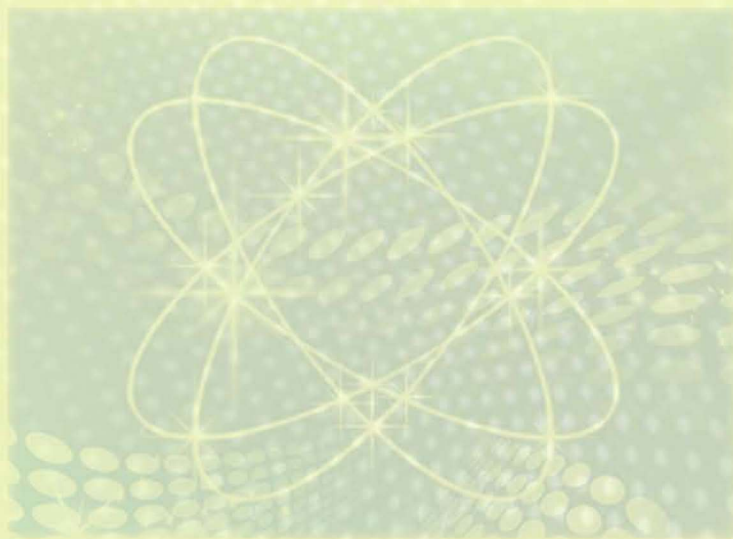


卡耐基写给成功男人全集



序

现如今，男人面临更多的压力。一项调查表明，男人当今面临种种压力：工作压力、生活压力、经济压力、精神压力、社会压力、家庭压力……男人内心虽然有着丰富的情感世界，可是由于种种原因，不但得不到理解、沟通、抚慰，反而被认为男人情感粗糙，这使得男人觉得自己更加压抑。

在生活中，女人们常常怀着物质享受的渴望，自觉不自觉地驱使着男人们怀着成就事业的雄心壮志，受着远方利益的召唤，为家庭而奋斗。可当男人们为事业而努力的时候，女人们又缺乏足够的心理准备，她们认为丈夫不再关注自己，或是疑神疑鬼，责怨丈夫抛下她们来独品寂寞，独担生活。有的丈夫长时间陪她们，和她们一起处理家务，她们又常常讥笑自己的男人太顾家，能力不足、赚钱有限，不是一个有出息的男人。

这些事情常常令男人头痛，让你无所适从。而这本书，会帮助你解决你在工作中和生活中遇到的各种问题。比如，你要怎么才能具备成功的潜质，你要怎样学会为人处世，你要怎样才能不断完善自己，你要怎样才能在工作中受到大家的尊重，你要如何经营自己的事业，你要如何维护自己的婚姻……

作为一个坚强的男人，不管你遇到的问题多吗困难，你都不要失去信心和勇气，要相信自己的能力，要不断学习、不断进步，只有不断的完善自己，你才能获得成功，才能博得他人的尊重。

卡耐基写给成功男人全集

卡耐基写给男人全集

序

第一章 勇于挑战的男人最精彩

成功从勇于承担开始
把信念转化为行动
身处逆境仍要面带微笑
磨难是幸运的开始
不要被逆境所吞噬
不要被失败的阴影所困扰
无法改变事实就改变自己

第二章 聪敏的男人要懂待人处世之道

责备他人是最愚蠢的事
献出你诚恳的赞赏
对待他人要真诚友善
对别人的意见要表示尊重
获得他人信任有诀窍
用怜悯和同情化解他人的悲伤
保全他人的颜面
不要议论和批评他人

第三章 成功的男人要不断完善自己

敬业是成功的基石
给人一个美名，并让他去保全
突破自己的限制
成功只能在行动中产生
要勇于对自己的行为负责
尝试假装对工作有兴趣
自立是力量的源泉
成功的男人要懂得外交
要学习喜欢自己

第四章 忧虑只会摧毁男人的生活

对于别人的误解无需在意
切莫为小事而烦恼
接受无法避免的事实
不要让忧虑摧毁你的健康
忙碌是治疗忧虑的良药
每一天都是一个崭新的生命

第五章 做一个讨人欢喜的男人

你的微笑价值百万
谈论他人感兴趣的事
记住每一个人的姓名

倾听比谈吐更重要
对他人无限的感兴趣
一开始就让对方说“是”

第六章 阳光的男人最受欢迎

学会原谅我们的敌人
每天做一件能为别人带来快乐的好事
施恩后也不指望他人回报
把酸柠檬变成可口的柠檬汁
思想是快乐的源泉

第七章 懂沟通技巧的男人人脉最广

在争论当中没有赢家
避免与对方发生正面争论
激起对方的欲望
多给他人说话的机会
把你的意念转化为对方的意愿
生活中避免树立太多敌人

第八章 优秀男人都是演讲高手

成功的演讲离不开充分的准备
立刻进入到演讲的角色中
演讲时要有良好的态度
具体化的演讲最吸引听众
有技巧的赢得他人信服
演讲必须有个好结尾

第九章 男人要懂得合理支配工作和金钱

学会合理支配金钱
女人要学会合理支配男人的钱财
从年轻时就要摒弃奢侈的恶习
节俭不等于吝啬
工作乃生命之律
尽可能地避免借债

第十章 男人有责任让婚姻家庭更幸福

不要让你的妻子喋喋不休
婚姻是检验你是否成熟最好的试金石
对妻子衷心地表示赞扬和欣赏
不要随意批评你的妻子
不要企图改变对方
对生活琐事要多加注意
蛮不讲理是侵蚀爱情的祸水

第一章 勇于挑战的男人最精彩

谁都希望自己的生活一帆风顺，实际上，有挑战的人生才是精彩的人生，勇于挑战的男人才是精彩的男人。这就像我们欣赏影视作品一样，如果剧情平平淡淡我们很快就会忘记；如果主人公命运坎坷，我们会留下深刻的印象。因此，想成为真正的男子汉，就不要向困难低头，凡事要勇于尝试，敢想敢做。如今社会不断进步，物质日益丰富，每个人都想过得更好一些，所以女人渴望男人成功，男人需要自己成功，家庭也需要男人成功，敢于承担起家庭和社会的责任的男人才是好男人。

成功从勇于承担开始

记得有一天，我正在学步的小女儿唐娜·戴尔想将一把小椅子搬到厨房里去，因为她想站上去拿冰箱里的东西。我一看到这一情景，急忙冲过去，但还是没来得及阻止她从椅子上摔下来。当我扶起她，看她摔伤没有，这时只见小女儿朝那张结结实实的椅子狠狠地踢了一脚，并且还十分生气地骂道：“就是你这坏家伙，害得我摔倒了！”如果你留心一下孩子的生活，你一定会听到或见到更多类似的故事。对孩子们来说，他们的这种行为是极其自然的。他们喜欢责怪那些没有生命的东西，或是毫不相干的人物，似乎这样就可以减轻自己跌倒的痛苦。他们的这种表现当然是正常的。但是，假如这种反应行为模式和习惯一直持续到成人期，那可就麻烦了。

自古以来，人们就普遍存在着一种推脱责任的不良倾向，这就像鸵鸟遇到危险把头埋进沙土里一样，以为这样就可以漠视危险的存在。一个人迈向成熟的第一步应该是敢于承担责任。我们生活于世，就要面对生命中的许多责任，绝不可在受难或跌倒的时候，像孩子一样去踢椅子出气。那为什么有如此众多的人都喜欢诿过于人呢？细想一下也不奇怪，因为责怪别人比自己担负起责任肯定要容易得多。想想你自己，你是否经常喜欢责怪父母、老板、师长、丈夫、妻子或儿女，我们甚至喜欢责怪先祖、政府，以及整个社会，甚至责怪自己不应该来到人世。

