

卡内基全书

中国友谊出版公司



卡内基

全书

CHENGSHOU LIANGLI DE
RENSHENG

成熟亮丽的人生

桃丝·卡内基 / 著
詹丽茹 / 译

卡内基



CHENGSHOU LIANGLI DE
RENSHENG
成熟亮丽的人生

桃丝·卡内基 / 著 © 詹丽茹 / 译

全书

图书在版编目(CIP)数据

成熟亮丽的人生/美国卡内基著;詹丽茹译. - 北京:中国友谊出版公司, 1998.4

ISBN 7-5057-1431-7

I. 成… II. ①卡… ②詹… III. 老年心理学-通俗读物 IV. B844.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 26308 号

书名 成熟亮丽的人生

作者 美国 桃丝·卡内基 詹丽茹译

出版 中国友谊出版公司

发行 中国友谊出版公司

经销 新华书店

印刷 北京市丰华印刷厂

规格 850×1168 毫米 32 开本

6.375 印张 131000 字

版次 1998 年 1 月第 1 版

印次 1998 年 1 月北京第 1 次印刷

印数 1-10000 册

书号 ISBN 7-5057-1431-7/Z·150

定价 11.00 元

地址 北京市朝阳区西坝河南里 17 号楼

邮编 100028 **电话** (010)64668676

合同登记号:图字 01-98-0019

序

黑幼龙

这本书翻译完成后,不知哪里来的一个念头——我请李百龄(我的太太)作校对的工作。她认真地把这本书看完了。但她的生活,有些是我们共同的,却开始进入了另一新的层面。

她开始学习卡内基夫人书中强调的自信与自主的心态。虽然我们的小孩都已经二十七岁了(她的年龄还算保密了),但还是有许多成长的空间。

她开始包容与她不同的人。与我们的兴趣、价值观、看法相同的人,我们都很喜欢与他们在一起。我们需要很大的包容力能与那些不同的人相处(但不一定要喜欢他们),这点相当困难。但做到了以后,即使是刚刚开始,就会发现自己进入了一个崭新的世界。

她开始比以前更尊重别人。尊重他们的决定,尊重他们的意见。

她比以前更成熟。笑容也更多。

DON'T GROW OLD,GROW UP“不要越来越老,要

越来越成熟”，这是本书的英文书名。

什么样的人能不老？什么样的人能越来越成熟？

卡内基夫人认为人之所以会老，是因为他们已不再成长，他们已没有成长的空间，或拒绝再进步。这就是走向垂老。

有的人常对新奇的事物感兴趣，常关心他人，对他人感兴趣，因而生活中朝气蓬勃。

有的人常看书，常听演讲。还有些人中年后还参加增强自信、人际沟通、领导力的训练，因而一直在成长，一直在开始新的生涯。

他们真的是——越来越成熟。

你一定可以成为他们中的一员。预祝你成功。

前 言

在我桌上有份剪报，上面报道的是：“芝加哥大学的科学家，试图用‘成熟度’来计算一个人的年纪，而不是用日历上的时间。结果他们发现，大多数的人都是愈活愈‘老’，而不是愈长愈‘成熟’。”

直到最近，“成熟”这个字眼，仍然不算是赞美的词汇。当有人形容一个妇人“成熟”的时候，往往会让人联想到她是否过于丰满，甚或是懒散、随便，好像没什么女性的吸引力。

从经济和社会的观点来说，我们的国家似乎比较注重年轻人。每个女性的美梦，是永远保持二十五岁；销售员最大的本钱是：“年轻有活力”；而我们各式各样的广告，也不时时强调如何维持年轻貌美。也许男性在这方面表现得比较不那么表面化，但你由其它方面仍可感受到他们对自己年纪的重视。君不见每个高尔夫球场一到了周末，便有许多四十来岁的男士，挥汗以图维持年轻的腰围——最好都像二十九岁一般。而他们对饮食方面的注重，也丝毫不亚于

女性。

要想保持年轻，并不是什么可笑的念头。从当今的现实环境来看，这甚至是一种经济上的必要。因为，我们的工作环境一般要求到了六十五岁，便要强制退休；而一般人过了三十五岁，也很难找到什么新的工作。

