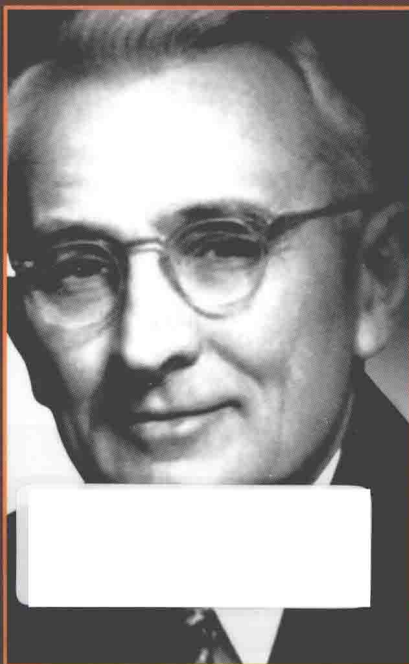


超值  
两卷版  
29.80元

# 卡耐基成功学

《经典集》

锦时华年 编著



阅读者的精品◎欣赏者的上品◎馈赠者的佳品

下

全国百佳图书出版单位  
江苏美术出版社



【人类有史以来最伟大的励志经典】

# 卡耐基成功学

## 经典集

### 下

锦时华年 编著

全国百佳图书出版单位  
江苏美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

卡耐基成功学经典集: 全 2 册 / 锦时华年编著. —南京:  
江苏美术出版社, 2014.1

ISBN 978-7-5344-6592-5

I. ①卡… II. ①锦… 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(2013)第 190689 号

出 品 人 周海歌

责任编辑 孟 尧

装帧设计 王明贵

责任校对 刁海裕

责任监印 贲 炜

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司

江苏美术出版社(南京市中央路 165 号 邮编:210009)

出版社网址 <http://www.jsmscbs.com.cn>

经 销 凤凰出版传媒股份有限公司

制版印刷 南京雄州印刷有限公司

开 本 718mm×1020mm 1/16

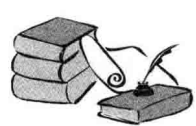
总 印 张 36

版 次 2014 年 1 月第 1 版 2014 年 1 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5344-6592-5

总 定 价 29.80 元(全套 2 册)

营销部电话 025-68155677 68155670 营销部地址 南京市中央路 165 号  
江苏美术出版社图书凡印装错误可向承印厂调换



# 目 录

## ○ 上 ○

### 第一篇 《人性的弱点》

|                   |    |
|-------------------|----|
| 做情绪的最佳掌控者 .....   | 2  |
| 操之在我 .....        | 2  |
| 不让悲伤四处蔓延 .....    | 5  |
| 为信心耕种一方福田 .....   | 6  |
| 让积极态度生根发芽 .....   | 10 |
| 引爆热忱的能量 .....     | 13 |
| 拯救情绪的自我疗法 .....   | 16 |
| 不与他人过不去 .....     | 18 |
| 把错误留给自己 .....     | 18 |
| 争论毫无意义 .....      | 22 |
| 没有人会踢一只死狗 .....   | 26 |
| 宽容待之，留下台阶 .....   | 28 |
| 让批评随风而去 .....     | 32 |
| 成熟，从现在开始 .....    | 35 |
| 敢于翻开傻事的卷宗 .....   | 35 |
| 走出失败的阴影 .....     | 37 |
| 学会自爱 .....        | 39 |
| 别为打翻的牛奶哭泣 .....   | 42 |
| 既成之事，只需欣然接受 ..... | 45 |
| 办事的尺度 .....       | 48 |
| 没话可说，最好别说 .....   | 48 |
| 如要采蜜，不可弄翻蜂巢 ..... | 49 |
| 切忌直说“你错了” .....   | 53 |



|                 |    |
|-----------------|----|
| 不与小人比输赢 .....   | 57 |
| 无事也登三宝殿 .....   | 59 |
| 掌握好告别的时间点 ..... | 60 |
| 投入社交，推销自己 ..... | 62 |
| 五大法则扩大交际圈 ..... | 63 |
| 创造奇迹的一封信 .....  | 66 |

