

Dale Carnegie
戴尔·卡耐基/原著
高文/编译

The Greatest Book Which Can Help You
Succeed Easily

20世纪世界著名成功学大师的鸿篇巨著

卡耐基 成功学

珍藏版

蕴藏超人智慧，传达人生启示

帮助我们学会做人处世，获得自信自尊，指导人们克服人性弱点，开发人类潜能，
乐观而勇敢地面对生活，获得事业的成功和人生的快乐

震撼亿万心灵的传世经典

DALE
CARNEGIE





The Success Principles That Will Help You
Succeed at Everything

成功原则：帮助你成功于一切事情的法则

卡耐基 成功学

DALE CARNEGIE

THE SUCCESS PRINCIPLES THAT WILL HELP YOU SUCCEED AT EVERYTHING

成功原则：帮助你成功于一切事情的法则

塑造亿万心灵的世界经典

DALE
CARNEGIE



The Greatest Book Which Can Help You
Succeed Easily

Dale Carnegie

戴尔·卡耐基/原著

高文/编译

卡耐基 成功学

珍藏版

蕴藏超人智慧，传达人生启示

帮助我们学会做人处世，获得自信自尊，指导人们克服人性弱点，开发人类潜能，
乐观而勇敢地面对生活，获得事业的成功和人生的快乐



震撼亿万心灵的传世经典



金城出版社
GOLD WALL PRESS

图书在版编目(CIP)数据

戴尔·卡耐基成功学珍藏版/高文编译. —北京: 金城出版社,
2005. 11

ISBN 7 - 80084 - 785 - 3

I. 戴… II. 高… III. 成功心理学
IV. B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 124526 号

金城出版社出版发行

(北京市朝阳区和平里 11 区 37 号楼 100013)

电话: (发行部)84254364 (总编室)64228516

(编辑部)64210080

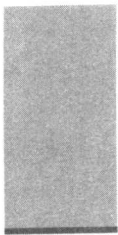
北京宏信印刷厂印刷

787 × 1092 1/16 20.75 印张 350 千字

2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 7 - 80084 - 785 - 3/B · 147

定价: 38.00 元



前
言

前 言

戴尔·卡耐基是美国著名的心理学家和人际关系学家,他开办的“人际关系训练班”遍布世界各地,他的著作开创了人类出版史上的奇迹,被译为26种文字发行,成为仅次于《圣经》的畅销书。

戴尔·卡耐基从一个默默无闻的乡村男孩,成为誉满全球的知名人士,其间经历了异常艰苦的人生跋涉。

戴尔·卡耐基出生于美国密苏里州的一个农民家庭,父亲早亡。家庭的贫苦,使年轻的卡耐基必须首先为受教育而奋斗。他曾做过推销员,也投身过演艺界,还尝试着创作小说,一次次的失败也曾给他带来失望和灰心,但卡耐基对生活始终充满着乐观的情绪,每一次失败不仅不会打垮他,反而增强了他与困难作斗争的信心和经验。他不仅克服了生活中的种种障碍,包括美国经济大萧条、十年婚姻的磨难、事业的失败,而且在自己的演讲生涯中创造了非凡的业绩,也为广大的社会公众提供了非同寻常的精神食粮。

戴尔·卡耐基一生著述颇丰,他的作品蕴含着超人的智慧、严谨的思维,在道德、精神和行为准则上指导着万千读者,给人以安慰和鼓舞,让人们从中汲取力量,开创崭新的人生。这是因为他的著作不是一般的理论学术书籍,而是以“卡耐基训练教室”为基础,经过长达24年的积累和归纳,粹取的实践和教学的智慧结晶。在书中卡耐基并没有讲述什么高深的理论和神秘的发明,他讲述的都是生活中的常理,这些哲理如人类的文明一样古老,如“十诫”一样简明。但在帮助人们学会做人处世,获得自信、自尊,克服人性弱点,开发人类潜能,乐观而勇敢地面对生活,从而获得事业的成功和人生的快乐方面,散发着永恒的光芒。

★
卡 耐 基
★

1

在中国,卡耐基的作品也有许多版本,但是自 20 世纪 30 年代以来,世界已经发生了巨大的变迁,他的作品中的许多案例和人物在当时都很著名,但现在却不为读者熟知,无法引起读者的共鸣,书中的一些观点和信息也因此而弱化。我们在认真研读卡耐基作品原著的基础上,挑选出最能代表卡耐基思想精髓、符合时代特点的作品,汇集成这部《卡耐基成功学珍藏版》。在这部书中,卡耐基的思想和原意得到了强化,词汇丰富、语言通俗的内容以及其节奏紧凑而有轻快的风格也完整地保留了下来。

经典的作品是永恒的!

