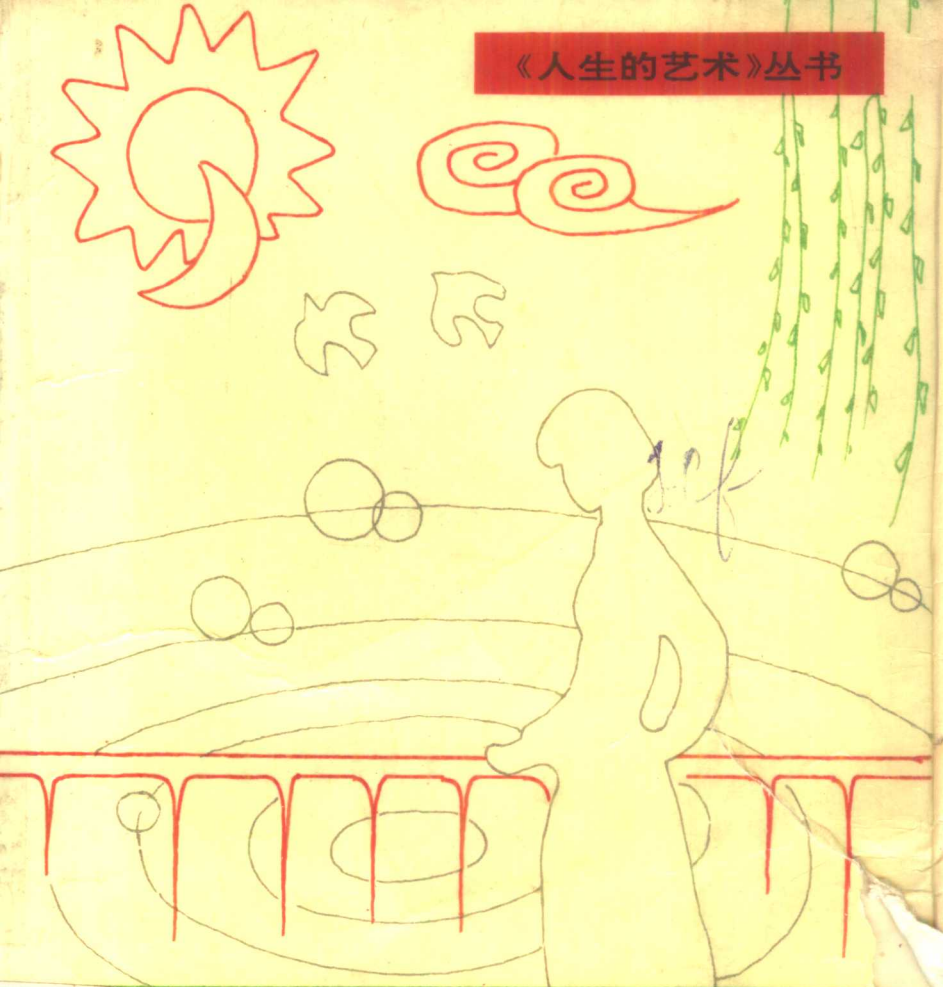


《人生的艺术》丛书



6天性格塑造篇

著：西德尼·牛顿·布雷默

编译：曾 诚 方洋边 郝立志

学术期刊出版社



《人生的艺术》丛书

366 天性格塑造篇

〔美〕西德尼·牛顿·布雷默博士

曾 诚	方洋边	编 译
郝立志	赵 鹏	

学术期刊出版社

内 容 简 介

这本书是西德尼·牛顿·布雷默博士1984年出版的一本畅销书。全书由366篇隽永的短文组成，按一年的月份日期编排，一日一篇，篇首是一段名人名言，或警句，或诗文，统领全篇，发人深思。作者满怀热情地告诉读者如何战胜困难、渡过难关，如何取得进步和成功，如何扬长避短、消除烦恼，使自己成为一个精力充沛、受人爱戴、富有魅力的人。作者的观点积极乐观，在工作、事业、爱情、家庭等方面提出了许多独到而精辟的见解。作者的文笔优美流畅，每篇短文精炼隽永。作为生活指南，这本书无疑会受到读者，特别是青年朋友的喜爱。

