

一 人 生

第一部 培养快乐的心理

1 生活是由思想造成的

我所学到的最重要一课是：思想的重要性。只要知道你在想些什么，就知道你是怎样的一个人，因为每个人的特性，都是由思想造成的。我们的命运，完全决定于我们的心理状态。爱默生说：“一个人就是他整天所想的那些”，……他怎么可能是别种样子呢？

我现在很确切地知道，你我所必须面对的最大问题——事实上几乎可以算是我们需要应付的唯一问题——就是如何选择正确的思想。如果我们能做到这一点，就可以解决所有的问题。经统治罗马帝国的伟大哲学家，马尔卡斯·阿理流士，把这些总合成一句话——决定你命运的一句话：“生活是由思想造成的”。

（摘自《快乐的人生》下同略）

当你被各种烦恼困扰着，整个人精神紧张不堪的时候，我

是否应该大胆地告诉你，你可以凭自己的意志力，改变你的心境。不错，我应该这么做。而且，我还要告诉你如何做到这一点。这可能要花一点力气，可是秘诀却非常的简单。

威廉·詹姆斯是实用心理学的权威，他曾经发表这样的理论：“行动似乎是随着感觉而来，可是实际上，行动和感觉是同时发生的。如果我们使我们意志力控制下的行动规律化，也能够间接地使不在意志力控制下的感觉规律化。”

换句话说，威廉·詹姆斯告诉我们，我们不可能只凭“下定决心”就改变我们的情感——可是我们可以变化我们的动作，而当我们变化动作的时候，就会自然而然地改变了我们的感觉。

“于是。”他解释说，“如果你感到不快乐，那么唯一能找到快乐的方法，就是振奋精神，使行动和言词好像已经感觉到快乐的样子。”

这种简单的办法是不是有用呢？你不妨自己试一试。使你的脸上露出一个很开心的笑脸来，挺起胸膛，好好地深吸一大口气，然后唱一小段歌，如果你不能唱，就吹口哨，若是你不会吹口哨，就哼一段歌。你就会很快地发现威廉·詹姆斯所说的是什么意思了——也就是说，当你的行动能够显出你快乐的时候，根本就不可能再忧虑和颓丧下去了。

这就是能在我们生活中造成奇迹的大自然基本真理之

一。

根据圣经创世纪，上帝让人统治整个世界。这实在是一份相当大的礼物。可是我对这种特权实在没有什么兴趣。我所希望得到的，是能控制我自己的能力——能控制我的思想，

能控制我的恐惧、能控制我的内心和精神。我知道在这一点上我的成绩相当惊人。不论在什么时候，我总是想：只需控制我自己的行为，就能控制我的反应。

所以让我们记住威廉·詹姆斯的话：“……通常，只要把受苦者内心的感觉，由恐惧改成奋斗，就能把大部分我们所谓的邪恶，改变为对你有帮助的好处。”

让我们为我们的快乐而奋斗吧！

让我们用一个每天能产生快乐而富建设性思想的计划，来为我们的快乐而奋斗吧。下面就是这种计划，名字叫做“只为今天”。我认为这种计划非常有效，所以复印了好几千份送给别人。这是 36 年前已故的西贝儿·派屈吉所写的。如果我们能够照着做，我们就能消除大部分的忧虑，而大量地增加“生活上的快乐”。