值此戴尔·卡耐基逝世 50 周年之际,我们重温卡耐基的作品,他那震撼人心的力量仍然回荡在我们的耳边。至今,全世界有无数的人在阅读他的作品,在他的作品的激励下,乐观勇敢地挑战人生,让自己的生活变得更加美好!

仔细读它,品尝细节,让你的生命再次获得提升!这也是我们对大师的最好纪念。

作者

目 录

Contents



目 录

人性的优点

第一章 以积极的心态抗拒忧虑	2
认识自己,喜欢自己	2
一句话改变你的一生	9
消除忧虑的万灵公式	15
健康不需要忧虑的陪伴	20
贫穷其实是一生的财富	26
不需要孤独困扰	29
第二章 从你创造的忧虑之塔中走出来	33
解开忧虑之谜的亚里士多德法则	33
不要让工作给你带来忧虑	38
懂得满足,便会快乐	41
保持良好的心态,那是心理的润滑剂	46
自信是成功的保证	48
第三章 一生的幸福从这里开始	52
不要让忧虑在思想中扎根	52
不要因为小事垂头丧气	58
勇敢地接受不可改变的事实	62
对忧虑说“到此为止”	67
不要试着锯木屑,做那些无用功	71
平均概率可以战胜你的忧虑	74
保持乐观向上的态度	78
第四章 丢弃倦怠,常葆充沛活力	81
每一天都让自己多清醒一小时	81
消除内心的烦闷	84
不要为失眠而忧虑	89

卡 耐 基

1

家庭主妇保持青春的妙方	93
养成良好的工作习惯	96

人性的弱点



第五章 人际关系处理的基本技巧	100
如欲采蜜,勿蹴蜂房	100
真心诚意地赞赏他人	108
欲钓鱼,先设美味的饵	115
第六章 怎样使他人喜欢你	125
学会倾听	125
别忘了带上你的微笑	130
牢记别人的姓名	135
谈论他人感兴趣的话题	139
发自内心地关心他人	141
第七章 不要让孤独和忧虑困扰你	147
激发自己潜在的能力	147
忍耐力便是持之以恒	151

美好的人生

2

第八章 如何赢得他人的赞同	158
让对方说“是”	158
成功不需要争辩不休	161
如果你错了,就勇敢地承认	164
激发他人产生高尚的动机	167
以友善的方式对待他人	170
给他人说话的机会	173
站在他人的角度看问题	176
真诚地同情他人	178
给他人提出一个挑战	182
第九章 如何改变并说服他人	184
从称赞和欣赏他人开始	184
间接而委婉地指出他人的错误	187



目
录

首先认识到自己的缺点	189
保住他人的面子	191
让他人感觉到自身的重要性	193
激励赞赏的魔力	196
第十章 不要让工作和金钱支配你	198
作一个生命中的重要决定	198
不要让自己入不敷出	204
过度节俭也不是好决策	209
百分之七十的烦恼	211
一定要避开债务的纠缠	217

快乐的人生

第十一章 如何获得平安快乐	220
永远保持自我本色	220
健康是成功的基石	224
不要报复你的敌人	229
盘算你所得到的恩惠	234
跌倒了就要快速爬起来	238
懂得欣赏他人对自己的批评	242
没人愿意踢一只死狗	245
第十二章 学会让家庭生活幸福快乐	248
家庭是温暖舒适的港湾	248
不做婚姻的文盲	252
夫妻的幸福需要礼节	254
真诚地欣赏对方	256
从生活中的小事做起	258
婚姻不需要喋喋不休	260
不要试图改造对方	263