人生的艺术丛书 366 天性格塑造篇

〔美〕西德尼·牛顿·布雷默著

曾诚 方洋边 郑立志 赵鹏译

*

学术期刊出版社出版

北京海淀区学院南路86号

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

海淀区科技开发研究所激光照排 通县财联印刷厂印刷

*

1989年6月第1版 开本 1092×787 2/3

1989年6月第1次印刷 印张 11.625

印数 0001-20000 字数 219千字

ISBN 7-800389-8/Z·60

定价：4.80元

世界之复杂,莫过于人;人之复杂,莫过于心。面对旋转的高速公路、扩建的厂房、轰鸣的机器、人类的感情,心绪发生着微妙的变化,人与人之间的关系更是变得错综复杂。于是,人——这自然之精灵,突然之间变得迷盲起来,无数的现代人彷徨、失意、孤独……再于是,寻找自我、与人交往、体验他人角色,便成为一种时尚、一股潮流,一种现代社会的润滑剂。

我们编辑的这套丛书,将从不同角度,与读者探讨人生的真谛,切磋在纷繁复杂的现代社会中塑造人格、魅力之艺术,学会理解他人的思维与行为,以共同创造一个充满和谐与爱的世界。

全套丛书共精选七本近年来欧美畅销书,注重趣味性、知识性与可读性三者的结合。丛书译者大多是北京外语学院毕业的专业外语人员。

ISBN 7-80045-339-8/Z. 60

定价:4.80 元

1月1日 认识自我

“认识你自己。”

苏格拉底

今天，新的一年诞生了。今天，如果你能认识你自己——真正的你，你同样也会获得新生。

你是世界上最重要的人物。但是，多数人还没有发现这一事实。绝大多数人在世上日复一日地活着，却从未认识到真正的自我。

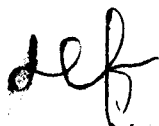
人是自然的杰作。我们来到这个世界上就是为了去开创有所成就的人生。我们为成功而生，我们是万物之灵。但是，有些人却把天赋的这些优越条件和巨大的力量源泉放在一边，不知道去利用开发，反而怨天尤人。成功是我们与生俱来的权利，可惜只有少数人行使过这种权力。

科学家和心理学家告诉我们，一般人的大脑潜力只利用了很小的一部分，实际上大约只有百分之三到百分之十。

我们对于自己的嗜好，自己喜爱的运动以及各种物质的东西，无所不知，无所不晓；可悲的是，我们却没有做人生的哥伦布，没有认识发现自我。

自从文明的曙光照耀到人类的时候起，世上的伟人在做出千古流芳的卓越成就之前，他们首先发现的就是自己。

在此，我衷心祝愿你能从这本书中发现你“伟大的自我”——也就是你真实的自我。当你找到它时，你就会不再满足于在生活的狂澜中随波逐流，你将去探索，去寻觅成功、幸福和安宁。



1月2日 只争朝夕

“一个今天胜似两个明天，
我现在正在成为我理想中的人。”

本杰明·富兰克林

我们应该生活在现在，把每一天都当做自己的最后一天。我们的每一天都应该过得充实和丰富多彩。昨天我们已无法改变，明天也许永远不会到来，只有现在才是唯一属于我们的时间。

然而，我们却有许多人不是生活在过去，就是生活在未来，以此应付今天的责任完全是徒劳无益的。忘掉你的过去吧——过去了的永远不会再来。而将来的成功在很大的程度上取决于你的现在，也就是你今天的行动。

新的一天诞生于每一个新的黎明。把每个新的一天都看成一次壮丽的冒险吧！清晨，当你起床的时候，你应该怀着一个美好的期望，期望今天会有美好的事情到来。如果我们学会了期待美好的事情，那么美好的事情常常会真的降临。这种小小的期待往往可以使我们充满自信的力量。

