
《羊皮卷智慧全集》

前言

我选择的道路充满机遇，也有辛酸与绝望。失败的同伴数不胜数，叠在一起，比金字塔还高。然而，我不会像他们一样失败，因为我手中持有航海图，可以领我越过汹涌的大海，抵达梦中的彼岸。——奥格·曼狄诺很久以前，阿拉伯地区的沙漠地带，有一位著名的皮货商人名叫柏萨罗。他有一个仆人——一个赶骆驼的男孩，名叫海菲。海菲非常聪明和能干，而且具有一颗非凡的爱心，但是，他多年都没能改变地位低下的生活，虽然他强烈地希望这样做。终于，有了时来运转的一天。因为被海菲诚挚的爱心所感动，他的主人柏萨罗在临死的时候，赠给了海菲十张羊皮卷。按照十张羊皮卷的指引，海菲开始了新的生活，由此功成名就，把自己塑造成了“世界上最伟大的推销员”。美国一位杰出的企业家、作家和演说家奥格·曼狄诺根据上述故事，撰写了一部震撼世界的奇书：《世界上最伟大的推销员》。这本书在美国获得相当多的赞誉，有人说：它是“最鼓舞士气、振奋人心、激励斗志的一本书”；有人发现：它是“一本最值得一读、最有建设性、最有实用价值的书，它可以作为指导推销工作的最佳范本”；还有人认为：此书“堪称集大成者。遵循其中原则行事的人，不可能遭遇失败；无视这些原则的人，也不可能成就大事业。”那么，奥格·曼狄诺是怎样一个人呢？他为什么能够写出这么具有影响力、如此精妙绝伦的作品呢？1924年出生在美国东部的一个平民家庭的奥格·曼狄诺，在28岁以前还是比较幸运的，走出校门之后，他迅速地找到了工作，并成了家。但是，由于，没有很好地把握生活，他逐渐偏离了正确的轨道，最终失去工作和财产，妻子也离开了他。失意中的奥格·曼狄诺在苦闷中徘徊。一天，在教堂做弥撒的时候，他遇到了一位即将改变他生活的牧师。在教诲和鼓励了曼狄诺一番之后，牧师送给了他一部《圣经》和一张列着11本书书名的清单，包括：《最伟大的力量》(J·马丁·科尔)、《思考的人》(詹姆斯·E·艾伦)、《钻石宝地》(拉塞尔·H·康维尔)、《向你挑战》(廉·丹佛)、《本杰明·富兰克林自传》、《从失败到成功的销售经验》(弗兰克·贝特格)、《思考与致富》(拿破仑·希尔)、《获取成功的精神因素》(克莱门特·斯通)、《神奇的情感力量》(罗伊·加恩)、《信仰的力量》(路易士·宾斯托克)和《爱的能力》(艾伦·弗罗姆)。从此，奥格·曼狄诺开始仔细阅读了这些书籍，并决定：“我现在就付诸行动！”他要“用爱来面对世界，重新开始新的生活。”就这样，他从卖报人、公司推销员，干到业务经理。在他35岁生日那一天，奥格·曼狄诺创办了自己的企业——《成功无止境》杂志社，他逐渐成了美国家喻户晓的商界英雄。根据自己的亲身经历和体验，44岁的曼狄诺完成了《世界上最伟大的推销员》一书。1968年，也就是出版的当年，这本书的英文版销量就突破100万册，并且迅即被译成18种文字。目前，估计该书在全球总销量已达到2000万册。《世界上最伟大的推销员》一书的主人公海菲其实就是曼狄诺本人的化身，而柏萨罗在临死的时候，赠给海菲那十张充满神秘色彩的羊皮卷，就是奥格·曼狄诺遇到的牧师给他开列的“指定参考书”的精华。《羊皮卷智慧全集》就是对奥格·曼狄诺的“羊皮卷”中成功理念的全面阐释和通俗演绎。这是一本值得一读再读的书，久而弥新，好像一位良师益友；它会在道德上、精神上、行为准则上指导你，给你安慰，给你鼓舞，是你立于不败之地的力量源泉。也许你生活在一个不完美的世界，但是成功并没有完全对你关上大门；在“羊皮卷”智慧的指引下，你可以达到你想达到的目的……

成功者的关键是态度

开始新的生活，拥有新的生命
成功者的关键是态度

人们都希望获得成功，都在探索成功的奥秘，其实，这也许比你想像的要简单，因为，奥格·曼狄诺发现，那些成功的人们——奥林匹克的运动员、商业界总经理、宇航员、政府领导人等，和其他人们中间有着一道明显的界线。曼狄诺称其为“成功者的边缘”。这个边缘并非特殊环境或具有高智商的结果，也不是优等教育或超人天赋的产物，更不是靠时来运转。曼狄诺强调：“成功者的关键，是态度。”曼狄诺指出：成功者的态度包含众多的成分。但是，最重要的是具有良好的心态。要做到这一点，你必须奉行三个重要的箴言。(1)对自己的行为负责种瓜得瓜，种豆得豆。我们所得的报酬取决于我们所做的贡献。你一定会为自己在生活中的位置或者荣获赞誉或者蒙受耻辱。有责任心的人们关注的是那些束缚自己的枷锁，在关键时刻，宣告自己的独立。乔·索雷蒂诺在市中心的居民区长大的，是一伙小流氓的头，并在少年教养院呆过一段时间。但是，他一直记着一位七年级教师对他在学术方面能力的信任。他觉得他成功的惟一希望就是抛开他那可怜的中学历史，完成学业。于是，他在20岁的时候重返夜校，继续在大学就读，并在那里以优异成绩毕业。接着，他又全修了哈佛法学院的课程，成了洛杉矶少年法庭一位出色的法官。假如乔·索雷蒂诺没有勇气改变自己的命运，那末，这一切都是不会发生的。(2)发现自己的才能，追求自己的目标在莎士比亚的著名戏剧《哈姆雷特》中，大臣波洛涅斯告诉他的儿子：“至关重要是，你必须对自己忠实；正像有了白昼才有黑夜一样，对自己忠实，才不会对别人欺诈。”波洛涅斯在劝告儿子要根据自身最坚定的信念和能力去生活——去正视不同的世界。但是，必须尊重他人的权利。

然而，大多数人总发现自己在犹豫之中。怎样做才能不虚度一生？怎样才能知道自己选择了合适的职业或恰当的目标呢？与其让双亲、老师、朋友或经济学家为我们制订长远规划，还不如自己来了解一下我们“擅长”做什么。人生的诀窍就是经营自己的长处。在人生的坐标系里，一个人如果站错了位置——用他的短处而不是长处来谋生的话，那是非常可怕的，他可能会在永久的卑微和失意中沉沦。因此，对一技之长保持兴趣，相当重要，即使它不怎么高雅入流，也可能是你改变命运的一大财富。在选择职业时同样也是这个道理，你无须考虑这个职业能给你带来多少钱，能不能使你成名，你应该选择最能使你全力以赴的职业，应该选择最能使你的品格和长处得到充分发展的职业。这是因为经营自己的长处能给你的人生增值，经营自己的短处会使你的人生贬值。富兰克林说：“宝贝放错了地方是废物。”就是这个意思。(3)不逃避现实——要适应成功的关键是适应性。压力之下，许多人会变得沮丧，失去对生活的向往和追求。酒精和其他抗忧虑药可以暂时减少我们对失败和痛苦的畏惧心理，但也阻碍了我们去学会承受这些压力。适应生活压力的最好方法之一就是简单地把它们作为正常的东西加以接受。生活中的逆境和失败，如果我们把它们作为正常的反馈来看待，就会帮助我们增强免疫力，防御那些有害的反应。记住：生活中成功者的成长不是靠运气，而是一切源于理智。他们追求成功靠的是他们的潜力和对生活的要求之间无止境的矛盾斗争。总而言之，失败者乞求机遇降临，成功者致力创造未来。

发现自己有弱点就要勇于克服

发现自己有弱点就要勇于克服

《向你挑战》的作者廉·丹佛指出：普通人或多或少都有一些缺陷，但就能因此而自卑吗？当然不能，你应该努力弥补或回避自己的弱点。希腊大政治家狄摩西尼是一个声音极弱，吐字不清，而又呼吸急促的人，“R”这个字母尤其是他说不清楚的，而他发音也非常之坏。传说他克服这些齿唇上的缺憾，是这样做的：以石子含在嘴里练习，站在法利兰的海滨想将波浪喊平静，向山上跑时便背诵，练习一口气念好几行字，站在镜子之前演讲，以矫正自己的姿势。当他站起来对大众演讲时，他的失败不止一次。第一次尝试时，他的语句都混乱了，于是听众都放声大笑。并且我们还听说，他躲进一个地洞，每天在里面练习他的声音和演说的姿势。狄摩西尼终于成为伟大的演说家。富兰克林之所以成为伟大的人物，原因之一也是因为他承认在演说上的弱点。他说：“我是一个很坏的演讲家，从来不能以词动人，在用词方面常常要踌躇很久，还难得用词恰当，然而我还是能够表达我的意思的。”他用别种方法使人归服于他，以补偿他演说上的弱点。他提出议案多半用间接和缓的方法，他发表的意见也是平和的，他还能承认自己的错处。他的弱点告诉了他一个很重要的教训，那便是：只用辩论绝对得不到胜利。假使他是一个会演讲的人，绝不会获得这个有价值的教训。如果你决定要战胜一个困难、一个缺陷，首先要正确认识自己，然后你要能心甘情愿地、不断地干下去，以达到你的目的。

你的坏习惯是一个最顽固的敌人

《最伟大的力量》一书的作者J·马丁·科尔曾引用过这样一个故事：亚里山德拉大图书馆被烧之后，只有一本书保存了下来，但并不是一本很有价值的书。于是一个识得几个字的穷人用几个铜板买下了这本书。这本书并不怎么有趣，但这里面却有一个非常有趣的东西！那是窄窄的一条羊皮纸，上面写着“点金石”的秘密。点金石是一块小小的石子，它能将任何一种普通金属变成纯金。羊皮纸上的文字解释说，点金石就在黑海的海滩上，和成千上万的与它看起来一模一样的小石子混在一起，但秘密就在这儿。真正的点金石摸上去很温暖，而普通的石子摸上去是冰凉的。然后这个人变卖了他为数不多的财产，买了一些简单的装备，在海边扎起帐篷，开始检验那些石子。这就是他的计划。他知道，如果他捡起一块普通的石子并且因为它摸上去冰凉就将其扔在地上，他有可能几百次地捡拾起同一块石子。所以，当他摸着石子冰凉的时候，他就将它扔进大海里。他这样干了一整天，却没有捡到一块是点金石的石子。然后他又这样干了一个星期，一个月，一年，三年；但是他还是没有找到点金石。然而他继续这样干下去，捡起一块石子，是凉的，将它扔进海里，又去捡起另一颗，还是凉的，再把它扔进海里，又一颗……但是有一天上午他捡起了一块石子，而且这块石子是温暖的……他把它随手就扔进了海里。他已经形成了一种习惯，把他捡到的所有石子都扔进海里。他已经如此习惯于做扔石子的动作，以至于当他真正想要的那一个到来时，他也还是将其扔进了海里！看来，习惯有时是会成为阻碍你成功的障碍，让你扔掉握在手里的机会——坏的习惯尤其如此。记得一个伟大哲学家说过：“习惯真是一种顽强而巨大的力量，它可以主宰人生。”奥格·曼狄诺指出：“健康和富足都是习惯的产物。”他讲过这样一个故事：有两个人，一个体弱的富翁，一个健康的穷汉。两人相互羡慕着对方。富翁为了得到健康，乐意出让他的财富；穷汉为了成为富翁，随时愿意舍弃健康。一位闻名世界的外科医生发现了人脑的交换方法。富翁赶紧提出要和穷汉交换脑袋。其结果，富翁会变穷，但能得到健康的身体；穷汉会富有，但将病魔缠身。手术成功了。穷汉成为富翁，富翁变成了穷汉。但不久，成了穷汉的富翁由于有了强健的体魄，又有着成功的意识，渐渐的又积起了财富。可同时，他总

是担忧着自己的健康，一感到轻微的不舒服便大惊小怪。由于他总是那样担惊受怕，久而久之，他那极好的身体又回到原来那多病的状态，或者说，他又回到了以前那种富有而体弱的状况中。那么，另一位新富翁又怎么样呢？他总算有了钱，但身体孱弱。然而，他总是忘不了自己是个穷汉，有着失败的意识。他不想用换脑得来的钱相应地建立一种新生活，而不断地把钱浪费在无用的投资里，应了“老鼠不留隔夜食”这句老话。钱不久便挥霍殆尽，他又变成原来的穷汉。然而，由于他无忧无虑，换脑时带来的疾病也不知不觉地消失了。他又像以前那样有了一副健康的身子骨。最后，两人都回到了原来的模样。现在，你就要努力开始学习对付一个最顽固的敌人——你的坏习惯。本章要谈的就是摆脱这些坏习惯的方法。你不妨手中拿一支笔，把自己认为最有意义、最有启发的句子划下来，然后再身体力行。

要学会靠自控力改变自己的坏习惯

要学会靠自控力改变自己的坏习惯

《获取成功的精神因素》的作者克莱门特·斯通指出：我们虽有很多弱点，但我们不是弱者。积极心态的树立，将使我们很快地摆脱消极心理的阴影，成为一个快乐的强者！高山滑雪是人与环境以及时间竞赛。每当我们看到输赢之间误差极短的时间时，就会不禁摇头同情那些输家。第一名的时间是1分37秒22。第二名的时间是1分37秒25。也就是说，冠军与平庸之间，只差0.03秒，连眨眼的时间都不够。到底冠军与输家之间有什么不同呢？运气？也许是。但也许冠军多下了一点点功夫，多花了一点点时间。也许冠军肯下功夫对付自己的坏习惯，直到把它从自己的行为中戒除掉。这样，他在高山滑雪时少用了一点点时间，而这就足以使他成功。你是否也有一些坏习惯呢？它们是什么？是拖拉、放纵、懒惰、邋遢、坏脾气、缺乏毅力？还是……？只要这些不良习惯存在，你就不可能有太大长进。当你看到美元票面上的华盛顿的肖像时，看着他白色卷发映衬下那平静、自信、显示着自控能力的脸庞时，你能想像出他年轻时曾有一头红发，脾气火爆吗？要是他没有学会靠自控力改变自己的坏习惯，那恐怕就无法成为叱咤风云、率领没有受过训练的民兵战胜乔治王的军队，恐怕他也不会成为美国第一任总统。本杰明·富兰克林大概算得上美国历史上最有影响力的伟人，他博学多才。他是爱国者、科学家、作家、发明家、画家、哲学家。他自修法文、西班牙文、意大利文、拉丁文，并引导美国走上独立之路。但是，就连富兰克林也有不好的习惯，正如他自己清楚的那样。与众不同的是，他下决心想方设法改变它们。他不愧是一个发明家，他为自己制定了一个戒除恶习的妙方。他首先列出获得成功必不可少的13个条件：节制、沉默、秩序、果断、节俭、勤奋、诚恳、公正、中庸、清洁、平静、纯洁、谦逊。在那本不朽的自传中，他提及了使用这个妙方的方法。“我打算获得这13种美德，并养成习惯。为了不致分散精力，我不指望一下子全做到，而要逐一进行，直到我能拥有全部美德为止。”他的秘方中，有一点借鉴了毕达哥拉斯的忠告，每个人应该每日反省。他设计了第一套成功记录表：“我制作了一个小册子，每一个美德占去一页，画好格子，在反省时若发现有当天未达到的地方，就用笔作个记号。”妙方对这位伟人起了什么样的作用呢？当富兰克林79岁时，写了整整15页纸，特别记叙了他的这一项伟大发明，因为他认为自己一切成功与幸福受益于此。富兰克林在自传中写道：“我希望我的子孙后代能效仿这种方式，有所收益。”

要具备自我约束的能力

要具备自我约束的能力

《圣经》上说：“务要谨守，儆醒。因为你们的仇敌魔鬼，如同吼叫的狮子，遍地游行，寻找可吞吃的人。你们要用坚固的信心抵挡它。”这就是要我们在生活中注意保持克制，学会约束自己。任何人，伟人也罢，强者也罢，都不能像游鱼那般自由自在。人可以有所为，又必须有所不为，而鱼则可以有所为。集天下之王国于一体，其总面积也抵不上半个海大；纵使将世上所有的交通线路和运载工具都用上(现有的再添上将要发明出来的)，也难比水中鱼凭鳍游来得方便。

你只要平心静气地想一想，就会发现，正是这种克制，而不是自由使得人类引以为荣；进而言之，即便低级动物也是如此。蝴蝶比蜜蜂自由得多，可人们却更赞赏蜜蜂，不就因为它善于遵从自己社会的某种规律吗？普天之下的自由与克制这两种抽象的东西，后者通常更显得光荣。确实，关于这类事物以及其他类似之物，你决不可能单单从抽象中得出最后的结论。因为，对于自由与克制，倘若你高尚地加以选择，则二者都是好的；反之，二者都是坏的。然而，必须强调一下，在这两者之中，凡可显示高级动物的特性而又能改造低级动物的，还是有赖于克制。而且，上自天使的职责，下至昆虫的劳作，从星体的均衡到灰尘的引力，一切生物、事物的权力和荣耀，都归于其服从而不是自由。太阳是不自由的，枯叶却自由得很；人体的各部没有自由，整体却和谐；相反，如果各部有了自由，就势必导致整体的溃散。目标是前途，也是约束。为了实现目标，也许你必须干一些自己不想干的事，放弃一些自己深深迷恋的事，这样就感到了一定的“约束”。但是，为了生活，为了目标，为了成功，我们不能试图摆脱一切“约束”，而是应该在“约束”的引导下，一步步沿着既定的目标，稳妥地前进。

巴尔塔萨·格拉西安说：“首先控制你自己然后你才能控制别的人。”无法控制自己的人，将永远无法控制别人。一个人一旦失去了自制，不管是什么人，都会轻易被击败，这也许是一条铁的定律。控制自己不是一件非常容易的事情，因为我们每个人心中永远存在着理智与感情的斗争。自我控制、自我约束也就是要一个人按理智判断行事，克服追求一时感情满足的本能愿望。一个真正具有自我约束能力的人，即使在情绪非常激动时，也是能够做到这一点的。自我约束表现为一种自我控制的感情。自由并非来自“做自己高兴做的事”，或者采取一种不顾一切的态度。自己来战胜自己的感情，证明自己有控制自己命运的能力。如果任凭感情支配自己的行动，那便使自己成为了感情的奴隶。一个人，没有比被自己的感情所奴役而更不自由的了。我们每个人都在通过努力做使自己生活更有意义的事，并且在向着未来的目标奋进。但是，生活在现实的世界中，我们绝不应该采取仅使今天感到愉快的态度而丝毫不顾及明天可能发生的后果。我们的感情大都容易倾向于获得暂时的满足，所以，我们要善于做好自我约束。必须注意的是，那些提供大量暂时满足的事，通常就是对我们长期的健康、快乐和成功最有害的事情。因此，在追求一种有意义的生活时，我们应当努力预测自己所从事的事情对将来可能产生的后果。不论你现在如何享受目前的生活，深谋远虑总会有益于你考虑未来。那些总是失败的人一再使用“我没有另外的选择，我不得不这样”这种借口。而实际上是他们不愿付出短期不自由的代价，换取享受长期的更大的报偿。一个没有养成自我约束习惯的人，可能反复地屈从于一种诱惑而从事一种不该做的事，这种错误的后果甚至严重到能长期影响一个人的成败。要具备自我约束的能力，必须不断地分析自己的行动可能带来的长期后果；同时必须不屈不挠地按照符合自己决心为了长期的最大利益的决定而行动。用了同样的努力，有人成功了，有人则失败了。他们可能都知道成功的途径，但他们之

间有一个主要的不同在于，成功者总是约束自己，去做正确的事情，而不成功的人总是容忍自己的感情占上风。一个人如果没有养成自我约束的习惯，就可能付出高昂的代价。每一个人必须具有自我约束能力，不让别人用次要的计划或无关的事情拉你离开轨道。我们必须有自我的约束能力，保持头脑不受种种杂念的干扰，不去想还有什么其他事应当去做等从各方面不断轰击我们头脑的那些其他的杂念。我们必须养成一种把那些对创造性过程没有好处的东西全部阻挡在外的习惯。对任何职业都一样，取得成功的结果直接依赖于我们坚持用在一贯紧张的、不间断的创造性思维上的时间量。也就是说，自我约束、专心致志，是通向成功的必经之路。

凡成功者无不懂得自律

凡成功者无不懂得自律

《神奇的情感力量》的作者罗伊·加恩说：“自律是修身立志成大事者必须具备的能力和条件，希望每个人都能做到自律！”从本质上讲，自律就是你被迫行动前，有勇气自动去做你必须做的事情。自律往往和你不愿做或懒于去做，但却不得不做的事情相联系。“律”既然是规范，当然是因为有行为会超出这个规范。比如，刷牙洗脸是每天必须要做的事情，但是有一天你回到家筋疲力尽，如果你倒床就睡，是在放纵自己的行为；如果你克服身体上的疲惫，坚持进行洗漱，这是你自律的表现。人们往往会遇到一些让自己讨厌或使行动受阻挠的事情，而在这种情况下，你就应该克服对情绪的干扰，接受考验。罗伊·加恩指出，自律的方式，一般来说有两种：一是去做应该做而不愿或不想做的事情；一是不做不能做、不应做而自己想做的事情。比如，你每天早晨坚持锻炼身体，某一天天气特别寒冷，你不想冒着寒冷继续坚持，但是你最终走出家门，继续锻炼，这就属于前者。后者的表现也较多，你喜欢抽烟，但到了无烟室，你必须强忍住内心的欲望不抽烟。一般情况下，自律和意志是紧密相联的，意志薄弱者，自律能力较差；意志顽强者，自律能力较强。加强自律也就是磨练意志的过程。自律对于个人的事业来讲，发挥着重要的作用，加强自律有助于磨砺心志，有助于良好品性的形成，使人走向成功。自律是在行动中形成的，也只能在行动中体现，除此之外，再没有别的途径。梦想自己变成一个自律的人就会变成一个自律的人吗？靠读几本关于自律的书就能成为一个自律的人吗？只是不停地自我检讨就能成为一个自律的人吗？答案都是否定的。自律的养成是一个长期的过程，不是一朝一夕的事情。因此，要自律首先就得勇敢面对来自各方面的一次次对自我的挑战，不要轻易地放纵自己，哪怕它只是一件微不足道的事情。自律，同时也需要主动，它不是受迫于环境或他人而采取的行为；而是在被迫之前，就采取的行为。前提条件是自觉自愿地去做。在日常生活中，时时提醒自己自律，同时你也可以有意识地培养自律精神。比如，针对你自身性格上的某一缺点或不良习惯，限定一个时间期限，集中纠正，效果比较好。千万不要纵容自己，给自己找借口。对自己严格一点儿，时间长了，自律便成为一种习惯，一种生活方式，你的人格和智慧也因此变得更完美。

真正地控制住自己才能控制别人

真正地控制住自己才能控制别人

一位社会心理学家做过这么一个有趣的试验：让十几位素不相识的人，围坐到一张圆桌边，给他们几个很普通的问题，不限时间地讨论。不久以后，他们中间，已经自然而然地形成了一个“头”，其他人已有意无意地认同他的权威并且接受他的建议，这个人以无形的力量影响着他人并让别人不知不觉服从了他自己。这种力量是一种只可意会不可言传，但却又极其清晰真实可感的存在。这并不仅仅源于对方的权力地位，更源于一种强有力的个性中弥漫出来的氛围。优秀的人士，比如说有企业家、艺术家、学者、政府官员，他们品性各异、气质不同，但他们身上有一种共同的东西，那就是一种能够使周围的气氛环境被他的言行举止控制住、吸引住的感染力、影响力、威慑力，而这种控制与吸引，并不缘于某种夸张激烈的表演性的情绪，而是基于一种明确的自控能力。就像在一个缤纷的晚会上，一个一身黑色礼服的女子，很静默地便把大家的视线吸引到她身上。而另外一些人，也许他们更博学、更富有、更显赫，但他们就是没有那种力量感。前者即使衣着简朴、言语不多，但你马上能在一大群人中强烈地觉察到她磁性般的存在；而后者，即便衣着醒目、派头十足，那种深刻的无力感，还是使他们难免黯淡。《获取成功的精神因素》的作者克莱门特·斯通对这种神奇的心灵力量有一段精彩的描述：“一个拥有心灵力量的人，他也许是一位宗教领袖，也许是个黑带柔道高手，也许是一个白手起家创立起大公司的总裁，他们为了达到现在这个目标，必定早在许多年前，就开始了一个漫长的过程：他们必须全神贯注，放弃许多日常欲望，做出许多牺牲，体验许多挫折的滋味，在这样一个长时期磨练之后，他们的心灵已经变得非常的强劲、坚忍、健全、平衡，这种力量的获得，没有天赋，只有依靠时间的修炼。”但一个人一旦拥有了这种力量，它就如同依附在他身上，成为他的一个组成部分，再也无法剥夺走，因为这种力量并不是外在的权力、地位、财富，而是一种内在的自信、自制、自尊。一个拥有了这种力量的人，他同时也就拥有了控制这种力量的能力，这就像一个暴发户会热衷于炫耀财富，而成功的大企业家绝不会沉湎于恣意挥霍；一个街头流氓会寻衅滋事，而那个黑带柔道高手却不可能轻易大打出手。力量与控制这种力量的能力，是在那个漫长的磨练过程中，同时逐渐获得的另一种财富。事实上，从根本上来说，这种心灵力量，本质上就是一种自我控制能力。一个人，倘若能够真正地控制自己，他也就能够控制外界。绝大部分的人都会有共同的人性弱点：怯弱、犹豫、敏感、冲动、懈怠、易变……面对复杂的身外世界，他们往往难以把握自己，人们经常并不是缺乏知识与才能，而是缺乏选择的自信，而一个拥有这种自信、自制力量，不受制于任何外界影响的人，也就自然地成为人们的心灵可以依赖的“领袖”，这就是两句古老的格言了：“一个人，征服了自己，也就征服了世界”，“没有人能打败你，除了你自己”。

努力克服怠惰的不良习惯

努力克服怠惰的不良习惯

一心想着享乐，又为享乐找借口，这就是怠惰。人类不只是为自己活着的。他们得有活着的责任。既然要承担责任，就不能只顾着自己的享乐，就不能有怠惰的心理。怠惰的人，往往是什么事都干不成的人。做什么事情，都要有心，都要付出劳动，天底下没有不劳而获那种便宜事。

怠惰能让人有片刻的享受，能让人摆脱劳动的痛苦。但是须知，怠惰带来了片刻欢乐，换来的却是长久的痛苦。为了一时的享乐而不能获得劳动的收获，这是很糟糕的。怠惰换来的享乐是暂时的，是昙花一现的东西，只有经过顽强的拼搏得来的收获，才能给你恒久的欢乐。就一个人的身体来说，我们知道，生命在于运动。就是说，人的身体本身也要求人不断地活动、不断地运动、不断地劳动。要是没有不断地活动、不断地运动、不断地劳动，那么，你的心理吃得消，你的身体却也会吃不消的。怠惰的人，终日泡在享乐场所，或者干脆睡大觉，长此以往，人会发胖，会四体不勤，一些懒惰病如高血脂、脑血栓等，都会侵袭你。那么，该怎么克服怠惰的习惯呢？《向你挑战》的作者廉·丹佛为我们推荐了如下建议：(1)要成功，就得勤奋工作，就得积极行动须知，机会来自积极的努力，它从不自动上门。有些人以为只要想想机会就会降临，说什么“只有想不到，没有做不到”。这其实是误区，是要不得的，其结果是很糟糕的。为了事业或学业的成功，你得知道，一个成功者，每天必须做些什么。如果你去了解那些成功的人，那么，他们会告诉你，成功来自于坚持不懈的努力工作。成功的人，比起一般的人来，一定是更吃得起苦、更努力、更勤奋，而且，他们也做得比别人多。如果他是一位成功的科学家，那么，在取得成功的过程中，他一定付出了艰苦的劳动，他一定经过了无数次的失败。没有一个成功的人例外，没有一个成功的人是不付出艰辛劳动的。面对他们，如果你每天无所事事，怠惰不思进取，那么，你一定会惭愧不已，无颜见人。(2)要成功，就要时时抓住现在，而不是寄希望于将来有的人，每做一件事厌烦的时候，就想着“明天再做”；而到了明天，他又想着“明天再做”。做什么事情，一定要立即去做，不要拖延，不要把应该立即完成的事情，拖到以后。其实，拖延正是怠惰的典型表现。要立即行动，不要拖延。(3)成功不是一蹴而就的，成功靠积累，靠循序渐进别小看一个小小的行动，一次小小的进展，它关系着以后的大成功，它是以后的大成功的一个必要步骤。怠惰使人想：现在这样做，有什么意义？又看不到成功。他不知道，成功就是由这些“看不到成功”的要素构成的。记住：春天播种，夏季耕耘，秋天才有收获。

避免因犯愚蠢的错误而自毁前程

避免因犯愚蠢的错误而自毁前程

史蒂芬·马克是个有成就的人。毕业于哈佛大学的他，36岁时已成为福克斯电视台和福克斯新闻处的总裁。但去年夏天，马克的事业忽然翻船。因为抢了上司的风头，使上司大失面子，他突然被通知“下岗”了。为什么像史蒂芬·马克这样的聪明人会干这样的蠢事？搞清聪明人为什么会犯自毁前途的错误，有助我们避免重蹈覆辙，更顺利地实现自己的人生目标。以下是《从失败到成功的销售经验》的作者弗兰克·贝特格归纳的聪明人干蠢事的几点缘由：

(1)骄傲自大“聪明人总是比一般人多知道些事情，”纽约市洛克斐勒集团的副总裁布兰丹·塞克斯顿说，“因此很容易就会以为自己无所不知。”1990年，有人揭发名校史丹福大学要纳税人负担一些与政府研究工作无关的开支，例如买了一艘22米长的游艇，以及为大学校长唐纳德·肯尼迪的新夫人举行了一个欢迎酒会。可是肯尼迪不认错。他承认曾用公费支付一些“间接研究费用”，包括购买餐巾、桌布以及在他住宅里举行一次晚宴的开支。他还说：“我甚至可以理直气壮地说，这屋里每一朵花都应该用间接研究费用来购买。”肯尼迪用这种狂妄态度处理这宗引起公愤的事，结果是自掘坟墓。“他似乎认为他做的每一件事都是完全正当的——因为是他做的，”史丹福大学里一个熟悉内幕的人说。不到几个月，肯尼迪宣布辞去校长职务。

(2)孤立无援一个人如果特别聪明，那么他会从小就容易离群孤立。聪明的少年会觉得自己和其他儿童格格不入，于是很自然地会物以类聚，只和别的聪明少年交往。这种现象也会在公司里发生。“聪明人多半只喜欢和其他聪明人在一起，”美国高峰通讯公司的执行总裁詹姆斯·韦斯利说，“那本来是好事，可是，当这些人开始倚靠聪明，排斥经验，大事就不妙了。”危险之一就是不愿意承认有改变的需要。“当一班聪明人一致同意了一个计划，”韦斯利说，“他们会对这个计划坚持到底，即使其他人都已看到方向错误，他们也不会回头。”不久前，万国商业机器公司就发生了一个这样的例子。几十年来，这家公司在电脑工业中一直独霸一方。后来，大型电脑的市场开始衰退，消费者转为需要较小、较便宜的系统。然而，万国商业机器公司的经理阶层没有料到这场革命的步伐那么快速。结果如何？该公司在过去两年共亏损了78亿美元，创下了空前纪录，被迫要大量裁员。要和别人合作顺利，听取别人的意见是非常重要的。可是，有些聪明人因为对思想比他们慢的人不耐烦，不愿听取别人的意见。“而这种不耐烦，”官能国际通讯公司的总裁罗伯特·舒佛说，“可能是危险的陷阱。”某规模庞大饮品制造公司的市场推广主管聪明又能干，但是他负责推销的一种新饮品在市场上反应冷淡。后来，他的上司发现他的下属曾向他提出许多忠告，但他一概置之不理。他的解释是：“无能的主管才会听下属的意见。”他的事业不久之后就走下坡。

(3)不顾后果聪明人脑子里总是在想：“我的下一个高招……”由于他们老是觉得自己无所不知，这些聪明人都喜欢行险招，结果往往是聪明反被聪明害，就像前美国参议员加利·赫特那样。赫特曾获纽约时报“当代美国政界最有智慧的人之一”荣誉，1987年初，他竞选民主党总统候选人，胜望极浓。当时有传言说他有婚外情，他于是向新闻记者提出挑战：“跟踪我吧。”他们真的去跟踪他，结果发现他和29岁的模特儿当娜·莱斯在一起。一张小报刊出了赫特在游艇“胡闹”号上把莱斯抱在怀里的照片后，赫特想成为总统的美梦随即破灭了。这是他自己不顾后果的结果。

(4)过分好胜许多聪明人都不了解一个简单的事实：在这方面胜人一筹，并不等于在另一方面也一定能成功。哈佛商学院毕业生维克托·奇亚姆利用电视广告推销他的雷明登产品，赚了好几百万美元。1988年，奇亚姆收购了职业足球队“新英格兰爱国者”队。可是，经营一支正在挣扎求存的足球队和推销电动刮胡刀完全是两回事，他不久就亏损惨重。到奇亚姆把球队出让的时候，他已经损失了几百万美元。许多

有杰出成就的聪明人都会从这些大错中取得教训。他们愿听别人的意见，不会目空一切。他们积极征求下属的建议，知道自己的弱点在哪里。美国的萨姆·沃尔顿是一位商界奇才，把一家卖廉价商品的铺子发展成为有资产 550 亿美元的华尔市场集团。他的成功之道是不把自己关在总部里面。他常常坐他自己的飞机到全国各地巡视各分店，听取“合作者”的意见，甚至向顾客赠送巧克力花生糖。沃尔顿的谦虚是他成功的另一因素。这会令竞争者低估了他，而他的雇员则觉得什么都可以对他说。“我们并不是精明过人，但我们肯改革。”沃尔顿去世前不久曾这样说。我们只需相信这句话的后半句。哈罗德·丁克尔在 39 年教书生涯中注意到一件事。他说，进入社会后取得杰出成就的学生，几乎没有一个是从前在学校里成绩最优异的学生。其中一个原因是那些聪明学生会犯愚蠢的错误而自毁前程。但更重要的原因是：那些成功的人知道，如果你只是第二名，就要加倍努力。

树立积极的心态

树立积极的心态

积极的心态会使一个人感到幸福和人生的意义。如果此时你正为自己处于情绪的低谷而悲哀，如果你还为自己的胆小卑怯而烦恼，那么，你不如将这些让人恼怒的性格丢到一旁，重新培养自己的积极心态。《思考与致富》的作者拿破仑·希尔指出，积极的心态可以通过以下七个步骤培养起来：(1)重塑心中的偶像，使自己的言行像你心目中所希望的那样。

积极心态的培养与行动密切相关，没有行动，任何想法都是空谈。你心目中的偶像可以是一个人，也可以是一类人。可以是具体的，也可以是抽象的。在你的头脑中树立一个积极乐观的形象，在做任何行动的时候，告诉自己，所做的行动必须与心目中的形象相一致。(2)把自己看成胜利者大多数人遇到令人沮丧的事情时，整个身心都沉浸在痛苦之中。如果此时你对自己大声地叫一声：“我不是失败者，我是以后的胜利者。”你的精神将为之一振，立即兴奋起来。(3)学会用美好的心情去感染别人每个人都希望得到灿烂的阳光，一旦你带着快乐的心情去和别人交往，快乐也能传递给别人，这样的连锁反应既能让自己感觉到快乐，也能让别人变得快乐。没有人愿意成天和苦菜花呆在一块儿。尝试着改变自己的心情，当你用微笑告诉别人你的心情时，别人同样会以微笑回报你。

(4)学会给予和奉献给予和奉献是人类的一种美德，但你能想到过给予和奉献会激发你的热情吗？给予和奉献能够体现一个人的道德品质，也能体现一个人的社会价值。同时，给予和奉献能带给人愉快的心情。不知道你有没有这样的体会，每当你帮助别人时，自己的心情也会变得愉快。(5)心怀感激生活中多一份抱怨就多一份烦恼，当我们以一种感激的心情环视我们周围的人和事，心也放得很宽。有一位哲人曾说过：在这个世上，没有任何人应该为你做什么事。不要因为别人的过失指责别人，宽恕别人也等于安慰自己。(6)不要经常说消极词语经常抱怨的人总喜欢说一些“我真累”、“我真痛苦”、“我好郁闷”之类的话，这种消极词语会磨损你的自信和激情。(7)学会自我激励当你胆怯的时候，学会给自己打气，“别害怕，一定会冲过去”；当你遭遇失败的时候，告诉自己，“别灰心，胜利最终属于我”；当你犹豫不决时，给自己强行下一个命令，“拿出你的魄力，别再磨磨蹭蹭的。”自我激励是一个持续性的过程，它必须要坚持到心态完全转变。

我要开始新的生活

羊皮卷之一

我要开始新的生活

今天，我要开始新的生活。今天，我要走出失败的阴影。今天，我要重新审视这个世界：我出生在葡萄园中，园内的葡萄任人享用。今天，我要从最高最密的藤上摘下智慧的果实，这葡萄藤是数百年前的智者种下的。今天，我要品尝葡萄的美味，还要吞下每一粒成功的种子，以在我心里孕育新的生命。我选择的道路充满机遇，也有辛酸与绝望。失败和挫折数不胜数，叠在一起，比金字塔还高。然而，我不会再像别人一样失败，因为我手中持有航海图，可以领我越过汹涌的大海，抵达梦中的彼岸。失败不再是我奋斗的代价。它和痛苦都将从我的生命中消失。失败和我，就像水火一样，互不相容。我不再像过去一样轻易接受它们。我要在智慧的指引下，走出失败的阴影，步入富足、健康、快乐的乐园，这些都超过了我以往的梦想。我要是能长生不老，就可以学到一切，但我不能永生，所以，在有限的人生里，我必须学会忍耐的艺术，因为大自然的行为一向是从容不迫的。造物主创造百树之王——橄榄树，需要一百年的时间，而洋葱经过短短的九个星期就会枯老。我不留恋从前那种洋葱式的生活，我要成为百树之王——橄榄树，成为现实生活中最伟大的推销员。怎么可能？我既没有渊博的知识，又没有丰富的经验，况且，我曾一度跌入愚昧与自怜的深渊。答案很简单：我不会让所谓的知识或者经验妨碍我的行程。造物主已经赐予我足够的知识和本能，这份天赋是其他生物所望尘莫及的。经验的价值往往被高估了，人老的时候开口讲的多是糊涂话。说实在的，经验确实能教给我们很多东西，只是这需要花费太长的时间。等到人们获得智慧的时候，其价值已随着时间的消逝而减少了。结果往往是这样，经验丰富了，人也衰老了。经验和时尚有关，适合某一时代的行为，并不意味着在今天仍然行得通。只有原则是持久的，而我现在正拥有了这些原则。这些可以指引我走向成功的原则全写在这几张羊皮卷里。它教我如何避免失败，而不只是获得成功，因为成功更是一种精神状态。人们对于成功的定义，见仁见智，而失败却往往只有一种解释：失败就是一个人没能达到他的人生目标，不论这些目标是什么。事实上，成功与失败的最大分野，来自不同的习惯。好习惯是开启成功的钥匙，坏习惯则是一扇向失败敞开的门。因此，我首先要做的便是养成良好的习惯，全心全意去实行。小时候，我常会感情用事，长大成人了，我要用良好的习惯代替一时的冲动。我的自由意志屈服于多年养成的恶习，它们威胁着我的前途。我的行为受到品味、情感、偏见、欲望、爱、恐惧、环境和习惯和影响，其中最厉害的就是习惯。因此，如果我必须受习惯支配的话，那就让我受好习惯的支配。那些坏习惯必须戒除，我要在新的田地里插种好的种子。

我要养成良好的习惯，全心全意去实行。这不是轻而易举的事情，要怎样才能做到呢？靠这些羊皮卷就能做到。因为每一卷里都写着一个原则，可以摒除一项坏习惯，换取一个好习惯，使人进步，走向成功。这也是自然法则之一，只有一种习惯才能抑制另一种习惯。所以，为了走好我选择的道路，我必须养成的第一个习惯是：用 30 天的时间阅读每张羊皮卷，然后再进入下一卷。清晨即起，默默诵读；午饭之后，再次默读；夜晚睡前，高声朗读。第二天的情形完全一样。这样重复 30 天后，就可以打开下一卷了。每一卷都依照同样的方法读上 30 天，久而久之，它们就成为一种习惯了。

这些习惯有什么好处呢？这里隐含着人类成功的秘诀。当我每天重复这些话的时候，它们成了我精神活动的一部分。更重要的是，它们渗入我的心灵。那是个神秘的世界，永不静止，创造梦境，在不知不觉中影响我的行为。当这些羊皮卷上的文字，被我奇妙的心灵完全

吸收之后，我每天都会充满活力地醒来。我从来没有这样精力充沛过。我更有活力，更有热情，要向世界挑战的欲望克服了一切恐惧与不安。在这个充满争斗和悲伤的世界里，我竟然比以前更快活。最后，我会发现自己有了应付一切情况的办法。不久，这些办法就能运用自如。因为，任何方法，只要多练习，就会变得简单易行。经过多次重复，一种看似复杂的行为就变得轻而易举，实行起来，就会有无限的乐趣，有了乐趣，出于人之天性，我就更乐意常去实行。于是，一种好的习惯便诞生了，习惯成为自然。既是一种好的习惯，也就是我的意愿。今天，我开始新的生活。我郑重地发誓，绝不让任何事情妨碍我新生命的成长。在阅读这些羊皮卷的时候，我绝不浪费一天的时间，因为时光一去不返，失去的日子是无法弥补的。我也绝不打破每天阅读的习惯。事实上，每天在这些新习惯上花费少许时间，相对于可能获得的快乐与成功而言，只是微不足道的代价。当我阅读羊皮卷中的字句时，绝不能因为文字的精炼而忽视内容的深沉。一瓶葡萄美酒需要千百颗果子酿制而成，果皮和渣子抛给小鸟。葡萄的智慧代代相传，有些被过滤，有些被淘汰，随风飘逝。只有纯正的真理才是永恒的。它们就精炼在我要阅读的文字中。我要依照指示，绝不浪费，播下成功的种子。今天，我的旧习惯老茧化为尘埃。我在人群中昂首阔步，不会有人认出我来，因为我不再是过去的自己，我已拥有了新的生命。

热情是世界上最大的财富

第二章 用全身心的爱来迎接今天

热情是世界上最大的财富

很久以前，美国费城的 6 个高中生向他们仰慕已久的一位博学多才的牧师请求：“先生，您肯教我们读书吗？我们想上大学，可是我们没钱。我们中学快毕业了，有一定的学识，您肯教教我们吗？”这位牧师名叫 R·康惠尔，他答应教这 6 个贫家子弟。同时他又暗自思忖：“一定还会有许多年轻人没钱上大学，他们想学习但付不起学费。我应该为这样的年轻人办一所大学。”于是，他开始为筹建大学募捐。当时建一所大学大概要花 150 万美元。

康惠尔四处奔走，在各地演讲了 5 年，恳求大学为出身贫穷但有志于学的年轻人捐钱。出乎他意料的是，5 年的辛苦筹募到的钱还不足 1000 美元。康惠尔深感悲伤，情绪低落。当他走向教堂准备做礼拜的演说词时，低头沉思的他发现教室周围的草枯黄得东倒西歪。他便问园丁：“为什么这里的草长得不如别的教堂周围的草呢？”园丁抬起头来望着牧师回答说：“噢，我猜想你眼中觉得这地方的草长得不好，主要是因为你把这些草和别的草相比较的缘故。看来，我们常常是看到别人美丽的草地，希望别人的草地就是我们自己的，却很少去整治自家的草地。”园丁的一席话使康惠尔恍然大悟。他跑进教堂开始撰写演讲稿。他在演讲稿中指出：我们大家往往是让时间在等待观望中白白流逝，却没有努力工作使事情朝着我们希望的方向发展。不要由于没有成功，就责备这个世界的不够完美与现成，这是可笑与可鄙的。你要像所有成功者那样发展自己火热的谋求成功的愿望。怎样发展？把你的心放在你所想要的东西上，使你的心远离你所不想要的东西。《最伟大的力量》的作者 J·马丁·科尔指出，热情是世界上最大的财富。它的潜在价值远远超过金钱与权势。热情摧毁偏见与敌意，摒弃懒惰，扫除障碍。热情是行动的信仰，有了这种信仰，我们就会无往不胜。黑格尔说：“没有热情，世界上没有一件伟大的事能完成。”美国的《管理世界》杂志曾进行过一项调查，他们采访了两组人，第一组是高水平的人事经理和高级管理人员，第二组是商业学校的毕业生。他们询问这两组人，什么品质最能帮助一个人获得成功，两组人的共同回答是“热情”。热情高于事业，就像火柴高于汽油。一桶再纯的汽油，如果没有一根小小的火柴将它点燃，无论它质量再怎么好也不会发出半点光，放出一丝热。而热情就像火柴，它能把你具备的多项能力和优势充分地发挥出来，给你的事业带来巨大的动力。试想，一个没有热情的领导，整天无精打采，没有丝毫的朝气，那么，他的职员也会因此而失去工作的兴趣，当大部分职员都没了工作热情时，领导再怎么努力地去工作也会于事无补，只能眼睁睁地看着自己的单位垮掉。有许多出色的领导者，都是凭了一股对事业的执著与热情，历尽艰辛，最后才取得成功的。马丁·科尔曾经说过：“要成就一项伟大的事业，你必须具有一种原动力——热情。”英国的乔治·埃尔伯特指出：所谓热情，就像发电机一般能使电灯发光、机器运转的一种能量，它能驱动人、引导人奔向光明的前程，能激励人去唤醒沉睡的潜能、才干和活力，它是一股朝着目标前进的动力，也是从心灵内部迸发出来的一种力量。蒸汽火车头为了随时产生动力，即使停放在车库中时，也必须不断加燃料，让锅炉中的煤炭始终处于燃烧状态。人也同样如此，他必须始终保持着旺盛的热情。甘·巴卡拉曾说过：“不管任何人都会拥有热情，所不同的是，有的人热情只能维持 30 分钟，有的人热情能够保持 30 天，但是一个成功的人，却能让热情持续 30 年。”当你的脚踩上加速器时，汽车便会马上产生一股动力，向前行驶。而热情也理应如此。因此，你必须牢记：热情是动力；思想是加速器；而你的心就是加油站。

一定要让自己充满热诚

一定要让自己充满热诚==

多年前，1983 年度诺贝尔医学奖得主、遗传学家芭芭拉·麦克林托克开始找第一份工作时，有见地的顾问告诉她说：“芭芭拉，做人要热诚！再丰富的经验，也比不上热诚能使你获得更大成就。”他们说得多真对。热诚的人能使沉闷的旅程变得刺激，使额外的工作变成发展机会，使陌生人变成朋友；热诚有如胶水，在你情况困难摇摇欲坠时帮你坚持下去。当你周围的人在喊叫“不，你做不了”的时候，它像你心中的声音，轻轻地说：“我做得了！”芭芭拉·麦克林托克早期的研究结果，经过多年才得到普遍承认。但是她从未放松她的实验。工作对她来说是极大的乐趣。她从未松懈。充满热诚的人不论年纪多大，都仍然充满青春活力，就是因为他们始终保持赤子之心。大提琴家卡隆尔斯 90 岁时，每天早晨都会先弹奏一下尼哈的乐曲。乐声从他的指间飘过时，他会把佝偻的肩膀挺直，两眼再度流露出欢欣神色。对卡隆尔斯来说，音乐是长生不老灵丹，使人生变成永无止境的探险。正如作家兼诗人欧尔曼写过的话：“岁月令皮肤加添皱纹，失去热诚却令心灵发皱。”怎样去重觅童年时的热诚？关键就在“热诚”这两字之中。英文热诚一字源于希腊文，意思是“内在的神”。“内在的神”其实就是一种历久不渝的爱，也就是适当地爱自己(确认自己)，并且将这份爱推及他人。

热诚地爱他们所做的工作，而不计金钱、地位或权力。有一次，有人问已退休的剧团团长帕翠霞·麦克尔勒斯，她的热诚是从哪里来的。她答道：“我那做律师的父亲很久以前告诉我说：‘在我不再以金钱为目的而工作之前，我连一个铜板也赚不到。’”堪萨斯州的伊丽莎白·莱顿，68 岁时才开始绘画。从事艺术消除了她不时发作而至少已折磨了她 30 年的精神抑郁，她的作品还获得一位画评家赞扬说：“我真忍不住要把莱顿称为天才。”伊丽莎白终于再度找到了生的热诚。《从失败到成功的销售经验》的作者弗兰克·贝特格强调：历史上任何伟大的成就都可以称为热诚的胜利。没有热诚，不可能成就任何伟业，因为无论多么恐惧、多么艰难的挑战，热诚都赋予它新的含义。缺乏热诚的人，注定要在平庸中度过一生；而有了热诚，你才能创造奇迹。

增强热心，培养热忱

增强热心，培养热忱==

一个人若只有一点点热忱是远不够的，所以，增强热心是必须的。那么，怎样才能增强热心呢？弗兰克·贝特格推荐的以下几个步骤值得尝试：(1)深入了解每个问题多年来，贝特格对于现代画一直没有好感，认为它只是由许多乱七八糟的线条所构成的图画而已。直到经一个内行的朋友开导以后，他才恍然大悟：“说实在的，有了进一步的了解后，我才发现它真的那么有趣，那么吸引人。”贝特格发现，想要对什么事热心，先要学习更多你目前尚不热心的事。了解越多，越容易培养兴趣。所以，下次你不得不做什么时，一定要应用这项原则；发现自己不耐烦时，也要想到这个原则。只有进一步了解事情的真相，才会挖掘出自己的兴趣。(2)做事要充满热忱你热心不热心或有没有兴趣，都会很自然地在你的行动上表现出来，没有办法隐瞒。跟某个人握手时要紧紧地握住对方的手说：“我很荣幸能认识你。”或“我很高兴再见到你。”那种畏畏缩缩的握手方式，真的还不如不握。只能使人觉得“这家伙死气沉沉，半死不活。”要想找出以这种方式握手的成功人士，不知要等到何年何月。微笑也要活泼一点，眼睛要配合你的微笑才好。当你对别人说：“谢谢你！”的时候，也要真心实意地说。你的谈话要生动引人。著名的语言学权威班得尔博士，在他的一本书《如何使你的谈吐高雅宜人》中提到：“你说的‘早安！’是不是让人觉得很舒服？你说的‘恭喜你！’是不是出于真心呢？你说‘你好吗？’时的语气是不是让人很高兴呢？一旦当你说话时能自然而然渗入真诚的情感，就已经拥有引人注意的良好能力了。”贝特格指出，说话自信的人都会受到欢迎。当你说话很有活力时，你自己也会变得很有活力。请你试试看，大声说：“我今天很痛快！”说话时是不是感觉比先前更舒服一点呢？你必须时时刻刻活泼有力才能成功。

(3)传播好消息我们都曾在不同场合遇到某人说：“我有一个好消息。”这时所有的人都停下手里的工作望着他，等他说出来才罢。好消息除了引人注意以外，还可以引起别人的好感，引起大家的热心与干劲，甚至帮助消化，使你胃口大开。因为传播坏消息的人比传播好消息的要多，所以你千万要了解这一点：散布坏消息的人永远得不到朋友的欢心，也永远一事无成。每天回家时尽量把好消息带给家人共享，告诉他们今天所发生的好消息。尽量讨论有趣的事情，同时把不愉快的事情抛在脑后。也就是说，只能散布好消息。贝特格建议我们，要把好消息告诉你的同事。要多多鼓励他们，每一个场合都要夸奖他们，把公司正在进行的积极事情告诉他们。优秀的推销员专门散布好消息，每个月都去拜访他的顾客，并且经常把

好消息带给别人。我们总认为银行董事长都是些顽固不化的冷血动物，他们是典型的“晴天借伞”的那种人。不过我倒认识一个与众不同的银行董事长。他回答电话的方式别具一格：“早安！这个世界真不错。我有没有机会借钱给你呢？”你可能会认为这种说法没有银行家的派头，但，这位银行家就是美国东南部最大的银行南方市民银行的董事长密尔·霍尼先生。

(4)培养“你很重要”的态度每一个人，无论他在印度或在美国中西部或印第安那，无论他默默无闻或身世显赫，文明或野蛮，年轻或年老，都有成为重要人物的愿望。这种愿望是人类最强烈、最迫切的一种目标。精明的广告商都了解“人人都希望获得名誉地位以及被人认可。”杰出的推销广告常常出现这一类的辞句：“精明的少妇都使用……”“鉴赏力高超的人士都会使用……”“想成为人人羡慕的对象就要使用……”“专为那些被妇女羡慕、被男士欣赏的贵妇而准备的……。”这些标题都在不断告诉大家：“购买这项产品就会进入上流社会，使你感到心满意足，因此值得你去购买。”只要满足别人的这项心愿，使他们觉得自己重要，你很快就会步上成功的坦途。它的确是“成功百宝箱”里的一件宝贝。这种做法虽然简单，但懂得使用的人却很少。现在，我们来看看在生活上到底应该怎么做。大多数人把思想从学术研究转到实际生活时，往往会忘记“个人的重要性”这个观念。这时就请你注意人们的态度吧，这种态度仿佛在说：“你是不存在的人，是个无名小卒，你算老几？你的话一文不值，对我没有任何作用。”“你不重要”的态度为什么会这么严重呢？这是因为大部分的人在看到另一个人时往往会想：“你不能替我做什么，因此你很不重要。”事实上，那位别人，不管他的身份、地位或薪水如何，都对你很重要，只要他们认为自己重要后，他们会更卖力。贝特格在底特律生活时，每天早上都要搭公共汽车上班，有个司机是个脾气暴躁的大老粗。他多次见过这位司机老爷加快油门，扬长而去，根本不理睬只差2秒钟就可以赶上的乘客。但是司机对一个乘客特别关照，这位司机一定会等他上车。为什么呢？因这个乘客想办法使司机觉得自己很重要。他每天早上都会跟司机打个招呼，说声：“早安，先生。”有时他会坐在司机旁边，说些无关痛痒的，但却使司机觉得自己很重要的话。培养“你很重要”的态度吧，别人会因此而热情许多。

(5)强迫自己采取热忱的行动深入发掘你的题目，研究它、学习它，和它生活在一起，尽量搜集有关它的资料。这样做下去就会不知不觉地使你变得更为热忱。热忱是什么？热忱就是将内心的感觉表现到外面来，让我们把重点放在促使人们谈论他们最感兴趣的事，如果我们做到这一点，说话的人就会像呼吸一样地，不自觉地表现出生机。我们教课也要尽量从人们的内心着手。大教育家兼心理学家威廉·瓦特确信并证实：感情是不受理智立即支配的，不过它们总是受行动的立即支配。行动可以是实质的，也可以是心理的。思想将感情从消极改变为积极，行动同样具有刺激性与效力。在这种情况下，行动不论是实

质的或心理的，它都领先于感情。你的感情并非经常受理智支配，可是它们却受行动的支配。所以，要学习运用这样一个自我激发词：“要变得热忱，行动须热忱。”并让这个自我激发词深入到潜意识中去。那么，当你在创造过程中精神不振的时候，这个激发词就会闪入到你的意识心神中，亦即时机到来，就会激励你采取热忱的行动，变消极为积极，焕发精神“现在就做”。

找到引发你热情的“火种”

找到引发你热情的“火种”

《爱的能力》的作者艾伦·弗罗姆指出，从某一个角度上考察，世上有两种人：一种是生来就对一切都不起劲的，他们活着就是为过日子，至于为什么要过日子，他们是不去理解，不去追究的；另一种人是对一些事情很认真，很希望自己的生命不要浪费的人。然而，他们之中却只有一部分人能够认真的去完成自己，而另一部分人却始终拿不出力量来。为什么他们会这样呢？造成这种差别的原因在哪里？有没有热情是关键。有些人比较坚强，他们自己既是燃料，又是火种。他们可以很容易的把自己燃烧起来，发出光和热。而另一些人却不然，他们自己是燃料，有发出光和热的可能性，但是，他们自己不是火种。他们只是木柴或煤块，需要有火柴或打火机把他们点燃，然后，他们才可以生热发光，燃烧而产生力量。绝大多数的人都需要火种，去把自己引燃，而自己却缺少使自己燃烧的力量。于是，这“火种”就成为一些人成功的必须条件。找得到火种，他才可以燃烧；找不到火种，他就永远只是一堆冷硬的木柴或煤块。所幸，得到这“火种”并不难，它们可能是一部名人传记，一本有启发性的书，一部电影里的故事，一个好朋友的几句话，一位好老师的指引，一次愉快的旅行，一段神圣纯洁的恋爱，或一些意外的刺激。这些，都可能在适当的时机，引发一个人对学问或事业的热情与冲力，使他由静态的等待，变为动态的钻研与追求，给他一种勇往直前的力量，使他多年的准备，一旦之间，完全成为事实。这引发热情的“火种”可能自动的来，但多数时间，需要我们自己去找。不要放弃任何一个可以引发自己潜力的机会，这是走上成功之路的一大要诀。奥格·曼狄诺指出：“我们每个人都可以是生活的艺术家。活出热情的意义就是找出你爱做的事，然后全力以赴。不管你是否能得到金钱上的回报，你都坚持到底，这便是热情生活的最好方法。当你从事自己爱做的事时，自然会精力充沛、信心十足。每个人都在用自己的方式活出热情，有些人等着自然的召唤；有些人已经承担着‘大任’；有些

人没什么热情，只希望生活中有一两件刺激的事就够了，那么生命只是一个逐渐衰退的过程；另一些人则喜欢无限的狂热激情，当他们完成一个目标时，觉得自己全身都被热情迸裂了。就像快乐生活是多种方式的一样，活出自己的热情也可以从不同的方法开始，发现自己的热情与兴趣所在是你一生的工作。无论你的目标是什么，你喜欢的事物会使你全神贯注。你的热情会如流水般扩散出去。”

尽力从事一些有益的工作

尽力从事一些有益的工作==

《圣经》上明确指出：“若有人不肯做工，就不可吃饭。”经常地从事一些有益的事业对于一个人的幸福和快乐是十分必要的。无论多么美好的东西，人们只有付出相应的劳动和汗水，才能懂得这美好的东西是多么地来之不易，因而愈加珍惜它，人们才能从这种‘拥有’中享受到快乐和幸福，这是一条万古不易的真理。即使是一份悠闲，如果不是通过自己的努力而得来的，这份悠闲也就并不甜美。不是用自己劳动和汗水换来的东西，你就没有为它付出代价，你就不配享用它。一个无所事事的人，不管他多么和蔼可亲、令人尊敬，不管他是一个多么好的人，不管他的名声如何响亮，他都不可能得到真正的幸福。生活就是劳动，劳动就是生活。热爱自己的工作、尊重劳动是保持良好品德的前提条件。只有热爱工作、尊重劳动，才能抵御各种卑劣思想、腐朽思想的侵蚀，才能抵抗各种低级趣味的引诱。即使从最低级、最庸俗的意义上讲——即从纯粹个人享乐这方面讲，适当从事有益的劳动也是完全有必要的。不劳动就不应该享受劳动所带来的快乐。早期的基督教牧师都以亲自参加各种辛苦的体力劳动为荣。圣保罗主张：“不劳动者不得食”。他自己一辈子都靠自己的双手辛勤劳作来养活自己，他为自己这样活着而感到荣幸，为自己没有欠下别人的一分钱而骄傲。当垒·波尼法斯到达英国之后，他一只手拿着福音书，另一只手拿着木匠用的尺子。后来，他又从英国辗转到了德国，他还是靠自己的木工这门手艺吃饭。路德更是这样。路德一生干过许多活计，他干过园艺、建筑、车工和钟表制造等等。无论干什么，他都极其勤勉，他总是凭自己的劳动去获取面包。经常而习惯地从事一些有益的事业对于一个人的幸福和快乐是十分必要的。一旦离开这种经常的、有益于身心的劳动，女人们就会百无聊赖、无精打采，就会无所事事，精神萎靡不振，竟而会头昏眼花，神经系统也会紊乱不堪，久而久之，身体自然会莫名其妙地垮下来，精神也会一蹶不振。卡罗林·伯瑟斯曾经用心良苦地告诫她自己那位刚结婚的女

儿路易莎，提醒她千万别向懒惰和无聊让步。“当孩子们外出去度半天假的时候，”她说，“我自己也像白天的猫头鹰一样，无精打采、神思恍惚、单调乏味，年轻的妻子多多少少会感到有些单调、无聊、厌倦，千万不要陷进这种状态之中。战胜无聊和苦闷的最好办法就是勤奋地工作，满怀信心地劳动，一个人一旦参加劳动，快乐自然会来到你的身边，无聊和单调的感觉就会逃之夭夭。工作，勤奋地工作；劳动，愉快地劳动，总是去干这样或那样有益的事情。懒惰是魔鬼为所有大人物和小人物设置的陷阱，一旦掉入这个陷阱中，就等于落到了恶魔的手中。这是你祖父说的，这确实是至理名言。”那些形成了工作习惯的人总是闲不住，懒惰对他们来说是无法忍受的痛苦。即使由于情势所迫，他们不得不终止自己早已习惯了的工作，他们也会立即去从事其他工作。那些勤劳的人们总是很快就找到了新的工作，因为他们无法忍受闲暇时日带来的痛苦。确实有很多工作是非常单调沉闷的，工作太重也总是令人痛苦的。然而，假使工作在数量上并不过多的话，即使是单调的工作对于大多数人来说也比无所事事要好。按照劳动的性质和劳动者的能力来说，工作确实可以分为各种不同层次，从仅仅是沉闷的放松到最深刻的快乐。很多人都得从事的许多种工作本身并没有多大乐趣，但即使是这种工作也包含着某种极大好处。首先，一个人无需决定什么，工作便可以让他消磨掉一天中的好多时间。有许多人，当他们可以随心所欲地安排自己的时间时，竟然想不出什么够快乐的事值得一做。不管他们决定做什么，他们总感到一定有其他某种更快乐的事可做，这使他们非常苦恼。罗素指出：“能够自觉而明智地充实空闲时间是文明的最后产物，但是目前还很少有人能达到这个程度。”另外，进行选择本身也是很烦人的。除了特别富于创造性的人以外，很多人都喜欢由别人告诉他一天中的每个小时该做些什么，只要这命令不是太令人不快。许多有闲的富人感到一种说不出的烦闷，有时他们可以在非洲追捕猛兽，或者乘飞机环游世界，从中找到轻松的感觉。但这种感觉的数量是有限的，特别在青春逝去以后。因此，许多聪明的富翁简直像穷人一样没日没夜地工作。因而，工作首先是作为一种解除烦闷的手段而被人们称道的。一个人在从事必要的、但不怎么有趣的工作时，也会感到烦闷，但这种烦闷比较起他整天无所事事所感到的烦闷来，就不值一提了。除此以外，工作还有一个好处，那就是它使得节假日格外愉快。假使一个人并无必要拼命工作以至于损及体力的话，他很可能比一个无所事事的人能够在空闲时间里找到更多的热情。此外，工作还给人获取成功和展露雄心的机会。在许多工作中，衡量成功的尺度是收入。人们想增加自己收入的愿望，其实就是想获得成功的愿望，想以较多的收入来获得舒适心情的愿望。无论工作本身是多么索然无味，如果它能成为获得声誉的手段，它就会变得可以忍受，不管这声誉是世界性的，还是自己的小圈子里的。目的的持续是幸福长久的最基本的因素之一，对大多数人来说，这

