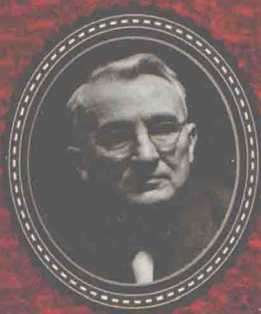


• 一部透视人生成功技巧的经典之作 •



卡耐基的 成功之道

※ 卡耐基教你13堂人生必修课 ※

KANAIJI DE
CHENGGONG ZHIDAO



卡耐基的 成功之道

※卡耐基教你13堂人生必修课※

李 睿◎编著

KANAIJI DE
CHENGGONG ZHIDAO

 北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

卡耐基的成功之道：卡耐基教你 13 堂人生必修课/李睿
编著. —北京：北京工业大学出版社，2014. 12

ISBN 978-7-5639-4117-9

I. ①卡… II. ①李… III. ①成功心理—通俗读物
IV. ①B848.4—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 259875 号

卡耐基的成功之道——卡耐基教你 13 堂人生必修课

编 著：李 睿

责任编辑：杜曼丽

封面设计：胡椒设计

出版发行：北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 邮编：100124)

010-67391722 (传真) bgdebs@sina.com

出 版 人：郝 勇

经销单位：全国各地新华书店

承印单位：北京高岭印刷有限公司

开 本：787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张：25

字 数：487 千字

版 次：2015 年 1 月第 1 版

印 次：2015 年 1 月第 1 次印刷

标准书号：ISBN 978-7-5639-4117-9

定 价：39.80 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题，请寄本社发行部调换 010-67391106)

前言

在生活中，为什么很多人都想活出一道精彩，费尽了百般周折，累得呼哧带喘，却依然没有大的起色。他们到底缺什么呢？毫无疑问，是没有准确地掌握成功之道和付诸高效的实际行动。

谈到成功之道，我们一点都不陌生，但是往往不知道该怎么走，该怎么做，甚至付出了艰辛的努力，还是没有真正取得良好的成果。这一点也不奇怪，因为在实现这个目标的过程中，总会出现很多情况和问题，有的是因为自己的思维和判断一时掌控不住，有的是由于自己固有的人性弱点，还有些突如其来的因素——比如人与人之间的关系、合作双方的利益纠葛，等等。遇到问题，就要及时解决；回避问题，等于耽误人生。有一句话说得好：“不知道把目标的钉子往哪里钉，就是不知道这颗钉子的用处是什么；反之，就是找到了最好的人生处方。”

大家都有不一样的人生，有的活得轰轰烈烈，有的活得平平淡淡；有的活得特别令人瞩目，有的活得特别委屈……同样的人生舞台，为什么会有天壤之别呢？关键就在于能不能准确地把握住最适合自己的成功目标，落在实打实的行动中。因此，即使有一百个或一千个所谓的成功目标，最后也都会打水漂。

美国最响当当的人生规划大师戴尔·卡耐基说：“每个人都是社会丛林里的一棵树，把自己的成功目标的根扎扎实实生长起来，就能够树立起来。相信自己，才能做出自己！”卡耐基的话曾激励成千上万寻找成功目标的人从逆境中走出来、从落魄中摆脱出来，变成了一个个能够主导自己命运的成功者。毋庸置疑，他们都是卡耐基大师关于人生规划的受益者。卡耐基作为

卡耐基的成功之道

——卡耐基教你 13 堂人生必修课



行为导师指出的成功目标以及如何对待、处理的方法，其价值是巨大的，是明灯式的！

我们需要卡耐基思想的正能量吗？当然需要！因为每个人在艰难、困惑的时候，都希望有人能够在身边给他点亮一盏心灯，把一个个棘手的难题解决掉。卡耐基有关规划成功目标的一部部著作，到今天为止，依然保持着长盛不衰的销售佳绩，已经成为最畅销的“解决人生问题”的经典，很值得我们认真阅读，仔细思考，这些著作为我们实现成功目标指出一条捷径。尤其当今人心普遍浮躁，做事情不得要领——要么四处出击却两手空空，要么粗枝大叶而不重视细节，要么容易满足一些小成就而失去大目标等。在这样的情况下，我们更有必要把卡耐基书中的精华找出来，变成自己人生的养分，一步步推动自己的人生向前进，正如卡耐基所说：“把自己的成功目标规划成一盘最精彩的象棋！”

