



一个人在事业上的成功，只有15%是由于他的专业技术，另外的85%要依赖人际关系、处世技巧。软与硬是相对而言的，专业的技术是硬本领，善于处理人际关系的交际本领则是软本领。

DALE
CARNEGIE

林畅 编著

一本激动人心的青少年梦想励志读物

卡耐基告诉你 人性的弱点全集

今天太宝贵，不应该为酸苦的忧虑和辛涩的悔恨所消蚀。把下巴抬高，使思想焕发出光彩，像春阳下跳跃的山泉。抓住今天，它不再回来。

如果我们想交朋友，就要先为别人做些事——那些需要花时间、体力、体贴、奉献才能做到的事。

卡耐基告诉你人性的弱点 全集

林畅

新世界出版社

卡耐基告诉你人性的弱点全集

林畅 编著

新世界出版社图书在版编目（CIP）数据

卡耐基告诉你人性的弱点全集/林畅编著.—北京：新世界出版社，2009.5

ISBN 978-7-5104-0301-9

I.卡… II.林… III.成功心理学—通俗读物 IV.B848.4-49
中国版本图书馆 CIP 数据核字（2009）第 061929 号

卡耐基告诉你人性的弱点全集

策 划：梁小玲

作 者：林畅

责任编辑：梁小玲

封面设计：创品牌

出版发行：新世界出版社

社 址：北京市西城区百万庄大街 24 号（100037）

总 编 室：+86 10 6899 54246832 6679（传真）

发 行 部：+86 10 6899 59686899 8733（传真）

网 址：<http://www.nwp.cn>（中文）

<http://www.newworld-press.com>（英文）

版权部电话：+86 10 6899 6306frank@nwp.com.cn

印 刷：九洲财鑫印刷有限公司

经 销：新华书店

开 本：787×1092 1/16

字 数：330 千字印张：20

版 次：2009 年 5 月第 1 版 2009 年 5 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5104-0301-9

定 价：39.00 元

版权所有侵权必究印装错误可随时退换

目 录

序	5
第一章 平安快乐的要诀.....	6
保持自我本色.....	6
改变不良的工作习惯.....	7
学会放松，解除疲劳.....	9
使自己的工作变得有意义.....	11
活在今天的方格中.....	12
不要对敌人心存报复.....	14
不要指望别人感激你.....	15
盘算你所得到的恩惠.....	16
将不利因素转化为成功的动力.....	18
每天尽力取悦他人.....	19
将别人的嫉妒看成对你的恭维.....	21
不让批评之剑伤害你.....	22
学会自我批评.....	24
第二章 如何使人喜欢你.....	26
真诚地赞赏他人.....	26
如欲采蜜，就不要弄翻蜂房.....	28
激发他们的强烈要求.....	30
真诚地关心他人.....	32
微笑待人.....	34
牢记他人的名字.....	35
学会倾听他人讲话.....	37
迎合他人的兴趣.....	38
让他人感到自己重要.....	41
第三章 如何赢得他人的赞同.....	44
永远不要与人狡辩.....	44
千万不要指责他人的错误.....	46
勇敢地承认自己的错误.....	47
学会善待他人.....	49
让对方多表现自己.....	51
使对方一开始就说“是”.....	52
把你的意见变成对方的.....	53
从对方的立场看问题.....	55
给对方以同情.....	56
戏剧化地表达你的想法.....	58
向对方提出有意义的挑战.....	59
第四章 如何更好地说服他人.....	61
赞美和欣赏他人.....	61
委婉地提醒对方的错误.....	62
先谈你自己的错误.....	64

不要命令别人.....	65
给对方留面子.....	67
称赞他人最微小的进步.....	68
让他人有个好名声.....	70
让别人的错误更容易改正.....	71
善于向他人授权.....	72
第五章 让你的家庭幸福快乐.....	75
不要自掘婚姻的坟墓.....	75
不要改变你的伴侣.....	77
不要批评你的家人.....	79
真诚地欣赏对方.....	81
多从小事上关注她.....	82
对家人殷勤而有礼貌.....	84
不要做婚姻的文盲.....	86
如何与女性相处.....	89
如何与男性相处.....	91
第六章 如何让你变得更加成熟.....	94
勇于承担责任.....	94
困难并不意味着不幸.....	96
摆脱生活中的不幸.....	97
拥有坚定的信念.....	99
相信自己是独一无二的.....	101
不要盲目因袭.....	102
不要让人觉得讨厌.....	103
让友谊伴随你一生.....	104
学会喜欢自己.....	106
第七章 走出孤独忧虑的人生.....	108
克服孤独的方法.....	108
如何远离忧虑的危害.....	109
消除忧虑的灵丹妙药.....	111
克服忧虑的心理.....	112
消除思想上的忧虑.....	115
不要为小事烦恼.....	118
摒弃愚蠢的担忧.....	119
接受不可避免的事实.....	121
确定忧虑的底线.....	123
不要锯木屑.....	124
第八章 不要为工作和金钱而烦恼.....	126
做自己喜欢的工作.....	126
正确处理夫妻间的职业冲突.....	129
处理金钱的烦恼.....	131
感到疲劳之前先休息.....	132

序

人，不管他有多么伟大或是多么顽固，都存在着弱点，有着软肋。只要能抓住人性的薄弱环节，就可以攻破他的防线，瓦解他的抵制。

每个人都或多或少地爱慕虚荣和显示自己，这是人性不易克服的弱点。但智者能驾驭虚荣，愚者被虚荣驾驭。

每个人都有恐惧的心理。但是一旦恐惧心理占据上风，就会影响人们的正常生活，引发郁闷、忧愁和失眠等症状。

这是一个到处充满诱惑、充满陷阱的社会，金钱的诱惑，美色的诱惑，名利的诱惑，地位的诱惑，情感的诱惑……正是这些欲望令我们迷失自己，也正是这些欲望的驱使，令人们抛弃了自己的灵魂，抛开一切道德，只为满足自己的私欲，而另一些人则成了这些人满足自己私欲的牺牲品。

人都是有弱点的，欲望越多的人弱点也就越多，陷入深渊的可能性也就越大。

戴尔·卡耐基，20世纪最伟大的成功学导师，美国现代成人教育之父。他曾当过教师、推销员、演员，但最终转向了成人教育，并致力于人性问题的研究。他运用心理学和社会学知识，对人性的弱点进行探索和分析，开创并发展出一套独特的融演讲、推销、为人处世、智能开发于一体的教育方式。