美国可说是年轻人的天堂。在较为古老的文明国度，一般妇女到了中年，仍然被认为美丽、迷人、富有吸引力。也许，这是由于我们的国家也还很“年轻”的缘故。但无论如何，事实变得很明显，不论是个人或群体，我们都在欺骗自己——我们都孩子气地拒绝长大、拒绝成熟，完全不能表现出成人应有的行为。

年轻，从各方面来说，只不过是成人期的一个预备阶段，是我们戏剧人生的排演。因此，企图永远保持年轻，而不愿进入成年期，可说是一种逃避责任、不能面对生命的幼稚行为。

我们若有自我实现的欲望，想要充分运用自己的各种能力，便会有迈向成熟的需求。成熟是一种成长，而不是变老。人们只有在心灵或人格上停止成长的时候，才会变老。如果我们一直维持学习、进步、贡献所学、创造发明或懂得享受成长的过程，这便是成熟——不论是十六岁或九十六岁。同样的，如果我们不再有任何改进，我们便开始腐朽，开始变老了。

本书是针对生命中某个重要的部分——如社交或婚姻方面——所特别设计出的一本指南，目的是要讨论我们该以何种态度面对人生。对我来说，心灵的成熟，正是最基本

的重点。

我要特别强调成熟的种种好处和如何迈向成熟的方法。我要鼓励大家把生命看成是一种成长的过程，而不是走向腐朽或灭亡。我相信，成熟应是我们每一个人努力的目标，是高于其它各种目标之上的，如此，我们才能真正成长并获得智慧。

我尽可能用真实人物的真实故事来描述我的观点。书中所提到的许多人物，大多是卡内基训练课程的学生。我十分感激他们让我采用他们的例证。

但愿本书提到的种种观点，能取代我们目前十分流行的“年轻崇拜”的哲学。但愿有朝一日，我们能心灵的品质，看成和美丽的容颜或强壮的肌肉一样迷人有魅力，一样值得我们去追求。当别人称赞我们的成熟智慧，比称赞我们年轻的外貌更让我们快乐的时候，或是当每个人都能不注意自己的年龄，只是尽一切去做自己想做的事的时候——假如这种快乐的境界真的降临，我们便不会害怕变老。因为，我们都已迈向成熟。

桃丝·卡内基

目 录

序/1

黑幼龙

前言/3

第一部 迈向成熟的第一步—— 负责

一 别光踢椅子/2

二 不要在乎困难——要一直向前冲/8

三 五种摆脱不幸的方法/15

第二部 采取行动

一 信仰是行动的基础/25

二 先分析,再行动/31

三 改变一生的奇妙字眼/36

第三部 摘要

一 你是独一无二的/43

- 二 学习喜欢你自己/50
- 三 顺应主义：懦怯者的避难所/57
- 四 为何令人生厌/66
- 五 成熟的心灵：成人生活的探险/75

第四部 成人的婚姻生活

- 一 如何与女性相处/87
- 二 爸爸请回家/100
- 三 如何与男性相处/108
- 四 爱的再发现/119

第五部 成熟与交友

- 一 孤独：当今最普遍的疾病/128
- 二 温情满人间/135
- 三 为什么别人要喜欢你/144

第六部 你多大了

- 一 假如你不想变老，请读本文/153
- 二 快乐长生之道/158
- 三 别陷入摇椅里面/163

第七部 心灵的成熟

- 一 最后的诉求法庭/175
- 二 心灵食粮/184

第一部

迈向成熟的第一步——负责

别光踢椅子，要面对自己，而不要责怪他人。

不要在乎困难——要一直往前冲。不要把自身的缺陷当作失败的借口。

摆脱不幸的五个方法：

1. 接受不可避免的事实，让时间有机会去治疗伤痛。
2. 采取行动以抵制困境。
3. 集中精神，帮助他人。
4. 在有生之年，充分利用自己的生命。
5. 计算我们所拥有的幸福。