主要是在工作过程当中实现的。

当工作充满了乐趣时，它所能给予的满足比仅仅是逃避烦闷的工作所带来的满足要大得多。使工作变得有趣的因素主要有两个：一是技能的运用，二是建设性。比如，一个能在飞机上表演特技的人，哪怕冒着生命的危险，也会在表演中获得极大的快乐。从一种伟大的建设性事业的成功中获得的满足，是生活能够提供的最大快乐。

以饱满的激情持续地工作

以饱满的激情持续地工作——

在当今商业大环境喧嚣混杂的条件下出类拔萃，关键在于合理发挥你的精力和控制情绪的能力——更准确地说，是一种培养并保持特定心态的能力，处于这种状态下的你工作起来热情洋溢，注意力也高度集中。也许你并不认为这种能力是一种商业技巧，但是很少有别的东西能对你的工作表现产生更大的影响。《向你挑战》的作者廉·丹佛发现，如果遵循以下7个步骤，你将改变你的心理和生理状况，使你变得能够以健康饱满、情趣盎然的心态持续工作。(1)掌握你的心智首先要保持与你的能力水平和情绪相协调的状态。随着当今社会“工作”这一概念的内涵逐渐扩展为“压力”和“骤变”，保持头脑清醒的技巧就在如何能够长时间高效工作这一问题上扮演着日益重要的角色了。

除非你能保证时时保持清醒的头脑，否则你很有可能被淹没在令人眼花缭乱的事物堆中。增强你的自我意识，或者始终用清醒的头脑、明亮的眼睛观察你自己和所处的环境，这样，你便能充分发挥你的潜能、才华和灵感对付所面临的挑战。(2)为工作表现优秀而科学地安排饮食如果必要，要改善你的饮食习惯以保证有最佳的精力和最高的效率。总的来说，合理的饮食将为你的身体和大脑提供高效运转所需要的燃料。长远看，仔细挑选合适的食物不仅能帮助你抵御大小疾病的侵害，还能增强你机体制造能量和创造乐观向上的情绪的能力。(3)锻炼可以使你工作得更好锻炼是另一种能够为您提供大量的能量、信心、情绪控制力以及思维清晰度的行为。从短期效果来讲，锻炼会使你的身体和大脑有一种轻松的感觉，从而使你全身心重新活跃起来；从长期效果来看，锻炼会把你的身体调整到可以更有效地发挥体能的状态，并且还能使你对压力的反映更加迅速有效。此外，锻炼还将提高思维敏捷度，改善记忆能力，还能增强你对外界的反应灵敏性，改善你的工作表现。总而言之，锻炼是这场保证多、快、好、省的工作表现的战斗中不可或缺的同盟军。(4)消除紧张和疲劳将你的

日程安排科学合理，在其中保留若干休息时间，用来放松你的大脑神经，补充你的体力。身体和大脑工作时，始终伴随着能量消耗、恢复的过程，因此可以说，在你的工作日程上，安排这样一个过程会使你能够以最高的灵敏度和效率投入工作。(5)学会热爱“麻烦”即使面对棘手的难题，令人头痛的麻烦，或者是处在艰难困苦的境地，你仍可以控制你的情绪，正常发挥你的体能水平，并能从周围环境中寻找乐趣。当上述各种逆境来到之时，只有你自己才能知道该采取何种方式，你的能力有多大。幽默大师哈维·明迪斯博士说：“我认为，我们的生活，处在悲剧与喜剧之间，但是我们拥有选择喜剧性还是悲剧性的身外世界的自由，而我们常常对所拥有的这种自由认知不足。”解决问题的关键在于不再沮丧，而是面对逆境使自己振作起来，沉着应战。你不能有受挫、愤怒、埋怨，或者自怜的反应，而应调动起全部的热情，把自己视作一个解决问题的行家里手，把挑战变为激励自己奋勇向前、敢于创新的动力。(6)将幽默带到工作中去为你注入热情，消除紧张，从而使你的情绪状态达到顶峰的方法是激活你的幽默感。幽默感是一种视困难为充满乐趣的挑战的精神，这对你能否有最佳工作表现而言是不可或缺的重要条件。乐趣是人类的兴奋剂。这样，人们工作起来更加津津有味，也就更有效率。把幽默带到你的工作中去，将增加你对工作的理解，驱除紧张感，还能进一步使人富有洞察力和控制力。你怎样才能“活得乐滋滋”呢？这不像改变你的食谱那么简单。但如果在你的周围摆放一些幽默材料——让你的办公室随处可见笑话、卡通画、幽默新闻图片以及电子邮件、滑稽图案等物品——以及通过积极主动地培养你从环境中随时随地体会幽默的能力，你就能够处于可获得最佳表现的精神状态之中。(7)创造激发潜能的环境为了养成健康的、积极的用脑习惯，你必须改变你的工作环境。把办公室用幽默的小玩意装扮起来，能提高你工作的兴趣。除此之外，以往成功和成就的纪念物也可以增强人的信心。还有，你可以在办公室的家具摆设、装饰装潢、背景音乐以及布告牌方面做一些改变来激活你的积极情绪，从而将你的工作地点变成一个刺激物的“聚居地”。

努力克服职业倦怠

努力克服职业倦怠

成功的机遇很多，要把它激发出来。我们经常听说要趁热打铁，这是很好的建议。但更好的建议是通过击打使铁变热。是的，毅力和努力都非常重要。任何一个成功者都会告诉你，每次的失败都将使你更靠近成功。这不是陈词滥调，宣扬这是黎明前最黑暗的时刻。你努力工作，提高你的经验和技能，那么总有一天成功会实现。《神奇的情感力量》的作者罗伊·加恩指出：如果你永远没有成功，你仍然是个成就极大的人。你已经知道你对正在从事的工作倾注了最大的努力。用这种态度对待生活，不懈地追求和奋斗，那么你成功的机会就很大。我们遇到困难和挫折，对工作不再兴致勃勃时，就会产生职业倦怠。职业倦怠不是说来就来的，而是由日常工作中的挫折、焦虑、沮丧，日积月累而成。丧失斗志的你对疾病的抵抗力减弱，睡眠时间相同却老觉得不够，注意力也愈来愈不能集中，到最后干脆放弃尝试、什么也不在乎了，工作变得没有意义；甚至，人生也没有什么价值可言。想要赶走倦怠，而变得兴致勃勃，说的要比做的容易多了。原因在于大多数人觉得为了工作有效率，他们必须有所激励，但是很少人了解激励与工作表现互为因果。如果你能强迫自己努力工作，而达成一些初期的成功目标后，就会发现工作愈做愈有兴致。暂时把只会挑毛病的老板、难伺候的顾客、永远办不完的公事、薪资少、工作无聊和没人肯定自己等不快的事丢在一旁。等你恢复工作意愿，更有能力接受挑战时，这些剥夺你信心和自制力的外力，还是会屹立如昔，等待接受你的挑战。现在你最需要的是重新掌握你的人生，把过去这几个月或几年中耗尽的精力再找回来。下面是罗伊·加恩推荐的几个有用的方法：(1)先挑一个小目标最好先挑一个小目标，因为这样成功的机会比较大。事实上，你应该把自己设定在成功的位置上。所以，你的目标应该要明确，可量化，并能一定期间内完成。目标的达成可令你重拾信心，再朝另一个容易达成的小目标前进。还有，达成目标时，一定要奖励自己(例如：捶捶背、暂停工作、休息一下，或到一家特别的餐厅用餐)。(2)控制压力因素当动物甚或是人类遇到威胁时，不外有下列两种反应：攻击或逃走。身为职业倦怠的受害者，你已经失去了反击或辞掉工作的动机。一方面觉得无聊、沮丧、懒洋洋；但另一方压力却不断升高。表面看来，你似乎屈服于现状，但在你体内，压力却大肆上升，让你疲惫不堪。要减少压力，首先须找出焦虑来源。并采取必要步骤，以重新掌握你的人生。(3)找朋友帮忙你可能不愿意这么做，但是当你产生倦怠时，朋友常能适时伸出援手。找你最信任的朋友，把所有感受和你的复原计划都告诉他们。

如果他们真是你的知己，就会提醒你善加运用自己已遗忘的重要特质，来增强你的自信。他们也可能提出过去处理类似状况的经验，供你参考。如果他们没有任何建议，不妨开口问他们的意见。你的朋友会觉得受到重视，而你则会有更多意见可以参考，至于你们的友谊，就更加稳固了。

(4)转移焦点你不一定要依照前人的方式来工作。时时提醒自己，你不是被雇来复制别人的行为，而是来解决问题的。找出问题，看看你是不是能想出不同的解决办法。也许这份工作的弹性比你想像的高；或许你可以把工作变得更符合你自己。例如：几乎没有人是被雇来接电话，就能领到薪水的，而是被雇来尽可能帮助来电者的。想想看，你为什么会录用？

(5)设定优先顺序把你的工作内容全部列成清单，然后把这些工作按：“比较重要”、“重要”、“较不重要”分级。接下来再看看哪些“较不重要”的工作可以删除不做，或授权给更适合的人来做。再将“比较重要”及“重要”的工作分出优先顺序。不要死板地把“比较重要”的工作更为优先，把“重要”的工作摆在后面。开始可以从“比较重要”的工作做起，接下来就可挑一个喜欢的工作来做，而将后者视为完成第一项工作的奖励。

(6)接受新的责任如果工作已经变得无聊，你大概就不再能获得什么挑战了。把因为删除或转移“较不重要”的工作而多出来的时间，拿来从事职责之外，或目前没有专人处理的工作。找一些对你有挑战，而且你极有兴趣的工作来承担。不要让别人捷足先登，而且要适时向相关主管展现绩效。

(7)继续工作许多专家建议面临职业倦怠的上班族辞去现有工作，另找一份更适合自己的工作；但是如果你得靠那份薪水养家糊口，就知道这个建议不是那么容易做到了。就算你真的找到另一份工作，也无法保证它一定比目前的工作好。比较合理、实际、负责的做法是，找出目前这个工作让你产生倦怠的原因。假使问题能加以改善，也许你就不需要另栖良枝了。不过，如果你已经换了另一个工作，那就努力避免类似问题的再度发生吧！

加倍珍视自己的爱

加倍珍视自己的爱

《圣经》上说：“生活中没有了爱，便失去了意义。”这里的“爱”，在很大程度上意味着“付出”和“奉献”。在现实生活中，不是每一个人都能把握好“爱”。有一次，美国著名成功学大师安东尼·罗宾乘飞机时坐在一个大学生旁边。那个大学生看上去似乎无所不知，可是在他们的交谈中，他每句话都带着“我”。最后罗宾说：“你知道在这 500 英里的空中旅程中，你讲了多少次‘我’吗？为什么不谈谈‘我们’呢？”和他形成鲜明对比的是罗宾在芝加哥机场遇到的一个人。当时，大雪漫天，他们被困在那里已有两天了。有的人一天到晚地叫：“我要离开这里！我要去辛辛那提！”然而，就在这群人中间有一位妇女，她挨个走到带孩子的母亲面前说：“来，把孩子交给我吧！我要搞个幼儿园，给孩子讲个有趣的故事，您可以借这个机会喝口水、上厕所或是买些东西吃。”共处一个场合，同被风雪所困，可人们为什么会有两种截然不同的态度呢？答案在于：是否有一个强烈的意识，一个为他人着想，努力使他人生活得更美好的意识。当你这样做了以后，你将会从中得到一种幸福和快乐。在开始一天生活的时候应该提醒自己去爱他人，应该努力去发现世间美好的事物。那么，从外界的反映中，你将发现一个可爱的自我。假如在你即将离开人世的时候，身边没有一个人紧紧握着你的手，这说明你在一生中未曾伸出友爱之手去帮助他人。学生们常来问牧师：“你总是讲要为他人做些什么，这到底是什么意思？”。有一次，一个叫吉尔的男孩子问牧师：“有什么可做的呢？”于是牧师把他带到离南加州大学不远的的一个疗养院。面对那些躺在床上、两眼直视天花板的病人们，吉尔说：“我对老年医学一无所知，到这里来做什么？”牧师对他讲：“别忘记，你看见那边有位太太吗？走过去说‘你好吗’！”于是，他坐下来和她谈了起来。吉尔惊讶地发现，她的学识是那样的渊博，灵魂是那样的高尚。她对生活、对爱、对于痛苦和不幸谈起来滔滔不绝，她甚至还谈到怎样努力以平静的心情去迎接死亡的来临。从此以后，吉尔向那位老太太及疗养院的其他人伸出了友爱的手，他们之间不断发生着感人的事情。一天，牧师看见吉尔带着 30 多个老人从校园里走过——他们是去看足球赛的。难道还有什么比这更令人激动的吗？有什么可做的呢？看看你的周围吧！在你身旁就有一个孤独的人需要得到爱的温暖，还有个态度不好的女售货员需要引导和鼓励。这些不都是可以去的吗？这些虽然不是惊天动地之举，可是做与不做大不一样。

生活本身不是一个目标，而只是你走向某个目标的过程。目标的实现要靠一步一步地走，

如果每一步都迈得扎实而有意义，这就意味着生活。

《爱的能力》的作者艾伦·弗罗姆指出，如果给爱下一个定义的话，惟一能够概括其全部含义的字就是生活。你一旦失去了爱，也就失去了生活。请加倍珍视自己的爱，用行动去表达自己的爱吧！

在生活中付出你的爱

在生活中付出你的爱

待人要诚恳，要爱人类。这句话不仅适用于健康人，即使身体有某些残障的人，也应该从中受到启示，尽快摆脱怨天尤人的阴影。如果说一个人来到这个世界上就最值得抱怨这个世界不公的话，那么这个人非海伦·凯勒莫属。海伦出生的时候就耳聋、口哑和眼盲。她被剥夺了同她周围的人进行正常交往的能力，只有她的触觉能帮助她把手伸向别人，体验爱别人和被别人所爱的情感。后来，一位伟大和富有爱心的家庭教师来到海伦的家，以崇高的情感和洞察心灵的特殊技巧，把这位既聋、又哑、又盲的小女孩造就成一个充满幸福、快乐和闻名世界的女作家。海伦深情地写道：“任何人出于他那善良的心，说一句有益的话，发出一次愉快的笑，或者为别人铲平粗糙不平的路，这样的人就会感到他的欢乐是他自身极其亲密的一部分，以致使他终生去追求这种欢乐。”海伦正是继承了她老师那种善良、乐观而高尚的东西并与他人一齐分享，从而使自己得到了更大更多的快慰。因为你分享给别人的东西越多，你获得的东西就越多。你把爱和幸福分给别人，你得到的爱和幸福就会更多。要想获得别人的友谊或感情，必须先不去担心别人是否喜欢我们，而是要用心去改善自己的态度，并增进能让别人喜欢你的品质。一个著名的女歌手曾经很生动地描述她早期的生活——她那时事业失败，整个人很不得志，几乎就要放弃歌唱生涯。后来，凭借祷告和心灵的追求。她才逐渐恢复信心和勇气，准备继续为自己的事业奋斗下去。有一天，她兴致勃勃地向母亲说道：“我要唱下去！我要每个人都喜欢我，我要继续追求完美！”母亲回答道：“很好吗！这是很好的志向。但是，要知道，上帝以完美的形象来到这个世界上来，却还是有人不喜欢他。人在成就伟大事业之前，先须学会谦卑。”歌手听了，深受感动。因此决心在音乐造诣上“力求”完美，而不是“想要”完美。“谦卑先于伟大。”——这是母亲给她的最好赠品。作家荷马·克洛维，十分懂得交友之道。凡是碰到他的人，无论是清道夫、百万富翁、妇孺老幼，都会在与他相处 15 分钟之内，对他产生好感。为什么呢？他既不年轻，又不英俊，更不是

百万富翁，他有什么炫力可以吸引人呢？很简单，因为他一点也不矫揉造作，并且能让别人感受到他真的喜欢、关心他们。小孩会爬到他的膝上，朋友家的仆人会特别用心为他准备餐点。而且，假若有人宣布：“今晚荷马·克洛维会到这里来！”则当天的宴会一定没有人缺席。除了朋友间深厚的感情之外，荷马·克洛维的家人也都十分敬爱他。他的妻子、女儿，还有好几个孙女，全都对他称赞不已。究竟这位作家是如何赢得这种幸福的呢？说来也很简单——就是待人诚恳、热爱人类而已。对他来说，对方是什么人，或做什么事，他都不会在意。只要是身为一个人，对他便意义重大，值得付出关爱。每次他遇见陌生人，很快就能像老朋友一样交谈起来——并不是专谈自己的事，而是尽量谈对方的事。他借由问问题，可以知道对方是从哪里来，做什么事，有没有什么家人等等。他也不会罗哩罗唆谈个不停，只是向对方表示自己的兴趣和关心，借以建立起友谊。这种做法，连最爱嘲笑人生的人，都会像阳光下的花朵一样吐露芬芳。正像一位资深外交家所说：“外交的秘诀仅在五个字：我要喜欢你。”艾伦·弗罗姆反复强调：“待人诚恳、热爱人类的人将无往不胜！”

帮助别人就是帮助自己

帮助别人就是帮助自己

助人就是助己。热心帮助别人的人，很可能为自己带来幸运。《信仰的力量》的作者路易士·宾斯托克曾经引用过这样一个故事：一天，一个贫穷的小男孩为了攒够学费正挨家挨户地推销商品，劳累了一整天的他此时感到十分饥饿，但摸遍全身，却只有一角钱。怎么办呢？他决定向下一户人家讨口饭吃。当一位美丽的年轻女子打开房门的时候，这个小男孩却有点不知所措了，他没有要饭，只乞求给他一口水喝。这位女子看到他很饥饿的样子，就拿了一大杯牛奶给他。男孩慢慢地喝完牛奶，问道：“我应该付多少钱？”年轻女子回答道：“一分钱也不用付。妈妈教导我们，施以爱心，不图回报。”男孩说：“那么，就请接受我由衷的感谢吧！”说完男孩离开了这户人家。此时，他不仅感到自己浑身是劲儿，而且还看到上帝正朝他点头微笑，那种男子汉的豪气像山洪一样迸发出来。其实，男孩本来是打算退学的。数年之后，那位年轻女子得了一种罕见的重病，当地的医生对此束手无策。最后，她被转到大城市医治，由专家会诊治疗。当年的那个小男孩如今已是大名鼎鼎的霍华德·凯利医生了，他也参与了医治方案的制定。当看到病历上所写的病人的来历时，一个奇怪的念头霎时间闪过他的脑际。他马上起身直奔病房。来到病房，凯利医生一眼就认出床上躺着的病人

就是那位曾帮助过他的恩人。他回到自己的办公室，决心一定要竭尽所能来治好恩人的病。从那天起，他就特别地关照这个病人。经过艰辛努力，手术成功了。凯利医生要求把医药费通知单送到他那里，在通知单的旁边，他签了字。当医药费通知单送到这位特殊的病人手中时，她不敢看，因为她确信，治病费用将会花去她的全部家当。最后，她还是鼓起勇气，翻开了医药费通知单，旁边的那行小字引起了她的注意，她不禁轻声读了出来：

“医药费——一杯牛奶。霍华德·凯利医生”宾斯托克指出，这个故事颇具传奇色彩，但是它告诉了我们一个生活中最朴素的道理：热心帮助别人，你才可能在需要的时候，得到别人的帮助。

表达出对别人的感激和爱

表达出对别人的感激和爱==

《爱的能力》的作者艾伦·弗罗姆曾经讲过这样一个故事：有这样一位妇人，她辛苦地支撑着一个家，却从未得到家人的任何感激。有一天晚上，她问她的先生：“彼得，我在想，万一我有一天死了，你会不会花一笔钱买花向我哀悼，你会吗？”“当然会啊！玛莎，你干嘛问这个？”“我只是在想，其实到那时候，20块钱的鲜花对我已经一点意义也没有了。但是我还活着的时候，有时候只要一点鲜花，对我却更有意义。”玛莎的感叹，不也正是你周围每个人内心深处呐喊的心声吗？“有时只要一点鲜花”，便能带给别人活下去的希望和喜悦。你还等什么呢？你还要等到你的心无法再爱，眼睛永远无法再睁开，耳朵也永远听不到，才肯行动吗？曾经有人说，世上最大的笑话就是一个“自己造出来”的人。这样的人是不存在的。同样，世界上最大的悲剧就是那些骄傲地宣称：“没有人给我任何东西！”不管这个人在物质上是贫穷还是富有，他(她)都正在遭受到精神上的贫困。那些有强烈的积极心态和自信的人，当他们意识到上帝给予他们了那么多时，他们就会真正做到谦逊。他们会向那些对他的生活做出贡献的人表示由衷的敬意。杰拉尔德·肯尼迪主教说：“当一个人意识到是信念、梦想和希望使他的生活中的一切成为可能的时候，他越伟大，就会越谦逊。任何一个人为自己的成就感到骄傲时，就让他想一想他从前从别的所有人那里所得到的一切。是他们的信念帮他校正了生活的方向，他最好的奋斗目标就是去实现他们的信念。”但是，感激之情不是自动就会来到，你必须去培养。许多人从没有真正感受或是表露过感激之情。比如，1860年的一个暴风雨的夜晚，埃尔金圣母号轮船和一艘运木头的货船相撞，沉没了。船上的393名乘客落入了密歇根湖。这些人中，有279人被淹死了。爱德华·斯宾塞，是一名大

学生，他一次又一次地跳进水中，营救落水乘客。当他从水中救出第 17 个人时，精疲力尽地摔倒了，从此再也没有能站起来。在后半生里，他只能靠轮椅生活了。据芝加哥的一家报纸报道，几年后，有人问他对于那个重大的夜晚，他感触最深的是何时，他说：“就是那 17 个人从来没有向我表示过感谢。”可能对大多数人来说，不容易产生感激之情。因为把注意力集中在我们希望、或者我们需要的东西上面，要比认识到我们得到了什么要容易得多。如果你想树立或者保持一种强烈的积极的心态，就要培养一种积极的感恩意识。为什么人类总是隐藏他们感激的心情呢？或许是人与人之间的摩擦，摧毁了他们感谢的心，或相互的伤害抹煞了彼此的和气，也可能是他们习惯了没有感激的日子，自己也不懂得。这是本末倒置的作法，不是吗？生活中，许多人奉行的原则是“你满足我的需要，然后我才满足你的”。这种方式很少能发挥效果。一个人这么渴望别人付出感激之情，相对的他也会努力希望获取别人的接受和赞同。但是在这个过程中，这个人难免会痛苦、悔恨，甚至变得没有自信。也许你几句感激的话或一点感激的行动，就能使一个人活得快乐、自在，你何乐而不为呢！仔细想想别人曾经为你所做的——爱的表示、友善的动作、信心的鼓励、友好的示意。你曾经对你的父母表达你的感激之情，只因为他们是你的父母；对你的老板表示感激他雇用你；感激你的朋友对你伸出友谊之手；感激你的职员卖力地为你工作；感激你“另一半”的牺牲和关爱；感激顾客对你商店的光顾；以及感激任何为你服务的人吗？你每天应该空出一段时间，对这些使你的生活更丰富、更充实的人，表达你的感激之情。表达出你对别人的感激之情后，你会发现你所得到的回报将源源不断。

不吝啬对别人付出接受、赞同和感激之心的人，总是受人欢迎的，因为和他们相处使人有甘之如饴的舒适感。相对地，习惯深藏对别人感激之情的人，则容易吃闭门羹，遭到别人的拒绝。总之，以你觉得最舒服、最自然的方式去做。很多人习惯搭着别人的肩表示：“我爱你。”其实，你没有必要以这种方式，来传送你对别人的关怀和感激之情。不需要肉麻的动作，只需要简单的几句话，便可以使别人感受到你的热情和诚恳。但是你的表现和平常有所不同，尽量避免公式化。有时候感激对别人的意义相当大，尤其是他们正渴望和期待时。

随时有这样的观念，并努力去做！你只要打开心扉，让别人听到你想说的每一句话，感受到你每一次亲切的行动，而不需要刻意去想你怎么做。比如你可以依照下面所建议的去做，这些都是表达感激的声音和方式：微笑、招呼别人用餐、递一张纸条来分享你的喜悦、握个手祝他今天过得更快乐一点、送一份小礼物、说一句赞美的话、帮一个忙、借他一本书、打个电话给朋友、寄一张问候卡、说一声“谢谢你。”诸如此类还有很多，你可从生活中慢慢去体会，使它更丰富。

让你的爱和激情更饱满些

《圣经》上说：“爱的力量可以支配一切，改变一切。”许多在生活中的成功人士对此深信不疑。约翰·肯尼迪竞选参议员时，有一天坐车到波士顿。他看到一位老妇人准备独自过街，就叫司机停车，下车向她自我介绍，又亲切地牵着她的手送过街。有人问他说：“你真想囊括全部的选票吗？”肯尼迪回答说：“选战如此激烈，要是以一票之差落选，然后回想，因懒得下车去帮助这位老妇人，你会觉得是什么滋味？”肯尼迪帮助这位老妇人固然是出于多拉选票的目的，但是如果他心中没有温暖的爱心，也很难做出如此举动，或许，他竞选总统的成功正有赖于此。人是渺小的，但爱的力量却无与伦比，强大时可以支配一切，改变一切。它能够使苦变甜，使忧变乐，使无为变有为，使弱者敢于藐视强者，使孤独者乐于拥抱世界。有所爱的人是有福的，因为他们的生活是有激情的，因为他们的心灵是有寄托的。怎样才能做到这一点呢？拿破仑·希尔经常引用文章《就试这么一天》中的下面这些句子：下一次出门去上班，不知这一天怎么过时，先别担忧，下定决心，采用一种全新的方式去处事待人。就试这么一天，积极乐观一点，你也许会使自己的所作所为有所改观。就试这么一天，对同事尽量友善。把他们当作恩人来看待，好像你能留在这个岗位上工作全该归功于他们，因此幸得有他们做同事。就试这么一天，不再吹毛求疵，挑剔别人。设法找出每一件事物的优点，并且找出每一个跟你一起工作的人值得称赞的优点。就试这么一天，如果要纠正别人，就尽量以幽默示之，不要出言伤人；设身处地，就像要被纠正人是自己。就试这么一天，不要求自己所做的事都尽善尽美，也不再尝试打破纪录。称职地做好眼前的工作，不强自己所难。就试这么一天，如果自己对工作胜任有余，那就不再不停地反射自问：我的表现跟职位和薪酬是否相称？就试这么一天，心存感激，庆幸自己活在这个社会和时代，无须在恶劣环境下做劳累讨厌的工作。为能在自由国度里工作而感恩不尽：“在这个国家里没有人强迫我工作。”就试这么一天，为自己有工作做、活得好而满心欣喜，庆幸自己不是在战壕里躲避枪弹，或是在医院里等待动手术。就试这么一天，不去预期别人会如何对待你，不拿自己的薪酬地位跟别人比较——就因为你是你，所以你很高兴。就试这么一天，不计较事情“对我有什么好处”，只想到在每件事情上你帮得了什么忙。就试这么一天，下班后不再想今天做了些什么，还有什么没有做。反之，盼望傍晚到来，不管完成了什么都感到欣慰。以上的这些建议和想法都不复杂，更非天方夜谭。它们的好处是可以令你活得更意义、更快乐。最重要的是，它们能使你心境平静，而这是你最珍贵的东西。如果你觉得自己的爱心和激情不够的话，就按上述建议去实践吧！

我要用全身心的爱来迎接今天

羊皮卷之二

我要用全身心的爱来迎接今天。

因为，这是一切成功的最大秘密。强大的力量能够劈开一块盾牌，甚至毁灭生命；但是只有爱才具有无与伦比的魅力，使人们敞开心扉。在掌握了爱的艺术之前，我只算商场上的无名小卒。我要让爱成为我最大的武器，没有人能抵挡它的威力。

我的理论，他们也许反对；我的言谈，他们也许怀疑；我的穿着，他们也许不赞成；我的长相，他们也许不喜欢；甚至我廉价出售的商品，都可能使他们将信将疑。然而，就像太阳的光芒能溶化冰冷的冻土一样，我的爱心一定能温暖他们！

我要用全身心的爱来迎接今天。

我该怎样做呢？从今往后，我对一切都要满怀爱心，这样才能获得新生。我爱太阳，它温暖我的身体；我爱雨水，这洗净我的灵魂；我爱光明，它为我指引道路；我也爱黑夜，它让我看到星辰。我迎接快乐，它使我心胸开阔；我忍受悲伤，它升华我的灵魂；我接受报酬，因为我为此付出汗水；我不怕困难，因为它们给我挑战。

我要用全身心的爱来迎接今天。

我该怎样说呢？我赞美敌人，敌人因此成为朋友；我鼓励朋友，朋友于是成为手足。我要常想理由赞美别人，绝不搬弄是非，说人长短。想要批评人时，咬住舌头，想要赞美人时，高声表达。

飞鸟，清风，海浪，自然界的万物不都在用美妙动听的歌声赞美造物主吗？我也要用同样的歌声赞美她的儿女。从今往后，我要记住这个秘密，它将改变我的生活。

我要用全身心的爱来迎接今天。

我该怎样行动呢？我要爱每个人的言谈举止，因为人人都有值得钦佩的地方，虽然有时不易察觉。我要用爱摧毁困住人们心灵的高墙——那充满怀疑与仇恨的围墙。我要铺一座通向人们心灵的桥梁。

我爱雄心勃勃的人，他们给我灵感。我爱失败的人，他们给我教训。我爱王侯将相，因为他们也是凡人。我爱谦恭之人，因为他们非凡。我爱富人，因为他们孤独。我爱穷人，因为穷人太多了。我爱少年，因为他们真诚。我爱长者，因为他们有智慧。我爱美丽的人，因为他们眼中流露着凄迷。我爱丑陋的人，因为他们有颗宁静的心。

我要用全身心的爱来迎接今天。

我谈怎样回应他人的行为呢？用爱心。爱是我打开人们心扉的钥匙，也是我抵挡仇恨之箭与愤怒之矛的盾牌。爱使挫折变得如春雨般温和，它是我商场上的护身符：孤独时，给我支持；绝望时，使我振作；狂喜时，让我平静。这种爱心会一天天加强，越发具有保护力，直到有一天，我可以自然地面对芸芸众生，处之泰然。

我要用全身心的爱来迎接今天。

我该怎样面对遇到的每一个人呢？只有一种办法，我要在心里默默地为他祝福。这无言的爱会闪现在我的眼神里，流露在我的眉宇间，让我嘴角挂上微笑，在我的声音里响起共鸣。在这无声的爱意里，他的心扉向我敞开了，他不再拒绝我推销的货物。

我要用全身心的爱来迎接今天。

最主要的，我要爱自己。只有这样，我才会认真检查进入我的身体、思想、精神、头脑、灵魂、心怀的一切东西。我绝不放纵肉体的需求，我要用清洁与节制来珍惜我的身体。我绝不让头脑受到邪恶与绝望的引诱，我要用智慧和知识使之升华。我绝不让灵魂陷入自满的状态，我要用沉思和祈祷来滋润它。我绝不让心怀狭窄，我要与人分享，使它成长，温暖整个世界。

我要用全身心的爱来迎接今天。

从今往后，我要爱所有的人。仇恨将从我的血管中流走。我没有时间去恨，只有时间去爱。现在，我迈出成为一个优秀的人的第一步。有了爱，我将成为伟大的推销员，即使才疏智短，也能以爱心获得成功；相反地，如果没有爱，即使博学多识，也终将失败。

我要用全身心的爱来迎接今天。

第三章 坚持不懈，直到成功

幸运永远属于生活的强者

《从失败到成功的销售经验》的作者弗兰克·贝特格指出：在通往目标的历程中遭遇挫折并不可怕，可怕的是因挫折而产生的对自己能力的怀疑。其实，挫折并不能证明什么，因为我们是人而不是神，我们不可能十全十美。相反，我们能力的大小，只有在经受了各种各样的考验之后方能证实。挫折就是这样一种必须经受的考验，它可以提醒我们去寻找和发现我们自身的不足之处，然后对它们进行弥补和改善。挫折使我们有了这样一种机会：让我们清醒地认识到事情是如何朝着失败的方向转变的，以便我们在将来能够避免因重蹈覆辙而付出更加高昂的代价。

最重要的是，挫折还使我们看清了自己在通往目标的道路上一个必须去加以征服的敌人，这个敌人不是别人，他通常就是我们自己。人类最杰出的成就经常是在战胜自我的同时被创造出来的，人类最崇高的目标也经常是在彻底战胜自我的同时达到的。

艰难困苦对生活的强者来说，犹如通向成功之路的层层阶梯；而对生活的弱者来说却是万丈深渊。生活告诉我们这样的哲理：“在人类的历史上成就伟大事业的往往不是那些幸福之神的宠儿，却反而是那些遭遇诸多不幸却能奋发图强的苦孩子。”

古往今来有许多这样的例子。德国大作曲家贝多芬由于贫困没能上大学，17岁时得了伤寒和天花；这之后，肺病、关节炎、黄热病、结膜炎又接踵而至；26岁时不幸失去了听觉，在爱情上也屡屡不顺。在这种境遇下，贝多芬发誓“要扼住命运的咽喉”。在与命运的顽强搏斗中，他的意志占了优势，在乐曲创作事业中，他的生命重新沸腾了。英国诗人勃朗宁夫人15岁就瘫痪在病床，后来靠着精神的力量同病魔顽强搏斗，39岁时终于从病床上站了起来。她写的《勃朗宁夫人十四行诗》一书驰名于世界各国。

一个人可能会由于家庭、身体等种种原因而感到失意，但只要他内心深处坚信自己是能够有所作为、干一番事业的，这样，他就会产生战胜困难、向命运挑战的巨大勇气，而他的社会价值，也终会在所从事的事业中实现。18世纪德国诗人歌德，用26年的时间完成了一部不朽名著《浮士德》。作品完成后，他的秘书请他用一两句话概括作品的主旨，他引用浮士德的话说：“凡是自强不息者，终能得救！”

“坚持”是你最终实现目标的关键

“坚持”是你最终实现目标的关键

一个有关坚持的故事来自《圣经》中的《路加福音》，是耶稣讲的一个寓言。“假设你半夜到你的朋友那里去，说：‘朋友，请借给我三个饼，因为我有一个朋友行路，来到我这里，我没有什么给他摆上’。那人在里面回答说：‘不要搅扰我。门已经关闭，孩子们也同我在床上。我不能起来给你。’我告诉你们，虽然他不像个朋友似的起来给你，但只要你一个劲儿地敲下去，因为你的坚持，他就一定起来照你所需用的给你。”

在一座很高很高的山脚下，有三个准备爬山的人碰到了一块儿。

这三个人几乎同时开始行动，可是由于三人的心态不同，慢慢地就出现了三种不同的结果。

第一个人喜欢爬一步回头看一步，他很清楚自己在做什么，也相当看重自己的成绩，所以他随时都想知道自己究竟已经爬到了什么地方啦。这样，他爬了一段，觉得的确已经很高了，心里想道：“大概离山顶也差不多了罢。”就仰起头来向上看看，可是山顶简直看都看不见呢，这个人忽然觉得很无聊，好像自己是在做些毫无意义的事情。他自言自语地说：“我爬了这么长时间，还是在山脚，那我什么时候才能爬到山顶呀？既然如此，我又爬它干什么！不如及早回头吧。”于是，他果然就头也不回地下山了。

第二个人，凭着一股热情一下子就爬到了半山，这真是挺不容易的，不但别人羡慕他，就是他自己也有点惊讶自己会爬得这样快，所以他就坐了下来向下半山看看，又向上半山看了看，心里着实有些得意。他不觉自言自语地说到：“嘿嘿，真没想到，我一下子就爬到半山腰了！真够厉害的了。不过，我已经爬得这样高了，也真够辛苦的；说到成绩，我自估一下，也不能算少。那么，这以后的一半山路，我就是要别人用小轿子来抬，也不算过分吧！这点资格，我还是应该有的。”他这样想着，也真的这样做了。于是，他老坐着休息，等人家用小轿子去抬他上山顶。可惜，似乎并没有人去抬他。假如他自己不上山去或下山来，也许他一直要在都坐在那儿等下去。

只有第三个人，似乎是一个平平常常的人，大概因为他是平常人罢，他觉得爬山可并不是那么容易，然而也并不太艰难，而以为别人能够爬，他也就能够爬，所以不必把自己看得一无用处，也不必忽然又把自己看得如何如何地了不起。这样，人们看见，他只是一步一步地爬上去，也就一步一步地接近那山顶；而最后，只有他最终爬上了山顶。

第三个人之所以能够最终爬到山顶，就是因为他愿意付出必要的努力，能够“步步为营”，一步步稳健地接近山顶。

《向你挑战》的作者廉·丹佛指出：爬山虽然不那么容易，然而也并不太艰难，只要你一步一步地爬上去，就能爬上山顶。在事业上也是同样的道理。在前进的征途中，千万不要一遇到阻力就停下来，轻易地放弃。

在所有那些最终决定成功与否的品质中，“坚持”无疑是你最终实现目标的关键。

人们总是责怪命运的盲目性，其实命运本身还不如人那么具有盲目性。了解实际生活的人都知道：天道酬勤，命运掌握在那些勤勤恳恳地工作的人手中，就如同优秀的航海家驾驭大风大浪一样。对人类历史的研究表明，在成就一番伟业的过程中，一些最普通的品格，如公共意识、注意力、专心致志、持之以恒等等，往往起很大的作用。即使是盖世天才也不能小视这些品质的巨大作用，一般的就更不用说了。事实上，正是那些真正伟大的人物相信常人的智慧与毅力的作用，而不相信什么天才。甚至有人把天才定义为公共意识升华的结果。一位学者指出，天才就是不断努力的能力。约翰·弗斯特认为天才就是点燃自己的智慧之火；波恩认为“天才就是耐心”。

瓦特可说是世界上最勤劳的人之一，他的生平证明了，所有他的经验都确认了这么一个道理：那些天生具有伟大精力和伟大才能的人并非一定就能取得最伟大的成就，只有那些以最大的勤奋和最认真的训练有素的技能——包括来自劳动、实际运用和经验等方面的技能去充分发挥自己才能和力量的人才会取得伟大成就。与瓦特同时代的许多人所掌握的知识远远多于瓦特，但没有一个人像瓦特一样刻苦工作，把自己所知道的知识服务于对社会有用的实用操作方面。在各种事情中，最重要的是瓦特那种对事业坚忍不拔的探求精神。他认真培养那种积极留心观察、做生活的有心人的习惯，这种习惯是所有高水平工作的头脑所依赖的。实际上，埃德奇沃斯先生就对这种观点情有独钟：人们头脑中的知识差异在很大程度上更多地是由早年时代所培养起来的留心观察的习惯所决定的，而不是由个人之间能力上任何巨大的差别来决定的。

甚至在孩提时代，瓦特就在自己的游戏玩具中发现了科学性质的东西。散落在他父亲的木匠房里的扇形体激发他去研究光学和天文学；他那体弱多病的状态导致他去探究生理学的奥秘；在偏僻的乡村度假期间，他兴致勃勃去研究植物学。在他从事数学仪器制造期间，他收到一个制作一架管风琴的订单，尽管他没有音乐细胞，但他立即着手去研究，终于成功地制造了这架管风琴。同样，在这种精神的驱使下，当执教于格拉斯哥大学的纽卡门把细小的蒸汽机模型交给瓦特修理时，他马上投入到学习当时所能知道的一切关于热量、蒸发和凝聚

的知识中去——同时他开始从事机械学和建筑学的研究——这些努力的结果最后都反映在凝结了他无数心血的压力蒸汽机上。

天赋过人的人如果没有毅力和恒心作基础，他只会成为转瞬即逝的火花；许多意志坚强、持之以恒而智力平平乃至稍稍迟钝的人都会超过那些只有天赋而没有毅力的人。正如意大利民谚所云：“走得慢且坚持到底的人才是真正走得快的人。”

那些最能持之以恒、忘我工作的人往往是最成功的。

奥格·曼狄诺指出：人人都渴望成功，人人都想得到成功的秘诀，然而成功并非唾手可得。我们常常忘记，即使是最简单最容易的事，如果不能坚持下去，成功的大门绝不会轻易地开启。除了坚持不懈，成功并没有其他秘诀。

以勇气、决心和乐观的心境对待失败

以勇气、决心和乐观的心境对待失败

《从失败到成功的销售经验》的作者弗兰克·贝特格指出：成功，需要一种从一个失败走到另一个失败，却能够始终不丧失信心的能力。成功是一位贫乏的教师，它能教给你的东西很少。我们在失败的时候，学到的东西最多。因此不要害怕失败，失败是成功之母。没有失败，你不可能成功。那些不成功的人是永远没有失败过的人。

在商业领域，期望自己事业成功，仅有学校的智慧是远远不够的，你还必须具备街头的智慧。生活是最严厉的老师。与学校书本教育的方式完全不同，生活的教育方式是：你得首先遭受挫折，然后从中吸取教训。大多数人由于不知道如何犯错误和从错误中悟出道理，所以只是一味地逃避错误。他们却不知道，这种行为本身已铸成大错。还有一些人犯了错误却没能从中吸取教训。这些都是为什么有如此多的人总是循环往复地犯着自己以前曾经犯过的错误。他们会一而再、再而三地犯错，就是因为他们不知道如何从错误中吸取教训。在学校，你可能会因为没犯错误而被认为是聪明的学生；而在生活中，你的智慧恰恰是因为你犯过错误，并且能从中吸取教训。如果一个人真正从所犯的错误的吸取了教训，那么他的生活就会发生改变。那么，他获得的就不是经验，而是智慧了。

在犯了错误之后，绝对不要采取下面的行动：

(1)说谎或否认、掩饰自己的行为

说谎的人总是说：“我没做那件事，”或者“不，不，不，那不是我干的”，或者“我不

知道这是怎么一回事”，还有“我发誓……”之类的话。还有一类人犯了错误后，习惯于说：“噢，这没什么大不了的，情况会好起来的。”或者“出错了吗？哪里出错了？”或“不要着急，事情会如你所愿的。”

(2) 指责别人，开脱自己的责任

这类人犯错后往往会说：“这是你的错，不是我的错”，或者“如果我妻子花钱不大手大脚的话，我就不会落到如此的地步”，或者“如果没有孩子拖累的话，我早就很富裕了”；他们也会说：“顾客只是没有注意到我的产品”，或者“我的雇员对我不忠实”，“他们说得不清楚”，还有“这是老板的错”等等。还有些人会说：“因为我没受过良好的教育，所以我的事业不如意”，“如果再给我点时间的话，我会做好的”，或者“噢，我再不想变富了”，或者“人人都这样，我为何不可……”

(3) 半途而废

半途而废的人经常说的话是：“我早就告诉过你那样做不管用。”或者“这件事太难了，不值得我投入这么多的精力，还是换个简单一点的吧！”或者，“瞧，我都做了些什么啊？我不想自找麻烦了。”假如一个人说：“我所得到的教训就是再也不那样做了。”那么，这个人也许还没有领悟到犯错误的重要性。如此多的人活在一个贫穷的世界里，是因为他们不断地对自己说：“我再也不那样做了。”而不是说：“我很庆幸自己犯了错误，因为我从这次经历中受益不浅。”避免犯错误或浪费犯错误机会的人，不能算具备较高的智慧，在事业上的成就也会受到限制。

奥格·曼狄诺说，人应该是成功而非失败的。如果能确信这一点，我们必然会充满信心，并且了解跌倒并不是什么可耻的事，而是迈向成功的另一个机会。

重要的是能以勇气、决心和乐观的心境继续努力。经验教育我们：只要我们持续地用力敲门，它最后总会开的。

失败常常会转化为胜利的祝福。因为：首先，它能使人们放弃那一旦实现就将造成不幸或彻底崩溃的目标，不管这目标之制定是否经过深思熟虑的过程；其次，它可以打开新的机遇之大门，并通过试验—错误—再试验的方法，给人们提供现实生活的有用知识；最后，它能让人们发现什么是过时的方法，给那些骄傲自满者注入一针清醒剂。

失败到底是福佑还是惩罚，这要看个人对它的反应。若某人能够将失败看作命运之手对他的无形引导，并接受这一信号，把自己的前进方向调整到正确的轨道上，那么失败对他来说就是福佑；若某人将失败看作是天意对他本身软弱与无能的暗示，而从此心灰意懒，那么失败对他来说就是惩罚。如何对失败做出反应是极其关键的，它决定着整个的命运，但总是

在个人的完全控制之中。

没有谁能够免于失败与挫折，有的人在一生中会跟它们打很多次交道。但是，每个人也同样地具有以自己的主观态度来对失败做出适当反应的特权与方法。

不由人的主观意志加以控制的环境会导致失败。这样的例子有不少。但是，没有任何一种环境，能阻止人们对失败做出最有益于自己的反应。

只有少数人能从经验中得知坚忍不拔精神的正确性。这些人承认失败只是一时的，他们依靠不衰的愿望而使失败转化为胜利。我们站在人生的轨道上，目击绝大多数的人在失败中倒下去，永远不能再爬起来。对此，我们只能总结说，一个人没有毅力，那他在任何一行中都不会得到成就。

要相信苦难不会持久

要相信苦难不会持久

在奥格·曼狄诺的演讲中，经常提到罗伯特·斯契勒的故事。

一天，罗伯特·斯契勒来到芝加哥，要向一群中西部农民发表演说。虽然他满腔热诚，但很快便被他们凝重的面色泼了一盆冷水。他们强作热情地接待罗伯特，其中有位农民告诉他说：“我们正过着艰苦的日子。我们需要帮助。我们最需要的是希望。给我们希望吧。”

在罗伯特开始演讲前，主持人向这些听众作介绍，他把罗伯特形容为一个成功的人，但是听众不知道，罗伯特也曾走过他们现在所走的路。

罗伯特的童年是在中西部的一个小农场里度过的。他的父亲本来是一个雇农，后来积够了钱才买了一个 65 公顷的农场。经济大萧条时，罗伯特还只有三岁。那年冬天，他们有时连买煤也没钱。那时候罗伯特也要工作，他要爬进猪栏，捡拾猪吃剩后的玉米棒子，用来做燃料。那些日子真苦啊！

第二年春天，又遇到严重春旱。罗伯特的父亲准备把辛辛苦苦留起来的几斗宝贵玉米用作种子。

“种了可能枯死，何必还要冒险去种呢？”罗伯特问。

他父亲却说：“不冒险的人永无前途。”

于是，他父亲把留起来的最后一些玉米粒和燕麦，全都拿出来种了。可是，第四个星期过去了，还不见有雨来临，父亲的脸绷得紧紧的。他和其他农民聚在一起祈祷，请求上帝拯

救他们的田地和作物。后来，雷声终于响起，天下雨了！虽然罗伯特雀跃万分，但是他的父母知道雨下得不够。炎阳不久就再次出现，天气又热起来了。他父亲掐了一把泥土，只有上面四分之一是湿的，下面全是粉状的干泥。

那年夏天，罗伯特看见弗洛德河逐渐变成干涸，小水坑变成泥坑，平时来去扭动的鲶鱼都死了。他父亲的收成只有半车玉米，这个收成和他所播的种子数量刚好相等。父亲在晚餐祈祷时说：“慈爱的主，谢谢你，我今年没有损失，你把我的种子都还给我了。”当时并不是所有的农民都像他父亲那么有信心，一家又一家的农场挂起了“出售”的牌子。他父亲当时请求银行给予帮助，银行信任他，而且帮助了他。

罗伯特还记得童年时穿着补缀的大衣跟父亲去爱阿华银行，他记得那银行的日历上有这样一句格言：“伟人就是具有无比决心的普通人。”他觉得父亲就是这种积极态度的榜样。

若干年后六月里的一个寂静下午，罗伯特家受到龙卷风的侵袭。他们起初慢慢听到一阵可怕的怒吼声；慢慢的，风暴逐渐逼近了。忽然天上有一堆黑云凸了出来，像个灰色长漏斗般伸向地面。它在半空中悬吊了一阵子，像一条蛇似的蓄势待攻。父亲对母亲喊道：“是龙卷风，珍妮！我们得赶快离开这里！”转瞬间，他们便已慌慌张张地开车上路。南行三公里之后，他们把车子停好，观看那凶暴的旋风在他们后面肆虐……到他们返回家后，发现一切都没有了，半小时前那里还有九幢刚刚刷过的房屋，现在一幢也不存在，只留下地基。父亲坐在那里惊愕得双手紧握驾驶盘。这时，罗伯特注意到父亲满头白发，身体由于艰辛劳作而显得瘦弱不堪。突然间，父亲的双手猛拍在驾驶盘上，他哭了：“一切都完了！珍妮！26年的心血在几分钟内全完了！”

但是，他父亲不肯服输。两星期后，他们在附近小镇上找到一幢正在拆卸的房子，他们花了50美元买下其中一截，然后一块块地把它拆下来。就是用这些零碎东西，他们在旧地基上建了一幢很小的新房子。以后几年，又建筑了一幢幢房屋。结果，他父亲在有生之年，看到了他的农场经营得非常成功。

讲完了自己的故事，罗伯特告诉听众：“苦难不会持久，强者却可长存！”听众顿时响起热烈掌声。那些已经失去希望以及曾与沮丧情绪搏斗的人，重新获得了希望。他们有了新的憧憬，再度开始梦想未来。

奥格·曼狄诺写道：当你面对艰苦日子的时候，千万不要泄气，不要绝望。要坚持硬挺下去。如果困苦好像达到极点的时候，你要提醒自己：苦难不会持久，强者却可长存！

受苦之后才能获得荣耀

受苦之后才能获得荣耀。

人生的路程既然是与苦难分不开，我们就该懂得接受苦难。会接受苦难，苦难就成了上帝赐下来的化装了的福庇；不会接受苦难，苦难就真的成了难当的重担。

人生总有迂回曲折，伴随着你的成长过程，还会遭遇更多的挫折，这就是人生的现实。在这些人生的转折关头，实际上应该如何去看，进而如何去应付，就全看你自己了。你可以把它当作是一种“挑战”；或者，你也可以像大多数人一样，把它当成是时运不济、危机、灾难……，而不想寻找更可靠的道路再尝试一次，并作为自己承认失败的借口。

在失望面前，你必须坚强起来，冷静面对失望。失望与快乐，都是人生的一部分。如果你今后在希望落空时，不能把它视为仅是一时的退却或应该克服的考验，反而当作是毫无道理的大失败，那么你将会被失败所击溃！这一点你应该铭记在心。只有当你甘心承受失败，并且失去再尝试的意愿时，才是真正的失败。

很多人要是没到大难临头，往往不会发挥出他强大的实力。除非不幸的悲哀、丧家的痛苦及其他种种创伤足以打动其生命内核，不然，他内在的潜力是不会被唤起的。

有许多年轻人，遇到障碍的时候，便对所追求的职业心灰意冷。他们退缩下来，说命运是冷酷的，逐渐地变成胆小的人，这实在是很遗憾的事。真正重要的，并不是我们人生中的偶发事件，而是我们如何面对这些偶发事件，并创造各种不同的人生，绝不能因为命运而阻碍了自己的前途。面临困境时，就是你向命运挑战的时候，要有拒绝失败的勇气。当然，打消念头，退缩放弃是很容易的，多数人在日常生活中也证实了这一点，但是这些人恐怕不是你所希望成为的。拒绝失败的人，在一个地方吃了闭门羹，会敲另外一扇门，一次又一次不断继续敲门，一直到被接受为止。在年轻时能学习这样处世的人，一定会获得成功的。

虽然我们没有办法都成为皇帝或女王，但我们真正没有办法达成的愿望大概也只有这个了。只要保持着积极应付人生“迂回曲折”的心理，其他的愿望几乎都在伸手可及的范围内。反复地对自己说：“我一定会胜利！我一定会胜利！”不知不觉中，你的心便会自动地指示你下一步应该进行的步骤。

检验一个人的品格，最好是在他失败的时候，看他失败了以后将会怎样。失败能唤起他的更多的勇气吗？失败能使他发挥出更大的努力吗？失败能使他发现新力量，挖掘潜在力量吗？失败了以后，是决心加倍的坚强还是就此心灰意冷？

爱默生说：“伟大、高贵人物最明显的标志，就是他坚韧的意志，不管环境如何恶劣，

他的初衷与希望不会有丝毫的改变，并将最终克服阻力达到所企望的目的。”

跌倒以后，立刻站立起来，向失败夺取胜利，这是自古以来伟大人物的成功秘诀。

有人问一个小孩，怎样才能学会溜冰。小孩回答：“每次跌倒之后，立刻爬起来！”促使个人成功或军队胜利的，实际上也是这种精神。跌倒算不得失败，跌倒后不站起来才是失败。

过去生命对于你，恐怕是一页页创痛深刻的伤心史！在检阅过去的一切时，你会觉得你处处失败，碌碌无成！你热烈地期待着成功的事业竟不曾成功；你所爱的亲戚朋友甚至会离弃你！你会失掉职位，甚至会因不能维持家庭而失掉你的家庭！你的前途，似乎是十分惨淡和黑暗！然而，虽有上述各种不幸，只要你不甘心永远屈服，胜利就会向你招手并等待你的到来。

要善于检验你人格的伟大力量。你应该常常扪心自问，在除了自己的生命以外，一切都已丧失了以后，在你的生命中还剩余些什么？即在遭受失败以后，你还有多少勇气？假使你在失败之后，从此振作不起，放手不干而自甘屈服，那么别人就可以断定，你根本算不上什么人物；但假如你能雄心不减、进步向前，不失望、不放弃，则人家可以知道，你的人格之高、勇气之大，是可以超过你的损失、灾祸与失败的。

或许你要说，你已经失败很多次，所以再试也是徒劳无益；你已经跌倒得次数过多，再站立起来也是无用。对于永不屈服的人，决没有什么失败！不管失败的次数怎样多，时间怎样晚，胜利仍然是可期的。

有些人虽然已丧失了他们所有的一切，然而他们还不算是失败，因为他们仍然有着不可屈服的意志和永不颓丧的精神。

人格伟大的人，对于世间的成败荣辱，不甚介意。虽然灾祸和失望频频降临，他总能超越和克服它们，并且从来不会失却镇静。在暴风雨猛烈的袭击中，心灵脆弱的人惟有束手无策，而他的自信精神却依然存在；伟人可以克服外界的一切干扰，使之不为害于己。

“什么是失败？”《从失败到成功的销售经验》的作者弗兰克·贝特格说，“不是别的，失败只是走上较高地位的第一台阶。”许多人之所以成功，就是受赐于先前的屡屡失败。假使他没有遭遇过失败，他恐怕反而不能得到大胜利。对于有骨气、有作为的人，失败反而足以增加他的决心和勇气。

对于那自信其能力，而不介意暂时成败的人，没有所谓失败！对于怀着百折不挠的意志、坚定目标的人，没有所谓失败！对于别人放弃而他仍然坚持，别人后退而他仍然前进的人，没有所谓失败！对于每次跌倒立刻站起来，每次坠地反会像皮球一样跳得更高的人，没有所谓失败！

如果在连续三次跌倒之后你还能顽强不息地奋斗，那么你就可以不必怀疑自己在选定的领域内可能成为一位杰出人物。

不要被“拒绝”所打败

不要被“拒绝”所打败

《向你挑战》一书的作者廉·丹佛讲过这样一个事例：在美国麻省理工学院进行过一个有趣的实验，研究人员用铁圈将一个小南瓜整个箍住，以观察当南瓜逐渐地长大时，对这个铁圈产生压力有多大。研究人员希望了解这个南瓜能够在这个过程中，与铁圈互动产生多少的力道，以便了解这个南瓜能够承受多大的压力。

最初他们估计，南瓜最大能够承受大约 500 磅的压力。最后当研究结束时，整个南瓜承受了超过 5000 磅的压力后才产生瓜皮破裂。他们打开南瓜，发现它中间充满了坚韧牢固的层层纤维，试图想要突破包围它的铁圈。为了吸收充分的养分，以便于突破限制它成长的铁圈，它的根部延展范围令人吃惊，所有的根往不同的方向伸展，最后这个南瓜独自地接管控制了整个花园的土壤与资源。

我们对于自己能够变成多么坚强都毫无概念。假如南瓜能够承受如此巨大的外力，那么人类在相同的环境下又能够承受多少的压力？只要敢于在充满荆棘的道路上奋进，大多数的人能够承受超过我们所认为的压力。

桑德斯上校是“肯德基炸鸡”连锁店的创办人，他在年龄高达 65 岁时才开始从事这个事业。因为他身无分文且孑然一身，当他拿到生平第一张救济金支票时，金额只有 105 美元，内心实在是极度沮丧。他不怪这个社会，也未写信去骂国会，仅是心平气和地自问：“到底我对人们能做出何种贡献呢？我有什么可以回馈的呢？”随之，他便思量起自己的所有，试图找出可为之处。

头一个浮上他心头的答案是“很好，我拥有一份人人都会喜欢的炸鸡秘方，不知道餐馆要不要？我这么做是否划算？”随即他又想到：“我真是笨得不可以，卖掉这份秘方所赚的钱还不够我付房租呢！如果餐馆生意因此提升的话，那又该如何呢？如果上门的顾客增加，且指名要点用炸鸡，或许餐馆会让我从中抽成也说不定。”

好点子固然人人都会有，但桑德斯上校就跟大多数人不一样，他不但会想，且还知道怎样付诸行动。随之，他便挨家挨户拜访，把想法告诉每家餐馆：“我有一份上好的炸鸡秘方，

如果你能采用，相信生意一定能够提升，而我希望能从增加的营业额里抽成。”

很多人都当面嘲笑他：“得了吧，老家伙，若是有这么好的秘方，你干嘛还穿着这么可笑的白色服装？”这些话是否让桑德斯上校打退堂鼓呢？丝毫没有，因为他还拥有天字第一号的成功秘诀，我们称其为“能力法则”，意思是指“不懈地拿出行动”：在你每当做什么事时，必得从其中好好学习，找出下次能做好的更好方法。桑德斯上校确实奉行了这条法则，从不为前一家餐馆的拒绝而懊恼，反倒用心修正说词，以更有效的方法去说服下一家餐馆。

桑德斯上校的点子最终被接受，你可知先前被拒绝了多少次吗？整整 1009 次之后，他才听到第一声“同意”。在过去两年时间里，他驾着自己那辆又旧又破的老爷车，足迹遍及美国每一个角落。困了就和衣睡在后座，醒来逢人便诉说他那些点子。他为人示范所炸的鸡肉，经常就是果腹的餐点。历经 1009 次的拒绝，整整两年的时间，有多少人还能够锲而不舍地继续下去呢？真是少之又少了，也无怪乎世上只有一位桑德斯上校。我们相信很难有几个人能受得了 20 次的拒绝，更别论 100 次或 1000 次的拒绝。然而这也就是成功的可贵之处。

如果你好好审视历史上那些成大功、立大业的人物，就会发现他们都有一个共同的特点，不轻易为“拒绝”所打败而退却，不达成他们的理想、目标、心愿，就绝不罢休。华特·迪斯尼为了实现建立“地球上最欢乐之地”的美梦，四处向银行融资，可是被拒绝了 302 次之多。今天，每年有成百万游客享受到前所未有的“迪斯尼欢乐”，这全都出于一个人的决心。

奥格·曼狄诺写道：多方努力去尝试，凭毅力与弹性去追求所企望的目标，最终必然会得到自己所要的，可千万别半途而废。这句话说来简单，但我们相信你一定会从内心同意，就从今天起拿出必要的行动，那怕那只是小小的一步。

坚持奋斗就有成功的希望

坚持奋斗就有成功的希望

面对困难不退却、不逃跑，坚持奋斗就有成功的希望！

要论遭受挫折和失败，有谁能和亚巴拉罕·林肯相比？以下是林肯的部分简历：

22 岁=生意失败；

23 岁=竞选州议员失败；

24 岁=生意再次失败；

25 岁=当选州议员；

29 岁=竞选州议长失败；

34 岁=竞选国会议员失败；

37 岁=当选国会议员；

39 岁=国会议员连任失败；

46 岁=竞选参议员失败；

47 岁=竞选副总统失败；

49 岁=竞选参议员再次失败；

51 岁=当选美国总统。

林肯的故事一定会对你有所启发。1832 年，林肯失业了，这显然使他很伤心，但他下决心要当政治家，当州议员，糟糕的是他竞选失败了。在一年里遭受两次打击，这对他来说无疑是痛苦的。他着手自己开办企业，可一年不到，这家企业又倒闭了。在以后的 17 年间，他不得不为偿还企业倒闭时所欠的债务而到处奔波，历尽磨难。他再一次决定参加竞选州议员，这次他成功了。他内心萌发了一丝希望，认为自己的生活有了转机：“可能我可以成功了！”第二年，即 1835 年，他订婚了，但离结婚还差几个月的时候，未婚妻不幸去世。这对他精神上的打击实在太大了，他心力憔悴，数月卧床不起。在 1836 年他还得过神经衰弱症。1838 年他觉得身体状况良好，于是决定竞选州议会议长，可他失败了。1843 年，他又参加竞选美国国会议员，但这次仍然没有成功。

他虽然一次次地尝试，但却是一一次次地遭受失败：企业倒闭、情人去世、竞选败北。要是你碰到这一切，你会不会放弃——放弃这些对你来说是重要的事情？他没有放弃，他也没有说：“要是失败会怎样？”1846 年，他又一次参加竞选国会议员，最后终于当选了。两年

任期很快过去了，他决定要争取连任。他认为自己作为国会议员表现是出色的，相信选民会继续选举他。但结果很遗憾，他落选了。因为这次竞选他赔了一大笔钱，他申请当本州的土地官员。但州政府把他的申请退了回来，上面指出：“作本州的土地官员要求有卓越的才能和超常的智力，你的申请未能满足这些要求”。