对那些失败者来说，他们永远都可以找到一些貌似合理的理由，当然是外部环境的理由，甚至是某些不相干的借口，以解脱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：为什么这整个世界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，而是先去找一只替罪羔羊。

有一天下课之后一名学员跑来找我。那天，我们的培训课程是训练学员记忆别人的姓名。我记得那位学员向我这么说道：“我希望你不要指望我能记住别人的姓名，这正好是我的弱点。我一向记不住别人的名字。”

“为什么呢？”我问道。

“这是我们家的遗传。”她回答道，“我们家族的记忆力一向都不好，所以，我也不期望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，而是一种惰性。因为你认为责怪家族的遗传要比努力提高自己的记忆力要容易得多。请你坐下，我来证明给你看。”

我帮助这名学员做了几个简单的记忆训练。由于她十分专心，因此效果良好，不一会她就掌握了一些记忆方法。当然，要她改变原有的观念需要一些时间，由于她愿意接受我的建议，终于克服了困难，记忆力大有改善。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，她常常抱怨自己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，守寡的母亲只得外出工作，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。她细心照顾女儿，让女儿受最好的教育，但结果却并不尽如人意。她的女儿把母亲的成功视为自己最大的障碍！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”的生活状况里。她的母亲迷惑不解说道：“我实在不了解这孩子。这么多年来，我一直努力工作，为的就是想给她一个比我更好的机会，创造更好的条件。但实际上，我只是给她增添了一种压力。”

奇怪的是，比如美国首任总统乔治·华盛顿，他虽然没有高贵出身或功绩显赫的父母，但他一样能推动历史，成为举世闻名的人物；亚伯拉罕·林肯，他幼年的物质条件极为匮乏，一切须靠辛勤劳动，这也没有对他产生什么不良影响。而且林肯也没有想着去责怪他人。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的面前以同样的勇气承担下自己的责任，否则我们就还不算成熟。

最简单、也是目前最流行的一种逃避责任的方法，就是去诊所或医院找一位心理医生，然后躺到他的诊疗椅上，花一整天时间谈论我们的种种问题，以及为什么我们会变成目前这个模样的原因。这也是极奢侈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，或过度专治的父亲——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医生的支持。

曾写过一篇极精彩的论文《乳儿精神病学》的威廉·戈夫曼医师，他在文中提到目前日益增多的“心理密医”，是如何把大家宠坏了。戈夫曼医师指出，许多向心理医生求助的人通常喜欢“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。”这样他们就似乎得到了某种精神上的安慰。当心理学一直为那些不能面对成人世界的人寻找托辞的时候，更有许多人继续把他们的诸多困难，归咎于外在的各种因素。

在较早时期，星相学是人们热衷的对象，很多人把自己不幸的际遇和星相联系起来，而不是想办法改变命运。“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，英国文艺复兴时期伟大的剧作家和诗人莎士比亚，在《恺撒大帝》一剧当中，却让罗马名将恺撒说出如下的话：“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。”

在中国古代，皇帝无过错是王法，没人敢叫板。不过，皇帝也是人，也会犯错误。小错误无伤大雅，大错误就容易失去大臣和黎民百姓的支持。可是皇上贵为龙体不能直接惩罚其身，因此也就有了“打黄袍”和“斩黄袍”的故事。无独有偶，英国的都铎王朝也有个奇怪的习俗，就是王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，因此王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，便用钱请来一个“替罪羔羊”，以承受王家小孩应受的责罚。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王家工作，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作责怪的对象，还可以责怪多变的时代、现代生活的不安全感、国际形势的混乱及其他耸人听闻的情况等等。

前不久，我和一位朋友一起参观一个书画展。我的那位朋友平日里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：“我家里有个3岁小孩，搞不好可以画得比这更好。假如这是艺术，我便是米开朗琪罗

了。”

朋友认真地回答道：“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的，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，则需要的是坚强的人，就是那些能够、而且愿意为自己行为承担责任的人！

把信念转化为行动

住在密苏里州独立市的雷德街的雷纳·川伽先生，他用自己的实际例子告诉我们，在人的一生中，成功不是源于自己的出身和背景，而是我们自己的理想和信念。

1928年，雷纳·川伽先生继承了一笔价值10万美元的产业。但到了1938年，他却不得不宣告破产。

雷纳·川伽这样讲述了自己的经历：“我的父亲不但事业成功，而且为人慷慨。在我高中的时候，只要我需钱用，他都允许我随时用他银行的账号开支票。到了我上大学的时候，我更是精于此道了。我完全不知钱的价值，更不知道要用什么方法去赚取，我只知道如何用父亲的账号去签写支票。我这样的生命方式一直继续到父亲过世。父亲去世的时候，留给我一块相当大、而且十分值钱的土地，位置就在密苏里河下游靠近莱新顿一带。我开始以农夫自居，但没多久，大萧条横扫全国各地，我第一年的财务便呈现严重赤字。我抵押了一片土地去偿还债务和填补银行存款，但不景气继续维持下去，使我不得不把那片抵押的土地以极低的价格卖出。由于我仍然需钱用，便又以同样的方法陆续把田地抵押，并最终卖出去。最后，算总账的日子终于来临了。我知道我已一无所有。假如我要继续活下去，得出去找一份工作——那是我以前从未做过的事。我苦不堪言，夜晚都不能入睡。我唯一的技能是开支票，但这方法已行不道了。我完全不知所措。一天晚上，我从噩梦中醒来，终于知道自己必须面对事实。我对自己说，滑雪橇的童年日子已过，现在你已长大成人，当然行事也要像个大人。起来吧，要起来工作！除了面对自己的困境之外，我也开始找出自己究竟信仰什么。以前，我一直人云亦云地认为美国是个充满机会的国度，只要努力，便能达到追求的目标。如今，虽然正值萧条时刻，工作机会不多，但我个人仍有一些长处。我的健康情形良好，有一份大学文凭和一些商业知识——又有从失败和错误中所得到的经验和体会。现在，我需要的是采取行动，而不是浪费时间去感叹自己的不幸遭遇。我完全了解自己的生活和想法。对我来说，找份工作并不容易。但是，我不能让自己颓丧下去，我必须强迫自己用信心来取代恐惧和疑惑。我要相信这个国家是个充满机会的地方，只要有决心，人人都可争得一席之地。就是这份信念，使我能够不轻言放弃。这份信念终于得到证实。我在堪萨斯市的一家财务公司找到工作，并在那里愉快地工作了4年。后来，我辞去职务，再度回到农地上。这一次，事情进行得顺利多了。我慢慢建立起自己的信用，并逐渐扩大事业的范围。我买进卖出，便获得不少利润。感谢多年来失败给我的教训，这一次，我是走上成功之路了。我失去的产业，都被我再度赚了回来。我的努力没有白费，但更重要的，是把这些宝贵经验都传给了两个儿子。这比单独只给他们财富要更有意义多了。”

