1

最伟大的成就是由奋斗中得来的

爱默生曾经说过：“当我们真正感到困惑、受伤，甚至痛苦时，我们会从弱点里产生力量，唤起威力不可预知的愤慨之情。”竞争与挣扎鼓舞我们克服逆境，并将我们推上成功的高峰。把苦难中的挣扎当成个人成长的机会，以建立品格特质，因为它只是其中的奋斗，并非最终的结果。当你认为你所做的是正确的，就算全世界的人似乎都反对你，认识你的人都质疑你的判断，都无需改变心意。只要坚持，终有成功的一日，那时，别人就会来告诉你，他们一直相信你办得到。



需要全本请访问 www.ertongbook.com

2

一定要接受基于“我必成就大事”的直觉而产生的坚强信念

信仰的定义是：“对于真理、价值，或值得信赖的人、事、物所抱持的坚定信心，这种信心毋须合理的解释或实质上的证据。”信仰是一种模糊而抽象的概念，一种接受未被证实、而且或许永远不会被证实的事情的意愿。对于自己拥有某种成就的信心并不代表你就一定能达成目的，但是可以给予你完成梦想所需的勇气。

在你一生中，你一定会许多次怀疑自己信念是否正确。但你一定要接受基于“我必能成就大事”的直觉而产生的种种事实。无疑地当你无法完成对自己期望做到的事，必定会感到失望；然而，你若对自己毫无信心，你将永远无法发挥潜能，因为你拒绝尝试。

3

别指望他人改变你的不幸，凭自己去争取更好的结果

虽然有很多事非人力所能左右，但是有两件非常重要的事是自己所能控制的，那就是你的心情和你的态度。任何外力都无法主宰你的成败；只要能为成功善加计划，纵使在最险恶的环境中，也能发现成功之路。绝大部分问题的解决之道，都来自同一个根源，而且是惟一的根源，那就是——自己。

要把生命驱策到最充实的境界，正如同坐着橡皮筏在湍流中疾驰。一旦决定，就不要轻易改变、回避，只有奋勇向前，才能最终划入宁静之域。这种兴奋与冒险使一切经历都变得值得。如果你从不尝试，就永远无法了解那种绝望的程度，也只有亲身经历，才能体会这种成功的狂喜。

4

自我尊敬是赢取他人敬意的最好方法

有一种人，无法忍受任何时间的独处，很可能他们并不喜欢自己，所以一直需要有人在身边证明自己的存在。可悲的是，这些人迫切需要别人，但本身却不是别人乐于相处的对象。因为他们并不喜欢自己，别人也很难喜爱他们。赢得别人敬重的方法就是先成为一个喜欢他人的人，认清别人身上值得欣赏的特质，认真地效法、学习。在你决定这么做的同时，你对自己的尊重也在这一刻萌生了。

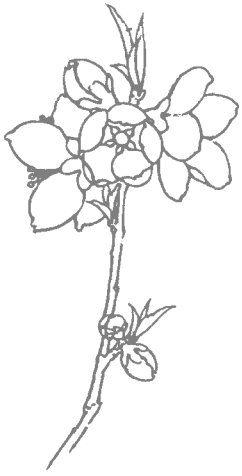
没有人确知自尊自重是如何培养的，专家指出这是奠基于幼年。父母对子女无条件的爱，奠定了子女自敬自重的基础，而且将会保留终生。由此基础而发展的道德和伦理架构，正是所谓的人格。

健全的自尊自重与以自我为中心截然不同。以自我为中心的人会为许多肤浅表面的理由而看重自己，自尊自重的人却是以他们苦心提升人格特质的成果为豪。

5

如果你的敌人多于朋友，绝对是因为你利用了他们，从中取利

亚伯拉罕·林肯说得好：“你瞒得住所有的人一时，甚至可能骗得了少数人一世，但你不可能永远欺瞒所有的人。”不论多聪明的伪装，终会被人拆穿；你的真正为人，也会被人认清。虽然就常理而言，在你拆穿自己的假面具之前，别人都会先相信你，但是，别利用别人的善意，还是多结邦交、少树敌人为好！



需要全本请访问 www.ertongbook.com

6

能完全控制自己，才能当自己的主人

我们都难免有情绪失控，尤其在生气的时候。事后，我们又对自己的行为懊悔不已，发誓下不为例。下一次，当怒气上升时，提醒自己，只要你不愿意，没有人能让你生气。事实上，发怒和失控都是因为有了你自己的情绪反应。

