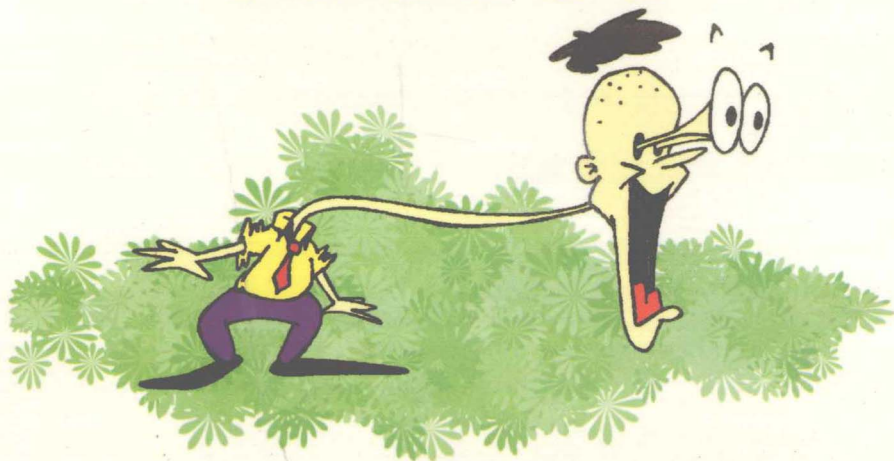




新起点丛书

励志经典文库



我们为什么不思考更多 打造励志宝典，完善心灵世界

邵 帅等 / 编著



远方出版社

责任编辑:王月霞

封面设计:月光工作室

新起点丛书

励志经典文库

我们为什么不思考更多

编 著 者 邵 帅 等
出 版 远方出版社
社 址 呼和浩特市乌兰察布东路 666 号
邮 编 010010
发 行 新华书店
印 刷 北京通州大中印刷厂
版 次 2004 年 10 月第 1 版
印 次 2004 年 10 月第 1 次印刷
开 本 850×1168 1/32
字 数 3000 千
印 数 3000
标准书号 ISBN 7-80595-988-9/G·349
总 定 价 1320.00 元
本册定价 18.00 元

远方版图书,版权所有,侵权必究。

远方版图书,印装错误请与印刷厂退换。

前 言

“吃得苦中苦，方为人上人”一直是我们用来策励自己的一句话。

一个肯吃苦、肯奋斗、不怕失败的人，即使尚未成功，但我相信他的前途是飞黄腾达的。天生我材必有用，只要我们不怕吃苦，不管是遇到什么大风大浪，或是急湍暗礁，也唯有在这种环境之下才能激起美丽的浪花；反倒是风平浪静的海面只能引起小小的涟漪。

西方谚语说：“年轻的本钱，就是有时间去失败第二次”，等到我们老了，就已经没人肯请我们去工作了，所以现在好好奋斗是很重要的。

曾经看过一则报导，这则报导的主角是谢坤山，他没有双手和一条腿，他的人生过得非常坎坷，但他从不放弃希望；他用他的嘴巴画出许多栩栩如生的画，他有妻子和小孩，现在过的幸福美满，他的恒心与毅力，愈挫愈勇的精神深受人钦佩的。

“有恒为成功之本”，做任何事情恒心与毅力必先具备，天助自助者，“成功之日”必指日可待。维持现状就是落伍，我们要不断的求进步，未来是虚幻的，惟有把握当下才是最重要的。

放眼古圣先贤也都是奋斗所换取来的，没有人一出生就会说话、会走路，都是靠后天的培养与学习，所以不管是天才

或是笨蛋，只要肯上进，一样能闯出属于自己的天空。

本套丛书《励志经典文库》的编写，为大家迎接人生难题，快速适应社会，提供了可以依赖的范本。尤其是对于青年人来说，在人生的关键时刻，更需要拥有一本这样的书籍，来陪伴自己度过艰难的心理变革的时期。本套丛书内容新颖，涉及面广，适合图书馆馆藏以及个人收藏之用，因水平有限，不足之处，望请见谅。

编 者

目 录

第一篇 戴尔·卡耐基语录 (1)

1. 人性的优点 (1)
2. 人性的弱点 (12)
3. 快乐的人生 (19)
4. 语言的突破 (34)
5. 写给妻子 (57)

第二篇 智慧的锦囊

——三十二则战胜忧虑的真实故事 (72)

