

成功的演讲是克服恐惧，走向成功的捷
你能遵循一些简单却又十分重要的规则，



径。世界上并没有什么天才演讲家。只要
当众演讲就会变得轻而易举。

Goals determine what you're going to be. — KARNEGIE

擦拭心灵，来一场忧虑的革命

工作+思考=智慧

经典励志丛书

HUMAN'S MERITS

人性的优点

戴尔·卡耐基◎著 刘恩宝◎编译

LOVE WELL, WHIP WELL

Goals determine what you are going to be.

内蒙古人民出版社

经典励志丛书

人性的优点

[美] 戴尔·卡耐基 著
刘恩宝 编译

内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

人性的优点/刘恩宝编译. —呼和浩特:内蒙古人民出版社,2009.5

(经典励志丛书)

ISBN 978 - 7 - 204 - 10043 - 9

I. 人… II. 刘… III. 成功心理学 - 通俗读物 IV. B848.4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 070598 号

经典励志丛书

编 者 刘恩宝
责任编辑 吴日珊
封面设计 北京汇智泉
出版发行 内蒙古人民出版社
地 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦
印 刷 北京燕旭开拓印务有限公司
开 本 890 × 1260 1/32
印 张 70
字 数 2000 千
版 次 2009 年 5 月第 1 版
印 次 2009 年 5 月第 1 次印刷
印 数 1—3000 套
书 号 ISBN 978 - 7 - 204 - 10043 - 9/Z · 527
定 价 200.00 元(全 10 册)



前言

世界最伟大的成功学家——卡耐基所著的《人性的优点》问世于1948年，它是卡耐基成人教育班的三种主要教材之一，是卡耐基最生动的人生经验的汇集。

如今，《人性的优点》成为人类出版史上最畅销书之一，现已被译成59种文字，被誉为“克服忧虑获得成功的必读书”、“世界励志圣经”。自问世以来，至少有3亿读者从中受益。

在书中，卡耐基告诉我们：我们每个人都是一座宝藏，人不同于动物，人性中有无数的优点。比如，乐观的心态、坚定的自信、勇于挑战的魄力、理性的情绪控制、坚强的品质、宽容豁达的态度、积极主动的意识，这些就是我们每个人具有的潜能，发挥自己的潜能，才会成功。只有洞察人性优点的人，才会发现巨大的宝藏。

为了能让广大读者在中国这个独特环境下重新理解《人性的优点》，让更多的读者很好地学习与应用卡耐基的成功理论，我们对卡耐基原著的《人性的优点》进行了重新编译和解读，本书涵盖了人生态度，做事做人的原则，全面阐述了成功的法则，并在吸收卡耐基思想精髓的基础上，对卡耐基的观点进行多角度地讲解与分析，以使读者对书中智慧的应用恰到好处。

书中介绍的摆脱忧虑，走向成功的方法已帮助许多人走出了情绪的低谷，战胜了忧虑。在内容的安排上，书中每个事例性的故事都饱含着人生哲理，意义深刻，并与卡耐基智慧箴言相得益彰，使其哲理通俗化，变得浅显易懂，更有利于读者学习与应用卡耐基理论的精华。

假如你正在为某些事情而感到焦躁不安、忧心忡忡的话，我们希望卡耐基的这本书能把你从忧虑的痛苦中解脱出来，更希望能对你理解和应用卡耐基的成功学助一臂之力。



这本充满智慧和力量的书能让你了解自己、相信自己,从忧虑中解脱出来,发挥人性的优点,走出人生的误区,养成良好习惯,去开拓成功幸福的新生活之路,创造幸福美好的人生。

编 者

目 录

contents

第一章 如何抗拒忧虑

现代人的通病是孤独	(1)
改变一生的一句话	(5)
解决忧虑的万灵公式	(12)
运用亚里士多德方法	(17)
忧虑会伤害身心健康	(20)
贫穷是最大的财富	(27)
将忧虑减半的四个步骤	(31)
良好的态度是心理润滑剂	(34)

第二章 改掉忧虑的习惯

懂得自我克制	(37)
不要去锯细小的木屑	(39)
使忧虑不要再发展	(43)
不要因小事而萎靡不振	(47)
财富与自我克制	(52)
让忙碌打消你的忧虑	(55)
学会计算事情发生的概率	(61)
适应难以避免的事	(65)

第三章 防止劳累永葆活力

保持每日多清醒一小时	(72)
是什么使你感到疲劳	(75)