## 第二篇 《人性的优点》

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 忧虑的五宗罪 .....         | 72  |
| 忧虑是心灵的垃圾 .....       | 72  |
| 谁在瓦解我们的健康 .....      | 73  |
| 忧虑引发的病症 .....        | 76  |
| 忧虑比时间更具摧毁力 .....     | 79  |
| 生活本无压力 .....         | 82  |
| 和忧虑来一次诀别 .....       | 85  |
| 正确认识平均率 .....        | 85  |
| 平静可以止住忧虑 .....       | 89  |
| 本色人生才是快乐的 .....      | 92  |
| 你只需要享受当下 .....       | 95  |
| 焦点从小事中转移 .....       | 98  |
| 恕人为乐，熄灭心中怒火 .....    | 101 |
| 活在感恩之中 .....         | 106 |
| 给每天来点灿烂的阳光 .....     | 110 |
| 镇定地改善最糟糕的境况 .....    | 110 |
| 只做身边清晰之事 .....       | 113 |
| 说出来，净化你心中的忧虑 .....   | 119 |
| 耐心可以让烦恼自动瓦解 .....    | 122 |
| 秩序是天国的第一法则 .....     | 123 |
| 用快乐丈量生活的品质 .....     | 126 |
| 发挥心理暗示的神奇力量 .....    | 128 |
| 给快乐的来源“扩容” .....     | 131 |
| 简单而不乏味，有情趣而不孤独 ..... | 133 |





|                           |            |
|---------------------------|------------|
| 假装快乐，你真的会快乐 .....         | 137        |
| 忧虑时，别让你的人生屈尊 .....        | 141        |
| <b>学会让自己泄压 .....</b>      | <b>143</b> |
| 压力从何而生 .....              | 143        |
| 在感到疲倦以前就休息 .....          | 145        |
| 让身体和心灵永葆和谐 .....          | 148        |
| 把放松当成一种习惯 .....           | 149        |
| 对自己体贴，对抑郁负责 .....         | 152        |
| 一松劲，你就是不良情绪的奴隶 .....      | 154        |
| <b>优质生活的调味良方 .....</b>    | <b>156</b> |
| 笑是治病的偏方 .....             | 156        |
| 端平工作与生活 .....             | 159        |
| 睡得满意，睡得舒心 .....           | 161        |
| 不妨拿自己开涮 .....             | 163        |
| 一张奇特的处方 .....             | 166        |
| <b>进入临在，卸下内心的包袱 .....</b> | <b>169</b> |
| 切勿将压力“包袱处理” .....         | 169        |
| 每天都达到安宁 .....             | 172        |
| 遵循生命的律动 .....             | 174        |
| 吐露真相是最明智的解脱 .....         | 176        |
| 不奢求他人的感恩 .....            | 178        |
| 作有技术含量的比较 .....           | 181        |
| 追寻最崇高的美 .....             | 182        |
| 真理深埋在我们心中 .....           | 184        |

### 第三篇 《影响力的本质》

|                          |            |
|--------------------------|------------|
| <b>外修内饰，精装形象工程 .....</b> | <b>186</b> |
| 人都需要包装 .....             | 186        |
| 仪表是你的门面 .....            | 187        |
| 少有人不以貌取人 .....           | 191        |
| 应时应景，应事应己 .....          | 192        |
| 恰到好处地配饰 .....            | 196        |

