

三/最/从/书
·励志文库·
LIZHIWENKU

人性的 优点

全集

(美)卡耐基 (Carnegie, D) / 著
张译文 / 编译



**推动成功的指南，改变生活的智慧！
学会克服忧虑，坚信优点的力量！**

**人类史上最著名的成功激励大师卡耐基三大经典著作之一！
影响力仅次于《圣经》，70多年常居励志类畅销榜！**

大师卡耐基提倡人们认识到自己的不足，建议读者们更加积极地看待生活。

北方联合出版传媒(集团)股份有限公司
万卷出版公司

人类史上最著名的成功激励大师卡耐基三大经典
影响力仅次于《圣经》，70多年常踞励志类畅销

How to Stop Worrying and Start Living

人性的 优点

全集

戴尔·卡耐基 *Dale Carnegie* 著
张译文 编译



北方联合出版传媒（集团）股份有限公司



万卷出版公司
VOLUME PUBLISHING COMPANY

© 卡耐基 2012

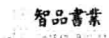
图书在版编目(CIP)数据

人性的优点全集/(美)卡耐基(Carnegie, D.)著
; 张译文编译. --沈阳: 万卷出版公司, 2010.5 (2012.9重印)
(三最丛书)
ISBN 978-7-5470-0951-2

I. ①人… II. ①卡… ②张… 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079327号



项目创意/设计制作/ 

人性的优点全集

责任编辑 陈丹 李婧
出版者 北方联合出版传媒(集团)股份有限公司
万卷出版公司
联系电话 024-23284090
邮购电话 024-23284050 23284627
电子信箱 vpc_tougao@163.com
经 销 各地新华书店发行
印 刷 北京联华宏凯印刷有限公司
版 次 2010年7月第1版 2012年9月第6次印刷
开 本 180mm×255mm 1/16 20印张
字 数 380千字
书 号 ISBN 978-7-5470-0951-2
定 价 39.80元



前言

《人性的优点全集》一书于1948年问世，后迅速成为“世界励志圣经”。它是卡耐基一生中最重要的、最生动的人生经验的汇集，它记录了芸芸众生摆脱心理问题最终走向成功的各种实例。阅罢此书，您会懂得如何去摆脱忧虑与困惑，如何开发自己的优点，开拓成功之路。基于此书对我们人生的积极意义，我们将其经过再次整理加工，重新奉送到读者面前，期待每一位读者都能从中获益，走向成功，走向幸福。

快乐是获得幸福的最佳心态，有了它，您就能积极地面对生活，正视自己的优点，相信自己，进而将自己推向成功的高峰。卡耐基告诉我们如果不想终生与忧虑、无为相伴，就要学会打造快乐心态，生活将因我们的态度而改变。我们可以先让自己从行为和语言上表现出快乐的感觉，再从报复和索取报答中解放出来，学会珍视我们已经拥有的东西，学会悦纳自己，用积极的眼光看待事物，以辩证的态度面对批评和阻挠。希望卡耐基教给我们的这些打造快乐的方式能丰富您的人生。

卡耐基认为，忧虑是人类面临的最大的心理问题之一。诚然，现如今学习、工作、生活中处处存现压力，无论您是高级主管、工程师、推销人员，还是家庭主妇、在校学生，都无法逃避各式各样的问题和苦恼。当遭遇忧虑时，有些人无法有效抑制忧虑蚕食自己的心灵，变得消极被动，进而影响到日常生活、商务活动和人际交往。这显然是不可取的。那到底怎样才能击败忧虑呢？卡耐基在众多人物传记中找出一些解决问题的良方例证，又向很多人士请教其克服忧虑的办法，终于整理出一套抑制忧虑的原则。翻开此书，您便可以和卡耐基一起，在其所讲述的事例中把它们提炼出来并加以延伸和完善。如您读一读沧桑的历史，就会知悉您的烦恼有多么的微不足道；懂得珍惜每一天，您就不会为明天的事情提前让自己烦恼；让肌肉动起来，您可以让烦恼融化在汗水中；坚持等待，您所忧虑的问题通常都会自动不见……其实，只要您还能走路，能自己吃饭，也没什么大毛病，您已经是世界上最幸福的人了。