把心事倾诉出来	(79)
四种良好的工作习惯	(83)
去掉烦闷的心理	(86)
不要为失眠而痛苦	(92)

第四章 克服忧虑的真实故事

99%的烦恼都是多余的	(97)
忧虑是最难缠的对手	(99)
看到自己的光明面	(100)
克服忧虑的五大措施	(102)
相信日子照样天天过	(103)
我几乎没有明天	(104)
我听到一个声音	(105)
保佑我不进孤儿院	(107)
洗碗的感想	(108)
时间可以解决许多问题	(109)
把自己沉浸在工作中	(110)

第五章 合理规划生活,跳出盲目的陷阱

生命中的重要决定	(112)
不要为工作和金钱烦恼	(118)
男佐女佑:如何处理家庭职业冲突	(126)
不要入不敷出	(132)
克制自己,驾驭金钱	(139)

第六章 笑对讥评,从别人的镜子中打量自己

这是我的错	(143)
争论之中没有赢家	(147)
没有人会踢一只死狗	(152)
给对方一个台阶下	(154)
让批评随风而去	(158)



用幽默化解危机·····	(161)
--------------	-------

第七章 用智慧“撬起”工作的重量

工作 + 思考 = 智慧·····	(164)
目标明确,态度坚决·····	(166)
将自信注入工作·····	(169)
正确地做事与做正确的事·····	(172)
多付出一点点·····	(175)

第八章 拥有美好家庭生活

婚姻是幸福的温床·····	(179)
认识爱情,结识幸福·····	(184)
真正的幸福源自细节·····	(186)
爱的语言不需要唠叨·····	(188)

第九章 迈向活力的巅峰

你为什么会疲劳·····	(193)
每日多清醒一小时·····	(196)
一张抗疲劳的良方·····	(200)
四个工作的好习惯·····	(202)
远离亚健康·····	(205)
掌握生活平衡·····	(207)
再见,郁闷·····	(210)
自然轻松入眠·····	(212)



第一章 如何抗拒忧虑



现代人的通病是孤独

我有一位朋友,五年前失去了丈夫,从失去丈夫的那一刻,她陷入了孤独与痛苦中。“我到底该做什么事呢?”在她丈夫离开一个月之后的一天晚上,她来问我,“我住到哪里好呢?我往日幸福的生活还能再来吗?”

我知道在她这个年龄(50岁)失去相伴多年的伴侣,痛苦和孤独是在所难免的,这也是人之常情。但时间一久,他的伤痛和忧虑便会慢慢减缓消失,取而代之的是建立在痛苦灰烬上的充满阳光的新的幸福生活。

“不!”她绝望地说道,“我不再有幸福的生活了,我已经老了,我的孩子们都已经独立生活,我还能干什么呢?”可怜的妇人是得了严重的自怜症,而且不知道该如何治疗这种疾病。很多年过去了,我的朋友依然自怨自怜。

有一次,我建议她重新建立自己的新生活,结交新的朋友,培养新的兴趣,不要一味沉溺在往事的回忆里。她没有把我的话听进去,因为她还在为自己的命运悲叹。后来,她觉得孩子们应该为她的幸福负责,因此便搬去与一个女儿同住。

但情形并不像她想象中般美好,她和女儿的关系急剧恶化,最后到了互相指责、埋怨,反目成仇的地步。这个妇人后来又搬去与儿子同住,结果也是不欢而散。后来,孩子们共同出钱买了一间公寓让她独住,这无疑更加剧了她的孤独感。

有一天她跑到我这里向我哭诉:“所有的家人都弃我而去,没有人要我这个老妈妈了。”这位妇人的确再也没有快乐过,因为她认为全世界都亏欠她。她实在是既可怜又自私,虽然年龄已有61岁了,但情绪却还像



几岁孩童一样没有成熟。

不了解爱和友谊并非是从天而降的礼物，是许多孤独寂寞的人之所以孤独寂寞的原因所在。一个人要想得到他人的欢迎，或被人接纳，一定要尽点心力。情爱、友谊或快乐的时光，都不是一纸契约所能规定的。我们应该勇于面对现实，无论丈夫、妻子或哪一位亲人离世，活着的人都有权利快乐地活下去。只是他们一定要知道：幸福并不是靠别人来布施，而是要自己去赢取的。

再看一个生活实例：

在一艘豪华游轮上，一位明朗、和悦的单身女性，大约六十来岁，正随着舞曲怡然自乐。这位单身老妇人，也和我的那位朋友一样，曾遭丧夫之痛，但她能让自己的哀伤远去，毅然开始自己的新生活，这是她深思熟虑之后所做的决定。

