第一章
欲望的力量

充满欲望是获得成功的第一定律

早在两千年前，有个年轻人向智者苏格拉底询问成功的秘诀是什么。苏格拉底就把他带到一条小河边，年轻人觉得很奇怪，结果，更奇怪的事情还在后头，苏格拉底“扑通”一下就跳到河里去了。年轻人想：难道大师要教我游泳？这时，苏格拉底向年轻人招了招手，示意他下来。年轻人满腹狐疑地也跳下了水。

刚一下水，苏格拉底就把他的头摁到了水里，年轻人本能地挣扎出了水面，苏格拉底又一次把他的头摁到了水里，这次用的力气更大，年轻人拼命地挣扎，刚一露出水面，又被苏格拉底再一次死死地摁到了水里。这一次，年轻人死命地挣扎出了水面后，哗啦哗啦往岸上跑。跑上岸后，他打着哆嗦对大师说：“大……大……大师,你要干什么？”

苏格拉底理也不理这位年轻人就上了岸。当他转身远去的时候，年轻人感觉好像有些事情还没有明白，于是，他就追上去对苏格拉底说：“大师，恕我愚昧，刚才你对我的那个动作我还没悟过来,能否指点一二？”

苏格拉底于是问年轻人：“你在水里时最想要什么？”

年轻人回答：“空气。”

苏格拉底终于说出了那句饱含哲理的名言：“如果你对成功有像刚才你需要空气那样的强烈愿望，你就一定能成功。这就是成功的全部秘密！”

需要全本请访问 www.ertongbook.com

穷人最缺的是什么

现在，你认为穷人最缺的是什么呢？

法国一位年轻人很穷，很苦。后来，他以推销装饰肖像画起家，在不到10年的时间里,迅速跃身于法国50大富翁之列，成为一位年轻的媒体大亨。不幸的是，他因患上前列腺癌,1998年在医院去世。他去世后，法国的一份报纸刊登了他的一份遗嘱。在这份遗嘱里，他说：我曾经是一位穷人，在以一个富人的身分跨入天堂的门槛之前，我把自己成为富人的秘诀留下，谁若能通过回答“穷人最缺少的是什么”而猜中我成为富人的秘诀，他将能得到我的祝贺,我留在银行私人保险箱内的100万法郎，将作为睿智的揭开贫穷之谜的人的奖金，也是我在天堂给予他的欢呼与掌声。

遗嘱刊出之后,有48561个人寄来了自己的答案。这些答案五花八门，应有尽有。

绝大部分的人认为，穷人最缺少的当然是金钱了，有了钱，就不会再是穷人了。另有一部分人认为，穷人之所以穷，最缺少的是机会，穷人之所以穷是穷在背时上面。又有一部分人认为，穷人最缺少的是技能，一无所长所以才穷，有一技之长才能迅速致富。还有的人说，穷人最缺少的是帮助和关爱,是漂亮,是名牌衣服,是总统的职位等等。

在这位富翁逝世周年纪念日，他的律师和代理人在公证部门的监督下，打开了银行内的私人保险箱，公开了他致富的秘诀，他认为：穷人最缺少的是成为富人的野心。

在所有答案中,有一位年仅9岁的女孩猜对了。为什么只有这位9岁的女孩想到穷人最缺少的是野心？在接受100万法郎的颁奖之日,她说“每次,我姐姐把她11岁的男朋友带回家时，总是警告我说不要有野心！不要有野心！于是我想,也许野心可以让人得到自己想得到的东西。”

谜底揭开之后，震动法国，并波及英美。一些新贵、富翁在就此话题谈论时,均毫不掩饰地承认‘野心是永恒的’治穷’特效药,是所有奇迹的萌发点。穷人之所以穷，大多是因为他们有一种无可救药的弱点，也就是缺乏致富的野心,或者说欲望。

不幸的是，很少有人知道自己真正有何需要。人们大多数都是茫然地耕作着，他们只是寄希望于奇迹的出现。他们只知道埋头耕作，却忘了自己在为什么而耕作,他们就像溺水之人——耗去了数倍于求生所需的能量，却

是在毫无目标的挣扎中浪费掉了——没有激情,没有思想,没有方向,耗尽全力,却一事无成。

日本三洋电机的创始人井植岁男，成功地把企业越办越好。

有一天，他家的园艺师傅对他说：“社长先生，我看您的事业越做越大，而我却像树上的蝉，一生都坐在树干上，太没出息了。您教我一点创业的秘诀吧。”

井植点点头说：“行！我看你比较适合园艺工作。这样吧。在我工厂旁有 7 万平方米空地，我们合作来种树苗吧！树苗 1 棵多少钱能买到呢？”

“400 日元。”

井植又说：“好！扣除走道，万平方米大约种 2 万多棵,树苗的成本是 1000 万日元。3 年后,1 棵可卖多少钱呢？”

“大约 3000 日元。”

“1000 万日元的树苗成本与肥料费由我支付，以后 3 年,你负责除草和施肥工作。3 年后,我们就可以收入 6000 多万日元的利润。到时候我们每人一半。”

