

RENSHENG XINTIAO

富兰克林 的人生信条

给年轻人的12条修身忠告

孙思忠◎编著



*Gei Nianqingren de 12tiao
Xiushen Zhonggao*

他是一个只受过两年正规教育的穷孩子，然而，却成为美国历史上最伟大的政治家、外交家、著述家、科学家和发明家；

他的头像被永恒地定格在美元的图案上，被视为“美国精神”的杰出代表。

他是谁？他就是本杰明·富兰克林！

创造如此惊人的成功奇迹原因何在？人们在他为自己制定的12项修身自律的人生信条中，找到了破译的密码！

中国商业出版社

RENSHENG XINTIAO

富兰克林 的人生信条

给年轻人的12条修身忠告

孙思忠◎编著



*Gei Niangqingren de 12tiao
Xiushen Zhonggao*

图书在版编目(CIP)数据

富兰克林的人生信条:给年轻人的 12 条修身忠告/孙思忠编著. —北京:中国商业出版社,2004.12

ISBN 7-5044-5301-3

I. 富... II. 孙... III. 个人-修养-青年读物
IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 137243 号

责任编辑:孙锦萍

中国商业出版社出版发行

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

北京通州柯蓝博泰印务有限责任公司印刷

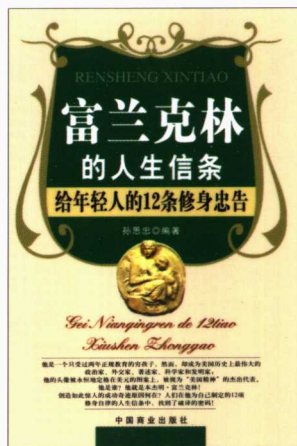
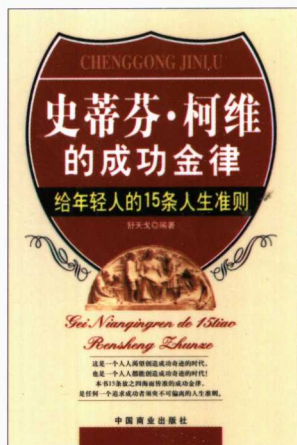
640×960 毫米 16 开 16 印张 245 千字

2005 年 3 月第 1 版 2005 年 3 月第 1 次印刷

定价:25.00 元

※※※※

(如有印装质量问题可更换)



责任编辑：孙锦萍
封面设计：杨 群

他是一个只受过两年正规教育的穷孩子，然而，却成为美国历史上最伟大的政治家、外交家、著述家、科学家和发明家；

他的头像被永恒地定格在美元的图案上，被视为“美国精神”的杰出代表。

他是谁？他就是本杰明·富兰克林！

创造如此惊人的成功奇迹原因何在？人们在他为自己制定的12项修身自律的人生信条中，找到了破译的密码！

导 言

PERFACE *Benjamin Franklin*



世界上没有天生的伟人，也没有天生的笨蛋。人之所以成为伟大的人物都有其成功踪迹可寻；反之，人之所以沦为平庸低下亦有其谬因可溯。作为美国的政治家、外交家、著述家、科学家、发明家而闻名于世并在各个方面都显示出卓越才能的世界伟人——本杰明·富兰克林一生的传奇经历告诉我们：一个人要想有所成就，首先必须是一个有修养，善自律，道德高尚的人。综观古今中外，一个领袖人物，一个杰出人物，乃至一个有所作为的人，他们的道德品质比之他们纯粹的智慧结晶，对于人类，对于社会，也许具有更巨大的意义。富兰克林在这方面绝对堪称与世长存的典范。

一、伟人传奇的一生

富兰克林是美国的开国元勋之一，参与起草了举世闻名的美国《独立宣言》，他创立了美国民主党、创立了议员近代选举法，他几次当选为美国宾夕法尼亚州的州长，他最先组织消防厅、组织道路清扫部，他还创立了近代的邮信制度，他还是美国第一位驻外（驻法国）大使；他还是美国的第一位学者、第一位哲学家，是政治漫画的创始人，美国最早的警句家。他是美国第一流的新闻工作者，制订出《新闻传播法》，创造了商业广告，想出了广告用插图。他是英语发音的最先改革者，是《简易英语祈祷书》的作者，是出租文库的创始人。在自然科学领域，他是美国第一位发明家，他发现了墨西哥湾的海流，最先解释清楚北极光，最先绘制出暴风雨推移图，最先提议夏季