应广大读者的要求，我们花费很大精力，仔细编写了《卡耐基的成功之道——卡耐基教你 13 堂人生必修课》。本书忠实地保留了卡耐基人生规划学原著的精彩篇章，希望有更多的人能够通过阅读本书，熟悉和掌握卡耐基的成功之道，能够娴熟地运用在实践中，从而获得一个又一个的成功！

目录

第一课 生活法则:越成熟就越好

第1节	你千万别只会踢椅子	1
第2节	困难与不幸不能画等号	4
第3节	让不幸远离自己	8
第4节	要有自己的信念	13
第5节	世间只有一个你	16
第6节	不要盲目地追随任何人	20
第7节	别让人对自己产生厌恶	24

第二课 学会亮一亮自己的魅力

第1节	微笑表达:比语言更具有效力	29
第2节	随机应变:处理解决突发事件的能力	32
第3节	提议建言:永远比命令更胜一筹	35
第4节	称赞夸奖:要有分寸和创意	38
第5节	赔礼道歉:并不仅仅是简单地承认错误	42
第6节	安抚慰藉:恰到好处地传达给不幸者	45
第7节	倾听是最好的恭维	49
第8节	幽默风趣:高超的语言和智慧体现	52
第9节	保护别人的面子	55
第10节	别忘了微笑	57



第三课 与人打交道是一门学问

第 1 节	让对方感到自己很重要	61
第 2 节	恰到好处地做出回答	64
第 3 节	注意沟通中容易出现的十种失误	67
第 4 节	说“不”的十种方法	71
第 5 节	进行电话交流时的十项注意	76
第 6 节	不要和对方争辩	79
第 7 节	含蓄婉转地纠正别人的错误	83
第 8 节	学会倾听	85
第 9 节	交谈的时候,要让对方的心情保持愉快	88

第四课 换位思考就不会“一根筋”

第 1 节	千万不要批评、责备、埋怨别人	92
第 2 节	体谅别人就是宽容	94
第 3 节	学会称赞别人,态度要真诚	99
第 4 节	诚恳地赞美别人	102
第 5 节	投其所好	105
第 6 节	换位思考	107
第 7 节	真诚地去关心别人	110
第 8 节	千万不要忘记别人的名字	115
第 9 节	说别人感兴趣的事	119

第五课 掌握一些高效沟通的方法

第 1 节	灵活地掌控话题	122
第 2 节	如何让别人喜欢自己	125
第 3 节	恰当地提问	129
第 4 节	谁都不愿意被人命令	132
第 5 节	批评要讲究艺术	135
第 6 节	学会怎样应对抱怨	138
第 7 节	尽量找到合理的借口	141

第8节 注意肢体语言的运用	144
第9节 遵循六个程序去表达观点	147
第10节 不要针尖对麦芒似的辩驳	150
第11节 解决冲突时要保持冷静	153

第六课 说服别人其实并不难

第1节 赞美并赏识别人	156
第2节 委婉地指出别人的错误	159
第3节 别总是怪罪别人	160
第4节 谁也不愿受别人的指使	161
第5节 激励别人走向成功	162
第6节 学会抬高别人	164
第7节 鼓励更有利于对方改正错误	166
第8节 学会把权力分配给别人	167
第9节 帮助别人客观地认清事实	168
第10节 让他人的心理需求得到满足	172
第11节 让自己的观点具有戏剧性	176
第12节 让别人以为那个想法是他想出来的	179
第13节 发现自己犯错要及时承认	182
第14节 想办法让对方主动跟自己合作	184