她曾和丈夫相依相偎，曾把生活的重心和支柱都放在了丈夫身上，丈夫的离世使她一度陷入了对生活的极大绝望中，所幸的是她很快从绝望中摆脱出来。她十分喜欢水彩画，现在成了她精神的寄托。她忙着作画，哀伤的情绪逐渐平息。而且由于努力作画的结果，她开创了自己的事业，其收入不仅可以开销自己的生活，还能存蓄一些。

有一段时间，她很难和人们和谐共处，或把自己的想法和感觉说出来。因为长久以来，丈夫一直是她生活的重心，是她的伴侣和力量。她知道自己有很多不足——长相一般、经济拮据，因此在那段近乎绝望的日子里，她一再自问：如何才能使别人接纳她，需要她。

她后来找到了答案——她必须采取主动，把自己奉献给别人，而不是坐等别人的施与。想清了这一点，她擦干眼泪，换上笑容，开始忙着画画。她也抽时间拜访亲朋好友，尽量制造欢乐的气氛。没过多久，她的生活开始变得丰富多彩起来，大家渐渐地都愿意与她相处，经常有人邀请她去参加宴会、舞会，她还在社区的会所里举办了个人画展，处处给人留下美好印象。

后来，她参加了这次游轮的“地中海之旅”。在整个旅程当中，她一直是最受大家欢迎的人。她对每一个人都十分友善，但绝不喋喋不休。在旅程结束的前一个晚上，她的舱旁是全船最热闹的地方。她那自然大方得体的风格，给每个人留下了深刻印象，很多人都愿与她互换地址，以便



日后经常联络。

“地中海之旅”结束后，她又参加了许多类似这样的旅游。她知道自己必须勇敢地走进生命之流，并把自己奉献给需要她的人。她所到之处都留下友善的气氛，大家都愿意与她交朋友。

时代在进步，医学在飞速发展，但我们的社会却有一种疾病愈来愈普遍，那就是处于拥挤人群中的孤独感。

加利福尼亚州奥克兰的密尔斯大学校长林·怀特博士在一次晚餐聚会上，发表了一段有关这种现代人的孤寂感的演讲。“20 世纪最流行的疾病是孤独。”他如此说道，“用大卫·里斯曼的话来说，我们都是‘寂寞的一群’。随着人口数量的迅猛增长，人性已不再突显，根本分不清谁是谁了……居住在这样一个‘不拘一格’的世界里，再加上政府和各种企业经营的模式，人们必须经常变换工作地点——于是，人们的友谊无法持久，时代就像进入了另一个冰河时期一样，使人的内心觉得冰冷不已。”

那些走出孤独寂寞的人，一定是成功地营造出来了怀特博士所说的“勇气的氛围”。无论我们走到哪里，都应带着欢笑和爱心。就好像燃烧的煤油灯一样，火焰虽小，却能产生出光亮和温暖来。

要想不被孤独寂寞所缠绕，陷入难以自拔的境地，就必须与自怜道别，走出狭小的自我空间，去与人接触，结交朋友，把心窗打开，让友谊的阳光驱尽内心的阴暗。根据统计显示，大部分已婚妇女，都比先生活得长寿。但是，一旦先生过世之后，这些妇女都很难再创新生活。而男性则相对好得多，因为他们必须继续工作，而且基于工作本身的要求，他们不得不驱使自己不断进步。通常，夫妇当中，先生要比太太强壮且富进取性。妻子则大都以家庭为中心，以家人为主要相处对象。所以，她对必须独自生活或追求个人的幸福，并没有什么心理准备。但是，只要她愿意迈向成熟的话，她一定会做得很好的。

当然，孤寂并不是丧偶者的专属，任何人——单身汉、美丽的公主、城里人或乡下人，都一样会尝受到孤寂的滋味。

有个刚结束学业离开校门的大学生只身来到纽约，想在这个繁华的大都市一展拳脚，闯出一方世界。这位青年长得英俊潇洒，受过良好的教育，自己也很为自身的条件感到骄傲。到达纽约，安排好一切后，他在第二天上午参加了一个销售会议，到了夜晚，他忽然感到孤单起来。他没有