由此可知，我们必须信仰某些事物，否则我们的精神一片空白。但是，假如我们没有就此信仰去采取行动，一切仍然无用。只有信心而没有作为，也是无济于事的。雷纳·川伽的经历是迈向成熟的最佳例证——他从一个被娇宠、不知责任为何物的男孩，在一夜之间认清自己不但要有所信仰，并且要因此采取行动来印证这个信仰。在此之前，雷纳·川伽像孩童般的逃避现实，但是，他对美国的信心，使他像成人一样再度面对现实。

接下来，我们再看看赫德里太太的传奇经历，她完全用信念战胜了病魔。住在加拿大的

沙卡契文市的赫德里太太，原本是一个快乐、平凡的家庭主妇。她的生活一直风平浪静，直到有一天，发生了一场可怕的车祸，使她毫无防备地掉入一个大深沟里。起初，大家以为赫德里太太的脊椎骨断裂，后来，根据 X 光显示，虽然她的脊椎并没有碎开，但骨骼表面仍因擦伤而长出刺状物。医生吩咐她卧床 3 个星期，并且，还带来另一个更坏的消息。医生告诉她，由于她的脊椎骨的僵硬现象，也许在 5—6 年之后，会全身无法动弹。

赫德里太太是这样描述当时的心情的，她说：“听到这个消息我愣住了，我一向活泼好动，又从没遇到过不顺利的事。但现在，不幸终于发生了。卧床静养的时间由 3 星期延长到 4 星期，然后是 5 星期、6 星期……我的勇气和乐观此时已消失无踪，取而代之的是无尽的恐惧……我只觉得自己一天比一天衰弱。一天早晨，我从梦中醒来，发觉自己的思绪如水晶般清澈透明。我告诉自己，5 年的岁月不算短，我可以做许多事情以帮助家人。只要我继续用药物治疗、不多求，并且有决心战胜病魔，说不定还能改善自己的状况。我不想毫无奋斗便宣告投降，我一定要尽可能勇往直前。由于我这么相信并且又下了决心想要立刻能有所作为，这么一来，恐惧和无力感立刻消失不见。我挣扎着起床，想要立刻开始新生活。我找了两个字当成座右铭，时时不停地提醒自己：‘向前，向前，向前！’这已是 5 年半以前的事了。如今，我再度身体检查，医生认为我脊椎骨的情况良好，看起来可以继续维持另一个 5 年。医生要我保持愉快的心境、对生命感兴趣，并且继续向前行。这正是我的信念。只要我身上的肌肉还能活动，我一定会继续走下去。”

赫德里太太的确是另一个鼓舞人心的例证，她用实际行动让我们看到了信心的巨大作用。她成熟的表现来自一个信念，并且根据这个信念采取行动。当然，仅有信仰并不足以让我们变得成熟。信仰的好处是能增强勇气，使我们在接受考验的时候，不至于临阵退却。除非我们以信仰做基础，然后付诸行动，否则任何道理原则都没有什么用处。

有些时候，我们的行动和信仰也会有不一致的地方。举例来说，曾经有名妇女笑着告诉我，店里的女售货员多找了 50 美分的零钱给她。我问她是否打算把钱退还，并向那位女店员说明理由，她摇摇头提高了声调急急地说道：“当然不啊！那是她的过失，当然得由她负责。想想看，若是她少找了钱给我，不就是我吃亏了吗？”假如我们要认真质疑这名妇女的诚实度，当然她就要自取其辱了。她对女店员的过失似乎采取幸灾乐祸的态度，甚至到了不顾体面的地步。这种不磊落的行为，完全暴露出她不诚实的品格。

有名会计师也告诉我他接受面试时的经过，他曾应征过一家公司的会计职务，由于这个职务须处理极大的款项，公司便派了一名心理学家来与他面谈，借此详细观察他的品格与诚实度。那名心理学家问了他一个问题：“假如你有机会可以溜进一家戏院看电影，不用付钱，你会这么做吗？”心理学家知道，假如一个人不能在小事上有诚实的表现，则在有机会获取大利益的时候，就更不会感到犹豫了。我们的信念往往借行动表现出来。是的，只有行动才算数。如果我们不能遵行，则任何哲学理论叫得喧天价响，对我们也没有丝毫益处。我们所结的果子将是苦的，我们的生命也是假冒伪善的。我们一旦有了坚定的信念，就应当付诸行动。

身处逆境仍要面带微笑

乐观的人想法积极，即使身处逆境却依然能够面带微笑，他们要比那些一旦陷入困境就立即崩溃的人，收获更多的东西。只有那些身处逆境而保持乐观心态的人，才具有获得成功的机会。

人类的本性喜欢与快乐的人相处。那些快乐的人走到哪里，哪里就充满着快乐。而那些整天忧愁郁闷的人，给人的感觉就像一幅糟糕的图画。如果你期望别人能够愉快地见到你，那么，你见到别人的时候，就一定要让自己有一个很愉快的心情。

面带微笑会让你做事更加顺利，愉悦的心情大多通过微笑表达出来，因为微笑传递的意思就是“你好”“我很高兴见到你”“你让我感到很愉快”。行动比语言更有说服力，用微笑面对他人，你会有意想不到的收获。知道狗为什么那么招人喜欢吗？因为它们见到我们时总是那么高兴，摇头摆尾，围着你又是跳又是叫的。那些郁郁不乐者、忧愁不堪者或者是整天生活在绝望之中的人在今天是没有立足之地的。如果一个人整天给人的感觉就是郁郁不乐，那么肯定没有人愿意和他待在一起，人们对他都要敬而远之了。

林肯曾经说过：“大多数人得到的快乐，和他们决心得到的快乐差不多。”我不久前就看到了这样一个例子。

大约两个月之前，我去乘火车的时候，在火车站看见了一群残疾人，他们大多数拄着拐杖，正很费劲但又有说有笑地上台阶。我为他们的愉快感到惊讶，我向他们的领队说出了我的疑问。

领队说：“是的，当他们发现自己将一辈子离不开拐杖时，最初都会痛苦不已。但当痛苦消退之后，他们就愉快地接受了命运的挑战，变得和那些正常的孩子一样愉快。”

大多数人一旦身处逆境，便立刻沮丧、灰心丧气、意志消沉，如果一直这样，那么他们永远实现不了他们的目标。

人类在通往成功路上最坏的敌人就是思想不健康，就是以沮丧的心情来怀疑自己的人生，觉得自己没有希望。事实上，人生是否完美，全靠个人的勇气，全靠我们对理想的执著，全靠我们对困难有一个乐观的态度。只有这样，才能够取得成功。然而一般人处于困境时，便往往会产生怀疑、失望、沮丧等消极思想，失去了自己的意志，导致自己奋斗多年的计划毁于一旦。就如同从井底向上跳的青蛙，辛辛苦苦地向上爬，而一失足，就前功尽弃了。

每个人都应该养成一种不要去回忆过去悲痛事件的习惯，过去的事情已经过去，要为今后而活，要进入最有兴趣的环境中去，去找几种能让自己发笑和受到鼓舞的娱乐。让我们在娱乐中寻找微笑和快乐，以此来调节自己的心情。

充满智慧的古代中国人，他们对世界上的事物都看得很明白，研究得很透彻。他们说了一句很有名的格言，我们应该记住它：和气生财。

我希望那些商人们，不要总是计较自己每天的收入，学会每天花一点时间，训练自己每时每刻保持对别人微笑。在我的班上，有一位学员叫威廉·哈斯特，他讲了他练习每天微笑带来的改变。