卡 耐 基

3

语言的突破

第十三章 有益说话的基本法则	266
获得基本技巧的捷径	266
培养你的自信心	271

有效说话的速简方法	274
第十四章 演讲中的有效说话	276
如何准备演讲	276
让听众感受自己演讲的魅力	280
赋予演讲生命力	282
说服性的讲演	284
来一个即兴演说	287
第十五章 沟通的艺术	290
发表演说的适当态度	290
改善你的词藻	293
演讲要有一个明确的介绍	296

伟大的人物

第十六章 他们都是我的榜样	300
林肯——读书造就危机时期的领导	300
爱迪生——发明之王	305
希尔顿——世界饭店业之子的诚实	308
爱因斯坦——相对论鼻祖单纯的享受	310
卡内基——由赤贫而起的钢铁大王	312
莫扎特——贫穷造就的音乐天才	315
盖帝——世界首富以工作为重心	317
甘地——印度的圣雄	319
约瑟芬——拿破仑的第一妻子	321

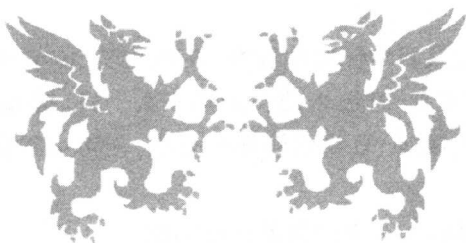
DALE CARNEGIE



人性的优点

本书背景

《人性的优点》出版于 1948 年,又名《如何走出忧虑的人生》,是卡耐基成人教育培训班上的三种主要教材之一,是一本关于人类如何征服忧虑的书。在这本书中,戴尔·卡耐基将告诉你:如何走出人生的误区;如何充分了解自己、相信自己,养成良好的习惯;怎样从忧虑中解脱出来,创造幸福美好的人生。这其中,既有卡耐基自己的亲身经历,又有他为各种人士开出的妙方,对每一个寻找快乐和幸福的人都大有裨益。





第一章 以积极的心态抗拒忧虑

认识自己,喜欢自己

卡耐基金言

1. 每个人的生活经历都是独一无二的。尽管构成人体的基因相同,但我们每个人的生命都很奇妙地自成一體,绝不相同。
2. 心灵的成熟过程,是持续不断的自我发现、自我探索的过程,除非我们先了解自己,否则我们很难去了解别人。
3. 不喜欢自己的人,表现出来的症状之一便是过度自我挑剔。

我一向都热衷于园艺,自己亲手料理着一个相当规模的玫瑰园,这给我的生活增添了不少的乐趣。

有一天,当我陶醉在那些盛开的玫瑰丛中时,忽然发现,这些玫瑰都十分相像,不是吗?

其实并不是这样的。只要你仔细地看看,便会发现,其实每一朵都不相同,甚至就连属于同一种类的玫瑰,开出来的花朵都不太一样。譬如生长的速度、花瓣的曲卷程度、颜色的均匀度等,只要你仔细去分辨,便可以发现它们各自有独特的风姿。

不仅自然界的東西如此,人类的情形更是如此。

法国亲王、物理学家德布罗意生于 1875 年,而他确定自己的生日却是二十岁那一年。因为就在这年,他发现了“真正”的自己,作出新的人生选择,从专修历史学和法律而忽然“猛攻”物理学。不久后,他就提出了“物质波粒二象性”的大胆假说并成功验证了这个大胆的假说,震惊了世界物理学界,并荣获诺贝尔物理学奖。

科学家爱因斯坦也是如此,他生于 1879 年,却认为自己真正的生日是 1891

年。当时,他受到了“三角形的三个高交于一点”这个平面几何原理的启发,认为自己是“为力求从思想上把握外部世界结构而来到这个世界的。”这是他自觉地为自己生活,有意识地创造自己,获得新生的开始之日。

