怨恨他们了。

我从小生活的家庭经常需要祷告，每天睡觉之前都要诵读《圣经》，到如今，父亲读过的话仍然会在我的耳边响起。那是耶稣说过的，那些虔诚的人会不断诵读：“要爱你的敌人，你要祝福那些诅咒过你的人，好好对待那些怨恨你的人，为那些伤害过你的人祈祷。”

耶稣的这段话，父亲诵读了一辈子，因此，他的内心得到了平静，世界上很多身居高位的人都不能得到父亲的那种平静。

就算是对你的敌人，你也不能生出报复的心理，否则最后受到伤害的肯定是自己。

工作上的坏习惯，必须尽快改正

引言

过度的劳累并不会让人死亡，放纵和忧愁却可以将人推向死亡。

没有人敢说自己永远会根据事情的重要程度做事，但是有计划地去做总比没有计划强。

要知道，人们的快乐会受到自身的思想的影响，并不是因为你拥有了什么身份或东西它就会到来。

人们的一些坏习惯都是后天养成的，并不是天生就具有。一些坏习惯也许只是对我们的生活和工作产生无关大局的影响；还有一些则会对我们幸福的生活和成功的事业造成比较大的影响。所以，如果不想后悔一辈子，我们一定要努力改掉这些习惯。

第一种工作上的坏习惯：办公桌上非常乱。

芝加哥和西北铁路公司董事长罗西·舒里安斯曾说过：“提高工作效率的第一步，就是清理办公桌，我叫它‘整理内务’。你的办公桌上不应该堆满文件，最好只留下必须立即处理的文件，其他的要么收起来，要么扔掉，这样你就会发现工作起来更方便，也更有针对性。”

华盛顿的国会图书馆的天花板上有一句著名诗人波普的诗句，不知道你有没有去那里看过：

“秩序在天堂的行动规则中，被排在第一位。”

秩序在商场和日常生活的行动规则中，也应该被排在第一位。但是，日常生活中真的是这样吗？用心观察就会发现，大部分人办公桌上都堆着很多几个星期都不会去看的文件和资料。新奥尔良的一位发行报纸的人对我说，他有一台失踪了两年的打字机，竟然在他的秘书帮他清理办公桌时发现了。

看到你的办公桌上到处都是书信、文件、笔记等乱七八糟的东西，你的心一定很烦躁。它会一直提醒你：你的事情已经多到了做都做不完的程度，但是你根本就没有时间去做。这种情况会让你非常忧愁，接下来，高血压、心脏病、胃溃疡等很可能就会出现在你的身上。

在美国医药学会全国大会上，宾夕法尼亚州立大学医学院教授约翰·斯托克博士读了自己的一篇文章名为《生理疾病导致的心理并发症》的论文。论文中列举了十多项关于“患者心理状况的研究”的问题。第一种就是：“人们肯定都有一种‘该做的事情总是做不完，但是又必须去做’的感觉。”

但是，只是清理办公桌就能消除这种“做不完也得做，没有尽头”的感觉吗？我们必须要把那些“好像永远都不可能做完的事情”全部做完吗？这种方法看起来很简单，著名心理治疗专家威廉·桑德尔博士就用它将一位病人治好了。

那位被他治好的病人就职于芝加哥的一家大公司，是一位高级主管。他第一次来桑德尔的办公室的时候，好像要崩溃了一样，心神忙乱，很紧张。他知道自己需要调整心理状态，但是他根本就不能在忙碌的工作中停下脚步，所以他迫切地需要帮助。

桑德尔医生说：“在这位病人和我说他的情况的时候，恰好赶上医院有事情给我打电话。我很快答复了对方并放下了电话，因为快是我做事情的风格，碰到能立即解决的事情我是绝对不会拖延的。不一会儿，我的电话又因为一件急事儿响了起来，这次我说了很长时间。随后，又有同事来向我请教关于护理重症病人的事情。最后，我连忙向那位病人表达自己的歉意。但是，他脸上的表情很特别，看起来似乎有一些高兴的样子。”

他说：“在刚刚过去的几分钟时间内，我已经找到了我的病症的根源。所以，医生，你不用向我表达歉意。回去之后，我要改变自己的工作方式了。但是，在离开之前，我可以看看你的办公桌吗？”桑德尔的抽屉里只有一些文具，没有其他的東西，所以他就打开给那个病人看了一下。

病人问他：“您会把需要立刻处理的文件放在什么地方呢？”

桑德尔回道：“我会立即处理掉，不会放到别的地方。”

“那需要回复的书信呢？”

“也早都寄出去了。”桑德尔说，“我会在第一时间让秘书处理新来的信件，不会让它积累起来，这是我做事情的原则。”

一个半月之后，桑德尔医生被这个病人请到了他的办公室。桑德尔发现，不但他的人发生了变化，连办公桌也变了，这让他很惊讶。抽屉被拉开后，并没有在里面发现需要处理的文件。病人说：“从你那里回来之后，我把两个办公室、三个办公桌上堆得很满的文件全部处理掉了，光是没用的文件和报告就扔了一车。现在，我的工作只需要一张办公桌，因为我会马上处理掉最新的工作。没有了成堆的工作之后，我也没有任何压力了。现在，我的身体很好，心里面也很平静，工作效率非常高。”

前美国最高法院大法官查尔斯·伊文斯·休斯曾说过：“过度的劳累并不会让人死亡，放纵和忧愁却可以将人推向死亡。”确实是这样，人们的精力会被没有规则和放纵的生活消耗得一干二净；忧愁也很害人，因为它总是让人心绪不宁。

第二种工作上的坏习惯：做事情不分轻重缓急。

遍布全美的事务公司创始人亨利·杜赫提说过，有这两种能力的人是出再多的工资都找不到的：第一，会思考的人；第二，解决问题的时候总是把重要的问题放在前面的人。

查尔斯·卢克曼用了十二年的时间，从一个普通人变成了培素登公司的董事长，除了年薪达到了十万美元，其他收入也有一百万美元。他说，拥有亨利·杜赫提说的那两种不可能同时出现在一个人身上的能力，才是他取得成功的最主要的原因。他说：“每天早上五点是我思维最顺畅的时候，所以我总是在那个时候起床，认真仔细地制定一天的工作计划，把事情按照轻重缓急的顺序安排解决。”

美国最成功的保险推销人员之一富兰克林·白吉尔总是会在前一天晚上就将第二天的计划制定出来，根本就不会等到早上五点。他的计划目标通常是规定出自己每天要销售出去多少保险。如果完不成任务，就会把差的那一部分钱放到第二天完成。

虽然没有人敢说自己永远会根据事情的重要程度做事，但是要记住，有计划总好过没有计划。

如果萧伯纳不是严格规定自己每天的写作数量最少要达到五页稿纸，也许他会一辈子当银行出纳员。他辛苦坚持了九年的写作生活，虽然平均每天只能赚到一分钱，一共也只赚了三十块钱，但是他却成为世界著名的作家。

鲁滨孙虽然流落在一个荒岛上，但是他不也仍然每天都为自己制定完整的计划吗？

第三种工作上的坏习惯：做事情拖泥带水，迟迟不能下决定。

霍华先生以前是我们班的一个学生，他对我说，在美国钢铁公司担任董事时，他很讨厌开董事会。因为需要商量的问题很多，这导致会议需要花费很长时间，但是最后能解决的问题却很少，每个董事在回家的时候，都需要带着一大包文件回去。

后来，霍华先生向董事会提出建议，希望每次董事会的时候大家都只讨论一个问题，并且当场解决，不要拖泥带水。虽然这样需要在会前花很多时间进行准备，但是，每次的问题都一定能

在会议上得到解决。他的意见被董事会接受了，结果发现不但解决了长期拖泥带水的问题，还提高了办事效率。现在董事们很轻松，因为他们再也不用因为问题没有解决，一边担心，一边带着一大堆文件回家了。

实际上，除了董事会之外，我们也需要在生活中采用这个方法，那样得到的好处也很多。

第四种工作上的坏习惯：缺乏组织、分散责任和进行监督的能力。

许多商人都会把所有事情都压在自己的身上，不把责任分散下去，这样根本就是在逼自己去死。这样做的结果往往是：整个人总是被那些零碎的小事束缚手脚，焦虑、忧愁，感觉时间根本就不够用。

如果一个人管理很大的部门，却不知道怎么去组织、分散责任和进行监管，那么，他会有很大的可能在五六十岁的时候因为心脏病而死。

之前，分散责任让我感觉是一件很困难的事情，担心自己会因为责任人员办错事而付出一定的代价。现在来看，如果不想被慌张、焦虑、劳累的感觉所束缚，就没有别的办法。

所以，你必须要马上开始改掉你工作上的坏习惯，这样你才不会感觉到劳累和忧愁：

办公桌上不留一切没用的东西，只放与当前工作有关的。

做事情的时候分轻重缓急。

解决问题时不要拖拖拉拉，用最快的速度做决定。

学会如何组织、分散责任和进行监督。

必须要记住，人们的快乐会受到自身的思想所影响，并不是因为你拥有了什么身份或东西它就会到来。所以，每天第一件事是想一些高兴的事情。你现在的想法决定着你将来的一切。就让希望、信心、真情和对美好生活的愿望充满你的内心吧！

不要期盼别人来感谢你

引言

如果我们总希望别人感谢我们，那我们就会有越来越多的烦恼，因为人总是会忘记感谢。

你需要丢掉等着别人感谢的想法，享受付出所带来的快乐，这样才能得到真正的快乐。

对于别人不报答自己的事情，总是念念不忘，不如忘掉它。

最近几天，我碰到了一个非常生气的人。有人对我说，用不了十五分钟，他就会说起那件事，结果真是这样。那件让他非常生气的事情发生在一个月之前，但是现在，他见到别人之后依然想说一下，因为他一直都不能消气。原来，在圣诞节的时候，他给三十四名员工每人发了大概三百元左右的奖金，总共花了他一万美元，但是最后却并没有一个人对他表达谢意，他很生气，说：“我为什么要给他们发奖金，真不知道我当时是怎么想的。”

一位先贤说过：“生气的人全身都是毒。”我很同情眼前这个全身充满了毒的人。人寿保险公司的统计显示，八十岁和我们现在年龄之差的三分之二，就是我们还能够清醒地活在世上的时间。这个人已经六十多岁了，差不多还有十四五年的时间“生活”在世上。但是如今，他又把自己有限的生命在已经过去的事情上浪费了一个月，真是值得可怜。

别人为什么不来表达感谢？这应该是他先问自己的问题。是不是因为工资低、工作量大，所以员工们觉得自己应该得到圣诞奖金；或者他自己对人严厉，也不懂得感谢，所以别人根本就不敢或者是不想对他表示感谢；或者他们觉得自己得到奖金是正常的事情，因为他们创造的利润

高于他们所得到的奖金。

当然，员工本身的原因，比如他们就是那种自私自利、没有教养的人，这一点我们也不能排除。可能是这样，也可能是那样。到底是怎么回事，我肯定不如你自己更清楚。我记得英国的约翰逊博士曾说过：“你是不能在一般人的身上看到感谢的，只有特别有教养的情况下才会出现。”

我要重点说的是：他根本就不了解人的本性，所以他等着别人的感谢这种做法，本身就是不正确的。

你会等着一个被你从生死线上救回来的人来感激你吗？或许有这个可能。但是，塞穆尔·莱博维兹法官做律师的时候，曾经为七十八名罪犯辩护，帮助他们避免了电椅的惩罚。结果没有任何一个人对他表示感谢，或者是给他寄来一张贺卡。

耶稣用一个下午的时间治好了十个不能走路的人，结果只有一个人对他表示感谢。耶稣问自己的弟子，说：“其他九个人呢？”答案是没有一点儿感谢的意思，都跑掉了，全部都跑掉了。那么现在我们可以想一下：我们这样的普通人却希望比耶稣得到更多的回报，我们有这样的资格吗？难道就是凭借人家收了我们的一点儿好处吗？

如果和金钱扯上了关系，就更不要有这样的打算了，一点儿都别想。查尔斯·舒瓦伯对我说，他曾帮助过一个挪用银行资金炒股并且损失惨重的银行出纳员。舒瓦伯帮助他还了钱，避免了他坐牢的命运。这个人倒是向他表示了一点儿感谢，但是过了一段时间之后似乎就忘记了这件事，后来甚至还和自己的恩人成为对手。

你的亲戚会因为你送给他一百万就对你表示感激吗？如果安德鲁·卡耐基的在天之灵能够看到的话，他一定非常惊讶，因为一位曾经接受过他经济上帮助的亲戚，正在诅咒他。为什么会发生这样的事情呢？原来，卡耐基只给自己的那个亲戚留下了一百万，却送给了慈善机构多达三亿美元。人的本性是永远都不会变的。既然如此，我们为什么不安然去面对它呢？我们应该向库斯·奥勒留斯学习，他是一位充满智慧的罗马帝王，他曾经在日记中写道：

“没有饶舌的人、冷酷的人、自私的人、没良心的人的世界到底是什么样子，我并不知道，所以我并不会因为今天遇到了这样的人而生气。”

你看，他说得真好！我们根本就没有必要因为别人不回报自己而生闷气，因为这就是没人能改变的本性。所以，不要再想着有人 would 向你表达感激。如果真有人来感谢我们，我们表示高兴就可以了；如果没有人来感激我们，那我们也不需要感到难过。

如果我们总希望别人感谢我们，那我们就会有越来越多的烦恼，因为人总是会忘记感谢。

有一位夫人整天唠叨着自己得不到别人的关心。事实确实是这样，因为她住在纽约，而她的亲戚们住的离她都很远。但是，我却不会去责怪他们，很理解他们的做法。你看，她总是会用好几个小时的时间，来向任何一个来看她的人，不停说着她的侄子在小的时候，她是怎么去照顾的。她和他们一直生活到了她结婚的时候，经历了很多年。在这段时间中，他们得了麻疹、腮腺炎、百日咳的时候是她在精心照顾，一个侄子能念完商业学校也是她出钱供的。

那她的侄子们都会去看望她吗？当然会去，但是也只不过是出于礼貌而偶尔去看望她。每次回去，迎接他们的都会是好几个小时的、夹杂着自我可怜和无尽的怨气的陈年旧事，所以一想到回去看她，他们都会产生害怕的感觉。后来这个夫人只能“犯心脏病”了，这是她的撒手锏，虽然用了很多的招数，但是侄子们仍然不回来看望她，她就想到了用这个办法。

根据诊断结果，医生说她的心脏确实有问题，显然她的病并不是装的。但是，这是由情绪引起的病，他们没有任何办法。

她需要的是关心和爱，或许我觉得“报答”才是她真正想得到的。但是因为她总认为自己应该得到那些东西，不断向别人去要求，所以很遗憾，她可能一辈子都得不到了。

很多人和她一样，因为没有得到别人的报答、自己非常孤寂、想要得到别人的注意等原因，最终病倒了。别人的爱是他们最想得到的，但是在这个世界上只有一种方法能得到真爱，那就是不求回报地付出，并且不去要求别人什么。

这可能让人无法相信，但是事实就是这样。我的家庭情况表明，只有这样做，才能得到想要的幸福，这一点我坚信不疑。那时候，老是有债主追着我们的屁股后面要债，所以我们生活很苦，但就算是这样，我的父母每年也都会给孤儿院捐一些钱，那都是他们好不容易从每年的开销中省下来的。可能除了一些回信之外，他们没有得到过任何感谢，因为他们并没有去过那里。但是他们却得到了满足，得到了最好的回报，那就是帮助那些没有依靠的孩子所带来的心灵安慰。

到外面工作之后，我每次圣诞节都会将一张支票寄给我的父母，告诉他们喜欢什么东西就去买什么东西，但是他们却没有给自己买过任何东西。父亲在我每一次回家的时候都会对我说，他们给某个穷苦人买了煤、生活用品。让他们最快乐的事情就是给予别人不要求报答。

“懂得享受愉快的人”是亚里士多德的说法，我认为我的父亲就是这样的人。他说过：“懂得帮助别人的人，远比那些理想中的人物更愉快。”

你需要丢掉等着别人感谢的想法，享受付出所带来的快乐，才能得到真正的快乐。

有孩子的父母总是会埋怨孩子不知道感谢。

莎士比亚剧中的李尔王曾高声喊道：“毒蛇带来的痛苦，并没有儿女的不孝顺给父母带来的痛苦厉害。”

但是，没有子女是天生就知道感恩的，所以父母必须要进行这方面的教育和引导。和野草喜欢胡乱生长一样，忘记别人的恩情是人的本性；和玫瑰需要细心照顾一样，感激必须用心去培养，用爱去浇灌。

也许就是我们自己培养出了那些不懂得报恩的子女。我们怎么能指望那些从来没有感激过别人的人来向我们报恩呢？

我有一个朋友，住在芝加哥，他每周只有40美元的收入，工作却非常辛苦。他娶了一个寡妇，并在寡妇的要求下借钱供她的两个儿子上大学。他的收入就只有那么点儿，但是不但要用来买吃的、穿的、燃料，还要交房租、还债。他对这样的生活没有任何不满，辛辛苦苦坚持了四年。

没有任何一个人向他表达感激。他的太太和两个儿子都觉得他就应该这样做。他们不认为自己欠继父什么，哪怕只是一句感激的语言。

也许应该对这件事情负责的是两个儿子，但是那位母亲是不是有更大的责任呢？她不想让两个年轻人用还债的方式开启自己的人生，觉得自己的两个儿子的生命中不应该加上这样的重担。所以，她根本就没想过说：“你们的继父是一个好人，他为了供你们上大学非常辛苦。”事情的真相刚好相反，她的反应是：“噢！他就应该那样做。”

也许她觉得他们没有什么负担，然而事实上，她却启发他们产生了“世界会让自己活下去”这样危险的心思。果不其然，其中一个男孩走进了人生的“沼泽”不能自拔，因为他觉得自己的老板应该“借”给自己一点儿钱。

要记住，孩子应该是被我们自己塑造的。比如我的姨妈就从来没埋怨过孩子对她不好。姨妈在很多年前曾同时照顾着自己的母亲和婆婆。从我很小的时候到如今，我一直都不能忘记两个老人一起在壁炉前面坐着的样子。你应该可以想到，她们给我的姨妈带来了许多麻烦，可是这一点你却根本就不能在我姨妈的脸上看出来。她无微不至地照顾她们，是真正的孝顺她们，让她们有了一个温暖的家。与此同时，她的六个子女也由她在照顾，但是她却并没有觉得自己有什么了不起。她认为，她做这些都是自愿的，也是应该的。

到现在，已经长大成人的五个孩子都希望我这位寡居了二十多年的姨妈住到自己家去。他们不觉得她是负担，都非常孝顺她。这并不是因为感激，而是出于真正的爱。从小开始，这些孩子就生活在幸福美满的家庭环境中，如今，他们孝顺自己需要照顾的妈妈是很正常的事情。

我们自己的言行举止是非常重要的，只有自己先感激一个人，才能让自己的孩子也知道感激。这一点一定要记住。不要在孩子面前对别人的好意胡乱猜疑，也一定不能这样说：“表妹居然自己做圣诞礼物，真是能省钱啊！”虽然对于我们来说这无所谓，但是却会被孩子们记在心里。所以，我们最正确的说法应该是：“表妹真是一个好人，她肯定花费了很多心意在这份圣诞礼物上。为了表示谢意，我应该给她写一封信。”这样才能在不知不觉中引导我们的孩子学会赞扬和感激别人。

不要等着别人向你表达感谢，只有一种方法能让你得到快乐，那就是为别人付出，这也是一种快乐。

没人去踢一只死狗

引言

如果你被别人批评，说明你很有成就，很吸引人，别人会因为批评你而得到一种满足。

伟人的一些不足或错误，总会让小人感到得意扬扬。

赞扬总是被不合适的批评所掩盖。

1929年，一件事情轰动了美国教育界，导致教育界人士聚集到了芝加哥。美国排名第四的芝加哥大学，竟然聘请只有三十岁的罗伯特·哈金斯当校长。而在八年前，他还只是耶鲁大学的一名学生，一边上学一边打工，先后做过服务员、伐木工人和家庭教师等工作。这真是让人觉得不可思议。那些资深教育家们觉得这件事情很荒唐。批评纷至沓来，说他太年轻、没经验、教育理念有问题。后来，就连报纸也加入到了批评的队伍当中，不能客观报道事实了。

有人在哈金斯上任的那天对他的父亲说：“真是太让人感到吃惊了，居然连报纸的社论今天都在讨论你儿子。”

哈金斯的父亲说：“哦，真是太严重了，但是，没有人会去踢一只死狗，这一点我们大家都知道。”

越是凶残的狗，人们踢得越使劲，这说得实在是太对了。英国威尔逊亲王在登基成为爱德华三世之前也有这样的经历。14岁的时候，他在与美国海军学院差不多的达特茅斯学院学习。一天，他哭的时候被一个海军军官看到了，于是军官就问他原因。虽然不想说，但是他还是说了：他被一个海军幼校生用脚踢了。虽然威尔逊亲王没有追究的打算，但是校长把大家都集合了起来，表示自己一定会把这件事情查清楚，看看到底是谁的行为这么粗鲁。

那些幼校生等了很长时间才站出来，并且把原因说出来了：原来，他们用脚踢过英国国王这件事情，可以在将来他们到英国海军服役或成为海军军官时向别人去炫耀。

看吧，你要记住，是因为批评你会让别人有一种成就感，所以你才会被人批评的。同时，这也证明你取得了一些成就，能吸引别人。很多人满足自己虚荣心的方式都是攻击别人。就在我写这一章的时候，收到了一个女士批评救世军创办人威廉·布斯将军的一封信。那位女士在信中告诉我，我曾经在广播节目中赞美过的布斯将军，贪污了800万美元的救济金。这个女士绝对是在诬陷。她根本就是在对比自己有成就的人进行人身攻击，而不是为了让真相水落石出。我把她的信扔进了纸篓里，心里面还为她不是我的妻子而感到高兴。她的信只是让我看透了她的灵魂，根本就没有将布斯将军在我心中的形象毁掉。

哲学家叔本华说过：“伟人的一些不足或错误，总会让小人感到得意扬扬。”

耶鲁大学的校长是一个小人？这一点没有人会相信，可是迪摩西·德怀特——耶鲁大学前任校长——给自己找到的最大的乐趣就是攻击一个美国总统候选人。德怀特的话让人很吃惊，他说，如果美国总统是这个人，“那我们国家将会出现信仰危机，道德将是一种奢侈品，卖淫也会变成合法的行为，卑鄙的行为将充满整个国家。”

这话听起来似乎是在骂希特勒。然而，他骂的人居然是独立宣言的撰稿人，被称为民主先驱的杰弗逊总统。

你知道一个被骂成“伪君子”“骗子”“同谋者”的美国人是谁吗？曾经有一幅关于他的漫画被刊登在了报纸上，画上的他正趴在断头台上，准备砍下他脑袋的钢刀已经被高高举起，很多人都在围观，并发出“嘘嘘”声。这个人就是乔治·华盛顿。

但是，这已经是很多年前的事情了，也许现代社会的人性，相比那个时候有了很大的提高。那就再看另一些例子，这些例子距离我们很近。人们是因为那件著名的事情才知道皮尔里上将的，他曾经在1909年到北极去探险。在探险过程中，他的八个脚趾头因为冻伤而被切除了，没能保住，精神差点儿崩溃，就连生命，也差点儿因为极度的寒冷和饥饿而丢掉。可是，皮尔里出名之后，却把华盛顿的那些海军长官们激怒了。他们指责皮尔里说他是到北极游玩去了，进行科学研究是假的，聚敛钱财才是真的。当人们相信时，想让他们改变是很困难的，所以他们坚信自己的判断。美国总统也被那些人坚定地诋毁和阻止皮尔里的行为所震惊，于是他下达了一个命令，这才有了皮尔里最终在北极的成功。

如果皮尔里工作的地点是华盛顿的海军总部，那他就不会因为出名而遭到别人的嫉妒了，自然也不会有人那样对待他了。

和格林将军相比，皮尔里上将还算幸运的。1862年，格林将军带领北军在短短一个下午的时间里取得了一场很大的胜利，为了庆祝这场胜利，缅因州到密西西比河沿岸的所有教堂的钟声都被敲响。但是，让人尊敬的格林将军仅仅在六个星期之后就失去了军队，也失去了他的尊严和希望，因为他被抓了起来。

这是什么原因呢？原来，他所取得的成就遭到了他上司的嫉妒。

记住，没有人会去踢已经死掉的狗。

不要太把别人的批评当回事

引言

在相信自己是正确的情况下，别人说什么都无所谓。

林肯曾经说过：“只要我不去理会，那么任何对我的攻击就都会结束。”

所有的事情，都只要尽力去做就可以了，尽可能回避别人的批评，即使有也不用去管它。

斯梅德利·巴特勒是美国海军陆战队的少将，我曾经采访过他。他对我说，他年轻的时候心里面总是想着给所有人都留下好印象，觉得这样应该可以让自己更早成名。所以，他接受不了任何的批评和责骂。后来让他变得越来越坚强的，正是三十年的海军陆战队生涯，这一点他很庆幸。他告诉我：“曾经有人用最恶毒的话来诅咒我，并且把我比喻成狗、蛇、臭鼬，可以说几乎所有让人恶心的英文词汇都曾被人拿来形容我。如果放到现在的话，就算听到有人骂我，我也不会回头去看他。”

巴特勒自己也许已经习惯了别人的批评，但是在我们当中，却有一大部分人对它看得很重。几年前，在参观过我的成人授课班之后，《纽约太阳报》的记者写文章狠狠批评了我的工作和我本人。我觉得这就是在侮辱我，非常生气。于是，我打电话给《纽约太阳报》的执行委员会主席，要求他实事求是地进行报道，停止在报纸上对我进行辱骂并接受严厉惩罚。

到现在我才知道，能看到那篇文章的读者也就只有一半，而且大多数也都是随便看一下，过不了多久就会忘掉。这样想来，我那个时候的做法真是太冲动了。

我还知道，从早上起床到晚上入睡，人们的心里面是不会去关注别人的，真正能装得下的也只有自己。你和我死不死，根本就没有他们那稍微有点儿疼的脑袋重要。

我们不能因为自己受到了欺骗、出卖、暗杀、亲人的背叛，就不停地可怜自己。我们可以反过来思考一下，耶稣遇到的其实就是这些事情。他被那个曾经和他那么亲近的徒弟出卖了，代价也仅仅是一点儿金钱，大概也只有19美元。还有一个门徒为了告诉别人他不认识耶稣，不但做了三次公开声明，而且还对天发了誓。虽然实际上只有两位徒弟背叛了他，但是他总共才有十二个徒弟，这两个就占据了六分之一的比例。你看，这样的命运就连耶稣也无法避免，我们这些普通人更没有理由去希望更好的遭遇。

既然我们不能避免那些不恰当的批评，那么我们为什么就不能换个角度，由自己来决定是否接受批评的控制呢？这是我思考了很长时间的问题。

有一点我需要强调一下，我说的只是那些恶意中伤，并不是所有的批评。大家都知道，罗斯福夫人不但朋友是最多的，而且她的敌人也是最多的。她曾经历过很多次这样的事情，所以，我曾请教过她怎么应对别人的恶意中伤。

她对我说，小的时候她很害羞，很害怕别人在背后议论她，更不要说来自别人的批评了。有一天她去向罗斯福的姐姐请教，她说：“我总是想着要找点儿事情做，但是又害怕别人在背后议论我。”

总统的姐姐看着她说：“在坚信自己正确的情况下，别人说什么都无所谓。”她在白宫中的生活离不开这句话的支持。她说：“你做事情会有人骂你，什么事情都不做还是会有人骂你。既然结果都是这样，反正会有人站出来骂你，那还不如朝你觉得对的方向去努力。”这就是她给我的答案。

我曾经采访过美国国际公司总裁马修·布鲁斯，询问他是否在意别人的批评，他说：“我年轻的时候总是想在所有人面前展示出一个完美无缺的形象，所以那时很在意。我会因为别人不觉得我完美无缺而感到难过，也会尽力去讨好那些和我意见不同的人，结果却让另一个人对我产生了意见。随后我又去讨好第二个人，结果导致对我有意见的人就更多了。最后我才知道，我为了不让别人批评我，得罪了更多的人。于是我就对自己说：‘如果你是领导，就要慢慢去习惯别人的批评，这是不能避免的。’这种做法确实给我带来了很大的帮助。从那个时候开始，我把更多的心思放在了努力工作上，至于别人的批评，我认为就像雨水一样，只要用伞挡住，不让它落到我的脖子里就行了，反正我也不会不舒服。”

美国作曲家蒂姆斯·泰勒的做法更直接。他不但不会受到批评的影响，还会去嘲笑批评他的人。一次，他以评论员的身份参加周日下午的电台音乐节目。有一个女士写信骂他是“骗子、叛徒、蛇、傻子”，泰勒在他的著作《人和音乐》中说到了这件事：“我在节目当中朗读了这封信，因为我认为她只是随便说说而已，几天之后，那个女士再一次写信说我是骗子、叛徒、蛇、傻子，看法没有任何变化。”我非常敬佩泰勒的做法，对他的真诚、沉着以及极端的幽默更是心悦诚服。

查尔斯·斯瓦伯是美国企业家，曾经给普林斯顿大学的学生做过演讲。当时，他很坦白地说出了钢铁厂一个德国老工人带给他的一次教训，他认为那次教训是他最有价值的一次经历。因为和钢铁厂的另外一个工人发生激烈的争吵，那个老工人最后被扔到了河里。“他浑身是泥地来到我的办公室，我问他是因为什么被扔到河里的，他说：‘我就一笑了之，没有说话。’”

从此之后，斯瓦伯就把这个德国老工人说的“一笑了之”当成了自己的做人原则。

这句话对于受到恶意辱骂的人来说是最合适的。和别人针锋相对，只能激化矛盾，而选择“一笑了之”，谁也说不出来什么。

在美国内战的时候，如果林肯总统对各种各样的攻击都十分在意，那他可能早就被逼疯了。对于人们来说，林肯对恶意批评的处理办法，就像是教科书一样，非常完美。丘吉尔把那段话挂在了自己的书房里，麦克阿瑟将军则把它摆在了自己的办公桌上。林肯说的到底是什么呢？那就是：“无论是什么样的攻击，只要我不去在意它，它也就不会继续发展下去。只要我的生命没有结束，我就会尽我最大的努力去做所有的事情。如果结果表明我是对的，那么所有的批评都没有任何意义；如果结果证明我是错的，哪怕是天使，也不能证明我是正确的。”

只管努力去做，想要躲开那些批评自己的雨水，只要撑起伞来就好。

学会自我批评

引言

智慧也是需要休息的，所以每个人每天至少都会有五分钟犯傻的时间。

面对批评，普通人会很生气，聪明人则会想办法从中得到收获。

我们自己来批评自己或批评自己的工作，要好过接受别人对我们或我们工作的批评。

敌人的看法可能会比我们自己的看法更加客观。

我所做过的愚蠢的事情都被记录在我的档案柜里一个题目是“我曾做过的傻事”的特殊档案夹中。有时候，是我口述由我的秘书记录，但是更多的时候则只能是我自己记录，因为有些事情过于隐秘，我不好意思让秘书来记录这些愚蠢的事情。

我感觉那个“蠢事记录”是对我自己的再一次嘲讽，每当我看到它的时候，我都会告诉自己以后不能再做这样的事情了，尽量按照规范和标准去做事情。

我之前也因为自己的事情去批评过别人，但随着时间的推移，我终于知道错的其实是自己，也许这是因为自己成熟了、智慧也增长了的原因。大多数人也都是成熟之后才和我一样明白这一点的。拿破仑在被囚禁在圣海伦岛时曾说：“我不能去责怪别人，失败都是我自己的原因。我之所以会有这样悲惨的命运，主要的原因就是因为我自己最大的敌人就是我自己。”

给你介绍一下豪威尔，他是一个很擅长自我管理的人。他于1944年7月31日在纽约大使酒店突然去世，这个消息传开之后震惊了整个美国。作为美国商业信托银行曾经的董事长，同时也担任几家大公司的董事，他可是美国财经界当之无愧的领袖人物，所以他的死更是造成了华尔街的地震。他原本只是一个乡下小店的小伙计，后来成为美国钢铁公司信用部经理，紧接着就一步一步升职，但是事实上，他根本就没有接受过系统的教育。

我向豪威尔先生请教成功的秘诀时，他告诉我：“这么多年来，我一直有在本子上记录每天有哪些约会的习惯。我的家人从来都不认为我周末会在家，就是因为他们对我非常了解。他们知道，我的周末是用来评估自己一周的工作表现和反省自己的。晚餐之后，我就会对着笔记本，一个人回想一周的所有工作过程。我会问自己：‘有哪些地方是我做得不好的呢？’‘我又做对了哪些地方呢？如果要改善工作，我应该怎么做呢？’‘我能在这件事情中得到哪些收获呢？’这种自我反省，在大多数时候都让我很难过。有些时候，我会觉得事情做得很轻率，根本就不像是我做出来的。但是，这种情况会随着时间的推移越来越少。因为我能在其中得到很多的收获，所以我一直坚持这种自我反省的习惯。”

也许豪威尔是从富兰克林那儿学到的这种方法，但是，富兰克林每天晚上都会自我反省，并不是只有周末才会这样去做。他从自己的身上找到了十三个大的缺点，其中的三个是：总是浪费时间；被小事束缚；喜欢和别人争辩。作为聪明人，富兰克林知道自己想要做成大事，必须要想办法改正这些缺点。于是，他给自己制定了一周改正一个缺点的计划，每天记录当天的改正情况。就这样，他用了两年的时间，终于努力改掉了自己的缺点。

人们之所以会那样地仰慕和尊敬富兰克林，就是因为这个原因！

阿尔伯特·哈伯特曾说过：“智慧也是需要休息的，所以每个人每天至少都会有五分钟犯傻的时间。”

面对批评，普通人会很生气，聪明人则会想办法从中得到收获。诗人惠特曼曾说过：“你是不是觉得你学习的对象只能是那些欣赏你、支持你、爱慕你的人呢？实际上，你也许能够从那些敌视你、攻击你的人身上得到更多的收获。”

我们自己来批评自己或批评自己的工作，要好过接受别人对我们或我们工作的批评。你完全可以成为对自己最严厉的批评者，前提是你愿意。对于我们自己的缺点，我们应该自己先看清楚并把它改掉，不应该等着别人来发现。达尔文就是这样做的。自己的观点是有创新意义的，这一点达尔文很清楚，他知道《物种起源》这部流传千古的著作在完成的时候，会震惊到整个宗教界和学术界。所以，他用了十五年的时间来自我检查。在这段时间内，他从没有停止过对资料的翻阅、查找，也没有停止对自己理论的怀疑和攻击。

你被别人骂愚蠢之后的反应是什么呢？是非常生气，还是心中不平衡？我们可以看一下林肯的做法。林肯的战争部长爱德华·史丹顿就曾像刚才那样骂过他。原因是林肯为难了他，这让他非常生气。林肯曾经为了讨好某些自私的政客，下令调动一个兵团。对于林肯这个命令，史丹顿选择了拒绝，同时指责林肯下了一个愚蠢的命令。有人把这件事情告诉了林肯，林肯的表现十分平静，他说：“史丹顿差不多总是正确的。所以如果他骂我愚蠢，我估计自己真的就是很愚蠢。我会去和他好好谈谈的。”

林肯后来真的去看望了史丹顿。史丹顿直截了当地要求林肯收回那个命令，因为那是错误的命令，林肯答应了他的请求。林肯对于所有本质上是真诚、善良的批评都能够接受，他就是这么宽容。

总统都有犯错的时候，就更不要说我们了。所以对于我们来说，善意的批评指正更应该虚心接受。罗斯福也说过，四次里能有三次是正确的，这就是他的愿望。伟大的科学家爱因斯坦也曾大方承认，他的结论百分之九十九都不是正确的。

法国作家拉罗什富科曾经说过：“敌人的观点和我们自己的看法相比，可能会更客观一些。”

在我看来，这句话是正确的。但是，一般情况下，我们在受到批评的时候，第一个反应都是保护自己。因此，我对自己在很多时候的表现都不是很满意。不管怎么样，我们都不是理性动物，而是一群感性动物。我们的理性就像行驶在狂风大浪中的小船一样。所以都喜欢听别人的赞扬，不喜欢听别人的批评。

当我们的缺点遭到别人的批评时，我们应该努力控制自己，学着聪明一点儿、谦虚一点儿，不要急着去反驳。只有愚蠢的人才会急着反驳。我们完全可以大方地说：“如果我的其他缺点被他知道了，说不定会遭到更为激烈的批评。”

我曾经研究过怎么样去对付不怀好意的批评，所以，我想告诉你一个其他的方法：如果因为别人不怀好意的批评导致你非常愤怒时，请你试着对自己说：“先等等……对啊，我并不是一个非常完美、没有缺点的人。也许这个批评真的是正确的，就连爱因斯坦都承认自己百分之九十九都是错误的，那我的错误至少也得有百分之八十吧。要真是这样的话，我倒是应该向他表示感谢。”

鲍勃·霍伯曾被美国一家大公司的总裁查尔斯·卢克曼邀请上广播节目，代价是100万美元。原因是鲍勃是一个很特别的人，对于读者的来信，他只会读那些批评他的，从来都不读赞扬他的信，他说他这是在学习、进步。

福特汽车公司为了了解管理和实际工作上的缺点，特意邀请了自己的员工为公司提意见。

我曾经碰到过一个香港的香皂推销员，他是一个很有意思的人，总是主动去要求别人批评指正自己的缺点。他推销高露洁香皂的时候，最开始订单很少。为了避免丢掉工作，他开始寻找原因，最后发现问题是出现在自己的身上，产品和价格都没有问题。于是，他总是在推销失败后

在街上思考，到底是自己缺乏热情还是缺乏说服力，为什么会出现问题呢？有一些时候，他还会返回去问对方：“我不是回来卖香皂的，而是希望得到你的批评建议，请你给我指点迷津。你有那么成功的事业，经验肯定比我多，所以请你坦白地告诉我，我到底哪里做得不好。请直接说，不用有所顾忌。”

用这种态度去做事，让他得到了很多朋友，当然也得到了很多珍贵的意见，这一点是十分重要的。

想知道他以后的事情吗？其实他就是里特先生。后来，他成为香港最大的香皂公司——高露洁公司的总裁。

只有那些心胸宽广的聪明人，才能和豪威尔、富兰克林、里特有同等的地位。你有没有在自己一个人的时候问问自己到底算是哪一种人呢？

平时记得记录自己做的愚蠢事情，在合适的机会对自己提出批评。

算一下你得到了哪些东西

引言

世界上最好的医生是有节制的生活和愉快的心情。

得到自己想要的东西和乐在其中是人生的两个目标。真正能够做到乐在其中的一定都是非常聪明的人。

想要远离忧愁，只要算一下上天让你得到了什么就可以。

我认识密苏里的哈罗德是很久之前的事情了。我在巡回演讲时，他曾当过我的经纪人。我们认识的地点是堪萨斯城，当时是他送我回家。我在路上曾问他用什么办法能摆脱焦虑。于是，他给我讲了一个让我至今都不能忘记的故事。

我以前总喜欢忧愁。1934年春天的一天，我彻底远离了烦恼，原因是我在一条街上看到了一幅让人吃惊的景象。当时的时间还不到十秒钟，但是我在十年时间里学到的东西都没有在这十秒钟内学到的东西多。那个时候，我开了一家杂货店，却在两年内花光了所有的存款，而且还欠下了需要七年时间才能还完的钱。我的店在那天之前的一个星期六宣布关门了。为了到堪萨斯城找一份工作，我决定去借一点儿钱，于是就在那天来到了银行。当时我连一点儿勇气和信心都没有，就像是一只战斗失败的公鸡一样。偶尔抬头看了一眼，我发现一个没有腿的人正在从街对面向我这边“走”来，当时我惊呆了。他坐在一块用溜冰鞋轮当轮子的木板上，双手分别拿着两个木块撑着地，一步步向前“走”。穿过街道之后，他想要上到人行道上，就打算把自己抬高一些。就在他为了抬木板而使劲的时候，我和他的目光相遇了，他笑了，笑容很好看。“先生，早上好。今天的天气不错，不是吗？”一股活力充斥在声音中。我看着他，突然觉得自己很富有，最起码我还能用双腿走路，我为我之前的自怨自艾而感到羞愧。我告诉自己，这样一个没有双腿的人生活都这样愉快和自信，我这个健康的人一定也可以做到。一瞬间我心情舒畅，也变得勇敢起来，原本我只想借一百美元，但是我现在想借二百美元了；原本只是想看看有没有运气能找到一份工作，现在我确信我自己一定能找到工作。最后，钱和工作我都拿到了手。

每天刮胡子的时候，我都会念一下我浴室的镜子上面那张纸条上的字：

在我悲伤自己没有鞋的时候，却因为遇到了一个失去双腿的人而摆脱了自怨自艾的想法。

美国飞行家雷肯贝克曾在太平洋上漂流了21天，我问他那次经历他最深的感受是什么？他说：“如果有充足的水和吃的东西，你可能一辈子都不会有抱怨，这就是那次经历中我感受最深的东西。”

我曾经在《时代》杂志上看到了一个这样的故事：一个在南太平洋上的士兵，喉咙被弹片击

中，为此输了七次血。他在一张小纸条上写下了“我会死掉吗”拿给医生看。医生告诉他不会。他又写“我能说话吗”？医生回答能。最后他写：“那它还有什么值得我去想的呢？”

你可以问问自己：“我到底有什么好担心的。”这样你就会明白，那些让你感到忧愁的事情根本就不重要，甚至没有任何意义。

在我们的生活中，只有百分之十的事情可能会进行得不顺利，其他百分之九十的事情都能顺利进行。如果你想要变得愉快，就不用去管别的事情，而是把精力放在那百分之九十上就可以了；如果你想要让自己因为忧愁而患上胃溃疡，那只需要关注百分之十就可以了，这样就很容易达成你的想法。

想一想所有应该感激的事情，并将真诚的谢意表达出来，这叫作“感恩”。在英国的很多教堂里都有这两个字，我们也应该把这两个字牢牢记在心里。

斯威夫特特是《格列佛游记》的作者，也是英国文学史上最悲观的人。每到过生日的时候，他都会穿上一身黑色的丧服，因为他不觉得自己应该来到这个世界上。然而，在如此绝望的情况下，他仍然知道想要健康就必须快乐。他曾经说：“世界上最好的医生是有节制的生活和愉快的心情。”

如果你想，你说不定可能会比阿里巴巴更富有，前提是你能够为自己所拥有的而感到满足。用你的眼睛换一亿元怎么样？你的脚能卖多少钱？手呢？听力呢？子女和家庭呢？算一下！到时候你一定会说你不会放弃现在的一切，哪怕用世界上所有的宝贝和你交换。然而我们并没有对现在所拥有的一切表示感激。

叔本华说：

人生中最最不幸的一件事就是：我们很少会去思考眼前所拥有的；却总是念念不忘那些还没有拥有的。它带来的灾难，会比所有的战争和疾病都严重。

帕马先生住在新泽西州，他给我讲了下面这个故事：

我从陆军退伍不久就做起了生意。我每天工作都非常努力，开始的时候无论干什么都很顺利。可是在不久之后，我无论如何都买不到零件和原材料，这样的麻烦让我觉得我的生意快结束了。我并没有发现，我变得非常烦躁，对待人也很刻薄，直到后来我才发现我差点儿亲手毁了我那温暖的家庭。

有一天，一个残疾的年轻人对我说：“难道你就没有一点儿羞愧的感觉吗？看看你的样子，好像烦恼的人就只有你似的。就算是关门了，又能怎么样呢？等到补齐货源，再开门就可以了。你的幸运已经足够了，如果我是你，我会很满足，不去抱怨，说不定会高兴成什么样子。你看我，不但被炮火毁掉了半张脸，手也只剩下一只了，但是我却从来都没有任何抱怨。如果你在今后的日子继续忧愁下去，那么你的健康、家庭、朋友都会和你的生意一样离你而去。”

我的朋友露丝的生活也差点儿毁于烦恼。我们认识于哥伦比亚大学新闻写作班上，她告诉了我她的故事：

我把生活日程安排得很满：到城里主持一个演说训练班，到另外一个城市去上音乐欣赏课，到亚利桑那州立大学学习风琴，此外我还要参加宴会和舞会，或者去骑马。我终于在一天早上病倒了。医生对我说：“想要恢复过来，你必须要在床上休息一年时间。”我觉得医生的话是在告诉我不能恢复好了。

就算是死了，也比像一个废物一样躺在床上休息一年要强啊。这种事情为什么就让我给遇到了呢？我很害怕。我为什么会受到这样的报复呢？难道我做了什么天理难容的事情吗？很长一段时间，我都是以泪洗面，不能面对现实。不过最后我还是听从了医生的意见。艺术家鲁道夫是我的邻居，他来看我的时候曾说：“你认为卧床一年很惨吗？事实上这种想法是错误的。你看，你这段时间正好可以洗涤一下自己的心灵，好好分析自己，这对你的帮助将会比过去几十年还

要大。”随后，我开始不断调整自己的心态，渐渐变得平静下来。我又开始读书，从里面得到了很多启发。一天，我正在听收音机，播音员说：“你的内心被你外在的一切反映了出来。”虽然我之前已经听过很多次这样的话，但是直到那时候我才真正注意到这一点。于是我开始不断去思考各种理由，那些愉快的、能让我继续生存下去的理由。每天早晨睁开眼，我就命令自己去思考那些值得感激的事情，所有的都想一遍：我的可爱的女儿，我的良好的视力，我没有任何病痛的身体，收音机里播放的美妙的音乐，充足的看书时间，还有好吃的食物和好朋友。医生不得不开始限制探望我的人次和时间，因为那些关心我的人不停来看望我。

我一直愉快并充实地生活了很多年，为此，我对我卧病在床的那一年非常感激，那是我在亚利桑那州过得最有意义、最幸福的一年。从那时开始到现在，我逐渐习惯并坚持把早上第一件事用来考虑自己所拥有的幸福。我的幸福生活就是这么来的。在没有经历过害怕死亡之前，我算不上真正活过，我坚信这一点。

亲爱的露丝，可能你不知道，英国作家约翰逊在200年前就发现了你得到的这个启发。他曾说过：

无论什么宝物都不能代替“总是看事情最好的那一面”这种好习惯。

我要说明一点，实际上，说这句话的人二十多年来一直处于忧愁、困苦、饥寒交迫等各种煎熬当中，他并不是一个乐观的人。可是就是因为上面的一句话，他居然成为那个年代最著名的作家和批评家。

罗根·史密斯曾经说：“得到自己想要的东西和乐在其中是人生的两个目标。真正能够做到乐在其中的一定都是非常聪明的人。”

达尔的《我要看》会帮你把洗碗这样零碎的事情变得很有趣！

它的作者是一个瞎了五十多年的老妇人。她在书中说：“我只有靠着左眼左边的那个很小的洞才能看到东西，其他地方都已经被斑点遮挡了。看书的时候，我不但要把书靠近左眼左边能看到东西的那块地方，还要紧紧贴着脸才可以。”

即使是这样，她也不需要受到什么优待，也没想过自己会受到别人的可怜。小时候，她和小朋友们一起做游戏时就没有输过，虽然她什么记号都看不见，但是她会等小朋友们都走之后趴在地上慢慢去找，去熟记所有记号。她自己在家里读那些字已经被放大到很大的书时，会把书贴到眉毛能碰到的程度，距离非常近。最后，她居然分别在明尼苏达大学和哥伦比亚大学获得了学士学位和硕士学位。

她的教书生涯从明尼苏达州的一个小村子里开始，后来她又作为一名新闻学的教授进入到了南达科塔州的一所学院，这教授一当就是十三年。在此期间，还经常会去妇女俱乐部做演讲，或者是被请到电视台谈书籍和作者。她在自己的书里说：“我的内心总是害怕我会彻底失明。我必须要对人生乐观到天真的程度，才能够打败这种恐惧。”

奇迹发生在1943年，著名的梅奥医院只用了一个手术就让她的视力比以前强了40多倍，那时她52岁。她非常高兴，因为她眼中的世界完全变成了一个全新的样子。为此，哪怕是刷碗这种零碎的小事，都会让她非常高兴。她在书中写道：“我把碟子上的泡沫当成我的新玩具，把它捧起来放在阳光下观察，那幻影像是彩虹一样，让我非常着迷。”

她抬头从水槽那儿向窗外看去，看到：“一只拍着灰黑色翅膀的麻雀从积雪上飞过。”

过去的她，连做梦的时候都不敢想自己的眼睛能看到肥皂泡和麻雀。为此她写下了下面的话：“我忍不住低声呼唤，苍天啊，我感谢你，上帝啊，我感谢你。”

想想看，正是因为有了上帝的恩赐，我们才能在洗碗的时候看到美丽的泡沫，看到飞过雪地的麻雀，所以我们应该向上帝表示真诚的感谢。

我们在这样美好的世界中生活，却总是视而不见，更不懂得去珍惜。难道我们不应该为此感到内疚吗？

不要去管你失去了什么东西，算一下上天让你得到了什么东西。

把失败转化为胜利

引言

两个人从铁窗向外面看，一个人眼中是闪亮的繁星，一个人则是满目疮痍。

真正让人快乐的原因不一定是愉悦，很有可能来自于某种胜利。

从拥有中得到并不是人生中最重要的事情，从失去中得到才是。只有真正的聪明人才能做到这一点。

波特·哈金斯是芝加哥大学的校长，我在写这本书的时候曾经去拜访过他，向他请教怎么样才能远离忧愁。他告诉我说：“希尔森百货公司总裁朱利斯·罗森沃德在世的时候说过这样一句话：‘如果你只有一个柠檬，就用它做一杯柠檬汁吧！’我一直都是这样做的。”

那位芝加哥大学的校长就是这样做的，与之正好相反的是我们大多数人在实际行动中的做法。当人们知道自己命中只会有一个柠檬的时候，那么这个小东西根本就不会得到重视，甚至会被抛弃，并且说：“完了，我没有希望了，我的命运真是太悲惨了。”之后，他开始不断可怜自己，并与整个世界对立。如果是一个聪明的人得到这个柠檬，他一定会说：“我能在这次灾难中学到什么东西呢？怎么样改变这种情况？怎么才能把这个柠檬变成柠檬汁呢？”

伟大的心理学家阿德勒，用了整整一辈子的时间来研究人类及其潜力。他曾经说他自己发现了“把失败转化为胜利”这个人类特有的能力。下面说的是一个叫萨尔玛·汤普森的人的故事，她的经历正好能证明这句话。

在战争时期，我的丈夫驻防在加州沙漠里的陆军基地。为了住到他附近的地方，有机会和他团聚，我想了很多办法。但是，我真的是无法忍受那里的情况。我的丈夫因为参加演习而去别的地方时，我只能一个人待在那间小房子里，独自等他。虽然是在仙人掌的阴影下，但是华氏125度的温度还是让人有一种要热死的感觉，更何况身边连一个说话的人都没有。此外还有很大的风沙，饭里面是沙子，呼吸的空气里也是沙子！

我给我的父母写了信，说了我自己的倒霉和可怜的情况，告诉他们我要回家，不能在这里继续待下去了，就算是去坐牢，也不想在这待一分钟了。后来，我收到了父亲的回信，里面只有三句在我日后的人生道路上一直伴随着我的话，这三句话改变了我的人生：

两个人都从铁窗向外面看，

一个人看到的是满目疮痍，

另一个人看到的却是闪亮的繁星。

这几句话我反复读了很多遍，之后突然感觉自己很无能。我下定决心要抬头看那漫天的繁星，于是，开始寻找在这种情况下存在的那些有利因素。

我开始频繁地和当地居民进行交流，因此有了越来越多的朋友，我很感激他们的友情。对于当地的手工编织和陶制工艺品，我很有兴趣，他们知道之后，毫不犹豫地把那些舍不得卖给游客的“宝贝”全都送给了我。我研究了当地许多种类的仙人掌和其他植物，也试着对土拨鼠进行了了解，我也去欣赏了沙漠中的落日。由于这片沙漠在300万年前位于大海的底部，我还去寻找了当年的贝壳们的化石。

发生这么大的改变的原因到底是什么呢？沙漠并没有改变，有变化的是我自己。我的心态发生了变化，一段崭新的、有意义的人生就因为这种变化而开始了。我对眼前的这片新天地非常着迷。我开始写一本能帮助我咬断束缚自己的绳索、见到满天灿烂星河的小说。

“美好的东西都很艰难。”萨尔玛·汤普森体会到了这个500年前希腊人发现的真理。

哈里·爱默生·福斯蒂克在20世纪重新解释了这句话：“愉悦并不一定是快乐产生的真正原因，也可能是因为某种胜利才产生快乐。”确实是这样，成就感能促使愉快的感觉产生，那是一个柠檬变成真正的柠檬汁的过程，一种超越了过去的胜利。

我曾经拜访过佛罗里达州的一个乐观的农夫。他曾经就用了一个“有毒柠檬”做了一杯柠檬汁，结果很好喝。那个时候，刚刚买下属于自己的土地的他心情很差，因为那片土地不能种果树又很难养猪，只有灌木和响尾蛇能在这种环境下生存，也就是说这地根本就不是他想要的。最后没办法，他做起了响尾蛇的生意，这一点谁都没想到。我再去那里时已经是几年以后的事情了，我发现他的生意很不错，到他的响尾蛇农庄参观的游客每年差不多有两万米左右。他那里的蛇肉被做成罐头卖到了很多国家，蛇皮则被工厂以高价收购，制作成皮鞋和皮包，毒液也被抽出来，送到实验室制作血清，这些都是我亲眼看到的。在村里的邮局，我寄明信片的时候发现邮戳上写的是“佛罗里达州响尾蛇村”。由此可以看出，虽然那个农夫是用“有毒的柠檬”制作美味的柠檬汁，但是他已经被他的同乡们当成当地的骄傲了。

在周游美国各地的时候，我曾经幸运地看到过“在失败中追求胜利”的人。

威廉·波里苏在书里说：

从拥有中得到并不是人生中最重要，从失去中得到才是。这需要真正的智慧才可以。

在写这段话的时候，他已经失去了一条腿，当然那是因为一个意外。还有一个叫本·福森的人，他失去了双腿，却也能做到“在失败中追求胜利”。我和他相遇在乔治亚州大西洋城的一部电梯里。刚进电梯，我就发现，这个人虽然失去了双腿，但是却很高兴。当时，他坐着轮椅在电梯的一角。当电梯到达他准备去的那层楼时，为了顺利移动轮椅，他先是请我站到了一边。他的声音温和而友好：“不好意思！”他带着温暖的微笑说，“麻烦你了。”下了电梯之后，我的脑子里仍然不能忘记这个乐观的残疾人。我想要他对我讲一下他自己的故事，于是我就去找他了。

他微笑着说：“1929年，我用自行车驮着在山上砍的山胡桃木往回走。在一个急转弯的时候，车轴恰好被一个掉下来的木条卡住了，结果我瞬间就被弹飞到了树上摔断了脊柱，双腿也没有了知觉。”

“从那之后我就一步都没有走过了。那时候我才刚刚24岁。”

我问他，既然他从24岁开始就在轮椅上生活，又是怎么做到这么乐观生活的呢？他说：“不！我没有！”他说他当时已经陷入到了疯狂和绝望当中，抱怨命运对自己不公平，厌恶命运。但是随着年龄的增长，他发现反抗命运只会让自己变得越来越尖酸刻薄，对自己没有任何好处。他说：“我开始明白，我应该用友好的反应来回应别人对我表达出来的友好。”

我又问他，那场意外过去了这么多年，是不是还认为自己当时非常不幸。他告诉我：“不是的，我感觉那是我的幸运。”他说，当他不再感觉到害怕，也不再抱怨之后，他的生活就有了一个新的开始。他逐渐和书籍成为好朋友，文学也开始不断向他招手。他说自己在14年当中至少读过1400本书，相比于原先的设想，这些书让他的眼界变得宽阔的同时，也让他的人生变得更加有趣。他还学会了欣赏音乐，而且居然能被之前一听就有困意的交响乐所深深打动。然而，开始有时间去思考问题，才是他最大、最有价值的变化。他说：“我这一生真正用内心观察世界，这还是第一次，这也促使我开始考虑其中的价值。思考之后我发现，其实很多东西并不值得我追寻这么多年。”

此外，他对政治的兴趣也在读书中被激发了出来，出于对公益事业的关注，他开始坐着轮椅发表演讲。周围的人开始关注他，而他也在关注身边的人。后来，就是他这个坐在轮椅上的人，

成为乔治亚州州务卿！

我在纽约教成人教育课程的时候，发现不能走进学校的大门是很多人最大的遗憾。在他们心中，没上过大学是一种先天不全。当然，在我看来，事情并没有那么严重，据我所知，很多成功的人都没上过大学。我经常会给学员们讲一个失学的人的故事：

童年时期，他的生活贫困、艰苦，还是他父亲的朋友帮助他处理完了父亲的丧事。他母亲工作的地方是一家制伞厂，每天除了要工作10个小时之外，还必须把一些工作带到家里继续做。如果想正常吃饭，就必须工作到11点以后。

他就是在这样的生活中长大的。后来，他发现表演很有意思，这是因为在一次偶然的機會中，他参加了教会的戏剧演出，于是他开始准备做公共演讲，并开始训练自己。渐渐地，他接触到了政治，并且在30岁的时候成为纽约州议员。但是，他亲口告诉我，州议员到底需要干什么，他根本就不知道。也就是说，他根本就没有准备好要承担这么大的责任。对他来说，那些法案就像天书一样，不但长，而且不容易理解，但是他却必须要开始研究它。进入森林委员会的时候，他很担心，因为在森林方面，他什么都不知道。被选为银行委员会成员的时候，他也很茫然，因为他根本就没有银行账户。他说，他早就想辞职了，没辞职是因为对母亲说出自己什么都不知道的实情会让他感觉难为情。因为真的不知道该怎么办了，所以他只好读书，他逼迫自己每天必须读16个小时的书。他要把自己充满失败味道的柠檬，制作成饱含智慧的美味柠檬汁。通过这种方式的努力之后，他的表现非常出色，一下子从地方性的政治人物变成了受到世人称赞的全国性的政治要员。“最值得尊重的纽约市民”是《纽约时报》对他的尊称。

阿尔·史密斯就是这个出色的人物。

对于纽约州政府来说，自我教育十年的阿尔就是一本活的百科全书。他创造了连任四届纽约州长的纪录。1928年，人们将他选为了民主党总统候选人。有六所著名的大学为这个小时候失学的人颁发了荣誉学位，其中包括哥伦比亚大学、哈佛大学等。

阿尔说，他能走到今天，原因就是他能每天辛苦读书16个小时来弥补自己的遗憾。

哲学家尼采说过，优秀的人“能够经受并很高兴地面对任何挑战。”

对那些成功人士研究得越多，我就更加肯定一点，那就是“他们的潜力被某种先天的缺陷激活了”是他们能取得成功的最主要原因。威廉·詹姆斯说过：

能为我们提供最大的帮助的很可能是我们最大的缺陷。

确实是这样的，如果米尔顿视力没有问题，那些美妙的诗句可能就不会出现了。

贝多芬能谱出震惊世界的音乐篇章，或许就是因为耳朵听不见东西。

海伦·凯勒眼瞎耳聋，但这却可能是她写作的动力。

婚姻幸福的柴可夫斯基，可能就无法创作出精彩的《悲怆交响曲》了。

托尔斯泰和陀思妥耶夫斯基笔下的小说之所以会受到世界人民的喜欢，就是因为他们在生活中经历了很多的失败和困境。

让人类的科学迈上新台阶的科学家达尔文说过：“如果我不是那么笨，那些我用辛苦和努力而取得的科研成果可能就不会被我得到了。”可以看出，正是他的缺陷激励了他，这一点他说得非常爽快。

达尔文在英国出生的时候，一个叫亚伯拉罕·林肯的婴儿也出生在美国肯塔基州的小木屋中，他前进的力量也是源自于他的缺陷。如果他出身豪门，有美满的婚姻，也有哈佛大学的法律学位，可能永远都不会有他在葛底斯堡那激动人心的、流芳千古的演讲，更不要说会有他在连任

时那“体现了一个统治者的高尚情怀”的就职演讲，他说：“要经常用慈悲的心态去对待别人，不要抱有恶意……”

福斯蒂克在他的书中曾说过：“爱斯基摩人诞生于彻骨的北极风中，这是斯堪的纳维亚地区的一句谚语。无论什么时候我们都不会相信‘无忧无虑、安定能让人永远都生活在快乐当中’这一点。恰恰相反的是，一个总是在可怜自己的人，心情是不会有什麼改变的，哪怕他一直很舒服地躺在沙发上。而那些总是很高兴的人，基本上不在乎环境的好坏与否。有责任感的他们是不会被困难所吓倒的。我要再次强调——无比坚强的爱斯基摩人诞生于彻骨的北极风中。”

如果你非常沮丧，觉得看不到任何希望，可以试着把下面的两个理由告诉自己，之后你就不会觉得更坏，只会感觉更好。

第一个：我们有希望成功。

第二个：就算失败，我们也没有站在原地不断懊悔，因为我们已经被这种想法推动着向前看了。它能用积极的想法代替消极的念头。它能促使我们不断忙碌，激发出我们的创造力，让我们没有时间和心思去为以前的事情而哀伤后悔。

一次，世界著名小提琴家欧尔·布尔的小提琴的一根弦在巴黎的一场音乐会的演奏中断了，但是他却用剩下的三根弦，镇定自若地完成了表演。福斯蒂克说：“断了一根弦，还可以用剩下的三根弦继续演奏，这就是人生。”

这不单单是人生，是对生命的称赞，早已超越了人生。

如果可以，我真想让每所学校都高高悬挂上威廉·波里苏的话：

从拥有中得到并不是人生中最重要，从失去中得到才是。这需要真正的智慧才可以。

你必须想尽办法把你命中注定只有一个的酸柠檬制作成美味的柠檬汁。

第二章 如何才能成熟起来

困难不等于不幸

引言

不想承担责任的人，总是会把困难当成理由。

整天觉得自己怀才不遇的人，一定不会觉得这种情况是自己的责任，而是会在天生的不足或其他什么东西上寻找原因。

不成熟的人和成熟的人的最大的不同，就是他们总是觉得自己不同于别人的地方就是自己最大的缺点，会影响自己进步，并且觉得改正之后自己就能得到别人的重视。

我很佩服在我家旁边开高级客租车店的爱德华·道斯。他多才多艺，活泼开朗，喜欢听别人说话，也喜欢接触新鲜事物。有一天，我们在和他聊天的时候提出了一个观点，那些能够取得伟大成就的大人物，基本上都能够战胜自己所面对的困难。后来，他问我：“你知道纳达尼·鲍德奇吗？”

我说：“就是那个擅长航海的人吧！”

爱德华说：“是的，就是他。他出生于1773年，一共活了65年。在他21岁的时候，他在数学领域就已经是非常著名的人物了，然而这些知识全都是他自学的。在10岁之前，包括拉丁文在内的所有知识他都只能自学，也就是靠着这些自学的知识才将牛顿的《数学原理》读完。后来，爱上了航海的他又开始学习航海术。据说在一次航海的时候，他居然教包括厨师在内的船上所有人如何计算船的位置，方法就是利用月亮和星座之间的联系。现在有一本关于航海的重要教材就是他写出来的。一个自学成才的人取得这样的成就，简直就是奇迹，你说对吗？”

我同意他的观点，鲍德奇确实是一个有勇气面对所有艰难险阻的人。也许他并没有听别人说过：“只有上过大学的人才能成为科学家。”所以他才能在没有别人干扰的情况下一直努力向前，在自学的道路上越走越远。没有困难能够阻挡纳达尼·鲍德奇和爱德华·道斯这样的人。

不愿意承担责任的人总是会碰到各种各样的困难。因为没有上过大学所以才会活得这么失败，这样的说法你肯定听过很多次。当然，就算他们上过大学，他们也能为自己的失败找到很多理由。这并不是一个成熟的人会选择的做法，成熟的人绝对不会回避困难，而是会用尽一切手段把困难打倒。

