



譯編誠明卓

學哲世處



卓明誠編譯

處世哲學



度適行言
人別到想事凡
色特大兩的子君是

• 利累斯蒂 •



● 書 的 慧 智 ●

版出坊書樹春常

學哲世處

譯編 誠明卓

錄・目



■處世的基本態度

不可常帶三分憂……………九

認識微笑的價值……………二五

何必難為情……………二八

心地要純潔……………三三

必須誠實待人……………三八

少結怨仇……………四四

不可妒忌人……………五〇

要討人喜歡……………五三

■成功失敗的關鍵

不可忽略小事……………六四

● ● ● ● 書 的 慧 智

：您給獻

受享的維思和靈心

學哲世處

■處世的幾個竅門

要珍重你自己.....	五四
必須戰勝逆境.....	六〇
把握住機會.....	查
應該懂一些世故.....	六六
做到老學到老.....	七四
建立你的信用.....	七九
維護你的人格.....	八一
處世的幾個竅門.....	
讓人家多說話.....	八五
使人聽你的話.....	查
替人保全面子.....	九八

勇於認錯……………一〇三

吹牛也有藝術……………一〇五

如何攬絡人……………一二八

勸人不要露馬脚……………一三六

要有一點機智和幽默……………一三三

■處世的必須修養

記憶的訓練……………一三七

意志的訓練……………一四二

不能因循與寡斷……………一四四

志向不可太大……………一四八

老境真堪悲嗎？……………一五三

切勿自暴自棄……………一五

內心的矛盾……………一六

如何排遣寂寞……………一六

克服自己的脾氣……………一七



度態本基的世處

● 不可常帶三分憂

永勿屈服於憂愁，

要一直抗拒，

否則這習慣便會得寸進尺。

——史密斯

憂愁，簡直可以比做像一把殺人不見血的刀；它一年不知要毀滅世界上多少的人，不知要造成世界上多少悲劇，使人們傾家蕩產，神昏志迷。但是嚇不怕的人類，往往許多人還去和它接近，將這柄尖刀子架到自己的頸項上！

這是多麼可怕的事啊！『憂愁』這個兇惡的魔鬼，正逕隨時隨地的跟在你的背後，要損害你的健康，摧殘你的活力，甚至將你寶貴的生命置於死地。所以，你在這裏應該認清，世界上能够摧殘你的活力，阻礙你的志向，減低你的能力的東西，無過於『憂愁』這件事！

看吧！往往世界上的人，在艱苦的工作中，却没有被工作所損害，而一旦與『憂愁』接近，就會對一切工作感到厭懼，使人們從此蒙受了不可挽救的損害！你可曾聽到過有人因『憂愁』而

馳名社交場中？你又可曾看見過有人因『憂愁』而成功偉業？更有因『憂愁』而改善了境遇的嗎？當然這是絕對不會有的現象啊！

假使你現在已開了一爿店，明知店中有一個不好的職員，時常利用職務上的便利，在今天偷些錢，明天偷些東西，這樣一年一月的下去，如果你發覺了不去斥革他，你還有店主的威嚴，去訓練全店的職員嗎？那麼在你的『精神商店』裏保留着一個比竊賊更兇惡，甚至殺人不眨眼的惡魔——『憂愁』，試問你還是讓它繼續活下去，停留下去呢？還是立刻用正當手段來將它驅逐出去呢？

這，當然是要把它一記耳光打走的！

在書本上，在電影裡，我想你一定看到過，那些野蠻民族爲了宗教的熱忱，大家用了種種殘酷方法，戕害了自己的身體和皮肉，耳上鼻上繫着鐵箍兒，甚至把生命有時會去獻給野獸吃掉……這真是可惜又可憐的事！殊不知在你自己的身體上，有時也有痛苦的刑具似的東西束縛着你，你會把你去餵給死神，你可怕可恨嗎？——原來，這種無形的刑具的痛苦，正是『憂愁』二個字從你體內所發出來的消極觀念，也許你自己並未覺察吧？

我相信世界上特別易於『憂愁』的，正是那些意志不堅定的婦女；如果你是個女性的話，我希望你不必羞紅着臉，因為這並非是我揶揄了你！實在，我說婦女們的心中，常存有一種無謂的