只为今天

一、只为今天，我要很快乐。假如林肯所说的“大部分的人只要下定决心都能很快乐”这句话是对的，那么快乐是来自内心，而不是存在于外在。

二、只为今天，我要让自己适应一切，而不去试着调整一切来适应我的欲望。我要以这种态度接受我的家庭、我的事业和我的运气。

三、只为今天，我要爱护我的身体。我要多加运动，善自照顾，善自珍惜；不损伤它、不忽视它；使它能成为我争取成功的好基础。

四、只为今天，我要加强我的思想。我要学一些有用的东西，我不要做一个胡思乱想的人。我要看一些需要思考、更需要集中精神才能看的书。

五、只为今天，我要用三件事来锻炼我的灵魂：我要为别人做一件好事，但不要让人家知道；我还要做两件我并不是想做的事，而这就像威廉·詹姆斯所建议的，只是为了锻炼。

六、只为今天，我要做个讨人欢喜的人，外表要尽量修饰，衣着要尽量得体，说话低声，行动优雅，丝毫不在乎别人的毁誉。对任何事都不挑毛病，也不干涉或教训别人。

七、只为今天，我要试着只考虑怎么度过今天，而不把我一生的问题都在一次解决。因为，我虽能连续 12 个钟点做一件事，但若要我一辈子都这样做下去的话，就会吓坏了我。

八、只为今天，我要订下一个计划。我要写下每个钟点该做些什么事；也许我不会完全照着做，但还是要订下这个计划 这样至少可以免除两种缺点——过分仓卒和犹豫不决。

九、只为今天，我要为自己留下安静的半个钟点，轻松一番。在这半个钟点里，我要想到神，使我的生命中更充满希望。

十、只为今天，我要心中毫无惧怕。尤其是，我不要怕快乐，我要去欣赏美的一切，去爱，去相信我爱的那些人会爱我。

如果我们想培养平安和快乐的心境，下面是规则的第一条：

有了快乐思想和行为，你就能感到快乐。

2 人家不谢你是很自然的事

最近，我在德克萨斯州碰到一个正为某事而愤怒的商人。有人警告我，只要我认识他不到十五分钟，他就会把事情原

原本本的告诉我。果然不错。令他愤怒的那件事发生在 11 个月以前，可是他的火气还是大得不得了，简直无法不谈那件事——他发给 34 位员工一共 10000 美元的年终奖金，但没有一个人感谢他。“我实在很后悔，”他很尖刻地埋怨说，“应该一毛钱都不给他们的。”

“愤怒的人，”古圣先贤说，“心里都充满了怨恨。”这个人心里就充满了怨恨。我实在非常同情他，他大概有六十岁了，根据人寿保险公司的计算方法，平均来说，我们大概可以活到现在的年龄到八十岁之间差距的三分之二多一点点，所以这位先生——如果他运气好的话——也许还有十四到十五年好活，可是他却浪费了几乎一年的时间，来埋怨怀恨一件早已过去的事情。我实在很同情他。

他不该沉浸在怨恨和自怜中，他该问问自己；为什么没有人感激他？也许他平常付给员工的薪水很低，而派给他们的工作却太多；也许他们认为年终奖金并不是一份礼物，而是他们花劳力赚来的；也许他平常对人太挑剔，太不亲切，所以没有人敢、或者愿意来谢谢他；也许他们觉得他之所以付年终奖金，是因为大部分的收益得拿去付税。

要是你到处埋怨别人对你不知感激，那么该怪谁呢？是该怪人性如此，还是该怪我们对人性不了解呢？让我们施恩不要望报，那么如果我们偶然得到别人的感激，就会是一种意外的惊喜；如果我们得不到，也不会为这点难过。

下面是我在这一章里所要谈的第一个要点：人类的天性是容易忘记感激别人，所以，如果我们施一点点恩惠都希望别人感激的话，那一定会使我们大为头痛。

下面就是我所要说的第二个要点：如果我们想得到快乐，

我们就不要去想感恩或忘恩，而只享受施予的快乐。

几千年来做父母的一直为儿女的不知感恩而非常的伤心。

就连莎士比亚笔下的李尔王也叫着：“一个不知感激的孩子比毒蛇的牙还要尖利。”

可是孩子们为什么应该心存感激呢——除非我们教他们那样。忘恩是人类的天性，就像野草一样，而感恩却像一株玫瑰，必须施肥、浇水。给它教养、爱和保护。

如果我们的子女忘恩负义，应该怪谁呢？也许应该怪我们。如果我们从来没有教过他们怎么对别人表示感恩的话，我们又怎么能希望他们对我们表示感恩呢？

我们必须记住：子女们的行为完全是由父母造成的。要教出感恩图报的孩子，就要自己先懂得感恩。

要避免因为别人不知感激而引起的难过和忧虑，下面是规则第二条：

一、不要因为别人忘恩负义而不快乐，要认为这是一件自然的事。让我们记住：耶稣基督在一天之内治愈了十个麻风病人，而只有一个人感谢他。为什么我们却希望得到比耶稣基督更多的感恩呢？

