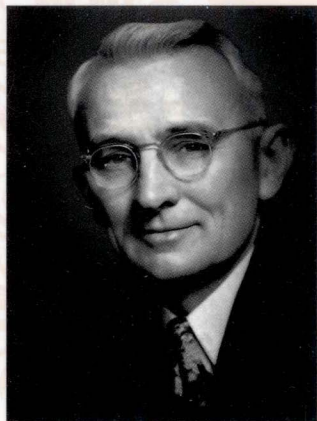


汇集卡耐基思想精华，
改变千万人命运的成功励志经典

超值金版
29.00



HOW TO WIN FRIENDS AND INFLUENCE
OTHERS & HOW TO STOP
WORRYING AND START LIVING

人性的优点 大全集

(美) 戴尔·卡耐基◎著 孙良珠◎编译

戴尔·卡耐基，被誉为20世纪最伟大的人生导师，一生中写作了《语言的突破》《林肯传》《人性的弱点》《人性的优点》《美好的人生》《伟大的人物》《快乐的人生》等多部作品。这些书籍构成了卡耐基为人处世、通向成功之路的成功学体系，与他的成人教育培训班相辅相成，影响了千百万人的生活。

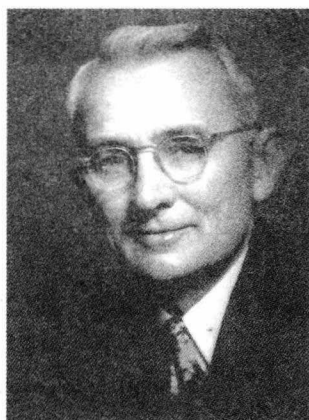


立信会计出版社
LIXIN ACCOUNTING PUBLISHING HOUSE

HOW TO WIN FRIENDS AND INFLUENCE
OTHERS & HOW TO STOP
WORRYING AND START LIVING

人性的优点 大全集

(美) 戴尔·卡耐基◎著 孙良珠◎编译



立信会计出版社
LIXIN ACCOUNTING PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

人性的优点大全集 / (美) 戴尔·卡耐基 (Carnegie, D.) 著; 孙良珠编译.
—上海: 立信会计出版社, 2010.11

(超值金版)

ISBN 978-7-5429-2703-3

I. ①人… II. ①戴… ②孙… III. ①成功心理学—通俗读物

IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第219932号

策划编辑 蔡伟莉

特约编辑 刘裔远

封面设计 久品轩

人性的优点大全集

出版发行 立信会计出版社

地 址 上海市中山西路2230号

邮政编码 200235

电 话 (021) 64411389

传 真 (021) 64411325

网 址 www.lixinaph.com

E-mail lxaph@sh163.net

网上书店 www.shlx.net

Tel: (021) 64411071

经 销 各地新华书店

印 刷 廊坊市华北石油华星印务有限公司

开 本 787毫米×1092毫米 1/16

印 张 24.25

字 数 387千字

版 次 2010年11月第1版

印 次 2010年11月第1次

印 数 1-12000

书 号 ISBN 978-7-5429-2703-3/B

定 价 29.00元

如有印订差错, 请与本社联系调换

卡耐基自序



人生活在世上只有短短的几十年，却浪费了很多的时间去想许多半年内就会被遗忘的小事。实际上，世界上有半数的伤心事都是由一些小事引起的，诸如一点小小的伤害、一丝小小的屈辱等等。有意思的是，那些在图书馆、实验室从事研究工作的人很少因忧虑而精神崩溃，因为他们没有时间享受这种奢侈。忧虑最能伤害你的时候，不是在你行动时，而是在你工作做完之后。

印度戏剧家卡里达沙把太阳升起——黎明到来的这一天称为生命中的生命，宣称：“昨天是场梦，明天是幻影。唯有今天，才会使每一个昨天变成一个快乐的梦，使每一个明天成为有希望的幻景。”在你最失意无比的时候，你能否脱口而出“不管明天怎么糟，我已经过了今天”？理由很简单，今天才是最真实的驿站！

从1951年开始，我在纽约替商界和专业的男女举办一项教育课程。最初时，我只举办了演讲的课程。此类课程的目的，是运用实际的经验，帮助人们在商业洽谈和团体中，能依照自己的思想，更清晰、更有效果、更镇定地发表自己的意见。