作息时间；他发明了两块镜片的眼镜，富兰克林式火炉，以及口琴、摇椅、路灯，设计出夏天穿的白色亚麻服装；他发现了电和放电的同一性，发明了避雷针；他还被称为近代牙科医术之父，发现了感冒的原因，发现了人呼出的气体的有害性，创造了换气法；他最早向美国介绍了黄柳和高粱；发明了颗粒肥料；他还是很有名的游泳选手、印刷工人、印刷商、制造商……

一个人怎么可能在如此之多的领域取得如此杰出的成就？这简直是不可思议的奇迹！然而这一切都是真的。

本杰明·富兰克林于 1706 年 1 月 17 日出生在北美波士顿牛乳街的一个普通家庭，是肥皂与蜡烛制造商乔西亚·富兰克林最小的儿子。富兰克林小时候就展现了领导能力，他是孩子王，又爱读书。由于对文学的兴趣，在 12 岁时，他就进入了哥哥詹姆斯开设的印刷厂当学徒。由于不满意哥哥的管理，几年以后，他离开哥哥的工厂，转入费城另一家印刷厂工作。

不久以后，富兰克林自己在费城开设了一家印刷厂，大为成功。事业成功之后，他娶了黛博拉·李德为妻。此后，他在全美各殖民地设立加盟印刷厂，扩展他的事业。他设立了墨水制造厂，也做纸类供应商，同时贷款给合伙人。1748 年，当他放下印刷业的工作时，已被认为是美洲印刷业的龙头老大。以当时印刷业在美洲殖民区传媒的重要性而言，若说当年的富兰克林在媒体上的地位犹如今日的泰德·特纳或鲁伯特·默多克，并不为过。

从印刷业退出之后，富兰克林开始在公共事务上投入更多的精力，费城最早的公共图书馆、消防队、医院、民兵、巡夜制与大学的设立，他都参与其中；并将影响力扩及到国际事务，代表费城前往英格兰解决税务问题。

后来，富兰克林从事了电的实验。1759 年，苏格兰的圣安德鲁斯大学授予他荣誉博士学位。他在英国议会的言行举止，使他在美国独立战争前被指派为好几个区域的殖民首长。随着税务冲突日益严重，战争一触即发，英国政府更常请富兰克林代表谈判。但英国人对他的的人身攻击却使他变成激烈的独立分子，并资助“大陆会议”的活动。在富兰克林出任驻法大使期间，他从法国国王路易十六那里筹集到独立战争的经费，从而大大有助于独立战争的进程。

1785年，富兰克林返回费城，成为制宪大会的宾州代表之一。当时各州派别林立、立场各异，富兰克林从中协调，终于缔造成一部单一的、富于包容性的宪法。他在生命的最后两年深受痛风之苦，最后一次公开的活动是发表一篇阐明废除奴隶制度立场的论文。他于1790年去世，享年84岁。

本杰明·富兰克林就这样走完了他人生路上的84个春秋，静静地躺在教堂院子里的墓穴中，他的墓碑上只刻着——“印刷工富兰克林”。

一个来自社会底层的穷小子，靠着自己的天赋和勤奋，不懈努力，自学成才，在众多领域都取得杰出成就，为人类做出了巨大贡献，其思想、发明至今仍惠及众生，功在千秋。在本杰明·富兰克林的身上，值得我们思考学习的地方真的是太多太多……

二、造就富兰克林成为一代伟人的真正关键

富兰克林是一个只有两年正规教育经历的穷孩子，在极其艰苦的条件下，刻苦拼搏，终于成为一代伟人。除去其勤奋努力的学习精神外，富兰克林严格的自律和克己修身是助他成为一代伟人真正的关键。

后人从富兰克林的日记中发现，在1728年，也就是富兰克林32岁时，他为自己制定了12项用以修身自律的人生信条。富兰克林正是坚持遵守并身体力行这些修身自律的人生信条，从而使自己成为受人尊重和赞赏的一代美德大师。据说那一年，他想到了一个艰巨且无人做过的计划：如何让自己的人格更完好，他希望自己任何时候都不犯错误。他有心要战胜自己的缺点，不论是个人狭隘的偏好，或是同伴所引发的不良行为。他开始觉悟到坏的习惯必须打破，好的习惯必须培养和建立，这样才能让思想与行为一致。富兰克林说：“大约在这个时期，我做了一个勇敢而艰巨的决定——走向道德的完美。我期望我的一生任何时候都不再犯错。不论来自自然倾向、习俗或伙伴，只要是不良影响，我都要克服。只要我知道——或自以为知道——什么是对的，什么是错的，我就去做对的，避免错的。”

