

成功者^的 13项修炼

穷人几乎没有，乞丐一无所有：富人所拥有的东西太多了，
但是没有一个人会认为自己已经足够了。
凡是以愤怒开始的事情必然以耻辱结束。
不勤劳的人绝不会有有什么荣誉。
有知识的傻瓜比没有知识的傻瓜更糟糕。

富兰克林◎原著 兰吉林等◎编译

揭示美国人走向成功的奥秘，搭建
平凡人获胜的台阶！

Cultivate
Succeed
Study

© 中国华侨出版社

成功者^的 13项修炼

富兰克林 原著 王吉林等 编译

揭示美国人走向成功的奥秘，
搭建平凡人获胜的台阶！

◎ 中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

成功者的十三项修炼/ (美)富兰克林原著; 兰吉林等编译.

—北京: 中国华侨出版社, 2004.1

ISBN7-80120-779-3

I. 成… II. ①富…②兰… III. 个人—修养—通俗读物 IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 117261 号

成功者的十三项修炼

原 著	富兰克林
编 译	兰吉林等
策 划	孙宗良
责任编辑	杨 郁
版式设计	李鸿斌
经 销	新华书店
开 本	880×1230毫米1/32 印张12.375
印 刷	北京昌平百善印刷厂
版 次	2004年1月第1版 2004年1月第1次印刷
印 数	9000册
书 号	ISBN 7-80120-779-3/G·306
定 价	23.80元

中国华侨出版社 北京市安定路20号院 邮编 100029

发行部 (010) 64443051

编辑部 (010) 64443979 64443056

序章：铸造美国

精神的十三项修炼

决定一个人成功的不仅仅是那些所谓的谋略和技巧，更重要的是流淌在他血液中的文化精神。美国人之所以成为美国人，正是由这种精神决定的。当我们为美国的强大和美国人的成功而感慨时，千万不要忘他们的文化精神。

每个民族都有自己的文化观念和道德标准，而这种文化观念和道德标准时时刻刻都在左右着每个人的行为。富兰克林经过毕生实践，最终总结出了推动美国人走向成功的13项修炼。富兰克林因此成为“他生活的那个时代和国家最伟大和最出色的人”（杰斐逊语），很多美国人也因此不断走向成功。

托马斯·杰斐逊（1743—1826年）是美国第3任总统。1785年他曾担任驻法大使。一天，他去法国外长的公寓拜访。

外长问：“你代替了富兰克林先生？”

杰斐逊回答说：“是接替他，没有人能够代替得了他。”

富兰克林为何获得如此高的评价，这是很多人都想知道的问题。

富兰克林说过：“不道德的行为不是因为被禁止才有害，它们之所以被禁止，正是因为它们已经有害。”

合适的行为产生良好的习惯，良好的习惯铸造成功的性格。富兰克林一生之所以取得如此辉煌的成就，就是对这一论断的最好证明。要做到这一点，就必须进行必要的修炼。富兰克林用一生的时间总结出的成功者的13项修炼，并且身体力行，最后获得了巨大的成就，这是他留给后代的最宝贵的财富。

富兰克林总结出来的13项修炼，不是在短时间内随便给自己定的规矩，而经过不断实践精心制定的。他还是一个青年的时候，就为自己今后能够“在各方面都像一个有理性的动物那样去生活”，制定了如下几条戒律：

1、在这一段时间里，我需要极其节俭，直到偿清了我所欠的全部债务。

2、自己要努力在一切场合说真话，不向任何人许下不可能履行的诺言，一言一行都要以真诚为本，这是一个有理智的人能够使人最高兴的行为。

3、自己必须勤奋致力于正在从事的行业，不因任何骤然致富的愚蠢计划而改变自己的志向，因为勤劳和坚韧是致富的最可靠的途径。

4、从此以后，我决心不再议论别人的短处，即使是事实也不议论，而宁愿找些理由去原谅我所听到的他人的过错，并在适当的场合尽我所知地谈论所有人的长处。



这四条可以简单地归纳为“节俭”、“诚实”、“勤奋”和“宽容”。富兰克林对这些戒律，一直坚持奉行到老。后来，在他《自传》的第二部分中，公开了他奉行了几十年的修炼秘密，比较详细地说出他的13项修炼和与此有关的问题。这是富兰克林为世人留下的最为宝贵精神财富。