接连又是两次失败。在这种情况下你会坚持继续努力吗？你会不会说“我失败了”？

然而，他没有服输。1854年，他竞选参议员，但失败了；两年后他竞选美国副总统提名，结果被对手击败；又过了两年，他再一次竞选参议员，还是失败了。

在林肯大半生的奋斗和进取中，有九次失败，只有三次成功，而第三次成功就是当选为美国的第16届总统。那屡次的失败并没有动摇他坚定的信念，而是起到了激励和鞭策的作用。每个人都难免要遇到挫折和失败，阿伯拉罕·林肯面对失败没有退却、没有逃跑，他坚持着、奋斗着。他始终有充分的信心向命运挑战，他压根就没想过要放弃努力，他不愿放弃，所以他成功了。

在向成功之巅攀登的途中，你必须记住：梯子上的每一级横级放在那儿是让你搁脚的，是让你向更高处爬的，而不是用来让你休息的。

威廉·詹姆士说：“在失败了之后，我们不仅要重整旗鼓，而且还要做第3次、第4次、第5次、第6次甚至是第7次的努力。在每个人体内都有巨大的储备力量，但除非你明白并坚持开发使用，否则它是毫无意义的。”

始终保持成功的愿望

始终保持成功的愿望

《神奇的情感力量》一书的作者罗伊·加恩写道：“每个人在一生中都有成功的机会，但是大多数人不会成功。因为他们不愿付出代价。他们有能力，但缺乏成功的至关重要的因素——成功的愿望。成功的愿望仅仅是观念的一部分。如果你具备了这一品质，你就会无所不能，任何事你都能干，最终会成为一个胜利者。”

在阿特·威廉当足球教练的时候，接管了一个弱队。这全是些体重不足、经验缺乏的青少年。这个队久经失败，队员们不愿意穿上运动服出去训练。威廉清楚，在一个季度内，让他们达到体格完善并变成职业足球运动员是不可能的。任何教练也做不到。他惟一能做的就是让他们意识到自己是胜利者。

起初，队员们以为威廉疯了。但是渐渐地他们开始相信他的话，并开始把他们自己当作竞争者。第一场比赛赢了，他们竭尽了全力，什么也阻挡不了他们。他们已经形成了胜利的观念。一夜间，他们并没有变，同其他的足球队仍不是一个等级。但他们认为自己是胜利者，这一观念改变了一切。

作家和学者们年复一年的对事业成功之人进行研究，得出了这样的结论：胜利的观念是取得成就的关键。成功由三部分组成，一部分是才能，一部分是“机遇”，一部分是“成功的愿望”。成功者的普遍标准是正确估价自己作为胜利者的能力。这一点为什么如此重要呢？因为每个人都不愿意辜负自己的希望。胜利者一般都有一种想要成功的“火一般炽烈的欲望”。这种品质提供了达到目标所需要的动力。

为了成功，你必须追求胜利。行动上的“胜利愿望”意味着即使在逆境面前都表现出的坚忍不拔的态度和成功的决心。有人给胜利者这样下定义：“大多数人能坚持两三个月。许多人能坚持二三年。但是胜利者总是坚持到底，直至胜利。”

每个人都有能力在现有的水平上，使生活有所转机，做一个出类拔萃的人。这样做的决定就是起点。你能做的态度——胜利的观念——将促使你达到目的。

要形成成功的观念，一定要重新学习如何梦想。一定要再一次变得振奋、自信和热情，在屡受挫折之后，把这一切转化为成功的观念。在这方面，辛迪的经历值得每一个人借鉴。

辛迪在公司当兼职雇员，干得不错。后来，丈夫同她一起从事这一工作。然而不幸降临。女儿染上重病，房子起火，许多职员辞职，经营处于停滞状态。两辆轿车卖掉了，钱花得一

干二净。情况却越来越严重，婆母又突然生病。如果换了别人，或许会认为那样的日子是生活中的灾难。

但辛迪不是这样的！在辛迪看来，这是她生活的转折点，是她决定驾御自己的生活并取得成功的时候。

丈夫回来后，他们便商量。他到外面去工作而辛迪继续从商。在不名一文，背着数以千计的债务的情况下，他们又开始了工作。一点一点地，一天一天地，一次还一点债，他们终于熬过来了。后来，辛迪在一个商业领域任总经理。

是什么力量促使辛迪重新振作起来？是成功的观念，是不甘失败的决心。她有使自己梦想成为现实的能力。

梦想往往是同命运结合在一起。为了你的生活，好好想想吧！了解自己去寻找一直在渴望的梦——使人出类拔萃的梦，做出一番伟大的事业。用这梦来建树你的成功的观念。如果你相信成功的观念，你就有了无所不胜的保证，是真正的保证，只有真正的胜利者具备这种保证。

依靠忍耐度过困难时期

依靠忍耐度过困难时期

“凡事都有定期，天下万物都有定时。生有时，死有时；栽种有时，采摘所种之物亦有时；杀戮有时，医治有时；拆毁有时，建造有时；哭有时，笑有时；哀恸有时，跳舞有时；抛掷石头有时，堆聚石头有时；怀抱有时，不怀抱有时；寻找有时，失落有时；保守有时，舍弃有时；撕裂有时，缝补有时；静默有时，言语有时；喜爱有时，恨恶有时；战争有时，和好有时。”忍耐能使灵魂宁静。在患难中要忍耐。

坚忍，是克服一切困难的保障，它可以帮助人们成就一切事情，达到理想。

有了坚忍，人们在遇到大灾祸、大困苦的时候，就不会无所适从；在各种困难和打击面前，就仍能顽强地生活下去。世界上没有其他东西，可以代替坚忍。它是惟一的，不可缺少的。

坚忍，是所有成就大事业的人的共同特征。他们中有的人或许没有受过高等教育，或许有其他弱点和缺陷，但他们一定都是坚韧不拔的人。劳苦不足以让他们灰心，困难不能让他们丧志。不管遇到什么曲折，他们都会坚持、忍耐着。

以坚忍为资本去从事事业的人，他们所取得的成功，比以金钱为资本的人更大。许多人做事有始无终，就因为他们没有充分的坚忍力，使他们无法达到最终的目的。然而，一个伟大的人，一个有坚忍力的人却绝非这样。他不管情形，总是不肯放弃，不肯停止，而在再次失败之后，会含笑而起，以更大的决心和勇气继续前进。

做任何事，是否不达目的不罢休，这是测验一个人品格的一种标准。坚忍是一种极为可贵的德性。许多人在情形顺利时肯随大众向前，也肯努力奋斗。但当大家都退出，都已后退时，还能够独自一人孤军奋战的人，才是难能可贵的。这需要很强的坚忍力。

对于一个希望依靠智慧和努力获得成功的人，也许要始终不停地问自己：“你有耐性吗？你有坚忍力吗？你能在失败之后，仍然坚持吗？你能不管任何阻碍，仍然前进吗？”

依靠忍耐度过困难时期的关键在于，先从事业、或是个人的长期目标上略退一步，先行掌握、解决短期性的问题，这便是以一日为单位的理论基础。而求安然度过逆境的基本方法，就是调整情绪，度过今天——不是一周、一月、或是一年——只是 24 小时。早晨醒来时，你真正能掌握的，惟有今天而已。谁也无法将一只脚遗留在过去，也无法单靠一只脚便踏入未来。千万不可拘泥于过去与未来，而眼睁睁地任今日流逝。此时此刻，适度的幽默可以发

挥绝佳的效果。查斯特的一个朋友刚开始创业时，曾雇用了一位叫约翰·斯本塞的高龄绅士为办公室的经理人。那时，约翰已经 70 多岁了。但是，每天早上他总是第一个到公司，永远保持愉快的心情，而查斯特的这个朋友却阴霾常布。有一天，他不慎陷入犹如鳄鱼出没、水深及膝的泥淖情绪之中，这时的他渴望有人能对自己稍加安慰，于是将心中的所有心事一股脑全告诉了约翰，他没想到的是，约翰只是简单地回了他这么一句，“是啊！这种事常有的嘛！而且，往后还有更糟的呢！”多少年后，这位朋友还经常想起这句意味深长的话来。当作茶余饭后的笑谈。仔细想想，世事果真如此，总以为再也不会比目前状况更糟的了，实际上并非如此。

在那段艰苦的日子里，约翰劝查斯特的朋友暂时关在自己的公司里，集中心力思考自己人生的顺畅面。尽量去想些有关健康、温馨的家庭、居住环境的优雅、好吃的食物、好朋友等种种美好的事物，以及生活在美丽、自由的国土上等等琐碎的事。诚如约翰所言，人们总是不懂得珍惜眼前所拥有的，直到失去了，方才后悔不已。

“以一日为单位”解决问题，为求好的效果，希望你能切记，忍耐是必要的。年轻人往往缺乏超强的忍耐力，但是为了迎接人生的挑战，忍耐实在是不可或缺的。也是医师的法国讽刺作家罗比莱斯，早在 16 世纪时便说过：“坚韧卓绝之人，必能成就万事”。莎士比亚也有相同的观点，他说：“不具忍耐力者，实为赤贫之徒。”

无论有多少困难，事实上至多也不过堆积成一座山罢了。你要做的，只是将问题理清，“一次一种”予以解决，从而一波又一波、一日复一日地度过难关。这种方法绝非新创，许多人处于艰苦环境时，都是依此方式度过窘境的。你应该锻炼忍耐力，使自己在重重压力之下，仍能保持明晰的思考。

生于公元前 200 年的罗马喜剧作家布劳道斯也说过：“忍耐，乃是所有困难的最佳解决方法。”你也应该将此奉为座右铭，身体力行、亲身体验，以“一日为单位”，锻炼自己的忍耐力。

有勇气改变你能够改变的

有勇气改变你能够改变的

富兰克林说：“有耐心的人无往而不胜。”

耐心需要特别的勇气。对一个理想或目标要全然地投入，而且要不屈不挠，坚持到底。就像白朗宁所说：“有勇气改变你能够改变的，愿意接受你无法改变的，并且明智地判断你是否有能力改变。”因此，追求人生目标的决心愈坚定，你就愈有耐心克服阻碍。所谓的耐心，是指动态而非静态，主动而不是被动，是一种主导命运的积极力量，而不是向环境屈服。这种力量在我们的内心源源不尽，但必须严密地控制及引导，以一种几乎是不可思议的执着，投入既定的目标。

有了坚定的人生方向，可以提高你对于挫折的忍耐力。你知道目标逐渐接近，这些只是暂时的耽搁。如果你积极地面对困难，问题就能迎刃而解。

耐心等待，等待机会，你就能在意想不到中获得成功。

机会是一种稍纵即逝的东西，而且机会的产生也并非易事，因此不可能每个人什么时候都有机会可抓。而机会还没有来临时，最好的办法就是：等待，等待，再等待。在等待中为机会的到来做好准备。一旦机会在你面前出现，千万别犹豫，抓住它，你就是成功者。

耐心等待是一个很不错的办法，但耐心等待绝不是什么也不做。在美国，许多企业家都深深地懂得它的重要性，他们都极富耐心。他们知道，等待会使他们取得意想不到的成功。

洛克菲勒就是这样一个有耐心的成功者，他以他特有的美国人的习性，等待着机会的出现，而一旦机会出现，他就会毫不犹豫地，迅速地抓住它，从而获得意想不到的成功。

耐心是一种优秀品质。耐心使人成功。

那么，该如何培养耐心呢？很简单，只要你确定人生的目标，专注于你的目标，那么你所有的思想、行动及意念都会朝着那个方向前进。耐力是身体健康的一部分，不管发生了什么情况，你必须具有坚持把工作完成到底的能力。耐力是身体健康和精神饱满的一种象征，这也是你发展成为别人的领导者并赢得卓越的驾驭能力所必须的一种个人品质。实际上，忍耐力是与勇气紧密相关的，当事态真正遇到困难时你所必备的一种坚持到底的能力，是需要跑上几公里还得具有百米冲刺的能力。忍耐力也可以被认为是需要忍受疼痛、疲劳、艰苦，并体现在体力上和精神上的持久力。

忍耐力是你在极其艰苦的精神和肉体的压力下长期从事卓有成效的工作能力，忍耐力是

需要你长时间付出的额外努力。那是需要你大口呼吸的时刻，而且它也是一种你想具备卓越的驾驭人的能力所必须培养的重要的个人品质。

说实在的，有时你可能不需要在体力上像某些人在工作中表现出的那种耐力。然而，不管你是表现出也好，不表现出也好，那工作还是需要去坚持，不管你碰到什么障碍和困难，你都得把它成功地进行到底。

因为忍耐力对一个人的成功是那样重要，所以，为了发展你精神和肉体上的忍耐力，拿破仑·希尔建议我们按下面这五项指导原则去做：

① 不要沉湎于会降低你的身体和精神效率的活动。比如说吸烟过多，如果不能武断地说会影响你的健康，至少也可以说会影响你呼吸系统的正常运行。科学研究证明吸烟的害处远远不止于呼吸系统。

饮酒过量也会降低你身体的忍耐力，饮酒过量会降低你清晰思考的能力，也会降低大脑发挥正常作用的能力，最终会导致体力和脑力的剧烈恶化，而且会越来越严重。几乎没有哪个喝酒过量的人会成为成功的管理人员或者掌握高超的驾驭能力。事实上，有不少已经获得了成功的执行人员由于嗜酒成癖，最后反受其害，从他们占据很高的领导或负责人的地位上跌落下来。

当你身体的忍耐力、你的健康，乃至你的生活都失去常态的时候，你的大脑就不可能进行正常的思维和发挥正常的作用，不管这种失常是由于饮酒、吸毒，或者是由其他一些原因造成的。你不妨尝试一下，看看在你觉得身体不适之时，或者说喝了酒之后，能否做出一个正确而又及时的决策。

② 培养体育锻炼的习惯有助于增强你的体质。对于一个成天忙于怎样赚钱的人员，进行体育运动，似乎是最合适不过的了。不管是什么类型的体育锻炼，只要你能持之以恒，都会增强你的体质，而且运用超负荷的原则还可以增加你的忍耐力。

超负荷的原则早已被实践所证明，肌肉的发达与改善是根据你增加给肌肉的压力需要而定的，如果你期望不断地改善，随着能力的不断增加，给肌肉的这种压力需要也必须不断地增加。

③ 学会一种你自己一个人能玩，到了老年时也能享受其乐趣的运动项目。垒球、网球、排球，虽然是美好的运动项目，但一个人没法玩，年纪大了也不便玩。可是，高尔夫球、保龄球、打猎、钓鱼，却是一些既能与其他人共同享受，又能自己单独享受的运动项目。健康的体魄是你谋取财富的第一个物质基础。

④ 通过不断地强迫你自己去作一些紧张的脑力劳动来考验你的精神忍耐力。有时，当

你疲劳至极，而且你的精力也已到了殆尽的地步时，你还要强迫自己工作，这是惟一一条学会在极大压力下还能继续进行工作的方法。学会这个也得运用超负荷的原则。

⑤ 以你最佳的体力和智力状态完成各项工作。这通常是对你的忍耐力的最好考验，这也是保持勇气、保持耐力的一种方法。

善于通过解决问题而获得幸福

善于通过解决问题而获得幸福

《思考的人》一书的作者詹姆斯·E·艾伦指出：要想主宰自己，就需要摒弃一些常见的荒谬观点。其中最主要的一点就是认为，衡量一个人的智力要看他能否解决复杂的问题，能否在阅读、写作或计算等方面达到一定水平，能否迅速地解答抽象的方程式。根据这种观点，只有正式教育和书本知识才是衡量一个人成就大小的真正标准。这就会助长一种知识势利倾向，并会使得另外一些人悲观失望。人们现在往往以为，一个人如果有很多文凭，如果某一方面成就突出(如数学、科技、词汇量、记忆力或速读)，他就是“聪明”的。然而，精神病院里，既有许多没有受到良好教育的病人，也有受过良好教育的病人。事实上，衡量智力更切实的标准在于：能否每天、以至每时每刻都真正幸福地生活。

由此可见，如果你很幸福，又充分地利用生命的每分每秒，你就是一个聪明的人。善于解决问题的确有助于幸福，但如果你懂得，尽管你或许不能解决某一具体困难，你仍能使自己精神愉快、或至少不使自己不愉快，那么，你就是聪明的。你的聪明就在于你拥有对付(崩溃)的有力武器。

你或许会感到惊奇的是，事实上并不存在神经崩溃的问题。神经本身并不会崩断。假使通过解剖去寻找崩断的神经，你什么也找不到。“聪明”人没有神经崩溃的问题，因为他们能够支配自己。他们懂得如何摆脱消极情绪并得到幸福，因为他们知道如何对付生活中的问题。请注意，我并没有说“解决”问题。聪明人评价智力的标准，不是看其解决问题的能力如何，而是看其保持精神愉快、保持自我价值的的能力如何。至于问题是否得到解决，那倒是次要的。

因此，根据自己在困难条件下所选择的感情，你便可以确定自己是否是一个真正聪明的人。我们每个人所面临的生活斗争几乎都是一样的，因为任何人只要同其他人进行社会交往，就会遇到相似的问题。意见分歧、矛盾冲突和妥协让步都是人们生活中的一部分。同样，金

钱财富、生老病死、天灾人祸也是每个人几乎都要遇到的问题。在这些问题面前，有些人能够经受住考验，不使自己心灰意懒；另外一些人则会一蹶不振，甚至产生神经崩溃。由此可见，一个人如果认为这些问题不过是生活的一部分、并且不是以这些问题的存在与否作为衡量幸福的标准，那么他便是最聪明的——也是难能可贵的。

在生活中，我们要学会通过解决各种问题而获得幸福。

只要你持续不断地努力

只要你持续不断地努力

奥格·曼狄诺相信：只要你持续不断地努力，就几乎能够战胜一切困难，克服一切障碍，完成一切任务。

如果你曾经到过新奥尔良的码头，毫无疑问，你一定会被一艘艘拖船拉着沿密西西比河成排的货船这样的画面所震慑。

一艘不过 30 英尺长的小拖船，可以拉着一长排每艘重量超过一万吨的货船。拖船之所有具有这种不可思议的力量，秘诀在哪里？

答案是拖船船长知道如果慢慢地一点一点拖动它，就能使它乖乖听话。如果他想以蛮力强逼一艘运油船改变方向，那是不可能的事，无论他如何加足马力或撞击运油船，都没办法做到。但如果这么一点一点来，然后在某一时机作适当的动作，他就能达成不可思议的事情。

这对于完成一个交易的启示是什么？是的，一点一点地来，你就能完成难以想像的艰巨任务。你可以扭转最顽固的买方，让他改变心意下订单给你。只要你持续不断的努力。

罗杰·道森曾使用“拖船成交策略”成功地向银行贷到 25 万美元的贷款。一度他和一个投资家共同拥有 33 栋房子，后来他想将对方全部的所有权买过来。要达成这么度地，他必须找到一家银行在对房子只有第二顺位的债权下，愿意提供他们 25 万美金的贷款。

一开始，银行拒绝这么高风险的放款。罗杰·道森便要求和他们刚上任的副总经理碰面。后来他发现只要和副总经理洽谈的时间够久，就很有机会拿到想要的放款。

经过一小时的洽谈，副总经理同意只要他们存了 10 万美元的定存当担保，他便同意放款 25 万美元。但道森并未因此做罢。他不断地重申自己的立场，持续的打扰他。就这么经过另一个小时的缠斗后，对方同意只以房子为担保品的情况下放款。

尽管他在一分钟前，一小时前或是昨天告诉你否定的答案，也不代表在你下次问他时，他也会给你否定的答案。持续努力，适当的时机作适当的动作，你就可能让一颗顽石点头。

勇敢地坚持下去，直到交上好运

勇敢地坚持下去，直到交上好运

莎莉·拉斐尔和罗纳德·皮尔的事迹常被奥格·曼狄诺奉为因坚持不懈而成功的经典。

电台广播员莎莉·拉斐尔在她的 30 年职业生涯中，曾遭辞退 18 次，可是每次事后她都放眼更高处，确立更远大的目标。现在莎莉·拉斐尔已成为自办电视节目的主持人，曾经两度获奖，在美国、加拿大和英国每天有 800 万观众收看这个节目。“我遭人辞退了 18 次，本来大有可能被这些遭遇所吓退，做不成我想做的事情，”她说，“结果相反，我让它们鞭策我勇往直前。”

罗纳德·皮尔经常对别人说：“只要坚持下去，总有一天情况会好转的。”他这样讲述自己的亲身经历和体验：

每当我失意时，我母亲就这样说：“最好的总会到来，如果你坚持下去，总有一天你会交上好运。并且你会认识到，要是没有从前的失望，那是不会发生的。”

母亲是对的，当我于 1932 年大学毕业后我发现了这点。我当时决定试试在电台找份工作，然后，再设法去做一名体育播音员。我搭便车去了芝加哥，敲开了每一家电台的门，但碰了一鼻子灰。在一间播音室里，一位很和气的女士告诉我，大电台是不会冒险雇用一名毫无经验的新手的。“再去试试，找家小电台，那里可能会有机会。”她说。我又搭便车回到了伊利诺伊州的迪克逊。虽然迪克逊没有电台，但我父亲说，蒙哥马利·沃德公司开了一家商店，需要一名当地的运动员去经营他的体育专柜。由于我在迪克逊中学打过橄榄球，于是我提出了申请，那工作听起来正适合我，但我没能如愿。

我失望的心情一定是一看便知。“最好的总会到来。”母亲提醒我说。父亲借车给我，于是我驾车行驶了 70 英里来到了特莱城。我试了试爱荷华州达文波特的 WOC 电台。节目部主任是位很不错的苏格兰人，名叫彼特·麦克阿瑟，他告诉我说他们已经雇用了一名播音员。当我离开他的办公室时，受挫的郁闷心情一下子发作了。我大声地问道：“要是不能在电台工作，又怎么能当上一名体育播音员呢？”

我正在那里等电梯，突然我听到了麦克阿瑟的叫声：“你刚才说体育什么来着？你懂橄榄球吗？”

接着他让我站在一架麦克风前，叫我凭想像播一场比赛。前一年秋天，我所在的那个队

在最后 20 秒时以一个 65 码的猛冲击败了对方。在那场比赛中，我打了 15 分钟。彼特告诉我，我将选播星期六的一场 比赛。

在回家的路上，就像自那以后的许多次一样，我想到了母亲的话：“如果你坚持下去，总有一天你会交上好运。并且你会认识到，要是没有从前的失望，那是不会发生的。”

奥格·曼狄诺指出：“在生活中的不幸面前，有没有坚强刚毅的性格，在某种意义上说，也是区别伟人与庸人的标志之一。”巴尔扎克说：“苦难对于一个天才是一块垫脚石，对于能干的人是一笔财富，而对于庸人却是一个万丈深渊。”有的人在厄运和不幸面前，不屈服，不后退，不动摇，顽强地同命运抗争，因而在重重困难中冲开一条通向胜利的路，成了征服困难的英雄，掌握自己命运的主人。而有的人在生活的挫折和打击面前，垂头丧气，自暴自弃，丧失了继续前进的勇气和信心，于是成了庸人和懦夫。

培根说：“好的运气令人羡慕，而战胜厄运则更令人惊叹。”生活中，人们对于那些冲破困难和阻力、经受重大挫折和打击而坚持到底的人，其敬佩程度是远在生活的幸运儿之上的。征服的困难愈大，取得的成就愈不容易，就愈能说明你是真正的英雄。当接连不断的失败使爱迪生的助手们几乎完全失去发明电灯泡的热情时，爱迪生却靠着坚忍不拔的意志，排除了来自各个方面的精神压力，经过无数次实验，电灯终于为人类带来了光明。在这里，爱迪生的超人之处，正在于他对挫折和失败表现出了超人的顽强刚毅精神。

古罗马哲学家塞尼卡有句名言：“真正的伟人，是像神一样无所畏惧的凡人。”谁能以不屈的精神对待生活中的不幸，谁就能最终克服不幸。在不幸事件面前愈是坚强，愈能减轻不幸事件的打击。

贝多芬以他那孤独痛苦、然而又是热烈追求的一生，给世界留下一句名言：“用痛苦换来欢乐。”它曾经鼓舞无数人奋起和自己的不幸进行斗争。一个人能在任何情况下都勇敢地面对人生，无论遭遇到什么，依然保持生活的勇气，保持不屈的奋斗精神，他就是生活中的强者，一个真正刚强的人。相反，有些人在失恋、失学、疾病，或工作中的挫折、失败，或其他生活不幸事件的打击面前，之所以一蹶不振，精神崩溃，弄到十分可怜的地步，原因之一就在于缺乏坚强刚毅的性格。

没有一个人生而刚毅，也没有一个人不可能培养出刚毅的性格。我们不要神化强者，以为自己成不了那种钢铁般坚强的人。其实，普通人所有的犹豫、顾虑、担忧、动摇、失望等等，在一个强者的内心世界也都可能出现。伽利略屈服过，哥白尼动摇过，奥斯特洛夫斯基想到过自杀，但这并不排除他们是坚强刚毅的人。刚毅的性格和懦弱的性格之间并没有千里鸿沟，刚毅的人不是没有软弱，只是他们能够战胜自己的软弱。只要加强锻炼，从多方面对

软弱进行斗争，那就可能成为坚强刚毅的人。

如果你想培养自己承受悲惨命运的能力，你可以在自己的生活中采用奥格·曼狄诺总结的下列技巧：

(1)下定决心坚持到底

局面越是棘手，越要努力尝试。过早地放弃努力，只会增加你的麻烦。面临严重的挫折，只有坚持下去，加倍努力和增快前进的步伐。下定决心坚持到底，并一直坚持到把事情办成。

(2)不要低估问题的严重性

要现实地估计自己面临的危机，不要低估问题的严重性。否则，去改变局面时，就会感到准备不足。

(3)做出最大的努力

不要畏缩不前，要使出自己全部的力量来，不要担心把精力用尽。成功者总是做出极大的努力，而面对危机时，他们却能做出更大的努力。他们不去考虑什么疲劳啦，筋疲力尽啦。

(4)坚持自己的立场

一旦你下定决心要突然冲向前去，要像服从自己的理智一样去服从自己的直觉。顶住家人和朋友的压力，采取你所坚信的观点，坚持自己的立场。是对是错，现在就该相信你自己的判断力和智慧了。

(5)不要试图一下子解决所有的问题

当经历了一次严重的危机或像亲人去世这样的严重事件之后，在你的情绪完全恢复以前，要满足于每次只迈出一小步。不要企图当个超人，一下子解决自己所有的问题。要挑一件力所能及的事，就干这么一件。而每一次对成功的体验都会增强你的力量和积极的观念。

(6)坚持尝试

克服危机的方法不是轻易就能找到的。然而，如果你坚持不懈地寻求新的出路，愿意在成功的可能性很低的情况下去尝试，你就能找到出路。要保持自己头脑的清醒，睁大眼睛去寻找那些在危机或困境中可能存在的机会。与其专注于灾难的深重，莫若努力去寻找一线希望和可取的积极之路。即便是在混乱与灾难中，也可能形成你独到的见解，它将把你引导到一个值得一试的新的冒险之中。

坚持不懈，直到成功

羊皮卷之三

坚持不懈，直到成功

坚持不懈，直到成功。

在古老的东方，挑选勇敢的公牛有一定的规则。它们被带进格斗竞技场，向手持长矛的斗牛士攻击，裁判以它受戳后再向斗牛士进攻的次数多少，来评定这只公牛的勇敢程度。从今往后，我必须认识到，我的生命每天都在接受类似的考验。如果我坚忍不拔，勇往直前，迎接挑战，那么我一定会成功。

坚持不懈，直到成功。

我不是为了失败才来到这个世界上的，我的血管里也没有失败的血液在流动。我不是任人鞭打的羔羊；我是猛狮，不与羊群为伍。我不想听失意者的哭泣，抱怨者的牢骚，这是羊群中的瘟疫，我不能被它传染。失败者的屠宰场不是我命运的归宿。

坚持不懈，直到成功。

生命的奖赏远在旅途终点，而非起点附近。我不知道要走多少步才能达到目标，踏上第一千步的时候，仍然可能遭到失败。但成功就藏在拐角后面，除非拐了弯，我永远不知道还有多远。

再前进一步，如果没有用，就再向前一步。事实上，每次进步一点点并不太难。

坚持不懈，直到成功。

从今往后，我承认每天的奋斗就像对参天大树的一次砍击，头几刀可能了无痕迹。每一击看似微不足道，然而，累积起来，巨树终会倒下。这恰如我今天的努力。

就像冲洗高山的雨滴，吞噬猛虎的蚂蚁，照亮大地的星辰，建起金字塔的奴隶，我也要一砖一瓦地建造起自己的城堡，因为我深知水滴石穿的道理，只要持之以恒，什么都可以做到。

坚持不懈，直到成功。

我绝不考虑失败，我的字典里不再有“放弃、不可能、办不到、没法子、成问题、失败、行不通、没希望、退缩……”这类愚蠢的字眼。我要尽量避免绝望，一旦受到它的威胁，立即想方设法向它挑战。我要辛勤耕耘，忍受苦楚。我放眼未来，勇往直前，不再理会脚下的障碍。我坚信，沙漠尽头必是绿洲。

坚持不懈，直到成功。

我要牢牢记住古老的平衡法则，鼓励自己坚持下去，因为每一次的失败都会增加下一次成功的机会。这一次的拒绝就是下一次的赞同，这一次皱起的眉头就是下一次舒展的笑容。今天的不幸，预示着明天的好运。夜幕降临，回想一天的遭遇，我总是心存感激。我深知，只有失败多次，才能成功。

坚持不懈，直到成功。

我要尝试，尝试，再尝试。障碍是我成功路上的弯路，我迎接这项挑战。我要像水手一样，乘风破浪。

坚持不懈，直到成功。

从今往后，我要借鉴别人成功的秘诀。过去的是非成败，我全不计较，只要抱定信念，明天会更好。当我精疲力竭时，我要抵制回家的诱惑，再试一次。我一试再试，争取每一天的成功，避免以失败收场。我要为明天的成功播种，超过那些按部就班的人。在别人停滞不前时，我继续拼搏，终有一天我会丰收。

坚持不懈，直到成功。

我不因昨日的成功而满足，因为这是失败的先兆。我要忘却昨日的一切，是好是坏，都让它随风而去。我信心百倍，迎接新的太阳，相信“今天是此生最好的一天”。

只要我一息尚存，就要坚持到底，因为我已深知成功的秘诀，坚持不懈，终会成功。

积极地进行自我评价

第四章 我是自然界最伟大的奇迹

积极地进行自我评价

《最伟大的力量》一书的作者马丁·科尔经常这样说：“毫不夸张地说，一个有力的、积极的自我形象是成功人生的最合适的准备。”许多美国著名的心理学家都赞同他的这种观点，他们发现，过低的自我评价是许多国家社会问题产生的根源。你对自己的心理认知是你个性的核心。和其他影响你的人生的个别因素比起来，它更能起到决定性的作用。

为什么自我评价这么重要呢？因为你的自我评价决定了你对伴侣的选择，对职业的选择，对朋友的选择；决定了你对自己和周围的人的态度，你发展和学习的空间，你的行动和

反应；你对自己的看法深深地影响着你和家庭成员的关系，你和同事的关系。

在一个大城市，我们很容易就可以认出贫民区的乞丐、精神病院里的慢性沮丧病患者、不可救药的吸毒者、监狱里的在押犯。这些人明显有着很差的自我评价。但是，在你每天遇到的所有的人中，要想判定出谁具有很强的自信并不是一件容易的事情。最难做到的事情就是审视自己、了解自己对自己的真正的感受。

为了讲述积极的心态是什么，我们先阐述一下什么不是积极的心态。

马 丁· 科尔指出，积极自信的心态不是：

① 惟我独尊！有人说，“世界上最小的包裹就是以自己为中心的人。”实际上，成为不幸的人的模式中，第一个因素就是只考虑自己。那些只考虑他们自己所需的人，得到的一切都不会给自己带来幸福。对他们来说，他们不可能得到那些对他们的成功至关重要的人的配合。他们的人际关系让人感到灰心与失望。时常感到精神压抑的人就是那些认为自己是世界上最重要的人。以自我为中心的人最极端的表现就是孤独、绝望导致的自杀。任何一个以自我为中心的人，抱持的都是一种拙劣的、消极的心态。

② 自鸣得意和自以为是。如果你打赌，那些从一项工作到另一项工作，从一种关系到另一种关系上奔波的人不想提升自我形象，那么你就输定了。每一种人际关系中都包含着风险，那些有着强烈的积极的自我形象的人都甘愿冒着被伤害和失败的风险去成为他们能够成为的人。

③ 蔑视其他人。具有强烈的、积极的心态的人不会轻视那些没有他们所具备的优点的人，或者是那些地位、声望不如他们显赫的人。自卑的人的最大的缺点就是他们认为通过诋毁别人可以提升自己。

那么什么是积极的心态呢？

马丁· 科尔认为，积极自信的心态是：

① 接受本来的你。著名喜剧演员菲力普· 威尔逊在很大程度上是由于成功地塑造了杰拉尔丁的形象而出名的。杰拉尔丁总是这样说：“你看到什么你就会得到什么！”杰拉尔丁的这段话很滑稽，但这种态度对于一个人的发展来说倒很有益。

完全、无条件地接受你自己是树立积极、自信心态的第一步。我们所有的人都有自己不特别喜欢的某些特性，但是我们却无法改变，例如鼻子太长，两只眼睛离得太近，个子太高或太矮等等。

难道因为长得不完美你就觉得低人一等？没有谁绝对的完美，那么你又为什么力求完美呢？“没有人十全十美……但在许多方面我是优秀的。”一个漂亮的年轻女孩的 T 恤衫上写

着这样的标语。这个标语所表达出来的就是接受本来的你自己的基本思想。我相信你的很多方面也是优秀的。当你把注意力放在你的个性、你的身体、你的资质的优良方面时，你就拥有了树立积极、自信心态的基础。接受独一无二、令人惊奇的你，然后在此基础上继续发展自己。

② 对待他人持一种友好的、不带成见的态度。那些自我感觉很好的人，懂得把自己和别人相比不是明智的做法。我们应该认识到，上帝创造了独特的你，也同样创造了独特的其他人。当你完全接受了你自己，你就会很容易接受别人了。

③ 乐于承担风险。我们注意到龙虾为了生长，必须要褪了旧壳，长出新壳。成长和学习的过程中总是伴随着风险。一个人如果想要去发展新的关系，或者是加深现有的关系，都要冒着受到伤害的风险。一份新的工作，一个新的位置、一个新的环境，带给人们幸福和满足的同时，同时也会存在许多危险。但是积极的人乐于为将来的收获付出一些沉重的代价。那些有强烈自信的人认识到：避免犯错误的办法只有一个，那就是什么都不去做——而这恰恰是最大的错误。

④ 找到一种积极的方式来表现你的个性。我曾读过一句这样的警句：“做你自己！因为你不是你自己，你就谁也不是。”最近在希腊访问时，一位教授给我讲了一个古希腊神普罗米修斯的故事，他就像是一个非凡的魔术师，想变谁就能变成谁。他变过很多不同的人，以至于最后，他忘记了自己是谁。自信的人不在乎别人怎样看自己。他们愿意展现让自己与众不同的特征和内心的情感，不过度关心别人的想法。那些具有强烈自信心的人，对做自己感到很满足，不管别人对自己的看法如何。

⑤ 自立、自主。那些认为自己很优秀的人懂得，自己遇到了挫折、自己有了缺点，不能怪罪别人、环境和社会。他们从自身寻找原因，思考采取什么样的方法才能解决问题，怎样才能使事情出现转机。你不会看到他们只是一味地去怨天尤人。你会发现他们竭尽自己的力量去发现解决问题的方法。他们也会优雅地接受帮助，但是他们考虑得更多的是给予。他们一般不谈论自由问题，因为他们一直觉得很自由。

树立一个强大、积极的自我形象

树立一个强大、积极的自我形象

《获取成功的精神因素》一书的作者克莱门特·斯通指出：你的父母、你所处的环境、你周围的人、你生活中的事件，都会对你如何看待自己产生很大的影响。然而，最终，不管什么事件和环境，都不能决定你所持的自我形象。我们的自我形象的类型是由我们的内部因素决定的，而不是由外界发生的事情来决定的。

积极的自我形象会赋予你一个直面前进路上的一切障碍的性格。有了高度的自尊，你就会怀着信心、希望和勇气来面对最令人沮丧、令人气馁的境遇。

那么，怎样才能树立健康的、积极的自尊？克莱门特·斯通提出下面一些建议：

(1)首先要绝对确信上帝爱你

“慈爱的上帝是为我们着想的，天生我才必有用。”那些在生活中持这样观点的人，会把难题当作是成长的机会。

一个精神病学家注意到，耶稣具有“世界历史上最有条理的自我系统”，因为它是围绕着和前辈的深厚的个人关系来构建的。结果，在那个决定性的晚上，那些全副武装的护卫队，而不是他们的俘虏，在耶稣的蒙难地客西马尼失败了。

17世纪法国哲学家和数学家布莱斯·帕斯卡说：“我们每个人心中都有个上帝制作的房间。”怎样充满这个房间是我们的选择。但是我注意到，人们在这个问题上有两种重要的表现：第一，有些人兴奋地寻求自己内心深深渴望的满足感、成就感和被认可，和生活搏斗，就好像生活是一个需要去征服的敌人。第二，有些人把上帝放在他们生活的一个中心的位置，寻求快乐、希望和心灵的平和，紧跟生活的步伐，把生活看作是一个受欢迎的朋友。简而言之，就是你被上帝深爱着的这种强烈的意识，能够为你建立高度的自尊提供坚实的基础。

(2)完全地无条件地接受你自己，现在就开始

现在不是探讨你是怎样被塑造成现在的你的问题，而是你如何对待现在已经成形的你的问题。为了你不喜欢自己的地方，责怪你的父母、怪社会对你的不公、怪你的身体和智力的缺陷，或者怪任何方面，都是于事无补了。

真正的问题是：你是谁？

你怎样对待自己？首先就是赶快建立起强烈的自尊。接受你自己，然后继续努力！

(3)避免说自己低劣、丑陋的地方

你特别不喜欢别人贬低你，是不是？你尤其不喜欢虚假的或者是在某种程度上真实的消

极的评论，对不对？然而，一个破坏性的自我批评对你造成的伤害，却十倍于别人对你批评！那些总是说自己缺点的人，到后来真的相信自己有这么多的缺点。一旦他们相信自己，他们的行动就处处受到自己的想法的限制，他们就会真的变成他们自己所说的那样一无是处的人。

但是这种现象还有另一方面。当一个人拥有积极思维并且在内心里这样评价自己时，他们就开始相信自己这些优点。他们就会变成他们自己认定的那种令人兴奋的人。积极的评价——你对你自己的赞扬——能够让你建立起自尊。

你不能忽略你自己或者别人做出所有的批评。如果你一星期不洗一次澡，身上发出一种狐臭气味，不理睬自己的鼻子和朋友的掩鼻是愚蠢的。要学会区分一种评价是破坏性的还是建设性的。当你和别人有消极的评论时，想想你是否能或者说应该做点什么了。

最重要的一点是：不要养成以不适当的批评来贬低自己的习惯。要养成一个欣赏自己的优点的习惯。你就会发现你更加喜欢自己了。

(4)去纠正你不喜欢、但能够改变的行为

列出你不喜欢你自己的地方，内容可多可少。但是，一定要做到诚实。在你认为你能改正的方面打一个对号。写两个短评：一个是接受声明，表示接受你不喜欢但你不能改变的地方；第二个是保证书，保证改变你所有能改变的地方。接下来就是要去改变它们。此外，还要努力剔除以下可能存在的不良习性：

① 去除所有的褊狭和复仇情绪。这些倾向就好像是花园里的杂草，你不必去考究它们究竟来自何处，或者是它们是怎么滋生的，只需将它们连根拔起，除掉它们就行了。要经常决定一下，某些事情是否值得心烦。有人曾问 19 世纪的英国首相迪斯雷利：为什么他会给一个对他批评最苛刻的人任以高职？他回答说：“我从不把我的心思放在要报复别人上。”同样，亚·林肯的哲学是：“我从不让任何人将我的灵魂降到仇恨的水平上。”忌恨就像是毒瘤，只有靠折磨你，它们才能生存、生长。

② 向不诚实宣战。那些有自卑倾向的人，会用谎言来支撑自己的形象。但是谎言起到了相反的效果：他们会更降低自己的自尊，不管他们发现没有。

谎言和欺骗是掠夺你自尊的恶劣习性。有意思的是，相反的习性则是有益的。正直会赋予你高度的自尊，会为你赢得更多的朋友。

③ 让你的习惯促进你的成功，而不是阻碍你。习惯无非就是一种成为必然的行动。某件事做得足够多了，就会变成习惯。正如我们的身体由我们吃什么东西决定，我们的思想和情感则是由受我们所养成的习惯影响的。

要知道你是个天生的优胜者

要知道你是个天生的优胜者

遗传学家阿蒙兰·辛费特曾说过：“在世界的全部历史上，从来没有别人和你完全一样，在那无限遥远的将来也决不会再有另一个你的。”

他的思想和奥格·曼狄诺的提法“我是自然界最伟大的奇迹”如出一辙。

你是一个极其特殊的人，为了捍卫生存的权利，出生之前就已进行了优胜劣汰的殊死争斗。那是一场角逐一个单一的目标，即一个含有细微核子的宝贵卵子的大竞争，争夺的目标比针尖还小，精子本身，也要放大几千倍肉眼才能看得到。你一生中最具有决定性的战役，就在这样极轻微的程度下打响了。

精子的染色体，含有由父亲和他的祖先所提供的一切遗传原料与意向；卵子的染色体，含有母亲和她的祖先所提供并可以遗传的特性。你的父亲和母亲，则代表 20 亿年人类生存斗争的顶点。有一个最快乐最健康，得到胜利的独特精子，与那正在等待的卵子结合，而形成一個微小的活细胞。

于是，对于你来说，当世最最重要的那个人的生命便开始孕育，而在那一刻你已经是冠军了。当你来到人世间，面对一切实际的目的，无论它有多么高远，你都能达到。因为，你从过去的巨大储藏库中，继承了达到目的所需的一切潜能与力量。

你是与生俱来的冠军。无论妨碍你的是何等的困难和不幸，但与结胎之战时所克服的困难比较起来，前者还不及后者的十分之一。记住：对于活着的人，胜利乃是内藏的。如果你有这样一個认识和信念，必将激发起有助于成功的无比坚定的热忱。

客观、全面、正确地认识自己

客观、全面、正确地认识自己

人生最大的难题莫过于：知道你自己。许多人谈论某位企业家、某位世界冠军、某位电影明星时，总是赞不绝口，可是一联系到自己，便一生长叹：“我不是成才的料！”他们认为自己没有出息，不会有出人头地的机会，理由是：“生来比别人笨”，“没有高级文凭”，“没有好的运气”，“缺乏可依赖社会关系”，“没有资金”等等。而要获得成功首先必须要正确认识自己，坚信“天生我才必有用”。

严重的自卑感扼杀一个人的聪明才智，还可以形成恶性循环：由于自卑感严重，不敢干或者干起来缩手缩脚、没有魄力，这样就显得无所作为或作为不大；旁人会因此说你无能，旁人的议论又会加重你的自卑感。因此必须一开始就打断它，丢掉自卑感，大胆干起来。

谦虚是一种美德，但是缺点往往是优点的过分延伸。过于谦虚，或者由于自卑而谦虚，都是不应该的。几乎每一个科学家都是非常自信的人。自信，可以使你精神振奋、勇于进攻、战胜困难。所以，必须积极寻找自我解脱之路，走出自卑的心理误区。

《向你挑战》一书的作者廉·丹佛指出：正确认识自己，挖掘自己的潜力，这是获得成功的一个主要心理素质。

成功者有着非凡的能力去认识他们自己与周围环境的关系，去认识每天影响着自已生活的人和事。他们懂得“适应”是精神上和肉体上获得成功的钥匙。

现实的自我觉察能使我们自己了解自己是什么样的人，了解自己在生活现实中所扮演的角色、潜在能力和将来要去承担的角色及要达到的目标。他们从经验中，或凭借着洞察力、反馈信息、判断能力去不断学习和加深对自己的了解。他们在生活中不是单靠出力气做事，而是时常开动脑筋，避免发生错误和纠正不足。他们习惯以最诚实的方式鉴别一切，他们不欺骗别人，也不欺骗自己。

作为一个正常的人，对自己做人的形象，从自己的身体外观、品德和才能、优点和缺点、特长和不足、过去和现状，以至自己的价值和责任，总会有一定的认识。然而，自己对自己的这些认识是否符合自己的本来面目和实际情况，各人就会出现许多差异。有些人容易看到自己的优点和长处，而看不到自己的缺点和错误；有些人看到自己很多问题，但却看不到自己的主要问题；也有些人看到自己的弱点和不足，却看不到自己的一点长处。可见人对自己的认识，也和自己对客观世界的认识一样，需要有一个了解和学习的过程，并不像照镜子那

样简单。“当事者迷”也就成了一句发人深省的警句。另外，在日常生活中，我们也常处于各种不同评价和议论的包围之中，有人会赞许你、称颂你；有人会批评你、责备你；甚至还有人轻视你。那么在各种议论中，究竟哪一个“你”是真实的呢？在投向你的形形色色目光中，你自己又能否准确无误地分辨呢？你是否从这些评价和议论中吸取有益的营养丰富自己、改善自己呢？

客观地、透明地、正确地认识自己是至关重要的。个性是需要发现和需要发展的，人本身具有非常丰富的个性基因，我们要尽可能的挖掘它，发展它，丰富它，使自己成为一个丰富多彩、魅力四射的人。

要接受现实中的自己

要接受现实中的自己

“我们都是因为爱而被创造、为了爱而被创造的，这种创造是免费而无偿的。”这句话告诉我们：我们要爱自己。

帕特·柯林斯教授从自己女儿的经历中，深刻体会到了爱自己的重要性，他讲道：

玛丽现在 8 岁了。我希望她会走路。我希望她能拿起笔在练习本上写字。我希望她的视力能好一些，这样她就可以看清书上的字，而不必让老师为她把字写在大纸上。我希望她不用把轮椅挪得离电视那么近，就能看动画片。就是为了玛丽自己，我也希望她能做所有的事情。可是她不能。大夫说，她的大脑损伤无法补救，永远不会恢复了。虽然她有这么多生理缺陷，我现在还是为我们有了她而感到幸福。

起初我们真的绝望过。玛丽虽然早产两个半月，我却绝没想过她会有什么缺陷。我以为她完全正常。18 个月以后，她被诊断为大脑麻痹。我的精神崩溃了。对这个快乐的宝贝，我寄托了多少希望、多少憧憬啊！我曾盼望她能像她姐姐一样，出落成一个身材颀长、文静自信的姑娘。被仙女遗弃在冷漠之乡的，难道注定是我们的玛丽么？

我不相信那个诊断，于是带着玛丽四处求医。对别人，我渐渐又嫉恨又恼火。我开始生上帝的气。我对自己更是怒气冲天：我究竟做了什么对不起孩子的事情呢？

我对自己说：我应当爱她。可是我却为她痛心，为她在这个世界上注定将面临的排斥和悲苦痛心。在这个世界上，被视为有价值的人只有那些自立者、成功者、美人和富人；在这个世界上，没有魅力就是错误，患了癌症就是走上了绝路，失去工作等于道德上的失败；在

这个世界上，受苦会被掩饰起来，死亡也会被藏匿得不为人所见。我怎么也无法接受现在的玛丽。我为她感到羞耻。我想要个健全的孩子。我不能原谅自己，也不能原谅上帝。我祈求上帝祛除这个残酷可怕的符咒，通过什么魔法或者奇迹使玛丽焕然一新，变成我所期望的那个美丽可爱的姑娘。

后来我通过观察，才明白我的这种看法错了。

在玛丽看来，她天生就是这样。她并不把时间花在弄懂为什么她不能像别的孩子那样走路、做事上，而是乐天知命地生活着。我开始看到，她由于有个独一无二的自我而快乐。她充满了发自内心的精力、活力和热情。她圆圆的脸儿红扑扑的，对一切都宽容厚道，仿佛认为一切都该如此。她所关心的不是自己不能做什么，而是自己还能做什么。众人的盯视、同龄人的好奇、比她小的孩子问她“你怎么啦？”、“你为什么不会走路？”这一切她都不放在心上，因为她自己就对这个世界提出了许多问题，产生了种种好奇。

我明白了：以前我看到的都是事情的阴暗面，中了符咒的不是玛丽，而是我自己。我真傻，居然相信一切印有失败、无能、疾病和丑陋印记的事物即使很富于人性，也都是不能接受的，因此也是不可爱的。其实，我比玛丽更无能。“爱你所发现的东西吧。”这句话我听别人说过，却不知为什么不想记住它。我慢慢地懂得了：现实世界中每个人都在某个方面是无能的。我明白了，使我们不能理解人性的原因，就在于我们不接受已经赋予我们自己的东西，不接受已经赋予丈夫、孩子、朋友以及任何人的东西。

我们不愿太胖，不愿太瘦，不愿变老，不愿没有魅力；我们为谈吐得体焦虑，为自己的嗓音和口音焦虑，为自己鼻子太大或者秃顶焦虑；我们为没有一份诱人的工作可干而烦恼；我们担心孩子的牙齿长歪或是在大学的成绩不好；我们渴望自己聪明、迷人、优雅和轻松安逸；我们想让人家看到我们衣着讲究、住在体面的地方。这都是为什么呢？因为我们太轻信传言，说什么假如没有一个完美无瑕的身体，我们就毫无价值。

玛丽向我们揭示了心灵的真理：我们都是因为爱而被创造、为了爱而被创造的，这种创造是免费而无偿的。要接受赋予我们的东西，首先要接受现实的自己。我们必须学会接受在别人身上发现的东西，也要学会接受在自己身上发现的东西。

全面接受你自己是很重要的，其原因之一便是这可使你更安心地对待自己，更具同情心。

改变对自己的消极看法

改变对自己的消极看法

《爱的能力》一书的作者艾伦·弗罗姆喜欢强调“爱自己”。你可能患有一种社会性的“疾病”，一种并非打一针就好的疾病。你很可能沾染上自我轻视的病毒，惟一的治疗方便是大剂量地服用“自爱药丸”。但是，像社会上许多其他人一样，你可能从小到大一直认为爱自己是不对的。社会告诉我们为他人着想；教会告诉我们爱你的邻人。似乎大家都忘记了“爱自己”。

从孩童时代起，别人就告诉你，爱你自己——尽管当时这对你是十分自然的——无异于自私和骄傲。你学会先人后己、多想别人，因为这样才显示出你是个“好”人。你学会自我埋没，并且常常受到“把你的东西分给妹妹”之类的教育，至于这些东西是你的宝贝还是珍贵的玩具，那都是无关紧要的。尽管妈妈或爸爸未必与他人分享他们大人的东西。你甚至会被告诫：你应当“坐在那儿别出声”，或者“你应该守规矩”。

儿童们自然认为自己是美丽的和重要的。但等他们到了十几岁，社会教育便在他们的思想中扎了根。人人都持自我否定态度，并随着岁月流逝而越来越甚。毕竟，你不能总是爱自己，否则，别人会怎么看你！

当然，这些社会信息的微妙暗示本身并不带有恶意，但它们的确束缚了个人意识。从父母、兄弟姐妹、学校、教会和朋友那儿，儿童们学会了这些冠冕堂皇的社会礼节——成年人之间所特有的社会礼节。除非为了取悦于大人，儿童们相互之间从不理会这些礼节。看看这些礼节吧：大人进来时要站起来；离开饭桌前要征得大人同意；容忍别人没完没了地拧脸蛋、拍头顶……其中的信息很明显：大人是重要的，小孩不算什么；别人是重要的，你自己是微不足道的。这样，首先产生的后果是“不要相信你自己的判断”，尔后便是随“礼貌”而来的许许多多的后果。这些所谓“礼貌”的清规戒律是你根据别人的评价来确定自我意识、降低自我价值的根源之一。毫不奇怪，这些自我怀疑和自我摒弃的习惯会一直延续到你成年之后。

缺乏自信常常是性格软弱和事业不能成功的主要原因。

有一个美国医生，他以善作面部整形手术驰名遐迩。他创造了许多奇迹，经整形把许多丑陋的人变成漂亮的人。他发现，某些接受手术的人，虽然为他们作的整形手术很成功，但仍找他抱怨，说他们在手术后还是不漂亮，说手术没什么成效，他们自感面貌依旧。

于是，医生悟到这样一条道理：美与丑，并不在于一个人的本来面貌如何，而在于他是如何看待自己的。

如果一个人自以为是美的，他真的就会变美，如果他心里总是嘀咕自己一定是个丑八怪，他果真就会变成尖嘴猴腮，目瞪口呆，生出一脸傻相。

一个人如自惭形秽，那他就不会变成一个美人。同样，如果他不觉得自己聪明，那他就成不了聪明人；他不觉得自己心地善良，即使在心底隐隐地有此种感觉，那他也就成不了善良的人。

有这么一件事：心理学家从一班大学生中挑出一个最愚笨、最不招人喜欢的姑娘，并要求她的同学们改变以往对她的看法。在一个风和日丽的日子里，大家都争先恐后地照顾这位姑娘，向她献殷勤，陪送她回家，大家以假作真地打心里认定她是位漂亮聪慧的姑娘。结果怎样呢？不到一年，这位姑娘出落得妩媚婀娜，姿容动人，连她的举止也同以前判若两人。她聪明地对人们说：她获得了新生。确实，她并没有变成另一个人，然而在她的身上却展现出每一个人都蕴藏的美，这种美只有在我们相信自己，周围的所有人都相信我们、爱护我们的时候才会展现出来。

许多人以为，信心的有无是天生的，不变的。其实并非如此。童年时代受人喜爱的孩子，从小就感觉到自己是善良、聪明的，因此才获得别人的喜爱。于是他就尽力使自己的行为名副其实，造就自己成为自信的那样的人。而那些不得宠的孩子呢？人们总是训斥他们：“你是笨蛋、窝囊废、懒鬼，是个游手好闲的东西！”于是他们就真的养成了这些恶劣的品质，因为人的品行基本上取决于自信的。我们每个人心目中都有各自为人的标准，我们常常把自己的行为同这个标准进行对照，并据此去指导自己的行动。因此，我们要使某个人变好，就应对他少加斥责，要帮助他提高自信力，修正他心目中的做人标准。如果我们想进行自我改造，进行某方面的修养，我们就应该首先改变对自己的看法。不然，我们自我改造的全部努力便会落空。

不要拿“他人”的标准来衡量自己

不要拿“他人”的标准来衡量自己

《钻石宝地》一书的作者拉塞尔·H·康维尔发现，至少有 95%的人，其生活多多少少受到自卑感之害，数百万不能成功与幸福的人，也受到自卑感的严重阻碍。

从某个角度来看，地球上每一个人都不如另一个人或另一些人。你知道你的举重比不上保罗·安德森，掷铅球比不上白利·欧布莱恩，跳舞比不上亚瑟·毛瑞。这些事情你知道得很清楚，但你不应为此而产生自卑感，也不该只因为某些事情无法做得像他们那么有技巧，而觉得自己是块废料。

自卑感的产生不是来自“事实”或“经验”，而是来自我们对事实的结论与对经验的评价。例如：你是个举重不行的人，或跳舞不行的人，但是，这并不是说你是个“不行的人”。安德森与毛瑞没办法替人动外科手术，他们是“手术不行的人”，但这并不意味着他们是“不行的人”。这全部决定在我们用什么标准来衡量自己，拿什么人的标准来衡量自己。

自卑感之所以会影响我们的生活，并不是由于我们在技术上或知识上的不如人，而是由于我们有不如人的感觉。

不如人的感觉，产生的原因只有一种：不用自己的“尺度”来判断自己，而用某些人的“标准”来衡量自己。这样做，毫无疑问，只会带来次人一等的感觉。如果应该以某些人的“标准”来向他们看齐，于是我们觉得忧虑，不如人，因而下个结论说我们本身有毛病。这个愚昧推理过程的逻辑结论是：我们没有“价值”，我们不配得到成功与快乐。

这些都是因为我们接受了“我应该像某某人”的观念或“我应像其他每一个人”的错误观念。事实上并没有“其他每一个人”的通用标准，况且“其他每一个人”都是由个人组成的，世界上没有两个完全相同的人。

有自卑感的人，为了要取得优越地位所作的努力，只会使错误更加严重，他的感觉是发自“我不如人”的错误前提。他整个“逻辑思想”的内涵与感情也源自这个错误的前提。他觉得不舒服，因为他比不上别人，所以他的药方是使自己跟别人一般好；若要觉得舒服，就要使自己比别人优越。努力地想取得优越地位，会招来更多的困扰，受到更多的挫折，有时甚至会导致以前没有的神经机能病。他变得比以前忧郁，而且“愈努力”忧郁愈加深。

卑下与优越是一枚铜币的两面，只要了解这枚铜币本身是假造的，问题就解决了。

你应该认识到：你不“卑下”；你不“优越”；你只是“你”。

你身为一个人，不必与别人比较高下，因为地球上没有人和你一样。你是一个人，你是独一无二的，你不“像”任何一个人，也无法变得“像”某一个人，没有人“要”你去像某一个人，也没有人“要”某一个人来像你。

上帝并没有创造一个标准人，他使人类有个别独特之分，犹如他使每一片雪花有个别独特之分一般。

上帝造人，有高矮、大小、肥瘦、黑白、红黄之别，他并不偏好某个大小、形状与肤色。有一次林肯说过：“上帝一定爱普通人，因为他造了许许多多。”这句话错了，并没有所谓的“普通人”，人没有所谓“高级”或“普通”的格式。如果他说：“上帝一定爱不普通的人，因为他造了许许多多。”这句话或许更接近事实。

不要拿“他人”的标准来衡量自己，因为你不是“他人”，也永远无法用他人的高标准来衡量自己；同样的，他人也不该以你的标准来衡量他们自己。只要你了解这个简单、明显的真理，接受它，相信它，你的自卑感就会消失得无影无踪。

不要过分关心别人的想法。你过分关心“别人的想法”时，你太小心翼翼地想取悦别人时，你对于别人真正是假想的不欢迎过分敏感时，你就会有过度的否定反馈、压抑以及不良的表现。

所有相信的都是可能的

所有相信的都是可能的

只要在精神上相信，所有相信的都是可能的。

没有自信便不可能有成功！只有首先对自己充满十足的信心，才可以身披战衣，驰骋人生。自信，乃一个人成功的入场券！

实际上，自信不过是一种感觉，如果你用肯定的态度去对待，久而久之它就会变成一种实在的行动。而其他人的意见或者自己的怀疑则经常会让你对自己的能力产生怀疑。最好的办法就是不管别人怎么说，自己尽可能地去尝试。尝试越多，便对自己的局限了解得越清楚。自己的选择就会更加贴近实际。自己能做什么不能做什么逐渐分晓，自信心自然会增加。

可现实中，有许多人总觉得自己其貌不扬，或者在公司里地位低下、人微言轻，又或者觉得自己口才不好、人缘较差，或因身体某一部位的先天残障，进而怀疑自己成功的可能性。其实，这都是由于人的自信心不足在作祟，这种自信心不足极大限制了人们取得成功的可能。

十个指头还有长短，人怎么会全都一模一样呢。正是因为人个体之间的差异，才被分派到不同的岗位上接受不同的挑战。所以，每个人要想取得成功，千万不要用薪金的多少或职位的高低来否定自己的价值，更不必为了自己不是什么名牌大学毕业而看低自己。

自信心的缺乏，一般都是因为曾经遭受过失败和自尊心在作祟。与自尊心相似，失败也是自信的杀手，杀人自信于无形。感情失败固然令很多人手足无措，事情的挫折或失败，也常常会对自我能力产生不应有的怀疑。失败后的人总是会想：是不是我技不如人？是不是我学艺不精？是不是我不懂人事？是不是我其貌不扬？

美国成功学大师拿破仑·希尔指出：“将信心运用到实际行动就是积极心态，就能获得应得的财富。”以下这些步骤将有助于培养你的信心：

① 先建立一个明确的目标，并且朝着目标前进。但应确定你所希望的目标是值得你努力而且你可能达成的目标。别小看自己的能力，但也别定出一个遥不可及的目标。

② 早晚祈祷你所订目标的实现，以坚定你对目标的信念。想想看，当你达到目标后的欢愉感觉。当你达到一个目标之后，再设定一个新目标。但切勿因为达到目标就感到自满。

③ 尽可能地将基本行为动机，和你的明确目标联系起来，给你自己下一道命令，去做你想要做的事，并尽可能地每天在脑海里回想一次这道命令。

④ 写下你的明确目标会为你带来的种种好处，并时时在脑海中想着这些好处。这可使你借着自我启发的力量创造出成功意识。而成功意识可在事情进行得不太顺利时，坚定你达到目标的决心。

如果你被一件难以达成的事情困住时，则可以想一想，一旦你得到解脱之后，想要做些什么事，并且对这一期待报以微笑。

⑤ 和那些支持你和你的明确目标的人交往，并接受他们的鼓励，这些人可能是你的同事、朋友或家人。

⑥ 别在过完一天之后，才发现当天的所作所为，没有对目标作出明显的贡献。虽然房地产经纪人无法每天都卖出一栋房子，但是他们每天都会带着客户去看房子，回顾潜在客户名单，演练销售方法，想像他们将为一个家庭介绍那么美丽的房子。虽然这些并非实际的销售行为，但他们都是实际销售行为的一部分。

⑦ 选择一位富裕、自力更生和成功的人作为“楷模”，并时时想到你不但要迎头赶上，而且还要超越他。不要告诉别人你所选择的楷模，因为选择楷模的目的不是进行公开的竞争，而在于借着比自己强的人，来确立你要走的方向。

⑧ 在你的四周放置书籍、图片、座右铭能强化成就和自力更生意义的东西，并且随时

变更放置位置，以便帮助你有机会从不同的角度观看这些东西，并和其他不同的东西发生联系。

⑨ 别因为遇到了反对意见就想要逃避，而应运用你所有的资源就地和反对者战斗。但这并不是说要对那些向你说“不”的人挥动拳头，而是说不要接受那些反对意见，而要尽一切努力改变反对者的心意，或者你应该反躬自省，看看你有什么做得不对的地方并加以改进。有的时候逆境反而是一种检验的机会，它可提供使自己更进步的方法。

⑩ 为完成任何有价值的事情，都须付出一定的代价，任何有价值的事情也值得去做。

关上通往恐惧的门之后，你会很快地看到通往信心的大门，增加和运用信心是一段费时而且需要奉献的历程，你在这方面的努力是无止境的，因为你所能运用的力量是无限的，因努力而获得的回报也是无尽的。

