



成熟的人生

【美】桃乐丝·卡耐基 著

新疆美术摄影出版社
新疆电子音像出版社

成熟的人生

【美】桃乐丝·卡耐基 著

常州大学图书馆藏

新华书店
天津分馆
出版

图书在版编目(CIP)数据

成熟的人生 / 文章主编. -- 乌鲁木齐 : 新疆美术
摄影出版社 : 新疆电子音像出版社, 2011.9
(羊皮卷经典励志丛书)
ISBN 978-7-5469-1780-1

I. ①成… II. ①文… III. ①成功心理 - 通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 190649 号

责任编辑 王 琴

装帧设计 轩辕文慧 叶尔江·铁流

成熟的人生

出版发行	新疆美术摄影出版社 新疆电子音像出版社
地 址	乌鲁木齐市西虹西路 36 号
邮 编	830000
印 刷	新疆新华华龙印务有限责任公司
开 本	880 mm × 1230 mm 1/32
印 张	5.75
字 数	73 千字
版 次	2012 年 1 月第 1 版
印 次	2012 年 1 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5469-1780-1
定 价	17.00 元



目



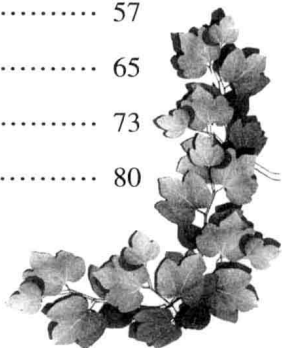
成熟的人生

桃乐丝·卡耐基

录

CONTENTS

绝不寻找任何借口	1
面对困难无所畏惧	4
摆脱生活中的不幸	13
坚定的信念是行动的基础	23
先分析再行动	29
积极行动是成功的基础	35
你是世界上独一无二的人	41
尝试着喜欢自己	49
永远不要做顺从主义者	57
不要做令人讨厌的人	65
学习是走向成熟的良方	73
如何与女性相处	80





目

录

CONTENTS

做一个称职的父亲	96
如何与男性相处	106
享受真正成熟的爱	119
不要跌入孤独寂寞的陷阱	127
善于发掘人性中善良的本质	135
如何赢得友谊	146
老年是人生的第二高峰	155
享受活到 100 岁的乐趣	162
工作是人生受益的源泉	168





绝不寻找任何借口

为了逃避自己的过错和责任，我们通常都会去看心理医生，舒适地躺在医院的长椅上，谈自己和自己之所以变成这样的原因。这样做显然比较昂贵，也比较奢侈。

如果有人这样对你说：“你所有的烦恼都是因为你幼年时期近乎病态地迷恋保姆，或者是因为你的母亲占有欲过强，或者是你的父亲对你要求过于严厉。”假如你听了这话觉得很有道理，那你就去看心理医生吧！如果你不在乎治疗费用，你就一辈子依靠它吧！而且，这显然又是你一个很好的借口。

威廉·考夫曼博士有一篇文章《愚人的精神病医学》，它揭露了那些利用大众的愚蠢来发横财的“心理

分析医生”。考夫曼博士还指出,那些去看心理医生的病人总是借口说“他们的弱点和古怪行为是因为心理有问题,需要借助心理分析”。

精神病学也乐于为那些面对成人生活显得手足无措的人提供合理的解释,人们也更是乐于接受这种解释,于是所有的困难都可以归咎于外部因素了。

以前,也就是16世纪,当人们面对迷惘或失败时,总是将怪罪的对象推到星座上,例如说:“我出生在一个坏星座”“对发展没有帮助的星座”。

但是莎士比亚在《凯撒大帝》中借卡西阿斯之口大胆地宣称:“亲爱的布鲁特斯不是我们的星座,正是我们自己,使我们位卑人低。”