哈斯特在纽约股票市场工作。他说：

我和妻子结婚后，从早晨起来上班到每天下班，我都很少微笑着对妻子说话，这种情形已经有 18 年了。

自从我在培训班上被要求训练每时每刻都对别人保持微笑后，我决定尝试一下。早上我对着镜子梳头的时候，看着自己无精打采、满面愁容的样子，对自己说：“从现在起你要微笑，要微笑着去面对每一个人。”当我坐下来吃早餐的时候，我微笑着和妻子打招呼：“早安，亲爱的。”

你想知道我妻子是什么反应吗？她当时惊诧万分，简直被搞糊涂了。于是，我对她说，以后我每天都会是这样子，你会慢慢习惯的。现在已经过了三个多月了，在这段时间里，我们家充满了快乐，我们得到的幸福比任何时候都多。

我每天去上班的时候，都会对办公楼的电梯管理员微笑着说“早上好”；微笑着和大楼里的警卫打招呼。当我开始工作的时候，我会微笑着面对任何一个认识或不认识的人。

我发现，所有的人也都在对我报以微笑。我用愉悦的心情去接待那些满肚子牢骚的人。我一边听着牢骚，一边微笑着解决问题，因而事情变得更容易解决。我发现微笑给我带来了更多的好处。

我的同事是一个很年轻但很讨人喜欢的人，我把学到的这一点告诉了他。他对我说，

当初他认为我是一个很古怪的人。直到最近，他才改变了对我的看法。并告诉我，在我微笑的时候，让人觉得和蔼可亲。

微笑让我完全变成了另外一个人，一个整天充满快乐的人，一个更加富有的人，一个在家庭和朋友方面都感到很满足的人。

一个在思想上、灵魂上接受过训练的人，能够在很短的时间内从忧愁的困扰中解脱出来，用更加饱满的热情和积极的心态去面对人生。但是大多数人的毛病是不能清除忧虑去享受快乐，不能用乐观的心态来面对生活。他们把快乐排斥在心灵的大门之外，整天费力地挣扎，却没有任何效果。

人在心情郁闷、沮丧的时候，要尽量最快地调整自己的心态，尽快从消极情绪中走出来。无论发生什么事情，对于让自己痛苦的事情，都不要去想它，把它最快地从心灵中赶出去。你要多想一些快乐的事情，你要培养你的快乐，并用快乐的情绪去感染周围的人。这样，你才可以让快乐的阳光时刻陪伴你。

磨难是幸运的开始

在我的印象中，要说令我佩服的人还真不少，但最令我佩服的人叫爱德华·特霍，他是靠开出租车为生的。爱德华·特霍多才多艺，思维活跃，而且乐于助人，懂得如何倾听别人的谈话。一天，我们谈到了一些战胜逆境，并为世界作出了伟大贡献的人。爱德华问我：“您听过纳撒尼尔·鲍迪尼这个人吗？”我说：“我知道这个人，他是一个航海家。”

爱德华说：“不错，就是他！纳撒尼尔·鲍迪尼生于1773年，享年65岁，他在10岁之前，大部分是以自修的方式学习，如拉丁文等。因此他能阅读牛顿的《数学原理》。到21岁时，他已经算是一位相当优秀的数学家了。由于他喜欢航海，又开始学习航海术。据说，在一次航程里，他教导全体船员如何用观察月亮与星座的关系来计算船舶的位置。后来，他写了一本有关航海术的书，并且成为经典之作。这对一个没有受过多少正规教育的人来说，实在不简单，你说是吗？”

我十分赞同爱德华的观点，很多人的成功都是因为他们不惧艰辛，勇于挑战自己。纳撒尼尔·鲍迪尼的确是个不畏艰险、克服重重困难的人。也许没有人告诉过他：“要想当一名科学家，大学教育是不可或缺的训练。”因此，他能不顾一切向前冲，并且用自学的方式得到各种必要的知识。对纳撒尼尔·鲍迪尼或爱德华·特霍这类的人来说，困难只不过是一句无聊话。

对喜欢规避责任的人来说，困难则成了最好的挡箭牌，他们总是能够找到自己完不成某件事情的最终借口。你也许听过许多人把失败原因归咎于没有受过大学教育——对这些人来说，假如他们真的上了大学，他们仍能为自己找出许多理由。而一个真正成熟的人则不会如此，他们会想办法去克服困难，而不是找借口去规避困难。

有一次，亚历山大·贝尔向朋友约瑟·亨利抱怨自己的工作不顺利，认为那完全是由于自己缺乏有关电机方面的知识。约瑟·亨利是华盛顿区一家工学院的校长，他虽然同意贝尔的说法，却没有向贝尔说：“真不幸，亚历山大，你没有机会学习电机课程真是太不幸了！”他也没有告诉贝尔该如何去申请奖学金，或如何向父母请求帮助。他只是简短地告诉他：“去读吧！”亚历山大·贝尔果然就去攻读有关电机的课程，最后并成了历史上对传播科学极有贡献的人。

那么，贫穷会不会是失败最有力的理由呢？美国总统赫伯特·胡佛是爱荷华州一名普通铁匠的儿子，后来又不幸成了孤儿；国际商业机器公司的董事长托马斯·沃森，年轻时曾担任过簿记员，每星期只赚两美元。这些著名的成功人士，都没有认为贫穷是他们的障碍。他们把所有精力都用在上面，因此根本没有时间去自怜。罗伯·路易·史蒂文森一生多病，

却不愿让疾病影响自己的生活和作品。与他交往的人，都认为他十分开朗、有活力，并且所写的每一行文字也充分流露出这种精神。由于他不愿向身体屈服，因此能使他的文学作品更多彩，更丰盛。历史上，许多举世闻名的人物都有身体上的缺点。如：拜伦爵士长有畸形足，朱利亚斯·凯撒患有癫痫症，贝多芬后来因病成了聋子，拿破仑则是有名的矮子，莫扎特患有肝病，富兰克林·罗斯福则是小儿麻痹症患者，而海伦·凯勒更是从小就又聋又盲。谈到女演员，我们不能不提到“女神莎拉”。莎拉是个私生女，而且长得并不出众，因此童年时代饱受折磨，生活似乎完全没有指望。但她克服重重的困难，后来终于成为舞台上不朽的人物。

我有一位好朋友的孩子，长得十分高大英俊，就是自小患有口吃的毛病，越是紧张越是不清楚。这男孩在学校里的成绩一向很好，也很为同学所欢迎。从小学开始，他的父母就为他找过许多心理专家和口吃治疗专家来帮忙，却没有什么成效。一天，男孩回家告诉父母，说是他将代表全体毕业学生在毕业典礼上致辞，男孩并兴致勃勃地立刻开始准备讲稿。男孩的父母亲也提供不少意见帮助他准备讲稿，但一直都没有提到如何在演讲时避免口吃这个老毛病。毕业典礼终于来临。当天晚上，男孩起立开始发表演讲。他站得挺直、端正，会场观众都鸦雀无声地注视着他，因为许多人都知道男孩患有口吃的毛病。男孩一开始讲得很慢，但很有信心，接着便很顺利地把 15 分钟的演讲说完，没有丝毫凌乱或迟疑的地方。等他讲完之后，全场报以热烈掌声，因为大家都知道，这男孩是如何努力克服自己的缺陷和困难，理当得到应有的赞赏。

