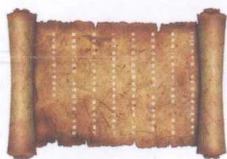




2000 多年前，在阿拉伯地区秘密流传着写在 10 张羊皮上的秘笈，上面记录着经商与致富的秘诀，谁要是得到它，就可以随心所欲拥有想要的财富。相传一位叫海菲的贫苦青年曾在神的指引下得到了这 10 张羊皮卷，最终成为富可敌国的人。然而，自海菲以后，古老的羊皮卷便从世上神秘失踪。

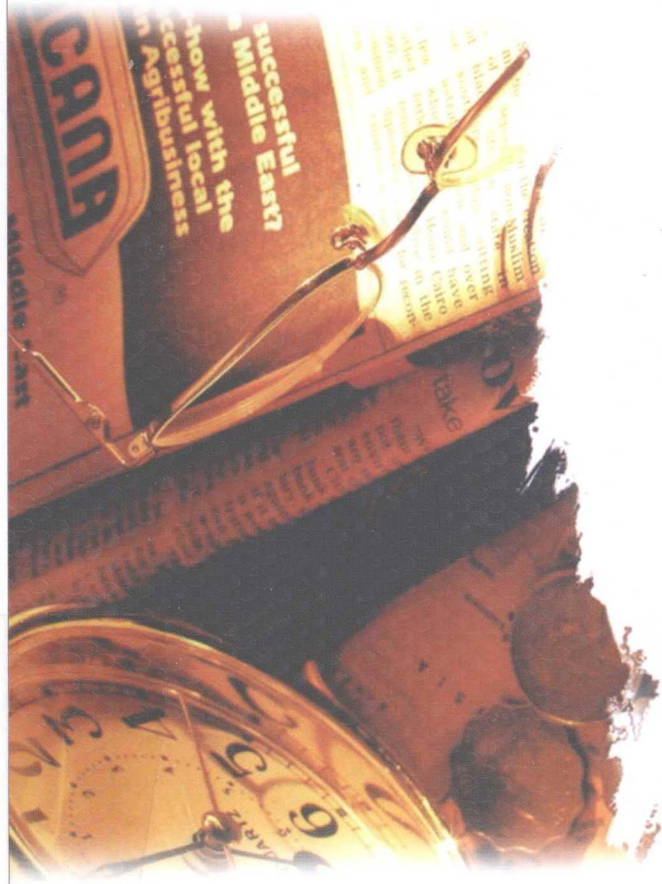
· 财富羊皮卷 ·



全球成功人士的启示录 超越自我极限的奇书

(美) 卡耐基 (Carnegie, D.) ◎著
胡宝林◎编译

20 世纪 50 年代，世界上又出现了 15 部“当代成功羊皮卷”，那就是《世界上最伟大的推销员》的作者奥格·曼狄诺借以获得成功的 15 部励志经典。曼狄诺与海菲一样，也是一位极具传奇色彩的人物：相传他 28 岁那年，由于年轻无知失去了家庭、房子和工作，几乎一贫如洗，只好流浪街头。后来，一位神父交给他一部《圣经》和一份列有 15 个书名的书单。从这一天开始，曼狄诺便每天到图书馆把 15 本书一一找来仔细地阅读。随后，他奇迹般地获取了一种神奇的力量，很快在以后的生活和工作中获得了巨大的成功。



目 录

第十卷 你是第一位的 (美)罗伯特·林格

第一章 跨越视野的障碍	582
第二章 跨越现实的障碍	589
第三章 跨越团队的障碍	594
第四章 跨越财务的障碍	597
第五章 跨越爱情的障碍	603
第六章 跨越起点的障碍	608

第十一卷 鼓舞人心的剪贴本 (美)阿尔伯特·哈伯德

第一章 信念的力量	614
第二章 真诚的种子	622
第三章 勇敢的心灵	627
第四章 创新的价值	631
第五章 正视你自己	637
第六章 规划好未来	640
第七章 人人有专长	644