操心與煩惱，所以，每一天的傍晚，她們總比男子們先覺得精神疲倦！其實這就是她們把大好的一部分精神，正浪費在『憂愁』上的緣故啊！

『憂愁』既然是害人的東西，既然是形成了人顯的公敵，但有些人，還始終容許自己心內留有種種無謂的憂愁、煩悶，來無情地榨盡他生命之中的滋膏，使得年齡未老，而已顯顏臉蒼老，這不是人間最矛盾的事情嗎？

尤其是那些婦女們，有人說她是過度操作而身體會衰老，三十來歲，臉上便橫貫着一條條皺紋，這是受工作繁累了的緣故嗎？不是，絕對不是！促成她們衰老的，却正是她們多愁善感的脾氣，和容易煩悶的習慣！

可憐，我曾經看見過一個青年人，爲了重大的『煩悶』，僅三星期功夫，他那年輕的形容，立刻變成衰老；甚至他那額前的皮膚上，刻劃出了殘酷的刀鏢所鏟成的皺紋。——所謂『憂能催人老』，煩悶完全是造成皺紋的禍首。

婦女們往往要用那電氣，藥品，或手術來挽救她紅顏的早老，誰知道這是只能治表不能治本的法子。只有她們服下了打消內心『煩悶』的良藥——讓自己樂觀、愉快，一點也感不到痛苦，我就可以擔保她永保青春，永久會像少女一樣的潔滑淨光，雖老而風韻尤盛。

你自己應該常服消除『憂愁』的藥方，你切不可和『煩悶』互相親善提攜，你而且更應該不

去顧到生活的不幸，和世態醜惡的各方面！

此外，維持你身心的健康，也是矯正你內心『煩憂』的好方法，有良好的胃口，酣適的睡眠和清爽的神智，都可以減少你的『煩憂』的！總之，身體強健後，『煩憂』比較不易侵犯你！如果活力低微體質衰弱後，則『煩憂』這東西，最容易在你的生命內層駐足，因而給它佔得了根據地。

當你一覺察到有恐懼和煩悶的思想侵入腦海時，你須迅速生出自信、勇健和愉快的思想來，不要坐視這些『煩憂』的魔鬼，來剝奪你的幸福才是！

你現在心中還有煩憂嗎？如果還有一絲『煩憂』的痕跡，你得即時打消它！撲滅它，並且趕快醫治你的『煩憂病』。這個不必請醫生，入病房，只要把新的思想代替失望，把新的樂觀代替悲觀，鎮靜代替不安寧，愉快代替煩憂就夠了！你應該常常去質問自己：『心理還有煩憂嗎？』

不幸你心中還留有若干的煩憂，那麼，你的面上也一定是常帶三分憂的；你用這麼一副『尊臉』去出入於社交場中，人家那裏肯與你親近呢？你的失敗也是必然的了！

● 認識微笑的價值

笑實在是在仁愛的表達，

快樂的泉源，

親近別人的橋樑！

——雪 萊

有一次我去紐約參加一個宴會，看見一位女客人，她不久以前，得到一筆巨額遺產，因此特地化了許多錢，把自己從頭到腳都修飾得十分富麗；她這樣做，當然是希望人家對她有一好印象；可是不幸她的那副面孔却深沉着，顯得傲氣凌人，使得人家看見她不會發生愉快的感覺。她只知道裝飾自己身上的衣冠，却忘了女人們更重要的是面部的表情。——在此我得附帶說一句：假使你的尊夫人吵着要買皮大衣，你可以告訴她：『徒然注意裝飾是無謂的，你如能常露笑容，那比穿漂亮衣服要好多了！』

福特先生很明白這個道理，他的成功大業，完全是由於他有感動人，使人歡迎他的手段。而這手段之最重要的，就是他能够笑口常開，博人歡迎，他曾對我說，他的這付笑臉，價值何啻百

萬？

電影明星雪佛萊，也是以笑容博得觀衆的愛好；我初見他時，覺其沉默寡言，毫無長處，但當他莞爾一笑，立刻四座生春，始信他所以能蜚聲銀幕，原不是僥倖的！假使他無此優點，就可說是一無所長，也許躲在巴黎鄉間，祇能以工匠終老其身，斷不能有一躍而成爲大明星的機運！『笑臉』，比任何工作都容易發生效力，它充分表現了對人的好感。可是這副笑臉，却千萬不可勉強裝扮，因爲對於一副勉強裝扮的笑臉，誰都會發生厭惡不快之心！只有『誠意的笑』，才是一種無價之寶，它能使你獲得很大的代價。