|                         |            |
|-------------------------|------------|
| 修饰即人，浓淡相宜 .....         | 198        |
| <b>如何赞美赢得对方好感 .....</b> | <b>201</b> |
| 赞美的艺术 .....             | 201        |
| 最有效的赞美方法 .....          | 205        |
| 给人一个超乎事实的美名 .....       | 206        |
| 借他人之“口”高效赞美 .....       | 208        |
| 赞美可以有形的奖励 .....         | 209        |
| 让赞美随时随地 .....           | 210        |
| 给对方不打折扣的赞赏 .....        | 212        |
| <b>如何把握交谈的尺度 .....</b>  | <b>214</b> |
| 亲切地叫出对方的名字 .....        | 214        |
| 声动他人 .....              | 216        |
| 做卓越的交谈家 .....           | 217        |
| 散发微笑的磁力 .....           | 219        |
| 投其所好，避其所恶 .....         | 222        |
| 瞄准他最感兴趣的领域 .....        | 223        |
| 对别人充满兴趣 .....           | 225        |
| 制造戏剧化的氛围 .....          | 228        |
| <b>无形中改变他人 .....</b>    | <b>230</b> |
| 褒扬是最好的开始 .....          | 230        |
| 要批评别人先批评自己 .....        | 232        |
| 没有人喜欢被迫购买 .....         | 234        |
| 委婉的建议方式 .....           | 237        |
| 鼓励更容易让人改正错误 .....       | 239        |
| <b>如何应对不同类型的人 .....</b> | <b>242</b> |
| 与冷若冰霜型：切中话题，点燃热情 .....  | 242        |
| 与唯我独尊型：制造机会，遏其摆谱 .....  | 242        |
| 与狂妄自大型：晓以利害，挫其傲气 .....  | 243        |
| 与尖酸刻薄型：多让三分，谨慎为好 .....  | 244        |
| 与挑拨离间型：三缄其口，不谈是非 .....  | 244        |
| 与愤世嫉俗型：保持距离，越远越好 .....  | 245        |
| 与气量狭小型：大度忍让，但不迁就 .....  | 246        |
| 与不拘小节型：行为示范，婉转提示 .....  | 246        |





|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 与挑剔唠叨型：心领好意，愉悦接受 .....   | 248 |
| 与情绪无常型：保持平静，“顺从”应对 ..... | 248 |
| 与不守时型：适时提醒，耐心引导 .....    | 249 |
| 与好冲动型：以诚相待，正面交往 .....    | 250 |
| <b>与上司相处的艺术</b> .....    | 251 |
| 与上司相处的原则 .....           | 251 |
| 把控“好”和“不”的回应 .....       | 252 |
| 把功劳礼让上司 .....            | 254 |
| 与上司建立融洽关系 .....          | 256 |
| 拒绝上司的方法 .....            | 257 |
| 自尊心，伤不得 .....            | 258 |
| 与上司时常进行工作交流 .....        | 259 |
| 重视非语言要素 .....            | 260 |
| <b>与下属同事相处的锦囊</b> .....  | 261 |
| 用人不疑，疑人不用 .....          | 261 |
| 及时为每一步前进鼓掌 .....         | 263 |
| 不浇灭热忱的批评法 .....          | 264 |
| 追求与下属的情感互动 .....         | 265 |
| 管理的“雷区” .....            | 267 |
| 尽量避免与同事结下芥蒂 .....        | 268 |
| 获得同事信任的方法 .....          | 269 |

○ 下 ○

## 第四篇 《快乐人生》

|                        |     |
|------------------------|-----|
| <b>不要为工作烦恼</b> .....   | 272 |
| 没有人离得开工作 .....         | 272 |
| 思考的力量 .....            | 276 |
| 工作中的简单信条 .....         | 279 |
| 比“能力薪”更重要的是“脑力薪” ..... | 281 |
| 做正确的事而非正确地做事 .....     | 282 |
| 时间里的“二八法则” .....       | 284 |







|                          |            |
|--------------------------|------------|
| 多付出一点点的精神 .....          | 286        |
| 甜头比苦头更有效 .....           | 290        |
| 不把烦恼带回家 .....            | 292        |
| <b>逆风飞扬，舞出生命精彩 .....</b> | <b>295</b> |
| 有悲伤的地方，才会有圣地 .....       | 295        |
| 只不过比别人多支持了五分钟 .....      | 297        |
| 握住“刀柄”，反败为胜 .....        | 300        |
| 在其他三根弦上把曲子演奏完 .....      | 303        |
| 苦难是金，你并非一无所有 .....       | 307        |
| 在逆境中依旧含笑 .....           | 308        |
| 不算损失，要算收获 .....          | 311        |
| 品味困境中的芳香 .....           | 312        |
| <b>当好梦想的架构师 .....</b>    | <b>315</b> |
| 缺失梦想，人生如同梦游 .....        | 315        |
| 目标的精彩预示生命的精彩 .....       | 317        |
| 把目标变成“沙盘演练” .....        | 321        |
| 生命比盖房更需要蓝图 .....         | 324        |
| 职业地图五步走 .....            | 325        |
| 一英里行动主义 .....            | 329        |
| 咬紧一处，有所不为 .....          | 333        |
| <b>不让机遇从指缝间溜走 .....</b>  | <b>335</b> |
| 做好准备，不与“心愿石”失之交臂 .....   | 335        |
| 机遇在于主动把握 .....           | 336        |
| 别把“没有机遇”挂在嘴边 .....       | 339        |
| 机遇并非上帝的恩赐 .....          | 340        |
| 发现它，捕捉它 .....            | 342        |
| <b>追求无止境 .....</b>       | <b>345</b> |
| 跌倒后最重要的是爬起来 .....        | 345        |
| 行动，而不是犹豫 .....           | 346        |
| 剪掉意念里的枝枝蔓蔓 .....         | 348        |
| 人越伟大，行事越谦卑 .....         | 349        |
| 成功不等于赢 .....             | 351        |
| 太阳下山时，每个灵魂都会再度诞生 .....   | 352        |





