

黄金阶梯

人生最重要的
20件事

美国 / 伍尔本 / 著
台湾 / 曹明星 / 译

4

潇洒丛书

中国友谊出版公司

黄金阶梯

人生最重要的
20件事

美国 / 伍尔本 / 著
台湾 / 曹明星 / 译

4

潇洒丛书

(京)新登字 191 号

图书在版编目(CIP)数据

黄金阶梯/(美)伍尔本;曹明星译. —北京:中国友谊出版公司,1996. 6

ISBN 7-5057-1288-8

I. 黄… II. ①伍… ②曹… III. 青年-生活-问题-青年读物 IV. D432. 6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(96)第 04575 号

- | | |
|----|---|
| 书名 | 黄金阶梯 |
| 作者 | [美]伍尔本 |
| 译者 | 曹明星 |
| 发行 | 中国友谊出版公司 |
| 出版 | 中国友谊出版公司 |
| 经销 | 新华书店 |
| 印刷 | 北京印刷三厂 |
| 规格 | 787×1092 毫米 32 开本
7.375 印张 136,000 字 |
| 版次 | 1996 年 9 月第 1 版 |
| 印次 | 1996 年 9 月第 1 次印刷 |
| 印数 | 1—5000 册 |
| 书号 | ISBN 7-5057-1288-8/C·96 |
| 定价 | 8.50 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 01-96-1024 |

目 录

序	金明玮 (1)
如果有人送你这本书	(4)
写给“孩子”的二十件事	(5)
引言——我写本书的四个理由	(7)
第一章 成功在于做，不在于得	(15)
第二章 人生是艰苦的	(25)
第三章 人生充满乐趣	(35)
第四章 我们依靠选择而活	(49)
第五章 态度是一种选择	(61)
第六章 习惯是成功的关键	(75)
第七章 感恩是一种最好的习惯	(87)
第八章 把人生建立在尊敬的基础上	(99)
第九章 诚实依然是最好的策略	(111)

第十章	和善的言语成就大事.....	(123)
第十一章	真正的动机发自内心.....	(133)
第十二章	目标是有底线的梦想.....	(145)
第十三章	辛勤工作无与伦比.....	(157)
第十四章	有放弃才会有所得.....	(167)
第十五章	成功者创造时间.....	(177)
第十六章	自尊是自己成就的.....	(189)
第十七章	心灵成长也需要营养与运动.....	(199)
第十八章	每一个人都会有失败经验.....	(211)
第十九章	用心眼体会人生基本要素.....	(221)
第二十章	最基本的原则是做一个好人.....	(227)
结论		(229)
作者简介		(231)

序

金明玮

多年来，宇宙光传播中心始终使用八个字作为我们的精神标语——热爱生命、追求成功。许多人对这八个字抱以欣赏支持的态度，但也有许多人不苟同，觉得“追求成功”太势利，不像“宇宙光”这样可以与人“探索生命意义分享生命经验”为宗旨的单位该做的，我们身在其中的人，只能尽力地去解释什么是“成功”。

一般人想到成功，可能就想到媒体上常常报道的“知名人士”，他们可能有钱、有势、有赚钱的庞大企业，或是带领出某种引人注目的活动……总之，他们几乎都是有名又有利的一群。但成功真的是如此吗？

至少，我们所认为的成功不是如此。我们认为一个人能称得上成功，必须拥有平安的心灵，深知自己生命的意义、价值，而能把自己发挥到极点，才可算成功，否则，就算拥有全世界，也可能换来生命深处的极大虚空，哪能称得上是成功呢？

但是要如何才能拥有这样的成功呢？从小，我们受各样的教育，我们拥有许多“知识”，但可惜的是鲜有人

教我们怎么好好生活，怎么真正认识人生，怎么享有成功，我们之中大多数人只能随波逐流，在大众传播媒体的引导下，终其一生追求模模糊糊的成功影子，当然，能达到目的的人不多。

这本书——黄金阶梯，作者依其数十年教书及自己追求成功的经验，针对年轻人写了生命中最重要的二十个观念，也可以说是引导一个人迈向成功之途的二十件重要事。多年来，这些观念曾扭转了作者所接触到的无数人之生命，当然也包括他自己。虽说是写给年轻人，但只要一个人心灵中还想“变”，还希望自己“更好”，就能算是个年轻人，也就是本书的当然读者。

这二十个观念其实并不是什么“秘笈”，有一些根本就是耳熟能详的一些说法，只不过我们常常只会说，却从未认真思考其真义，更别说成为自己对生命的一种基础，透过作者生动、自然、贴切又深入的剖析与说明，可以帮助我们透过这些观念，更真实、更深入地认识什么是生命，也可以帮助我们如何扎扎实实、嘉乐平安的生活，正如本书中文书名——黄金阶梯的寓意，它可以引领着我们一步步登上成功人生的黄金阶梯——只要您愿意好好地读这本书，也能好好地力行书中所提的各样“重要事情”。