自信地投入工作

自信地投入工作

《从失败到成功的销售经验》一书的作者弗兰克·贝特格讲过这样一个故事：一个纽约的商人看到一个衣衫褴褛的铅笔推销员，顿生一股怜悯之情。他把1美元丢进卖铅笔人的盒子里，就准备走开，但他想了一下，又停下来，从盒子里取了一把铅笔，并对卖铅笔的人说：“你跟我都是商人，只不过经营的商品不同，你卖的是铅笔。”

几个月后，在一个社交场合，一位穿着整齐的推销商迎上这位纽约商人，并自我介绍：“你可能已经记不得我了，但我永远忘不了你，是你重新给了我自尊和自信。我一直觉得自己和乞丐没什么两样，直到那天你买了我的铅笔，并告诉我是一个商人为止。”

“推销员”一直作乞丐，不就是因为缺乏自信心吗？就是从纽约商人的一句话中，“推销员”找到了自尊和自信，并开始了全新的生活，从中不难看出自信心的威力。缺乏自信常常是性格软弱和事业不能成功的主要原因。对此，贝特格曾有过切身的体会。

贝特格曾参加过一个在北卡罗来纳州查勒提开办的由田纳西纳什维尔的梅里尔指导的全日制培训课程。培训结束后，梅里尔先生将贝特格留下说：“你有许多能力，你可以成为一个了不起的人，甚至一个全国优胜者。我绝对相信，如果你真正投入工作，真正相信自己，你能冲破一切困难获得成功。”

说真的，贝特格细细品味这些话时，他惊呆了。你必须理解贝特格当时的处境，才有可

能意识到这些话对他有多大的影响。他回忆道：“当我是个小男孩时，我长得很小，即使在穿得最多时也没超过 120 磅。我上学后，从五年级开始，放学后和周六的大部分时间都在工作，运动方面也不是很活跃。另外，我还很胆小，直到 17 岁才敢和女孩约会，而且还是别人指定给我的一个盲目性约会。一个从小镇中出来的小人物，希望回到小镇上一年赚上 5000 美元，我的自我意识仅限于此。现在却突然有一个受我尊敬的人对我说‘你能成为一个了不起的人’。”所幸的是，贝特格相信了梅里尔先生，开始像一个优胜者一样思想、行动，把自己看成优胜者，于是，他真的就像个优胜者了。

贝特格说：“梅里尔先生并未教很多推销技巧，但那年年底，我在美国一家有 7000 多名推销员的公司中，推销成绩列第 2 位。我从用克莱斯勒车变成用豪华小汽车，而且有望获得提升。第二年，我成为全州报酬最高的经理之一，后来我成为全国最年轻的地区主管人。”

贝特格遇到梅里尔先生后，并不是获得一系列全新的推销技巧，也不是他的智商提高了 50 点，只是梅里尔先生让他确信自己有获得成功的能力，并给了他目标和发挥自己能力的信心。如果贝特格不相信梅里尔先生，梅里尔先生的话对他就不会有什么影响。

奥格·曼狄诺曾说过：“生活对于任何一个男女都非易事，我们必须要有坚忍不拔的精神；最要紧的，还是我们自己要有信心。我们必须相信，我们对一件事情具有天赋的才能，并且，无论付出任何代价，都要把这件事情完成。当事情结束的时候，你要能够问心无愧地说：‘我已经尽我所能了。’一个人只要有自信，那么他就能成为他希望成为的那样的。”

将内心角落的自卑感清除干净

将内心角落的自卑感清除干净

我们每个人都知道，自信是所有成功人士必备的素质之一，要想成功，首先必须建立起自信心，而你若想在自已内心建立信心，即应像洒扫街道一般，首先将相当于街道上最阴湿黑暗之角落的自卑感清除干净，然后再种植信心，并加以巩固。下面是奥格·曼狄诺总结的克服自卑的方法：

(1)分析自卑原因

首先，你应观察自己的自卑感是由什么原因造成的。你会发现原来自己的自我主义、胆怯心、忧虑及自认比不上他人的感觉小时候就已存在，而自己和家人、同学、朋友之间的磨擦往往是由自卑的消极心态造成的。若对此能有所了解，则你就等于已踏出克服自卑感的第

一步了。为了证明你不再是小孩，你若能将小时候不愉快的记忆从内心清除，即表示你向前迈进了一步。

通过全面、辩证地看待自身情况和外部评价，认识到是人不是神，既不可能十全十美，也不会全知全能这样一种现实。人的价值追求，主要体现在通过自身智力，努力达到力所能及的目标，而不是片面的追求完美无缺。对自己的弱项或遇到的挫折，持理智的态度，既不自欺欺人，也不将其视为天塌地陷的事情，而是以积极的方式应对现实，这样便会有效地消除自卑。

(2) 写下自己的才能与专长

你不妨将自己的兴趣、嗜好、才能、专长全部列在纸上，这样，你就可以清楚地看到自己所拥有的东西。另外，你也可以将做过的事制成一览表。譬如，你会写文章，记下来；你善于谈判，记下来；你会演奏几种乐器，你会修理机器等，你都可以记下来。知道自己会做哪些事，再去和同年龄其他人的经验做比较，你便能了解自己的分量。

(3) 面对自己的恐惧

请牢记，对自己绝不可放纵，你应正视自己的问题，从正面去试试解决。譬如你害怕在大庭广众前发表意见，就应多在大庭广众前与人交谈；如果你为了加薪问题想找上司谈判，但因心生胆怯，事情一拖再拖，一直无法获得解决，建议你不妨一鼓作气走到上司面前，开门见山地要求加薪，相信结果一定比你想像的还好。因此，如果你现在心里有尚未完成而需要完成的事，切勿迟疑，赶快展开行动吧！

(4) 努力补偿

通过努力奋斗，以某一方面的突出成就来补偿生理上的缺陷或心理上的自卑感(劣等感)。有自卑感就是意识到了自己的弱点，就要设法予以补偿。强烈的自卑感，往往会促使人们在其他方面有超常的发展，这就是心理学上的“代偿作用”。即是通过补偿的方式扬长避短，把自卑感转化为自强不息的推动力量。耳聋的贝多芬，却成为了划时代的“乐圣”；解放黑奴的美国总统林肯，补偿自己不足的方法就是通过教育及自我教育。他拼命自修以克服早期的知识贫乏和孤陋寡闻，他在烛光、灯光前读书，尽管眼眶越陷越深，但知识的营养却对自身的缺乏作了全面补偿，最后使他成了有杰出贡献的美国总统。贝多芬从小听觉有缺陷，耳朵全聋后还克服困难写出了优美的《第九交响曲》。

许多人都是在这种补偿的奋斗中成为出众的人物。天下无人不自卑。通往成功的道路上，完全不必为“自卑”而彷徨，只要把握好自己，成功的路就在脚下。

(5) 投入工作

将注意力转移到自己感兴趣又最能体现自己价值的活动中去。可通过致力于书法、绘画、写作、制作、收藏等活动，从而淡化和缩小弱项在心理上的自卑阴影，缓解心理的压力和紧张。

每当做好一件工作，你便能获得进一步的信心；而有了信心，又可为你带来物质上的报酬，使你获得别人的赞美，进而得到心理上的满足。这些连续美好的反应，是让你走上成功的推进器，使你站得更高、看得更远。

树立成功者的态度

树立成功者的态度

成功者的态度包含众多的成分。但是，最重要的是具有自信心。奥格·曼狄诺指出，要做到这一点，你必须奉行如下几个重要的原则：

(1)有勇气改变自己的命运

种瓜得瓜，种豆得豆。我们所得的报酬取决于我们所做的贡献。有责任心的人们关注的是那些束缚自己的枷锁，在关键时刻，宣告自己的独立。

乔·索雷蒂诺在市中心的居民区长大的，是一伙小流氓的头，并在少年教养院呆过一段时间。但是，他一直记着一位七年级教师对他在学术方面能力的信任。他觉得他成功的惟一希望就是抛开他那可怜的中学历史，完成学业。于是，他在 20 岁的时候重返夜校，继续在大学就读，并在那里以优异成绩毕业。接着，他又全修了哈佛法学院的课程，成了洛杉矶少年法庭一位出色的法官。假如乔·索雷蒂诺没有勇气改变自己的命运，那末，这一切都是不会发生的。

(2)发现自身的财富

维克多·弗兰克曾是个多虑的人。但是，1934 年的春天，他走过韦布城的西多提街道，有个景象扫除了他所有的忧虑。

事情的发生只有十几秒钟，但就在那一刹那，弗兰克对生命意义的了解，比在前十年中所学的还多。那两年，他在韦布城开了家杂货店，由于经营不善，不仅花掉所有的积蓄，还负债累累，估计得花七年时间偿还。弗兰克刚在上星期六结束营业，准备到“商矿银行”贷款，好到堪萨斯城觅份工作。他像只斗败的鸡，没有了信心和斗志。突然间，有个人从街的另一头过来，那人没有双腿，坐在一块安装着溜冰鞋滑轮的小木板上，两手各用木棍撑着向

前行。他横过街道，微微提起小木板准备登上路边人行道。就在那几秒钟，他们的视线相遇。弗兰克见他坦然一笑，很有精神地向自己招呼：“早安，先生。今天天气真好啊！”

弗兰克望着他，体会到自己是何等富有：我有双足，可以行走，为什么却如此自怜？这人缺了双腿仍能快乐自信，我这个四肢健全的人还有什么不能呢？

弗兰克挺了挺胸膛，本来预备到“商矿银行”只借 100 元，现在却决定借 200 元；本来说到堪萨斯城想找份工作试试看，现在却很有信心地对自己说：我到堪萨斯城去找一份新的工作！结果，弗兰克借了钱，找到了工作。

从此，弗兰克把下面一段话写在洗手间的镜面上，每天早上刮胡子的时候都念它一遍：

我闷闷不乐，因为我少了一双鞋；

直到我在街上，见到有人缺了两条腿。

(3)发现自己的才能，追求自己的目标

在莎士比亚的著名戏剧《哈姆雷特》中，大臣波洛涅斯告诉他的儿子：“至关重要是，你必须对自己忠实；正像有了白昼才有黑夜一样，对自己忠实，才不会对别人欺诈。”波洛涅斯在劝告儿子要根据自身最坚定的信念和能力去生活，去正视不同的世界。但是，必须尊重他人的权利。

然而，大多数人总发现自己在犹豫之中。怎样做才能不虚度一生？怎样才能知道自己选择了合适的职业或恰当的目标呢？与其让双亲、老师、朋友或经济学家为我们制订长远规划，还不如自己来了解一下我们“擅长”做什么。

把弱点转化成优势

把弱点转化成优势

许多人喜欢看 NBA 的夏洛特黄蜂队打球，特别喜欢看 1 号博格士上场打球。

博格士身高只有 1.6 米，在东方人里也算矮子，更不用说在即使身高两米都嫌矮的 NBA 了。

据说博格士不仅是现在 NBA 里最矮的球员，也是 NBA 有史以来破纪录的矮子。但这个矮子可不简单，他是 NBA 表现最杰出、失误最少的后卫之一，不仅控球一流，远投精准，甚至在高个队员中带球上篮也毫无所惧。

每次看博格士像一只小黄蜂一样，满场飞奔，人们心里总忍不住赞叹他不只安慰了天下身材矮小而酷爱篮球者的心灵，也鼓舞了平凡人内在的意志。

博格士是不是天生的好球手呢？当然不是，而是意志与苦练的结果。

博格士从小就长得特别矮小，但他非常热爱篮球，几乎天天都和同伴在篮球场上打球。当时他就梦想有一天可以去打 NBA，因为 NBA 的球员不只待遇奇高，而且也享有风光的社会评价，是所有爱打篮球的美国少年最向往的梦。

每次博格士告诉他的同伴：“我长大后要去打 NBA。”所有听到他的话的人都忍不住哈哈大笑，甚至有人笑倒在地上，因为他们“认定”一个 1.6 米的矮子是绝不可能进 NBA 的。

他们的嘲笑并没有阻断博格士的志向，他用比一般高个子多几倍的时间练球，终于成为全能的篮球运动员，也成为最佳的控球后卫。他充分利用自己矮小的“优势”——行动灵活迅速，像一颗子弹一样，运球的重心最低，不会失误；个子小不引人注目，抄球常常得手。

拥有个性，你就是自己的主人，是自己人生快车的火车头。当你的自信程度为人称道的时候，策划人生已经变成了一件轻松愉快而又方便实用的事。

当你每天跨出家门时，一边整理衣装一边就可以问一问：“我愿不愿买我自己？”

你当然愿意买自己，因为你是独一无二的。只要自信，你的个性足以使你适应个体时代的需要，使你从人群中脱颖而出。

奥格·曼狄诺指出：“雪花是独一无二的，没有任何两朵雪花是同样的。我们的指纹、声音和 DNA 也是如此。因此可以肯定，我们每一个人都是独一无二的个人。”然而，尽管我们知道历史上从来没有完全像我们一样的人存在过，但我们还是习惯于将自己与别人相比。我们把他们作为标准来衡量我们的成功，我们常常在报纸上读到某人取得了伟大的成就，然后很快就发现他们的年龄超过了我们，因此我们至少得到了一点暂时的安慰：我们也还是有可能取得同样的成功的。

但是，把自己与别人相比是毫无意义的，因为你根本不知道别人在生活中的目标与动力以及别人独一无二的才能。别人有别人的才干，你有你的才干。我们常常认为才干就是音乐、艺术或智力方面的天赋，但实际上我们人人都有奇妙的、自己仍在忽视的才干，诸如激情、耐力、幽默、善解人意、交际才能等等，它们是可以帮助我们取得成功的强有力的工具。

说到底，不断地拿自己与别人相比，只能使你对自我形象、自信以及你取得成功的能力产生负面影响。你应该问自己的能力是否得到了充分开发。

人都是独一无二的。使我们独一无二的，是我们通过思想意识的作用而在自己内部带来变化的能力。我们对自己的认知、对自己的定位以及我们将要实现的目标决定着我们在世界上的独特的位置。

科学家认为人 50% 的个性与能力来自基因的遗传，这意味着另外的 50% 不取决于遗传，

而取决于创造与发展。如果能够做到这一点，你最希望的变化是什么？当然，我们必须承认有些事情是我们无论如何积极思维也无法改变的，比如身高、肤色等等，但是我们却可以改变对它们的看法，通过自身努力，把劣势变成优势。

有意识有步骤地培养自信心

有意识有步骤地培养自信心

《信仰的力量》一书的作者路易士·宾斯托克指出：缺乏自信是一种心理习惯，它和其他习惯一样，是后天养成的，是可以通过长时间的努力而加以改变的。

习惯是一个人思想和行为的支配者；习惯是人类生活最有力的向导。起初是我们形成习惯，可是到后来，却是习惯支配我们的思想和行动。习惯可以在不知不觉中形成，也可以有意识、有目的地培养。特别是好习惯，大多是在有意识的训练中培养出来的。因此，一个不愿意虚度生命的人，是会有意识、有步骤地培养自己的自信心，克服自卑感的。该怎样才能培养自信心呢？路易士·宾斯托克总结了 10 条简单而行之有效的方法：

① 在心灵深处，对自己的未来发展，要形成一个稳定、恒久的远景目标和规划。牢牢地把握这一目标，切不可让它消失。你要在精神中寻求，使这一目标更加明晰。决不要把自己想像为一个失败者，决不要怀疑你的目标的实现。那是最危险的思想。因为你的精神一直在为你的目标的实现而努力。所以，不管当下的情况是如何的糟糕，你都只能设想“成功”。

② 无论何时何地，只要影响你的消极思想一产生，理性的声音、积极的思想就应立即把它驱逐出去。

③ 在想像中，不要设置任何障碍物。要藐视任何一个所谓的障碍，把它们减少到最低限度。对困难一定要经过研究，采取切实有效的办法把它们消灭，但是，只有当困难确实存在的时候才能考虑对策。千万不要因为畏难心理过高地估计它们。

④ 不要因为敬畏别人而模仿别人。伟人们伟大那是因为你跪着。没有谁比你更有效率。记住：大多数的人虽然表现出自信，但他们也经常像你一样感到恐惧，对自己表示怀疑。

⑤ 每天把这句能产生力量的话念诵十遍：“上帝若帮助我们，谁还能抵挡我们呢？”

⑥ 找最了解你的朋友或一个合适的咨询医生，让他帮助你找出你做错事的原因。了解你自卑和信心不足的根源，它们往往是从孩童时代开始的。认识自我是一条很重要的线索。

⑦ 每天念诵下面这句话十遍，如果可能请大声念出来：“靠着造物主所赋予我的力量，凡事都能做。”这句诤言是克服自卑思想的最奇妙的力量。

⑧ 正确地估价自己的力量，然后，把它提高 10%。不要变成一个自我中心主义者，但是要保持应有的自尊。

⑨ 谋事在人，成事在天，把自己交给造物主。造物主赋予了你在尘世生活中所需要的力量，坚信这一点。造物主给予了你足够的力量，以满足日常生活的需要。

⑩ 提醒自己：世界与我同在，我是不可战胜的。相信自己能时时从造物主那里得到力量。

以上 10 条原则和方法，用现代科学术语来说，就是心理暗示法。信心是一种心理状态，可以用成功暗示法去诱导出来。对你的潜意识重复地灌输正面和肯定的语气，是发展自信心最快的方式。如果我们用一些正面的、肯定的、自信的语言反复暗示和灌输给我们的潜意识，那么，这些东西就会在我们的潜意识中牢牢扎根，发展为我们的自信心。

用行动来增强你的自信

用行动来增强你的自信

为使你的梦想存活下来，消除别人对你的消极影响，你能采取的最重要步骤就是增强你的信念系统。《神奇的情感力量》一书的作者罗伊·加恩指出，我们可以采取一些具体的行动来加强我们的信念。

① 目标确定之后，立即行动。你也许会怀疑采取行动和加强信念之间的联系。其实，你的行动反映了你的信念，而且正是你所做的事情表明了你的信仰。哪怕仅仅是采取微小的步骤，你也是在与你自己和外部世界沟通，这表明你已经相信自己和自己的梦想。

在开始的时候，你或许感觉到自己不是很勇敢，也不是很自信。然而，只要你连续不断地努力，你必将生发那种感觉并变得自信，它将直入你的灵魂深处。每次行动也会增加你的自尊心和自信心。你再也不会坐着，等着，渴望奇迹发生。你本身就是奇迹的创造者，随着你自尊心的增强，你就会意识到自己的梦想是可能实现的。

如果人们能够看到他们成为了他们想像中希望变成的人，并像想像中的人那样做事，很快他们就不仅仅是个扮演者，而是将会真正地成为他们想成为的人。如果你想成为一个出类拔萃的人，那么向全世界的人表明你相信自己，让自己自信地去做事，坚信自己的所作所为。

② 客观评价自己的能力，发掘未被开发的潜力。罗伊·加恩指出：“普通人只开发了他们潜在智能的一部分。”也就是说，我们还远没有运用自身全部的能力，我们内心还有巨大的潜力未被开发出来，我们还可以做更多的事情，成为更成功的人。认识到这一点非常重要。

③ 把注意力集中在那些可能性上。你因一些消极的想法而感到烦恼吗？就像“是的，但是，但是……？”关键的是，从一产生这些想法你就要摒弃它们。你也许听说过“想法就是现实”这句话吧。你一直在思考一件事情，你就能够成就这件事情。如果你持续不断地将注意力集中在要实现的目标是多么的艰难上，那么，你就永远不会实现它。

你可以设想一个具有挑战性的目标，然后对自己说：“我怎么会想到我能实现这个目标呢？它的规模太大了，要实现它简直是太困难了，这是不可能的！我在想些什么呀？”

也可以对自己说：“我知道我的目标是可以实现的，因为其他人在此之前就已经做过。我下定决心要让它得以实现，我愿意做必要的一切来实现我内心的想法。”

你感觉到这两种想法的不同了吗？如果你长时间地徘徊在第一种想法上，你就有麻烦了。如果采用第二种思维方式就能立即改变你的思路，将你带入一个充满可能性的新世界。当你的心智处于积极状态时，你将会问一些更有意义的问题：“我怎样做才能实现我的目标？谁将愿意帮助我？有没有其他的途径可以使我达到我期望的目标呢？”

④ 消除恐惧和冒险。恐惧是在做出改变时的自然反应。它或许是人们开始做任何新事情时犹豫不决的首要原因，人们也因而倾向于选择生活中原来的模式——安全、舒适和熟悉的环境。能够认识到每个人在开拓新领域时都会产生恐惧心理是非常重要的。因为恐惧是我们所有人的一种自然生理反应，它使我们意识到我们需要准备应付或是需要逃避某些事情了。然而，成功的人和不成功的人对待恐惧的态度是有差别的。成功的人承认恐惧，并努力找出产生恐惧的原因，并为将要面临的挑战做好准备。

为了战胜恐惧，我们必须深入挖掘什么是我们最害怕的。只有找到产生恐惧的根源，冒些风险，我们才能真正建立起自信。一项调查研究表明，当问一些年长的市民，对自己过去的的生活有什么遗憾时，绝大多数人的回答是，他们最遗憾的就是：他们一直都没有去做他们最想做的事情。这说明萦绕在他们心头的是那些他们没有去冒的风险，而不是他们已经冒过

的风险。

所以，不要让恐惧留给你同样的遗憾。承认恐惧，做好充分的准备，然后采取行动克服它。

⑤ 预见成功。罗伊·加恩说：“有些人只看到事情的现状，并问为什么。而我看到事情将来可能是什么样并问为什么不呢？”当时的人们厌倦了社会中的种种局限，并急于重新发掘社会潜在的价值，他的话成了当时社会的主旋律。

想像事情将来会是什么样子，不仅仅要思考，还要积极地认识它。当这种想像过程定向了之后，就是众所周知的预见。在你想成就的事业实现之前预见它，这是众多成功者最强有力的策略，他们运用预见的景象重新点燃他们的热情，明确他们的目标，增强他们的信念。

比如，如果你想成为一名成功的演讲家，首先就要想像你是站在众多听众的面前，幻想你正在向聚精会神的听众们做有说服力的演讲，你的声音是那么的自信和充满活力，人们对你的赞许之词不绝于耳。你仿佛感觉到了听众的热情和对你讲话的接受，仿佛闻到了主席台上的鲜花是那么的芳香，仿佛体验到了玻璃杯内清凉饮料的凉爽。

要产生这样清晰而强烈的景象，你需要充分发挥你丰富的想像力。同样地，当你在向一个目标努力时，完全按照你的想像和期望的那样，尽可能预见你实现它的每一个细节和幻象。你将自己的预见变得如此的强烈，以至于当你真正实现自己的目标后，你会有这样一种似曾经历过的感觉——“难道我以前没有经历过此事？”是的，你在想像中已经历过千遍万遍了，而每想像一次，这种经历就向真实靠近了一步。

⑥ 发现相信和支持你的人。当面对挑战的时候，即使你得到了态度积极的人们支持，你也很难始终保持积极的态度。而当你将你的梦想与消极的人们联系在一起时，则意味着你的梦想已注定死亡。许多成功人士根本没有时间与消极的、不支持他们的人打交道。

不幸的是，要想把全部消极的人从你的生活中排除出去，是非常困难的。你的父母，生意伙伴，最好的朋友，甚至是你的配偶都有可能给你带来消极的影响。因为这其中的许多人对你有多年的了解，他们可能只会考虑到你以前的经历，而不是现在的你。例如，当你告诉他们你的梦想是有一天要在皇家大剧院演出时，你哥哥就可能想起了你第一次在学校演出中，从舞台上掉下来的失败经历而劝你实际点；当你告诉妈妈，你想开一家组装壁橱的公司时，她老人家立即提醒你十几岁时，你的壁橱是如何的一团糟。

但是，有时你可以较为容易地从一个人那里得到支持。陌生的人对你能做什么，不能做什么没有任何的偏见。每个人都需要有人相信自己，而那些与你关系最为密切的人可能不是最佳的人选，关键是你找到合适的人。

⑦ 从失败中学习。每件事的发生都是有原因的，而且这些原因最终会为你服务。你遇到的每一个困境都可能得到同等或更大的收益，而一旦你有了这种信念，你就会情不自禁地从这种经历中学习，而且还能促使你对未来充满希望。

⑧ 坚持自己的信念，不盲目服从一切指示。任何人做事情都可以先征求别人的意见，但是最后做或者不做，还由自己来决定。当你有自信的勇气时，你就做你认为对的事情。成功的管理者大都勇于坚持和引导他们的事业朝着适当而有利的方向发展。他们向别人传递自己的信念并据此而行动，哪怕别人不同意。如果你不人云亦云，不盲目服从一切指示，那么你的奋斗就可能会更有成效。

对于你的梦想能否实现，真正有影响的是你自己的观点。当一个梦想与你的目标达成一致，激发你的热情，启发你去计划，去坚持，直至你能实现它时，这个梦想就不是不现实的了。相反，期望有这种动力和信念的人如果不会取得成功，那才是不现实的。

我是自然界最伟大的奇迹

羊皮卷之四

我是自然界最伟大的奇迹。

自从上帝创造了天地万物以来，没有一个人和我一样，我的头脑、心灵、眼睛、耳朵、双手、头发、嘴唇都是与众不同的。言谈举止和我完全一样的人以前没有，现在没有，以后也不会有。虽然四海之内皆兄弟，然而人人各异。我是独一无二的造化。

我是自然界最伟大的奇迹。

我不可能像动物一样容易满足，我心中燃烧着代代相传的火焰，它激励我超越自己，我要使这团火燃得更旺，向世界宣布我的出类拔萃。

没有人能模仿我的笔迹，我的商标，我的成果，我的推销能力。从今往后，我要使自己的个性充分发展，因为这是我得以成功的一大资本。

我是自然界最伟大的奇迹。

我不再徒劳地模仿别人，而要展示自己的个性。我不但要宣扬它，还要推销它。我要学会去同存异，强调自己与众不同之处，回避人所共有的通性，并且要把这种原则运用到商品上。推销员和货物，两者皆独树一帜，我为此而自豪。

我是独一无二的奇迹。

物以稀为贵。我独行特立，因而身价百倍。我是千万年进化的终端产物，头脑和身体都超过以往的帝王与智者。

但是，我的技艺，我的头脑，我的心灵，我的身体，若不善加利用，都将随着时间的流逝而迟钝，腐朽，甚至死亡。我的潜力无穷无尽，脑力、体能稍加开发，就能超过以往的任何成就。从今天开始，我就要开发潜力。

我不再因昨日的成绩沾沾自喜，不再为微不足道的成绩自吹自擂。我能做的比已经完成的更好。我的出生并非最后一个奇迹，为什么自己不能再创奇迹呢？

我是自然界最伟大的奇迹。

我不是随意来到这个世上的。我生来应为高山，而非草芥。从今往后，我要竭尽全力成为群峰之巅，将我的潜能发挥到最大限度。

我要吸取前人的经验，了解自己以及手中的货物，这样才能成倍地增加销量。我要字斟句酌，反复推敲推销用的语言，因为这是成就事业的关键。我绝不忘记，许多成功的商人，其实只有一套说词，却能使他们无往不胜。我也要不断改进自己的仪态和风度，因为这是吸引别人的美德。

我是自然界最伟大的奇迹。

我要专心致志对抗眼前的挑战，我的行动会使我忘却其他一切，不让家事缠身。身在商场，不可恋家，否则那会使我思想混沌。另一方面，当我与家人同处时，一定得把工作留在门外，否则会使家人感到冷落。

商场上没有一块属于家人的地方，同样，家中也没有谈论商务的地方，这两者必须截然分开，否则就会顾此失彼。这是很多人难以走出的误区。

我是自然界最伟大的奇迹。

我有双眼，可以观察；我有头脑，可以思考。现在我已洞悉了一个人生中伟大的奥秘。我发现，一切问题、沮丧、悲伤，都是乔装打扮的机遇之神。我不再被他们的外表所蒙骗，我已睁开双眼，看破了他们的伪装。

我是自然界最伟大的奇迹。

飞禽走兽、花草树木、风雨山石、河流湖泊，都没有像我一样的起源。我孕育在爱中，肩负使命而生。过去我忽略了这个事实，从今往后，它将塑造我的性格，引导我的人生。

我是自然界最伟大的奇迹。

自然界不知何谓失败，终以胜利者的姿态出现，我也要如此，因为成功一旦降临，就会再度光顾。

我会成功，我会成为伟大的推销员，因为我举世无双。

时间是成功者的资本

第五章=我要把一天的时间珍藏好

时间是成功者的资本

在人类社会，在自然界，在整个地球，在浩瀚的宇宙，有一奇妙的东西贯穿其间。它无影无踪，无声无息，无处不在，又与一切相关。它就是时间。

“时间”这个词语意味着什么？我们诞生，我们活着，我们死去，并且认为这一切都是按时发生的，仿佛时间是某种巨大、崇高、宽广和深邃的东西；仿佛它是一个无边无际的天体，包容着一切发光的世界，包含着生命和死亡，而这个地球像是蓝色的大海，无数的鱼在其中相聚相依，同泳同游。我们把已经做过的一切叫做过去；把正在做的一切叫做现在；而我们将要或试图去做的一切则称之为未来。而所有这一切都在我们身内，不在我们身外。过去了的存贮在我们的记忆中，现在正吸引着我们的注意力，而将要来的则包容在我们的希望和期待之中。

我们总是在期待着什么，我们的生命就是在期待中耗费掉了。有人说，生命本身就是一种期待。我们认为某个时刻将会到来，而且一定会到来，那时我们的期待将会实现。在某种情况下，满足和实现我们的希望似乎依赖于时间；在另一些情况下，我们坚定地相信并且确认，时间依赖于我们，而我们并不能使它缩短或延长。

我们把时间分为时代、世纪、年代，并给这些虚构的划分取上名字，把它们看作是某种真实的存在于它们自身之内并独立于我们的意识之外的某种东西。我们相信我们真正量度了时间，而实际上在我们的意识之外并不存在什么东西；在我们的书籍之外也不存在什么东西，在书中我们写下了我们的思想、我们的谬见和我们的空虚的言词。时间在其自身中什么也不是：它不是实在，不是实体，而是人的思想、观念，书中的一个词，石头上的一道刻痕。

奥格·曼狄诺说：“时间是成功者的资本。”坎农在《科学研究的艺术》一书中指出：“一个研究人员可以居陋巷、吃粗饭、穿破衣，可以得不到社会的承认。但是只要他有时间，他就可以坚持致力于科学研究。一旦剥夺了他的自由时间，他就完全毁了，再也不能为知识作贡献了。”

可见，获得时间资本对于成功者是多么重要，一旦损失又是多么令人惋惜。伟大物理学家牛顿在研究力学时，一场熊熊大火吞噬了他的财产，也烧毁了他数年辛勤研究的手稿。牛顿并不痛惜财产的损失，而是流着泪叹息道：“可惜，时间呀！”

奥格·曼狄诺说：“时间是成功者胜利的筹码。”射箭需要练一段时间才能准，画画需要多画一段时间才能精。成功要有个定向积累的过程，这是人才研究中的一个重要原理。世界上从来没有不要花费时间便唾手可得的成，也没有一蹴而就的事业。

人的一生如此短促、如此渺小。一些小小的成功，固然只需付出很小的力量及很短的时间，但想要获致长久成功，一定要投入很大的心力及很长的时间。以一天为例，只有集中心力有效利用这一天，日后还会留存这一天努力的成果。而如果不立下目标，懵懵懂懂的得过且过的话，一天还是一天，不会留下什么成果。一天如此，一周如此，一月如此，一年如此，一生都是如此。

在这世界上没有什么美好的东西，也许时间就是我们拥有的惟一美好的东西；让我们别荒废它吧！谁能知道明天会发生什么事呢。时间就是永恒，人们荒废时间就是荒废永恒。

时间比金钱更重要

时间比金钱更重要

奥格·曼狄诺认为，金钱能够储蓄，而时间不能储蓄。金钱可以从别人那里借，而时间不能借。人生这个银行里还剩下多少时间也无从知道。因此，时间更重要。

许多人努力工作，并想通过节俭来储蓄更多的钱，但他们却浪费了很多时间。比如在百货商店里，很多购物的人，他们花了很多小时仅仅就是为了节约几块钱。他们可能节约了一点点钱，但却浪费了很多的时间。

你能够通过节俭来变富，你也可以通过吝啬来变富，但这要花很长的时间。比如，花2个小时和320美元坐飞机或2天时间和48美元乘火车都可以到达加州。穷人用金钱衡量价值，而富人用时间衡量价值所在。这就是为什么那么多的穷人选择乘火车的原因。

在很多情况下，穷人和中产阶级之所以整日要为生活而艰苦奋斗，就是因为他们把金钱看得太重了。他们紧紧握住手中的钱，为钱努力地工作着，勤俭地过着日子，他们不惜花费大把的时间到处寻找买打折商品，尽可能地省钱。很多这样的人想通过吝啬变得富有。但是最终有一天，他们有可能会变得有很多钱，但他们依然很吝啬。

当然，节约和勤俭应该提倡，但变富的计划的關鍵是价值。而且，很多人都认为价值是用金钱来计算的。实际上，价值是要用时间来计算的，因为时间比金钱更重要。

有效地利用时间、珍惜时间只有一个方法，那就是在你的生活中确立一个目标，一个符合道德标准的目标，并且尽心尽力的去实现这一目标。

一个人没有奋斗目标就是在浪费时间。毫无目的、漫不经心地看手中的书是多么浪费时间！毫无目的地从一个店铺逛到另一个店铺，从一条街转到另一条街是多么的徒劳无益！确定目标能节省大量时间，能使人在生活中走上正道。每当遇到一些事务，他都知道怎样从中选择有益于他的目标的事，避免与他的目标不相符的事。人们发现，工作最多的人往往时间最富裕。这是因为他们有明确的目标，他们为了实现这个目标而正确地安排了他们的工作，而不是在犹豫不决中浪费他们的时间，更不会成为“客观条件”的玩物，任其摆布；他们总是自己创造条件，并按照自己的生活目标行事。

一个虽然在生活中确立了目标、但却不忠实于这一目标、不努力去实现它、不去做与目标相符的事的人，其实也是在浪费时间。

没有目标和不忠实于目标都是窃取时间的小偷、浪费时间的罪犯。

珍惜时间并不意味着不停地工作，或干脆放弃休息，而是指很好地利用休息和空余的时间，以便能更好地工作。如果我们把空余时间花费在无所事事上，那么它不会给我们的工作带来益处。如果我们把一些时间花在有益的游戏、体力活动或体育运动上，那它就会给我们的工作带来益处，就会使我们获得力量，去实现我们的目标。

时间的价值就像金钱的价值一样：完全体现在如何使用上。舍不得花费时间去获取更多的幸福，去使更多的人幸福的人，就是虚度年华。

把握好自我，不让时间轻易溜走

把握好自我，不让时间轻易溜走

你看过船夫拉纤的情景吗？那真是生活中最惊心动魄的一幕！波涛滚滚而下，木船逆流而上，纤夫紧紧地拽引着纤绳，喊着号子，踏着砂石，拼力向前迈进。没有彷徨，没有懈怠，更没有停留和后退。因为只要稍微放松手中的纤绳，就要一泻千里，后果不堪设想。

每个人都是生活江河中的一只小船，而纤夫是谁呢？也是我们自己。

人生有几十年的航程，需要一步一个脚印地走下去。多少年轻人哀叹自己时运不济、命运多舛。殊不知命运并不是单单不喜欢他们，而是他们在前一段航程里没有拉紧纤绳，让自己在生活中随波逐流。正如歌德所言：“谁过玩世的日子，就不能成事；谁不听命于自己，就永远是奴隶。”多少白发苍苍的老人，回首往事，因虚度年华而悔恨，因放松自己而羞愧。

青春意味着时间的富裕，健壮的体魄，敏捷的情思，无忧的心绪。最富有的东西，是最容易轻视、糟蹋的东西；最缺少的东西，也是最渴望得到、最珍惜的东西。长处往往导致弱点：富有时间——来日方长，浪费点没啥；情思敏捷——一学就会，不求甚解；体魄健壮——啥都能干，何须忙于去做；心绪无忧——把生活视为一桶香甜的蜜，至于生活中的艰难，连想也没有想过。千万不能仅仅这样来理解青春，更不能进行这样的生活推理。青春的本色，青春的风采，应该是奋发向上的精神，庄重严肃的态度，坚定不移的行动，永不懈怠的步伐。即像纤夫闯急流那样，紧紧地抓住纤绳。奥格·曼狄诺指出，为了把握好自我，不让时间轻易溜走，可从以下四个方面来努力：

(1)正确认识自己

人们对自己的认识往往停留在感性阶段，对于自己的思想、情操、能力的估计常常不是过高就是过低。青年人对自己的认识过高的居多，喜欢用自己之长比别人之短，夸大自己之长，掩盖自己之短，容易沾染盲目骄傲自满的情绪。其结果，必然是既看不起别人，又抓不紧自己。可见，要抓紧自己，首先要正确认识自己。

(2)严格要求自己

就是说，要抓紧纤绳，不能让小船放任自流。随波逐流固然轻松愉快，但长此以往就要被生活的波涛吞没。有的朋友也知道放纵自己不好，但他想：“先放纵自由一段时间，待以后再抓紧也不迟。”然而，要回过头来，抓紧自己，那是很难的，需要付出十倍、百倍的代价。因为你已经习惯了顺流而下，而且你已经倒退了一段路程，要赶上船队，要走在时代的前头，谈何容易！

(3)彻底战胜自己

一个强有力的人，正是一个能战胜自己的人。要纠正偏见，改变习惯，克服弱点，主宰感情，驾驭性格……总之，就是不要让自己的弱点牵着鼻子走，而是要战胜自己的弱点。

(4)培养抓紧自己的自觉性

首先，要有一种紧迫感。只当来日不长，要赶快去做。其次，要有具体的目标。托尔斯泰有一条生活准则：“要有生活目标：一辈子的目标，一段时期的目标，一个阶段的目标，一天的目标，一个小时的目标，一分钟的目标，还得为大目标牺牲小目标。”最后，要善于自我反省，要知错就改，及时起步，埋怨、叹息、绝望、后悔、急躁都没有用处。

必须把握现在的时间

必须把握现在的时间

富兰克林是奥格·曼狄诺极为推崇的人物之一。

1717年，富兰克林的哥哥詹姆士在波士顿开办了印刷所。12岁的富兰克林和詹姆士签订了学徒合同，按照合同，小富兰克林学习印刷手艺直到21岁，学徒期间，只得到膳宿和衣服，直到最后一年，才能得到普通工人的最低工资。

富兰克林是十分爱好学习和珍惜时间的。但是，由于工作繁忙，富兰克林的自学只能在晚上下班后或早晨上工之前，或是在星期日。为了更多地进行学习，富兰克林尽量减少用在其他活动上的时间。当时，他尽管认为做礼拜是人们应尽的义务，但还是常常设法从父亲的催督下躲避参加，独自一人留在印刷所，在练习写作和读书中自得其乐。在16岁那年，富兰克林偶然读到一个名叫特莱昂的人写的一本宣传素食的书，打算实行素食。一天，富兰克林向哥哥提出，把每月伙食费的一半交给他，由他自己来办理伙食。这样，富兰克林每顿饭以一块饼干或一片面包，一把葡萄干或一块果馅饼和一杯清水充饥，由此从伙食费中省出钱来买书。而且，每到吃饭的时间，其他人离开印刷所以后，富兰克林草草吃过东西，便可以利用剩下来的时间读书。素食使富兰克林获得了买书的钱和看书的时间，他的学习进度加快了。

就这样，仅仅上过两年学的少年富兰克林在早早地当起了学徒去挣自己的面包的同时，以非凡的求知欲和刻苦精神，吸取着文化知识的养分，不自觉地对未来作为科学家、思想家和外交家的生涯架设了最初的牢固的梯级。

世界上有成就的人都像富兰克林一样非常注重时间。

据《人间的普罗米修斯》记载：英国女作家玛·科明是马克思女儿爱琳娜的好朋友。她在一篇回忆录中记载了1881年与马克思交往的一个场面。她写道：

记得有个星期日吃午饭的时候，我去晚了。主人马克思非常严厉地责备我。听了我的解释也摇头。“用解释来纠正错误，那纯粹是浪费时间。”他用低沉的嗓音嘟囔着，什么是人的最宝贵的东西，那就是时间。可是，偏就这样浪费掉了。自己的时间根本不珍惜，可别人的时间呢？譬如说我的时间呢？老天爷，这要负多大的责任呀！”

英国大哲学家培根说：“时间是衡量事业的标准”。我们在赞叹成功者成就大小时，实际上是使用了时间这个尺度。伟人们有限的一生中，做出了超越常人的贡献，这就是他们伟大之所在。我们赞叹莎士比亚的伟大，常常想到他一生写了和翻译了600多万字著作。我们赞叹爱迪生伟大，也常离不开他一生有1000多项科学发明。

人才在时间中成长，在时间中前进，在时间中改造客观世界，在时间中谱写自己的历史。人才对各门科学的学习和研究，必须在一定的时间内进行。人才创造的各种成果，必须经过时间来鉴定。时间，惟有时间，才能使智力、想像力及知识转化为成果。人的才能想要得到充分的发挥，尽快踏上成功之路，若没有充分利用时间的能力，不能认识自己的时间，计划自己的时间，管理自己的时间，那只会失败。

时间是成功者前进的阶梯。任何人想要成就一番事业，都不可能一蹴而就，必须踩着时间的阶梯一级一级登攀。

珍惜时间，要从今天做起

珍惜时间，要从今天做起

奥格·曼狄诺指出，时间是一切生命存在的形式之一。生命和时间，紧紧相依连，失去

了时间，生命成了虚幻，没有了生命，时间便丧失了意义。时间就是生命，节约时间就是延长寿命。

时间是最长的。它的总体无始无终。星系崩溃成星云，地球出现了江河，大地萌发了生命，原始森林里走出了人类，时间依然年轻。

就时间的过去而言，不知流逝了多少。就时间的将来而论，它永无止境。

时间又是最短的。此时此刻，我们看了几行字，一分钟便消失了。吸一口气，又花了 2 秒钟。

吃饭的时候，时间从饭碗里过去；默默时，便从凝然的双眼前过去……

时间也是最公正无私的。它对整个人类亲如儿女。无论是谁，每天都有 24 小时，它不为人们的喜爱而延长，也不为你的厌倦而缩短。

比之时间长河，人的一生是那样短暂，然而，就在这流星般的一瞬，有的人如日月生辉，光焰回射；有的人却浑浑噩噩，默默沉沦。

一个人所能做的，比他已经做的要多得无法计算。绝大多数人，甚至没有达到自己限度的一半。

人类巨大的潜力，正待我们去开发，而人的潜力的发挥，很大程度又取决于时间潜力的挖掘。

时间是死的，人是活的，只能由人去找时间，不能让时间来等人，时间不能“增产”，却可以“节约”；它不因人们的主观意志而拉长，却可以因浪费而缩短。时间犹如一位公正的匠人，对于珍惜它的人，它会在你生命的碑石上镂刻下辉煌业绩；而对于那些胸无大志的懦夫懒汉，时间却像一个可憎的魔鬼，难以打发。总之，谁对时间越吝啬，时间对谁越慷慨，要时间不辜负你，首先你要不辜负时间；抛弃时间的人，时间也抛弃他。

珍惜时间，要从今天做起。因为昨天已经过去，惋惜也无法追回；明天尚未到来，与其坐待，不如奋起；而今天就在眼前，抓住了今天，既可以弥补昨天的不足，又可以提前迎接明天的晨光。如果用一条链环把昨天、今天、明天连接起来，那么，今天就是其中中心环节。我们要珍惜每一个“今天”，尽量压缩生活中每一分的“时间开支”，每当翻开日历的时候，要意识到不能让崭新的这一页成为空白。

在生活中，惟有“今天”正在我们手中，真正属于自己。

然而，许多人由于惰性心理，往往今天得过且过，把一切决心的付诸推迟到“明天”。

世上的事，有多少坏在了拖拉、等待、迟疑之上！

一个人即使再忙，每天可支配的零星时间至少也有两个小时：如果从你 20 岁工作，到 60 岁退休，每天拿出 2 个小时来有计划地从事某一项有意义的工作，加起来就有 29200 小时。等于 3650 个工作日，整整十年，足以干一番事业。

如果你每天学习五个外语单词，一年就可记 1825 个；坚持十年呢，你就可掌握 18250 个单词。

同时间建立一种新的联系在任何时候都不算晚，无论一个人的年华还剩多少，从你认识到时间宝贵的那一天开始，也就是明智地驾驶了生命的开端。

分析你的时间习惯

分析你的时间习惯

你如何支配你的时间？时间强盗埋伏在生活中的每个角落，等着迅速偷走我们的时间。要想成为一个有效率的人并有足够的休息时间，我们必须抓住这些窃贼，并揭穿它们的面具。

在这方面，奥格·曼狄诺为我们提出了两点建议：

(1)制作一份时间日志

在接下来的两或三个星期内，做一份时间日志，是分析你的时间习惯的一条途径。记录下你做每项工作，每次休息，每次处理中断所耗费的时间。

你可能会有一些有趣的发现。例如，你会发现你每天都以固定的模式浪费时间。你可以堵住漏洞，并有更多的时间去实现你的目标和去休息。另一个有趣的发现是，许多人在一天里的某个时段可能效率更高。因而，他们就可以安排在这些巅峰时段里安排去做那些要求高效率的工作。如果你发现你在某段时间里很有创造力，那么，你就把时间分配给需要更大创造力的工作，而把普通的工作留到你创造力较小的时候。

(2)看行动，而不是看时间

按工作成果来设定每一天、每小时的工作目标，而不是按工作。辨别出那些让人讨厌的浪费时间的小毛病，并除掉它们。

这里是比较普遍的时间窃贼的清单：

拖延，把事情往后推脱。

你还没有掌握足够的信息，就尝试着完成工作。

做不必要的日常工作。

不必要的分心或中断。

随便打电话。

不必要的会议或会议持续的时间过长。

未能按人的能力分配工作。

在时间方面缺乏自律性。

做事没有设置优先顺序。

对信件和文书工作不必要的推诿。

过多参加社会活动。

缺乏精神控制或专心。

缺乏和你工作有关的知识。

延长休息时间。

不会对妨碍你的优先顺序的事情说“不”。

因粗心犯错误而不得不重做工作。

进行马马虎虎或低效率的交流。

未使用辅助管理手段(指令器，通讯中心)来充分发挥优势。

庞大、拙劣的制度或程序设计。

未能坚持让你的同事负担他们的工作量。

在任何情况下，都要把时间窃贼分辨出来并向它们宣战。毕竟，是它们偷走了你的生命。

做每天和每周“要做的事情”表

做每天和每周“要做的事情”表

奥格·曼狄诺非常推崇伯利恒钢铁公司著名的前总裁查尔斯·施瓦布利用时间的技巧。查尔斯·施瓦布，在每天工作结束时，要花五分钟时间分析安排第二天要处理的各种问题，并按轻重缓急把这些工作写下来。当他第二天一早到达办公室的时候，一进门就开始着手第一项工作，接着按顺序做第2，3，4和5项工作。

“这是我学过的最实用的经验。”这个千万富翁举例来证明自己的观点，“我曾有一个电话，拖延了很长时间没有回，因此，我决定把它列为我下一天工作日程的第一项任务，那个电话给我们带来了一份新的钢筋定单，让我们获利 200 万美元。”从那时起，他就彻底接受了这种做法。

列出“要做的事情”表至少有如下好处：

- ① 让你不再担心遗漏了什么重要的事情。
- ② 对重要的事情安排了确定的时间，令你放松。
- ③ 它能保证你不超过最后期限。
- ④ 让你避免把时间浪费在不重要的工作中。
- ⑤ 让你从容地把手头的工作做到最好。
- ⑥ 帮你避免成为一个工作狂。
- ⑦ 帮助你和你认为最重要的人进行有效的沟通。
- ⑧ 让你每天都以适当的工作开始和结束。
- ⑨ 能帮助你确保别人所关注的问题都能得到解决。
- ⑩ 能帮助你建立一个系统的生产流程，让你以特定的速度进行工作。

B11 帮你抵制不必要的打扰。

B12 帮你避免拖延。

简而言之，通过制定一个明确的、每天和每周“要做的事情”表，你对如何利用每一天就有了选择权，这要比坐等应付发生的事情要好得多。

在一天快要结束时，我都要看一眼我的“要做的事情”表，来判断自己这一天过得是否富有成效。我不想做一个没有成效的人，所以我要依赖于我的计划表生活。试一下，你会喜欢它的！

充分利用时间，不要让时间付之东流

充分利用时间，不要让时间付之东流

你怎样利用你今天的时间很重要，因为你要付出你生命中宝贵的一天为代价。记住托马斯·坎普滕斯说过的话：“时间一去不复返。”

消磨时间是一件艰难的工作。当你过得有意义的时候，时间会飞快地逝去，也就是说，当你忙于追求有真实价值的目标的时候，时间过得很快。但是，当你在消磨时间的时候，时间却过得沉重而缓慢。“我真惊奇，那些在消磨时光的人该有多艰难啊！”奥格·曼狄诺这样说道。他在节约时间方面的经验是：

- ① 每天都要尽快及早的投入到工作中去。“早晨的口中含有金子。”奥格·曼狄诺说。

你是否曾经注意到，早晨起床的那一刻，往往代表了一整天的状态？“今天早晨我睡过头儿了。”一个喜剧演员说，“在匆忙中，我烤焦了我的面包片；咖啡洒了我一身；我刮痛了自己的下巴。当我跑向我的汽车时，邻居的狗不停地朝我狂叫着，可车子怎么也发动不起来。从那以后，我一整天都没有顺利地度过！”

如果我们早一点起床，情况就会大不相同。通过睡一晚好觉使得我们的精力得以恢复，精力充沛地去做第一件事情！它给了我们向上帝问候的时间，给了我们迎接新的一天可能发生的任何令人振奋的事情的时间；同时，也给了我们权衡我们面前的挑战与我们实力的关系的时间。我喜欢就像古老的谚语中说的那样去迎接每一天——“这是我余生中的第一天。”昨天，连同昨天的烦恼和忧虑，已在我昨晚的睡梦中悄然离去。今天，是新的一年。如果我

去体验，我会用我全新的一页去谱写我的快乐时光。

消除你最大的障碍的最恰当的时间，就是做好第一件事情的早晨。

② 让自己不断地前进。充分利用惯性的原理！“有一种情况更能对我们的幸福施加压力，”奥格·曼狄诺说，“它就是不断地发展。”他把生活比作一股水流，“如果它停下来，它就会淤塞，直至干涸。”

记住，运动着的物体总是以一定的方式、向着相同的方向，以相同的速度运动着，除非有外力的干涉。正如专家告诉我们的一样，一旦汽车处于运动状态，要想保持它向前进所要消耗的汽油，比刚开始启动时少得多。人们一天下来感觉很累的原因，可能是由于他们在这一天里追求太多的停留，而耗尽了太多的“燃料”所致。

③ 清楚下一步要做什么事情。让你的生活不断前进的秘诀，就在于心目中始终有一个下一步该做什么的打算。例如，一个伟大的作家曾经公开承认，自己最害怕的事情，就是面对打字机里的一张白纸。于是他想了个办法，来克服这个问题。每天，当他要结束写作的时候，他就会把一张写着半句话的纸放进打字机里。第二天一早，他做的第一件事，就是把那半个句子补充完整。一会儿，他就会全神贯注地投入他的写作中，并且一整天的效率都很高。

一个“要做什么”的表格，一份整洁地堆放你桌子上的任务表，或一张时间表，都能起到同样的效果。因为无所适从是行动中最大的障碍之一，它能帮助你在做完每件事情的时候，知道接下来该着手处理哪件事情。

让自己的一切更有条理

让自己的一切更有条理

奥格·曼狄诺发现，世上最没有条理的人存在于那些最辛苦工作的人当中。他们整天像个疯子一样工作，努力想完成每件事情，离开办公室仍然很紧张，因为重要的信件还没有写，要探望的人还没有探望，紧迫的任务还没有完成。

他们比别人工作时间长、比别人辛苦的原因之一，是他们需要骑车的时候，从重新发明车轮开始。因为做什么都没有计划，他们不得不付出额外的努力。他们为自己辩护的理由是，他们喜欢这样自由地做事情。

可是，如果你能做到工作有条理，这对个人自由是一个极大的帮助。它可以帮你工作更容易，在更短的时间里做更多的事情，让你对团体更有价值。

那么怎样才能让自己更有条理呢？奥格·曼狄诺提出的如下建议值得借鉴：

① 培养做决定的能力。美国有句谚语，叫做“闪电决不会在同一地方落两次”，比喻机会决不会在同一时间同一地点反复出现。机会对于每一个人都是均等的。所不同的是，聪明的人能够发现机会，果断的人能够抓住机会，勇敢的人能把机会变成成功；而愚昧的人总是不能发现机会，迟疑的人总会坐失良机，怯懦的人则不敢将机会变成胜利的果实。

果决型性格的人办事成功率高，因为他有魄力，敢说别人不敢说的话，敢做别人不敢做的事。这就是其超群之处，正是这个超群之处使他赢得机遇。

如果你期望你的工作效率提高，在有限的时间内完成更多的事情，就要努力培养做决定的能力。你越能做出决定，你的工作就越有条理，你的时间也就显得越充裕。

② 处理文件要及时。曼狄诺总是留出一部分时间来读信和回信。他读每一封信，判断出它的用意，并立刻作出答复，不让桌子上留下一份未被处理的信件。这样，他不用担心还

有什么没有做，而全力投入其他工作了。

③ 让你的办公桌、你的生活整齐有序。你有没有想过你的办公桌比你的笔迹、照片或掌纹更能反映出你的性格？效率专家研究发现，办公桌混乱的人一般工作效率低下。要改掉把不用的东西堆在办公桌上的习惯，每天下班前把桌面清理干净。

进行合理的组织工作

进行合理的组织工作

《思考的人》一书的作者詹姆斯·艾伦说：“工作目的、工作任务明确后，能不能很好地实现，就在于进行合理的组织工作。”

组织工作首先要做好选择，剔除那些没有什么价值或者只有很小意义的工作，接着再排除那些虽然有价值但由别人干更合适的工作，最后再剔除那些你认为以后再干也不要紧的工作。

对于那些必须目前就干的工作，也要很好地进行组织。詹姆斯·艾伦所推荐的组织工作的方法有如下几条：

(1)综合

即在同一时间内综合进行多项工作。我们说，办事要有顺序，并不是说同一时间内只能办一件事，而是运用系统论、运筹学等原理，可以同时综合进行几项工作。在管理学中，把工作单方向一件一件依次进行的办法，叫做垂直型工作。就像站着一大排人，一个一个地传递砖头，这样做效率比较低。反之，如果把各项工作综合起来统一安排，效率就会大大提高。

(2)结合

即把若干步骤结合起来，例如有两项或几项工作，它们既互不相同，又有类似之处，互有联系，实质上又是服务于同一目的的，因而可以把这些工作结合为一，利用其相同或相关的特点，一起研究解决。这样自然就能够省去重复劳动的时间。

(3)重新排列

也就是要考虑做工作时采取什么样的顺序最合理，要善于打破自然的时间顺序，采取电影导演的“分切”、“组合”式手法，重新进行排列。例如一天工作下来很疲乏，晚上又要上夜校，那么就应该把休息时间提前，从床上移到其他地方，如在公共汽车上趁机闭目养神，以保证晚上精力充沛。假如你是一个业余作者，白天不容你静下来构思作品，晚上又难以入睡，不妨在此时让思绪遨游一番。

(4)变更

即改变工作方法。改变工作的手法大体有两种，一种是“分析改善方式”，即对现行的手段方法认真仔细地加以分析，从中找出存在的问题，即找出那些不合理和无效的部分，加以改进，使之与实现目标要求相适应；一种是“独创改善方式”，即不受现行的手段、方法的局限，在明确的目的基础上，提出实现目的的各种设想，从中选择最佳的手段和方法。

(5)穿插

尽可能把不同性质的工作内容互相穿插，避免打疲劳战，如写报告需要几个小时，中间可以找人谈谈别的事情，让大脑休息一下。又如上午在办公室开会，下午到群众中去搞调查研究，等等。

(6)代替

即把某种要素换成其他要素。如能打电话的就不写信，需要写信的改为写便条，需要每

周出访的改为隔周一次，在不出访的那一周里，可用电话来代替出访。

(7)标准化

即用相同的方法来安排那些必须时常进行的工作。比如，记录时使用通用的记号，这样一来就简单了。对于经常性的询问，事先可准备好标准答复。

先做重要的事情

先做重要的事情

19 世纪到 20 世纪初，英国社会经济学家巴特莱提出了著名的“巴特莱法则”。其内容很简单，例如：公司的推销员中，成绩最好的 20%的成员，其工作量占全体推销员的 80%；电视观众把全部收看时间的 80%，用于收看率最高的 20%的节目，等等。现实生活中的许多事物，大体符合这一规律。美国工商业界中，有人把巴特莱法则称为 80/20 规律。实际上，多数人并不去追究巴特莱法则提出的比例是否总是正确，只是因为它提出的大致目标，用来衡量办事的效益很便利，所以才广为人们所采用。

奥格·曼狄诺发现，利用巴特莱法则，可以很好地节约时间。

比如，作为领导者，每天起床后，你可以把一天之中打算做的事列在卡片上，读书、查资料、买东西、写信、打电话等，全部列出，然后根据它们的重要程度分别编上 A、B、C 的代号。其中 A 是无论如何必须完成的 20%。当 A 部分完成后，人们可以说：“啊！今天已经完成了全部任务的 80%。”

对于自己藏书的整理也可以采用巴特莱法则。假设某人有藏书 1000 册，事实上毫无遗漏地全部使用这些书是不可能的事。把 1000 册书中使用率最高的 20%即 200 册挑选出来，放在身边取用最方便的地方，这样查阅起来既省时间，又提高了效率。

几乎所有的人都有一个袖珍手册，上面写有“通信录”，用来记录同自己有各种联系的人们的姓名、住址、电话号码。在年终更换新的手册时，依据巴特莱法则选出与自己联系最多的 20%，抄写在通信录最前面的两页上，大体就够用。

可以看出，上述的巴特莱法则，不过是“重要的事情先做”这样一条普通道理的数量化说明而已。学会在学习、工作、生活中运用这一法则，不仅能使我们节约许多时间，而且会使我们的生活变得更有节奏，更有意义，更有乐趣。

提高时间利用的质量

提高时间利用的质量

奥格·曼狄诺指出，有效利用时间的一个重要环节是提高时间利用的质量。为了提高利用时间的质量，可参考如下建议：

(1)保持最佳情绪

良好的情绪是人生机体的润滑剂，可以促进生命运动，给人以充沛精力。谁都有体验，人在情绪好时，心情轻松，竞技状态就佳。良好的精神状态可大大提高有用功，减少无用功。因此，一个人要努力使自己热爱事业、热爱工作、热爱生活、乐观豁达、目光远大。尤其是刚刚步入社会、走向生活的青年人，更应学会控制自己的情绪，使自己善于控制因身体、恋爱和婚姻的挫折以及对新环境不适应而引起的情绪不稳，保持最佳的情绪状态，以旺盛的精

力，良好的心情，度过充实而有意义的高质量的人生。切莫让忧虑、犹豫和痛苦压倒自己，这种情绪既不能挽回过去，也不能改变将来，只会贻误宝贵的现在，浪费宝贵的时间。

(2)劳逸结合

从生理学观点来看，人的全身是一个整体，各个部位所以能和谐地运动，全靠中枢神经系统的调节。神经细胞活动时，消耗神经细胞内的物质，当它处于抑制状态时，能通过生化使细胞更生恢复，消化血液中带来的养分。如果兴奋状态持续下去，兴奋的物质得不到补偿，神经细胞就会死亡。因此神经细胞的工作能力具有一定的限度，有一个临界强度值。如果工作持续太久，超过了这个临界强度值，就会出现效率曲线的下滑。这时就应用其他的行为方式，加以适当调节，才能保证工作的持久性和效率。因此，劳逸结合，适当休息显得十分重要。不能把休息仅仅理解为睡眠，休息还包括文体体育活动、散步、旅游等有益身心的活动。锻炼身体是积极的休息。

(3)利用最佳时间

一个人在一天 24 小时中，精力各不相同，而不同的人又有差别。有的人早晨精力好，有的人可能晚上精力好，有的人凌晨起床后半小时最容易激发创新意识；有的人喜欢把重大问题放在早饭后考虑；有的人擅长于连续思索，思绪高潮往往在连续思索开始后一小时左右出现。据统计，大约 50%以上的人，其能动性在一昼夜之内有显著变化。其中 17%的人早晨能动性高，33%的人在晚间能动性最高。我们把工作效率最高、能动性最强的那段时间称为最佳时间。每个人都应从自己的具体情况出发，尽量将高质量的“时能”提供给最重要的需求，最大限度地开发和利用“时间能源”。

把你的工作任务清楚地写出来

把你的工作任务清楚地写出来

奥格·曼狄诺指出：如果能把自己的工作内容清楚地写出来的话，便是很好地进行了自我管理，就会使工作条理化，因而使个人的能力取得很大的提高。

只有明确自己的工作是什么，才能认识自己工作的全貌，从全局着眼观察整个工作，防止每天陷于杂乱的事务中。

只有明确办事的目的，才能正确掂量个别工作之间的不同比重，弄清工作的主要目标在哪里，防止眉毛胡子一把抓。

只有明确自己的责任与权限范围，才能摆脱自己的工作和下级的工作、同事的工作及上级的工作中的互相扯皮和打乱仗现象。

填写自己应干工作的清单是使自己工作明确化的最简单的方法之一。其方法是在一张纸上首先试着毫不遗漏地写出你正在做的工作。凡是自己必须干的工作，且不管它的重要性和顺序怎样，一项也不漏地逐项排列起来，然后按这些工作的重要程度重新列表。重新列表时，要试问自己，“如果我只能干此表当中的一项工作，首先应该干哪一件呢？”然后再问自己：“接着，我该干什么呢？”用这种方式一直问到最后就行了。这样，自然就按着重要性的顺序列出了自己的工作一览表。其后，对你所要做的每一项工作，写上该怎样做，并根据以往的经验，在每项工作上注上你认为是最合理最有效的办法。

不仅要明确你的工作是什么，还要明确每年、每季、每月、每周、每日的工作及工作进度，并通过有条理的连续工作，来保证按正常速度执行任务。在这里，为日常工作 and 下一步进行的项目编出目录，不但是一种不可估量的时间节约措施，也是提醒人们记住某些事情的