如果我们抓紧今天，我们就不必为明天担忧。让我们努力使新的一天变得更有意义吧。今天我们会更加健康，今天我们会更加幸福；今天我们将更加努力地工作，今天我们将得到更大的收获；今天我们将看得更高、更远，今天我们会爱得更深、更切。我们不求太多，只求每天增加一点、一点点。

如果我们生活在现在，努力去使每一天变得更加美好，那么，我们就会置身于生活的激流之中，我们的生活就会蒸

蒸蒸日上，我们的个性就会得到发展。只要身心愉快，精神焕发，我们就能发挥出自己的一切力量。

1月3日 成功

“不在市井的喧嚣中，
也不在欢呼和喝彩里，
成与败全在我们自己的心中。”

亨利·沃兹沃思·朗费罗

作为一个“成功的商人”，常常有人问我：“到底什么是成功？”我说：“成功就是以正当的手段从生活中获取你想得到的任何有价值的东西。”

每个人想得到的东西因人而异，千差万别。这完全取决于我们的价值观。对一些人来说，金钱的增多意味着成功；对别一些人来说，成功就是抚育培养幸福、健康的儿女。还有一些人则认为，当一名教师、律师、医务工作人员或设计师，为人类服务，才是成功。也有人认为，在他们努力钻研的某个方面取得卓越的成就，就意味着成功。

无论成功有什么含义，它都应该包括幸福和安宁。然而，我们却常常把富人尊为成功者。生活中的这些“成功者”虽有万贯家产，但却身败名裂。金钱从来就不是衡量成功的尺度。

人类不应该过畏缩、贫困的生活，我们生来就是为了享受生活的丰盛果实，享受我们的财富的。金钱固然很好，但绝不应让它凌驾于人的价值。

不论你想得到什么成就，你都能如愿。成功是我们的天赋。除了自己以外，没有谁能阻挡你成功的脚步。你有力

量，有才能。需要去的只是在通向成功的路上发挥你的力量，施展你的才能。

1月4日 信念

“自信是成功的起点。”

作者

常言说：“信念能使万事成”，可这个“信念”到底是什么呢？拉尔夫·沃尔多·特赖因告诉我们：“信念就是一种以强烈的渴望为形式的精神力量，它伴随着满足这种渴望的期望。”

由此可见，“信念”比“信仰”更进了一层，因为它期待着满足。一位平庸的推销员与推销能手之间的差别在于他们对自己的信念，而不在于他们各自的能力。对自己的信念，对自己的能力才干的信念是取得成就所不可缺少的重要因素。

我们从小时候起，就在父母老师的培养下产生了对科学的信念，我们相信科学，相信事物是按规律发展的，世界是有规可循的。我们是这个世界上的一分子，我们的人生道路也有规律可循。

宇宙茫茫，星海浩瀚，经过无数科学家和天体学家的努力，我们已摸索出了每个行星的轨道。同样，历史上的伟人们也从自己的亲身体验中为我们总结出了成功的经验，这些便是人生前进的规律。我们要么接受这些规律，站起身来，让世界瞩目；要么迷信机遇论，空空等待，了此一生。

前人的经验告诉我们，只有认识自身的价值，我们才能达到各自的生活目标，实现自身的价值。信念是我们取之不尽，用之不竭的力量源泉，有了它我们就会永远立于不败之

地。

1月5日 自信

“不说‘到此为止’，困难就不会出现。”

贝多芬

伟大的德国作曲家贝多芬告诉我们，对于具有自信心的人来说，前进的道路上没有无法逾越的障碍。自信能够战胜日常生活中妨碍我们前进的种种艰难险阻。

生活本不是一场赌博，只是当我们失去了对自身的依赖时，生活才会变得飘忽不定。别人能够做到的事，我们也能做到，这便是我们宝贵的财产，这便是我们与生俱来的成功的权力。

要想在某个领域取得卓越的成就，我们首先就必须发掘自我，建立自信。当我们觉得自己有能力成功时，我们便拥有了成功的力量。接下来要做的便是付出代价，勤学苦练。

破落者之所以破落，主要是因为他们自暴自弃。大多数人对人类文明的进步无所贡献，是因为他们自己捆住了自己的手脚。优秀的推销员总是坚信自己的推销能力，他们对工作坚持不懈，直至摘取成功的桂冠。