在英国历史上,都德王朝的王子有自己的“替罪男孩”。这是因为王子不能受惩罚挨打,所以不论幼年的王子多么调皮,当他因为调皮而必须接受惩罚时,就只能花钱雇一个小孩,来替王子受罚挨打。当时有许多人都渴望得到这个替身的职位,因为其薪水极高,又能获得晋升的特权和机会。尽管“王子的替罪羊”这个传统早已消亡,但是那些不成熟的人仍然具有寻找“替罪羊”的本能的冲动。如果他们找不到合适的人,便迁怒于他人,或者就会说现代生活不稳定、不安全,或者说

这个世界太混乱——总之，他们会给自己找到各种合适的借口。前不久，我陪同一位对现代艺术很有研究的朋友去参观一个艺术展。在一幅看上去很另类的画前面，我因为无知而对朋友说：“我的女儿刚3岁，画得都比他要好。如果这也算是艺术，那人人都是可以成为艺术家了。”

我的朋友立刻回答说：“难道你不理解精神折磨这回事吗？这幅画反映的是原子时代给人造成的压力和困惑！”不错，任何画家缺乏才气，都可以说这是因为自己生活在原子时代。但是，有一点可以确定的是，如果原子时代能给人类带来希望和成就，而不是相反的负面影响，那么一个坚强而成熟的人、一个愿意并能够对自己和自己的行为负责的是这个时代所

需的。

因此，一个渴望成熟的人一定要切记：对自己的行为负责，要勇于承担责任，不寻找任何借口！





面对困难无所畏惧

我很佩服一个人，他叫爱德华·特霍，靠开出租车为生。爱德华·特霍多才多艺，思想活跃，而且乐于助人，懂得如何倾听别人的谈话。

一天，我们谈到了一些战胜逆境，并为世界作出了伟大贡献的人。爱德华问我：“您听说过纳撒尼尔·鲍迪奇其人吗？”我说：“我知道，他是个航海家。”“一点也没错。”爱德华说，“纳撒尼尔·鲍迪奇出生在 1733 年，活了 65 岁。他 10 岁就开始自学拉丁文，研究牛顿数学理论。21 岁时，鲍迪奇就已经成为一位数学家。他出海研究航海知识，还教会了所有船员观察月亮，以确定航船每天的位置。他写了一本航海书，成为经典名著。他在那些没有受过多少正式教育的人当中，是不是很伟大？”

“当然。”我表示了赞同。因为对于鲍迪奇博士来说，他根本不知道什么是困难。他并没有想到大学教育是成为科学家的首要条件，而是坚韧不拔地勇往直前，获取一切必需的知识。纳撒尼尔·鲍迪奇在大海上航行，与爱德华·特霍在城市的街道上穿行一样，“困难”这个词在他们的词典中是找不到的。

但是，一个人如果想逃避失败的责任，“困难”这个词当然可以派上用场。也许有人会说，他们没上过大学，常常会遇到各种困难；但即使上了大学，他们也可能因为自己未能在人生的战场上占有一席之地而找到诸多的借口。而成熟的人，只会想到如何去排除困难，从不会用困难作为自己失败的借口。

有一次，著名发明家亚历山大·格拉汉姆·贝尔博士向他的朋友、华盛顿特区美国国立博物馆馆长约瑟夫·亨利抱怨说，他工



作中遇到了困难，因为他不懂电学方面的知识。但是亨利却没有同情贝尔，也没有安慰他，而是说：“的确很遗憾！小伙子，你没花时间学习电学方面的知识，真是太可惜了！”

你猜一下，亨利接下来会向贝尔说些什么？他没有说贝尔需要一份奖学金，或是需要父母的帮助；相反，他只是告诉贝尔：“那就去学吧！”

结果，亚历山大·格拉汉姆·贝尔真的去学了，他掌握了这门知识，并研究出了电话，这可以称得上人类通讯史上最伟大的贡献之一。

不错，贫穷的确是一种障碍，但我们有理由因为贫穷而逃避责任、甘愿俯首认输吗？美国前总统赫伯特·胡佛，只是依阿华州一个铁匠的儿子，他的父亲死得很早。国际商用机器公司（IBM）的总裁托马斯·J.沃特森曾是一个小小的书记员，每周只能挣到两美元，一部机器都没有。电影界泰斗阿道夫·朱柯起初也只是一位毛皮商的助手，刚开始时经营着他的第一家小游乐场。上面这些人，从没有强调他们受到贫穷的阻碍，他们只是想着如何克服困难，而从没有将时间浪费在自怜自艾。