手段。特别是制定一个好的工作日程表就更加重要了。计划与工作日程表不同，计划是指对工作的长期打算，而日程表是指怎样处理现在的问题。比如今天的工作、明天的工作，也就是所谓的逐日的计划。有许多人抱怨工作太多、太杂、太乱，实际上是由于许多人不善于制订日程表。他们不善于安排好日常的工作，连最没意义的事也抓住不放，人为地制造忙乱。名作家雨果说过：“有些人每天早上预定好一天的工作，然后照此实行。他们是有效地利用时间的人。而那些平时毫无计划，靠遇事现打主意过日子的人，只有“混乱”二字。”制定工作日程会因工作性质、本人身体状况和气质的不同而不同，奥格·曼狄诺建议我们应遵守以下原则：

① 以重要活动为中心制定一天工作日程。有些工作是关键的说或者是带战略意义的重要活动，进行工作时应以这样的重要工作为中心。

② 以当天必须首先要做的那件工作为中心制定一天工作日程。要挑出那些在一天内必须做完、一旦受干扰中断就不太好办的工作。

③ 把有联系的工作归纳在一起做。种种琐事归纳到一起，会使工作有节奏和气势。例如，有些信件，可以归总起来一次写完；尽量地约好时间，尽可能地集中地依次会见来访者；必须阅读的材料，集中到一起很快地过一下目，等等。

④ 使工作日程与自己的身体状况、能量曲线相适应。能量曲线因人而异，一般的人上午精力充沛，因此，要利用这段时间去从事那些最有挑战性、最富于创造性的工作。而在你精神上、体力上和工作效率都在减退时，换做一些其他工作，或者做一些事先已经安排好了的工作，或者休息一下。

学会利用零碎和余暇的时间

学会利用零碎和余暇的时间

“利用好零碎和余暇的时间也是非常重要的，奥格·曼狄诺推荐的下面几点建议很值得我们借鉴：

(1)掌握利用零碎时间的基本技巧

懂得零碎时间的价值是一回事，会不会巧妙地运用零碎时间又是一回事。利用零碎时间，就要掌握下面几点技巧。

① 嵌入式。即在空白的零碎时间里加进充实的内容。

人们由某种活动转为另一种活动时，中间会留下一小段空白地带，如到某地出差时的乘车时间，会议开始前的片刻，找人谈话的等候时间等等。对这种零碎的空余时间应该充分加以利用，做一些有意义的工作。1849年，恩格斯从意大利的热拿亚坐船去英国。一路上，船上的旅客大多数在无聊地饮酒作乐、消磨时光，恩格斯却一直呆在甲板上，不时地往本子上记录太阳的位置、风向及海潮涨落的情况。原来，他利用乘船时机正在研究航海学。

② 并列式。即在同一时间里做两件事。例如在做饭、散步或上下班的路上，都可以适当地一心两用。不少人在下厨房做饭时，仍能考虑工作问题，有的还准备好笔和纸，一边干活，一边构思，对工作有什么新的想法，马上就记录下来。

③ 积累式。即化零为整，把多个短时间集成长时间。一位历史学家曾经说道：“好些年总想找个比较长的完整时间写东西，可是总等不来，可以利用的时间也就轻易地滑溜过去了；如今一有时间就写，化零为整，许多零碎时间妥善地利用起来，不就是一个大整数？这笔账过去不会算，自己想想，真是蠢得可以。”

另外，善于运用零碎时间还要做到随身“三带”：笔、本、书(或报)。这样一可以见缝

插针地学习，二可以随时把一些新的思想记下来，三可以记录一下自己零碎时间的利用情况。据统计，能自觉地运用零碎时间的人只占 3%~5%左右。你若能成为这 3%~5%中的一分子，那么，你的事业离成功也就不远了。

(2)充分利用等待的时间

亨利·福特说：“据我观察，大部分人都是在别人荒废的时间里崭露头角的。”

我们每天都有许多时间在等待中度过，等车、等人、排队缴费等，认真算起来，你会发现平均每天光是用在等待上的时间，就不下 30 分钟。而一般人以为那只是短暂的而忽略掉，于是每天把不少的片段时间白白地浪费了。

等待的时间总是难过的，尤其是赶时间的时候，一切像在慢动作般进行，你会觉得世界上只有自己在焦急似的，非常难熬。如果能学会充分利用等待的时间，不仅对你知识的增加、事业的成就，而且对你良好性格和情绪维护都有莫大益处。

例如当我们在坐轮船、火车做长途旅行时，可以看看小说，阅读你有兴趣的书报，背诵外语单词；当你排队看病、等待理发时也可抓紧学习。

(3)用好下班前的 5 分钟

许多人快到下班的时候就心不在焉了。其实，下班前的 5 分钟是“黄金时间”，用好了，可以起到“承前启后”的作用。如果你以前的下班前 5 分钟总是无所事事，从现在起不妨试试下面的几条建议：

① 整理备忘录。备忘录上记载了一天的工作摘要，包括当天会见的人士，新获得的名片资料等等。内容多半繁杂无章，故在一天工作结束前将它整理一下。

这样不但能掌握当天的工作进展，也便于日后翻阅。

② 检查工作表。当天应进行的工作项目，已完成的做上记号，对未完成的项目也做到心中有数。

③ 拟订次日的工作表。把当天的工作表检查完毕后，接着列出次日应进行的工作项目，拟订工作表。此时可参照备忘录，以防疏漏。

④ 整理办公桌。下班前将办公桌整理得干干净净，才算真正结束一天的工作。特别是女秘书，更应注重这一点。

(4)善于利用余暇的时间

世界上许多有成就的人都非常注重余暇时间的价值。奥格·曼狄诺认为，在这方面达尔文的做法很值得我们学习。

一天，生病的达尔文坐在藤椅上晒太阳，面容憔悴，精神不振。一个年轻人路过达尔文的面前。当他知道面前这个衰弱的老人就是写了著名的《物种起源》等作品的达尔文时，不禁惊异地问道：“达尔文先生，您身体这样衰弱，常常生病，怎么能做出那么多事情呢？”达尔文回答说：“我从来不认为半小时是微不足道的很小的一段时间。”

的确，达尔文非常珍惜时间，他曾在给苏珊·达尔文的信中说：“一个竟会白白浪费一小时的人，就不懂得生命的价值。”

著名美国作家杰克·伦敦的房间，有一种独一无二的装饰品，那就是窗帘上、衣架上、柜橱上、床头上、镜子上、墙上……到处贴满了各色各样的小纸条。杰克·伦敦非常偏爱这些纸条，几乎和它们形影不离。这些小纸条上面写满各种各样的文字：有美妙的词汇，有生动的比喻，有五花八门的资料。

杰克·伦敦从来都不愿让时间白白地从他眼皮底下溜过去。睡觉前，他默念着贴在床头的小纸条；第二天早晨一觉醒来，他一边穿衣，一边读着墙上的小纸条；刮脸时，镜子上的小纸条为他提供了方便；在踱步、休息时，他可以到处找到启动创作灵感的语汇和资料。不仅在家里是这样，外出的时候，杰克·伦敦也不轻易放过闲暇的一分一秒。出门时，他早已把小纸条装在衣袋里，随时都可以掏出来看一看，想一想。

有人算过这样一笔账：如果每天临睡前挤出 15 分钟看书，一年就可以读 20 本书，这个数目是可观的，远远超过了世界上人均年阅读量。然而这并不难实现。

如果你觉得自己缺乏思考问题的空闲时间，不妨试着坚持每天睡前挤出十几分钟的时间，一旦形成了习惯，就很容易长期坚持。

培养时间管理的习惯

培养时间管理的习惯

如果有人给你一百万美元，你会怎么做？你可能要做的第一件事，就是把它们保存起来。你当然不会把它们留在小汽车前座这样显眼的位置上，也不会一张一张地分给每个你所认识的人。具有讽刺意味的是，有的人用生命保护他们的金钱和财产，却想也不想地就让自己的生命溜走。他们好像并没有意识到时间是他们最最宝贵的财产。没有谁拥有的时间比你多。我们每个人每天都是拥有 1440 分钟，每星期 168 小时，每年 8760 小时。本杰明·富兰克林总结了一些小窍门，帮你保护好你每天被赐予的宝贵时间：

(1)每分钟都朝着你的目标努力

比如说，当你遇到堵车时你会怎么做？诺埃尔·考沃德不愠不火，他拿出一张纸，写他的流行歌曲《我会再见到你》。许多成功人士，在开车的时候听手边的自动盒式磁带，在等人的时候看一些读物，或处理一下手头上的日常文书工作，以弥补耽搁的时间。

(2)一次性把事情做好

“为什么总是没有足够的时间把事情做好，但总是有足够的时间去重做？”这是一个挺常见的问题。

(3)接待好来访者，别让他们支配你

如果你有个秘书，授权他或她接待你的来访者，并且替你同他们约定会面；在门外会见你的来访者，这样，如果你感到他们在浪费你的时间，你就可以离开；保持直立，可以控制会见的时间；统一组织会见，这样你就可以很快地处理好这些事务，然后结束会见。

(4)保持较短的会议时间

会议往往是时间的最大浪费者。为了减少在会议方面浪费时间，你可以：只出席必要的会议；准时开始；抓住要点，限制议程；准时结束会议。

控制住你的“中间”时间

控制住你的“中间”时间

假定你的一天是一个箱子。每一个主要的项目、任务、优先事务就像是一个保龄球。它们都是大的、重的，都需要一定的空间。当装满之后，你无法将额外的一个保龄球放到这个箱子里；但是却可以把许多大理石小球撒到这些保龄球之间的空隙里。你无法承担任何一项额外的主要任务；但是你却可以通过利用大任务之间的空隙来完成那些小的、烦人的，但确实是比较重要的小事情。

你可以使你的每一天更有效、更令人满意，如果你能够抓住每天的小的空隙时间。它们

不会大喊着出现，所以你必须时刻留心，否则它们会在你不经意之间溜走。这些空隙的时间被称作“中间”时间。

你是否在电话上呼叫某个人后立即挂上呢？是否曾经有一个会议预定 10:00 点开始，而到了 10:15 却仍然没有开始呢？是否在午餐之前刚好完成一项主要项目呢？是否坐在大厅里或者等待室等候你的约会呢？

单个的 5 分钟或者 10 分钟也许微不足道，但是，在把它们加在一起之后，将变得巨大无比。那么你每天有多少“中间”时间呢？10 分钟？20 分钟？30 分钟？如果你每天浪费 30 分钟，那么，你一年内将浪费掉 15—8 个工作日！那是超过 3 个星期的工作时间啊！如果你每一年多了 2 个星期的工作时间，并且是在不以影响你的假期计划和正常工作的前提下，那么，你是否将会有可能更好地控制自己生活的感觉呢？是否可以增加你的组织的价值呢？

为了重新控制你的“中间”时间，你必须进行计划，并且随时做好准备。

制定一份行动计划的最佳时间就是现在！哪些是那些小的行动，没有确切的截止日期，却可以放在“中间”时间里完成？奥格·曼狄诺发现，下面一些建议非常有效：

- ① 及时回复电话。
- ② 在那些已经打印出并准备寄出的信件上面署名。
- ③ 在你的办公桌上放一个文件夹，并阅读一些文件。
- ④ 整理你的办公桌，并把所有的东西放在合适的地方。
- ⑤ 如果需要的话，重新审视你的行动目录并且重新排列它们的优先次序。
- ⑥ 更新你的等待处理事务目录单。
- ⑦ 检查你的信件。
- ⑧ 写出一个便条或者备忘录。
- ⑨ 放松！调整呼吸！

问题是，许多人随意地浪费自己的时间，而在其后却对浪费的时间有负罪感。执行上面的每一条(包括放松)，时间就不会那么容易的被浪费了。

找到时间浪费的症结所在

找到时间浪费的症结所在

本杰明·富兰克林说：“即使那些最忙、备受时间压力的人，也会浪费许多时间。”他们并非故意如此，多数情况下是完全没有意识到这一问题。多年来已经养成的工作模式，其中有很多陋习，随时在吞噬着你的时间：你的办公桌缺乏条理，要找一份文件就花费了数分钟；你和一位同事不期而遇，扯了许多无聊的费话；你把三分之一的时间用于各种会议，但有些会议却没有价值；你对一件难办而又不得不办的事情优柔寡断，拖延了很久；你要约会一位重要人物，但对方不守时让你白等了 20 分钟；正专注于某项工作被突然来访者打断，再集中起精神返回原来的思路又用了十几分钟，或者，你花费很多时间去处理琐事……

如果你正存在这类问题，而你又希望提高工作效率，那么，不要让懒于改变现状的惰性控制你，立即着手改变你的工作习惯。一旦形成了良好的工作模式，就可以在相当长的时间里利用它，只要按具体日程做细微改变就可以了。这是一项十分有益的工作。

为了更客观地了解现状，首先要对你的工作方式、利用时间的模式做一个检查。为此安排一周的时间就足够了。从早晨起床到晚上休息，把所有的行动都丝毫不漏地记录下来。为了简化记录，你也可以只调查上班的这一段期间。如果你能根据自己工作的特点准备一些表格，调查起来就十分简便了。

要把时间调查表放在最方便拿到的地方，随时记录，如果把一天积累的所有事项重新回忆，就难免会有疏漏。不要遗漏发生的特殊事情，以便于寻找工作的规律性，为以后做工作计划更为切实可行提供帮助。时间调查表的内容力求客观准确，分析这些问题才更有价值。

随着你对工作情况的了解，你自然会对时间利用的方法变得格外重视。把每一项工作所占用的时间作一个统计，看你在处理问题、进行工作上面使用了百分之几的时间；在不太重要的工作上花费了多少时间；用于会议的时间有多少，你又用了多少时间在会议的计划和准备上了；每天处理信件花多少时间；而处理必不可少的必办信件又花多少时间；在部下委托给你的工作上又花了多少时间……你是否一到单位就看报纸，而报纸内容又与工作无关？你是否过多地出席了对工作不起任何作用的会议？你是否喜欢跟别人聊聊天，说些没有必要的话而浪费了彼此的工作时间？你是否把别人能干的工作都留在自己手中亲自处理？

如果是这样，你就要好好研究一下你的工作方式，改掉浪费时间的坏习惯，并且从现在开始。

不要让拖延成为你的一种生活习惯

不要让拖延成为你的一种生活习惯

有些人总爱把要做的事情往后推。不知何故，我们总是相信以后还有很多时间，或者这件事在别的时间做会更容易些。但是，我们好像并没有更多的时间，而且，事情不及时处理，通常会更困难。

对一些人来说，拖延已经成为一种生活习惯。

奥格·曼狄诺说：“我从没遇到过一个喜欢把事情往后拖的人，或喜欢拖延的结果的人，但我看见很多人在这么做。如果我们不喜欢它，也不喜欢拖延的结果，为什么我们总是那样去做呢？”

让我们透过为拖延提出的种种借口，来看看拖延习惯背后的一些真正原因：

① 有人自欺欺人地认为，以后会有充裕的时间。在我们遇到一个大问题时，这种倾向尤为明显；但在一些小事上，也偶有表现。迟早我们会面临这种情况，而且这些工作稍后再做，比一开始就做要困难得多。

② 现在看来无关紧要。也许，我们意识到它的重要性需要很长时间；或者我们正忙于其他被我们拖延得很紧迫的事情；或者有时，我们仅仅是没有着手去干。有的人这样拖延，以致于他所能做的就是像一个消防队员一样，整日四处奔波，首要的任务就是把火扑灭，以防死灰复燃。

③ 没有压力就干不成事。很多人太缺乏自觉性，除非有人在后面督促他们完成一项任务，否则，他们就不会开始。当别人紧催他们的时候，他们才会行动。

④ 我们之所以拖延，是因为事情似乎令人讨厌，难做，或者枯燥乏味。当我们害怕做什么时，通常很容易找出一个拖延的借口。不幸的是，我们越怕完不成任务就越胆怯，而情况就会变得更糟糕。

到目前为止，最普遍的理由是最后一个：我们怕做一些事情，于是我们就拖延。所有的其他理由，归根到底不过是源自这四种原因。

对于那些自欺欺人的拖延行为，单用数字就可以帮助我们意识到它的愚蠢性。比如，我们有一项工作可能会用一个小时才能完成，我们向后拖延了两个星期，我们大多数人会犹豫，是拖延还是继续做。至少我们得用十分钟的时间考虑我们必须做什么。因为这件事增加的这

些额外时间，使得完成工作的时间延长了很多。因为我们把完成任务的时间增加了：犹豫的时间，加上拖延的时间，再加上完成任务需要的时间。无形中，我们把本需要一个小时完成的任务变成了三个小时。但这并不是最坏的影响，犹豫的情绪正侵蚀着我们做其他工作的信心。

我们为什么拖延？习惯成自然而已。

大家都知道拖延浪费时间，事实上拖延的弊端远不止这些。拖延是个不讨人喜欢的习惯，不仅使我们失去个人的自尊，而且也失去了别人对我们的尊重，它使得我们的生意花掉了比以前更多的钱，同时使得各种机遇的大门不再向我们敞开。

拖延不仅约束了我们的事业，而且影响了我们的个人生活。对一个犹豫不决的朋友一句鼓励的话，总是没能及时说出口；一句表扬的话，总是没能及时表达出来；或者我们从来没有抽出时间，用实际行动来表达对别人的爱。拖延把这些从我们和需要我们帮助的人那里悄悄地带走了。

这儿有一些诀窍能帮你克服拖延，每天都有一个新的开始：

① 放下手头工作之前，为第二天做好准备。在上床之前，列出你明天早晨要做的每件事情。为每天早晨的开始建立一套固定模式，那样你就不必为第一件要做的事而费神。确定你要做的每件事，着重确定好第一件事。

② 晚上有充分的时间睡个好觉。上床时不要吃东西，也不要胡思乱想。晚上吃太多的东西或喝太多的酒，会让你休息不好。试着把脑子里想的东西都抛开，就像倒空你的衣袋一样，这样你就可以无忧无虑地休息了。

③ 正确使用你的闹铃。把时间定在你要起床的时间，铃一响就起床。

④ 先做做操。没什么比一次有活力的锻炼更能让你有充沛的精力和体力去应付白天的工作了。

⑤ 以对你最有吸引力的方式开始工作。有些人发现，一觉醒来特别疲乏，需要慢慢地适应新的一天；有些人觉得他们一觉醒来，更愿意做些运动。找出适合你自己的方式，坚持下去。

⑥ 及早准备，做到心中有数。

这样能帮助你用清晰的思路武装你的大脑，在遇到类似的实际问题时，能够应付自如。

⑦ 计划好你的一整天，然后按计划行事。计划到每一分钟，即使你一天不得不几次违反自己的计划，也比总是困惑接下来做什么要强得多。

克服拖延的唯一的办法，就是从早晨果断地解决好第一件事情，这样坚持一整天，每一天！

假如今天是我生命中的最后一天

羊皮卷之五

假如今天是我生命中的最后一天

假如今天是我生命中的最后一天。

我将怎样利用这最后、最宝贵的一天呢？首先，我要把这一天的时间珍藏好，不让一分一秒的时间滴漏。我不会为昨日的不幸叹息。过去的已经够不幸了，不必再葬送今日的前程。

时光会倒流吗？太阳会从西方升起吗？我能够避免昨天的错误吗？我能抚平昨日的创伤吗？我能比昨天更年轻吗？一句出口的恶言，一记挥出的拳头，一切造成的伤痛，还能收回来吗？

不能！过去的永远过去了，我不再去想它。

假如今天是我生命中的最后一天。

我该怎么办？忘记昨天，也不要痴想明天。明天是一个未知数，为什么要把今天的精力浪费在未知的事情上？想着明天的种种，今天的时光也白白流逝了。企盼今早的太阳再次升起，太阳已经落山。走在今天的路上，能做明天的事吗？我能把明天的金币放进今天的钱袋里吗？明日瓜熟，今日能蒂落吗？明天的死亡能将今天的欢乐蒙上阴影吗？我能杞人忧天吗？

假如今天是我生命中的最后一天。

这是我仅有的一天，是现实的永恒。我像被赦免死刑的囚犯，用喜悦的泪水拥抱新生的太阳。我举起双手，感谢这无与伦比的一天。当我想到昨天和我一起迎接日出的朋友，今天已不复存在时，我为自己的幸存，感谢上苍。我是无比幸运的人，今天的时光是额外的奖赏。许多强者都先我而去，为什么我得到这额外的一天？是不是因为他们已大功告成，而我尚在途中跋涉？如果这样，这是不是成就我的一次机会，让我功德圆满？造物主的安排是否别具匠心？今天是不是我超越他人的机会？

假如今天是我生命中的最后一天。

生命只有一次，而人生也不过是时间的累积。我若让今天的时光白白流逝，就等于毁掉人生最后一页。因此，我珍惜今天的一分一秒，因为它们将一去不复返。我无法把今天存入银行，明天再来取用。时间像风一样不可捕捉。每一分一秒，我要用双手捧住，用爱心抚摸，因为它们如此宝贵。垂死的人用毕生的钱财都无法换得一口生气。我无法计算时间的价值，它们是无价之宝！

假如今天是我生命中的最后一天。

我憎恨那些浪费时间的行为。我要摧毁拖延的习性。我要以真诚埋葬怀疑，用信心驱赶恐惧。我不听闲话，不游手好闲，不与不务正业的人来往。我终于醒悟到，若是懒惰，无异于从我所爱之人手中窃取食物和衣裳。我不是贼，我有爱心，今天是我最后的机会，我要证明我的爱心和伟大。

假如今天是我生命中的最后一天。

今日事今日毕。今天我要趁孩子还小的时候，多加爱护，明天他们将离我而去，我也会离开。今天我要深情地拥抱我的妻子，给她甜蜜的热吻，明天她会离去，我也是。今天我要帮助落难的朋友，明天他不再求援，我也听不到他的哀求。我要乐于奉献，因为明天我无法给予，也没有人来领受了。

假如今天是我生命中的最后一天。

如果这是我的末日，那么它就是不朽的纪念日。我把它当成最美好的日子。我要把每分每秒化为甘露，一口一口，细细品尝，满怀感激。我要每一分钟都有价值。我要加倍努力，直到精疲力竭。即使这样，我还要继续努力。我要拜访更多的顾客，销售更多的货物，赚取更多的财富。今天的每一分钟都胜过昨天的每一小时，最后的也是最好的。

我要把今天当作是我生命中的最后一天。

如果不是的话，我要跪倒在上苍面前，深深致谢。

控制自己情绪方面的缺陷

第六章=今天我要学会控制情绪
控制自己情绪方面的缺陷

《神奇的情感力量》一书的作者罗伊·加恩曾举过凯斯特的例子。

凯斯特是一名普通的汽车修理工，生活虽然勉强过得去，但离自己的理想还差得很远，他希望能够换一份待遇更好的工作。有一次，他听说底特律一家汽车维修公司在招工，便决定前去试一试。他星期日下午到达底特律，面试的时间是在星期一。

吃过晚饭，他独自坐在旅馆的房间中，想了很多，把自己经历过的事情都在脑海中回忆了一遍。突然间，他感到一种莫名的烦恼：自己并不是一个智商低下的人，为什么至今依然一无所成，毫无出息呢？

他取出纸笔，写下了4位自己认识多年、薪水比自己高、工作比自己好的朋友的名字。其中两位曾是他的邻居，已经搬到高级住宅区去了；另外两位是他以前的老板。他扪心自问：与这4个人相比，除了工作以外，自己还有什么地方不如他们呢？是聪明才智吗？凭良心说，他们实在不比自己高明多少。

经过很长时间的反思，他终于悟出了问题的症结——自己性格情绪的缺陷。在这一方面，他不得不承认比他们差了一大截。

虽然已是深夜3点钟了，但他的头脑却出奇的清醒。觉得自己第一次看清了自己，发现了自己过去很多时候不能控制自己的情绪方面的缺陷，例如爱冲动、自卑，不能平等地与人交往等等。

整个晚上，他都坐在那儿自我检讨。他发现自从懂事以来，自己就是一个极不自信、妄自菲薄、不思进取、得过且过的人；他总是认为自己无法成功，也从不认为能够改变自己的性格缺陷。

于是，他痛下决心，自此而后，决不再有不如别人的想法，决不再自贬身价，一定要完善自己的情绪和性格，弥补自己在这方面的不足。

第二天早晨，他满怀自信地前去面试，顺利地被录用了。在他看来，之所以能得到那份工作，与前一晚的感悟以及重新树立起的这份自信不无关系。

在走马上任的两年内，凯斯特逐渐建立起了好名声，人人都认为他是一个乐观、机智、主动、热情的人。在后来的经济不景气中，每个人的情绪因素都受到了考验。而此时，凯斯特已是同行业中少数可以做到生意的人之一了。公司进行重组时，分给了凯斯特可观的股份，并且加了薪水。

罗伊·加恩说，从凯斯特身上，我们可以看到，并非所有的成功都来自于你的智慧，更重要的是发现自己的不足，使生活中起更大作用的性格情绪得以完善。只有这样，才能在事业中不断前进，实现自己的梦想。

避免和战胜失望情绪

避免和战胜失望情绪

克莱门特·斯通在《获取成功的精神因素》一书中写道：“失望情绪对我们的成功具有极大的破坏力量。”

有失望情绪的人，待人接物的态度总有点没精打采。不过，也有会掩饰自己的失望情绪。失望情绪像普通的感冒一样，连续不断的失望同连续不断的感冒一样，也会带来较为严重的后果。它会导致长期的玩世不恭情绪，以及一些由精神压抑引起的疾病，如溃疡、关节炎、头疼、背痛等。

失望情绪大都来自工作、社交、恋爱、家庭等方面的失败和挫折。

克莱门特·斯通把长期对生活失望的人分为三种类型：

(1)妄自尊大型

这个类型的人指望得到特殊待遇。他希望自己的办公室比谁的都大，希望在饭店里吃最好的酒菜，希望别人享有的他自己通通享有。这种类型的人必须认识到他们的要求是不切实际的，因而是难予实现的。

(2)受创伤型

这个类型的人由于早年受过严重创伤而对生活失去了希望。这种人顾虑重重，生怕发生更坏的情况。他怕保险公司会取消他的汽车保险，他觉得自己会第一个被解雇。对于这类人，恶劣的情绪比他所面临的实际困难更为可怕，因为这类人总是感到幻灭，因而对生活总是抱着玩世不恭的态度。

(3)默许型

这种人想讨好每个人。他去参加一个晚会时想着：“我怎样才能赢得晚会上所有人的好感呢？”他时时刻刻揣测着别人对他的要求，结果，他反而不知道自己想要什么，自己需要什么了。他总是失望，因为他不能满足每个人的要求。

人在自己生活的不同时期会有不同的失望情绪。生活的每个时期都有特定的内容，所以也就有不同的失望。儿童简直可以对任何一件事情感到懊丧，因为他对现实的认识太天真太不充分了。随着年龄的增长，人们对现实的认识丰富起来了，情绪也不再像儿童时那样变化无常了。然而，进入中年时，我们才第一次看到，我们过去曾向往过的那么多目标是不可能都实现的。时间和机遇限制了可能性。在中年的后期，我们的失望一般是围绕着事业上停滞不前之类的问题，或者，觉得自己已到了中年却还没能得到原先所企望的舒适与安定，仍在为基本的生计而奔波忙碌。在晚年，老人们似乎对两件事情感到失望。一个是没有受到应有的尊重，另一个是因为想到自己再也不能希望什么了。

为了避免和战胜失望情绪，克莱门特·斯通为我们提出了以下4点建议：

(1)使自己的愿望灵活一些

我们必须承认，任何主观的空想都是不可能实现的。我们应该使自己的愿望灵活一些，这样，一旦遇到了难遂人愿的情况，我们就有思想准备放弃原来的想法。比如，你去剧场看戏，希望能见到一个你十分喜欢的演员。可是，就在开演之前，宣布说那位明星演员病了，由她的替角出场。假如你死死坚持原来的愿望，你就会为演员的变动而嗟然叹气并满嘴牢骚地走出剧场。而如果您的愿望是灵活的，你可能会挺喜欢这场演出，甚至会对那个替角的演技品评一通。

(2)追求与自己的能力大小相当的目标

如果我们对外语并不在行，却期望当上法文小说译作家，那就是异想天开。

(3)尽快从失望中恢复过来

为了从一场深深的失望中恢复过来，首先要承认您受到的创伤和打击，不要掩饰它。然后，可以难过一段时间。接着，我们需要对所受的损失作一定分析。这最难，它要求我们领悟到：我们所期望的每一件事情都并非绝对不可缺少。

(4)使令人失望的事变成有意义的机会

令人失望的事可以成为一次有积极作用的经历，因为它用事实给我们上了一课，使我们清醒过来，正视生活的现实。它提醒我们重新考察自己的愿望，以便使之更加切合实际。令人失望的事情还可以促使我们拿出行动或者改变自己的作风。换句话说，它可以成为帮助我们成长的良师益友。

尽快消除烦恼和不安

尽快消除烦恼和不安

奥格·曼狄诺指出：“烦恼和不安是应该尽快消除，也是可以尽快消除的。”他为我们提出了如下建议：

(1)忧郁的时候，不妨剧烈地摆动身体

任何人都会碰到工作不顺利或生活不理想的时候，都会显得心情急躁或者闷闷不乐。如果让这种心情任意发展下去，烦躁的程度一定越来越厉害，最后就会丧失斗志。调整情绪，最简便的方法，莫过于采取激烈运动的方式，使身体动荡起来，这时候，高涨的心理压力(紧张或不安)就会转化为肉体的精力而宣泄出去。

研究表明，很少有运动员会陷入烦躁与不安的情绪里，这完全要归功于他们习惯于将人际关系、工作或功课上的紧张转化为肉体的能量。从这一点出发，我们应当充分学习并把握这种调节身心平衡的方法。

(2)自言自语摆脱烦恼

因为某种原因而遭遇失败，变得心灰意冷，这是人之常情。人们会因为碰到一次失败，就以为到处走不通，而陷入无路可走的心理状态里。这是由于失败的体验跟挫折感息息相关，而挫折感极容易引起人类的感情反应和各种退化现象。所谓退化现象就是指一个人的行为反应跟年龄相反，退化到小孩子的模样。这时候，由于他对环境缺乏柔韧性，故对一切状况都不能做出适当的判断。

若要使自己免于陷入退化现象里，我们向你提供一种诀窍，那就是碰到失败的时候，不妨常常自言自语：“此处不留人，自有留人处”，“这样做不成，可以那样做”等。只要想到天无绝人之路，就会心安理得。

(3)用过去取得的成绩鼓励自己

某种工作进展非常缓慢，叫做低潮现象。这时候不能丧失信心，更不能把精力用到无益的地方。

在低潮现象里，一个人所以会失去信心的最主要因素，是对自己的现状或未来满怀忧虑，甚至对整个过去的生长状况也产生疑惑。这时候，他对目前所学的内容就会感到惶恐。由于内心产生了不安，当然就把眼前的成绩看成不可靠的东西。

避免这种状态，必须要用冷静的态度去评价过去的成就，说得更具体些，就是要把自己目前所完成的工作以及足以显示过去成绩的东西放在眼前。不妨将自己曾经考来的高分、获得的各种奖状、奖品，参加过的重要活动的纪念品等摆在桌子上；同样，也可以把仔细阅读过的参考书或笔记簿等拿出来看看。只要目睹这些真实的成绩，就能恢复内心的自信。

(4)让节奏快的音乐给自己轻松和自信

在运动场上，如能踏着雄壮的进行曲走路，体内立刻涌起十足的干劲，斗志也会油然而生。这种经验恐怕每个人都有过。从古至今，凡是送士兵上战场的军歌，全都雄壮有力，节拍紧凑。

由此可见，节拍快的音乐的确含有振奋精神与信心的作用。这就好比处在打鼓的场面里，或处在心情开朗活泼的心理状态里，心脏、血管和内分泌等活动立刻为之一振，自然地也会配合着身体的动作，形成表里一致的现象。反过来想，倘若情绪不好，只要一听到雄壮的音乐，必会振奋心情，显得干劲十足。有人说：音乐能使人陷入感情，事实上，音乐尤其能激发一个人的物理振动，而物理的振动对人的肉体可以给予直接的刺激。

(5)阅读幽默小说或漫画赶走消沉

英国有一位名叫霍布斯的学者说过，笑就是胜利的表现。的确，运动场上的胜利者常常

面带笑容，这就是因为他这时陶醉在优越感里。当我们观赏滑稽故事或相声时，也都会被引得哈哈大笑起来，这种心理是：“如果是我，才不干那种傻事呢！”或者“我才不会这么窝囊呢！”很显然，这是优越感在起作用。

我们如能积极利用这种笑的效果，则可医治因失败而产生的悲观以及心理的紧张，甚至可将绝望感丢得无影无踪。怪不得有许多人在郁郁不乐时，就会跑到游乐场所去调剂一下情绪。同样，如果在忧郁的时候，读一读漫画或幽默小说，心情也立刻会开朗起来。

如果不管想尽什么办法，都不易把忧郁症消除殆尽，那么就试试创造一个令人发笑的环境。

战胜生活中的不幸

战胜生活中的不幸

罗伊·加恩在《神奇的情感力量》一书中写道：“几乎所有的人都会在生活中遇到或大或小的‘不幸’。然而更不幸的是，很少有人知道该怎样做才能度过生活中的不幸遭遇。”

悲痛常常被人们误解，一些人不知道克服痛苦需要时间，具体时间的长短决定于所受损失的具体情况。

爱人因病而慢慢死去或婚姻逐渐恶化，这些所引起的悲痛都是在预料中的。遭此不幸者的悲痛历程在爱人实际离去以前很久便开始了，而爱人离去后情绪的骚乱却只有几个星期或几个月。

如果死亡突然降临，或者人们被迫面对一些不可预料的悲剧，诸如可怕的车祸之类，那么，悲痛会持续一年或更长的时间。需要清楚的是：悲痛不是一种心理疾病，只有很少的时候才是这样。失眠、焦虑、恐惧、愤怒，身心被自我和悲哀的思想所占据，这些都会使你有“近于疯狂”的感觉。实际上，其中的每一种情绪都是悲痛过程中很正常的一部分，懂得这一点是很重要的。

在悲痛的最初阶段，人们常常徘徊于镇静或哀伤之间。人们不相信所发生的事情并感到迷惑。渐渐地，抑郁、悲痛占据了心胸，而这将影响一个人今后几个月的生活。

一切都会成为悲剧的提醒物，丧失了配偶的人会注意每一对手拉着手的夫妇。幸福的人仿佛到处都是，被孤立的感觉更加强了。假如你不幸流产了，那么街上的每个小孩都像是在和你说话。

悲伤的人们考虑自己超过考虑任何别的事情。他们会躲避一些熟悉的朋友和地方，直到随着时间的流逝，他们对那些痛苦的提醒物变得不再那么敏感。

人们需要以各自不同的方式度过不幸时期。罗伊·加恩提出的下面的几点建议可供借鉴：

(1) 从事一些能够排解悲痛的活动

对大多数人来说，同自己的知心朋友谈话是排解和医治悲痛的行之有效的方法。事实证明，自我封闭只会加剧你的痛苦。友情可以医治心灵创伤，信仰和信念也是使你摆脱哀伤的一种强大力量。先前喜爱的工作或别的活动也会帮助你战胜痛苦，而工作有着巨大的治疗价值。明确自己对他人应承担的义务，你便会发现自己内在的力量，因而增强信心和勇气。切记，你不可过分怜惜自己，不可让哀伤永远迷漫你的心胸。这样，你的生活就会渐渐抹去悲哀的泪影，一切都会明朗、正常起来。

(2) 强迫自己有规律地做些事

如果你一定要留在家里，那么就为自己列个时间表，按时间表有规律地生活，尽管开始

时你只能做些小事情。如洗洗衣服，买点水果，或作一次长途散步。在心情抑郁时进行体力活动是困难的，但这对你心灵恢复到愉悦状态却是非常有益的。你也可以在玩纸牌、音乐会、电影或一本有趣的书中找到慰藉。你应该逼迫自己做些事，直到正常的生活秩序重新建立起来。

在不幸时期，一些自我照顾行为同样是很有帮助的。临睡前洗个热水澡；把餐桌布置得漂亮些，既使一个人吃饭时也这样；天气好时在外边晒晒太阳；买一束鲜花；这些小事都会使你觉得轻松愉快些。

(3)把目光放在未来

有些时候，能够使我们生活下去的只是这样一种知识：人类能够将一些有害或丑陋的东西转化为一种积极而有价值的东西。作为纳粹集中营的囚犯，维克多·福兰克的经历是十分令人激动和鼓舞的。福兰克全家都在一次大屠杀中被杀害了，然而，他仍然找到了支撑自己活下去的力量。

当法西斯暴行施加到他身上时，福兰克坚定地抱着一个理想，这理想给了他力量。他想像自己在战后站在一个班级学生的面前，正在给学生们讲述关于在不幸中能够发现的意义。福兰克决定忍受令人恐怖的一切，而将这些将来会变成很有价值的东西。引用了一位哲学家的话，福兰克自豪地宣告：“那没能毁灭我的使我变得更坚强。”

罗伯特·哈罗德·卡什诺在他的畅销书《当不幸降临到善良的人们》一书中告诫我们：我们不应该总是把目光落在过去和痛苦上。不应该总是自问：“为什么不幸偏偏降到我头上？”代替这话的应是面向未来的问题——“既然这一切已经发生，我应该做些什么？”

摆脱各种消极的情绪

摆脱各种消极的情绪

小鸟不会试图比邻居多筑几个巢，狐狸不会因为自己只有一个洞可以栖身而烦恼，松鼠不会因为担心贮藏的硬果只够吃一个冬天，而不是两个冬天而焦虑，狗也不会因为没储藏足够的骨头养老而彻夜失眠。而为什么偏偏人类有那么多的忧虑呢？

《圣经》上说：“不要为你们的生命忧虑吃什么，喝什么；也不要为你们的身体忧虑穿什么。难道生命不是贵于食物，身体不是贵于衣服吗？”

一位西方学者说：“你有能力选择自己的心情。生活中大部分压力毫无必要！45%的担忧永远不会发生；35%的忧虑涉及过去的决定，是无法改变的；12%的忧虑集中于别人出于自卑感而做出的批评；只有8%的忧虑可以列入‘合理’范围。”

我们就可以认识各种消极情绪，并采取相应的适宜行动，摆脱它们。

(1)不痛快

不痛快通常并不是一种太强烈的情绪，不过却会困扰着我们，造成好像诸事都不顺遂的假象。

不愉快的表现是：不耐烦、烦躁、不安、操心以及轻微的困窘，这一切都透露出事情有些不对劲。或许是你认为事情处理起来有些麻烦，也或许是结果未如你先前的预期。

处理这种不痛快情绪的解决办法很简单：

① 运用各种技巧来改变你的心理状态。

② 确定自己所想要的。

③ 改变做法。稍微改变先前的做法，看看是否会使你的情绪好些，或者是改变一下先前所定的目标。

就像其他几种情绪一样，不痛快若是不去处理，它就会变得越来越糟糕。

(2)害怕

害怕的范围从最轻微的关切到强烈的担心、焦虑、恐惧，所传递的讯息也很简单。

人之所以会害怕，乃是对可能发生的事在心理上未准备好。当人们遇到问题时，本应勇敢地去面对它，但有些人却害怕它。可悲的是很多人不是不敢承认自己害怕，就是任由害怕去折磨自己；这两种心态根本就于事无补，而害怕也不会因此消失。事实上，我们无须对害怕屈服，也不须过度悲观地害怕，当然更不须装作它不存在。

处理这种害怕情绪的解决办法是：

好好审视一下，自己到底害怕的是什么，首先要搞清楚发生这种情况的可能性是多大。为了给自己安慰，应该尽量“减小危险的计算结果”。怎样才能“减小危险的计算结果”呢？有这样一个例子可供借鉴：

美军在第一次世界大战时，为了减小人们对战争的恐惧，扩大兵源，曾请心理学家巧妙进行了一次“减小危险的计算结果”的宣传：“参军打仗并不危险！如果是打传统的常规战争的话，不用担心你当了兵就会死。当了兵有两种可能：一个是留在后方，一个是送到前线。留在后方没有什么可担心的，送到前线又有两种可能：一个是受伤，一个是没有受伤。没有受伤不用担心，受伤的话也有两种可能：一个是轻伤，一个是重伤。轻伤不必担心，重伤的话也有两个可能：一个是能治好，一个是治不好的。能治好的不必担心，治不好的也有两个可能：一个是不死，一个是死……也好，因为你已经死了，还有什么好担心的呢？”

所以，如打的是传统常规战争，照上面说法，死的机会比常人认为的 1/2 小得多，最多不到 1/16，生还的机会好像还蛮大的。这样一算，减少了许多人的恐惧，征兵工作进展得相当顺利。

在生活中，我们也不妨借鉴这种方法，减小恐惧。在搞清楚发生可怕情况的可能性之后，就要作好心理准备，看看有什么办法来处理这一切。当我们做了一切能做的，如果内心还是忐忑不安，这时就得从根本着手：拿出我们应有的信心。

要知道当你已经做了准备，再害怕就是多余的，事实上它们绝大多数是不会实现的。如果不幸成真，你就有可能难过。

(3)难过

不管是在生活中或工作上，影响我们与他人感情最深的一种情绪就是难过。人之所以会难过，是因为内心认为自己失去了什么。当一个人心里难过，往往也容易误会别人，有时候我们倒是应该听听这些人内心的话。

难过的产生，是因为自己的期望落了空。例如我们有时候期望某人信守所承诺的，结果他没有；也有时候我们请别人代传话，结果他没把话带到。像碰到这种情形，就会影响彼此之间的感情，乃至日后不再对他信任。这种期望落空的事情，往往就会使人产生难过的心情。

解决难过情绪的办法有这样一些：

① 要好好想一想，到底自己是不是真有什么损失。

② 好好想一想你当时的状况，自问一下：“我真有什么损失吗？还是我太早下定论或下的定论太苛刻了？”

③ 心平气和地把你心中想说的话跟那位朋友谈一谈，这可以消除你的难过或不解，你可以这么说：“那天发生的事我可能有些误解，以为你并不关心，这让我很难过，不知道你可否告诉我当时你是怎么个想法？”只要你能好好地跟对方沟通，澄清自己所疑惑的，那么心中的难过很快便会消除。

然而若是你的难过不去处理的话，就常常会扩大成生气。

(4)生气

生气的范围包括从轻微的不悦到忿怒、冒火、大发脾气等。

解决办法是：

① 警惕自己是否有所误解别人违反了你的原则或规定，很可能是他的无心之过。

② 警惕自己，就算是别人违反了你的规定或原则，并不表示你所订的规定或所持的原则就是“对”的。

③ 问自己这样的问题：“就长远来看，他这么做是不是真对我有什么帮助？”如果你想消气，不妨再这么自问：“从这件事上我能学到些什么？我该用什么方法，把所持的规定或原则告诉那人，好让他对我真有帮助，而未来不再触犯。”

如果你生气了，那就改变自己的认知——也许那人真不知道你的规定或原则；或者改变你的沟通方式——如何能更有效地让他知道我的想法；或者改变你的行为——郑重地告诉他：“嘿，这可是隐私的事，对我极重要，你绝不能跟别人提起。”

对许多人来说，一直无法达到期望目标，就会导致挫折感。

(5)挫折感

当你觉得周围好像被困住而走不出去，就算怎么努力也得不到所希望的，这时你就会产生受挫的情绪。

当你觉得有挫折感时，表示你相信自己还可以做得比现在更好。挫折感跟失望有些不同，失望代表着你想要得到某些东西却永远得不到。可是挫折感还含有积极的内容，它表示你还有解决问题的办法，只不过你现在所采取的不管用。若是想要达到目标，你就得改弦更张。

解决挫折感的办法很简单：

① 知道挫折感是你的朋友，然后多动动脑子，想出一些能使你达到期望的新方法。

② 针对当时的情况加入一些新的资源，例如找个行家指点一番，请教他们要怎么做才能得到所希望的结果。

③ 要以愉快的探究心情去学习，看看所学到的东西，如何在今天以及未来帮助你，如何减少你在时间上及精神上的耗费，并使你得到“寻获”的快乐。

比挫折感更具杀伤力的情绪是失望。

(6)懊悔

人生里我们最想避开的情绪之一就是懊悔了。懊悔的产生，乃是因为违背了自己认为最重要的原则。

解决懊悔情绪的具体办法是：

① 承认自己确实触犯了所恪守的原则。

② 心里牢记着，日后若再碰到类似情况，必依照所持守的原则或规定行事，保证日后不再犯相同的错误。当你能对此保证下定决心，那么先前那个懊悔便会一扫而空，甚至于成为你未来追求更高标准的动力。

从起床开始激发好情绪

从起床开始激发好情绪

为了控制情绪，要对所做的事情热心。奥格·曼狄诺发现，只要你热心地行动，你就会变得热心。你会变得充满活力、兴奋并具有更高的效率。热心会变成生活的一种方式，并且一个人只对一件事情热心是很难做到的。你会发现当你热心时，会得到很多乐趣，还有更大的成就，同时你的经济情况也会令人满意。

如果你想培养热心与正确的心理态度，就需要改变起床的方式。

闹钟响时，一般人会呻吟一下，拍一拍脸说：“喔，不！不要告诉我现在是起床的时间了，我觉得还是躺着好。”许多人每天开始时，就把它当成是昨天的继续，其实他们并不喜欢昨天。用这种方式开始，毫无疑问地，会使不好的一天紧接着另一个不好的一天。但是有一种更好的方法，会产生更好的结果。

早上闹钟响时，伸手把它关掉，然后立刻坐起来，双手拍掌，并且说：“这是美好的一天，我要尽量多利用这个世界所提供的各种机会。”

既然你已经起床，要去沐浴了，如果没有小孩在睡觉的话，你还可以在浴室中高歌一曲。你不必借口说：“我不会唱歌。”你唱的声调与才能并不重要，重要的是唱歌这件事。

唱到兴头时便不会消极。威廉詹姆士说：“我们不唱歌是因为我们不快乐。我们快乐是因为我们唱歌。”

你还要做到下一步，当你进入餐厅等早餐时，拍几下桌子，并说：“亲爱的，你煮的牛奶、鸡蛋和煎午餐肉，正是我希望你准备的早餐。”即使你在过去 365 天每天都吃同样的早餐。最重要的是，她会十分惊奇地看着你，而惊奇本身很有价值。即使早餐并不真的那么好，她也会在明天做得更好。

当你热心地起床，热心地吃早餐时，你在这美好的一天里将会大有作为。一天只是一生的一小部分，但是你只要有许多美好的日子，你就有一个美好的生命。这也会使你的家人和朋友获益，因为热心比感冒更容易传染。你一旦有了它，就会散布给你的家人与同事，而每个人都会因此受益。

今天我要学会控制情绪

羊皮卷之六

今天我要学会控制情绪

今天我要学会控制情绪。

潮起潮落，冬去春来，夏末秋至，日出日落，月圆月缺，雁来雁往，花飞花谢，草长瓜熟，自然界万物都在循环往复的变化中，我也不例外，情绪会时好时坏。

今天我要学会控制情绪。

这是大自然的玩笑，很少有人窥破天机。每天我醒来时，不再有旧日的心情。昨日的快乐变成今日的哀愁，今日的悲伤又转为明日的喜悦。我心中像有一只轮子不停地转着，由乐而悲，由悲而喜，由喜而忧。这就好比花儿的变化，今天绽放的喜悦也会变成凋谢时的绝望。但是我要记住，正如今天枯败的花儿蕴藏着明天新生的种子，今天的悲伤也预示着明天的欢乐。

今天我要学会控制情绪。

我怎样才能控制情绪，以使每天卓有成效呢？除非我心平气和，否则迎来的又将是失败的一天。花草树木，随着气候的变化而生长，但是我为自己创造天气。我要学会用自己的心灵弥补气候的不足。如果我为顾客带来风雨、忧郁、黑暗和悲观，那么他们也会报之以风雨、忧郁、黑暗和悲观，而他们什么也不会买。相反地，如果我为顾客献上欢乐、喜悦、光明和笑声，他们也会报之以欢乐、喜悦、光明和笑声，我就能获得销售上的丰收，赚取成仓的金币。

今天我要学会控制情绪。

我怎样才能控制情绪，让每天充满幸福和欢乐？我要学会这个千古秘诀：弱者任思绪控制行为，强者让行为控制思绪。每天醒来当我被悲伤、自怜、失败的情绪包围时，我就这样

与之对抗：

沮丧时，我引吭高歌。
悲伤时，我开怀大笑。
病痛时，我加倍工作。
恐惧时，我勇往直前。
自卑时，我换上新装。
不安时，我提高噪音。
穷困潦倒时，我想像未来的富有。
力不从心时，我回想过去的成功。
自轻自贱时，我想想自己的目标。
总之，今天我要学会控制自己的情绪。

从今往后，我明白了，只有低能者才会江郎才尽；我并非低能者，我必须不断对抗那些企图摧垮我的力量。失望与悲伤一眼就会被识破，而其他许多敌人是不易觉察的。它们往往面带微笑，招手而来，却随时可能将我摧毁。对它们，我永远不能放松警惕。

自高自大时，我要追寻失败的记忆。
纵情享受时，我要记得挨饿的日子。
洋洋得意时，我要想想竞争的对手。
沾沾自喜时，不要忘了那忍辱的时刻。
自以为是时，看看自己能否让风住步。
腰缠万贯时，想想那些食不果腹的人。
骄傲自满时，要想到自己怯懦的时候。
不可一世时，让我抬头，仰望群星。
今天我要学会控制情绪。

有了这项新本领，我也更能体察别人的情绪变化。我宽容怒气冲冲的人，因为他尚未懂得控制自己的情绪，就可以忍受他的指责与辱骂，因为我知道明天他会改变，重新变得随和。

我不再只凭一面之交来判断一个人，也不再因一时的怨恨与人绝交。今天不肯花一分钱购买金篷马车的人，明天也许会用全部家当换取树苗。知道了这个秘密，我可以获得极大的财富。

今天我要学会控制自己的情绪。

我从此领悟了人类情绪变化的奥秘。对于自己千变万化的个性，我不再听之任之，我知道，只有积极主动地控制情绪，才能掌握自己的命运。

我控制自己的命运，而我的命运就是成为世界上最伟大的推销员！

我成为自己的主人。

我由此而变得伟大。

笑是智慧的磨刀石

第七章=我要笑遍世界

笑是智慧的磨刀石

威廉·史坦哈已经结婚 18 年多了，在这段时间里，从早上起来，到他要上班的时候，他很少对自己的太太微笑，或对她说出几句话。史坦哈觉得自己是百老汇最闷闷不乐的人。

后来，在史坦哈参加的继续教育培训班中，他被要求准备以微笑的经验发表一段谈话，他就决定亲自试一个星期看看。

现在，史坦哈要去上班的时候，就会对大楼的电梯管理员微笑着，说一声“早安”；他以微笑跟大楼门口的警卫打招呼；他对地铁的检票小姐微笑；当他站在交易所时，他对那些以前从没见过自己微笑的人微笑。

史坦哈很快就发现，每一个人也对他报以微笑。他以一种愉悦的态度，来对待那些满肚子牢骚的人。他一面听着他们的牢骚，一面微笑着，于是问题就容易解决了。史坦哈发现微笑带给了自己更多的收入，每天都带来更多的钞票。

史坦哈跟另一位经纪人合用一间办公室，对方是个很讨人喜欢的年轻人。史坦哈告诉那位年轻人最近自己在微笑方面的体会和收获，并声称自己很为所得到的结果而高兴。那位年轻人承认说：“当我最初跟您共用办公室的时候，我认为您是一个非常闷闷不乐的人。直到最近，我才改变看法，当您微笑的时候，充满了慈祥。”

拿破仑·希尔在《思考与致富》一书中写道：“你的笑容就是你好意的信使。你的笑容能照亮所有看到它的人。对那些整天都看到皱眉头、愁容满面、视若无睹的人来说，你的笑容就像穿过乌云的太阳；尤其对那些受到上司、客户、老师、父母或子女的压力的人，一个笑容能帮助他们了解一切都是有帮助的，也就是世界是有欢乐的。”

笑不仅能使心灵感到平静，还有其他效果。诱使人发笑的故事里面必须要有出人意料的笑料，绞尽脑汁地制造这种意外性就使人的想法变得丰富起来，并成为产生新东西的原动力。

世界上的每一个人，都要追求幸福，有一个可以得到幸福的可靠方法，就是以控制你的思想来得到。幸福并不是依靠外在的情况，而是依靠内在的因素。记住：微笑能改变你的生活。

微笑的影响力能够超越一切资本

微笑的影响力能够超越一切资本

有一个软件工程师因为升官不成，而且老板要求他做工作检讨。他问老板为什么不能提升他。

老板回说：“因为你缺乏团队精神。”

他吃惊地问道：“怎么会呢？我一向很尽忠职守啊！”

老板回答得很离谱：“但是我发现你在公司的团体大合照里没有笑。”

你以为这是一则笑话？错了，这是一则发生在美国的真实故事，而这个千真万确的例子正巧被《呆伯特法则》的作者史考特·亚当斯知悉，他把这个荒谬的剧情画进他的漫画里。而史考特的《呆伯特法则》，由于写实地反映了现代办公室的底层真相，在出版的当年，就成为美国上班族最热烈讨论的话题之一，并盘踞畅销书排行榜长达一年之久。奥格·曼狄诺也非常喜欢阅读这本书，

站在繁忙的街头，注意来往行人的表情。

有多少人在笑？有多少人看上去快乐满意？我们的国家几乎成了机器人的王国，大家像盲蚁一样，匆匆忙忙，跑来跑去，担心这个，烦恼那个。真想对笑来一次统计，看看每人每天笑过多少次。

我们不是很愚蠢吗？摇摇晃晃地把整个世界扛在肩上，还要皱着眉头，增加不必要的皱纹，忧郁的情绪可能致人于死地。詹姆士·沃尔什博士曾经指出：爱笑的人平均寿命比不爱

笑的人要长。很少人知道健康与笑容有关。

我们不但忘了怎样笑，而且忘了笑的重要性。古人深知其理，甚至在吃饭时，还要让小丑表演逗笑，以助消化。

萨米·戴维斯谈及成功的问题时说：“我不知何谓成功，但我知道失败是什么。失败就是想要讨每个人的欢心。”

奥格·曼狄诺指出：“如果你打算博得所有人的喜爱，而你已经忘了如何嘲笑别人和自己，那么现在是改变一下自己的时候了，别把别人和自己看得过重。你虽然是造物主最伟大的奇迹，但也千万别把自己弄得面无笑容。”

希尔顿旅馆是先以微笑冠于全球，而后才以旅馆规模居全球第一的。

希尔顿于 1887 年生于美国新墨西哥州，他父亲去世之时，只给年轻的希尔顿留下了 2000 美元遗产。希尔顿加上自己的 3000 美元，只身去德克萨斯州买下了他的第一家旅馆。当旅馆资产增加到 5100 万美元的时候，他欣喜而自豪地告诉了他的母亲。但是，他母亲却淡然地说：“照我看，你跟从前根本没有什么两样，不同的只是你已把领带弄脏了一些而已。事实上你必须把握比 5100 万元更值钱的东西。除了对顾客诚实之外，还要想办法使每一个住进希尔顿旅馆的人住过了还想再来住，你要想这样一种简单、容易、不花本钱而行之可久的办法去吸引顾客。这样你的旅馆才有前途。”希尔顿听后，苦苦思量母亲严肃的忠告：究竟什么“法宝”才具备母亲所指示的“一要简单，二要容易做，三要不花本钱，四要行之可久”这四大条件呢？终于希尔顿想出来了：“这个法宝一定是微笑。只有微笑具有这四大条件，也只有微笑能发挥如此大的影响力！”于是希尔顿订出他经营旅馆的三大信条：信心，辛勤，眼光，他要求员工照此信条实践。他也要求员工，即使如何辛劳也必须对旅客保持微笑。他确认：微笑将有助于希尔顿旅馆世界性的大发展。

从 1919 年到 1976 年，希尔顿旅馆从一家扩展到 70 家，遍布世界五大洲的各大都市，成为全球最大规模的旅馆之一。57 年来，希尔顿旅馆生意如此之好，财富增加得如此之快，其成功的秘诀之一，实赖于服务人员“微笑的影响力”。希尔顿旅馆总公司的董事长，89 岁高龄的康纳·希尔顿在这 50 多年里，不断到他分设在各国的希尔顿旅馆视察业务。他每天至少与一家希尔顿旅馆的服务人员接触。他向各级人员(从总经理到服务员)问得最多的一句话，必定是：“你今天对客人微笑了没有？”

奥格·曼狄诺指出：“一个人可以没有资产，可以没有后台，要有信心，有微笑，就有成功的希望！”

认识到快乐的巨大意义和价值

积极、正确地追求快乐

拿破仑·希尔和克莱门特·斯通都说过：“乐观是一种优良的心态。”心理学家马丁·赛格曼创造了“乐观成功论”，即具有乐观精神的人，更容易获得成功。他曾对某公司新招收的 5000 名推销员进行乐观心态的测试。有几位员工在公司的常规知识测试中不及格，而在乐观素质测试中得了最高分。他称这几位是“超级乐观者”。经跟踪调查，他们在第一年的推销量比那些“悲观者”多 20%，第二年竟高出 57%，从这以后，该公司即将“赛氏测试”作为招聘新员工的主要测试手段。

快乐的心境有利于开发人的创造力。快乐是积极地肯定自我，是紧紧地抓住现在。我们要让昨天所有的不快、失落化为云烟，只留下经验教训做今天快乐的基石；要把对明日的忧

心忡忡全部拒之门外，只让美好的向往为今日的快乐增添色彩。

人只有在快乐中，才会有完整的自我、积极的创造，才会有青春的永葆、魅力的永恒。

一个人要想生活得幸福，必须充分认识到快乐的巨大意义和价值，培养强烈的快乐意识，在日常生活中，积极、正确地追求快乐。在这方面，克莱门特·斯通为我们提出了如下建议：

(1)学会乐观思维方式，学会调节认知

快乐，一方面取决于客观实际；另一方面则取决于认知、思维方式。如果觉得不幸福，就会感到不幸；相反，只要心里想快乐，绝大部分人都能如愿以偿。很多时候，快乐并不取决于你是谁，你在哪儿，你在干什么，而取决于你当时的想法。两个人从同一个窗口往外看，一个人见到的是泥土，一个人见到的是星星。有一个囚犯，当法庭宣布判处他5年徒刑的时候，他竟高兴得跳了起来，因为他一直以为要被判8年。所以，莎士比亚说：“事情的好坏，多半是出自想法。”伊壁鸠鲁也说：“人类不是被问题本身所困扰，而是被他们对问题的看法所困扰。”如果掌握了乐观思维法、光明思维法，人生万事万物都能够引起我们的快乐。

(2)追求豁达、乐观，瞩目生活中光明的一面

如果我们心情豁达、乐观，我们就能够看到生活中光明的一面，即使在漆黑的夜晚，我们也知道星星仍在闪烁。一个心境健康的人，就会思想高洁，行为正派，就能自觉而坚决地摒弃肮脏的想法，不与邪恶者为伍。我们既可能坚持错误、执迷不悟，也可能相反，这都取决于我们自己。这个世界是我们自己创造的，因此，它属于我们每一个人，而真正拥有这个世界的人，是那些热爱生活、拥有快乐的人。也就是说，那些真正拥有快乐的人才会真正拥有这个世界。

(3)享受生活中的每一次喜悦，让自己快乐

人是需要享受生命的。无论你多忙，你总有时间选择两件事：快乐还是不快乐。早上你起床的时候，也许你自己还不晓得，不过你的确已选择了让自己快乐还是不快乐。

我们大多数人一生中不见得有机会可以赢得大奖，如诺贝尔奖或奥斯卡奖，大奖总是保留给少数精英分子的。理论上来说，每个自由地区出生的孩子都有当上总统的机会，但是实际上我们大多数人都会失去这个机会。

不过我们都有机会得到生活的小奖。每一个人都有机会得到一个拥抱，一个亲吻，或者只是一个就在大门口的停车位！生活中到处都有小小的喜悦，也许只是一杯冰茶，一碗热汤，或是一轮美丽的落日。更大一点的单纯乐趣也不是没有，生而自由的喜悦就够我们感激一生的了。这许许多多点点滴滴都值得我们细细去品味，去咀嚼。也就是这些小小的快乐，让我们的生命更可亲，更可眷恋。

如果生命的大奖落到你头上，务必心怀感激。但即使它们与你失之交臂，也无须嗟叹。尽情去享受生命的小奖吧！昨日的英雄只是今日的尘土，生命的大奖只是雪泥鸿爪，瞬间消逝，但是那些小小的喜悦却是日常生活中俯拾即是，无虞匮乏的。人生的大喜毕竟少有，可是只要你睁大眼睛与心灵，到处都可以发现，那些小小的喜悦。

积极、正确地追求快乐

积极、正确地追求快乐

拿破仑·希尔和克莱门特·斯通都说过：“乐观是一种优良的心态。”心理学家马丁·赛格曼创造了“乐观成功论”，即具有乐观精神的人，更容易获得成功。他曾对某公司新招收的5000名推销员进行乐观心态的测试。有几位员工在公司的常规知识测试中不及格，而在

乐观素质测试中得了最高分。他称这几位是“超级乐观者”。经跟踪调查，他们在第一年的推销量比那些“悲观者”多 20%，第二年竟高出 57%，从这以后，该公司即将“赛氏测试”作为招聘新员工的主要测试手段。

快乐的心境有利于开发人的创造力。快乐是积极地肯定自我，是紧紧地抓住现在。我们要让昨天所有的不快、失落化为云烟，只留下经验教训做今天快乐的基石；要把对明日的忧心忡忡全部拒之门外，只让美好的向往为今日的快乐增添色彩。

人只有在快乐中，才会有完整的自我、积极的创造，才会有青春的永葆、魅力的永恒。

一个人要想生活得幸福，必须充分认识到快乐的巨大意义和价值，培养强烈的快乐意识，在日常生活中，积极、正确地追求快乐。在这方面，克莱门特·斯通为我们提出了如下建议：

(1)学会乐观思维方式，学会调节认知

快乐，一方面取决于客观实际；另一方面则取决于认知、思维方式。如果觉得不幸福，就会感到不幸；相反，只要心里想快乐，绝大部分人都能如愿以偿。很多时候，快乐并不取决于你是谁，你在哪儿，你在干什么，而取决于你当时的想法。两个人从同一个窗口往外看，一个人见到的是泥土，一个人见到的是星星。有一个囚犯，当法庭宣布判处他 5 年徒刑的时候，他竟高兴得跳了起来，因为他一直以为要被判 8 年。所以，莎士比亚说：“事情的好坏，多半是出自想法。”伊壁鸠鲁也说：“人类不是被问题本身所困扰，而是被他们对问题的看法所困扰。”如果掌握了乐观思维法、光明思维法，人生万事万物都能够引起我们的快乐。