有一次，亚历山大·贝尔告诉自己的朋友约瑟·亨利，因为自己不太了解电机方面的东西，所以工作很不顺利。作为华盛顿一个工科学校的校长，约瑟·亨利觉得朋友说的困难确实存在，但是他却并没有对自己朋友碰到的困难表示可惜，也没有让他去申请奖学金或求助父母，只是说：“那就去学啊！”

最终，亚历山大·贝尔听从了约瑟·亨利的劝告，选择了去进修电机方面的知识，最终在科学方面取得了一定的成就。

那么，能把失败的原因推到贫穷上面去吗？铁匠家庭出身的赫伯特·胡佛最后当上了美国的总统；原本只是一个每个星期挣两块钱工资的记录员托马斯·沃斯最后创建了IBM。他们原本也是贫穷的，但是贫穷却并没有阻止他们取得成功，原因是工作中的百分之百的努力让他们没有时间去思考自己的贫穷。

一直饱受病魔纠缠的罗伯·路易·斯蒂文斯从来都没有让病魔影响到自己的工作和生活。他是一个活泼开朗、心胸宽广、积极乐观的人，这不仅表现在了他的文字当中，也深深地印在了和他接触过的人的内心里面。读他写的东西，能够感受到一种发自内心的坚强，这是因为他一直在和疾病做着斗争。

历史上很多伟大的人物都是不健全的，比如：瘸腿的拜伦爵士、癫痫病患者朱利叶斯·恺撒、聋子贝多芬、矮个子拿破仑、肝病患者莫扎特、小儿麻痹后遗症患者富兰克林·罗斯福、又聋又瞎的海伦·凯勒等。

“女神莎拉”是我最先想到的女演员。童年对于这个长相并不漂亮的私生女来说，简直就是一场噩梦，根本就看不到光明的未来。但是面对悲惨的命运，她选择了勇往直前，最终战胜了无数困难，成为被很多人仰慕的“女神”。

我的一个朋友有一个受到很多人喜欢的儿子，不但长相高大帅气，而且学习还很好。只是可惜，那孩子从小说话就磕巴，试了很多办法都没有治好。

一天，男孩告诉自己的父母，老师决定让他代表学生在毕业典礼上发言。随后，他就在父母的帮助下准备并修改演讲稿。在这个过程中，他说话磕巴的问题直接被所有人忽略了。

男孩终于站到了毕业典礼的演讲台上。下面的观众都知道他有磕巴的毛病，所以都在安静地看着他。男孩有很强的信心，虽然刚开始的时候演讲进行得很慢，但是之后的15分钟却越来越熟练，最终以没犯一点儿错误也没磕巴一次而结束了演讲。他能做到这种程度，所有人都知道他一定是克服了无数的困难，所以演讲完毕之后，所有观众都很激动，现场响起了热烈的掌声，很多人甚至流下了激动的泪水。

新泽西商人克尔顿·格列夫有一次开车经过莫里镇的十字路口的时候，看到一条狗正带着一个年轻女盲人过马路，于是他就来了一个紧急刹车。

过了一会儿，那个年轻女人的男训练师走到了他的旁边对他说：“我们现在正在训练狗的躲避意外的特殊能力，您刚才那个紧急刹车的行为，会降低它的警惕心理，让它觉得所有人都会这样做。一旦形成习惯的话，万一某个司机紧急刹车失败，就会造成一场严重的交通事故。所以，请您以后再碰到这种情况的时候，千万不要紧急刹车了。”

我一直都没有忘记这个故事，不仅仅是因为那个训练师的训练方法很独特，还有就是我看到了那个女人的勇气。要知道，不论是能正视自己的缺点，想要过上正常的生活，还是去参加这样的训练，都是需要一定的勇气的。

这些都是一些内心很成熟的人，他们有勇气面对并战胜自己所碰到的任何困难，不会选择逃避，也不会祈求别人的可怜。

《将死的人》是卢埃·史密斯给爱默·哈姆写的一本传记，读过之后会让人感到非常振奋。出生在俄亥俄州亨特维尔的爱默·哈姆在刚出生的时候，给他接生的医生说了一句话：“也许不久之后我就要参加这个孩子的葬礼了。”

但是，死神却并没能让哈姆低头，他在右半身病痛折磨下坚强地活了九十年。因为身体不允许他进行体力劳动，他把所有的时间都投入到了读书上面。1891年，他成为卫理公会的传教士，当时他才只有28岁。即便是有两次差一点儿就死亡，他也没有对生活失去希望。也正是因为这样，他受到了巧克力制造商约翰·慧勒的关注，也得到了他在经济方面的援助。

后来，慈善成为只有一个肺的传教士爱默·哈姆最感兴趣的事情，他总共筹集到了300多万美元用于传道、兴建教堂、帮助医院和学校。等到他退休的时候，已经69岁了，但是他仍然没有停止工作，他成了二十多个专科学校的董事，为传道进行了将近一千次的演讲，出版了两本书，筹集了50万元用于帮助教会和其他的慈善组织，他自己还花了5万美元在加州大学附近修建了一所教会。

“缺陷”是什么，爱默·哈姆并不关心，他只知道要在宝贵的生命过程中做有意义的事情。终其生命就是在多年的历程当中，他把“勇气”两个字深深地烙印在了自己的名字上。

在这个飞速发展的时代，很多上了年纪的人开始因为自己缺乏年轻和活力这样的本钱而感到惋惜。有些时候，他们觉得已经过时了的自己就应该像是垃圾一样被处理掉。我记得几年前我的

训练班里有一个声称不知道怎么过完自己余下的时光的74岁的女学员。

她是一个一直到了退休的年龄才彻底放下工作的女教师。为了自己的经济和身体，没有多少钱的她必须继续工作。因为有当老师的经验，所以她在一个幼儿园里找了一份工作，给孩子们讲故事。她把那些自己仔细挑选出来的故事都加上了幻灯片，所以很受欢迎。

听完她的故事之后，我建议她以后就专门做这份工作。

也许是我的鼓励让她懂得了年龄并不是她的缺陷，也不会阻挡她去工作，反而多年的教学经验能使她更好地把故事讲出来，所以她真正开始了自己晚年的事业。

首先，她拿着自己的计划和给孩子们设计的故事节目找到了热衷于帮助文化事业的“福特基金会”。她设计的节目不但有很多的内容，还用图片和声音进行了充实，对于引起孩子们的兴趣有很大的帮助。此外，她讲故事的方式也很适合，这引起了人们的关注。

如今，这个从来不会因为自己的年龄大就回避和懒散的女学员，已经用自己的热诚和自信，把自己的爱心传递给了整个美国成千上万的孩子。她从来都没有说过“我年龄太大了，养活不了自己了”这样的话，反而是利用了自己这么多年来积累的经验 and 能力开启了自己的事业，并取得了成功。这位女士虽然74岁了，但是这样的年龄不但没有阻止她的前进，反而一直在激励着她，可见，年龄给她带来的是成熟，而并不是老迈。

对于那些总是怨天尤人的人，萧伯纳很讨厌，他说：“我并不同意人们把自己失败的原因归结到怀才不遇上，如果你真的有能力，完全可以自己去创造机会发挥它。”

整天觉得自己怀才不遇的人，一定不会觉得这种情况是自己的责任，而是会在天生的不足或其他什么东西上寻找原因。年轻的时候，我也经常因为自己比一般人高而感到难过，后来我才知道，身高是天生的，自己觉得好，它就很好，自己觉得不好，那它就不好，这一点和其他的生理特征是一样的。

不管是你觉得自己比别人少了一条腿、比别人穷、你自己很胖、很瘦、很好看、很丑，还是黄头发、黑头发、性格内向、性格外向等，只要你自己觉得你和别人不一样，那这就是你的缺陷。

不成熟的人和成熟的人的最大的不同，就是他们总是觉得自己不同于别人的地方就是自己最大的缺点，会影响自己进步，并且觉得改正之后自己就能得到别人的重视。而成熟的人则会去考虑自己到底哪里和别人不一样，然后再想到底去不去改变。

遇到困难的时候要勇往直前，或许会有意想不到的收获在前面等着你。

坚持自己的信念

引言

我们不但要有自己的信念，还需要坚定自己的信念，如果不能按照自己的信念去做事或者不能向着自己的信念前进，就没有任何意义。

只有那些没有努力向着自己的信念前进的人才会半途而废。

假如我告诉你，美国遍地都是机会，因为只要拥有充足的时间和能力，任何人都能够取得成功，你会选择相信我吗？我想不论是你还是你身边的一些人都会坚定地选择相信我说的话。但是，你到底相信到怎么样的一个程度呢？即使你没工作也没收入，也会那么坚定地相信吗？如果你仍然不改变自己的看法，那么你敢去现实中证明这一点吗？

家住密苏里州独立市莱德街的莱纳·川加就选择了尝试去证明这一点。1938年的时候，他得到了一笔遗产，总共有十万美元，没想到只用了十年的时间他就变得身无分文。事情是这样的：

了解我父亲的人都知道，他不但在事业上取得了一定的成就，而且一点儿也不吝啬。我在上高中的时候就有随时使用他的支票的权利了，这一点在我上大学的时候变得更加擅长。也是因为这样的原因，使得我只知道没钱的时候就去填写父亲的支票，对于钱的价值和赚钱的方式都不了解。

在父亲去世之前，这种情况一直都没有改变。父亲去世的时候，在密苏里河下游的来克星顿附近留了一块面积大、价格高的土地。之后，我过了一段时间很短的农夫生活，紧随其后的经济危机让我在一瞬间就负债累累。为了还债，我选择了把土地抵押出去，可是经济情况越来越差，最后为了生活，我只能用很低的价格将土地转让出去。

最后我变得一无所有，当然，这完全是我意料之中的事情。我很难过，我不知道自己应该怎么办，因为如果我不想死的话，就必须出去找工作，可是我只会填写父亲的支票，现在什么都做不了，因为我从来就没有工作过。为此，我晚上连觉都睡不好。

有一天晚上从梦中惊醒之后，我一下子就明白了自己的情况，也知道了自己必须去直面眼前的不幸，就像是突然想通了一样。我对自己说，你已经长大了，不再是那个无忧无虑的小孩子了，所以就必须像大人一样开始做事和工作。

与其把时间白白浪费在唉声叹气上，还不如赶快开始工作，毕竟我有着足够的条件，比如一个健康的身体、大学文凭、了解基础的商业知识、经历过苦难等。

我对自己到底想要一个什么样的生活非常清楚，也知道确实很难找到适合我的工作。但是我也知道，想要继续在这个社会上生活下去，就必须坚定地相信这个国家有很多的机会，必须发愤图强，逼迫自己不要再犹豫和害怕。

最终，我证明了自己的想法。我在堪萨斯市的一家财务公司找到了一份工作，并且一直干了四年，而且干得非常愉快。在积攒了足够的经验之后，我辞职回到了家乡，开始了自己的事业。之后，我顺利地做大了自己的事业，赚的钱也越来越多。我觉得自己之所以会成功，正是因为曾经的那些不幸给了我深刻的教训，所以我发自内心地感谢它。

付出终会有收获。经过努力，我重新拿回了我曾经失去的东西。但是，我并没有忘记父亲留给我的教训，同时我还把我的经验传给了我的两个儿子。因为我知道，相比给他们金钱，让他们明白怎么面对不幸更加重要。

这个故事告诉我们，我们不但要有自己的信念，还需要坚定自己的信念，如果不能按照自己的信念去做事或者不能向着自己的信念前进，就没有任何意义。

川加先生在那个失眠的夜晚，一下子从一个娇生惯养、没有责任感的男孩转变成了有着坚定的信念，并朝着信念勇敢前进的人，这其实就是从不成熟到成熟的转变。在这之前，川加先生就是一个孩子，因为他总是在逃避现实，但是后来他却成熟了起来，有勇气直面现实，这就是因为他有了坚定的信念。

写过《怎样度过这三百六十五天》的约翰·希勒曾经告诉我们：“只有自己去尝试才会变得成熟。”莉莉安·赫德立也有同样的看法，而且她觉得只有经过真正的苦难，才会真正变得成熟。

生活在加拿大沙卡切文市的赫德立太太只是一个普通的家庭妇女，在遭遇车祸前，她一直过着非常平静的生活。就在她没有任何准备的情况下，一场车祸把她撞进了深渊。

通过观察X光片可以看出，赫德立太太的脊椎骨虽然没有像人们开始想象的那样破碎掉，但是骨头的表面却产生了一些像刺一样的东西，这是因为擦伤造成的。医生告诉她要在床上休息三个星期，而且把另外一个不好的消息也告诉了她。

医生告诉她，她的脊椎骨已经不如原来灵活了，而且还有越来越严重的迹象，如果没有好转的话，可能只要五六年的时间，她就只能永远躺在床上了。

对于当时的情况，赫德立太太回忆说：

“一直以来，我做任何事情都非常顺利，所以我一直都是一个乐观的人。所以在我得知悲剧就要降临到自己身上的时候，我非常震惊。一瞬间，我就被悲观和害怕的情绪所包围，原本只需要在床上休息三个星期的我，也因为感觉自己身体越来越不好而逐渐延长到了四个星期、五个星期、六个星期……即使是这样，我仍然觉得自己已经一天不如一天了。”

有一天早晨起床之后，我居然发现我的内心非常安静。我告诉自己，五年的时间并不短暂，已经足够我做很多事情了。况且，说不定在这段时间还会有什么奇迹发生呢，当然前提是我要积极配合治疗。我要竭尽全力去反抗不幸，就算最后真的失败了，我也抗争过了。有了这样的想法之后，我发现自己的身体好像突然间有了力量，竟然能从床上坐起来了，而且我内心的恐惧也已经消失，于是我决定立刻开始为新生而奋斗。

“我不停地告诉自己：向前！向前！向前！这两个字也成为我的座右铭。”

“这已经是五年半之前发生的事情了。如今，当医生再一次为我检查脊柱的时候，发现情况还可以，告诉我完全可以再坚持一个五年。他还告诉我，要用积极乐观的心态去生活，要向前看，只要能动，就不要停下前进的脚步。这也恰好是我对待生活的观点。”

赫德立太太之所以会变得成熟，正是因为她那让人佩服的信念。

当然，想要成熟，光有信念是不够的，因为信念只能让我们在面对困难的时候有足够的勇气。也就是说，在有了信念之后，还必须要去努力实践自己的信念，否则的话信念就没有任何作用。这一点一定要记住。

某些时候，我们的信念和我们所做的事情并不统一。以前有一个妇女告诉我，她从售货员那里多得到了50美分的找零，我建议她退回去。但是在问了她的想法之后，发现她并不是这样想的。

她大声说：“这件事情必须要她自己来承担责任，我不可能把钱退给她，谁叫她自己不好好工作来的。而且你想想，要是她少找一些钱给我，那是不是就是我吃亏了？”

如果按照诚实守信的原则来看这件事，这个妇女不但缺乏诚信，而且还嘲笑工作出错的女店员，似乎连脸都不要了。这证明她确实做错了。

曾经有一位会计师把他去应聘一个公司会计时的面试经过告诉了我。因为会计需要处理的钱款金额巨大，公司需要了解应聘者的性格以及是否诚信，为了了解得更清晰，公司特地请了一个心理专家进行面试。心理专家问他：“你会不买票就偷偷跑到电影院里去看电影吗？”在大事上讲诚信的人是绝对不会在小事上撒谎的，这一点心理专家很清楚。

你的信念通常会在你的行动中表现出来。耶稣曾说过：“结果往往在原因出现之后就已经注定了。”确实是这样，不管你想要证明什么，都必须亲自去做出来才可以。不管是什么样的道理，在没有亲自证明之前对我们都没有任何用处。我们吃的果子和过的生活也都是不真实的。

必须要亲自去实践自己坚持的信念。

夏威夷建筑商保罗·玛哈绝对是一个成功的商人。之所以会成功，是因为他一直坚信人生决不能轻言放弃，而且在真实的生活中他也是这样做的。

1931年，年轻的玛哈先生不停地在建筑界和工商界奔走着，他就是想在工程或制图方面找一份工作。可是在那个社会经济凋敝的时代，有着丰富经验的人员都保不住自己的工作，他这个没有任何经验的人，希望自然也更加渺茫。事实上也确实没有人雇佣他，他的求职申请全部失败。

玛哈先生说：“找不到工作让我觉得很难过。但是我并没有放弃，我决定自己单干。后来，凭借

亲朋好友们东拼西凑的500美元，我成立了一家小型建筑公司。

“像我这种一点儿名气和经验都没有的建筑商是很难找到合作伙伴的，所以最开始的时候情况没有任何改变。但是我觉得我必须要坚持下去，真正干出一点儿样子来才行。凭借着这个坚定的想法，我坚持了下来，最终有一个小生意找到了我。

“我的第一笔生意是用2500美元建造一栋房子。但是在算造价的时候缺乏经验，导致价格出现问题，最后还赔了200美元。但是，有了第一次的经验教训之后，我后面几笔生意完成得都很顺利，并成功地补回了第一次的经济损失。因为我坚持了自己的信念，并亲自去实践了信念，没有轻言放弃，所以我实现了自己的梦想。”

的确，只有那些没有努力向着自己的信念前进的人才会半途而废。坚定自己的信念，并努力去实现它吧。

你是独一无二的

引言

树上没有两片一模一样的叶子，人也都是独一无二的。人们的生命都是上天赋予的，人类身体的本质也都是相同的，但是每个人活着的状态各式各样，这真的很神奇。

精神对成功有很大的影响，你对工作有没有兴趣决定着你能不能取得成功。

在了解别人之前，我们一定要认清自己。只有对自己认识得越来越深刻，我们的内心才会变得越来越成熟。

我的家里有一个挺大的玫瑰园，这给我的生活增加了很多乐趣。当然，它存在的一个重要原因是我对园林艺术的喜爱。一天，正在观赏玫瑰花的我脑子里突然想：“实际上每一朵玫瑰花都是不同的，虽然看上去它们长得都一样，但是只要仔细观察就能看到，就算是种类相同的玫瑰花，在开花的时间、花瓣的卷曲程度和颜色的深浅上面等都会有很微小的区别。”

事实上，人和花是一样的。对古人的生活和习惯有深刻研究的亚瑟·吉斯博士说：“每个人都有自己独特的经历……世界上根本就没有两个人的遭遇是完全相同的。”的确，树上没有两片一模一样的叶子，人也都是独一无二的。人们的生命都是上天赋予的，人类身体的本质也都是相同的，但是每个人活着的状态却各式各样，这真的很神奇。

只有确信这一点，你才会变得更加成熟，进行人际交往的时候也会更顺利。如果我们想要和别人有一个融洽的关系，就必须在心里面承认“任何人都和我们自身一样是独一无二的”这一点。

说起来简单并不代表做起来就容易。比如我们这个国家，根本就不像对外宣称的那样是一个没有歧视的自由国度，因为阶级歧视已经深入骨髓，遍布社会的每一角。就像是在称呼某类人的时候，我们往往会加上类似平民、中产阶级、普通人、穷人、乞丐、白领、蓝领、上流人物等这些特定的称谓。这就证明，其他人在我们眼里，只不过是一个群体中的一个一点都不突出的普通个体，并不是独一无二的人。

事实上，在别人眼里，我们自己也不过是某个类型中最普通的一个。比如我们每天喝咖啡花多少钱、家里有几辆什么品牌的车、爱看什么电视台的什么节目等这些情况，对于那些研究人类生活的专家们也不是什么秘密。

为了研究某一类人而进行这样的分类，其代价就是忽略了人作为独立个体的事实，导致了失去特点的我们越来越大众化，就连想要展现自己的个性，都需要承担很大的风险。

但是，现代人都很希望展现个性方面的东西，因为外界的评论和压力都不能改变人们的内心深处想要突出自己的想法，没有人喜欢被大众化。为此，很多人选择了去咨询心理治疗专家或者是精神病医师，目的就是能够在框架的限定中成功表达出自己的特点。当然，也有一些人

选择了不争，酒精和药物就成为这类人麻醉自己的手段。

下面有三点建议能够有效地帮助我们治疗这些病症，让我们拥有独立自主的意识以及更科学地评价自己：

1.每天都安静下来思考，有助于我们加深对自己的认识。

现代忙碌的生活让我们很少有机会去安静地思考。所以，我们一定要找时间让自己的内心安静下来，加深对自己的认识。

每个人让自己安静的方式是不同的。一个朋友告诉我，他的方法就是在川流不息的大街上行走，在走的同时进行思考。“这样我就能在忽略自己的情况下想清楚很多事情。”

而我则认为教堂是最能让我放松神经的地方，我的心灵也能在教堂当中变得越来越纯净，所以去教堂成为我的选择。

当然，如果不是因为忙得没时间去参加户外活动，我其实更喜欢到大自然中去。当然，就算是忙，在没事的时候，我也喜欢一个人逛逛花园或者是坐在窗户旁边观赏外面的风景，这同样能够舒缓我的内心。我最向往的就是季节的变换，那个时候大自然的伟大和奇妙在远处的群山和眼前的土地上都能够展现出来，我总想融入里面去。

也有人让自己静下心来方式就是一个人静静地待在屋子里或者是其他的什么方式。反正无论如何，想要对自己有更清楚的了解，你就必须每天都静下心来思考。像笛卡尔、蒙田等很多伟大的哲学家和思想家就是在这样安静地思考中得到了无数的收获。

2.不要让自己总是受习惯的支配。

很多时候我们会有一种活得特别累的感觉，这是因为我们没有发现自己一直在受着习惯的支配。就算发现了并且想要从习惯的控制中跳出来，我们也需要花费很大的力气。仔细观察周围的人就会发现，很多人每天所做的都是之前做过的事情，不但没有一点创新，还在这种不断的循环过程中将自己宝贵的生命消耗殆尽。

精神对成功有很大的影响，你对工作有没有兴趣决定着你能不能取得成功。伟大的物理学家、曾经获得诺贝尔奖的爱德华·维克托·亚伯顿爵士曾经说过：“在我看来，热情和专业技术相比，前者对于研究科学的帮助更大。”

亚伯顿爵士的意思并不是说不需要专业技术，而是说想要更好地把专业技术发挥出来，必须要拥有极大的兴趣才可以。

我发现，在演讲方面，只有演讲的人对自己演讲的主题非常有兴趣，演讲才会起到更好的效果。是的，最关键的就是看演讲的人对演讲的主题是不是有很大的兴趣，至于演讲的主题到底是氢弹、家庭还是非洲的丛林，都没有任何关系。这可是我从我的44年的演讲经历中得到的经验。

很多时候，我们那些无法改变的性格会在一些行为上面表现出来。所以，只有我们把恐惧、胆怯、怀疑、迷茫等各种坏习惯全部消灭，不再受它们的支配，我们的内心才能得到真正意义上的自由，我们也才能够真正地了解自己，看清楚自己的价值。

爱是热情的一种表现。电影《玛蒂》就讲述了两个单调孤独的人用爱释放了自己的心灵，开始全新生活的故事。

还有一些人会在工作、参加活动或者是创作作品的时候表现出自己的热情。威廉·林恩·菲尔普先生是耶鲁大学的教授，在他看来，他那充满了阳光的人生全都是教学给他带来的，这一点他在《教学乐趣》这本书里面进行了详细的说明。

可以发现，英雄往往是出现在战争、洪水、地震等灾难降临的时刻，这就说明危险也能刺激出人们的热情。危险往往都意味着很大的挑战，所以人们内心的激情才会在面对危险的时候迸发出来。

我的训练班里有一个来自俄克拉荷马州的女学员，她就把自己脱离习惯控制并获得新生的办法告诉了我们。

我和我的丈夫都是电视迷，从下班回家开始，一直到晚上睡觉之前，我们都是在看电视当中度过的，就连吃饭都是在看电视的过程中顺便解决，而且吃的东西也不会特别精细。为了尽量不漏掉电视中的节目，我们甚至拒绝和亲朋好友交往，不去读书和看报，也不参加任何活动。平时的时候，我把时间基本上都花费在看电视上面了，不看报纸，不去别的地方，也不做其他的事情。就算有客人来拜访，我们的心也仍然会放在电视上，对于来访的客人只会草草接待一番。有一天，我在和几个老朋友一起吃饭的时候，发现我根本就不知道他们在说什么，也不知道我应该说什么，完全没办法插嘴，更不要说参加到他们的讨论当中。

我想，我和我的丈夫必须要做出改变了。于是在回家之后就把我碰到的事情和我的决定都告诉了丈夫，他也很赞同我的决定。于是我们一起制订了计划。晚上的时间，被我们用来去成人教育学校学习一些课程，平时的时候我们则会选择去图书馆看书，读书给大家听，看望朋友或者干脆去打保龄球休闲一下。我很高兴，我的生活终于重新有了生机，我也终于不用再被坏习惯所支配。

经过共同努力，这两个人终于让自己从坏习惯的支配当中拯救了出来。3.很多东西会让我们产生满足感，我们要做的就是找到其中最强烈的。1878年，心理学家威廉·詹姆斯给自己的妻子写了一封信，内容如下：

我认为，一个人面临突发情况时的精神状态能真正表现出他的品质，因为在这个时候他的内心会提示他发现“真我”，他本人也会真正了解到他的内心。

也就是说我们到底是一个什么样的人，会在精神亢奋的时候表现出来。

性格、想法以及外在的客观因素等都有可能让人的精神变得亢奋起来。这种精神上的亢奋会消灭支配我们的坏习惯或坏情绪，进而把隐藏在我们内心深处的潜能激发出来。一般来说，我们并不需要这些被激发出来的潜能，但是在有意外发生的时候，我们却必须要借助它的力量，因为在这种情况下，它的力量会让人感到非常惊讶。

所以，有三种方法帮助我们了解和认清自己：

- 1.每天都给自己一个安静思考的机会；
- 2.不要让习惯支配，想办法摆脱它；
- 3.让自己变得热情一点儿。

想要让自己的内心成熟起来，我们就必须要加强对自己的了解和认识。想要学会看清楚别人，也必须要先把自己看清楚。就像苏格拉底说的那样，只有看清了自己才能够拥有智慧。智慧到底是什么？或许我们可以在这里把现代人对它的解释说出来：“你是这个世界上独一无二的。”

爱自己

引言

一个成熟的人是能够像忍耐别人一样适当容忍自己的，也不会因为自己的错误而惩罚自己。

总是能给自己找出缺点的人都不爱自己。

我们的身体，离不开新鲜的空气，而我们的内心，则离不开安静的思考。

“爱自己”对正常人来说是很正常的事情，特别是在工作或者做其他事情的时候，更应该利用合适的机会关爱自己。”这是斯迈利·布兰顿在书里面写的话。

想要过上成熟放心的生活，必须要学会爱自己，在这一点上，布兰顿先生的观点是正确的。当然，“爱自己”指的其实是“尊重自己”，简单点儿说就是不要觉得自己怎么怎么不好，并不是说自己想要什么都要想方设法得到。

关于“尊重自己”的问题，心理学家马斯洛的《人性与动机》一书中曾提到过。他说：“自主、摆脱控制、自然、自重、敏感、自足是近年来心理学上最关心的话题。”

成熟的人通常并不缺乏比尔·史密斯那样的自信，也不缺乏吉姆·琼斯那样的上进心，所以他们一定不会在闲着的时候躺在床上思考自己和别人有什么不同。当然，他也会发现自己的缺点和错误，甚至也会针对自己的所作所为改正自己的缺点和错误，而不是躺在床上自怨自艾。

一个成熟的人是能够像忍耐别人一样适当地容忍自己的，也不会因为自己的错误而惩罚自己。

在我们看来，讨厌所有人和事的人，也一定被沮丧和悔恨充斥内心，所以说爱自己和爱别人是同样重要的。

在哥伦比亚大学教育学院教授亚瑟·加西先生看来，让接受教育的人能够对自己有一个清醒的认识和尊重才是教育的本质。他曾经写过一本书叫《直面自我的教师》，他在里面谈道：“正视自己”对于那些被艰辛、希望、满意和苦痛充斥着生活和工作的教师来说有很重要的意义。

调查显示，那些对自己不满意的人基本上都有精神或心理方面的疾病，而这些人也占据了美国住院患者中的大多数。

造成这种情况的原因有很多，我们并不需要一一去梳理。但是我认为，这是一个充满竞争的时代，我们的内心的健康会受到追名逐利和对工作没有兴趣等因素的影响，况且，在宗教信仰上的迷茫也会影响人们的心智，所以在物质上取得的成就不应该成为衡量一个人社会价值的标准。

《前进中的生命——个性成长的有关研究》是哈佛大学心理学家罗伯·怀特的巨著。书中道：“为了适应环境的改变，人们自己也要不断进行改变。”这一观点得到了很多人的赞同。怀特博士还说：“人们能够在各种各样的框架、无聊的工作、压力以及规则下如鱼得水，是这个观点成立的基础。但是，他到底有没有坚定不移的上进心以及到底能不能习惯外界不断变化的条件，决定了他能不能成功改变自己。总之，我们生活的外部环境在不断变化，想要永远都保持活力，我们自己也要在变化中成长。”

我赞同怀特博士的观点。很少有人有勇气去凸显自己的个性，也很少有人真正能认清自己。社交圈和经济圈与我们的关系，就像是同事或邻居与我们的关系一样，因为它们能够对我们中的绝大多数人怎么穿衣服、吃什么、住什么样的房子或者从哪个方面思考问题等产生影响。我们对于身边环境的不适应一定让我们越来越讨厌自己，因为我们的内心会逐渐被敏感、不爽、颓废、迷惑等各种各样的坏情绪所占据。

几年前，我就碰到了一个出现这种状况的女学员。她自己是一个谦虚、温柔的人，但是她却有一个有事业心却刚愎自用的律师丈夫，而她丈夫的朋友们也都和她丈夫一样，都是那种用事业和地位来评价一个人是否成功的人，这就使得她这个和丈夫的朋友圈接触更多的人忽视了自己的美好品德，变得严重缺乏自信，总觉得自己什么本事都没有，干啥啥不行。同时，她也总在试图改变自己，却发现没有任何效果，这让她更加难过。进而，她越来越讨厌自己。

事实上，这位太太已经适应了环境，只不过是没认清自己。她用悲观的态度看待自己，总想着变成另外一个人，这才是她遭遇的核心问题。每个人都能在生活中找到自己的角色，而且这个角色不是他人设定的，是自己去塑造的。如果她想要重新变得乐观起来，就必须明白这

个道理。

她心中应该有一个衡量自己价值的特定标准，而她最先要做的就是找到这个标准，不让自己再为别人的想法而活。此外，她也不能总是抱有一种讨厌自己的心理，而是要学会尊重自己。

总是能给自己找出缺点的人都不爱自己。我们可以适度地对自己进行一些批评，毕竟我们想要更好的成长还需要这些批评的帮助，但是千万不能过分，否则就会适得其反。

在几年前的一次课程之后，一个女学员找到我，说总觉得她自己的眼睛不够好。

她说：“每次演讲的时候，班级里的其他人好像都很有信心，表现也都很正常，但是我每次站起来之后，最先想到的总是自己的缺点，结果就会失去所有的勇气和信心，感觉很害怕，不知道说什么，最后自然是演讲失败。”

随后，她又仔细分析了自己的缺点。

听她说完之后，我对她说：“你演讲不好的原因是因为你不能把自己的优点展示出来，和你的缺点没有关系，所以你根本就没必要去想你的缺点。”

当一部著作的优点被无限放大的时候，就会吸引我们的所有目光，这时候就算有缺点也不会被人们所关注。就比如在莎士比亚的戏剧当中，历史性或者地理性的错误不是一次两处，而狄更斯的小说也有很多缺点，但是有哪个人会去谈论这些作品中的缺点呢？所以说，在大多数情况下，我们的演讲、写作之所以会失败，和我们的缺点并没有关系。就像是我们不会因为别人有缺点而不和他交朋友，我们看重的是他身上的优点。

想要在实现我们自身价值的道路上不断前进，就必须发掘出自己的优点，并且重视它、放大它，让它足以掩盖自己的缺点。当然，对于缺点，我们可以不看重，但必须要正视它并且改正它。

遇到遭遇身心煎熬的人的时候说：“你怎么会遭受这样的苦难呢？怎么什么事情都和你过不去呢？真是太不幸、太可怜了。”这种表示同情并追问原因的方式可不是耶稣的做法，他会直接点出问题的核心，说：“这次就原谅你了，下次不要再犯了，回家去吧！”

我们很难做到爱自己，是因为我们总是觉得自己非常猥琐，而根本原因则是因为我们以前和现在所犯下的错误加重了隐藏在我们内心深处的罪恶感。所以想要做到爱自己，我们就需要抛弃过去的所有，重新去认识自己。

如果你想让别人觉得你很刻薄，那就要求他必须要变得完美；如果你想在别人面前表现自己的无知，那么就让自己朝着完美的方向发展吧！要明白，忍受自己的缺点是想要学会爱自己的必要手段。当然，这只是要求我们记住，所有人的生活中都会有成功也有失败，而不是说让我们在面对生活的时候得过且过。

几年前，我曾经在一个学术组织里面碰到了一个信奉完美主义的女学员。她会花费大量的时间和精力去让每一件事情都达到自己追求的完美效果。比如她做什么事情都亲力亲为，因为她对每一个细节都有严格的要求，根本就不放心让别人去做。她会花费很长时间去检查一份很简单的报告，也会为了一个演讲把自己弄得疲惫不堪。她的请客时间都是事先安排好的，所以她很讨厌有人给她来个突然袭击，因为这会破坏她那缜密的计划。可是这样做的结果却使其他人都很讨厌她。她的做法确实达到了完美的程度，这一点我们并不能否认，但是这种冰冷、死板的完美在旁人看来却严重缺乏人情味，没有任何乐趣可言。

永远都要求自己完美的人其实就是要求自己不但不能比别人差，还要比别人更好，甚至要像明星一样走到哪都星光四溢。在这种情况下，自身的关注点已经从为了让事情变得更好而激发自己的潜能转变到了单纯地为了超越别人，骑在别人的头顶上，这得是对自己多么冷酷的人才能做得出来？

只要是人，就会有缺点，就会遭遇失败，这一点可不会因为一个人是不是完美主义者而发生改变。但是这一点对于完美主义者来说却是无法接受的，所以他们就会讨厌自己，对自己产生不满。

很多时候我们要学会爱自己，学会忍受自己的缺点，学会开导自己，让自己的内心不再那么沉重。总之我们没有必要对自己那么刻薄。

我们在上一节讨论安静思考的问题的时候，我曾说过我为了更好地认识自己，只要有机会就会安静下来进行思考。事实上，如果我们想要学会忍受自己甚至是爱自己，也可以使用这种方法。莱奥·巴德姆是马里兰州巴尔的摩“塞顿心理学院”的医生，他曾经在文章中说：“人们都有一个对于爱自己很有帮助的好习惯，那就是在晚上躺在床上睡觉的时候，会想当天发生的各种事情。”

你自己都讨厌自己，别人又怎么可能喜欢你。对于那些不能安静下来思考的人，哈里·福斯蒂克曾进行过研究，结果表明这样的人是看不到美好的情况的，就像是水面被风吹出波浪之后就没办法反射美好的景色一样。

安妮·玛萝·林伯认为，想要更好地和别人交往，我们就需要一个为自己的内心遮风挡雨的地方，而安静思考恰好有助于帮助我们寻找这样的地方。她在她的著作《海洋的礼物》中说：“我的内心有一汪潭水，只有在我独自思考的时候才能看到它那幽暗、深邃的美丽。所以，在和别人交流之前，我们一定要先认清自己，只有这样才能让交流的效果达到最佳。”

每个人都有自己的命运，安静思考会让我们在看待自己的命运的时候更加客观。《圣经》中有一句充满智慧的话到现在依然流传，说：“在安静的环境中，我就是上帝。我们的身体，离不开新鲜的空气，而我们的内心，则离不开安静的思考。”

只有爱自己，我们才会变得成熟起来，才能更好地和别人相处。否则，如果我们把自己的幸福和快乐都寄托在别人身上的话，就会被别人当成负担，自然也没办法和谐相处。

远离不幸

引言

帮助别人是最容易让自己远离不幸的方法。

很多时候，我们需要不幸来为我们提供前进的动力和新的方向，所以它并不等于世界末日。

人的一生中，总会夹杂着幸与不幸、成功和失败、希望和失望等，根本就不可能顺顺利利地度过。

1945年8月，日本宣布投降。第二天，回到位于渥太华的家的玛丽·布朗太太马上就被安静和寂寞所环绕。

在几年前，她的丈夫以及一直和她生活在一起的母亲相继离开了她，她的丈夫死于车祸，她的母亲则是因病去世。但是，悲剧并没有结束：

钟声和汽笛声带来了和平，却带走了我的儿子达洛，已经失去了丈夫和母亲的我又永远失去了唯一的儿子，我已经彻底沦为了一个孤独的人。

我一辈子都忘不了葬礼结束之后，我回到冷冷清清的家里时那种孤独和寂寞的感觉，那时，我觉得那就是世界上最孤独的地方。我沉浸在悲伤和恐惧当中，不敢想自己以后到底要怎么过日子。或许一直到我死的那一天，我也不能摆脱悲伤，这才是我最害怕的。

连续几个星期，完全不能接受事实的布朗太太一直被彷徨、悲伤、害怕所环绕，根本就不能认真思考问题。她继续说：“我逐渐认识到，或许时间才能让我忘掉伤痛。于是，我又开始工作

了，目的就是为了让时间走得快一点儿，让自己早点儿忘掉这些事情。”

我的注意力随着时间的推移逐渐转移到了生活上面。有一天早上，从梦中醒来的我突然觉得生活变得越来越好，似乎所有的悲伤都已经过去了一样。我知道，伤害自己是一种非常笨的方法，是懦夫的行为，我不能那么做。而时间也让我懂得了怎么去面对那不能改变的现实。

虽然只有几个星期，但这样一点点的改变还是有一些缓慢。不过，有变化就好。

在我看来，自己就像是漂泊在大海上面的一艘小船，那时候的事情只不过是遇到了一个大的风浪，而现在一切都归于平静。

像布朗太太遇到的这种悲伤的事情，很多人都遇到过。在开始的时候，我们都不能理解为什么偏偏是自己遇到了这样的事情，想要接受它，最好的办法就是先承认它是事实。虽然布朗太太承认自己悲剧的事实的时候并不算心甘情愿，但是她的心里面已经做好了让时间来消除悲伤的准备。在伤口上撒上毒药，伤不会好起来，而不承认现实，生活就没办法重新走上正轨。

承认自己真的遭遇了不幸是面对不幸的唯一有效方法。我们必须要把机会留给时间，因为只有它才能将“把我们的生活变得伤痕累累的不幸”彻底消灭。当我们碰到灾难的时候，就像是碰到了世界末日一样，似乎永远都会痛苦下去。但是，不论如何，我们都还有很多的事情要去做，生命也要继续下去。在这个过程中，时间就会消灭包括不幸在内的一切。不幸终将远离我们，总有一天，我们会重新感受到生命对我们的眷顾，也会重新振作起来。作为朋友，时间是最靠谱的，只有它才能带领我们逃离不幸的深渊。但是，想要远离不幸，我们也必须要敞开心扉，勇敢地面对现实。

很多时候，我们需要不幸来为我们提供前进的动力和新的方向，所以它并不等于世界末日。我们也能在它的帮助下得到更多的智慧，学会更好地处理所有事情。

印度人克利图那曾经说过这样一句话：

幸福带给人们的不是简简单单的快乐，而是对不幸的努力反抗。

努力反抗不幸，不但能激发一个人埋藏在深处的潜能，还能让这个人变得更加深邃有见识。其实，这些东西一直都潜藏在我们的内心深处，只不过我们想要运用它们之前，必须先利用合适的时机找到它们。莎士比亚在《哈姆雷特》中写道：“只有行动起来进行抗争，才是消除不幸的方法。”这就是让不幸远离我们的第二种方法。

下面我说的这个故事是关于“沙尘暴灾难”的。

沙尘暴是一种非常残酷的自然现象，这一点或许你知道，但是你见到过美国西部那摧毁了无数的农场、也摧毁了无数人家园的沙尘暴吗？你知道沙尘到底是什么样吗？你知道嘴里每天都会吃进去沙尘到底是什么感觉吗？这个故事的主人公就是一个家处沙尘地带、和沙尘一起生活了21年的男孩，他的父母一生都在与风暴和干旱做斗争。

父母去世之后，家庭的重担都压在了这个男人的身上。直到有一天他发现庄稼绝收，而仓库里什么都没有了，他知道，今后他们要挨饿了，生活已经没办法进行下去。面对这样的情况，除了叹气之外，他想不到任何办法。就在这个时候，他八岁的妹妹带着一个朋友推门走了进来。

她看起来很着急，问：“吉米，再有十美分我们就可以去商店里买饼干了，你能给我十美分吗？”

吉米很想拒绝，因为他浑身上下的钱加在一起也不够十美分，但是他不知道怎么开口。

最后，他态度温和地说：“妹妹，我只能和你说对不起了，因为我也拿不出十美分来。”

妹妹失望的样子让他印象深刻，甚至一直都停留在他的眼前挥之不去，结果当天晚上他就失眠

了。妹妹只不过想要十美分，但是他竟然连这样一个要求都满足不了，这让他很难受，以前，无论是面对父母去世、工人辞工、沙尘暴灾害等各种各样的打击他都没有这么难受过。吉米知道，他必须要做点儿什么，于是他陷入了思考当中，终于在黎明时分，他找到了自己的方向。

以前，吉米的梦想是成为一名教师。但是在父母去世之后，他觉得自己不能放弃父母的事业，所以就选择了回到农场工作。但是，从未间断过的沙尘暴彻底摧毁了农场，他只能去考虑其他的道路。于是在第二天早上，吉米就来到镇上当起了临时工。除此之外，他又重新拾起了做教师的梦想，为此他还借来了很多书，每天彻夜苦读。最后，在他坚持不懈的努力之下，他真的成为一名乡村学校的教师，不但实现了自己的梦想，还得到了人们的尊敬和夸奖。

不幸有很多种，这个男人碰到的只是其中的一种。但是最后他不但给自己找到了新的生活方向，而且还通过自己的努力战胜了无数的艰难险阻，最终实现了自己的梦想。而这一切的原因只不过是因他没有能够答应妹妹的一个小小的请求。

有些办法在某些情况中能够缓和亲人分别的悲伤。这个故事的主人公是克文顿太太，她有三个孩子，她们一起住在密西西比的比杰克逊，因为她要竭尽全力去照顾这三个身体都不好的孩子。此外，家庭医生还告诉她，她的丈夫得了心脏病，非常严重，随时都有可能去向死神报到。这是一个让她感到悲伤的消息，她觉得自己真是太不幸了。

我无时无刻不在想着医生的话，因为他的话真的吓到我了，所以我变得很忧虑并开始睡不着觉，短时间内我就变得神经衰弱，并且瘦了将近七公斤。某天晚上，我仍然睡不着觉，于是我就开始反思，结果发现我每天这么担心，竟然什么好处都没能带给自己。于是，我决定做一些改变，从第二天早上开始就找一些事情做。我先是让我的丈夫给我做了一个床头柜，因为他擅长木工，做什么样的家具都没有问题。我发现，丈夫在做这件事情的几天当中，不但很认真，而且也很高兴，于是我就又让他帮朋友们也做了一些家具。

此外，我还在院子里开了一块地，种一些花和菜。当然，闲着没事的时候，我们也会一起讨论一下还应该在地里种些什么。地里种的东西收获之后，我们会选出好的来送给朋友，在朋友有其他方面需要的时候，我们也会进行帮助。

有一天晚上一点多，我的丈夫突发心脏病去世了。直到那个时候我才知道，最近几年是我一辈子当中最快乐、最幸福的几年，而产生这种情况的原因竟然是我企图用填满自己内心的做法来逃避那些让我的内心感到害怕的事情。用最积极的方式来面对和接受不幸，这就是我的做法。

面对不幸，克文顿太太用勇敢、坚定的方式让自己的丈夫在最后的日子里过得非常愉快，同时也让她自己的生活变得非常甜蜜。

帮助别人是最容易让自己远离不幸的方法。威斯康星州有一个太太，她情愿用自己的悲伤去减轻别人的痛苦，并且她从来没有为减轻自己的悲伤而想任何办法，这个行为得到了很多人的尊重。作为一名母亲，她无疑是悲伤的，她的儿子是一个飞行员，但是在23岁的时候就牺牲在了第二次世界大战的战场上。可是，她却并不觉得自己应该得到别人的怜悯，她说：“我认识很多的母亲，她们中有的孩子得了痉挛性瘫痪，有的人的孩子的精神和心理不正常，有的甚至连孩子都没有，所以她们都很不开心。而我不但有个优秀的儿子，他还陪伴我一起度过了23年的时间，所以和她们一比，我已经是幸福的了。我心中不会忘记那些快乐的日子，甚至这辈子都不会忘记那些日子。所以，我应该竭尽全力去帮助那些需要帮助的母亲。”

她就是按照她说的那么去做的。为了安慰那些有儿子在前线的父母，她无私地奔走着。她把所有的时间和精力都用来帮助其他人，不给自己忧伤的机会，所以她变得越来越成熟。

人的一生中，总会夹杂着幸与不幸、成功和失败、希望和失望等，根本就不可能顺顺利利地度过。面对困难的时候，我们不应该像鸵鸟一样只会把脑袋埋到沙子里，这是一种逃避，根本就不能逃避不幸，完全没有任何用处。真正成熟的人，一定都经历过艰难困苦，并且在遇到困难的时候选择的是勇敢去面对。

一碰到麻烦就逃跑，没有直面困难的勇气，这是经常出现在不成熟的人身上的问题。很多孩子

在做游戏的时候，一输了就不想再玩了，因为他们害怕继续输下去。成熟的人的做法和不成熟的人有很大的不同，他们会继续玩下去，一直到自己取得胜利。

萨门是康涅狄格州诺维奇市的市长，他曾经给我讲了一个关于一个男孩勇敢地面对不幸的故事。萨门先生上大学的时候，有一个活泼开朗、朝气蓬勃的室友，名字叫作杰克，谁都没有想到他最后竟然会离开大家。下面就是萨门先生讲的故事：

每次学校举办一些表演活动，总是少不了待人热情的杰克。因为他也很擅长表演，所以台前幕后都少不了他的影子。他最忙的时候通常是学校举办年度表演时，既要统筹全局，还要作为鼓手参加乐队表演，基本上所有的事情都需要他亲自去做。毕业之后，他作为一名电视节目制片人，在一个电视台工作。他很热爱自己的工作，几乎把所有的心思都投入到了工作当中。

有一天，我接到了一个朋友的电话，从他那里听说了杰克去世的消息。杰克在上大学的时候就知道自己得了绝症，已经没有多少时间了，但是却谁都没有告诉。现在回想起当年那活泼开朗、对于任何事情都非常积极的杰克，我感慨万分。起码，在他的事情中，我明白了重要的道理：只要比赛还没有结束，我们就不应该停下来，而是要坚持下去。

杰克的故事让人感叹，但是他那种强大的精神力量似乎能感染所有人。面对不幸，他选择了成熟的方式，勇敢去面对，而不是逃避。

在我的训练班里，还有一个同学讲述了一个关于麦克的故事，内容和杰克的故事差不多。

1948年，麦克21岁，在这一年他成为一名军人，但是却因为一次战役瞎了眼睛。但是麦克并没有因为遭遇困难就一蹶不振，他不但经常和病友们开玩笑，还总是会把自己的香烟和水果送给别人，非常乐观。

为了让他能早日看到东西，医生们想了很多的办法。有一天，主治医生在看望麦克时对他说道：“麦克，你知道的，对待病人的时候我从来都不会撒谎。所以我要告诉你，你的眼睛好不了。”

在那一瞬间，病房里变得非常安静，空气似乎都凝固了。

最后还是麦克镇定地说：“大夫，其实这种结果我早就预料到了，所以我完全能够接受。但是，还是要谢谢你那么费心地照顾我。”

几分钟之后，麦克告诉朋友们：“虽然我的眼睛瞎了，但是我身体的其他部分是健康的，我还可以用耳朵听，还可以用嗓子说，还可以用腿走路，用双手做事。至于今后怎么生活的事情，我也不需要担心，因为据我所知，政府会帮助我们学习生存技能的，所以我觉得我现在根本就不需要悲伤，只要考虑如何尽快融入新的生活中去就可以了。

麦克，虽然他的眼睛看不见，但是他的心中却充满光明。对于那些不幸的事情，他根本就没有时间和精力去考虑，因为他一门心思地在计算着自己拥有的幸福。面对困难的时候，我们也应该像他一样，做一个真正成熟的人。只要是活人，不管是你还是我，或者是我们身边其他的人，都将面临各种各样的困难。

对于那些每天大喊着“为什么受伤的总是我”的人，我只能告诉他们一句话，那就是：“为什么就不能是你？”

上帝不会偏向任何一个人。只要是人，就都会经历很多高兴的事情，自然也会经历很多苦难。总有一天，生活会告诉我们，不论是国王、乞丐、诗人、农民、男人、女人，在悲伤、绝望和苦难面前，都会受到同样的磨难，也就是说，在不幸面前，没有人是特殊的。为什么一个只要是不成熟的人，不管年龄多大都总是用难过的口吻去抱怨这个或那个呢？因为只要是人，就必须经历各种不幸，但是这一点恰恰是他们不清楚的。

下面5点是我们总结出来的摆脱不幸的方法，希望大家能一起努力：

- 1.面对现实，让时间去消除悲伤；
- 2.行动起来与不幸进行抗争；
- 3.竭尽全力帮助别人；
- 4.开心地过好剩下的每一天；
- 5.算算自己拥有的幸福。

注意自己的行为

引言

生活在这个世界上，就要有承担责任的勇气，这不仅是因为我们本身就面临着很多责任，还因为它是决定一个人到底是否成熟的标准。

那些不成熟的人总是有理由能够证明自己的缺点都不是自己的错误。

整天沉浸在自怨自艾里不能自拔，没有任何用处，如何把生活变得更加甜蜜幸福才是我们应该考虑的事情。

我的小女儿达纳才刚刚学会走路。有一天，她想要把冰箱里面的东西拿出来，于是就搬了一个小凳子到厨房里，打算站在上面取，结果她从凳子上面摔了下来。本来我已经发现了，并冲了过去，但还是晚了，只能把她扶起来，检查一下有没有摔伤。结果她起来之后很生气，照着凳子用力踢了一脚，嘴里还说：“就是你把我摔下来的！”

如果你仔细观察过就会发现，在孩子身上有许多类似的事情。对于小孩子来说，用那些没有生命的东西或者是和自己没关系的人来出气，以此来降低自己的疼痛，这是很正常的，他们也就喜欢这么做。

但是，这种方法并不适合大人，也就是说小孩子在长大之后就不能这样做了。从古至今，人类习惯于把责任推卸给别人，这个不好的习惯一直都没有改变。明明是亚当偷吃了禁果，但是他却说这都是夏娃的错：“如果那个女人不引诱我的话，我是不会吃禁果的。”

生活在这个世界上，就要有承担责任的勇气，这不仅是因为我们本身就面临着很多责任，还因为它是决定一个人到底是否成熟的标准。不要像小孩子一样，遇到困难就怪凳子。

其实仔细想一下就会发现，把责任推给别人要比自己背负着责任简单很多，所以大多数人喜欢推卸责任。可以回想一下，你是不是也已经习惯了责怪别人，比如责怪父母、老板、老师、丈夫、妻子、儿女、祖先、政府以及社会等，甚至觉得自己来到这个世界就是一个错误。

那些不成熟的人总是有理由能够证明自己的缺点都不是自己的错误。比如他们小的时候因为老实的父母太穷或者太富、管得太严或者太松、没受过教育或者身体差等原因，导致他们一点都不幸福。

还有一些人，总是觉得自己的命不好，找了一个和自己聊不到一起去的丈夫或妻子……为什么所有的一切都要来为难这个人呢？这一点我很不理解。实际上，这样的人在碰到困难之后，最先想到的就是推卸责任，而不是去想办法解决困难。

有一次，我在上完一个“如何记住别人姓名”的课之后，一个学生找到了我。她告诉我：“记住别人的名字并不是我的特长，而且我也总是会记错别人的名字，所以记别人名字这种事情你就不再让我去做了。”

我问她：“为什么会出现这样的情况呢？”

她说：“我们家祖辈的记忆力都不好，到我这里也遗传了这个毛病。”

我想劝她改变想法，就说：“实际上你内心深处的想法是记住别人的名字真的是太难了，还是把这个问题推给“遗传”来比较好。简单点儿说就是你这种情况其实是一种习惯，和遗传没有关系。你可以坐一下，我会向你证明这一点的。”

随后，我给了她一些和记忆有关的练习让她来完成。虽然明知道不可能一下子就抛弃原本的想法，但是她还是听从了我的建议，尽量改正自己的毛病，专心做练习，结果效果很好，她的记忆力也得到了明显的提高。

现代社会，做父母是一项非常辛苦的职业，既要劳心劳力地养儿育女，还要做儿女推卸责任的主要目标，反正儿女们遇到的困难，责任都是父母的，比如记忆力不好、脱发、生活不顺利等。

我以前认识一个女人，她总是觉得自己这一辈子被母亲给耽误了。她的父亲在她很小的时候就生病去世了，无奈之下，她的母亲只能被迫出去工作，以此来养育自己和女儿。吃苦耐劳的母亲最后成为一个女企业家。对于女儿，她照顾得无微不至，也让女儿接受了最好的教育。但让人没想到的是，在女儿看来，自己前进道路上的最大障碍就是母亲太过于成功了。

这个女孩说她的童年一直都生活在和母亲“竞争”的思想中，可以说是彻底毁掉了。对此，她的母亲很疑惑：“我这么多年来一直努力地工作，就是想给她创造更好的生活条件，没想到她从我这里感受到的却是压力，看来我需要多了解她一些。”

有些人的情况和这个女孩刚好相反。青史留名的乔治·华盛顿只不过是出身于一个很普通的家庭，父母也不是声名显赫的人物。伟大的亚伯拉罕·林肯小时候的生活环境也很差，想要什么东西都要努力付出自己的汗水。但是，他却不觉得谁需要为这些事情负责。他曾经在1864年说：“我对美国人民、基督教信徒和最后的审判，都要负责任。”

发出这样激烈的宣言，需要付出很大的勇气。如果我们不能像林肯一样在别人面前明确自己需要承担的责任，那么我们就不能算成熟。

现在，看心理医生成为一种非常流行的高级享受方式，因为这是推卸责任的最简单办法，可以躺在病床上，用很多的时间去把自己的各种问题都说出来，以此来寻找自己变成这种状态的原因。

如果有人对你说，你现在碰到的困难归结为你小时候“母亲有很强的占有欲、父亲对你太严厉”等不幸的遭遇，这让你感觉碰到了知己，那么我是不会反对你看心理医生的，哪怕你看一辈子心理医生都可以，前提是你付得起足够的费用。

《幼儿精神病学》是威廉·葛夫曼写的一篇不错的论文，里面有一些关于现在很火的“心理医生”的内容，认为人们之所以会养成推卸责任的习惯都是他们的原因。他说，大多数人就是为了给自己那些不合常理的行为找一个心理学上的借口，以此来安慰自己的精神，所以才去看心理医生的。

对于那些不能面对残酷现实的人，心理学确实会对他们有很大的帮助，但是更多的人却学会了把生活中遭遇的各种困难都归结为别人的原因。

在很久以前，星相学就是人们热衷的科目。早在16世纪，人们就用“我的生辰八字不对”和“我的幸运星出错了”来解释自己在生活中碰到的困难。

但是，莎士比亚在《恺撒大帝》中竟然让罗马大帝恺撒说出了“亲爱的布鲁塔斯，只是因为我们过于相信命运所以才不会把过错都推到我们的星辰上面。”

如果你从来都没有怀疑过《圣经》中讲述的耶稣的经历，那么你就会发现“坚定不移地按照自己的想法前进”，这是耶稣最大的特点。他不会拒绝任何一个请求他帮助的人，他从来都没想过人

家为什么会找他，也从来没想到这些困难到底是谁的错。

“我已经赦免了你的罪过，把你的被褥拿上，回家去吧，不要再犯错误了……”

耶稣的态度很明确：我们不应该整天沉浸在自怨自艾中不能自拔，而是要多想想怎样才能过上更加甜蜜幸福的生活。

英国的都铎王朝有一个给每个王室的孩子都聘用一个“代替惩罚的男孩”的习惯。只要是王室成员，哪怕是一个孩子都是不能得罪的，自然也就不能惩罚，可是又没有人能保证王室的孩子就不犯错误，所以王室就决定找“替罪的羔羊”，即花钱找一个孩子来代替王室的孩子接受惩罚。为了能够领到这份薪水，也为了能够得到让人羡慕的在王室的工作，很多人会争着抢着去做这份工作。

这个职业早就消失在了历史的长河中，但是现在“替罪的羔羊”仍然受追捧，只不过寻找它的都是那些幼稚的、不成熟的人。如果他们不能把责任推卸给别人，他们就会说这些都是动乱的社会、不稳定的生活、多变的国际局势、吓人的事件等原因造成的。

我之前和一个觉得自己很懂现代艺术的朋友一起去看图书展览。当时我看到了一幅画风很浮夸的画，于是我就说：“就这幅画，还不如我那三个孩子画得好。要是这幅画可以作为艺术品，那我就完全可以媲美米开朗琪罗了。”

朋友说：“这个画家想要表达的其实是人们精神上遭遇的困难，也就是人类在原子时代中的苦难和迷茫，难道你没有感受出来吗？”

你看，明明是因为自己的画画得很烂，还非要把责任推给原子时代，难道这就能说明有艺术性吗？

当然，有一点可以确定：人们只有坚定一些，成熟一些，能勇敢地把责任承担起来，人类才能在原子时代中实现自身的梦想和追求。

自己做事自己承担，敢作敢当，不要只会踢凳子。

不要乱说话

引言

如果说不出来好话就干脆什么都别说。

所有的不高兴都是一时的，只要我们没有说错话，就不会造成伤害。这一点一定要记住。

父母离婚之后，被判给母亲抚养的大卫，生活发生了很大的变化。因为穷，大卫和母亲只好搬到其他的城市去居住，因此他需要重新去交朋友，也需要重新去适应一个新的学校，这让他很难过。他开始厌恶那些父母双全的孩子，经常因为一些小事就和他们发生冲突，甚至是莫名其妙地就和别人打架。这种生活让他痛苦万分，渐渐地，他对别人越来越不好，说话也越来越刻薄。

对于大卫的情况，有一个同学非常了解。有一天，这个同学来到大卫身边轻声说：“现在我能理解你心中的痛苦了，因为我的父母也离婚了。但是你也不能因为你自己的难过和愤怒就去伤害别人啊，这样到最后受到伤害的还是你自己。如果你没什么好话说，你干脆就别说话了。”

最开始的时候，心里面难过的大卫并没有听从这个同学的建议，结果他发现自己的处境变得越来越不好。发现了这种情况之后，大卫便开始有意识地控制自己的说话。从前，他随口就能说出那种让人感觉很受伤或者是很尴尬的话，但是现在的他会在这些话到嘴边马上就要说出来时，强迫自己把这些话咽回去。渐渐地，他发现自己对身边同学的关心实在是太少了，其实有很多孩子和他一样遭遇了让人痛苦的家庭变故和家庭分裂，这使得他开始理解身边的同学。于

是，为了帮助他们和鼓励他们，大卫想了很多办法来带着他们远离痛苦和茫然。期末的时候，大卫整个人发生了根本性的转变，就连以前因为他那张破嘴而得罪的同学，现在也成为他的朋友。

不管是谁，不管在什么地方，只要碰到解决不了的事情，就可能会出现精神压抑的情况。通常在这个时候，我们为了能让自己好受一些，都会情不自禁地把错误推到别人的身上，然后就去责怪别人。当然，也有一些人的出发点就是为了让别人和自己一样难受。

我们每个人都曾经被伤过，事实上，在这个时候，如果我们不能安慰别人，或者说没办法解决问题，那最好的办法就是保持沉默。胡乱说一些悲观的话，不但会让事情变得更复杂，还会对身边的人造成不必要的伤害，反正不会带来什么好结果。

我们总是觉得在我们的生活遇到痛苦和不幸时，说一点儿伤人的话或脏话是完全可以理解的。但是看看前面说的那个父母离婚的孩子，他就这样做了，结果他发现，没有人能理解他，自身的感情和情绪也得不到宣泄，反而变得越来越痛苦。最终他才明白，想要解决问题，根本就不能走伤害和贬低他人这个途径。当他用理解和礼貌的言语来说话甚至是表达对别人的同情时，他才学会了帮助别人，进而又受到了别人的帮助并重新认识了生活。

只要我们能够学会了解事情的前因后果，并控制自己不胡乱说话，那么就算是遇到不幸的事情或产生忧虑，我们也不会说出伤害别人的话。人们所遭遇的思想问题其实都是消极的，而不是积极的，所以思想包袱会严重影响你自己和其他人的生活。所以，我们只有不断去追寻真理，才能不断产生新的思想，这一点我们一定要明白。

有一句从古至今一直流传的话，明确告诉了我们每天应该怎么说话：“如果说不出来好话就干脆什么都别说。”不管是什么原因，只要你觉得难过，都可以找朋友或长辈聊一聊。每个人都会有不高兴的时候，但是每个人也都需要得到别人的支持和理解，所以当你不高兴的时候，也不要随便发脾气，否则就会伤害到别人。所有的不高兴都是一时的，所以时时刻刻都要控制好自己说出的话，只要我们没有说错话，就不会造成伤害。这一点一定要记住。

有时候，沉默比说话更有用

引言

面对对方的失败和错误时，用沉默代替责骂，其实是希望对方能静下心来认真思考、自我反省。

我曾经听过这样一个故事，是一个高中的棒球教练讲给我的：

有一次，有一个队员为了去看电影，在没有请示教练的情况下就私自离开了。在被发现之后，他很害怕，觉得教练一定会狠狠惩罚自己。没想到，教练一句话都没说，就像不知道一样，根本就没有惩罚他的意思。不过在那之后，私自离队、逃避训练这样的事情再也没有在他身上发生过。后来，他走上了社会，在一次队友的聚会上见到了教练，他真诚地说：“那时候，我真的非常难受，特别想让教练狠狠惩罚我一次。”

就像这样，面对对方的失败和错误时，用沉默代替责骂，其实是希望对方能静下心来认真思考、自我反省。用这样的方式来惩罚那些犯错误的人，往往会取得非常好的效果。

有一家著名的电视机厂商，为了培训人才的问题召开了一次管理员会议。会议刚开始，声音有一点儿特殊的公司董事瑞恩斯就提出了自己的看法：

“我们公司虽然会对新进职员进行培训，但是对在职员工的培训却并不重视，或者说是没有什么效果，所以我觉得，我们公司的整个人才培养体系，基本上没有发挥作用，有和没有其实没有什么区别。更多的时候，我们的员工水平低是因为他们想要熟悉自己的工作，都只能依靠自己的不停探索，完全无法跟上现今社会经济发展的速度。这种情况下，公司的效益自然不好。所以我觉得公司应该专门设立一个机构，加强对在职员工的培训，不知道大家有没有其他的看

法。”

“公司现在确实存在你说的问题。不过对于在职员工的培训，我们公司也一直在进行，而且也取得了一定的效果，所以我就觉得专门设立一个机构来培训在职人员完全是多此一举。”总经理说。

“我们公司确实对在职员工进行了培训，这一点我同意总经理的看法。不过，目前这种培训所讲的东西都是从以前的老职员那里学习到的已经过时的东西，对员工的业务水平的提升和自身的进步都没有一点用处。况且，我发现现在这种培训很多时候起到的都是相反的作用，消磨掉了员工的信心和热情，所以我觉得现在的培训形同虚设。因此，我建议……”

“你为什么非要站在我的对立面，瑞恩斯？行了，这个问题等开完会后我调查一下再说，这次就先讨论到这吧。”