第七课 赢得别人的心比什么都重要

第1节 不要同人辩论	187
第2节 尊重别人的看法	190
第3节 假如错了,立刻承认	193
第4节 对待别人要友善	194
第5节 让他人主动说出“是”	196
第6节 让他人有机会说话	199
第7节 别强迫别人同意自己的见解	201
第8节 多从对方的角度思考问题	202
第9节 对别人的感受表示理解	204



第 10 节	调动别人的积极性	205
第 11 节	戏剧性地表达自己的愿望	207
第 12 节	激励他人面对新的挑战	208
第 13 节	让别人信任自己	210

第八课 练就一套自己的语言风格

第 1 节	声音:一开口就不同凡响	213
第 2 节	简洁:说话不要婆婆妈妈	216
第 3 节	体态:无声语言可以辅助有声语言	218
第 4 节	形象:让人轻松接受你	220
第 5 节	修辞:让语言更有说服力	223
第 6 节	通俗:讲话的最高境界	225
第 7 节	诚恳:言之凿凿,论之有据	228
第 8 节	资料:使你更加轻松地表达观点	230
第 9 节	心态:要对自己的讲话能力有信心	232
第 10 节	思维:内部向外部的转化过程	234
第 11 节	反馈:观察别人心理的能力	236
第 12 节	准备:多熟悉自己的讲话内容	239
第 13 节	记忆:它会让你的口才越来越好	242

第九课 讲话需要技巧

第 1 节	沉默未必总是金	247
第 2 节	不做随声附和的平庸之辈	249
第 3 节	板着脸说话有害无益	252
第 4 节	讲话要避免直来直去	254
第 5 节	不懂装懂 = 无知	256
第 6 节	口若悬河并不是好口才的象征	258
第 7 节	停止无谓的争论,化干戈为玉帛	260
第 8 节	啰唆源于短话长说	262
第 9 节	语调:用生动风趣代替无聊乏味	264
第 10 节	尊重:征服对方的方式	266

第 11 节	含蓄婉转:不方便直接表达时的最佳选择	269
第 12 节	暗示:轻松地达到水到渠成的效果	271
第 13 节	模棱两可:让你的语言产生更奇妙的效果	274
第 14 节	打圆场法:处理自己和别人之间的尴尬局面	277

第十课 及时处理好别扭的人际关系

第 1 节	接受无法逃避的事实	280
第 2 节	很多时候,我们需要一笑而过	285
第 3 节	每天都尽力让别人愉快	286
第 4 节	别人快乐的同时,自己也获得了快乐	290
第 5 节	批评别人是为了自己	295
第 6 节	别让批评的矛头伤到你	297
第 7 节	要学会批评自己	299
第 8 节	对敌人要宽容	302
第 9 节	碎掉的木屑就别再去锯了	307

第十一课 想办法不为工作、钱财发愁

第 1 节	生命中最关键的决定	311
第 2 节	找到自己的“职业倾向”	314
第 3 节	大多数烦恼是金钱引发的	318
第 4 节	夫妻与职业选择	324
第 5 节	要计划消费	327
第 6 节	洗碗偶得	331
第 7 节	把不利变成有利	333

第十二课 安稳的生活就是一道香茶

第 1 节	在忙碌中摆脱忧虑	336
第 2 节	我的明天在哪里	339
第 3 节	活在当下	342



第 4 节	工作时要让自己像个沙漏	344
第 5 节	每一天就是一个新生命	346
第 6 节	看看你窗前盛开的玫瑰	348
第 7 节	感激不尽:必须说出来	351
第 8 节	别让小事击败你	354

第十三课 家庭幸福是最美的一件事

第 1 节	千万不要唠叨个不停	359
第 2 节	别打算去改造你的另一半	361
第 3 节	别批评你的他(她)	362
第 4 节	发自真心地对她表示赞赏	363
第 5 节	关注生活中的小事	365
第 6 节	夫妻之间应该互相尊重	366
第 7 节	怎样和女性相处	368
第 8 节	怎样和男性相处	374
第 9 节	别做婚姻的文盲	379
第 10 节	谈论双方都感兴趣的话题	381
第 11 节	家庭主妇怎样才能永葆青春	383
第 12 节	四步将忧虑减半	386

