

最伟大的人生导师 最畅销的成功学巨著

Weak
IN YOUR CHARACTERS

人性的弱点

全集



戴尔·卡耐基/著
Dele Carnegie

或许除了自由女神，卡耐基就是美国的象征
美国《时代周刊》

中国商业出版社

最伟大的人生导师 最畅销的成功学巨著

Weak
IN YOUR CHARACTERS

人性的弱点

全集



戴尔·卡耐基/著
Dele Carnegie

或许除了自 [redacted] 美国的象征

中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

人性的弱点全集/ (美) 戴尔·卡耐基 (Dele Carnegie) 著;
马燕编译. —北京: 中国商业出版社, 2004

ISBN 7-5044-5017-0

I. 人… II. ①戴…②马… III. 人间交往-通俗读物
IV. C912.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 008993 号

责任编辑: 陈朝阳

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

北京星月印刷厂印刷

*

640×960 毫米 16 开 22 印张 390 千字

2004 年 4 月第 1 版 2004 年 4 月第 1 次印刷

定价: 24.80 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

目 录

第一部分 快乐的人生

第 1 章 培养快乐的心里	(2)
1. 改变你生活的九个字	(2)
2. 报复的代价太高了	(10)
3. 愿意以 100 万卖尽所有吗	(15)
4. 寻找自我,保持本色	(20)
5. 如果有个柠檬,就做柠檬水	(24)
第 2 章 不为别人的批评而不快乐	(31)
1. 从来没有人会踢一只死狗	(31)
2. 如何使批评不能伤害你	(33)
3. 适应不可避免的事实	(36)
第 3 章 常保青春活力	(41)
1. 保持每日多清醒一小时	(41)
2. 你为什么会产生疲劳	(44)
3. 家庭主妇保持年轻的妙方	(47)
4. 四种良好的工作习惯	(48)
5. 如何防止烦闷的心理	(49)
6. 不再为失眠而忧虑	(55)

第二部分 美好的人生

第 1 章 赢得友谊的方式	(62)
1. 勿逞一时的口舌之能	(62)
2. 说服他人的良法	(66)



3. 真诚地赞赏他人	(74)
4. 如果你错了,就承认吧	(80)
5. 学会倾听他人讲话	(84)
6. 通达明理的大道	(88)
7. 不要总是责怪他人	(89)
8. 处理抱怨的万灵药	(91)
9. 友善地对待他人	(94)
10. 如何获得合作	(97)
11. 让他人感到自己重要	(102)
12. 给予他人同情与谅解	(105)

第2章 如何纠正别人的错误 (111)

1. 如果你必须挑错,这是着手的方法	(111)
2. 如何批评才不会遭人厌恨	(115)
3. 以疑问句代替肯定句	(117)
4. 让别人保住面子	(118)
5. 如何激励人走向成功	(121)
6. 别将自己的意见强加于人	(124)
7. 善于从他人角度考虑问题	(126)
8. “高帽子”的妙用	(127)
9. 让对方开口说“是”	(130)
10. 让过失看起来更容易改正	(133)
11. 授予他一种权威	(134)

第3章 使家庭生活更快乐的原则 (136)

1. 婚姻为什么出问题	(136)
2. 家庭是幸福的摇篮	(137)
3. 不要为婚姻挖掘坟墓	(145)
4. 批评使婚姻灭亡	(149)
5. 女人最重视的事情	(150)
6. 如要幸福,注意礼貌	(152)
7. 真诚地欣赏对方	(154)
8. 不要做婚姻的文盲	(156)

第三部分 人性的弱点

第1章 处理人际关系的基本技巧 (160)

1. 如要采蜜,勿蹴蜂房 (160)
2. 不要逼别人认错 (169)
3. 怎样达到自己的目的 (171)
4. 第一印象是关键 (173)
5. 对别人好 (175)
6. 获得他人信任的方法 (183)
7. 借助别人的力量 (187)
8. 协调人际关系的绝招 (189)

第2章 怎样使别人喜欢你 (199)