(2)追求豁达、乐观，瞩目生活中光明的一面

如果我们心情豁达、乐观，我们就能够看到生活中光明的一面，即使在漆黑的夜晚，我们也知道星星仍在闪烁。一个心境健康的人，就会思想高洁，行为正派，就能自觉而坚决地摒弃肮脏的想法，不与邪恶者为伍。我们既可能坚持错误、执迷不悟，也可能相反，这都取决于我们自己。这个世界是我们自己创造的，因此，它属于我们每一个人，而真正拥有这个世界的人，是那些热爱生活、拥有快乐的人。也就是说，那些真正拥有快乐的人才会真正拥有这个世界。

(3)享受生活中的每一次喜悦，让自己快乐

人是需要享受生命的。无论你多忙，你总有时间选择两件事：快乐还是不快乐。早上你起床的时候，也许你自己还不晓得，不过你的确已选择了让自己快乐还是不快乐。

我们大多数人一生中不见得有机会可以赢得大奖，如诺贝尔奖或奥斯卡奖，大奖总是保留给少数精英分子的。理论上来说，每个自由地区出生的孩子都有当上总统的机会，但是实际上我们大多数人都会失去这个机会。

不过我们都有机会得到生活的小奖。每一个人都有机会得到一个拥抱，一个亲吻，或者只是一个就在大门口的停车位！生活中到处都有小小的喜悦，也许只是一杯冰茶，一碗热汤，或是一轮美丽的落日。更大一点的单纯乐趣也不是没有，生而自由的喜悦就够我们感激一生的了。这许许多多点点滴滴都值得我们细细去品味，去咀嚼。也就是这些小小的快乐，让我们的生命更可亲，更可眷恋。

如果生命的大奖落到你头上，务必心怀感激。但即使它们与你失之交臂，也无须嗟叹。尽情去享受生命的小奖吧！昨日的英雄只是今日的尘土，生命的大奖只是雪泥鸿爪，瞬间消逝，但是那些小小的喜悦却是日常生活中俯拾即是，无虞匮乏的。人生的大喜毕竟少有，可是只要你睁大眼睛与心灵，到处都可以发现，那些小小的喜悦。

你的喜乐没有人能够夺去

你的喜乐没有人能够夺去

快乐纯粹是内在的，它不是由于客体，而是由于观念、思想和态度而产生的。不论环境如何，个人的活动能够发展和指导这些观念、思想和态度。阿伯拉罕·林肯则进一步指出：“只要心里想快乐，绝大部分人都能如愿以偿。”

环境本身并不能使我们不快乐，我们的反应决定我们的感觉。

乔治五世挂在白金汉宫上的一句名言是：“不要为月亮哭泣，也不要因事后悔。”

那一天，伊利莎白·康妮接到国防部的电报，说她的侄儿——她最爱的一个人——在战场上失踪了。

康妮一下子心跳不止，寝食难安。过了不久，又接到了阵亡通知书。此时，她的心情无比悲伤。

在那件事发生以前，康妮一直觉得命运对自己很好。她说：“伟大的上帝赐给我一份喜欢的工作，又让我顺利地抚养大了相依为命的侄儿。在我看来，我侄儿代表着年轻人美好的一切。我觉得我以前的努力，现在都应该有很好的收获……”

然而，现在却来了这样一份电报，她的整个世界都被粉碎了，她觉得再也没有什么值得自己活下去的意义了，她找不到继续生存下去的借口。她开始忽视她的工作，忽视她的朋友，她抛开了生活的一切，对这个世界既冷淡又怨恨。“为什么我最爱的侄儿会死？为什么这么个好孩子还没有开始他的生活就离开了这个世界？为什么他应该死在战场上！”她觉得自己没有办法接受这个事实。她悲伤过度，决定放弃工作，离开家乡，把自己藏在眼泪和悔恨之中。就在她清理桌子准备辞职的时候，突然看到一封她已经忘了的信——一封她的侄儿生前寄来的信，当时，他的母亲刚刚去世。侄儿在信上说：“当然我们都会想念她的，尤其是你。不过我知道你会平静度过的，以你个人对人生的看法，就能让你坚强起来。我永远不会忘记那些你教给我的美丽的真理。不论我在哪里生活，不论我们分离得多么遥远，我永远都会记得你的教导，你教我要微笑面对生活，要像一个男子汉，要承受一切发生的事情。”

康妮把那封信读了一遍又一遍，觉得侄儿就在自己的身边，正在向自己说话。他好像在对自已说：“你为什么不用你教给我的办法去做呢？坚持下去，不论发生什么事情，把你个人的悲伤藏在微笑的下面，继续生活下去。”

侄儿的信给康妮以莫大的鼓舞，她觉得人生又充满着期望，她又回去工作了，她不再对人冷淡无礼。她一再对自己说：“事情到了这个地步，我没有能力改变它，不过我能够像他所希望的那样继续活下去。”

康妮把所有的思想和精力都用在工作上，她写信给前方的士兵——给别人的儿子们；晚上，她参加成人教育班，要找出新的兴趣，结交新的朋友。她几乎不敢相信发生在自己身上的种种变化。她说：“我不再为已经过去的那些事悲伤，现在我每天的生活都充满了快乐——就像我的侄儿要我做到的那样。”

伊利莎白·康妮学到了我们所有人迟早都要学到的事情，这就是我们必须深知覆水难收的道理，很显然，环境本身并不能使我们快乐或都是不快乐，我们对周围环境的反应才能决定我们的感觉。

著名伦理学家 R·W·爱默生说：“心理健全的衡量是到处都能看到光明的秉性。”

快乐或随时保持人的思想愉悦的观念，能够在漫不经心的练习中巧妙地、系统地培养出来。首先，快乐不是在你身上发生的事，而是你自己所做的、取决于你自己的事。如果你等着快乐主动降临，或者碰巧发生，或者由别人带来，那你可能要等很长时间。除了你自己以外，谁也无法决定你的思想。如果你等着环境来“验证”你所进行的快乐思维，你就可能要等上一辈子了。任何一天都有好与坏，没有哪一天、哪种环境是百分之百的“好”。这个世界上和我们的私人生活中，不断出现的各种因素和“事实”，它们不是体现出一种悲剧、抱

怨的看法，就是一种乐观、快活的想法，这完全取决于我们的选择。在很大程度上，这是一个选择、注意和决定的问题，而不是思想上的诚实不诚实的问题，好与坏同样“真实”。

《本杰明·富兰克林自传》中写道：“能否快乐的关键问题仅仅在于我们主要注意哪一方面，我们的思想集中在哪一方面。”

不要为自己的快乐制定条件

不要为自己的快乐制定条件

喜乐如良药使人健康，忧愁如恶疾致人死亡。别让多愁善感来折磨自己。快乐使人长寿，并使生活更有意义。

在生活中，努力追求快乐和幸福是明智的。为了获得真正的快乐，千万不要为自己的快乐制定条件。

别说：“只要我赚到一万元，我就开心了。”

别说：“我只要搭上往巴黎、罗马、维也纳的飞机，就快乐了。”

别说：“我到 60 岁退休的时候，只要卧在躺椅上晒晒太阳。”

生活中的快乐，不应该有条件。

不论你是百万富豪或是穷光蛋，每一天都应该有一个基本的目标，就是衷心喜悦地享受生活。患得患失的百万富豪会对自己说：“有人偷走我的钱，然后就没有人理睬我了。”意志坚强的穷光蛋会对自己说：“债主在街上追我的时候，我正好可以运动一下。”

不要愚弄你自己，如果你真的想要得到生活的乐趣，你能够找到，但要有一个先决条件：你必须要有这份福气消受。

有许多无福消受生活乐趣的人，他们在功成名就之后，非但不能松弛，反而更趋紧张。在他们心目中，似乎老是受到追逐——疾病、诉讼、意外、赋税，甚至还包括了亲戚的纠缠。直到再度尝到失败的滋味以前，他们无法松弛心神。学习快乐的追求，而非痛苦；他们尊崇快乐的效力，因而产生自我的价值感。

生活乐趣应从微小事物中去寻求：美味的食物、真诚的友谊、温煦的阳光、欢愉的微笑。

莎士比亚在《奥赛罗》一剧中写道：“快乐和行动，使得时间变短了。”不论时间的长短，让你的时间充满愉悦的铃声。对于认为快乐并非生活中一部分的人应该一笑置之，因为他们是无知的一群；但是你也要原谅他们，因为他们不像你这么睿智聪明。

快乐是真实的，是内发的；除非获得你的允许，没有人能够令你苦恼。你每天都应该记住：快乐是你赠送给自己的礼物，不是圣诞节的点缀，而是整年的喜悦。

快乐本来就出自人的心灵和身体组织。我们快乐的时候，可以想得更好，干得更好，感觉更好，身体也更健康，甚至肉体感觉都变得更灵敏。一项研究发现，人在快乐的思维中，视觉、味觉、嗅觉和听觉都更灵敏，触觉也更细微。人进入快乐的思维或看到愉快的景象，视力立即得到改进；人在快乐的思维中记忆大大增强，心情也很轻松；精神医学证明：在快乐的时候，我们的胃、肝、心脏和所有的内脏会发挥更有效的作用。

辛德勒博士说：不快乐是一切精神疾病的惟一原因，而快乐则是治疗这些疾病的惟一药方。看来，我们对于快乐的普遍看法有些是本末倒置的。我们说：“好好干，你会快乐。”或者对自己说：“如果我健康、有成就，我就会快乐。”或者教别人“仁慈、爱别人，你就会快乐。”其实更正确的说法是：“保持快乐，你就会干得好，就会更成功，更健康，对别人也就更仁慈。”

快乐不是挣来的东西，也不是应得的报酬。快乐不是道德问题，就像血液循环不是道德

问题一样。快乐与血液循环二者都是健康生存的必要因素。快乐不过是“我们的思想处于愉悦时刻的一种心理状态”。如果你一直等到你“理应”进行快乐思维的时刻，你很可能产生自己不配得到快乐的不快乐思想。一位哲人说过：“快乐不是美德的报酬，而是美德本身；我们不是由于抑制欲望而享受快乐，相反，我们享受快乐才能抑制欲望。”

无须为将来而烦恼

无须为将来而烦恼

在现实生活中，有一些人一发现自己有快乐、幸福的感觉之后就感到奇怪，想知道是不是什么地方出了毛病，并开始怀疑这种感觉能否持久。……拥有幸福的人感到的是一种强烈的恐惧，以至他们不能把握住幸福，他们几乎是在获得了幸福的那一刹那就失去了它。

很大程度上，我们心灵平静的程度取决于我们能否生活在现在时。无论昨天或去年发生了什么，明天也许会发生或不发生什么，你身处的都是现在时，永远如此！

毫无疑问，我们许多人都已精于将大部分生活花费在为各种各样的事焦虑的“神经焦虑”艺术上。

我们让过去的问题和未来的忧虑来控制我们的现在时刻，如此以致于以焦虑，受挫，沮丧和不抱希望而告终。另一方面，我们搁置了我们的满足感，我们固有的优势以及我们的幸福快乐，经常说服自己“有朝一日”会比今天更好。不幸的是，这种告诉我们去指望将来的同一心理运动只会使我们重复过去，以致于“有朝一日”永远不会真的到来。约翰·列农曾说：“生活是在我们忙于制定其他计划时所发生的一切。”当我们忙于制定“其他计划”时，我们的孩子们在忙着成长，我们所爱的人在离去或死亡，我们的身体在走形，我们的梦想在逝去。简言之，我们错过了生活。

许多人将生活过得如同是为了以后某一日的彩排，它不是。实际上，没人能够保证他或她明天仍在这里。现在是我们所拥有的惟一时间，也是我们能够加以控制住的惟一时间。当我们的注意力处于现在时，我们就会将恐惧从我们的头脑中排除出去。恐惧就是我们对于未来可能发生事件的忧虑——我们将没有足够的钱，我们的孩子将会陷入麻烦，我们将会衰老并死亡，如此等等。

为了战胜恐惧，最好的策略便是学会将你的注意力拉回到现在时。马克·吐温说：“在我的生活中，我经历了一些可怕的事，只有一些事真的发生了。”这表达得很明确：无须为将来而烦恼。实践一下将你的注意力保持在此地此时，你的努力将产生巨大的益处。

如果天上的星辰一生只出现一次，那么每个人一定都会出去仰望，而且看过的人一定都会大谈这次经验的庄严和壮观。传媒一定提前就大做宣传，而事后许久还大赞其美。星辰果真只出现一次，我们一定会早做准备，决不愿错过星辰之美。不幸的是它们每晚都闪亮，所以我们好几个月都不去抬头望一眼天空。

正如罗丹所说的：“生活中不是缺少美，而是缺少发现。”不会欣赏每日的生活是我们最大的悲哀。其实我们不必费心地四处寻找，美本来是随处可见的。

可惜的是，生活中的此时此地总是被忽略，我们无意中预支了“此刻的生活”。想一想吧，早上还没起床时，你就开始担心起床后的寒冷而错过了被子里最后几分钟的温暖；吃早餐的时候，你又在想着开车上班的路上可能会堵车；上班的时候，就开始设计下班后怎么打发时间；参加派对又在烦恼着回家路上得花多少时间了。

我们总是生活在下一刻里。我们急着等周末来临、暑假来临、孩子长大、年老退休。等我们老时，我们真的也可以说是：“我真是等不及要去死了！”

弗莱特认为，现代人之所以不能拥有此刻的、美好的生活，是因为我们总是担心时间不够，就像我们总是觉得钱不够一样。学习享受已经拥有的时间、金钱与爱是我们最重要的一课。

时常保持快乐的心境

时常保持快乐的心境

克莱门特·斯通在《获取成功的精神因素》一书中写道：“快乐也是一种心理习惯，一种个性化的生活态度，一种健康的气质。”

习惯是由于重复或练习而巩固下来并变成需要的行为方式。刚开始进行体育锻炼一俟成为习惯，不活动就会觉得难受，因为它已变成生活的组成部分，固定在人的行为中了。要使快乐变成一种心理习惯，就必须能够时时处处寻找快乐，发现快乐。波兰作家显克微支笔下的“小音乐家”杨科，他的世界中，处处都有着美妙无比的音乐，然而在别人听来，那不过是平淡无奇的虫吟蛙鸣，风声鸟语，流水和车轮声。色盲的人感受不到色彩的美，鼻塞者嗅不到任何气味。在不顺心的时候，在遇到悲哀的情景和无法避免的困难的时候，如果我们能以愉快的心情来对待它，那么，它很可能就变得微不足道，变得有益而且鼓舞人。

养成快乐的习惯，含着微笑生活，那么，我们就会成为情绪的主人，而不受外界情况的支配。比如，在一次约会时，对方迟到了十来分钟。一般的人不免要生气，喜欢自寻烦恼的人会制造出种种不愉快的猜测：故意晾晾我，摆架子，故作矜持，想甩掉我，等等。但有了快乐习惯的人，却常常这样想：准是误了事，或者是单位有重要的事，于是能十分谅解对方，自己也避免了不愉快情绪的干扰。“干嘛要把事情想得那么糟呢？”这是快乐的人常常说的话。

态度是指人的比较稳定的一套思想方法、目的和主张，一种对生活事件的反应。态度总是要打上性格的烙印的。对生活持快乐态度的人，性格特征通常是开朗、豁达、豪放的，而生活中不能感受快乐的人，通常是那些心胸狭窄、脾气古怪、性格孤僻、好挑衅或好顾影自怜的人。

要使快乐成为自己的生活态度，必须从改变自己的性格入手。萧伯纳曾经说过：如果我们感到可怜，很可能会一直感到可怜。哲学家皮科幕塔也认为，人受困扰，往往不是由于发生的事实，而是由于对事实的观念。当我们觉得不开心时，不妨分析一下自己的性格上的弱点，是因为急躁易怒而不快呢？还是因为妒嫉自大的个性？学会耐心、冷静地对待生活。如果是后者，那就更需要加强思想修养，学会宽厚待人，培养谦虚美德。美好的性格，高尚的品德，是快乐的支柱和依附之处。

气质是指人的典型而稳定的心理活动特点的风格及气度。美的气质能给人带来和谐和快乐。潇洒大方、温文尔雅、秀丽端庄、温柔文静、爽直雄健……都是健康的气质，具备这些气质的人，常常是快乐的人；而刁钻奸滑、卑琐萎靡、孤傲冷酷等，是心理不健康的表现，这种气质的人很少有安宁和快乐。要具备健康的气质，首先应该有丰富的内心世界，有高尚的理想追求。一个灵魂空虚，无所事事，生活没有目标的人，总是卑琐萎靡的，他对什么都无所谓，那么他也没有品尝快乐的机会。良好的道德品质是健康气质的另一个重要来源，心地善良者，常常能使生活充满爱与美，能感受到动人心弦的快乐。高雅的情趣也是健康气质的内容之一，谈吐不俗、兴趣广泛的人常常受到欢迎，而被人悦纳者本身将得到快乐。

培养愉快的性格

培养愉快的性格

过去的一年里，你有几天是的确过得心满意足的？假若你像大多数人一样，至少有过几天这样的好日子——足以使你念念难忘，但愿能有更多这样的日子。

《神奇的情感力量》一书的作者罗伊·加恩曾说过：“每个人体内都有一种最有助于健康的力量，这就是良好情绪的力量。”如果你已成年，却没有天生的愉快性格，现在还来得及培养，只要经常奉行下列几项原则：

(1)对简单事物保持兴趣

这些事物就你你身边随时供你欣赏。不要养成以新奇为乐的习惯。

博物学家殷格利殊 60 多岁时，对一切事物还是那么兴味盎然。他旅行不需要汽车。他走一公里所看到的有趣事物，比许多人坐车走了一万公里所见的还要多。每种草，每种灌木，每种树，他都认识；他知道何处长有粉红色的杓兰，知道何处可以看到毛边的水杨梅，知道如何诱使一只狡狐暴露它的窟。他懂地质、化石和岩穴。

他不是个卖弄学问的人，只是对万物都有兴趣，懂得享受人生快乐的人，有人见过他整个下午观赏一只跳跃不停的蜘蛛。在许多人看来，他比福特、洛克菲勒那些富翁加起来还要富有。

(2)不要老担心生病

世界上最痛苦的人，就是那些老以为自己身体有大毛病的人。他们总是担心自己机能失灵。每天早上醒来，就马上自问：“我今天什么地方不舒服？”

有个很有趣的心理现象。我们要是突然问自己：“我哪儿痛？”接着自己检查，准可发现真有地方在痛。对于一些无关紧要的小病痛，我们只要不断注意它，准可以把它弄成真病，很快就可加重十倍。

为了避免对健康作无谓操心，可请一位高明的医生每年作一次彻底检查，偶有疑虑，不妨检查得更勤些。一经证实自己健康无病，就不必再多管它。

患情绪病最少的人常是那些九口或十口之家的农妇，她们除了家务操劳之外，还要下田工作，身心忙碌，没有余暇去烦恼，因忙于照应别人，根本没有空闲来想自己。

(3)尽量喜欢工作

凡是自以为不喜欢他的工作的人，在工作时就产生一种刻板、重复的不愉快情绪；情绪引发的疾病可能接踵而至。我经常建议不喜欢他工作的人去另谋他喜欢的工作做，可是后来发现，这人对第二个工作也不喜欢。问题的根源在于他根本不喜欢工作。

一个人要是喜欢工作，领略到做好一件工作那种自然的愉快，而对自己对社会有所贡献引以为乐，那么他工作的时候就会产生愉快的情绪。同时工作较多的人，常因事忙而没有时间“多想”。而“多想”就是多愁，工作则是良药。

(4)广交朋友，积极做人

说来会使人惊奇，有许多因情绪不良而致病的人，几乎对人人都讨厌。上至从没见过的总统，下至后悔结识的隔壁邻居。他自己不够成熟，于是陷入孤立，在社会中交游不广，只想与人疏远，等到发觉自己孤立，便顾影自怜，觉得受人排挤，逐渐由郁郁寡欢而恶化到极度自卑，自作自受地过着痛苦日子。

生活之道的最佳境界之一，就是要积极参与人类的共同努力，以贡献一己之力。有意识地参与这种努力，自感为社会的一分子，这是成长及保健的条件。

(5)养成乐天愉快的习惯

幽默风趣或欢乐轻松，总是有益无害，而怨天尤人者却常成为医院常客。一些公司企业的主管人，他们工作繁重，却总是和颜悦色，好像少女逛街一样的轻松愉快。这才是堪任艰巨而不会进病院的人。

在家庭生活中，尤其应该养成和悦谈话的习惯。为了你自己，为了你的孩子和你的消化功能，不要在全家用餐时表露苦恼、焦灼、害怕、警告、责难。尤其重要的是，不能让家人养成一种错觉，以为人人都随便惯了，和悦态度与温和言辞是多余的。

(6)对问题当机立断

每天所须应付的问题如此之多，你无法都处理得当，因此宁可偶或出错，不要为一些小问题左思右想。犹豫不决一定会引起情绪不佳的疾病。最好的办法是当机立断，一经决定之后，不要再去多想。

(7)珍惜眼前好时光

有许多人生活在期望中，老是着眼于将来，完全失去了自己最有价值的东西——眼前时光。高中学生盼望进大学；进了大学，盼望做工程师时的愉快；做了工程师，他以为得要跟玛丽结婚，成家才会幸福；如此这般……永远在盼望。

终于有一天，盼望失去了光彩。这时候，一个人的思想、价值、动机都有一番巨大调整；他们开始呈现老态，意志消沉；从盼望将来一变而为回首当年(过去却已一去不返)。

其实，最可贵的是眼前时光。未来美景的最佳保证，莫过于善用眼前光阴，好好过眼前日子，以有效的方式工作、思索和帮助人。只要你不断善用眼前的光阴，将来必然会更美好。

给予者才会得到快乐

给予者才会得到快乐

艾伦·弗罗姆在《爱的能力》一书中写道：“获得者得不到快乐，给予者会得到。你只需给其他人一点你自己的东西——有创见性的行动、有益的思想、一句赞赏、度过难关的方法、理解和及时的建议，你就能获得快乐。用你发自内心的东西去感染其他人。”

获得快乐的方法是努力做一些不会直接带给你快乐的事，然后快乐才会降临在你身上。如果你发挥自己的才能并使自己成为某一特殊领域的行家，你就会实现快乐和成功。

成功和快乐只属于这些人，他们不把寻找成功和快乐作为自己的目标，而是争取出色完成某一任务。如果你努力帮助别人获得快乐，你也会获得快乐。

我们常听人说：“咳，要是我多得一万元我真的会快乐起来。”但正是这些人，在他们得到额外的一万元仍然不满意。即使他们拥有一百万美元，他们仍不会快乐，也不会获得成功。

对获得者来说，快乐是无止境的。而给予者却认为快乐来自工作、努力和对目标的追求。快乐和成功的核心是成果，而不是享乐。

如果你在自己的工作中看到进步，你就会感觉到其中的快乐。这一过程意味着成果，而成果意味着给予。正如坦普尔顿喜欢说的那样：“快乐在追求时会逃避，在给予时会回来。”

理解快乐的一种途径是研究快乐的人。想想你认识和看到那些流露出快乐的人，他们快乐来源于什么？你能从他们身上学到什么？

作为一位投资顾问，坦普尔顿把仔细观察顾客看作自己的职业。他试图弄清楚：谁高兴？谁不高兴？是什么使这些人快乐？

他逐渐认识到最富的顾客不一定是快乐的顾客。他看出财富和快乐的确切关系，只有钱并不能使人快乐。在赌场你很少看到有人笑——即使那些赢钱的人和那些赢得成堆赌注、

筹码的人。

实际上，要想知道不快乐，最确切的方法是去设想赌徒在赌场时的态度。赌徒们把敛财当作自己的目标，除了轮盘的转动和骰子的转动外，他们什么也不关心。如果你也这样做，不久你的脸也会出现赌徒们一样的忧虑、不快和自私，甚至在赢钱并赢一大笔钱的时候。

当你遇到某人时，总要问自己这个问题：是什么使他或她变得特别呢？要看到别人身上焕发出来的闪光的东西，因为每个人都有自己闪光的东西。有一种倾向是只看别人的缺点，这是不对的。显然，我们的个性都混杂有好坏两方面的因素。如果你养成只看坏处的习惯，那么你看到的一切都会一无是处。如果你培养自己注意好的方面，你就会找到美好的东西。找出好的方面会让你充满快乐的。快乐作为力量的最完美形式之一，是通向成功的决定性因素。

使别人高兴是通向成功的康庄大道。如果你使其他人快乐，你自己也会快乐起来。在坦普尔顿早年工作时，他已了解到要区别对待每位顾客。他勤奋工作以满足顾客的特殊愿望和需求，并解决每位顾客的税收问题。他询问许多问题，仔细聆听，他是快乐的。通过使其他人快乐，坦普尔顿也充实了自己。

艾伦·弗罗姆强调：“记住：努力使别人高兴，你就会获得快乐。”

在交往时尽量使自己幽默些

在交往时尽量使自己幽默些

奥格·曼狄诺说：“幽默是精神的缓冲剂。”高尚的幽默，可以淡化矛盾，消除误会，使不利的一方摆脱困境。世界幽默大师萧伯纳有一次在街上被一个骑自行车的人撞倒了。肇事者吓得六神无主，惊慌之中连忙向萧翁道歉，然而萧翁却对他说：“先生，你比我更不幸，要是你再加点劲儿，那就可作为撞死萧伯纳的好汉而永远名垂史册啦！”一句话使紧张的气氛变得轻松起来。幽默，是社交场合里不可缺少的润滑剂，可以使人们的交往更顺利、更自然、更融洽。

奥格·曼狄诺还认为，幽默是健康生活的调味品。在公众场合和家庭里，当发现一种不调和的或对一方不利的现象时，超然洒脱的幽默态度往往可以使窘迫尴尬的场面在笑语欢声中消失。夫妻间的幽默还有特殊的功能：在一方心情恶劣或双方发生冲突时，刺激性的语言无疑是火上加油；就是喋喋不休的规劝，也会事倍功半。而此时一个得体的小幽默，却常常能使其转怒为喜、破涕为笑。

奥格·曼狄诺说：“幽默往往是有知识、有修养的表现，是一种高雅的风度。”大凡善于幽默者，大多也是知识渊博、辩才杰出、思维敏捷的人。他们非常注意有趣的事物，懂得开玩笑的场合，善于因人、因事不同而开不同的玩笑，能令人耳目一新。

善于理解幽默的人，容易喜欢别人；善于表达幽默的人，容易被他人喜欢。幽默的人易与人保持和睦的关系。现实生活中常常不乏令人碰得头破血流仍然得不到解决的问题，但是，如果来点幽默，却往往会迎刃而解。使同事之间、夫妻之间化干戈为玉帛。幽默还能显示自信，增强成功的信心，信心有时也许比能力更重要。生活的艰难曲折极易使人丧失自信，放弃目标。若以幽默对待挫折却往往能够重新鼓起未来希望的风帆。

奥格·曼狄诺认为，真正的幽默是一门学问，是科学，并不仅仅是引人发笑，引人发笑并不都是幽默。它需要具备一些素质和特征。幽默的前提是谐趣，必然有滑稽的因素，我们能认识到的一切似乎是一种突然的顿悟，是一种愉快感和包含笑的行为的具体感受。幽默的智慧是理智，它能将现实生活的丰富经验，敏锐的洞察力，广阔的知识融合起来揭示出现实

生活中的特殊矛盾，从中发掘喜剧情趣，创造出崇高的幽默。幽默的标志是高尚，有些自以为幽默的人常将别人作为笑料，以求哗众取宠，结果往往适得其反，真正的幽默是尊重人、赞美人，将严肃的人生哲理寓于滑稽与微笑之中，即使是贬抑伪恶，其实是褒扬真善，幽默的高尚正体现在其中。幽默的价值是审美，美感是人们欣赏审美对象时产生的怡情悦性的情感体验。幽默的美感反映在嬉笑戏谑中给人以轻松愉悦的感受，反映在灵活的言行启迪人的智慧。美感使得幽默永远保持隽永迷人的魅力。

奥格·曼狄诺指出，培养和提高幽默心理能力，要注意以下几点：

① 要仔细观察生活。观察生活，寻找喜剧素材，需要我们善于变换视角，去发掘和表现这些素材。

② 要学习幽默技巧。幽默不是天生就会的，是后天学习掌握的。许多关于幽默的书籍和先人的经验，都为我们提供了不少范例，值得我们广泛涉猎、借鉴之用。

③ 要敢于表达幽默。幽默能力只有在表达幽默的过程中才能得到检验和提高，因而积极实践至为重要。选择适当的场合，针对适当的对象，都可显示自己学习的幽默技巧。

别让财富把你引入歧途

别让财富把你引入歧途

《圣经》上说：“小心啊，别让贿赂诱骗了你，别让财富把你引入歧途。”“贪财是万恶之根，有人贪恋钱财，就被引诱离了真道，用许多的愁苦把自己刺透了。”

下面的这个故事生动地诠释了“贪财是万恶之根”的道理。

有一天早上，那斯鲁丁往市场的方向走，心情很悲伤，一个朋友问他说：“到底是怎么一回事？”

那斯鲁丁说：“不要问我！我非常伤心、非常沮丧，我可能会哭。”

但是那个朋友坚持要问：“到底是怎么一回事？我们从来没有看过你那么悲伤，你曾经经历过很多困难，财务上的困难或其他困难，但是我们从来没有看过你那么悲伤、那么沮丧，到底是怎么一回事？到底发生了什么？”

那斯鲁丁说：“两个星期以前，我的一个舅舅死了，他留给我一百万。”

那个朋友说：“那斯鲁丁，你疯了吗？如果你舅舅留一百万给你，你应该高兴才对，而不是悲伤。”

那斯鲁丁说：“是的，的确应该如此，但是上个礼拜，我的另外一个舅舅过世了，他留两百万给我。”

那个人说：“你真的是完全疯了，你应该跳舞、欣喜和庆祝，因为没有理由不高兴！你是这个镇上最快乐的人！”

那斯鲁丁说：“那个我知道，但是我已经没有舅舅了，那使我悲伤。”

当一个人成功，就是会有那样的事发生：当你已经不再有舅舅了，那么突然间就没有希望了。一个失败的人仍然在希望，他还可以希望，因为还有舅舅，那个可能性仍然存在。当你越成功，你就会越焦虑，因为那个成功将会把你的神经症带上来，那个成功将会把你的神经分裂显示给你，那就是为什么在美国比在其他任何国家有更多的精神分裂病患和疯子，因为美国在很多方面都成功了。

幸福是无法用金钱买到的。即使你有钱，也无法买到别人对你的尊敬、无条件的爱情、天赐的健康。

金钱能够买到舒适，促进个人自由，但一旦钻到钱眼里，金钱就会束缚个人的自由。令

人沮丧的是，金钱的诱惑常常似乎与手头拥有的数目直接成正比例：你拥有越多，你越想要。同时，每一英镑的增量价值，似乎与实际价值成反比例：你拥有越多，你需要越多。正如亚里士多德对那些富人们所描写的那样：“他们生活的整个想法，是他们应该不断增加他们的金钱，或者无论如何不损失它”。尽管亚里斯多德不可能宽恕那些财富获得者，然而他没有完全谴责他们。“一个美好生活必不可缺的是财富数目，财富数目是有限制的”，他警告，一旦你进入物质财富领域，很容易迷失你的方向。

如果你精打细算地安排自己的生活，那么很难相信，拥有 200 万英镑的人能够视他自己为穷人，更不可能陷入无法支付其开销的麻烦之中，但在富有者中，这并不罕见。

41 岁的房地产开发商德里克说：“虽然我拥有超过 200 万英镑的财产，我感到压力很大，我不能在每年 15 万英镑的基本收入的基础上使收支相抵。我想也许我正在失控，我总是苦于奔波，但我还是错过了好多约会。当我不得不做决定时，我感到好像有人把他的拳头塞进了我的肠子里并不松手。午夜时，我会爬起床开始进行设计，我只是想让我平静下来。我无法睡觉，我无法停下来，然而我还是不能取得进步。”

很明显，在德里克看来，他所取得的一切都没什么意义，他真的相信，当他达到他的金融目标时，他将感觉像一位国王。金钱已成为他的自尊和支柱，一种对人的价值的替代之物。他意识到金钱本身绝不可能让他幸福，并且一直到他重新界定他的价值和他的优先考虑事项为止，德里克将继续在成功边缘摇摆不定，将他的家庭和他的健康置于危险之中。

迷恋金钱有多种表现方式，德里克只是体现出其中一些。然而，有一条把所有这些情况贯穿起来的共同的线索。在这一点，金钱作为美好生活的手段的价值消失了，金钱本身成了一种目的。当它被置于爱情、信任、家庭、健康和个人幸福之前时，它总是倾向于腐烂。金钱的价值越是超出它的实际市场价值，这种腐烂就能越深入地渗透。像扫罗·贝勒在《洪堡的礼物》一书中所写的：“抓住金钱不放很难。这就像一块小冰块一样，你不可能刚刚成功获得它，然后就生活安逸……当你获得金钱时，你将经历一次质变。你不得不与内部的和外部的、可怕的力量竞争。这些力量也许产生不信任、妒忌、憎恨、及敌意。”

一心只想着钱的人，始终只是一个非常可怜的生物。

不要养成无限制地省钱存钱的坏习惯，这一点是每个聪明人都必须小心在意的。而且，对年轻人来说，生活过分节俭很可能养成贪婪的性格，在一个地方是美德的东西在另一个地方很可能变成邪恶。对金钱的崇拜——而不是金钱本身——是罪恶的渊源。对金钱的崇拜禁锢和压迫着人的灵魂，它关闭了通向慷慨大方地生活和行动的大门。

以新的眼光看待你的生活

以新的眼光看待你的生活

奥格·曼狄诺指出：“对幸福和快乐最普遍的和最具破坏性的倾向之一，就是集中精力于我们所想要的，而不是我们所拥有的。这对于我们拥有多少似乎没有什么不同；我们仅仅不断地扩充我们的欲望名单，这就确保了我们的不满足感。你的心理机制说：‘当这项欲望得到满足时，我就会快乐起来。’可是一旦欲望得到满足后，这种心理作用却不断重复。”

曼狄诺举例说，一个朋友在星期天结清了新房子的契据。而恰恰在下次我们看到他时，他所谈论的是他的下一个甚至会更大的房子！不只他一人如此。我们中大多数人会做极其相同的事情。我们想要这个或那个。如果我们不能得到我们想要的，我们就不停地去想我们所没有的，并且我们会保持一种不满足感。如果我们确实得到我们想要的，我们仅仅是在新的环境中重新创造同样的想法。因此，尽管得到了我们所想要的，我们仍旧不高兴。当我们充

满新的欲望时，是得不到幸福的。

《最伟大的力量》一书的作者 J·马丁·科尔指出：“有个可以快乐起来的方法。那就是改变我们思考的重心，从我们所想要的转而想到我们所拥有的。不是期望你的爱人是别人，而是试着去想她美好的品质。不是抱怨你的薪水，而是感激你拥有一份工作。不是期望你能去夏威夷度假，而是想到你家附近亦有乐趣，这有多高兴。这种可能性是没有穷尽的！”

每次当你注意到自己跌入这种“我期望生活有所不同”的陷阱中时，退回来，并且重新来过。吸口气，记住要感激你所拥有的一切。当你的精力不是集中于你想要的，而是你所拥有的上面时，不管怎样你都会结束这种要得到更多的想法。如果你聚焦于你爱人的好品质，那么她将会更加表现出爱意。如果你感激你的工作而不是去抱怨它，那么你将会把工作做得更好，更加多产，并且无论怎样你可能最终得到一次加薪。如果你聚焦于在房屋周围享受的方式、而不是等着在夏威夷享受，你最终会有更多的乐趣。如果你曾去过夏威夷，那么你会习惯于享受。如果你没去过夏威夷，不管怎样，你也会有一个很不错的生活。

拿破仑·希尔说：“一个富足的个性，在生活中，能够笑看输赢得失，而只认最终胜负。他们深信自然和自己的潜能足以实现任何梦想，认为一个成功者周围倒下千万个失败者是不成功的，真正有效的成功者只在自己的成功中追求卓越，而不把成功建立在别人的失败上。”

为了培养富足之心，每个个性都应该学习和了解富足之心的各种优良表现，以使自我个性充满了弹性和力量。奥格·曼狄诺发现，富足之心的主要表现如下：

(1)大自然在我心中

大自然是无处不在的。大自然绝不仅仅是野外，建立在大自然上的生活将毫无例外地属于大生活。谁遵循自然原则，谁就能够成就个性。当你的个性完善达到高超境界时，你就会发现，人生中许多竞争本是不值得付出心力的，竞争居然毫无意义。

坚守着内心的富足，排除了外在的干扰，得失便在谈笑间灰飞烟灭，不影响个性的长远目标。抗干扰力如此强大，是因自然的化解。每一份成就，最终都回到心灵的源泉上来，加强它、补充它，使它更富足。富足之心对时间也表现出宽容，并不害怕衰老，年龄不过是一块手表而已，用旧了就换块新的。富足之心的个性，80岁还能够从头开始学一学新的东西。

富足的心灵是宁静的。绝不会盲目地去索取，它只索取自己的必需品。它的生活态度是减法主义的，因为太富足了，它不屑使用加法，在它眼中，加法带来的一切原本早就在大自然之中，何须劳神费事。

(2)赞美孤独

富足之心是宁静的。个性并不害怕孤独，反而赞美它。孤独是个性最美好的一部分，原本就不存在能不能忍受的问题。

内心富足的人总是能够给自己留出时间，享受独处的欢乐，整理往事、展望前程，想像出类拔萃的美好生活。内心贫乏的人，生性急躁，喜欢喧嚣和热闹，一刻也离不开从他人眼中找寻自己赖以生存的保障，独处将倍感寂寞，但自身环境却又窄得令人窒息。

内心富足的人，独自承受个性滋润，修身养性。他深思真正的意义，他享受宁静和孤寂，他在反省中看见自身的不足。他把自己准备得很充分，再投入步调紧凑的生活里去。

(3)保持巅峰状态

富足之心知道什么叫低谷，但仅仅是俯视而已，了解它的危险性之后，他不会愿意走下去的，就算走入了低谷，他也不会在那里久留，他有办法让自己走出来，再登巅峰。

在生活中，状态不佳是不好的，每每错失壮大和丰富自己的良机。即使看中了良机，也由于状态不佳而让它擦肩而过。

富足之心，有着各种丰富的力量来源。如果某方面力量不够，他会给自己养精蓄锐的机会，蓄势待发，目标必在循序渐进中达成。他为自己准备的后劲是绵绵不绝的，由于后劲的频频支持，他长期处于巅峰状态。因为，力量产生于他的心间。

(4)帮助他人而不求回报

因为太富足，他任意地帮助他人，不求名不求利不求回报。他知道内心里献出东西，依旧会从内心里产生出来。他就像自己的一家能源工厂，生产力很高，永远能提供满足。

(5)体贴与友爱

富足之心的人会在十字路口，毫不犹豫地给希望得到帮助的人指出一条正确的路。他们和他人建立友爱关系，不屈服也不放弃达到美好境界的目标。

(6)不自怨自艾

个性富足者对损失看得很淡。他相信相对于整体而言，损失的不过是小小的局部。他们不会不能释怀，不会老是对自己怨艾和指责，知道谁都有犯错的时候，他们勇于承认错误，并宽恕自己和他人，他只是采取行动来挽回损失。满心喜悦地做着自己能力范围的事。

(7)放弃“多多益善”的想法

只要你拥有“多多益善”的想法，认为物质生活“越多越好”，你就永远不会满足。

每当我们得到什么，或达到了某目标，我们大部分人仅是立即再继续到下一件事。这压制了我们对生活和我们许多幸福的欣赏。例如，当一位宗教人士获得诺贝尔和平奖时，他从记者那里得到的第一批问题之一就是“下一步干什么？”就像是无论我们做什么——买一套房子或一辆车，吃顿饭，找个搭档，买些衣服，甚至是赢得声誉——从来都没有够。

克服这一暗中为害的趋势的诀窍是说服你自己，越多并不越好，问题不在于我们没有什么，而在于拥有更多的奢求。学会满足并不是说你不能、不会或不该想得到比你的财产更多的东西，只是说你的幸福不要依赖于它。你可通过更着眼于现在，而不是太注重你想得到的东西来学会安享现有的一切。当怎样才能使你的生活更好的想法进入你的头脑时，轻轻地提醒你自己，即使你得到了你想要的，你也不会感到更满意，因为“想要更多”的思维模式使你仍想要得到更多。

奥格·曼狄诺指出：“你可以建起一种新的欣赏你已享有的幸福的思维，以新的眼光看待你的生活，就像是第一次看到它。当你建起这一新的意识，你将会发现，当新的财产或成就进入你的生活，你的欣喜程度将被提高。幸福的一个极佳衡量尺度就是你所拥有的和你想得到的两者之间的差异。你可以将一生用在去得到更多的东西，永远在追逐幸福；或者你也可以仅仅决定有意识地减少所需。后一策略要更容易、更充实得多。”

我要笑遍世界

羊皮卷之七

我要笑遍世界。

人类是惟一会笑的动物。树木受伤时也会流“血”，禽兽也会因痛苦和饥饿而哭嚎哀鸣；然而，只有人类才具备笑的禀赋，可以随时开怀大笑。从今往后，我要培养笑的习惯。

笑有助于消化，笑能减轻压力，笑，是长寿的秘方。现在我终于掌握了它。

我要笑遍世界。

我笑自己，因为自视甚高的人往往显得滑稽。千万不能跌进这个精神陷阱。虽说我是造物主最伟大的奇迹，我不也是沧海一粟吗？我真的知道自己从哪里来，到哪里去吗？我现在所关心的事情，十年后看来，不会显得愚蠢吗？为什么我要让现在发生的微不足道的琐事烦扰我？在这漫漫的历史长河中，能留下多少日落的记忆呢？

我要笑遍世界。

当我受到别人的冒犯时，当我遇到不如意的事情时，我只会流泪诅咒，却怎么笑得出来？

有一句至理名言，我要反复练习，直到它们深入我的骨髓，出口成言，让我永远保持良好的心境。这句话，传自远古时代，它们将陪我度过难关，使我的生活保持平衡。这句至理名言就是：这一切都会过去。

我要笑遍世界。

世上种种到头来都会成为过去。心力衰竭时，我安慰自己，这一切都会过去：当我因成功洋洋得意时，我提醒自己，这一切都会过去。穷困潦倒时，我告诉自己，这一切都会过去。腰缠万贯时，我也告诉自己，这一切都会过去。是的，昔日修筑金字塔的人早已作古，埋在冰冷的石头下面，而金字塔有朝一日，也会埋在沙土下面。如果世上种种终必成空，我又为何对今天的得失斤斤计较？

我要笑遍世界。

我要用笑声点缀今天，我要用歌声照亮黑夜。我不再苦苦寻觅快乐，我要在繁忙的工作中忘记悲伤。我要享受今天的快乐，它不像粮食可以贮藏，更不似美酒越陈越香。我不是为将来而活。今天播种今天收获。

我要笑遍世界。

笑声中，一切都显露本色。我笑自己的失败，它们转化为梦的云彩；我笑自己的成功，它们回复本来面目；我笑邪恶，它们远我而去；我笑善良，它们发扬光大。我要用我的笑容感染别人，虽然我的目的自私，但这确是成功之道，因为皱起的眉头会让顾客弃我而去。

我要笑遍世界。

从今往后，我只因幸福而落泪，因为悲伤、悔恨、挫折的泪水在商场上毫无价值，只有微笑可以换来财富，善言可以建起一座城堡。

我不再允许自己因为变得重要、聪明、体面、强大，而忘记如何嘲笑自己和周围的一切。在这一点上，我要永远像小孩子一样，因为只有做回小孩子，我才能尊敬别人，尊敬别人，我才不会自以为是。

我要笑遍世界。

只要我能笑，就永远不会贫穷。这也是天赋，我不再浪费它。只有在笑声和快乐中，我才能真正体会到成功的滋味。只有在笑声和快乐中，我才能享受到劳动的果实。如果不是这样的话，我会失败，因为快乐是提味的美酒佳酿。要想享受成功，必须先有快乐，而笑声便是那佳酿。

我要快乐。

我要成功。

我要成为世上最伟大的推销员。

你应该是自己生活的主宰

第八章=今天我要加倍重视自己的价值

你应该是自己生活的主宰==

你有没有想过这样一个问题：谁在掌管你的生活？

当你是一个孩子的时候，你的父母在掌管你的生活。他们告诉你：什么时间上床睡觉，什么时候应该起床，你可以买什么样的玩具，甚至你要吃什么。

随后，你的老师和校长会告诉你应该做些什么，他们决定：你应该读什么书，你应该学什么知识，什么时候可以休息，什么时候你可以去浴室，甚至你可以吃什么。

逐渐地，你们的同伴也会对你们施加一些控制，他们会告诉你：你应该穿什么样的衣服，

它哪里看起来“酷”，你说话的方式，甚至你应该喝什么饮料。

当你长大成人的时候，你会向别人讨教你该做些什么。你会和朋友一起讨论你的计划，请上司为你提出建议，让顾问评估你的决定，从事一项工作，并且让老板决定你做什么。

当你很小的时候，生活非常简单。当你害怕的时候，爸爸、妈妈会来到你的房间。如果你要求，他们会留下来陪你，或者为你开着灯，哄着你入睡。他们对你尽心尽责。

现在，你们都长大了。在过去，如果事情没有朝着你们所期望的方向发展，你可以责怪你的年龄、你的社会地位、你的工作，或者你的环境。但是，你会逐渐地认识到，你可以改变这种情况——如果你愿意为做出这种改变付出必要的努力的话。

廉·丹佛在《向你挑战》一书中写道：你应该相信，在生活中，你可以获得比你曾经经历过的更多。你的生活，不是由你周围的人，或你周围的环境所塑造的，你应该是自己生活的主宰。当然，你可以和其他人商量，以获得他们的忠告。但是，最终做出决定的是你。到了面对这一事实的时候——你是你生活的主人！你是，并且将永远是你自己选择的产物！

认真思考你的生活目标

认真思考你的生活目标——

为了确定你的生活目标，拿破仑·希尔建议你：闭上眼睛一分钟，想像一下从现在开始，十年后你的生活是什么样子，要对自己有信心。确定一个能满足你生活中需要和渴望的财政目标是很重要的。

拿破仑·希尔指出，制定目标并且朝目标不懈努力，可以帮助你把握住自己的命运，原因如下：

- ① 目标给了你生活中为之奋斗的目的和方向。
- ② 目标给出了你不要拖延的最好的理由。
- ③ 目标可以帮助你集中精力，朝着你选定的目标不懈地努力。
- ④ 目标可以激起你工作的热情。
- ⑤ 目标可以使你在愿意帮助你的人的帮助下，更有效率。
- ⑥ 目标能给你自己、你的老板和你生活中其他的人节省时间。
- ⑦ 目标可以有助于你挣钱和积攒钱财。
- ⑧ 目标可以帮助你以长远的观点来看问题。
- ⑨ 目标可以使你对自己有一个清醒的认识。
- ⑩ 目标是你制定新的目标的基础，它可以帮助你抓住机遇，不断发展。

拿破仑·希尔强调，在选择生活目标的时候，你必须回答出以下三个重要的问题：

① 我是谁？一个简单的练习就能帮助你回答出这个问题。你可以通过写一段简单的文字来说明你是谁，但有以下几个条件：不能写出你的姓名、年龄、学历、地址、简历或平时你最常用来形容自己的词语。确实有关的问题就是，“你是一个什么样的人？”

② 我在这里干什么？你希望一生中能够做出什么贡献？是使自己的个人生活更富足，让我们生存的世界更加美好吗？为自己写一个你喜欢的座右铭。用简练的语言表达出，当你逝去的时候，世人会怎样谈起你。

③ 我的目标在哪里？在前两个问题的基础上，可以用一个简单的句子归纳出你一生追求的目标。

当你确立你生活的目标时，要知道，你的生活中有很广阔的发展空间。拿破仑·希尔认为，做好下面的选择对你来说是很重要的：

① 事业——它不仅会带给你经济方面的报偿，而且能满足你的深层次的精神需求，使你体会出生活的意义。

② 个人和家庭关系——它们可以让你的生活充满爱意。

③ 团体和宗教的目标——它们可以同时满足你在精神和为他人做贡献方面的需求。

④ 文化和娱乐的目标——它可以丰富你的生活，让你的生活充满 乐趣。

准确地给自己定位

准确地给自己定位==

今天，人们开始比以往更多地考虑从为数众多的可能性中为自己选择职业。职业选择的过程是一种决策过程，是将个人特点与工作要求最大限度地相匹配的过程。就像世上没有完全相同的两片树叶一样，世上也没有完全相同的人。每个人都具有独特的、与众不同的心理特点，也总存在着一些更适于他做的工作。

奥格·曼狄诺不赞成两种极端的观点。一种极端的观点认为：每个人都可能在任何工作上获得成功，每种工作都可能由任何人做好。这种观点是站不住的。很显然，一个有色盲的人就不能胜任从画家到化验员的许多种工作；许多人由于自身生理、心理特点的局限，不能成为一名高速战斗机的驾驶员。另一种极端的观点认为：对于每个人来说，都存在着一种最佳职业，对于每一种工作来说，都存在着一类最佳人选。这种观点也是站不住的。事实上，对于具有某种生理、心理特点的人来说，他都可能在若干职业上获得成功。这些职业对人的生理、心理特点有相似的要求。例如，对于一个思维敏捷、长于言谈、性格外向、喜好与人交往、有感染力的人来说，他既可能在政治领域中获得成功，成为一位出色的政治家，他也可能在经济领域中获得成功，成为一位有名的企业家。对于某一种特定职业来说，也可能由具有非常不同的生理、心理特点的人来完成。

我们认为，只有很少的人可以在几乎一切工作上都能得到满足，和获得职业上的成功；只有很少的工作(如马路清扫工作)是几乎任何人都可以胜任的。即使是马路清扫工作这种几乎什么人都可以胜任的工作，也并不能给所有的人(甚至不能给多数人)带来满足感。对于大多数人来说，总有一些工作更适合他的特点；对于大多数工作来说，也总有一些更适于承担之人。为了获得职业上的成功，为了生活得更好，有必要更多地了解和更准确地认识自己的心理特点，更多地了解自己的长处和短处。

在考虑职业选择时，能力倾向是最重要的因素。智力水平因为影响到人在各种职业中的成就，因此对职业选择来说并不重要。对某一职业领域中专业知识的学习，通常是在职业选择之后进行的，因而对职业选择的意义也不大。由于每个人的能力倾向不同，一个人在某一些职业领域上如果遇到了较大的困难，他完全可能在另一些职业领域上获得很大的成功。因此，了解自己的能力倾向，对于职业选择来说就非常重要了。

制定明确的目标作为人生奋斗的方向

制定明确的目标作为人生奋斗的方向==

拿破仑·希尔在《思考与致富》一书中写道：“一个人做什么事情都要有一个明确的目

标，有了明确的目标便会有奋斗的方向。”这样一个常识性的问题看起来简单，其实具体到某一个人头上，并非就是那么回事。

目标，也就是既定的目的地，你理念中的终点。

对于组织，目标是告诉人们做什么事，做到什么程度。其结果是：用不着持续的教育和指导，就能完成此事。这颇像建筑物的设计图样和说明，能清楚地告诉建筑工人，做了多少事，还有多少事没有完成。

聪明的人，有理想、有追求、有上进心的人，一定都有一个明确的奋斗目标，他懂得自己活着是为了什么。因而他的所有的努力，从整体上来说都能围绕一个比较长远的目标进行，他知道自己怎样做是正确的、有用的，否则就是做了无用功，或者浪费了时间和生命。

愚蠢的人，没有什么理想、追求；没有上进心的人，一生便没有什么目标。他同别人一样活着，但他从来没有想过活着有什么意义。

这种人往往凭惯性盲目地活着，从来不追究人生的目的这些让人头疼的事情，为活而活，怎么都可以，对什么都无所谓。

显然，成功者总是那些有目标的人，鲜花和荣誉从来不会降临到那些没有目标的人头上。

许多人怀着羡慕、嫉妒的心情看待那些取得成功的人，总认为他们取得成功的原因是有外力相助，于是感叹自己的运气不好。孰不知，成功者取得成功的原因之一，就是由于确立了明确的目标。

一个人有了生活和奋斗的目标，也就产生了前进的动力。因而目标不仅是奋斗的方向，更是一种对自己的鞭策。有了目标，就有了热情，有了积极性，有了使命感和成就感。

那么，该怎么制定合适的目标呢？拿破仑·希尔的建议是：

(1)目标应该是明确的

有些人也有自己奋斗的目标，但是他的目标是模糊的、泛泛的、不具体的，因而也是难以把握的，这样的目标同没有差不多。

比如，一个人在青少年时期确定了要做一个科学家的目标，这样的目标就不是很明确。因为科学的门类很多，究竟要做哪一个学科的科学家的目标，确定目标的人并不是很清楚，因而也就难以把握。

目标不明确，行动起来也就有很大的盲目性，就有可能浪费时间和耽误前程。

生活中有不少人，有些甚至是相当出色的人，就是由于确立的目标不明确、不具体而一事无成。

(2)目标应该是实际的

一个人确立奋斗的目标，一定要根据自己的实际情况来确定，要能够发挥自己的长处。

如果目标不切实际，与自己的自身条件相去甚远，那就不可能达到。为一个不可能达到的目标而花费精力，同浪费生命没有什么两样。

(3)目标应该是专一的

一个人确定的目标要专一，而不能经常变换不定。

确立目标之前需要作深入细致的思考，要权衡各种利弊，考虑各种内外因素，从众多可供选择的目標中确立一个。

一个人在某一个时期或一生中一般只能确立一个主要目标，目标过多会使人无所适从，应接不暇，忙于应付。

生活中有一些人之所以没有什么成就，原因之一就是经常确立目标，经常变换目标，所谓“常立志”者就是这样一种人。

(4)目标应该是特定的

确定目标不能太宽泛，而应该确定在一个具体的点上。如同用放大镜聚集阳光使一张纸燃烧，要把焦距对准纸片才能点燃。如果不停地移动放大镜，或者对不准焦距，都不能使纸

片燃烧。

这也同建造一座大楼一样，图纸设计不能只是个大概样子，或者含糊不清，而必须在面积、结构、款式等方面都是特定和具体的。目标应该用具体的细节反应出来，否则就显得过于笼统而无法付诸实施。

(5)目标应该是长期的

一个人要取得巨大的成功，就要确立长期的目标，要有长期作战的思想和心理准备。任何事物的发展都不是一帆风顺的，世界上没有一蹴而就的事情。

有了长期的目标，就不怕暂时的挫折，也不会因为前进中有困难就畏缩不前。许多事情，不是一朝一夕就能做到的，需要持之以恒的精神，必须付出时间和代价，甚至一生的努力。

(6)目标应该是远大的

目标有大小之分，这里讲的主要是有重大价值的目标。只有远大的目标，才会有崇高的意义，才能激起一个人心中的渴望。

一个人确定的目标越远大，他取得的成就就越大。远大的目标总是与远大的理想紧密结合在一起的，那些改变了历史面貌的伟人们，无一不是确立了远大的目标，这样的目标激励着他们时刻都在为理想而奋斗，结果他们成了名垂千古的伟人。

依靠正确的思维方式规划人生

依靠正确的思维方式规划人生==

不管男人还是女人，谁都想出人头地成就一番事业，期望在工作和其他领域取得成功。

真正的“成功”就是自觉地去发挥自己所拥有的全部能力。更具体些说，“成功”意味着将自己的天分与潜在的能力发挥出来，以实现自己的人生目标。

克莱门特·斯通在《获取成功的精神因素》一书中写道：“成功与否的决定因素是精神上的准备，这种精神准备不是父母所赐，也非重金可买，而是加强自身心理品质锻炼的结果。”人生在世，面对人世间的各种问题，应该学会拥有发展性的正确的思维方式。

(1)强烈的自我动机

动机来自自身的鼓舞和行动激发。即根据自己的想法、需要、感情或心理状态，主动地促成自己的行动。可以说没有成功的愿望，就没有成功的行为。

成功者总是自觉培育强烈而积极的动机感。他们能自己选定目标，向想要发挥作用的方向努力，很少灰心丧气。即使有时出现失望、沮丧的情绪，他们也能够从自身内部涌出力量，稍许徘徊就又会继续向自我实现的目标迈进。

成功者积极的自我动机有两个来源：第一、个人的和现实的自我期望。第二、无论恐惧还是愿望都是最高的刺激剂，当恐惧和愿望同在心中时，恐惧是有破坏性的，而愿望则引导你实现目标，取得成功，得到幸福。他们集中注意力于成功的报酬，并积极地跳出畏惧和失败的纠缠。成功者总是说：“我想……”、“我能！”

(2)炽热的自我期望

期望对未来的事物或人的前途有所希望和等待。成功者期望成功。他们把生活看作一场非常真实的竞争，而不仅仅理解为简单的冒险。他们期望成功更怀有想要成功的欲望，懂得成功是由自己去创造的自我控制和准备成功的信念为前提。

生活中的成功者相信自己预言的能力，保持着努力向上的势头，期望一个较好的工作，保持健康的身体，收入能有不断的增加，有热情的友谊和新的成功。成功者总是把问题看作

向能力和决心挑战的机会。一种灼热的期望是产生向上力量和赢得“好运气”的最实在的方法。人生本来就应为实现自己的预言而存在；人所能获得的都是他曾想像描绘的东西。成功者总是豪情满怀：“今天干得不错，明天肯定更漂亮！”只要我们活着，就应经常向往着最美好的前景，在心里刻画它，想像它。这样我们就能够既从精神上也从肉体上做好迎接成功的准备。

(3)明确的自我调节

生活中的成功者信奉现实的自我调节，设计生活中的目标。他们有着合理的生活计划、总的目标和明确的任务，每一天的工作任务明确。他们日复一日地努力着，决心达到确定的目标，得到要得到的一切。他们在迈向成功的道路上懂得自我指挥。

曾有人巧妙地把人比喻为一条船。在人生海洋中，很多人像无舵船，他们总是幻想着“什么时候能漂到一个富裕繁荣的港湾”。对风浪海潮的起伏变化，他们束手无策，只有任其摆布，听其飘流，结局大多是触礁或搁浅。但那些成功者，他们把时间用在实施计划、确定目标和航向上，研究了最佳航线，学习了航海技巧扬帆远航，从此岸到彼岸，有计划地行进。那些无舵船一辈子航行的距离，他们只要两三年就达到了。

成功者的自我调节，秘密在于建立一个清楚的、明确的行动计划和目标，并经常思考修整，在完成计划和达到目标中赢得成功。

让生活之舟驶向你要去的地方

让生活之舟驶向你要去的地方==

现今工商界中，做一个随波逐流的人，要比依照自己的鼓声节奏前进的人要容易得多。要做到无论何时都能够把握住自我，不管大家现在都做些什么，也不管目前正好流行什么，是需要相当的自信与独立的。

奥格·曼狄诺在他的文章中，经常引用爱默生的这句话：“要成为一名顶天立地男子汉，就必须不随波逐流。”当你在攀登顶峰时，你是站在某个“机构”的最上头；它可能是某个部门、某家工厂、某间公司、或者某个代理商。每个商界人士必须认识到的：“一个机构就是一个人加长的影子。”

当然，许多人通常都会需要也很欢迎别人在他需要的时候伸出援手。在你攀登顶峰的路上，你不要拒绝别人的帮助，但要记住从长远来看，你依然是自己那艘船的船长，掌舵的是你，而这艘船是驶向你要去的地方，你必须是发号施令的人。毕竟，你未必喜欢他人的目的地。你绝对不能随着他人的节拍起舞。同样的，因为你未必喜欢他人那种音乐。牢记：“付钱给风琴手的人才资格点歌。”你必须信任你的直觉，感觉什么是对的，什么是错的。当初哥伦布的船上船员都力促他返航，但他不为所动，继续他的航程。你必须学着培养“独立自主”的能力。它与自信非常相似，但不全然相同；它与狂热也相近，而狂热正是独立自主的持续动力。

在你一路攀向顶峰时，很多时候当你环顾四周，会发现自己竟然是如此地孤独，就像人们所形容的：“高处不胜寒”。你可能突然想到：“我要依靠谁？我要与谁同行？谁会领着我走过艰辛的一程又一程！”

答案只能是：你自己。现在你一个人正步履蹒跚地朝着目标前进，而你所依恃的正是那份独立自主的能力。所以去他的“人云亦云”！拒绝“一窝蜂”，要不断努力去做你认为是对的事，那些你在内心里相信应该去做的事。

即使你发现自己是如此的孤独，如此的与众不同，你仍然应该为所当为。别人可能会要

你向大家看齐，但想想看，如果大家都像是一个模子里刻出来的，那这个世界会是多么单调乏味。毕竟，在这个世界上，没有两个人的指纹是相同的，也没有哪两个人的声波是相同的，就连雪花也片片不同。

你所要遵守的规则就是：当你独自在事业以及生活的领域里站稳脚跟时，要确定你不会阻碍别人拥有相同的权利。让他们也保有他们的立足点，同时如果有必要，要让他们协助你保有你自己的立足点。

罗伊·加恩在《神奇的情感力量》一书中写道：“除了你自己之外，绝对没有一个人对你的命运操有最后的决定权。”

你敬重父母、朋友，但是你最亲密的友人是你自己。你要先和自己做朋友，要先敬重自己；在博得别人好感之前，先获得自己好感，你拥有的最大财富是你的自我心像——对自己的好印象；不管是谁，都不能把它夺走。假如有人这样做，那是他固执己见，想要让你过他的生活，而非你自己的生活。

当然，你可以聆听父母、朋友的忠告，可是在最后关头，要自己决定想做什么。只要你想做的，是在一己能力、知识范围之内，只要你想做的不会损害他人，那么，积极地向你的目标迈进，不要让任何人使你在航程中转向；因为你必须信任你的目标，你必须到达你的目的地。

你的目标和父母、朋友的目标是不相同的，你必须要做你觉得非做不可的事，那是你应该行使的权力。换句话说，要让自信帮助你而非反对你。要选择自己的事业，因为你相信它的发展。千万不要选择适应别人的事业，那是失败和苦恼的开端。尊重他人坚守的原则，也就是尊重自己坚守的原则：你，才是自己命运的主宰。