著名作家罗伯特·路易斯·斯蒂文森，从小就体弱多病，但他并没有因病而厌弃生活和工作。在他的精神

里面焕发出许多积极向上的东西——阳光、力量、健康和成年人的活力，在他的作品里有一种旺盛的生命力。斯蒂文森战胜了病痛的折磨，也在文学界赢得了一席之地。

世界上还有很多虽然遭遇困难，却仍然值得仰慕的伟大人物：文学家拜伦是个跛脚；政治家朱利阿斯·恺撒患有癫痫症；作曲家贝多芬的耳朵后天失聪；军事家拿破仑身材矮小；音乐家莫扎特为哮喘病所苦；政治家富兰克林·D.罗斯福患有小儿麻痹症；社会活动家兼作家海伦·凯勒在盲聋中度过一生；歌唱家珍妮·弗洛曼因飞机失事而严重受伤，但她奋力康复，终于重放异彩；女演员苏珊·鲍尔虽然因为截去一肢而影响了幸福的婚姻，却在电影界大获成功。

再看看女演员“伟大的莎拉”——莎拉·巴恩哈特，又怎么样呢？她是个小时候遭尽了别人白眼的丑陋的私生女，本来她可以把早年的恶劣环境当作逃避的最好的借口，但是她却走上了演艺界的成功道路。

再来看另一个普通人，他是我朋友的高大英俊的儿子巴比。

巴比从小就患有口吃，但是他学习很努力，朋友们都很喜欢他，他每次考试成绩都是出类拔萃的。读小学期间，我朋友曾带着儿子去找过许多治疗口吃的专家

和精神病医生，希望能纠正儿子的口吃毛病，但都无功而返。

有一天放学，巴比宣布他将代表全校毕业生，上台致毕业典礼告别词。他一路欢跳着跑上了楼，回房间做准备。我朋友夫妇俩对巴比的告别词提出了一些建议，但没有指出他发言时可能会遇到困难之类的事情。

到了毕业典礼那天晚上，小巴比走上讲台，代表毕业年级致告别词。他挺直了腰板，耸了耸肩膀，开始致辞。听众们都凝神倾听，因为他们当中的许多人人都知道他有语言障碍。他满怀信心，慢慢抬起头来，接着在15分钟内果断流利地讲完了告别词。从准备告别词开始，巴比就决心战胜语言障碍。这时，所有到场人士掌声如雷，这正是对他成就的肯定和奖赏。

这里还有一个真实的故事，是一个人从一只导盲犬身上有所领悟的故事。

新泽西实业家约翰·卡里顿·葛瑞菲斯有一次开车经过莫瑞斯城，正好有一个人要横穿路口。葛瑞菲斯发现那是一个年轻女子，但是她由导盲犬领路，显然是个瞎子，于是葛瑞菲斯就远远地停了车。这时，一个人走过来向他解释说自己是那个女子的指导员，然后说：“今后请不要再远远地停车。这只狗就是要接受训练，



来帮助她避开车辆的。如果开车的人远远地停车，时间长了这狗就会习惯这种情况，以为这是正常的。那么总有一天，会有盲人因为汽车没有停下来而被撞死。”

我对这个故事的印象尤其深，因为不仅是那个指导员的话非常有道理，而且我还从中了解到现在的盲人，在一些动物的帮助下可以过上正常的生活，例如穿过马路，到一些公共场所去。