1. 突然来袭的六大烦恼 (72)
2. 做一个乐观的人 (74)
3. 我住在阿拉的乐园 (75)
4. 我克服了自卑的心理 (79)
5. 驱逐烦恼的五个方法 (82)
6. 熬得过昨天,就能熬过今天 (85)
7. 克服了最恶劣的挑战 (86)
8. 我是“烦恼大王” (88)
9. 影响我一生的一句话 (90)
10. 我以为我活不到明天 (91)
11. 我曾是世界上最大的笨蛋 (92)

1

我们为什么不思考更多



12. 永留退路	(94)
13. 运动可以解忧	(97)
14. 警长找上我家门	(98)
15. 忧虑是最凶猛的对手	(100)
16. 请保佑我不要被送入孤儿院	(102)
17. 可笑的药丸	(103)
18. 我听到神的召唤	(106)
19. 我如何多活了四十五年	(109)
20. 洗碗的心得	(115)
21. 我曾慢性自杀	(117)
22. 我找到了答案	(118)
23. 时间是最好的解药	(120)
24. 逃出死亡的虎口	(121)
25. 排忧解难的高手	(123)
26. 停止烦恼令我长寿	(124)
27. 一个真实的奇迹	(125)
28. 富兰克林如何克服忧虑	(127)
29. 寻找生命中的绿灯	(128)
30. 我如何克服了胃溃疡	(130)
31. 忧虑使我十八天茶饭不思	(132)
32. 一本书挽救了我的婚姻	(133)
第三篇 卡耐基成功法则——完美的形象	(136)
1. 激发热情	(136)
2. 建立自信	(145)



第一篇 戴尔·卡耐基语录

1. 人性的优点

——戴尔·卡耐基语录

即使无法随心所欲,也千万不要以忧虑及仇恨毒害自己的生活。我们应该善待自己。让我们发挥一点哲学精神。所谓哲学,按照希腊哲学家艾匹克蒂塔的意思,就是:“哲学的本质是,人生的幸福,越少仰赖身外之物越好。”

——戴尔·卡耐基语录

没有人有足够的力量与精神去对抗不可避免的事,更不可能有足够的剩余精力去创造新生活。你必须在两者之间作选择,不是顺服于生命中不可避免的风雪,就是因抗拒而摧折自己。

我在密苏里农场上看过活生生的例子。我栽植了很多树。它们都生长得很快。可是一场暴风雪使得树枝上积满冰雪,这些树宁愿因顽抗而在重量下折裂以致枯死,也不愿优雅地弯曲枝条。它们未曾学会寒带树木的智慧。我曾在加拿大北部的常青森林里旅行了好几百里,却从未见过因冰雪而断裂的松柏。这些苍松懂得如何弯下枝条,以适应不可避免的大自然考验。

——戴尔·卡耐基语录

显然,事情的本身不能使我们快乐或不快乐。决定我们

我们为什么不思考更多



感觉的,是我们对事情反应的方式。耶稣说天国就在你心中,而那却也是地狱的所在地。

——戴尔·卡耐基语录

我们常常会有很多机会,可是因为没有作好准备,却很少能发现这些机会。好好注意你身边的机会。

——戴尔·卡耐基语录

一个把握眼前机会的人,十之八九可以成功;但是一个自己创造机会的人,却铁定不可能失败。

——戴尔·卡耐基语录

许多人总以为,只要他们处在别种处境中,或有某种别的工作,他们就会快乐。唔,这可难说。因此,尽量从自己正在做的事情里获取快乐吧,别把快乐延至将来。

——戴尔·卡耐基语录

我知道,人们若能改变自己的思想,便能去除忧虑、恐惧,以及各式各样的疾病,并使他们的生命改观。我知道!我知道!我知道的!我曾不知多少次见过这种令人难以置信的改变发生,而且由于见得太多了,我对它们已经不再感到希奇。

——戴尔·卡耐基语录

在这世界上,你所追寻的主要物件之一是快乐;但是快乐却不靠良好的健康、金钱或名誉来获得,虽然良好的健康也是一大因素。它主要只依靠一件东西:你的思想。若不能拥有自己想要的,便要对自己已有的心存感激。经常不断地想着一切自己应该感谢的大事,而不要抱怨令自己苦恼的小事。

——戴尔·卡耐基语录

如果你有忧虑的毛病,做这三件事情:

(1)问自己,“可能会发生的最恶劣情况是什么?”