听到这里,园艺师傅却拒绝说：“哇,我可不敢做那么大的生意！”

最后，他还是在井植家中栽种树苗，按月拿取工资，白白失去了致富良机。

园艺师傅仅有的那么一点欲望火花被巨额的预期利润吓灭了，他内心承载不了那个在他看来犹如天方夜谭的欲望,他没有那个“雄心”。然而,如果你连让自己怀有强大的欲望的胆量都没有，那么你的成功又能从何而来？

在心理王国中，所有的力量都可以转化为现实的力量，你只需索要它、想象它、相信它,把它变成现实。这是你的正当所得,因为你的‘雄心’会给你力量去左右环境，去获得健康、幸福和成功。你只需让强烈、热切的欲望工作起来。

在《信念的魔力》一书中,作者形象地将‘雄心’比喻为超自我的‘头脑中的精灵”,那是属于个人的那部分‘宇宙力量”。阿瑟·布里斯倍恩也写到：“幸运儿便是一生都受雄心这个精灵驱使的人。”

这奇妙的小精灵是全世界所有时代的驱动者。他若是你的马车夫，你该有多幸运。他会一直赶着你走，直到你做出最有意义的事情——而且勇往直前。真正的人就应该这样鞭策前行。

正是这小精灵在人的大脑中活动，正是它使人想到成功便血液沸腾，而想到失败则脸色发白。

我们每个人都有这个小精灵做我们的车夫，至少少年时如此。

不幸的是,当我们到 25 岁或 30 岁时他就不再为大多数人服务了，因为

他认为他们毫无希望,不值得推动。

有多少人眷恋着少年时期，那时他们任由雄心驾驶着人生的马车！那时他们等不及机会的来临！

雄心的义务就是驱车向前，而你的义务便是要保持雄心，并让它工作下去。如果你无所事事，如果你人生的马车无人驾驶，停滞不前，那么可以肯定你将一事无成，未来的岁月将毫无收获。

20年后，我们大多数人默默无闻，而那些注定要成为大人物的人正是那些受小精灵永无休止地驱赶、穿过风霜雨雪、穿过黎明和黑夜的人。

这个代表雄心的精灵如果成为你的车夫，你该是多么走运。

假如沿途你有过失望、幻灭,假如你的雄心已被磨钝,记住,没有什么障碍不能跨越——如果你少依赖于你意识中的那 10%的能力,而让构成你潜意识和超意识的那 90% 有用武之地，你便能跨越所有障碍。记住这一点——没有挽回不了的绝望境地。

任何不良状况都只是因为缺少点什么。你知道，黑暗不是真实的，只是没有光而已,打开灯,黑暗就不见了,它立即消失得无影无踪 同理,贫穷只是缺乏必要的供应品，发现供应的途径，贫穷就消失了；生病只是没有健康而已，如果你身体十分健康，疾病就伤害不了你。医生和护士毫无顾忌地在病人中间任意走动——而且通常比普通人患病的几率要少得多。

“所以你根本无需去战胜什么，你只需去争取获得什么。宇宙力量总是会向你指明道路。你可以从宇宙力量那儿获得任何你想要的东西，条件是你是否愿意学习其中的奥妙。我想我们大可放心，我们可以满足一切愿望。”法恩斯沃斯在《应用心理学》中如此说道。而且全世界的心理学家用种种不同的方式表达了同样的含义。

查尔斯·W·米尔斯说:“统治世界的不是意志,而是欲望。”

一个顶尖的推销员最优秀的素质是有强烈的成交欲望；一个运动员最优秀的品质是永远争第一的欲望。有一位世界著名的教练曾经说了这么一句话:“一个优秀足球前锋最可贵的是强烈的射门意识。”英国著名作家杰克·伦敦有一篇短篇小说叫《热爱生命》,它之所以这样脍炙人口、深入人心，就是因为主人公本身表现出人类心灵深处强烈的求生欲望。

人人都想成功，但是大部分人都只是希望自己成功，他成功的意愿并不是那么强烈，这类人一旦遇到要付出代价时，就会退而求其次。或者干脆放弃，成功者之所以成功是因为他一定要成功。一般的人之所以不能成功是因为他们仅仅想要成功，而不是一定要成功

成为富人的祖先

我们虽无法成为富人的后代，但是我们可以成为富人的祖先！

——富兰克林

看看约翰·富勒的故事，也许这就是你人生转变的开始：

富勒家中有 7 个兄弟姐妹,他从 5 岁开始工作,9 岁时会赶骡子。他有一位了不起的母亲,她经常和儿子谈到自己的梦想:"我们不应该这么穷,不要说贫穷是上帝的旨意，我们很穷，但不能怨天尤人，那是因为你爸爸从未有过改变贫穷的欲望，家中每一个人都胸无大志。"这些话深植于富勒的心，他一心想跻身于富人之列，所以开始努力追求财富。 12 年后,富勒接手一家被拍卖的公司，并且还陆续收购了 7 家公司。他谈及成功的秘诀时，还是用多年前母亲的话回答:"我们很穷,但不能怨天尤人,那是因为爸爸从未有过改变贫穷的欲望，家中每一个人都胸无大志。"富勒在多次受邀演讲中说到："虽然我不能成为富人的后代,但我可以成为富人的祖先。"