一 别光踢椅子

一日，正在学步的小女儿达娜，搬了一把小椅子到厨房去，想要爬上去拿冰箱上面的东西。我一看见，急忙冲过去阻挡，但还是没来得及防止她从椅子上摔下来。当我扶起她，查看她有没有摔伤的时候，小女儿却忙着朝那张椅子结实实踢了一脚，并且很生气地骂道：

“椅子真坏，害达娜跌倒！”

如果你有过与幼儿相处的经验，相信一定听过类似的说辞。对幼儿来说，这是极其自然的行为。他们喜欢责怪无生命的东西，或是毫不相干的人物，以疏解自己跌倒的痛楚。幼儿的这种表现可视为正常。

但是，假如这种反应模式一直持续到成人期，麻烦便来了。自古以来，人类一直有“诿过他人”的倾向。像吃了禁果的亚当，即把过错全诿诸夏娃：“那妇人引诱我，我便吃了。”

迈向成熟的第一步是负起责任。我们要面对生命中的许多责任，绝不可在受难或跌倒的时候，像孩子般地踢椅子出气。

当然，责怪别人比自己去担负起责任要容易得多。我们

喜欢责怪父母、老板、师长、丈夫、妻子或儿女，我们甚至喜欢责怪先祖、政府、先知或各种神祇。

对不成熟的人来说，永远都有一些理由——当然是外界环境的理由——可以解说他们自身的某些缺点或不幸。比如：他们的童年极为穷困、父母过于贫苦或过于富有、教导方式过于严格或过于松懈、没有受过教育或健康情况恶劣等等。

也有人埋怨丈夫或妻子不了解自己，或是命运与自己作对——你有时不禁要感到奇怪：为什么这整个宇宙要一致起来欺负这些人呢？对这些人来说，他们从没想到要去克服困难，而是先去找一个替罪羔羊。

记得我们卡内基训练班里有名学员，有天下课之后跑来找我。那天，我们的课程是训练学员记忆别人的姓名。我记得她向我这么说道：

“卡内基太太，我希望你不要指望我能记住别人的姓名，那正是我的弱点。我一向记不住别人的名字。”

“为什么呢？”我问道。

“这是我家的遗传。”她回答道：“我们家族的记忆力一向都不好，所以，我不太可能在这方面有什么改善……”

“××小姐，”我诚恳地说道：“你的问题不在遗传，而是惰性。因为你认为责怪家族要比努力去改进记忆力容易得多。坐下来，我来证明给你看。”

我帮助她做了几个简单的记忆训练。由于她十分专心，因此效果良好。当然，要她改变原有的观念需要一些时间，但由于她愿意接受我的建议，因此终于克服了困难，记忆力

大大有了改善。

如今的为人父母者，除了记忆力衰退之外，还有各种大小事情会遭受儿女的抱怨，范围从掉头发到日常生活的许多挫折等。

举例来说，我认识一名年轻女子，常常抱怨她的母亲如何影响她的一生。原来这个女孩还很小的时候，父亲因病去世，守寡的母亲便得外出工作，以维持生活并教育年幼的女儿。由于这位母亲能干又肯努力，因此后来成为极有成就的女实业家。她细心照护女儿，让女儿受最好的教育，但结果却并不如意。她的女儿把母亲的成功视为自己最大的负担！

这名可怜的女孩子宣称自己的童年完全被毁坏了，因为她随时处在一种“与母亲竞争”的状况里。她的母亲迷惑不解地说道：

“我实在不了解珍。这么多年来，我一直努力工作，就希望能给她一个比我更好的机会。但实际上，我似乎只让她产生了复杂的情结。”

就我个人来说，我倒希望能给珍一个当头棒喝，但情形似乎有点太迟了。

奇怪的是，像乔治·华盛顿，他虽然没有高贵出身或功绩彪炳的父母，却一样能推动历史，成为举世闻名的人物；亚伯拉罕·林肯，他幼年的物质环境极为匮乏，一切须靠辛勤的劳动，这也没有对他产生什么不良影响。

林肯本人极不喜欢责怪他人。他曾在1864年做过这样的陈述：

“我对美国人民、基督教世界、历史，还有上帝最后的审

判——均负有责任。”

