

每天一条，朴实到极致，深刻到极致

COMPLETE LIFE'S
LITTLE
INSTRUCTION
BOOK



每天一条正能量

连续3年盘踞《纽约时报》畅销书榜

畅销1000万册，翻译成35种文字

横扫全球的人生智慧书

(美) 杰克逊·布朗

H. Jackson Brown, Jr.



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS





每天一条正能量

(美) 杰克逊·布朗
H. Jackson Brown, Jr.

图书在版编目(CIP)数据

每天一条正能量 / (美) 布朗著; 张小玲译.

—北京: 中国青年出版社, 2013.7

ISBN 978-7-5153-1736-6

I. ①每… II. ①布… ②张… 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137785号

The Complete Life's Little Instruction Book:

copyright: 1991, 1993, 1995, 1997, 2007 by H. Jackson Brown, Jr.

Life's Little Instruction Book is a registered trademark of H. Jackson Brown, Jr.

www.instructionbook.com

Published in Nashville, Tennessee, by Thomas Nelson. Thomas Nelson is a registered trademark of Thomas Nelson, Inc.

All Rights Reserved. This Licensed Work published under license.

Chinese translation copyright © 2013 by China Youth Press

每天一条正能量

作者: [美] 杰克逊·布朗

译者: 张小玲

策划编辑: 李玲香

责任编辑: 肖佳 孙明

美术编辑: 张 建

出版: 中国青年出版社

发行: 北京中青文文化传媒有限公司

电话: 010-65516873 / 65518035

公司网址: www.cyb.com.cn

购书网址: zqws.tmall.com www.diyijie.com

制作: 中青文制作中心

印刷: 北京中科印刷有限公司

版次: 2013年7月第1版

印次: 2013年7月第1次印刷

开本: 880×1230 1/32

字数: 80千字

印张: 6.25

京权图字: 01-2013-3770

书号: ISBN 978-7-5153-1736-6

定价: 29.90元

我社将与版权执法机关配合大力打击盗印、盗版活动, 敬请广大读者协助举报, 经查实将给予举报者重奖。

举报电话:

北京市版权局版权执法处

010-64081804

中国青年出版社

010-65516873

010-65518035

序 言

从1990年秋到现在，可谓斗转星移，改变良多。

犹记得，当时我坐在家中的厨房餐桌旁，随手写下一些生活忠告和个人感悟，打算把它作为礼物赠送给儿子亚当——当时亚当刚刚成为一名大一新生，我觉得，把那些曾经积极影响过我的见解和洞见赠予儿子，不失为对儿子考入大学这一重大事件的一种庆祝。

作为一个年轻的小伙子，亚当很快将发现自己站在人生最重要的一个十字路口。他是否能够做出正确的选择，将事关重大。我希望，我的这些意见和忠告，能够有助于他的心灵成长，让他能更好地看清前方的道路。

第一份忠告清单包含511个条目。我每两年给他邮寄一个新的版本。这些清单最后被分成三卷出版——令我颇为惊喜的是，这些书竟然成为了畅销书。

不过，我和亚当最为自豪的一件事是：除了英语版外，我们之间的信函往来还被译成35种语言出版——借此，这些小手将可以为全世界的读者所阅读，给他们以鼓舞、激励和启发。

杰克逊·布朗

于田纳西州费恩瓦尔青松山房

谨以此书献给我的儿子亚当
在很多方面，他也是我的老师

儿子，我如何才能帮你看得更远？
让我的肩膀作为你远眺的起点，好吗？

现在你看得比我还要远。

现在我们眺望前方的路。

你是否愿意告诉我，你看到了什么？



每天一条正能量

(美) 杰克逊·布朗
H. Jackson Brown, Jr.

图书在版编目(CIP)数据

每天一条正能量 / (美) 布朗著; 张小玲译.

—北京: 中国青年出版社, 2013.7

ISBN 978-7-5153-1736-6

I. ①每… II. ①布… ②张… 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137785号

The Complete Life's Little Instruction Book:

copyright: 1991, 1993, 1995, 1997, 2007 by H. Jackson Brown, Jr.

Life's Little Instruction Book is a registered trademark of H. Jackson Brown, Jr.

www.instructionbook.com

Published in Nashville, Tennessee, by Thomas Nelson. Thomas Nelson is a registered trademark of Thomas Nelson, Inc.

All Rights Reserved. This Licensed Work published under license.