然而，几年的授课经验使我认识到除了上述问题之外，忧虑和许多不良情绪已成为这些人面临的另一个普遍而重大的问题。大部分上班族学员，他们中有各行各业的主管、推销员、工程师、会计，大多数人都有问题；其中也有女性——职业妇女和家庭主妇，她们也有自己的问题！

在我们的医院里，有一半以上的病人都是因为紧张和情绪困扰而引发疾病住院的。我把纽约公共图书馆书架上22本有关忧虑的书都看遍了。我也到其他地方搜索所有我能找到的有关忧虑的书，可真没发现有一本能够适用于那些班的学员，于是我决定再动手写一本——就是这本《人性的优点大全集》。

我为了撰写这本书，曾经读过所有我能找到的、有关此题意的资料。包

括迪克斯报纸信箱回答、离婚法庭的记录、双亲杂志，以及多种著名的著述。同时，我还雇用一位受过训练的人去研究、探索。他费了一年半的时间，在各图书馆中阅读我所遗漏了的资料，探究各种心理学的专著，阅读多种杂志文章，探索无数的伟人传记，要找出各时代大人物是如何应对人生的。

我们读过各时代的伟人传记，读过那些领袖人物的生平记事，从恺撒到爱迪生不一而足。有关罗斯福的传记，我就收集了100多本。我们决定不惜时间、金钱找出自古以来任何人所用过的、关于交友和自我调适的切实的方法。

我曾经亲自访问过世界著名的成功人物，尽量从他们身上找出他们在与人相处上所运用的技巧。

我还做过一个比采访、阅读更重要的事情：我在一个专门研究如何克服忧虑的实验室工作了5年——也就是我的训练班所组成的实验室。就我所知，这是世界上第一所，也是唯一的一所研究忧虑的实验室。我们的做法是，将一套克服忧虑的准则教给学员，请他们回去实际运用，再回到班上报告结果，很多学员报告的都是一些过去行之有效的方法。

可以说，我是世界上听过“克服忧虑”的演讲最多的人。除此之外，我还接触过成百上千的“克服忧虑”的经验。有些是他人寄给我的，还有一些是在班上得过奖的。总之，这本书绝非来自象牙之塔，也不是如何克服忧虑的学院派研究报告，而是一本记录成百上千位成年人克服忧虑的报告。这绝对是一本更为实际的书！

哈佛大学教授威利姆·贾姆士曾这样说过：如果和我们应已有的成就作个比较，我们只是朦胧半醒着，我们只是利用了身心一小部分的能量。我们在极限之内，尚有更多的能量，可是我们习惯不加以利用。

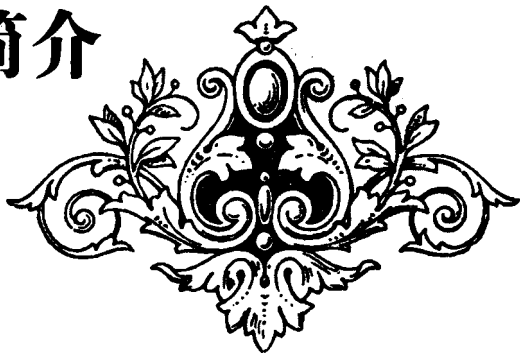
这部书唯一的目的，就是帮助你发现、挖掘、利用自身的能量，那些孕育在你身心尚未利用的财富！

如果看完这本书的前三章后，你应对烦恼的方法，仍然没有改进，至少对你来讲，我认为这本书是一个完全的失败！因为，教育最大的目的，不仅是求知识，还有实际的行动。

这是一本行动的书！

本书编写时借鉴和参阅了大量的文献作品，从中得到了不少启发和感悟，在此表示衷心感谢！

戴尔·卡耐基简介



戴尔·卡耐基，被誉为20世纪最伟大的人生导师，一生中写作了《语言的突破》、《林肯传》、《人性的弱点》、《美好的人生》、《伟大的人物》、《人性的优点》、《快乐的人生》等多部作品。这些书构成了卡耐基为人处世、通向成功之路的成功学体系，与他的成人教育培训班相辅相成，改变了传统的成人教育方式，影响了千百万人的生活。