独自一人吃饭的习惯,也不想一个人去看电影,更不想去娱乐场所,他怕被女孩缠住。

当然,他不是不想有一个好女孩陪伴,但那绝不是从酒吧或什么单身俱乐部一类的场所去随便挑一个来。结果,他只好在那个准备大展宏图的城市里,独自度过了寂寞凄凉的夜晚。

热闹的地方不一定不孤寂。有时大都市的孤寂要比小城镇的孤寂来得更深。在大都市里要想生活得充实,不被孤寂所绕,就更需要花些精力结交朋友,发展友谊。在去一个大都市之前,要先想好以后的日子,尤其是下班后的时间要如何打发。你当然需要与有些兴趣相同的人在一起,但你需要主动去争取。

初到一个陌生的城市,不甘寂寞的你可以上教堂或参加俱乐部,这都可以增加认识人的机会。你也可以选修成人教育课程——不但可以充实自己,更可以得到同伴和友谊。但是,假如你只是默默一人在餐馆里吃饭,或在酒吧独自喝闷酒,那就难免要孤独了。你一定得去安排或做些什么事。我们都知道纽约的地铁是全世界最大的地下交通网,但假如你 unwilling 先投下一个硬币,走进那个旋转门,整个地下铁路系统对你就没有什么用处。

我认识两个女孩,她们长得十分迷人,都有一份让人羡慕的工作。她们在纽约东区合租了一间公寓。她们都希望自己有朝一日能出人头地。让我惊奇的是,其中一位女孩,以她的年纪来说,是相当具有智慧的。她认为居住在大都市的女孩——尤其是单身女孩,一定要仔细安排自己的生活,并计划自己的未来。她到一间教会去,积极参加各种活动。她还加入一个研讨会,甚至选修一门改进个性的课程。她把自己的收入都投到人际交往中,使生活变得丰富多彩,充实而又快乐。

她初到纽约的时候,也曾感到过孤单寂寞——这也许是女孩子特有的天性。但是,她不是像某些男性一样,在海底潜游了半天,却只寻得一块海绵。她知道,自己一定要有计划。如今,她已成了我的好朋友,我们经常在一起喝下午茶。她与一位聪明的年轻律师结了婚,婚后生活十分愉快。这便是她强调“要达到目标”的结果,她开创了幸福快乐的人生。

至于另外的那个女孩,虽然她当初也很孤单寂寞,但却没有细心安排自己的生活。她整天泡在一些游乐场所或酒吧里,最后只是加入了一个



俱乐部——协助酗酒者的“戒酒俱乐部”。

幸福不是靠别人给予施舍的，它来自于你努力赢取他人对你的喜爱和欣赏，来自于你积极的生活热情和生活态度。这就是这一节我要告诉你的。

改变一生的一句话

1871 年春天，一个年轻人——蒙特瑞综合医院的医科学生——拿起了一本书，看到了对他前途有莫大影响的一句话。他当时的生活中充满了忧虑，他担心怎样通过考试，担心做任何事情的后果，担心该到哪儿去，怎样才能开业，怎样才能有属于自己的事业。

这位年轻的医科学生在 1871 年所看到的那句话，使他成为他那一时代最有名的医学家——创建了全世界知名的约翰霍普金斯医学院，成为牛津大学医学院的钦定讲座教授——这是在英帝国学医的人所能得到的最高荣誉——他还被英国国王册封为爵士。他死后，需要两大卷书——厚达 1466 页的篇幅才能记述他的一生。

这个年轻人就是后来的威廉·奥斯勒爵士。下面就是他在 1871 年春天看到的那一句话——“最重要的就是不要去看远方模糊的事，而要做手边清楚的事。”这句由汤姆士·卡莱里所写的话，帮他度过了无忧无虑的一生。

42 年之后，在一个郁金香开满校园的温和春夜，威廉·奥斯勒爵士对耶鲁大学的学生发表了演讲。说像他这样一个曾经在 4 所大学当过教授、写过一本畅销书的人，似乎应该有“特殊的头脑”，其实不然，他的很多朋友都可以证明，他的头脑事实上“最普通不过了”。

那么，奥斯勒爵士成功的秘诀是什么呢？他认为这完全是因为他活在“一个完全独立的今天”里。他这句话是什么意思？

原来，在奥斯勒爵士到耶鲁去演讲的前几个月，他曾乘坐一艘很大的海轮横渡大西洋，看见船长站在舵房里，掀下一个按钮，随着一阵机械运转的声音，船的几个部分渐渐形成了几个对独立的完全防水的隔离舱。