一个月之后，总经理再一次就人才培训的问题召开了管理员会议。他在会上说：

“首先，我要说一下，上一次是我错怪瑞恩斯了。在这一个月当中，我对他所说的公司在职员工培训的问题进行了调查，发现他所说的‘培训没起作用’的问题确实存在。所以我应该向他道歉。下面说一下，今天召开这个会议的目的，就是想就如何改变公司人才培训方法的问题来征求一下大家的意见。希望大家能畅所欲言！”

总经理说完之后，参加会议的人纷纷说出了自己的看法，只有瑞恩斯一直坐在那里听着大家七嘴八舌地提意见，一直到会议结束都没有说一句话，这一点让大家觉得很奇怪。

会议结束之后，瑞恩斯董事被总经理叫到了办公室：“我记得上次是你第一个提出这个意见的，今天怎么一句话都没说呢？出了什么事情了吗？”

“是的，确实是我第一个提出来的。不过当时我就是希望总经理您能重视这个问题，现在这个目的已经达到了。况且我想说的东西，上次开会的时候都已经说过了，就不再重复了，有那个时间应该多去听听其他人的建议。”

“你说的确实有道理。不过今天大家提出的意见和建议虽然很多，但基本上都是空话、套话，没有具体的可操作性。反倒是你，在之前我反对你的建议时你一言不发，今天这样的场合你也一直保持沉默，这让我有很大的压力啊。要不然这件事就交给你去做吧！好了，就这么定了，从现在开始公司员工培训的事情就交给你负责了。你一定要加油啊。”

“没问题，既然您这么信任我，我一定会竭尽全力把这件事情做好的，请您放心。”

不要盲从别人

引言

随意地附和别人并不是真正的“人”会做的事情。

年轻人和不成熟的人总是害怕自己会成为别人眼中的另类，所以总是会按照周围的人的标准来要求自己，包括着装、行为、语言、思想等。

拉尔夫·瓦多·爱默生说：“作为一个独立的个体，每个人的内心都很完整并且不容亵渎。随意地附和别人并不是真正的‘人’会做的事情。当我们站在别人的立场上，想要改变自己的时候，我们就已经走上了错误的道路。”

作为一个不喜欢附和别人的人，爱默生的话一定会让那些总是在强调“站在别人的立场上更有助于人际关系和谐”的人非常吃惊。

在我看来，他说这句话的意思是：“在坚持自我的基础上，努力站到别人的角度去看问题。”成

熟可以让我们在任何情况下都拥有生活下去的目标和勇气，这应该是它给我们带来的最大的好处。

年轻人和不成熟的人总是害怕自己会成为别人眼中的另类，所以总是会按照周围的人的标准来要求自己，包括着装、行为、语言、思想等。父母最担心的就是孩子处于青春期的时候对自己说：“莎莉就抹了口红，她妈妈都没有反对。”“我看和我一样大的女孩子都已经开始和男孩子一起出去玩了。”“哦，上帝，你们看看周围有几个11点之前就回家的人，你们这是想让大家把我当成妖怪吗？”等等。

对于孩子来说，最重要的就是在伙伴们中间显示出自己的存在感，而他们的方式就是同伴们做什么事，他们就做什么事。他们往往会因为父母和同伴的意见出现矛盾而闹心，当然这也是他们父母最闹心的事情。

在一个陌生到没有任何可供参考的环境当中，一点情况都不了解，想要按照自己的想法和方式去做事情，是非常不理智的，最好的办法是先用从众的方式来累积信心和经验，然后再按照自己的想法去做。

随着时间的流逝，我们自身的价值标准会逐渐形成。比如，通过别人的教导以及我们自己的观察、思考和实践，我们会明白，人际交往的第一大准则就是诚信。每个人都有自己的价值标准，但这个社会还能保持稳定，主要原因就是大部分人在生活准则方面的价值观是相同的。

但是，人类想要进步，就必须经过考验，也就是说必须要那些不喜欢附和别的人站出来将大家共同的价值观推翻。比如说很多人都觉得奴隶制是合理的，所以它才会存在那么长的时间。或许也有人反对，但那也是等到真正有一个人站出来指责奴隶制的错误之后，原本就反对的人才会纷纷表达出自己的观点。此外，在某些特定的历史时期，严刑逼供、使用童工和残忍的刑罚等，在很多人看来也并没有什么不妥。为什么到最后大家会共同反对这些东西呢？还不是因为有一小部分有勇气的人带头指责并带动了和这些不合理行为的斗争。

说起来简单，但是真正想要做到坚持自己的想法、不被别人的想法影响，其实并不是一件让人感到高兴的事情。一个处理不好，就会演变成一件十分危险的事情。所以，大部分人是没有勇气站出来表达不同观点的，毕竟随大流才是最安全的方法。但是，这种得过且过的方式其实就是在自欺欺人，只不过我们自己没有意识到而已。事实上，大众的心理是非常脆弱的，我们很轻松地就可以迷惑他们，让他们支持自己。

面对陌生的环境，人们往往会选择最安全的做法去适应。也正是因为这样的原因，我们最后却会被环境所控制。

只有在面对挑战的时候勇敢地迎上去，并且通过不懈的努力把所有不和谐的声音全部消除，才会得到真正意义上的自由。埃德加·莫勒是一名著名的战地特派员，他曾经说过：“拥有健全的人格是人类最大的幸福，而想要获得健全的人格必须要有勇气在重压之下奋起反抗，安于现状是绝对不行的。在困难面前，有健全人格的人是不会选择逃避的。这是我们的祖先在很早的时候就明白的道理。”

之前我们曾经说过，一个成熟的人是有勇气承担责任的。因此，对于成长，我们可以给它下这样的定义：在父母的照顾下走自己的道路。

只要我们足够成熟，我们就不要像懦弱的人一样躲到避风的港湾中；不用隐藏自己的特点选择从众；也不要附和任何人，而是可以按照自己的方式行事。总之我们就不需要被环境所支配。

自以为是的人往往有着强烈的热情、坚定的意志和面对所有困难的勇气，所以这种人是需要我们去劝说的。

但是对于我们以及我们周围的普通人来说，纷至而来的沉重压力往往会改变我们的看法。这是因为我们的想法总是会受到大多数人的影响。所以大多数人反对我们的时候，我们就会开始怀疑自己的想法，甚至觉得错的是自己。

很多人觉得只有那些性格古怪、想要突出自己特殊的人才会选择不去符合大多数人的想法。这是一个很有意思的观点，事实上，对于我们来说，看到那些胡须形状怪异、上街不穿鞋、在公众场合胡乱穿衣服甚至是做一些不符合规定的事的人，就跟看耍猴没什么区别，并且会觉得他们根本不是为了自由，只不过是不知道什么是文明。

无论是想要让我们的信念更加坚定，还是想要鼓励我们在实现理想的道路上勇往直前，都离不开一个成熟的性格。作为一个人，我们有责任发挥自身的优势去为自己、为全人类甚至是为上帝造福。

我们不得不佩服爱默生，因为他在这方面的态度是坚定不移的。对于改革和解放奴隶，爱默生都非常支持，在他生前，就有很多人带着这样的想法到他这里来寻求支持和帮助。然而爱默生明白自己擅长的是什么。所以虽然爱默生很希望他们的想法都能够顺利实现，但是对于这些人的请求，他还是全部选择了拒绝。哪怕是很多人误会他，他对自己这个决定也不后悔。因为他觉得如果自己同意他们的要求的话，完全是对自己的时间和能力的浪费。

人们很难在没有任何支持的情况下坚持自己，也很难去反对大多数人的意见。所以就算是一个能够坚持自己的人，也需要很大的勇气才能不因为大多数人的误解而改变自己的看法。

有一次，我在一个聚会上和大家讨论了一个当时很热门的话题。但是参加的人分成了两派，其中大多数人是一派，他们支持其中一个观点，而另一派则不同意这个观点。不过只有一个人，开始的时候，他只是谦虚地表示自己不同意那些人的看法，一直到别人询问他的观点到底是什么，他才慢慢地说：“因为不想影响这个聚会的和谐气氛，所以作为和大家站在对立面的我原本是不打算把自己的想法说出来的。但是既然大家要求，那我索性就说出来算了。”于是，他就简要地表明了自己的看法。他的观点得到了大家的激烈讨论，当然也受到了大家不停地反驳。但是他并没有被大家所说服，而是咬紧自己的观点和大家展开了辩论。结果很有戏剧性，因为他在面对大家的反驳时不为所动，坚持自己的观点，所以大家虽然没能说服他，却都对他产生了好感。

在几年前，生存还是死亡，全都是由美国人自己来决定的。那些鼓足勇气去开发西部的人们，不管遇到什么样的问题和意外，都只能由他们自己去解决，因为专家根本就没办法去帮助他们。因为没有医生，他们只能用自己仅有的那点医学常识来对抗突如其来的疾病；因为距离经常过于遥远，他们只能利用自己的知识和能力来和印第安人进行战争；因为没有建筑公司，所以他们只能用自己的双手为自己建设家园；因为没有工具，也只能靠自己的双手去种地或捕猎，以此来填饱自己的肚子。在生活中，这样的人碰到问题时需要的是不带有任何犹豫的决断，事实上他们也是这样做的。

现在这个时代，什么都不多，就是专家多。这导致我们开始习惯于一有事就找专家，也习惯了在困难的问题上保持沉默或者是抛弃自己的看法，结果我们逐渐对自己失去了信心。事实上，正是因为我们让出了权力，所以才让专家们可以在他们的领域内支配我们。

在现代的教育环境下，大部分人都是作为附属品接受着固定模式的培养，根本就没有处于领导地位，所以虽然我们很希望看到能有领导型人才在这样的教育方式下脱颖而出，但这显然是很困难的。当然，培养领导型人才虽然很重要，教会普通人在领导面前保持独立的意识和坚定的信念也很重要，毕竟我们需要的人才可不是那种被撵来撵去的、注定进屠宰场里的动物。

教育家华特·巴比曾经说，现在几乎所有的孩子都是一样，国家需要他们有什么样的个性，人们就回去训练他们拥有什么样的个性，所以一个个都成为熟悉人际交往、能和气待人、有较强的环境适应能力的孩子。懦弱孩子被贴上了适应性差的标签。为了接受训练，所有的孩子都要参加游戏，还都要在游戏中担任指挥的角色。不论是提出什么样的话题，孩子们都需要发表出自己的意见。同时孩子们还要学会很重要的一点就是不要让人讨厌。

但是，对于这些有着独立性格的孩子，也是将要在未来走向社会的人，我们不能剥夺他们拥有独立空间的权力，否则在受到教育的时候，他们不会有任何快乐的感觉。我们应该去尊重并满足孩子们的想法，他们喜欢读书或者音乐，那就让他们去做，他们不喜欢打棒球或踢足球，那

就绝不强迫他们去做，不要觉得他们这是任性的想法。

有很多父母有勇气在普通公立学校发表自己对教育孩子的看法，不过通常都会有人告诉他们这是那些专家们的工作，不需要他们去操心。但是，曾经有一个住在郊区的年轻人就曾经对教育孩子的方式提出了很多问题，发表了自己认为最正确的意见。结果因为这件事情，他站到了一大群人的对立面。但是只用了一年时间，他就有了很多的支持者，并在支持者的支持下坐上了社区教育委员会委员的位子。现在，他那坚定的信念所带来的好处已经惠及了包括他自己孩子在内的几百个家庭的孩子。

我们总是会像相信神仙一样无条件地相信那些专家们经过调查研究之后拿给大家看的数据。这造成的结果就是：关于喂养、看护和照顾孩子的问题，我们会听儿科医生的；关于孩子的教育方法问题，我们会听那些儿童心理专家的；怎么在商场立足、怎么做好生意，我们会听信商业专家的；就连我们自己的私密生活，也得让专家指点指点。

现代社会，绝大多数人是因为听专家说过，或者觉得自己也得和大多数人一样，所以才会去做某些事情。但是人们却忽略了一个问题，那就是对于任何一个人来说，这个世界上真正能称得上专家的只有自己。

埃德加·莫勒告诉我们要小心自身的真正价值被“群体效应”所湮灭。

在《周末文艺评论》中，莫勒说：“纳粹统治给人们带来的是恐惧和仇恨，但是它却没有超越‘群体效应’所带来的湮灭程度。‘群体效应’主要是能突显人性中的冷酷与独裁，这显然是和我们美国的国家自由和人民民主的社会理想背道而驰的。想一下，如果美国人民的信念都迷失在威胁、贿赂和教育当中，那么还会有这个安定和谐的社会吗？”

所以，莫勒最后认为：“就算人类当不上天使，也绝对不会去当蚂蚁。”

在现代社会，无论是各种产品、传媒还是教育，强调的都是普遍性和大众化，所以我们很难认清自己，也很难保持坚定的信念，以至于“怎么保持自己的风格”已经成为整个社会的难题，这一点我们没办法否认。就像是在介绍一个人的时候总是会将他处于某个团体或阶层强调出来，比如“他在工会工作”“她是白领”“他是积极分子”“他是反革命”等等。我们每一个人都扮演自己的角色，也会强行安排一个角色给其他人，就像孩子们玩的“抓强盗”游戏一样。

普林斯顿大学校长哈罗·达斯对于“迎合群体有没有必要”这个问题很关注。他曾经在1955年的学生毕业典礼上做了一个重要的演讲，题目叫《做个独立个体的重要性》，其中说道：

对于人类来说，保持独立自主就是保护尊严，这是一种天生的、不容侵犯的需求。尊严是人类最重要的东西，但是你会发现，就算是你拥有独立的个性，也能坚持自己的信念，可是只要你选择了迎合环境、向环境低头，哪怕是在重压之下做的无奈决定，你也只能获得短暂的平静，不可能长久地心安，因为你已经丢掉了尊严。

最后，达斯校长认为：“只有坚持做自己，人们才能够得到自己为什么来这个世界、来这个世界干什么、以后要干什么等问题的答案。”

1955年6月澳大利亚驻美国大使波西·石班德爵士被任命为纽约来和大学的名誉校长，在就职演讲时，他说：

生命对于任何一个人来说都是施展自己才华的过程。只有在我们活着的时候，承担起来对国家、对社会以及对家庭的重要责任，才不能说我们是在浪费生命。我们有权利用合适的机会去培养我们的独立性，但是前提是我们必须要让我们自己、我们的亲朋好友甚至是整个人类的生活都变得更加幸福，如果我们不承担这些责任，那么我们就是在破坏整个社会秩序，自然也会影响到我们的能力和独立性格的培养。

任何时候都不要盲从别人。

不要让别人讨厌自己

引言

想要治疗疾病，最好是能够做到提前预防，但是首先我们要知道病根在哪里。

那些人说话之所以会让人觉得无聊，就是因为他们对自己的本性不了解也不重视，更不知道应该保持自己的本性。

当我们听那些内心成熟或者正在慢慢变成熟的人说话的时候，是不会觉得无聊的。

我们身边总是会出现一些让人感到无聊甚至是讨厌的人。他们并没有做错什么，我们也不能说他们有什么错，但是他们给人带来了很大的伤害却是不折不扣的事实。此外，我们毕竟不是生活在真空中，而是生活在同一个世界上，所以碰到讨厌的人或事是不可避免的。虽然对于口臭、拉稀、咽炎、头疼、鸡眼和脱发等各种疾病，现代医学能够做到手到擒来，但是对于这种“让人讨厌”的病，现代医学也只能干看着。

想要治疗疾病，最好是能够做到提前预防，但是首先我们要知道病根在哪里。你知道人们是怎么“让人讨厌”的吗？知道“让人讨厌”是用什么方式害人的吗？我们现在可以研究一下，为什么上个星期雷平太太举办草坪舞会的时候没有邀请我。如果我们能在研究中在自己身上发现“让人讨厌”的根源，或许我们就能够找到答案了。

有下面几个习惯的人通常就会“让人讨厌”。希望我们都能够看清自己，然后永远都远离下面的这些情况。

1.一说话就是孩子或宠物。

“你家孩子现在怎么样？”这其实是一句很正常的问候语，但是它却能引出一系列的话题，而这些话题通常都并不会让人喜欢。

你只要给了他开始说的机会，那么你就会看到他用一大堆没有营养的话在你面前说个不停，最终那些话会彻底阻塞你的大脑。下面就是这类谈话的代表：

唉，你是不知道啊，最近这段时间，约翰实在是太调皮了，不管怎么样，就是不认真吃早饭，不是吐了麦片，就是把麦片弄到地上或者弄得全身都是，昨天他竟然把一碗麦片都倒在了头上。我真是拿他没有任何办法了，只能打电话给儿科医生寻求帮助。

医生给我的答案是把香蕉放到麦片里试试看。但是你知道，强尼很有趣，他管香蕉叫“蕉蕉”，这是他最不喜欢吃的东西。他总是摇动着自己的两个胖乎乎的小手，用足以震穿屋顶的声音说：“蕉蕉不好吃，强尼不喜欢。”最让人惊讶的是，他竟然比别的小孩子发育都快，也比他们说话要早。那天，他又让我和他的爸爸开心了一下，因为他竟然瞪着眼睛拿着拽下来的桌布对我说“强尼拉拉”。

相信不论是谁都没办法忍受这种不停地谈废话的行为，就算是上帝也不行。

这种人还有一个生气的能力，只要是他想说的话题，他总是会说出来的，不管你说什么、不管你怎么转移话题都阻止不了他。哪怕你把话题转移到电影明星这么有吸引力的话题上，在他们的孩子面前，也完全没有办法抗衡。

有这种能力的女人，我以前就见到过一个。她能很轻松地就把话题从国际关系或者牛肉价格上面转移到她的女儿达丰身上。通常她会这样说：“什么，你们竟然能相信俄国人。要知道，在去年夏天的时候，我的女儿达丰接受朋友的邀请去西柏林玩，她们参加了一个欧洲旅行团。达丰问我：‘你认为怎么样，妈妈？’我说……”

事实上，只有内心还不够成熟的人才会做出这样的事情。因为他们不成熟，所以他们不知道“考

虑别人的感受”是人际交往中最重要的一条原则。

我们都知道，通常只有那些上了年纪的人，比如我们的老父亲或老母亲才喜欢回忆过去并且为一点儿小事而喋喋不休。但是我们悲哀地发现，有一些年轻人也和老年人一样出现了这样的情况。比如一个用连哄带骗的方式做成了一笔雪胎生意的水牛城销售员，在生意结束之后，就会不厌其烦地给你讲述他和百货公司签订合同的过程。

一定有桥牌爱好者和你说过他赢得大满贯的经过。也一定有影迷非常兴奋地把刚刚看完的电影从头到尾讲给你听。当然，在这个时候，如果你有台灯的话，一定会有让台灯和他的脑袋来个亲密接触的冲动。

总之，孩子、桥牌、电影、她丈夫爱做的事、他姐姐收藏的水果、他朋友的工作、某个姐妹的悲剧经历、怎么喂养宠物等这些让人讨厌的话题似乎无处不在，很容易就会从那些人的嘴里蹦出来。有一次，我和一个老朋友在曼哈顿街头偶遇，她给我说了关于他们家金丝雀的事情。当然，这并不是重点，重点是就这么一个事情，她竟然整整给我说了20分钟。

2.说话没有主题。

在马克·吐温笔下曾经出现了一个说话没有主题和重点的人，东一下西一下的，关键这个人总是在喋喋不休。他是这样描述的：“星期五早上的时候我要出发到西部去参观哈比印第安村，呃，不对，应该是星期四的早上去的。对，我应该和你说过这件事情，那时候我就说我们出发的时间是星期四。什么，你问我为什么不是星期三去，因为我上面的牙活动了，我和牙医约了星期三帮我看牙。说起那个牙医，我就记得他一直在那里喋喋不休，真的是太讨厌了。不过没想到我的那个奇怪的上级竟然认识他，因为他在做生意方面很有一套。我的那个上级，什么事情都要我提醒他，真不知道他的心里面到底在想什么。那天我还问埃拉：‘埃拉，你说我要是辞职的话，上级应该怎么办呢？’埃拉说：‘比尔，我想，你走之后，我的第一件事情就是去找妈妈。’看到了吧，似乎只有小孩子才会这样说话！”

可能到最后你也不知道他在表达什么，更不要说知道哈比印第安村到底长什么样了。

3.过分平静。

现在要说的这种人数量非常少，远远少于那些总是喋喋不休的人。之所以要说这种人，是因为你在和他们说话的时候，他们的表情永远都是那么平静，不管你说的话他们是不是有兴趣，不管你是不是花了很大的力气让自己表现得很热情，也不管你说多少次，反正除了“哦”“啊”，或者再加上一个带有一丝感情的“是吗”，你不要想着能在他们的嘴里听到任何回应。你说他们这是不是太有特点了？

知道威廉·史特格的漫画吗？如果里面的人物放到现实中的话，那就真的和这种人是一模一样的。或许他们的身上也存在智慧和礼貌，但是那东西在别人看来根本就是外星的股票，完全无迹可寻。他们平静的像一个马铃薯一样，不在乎外面的世界也不在乎你，同样你也不可能引起他的一丝感动。

4.总觉得自己是对的，一定要和别人争论。

跟这种人说话，你就要做好最后话题还会回到你这里的准备。如果你玩过回力球，你就会明白和这种人说话是什么感觉了。

他们属于话题终结者，能够一下子就堵住你的嘴，让你无话可说。这是因为他们自认为能力很强，懂得的事情也很多。他会在你和他有不同意见的时候直截了当地告诉你，你的眼睛出了严重的问题。

他会大声指责你的错误：“你是不是疯了？那件事情的结果早就确定了，不要告诉我你不知道……”当然，如果他心情好的话，也会稍微小声一点儿：“你这么做的真的错了。实话和你说吧……”

他才不管你想不想听，反正他会把他自己认为最正确的道理一点情面都不讲地强塞到你的耳朵里。事实上，这已经足够说明他的不成熟。

表面上同意这种人的所有说法，是应付他们最好的办法，反正他们只关心自己的想法。如果你反对他的意见，哪怕你反对得很克制，等着你的也都是一场无休止的争论，直到你什么都说不出来为止，因为他们不能容忍别人反对自己的意见。事实上，在和这样的人说话的时候，你没有必要去提反对的意见，因为如果你想和这些人讨论出一个满意的结果，根本就是不可能的。

5. 太过悲观的人。

不管面对什么事情，看到的都不是好的那方面，说的就是这样的人。他们似乎能看到自己的未来，所以不觉得人生还有什么希望。在他们看来，这个世界上没有任何好人，也没有任何聪明人，再好的环境和天气也都会让他们的心情变差，总之整个世界和地狱也没什么区别。

人都是感性的动物，所以周围的环境会对我们的心情产生直观的影响。因此，只要你和这样的人交流一会儿，不管多好的心情都会被难过所取代。我认识的一个太太就是这种情况。每次见面她都要把自己最近的经历和我好好说一说，但是我却从来都没有从她那里听过什么高兴的事情。

她一般会用这样的方式开始说：“我的厨房有点儿破了，所以我就想买点儿布料装扮一下。可是到街上的店里之后，那些店员虽然看到我了，而且也不忙，但却不是在东张西望就是在说闲话，整整十多分钟时间都没人搭理我。我知道他们看我不像是有钱的样子，所以才不积极的，于是就去了别的商店，结果让我生气的是，别的商店的店员也是这副德行。还有，医生告诉我，我的身体和以前比，差了很多，特别是胃部，连消化食物都有些困难了，他说他都不知道我到底是怎么生活下来的。另外还有这天气，我的骨头在这样的天气里特别疼，可是却一直赶不上一个好天气，似乎是在故意和我作对一样。不怕你笑话，我都活成这样了，也都只能在实在没办法的时候才会去找我的家人，他们根本就没有一个说要多照顾我一下的。”

反正不管在什么情况下，只要是不开心，她总能给自己找到理由。这里我就不再举例子了。

只要是这种人，不论是男是女，不论喜不喜欢和别人说话，也不管身体好不好，反正只要开头，就停不下来。他们觉得自己是太阳，地球都得绕着他们转，只是可惜，地球的确没有这个感觉。虽然能坚持到他们说完，但是听者不但哈欠连天，到底有没有听进去也是个问题。

更让人郁闷的是，这些人明明很让人讨厌，自己却一点儿都没有感觉。我们总说大家都希望别人喜欢自己，在他们这种人眼中，自己就是那种善于活跃各种聚会的气氛、人际交往熟练、消息灵通的人。当然，我们也可能是这样的人，只不过我们自己没有这种感觉而已。

幸运的是，只要我们在谈话的时候不以自己为中心，多考虑一下对方，就不用担心会出现这种情况。

例如，当我们正在和听众滔滔不绝地谈论我们自己的孩子时，突然发现对方一副爱听不听的样子，眼神、表情和笑容都那么假，那么我们就应该明白，不能再继续说下去了，或者是想办法给对方一个说自己家孩子情况的机会。当然，这样做之前，我们要先做好受苦的准备。

在这个时候，还有一些听众会盯着自己的手表不停地看。如果你在他开始胡乱摆弄手表或者是假装用耳朵去听手表的声音的时候还在不停地唠叨，那么你显然就会成为对方在心里偷偷辱骂的对象。这种情况叫作“表面效应”，在发表公开演讲时，人们应该格外注意。

如果你在说话的时候发现对方开始发呆，那就说明对方已经不想听你说话了。比如我们在一个鸡尾酒会上对着一个被我们强行按下的人侃侃而谈的时候，如果你发现他不停地用祈求的方式暗示路过的人把他从我们语言的折磨中救出去，但是却没有一个人选择像傻子一样去救他，那么你就发发慈悲让他走吧，不要再说了。

你一定不明白内心是否成熟和上面这些问题有什么关系。事实上，一个内心成熟的、正常的人

必须要有敏锐的观察力、想象力以及充足的聪明才智，而那些说话无聊的人本身最缺乏的就是这些东西。

那些人说话之所以会让人觉得无聊，就是因为他们对自己的本性不了解，也不重视，更不知道应该保持自己的本性。他那简单无聊的思想，决定他说出来的话同样是简单无聊的。不能在和别人交往的时候让别人知道自己想要什么，也不能让别人满足自己的需要，这样的人，他自然也没办法理解或满足别人的需要。没办法，只好想办法把一些不引人注意的小事变得很重要，以此来减轻内心的孤寂感。因为自己没有一个坚定的、独立的想法，所以只能说他是一个无聊的人，一个活着的悲剧。

只有人格不健全的人才会出现说话无聊的情况，而说话无聊也表明一个人的人格已经不可能再继续成长了。

当我们听那些内心成熟或者正在慢慢变成熟的人说话的时候，是不会觉得无聊的。不论是什么事情，只要让成熟的人处理，人们看起来都会觉得非常舒服，但是如果让那些说话无聊的人去处理，就怎么看怎么不顺眼了。

当然，有了这些人的存在，我们就有了更大的动力去努力变得成熟，因为他们时时刻刻在告诉我们，如果不想变成他们那样，就不能停下来。这就是这些人存在的意义。

不要在意别人的看法

引言

做事情的时候，不要先想着结果会怎么样，也不要管自己会不会因为这件事受到别人的重视，最好的办法就是付诸行动，竭尽全力去做好它，这样才会让别人注意到自己。

我们应该想办法让友谊主动过来找我们，而不是干等着什么都不做，所以说给予比索取更容易获得友谊。

对于人们来说，爱很重要，它是促进人类进步的动力，是沟通人与人之间的桥梁，也是一个人有没有成熟的试金石。

在爱做梦的年纪，我们总是喜欢幻想。我们会幻想很多东西，但是却都是我们能够得到的荣誉以及荣誉所带来的回报，比如我们会幻想着自己笔下能出现一本帮助自己赢得赞美、掌声以及荣誉的写满经典话语的传世佳作；还会幻想自己穿着某件衣服去别的地方，会受到什么样的夸奖和追捧。至于想要得到这些，我们需要经过的艰难困苦或者是做我们不喜欢的东西时留下的汗水和泪水，我们才不会去幻想。

因为我们在少年时期会出现“我很孤独，我需要朋友”或者是“我想我可以和别人和平共处”这样的心理，所以才会有这种幼稚的想法。事实上，我们需要操心的不是怎么样去改变自己，而是要去想象怎么样让不喜欢我们的人喜欢上我们，也就是说我们弄反了思维方向。

经常有人会对我说这样的话：“很少有人关注我，因为我实在是太害羞了”“我不能引起任何人的兴趣”“没有人想和我交往”等等。但是你要知道，这个世界上没有任何规定说一个人必须得喜欢谁。你在工作上或是和别人交往上面有什么特别的地方吗？别人为什么一定要喜欢你呢？除非人家的要求你全都能够达到，所以别人才有理由和你交往，要不然他们根本就找不到一定去喜欢你的原因。

中国的孔子曾经说过：“不要去管别人喜不喜欢我们，我们最应该关心的是自己值不值得人家喜欢。”不要总去想着有没有人喜欢自己，只有想办法在自己身上找出值得人家喜欢的地方，才有可能获得别人的友情或感情。

玛丽安·爱德逊告诉我们：以前她事业处于低潮的时候，整个人差点就扛不住了，也差点儿就结束了自己的歌唱生涯。后来，她之所以有继续为事业努力的勇气，是因为她在内心中变得越来

越自信。有一天，她兴奋地告诉她的母亲：“我要继续唱歌，我要让自己变得越来越完美，大家一定都会喜欢上我的。”

她母亲说：“你能有一个明确的目标真是太好了。不过你要记住，谦虚是取得伟大的成功之前必备的品质。”玛丽安对母亲的话深有感触，她知道母亲是在告诉她，“只有谦虚，才能伟大”，她觉得这是自己受到过的最好的教育，所以她决定在音乐的“完美”方面，自己绝对不会只停留在想法上面，而是会努力去做。

因为一条叫“强心”的狗明星，阿伦·布恩受到了人们的关注，也因此成为好莱坞无声电影时期的著名人物。他观察研究了狗的很多方面，最后写出了一本叫作《写给强心》的书。在书中，他说强心在拍片的时候会给人一种它并不是想要得到什么东西、只是单纯地喜欢这份工作的感觉，没有任何的功利性，因为它总是那么的享受，而且它在不拍片时也经常会兴奋地来一段即兴表演。正是因为这种情况，所以强心成为明星并不让人意外。

布恩先生还告诉了我们一个关于小舞星的故事。那个小姑娘在试镜的时候连人都不敢面对，非常紧张。后来布恩告诉她：“你只要高兴地跳一段就成功了，不要去想结果。”最后，那个不再紧张的小姑娘成功得到了录用。

做事情的时候，不要先想着结果会怎么样，也不要管自己会不会因为这件事受到别人的重视，最好的办法就是付诸行动，竭尽全力去做好它，这样才会让别人注意到自己。威廉·奥斯勒博士也说过：“我们要在清晰的现在努力奋斗，不要去管模糊的未来。”也就是说，我们现在需要的是努力去做我们该做的事情。

我的作家朋友荷马·克洛维对人际交往很有研究。他能让任何人在和他交往的15分钟之内就喜欢上他，不论是男女老少、清洁工还是有钱人，都没有问题。这并不是因为他有俊俏的外表，也不是因为他有钱，那到底是什么原因呢？其实很简单，就是因为他能给别人一种真诚的、发自肺腑的对别人好的感觉。

小孩子愿意在他身边玩耍，如果荷马·克洛维去朋友家做客，那么当天的宴会不但座无虚席，而且朋友的仆人也会请他吃精心制作的食物。朋友们如此，亲人们就更尊敬他了。不论是他的妻子、女儿或者是孙子辈，和他的感情都很深，相处时也都非常亲近。

一个作家，到底为什么会有这样的幸福呢？归根结底还是因为他心里面对人类充满了诚挚的爱，这一点上面已经说过了。任何人站到他面前，他首先考虑的是对方也是一个独立的人，因为他觉得“人”是最大的，应该得到关心和爱。在和陌生人见面聊天的时候，他很少会在自己的事情或自己的兴趣上面喋喋不休，基本上不会去谈论自己，而是把话题固定在对方的身上，在不被对方发现的情况下尽量多了解对方的家庭、工作和故乡等情况，最终让谈话变得非常和谐，也使他可以在很短时间内和对方熟悉起来。

就算是一个人生不得志的人也会因为这样的待遇而开怀大笑。正如约瑟夫·格鲁大使说的那样：“‘我只喜欢你’这几个字，就是外交的秘诀。”

对于荷马·克洛维来说，别人是否喜欢自己、对自己有没有看法，这都不重要，反正他会通过专心喜欢对方的方式来得到更多的好感。因此，他和所有人都是朋友，根本就不用操心交朋友的事情。

对于销售人员来说，他们清楚地知道，如果心里面因为‘总想着生意会不会谈成’而产生负担，就会影响到最终的结果。这是他们的经验。“百姓食品”董事长哈里·布里森曾经为了赚上大学的学费而去推销缝纫机。他觉得，一个优秀的推销员只会想着怎么去把顾客服务好，根本就没时间去想能不能推销出去的问题。

一心想把顾客服务好的推销员会有一种很大的力量，面对这种力量，顾客很少会选择拒绝。事实上，只有愚蠢的人，才会拒绝别人的帮助。

布里斯先生说：“现在，我总是告诉我的推销员，想要和顾客相处得更融洽，推销更顺利，每天

早上就不能去想‘我今天打算多推销几件产品’这句话，而是要想‘我今天要做好努力给别人解决问题的准备’这句话。想要当一个好的推销员，想的必须是怎么样帮助别人，怎么样让别人的生活变得更快乐、更美好。”

在打高尔夫球的时候，我们关注更多的是球。在教学生人际交往方法的时候，我总是告诉他们要把注意力放在想要说的话题上。关注结果，只会在内心产生紧张和恐惧的情绪，进而影响到你的表达，甚至是影响到最后的成败。

上面说的这些都是我从自己失败的经历中得到的教训。因为我天生胆小，所以餐厅服务员、火车站搬运工、出租车司机等人都觉得我好欺负，所以总是欺负我。此外，让我在别人面前讲话的难度和准备主持大型会议一样，都是那么费劲，因为我的演讲天分为零。

几年前，我和朋友一起吃晚饭的时候，他告诉我，说我正在准备的一次演讲中有很多听众很难伺候，这让我很紧张，也很不安。我一直在问他：“如果我讲的东西他们不同意应该怎么办？如果他们想要把我赶下去应该怎么办？”

朋友说：“你觉得你说的话谁会相信？你又能给他们什么帮助？所以，你为什么会受到他们的欢迎呢？”

我说的这些东西最起码对于现在的我来说是很重要的，这一点我敢保证。

他说：“事实上，你首先要能保证把自己的任务完成，也就是说清楚你想要说的东西才是最重要的。至于听众到底喜不喜欢，我觉得并不重要，况且这跟你也没什么关系。”

因为朋友的话，我对演讲的看法发生了改变。现在，安静下来祷告一番成为我每次演讲之前的必要程序：“上帝啊，我祈求你的帮助，希望你能让听众从我演讲的内容当中得到帮助，也希望你能让他们回家的时候都满载收获和满意。”能帮助到听众是我的心愿，这样的祈祷确实能够帮助到我，因为它能够让我准确无误地把自己放在传声筒、讲解员的位置上，而不是在大家面前炫耀自己的能力和才华。激励听众去过更好的生活，是我做这些事情的最主要目的。

我们应该想办法让友谊主动过来找我们，而不是干等着什么都不做，所以说给予比索取更容易获得友谊。友谊是一种为对方献出自己的爱、兴趣、关注和服务的愿望，也可以说是一种内心的境界或做人的方法，并不是说一起说话、开玩笑或者勾肩搭背就有了友谊。事实上，只有有这种能力的人，才能得到友谊。

这些话似乎应该是从牧师嘴里说出来的。事实上，宗教教义虽然都诞生于几千年前，但是随着文明的进步，我们会发现它越来越有道理。

休斯曼是英国杰出的知识分子，也是著名的诗人、评论家、演讲家、教师，曾写出过《史洛夏普的少年》一书。他本身是一个很讨厌宗教教义和“宗教传说”的人，但是他却在一次演讲中说：“在整个人类的历史上，我认为‘我觉得失去了生命的人其实是在拯救生命；而那些想要长生不老的人，实际上已经失去了它’这句话是最有道理的。”

休斯曼借助艺术和美学的观点解释了自己这么说的原因，他觉得艺术家不应该总想着创作能给自己带来什么，而是要加强对创作本身的重视。事实上，除了艺术，我们也可以在追求事业、赢得友谊以及其他需要我们努力的方面借用他说的这个‘重视事情本身’的道理。比如：只有你身上有值得别人去爱的地方，你才能得到爱情；只有你对别人足够好，才能得到友情；你只有去关注别人，别人才会关注你。这些都是不能打任何折扣的事情。

当然呢，我们不仅要明白“想要幸福就必须先付出”这个道理，还要把它付诸到行动上，这样才有希望获得友情和爱情。就算是黄金，如果存放起来也没有任何价值，所以我们必须要敞开内心，露出位于我们内心深处的金矿。正如《圣经》所说：“辨认他们只需要果实就可以了。”

夫妻之间可以不经常用语言来表达心中深刻的感情，但是必须要利用其他的渠道来表现出这些感情，否则很可能会出现感情破裂的情况。很多时候，那些很高兴的妻子会告诉我们，她们高

兴的原因只不过是她们的丈夫因为很小的一件事情而对她们表示了感谢。

对于人们来说，爱很重要，它是促进人类进步的动力，是沟通人与人之间的桥梁，也是一个人有没有成熟的试金石。我们一定要有“同理心”，要让自己产生与别人“同在”的感觉，也就是说我们需要站在别人的角度上，亲自去体会别人的感受，只有这样我们才能真正明白兄弟情义的意思，也能为增进整个世界的感情出一份力，最主要的是它能让我们和别人的友谊得到保证。此外，人类想要从奴隶制向文明社会迈进，也必须要拥有“同理心”。

找出自己身上值得别人喜欢的地方，别人才会喜欢你。

第三章 远离孤独和忧虑

孤独是现代人的重要特征

引言

很多人总是在被动地等待友谊和爱情的到来，所以他们才会有孤独和寂寞的感觉。事实上，只有更努力地去争取，才能从别人那里得到喜欢和认同。

不再自怨自艾，勇敢地融入充满阳光的人群当中，是逃离孤独束缚的最好方式。我们需要主动去认识别人，去结识新的朋友。

五年前，我的一个朋友因为丈夫去世而伤心欲绝，并且和大多数人一样陷入到了孤独和悲痛当中无法自拔。一个月之后，她找到了我，问：“我该怎么办呢？我应该去哪里？我的生活还能恢复吗？”

为了劝说她，我严肃地告诉她：因为不幸并没有远去，所以还沉浸在悲痛中的她出现这种情况很正常，只要过一段时间，心中渐渐忘却这件事情，就不会再这样悲痛了。况且，绝望往往也是一段新的幸福道路的起点，所以她很快就能迎来新的生活。

这个人已经完全没办法从自怨自艾的漩涡中逃脱出来。她悲伤地说：“不，我现在已经什么都做不了了，我已经不再年轻了，而且已经长大了的孩子们也都在忙着自己的家庭和事业，我怎么可能重新过上幸福的生活呢？”几年之后，她仍然沉浸在悲伤的情绪当中。

有一回，我实在看不下去了，就对她说：“我知道你并不是想用这样的情绪来博取别人的同情和怜悯，但是你明明可以去交往新的朋友、寻找新的爱好，去过更好的生活，为什么非要沉浸在悲伤当中呢？”但是，充满了自怨自艾的内心让她对于我的劝说选择了无视。

一段时间之后，她觉得应该到自己的孩子那里去寻找自己的幸福，于是就搬到了一个已婚的女儿家住。但是到最后，她不但没有找到幸福，反而变得更加悲痛，甚至她还把这种悲痛传染给了自己的女儿，致使两个人之间产生了很大的矛盾。后来，她又选择到儿子那里去住，可是情况依旧。最后没办法啊，她只能自己一个人住到儿女们买给她的公寓里面，但这也没能改变任何情况。

有一天，她哭着告诉我，她这个可怜的老太太已经被所有家人抛弃了。就因为她对整个世界都怀有这种恶意的想法，所以她再也没有品尝过幸福生活的滋味。实际上她并不是一个成熟的人，虽然已经61岁了，但是却还是像一个没长大的孩子一样可怜又自私。

很多人总是在被动地等待友谊和爱情的到来，所以他们才会有孤独和寂寞的感觉。事实上，只有更努力地去争取，才能从别人那里得到喜欢和认同。只有多花费一点心思才能让别人喜欢自己。我们需要面对现实，毕竟任何纸面上的约束都不能限制我们的爱情、友谊以及幸福生活，哪怕是另一半离我们而去，我们也没有失去重新过上幸福生活的权利。但是，想要让别人喜欢你，你自己必须要去努力，幸福不会主动送上门，这一点一定要记住。

下面还有一个故事：

在蓝色的地中海海面上，有一艘搭载了很多正在度假的已婚夫妇和单身男女的邮轮正行驶在上面。有一个看起来开朗、乐观的六十多岁的单身女士夹杂在那些高兴地唱着歌、跳着舞的人群中间，看起来她的表情很是陶醉，也受到了很多人的关注。事实上，她和我前面的那个朋友一样也失去了自己的丈夫，只不过在慎重思考之后，她决定从悲痛中跳出来，重新去过自己的幸福生活。

以前，她很爱自己的丈夫，所有的生活也都是围绕着自己的丈夫进行的，但是这情景似乎一下子就破灭了。面对灾难，她之所以没有被击垮，还要感谢她喜欢画水彩画这个爱好。她用不停

歇的作画缓和了自己的悲痛。此外，因为她的画画得很不错，她还在作画中找到了自己的事业，取得了经济上的独立，这是她没有想到的。

一直以来，丈夫不仅仅是她生活的伴侣，还是她生活的中心和动力。她知道自己的相貌不好看，钱也不多，所以在最初面临灾难的时候，她一下子被绝望的情绪包围，没办法把自己的想法和感受讲给别人听，也不能和别人和谐相处，她只能不断地质问自己：别人怎么样才会接受我甚至是需要我。

后来，她才知道必须把自己变成一个被别人喜欢和需要的人。也就是说她不能指望别人来为自己做改变，必须是自己主动去帮助别人。想通了这些之后，她擦干了泪水，重新露出了笑容，并开始认真地画画。有些时候，她会装作很高兴地拜访一下亲朋好友，但是不会持续太长时间。不过这已经足够了，因为别人都觉得她很快乐，对她的印象越来越好，最终没用多长时间，她就成为大家都喜欢的人，不但会被邀请去参加朋友举办的晚宴和聚会，还在社区的帮助下成功举办了个人画展。

再后来，她就跟随这艘邮轮参加了这次“地中海之旅”。在这里，她对任何一个人都很友好，但是却也做到了适可而止。船上的人都忘不了她那自然轻松的风格，想要和她成为朋友，因此她成为邮轮上最受欢迎的人。她的周围也成为旅程结束之前最热闹的地方。

她知道，自己必须勇敢地去面对新的生活，帮助那些有需要的人。所以，在之后的日子里，她又参加了很多次这样的旅行，不管到什么地方，她都愿意把自己的好感和善意带给周围的人，让所有的人都心甘情愿地聚集到自己的身边。

现代社会的飞速发展也带动了医学的发展，但是高端的医疗技术却没办法制止孤独这种疾病在人群之中的蔓延。

在一个宴会上，加州奥克兰密尔斯大学校长林·怀特博士发表了一篇关于现代人的孤独感的演讲，让人很有感触。他说：“大卫·里斯曼曾经说过：‘我们是一群孤独的人。’事实确实如此，孤独已经成为20世纪最普遍的疾病。人口的增长让人性发生了改变，而人们的工作地点也因为政府或各种企业的要求而不断发生改变，致使整个世界就像海水一样不停地运动着，生活在这样的世界中，人们已经分不清彼此了。在这种情况下，友谊也随着人们的流动变得有些缥缈，这就使得我们的内心像是走进了冰河时代一样，被寒冷和孤独所包围。”

只有像怀特博士说的那些有勇气去改变环境的人，才能不被孤独所束缚。我们虽然渺小，但是不管到什么地方，都应该努力加深自己和别人的亲密程度，就像正在燃烧的煤油灯一样，尽管火焰不大，但是不管放到哪里，都能发挥出自己的光和热。

不再自怨自艾，勇敢地融入充满阳光的人群当中，是逃离孤独的束缚的最好方式。我们需要主动去认识别人，去结识新的朋友。到任何地方都应该高兴地去和别人分享自己的快乐。据了解，在夫妻双方当中，丈夫要比妻子更强壮一些，上进心也更强，妻子通常会比丈夫寿命更长一些。一般而言妻子的生活和人际交往都是以家庭和家人为中心的，缺乏独立生活的准备。因此，一旦因为不幸致使夫妻中的一个人永远离开了这个世界，可能妻子遭遇这种事情时受到的伤害更大一些。因为失去妻子的丈夫还可能因为工作的压力而强迫自己继续向前看，而失去丈夫的妻子则可能会因为内心没有做好重新追求幸福生活的准备，根本没办法开始新的生活。当然，结果并不是固定的，如果失去丈夫的妻子有勇气让自己变得成熟起来，结果也会很好。

事实上，并不是只有那些失去配偶的人才会感到孤独，单身汉、唯我独尊的女王、城里的外乡人、乡村中那些放荡不羁的人等，都会感觉到孤独。

两年前，一个刚毕业的大学生来到了繁华的大都市纽约闯荡。他对自己充满了自信，他觉得自己长相上算得上风流倜傥、仪表堂堂，又接受过高等教育，又有一点儿在社会上摸爬滚打的经历，所以他觉得自己一定能出人头地。但是仅仅在第一天，他就感觉到了孤独。白天的时候还好，他先是安排好了自己的一切，之后又参加了一个很长时间的销售会议。可是到了晚上，他就受不了了。只有自己一个人，他不想吃饭，也不想去看电影，想要找当地的那些已婚的朋友，又怕打扰到人家。当然，要我看，他或许也想去找女孩，只是害怕会耽误自己出人头地的

脚步。

事实上，他确实想要找一个女孩。但是他可不想在酒吧或者是单身俱乐部这样的地方随便找一个，因为他想要找一个好的。最后没办法，在这孤独的夜晚，他还是决定一个人独自在这梦想的起点上度过。

对于大都市的生活，我还是很清楚的，身处其中的人，有时候确实会有一种比待在小乡村更孤独的感觉；另外我也知道，如果不能努力去交一些喜欢你、需要你的好朋友，就很难在城市中生活。事实上，只有那些和你有相同爱好的人才会待在你身边，但是你必须主动去和他们成为朋友。如果你还不了解大都市的生活，特别是那里下班之后的生活，就不应该贸然进入其中。

初到一个不熟悉的地方，我们有很多的事情要做：比如通过去教堂或者加入一些俱乐部的方式去认识更多的人；可以以给自己充电为目的去参加成人教育课程的学习，顺便还能多认识一些同学。事实上，想要融入城市，就必须要做一些事情。如果你总是自己一个人去餐厅吃饭或者去酒吧喝酒，你怎么会有朋友呢？就像纽约地铁号称全世界最大的地下交通网，但是你如果从来都不主动买票走进的话，它是大是小和你有什么关系呢？

几年前，我认识了两个在纽约东区一间公寓合租的漂亮的女孩子，收入很高的她们都希望能在个城市出人头地。其中一个女孩为了进行人际交往花掉了自己的大部分工资，让自己的生活变得丰富多彩。她总是会到教会这样的地方去参加各种各样的活动，也加入了一个研究组织，正在学习一个凸显个性的课程。她之所以会这么做是因为她觉得一个在大城市生活的单身女孩必须要对自己现在的生活和未来的生活都有一个清晰的规划。按照那个女孩的年纪来看，她能做到这一点，绝对称得上非常聪明了。这一点让我非常惊讶。

她花费了大量的工资在人际交往上面却还能生活得这样丰富多彩，主要是因为她对社会关系处理得很保守，对于那些乱七八糟的男女关系更是沾都不沾。

刚来纽约的时候，她和其他女孩子一样觉得很孤独。很多遭遇这种情况的男人会选择摸着石头过河，走一步算一步，但是她和他们不一样，她给自己制订了完整的计划。后来，她和一个很有前途的律师结婚了，婚后生活甜蜜幸福。我们现在是很好的朋友，我经常去拜访她。她之所以能过上现在这种幸福的生活，就是因为她对自己的生活有着完整的规划。

至于那个曾经和她合租的女孩，也曾在刚来纽约的时候感觉到了孤独，但是她却只知道去酒吧或者是一些娱乐场所结交朋友，根本没有认真规划过自己的生活。结果到现在，以帮助酗酒者戒酒为目的的“戒酒俱乐部”成为她唯一参加的俱乐部。

所以，要通过自己的努力去赢得别人的需要和喜欢，不要总想着幸福可以不劳而获。

摆脱忧虑的案例：

99%的忧虑其实都是在杞人忧天

1943年夏天，我突然觉得我的身边除了忧虑就没有其他的东西了。

我轻松、顺利地度过了生命的前四十年，就算偶尔有忧虑，也都是工作方面或孩子身上的，还都很小，很容易就能解决。但是，突然有一天，下面这些忧虑开始不断地冲击着我，使我的内心无法平静下来。

1.我所开办的商务学校中的那些没毕业的男孩子们选择了参军，什么都还没学到的女孩子也因为可以比毕业之后拿更多的工资而选择了到武器工厂上班，这使得我的学校出现了亏损。

2.因为我的大儿子去参军了，所以我也变成了一个每天提心吊胆的军属。

3.俄克拉荷马市正在为了修建机场而征收土地，而我父亲留给我的房子恰好也在征收的范围内。我很担心我们一家六口人将要面临没地方住的悲惨处境。因为征地补偿款我们只能得到市

场价的十分之一。城市里的房源稀少，就算想住帐篷也不一定能买到，而且我们也没有其他能去的地方。

4.因为附近正在开凿运河，所以我的农场里的水井枯竭了。又因为这里的土地即将被征收的缘故，所以再花500美元重新打一口井也不现实。因此现在我每天早上喂牲口都得从别的地方运水，这种情况起码要持续两个月，甚至是更长的时间。

5.战争时期有不准百姓购买新轮胎的规定，所以我总是担心我在往返于有10英里距离的家里和商业学校的时候，我的汽车会突然在荒郊野外坏掉。

6.我没钱给提前高中毕业、打算去上大学的大女儿交大学学费，她一定很伤心。

那天下午，正一个人坐在桌子旁边郁闷的我突然产生了一个把忧虑全写出来的想法，并决定竭尽全力去解决这些问题。但是我发现我想多了，因为忧虑太多，我根本就没能力去解决，甚至都不敢正视那些忧虑，于是我只能把写着我忧虑的纸收起来。但是仅仅过了几个月，我当初在纸上写的是是什么，就已经没有印象了。一直到一年半之后一次整理东西的时候，这六个忧虑才重新出现在我的眼前。事实上这六个忧虑没有任何一个朝着我担心的方向发展，所以看着眼前的东西，我觉得自己从中得到了很多东西，脸上也露出了笑容。

下面就是我那六个忧虑的发展方向：

1.因为政府已经开始出钱训练退伍军人了，所以没用多长时间，我学校的学生就又招满了。在这种情况下，我有什么理由再去担心学校前途的问题呢？

2.我的儿子毫发无伤地回到我的面前，所以我也不用担心他了。

3.有人在我家附近发现了油田，所以建机场的计划取消了，这表明我也不用再担心土地问题了。

4.既然土地还是我的，我就花钱重新挖了一口水井。这样，水井的问题也解决了。

5.我把我的车保护得很好，从来都没有坏过，所以在车子这方面我也放心了。

6.我女儿刚上了六天大学，我就找到了一份业余的兼职稽查工作，赚的钱给我女儿交学费完全没问题，所以我也不用担心她的学费了。

看着眼前这张写满了忧虑的纸，我突然想起以前别人告诉我的一句话，那就是“99%的忧虑都是杞人忧天”。那时候，我并不相信这句话，不过现在我深信不疑。

通过这件事情，我记住了一个道理，那就是只有傻子才会为那些不可能发生的事情心神不宁。所以说，虽然我产生那些忧虑都是自找苦吃，但是我并不后悔，反而会把它当成我人生最宝贵的财富。

事实上，你昨天所担心的明天就是今天。那么，你敢保证你昨天忧虑的事情今天一定会发生吗？

想要活得长一点儿，就不能总有忧虑

引言

只有内心平静的人才能保证自己不在这个复杂的社会中变得疯狂。

想要活得长一点儿，就必须要学会远离忧虑。

忧虑对女人来说是最厉害的杀手，它能摧毁女人的容颜，还能加速女人的老去。

我们只要用双手去解决工作和生活中的忧虑就可以了，绝对不能让那些忧虑影响到我们体内的器官和血液。

很多年前，因为纽约的八百万人口中有两个因为得天花死掉了，所以一下子有一股恐慌的情绪在纽约蔓延开来。人们很害怕，于是所有人都开始不约而同地去接种牛痘，甚至不惜花几个小时的时间去排队，为此，将近两千多名医生和护士开始没日没夜地在医院、消防部门、警察局和大型工厂等组织的机构里给人们接种牛痘。此外，纽约还诞生了一些按门铃的志愿者，目的就是号召大家去接种牛痘。他们的人数大概有几千人，我的邻居就是他们中的一个。有一天晚上，他还为了预防天花的事情，敲响了我家的门。

我已经在纽约住了三十七年了。在这些年中，忧虑一直包围着我，让我的精神饱受折磨。相比于天花的危害，这种精神上的折磨要强大一万倍。但是这么长时间以来，却从来没有人敲响我的门铃告诉我“小心得抑郁症”。

之所以没有人把我的门铃敲响，就是在告诉我，这个世界上的每个人都在承受着忧虑和忧愁的影响，并且有十分之一的人就快要被折磨得精神崩溃了。因此，我决定用下面的内容来敲响你的门铃。

忧虑容易给人们带来三种疾病。

曾经获得过诺贝尔医学奖的亚利西斯·克瑞尔博士说过：“作为一个商人，一定要懂得怎么样不被忧虑纠缠，否则是活不长的。”事实上，在这一点上，像家庭主妇、兽医或是建筑工人等职业，也和商人是一样的。

我前几年去度假的时候，曾经和圣塔菲铁路医院的院长果波尔博士讨论过忧虑的危害。他说：

如果不算忧虑和害怕，那么来这里看病的人中有百分之七十都是健康的。当然，这些人的病症是真实存在的，就像是你得的龋齿一样，甚至和更加严重的消化不良、胃溃疡、心脏病、失眠、头疼、麻痹等疾病一样。所以你千万不要觉得这是他们想象出来的病症。

当然，这可是根据我被胃溃疡折磨了十二年的经历总结出来的，并不是空口白牙随意瞎编的。胃溃疡产生的原因就是胃液和胃部神经的不正常，而造成胃液和胃部神经不正常的罪魁祸首则是紧张，紧张则是被忧虑带来的，至于忧虑，则来源于过分的担心。

约瑟夫·孟坦博士曾经在《神经性胃病》一书中写道：“产生胃溃疡的直接原因是你忧虑的那个东西，和你吃了什么没有多大关系。”

法里苏博士在研究了一万五千个胃病患者的病例之后说：“一个人的精神越是紧张，就越容易引发胃溃疡；相反，精神越是放松，胃溃疡就越容易痊愈。”患上胃病的人，只有百分之二十是胃部真出现了生理毛病，其余百分之八十，基本上都是因为恐惧、忧虑、仇恨、自私和对现代生活的排斥造成的。

《生活》杂志曾经报道过，胃溃疡是第十个最容易导致现代人死亡的原因。

哈罗·哈斌博士曾经在全美工业界医师协会年会上公布了一组数据：他在对一百七十六位平均年龄四十四点三岁的工商业首脑进行调查后发现，里面有超过三分之一的人，因为日常生活过于忙碌，而产生了心脏病、胃溃疡或是高血压等疾病。

“看啊，就为了那些事业上的成就，我们这些还不到四十五岁的工商业带头人就有三分之一患上了这样那样的疾病。没错，他们确实取得了事业上的成功，但是他们却失去了健康的身体，对他们来说，这种成功真的值得吗？付出这么大的代价有意义吗？事实上，就算他们拥有了全世界，也只能和管道工人一样用一张床睡觉；就算他们可以去吃各种各样的山珍海味，一天还是只能吃三顿饭，这一点和管道工人也没什么区别。当然，如果非说他们和管道工人有什么区别的话，也就是他们没有管道工人睡得好、吃得香。”

“我不想在四十五岁的时候就没有了健康的身体，所以我宁愿到阿拉巴马去当农民，也不想去管理铁路公司或香烟公司。”

说到香烟，我想起了那个不久之前因为心脏病死于加拿大森林的世界著名香烟制造商。原本，他是去那里享受安静的生活的。在事业方面，拥有几百万资产的他确实很成功，但是却只活到了六十一岁就去世了，可谓英年早逝。在我看来，我那个在密苏里州当小农夫的父亲都比他成功，因为我的父亲是八十九岁去世的。

人的神经和精神都会因为忧虑而受到损害。

梅育兄弟曾说，来找他们看病的人，有一多半是因为神经方面的问题。但通过观察发现，这些人的神经在经过强力显微镜或者最先进的方法检查时却呈现出非常健康的情况。事实上，他们的“神经疾病”是由悲伤、烦躁、忧虑、愁苦、恐惧等情绪所引起的，和神经本身并没有什么关系。

柏拉图曾经说过：“人的精神和肉体是密不可分的，然而医生却经常会犯只治疗身体、不治疗精神的大错误。”

医学界在用了两千三百年的时间弄明白这一点之后，立即创造了一门能够同时治疗人的肉体 and 精神的医学，即“心理生理医生”。现代医学已经成功攻克了天花、霍乱等曾经害死过数百万人的细菌性传染病，但是却无力对抗那些由忧郁、恐惧、仇恨、烦恼、绝望等情绪引起的非细菌性的生理心理上的疾病，致使由情绪引发的疾病能够在人群中飞速传播，最终演变成一场灾难。

医生们曾经判断说：现代美国有二十分之一的人得过精神病，那些去应征参军、想要参加第二次世界大战的美国青年人，有六分之一是因为精神病的原因遭到拒绝的。

一般来说，精神失常都是由恐惧和忧虑造成的，但是却没有一个人清楚里面具体有什么联系。致使那些不想再被忧虑和烦恼束缚的人，只能用幻想的办法来麻痹自己，毕竟在无法和周围环境和谐相处的情况下，也就只能把自己封闭起来。

下面是爱德华·波多尔斯基博士写的一本书的目录：

人的心脏会因为忧虑而产生问题

高血压可能来自于忧虑

风湿病可能来自于忧虑

胃病可能来自于忧虑

经常感冒很可能是忧虑的原因

甲状腺与忧虑

糖尿病患者和忧虑

凯尔·明梅尔博士曾经写过一本书，仔细分析了忧虑的问题，名字叫作《自寻烦恼》。关于怎么样摆脱忧虑的束缚，书中并没有给出办法，只是通过很多骇人听闻的事实来让你知道，忧虑、烦恼、仇恨、绝望、悔恨等会毁掉人们的身心健康。

在美国南北战争快要结束的时候，格兰特将军明白了一件事，那就是如果忧虑想要让你生病，无论你再怎么坚强，你都抵挡不住。

下面就是事情的经过：

在连续围攻里士满九个多月之后，格兰特击败了李将军和他手下那群破衣烂衫、连饭都已经吃不上士兵。在这期间，李将军手下的好几个兵团中都出现了逃兵，剩下的精神上也已经扛不住了，好一点的还能待在帐篷里祈祷，差一些的直接出现了幻觉，又是哭又是大叫的。

眼看着没有胜利的希望了，李将军在晚上的时候命令手下用火将棉花仓库、烟草仓库和兵工厂全部烧毁，并借着火光弃城逃跑。

格兰特将军在逃跑的敌军后面紧追不舍，并派出骑兵从正面拦截，其余士兵从三面夹击。

然而在这个时候，格兰特将军却不得不脱离队伍，到路边的一户农夫家休息，因为此时他头痛欲裂，而且眼神模糊。后来，格兰特在回忆录中写道：“我在那里休息了一个晚上，为了能让自己在第二天就好起来，我整个晚上都用加着芥末的冷水泡脚，还把芥末药膏贴在了两个手腕和脖子的后面。”

第二天他确实康复了。但是康复的原因却并不是芥末药膏发挥了作用，而是因为他在骑兵的手里看到了李将军的投降书。

格兰特在回忆录中写道：前一秒我还头痛欲裂，但是在看完那个军官给我的信之后，我立马变得生龙活虎起来。

显然，格兰特就是因为忧虑、担心和慌张才得病的，所以当他从胜利中找到自信之后，自然就痊愈了。

亨利·莫金索是罗斯福总统的财政部长，他曾在日记中写道：罗斯福曾经在一天之内购买了四百四十万蒲式耳的小麦，目的就是为了提高小麦的价格。但是这却让自己的内心产生了忧虑。“在没有看到结果的时候，我头脑发昏，走路也不稳。回家吃完午饭之后就睡下了，一直睡了两个小时。”

事实上，我只要坐在家里就能够了解忧虑给人带来的影响，根本就不用去查资料。因为我从窗户就能看到一个人因为忧虑而得了糖尿病的人出现在另一扇窗户后面；而且一个因为忧虑而精神崩溃的人就在另外一个房间里。

在被选举为家乡的市长时，法国著名哲学家蒙田说：“为了你们，我愿意用我这一双手去不停奋斗，但是我的肝和肺，还是要留给自己。”

经常患关节炎或其他疾病也可能是因为忧虑的原因。

罗素·西吉尔博士在治疗关节炎方面堪称权威，世界闻名。下面是他总结出来的四种经常会引发关节炎的原因：

离婚。

贫穷。

孤独和忧虑。

经常生气。

当然，这些只不过是容易引发关节炎的原因，并不是只有这些原因才会导致关节炎的产生。在经济危机的时候，我有一个朋友的妻子就突然间患上了关节炎。当时他们的情况很不好，公司严重亏损、家里煤气被断、房子也被银行没收，在这种情况下，他妻子的关节炎虽然进行了很长时间的治疗，却没有任何效果。一直到他们的生活慢慢好转，他妻子的病也随之好了起来。

威廉·迈克格林格博士在全美牙医协会上演讲的时候说：“忧虑、担心等不好的情绪会影响人体内钙物质的平衡，进而使人的牙齿出现问题。”也就是说，你之所以会长龅齿，很可能是因为

的心里面过于忧虑了。相信这一点你一定没想到。

迈克格林格举了他一个病人的例子，原本那个人的牙齿是很健康的，但是因为妻子生病住院，使得他格外的着急和忧虑。结果他在妻子住院的短短的几个星期之内就有了九颗蛀牙。

作为人体重要器官，甲状腺有防止人体内部紊乱的作用。一旦它出现问题，整个人就会心跳加速，身体也会立马兴奋起来，就像是一个正在猛烈吞噬燃料的火炉一样。然而，燃料是固定的，所以如果不及时想办法治疗甲状腺的问题，病人也就会像炉火一样，因为燃料耗尽而熄灭。

我的一个朋友在前不久就得了这种疾病。为了能请有治疗这种病症三十八年经验的专家锡伊斯纳·布楠博士给我的朋友治病，我陪着他一起来到了费城。我看到他的候诊室墙上挂着大块写满了对病人忠告的木牌：

放松和享受

到底怎么样才能做到放松和快乐：

睡眠、音乐、笑声以及坚定向前的信念。

放心睡觉，要坚信上帝在保佑我们。

用欣赏美妙音乐的心态去对待生活，不要过于强求任何东西。

做到这些，你就能拥有健康和快乐。

刚一见面，他就问我的朋友：“你的这个问题到底是哪种坏情绪引发的？”之后，他又告诫我的朋友：“心脏病、胃溃疡、糖尿病等这些疾病以及其他一些并发症都有可能是由忧虑引发的，在本质上并没有太大的差别，所以你一定要想办法让自己不再忧虑，否则这些疾病都有可能找上你。”