每个人的生活经历都是独一无二的。尽管构成人体的基因是相同的,但每个人的生命都很奇妙地自成一體,绝不相同。

心灵成熟的过程,是持续不断地自我发现、自我探索的过程。除非先了解自己,否则很难去了解别人。

我有一个女学员丽莎,她非常自豪地说出“不再羡慕别人”的亲身体会,她的秘诀便是对自我的重新认识。她说:“我从偏远的山村踏进大都市中的大学,浑身上下冒着土气;根本不知道安娜·卡列尼娜是谁;也不会说标准的英语;不敢在众人面前讲话;根本不懂烫发可以增添女性的妩媚;第一次看见班里的男同学搂着女生跳舞,吓得面红心跳……”

“我的同学丽娜是个在大城市里长大的女孩,她能够说出一口发音吐字皆佳的英语。而且见多识广,当然知道安娜·卡列尼娜是谁,而且还知道约翰·克里斯朵夫。她会用白手绢将柔软的长发在脑后束起来,会用发卷把刘海卷弯。只要她出现在公开场合,男同学就会前呼后拥地争献殷勤。那时候我对自己很生气,对丽娜却羡慕得要死。有一次,丽娜对我们不厌其烦地讲她8岁那年是如何勇敢地 from 城西换一趟车到城东。没想到丽娜的一番话对我启发很大,使我想到自己8岁的时候,曾经独自翻过几座大山,把家里养的一头老黄牛从深山里找回来。从此以后,我就不再羡慕丽娜和其他任何人。上大三的时候,班里的女生羡慕男生的一切:例假来了,羡慕男生;见识少了,羡慕男人见多识广,觉得女人没出息;甚至连男生可以穿短裤、背心、理短发都羡慕,有的女生甚至说‘下辈子再也不做女人!’有一次,一个男生跟我推心置腹地谈了半个晚上,那次,我知道男生的好成绩也是死记硬背的,男生的知识面也不一定广,见识也不一定宽,他们失恋了也会哭,他们也会羡慕女生穿裙子……后来,我信心十足地跑到图书馆开始刻苦地学习,平时注意自己的言谈举止……到我们毕业的时候,丽娜会的我都会了,别人知道的我也都知道了,除了这些,我还知道了别人不一定知道的很多东西……总之,我不会再去羡慕别人。”

一个人一旦认识到自己所具有的潜能和优势,就不会再去羡慕别人而感到自己不如别人了。

因而我们可以把不再羡慕别人看作是重新认识自我和依靠自己奋斗的一个标志和起点。要想迈向成功,首先我们必须了解并接受这个事实,因为这是我们将与其他人沟通的桥梁。除非我们真正把他人视为独立的个体,正如我们本身的情形一样,否则,很难与他们建立起有益的关系。

有时听起来是非常容易的,但做起来却困难重重。例如:我们经常认为美国是个没有阶层歧视的国家,实际上它到处充满了阶层意识;我们经常把别人定位于某个阶层——普通百姓、中产阶级、中下阶级、大众阶层、低收入人群、街头浪民、白领阶层、蓝领阶层、上流社会,等等——这些都反映出我们不愿意或不能把人视为独立的“个体”,而只是把大家看成是没有特色、没有个性、没有姓名的群体



第一章
以积极的心态抗拒忧虑

★
人性的优点

3

之一。我们自己的情形也是这样，都是别人归类的对象。很多的社会研究或调查人员，对我们几乎是无所不知：每天喝多少咖啡、有几部车子、穿什么品牌、喜欢看什么电视节目、收听什么电台，等等，都了如指掌。

这种归类通常强调为“调整自己”、“群体整合”、“社会流动性”等，以符合我们评定某个群体的需要，却完全忽视了个人的独特性。“个人主义”现在似乎已经完全过时了，人们有时甚至不敢采取与他人不同的行动。

当然，现在的人都希望自己是独一无二的，是美妙的“个体”。在内心深处，我们知道并希望自己与他人有所不同。很多人为了表达这种渴求，解除这种束缚，被送到心理分析家的诊断椅上或精神病医院里。也有很多人用酒精和药物来麻醉自己，使自己“堕落”。