是的，正是富兰克林的那句话改变了富勒的一生。你是否也有改变自己的强烈欲望，你是否也有做富人祖先的雄心大志？

成功起源于强烈的企盼，孕育于痛苦的挣扎，是寻找自我，最终超越自我的一种结果。人要成功，就要有一种始终不渝的奋斗精神。这种奋斗的强弱正取决于你成功的欲望的大小，你必须将欲望之火激发到白炽状态。你必须为自己立下誓言：我要改变自己，改变贫穷的家族，一定要成为富人的祖先。让你的欲望膨胀起来吧！

生当做人杰，死亦为鬼雄。每天买菜为一毛钱、二毛钱讨价还价，每周精打细算，节衣缩食，为买各种家用电器伤神费脑，这样的生活不令人窒息吗？何不去努力工作，奋力实现自身价值。做人就要做强者，永远不要比人差,这才不枉在世上走一遭。

现在，街上每天都有无数的奔驰车驶过。现在你不拥有，这并不可悲，可悲的是你不敢向往拥有。人生最大的悲剧就在于梦想的消失。一个人一旦没有了梦想，也就预示着他人生的浪漫剧落下了帷幕。人人都应该有一个梦,没有梦想,生命将会枯竭。

很多人也曾有过很多美好的愿望，但为什么愿望像肥皂泡一样一个个地破灭了……？

举个简单的例子你便会明白，如果你是电器公司的营销员，有一台烤箱

需要全本请访问 www.ertongbook.com

的市场价 50 美元,如果让你 300 美元卖掉,闪耀于你脑际的想法是什么 肯定是‘ 不可能 ”。但如果现在有一伙绑匪,将你生命中最珍爱的人,将你看得比自己生命还重要的人绑架了,这时,让你在两小时之内把烤箱 300 美元卖掉,如果卖不掉,这些绑匪就要撕票,你会不会卖掉 我相信你不仅想卖掉,而是一定要卖掉,心中会滋生出一种强烈的欲望,去将它实现。

二战时期,美国要派 100 名突击队员深入到德国后方去，要求这 100 人都会德语。这 100 人选出来后,给他们集训 40 天,要求在这 40 天内必须学会德语,学会也要去,学不会也要去。可想而知,不学会的话,一落地就得送命——德国人一看来了个美国兵，还能让你活吗？结果,40 天后,100 个美国士兵几乎没有不会讲德语的，而且讲得都很好。

我们学习、生活和工作中的事务，远没有卖烤箱、40 天学好一门外语那样困难，为什么我们离成功还感觉那么的遥远？这取决你是否有火一样的激情投身于你最热望的事业中去，是否有强烈的欲望填充你的心灵深处；不再只是有美好的愿望去达成某件事，而是有强烈的欲望去达成；不再只是想要成功,而是一定要成功。

你的欲望有多强烈，就有多大的力量迸发出；当你有足够强烈的欲望去改变自己命运的时候,所有的困难、挫折、不幸都会为你让路,欲望有多大，克服的困难就有多大，战胜的困扰就有多大。你完全可以挖掘体内蕴藏着的巨大能量,激发成功的欲望,因为欲望是成功的原动力,欲望就是力量。

每天都要对自己说 我要成功,我一定要成功！

成功那扇门虚掩着

阻碍你成功的惟一限制就是你头脑中的限制。

这个世界上有太多受到禁锢的头脑。有一句绝对珍贵的话，忘记了它，你的一生可能会失去许多成功的机会。

1968 年，在墨西哥奥运会的百米赛道上，美国选手吉 · 海因斯撞线后，转过身子看运动场上的记分牌。当指示灯打出 9.95 的字样后，海因斯摊开双手自言自语地说了一句话。这一情景后来通过电视网络，至少有好几亿人看到，由于当时他身边没有话筒，海因斯到底说了句什么话，谁都不知道。

1984 年,洛杉矶奥运会前夕,一位叫戴维 · 帕尔的记者在办公室回放奥运会的资料片。当再次看到海因斯的镜头时，他想这是历史上第一次有人在百米赛上突破 10 秒大关，海因斯在看到破纪录的那一瞬，一定替上帝给人

类传达了一句不同凡响的话。这一新闻点，竟被 400 多名记者漏掉了(在墨西哥奥运会上,到会记者 431 名），这实在是太遗憾了。于是他决定去采访海因斯，问他当时到底咕噜了句什么话。

凭着做体育记者的优势,他很快找到了海因斯,提起了 16 年前的事,并放了带去的录像带，海因斯想了想笑着说：“难道你没听见吗？我说，上帝啊 那扇门原来是虚掩着的。”

谜底揭开之后,戴维 · 帕尔接着对海因斯进行了采访。针对那句话，海因斯说“:自欧文斯创造了 10.3 秒的成绩之后，医学界断言，人类的肌肉纤维所承载的运动极限不会超过每秒 10 米。看到自己 9.95 秒的纪录之后,我惊呆了,原来 10 秒这个门不是紧锁着的，它虚掩着，就像终点那根横着的绳子。”