著名女星曼奥白朗曾告诉我，她最引以为傲的就是她的美貌，但是美貌在忧虑面前恰恰是最不堪一击的，所以她一定不能让自己产生忧虑。

她说：

事实上我是带着恐惧和担心走进影视圈的。当时，我刚刚离开印度，来到了完全陌生的伦敦。见了几个制片人之后，并没有能找到工作的机会，后来身上的钱也所剩无几了。后面的两个星期，我实在没有办法，每天只能用一点点饼干和水艰难度日。我对自己说：“为什么没人找你演电影？因为你笨、你没经验、不知道怎么演。那你有什么？除了一张好看的脸之外什么都没有。”

当我看到镜子里的自己的时候，我非常担心，因为我的脸上竟然产生了皱纹，完全是变了一个样子。我知道这都是因为我的忧虑引起的，所以我对自己说：“美貌是你最大的优点，但是却正在被忧虑所侵蚀，所以你一定要远离忧虑。”

忧虑对女人来说是最厉害的杀手，它能摧毁女人的容颜，还能加速女人的老去。在忧虑的时候，我们总是一副咬紧牙关的样子，而且眉头紧皱，头发花白脱落，脸生皱纹、雀斑、粉刺，甚至还会出现溃烂的情况，总之要多难看有多难看。

现在，美国每年因为心脏病死去的人数是最多的。第二次世界大战期间，有三十万人死在了战场上，但是却有二百万人因为焦虑和过度担心的原因而死在了心脏病上。

和农民们相比，在生活中忧虑更多的医生死于心脏病的人数，是他们的二十倍。

威廉·詹姆斯说过：“我们的神经系统要比上帝严厉多了，上帝或许还会原谅我们的过错，但是

这种情况绝对不会出现在我们的神经系统上。”

还有一个事实要告诉大家，那就是每年用自杀结束生命的人，要多于被各种传染病夺去生命的人。看了这个事实，你的第一个感觉一定是不能相信，第二个反应一定是非常震惊。

这些全都是忧虑搞的鬼。

西班牙的宗教方和德国的纳粹集中营都曾经使用过一种古代的刑罚惩罚俘虏：把一个不停滴水的盆子放到被捆起来的俘虏头上面，让盆里面的水全都滴落到俘虏的头上。等到最后，受到这种惩罚的俘虏会精神崩溃，因为他们总觉得有一把槌子在敲自己的头。

没完没了的忧虑和那不断滴落到头顶上的水一样，经常会使人精神崩溃，最终用自杀结束生命。

大家小的时候可能都从牧师那里听说过那可怕的地狱。但事实上，对于我们来说，忧虑也是地狱，因为如果我们不尽早摆脱忧虑的话，很可能会患上缺血性心脏病这种让人非常痛苦的疾病。但是这一点，牧师却从来没对我们说过。

或许发病时的疼痛会让你大喊大叫。如果一边听着你的叫声一边看但丁的《地狱篇》，估计和看儿童故事没什么区别。在那种情况下，你一定会对自己说：“哦，上帝，我绝对不会继续忧虑下去了，希望你把健康还给我吧！”

亚利西斯·克瑞尔博士曾说过：“只有内心平静的人才能保证自己不在这个复杂的社会中变得疯狂。”我知道你是一个热爱生命的人，想要健康，也想要活得长久。如果你想要这些东西，就必须像亚利西斯·克瑞尔博士说的那样做。

事实上，很多人要比看上去坚强，也要比看上去更有能力，只不过没有被发现而已。所以，如果你是一个正常人，你完全有能力用平静的心态去面对复杂的城市生活。正如梭罗在《狱卒》中所说的那样：

“努力去生活的态度总是会给人带来欢欣鼓舞……如果一个人努力并坚定地朝着自己的信念前进，那么说不定什么时候，他就会取得成功。”

生活中，你们可能会发现很多人和生活在爱达荷州的欧嘉·佳维一样，拥有让人敬佩的坚持和信念。她从来都没有想过，走上了悲剧的人生道路的自己竟然能够不被忧虑所困扰，这对她来说，真的是一件很开心的事情。

八年前，正在癌症的痛苦中挣扎的我，从医生那里得知，癌症会逐渐剥夺我的生命，我已经命不久矣了。为了证实这个消息，我又询问了当时著名的医生梅育兄弟，结果得到的是相同的答案。这时我才知道，死神已经隔断了我前面的道路。虽然我知道自己没有任何希望了，但这么年轻的我还没有活够啊，这使得我更加痛苦，于是我就在医生面前表达了自己的悲观情绪。然而医生似乎对我这种放弃希望的态度很不满意，说：“你还是原来那个坚强的欧嘉吗？我知道，你的运气的确很不好，但是如果你总是这样悲伤的话，就真的没有活下去的希望了，所以千万不要这样做。你现在要做的不是忧虑自己的病情，而是应该直面现实，竭尽全力去解决问题。”

听了这些话之后，我突然感觉后背发凉，一下子就从悲伤的情绪中解脱了出来，而且态度也变得严肃起来。我告诉自己：“我不能再继续悲伤下去了，因为我有能力、也一定能挽救自己的生命。”

在不能用镭进行照射的情况下，只能使用X光照射。一般来说，正常人只能在连续三天内、每天接受十分半钟以内的X光照射，但是我却一直坚持了四十九天，而且每天的照射时间都达到了十四分钟。最终，我瘦成了皮包骨，就连走路都有一些费劲。但即使是这样，我的脸上也挂着硬挤出来的笑容，坚决不哭，也坚决不忧虑。

只有傻子才会觉得能够用微笑战胜癌症，我当然并不这样认为。但是我却知道，如果精神状态不好的话，想要消灭癌症也绝对是痴人说梦。最终，我战胜了癌症，创造了奇迹。一直到现在，我一直都相信“你要做的不是忧虑自己的病情，而是应该直面现实，竭尽全力去解决问题”这句话，而且我的身体也一直都没有出现问题。

在结束这一章之前，我要再说一次亚利西斯·克瑞尔博士那句话：“想要活得时间长一点儿，你的内心就不能忧虑。”

亲爱的读者们，一定要在心里面记住这句话啊！

也许克瑞尔博士说的人就是你！

忧虑能将人吞噬

杰克·邓普西

其实我在打拳击的时候一直都知道，我最大的敌人其实是自己心中的忧虑，根本不是那些和我打拳的对手。如果你的心里面有忧虑，而你却不能消灭它，那么你就不会成功，因为你的信心、活力和勇气都已经被它所摧毁，这一点我深有感触。因此，为了摆脱忧虑，我慢慢地摸索出了一些方法。下面就是我的方法：

1.要给自己加油，保持高昂的精神头。简单点说就是用语言鼓舞自己，振奋精神。比如面对强大的对手的时候，我就会不停地告诉自己：“不管怎么样，我都一定能坚持住，因为我也很强大，根本就不会被他伤到，他也没有打伤我的能力。”这样做对自己是有很大大好处的，因为这种精神上的力量有时候甚至能减轻脸被拳头打到时的疼痛。就像我打过那么多的比赛，嘴唇和眼角都被打伤过，甚至有一次别人一拳就打断了我的肋骨，使我不得不下场。当然，这都不算什么，最严重的一次是有个人一拳打断了我的三根肋骨。但是，被打了这么多次，也就是断了三根肋骨那次让我记忆深刻，并不是因为伤得严重，只是当时觉得连呼吸都费劲。至于其他时候，根本就没什么感觉。

2.我会经常用忧虑可能带来的严重后果提醒自己。每次比赛之前，我都担心自己在赛前训练的时候被打得断胳膊断腿，甚至一上场就被打坏眼睛。因为一旦发生这种情况我以后可能就打不了拳击了，为此我总是辗转反侧难以入睡。每次因为这种想法睡不着觉的时候，我就会从床上起来，跑到镜子面前鼓励自己，说：“你怎么这么愚蠢啊！那些事情还没有发生呢，或许根本就不会发生，有什么好担心的？人生苦短，我还是好好活着吧！”我还对自己说：“没有什么比我的健康更重要！没有什么比我的健康更重要！”我不断地对自己说，不要忧虑，要好好睡觉，否则我的身体就会受到伤害。渐渐地，我发现自己经常告诉自己的这些东西，已经随着时间的推移融入了我的生命中。

3.第三点是我经常祈祷，这一点非常重要。祈祷会给我带来勇气和自信，训练和比赛对于我来说都是挑战，所以每次训练和上场比赛之前，我都会在心里面默默祈祷。就连吃饭之前和睡觉之前，我也会进行祈祷……当然，我的祈祷并没有白费。

鼓励自己；经常用忧虑可能带来的严重后果提醒自己；经常祈祷！

摆脱忧虑的通用方法

引言

哪怕是面对最坏的结果，我们也不能让忧虑占据我们的内心，必须强迫自己集中精力，否则我们的内心就会变得混乱起来，不但不能解决问题，甚至连最基本的能力也会失去。

如果面对任何情况都充满勇气，那么就算是面对接连不断的麻烦，你也能始终立于不败之地。

不管面对什么困难，只要心里面能保持平静，就一定能顺利度过，甚至有余力去做得更好。

曾经有一个快要病死的人在航行的时候带上了一口棺材。结果，就因为这口棺材，他的体重比原来重了四十公斤。这个例子充分说明了这个方法的奇妙之处。

只要把这几页书读完，你就能够学习到一个可以立即使用的、快速摆脱忧虑的方法。你想要学习吗？

如果你想学习，我就把这个方法告诉你。这种方法是由世界著名的卡里尔公司的拥有者、空调制造业的开创者、聪明的工程师——威利斯·卡里尔发明的。

当年我们一起在纽约的工程师俱乐部吃午餐的时候，他就告诉了我这个好方法。下面就是他告诉我的：

年轻的时候，我工作于纽约州水牛城的一家公司。有一次，公司派我到密苏里州水晶城的匹兹堡玻璃公司下面的一家工厂里安装一种先进的瓦斯清洗器。虽然在安装的时候困难重重，但是在我的努力下，它还是正常运转了起来。然而，机器的效果和我们最初设想的有一定差距，这让大家都很不满意。

我觉得自己很失败，而且根本就不知道怎么样面对这种失败，这让我变得忧心忡忡，紧随而来的就是肚子痛和失眠。我知道忧虑什么用都没有，于是就开始想解决问题的办法，没想到真让我想出了一个适用于任何人的简单办法，而且一劳永逸。

首先，是在保持内心平静的情况下思考最差的结果：其实最坏的结果无非就是我的工作彻底失败，并且给老板带去两万美元的损失，然后我可能会被愤怒的老板开除。然而，我并不用担心自己有被监禁的危险，更不用害怕会被枪毙。

其次，我对自己说，就算我等到的是最坏的结果，我也不能害怕，而是要勇敢地去面对。一方面这件事对我来说确实是一个污点，很可能还会伴随我的一生，但是并不一定会影响我以后的工作；另一方面老板也不一定在乎那两万美元，完全可以当成是为新技术埋单了。

当最坏的结局我都可以不在乎的时候，我整个人一下子安心了。毕竟一个没有了忧虑的人，内心放松是很正常的。

最后，想办法改变最坏的结果。在没有任何忧虑的情况下，我可以花费所有的时间和精力去做这件事情。

为了降低损失，我实验了很多办法，最后发现只要再多买一些设备就能解决问题，而且那些设备只要花五万美元就能全部搞定，这可真是是一个好消息。最后，我们就用了这个办法，结果就是公司从亏损两万美元到净赚一万五。

哪怕是面对最坏的结果，我们也不能让忧虑占据我们的内心，必须强迫自己集中精力，否则我们的内心就会变得混乱起来，不但不能解决问题，甚至连最基本的能力也会失去。这样看来，如果我当时一直不能摆脱忧虑的话，一定不会有现在这样的结果。

这的确是一个很好的办法，所以从那件事之后到现在，这么长时间，我一直都在使用这个方法。结果就是我的生活里基本上没有能让我忧虑的事情。

不论做任何事情，都必须脚踏实地才能做好。而卡里尔的方法之所以有很大的效果，从心理学上来讲，就是因为它能让人们脚踏实地，不受周围环境的干扰。

应用心理学之父威廉·詹姆斯教授曾经说过：

如果面对任何情况都充满勇气，那么就算是面对接连不断的麻烦，你也能始终立于不败之地。

可惜，要不是他三十八年前就去世了，卡里尔的这种通用方法一定会得到他的赞美。

类似这样的话，中国哲学家林语堂在他的《生活的艺术》中也曾提到过：“不管面对什么困难，

只要心里面能保持平静，就一定能顺利度过，甚至有余力去做得更好。”

这才是真正的道理。当你发现自己什么都没有了之后，千万不要忧虑，反正你也什么都没有了，还忧虑什么呢？与其这样，还不如多给自己点儿希望呢，说不定什么时候你失去的东西就会回来了。

其实在这个世界上，很多人的生活并没有走上绝路，只不过是突发灾难的发生扰乱了他们的内心，让他们不能正视灾难，更不用说从灾难中学习经验去应对可能到来的新生活，于是就在忧虑的包围中越陷越深，最后亲手扼杀了还没有开始的新生活。

你想践行一下卡里尔发明的通用方法吗？事实上已经有人使用过了。我有个在纽约做石油商人的学生，下面就是一个关于他的故事。

有一天，一个自称是政府调查员的家伙找到我，说他手里有证据证明我们公司的员工舞弊，有个运输员克扣了顾客的油并偷偷卖掉了，希望我能给他一笔封口费。当时我的第一感觉是自己是在拍电影，因为我根本就不敢相信我手下的员工会干出这样的事情，更不敢相信我也有被人勒索的一天。

这个人告诉我，如果我不能满足他的要求，他就立刻把自己手里的证据交给地方检察官。这简直就是赤裸裸的威胁。其实我知道，从法律上来说，我个人和这件事情一点儿关系都没有，但是我的公司却要对我的员工负责。如果他把事情告诉了法院，那和告诉媒体也没什么区别，到时候这间我父亲在二十四年前创立的、我一直引以为傲的公司就将成为人人喊打的过街老鼠。

整整三天时间，我着急得吃不好睡不好，心里面一直在犹豫着到底是给他五千美元，还是放任他把事情告诉法院，搞得我一直像是在做噩梦一样，结果直接病倒了。

在那个周末，我无意间从你有一次公开演讲时送给我的《怎么摆脱忧虑》那本书中看到了威利斯·卡里尔的故事，里面有一句话告诉我们要“正视灾难”。当时我就告诉自己：“如果我不给那个人封口费，那他一定会把证据送到法院。这种处理方式应该会带来最坏的结果，那么最坏的结果到底会产生什么样的影响呢？”

结果我发现，最差的结果无非就是公司口碑下降，生意减少甚至破产。然而这其中并没有一个能以违法的罪名把我抓起来的理由。

既然如此，我就对我自己说：“我可以接受公司破产，那么以后我该去做什么呢？”

公司破产之后，为了生活，我必须去找其他工作。不过我想我对石油方面这样了解，想要在大公司找一份工作应该是很容易的……

最后，我的内心越来越平静，不但摆脱了纠缠了我几天的忧虑，还恢复了大脑的正常运行，整个人都变得轻松起来。

我瞬间就清醒过来，并且明白自己应该想办法去改变不利的情况。苦思冥想了一会儿之后，我觉得律师或许能够帮我找到解决问题的好方法，于是就决定去找律师谈。不要问我之前为什么没想到这一点，之前一直被忧虑包围着，根本就没办法静下心来思考，想不到不也很正常吗？

我告诉自己，先躺到床上睡一觉，第二天起床之后再去找律师。结果，刚躺下我就睡着了，而且睡眠质量非常好。

我在第二天早上见到了律师，之后按照他的建议，自己去检察院把这件事情告诉了检察官。结果检察官告诉我，那个所谓的“政府官员”其实是一个警方的通缉犯，他已经用这种方法敲诈过很多人了。这是我无论如何都没想到的结果。

整整三天三夜的时间，我都在为要不要给那个通缉犯五千美元而忧心忡忡，一直到和检察官谈完，才彻底平静下来。

就算是到了现在，每次我内心产生忧虑的时候，我都会使用“威利斯·卡里尔的通用方法”，因为我对那件事情的记忆实在是太深刻了。

1948年11月17日，麻省曼彻斯特市的艾尔·汉里在波士顿的史蒂拉大饭店把自己的经历讲给我听：

二十多年前，我因为得了胃出血不得不住院接受治疗，其实开始只不过是因忧虑引起的胃溃疡，后来病情严重了，就连体重都减轻了八十磅。为此，医生甚至都不让我抬一下头。

那个时候，我去看了很多医生，他们一致认为我活不长了。我每天能吃的东西就是苏打粉之类半流质的东西，而且那些半流质的东西每隔一个小时只能吃一勺。此外，在每天的早上和晚上，为了清洗我那生病的胃，护士还要把一根橡皮管子插进我的胃里。

这样的生活我一直坚持了几个月。有一天，我对自己说：“汉里，如果你现在能做的只有等死的话，那还不如用剩下的时间去周游世界，你应该还记得，这可是你以前最大的愿望。所以如果你想实现这个愿望的话，就应该清醒一点，趁着现在这个时机去做成这件事情。”

我把自己想去环游世界的想法告诉了医生们，他们都很吃惊，认为这是一个很荒唐的想法，最后还以“你会死在环游世界的路上”这个理由严词拒绝了我的要求。

我说：“没关系，我会带着自己的棺材一起去环游世界，因为我曾答应过我的亲朋好友，我死后一定会埋葬在我们自己家的墓地里，所以我不会把自己的尸体丢到半路上。”

我已经买好了棺材并运到了船上。而且，轮船公司那边我也打了招呼，告诉他们如果我真死掉的话，就委托他们把我的尸体放进棺材冷冻起来，然后直接运回我的老家。

后来，我踏上了那艘船，开始了自己的环游世界之旅。在那一刻，奥陵卡里的诗句突然在我的脑海中闪过：

啊，泥土将是我们的终点，

还没有尽情享受活着的时候的欢笑，

就要变成永远在沉睡中的泥土，

没有酒、没有琴、没有欢笑，更不知道明天在哪里。

我乘坐着亚当斯总统号，从洛杉矶出发，开始向东航行。渐渐地，我觉得自己的身体越来越好，既不用吃药了，也不用洗胃了，居然连能吃的食物的种类也变多了。就算是别人告诉我的那些会害死我的奇怪的土特产和调料，我也能够安心享用。又过了几个星期，我甚至过上了抽雪茄、喝啤酒的舒坦日子。要知道，上一次能做这样的事情可是好几年之前啊！

虽然我们的旅途中要遭遇像印度洋季风和太平洋台风这样的危险，但是每天和朋友一起吃喝玩乐到深夜的日子，却让我觉得很高兴。

在旅途中看到的越多，我的感觉就越好。我记得最清楚的就是中国和印度的贫穷，因为这让我觉得自己的生活实在是太好了，所以我的忧虑全部都消失不见了。旅途结束之后，我发现自己不但胃病已经好了，而且连体重也增加了四十公斤，无论是身体还是心情，都比以前好了很多。

之后艾尔又说，自己好像是因为在自己不知道的情况下使用了威利斯·卡里尔的方法，所以才消除了内心的忧虑。

“我先问自己：‘最坏的结果是什么？’得到的答案是死亡。”

“当然，连医生都说我一定会死了，我也没有别的办法，只能直面死亡。”

“最后，不想把时间都浪费在等死上的我决定在剩余的时间里做出改变。乘船开始航行之后，我渐渐摆脱了忧虑，让内心回归平静，这反而让我的生命力越来越旺盛，最终开始了新的生活。”

让威利斯·卡里尔的通用方法帮助我们摆脱忧虑。

具体的做法是：

第一，思考出最差的结果。

第二，直面最差的结果。

第三，静下心来，想办法改变最差的结果。

摆脱忧虑的真实案例：

如何消除自卑的困扰

爱尔墨·托马斯前美国国会参议院议员

15岁的时候，我一直被各种各样的坏情绪所包围着。当时我身高6.2英尺，却只有118磅的体重，整个身体瘦得跟竹竿一样，在同龄孩子中简直就是一个异类。就因为这样，我受到了同学们的嘲笑，还得到了一个“马脸”的绰号。我性格古怪，不喜欢和别人接触，也不去参加棒球和跑步这样的运动，再加上我家住在距离农场和公路都很远的地方，所以平时基本上只会和我的父母以及兄弟姐妹进行交流。当然，一般情况下我也见不到陌生人。

我很庆幸我没有在忧虑中沉沦，所以才有了后来的快乐。那时候，我每天对其他所有事情都漠不关心，只是为自己的身材而忧虑，也不知道怎么用语言把我的恐惧和悲伤表达出来。幸好做过教师的母亲很理解我，她告诉我：“孩子，如果你不能改变你的身体，那么你就去学习知识吧，用增加智慧的方式来消除你的自卑。”

但是如果我想上大学的话，就只能靠自己了，因为父母没钱，指望不上。所以我在冬天的时候就捉了一些小动物，比如貂、浣熊、鼯鼠等，等到春天的时候卖掉，赚了四美元。之后我又用四美元买了两头猪，养到了第二年的秋天，把我当初的四美元变成了四十美元，这些钱成为我到印第安纳州读师范学院的学费。在学校里，我很少出去，大部分时间都躲在房间里学习，因为我觉得自己穿的太寒酸了，不好意思和同学交往。我穿着一身并不合体的服装，一件耐脏的咖啡色旧衬衫，这是妈妈亲手给我做的，还有一个走路时总是往下掉的皮鞋，这是因为皮鞋旁边的松紧带已经失去了弹性，另外还有一件外套，这两件是爸爸从前穿过的。那时候，我最大的愿望就是未来有机会可以去商店买一件合身、得体的衣服。

但是在之后发生的几件事情，却使我的自卑心理逐渐消失了。甚至有一件事情让我的内心燃起了希望，使我变成了一个自信又不缺乏勇气的人，可以说改变了我的一生。

第一件事情：入学八个星期之后，我在一项考试中拿到了一个可以让我到乡下公立小学当半年老师的三级证书。那是我活了这么多年以来，第一次知道还有母亲以外的人也相信我。

第二件事情：有一个乡下小学用40美元的月薪请我去当老师。这更让我相信我在大家眼中是一个有能力的人。

第三件事情：在拿到第一笔钱之后，我带着兴奋和激动的心情跑到服装店买了一身合体的衣服。我想，就算现在给我100万，也不可能有当时那样的心情了。

第四件事情：那是我在一次集会上碰到的事情。也是在那之后，我再也没有了自卑和尴尬，可以说是我获得新生的开始。

每年学校的集会上都会举行演讲比赛，我却从来都没有想过要参加，因为我觉得自己面对一个人的时候都不能把话说明白，怎么敢面对那么多人进行演讲。但是母亲却鼓励我去参加演讲比

赛，而且对我好像很有信心，说我一定会有一个美好的未来。

眼看母亲对我抱有那么大的希望，我就去参加了演讲比赛，抽中的题目是《美国的美术和人文艺术》。事实上对于什么是人文艺术，我一点儿都不了解，但是这对我并没有产生什么影响，因为我觉得观众们也不一定知道。为了不让母亲失望，我告诫自己一定要好好表现，所以我不但记清楚了全部演讲内容，还对着树木和牛群练习了很多次，在演讲的时候更是充满了真情实感。最终，我拿到了第一名，这绝对是我意料之外的事情。

在我的惊讶状态当中，满含热泪的母亲抱住了我，周围的人也开始纷纷来祝贺我，就连以前很看不起我的男孩子也跑到我身边说：“我就知道你可以的！”

那次演讲绝对是我人生的重要转折点，如果没有那次经历，我根本就不可能成为国会议员。就算是现在回忆起我的一生，我也坚信这一点。在我得到演讲比赛的第一名之后，一下子就名动家乡，我登上了报纸的头版头条，而且还成为他们嘴里有美好未来的人。更重要的是，这件事情让我开拓了眼界，找到了自信和勇气，也让我相信，很多能力其实我自己就拥有，根本就不是以前想的那样遥不可及。另外有一点需要强调一下，那就是这次的冠军也让我拿到了师范学院一年的奖学金。

这件事情让我产生了很大的改变，特别是让我学习知识的动力越来越大。之后的几年，我几乎把所有时间都用在了教学研究上。当然，在暑期的时候我会选择去干农活或是修路，如果不这样做的话，我可能完不成大学的学业。

1896年，19岁的我为了给参加美国总统选举的威廉·詹亨斯·布兰恩拉票，参加了28次演讲，这些演讲也为我铺平了通往政界的道路。进入大学之后，我又选择了法律的公众演说作为我的主要专业。此外，作为曾经在德国演讲比赛中获得第一名的我，还成为学校的年刊和校报的主编。1899年，我还作为学校的代表，和另一所大学的代表就《国会议员是否应该让全民开放投票》的问题进行了一场辩论。

大学毕业之后，我在俄克拉荷马州开了一家律师事务所。1907年11月16日，俄克拉荷马州和印第安保留区合并成为一个州，因为我在开律师事务所的时候接触过一些关于印第安保留区的问题，所以从那个时候开始，我在民主党中就受到了重视，经常受到肯定和提名，先后在州议会和下议院分别工作了13年和4年，最终在50多岁的时候成为俄克拉荷马州的国会议员，实现了我多年以来的愿望。

我知道你们并不在意我的这些经历，我说这么多也并不是想告诉你们我有多么厉害，只是想给那些和我当年一样因为穿着父亲的旧衣服而自卑和焦虑的穷人的孩子一些启发和鼓励。

每个人的生命中都有自己的光彩，它不会被你的出身和长相所掩盖，只要你能发现它，并努力去实现它，自卑和忧虑就会远离你。

格兰·里区菲的方法

引言

与其把时间都用来忧虑，还不如把时间用在问题的分析和看清上，以此来增加自己的智慧，这样忧虑自然就没办法找上我们了。

一旦做了某个决定，就不要瞻前顾后地考虑责任和结果，只要去做就可以了。

威利·卡瑞尔的通用方法效果很不错，但可惜的是，它不能让你彻底摆脱忧虑。

正确的做法是：不管面对什么样的问题，我们都要按照下面三个步骤去做。它们是：

一、看清问题。

二、分析问题。

三、找到解决方法并立刻去解决。

带着忧虑生活的人，和生活在地狱中没什么区别。想要摆脱忧虑，就一定要使用这个亚里士多德提出并实践过的简单办法。

看清问题被放在第一点，这就说明这一点很重要，但是它到底哪里重要呢？事实上，想要解决问题，我们必须先明白到底为什么会出现这个问题，否则的话，想要解决问题无异于痴人说梦。已故的哥伦比亚大学校长、曾经帮助二十万学生消除忧虑困扰的豪伯德·赫吉斯曾经说过：“我们只有把问题了解清楚，才能有做事情明确目标。”

他告诉我：

当人们发现自己不能用已经学会的知识去解决问题的时候，就会产生忧虑。也就是说，复杂是忧虑产生的最主要原因。比如我碰到一个问题，必须在下个星期二之前解决，那么在这段时间里，我就只会一心去了解这个问题有关的事情，根本就不会去做其他事情，自然也不会产生忧虑甚至因此而失眠。等到下个星期二，如果我已经把和这个问题有关的事情全部了解清楚了，那么解决这个问题就会变得很轻松。

我问他：“要是这样的话，你岂不是已经没有任何忧虑了？”他说：“确实是这样，到目前为止，我觉得生活中确实没有什么事情值得我忧虑了。而且我还发现，如果你能站在完全客观的角度上认清问题，那你完全可以用自己的能力赶走忧虑。”

在现实生活中，很少有人能做到这一点。我们都知道二加二等于几，但是这个世界上却有一些人似乎是专门为了给你的生活添堵一样，非要一脸严肃地说二加二等于五，甚至还有说等于五百的。

一个有忧虑的人，情绪必然会有很大的波动。在这种情况下，我们必须保持自身的理智和思想上的清醒，就像赫吉斯博士说的那样：我们必须站在完全客观的角度上去认清问题。我这里有两种可以让人们站在完全客观的角度上认清问题的方法：

一、在了解和问题有关的情况后，不停地告诉自己这么做不是为了自己，而是在帮别人的忙。这样做对于自身的理智和情绪都有很好的保护作用。

二、只要是能威胁到我们，会让我们产生忧虑的情况，我们都需要去了解，比如那些我们不愿意去面对的、会让我们丧失自信和希望的情况。

最后，只要我们把这两种情况都写到纸上，就能发现问题的关键。

如果我们不能把问题了解清楚，就算是爱因斯坦、最高法院的法官以及其他所有人，都不可能顺利解决问题，这一点必须要注意。爱迪生之所以会给人们留下两千五百本记录着他看到的各种问题的笔记，就是因为他清楚地认识到了这一点。

所以，看清问题是摆脱忧虑的第一种办法。想要找到解决问题的办法，首先要站在完全客观的角度上把问题了解清楚。

但是，如果只是把问题了解清楚却不进行分析，对我们来说还是没有任何意义。

我总结出来的方法是：先把了解到的所有和问题有关的情况写下来，然后进行分析，这样在解决问题的时候会轻松一些。查尔斯·杰特林曾经说过：“如果你把和问题有关的情况都弄得一清二楚，那么这个问题的难度就已经降低了一半。”也就是说，只要我们能把自己了解到的所有和问题有关的情况都写到纸上，找到解决问题的办法就会变得更容易。

我们来说说一个在远东地区把生意做得非常大的美国人格兰·里区菲吧。1942年，身在中国的他

恰好赶上了日军占领上海。他告诉我：

日本人在制造了珍珠港事件之后立刻来到了上海。之后，他们派出了一个自称是“军方清算员”的海军上将找到了当时正担任上海亚洲人寿保险公司经理的我，问我想活还是想死。要是想活的话，就让我把我们的财产清算好交给他们。

当时我只能执行日本人的命令，根本就没有别的选择。但是，那时候我这里有一笔属于香港公司的保险费，大概有七十五万美元，和上海公司没什么关系，所以我就没告诉日本人。当时我很害怕日本人发现我的做法，因为那样的话我就死定了。可惜，这件事情最后还是被日本人发现了。

还是我的会计告诉我日本人发现了这个事情，他说那个日本的“军方清算员”非常生气，在我的办公室吹胡子瞪眼的，还使劲拍桌子，说我这是强盗行为，是叛徒行为，是在对日本皇军进行挑衅。我知道，日本人一定会把我关起来的。

我知道，他们应该会把我关到宪兵队里，那是日本人秘密关押和折磨犯人的地方。我的一些朋友被关进去之后，才坚持了十几天，就被各种酷刑折磨死了。所以我有几个朋友在得罪日本人之后，为了不被关到那里，都选择了自杀。

自从周日下午听到这个消息，我就一直坐立不安。每当我产生忧虑的时候，我都会习惯性地坐到打字机前，打出两个问题和它们的答案。问题是：

一、是什么原因让我感到忧虑？

二、我要怎么办？

其实在之前，我是不把答案打出来的，后来为了让自己思考更方便才这么做的。所以，当时的我直接跑到位于上海基督教青年会的家中，坐到打字机前开始打字：

一、是什么原因让我感到忧虑？

因为我害怕自己被日本人关到宪兵队去。

二、我要怎么办？

在之后的几个小时当中，我一直在思考着这个问题的答案。最后，我想到了四种可行的办法以及可能会造成的后果。

1.其实我完全可以到日本那个海军上将那里告诉他自己那么做的原因，但是我们之间的交流需要用到翻译，因为那个人不懂英语，万一在翻译环节出问题的话，我可就彻底完蛋了。

2.我也可以逃跑，但是日本人应该早就想到了，所以一定会监视我。要是被他们发现的话，我还是会被抓到甚至被处死。所以这个办法也行不通。

3.当然，我也可以一直待在家里，不出去也不上班。但是如果这样做的话，明摆着就是在告诉日本人我有问题，说不定他们会直接把我抓起来关到宪兵队去，到时候估计连解释的机会都不会给我。

4.当是很忙什么都没发生过，等到星期一正常去上班。或许等到那个时候忙碌的海军上将已经把那件事忘了。就算没忘，估计也没有最开始那么激动了。到时候就算他来找我，相信也会给我一个解释的机会的。

经过仔细思考之后，我决定按照第四个方案去做，也就是星期一照常去上班，赌日本人已经忘记了那件事。之后我就不再想这件事情了。

星期一的时候，我像往常一样来到了办公室，发现那个日本海军上将也和往常一样叼着一根烟

坐在那里。看到我进来，他什么都没说，只是看了我一眼。就这样过了六个星期，我的忧虑随着他被调回东京而结束了。

如果那天我的内心一直因为忧虑而静不下来，反而非常着急，我很可能就会做出错误的选择，那样的话事情就不会发生现在这样的转变了。因为如果我的烦恼和忧愁被那个日本海军上将发现的话，他一定会因为怀疑而把我抓起来的。

如果你能够按照下面的方法去做，就会有百分之九十的概率摆脱忧虑。

一、在纸上仔细写出自己忧虑的问题。

二、把所有的选择都写出来。

三、确定选择。

四、按照自己的选择去做。

格兰·里区菲告诉我：这种分析忧虑、重视忧虑的做法是他取得成功的直接原因。

及时、有效是他这个方法最成功的地方，其中最最重要的就是第三步。如果我们不能立刻执行我们已经确定的方案，那么之前所做的事情除了浪费精神之外，没有任何意义。

威廉·詹姆斯曾经说过：“一旦做了某个决定，就不要瞻前顾后地考虑责任和结果，只要去做就可以了。”总是考虑结果，其实也是一种忧虑。他就是想告诉大家，当你已经在完全客观的条件下看清问题并且已经找到解决问题的方法时，就不要再担心和忧虑，也不要瞻前顾后，一定要立刻去实践自己的方法。

我曾经就“怎样实践自己的想法”和俄克拉荷马州最成功的石油商人怀特·菲利普进行过讨论。他说：“我发现当一个人总是没完没了地思考一个问题的时候，就会因为在大脑中犹豫不决而产生忧虑。其实，当无论如何思考和分析都不能帮助我们解决问题时，我们就应该果断开始行动，因为再犹豫下去已经没有任何意义。”

马上用格兰·里区菲的方法去消除自己的忧虑吧。

摆脱忧虑的真实案例：

摆脱忧虑的五种方法

威廉·菲尔普耶鲁大学教授

在菲尔普教授去世之前，我曾经有幸和他进行了一个下午的谈话，所以才有了这篇文章。这里主要是想把菲尔普先生为了摆脱忧虑所采用的五种方法告诉大家：

1.时刻保证自己拥有积极和努力的态度。24岁那年，我的眼睛出现了问题，读书只能读三五分钟，否则就会很疼，也不敢开窗户，因为光线的照射也会让我的眼睛很难受。其实就是不敢看任何东西。甚至在每天下午四点之后，我便什么事情都不能做，只能等到了时间，然后睡觉。为此，我找了纽约最好的眼科医生给我检查，结果他也无能为力。那时候我的心里面非常恐惧，害怕以后的日子我都只能这样度过。

后来我之所以能逃脱厄运，靠的竟然是我的心理作用，不得不说那是一个奇迹。在刚刚出现这个毛病的那个冬天，一群大学生邀请我到灯火辉煌的舞台上给他们演讲。当时我不敢抬头，因为那会让我的眼睛疼痛难忍，所以我只能低头看地板。没想到，在持续了30分钟的演讲过程中，哪怕是抬头看灯光，我的眼睛都没有感觉到任何疼痛，可是在演讲结束之后，眼睛立刻又变得疼痛难忍，这让我觉得很奇怪。

于是我就想，这应该是心理作用，或许只要我认真做某件事情，眼睛就不会感觉到疼痛了。

后来有一次坐船，我又碰到了同样的事情。那时候我的腰出了毛病，疼痛使得我不敢站直身体，更不敢走路。然而，我却拖着这样的身体在船上完成了七次演讲。我发现，在我演讲的时候，直起身子也不会感觉到疼痛，就算随便走动也不会感觉到疼痛，但是只要我结束演讲并回到船舱，就会立刻疼痛难忍。

上面这两件事情告诉我们，心理状态对一个人有很重要的作用。也是因为这两件事情，让我对生命有了全新的认识。所以现在我会不停地提醒自己我的生命只有一天，所以每天我都会非常努力，这样就不会有任何忧虑可以干扰我。

我曾经写过一本叫《教学的乐趣》的书。我喜欢教学，不是因为这是我的工作，也不是因为这是一门艺术，而是一种热情，是一种爱，就像是画家对绘画、歌唱家对唱歌一样的爱。每天早上睁开眼睛，我第一个想到的就是我那些可爱的学生们。在我看来，一个人想要成功，就必须有足够的热情。

2.我发现，一本让你从心里面喜欢的书也能帮助你消除忧虑。59岁那年，意志消沉的我开始阅读大卫·威尔逊的《卡雷尔的一生》。结果我发现，它深深地吸引了我，让我沉醉其中，根本就没时间去忧虑。

3.还有一次，我消耗了自己的所有力气，把自己弄得非常疲惫，目的是为了不让低落的情绪控制自己。每天，我都会命令自己先在早上打五六局网球，然后洗澡吃饭，下午再去打18个洞的高尔夫球。每到星期五的晚上我还会去跳舞，一直跳到第二天早上一点。我坚信汗水能够冲走我的所有忧虑。

4.任何事情都提前做好准备，绝对不事到临头开始忙碌，保证自己在工作的时候没有任何压力。威尔伯·克劳斯曾告诉我：“每次面对多到做不完的事情的时候，我都会停止工作，什么事情都不做，而是抽着烟开始休息。”

5.我发现，让时间和忍耐帮我们摆脱忧虑，也是一个很好的办法。每当我碰到困难的事情，我都会幻想以后可能会发生的情况，然后告诉自己：“我现在根本不用担心，因为两个月之后我可能就不会忧虑这件事情了。那还不如现在就把心态调整到两个月之后。”

让我们来总结一下菲尔普教授的五种方法吧：

- 1.在生活中保持热情的态度。
- 2.读一本让你发自内心喜欢的书。
- 3.运动到精疲力竭。
- 4.不带着压力工作。
- 5.利用好时间和耐心。

减轻忧虑四步走

引言

出了什么问题？

产生问题的原因是什么？

解决问题的方法有哪些？

找出你觉得最好的方法。

有时候，针对一个问题，我们会开一个小时、甚至两个小时的会议来进行讨论。结果，很多人

根本就不知道问题的本质在哪里。

如果你是一个商人，你的说法可能是这样的：“凭借我多年的经商经验，工作上的小问题根本就难不倒我。难道我还需要别人来教我吗？真是笑话。所以，这办法完全没什么用处。”

事实确实是这样。这样的标题，看似是要帮人们解决问题，实际上什么用都没有。就算是几年前的我，看到这里的第一个想法也是如此。

前面我已经说得很清楚，只有你自己能帮助你自己。所以对于你工作上的问题，我唯一能做的就是把解决方法告诉你，其他的就要看你自己了，我是帮不到你。

你应该还记得我们前面说的世界著名的亚利西斯·克瑞尔博士说的一句话：“想要活得时间长一点，你的内心就不能忧虑。”

我想，就算我只能帮你减轻十分之一的忧虑，你也一定会很高兴，毕竟它给你带来的负面影响实在是太大了。下面我介绍的这个企业家，用了原来百分之三十的时间，就减轻了百分之五十的忧虑。而省下来的那些时间，以前都被他用在了开会和研究上。

我说的全都是发生在纽约市袖珍图书公司董事长、西蒙出版社高级主管里昂·旭孟津身上的真实事件。

下面都是他告诉我的话：

在连续的十五年当中，我差不多有一半的时间是在开会和研究问题。但是每次开会大家都非常紧张，讨论问题总是不能达成一致的意见，而且还说不到本质上，绕来绕去，弄得大家都非常累。那时候，如果有人告诉我他解决同样的问题只用四分之一的时间和四分之一的精神，我一定会送他两个字——做梦。但是现在我信了，因为靠着一种通过八年事实检验的办法，我也做到了这一点。这种方法不仅让我的工作变得更有效率，而且还能让我更好地保持身体的健康和良好的心态。

我的方法是：第一，过去十五年的会议当中，每次都是他们先把问题仔仔细细地提出来，然后向我询问解决办法，现在我取消了这个步骤。第二，我宣布了一个新的规定：我要求他们不管是谁，都要提前把自己的问题用书面的形式上报给我，并解决下面四个问题：

一、出了什么问题？

以前开会时，开始的一个小时或者两个小时大家都在讨论问题，但是到最后大家也没明白问题到底是什么，白白浪费了时间。

二、产生问题的原因是什么？

浪费了那么多时间之后，大家竟然连问题产生的具体原因都搞不清楚，这让我非常吃惊。

三、解决问题的方法有哪些？

以前开会，大家总是会先针对别人提出的建议进行讨论，一讨论就会一直持续到会议结束，还有什么结果都得不出来，因为在讨论的过程中就已经偏题了。

四、找出你觉得最好的方法。

以前没有任何人会把所有可行性办法写出来，只知道花几个小时去绕圈子，最后向别人提出自己的建议。

现在，大家都明白只要回答出上面的四个问题，就能够找到解决问题的方法，就像烤箱会把烤好的面包自动弹出来一样，所以已经很少有人会针对问题进行讨论了。就算有某个问题必须要大家一起讨论，时间也只会用到原来的三分之一，相比原来已经减少很多。因为大家都已经知

道，想要得到合理的解决方案，就必须针对问题进行有逻辑的发言。

法兰克·比吉尔是美国保险行业的天才，他也是用这样的方法来解决问题的，最终不但将问题成功化解，还增加了自己的收入。他对我说：

开始的时候，我是一个对工作充满热情的保险推销员，后来我却因为一件事情变得非常沮丧，甚至还看不起自己的工作，想要辞职。在一个星期六的早上，我突然想要弄清楚自己忧虑的原因。

一、我先问自己：“到底出了什么问题？”我回答：我对自己失去了信心。虽然我进行推销的时候非常积极，也找了很多的客户，但是在结果上却并不能让人满意。有些时候，明明已经成功地把保险推销给了客户，但是他们总在最后关头改变主意：“这件事情还是以后再说吧，我需要再考虑一下。”结果，之前的努力就全都白费了。

二、我又问自己：“想要解决这个问题，有哪些可靠的方法呢？”为了找到这个问题的答案，我认真研究了自己过去十二个月的工作记录上面的内容和数字。

结果我发现，在我推销成功的案例中，有百分之七十是在第一次见面的时候就达成了协议；有百分之二十三是在第二次见面的时候达成的协议；剩下的百分之七都是多于两次见面之后才成交的。最让我感到吃惊的是，我有一半的工作时间都花费在了那百分之七上面。

三、我应该用什么样的方法来解决问题。结果很明显，第二次见面还没有达成协议的客户必须要停止接触，把省下来的时间用于联系新客户。

最后，我平均每次赚到的钱，在很短的时间内就从2.70美元提高到4.27美元，这是我从来都没有想过的。

认真地剖析问题，成为法兰克·比吉尔成功的关键。现在这个曾经失去信心、想要辞职的人每年靠推销保险赚到的钱都会超过一百万美元，这是所有人都没想到的。

现在，我再把这种方法总结一下，你也可以想一下能不能在自己身上运用这种方法。

一、出了什么问题？

二、产生问题的原因是什么？

三、解决问题的方法有哪些？

四、找出你觉得最好的方法。

摆脱忧虑的真实案例：

每天都会过去

美国专栏作家陶勒斯·迪克斯

因为贫困和疾病，我的生活曾过得很不如意。每当别人问我是怎么度过那些岁月的时候我总是说：“每天都会过去，所以没有人能逼我去幻想明天的事情，哪怕是我自己也不行。”

我经常拼命工作，也曾经深刻感受过欲望、挣扎、忧虑和痛苦等情绪。但是当我回过头来观察我所经历过的那些生活的时候，发现到处都是分崩离析的梦想、幻想、希望、绝望，好像我这一路似乎都是从战争中走过来的。这场战争除了让我身心俱疲，还提前消耗光了我的青春。而原本我是不应该经历这场战争的。

但是我知道，一个不想在生命中留下遗憾的人，就必须付出辛劳和泪水来度过整个生命的过程。所以，对于过去的自己，我们没有可怜，也没有泪水。当然，我也不会去羡慕那些好运气

的人，因为同样的生命旅程，我尝遍了其中的酸甜苦辣，而他们却只是浅尝辄止。有些事情，我经历过所以我看得很清楚，但是他们却可能只是有一点儿理解，甚至是一辈子都不会知道。只有经历过泪水洗礼的双眼才会看得更远。

“活在今天，不去忧虑明天”这个道理，或许那些生活平静的人一辈子都不会明白，但是我却在上大学的时候就已经懂得了。一般来说，生命中的不确定因素才是人们最担心的，但是我却从来都不会忧虑这些情况，因为我知道，在那些事情真正到来的时候，我会获得上天赐予的智慧和力量，这会帮助我解决所有问题，我也不会去忧虑那些小事，因为当你看到过一个完整的人生被摧毁之后，你就会发现，仆人没有在你的杯子底下垫垫、你的衣服被人洒上了糖水这些事情，根本就不叫事儿。

我还发现，我之所以能在那些对我撒谎或说我坏话的朋友身上找到快乐，是因为我已经学会了自己去寻找乐趣，而其根本原因是因为我明白了“不能对别人有太多的希望”这个道理。所以，我现在学会了坚强，没有什么事情能够让我感到恐惧，就算是碰到让我心烦的事情，我也不会像原来一样暴躁，而是学会了用玩笑来代替。虽然经历了无数苦难，但是我从来都不会怨天尤人，因为我在其中找到了生命的真正意义。这对我来说真的是一个好办法。

陶勒斯之所以能摆脱忧虑，就是因为他只考虑今天的事情。

活在当下

引言

不要总去想那些连影子都看不到的未来，认真过好现在的每天才是最重要的。

用你所有的精力、能力和热情把眼前的事情做到最好，就是你为了迎接未来做的最好的准备。

1871年，在蒙得瑞综合医院，有一个非常乐观的医科学生。然而这只是表面现象，事实上，他满脑子想的都是怎样通过考试、要去做点儿什么、应该去哪里、要做什么工作、怎样才能挣钱养活自己这样的事情，可以说内心充满了忧虑。

就在这个时候，他从一本书里面看到了足以改变他一生的一句话。最终，在这句话的影响之下，这位医科学生成为当时最著名的医学专家，还成为牛津大学医学院的固定讲座教授，这可是当时大英帝国医学界最顶尖的人才才能得到的荣誉。此外，他还一手创建了世界著名的约翰·霍普金医学院，并被英国王室授予了爵士头衔。在他去世之后，人们用了整整两卷、共计1466页的书籍来记录他的一生。

他就是威廉·奥斯勒爵士。正是因为当年那句话的影响，他才没有在忙忙碌碌当中度过自己的一生。那句话是汤姆斯·卡拉里说的：

不要总去想那些连影子都看不到的未来，认真过好现在的每一天才是最重要的。

四十二年之后的一个春天的夜晚，在耶鲁大学开满了郁金香的校园中，威廉·奥斯勒爵士正在给学生们进行演讲。他说，因为他在四所大学当过教授，也写过一本畅销书，所以大家一定都觉得他是一个非常聪明的人，但事实上他只是一个普通人，并不比别人聪明，这一点他的朋友们都可以证明。

至于自己取得成功的原因到底是什么，他说，原因就在于他永远都只考虑“单独的今天”。

到底什么是“单独的今天”呢？

他在这次演讲前几个月坐大轮船的时候看到了一件事情，并且一直都没有忘记：在驾驶舱里面有一个按钮，船长在将它按下去之后，船舱就伴随着一阵机器的启动声而被分隔成了几个完全独立的部分，变成了几个能够隔离海水的船舱。

威廉·奥斯勒爵士告诉学生们：

相比于那艘轮船，你们每个人都有着更加精良的头脑，也有着更加远大的前程。所以，为了确保你前进道路上的安全，你必须要学会把一切都掌握在自己的手里，学会活在“单独的今天”里。这样你就会发现，每个被分隔开的船舱都有独特的作用，只要按下不同的按钮，你就能享受到不同的生活，不受其他因素影响地生活：

只要把昨天、今天和明天都分隔开，我们就不用再去考虑那已经回不去的过去和看不见的未来，只要过好今天就可以了。这时候你才是最安全的。

昨天代表的是痛苦与悔恨，回忆的时间越长，受到的影响就越大，你早晚会在痛苦和悔恨的煎熬中停滞不前，如果加上明天需要承担的责任的话，甚至可能直接崩溃。所以就不要再回忆了，就让昨天回到属于它自己的地方，也让痛苦和悔恨没有再来找我们的途径。当然，在抛弃昨天的时候同时也应该不做任何犹豫地抛弃明天。管他什么明天还是未来，只要我们过好了今天，不管明天还是未来，都逃不出你的手掌心。一个总在考虑明天的人，一定不会有快乐的心情，也不能从付出中得到应有的回报。所以一定要抓紧现在，只有那样才能拯救自己。

一定要记住，把那些今天用不到的船舱全部隔离开，只要认真活在“单独的今天”里、只想着做好眼前的事情就可以了。

可能有人会问：威廉·奥斯勒爵士是不是在告诉人们不需要为未来做任何的准备？

他当然不是这个意思，因为他在后面的演讲中又说：“用你所有的精力、能力和热情把眼前的事情做到最好，就是你为了迎接未来做的最好的准备。”

“我今天能得到的东西，今天就能得到。”这是威廉·奥斯勒爵士最后送给学生的一句话，并要求他们在以后的日子里，每天早晨醒过来的第一件事情就是默念这句话。

这句话只是让我们对今天能得到的东西保持希望，没有说昨天所受的苦，也没说：“上帝啊，土地这么干燥，这是严重旱灾的标志啊！这样下去，到了秋天我们可就什么都得不到了！”或者：“要是被炒鱿鱼的话，我们就要挨饿了。”

其实这句话就是告诉我们，我们只会得到今天能得到的东西，所以就不要对其他的东西抱有希望了。

很久以前，一个没有人听说过的哲学家误入一个贫穷、凄凉的小山村，他发现那里的人都生活在痛苦当中。有一天，他和一群人来到了山顶上，随后他对他们说了一段流传了很多时代的话：“既然已经不堪重负了，就不要再去为明天而忧虑了，要知道，明天的忧虑只有明天才会发生。”

耶稣也说过：“不要为明天的事情而感到担心。”很多人觉得这句话和遥远东方的那些神秘东西一样，跟自己并没有什么关系，所以并不赞同这句话。他们说：“我必须要去思考明天的事情，因为我的需要让我这么做。我也必须去积攒足够的金钱，这是为了我可以在年纪大了之后有一个自由自在的生活。所以，为了以后的生活，我必须要为明天的事情早做打算。”

事实上，每个人都应该做这些事情。当然，耶稣的说法也并不是错误的，只不过人们翻译出这句话的时间是在三百年前。现如今，“担心”的意思早就不是詹姆斯王朝时期带有“着急”意思的担心。况且，在如今重新翻译的《圣经》当中，耶稣的话也被翻译成了“不要发愁明天的事情”。或许这才是最正确的翻译。

为了将来的生活提前做好准备是没有问题的，但是绝对不能发愁。

要像沙漏一样去工作

在战争期间，军队的统帅们预测战局的走向并提前想出应对办法，这种做法没有任何问题。但

是，他们在这个过程中，是绝对不能发愁的。美国海军司令安耐斯特·金恩将军曾经说过：“用最好的装备去武装最优秀的士兵，并且让他们去执行最艰巨的任务，这就是我的所有任务。”

“实际上，我没能力、也没办法帮助他们阻挡船只的沉没。所以我认为我还是不要去后悔昨天发生的事情了，否则，我早晚都会被那些没有任何影响的事情压垮。有那个时间，还不如仔细想想怎么把眼前的问题解决了。”

好的方法可以照顾到所有的事情，让所有的事情都按照预定的方向前进；而不好的方法却只能让焦虑占据人们的内心，甚至会让人失去所有的希望。这就是好的方法和不好的方法的唯一区别，而且不管什么情况下，它们都只有这一个区别。

世界著名的报纸《纽约时报》的发行人是亚瑟·苏兹伯格先生。前几天，我幸运地见到了他。他告诉我，第二次世界大战在欧洲的迅速蔓延让他非常吃惊，出于对自己未来的担心，他总是睡不着觉。

一天半夜，他从床上下来，突然想给自己画一张自画像，于是就拿着画画的工具来到了镜子面前。其实他并不知道怎么画，但是他却知道这样能让自己的内心变得平静，于是他就开始不停地画，最终成功地把那些事情从自己心里赶走，恢复了内心的平静，摆脱了忧虑。总结起来，他的办法只用几个字就能形容，那就是：“在这里就行了。”这是一首赞美诗中的一句话：

请留下来吧！

善良的灯光……

我不想看到远方，

在这里就行了。

差不多是在同一时间，来自马里兰州巴铁穆尔城的年轻士兵泰德·本杰明也在欧洲的某个地方明白了这个道理。曾经的他，差点儿因为忧虑而精神崩溃。

这个年轻人是这样说的：

对于我来说，二战能够在1945年结束，是一件值得庆幸的事情。因为在那一年4月，我因为严重的忧虑问题而得了一种叫作结肠痉挛的疾病，当时它让我痛得苦不堪言。还好战争结束了，否则我当时就会崩溃。

我是九十四步兵师的一名士官，主要的工作就是将战争中失踪和伤亡的情况记录下来，还要负责挖掘那些在作战期间被仓促掩埋的阵亡士兵，以及整理他们的遗物，并交给他们的亲人。那时候我已经处于崩溃的边缘了，我总是觉得自己可能熬不过这段日子，也不觉得自己能见到我那个出生了十六个月一次都没见到的儿子。总之，我就是觉得自己已经不行了。

忧虑让我身心俱疲，不仅精神已经到达了崩溃的边缘，就连身体也变得骨瘦如柴，体重整整下降了三十四磅，一双手在很短的时间内就变成了皮包骨的样子。一想到我就要用这样一副样子回家，我的心里就非常害怕。终于，我的精神再也承受不住这样的压力了，所以在一个人的时候，我经常泪流满面。在德军最后的反击开始之后，我哭泣的情况也越来越严重了，最终，我已经不觉得我还能回归正常的生活了。

后来，因为在住院时碰到了一位军医，并且得到了他的忠告，我的生活出现了意想不到的转变。在给我进行了全面的检查之后，他表示我这种情况都是因为忧虑所造成的。他说：“泰德，你应该知道沙漏。在沙漏中，上半部分的所有沙粒都会通过漏斗的中间部分落入到下半部分当中，整个过程的速度是不变的，而且每次都只会有一颗沙粒经过中间的缝隙。不论是你还是我，都别指望能用正常的办法让两颗或以上的沙粒一起通过中间的缝隙。事实上，你可以把你的生活也当成一个沙漏，里面的沙粒就是你每天需要完成的事情，也就是说，你每天需要完成很多事情，但是无论有多少事情，你都应该像沙粒流过缝隙时一样，一件一件去做，否则等不

到事情做完，你自己就会先垮掉。”

在我心里，一直都把军医对我说这番话的日子当成最神圣的日子，也一直用军医告诉我的那番话来指导我去做所有事情。“每次都只有一颗沙粒能经过中间的缝隙……不管多少事情都只能一件一件去做。”这番话成为我顺利度过那个特殊年代的最大依靠。现在，虽然我早已经从军人变成了一家印刷公司公共关系以及广告部的员工，但是那番话还是在不停地为我提供帮助。正所谓商场如战场，商场上同样需要把很多事情在规定的时间内全部都处理好，比如说将材料详细完善、填写新表格、准备新资料、查找变动的地址、分公司开业或倒闭等。虽然事情很多，但是在那番话的指点下，早已经摆脱了忧虑的我在工作中创造了越来越多的好成绩。当然，忧虑差点儿让身在战场上的我精神崩溃。但是在那以后，我再也没有产生过任何忧虑。

如今，有一件事情让人觉得非常吃惊，那就是医院里的大多数病床都被那些精神上或神经上出问题的人所占据。之所以会有这种情况，是因为他们把对过去的悔恨和对未来的焦虑都压在了自己身上。事实上，他们中的大部分人只要记住两句话，就完全能够逍遥自在地活着，即耶稣的“不要发愁明天的事情”和奥斯勒爵士的“只要认真活在单独的今天里就可以了”。

每天都是一个全新的起点

只有在这一瞬间，我们才能同时观察到过去和未来。是的，只有在这个瞬间，因为只有这时候那让人悔恨的昨天和看不到应在的明天才会在我们的眼睛里交会。两个已经无法改变的事实同时出现，只会压垮一个人的精神，所以我们永远都不可能有两个永恒。因此，我们要为这一瞬间而感到高兴。

罗伯·斯蒂文斯曾说过：

生命的意义在于：人们总是能挑着沉重的担子坚持到夜晚的到来；也能为了完成艰苦的工作而坚持到太阳下山。就算是这样，人们依然能那么骄傲、纯洁地活着。

确实是这样，我们已经做到这一步了，生活也不能再要求我们更多。

贾尔德太太住在密歇根州的沙支那城。曾经的她并不知道“每天能顺利上床睡觉”就是胜利这个道理，所以那个时候她对自己一点儿信心都没有，差一点儿就精神崩溃。她给我讲述了她当时的情况。

1937年的时候，我的丈夫去世了，我也一下子失去了生活来源。两件事情加在一起，让我整个人深陷悲伤、痛苦和绝望中无法自拔。为了生活，我写了一封信给堪萨斯城罗浮公司的老板奥勒西先生，以前我就在他的公司工作，我请求他让我重新回去做以前的工作，也就是把世界百科全书推销到各个学校。最后，他答应了我的请求。

我原来的汽车在丈夫生病的时候就被卖掉了，现在为了重操旧业去推销书籍，我不得不想尽一切办法买了一辆旧车，这还是因为能够分期付款我才买得起。

开始的时候，我以为工作能让我忘记忧伤，然而事实证明我还是太天真了，因为我开车是一个人，吃饭也是一个人，这种干什么都是一个人的日子差点儿就把我推向了绝望的深渊。更让我难以接受的是，车子的分期付款中的某些款项就要到期了，但是我根本没钱还，因为推销书真的很难，很多时候我连一本书都卖不出去。

1938年的春天，我仍然需要每天到处去推销书。这次的目的地是密苏里州的维萨里市，那是一个很穷的地方，学校也没钱。我独自一个人开着车行驶在崎岖的道路上，一时间感觉到格外的孤独。在开往目的地的过程中，我脑海中产生了很多想法，先是觉得这次可能又要白跑一趟了，又想到总是这样下去的话生活也没什么意思，最后我甚至产生了自杀的想法。

事实上，每天早上睁开眼睛想到自己将要面对的生活，我就感觉很害怕：害怕自己还不上车子的贷款，害怕交不起房租，害怕没钱买吃的只能挨饿，害怕生病之后没钱去医院。

最后，我发现唯一还支撑着我继续活下去的理由就是“我要是死了，我姐姐会很难过，这是我不想看到的”。而且我知道，如果我死了，她连给我办葬礼和买墓地的钱都拿不出来。

后来，我读到了一篇文章，它驱散了我对生活的恐惧，让我有了重新奋斗的勇气。我永远都不会忘记文章中的“每个有头脑的人都知道，每天都是一个全新的起点”这句话，就是这句话真正鼓舞了我。我用纸打印了这句话并贴在汽车的挡风玻璃上，目的就是为了让能在每天开始工作的时候看到这句话。从那之后，我就发现每天都只为“今天”而努力活着是一件很简单的事情，时间长了，我渐渐习惯了不再想过去和未来的事情。每天起床时我都会告诉自己：“今天又是一个全新的开始。”

我抛弃了孤独，也抛弃了对未来的恐惧，彻底变成了一个乐观的人。随后，我的工作业绩也得到了提升。现在的我是一个热爱生命、敬畏生命的人，最大的愿望就是能开开心心过好每天，不再害怕生活中的困难，也不再对未来感到恐惧。所以，“每个有头脑的人都知道，每天都是一个全新的起点”，我永远都不会忘记。

窗前的玫瑰已经盛开，你应该去看看

你能想到下面这几句诗的作者是谁吗？

他是一个快乐的人，

因为他能掌握自己的今天，

能掌控今天让他产生了安全感，

“我只要拥有今天就够了，明天怎样和我有什么关系？”

这几句像现代诗一样的诗句是古罗马诗人赫瑞斯在耶稣诞生前三十九年写的。

人们的心里面总是在幻想着遥不可及的未来，所以从来不把心思放在现在的生活上，总是在混日子，最终忽略掉了已经在窗前盛开的玫瑰。或许这就是人生的无奈。

到底是什么时候开始，人变得这样愚蠢？真的是太愚蠢了。

斯蒂芬·里高克曾在书中写道：

人的一生总是会让人觉得有些奇怪：小时候会盼望着长大，稍微大一些又想着等到真正长大，真的长大之后就会考虑结婚之后怎么样，结了婚之后就又会想到退休的事情，至于退休之后最喜欢的事情就是“想当年……”，最终却发现，所有的事情都已经过去了，但是自己却回不到过去，结果什么都没留下，也什么都没得到。我们总是在回忆的时候才会明白眼前的重要性。

底特律的爱德华·伊芬斯先生在去世之前，曾经差点儿因为长时间的忧虑而选择自杀，幸好后来他懂得了“活在今天”这个道理。

他的家庭条件并不好，为了养活一家七口，他不得不很早就出去工作。他先是去卖报纸，后来又去杂货店帮忙，最后又因为工资的问题重新找了一份图书管理员助理的工作。虽然挣的钱也不是很多，但是他却十分珍惜这份工作，所以一直没有再换。八年之后，他决心自己去创业，为此还找人借了五十美元。没想到他做得很好，自身的资产很快就从负五十美元发展成了年均纯收入两万美元，这让他非常高兴。然而在不久之后，他就再也高兴不起来了，因为他存款的那家银行突然间破产，他在一瞬间变成了一个穷光蛋，还是一个负资产为一万六千美元的穷光蛋。

他根本接受不了这样沉重的打击。他说：

过度的忧虑使得我每天吃不下、睡不着，最后还得了一种奇怪的病。有一天，我突然昏倒在马路上，而且在那之后就只能卧床不起，身体也逐渐开始溃烂，最后，连躺在床上对我来说都成

为一种煎熬。医生断定我只剩下两个星期的生命，我知道这是上帝对我的惩罚，所以虽然我很难过，但还是选择了接受。于是，我写好了遗嘱。之后，等待死亡就成为我唯一能做的事情。

没想到这样做之后，我内心竟然平静了下来，不再被忧虑所困扰。又过了几个星期，我的身体也越来越好了，吃得香、睡得香，体重也逐渐增加，完全没有任何忧虑了。

又过了几个星期，我可以下床行走了，只不过还需要拐杖的帮助。但是，在六个星期之后，我的身体完全没有任何问题了。同时，我还重新找了一份工作，挡板推销员，虽然每个星期的工资只有三十美元，和原来年均两万的收入相差甚远，但是我却没有任何不满意。现在的我一心只想着把这份推销工作做好，不再悔恨过去，也不再忧虑未来。

爱德华·伊芬斯的事业就这样重新走上了正轨。虽然这一次的起点很低，但是事业的发展却非常顺利，只有几年时间，他就创办了伊芬斯工业公司，自己当起了老板。在这之后，就连纽约的股票市场，也成为他翻云覆雨的地方。为了纪念他，人们特意把格陵兰的一座机场命名为伊芬斯机场，如果你坐飞机去那里的话，说不定就会在那座机场降落。当然，一定要记住，“认真地活在单独的今天里”这句话是促使他成功的直接原因。

还记得白雪公主说的那句话吗？“我们可以在昨天吃果酱，也可以在明天吃果酱，就是今天不行。这是原则。”事实上，这句话说出了大多数人的心理：我们总是对面前的果酱过分“珍惜”，不舍得涂在面包上吃下去，却总是为没能吃掉昨天和明天的果酱而感到伤心。

法国哲学家蒙田也和很多普通人一样，不明白到底为什么会发生这样的事情。他曾经用一句话总结了我们的生活：“我们的生活中总会碰到各种各样的灾难，但是大部分都和我们擦肩而过。”