1. 到处受欢迎的方法 (199)
2. 一个给人良好印象的简单方法 (206)
3. 牢记他人的名字 (212)
4. 如何增加自己的吸引力 (218)
5. 如何使别人即刻喜欢你 (218)
6. 如何让别人乐于为你效劳 (219)
7. 通达明理的大路 (220)
8. 激励他人走向成功 (221)
9. 以疑问句代替肯定句 (223)
10. 如何获得合作 (225)

第四部分 人性的优点

第1章 如何抗拒忧虑 (230)

1. 改变一生的一句话 (230)
2. 消除忧虑的万灵公式 (237)
3. 贫穷是最大的财富 (242)
4. 忧虑是健康的大敌 (245)

第2章 分析忧虑的方法 (253)

1. 解开忧虑之谜的亚里士多德法则 (253)

2. 将忧虑减半的四个步骤..... (258)
3. 良好的态度是心理润滑剂..... (260)
4. 满足与快乐的心态..... (262)

第3章 改掉忧虑的习惯..... (269)

1. 把忧虑撵出你的思想..... (269)
2. 不要让小事使你垂头丧气..... (275)
3. 平均率可以战胜忧虑..... (279)
4. 没有你们,地球照样转..... (284)
5. 财富与自我克制..... (293)
6. 适应无可避免的事实..... (296)
7. 懂得自我克制..... (302)
8. 使忧虑“到此为止”..... (304)
9. 不要试着去锯木屑..... (308)

最伟大的人生导师 最畅销的成功学巨著

第一部分

快乐的人生



第 1 章

培养快乐的心理

1. 改变你生活的九个字

生活的快乐与否，完全决定于个人对人、事、物的看法如何，因为，生活是由思想造成的。

几年以前，我参加一个广播节目，他们要找出“你所学到的最重要的一课是什么？”

这很简单，我所学到的最重要的一课是：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惟一问题——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。曾经统治罗马帝国的伟大哲学家马尔卡斯·阿理流士，把这些总结成一句话——决定你命运的一句话：“生活是由思想造成的。”

不错，如果我们想的都是快乐的事情，我们就能快乐；如果我们想的都是悲伤的事情，我们就会悲伤；如果我们想到一些可怕的情况，我们就会害怕；如果我们总有不好的念头，我们恐怕就不会安心了；如果我们想的净是失败，我们就会失败；如果我们沉浸在自怜里，大家都会有意躲开我们。诺曼·文生·皮尔说：“你并不是你想像中的那样，而你却是你所想的。”

我这么说是不是暗示，对于所有的困难，我们都应该用习惯性的乐天态度去看呢？不是的。生命不会这么单纯。不过我却鼓励大家要趋向正面的态度，而不要采取反面的态度。换句话说，我们必须关注我们的问题，但是不能忧虑。关注和忧虑之间的分别是什么呢？让我再说明白一点。每一次我要通过交通拥挤的纽约市街时，我就会很关注我正在做的这件事

——可是并不会忧虑。关注的意思就是要了解问题在哪里，然后很镇定地采取各种步骤去加以解决，而忧虑却是发疯似的打着小圈子。

一个人可以关注一些很严重的问题，同时在衣襟上插着花昂首阔步。我曾看过罗维尔·汤马斯这样做。有一次我协助罗维尔·汤马斯主演一部关于艾伦贝和劳伦斯在第一次世界大战中出征的著名影片。他和几名助手在好几处战事前线拍摄了战争的镜头，而其中最好的是：用影片记录了劳伦斯和他那支多彩多姿的阿拉伯军队，也记录了艾伦贝征服圣地的经过。他那个穿插在电影中的演讲——《巴勒斯坦的艾伦贝与阿拉伯的劳伦斯》，在伦敦乃至全世界都产生很大的轰动。伦敦的歌剧季因此延后了六个礼拜，让他在卡文花园皇家歌剧院继续讲这些冒险故事，并放映他的影片。他在伦敦获得巨大成功之后，又很成功地旅历了好几个国家，然后花了两年的时间，准备拍摄一部在印度和阿富汗生活的记录影片。不幸的是，经过一连串令人难以相信的霉运后，不可能的事情发生了——他发现自己破产了。当时，我正好和他在一起。我还记得，那时候我们不得不到街口的小饭店去吃很便宜的食物。要不是——一位苏格兰人，也是一位知名的作家——詹姆士·麦克尔借给汤马斯钱的话，我们甚至连那点菲薄的食物也吃不到。下面就是这个故事的要点：当罗维尔·汤马斯面临庞大的债务以及极度失望的时候，他很关注面临的这些问题，可是并不忧虑。他知道，如果他被霉运弄得垂头丧气的话，他在人们眼里就会不值一文了，尤其是他的债权人。所以他每天早上出去办事之前，都要买一朵花，插在衣襟上，然后昂首走上牛津街。他行事很积极而且很勇敢，不让挫折把他击倒。对他来说，挫折是整个事情的一部分——是你要爬到高峰所必须经过的有益训练。