“你们每一个人的身体组织都要比那艘大海轮精美得多，所要走的航



程也更远得多，”奥斯勒爵士对耶鲁的那些学生说，“我要对各位说的是，你们也要学会怎样控制一切，活在一个‘完全独立的今天’里面，这才是确保整个航程安全顺利的最好方法。到舵房去，你可以使用每一个隔离舱：按下按钮，注意听你生活的每一个层面，用铁门把过去隔断——隔断已经死去的那些昨天；按下另一个按钮，用铁门把未来也隔断——拒绝那些尚未到来的明天。这样，你就能养成一个好习惯，生活在‘完全独立的今天’里。”

奥斯勒博士是不是说我们不应该为明天而下工夫准备呢？不是的，绝不是这样。在那次演讲里，他继续说道：“为明日准备的最好方法，就是要集中你所有的智慧，所有的热忱，把今天的工作做得尽善尽美，这就是你能应付未来的唯一方法。”

一定要为明天着想，要小心地考虑、计划和准备，但是不要担忧。

在战争期间，军事领袖必须为将来做充足的准备，可是他们绝不能有任何焦虑。“我把现有的最好的装备，分配给最优秀的人手，”指挥美国海军的海军上将厄耐斯特·金恩说，“再交给他们似乎是最聪明的任务，我所能做的就只有这些。”

“我无法捞起被击沉的战舰，挡不住它往下沉。”金恩上将继续说道，“我能做的就是把时间花在解决明天的问题上，这要比为昨天的问题而后悔好得多。何况我若是为这些事情烦心的话，我不可能支持很久的。”

我曾很荣幸能去访问亚瑟·苏兹柏格——世界上最有名的《纽约时报》发行人。他告诉我：“当第二次世界大战的战火烧过欧洲的时候，我很害怕，对未来充满担忧。我几乎没睡过一个安稳觉，我常常在半夜爬下床来，拿着画布和颜料，望着镜子，想画一张自画像。虽然我不会画画，可我还是画了，好让自己不再担心。”

苏兹柏格先生告诉我，最后，他终于消除忧虑，得到了平安，不是因为画画，而是一首赞美诗里的一句话拯救了他。这句话是：“只要一步就好了。”

指引我，仁慈的灯光……

让你常在我脚旁，

我并不企盼看到远方的景致，



只要一步就好了。

与此同时，住在马里兰州的巴铁摩尔城的一个士兵——泰德·班哲明诺也同样学到了这一课。泰德·班哲明诺写道：

在1945年的4月，我患了一种医生称之为结肠痉挛的病，这种病使人极为痛苦，若是战争仍一直持续下去的话，我想我一定会从世上消失。

当时，我在第94步兵师担任士官职务，负责建立和维护一份在作战中死伤和失踪士兵及军官的纪录，还要帮忙发掘那些在战事激烈的时候被打死的、被草草掩埋的士兵。我得收集那些人的私人物品，要确切地把那些东西送回到重视这些私人物品的家人或亲属手里。我一直在担心，怕我的工作会出现差错，给别人造成更大的痛苦。我担心我也会上记录，那样我就永远见不到我那刚刚满月的儿子了。我既担心又疲劳，瘦了34磅，而且担忧得几乎发疯。我眼看着自己的两腮塌陷下去。我一想到自己瘦弱不堪地回家，就非常害怕，我崩溃了，哭得一踏糊涂，浑身发抖……有一段时间，就是对德军最后大反攻开始不久，我常常哭泣，当时，我几乎放弃了恢复正常的希望。

后来一位军医给了我一些忠告，把我从绝望的崖边拉了回来。我住进医院的第十天，那位军医在为我做完一次彻底的全身检查之后告诉我，我的问题纯粹是精神上的。“泰德，”他说，“我想你可以把生活想象成为一个沙漏，你知道在沙漏的上半，有成千成万粒的沙子，它们都慢慢地平均地流过中间那条细缝。一次只流过一粒沙，除非弄坏沙漏，你、我都无法让两粒以上的沙子同时通过那条窄缝。你和我，都像这个沙漏。每天早上有成千上百件的工作需要我们在一天里完成。如果我们不是每次只做一件，让它们慢慢平均地通过这一天，像沙粒通过沙漏的窄缝一样，那我们就一定会身心受损。”

那一天不亚于我的新生，是值得纪念的，从军医把这段话告诉我之后，我就一直奉行着这种哲学。这个忠告不仅在战时救了我，目前对我在手艺印刷公司的公共关系及广告部中的工作，也有莫大的帮助。“一次只流过一粒沙子，一次只做一件工作。”由于我一再对自己重复地念着这两句话。我的工作效率在不断提高，作起事来也再没有那种在战场上几乎使我崩溃、迷惑而混乱的感觉了。