如何才能以更成熟的态度去认识自己呢？在这里我有三点建议：

1. 每天抽出时间独处，进一步认识自己。

由于现代生活的忙碌紧张，我们给自己深思的时间越来越少。我们要想办法抽出一些时间来面对自己、认识自己。当然，不同的人有不同的独处方法。

一位朋友告诉我，他通常是在僻静的街道上，一面散步，一面冥思。他解释说，“这种方法，可以使我达到忘我的境界，并想出许多解决问题的方法来。”

我自己喜欢到附近的教堂，寻求片刻的宁静。这种方法可以使神态安定，恢复精力，使自己的心灵变得澄清；对我而言，并没有充裕的时间去散步或从事户外活动什么的，但却可以独自在花园里走走，或者只是坐在窗前偶尔眺望远处的蓝天或树木，这些都可以让心灵得到很好的休息。无论是看季节变迁，还是面对一望无垠的原野，或者只是一片小小的土地，都可以让我感受到大自然的神奇与美妙，使自己融入其中，成为大自然的一部分。

也许其他人有更多独自静处的方式。总而言之，每天挤出一小段时间独处，不受任何外来的干扰，便能好好地认识你自己，以及你的生活、信仰和种种行为。

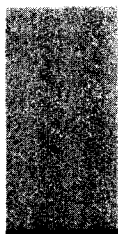
《圣经》里有一句忠言：“要安静，便可知道我就是神。”独处能使我们更客观地透视自己的生命，对我们的心灵活动也十分有益，就像新鲜空气对我们的身体极有帮助一样。

2. 挣脱习惯的枷锁，走向社会。

我们都是将自己活埋在层层习惯和无聊事物的下面，只有用极大的努力才能让我们从下面挣脱出来。有多少人是在习惯和惰性的枷锁下沉闷地、乏味地、毫无生气地过一天算一天呢？

一个年轻的女学员曾向我讲述了她和丈夫是如何破除习惯枷锁的故事：

“我和丈夫都对电视着迷，每天晚上我们下班回到家就打开电视机，吃晚饭也在电视机前，一直到上床睡觉才关掉。因为怕错过任何一个电视节目，我们连朋友都不去拜访，不读书，也不一起外出度过美好的时光。如果有人来拜访我们，我们巴不得他赶快离开这里，以防他们打扰我们继续看电视节目。有一天，我和一些老友一起吃午饭的时候，忽然发现自己和他们之间没有一点共同语言，我只能听，他们说的地方，读过的书我都不知道，我没有做过任何事——我把生命中的黄金时间都浪费在一个黑暗房间里的电视机上了。”



“我回家告诉丈夫,别人连吸毒的恶习都能戒掉,我们也应该能改掉过度沉溺在电视节目中的坏习惯。他同意我的看法,于是我们开始努力做其他事来治疗这个毛病。我们报名参加晚上的成人教育课程,时常去打保龄球和拜访朋友,甚至从图书馆借书回来彼此念给对方听。我很高兴能戒掉电视瘾。我们的工作和婚姻都得到了改善。我们现在从生活中获得了更多的乐趣,而且对自己和别人来说,生活更有意义了。”

这对“被活埋”在习惯层下面的夫妻,在将自己解放出来之前,没有自己的个性,他们的生活被层层包裹住。

3. 找出生活中最能让我们感兴趣的东西。

心理学家威廉·詹姆斯在1878年写给妻子的信中做了精彩的表达:“……我经常认为,要判定一个人的人格,最好的方法就是找出他自己认为最满意的精神或道德态度,这时自己的内心会有有一个声音在说:‘这才是真正的我!’”换句话说就是:兴趣让真正的自己浮现,“对人生的满意”让每个人的精神都很振奋。

在工作中获得成功的最基本要素是兴趣,是激发人们尽最大努力的一种情感性燃料。伟大的物理学家、诺贝尔奖获得者爱德华·维克多·艾波顿爵士曾说过一句令人吃惊的话:“我有时候甚至把热心列在专业技术的前面,把它作为科学研究成功的秘诀。”

当然,爱德华爵士这句话并不是说专业技术在科学研究中的地位不重要,他的意思是说热心和兴趣起到一个刺激性的作用,会刺激一个人去获得成功所需要的专业知识。

我在44年的演讲教育生涯中发现,人们演讲的时候,看效果就可以看出演讲人对其所演讲题目的热心程度。不论他讲的是氢弹、岳母大人,还是非洲的热带丛林,观众对他所作的演讲的反应,完全显示出这个人对于题目感情的强度,这是成正比的。