(2)若是你必须接受的话,就准备接受它。

(3)然后平静地想办法改善最恶劣的情况。

——戴尔·卡耐基语录

为何保持忙碌,便能驱除焦虑?因为有一则定律——心理学所揭示的最基本定律之一,而这则定律是:任何人若想在任何时间里,同时想着一件以上的东西,是完全不可能的。

——戴尔·卡耐基语录

当我望着星星,并明了来自这些恒星的光,必须一百万年才能到达我的眼睛时,我便明白这个地球是多渺小,多不重要,而我自己的困难又是如何的极小,无限小。我很快便要走过;那向四面八方伸展千里的海洋,那头顶上的星星,以及群集于无限的太空中螺旋状的星云,它们却要继续到千千万万年。一个人仰头看着星星时,若还能对自己的重要有着夸张的想法,我就要大感惊异了。

——戴尔·卡耐基语录

只要你“装出”对工作感兴趣的样子,就有可能使你产生真正的兴趣,也可能减少你的倦怠、紧张与忧虑。

——戴尔·卡耐基语录

找点事做,保持忙碌。这是世界最廉价的良药——却是最好的一种。

——戴尔·卡耐基语录

我们绝大部分的忧虑与紧张,来自于成千上万的人从未发掘自己喜爱并擅长的工作。结果因为觉得浪费生命从事自己厌恶的工作,而心生叛逆,不得平静。

——戴尔·卡耐基语录

我们为什么不思考更多

3



你从事的是你热爱的工作吗？如果不是，快想想办法吧！除非喜爱自己的工作，否则几乎没有成功的机会。许多人尝试过好几种工作，直到找到自己真正的兴趣，才能得到成功。

——戴尔·卡耐基语录

如果你被悲伤、不幸、灾难压得透不过气来，赶快让自己忙碌起来。不要给你的手和心空闲的时间。这是最有效的方法。我知道，因为我已经试过了。

——戴尔·卡耐基语录

我从不因为人——无论男女——需要谋生而觉得难过。但对那些视工作如嚼蜡的人，我却怀有无比的怜悯。一个人，若无法在年轻时找到自己有兴趣的工作，无法投入青春的热忱，在我看来，是个绝大的悲哀。

——戴尔·卡耐基语录

愿意担当责任的人，不论身处何地，都比别人容易脱颖而出。张开双臂，欢迎责任吧！小事负责，大事也负责，成功必将属于你。

——戴尔·卡耐基语录

要想提升自我，必须作出特别的努力，额外的付出。当时也许不是一件愉快的事，甚至可能是耗神费力的工作，但是长远来看，必然会有所收获。

——戴尔·卡耐基语录

成功的必备条件有好几项：健康（不见得永远重要），活力——有了活力才有健康，坚毅，常识，热忱与天赋。但其中还少了一项最重要的，缺少了它，即使具备所有其他的条件，也得不到成功，那一件最重要的项目是：工作。

——戴尔·卡耐基语录



判断力加上企图心,再以活力作为调味料,这就是成功的精美食谱。

——戴尔·卡耐基语录

能完成丰功伟业的人,多半是那些在看来毫无希望的处境下仍努力不懈的人。

——戴尔·卡耐基语录

成功者与失败者最大的差异,在于成功者会设法由失败中获益,再尝试别的办法。

——戴尔·卡耐基语录

如果你一心向往的事上,尚未能成功,千万不要放弃,要接受挫折,再尝试其他的办法。你的弓上绝非只有一根弦,但是,只有你自己能发现另外一条。

——戴尔·卡耐基语录

别被挫折打败,坚持下去,切勿放弃。成功者多半维持这个信念。当然,挫折是难免的。重要的是如何克服它。做到这一点,世界就是属于你的。

——戴尔·卡耐基语录

你對自己,應照着厄文·柏林對已故的喬治·杰許文所做的明智的勸告去做。柏林與杰許文初遇時,柏林已經成名,而杰許文則是個仍在奮鬥的青年作曲家,在亭盤巷里為着每星期三十五元而工作。柏林對於杰許文的才能大為激賞,想請他做自己的音樂秘書,薪水幾達他當時所得的三倍。“不過還是別接受這個工作的好,”柏林勸道。“假使你接受了,你可能會發展成為二流的柏林。可是你若堅持做自己,总有一天你會成為一流的杰許文。”