建立自信心有两种方法。首先，当我们在人生道路上遇到了困难时，我们应该依靠自己，而不应求助于他人。我们应该坚信自己能够成功，这样我们才能树立起必胜的信心。其次，当我们头一次发现自己战胜了生活中一个个小小的困难时，也就是当我们取得了小小的成功时，我们便有了自信。当我们认识到自己战无不胜的力量时，我们的生活就会蒸蒸日上。哪怕暂时还是一无所有，生活也会因为有了自信

而变得丰富多彩。

1月6日 态度

“成功不在天赋，而在态度。”

作者

近年来，一些学术研究过分地强调人的天赋，实际上，天赋远不如态度重要。与态度相比，天赋是微不足道的，因为态度能决定一切。

错误的思想常常会使我们误入歧途，这是很常见的事。但是，我们知道，我们同时也能控制自己的思想。通过控制自己的思想，我们就能掌握自己的航向，使我们的生活航船驶向富裕的港湾、幸福的彼岸。

我们应该下定决心，不要受消极想法的影响。如果你感到了沮丧、恐惧或焦虑，你应该尽快地克服这些情绪，针锋相对地战胜它们。要用仁爱代替仇恨，用友谊代替敌意，用充实感代替失落感。

在学校里，成绩最好的科目往往都是我们最喜欢的课程。如果我们喜欢一项工作，干起来就是一种乐趣；同样的工作，如果我们不喜欢，它就会成为一种负担。我们应该把人生旅程中的每一件事都看成是一块铺路石，每一块都可以为我们到达目标铺平道路。

既然我们想到的事情往往就能做到，我们就应该用积极的思想充实自己的头脑，让心里充满幸福、喜悦和乐观健康的思想。千万不能让恐惧、忧虑、悲观、伤感等有害的情绪占据我们的头脑。

积极的思想态度能使你走向成功。

1月7日 目标

“如果我们不知道自己走向何方，那么我们又怎能指望到达目的地呢？”

作者

我们常说，人类就象鱼缸里的金鱼，游了一圈又一圈，从来没有目的地。绝大多数人都是忙忙碌碌，一生漂泊，没有计划，也没有目的。

从现在起，我们就应该树立自己的生活目标。不要满足于生活给你的那副牌，因为生活并不是一场靠运气的牌局。我们生为万物之灵，不应成为漫无目的的流浪者。

如何抉择全靠你自己。你能够成为你所希望的样子，但你必须自己作出抉择，谁也帮不了这个忙。你在10年、20年或者30年过去后将会怎样，你现在就应该心中有数。你应该在心中为那个时候的你以及你所拥有的一切描绘出一幅灿烂的图画。这便是你的长远目标，应时刻把它牢记在心。

任何人都不能一步登天，只有逐步地前进，我们才能实现梦寐以求的理想。因此，我们还必须树立起一个个小目标，这些小目标将最终把我们带向人生的大目标。

我们的短期目标应该建立在每天、每周、每月、每年的基础上。一项巨大的工程分成一小段一小段，做起来就比较容易了。正因为如此，我们才把长远的目标分成一个个短期的目标。只有这样，我们才能由小到大，由无到有。

奥立弗·温德尔·霍姆斯说过。“我们目前所处的位置并不伟大，最伟大的是我们前进的方向。”

1月8日 志向

“要想射中目标，你就必须象枪手那样瞄准目标。”

作者

如果你能得到生活中最丰盛的果实，那么就不要降低要求；千万不要低估自己的能力，别人能做到的，你同样也能做到。我们应该树立一个远大的目标。

失败好比一本书，里面写满了种种无理的借口。生活中为什么会有那么多失败者呢？原因之一就是他们有自卑感，总觉得自己是“可怜的、孤立无援的人”。他们不知道自己就是驾驶生活之舟的水手，是心灵航船的主人。相反，他们觉得自己才疏学浅，没有机遇和条件——是失败者。这样，他们就把自己贬到了生活的最底层。