卡耐基于1888年11月24日出生在美国密苏里州的一个贫苦农民家庭，是一个朴实的农家子弟，他的童年和其他美国中西部农村的男孩子并没有什么不同，他帮父母干杂事、挤牛奶，即使贫穷也不以为意。这或许是因为他根本不觉得自己家里很贫穷。在那个没有农业机械的年代，他和父亲同样做着那些繁重的体力活，而一年的辛劳却可能因为一场水灾而付诸东流，或者被骄阳晒枯了，或者喂了蝗虫。卡耐基眼见父亲因为这些永无终止的操劳而备受折磨，发誓绝不拿自己的一生来和天气及收成赌博。

如果说卡耐基的童年和其他农村男孩子有什么不同的话，那主要是受到他母亲的强烈影响。她是一名虔诚的教徒，在嫁给卡耐基的父亲之前曾当过教员。她鼓励卡耐基接受教育，她的梦想是让儿子将来当一名传教士或教师。

1904年，卡耐基高中毕业后就读于密苏里州华伦斯堡州立师范学院。他虽然得到全额奖学金，但由于家境的贫困，他还必须参加各种工作，以赚取必要的学习费用。这使他感到羞耻，养成了一种自卑的心理。因而，他想寻求出人头地的捷径。在学校里，具有特殊影响和名望的人，一类是棒球员，一类是那些辩论和演讲获胜的人。他知道自己没有运动员的才华，就决心在演讲比赛上获胜。他花了几个月的时间练习演讲，但一次又一次地失败了。失败带给他失望和灰心，甚至使他想到自杀。然而第二年，他开始获胜了。

当时，他的目标是得到学位和教员资格证书，好在家乡的学校教书。

但是，卡耐基毕业后并没有去教书。他前往国际函授学校总部所在地丹佛市，为该校做推销员，薪水是一天2美元，这笔佣金可以支付他的房租和膳食，此外还有推销的提成。

尽管卡耐基尽了最大的努力，但是并不太成功，于是又改而推销肉类产品。为了找到这种工作，他一路上免费为一个牧场主人的马匹喂水、喂食，搭这人的便车来到了奥马哈市，当上了推销员，周薪为17.31美元，比他父亲一年的收入还要高。

虽然卡耐基的推销干得很成功，成绩由他那个区域内的第25名跃升为第一名，但他拒绝升任经理，而是带着积攒下来的钱来到纽约，当了一名演员。作为演员，卡耐基唯一的演出是在话剧《马戏团的包莉》中担任一个角色。在这出话剧旅行演出一年之后，卡耐基断定自己干戏剧这行没有前途，于是他又回归推销本行，为一家汽车公司推销汽车和卡车。

但做推销员并不是卡耐基的理想。

在他从事汽车推销时，他对自己的能力很怀疑。有一天，一位老者想买车，卡耐基又背诵了那套“车经”。老者淡淡地说：“无所谓的，我还走得动，开车只不过是尝一尝新鲜劲儿，因为我年轻时曾梦想成为汽车设计师，那时还没有汽车呢……”

老者的一番话慢慢吸引了卡耐基。他详细地和老者讨论起公司的情况，后来话题又转到了他们的生活方面。卡耐基讲述了自己最近的烦恼：“那天凌晨，对着一盏孤灯，我对自己说，‘我在做什么，我的梦想是什么，如果我想要成为作家，那为什么不从事写作呢？’您认为我的看法对吗？”

“好孩子，非常棒！”老者的脸上露出轻松的笑容，继而说：“你为什么要为一个你不关心又不能付你高薪的公司卖命呢？你不是想赚大钱吗？写作，在今天也是个好行当呀！”

“不，老先生，放弃工作是不可能的，除非我有别的事可做。但是我能做什么呢？我有什么能力能让自己满意地赚钱和生活呢？”卡耐基问。

老者说：“你的职业应该是能使你感兴趣，并发挥才能的。既然写作很适合你，为什么不试一试？”