住在新泽西的卡尔顿·葛立夫是个生意人。有一天，他开车经过莫里镇的一个十字路口，正好见到一名眼盲的少妇，牵着一只狗要穿过街道，卡尔顿急忙踩住刹车停了下来。不多久，一名男士走到卡尔顿的车旁，说明他是那名少妇的训练师。“以后请不用紧急刹车，像刚才那样。”他解释道，“这狗是训练用来防止发生交通事故的，因此，假如每部车子都像刚才一样停下来，狗会以为这是应有的状况，而不会特别警觉。这么一来，一旦有车不这么停下来，事故便会发生了。”

这故事留给我极深的印象。这不仅是因为那位训练师言之有理，而且是因为得知那名少妇能采用这样的训练来克服自己的缺陷，继续自己正常的生活。这些人都是具有成熟心灵的人。他们不会陷于自己的困难当中，而是勇敢地去面对它、接受它，然后想办法加以克服、解决。他们不会去乞怜，不会绝望，也不会去找借口逃避。

洛埃·史密斯曾写过一本极富鼓舞性的传记，名字叫做《一个完整的生命——在死神的门口》，这本书写的是有关艾莫·赫姆的故事。艾莫·赫姆出生在俄亥俄州的亨特维，当时他的医师如此说道：“这婴儿活下来的机会不大。”但是赫姆还是活下来了。虽然 90 年来，他因右半身严重受伤而时常痛楚不已，但他还是没有向死神屈服。由于他不能从事体力工作，便转而努力阅读。1891 年，也就是他 28 岁的时候，他成了卫理公会的传道士。他曾历经两次致命的事故，都没有因此而失去信念，反而引起有名的巧克力制造商约翰·惠勒的注意，在经济上加以援助。几个月之后，这位倒在死神门口的传道士，顺利地出了院。艾莫·赫姆开始兴建教堂、募集传道基金，并时时帮助当地的学校和医院。这名“单肺传教士”募集了将近 300 多万美元，以从事他认为有意义的慈善活动。到了 69 岁的时候，他“告老退休”，但还是继续不断工作。他又举办了上千次的讲道、写了两本书、为教会和其他慈善机构募集了 50 万美元，并且担任 20 余所专业学校的董事，个人并曾捐助 5 万美元以兴建在加州大学附近的一所教会。艾莫·赫姆从不知“缺陷”这两字的意思。他只知道自己有生命，而且这生命有个目的。已把自己有生的 90 多岁充分使用，并使自己的名字成为“勇气”的代名词。

如今的社会越来越重视新技术和新产品，在这个高速的电子时代，处处强调年轻与活力，致使许多上了年纪的人，不免要感叹自己的“缺陷”。有时，他们会感到自己过时了，就要被放进废物堆里了。我记得好几年前，纽约卡耐基训练班里有个身材瘦小、年纪已 74 岁的

女学员，她坦然承认不知该如何度过自己的余生。这名女学员曾当过教员，一直到强制退休才停止。她的储蓄不多，因此必须时时保持忙碌，这对经济和精神上都十分重要。由于她曾担任过教员，有很多教学经验，因此便到各个幼稚园去讲故事。她的故事都经过特别挑选，并且用幻灯片来加强效果。听了她的话之后，我鼓励她把这当作事业来做。也许受了我的鼓舞，这名女学员开始了她的晚年事业。她知道，年纪并不是一种障碍或缺陷，相反的，由于多年的教学经验，她现毛更有能力把故事讲得更好，更动人。她先去找“福特基金会”，因为这个组织一直很积极地推动文化工作。她把计划写下来，内容包括许多为幼稚园学童所设计的故事节目。她不仅用嘴讲，并且拿东西让大家看，因此很容易被接受。她充满温馨和富有戏剧性的讲述方式，使她大受欢迎。如今，这名女学员已把自己的热忱和信心带到美国各地，并把欢乐带给成千上万个孩童。她不愿让自己的年纪成为障碍或偷懒的借口，她不说：“我太老了，没有办法工作谋生。”相反的，她重新评估自己的能力和经验，然后把构想付诸行动，因此做得非常成功。对这么一位 74 岁的人来说，成长并没有使她变老，而是变得更成熟。年纪对她不但不是缺陷，反而是一大助力。

在很多野生动物保护区，管理员看见猎物就会向它的周围开枪，这样野生动物遇到人就会躲避，从而免遭偷猎分子的毒手。因此那些容易捕获的动物都是生活得较为安逸的，那些经历各种磨难的反而不容易遭受捕杀。

假如一个人总是认为自己环境不好、际遇不佳，当然就会把自己的过失归结于“缺陷”或其他原因，而不是想想事情的解决办法。在我年轻的时候，常因自己长得比别人高而气馁不已。经过好几年之后，我才逐渐明白，身高跟其他许多与生俱来的条件一样，可以有好处，也可以有坏处，完全看自己的态度而定。不要在乎困难，也许它是一种幸运的开始。

不要被逆境所吞噬

人类历史上有数不清的伟人和杰出人物，他们中的相当一部分人曾经有过艰辛的童年生活，甚至还备受命运的虐待，但强者总是善于找到生命的支点，朝着目标努力前进。他们会及时调整了自己的心态，坚韧地承受着生活的艰辛，在一贫如洗的岁月里安然走过，并用恒久的努力打破了重重的围困，在脱离了贫穷困苦的同时也脱离了平凡，造就了卓越与伟大。有的苦难是如此的严重，一旦向它屈服，就等于输掉整场比赛。

在朝鲜战争中，李奇威将军担任指挥官时，发现兵力推进太过，而受到敌军的猛烈攻击。但他坚持守住阵地而使美军免于被逼入海中，而且很快地进行反攻。挫折发生时，你也许没有时间来考虑修正错误以避免更进一步的失误。但千万别裹足不前，此刻最重要的是确定自己的目标，并采取能保存你所有的资源及希望的行动。要是你就此认输，你将失去自信且难以再恢复。所以你必须坚守原则，最后你将知道，你保住了自身所拥有的最重要的东西；要是你曾仔细地反省自己，并研究那些你所钦慕的成功者的一生，你就会发现所有最好的机会，都发生在处于逆境的时候。因为只有面对失败的可能时，才会想要做一根本的改变，从险中求胜。当你经历一些暂时的挫折，你也知道这只是暂时的，你就可以抓住逆境带来的机会。

有一天，两个强盗偶然路过一座吊死犯人的绞架，其中一个强盗便叫起来：“如果没有这该死的吊死人的绞架，我们的职业是多么好呀！”另一个强盗接着说：“呸！你这笨蛋，好在有这架子，如果没有的话，人人都要做强盗了，哪轮得到你我？”其实，世界上的各种职业、技艺与事业，莫不如此，是因为困难吓退了一些庸碌的竞争者。斯潘琴说：“许多人的生命之所以伟大，都来自他们所承受的苦难。”最好的才干往往是从烈火中冶炼的，都是从坚石上磨炼出来的。世界上有许多人因为没有经历苦难的磨炼，激发不出他们体内潜伏着的力量来，因此他们的才能竟然得不到淋漓尽致的发挥。而只有努力奋进才能帮助人们达到成功的境地，只有尽力奋斗的人才会获得自己心中期望的东西。