因此富兰克林列出了12项做人原则，作为自我要求的依据和修身自律的人生信条。他同时在每一个信条后补充了一条格言，代表他

对每一信条的含义的领悟。

这 12 项原则如下：

第 1 项，节制——欲不可太强，求不可太多；

第 2 项，沉默——避免无聊闲扯，言谈必须对人有益；

第 3 项，秩序——生活物品要放置有序，工作时间合理安排；

第 4 项，决心——要做之事就下决心去做，决心做的事一定要完成；

第 5 项，节俭——不得浪费，任何花费都要有益，不论是于人于己；

第 6 项，勤勉——珍惜每一刻时间，去除一切不必要之举，勤做有益的事；

第 7 项，诚恳——不使用欺骗手段，考虑事情要公正合理，说话要依据真实情况；

第 8 项，公正——不得损人利己，履行应尽的义务；

第 9 项，中庸——避免任何极端倾向，尽量克制报复心理；

第 10 项，平静——戒除不必要的烦恼，即那些琐碎、常见的和不可避免的不顺利的事情；

第 11 项，纯洁——净化思想和灵魂，抛弃一切玷污美德和心灵的东西，不毁损自己或他人的名誉。

第 12 项，谦逊——摒弃骄傲与自满，让头脑像大海一样容纳百川。

富兰克林的目的是将这些信条培养成好习惯，他的方法是在一段某一时间里只专注于一项信条的修炼。当把这一项信条变成习惯后再对另一项信条加以培养。如此长久地进行下去，直到他能全部实践 12 条信条为止。

富兰克林设计了一个本子，每页都有 12 项信条的项目，而另一边则是以天为单位的记载，每周专注于一项信条，尽量不要在该信条上犯错，而如果有其他信条的失误，就必须在该信条上注记“☆”号。如图所示：

	周日	周一	周二	周三	周四	周五	周六
节制			☆		☆	☆	
沉默	☆	☆		☆	☆		☆
秩序		☆☆		☆		☆	
决心		☆	☆	☆		☆	
节俭	☆		☆				
勤勉		☆		☆	☆		
诚恳			☆☆			☆	☆
公正		☆		☆	☆		
中庸	☆	☆		☆			
平静		☆	☆				
纯洁				☆☆		☆	☆
谦逊	☆☆		☆		☆		

这 12 条信条，富兰克林一生始终不渝地坚持，也正因如此，才成就了他伟大辉煌的一生。

三、伟人不是人人都能当，但伟人的美德却是人人都可以学

富兰克林的传奇人生经历不知激励过多少代人，其严格的修身自律信条也不知有多少人躬行效仿。青年人都希望学习富兰克林成功的秘诀，他们甚至把富兰克林作为人生指导的“美德大师”。的确，在今天物欲极度膨胀的社会里，各种形形色色的诱惑时时都在觊觎着我们美好的品德，使你稍不留心就有可能将整个美好的人生全盘湮没。在现实社会中，一个人若想在这纷繁复杂、物欲横流的环境中，不为利欲诱惑，不被污浊侵蚀，不与邪恶同流，就必须加强自身内功的修炼，使自己成为一个道德高尚、品质优良的人。因为这些是一个人走向成功的首要条件，没有哪一个道德败坏、毫无修养的人会成为真正的成功者。修养，是抵制一切有损美德东西的护身符。现在，良好的品行修养比以往任何时期都更加弥足珍贵。

为此，我们以富兰克林的 12 项修身自律的人生信条为基点，结

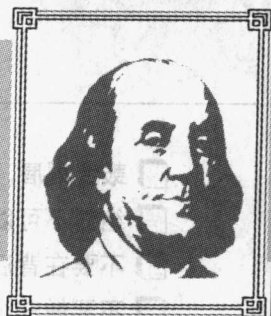
合现今时代要求，适应读者精神需要，在其原信条的基础上进行合理改编和深度挖掘、解读，精心策划编写了《富兰克林的人生信条》。这本书力求让读者在伟人的鞭策激励下不断修炼自身的美德品质，使自己成为一个有道德、有修养的人。