这让卡耐基茅塞顿开。埋藏在胸中奔涌已久的写作激情被老者的几句话激活了。

从那天起，卡耐基决定换一种生活。他要当一位受人尊敬、爱戴的伟大作家……

一个偶然的机会，卡耐基发现自己所在城市的青年会在招聘一名讲授商务技巧的夜大老师。于是他前去应聘，并且被录用了。

卡耐基的公开演说课程，不仅包括了演说的历史，还有演说的原理知识。除此之外，他还发明了一种独特而非常有效的教学方式。

当他第一次为学员上课时，就直接点名让学员谈他们自己，向大家讲述他们日常生活中发生的事。当一个学员说完以后，另一个学员接着站起来说，然后再让其他学员站起来说。这样，直到班上每一个学员都发表过简短的谈话。卡耐基后来说：“在不知道究竟该怎么办的情況下，我歪打正着，找到了帮助学员克服恐惧的最佳方法。”从此以后，卡耐基这种鼓励所有学员共同参与的教学方法，成为激发学员兴趣和确保学员出勤的最有效方法。虽然这种方法在当时尚无先例，也没有什么方法可以评定他这套方法的效果，但它确实奏效了，并且已经在全世界教出了许多更会说话且更有信心的人。

这一哲理的成功，可以从成千上万名毕业学员写来的信中得到证明。写这些信的学员有工厂工人、家庭主妇、政界人士、公司负责人、教师及传教士，他们的职业遍及各行各业。

卡耐基于1955年11月1日去世，只差几个星期就67岁。追悼会在森林山举行，被葬在密苏里州他父母亲的附近。

1955年11月3日，华盛顿一家报纸刊载了下面这段文字：“那些愤世嫉俗的人过去常常揣测，如果每个人都接受并且遵照卡耐基的话语去做，那将会成什么局面？卡耐基先生在星期二去世了，他从来不屑于这些世故者的风凉话。他知道自己所做的事，而且做得极好。他在自己的书中和课程上，努力教导一般人克服无能的感觉，学会如何讲话、如何为人处世。

“千百万人受到他的影响，他的这些哲理如文明一样古老，如‘十诫’一般简明，但是对于人们在这个狂乱的年代里获得快乐和成就极有帮助。”

目 录

第一章 如何对待忧虑

改变人一生的24个字	2
清除忧虑的“万能公式”	9
忧虑是长寿的克星	14

第二章 分析忧虑的方法

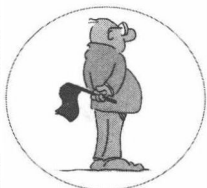
解开忧虑之谜	22
如何减少工作上的忧虑	26

第三章 改掉忧虑的习惯

把忧虑从你的思想中赶走	30
不要让小事使你垂头丧气	35
概率可以战胜忧虑	38
要适应无法避免的事实	41
为忧虑画出“到此为止”的底线	47
让忧虑告别你的生活	50
不要试图锯那些早已锯碎的木屑	53

第四章 走向成熟的开始

成熟，从勇于担当开始	58
困难不等于不幸	61
摆脱生活中的不幸	64
拥有自己的信仰	68
你就是唯一	72
了解并喜欢自己	75
坚持自我本色	78
不要做令人讨厌的人	81
先使自己让人喜欢	84



目录

第五章 做自己情绪的主人

温和友善更有亲和力	90
把愤怒掌控在自己手中	94
战胜悲伤，保持阳光心态	97
了解并喜欢自己	99

第六章 有梦想的人生更精彩

激扬人生需要梦想的支持	104
有目标的人生会更加精彩	109
把大段的路程分割成小段	114
全身心地做一件事	118
及早规划你的职业生涯	125

第七章 防止疲劳，永葆青春

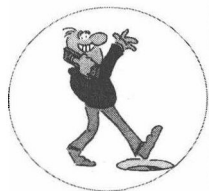
什么使你疲劳	132
如何多清醒一个小时	134
假装对工作感兴趣	137
放松你的肌肉	141
四种良好的工作习惯	145
克服失眠的五个技巧	147
保持心平气和	150
说出你的心事	154