第十二卷 不要听别人的话 (日)堀场雅夫

第一章 道听途说不可信	650
第二章 做你喜欢做的事	652
第三章 开发自己的能力	658
第四章 制定胜利的目标	664
第五章 有错误不要遮掩	669



目

录



第六章	让别人听自己说	673
第七章	忠言逆耳利于行	677

财
富
羊
皮
卷

第十三卷 爱的能力 (美) 艾伦·弗罗姆

第一章	爱的本质	684
第二章	自我的爱	688
第三章	朋友的爱	693
第四章	父母的爱	696
第五章	浪漫的爱	701
第六章	爱的自由	704

第十四卷 人生光明面 (美) 诺曼·文森特·皮尔

第一章	积极思想的作用	710
第二章	做好成功的准备	715
第三章	远离失败的阴影	720
第四章	成为受欢迎的人	725
第五章	生活处处皆乐趣	729
第六章	要学会突破困难	735
第七章	别让压力压垮你	743

第十五卷 思考的人 (英) 詹姆斯·艾伦

第一章	思考决定性格	750
第二章	思考影响健康	755
第三章	成功源于思考	760
第四章	梦想来自思考	765
第五章	平静才能思考	771

第十卷

你是第一位的

原著 （美） 罗伯特·林格

- ◆ 跨越视野的障碍
- ◆ 跨越现实的障碍
- ◆ 跨越团队的障碍
- ◆ 跨越财务的障碍
- ◆ 跨越爱情的障碍
- ◆ 跨越起点的障碍

关于本书

本书的作者罗伯特·林格是美国著名的畅销书作家，曾写过7本书，其中3本成为排名第一的畅销书。他的著作《你是第一位的》曾高居《纽约时报》畅销书排行榜首位长达1年之久！他的读者超过数百万，他的书被译成几十种语言。他的鲜明特点是思想深邃精辟、文笔简洁清晰、幽默诙谐。他自称为“龟先生”，常常以自我否定的方式叙述自己的苦难经历。林格先生本人多次出现在澳大利亚和美国的脱口秀节目中；介绍他的文章也常刊登在《华尔街日报》、《时代》、《人民》、《财富》、《纽约时报》等著名报刊上。

《你是第一位的》的主旨是：无论何时何地都把自己放在第一位。说好的一面，它能让你自己受益，也许同时能让某个人或更多人受益；说不好的一面，它只能让你自己受益，不会有益于其他人。其实即使不好，也至少不会干扰别人，因为它让地球减少了一个潜在的负担，而多了一个幸福的人。

在本书中，作者以非正统的思想和令人惊异的方式，帮助人们处理日常生活中待人接物的难题。作者不迷信传统，也不简单说教，而是告诉读者他自身的经历和实在有效的方法，让大家都过上一种快乐多、烦恼少的幸福生活。



第一章 跨越视野的障碍

把目光放在你向往的地方

罗伯特·林格曾说过：“视野跨栏就是你的第一步，在你追求更愉快的生活时，必须跨越这一道障碍。”而要跨越你的视野障碍，就必须时刻把你的目光放在你向往的地方。

在赛车训练学校的课堂上，教练对罗宾说道：“在赛车时你最需要当心的一件事，就是当车轮打滑时要怎么办。碰到这种情形其实处理方法很简单，那就是把目光放在你想去的主向，可千万不要像大多数人那样一心只想车子别撞上栏杆。”你一定听过这样的事，某人一路上顺顺当当地快速开着自己的跑车，可是不知怎么回事，车子突然失去了控制。在高速马路上，差不多要好几英里才会有一个电话亭，可是这些失控的车子往往就偏偏撞上去。究其原因，乃是当车子失控时，驾驶人都力图避开碰上什么，结果越是盯着不想撞上去就越是会撞去。原因就在于，我们的行动方向乃是朝着我们想象中事物的位置前进。

当教练说完上述道理后，就对罗宾说：“现在我们要进行车轮打滑的反应训练，我这里有一台电脑，当按其中一个按钮时，有一边车轮就会腾空，造成车子失控而乱滑。这时候你可别盯着路旁栏杆，而要盯着希望车子驶去的方向。”