站在出版者的立场，我们真的很高兴能把这本书引到你的面前，在完成全书的作业之后，我们深觉本书是“追求成功”的宝典，对一个热爱生命，不希望自己白白

活一场的朋友而言，好好地用它吧，祝福你得尝生命中真正的成功果实，有一天也能站在黄金阶梯的上层引导尚未摸到阶梯的人起步、前进！

如果有人送你这本书

送你这本书的人，爱你、在乎你，也期望你发挥所长。这就是我们这些人苦口婆心的本意，我们希望将所经历的宝贵功课传授下去。这本书记录了一些心得，送书的人带着希望与期盼，盼望这本书帮助你了解成功的真义。请你以虔敬的心接受这份礼物。

这本书不是讨论年轻一代的错处，它是讨论那些在生活，在人群，尤其在你当中的一些善与美。讨论你拥有但也许尚未启用的内在资源，讨论发展你的潜力，以致自我实现并充分地享受生命。

这就是赠送这本书给你的人对你的期望。

写给“孩子”的二十件事

最近，住在波士顿附近的朋友打电话来问我：“你写的书什么时候出版呢？我想送给我的两个孩子。”她的孩子，一个30岁，一个26岁。

差不多在同一个时候，另外一个朋友问我人生最宝贵的功课是些什么。他看过我的草稿后，说道：“写完时要告诉我。这些正是我要我孩子学习的功课，我可以用上它。”他的孩子分别是13岁、9岁、7岁。

不久前，我向一群大学学生演讲，他们大约是18岁到22岁。讲的内容是有关自我评价与传统美德的关系。演讲后有几个学生围住我，提问题也分享他们关心的论点。最后，他们谢谢我，我也谢谢他们……并且告诉他们，他们真是好孩子。

1990年1月，我应邀向一群小学教师演讲，题目是价值与性格教育。一开始，我便说明我在高中及大学任教，所以他们可能会认为我的看法不能应用在小学生身上。但在发问讨论的时刻，他们向我表示，他们可以应用我的演讲在小孩子身上，那些孩子从6岁到13岁。一

位老师催促我说：“请为各年龄层的孩子写这本书。”其它的老师也附议着。

我把这本书献给我的3个儿子，他们分别是27岁、26岁和24岁。他们是我的孩子，每一年我要教180个或更多的高中孩子，他们也是我的孩子。我另外有60个学生在大学里。所以那些30岁出头，30岁以下的人都是我的孩子。

事实上，过去的两年里面，“孩子”的数量成倍数地增加。我不知道这是如何变成的，后来发现，我竟然有50个孩子。我只是把更多的人看做孩子，这一切多么美好，因为我喜爱被他们围绕着，他们依然在探索，在学习认识生活和他们自己以及他们身上隐藏着许多的潜能有待实现出来。

我喜欢“孩子”这个字眼。其实我们都用它，它是一个爱的词汇。韦氏字典说，孩子是一个年轻人。所以，谁是孩子？就是一个年轻人，他的生命对你而言是极其特殊的，年轻人就是一个孩子。

引言——我写本书的四个理由

一、因为我爱年轻人，我了解他们的生活并不容易

25年以来，我很幸运地能身兼两份工作，并且收到愈来愈多的回馈。我同时在一所公立高中及一间私立大学任教，悠游在这两个优秀的团体当中。我爱年轻人，四周也总是围绕着年轻人。每一天，我都有机会帮助他们了解世界是如何运作的，又积极地接触他们的生活。借着这本书的写作，我希望能接触更多的读者，不只是全国的年轻人，还有父母、师长及那些致力帮助年轻人的人，因为我们都爱年轻人。

爱年轻人的同时，也要去了解他们。我们的年轻一代常常听到一种说法——他们的生活比我们容易多了。我并不同意这句话，反之，我以为，他们的生活比起我们从前生活更加困难。如果有人告诉年轻人说：“你们现在比起我们从前容易多了。”我想，这句话的意思是说：“你们拥有比我们更多的东西。”但是，拥有许多的物质

东西与生活容易根本不是同一件事，不可相提并论。事实上，拥有愈多的物质并不会使得生活容易些，反而，生活变得更混乱、更辛苦。那些物质和不断对物质加增的渴望经常扭曲了生命真正的意义。

我关怀年轻人，帮助他们如何与非物质事物奋斗远比帮助他们奋力拥有物质重要得多。年轻人与非物质事物的奋斗，远超过他们所拥有的物质。现今的社会远比我们从前生长的社会来得复杂，现在的科技不仅令人困惑，又似乎使凡事运作加速，增加我们的焦虑。今日的年轻人面对更多的选择，而许多的选择是具毁灭性的，同时，年轻人正在接收一连串令人迷惑的讯息，无怪乎，他们会比我们感受到更多的压力。除了迷惑之外，在传统价值上，我们的社会也遭受了巨大的破坏，譬如：家庭不再是神圣的，尊重和礼貌似乎像是垂死的技术，快速致富与彩卷心态取代了勤奋工作，自我崇拜逐日高涨。