有一家百貨公司的人事主任對我說，他錄用女店員並不十分着重於她們的學問，他情願進用一位學識淺陋但笑容可掬的女店員，却不高興請教板起面孔的大學畢業生。

美國某大橡皮公司董事長曾說：『做事如無興趣，不若不做爲佳；勉強行之，絕不能獲得成功！』所以我們做事，實應以興趣爲前提，興趣一至，心中頓覺悶氣全消，笑容也自然地浮上我們的臉來；待人接物也都一樣。

我常對人說：『每日至少大笑八次：你不妨一試，待一星期後，可將結果告訴我，畢竟有否益處？』某次有一個人，報告他未笑前的經歷，與已笑後的情形，他說：『我自從結婚後，十八年來，在上辦公室以前，從來不大向我妻子做一笑容，或較長的談話。上次聽了先生的勸告後，

我就決定改變態度，實驗一下。第二天早上，我在對鏡梳洗時便開始學習一個有趣的笑容，我自己對自己說：從此刻起，你非立即丟却往日的怒容，現出笑臉不可！當我進早點時，就先向妻子笑一笑，很親切地問一聲早安；我起先覺得這句話，不過是我履行誓約的開始，誰知它竟立刻發生了驚人的效果！我的妻子突然受了很大的感動，幾乎有些神魂顛倒起來。我發現這個效果後，決定以後每天早上照樣說一句，至今已經兩個月了；在這兩個月中，因為我的態度改變，家庭中充滿了喜氣，我們沒有一天不是在快樂的空氣裏過活的！』

『不但如此，當我一跨進交易所門口，就又現出笑臉，向電梯司機人道一聲「早安」；我向守門人笑笑，向眼房先生笑笑，向與我接近的任何人都開始現出笑臉。立刻，我看見一切都回報我一個可親的笑容。我遇到不滿於我的人，也笑臉相迎；這樣一來，很輕易地解除了他們胸中的悶氣。我覺得自從學了笑容後，着實使我增加許多進益！』

『與我合夥的某經紀人，有一個年輕的秘書，為人也是和藹可親。有一次，我很愉快地告訴他：我新近學得一種待人的方法。他說：現在你的笑容的確使你顯得十分可親；我承認當我第一次與你會見時，你那副沉靜的面容，着實使我心中不快！』

『此外，我又遵照先生的勸告，革除了批評人的壞脾氣。我開始用讚美來代替了斥責，用人家的需要代替了自己的需要，我已經完全刷新了我的生活，變為一個新的人：過去的一切煩惱早

都化爲一縷青烟。我已經是一個極快樂、富有，並且朋友極多的人！」

寫上面一封信的人，是一位紐約股票經紀專家，他在交易所中，是一個經驗豐富，擅於買賣的大物。

可是，常常露着笑容，却也不是可以勉強從事的！當開始學習時，當然應該有一個方法才好！你要想有一副真實的笑容最要緊的，是先要使你心境愉快，你不妨在平時常常私自低聲吟咏幾支歌曲，和輕輕吹口哨，努力拋開一切無謂的煩惱。這樣，你就可以自然地變得愉快起來，露出笑容了！

已經去世的心理學名家哈佛大學教授威廉·詹姆斯先生說：「感情固然能够影響人的動作，但動作也可以用來牽制感情，所以，一個心中憂煩的人，如欲變成快樂，最好的方法，就是努力在談話動作中，表現出快樂的態度，那麼，這種態度自會影響心境，變成真正的快樂了！」

我們無論處在任何的境地和時勢中，都應該用一種愉快的心境來生活；如果我們存着一種愉快的心思，即使處在比較惡劣的環境中，也能安然度日，毫不覺得困苦！反之，即使我們有了優良的環境，如果心境不良，做人仍是毫無樂趣！

當年著名的棒球家伯特羅，現在美國保險公司任職，已是一個很會做生意的成功人物。他告訴我：他能在各處受人歡迎，多半還是靠着他的那副笑容。他常常在踏進人家的辦公室以前，先