第八章 高效演讲遵循的基本原则

演讲的基本技巧：勇气和自信	158
充分准备，培养自信心	170
有效说话的简单方法	179

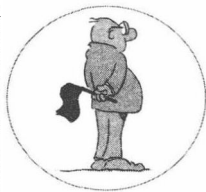
第九章 演讲、演讲者和听众

如何准备演讲	188
--------------	-----



目
录

让你的演说具有生命力	204
与听众共同感受你的演讲	210
第十章 不同类别的演讲要领	
以简短的讲演获得良好回应	222
说明情况的演讲	233
说服性演讲	241
即兴演说	249
第十一章 有效沟通的艺术	
发表演说的合适态度	256
改善你的语言表达	271
台风与个性	284
第十二章 有效说话的挑战	
介绍演说者、颁奖与领奖	298
组织好较长的演讲	306
达到高潮性的结尾	324
善用已经学得技巧	337
附 录 人性的辉煌	
林肯外传	345
思想的光辉	356



第一章

如何对待忧虑



改变人一生的24个字

1871年春天，一个年轻人，作为一名蒙特瑞综合医院的医科学生，他的生活中充满了忧虑：怎样才能通过期末考试？该做些什么事情？该到什么地方去？怎样才能开业？怎样才能谋生？他拿起一本书，看到了对他的前途有着很大影响的24个字。

这24个字使这位年轻的医科学生成为当时最著名的医学家。他创建了闻名全球的约翰·霍普金斯医学院，成为牛津大学医学院的钦定讲座教授——这是大英帝国医学界所能得到的最高荣誉——他还被英王封为爵士。死后，记述他一生经历的两大卷书达1 466页。

他就是威廉·奥斯勒爵士。1871年春天他所看到的那24个字帮助他度过了无忧无虑的一生。这24个字就是：“最重要的是不要去看远处模糊的，而要做手边清楚的事。”是汤姆斯·卡莱里所写的。

42年之后的一个温暖的春夜里，在开满郁金香的校园中，威廉·奥斯勒爵士向耶鲁大学的学生发表了讲演。他对那些耶鲁大学的学生们说，像这样一个人，曾经在四所大学里当过教授，写过一本很受欢迎的书，似乎应该有“特殊的头脑”，其实不然。他的一些好朋友都说，他的脑筋其实是“普普通通”的。

那么，他成功的秘诀是什么呢？他认为这是由于他生活在“一个完全独立的今天”里。

“一个完全独立的今天”，这句话是什么意思呢，在去耶鲁演讲的几个月以前，他曾乘坐一艘很大的海轮横渡大西洋。他看见船长站在驾驶舱里按了一个按钮，在一阵机器运转的响声后，船的几个部分就立刻彼此隔绝开了——隔成几个防水的隔舱。奥斯勒博士对那些耶鲁的学生说：“你们每一个人的机制都要比那条大海轮精美得多，而且要走的航程也遥远得多。

我想奉劝诸位：你们也应该学会控制自己的一切。只有活在一个“完全独立的今天”中，才能在航行中确保安全。在驾驶舱中，你会发现那些大隔舱都各有用处。按下一个按钮，注意观察你生活中的每一个侧面，用铁门把过去隔断——隔断那些已经逝去的昨天；按下另一个按钮，用铁门把未来也隔断——隔断那些尚未诞生的明天。然后你就保险了——你拥有所有的今天……切断过去。埋葬已经逝去的过去，切断那些会把傻子引上死亡之路的昨天……明天的重担加上昨天的重担，必将成为今天的最大障碍。要把未来像过去那样紧紧地关在门外……未来就在于今天……从来不存在明天，人类得到拯救的日子就在现在。精力的浪费、精神的苦闷，都会紧紧伴随一个为未来担忧的人……那么，把船前船后的船舱都隔断吧。准备养成一个良好的习惯。生活在“完全独立的今天”里，奥斯勒博士是不是主张人们不用下工夫为明天做准备呢？不是，绝对不是。在那次讲演中，他接着说道，集中所有的智慧，所有的热诚，把今天的工作做得尽善尽美，这就是你迎接未来的最好方法。

奥斯勒博士鼓励那些耶鲁大学的学生们在每天开始的时候，吟诵下面这句祝词：“在这一天我们将得到今天的面包。”

记住，这句祝词中仅仅要求今天的面包，并没有抱怨昨天我们吃的酸面包。也没有说：“噢，天哪，麦田里最近很干枯，我们可能又遇到一次旱灾。我们到秋天还能吃上面包吗？——或者，万一我失业了——那时我又怎样弄到面包呢？”