他以超人的智慧、严谨的思维，在道德、精神和行为准则上指导万千读者，给你安慰，给你鼓舞，使你从中汲取力量，从而改变你的生活，开创崭新的人生。当今世界最伟大的成功学家在这里与你娓娓而谈，理想会成为现实。

卑怯者叹息沉吟，而勇敢者却面向光明抬起纯洁的眼睛。我们人性中存在着很多弱点，我们有自卑和恐惧的心理，我们每个人的内心都渴望得到别人的关心，我们会嫉妒周围比我们优秀的人才，我们还畏惧批评……这些都是我们的弱点。只要我们知道我们的弱点，我们懂得设法去克服自身的弱点，我们就能成功。

不论你是什么职业、性别、年龄，这部充满力量、充满智慧的书，在生活中一定会给你启迪，使你勇敢地克服自己的弱点，发挥自己的优点，成为人际交往的高手，拥有美好、快乐、成功的人生。

时间终将沉淀记忆，那些该沉下去的东西终将沉下去，该浮出水面的东西总有一天会浮上来！抓得住的抓不住的，留得住的留不住的，是你的终归是你的，不是你的终归要飞走！

你若不能做条大路，那就做条小径；你若不能做太阳，就做一颗星星；不要以大小来决定你的输赢，但要做，就要做最好的你！

第一章 平安快乐的要诀

当今社会，人们生活的压力越来越大，面对日益激烈的竞争和更大的挑战，大家每天忙忙碌碌，要维持生计，要追求事业，要获得成功……在现实生活中，我们不可能时时让悦耳的称赞充斥于耳，更要面对难听的指责，无情的批评，甚至是恶意的攻击。

身心的疲惫往往使很多人疲惫不堪。可是，在我们每个人的内心都渴望得到他人的赞美、肯定、支持和表扬。但是有时却感到力不从心。

如果我们细心观察，会发现我们周围有些人为了达到自己的目的，为抬高自己，他们乐此不疲，颇有绝招，但有些人就是爱中他人之计，与之较真，与之反抗，甚至使之成为自己的一大精神负担与压力。有些人能够每天都高高兴兴地生活，感到自己的一切都很顺利，而有些人则为一一些本来可以很快忘记的小事而忧虑，为一些小事情斤斤计较。

人生在世，生命短暂，我们不要为了一些烦恼而浪费了宝贵的时间。让我们掌握一些开心快乐的技巧吧。

那么平安快乐的秘诀到底有哪些？著名的演讲学家卡耐基先生告诉我们了什么？让我们一起来分享。

保持自我本色

在生活中经常会发生这样的事情，看见同事刚从理发店做了个新发型，特别好看，你在赞美同事发型的同时，是不是心里也已经动摇了，暗自发问：我是不是应该是换个发型呢？当瘦腿裤重新流行时，你是不是也会疯狂一下，而没有注意这种裤子并不适合你的体型呢？穿衣与做人一样，要有自己的本色。

由于卡耐基的书在整个美国备受欢迎，许多出版商纷纷找他约稿，源源不断的稿酬使他积累了许多财富，同时也使他有更多的机会外出度假或从事自由旅行。1938年10月，卡耐基由于工作的劳累，便想外出旅行。他的富有并没有改变他以往节俭的生活习惯，仍然保持自己的本色，所以，他在游艇上一点也不引人注目。但是他度假的消息还是被电讯服务社记者知道了，便尾随而来。记者先到一等舱去寻找卡耐基先生，然而他失望了，他发现几个有着富翁模样的人，但都不是他想要找的卡耐基。记者终于在二等舱的餐厅里遇见了正在进餐的卡耐基，赶紧抓拍几张快照后，便上去与卡耐基交谈起来。令记者感兴趣的是他吃的并不算很丰盛，虽然他很富有。卡耐基微笑着说道：“节约是一种美德，也是我的一个重要致富方法。我有了钱，并不会去浪费，即使我拥有全世界的财富，我也不会多浪费一分一毫。”这种精神在卡耐基的一生中都得以保持，直至他逝世时。卡耐基先生一生一直保持着节俭的作风。

卡耐基说：“让我们不要模仿别人。让我们找到自己，保持本色。”模仿的结果是强迫自己的语言、表情、形态等外在行为发生变化，尽量地和心中偶像保持相同，但不管你模仿得如何逼真终归是假，人们喜欢用惺惺作态、装腔作势来形容模仿者。任何一个成功人士的经验表明，要想成功，只有保持自我本色，而不应该让自己变成任何其他人。

爱默生也在他的随笔《自我信赖》中写道：“一个人总有一天会明白，嫉妒是无用的，而模仿他人无异于自杀。因为不论好坏，人只有自己才能帮助自己，只有耕种自己的田地，

才能收获自家的玉米。上天赋予你的能力是独一无二的，只有当你自己努力尝试和运用时，才知道这份能力到底是什么。”

在这个世界上，我们每个人都是独一无二的。我就是我，我们无需按照别人的眼光和标准来评判甚至约束自己，我们无需总是效仿别人，保持自我的本色，做一个真正的自我，这是最重要的。

一个人抹掉自我本色等于“慢性自杀”。试想，一个人抹掉自我本色那意味着什么？意味着跟着别人的屁股后面跑，把别人的特色误以为是自己应该追求的东西，这样多半是不能成大事的，即使成了大事，也是没有自己的特色。学习别人长处，汲取别人的成功经验和失败教训，演义自己精彩的人生，这本是一件好事，也值得称颂，但是学习不能囫囵吞枣，因噎废食，更不要照搬模仿，要知道所有的成功和教训都是属于别人的，不是属于你的，你也无法学到，无法领会到其中的奥妙。上苍赋予你的才能，并不是让你把它搁置不用，而去模仿别人。世界是多姿多彩的，每个人都有自己的用武之地，应该尽量利用大自然所赋予你的一切，去创造属于自己的精神财富。

很多人在求职应聘时，所犯的最大错误就是不能保持本色。他们不以真面目示人，不能完全地坦诚却给对方一种不好的印象。相反，这样的做法却使面试官生厌。因为没有人要伪君子，也从来没有人愿意收假钞票。有些人虽然表面上谦逊恭谨，笑容可掬，可是一旦登上宝座后，就露出了伪善的狐狸尾巴。但是事实证明假的真不了，真的假不了。