我们的精神状态，对我们的身体和力量，也有着令人难以相信的影响。著名的英国心理学家哈德飞，在他那本非常了不起的只有 54 页的小书《力量心理学》里，对这件事有惊人的说明。“我请来三个人，”他写道，“以便实验心理对生理的影响。我们以握力计来度量。”他要他们在三种不同的情况下，尽全力抓紧握力计。

在一般的清醒状态下，他们平均的握力是 101 磅。

第二次实验则将他们催眠，并告诉他们，他们非常虚弱。实验的结果，他们的握力只有 29 磅——还不到他们正常力量的三分之一。

然后哈德飞再让这些入做第三次实验：在催眠之后，告诉他们他们非常强壮，结果他们的握力平均达到 142 磅。当他们在思想上认定自己有力量之后，他们的力量几乎增加了 50%。

这就是我们难以置信的心理力量。

为了说明思想的魔力，我要告诉你一件发生在美国内战期间最奇特的故事。这个故事足够写一本大书，不过让我们长话短说：现在信徒都知道基督教信心疗法的创始人玛丽·贝克·艾迪。

可是在当时，她认为生命中只有疾病、愁苦和不幸。她的第一任丈夫，在他们婚后不久就去世了。她的第二任丈夫又抛弃她，和一个已婚妇人私奔，后来死在一个贫民收容所里。她只有一个儿子，却由于贫病交加，不得不在他4岁那年就把他送人了。她不知道儿子的下落，以后有31年之久，都没有再见到他。

因为她自己的健康状况不好，所以她一直对所谓的“信心治疗法”极感兴趣。可是她生命中戏剧化的转折点，却发生在麻省的理安市。一个很冷的日子，她在城里步行时，突然滑倒了，摔倒在结冰的路面上，而且昏了过去。她的脊椎受到了伤害，使她不停地痉挛，甚至医生也认为她活不久了。医生还说，即使奇迹出现而她还能活下去的话，她也绝对无法再行走了。

躺在一张看起来像是送终的床上，玛丽·贝克·艾迪打开一部书。她后来说，她读到书里的句子：“有人用担架抬着一瘫子到耶稣跟前来，耶稣……就对瘫子说，小子，放心吧，你的罪赦了……起来，拿你的褥子回家去吧。那人就站起来，回家去了。”

她说，耶稣的这几句话使她产生了一种动力、一种信仰、一种能够医治她的力量，使她“立刻下了床，开始行走”。

“这种经验，”艾迪太太说，“就像引发牛顿灵感的那枚苹果一样，使我发现自己怎样地好了起来，以及怎样地也能使别人做到这一点……我可以很有信心地说：一切的原因就在于你的思想，而一切的影响力都是心理现象。”

也许你现在正对自己说：“这个家伙是在替基督教信心治疗法传道。”不是的，你错了！我并不是这个教派的信徒。但是活得愈久，愈深信思想的力量。从事成人教育35年的结果，使我知道男人和女人都能够消除忧虑、恐惧和很多种疾病，只要改变自己的想法，就能改变自己的生活，我知道！我知道！我知道！这一类的转变，我亲眼见过几百次，因为我看得太多了，都已经见怪不怪了。

举个例子来说吧。有一件令人难以相信的转变，可以证明思想的力量，而它就发生在我的一个学生身上。他曾经精神崩溃过一次，起因是什么呢？是忧虑。那个学生告诉我：“我什么事情都发愁。我之所以忧虑是因为我太瘦了，因为我觉得我在掉头发，因为我怕永远没办法赚够钱来娶个太太，因为我认为我永远没有办法做一个好父亲，因为我怕失去我想要