第一课 生活法则：越成熟就越好

第1节 你千万别只会踢椅子

【引言】

- 迈向成熟的标志是——敢于承担责任。生活在这个世界上，就要面对很多的责任。
- 那些不成熟的人，总能找到理由为自己的不足开脱。
- 重要的是如何让我们生活更加幸福美好，而非一味地自我怜悯、萎靡不振。

一天，我那个刚学走路的小女儿达娜，想把一个小椅子弄进厨房里，好登着它取冰箱里的东西。我看到之后，立刻冲过去，却还是没来得及——她从椅子上掉了下来。我把她扶起来之后，想看看她是不是摔伤了，却见她使劲儿地踢了那个小椅子一下，嘴里还生气地说：“都怪你，把我摔了下来！”

假如你注意过孩子们的举动，肯定会发现很多这类事。作为一个孩子，这样做是无可厚非的。他们就是要向一些没有生命的东西、不相干的人出出气，好像这样一来就能让自己的痛苦减轻一些。他们这样做是非常正常的。

可是，如果成人之后依然这样做，可就不大好了。从古代开始，人类当中就存在一种推卸责任的恶习。亚当偷吃了禁果之后，把罪过都推给了夏娃：“是你给我做伴的那个女人给了我那树上的果子，我才吃了。”而夏娃说：“是蛇哄骗了我，我才吃了。”

迈向成熟的标志是——敢于承担责任。生活在这个世界上，就要面对很多的责任。千万不要在遇到磨难的时候，像个孩子似的找椅子出气。

为什么很多人都喜欢把责任推给别人呢？其实，仔细想想也很简单——同自己肩负责任相比，推给别人多容易呀！

卡耐基的成功之道

——卡耐基教你 13 堂人生必修课



反省一下自己吧，你是不是很爱怪罪父母、上司、老师、丈夫、妻子、儿女，有时我们还会把祖先和政府一同拿来责备，甚至责怪社会，责怪自己不该出生到这个世界。

那些不成熟的人，总能找到理由为自己的不足开脱。比如，他们的童年不够幸福——生活太穷苦了、父母都太老实了，或者是生活太奢侈、管教得极为严厉，或者是失于管教、没上过学，或是身体太孱弱了，等等。

还有一些人，总是在抱怨丈夫或是妻子跟自己没有共同语言，或者是自己的命不好……这简直令人感到费解：怎么一切都和这个人过不去呢？而这些人，他们本身首先想到的并不是如何战胜困难，而是先把一切责任推给别人。

记得一个学员曾经在课后跑来找我，当时我们刚刚上完一节关于记人姓名的课。她对我说：“我想你不会要求我也去记别人的姓名吧，我向来不擅长这个。我总是把别人的名字记混。”

我问她：“是什么原因呢？”

她回答说：“这是遗传，我们家的人记忆力都不好，我也是这样。”

“小姐！”我开导她说，“你的症结不是遗传，而是习惯。在你的内心深处，感到把责任推到遗传上比努力去记东西要简单多了。请坐，我要让你看到这一点。”

接着，我让她做了一些记忆练习。她当时很专心，所以效果不错。尽管完全克服掉她的旧有观念并非一朝一夕的事，可是，在接受我的意见之后，她开始克服自身的不足，记忆力提高得很快。

现在做父母简直太辛苦了，不仅要抚养儿女，到老还得受他们的埋怨。从记性不好开始，直到脱发，生活中大大小小的不顺利，都能怪到父母头上。

我曾经接触到一个年轻女子，她埋怨母亲影响了自己的一生。在她很小的时候，父亲就病死了，母亲为了养家糊口不得不外出工作。母亲是个很要强的人，最终成了一个女企业家。她对女儿呵护备至，为她提供最好的教育，结果竟然令人感到十分意外——在女儿的眼中，母亲的成功竟然成了她的绊脚石！这个年轻的女子说，她的童年简直是不堪回首的，她时时刻刻都在潜意识中与母亲“竞争”。她的母亲感到非常费解：“我真是对她太不了解了。多年来，我这么辛苦地工作，就是想给她提供更好的环境，可结果，我带给她的只有压力。”