模仿其实是一种自卑心理，缺乏自信心的表现，是想引起人们的广泛关注，但是所获得的馈赠却是鄙视的眼神。现在有些年轻人试图通过学习和模仿别人来改变自己，以树立自己在社会公众中的形象，让自己变的酷或美，完全迷失了自我，成为新时期文化上的蛀虫。

爱默生在《论自信》的散文曾写过这样一句话：“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。”在这个世界上，每个人都有自己存在的价值，大树有大树的作用，小草有小草的价值，如果要想成功的话，就必须收起假面具，保持自己的本色，做一个真实的自我。

卡耐基有句忠告：寻找自我，保持本色，大凡成功的人都如此。

我们每个人在这世上是个充满个性的个体。以前既没有像你一样的人，以后也不会有。

我们自己是这个世界上唯一的一个崭新的、独一无二的自己。不管好坏，我们只有好好经营自己的小花园，我们只有在生命的管弦乐中演奏好自己的一份乐器，才会活出自己的本色。一个人的成就大小，不是看他的能力和智商的高低，而是看他有没有将自己的个性充分展示出来，因为自有的风格才能使你与众不同。也就是说：只有充分展示个性才能使你鹤立鸡群。

改变不良的工作习惯

你是不是也出现过这样的感受，对着满满的一桌资料，却不知道该如何下手。心里总是感觉有做不完的事情，却没有一个做事的思路。这时的你该怎么办呢？就请尝试一下把课桌收拾整齐，把所有的文件放起来，把重要的事情和紧急的事情放到桌面上，琐碎的小事暂且搁置到抽屉里，再试试现在的感觉，一定感到轻松了很多吧。那你也一定从中感受到良好的工作习惯多么重要。那就积极行动起来吧，向不良的工作习惯告别。

公司领导者要求卡耐基提供能用于工作上的领导技能，因此卡耐基十分注重对领导能力的研究。在一次上课时，卡耐基在黑板上写下了英国诗人波普的名句：“秩序是造物者的第一法则！”他告诉学生们，这是悬挂在华盛顿国会图书馆顶棚上的几个大字。然后，一言不发地坐在一边，等待有人来解释。

这时候，罗兰·威廉斯站了起来，他说道：“当我面对一张摆满回复信件、报告、备忘

录的办公桌时，我就感到紧张、忙乱、烦恼。更糟的是，我满脑子惦记着：‘事情太多，时间太紧’，我感到疲倦，长此以往甚至怀疑自己患有高血压、心脏病和胃溃疡。”

“有的人书桌上堆满了各种资料。如果他能把那些次要的东西全部收拾起来，他将会发现处理工作可以更轻松、更正确。我称之为家务料理，这是我的经验！”

“某报发行人告诉我，他的秘书清理他的一张办公桌时，竟然发现了两年前遗失的一台打字机。”

最后一个笑话，引来了满堂喝彩。卡耐基也站起来，连声夸耀，并接着说道：“我本来决定让大家多说，自己少说几句话。但是这种轻松的故事使我想起了精神病医生威廉·沙特拉博士告诉我的一个故事，我把它讲出来供大家分享！”

学生们饶有兴趣地听着卡耐基引述的故事：

“芝加哥某大公司的总经理，患了严重的神经衰弱症，向沙特拉博士求医。”

“正在说话的时候，电话铃响了，医院有事找博士。他马上处理，刚放下话筒，另一部电话又响了，只好离席去接电话，又是很紧急的事，不久，又有位同事找博士征询对某一重病号的处置意见。博士只好把客人干晾在一边长达十分钟之久。当博士向总经理先生致歉时，奇迹出现了。”

“总经理回答说：‘没关系，没关系！医生，从你的身上我一下子找到了自己的病根。回公司后，我将立刻改变自己的工作习惯。对了，临走前，可否让我看一下你的办公桌抽屉？’”

“博士打开抽屉，里面只有一些纸笔之类的事务性用品，而且少得可怜！患者疑惑地问道：‘你未处理完的文件呢？未回的信函呢？’博士说：‘全都办完了！’”

“六个星期后，那位总经理盛情地邀请博士到他公司参观，他完全变样了，全身上上下下没有一点儿不适之处。他特地打开抽屉，对博士说：‘以前，我有两间办公室和三张办公桌，抽屉里堆满了未处理的文件，但我既无暇也无心去处理它们。自从和你作一席谈话之后，我即将那些旧文件或报告书，全部作了清理。现在，我只用一个办公桌，工作一来立即处理，绝不拖延积压。所以，现在我已全无因延滞工作而带来的紧张感和烦恼。’”

卡耐基说过：“人不会因为过度劳累而死，却会因放荡和忧烦而去。”“没有人能永远按照事情的轻重程度去做事。但按部就班地做事，总比想到什么就做什么要好得多。”“不要忘记，快乐并非取决于你是什么人，或你拥有什么，它完全来自于你的思想。”

豪威尔先生曾经是美国钢铁公司的董事。起初，开董事会总要花很长的时间——在会议里讨论很多很多的问题，达成的决议却很少，结果，董事会的每一位董事都得带着一大包的报表回家去看。后来，豪威尔先生说服了董事会，每次开会只讨论一个问题，然后作出结论，不耽搁、不拖延。这样所得到的决议也许需要更多的资料加以研究，也许有所作为，也许没有，可是无论如何，在讨论下一个问题之前，这个问题一定能够达成某种决议，结果非常惊人，也非常有效。所有的陈年旧账都清理了，日历上干干净净的，董事们也不必再带着一大堆报表回家，大家也不会再为没有解决的问题而忧虑。

这就是好习惯使人终身受益的道理。卡耐基也说过：“人并非生来就具有某些恶习和不良习惯，而是后天慢慢养成的。对于我们的生活和事业来讲，有些习惯虽然不好，但它可能无碍大事，不会产生直接的冲突和严重危害；而有些则是我们获得幸福与成功的大敌。对于后者，我们应该努力改正，并坚决摒弃，否则，这些恶习会影响我们终生。”

西北铁路公司总裁罗兰·威廉斯说过：“那些桌上老是堆满东西的人会发现：如果把你的桌上清理干净，只保留与手头工作有关的东西，这样会使你的工作进行得更加顺利，而且不会出错。我把这一点称为好管家，这也是迈向高效率的第一步。”

白手起家的查理·鲁克曼经过 12 年的努力后，终于被提升为派索公司总裁。当问及他成功的经验时，鲁克曼说：“就记忆所及，我每天早晨 5 点起床，因为这一时刻我的思考力