这句祝词告诉我们只可要求今天的面包，而且我们可能吃到的面包也只有今天的面包。

很久以前，一个名不见经传的哲学家，流浪到一处贫瘠的乡村，那里的人们过着非常艰苦的生活。一天，一群人在山顶上聚集在他的身边。他说出了一段也许是有史以来引用最多的名言。这段话仅有30个字，却经历了几个世纪，世代地流传了下来：“不要为明天忧虑，因为明天自有明天的忧虑，一天的难处一天受就足够了。”

很多人都不相信耶稣的这句话“不要为明天忧虑”。他把它当做一种多余的忠告，把它看做东方的神秘之物。始终不肯相信。他们说：“我一定得为明无忧虑、我得为我的家庭保险。我得把钱存起来以备将来年纪大的时候用。我一定得为将来计划和准备。”

不错，这一切当然都必须做。实际上，耶稣的那句话是300多年前翻译的。现在“忧虑”一词所代表的意义和当年詹姆斯王朝所代表的意义大相径庭。300多年前，“忧虑”一词通常还有焦急的意思。新译《圣经》把耶稣的这句话译得更加准确：“别为明天着急”。

不错，一定要为明天着想，小心地考虑、计划和准备，可是不要担忧。

战时的军事领袖必须为将来谋划，可是他们绝不能有丝毫的焦虑。指挥美国海军的海军上将厄耐斯特·金恩说：“我把最好的装备都提供给最优秀的人员，再交给他们一些看起来很卓越的任务。我所能做的仅此而已。”

他又说：“如果一条船沉了，我无法把它捞起来。如果船一直下沉，我也无法挡住它。我把时间花在解决明天的问题上，要比为昨天的问题后悔好得多。况且，如果我老是为这些事操心，我将支撑不了多久。”

无论战时还是平时，好主意和坏主意之间的区别就在于：好主意能考虑到前因后果，从而产生合乎逻辑而且具有建设性的计划；而坏主意则会导致一个人的紧张和精神崩溃。

最近，我很荣幸地拜访了亚瑟·苏兹柏格，他是世界上著名的《纽约时报》的发行人。苏兹柏格先生告诉我，当第二次世界大战的战火蔓延欧洲时，他感到非常吃惊。对前途的忧虑使他彻夜难眠。他常常半夜从床上爬起来，拿着画布和颜料，照看镜子，想画一张自画像。他对绘画一无所知。但为了使自己不再担心，他还是画着。最后，他用一首赞美诗中的七个字作为他的座右铭，最终消除了忧虑，得到了平安。这七个字就是：“只要一步就好了”。

指引我，仁慈的灯光……

让你常在我脚旁，

我并不想看到远方的风景，

只要一步就好了。

大概就在这个时候，有个当兵的年轻人——在欧洲的某地——也同样地学到了这一点。他叫泰德·本杰明，住在马里兰州的巴铁摩尔城纽霍姆路5716号——他曾经忧虑得几乎完全丧失了斗志。

泰德·本杰明写道：“1945年4月，我忧愁得患了一种被医生称之为结肠

痉挛的疾病，这种病使人极其痛苦。我想假如战争不在那时结束的话，我整个人就会垮了。

“当时我整个人筋疲力尽。我在第94步兵师担任士官职务，工作是搞一份作战中伤亡和失踪的情况记录，还要帮助挖掘那些在激战中阵亡后被草草埋葬的士兵，把他们的遗物送还给他们的亲友。我一直担心自己会出事，怀疑自己能否熬过这段时间，怀疑自己能不能活着回去抱抱我那尚未见面的16个月的儿子。我既忧愁又疲惫不堪。瘦了34磅，还差点儿发疯。我眼睁睁地看着双手变得皮包骨头，一想到自己瘦弱不堪地回家就害怕。我崩溃了，常常一个人哭得浑身发抖。有一段时间，也就是德军最后大反攻开始不久，我常常哭泣，这甚至使我放弃了还能恢复正常生活的希望。