罗宾满怀自信地答道：“没问题。我听清楚了您所說的。”

头一次驾着车出场，罗宾一路尖叫个不停。随之，教练就按了那个按钮，车子便突然打滑并失控，而罗宾的眼睛却不由自主地盯着道旁的栏杆，眼看着车子就要撞上去。罗宾心里害怕得要命，就在这千钧一发之际，老师迅即把他的头扳向左侧，逼着他向应当要去的方向看。虽然车子还是不时地打滑，而罗宾也一直担心会撞上栏杆，可就是硬被老师逼着只看车子应当去的方向。最后，罗宾终于把意识摆对方向，而方向盘也能顺势转向。当训练结束时，罗宾停好了车子，重重地吐了口气。



林格曾指出：当生活中发生了什么问题时，要把精力放在寻求解决让你害怕的问题上。

而凡事至少有3种解决方法。

对事情只有一种方法的人，必陷困境，因为别无选择。

对事情有两种方法的人容易陷入困境，因为他制造了左右两难，进退维谷的局面给自己。

有第三种方法的人，通常会找第四、第五种，甚至更多的方法。

有选择就是有能力。所以，有选择总比没有选择好。至今不成功，只是说至今用过的方法都得不到想要的效果而已。没有方法，也只是说已知的方法都行不通而已。

其实世界上尚有许多我们过去没有想过，或者尚未认识的方法。只有相信尚有未想的有效方法，才会有机会找到它并使事情改变。

不论什么事情，我们总有其他可供选择的方案，而且不止一个。为何不使自己成为第一个找到方法的人呢？

你的成功受你视野的限制

有时，你能达到的成功会受到你的视野的限制。

戴高乐说：“眼睛所到之处，是成功到达的地方，唯有伟大的人才能成就伟大的事。他们之所以伟大，是因为他们决心要做出伟大的事。”教田径的教练会告诉你：“跳远的时候，眼睛要看着远处，你才会跳得够远。”

一个人要想成就一番大事业，就必须树立远大的理想和抱负，就必须有广阔的视野，不追求一朝一夕的成功，耐得住寂寞和清贫，按照既定的目标，始终坚持下去，到最后，就一定会获得成功。

在我国古代的野史上，有这样一段记载：任国的公子决心要钓一条大鱼。一天，他做了一个特大的钩，用很粗的黑丝绳做钓线，用50头牛做钓饵。一切准备完后，他蹲在会稽山上，开始了等待。整整一年过去了，他却一条鱼也没有钓到。但任国公子并不泄气，每天照旧耐心地等待。

终于有一天，一条大鱼吞了他的鱼饵，大鱼很快牵着鱼线沉入水底。过了不大一会儿，又摆鳍蹿出水面。几天几夜后，大鱼停止了挣扎，任国公子把大鱼切成许多块，让南岭以北的许多人都尝到了大鱼肉。



与任国公子相比，那些成天在小沟小河旁边，眼睛只看见小鱼小虾的人，是无论如何也钓不到大鱼的。

有一句话这样说：“取乎上，得其中；取乎中，得其下。”就是说，假如目标定得很高，取乎上，往往会得其中；而当你把目标定得很一般，很容易完成，取乎中，就只能得其下了。由此，我们不妨把眼光放得高一些，因为远景所产生的力量更容易让人在每天清晨醒来，并不再迷恋自己的床榻，抱着十足的信心和动力去面对新的挑战。

苹果电脑的主要创始人乔布斯，他的成功和他目光高远是息息相关的。

他出生于1955年，家境一般；他从小聪明，智慧过人；他读书很勤奋，善于思考，曾以优异的成绩考上大学，但由于经费拮据，几乎是半工半读，靠自己在业余时间做工来赚取生活费用。但即使如此，他在1974年还是因经济所迫不得不中断了大学学业，未毕业就离开了大学之门。