最好。我计划当天要做的事，并按事情的轻重缓急做好安排。”

全美最成功的保险推销员之一弗兰克·内特格，每天早晨还不到5点钟，便把当天要做的事安排好了——是在前一个晚上预备的——他定下每天要做的保险数额，如果没有完成，便加到第二天的数额，以后以此推算。

很多时候，恐怕我们并没有弄清楚“忙”的真正意义。“忙”应该是在特定的时间段中朝着特定的目标进行不断努力的生活状态，忙碌可以使我们的生活充实，但是如果只是为了向别人表明“自己很重要”而去忙，那就失去了真正的含义。人很容易掉进自己给自己设置的陷阱里面去，通常这个陷阱都是由虚荣所造成的。

“一寸光阴一寸金”，很多人明白这个道理，只有高效利用时间，不让时间白白流逝才是最重要的。但是，人往往具有某些恶习和不良习惯，但是这并不是生来就有，而是后天慢慢养成的。因此，需要我们努力改正，并坚决摒弃，否则，这些恶习会影响我们终生。要想养成良好的工作习惯，需要做到以下几点：

1.改变不良工作习惯的策略

改变不良的工作习惯，要做到今日事今日毕，切忌不可今天拖明天，明天拖后天，导致最后一事无成。

2.收拾干净办公桌

这样既可以使你心情舒畅，还可以知道自己到底有多少工作要处理，已经处理了多少，还有多少，做到心中有数。

3.做事要分轻重缓急

重要的事情先处理，小的事情后处理，这样使有限的时间得到最合理地利用。

学会放松，解除疲劳

大多数人都会出现这样的情况：在午餐桌上，还会看见他眉头紧锁，想着工作中还有一个问题没有解决，然后又是急匆匆地吃完饭，就跑回办公室。晚上回家，还是皱着眉头，想着明天有很多事情等着他去做，这种状态一直持续到睡觉，或许睡觉他也在思考。这样没有多久，他就觉得累了。事实上有句古语：会休息的人才会工作。这句话告诉我们，我们要学会轻松，解除疲劳。

卡耐基对他的学生们讲过这样的故事：

有一个居住在缅因州的人，他有一个“不幸”的儿子。儿子爱玩，邻居孩子爱学；儿子爱惹事，邻居的孩子常受到校方的嘉奖；儿子考试成绩不理想，邻居的孩子每次考试都是A。如此鲜明的对比，使得做父亲的大觉丢脸，他常常斥责儿子：人家与你同岁，却那么让人喜爱，而你却是这么一副没出息的样子！

儿子挨骂多了，也就习以为常了。可他居然想着办法来反击父亲。一天，他父亲正在收看州长发表的电视演说，儿子就斗胆对父亲说：“看看，你不是和州长一般大的年纪吗？人家都当州长啦，你呢，还是一个小职员。”

这句话，让做父亲的下不了台。父亲气得怒发冲冠，火冒三丈。

卡耐基的学生们听到这里，都会心地笑起来。

卡耐基又继续讲下去：

后来这位父亲静下心来仔细地想了一想，觉得儿子的调皮话也不无道理。他想：我一直要求儿子像别人那样，可我这个做父亲的又何尝不是一位凡夫俗子呢？虽然儿子学习成绩不好，但他获得了少年的欢乐，这不也挺好吗？我没有权，没有钱，这是真的。但是，我每天的生活都充满了阳光，这不是很值得安慰的么？

儿子的一句调皮话，使这位父发现了他自己不曾拥有的东西。

“所以还是轻松些”，卡耐基最后说，“轻松下来，建立属于自己的新的生活状态。多看看自己的优点，比一比别人，原来别人有时也在学你。轻松些，并不是意味着沾沾自喜，狂妄自大，唯我独尊，而是不要钻牛角尖，不被生活中的那些无谓的烦恼所困惑。只要你自己人生的道路上认认真真地走下去，你就无愧于自己，也无愧于身边的世界。”

卡耐基还说过：“一个坐着工作的人，如果他的健康状况良好的话，他的疲劳完全来自心理因素，也就是受情感的影响所致。得不到欣赏、孤立无助、过于匆忙、焦急、忧虑，这些感觉都会导致人精疲力竭。”

波普先生是位生意人，赚了几百万美元，而且也存了相当多的钱，但是似乎他从来就没有轻松过。波普下班回到家里，刚刚踏入餐厅中。餐厅中的家具都是桃花心木做的，十分华丽，有一张大餐桌和六张椅子，但他根本没去注意它们。他在餐桌前坐下来，心情十分烦躁不安，于是他又站了起来，在房间里走来走去。他心不在焉地敲敲桌面，差点被椅子绊倒。他的妻子这时候走了进来，在餐桌前坐下；他打了声招呼，然后开始用手敲桌面，直到一名仆人把晚餐端上来为止。他很快地把东西一一吞下，他的两只手就像两把铲子，不断把眼前的晚餐一一铲进嘴中。吃完晚餐后，波普立刻起身走进起居室去。起居室装饰得十分美丽，有一张长而漂亮的沙发，华丽的真皮椅子，地板铺着高级地毯，墙上挂着名画。他把自己投进一张椅子中，几乎在同一时刻手中拿起一份报纸，他匆忙地翻了几页，急急瞄了一瞄大字标题，然后，把报纸丢到地上，拿起一根雪茄。波普一口咬掉雪茄的头部，引燃后吸了两口，便把它放到烟灰缸去。他突然跳了起来，走到电视机前，扭开电视机，等到影像出现时，又很不耐烦地把它关掉。他大步走到客厅的衣架前，抓起他的帽子和外衣、走到屋外散步。

波普这样子已有好几百次了。虽然他在事业上十分成功，但却一直未学会如何放松自己。他是位神经紧张的生意人，并且把他职业上的紧张气氛从办公室里带回家里。波普先生之所以落下这种神经紧张的毛病，就是因为他不懂得掌握松弛自己的秘诀。

卡耐基说过：“我们所感受的疲劳，绝大部分是由于心理因素的影响而导致的。纯粹由生理原因引起的疲劳，其实非常少见。”