为什么卡耐基能成为成功学大师？为什么卡耐基有那么大的魅力可以影响无数人的生活轨迹？这些答案就在卡耐基的奋斗历程中。在从一个乡村的小男孩成长为美国著名的心理学家和人际关系学家的过程中，其高洁的人格、坚定的信念、旺盛的精力熠熠生辉，他的腼腆羞怯、他的谦虚触手可及。这就是卡耐基，只要您能够了解他，他就可以成为您忠实的朋友。这位忠实的朋友用其精华集萃

的思想教给我们很多，他让自信、希望、爱及成功的想法注满我们的心，留给世人不朽的精神遗产。

为了让读者对改变生活和命运更有信心，能够更好地领悟到卡耐基思想的内涵，本书还介绍了许多卡耐基心目中的成功人物，如美国文坛的超级巨星辛克莱·路易士、闻名世界的“米老鼠之父”华德·迪斯尼、亿万富翁安德鲁·卡内基、一流的雄辩家乔治·萧伯纳等，还有最受人们推崇的林肯总统，这些人的人生经历告诉我们，摆脱忧虑就是那么容易，成功就是那么简单。

《人性的优点全集》是一本经过人们近70多年检验的成功的人生教科书，它被誉为“克服焦虑获得成功的必读书”，其内蕴的智慧和力量必能开拓您的成功幸福之路。就让这本书去改变您的人生吧。

目录 CONTENTS

Part one

打造快乐心态

- 第1节 生活因你的态度而改变/2
- 第2节 报复的代价是你自己/6
- 第3节 施恩不求回报/8
- 第4节 你愿意为100万美元出卖自己
拥有的吗? /10
- 第5节 保持真我/13
- 第6节 看到事物积极的一面/15
- 第7节 怎样才能快乐/18
- 第8节 没人会踢一条死狗/20
- 第9节 不要让批评伤害到你/21
- 第10节 以自己做过的傻事为鉴/23

Part two

获得快乐的秘诀

- 第1节 别被烦恼束缚/28
- 第2节 成为乐观者/29
- 第3节 我住在安拉乐园/30
- 第4节 丢掉你的自卑/32
- 第5节 4个抛开烦恼的好方法/34
- 第6节 昨天已经过去,今天不会更糟/35
- 第7节 我以为看不到明天的太阳/36
- 第8节 去运动吧/37
- 第9节 我曾是“忧虑之王”/37
- 第10节 我做过世上最苦最累的工作/39
- 第11节 我曾是世上最蠢的人/40
- 第12节 我永远的补给线/41
- 第13节 我失去了全部家产/43
- 第14节 摆脱忧虑的几招/44

- 第15节 远离忧虑的诀窍/45
- 第16节 一副快乐处方/46
- 第17节 不要累积你的忧虑/48
- 第18节 康复的秘诀/50
- 第19节 时间能帮助你解决很多问题/51
- 第20节 和死亡说再见/52
- 第21节 摒弃忧虑的措施/53
- 第22节 坎尼·麦克的七规则/53
- 第23节 紧张无异于慢性自杀/54
- 第24节 我生命里的奇迹/55
- 第25节 选择你喜欢的工作/57
- 第26节 不要为失眠而痛苦/60

Part three

卡耐基的奋斗历程

- 第1节 走出乡村的小男孩/64
- 第2节 疯狂的西部销售员/70
- 第3节 人生之初的重要契机/76
- 第4节 开创事业中的事业/84
- 第5节 公众演说创造的奇迹/90
- 第6节 因写作而活，为写作而生/96
- 第7节 卡耐基风格与畅销书情结/108
- 第8节 卡耐基事业的薪火传承/119

Part four

卡耐基的思想精华

- 第1节 充实自我的秘诀/128
- 第2节 增强自信，战胜恐惧/130
- 第3节 敢于在人前说话/135
- 第4节 热情，人格的原动力/138
- 第5节 得到更多的朋友/142

Part five

卡耐基心目中的成功人物

- 第1节 艾文·巴林/152
- 第2节 辛克莱·路易士/155
- 第3节 华德·迪斯尼/157
- 第4节 露易沙·梅·亚寇德/159
- 第5节 欧威尔·莱特/160
- 第6节 马丁·强生/162
- 第7节 艾迪·里肯贝克/164
- 第8节 马尔康·坎培尔爵士/166
- 第9节 安利可·卡罗素/168
- 第10节 安德鲁·卡内基/171
- 第11节 马克·吐温/173
- 第12节 杰克·丹普赛/177
- 第13节 乔治·萧伯纳/180