能控制自己的人，是命定的领导人物。他们之所以被选出来管理别人，因为他们展现了管理自己的能力，他们正是有品格特质的人。

很少有人能够把握周遭易被忽略的事，从中得到启示，进而对事物产生和以前截然不同的见解。通常，我们得花上一段时间，从沉静的自省中逐步了解自己。我们都有不同的精神层面，只是有些人懂得有效地利用他们精神层面中所隐藏的伟大力量。

心灵需要以单独、宁静平和的方式与之接触。每天拨出时间，沉思、学习、思考你的生活。找出最合适的时刻和地点，放松自己，专注地思考。

7

不幸很少在有信心
有希望的人身边徘徊

你曾经对为什么有些人生活似乎特别顺遂，每件事都称心如意感到奇怪吗？但是如果你更靠近点观察，你就会发现这只是表面上看来如此，他们能遇到好事的机会，跟遇到问题、挫折，甚至失败一样大，与其他人并无二致。但是他们面对这些困难时，会以不同的方式处理，他们不容许自己因为一次不幸的经历就丧失希望，他们总是认为事情终究会好转。当你真正遇上不幸的事，不用说你非常难以接受；但若你拒绝就此认输，成功很快就会到来。只要你经常抱着信心与希望，就没有克服不了的困境。



8

信心需要建立的基础，恐惧却能任意存在

每一个宗教都有一条基本的教义，就是虔诚的信仰。除非你能摒除讥笑与怀疑，否则要接受有个至高无上的神存在的观念，几乎是不可能的事。同样的，你对你自己的才能及你所信奉的神的信心，亦需要如此建立。你得先构筑一个基础，来支持你自己及你所相信的事。当基础牢固，你就能排除忧惧，避免其吞蚀了你的信念。

除非你将这样的基础建立于对自己的信念和原则的充分了解之上，否则无可避免地会被不时产生的疑虑及恐惧摧毁。确证自己充分了解自己的信念，并且明白为什么要如此做。当你对自己的目标了然于心，你所建立的基础将屹立不倒。

9

除非你自己完全的诚实，否则你将无法拥有真诚的自由

自欺欺人就如同心理的癌症，只要你欺骗自己，你就将被监禁于自己创造的牢笼。在你了解自我并努力朝你想要转变的方向改进之前，你永远无法了解自己的潜能。一个人生长的起点，在于对自己做出诚实律己的承诺。

当你以为以你的能力绝对可以做好，却又为失败的事寻找借口时，那么，你就为成功之路筑起了一道障碍。除非你诚实地评估自我，充分了解自己的能力，否则将无法自由地追寻你想达成的目标。因为你会被不愿诚实面对自己的表现而产生的怀疑与恐惧紧紧缠住，无法脱身。



10

一个人能平静地接受自己，就可以心平气和地面对世界

平静并非别人能够赠与你的礼物，它只能发自内在。要使内心达到祥和的境地需要一生的努力。你周围的环境不断改变，人与人之间的关系亦不停变动，因此你内在的安全感时时受到威胁。愈是重大的变迁，愈使你感到不安。你可以在面对人生的挑战中成长，使心智更趋成熟，从而更有效地处理一辈子所经历的起起落落。你在逐渐长大的过程中，要确定在你个人的生涯规划里，除了身体及头脑的训练之外，精神上的磨炼亦不可忽视。

心灵的平静是一种解脱。当你对自己有充分的信心，而这种信心是建立在对于既定目标的达成能力之上，你内心的平静将不易受到外界的干扰。因为你知道你对自己所抱的信念是正确无误的，你能自在地追求理想，只要不违反公理及损害朋友的利益即可。

你在充实精神生活时，应多读些哲学家及伟大作家穷毕生之力所写的创见。对于那些宝贵的想法，那些经过历史上许多思想家验证的想法反复玩味，可以帮助你探索自己内在的感受与信念，并使你成为更能善解人意、富有内涵的一个人。只有当你充实自我并且时刻反省，所产生的信心才能使你有真正的安全感，而获得内心的安宁。

11

最好且最有效的祈祷，是对我们已拥有的恩赐表示感谢

祈祷是对信仰的一种行动表现，它是岁月累积出的智慧自然之流露。在你遭逢困难，祈祷会支持你，使你保持奋斗的精神而终致成功。当你祷告时，千万不要要求更多的财富，相反的，应要求更多的智慧，使你对现有的物质条件懂得感谢。祈祷时，使你自己接纳更多心灵的力量，使别人依赖你的伟大力量。

不要让自己度过一天之后，忘了感谢生活的富足，不论外人看来多艰苦。每天也花点时间气力去帮助别人。记住，没有一个问题是单一的或是新的，我们永远能找到解决的办法，你永远不会孤独无依。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