二、让我们记住找到快乐的唯一方法，就是施恩勿望报，只为施予的快乐而施予。

三、让我们记住感恩是“教化”的结果。如果我们希望我们的子女能知道感激，我们就要训练他们这样做。

3 愿意以一百万卖尽所有吗

我认识哈罗·艾伯特好多年了。他以前是我的教务主任，有一天。他和我在堪萨斯城碰头，开车送我到密苏里州贝尔城——我的农庄。路上，我问他是怎么得到快乐的，他告诉我一个我永远忘不了而很有意思的故事。

“我以前常为很多事情而忧虑，”他说，“可是，1934年春天的某一天，我正走在韦伯镇西道提街，有一幕景象使我以后永远不再感到忧虑。事情发生的前后只有10秒钟，可是在那10秒钟里，我学到的关于如何生活的事情，比我过去10年里所学到的还要多。我在韦伯城开过两年的杂货店，”哈罗·艾伯特在告诉我这个故事的时候说，“我不单是赔光了所有的积蓄，而且还借了债，花了7年的时间才还清。我的杂货店刚在前一个礼拜六关门，当时我正准备到工矿银行去借点钱，以便到堪萨斯城去找一份差事。我像一个一败涂地的人那样在路上走着，完全丧失了斗志和信心。突然之间，我看见迎面来了一个没有腿的人，他坐在一个小小的木头平台上，下面装着从溜冰轮鞋上拆下来的轮子，他两手各抓着一片木头，撑着地让自己滑过街来。我看到他的时候，他刚好已经过了街，正准备把自己抬高几英寸上到人行道来，就在他把那小小的木头车子翘起来的时候，我们两人的眼光遇个正着，他对我咧嘴笑了一笑：‘你早啊先生 早上天气真好 是不是？’他很开心地说，当我站在那里看着他的时候，我才发现自己是多么富有。我有两条腿。我能走路。我对我的自怜感到羞耻。我对自己说。如果他缺了两腿还能够这么快活，这么高

兴，这么充满自信，我这有两条腿的人当然也能。我觉得自己的胸膛已经挺了起来。本来我只是想去向工矿银行借 100 美金的，可是现在我有勇气去向他们借 200。我本来想说我打算到堪萨斯城去试试看能否找份差事的，可是现在我能够自信地告诉他们说，我要到堪萨斯城去找一份差事。我借到了那笔钱，也找到了一份工作。”

我们生活里的事情，大概有 90% 都是对的，只有 10% 是错的。如果我们要快乐，我们所应该做的就是：集中精神在那 90% 对的事情上；而不要理会那 10% 的错误。如果我们想要担忧，想要难过，想要得胃溃疡，我们只要集中精神去想那 10% 的错事，而不管那 90% 的好事。

就像叔本华说的：“我们很少想到我们已经拥有的，而总是想到我们所没有的。”这世界上最大的悲剧所造成的痛苦可能比历史上所有的战争和疾病来得多。

“养成看每一件事物理想一面的习惯，”约翰生博士说，“比每年赚一千多镑更值钱。”

要提醒各位的是：这些话可不是一个天生乐观的人所说的，说这话的人曾经历过痛苦，乏衣缺食地过了 20 年——最后终于成为他那一代最有名的作家，也成为历史上最有名的谈话家。

罗根·皮尔萨尔·史密斯用很简单的几句话，说了一番大道理。他说：“生活中应该有两个目标。第一，要得到你所想要得到的；然后，在得到之后要能够享受它。只有最聪明

的人才能做到第二步。”

你和我应该感到惭愧，我们这么多年来每天生活在一个美丽的童话王国里，可是我们却瞎混，看不见，吃得太饱，而不能享受。

要得到快乐的规则第三条：

算算你的得意事——而不要理你的烦恼。

4 寻找自我 保持本色

我有一封伊笛丝·阿雷德太太从北卡罗来那州艾尔山寄来的信。“我从小就特别的敏感而腼腆，她在信上说，‘我的身体一直太胖，而我的一张脸使我看起来比实际上还胖得多。我有一个很古板的母亲，她认为把衣服弄得漂亮是一件很愚蠢的事情。她总是对我说：‘宽衣好穿，窄衣易破。’而她总照这句话来帮我穿衣服。所以我从来不参加别人的宴会，也从来没有快活过。上学的时候，我也从来不和其他的孩子一起做室外活动，甚至不上体育课。我非常地害羞，觉得我跟其他的人都‘不一样’，完全不讨人喜欢。