|                             |            |
|-----------------------------|------------|
| 成熟之果在过程中孕育 .....            | 354        |
| <b>财富在你心中 .....</b>         | <b>356</b> |
| 孕育可敬的野心 .....               | 356        |
| 世界因观念而改变 .....              | 357        |
| 掌控命运之神 .....                | 359        |
| 贫穷趋向于以贫为忧的人 .....           | 361        |
| 富裕思想铺筑财富的征途 .....           | 363        |
| <b>开发 80% 的宝藏 .....</b>     | <b>365</b> |
| 挖掘大脑未开发的能量 .....            | 365        |
| 拨动你的音符 .....                | 366        |
| 认识自我的三种渠道 .....             | 368        |
| 点击无处不在的曼妙灵感 .....           | 370        |
| 开发生命的源泉 .....               | 373        |
| <b>财富是上帝送给高财商者的礼物 .....</b> | <b>377</b> |
| 钱不是用来烦恼的 .....              | 377        |
| 如何看待金钱 .....                | 381        |
| 给财商充电 .....                 | 384        |
| 节俭也是一种投资 .....              | 387        |
| 避免债务缠身 .....                | 388        |
| 做自己的老板 .....                | 390        |
| 如何迈出创业的第一步 .....            | 391        |
| 竞争与合作的哲学 .....              | 395        |
| 紧随财富的尾巴 .....               | 397        |
| 投资要趁早 .....                 | 399        |
| 借鸡生蛋，善用他人资源 .....           | 401        |

## 第五篇 《语言的突破》

|                       |            |
|-----------------------|------------|
| <b>成功演讲必备经验 .....</b> | <b>404</b> |
| 取得听众的信任 .....         | 404        |
| 动之以情更具感染力 .....       | 405        |
| 以和善开场 .....           | 406        |
| 成功的演讲计划 .....         | 408        |





|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 成功演讲范例 .....            | 411 |
| <b>赢在谈判桌</b> .....      | 415 |
| 杠杆原理，移动对方 .....         | 415 |
| “54 街奇迹”：满足他人的要求 .....  | 416 |
| 建立信任，越快越好 .....         | 418 |
| 技巧性开场 .....             | 421 |
| 不要孤立地观察一个人 .....        | 423 |
| 解开对立僵局 .....            | 427 |
| <b>愉快沟通的细节</b> .....    | 429 |
| 站在对方的立场看问题 .....        | 429 |
| 保持把球传递下去 .....          | 432 |
| 让他“金口常开” .....          | 433 |
| 适当地表现出沉默 .....          | 436 |
| 从一致的话题上擦出火花 .....       | 438 |
| 建议而非命令 .....            | 443 |
| <b>掌控交谈的最佳倾听术</b> ..... | 445 |
| 先做个静听的人 .....           | 445 |
| 解析听的秘密 .....            | 450 |
| 听的多个层次 .....            | 451 |
| 如何巧妙插话 .....            | 453 |
| <b>三分钟说服的秘密</b> .....   | 454 |
| 间接说服法 .....             | 454 |
| 瞬间说服法 .....             | 458 |
| 挑战说服法 .....             | 463 |
| 幽默说服法 .....             | 464 |
| 激将反攻法 .....             | 466 |
| 讥讽回敬法 .....             | 467 |
| <b>获得他人认同的秘诀</b> .....  | 469 |
| 搭桥牵线，结识挚友 .....         | 469 |
| 时时尊重，满足对方 .....         | 472 |
| 提升自我，赢得荣耀 .....         | 476 |
| 温和问题，换来肯定 .....         | 479 |
| 诱饵钓人，促发渴望 .....         | 481 |