Part six

与卡耐基有着相似生活的伟人——林肯

- 第1节 苦难中孕育的梦想种子/186
- 第2节 亚伯拉罕·林肯的泪水/196
- 第3节 春田镇里的挫折和失败/202
- 第4节 走上宝座/228
- 第5节 炮火下的坚忍/243
- 第6节 结束战争的人/265
- 第7节 硬汉的陨落/277
- 第8节 那个受世人鄙弃的女人/292
- 第9节 不可被饶恕的凶手/298

第一章

Part one 打造快乐心态

快乐是一种心态，持这种心态的人能积极地去面对生活，他看到的总是事物积极的一面。而不快乐的人通常也是因为一种心态，如何使这样的人变得快乐呢？本章告诉你从以下几个方面进行思考：不要老想着报复你的仇人，也不要老想着别人要怎么样去报答你，在任何时刻都要努力地保持自我，明确自己想要的东西是什么。



第1节 生活因你的态度而改变

唯一能让你变得快乐的方法，就是努力让自己先从行为和语言上表现出快乐的感觉。

我曾经参加过一个电台节目，主持人问我：“你认为自己学到的最重要的一课是什么？”我的答案很简单：“思想的重要性。”如果知道你在想些什么，我就可以推断出你是个什么样的人。每个人的思想不同，也就造就了性格的差异。

我们每个人所要面对的最大问题，就是怎样拥有正确的思想。我们一旦解决了这个问题，所有的问题都可以迎刃而解。

曾经统治古罗马帝国的马尔卡斯·阿利璠斯留下一句发人深省的名言：“生活是由思想组成的。”

当我们想的都是快乐时，我们真的会快乐；当我们想的都是忧伤时，我们真的会忧伤；当我们想到恐怖时，我们内心开始惧怕；当我们认为自己会失败时，我们最终会失败；当我们总是自怨自艾时，别人也会远离我们。诺曼·文森·皮埃尔说：“你不是你所想到的模样，但你却会成为你想象的人。”

我并不是提倡人们要盲目乐观，而是要用积极的心态去面对生活，也就是正视问题，但不过分忧虑。正视问题就要了解、研究问题因何而来，再找出解决的办法，多余的忧虑和担心对于解决问题毫无帮助。

一个人可以在正视棘手问题的同时，在衣领上插一朵鲜花昂首漫步。洛威尔·托马斯就是这样的一个人。

我曾经协助托马斯拍摄一部电影，电影讲述了艾伦贝和劳伦斯在第一次世界大战中的经历。在这部影片获得巨大成功后，托马斯又用了两年时间准备拍摄一部印度和阿富汗的纪录片。

在遭遇了一些出乎意料的事情之后，他突然发现自己陷入了糟糕的境地——他破产了。

面对庞大的债务，托马斯也不免有些消沉，但他敢于正视这个问题，也没有过分忧虑，他深知，自己一旦被不幸压倒，在别人眼里他就彻底失败了，债权人也只会更

看不起他。因此，他每天早上出门时，都会买一朵鲜花插在自己的衣领上，然后昂然走到大街上。他不允许自己被挫折挤垮，他告诉自己说：挫折不过是一个过程，是登上成功之峰前必须经历的考验。

心理会对人们的生理和能力产生惊人的影响。英国著名心理学家哈得菲在只有54页的《力量心理学》中讲述了一个心理测试：“我请了3个人来参加测试，分别在三种不同的情况下，用尽全力抓住握力器。第一次是在完全清醒的状态下，他们的平均力量是100磅。第二次则处在催眠状态下，并且暗示他们身体很虚弱，这一次，他们的平均力量才29磅，还不到正常情况下的1/3。第三次还是在催眠中，但暗示他们非常强壮。结果这一次，他们的平均力量达到了142磅，在他们心里认定自己具有这样的能力时，他们的力量增长了近50%。”

心理具有匪夷所思的强大能力，让我们简单地回顾一件发生在美国内战期间的真实事件。

玛莉·贝克·埃迪是基督教信仰疗法的创始人，很久以前，她以为疾病、忧愁和不幸将会陪伴自己终生，因为她的第一任丈夫在他们结婚不久就去世了，第二任丈夫抛弃了她，和一个有夫之妇双双私奔，最后潦倒地死在一家救济院里。她有一个病怏怏的儿子，因为家里实在太穷，被迫在他4岁的时候送给了别人收养，从那以后的31年里，她再也没见过自己的孩子。