多少次，人们谆谆教导上学的儿童，只有取得中学、大学的文凭才能有所作为。但是，他们却从不想想，世界上最伟大的发明家只受过几个月的正规教育，世界上最大的数学家是在家里自学的微积分和几何。

让我们抛掉一切消极的念头，奋发努力吧！如果你还相信什么的话，那么就相信你自己吧。相信自己，天生我材必成功——我们生来就是为了分享生活中的累累果实。这是你与生俱来的权利。每个人都是天才，只不过尚未成熟，就象刚刚挖出的宝石一样，未经磨砺，尚无光彩。因此，我们一定要让自己身上最美好的东西放出异彩。

我们的目标要远大，山顶上有的是位置，山脚下才是最拥挤的地方。一旦你树立了远大的目标，就要毫不犹豫地前进，永远向前，永远向上，坚持下去你就会让世人瞩目！

1月9日 理智

“大海航行靠舵手，内心平衡靠理智。”

作者

在吸收前人的成功经验时，我们还必须具备同等数量的基本常识，这样做是为了能有两条腿走路。

我们常常碰到这样一些人，他们以为只要掌握了基本的成功经验，就可以成为魔法无边的炼丹师。但是，成功的经验并没有什么神秘之处，充其量只不过是一些经过实践证明了的公式，世上的成功者利用这些公式，目的在于提高自己的人生价值。

行之有效的成功经验都是合理而又实际的，它们符合人性，顺应自然规律。在此我想提醒读者一句——“如果要让你的思想在空中遨游，那么，你的双脚必须站在土地上。”我们要让成功的经验以合理、人道和现实的方式为我们服务。

有人在实现理想的过程中，往往无视客观条件的限制，总是企图突破自然规律，这种人不可能成功。在我多年的研究和实践中，还从未发现过一个好高骛远的人能取得成功的。成功者是讲实际的，梦想与幻想只有在对人类有利时才是可取的。因此，它们要具有价值，就必须能付诸实际。

愿你在奔向理想目标的人生道路上，从理智中吸取力量吧！

1月10日 目的

“成功的奥秘在于目标坚定。”

本杰明·迪斯雷利

迪斯雷利还告诉我们：“长期的思考使我坚信，有坚定的目标的人一定能够成功，这种愿以生命作为成功代价的坚强意志是任何力量也阻挡不了的。”

我们应该尽早定下自己的目标，这样我们才能制定出每项工作的方向。这样做能为成功创造有利的条件，但不是先决条件，因为有一些成功者直到晚年才取得成就。一般来说，目标制定得越早，实现目标的可能性也越大。

大多数人都觉得，制定人生目标是件困难的事情。然而，不论你的具体目标是什么，它都应该包含两个重要的基本因素。首先，它必须是你热爱的事业，世上最令人难受的事莫过于象服苦役一样，从事自己不愿做的事情。我们所干的工作应该是我们所热爱的工作。为了达到这个基本的要求，我们应该调整自己的位置，改善我们的条件或环境。其次，我们的生活目标应该包括以某种方式使人们在这个世界上生活得更加美好。老师和母亲便是如此，他们塑造着孩子们的灵魂，教育孩子们走正路，并为他们将来的成功做好准备。

没有目标的生活就象一只无舵的航船，只能在生活的狂澜中来回颠簸。让我们定下生活的目标，沿着正确的航线不断前进吧。这本书为你指出的成功之路将助你渡过一切暗礁和险滩。

1月11日 计划

“一个人只要知道上哪儿去，全世界都会给他让路。”

大卫·S·乔丹

在打地基之前，建筑师要设计好新建筑的详细蓝图。在飞行时，飞行员要靠事先定好的航行图引航。航海家也必须制定出类似的航海图，这样，舵手才能把远洋巨轮驶向终点。

在实现人生目标的过程中，事先制定计划对我们来说，就象制定蓝图对于要建摩天大厦的承包商一样，是必不可少的。只知道前进的目标还不够，我们要知道如何到达这个目标。这就要求我们制定出详细的计划。因为，成功并不能靠偶然的运气。