上帝给每一个人都会留一扇门，那扇门一定是虚掩的。百米赛 10 秒的门是虚掩着的；知识的大门是虚掩着的；财富的大门是虚掩着的。总之，在我们这个多彩的人间，除了牢门是紧锁的，其他的门都在虚掩着，尤其是成功之门。

要推开虚掩的成功之门，首先要有推开它的欲望。成功之门之所以对你紧闭着,其实并不是推不开,而实际上,你可能连想都没想过要推开它,更别说试一试。你总是说“:那怎么可能呢 ?”哇,太遥远了 !”我不敢想 ”、“我做不到 ”?……

自我设限是一种最危险的信念。不要自我设限，因为阻碍你成功的惟一限制就是你头脑中的限制。

有人做过这样一个实验：把一只跳蚤放进玻璃杯，发现跳蚤跳的高度一般可达到它身体的 400 倍，如果再增加一些高度，跳蚤就跳不出来了。但是当你把一盏酒精灯拿到杯底,跳蚤热得受不了的时候,它就会‘ 嘣 ’地一下跳了出去。正如兵法上所说‘ 置于死地而后生 ”。

许多人也在重复着这样的‘ 跳蚤人生 ”他们在心理上默认了一个“ 不可跨越 ’的高度极限,而甘愿忍受失败者的生活。

成功的第一步是敢于想要。美国科学家最近研究发现，只要你想到了，即使你不亲身去做，也能学到一些东西。由于人的潜在意识有惊人的力量，它甚至能使人在岸上就学会游泳，即想象游泳的正确动作，想象自己在水中游来游去，从而最终掌握和提高游泳技能。

阿列可斯 · 莫里森，也许是世界上最著名的高尔夫球教练，他总结了一套系统的心理训练方法。只要坐在安乐椅上，在心里练习他所谓的“莫里森七要诀”，你就能减少高尔夫球的杆数。他认为，在高尔夫球比赛中心理因素占 90% ,身体因素占 8% ,技巧因素占 2% ,莫里森训练法的中心是 要把

一件事情做成功，你首先对这件事情要有一副清晰正确的心理图像。

心理学家哈利·爱默生·佛斯迪克博士指出："生动地把自己想象成失败者，这就足以使你不能取胜 生动地把自己想象成胜利者，将带来无法估量的成功。伟大的人生以你想象中的图画——你希望成就什么事业、做一个什么样的人作为开端。"你想象自己怎样，你可能就会变成什么样。

第二章
展现魅力　成就人生

良好的个人魅力是一种神奇的天赋，就连最冷酷无情的人都能受到它的感染。有时候，它甚至于能左右一个国家、一个民族的前途和命运！

在辞典里，魅力的定义是“很能吸引人的力量”。魅力法则的一个简单陈述就是：物以类聚，人以群分。

魅力法则的基础是去吸引和你相同的人，而且大部分的时间里，你就是你自己想象的样子。每一个人都是一块人体磁铁，在人生经验中，吸引或排斥、相似或相异。吸引力法则揭露了人生基础法则之一——人生是发自于你内心的存在，而不是由外在物质来证明的。无论你渴求的人生经验如何，只有在你内心最深处有感觉的时候，你的梦想才会实现，你才感觉到你值得。当你渴望的结果和你的目标和谐时，你的渴望才会产生最大的影响力。

有魅力者最容易成功

当我们预言一个人将来可能发展到什么程度，会升到什么样的职位时，我们考虑最多的是他的实际能力，而很少将他本身所具有的人格魅力也看做是他未来成功资本的一部分。事实上，一个人的人格魅力同他的智力、受教育程度一样，是与他的前途息息相关的。在实际生活中，我们常常发现这样的情况：许多能力平平，但相貌堂堂，举止优雅的人，比起那些聪明而博学的人来，能获得更快的提升，有时甚至于把那些头脑聪明的人远远地抛在了后面。魅力之所以能加快升迁的步伐，是因为有魅力的人拥有获得威望、权力和创造力的光芒，这能收买人心，并有利于自己取得最好成绩。

很多时候，即使我们与那些极具个人魅力的人的接触只有几分钟，也会让我们在精神上经受一次洗礼，我们会觉得自己变得精神百倍，就好像两台大马力发电机让电线中的电流在突然间成百成千倍地激增一样。我们希望

这种力量能在自己的身上停留的长久一些，所以我们不愿意看到这个神奇人物离我们远去。

在这一世界上只有一件东西能够给予一个人真正而持久的力量，那就是一个人的魅力。个人魅力是你成功的没有理由的理由。是最让人不服气的，同时，又是最让人服气的。今天我们提起那些历史上的著名人物，几乎很少就事论事地讨论他们的功绩，我们津津乐道的，是他们的魅力。魅力几乎比功劳更持久。

一项对现代青少年的调查研究发现，当被问及希特勒个人魅力与其成功统治德国的联系时，认为"很有关系"、"有一点，但关系不大"、"没有关系"、"他毫无个人魅力可言"的人分别为66.7%、26.1%、4.3%、2.9%，呈现一个绝对下降趋势。这说明现代青少年还是肯定希特勒作为一个艺术家、演讲家所具有的个人魅力的。