该书整体逻辑结构紧密而不显臃肿，语言通俗简练而不显呆板，内容翔实严肃而不失活泼。该书以睿智的目光透视时下世事，让读者在轻松的阅读中深刻反省，在掩卷沉思中细细体味，在与伟人对话中产生共鸣。《富兰克林的人生信条》，全面地将人生最美好的道德修养摆在了读者面前，帮助你成为一个道德高尚的人。

富兰克林是一代伟人，当然伟人不是每个人都能当的，但是伟人的美好品德却是人人都可以学习的。

目 录

CONTENTS



目 录

信条 1 节 制

——欲不可太强 求不可过多

- ☐ 欲望锁链的勒索与绞杀 (2)
- ☐ 正视欲望, 保持它们的均衡 (4)
- ☐ 欲望越小, 人生就越幸福 (5)
- ☐ 不克制物欲必然会导致失败 (7)
- ☐ 放纵声色只会打垮自己 (9)
- ☐ 少追求物质, 多追求理想 (11)
- ☐ 想想拥有什么, 而非想要什么 (12)
- ☐ 正确地取舍, 才能正确地把握命运 (14)
- ☐ 让心境永远地离开贪婪 (16)

信条 2 沉 默

——避免无聊闲扯, 言谈必须有益

- ☐ 谨言慎语, 学会留有余地 (20)
- ☐ 简洁明了, 说完就打住 (22)
- ☐ 沉默, 并非不善于辞令 (24)
- ☐ 装聋作哑可以不战而胜 (27)
- ☐ 聒噪不如沉默, 息谤得于无言 (30)
- ☐ 不和别人做无谓的争辩 (32)

CONTENTS

- ☐ 鼓舌摇唇，言多必失 (34)
- ☐ 绝对不可以唠唠叨叨 (37)
- ☐ 不要在背后论人长短 (38)
- ☐ 不要做一个沉溺于闲谈的人 (40)

信条 3 秩 序

——生活物品要放置有序，工作时间要合理安排

- ☐ 秩序：天国的第一条法规 (44)
- ☐ 成功不会青睐做事没有次序、没有条理的人 (45)
- ☐ 井然有序可以使你掌握自我 (47)
- ☐ 做事分清轻重缓急和主次 (49)
- ☐ 要事第一，集中精力做最重要的事 (53)
- ☐ 工作环境井然有序可以提高工作效率 (55)
- ☐ 养成善用大事表的工作习惯 (57)
- ☐ 充分掌握和支配属于自己的时间 (60)
- ☐ 为每一天、每一周制定工作计划 (62)
- ☐ 掌握好生活的节奏感 (65)

信条 4 决 心

——要做事就须下决心去做，
决心要做的事就一定要完成

- ☐ 决心就是认准了就要全力以赴坚持到底 (70)
- ☐ 全力以赴的精神对人生的影响不可估量 (73)
- ☐ 世界上没有任何东西能够代替恒心 (74)
- ☐ 走自己的路，让别人去说吧 (77)
- ☐ 想做的事就要立刻去做 (80)
- ☐ 痛下决心铲除拖延的恶习 (82)
- ☐ 克服人们最常见的弱点：因循和寡断 (83)
- ☐ 绝不半途而废的人 (85)

信条 5 节 俭

——不得浪费，任何花费都要有益，
不论是于人于己

- ☐ 节俭是你一生一世受用不尽的利益 (88)
- ☐ 简朴的生活是洞察世界后产生的美感 (89)
- ☐ 该花的绝不吝啬，不该花的绝不要花 (91)
- ☐ 最有效的节俭方法就是把钱存入银行 (93)
- ☐ 未雨绸缪：养成储蓄的习惯 (94)
- ☐ 不恰当地花钱就是浪费 (98)
- ☐ 挥霍无度将断送自己的前程 (100)
- ☐ 要节俭但也要避免过度不当的节省 (102)
- ☐ 珍惜每一美元的世界首富 (104)

信条 6 勤 勉

——珍惜每一刻时间，去掉一切
不必要之举，勤做一切有益之事

- ☐ 心动，不如马上行动 (108)
- ☐ 勤勉努力是世界上最伟大的法则 (110)
- ☐ 别让懒惰腐蚀你的心灵 (112)
- ☐ 勤奋工作是一个人拥有真正生活的保护神 (114)
- ☐ 珍惜生命中的每一秒钟 (116)
- ☐ 抓住今天而有所作为 (117)
- ☐ 实干精神会使你脱颖而出 (119)
- ☐ 勤奋要讲究策略，否则就是蛮干 (121)