与这位年轻女子恰恰相反的是，尽管乔治·华盛顿出身卑微，父母也很普通，但他却拥有留名史册的能力，受世人瞩目。

亚伯拉罕·林肯，他的童年极度贫困，完全都得依靠自己的辛勤劳作，可这并没有影响他成为一代伟人。

林肯从没想过要去责怪谁。在 1864 年，他曾经说过：“不管是美国人民、基督教教民、历史，还是最后上帝的裁决，我都该负责。”

这简直就是人类有史以来最为勇敢的倾诉。只有像这样，在众人面前有勇气

承认该承担的责任，才能说我们是成熟的。

现在流行一种非常简单的推卸责任的方法，那就是看心理医生——躺在病床之上，浪费很多时间，说着自己各种各样的问题，寻求自己不良状况的根源。这倒是一种极为高级的享受。

如果有人对你说，童年时期不好的遭遇是你一切麻烦的根源，比如，占有欲太强的母亲，严酷的父亲等——如果这能让你觉得安慰，而且你又能支付得起，那么，一辈子都看心理医生我也没意见。

威廉·葛夫曼医生有一篇很好的论文《幼儿精神病学》。里面说到了目前流行的“心理医生”，说他们简直把人们惯坏了。他说，很多求助于心理医生的人，最想达到的目的就是——“从心理学的角度，为自己的不足以及古怪的行为找个借口。”如此一来，他们就能从精神上得到一种安慰。心理学的确在为那些无法面对成人世界的人寻求突破口，可与此同时，有更多的人则不断地因生活中的挫折，责怪着别的人或事。

在很久远的古代，人们就开始关注星相学了。16世纪，人们在面对生活中的不如意时，一般都会这样说：“我出生的时机不对。”或是“我的幸运星不合适”。

可是，在《凯撒大帝》中，莎士比亚让罗马名将凯撒大帝说的竟是这样的话：“亲爱的布鲁塔斯，我们的星辰并没有错，错的是我们这种听天由命的习惯。”

从《圣经》中你就会看到，耶稣具有超越人类并拯救人类的特质，不管是谁来寻求他的帮助，他都不会拒绝。耶稣在治好瘫子时说：“孩子，你放心！你的罪赦了。”

英国的都铎王朝有个习俗，每个王室的孩子都配备着一个“代替挨打的男孩”。谁都不能冒犯王室成员，包括孩子。可是，只要是孩子就难免会犯错误。于是，人们便想出了一个方法，他们花钱请来一个孩子做“代罪的羔羊”，代替皇家的孩子接受惩罚。听说很多人还争相去做这个工作呢，因为这样不仅可以领到酬劳，还能因此进入王室工作，令人很羡慕呢！

如今这样的职业早就消失了，可是很多幼稚的、不成熟的人，依然在寻找着“代罪的羔羊”。如果没有那个可以做他们推卸责任对象的人，他们就会怪罪动荡的社会、生活的不稳定、国际格局的多变、骇人听闻的事件，等等。

前一段时间，我和朋友一起去看图书展览。他是一个在现代艺术方面自我感觉良好的人。当时，我看到一幅画，画风很是浮躁，就顺口把自己的感觉说了出来：“我看，我那三个孩子画得都比这个好呢！如果这也能算是艺术的话，那我就应该是米开朗琪罗了。”

朋友说：“难道你没有意识到人类精神上的苦恼吗？这个画家想要表达的，是人类处于原子时代中的痛苦与彷徨。”