12

心怀恐惧或疑虑的祷告，不会产生好结果

数年前，哈佛大学教授罗伯特曾做过一项实验，他随机选择了一些小学生，然后告诉小学教师他的学生中，部分是资优生；一年后，47% 的学生智商指数上升了 20。罗伯特将之称为“自我发挥的预言”。

当你对自己讲的话不知能否实现而疑惑时，不妨试试上述的方式。你若只给心灵负面的消息，它会变得消极。永远要以正面积极的话语鼓励自己，例如你要克服恐惧时，从祈求上天帮你克服它，改成祈祷上天赋予你勇气，就能使你能只有惧意。

试着每天拨出几分钟，或许就在上床睡觉前，表达你心中的感谢。当你祷告时，不要去祈求更大的幸福，而是请上天赐予你智慧，充分了解现有的幸运，而能更珍惜它。祈求能更体谅别人，使你明天能比今天更热诚地帮助朋友，而让他们更加愿意与你接近。

13

今日的梦想是明天的事实；不要轻视脚踏实地的梦想家，因为他们是文明的先驱

在最近一次科幻小说作家的会议中，大家讨论了一个特别有趣的问题：多年来，大家都知道一个科幻故事中的虚构的事，很可能在 30 年后成为事实。而目前科技突飞猛进，即使最有想像力的作者，也很难创造出超前今日世界太多的故事。

而在你的事业或专业领域中，也要花点时间去天南地北地想像。想像如果目前束缚进步的因子被消除，将会发生什么事情？什么趋势在影响你的行业或客户的想法？你应该做些什么才能在你的专业中保持领先？你的答案很可能就是明日改革的重点。

哈伯·弗乐曼是长老教会的牧师，同时也是位专栏作家。他相信宇宙中的秩序最能证明上帝的存在。宇宙实在是太错综复杂了，以至于很难相信是随机产生的。他说宇宙的壮丽正是上帝于其中的最佳证据。我们也许无法明白上帝的无上智慧，但我们可将其利用于改善人生。

14

没有所谓的幸运或恶运，每件事有果必有因

生命中充满了不确定，绝大部分你做的事都会对你或周遭的人产生好或坏、积极或消极的影响，视情况而定。一个对某种情形是绝对正确的处理，却可能于不同的时间、地点是极大的错误。所以，所谓的幸运与恶运，多半是看你对所处境况的反应，而非境况本身。

积极的心态就是在不同状况下采取适当的心态。将信心贯注于努力上，这几乎总是产生良好的结果。当你以奋斗的心态行动，即使结果不如预期，你仍会有好运气。积极的行动必有积极的成果。

实行你信念是成功的必要条件。没有信仰，你将不会有行动的动机，对你的朋友没有信心，你就无法信任朋友，与他们和谐相处并共创事业。

15

今日的忧烦也许会成为明日的宝贵经验

许多我们当时日夜忧心的事，到头来不免感到可笑。这些忧惧在那时候是如此巨大，我们用了某些方式应付之后，却又都能朝更有利的方向前进。事实上，我们多半在事后发现，那些让我们极度忧虑的事被过度夸大了。随着时间的推移，我们由各种经验中学会看透自我及人生之种种。

学会体认到事情通常没有当初显现的那么严重，也是成熟的一部分。经验告诉我们，只要肯花时间去分析情势并作出适当的反应，你总是能找到解决问题的办法。要是忧虑来自不安全感及自信的欠缺，我们也可以借修正错误、改善技巧、增强表现来重建自信心。

16

担忧比工作更容易致你于死地

担心也许是人类各项反应中最没有用处的。幽默作家维尔·罗杰斯曾经提到“:担忧如同摇椅,他似乎一直在忙碌,却哪儿也到不了。”忧虑解决不了问题,只会增加你的压力。若要说有所谓建设性的担忧，那就应该是在问题发生前即预测到，并以变通的办法阻止问题的产生。假如你面对一个牵涉层面较广的问题，就要列出树状的计划表来因应各种状况的发生。当你对每一个可能的情形都有周密的处理计划，你就毋须浪费时间在无意义的焦虑上了。



17

绝不要听从一个多疑的人，除非你也想变成如此，因为怀疑是很容易传染的

人类是极为多疑的。不论花费多大的努力去克服我们的疑心及不安全感，怀疑仍经常在我们察觉之前侵入了心灵的深处。别人只要对我们讲一句不好听的话，我们内心压抑许久的负面情绪可能就无边无际地袭卷而来，恐惧亦随之爆发。正面积极的心态需要经过学习，而且需要时常保护灌溉。这要经常不断地练习才行。



需要全本请访问 www.ertongbook.com