她自己的健康状况也很糟糕，因此对“信仰疗法”产生了兴趣，后来，在麻省利安市，她的人生发生了重要的转折。

一个寒冷的冬日，她在冰面上滑了一跤，摔得昏了过去，脊椎损伤非常严重，她因此不停地抽搐，医生对此也束手无策，对她说只能等待奇迹的出现，但是她也绝不可能再站起来了。

玛莉·贝克·埃迪躺在病床上，默默地等待死亡的降临，可是，一本书改变了这一切。她读到书里的一段话：“一个瘫痪的人被人用担架抬到耶稣面前，耶稣对他说：‘你的罪已获得了宽恕。孩子，站起来，回家吧。’瘫痪的人就站了起来，走回家去了。”

正是耶稣的这句话令她浑身生出一种神奇的力量，她“立刻下了床，可以走动了”。这是信仰给予她的治疗力量。

她说：“就如同牛顿被一只苹果触发了灵感。我感觉自己变得不一样了，还可以帮助他人改变。我坚信：一切取决于你的心理和由之引发的思想。”

我不是基督教徒，我也不是在为基督教的信仰疗法做宣传，只是我自己深信思想的力量。只要人们改变心理，就可以解除恐惧、忧虑和一些疾病，让自己的生活变得更好。仅仅我亲眼所见的真实事例，就有几百件之多。



在我的一位学生身上，就曾经发生过惊人的思想转变。最早的他，几乎因为忧虑而崩溃，他对我说：“没有什么事情不让我忧虑。我太瘦，不停地掉头发，也许这辈子都没办法挣到钱结婚，我不会是一个好父亲，我会失去我所爱的那个姑娘，别人对我的印象很糟糕，我的胃是不是出了毛病，会不会因此丢了工作。这些都令我忧心忡忡，就像一个没有安全阀的锅炉，我内心的压力膨胀到了无法忍受的地步。这样下去，我只有一种结局——真的玩完了！如果你没有过这种经历，那就感谢上帝吧，让你永远不要体验精神崩溃的痛苦，那实在是世界上最折磨人的事情。”

“我无法和人沟通，家里人也不行，我控制不了自己的惊恐，只要有一点点细微的动静，我会吓得蹦起来。我无缘由地哭泣，不愿意见到任何人。我每天在痛苦中挣扎，我想所有的人包括上帝都已经抛弃了我，我觉得自己没办法再活下去了。”

“我下了决心，去佛罗里达旅行，希望能帮自己改变心情。在上火车之前，父亲交给我一封信，叮嘱我到了佛罗里达之后再拆开。我找到一家汽车旅馆住下，打算找一份船上的工作，却没有找到，我只好在海边消磨时间，心里更加难受了。我想起了父亲的信，于是打开来读，信里说：‘孩子，你现在离家1500英里远，但你的感觉和在家没有什么不同？因为你的烦恼之源正是你自己，而实际上，你的生活环境不是真的糟糕，而你的身体和精神也完全没有问题，这一切，不过是你自己的想象。如果你明白了这一点，就请回家吧，因为你已经可以医好你自己。’

“父亲的信令我非常恼怒，我认为应该他同情我，而不是指责我。我再也不想回家了。就在那天晚上，我无意中路过一家教堂，因为无聊，就决定进去看看。里面正在传道，讲的是‘战胜精神，甚于攻占城池’，大意竟然和父亲的信如此相同，我不禁沉思起来，我终于吃惊地明白自己有多么愚蠢，还曾想过改变世界和他人，原来我唯一需要改变的，正是我自己思想相机上的焦距。”

“第二天我就回了家，一周后我恢复了工作。4个月后，我娶了心爱的姑娘。如今，我们有5个孩子，生活快乐幸福。上帝一直都很眷顾我。以前我只是一个主管，现在我是拥有450名员工的工厂厂长。我理解了生命的真正含义，我常常提醒自己，注意调整思想的焦距，一切都会变得更好。”

“我感激自己曾经的精神崩溃，它让我发现思想的强大能量，现在的我充分运用思想带来的积极影响，不再让身心疲惫焦虑……”