诗人但丁说：“今天过去了就再也不会回来，这一点一定要清楚。”我们的生命正在以非常快的速度流逝着，所以我们必须把握好当下。

我之前曾经去鲁费尔·托马斯的农场去过周末，发现他也很赞同这个道理，因为在他家的墙上用镜框挂着一幅字，内容是：

我们今天必须要高高兴兴的，

这是我和上帝的约定。

约翰·罗金斯把一块写着“今天”的石头放在了桌子上。我虽然没有在桌子上放石头，但是我每次刮胡子的时候，都能在镜子上看到一首诗，印度著名戏剧家克里达沙创作的诗。诗句是这样的：

你好，早安。你能今天到达这里，

就是给我们带来了生命。

昨天就像是一场梦，昨天也都不是真的。

只有掌控了今天。

昨天才会快乐，

也不会去忧虑明天，

遥远的明天也会充满希望。

所以，一定要重视今天，

如果你不想被忧虑所困扰，那你就应该像奥斯勒爵士说的一样：

不要去想昨天和明天，只要认真去过好单独的今天就可以。

现在，你可以尝试着询问自己：

- 一、我是不是因为总是在忧虑遥不可及的未来而忽略了现在的生活？
- 二、我是不是总在悔恨过去，结果连今天都过不好？
- 三、我有没有在早晨起床的时候告诉自己过好单独的今天？
- 四、如果我做到了“认真生活在单独的今天里”，我是不是会更了解生命的意义？
- 五、我是应该从今天开始过这样的生活，还是等以后再开始？

摆脱忧虑的真实案例：

运动能消灭忧虑

克洛莱尔·艾迪·伊根上校

不管什么原因，只要我忧虑得像一个因为找不到方向而到处转圈的陀螺时，我都会选择用运动来解决问题，比如去跑步、打沙袋或是去打回力球，反正不管哪一种都能让我的内心平静下来。

每到周末，我都会通过环绕高尔夫球场跑步、打板球、滑雪等运动让自己变得疲惫，因为这样能让我摆脱忧虑，重新燃起生活的希望。

工作在纽约的我最经常去的地方就是健身房。没有人能够在运动的同时去忧虑其他事情，因为运动已经占据了他的所有时间，忧虑连趁虚而入的机会都没有。就算运动不能消除全部忧虑，剩下的那很少的一点也会被重新燃起的生活希望所赶走。

所以我觉得，运动是消除忧虑的最好方法。忧虑来自于大脑，那我们不如在忧虑的时候，少去管大脑，专心控制肌肉，这反而会让你得到意想不到的结果。就像我一样，只要一开始运动，就不会再有任何忧虑。

用忙碌来消除忧虑

引言

这个世界上效果最好、价格也最好的药就是不停地忙碌，因为只有忙起来，人们才会热血沸腾，大脑也会快速运转。

忧虑没办法去打扰忙碌的你，但是当你一天的工作结束之后，它会准时向你报到。

想要摆脱忧虑，工作是一个很好的方法，所以在忧虑的时候我们就要给自己找一些事情做。

很少有图书馆或实验室的研究人员会因为忧虑而导致精神失常，因为他们根本没有忧虑的时间。

学生马里安·道格拉斯告诉我，他的家庭曾经历了两次灾难，第一次的时候，他们失去了一直当成宝贝的五岁女儿，当时他和他的妻子就已经被伤痛压得喘不过气来，没想到后面又出现了一次更大的灾难。

十个月之后，我们又生了一个女儿，但是她却只活了五天。

连续到来的灾难使我陷入悲痛当中不能自拔，我每天吃不下、睡不着，整个人都要垮掉了。为

了改变这种情况，我又是选择吃药又是选择旅游，可是都没有什么作用，整个人好像是被一把大钳子夹着，而且越挣扎越紧。

幸运的是，我四岁的儿子在关键时刻给了我巨大的帮助。那是一天下午，我正为自己的遭遇而黯然神伤，我的儿子找到了我，说：“爸爸，我想要一条船，你能做给我吗？”我答应了他，虽然我当时并没有心情去做这样的事情，但是我不忍拒绝儿子的请求。

在用三个小时的时间给他做好了一条小船之后，我发现，这是我的内心在遭遇了两次严重灾难后第一次有了轻松的感觉。

这是我在遭遇了两次灾难后第一次认真做一件事情。因为认真做了一条小船，我的忧虑就消失不见了，这件事情告诉我，只要我整个人不停地工作，脑筋不停地转动，忧虑就无法靠近我。那么，如果不想让忧虑再一次找上我，接下来我就应该让自己不停地工作。

从第二天晚上开始，我开始检查自己家里，打算把需要修理的地方都找出来。结果发现，包括书架、楼梯、窗帘、门把手、门锁、水龙头等很多地方都需要修理。最终，光是这样检查，我就花费了两个星期的时间，总共找出了二百四十二件需要我做的事情。我把这些事情全写在了纸上。

在那以后，我的生活就一直处在忙碌当中：我每个星期会花费两天的时间到纽约的成人教育班去学习，镇上举办的活动我也会积极参与。现在的我非常忙碌，不但担任着校董事会的主席，还经常需要去帮助红十字会或其他慈善机构进行募捐，根本没心思去忧虑其他事情。

曾经每天工作十八个小时的丘吉尔也说过“没有时间忧虑”这样的话。曾经有人问他：“你身上背负着那么大的压力和责任，难道你就没有忧虑的感觉吗？”他说：“时间本来就这么多，我根本就没有忧虑的机会。”

世界著名的通用汽车公司副总裁查尔斯·科特林也曾经碰到过这样的情况。那是在他研究汽车自动点火器的时候，因为没钱，所以他的全部实验都只能在谷仓里的稻草堆旁边进行。至于家里则都靠他那做钢琴教师的妻子微薄的工资来维持。

我曾经就这件事情问过他妻子那时候的感觉，她说：“那时候，我的心里充满了担心和忧虑，所以整天失眠。但是科特林身上却没有出现这样的情况，因为忙于自己的实验，所以他没有关心其他事情的时间，也没有担心的时间和忧虑的时间。”

伟大的科学家巴斯德曾经说过：“图书馆和实验室这两个地方，最能让一个人的内心感觉到平静。”

进入这些地方之后，人们就会把所有的时间都放到工作上，完全不能去考虑那些让人忧虑的事情。在这种情况下，忧虑对那些研究人员来说简直就是一种奢侈品，他们当中自然就很少有人会出现精神崩溃的情况。

心理学上有一个原理说，任何大脑都只能在同一时间思考一件事情，不管多么聪明的大脑都是如此。或许你可以亲自去试验一下：坐在椅子上，脑袋里总是思考自由女神和你明早要做的事情。

你会发现，你必须要把这两件事情分开来进行思考，思考完一件再去思考另一件，根本就不可能一起去想。也就是说，当我们在一件事情上投入了激情和热情之后，我们的大脑就没有空间去忧虑了。人们发现，一种感觉会代替另外一种感觉，虽然看起来没什么用，但是在战争年代时，很多军队的心理治疗专家之所以能创造奇迹，这个发现是功不可没的。

很多上过战场的士兵都患有“心理上的精神衰弱症”，军医们在给他们治疗的时候，最常用的方法就是“让他们忙碌起来”。只要不睡觉，他们就必须去参加钓鱼、打猎、打球、照相、养花、跳舞等各种各样的活动，可以说没有一分钟的休息时间。这样做的目的就是为了让他们没有时间去回忆那些让他们感到害怕的事情。

“职业治疗法”是人们给这种用忙碌来治病的方式起的名字，也是如今心理治疗界的新名词。然而事实上，在公元前五百年，古希腊的医生就已经开始使用这种方法了。

富兰克林健在的时候，这种方法也流行于非常教友会的内部。1774年，有人去参观教友会的疗养院时发现，那里的精神病人竟然都在忙着纺纱和织布，这让参观的人感到非常震惊。他询问教友会的人为什么要强迫精神病人进行劳动，教友会的人回答说：只要在工作的时候，病人的情绪就会保持安静，甚至就连病情也有好转的迹象。

著名诗人亨利·朗费罗的妻子因为烧伤而不幸去世，给他留下了三个嗷嗷待哺的孩子，差点儿就把这位著名的诗人逼疯。为了照顾孩子，他不得不一个人去做很多事情，比如陪他们玩、给他们讲故事、带他们去散步等。就因为照顾孩子，他还写出了那首著名的《孩子们的时间》。此外，他还利用其他时间将但丁的《神曲》翻译了出来。他的内心也因为这种忙碌的生活恢复到了从前的平静。

班尼森在他最好的朋友亚瑟·哈兰去世的时候说：“为了不让绝望把我拖入忧虑的深渊，我只能用忙碌来拯救自己。”其实他的这句话也是同样的道理。

每当我们闲着的时候，烦恼、忧虑、担心、嫉妒、仇恨等坏情绪就会趁虚而入，占领我们空闲的大脑。这种情况下，我们内心的快乐和平静自然就没有了生存的空间。

绝大多数人在非常忙碌的时候，都会全身心地投入到工作中。原本下班之后应该是休息和放松的时间，可是每次高兴地下班之后，却总是会被忧虑找上门来。每到这个时候，一些乱七八糟的事情就会占据人们的大脑，比如自己为什么会成功或失败、老板为什么要说那句话、我的头发为什么会变多了或变少了……

在人们放松的时候，不光是放松了身体，也放松了思想。可能了解物理的人都知道，“自然界中没有绝对意义的真空”。用专业的语言来解释这句话的意思就是说：真空状态是存在的，但是只会占据很小的一块空间。就比如空气会迅速进入到被打碎的灯泡当中。

詹姆斯·马歇尔是哥伦比亚师范学院教育系的教授，他曾经说过：“忧虑没办法去打扰忙碌的你，但是当你一天的工作结束之后，它会准时向你报到。你的想象力会被你的忧虑搞得一团混乱，致使你会把一个很小的错误无限扩大化。你的大脑就像是一辆在飞速行驶的空车，为了毁灭一切，不惜牺牲自己。所以，为了不被忧虑所困扰，最好让自己一直处于忙碌的状态。”

就算不是大学教授，也可以明白这个道理。二战期间，一对来自芝加哥的夫妻在和我见面时告诉我，他们的儿子在珍珠港事件爆发之后的第二天去参军了，这使得他们的每分钟都在担心儿子的安全中度过。就因为过度担心，那位夫人差点儿连健康都丢掉。

我问：“你们是怎么从那种情况中解脱出来的呢？”她说：“我让自己不停地工作，不给自己哪怕是一分钟的休息时间。”她先是打算用做家务的方式来摆脱忧虑，为此她还特意解雇了家里的佣人，结果并没有达到她预想的效果。她说：“我实在是太擅长做家务了，甚至都不用动脑，因为那已经成为一种习惯。所以，就算我不停地做着整理床铺、洗碗刷盘子等事情，忧虑还是停留在我的大脑当中。我觉得，真正的忙碌应该是既动手又动脑，所以我决定去找一个我从来都没有做过的事情来做。最终，我应聘成为一家百货公司的售货员。”

她继续说：“在这里，我的时间几乎都用在了工作上，因为不断有人来我这里买东西，也不停地有人问我价钱、尺码、颜色等问题，所以我根本没时间去思考自己的事情。就算到了晚上，我考虑的也是站了一天的脚怎样才能更舒坦一些。吃完晚饭之后，我恨不得立刻就躺到床上，还是没有忧虑的时间。就这样，忧虑彻底远离了我。”

世界著名的女探险家奥沙·强生在十五岁结婚之后，和她的丈夫一起利用二十五年的时间几乎走遍了全世界，拍摄了很多非常珍贵的野生动物的影片，比如那些亚洲或非洲濒临灭绝的野生动物。九年前，他们开始带着那些电影到美国各地巡回演讲。然而在一次飞行事故之后，她失去了自己的丈夫，同时也失去了自由行动的能力。没想到，三个月之后，只能乘坐轮椅的她重新开始了演讲。对于自己为什么要这么做，她说：“我不想给自己悲伤和绝望的时间。”

在寒冷的南极的一间小茅屋中，海军上将拜德作为方圆百里之内的唯一生物，独自在那里生活了五个月。那里的天气异常寒冷，就连他刚刚呼出的热气也会在一瞬间凝结成冰。他专门写了一本书来记录自己当时的生活，最后将书命名为《孤独》。他说，我必须让自己处于不停地忙碌当中，否则自己就会被那无穷无尽的黑暗带来的恐惧所逼疯。

他说：“我会把第二天的所有工作都精确到小时，并在前一天晚上睡觉之前就安排好，比如用一个小时的时间去检查逃跑用的隧道、用一个小时的时间挖坑、用两个小时的时间去修理雪橇等。”

“合理地分配时间会让人们觉得自己在牢牢地掌握着自己的命运，因此会对人们产生很大的帮助。否则的话，每天就没有目标，也不知道去干什么，根本就没办法独自度过五个月。”

查理·赫伯特曾经在哈佛大学医学院担任过教授，他曾经写过一本书，名字叫作《生活的条件》。他在里面说：“作为一个医生，虽然我的工作很忙，但却是在帮助别人治病，这让我很高兴。这些人之所以会得病，基本上都是因为他们的内心存在着担心、忧虑和烦躁等坏情绪。解决起来也很简单，只要让他们不停地工作就可以了。”

有一种东西，被达尔文称为“胡思乱想”，如果你不给自己找一些事情做，反而是一直忧虑，那么它就会变得越来越多，并像故事中的精灵一样，占领并摧毁我们的大脑。

纽约企业家齐波尔·朗曼也曾经在我的成人教育班学习过。他是通过不停地给自己找事情做，不让自己有时间去忧虑的方法来赶走“胡思乱想”的。一次下课之后，我们起到一间餐厅去吃饭。一边吃，他一边给我讲他消除忧虑的过程，一直讲到很晚。我听了之后，觉得既有意思，又有代表性。他告诉我：

十八年前，我得了严重的失眠症，那全都是忧虑造成的。那时候的我，心里面总是在担心一些事情，情绪也很不好，经常胡乱发脾气，感觉自己就是一个神经病。

当然，我变成这样也是有原因的。那时候，我担任财务经理的纽约皇冠水果制品公司投资五十万美元，专门用一加仑的罐子来装草莓卖给冰激凌厂。但是突然有一段时间，我们的那些大客户的需求量一下子增加了很多，而且他们为了节省时间和成本上的开支，开始订购三十六加仑的桶装草莓，致使我们的产品销量一下子就降了下来。

这种情况下，我们之前投资的五十万美元的草莓就卖不出去了。更可怕的是，我们之前已经签订了一百万美元的草莓购买合同，这份合同将在未来的一年当中开始执行。本来之前投资的五十万美元中，就有三十五万美元是银行的贷款，现在产品卖不出去，银行贷款还不上，买草莓的钱也不知道要去哪里弄。这种情况让我非常担心。

最后，我把我们所面临的情况以及之后可能会遭遇的命运告诉给了公司高管。没想到，他们根本就不相信我说的话，还把所有的事情都推到了我们纽约公司的员工身上，说我们办事不力。

后来，我把自己想的办法告诉了一位高层领导，那就是将草莓重新包装好拿到旧金山去卖，之后又花费很多口舌去试图说服他。他考虑了几天之后，同意了我的想法。于是，危机解除。但是因为这件事情，原本从来不会有忧虑的我，变成了一个总是习惯性忧虑的人，根本就没办法让自己平静下来。

我开始担心我们买进的所有东西，比如意大利的樱桃、夏威夷的凤梨等，总之就是任何事情都会让我产生忧虑。就是从那时候开始，我失眠了，精神也出现了问题。

为了改变自己的情况，我从自己的生活状态入手，努力进行改变，最终成功地把自已从失眠和忧虑当中解救出来。我的方法其实很简单，就是不断地给自己找事情做，把自己的所有时间和精力都投入到忙碌的工作上面，不给忧虑一点儿可能接近我的时间。原来，我每天只需要工作七个小时，为了忙起来，我特地增加到了十五个甚至是十六个小时，每天都要从早上八点一直忙到半夜。此外，我还给自己增加了很多工作内容，承担起了更多的责任。就这样，劳累一天的我，每天半夜回家之后就只剩下了一个想法，那就是睡觉。

忧虑在三个月之后彻底离开了我，而我也恢复了正常的工作状态。在那之后一直到现在，我已经十八年都没有出现失眠和忧虑的情况了。

萧伯纳曾经说过：“如果你给自己时间去思考人生，那你一定会产生忧虑。”所以，只要不去想那些东西就可以了。要记住，这个世界上效果最好、价格也最好的药就是不停忙碌，因为只有忙起来，人们才会热血沸腾，大脑也会快速运转，这样就不会去想那些事情了。

用工作让自己忙碌起来，否则的话，你就永远都会被忧虑和绝望的情绪所包围。

摆脱忧虑的真实案例：

哪里才是我的明天

J. C. 庞尼 美国著名连锁经营商

1902年4月14日，在怀俄明州的一个小镇上，一个年轻人用500美元开了一家干货铺。在店铺的上有一个阁楼，那是他和他的妻子以及孩子住的地方。里面有一些大箱子和小箱子，那就是他们的“桌子”和“椅子”。他的妻子为了帮助他，只能用毛毯包裹着自己的孩子放到柜台的最下面一层。这个店铺就是J.C.庞尼，经过多年的发展，它已经在美国有了1600家分店，成为全世界最大的连锁商店之一。而开办这家商店的年轻人就是我。

几年前发生的一件事情，让我至今难以忘怀。因为在1929年的经济危机之前我做了一个错误的决定，所以受到了无数的批评，再加上我当时还得了带状疱疹这种让人痛不欲生的皮肤病，使得我产生了很多的烦恼和忧虑，晚上也开始睡不着觉。

我不得不到我的同学埃格尔斯顿医生那里去寻求帮助。他告诉我，我的病情已经非常严重，必须马上开始卧床休息并接受治疗。我按照他说的做了，但是过了一段时间，我发现我的病情不但没有好转，甚至连一点儿好转的希望都看不到。这使得我的内心总是朝着最坏的方面去想，身体也越来越虚弱。后来，我又发现朋友和家人似乎也都离开了我，这使我变得越来越孤独，甚至产生了轻生的想法。有一天，医生给我打的镇静剂让我只睡了很短一段时间就醒了过来，当时我觉得自己马上就要死了。于是我从床上坐了起来，并写好了遗书和我的妻儿告别。

当我第二天早上醒过来却发现自己还活着的时候，我非常惊讶。

突然，我听到了从正在做清晨弥撒的小教堂里传来的圣歌，于是我就顺着歌声走下了楼，并走到教堂里开始默默祈祷。我一边祈祷，一边思考，突然发现，似乎只有我自己才能让自己摆脱忧虑。于是，从那时候到现在我就再也没有忧虑过。现在，我已经活到了七十一岁，如果不是在小教堂里的那次祈祷，或许我的人生也不会出现这种我从没想过的变化。

J.C.庞尼能重新拥有自由，完全要归功于他找到了很好的办法来摆脱忧虑。

睡不着觉也不用忧虑

引言

睡不着觉并不会损伤你的身体，反而是因为睡不着觉而忧虑会损害你的身体。

累得筋疲力尽的人最容易睡着。

其实，你根本不用为睡不着觉而忧虑，世界著名的大律师萨穆尔·安特威尔就没有睡过一天好觉。

在大学的时候，他患有严重的哮喘病和失眠症，这让他承受了巨大的痛苦。后来，他决定退一步：睡不着觉的时候，他不再像以前一样在床上不停地折腾了，而是选择起床看书，结果他的成绩迅速提高，所有科目都成为全班的第一名，他自己也成为纽约市立大学里很有影响力的人

物。

当上律师之后，他依然经常性地睡不着觉。然而，这也并没有让他产生忧虑，他经常说：“我一定不会被大自然所舍弃。”

事实证明他这句话是对的。虽然他每天的睡眠要比别人少，但无论是他的身体还是他的工作业绩，都比其他人要好很多。

二十一岁的时候，他就已经有了七万五千美元的年薪。1931年，他代理的一桩诉讼案让他成为有史以来单笔收入最高的律师，那一次他得到的酬金是一百万美元。

在我看来，他所取得的成绩或许离不开他睡不着觉这个原因。在别人睡觉的时候，他仍然很有精神，每天早上五点，他就起床了，晚上，他也把大部分时间都花在了读书上。每天，当他已经做完了半天工作的时候，别人的新的一天才刚刚开始。

他没有睡过一天好觉，却坚持活了八十一年，就是因为他从来都不会因为睡不着觉而担心和忧虑。

人一辈子有三分之一的时间是用来睡觉的。没有人知道人到底为什么要睡觉，我们只知道睡眠是一种用来休息的习惯。但是，每个人到底需要多少个小时的睡眠时间，甚至是到底要不要睡觉，这都是我们不知道的。

有一件事情可能没有人会相信。第一次世界大战的时候，匈牙利有一个叫保罗·科恩的士兵被子弹打穿了脑前叶，结果他的伤好了之后，就再也没困过，更没有睡过觉。

医生们对他的判断是活不长，但是事实证明，他不但正常地开始了工作，还健健康康地活了很多年，这等于是狠狠地抽了医生们的脸。只是有一点，哪怕他闭着眼睛躺到床上，也从来都没睡着过一次。

医学界根本就无法解释他的这种情况，因此，人们开始怀疑起前人对于睡眠的看法。

至于一个人到底要睡多长时间，人与人的情况是不同的。就像柯立芝总统，每天睡不够十一个小时就不行；但是著名的指挥家托斯卡尼尼，每天只需要睡五个小时就可以了。

事实上，因为睡不着觉而产生的忧虑给人们造成的伤害，要远远大于睡不着觉本身。下面是我那个差点儿因为严重的失眠而自杀的学生伊拉·桑德罗的故事：

最开始的时候，我的睡眠质量很好，就算是闹钟也不能把我从睡觉中拉起来。结果就因为这样，我在上班的时候老是迟到，天天都要被老板批评。最后老板告诉我：“再迟到你就不用再来了。”

一个朋友告诉我我可以在睡觉的时候想着闹钟，我这样做了，结果失眠了，因为那滴答滴答的声音让我非常烦躁。我很想睡觉，于是就在床上不停地折腾，结果越折腾越睡不着觉，很多时候都会折腾到天亮。就这样整整两个月的时间，我没有睡过一个好觉，差点儿就精神崩溃了。有时候睡不着觉了我就会从床上站起来，之后的几个小时就在地上转来转去，甚至很多次我都想要直接从窗户跳出去。

后来，我去看了医生。医生告诉我：“对不起，伊拉，我没办法解决你睡不着觉的问题。不过以后你再睡不着觉的时候，我建议你可以这样对自己说：‘我并不在意能不能睡着觉，反正就算是睁着眼睛躺一宿，我也是在休息。’”

回家之后，我就按照医生的方法去做了。结果只用了两个星期的时间，我就能正常睡觉了；不到一个月的时间，我就能达到八小时的睡眠了，之后我就再也没有感受过睡不着觉所带来的痛苦。

显然，真正让伊拉难受的并不是睡不着觉这件事情本身，而是因为睡不着觉所产生的担心和忧虑。

芝加哥大学教授、睡眠问题专家山尼尔·科里特曼博士曾经说过，一般来说，那些因为睡不着觉而产生焦虑的人，真正的睡眠并没有他们想象的那么少。那些说自己整晚都没睡觉，甚至还对天发誓的人，其实睡眠时间也达到了几个小时。

例如19世纪著名的思想家斯宾塞，老年之后仍然单身的他住在寄宿宿舍。因为各种原因，他也开始失眠。为此，他使用了很多办法想要解决失眠的问题：比如用耳塞塞住自己的耳朵，不让旁边的吵闹声传到自己的耳朵当中；比如用吃鸦片的方式来让自己早点儿睡觉……结果没有一个办法是管用的。

有一天，他刚好和牛津大学的教授塞斯在同一个房间睡觉。第二天早上斯宾塞告诉塞斯教授说自己一个晚上都没睡着觉。然而塞斯教授却告诉他，真正一个晚上没有睡着觉的是自己，因为他听斯宾塞打鼾听了一个晚上。

拥有安全感是睡一个好觉的前提。大卫·哈罗·芬克博士曾写了一本叫作《摆脱精神紧张》的书。他在书中提出了一个观点：人应该和自己的身体交谈。

他说，所有的催眠方法都是以语言为基础的。如果你想睡一个好觉，你就需要告诉自己的肌肉：“放松、放松……”大家都知道，人的思想和神经会因为肌肉的紧张而紧张，所以只有让肌肉先放松下来，人才能睡着觉。随后，还是因为这样的原因，我们可以把几个小枕头放在手臂的下面，这样就能逐渐放松我们的下颚、眼睛、胳膊和腿，之后我们很快就可以睡着了。

把自己累得筋疲力尽也是治疗失眠的一个好办法。为此，你可以像著名作家德莱赛一样，找养花、游泳、网球、高尔夫球、滑雪等各种事情去做。

他年轻的时候，生活过得很不好，晚上也经常睡不着觉。为了让自己不再失眠，他选择了到纽约中央铁路做了一名固定钉子和铲石子的工人。他每天都需要从早上干到晚上，整整一天的时间，等不到吃晚饭，他就已经非常困了。

如果我们真的非常疲惫，哪怕是在走路的时候也有可能睡着，这是大自然给我们下达的命令。就算是轰鸣的闪电和雷声或者是纷飞的战火也不能阻止一个非常疲倦的人睡觉。

佛斯特·甘乃迪博士告诉我，他在1918年时曾亲眼见过非常疲惫的第五军士兵在撤退的过程中就像昏倒一样，躺在地上睡着了。即使是用手把他们的眼皮撑开，看到的也是他们向上翻着的眼球，因为他们都还在睡梦中。

他说：“我发现，那是一种自身意志无法控制的自然反应。所以，在那以后，只要失眠，我就会像那些士兵一样把眼珠子向上翻起来，这样用不了几秒钟我就会开始打哈欠，然后逐渐就睡着了。”

在大自然的力量面前，再强的自我控制能力也起不到任何作用。或许很长时间不吃东西、不喝水，对我们来说并不是什么问题，但是很长时间不睡觉，绝对是不可能的事情。所以，没有任何一个人会选择用不睡觉的方式自杀。

一家心理咨询诊所的副总裁亨利·林克博士曾经接待过很多忧虑和悲伤的人。他曾写了一本书，叫作《人的再发现》，里面有一章的标题叫《摆脱忧虑和害怕》。里面记录了一句他对一个一心想死的人说的话：“既然你不想活了，那我就给你提一个建议：如果你真想死的话，就绕着这条街一直跑下去，直到累死吧！因为一个人就算是死，也要死的有尊严。”

那个人果然按照亨利·林克博士的建议去做了。结果做了好几次之后，发现每做一次自己的心里面都会更舒服一些。到了第三天晚上，这个人因为过度的疲劳而彻底地睡了过去。事实上，这才是林克博士的最终目的。后来，那个人加入了一个体育俱乐部，开始参加各种体育运动。一段时间之后，他的想法中就只剩下了好好生活下去，再也没有想过要自杀。

所以，想要摆脱失眠带来的忧虑，一定要遵守下面这几条：

一、如果你实在睡不着觉的话，可以从床上起来做一些事情，比如看书或者工作，一直到你想睡觉为止。

二、因为睡不着觉而产生的忧虑给人们造成的伤害，要远远大于睡不着觉本身。毕竟这个世界上还没有一个困死的人。

三、放松自己的身体，或者去读读《摆脱精神紧张》那本书。

四、多参加一些运动，让自己变得筋疲力尽，无法保持在清醒的状态当中。

摆脱忧虑的真实事件：

远离忧虑让我活得更长久

美国棒球名将 康尼·麦克

从六十三年前到现在，我一直待在这家棒球队里。开始的时候，我们的练习都在空地上进行，就这样还总是被空瓶子或马具之类的东西绊倒。那时候我们一分钱都不赚，只有在比赛结束之后，可以拿着空帽子到观众那里去收一点儿小费，但是那点儿钱也不足以养育寡母和年幼的弟妹。队员们有的时候只能靠吃草莓来填饱自己的肚子。

我是唯一的一个连续七年成绩都是倒数第一的棒球队经理，也是唯一一个只用八年时间就输掉八百场比赛的棒球队经理。所以，我有很多忧虑的理由。以前，如果我总是遭遇各种挫折的话，那我一定会难过得茶不思饭不想。但是从二十五年开始，这种情况就再也没有出现在我的身上。现在回想起来，如果我当初做的是另一种决定，可能根本就不会活到现在。

我是在林肯当总统的时代出生的，回想起自己漫长的人生，我发现自己就是因为下面这几点才能不被忧虑所困扰的：

1.我发现，忧虑除了能让我的事业变得更加艰难以外，对我没有任何的帮助，而这才是它的真实面目。

2.我发现忧虑会拖垮我的身体。

3.我强迫自己不去想输球的事情，而是把所有精力都投入到了制订以后的赢球计划当中。

4.我发现，想要批评球员，必须要等到球赛结束24小时以后再进行。

以前，每次输掉比赛，我都要把球员叫过来进行批评。结果我发现，这种批评除了让我自己的忧虑变得更多以外，起不到任何作用。而且我还发现，当某个人被我当着众人的面批评一顿之后，他不但心里面很不高兴，而且还变得不愿意和别人合作，这说明这种批评对于他来说没有任何好处。既然我没办法保证自己在输球之后仍然能保持平心静气的状态，那我就强迫自己不在比赛输掉之后就立刻去见球员。还把总结比赛失败原因的事情都放在第二天进行。到那个时候，我的内心已经非常平静了，不再觉得球员们犯的错误是无法饶恕的；同样球员们的心态也变得非常平静，不会只想着为自己的错误辩解；双方能够心平气和地进行讨论。

5.我会尽量做到用微笑去面对他们每个人，不会为了刺激他们就说那些伤害他们的话，反而总是会去夸奖他们。

6.我发现，我越累，忧虑就越多。所以，我不但每天晚上都要保证10个小时的睡眠时间，而且白天也要午睡，哪怕只有5分钟，我也觉得对自己有很大的帮助。

7.我坚信，我之所以能摆脱忧虑并且活到现在这个年龄，很重要的一个原因就是我没有让自己歇着。虽然我如今已经85岁，但是我并没有打算放弃现在的工作，也没有打算去养老，只要我

还能记住事情，我就会继续坚持下去。除非某一天我一直在对某个人说着同一件事情，那才说明我已经老了。

康尼说的这些全都是从他自己身上总结出来的经验，并不是从那些摆脱忧虑的书上学到的。你也可以学习一下，或许能帮助你摆脱忧虑的困扰。

不要倒在小事上面

引言

我们总是把勇气用在了大事上面，结果却被那些小事所击败。

只要我们能改变自己的想法、转换自己的目标，就可以很容易地避免被小事所困扰。也就是说，只要把注意力放在一个完全不同的、高兴一点儿的事上就可以了。

一个人总共也就几十年的寿命，可是很多人却把大部分时间都花在了烦恼小事上面。

罗伯·摩尔曾经给我讲了一个很有意思的故事：

1945年3月，我在中南半岛附近的海底明白了我人生中最重要的一個道理。我们驾驶潜艇的时候，发现由一艘驱逐舰护卫舰、一艘游轮、一艘布雷舰组成的日本舰队正在向我们这个方向行驶过来。我们这边连忙将三颗鱼雷发射出去，可惜全都打空了。然而，我们的行为似乎暴露了我们的方位，被日本人的飞机发现了，结果日本人的布雷舰直接冲向了我們。我们立刻让潜艇下潜到了一百五十英尺深的地方，并且关闭了冷却系统和发电系统，以此来防止被日本人发现具体位置并躲避深水炸弹。

三分钟之后，有六枚深水炸弹在我们潜艇的周围爆炸，并把我們推向了二百七十六英尺深的海里。之后的十五个小时当中，我们周围的深水炸弹就没有停止过爆炸，最近的距离我们只有五十英尺。当时我得到的命令是躺在自己的床上。我虽然遵守了命令，安静地躺在那里，可是我的内心却无法平静，我很害怕那些深水炸弹中会有一枚在距离潜艇十七英尺以内的地方爆炸，那样就全完了。我越想越害怕，虽然潜艇中很热，但是我却出了一身冷汗，甚至连呼吸都觉得困难，到最后只能在嘴里机械地念着：“完了，完了……”终于，日本人的布雷舰似乎消耗光了所有的炸弹，在十五个小时之后，爆炸停止了。

那短暂的十五个小时，我过得却像是一千五百万年那样漫长，我不停地回忆着过去的事情，包括我自己做的那些错事以及那些曾让我忧虑过的小事。比如，我曾经为了没钱买房子、买车子、给妻子买好看的衣服而忧虑了很长一段时间；也曾经为了一件小事和妻子进行长时间的争论；还因为额头上有一个在车祸中留下的小伤痕而闹心了很长时间。

然而，我却发现，就在那些炸弹随时有可能终结掉我的生命的时候，那些我曾经为之烦恼的事情都变成了过眼云烟。我告诉我自己，如果我还能活着回到陆地上，那么我就再也不去烦恼任何事情了。我在这十五个小时中所明白的道理，可能要上无数个四年大学才会明白。

我们总是把勇气用在了大事上面，结果却被那些小事所击败。拜德先生也在他的手下们的身上发现了这种情况。他发现，在面对那些有很大的危险和困难的工作的时候，他的手下们没有任何怨言，但是在私下里却牢骚满腹，比如有些人会抱怨别人随便把东西放在了属于自己的地方；也有人抱怨别人不让他好好吃饭，非要说吃饭必须细嚼慢咽，必须嚼上二十八次才能咽下去。就因为这样的原因，他们虽然在一起居住，相互之间却没有任何交流，也不会在一起吃饭。

有人说，如果夫妻之间总是会出现这样“小事”的话，那么这个世界上破碎的家庭数量至少要增加一倍。曾经处理过四万多起因为夫妻矛盾导致的婚姻案件的芝加哥法官约瑟夫·沙巴士说：“很多时候，那些小事是婚姻破裂的直接原因。”

罗斯福夫人说，她刚结婚的时候，并不太擅长下厨，为此她烦恼了很长时间。但是，“现在的我

一点儿也不在乎这样的事情。”或许，就算是凯瑟琳那样独裁的女皇，碰到这样的事情也不会发脾气。其实，这才是成年人在碰到事情时该有的处理方式。

有一次，我参加了一个芝加哥的朋友举办的饭局。没想到在分菜的时候出现了问题，他可能只是因为疏忽而做错了一件事，他的妻子却立刻站起来不依不饶地说：“约翰，难道你连分菜都不会吗？到底是干什么吃的！”之后又转头对我们说：“他总是会出现这样的错误，希望大家见谅！”

我不知道他到底有没有做错，我只知道，我非常佩服他，要是我有一个这样的妻子的话，我绝对过不上几年就会选择离婚，因为我宁可不受打扰的情况下去吃抹着芥末的热狗，也不想吃烤鸭的时候听见有人在我耳边喋喋不休。

不久之后，我和我的妻子也邀请了几个朋友到家里来吃晚饭。晚餐进行得很顺利，等客人走后我的妻子告诉我：“你知道吗，我刚才觉得自己犯的一个小错误很可能把这顿愉快的晚饭毁掉，吓得我差点儿都要哭了。因为在客人进门的时候，我才想起来，有三条餐巾被我送去洗了，根本就没放在家里，所以现在桌子上面是用另外三条餐巾代替的，但是颜色和桌布根本就不搭配，所以非常着急。但是我又一想，如果我不说出来的话，估计就不会有人注意到这个问题。就算是有人发现的话，也顶多会觉得我是一个大大咧咧的家庭主妇。如果我要是说出来的话，大家一定会对我产生其他不好的看法，比如觉得我太敏感了、性格古怪等。所以我决定当作什么事情都没有发生，继续准备晚餐、享受晚餐。事实证明，果然没有人在意那个小问题。”

大家都知道，那些小事就算法律都奈何不了，如果我们因为它而产生忧虑，又有什么意义呢？

事实上，只要我们能改变自己的想法、转换自己的目标，就可以很容易地避免被小事所困扰。也就是说，只要把注意力放在一个完全不同的、高兴一点儿的事上就可以了。我的朋友荷马·克洛伊是一名作家，他告诉我，在以前，纽约房子里热水汀的声音总是会让正在写作的他变得非常烦躁。

一次和朋友去郊游的时候，我发现自己很喜欢木柴燃烧时所发出的声音。可是，明明热水汀发出的也是相同的声音，为什么我会那么讨厌呢？

回家之后我就告诉自己：“热水汀发出的声音和燃烧的木柴所发出的声音都是非常美妙的，我不用在意它。”随着时间的推移，接受了这个观点的我果然越来越不在意热水汀发出的声音了，到最后那种声音再也没有对我产生任何影响。

狄斯雷利曾经说过：“不要把短暂的生命全都浪费在小事上面。”

安德烈·莫瑞斯也很赞同这句话，他在《本周》杂志上说：“正是这句话让我忘记了那些不堪回首的经历。我们的内心总会因为一些零碎的小事而产生忧虑，这是事实。但是我们要想一想，每个人的生命都只有短短的几十年时间，为什么要因为烦恼那些微不足道的小事而浪费光阴呢？人生苦短，去学习那些伟大的思想、去体会那些真挚的情感、去做一些必须要做的事情，这样让生命变得更有意义一些，难道不好吗？不要再去想那些毫无意义的小事了。”

著名的吉卜林和他的舅舅创造了威尔蒙历史上最出名的官司。

娶了威尔蒙新娘的吉卜林打算在布莱托过一辈子，于是就在那里建了一座很美观的房子。恰好他最好的朋友、也是他的舅舅比迪·巴里斯也住在附近，所以他们经常一起工作和娱乐。

后来，吉卜林从他舅舅的手里买了一块地。当时，两人说好地里面的草归吉卜林的舅舅所有，他每个季度都可以去收割一次。但是在不久之后，吉卜林在草地上建立了一座花园，这让他的舅舅非常生气，大声斥责了吉卜林。吉卜林也被舅舅骂生气了，于是就开始反击。结果，整个威尔蒙被两人搞得一团糟。

几天之后，骑自行车去外面游玩的吉卜林被巴里斯的马给撞了。这种情况下，愤怒冲昏了他的头脑，把他从那个睿智到能写出至理名言的人变成了一个蠢货，所以，他把自己的舅舅告到了法院。于是，两个人开始打官司。这件事情在当时非常轰动。最终，就因为小小的一些杂草，

吉卜林只能带着妻子离开那里，甚至离开了美国。

下面是哈里·爱默生·福斯蒂克曾经讲过的一个故事：

在科罗拉多州长山的山坡上，有一棵曾经存活了四百年的古树，不过早已经枯萎了，如今只剩下了残破的枝干还留在那里。自然科学家经过研究之后发现，在四百年的生命历程中，这棵古树曾经经历过十四次闪电以及无数次暴风骤雨的洗礼，但是却安然无恙，一直屹立在那里。真正让它变成现在这个样子的罪魁祸首是一些小甲虫。那些甲虫虽然很小，但是它们却一直在不停地撕咬着古树的树根，所以最终这棵古树失去了生命的活力。真是不敢想象，那些我们随手就能捏死的小甲虫，竟然能够将一棵这么巨大的、在暴风骤雨和闪电的洗礼下依然坚挺的古树给摧毁了。

其实我们就像是山坡上那棵饱经沧桑的大树一样，到最后往往不是倒在生活中的狂风暴雨和电闪雷鸣当中，而是会被“忧虑”这只“小甲虫”抢走了我们所有的希望。

洛克菲勒在提顿国家公园里面有一所房子，我曾经有幸和怀俄明州的公路局局长查尔斯·锡菲德以及一些其他的朋友一起去参观过。当时，我们事先约好了会合的时间，结果只有锡菲德先生准时到了那里，我们其他人则因为迷路，延误了时间。可是因为锡菲德先生没有钥匙，所以到了那里之后也进不去，只能在又闷热、蚊子又多的森林里面等我们。当我们赶到的时候，他已经在蚊子的骚扰中等待一个小时了。但是他却没有表现出任何烦躁的心情，反而是随手折下了一支白杨树的树枝作为笛子，在那里逍遥快活地吹着。

在被忧虑击败前趁早摆脱忧虑，不要把短暂的生命浪费在那些微不足道的小事情上面。

摆脱忧虑的真实案例：

我曾经倒在了忧虑上

吉姆·波苏尔

17年前，我还是弗吉尼亚军事学校的一名学生。当时我在学校里算是一个名人，因为大家都知道我的内心充满忧虑。

其实我也不知道自己到底是在忧虑什么，似乎只要是个事情就会让我产生忧虑。因为无法摆脱严重的忧虑的困扰，我经常会生病。

为此，我在医务室有了一张专门的病床，就连那里的护士也对我非常熟悉，因为只要我一出现，护士的下一个工作就一定是给我打针。

在学校，我的分数必须要达到75分到84分之间这个水平才可以。但是，我那个时候所有科目的成绩都不是很好，特别是物理，连及格的成绩都达不到，所以我总是害怕自己会因为成绩不够而被学校开除。我经常吃不好饭和睡不好觉，所以也总是担心自己的身体不能保持健康。因为没钱送女朋友礼物或者是请她出去跳舞，所以钱也成为我忧虑的一个重要的原因，而且因为这个原因，我还总是害怕女朋友会和我分手。结果到最后，忧虑占据了我的所有生活。

忧虑压得我痛苦不堪，但是我却没有办法改变这种情况。最终，我找到了教我们企业管理的拜尔德教授，决定把自己的忧虑说给他听。

和他谈话的15分钟，是我大学四年收获最多的15分钟，因为这15分钟彻底为我摆脱了忧虑的困扰。

他说：“吉姆，你现在只不过是习惯性的忧虑。事实上，只要你把用来忧虑的时间拿一半出来，并且静下心来去认真思考自己面对的事情，并找到解决的办法，那么你就不会再有任何忧虑了。”

他告诉了我三个消除忧虑的办法：

第一，弄清楚让自己产生忧虑的本质原因。

第二，找到出现这种情况的原因。

第三，立刻想办法解决它。

和他谈完话之后，我就开始按照他教给我的方法去做了。我觉得自己的智力并不差，而且还当过工程师刊物的主编，因此物理总是不及格一定有特别的原因。所以我决定先不去担心自己物理总是不及格的事情了，而是去找出这个原因。

最后，我发现是因为我不喜欢物理所以才总是不及格。而不喜欢物理的原因则是我觉得这门课程对我没什么用处。为了解决这个问题，我告诉自己：“如果学校规定‘想要拿到学位证书，物理就必须及格’，我还会不喜欢这门科目吗？”这样做的目的就是为了强迫自己改变想法。

之后我就开始为了及格而努力学习物理，最终也顺利实现了这个愿望。而且，我发现我的忧虑也消失不见了，因为学习占用了我的所有时间，忧虑根本就无处停留，自然就远离我了。

至于钱的问题，我有时候会找一些在舞会上卖鸡尾酒的工作，实在不够的时候还会向父亲借一些，不过都在毕业之后很快就还给了他。就这样，我也不再为钱忧虑了。

后来，我又向我当时的女朋友、现在的妻子求了婚，并且取得了成功，所以我也不再担心她会离开我了。

现在回忆起来，我觉得那时候自己出现的问题其实很简单，就是脑子转不过来弯，总是不能面对现实，导致什么问题都看不清楚而已。

吉姆·波苏尔终于明白，只要把所有问题都研究透彻，自然就不用再被忧虑所困扰。事实上，我们之前就说过他使用的这个方法，那就是“找到解决问题的方法”。

限制忧虑

引言

不用为这件事情烦恼太多。

林肯说：“对于我们来说，把大部分时间放在相互攻击上是没有任何意义的。只要他们不再攻击我，我就当这件事已经过去了。”

想要让内心平静下来，首先要给自己树立一个正确的价值观。

只有傻瓜才会让自己的大多数生活被忧虑占据。

投资顾问查尔斯·罗伯兹告诉我：

当初因为我觉得自己对股票非常了解，所以就带着帮朋友投资股票用的两万美元，从得克萨斯州来到了纽约，结果最后投资失败，一毛钱都没剩下。当时我不知道应该怎么办，毕竟那些钱不是我的，如果是我的钱我就不着急了，但是却是我朋友的钱被我赔光了，我还哪有脸去见他们啊。没想到，他们不但没有怪罪我，还让我继续加油。

于是，我努力让自己的内心平静下来，一面仔细分析自己到底错在了哪里，一面努力学习专业知识，打算重新去投资股票市场。就在那个时候，我认识了我后来的好朋友伯顿·卡萨斯，他很擅长预测股票的动向，这么多年以来，基本上每次预测都是正确的。我知道，他绝对不是因为运气好才取得这么大的成就的。

我从他那里得知了股票交易中一个重要的原则：“要给自己的股票定下一个必须要终结的标准。例如：我花五十块钱买了一只股票，买完之后就告诉自己，如果股票下跌的话，在跌破四十五元之前必须要卖掉。”也就是说，当五十块钱的股票跌到四十五块钱的时候就必须卖掉，这样就不会产生超过五块钱的亏损。

如果你之前的预测一直比较准确的话，那么你每次大概可以赚到十元或二十五元，如果再准一些，或许能赚到五十块。这样的话，只要保证你的损失不超过五块钱，就算亏损的次数达到总次数的一半，你仍然可以赚到很多钱。

我一下子就明白了这个方法，还利用这个方法，大大减轻了自己和顾客的损失。

随着时间的推移，我发现“限制”原则可以应用于生活中的绝大多数事情上。当我在自己忧虑的事情上使用这个原则的时候，居然也产生了让我意外的结果。

我经常和一个缺乏时间观念的朋友一起吃午饭，基本上每次吃饭他都会迟到很长时间。于是我就告诉他，如果下次你迟到超过十分钟，我们的约会就取消。到时候我是不会继续等你的，就算你来了也看不到我。结果，我这个朋友竟真的准时来了。

听了他的故事之后，我真希望自己以前就知道这个限制原则，那样的话我就可以用它来对付因为我的坏脾气、愿望、悔恨、懦弱，以及精神和感情上的压力所导致的忧虑了。而且我一定会经常告诉自己：“不用过于担心这件事情，有点儿就可以了。”

三十多岁的时候，我的梦想是成为下一个哈代，并界定自己以后主要的工作就是写小说。我带着这个远大的志向在欧洲写了两年书，并完成了《大风雪》这部作品。但是当时的出版社都不看好这本书，对它的态度就像这个书名一样，如大风雪般异常冰冷。

后来，我的经纪人告诉我，我根本就没有写小说的天赋，也缺乏写小说的能力。听完之后，我觉得活着一点儿意思都没有。我发现我的人生似乎走到了岔路口，但是选择哪条路继续走下去，却困扰了我几个星期的时间。

虽然那个时候我不明白限制这个原则，也不明白用这个原则去对付忧虑，但是我却做到了这一点。我限制了自己写小说卖钱这件事情，而是把它当成人生的宝贵经验。随后我重新组织培训成人教育班，继续自己以前的事业，并且在空闲的时候，随便写一些小说之外的书籍，比如人物传记等。

有人说：只有傻瓜才会让忧虑占据我们大部分的生活。吉尔伯和苏里文两个人的生活之所以会变成悲剧，就是因为这个原因。他们知道怎么样写出欢快的词曲，也知道创作出什么样的轻歌剧会更受观众的喜欢，但是却不知道怎么样生活能得到更多的快乐，也不知道应该如何控制自己的情绪。吉尔伯因为知道了苏里文给剧院买的那块新地毯的价格而非常生气，最后两个人打起了官司，而且变成了老死不相往来的关系。

每次新歌剧的创作，都是由苏里文先将作好的曲子邮寄到吉尔伯那里，吉尔伯根据曲子填好词之后再寄回给苏里文。

有一次，两个人被逼得没办法，只好一起上台去谢幕。但是为了避免看到对方，他们选择站在了台子的两边，就连鞠躬也是朝着不同的方向。

他们两个人之所以不能冰释前嫌，就是因为不了解我们所说的“限制原则”。林肯和他们不一样，他很了解这个原则。

在美国南北战争期间，林肯发现他的一些朋友非常痛恨他的敌人，就说：“是因为我不够敏感吗？怎么我发现你们比我更加注重恩怨。其实我觉得这样做实在是没什么必要，对于我们来说，把大部分时间放在相互攻击上是没有任何意义的。只要他们不再攻击我，我就当这件事已经过去。”

真希望我的姑妈伊迪丝也能像林肯一样宽以待人。当初，她和我的姑父法兰克住在一个被抵押的农庄里面。因为那里的土壤质量和灌溉程度都不是很好，所以庄稼的收成很不好，他们的生活自然也不怎么样。但是，我的姑妈伊迪丝却总是喜欢买一些窗帘或是其他小东西来装扮家里，因为没钱，她只好到小商店赊账。

姑父法兰克对信誉看得很重，不愿意欠别人钱，于是他就让商店的老板不再赊东西给我姑妈。姑妈伊迪丝知道这件事情之后，非常生气，经常和我姑父发生争吵，就算是到了五十年后的今天，她仍然没有消气。在她八十岁的时候，我最后一次见到了她，我对她说：“伊迪丝姑妈，法兰克姑父那种做法，让你觉得自己受到了羞辱，这确实是他的不对。但是您想想，您埋怨了他五十多年，是不是比他当年犯的错误更大呢？”后来的事实证明，我这番话完全就是对牛弹琴。

就为了这样一件小事，伊迪丝姑妈整整五十年都没有好心情，这样的代价真是太大了。

整整七十年，富兰克林都没能忘记他小时候犯下的一个错误。他七岁的时候，看中了玩具店里的一个哨子，于是他高高兴兴地跑了过去，准备把哨子买下来。就因为高兴，所以来到玩具店之后，他并没有问价钱，只是把自己所有的零钱直接放到了柜台上，然后拿走了哨子。七十年之后，他给一个朋友写信的时候说：“我拿着哨子跑到家里，开始的时候很高兴，一边吹一边玩耍，不过后来我不但笑不出来了，反而生气地哭了起来。因为我的哥哥姐姐们得知我的哨子买贵了之后，全都过来嘲笑我。”

富兰克林从这件事中明白了一个道理：“长大之后，我发现买哨子买贵了的人其实不只我一个，还有很多人。对事物的价值判断错误，是让人类变得痛苦的主要原因之一。也就是说，他们错误地估计了哨子的价值，所以买贵了。”

很爱妻子的托尔斯泰本来应该有一个幸福的生活，可现实是他经常会和妻子发生争吵，原因是他的妻子是一个多疑、嫉妒心强的女人。她不但跟踪托尔斯泰，还嫉妒自己的亲生女儿，甚至还用枪将女儿的照片打烂。有一次发脾气的时候，她竟然拿着鸦片躺到了地上，嘴里喊着要自杀。她的这个行为让孩子们非常恐惧，只好躲在角落里面不停地尖叫。

正常来说，看到妻子这样做，托尔斯泰应该很生气，直接对妻子表现出自己的愤怒，这其实也是最好的应对方法。但是他却没这样做，反而是选择把所有的事情都记录到了日记当中，他把这当成自己的“哨子”，这显然是最错误的做法。在日记当中，他认为所有的一切都是妻子的错误，自己也是受害者，希望孩子们能原谅自己。他的妻子在得知他的做法之后，更加生气了，不但烧毁了托尔斯泰的所有日记，而且自己也开始写日记，并在日记中将所有的错误都推给了托尔斯泰。据说，她还出了一本叫作《谁的错》的小说，里面的丈夫成为破坏家庭的罪魁祸首，妻子则是一个彻头彻尾的受害者。

结果，一个原本应该幸福的家成为托尔斯泰口中的“疯人院”。就为了自己的“哨子”，这两个愚蠢的人都失去了理智，宁愿过着地狱般的生活，也没有一个人愿意说出“我们不要再争吵了”这句话，也没有人说“就这样吧，不要再把我们的生命浪费在争吵中了”这句话，为此两个人整整争吵了五十年，这真的是太悲惨了。

我坚信想要让自己的内心平静下来，就必须给自己树立一个正确的价值观。

在被忧虑击败前趁早摆脱忧虑。不论在什么时候，只要你想买东西或者是为生活做一些事情，你都应该先问问自己下面三个问题再做决定：

- 一、那件让我产生忧虑的事情和我到底有什么关系？
- 二、我应该把忘记这件事情的界限限制在什么地方？
- 三、这个哨子我是不是买贵了？它到底值多少钱？

摆脱忧虑的真实案例：

我觉得家庭和金钱是大多数人产生烦恼的主要原因。我的妻子和我的爱好相同，门当户对，而且我们都在努力维护着我们的婚姻，所以我们很少会因为家庭而产生烦恼。这些事情让我觉得自己非常幸运。

下面是我用来降低因财务而产生烦恼的两个办法：

第一，人们的很多烦恼都是因为不诚信而产生的，所以我一直都遵守借钱按时归还的准则，不管在什么情况下，它都很有用处。

第二，不论做什么，我都会给自己留后路。

军事专家说过，在战争中，无论如何都要保证后勤补给线的畅通。我认为，人生就是一场战争，所以也要给自己留下一个畅通的后路。比如：得州和俄克拉荷马州的人就已经习惯了提早做好应对干旱所带来的灾难的准备；在生活困难的时候，我们的父亲会用马匹去荒原的另外一边换取生活用品；为了得到更多的安全感，我不仅找了一份铁路站台的工作，还在业余时间去学习了发电报。后来我在铁路公司的工作变成了去各个车站代替那些请假或休息的人，这其实是一份和电报有关的工作，每个月赚150美元。在我看来，这份工作就是铁路公司里最稳定的工作，所以不管我做什么工作，只要找到好机会我就会回来，因为这是我给自己留的后路。当然，这条后路对我来说是很重要的，所以在找到更好、更稳定的后路之前，我是不会选择放弃的。

比如1928年，那时候我正在俄克拉荷马州的铁路公司做电报员。有一天傍晚，我正在弹吉他唱歌的时候来了一个要发电报的人。他在听了我的歌声之后，说我有这样的音乐天赋完全可以去纽约寻找表现自己的机会。当时我很惊讶，不过当我看到他在电报上的签名之后，惊讶就变成了兴奋，甚至高兴得喘不过气来了。因为他是维尔·罗杰斯，西部的一位歌星。

当时，我并没有立刻就去纽约，而是一直在考虑。直到9个月之后，我才决定去纽约寻找机会，因为我发现去那里对我并没有什么坏处，反而还会给我带来一些好处。况且，作为有证件的铁路公司员工，我坐火车根本就不用花钱，只要自己带上一点儿水果和三明治，完全可以吃住都在火车上进行。

到达纽约之后，我住到了一个小房子里，每个星期的租金是5美元，至于吃的，都是简单地对付一下。安顿好之后，我就一直在街上寻找机会。可是整整十个星期的时间过去了，我还是一点儿机会都没找到。但是，当时我并没有任何担心，毕竟只要我回去，我仍然还有工作。当然，就算这样我也得抓紧时间回去工作了，毕竟我已经在纽约待了70天，如果超过90天我还不回去的话，那我在铁路公司工作5年才换来的资深员工待遇就保不住了，那样的话，我在这里也没办法生存下去。

回去工作了几个月之后，我又有了一些积蓄，于是就再一次来到了纽约。这一次我的信念更加坚定，打算一定要干出一番成就。事情确实在朝我想象的方向发展。有一天，我在一家录音公司等待拜见的时候，拿着吉他用真挚的感情为前台小姐唱了一首《珍妮，我梦里的丁香花》，没想到被刚好从这里路过的词曲作者听到了。他很高兴我能唱他的歌，于是就给了我一张纸条，让我去维克多录音公司。

终于等到了录音的时候，可是因为录出来的声音非常生硬，缺少自然的感觉，所以大家都不太满意。于是我听从了维克多公司的建议，重新回到了铁路上。这次回来之后，我在白天上班，晚上的时间则被我安排到去电台唱那些西部乡村歌曲。因为不需要有担心和忧虑，所以我对这种情况还是挺满意的。

我在一个地方电台唱歌唱了9个月，除此之外，还和吉米隆合作写了一首很受观众喜欢的《我的白发爸爸》。因为这个原因，我接到了美国录音公司总裁亚瑟·塞德利的出唱片的邀请，结果一

下子就火了，于是又录了一些歌曲。不久之后，芝加哥的一个电台觉得我唱得不错，就邀请我到那里去唱乡村歌曲，周薪是40美元，四年之后，我的周薪涨到了90美元。此外，还有一些戏院邀请我去演出，每次能得到300美元左右的额外报酬。

从1934年开始，我面前的机会一下子多了起来。电影界的自清委员会成立了。好莱坞的制片人想要拍摄一部和西部牛仔有关的电影，但是要求扮演牛仔的演员必须要会唱歌。此时，共和制片厂的一位股东恰好就是美国录音公司的老板，于是他说：“我那里有几个人，演会唱歌的牛仔都很合适。”于是，我通过出演会唱歌的牛仔成功挤进了电影界，周薪也涨到了100美元。事实上，我并不觉得自己能演好电影，但是就算失败了，我也可以重新回到铁路公司去上班，所以我也没什么好担心的。

没想到，我演的电影获得了巨大的成功。现如今，我不但有着10万美元的年薪，还能拿到电影一半的票房收入。虽然我并不知道这种情况到底能持续多久，但是反正我的后路还在，我还能回铁路公司去工作，所以我根本就不担心类似破产这样的事情。

想要消除财务上的忧虑，有两种方法：一、借钱按时归还；二、做任何事情都要给自己留后路。

用概率战胜忧虑

引言

事实上，在我们所忧虑的所有事情中，真正变成事实的最多也就只有百分之一左右。

如果把我们的忧虑全都看成是概率事件，那么有百分之九十九都是不可能发生的。

你可以想一想，你有多大的可能性会被雷劈，又有多大的可能性会在坐火车的时候出现事故。想过之后，你就会发现，其实发生这些事情的可能性都很小。也就是说，担心这些事情是非常可笑的。

小的时候，我总是在担心着各种各样的事情，可以说是把大多数时间都用来担心那些我心里的“大事”上面：担心自己会被活埋，担心自己被雷劈死，担心自己死后不能上天堂，担心那个以前说要把我耳朵割下来的詹姆·怀特真的会这么做，担心那些女孩子会嘲笑我脱帽鞠躬时的样子，担心自己娶不到媳妇……

随着时间的推移，我发现，在我以前所忧虑的所有事情中，真正变成事实的最多也就只有百分之一左右。而且现在我还知道，不管在什么时候，我都只有十五万分之一的可能性遭雷劈。至于想要被活埋，在没有发明木乃伊的时候也只有千万分之一的“中奖”概率。

如果说我非要去担心什么的话，不如去担心自己得了癌症，因为死于癌症的概率可是有八分之一，远远要比被雷劈死和被活埋的概率高得多。

这样的担心确实让人觉得很可笑，可事实上，这样的忧虑却存在于绝大多数的成年人身上。如果把我们的忧虑全都看成是概率事件，那么有百分之九十九都是不可能发生的。

保险只不过是对于概率事件是否发生的一种赌博。就是因为人们总是害怕那些小概率的事件发生在自己身上，所以世界著名的伦敦卢埃德保险公司的业绩超过了几百万的几倍。这家保险公司从成立到现在已经超过了二百年的时间，如果人们仍然总是担心这个担心那个的话，那么在未来的一千年、两千年甚至是更长的时间，它都会继续存在下去。

事实上，任何事情只要牵扯到概率上面都会让人很惊讶。比如，一场不下于葛底斯堡那样激烈的战役即将在五年内开始。我要是知道了这件事情的话，一定非常害怕：“害怕自己会死在战争当中，所以会抓紧剩余的时间尽情享乐。”这种情况下，我一定会想办法将自己的人寿保险金额提高，写好遗嘱并出售所有财产，用来享受。

事实上，葛底斯堡战役中每一千名士兵的阵亡比例，和五十到五十五岁的人中每一千人的死亡比例是相同的。

有一年夏天，我在加拿大落基山弓湖岸边碰到了赫伯特·沙林吉夫妇。我发现，沙林吉夫人就像是一个从来没有过忧虑的人一样，是那样的平静、自由，于是我就问了她关于忧虑的事情，下面就是她给我的答案：

事实上，我的生活差点儿就被忧虑给摧毁掉。在我没有彻底摆脱掉忧虑前的十一年时间里，我一直都在痛苦不堪的生活里煎熬。以前的我，精神总是高度的紧张，干什么都没有耐心，而且总是莫名其妙的生气。我的心里面总是会出现一些让我自己非常恐惧的想法，比如出去买个东西的时间，我就会担心家里的房子着火，或者佣人偷钱逃跑，甚至是孩子被车撞倒……每次产生这样的想法，如果我不回去看看，我就不会心安。或许就是因为这个原因，我的第一次婚姻就是以失败而告终的。

后来我又找了一个温柔的律师丈夫，他在分析方面很有一套，所以他从来都不会因为任何事情而感到忧虑。每次我心里面产生忧虑的时候，他都会对我说：“你先不要着急，我先来给你分析一下，找找你产生忧虑的原因。让我们来算一算你到底有多大可能会碰到你担心的事情。”

有一回，我们开车在新墨西哥州的一条公路上行驶的时候遇到了暴风雨。当时道路很滑，车子也不受控制，所以我害怕我们随时会冲进路边的沟里。但是我的丈夫不停地在我耳边对我说：“你放心，我们不会有事的，我开的一点儿都不快。就算车子真被开进沟里，我们也会安然无恙。”看到他一点都不担心，我也渐渐平静了下来。

还有一年夏天，我和我的丈夫到落基山去游玩。当我们爬到海拔七千英尺的地方的时候，天黑了，于是我们就决定停下来过夜，并把帐篷搭了起来。没想到，刚搭好帐篷，天上就刮起了暴风雨。我当时躲在帐篷中很害怕，因为我看到帐篷被风吹的左摇右摆，还发出刺耳的响声，所以我很害怕大风会先把帐篷摧毁，再把我吹到天上去。当时，我的丈夫一直在安慰我：“不要害怕，亲爱的，我们的几个印第安向导告诉我说在最近的六七十年当中，从来都没有大风刮跑帐篷的事情发生。他们是这里的人，我们应该相信他们，所以我们的帐篷没有任何会被刮跑的可能性。再说了，我们有很多帐篷，这个就算被大风刮跑了也没什么。所以你千万不要再闹心了。”听完他的话之后，我终于不再那么紧张了。直到第二天早上起来我才发现，整个晚上什么事情都没有发生，而且我睡得也很安稳。

就是因为“从概率角度来说，这种事情没有发生的可能”这句话，我有百分之九十的忧虑就消失不见了。所以从那以后到现在，我的生活一直很幸福，也很平静，到现在已经有二十多年了。

乔治·库克将军曾经说过：“事实本身并不会让人们产生忧虑和悲伤，这些往往都来自于人们的想象。”

我发现，我的大多数忧虑都是在回忆过去的时候出现的。关于这一点，詹姆·格兰特也同意我的看法。他每次去佛罗里达购买水果，心里面都会担心很多事情：比如火车出轨，比如水果散落到地上，比如大桥在他的汽车经过时突然塌陷……事实上他根本就不用担心水果的事情，那是保险公司需要担心的。但是他却怕因为火车晚点而影响水果的销售。事实上，他也知道自己的忧虑有点儿太多了，所以总担心自己会得胃溃疡。不过医生告诉他，他并没有病，只不过是过于紧张了。他说：

医生的话终于让我明白了原因。于是我就问自己：“詹姆，你这么多年一共运了多少次水果了？”答案是差不多有两万五千多车。我又问：“这么多次中，你出过几次车祸？”答案是五次。“这下子你应该明白了吧！你只有五十分之一的概率会发生车祸，为什么还要去烦恼呢？”

但是我还是担心会碰到桥塌下来的情况。于是我继续问自己：“有多少次是因为桥塌了下来让你受到了损失。”答案是一次都没有。于是我就对自己说：“你竟然会因为那五十分之一的车祸可能性和可能性为零的塌桥情况而忧虑的差点儿把自己搞出胃溃疡，真的是太愚蠢了。”