那么，怎么才能消除精神疲劳呢？要在学习和工作的时候放松自己！

卡尔在一家公司销售汽车。由于在业务上的突出成绩，进这家公司才一年多，就被老总提拔为销售部经理。自从升为高级主管后，卡尔工作更加勤奋了，事必躬亲，每天忙得四脚朝天。有一天中午快下班的时候，老总叫卡尔中午去吃饭。卡尔去办公室想收拾一下，没想到又被一些事情耽误了，下楼的时候已经十二点过五分了。老板的奔驰车已经在发动，准备开走了。他跑过去对老总说：“抱歉，老板，刚才我又听电话又送传真的，事情很多。”“吃饭都跟不上，你还能做什么？”老总打断他的话，严厉地说，“放下！你没那么伟大，我说十二点吃饭你就得把它放下。”

那一顿饭，卡尔吃得疙疙瘩瘩，虽然表面若无其事，心里却很委屈，心想我这样为公司卖力，难道也错了吗？

过了一段时间，公司组织了一次旅游，他们来到一个名山古刹。同事们嘻嘻哈哈四处探奇，可是卡尔心里还一直在想着临行前手头没处理完的一大堆事务，还在考虑接下来要怎么做才能保证不会让整个部门的业绩下降，不知不觉地转到了后禅院。

忽然，卡尔看到一个身披袈裟的大师，举着一碗菜，对着一只狗大喊：“放下！放下！”他大为惊奇：“师父，这只狗的名字叫‘放下’吗？”大师说：“是的。”他更诧异了：“人家的狗都叫小黑、小白、来福什么的，你的狗怎么叫放下？”“你以为我在叫它呀？其实我是在叫我自己。”大师笑着说，“我每天都这样叫自己放下，每天晚上收起脚上床后就打算第二天起不来了，这样该放下的东西也就要放下了。”

大师的话让卡尔突然一阵警醒，是啊，一个人永远不可能做完所有的事，世界上也没有做得完的事。一个真正有成就的人，做事要看大目标，不能天天只看小问题。就像游泳一样，

要一边游一边抬头看目标，不要闷着游，撞了墙才知道痛。

后来，卡尔调整了自己的工作方式，教会每一个部下每天做好所有分内的事，而他只掌握大原则。卡尔终于有时间悠闲地端着咖啡上楼下楼了。

专家研究表明：仅仅是辛勤的工作很少会导致疲劳，尤其是那种经过休息或睡眠之后，都不能解除的疲劳。只有忧虑、紧张、心慌才是导致疲劳的三大原因，而我们却常常以为是身体或精神的操劳引起的。

卡耐基也认为：忧虑、紧张和情绪不安，是产生疲劳的三大因素。通常我们认为这是由于操心劳力所产生的疲劳，实际上都可以归咎于这三个原因。请放松你那紧张的肌肉，放松你那正在工作的肌肉，储备好你的体力，以应付更重要的责任。

英国著名的精神病理学家哈德菲尔德在其《权力心理学》一书写道：“大部分疲劳的原因源于精神因素，真正因生理消耗而产生的疲劳是很少的。”其实紧张是一种习惯，放松也是一种习惯；仅只劳心的工作，并不会让人感到疲劳。大多数疲劳现象源于精神或情绪的态度；健康状况良好而常坐着工作的人，他们的疲劳 100%是由于心理因素，或是我们所说的情绪因素。

要追求事业的成功，就要学会放松。我们怎么样学会放松呢？

1.随时保持轻松

懂得一点瑜伽术的人知道，要想精通“松弛术”，就要学学懒猫，大家从未见过疲倦的猫，或精神崩溃的猫。

2.尽量在舒适的情况下工作

身体的紧张会导致肩痛和精神疲劳。

3.每天要坚持自省

坚持自省，可以检验实行的成效，这样会使你养成一种自我放松的习惯。

使自己的工作变得有意义

大家都知道，人生最大的乐趣就是做自己喜欢做的事情。歌唱家能从他自己的歌声中找到乐趣，画家能从他的画中感受到生活的美。我们如果能从工作中找到乐趣的话，那么我们的生活将非常美好，因为我们每天都要面对自己的工作。

一天晚上，卡耐基与朋友们聚会。一位曾是他学生的顾立区董事长问他最近是否有新的成就时，卡耐基端着酒杯满怀信心地说，不久的将来，他会出版另一本关于公共演说的书。这时宴会上一片欢腾，大家纷纷举杯向可爱的卡耐基庆祝，并要求出版后能一睹为快，卡耐基愉快地答应了。朋友散去之后，卡耐基看着写字桌上的那本初稿默默地沉思，为自己十一年心血和智慧而写成的书稿感到喜悦。

1926年，他自己编写的书在各方面的努力下终于出版了。这还是一本教科书，名字叫《公众演说——商用课程》。这本书的出版为卡耐基的教学又提供了走向未来成功的一步。历经数年，卡耐基的名声越来越响，人们对他的学说也表现出越来越接受的态度。

试想，如果卡耐基把传授演讲艺术当作一种枯燥的工作，当作一件重复性的工作，那么他也不会从他的工作中体会到乐趣，也不会取得如此巨大的成就。他深深地体会到自己工作中的乐趣，并且把自己的工作变成了有意义的事情。

卡耐基说过：“能做他们喜欢做的事情的人，是最幸运的人。这种人之所以幸运，就是因为他们的体力比别人更充沛，情绪也更快乐；而忧虑和疲劳却比别人少。”

艾莉丝小姐是位打字员。这天晚上，艾莉丝回到家里时，已经筋疲力尽了。头痛、背痛，疲倦得连饭也不吃就想上床睡觉。她的母亲再三动员，她才勉强坐到桌前。正在这时，电话铃响了。是她的男朋友打来的，约她出去跳舞。她的眼睛突然亮了，精神顿时振奋起来。她

冲上楼去，换上那套心爱的天蓝色衣裙，一阵风似地冲出了家门。她一直跳到半夜才回来，不但不再感到疲倦，甚至兴奋得不想睡觉了。

八小时前她是那么疲惫不堪；八小时后，又是这般精神焕发，她是真的那么疲劳吗？这不是由于工作的劳累，而是由于对工作的厌烦。心理因素的影响，往往比肉体劳动更容易产生疲劳。

卡耐基还说过：“你对自己的工作感到厌烦吗？那你为什么不跟自己玩一个‘假装’的游戏，试着让自己喜欢它？那么你会从中获得意想不到的成就。”

卡耐基在加拿大矾山路易西湖畔度假，钓了好几天的鲑鱼。要穿过比人还高的树丛，跨过横七竖八的树枝，爬过很多倒下来的老树，但他一点也不感到疲倦。为什么呢？因为钓鱼正是他的兴趣所在。如果觉得钓鱼是一件令人烦闷的事，那他恐怕早就会为了在那海拔七千英尺的高山上奔波而感到筋疲力尽了。