“最后，我住进了医院，一位军医给了我一些忠告，整个改变了我的生活。在我做完一次全面身体检查之后，他告诉我，我的问题纯粹是精神上的，‘泰德，’他说：‘我希望你把生活想象成一个沙子漏斗。在漏斗的上半部，有成千上万颗沙粒，它们缓慢、均匀地通过中间那条细缝。除了沙子漏斗，你我都无法让两颗以上的沙粒同时通过那条窄缝。我们每个人都像这个漏斗，当一天开始的时候；有许多事情要我们尽快完成。但我们只能一件一件地做；让工作像沙粒一样均匀地慢慢通过，否则我们就一定会损害身体和精神上的健康。’

“从值得纪念的那天起，也就是军医把这段话告诉我之后。我就一直奉行这种哲学。‘一次只通过一颗沙粒……一次只做一件事。’这个忠告在战时拯救了我，而对我目前在印刷公司的公共关系及广告部中所做的工作也有莫大的帮助。我发现在生意场上，也有类似战场的问题，即一次要做完好几件事，但时间却很有限。材料要补充，新的表格要处理，要安排新的资料，地址有变动，分公司开张或关闭。……但我不再慌乱不安。我一再重复默诵军医的忠告工作比以前更有效率，再没有那种在战场上几乎使我崩溃的困惑、混乱的感觉。”

目前的生活方式中，最让人恐惧的就是，医院里半数以上的床位都留给了精神或神经上有问题的人。他们是被积累的昨天和令人担心的明天加在一起的重担压垮的病人。他们当中的大部分人，只要能牢记耶稣的这句话：“不要为明天忧虑。”或奥斯勒博士的这句话：“生活在一个完全独立的今天里。”今天就都能无忧无虑地走在街上，过快乐而有益的生活了。

你和我、在眼前的一刹那，都站在两个永恒的交会点上，即永远逝去的往日 and 永无尽头的未来的交点，我们不可能生活在两个永恒之中，哪怕是一秒钟也不行。那样会毁掉我们的身心。既然如此，就让我们以生活在这一刻而感到满足吧。罗勃·史蒂文生说：“不论担子有多重，每个人都能支持到夜晚的来临。不论工作有多苦，每个人都能完成一天的任务，都能很甜美地、很有耐心地、很可爱、很纯洁地活到太阳下山，而这就是生命的真谛。”

不错，生活对我们所要求的也就是这些。可是。住在密歇根州沙支那城法院街815号的杰尔德太太，在学到“只要生活到上床为止”这一点之前，却感到极度的颓丧，甚至于几乎想自杀。她向我讲述了这一段的生活：“1937年我丈夫死了，我觉得非常颓丧——而且几乎一文不值。我写信给我过去的老板里奥罗西先生，他是堪萨斯城罗孚公司的老板，我请求他让我回去做我过去的老工作。我从前做向学校推销世界百科全书的工作。两年前我丈夫生病时，我把汽车卖了。为了重新工作，我勉强凑足钱，分期付款买了一部旧车，开始出去卖书。

“我原以为，重新工作或许可以帮助我从颓丧中解脱出来。可是，总是一个人驾车、一个人吃饭的生活几乎使我无法忍受。加上有些地方根本就推销不出去书，所以即使分期付款买车的数目不大，也很难付清。

“1938年春，我在密苏里州维沙里市推销书。那里的学校很穷，路又很不好走。我一个人又孤独、又沮丧，以至于有一次我甚至想自杀。我感到成功没有什么希望，生活没有什么乐趣。每天早上我都很怕起床去面对生活。我什么都怕：怕付不出分期付款的车钱，怕付不起房租，怕东西不够吃，怕身体搞垮没有钱看病。唯一使我没有自杀的原因是，我担心我的姐姐会因此而悲伤，况且她又没有充裕的钱来付我的丧葬费用。

“后来，我读到一篇文章，它使我从消沉中振作起来，鼓足勇气继续生活。我永远永远地感激文章中的那一句令人振奋的话：‘对于一个聪明人来说，每一天都是一个新的生命。’我用打字机把这句话打下来、贴在汽车的挡风玻璃窗上，使我开车的每时每刻都能看见它。我发现每次只活一天并不难，我学会了忘记过去，不考虑未来。每天清晨我都对自己说。‘今天又是一个新的生命。’

“我成功地克服了自己对孤寂和需求的恐惧。整个人都非常快活，事业也还算成功，并对生命充满了热诚和爱。我现在知道，不论在生活中会遇上什