你几乎无法拒绝一个魅力强大的人的任何要求，不管它们是否合理。也许你事后会为此感到沮丧，但是你心里明白，哪怕事情重新来一次，你的选择还是一样。就是这样，对有魅力的人来说，不必费心去找什么理由了，魅力本身就是理由。

如果你想成为一个具有重大影响力的人，先做一个有魅力的人吧。魅力是哲学家的炼金石，拥有它的人，可以把生活中所有普通金矿炼成纯金。如果没有魅力，你就什么也没有，可能只是些肌肉、骨头及毛发的组合而已，算算价值，恐怕不到50美元。魅力这种东西不是你所能乞讨、偷窃或买来的，你只能逐步培养，而且用你自己的思想和行为把它建立起来，此外别无他法。经由自我暗示的协助，任何人都可以建立起一种迷人的魅力，不管他过去的历史如何。我还希望强调一点，所有拥有魅力的人，都会拥有足够的个性与热忱，将其他拥有无限魅力的人吸引到他们身边来。

成功者最有魅力——这句话你在很多场合都能听到。从某种意义上来说，这确实是真理。人们总是比较容易对成功者发生兴趣，会不自觉地聚集到他们的周围来。人们希望通过与成功者的接近，他们也能获得成功的经验。但是还有一句话你应该引起重视：有魅力者最容易成功。

这个道理也是再简单不过了，有魅力的人，他的一举一动都有着神奇的吸引力，有一种征服人心的力量。他们当然更容易成功。

这样看来，成功与个人魅力是相互促生的：你越成功，就越有魅力；你越有魅力，就越容易成功。

每当看到那些小有成就却举止猥琐或乖戾的人时，我们都免不了替他觉得惋惜。不能增加魅力的成功就不是成功。没有魅力的人只能成功地做成某些事，有魅力的人成就了他自己。只有成功一次接一次地到来，你的魅

力才能长盛不衰；而有了超强的魅力，你会发现，成功已成为你生命中的一部分，成功已经成为一种习惯。没有魅力的人只会惹人嫉恨，有魅力的人才会受人拥戴。

人是千差万别的，这一方面是受遗传因素的支配，另一方面是生活环境和个人修养使然。可是，这并不意味着一个人对自己的魅力就完全无能为力了。相反，为了提升自己的人生品质，我们应该积极地克服那些对自己不利的因素，寻找能为自己的个人魅力加分的良方。一生下来就有魅力的人非常少，但他们可以一点点地培养。譬如美国著名作家安东尼 ·亚历山德拉就相信魅力是可以培养的。他认为专心倾听别人讲话的艺术就具有吸引和振奋作用。谁掌握了这种艺术，谁就能增加魅力。

那么，还有什么能够培养你超强的个人魅力呢？

让我们开始寻找这个问题的答案吧。你的穿着、你的声调、你的思想、你由这些思想而形成的性格，所有这一切都可能构成你魅力的一部分。你的衣服式样以及它们是否得体，毫无疑问构成了个人魅力中的一部分，因为人们都是根据你的外表来获得对你的第一印象。甚至你握手的方式也构成了你个人魅力中的一个部分，并且密切关系到是否能吸引或排斥和你握手的人。你的眼神也构成你个人魅力中的一个重要部分，因为有些人（可能比你想象中的人数还要多）能够从你的眼睛看到你的内心，看到你内心深处最隐密的思想。你身体的活力也是你个人魅力中的一个重要部分。现在你来看看如何对待这些表现出你个人魅力的媒介。需要说明的是，这是一个庞大的工程，事实上本书中各个部分都包含着这样的因子，在这里，我所论述的仅是其中的重点。

美德成就伟业

那些具有优秀品格的人会放射出磁石般的力量，对于追随他们的人来说,他们是最终目标的象征,是希望的象征。

——夏尔 ·戴高乐

这个世界上永远不乏富商、王子、贵族、高官,他们需要用具有优秀品格的人去处理他们的事务，然而品格优秀的人却又那么少。我们在这里努力想要说服年轻人，没有任何东西能像良好的品质那样，能够使一个穷人成功立业，发迹起来。在这一方面，伟大的富兰克林无疑是我们学习的榜样。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，是爱国者、

需要全本请访问 www.ertongbook.com

科学家、作家、外交家、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。从富兰克林的事例，我们可以相信：美德成就伟业是一条天经地义的定律。

在富兰克林年轻时，为了获得成功，实现自己的理想，他发明了一种方法，给自己拟定了一份“美德反省表”。在他那本不朽的自传中，他花了整整15页纸，特别记叙了他的这一伟大发明，因为他认为他的一切成功与幸福都受益于此。他不仅提到了对人生成功具有重要意义的十三种德行，并为如何训练自己制定了详尽的计划。对一个渴望成功的人来说，就要善于吸收人类文明的优秀成果。因此，我十分荣幸地在这里将富兰克林的方法介绍给你。他所列的十三项美德如下：