我经常听到父母与教育人士说，大众传播正在对年轻人传送一个扭曲了的生活图画。身为父母教师的我，因为关怀而写作此书。我盼望你在书中找到一些关于生命与成功的真理，是你希望儿女及其他年轻人明了且能运用在生命中的真理。我猜想你会先读一遍，这样的话，我祝福你也得到益处，跟年轻人一同学习永不嫌老。

二、因为学校里不教“如何生活”，也不教“人生的基本要素”

大体来说，我们的学校都办得很好。从小学一年级到研究所，学校提供了许多的课程，增进学生的知识和宝贵的技能。但是，课程设计中遗漏了一件事情：我们不教学生如何过自己的一生，也不告诉他们什么是人生的基本要素，而这些都是学生最需要的。

除了一些特别严厉的学校之外，我们的年轻人需要一些空间来学习成功的生活。他们需要别人帮助来发展必要的态度与技巧，以建立圆融的人际关系，设立并完成个人的目标，享受自我肯定的感觉。

身为教育人员，多年来我已感受到这项需要，可是，无人理会我的呼吁。教育官员所重视的是考试成绩与经费预算，帮助我们的年轻人成为健全成熟的人似乎不是学校的责任。因此，我写这本书来弥补这个缺憾，借此使我们懂得帮助年轻人学习生命中某些宝贵的功课。

三、因为年轻人需要外界的帮助来发掘自己的美好潜能

几年前，我参加加州一个讨论自尊心的会议，会中一位心理学家说，对一个满18岁的人而言，他曾经受过的挫折、奚落超过10万次。我并不清楚这位心理学家如何获得数据，可是，10万次并不惊人。事实上，年轻人

的确遭受了过多的挫折、奚落。从孩提时候起，各种的事务带给人挫折，一直到成年以后，也是如此。此外，新闻媒体每天向我们报道世界各地发生的问题，这种负面的报道也会产生不良的影响。因为，我们愈是经常听到一件事情，我们愈发容易相信这件事。

调查这些事情为何发生，不是我的目的。我只想指出，这的确是生命中一个不幸的事实。我著书的本意，是因为我认为年轻人需要外界帮助，应把焦点集中在人性的另一面。我是一个积极乐观的人，相信世上绝大多数的人是可爱的、关怀他人的、守法的。只是媒体不会报道他们，做好人成不了新闻素材。我又相信，大多数的年轻人低估了自己，他们有长处却未曾察觉，有内在的资源却未曾发掘，有许多的机会却未曾梦想到。将这些长处、资源、机会挖掘出来是我们的工作，帮助年轻人成长真是生命中一件最快乐的事。

四、因为老式的真理从不过时

有一回，我向一群大学生演讲“成功的意义”。一开始，我就指出在他们周遭经常听到有关成功的信息，而我要他们知道，我的信息却与那些恰好相反。我先告诉他们，我所没有的东西，譬如：我没有成功的“秘诀”、没有幸福的“魔术公式”、没有实践美国式梦想的“惊人新技术”、没有致富与揽权的“捷径”，也没有心想事成

的“万灵丹”。

相反地，那天我所谈到的是一些必须经过时间考验的价值观，譬如：尊重、仁慈、诚实、赞赏、渴望、勤奋工作、委身以及成为一个健全成熟的好人。我的用意是说，若要获得真正的成功，其中并没有捷径、小路、新的方法，唯一的方法是付上代价。

会后，许多年轻人留下来，这令我又惊又喜。一个年轻人说：“你知道吗？你所说的东西我都听过，不过，你把这些耳熟能详的东西说得更清楚、更有道理，使我看见新的亮光。”我真喜欢这个年轻人，他的话使我决心要写这本书。

关于最宝贵的人生教诲

我所挑选出来讨论的只是一些基本的教诲，是一些我希望在年少时就认识的教诲。而我自己，一直等到三十七八岁，才明了生命是如何运作的。也许，这些教诲会帮助一些年轻人在年少时候，就明了生命的运作。

事实上，我们期望我们的年轻人不仅认识这些教诲，更要去实践它，因为知道是一回事，实践又是另一回事。圣经雅各书说：“只是你们要行道，不要单单听道，自己欺哄自己，因为听道而不行道的，就像人对着镜子看自己本来的面目，看见，走后，随即忘了他的相貌如何。”

我们实在希望我们的年轻人完全明白，为何这些教

海大多和人类共通的原则，或和经过时间考验的价值观有关联；希望年轻人了解，这些老式的真理在今日依然实用，依然未曾脱节，而我们的工作就是帮助年轻人明了其中的道理。

我下笔写这些生命宝贵的教诲时，心里存着两类读者：首先是父母与教师，我经常与他们在一起，了解并分担他们的关怀，我设计本书成为父母与教师的参考，希望他们充分利用它，透过他们将教诲传递给第二类读者：年轻人。年轻人买的书不多，不过，他们会珍惜关怀者所赠送的一本书，所以，我直接以年轻人为我的读者。著作此书就如同我正在给年轻人写一封信。