乔布斯中断学业时，年仅19岁。他在雅达利电视游戏机械制造公司找到了一份工作，然而他的志向并不在此。当时，微电脑刚问世不久，在美国加利福尼亚的库珀蒂诺镇，一些业余爱好者正在组织“自制电脑俱乐部”。乔布斯虽然没有读完大学，但他已经掌握了不少知识，加上他在业余时间刻苦钻研，对电脑技术颇感兴趣。此时，他经过认真思考，认为要干出一番事业，电脑行业是最好的选择。在当今世界科技发达之时，个人用电脑更是发展的方向。于是，他下决心要独闯天下，在研究和开发个人电脑方面大干一番。

他把自己的想法告诉了自己的朋友瓦兹尼雅克。瓦兹尼雅克也和乔布斯一样，因经济所迫放弃了音乐学业，到一家仪器公司当了设计员。他们平时很要好，志趣相投，乔布斯说了自己的想法后，他俩一拍即合。于是，两个人立即着手筹备。

但可怜得很，他们俩手头上都没有钱，东拼西凑加起来就只有25美元。25美元何其微乎其微啊！然而他们就是用这一点钱，买了一片微处理器，乔布斯把父亲的修车房作为工作室，两人便干了起来。这简直就像是两个小孩子在玩游戏。然而，他们就是凭着这25美元的资本起家，经过废寝忘食的奋斗，终于试装出一台单板微电脑。把它和电视机连接使用，可以在电视屏幕上显示出文字和简单的图形来。

他们为自己取得的这一小成果而感到高兴，便把这台个人用微电脑送到“自制电脑俱乐部”展示，受到热烈称赞和欢迎。他们信心十足，



接着就试制出一小批公开出售，谁知竟然非常抢手，有一家电脑商店一次竟向他们订购了350台。这给他们带来了成功的机会。

从此，他们雄心勃勃，把自己一切可以变卖的东西全都卖掉，换取了2500美元的资本，再向当地的一家商店买了一批零件，用29天的时间，就创立了一个小小的微电脑公司。乔布斯在半工半读的岁月里曾在一个苹果园里工作过，作为纪念，他们把公司命名为“苹果电脑公司”。后来，“苹果电脑公司”成为美国一家大电脑公司，而乔布斯则被誉为“电脑神童”，是个人电脑的开发鼻祖。

在公司里，乔布斯是负责人，又是工程师、设计员、工人、推销员。只有他们两个小青年，工作人员毕竟太少了。而且，他们对于做生意也毕竟还不熟悉。乔布斯立即想到，要想使公司大有发展，必须广集人才，而目前迫切需要的是会做生意的人才。他想起自己推销第一批产品时认识的麦库拉。麦库拉当时在仙孩半导体公司供职，是一位经验老到的推销能手。

乔布斯怀着满腔的热情，再三邀请麦库拉入伙。麦库拉看到这位年轻人很有创新精神，终于答应加盟，并且拿出25万美元作为投资，成了苹果电脑公司的一个股东。接着，他们几经研究、试验，对原有产品重新进行设计，制造出了一种体积小、价格低、适合于个人和家庭使用的电脑，命名为“苹果二型”。这种电脑一上市，顿时声名鹊起，该公司不起眼的标志——一个咬掉一大口的红苹果，霎时红透了半边天。乔布斯迅速扩大规模，大量增加生产，公司员工由最初的3人，到20世纪80年代初便发展到3200多人。1977年，公司营业额为77万美元，纯利润为4.2万美元。到1981年，公司营业额竟达3.35亿美元，4年间增长了432倍。从这以后，苹果电脑公司进入了黄金时代，成了知名度颇高的电脑公司。

也许，你现在跟乔布斯他们最开始创业时一样，身上的资金少得寒碜，碰到的困难也很多，但只要你树立正确的方向，敢于梦想“成功”，你的行动便会引领你走向财富之巅。

跨越视野的界限，才能最大限度地运用自己的能力

有一则古老的格言：“成功不是锦上添花，而是变废为宝。”