（1）节制——食不过饱 饮不过量。

（2）静默——少说于人于己无益的话；不和人谈无聊废话。

（3）条理——东西放在一定的地方，做事要有一定的时候，不可乱来。

（4）决断——决定做应该要做的事；决定后一定要做。

（5）俭朴——不是于人或于己有益的事情，不要花钱 换句话说，不要糟踏浪费。

（6）勤劳——爱惜光阴 要时时刻刻做有益的事 不做不必要的行动。

（7）诚挚——不进行与人有害的欺骗行为，思想纯洁公正；说话要出于诚意。

（8）正直——不做与人有害的事，不规避自己责任内应做的好事，免得使别人蒙受不利。

（9）中庸——不走极端 对人少怀怨恨之心。

（10）整 洁——起居生活、身体服饰，务求整齐清洁。

（11）宁静——不为琐碎小事和寻常普通或不可避免的意外不幸事扰乱得心绪不宁。

（12）贞洁——除非为保健康，延子嗣，注意节欲，切勿因纵欲而弄得精神萎靡、虚弱无力，或损及自己或他人的宁静和名誉。

（13）谦逊——学习耶稣与苏格拉底。

至于培养这些美德的方法，他自传中更有精彩的描述，由于我觉得我无法比他做得更好，所以我把它给你摘录下来：

我的目的是要使这些德行都能成为我的习惯，我认为最好还是不要同时一下就想要什么都做到，不如在一个时期里，专心致力于一项德行，这可以避免分散我的注意力；等到我能对这一项德行把握得住、运用自如的时候，再进而致力于另外一项德行。这样，一项一项地慢慢做到，一直等到我完成了全部十三项德行。

因为有了一种德行以后，也许能使获得另外的德行容易得多。我心里根据这个想法，把上面那十三项德行照着次序，分别排列下来。

我把“节制”排在第一，因为节制可以使我有冷静清晰的头脑，如果要随时随地小心警戒，谨防旧习惯再溜回来，抵御永远不断的引诱力量，必须要先有冷静清晰的头脑。养成节制的习惯以后，静默就要容易得多了。我希望一方面修养德行，同时在知识上也能有点进步。我想，在和人谈话时，用耳朵比用舌头更能得到知识。我那时正在养成一个坏习惯，喜欢空谈瞎聊，说些俏皮话儿，开开玩笑，弄得只有无聊人才喜欢跟我高谈阔论。我想改变这个习惯,所以把‘静默’排在第二。

我希望有了静默和下面一个德行——“条理”——以后,我能够有更多的时间去从事我的计划，读我的书。一旦“决断”成了习惯以后，我在努力追求后面各项德行时,就能够不受干扰,坚持不懈。“俭朴”和‘勤劳”,可以使我还清我仍然没有偿清的债务，使我家庭富裕，生活独立，不受牵制。这样可以使实行“诚挚”和“正直”要容易得多。我想到，依照毕达哥拉斯的黄金诗里所说的忠告，每天自省一次，实在是必需的，于是又设计出下面的方法来，以作自省之用。

我制作了一张类似课程表一样的美德反省表，将十三项美德依次列在纵列，横排写上周日至周一。我每天都要自省一次，如果犯了一次错误，就在相应方格记上一个黑点。

我决定每星期特别注重一项德行，这样接着注意下去。因此，在第一个星期里面，我对于“节制”这一点，竭力小心，不让自己有一点点小的违犯的地方，对于其他的各项德行。还是和平常一样，并不特别注意。只不过到了晚上，把自己在那一天所犯的过失记录下来。因此，倘若第一个星期里，写了‘节制’的那一行里面,能够一个黑点也没有,我就可以假设我‘自制’的习惯已经加强了很多，而和它相反的贪吃的习惯却已减弱；因此，我也许就可以把我的注意力推广开去，顾及第二项德行，在下一个星期，要使第一、第二这两行里都要没有黑点子才行。像这样一个个地推展下去，直到最后一项德行，我可以在十三个星期里完成一期，每年可以分做四期，重复力行四次。正像一个人要消除一个花园里的野草，他并不企图一下子把园子里所有的野草全部清除干净，因为那样做，也许他的能力和体力会不够。所以他按着一个一个花床，顺次清理，有一段时间里，先清除一个花床里的野草，等第一个花床里的野草除净了，再进而去清除第二个花床的野草。所以我也希望能看到美德反省表上的黑点，一行接着一行地消失。

有些美德的养成需要花很大的努力。比如“秩序”就花了我最多的时间。我专门在旁边的一页针对“秩序”制作了一张类似作息时间表的表格，

规定每天 24 小时内，什么时候应该做什么事。也是每日反省。我用这个方法来自己反省考核，虽然中间有时间断，但是也实行了不少时候。我发现自己错误百出，远比原先想象的要多很多，不禁十分惊诧；不过，同时我也为看到自己的错误减少而感到满意。

我这样的看到了自己道德进步时，就得到很多的鼓励和慰藉；一直到最后，等到完成了好几期，我可以在每日反省一次，反省了十三个星期以后，很高兴地看到一本干干净净、一个黑点也没有的表格。