人的个性虽然不会轻易改变,却可以通过某些行为重新表现出与众不同。要发现真正的自我(即我们与他人不同的地方),那就必须先去除一些人性的束缚,如:恐惧、畏缩、自我怀疑、迷信、僵化,等等,在人性中积存的种种习惯。这个时候,兴趣便如火把,把捆绑自我的层层束缚“烧”掉,解放出真正的自我。

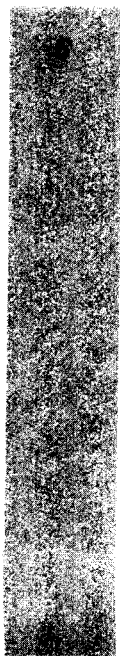
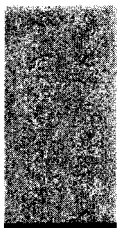
在此我总结了三种能使我们发现自我并使之与众不同的方法:

1. 每天为自己安排独处的时刻;
2. 努力破除束缚自我的种种积习;
3. 用热忱与兴奋去追求自己的目标。

根据苏格拉底的说法,“了解你自己”是智慧的开端。那么,“你是独一无二”的说法,便是现代人对古老智慧的新解释了。“喜欢你自己”也是必要条件之一。

一个成熟健康的人会对自己有一定限度的忍耐,正如适度地忍耐别人一样。他不会因为自己的一些弱点或缺点而感到痛苦或沮丧。但如果一个人不喜欢自己,那他表现出来的症状之一便是过度地自我挑剔。

几年前,有一个女学员遇到了一件事让她非常忧虑。她的先生是位成功的律师,做事积极,有野心,相当自负、独裁。夫妇俩的社交圈子当然要以先生的朋友



为主,这些朋友也都是相同类型的人,都是以名望和外在的成就来衡量人生价值的人。这位太太的个性很安静而且谦逊,在这样的生活环境中,她常常觉得自己十分渺小,和他们在一起不敢正常地交往,她自己的长处不能表现出来,她所具有的优秀品质以及连同她这个人都被人忽略、藐视,因此她变得越来越没有自信心,甚至有时候为自己不能达到别人的期望而感到痛苦不堪。她开始不喜欢自己,这影响了她的正常生活。

这位女学员的问题并不是因为不能适应环境,而是不能适应自己。她不愉快的关键所在就是她不能接受自己的本来面目,而总是期望自己能够变成另外一个完全不同于自己的人——一个像他们一样有名望和外在必成就的人。

史迈德·布兰敦教授在一本书中写道:“适当程度的‘自爱’对于每一个正常人而言是健康的表现。为了从事工作或达到某个目标,适度关心自己是绝对的,也是必要的。”

是的,一个人若想要活得健康、成熟,“喜欢你自已”是必要条件之一。这是表示“充满私欲”的自我满足吗?

不是。

这是一种“自我接受”,一种清醒而实际地接受自己的本来面目,并伴以自重以及人性尊严的行为。

我认为这位女学员需要明白的是:在这个世界上,每个人的存在都具有一定的作用,必须通过自己的个性表现出来,而不是模仿他人。明白了这一点,她便会对自己产生信心,并改变对自己的看法。

我认为她自我认同的第一步是不需要用别人的标准来评判自己,必须建立起属于自己的一套价值观念,以此作为生活依据。除此之外,她还必须学习如何与自己相处,对自己不需要常常批判。

我当时问她:“你的先生爱你吗?”

她非常自豪地说:“当然,非常爱!”