只要一失败，人们最容易做的事就是趴下来，抱怨自己缺乏能力，抱怨自己命运坎坷。只要一失败，人们最容易忘记的就是：人生并非



为失败而来，而是为成功而来。

不幸的是，不少人已经沉浸在这种消极的思想中：自己就是不行，只能一事无成。由此丧失了活力，在生活中漫无目的地游荡，没有了目标，没有了意义。

你如果无法跨越自己视野的界限，就会像推着小推车捡破烂的人，一旦认为自己只能干这个，那么他就会一辈子推着晃晃悠悠的小车子走街串巷收破烂。

其实，每个人的能力都是无限的，但只有跨越视野的界限，他才能够最大限度地运用自己的能力。

有个人曾给自己十分景仰的人写了一封信，赞美他的卓越成就并称他为伟人。他收到的回信说：“不，我的朋友，你错了，我只不过是个普通人，没有过人的特殊能力。在大多数事情上，我仅仅略高于一般水平，有些方面我还不如一般人。这当然是受我的身体情况限制：我没法跑，只能走，我也肯定不擅长游泳。要说有什么还拿得出手的话，那就是我骑马的技术还不错，但也不是什么了不起的骑手。我的枪也打得不怎么好，原因是视力太差，必须离猎物很近才能瞄准目标。所以你看，从身体条件来说，我只不过是普通人。从文字水平来说，我也没有优秀的写作能力。我这辈子写的东西倒不少，可我总是像奴隶一样苦干，才能写出点东西来。”

这个人究竟是谁？他把自己说得如此普通，却做了那么多令人钦佩的事情。他就是西奥多·罗斯福。按照他对自己的评价，他没有杰出的才能——那他是如何运用自己的才能呢？这个问题让我们百思不得其解：以普通的能力获得杰出的成就，秘密何在？为什么能力有限的人，却做出了有口皆碑的伟业？

如果把“天赋”看成“能力”的同义词，那么我们如何最大程度地把这种“天赋”发挥出来呢？

第一个建议是盘点一下我们所有的能力。我们有什么天赋？我们的强项有多少？我们的性格倾向是什么？通过盘点，我们也许会有哪项才能，有哪些发展的潜力，从而确保获得令人满意的成功。有位母亲问自己的孩子：“汤姆，今天下午你是愿意跟我去买东西呢。还是愿意去看望玛丽阿姨？”小家伙答道：“要是我能自己做主，那我宁可去游泳。”如果我们能做主，我们会怎样对待自己的能力呢？我们会作出什么选择呢？我们可以和睿智的朋友、律师、银行家商量，或者向职业咨询机构寻求帮助，或者去参加几个职业技能考试，看看水



平如何。这样的咨询和分析对我们确定方向，判断自己的能力会很有帮助。

盘点能力时，应当问问自己：我应该在何种事业上使用自己的能力？海军上将理查德·贝理德曾是北极探险队的一员，他深深爱上了北极，对每次的远征都念念不忘，时常回忆自己的探险经历。他想把毕生献给北极探险，可是因为这种探险的次数少之又少，他的雄心抱负看来不切实际。贝理德无法实现自己的渴望，于是变得郁郁寡欢，十分不满，牢骚满腹。坦白地说，他把自己变成了人人讨厌的人。那么除了北极探险，就不能想想自己的社区和邻居有没有什么需要，要不要什么帮助？能不能把那些不谙世事、躁动活跃的少年组织起来，建立少年俱乐部，避免他们乱闯惹祸？或许还可以发挥自己的才能，带领童子军行军？他肯定会给这些正在成长的孩子点燃激情的火焰，培养克服困难的素质——勇敢、合作、无私、正直。

如果我们自己也渴望充分利用自己的能力，那也有必要用实践来检验一下。我们的抱负实际吗？是切实可行吗？如果不是的话，我们应该明智地将热情导入其他的渠道，去探寻为我们敞开的其他机会。一开始，也许你会发现有重重障碍，但它们慢慢会变成指引我们的一道道路标。

第二个建议是聚焦我们的能力，使之得以最大限度地利用。成功需要远见和勤奋，需要思考 and 关注。细致的准备是我们发挥能力不可或缺的过程。世界上尚未发现的最伟大的资源就在我们每个人的身体里面。发挥自己的能力是我们的责任。