我们的平静和快乐并不取决于外在的条件，诸如我们身在何处，我们拥有什么，或我们的身份，而取决于我们的心理状态。

在300年前，失明后的汉弥尔顿指出了同样的道理：“运用思想自身的力量，就能使地狱变成天堂，天堂沦为地狱。”

拿破仑拥有无上的权力、荣耀和财富，但他却说：“我的一生从没有一天是快乐

的。”而又瞎又聋又哑的海伦·凯勒，却快乐地宣称：“我的生命是那样美妙。”

半个世纪的生活经历让我牢记爱默生的一句话：“唯有你自己，才能带给你平静。”

古代著名哲学家艾比克坦德郑重地说：“我们要尽全力摆脱错误的思想，这远比清理‘身体的脓包或肿瘤’更为重要。”

19个世纪之后，这一理论被现代医学证明无误。在约翰·霍普金斯医院的病人里，有4/5是因为心理压力过大而引发了生理或心理疾患。坎贝·鲁宾博士说：“病因在于他们无法协调自己的生活。”

如果你此刻正忧虑不安，精神压力很重，请听我说，你要依靠自己的意志来改变心态。做到这一点并不难，只要你愿意花一点时间和精力。

我们不能仅仅是下定决心，而要付诸行动，首先改变我们的行为，在这个过程中，我们的心理也逐渐发生了转变。

威廉·詹姆士曾说：“唯一能让你变得快乐的方法，就是努力让自己先从行为和语言上表现出快乐的感觉。”

你可以试试这个简单的方法，昂首挺胸，露出你的微笑，做个深呼吸，唱唱歌，或吹口哨，你很快就会体会到快乐的行动会让你忘却烦恼和担忧。这是大自然赋予我们创造奇迹的礼物。

印第安纳州有一位名叫英戈赖特的人，他就是用这方法快乐地活到了现在。10年前，他被诊断得了猩红热病，治好之后，肾脏又出了问题。他找了许多医生，甚至连“江湖医生”都看过了，可没人治得好他。

不久，他得了并发症，医生告诉他，他的血压已经升高到214的最高值，情况非常严重，没有办法可以挽救他的生命了。

他说：“我回到家里，查清我所有的账单包括保险单都已经付清。我向上帝忏悔我过去的种种过失。家人在为我哭泣，而我也郁郁难平。悲伤地度过了一星期后，我问自己：‘或许你一年之内都不会死，那为什么不快乐地珍惜每一天呢？’

“我豁然开朗，从此微笑对待每一天。我尽力表现出自己一切正常，一开始，这实在很难办到，但是我坚持让自己看上去快乐，这样做对我和家人都大有帮助。

“很快，我就发现自己真的好多了——好得和我所表现出来的一样。每天都在恢复，直到现在——我被预言将会去坟墓的日期已经过去了好几个月，我快乐而健康，血压也在稳步下降。如果我一直活在悲观地等待死亡的阴影里，那么医生的宣判无疑会变成事实，可我给自己一个快乐的心情，反而日渐恢复了健康。”

既然快乐、勇敢的心理能够让一个人改变“死刑判决”，那为什么我们要生活在小小的烦恼和忧愁的控制之中呢？既然可以为自己和周围的人创造真正的愉悦，那我



们又何乐而不为呢？

詹姆斯·艾伦在《人类思想》一书中写道：“如果一个人改变了对其他人和事物的看法，那么其他人和事物对他而言，确实发生了改变……当一个人的思想朝向光明的一方，他会发现自己的生活获得了巨大收益……改变我们气质的关键在于我们的内心……如果一个人不能从心理振作起来，那他只能终生和忧虑、无为做伴。”

《圣经·创世纪》告诉我们，是上帝让人类统治世界。这份贵重的馈赠并不能引起我的兴趣，我不想要控制世界的权力，我只想要控制我自己的能力——控制我的内心和思想，控制我的恐惧和悲观——控制我的行为，改变我的人生。诚如威廉·詹姆士所言：“……只要将内心的恐惧转化为进取的力量，就可以把大部分的伤害转化成获益。”

第2节 报复的代价是你自己

如果自私自利的人想要占你的便宜，不要计较，也不要报复，在你试图从他身上找回平衡的时候，你自己的损失要远比给他造成的损失还大。

我在黄石公园游览时，森林管理员说：有一种大灰熊可以打倒除了黑熊和犀牛以外的任何西方的动物。我当时却注意到，还有一只小动物在和那头大灰熊共进晚餐，那是一只臭鼬。很明显，大灰熊只需要一巴掌就可把臭鼬拍死，可是经验告诉它，那样做的结果很糟糕，因此大灰熊容忍臭鼬与自己分享食物。