娶的那个女孩子，因为我觉得我现在过的生活不够好，我很担忧我给别人不好的印象。我很担忧，我觉得我得了胃溃疡，我无法再工作。辞去了工作后，我内心愈来愈紧张，像一个没有安全阀的锅炉，压力终于到了令人难以忍受的地步，必然得有一个退路——结果果然出了事。如果你从来没有经历过精神崩溃的话，祈祷上帝让你永远也不要会有这种经验吧，因为再没有任何一种身体上的痛苦，能超过精神上那种极度的痛苦了。

“我精神崩溃时，有时甚至严重到没有办法和我的家人交谈。我控制不住自己的思想，充满了恐惧，只要有一点点声音，就会使我吓得跳起来。我躲开每一个人，常常无缘无故地哭起来。

“我每天都痛苦不堪。觉得我被所有人抛弃了——甚至上帝也抛弃了我。我真想跳到河里去一了百了。

“但后来我决定到佛罗里达州去旅行，希望换个环境能够对我有所帮助。我上了火车之后，父亲交给我一封信并告诉我，等到了佛罗里达之后再打开来看。我到佛罗里达的时候正好是旅游的旺季。因为旅馆里订不到房间，我就在一家汽车旅馆里租了一个房间睡觉。我想在迈阿密的一艘不定期的定货船上打一份差事，可是没有成功，所以我把时间都消磨在海滩上。我在佛罗里达时比在家的时候更难过。此时我拆开那封信，看看我父亲写的是什麼。他在信上写道：‘儿子，你现在离家 1500 里，但你并不觉得有什么不一样，对不对？我知道我不会觉得有什么不同，因为你还带着你所有麻烦的根源——也就是你自己。无论你的身体或是你的精神，都没有什么毛病。因为并不是你所遇到的环境使你受到挫折，而是由于对各种情况的想像。总之一个人心里想什么，他就会成为什么样子；当你了解这一点以后，儿子，回家来吧。因为那样你就能医好自己了。’

“我父亲的信使我非常生气，我要的是同情，而不是教训。我当时气得想永远不回家。那天晚上，当我在迈阿密一条小街上行走时，经过一个正在举行礼拜的教堂，因为没有别的地方好去，我就晃了进去，听了一场讲道。讲题是‘能征服精神的人，强过能攻城占地’。我坐在神圣的殿堂里，听到和我父亲同样的想法——这一来我能够很清楚而理智地思想，并发现自己真的是一个傻瓜。看清了自己，实在使我非常震惊，我还想改变这个世界和全世界上所有的人呢——而惟一真正需要改变的，只是我脑部那架思想相机镜头上的焦点。

“第二天清早我收拾行李回家去，一个礼拜以后，我又开始我以前的工作。4个月以后，我娶了那个我一直怕失去的女孩子。我们现在有一个快乐的家庭，生了5个子女，无论是物质方面或是精神方面，上帝对我都很好。当我精神崩溃的时候，我是一个小部门的夜班工头，手下有18个

人；现在我是一家纸箱厂的厂长，管理 450 多名员工。生活比以前更充实、更友善。我相信我现在能了解生命的真正价值了。每当感到不安的时候，我就会告诉自己：只要把相机的焦距调好，一切就都好了。

“我要很诚实地说，我很高兴我曾经有过那次精神崩溃的经验。因为那使我发现思想对身心两方面的控制力。我现在能够使我的思想为我所用，而不会有损于我；我现在才知道我父亲是对的，使我痛苦的，确实不是外在的情况，而是我对各种情况的看法。一旦我了解这一点之后，就完全好了，而且不会再生病。”这就是那位学生的经验。

我深信我们内心的平静，和我们由生活所得到的快乐，并不在于我们在哪里，我们有什么，或者我们是什么人，而只是在于我们的心境如何。与外在的条件没有多少关系。

300 年前，密尔顿在瞎眼后，也发现了同样的真理：

“思想的运用，和思想的本身，就能把地狱造成天堂，把天堂造成地狱。”

