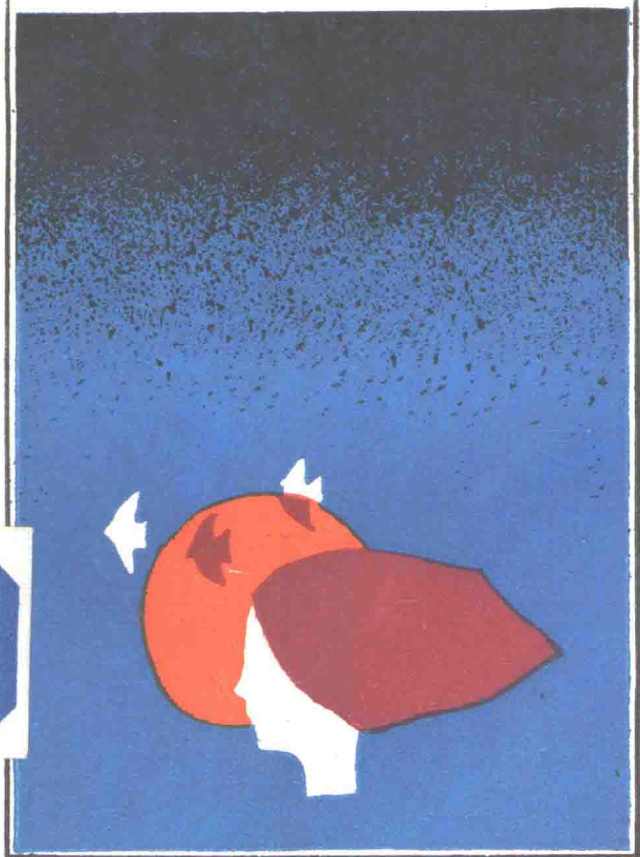




人生的支柱

REN SHENG DE ZHI ZHU



QING NIAN YI CONG

青年译丛

21410 JOHT

人生的支柱

马克斯韦尔·莫尔兹 著

毛宗毅 蒋成红 译

上海人民出版社

责任编辑 曹香秋
封面装帧 沈蓉男

人生的支柱

马克斯韦尔·莫尔兹 著

毛宗毅 蒋成红 译

上海人民出版社出版、发行

(上海绍兴路 54 号)

新华书店上海发行所经销 江苏启东解放印刷厂印刷

开本 787×960 1/32 印张 7.25 插页 1 字数 106,000

1988 年 3 月第 1 版 1988 年 3 月第 1 次印刷

印数 1—65,000

ISBN 7-208-00084-0/G·9

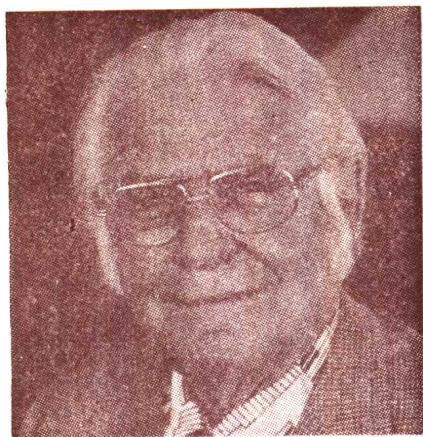
定价 1.35 元

THOUGHTS
to LIVE BY

by

MAXWELL MALTZ

PUBLISHED BY POCKET
BOOKS NEW YORK, 1975



本书作者马克斯韦尔·莫尔兹

译者的话

《人生的支柱》是美国著名整形外科医生——马克斯韦尔·莫尔兹博士写的几本畅销书中的一本。一个经过多年医学研究和实践的医生，以他求实的科学态度和特有的职业灵敏，在深入细致地观察了纷纭繁复的生活之后，写下了他对人生的见解。一如他为面容畸形的病人施行整形手术那样，目的是使这张脸获得应有的美貌和丰彩，获得作为一个人的部份价值。马克斯韦尔·莫尔兹博士写这本书的意图，从某种意义上来说正是为了修复人们心灵和精神上的畸形和缺陷，启迪人们克服诸如悲观失望、自轻自贱、对以往失误的沉湎和缺乏努力为生的勇气，等等。从而使人们的生命获得应有的充实和意义。作者在这本书里向人们倾注的是热情、是爱、是催人奋进的力量。正是由于我们从中受到了激励，促使我们将此书翻译、介

绍给青年朋友，也许广大读者和我们一样会从中获得某些人生的启迪。

美国是一个物质上高度发达的资本主义国家，在那里，人们为各种各样的目的，以极快的节奏奔忙着、竞争着，虽然物质是丰富的，但在工作、精神、人际关系、心理等方面，人们感到压力重重，因而许多人变得意志消沉。本书作者以点睛之笔，简练地教给人们各种排除压力、放松身心的方法。此书大受欢迎与此不无关系吧。我们是社会主义国家，许多情况与美国有所不同，但我们在生活中，也常常会遇到各种挫折、压力，心理产生不平衡，读一读这本书，对我们在纷扰的社会生活中如何做到自我心理平衡，学会自我完善，无疑是会有所帮助的。

当然，由于社会制度各异。国情习俗不一。马克斯韦尔·莫尔兹博士的见解不一定完全适合我们生活中的每事每物，希望读者在读这本书的时候，提高鉴别力，从中吸取有益的成份。

译者

1987年5月于上海

序

笛卡儿曾说：“我思，故我在。”*这句名言的含义是何等深刻！它应该成为你一生中最重要的座右铭，伴随你度过每一分钟、每一小时，每一天，每一年……它是你走向幸福的通行证。有了它，你能到你所选择的任何领域遨游而决不会感到孤立无援。铭记这句话，你将在自己的心灵深处奠定一个光明、宁静、井然有序的精神世界的基石。这句话是区别人类和兽类的分水岭；是默默无闻的人们借以取得成功的钥匙。