这些人都是不甘屈服于困难的人，他们才是心智成熟的人，虽然身处黑暗之中，但是仍然能对自己负责。他们不求乞为生，也不绝望，更不寻找借口。

罗伊·L.史密斯曾经写过一本《圆满的一生——死神门前的徘徊》的传记，这本书非常富有启发性。它写的是艾莫·何姆斯的故事：

艾莫·何姆斯出生在俄亥俄州的韩特斯维尔，曾有一个乡村医生断定说：“这孩子不可能活下来。”

但是他说错了，艾莫·何姆斯忍受着生命中不断遭受折磨的痛苦，承载着他的受到严重伤害的右肺，顽强地活了下来，而且享年 90 岁。他干不了重活，只好转向阅读。1891 年，28 岁的他成为卫理公会的牧师。虽然有两次旧病复发，却都不能夺取他继续生活的勇气。

巧克力制造商约翰·S. 胡伊勒开始关注艾莫·何姆



斯，为他提供金钱，帮助他治疗疾病。几个月以后，这个被断定必死的人康复了，离开了疗养院。

艾莫·何姆斯又来到教堂，通过传道来筹集基金，资助各所大学和医院，结果筹募到 300 多万美元。当他 69 岁退

休时，传道 1000 多次，写了两本书，为宗教和慈善机构筹募了 50 万美元，还担任了 20 家机构的董事，他自己还捐出了 5 万美元，在加州大学附近建了一座教堂。

艾莫·何姆斯从没想过什么是“困难”。他只是紧抱着生命和生命的目的，不舍昼夜地生活了 90 多年，可以说他的名字就是“勇气”的代名词。

在这个过分强调“年轻”的国家和时代，许多老年人渐渐感觉到了年龄的障碍，他们经常会产生一种被架空或被抛弃的感觉。例如几年前，我的学员中有一个 74 岁的矮个子老夫人，她就不知道如何度过剩下的日子。

这位老夫人退休前曾是一位教师，但是她没有什

么积蓄，她需要继续工作，好给她的精神和经济带来帮助。她说：“除了教书之外，我还能给小朋友讲故事听，还能为故事配上精心挑选出来的幻灯片。”我觉得这正是她应该做的事情啊，为什么她不重新开始她的事业，去讲她的故事呢？

我向她讲了我的想法。老夫人备受鼓舞，重新兴奋地投入到事业中去。她不再认为年龄是障碍；相反，她的能力甚至超过了年轻的时候，而且由于有了丰富的经验，她的故事讲得更动人。

她亲自找到福特基金会，这个组织曾为促进美国文化作出了许多贡献，宣传她为幼儿园小朋友制订的各种“说故事时间”的计划。她找的人都要求她“证明给我看”，于是她介绍了她的计划，说服了他们。她故事中蕴含的温情、戏剧性和诉求的力量，正是他们接受她整个计划的关键所在。



如今，这位老夫人像个年轻人，满怀热情和信心。通过讲故事，她给无数孩子送去了欢乐。对于她来说，年龄不再是借口，她不会说：“我太老了，不能赚钱了。”她重新衡量自己的才能与经验，制订了详细的计划，运用它所拥有的才能和经验，脚踏实地地营造着她的梦想。74岁，她不是变老了，而是更加成熟了。一般人认定的障碍，也就是她的年龄，对她来说却是一种激励和诱因。

萧伯纳十分鄙视那些总是抱怨环境阻碍的人。“老是抱怨环境只能使他们成为今天这样，”他写道，“我不相信环境之类的借口。世界上有所成就的人，都是主动寻找适宜他们环境的人，如果找不到这种环境，他们会自己去创造。”

其实，如果刻意去找的话，我们每个人都可以找到各种值得抱怨的“困难”。例如，我年轻时，就为自己的烦恼找到了一个理由：我当时比大多数同学都要高。但是过了几年之后，我认识到这非常可笑，个子高可能是个短处，也可能是个长处，这全靠你如何去看这个问题了。

那些不成熟的人，愿意把自己和别人的不同之处当作障碍，渴望别人对自己特别加以考虑。相反，那些成熟的人，能认清自己不同于他人的特征，或者改进自己的不足，以求进步。