有人获得了晋升，得到了重要职位，取得了重大发现，甚至还走进了总统办公室。嫉妒的人会说：“这家伙，真走运，他总是平步青云，一路直上，命运怎么就那么青睐他呢？”可是，现实生活中的幸运、机遇与成功几乎没什么关系。真正的“幸运”，通常在“有所准备”碰上“机遇”的那一刻才会出现。也许会有一段时间，被命运，被机遇“拉”着走的人会占一会儿上风，但最终还是“推”着机遇走的人会代替被机遇“拉”着走的人。成功不依赖于我们出生时星相是否吉祥，而依赖于我们每天扎扎实实地为成功付出了多少汗水。

居里夫人的女儿为母亲写了一部传记，描述了居里夫人在发现镭的漫长征途中坚持不懈地拼搏。居里夫人和丈夫都对镭的存在确信不疑。他们在简陋的实验室里开始了漫长的而艰苦的奋斗。那是一段充满困惑和失落的日子，所做的一切都是为了提炼出镭。两个人以惊人的耐



心，面对成吨成吨的沥青混合物残渣，把它们分成一公斤一公斤的样本。他们相信一定能从里面提炼出镭。然而，实验却一次又一次地以失败告终。我们在根据这部传记改编的电影中可以看到，他们的第48次实验又没有成功。丈夫居里先生终于崩溃了，陷入了绝望。他叫喊着：“不行了，没办法了！绝对不行了！也许还要再花上100年才能成功，但我们这辈子是看不见镭了！”可是，居里夫人更有信心。她回答说：“要是还要花一百年，那真太可惜，不过只要咱们还活着，就不能稍有松懈。”

正是由于这样的使命感，环绕着镭的迷雾终于在一个晚上散开了。那天晚上，居里夫人和生病的孩子在一起呆了一会儿。孩子睡着了，她对丈夫说：“咱们下去，去那儿看看怎么样？”她的声音里甚至还有一丝乞求——不过这是多余的，因为，彼埃尔像她一样着急。两人穿过街道，走到自己的实验棚。彼埃尔正要打开门，“别开灯，”居里夫人对彼埃尔说，然后她又笑了笑，加了一句，“还记得吧，那天你对我说：‘真希望镭有种美丽的颜色。’”说着，两人走进大棚，一道无法描述的美丽蓝光照亮了黑暗。他们执手相对，一句话也说不出，就这么看着这苍白、闪烁、神秘的辐射来源——镭。没错，他们的镭，是对他们坚毅和耐心的奖赏。

可是，又有多少人走来走去，没有一个使命和目标，随意漂流，浪费了能力，放弃了实现自我，自然也就失去了与实现自我时的幸福和喜悦。这些人之所以没能发挥出他们的能力，就是因为他们无法超越自身视野的障碍，总认为自己能力较差，事事浅尝则止，半途而废。

第二章 跨越现实的障碍

认清事实

在法律程序领域中，有一项被称为“证据法”的原则，这项原则规定裁判之前必须取得事实依据。任何法官都可以把案子处理得对一切有关系的人同样公正，只要他能根据事实来作判决；但他也可能冤枉了无辜的人，只要他故意回避事实，根据道听途说的消息来作判决或下结论。

目前有许多人错误地把事情与自己的利害关系当作判断是非的出发点。他们愿意做一件事，或是不愿意做一件事，唯一的原因是能否满足自己的利益，而未曾考虑到是否会妨碍其他人的权益。在事情对他们有利时，他们表现得很“诚实”，但当事情对他们似乎不利时，他们就会不诚实，还会为他们的不诚实找到无数的理由。

而那些已取得成功的伟大人物，他们都会按照客观公正的原则来判断是非，而不管这种做法能否立即带来利益，或是偶尔还会带来不利的情况。因为他们知道，到最后，公正终将使自己达到成功的最高峰。

你最好在心理上做个准备，使自己了解，要想成为一个思想方法正确的人，必须具备顽强坚定的性格。因为要达到思想方法的正确，有时会受到某种力量的暂时性打击，对于此一事实，毋须否认。但是，同样的，由于思想方法正确所将获得的补偿性报酬是如此的巨大，因此，你将会很乐意地接受这种打击。