从那个时候开始，我就对自己说：“以后不要再当蠢货了。”在那以后，我再也没有担心自己得

胃溃疡。

“请让我看一下记录”是前纽约州州长埃尔·史密斯经常对自己的同僚们说的一句话。其实我们也可以把之前做过的事情都记录下来，就像他做的一样，到时候我们就知道自己因为这些事情产生的忧虑到底有没有意义了。因为害怕自己会死亡，弗莱德雷当初也曾经这样做过。

1944年6月，我躺在奥玛哈尔海滩附近的一个像坟墓一样的长方形散兵坑里，当时我就想：“说不定这里就是我的墓地。”半夜十一点钟开始，无数的炸弹被德军轰炸机扔了下来，持续了整整五天的时间。在这期间，我一直非常害怕，连动都不敢动，也不敢睡觉，一秒钟都不敢。我知道自己不能再继续害怕下去了，要不然会变成精神病的。

于是，我就对自己说：“整整五天时间，我们这里包括我在内的所有人，都活得好好的，只有两个家伙被自己的高射炮碎片炸得受了点儿轻伤。这就说明德国人的飞机没有对我们造成任何伤害。这样的话，我只要不被德国人的炸弹直接命中，就不会死在这个坑里。”随后，我又计算了一下炸弹直接被扔到人身上的概率，发现连万分之一都没有。于是，我的心里面开始变得平静起来，再也不觉得紧张了。到最后，我已经能够在德军飞机的狂轰滥炸中安安稳稳地睡觉了。

美国海军也经常会用分析概率的方式来鼓舞士气。前海军将军克拉德·马斯曾经给我讲了一个他之前碰到的一个吓人的事情。那一次，他和他的战友们被派到了一艘装满了高吨位汽油的邮轮上执行任务。他们当时都很害怕邮轮会被鱼雷命中，那样的话，次数不用多，只要一次，他们就必死无疑。就在这个时候，他们接到了海军指挥部的通知，上面详细给出了鱼雷命中邮轮的概率：在一百艘邮轮中，只有四十艘有可能会被鱼雷命中，而在这些邮轮中，被鱼雷命中后立刻就沉入海底的只有五艘。“大家看了这些数字之后，都知道就算邮轮出事自己也有跳船逃生的机会，死在这里的可能性非常低，所以大家都不再那么担心了，心情也高兴了起来。”

“请让我们看看之前的记录，通过以往的概率，我可以算出自己现在担心的这件事情到底会有多大的可能性会发生。”

摆脱忧虑的真实案例：

我战胜了最难的挑战

泰德·埃里克森

现在的我和以前那个心事重重的自己有了很大的区别。在我看来，我这辈子忧虑最严重的一次，就是由发生在1942年夏天的那件事情引起的。在经历了那件事情之后，其他的事情在我看来都是小事。

我一直有一个去阿拉斯加的渔船上避暑的愿望，终于在1942年的夏天，我有了这样的一个机会。那时候，我来到了阿拉斯加，并登上了一条32英尺长的渔船，船上只有船长、大副和我这个负责打杂的北欧人这三个人。

因为渔船要根据涨潮和落潮的规律来工作，所以，在连续一个星期的时间当中，我每天都要工作超过20个小时，其中包括刷洗船只和做饭。每次做饭的时候我都要在浓烟和蒸汽中煎熬，总有一种要晕过去的感觉。另外，洗碗和修船也是我的工作。此外，为了把捕到的鱼尽快送到罐头厂，我还需要把船上的鱼运到另外一艘船上。我的靴子里面总是充满水和汗，但是我又没时间去处理，所以那橡胶做的靴子里面总是湿湿的、黏黏的。

事实上，这些都不是我的主要工作，我的主要工作其实是站在船尾拉渔网。那个渔网很沉，拉起来非常费劲，甚至都拉不动。但这就是我的工作，所以我每天都只能拼了命地拉着它，因此我总是被累得筋疲力尽，连续好几个月都是一种浑身疼痛的状态。和这个工作比起来，前面说的那些事情实在是太轻松了，跟玩儿一样。

我真的是非常累，所以每到休息的时候，我都会立马躺到潮湿不平的垫子上睡觉，就像死人一样，别的什么都不管。

那段经历虽然让我非常疲惫，但是这种疲惫却消除了我的忧虑，所以我并不后悔，甚至为有这样的一段经历而感到高兴。如今在面对麻烦的时候，我绝对不会忧虑，而是告诉自己：“埃里克森，现在的情况比拉渔网要轻松多了。没有什么事会比那件事情更让人难以忍受。”这让我拥有了战胜一切困难的勇气。

偶尔面对一些挑战是没有坏处的，这一点我坚信不疑。当你发现就连最大的挑战都不能挡住你前进脚步的时候，其他的所有事情对你来说就都是很简单的小事了。

说出心里话

引言

把心里话说出来，有助于减轻你的心理疾病。

别人的缺点，并不需要你去经常关注。

一定要在每天睡觉前安排好第二天的工作程序。

去年秋天，我的助手坐飞机去波士顿参加了“应用心理学”实验。这是专业的说法，其实就是一个为了救治那些因为忧虑而产生疾病的人进行的一场特殊的医学实验。这些病人中，那些在精神上需要帮助的家庭主妇占据了很大一部分。这项实验是怎么进行的呢？

约瑟夫·普拉特博士是威廉·奥斯勒的学生，他在1930年就发现：那些到波士顿医院来看病的女患者，很多其实都没有任何生理疾病。比如，有一个女病人觉得自己得了“关节炎”，所以双手动不了；还有一个根据身体的症状判断自己得了胃癌，所以很难过。剩下的都是那些长年头疼、腰疼却一直都治不好的人。但是，在用科学的方法检查过她们的身体之后，得到的结果却让人惊讶：她们身上并没有任何生理疾病。最后，医生们觉得是她们心理的问题。

普拉特博士认为，什么都不做，就让她们把自己的病忘掉，似乎没什么作用。所以，为了帮助患者彻底消除她们心理的病痛，他才开设了“实用心理学”实验班。

最开始，没有人愿意相信他的办法。没想到，这个办法最后取得的结果却让人非常吃惊。成千上万的人在连续十八年当中相继参加了这个实验，结果他们的病情全都被治愈。甚至有些病人在这个班当中连续上了好几年，而且一直像是到了教堂一样，无比虔诚。有一个已经抱了孙子的妇女连续在这里上了九年课，我的助手和她聊过天，发现她似乎就是一个四十多岁的人，精神状态很好，身体也很好。然而事实上，她曾经总是觉得自己得了肾炎和心脏病，因此非常恐惧和焦虑，后来还因为有时候突然就什么都看不到了而害怕自己会变成一个瞎子。

她说：“原来我就想一死了之，但是在这里，我认识并摆脱了忧虑的困扰。现在，我也可以高声喊：我是一个幸福的人！”

实验班里的医药顾问罗丝·哈芬提恩大夫认为：“对你信任的人说出你的心里话，可以有效地摆脱忧虑的困扰。”她说：“这个过程被我们称之为‘化’。忧虑对精神没有任何好处，所以在病人刚来的时候，就要他们把心里面的忧虑和担心全都说出来了，那么这些东西就没办法再困扰到他们了。我们可以把自己碰到的问题说给别人听，这样就有人可以和我们共同分担忧虑；当然，我们也可以听别人说甚至帮助减轻别人的忧虑。在这个世界上，是有人愿意听我们倾诉并帮我们分担痛苦的，这一点我们一定要清楚。”

有一个妇女，因为家务事而产生了很多烦恼，但是当她把心里面的忧虑都说出来之后，一下子变得非常轻松，这是我的助手亲眼看到的。最开始的时候，她就像是一个弹簧，被死死地按了下去，但是随着她的诉说，她自己渐渐平静了下来，最后说完之后，突然笑了起来。事实上，她有这样的变化并不只是因为她把事情说了出来那样简单，而是因为她在对别人讲述的过程中，在别人那里感受到了理解和同情。也就是说，有治疗作用的语言是让她发生变化的根本原因。

语言的治疗功能在某个角度来说就是心理分析的基础。从弗洛伊德那个时代一直到现在，心理研究人员都知道，病人的忧虑会在他们说出来之后就消失。产生这种情况的原因可能是因为我们能从病人的话语中了解到问题的实质，并找到解决它的办法。我们并不知道这到底是什么原因，但是我们知道：人们的内心会因为“倾诉”或者是“发泄”而变得轻松一些。

如果我们在感情上再遇到问题的时候，就去找人说吧。当然，我并不是说随便找个人就把心里话说出来，一定要找你的亲友、医生或者是律师等你信任的人约定一个时间，然后对他们说出来。你应该这样说：“我需要你的建议。我现在想要把我的忧虑和你说一说，都说旁观者清，所以我希望你听完之后能给我提一些建议，或许你的建议能帮我找到问题的本质。当然，就算是你没什么建议也没问题，你能坐在那里听我把心里话说出来，对我本身就是一种很大的帮助。”

如果你实在是找不到一个能信任的人，那你可以去找“救生联盟”。这个组织和前面那个波士顿的医学实验没有任何关系，下面我可以给你介绍一下。

“救生联盟”可不是一般的组织，最开始它只是用来防止自杀事件，后来它慢慢扩大了自己的服务范围，它还负责从精神上安慰那些感情需要帮助的人和生活中不快乐的人。

罗纳·彭妮就是一个专门和那些向“救生联盟”求助的人进行交流的人。

波士顿医院的主要治疗方法就是让你把自己心里话说出来。下面就是他们的课程中的一些主要内容，如果你是一个家庭主妇，那么你可以按照他们这个方法在家里进行实验。

一、把你喜欢的，或者是能给你增加勇气和信心的诗歌、名言警句等记录到事先准备好的笔记本上。这些将来或许会对治疗你的病情起到很大的帮助，当你心情不好的时候就拿出来看看，也许就会起到这样的作用。这样的本子，波士顿医院的每个病人都有，而且多年以来，他们一直都保留着这个本子，在他们看来，这样能很好地预防不良情绪的产生。

二、不要总是把注意力放在别人的缺点上。你的丈夫身上有很多缺点，这件事情你应该理解。你要明白，如果他像一个圣人一样没有任何缺点的话，他根本就不会和你结婚。

在经过了一段时间的学习之后，学习班的一个妇女终于发现自己对丈夫的态度过于苛刻了。她发现，自己总是把脸拉得很长，还总是说别人的做法是错误的。当她听到别人问她“如果你的丈夫去世，你应该怎么办”这个问题之后，她一下子愣住了，这才发现了自己身上的问题。随后，她就坐了下来，花费了很长时间，将丈夫的优点都写到了纸上。

如果你也认为丈夫的缺点过多导致你的婚姻一点儿都不幸福，那么你也可以尝试一下这个方法。或许当你看到自己在纸上写下的他的优点之后，你就会觉得你们的婚姻很幸福。

三、多给予自己的邻居一些关注。用友好和正常的态度去关注那些生活在自己附近的人。有一个生活非常孤独的女人，她对自己的孤独处境非常清楚，觉得自己已经被别人“完全孤立”了。后来，有人建议她用下一个遇到的人为主角编一个故事。她接受了这个建议，于是在坐公交的时候，就对自己看到的人进行想象并编故事。她想象着那个人的家庭和生活。渐渐地，她越来越喜欢和别人说话。现在，别人都很喜欢她，所以她生活得很快乐，根本就没有原来那些“病痛”了。

四、一定要在每天晚上睡觉之前安排好第二天的工作程序。这个班里的很多家庭主妇都觉得自己非常辛苦，因为她们总是有干不完的家务活，所以只能没完没了地工作，时间也总是不够用。工作人员给这些主妇出的解决时间问题、消除忧虑的办法就是：把第二天需要做的事情在第一天晚上就安排好。

事实证明，这样的做法可以让她们很轻松地完成比以前更多的工作。此外，工作效率提高之后，她们的成就感也更强，也愿意花费时间去打扮。每个女人都希望自己能漂亮一些，也希望每天都有时间用来打扮自己。当一个女人进行了端庄、得体的打扮之后，她就不会产生紧张感。

五、想要消除疲惫和紧张，就只能让自己放松下来。女人的容颜一旦衰老就彻底毁掉了，而造成这一切的罪魁祸首就是紧张和疲劳。

我的助手回来之后告诉我，他在波士顿的一次思想控制课程中，听负责人保罗·强森教授讲了许多让人放松的方法。之后保罗·强森教授要求大家按照他说的方法放松十分钟。结果，我的助手差点儿就坐在那里睡着了。之所以这么快就能做到生理上的放松，就是因为这家医院一直坚持：只有放松才能摆脱忧虑。

事实确实如此，如果你是一个家庭主妇，学会让自己放松是一个必修的课程。只要你想，你随时都可以躺下休息，这是你比别人方便的地方。就算你躺在地上休息，我也不会觉得意外，因为坚硬的地面对脊柱更好，更容易让人放松下来，这一点根本就不是柔软的席梦思可以比的。

下面说的这些运动，在家里面做就非常方便。或许你可以尝试一下，然后观察一下自己的外表有没有发生变化。

一、当你觉得累的时候，就在地板上躺下来，并把身体伸直、放平。你可以随时翻身，这个不需要刻意去控制。

二、闭上眼睛学习强森教授的说法：“阳光照在我的脸上，蔚蓝的天空下一片安静，作为自然的孩子，我也可以融入这安静的自然当中。”

三、如果你正在炒菜或者是在做其他事情，没有时间躺下，那也可以坐到椅子上，最好是那种坚硬的如同古埃及坐像那种高背椅子，然后把两只手向下平放到大腿上，这样做的效果并没有多大的区别。

四、将整个脚趾头缓慢收缩并伸开，让它们得到放松；缓慢收缩并放松腿部的肌肉。就这样，一点点向上，一直到你的脖子，将你的全身都活动开。最后，像转足球一样转动自己的脑袋。与此同时，你还要不断对自己的肌肉说：“尽量放松、放松……”

五、缓慢、平稳地用丹田运气，做深呼吸，这样有助于你神经的稳定。让神经得到放松的最好方法就是做有规律的呼吸，从这一点来看，印度的瑜伽功就很好。

六、不要皱眉头，也不要总是闭着嘴巴，同时还要用力将脸上的皱纹抹掉。

摆脱忧虑的真实事件：

我差点儿就死了

约瑟夫·赖安

几年前，我曾因为做目击证人而产生了很大的心理压力和忧虑。当案子结束，我正坐着火车回家的时候，突然觉得心脏很难受，连呼吸都很困难。当时我想我的身体完了。

刚回到家里的我就昏倒了。醒过来的时候，我发现神父正在准备为我做最后的祈祷。

我看到了家人的表情，发现他们非常悲伤，当时我就觉得自己要完了。后来我才知道，当时医生告诉我的妻子，说我的心脏非常虚弱，连手指头都不能动，更不能说话，估计连半个小时都活不下去了。

虽然我不是一个圣徒，但是人要相信命运这个道理我还是知道的。所以我只能闭上眼睛：“我只能活到现在的话，那您怎么说，我就怎么做吧！”

哪想到在有了这个想法之后，我觉得我的身体一下子就轻松了许多。因为不再害怕了，所以我就想，在最坏的情况下，我会怎么样。可能也就疼一下子，之后就能一直安定下去。

整整一个小时的时间，我都在卧室里面躺着，却没有感觉到任何不舒服的地方。于是我就问自

己，如果这次能平安活下来，我以后要怎么样去生活。我决定要坚强，要健康，不再被烦恼折磨。

现在，那件事情已经过去四年了，但是我依然在好好地活着，连医生都觉得非常惊讶。现在的我，非常热爱自己的生活，而且没有任何忧虑。当然，有一点我必须得承认，我之所以能活到今天，确实离不开我在面对死亡时所做的努力。如果当时不能平静地接受最坏的情况，或许我自己就把自己吓死了。

多亏了“心平气和地面对最坏的情况”这个奇妙的方法，赖安先生才能活到现在。

摆脱烦恼的高手

阿德·威泰德

以前的我，总是有很多的忧虑，不过现在已经彻底好了。如果没有下面三件事情的帮助，我根本就不可能做到这一点：

第一，我没有忧虑的时间，因为我把所有时间都用在了忙碌工作上面。我有三份主要的全职工作：一个是负责在哥伦比亚大学向团体进行演讲；还担任着纽约市高等教务委员会的董事长；最后一个哈珀出版公司经济社会书籍部的主要负责人。这三个工作根本就不给我忧虑的时间。

第二，我很擅长消除自己的忧虑。我会随着工作角色的转变而转变自己的心情，在做第二份工作的时候，绝不会去想前一份工作的事情。这使得我能够在面对后续的工作时保持清醒的状态，当然，这也能保证我有一个清醒的大脑和轻松的心态。

第三，我不停地在告诉自己，忧虑一直在不断地缠着我们，没有停的时候，所以每天工作之后一定不能把忧虑带走。如果总是带着忧虑，并不能解决问题，而且和自杀也没什么区别。

阿德·威泰德运用的就是那四个良好的工作习惯，你还记得吗？

正视那些躲避不了的事实

引言

已经发生的事实是不会改变的。

用一颗平常心去正视那些躲避不了的事实。

只要不因为那些自己做不到的事情而感到忧虑，你就很容易拥有快乐。

杨柳会去勇敢地迎接风雨，水也能盛装到各种各样的容器当中，我们应该像它们一样，用一颗平常心去正视并接受那些躲避不了的事实。

小的时候，我总是喜欢和朋友们到处去玩儿。有一次，我们来到了一个已经荒废了很多年、早就没有人住的老木屋的阁楼上玩耍。本来我们玩得很开心，当时我从阁楼上向下跳的时候，戴在左手无名指上的戒指挂在了一颗钉子上，结果，我的手指没能幸免，直接断掉了。当时我感觉很疼，也很害怕。但是我知道，事实既然已经这样了，就已经无法改变了，所以等手好了之后，我并没有因为这件事情而产生忧虑，甚至根本就没有在意这件事情。

就是现在，左手上少一根手指的事情对我来说也是一件无足轻重的事情。

在荷兰首都阿姆斯特丹，有一座十五世纪的教堂废墟，上面雕刻着一句让我记忆深刻的话：“已经发生的事实是不会改变的。”

我们一定要记住“已经发生的事实是不会改变的”这句话。然而我们在漫长的道路上必然会遭受

很多的困难，虽然不能改变事实，我们却可以改变自己的态度，要么去正视和接受那些躲避不了的事实，要么就自己在心里面不停地担惊受怕，最后自己把自己摧毁。

我最喜欢的哲学家威廉·詹姆斯曾经说过：“只有愉快地正视并接受了已经发生的真正事实，才能够顺利解除后面的所有麻烦。”

对于这一点，家住俄勒冈州的伊丽莎白·康利就很清楚，不过他是在经历了无数的苦难之后才明白这一点的。

美军在北非战场上取得胜利的那天，突然有人告诉我，我的侄子在战场上失踪了，还有人告诉我说他死了。当时我很伤心，我的侄子在我的心里是一个很完美的年轻人，对我来说，最幸福的事情就是一边做自己喜欢做的事情，一边将侄子养大成人。没想到，我才刚觉得自己完成了把他养大这个任务，可以好好享享福的时候，就遭遇了这样的不幸。当时我感觉天都要塌下来了，根本就接受不了这样的事情，所以当时我非常难过，甚至都不想活下去了。最后，我决定辞职离开这里，去一个能够不让我悲伤和流泪的地方。

在有了辞职离开的想法之后，我立马就开始整理自己的东西。就在这个时候，我看到了那封几年前我母亲去世的时候，我侄子写来安慰我的信。他当时在信里面说：“我知道，你和大家一样都舍不得她走，甚至可以说你是最舍不得的。但是，我的心里面还记着你给我讲的那些美好的道理，也记得你和我说过要像男子汉一样用微笑面对生活的一切，所以我相信你也能够勇敢面对这一切的。”

我一遍遍地看那封信，就好像他正在我身边对我说：“你一定要坚持住。不管面对什么样的灾难，不管心里面到底有多么的悲伤，都应该像你教我的那样，微笑着去过以后的生活。”

后来，我对自己说：“我没办法改变已经发生的事实，但是却可以控制自己继续生活下去，做到他最想看到的事情。”随后，我把全部的时间和精力都投入到了工作当中。别人的儿子也正在前方的战场上，所以我给他们写信；晚上我还会去成人教育班参加学习，在充实自己的同时交一些新的朋友。就这样，我渐渐淡忘了那些事情，也不再那样伤心了。和之前相比，我现在的生生活更加丰富，也更有意义。

乔治五世曾经将下面这句话挂在了白金汉宫房间里：

我不想因为月亮而伤心，也不想悔恨往事。

而叔本华说：

人们最先需要学会的就是面对现实。

我们到底是高兴还是忧愁，主要是受到我们面对不同环境时的心情的影响，和环境到底怎么样没有任何关系。

没有人知道我们的潜力到底有多大，只要我们能把它开发出来，那么在它的帮助下，我们不但能够度过一切不幸并进行反击，还能够战胜一切困难。

布斯·塔金顿在活着的时候曾经说过：

除了变成瞎子之外的所有事情我都可以接受。

没想到，在他六十多岁的时候，他最不能忍受的事情出现在了的身上，先是视力下降，然后瞎了一只眼睛，至于剩下的那只眼睛的视力也越来越差。这个时候塔金顿应该怎么办呢？

事实上，他依然快乐地生活着，他本人也还是那样风趣、幽默，这一点就连他自己都没想到。虽然眼睛总是看不清东西，黑乎乎的一片，但是却并没有影响到他，他说：“天气这么好，黑斑老爷爷又出现在这里了，你说它是打算去哪呢？”

当塔金顿什么都看不到之后，他说：“我估计，可能是我的思想足够支撑我继续活下去，根本就不需要感官作用了，所以我才能像接受生命中的其他所有事情一样接受我变成了瞎子这个事实。”

塔金顿曾经在当地医生的帮助下，一年间做了十二次手术，目的就是为了能重新看到东西。他知道，自己只有毫不犹豫地正视事实，勇敢地去面对事实，才不会有那么多的痛苦。在医院，他住在一个大病房里，并没有住单间，不是不能，而是不想，他希望能和其他病人住在一起，而且他总是想办法让大家高兴起来。每次手术之前，他都会告诉自己：“现在的科技发展的真是太快了，眼睛那样复杂细致的部位都能够进行手术，看来上帝真是照顾我啊。”

仔细想想，估计大多数人都不能忍受一片漆黑还要接受超过十二次手术的生活，甚至可能会承受不住压力进而精神崩溃。但是，塔金顿却从此弄明白了忍耐的道理。在他看来，自己能够耐得住生活中的所有苦难，为此他感觉很自豪。

世界是客观存在的，所以我们没办法改变，但是我们却能改变我们自己。曾经我就做过这方面的努力。

有一次，我碰到了一个棘手的事情，又不能绕过去，这让我很难受，连续很多天都睡不着觉，痛苦不堪。后来，我想了一个办法，那就是折磨自己，整整一年的时间，我都在强迫自己去想那些不堪回首的往事，最后，我终于能正视那些已经发生的事实了。

如果我在那个时候可以读惠特曼的诗就好了：

黑夜、暴风雨、饥饿、嘲讽、不幸、灾难这些东西，

和那些树木、动物没有什么区别，

勇敢地去面对它们吧！

我不信命，所以我认为我们应该去对抗灾难。不论碰到什么困难，只要心中还有希望，就不能选择放弃。但是，生活告诉我们，注定要发生的事情一定会发生，这一点谁都无法改变，所以“管好眼前的事情、不去胡思乱想是最好的办法。”

前哥伦比亚大学校长赫斯基的座右铭是他自己写的一首诗，他还活着的时候，曾经把这首诗告诉了我：

人的一生会得很多病，

可能连数都数不清楚。

有一些是可以治好的，

但有些确是不治之症。

如果觉得自己的病能治好，

那就去吃药看病。

如果觉得自己的病治不好了，

那就彻底忘掉自己生病这件事情。

我曾经为了写这本书而去拜访了美国的一些商界名人。我发现，他们之所以能逍遥快活的生活，就是因为他们能够直面那些已经发生的事实，这一点给我留下了很深的印象。要是他们做不到这一点的话，可能早就在重压之下精神崩溃了。下面就有几个例子。

在美国开创了连锁店事业的庞尼告诉我：

忧虑除了会给我带来烦恼之外，对我没有任何帮助，因此就算我破产了，我都不会有任何忧虑。我所要做的就是认真去做好每件事情，其他的都交给上帝去决定。

亨利·福特对我说：

我不会去管那些我解决不了的事情，它们爱怎么样就怎么样。

克莱斯勒总经理凯勒告诉我：

不管什么事情，只要我能解决，我会马上去解决；解决不了的，我就不会再去管它。未来到底会怎么样，谁也说不清楚，因为它是会变化的，任何一件小事都有可能改变未来的方向，所以，我们根本就没有必要去为未来忧虑。就像我，就从来都不会忧虑未来的事情。

也许凯勒是一个哲学家，因为他这个观点，早在古罗马时期就被当时的大哲学家伊匹托塔斯提出过。这位古罗马的哲学家说：

自己解决不了的事情就不去理会它，这样你就很容易能找到快乐。

莎拉·邦哈特这个女人能够在四大州剧院头牌的位置上连续做五十年，而且还受到了全世界观众的喜欢，这不得不让人佩服。没想到，一切在她七十一岁的时候走到了终点，先是事业的终结，之后是财政的破产。最严重的是，她本人面临着生命的危险。医生告诉她，想要活下去，她就必须截肢。医生原本以为她听到这个噩耗会生气地跳起来大喊大叫，没想到，她非常平静地看着医生，说：“如果截肢是唯一的选择，那就这么做吧！”

莎拉在进行手术之前，招手对正在哭泣的儿子说：“我一会儿就出来了，你就在这里等我。”听起来她并不难过。此外，她发现医生和护士也有些紧张，于是在准备手术的时候，她把以前的台词背诵给他们听，消除他们的紧张情绪。

手术很成功。出院之后，莎拉开始了自己的环球旅行，使得在后来的几年中，喜欢她的观众还是非常喜欢她。

不管是谁，感情和精力都是有限的，根本就不可能做到逃避已经发生的事实的同时还能去享受全新的生活。你的选择只能有一个：要么就是在狂暴的现实下苟延残喘；要么就是在抗争中轰轰烈烈地死去。

日本的柔道大师总是会告诉他的学生们：“橡树坚韧挺拔，但却不符合我们的风格，我们应该像杨柳一样轻盈、柔软。”

为什么汽车轮胎既有耐久力又不怕颠簸呢？开始的时候，发明者就是想让轮胎能够减轻道路上的颠簸，结果就出现了那一条一条的轮胎。不过最后，能够经受所有困难、抵抗道路上遇到的所有压力的理想的轮胎还是被发明了出来。

生命中会遇到很多困难，如果想活得更长、活得更有趣，那么我们就必须能够经受得住这些困难带来的各种压力。如果我们没有选择去接受，而是选择去对抗，那么忧虑、担心、急躁、敏感等坏情绪就全都会被我们的矛盾心理召唤过来。如果我们使用“活在自己的内心世界当中，不理睬现实中的所有不高兴的事”这样的做法，估计我们一定会疯掉。

下面是一个叫威廉·卡瑟留斯的人给我讲的故事：

当我被派到大西洋去管理炸药的时候，我才刚刚加入海岸警卫队不久。我一直以为一个卖饼干的人会变成一个管炸药的人这样的事情，只会出现在笑话里面，没想到却出现在了我的身上。每当我想到自己每天都要在几千万吨炸药上面执行任务的时候，我都觉得浑身发冷。虽然我也接受了培训，但是两天的时间，我除了觉得这个工作比我之前想象的还要可怕之外，其他什么

都没学到。

在一个下着雾的寒冷夜晚，我接到了第一个任务，让我去新泽西州的一个船舱监督五个码头工人将炸弹搬运到船上去。那是五个很强壮的工人，但是他们显然不知道，他们搬运的每个炸弹，都有能力将那条船摧毁。

当时我就觉得自己口干舌燥、心跳加速、身体发抖，腿似乎也站不住了，总之是非常害怕。而且，如果我不想给自己或是我的父母丢脸，不想被军法处置的话，我也不能当逃兵，所以我只能留下来，根本就不能逃跑。就这样害怕了一个多小时之后，我稍微平静了一下，并且开始安静地进行思考。我告诉自己：“就算炸弹真的爆炸了，我也可以痛痛快快地死去，不用感受癌症那样的痛苦。况且，如果完不成任务的话，我也会被枪毙的。反正最坏的结果就是死，既然这样的话，我还有什么好害怕的呢？”

我把这个道理对自己反复说了好几个小时，感觉心里面越来越平静，越来越轻松，对于眼前的事情也不再害怕了。

因为柏拉图那在一百万年之后也会被人们铭记的经典描写，苏格拉底之死成为历史上仅次于耶稣之死的著名事件。雅典人对于苏格拉底既嫉妒又羡慕，所以想尽了一切办法将他变成罪犯，最终在最后一次审判时把他判处死刑。给苏格拉底送毒酒的狱卒非常善良，他对苏格拉底说：“用一颗平常心去面对那些无法躲避的事实吧。”面对死亡，苏格拉底确实做到了这一点：他就像是一个圣人一样死去，没有一点儿抱怨和悲伤的表情，非常平静。

在公元前399年出现的“用一颗平常心去面对那些无法躲避的事实吧”这句话，对于生活在现代的我们帮助似乎更大，毕竟现代人的忧虑已经达到了无处不在的地步。

我用了八年的时间将所有我能看到的、和摆脱忧虑有关的书籍和文章全都阅读了一遍，最终，我得到的最有用的东西是纽约联合工业神学院实用神学教授雷恩克·纽伯尔的祈祷词，这一点你一定猜不到。下面就是他的祈祷词：

上帝啊，请让我的内心平静下来吧，

好让我能直面已经发生的事实；

上帝啊，请赐予我力量吧，

好让我可以去改变我能改变的事情；

上帝啊，请赐予我智慧吧，

好让我能分清楚需要正视的事情和需要改变的事情。

摆脱忧虑的真实事件：

世界上最愚蠢的人

波西·怀丁

各种各样的疾病已经让我死过无数次了，也可以说让我失去了所有的生机。总之，我要比别人更熟悉死神。

我小时候一直生活在父亲开的药店里面，每天见到的人也都是那里的医生和护士，所以我知道各种疾病的名字，也明白各种症状到底代表什么病症。总之，我并没有得抑郁症。

虽然我没有得抑郁症，但是我身上表现出来的症状却和抑郁症是一样的。开始的时候我只是在忧虑一件事情，但是不久之后，抑郁症的所有症状就都会在我身上出现。有一段时间，我在药店帮忙。那时候我们镇上流行了一阵白喉，而我每天做得最多的事情就是把药卖给那些被感染

的人。因为接触的多，所以我很担心我也会被传染上白喉，结果我的忧虑变成了现实。我知道自己一定得了白喉，到医院检查之后，医生告诉我：“波西你确实得了白喉了。”事实上，我对自己的病并不是很在意，所以在听医生说完之后，我的内心渐渐平静下来。

为了不让别人忽略掉自己，我有一段时间专门得了一些很少有人会得的疾病，但是我却从来都没有关心过它，而是把精力都放在了癌症和肿瘤上面。

有那么几年，我真觉得自己会死掉。连春天买新衣服的时候，我都会告诉自己：“你已经没机会穿了，还买来干什么呢？完全就是浪费嘛。”反正那时候我觉得情况非常的不好，不过现在回想起来，那简直就是一个笑话。

我可以把最让我兴奋的事情告诉你，那就是：十年过去了，我仍然还活着。

那么我是怎么样坚持到现在的呢？其实就是笑话自己，笑话那个陷入幻想中不能自拔的自己。只要我感觉到我身上出现了某些症状，我就会对自己说：“你看看，已经20年了，你总说自己在被各种各样的疾病折磨，但是现在你的身体却还是那么好，根本就没有死去，难道你不觉得可笑吗？更可笑的是，你竟然还因为这种情况到保险公司投了保险申请，而且还被保险公司接受了。”

渐渐地，我发现我根本就不能做到一边忧虑、一边笑话自己。所以我总是会去笑话自己。

想要消除忧虑，关键是不要过分地重视自己。其实很多事情笑笑就过去了，只要不放在心上，就不会有忧虑。

不要再去锯已经破碎的木屑

引言

仔细分析已经发现的错误，然后将经验教训牢牢记住，将错误彻底忘掉。这是唯一一个可以把已经犯下的错误变得有价值的办法。

为过去而烦恼其实和锯木屑没有什么区别。

喜欢闲着没事回忆过去的人都是傻瓜，聪明的人只会高兴地去寻找改正错误的办法。

一定要记住一点，为了过去而烦恼其实和锯木屑没有什么区别。

我曾经从耶鲁大学皮氏博物馆当中买回了一些带有恐龙脚印的巨大的石头和木头，就放在了我的院子里。根据那里的馆长的说法，这些脚印都是一亿八千万年前留下的。

我们连一百八十秒之前发生的事情都没法改变，所以，估计连傻子都知道我们没办法去改变一亿八千万年前的恐龙脚印。我们永远都不可能改变事情本身，只能去控制已经发生的事情所产生的影响。然而，愚蠢的人类却非得去改变事情的本身。

仔细分析已经发现的错误，然后将经验教训牢牢记住，将错误彻底忘掉。这是唯一一个可以把已经犯下的错误变得有价值的办法。

几年前，我开办了一个成人教育班，并且在很多城市都建立了分部，规模很大。为此，我花费了很大一笔钱来维持开支和做广告。那时候，天真的我把所有时间都放在了讲课上，没有时间和精力去管理财务问题，也不知道去找一个好的财务经理帮我把各项开支安排得更合理一些。

一年之后我才发现，虽然我平时看似有很多收入，但真正一算发现根本就没赚钱。在这种情况下，其实我必须立即去做下面两件事情：

一、向黑人科学家乔治·华盛顿·卡佛尔学习，既然没钱了，就一辈子都不再去想自己曾经有钱的事情。

二、仔细分析自己的错误，找出里面的经验和教训。

然而，我当时只顾着烦恼了，连续几个月时间都没想到要去做这两件事情，反而精神上一直恍恍惚惚的，还睡不好觉。俗话说：“说别人容易，自己做难。”我当时的情况恰好就属于这种情况，不但没能从错误中吸取经验教训，反而在继续犯错误。

保尔·布兰德翁是阿伦·桑德斯先生的生理卫生老师，他曾经给阿伦上过一节让他永生难忘的课。

在我十几岁的时候，总是有很多烦恼，也总是会悔恨自己曾经犯下的那些错误。我总是会后悔没有用其他的方法去做以前做过的事情，也总是后悔没有用更委婉的方式说以前说的那些话。

有一天早上，保尔·布兰德翁老师带着一大瓶牛奶来到科学实验室给我们上生理卫生课。对于这个行为，我们都感觉很奇怪，因为我们实在想不出这两者之间有什么关系。就在这个时候，老师突然把牛奶瓶子打翻到了地上，随后他大声说：“牛奶已经洒了，就不要再为它而哭泣了。”

随后，他把我们全都叫到了水槽旁边，说：“你们看，牛奶已经全都流干净了。这个时候，不管你怎么着急，怎么埋怨，牛奶也不可能重新回来。事实上，想要改变这个结果，如果在事前考虑得仔细一些，并且做一些充足的准备，是可以做到的，但是现在做什么都改变不了结果了。我们现在需要做的就是为下一件事情做准备，而不是在这件事情上纠结。这一点大家一定要记住。”

在这节课中，我明白了一个道理：能不打翻牛奶就不打翻牛奶；如果打翻了牛奶，就把牛奶瓶子也扔掉，然后像流光的牛奶一样，将这件事情彻底忘记。

“牛奶已经洒了，就不要再为它哭泣了。”这句话其实就是在告诉我们一个真理。就算你把所有和忧虑有关的书都读了一遍，想要找出一句比“牛奶已经洒了，就不要再为它哭泣了”和“顺其自然”更实用的话也是非常困难的。只有把所有知识合理利用起来，我们才会有前进的动力，而古人的经典话语其实就是在为我们的幸福生活指明方向。我写这本书，并不是为了教给你新知识，而是提醒你要重视并会利用自己已经学到的知识。

佛列克·富勒·苏德在没死之前总是能把一些古老的知识用新颖的方式讲述出来。一次，他问正在听他演讲的即将毕业的大学生：“你们当中有哪些同学锯过木头，请把手举起来。”很多学生把手举了起来。他看了一下之后又问：“请锯过木屑的同学把手举起来。”这一次，一个都没有。

看到这个结果，他说：“看来大家都不是傻子，因为只有傻子才会去锯木屑。但事实上：为过去而烦恼其实和锯木屑没有什么区别。”

康尼·马克在年轻的时候是一个棒球明星，我曾在他八十一岁的时候问过他，有没有为曾经输掉的比赛而难受过。

他说：“年轻的时候，我确实是这样，而且每次输掉之后都是这样。但是后来我发现，因为输掉比赛而伤心没有任何用处，就像是你把磨好的面粉再拿去磨，它也不会有任何变化。”

杰克·邓朴赛曾经在争夺重量级拳王的桂冠的时候输给了金·童理。有一次一起吃饭的时候，他把当时的情况告诉了我：“……打完了十个回合之后，我的脸已经肿起来了，而且满脸伤痕，就连眼睛都快要睁不开了，不过我还是坚持站在那里……当我看到裁判举起金·童理的双手，宣布他是胜利者的时候，我就知道，拳王冠军的头衔已经离我远去了。我走过了人群和雨雾，回到了自己住的地方……”

“一年之后，我再一次和金·童理成为对手，结果，我仍然没有能取得胜利。最终，我选择了结束自己的拳手生涯。我确实做不到不去想这件事情，但是我总是对自己说：‘不要被挫折所击倒，也不能让自己被挫折的阴影所笼罩，要勇敢地去面对挫折。’”

他就这样竭尽全力去忘记自己曾经的失败，努力把自己的精力用在对未来的奋斗上。他给自己找了很多事情做，也会积极参加各种各样的活动，比如去经营百老汇的邓朴赛餐厅和大北方旅馆、筹备拳击比赛并努力宣传、主办各种和拳击有关的展览等，因此，他根本就没有时间去忧虑，也没有精力去难过。“在我看来，以前我虽然是拳王，但是过得生活远远没有现在好。”

莎士比亚曾经说过：“喜欢闲着没事回忆过去的人都是傻瓜，聪明的人只会高兴地去寻找改正错误的办法。”

我曾经去过一次辛辛监狱，发现那里的情况和我想象中的情况有很大的区别：那些犯人们生活得和我们一样愉快。监狱长告诉我：“事实上，他们都是带着怨恨和戾气来到这里的。但是在过了几个月之后，只要不是傻瓜，就都会忘记自己的烦恼，好好在监狱生活。”

他还对我说：“现在监狱里面那些花草和蔬菜的种植，都是由一个以前做园艺工作的犯人负责。那是一个很聪明的犯人，知道在这里哭起不到任何作用，所以对能做这份工作很高兴，有时候还会唱几句歌。”

犯错误不是好事，做错事也不是好事，但是要知道，没有人敢说自己永远是对的。就算是一生参加了那么多大战役的拿破仑，也有三分之一的战役最后得到的是失败的结果。也许我们犯的错误要比拿破仑少很多呢！

况且，过去的就是过去的，不管是谁、不管付出多大的努力，都不能改变已经过去的情况。所以，木屑已经破碎了，就不要再在上面浪费精力了；牛奶已经洒了，就不要再为它而哭泣了。

摆脱忧虑的真实案例：

我的耳边传来一个声音

史丹利·琼斯

我曾经在印度传教40年。在那里，我不但要忍受湿热的天气，也要忍受工作上的巨大压力，这些都让我痛苦不堪。在第八年快要结束的时候，精疲力竭的我昏倒在地上无数次，最后接到了回美国休养一个月的命令。在坐船的时候，我再一次昏倒了。船上的医生要求我这一路都必须躺在床上休息。

我在美国休息了整整一年之后就起程返回印度。路过马尼拉的时候，那里的大学生要求我给他们主持几次布道大会，我同意了，结果，我再一次在巨大的压力面前昏倒了。医生看了我的样子之后告诉我，如果不想死的话就不要去印度了。医生的话让我感受到了一丝害怕，但是我还是决定不听他的话，坚持回到了印度。没想到，才刚走到孟买，我就已经坚持不住了，只好先在山上休息了几个月，然后才回去工作。没想到，回去之后，我又一次生病了，仍然不能工作。于是，我再一次回到山上休养。等到再一次回去，我发现自己的精神和身体都非常差，还是干不了工作。当时我真是吓坏了，害怕自己以后就这样什么都干不了了。

当时我觉得自己的人生到达了最低潮，因为我知道，如果没有人能帮助我改变这种情况的话，我就没办法继续自己的事业了，只能回到美国，一边去农场工作，一边休养身体。

有一天晚上祈祷的时候，我似乎听见一个声音在我耳边说：“你准备好继续工作了吗？”

我说：“我的身体已经不行了，什么都做不了，怎么可能做好工作的准备？”

耳边的那个声音再一次响起：“要是你能让我帮助你处理的话，你就不用为此而担心了。”

我连忙说：“好的，我全听你的。”

于是，我的内心一下子平静了下来，非常轻松，也非常踏实，有一种回到家里的感觉。这种感觉，我已经很长时间都没有感受到了。此后的几天当中，我感觉自己就只剩下了一个灵魂，每

天从早忙到晚却一点儿也感觉不到累，就连躺到床上的时候都想问问自己，为什么要睡觉。

我一直都没想好要不要把这件事情说出来，最后还是说出来了。在那件事情发生之后，我就觉得自己的身体比以前还要好，不管怎么努力工作，身体都没有出现以前的问题。在那次之后，我的身体和心灵似乎一下子就拥有了新的生命，而且我自身的生命也提高了一个境界，那就是我学会了接受，而不是主动去改变。有一点我可以确定，我出现这种变化绝对不是普通医生的功劳。

从那个时候起，我彻底摆脱了那曾经差点儿折磨死我的忧虑，开始了环游世界的旅程。我每天都会有三次演讲，每次我都会准时到达，不管多忙都没有迟到过。现在，虽然我已经63岁了，但是我仍然充满了干劲，也很喜欢帮助别人。

为什么那件事情会改变我的人生呢？可能在科学上这也属于未解之谜。不过，在生命这个最伟大、最神奇的谜题面前，这件小事也就算不得什么了。

我可以肯定，在31年前我最需要帮助的那一天，耳边响起了：“要是你能让我帮助你处理的话，你就不用为此而担心了”我说“好的，我全听你的”的时候，我就已经获得了崭新的人生。

如果心中有忧虑，那就想一下那个声音：“要是你能让我帮助你处理的话，你就不用为此而担心了。”

第四章 不要担心工作和钱财的事情

生命中最重要决定

引言

怎么生活和找什么样的伴侣，是你在18岁的时候需要做的最重要的两个决定。

想要在工作上取得成功，就一定要在上面投入你全部的热情。

一份适合于自己的工作有助于你的健康，所以在找工作的时候，适合自己是一个很重要的原则。

找到适合自己工作的人算得上是人生圆满了，我们应该为他们感到高兴。

在18岁的时候，你需要做出两个关于你的人生、你的幸福、薪酬和健康的重要决定。那么这两个决定到底是什么呢？

一个是你准备怎么去生活，也就是说你打算做什么样的工作，是农民、邮递员、化学家、林业工人、打字员、兽医、教授还是小商贩？还有一个是你想找什么样的伴侣。

一般来说，做这两个重要的决定其实就是在赌博。哈里·爱默生·福斯蒂克曾经在书中写道：“在决定自己怎么样度假的时候，任何一个小男孩都会变成一个以时间为赌注的赌徒。”

那么，我们应该怎么样去降低这种赌博的风险呢？

首先，在找工作的时候，如果有可能就一定要尽最大的努力找一份自己喜欢的工作。有一次，我去拜访专门制造轮胎的古里奇公司的董事长大卫·古里奇，询问他为什么能取得成功，他对我说：“喜欢你的工作。如果你正在做的工作是你心里面很喜欢的工作，那么不管你做多长时间，都感觉是在玩游戏一样，不会有做其他工作的疲劳感。”

爱迪生的事迹就很好地说明了这一点。原本他只是一个报童，连学都没有上过，但是后来如果不是他的话，美国也不会有第二次工业革命中的转变。爱迪生每天都要在实验室里工作超过十八个小时，就连吃饭和睡觉也不会离开实验室，但是他却从来都不觉得辛苦。他说：“我每天过得很快，因为我根本就不觉得自己是在工作。”

这就是爱迪生取得成功的原因。

类似这样的话，查理·史兹韦伯似乎也说过，他说：“如果你热爱自己的工作，那么你就会在这份工作上取得成功。”

你也许会问，一个刚刚踏上社会的人，怎么去热爱连自己都懵懵懂懂的工作呢？美国家庭产品公司公共关系部的副经理爱德娜·凯尔夫人曾经在杜邦公司工作过，并且帮助杜邦公司招聘了好几千名员工。她说：“很多年轻人都不知道自己到底喜欢什么样的工作，这是最让我感到难过的事情。我觉得，最可怜的就属那些为了赚钱而工作、还没有其他想法的人。”

凯尔夫人说，很多大学毕业生在面试的时候都会说：“我有达特茅斯大学的文学学士学位，或者是康莱尔大学的硕士学位，我能够在你们这里找到适合我的工作吗？”他们既不知道自己想做什么，也不知道自己能做什么。所以，在我看来，很多有远大理想的年轻人到中年以后因为没有取得任何成就而很烦恼，这是一件很正常的事情。

事实上，做自己喜欢的工作，对身体的健康也有好处。琼斯霍金斯医院的莱蒙大夫曾经和几家保险公司一起，针对有利于人们长寿的原因做了一个调查。结果发现：排名第一位的就是“有一份自己喜欢的工作”。苏格兰哲学家卡雷尔曾经说过一句著名的话，表达的也是这个意思：“找到适合自己工作的人算得上是人生圆满了，我们应该为他们感到高兴。”

前段时间，我曾经见过索克尼石油公司的人事部经理，并和他进行了一番长时间的交流。他在过去的20多年时间里，面试了超过75000个应聘者，为此还出了一本叫作《求职六招》的书。我问他：“现在年轻人在找工作的时候，最大的误区是什么呢？”他说：“在我看来是他们都没有一个明确喜欢的工作。其实我在知道这个答案时也很惊讶，要知道，他们选择的工作可是关系到他们以后的幸福生活啊，但是他们却宁愿把时间花在买那些穿几年就会坏掉的衣服上，也不愿意把时间用在选择自己喜欢的工作上。”

如果你不知道怎么去适应这个竞争激烈的社会，或许可以去寻求“职业指导”这个新兴行业的帮助。当然，我不知道这个职业到底是会帮助你还是会害了你，因为这要看指导你的人的能力和个性到底如何。作为才刚刚出现的新兴行业，它还没有走上正轨，所以它自然是有缺点的，不过这个行业却有着广阔的前景，这一点是确定无疑的。如果你想找这个新兴的行业帮忙，那你可以在附近找一下这种机构，然后在他们的帮助下，选择适合自己的职业。

要记住一点，那些职业指导给出的答案并不一定是准确的，那只是他们的建议而已，你可以选择听，也可以选择不听，这些都由你自己决定。事实上，他们的内部也经常出现意见不统一甚至是给出错误建议的情况。比如我的一个学生在咨询了就业指导之后，得到的建议是她适合去当作家，因为她掌握的词汇非常丰富。这个建议是多么的可笑啊，好的文学作品其实是作者在向读者传达自己的思想和情感，因此必须有自己的想法、阅历、热情和说服力，并不是简单的堆砌词语就可以的。这个职业指导提出的这个建议，很可能把一个合格的速记员变成一个一无是处的作家。

其实我想说的是，没有任何一个人是完全正确的，不管是你，是我，还是那些职业指导员。如果你真想找到适合自己的工作，也许可以多找一些职业指导，把他们的所有意见拿过来进行仔细分析后再做选择。

或许你不明白为什么我在这一章中说的都是那些让人烦恼的事情，那么我可以告诉你，就是因为很多人不喜欢自己的工作，所以才会有那么多烦恼，甚至会一蹶不振。当然，你可能并不相信我这个观点，因为这种事情并没有出现在你的身上，不过你可以去问问你周围的人，比如你的父亲、邻居或者是上司。

著名学者约翰·施度拉·米勒曾经说过，对于这个社会来说，工人适应不了自己的工作，是一种非常大的损失。事实确实是这样，那些不喜欢自己的工作的人，的确是这个世界上最难过的一群人。

你知道为什么在那些没有上过战场的普通军人中也总是出现“精神崩溃”的人吗？因为他们都被分配到了自己不喜欢的工作岗位上。作为现今最伟大的精神分析学家之一，威廉·孟宁基博士在二战的时候，主要的工作就是负责军队的精神治疗。他说：“在军队里，应该把每份工作都安排给最适合的人选去做，从这一点上就能看出选拔和委派的重要性。当然，这一点并不是最重要的，最重要的是要让被分配的人员知道，他去做的工作很重要。一定不能让他讨厌分配给他的工作，否则他就会觉得别人看不起他和他的能力，所以才把他安排到一个错误的工作上，甚至会产生一种怀才不遇的感觉。在这种情况下，就算他的精神还算正常，他患精神病的可能也大大提高了。”

同样地，工商业中的人如果不喜欢自己的工作和事业，也不会取得成功，甚至精神崩溃。

菲尔·强森的例子就说明了这一点。他的父亲开了一家洗衣店，打算将来传给他，所以就在他叫了回来，一边学习，一边帮忙。但是菲尔一点儿也不喜欢洗衣店的工作，所以在工作的时候一点儿都不主动，能拖就拖，而且什么事情都不管，只有在实在没办法的时候才会去工作。甚至有些时候，他连店里都不会去，更不要说工作了。对于菲尔的表现，他的父亲很伤心，因为他觉得让员工们看到自己有一个这样懒惰的儿子是一件很丢人的事情。

有一天，菲尔把自己的理想告诉了他的父亲，他想去一家机械厂当一名机械工人。他的父亲很惊讶，就问他真的做好了从头再来的准备了吗？他表示没有问题，之后，他将粗布做的工装穿了起来，不顾上面的油腻，开始了他的新工作。和洗衣店的工作相比，他的新工作不但辛苦，

而且工作时间也更长。但是，这份工作他却做得很愉快，甚至有闲心在工作的时候吹口哨。在工作的同时，他还不忘学习，不但学习了工程学，还认真了解了引擎和机械有关的问题。

菲尔于1944年去世。在此之前，他不但已经成为波音飞机的总裁，而且还制造出了“空中堡垒”这个在二战中起了关键作用的轰炸机。如果他当初按照父亲安排的道路在洗衣店继续工作下去，并且在父亲去世之后接手洗衣店，最后又会有怎样的成就呢？我估计不但那个洗衣店会在他的手里灰飞烟灭，就连他自己也会变得一无所有。

我要告诉年轻的朋友们一番话，希望能够对你们起到鼓励的作用：不要因为害怕家里人的反对，就轻易接受家里人的意见，去做自己不喜欢的工作。千万不要随便去尝试自己也不确定是不是喜欢的工作。当然，父母毕竟比你多活了那么多年，所以他们在生活中累积的经验和智慧要比你们多很多，所以当父母提出自己意见的时候，一定要仔细考虑。不过，考虑到在以后的工作上，不论是高兴还是悲伤，都需要你自己去承担，所以最后一定要按照你自己的想法做决定。

前面说了那么多，下面针对工作的选择提出一些建议和忠告，希望能对你有所帮助：

1.下面是美国最成功、最权威的职业指导专家杰森教授提出的一些建议，希望你能好好学习一下。

一定不能相信那些对你说可以用神奇的方法帮你准确找到适合你的职业的人，因为他们都是那些只会坏事的摸骨家、星象家、笔记学家、“个性分析师”等。

那些只给你做了测试就告诉你肯定适合某项工作的人，也不能相信。因为作为一名职业指导人员，在帮助咨询者确定职业方向的时候，需要考虑很多的因素，比如社会情况、咨询者的身体情况以及紧急状况等。这是原则问题，不考虑这些情况，单单只是做一个测试就随便指点的人，已经抛弃了原则。另外，一个合格的职业指导师还需要具有直接给咨询者提供就业机会的能力。

在寻找职业指导员的时候，一定要找那种对职业资料了解得很多、很详细的那种，并且在咨询的时候需要好好利用这些资源。

至少要面对面交流两次以上，才能够得到完整的就业指导。

函授的职业指导不应该在考虑范围之内。

2.那些已经饱和的职业和事业就不用考虑了。很多美国年轻人都不知道，在美国有超过两万种的谋生方式。没错，就是超过了两万种。相信如果不能拥有一个什么都知道的水晶球的话，那些年轻人一辈子都不会知道这件事情。然而事实上，很多行业却显得人才过剩，比如白领。为此他们总是非常担心，这到底是什么原因呢？原因就是，一般来说，在一所学校里，所有男孩子中会有超过三分之二的人集中选择特定的五种职业，女孩子中也有超过五分之四的人会集中到特定的五种职业当中。明明有两万多种职业可以选择，却非得在那五种中选择，怎么可能不拥挤呢？知道现在人数最多的行业有哪些吗？最主要的就是法律、新闻、广播、电影以及其他的一些“光荣”的职业。如果还想要进入到这些领域当中的话，那你就可能需要费一番功夫了。

3.尽量不要去选类似人寿保险推销员这种十个人中只有一个人能坚持下来的工作。基本上每一年，都会有几千人成为新的人寿保险推销员，其中很多都是失业人员，他们对这个行业并不了解。至于这个行业到底如何，美国连续20年最优秀、最成功的人寿保险推销员、费城房地产信托大楼的富兰克林·毕特格先生曾这样说过：在这个行业中坚持不到一年的人，比例高达百分之九十，因为他们在第一次推销的时候，就带着痛苦和难受的情绪，并且还没有一点儿信心。至于剩下的那些人中，其中十分之一的人能卖出十分之九的保险，其他十分之九的人只能卖出十分之一的保险。也就是说，如果你成为一个人寿保险推销员的话，那么在一年之后，你已经离开这个岗位的可能性高达百分之九十，只有百分之十的概率还在继续坚持。就算你仍然在坚持，也有百分之九十的概率是在温饱线上挣扎，只有百分之十的概率真正取得成功。

4.你应该先花费几个星期的时间去了解你想要进入的行业，然后再做出决定。想要了解某个行业，最有效的办法就是和那些在这个行业中混了10年、20年甚至是30年的人进行交流。

以我的经验来看，你的未来很可能就因为你们的谈话而发生改变。在我二十多岁的时候，也就职业的问题询问过两个老人。现在回想一下才发现，如果没有当初那次谈话，我的人生可能就会走上另外一条道路。至于那条道路上的我到底会过一种怎样的生活，我根本就没有想过。

怎样才能接受面对面的职业指导呢？就拿建筑师来说，如果你打算进入这个行业，但是又不能下决定，那么你就应该先用几个星期的时间请教一下那些经验丰富的建筑师。你先从电话簿中找到他们的姓名和地址，然后可以给他们打电话，不用管你们事先有没有做好约定。也可以直接过去拜访。当然，如果你要选择这种方式的话，最好先写一封信过去，内容是这样的：

不知道可不可以请您帮我一个忙？我刚刚成年，以后想要成为一名建筑师，不过我还下不定决心，所以向您请教一下，希望能得到您的指点。您只要给我半个小时的时间就可以了，地点随您挑，如果办公室不行的话，家里也可以。要是您能答应我的话，我一定非常感激您。

下面就是我的一些疑问：

下辈子你还想当一名建筑师吗？

请您仔细看看我是不是具备成为建筑师的所有条件呢？

建筑师行业有没有出现人才过剩的现象？

我已经学习了四年的建筑学课程，如果想要做这份工作的话，找工作容易吗？第一份工作做什么才好呢？

如果我的能力只是一般的话，那么我在进入这个行业的前五年能赚多少钱呢？

建筑师的优点和缺点分别是什么？

如果您是您的父亲，我想要成为一名建筑师，您愿意吗？

如果大人物同意你，但是你却因为害羞而不敢去见，那么下面这两点或许会对你有所帮助：

一、找一个和你年纪差不多的人一起去，如果找不到这样的人，也可以让你的父亲陪你一起去。只要身边有人陪着，你的信心就会得到增强。

二、你要明白，没有建筑师会拒绝你的拜访。因为不管你请教的对象是谁，他都会感到很荣幸，因为这是给他脸上贴金的事情。况且那些年龄大的本来就都喜欢用长辈的口吻去教育年轻人。

如果你觉得写信麻烦的话，可以直接去他的办公室拜访。当然，如果你真的得到了指点的话，必须要好好感谢人家。

建筑师们都很忙，所以你会有很小的概率碰到连续拜访五名建筑师、人家都没时间见你的情况。这种情况下，你千万不能生气，只要再继续拜访其他五个就可以了。不管怎么样，你都会碰到愿意接见并指点你的建筑师，而你这么多年的茫然和沮丧，也很快会在他们那里得到解答。

要记住，你所做的这件事情，是关系到你一辈子的事情，也是对你影响最大的两个决定之一。所以，你必须花费一些时间了解更多的情况之后再做决定。如果很草率地就决定了，那么你就等着后悔去吧。

当然，如果你有钱的话，可以用金钱来感谢他付出的时间和建议。

5.不要总想着你只适合某一种职业，这种想法是错误的。一个正常的人，可以在很多项事业中取得成功，当然，也可能在很多项事业中惨遭失败。就像我自己，如果我做的是园艺、果树培育、农业技术、医药、销售、广告、编辑、教师和林业等职业，我一定很高兴，也一定能取得成功。相反，如果我做的是记录员、会计、工程师、旅馆老板、工业、建筑业、机械制造以及其他一些行业的话，我必然会遭遇失败，因为我根本就不喜欢这些职业。

警长上门

荷摩·克洛伊

我一辈子最不幸的时候，发生在1933年的一天。当天，我发现一名警长从大门口走进我家里之后，我就从后门跑掉了。我从来都没有想过某一天我会失去位于长岛的那个家，但是这种情况确实发生了。我的女儿就是在那里出生的，我们一起在那里生活了18年。

12年前，有一家电影公司花费了当时好莱坞最高的价钱买走了我的小说《水塔西侧》的电影版权。当时，我是多么的神采飞扬。当时我们一家人一直都在国外过着奢侈的生活，炎热的夏天就到瑞士去避暑，寒冷的冬天就去法国玩乐……

维尔·罗杰斯主演的第一部有声电影，就是我用六个月时间在巴黎写的一本小说。当时电影公司想聘请我为罗杰斯多写几部电影，不过我拒绝了，随后就离开巴黎，回到了纽约。没想到，在纽约迎接我的是一连串的麻烦。

在我的心里面，我的形象应该是一个事业有成的商人，所以我总是觉得自己并没有把潜力完全发挥出来。

曾经有人告诉我，我口中的那个说着家乡口音英语的外国移民约翰·雅各布·亚斯特只不过在纽约随便投资了一点空地，就赚了几百万。我觉得，他都能够做到这一点，我要是做的的话，赚到的钱应该比他要多。于是，读《游艇》杂志成为我每天最重要的事情，我几乎把所有时间都花在了上面。

我对房地产事业的了解其实和爱斯基摩人差不多。所以当我头脑发热，打算冲进房地产事业的时候，我脑袋一热就抵押掉了自己的房子作为起始资金，然后又随便投资了很多地皮，就等着找机会把地皮卖出去赚大钱。当时的我，非常骄傲，觉得自己这种赚钱的能力完全是上帝赐给我的。对于那些坐在办公室里为了一点工资累死累活的人，我是万分同情的。

没想到，一场突如其来的经济危机摧毁了我的梦想。

为了保住那片土地，我每个月都要花费220美元的租金，但是似乎每个月都还没怎么样呢就过去了。此外，我还要想办法去还房子的抵押贷款，并且赚到养活全家人的费用。这让我感觉到了忧虑，于是写一些笑话给杂志社投稿。但是我写的笑话不但不好笑，而且还会带给人一种沉重的感觉，根本就称不上笑话，这种笑话自然卖不出去。另外，我的小说销量也不好。最后，我破产了，身边只剩下了打字机和镶在嘴里的金牙。牛奶没有了，煤气也没有了，只能用露营时的小瓦斯罐来煮饭。每次将它点燃的时候，都会发出一阵声音，就像是一只异常暴躁的公鹅一样。

因为没有煤，所以我们只能用壁炉取暖，就这也必须要我每天晚上去有钱人家盖房子的工地上去捡一些破木头才能烧起来。每次去捡木头，我都非常感慨，因为原本我也应该是那些盖房子的有钱人啊。忧虑让我睡不着觉，每天半夜的时候我都需要起来运动一番，因为不累一点的话，我是没办法入睡的。

我失去了自己的土地，也让自己曾经所有的努力都付诸东流。最后，我抵押的房子成了银行的，我只能带着全家人到街头流浪。

1933年的除夕，我和我的家人搬进了我好不容易才弄到钱租的一个小房子里面。我坐在行李箱上，观察着周围的一切，脑子里突然浮现出了妈妈经常说的一句话：“牛奶已经洒了，就不要再

为它而哭泣了。”

但是那些东西毕竟是我努力了一辈子才得到的东西，并不是牛奶。

想了一会儿之后，我告诉自己：“我以后一定会越来越好的，毕竟我已经这么不幸了，就算情况再怎么发展，也不会比这个更坏了。”

想通了之后，我就打算从头再来。在心里面默默想了一下之后，发现我还有健康的身体和那些朋友，从头再来完全不是梦想。所以我决定不再因为过去而悲伤，而是每天都用妈妈的那句话来提醒自己。

此后，原本会被浪费在忧虑中的时间和精力，全都被我放到了工作当中。就这样，情况开始逐渐好转。到现在我才发现，曾经的那些不幸的经历让我懂得了坠入低谷的感受，也让我知道了人不会因为跌落低谷就被击倒，更给我带来无穷无尽的力量和信心，或许我应该对那些不幸的经历表示感谢。它让我看到，我们要比想象中的自己坚强得多。

现在，那些小的困难和小的挫折已经阻挡不了我了，每次遇到这样不幸的事情，我都会把自己坐在行李箱上说过的话重复一遍：“我以后一定会越来越好的，毕竟我已经这么不幸了，就算情况再怎么发展，也不会比这个更坏了。”就这样，忧虑须臾消失了。

正视那些躲避不了的事实，不要为过去而悔恨。当你到达谷底的时候，下一秒一定会触底反弹的。

夫妻和工作的选择

引言

对于我们来说，有很多工作工资不高，也不能让我们过上更高水准的生活，但是做这样的工作却能让我们感受到快乐，那么这就是最适合我们的工作。

在前进的道路上，有很多原本是属于我们自己的东西，但是我们却并没有得到，这是因为我们的内心受到了犹豫和疑惑的背叛，因而对前路产生了害怕的心理，有些过分的小心翼翼。

上帝最喜欢那些勇敢、坚强的人。

我的祖父查理士·罗伯特森出生在堪萨斯州的一个农庄，19世纪80年代的时候，长大成人的他为了寻求自己的发展，决定到印第安·奈里特里定居。虽然他不知道自己的未来到底在不在那里，但是他还是带着自己的妻子和孩子以及自己的一切去了那里。最后，他们在西马隆的河岸上停留并定居，现在，那个地方已经变成了俄克拉荷马州的杜尔莎市。

那时候的生活很不好，那里没有医生，学校也只有一间教室，还是教会名下的，我祖母哈里特要拖着很差的身体亲自抚养九个孩子，所以她生活得非常痛苦。痛苦的生活、沉重的债务、寒冷的冬天和炎热的夏天，成为他们生活的全部。但是就算查理士·罗伯特森把日子过成了这样，在边疆地区来说，他也算是成功的。随着时间的推移，哈里特看到了很多东西，她看到了丈夫取得了成功并受到了尊重，看到了儿女们成家立业并生活幸福。也看到了印第安·奈里特里逐渐发展成为联邦政府的一个州。