这可说是人类史上最勇敢的宣言。除非我们也能在其他人及上帝的面前，以同样的精神承担下自己的责任，我们就还不算成熟。

最简单、也是目前最流行的一种逃避责任的方法，是跑去找一名心理分析师，然后躺到他的诊疗椅上，花一整天谈论我们的一切种种，及为什么我们会变成目前这个模样的理由。这也是极昂贵的一种现代高级享受。

假如有人告诉你，你的一切麻烦均来自幼年时期不正常的待遇——如过度占有欲的母亲，或过度专断的父亲——假如这样的说法能让你觉得舒服，并且价钱又付得起的话，我倒不反对你就这么样一辈子依靠心理分析师的扶持。

威廉·高夫曼医师曾写过一篇极精彩的论文，题目叫：《乳儿精神病学》。文中提到目前日益增多的“心理密医”，是如何把大家宠坏了。高夫曼医师指出，许多向心理分析师寻求帮助的人，通常喜欢“为自己的弱点及与世俗格格不入的行为，找出一个心理学上的借口。”

当心理学一直为那些不能面对成人世界的人找托辞的时候，更有许多人继续把他们的诸多困难，怪罪于外在的各种因素。

在较早时期，星座是个常见的对象。“我的生辰八字不好。”或“我没有一颗幸运的行星护佑我。”这些都是16世纪时，人们对许多困难或不幸最常做的解释。

但是，莎士比亚在《凯撒大帝》一剧当中，却让罗马名将

凯西厄斯(Cassius)说出如下的话：“亲爱的布鲁塔斯，这过错，并非由于我们所属的星辰，而是我们有一种听命的习惯。”

假如你相信福音书中对耶稣事迹的描述，你便会明白耶稣最引人注意的品质之一，便是他择善固执、毫不妥协的性格。当有人找他帮忙或医病的时候，他不会浪费时间去细查对方的潜意识，或去找出何人或何事该为此人目前的困境负责任。

“拿起你的褥子回家去吧！不要再犯罪……你的罪已被赦免……”

耶稣的态度很显然是表示：把人的生活改造得更美好才重要，而不是整日沉溺在自怜的深渊。

英国的都铎王朝有个奇怪的习俗，就是皇家的小孩都请有一名所谓的“挨鞭子的男孩”。由于冒犯皇族是大逆不道的行为，因此皇家的小孩也不可随便侵犯。但小孩难免都有顽皮不守规矩的时候。为了让属下谨守不冒犯皇族的规定，用钱请来一个“替罪羔羊”，以承受皇家小孩应受的责罚。据说这种职位还相当热门，许多人都抢着要做。这不仅是因为可以支领薪水，也是因为以后可以进一步进入皇家工作，因此成为许多人追逐的目标。

当然，这种行业目前已经不存在，但对许多幼稚或不成熟的人来说，这种“替罪羔羊”的形式仍然存在。假如他们找不到人可以当做责怪的对象，还可以责怪多变的时代、现代生活的不安全感、国际情势的混乱及其它耸人听闻的情况等等。

前不久,我和朋友联袂参观一个书展。那位朋友时常自诩对现代艺术的知识十分丰富。我当时看到一幅画,作风十分草率,便无意中说出自己的感觉。我对那位朋友说:“我家有个三岁小孩,搞不好可以画得比这更好。假如这是艺术,我便是米开朗基罗了。”

朋友回答道:

“你对人类精神的痛苦,难道没有丝毫感觉吗?这位艺术家所要表现的,是原子时代人类所受的压力与迷惑。”

不错,就连一位画得不知所云的艺术家,也可以把自己的无能归罪于原子时代!

但有一件事是确定的。假如原子时代能对人类带来任何希望或满足,而不是破坏或死亡的话,则需要的是坚强、成熟的个人——就是那些能够、而且愿意为自己行动承担责任的人。

对那些希望自己不仅是长大,而且是迈向成熟的人来说,他们的第一个法则应该是:

要承担自己行为的后果,要为自己的行为负责,而不是光踢椅子!