这13项修炼是：

一、节制

食不过饱；饮酒不醉。

二、少言

言则于人于己有益，不作无益闲聊。

三、秩序

各样东西放在一定地方；各项日常事务应有一定的处理时间。

四、决心

事情当做必做；既做则坚持到底。

五、俭朴

花钱须于于人于己有益，即不浪费。

六、勤勉

不浪费时间；每时每刻做有用之事，戒除一切不必要的行动。

七、诚实

不欺骗人；思想纯洁公正；说话也应诚实。

八、公正

不做不利他人之事，切勿忘记履行对他人有益的义务，不伤害他人。

九、中庸

勿走极端；受到应有的处罚，应当加以容忍。

十、整洁

身体、衣服和住所应力求清洁。

十一、镇静

勿因琐事或普通而不可避免的事件而烦恼。

十二、贞节

切戒房事过度，勿伤害身体或有损自己或他人的安宁或名誉。

十三、谦虚

效法耶稣和苏格拉底。

富兰克林为了完善自己的品德，陶冶自己的情操，制定了这13项修炼内容。并且他打算在此基础上写一部书，书名都取好了，叫《道德的艺术》。但是他太繁忙了，很多事物占据了的时间，最终这个计划未能实现。对此，在他的《自传》有比较详细的记载。

在读书学习的过程中，他发现不同的人对道德品质的名目和分类是不同的。比如“节制”，有的人只限于吃喝上，但是有的人却推广到人的每一种快乐、欲望、嗜好以及肉体或精神上去，有的人甚至把节制推广到了野心和贪婪上去。为了明确，便于施行，他就为自己多设了一些名目，用他的话说，就是“舍去词简意繁和模棱两可的词语”。他认为，这13项修炼是自己必须和值得做到的。为了明白无误，他在每一项下面都加上了简短的戒律，主要是补充说明其作用。他制定出这些东西不是给人看的，而是自己要认真修炼。

他说：

我的目的是养成遵守这些行为的习惯。所以我认为最好不要马上全部实行，这样会分散注意力，还是一段集中试行一种行为为好。当一种习惯已经形成了再去试行另一种，直到完成13项为止。我认为，先获得的一些行为有利于其他行为的形成。

对这13项修炼的顺序，富兰克林也有自己充分理由，他说：

第一点是“节制”，因为“节制”可以让一个人的头脑清醒。为了时刻警惕旧习惯的不断进攻，抵制旧习惯的诱惑，保持“节制”这种行为是很必要的。只要“节制”的行为修炼好之后，一个人就不难做到第二点“少言”了。

在改善道德修养的同时，就会产生获取知识的欲望。我一直在想，在与人交谈的过程中，与其用嘴巴说话，倒不如用耳朵去听，这样不仅可以克服多嘴多舌、插科打诨的坏习惯——这种坏习惯只会使自己与轻浮的人为友，还可以使自己听到更多有用的东西。所以我把“少言”列为第二种行为。

通过了“节制”和“少言”之后，我就可以有更多的时间来实现我的计划和学习了，所以，第三种行为就是“秩序”。“秩序”包括两个方面的内容，一个是东西要放在一定的地方，一个是做每一件事都要有时间的限制。如果做到了这一点，一个人就可以下“决心”。只要有了决心，

坚决果断地致力于获取其他的行为就容易了。

“节俭”和“勤勉”能够使人还清剩下的债务,能够使
人富裕起来,此后就可以独立了。到了这一步,一个人就
容易“诚实”和“公正”了。

由此可见,富兰克林对13项修炼的排列是有逻辑顺序
的。后面的几种修炼,他没有一一罗列,但是也很容易看出它
们之间的关系。比如“中庸”是一种比较高的境界,中国古代
的《四书》中说:“不偏之谓中,不倚之谓庸。”一个人要做到
“不偏不倚”是不容易的,所以必须有了一定的行为修养之
后才有可能获得。

富兰克林提出13项修炼,并不是一下子就提出来的,第
13项“谦虚”就是属于这种情况。其所以提出“谦虚”这一
项,是因为接受了一个朋友的建议。

事情是这样的:

有一位朋友很友善地向他提出,有人认为他在谈话中经
常表现出骄傲自大,并且举了几个例子。富兰克林经过思考
认为,自己在讨论问题的时候,常常不满足于自己的正确,颇
有些傲气十足、盛气凌人的样子,于是他决心改掉这种坏习
惯,就在第12种行为之后加上了第13项“谦虚”,并且使
“谦虚”的内涵更加广泛。

他对此曾发表评论说:

我不敢吹嘘自己在谦虚方面取得了很大的进步,但
是至少从表面上看,我的确取得了很大的进步。我给自
己制定这样一个规矩:不准说出与别人相反的意见和过



分肯定的话。为了达到这个目的,为使用词语方面一般都很注意,不允许自己使用“肯定”“毫无疑问”等词语,而是尽量使用“我认为”“我理解”“我想”或“现在我认为”“事情可能是这样的”等词语。

每当我发现别人发表错误意见的时候,我一般都不会粗暴地反驳对方的观点,以此来换取自己的一时痛快,也不在当时就指出对方的违反常理的地方,而是在轮到自己说话的时候,说明在某些情况下对方的观点是可行的,但是在现在这种情况下,“似乎”“好像”值得考虑,等等。