这些联邦政府州的兴起和发展，离不开查理士·罗伯特森这样的眼光独到的拓荒者，那些无数的像哈里特一样的拓荒者的妻子们的功劳也不能磨灭。不论是对上帝、对丈夫还是对自己，她们都给予了绝对的信任，所以她们有勇气去面对新的生活，也能在艰难险阻以及疾病死亡面前做到毫不退缩。然而，作为一个人，他们在前往西部拓荒的时候，也一定不忍心离开那个温暖的家，不愿意离开父母亲朋和稳定的生活。

但是，就算有再多的不舍，这些女人还是和自己的丈夫一起加入到了开发西部的大军当中，用自己的一份力量在美国历史上写下了光辉的一笔。后代子孙，不但能从他们那里得到土地和城

市，更加重要和珍贵的是，能够从他们那里得到百折不挠的勇气和坚定的信念。

妻子全力支持丈夫去做任何事情其实都是一种冒险，所以只有拥有勇于开拓进取精神的妻子才能帮助丈夫取得成功。因为只有这样，她们才能在面对灾难和困境的时候，毫不犹豫地信任并支持自己的丈夫。没有任何原因会让那些勇往直前的人产生害怕和后悔的感觉。

例如我身边的一个男人，就因为自己的妻子竭尽全力阻止当前的稳定生活受到破坏，所以他一辈子都在做一份他并不喜欢的工作。

他本来是一个记账员，结婚之后，他原本打算辞职，然后用自己攒下的钱去开一个属于自己的汽车修理厂。但是他的妻子不让他辞职，因为她觉得他们应该先买房子。结果，买完房子之后，他们的第一个孩子出生了，这个时候他的妻子还是不让他辞职创业，因为她觉得只有傻瓜才会累死累活地去创业。随着时间的推移，他的工资和保险金已经能轻松养家并供孩子上学了，不过因为害怕创业失败并失去现有的工资、退休金和各种补贴，他的妻子就更加不允许他去创业。就这样，因为没有妻子的支持，这个男人一辈子都没有实现自己创业的想法。

现在，人到中年的他没有取得任何成就，没事的时候只能靠修自己的车来消磨时间。所以，对于现在的生活他并不满意。为此，他的脸上总是一副很不高兴的样子，而且有严重的胃溃疡，感觉自己这一辈子过得很快，却没有留下任何值得回忆的东西。你看看，就是因为没能得到妻子的支持，他一辈子都在强迫自己去接受那个他一点儿都不喜欢的工作。

其实，如果他能够放弃那个他不喜欢的工作，去做自己喜欢的事情，就算是失败了，他也一定不会后悔，毕竟也算是为了梦想努力过了。况且，说不定失败几次之后他就成功了。

当然，像上面这样的妻子并不多，这一点你可以放心。雪佛酿酒公司曾经针对六十多名各个年龄段的家庭主妇做了一个调查。他们的调查中有一个问题是这样的：你会不会支持你的丈夫放弃一份稳定、工资高但是他却不喜欢的工作，而是去选择一个不稳定、工资低但是他却很喜欢的工作。结果，在接受采访的妇女中，有75%选择了支持。

我曾经给俄克拉荷马州杜尔莎市的一家大型石油公司的财务经理查尔斯·雷诺兹当过下属。他有着幸福的家庭，为人很有能力，对属下也很好，而且总是会带着一种饱满的情绪和远大的志向。

他的办公室里面挂着很多风景画，都是他因为喜欢画画，在闲着的时候自己画的。有些时候，还会有人出钱购买他的画。

对于自己现在的工作，雷诺兹先生说不上讨厌，但是他还是希望自己能更多的时间都用在画画上，因为那才是他的梦想。他最喜欢、最想去定居的城市就是新墨西哥州的陶欧斯城，因为那里是艺术家心目中的天堂。后来，他告诉自己的妻子露丝，他想到那里去开一家专门卖绘画用品的商店，他的妻子很同意他的看法，说：“我们还可以卖画框。到那个时候，你只需要专心画画，店里的事情都交给我，相信我们两个一定能取得成功。”

查尔斯·雷诺兹在妻子的鼓励下决定辞职，专心去画画。后来，他成为美国西南地区最好的画家之一，他的画不仅在那一地区很受欢迎，在美国的很多地区也都进行过展览。如果他的妻子没有勇气支持他的事业，那么他现在也不会在新墨西哥最有名气的吉特·卡森大街上开办自己的画廊和工作室，更不会成为陶欧斯城画家协会的会长。

事实上，只要你鼓起勇气去冒险，那么你就有很大可能取得成功。就像每次作战之前，范蒂格利福特将军都会告诉他的士兵：“上帝最喜欢那些勇敢、坚强的人。”

对于我们来说，有很多工作工资不高，也不能让我们过上更高水准的生活，但是做这样的工作却能让我们感受到快乐，那么这就是最适合我们的工作。但是，真正的成功说的是人们能够从工作中得到一种心灵上的满足。如果一个丈夫想要放弃自己不喜欢和厌倦的工作，而是去按自己的兴趣做一份自己喜欢的工作，那么他必须要有一个有高尚情怀的妻子。

丈夫们追求梦想时取得的很多伟大的成就，都离不开有勇气放弃稳定生活、适应全新环境的妻子的支持。

救世军已经变成了一座活着的纪念碑，它不仅显示出了它的创始者威廉·布斯的伟大，更彰显出了他那个费尽心思推动这项运动前进的妻子凯瑟琳·布斯的爱心。

威廉·布斯觉得认为上帝赋予自己的工作和责任就是将道义传给伦敦贫民窟的穷人、流浪汉和残疾人，所以他总是会出现在那里。在帮助穷苦人的过程中，他弄垮了自己的身体。他和他的妻子、孩子，整个一家人都在别人的漠视和嘲笑当中忍饥挨饿地生活着。他的妻子瘦小、驼背，离不开脊柱支柱的支撑。此外，她一直患有严重的胃部疾病，老了之后又患上了癌症。她在去世之前留下的最后一句话是：“在我的记忆中，我每天都生活在苦难当中。”

这样一个满身疾病的瘦弱女人，不但要洗衣做饭做家务、照顾八个孩子，还要和丈夫一起帮助那些比他们更贫穷的人，并给他们讲解道义，真不知道她是怎么做到的。每到晚上，忙完了一天的她都要到贫民窟去，帮助那些未婚先孕的姑娘、小偷、流浪汉、妓女等需要帮助的人。

你一定认为凯瑟琳·布斯不愿意待在这里，只要抓住机会，她一定会走得远远的。她确实碰到过这样的机会，那时候牧师会议被布斯先生的虔诚所感动，打算把他派到一个富裕的地方去讲道，而且工作很轻松。当时只要布斯先生点头，他们就能离开那个不幸的地方。但是他们却没有问凯瑟琳·布斯的意见。作为威廉的妻子，她在知道这个消息之后马上大喊道：“不行！不行！”

救世军能发展到今天这样的程度，离不开她的勇敢和坚定的信念。可惜，凯瑟琳没有能多活一段时间，没有亲眼看到自己付出换来的收获，也没能看到威廉·布斯去世之后，有65000多人聚集在伦敦的街头参加他的葬礼，其中包括伦敦市长，就连欧洲宫廷和美国总统也派人送来了花圈，这些人都向他的灵柩表达了敬意。那些年轻的救世军们，一路都跟在灵柩的后面为他们伟大的领袖唱着赞美诗。我相信，瘦弱的凯瑟琳之所以能做到为丈夫的事业毫不犹豫地奉献了自己的一生，一定是早就预料到后面会发生的一切。

成功的真正意义其实就是努力做自己喜欢的工作。有些时候，我们想要在这个过程中得到我们最想得到的东西，就必须放弃自己稳定和幸福的生活。

罗伯特·路易斯·斯蒂文森曾经说过：“上帝啊，请赐给我一个敢当傻子的青年吧！”

莎士比亚也说过：“在前进的道路上，有很多原本是属于我们自己的东西，但是我们却并没有得到，这是因为我们的内心受到了犹豫和疑惑的背叛，因而对前进的道路产生了害怕的心理，有些过分的小心翼翼。”

上帝最喜欢的就是心里面勇敢坚强的人。如果我们想让自己的丈夫取得事业上的成功，就一定要拿出自己的勇气，支持他在自己喜欢的工作中不断努力、把握机会，并和他一起奋斗。

让人难受的胃病

科迈隆·希普

最近几年，我一直在加利福尼亚州华纳片场的公关部工作，主要负责写一些特别报道，并帮助公司在报纸和杂志上面写一些文章，工作很开心。然而，我竟然被提拔成了公关部的副主任，也就是改制之后的特别助理。我从来都没有想过自己会升职。

升职之后，我有了一个配备冰箱的大办公室，而且只属于我自己，手下有75位编剧和撰稿员听我的调遣，还有两个专门的秘书配合我工作。我真的非常开心，为此专门给自己买了一套新西服，说话也变得文绉绉的，控制欲越来越强。此外，为了追求速度，我的午餐也变得越来越简单。

我觉得现在的自己需要为整个华纳公司的公关事务负责，也坚信自己掌握着贝蒂·戴维斯、奥利

维·哈慧兰、詹姆斯·加奈、爱德华·罗伯逊、埃勒·弗林、亨弗里·鲍加等所有华纳明星的事情。

一个月之后，我就感觉自己的胃出毛病了，很可能是胃溃疡，甚至可能是胃癌。

我当时的职务是电影界战事委员会主席，工作的时候经常会碰到很多朋友。虽然工作很有趣，但是每次开完会都觉得很累、很难受，就算是开车回家也需要在半路上清醒一下，否则就没办法继续前进。那时候我感觉自己非常忙，一方面是需要做的事情太多，而且全都要我自己去做，另一方面我又没有足够的时间去做这些事情。

现在，我可以肯定地说，我一生中活得最难受的就是那段日子。每天都把自己的时间安排得满满的，然后就跟个陀螺一样，忙起来就停不下来。因此，我开始失眠、胃痛，体重也飞速下降。

同事把一个给很多广告界人士看过病的专家介绍给了我。

我发现，那个医生更关心的似乎是我的工作而不是我的病情，因为他只是简单地问了问我不舒服的地方和我的工作情况就沉默了下来。之后，他告诉我，他需要仔细观察我两个星期时间。时间很长，不过我还是坚持到了最后。

他对我说：“希普先生，其实在第一次见到你的时候我就可以确定你没有得胃癌，但是我还是决定给你检查一次。我知道你不喜欢，但是以防万一还是很有必要的。”

“我知道，要想让你相信我或是我们这一类人说的话，就必须拿出实实在在的 evidence。你看，证据就在这里。”说完，他就把图表和X光片放到了我的面前。为了让我也相信自己没有得癌症，他还给我解释了半天。

这个医生继续说：“当然，你并没有白在这上面花钱，起码你不用再担心了。至于治疗的办法，就是：不要再有忧虑。”

“我知道，要你做到这一点还需要时间。所以，你还是先从我这里拿一些药回去吃。这种药你吃多少都没有关系，不够就再来我这儿拿，也不要担心会把自己吃坏，因为它不但不会对人体造成危害，相反，它还会让你产生一种轻松的感觉。”

“你一定要记住：只要你能保证不让自己再有忧虑，你就是不吃这个药也没问题。”

“如果你还是有忧虑，那么你就再带一大笔钱来找我就行了，你看怎么样？”

我很想告诉你我已经摆脱了忧虑，但事实并不是这样。连续好几个星期，每次一感觉到忧虑，吃过药之后，忧虑似乎真的减轻了一些。

但是，每次想到我这个身高堪比林肯、体重达到200磅的壮汉竟然需要吃药才能让自己感觉轻松一些，我都会有一种不好意思的感觉。所以，每次有人问我吃的是什么药，我都遮遮掩掩地不敢说。我开始喜欢自嘲，我对自己说：“希普，你要知道，贝蒂·戴维斯、詹姆斯·加奈这些人出名的时候，你还没有做公关呢，就算是你现在就死了，也不会对华纳公司和公司的明星们产生任何影响。你竟然能把事情想得那么严重，真是够蠢的。另外，你再想想，像艾森豪威尔、马歇尔、麦克阿瑟这样的名人在统率大军时面临那么大的压力都没有吃药，你只不过是制片厂的一个小公关，怎么还非得吃药才能让自己变轻松呢？”

为了不再被人笑话，我决定戒掉药物。每天回家之后，我都会先小睡一下，休息一会儿再吃晚饭，就这样一段时间之后，我终于不用再吃药了。我的生活也变得正常了，慢慢回到了原来的样子，也再也没有去找过那个医生。

事实上，我应该好好去谢谢那个医生：他用认真和专业的态度解决了我的难题，不但让我把面子保住了，还给了我一个解决问题的最好方法；他让我学会了自嘲，也让我明白了烦恼都是自找的、地球没了我照样转这个道理。其实他从最开始就知道，只要我的心态能改变一下，就可

以恢复健康，根本就不需要吃药。

我就是想通过这个故事告诉那些对药物有依赖的朋友，想要让自己变得轻松一点儿，应该去好好想想怎么样调节自己的心态。

重要的不是工资，而是其他报酬

引言

总是在为赚多少工资而烦恼的人是看不到隐藏在工资后面的成长机会的。

你从工作中获得的最重要的报酬其实是你不知不觉中积累的那些知识和经验。

现代的年轻人大多都非常现实，或许是因为曾经耳濡目染过父辈或者其他人被老板毫不犹豫地抛弃的情况，所以在他们看来这个社会是异常冷酷无情的，这种想法让他们失去了对工作的信心和热情，把工作当成是一种交换，即自己付出了劳动，就要从老板那里得到工资。而且只要他们觉得能对得起自己的工资，在工作上能应付就应付，能少干点儿就少干点儿，能少说话就少说话，能少写报告就少写报告，能少走路就少走路……这种情况下，他们已经忘记了曾经的自己在校园中编织的梦想，也忽略了工资以外的东西，也更忽略了自己未来的工资和前途。

一个员工在一家公司里已经工作了10年，但是却从来都没有涨过工资。终于，忍无可忍的他找到老板当面诉苦。老板说：“虽然你在公司工作了10年，但是你却并不比那些只刚刚开始工作的新人有能力，原因在于你的工作经验并没有任何增长。”

在浪费了10年的宝贵青春之后，这个员工除了10年的新人工资之外什么都没得到，真是可怜。

现代社会是一个开放的社会，也是一个自由的社会，简单点说这名员工其实随时都可以跳槽。可是他却宁可忍受着内心的痛苦、拿着最低的工资、看着老板的脸色，也没有辞职去其他的公司，这足以说明他的能力并不怎么样，最起码其他公司的老板并不认同。这就说明，他的现任老板对他的评价并没有什么错。

这其实就是把工资看成最重要的东西的后果。

最悲剧的事情其实就是一些人为了能赚到更多的钱，轻易就抛弃了自己目前的工作，同时被抛弃的还有那些比工资更重要的报酬，结果到最后却并没有能得到更多的钱，哪怕他们原本确实有这样的机会。

每个刚刚踏上社会的年轻人，都会碰到一些和自身利益密切相关的问题，我想要告诉这些年轻人：“你们才刚刚开始工作，最应该关心的应该是工作经验、能力和人格品质的增长等，工作带给你们的金钱方面的报酬，是最不重要的。”

一份好的工作能够让人的思想和智慧都得到长足的增长。年轻人在完成老板交给自己的工作过程中，不但能锻炼自己的能力，在解决问题的过程中，年轻人的品德和思想自然也能得到发展。可以说，企业就是我们生活中的学校。

一个人在工作时应该有更高的目标，不应该只想工资那点事。要知道，在工作中只想着工资而不想其他方面的“报酬”，完全就是一种自欺欺人的行为，这种行为会让自身承受很大的损失，而且这种损失不是说以后努力一下就能赶上的。所以等到最后，受到伤害最深的还是自己。

你当然可以用随便应付工作的方式报复那个只给你很少工资的老板。但是你要知道，你不仅是在为老板工作，也是在为自己工作。虽然你只从老板那里拿到了很少的金钱，但是却从工作中得到了超过金钱千倍万倍的东西，比如经验、能力、人格、品格等的增长。

许多年轻人就因为老板给自己开的工资低，所以为了报复老板，就随便应付工作或者干脆逃避工作，结果连那些比工资更重要的东西也一起丢掉了。而且这样做的话，他们自然也无法在工

作中发挥出自己的才能，更加发挥不出自己发明创造的能力。最后，当这些能力都消磨光了之后，整个人也就不会再有发展。或许，你原本有机会成为领袖，但是在这个时候也是无望了。

长期用应付工作的方式来表达自己对低工资的不满，只会让自己失去信心和热情，到最后也只能变成一个心胸狭窄、碌碌无为的胆小鬼。

对于自己的工作，每个人都应该有这样的想法：我是为了自己才工作的，所以对我来说，工作给我的最重要的报酬应该是在工作中积累的知识和经验以及工作能力的提升。只有拥有了这些东西，我才能在社会上站稳脚跟并不断提高自己的地位。至于金钱虽然重要，但是在知识、能力和经验面前，它就显得有一些渺小了。

和金钱相比，永远都不离你而去的能力显然重要得多。很多成功人士在取得最后的成功之前都经历过人生的大起大落、高潮和低谷，但是因为他们有能力，所以才没有被打败，没有在大风大浪中迷失，最终成功踏上人生巅峰。

当然，要知道一点，他们的创造力、决策力和洞察力等各种能力，都来自于他们长期在学习和工作中的磨炼，并不是一朝一夕就拥有的，更不是天生的。

你的工资是多少，这掌握在你老板的手里，但是你的眼睛、你的耳朵、你的思想却是掌握在自己手里的，你完全可以用努力学习的方式去为自己的未来而奋斗，这一点你的老板是绝对没办法控制的。

很多员工都觉得自己很有能力，也能做出成绩，但是老板却像是看不见一样，只给那么点工资，真的是太抠门了……事实上，只有那些懒惰和无知的人才说出这样的话。

总是在为赚多少工资而烦恼的人，其实根本就不知道自己应该得到的到底是什么，他们是看不到隐藏在工资后面的成长机会的，当然他也不会重视自己在工作中积累的能力和经验对自己未来的作用。这样的人，一辈子也只配为那点工资而工作。

总之，工资只不过是我们的工作报酬中的很小一部分，我们不仅仅是为了工资而工作，还在为自己的未来和未来能赚到的钱而工作。所以，我们不能因为老板的刻薄和抠门就不好好工作。

如果你能超越占据这个世界上大多数的那些为了工资而工作的人，专门为了自己的未来而工作，那么成功或许就在前方等待着你。

查尔斯·齐瓦罗先生原本只是一个贫穷的农夫，住在宾夕法尼亚州的一个小山村里，但是他却靠着让人震惊的魄力和独特的思想，成功创造了自己的事业，最终成长为美国最著名的企业家之一，取得了让世人敬仰的成就。

很多年轻人都想知道齐瓦罗先生为什么会取得这么大的成功，其实很简单，那就是不管做什么工作，齐瓦罗先生最看重的都是这份工作是不是比以前的工作更有前途，至于赚钱的多少，他并不在意。

当初他在一家工厂里当工人的时候，他就发誓要当上那家工厂的经理：“我一定会努力工作的，虽然工资有点儿少，但是这没关系。我相信以后因为我工作产生的价值一定会超过我的工资。到时候，老板一定会因为我的能力而提拔我。”在给自己定下目标之后，他就带着极大的热情开始工作。

那时候，肯定没有人会想到一个小小的工人会在有朝一日成为美国最著名的企业家。

小时候，因为家庭贫困，生活困难，所以齐瓦罗只上了很短时间的学。他从15岁开始做马夫，并且一做就做了两年。之后，他得到了一份周薪为2.5美元的工作。但是，他并没有就此感到满足，而是继续寻找着其他的机会。功夫不负有心人，不久之后，他就被一个工程师邀请到了一家钢铁公司的建筑现场做了一份日薪1美元的工作。在之后的日子中，他先是从工人变成了技师，之后又变成了总工程师，等到25岁时，他的职务已经变成了房屋建筑公司的总经理。30

岁，他又成为钢铁公司的总经理。等到39岁时，他已经成为全美钢铁公司的总经理。至于现在，他是贝氏拉罕钢铁公司总经理。

现实生活中，总有一些人会去幻想一些不切实际的东西。但是齐瓦罗却从来都不会这样做，他会通过自己的努力得到自己想要的东西，就像他想要得到公司的一个职位，他就一定会先把自己变成所有员工中最好的，让老板自觉来提拔自己。齐瓦罗先生认为，想要成为一个成功的人，一定要有一个坚定的信念，并且能努力学习，不怕困难。但是有些人却总是因为工资满足不了自己的要求而不遵守公司的纪律，甚至宁可在街头流浪也不去努力得到自己想要的东西，还美其名曰怀才不遇。

齐瓦罗先生非常乐观，在工作上也非常认真，所以他会毫不犹豫地帮助同事们解决工作中遇到的那些困难。同时，他又非常踏实，从来都不幻想着一步登天，而是坚持一步一个脚印走下去。这才有了他今天的成功。

在很多年轻人看来，齐瓦罗先生那曲折离奇的成功故事有很大的教育意义，它告诉我们，只要努力工作总是有价值的，到最后一定能得到自己应得的东西。

金钱是大多数忧虑产生的源头

引言

很多时候，人们都不知道应该怎么处理金钱上的问题。因此，因为金钱问题产生的烦恼，占据了人们所有烦恼的70%。

很多人并不是因为钱太多或者是钱太少而感到忧虑，而是因为他们不知道应该怎么花钱。

就算我们拥有了全世界，估计也和挖水沟的人一样，每天最多吃三顿饭，睡觉最多只用一张床。或许洛克菲勒还不如挖水沟的人吃得香、睡得好呢！

我现在之所以在这写书，而没有去住在白宫的总统身边，有一部分原因就是因为我不知道到底怎么样才能让人们摆脱金钱所带来的忧虑。如果你想解决这方面问题的话，可以去找一些你能找到的和这个问题有关的书籍和资料，而且我也可以把那些专家的观点提供给你，并给你提出一些建议，这一点我还是可以帮上你的。

《妇女和家庭》曾做过一份调查，结果表明：因为金钱问题所产生的烦恼，占据了人们所有烦恼的70%。盖勒普民意测验协会主席盖勒普·乔治曾经说过，研究表明，大多数人觉得，如果想让自己不再为金钱而产生忧虑的话，必须要再增加10%的收入。这个观点确实有一定的道理，但是事实证明这并不是绝对的。为了写这一章，我专门请教过爱尔西·史坦普里顿夫人，她是一名预算专家，之前有很多年她还曾以纽约及全佩尔两地华岗梅科百货公司的财政顾问和个人指导员的身份帮助过那些因金钱问题而忧虑的人。在她帮助过的人中，有的是专门搬运行李的工人，年收入还不足一千元；也有公司的经理，年收入已经超过了十万美元。可以说，她对各种收入的人都比较了解。

她对我说：“一般来说，那些因为金钱问题而产生烦恼的人，并不一定都是赚钱很少的人。”我就见过一些收入和开支都增加了的人，不但没能摆脱烦恼，反而有了更多的烦恼。她说：“很多人并不是因为钱太多或者是钱太少而感到忧虑，而是因为他们不知道应该怎么花钱。”要注意一点，史坦普里顿夫人说的是“很多人”，并不是说全部的人，所以你不用否定她的说法，也不用非得往自己身上联系，她说的也许是你的兄弟姐妹或者是其他人。

很多读者可能会质疑我的说法：“作者你就是在哪里站着说话不腰疼。要不然咱们换换，你来试一试，看看我每个星期赚到的钱够不够支持各种各样的开支，到时候你就知道我为什么会烦恼了。”其实我是理解这些读者的，因为我也曾经历过财务危机，为此我每天都需要花费十个小时的时间到密苏里的玉米地和谷仓打工。每天都搞得腰酸背痛的，最后只能赚到五毛钱。是的，你没看错，每天干十个小时，每个小时只能赚到五分钱，不是一美元，不是五毛，也不是十分。

连续20年都住在没有浴室和自来水的屋子里到底是什么感受，我是很清楚的。在零下15度的房子里面睡觉是什么感觉，我也很清楚。至于宁可穿着掉底的鞋子和打补丁的裤子走好几里路，就为了省下那一毛钱，这种情况我也能够理解。我也曾有过在餐厅里吃最便宜的饭菜的经历，也曾经没钱洗裤子，而把裤子压在床垫子下面。

但是，就是在那样的情况下，我依然会为了追求心里面的安稳而节省一些钱。这段生活让我知道，我必须像像一个公司一样制定一个能坚决执行的消费计划，才能够做到不因为金钱的问题而忧虑。但是，包括我的朋友利翁·西蒙金在内的很多人都没能明白这一点，他曾经说过：人们总是不知道钱怎么花。他告诉我，他认识一个在处理公司财务问题上非常有能力的会计师，但是在处理自己的财务问题的时候却显得非常随意。比如周五的中午拿到工资下班之后，他会马上把自己在商店里面看到的那件喜欢的大衣买下来，至于剩下的钱够不够交房租和水电费这些东西，他根本就没有考虑过。但是在处理公司的财务问题的时候，他是绝对不会这样做的，因为他也知道这样只考虑眼前的事情，公司离破产也就不远了。

你要知道：管理你的财产其实就是在管理你的事业。至于你到底怎么样去打理，那是你自己的事情，别人都帮不了你。

我们可以根据下面11条原则来处理自己的财务问题以及制定自己的消费计划。

1.记账。

50年前，梦想着要当小说家的亚诺·班尼德来到了伦敦。他的生活过得很艰难，因为他很穷。他自己花的每分钱，都干了什么，其实他的心里面是非常清楚的，不过他还是坚持用本子把这些事情详细记录了下来。哪怕是他后来成为了世界著名作家、一个拥有私人游艇的有钱人，他仍然坚持着这个习惯。

约翰·洛克菲勒也有一个记账的习惯。他会在每天晚上做礼拜之前把自己一天花的每分钱都记录下来，否则他是不会去睡觉的。

我们也应该像他们一样，用一个本子记账。当然，在预算专家看来，我们并不需要记一辈子的账，但是最起码要连续记录一个月，有条件的话坚持三个月也可以。我们这样做，一方面可以找到自己的钱的去向，另一方面也可以根据记录制作出合适的消费计划。

可能你对自己的每分钱的去向都非常了解，但是估计也就只有千分之一的人能像你一样做到这一点。史坦普里顿夫人告诉我，一般来说，当人们用了几个小时时间把自己的消费去向全都写下来之后，一定会因为眼前的账单而感到震惊，而且他们一定会大声说一句：“原来我的钱都是这样没的。”也许你也会有这样的反应。

2.制定合理的消费预算。

史坦普里顿夫人告诉我，就算是两个房子、街道、家庭人口数量、收入都一样的邻居，各自制定的消费预算也会有很大的区别。这主要是因为两家人的性格不同所造成的。她告诉我，必须按照自己的实际需求去制定消费预算。

在生活中，花钱是一种乐趣，制定消费预算并不是为了打消这种乐趣，而是避免让我们产生忧虑。因为这种预算能够保证我们的物质需求，同时也会间接地给我们提供一种精神上的安全感。史坦普里顿夫人说：“按照消费预算去花钱的人，都会过得非常快乐。”

怎么样才能制定出合理的消费预算呢？首先就是要做到之前说的那点，也就是做笔记。然后你可以去别人那里询问一些意见，比如写信向华盛顿的美国农业部索要有关这方面内容的指导手册，也可以去询问密尔沃基、克利夫兰、明尼阿波利斯等大城市银行的专家顾问，相信你的这些问题他们会感兴趣的，而且也很愿意帮助你把消费预算做出来。

“家庭财务公司”发行的《家庭金钱管理》是我见过的最好的指导手册。类似这样的手册，这个公司已经发行了一整套，对包括房租、食物、服装、健康、家居家装等在内的很多问题都进行

了详细的讨论。

3.花钱的时候要长个心眼。

这句话的意思是说大家应该学会把钱花到最有价值的地方。在多数的大公司里面，都会有专门负责采购的人，而他们的工作，就是想尽一切办法把对公司最有价值的东西都买回来。你要想掌控自己的事业，也必须做到这一点才可以。

4.不要因收入提高而增加忧虑。

史坦普里顿夫人告诉我，她最不喜欢的就是那些每年赚5000美元的家庭请她做消费预算。我问她原因，她告诉我：“原因就是大部分美国家庭努力的目标就是每年能赚到5000美元，所以他们在他们努力了很多年终于实现了这个目标之后，他们就觉得自己已经不需要继续努力了。于是他们开始大手大脚地花钱，比如说在郊区买房子，在他们看来租一栋房子也是需要花这么多钱的。再有就是买新车、新衣服、新家具等。结果，等到他们发现自己赚的钱已经堵不上花出去的钱的缺口时，终于发现自己的财政出现了问题。最终，虽然收入增加了，但是支出增加的比例更大，所以他们的忧虑变得比以前还要多。”

每个人都想要过得更舒服一些，这是显而易见的。但是，想要过得幸福，就必须要把眼光放得长远点，把消费控制在消费预算之内。要不然的话，你就等着你的信箱被催款单塞满和债主上门吧！

5.借钱最好是从银行借。

6.要购买一些紧急消费、火灾以及意外伤害方面的保险。

你应该去保险公司投一些意外伤害、灾难或某些紧急事件的保险，他们一定会接受的。当然，这里的意外不是说你在洗澡的时候滑倒或者是在德国的时候染上了麻疹等这样的事情，而是一些其他的意外。不要怕花钱，保险费并不贵。如果你不为自己买一些保险的话，一旦发生意外，你不但要花钱，后续的事情也很麻烦。所以建议你最好是给自己买一些意外保险。

这里就有一个例子：我认识一个夫人，就是因为买了医疗保险，结果住了10天医院，自己只花了8美元。

7.一定不能让保险公司用现金一次性把钱付给你的人寿保险受益人。

如果你是因为害怕自己死了之后，家人再也无法受到很好的照顾，所以买了人寿保险，那么我劝你一定不能让保险公司用现金一次性把钱付给你的人寿保险受益人。

纽约市人寿保险研究所妇女组的主人马利翁·艾博利夫人把“一个新死了丈夫的人，手里面拥有很多现金”会得到怎样的结果告诉了我们。她总是会去全国各地的妇女俱乐部演讲，每次她都会对寡妇们反复强调，要她们把人寿保险金的领取方式改成终身收入的方式，不要一次性全部取出来。

她给大家讲了一个关于寡妇的故事。有一个寡妇刚把自己的两万美元人寿保险金全取出来，就借给了自己的儿子去做生意，结果儿子生意失败，搞得她自己连饭都吃不上，根本不知道怎么活下去。还有一个寡妇，她的大部分人寿保险金被一个房地产经纪人骗去买了一片据说是“一年内就会升值”的空地，结果三年之后，她的这片地只卖了当初的十分之一的价格。另外还有一个寡妇，只用了一年的时间就花掉了全部的15000美元的人寿保险金，最后为了养孩子，只能向儿童福利协会申请补助。这样不幸的事情真的非常多。

《纽约时报》的经济编辑斯维娅·伯特曾经在《妇女和家庭》上发表文章说：“几乎所有的妇女花掉25000美元的时间都用不了七年。”

多年以前的《星期六邮报》上曾有这样一篇评论：“很多时候，那些失去丈夫的妇女，都会在一

时冲动之下就听信了骗子的引诱，把丈夫的人寿保险金拿去买那些没有保证的股票。因为她们没有学习过商业方面的知识，也没有银行帮助她们用这些钱进行投资。事实上，就像是这种孤儿寡母轻易被骗子骗光丈夫省吃俭用很多年才积攒下来的钱的事情，随便找一个律师或者银行家都能给你说出几件。”

如果你死之后，不想让你的妻儿失去生活的保障，那就可以向当代最伟大的金融学家之一的J.P. 摩根学习。他把自己的遗产分给了16个人，其中有12个女人，但是他留给这些女人的却都只是那些能保证她们每个月得到一笔固定收入的有价证券，根本就没有现金。

8.要让子女学会合理地使用金钱。

我永远也忘不了史蒂拉·韦斯顿·图特发表在《你的生活》杂志上的一篇文章。里面讲述了她是怎么样让她的小女儿学会正确使用金钱的。她让自己9岁的女儿把每个星期的零花钱都存到自己从银行里拿回来的特别储蓄簿里，然后放到自己这个“银行”手上。每次花钱的时候，都要先从自己这个“银行”里把钱取出去，剩下的积蓄存在这里。这个方法，不但让她的小女儿感受到了快乐，还让她学会了怎么样合理地使用金钱。

9.也许你可以做一个在家里就能赚到钱的家庭主妇。

当你发现入不敷出的情况完全打乱了自己之前费尽心思制定的消费预算的时候，那你就剩下了两条路可以走：一条是咒骂、忧虑、怨天尤人，另外一条是想办法去赚钱。具体要走哪条路要看人们自己的决定。如果想赚钱的话，就需要清楚地知道什么东西人们很想要，却很难得到。

纳里·斯皮尔夫人就选择了赚钱那条路。1932年的时候，因为丈夫已经去世，儿子们也都有了的家庭，所以她自己一个人住在纽约杰克森山庄的一套有三个房间的风子里。有一天，她去餐厅买冰激凌的时候，发现里面的柜台上还摆放着一些看起来感觉很不好的水果饼在卖，于是她就问老板需不需要一些真正的家庭水果饼。老板让她做好了带两块过来。

斯皮尔夫人对我说：“在收到了这两块的订货要求之后，我连忙去找邻居学习苹果饼的做法。其实我的厨艺很不错，只不过不会做这个东西，因为以前住在乔治亚州的时候，厨房的事情都是女佣在做的，我很少会去那里。后来，我把自己做的一块苹果饼和一块柠檬饼拿到了餐厅，没想到顾客吃了之后很喜欢，于是这家餐厅的订单就从两块涨到了五块，而且其他餐厅也开始订购我的水果饼。两年之后，我虽然还是一个家庭主妇，但是我每年都会会在厨房里面完成5000块水果饼的订单，消耗的只不过是一些水果和其他的材料，因此年收入达到了一万美元。”

再后来，斯皮尔夫人已经没办法继续在厨房工作了，因为她自己做的水果饼卖得越来越好，而且还开展了蛋糕、蛋卷等业务，所以她不得不到外面租了一间门市房，并且雇了两个女孩帮忙。当时正是二战最为激烈的时期，但还是有很多人排上一个多小时的队去买她制作的东西。

斯皮尔夫人说：“现在，我每天在店里工作的时间都达到了12到14个小时，但是我不但不觉得辛苦，反而还觉得非常快乐，甚至比以前任何时候都要快乐。我并没有把它当成是一种工作，而是把它当成生活中的一种奇妙的体验，因为我是在用自己的努力把快乐带给更多的人。此外，工作彻底填满了母亲和丈夫去世带给我的空虚和寂寞，也带走了我所有的忧虑，因为我的工作实在是太忙了。”

我问斯皮尔夫人，别的家庭主妇想要在业余的时间，利用高超的厨艺在一万人以上的小城市赚钱可不可以？她说：“这完全没有问题，她们一定能够做到。”

居住在伊利诺伊州梅坞市这个只有三万人口的小镇的娥拉·史令达夫人，也是只用了一毛钱，就在厨房开始了自己的事业。当时，因为她的丈夫生病了，急需要钱，所以她只能自己想办法去赚钱。但是，她只是一个家庭主妇，知识、经验、资金这些东西她全都没有，根本就不知道自己能做什么。后来，她用蛋清和糖做了一些饼干拿到学校门口，以一分钱一块的价格卖给了那些放学的孩子。她说：“明天别忘了带钱啊，我每天都会过来的。”

一个星期之后，她发现自己赚到了4.15美元，这让她对以后的生活充满了希望。此外，她的这

种做法还消除了她自己和孩子们的忧虑，因为他们的所有时间都已经花费在了工作和快乐上。

这个很有商业头脑的伊利诺伊州梅坞市的家庭主妇打算扩大自己的经营，希望把自己的饼干卖到芝加哥去，于是她决定找人帮助她销售。她先是把自己的想法小心翼翼地告诉了一个在街上卖花生米的意大利人，想要让他帮助自己卖饼干。那个意大利人摊开双手告诉她，他的顾客需要的不是她的饼干，而是自己的花生米。不过，在品尝了她做的饼干之后，意大利人很喜欢，就改变了自己的想法，开始帮她卖饼干。只是第一天，她就从他那里拿到了2.15美元。

四年之后，她在芝加哥弄了一间只有8英尺宽的窄铺面作为自己的第一个商店。每天白天都会销售自己在前一天晚上制作的饼干。现如今，她已经拥有了19家店铺，其中18家都位于芝加哥的鲁普区，要知道，那可是芝加哥最繁华的地区，有谁会想到曾经她只是一个在厨房中开始了自己的事业的害羞的家庭主妇呢？

我要再强调一下，纳里·斯皮尔和娥拉·史令达不但没有因为金钱而忧虑，反而都从那些不需要租金、广告费和工资的小事上做起，最终成功创立了自己的事业。在这样的情况下，女人也很难会因为金钱而产生忧虑。

如果有机会仔细看看你的周围，你一定会发现很多行业都有缺口。例如，如果你的厨艺很好，那么你想赚钱的话就可以在自己的厨房里开一个厨艺班，说不定就会有很多年轻人来向你学习呢！

你一定能够在公立图书馆里找到很多教你在业余时间赚钱的书。其实不管是男人还是女人，都有很多的工作机会。但是，你一定要记住我这句话：如果你没有天赋的话，就一定不要学着别人一样去挨家挨户推销产品，大多数人都不喜欢这样的工作，所以你很难取得成功。

10.永远都不要接触赌博。

我总是觉得很奇怪，为什么会有人想着用赌马或者赌博机赚钱呢？我就认识一个靠这个来生活的人，他有很多这种专门骗钱的机器，但是他却很讨厌那些想打败这些机器的人，觉得他们太天真了，深深地鄙视着他们。

一个美国最著名的赌马老千就在我的成人教育班上学习。他告诉我，就算是他干了这么多年，也没有办法在赌马中赚到钱。但是我们身边每年还是有很多人把总共60亿美金扔到赌马当中，真是一帮蠢货。要知道，这60亿美金，就算将美国1910年全国的总债务全部还掉，也还能剩下六分之五。他还说，他觉得引诱敌人去赌马是消灭敌人的最好方式。我问他，如果在下注的时候完全按照赛马场的内部情报会得到怎么样一个结果？他说：“如果用这样的方法，那么美国造多少钱，我就能输多少钱。”

我们一定要将自己的胜率计算出来再决定自己要不要去赌博。你可以从杰出的数学家、权威的统计家、保险公司的设计顾问、桥牌和扑克的著名高手奥斯瓦·加克比写的《如何掌握胜算》这本书中找到计算自己胜率的方法。这本总共有215页的书，以数学为基础，从科学的角度为你讲述了你在赌马、轮盘、骰子、吃角子、老虎机、扑克、桥牌、梭哈、股票等方面的胜率，实用价值很高。千万不要想着从书里面学习到赌博的方法，因为它就是在告诉你在一般的赌博中你的失败概率。当你看到这些概率的时候，你一定会觉得那些把自己辛苦赚来的钱扔到赛马、扑克、吃角子、老虎机上面的人很可怜，他们真的是太好骗了。

11.不要因为自己没能力改变现有的经济情况而难过。

如果我们没有改变现有的经济情况的能力，那么就去改变自己心里面的想法吧！要知道，在你的身边，因为金钱而产生忧虑的可不只有你一个人。或许你总觉得自己家的经济情况比不上琼斯家，这让你很难过；但说不定琼斯也正在因为自己家的经济情况不如李兹家而难过；那李兹呢，他说不定也一直搞不明白为什么范德家的经济情况会比自己家好。

像林肯和华盛顿这样美国历史上著名的人物，也曾经忧虑过金钱的问题，如果当初没有借到钱的话，他们根本就没办法到首都去宣誓就职。

就算我们得不到自己想要的东西，也不要去忧愁和悔恨，那样只能增加自己的忧虑，所以还不如把心胸放得宽广一些，就不要怪罪自己了。埃比·科迪塔是古希腊的哲学家，他曾经说过：“哲学的本质在于更多地依靠自己得到快乐。”罗马的政治家和哲学家塞尼加也曾说过：“如果你心里面有忧虑，你是绝对不会因为自己拥有了整个世界而快乐的。”

不要因为金钱和工作的事情而产生忧虑。

我不想去孤儿院

凯瑟琳·胡尔特

我的童年充满了恐惧。因为我经常会看见有心脏病的母亲昏倒在地板上，所以总是害怕她突然有一天就离我而去。当然，我心里面更害怕的是被送到镇上的孤儿院里去，因为在我看来，没有母亲的小女孩一定会被送到那里。所以6岁的我，每次祈祷都会这样说：“求上帝保佑我的母亲，一定要让她活到我不用被送去孤儿院的年龄。”

20年后，我的弟弟梅纳受了重伤，在痛苦中苦苦挣扎了两年之后才死去，在这期间，他连吃饭和翻身这样简单的动作都做不了。我不想让他太痛苦，所以在这两年的时间里，我坚持每天给他注射吗啡，并且每隔三个小时就会注射一次。注射吗啡是不分白天还是黑天的，白天的时候，我在学校教音乐，只要我的弟弟在家里发出痛苦的叫声，听见声音的邻居就会立刻给正在学校上课的我打电话，我接到电话之后一定会马上离开教室回到家里，给他完成注射。至于晚上的时候，我会提前将闹钟定好，这样晚上的时候，它就会准时把我叫醒，给我的弟弟注射吗啡。到了冬天，我会在寒冷的窗外放上一杯牛奶，等到它冻得像冰激凌一样，就成为我最喜欢的食物。这样每次闹铃响起来的时候，就算是为了吃窗外的冰激凌，我也会准时起来。

在上面的两件事情当中，我为了不让自己陷入自怨自艾、忧虑和抱怨的漩涡当中，总共使用了两种方法。第一种是：把自己的所有时间和精力都用在忙工作上面，不给自己忧虑的时间，为此，我每天都要上12到14个小时的音乐课。此外，每当我有忧虑的倾向的时候，我都会告诉自己：“你一定要记住，你现在是世界上最幸福的人，因为你还活着，而且还是很健康地活着，并且可以随意吃东西、随意活动。”

无论怎么样，我都会要求自己保持一颗感恩的心，虽然有时候我并不这么想。早上睁开眼睛，发现自己还是那个能站、能走、能吃、能玩的自己，我就会感谢上帝。不管面对多少困难，我都要求自己成为这个镇子上最开心的人。因为我是这个镇子上忧虑最多的人，所以想做到这一点很难，不过我至少已经成为整个镇子上最懂得感恩的人。

为了摆脱忧虑，这个音乐老师用了两种方法，一种是让自己忙碌起来，不把时间留给忧虑，另外一种是在生活中保持一颗感恩的心。或许这两种方法能帮到你。

要有消费计划

引言

不制定消费计划就随便花钱，那么你就相当于是把自己赚到的钱都送给了肉贩子、服装店、家具店……

如果你想让你自己和家里人都能平等地享受到你赚的钱，那么你在花钱时要严格遵循消费计划或消费预算。

消费预算就像是一张图纸，如果你想把自己赚到的钱花到最合适的地方，那就必须在消费计划下寻找方法。

一提到钱，我就会想起经常让我发笑的文学作品和戏剧中的那些并不看重钱的、赚钱轻松、花钱如流水的乐观主义者。我们会嘲笑《你没法把钱带在身上》里面那个老绅士，因为他不知道什么是所得税，也坚决不交所得税。当大卫·科伯菲尔德告诉自己的小媳妇要按照消费计划来花

钱的时候，多拉调皮地噘着嘴撒娇。我还特别喜欢《与父亲一起生活》中母亲节那一段，大家用从未有过的风度停止了关于开支的争吵，真是精彩。还有狄更斯描写出来的那个麦考伯先生，花钱大手大脚的他也受到了人们的喜爱。

事实上，在文学作品中，那些最让人喜欢的角色往往也是最不负责任的。但是，在现实生活中，人们最讨厌的就是总把钱花到错误地方的人，这样的人总是会惹人伤心，这一点和文学作品中刚好相反。支出大于收入说明他不是一个好的消费者，他的脸上想出现笑容会很难。那些脑袋不清楚、总是胡乱花钱的妻子就像是丈夫肩膀上一个沉重的、甩不掉的包袱一样，是没有人喜欢的。

相比于十年前或者五年前，我们手里的钱早就已经贬值了很多次。因为生活水平在不断提高、物价飞涨再加上孩子的教育费用，导致开销变大。这种情况下，女人在花钱的时候更应该制定一个详细的消费计划。

我们总认为忧虑会随着收入的提高而彻底消失，这是一个完全错误的看法。专家们进行调查之后，也证明这个想法是错误的。前华纳摩克和吉姆贝尔百货公司的职员与顾客的财务顾问爱尔兰·史太普莱顿说，对于大部分人来说，收入的增加一定会伴随着支出的增加。

加拿大蒙特利尔银行告诉顾客们，在消费的时候一定要精明一些，这样说不定会有一些意外收获。

当初我写这本书的时候，在准备的过程中，意外发现了一个著名的心理学家写的一本关于家庭关系问题的好书，不过他似乎并不太了解家庭预算方面的问题。他说：“其实家庭收入并不需要详细的安排，多有就多花，少有就少花。”

我觉得他的想法确实很简单，但其实就是在胡乱花钱。他说的其实就是文学作品中那些放纵任性却又惹人喜爱的人物，总是冲动地去做事情，事后静下心来思考时总是会觉得哪里有问题。

不制定消费计划就随便花钱，你就相当于是把自己赚到的钱都送给了肉贩子、服装店、家具店……

如果你想让你自己和家里人都能平等地享受到你赚的钱，那么你在花钱时就要严格遵循消费计划或消费预算。

做预算不是说把你手脚绑起来不许花钱，也不是让你把花的所有钱都一股脑地记下来。消费预算就像是一张图纸，如果你想把自己赚到的钱花到最合适的地方，那就必须在消费计划下寻找方法。适当的消费预算有助于把你的家庭、你的孩子和老人以及你梦中的度假生活的目标变成现实。

按照消费预算去花钱，会让你把一些不重要的花销节省下来，让你能把更多的钱花到更有用的地方。

如果你在生活中一直都在随意花钱，那么，从现在开始你就要学会制定家庭消费预算。把丈夫的收入全都花到最有价值的地方，是对他成功的最大帮助。如果他挣得多，但是花得也多，那么你需要做的就是控制他的钱包。如果他非常节省，你就要让他学会花钱。

如果你想把自己变成一个家庭财务专家应该怎么做呢？有一个好办法：帮人做预算或者提供咨询服务的地方，在你家旁边的银行里应该就有，你可以去那里请求他们帮你做一份合适的消费预算，使你学会把钱花到用处最大、价值最大的地方。

此外，《妇女时代》当中那些关于家庭经济方面的知识，也会告诉你破旧衣服的修补方法、好吃不贵的食物的制作方法、家具的制造方法等，也会对你有很大的帮助。

就像穿衣服要穿适合自己的一样，制定消费预算也必须要根据自身的实际情况，这样做出来的预算才有价值。就像每个人的身材和长相都不同一样，每个家庭以及每个人的经济情况也都是

独特的，没有相同的地方。所以一定不要相信那些偶尔看到的、现成的预算计划。

下面这些话或许能帮助你为自己的家庭制定一个合理的消费预算。

1.为了详细地了解花销情况，要把花掉的每一笔钱都记录下来。

想要进行改变，我们就要找到问题的本质。想要节约，也要知道哪些钱可以不用花，为什么不用花等。所以，我们一定要把家庭一段时间的消费全都记录下来。比如先记录三个月的。

在记账方面，亚尔努德·巴尼特和约翰·洛克菲勒都称得上是专家。当然，我也勉强算一个，虽然我的花钱方式都是开支票，但是我还是喜欢每个月都把这些东西在一个单子上记录下来。到年底的时候，我会把所有账单加在一起，结果我就能准确地知道我这一年中在食物上面花多少钱、在燃料上花多少钱、水电费花多少钱、有多少钱用来进行社交活动等。此外，我还能根据这些记录详细了解到我的家庭的消费情况。当你知道自己的钱都花到哪里的时候，你就不用再记账了。不过，我还是一直坚持着这种做法。比如，我看看记录就知道我在买衣服上花掉了多少钱，这样我就不会再为这样的事情担心了。

有一对夫妻，在开始记账之后，发现他们每个月用来买酒的钱就达到了70美元。然而，他们只不过是经常邀请朋友来喝酒而已，他们本身并不喜欢喝酒。所以他们马上做出了不再请朋友免费喝酒的决定，这样一来，他们就可以在其他有用的项目上多出70美元的预算。

2.想要制定出适合自己的预算，一定要考虑到家庭的需求。

房费、饭费、利息、水电费、保险等固定的费用是你首先要考虑到的，之后再去考虑服装、医药、教育费用、交通费用、社交费用等其他的花费。

当然，真正想要做到这一点并不容易，这一点大家都知道。想要制定计划，坚定的决心、家人的支持 and 对自己的严格要求，这三点缺一不可。我们做不到买下所有东西，但我们知道哪些东西是自己最需要的，哪些东西是自己不需要的。为了买一件很贵的衣服而让家庭生活陷入困难，是你需要的吗？为了把钱用在买电视上，只能穿自己做的衣服，你愿意吗？显然，所有事情都需要你和你的家人一起做决定。因此，那些现成的计划表一定不适合你。

3.每年要拿出10%的收入存到银行当中。

要给你和你的家庭规定好钱的去处，每年最少要把10%的收入存到银行或者做投资，这样你或许会意外得到一些能用来买房子和汽车的钱。

财务专家曾说，如果你能省下丈夫10%的收入，就算物价飞涨，你也能在几年之后过上舒服的生活。

我有一个朋友嫁给了一个固执而又保守的英格兰人。她坚持要把10%的钱节省下来，为此就算是让她去中央车站广场裸奔，她也愿意。这个太太告诉我，在经济危机的时候，她丈夫赚的钱很少，为此他们的生活过得很辛苦。那时候，她想尽办法在购买生活必需品的时候省钱，哪怕是一分钱，她的丈夫则宁可步行20多条街，也不会去坐车。就在这样的情况下，他们依然会把10%的收入节省下来。

她说：“每次花钱的时候，我都想放弃这种做法。但是现在，人到中年了，我们不但有了属于自己的家，而且还过上了舒服的生活，我真庆幸当时能坚持存钱。”

4.要准备一笔钱用于应付紧急情况和意外情况。

预算专家们劝每个家庭最好都要存1到3个月的收入，以防止出现紧急情况。

但是他们也告诫人们不要想着存很多钱，那样做非常困难，而且到最后很可能一毛钱都存不下。宁可每个星期存2.5元，也不要隔几个星期存5元，因为这种做法更容易让人接受，得到的

效果也更好。

5.全家人一起遵守消费预算。

预算专家说，想要让制定的预算取得最好的效果，就需要全家人一起去遵守。因为受到的教育、经验和性格等的不同，每个人的金钱观都是不一样的，所以家庭可以不定期地进行一些讨论，这样有助于家人在预算上达成共识。

6.人寿保险的事情一定要考虑到。

全国的女性们都相信人寿保险协会妇女部主任、人寿保险专家玛丽昂·斯蒂芬斯·阿巴利的话。在我采访她的时候，她说，下面这些问题，妻子们一定要仔细考虑：

你知不知道你的家庭能够从人寿保险中得到什么样的保障？你知不知道可以选择很多种方式付款？你知不知道分期付款和一次性付款有什么区别，它们各自对我们又有什么好处？现在的人寿保险有两个方面的好处：为男主人提前去世的家庭提供保障；为男主人健在的家庭提供独立的资金。这一点你知道吗？

这些问题以及其他一些类似的问题对你的家庭是很重要的，所以你应该和你的丈夫一样清楚。明白了这些东西，就算你将来成为寡妇，你也不会有任何担心。

在加德生和玛丽·南迪斯共同写的书《建立成功的婚姻》中，他们严肃地告诉我们，在婚姻生活中，家庭的开销是一个很重要的问题，所以必须要学会调整 and 适应。

有一句话说得很对，金钱不是万能的。想要让自己的丈夫和家庭变得更加稳定和幸福，那么就一定要学会合理花钱。

不要总想着自己明明可以嫁给那个有钱的男人，但是最后却没嫁这样的问题，这样的后悔只是在白白浪费自己的时间和青春。如果我们想让丈夫赚更多的钱，就应该把自己变成理财高手，将丈夫赚的钱都花到最合适的地方。只要坚持下面的原则，就能做到这一点。

1.为了详细地了解花销情况，要把花掉的每一笔钱都记录下来。

2.想要制定出适合自己的预算，一定要考虑到家庭的需求。

3.每年要拿出10%的收入存到银行当中。

4.要准备一笔钱用于应付紧急情况和意外情况。

5.全家人一起遵守消费预算。

6.人寿保险的事情一定要考虑到。

洗碗有得

牧师 威廉·伍德

几年以前，我无时无刻不感觉到胃痛，基本上每天晚上，我都会被胃痛从睡梦中叫醒两三次，有时候甚至因为胃痛而失眠。我很害怕我会和我的父亲一样因为胃癌而去世。于是，我就去寻求医生的帮助。胃病专家在看了我的X光片之后，说我这是压力之下造成的胃痛，既没有胃癌，也没有胃溃疡，于是只给我开了一些能保证睡眠的镇定类药物。因为我是一名牧师，所以他问我：“是不是有人在你执行教会任务的时候和你过不去？”

我觉得他说的话是对的，而且我早就有这样的感觉，因为我给自己制定的工作实在是太多了：我不但要主持每周日早晨的礼拜和教堂的各种活动，还担任着红十字会的主席和同济会的会长。此外，每个星期我还要主持两三次葬礼和其他活动。

忙碌的工作让我根本就没有时间休息，每件事情我都会去操心，导致我一直处于一种精神紧绷的状态，根本就没时间放松。现在，因为胃痛，我决定按照医生的建议每周休息一天，此外那些不重要的工作我也不去做了。

有一天，我正在整理书桌的时候突然想到了一个好主意。当时，我正在将那些记录着讲道重点的纸揉成纸团，扔进废纸篓，突然想到：“比尔，你为什么把你心里面的忧虑一起扔掉呢？”因为这个想法，我的精神一下变得轻松起来。从那以后，我就要求自己不去管那些做不到的事情。

有一天，我在帮妻子洗碗的时候又产生了一个想法。我的妻子在干活的时候，嘴里面总是哼着歌，我就想：“比尔，你看你的妻子多开心，她和你结婚18年，就意味着她已经洗了18年的碗。当初结婚的时候她肯定没想到这一点，要不然她就不会和你结婚了，因为未来18年她得洗的碗，一定堆得连仓库都放不下。”

我又对自己说：“因为你的妻子每次都只需要洗当天的碗，所以她自然就想不到那么多。”我终于知道自己为什么会生病了，因为我总在为自己要洗一辈子的碗而操心，根本就没注意到，有些碗其实并没有被弄脏。

我发现自己真是一个笨蛋。一想到明明自己都不会生活，每天在那里忧虑和紧张，竟然还有脸去教导别人，这真是太让人觉得羞愧了。

我从此开始只考虑今天的事情，不再考虑昨天的问题，也不管明天的碗到底脏不脏了。就这样，我没有了忧虑，也不再胃痛和失眠了。

这本书里有一句话你一定要记住：“人生最大的障碍就是总把昨天、今天和明天放在一起忧虑。”为什么要过这样的生活呢？

正确地运用金钱才能让人享受到快乐的生活

引言

很多人对金钱的看法都是错误的，有些甚至错误到了极点，所以这些人根本就不能正确地使用金钱。

使用金钱的方式越是正确，我们的生活品质提高的程度就越大，这和我们到底有多少钱没有任何关系。

在生活中，大多数人都不知道自己想要什么，但是他们却坚持说自己需要钱，因为在他们看来，只要有了钱，就什么都有了。金钱买不来生活，它原本也不是用来购买生活的。很多人对金钱的看法都是错误的，有些甚至错误到了极点，所以这些人总是胡乱或错误地使用金钱，根本就不能正确使用。

长期以来，物质至上的思想一直在告诉人们，金钱越多，快乐就越多，所以人们一直在不断地追求财富和金钱的数量。我们不否认人们的生活需要金钱，但是也没有大家想象中的那么需要。

基本上所有人都觉得越有钱越快乐，其实这是一个错误的思想。事实上，很多时候，仇恨和烦恼等会随着越来越多的金钱而进入到人们的生活中，反而会赶走人们的快乐。

在很多人看来，皮特鲁斯非常幸运，因为在别人下岗的时候，他大发横财，买彩票中了500万美元的大奖，一下子成为有钱人，所以他的生活一定非常快乐。然而事实上，因为皮特鲁斯买彩票中大奖之后，并没有把这笔意外之财分给自己的亲朋好友和女儿，所以他的女儿再也没有来看望过他，亲朋好友也都变成了他的陌生人。这种情况下，他不但没有过上快乐的生活，反而还变成了孤家寡人，生活痛苦。皮特鲁斯说：“我现在有了钱，确实可以想买什么就买什么，想要什么就有什么，但是我却买不来感情和人心啊！而且现在大家不但都躲着我，还把我当成仇

人，就连我自己也要防着和我接触的人，因为我害怕他们的目标是我的钱，我现在真的很累，感觉自己比所有人都要难过。我算是发现了，朋友不能强求，有就是有，没有就是没有。至于感情，也需要自己亲手去建立，想要用钱买来是不可能的。”

现实生活中，很多人是有钱的，这些钱可能是努力工作赚来的，可能是继承遗产得来的，可能是幸运爆棚得到的，还可能通过犯罪手段得到的，总之他们有了雄厚的经济实力。但是在有了这么多金钱之后，却因为各种各样的原因而生活得并不快乐，比如有的人对金钱的无止境地追求，有的人金钱过多而失去了上进心，还有的因为过多的金钱而引起了亲情和友情的灾难，更有的人为了享受物质上的生活而放纵了自己。

任何人的生活都离不开钱，人们想要生活得更好、更轻松也离不开钱。金钱是用来辅助生活的，但是让人觉得难过的是，很多人被贪婪迷住了双眼，专门为了金钱而活着。金钱是一种工具，它不应该成为人们生活的目标，一旦出现这样的情况，人们不但不能改变自己的生活，还会产生失望和愤怒的情绪。

还有一些人因为害怕在退休或遭受意外之后失去生活的保障，所以会把所有的钱都攒起来，在他们看来，只有手里有钱，自身才能得到安稳的生活，心里面才能产生安全感，这也是一种错误的看法。其实所谓的保障和亲情、爱情、友情是一样的，都不是钱能买来的，所以我们应该把钱看成是生活的保障。

天赋、能力、创造力、健康的身体等这些内在因素可以成为人们的内在的保障，只有这些内在的保障才是人们生活的真正保障，因为它能使我们在面对所有的困难和问题的时候，作为一个单独的个体，能够运用自身的条件去正确应对。只有这些内在的保障才能消除你的恐惧和忧虑，才能把你从追求金钱的道路上解脱出来。永远都不会被剥夺的内在创造力才是人们最好的财富，只要有了它，你就永远都不用担心自己会饿死。你的本质并不是由你拥有多少钱来决定的，而是要看你到底是一个什么样的人，也要看你拥有怎样的状态。就算你什么都没有了，你也可以健康快乐地活着，因为你还有你自己。

用金钱来维持自己的安全感，和不修建地基就建造房子没有什么区别。那些为了让自己有一个保障而去努力赚钱的人，恰恰是最没有保障的人。因为缺乏情感上的保障，导致内心脆弱，生活不愉快，这对于人格来说是一种打击，所以需要大量的金钱来建造防御的堡垒。从本质上来说，只有那些一点安全感都没有的人，才会想要利用金钱、配偶、房子、车和名声等外部事物来填补自己心里的空虚，达到心理上的平衡，进而找到自己需要的保障。但是，在这种情况下，金钱就成为他们的保障、自信和安全感的基石，一旦失去金钱，他们自己也会迷失。

富人和穷人一样，也会越来越老，也会生病，也会受到战争的影响，也会因为车祸而死亡。所以，物质和金钱其实并不能给人带来基础的保障，这种想法本身就是一种错误的思想。另外，用钱来作为自身保障的人还会碰到一个问题，那就是担心金融问题会影响自己的财产。这样一来，保障没有了，烦恼却增加了。

那么，金钱和快乐到底有什么关系呢？我们的生活离不开金钱，甚至说我们的生活必须要有金钱，这是不容置疑的，但是这并不是说金钱越多，我们的生活就越快乐。那些人们眼中的成功人士，总是在不停地告诉大家，只有成为百万富翁才会成为生活的胜利者，否则就是生活的失败者。按照他们的观点，我们都是生活的失败者。但是无数事实证明，我们这些他们眼中钱并不多的失败者比他们更像生活的胜利者。

我们的生活离不开金钱，但是也并不需要太多的金钱，使用金钱的方式越是正确，我们的生活品质提高的程度就越大，这和我们到底有多少钱没有任何关系。

在我们的社会生活中，很多人觉得有钱就等于有了权力、地位和安全感，但是我们并不能从金钱的本质找到任何快乐的理由。金钱的本质是什么？如果你想知道，请按照我下面的说法去做：现在，拿出你的钱，不管是你身上的还是你身边的都可以，用手摸一摸，感受一下它上面的温度。摸完之后，你就会发现，它肯定不能够在夜晚给你提供温暖，因为它是冷的。接下来，你可以和钱说说话，这样你就会发现，钱其实是固定的，永远都不会改变，因为它不会在

你说话的时候给你任何回应。不管你多么爱它，它都不会爱上你。

作为一名曾经的银行副总裁，麦克·菲利普认为，金钱已经被大多数人当成了身份的象征。他曾经写过一本书，名字叫《金钱七定律》，里面专门就几种有意思的金钱观点进行了讨论：

- 1.只要你做事情，你自然就会得到钱。
- 2.金钱就像传说中的花衣笛手一样吸引人，可惜只会出现在梦中。
- 3.金钱是噩梦。
- 4.金钱不是礼物，所以你永远都不会把它送给别人。
- 5.不是所有的世界中都存在金钱。

我们确实有很多地方需要金钱，比如在商场和社会上我们都离不开金钱，甚至金钱还非常重要，这一点不能否认。但是要说“金钱越多生活就越快乐”，这就是严重的错误，相信每个人都可以通过自己的努力来证明这个观点的错误，方法就是仔细观察和体会。

在观察了下面的问题之后，我想以“假设金钱能使人快乐”为前提说一下自己的看法：

- 1.从对自己工资的满意程度方面来看，工资在七万美元以下的人群，要比工资在七万美元以上的人更满足。这是为什么呢？
- 2.通过华尔街的地线交易，阿尔伯斯基非法获利一千万美元，最终被捕。那么他为什么没有在得到两百万美元或者五百万美元的时候就停止这种犯罪行为，反而要继续犯罪呢？
- 3.我认识一家在北美资产排名前一百的有钱人家，但是他们却告诉我，如果中了彩票的话，他们一家人也会很高兴。这是为什么呢？
- 4.纽约有一群人，原本没有任何的痛苦和忧愁，但是在中了彩票、意外得到了一大笔的奖金之后，却需要成立一个互助的团体来应对随着意外之财一起到来的忧愁和痛苦，这是为什么呢？
- 5.很多棒球、足球、曲棍球的球员都拿着很高的薪水，那么他们为什么还要从酒精和毒品中来寻找快乐呢？
- 6.医生绝对是高收入群体，那为什么相比于其他行业，医生这个行业中的离婚率、自杀率和酗酒率要更高呢？
- 7.为什么给慈善事业捐钱更多的是穷人，而不是有钱人？
- 8.为什么很多罪犯都是有钱人？
- 9.为什么去看精神病医生和心理医生的更多的是有钱人？

之所以说上面这几点，只是想忠告大家，不要以为拥有金钱就是拥有快乐。

只要我们的基本生活能够得到满足，有钱或者没钱，都不会影响到我们是否快乐。假设我们每年只能赚25000美元：如果有这些钱我们就能够顺利地解决所有的事情并且生活得很快乐，那么就算有再多的钱，我们也还是能顺利地解决所有事情并且生活得很快乐；如果这些钱不但不能让我们快乐，而且还会使得神经敏感的我们不能顺利地解决所有事情，那么就算有100万，这样的问题也依然存在。当然，25000美元的不快乐和100万美元的不快乐还是有差别的，差别就在于一个是穷的不快乐，一个是有钱的不快乐。