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 汲取力量，提升交际 ..... | 486 |
|-----------------|-----|

## 第六篇 《写给女人一生幸福的忠告》

|                        |     |
|------------------------|-----|
| <b>呵护爱情的箴言</b> .....   | 490 |
| 婚姻为什么会出现裂痕 .....       | 490 |
| 在婚姻中寻找幸福的影子 .....      | 491 |
| 在小地方表现体贴 .....         | 496 |
| 培育成熟之爱 .....           | 497 |
| 给私语加点甜蜜 .....          | 501 |
| 真诚地欣赏对方 .....          | 502 |
| 拥抱着面对一切 .....          | 505 |
| <b>真正的幸福源自细节</b> ..... | 508 |
| 时刻见证爱情的成长 .....        | 508 |
| 为婚姻献“礼” .....          | 510 |
| 聪明女人让丈夫更受欢迎 .....      | 512 |
| 不当性爱的文盲 .....          | 515 |
| <b>幸福的忠告</b> .....     | 518 |
| 将爱贯穿始终 .....           | 518 |
| 男人不是用唠叨来套牢的 .....      | 519 |
| 男人向左，女人向右 .....        | 523 |
| 掌控好家庭的“财政” .....       | 528 |
| 给花钱来个刹车 .....          | 535 |
| 不要试图改造对方 .....         | 538 |
| 为丈夫营造一个舒适的港湾 .....     | 540 |
| 你我来自不同的星球 .....        | 543 |
| 成为丈夫的忠实粉丝 .....        | 546 |
| 有一对敏感而善解人意的耳朵 .....    | 548 |

## 第四篇

---

# 《快乐人生》



# 不要为工作烦恼

## ◎没有人离得开工作

在古希腊，有一个人看到蜜蜂从一朵花飞到另一朵花，四处采集花粉，辛苦异常，顿生怜悯之心。他把各种花堆积在家中，把蜜蜂的翅膀剪掉，放在花上。结果，蜜蜂酿不出一点蜂蜜。飞上很远的距离，从远处收集花粉，然后酿出甘甜的蜜，这是自然的法则。

生活是什么？菲利浦斯·布鲁克斯这样回答：“当一个人知道他要做什么，他就可以大声地说：‘这就是生活！’”这并不是说，一个人必须工作到筋疲力尽，在工作中尝尽了酸甜苦辣，才叹息道：“这只是为了生活。”

即使是最卑微的职业，人们也能从自己的工作中体验到快乐与满足。在每个人的心灵里，都会不时受到悲伤、悔恨、迷惑、自卑、绝望等不良情绪的侵扰，如果此时能集中精力于工作上，这些让自己无法正常生活的负面影响就会被抛在一边。它们就像弹簧一样，当你用力挤压时，它们自然会弱下去。此时，人也真正成了坚强、自尊的人。在劳动中，幸福的荣光会从心底迸发，像火一样温暖着自己和周围的人。

“生活中有一条颠扑不破的真理，”英国哲学家约翰·密尔说，“不管是最伟大的道德家，还是最普通的老百姓，都要遵循这一准则，无论世事如何变化，也要坚持这一信念。它就是，在充分考虑到自己的能力和外部条件的前提下，进行各种尝试，找到最适合自己做的工作，然后集中精力、全力以赴地做下去。”

“重要的是参与，而不是赢得赛后的奖励。”

古希腊取得奥林匹克比赛胜利的运动员，会得到一个象征着荣耀的花环。其价值不在于花环本身，而是一种象征，让人的精神得到极大的满足。工作对于我们的价值也是如此。不管工作多么体面，或从中得到多少报酬，与从工作中得到的快乐相比，简直是微不足道的。积极参与到比赛中能够与戴上胜利的桂冠一样伟大。