看吧，即使是一个画得乱七八糟的画家，都要把原子时代当作是自己没有艺



术性的根源。

不过，可以肯定的是：要想让原子时代满足人类的梦想与追求，必须有坚定、成熟的人才行，也就是那些能够、并且乐意承担自身责任的人。

如果你想迈向成熟。首先应该遵循的一个准则是：接受自己行为的后果，对自己的行为负责，不要只是踢椅子。

第 2 节 困难与不幸不能画等号

【引言】

- 困难是喜欢逃避责任的人最好的借口。
- 如果每天都觉得生不逢时，那么肯定就要把自己的错误推到先天的不足，或是别的什么上面了。
- 凡是不够成熟的人，很容易把自己跟别人不一样的地方当成自己的不足，或是前进的阻力，之后，就盼着有人能特别看重自己；成熟的人就不会这样。

有个叫爱德华·道斯的人，很是令我敬佩。他有个租车店，就在我家旁边，里面全是高级客车。他是个非常开朗的人，既善于倾听，又乐意接触新东西，所以多才多艺。一天，和他聊天的时候，我们都觉得凡是伟人或是有成就的人，一般都具有克服困难的能力。后来，他问我：“你听说过纳达尼·鲍德其这个人吗？”

我说：“是那个精通航海的人吗？”

“对！”爱德华说，“就是那个人！他 1773 年出生，终年 65 岁。10 岁之前，他基本上是靠自学，比如他的拉丁文。在此基础上，他读完了牛顿的《数学原理》。21 岁的时候，他已经可以称得上是非常优秀的数学家了。后来，他迷上了航海，便开始学习航海术。听说，在一次航海的过程中，他竟然给全船的人上了一节课，连厨子都算在内。课的内容是怎样用月亮和星座的联系，计算船的位置。他还出过一本关于航海的书，现在已经成了经典教材。对于一个没有受过什么正规教育的人来说，这简直太神奇了，对吗？”

我对他说的话非常赞同。

鲍德其就是一个勇敢、不服输、任何困难都吓不倒的人。或许没人对他说过：“想当个科学家，必须要接受大学教育才行。”所以，他才可以心无旁骛地勇往直前，依靠自学得到自己想要的知识。像纳达尼·鲍德其和爱德华·道斯这样的人，困难在他们面前是根本站不住脚的。

困难是喜欢逃避责任的人最好的借口。你肯定听很多人说过，自己之所以会失败，全是因为没有接受过大学教育——相反，假如他们真的接受了大学教育，肯定还会为自己找到很多其他的原因。

真正成熟的人是不会这样做的，他们所要做的是想尽办法把困难打倒，而不是想尽办法逃避困难。

一次，亚历山大·贝尔和朋友约瑟·亨利说，工作遇到了麻烦，原因是自己电机方面的知识太少了。约瑟·亨利是华盛顿一个工学院的校长，尽管他觉得朋友的说法没错，可是他没有这样说：“哦，亚历山大，实在是遗憾，你没机会学习电机知识太遗憾了！”

另外，他也没有对贝尔说怎么去申请奖学金，或者是怎样请求父母的帮助。他只说了三个字：“去学吧！”

后来，亚历山大·贝尔真的去深造电机课程了，最终成了一个在科学史上很有建树的人。

那么，穷困的生活可以作为失败的借口吗？

美国总统赫伯特·胡佛出身于一个铁匠家庭，后来还成了孤儿；IBM（国际商业机器公司）的董事长托马斯·沃森，最初只是一个记录员，每周只能赚到2美元。他们全都获得了成功，却没有一个觉得贫穷阻碍了自己的发展。他们全身心地投入到工作当中，所以，根本无暇顾及自己有多么可怜。

罗伯·路易·史蒂文森终生疾病缠身，可是，他从不让病痛成为自己生活和工作的障碍。凡是接触过他的人，都觉得他非常有活力、心胸宽广、乐观，就连他的文字都充满了这样的精神。他从不向自己的疾病低头，所以他的文学作品也流露出一种坚韧、一种深度。

回顾历史，很多留名千古的人物都有身体上的缺陷，比如，拜伦爵士有跛脚，朱利亚斯·凯撒受癫痫症的折磨，贝多芬被疾病变成了失聪的人，拿破仑长着矮小的身躯，莫扎特患有肝病，富兰克林·罗斯福患有小儿麻痹留下了后遗症，海伦·凯勒生来就又失聪又盲。