你兴趣所在的地方，也正是你能力所在的地方。如果你对自己的工作不感兴趣，你必须打起精神，想办法使自己的工作变得有意思。

哈南·霍华也使一个没有意思的工作变得很有意思，以致完全改变了他的生活。他当时的工作的确没有意思，就是在高中的福利社里洗盘子、擦柜台、卖冰淇淋，而别的男孩子们却在玩球或是跟女孩子约会。可以想象，他是不喜欢这个工作的，但又不能不做。于是，他便利用这个机会来研究冰淇淋是怎样做成的，里面有些什么化学成分。结果使他成了高中化学课程的奇才。他对食物化学特别有兴趣，后来便进了麻萨诸塞州州立大学，专门研究食物与营养。最后还赢得了纽约可可公司举办可可和巧克力的应用论文比赛的头奖。

所有员工的共同之处都在于，他们的工作内容要既能激发他们又能满足他们。也就是说工作要满足他们较高层次的需求。例如，商店里的店员，如何激发他们的热情，从而使他们感到他们的工作有意思呢？如果工作使员工有机会取得成绩、承担责任、得到成长和晋升，那么员工们就会有热情，就会对现有的工作感兴趣。

还记得无线电新闻分析专家卡腾堡吧。几年之前，年轻时的卡腾堡真是穷困潦倒，分文不名。好不容易找到一份推销立体观测镜的差事。你知道这种立体观测镜吗？就是用两张相同的照片，透过观测镜的两个镜头，叠合成一张立体照片。卡腾堡开始在巴黎推销这个玩意的时候，觉得一点意思也没有。可是，他却成了一个十分出色的推销专家。他告诉卡耐基说：“我依靠的只有一点，就是决心使它变成有意思的工作。”他每天出门前，总是对着镜子给自己打气说：“既然你非做不可，干嘛不做得高兴一些呢？当你按人家的门铃时，干嘛不假想自己是一名出色的演员，很多观众都饶有兴趣地看着你呢？”

做的东西只有引起自己的激情才能够使工作充满了乐趣，有意思起来，从而才能够“可持续”。这个不应该教条化理解，我们的生活应该有无数的澎湃。

活在今天的方格中

你曾经买了一件很时髦的衣服却舍不得穿，郑重地供奉在衣柜里，许久之后，当你再看见它的时候，却发现它已经过时了。你买了块漂亮的蛋糕却舍不得吃，郑重地把它供奉在冰箱里，许久之后，当你再看见它的时候，却发现它已经过期了。生命也有保质期，想做的事情要趁早去做。如果你只是把你的心愿郑重地供奉在心里，却未去实行，那么唯一的结果就是与它错过。

戴尼对卡耐基的影响颇深。由于戴尼失去了一只手，所以卡耐基对他有一种特殊的感情。当卡耐基问道戴尼会不会因为少了一只手而难过时，戴尼会心地笑了笑，说道：“不会呀，我几乎已忘了这回事，不过，只有在穿针缝衣服时，才会想到自己少了一只手。”

虽是短短的几句话，却给卡耐基很深的影响。卡耐基领悟到一个人的精神状态对肉体能

力具有莫大的影响，肉体上的某些障碍完全可以通过精神力量来弥补和克服，一旦习惯下来，肉体上的残疾就会忘却，而与正常人一样。

“我发现造成疲倦的主要原因，也是几乎所有人都相信愈是困难的工作，愈是要有一种用力的感觉。我也是如此，一旦走进货车专卖柜就集中精神，紧皱眉头，耸起肩膀，要所有肌肉都来‘用力’，进而使自己疲惫不堪！”卡耐基躺在床上，这样分析自己。

最后，在灯光下，卡耐基画出了自己的人生。他在一张白纸上写出了这样几个命题：

- 1.用铁墙把过去和未来关闭，生活在“今天”的框框中。
- 2.令我烦恼、忧郁的问题是什么？有何对应之策？怎么做？
- 3.如果我把忧虑的时间，用来寻找事实，那么我会得到什么？我的梦想呢？

戴尔·卡耐基此刻在不停地写呀、划呀，夜深人静，一盏孤灯，他处身于若有若无的未明之境中，心境清静无比。直到破晓的时刻，卡耐基找出了自身的缺点及症结所在，一线曙光在他心头照亮！

卡耐基说过：“我们的命运完全取决于我们的心理状态。当你饱受各种烦恼困扰，整个人的精神都紧张不安的时候，应该大胆地告诉你自己，你完全可以凭借自己的意志力，来改变你的心境。”

李寇克说过这样一段话：“我们人生的旅程是多么奇妙啊！小孩子老是说：‘等我长大了呢？’大男孩说：‘等我成年了呢？’成年后，他又说：‘等我结了婚了呢？’等他真的结了婚又怎样呢？他又想：‘等我退休吧！’终于，他退休了。当他回顾从前，心中不免涌上一股寒意，因为他已错过了人生中的一切，什么都没抓住。我们总是太晚才认清生命就是生活，就是每一天，每一小时。”

下面是关于奥斯勒爵士的故事。奥斯勒爵士创立了美国医学界最有名的约翰霍普金斯医学院，并获得英国国王颁授的爵位。他永远不会忘记他在1871年所看到的二十几个字是：我们的首要之务，并不是遥望模糊的远方，而是专心处理眼前的事务。大家肯定认为，像他这样的名教授，又是医学院的创办人，他的能力应该是超人一等。多年后的一个春天，奥斯勒爵士在耶鲁大学向学生演说。他强调这是绝对不正确的。他告诉学生们，其实他资质平庸。他认为完全归功于那二十几个字，清楚地提醒他要活在今天的方格中。

在演说前的几个月，奥斯勒曾搭船横渡大西洋。他注意到船长室有一个按钮，按下后会使用所有舱内立即封闭，以此隔绝防止水涌进其他船舱。他开始对学生说：“你们在座的每一位，都是比轮船更精密的个体，而且有更遥远的航程。我督促各位在人生旅途上航行要确保航行安全，务必要学会活在今天的方格中。”记得要按下您心中的那个按钮，跟已逝的过去隔绝，并再按一次钮，与不可知的未来隔绝，专心地把今天活好。