拿破仑和海伦·凯勒，就是密尔顿这句话的最好例证：拿破仑拥有一般人所追求的一切——荣耀、权力、财富——可是他却对圣海莲娜说：“我这一生从来没有过一天快乐的日子。”而海伦凯勒——又瞎、又聋、又哑——却表示：“我发现生命是这样的美好。”

如果说半个世纪的生活，曾使我学到什么的话，就是“除了你自己，没有别的可以带给你平静”。

我只是想再重复一次爱默生在他那篇叫做《自信》的散文里所说的那句结束语：“一次政治上的胜利，收入的增加，病体的康复，或是久别好友的归来，或是什么其他纯粹外在的事物，能提高你的兴致，让你觉得你眼前有很多的好日子。不要去相信它，事情绝不会是这样的。除了你自己，没有别的可以带给你平静。”

依匹克特修斯，这位伟大的斯多噶派哲学家，曾警告我们说：我们应该极力消除思想中的错误想法，这比割除“身体上的肿瘤和脓疮”重要得多。

依匹克特修斯在 19 世纪之前说过这句话，可是现代的医学也能支持他的理论。坎贝·罗宾逊博士说，约翰·霍普金斯医院所收容的病人里，有 4/5 都是由于情绪紧张和压力所引起的。甚至一些生理器官的病例也是如此。归根结底，他宣布说，“这些都能追溯到生活和问题的无法协调。”

蒙坦，这位伟大的法国哲学家，以下面的两句话来作为他生活的座右铭：“一个人因发生的事情所受到的伤害，比不上因他对发生事情所拥有的意见来得深。”而我们对所发生的一切事物的意见，完全是看我们自己

怎样来决定。

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。如果我们使人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我们的感觉。

“于是，”他解释说，“如果你感到不快乐，那么惟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，当你的行动能够显示你快乐的时候，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的基本真理之一。我认识一个住在加利福尼亚州的女人——我不想提她的名字——如果她知道这个秘密的话，就能够在24小时之内，把所有的哀愁一扫而空。她很老，又是一个寡妇——她，这一点很悲惨——可是她有没有试过让自己快乐呢？我看是没有的。要是你问她觉得怎样，她总是说：“噢，老天爷啊，要是你碰到那些我所碰到的烦恼就能明白了。”好像连人很开心地在她面前，她都会讨厌。不知道有多少女人的情况比她还坏，她的先生留给她足以维生的保险金，她的子女又差劲又自私——虽然她每次到他们家里一待就是好几个月。她也抱怨说，她的女儿从来没有给她任何礼物——可是她却把自己的钱看得非常紧——“替未来打算”。对她自己和她那不幸的一家人来说，她只是一个讨厌的东西。事情值得这样吗？这才是最可怜的地方——她可以使自己从一个又愁苦、又挑剔，而且很不快乐的老女人，变成她家里受到尊敬和喜爱的一分子——只要她愿意，就可以做得到。而如果她能达到这种转变，她只要高高兴兴地活着，好像她还有一点点爱可以给别人——而不是老谈她自己的不快和不幸。

我认识一个印第安那州的人，名字叫做英格莱特。他现在之所以还活

着，只因为他发现了这个秘密。十年前，英格莱特先生得了猩红热。当他康复以后，他发现自己又得了肾脏病。他去找过好多个医生，“甚至去找巫医。”他告诉我。但谁也没办法治好他。

在不久以前，他又得了另外一种并发症，他的血压高了起来。他去看一个医生，医生说他的血压已经到了214帕的最高点，医生宣布他已经没有救了——情况太严重，最好马上料理后事。

“我回到家里，”他说，“弄清楚我所有的保险金都已经付过了，然后向上帝忏悔我以前所犯过的各种错误，坐下来很难过地默默沉思。我害得所有人都很不快乐；我的妻子和家人都非常难过，我自己更是深深地埋在颓丧的情绪里。然而，在经过一个礼拜的自怜自艾之后，我对自己说：‘你这样子简直像个大傻瓜。你在一年之内恐怕还不会死，那么趁你还活着的时候，何不快快乐乐呢？’