——戴尔·卡耐基语录

我们为什么不想考更多

5



年过半百的岁月,教会我最重要的一件事,就是:“只有你自己,能带来平安。”

——戴尔·卡耐基语录

我真心地相信心灵平安的最大秘诀是——肯定自己的价值观。只要我们拥有自己的黄金标准,我相信百分之五十的烦恼立即可以消逝无踪,这套标准是由自己生命中真正价值的事物所组成的。

——戴尔·卡耐基语录

你见过不开心的马吗?或是忧愁的鸟雀?雀鸟和骏马都没有烦恼,因为它们不必在同类面前显耀自己。

——戴尔·卡耐基语录

我们拥有许多未知的潜力,我们做到的事,有时自己连做梦都想不到。当真正需要时,我们总能完成看来不可能完成的事。

——戴尔·卡耐基语录

与其担心人们怎么评断你,何不利用这段时间去完成一些值得人们景仰的事。

——戴尔·卡耐基语录

你做事的目的,是为发现自然的思考方式,以后就依照那种方式行事。

——戴尔·卡耐基语录

如果你能勇敢承认自己错了,那么你一定从这个错误中获益。因为承认错误,不仅可赢得别人的尊敬,并可增加你的自尊。

——戴尔·卡耐基语录

要想快乐,就给自己订立目标,以集中心力,发挥能力并



激发希望。快乐是不假外求的。它来自你全心全意投入一件事的过程。如果你想要快乐,就试着对更多事物发挥热忱吧!

——戴尔·卡耐基语录

如果你拥有一些坚定的信念,就不要在意别人怎么说,只要遵照你内心的指示即可。

——戴尔·卡耐基语录

只要你深信自己做的是对的,就不要让任何事拖累你。世上的丰功伟业无不是对抗“不可能”的结果。重要的是不计困难,完成工作。

——戴尔·卡耐基语录

下次你再想找别人帮你解决困难时,先告诉自己,我一定可以自行解决。要想逃避,只是在愚弄自己。我一定可以处理,采取行动解决它。你已开始迈上成功之途。

——戴尔·卡耐基语录

世上充满有趣的事,在如此多姿多采的世界中,千万不可容许自己过得无聊。

——戴尔·卡耐基语录

在这世上,人人都只有惟一的一次机会去品尝人生这场精彩的探险。何不精心安排,全心全意地活得充实、活得快乐?

——戴尔·卡耐基语录

对于改变,应该常持开放的心态,欢迎它,礼遇它。只有不断省察自己的想法及意见,才能保持进步。

——戴尔·卡耐基语录

我能佯作无所不知吗?当然不能,世上没有人能解释生命的奥秘。我们的四周充满了奥秘。你的生理机能固然是一项深奥的秘密,你家里用的电力也是,墙角的小花,窗前的小

7

我们为什么不思考更多



草,又何尝不是一项奥秘?

——戴尔·卡耐基语录

今天是如此珍贵,不值得为了苦涩的烦恼及悔恨而糟蹋它,抬高你的下巴,保持思想开朗,如同春阳下闪耀的水洞。紧紧把握住今天,因为它一去不复返。

——戴尔·卡耐基语录

人真奇怪,幸福在眼前时,我们很少能掌握,偏偏等到它消失了,才有所体会。

——戴尔·卡耐基语录

原谅敌人并将其抛诸脑后的最佳良方,是诉诸超越我们的一种理想。当我们执著于追求理想时,其他的一切屈辱都算不了什么。

——戴尔·卡耐基语录

当我们烦躁不安,精疲力竭时,许多人在挫折中会转向上帝求助,有句话说:“散兵坑中没有无神论者”。那么,为什么我们总要等到绝望的时候?为什么不每天都更新我们的力量?为什么还要等到主日?多年来,我已养成一种习惯,周日以外任意选一天下午到空旷的教堂去坐一会儿。