爱默生说：“只要你勤奋工作，就必有回报。”

人们认为日常生活中应尽的职责是枯燥乏味的，诗人朗费罗则说，“但是它们非常重要，就像时钟的发条一样，可以让钟摆匀速地摆动，让指针指示正确的时间。当发条失去动力时，钟摆就会停止，指针也不再前进，时钟静静地躺在那里，也不会有任何价值的。”

英国政治家布鲁厄姆勋爵说过，当他在晚上反思一天的工作时，如果一事无成，就觉得非常难受，是在虚度时光。他认为，认真履行职责、努力工作是一个人的护身法宝，不但可以保持健康的心灵，而且可以强身健体。

许多医师常常散播这样的观念——认为过度工作会伤害人的身体，而休息则有益人体的健康。但是，也有不少医师持不同的看法。英国伯明翰大学医学院的阿诺德教授，便认为过多的休息其实对人体有害。他指出：“至今尚没有什么证据，可以证明工作会影响人体组织……辛劳的工作，只要不具有危险性，不影响睡眠或营养等……都不会伤害人体健康。相反的，却是对人有帮助。”

是的，辛苦的工作是不会致命的，但是忧虑和高血压却会。跟传统看法相反，那些猝然倒地而亡、罹患各种溃疡症、行色匆匆、肩负重任的工商业主管，并不是因过度工作所致。他们每天的工作对精力的消耗并算不了什么。但是伴随着工作一起到来的紧张的气氛和压力、痛苦的失眠、畏惧竞争的失败、无休止的焦虑，却形成恶性循环，疯狂地吞噬着他的生命力。这样，他只好借助酒精、安眠药、苯丙胺和去高尔夫球场或手球场上疯狂地运动来逃避，但是身体和神经系统最后只能以死亡或精神崩溃来结束这种折磨。

现在，美国所有医院的病床有一半以上都被精神方面的病人所占据——远高于小儿麻痹症、癌症、心脏病和其他所有疾病病人相加的总和——这个可怕的事实表明，一定是哪儿出了问题，而出问题的原因绝不在于工作的辛苦与否。

美国是世界上生活水平最高的国家。科学上的进步使我们摆脱了我们的祖辈们视为生活中必要的一部分的辛苦工作，即使技术含量很低的职业，其工作环境也有了改善，工薪阶层的工作时间缩短，机器取代了过去由人力或畜力完成的工作。我们的休闲时间比以前更多了。所以，我们不能说是工作的辛苦导致我们身处痛苦的境地。

日常工作对一个人影响最大。可以使他肌肉发达，身体强壮，血液循环加快，思维敏捷，判断准确；也可以在工作中唤醒他那沉睡已久的创造力，







激发他的雄心，把更多的聪明才智发挥到工作中去。正是工作，使他觉得自己是一个人，必须从事工作，承担责任，这才能显示出人的尊严与伟大。

你可以让儿子继承万贯家财，但是你真正给了他什么呢？你不能把自己的意志、阅历、力量传给他；你不能把取得成就时的兴奋、成长的快乐和获取知识的骄傲感传给他；也不可能把经过苦心训练才得来的严谨作风、思维方法、诚实守信、决断能力、优雅风度等传给他。那些隐含在财富之中的技巧、洞察力和深思熟虑，他是感受不到的。那些优良品质对于你十分重要，但是对于你的继承人来说，没有一点用处。为了挣得巨额财富，保住自己高高在上的地位，你培养出了坚强的毅力和苦干的精神，这都是从实际生活中逐步锻炼和塑造出来的。对于你来说，财富就是阅历、快乐、成长、纪律和意志。而对于你的继承人来说，财富则意味着诱惑，可能会让他更焦虑、更卑微。财富可以帮助你取得更大的成功，但对于他来说，则是个大包袱；财富可以使你得到更大的力量，更积极进取，但却会使他松懈怠惰，好逸恶劳，萎靡不振，变得更加软弱、无知。总之，你把最宝贵的也是他最需要的上进心，从他那儿拿走了。而正是这种力量激励着人类取得了巨大的成绩，将来也还是如此。