生活中不存在结局

生活中不存在结局==

一个普通人，你问他(或她)希望从生活中获得什么，回答总是些明确的、具体的目标，如良好的教育、优越的职业、美满的婚姻、和睦的家庭、旅游、金钱、成功等等。

这些目标对于你设计令人满意的生活没有多大帮助。奥格·曼狄诺认为，之所以这样，原因有二：

第一，这些目标是固定的，缺少变化的，而生活恰恰相反，它是动态的，不稳定的，变幻无穷的。例如说，你希望有一个好的职业，这意味着什么地方有那么一个职业在等着你，它将永远使你感到愉快。或者你向往一桩美满的婚姻，这意味着如果你找到了意中人与他(她)结婚，那么，以后你会一辈子生活得很幸福。

遗憾的是，实际情况并非这样。实际上，所有目标如果不做某些调整、更新，就会因时光的流逝而黯然失色。一种工作于第一年兴味盎然，5年之后，则没有多少兴趣了；若仍不更新，10年以后它就会变成机械的活动，20年以后则如同坐牢了。婚姻也同样如此，离婚率也许是婚姻失败的最好的标志。它的持续上升，告诉人们，即使是所谓“白头偕老”的爱情，如果缺乏更新，随着时间的流逝，也会削弱，产生变异。

这些特定的具体目标并不是我们为之奋斗的重点所在。其第二个原因是：它们一旦实现，就不再显得重要了。提职、挣一万美金，与世界上最显赫的人物结婚，赢得金牌，获得学位，完成定额——这些都只是引诱我们去追求的理想，它们是令人神住的，特别是在开头的时候。但是如果它们只是空洞的允诺，没有在现实中得到实现，就失去吸引力了。美国女诗人艾米·狄金森写道：“从未成功者，方知成功甜。”没有哪一个具体的目的一旦达到了，它还能

使人们保持对它长时期的兴趣。在现实生活中，没有这种“理想的境界”，要认识这一点，需要相当的生活阅历，在现实生活中，有的只是通向理想境界的道路，而我们总是走在这条道路上。

放弃“结局”的概念，是我们规划人生的最重要的一步。很多人很难接受这一点。但对单一的幸福结局的追求，总是会遭到失败的。

这听起来似乎悲观，不过那只是在你将生活看成是单纯的情况下才这样。生活是复杂的——这才令人感到兴味无穷。

奥格·曼狄诺指出：“你应该用这种态度看待生活：将生活看成是在你前面无限延伸的、漫长的、渺无尽头的道路，你只有不断地努力向前走，才不会在中途迷失。”

应该设定一个稍高的目标

应该设定一个稍高的目标==

不少人认为天才或成功是先天注定的。但是，世上被称为天才的人，肯定比实际上成就天才事业的人要多得多。为什么？克莱门特·斯通指出：“许多人一事无成，就是因为他们缺少雄心勃勃、排除万难、迈向成功的动力，不敢为自己制定一个高远的奋斗目标。不管一个人有多么超群的能力，如果缺少一个认定的高远目标，他将一事无成。设定一个高目标，就等于达到了目标的一部分。”

美国伯利恒钢铁公司的建立者齐瓦勃出生在美国乡村，只受过很短的学校教育。尽管如此，齐瓦勃却雄心勃勃，无时无刻不在寻找着发展的机遇。他相信，自己一定能做成大事。

18岁那年，齐瓦勃来到钢铁大王卡内基所属的一个建筑工地打工。一踏进建筑工地，齐瓦勃就抱定了要做同事中最优秀的人的决心。

一天晚上，同伴们都在闲聊，惟独齐瓦勃躲在角落里看书。这恰巧被到工地检查工作的公司经理看到了，问道：“你学那些东西干什么？”齐瓦勃说：“我想我们公司并不缺少打工者，缺少的是既有工作经验、又有专业知识的技术人员或管理者，不是吗？”有些人讽刺挖苦齐瓦勃，他回答说：“我不光是在为老板打工，更不单纯为了赚钱，我是在为自己的梦想打工，为自己的远大前途打工。”抱着这样的信念，齐瓦勃一步步向上升到了总工程师、总经理，最后被卡内基任命为钢铁公司的董事长。最后，齐瓦勃终于自己建立了大型的伯利恒钢铁公司，并创下了非凡业绩。凭着自己对成功的长久梦想和实践，齐瓦勃完成了从一个打工者到创业者的飞跃。

开始时心中就怀有一个高的目标，意味着从一开始你就知道你的目的地在哪里，以及自己现在在哪里。朝着自己的目标前进，至少可以肯定，你迈出的每一步都是方向正确的。一开始时心中就怀有最终目标会让你逐渐形成一种良好的工作方法，养成一种理性的判断法则和工作习惯。如果一开始心中就怀有最终目标，就会呈现出与众不同的眼界。有了一个高的奋斗目标，你的人生也就成功了一半。如果思想苍白、格调低下，生活质量也就趋于低劣；反之，生活则多姿多彩，尽享人生 乐趣 。==

努力去追求你真正想要的

努力去追求你真正想要的==

寻找就能寻见。随波逐流，还是定准航向，这里边有着巨大的差别。

你能接受什么，生活就给你什么。有时候，人生就像是一场战斗，所以只要能迅速地减轻肩头的重担，我们愿意接受任何一种解决方法。比如说，我们刚从学校毕业，急于找到一份工作，这个时候，任何一份工作都比没有强；但是，我们的起点决定了我们的收入，而且对将来的发展影响很大。所以说，只有知道自己(而不是别人)要的到底是什么，牢牢把握住人生的方向，这才是最重要的！

麦克高中毕业的时候就碰到了这样的问题。进大学之前，他在达拉斯市区的一家人寿保险公司里找到了一份暑期工作。麦克在记账部门，负责把收进来的健康保险费登记到账本上。

那时的记账工作完全靠手写，不到一个星期就能学会。不用说你也知道，这真是一份枯燥、重复、毫无挑战性的工作！麦克刚刚做了两个星期后的一天晚上吃饭的时候，爸爸问他喜不喜欢自己的新工作，麦克无比坚决地回答他：“嗨！说实话，我真讨厌这份工作！我只希望能熬满三个月，大学开学就好了！”

麦克觉得爸爸好像被他那强烈的情绪吓了一跳。麦克没有告诉爸爸，和自己一起工作的女士们，无论年轻还是年长，都让他震惊！很明显，她们和他有着不同的价值观和道德观。部门主管对待顾客的态度恶劣极了，让麦克觉得很难过！这种分歧实在太大了，所以，麦克每天都眼巴巴地盼着五点钟的下班铃响。上班时间里，他对人很有礼貌，但他尽量少说话，只是注意观察。

正是因为这份假期工作，麦克开始深刻地认识到——能去上大学真是好幸运啊！他明白了，上大学可以给自己更多选择的机会，他可以选择工作的环境，还有工作的同事。

麦克清楚地知道了什么是自己想要的，什么是他不想要的。他不愿意被迫和自己不喜欢、也不尊重的人一起工作，而教育给了他更多的选择，他确实想得到这些选择的机会。

谁在掌控我们的人生？我们究竟是等着别人丢给我们的一切，还是去获得自己想要的一切？

要得到自己想要的，首先就得知道我们想要的是什么，然后靠自己去争取。

好多年以后麦克才认识到，他有责任去追求自己想要的一切。梦想不会自动变成现实，在生活中，你必须主动出击！这也正是《圣经》中的一个基本信条：“寻找，就能寻见”。《圣经》上可没有说要我们静静等待，机遇就会降临。

如果我们不知道自己想要的到底是什么，就不知道该去追求什么。如果我们不知道该追求什么，我们就不得不等待、盼望，最后捡起生活扔给我们的一点残羹冷菜。

生活中所有的重大决定都要经过深思熟虑，不要放弃任何机会。你可以、也应该为自己争取得更多。要弄明白究竟什么是你真正想要的，然后，毫不妥协地去追寻！

你必须有一个梦想

你必须有一个梦想==

《圣经·箴言》中写道：“没有默示，民就放肆。”“想到才能做到。”梦想是成功所必需的。有些东西你是否拥有都无关紧要，但有一件东西你必须拥有，那就是梦想。所有成功者的共性是什么呢？就是梦想的能力！梦想的能力使你能看到尚未成为现实的事物，看到实现它们的可能性，能够梦想，就能够发展出面向未来的眼光。

如果你没有梦想，那还谈何梦想成真？因此，你必须有一个梦想！

廉·丹佛在《向你挑战》一书中写道：“梦想，促使人生富有价值。”梦想是把人类从卑贱中释放出来，把人类从平庸中提升出来的一种动力。现在的一切，只是过去各时代的梦想

的总和，过去各时代的梦想实现的结果。没有梦想者，没有寻梦人，美国也许至今仍是一片未开垦的土地。世界上最有价值、最有用处的人，就是那些“能够远远看见将来，预先瞻望到未来人类必能从今日所有的种种束缚、桎梏、迷信中释放出来，能够预见到事情的当然，同时也有能力去实现它的人。梦想者永远是那些能够成就“似乎绝对不能成就”事业的人。

现实生活中，在各界取得巨大成功的人总是那些梦想者。如工业巨子、商业领袖等大都是想像力很丰富的人。他们对工业、商业上的发展的可能性，均有先见之明。

常常将自己从一切烦恼痛苦的环境中挣脱出来，沉浸于和谐、美、真的空气中，这种能力真是无价之宝，假使我们梦想的能力被夺去，恐怕我们中间再没有人能有勇气、有耐心继续战斗下去了。

约翰·华纳马克原本是费城一家零售店的店员，他也是一个很好的例子。他很早就下定决心，有朝一日要自己开店。他把这个想法告诉老板，老板笑他说：“天啊！约翰，你的钱还不够买一套西装哪！”

“没错，”华纳马克说，“我还是要开一家和你一样，甚至更大的店。我一定会做到。”在华纳马克事业最顶峰时，他拥有全国规模最大的零售店。

“我没有读过什么书，”几年以后，华纳马克说，“但是我不断地充实必需的知识，就像火车头一样，一边走一边加水。”

记住，一个人只要敢于大胆梦想，并对自己的信念坚定不移，就没有做不到的事情。

善于梦想的力量是人类神圣的遗传。只要你相信你的事业定会成功，一个美好的明天定会到来，那么，创业的艰辛和今天的痛苦对你来说就不算什么。但是应该注意，有了梦想同时还须努力实现。只有梦想而不去努力，徒有愿望而不能拿出力量来实现愿望，那是不能成事的。只有实际的梦想，加上坚韧的工作，才有用处，才能开花结果。

把梦想提升为具体的人生目标

把梦想提升为具体的人生目标==

克莱门特·斯通说：“成功的人生始于策划。”当一个人选择了对自己的人生进行认真策划的时候，基本上可以说就选择了成功。而假如包括生儿育女这样的事情在内的若干细节都能够采取积极策划的态度，而不是被自己的欲望牵着走，那么就已经开始向成功迈进了。有人以为，其实无论男女，80%的人的一生都只是一个人壳，只有20%的人才活得像个人样。事实上，能够勇敢地选择成功的人最终其实根本不到两成，至多也就是芸芸众生的两个百分点。也就是说，98%的人都在选择失败。这其中的重要标准就是对于人生的策划与经营的能力。

如果你想成为一个成功者，就一定要预先规划，确立阶段性的明确目标。

没有明确具体的奋斗目标，你会一事无成，毫无建树。

每个人的心中都有着无数的欲望和梦想，但是，并不是所有的人都能脱颖而出，成为杰出的佼佼者，这其中的原因大多是没有将这种欲望与梦想明确为具体的人生目标。

梦想是比较模糊的，短暂的，具有强烈的不定性。有些人今天对自己的未来充满着憧憬，但也许一夜之间，就忘得一干二净，又重新对另一种生活开始执著起来。

而目标能够帮助你将这种梦想的不定性消除，使你前进的道路变得有序和清晰，每一阶段的任务都一层层推开展现在你的面前，让你知道如何去行动。

目标分为两种：一是人生的大目标，即30年后你希望成为什么；二是中短期目标，即

一年之后你应该做些什么。而这两点你都应该有一个明确的认识，并且做出自己的选择。

人生的大目标是你生活的一个总纲，支持着你的大半生，甚至一辈子的工作与生活。因此，你更应该树立起一个远大的目标，这样，你的人生就会变得明确而有意义，也就不再害怕漫漫长夜、世事的变迁和身世的坎坷。

无法知道自己能否做到最好，就尽力让自己做得更好。

正如一个庞大的计划会有许多细节一样，你还必须制定出中短期的目标规划，然后踏着这些阶石走向成功。

你可以给自己定下一些细小而明确的目标，比如：半年内完成财会班的自学，一年内掌握投资的技巧，三年内升至部门的副主管……当这些目标一个接着一个实现的时候，你就会一步步地接近成功。

所以，有了人生的大目标之后，还要有中短期的目标来实现大志，否则，人生的大目标就只是空谈，一座海市蜃楼。一个看起来很大的梦想，只要把它化作奋斗目标，并且分步细化，使它变为中短期的目标，那么就比较容易实现了。

利用“马太效应”发展自我

利用“马太效应”发展自我——

《圣经·新约·马太福音》说：“凡是少的，就连他所有的，也要夺过来。凡是多的，我还要加给他，叫他多多益善。”因而这种“贫者愈贫，富者愈富”的现象被称为马太效应。

这里的“多”和“少”指的是什么，可以有不同的解释，不妨简单地理解为“资源”。资源可以解释为做某事所须具备的某些条件。资源包括金钱、设备以及你所拥有的任何看得见的物质财富；也包括创意、理念、知识、技能以及其他素质；还可表现为人际关系、某种资格或特殊的机遇。其实，马太效应中所谓“强”与“弱”，就是指其可掌握和使用的资源的多与少。

资源的多少决定了你究竟是在马太效应的哪一边。不幸的是，绝大多数人都是缺乏资源的。这也正是为什么马太效应总是令人们感觉沮丧的原因。如果你自己的资源不足，也想利用马太效应，减少自我发展中的挫折，可以试试下面的方法：

(1)寻找适合自己发展的职业

在所谓“成功人士”中，个人奋斗、白手起家者只是少数，多数人还是通过服务于大公司、大企业才得以“实现自我”的。

为了更好的实现自我，在选择职业的时候，必须优先考虑两个因素：一是自己感兴趣，二是能发挥自己的特长。你可以是一个得力的员工，也可以是一个可信赖的合作伙伴。总之，你必须让自己既有发展的实力，又有发展的空间。

(2)尽量多地使用你的资源

其中金钱是最重要的资源之一。回想一下《圣经》中的寓言，那个用一锭银子换了 10 锭的人(可以想像他是如何高效率地使用这一本钱的)，还有那个把一锭银子用布包起来惟恐弄丢的人，哪种方法更可取？才能(或者天赋)更是这样，美术大师不停地作画，音乐大师每天花费几小时练习，都是为了使自己的才能更出色。不仅艺术家如此，那些工作效率最高、工作质量最好的人，都是在不断努力中使自己的才能充分发挥的。才能不是僵化的东西，它是在磨练中成长的，只有在实践中我们才会发现自己的不足之处，而克服困难的过程自然也提高了我们的才能。

时间这个资源有点特别，因为每个人的时间是一定的，你花费时间做这件事，就一定无法再用于其他事。可是观察一下身边的人，老是抱怨“时间不够用”的恰恰是那些做事最少的人，这是怎么回事？

问题在于不同的时间利用率，一个做事迅捷、工作效率高的人，即使同时应对几件事也能胜任愉快，而一个行动迟缓的人，也许一天下来连一件事也做不成，区别就在于前者已经养成了良好的习惯，而且掌握了做事的最简捷的方法。而后者，只是学会了拖延，他的事情总是完不成，所以时间也总是不够用。

(3)学会“集中优势兵力”重点突破

将你的时间、精力、才能、金钱等投入最有希望获胜的战场，确立自己在这一领域的优势地位。你的每一场胜利都使双方的实力对比发生变化，这样不断“积小胜为大胜”，直至取得全局性优势时，“最后的决战”也就胜券在握了，因为“马太效应”已经站在你这一边。

找到适合自己的工作

找到适合自己的工作——

找到了适合自己的工作的人是有福的。特别是对现代人来说，竞争更加激烈，找到一份普通工作已非易事，找到一份适合自己的工作就更加困难。因此，这句话更带有真理性，并且更耐人寻味。但是，人就是这么一种奇怪的东西，在几乎所有民族中，在几乎每一个年龄段，你总会发现，总是有一些人对自己的职业、对自己的工作表示不满和抱怨。

对于有的人来说，不管他们所从事的是脑力劳动，还是体力劳动，他们都不喜欢。因为他们是一些喜欢游手好闲、好吃懒做的人。对一个不喜欢工作和劳动的人，你能指望他做出什么呢？除了失败和平庸，他们一生之中是不会做出什么成绩、创下什么事业的。懒惰乃是万恶之源，一定要牢记：一日劳作，可获一日安眠；终生劳作，可获一生幸福。

然而，在现实生活中，许多人没有取得成功，并不是因为他们懒惰，并不是因为他们好逸恶劳，而是因为他们开始生活的时候，迈出了错误的一步，选择了错误的职业。人们通常把这种情况称之为对某一工作“不合适”或者说“不能胜任”。

能自由自觉地选择职业，这是人比其他生物远为优越的地方；但是，这同时也是可能毁灭人的一生，破坏他的一切计划，并使他陷于不幸的行为。因此，认真地考虑这种选择，无疑是开始走上生活道路而又不愿拿自己的前途和命运去碰运气的青年的首要责任。

廉·丹佛在《向你挑战》一书中写道：“每个人来到世间，都是有着神圣的使命和职责的。这个使命和职责究竟是什么？这必须由他自己去寻找、去决定。”也就是说，每个人内心里都应该有一个目标，这个目标至少在他本人看来是伟大的。这个目标，就是我们心中的一盏明灯。有了这盏明灯，我们就有了一个可靠的精神支柱，在岁月的黑暗与迷雾中，你就有了选择正确道路的根据，而不至于徘徊不前，茫然不知所措，甚至迷失方向。如果没有目标或者说目标不明确，那么，人生就像一条燃着的湿绳，烟雾缭绕，没有亮光。

在确定目标时，也许，我们的理性会陷入迷误，幻想油然而生，我们的感情激动起来，我们的眼前浮想联翩，我们狂热地追求我们以为是上帝给我们指出的目标；但是，这种理性受到蒙蔽后所选择的东西很快就使我们厌恶，于是我们的整个存在也就毁灭了。

因此，我们应当认真考虑：所选择的职业是不是真正使我们受到鼓舞？我们的内心是不是同意？我们受到的鼓舞是不是一种理性的迷误？我们认为是上帝的召唤的东西是不是一种自欺？但是，不找出鼓舞的来源本身，我们怎么能认清这些呢？

在求职择业的时候，进行比较长远的考虑也是非常必要的。对现在的你来说，10年后是个遥远的未来。但是，何不试着预测一下10年后的你会如何呢？10年后你会从事什么样的工作？是否幸福、满足呢？一旦考虑到这些长期性的问题，就必须列出一串对你而具有魅力的职业清单。接着，还要把几项主要因素考虑进去，然后了解这些职业的生活形态，有什么样的特征。例如，会不会像海洋生物学者和考古学者一般，就业机会很少？有无地理上的限制？地质学者为了要找寻新的矿床，必须长期离开家庭，那样的条件和你理想中的家庭生活协调吗？如果你没有特别感兴趣的职业领域，在选择工作机会时，最好考虑不受地区限制的职业。那样子，即使搬到别的地方，学到的技艺还是伴随着你。大多数的医生都体验到移民到外国是很困难的事，因为医生的教育有很严格的规定，并且几乎所有的其他国家都不相同。

奥格·曼狄诺在谈到如何选择职业时，为青年人提出如下建议：

① 要考虑工作本身的性质，它对个人、对社会是有益的还是有害的。例如，你千万不能做强盗或土匪；千万不要选择对你的同胞构成伤害的职业或工作。当然，你可以生产枪炮，因为它们除用来杀人外，还有其他用途。但是，作为一个销售饮料的商人，千万不要销售假冒伪劣产品。

② 对两种职业进行选择时，要看哪一个更有利于你的身体健康，更符合自身的条件。

③ 把你在以前某一领域中所获得的资源或经验带到一个新的领域，你和别人拥有均等的机会，这样做也是合理的。那些敢于把自己作为一个新天地的开拓者的人，往往会成为该领域的创始人。

④ 假如你知道自己在某一领域有特别的才华，那么，就选择它作为自己的职业。然而，很少有人知道。不过，这也没关系，实践会告诉你的。

⑤ 就目前来看，任何工作或职业，对你来说，似乎都不会有什么广阔的发展前途。不要为此感到难过。随着年龄的增长，你会得到正常的提升。我们当然应该及早选择一种最适合自己的职业，但也不能过于急躁，仓促从事。

⑥ 不要从事任何政府部门或国家法律所不允许从事的职业和工作。因为，对每一个公民来说，在他所生活的社区，他都必须讲究公共道德，遵守社会规范，享有宗教信仰自由。

当然，不管怎么说，任何建议都带有建议者的思想倾向。职业的选择是一件十分困难的事情。但是，它又是一件极为重要的事情。前面，我们曾经把职业的选择称之为人生的紧要关头。问题的关键就在于要做出正确的职业选择。做出了错误的选择，你就可能稀里糊涂地过一辈子。接下来的每一步，都会使得你更像一个失败者。

把目标化成每天要完成的任务

把目标化成每天要完成的任务==

拿破仑·希尔曾经说过：“为了目标的顺利实现，最好能够把目标化成每天要完成的任务。”把目标化成每天要完成的任务的好处在于：你每天的努力比起整个过程要容易得多。当希尔想写一本书时，光是300页原稿堆在桌上的情形就让人感到害怕。但当他制定一个每天写10~15页的计划后，任务就做得合情合理了。当整个项目是如此之庞大以至于吓坏你时，要赶快把注意力转向易于处理的日常事物。

一天做一点绝不像整个过程那么恐怖。但也要小心谨慎。正因为把计划分割成细小的、易于消化的部分，所以不要轻率地对待每天的任务，致使自己变得松懈。写一本书时，可以

设想得到：很容易三天打鱼，两天晒网，直到后来不得不每天写 50 页以免超过最后期限。

关键是你一定要把每个目标都写下来。把你的梦想放在脑袋里是没用的。把目标写在纸上能使目标得到更多的关注和努力。你的目标所包含的第一部分应当是时间分配。你预计要用多长时间才达到目标——短期、中期或长期？把你的目标列在纸上，包含预期时间，把你的思考集中于达成目标所需的任务，而非去想目标是多么难以达到。你也可以把你的预期目标绘成一幅画，只要你把你的文字目标和时间表也贴在它的旁边。

接着把短期、中期或长期的时间分配再细分为每人需要的时间，由此制定一个时间表。如果每天要做得太多而且不合理，你就必须使总的时间安排长一些。没办法在所标明的时间内完成目标时，你也可以多加一些时间。但要记着，每次无法完成任务都会带来失望，下一次就会变得更难。

从一开始，每天所取得的成就必须被看成是总体目标的一部分。无论你在做什么，你总是为某一理由而做。这就是为何你在第一步写下目标的原因。你的努力应当产生这样一种激情：它就是你在开始投入目标时所感受到的那种激情。

注意，你想得到的结果可能太耗时间和精力，以至于每天都无法完成。每天所产生的结果应当和更长的时间分配相统一。在作计划时，你要加进一种检测你进展情况的方法。

要心无旁骛、竭尽全力

要心无旁骛、竭尽全力＝

耶稣说：“一个人不可能同时骑两匹马，也不可能同时拉两把弓；一个仆人不可能同时服侍两个主人，否则他将会荣耀其中一个，而得罪另外一个。”

骑着一匹马行动是可能的，你可以去到某些地方，骑着两匹马行动是不可能的，它们的力量会互相抵消，你就什么地方也到不了。这就是你的焦虑——你什么地方也到不了。在内心深处，这就是你的痛苦：生命一直从你的手中流失，时间变得越来越少，死亡正在逼近，而你却什么地方都没有去成。它就好像你变成一潭死水，只是变得越来越干。既没有目标，也没有满足。它为什么会这样？因为你一直试着在做那个不可能的。

一个人确定的目标要专一，而不能经常变换不定。

确立目标之前需要作深入细致的思考，要权衡各种利弊，考虑各种内外因素，从众多可供选择的目标中确立一个。

克莱门特·斯通说：“一个人在某一个时期或一生中一般只能确立一个主要目标，目标过多会使人无所适从，应接不暇，忙于应付。”

有些人做的事情很多，结果没有一样做的精。有一位房产商人，居然记不清自己手头到底有多少宗交易。他先是做一座建筑物的生意，接着增加到两座，后来信用更大了，终于扩展到别的业务。他回忆说：“刺激得很，我在试验自己的极限。”

有一天，银行来了通知，说他扩张过度，冒了太大风险，并停止给他信贷。这位奇才于是失败了。

起初他怨天尤人，埋怨银行，埋怨经济环境，埋怨职员。最后他说：“我明白我没有量力而为——欲速不达。”

答案是重定目标，找出他最拿手的生意——发展地产。他熬了好几年，终于又慢慢振作了起来。如今，他又是一位成功的商人，做事也更有分寸了。

克莱门特·斯通认为，生活中有一些人之所以没有什么成就，原因之一就是经常确立目

标，经常变换目标，所谓“常立志”者就是这样一种人。

伊格诺蒂乌斯·劳拉有一句名言：“一次做好一件事情的人比同时涉猎多个领域的人要好得多。”在太多的领域内都付出努力，我们就难免会分散精力，阻碍进步，最终一无所成。18世纪早期就读于牛津大学的圣·里奥纳多在一次给校友福韦尔·柏克斯顿爵士的信中谈到他的学习方法，并解释自己成功的秘密。他说：“开始学法律时，我决心吸收每一点获取的知识，并使之同化为自己的一部分。在一件事没有充分了解清楚之前，我绝不会开始学习另一件事情。我的许多竞争对手在一天内读的东西我得花一星期时间才能读完。而1年后，这些东西，我依然记忆犹新，但是他们，却早已忘得一干二净了。”

那些对奋斗目标用心不专、左右摇摆的人，对琐碎的工作总是寻找遁辞，懈怠逃避，他们注定是要失败的。如果我们把所从事的工作当作不可回避的事情来看待，我们会带着轻松愉快的心情，迅速地将它完成。瑞典的查尔斯九世还在他年轻的时候，就对意志的力量抱有坚定的信念。每每遇到什么难办的事情，他总是摸着小儿子的头，大声说：“应该让他去做，应该让他去做。”和其他习惯的形成一样，随着时间的流逝，勤勉用功的习惯也很容易养成。因此，即使是一个才华一般的人，只要他在某一特定时间内，全身心地投入和不屈不挠地从事某一项工作，他也会取得巨大的成就。福韦尔·柏克斯顿认为，成功来自一般的工作方法和特别的勤奋用功，他坚信《圣经》的训诫：“无论你做什么，你都要竭尽全力！”他把自己一生的成就归功于“在一定时期不遗余力地做一件事”这一信条的实践。

在自己的生活范围内完成自己的职责

在自己的生活范围内完成自己的职责——

《圣经》上说：“每个人都有自己义不容辞的神圣职责。”

的确，职责贯穿于每一个人的一生。从我们来到人世间一直到我们离开这个世界，我们每时每刻都要履行自己的职责和义务：对上司的职责和义务，对下级的职责和义务以及对同事的职责和义务。凡是有人生存和活动的地方，都有我们人类应尽的职责，职责和义务与人们的生活是不可分离的。我们每一个人，不论尊卑贵贱，男女老少，都只是一名普通的服务员，为了我们自己，也为了他人的幸福，我们应该利用上天赋予我们的一切手段和能力来履行自己的职责。

持久而良好的职责观念是每个人应具备的最起码的品德，也是一个人的最高荣誉，因为每一个高姿态的人都必须靠这种持久的职责观念来支撑。没有持久的职责观念，人们就会在逆境中倒下去，在各种各样的引诱面前把握不住自己；而一旦一个人真正具有了牢固而持久的职责观念，最软弱的人也会变得坚强，在逆境中会勇气倍增，在引诱面前能不为所动。杰迈逊夫人说：“职责是把整个道德大厦连接起来的粘合剂；如果没有职责这种粘合剂，人们的能力、善良之心、智慧、正直之心、自爱之心和追求幸福之心都难以持久；这样的话，人类的生存结构就会土崩瓦解，人们就只能无可奈何地站在一片废墟之中，独自哀叹。”

职责感根源于人们的正义感。这种正义感源于人类的自爱，这种人之自爱之情乃是一切善良和仁慈之本。职责并非人们的一种思想感情，而是人的生命的主导原则，这一原则贯穿在人类的全部行为和活动之中，受制于每一个人的道德良心和自由意志。

一个人的道德良心体现在他所履行的职责之中。如果没有道德良心来对一个人的行为举止加以规范的话，那些才智逼人的天才之士也完全可能误入歧途，变得一无是处。只有道德良心才能匡正一个人的行为，只有一个人自己的意志才能使他变得诚实和正直。因此，良心是心灵圣殿中的道德统治者，它使人们的行为端正、思想高尚、信仰正确、生活美好，

只有在良心的强烈影响之下，一个人崇高而正直的品德才能发扬光大。

没有坚强意志的支持，良心也不可能把自己的作用充分发挥出来，任何人的意志都可以在正道与邪道之间自由选择，但如果没有与之相应的决定性的行动，任何选择都是纯意识上的，不会产生任何现实的效果。如果一个人的职责观念很强，行为过程又十分明晰的话，在良心支撑下的顽强的意志就会促使他沿着既定的方向勇往直前，百折不挠地去达到自己的目的。万一最终失败了，人们也可以因为自己尽了职责而问心无愧。

奥格·曼狄诺指出：我们每个人都必须在自己的生活范围内完成自己的职责。只有职责才是真实的，除了完成生活的职责，世界上再也不存在任何真正的行动。职责是生活的最高目标和目的，在一切快乐中，最真正的快乐来源于对生活职责业已完成的意识。而且，这种快乐是最令人满足的，是最不可能让人后悔和失望的。

青年人应充分发挥运用自己的才能

青年人应充分发挥运用自己的才能==

《向你挑战》的作者廉·丹佛强调：向自己挑战、充分挖掘自身的潜能的努力，开始得越早越好。

马克思说，青年是人类的源泉。这不就是讲的青年之中蕴藏着一种无形的伟力吗？无论从哪个角度谈论青年，青年之中确实存在着一种能，一种巨大的能，有人给他起个名字叫“青年能”。

按照心理学的说法，人生十四五岁到十七八岁叫青年初期；18岁以后，到25岁叫青年晚期。这一年龄段的人与其他年龄段的人相比，确有许多特点。

青年期，是人的生命力最旺盛的时期，大脑、神经、骨骼、肌肉以及各部器官都已发育成熟。就体力、精力而言，是最佳状况的。有学者将人的不同年龄阶段的不同能力发展水平进行了实验统计，发现无论就知觉能力、记忆能力、比较判断能力还是动作反应速度来看，青年的优势都是明显的。

当然，具体就每个人而论，情况也不一样。有的人，年龄虽然很大了，可是他的能力还在继续发展，特别多见的是某项能力还能发展到青年期所没有的高度。但是，从大多数人来看，从总体上看，青年期各种能力的发展是处在高峰期的。

既然有能量存在，就有一个开发出来使之做功的问题。

人才能、青年能与自然界的能有相同点，又有不同点。相同点是：都可以用来做功；不同点是：自然界的能是守恒的，不用可以储存起来，而人才能、青年能却不行，如果不及时使用，它就会退化、消竭。从这个意义上讲，自我开发十分必要。而且只有青年时期注意“能量”开发，中年、老年才能过得更有意义。

如何开发？简单说来，就是充分发挥运用自己的才能，使之不断得以提高，达到较高水准。德国著名作曲家、音乐批评家罗伯特·舒曼曾经讲过：“一磅铁只值几文钱，可是经过了锤炼就可制成几千根钟表发条，价值累万。”舒曼劝告人们说：“要好好利用天赋给予你的‘一磅铁’。”从舒曼的话里，我们可以得到这样的启示：人的天赋，相差是不大的，有的人之所以能够成长为能量较大的人才，是因为他“经过了锤炼”。锤炼的功夫下得越深，就是自我开发工作做得越好。铁可百炼成钢，人可百炼成才。

廉·丹佛指出，青年人自我开发可从以下几个方面着手：

① 要下苦功，掌握知识，并使之系统化。能力、才能、智力并不是不可捉摸的东西，

它是在掌握知识的过程中形成的，同时又表现在掌握知识的过程中。离开学习知识，单纯地去追求什么能力、智力，是不可想像的。对青年同志来讲，首要的是扎扎实实地学知识。

② 要养成勤思的习惯，勤思多智。一切著名人才，都是思想上的勤奋者。牛顿说：“思索，继续不断地思索，以待天曙，渐渐的见及光明……如果说我对世界有些贡献的话，那不是由于别的，却只是由于我的辛勤耐久的思索所致。”常用的钥匙总是发亮的，勤思的头脑总是多智的。要使大脑经常保持在有弹性的积极思维状态之中。

③ 合作多智，要善于向师友学习，使自己的才能得到多方面的补充。著名科学家卢瑟福说过：“科学家不是依赖于个人的思想，而是综合了几千人的智慧。”现代科学的发展，愈来愈显示出它的时代特征，这就是从单一性的个体研究进入合作性的集体研究。在这种趋势之下，作为青年人，应该适应这个趋势，自觉地把自已锻炼成为具有集体观念的人，这种集体观念包括向师友虚心学习，包括具有合作精神。具有合作精神的人如同海绵，可以多吸收各家的长处，增长自己的才干。

④ 在实践中勇于创新 and 创造。实践出真知，实践出智慧。任何人的能力、才能都是在实践中增长起来的。实践好比磨刀石，刀锋好比一个人的才华。青年人，不仅要继承，而且要勇于创新、创造。创新、创造是具有更高层意义的实践，所以具有更大的艰巨性。任务和事业的艰巨性，犹如高温的熔炉，经过火的洗礼，“才能之钢”会更坚韧。要知道，创造性的花朵是人类才能的最高表现。

掌握开发潜能的规律

掌握开发潜能的规律——

拿破仑·希尔写道：尼亚加拉大瀑布在好几千年里，上万吨的水从 180 英尺的高处奔涌而下，坠落到深渊里，毫无意义地流失掉。然后有一天，一个人制定了一个计划——利用了这巨大能量的一部分。他使一部分下落的水流有目的的经过一个特殊的装置，从而产生出上千万千瓦的电力，推动了工业发展的巨轮。从此，成千上万的家庭有了光明，成吨的粮食被收割，大量的产品被生产出并运输到各地。这种新的能源，使人们有了工作，孩子们受到了教育，道路被开通，高楼、医院被建造。它带来的好处是说不完的，总之，这一切能实现，都是因为人们发现并利用了尼亚加拉大瀑布的能量，让它为一个特殊的目的服务。拿破仑·希尔说：“我们也要学会尽快发现和利用自己的潜力和才能。”

拉塞尔·H·康维尔在《钻石宝地》一书中为我们讲述了这样一个故事：

多年以前，在俄克拉荷马州的一片私人土地上发现了石油，这片土地属于一个年老的印第安人。这位印第安人一辈子穷困潦倒，可石油的发现使他一夜之间成为百万富翁。发财以后他做的第一件事就是给自己买了一辆豪华的“凯迪拉克”牌旅游轿车。当时的旅游轿车在车后配有两个备用轮胎。可是这位印第安人想使它成为乡里之间最长的车子，于是又给它加上了 4 个备用轮胎。他买了一顶林肯式的长筒帽，配上飘带和蝴蝶结，还叼上一支又粗又长的黑雪茄烟，就这样把自己全副武装起来了。每天他都要驾车到附近那个熙熙攘攘、又脏又乱的小镇上去。他想去见每一个人，也想让人人都看看他。他是一位友好的老伙计，驾车通过镇上时他得不停地左顾右盼与碰到的熟人寒暄。前后左右不停地与来自四面八方的熟人打招呼。

有趣的是他的车从来没有撞伤过一个人，他本人也从未有过身体受伤或财产受损的事。原因很简单：在他那辆气派非凡的汽车前面，有两匹马拉着汽车。他的机械师说汽车的发动机完全正常，只是老印第安人从没学会用钥匙插进去启动点火。在汽车里面有 100 匹马力准

备就绪，昂首待发，可老印第安人就要用汽车外面那两匹马。许多人都犯了这样的错误，他们只看到外面的两匹马的力量，看不到里面的 100 匹马的力量。

潜能不管多么巨大，如果任凭它永远沉睡在一旁，不去唤醒它、点燃它、引爆它，就不会产生实际效用，没有半点价值。只有实现由潜能到显能的转化，变巨大潜能为巨大实力，才能够获得大的成功。拉塞尔·康维尔指出，实现这一根本性的转化是有规律可循的：

(1) 在使用中开发潜能

要开发潜能，必须使用已有的能力。只有使用能力，能力才能产生实际作用。笛卡尔说：“评价一个人不应当根据他的才能，而应当根据他怎样善于发挥才能。”正确使用、发挥才能，这种才能方能够产生实际效益，因此，我们首先要开发使用才能的潜能。潜能绝不是开发出来就大功告成了，关键在于使用。正如莎士比亚所说：“一个人无论赋有着什么奇才异能，倘若不把那种才能传达到别人的身上，他就等于一无所有……”

哪怕你已经具有了某种能力，可是搁置一旁，废弃不用，严格地说也就算潜在能量，对现实毫无作用。摩西老母在 80 岁时才发现并利用自己的绘画天才而成了画家。她的绘画天才绝对不是 80 岁时才突然具有的，很可能她早在几十年前就已经具备了这种能力，只是没有使用，结果连自己也未能认识到。小塞涅卡说：“一个人只有在试图施展自己能力的时候，才能了解自己的能力。”只有通过使用，才能发现、认识自身的潜能，同时也只有在使用、运用中才能使潜能得到最好的开发。一个人如果有强烈的学习目的，他往往在工作时，在使用时，潜能开发的效果比在校专门学习的效果还要大得多。很多没上过专门学校的推销员比那些专门学营销专业的大学生的推销能力高得多，正是他们在“使用中开发潜能”的缘故。一个人的能力，只有在使用过程中，在完成困难任务的过程中，才能得到提高。

(2) 选准最易突破的一点

面对五花八门、种类繁多的各种潜能，并不需要对每一种潜能都投入完全一样的时间成本、精力成本去大力开发。那不仅分散了有限的精力，也很不现实。我们在全面了解、重视整体潜能的同时，应根据自己的优势，集中力量，选准一种关键能进行开发，取得突破，就能盘活整体潜能。开发潜能一定要选准最易突破的一点，以求尽快突破。

(3) 建立最佳的才能结构

福尔摩斯是有名的神通广大的超级神探。柯南·道尔开出了他的才智结构表：文学知识，无；哲学知识，无；天文学知识，无；政治学知识，浅薄；植物学知识，不全面；地质学知识，偏重实用，但也有限；化学知识，精深；解剖学知识，准确，但是没有系统；惊险文学，广博；英国法律，有充分的实用知识。此外，还善于使用棍棒，精通刀剑拳术。福尔摩斯具有一套侦探工作所需的才智结构，因此才善于发微探幽，神通广大。从福尔摩斯的才能结构表中我们可以得到这样的启示：能力结构并不需要所有能力具备，但是职业或目标所需的能力必须具有，否则结构残缺不全，就会严重影响整体能量发挥。

(4) 根据自身的天赋、资质等客观条件

要根据自己的天赋和资质，特别是根据自己的优势和特长来确定应当着重开发的潜能。只有这样，才能使潜能开发和利用事半功倍。人人都有自己的优势才能，人人都有自己的最佳发展区。开发潜能一定要根据自己的天赋、资质等客观条件，大力开发优势潜能，否则，费时费力还讨不到好。最新教育观提出：由于每个人的特点不同，每个人都应当有自己的课程。每个人开发潜能，也一定要根据自身特点，设计出自己的开发、利用潜能的蓝图。

(5) 承受适当的压力

人往往都有惰性，只有在一定的压力下，才能最大限度地开发自身的潜能。压力是促使进步的最好动力。著名科学家贝弗里奇说：“人们最出色的工作往往是在逆境中做出的，思想上的压力，甚至肉体上的痛苦，都可能成为精神上的兴奋剂。很多作家、画家平时灵感难寻，只有在交稿时间非常迫近造成的压力下，大脑里才容易涌现出灵感。”创造学之父奥斯

本说：“多数有创造力的人，其实都是在期限的逼迫下从事工作的。……决定了期限，就会产生对失败的恐惧感，因此，工作时加上情感的力量，会使得工作更加完美。”他还说：“谁被逼到角落里，谁就会有出奇的想像。”当然，压力不能过大，压力过大，把人给压怕了，压趴了。压力适度，不但是行动的最好保障，而且往往能把潜能发挥到极点，创造出令人震惊的奇迹。

今天我要加倍重视自己的价值

羊皮卷之八

==

今天我要加倍重视自己的价值。

桑叶在天才的手中能变成丝绸。

粘土在天才的手中能变成堡垒。

柏树在天才的手中能变成殿堂。

羊毛在天才的手中能变成衣服。

如果桑叶、粘土、柏树、羊毛经过人的创造，可以成百上千倍地提高自身的价值，那么我为什么不能使自己变得身价百倍呢？

今天我要加倍重视自己的价值。

我的命运如同一颗麦粒，有着三种不同的道路。一颗麦粒可能被装进麻袋，堆在货架上，等着喂猪；也可能被磨成面粉，做成面包；还可能撒在土壤里，让它生长，直到金黄色的麦穗上结出成千上百颗麦粒。

我和一颗麦粒惟一的不同在于：麦粒无法选择是变得腐烂还是做成面包，或是种植生长。而我有选择的自由，我不会让生命腐烂，也不会让它在失败、绝望的岩石下磨碎，任人摆布。

今天我要加倍重视自己的价值。

要想让麦粒生长、结实，必须把它种植在黑暗的泥土中，我的失败、失望、无知、无能便是那黑暗的泥土，我须深深地扎在泥土中等待成熟。麦粒在阳光雨露的哺育下，终将发芽、开花、结实。同样，我也要健全自己的身体和心灵，以实现自己的梦想。麦粒须等待大自然的契机方能成熟，我却无须等待，因为我有选择自己命运的能力。

今天我要加倍重视自己的价值。

怎样才能做到呢？首先，我要为每一天、每个星期、每个月、每一年、甚至我的一生确立目标。正像种子需要雨水的滋润才能破土而出，发芽长叶，我的生命也须有目标方能结出硕果。在制定目标的时候，不妨参考过去最好的成绩，使其发扬光大。这必须成为我未来生活的目标。永远不要担心目标过高。取法乎上，得其中也；取法乎中，得其下也。

今天我要加倍重视自己的价值。

高远的目标不会让我望而生畏，虽然在达到目标以前可能屡受挫折。摔倒了，再爬起来，我不灰心，因为每个人在抵达目标前都会受到挫折。只有小爬虫不必担心摔倒。我不是小爬虫，不是洋葱，不是绵羊，我是一个人。让别人用他们的粘土造洞穴吧，我要造一座城堡。

今天我要加倍重视自己的价值。

太阳温暖大地，麦粒吐穗结实。这些羊皮卷上的话也会照耀我的生活，使梦想成真。今天我要超越昨日的成就，我要竭尽全力攀登今天的高峰，明天更上一层楼。超越别人并不重要，超越自己才是最重要的。

今天我要加倍重视自己的价值。

春风吹熟了麦穗，风声也将我的声音吹往那些愿意聆听者的耳畔。我要宣告我的目标，君子一言，驷马难追，我要成为自己的预言家。虽然大家可能嘲笑我的言辞，但会倾听我的计划，了解我的梦想，因此我无法可逃，直到兑现了诺言。

今天我要加倍重视自己的价值。

我不能放低目标。

我要做失败者不屑一顾的事。

我不停留在力所能及的事上。

我不满足于现有的成就。

目标达到后再定一个更高的目标。

我要努力使下一刻比此刻更好。

我要常常向世人宣告我的目标。

但是，我决不炫耀我的成绩。让世人来赞美我吧，但愿我能明智而谦恭地接受它们。

今天我要加倍重视自己的价值。

一颗麦粒增加数倍以后，可以变成数千株麦苗，再把这些麦苗增加数倍，如此数十次，它们可以供养世上所有的城市。难道我不如一颗麦粒吗？

当我完成这件事，我要再接再厉。当羊皮卷上的话在我身上实现时，世人会惊叹我的伟大。

不愿付诸行动的人干不成任何事

第九章=我现在就付诸行动

不愿付诸行动的人干不成任何事=

在《圣经》中，耶稣讲了一个故事。

有一天，一个有两个儿子的父亲对大儿子说：“儿啊，你今天到我的葡萄园去工作。”

“我不去，我不想工作。”老大回答说。

老大拒绝听父亲的话，就走开了。过了一会儿，他坐下想想，就懊悔自己的行为。他想：“我错了，我不该违背父亲。我虽然说不去，可是我还是应该到葡萄园工作的。”

他立刻起身到葡萄园去，使劲地工作，藉以弥补他的过失。

这时，父亲又去找小儿子，对他说同样的话：“儿啊！你今天到我的葡萄园去工作。”

小儿子一口答应：“我去，父亲。我这就去。”

可是过了一会儿，小儿子想：“我是说过我去，可是我并不想去！你以为我会在父亲的葡萄园工作吗？才不呢。”

过了几个钟头，父亲到葡萄园去看看。不料，竟发现老大在园里拼命的工作，却不见小儿子的踪影。结果小儿子不守信用，违背了诺言。

讲完了这个故事，耶稣转身问周围的人：“这两个儿子，哪一个照父亲的意思做了呢？”

周围的人马上回答说：“当然是到葡萄园工作的那个老大。”

这个故事告诉我们：行胜于言，只要采取积极有效的行动，才能实现人生的目标。

《圣经》上有这样一段话：“凡听了我的话而实行的，就好像一个聪明人，把自己的房屋建在盘石上：雨淋，水冲，风吹，袭击那座房屋，它并不坍塌，因为基础是建在盘石上；凡听了我的话而不实行的，就好像一个愚昧人，把自己的房屋建在沙土上：雨淋，水冲，风吹，袭击那座房屋，它就坍塌了，且坍塌得很惨。”

有信心却不行动，是不能成就什么的，正如《圣经》上所说：“只有信心而不付诸行动，无异于无信心。”这是千古不变的真理。所以如果你对自己有信心，相信自己一定可以成为自己想要做的人，那么就付诸行动吧。

有这样一个故事：某个农村遭受了干旱的侵袭，那地方已经好几个月没下过一滴雨，土地干裂，地面上的土都被风吹走了，农作物枯萎，牲畜也都奄奄一息。于是，这个地区一间小教堂的牧师，有个礼拜天就对村民说：“让我们这星期都来祷告，祈求上天降雨。凭着你对上帝的信心，让我们在下个礼拜天创造一个奇迹——一场倾盆大雨。”然而接下来的一整个星期，干旱依然笼罩着这个村庄。

到了下一个礼拜天，这名牧师就问来做礼拜的人：“你们有没有祈雨呢？”

所有的人都高声回答：“祈了。”

“你们有没有信心，老天爷一定会下雨呢？”

大家都说：“噢，有，当然有啊。”

这名牧师就笑了，他说：“我不相信，如果你们有信心，你们就应该带着你们的雨伞来了。”事实上，没有一个人是带伞的。这故事就是空有信心，却没有行动。

说到雨，没有任何人在采取行动上比诺亚和他的家人来得更彻底了。值得注意的是，就像有人曾经说过的，当诺亚开始建造方舟时，天空根本还没开始下雨呢。

制订目标是为了达到目标，目标制订好之后，就要付诸行动去实现它。如果不化目标为行动，那么所制订的目标就成了毫无意义的东西。

实际上，相对来说制订目标倒是很容易的，难的是付诸行动。制订目标可以坐下来用脑子去想，实现目标却需要扎扎实实的行动，只有行动才能化目标为现实。

许多人都制订了自己的人生目标，从这一点来说每一个人似乎都像一个谋略家。

但是，相当多的人制订了目标之后，便把目标束之高阁，没有投入到实际行动中去，结果到头来仍然是一事无成。

目标已经制订好了，就不能有一丝一毫的犹豫，而要坚决地投入行动。观望、徘徊或者畏缩都会使你延误时间，以至使计划化为泡影。

不论做任何事情，都必须拼命地去做，如果要半途而废，倒不如不做来得好。最重要的是把全副精神集中在自己的工作。当你决定是否去做某一件事情时，它要么就一定有去做它的价值，要么就是没有去做的价值，答案不可能有中间解，所以一旦决定了去“做”之后，就要集中精神去做。例如，当你在阅读荷马史诗时，应将全副精神集中于这些作品上，一边想着它所写的是否正确，一边学习其优美的措词和诗句，绝对不可以将心神转移到别的作品上。

制定目标或许还不算太难，可是要能贯彻到底就不是一件容易的事了。相信很多人都有过这样的经验，刚定好目标时颇有磨刀霍霍的干劲，可是过了三个星期后就没劲了，更别提实现目标的自信早已荡然不存。当你拟妥一项目标后，首要的步骤就是把它写在纸上，这样才能使目标具体化，遗憾的是大多数人连这么简单的步骤都不做。

万事开头难！要干成一件事情，人们总是觉得迈第一步困难重重，总是下不了决心。于是便迟疑不决，犹豫不定，今日推明日，明日推后天，这样推来推去便延误了时间，也就推迟了成功之日的到来。

一个人要做一件事，常常缺乏开始做的勇气。但是，如果你鼓足勇气开始做了，就会发现做一件事最大的障碍，往往是来自自己的内心，更主要是缺乏行动的勇气，有了勇气下决心开了头，似乎再往下做就会是顺理成章的事情了。

有了第一步，就会有第二步、第三步……这样不断地做下去，你就会发现离目标越来越近，你的目标正在渐渐地化为现实。

朝着你确定的目标持之以恒、锲而不舍地做下去，这便是实现任何目标的惟一的办法，

除此之外再没有第二条路可走。

“立即行动”是一种好的习惯

“立即行动”是一种好的习惯==

弗兰克·贝特格最喜欢这样一段话：“播下一个行动，你将收获一种习惯；播下一种习惯，你将收获一种性格；播下一种性格，你将收获一种命运。”

为了积极地付诸行动，你在自我控制的同时，用同样的内力激励自己。什么是激励？激励就是鼓舞人们做出抉择并从事行动，即“内部催动”。本能、热情、情绪、习惯、态度、冲动、愿望或想法，能激发人行动起来。没有人是不受到激励而去做任何事的。激励的动机是很多的，其中十种最基本的是：

- ① 自我保护的愿望；
- ② 爱的情绪；
- ③ 恐惧的情绪；
- ④ 性的情感；
- ⑤ 今后生活的愿望；
- ⑥ 谋求身心自由的愿望；
- ⑦ 愤怒的情绪；
- ⑧ 憎恨的情绪；
- ⑨ 谋求认识与自我表现的愿望；
- ⑩ 获得物质财富的愿望。

这些都是需要自我激励与自我控制的。人是动物界中惟一有意识的成员，只有人才能理性地控制自己。

自我激励会带给你无穷的力量。自我激励的秘诀就是“行动”。自我发动法实际上就是一句自我激励警句：“立即行动！”无论何时，当“立即行动”这个警句从你的潜意识里闪现到意识时，你就该立即行动。

平时就要养成一种习惯：用自我激励警句“立即行动”，对某些小事情做出有效的反应。这样，一旦发生了紧急事件，或者当机会自行到来时，你同样能作出强有力的反应，立即行动起来。假如你有一个电话应该去打，但由于拖延的习惯，你没有打这个电话。如果自我激励警句“立即行动”在你的意识里发生了作用，你就会立即去打这个电话。又假定你把闹钟定在上午6点。当闹钟闹响时，你睡意仍浓，于是起身关掉闹钟，又回到床上去睡。久之，你会养成早晨不按时起床的习惯。但如果你听从“立即行动”这一命令的话，你就会立刻起床，不再睡懒觉。

一个勤奋的艺术家，他力图不让任何一个想法溜掉。当他产生了新的灵感时，他便立即把它记下来，即使是在深夜，他也会这样做。他的这个习惯十分自然，毫不费力。对他来说，这就像是你想到一个令人愉快的念头时，你就不觉地笑起来一样。

许多人都有延宕的习惯。由于这种习惯，他们可能出门误车，上班迟到，或者失去可能更好地改变他们整个生活进程的良机。历史已经记录了有些战役的失败仅仅是由于某些人延宕了采取得力行动的良机。

记住自我发动的警句：“立即行动！”

“立即行动！”可以影响你各方面的生活。它能帮助你去做你所不想做而又必须做的事，同时也能帮助你，去做那些你想做的事。它能帮助你抓住宝贵的时机，这些时机一旦失去，

就决不会再回来，哪怕只是打电话给你的一位伙伴，告诉他：你很想念他。

自我发动警句“立即行动！”是一句重要的自我激励语句。记住了这一句话便是向前走了重要的一步。

成功与不成功的差别源于一些小小的行动

成功与不成功的差别源于一些小小的行动==

大多数人都不愿意每天投资 5 分钟的时间(与 5 个钟头的的时间相比实在是少之又少)努力成为自己理想中的人。

《思考的人》一书的作者詹姆斯·E·艾伦说过：生活中 90%的时间只是在混日子。大多数人的生活层次只停留在：为吃饭而吃、为搭公车而搭、为工作而工作、为了回家而回家。他们从一个地方逛到另一个地方，事情做完一件又一件，好像做了很多事，但却很少有时间从事自己真正想完成的目标。就这样，一直到老死。我猜想很多人临到退休时，才发现自己虚度了大半生，剩余的日子又在病痛中一点一点的流逝。

成功与不成功之间的距离，并不如大多数人想像的是一道巨大的鸿沟。成功与不成功的差别只在一些小小的动作：每天花 5 分钟阅读、多打一个电话、多努力一点、在适当时机的一个表示、表演上多费一点心思、多做一些研究，或在实验室中多试验一次。

奥格·曼狄诺讲过这样一个故事：

曾经有一位 63 岁的老人从纽约市步行到了佛罗里达州的迈阿密市。经过长途跋涉，克服了重重困难，她到达了迈阿密市。在那儿有位记者采访了她。他想知道，这路途中的艰难是否曾经吓倒过她？她是如何鼓起勇气，徒步旅行的？

“走一步路是不需要勇气的”，老人答道，“我所做的就是这样。我先走了一步，接着再走一步，然后再一步，我就到了这里。”

是的，做任何事，只要你迈出了第一步，然后再一步步地走下去，你就会逐渐靠近你的目的地。如果你知道你的具体的目的地，而且向它迈出了第一步，你便走上了成功之路！

我们大多数人都听说过，写下自己目标的人比没有写下自己目标的人会更成功。

在实现目标方面，拿破仑·希尔信奉“欲速则不达”的格言，他主张采取初级步骤进行活动而不是迈开大步向前。他建议，尤其是年轻人，可先采取初级步骤，不能追求一蹴而就。例如，如果你想拥有健美的身材，他们会推荐你通过做比自己想做的事情要少的事情来使自己不太成功，而不是试图向前迈出一大步。不是去健身房一个小时，而是只去 20 分钟。换句话说，设定一个不太成功的目标，然后迫使自己坚持它。这样你就不会觉得压力太大，而是觉得能够应付。由于觉得自己能够应付，你会发现自己渴望去健身房，或做生活中其他需要你做或改变的事情。总之，拥有宏伟的大胆的梦想，然后每天做一点事情，也就是说，用小步而不是迈大步越过悬崖。设定可达到的每日目标，这样，当你实现目标后，就会有一种积极的强化力量帮助你沿着通向远大目标的道路不断前进。

在实践理想时，你必须与自己做比较，看看明天有没有比今天更进步，即使只有一点点：

只要再多一点能力。

只要再多敏捷一点。

只要再多准备一点。

只要再多注意一点。

只要再多培养一点精力。

只要再多一点创造力。

有了一个好的创意就要尽快付诸行动

有了一个好的创意就要尽快付诸行动——

释迦牟尼曾有一番颇具启示性的谈话，说世界上有四种马，第一种马是看到主人的鞭子就立刻飞奔出去的骏马；第二种马是看到了别的马被鞭打，就立刻快步奔跑的良马；第三种是要等到自己受了鞭笞才开始跑的凡马；第四种是非要受到严厉的鞭打才开始走的弩马。同样，世界上也有四种人，第一种是远远地看到别人陷入老病死的痛苦中就立刻心生警惕；第二种人是要等到老病死离自己不远时才会心生警惕；第三种人必须是自己的近亲陷入老病死的痛苦才知道警惕；第四种人是非要自己亲身感到了老病死的痛苦才知道悔不当初。

奥格·曼狄诺把这个比喻又进一步发挥了一下。他说遇到问题时，世界上有这样四种人：第一种人是今天立即解决的人，第二种是等待明天解决的人，第三种是一味发愁今天明天都难以解决的人，第四种是问题已造成恶果再也难以解决的人。

在瞬息万变的商业社会里，把握时机，当机立断，比一天开几次会议来得实际。虽然综合众人的意见，会给你带来相当的安全感，但众人参与的计划，并不一定是成功的计划。

与其浪费时间在空谈上，不如看准机会，发挥决断能力，比其他崇尚空谈的公司，你会快人一步。

任何生意交易，如果过于慎重，反而错失良机；虽然慎重是做生意的重要条件，但绝不是成功的必要因素。进行计划时，达到及格的标准就可着手进行。如果事事追求完善，反而造成畏缩，以致计划迟迟未能实行。

然而许多创富者耽于空想，总是“夜里想了千条路，白天还照老路行”。成功者喜欢说：“你现在已经有了一个好的创意了吗？如果有，现在就去！”

奥格·曼狄诺讲过这样一个故事。有个很有才气的教授，告诉朋友，他想写一本传记，专门研究“几十年以前一个让人议论纷纷的人物的轶事”。这个主题又有趣又少见，真的很吸引人。这位教授知道的很多，他的文笔又很生动，这个计划注定会替他赢得很大的成就、名誉与财富。

一年过后，教授的朋友碰到教授时，无意中提到他那本书是不是快要大功告成了？

老天爷，他根本就没写！教授犹豫了一下，好像正在考虑怎么解释才好。最后终于说他太忙了，还有许多更重要的任务要完成，因此自然没有时间写了。

他这么辩解，其实就是要把这个计划埋进坟墓里。他找出各种消极的想法。他已经想到写书多么累人，因此不想找麻烦，事情还没做就已经想到失败的理由了。

具体可行的创意的确很重要，高明的创意就是成功的先导。

但是，光有创意还不够。还必须立即行动，去实施这一创意。高明的创意也只有在实施后才价值。

每天都有几千人把自己辛苦得来的新构想取消或埋葬掉，因为他们不敢执行。过了一段时间以后，这些构想又会回来折磨他们。

拿破仑·希尔认为，天下最悲哀的一句话就是：“我当时真应该那么做却没有那么做。每天都可以听到有人说：‘如果我 1952 年就开始那笔生意，早就发财啦！’或‘我早就料到了，我好后悔当时没有做！’”一个好创意如果胎死腹中，真的会叫人叹息不已，永远不能忘怀。如果真的彻底施行，当然也会带来无限的满足。

到美国首府华盛顿观光的旅客总不免要到华盛顿纪念碑一游。不过纪念碑游客如织，导游大概会告诉你，排队等搭电梯上纪念碑顶就要等上 2 个钟头。但是他还会加上一句：“如

果你愿意爬楼梯，那么1秒钟也不必等。”

仔细想想，这句话说得多么真切！不止华盛顿纪念碑如此，对于人生之旅又何尝不是！说得更精确一点，通往人生顶峰的电梯不只是客满而已，它已经故障了，而且永远都修不好，每一个想要往上爬的人都必须老老实实地爬楼梯。只要你愿意爬楼梯，一次一步，那么我们将在顶峰相会。

现在就准备好，立即出发！

做一个有主意、善抉择的人

做一个有主意、善抉择的人==

《最伟大的力量》一书的作者 J·马丁·科尔说：“世间最可怜的，是那些做事举棋不定，犹豫不决、不知所措的人，是那些自己没有主意，不能抉择的人。这种主意不定、意志不坚的人，难于得到别人的信任，也就无法使自己的事业获得成功。”

优柔寡断的人，不敢决定每件事，他们拿不准决定的结果是好还是坏，是凶还是吉。有些人的本领不差，人格也好，但就是因为寡断，往往错过了许多好机会，一生也未能成功。而决断的人，即使会犯些小错误，也不会给自己的事业带来致命的打击，因为他们对事业的推动，总比那些胆小狐疑的人敏捷得多。站在河边呆立不动的人，永远也不可能渡过河去。

如果你有寡断的倾向或习惯，你应该立刻下决心改正它，因为它足以破坏你各种进取的机会。在你决定某件事以前，你应该对这件事有个全面的了解。你应该运用全部的常识和理智，郑重考虑，但一经决定以后，就不要轻易反悔。

在做重大决定时摇摆不定，不知所措是一个人品格的致命缺点。具有这种弱点的人，从来不会是有毅力的人。这种缺点，可以破坏一个人对于自己的信赖，可以破坏他的判断力，更会有害于他的事业。

要成就事业，必须学会胸有成竹，使你的正确决断稳固得像山岳一样。不为情感意气所动，也不为反对意见所阻。

决断、坚毅是一切力量中的力量。假如你想做一名成功的老板，成就一番事业，你必须养成坚毅与决断的能力，否则你的一生都将漂泊不定，事业也将无所成。

在该做出决定时不能优柔寡断

在该做出决定时不能优柔寡断==

多丽斯待女儿上了初中便决定再去工作。有三份好工作任她挑选，使她迟迟不能做出决定。经过两星期的选择，她最终下了决心，但为时已晚，三份工作均已不复存在了。

拿破仑·希尔发现，多数人都害怕决策失误。这种担忧有三个主要原因：

(1)希望永远正确

有些人在诸如去看哪场电影、看哪个电视节目或去哪里度假之类小事上都不能下决心，是因为他们过于担心会犯错误。并非因为决策事关生死，而只是因为人们不能容忍犯错误。

(2)混淆客观事实和主观想法

多数决定均需以客观事实为据，也有很少一部分可根据主观感觉。如果不能分清两者，则很难做出理性的决策。

(3)担心永远承担义务

有些人认为决策是一成不变、不可撤销的。这不正确，假如你决策失误，最简单的方法就是重新决策加以改正。

拿破仑·希尔指出，实践加经验才能造就果断，想要学会怎样做出正确决策，你应遵守下列准则：

- ① 学会对自己行为自信，不要延误，不要拐弯抹角。
- ② 弄清事实后再下决心，然后十分自信地下达命令。
- ③ 给自己规定一个合理的决策期限。具体的期限可迫使你掌握事实。
- ④ 尽量限制选择范围。比如你在挑选新地毯，由于选择面太宽，不知应选哪一块，这时就要缩小范围，方法是每次只看三块，挑出一块最好的，然后再看另外三块，挑出其中最好的，依次挑下去，之后把选出的最好的毯子放在一起，再重复同一程序直到最终只剩下一块为止。你可用同样方法挑选西服、鞋袜、外套、领带等等。
- ⑤ 重新检查已做的决定，看看是否稳妥及时。
- ⑥ 分析他人所做的决定。假如不同意，就要确定不同意的原因是否稳妥，合不合逻辑。
- ⑦ 开阔眼界。方法是研究他人的行为，从其成功或失败中获益。
- ⑧ 不要小题大做。要为重大决策积蓄能量。不要为决定晚餐吃芦笋还是净豆荚而大伤脑筋。