不久,我就发现了这种方法的好处,与别人谈话很融洽了。我很谦虚地提出自己的意见,很少有人反对,很容易被别人接受。

这样做的好处还有:每当我发现自己的意见是错误的时候,我就会觉得要少一点痛苦;而如果我的意见是正确的时候,我就会很容易说服别人放弃自己的错误观点,接收自己的意见。

据很多资料记载,开始使用这种方法的时候,富兰克林感到很不自在,后来就逐渐适应了,这样慢慢就形成了习惯。

富兰克林晚年曾说:“可能在已经过去的50年内,没有人听过我说过一句独断的话。”看来,世界杰出公民富兰克林就是靠这一点赢得了当时和后代世界人民的敬仰!

的确,在现实生活中,恐怕没有一种不良习惯比“傲慢”更加难以驯服,即使主观上企图对它进行乔装打扮,与它进

行殊死搏斗,甚至自己认为已经把它打翻在地,还踏上了一只铁脚,但是它还是会“野火烧不尽,春风吹又生”,不知什么时候,它就会探头探脑,暴露原形。由此可见要真正做到谦虚也不简单。

为了修炼这13种行为,富兰克林专门准备了一个小本子,每种行为分配一页。每页都用红墨水划分为7行,每一天占一行,在每一行的上面注明是星期几,再画上13条红色的横线,在每一个横格的开头标明一种行为。

表格的样式如下:

项目 \ 日期	星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
节制							
少言	*	*		*		*	
秩序	**	*	*		*	*	*
决心			*		*		
节俭		*		*			
勤勉			*				
诚实							
公正							
中庸							
清洁							
镇静							
节欲							
谦虚							

表格制好之后,每天都进行自我审查,如果发现这一天出现过失,就这一栏中标出小黑点。

为了保证行为的修炼效果,每一个星期只对一种行为进行严格考察。第一个星期,富兰克林就只考察“节制”方面的任何过失,其余的12种修炼,依旧像平时一样,只是在每天晚上记录有关的过失。这样进行下去,如果能够做到第一个



星期“节制”中没有黑点,就表明自己在这方面的能力加强了,没有“节制”的程度减弱了。

接着就可以进行第二种行为“少言”的修炼,争取在第二星期内“节制”和“少言”都没有黑点。如果进行顺利,到最后一种行为修炼结束,一共要花去 13 个星期。如果顺利的话,一年就可以循环 4 次。

这样的修炼要不断进行下去,正如一个人给花园除草,不要希望一次就把所有的杂草都清除干净。一次清理一个花坛,清理完第一个再清理第二个,如此不断地清理下去,整个花园就清理完毕了。这是一个人的能力可以办到的。另外,全部花坛都清理完一遍之后,又必须清理第二遍,这样才会让花园的杂草不再重生。如此周而复始,一个人的行为就日趋完善,就不断习以为常,最后就铸造出一个人的优良品性了。

如果能够不断地清除自己小本子上的黑点,就会产生一种成就感。如果经过几次循环之后,发现自己的本子还是干干净净的,那种欣慰之情是很快意的!

在进行修炼的过程中,富兰克林十分重视引用古今中外的名人名言来鼓励自己。他在《自传》中曾经引用很多这样的名言来鼓励自己,比如他引用汤姆生《四季歌》的《冬季》一节来勉励自己:

光明生命之父是至尊至善的神灵!

是你叫我认识了行为,认识了神灵!

祈求你帮我摆脱放荡、虚荣和恶习,

脱离一切低级趣味,拯救我的灵魂,

让我拥有知识,心神安宁,品德高尚,

永远圣洁,永远幸福!

成功者的
13项修炼

在这13种行为中,富兰克林认为遵守“秩序”最为困难,所以他对此极为重视。为了完成“秩序”所规定的任务,他给每件日常的事务都分配了一定的时间,在小册子的每一页下面都有很详细的一天24小时作息时间表。时间表中规定,什么时候起床,什么时候洗脸,什么时候计划这一天要做的事情……直到上床睡觉,可以说是事无巨细,应有尽有。

富兰克林自从开始实行行为准则之后,发现自己犯了很多出乎自己意料的错误,也就是说,自己的错误比原来想像的要多得多。当然,他同时也看到,自己在各方面的错误在不断地减少。

开始的时候,他为了节约表格,总是把原来表格上的黑点擦掉,以至到了后来小本子变得百孔千疮。为了减少制造表格的麻烦,他就把表格和箴言记录在一本用光亮的厚纸制成的备忘录里,用经久耐用的红墨水来绘制表格,用容易擦去的黑铅笔来标记所犯的错误。后来,他很后悔地说,可惜在一年的时间之内,他只完成了一个循环。在后来的几年内,他也只完成了一个循环,因为他的事情实在是太多了。