信条 7 诚 恳

——不使用欺骗手段，考虑事情要
公正合理，说话要依据真实情况

- ☐ 高尚的品质是一生的财富 (126)

CONTENTS

- ☐ 要用自己的诚恳赢得人心 (129)
- ☐ 做一个正直诚实的人 (132)
- ☐ 摊开双手讲话会让别人感觉你很坦率 (135)
- ☐ 真诚坦率不等于没有弹性 (137)
- ☐ 能获得他人的信任是你良好品行的有力证明 (138)
- ☐ 说话应该让别人觉得你是一个值得信赖的人 (141)
- ☐ 他人的意见若公正合理，就要诚恳地接受 (143)
- ☐ 永远讲真话，不说谎话 (144)
- ☐ 欺人无异于欺己，欺人之道不可走 (145)
- ☐ 惯用欺骗伎俩的人终难逃惩罚 (147)
- ☐ 为人处事，有时也可以说一些善意的谎言 (149)

信条 8 公 正

——不得损人利己，履行应尽的义务

- ☐ 公正是灵魂的伟大需求 (152)
- ☐ 偏见是公正的最大克星 (153)
- ☐ 自私不能自利，损人终不能利己 (155)
- ☐ 决不“点燃别人的房子，煮熟自己的鸡蛋” (156)
- ☐ 在生命的每一个岗位上履行人生的责任 (159)
- ☐ 恪尽职守，在生活中完成自己的职责 (161)
- ☐ 逃避义务无异于是走向堕落之路的开端 (162)

信条 9 中 庸

——避免任何极端倾向，尽量克制报复心理

- ☐ 用开阔的胸襟去包容他人 (166)
- ☐ 努力消融暴怒偏激的情绪 (167)
- ☐ “原谅”他人即是跟“快乐”做朋友 (170)
- ☐ 任何时候，都要控制冲动的行为 (172)
- ☐ 善于忍让者永远是个大赢家 (174)

- ☐ 永远不要心存仇恨和报复 (175)
- ☐ 树敌是一种愚蠢的处世之道 (176)

信条 10 平 静

——戒除不必要的烦恼，即那些琐碎、常见的
和不可避免的不顺利的事情

- ☐ 平静安宁的心境是修养心性的必修课程 (180)
- ☐ 超强的自制力是获得力量与宁静的途径 (182)
- ☐ 追求和谐的生活，保证身心健康 (184)
- ☐ 不要陷入自寻烦恼的陷阱 (187)
- ☐ 谁为琐事烦恼，谁就会使生命之树枯萎 (190)
- ☐ 告别烦恼的 15 个小办法 (193)
- ☐ 摧毁心中不必要的忧虑 (195)
- ☐ 接受命运中不可避免的事实 (199)
- ☐ 平心静气地说一句“没关系” (203)
- ☐ 没有必要记住的，就 Forget it! (205)

信条 11 纯 洁

——净化思想和灵魂，抛弃一世玷污美德和
心灵的东西

- ☐ 纯洁的思想能够砌成一座美丽的人生大厦 (208)
- ☐ 健康、幸福和财富，源于人的纯洁的思想 (210)
- ☐ 追求财富勿忘真、善、美 (212)
- ☐ 洁手清心，不断对自己的心灵进行洗濯 (215)
- ☐ 净化心灵，给自己的心灵洗个澡 (216)
- ☐ 让自己富有同情心 (218)
- ☐ 清除自私狭隘，建立纯洁的心灵庇护所 (222)
- ☐ 决不毁谤他人，毁人者必自毁 (223)
- ☐ 像爱护生命一样珍惜自己的名誉 (224)

- ☐ 别以为诚实的人会吃大亏 (227)

信条 12 谦 逊

——摒弃骄傲与自满，让心

胸像大海一样容纳百川

- ☐ 谦逊是人生不可缺少的品质 (232)
- ☐ 最谦逊的时候，也就是最接近伟大的时候 (233)
- ☐ 拒绝谦逊无异于阻碍进步，窒息成功 (235)
- ☐ 要谦逊，但不要任何虚伪的谦逊 (236)
- ☐ 任何时候都不要狂妄傲慢 (237)
- ☐ 沿着谦逊的阶梯一步步地攀升 (239)
- ☐ 别因一时的成功而衍生自满自大的情绪 (241)
- ☐ 成功后，不要独享荣耀 (242)