迪恩·法拉说：“工作是人类与生俱来的权利，至今仍保存完好，它是最有效的心灵滋补剂，是医治精神疾病的良药。这从自然界就可以得到体现。一潭死水会逐渐变臭，奔流的小溪会更加清澈。如果没有狂风暴雨，没有飓风海啸，地球上全部是陆地，空气静止不动，这样的世界就毫无生趣。在气候宜人、四季温暖如春的地方，人们十分惬意地享受着生活，自然容易无精打采，甚至对生活产生厌倦。但是，如果他每天要为自己的生计奔波，与大自然作殊死的搏斗，他就会精神抖擞，经受各种锻炼，发展出最强的力量。”

“每天早晨起床后，”金斯利说，“不管你喜不喜欢，你都得有事做，强迫自己工作并尽最大努力做好，可以培养自控能力、勤奋、意志力等各种美德。在懒惰的人那里，是没有这些优点可言的。”

千百年来，除了勤奋工作，还有什么能够给我们带来繁忙充实？它为贫穷的人开创了新的生活，它使千百万人免于夭折，特别是拯救了那些精神上有问题、甚至企图自杀的人。

古希腊著名的医生加龙说：“劳动是天然的保健医生。”

美国小说家马修斯说：“勤奋工作是我们心灵的修复剂，可以让生理和心理得到补偿。可惜的是，人们常常只对受人关注的行业 and 要职感兴趣，而





不再愿意经受艰辛劳作的磨炼。但是，它却是对付愤懑、忧郁症、情绪低落、懒散的最好武器。有谁见过一个精力旺盛、生活充实的人，会苦恼不堪、可怜巴巴呢？英勇无敌、对胜利充满渴望的士兵是不会在乎一个小伤的。出色的演说家不会因为身有小恙就口齿木讷、词不达意的。这是为什么呢？当你的精神专注于一点，心中只有自己的事业时，其他不良情绪就不会侵入进来。而空虚的人，其心灵是空荡荡的，四门大开，不满、忧伤、厌倦等各种负面情绪，就会乘虚而入，侵占整个心灵，挥之不去。”

俾斯麦把勤奋工作看成是一个人拥有真正生活的保护神。在他去世前几年，当被问及用一句简单的话概括生活的准则时，他说：“这条准则可以用一个词表达：工作。工作是生活的第一要义；不工作，生命就会变得空虚，就会变得毫无意义，也不会有乐趣。没有人游手好闲却能感受到真正的快乐。对于刚刚跨入生活门槛的年轻人来说，我的建议只是三个词：工作，工作，工作！”

“劳动永远是光荣与神圣的，”卡莱尔说，“劳动是一切完美的源泉。没有艰辛的劳动，没有谁能有所成就，或者能成为一个伟人。懒散、无聊、无事可做，就像传染病一样，会迅速蔓延，使人类的灵魂失去依托。”

有的人声称现代工业文明的突飞猛进已扼杀了工作本身的创造性，无非就是机械化的动作，不断地重复一个动作而不必了解整个过程的工作有什么好得意的呢？他们说，当一个人痛苦不堪地在生产装配线上忙碌时，他足以自傲的成就感又从何而来？

以我自己的亲身经验，我可有几句话要说。好几年前，我在一家大公司担任打字员，主要的工作便是打字——一大堆的财务报告，日复一日，月复一月，好像永远也做不完。这项工作首先重视的是正确性，其次是速度。由于这做起来并不容易，而且单调无聊，因此我并不喜欢这份工作。

但是，老实说，当我把这份工作做得近乎完美的时候，还是颇能引以为荣。因为这项工作虽然呆板，仍然需要精练的技术，因此在达到所要求的标准之后，实在有一种满足感。虽然在整个公司的运作过程里，我所担任的工作显然十分渺小，但它对我个性的成长十分有益，使我在处理每件小事的时候，都能力求正确、完美。

契斯特顿有句十分动人的隽语：“要想不再当秘书的最好办法，便是尽量把现任的秘书职务做好。”

不幸的是，我们大部分人虽然都拥有健康的眼睛，却对周遭的环境视而不见。我们不但没有达尔女士所具有的成熟想象力，也不能由日常工作中捕