我了解大灰熊的想法，因为我幼年时曾经抓到过四条腿的臭鼬，成年后，在纽约也遇到过几个臭鼬类型的两条腿的人。我深知：聪明的人，是不会招惹任何一种臭鼬的。

如果你憎恨你的仇人，那就会影响你的睡眠、食欲还有血压，毁灭你的健康和快乐，这无疑给了你的仇人胜利的希望，他们很乐于见到你挣扎在痛苦和愤恨之中。你痛恨的感情对他们不会造成任何伤害，却会让你沦入地狱般的生活。

“如果自私自利的人想要占你的便宜，不要计较，也不要报复，在你试图从他身上找回平衡的时候，你自己的损失要远比给他造成的损失还大……”这可不是理想主义者的教导，而是摘自警察局的报告。

报复之心会给你的健康带来很大损害。《生活》杂志说：“长期处在激愤的状态下，高血压和心脏病就会和你长伴。”

任何医生都了解，有心脏病的人，一旦发怒就可能致死。华盛顿州斯博坎城的警察局长杰瑞·斯瓦托给我写信时提到：“68岁的威廉·崔坎博，在此地开了一家小餐馆，他对厨师一直用茶具喝咖啡很是不满。有一天，他火冒三丈，拿起左轮手枪就向厨师跑去，却因为心脏病突发而倒地死亡——手里还紧握着那支枪。根据验尸报告，他过于愤怒引发了心脏病导致死亡。”

耶稣教导我们“爱你的仇人”，也是在指示我们善待自己的仪容。或许你也认识一些女性，她们的神情被仇恨和幽怨扭曲，脸上满布皱纹。美容可以让她们变得美丽，但她们心中却没有温暖和喜悦。

有位圣人曾说：“满怀爱心吃青菜，要比满怀怨恨吃牛排还要美味。”

如果不能做到善待敌人，那我们也应该善待自己，我们不能让仇恨控制我们的健康、外表和快乐。诚如莎士比亚所言：“不要为敌人点燃怒火，最终烧伤的却是你自己。”如果你不能善待你的敌人，那你至少可以原谅或忘记他们。我曾问艾森豪威尔将军的儿子，他父亲会不会对别人记恨。他回答说：“不会！我父亲从不为他不喜欢的人浪费一分钟的时间。”

前纽约州州长威廉·凯若被地方小报大肆攻击，还被一个疯狂的人枪击，虽然面对死亡的威胁，他还是不改初衷：“每天晚上我都会原谅一切人和事。”

或许你会认为他的做法过于美好和理想化，然而，叔本华认为生命本身就是痛苦的冒险，可即便是在深深绝望的时候，也尽力“不要怨恨任何一个人”。

波那·巴鲁区（曾担任6位美国总统的顾问）曾说：“我不会让敌人的攻击得逞，任何人都不可能羞辱或给我造成困扰。”同样，任何人也都不能羞辱或困扰你，除非你自己愿意。

让我们善待那些误解和敌对我们的人，让我们努力做一些超出我们能力的事情，这是一个行之有效的方法，可以让我们忘记曾遭受的屈辱和敌视，将时间和精力用在我们所要达成的目标上。

1918年，第一次世界大战期间，人们的情绪很不稳定，那时在密西西比中部地区有一个谣言流传甚广，说是德国人正怂恿黑人团结起来造反。劳伦斯·琼斯是一位黑人老师，被人密告说他是造反者的头领。一大群白人将他绑起来，让他站到一个大木柴堆上，准备把他吊起来烧死。

这时有人提议，让他临死前说点什么。于是，劳伦斯·琼斯被五花大绑地站在木柴堆上，面对群情激昂的人群，镇定地述说自己的理想和生活。他教育了许多没有上过学的孩子，让他们成为优秀的农民、机械工人、厨师还有家庭主妇。他也说到许多