苦难与障碍并不是我们的仇人，反而是我们的恩人。因为我们人人都有一种逆反的心理，这种逆反的心理在人体里发展了反对的力量。正是苦难与障碍的出现，使得我们体内克服障碍、抵制苦难的力量，得以发展。这就好像森林里的橡树，经过千百次暴风雨的摧残，非但不会折断，反而越见挺拔。正像暴风雨吹打橡树一般，人们所承受的种杯痛苦、折磨和悲伤，也在启发人们的才能，都在锻炼他们。

芝加哥北密契根大道有一个地区现在被称为“富丽里”。1939年，那里的办公楼群可说是日暮途穷了。一座座大楼只有空荡荡的地板。一座楼出租出去一半就算是幸运的，这正是商业不景气的一年。消极的心态像乌云一般笼罩在芝加哥不动产商的心头。那时，你常可以听到这样一些论调：“登广告毫无意义，根本就没有钱。”“我们没有必要工作了。”然而就在这时，一位抱着积极心态的经理进入了这个景象阴翳的地区。他有一个想法，他立即行动起来了！这个人受雇于西北互助人寿保险公司，前来管理该公司在北密契根大道上的一座大楼。公司是以取消抵押品的赎回权而获得这座大楼的。他开始担任这项工作，这座大楼只出租了10%。但不到一年，他就使它全部租出去了，而且还有长长的待租人名单送到他的面前。这其中有什么秘密呢？新经理把无人租用办公室作为一个挑战，而不是作为一个不幸。

我们访问他的时候，他介绍了他所做的事情：“我清楚地知道我要干什么，我要使这些房间100%地租出去，在当时的情况下，要做到这一点是很难的。因此我必须把工作做到万无一失，必须做到下列5点：1.要选择称心的房客。2.要激发吸引力，给房客提供芝加哥市最漂亮的办公室。3.租金要不高于他们现在所付的房租。4.如果房客按为期一年的租约付给我们同样的月租，我就对他现在的租约负责。5.除此以外，我要免费为房客装饰房间。我要雇用富有创造性的建筑师和内装工，改造我们大楼的办公室，以适合每个新房客的个人爱好。我通过推理，可以得到下列结果：第一，如果一个办公室在以后几年中不能出租，我们就不能从那个办公室得到收入。但如果照我的方法做，我们到年底可能得不到什么收益，但这种情况总不会比我们没有任何行动时的情况更糟。而我们的境况应该好，因为我们满足房客的需要，他们在未来的年份中会准时如数地交付房租。第二，出租办公室仅以一年为基数，这是已经形成了的习惯。在大多数情况下，房间仅仅只空几个月就可接纳新的房客。因此，得到租金的希望就不至于太落空。第三，在一所设备良好的大楼里，如果一个房客一定要在他租约满期的那一年的末期退租，也比较易于再租。免费装饰办公室也不会得不偿失，因为这会增加全楼的股票价值，结果极好。每一个新近装饰过的办公室似乎都比以前更为富丽堂皇。房客都很热心，许多房客花费了额外的费用。有一个房客在改建工作中就花费了22000美元。这座大楼开始时只租出10%，到年底便100%地租出了。没有一个房客在他的租约满期后想走的。他们很高兴住上了超摩登的新办公室。第一年的租约期满后，我们也没有提高租金；这样，我们就赢得了房客的信任和友情。”

现在让我们回顾一下这个故事。这件事情的整个过程是这样的：有一个人面临着一个严重的问题，他手上有一座巨大的办公大楼，可是这座大楼十分之九的办公室都是空闲未租。然而，在一年内这座大楼便100%地出租了。现在，就在它的隔壁左右，仍有几十座大楼是空荡荡的。这两种情况之间的差别当然就是每座大楼的经理对这个问题所持的不同的心理态度。一种人说：“我有一个问题，那是很可怕的。”另一种人说：“我有一个问题，那是很好的！”如果一个人能够抓住他的问题尚未显露出真相的好机会，洞察它并寻求解决，那么他就是懂得积极心态之要义的人。如果一个人能形成一种行之有效的想法，并紧接着付诸实行，他就能把失败转变为成功。

人们常说“打江山容易，守江山难。”谁都想成为行业的领军者，不断进取的人都想挑战成功者。简单地说，已经得到第一名的人，不会有比得到第一名更荣耀的事了，对他而言，顶多只能继续保持第一名而已，而且还有可能会降到第二名或第三名的不幸事件。相反的，得到最后一名的人，对他来说，最坏的结果也只是最后一名而已，但有进步为倒数第二、第

三名的可能。中国古人曾经说过“生于忧患，死于安乐。”很多时候困境对我们来说反而是一种刺激，而且可以激励我们的成长与进步。这里所指的贫穷或富裕，当然不单独指经济上的因素，也可以说是失败和成功、堕落和成长，也就是一般人常说的困境与逆境”。日本著名的作家谷口雅春先生，在他的著作《你是无限能力者》一书中曾说过“坠落才是机会”，其意义也是相同的。这些话，都是我们应该好好体会的。的确，如果一粒麦子不落地死亡，怎能再结出许多麦子呢？经历了越激烈的痛苦，在精神上、人格上，会越早进步。

因此，一旦当我们面临困境时，不要畏惧退缩，不要被险阻吓倒，心中只要牢牢记住一件事，不要被逆境所吞噬，你就有成功的机会。

不要被失败的阴影所困扰

在这个世界上有成千上万的人，因为愤怒而毁了他们的生活。因为他们不想接受最坏的情况，不愿由此做出改进，不愿在灾难之中尽可能地救出一些可以救出来的东西。他们不但不去重新创造财富，反而参与了“一次冷酷而激烈的斗争”，终于变成了失败的牺牲品。

威利·卡瑞尔是一位聪明的工程师，他创建了空气调节器制造公司，他的成功不仅仅源于他的技术，更体现在他的做事风格上。现在他是世界闻名的纽约州塞瑞西市卡瑞尔公司的负责人。我和卡瑞尔先生在纽约工程师俱乐部吃中午饭的时候，他告诉我：“在我年轻的时候，我在纽约州水牛钢铁公司工作。有一次，我必须到密苏里州水晶城的匹兹堡玻璃公司。这座工厂花了好几百万美金，安装一台瓦斯清洁机，以便清除存在于瓦斯中的杂质，使瓦斯燃烧时不至于烧坏引擎。这是一种新的清洁瓦斯的方法，以前只试过一次，而且当时的情况很不相同。当我去密苏里州水晶城干这项工作的时候，很多事先没有预料到的困难发生了。经过一番调整之后，机器总算可以使用了，但并没有达到我们所保证的程度。我对自己的失败非常吃惊，觉得好像有人在我头顶上重重地打了一拳。我的胃和整个腹部开始疼痛起来。有好一阵子，我担心得简直难以入睡，最后我的常识告诉我，担心并不能解决问题，于是我想出了一个可以解决问题的办法，结果非常有效。第一步：我先放弃害怕，诚恳地分析整个情况，然后找出万一失败将会出现什么最坏的情况。没有人会把我关起来，或者枪毙我，这一点可以肯定。不错，我很可能会丢掉工作，我的老板也可能会拆掉整个机器，使两万美元泡汤。第二步：找出了很多可能发生的最坏情况之后，我就让自己敢于接受它。我对自己说，这次失败在我的人生纪录上是一个很大的污点，我可能会因此而丢掉工作。但即使真的这样，我还是可以找到另外一份工作，而且事情可能比这更糟。至于我的老板，他也知道我现在正在实验一种新的清洁瓦斯的方法，如果这个实验要花两万美元，他还付得起。他可以把这笔账记在研究费用上，因为这只是一种试验。当我分析到可能发生的最坏情况，并让自己能够接受它之后，一件非常重要的事情随之发生了——我马上轻松下来，感受到了几天以来所没有经历过的平静。第三步：从这以后，我就平静下来，把我的时间和精力用于改善我所面对的问题和困难。我努力寻找各种办法，以减少我们目前面临的两万美元的损失。我做了几次实验，最后发现如果我们再多花 5000 美元的话，可以加装一些设备，这样我们的问题就可以解决。我们按照这个办法去做之后，公司不但没有损失两万美元，反而赚了 15000 美元。如果我当时一直那样担心下去的话，恐怕再也不可能做到这一点了。因为忧虑的最大害处，就是会毁掉我集中精力的能力。当我们忧虑的时候，思想会到处乱转，从而丧失决策分析的能力。然而，当我们强迫自己面对最坏的情况，并且先从精神上接受它时，我们就能够权衡所有可能的情形，使我们可以集中精力解决问题。刚才我所说的这件事，发生在很多年以前，因为这种方法非常好，所以我一直使用它。结果，我的生活中几乎不再有任何烦恼了。”