“长大之后，我嫁给一个比我年长好几岁的男人，可是我并没有改变。我丈夫一家人都很好，也充满了自信。他们就是我是而不是的那种人。我尽最大的努力要像他们一样，可是我办不到。他们为了使我开朗而做的每一件事情，都只是令我更退缩到我的壳里去。我变得非常紧张不安，躲开了所有的朋友，情形坏到我甚至怕听到门铃响。我知道我是一个失败者，又怕我的丈夫会发现这一点。所以每一次我们出

现在公共场合的时候，我都假装很开心，结果常常做得太过分。我知道我做得太过分，事后我会为这个而难过好几天。最后不开心倒使我觉得再活下去也没有什么道理了，我开始想自杀。”

出了什么事才改变这个不快乐的女人的生活呢？只是一句随口说出的话。

“随口说的一句话，阿雷德太太继续写道，‘改变了我的整个生活。有一天，我的婆婆正在谈她怎么教养她的几个孩子，她说：‘不管事情怎么样，我总会要求他们保持本色。’

‘保持本色’……就是这句话！在那一刹那之间，我才发现我之所以那么苦恼，就是因为我一直在试着让自己适合于一个并不适合我的模式。

“在一夜之间我整个改变了。我开始保持本色。我试着研究我自己的个性，试着找出我究竟是怎样的人，我研究我的优点，尽我所能的去学色彩和服饰上的问题，尽量照能够适合我的方式去穿衣服。我主动地去交朋友，我参加了一个社团组织——起先是一个很小的社团——他们让我参加活动，使我吓坏了。可是我每发一次言，就增加了一点勇气。这事花了很长的一段时间，可是今天我所有的快乐，却是我从来没有想到可能得到的。在教养我自己的孩子时，我也总是把我从痛苦的经验中所学到的结果教给他们：不管事情怎么样，总要保持本色。”

你在这个世界上是个新东西，应该为这一点而庆幸，应该尽量利用大自然所赋予你的一切。归根究底说起来，所有的艺术都带着一些自传体；你只能唱你自己的歌，你只能画你自己的画，你只能做一个由你的经验、你的环境、和你的

家庭所造成的你。不论好坏，你都得自己创造一个自己的小花园；不论好坏，你都得在生命的交响乐中，演奏你自己的小乐器。

就像爱默生在他那篇“论自信”的散文里所说的：“在每一个人的教育过程之中，他一定会在某个时期发现，羡慕就是无知，模仿就是自杀。不论好坏，他必须保持本色。虽然广大的宇宙之间充满了好的东西，可是除非他耕作那一块给他耕作的土地，否则他绝得不到好的收成。他所有的能力是自然界的一种新能力，除了他之外，没有人知道他能做出些什么，他能知道些什么，而这都是他必须去尝试求取的。”

要想培养能带给你平安、消除忧虑的心理，下面是规则第四条：

让我们不要模仿别人。让我们找到自己，保持本色。

5 如果有个柠檬 就做柠檬水

在写这本书的时候，有一天，我到芝加哥大学去请教罗勃·梅南·罗吉斯校长如何获得快乐。他回答说：“我一直照着遵照一个小的忠告去做，这是已故的西尔斯公司董事长裘利亚斯·罗山渥告诉我的。他说：‘如果有个柠檬 就做柠檬水。’”

这是一名伟大教育家的做法，而傻子的做法正好相反。要是他发现生命给他的只是一个柠檬，他就会自暴自弃地说：“我垮了这就是命运。我连一点机会也没有。”然后他就开始诅咒这个世界，让自己沉溺在自怜之中。可是当聪明人拿

到一个柠檬的时候 他就会说：“从这件不幸的事情中 我可以学到什么呢？我怎样才能改善我的情况，怎样才能把这个柠檬做成一杯柠檬水？”