过了一个时期，我每年只完成一期训练了；再过了些时候，我要隔几年才这样做一次。一直到最后，我到国外去做事，时常要旅行，各种各样的杂事很多，颇受干扰，我这才完全停止这样做，不过我总是把我的小本子随身带着的。

……

我的子孙们应该知道，他们的祖宗一直活到 79 岁高龄写这一篇文章时为止，之所以能够一生幸福，全靠上帝的祝福和这一个小小的策略。他在终余年以前,是不是还要有什么灾难不幸,那完全操纵在上帝的手里 歹是,倘若不幸挫折来临的话，过去一个所享受的幸福和快乐的回忆，应该能帮助他更加处之泰然地忍受一切。节制，使得他能够在过去的那么多年，总是非常强健，而且直到现在，身体还是保养得很好勤劳和俭朴，使得他很早就能环境舒适，赚得一份财富。有了不少学问，使他能够成为一个很有用的公民，并且在学者之间，也能获得相当的声誉。诚挚和正直，使他能够得到他国家的信任，委他做许多光荣的大事。他追求这一项美德，虽然还没有能达到尽善尽美的地步，但是这许多美德合起来对他的影响，使得他能事理通达、宽容和平、谈吐有趣,以至于大家都爱和他在一起,甚至连比他年轻的朋友，也极其愿意与他接触。所以，我希望我的子孙中，有人会学我的榜样。收获到好处。

当时，富兰克林成了全美国人格最为完美的人之一。每个人都尊敬他，崇拜他。当殖民地需要法国帮助的时候，他们将富兰克林派到法国去。法国人是如此地喜欢富兰克林，以至于他要什么他们就给什么。今天富兰克林已经成为最有人格魅力的典范之一。

我还要提醒你一点，不要以为富兰克林生来就知道美德对他的重要性，从而天才地发明了他的美德反省表。事实上，有一段时间富兰克林曾经奇怪地觉察到他正在失去一些朋友。他意识到他在不断地与人发生争执，与人相处不好,这才开始审视自己的性格缺陷,寻找改善的途径。

无论对谁来说,盘点心灵的过程,都是接近真、善、美的过程,都是远离假、恶、丑的过程,都是坚持自我完善的过程,都是走向成功的过程。

所谓成功的人，并不一定非得是高官厚禄的人，并不一定非得是轰轰烈烈的人。所谓成功的人，对于绝大多数人而言，就是今天比昨天更智能的人，今天比昨天更慈悲的人，今天比昨天更宽容的人，今天比昨天更懂得爱的人 也就是今天比昨天进步一点儿,心灵和行为日趋高尚的人。

在我们所论述的诸多成功定律中，必有能促成你一生转变的法则，按照本杰明 · 富兰克林给我们留下的宝贵智能、方法，努力将它们付诸实践吧，这样你就已经站在了巨人的肩头！

思想的力量

境况源于思想，魅力源于智慧。

作为不断进化的人，当他认识到自己可能会向什么方面发展，而且培养了那种思想时，他就会成为那方面的人。当他学会了“ 任何境况其实就是其思想作用的结果 ”这一精神课程之后，他就能够把它广泛地应用在自己的现实生活中。只要一个人认为自己就是外部境况的造化，那么他就会受到外部境况的冲击。然而，倘若他能够认识到自己就是一种具有创造性的力量，能够指挥自己的灵魂，不管遇到何种情形都能播下自己人生的种子，那么他就能够成为自己真正的主人。

境况源于思想，魅力源于智慧。每个人都能够观察到，如果在一段时间内，自己能够很好地做到自我控制和自我净化，那么他的境况就会随着他的思维状况的变化而变化。同样道理，如果一个人能够积极主动地弥补自己品质上的缺陷，那么他就能够取得快速而明显的进步，他就会很快经历一个变化过程。

心灵吸引它秘密包藏的、它所爱的以及它所惧怕的内容；它能够达到它所渴望的高度 如果放任自流,它也会沦落到满足不洁欲望的地步。

每一粒播下的，或允许其落下的思想的种子，都会在那儿生根发芽，开自己的花，结自己的果。它迟早会被运用于行动中，并且收获它自己的机遇与境况的果实。好的思想自然收获丰硕的果实，坏的思想当然只能收获恶果。外在世界是使一个人实现其理想的重要条件。无论是令人高兴的外部境况，是令人烦恼的外部境况，都会作用于个人的内在思想，都与其密不可分。作为自己耕耘的收获者，人们通过遭受苦难及享受幸福而获得真知。

人会让内心深处的欲望、志向及思想占据支配地位，并且在它们的指导下行动，而人最终会在人生的外部世界收获自己的果实。在这个过程中，成

长与调整的法则处处都在起作用。

这个世界是你的万花筒，每时每刻都在向你呈现着不同的颜色组合，恰似你不断变动着的思想编织的画卷。你可以成为你想成为的那种人，让失败见鬼去吧！即使身处清贫，你不屈的精神仍能给你带来自由与幸福。倘若人心怀叵测，想支配时间，想征服空间，想借助阴谋诡计，成为奴役民众的独裁者，到头来他会发现，他所收获的只是身败名裂。人的意志，那种无形的力量，不朽灵魂的结晶，能让人越过艰难险阻，实现自己崇高的目标。