在目前,我们的医院里大概有一半以上的床位,都被神经或精神上有问题的人占据着。这是一件多么可怕的事情!这些人都是被累积起来的昨天和令人担心的明天累加起来的重担所压垮的。而这些病人中,大多数只要能奉行耶稣的这句话——“不要为明天忧虑”,或者是威廉·奥斯勒爵士的这句话——“生活在一个完全独立的今天里”,他们的生活就会充满阳光和朝气了。

罗勃·史蒂文生这样描述我们的生活:“不论担子有多重,每个人都能支持到夜晚来临,不论工作有多苦,每个人都能完成他那一天的工作,每一个人都能很满足、很有耐心、很可爱、很纯洁地活到太阳下山,而这就是生命的真谛。”

没错,生命说到底就是这样走过的。可是住在密歇根州沙吉那城的谢尔德太太在学会“只要生活到上床为止”这一点之前,却感到极度颓丧,甚至想要放弃生命。谢尔德太太向我诉说了她的过去:

1937年,我丈夫死了,我觉得天旋地转,也非常颓丧。我当时几乎身无分文,于是我试着写信给我以前的老板利奥·罗奇先生,请他允许我回去从事我以前的工作。我以前靠给学校推销世界百科全书生活。为了给丈夫治病,两年前我把汽车卖了,这次我勉强凑足钱分期付款买了一部旧车,然后开始出去卖书。

我原本希望工作能够帮我解脱颓丧,可是要一个人驾车,一个人吃饭,几乎令我无法忍受。这种情绪严重影响到我的业绩,以至很难付清数额很小的分期付款的车费。

1938年春天,我在密苏里州的维赛里市推销,那里的学校很穷,路也不好走,我又孤身一人,无依无靠,所以我曾产生过轻生的念头。我觉得生活又累又难,成功的希望很渺茫。每天早上我都害怕起床面对生活。我什么都怕——怕我付不出分期付款的车钱,怕我付不起房租,怕饿肚子,怕我健康情形变坏而没有钱看医生。当时我之所以没有自杀,唯一的原因就是担心我的妹妹会因此而很难过,而且她也没有足够的钱来付丧葬费用。

然而,有一天,我读到一篇文章,使我从颓丧中摆脱出来,重新建立了生活下去的信心和勇气。我永远感激那篇文章里那一句很令人振奋的话:对一个聪明人来说,每一天都是一个新的生命。



我把这句话抄写在一张纸上，贴在我车子前面的挡风玻璃上，使我开车的时候每一分钟都能看见。我发现每次只活一天并不困难，我学会忘记过去，不想未来，每天早上我都对自己说：“今天又是一个新的生命。”

我成功地克服了我对生命的恐惧。我现在过得很快活，也很成功，我知道，我每次只要活一天——“对一个聪明人来说，每一天都是一个新的生命”。

你知道下面这几行诗是谁写的吗？

这个人很快乐，也只有他才能快乐，
因为他能把今天看成是自己的一天；
他在今天里能感到安全，
他能够这样说：
“不管明天会怎么糟，我已经过了今天。”

这几句话听起来很现代，可这却是在基督降生的30年前所写的，作者是古罗马诗人何瑞斯。

我认为，人性之中最可悲的一件事就是，我们所有的人都不愿做事，都梦想着去看天边那座奇妙的玫瑰园，而不去欣赏今天就已放在我们窗口的玫瑰花。

我们为什么愿意做这种傻事呢？史蒂芬·李柯克写道：

人生真是段奇怪的历程，在还是一个对世事一无所知的小孩子的时候，他说“等我成为一个大孩子时。”可是又怎么样呢？大孩子说：“等我成为一个成人时。”然后等他长大成人了，他又说：“等我有属于我自己的家庭后。”可是结了婚，又能怎么样呢？他们的想法变成了“等到我退休之后”。然后，等到退休之后，他回头看看自己的一生，不禁打了个冷战。不知怎么的，他把所有的机会错过了，而一切又一去不再回头。我们总是无法及早学会：生命就在我们度过的每一天和每一个时刻的生活里。

底特律城已故的爱德华·埃文斯先生，在领悟到“生命就在每一天和每一个时刻的生活里”之前，几乎因为忧虑而自杀。

爱德华·埃文斯从小家境贫困，他小小年纪就要出去卖报纸赚钱贴补家用。后来，家里有7口人要靠他吃饭，他就找了一份助理图书管理员