花了一辈子来研究人类和人们所隐藏的保留能力之后，伟大的心理学家阿佛瑞德·安德尔说，人类最奇妙的特性之一就是“把负变为正的力量。”

“‘两个人从监狱的铁栏里往外看，一个看见烂泥，另外一个看见星星’。

“我把这两行字念了一遍又一遍，自己觉得非常惭愧。我下定决心，一定要找出在当时的情形下还有什么好的地方。我要去看那些星星。”

如果柴可夫斯基不是那么痛苦——而且他那个悲剧性的婚姻几乎使他濒临自杀的边缘——如果他自己的生活不是那么悲惨，他也许永远不能写出他那首不朽的《悲怆交响曲》。

如果陀思妥也夫斯基和托尔斯泰的生活不是那样的充满折磨，他们可能也永远写不出那些不朽的小说。

“如果我不是有这样的残疾，那个改变地球上生命科学性基本概念的人写着，‘如果我不是有这样的残疾，我也许不会做到我所完成的这么多工作。’达尔文坦白承认他的残疾对他有意想不到的帮助。

假设我们颓丧到极点，觉得根本不可能把我们的柠檬做成柠檬水。那么，下面是我们为什么应该试一试的两点理由——这两点理由告诉我们，为什么我们只赚而不会赔。

理由第一条，我们可能成功。

理由第二条，即使我们没有成功，只是试着要化负为正的企图，也就会使得我们向前看而不会向后看。所以，用肯定的思想来替代否定的思想，能激发你的创造力，能刺激我们忙到根本没有时间也没有兴趣去忧虑那些已经过去和已经完成的事情。

如果我能够做到，我会把威廉·波里索的这句话刻在铜版上，挂在每一所学校里：

“生命中最重要的一件事就是不要把你的收入拿来算做资本。任何傻子都会这样做，但真正重要的事是要从你的损失里去获利。这就需要有才智才行，而这一点也正是一个聪明人和一个傻子之间的区别。”

所以，要培养能带给你平安和快乐的心理，规则第五条：

当命运交给我们一个柠檬的时候，让我们试着去做一杯柠檬水。

6 你要快乐起来

下面是一位伟大的心理治疗家所说出的最惊人的说法，这句话是阿佛瑞德·安德尔所说的。他常常对患精神忧郁症的病人说，“如果你遵照我的处方去做的话，你的病会在 14 天之内治好：就是每天要想一想你怎样才能取悦别人。”

安德尔医生要我们每天做一件好事，可是好事是什么呢？“好事，先知穆罕默德说，就是能使别人的脸上露出欢乐微笑的事。”

为什么每天做一件善事就能给这个人带来这么大的影响呢？因为在试着使别人高兴的时候，就会让我们不再只想到自己。只想到我们自己，就会产生忧虑和恐惧以及忧郁症。

多为别人着想，不仅能使你不再为自己忧虑，也能帮助你结交很多的朋友，并得到很多的乐趣。

如果你想消除忧虑，培养平安与幸福，以下是规则第六条：

要对别人感兴趣而忘掉你自己，每一天都做一件能使别人脸上带来快乐微笑的好事。

第二部 不为别人的批评而不快乐

1 从来没有人会踢一只死狗

1929年，美国发生一件震动全国教育界的大事，美国各地的学者都赶到芝加哥去看热闹。在几年之前，有个名叫罗勃·郝金斯的年轻人，半工半读地从耶鲁大学毕业，做过作家、伐木工人、家庭教师和卖成衣的售货员。现在，只经过了8年，他就被任命为全美国第四有钱的大学——芝加哥大学的校长。他有多大？30岁！真叫人难以相信。老一辈的教育人士都大摇其头，人们对他的批评就像山崩落石一样一齐打在这位“神童”的头上，说他这样，说他那样——太年轻了，经验不够——说他的教育观念很不成熟，甚至各大报纸也参加了攻击。

在罗勃·郝金斯就任的那一天，有一个朋友对他的父亲说：“今天早上我看见报上的社论攻击你的儿子，真把我吓坏了。”

“不错，”郝金斯的父亲回答说，“话说得很凶。可是请记住，从来没有人会踢一只死了的狗。”