我又面对班上的其他学员问:“请大家说出这位小姐的优点。”

于是在座的同学们便七嘴八舌地说起来,“她很漂亮!”“她很有气质!”“她很有学问!”甚至一位调皮的男孩竟然说“可惜她已经是别人的太太了,但愿我也能娶到这么好的女孩。”

这位太太霎时“羞”得满脸通红,可以看得出来,她是非常快乐的。

后来,这位太太对我说,自从她改变了对自己的看法,便“不卑不亢”地与丈夫的那些朋友们平等相处,他们也很尊重她,而且谈得来。现在,她认为自己很快乐。

只有把注意力放在自己的身上,自己的优秀品质上,发扬优点,克服弱点,这样才能不断地进步并实现自我。我们要学会自我放松,要学会喜欢自己。

心理学家马斯洛在其《动机与个性》这本书中曾提到“自我接受”。书中写道:“心理学研究的最新成果是:人需要主动地、无拘无束地、自然地自我接受和满足。”

喜欢自己,是否与喜欢别人一样重要呢?我们可以这么说:憎恨所有事情或



第一章
以积极的心态抗拒忧虑

人性的优点



所有人的人,只是在显示他们自己的沮丧和自我厌恶。

现在,美国医院里的病床一半以上都被精神或情绪出问题的人所占据。据了解,这些病人之所以会这样,都是由不喜欢自己,不能与“自己”和睦相处造成的。

哈佛大学的心理学家罗伯·怀特,在其发人深省的著作《进步中的生命》中指出一种现今极为流行的观念:“人们必须时刻调整自己,以适应周围环境所产生的各种压力。”他指出,这个观念是基于一种理想,也就是,“人们能够毫无问题地去适应各种狭窄的生活方式、单调的例行公事、强制性规定和完成本职工作的种种压力等。但所采取的行动是否能够获得成功,还必须看其是否具有改进自己本身角色的能力;并且能否创造出积极的力量。换句话说就是,人在其成长过程当中,需要具有创造性的方法和态度。”

我十分同意怀特博士的这种说法。很少有人会有勇气独树一帜,也很少有人会清楚自己究竟拥护什么主张。我们的行为通常受到社会或经济群体的影响,如衣、食、行或思考方式,都会影响到个人的情绪和精神,导致不喜欢自己。他们表现出的症状之一便是过度的自我挑剔。适度的自我批评是健康而有益的,对自我追求进步也极有必要。但如果超过一定限度,则会影响我们的积极行为。

记得很多年前有一位女学员,她在下课之后来找我,她抱怨她的演讲没有达到自己的预期效果。她说:“当我站起来演讲的时候,就立刻意识到自己的笨拙和胆怯。我觉得其他同学都显得泰然自若,很有信心。可是我觉得自己有那么多缺点,一想到这些,我便失去勇气,无法再讲下去了。”

她还给我讲了她本身存在的弱点,一一分析得很详细。等她说完,我告诉她:“人总是有缺点,但不要总是想着自己的缺点,就像今天,我觉得你演讲得不错。其实并不是你演讲得不好,而是你对自我感觉不好,如果你能让自我感觉良好,真正感觉到自己演讲的特殊优点时,那你的演讲就是‘成功’的。”

那次谈话后,她在课堂中锻炼自己,最终认识到自己的优点,成功地完成了我的课程,成为一个能当众滔滔不绝演讲的人。

缺点能够让我们的演讲、艺术作品或个人性格显得失色。就如同莎士比亚的戏剧里有许多历史和地理上的错误;狄更斯的小说也有很多过度矫情的地方。但没人会在意这些,人们认为这些作品闪耀着不朽的光辉是因为它们的优点那么显著,以至于缺点变得不再那么重要。我们爱我们的朋友,是因为他们的种种优点,而不是缺点。

当耶稣遇到身体或精神受折磨的人,他不会给予过多的同情,他也不会说:“可怜的人哪,你的运气真不好,环境处处与你作对。告诉我,你是如何落难的?”

耶稣直接进入问题的重点。他会说:“你的罪被赦免了,回家去吧,不要再犯罪了。”

我们经常因罪恶感和所犯的错误而感到自惭形秽,我们对这样的自己不能尊重或喜爱。我们必须把过去所有的错误忘掉,重新出发,才能让自己跳出这样的困境。培养面对自己缺点的耐心,学会喜欢自己。没有人能永远达到100%的完美,期待别人完美是不公平的,期待自己完美则是愚蠢和荒唐的。

无论是谁,都会犯错,要求自己时时保持完美是一种残酷的自我主义。即使