对于遵守“秩序”,他曾经这样说过:

“秩序”给我带来的麻烦最多。我发现,作为一个工人,比如一个印刷工人,什么事情都留出一定的时间是可以的,但是,作为一个印刷厂的老板,这样准确地遵守时间往往是不太可能的,因为还要外出应酬,接待客人等。甚至把杂物、文件等东西有“秩序”地放在定的地方

都很困难,因为我从小就没有养成这样的好习惯。小的时候,我的记忆力很好,东西随便放没有感到什么不便。可是随着年龄的增长,这种不好的习惯给我带来很多不必要的麻烦,浪费了很多精力。

我在“秩序”方面的改进是很缓慢的,经常都会旧病复发,我甚至常常想放弃这一条,来一个我行我素……

说一句实话,我在“秩序”方面是“不可救药”的。我现在已经老了,记忆力也很差了,特别地感到需要“生活秩序”。但是,就是到了现在,我也没有达到我先前所希望达到的那种境界,离那种境界还有很多的距离。可以很有成就感地说,我现在的努力使我感到比以前更加幸福了。这好比有的人希望写一手好字而去临摹字帖一样,虽然事实上他们可能都很难达到字帖上的那样优秀,但是就是因为临摹,他们的书法有了很大的进步。这就是我所要追求的。

富兰克林告诉他的儿子,他的一生,直到自己79岁时写自传的时候,都感到有永恒不变的幸福伴随着自己,就是因为采用这种方法陶冶自己的品德,进行不断地修炼。

他认为,自己能够保持长期的身体健康应该归功于“节制”,自己的早年生活安静、财产的知识的积累,要归功于“节俭”和“勤勉”,而他的所有知识使他成为一位有用的公民,而且在知识界享有一定的声誉。国家对他的信任并授予他光荣的位置,应该归功于“诚实”和“公正”。

他认为,把这些行为结合起来,就会对人产生一种总体上的影响,形成良好的习惯,即使有时候达不到自己理想的

境地,也可以让自己的心态感到平和、愉悦,这也是他至今还受到人们欢迎的原因之一,甚至很多年轻人都愿意和他交朋友。因此,富兰克林希望他的子孙以他为榜样,一定能够从中获取更大成功和欢乐!

这 13 项修炼,是富兰克林经过毕生实践而对美国人文化精神的总结,因此,这些修炼反过来又推动了美国人文化精神的发展。这种良性互动,使得美国从一个最年轻的国家很快成长为一个最强大的国家。

事实上,只要希望进步,渴望成功,你就必须进行自我修炼。认识到这种修炼的必要性,你就开始走向成功第一个台阶了。不断地修炼,你就会不断进步,最终成为一个杰出的人物。

目 录

序章：铸造美国精神的十三项修炼

决定一个人成功的不仅仅是那些所谓的谋略和技巧，更重要的是流淌在他血液中的文化精神。美国人之所以成为美国人，正是由这种精神决定的。当我们为美国的强大和美国人的成功而感慨时，千万不要忘他们的文化精神。

富兰克林经过毕生实践，最终总结出了推动美国人走向成功的13项修炼。富兰克林因此成为“他生活的那个时代和国家最伟大和最出色的人”（杰斐逊语），很多美国人也因此不断走向成功。

01 节制：限制欲望，在心疼的地方动刀子

修炼自己，提高心性，克己制胜 (2)

一个人的自我节制能力，不是天生的而必须要在生活中不

断磨练和体会,在失败中逐步感悟。大凡能够成就大事的人,都具有较强的自制力。

潜心修炼,克制自我 (2)

在生活中感悟,从错误中苏醒 (5)

控制和释放不良情绪,

以一个健康的身心去迎接挑战 (10)

鼓起勇气,艰难的地方下手 (15)

需要克制的往往都是自己的欲望。事实上,一般来说,欲望是很难克制的。因此,克制就是自己以自己为敌,这需要勇气和决心。

知难而进,最难克制的地方最要紧 (15)

节制需要修炼,明知故犯不可取 (21)

02 少言:沉默是金,学会说话,掌握成功本领

多吃一点可以,乱说一句不行 (30)

会说话是一种亟需提高的能力,“少言”是一项应该学习的好品德,不要把这两者混淆起来。“少言”的反面就是多语。喜欢说话不一定是坏事,可是应该清楚,喜欢辩论是一种不良嗜好。

不能炫耀能力,而要表现品德 (30)

会说是好事,可听比说更要紧 (33)

倾听他人说话,获得真诚友谊,学到更多知识 ... (37)

认真地倾听别人说话,不仅仅会获得别人的好感,更重要的是从别人那里学到很多东西,了解到很多信息,观察到