在我们寻求事实的过程中，经常需要借助他人的知识与经验，通过这种途径收集证据之后，必须很小心地检查这些证据，以及提供证据的人。而当证据影响到提供证据人的利益时，我们更有理由详细审查这些证据，因为与自己所提出的证据有关系的证人，通常对证据予以掩饰或改造，以保护自己的利益。

由此可见，事实是躲在错综复杂的事件背后的一项隐性因素。因此，要想透过错综复杂的事件认清事实，就必须具有非凡的观察能力，





同时还需要具有足够的耐心。

正视现实

财富羊皮卷

事件的深层内核是事实，而诸多事实构成了我们生活的现实。我们不但要认清事实，而且要勇敢地正视生活的现实。而有许多人，尤其是青年学生，往往以理想主义看待生活现实，这就容易使自己生活在理想与现实的隔离层之中，与社会环境格格不入；或者一遇到较为恶劣的环境就要反抗，就要改造，操之过急，意气用事。这两种倾向都是极为有害的。

其实，从来没有单纯的理想环境，在今天的现实社会，也是鱼龙混杂、泥沙俱下。是非曲直的分野、黑白好坏的界线在现实生活中是极其复杂微妙的。纯粹的光明与纯粹的黑暗都很少，生活中很大一块是黑白混杂的灰色地带。这就是说，对一个人来说，任何一个环境都有其两重性：既是一片沃土，又到处荆棘丛生；既有利于你的发展的一面，也有对你不利的一面。

我们必须接受这个黑白混杂的生活现实。在这个问题上，我们不当只从消极的方面去看，认为要寻求自由发展就不能接受现实这个框架的限制；而应当从积极的方面去认识，接受框架的限制并不是不能成长发展，不能自我实现。换句话说，就是要把适应环境、接受框架的限制看作是理所当然、合乎规律的事情。我们可以从以下3个方面理解这句话：

(1) 约束与成长，限制与发展，表面上是对立的概念，非此即彼，其实，任何自由发展与追求成功，都有一定的目标、范围和途径，而绝非天马行空，任意纵横。“天高任鸟飞”，够“任意”了吧？可是超过了一定的高度和范围，任何鸟都飞不成的。显然，任何事物的运动和发展都意味着必要的制约。这个制约不仅是指遵守必要的法规和制度，而且是指一个人要有自制、自律和自主的控制力。法国作家雨果说得好：“知道在适当的时候管制自己的人，才是聪明的人。”

许多人之所以沉沦、堕落、失足、犯罪，并不是没有良好的心愿和品质，也不是困境的逼迫，不得不去偷、去抢、去胡作非为，而往往是他们缺乏自制力，太放纵自己。放纵的结果不仅伤害了别人，也伤害了自己。一个人只有先学会控制自己，才有可能去控制别人，去突破环境的局限。



(2) 框架的限制如同地球的引力一样必不可少。一定程度的制约是必不可少的，应当接受和遵守，如经营企业要照章纳税，行车走路要遵守交通规则，人际交往要以礼待人、信守诺言，贸易协作要遵守协议、执行契约等等。这些行为规范就像地球的引力一样天经地义，不可缺少。我们时刻受到地球引力的“制约”，并不觉得别扭；相反，若是摆脱了必不可少的“引力”，成为太空人，反倒无法适应。

这就是常言所说的没有规矩不成方圆。从根本上说，规矩所限制的不是人的发展，而是人的涣散。为了严明纪律、严肃风纪，中国羽毛球队有一回把男子单打头号主力正式除名。因为他多次违反队规，屡教不改。这的确是件令人遗憾的事，但年轻的中国羽毛球队如果没有严明纪律、严格的管理和严肃的队风，是不可能从低谷中奋起的，可以说这是该主力队员不能接受框架限制、一味放任自为的结果，也是一个深刻的教训。