作决定不能迟疑，但是也不能草率

作决定不能迟疑，但是也不能草率==

在我们的前进的道路上，有无数大大小小的事等着我们去决定。在我们下一次做出重大决定时，大概又会犯另一次的重大错误。也许是因为过去犯了严重的错误，大部分的人只会往后看，站在那儿惋惜不已。“如果我知道得更多”或“如果我有更多时间决定，每件事就会有不一样的结果”。

詹姆斯·E·艾伦在《思考的人》一书中写道：“没有办法可以知道每件事，但是有办法可以在我们决定前多知道一些，也有办法可以给我们多点时间思考。”

许多人都害怕作决定，因为每个决定对这些人而言，都是未知的冒险。而且最令人困惑的是，不知道这个决定是否重要。因为不知道这一点，他们毫无头绪地浪费力气，担忧无数的问题，最后什么都没处理好。作决定就像在我们不知道内心真的想要何物时随手丢铜板一样。焦虑感会逼迫、强制我们就目前所为的事实行动。很不幸的是，留给我们决定态度或所有选择的时间太短了。瞬间的决定通常最软弱，因为它们建基于只对目前有用的事实。结果总是不好，因为迫使我们做出这样决定的力量，经常会扭曲了事实、混淆了真相。当所有的决定都取决于现在时，事实上最好地决定是老早以前就决定的那一个。

决定应该会反映我们的目标，假如目标是明确的，则要决定就比较容易。没有目标的决定只是在那里瞎猜而已。对我们最好的决定可能不是最吸引人的，或是能让我们最快得到满足的那一个，这就是为什么“作决定”这件事，显得如此复杂的原因。

在生活中，让人完全舒服的抉择很少。人的一生中所做的重大决定，大都有退缩的时候。有时候放弃现在的享乐和做某些牺牲，是享受长期快乐的惟一法宝。有时候做一些表面上看起来似乎比起另一选择差的决定，是能达到目标的仅有的方法。

在能够做出最佳决定前，我们必须先能分辨，这是个主要决定还是次要决定。主要决定值得我们花全部的或大量的注意力和精力；而次要的决定则不必要。经常做出正确决定的人，

会忽略那些明显的小缺点，因为它们对他们的生活没什么大的影响。但是，一旦他们相信小的疏漏会产生大的影响时，他们就会快速做出反应，然后采取相应的措施。

对长期的问题提出短期的解决之道，通常是不佳的决定。做出不佳决定的人，可能没有意识到长期目标，或者只因为短期目标看起来比较容易做到，就选择了它。有许多短期的目标是在害怕失败的压力之下决定的。试着花点时间来作决定，问问自己：“我会因等待而失去什么？我可能赢得什么？”虽然并不能总是确定决定是对的，但是花点时间来思考，其正确合理的可能性通常要大。

人们通常会作决定，因为他们不能够容忍迟疑不决，特别是年轻人。由于社会的期待与影响，许多年轻人还不清楚自己到底想要什么的时候就不得不作决定、做选择、做计划，并且去努力实现它们。于是，有些人就在他们还犹豫不定时就做了选择。尽管这样做有时是不明智的、甚至是糟糕的，他们也还是会觉得解脱，感觉比较好过，但是他们很快就会发现更不好受。

迟疑不定有时会让人感到困惑。但是通常在一阵困惑之后，有人就有可能放弃旧的想法和偏见，让问题更清晰可见，把目标加以调整，根据另外的思路来作决定。从这个意义上说，犹豫不决可能是一个相当有价值的成长阶段的开始，每个人都应当珍视并从中获取一些有用的东西，弥补我们的缺陷。

草率作决定只是在逃避自我怀疑，但是这样的做法只能将那些困惑疑虑暂时埋藏起来。在以后的时间里，它们可能会在另外的人面前再次浮现，变成更棘手的难题。当一些问题出现在我们面前需要解决时，逃避是不明智的。而且即使是一些小问题，如果得不到及时处理，最后也可能会成为超过我们能力所及的大问题。

假如某个决定不能使人快乐，并不意味着它是错误的，因为没有哪个决定会总是让每个人都高兴，我们只能选择使目标完成更为容易的决定。但是，假如你不知道你的目标如何，就先别妄作决定。

让有助于成功的持续行动形成习惯

让有助于成功的持续行动形成习惯==

如何努力实现目标是每个人都关心的问题，《获取成功的精神因素》一书的作者克莱门特·斯通对这一问题进行过深入的研究，他给我们的建议是：

(1)每天审视这些目标，充分体验当它们实现时的快乐

当你制定出了所要追求的目标，同时也给这些目标找到了必须实现的充分理由后，事实上要实现目标的整个行动便开始展开。要确保所制定的目标能够实现，你必须预先调正自己的神经系统，确信这些目标能带给你快乐，也就是说你一天至少得两次审视这些目标，充分体验当它们实现时的快乐。

当你不断地把注意的焦点投射在这种情境之中，你的脑子便会形成一条神经渠道，把你的现状和期待的将来串在一起，让你对目标的实现有强烈的把握，进而使你拿出有效且成功的行动。所以，不要坐在那里徒耗时间，现在就开始行动起来吧！

当我们制定了目标之后经常只想到怎么去实现，却忽略了会对周围产生什么样的影响。追求目标的过程事实上就是一个连锁反应，所造成的最终结果往往不是我们先前所能想到的。我们都知道花朵之所以能繁衍，蜜蜂扮演了极为重要的角色。然而蜜蜂是为花朵传递花粉而生的吗？答案是“否”，蜜蜂的工作乃是从花朵之中汲到蜜汁，可是在它取蜜的过程之中脚上却沾上了花粉，当它飞到另一朵花上时就把花粉传过去了，这种为花授精的工作产生

连锁反应，结果是整个山谷开满五彩缤纷、争奇斗艳的花朵。企业家成立公司的目的在于营利，可是却提供了人们就业的机会，因而促进员工的成长和提升他们的生活水准。我们工作虽说是为了赚取生活所需，可是却因此得以培植自己的孩子接受良好教育，日后成为医生、艺术家、企业家、科学家以及为人父母。这种连锁反应无休无止。

目标，不是终点乃是为达到终点的手段，导引我们的方向。追求目标的目的在于拓展人生、不断成长。实现目标并不保证能给我们永远的快乐，然而在这个过程中克服无数艰难的经历，却可使我们有最真切与最持久的成就感。要想达成目标固然得拿出行动，可是你可曾想过，要把看不见的梦想化为看得见的事实，你得具备什么样的特质吗？在此请你好好地想一想，并把答案写下来。

(2)立即让自己行动起来

当你把目标写下来之后，随之最重要的一步就是立即让自己行动起来，向着把目标实现的方向拿出具体的行动，可别一拖再拖。

制定目标或许还不算太难，可是要能贯彻到底就不是一件容易的事了。相信很多人都有过这样的经验，刚定好目标时颇有磨刀霍霍的干劲，可是过了3个星期后就没劲了，更别提实现目标的自信早已荡然不存。当你拟妥一项目标后，首要的步骤就是把它写在纸上，这样才能使目标具体化，遗憾的是大多数人连这么简单的步骤都不做。

当你把目标写下来之后，随之最重要的一步就是立即让自己动起来，向着把目标实现的方向拿出具体的行动，可别一拖再拖。你先别管要行动到什么程度，最重要的是要动起来，打一个电话或拟出一份行动方案都是可行的，只要在接下去的10天内每天都有持续的行动。当你能这么做时，这10天小小的行动必然会形成习惯，最终把你带向成功。

如果你个人成长的目标是一年之内学好爵士舞的话，那么就“先让手指头动起来”，你不妨今天就去翻一翻电话簿找个训练班，随即便注册入学，安排出学习的时间。

如果你的兴趣喜好目标是一年之内买辆奔驰汽车的话，那么就请代理商寄一份有关奔驰汽车的各种资料给你，或者当天下午亲自跑一趟去了解一番。这并不是要你马上就买，只不过当你了解了价钱和性能之后，会更加强你要买的决心。

如果你的事业经济目标是在一年之内赚到10万美元的话，那么现在就立刻拟出必须采取的步骤。到底有哪个已经赚到这么多钱的人可以提供给你建议？你是否得考虑另谋第二份工作来增加收入？你是否应该减少开支，把节省下来的钱拿去投资？你是否应该去创个新事业？你是否需要去寻找什么样的资源？

(3)实现了所期望的目标后，要马上制定后续的目标

如果你没有后续的目标，那么前一个目标的实现就长远的观点来看未必是好的。许多人之所以活得那么有劲，就在于他有个值得活下去的目标，当那个目标实现后却没有后续的目标，这会使人觉得内心十分空虚，人生变得没有意义。

最典型的例子可见之于阿波罗登月计划的那些太空人，在受训期间他们都非常认真且有力地学习，因为在他们面前是一个人类历史上前所未有的壮举：登上这块满是神话的处女地。当他们终于登上了月球，极度兴奋之后却是如狂涛般卷来的严重失落感，因为接下去将很难再找到像登上月球这么值得让他们挑战的目标。或许“外太空”的探险之外我们也可以来探险“内太空”，好好研究迄今尚未有多少人接触与认识的“人类心灵”。

有些女孩子为了她们的婚礼经常可以忙上好几个月，甚至于一整年，投下的精力真是难以估计，所求的只是为了有个终身难忘的美好回忆。当婚礼耀眼的灯光慢慢隐去，年轻的新娘也如前面所说的那些太空人一样心情极度消沉，人生中最期望的高潮过后还会有下一波的高潮吗？这种现象真是让人感到遗憾。

当一个人实现了所期望的目标后，若要继续维持先前的热情和冲劲，那就得立即再制定出一个足以让他动心的目标，如此将可以使他先前实现目标的兴奋心情，不落痕迹地投注到

另一个新目标上，让他能够继续成长下去。若无成长的动机，人生就会停滞，人的老化不始于肉体，而是始于精神。

把服务社会当成是人生永远的目标，这可以使你不落入失落感的陷阱里。去找一条帮助人的渠道，对那些迫切需要帮助的人伸出援手，你的一生将会过得生龙活虎。在这个世界里你永远不用担心找不到能让你付出时间、精力、金钱、爱心和创造力的地方。

我现在就付诸行动

羊皮卷之九

我现在就付诸行动==

我的幻想可能毫无价值，我的计划可能付诸东流，我的目标可能难以达到。一切的一切都可能毫无意义，除非我们付诸行动。

我现在就付诸行动。

一张地图，不论多么详尽，比例多精确，它永远不可能带着看它的人在地面上移动半步。一个国家的法律，不论多么公正，永远不可能防止罪恶的发生。任何宝典，包括我手中的羊皮卷，永远不可能创造财富。只有行动才能使地图、法律、宝典、梦想、计划、目标具有现实意义。行动，像食物和水一样，能滋润我，使我成功。

我现在就付诸行动。

拖延使我裹足不前，它来自恐惧。现在我从所有勇敢的心灵深处，体会到这一秘密。我知道，要想克服恐惧，必须毫不犹豫，起而行动，惟其如此，心中的慌乱方得以平定。现在我知道，行动会使猛狮般的恐惧，减缓为蚂蚁般的平静。

我现在就付诸行动。

从此，我要记住萤火虫的启迪：只有在振翅的时候，才能发出光芒。我要成为一只萤火虫，即使在艳阳高照的白天，我也要发出光芒。让别人像蝴蝶一样，舞起翅膀，靠花朵的施舍生活；我要做萤火虫，照亮大地。

我现在就付诸行动。

我不把今天的事情留给明天，现在就去行动吧！即使我的行动不会带来快乐与成功，但是动而失败总比坐而待毙好。行动也许不会给出快乐的果实，但是没有行动，所有的果实都无法收获。

我现在就付诸行动。

立刻行动。立刻行动。立刻行动。从今往后，我要一遍又一遍，每时每刻重复这句话，直到成为习惯，好比呼吸一般，成为本能，好比眨眼一样。有了这句话，我就能调整自己的情绪，迎接失败者避而远之的每一次挑战。

我现在就付诸行动。

我要一遍又一遍地重复这句话。

清晨醒来时，失败者流连于床榻，我却要默诵这句话，然后开始行动。

我现在就付诸行动。

外出推销时，失败者还在考虑是否会遭到拒绝的时候，我要默诵这句话，面对第一个来临的顾客。

面对紧闭的大门时，失败者怀着恐惧与惶惑的心情，在门外等候；我却默诵这句话，随即上前敲门。

我现在就付诸行动。

面对诱惑时，我默诵这句话，然后远离罪恶。

我现在就付诸行动。

只有行动才能决定我在商场上的价值。若要加倍我的价值，我必须加倍努力。我要前往失败者惧怕的地方，当失败者休息的时候，我要继续工作。失败者沉默的时候，我开口推销。我要拜访十户可能买我东西的人家，而失败者在一番周详的计划之后，却只拜访一家。在失败者认为为时太晚时，我能够说大功告成。

我现在就付诸行动。

现在是我的所有。明日是为懒汉保留的工作日，我并不懒惰。明日是弃恶从善的日子，我并不邪恶。明日是弱者变为强者的日子，我并不软弱。明日是失败者借口成功的日子，我并不是失败者。

我现在就付诸行动。

我是雄狮，我是苍鹰，饿即食，渴即饮。除非行动，否则死路一条。

我渴望成功，快乐，心灵的平静。除非行动，否则我将在失败、不幸，夜不成眠的日子中死亡。

我发布命令。我要服从自己的命令。

我现在就付诸行动。

成功不是等待。如果我迟疑，她会投入别人的怀抱，永远弃我而去。

就在此时，就在此地，这是我的决定：

我现在就付诸行动。

你就是一个不折不扣的“造命人”

第十章=依靠信仰的力量把握机遇

你就是一个不折不扣的“造命人” ==

我们必须选择快乐，选择健康，选择安全，选择富裕。大量生活中的事实告诉我们，成功是一种选择，而不是仅仅靠机会获得的结果。

拿破仑·希尔讲过这样一个故事：

一个名叫 R 热佛尔的黑人青年，他在底特律的贫民区里长大。他的童年缺乏爱抚和指导，跟别的坏孩子学会了逃学、破坏财物和吸毒。他刚满 12 岁就因为抢劫一家商店被逮捕了；15 岁时因为企图撬开办公室里的保险箱再次被捕；后来，又因为参与对邻近的一家酒吧的武装打劫，他作为成年犯被第三次送入监狱。

一天，监狱里一个年老的无期徒刑犯看到他在打垒球，便对他说：“你是有能力的，你有机会做些你自己的事，不要自暴自弃！”

年轻人反复思索老囚犯的这席话，做出了决定。虽然他还在监狱里，但他突然意识到他具有一个囚犯能拥有的最大自由：他能够选择出狱之后干什么：他能够选择不再成为恶棍；他能够选择重新做人，当一个垒球手。

5 年后，这个年轻人成了全明星赛中底特律老虎队的队员。底特律垒球队当时的领队 B 马丁在友谊比赛时访问过监狱，由于他的努力使 R 热佛尔假释出狱。

不到一年，R 热佛尔就成了垒球队的主力队员。

这个青年人尽管曾陷于生活的最底层，尽管曾是被关进监狱的囚犯，然而，他认识到了真正的自由，这种自由是我们人人都有的，它存在于自由选择的绝对权力之中。我们所有的

人都有这种权力。

R 热佛尔也可以推脱说：“现在我在监狱里，我无法选择，我能选择什么呢？”但他说的是：“我能够做出决定。”

这种自由选择的权力是你作为自己生活的总统所拥有的最有力的工具。这种权力是区别人和动物以及其他存在物的特征。

世界上许多人说无法选择，就不存在什么个性自由。他们认为决定人的行为的只是机遇。这种说法是比较偏激的。国际著名的精神病学家 V 富兰克在第二次世界大战时曾被关进德国集中营。他研究了自己的思想，还与别人交谈。以后，他得出结论说：“只有一种东西是不可剥夺的，那就是人类的自由，在任何情况下选择自己态度的自由，选择自己独特的行为方式的自由。”

因此，我们看到自己有选择权，我们能够选择。大多数人的问题是不想选择，因为我们一旦做出选择，便要承担责任。正因为如此，有些人一碰到自己做出的决定是错误的时候就责备别人，或者推诿拖拉再也不肯做出决策了。然而，为了谋取生活的成功，我们必须做出自己独立的选择，我们必须运用自己自由选择的权利。作为自己生活的总统，你每天、每个小时都可做出自由的选择。

许许多多的人都没有意识到，当他们走进一家鞋店的时候，他们可以买一双黑色的鞋，也可以买一双棕色的；当他们走进一家服装店的时候，他们可以买一件浅色的外套，也可以买一件深色的；当他们打开收音机的时候，他们可以吧旋钮调到这个台，也可以把它调到那个台；当他们走进一家冰淇淋店的时候，他们可以买一个巧克力脆皮也可以买一杯菠萝汽水；当他们要去看电影的时候，他们可以去一个附近的电影院，也可以去城里闹市区的电影院。是的，千真万确的就是这样，如果你选择的话。当你要度假的时候，如果你选择了去海滨而不是去爬山，你就做出了选择。当你要买一辆小汽车的时候，你可以选择买某个特殊牌子的车，也可以选择买另一个制造商的车。换句话说，一个人所掌握的最大的力量就是：选择的力量。

选择的力量是非常巨大的，你甚至可以选择自己的命运。有这样一句英国谚语：“命运的建筑家——那就是你自己！”

成千上万的人都在寻找财富。他们希望有一天可以对自己说：“现在，我再也不用为钱的问题发愁了。”如果可以不必再为钱的问题烦恼，他们会很高兴。于是，制定各种计划、方案，尝试过许多不同的方法，力图使自己富起来，而这一切都未能奏效。结果，他们灰心丧气，认定自己不是那块料，不可能占据这样一个令人羡慕甚至嫉妒的位置。他们做尽了各种尝试，就是不曾试着改变他们自己的想法——而这是惟一可能会使事情有所改变的途径。”

拿破仑·希尔说，“作命运的主人”，说起来容易，做起来却需要特别“用心”。

大部分人在整容手术后，令人生观大变，比以前更快乐；但有一小部分人，外表明明由丑化美，但心里仍然是和以前一样不快乐。人的快乐与否，并非由外在因素决定，而是基于他内心世界的思想。

这个心理暗示的观念，圆满地解释了大部分人整容后变得快乐，因为他们对自己的看法改变了；小部分人整容前不快乐，而整容后仍然不快乐，是因为他们对自己的看法没有改变。

自我形象是自己想像出来的“内心形象”。如果你现在的自我形象是负面的，那么你可以改变它，把一个正面的形象想像出来。不要埋怨、不要托辞，成功或失败，发达或贫穷，都是决定于你的自我形象，而你的自我形象是你与生俱来的想像力的产品。

成功的一个大秘密，就是将失败者的自我形象改变为成功者的自我形象。这个自我形象，不只是你那潜意识服务机制的“磁盘”，简直就是吸引金钱的“磁石”！

种种自我暗示皆具有催眠引导的作用，一如将美景摄入照相机一样，信心就像冲洗的底片，经过暗房处理，呈现张张精彩的画面。因此自我提醒的观念应常记在心，必能使你意识

到自己的不凡。

潜意识中隐含着一股令人难以想像的推动力，具有帮助你完成任务的效果，能使你的感情或情绪丰富明朗化，蛰伏的思想源源涌出。这股伟大的力量虽然存在，但似乎始终处于冬眠的状态中，必须靠着不断的自我提升才能使它醒来。要发挥完全的自我，必须时时将此牢记在心。现在举一个因此成功的范例。

成功的人，每天都会给自己打气加油，说：

“我是真正具有才干的人；
我每天努力的目标是要成为大人物；
我知道我具有成就天下第一等事业的本领；
我相信我会幸福、进步、繁荣；
我是积极的行动者；
把全力集中在工作上；
我的外表不错；
昨天的我非常伟大，今天会更不同凡响。”

在适当的时候，常常向自己输入正面积极的言辞，例如一早起床，就自我提醒 1 次，叠被时再重复 1 次，洗脸对镜子作第 3、4 次提示，走路、等公共汽车是第 5 第 6 次。每天一有空闲就自我肯定一番，自信自然而然深深在心里扎根，沉睡的机能也一定会清醒过来，发挥它强大的潜力。

许多哲学家曾经说过，人是自己命运的主人，但他们大多数都不曾指出人类能够自主命运的真正理由。说真的，人之所以有主人的地位，尤其是经济主人地位，能够驾驭环境，自主成败，是因为他可以运用潜意识的力量，特别是自我暗示这个工具。

而自我暗示，就是自我形象的创造或改造了，你创造自我形象，自我形象创造财富，你就是一个不折不扣的“造命人”！

詹姆斯·E·艾伦在《思考的人》一书中写道：

“在这个年代所揭示的所有关于灵魂的美丽的真相中，最令人兴奋和最能带来憧憬与信心的莫过于此——那就是人是思维的主人，是性格的塑造者，是状况、环境和命运的创造者。

“作为一个有智慧和爱的生命，作为自己思想的主人，你手中握着通向各种境遇的钥匙。人本身就具有那种转变和重塑的力量，由此他可以使自己成为他愿意成为的形象。

“人永远是主人，即使当他在最虚弱和最孤独的境地，他也是自己的主人。只不过当他虚弱和堕落时，他是一个对自己的‘家业’管理不当的愚蠢的主人。当他开始反省自己的状况，开始辛勤地寻找自己的生命所依据的法则时，他就变成了一个聪明机智的主人，以智慧来引导自己的精力，将自己的思想倾注于充满希望的事业上，这样才是清醒的主人。”

信念是一种巨大的动力

信念是一种巨大的动力==

一件发生在美国内战期间的奇特的故事，可以说明信念的魔力。

基督教信仰疗法的创造人玛丽·贝克·艾迪，当时认为生命中只有疾病、愁苦和不幸。她的前任丈夫在婚后不久就去世，第二任丈夫又抛弃她。她只有一个儿子，却由于贫病交加，不得不在他 4 岁那年就把他送走了。她不知道儿子的下落，以后有 31 年之久，都没有再见到他。

因为自己的健康情况不好，她一直对所谓的“信心治疗法”极感兴趣。可是她生命中戏

剧化的转折点，却发生在麻省的理安市。一个很冷的日子，她在城里走路时突然摔倒在结冰的路面上，而且昏了过去。她的脊椎受到了伤害，她不停地痉挛，医生甚至认为她活不久。医生还说，即使奇迹出现而使她活命的话，她也绝对无法再行走了。

躺在一张看来像是送终的床上，玛丽·贝克·艾迪打开《圣经》。她后来说，她读到马太福音里的句子：有人用担架抬着一个瘫子到耶稣跟前，耶稣对瘫子说，放心吧，你的罪赦了……起来，拿你的褥子回家去吧。那人就站起来，回家去了。

她后来说，耶稣的这几句话使她产生了一种力量，一种信仰，一种能够医治她的力量，使她“立刻下了床，开始行走”。

“这种经验，”艾迪太太说，“就像引发牛顿灵感的那枚苹果一样，使我发现自己怎样地好了起来，以及怎样地也能使别人做到这一点……我可以很有信心地说：一切的原因就在你的思想，而一切的影响力都是心理现象。”

奥格·曼狄诺指出：“只要改变自己的信念，就能改变自己的生活。”

信念不仅会影响一个人的健康，甚至能影响一个人的事业。

成功者能终年一致地施行有效的做法以达成美梦，但到底是什么使他们能坚持不懈地全心投入各种各样事务中呢？

是信念的力量！要取得成功，除了有坚强的意志，还需要有强烈的信念。信念是一种巨大的动力，它可以推动你去做别人认为不可能成功的事情。

几百年来，人们一直认为要在4分钟跑完1英里(约1609米)是件不可能的事。但在1954年，著名的短跑名将罗杰·班纳斯特却做到了。

他之所以能创造这项佳绩，一是得益于体能上的苦练，二是归功于精神上的突破。在此之前，他曾在脑海里多次模拟4分钟跑完1英里，长久下来便成为一种强烈的信念，因而对神经系统有如下了一道死命令，必须完成这项使命。

他果然做到了大家认为不可能成功的事。谁也没有想到，在班纳斯特打破记录的第二年里，竟然有近400人先后也都达到这项记录。

奥格·曼狄诺指出：有了班纳斯特这样的信念，人就能够发挥无比的创造力！

强大的信念战胜人生航程的风暴

强大的信念战胜人生航程的风暴——

在《圣经》中有这样一个奥格·曼狄诺非常喜欢的故事：一艘小渔船轻轻地荡入平静如镜的革尼撒勒湖。这时，太阳已经下山，天边仍然残留着一片晚霞。霞光洒满湖面，一片波光粼粼，景色真是美极了。这艘小船要渡到湖的对岸去。那么，船上有些什么人呢？

多年来，这些人一直在革尼撒勒湖上打鱼为生。所以他们对湖四周的情况了若指掌。他们也曾经在暴风骤雨中航行，与大风大浪搏斗过。对这些经验丰富的渔夫来讲，在湖上航行就好比在陆地上走路一样自在。

耶稣的门徒们悠闲地坐在小船上，一边欣赏美丽的景色，一边轻声聊着天。在船的尾部躺着一个熟睡的人，他就是耶稣。耶稣肯定是累坏了。他在迦百农城度过漫长而又疲劳的一天。这一天，耶稣连续不断地向人群讲道，给病人治病，没有丝毫休息的时间。现在总算可以好好休息一下了。因为耶稣也是人，也需要休息。

小船静静地向前航行着。可是没过多久，天气突然起了变化。天上的霞光早已消失，取而代之的是一团又一团浓密的乌云。湖面上开始刮起大风，原本平静的湖水开始剧烈地翻腾起来。起先，耶稣的门徒对这突然的变化并不在意，他们经历过的风浪多了。他们用有力的

膀臂沉着地把住舵，继续航行。

小船在风浪中颠簸着向前行进。乌云越来越密，整个天空看不见半点星星或月亮的亮光。湖面上一片漆黑，伸手不见五指。风也越刮越猛，刮在桅杆的缆绳上，发出阵阵刺耳的呼啸声，湖水也越来越汹涌，波浪猛烈地拍击着船舷，似乎不把小船拍个粉身碎骨绝不罢休似的。面对这个情况，耶稣的门徒们开始有些招架不住了。因为这么恶劣的天气，这么巨大的风浪是他们以前没有遇见过的。他们都忍不住把目光投向在船尾熟睡的耶稣，心中暗暗希望耶稣能马上醒来，帮助他们度过这个难关。可是耶稣仍然在船尾沉睡不醒。

这该怎么办呢？情况变得越来越糟。湖水不断地打进船内，小船随时都有沉没的危险。门徒们沉不住气了。他们惊慌失措地冲着耶稣大声喊叫，说：“主啊！快快救我们吧！我们快要没命了！”

听到门徒们的求救声，耶稣醒了过来。那么眼前的大风巨浪，是否吓倒了耶稣呢？他是否像门徒一样惊慌失措呢？没有！创造天地万物的主怎么会害怕呢？只听耶稣用十分镇静的口气对门徒说：“你们这些人哪！为什么害怕呢？”接着，耶稣站起身来，斥责风浪说：“住了吧！静了吧！”顿时，湖面上的风浪消失得无影无踪，湖水恢复了原有的平静。

耶稣的门徒们看到眼前这种景象，吃惊得一动都不敢动，《圣经》说：“他们就大大的惧怕。”这些门徒为什么惧怕呢？他们不是看见过耶稣的许多的神迹吗？是的，他们的确见过耶稣的许多的神迹，但是他们以为耶稣只能医病赶鬼，完全没有想到耶稣还有征服自然界的的能力。过了好一会儿，门徒们惊叹地互问：“他到底是谁？连风和浪都听从他。”

小船在恢复了平静的湖面上继续航行，好像刚才什么事也没发生过，然而，耶稣的门徒们对这一晚的航行经历却是终生难忘。

奥格·曼狄诺指出：耶稣的门徒们从耶稣平静风浪这件事，学习到人生中最重要的功课。同样地，我们也可以从这个故事中学习到人生最重要的功课。我们都会人生的航程中遭遇风暴，这里讲的风暴指的是人生中各样的艰难险阻。人的一生就像一艘小船在茫茫大海中航行，免不了会遇到困难和打击。只要我们信心十足，就能战胜一切艰难险阻。

希望和信心同样重要

希望和信心同样重要——

人人都想发挥潜能，人人都想成功。每一个人都想要获得一些最美好的事物。没有人喜欢巴结别人，过平庸的生活。也没有人喜欢自己被迫进入某种情况。

奥格·曼狄诺发现，最实用的激发潜能经验，可在《圣经》的章节中找到，那就是“坚定不移的信心能够移山。”可是真正相信自己能够移山的人并不多，结果，真正做到“移山”的人也不多。

有时候，你可能会听到这样的话：“光是像阿里巴巴那样喊‘芝麻，开门！’就想把山真的移开，那是根本不可能的。”说这话的人把“信心”和“希望”等同起来了。不错，你无法用“希望”来移动一座山；也无法靠“希望”实现你的目标。

但是，你要告诉自己，信心和希望同样重要。

在根据一本传奇般的书《无畏的人》改编的电影里，有这样一个镜头：

纳粹德国的军官们正在审问一位年轻姑娘。她是作为二次大战同盟国的间谍被俘的。一个军官试图说服那位姑娘，她绝无逃脱的机会，应该与他们合作，免得受无数不必要的皮肉之苦。他们企图用这样的言辞让她开口：“没别的法子，我们只好用坐老虎凳的办法来‘招

待’你。等你下来时，就成了瘸子了。”但那姑娘选择了沉默来保护同伴，她这样做，既为了自己的使命，同时也保留了希望。

一个人若丧失了希望之光，陷入无力自拔的境地，不啻是精神扭曲和残废。你将感到沉重的压抑，如同羁禁于人生的囚笼。这种情形持续的时间越长，带来的消极后果越严重。最终，一切希望都化为乌有时，开始是精神接着肉体都将衰败、恶化。“希望”本来纯粹是精神意义上的，你可以摒弃它，也可以视其为生命不可缺少的一部分，决定权完全在于你自己。

对自我抱有希望和自信是同等重要的。两者互为依存、不可缺少。希望意味着相信自己有能力生活得更好，要使希望成为现实，你就得有足够的自信心，而自信心产生于行动中，绝非源于不切实际的幻想或空谈。希望属于精神，自信属于行动。你必须摒弃那种一切都是无望的观念。相反，一切都是有希望的。不要计较客观环境，以希望的眼光去看待事物，将有助于你果断地采取自信的行动。幸存的战俘以亲身经历证明了希望的重要性。威廉·尼荷斯，曾被叛乱者监禁于委内瑞拉的原始丛林中长达三年之久，最后获救。他将自己的生还归结于自始至终不曾放弃生存的希望。

相信自己，绝不放弃自己作为一个独特的、重要的个人具有内在的充实感，希望才能飞临你的身旁。换言之，只有全身心地投入生活，你才能获得希望。除此，没有它途！这里，也没有什么神秘可言，只要你下定决心排除外界的干扰，对可能遇到的困难的风险有充分的心理准备，你就完全可以改变自己的生活，在行动中发现自己生存的目的和意义。当然，每个人的情况不同。你的邻居或许愿意成为一个牧羊人；你的姐姐或许愿意经营自己的书店；你父母或许热衷于旅游；你的弟弟身为辩护律师，因为解决了一个疑难案件而感到内心充实。所有这些或许都不适合于你，但只要你不怕冒险，不怕失败，勇于创新，大胆尝试，你一定能在生活中找到自己的位置。害怕失败的心理是你追寻自己生存目的、使命感的最大障碍之一。

《从失败到成功的销售经验》一书的作者弗兰克·贝特格写道：“坚强的自信，常常使一些平常人也能够成就神奇的事业——成就那些天分高、能力强但多虑、胆小、没有自信心的人所不敢尝试的事业。”

你的成就大小，往往不会超出你自信心的大小。假如拿破仑没有自信的话，他的军队不会爬过阿尔卑斯山。同样，假如你对自己的能力没有足够的自信，你也不能成就重大的事业。不希求成功、期待成功而能取得成功，是绝不可能的。成功的先决条件，就是自信。

自信心是比金钱、权势、家世、亲友等更有用的条件。它是人生可靠的资本，能使人努力克服困难，排除障碍，去争取胜利。对于事业的成功，它比什么东西都更有效。

假如我们去研究、分析一些有成就的人的奋斗史，我们可以看到，他们在起步时，一定有充分信任自己能力的坚强自信心。他们的心情、意志，坚定到任何困难险阻都不足以使他们怀疑、恐惧，他们也就能所向无敌了。

我们应该有“天生我才必有用”的自信，明白自己立于世，必定有不同于别人的个性和特色，如果我们不能充分发挥并表现自己的个性，这对于世界，对于自己都是一个损失。这种意识，一定可以使我们产生坚定的自信并助我们成功。

坚持你的信念不受干扰

坚持你的信念不受干扰＝

《信仰的力量》一书的作者路易士·宾斯托克说：“每一个人，无论是贩夫走卒还是英雄人物，总有遭人批评的时刻。事实上，越成功的人，受到的批评就越多。只有那些什么都

不做的人，才能免除别人的批评。”

你听过塞蒙·纽康这个名字吗？这个人出生于 1835 年，卒于 1909 年。在莱特兄弟首次飞行成功前一年半，他说了以下的“名言”：“想叫比空气重的机器飞上天，不但不可可能，而且毫不实用。”

你知道约翰·莱特福特吗？他不但是个博士，而且当过英国剑桥大学副校长。在达尔文出版《物种起源》这部名著前夕，他郑重指出：“天与地，在公元前 4000 年 10 月 23 日上午 9 点诞生。”

你听说过狄奥尼西斯·拉多纳博士吗？他生于 1793 年，卒于 1859 年，曾任伦敦大学天文学教授。他的高见是：“在铁轨上高速旅行根本不可能，乘客将不能呼吸，甚至将窒息而死。”

1786 年，莫扎特的歌剧《费加罗的婚礼》初演，落幕后，拿波里国王费迪南德四世，坦率地发表了感想：“莫扎特，你这个作品太吵了，音符用得太多了。”

国王不懂音乐，我们可以不苛责，但是美国波士顿的音乐评论家菲力普·海尔，于 1873 年表示：“贝多芬的第七交响乐，要是不设法删减，早晚会被淘汰。”

好吧，乐评家也不懂音乐，但是音乐家自己就懂音乐吗？柴可夫斯基在他 1886 年 10 月 9 日的日记上说：“我演奏了勃拉姆斯的作品，这家伙毫无天分，眼看这样平凡的自大狂被人尊为天才，真教我忍无可忍。”

有趣的是，乐评家亚历山大·鲁布，1881 年就事先替勃拉姆斯报了仇。他在杂志上撰文表示：“柴可夫斯基一定和贝多芬一样聋了，他运气真好，可以不必听自己的作品。”

路易士·宾斯托克说：“真正的勇气就是秉持自己的信念，不管别人怎么说。”

我们都知道水可载舟，亦可覆舟，但是水只要不渗进船里，船就不会沉。记住一件事，只要确定你是对的，就坚持你的信念，无怨无悔。

如果你能做到这一点，就能成为人上之人。

依靠信仰接受生活的挑战

依靠信仰接受生活的挑战==

《圣经》上说：“斗中盛满小麦，即无法再装入秕稗。”有了信仰的人，就会减少许多不必要的恐惧。

我们都曾经历过信仰受到生活挑战的考验的时刻。有时候，我们除了信仰就无所依靠。

心理学家福克斯曾与一位朋友在电话里交谈，她正经受着一场医学上的挑战。她必须做一个手术，而这个手术相当危险。在她的病情确诊以后没几天，她又经受了另一次打击。她 10 岁的儿子被诊断出患有会危及生命的永久性心脏病！她对自己的担忧和恐惧很快消散了，她只担心她的儿子！

她打电话来问福克斯：“为什么这些事情都落到我头上？”

福克斯对她说，生活并不公平，就其本质而言，生活是艰难的。无论你有多少钱，有多大影响，有多大权势，当问题是某种你无法控制的事情的时候，生活就会变得极为艰难。在这样的时候，你需要信仰。而且你必须把自己交付给信仰。

福克斯打了一个比方：信仰就像上到一艘船上，而且无论怎样都必须呆在船上。假如船遭遇风浪，你必须待在船上。假如船触礁了，你必须待在船上。如果船翻了，你必须待在船上。即使船沉没了……你还必须待在船上！为什么？因为你会看到，即使船里贮满了水，在风暴里，你还是会得到支撑。

生活中有艰难时刻，暴风雨也会到来，但如果你能等待，并且拥有信仰，你就会得到支撑。

利斯·布朗曾说，生活有时会使你迷失方向，把你击倒在地。但是你必须拥有信仰，以便经受住打击，以便使自己知道未来不会和过去一样。还有更伟大的事在等着你，而你必须用信仰战胜哪些挑战性的时刻。最后，他说：“即使你被打倒了，你也要用背着地，因为如果你能向上看，你就能再站起来！”

约翰·A·凯利博士是马里兰州庙山市锡安山大教堂的牧师，该教堂是美国第一大、世界第二大基督教教堂。要建立如此庞大的教众的队伍，并且向他们布道，要面临许多挑战，而他的布道说明了《圣经》上有许多成功的秘诀和线索，只要我们愿意勤奋寻找就能得到，理解这一点是非常必要的。他谈到了这个事实：当你在生活中前进去寻找上帝赐予你的事物的时候，将会遇到问题和挑战。你需要信仰，伟大的信仰，来迎接这些挑战。在《圣经》中，我们到处可见“一定到来”这句话。许多人认为这句话只意味着事情已经发生或者将要发生。它的确有这层意思，但这并不是它的全部含义！当生活中发生了挑战性、困难的事情的时候，我们必须用信仰来理解这句话的另一层意思：一定到来者就一定会过去，到来的就不会停留。

每个人的生活都会面临考验你的信仰和决心的挑战。然而，当挑战到来，它们到来了，就不会再停留，它们必须过去。如果有信仰就会看到我们会因此而成长，正是这种成长把成功者与平庸之辈区分开来。我们都会面临挑战，我们都会经历困难，只要记住“一定到来”，到来者一定会过去而不会停留！拥有信仰，坚持信仰，因为事情到来……还要过去！这种信仰使你相信，你不但能从逆境中生存下来，而且还能兴旺发达。

把信念提升到强烈的地步

把信念提升到强烈的地步——

强烈的信仰和信念，能够产生奇迹。

你若是想在人生中有一些成就，最有效的办法便是把信念提升到强烈的地步，因为只有达到这种程度，才会促使你拿出行动。

如果你对任何事物不断地提出问题，没多久就会开始对它产生怀疑，这包括那些你深信不疑的事物。我们的信念按其相信的程度可分为几个等级，清楚知道它们的等级十分重要。

《信仰的力量》一书的作者路易士·宾斯托克把它们分成三个等级：游移的、肯定的以及强烈的。

游移的信念乃是指其十分不稳定，即使相信也往往只是一时性的，很容易便会倒向。在桌子的比喻里，这种信念所构成的桌腿很不牢靠，常常是摇摇晃晃的。

至于肯定的信念在那张桌子的比喻里乃是有更大范围的支撑，特别是对既有的依据有较高度的相信，因为它使相信的人更有把握。这些依据可以是各个方面的，近可取自亲身经验，远可取诸其他来源，即使是个人凭空想像出来的也行，具有这样信念的人因为对所相信的都很有把握，所以不太能够接受新的依据，可是你若能赢得他的信任，就有可能改变他排斥新依据的可能。一开始他会对所相信的产生些许动摇，当疑惑越来越大就会松动旧有的信念，而在心里就能挪出接纳新依据的空间了。

第三级强烈的信念乃是信念的极至，其表现为对一个念头抱着近乎至死方休的强烈程度。当一个人拥有这样的信念时，不仅坚信而不动摇，假使有人对其怀疑，还会惹得他因而动怒。这种人对于所持的信念不容有一丝的怀疑，百分之百地排斥新的依据，其强烈程度到

了几乎冥顽不灵的地步。譬如说，历代的宗教狂热分子就只相信他们所信的神才是世上惟一的真神，若有人敢怀疑，他们不惜生命，也要维护这个信念。这类的狂热信念往往使狂热分子自封为救世主，在神圣的名义下行其残害他人的意图。这也就是何以十多年前有一个名叫吉姆·琼斯的疯子，在圭亚那用剧烈毒药诱骗其数百名“人民庙堂”的信任者集体自杀，造成举世震惊的大新闻。

当然，强烈的信念并不只限于狂热分子才有，任何一个对于某种思想、信仰、主义愿意奉献牺牲的人也都具有这样的行动。一个人不满公共教育的现状，那必然有他的看法，可是那人若自愿投入推动扫除文盲的计划，那就非得有强烈的信念不可。一个人成天在想若是有一天能拥有一个冰上曲棍球队该多好，这可能是个游移的信念，可是他若千方百计地组建了一个球队，没有强烈的信念是不可能成功的。肯定的信念跟强烈的信念的不同之处在于是否有行动的意愿，事实上一个有强烈信念的人对于所相信的必然很执著。为了达成这个信念，他们不怕被人三番两次地拒绝，也不怕被人讥笑是个傻瓜。

造成肯定的信念和强烈的信念最大的不同，或许在于后者相信的程度通常较强烈，那是因为在脑海里形成强烈肯定的结果，这种信念最后很可能就是这个人活着时的惟一目的。保持强烈信念的人最可虑的，就是他根本不相信这个信念会有错误的可能，因此死抱不放，结果很可能败得一塌涂地。由此观之，有时候肯定性的信念或许比强烈的信念要妥当得多。

不过强烈的信念也有它正面的一面，就因为它确实能激励人心，所以会促使我们拿出实际行动。因为信念乃是一种动力，而强烈的信念乃是最有价值的动力，使一个人持久不懈地努力，以完成跟大众或个人有关的目标、计划、心愿或理想。

路易士·宾斯托克指出：“你若是想在人生有一番成就，最有效的办法便是把信念提升到强烈的地步，因为只有达到这种程度才会促使你拿出行动，扫除一切横在前面的障碍。肯定的信念固然在某些时候能发挥一定程度的作用，可是有些事还真需要像达到强烈信念那样的程度才能成功，就拿不想胖得痴肥这件事来说，惟有强烈的信念才能迫使人下决心，只选择对身体健康的食物，让生活不再是一种痛苦，甚而避开心脏病的侵袭。当你强烈相信自己是个有能力掌握人生的聪明人时，这个信念就可帮助你度过人生中各种艰苦的时光。”

那么，如何才能建立一个强烈的信念呢？

① 你得先有一个起码的信念。

② 你得不断吸收新且有力的依据，以强化这个信念。在此，让我们假设你打算从此不再吃肉，要想强化这个决心，你不妨去请教吃素的朋友，问问他是什么原因促使他改变成这样的饮食习惯？这对他的健康及生活方面会造成何种影响？除此之外你还得去找资料，了解动物性蛋白质对人体有什么样的影响。

③ 给自己找一个印象深刻的例子或自创一个，让自己充分明白若不这么做，可能得付上何等代价，并且不断质疑，以迫使这个信念达到深信不疑的地步。譬如说你决心抗拒吸毒，要想建立这样的信念，最好的办法，就是让自己了解对吸毒有强烈痛苦感受的经验，你可以去看这类的影片，甚至更好的做法是亲自去见识受毒品折磨的人；如果你想戒烟，不妨去拜访医院的特护病房，观察一下患肺气肿用氧气罩吸氧的病人，或者看一看老烟枪胸部的 X 光照片。诸如上述的经验，相信定能使你建立真正强烈的信念。

④ 付诸行动，因为每一次的行动必定会强化这个信念，使你有更强的决心坚持这个信念。

充分运用信仰的力量就总能找到机会

充分运用信仰的力量就总能找到机会==

很多人总是埋怨没有发财的机会，其实是因为他们没有发现机会的眼光和抓住机会的信念。《信仰的力量》一书的作者路易士·宾斯托克说：“机会总是存在的，只要你肯动脑筋，充分运用信仰的力量。”

一个摆冷饮摊的贫苦青年人，经过近 30 年的奋斗，竟拥有了大小餐馆近 400 家，员工 3 万多人，年营业额在 4 亿美元左右的大企业，这虽不是空前绝后的成就，但也决不是大多数人能够办得到的。

创造这一奇迹的是梅瑞特公司的创办人约翰·梅瑞特，由他的几个创业事例中，你也许可以发现不少“把小生意做大”的诀窍。

1927 年 6 月间，梅瑞特带着他的新娘子来到华府，在这里他与他的合伙人开起了一家冷饮店。事实上，这个店只是在一家面包店里占了一角而已，根本不能算是店，只不过是个冷饮摊，而且只卖汽水。

由于全球经济衰退，没多久，他们的冷饮店被迫关门。原来他的汽水店开在一家面包店隔壁，来来往往人很多，不管将来是做什么生意，都是很理想的位置。所以尽管关门歇业了，他还是照样付房租，由此也可以看出他要做生意的决心。

这一天，正是晚上下班的时候，隔壁面包店的生意特别好，大有应接不暇之势，受此启发，他与爱妻决定开一家快餐店。他推出的热食品，有辣椒红豆、墨西哥薄饼，夹烤肉三明治等，以爱丽丝所学到的制法来说，的确称得上是“秘方”，再加上梅瑞特用标语式的字句一渲染，就更显得奇妙无比了，这正迎合了美国人好新奇的心理。

此外，他还以强调“热”来表现特色。他煮了一大锅玉米汤，不时地掀锅盖，热气从锅里涌出来，缭绕在店面上空，给人一种热气腾腾的感觉。尤其在冬天，这一招特别吸引人。

同时，这种小店，炉灶跟店面是连在一起的，他把炉灶做成白色的，爱丽丝则穿着时髦的衣服，围了条白色围裙，站在炉边烤肉，这真是一幅很美的图画。

在夫妇两人齐心合力的经营下，小吃店的生意忙了起来，大有应接不暇之势。

怀有雄才大略的梅瑞特，一看发展的时机来临，立即着手准备扩展的计划。先由太太亲自主持训练厨师，他自己则一有空闲就到外面去勘察地点，以备将来增设分店。

这时候，美国仍在大不景气的阴霾笼罩下，豪华的餐厅，一家接一家的倒闭，这种大众化的小吃店，却成为饮食业的一枝独秀。再加上梅瑞特夫妇经营的小吃店别具特色，生意就更加兴隆了。到了 1932 年，梅瑞特公司所属的小吃店已增加到七家。

从事商业活动的经营者，必须具有根据社会变化而变化的新思维和新观念，绝不能对日新月异的社会变化产生恐惧，相反地，还应有一套切实可行的应变计划，以备不时之需，使自己能够敏锐地把握住生活中哪些稍纵即逝的机会。

20 世纪 60 年代末，美国宇航员登上月球，揭开了人类发展史上崭新的一页。最初，登月的真相准备保密，人们将无法看到这一人类壮举。后来，美国政府突然决定向全世界转播登月实况。这条消息在各大报纸上只是作为一般新闻加以报道。欧洲人、美国人当时都没有想到有什么生意可以赚到巨额利润。然而聪明的日本人却想：人们竞相看登月，不正是我卖电视机的大好机会吗？一家电视机厂首先打出广告：“看人类最伟大的壮举，用××牌电视机最清晰！”这一下立即引起连锁反应，全日本电视机厂商都加入了这场广告大战。然后美国、欧洲商人也惊醒，纷纷参加竞争：“人生难得一看的壮举，请用××电视机欣赏。”人类登月给经营者提供了绝好的成功机会，卖电视机仅为其中一项，它创造了巨大的经济效益，仅日本，一个月就销了 500 多万台黑白电视机和 280 多万台彩色电视机。

美国的一位百万富翁说：“看到机会并不会自动地转化为钞票，其中还必须有其他因素。简单地讲，你必须能够看到它，然后你必须相信你能抓住它。”

相信自己有能力获得成功是非常庞大的基石。它可以解释美国各经济领域中人们的各种行为变化。同时，相信自己又直接取决于对有利机会的认识。

为什么有那么多的人在开业的一、两年中就失败了呢？其中肯定有机会方面的问题：大多数做生意的人并不真的清楚成功的可能性。记住，这并不在于你学了多久，学了多久；而在于你学了什么，所学的东西是否能很好地在做生意中起到作用。知道成功的机会可以有完全不同的结果。冒险打赌，你的大学文凭根本帮不了你的忙；想要获胜，也不会因你没上过大学、不懂英语、不出生在美国而希望落空。

《神奇的情感力量》一书的作者罗伊·加恩指出：“强烈的欲望也是非常重要的。人需要有强大的动力才能在好的职业中获得成功。你必须在心中有非分之想，你必须尽力抓住那个机会。”

善于把握机遇，铸造辉煌的人生

善于把握机遇，铸造辉煌的人生——

一位著名的斯巴达斗士，在回答他一生中最让他受益匪浅和难忘的人和事是什么时，他的回答是母亲给他的一句话。

那时，他刚刚 18 岁，血气方刚，正在练习击剑，当他还没刺到对方身上时，对手的剑早到了他的身上。“唉，谁叫我的剑太短了！”

“不，儿子，你前进一步，你的剑不就长了吗？”这是他母亲的回答。

《向你挑战》一书的作者廉·丹佛说：“不要怨天尤人，命运其实就在你手中。”

虽然时机是一种不以人们意志为转移的客观因素，有一定的神秘性，但是也不是无法捉摸和预料的。聪明的人总是一方面从事手头的工作，一方面注意捕捉着取得突破或成功的时机，当时机没有成熟的时候，便积蓄力量或者寻找出路，一旦时机成熟就顺应形势或潮流，促成自己的事业达到高潮。

常常听到有些人抱怨命运女神忽略了他，总以为自己碰不上好机遇，总以为能够利用的机遇太少，因而把工作和生活上的不顺心的事，都归结到机遇很少光临自己。

廉·丹佛认为，机遇对每一个人都是公平的，不存在厚此薄彼的问题，这就像阳光雨露会播撒到大地上的每一块地方一样，关键是一个人面对机遇究竟能不能真正把握住。

在能够把握机遇并且充分地利用机遇的人那里，机会时刻都存在着，对机遇就像有经验的船夫利用风一样，两者之间似乎有一种默契；而在对机遇毫无知觉也不会很好地利用的人那里，即便机遇来到眼前，他也不能及时地抓住，而是常常让机会白白地失去。

不能很好地掌握机遇，成了许多人难以成功的原因之一。

为什么有些人会常常抓不住机遇，而在事业上停滞不前以至一事无成呢？经过深入研究，拿破仑·希尔发现，原因主要有以下几点：

① 忽视客观因素。许多人对把握机遇的重要性认识不足，认为成功与否完全在于自己的主观努力，忽视机遇对成功的客观制约因素。

② 缺乏对机遇的敏感。许多人虽然懂得机遇的重要性，却不善于认识机遇，辨别机遇和利用机遇，结果有时机遇来了他也常常会视而不见，失之交臂。

③ 缺乏果断的魄力。有些人由于性格、气质方面的缺陷，对自己缺乏自信，因而有时机遇来了也迟疑不决，犹豫不定，缺乏主动性和积极性，结果往往坐失良机，使自己永远与机遇无缘，因而也就失去了成功的机会，等等。

例如，生活中有不少人由于自卑和羞怯等方面的原因，常常在许多可以锻炼或展示自己的场合，不敢站出来让自己处于众人的目光之下，不敢大声表达自己的意见，不敢带头做一件事情，这样也就自然失去了脱颖而出的机会。

一个人要抓住机遇，首先要认识到机遇对于事业、人生的重要性，要研究机遇的特点和出现的方式，积极地追求机遇，争取机遇，决不应在机遇到来时行动迟缓，疏于决断，造成一时甚至一生的缺憾。

抓住机遇，还意味着等待机遇。不懂得等待，也就不能很好地抓住机遇。因为机遇并非你和情人约会一样，你希望它什么时候来，它就会如期而至的。

当然，机遇不可能无缘无故地从天而降，机遇也不可能像路标一样，就在前面静静地等着你。机遇具有隐蔽性，它是隐藏着的；机遇具有潜在性，它等待着开发；机遇具有选择性，它只垂青那些在追求中、在动态中、在捕捉中的人。

这里有一点十分关键。你是被动地等待、消极地等待机遇，还是主动地去追求？等待机遇不像是等班车，到点儿车就来，机遇要看你的等待状况如何。是不是碰上了机遇，是不是捉住了机遇，是不是失落了机遇，是不是再也没有机遇，这些都是一种现象。而实质问题在于你是否在认真地准备着、在刻意地追求着。

有的人机遇就特别的多，为什么呢？从他们的经验中，拿破仑·希尔发现，他们都有自己的一套接近机遇、创造机会的方法，不妨我们也试它一试：

(1)机会来临时，快刀斩乱麻

有道是：“机不可失，时不再来”。有些人，由于平时没有养成主动接受挑战的精神，当机会忽然来临时，反而心生犹豫，不知该不该接受。于是，在患得患失之际，机会擦肩而过，悔之晚矣。因此，在平时就应养成主动接受挑战的精神。在大是大非面前，一定要当仁不让。

(2)表现出了自己的才能，别人才会帮你抓住机会

什么是机会？有一种说法是，机会就是替自己的才华安装聚光灯。这说明，要抓住机会，仅仅有才能还不够，还需要把才华显示出来，让身边的人尤其是上司知道。这样，机会光临时，有时可能会有这样的情形，你自己没想到逮住这个机会，可上司却因为觉得你有才华，而帮你逮住了这个机会，让你喜出望外。

(3)不冒点风险，出人头地的机会便会大大减少

俗话说：“不入虎穴，焉得虎子。”要抓住机会，还得有点冒险精神。因为机会往往是同风险叠合在一起的。要想抓住机会而又不敢冒一点风险，就会丧失许多可能导致人生重大转折的机会，使自己的一生平淡无奇。因此，在精力旺盛的年龄，最适合扮演一下牛仔角色，为自己的人生增添一点传奇色彩。当然，敢于冒风险的人不会个个成功，但成功者之中，很多是因为他们敢于冒风险。

(4)朋友多机会也多

善于掌握时机还要多为自己创造机会。那些走运的人不仅会掌握时机，同时还广交朋友，积极为自己创造机会主动结交朋友，多和陌生人交谈，参加各种聚会，喜欢同人打招呼，把自己作为一个“交流场”。这样，你的结交网越大，你发现某种走运机会的可能性就会越多。

永远对生活充满希望

永远对生活充满希望——

在我们所走的人生旅途上，适意总是多于不适意。青年人内心贮藏的愿望，得到满足时，会觉得自己仿佛是快乐的天使，幸运正以无忧的手，殷勤地给自己加冕，因而心头涌出欢欣的情感。

但是，世界上终究存在着不适意的事情。

在《圣经》中，约伯正是历经了各种磨难和危险，才培养出超乎常人的忍耐力；保罗正是因为有了坐牢的经历，才使得心中的希望之火燃烧得更加炽热，使他的人生经历更加丰富。人生的磨难和痛苦是精神的最高境界，经历了这些过程的人，他们不会再感到悲观失望，他们心中的希望之光永远不会褪色。

在生活中，一旦遇到这样的事情，你又该如何呢？那种时候，你会不会抛弃生活的愿望，不再喜欢眼前的一切呢？

培德正沉浸在初恋的幸福当中。他是用甜蜜的微笑来看待今天和将来的。可是过不多久，一片乌云出人意外地飘来，遮住了他的眼睛。他的女朋友突然变心了。他沮丧地对朋友说：“我失掉了生活愿望，从此，什么都完了，留在心底的只有怨恨。”说这话时，他的眼睛隐去了亮光，浮现着懊恼、忧伤的神情。

其实，一个青年可以失掉这一件东西或那一件东西，放弃这一个想法或那一个想法，但无论如何，不能失掉和放弃生活的愿望。一个失掉了生活愿望的人，必然要成为自甘沉沦，淡漠处世，灰溜溜地过日子的人。

固然，生活中会出现这样的情景：你给欢乐下了请帖，虔诚地请她与你做伴，可是，那位不受欢迎的不速之客——痛苦，却蛮横地排挤而入，在你身旁纠缠不去。这种情境恐怕是每个人都领受过的。但在这种境地下，你仍然没有理由放弃你的生活愿望。

痛苦，当然是每个人都不情愿承受的。它的来临，不管程度如何，都将让人在精神上受到折磨，甚至会心田里留下深深的伤痕。因此，没有人无故地要去寻找痛苦和不幸。但这只是事情的一个方面。另外的一面是，假如你在痛苦当中，不被它击倒、淹没，而是细心地思索一番痛苦是怎样造成的，外界的原因和自己本身的原因在哪里，寻求如何战胜它的办法，那么，痛苦的降临却会对你起到积极的影响，教会你一些宝贵的东西。罗曼·罗兰说过：“痛苦这把犁刀一方面割破了你的心，一方面掘出了生命的新的水源。”这种见解就比较全面。我们羡慕那些乐观的人，但要知道，这种人并非是没曾碰到任何不幸和痛苦的幸运儿，而是虽然也碰到痛苦和不幸，自己却能够冷静地加以思索，找到外界原因，也缜密地检查本身的弱点，从而使自己更为完善起来的人。他们在困惑迷惘中仍然不放弃他们渴求的愿望，而把愿望当作坚韧的拐杖，依靠它，顽强地向前走，向着希望走，最终脱离痛苦而靠近希望。这样的人，每向前跋涉一会，都会掘出生命的新的水源。

文艺复兴时期的思想家米朗多，曾为大雕刻家戴西戴雷诺·赛提昂诺雕刻的一个男童像题词：“每一个人从出生起，就获得了各种机会与各种人生的种子。”这句话，其实是真理的声音。虽然你碰到了一次甚至多次苦恼，但并非说，你从出生起，一生注定只该获得这样的种子。你将会获得幸福与快乐的种子，世界会赐予你许多美好的东西。

年轻人刚刚踏入生活，正像刚刚跨上马鞍的骑手，许许多多美丽的图画展现在眼前。这些图画，就是编织美好愿望的蓝本，能强烈地吸引和推动我们去争取未来。伏尔泰说：“人类最可宝贵的财富是希望，希望减轻了我们的苦恼，为我们在享受当前的乐趣中描绘来日乐趣的图景。如果人类不幸到目光只限于考虑当前，那么人就会不再去播种，不再去建筑，不再去种植，人对什么也不准备了；从而在这尘世的享受中，人就会缺少一切。”

奥格·曼狄诺的人生信条之一就是：永远对生活充满希望，幸运就会在不远处等你！

我要祈求指引，我要走向卓越

羊皮卷之十
我要祈求指引，我要走向卓越==

即使没有信仰的人，遇到灾难的时候，不是也呼求神的保佑吗？一个人在面临危险、死亡或一些从未见过或无法理解的神秘之事时，不曾失声大喊吗？每一个生灵在危险的刹那都会脱口而出的这种强烈的本能是由何而生的呢？

把你的手在别人眼前出其不意地挥一下，你会发现他的眼睑本能地一眨；在他的膝盖上轻轻一击，他的腿会跳动；在黑暗中吓一个朋友，他会本能地大叫一声“天啊”。

不管你有没有宗教信仰，这些自然现象谁也无法否认。世上的所有生物，包括人类，都具有求助的本能。为什么我们会有这种本能，这种恩赐呢？

我们发出的喊声，不是一种祈祷的方式吗？人们无法理解，在一个受自然法则统治的世界里，上苍将这种求救的本能赐予了羊、驴子、小鸟、人类，同时也规定这种求救的声音应被一种超凡的力量听到并做出回应。从今往后，我要祈祷，但是我只求指点迷津。

我从不求物质的满足。我不祈求有仆人为我送来食物，不求屋舍、金银财宝、爱情、健康。小的胜利、名誉、成功或者幸福。我只求得到指引，指引我获得这些东西的途径，我的祷告都有回音。

我所祈求的指引，可能得到，也可能得不到，但这两种结果不都是一种回音？如果一个孩子向爸爸要面包，面包没有到手，这不也是父亲的答复吗？

我要祈求指导，以一个推销员的身份来祈祷：

万能的主啊，帮助我吧！今天，我独自一人，赤条条地来到这个世上，没有您的双手指引，我将远离通向成功与幸福的道路。

我不求金钱或衣衫，甚至不求适合我能力的机遇，我只求您引导我获得适合机遇的能力。

您曾教狮子和雄鹰如何利用牙齿和利爪觅食。求您教给我如何利用言辞谋生，如何借助爱心得兴旺，使我能成为人中的狮子，商场上的雄鹰。

帮助我！让我经历挫折和失败后仍能谦恭待人，让我看见胜利的奖赏。

把别人不能完成的工作交给我，指引我由他们的失败中，撷取成功的种子。让我面对恐惧，好磨练我的精神。给我勇气嘲笑自己的疑虑和胆怯。

赐给我足够的时间，好让我达到目标。帮助我珍视每日如最后一天。

引导我言出必行，行之有果。让我在流言蜚语中保持缄默。

鞭策我，让我养成一试再试的习惯。教我使用平衡法则的方法。让我保持敏感，得以抓住机会。赐给我耐心，得以集中力量。

让我养成更好的习惯，戒除不良嗜好。赐给我同情心，同情别人的弱点。让我知道，一切都将过去，却也能计算每日的恩赐。

让我看出何谓仇恨，使我对它不再陌生。但让我充满爱心，使陌生人变成朋友。

我只是个微不足道的人物，如那孤零零挂在藤上的葡萄。然而您使我与众不同。事实上，我必须有一个特别的位置。指引我，帮助我，让我看到前方的路。

当您把我种下，让我在世界的葡萄园里发芽，让我成为您为我计划的一切。

帮助我这个谦卑的推销员吧！