从心理学的角度来讲，面对现实努力使自己接受，能够把我们从小失败中的阴影中拉出来，使我们不再因为失败而盲目地焦虑；这种方法可以使我们脚踏实地，而我们也都知道自己确

确实实站在地面上。如果我们脚下没有这块结实的土地，又怎么能想通事情呢？

当我们学会接受任何最坏的情况之后，就不再害怕会损失什么，也就是说一切都可以重新获得。“在面对最坏的情况之后，”威利·卡瑞尔告诉我们说，“我马上轻松下来，感受到了好几天以来没有经历过的平静。然后，我就能思考了。”

这些话说得很很有道理，对不对？但仍有成千上万的人，因为愤怒而毁了他们的生活。因为他们不想接受最坏的情况，不愿意面对现实，不愿由此做出改进，不愿在灾难之中尽可能地救出一些可以救出来的东西。他们不但不去重新创造财富，反而参与了“一次冷酷而激烈的斗争”，终于变成了失败的牺牲品。

如果你学会接受事情的最坏结果，你就会从容的面对一切，下面就是一个活生生的例子。这个人以前是我班上的一名学员，他现在在纽约经销汽油。他说：“我被勒索了，我不相信这种事情会发生，更不相信这种事情会发生在电影以外的现实生活中——可是我真的被人勒索了。事情的经过是这样的：我的公司有好几辆运油的卡车和几个司机。当时，物价管理委员会的条例管得很严，我们只能送给每一个顾客有限的汽油。事情的真相我最初并不知道，可是确实有一些送油司机私下里减少顾客的油量，然后再把偷下来的油私自卖给其他人。有一天，一个自称是政府调查员的人找到我，跟我索要红包。他说他拥有我们送油司机违法舞弊的证据。他还威胁说如果我不答应他的要求，他就把这些证据转交给地方检察官。我这时候才发现公司有这种违法交易。当然，我知道我不必担心什么，因为这事至少跟我个人无关。但是我也知道法律规定，公司应该对自己员工的行为负责。我还知道万一官司捅到法院去，那么公司这种坏名声就会砸了我的生意。我对自己的生意非常骄傲，那是我父亲在 24 年前打下的基础。我担心得不得了，很快就病了，接连三天三夜吃不下，睡不着。我一直担心那件事。我是向那个人付 5000 美元，还是对那个人说‘你爱怎么干就怎么干’。我一直下不了决定，每天都做噩梦。后来，在一个星期天的晚上，我碰巧拿出一本小书，这是我听卡耐基公开演说时领到的。我开始阅读它，读到了威利·卡瑞尔的故事，里面说到了‘面对最坏的情况’。于是我问自己：‘如果我不肯向那家伙付钱，他把证据交给地方检察官的话，可能发生的最坏情况是什么呢？’答案是：‘这将会砸了我的生意——最坏也就是这样。但我不会被关起来。可能发生的事就是我将被这件事毁了。’于是我对自己说：‘那好吧，即使生意毁了，但我可以接受这局面。接下去又会怎样呢？’是的，生意毁了之后，我也许得去另找一份工作。这也不坏，我对石油了解很多——有几家大公司可能会乐意雇用我……于是，我开始觉得好多了。接连三天三夜，我的忧虑开始消除了一点。我的情绪也稳定下来……而让我感到意外的是，我居然能够思考了。我清醒地看到了第三步——改善最坏的情况。当我找到了解决办法之后，一个全新的局面展现在我的面前：如果我把整个情况告诉我的律师，他可能会帮我找到一条我从来都没有想到的对策。我知道这听起来似乎很笨，因为我刚开始时确实没有想到这一点——当然，我起先并没有好好思考，只是一直在担心此事。我马上决定第二天一大早就去见我的律师。这天晚上我上了床之后，睡得很踏实。结果如何呢？第二天早上，我的律师叫我去见地方检察官，并把整个经过告诉他，我真的按照他的建议去做了。当我说出事情经过之后，我几乎意料地听地方检察官说这种勒索案已经连续出现几个月了，那个自称是‘政府调查员’的人，实际上是警方正在通缉的罪犯。当我因为无法决定是否该把那 5000 美元交给这个罪犯而担心三天三夜之后，听到他这番话，我真的大大松了一口气。这次经历给我上了永难忘怀的一课。现在，每当我面临让我忧虑的难题时，我就会使用威利·卡瑞尔的万能公式。”

如果你不想让自己被失败的阴影所困扰，就应该坚强的面对一切。要想学会应用威利·卡瑞尔的万能公式，尤其是要做好下面三件事情：第一，问你自己“可能发生的最坏情况是什么？”第二，如果你必须接受的话，就做好准备接受它。第三，镇定地想办法改善最坏的情况。做到这些，你会觉得没有什么事情是完成不了的。

无法改变事实就改变自己

在这个世界上要想更好的活下去，就要学会“适者生存”的道理。如果我们遇到一些不可改变的事实时就因此而退缩，或是加以反抗，为它难过，无益于我们解决问题；每个人的能力有限，我们也不可能改变某些事实，可是我们可以改变自己。

在我小时候，有一天我和几个朋友一起在密苏里州的一栋破木屋上玩耍。男孩子做事总是顽皮，从木屋下来的时候，我先站在窗栏上，然后就往下跳。当时我的左手食指上带着一个戒指。就在我往下跳的时候，不料手指上的戒指勾住了一颗铁钉，它把我整个手指拉断了。我尖声地叫着，吓坏了，还以为自己死定了，可是在我的手好了之后，我就再也没有为这个烦恼过。再烦恼又有什么用呢？我接受了这个不可避免的事实。现在，我几乎根本就不会去想，我的左手只有四个手指头。

几年之前，我有一次碰到一个在纽约市中心一家办公大楼里开货梯的人。我注意到他的左手齐腕砍断了。我问他少了那只手会不会觉得难过，他说：“噢，不会，我根本就不会想到它。只有在要穿针的时候，才会想起这件事情来。”令人惊讶的是，在不得不如此的情况下，我们差不多能很快接受任何一种情形，或使自己适应，或者整个忘了它。