奥斯勒的意思是如果我们想要为明天作最佳准备，就要将自己所有的智慧与能力、热忱，积极地投入在今天该做的事务中。

有人说：“人们常为昨天与明天的面包涂果酱，却总忘了为今天的面包涂抹。”人性中有一种悲剧倾向，就是希冀未来。我们向往着地平线那一端的神奇玫瑰，却无法欣赏自己窗前盛开的野花。

卡耐基说：“我们内心的平静和我们从生活中所得到的快乐，并不取决于我们在哪里，或我们有什么，或我们是什么人，而只取决于我们的心境如何，外在条件并没有多大的影响。我们应该竭尽全力消除思想中的错误想法，这比割除身体上的肿瘤和毒疮更加重要。”

生命流失得非常快，“今天”是我们最珍贵的遗产，也是唯一确定拥有的资产。“我们的首要之务，并非遥望模糊的远方，而是处理眼前的事务。”想想今天一去不复返，那么我们更应该把握今天。

不要对敌人心存报复

你是不是还为朋友几年前说的一句让你不开心的话而耿耿于怀？甚至每天都在想这件事，并且试图找个机会，好好地报复朋友一下。试想一下，这样值得吗？你每天都会问自己，我是像他说的那样不好吗？我真的有那么多缺点吗？我什么时候才有机会报复他呢？我们每天这样折磨自己，是不是很辛苦呀？那就听从劝告，不要对敌人心存报复了。

卡耐基的童年是不幸的，到了高中后，也一直受到同学的欺负，但是他从来没有想过要去报复，以致到开始当推销员时，面对老板说过的伤害的话，他也没有想过要报复。

卡耐基认为，如果我们的敌人知道他们是如何让我们担心，让我们烦恼，让我们一心只想报复的话，他们一定会高兴得手舞足蹈。我们心中的恨意完全伤害不到他们，可是却使我们的生活变成了地狱。要是自私的人想占你的便宜，就不必理睬他，更不必报复他，当你想跟他扯平的时候，你对自己的伤害，远比对那家伙的伤害更多。怨恨之心甚至会毁坏我们享受食物的美味。“怀着爱心吃蔬菜，也会比怀着怨恨吃牛肉要好得多”。

基斯廷在几年前的一个晚上去游览黄石公园。当时他与其他几名观光客一起坐在露天座位上，面对着茂密的森林，共同期待看到森林杀手灰熊走到森林旅馆丢出的垃圾中找食物吃。骑在马上森林管理员告诉大家，灰熊在美国西部几乎所向无敌，也许只有美洲牛和阿拉斯加熊例外。但当时，他们却发现有一只动物，而且是唯一的一只，跟着灰熊走出森林，并且灰熊还容忍它在旁边分一杯羹，它是一只很臭的鼯鼠。灰熊当然知道只需一掌就能毁掉它，但它之所以没去做，是因为经验告诉它划不来。

灰熊都明白不要报复别人这个道理。

莎士比亚说过：“不要让仇恨的怒火太旺以致烧到自己。”让我们不要向敌人报复，因为报复使我们伤害自己比伤害别人更多。

乔治在维也纳当了很多年律师，但是在第二次世界大战期间，他逃到瑞典，一文不名，很需要找份工作。因为他能说并能写好几国语言，所以希望能够在一家进出口公司里，找到一份秘书的工作。绝大多数的公司都回信告诉他，因为正在打仗，他们不需要用这一类的人，不过他们会把他的名字存在档案里……等等。不过有一个人在给乔治的信上说：“你对我生意的了解完全错误。你既错又笨，我根本不需要任何替我写信的秘书。即使我需要，也不会请你，因为你甚至连瑞典文也写不好，信里全是错字。”

当乔治看到这封信的时候，简直气得发疯。于是乔治也写了一封信，目的想使那个人大发脾气。但接着他就停下来对自己说：“等一等。我怎么知道这个人说的是不是对的？我学过瑞典文，可是并不是我家乡的语言，也许我确实犯了很多我并不知道的错误。如果是这样的话，那么我想得到一份工作，就必须再努力学习。这个人可能帮了我一个大忙，虽然他本意并非如此。他用这种难听的话来表达他的意见，并不表示我就不亏欠他，所以应该写封信给他，在信上感谢他一番。”

于是乔治撕掉了他刚刚已经写好的那封骂人的信，另外写了一封信说：“你这样不嫌麻烦地写信给我实在是太好了，尤其是你并不需要一个替你写信的秘书。对于我把贵公司的业务弄错的事我觉得非常抱歉，我之所以写信给你，是因为我向别人打听，而别人把你介绍给我，说你是这一行的领导人物。我并不知道我的信上有很多文法上的错误，我觉得很惭愧，也很难过。我现在打算更努力地去学习瑞典文，以改正我的错误，谢谢你帮助我走上改进之路。”

不到几天，乔治就收到那个人的信，请乔治去看他。乔治去了，而且得到了一份工作。乔治由此发现“温和的回答能消除怒气。”

当我们怨恨时，其实是给了对方控制我们的机会。他能够控制我们的胃口、血压、睡眠

和健康，甚至心情。他控制了我们整个人的情绪，以及我们的喜怒哀乐，我们的生活都会被对方弄得很糟糕。相反，如果我们能够谅解对方，能够宽容对方，我们就能从中体会到欢乐和从未有过的轻松。

1918 年，密西西比州的松树林里一件极富戏剧性的事情，差点引发了一次火刑。一个黑人讲师苏伦斯·琼斯，差点被烧死了。苏伦斯·琼斯 1907 年毕业于爱荷华大学，他那纯良的性格和学问，以及他在音乐方面的才能，使得所有的教师和学生都很喜欢他。毕业以后，他拒绝了一个旅馆留给他的职位，也拒绝了一个有钱人愿意资助他继续学音乐的计划，原因是他非常热爱教育事业。

发生这场变故的原因是一大群白人在教堂的外面，听见劳伦斯·琼斯对他的听众大声地叫着，“生命，就是一场战斗！每一个黑人都要穿上他的盔甲，以战斗来求生存和求成功。”于是告他激起种族叛变。这些年轻人趁夜冲出去，纠集了一大伙暴徒，回到教堂里来，拿一条绳子捆住了这个传教士，把他拖到一里以外，让他站在一大堆干柴上面，并燃亮了火柴，准备一面用火烧他，一面把他吊死。这时候，有一个人叫起来：“在我们烧死他以前，让这个喜欢多嘴的人说话，说话啊！”劳伦斯·琼斯站在柴堆上，脖子上套着绳圈，为他的生命和理想发表了一篇演说。劳伦斯·琼斯告诉那些愤怒的人，等着要烧他的人，他所做过的各种奋斗——教育那些没有上过学的男孩子和女孩子，训练他们做好农夫、机匠、厨子、家庭主妇。他谈到一些白人曾经协助他建立这所学校——那些白人送给他土地、木材、猪、牛和钱，帮助他继续他的教育工作。