(3) 为了自我发展也需要自我控制。一个人不仅在面对“越轨出错”的问题时需要自我控制，接受必要的制约，而且在面对“进取发展”的计划时，也要善于自我控制，注意从实际出发。志向应当远大，思路尽可能开阔，但实际行动必须脚踏实地，稳扎稳打。这就好比饮食不能过量，美味不可贪多，营养过剩同营养不良同样会影响身体健康。在事业上操之过急，抓得过多，也会“欲速则不达”。

我们作为现代人既要大胆创新，又脚踏实地；既可适当享受，又能艰苦奋斗；能上能下，能进能退；外圆内方，刚柔相济；具有一种强劲而灵活的品格。这就好比人穿衣服，你穿上礼服，打扮一新，当然漂亮，但有许多环境，你不必也无法穿礼服；你破衣烂衫，邋邋遢遢，没个样子，谁会看得上你呢？而唯有牛仔裤可以两者兼顾，它的最大特点是无论什么人在什么场合、什么季节、什么活动都可以穿，在欧美各国除了婚礼外，连进教堂都可以穿牛仔裤。牛仔裤可谓适应性强，不怕磨炼，能够体现坚持而灵活自我形象。所以，我们要做个有“牛仔裤精神”的人，走到哪里，都能做一个宠辱不惊、自强不息的人，一个能在框架的限制中寻求自由的人。这就是正视现实的结果。

接受不可避免的事实

许多不快的经历，我们是无法逃避的，也是无所选择的。我们只能接受已经存在的现实做自我调整，抗拒不但可能毁了自己的生活，而



且也许会使精神崩溃。

一位很有名气的心理学教师，一天给学生上课时拿出一只十分精美的咖啡杯，当学生们正在赞美这只杯子的独特造型时，教师故意装出失手的样子，咖啡杯掉在水泥地上成了碎片，这时学生中不断发出了惋惜声。教师指着咖啡杯的碎片说：“你们一定会为这只杯子感到惋惜，可是这种惋惜也无法使咖啡杯再恢复原形。今后在你们生活中无论发生了什么无可挽回的事情，请记住这只破碎的咖啡杯。”

这是一堂很成功的素质教育课，学生们通过摔碎的咖啡杯懂得了，人在无法改变失败和不幸的厄运时，要学会接受它，适应它。

荷兰阿姆斯特丹有一座 15 世纪的教学遗迹，在它的大门旁有这样一句让人过目不忘的题词：“事已如此，别无选择”。

生活中总是充满了不可捉摸的变数，如果它给我们带来了快乐，当然是很好的，我们也很容易接受。但事情却往往并非如此，有时，它带给我们的会是可怕的灾难，这时如果我们不能学会接受它，而让灾难主宰了我们的心灵，那我们生活就会永远地失去阳光。

美国著名的心理学家威廉·詹姆士曾说：“心甘情愿地接受吧！接受现实是克服任何不幸的第一步。”

汉斯小时候曾和几个小伙伴在密苏里州的老木屋顶上玩，他们爬下屋顶时，在窗沿上歇了一会，然后跳了下来。汉斯的左食指戴着一枚戒指，往下跳时，戒指钩在钉子上，扯断了他的手指。

汉斯尖声大叫，非常惊恐，他想他可能会死掉。但等到手指的伤好后，汉斯就再也没有为它操过一点心。有什么用呢？他已经接受了不可改变的生活现实。

后来汉斯几乎忘了他的左手缺了一根手指。

有一次，汉斯在纽约市中心的一座办公大楼的电梯里，遇到一位男士，汉斯注意到他的左臂由腕骨处切除了。汉斯问他这是否会令他烦恼，他说：“噢！我已很少想起它了。我还未婚，所以只有在穿针引线时觉得不便。”

我们每个人迟早要学会这个道理，那就是我们只有接受并配合不可改变的现实。“事已如此，别无选择”，这并非容易的课程。即使贵为一国之君也应该经常提醒自己。英王乔治五世就在白金宫的图书室里挂着这句话：“请教导我不要凭空妄想，或作无谓的怨叹。”哲学家叔本华曾表达过相同的想法：“接受现实是人生的必修课程。”

显然，环境不能决定我们是否快乐，我们对事情的反应反而决定了