至于女演员，我们首先就得说说“女神莎拉”。她是一个私生女，长相一般，童年生活简直苦不堪言，人生对她来说似乎没有什么希望可言。可是，她没有向命运屈服，在克服了重重困难之后，终于成了舞台之上令人仰视的“女神”。

我有一个好朋友，他的儿子长得英俊潇洒、高高大大，可是从小就口吃，怎么也治不好。幸好在学校里他的成绩很突出，大家都很喜欢他。

一天，男孩回家对父母说，老师让他在毕业典礼上代表所有的学生发言，之后，他就开始认真地准备讲话稿了。他的父母也为他提了很多意见并进行了一定的修改，可是谁也没说到口吃的问题。

毕业典礼终于开始了。男孩站到众人面前开始了讲演，观众们安静极了，大家

卡耐基的成功之道

——卡耐基教你 13 堂人生必修课



都在默默地看着他，因为许多人都认识这个男孩，知道他从小就患有口吃。最初，男孩说得非常慢，可是信心十足，接下来的 15 分钟一直非常顺利，没有一点差错或犹豫。讲话结束之后，会场上掌声雷动，大家都激动极了，很多人甚至热泪盈眶，因为，他们能想象得出，这个男孩为了这一刻克服了怎样巨大的困难。

卡尔顿·格里夫住在新泽西，是个做买卖的人。一次开车经过莫里镇的时候，他在十字路口，见到一个年轻的盲人妇女牵着狗过马路。他马上踩刹车停了下来。

过了一会儿，一个男子来到他旁边说，他是那个妇女的导盲犬训练师。

他说：“请你以后别像刚才那样急刹车了。这是对狗的一种特殊训练，专门用来防止意外发生，如果车子都那样立刻停住，狗就会觉得应该这样，于是没有了警惕性。如此一来，万一哪辆车没有紧急刹住车，就会发生交通事故了。”

这个故事给我留下了深刻的印象。我说的可不只是训练师的方法，更重要的是，我看到了那个少妇，她居然能勇敢地参与这种训练，帮助自己战胜缺陷、正常生活。

这些人的心灵深处都是非常成熟的。他们不会被自己的困难所吓倒，而是去勇敢地面对、接受，之后，凭借自己的能力全力克服。他们不想求得谁的怜悯，更不会绝望、逃避。

罗埃·史密斯为爱默·赫姆写过一本传记，名叫《徘徊在死神门口的生命》。书中充满了鼓舞人心的力量。爱默·赫姆是在俄亥俄州的亨特威出生的，医生看着刚刚出生的他只说了一句话：“这孩子恐怕不会活太久的。”

可是，赫姆活了下来。90 年了，右半身的病痛一直在折磨着他，可他从来没有向死神低头。因为无法从事体力劳动，他就专心阅读。

1891 年，在 28 岁的时候，他开始做卫理公会的传教士。有两次致命的打击曾经光顾过他，都没让他对生活失望。为此，巧克力制造商约翰·惠勒注意到了他，开始在经济上向他伸出援助之手。

后来，爱默·赫姆开始热衷于兴建教堂、募集传道基金，还经常对学校 and 医院进行帮助。这个“单肺传教士”为慈善事业募集到了 300 多万美元。

69 岁的时候，他开始过“退休”生活，可工作一直伴随着他。他接着进行了将近千次的传道演讲，写过两本书，为教会和别的慈善组织募集了 50 万美元，还是 20 多个专科学校的董事。此外，他又以个人的名义捐款 5 万美元，兴建了加州大学附近的一所教会。

爱默·赫姆不知道什么叫“缺陷”：他只知道生命对自己来说是宝贵的，要活得有意义。他充分利用了自己 90 多年的生命，让自己的名字与“勇气”画上了等号。

当今社会迅猛发展，年轻与活力就是本钱，这令很多一大把年纪的人开始为自己的“缺陷”而叹惋。有些时候，他们就会想自己太落伍了，该扔到垃圾堆里了。

我还记得几年前，纽约的训练班里有个 74 岁的女学员，她说她自己不知道