我们一旦制定了生活的目标，就要持之以恒，不要轻易改变。但是，我们的计划却是可以改变的。如果将军原定的战略没有取得效果，他就会马上改用别的战术，以达到同样的目标。我们的目标不变，但计划却可以改变。同将军一样，我们也应该有别的、可供选择的计划，以备必要时采用。

计划可以指引我们的道路，使我们不致于受到命运的摆布。如果世上真有什么“成功捷径”的话，那便是合理的计划。有了计划，我们就不会疲于应付或守株待兔。合理的计划把你直接引向目的地。

1月12日 希望

“希冀，象闪耀的烛光，

装点着我们的道路；

夜色愈浓，曙光愈亮。”

奥利弗·戈尔德史密斯

只要有希望的星星之火，就总会有机会。希望对我们来

说至关重要，虽然它只是补救药，而不是兴奋剂。

但是，希望和期待也是带有水分的，它是一种没有坚定信念的愿望。它充满着神话仙国般的梦想，建立在假想的基础上。英国哲学家弗兰西斯·培根说：“希望是很好的早餐，却是糟糕的晚餐。”

不切实际的希望只是空想，因此我们不应让头脑产生被动虚幻的念头。衡量一下你的希望和期待，看它是否是你由衷的热望。扪心自问，你真心希望得到这些东西吗？为此，你有决心不惜付出一切代价吗？每当我们在商业中心看到了引起我们兴趣的东西，我们就会在心里掂量这个问题。我需要它吗？它值得吗？我买得起吗？

真正的愿望决不会是这样，如果我们真的需要什么，我们就必须毅然地作出决断：我愿意为它付出代价。

希望和期待总是萌生于未来，破灭于现在。它们的明天从来不是真实的，除非我们今天就采取行动。要让希望和期待化为现实，我们就要有一个坚定的意志。意志就象燃料一样，能使希望的星星之火燃烧成熊熊烈火。

1月13日 理想

“衡量一个人的真实价值，要看他所追求的理想是什么。”

马库斯·奥里利厄斯

“我们之所以如此，是因为我们甘愿如此，”这是一条规律，而不是例外。大家知道，所谓例外是由事故，疾病和其它无法控制的因素引起的。这条规律告诉我们，一个人现在在人生阶梯上所处的位置是他自己选择的。我们要么正沿着

阶梯逐级而上，要么就是靠在一边，让别人超过去，要么就正在走下坡路；而这一切都取决于我们自己。

我们之所以是今天这个样子，多半是因为我们不想进一步提高自己在世界上的位置。请问，世上还有比提高自我存在价值更有意义的事情吗？既然我们为成功而生，成功是我们与生俱来的权利，那么我们为什么没能登上生活的顶峰呢？真正的原因在于，我们的理想和愿望太低，因而限制了我们的能力。

卡莱尔说：“即使最低处也有一条通往顶峰的道路。”这是真知灼见。但是，我们大多数人却只知其然，不知其所以然。我们没有从自己身上吸取力量，而是求助于外界，从而把自己的潜力限制在最低水平；作茧自缚使我们丧失了机会。

我们总爱把理想和愿望建立在过去的基础上。忘掉过去吧，因为今天已经诞生。

只有认识到了自身的价值，我们才能成功。假如你有能力取得事业的成功，为什么不去争取呢？如果能够生活得生龙活虎，为什么又要满足于半死半活呢？打开你的眼界——抬高你的眼光——为成功奋斗吧！

1月14日 出发

“人不去改变世界，世界不会自己改变。”

加菲尔德

等待更有利的时机，依靠别人的帮助，是两个扼杀成功机会的大敌。一辆豪华卧车的主人，因为不知道或者不愿意动手去打开自动发动机，而等着别人过来推他一把，这似乎