白人送给他金钱、土地、木料、猪、牛，帮助他开办一所学校。

他神色镇定，言辞恳切，并不乞求放过自己。有一些熟悉他的人知道他所言句句为实，人们渐渐冷静下来，不但释放了他，还现场募集了一些钱作为学校的教育经费。

后来，有人问劳伦斯·琼斯，他恨不恨那些想要烧死他的人？他回答说，他忙着为自己的目标而奋斗——那是超出他能力的事情，没有去恨别人的时间。“我没有时间考虑仇恨，没时间后悔，不论什么人也不值得我放低自己去恨他。”

艾比克坦德早就警告过：“每个人终归会为他所犯的过失付出相应的代价。了解这一点，任何人都不会令你愤怒，你也不会和他们争斗，更不会谩骂、斥责、报复他们。”

我仿佛听到我父亲多年来每个夜晚念诵《圣经》的声音：“爱你的仇人，善待以你为敌的人；为诅咒你的人祝福，为欺凌你的人祈祷。”

第3节 施恩不求回报

这就是我想要告诉你的重点：人天生爱忘记表达感激之情。要是我们帮助别人就想得到别人的感激，那我们只会令自己头痛。

我曾经遇到一位德克萨斯的商人，他怒气冲冲地告诉我：11个月以前，他给自己的34位员工一共发放了1万美元的年终奖，可令他气恼的是，居然没有一个员工向他表示感谢，他说自己实在后悔，早知道一分钱奖金也不发了。

我很同情他，因为他已经60岁，却花了近一年的时间抱怨这件早已过去的事情。

他应该停止抱怨，而去想想为什么员工不感谢他，或许他发给员工的日常工资很低；或许员工认为发放年终奖是再正常不过的事情；或许他一直脾气不好，员工根本不敢也不愿意表示感谢……

当然，也许还有其他的可能，比如他手下的员工都没有修养和礼貌等。我们并不了解事情的真实情况，但我想起了沙穆尔·强森博士的话：“良好的教育会让人常怀感恩之心，但这样的人极为稀少。”

大部分对人施恩的人，都有一个错误的认识：希望得到回报。而这恰恰说明了他

对人性的无知。

要是你曾经救过某人一命，你可能也会希望他对你感激涕零。塞穆·利波维兹当律师时，曾经成功地为78个人辩护，使他们免于死。请你猜猜，其中会有几位表示感激，哪怕只是寄一张圣诞贺卡给他呢？没错，一个人也没有。耶稣一下午治好了10位麻风病患者，也不过只有一个人向他道谢，那9个人连个“谢”字都没说，就一溜烟全都走了。

请你想一想，为什么你、我，还有那个德克萨斯商人在施了一点小小的恩惠之后，却想要得到比耶稣所得还多的感激呢？

如果你送给一位亲戚100万美元，你觉得他会感激你吗？安德鲁·卡内基就这样做了，假如他在地下能够听到人世间的声音，那他一定会惊诧地听到这位亲戚正在咒骂他，原因就在于他将3.65亿美元捐给了慈善机构，而只是给了这位亲戚“区区100万美元”。

人性就是如此，你不要奢望人们会作出改变。我们应该泰然地接受这个事实，从此施恩不求任何回报，要是我们得到被帮助者的感谢，就权当是一次惊喜；如果没有得到任何感激，那我们也不必为此闷闷不乐。

这就是我想要告诉你的重点：人天生爱忘记表达感激之情。要是我们帮助别人就想得到别人的感激，那我们只会令自己头痛。

要想在这个世界上得到爱，唯一的方法就是不求回报地付出你的爱。这个方法是不是太理想化呢？其实不然，这不过是最普通的方法，会让我们都感受到快乐的方法。我这么说，是因为我自己的家人就有这样的体会。我的父母喜欢帮助别人，虽然我小时候，家里很穷，但他们还是竭尽所能帮助爱达荷州的一所孤儿院。我父母从来没有去过那里，或许也从没有人为此感激他们——当然会收到感谢信——但他们却从中得到了莫大的乐趣，他们并不想让别人感激或作出回报。

亚里士多德说过：“理想的人，以帮助他人为快乐……”毫无疑问，我的父母正是这样“理想的人”。

我要谈的第二个要点：假如你想要快乐，那就不要考虑感恩与否的问题，而享受帮助他人的乐趣。

几千年来，多少当父母的在悲哀地叹息儿女竟不知感恩。

可是，如果我们不教育孩子们感恩，他们又怎么会懂得呢？

请记住：父母的行为通常是子女效仿的榜样。如果我们想要教育孩子学会感恩，那我们首先要做到知恩图报。