“我挺起胸膛，脸上露着微笑，试着让自己表现出好像一切都正常的样子。我承认开始的时候相当费力，但是我强迫自己很开心，很高兴，这不但有助于我的家人，也对我自己大有帮助。

“接着我发现自己开始觉得好多了——几乎好得跟我装出来的一样。这样一直持续不断，而在今天——原先以为已经躺在坟墓里几个月后的今天——我不仅很快乐，很健康，而且我的血压也降了下来。有一件事是我可以肯定的：如果我一直想到会死，会垮掉的话，那位医生所预言的就会实现了。可是我给自己的身体一个自行恢复的机会，别的什么都没有用，除了改变我的心情。”

让我问你一个问题：如果，让自己觉得开心，充满勇气和有健康的思想能够救了这个人的命，那么你我为什么还要为一些小小的不快和颓丧而难过呢？如果让自己开心就能够创造出快乐来，那又为什么让我们自己和我们身边的人不高兴而难过呢？

好多年以前，我看过一本小书，对我的生活有长远而良好的影响，书名叫做《人的思想》，作者是詹姆士·艾伦。下面是书里的一段：

一个人会发现，当他改变对事物和其他人的看法时，事物和其他的人对他来说就会发生改变……要是一个人把他的思想引向光明，他就会很吃惊地发现，他的生活受到很大的影响。人不能吸引他们所要的，却可能吸引他们所有的……能变化气质的神性就存在于我们自己的思想中，也就是我们自己……一个人所能得到的，正是他们自己思想的直接结果……有了奋发向上的思想之后，一个人才能奋起、征服，而能有所成就。如果他不能奋起他

的思想，他就永远只能衰弱而愁苦。

有人说，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。我知道在这方面我的成绩相当惊人。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，由恐惧改成奋起，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有建设性思想的计划，来为我们的快乐而奋斗吧。下面就是这个计划，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“生活的快乐”。

只为今天

1. 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，而不是取决于外因。

2. 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。

3. 只为今天，我要爱护我的身体。我要多参加运动，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。

4. 只为今天，我要加强我的思想。我要学一些有用的东西，我决不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。

5. 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想做的事，而这就像威廉·詹姆斯所建议的，是为了锻炼。

6. 只为今天，我要做个讨人欢喜的人，外表尽量修饰，衣着要尽量得体，说话低声，举止优雅，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。

7. 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一次解决。因为，我虽能连续十二个钟头做一件事，但若要我一辈子都这

样做下去的话，就会吓坏了我。

8. 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——过分仓促和犹豫不决。

9. 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更充满希望。

10. 只为今天，我要心中毫不惧怕。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。

规则第1条

有了快乐思想和行为，你就能感到快乐。

2. 报复的代价太高了

爱你们的仇人，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。

多年前的一个晚上，我在旅行时经过黄石公园，一位森林的管理人员骑在马上，跟我们这群兴奋的游客谈些关于熊的事情。他告诉我们：一种大灰熊和另一种黑熊大概能够击倒西方所有的动物。但那天晚上，我却注意到一只小动物——只有一只，那只大灰熊不但让它从森林里出来，并且和它在灯光下一起共食。那是一只臭鼬！大灰熊知道，它的巨灵之掌，可以一下就把这只臭鼬打昏，可是它为什么不那样做呢？因为它从经验里学到，那样做很划不来。

我也知道这一点。当我还是个孩子的时候，曾经在密苏里的农庄上抓过四只脚的臭鼬；长大成人之后，我在纽约的街上碰过几个像臭鼬一样的两只脚的人。我从这些不幸的经验里发现：无论招惹哪一种臭鼬，都是划不来的。

当我们恨我们的仇人时，就等于给了他们制胜的力量。那力量能够妨碍我们的睡眠、我们的胃口、我们的血压、我们的健康和我们的快乐。要是我们的仇人知道他们如何令我们担心，令我们苦恼，令我们一心报复的话，他们一定会高兴得跳起舞来。我们心中的恨意完全不能伤害到他们，却使我们的生活变得像地狱一般。

你猜是谁说过“要是自私的人想占你的便宜，就不要去理会他们，更