节俭不等于抠门

引言

所谓节俭并不是要求人们一毛不拔，那叫抠门，节俭的真正意义是要求人们每次消费都要适度，把钱用在最有价值的地方。可惜，这一点只有少数人能够理解。

广义上的节俭包括了深思熟虑和权衡利弊的因素。

我们提倡节俭，但是要记住，我们提倡的是正确的节俭。

错误的节俭，不但不会给人们带来好处，相反还会对人们造成伤害，这一点在很多人们耳熟能详的谚语中都能体现出来。比如所罗门就曾经说过：“广种多收”，“只有付出了才会得到回报”，“小处节省，大处浪费”，“省一分钱却毁了一艘轮船”。

美国作家约瑟·比林斯说：“像‘就算是承受痛苦也要节省’这样的节俭就是错误的。”

我就认识一个节俭的有钱人，不过在我看来，他是单纯地为了节俭而节俭。比如，他的稿纸全都是那些被他撕下来的半页没有写过的信纸以及裁剪下来的信的背面，这样做可以让他节省10美分的信纸钱。表面上来看，这确实是一个节俭的行为，但是不要忘记，撕信纸和裁剪信纸的背面都是需要时间的，也就是说这个有钱人的做法在钱上看确实做到了节俭，但是在时间上却造成了严重的浪费。那么很显然，他这种把时间都浪费在小事情上的方法其实有些得不偿失了。此外，他还把自己的吝啬带到商场上，他的公司有一条规定，他的员工在捆扎商品时，不管用什么办法，都要节省一些绳索。员工们为了做到这条规定，浪费了很多时间，而且那些时间的价值要比绳索的价值大得多。可惜，那个有钱人根本没有想到这一点。像这个有钱人这样的做法，就是错误的节俭。

所谓节俭并不是要求人们一毛不拔，那叫抠门，节俭的真正意义是要求人们每次消费都要适度，把钱用在最有价值的地方。可惜，这一点只有少数人能够理解。

会节俭的和不会节俭的完全是两种人。不会节俭的人总是会用价值更大的时间去换取那微不足道的金钱，这种人不会取得大的成就，最起码我没有见过。想要做大事，就不能太抠门，也不能因为一分一毫而斤斤计较，否则对自己没有任何好处。真正的成功，从来都不是“抠”出来的，靠的其实是聪明的头脑和合理的处事手段。

广义上的节俭包括了深思熟虑和权衡利弊的因素。有时候，大手大脚的花钱也是一种好的节俭办法，比如想要做大生意，在人际交往上面你就不能吝啬，这其实是必要的投资，不算是浪费。

把钱存到银行里面，不如大方一些把钱花出去，这样能让我们在这个社会上生活得更加如意，能给我们带来很多其他的收获。机会稍纵即逝，想要成就大事，就一定要做好万全的准备，千万不要因为抠门而彻底毁灭自己实现梦想的机会。

太抠门会阻碍我们取得成功，并带来很多不好的后果。比如商人如果不下本钱好好经营，就不会有更多的收入；农民不在地里播种更多的粮食，收获的粮食自然也不会太多。正应了那句老话：“种的不多，收获的自然也就少。”

有一个人直接在拆掉的旧房子的地基上面建造了新房子。之所以没有重新打地基，就是想省几百块钱。结果，虽然房子盖得很快，钱也省下来了，但是却因为地基不牢固，新房子又比以前高，所以盖好之后一直摇摇晃晃，还没住进去就塌了。其实在这个世界上，有很多像这样为了省钱就不打地基的人，不过这些人最后都没有什么好下场。

以前，有很多年轻人觉得自己不会因为读书而出人头地，所以他们在自身的教育上面显得非常抠门，不想为了找一个好的工作，就花那么多钱去读书。有的年轻人在学校时对自己的要求非常低，追求的是60分万岁，而且把逃学和作弊当成家常便饭，还一点都不知道悔改。还有一些人宁可把钱用在吃喝玩乐上，也不想用钱来购买那些有助于提升自己各项素养的东西。他们不努力学习，不认真工作，无知且能力低下，最终的结果是碰到竞争就失败，一事无成。在基础

没有打牢固的情况下，就算后期比任何人都要努力，也很难取得成功。

在现代社会，机会确实有很多，但是有些机会却只有接受过高等教育的人才能够抓住。然而却有一些父母，为了让孩子能早一些赚钱，轻易就剥夺了孩子上学的机会，让他们辍学去工作，到最后竟然还要求孩子去抓住那些只有接受过高等教育的人才能够抓住的机会，这可真是异想天开。

为了省钱而忽略朋友、为了省钱而拒绝人际交往，这样的人在我们这个社会上有太多。我们总是为了多赚一点钱而选择在假期的时候进行加班，一直到实在坚持不住时再休一个长假。要知道，我们的身体组织虽然严密，但是却很脆弱，过度的劳累很可能会让我们身体的某些部件产生问题。千万不要不在意，要知道，就算只有一个部位出问题，也一定是非常严重的问题。

很多人觉得自己钱太少，所以总是为了自己的未来而操心，不敢发泄自己的欲望，也不敢享受现在的生活。他们虽然活在今天，却把享受放在了未知的明天，这并不是一个人应该有的真正生活。他们不敢花钱，不敢给自己放假，也不敢出去旅游一次，因为花钱会让他们失去安全感，事实上这些都是生活中必须要支出的费用。

在第一次世界大战爆发之前，有一个商人曾经游览了很多国家的名胜古迹，可是他却从来都没有去历史建筑物里面看过。比如被别人当成朝拜圣地的那些名人故居他就没有进去过，按照他自己的说法是在外面看看就可以了，事实上却是他太抠门，不舍得花钱买门票。所以，他虽然去过很多地方，你也没办法从他嘴里得到那些地方的详细信息。

对于年龄不大的人来说，慷慨大方有时候是要被骂的行为，但有时候也值得表扬，因为这个行为可能帮助人们得到善意的鼓励和帮助，甚至能让人们和有教养的人成为朋友，这些都不是花钱就能买来的。

花10美元到15美元去参加一次宴会，这对于一个人来说很简单，而且也很值得，因为它能让人增长知识、开阔视野。所以在力所能及的情况下，做这样的事情当然值得。为什么这么说？因为虽然他参加宴会要花掉15美元，但是他或许会和同样参加宴会的那些功成名就、博学多才、经验丰富的人成为朋友，并得到远远超出15美元的灵感和鼓励，对于实现个人的雄心壮志有很大的帮助。

当然，我这样说并不是想所有人都把自己的脑力、自己的知识变成商品并用不恰当的方式卖出去，我只是希望年轻人能和那些对自己有帮助的人交朋友。一个志存高远的人，在和厉行节俭、精力充沛、事业有成的人成为朋友之后，确实会更有努力向上的斗志，自身的潜力也会被挖掘得更充分，人生自然也会变得更好。因此，年轻人可以把认识这样的人当成是一种投资。总之，这样的消费，对于那些想要追求最大的成功、最完美的气质和最圆满的人生的人来说，绝对不是奢侈的行为，而是一笔绝对不能节省的投资。

我认识一个商人，可惜后来他做生意失败了。之所以会失败，根本原因就是太抠门了。他有一套衣服和一条领带，是因为实在不能穿了才扔掉的；他从来都没邀请过自己的客户一起吃饭，哪怕那个客户是他最好的生意伙伴；就算是在旅行的时候碰到自己的客户，他也不会帮客户出旅费。结果，所有人对他的印象都是抠门，慢慢地就都不愿意和他做生意了。到最后他都不知道，正是因为自己抠门，所以才在生意场上损失惨重的。

要想有一个成功的事业，你就必须学会正确的节俭。很多人为了省钱，竟然选择在食物上节俭，结果让自己的健康受到了影响。要知道，如果没有一个健康的身体，是没有办法去追求事业上的成功的。所以，一定不能在食物上面节俭。

错误的节省会影响到人的肉体和精神。很多身体有疾病的人，宁愿自己忍受痛苦也不愿意去医院看病，目的就是想省一点钱。到最后，就算身体没被拖垮，也会变得虚弱不堪。这样的身体情况是没办法支撑着人们去追寻事业上的成功的。

我们生命中最重要的事情就是想尽一切办法促进我们生命的前进。疾病堵路，我们就消灭疾病；障碍堵路，我们就清除障碍。

我们需要不断地加强我们的体力和智力，在这一点上，就算需要付出很大的代价，我们也要去做。另外，在面对那些可以帮助我们取得事业成功的事情上，也不能太抠门，这可是一项非常划算的投资。

英国文学家罗斯金说：“普通人都觉得节俭其实就是省钱，事实上这并不是一个正确的观点，节俭的真正含义是要求人们知道怎么花钱，而不是不让人们花钱。比如我们要怎么去购买必要的家具；怎么把钱花在最有用的地方；在日常生活中怎么花钱。总之，真正的节俭就是把钱花在最合适的地方。”

避免债务陷阱

引言

“只有做到赚得多花得少这一点，你才能够保证自己生活的安稳，保证自己的名誉不受到任何损失。”现代社会，到处都充满各种各样的陷阱，所以我们一定要重视这一点。

不要觉得只要自己能接到一大笔钱就能创业成功。事实上，光是我知道的“一点商业经验都没有的人借到创业资本之后创业失败”的例子就有很多。所以说，你不一定能在借到创业资本之后创业成功。

如果一个人不能确定自己创业一定能取得成功，那么他在创业的过程中必然会遭受经济困难。当然，如果他非常有能力，而且确定自己创业一定会取得成功，那么就算他借钱去创业也没有问题，他的信用就是最好的保证。

如果你在创业之前对自己想要做的行业的情况一点儿都不了解，而且不会看人，招员工的时候非常随便，那么不管你做事情有多认真，不管你对别人有多好，也不要想着借钱创业，门儿都没有。一定要记住，想要创业，首先要详细了解清楚自己想要从事行业的具体情况，其次就是要有一双好的眼睛，能够给自己找到合格的员工。

最开始创业的时候，最好是先进行小规模尝试，不要总是好高骛远，从开始就想搞得特别大。只要有能力，能静下心来认真干，你的事业一定能取得很大的发展。这时候，就算是借钱创业也没关系。

比特告诉他的儿子：“债务就像是恶魔，你可千万不能贴上去，最好是有多远躲多远。”不管多么着急用钱，你都不能去借钱，这一点你一定要放在心上。

富兰克林在《没钱的查理》里有一句话说得很好：“借钱其实就是在自寻烦恼。”想要证明这句话，你只需要去看看法庭处理的那些民事纠纷案就可以了，这样的例子有很多。

当然，也有一种情况不包含在这句话的范围内，那就是在遭遇了突发的情况而陷入困难的时候，这种情况不可避免，而且随时都有可能发生。此时，为了应急，就算你再也不喜欢借钱、再小心谨慎、想法再多，你也不得不去向银行借钱。不过要记住一点，借的钱越早还上越好。

在商场上，向别人借钱和借钱给别人都是很正常的。在做这两件事情时，也要遵循上面的原则。不过不管是把钱借给别人，还是向别人借钱，最好都不要太多。

一个生活幸福、事业有成的人，一定不要让自己的野心无限变大，也不能把自己的眼光摆得太高，最好是能保证能力、愿望和目标之间的平衡，这样才能避免出现欠债的情况。

因为粗心大意，很多年轻人在借贷的时候没有留下契约或书面证据，很多和名声有关的争端就是这样发生的。一旦出现这样的事情，结果都不会很好，一方面是会伤害到当事人的道德和精神，另一方面也会让当事人的前途变得渺茫起来，影响非常严重。

很多原本前途光明的年轻人最后就是倒在了债务上面，这样的事件，每年世界上都会发生无数次。其实这里也有一个变化的过程：年轻人在刚进入社会时，也很在意名声，不喜欢借债，也

没有借债的习惯；不过由于年轻人抵抗诱惑的能力差，所以很可能会因为一件小事而借债之后就一发不可收拾，最终在借债的道路上无法自拔。

如果说每年有一个人死于战争，那么死于债务的人数就将高达十个人。也就是说，因欠债而死亡的人数是因战争而死亡人数的十倍。时间到达现代之后，就有一个小说家、一个学者、两个法学家、两个政界人士和一个演讲天才等七人因为债务问题而丢掉了自己的生命。

大家都知道，美国著名人物斯蒂芬森一直都在小心翼翼地做人。也因为这一点，人们都很敬佩他。不过，对于自己到底想过什么样的生活，他还是小心地表示希望自己不要过上欠债的生活。

斯蒂芬森说：“想要过上理想的生活：对待别人，我们必须要在自身能力允许的情况下保持友善和忠诚；在家庭中，我们应该努力去创造和谐的气氛；对待朋友，应该在保证自己不被欺负的情况下避免发生争端；对于那些不讲理的人，那就离他远一点。”

纽维尔·希里斯博士说：“只有做到赚得多花得少这一点，你才能够保证自己生活的安稳，保证自己的名誉不受到任何损失。”现代社会，到处都充满各种各样的陷阱，所以我们一定要重视这一点。

只有那些看不到债务背后隐藏着危机的人才会喜欢向别人借钱。如果他们知道，要是自己还不上钱的话，很可能会遭遇丧失人格、被迫撒谎、犯罪、东躲西藏等这样的情况，他们一定会急得吃不好睡不好。债务这种东西，一旦沾上就很难摆脱，就算这次还了，下次还会借，如果他们知道这一点的话，一定会大声说：“早知道这样，就算是没钱憋死，我也不会向别人借钱。”

这个世界上最让人感觉不爽的事情就是欠别人钱，甚至可以说，债务是人生道路上的最大障碍，它不仅会消磨掉人的体力、精神、人格、气魄、兴趣和雄姿，严重一点还能毁灭一个人的所有希望。这一点，相信那些欠着钱、一直被债主逼着还钱、因为欠债而受了很多苦的人一定很有发言权。

第五章 让自己充满活力

让自己每天清醒的时间增加一个小时

引言

要记住，多休息，最好在还没有感觉到累的时候就休息，这样能有效地预防疲惫和忧虑。

爱迪生说，他之所以有用不完的精力和耐力，是因为他能做到随时入睡。

休息其实是在补充你消耗掉的能力，并不是什么事情都没做。

在还没有感觉到累的时候就去休息，这样你每天就能多出一个小时的清醒时间。

休息能够让你保持一个清醒的状态，进而提高做事的效率，所以这并不是在浪费生命。

疲劳的人身体免疫力低，更容易患普通疾病和感冒，这一点就连医科学校的学生都知道。如果是心理医生则会这样说：“它会让你的心理防御力降低，使得忧虑等不良情绪更容易对你造成影响。”因此，防止自己过度疲劳就是在预防忧虑。

《如何摆脱紧张心理》和《放松，不要紧张》这两本关于如何让紧张情绪得到缓解的书的作者是芝加哥大学实验心理学实验室主任贾克布森医生。此外，贾克布森医生还研究了舒缓情绪的办法在医学方面的作用。他认为：“想要彻底消除精神上和情绪上的紧张感，只要让自己彻底放松就可以了。”

所以要记住，多休息，最好在还没有感觉到累的时候就休息，这样能有效地预防疲惫和忧虑。

疲惫的增长速度快得吓人，所以这样做很有必要。美国陆军曾通过多次实验证明了这一点。

我们的心脏从来都没停止工作过：每天从里面流出来的血液能够装满一节运油火车的车厢；释放出来的能力也能轻松地把二十吨煤一点点铲平成一个三英尺高的台子。它为什么能在完成这么巨大的工作的同时，还能够坚持工作五十年、七十年甚至是九十年呢？

哈佛医学院的华特·坎农博士是这样解释这个问题的：“事实上，心脏的每次收缩，都会完全静止一段时间，它并不像人们想的那样一直在不停跳动。如果按照每分钟七十下心跳来算，心脏一天的工作时间只有九个小时，其他的十五个小时都在休息。”

第二次世界大战的时候，丘吉尔已经六十多岁了，那么他到底是怎么样做到每天工作十六个小时的呢？

每天起床之后一直到十一点之前，他都一直在工作，工作内容包括看报告、下口头命令、打电话，甚至是开会。但是，在午饭之后，他会专门空出一个小时用来睡觉；他会在晚上八点钟准时吃晚饭，在这之前，他还要睡上两个小时。其实他并不是因为累才睡觉的，因为他已经做到了提前预防，根本就没有累的机会。

他之所以能工作到深夜还不感觉累，就是因为他经常休息。

人们很惊讶，为什么约翰·洛克菲勒能成为世界著名的富豪，还能活到九十八岁？这简直就是奇迹。事实上他能活这么大年纪和遗传有很大关系，他的家人也都很长寿。此外还有一个重要的原因：他每天中午都要在办公室休息一个小时，就算是美国总统的电话也不能改变他这个习惯。

丹尼尔·荷西林在《为什么疲劳》这本书中说：“休息其实是在补充你消耗掉的能量，并不是什么事情都没做。”

即使休息的时间很短，也能补充很多能量。所以，就算是只睡五分钟，也能很好地防止疲劳的产生。

康利·马克已经是一个棒球老将了，他告诉我，每次比赛开始之前，他都要睡一个午觉，哪怕是只有五分钟，他也有精力完成全场比赛，否则的话，他的力气最多只能坚持打五局比赛。

我曾经问在白宫做了十二年第一夫人的伊莲娜·罗斯福，她到底是怎样轻松应对那么多繁忙的事物的。她告诉我，每当她要见很多人或者发表讲话之前，她都要闭着眼睛在椅子或沙发上休息二十分钟。

前几天，我幸运地采访到了世界骑术名将金·奥维，我发现有一张折叠床被放在了他的休息室里。他告诉我：“我每天下午都会在上面躺一会儿，另外，两场表演之间我也会在上面休息一个小时。在好莱坞拍戏的时候，我每天都要半躺在一张大椅子上面睡二十分钟的午觉，这样我就能保持足够的精力。”

爱迪生说，他之所以有用不完的精力和耐力，是因为他能做到随时入睡。

“现代教育之父”赫瑞斯·曼在年龄大了之后，也有了这样的习惯。他担任安迪奥克大学校长的时候，就连和学生谈话，也经常是躺在沙发上的。

我曾在亨利·福特快过八十岁生日的时候采访过他。我发现他不但身体很健康，精神也很好，就问他到底是怎么做到的。他说：“在能坐着的时候我绝对不站着，在能躺着的时候我绝对不会坐着。”

后来，我把这个方法告诉了好莱坞著名导演杰克·查那克。没过多长时间，他就告诉我，这个方法很有用。几年之前，他在担任米高梅公司短片部经理时就找过我，说自己总是感觉很累，没有精神，而且尝试了喝水、补充维生素、吃营养品等很多办法都没有改变这种情况。于是我告诉他，尝试躺在办公室里给手下们开会，就当是“度假”了。

再见面的时候他告诉我：“以前我总是坐在椅子上开会，搞得身体很紧张。现在我躺在办公室的沙发上开会，结果发现精神比以前好多了。相比于以前，我现在每天能多工作两个小时，还感觉不到累。就连我的医生都觉得很不可思议。”

如果你也想使用这样的方法，应该怎么做呢？如果你是一个打字员，那么你肯定不能像爱迪生或山姆一样在办公室睡觉；如果你是一个会计，也不可能躺在沙发上和上司讨论财务问题。但是，如果你在离家很近的地方工作，那么，你就可以像马歇尔将军一样，每天中午回家吃完午饭之后，午睡十分钟。

在二战期间，因为指挥工作过于忙碌，所以他中午一定要休息。

如果你中午找不到机会睡觉，那就可以在晚饭前睡一个小时，这可不用像饭前一杯酒那样还得花钱。况且，你仔细计算一下就会发现，相比于一杯酒，它的效果更好，达到了喝酒的五千四百六十七倍。如果你能在下午五六点钟甚至是七点钟睡一个小时，你每天的清醒时间就会多一个小时。为什么这么说呢？因为你晚上会睡六个小时，加上这一个小时的话就是七个小时，就算你连睡八个小时也不一定会达到这样的效果。

弗德瑞克·泰勒在担任培德汉钢铁公司时所看到的東西，证明对于体力劳动者来说，多休息一点儿时间，每天就能完成更多的工作。

他发现，每个工人一天往大货车上搬运的生铁数量能达到十二吨半，而且到中午就会感觉很累。

后来，他采用科学的方法对那些造成劳累的因素进行了研究，发现这些工人每天搬运生铁的数量不应该是十二吨半，而应该是四十七吨。也就是说，在他的结论中，在不感觉劳累的情况下，工人们应该有着现在四倍的工作效率。但是，必须要用事实来证明这一点。

泰勒选择了一个叫斯密特的搬运工，要求他按照规定的时间去工作，并且专门找了一个人来提醒他什么时候工作，什么时候休息。

实验结果表明：在其他工人每天搬运数量仍然是十二吨半的情况下，斯密特先生搬运了四十七吨。而且在三年的试验中，他一直保持着充足的体力，这是因为他总是在感觉疲劳之前就去休息。在一个小时的时间当中，他只用二十六分钟来工作，其他三十四分钟都用来休息。虽然休息的时间要比工作的时间多很多，但是他搬运的效率却是其他人的四倍。

我再强调一遍：要像美国陆军一样多休息；也要学习心脏那样还没感觉疲劳就去休息的工作方式。这样做的结果就是：你每天可以有多一个小时的清醒时间。

我找到了答案

德尔·休斯

1943年，我住进了新墨西哥州的荣民医院，原因是我在参加海军陆战队登陆夏威夷岛的演习的时候，打算从登陆艇上跳到海滩上面去，结果登陆艇被海浪打歪，致使我摔到了海滩上，不但摔断了肋骨，还刺穿了肺部。事实上在掉到海滩上的一瞬间，我就已经感觉到右边的肺被肋骨刺穿了。

住院三个月之后，医生说我的病情完全没有好转，我感觉这简直是我人生最大的灾难。仔细思考之后，我发现心理原因是我不能恢复的罪魁祸首。以前的我一直非常快乐，可是在住进医院之后，我什么都干不了，每天只能躺在床上胡思乱想，越想忧虑就越多。我害怕自己一辈子都只能瘫痪在床上，也害怕不能恢复到以前的生活，还害怕自己不能像正常人一样结婚和生活。

后来，我要求医生把我调到旁边那个被称为“乡村俱乐部”的病房，之所以有这样的称呼，是因为那里的人什么都干。

我在“乡村俱乐部”里喜欢上了桥牌，并且花费了六个星期的时间，一边和病友打桥牌，一边研究和桥牌有关的书籍，最终学会了它。此外，我还喜欢上了油画，每天下午三点到五点，是我和老师学习绘画的时间，这使得我的绘画水平变得越来越高。后来，我又花大量的时间研究和学习了肥皂雕和木雕。我就这样让自己一直处于忙碌当中，不给自己思考病情的时间。当三个月后医生再次给我检查的时候，说法已经变成了祝贺我病情好转。当时我差点儿就大叫出来，因为我觉得那是我一辈子听到的最好听的话。

我想说的是：当我躺在床上什么都不做，只是忧虑自己的事情的时候，我的病情并没有好转。忧虑就像是毒药一样，在我的身体里不断地阻碍我的肋骨长好。但是，当我把心思花在桥牌、油画和雕刻上面，不再为自己而忧虑的时候，医生就说我的病情已经好转了。

现在，我的身体很好，肺也很好，过着和正常人一样的生活。

一定要记住萧伯纳说的话：“把时间用在考虑自己到底幸不幸福上面是一个人最大的不幸。”让自己忙碌起来吧！

你的问题自然有时间去解决

路易斯·蒙塔特

18岁到28岁，是人生最美好、生命力最旺盛的10年时间。然而，我却把自己这10年时间都献给了忧虑。

我知道，都是因为我自己的原因，才会浪费这十年的宝贵光阴，怨不得别人。

工作、家庭、身体、性格，都是我所忧虑的事情。我不愿意和别人交往，因为怕不熟悉的人不愿意搭理我，有时候，宁可绕路，也不想和不熟悉的人说话，甚至是在大街上看见了，我也会

当成没看见。

我最害怕的还是和陌生人见面。因为在老板面前缺乏自信，我在连续两个星期的时间里，失去了三个工作机会。

一直到8年前的那天，我才彻底摆脱了忧虑，并且到现在都没有再忧虑过。那天我去了一个比我麻烦还要多的人的办公室，但是他确实是我认识的人当中过得最愉快的。1929年，他先是赚了很多钱，成为富翁，但是很短时间就又变成了穷光蛋。1933年，他又一次经历了变成富翁、再变成穷光蛋的事情。1939年，他再一次抓住机会，打算重振家业，结果再一次失败。因为这样不停地破产，他的债主和仇人都找上门来了。如果换一个人碰到这样的事情，一定会被逼疯甚至会变得绝望，但是他却没受到任何影响。

当我坐在他面前的时候，心里面真的很想变成他那样的人，对他的崇拜已经达到了无以复加的地步。

在和我说话的过程中，他突然把一封刚刚收到的信扔给我，让我看看。

写信的人似乎非常生气，所以里面的内容很难听。我想，如果是我收到这封信的话，肯定已经疯了。我问他：“比尔，你打算怎么回信？”

比尔说：“告诉你一个秘密，当你有忧虑的时候，你就坐在那里，用笔和纸把所有事情都写出来。然后把它放到书桌最下面的地方，几个星期之后再拿出来看。如果上面的事情还是让你感觉忧虑，就再放一段时间，反正也没人会知道，很安全。但是对于你来说，外面的事情会不断淡化导致你忧虑的事情，只要你有耐心，这些事情早晚都会消失的。”

我一直记得他的话，也按照这样的方法做了好几年。结果我真的很少会再因为什么事情而感觉忧虑。

时间能够帮你解决很多事情，也能让你那颗忧虑的心平静下来。

工作是生活的第一要义

引言

工作是生活的第一要义，也是生活的准则。生命就是因为有了工作，所以才会变得有意义、有乐趣。没有工作，生命一定变得非常寂寞。

要记住一点，要在自己的能力和外部条件允许的情况下去尝试更多的工作，一直到找到最适合自己的工作为止。之后要做的就是集中精神，尽自己最大的努力把工作做好。对于我们来说，不管发生什么事情，都要把这一点当成一个信念，坚持做下去。

一个古希腊人看到蜜蜂采集花粉的时候需要四处飞来飞去，觉得它一定非常辛苦，出于可怜的心理，他就剪掉了蜜蜂的翅膀并把它放在自己收集的各种花上面。结果他发现，这个蜜蜂再也酿不出来蜜了。蜜蜂需要飞到很远的地方收集花粉，回来才能酿出甜的蜜来，这就是自然法则。

菲利浦斯·布鲁克是这样解释生活的：“任何一个知道自己想要做什么的人都可以大声喊：‘这就是生活！’”不是只有那些在劳累的工作中尝遍了酸甜苦辣的人才能叹息着说：“这都是为了生活。”

不管是什么样的工作，都能够让身在其中的人体会到欢乐和满足，哪怕只是一份最微不足道的工作。悲伤、悔恨、迷茫、自卑、绝望等不良情绪会不断地袭击人们的内心，进而影响到人们的正常生活。不过，它就像弹簧一样，会在受到挤压之后迅速收缩，如果人们能把所有心思都放到工作上，那这些不良情绪就不会对人们的生活造成任何影响。如果一个人的心灵能做到不受不良情绪的影响，那这个人就会变得坚强起来。幸福都是从工作中得来的，如果你能在工作

中感受到幸福，那么你就会把这种幸福传递给周围的人。

英国哲学家约翰·密尔说：“要记住一点，要在自己的能力和外部条件允许的情况下去尝试更多的工作，一直到找到最适合自己的工作为止。之后要做的就是集中精神，尽自己最大的努力把工作做好。对于我们来说，不管发生什么事情，都要把这一点当成一个信念，坚持做下去。这是一条坚不可摧的真理，不管是伟大的道德家还是普通的老百姓，都需要遵守这个原则。”

“参与到过程中才是最重要的，至于结果到底如何，随它去吧！”

在古希腊奥林匹克比赛上获得胜利的运动员，都会在赛后得到一个花环。这个花环本身并不值钱，不过它象征着一种荣耀，能极大地满足人的荣誉感和精神需求。我们之所以要工作，也是为了这种能满足精神的荣耀。对于一份工作来说，最重要的是人们能不能在其中感受到快乐，而不在于工作本身到底有多好，收入到底有多少。只要参与到过程中，每个人就都是胜利者。

爱默生说：“在工作上，只要你努力了，就一定有收获。”

诗人朗费罗说：“在时钟上，控制钟摆匀速运动并控制指针指示正确时间的发条是最重要的。一旦发条失去动力，那么钟摆和指针就都会停止运动，整个时钟也就失去了价值，变成了一件静止的摆设。而我们生活中需要做的工作，可能非常枯燥，但是它对生活的作用和发条对时钟的作用是一样的。”

英国政治家布鲁勒姆爵士认为，认真、努力地完成自己的工作，能够让人的心灵保持健康、身体保持强壮，可以说是人最根本的保证。所以，每当他晚上反省一天的工作却发现自己什么都没做时，就会觉得非常难受。

大多数人都觉得多休息对身体好，多工作对身体不好，这个观点得到了很多医生的支持。当然，也有一些医生不同意这个观点，甚至觉得休息多了反而会对人的身体造成伤害，这个观点以英国伯明翰大学医学院的阿诺德教授为代表。他说：“现在我们还没有找到工作会对身体造成不良影响的证据，所以在没有危险、不影响睡眠和健康的情况下努力工作，并不会对身体造成伤害，反而有利于身体的健康。”

勤奋工作并不会造成人的死亡，但是忧虑和高血压却能做到，这一点不用怀疑。传统观点认为，那些每天行色匆匆、承担着重大责任并患有各种溃疡症的工商业主管之所以会出现猝死的情况，是因为工作太多而累死的。事实并不是这样，工作上的辛苦其实并不会消耗多少精力，更不要说会消耗生命力了。工作会给人带来那种紧张的气氛，并伴随着压力、失眠、恐惧、忧虑等负面情绪，为了消除或者逃避这些负面情绪，酒精、安眠药、兴奋剂或者疯狂的运动等成为人们最常用的方式，而这些东西才是这类人死亡的罪魁祸首。

有一个事实让人非常震惊：现如今，美国患小儿麻痹症、癌症、心脏病和其他疾病的人的总和，远远低于精神病人的数量，可以说精神病人占据了美国所有医院病床一半以上的数量。出现这种情况的具体原因还需要调查，不过有一点可以肯定，那就是这种情况和工作到底辛不辛苦没有任何关系。

在生活水平上，美国绝对堪称世界第一。以前，我们祖祖辈辈必须要做一些辛苦的、技术含量很低的工作才能维持生活。但是随着科学的进步，我们逐渐摆脱了这类工作，就算有一些暂时还要继续做下去，工作环境也得到了很大的改善。而且随着机器人的应用越来越广泛，很多以前需要人力和畜力才能完成的工作，现在都能由机器完成。这就使得工人们的工作时间缩短了，休息时间增加了。所以，并不是工作的辛苦让人们深陷痛苦当中的。

日常的工作，可以让一个人的肌肉变得更加发达、身体变得更强壮，也可以加快人的血液循环和思维敏捷程度，使人能对问题做出准确的判断；它还能促使人们在工作中使用更多的聪明才智，激发人们的创造力和雄心壮志。可以说，没有任何东西对人造成的影响能有工作这么大。工作能让人们明白作为一个人的意义，只有承担起工作的责任，人的尊严和伟大才能展现出来。

当你把你的万贯家产留给你的儿子的时候，你儿子真的得到了你想要留给他的东西吗？你有着当初为了赚到巨额财富、维护高高在上的地位而在现实生活中培养出来的坚定的毅力和吃苦耐劳的精神，但是你的继承人却没有。你以为你留给他财富就是留给他阅历、快乐、成长、纪律和意志，但实际上留给他的却是焦虑、诱惑和卑微；你以为你留给他的是更大的成功，但是对他来说却是一个大包袱；你以为你留给他的是前进的力量，让他迅速进步，但是在他得到的却是堕落的源泉，会使他变得更萎靡，更无知。总之，你的那些对你来说非常重要的优良品质，就因为你留下的巨额资产，反而没办法传给你的儿子了，一方面是因为这些东西对他确实没什么用了，另一方面则是因为你的财富从他那里换走了他的上进心。没有了上进心，你的继承人就没办法取得成就，也没办法获得成功。

迪恩·法拉说：“工作这个权利，从人类诞生的那一天起就已经拥有，而且到现在都没有人能够剥夺。这项权利，就像是大补药一样，能够很有效地滋润人们的心灵和精神。事实上，自然界中有很多现象都能够说明这一点：比如汇入死水潭的小溪能让正在逐渐变臭的水恢复清澈。正是因为有了狂风、暴雨、海啸和流动的空气，才让这个世界变得有生气。安稳、平静的生活容易让人失去斗志，甚至会对生活产生厌倦；艰苦的生活则会让人更具有勇往直前的斗争精神。这一点，从生活在气候温暖、四季常青的地方以及生活在艰苦环境中的人这两种人身上就可以看得很清楚。”

津斯里说：“不管你愿不愿意，都必须在每天早上起床之后，强迫自己去努力工作，以此来培养那些懒惰的人不可能具有的自控能力、勤奋、意志力等各种优点和美好的品格。”

几千年来，我们的社会变得越来越繁荣、穷人的温饱问题也得到了解决、人类的寿命越来越长，这些情况其实都源于人们的勤奋工作。而且，勤奋工作还让一些精神上有问题，甚至想要自杀的人恢复了正常。

加龙是古希腊著名的医生，他曾经说过：“工作天生就能维护人们的身体健康。”

美国小说家马休斯说：“勤奋工作能抚慰我们的心灵，保持我们生理和心理的健康。当然，人们都喜欢那些容易做并且受人关注的工作，却不知道，越是做艰苦的工作，人就越是不容易愤怒、忧虑、懒惰或不高兴，这一点真让人惋惜。要知道，工作越是辛苦，生活就越是充实，精力也越旺盛，这样的人是不会有烦恼的，也不会出现自怨自艾的情况，这就好比渴望胜利的士兵不会因为一点儿小伤就退出战斗，杰出的演说家不会因为一点儿小小的病痛而影响自己的演讲。这是因为，当某件事情占据你的内心时，那些不良情绪就没办法进入到你的内心当中，自然影响不到你；可是当你不再忙碌的时候，内心就会空旷下来，这时候，各种负面情绪就会纷至沓来，将你的内心牢牢占据，想摆脱都摆脱不了。

俾斯麦认为，一个人想要过上真正的生活就必须努力工作。曾经有人在他去世的前几年向他请教他生活的准则，他说：“我的准则只有两个字，那就是‘工作’。工作是生活的第一要义。不工作的人，是没办法得到真正的快乐的。只有工作，才能填补生命的空虚，才能让生命变得更有意義，更有乐趣。我要告诉那些刚踏入社会的年轻人，他们最需要做的事情就是：工作，工作，工作！”

卡雷尔说：“生活中的所有完美都离不开劳动。伟人之所以会取得那么大的成就并成为伟人，就是他们用辛苦的劳动换来的。总之，劳动是光荣的，也是神圣的，这一点永远都不会改变。懒惰、无聊、无所事事，只会像传染病一样，让人类的灵魂逐渐迷失。”

有人说现代工业文明的进步其实是在用单一的、机械化的动作来代替工人的自主行动，甚至都已经不需要工人了解整个工作的过程，这使得工人在工作时的创造力正在逐渐消失。但是，却有人因为这样的进步而洋洋得意，这一点他们很不理解。他们觉得，现在这种不用思考，只出苦力的工作根本就没什么值得骄傲的。

对于这种说法，我也有一些亲身体会要说出来。好多年前，我在一家大公司找了一份打字员的工作，每天唯一的任务就是将一大堆财务报告打出来。那些财务报告似乎永远都没有打完的一天，所以我每天的工作也没有变过，日复一日，非常无聊。而且这项工作看起来简单，但是它

要求的是在保证准确率的基础上加快速度，所以实际做起来并不简单。因此我对于这份工作并没有太多的热情。

可是，说实话，虽然这份工作单调，但是想要做到准确性和速度兼顾，也是需要一定技巧的；而且这项工作或许在整个公司的运转环节中只是一个微不足道的环节，但是它却让我得到了成长，让我明白哪怕是做一件小事，也要追求准确和完美。所以当我把这项工作做到自认为很完美的时候，心中就情不自禁地生出了一种满足感、自豪感。

切斯特顿曾经说过一句发人深省的话：“如果你不想再做秘书，那么你首先要做的就是成为一个最好的秘书。”

清洗碗筷等家务事是家庭主妇们每天都需要做的事情，很多家庭主妇觉得这些事情都是让人难以忍受的事情，根本不愿意做，但是波希德·达尔女士却觉得做这些事情并不是那么无聊。达尔女士是一名曾经出版过自传和许多其他作品的职业作家，平时她也会在杂志上发表一些文章。她表示，多年以前她曾经失明过一段时间，等到视力恢复一些之后，她就喜欢上了做家务事，她觉得这一切都是上帝赐给她的，所以她要感恩。她说：“我可以通过我厨房的小窗户看到外面的一片蓝天，而洗碗时升起的泡沫又在这蓝天下变成了彩虹一样的颜色，非常美丽。在经历多年的黑暗生活后，能在做家务时重新看到这样美丽的色彩，真的是上帝保佑啊。”

大多数人虽然拥有健康的眼睛，却不具备达尔女士那种丰富的想象力，所以看不到周围环境中的美景，也看不到日常工作的价值。这可是一件让人悲哀的事情。

得州的丽达·强森女士的经历证明：勤奋工作能够消除精神上的危机。

强森太太说，1941年，她和丈夫带着两个孩子搬到了新墨西哥的一个农庄里，农庄占地360英亩，没想到那里到处都是吓人的响尾蛇，就跟一个蛇窝一样。

“那时候我们的农庄没有水电，也没有燃气，生活很不方便，但是这些事情却并没有被我放在心上，我最担心的反而是那些响尾蛇会咬到我的家人。为此，只要我的家人不在我的面前，我就非常担心：白天丈夫下地干活，我很担心；晚上在梦中也总是担心孩子们的安全。

“我差一点儿就因为这种恐惧而精神崩溃了，后来是辛勤的劳动，让我坚持了下来。我把所有的时间都用在了工作上，播种玉米、给小孩缝衣服、收藏整理食物等，不但把手磨出了茧子，整个人都累得筋疲力尽，就是为了不给自己担心其他事情的时间。

“一年之后，我们一家人安全地从那个农庄搬走了。在这一年时间当中，我们家没有任何一个人被蛇咬伤。虽然从那之后我再也没有那样辛苦地工作过，但是在那一年当中，我确实是被辛苦的工作支撑过来的，为此我要对上帝表示感谢。”

如果我们能够在遇到困难的时候发现勤劳工作的重要性，那么以后再遇到这样的事情，我们也就不要再有任何压力了，强森太太的事情恰好证明了这一点。当我们遇到困难、危险、不幸、甚至是亲人和爱人的离去等事情时，都可以用辛勤工作的方法来应对。

“不要让自己陷入绝望的情绪当中。如果你产生了这样的情绪，那么就把时间都用到工作上去吧！”这句话可是埃蒙德·波克根据自己多年的生活经历总结出来的，并不是凭空想象出来的。他曾经因为失去亲爱的儿子而陷入绝望当中，在经过一段时间的仔细思考之后，他坚信自己就快要崩溃了，这让他觉得非常痛苦，于是就把所有精力都投入到了工作当中去。当时在他看来，工作是世界上唯一正常的事情，这和其他许多人的想法是一样的。没错，工作就是生活的第一要义。只要我们选择离开工作，不管是主动还是被动，也不管是什么原因，最后都会感受到痛苦。

工作态度要正确

引言

一个人的行为是由态度决定的。到底是努力工作还是应付工作，到底是安于平淡还是积极上进，同样也是由人的态度所决定。

想要让自己变得比别人更重要，你首先就要有一个正确的态度。

每个人的职业道路都是不同的：有的人会成为被公司老板重视的核心员工；有的人则会成为默默工作、没有人知道的普通员工；还有些人自认为自己是天才，总是抱怨自己的处境，到头来却什么都做不好……事实上，排除那些人数非常少的真正的天才，人和人的天赋其实并没有多大的区别。那么为什么人们到最后会走上不同的职业道路并受到不同的待遇呢？原因就在于态度。所谓态度，其实就是人们内心深处拥有的一种精神，当这种精神通过人们在工作中所展示出的能力、愿望、想法和价值观等表现出来之后，已经形成了态度。

我们可以通过一个人工作时的态度和精神来判断他做事情到底如何。如果一个人做事情的时候缺乏热情，而且还缩手缩脚，那么他最后取得的成就一定很有限。

在一个企业中，每个人对待工作的态度都是不同的：有的是努力，有的是应付，有的是随心。

在工作上取得任何成绩都和工作态度有关。有成功者的态度，不一定会取得成功；但凡取得成功的人，必然都有一个成功者的态度。

下面三种人是企业中普遍存在的。

第一种：应付工作的人。

玛丽最常说的一句话是：“既然大家的工资都是一样的，我为什么要努力工作呢？”

对待工作，玛丽的态度就是做好自己的事情，不求有功，但求无过。她从来都不会迟到早退，也不会去管别人的事情，更不会主动去做不属于自己的工作。

每次在工作中遇到困难时，她都会习惯性地对自己说：“反正能升职加薪的也就是那几个人，怎么样都轮不到我，就这样挺好的。”

第二种：抱怨工作的人。

史密斯总是觉得自己的前途一片灰暗，他觉得这些都是由自己所处的环境造成的，所以他对自己周围的环境和周围的人都不满意。

事实上他有着很优秀的潜力，但他总是让自己沉浸在不良情绪当中，并限制自己能力的发挥，所以总是对工作缺乏热情。

他总是充满了各种抱怨的情绪，并且他的这种情绪还影响到了他身边的人。

第三种：努力工作的人。

桑迪堪称公司里最忙碌的人，基本上每个人看到他时，他都在忙着自己的工作；另外他还很热情，精神也很好，总是乐观地和同事们打招呼；当然他也是最上进的人，做什么事都要做到最好。

不管碰到什么问题，哪怕是正在进行的项目遭遇了严重困难，桑迪都不会气馁，反而会积极想办法解决问题。所以，他对未来总是充满希望。

虽然每天都沉浸在工作当中，但是他从来都没有对工作失去热情，总是很乐观地面对各种问题。所以同事们也都很喜欢他。

一年之后，因为玛丽并没有给公司领导留下深刻的印象，不管是好印象还是坏印象，所以她还是那个不起眼的秘书。不过又到了一年毕业季，她的上司已经做好了招聘新人的准备了。一旦

招到新人，玛丽很可能会在公司失去自己的位置。

至于史密斯，在去年经济危机时就成为公司第一个裁掉的员工，早就消失不见了。其实这并不奇怪，在经济不好的情况下，公司想要发展，想要增加业绩，最需要的就是员工们团结一致，这时总是在抱怨的史密斯就成了阻碍。这种情况下，他自然就成为第一个被裁掉的员工。

而桑迪呢？他早已因为自己对待工作和同事的积极和热情而从一名普通的销售人员成功升级为销售经理，开始了他的全新的征程。

在同一个公司工作的员工，不仅要比拼能力和智慧，还要比拼态度。一个人的行为是由态度决定的。到底是努力工作还是应付工作，到底是安于平淡还是积极上进，同样也是由人的态度所决定。对待工作的态度越积极，就越是有决心去努力工作，就更容易从工作中得到你自己想要的东西。

这三个人当中，玛丽在失业的边缘，史密斯已经失业，而桑迪则升职加薪。出现这样的情况主要是因为桑迪对待工作的态度要比其他两个人更加积极，和谁更聪明没什么关系。很多时候，对待工作的态度会成为影响工作表现的直接因素，特别是对于那些大家都能做、并不需要太多聪明才智的职位。在这种情况下，想要让自己变得比别人更重要，你首先就要有一个正确的态度。

如果一个人总是应付自己的工作，一点儿都不热情，那说明他对自己都缺乏尊重。如果一个人总是觉得自己的工作不顺利，而且很累，那么他做的一定不是自己擅长的工作，自然也不一定能做好。在现实生活当中，很多人都有一种错误的观念，那就是只把工作当成他一个养活自己的途径，或者当成一种就必须做的事情来应付，根本就不重视，也不喜欢，更没有想过长远的发展。

人们的勇气、坚定的信念以及很多高尚的品格往往都是在攻克一个个困难时产生的。只有生性懦弱的人，才会经常抱怨和推卸责任，这样的人一辈子都无法取得真正的成功。

对于一个人来说，最差的事情就是讨厌自己的工作，所以，不管何时你都不应该出现这样的情况。我们必须要对那些应该做又必须做的事情抱有兴趣，就算你是因为某些原因而必须做你不喜欢的工作，你也应该竭尽全力对这项工作产生热情。如果你能做到这一点，那么你做什么事情都能做好。

三百六十行，行行出状元。没有做不好的工作，只有做不好工作的人。在这个社会上，任何一项工作都有它存在的意义。一个人这一辈子做什么工作，都是由他自己操作的，这就像是他亲自雕刻雕像一样，雕像到底是美是丑、是惹人喜爱还是惹人讨厌，都要看他那双手怎么去操作，而操作的过程其实就是人在生活中的各种行为，比如写信、卖货、说话、想事情等。

一个人以后到底能不能取得事业上的成功，是由他有没有在做事情时付出全力决定的。在工作时竭尽全力，就不会有辛苦的感觉，只有做到这一点，人才有成功的可能。就算是最普通的工作，只要能积极、主动、竭尽全力去做，也能在权威和财富方面有很大收获。

喜欢自己的工作和不喜欢自己的工作有着明显的区别：一个人如果喜欢他的工作，那么在工作时他就会非常认真、专心、小心翼翼，而且会主动调动自己的聪明才智；如果一个人不喜欢自己的工作，那他的身上是绝对不会出现这些情况的。

就算是修鞋这样卑微的工作，也有人很用心地把它做成了一门艺术。他们会像一个艺术家一样，用心修补任何一个有缺陷的地方。这样的人对这项工作是真正的热爱，他们的愿望就是成为最好的修鞋匠，所以他们注重的是自己手艺的提高，而不是能通过这份工作赚多少钱。还有一些人的做法和前面这种人恰好相反，他们对于任何坏掉的地方都是随随便便修补一下，在他们看来，只要自己能赚到钱就行，至于修完后的样子到底好不好看，根本就不在乎。

一百多年前，罗德岛的一个人为了砌一堵墙可以说是费尽心血。每块石头被砌上去之前，他都会翻来覆去仔仔细细地观看石头的特点，寻找最适合它的位置，他的认真程度已经超越了画家

在画一幅完美的画时精细的程度，可以说每块被砌上墙的石头都能感受到他的热情。墙砌好之后，他又像雕刻家观察自己的作品一样，从附近的每个角度认真观察，可想而知，他对自己的作品是多么满意。每年都会有很多人来参观他这堵墙，他从不拒绝，把每块石头的特点，以及自己对每块石头的了解都告诉他们。

或许你想问砌这样一堵墙有什么意义，答案就在一个世纪后的现在，那堵墙依然存在。

对工作有热情的人才能成就伟大的事业

引言

只有对工作有热情的人才能取得成功。

只要你对你做的事情充满热情，那么不管你做什么事都会取得成功。

从古至今，所有伟大事业出现的前提，都是因为有人对这些事业充满热情。

弗里德利·威尔逊在去世之前曾经担任过纽约中央铁路公司的总裁。有一次，他在参加一个广播访问的时候，被问及取得事业成功的方法，他说：“我深刻地体会到，成功的人其实并不比失败的人聪明，只不过成功者注意到了失败者不在意的东西，那就是认真工作，多多积累经验。如果两个人的能力差不多，那么更容易取得成功的一定是那个对工作更具有热情的人。对工作有足够的热情但是实力不足的人，要比有实力但是对工作缺乏热情的人更容易成功。”

“一个对工作充满热情的人，会把工作当成是上天赋予自己的神圣使命，所以会始终热爱自己的工作，并且不管在工作中碰到什么样的困难，他都能通过自己的努力去解决。所以，只要是对工作充满热情的人，不管他是一个挖土的工人还是一个大公司的经理，都能取得成功并实现自己的目的。爱默生曾经说过：‘从古至今，所有伟大事业出现的前提，都是因为有人对这些事业充满热情。’千万不要把这句话当成一个美好的想象，事实上，它确实能指引你走向成功。”

所以，不管是杰出的艺术家、卖肥皂的人、图书管理员，还是想要一个幸福家庭的人，只要对自己的工作充满热情，就一定能实现自己的目标。

热情最初来源于希腊语，意思是“得到了神的指点”。

对工作热情的人，总是充满活力。身为耶鲁大学最著名也是最受欢迎的教授之一，威廉·菲尔波曾经写过一本书给人留下深刻的印象，名字叫作《工作的兴奋》，他在书中写道：“要说热情的话，我觉得我的热情都在教书上面，我对它的爱，和诗人爱写诗、歌手爱唱歌、画家爱画画的爱是一样的，而且我觉得这是一个所有技术和职业都比不上的职业。每天从起床开始，我想到的就是和学生有关的事情，这会让我一天都觉得很高兴……人们因为总是对自己的工作充满热情，所以才会取得成功。”

各行各业的老板在招聘员工时都知道要招聘热爱自己所做这个行业的人。不过他们也知道，想招聘到这样的人并不容易。亨利·福特说过：“顾客会因为员工的热情而变得热情起来，如果两个人都有热情，那么做生意也变得简单起来。所以我最喜欢那些充满热情的员工。”

创办了“一毛钱连锁商店”的查尔斯·华尔伍兹说过：“那些经常在工作中碰到困难的人，一定对工作没有任何热情。”查尔斯·史考伯则说：“只要你对你做的事情充满热情，那么不管你做什么事都会取得成功。”

一个人想要取得事业上的成功，需要巨大的能力和坚定的意志，而这些全都来源于对工作的热情。如果没有了热情，那么这个人就不会关心任何事情，过着非常平庸的生活。

到底想做什么样的人，都在于你自己的选择。如果你想让自己的生命变得有意义，那么你最好用极大的热情朝着你事先选好的目标前进。当然，在面对生活中的困难的时候，你也可以选择忍受和逃避，日常生活中大多数人其实都是这样过的。只不过这样的做法可能会让你的人生缺

少很多精彩，结果就是虽然经历了生活，但是却没有从生活中找到乐趣。如果生活是一部交响乐的话，那么这样的人注定与曲调的内涵无缘，因为他们只能感受到那些单调的音阶；如果生活是一块稀世珍宝的话，那么这些人一定不知道它为什么会那么宝贵，因为他们只能看到它表面的颜色；如果生活是一部小说的话，那么这样的人一定不明白小说中包含的深刻道理，因为他们只能看到其中描写的故事。

那些对自己所从事的事业充满热情的人，从来不觉得自己是为了“工作”才做那些事情的，他们其实是在利用有限的时间在做自己喜欢的事情，做对自己最有意义的事情。每个人的生命都是有限的，这就显示出了时间的宝贵，不管我们怎么过，是工作、玩乐，还是抱怨、感谢，其实都是在消耗生命。在这有限的生命当中，如果我们能够为了自己的目标，用极大的热情去从事某项事业，那么我们一定会取得很大的收获。这样，我们就可以在自己生命完结的时候高喊一句“我热爱过自己的生命”。在我看来，这就是最大的成功。

热情其实就是一种鼓励人们去努力工作的精神状态，它具有一定的感染性，能够对其他充满热情的人也产生影响。

当然，也不是说只要有热情就一定能取得成功。一个在音乐上一点天赋都没有的人，是不可能成为著名音乐家的，这不是说他只要有热情和努力就能够改变的。也就是说，不管是物质上的事情还是精神上的事情，一个人如果想要取得成功，热情、能够实现的目标和必要的天赋这三点缺一不可。

就算是那些需要精密技术的专业性工作也不能缺少这种热情。曾经协助发明了雷达和无线电并获得诺贝尔奖的伟大物理学家爱德华·亚皮尔顿曾经说过一句影响深远的话，《时代》杂志曾经刊登过这句话：“我认为，相比于专业的知识，热情对科学研究更重要。”

这句话出自亚皮尔顿这种权威的内行人士之口，自然有着很深远的意义。既然从事科学研究的科学家都那么需要热情，那普通人岂不是更需要热情吗？

法兰克·拜特是一位著名的人寿保险推销员，他曾经根据自己的亲身经历写了一本和以往任何推销书籍都不同的书，名字叫《我如何在推销上获得成功》。

下面就是拜特在他书中所提到的一些经验：

1907年，我遭遇了人生最大的一次打击，我才刚进入职业棒球界不久，就因为动作无力而被球队老板开除了。他告诉我：“你怎么就跟在球场上混了20年的人一样，老是这么慢慢悠悠的呢？实话告诉你吧，法兰克，如果你以后一直这样缺乏精神的话，那么你在离开这里之后，不管到哪里你都不可能混出一个样子来。”

离开球队之后，我加入了亚特兰斯特球队。不过在到了这里之后，我的月薪从175美元下降到了25美元。这么点儿钱当然激不起我做事情的热情，但是我还是决定试着改变一下。结果10天之后，我就在一个叫丁尼·密亨的老队员的介绍下来到了辛凡。我的人生也从这里开始发生了转折。

我过去是什么样的人，在那里根本没有人知道，所以我决定把自己变成新英格兰最有热情的球员，并开始朝这个方向努力。

每次上场，我都充满了活力。我会用尽全力把球投出去，速度很快，接球的人在接到球之后，双手都没有感觉了。记得有一次，我以非常吓人的气势冲向了一个正在接球的三垒手，结果那家伙受到惊吓之后竟然没有接到球，然后我就成功盗垒。当天的气温高达华氏100度，一不小心就会中暑，但是这并没有阻挡我在球场上奔跑的脚步。

让我没想到的是，这样的热情一共带来了下面三个结果：

- 1.我心中不再有恐惧，所以我的表现好得连我自己都没想到。

2.其他球员也因为我的热情而产生了巨大的热情。

3.从比赛中一直到比赛后，我的状态一直都很好，并没有中暑。

第二天早上，报纸上说：“那位新加入的拜特就像一个霹雳球一样，用他的热情带动着全队都充满了活力，最终他和他的队友赢下了本赛季最精彩的一场比赛。”

因为我充满了热情，我的工资也上涨了7倍多，从25美元上涨到了185美元。

之后，我又继续当了两年的三垒手。因为我一直保持着自己的热情，所以到最后我的工资上涨了30倍。

后来，拜特因为手臂受伤而告别了棒球，成为腓特烈保险公司的一名人寿保险推销员。但是让他感到郁闷的是，整整一年时间，他都没能推销出去一份保险。为了改变自己的处境，他又恢复了自己的热情。

现在，他已经成为一个经常会受邀演讲和发表一些文章的著名的人寿保险推销员。他说：“我推销了30年的保险，见过很多因为拥有热情而赚很多钱的人，也见过很多因为缺乏热情而陷入绝望的人。所以我坚信，想要推销成功，首先要拥有热情。”

这么多年来，我一直都习惯于在晚上写作。有一天晚上，我正在位于纽约大都会高塔广场对面的家中专心地在打字机上打字的时候，突然从窗户看到了外面月亮反射在大都会高塔上的倒影，那是一种我从来都没见过的银灰色影子，这让我感觉非常奇怪。于是我开始认真观察起来，发现那并不是月亮的影子，而是因为天亮了，刚出来的太阳倒映在上面的影子。因为我工作时实在是太认真了，结果都已经过了一夜了，但我觉得好像也只有一眨眼工夫，似乎只过了一个小时而已。之后，我又继续工作了一天一夜，中间除了吃了点儿清淡的东西外就一直都没有休息。

我之所以能坚持工作一天两夜不用休息，就是因为我对自己做的事情充满了热情，这让我的身体一直都能保持精力充沛。热情并不只是一个只能用来喊口号的名词，而是一种可以利用起来帮助自己获得好处的力量。如果没有了热情，那你就和一个没了电的废电池没什么区别。

热情的力量是伟大的，它能让你的身体保持精力充沛，进而让你变成一个有毅力的人（有些人的热情是天生的，有些人则需要后天的培养）。想要拥有热情，其实并不困难。首先，不管做什么事情和工作，一定要做自己喜欢的。如果因为某种原因而不能做自己喜欢的工作，那你就可以把做自己喜欢的工作当成一个目标去努力，这也是一个很好的办法。

你很可能因为缺钱或者其他一些无法抗拒的原因而去做自己不喜欢的工作，但是你完全可以在大脑中确定自己以后的目标，这一点并不会受到影响，也没有人能够影响。同样的，在你向这个目标努力前进的时候，也没有人能够阻止你用自己的热情取得成功。

所以，只要拥有热情，任何人都能够取得事业上的成功。

曾经有人问乐队指挥鲍勃·克罗斯贝的儿子，他的父亲和他的叔叔平·克罗斯贝平时是怎么工作的，他说：“他们工作的时候，永远都非常愉快。”

人家又好奇地问他：“那么你希望自己以后干什么呢？”

年轻的克罗斯贝毫不犹豫地说：“我希望自己以后在工作的时候，也总是非常愉快。”

一直保持激情

引言

如果你一直把自己的工作当成一项事业来做，那么就算这份工作并不是你特别喜欢的，你也一

直都能对这份工作保持激情。相反，如果你只是把你的工作当成差事随便应付一下，或者说为了工作而工作，那么就算这份工作你非常喜欢，也无法一直对它保持激情。

只有不断地给自己树立新的目标，保持新鲜感不断绝，才能一直保持激情。

下面让我们听听美国前任教育部部长、著名教育家威廉·本内特讲述的一个故事：

有一天，我走进位于第五大道的一家袜子店，打算买一双短袜子。接待我的是一个不到17岁的少年店员。

“先生，请问你需要点儿什么？”

“有短袜子吗？我想买一双。”

他眼睛里带着光芒，激动地说：“先生，你要知道，你进入的可是世界上最好的袜子商店。”说完，他立刻把一个个装着袜子的小盒子从旁边那些货架上面分别拿下来，并把里面的袜子全部摆放在我面前，让我一一观看。

“小伙子，你等一下，我就打算买一双。”

他说：“我知道啊，但是您可以看看这些漂亮的袜子，它们多美啊！”说这话的时候，他就像是在朝拜一样，脸上一直都带着庄严和神圣的神情。

我惊讶地看着他。这个时候，我突然觉得观察这个小伙子远比挑选袜子要有趣。我说：“小伙子，如果你现在这种热情并不是因为刚换了工作有新鲜感，而是能够一直保持下去的话，那么我觉得你一定能在10年之内成为美国的短袜子大王。我确信你能做到这一点。”

然而，在现实生活中，我们碰到的情况大多都是这样的：商店的店员似乎看不到顾客进入商店一样，根本就不会主动去招呼。就算有店员看到客人，并且主动去招呼，似乎也并不情愿，给客人的感觉就是自己打扰了他安静的思考或者是打扰了他正在和女店员进行的亲密聊天。反正那样子就像客人欠他一个道歉一样。可以看出来，虽然他是领了工资的店员，但是对客人和自己出售的货物都没有什么兴趣。

但是，这种看起来缺乏激情的店员，在最初参加工作的时候，可能也充满激情。每个刚进入职场的新人，都会为了弥补自己的不足和积累经验而充满斗志地愉快工作着，哪怕是因为工作吃不上饭，斗志也不会降低。之所以会出现这种情况，很重要的一个原因就是人们接触的是一份全新的工作，具有挑战性。

每个刚进入职场的新人都经历过这个阶段。说到底是因为不熟悉工作，所以才会有新鲜感，才会在工作中碰到问题，也才能保持激情。一旦熟悉了工作之后，伴随着各种问题和新鲜感的消失，激情自然也就不在了。生活恢复平淡，工作也成了一件需要应付的差事，再也没有了往日的雄心壮志。之后，在工作上就会彻底陷入迷茫当中，找不到方向又无法逃离，更不知道如何恢复往日的激情。到最后，原来老板眼中大有前途的员工也就变成了一个可有可无的人。

有时候，过大的压力也会消磨掉人们在工作上的激情。身在职场，自然要承受各种各样有形或无形的压力。可以说，我们的心灵每时每刻都在承受着同事间的竞争、工作上面临的问题、日常生活中的各种事情等问题的侵袭，渐渐地我们就失去了激情，反而变得垂头丧气、无精打采，对所有事情都失去了兴趣。当我们从热爱工作变成逃避工作的同时，我们的前途也将从光明走向黑暗。

但是，我可以告诉你，如果对下面这些问题你能给出肯定的答案，你就能够重新恢复工作上的激情：

你能不能在周一早上和周五早上保持同样的精神状态？

你能不能与你的同事和朋友和谐相处？

对于自己的收入，你是否满意？

你是不是佩服你的上司？你能不能理解你们的公司文化？

你有没有觉得你们公司的产品和服务都非常好？

你觉得你这份工作能不能长久干下去？

波恩·崔希是美国著名的激励大师，他曾经提出过五点帮助大家恢复激情的建议：

1.喜欢上自己所做的事情。

就算开始的时候你只是假装喜欢自己的工作，到最后你就会真正喜欢上自己的工作。所以，你一定要强迫自己从自己的工作中找到自己喜欢的地方，进而把更多的时间都放在自己喜欢的这方面，尽快地跨过你不喜欢的部分，并且在工作的时候一定要让自己保持高兴的状态。同时不要忘记把你喜欢这项工作的原因告诉别人。这样就能一直暗示自己是喜欢自己的工作的，到最后自然就能达到想要的目的。另外，这种做法还可以帮助人们减轻疲劳、压力和忧虑，对人有很大的好处。

一定不要失去热情。我们每个人都要为一些东西感到骄傲，也要尊敬那些真正高贵的东西，更要充满热情地去面对那些把我们的生活变得更美好的东西。

2.要把工作当成一项事业去做。

如果你一直把自己的工作当成一项事业来做，那么就算这份工作并不是你特别喜欢的，你也一直都能对这份工作保持激情。相反，如果你只是把你的工作当成差事随便应付一下，或者说为了工作而工作，那么就算这份工作你非常喜欢，也无法一直对它保持激情。

3.要给自己确立新的目标。

从本质上来说，所有工作都存在着一个重复的过程。那么我要告诉你，面对一份不停重复的工作，你必须不断给自己确立新的目标，也要不断改变自己的态度，否则的话，你就会因为长期的枯燥乏味对眼前的工作失去兴趣和信心。到时候，你就再也不会从这份工作中感受到快乐，哪怕这份工作是你最喜欢做的工作也是如此。

只有不断地给自己树立新的目标，保持新鲜感不断绝，才能一直保持激情。不管你解决了什么问题，哪怕是很小的问题，也会让你产生新鲜感，而这种新鲜感恰恰能让你的激情一直保持下去。所以，你可以试着重新去为自己曾经的梦想而努力；也可以认真检查自己的工作，发现问题并解决问题……

4.学会放松，不要被压力压垮。

不管一个人有多喜欢自己的工作，也不会像出去野餐一样没有任何压力。有些人在面对压力时只知道忍受，结果逐渐丧失了斗志；还有一些人在面对压力时则只知道发泄，最后变成了一个喋喋不休惹人烦的人，最后也失去了斗志。想要重新恢复曾经的斗志，就必须学会科学地放松自己的身体和心灵。

5.不能骄傲。

骄傲是工作中最容易出现的问题，所以必须要注意。如果一个人骄傲了，那么他也就失去了继续前进的动力，自然也就失去了激情。不要因为眼前取得了一点儿小成绩就感到骄傲，要知道，未来还有很长的路要走，而且未来才是最重要的。所以，就算对眼前的情况感到很满意，也需要把眼光放长远一点，想想未来。或许当你想到未来的自己一定能超越现在的自己时，你就能重新恢复往日的激情了。