我常常会想起在荷兰首都阿姆斯特丹有一家15世纪的老教堂，它的废墟上留着一行字：“事情既然如此，就不会另有他样。”在漫长的岁月中，你我一定会碰到一些令人不快的情况，它们既是这样，就不可能是他样。我们也可以有所选择。我们可以把它们当作一种不可避免的情况加以接受，并且适应它，或者我们可以用忧虑来毁了我们的生活，甚至最后可能会弄得精神崩溃。

我最喜欢的心理学家、哲学家威廉·詹姆斯所提出过这样的忠告：“要乐于接受必然发生的情况，接受所发生的事实，是克服随之而来的任何不幸的第一步。”住在俄勒冈州波特兰的伊丽莎白·康黎，却经过很多困难才学到这一点。

下面是一封伊丽莎白·康黎最近写给我的信，她在信中说：“在美国庆祝陆军在北非获胜的那一天，我接到国防部送来的一封电报，我的侄儿——我最爱的一个人——在战场上失踪了。过了不久，又来了一封电报，说他已经死了。我悲伤得无以复加。在那件事发生以前，我一直觉得生命对我多么美好，我有一份自己喜欢的工作，努力带大了这个侄儿。在我看来，他代表了年轻人美好的一切。我觉得我以前的努力，现在都有很好的收获……然后却收到了这些电报，我的整个世界都粉碎了，觉得再也没有什么值得我活下去。我开始忽视自己的工作，忽视朋友，我抛开了一切，既冷淡又怨恨。为什么我最疼爱的侄儿会离我而去？为什么一个这么好的孩子——还没有真正开始他的生活——就死在战场上？我没有办法接受这个事实。我悲痛欲绝，决定放弃工作，离开我的家乡，把自己藏在眼泪和悔恨之中。就在我清理桌子、准备辞职的时候，突然看到一封我已经忘了的信——这封从我这个已经死了的侄儿那里寄来的信。是几年前我母亲去世的时候，他给我写来的一封信。‘当然我们都会想念她的，’那封信上说，‘尤其是你。不过我知道你会撑过去的，以你个人对人生的看法，就能让你撑得过去。我永远也不会忘记那些你教我的美丽的真理：不论活在哪里，不论我们分离得有多么远，我永远都会记得你教我我要微笑，要像一个男子汉承受所发生的一切。’

我把那封信读了一遍又一遍，觉得他似乎就在我的身边，正在向我说话。他好像在对我说：‘你为什么不用你教给我的办法去做呢？撑下去，不论发生什么事情，把你个人的悲伤藏在微笑底下，继续过下去。’于是，我重新回去开始工作。我不再对人冷淡无礼。我一再对我自己说：‘事情到了这个地步，我没有能力去改变它，不过我能够像他所希望的那样继续活下去。’我把所有的思想和精力都用在工作上，我写信给前方的士兵，给别人的儿子们。晚上，我参加成人教育班，要找出新的兴趣，结交新的朋友。我几乎不敢相信发生在我身上

的种种变化。我不再为已经永远过去的那些事悲伤，我现在每天的生活都充满了快乐，就像我的侄儿要我做到的那样。”

伊丽莎白·康黎学到了我们所有人迟早要学到的东西，那就是必须接受和适应那些不可避免的事，尽快的从事情的阴影中走出来开始自己新的生活。这不是很容易学会的一课，就连那些在位的皇帝们也要常常提醒自己这样做。已故的乔治五世在他白金汉宫的墙壁上挂着下面的这几句话：“教我不要为月亮哭泣，也不要因错事后悔。”

叔本华说：“能够尊重客观规律，这是你在踏上人生旅途中最重要的一件事。”猫即使遇到很大的打击，一觉过后又会开开心心起来；狗即使挨了一顿暴打，吃过一顿骨头又会摇起尾巴。实际上，环境本身并不能使我们快乐或不快乐，我们对周遭环境的反应才能决定我们的感觉。百万富翁吃大餐也不一定会开心，贫穷的人吃顿略微丰盛的晚餐就会快乐。必要的时候，我们都能忍受得住灾难和悲剧，甚至战胜它们。我们也许以为自己办不到，但我们内在的力量却坚强得惊人，只要肯于加以利用，就能帮助我们克服一切。

已故的布思·塔金顿曾经说过：“人生加诸我的任何事情，我都能接受，除了一样——瞎眼。那是我永远也没有办法忍受的。”然而在他 60 多岁的时候，一天，他低头看着地上的地毯，色彩一片模糊，他无法看清楚地毯的花纹。他去找了一个眼科专家，证实了一个不幸的事实：他的视力在减退，有一只眼睛几乎全瞎了，另一只离瞎也为期不远了。他最怕的事情终于降临到自己的身上。

塔金顿对这种“所有灾难里最可怕的事”有什么反应呢？他是不是觉得“这下完了，我这一辈子就此完了”呢？没有，他自己也没有想到他还能活的非常开心，甚至还能善用他的幽默感。以前，浮动的“黑斑”令他很难过，它们会在他眼前游过，遮断了他的视线，可是现在，当那些最大的黑斑从他眼前晃过的时候，他却会说：“嘿，又是黑斑老爷爷来了，不知道今天这么好的天空，它要到哪里去。”

当塔金顿完全失明之后，他说：“我发现我能承受我视力的丧失，就像一个人能承受别的事情一样。要是我五种感官全都丧失了，我知道我还能够继续生存于自己的思想之中，因为我们只有在思想里才能够看，只有在思想里才能够生活，不论我们是否知道这一点。”

塔金顿为了恢复视力，在一年之内陆续接受了 12 次手术，为他动手术的是当地的眼科医生。塔金顿没有害怕，他知道这都是自己必须去做的事情，他知道自己没有办法逃避，所以唯一能减轻他痛苦的办法就是爽爽快快地去接受它。他拒绝在医院里用私人病房，而和其他病人一起住进大病房。在他必须接受好几次手术时，他还试着使大家开心——而且他很清楚在他眼睛里动了些什么手术——他只是尽力让自己去想他是多么幸运。“多么好啊，”他说，“多么妙啊，现代科学发展得如此之快，能够在人的眼睛这么纤细的部位动手术。”一般人如果要忍受 12 次以上的手术，过着那种不见天日的生活，恐怕都会变成神经病了。可是塔金顿说：“我可不愿意把这次经验拿去换一些更开心的事情。”这件事教会他如何接受不可改变的事实，这件事使他了解到，生命所能带给他的没有一样是他力所不及、不能忍受的。这件事也使他领悟了约翰·弥尔顿所说的：“瞎眼并不令人难过，难过的是你不能忍受瞎眼。”

很多情况下，我们不可能改变事实，但是我们可以改变自己。有一次我拒绝接受我所碰到的一个不可避免的情况，我做了一件傻事，想去反抗它，结果为此我失眠好几夜，并且痛苦不堪。我让自己想起所有不愿意想的事情，经过了一年的自我虐待，我终于接受了我早就知道的不可能改变的事实。

我应该在好几年前，就会吟诵沃尔特·惠特曼的诗句：“噢，要像树木和动物一样，去面对黑暗、暴风雨、饥饿、愚弄、意外和挫折。”

我与牛打了 12 年的交道，但是从来没有看到哪一条母牛因为草地缺水干枯，天气太冷，或是哪条公牛追上了别的母牛而大为恼火。动物都能很平静地面对夜晚、暴风雨和饥饿，它们学会了适应环境。所以它们从来不会精神崩溃或者是得胃溃疡，它们也从来不会发疯。我