当时劳伦斯·琼斯的态度非常诚恳，也令人感动。他丝毫不为自己哀求，只希望别人了解他的理想。那一群暴民开始软化了，最后，人群中有一个曾经参加过南北战争的老兵说：“我相信这孩子说的真话，我认得那些他提起的白人，他是在做一件好事，我们弄错了，我们应该帮助他而不该吊死他。”

后来当有人问起劳伦斯·琼斯会不会恨那些把他拖出来准备吊死和烧死他的人？他回答说：他忙着实现他的理想，没有时间去恨别人——他在专心地做一些超过他能力以外的大事。没有时间去跟人家吵架。他说：“我没有时间可以后悔，也没有哪一个人能强迫我低下到会恨他的地步。”

因此，我们没有必要因为我们的敌人而浪费我们不应该浪费的时间。相反，如果我们的敌人知道我们每天都在为他们而活着，为他们而做着我们现在做的每一件事情，他们会多么高兴呀？他们会暗自叫好，拍手偷笑。当我们为了向敌人报复，而不幸换上心脏病时，身体一天天憔悴下去的时候，我们的敌人又是多么高兴呀？因此，即使我们没法爱上我们的敌人，最起码我们也应该爱自己，不能让我们的敌人控制住我们的幸福、健康和容貌。

不要指望别人感激你

当你把办公室打扫干净的时候，把大家的垃圾都倒了的时候，你是不是期望别人感激你呀？是不是希望别人对你说声谢谢。如果别人没有这样做，你是不是很生气呀？千万不要生气，你要记住，人们都是健忘的，不要指望别人感激你。

从小，卡耐基的家人每一天晚上都会从圣经里面摘出章句或诗句来复习，然后跪下来一齐念“家庭祈祷文”。他现在仿佛还听见，在密苏里州一栋孤寂的农庄里，他的父亲复习着耶稣基督的那些话：“爱你们的仇敌，善待恨你们的人；诅咒你的，要为他祝福；凌辱你的，要为他祷告。”当卡耐基离家之后，每年的圣诞节总会寄一张支票给父母，让他们买一点比较奢侈的东西。可是他们很少这样做，当他每个圣诞节前几天回到家里的时候，父亲就会告诉他又买了一些煤和杂货送给镇上一些“可怜的女人”——那些有一大堆孩子却没有钱去买食物和柴火的人。他们送这些礼物时也得到很多的快乐——就是只有付出，而不希望得到任

何回报的快乐。他的父亲和母亲从来没有到那里去看过，或许也没有人为他们所捐的钱谢过他们——除了写信——可是他们所得到的报酬却非常丰富，因为他们得到帮助孤儿的乐趣，而并不希望或等着别人来感激。

卡耐基的父亲做到了这些，也使他的内心得到一般将官和君主所无法追求的平静。

卡耐基认为：“让我们永远不要去试图报复我们的仇人，因为如果我们那样做的话，我们会深深地伤害了自己。让我们像艾森豪威尔将军一样，不要浪费一分钟的时间去想那些我们不喜欢的人。”

马尔是一个商人。十个月前发生了一件让他非常生气的事情。他发给三十四位员工一共一万美元的年终奖金，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。”其实，他不应该这样生气。而应该扪心自问：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。

还有路易丝。路易丝常常因为孤独而不停地埋怨，她的亲戚里没有一个人愿意接近她。如果你去拜访她，她就会连续几个钟头不停诉说她做的各种好事。她会花几个钟头喋喋不休地告诉我，她侄儿小的时候，她是怎样照顾他们的。他们得了麻疹、百日咳，都是她照看的，他们跟随她住了许多年，她还资助一位侄子读完了商业学校，直到他结婚前，他都住在她家。

她扶助过的侄子偶尔会来看看她，只是为了责任感。可是他们都很害怕来看她，因为他们知道必须坐在那儿好几个小时，听她拐弯抹角地骂人，还得听她那没完没了的埋怨和叹息声。后来这个女人无法威逼利诱她的侄子再来看她的时候，她还有一个“法宝”——心脏病发作。

她是不是真发作心脏病呢？是的，医生说 she 有一个“很神经的心脏”，才会发生心脏亢进症。可是医生们也说，他们一点办法也没有，她的问题完全是情感上的。

这个女人真正需要的是爱和关注，可是她称之为“感恩图报”。而她永远也不可能得到感恩和爱，因为她去要求它，她认为那些是她该得的。

世界上像这样的人很多。这些人都因为别人忘恩、孤独和被人忽视而生病。他们希望有人爱他们，要求他们做的每一件事情都能得到回报。如果我们对他人付出了很多，而且对于他们来说可能是极为重要的，同时也是我们尽了最大的努力去帮助他们。可以这么说，我们这样做真的很无私，而且对他人充满了无限的爱，但我们千万不要指望他人来感恩我们的所作所为。如果真的那样做了的话，相信我们绝大多数都会很失望地发现，原来根本就没几个人会来向我们道声简单得不能再简单的一声“谢谢”。忘记感谢乃是人的天性，如果我们一直期望别人感恩，多半是自寻烦恼！要追求真正的快乐，就必须抛弃别人会不会感激的念头，只享受自己付出的快乐。付出是一种享受施予的快乐。

俗话说得好，“一个愤怒的人，浑身都是毒”。我们不该对那些不知感恩的人们抱怨或生气，因为那样对他人并无多大作用，只会给自己带来坏心情，而且还会使我们的身体产生各种毒素，这无异于我们自己服毒。

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，所以我们不要浪费有限的时间，来埋怨怀恨一件早已过去的事情。

盘算你所得到的恩惠

有些人常为自己不能拥有一双高贵典雅的鞋而苦恼；也有人为自己不能拥有一件华丽而优雅的风衣所困惑。当你看到路边有一个失去双腿的人，坐在一块有滚轮的小木板上，用双手支撑划动自己；也许会碰到一个没有双臂的残疾人，充满朝气向你微笑，你还会难过吗？