——戴尔·卡耐基语录

如果想要快乐,就不要去想别人是否会感恩,我们付出只为享受施予的快乐。

——戴尔·卡耐基语录

明天你所遇到的人当中,会有四分之三渴望被人同情。给予他们同情,他们会因此而爱你。

——戴尔·卡耐基语录

记住,别人也许完全错了,但是他可并不这样认为。因此



不要指责他,这事任何傻子都会。要设法了解他。只有聪明、宽容、特殊的人,才会尝试这样做。

别人为何那样思考和行动,必然有他的原因。察明那隐藏的原因——你便获得通往他的行动,甚至也许他的个性的钥匙。

真诚地尝试替他设身处地想一想。

——戴尔·卡耐基语录

如果你常常不喜欢别人,试试这个简单的方法:专心找他的优点,你一定会找到几个的。

——戴尔·卡耐基语录

只要真正对人感兴趣,两个月内,你就会交到很多朋友,绝对比你两年内想吸引别人注意所交到的朋友更多。换句话说,交朋友的另一个方法是自己成为别人的朋友。

——戴尔·卡耐基语录

这儿有些关于微笑艺术的建议。首先,必须对这个世界和世上的人,抱持正确的心理态度。除非能做到这样,不能有高度的成功。不过,如例行公事般的微笑仍有帮助,因为那会在别人心中造成快乐,并像回力板一般飞回给你。在别人心中造成快乐的感觉,将使自己觉得更快乐,并且你很快地就会真心要那么微笑了。

同时,微笑时,你心中任何不愉快或不自然的感觉都静止了。向别人微笑时,你是以巧妙的方式告诉他你喜欢他,至少到某一种程度。他会懂得你的意思而更喜欢你。何不试试微笑的习惯,于你无损的。

——戴尔·卡耐基语录

赢取友谊与影响他人最有效的方法之一,是认真对待别人

我们为什么不思考更多

9



人的想法,让他觉得他很重要。

——戴尔·卡耐基语录

想结交朋友,先好好记住他们吧!如果你记住我的姓名,等于是给我一个赞美,表示我在你心中留下了印象。你记住我的名字,让我觉得自己很重要。

——戴尔·卡耐基语录

能让一个人开怀大笑,你已铺平了与他之间的友谊大道。跟你一起欢笑的人,或多或少,是喜欢你的。

——戴尔·卡耐基语录

把握每一个做善事的机会,每天晚上计算一下它对你的意义。你不见得能体会所有的意义,再不济,你帮人家一个忙,总是一种友善的表示,别人起码也会回报某种程度的友善。

——戴尔·卡耐基语录

10

与人订约,你等于已取得他人的信任,如果你不能信守,你就等于从对方那儿不告而取——倒不是偷取他荷包里的钱财,而是窃取他的时间,一种他失去后永不能复得的东西。

——戴尔·卡耐基语录

你知道人类最重要的特质是什么吗?不是执行的能力,不是伟大的心智,不是仁慈,不是勇气,也不是幽默感,虽然这些都极为重要。

我个人认为,最重要的是交朋友的能力,归根结底,其实也就是欣赏别人优点的能力。

——戴尔·卡耐基语录

你对自己的想法不是总比对别人的想法更有信心吗?那么,把自己的意见硬塞给别人应该不是件聪明的事吧!如果



只是作个建议,再让别人去想出结论,不是会更明智吗?

——戴尔·卡耐基语录

仇恨敌人,等于是给他们力量操纵我们:操纵我们的睡眠、胃口、血压、健康与幸福。我们的仇人如果知道我们受到这种折磨,难保不会因为报复而高兴得手舞足蹈!我们的怨恨丝毫不能伤害他们,却使自己日日夜夜陷入地狱般的混乱。

在脸上挂个大大的、诚恳的微笑,挺起胸膛来,好好地来个深呼吸,拉开嗓门唱首歌。如果不会唱,就吹口哨,不会吹口哨,就哼。很快地,你就会发现生理上作出快乐的样子,就不可能保持忧郁或消沉的心情了。

——戴尔·卡耐基语录

如果我们把忧虑的时间,用来寻找事实,那么忧虑就会在我们智慧的光芒下消失。我们一定要学会以下三种分析问题的基本步骤,来解决各种不同的困难。这三种步骤是:

- 一. 看清事实;
- 二. 分析事实;
- 三. 达成协议——然后依决定行事。

这是亚里士多德教的,他也使用过。我们如果想解决那些逼迫我们、使我们日夜像生活在地狱一般的问题,我们就必须用到这个。

采取以下四个步骤可以消除你的忧虑:

1. 我担忧的是什么?
2. 我能怎么办?
3. 我决定怎么做?
4. 我什么时候开始做?