人应该学会耐心做事，不应急于求成。但人在等待的时候要做一个明白人 当精神的旗帜高高飘扬时，无穷的智慧力量足以促使你达到目标。

记住：智慧是最永久的魅力！

迷人的个性

个性是成功的一笔财富。

——奥里森·马登

当你走进办公室的时候，人们会注意你衣服的式样、你的发型、你的鞋子、你的手指甲，甚至你手指上的污渍——人们一般都会像这样观察一个第一次见面的人，不是吗？但关键的不是这些外表特征，而是你有没有一种叫做“个性”的东西，这也是我很喜欢与年轻人谈论的话题。如果和你握手的时候显得软弱无力，如果你嘴角向下撇，一副不高兴的样子，雇主就不会雇用你；而面带笑容、谈吐得体、步伐稳健的外表则更能表现出一种让人喜爱的个性，这正是吸引商界，乃至吸引整个世界的诀窍。许多看起来坚不可摧的冰山常常会在微笑面前融化，能够广交朋友的领导者在面对问题的时候也将有双倍的胆识，而不是像一头孤狼那样自己去应对困难。

个性到底是什么？是不是就是那种人们与生俱来的、每个人都不同的特征？它能得到发展吗？答案是肯定的。在社交方面有些人无疑天生就比别人强，比如比尔在这方面比你强，但这并不表示你就没必要去发展自己的个性。譬如有许多来自乡下的年轻人在刚进入一家大型企业的销售部门的时候过于胆小，他们在和顾客洽谈的时候会很紧张；但数年之后，同样是这批年轻人，在发展和拓宽了他们的个性之后，现在已能站在讲台上面对着好几百人发表自信的、有力的、准备充分的演说。这些年轻人之所以能吸引住他们的听众，不是因为他们能把讲稿背得一字不差，而是因为他们能感受到普遍的需求，并能够充满热情地去满足这一需求。用“服务”这个词来形

容这种工作有点过分了，但即使这种工作发展成为真正的服务，这也是个性成长的一种方式。

有时你会在报纸上读到一些伟人去世的消息，他们在商业界和教育界的深远影响，想一想他们那么多的朋友，他在商业界和教育界的深远影响，又有谁有勇气去填补他们离去后留下的空缺呢？他们是推动社会进步的力量，而付清账单或履行法律上的义务只不过是他们生命中极小的一部分。像这样的伟人又有着怎样的个性呢？是他个性里的什么东西让他能够与别人愉快合作，并吸引别人的注意力呢？如果这个世界因为失去了这种个性而变得空虚的话，那么我们为什么不尝试着继续让这种个性存留于世呢？我们应该尝试着像那些伟大的人那样生活，像他们那样思考。尝试着填补他们离去后留下的空白。拿破仑·希尔曾讲道："当我还很年轻的时候，我遇到了约翰·沃纳梅克（1838年～1922年，美国商人，其经营的男装店发展成为最早的百货商店之一，曾于1889年～1893年任美国邮政局长），他敏锐的观点和出色的经商才能给我留下了很深的印象。在那以后，每当我遇到需要对问题做出准确判断的时候，我就会想：'如果是约翰·沃纳梅克的话，他会怎么做？'像这样努力去尝试着做那些伟人所做的事，你也许会觉得手足无措，因为你并不具有像他们一样的才能来完成这些事，但你也并不是一无所有，你所有的是属于你自己的能力。所以，现在就开始做吧，尽你所有的能力去发展你的个性吧，你所做的每一份努力都将会得到应得的回报。

个性是个模糊而又难以掌握的概念，单凭报刊杂志上的文章不太可能把它说清楚，但它在我们的生活中却有着非常实际、非常巨大的作用。我很赞同美国青年基金会的夏令营老师、教育家海伦·吉尔·罗维特女士对个性问题所持的观点。在她多年的教育工作中，她针对不同的个性发展需要，提供了许多不同的意见和建议。

比如就有这样一种个性，它就像来自新汉普郡营地的山泉一样，从山顶一路欢快地流淌下来，充满活力地奔向山下的湖，无论我们在什么地方捧起一汪泉水，它都是同样的清澈甘冽。有的人的个性就像是这样，无论你是在山顶还是山脚下见到这样的人，他们总是充满活力、总是乐观向上，他们一出现就会把阴郁一扫而光，并鼓舞我们像他们一样去追求乐观和活力。无论他们到哪里，都会有人跟随，只要他们开始微笑，整个世界都会微笑。正是这种人，随时准备着与别人分享自己的一切，激励我们前进，帮助我们面对难题。

P.G·奥利维格是美国青年基金会的常任主管，他就有着这样的个性，他有一个印地语的名字叫做"瓦德加比"。如果你在夏令营中、在打猎的时候、在大街上，或者在他家里见到他的话，我敢保证你所有的消沉情绪会被

需要全本请访问 www.ertongbook.com