如果人类不能思考，那末，这个世界会陷于怎样一种可怕的境地？无疑，笛卡儿谈到的思是积极的，而不是消极的。思考，不是为了伤害他人，欺凌他人，同时，一个人也不能沉沦于消极的胡思乱想中磨损自己的想象力和创造力。笛卡儿所讲的

* 作者在这里引用笛卡儿的这段话是强调思考对于人类的重要性。

思绝对不是那种虚无缥缈，令人沮丧，令人困惑，充满孤独和怨愤的消极思考，一个人的思考应该是积极的思考。

如果你能理解这句话的真实含义，你就获得了通向幸福与成功的钥匙，你就能在这个生机盎然的世界里积极地参与生活并向社会奉献自己的才智，既理解自身的需求，也理解他人的需求。你能学着运用自己的勇气，自尊、自重与自信去实践这句话的真谛所在。处在当今的时代，我们要比笛卡儿想得更远一点，我们说：“我思，故我在……并且我按照自己的思考去实践。”只有当你不仅积极地思考，而且积极地实践，你才能达到你的理想境界，你才会取得成功。

本书将帮助你达到自我完善的境地。

我讲自我完善，不仅仅指经济角度的安全感，这是你应得到的，而是更侧重于寻求更丰富的人生意义和人生价值，无论你是男是女，是老是少，你都应积极地参与生活，并从中吸取更多有益的活力。

你正在生命最大的探险航行中前进，去完善你的自我形象，去创造更多的人生价值——这就是你的自身责任。

马克斯韦尔·莫尔兹

B84

37

书 名 人

借者姓名

借

分 类 编 号

B84

37

登记号

1. 爱护公
折和涂
章赔偿
2. 请在借
他人阅

成1106-1

青年译丛

- 1《培根随笔选》
- 2《走向幸福》
- 3《人生的支柱》
- 4《生活的启示》
- 5《情绪与个性》
- 6《开发大脑潜能的新方法》
- 7《你能当总统》
- 8《艾科卡自传(节译本)》
- 9《产生奇迹的行动哲学》
- 10《当代思想家》

青年译丛：这是一套体现开放观念、兼有思想、知识、趣味特点的丛书。她采集世界名家哲理性论著撷取海外书林之宝，追踪奋斗者成功足迹，探讨完善和优化现代人素质的蹊径。她奉献给中华崛起的年轻一代，伴随您克服和战胜人生道路上可能出现的困惑和危机。希望她成为您亲密的伙伴，希望您喜欢她。

目 录

译者的话.....[1]

序.....[1]

品性.....[1]

个性.....[4]

自重.....[6]

真诚.....[8]

勇气.....[10]

谦恭.....[12]

谦卑.....[14]

忍耐.....[17]

宽恕.....[19]

命运.....[22]

意念.....[24]

愿望.....[26]

目的.....[28]

目 录

简洁.....	[30]
记忆.....	[32]
对话.....	[34]
时光.....	[36]
此刻.....	[38]
冲动.....	[40]
对抗.....	[43]
挫折.....	[45]
失败.....	[48]

SUCCESS(成功)	[51]
鲜花.....	[54]
礼物.....	[57]
无限.....	[59]
跨栏.....	[61]
“能源”.....	[64]
模仿.....	[66]

目 录

催眠……………〔 68 〕

海鸭……………〔 71 〕

缺唇……………〔 73 〕

赞扬……………〔 75 〕

惩戒……………〔 77 〕

论知识……………〔 80 〕

论热情……………〔 82 〕

论幽默……………〔 84 〕

论公正……………〔 86 〕

论缺点……………〔 88 〕

论自私……………〔 90 〕

论自满……………〔 92 〕

论虚荣……………〔 94 〕

论嫉妒……………〔 96 〕

论梦想……………〔 98 〕

论失误者……………〔 100 〕

目 录

论妄自尊大……………〔102〕

说心胸狭窄……………〔104〕

说固执己见……………〔106〕

希望与憧憬……………〔108〕

信念与信心……………〔111〕

自信与自疑……………〔113〕

铁锤与铁砧……………〔116〕

麦子与野草……………〔118〕

傲慢与谦卑……………〔120〕

悲哀与孤独……………〔122〕

美……………〔125〕

想象力……………〔127〕

内心的陌生人……………〔129〕

真正的你……………〔132〕

心中的小岛……………〔134〕

目 录

共同的契约……………〔 136 〕

“马纽纳”公司……………〔 138 〕

虚张声势……………〔 140 〕

新事业……………〔 142 〕

扑克脸谱……………〔 144 〕

守夜人……………〔 146 〕

如何发掘宝藏……………〔 149 〕

成功的生活……………〔 152 〕

快乐的缘由……………〔 154 〕

最美的脸……………〔 156 〕

每天的快乐……………〔 158 〕

你的顽敌……………〔 161 〕

精神上的整容……………〔 163 〕

纹刺的联想……………〔 166 〕

无形的药丸……………〔 168 〕

耳朵的随想……………〔 171 〕

目 录

战胜残疾……………〔174〕

我行我素……………〔177〕

模拟练习……………〔179〕

这就是你的生活……〔181〕

你在成为什么样的

人？……………〔183〕

你是感情脆弱的人

吗？……………〔185〕

你的双手展示什

么？……………〔188〕

人生的沉浮……………〔191〕

“内贼所为”……………〔193〕

每日需求……………〔195〕

理发厅四重奏……………〔198〕

区区小人……………〔201〕

65……………〔203〕