Chinese translation copyright © 2013 by China Youth Press

每天一条正能量

作者: [美] 杰克逊·布朗

译者: 张小玲

策划编辑: 李玲香

责任编辑: 肖佳孙明

美术编辑: 张 建

出版: 中国青年出版社

发行: 北京中青文文化传媒有限公司

电话: 010-65516873 / 65518035

公司网址: www.cyb.com.cn

购书网址: zqws.tmall.com www.diyijie.com

制作: 中青文制作中心

印刷: 北京中科印刷有限公司

版次: 2013年7月第1版

印次: 2013年7月第1次印刷

开本: 880 × 1230 1/32

字数: 80千字

印张: 6.25

京权图字: 01-2013-3770

书号: ISBN 978-7-5153-1736-6

定价: 29.90元

我社将与版权执法机关配合大力打击盗印、盗版活动, 敬请广大读者协助举报, 经查实将给予举报者重奖。

举报电话:
北京市版权局版权执法处
010-64081804
中国青年出版社

010-65516873

010-65518035

序 言

从1990年秋到现在，可谓斗转星移，改变良多。

犹记得，当时我坐在家中的厨房餐桌旁，随手写下一些生活忠告和个人感悟，打算把它作为礼物赠送给儿子亚当——当时亚当刚刚成为一名大一新生，我觉得，把那些曾经积极影响过我的见解和洞见赠予儿子，不失为对儿子考入大学这一重大事件的一种庆祝。

作为一个年轻的小伙子，亚当很快将发现自己站在人生中最重要的一个十字路口。他是否能够做出正确的选择，将事关重大。我希望，我的这些意见和忠告，能够有助于他的心灵成长，让他能更好地看清前方的道路。

第一份忠告清单包含511个条目。我每两年给他邮寄一个新的版本。这些清单最后被分成三卷出版——令我颇为惊喜的是，这些书竟然成为了畅销书。

不过，我和亚当最为自豪的一件事是：除了英语版外，我们之间的信函往来还被译成35种语言出版——借此，这些新书将可以为全世界的读者所阅读，给他们以鼓舞、激励和启发。

杰克逊·布朗

于田纳西州费恩瓦尔青松山房

谨以此书献给我的儿子亚当
在很多方面，他也是我的老师

儿子，我如何才能帮你看得更远？
让我的肩膀作为你远眺的起点，好吗？

现在你看得比我还要远。

现在我们眺望前方的路。

你是否愿意告诉我，你看到了什么？

春

SPRING





- 每天表扬三个人。
- 养一条你喜欢的狗。
- 每年至少观看一次日出。
- 记住别人的生日。
- 多给早餐服务员一点小费。
- 握手要有力。
- 惩罚孩子后，拥抱他们。
- 注视对方的眼睛。

学习演奏一种乐器。

洗澡时欢乐地唱歌吧。

使用优质银器。

购买好书，即使你永远也不会去看。

学会做好吃的辣椒。

每年春天种些花花草草。

拥有一套高档的音响设备。

主动和别人打招呼。

量入为出。

开不太昂贵的汽车，但在力所能及的范围内买一套最好的房子。

原谅自己和别人。



学会三个健康幽默的笑话。

穿的鞋子要擦亮。

我们有太多人没有活出梦想，因为我们活在恐惧之中。

想喝香槟就喝，不需要任何理由。

如果你觉得自己值得更高的收入，要求加薪。

如果要打架，一定要先出手，并且下手要重。

借来的东西要如数归还。

千万不要购买没有壁炉的房子。

- 看到小孩子们在自家前院摆摊，无论卖什么，请随便买一点。
- 在一生中拥有一辆敞篷车。
- 在生日那天种一棵树。
- 每年捐献一次血。
- 你希望别人怎么对待你，你就怎么对待他。
- 学会欣赏肖邦、莫扎特和贝多芬的音乐。
- 结识新朋友，珍惜老朋友。
- 保守秘密。
- 经常拍一些快照。
- 永远不要拒绝家里自制的小点心。
- 不要延迟欢乐。



- ① 写感谢信要及时。
- ② 尊敬军人。
- ③ 不要浪费时间研究“行业秘诀”；相反地，应研究“行业本身”。
- ④ 永远不要对任何人放弃希望。奇迹每天都在发生。
- ⑤ 严格控制自己的情绪。
- ⑥ 从菜农那里买蔬菜，他们一般用手写招牌做广告。
- ⑦ 要这样生活：当你的孩子们想到“公正”、“关爱”和“正直”等美德时，他们会想到你。

挤完牙膏后要把盖子盖上。

自觉把垃圾扔掉，而不要等别人告诉你以后才去做。

避免在阳光下过度暴晒。

用一些意想不到的礼物给所爱的人制造惊喜。

不要总是责怪别人。为你的生活承担起责任。

即使遇到最坏的情况，也要尽最大的努力。

承认自己的错误。

当你外出时，请别人为你代收邮件和报纸。准备踩点的窃贼最先下手的便是这两样东西。

你的聪明机智应该用于给别人带去快乐，而不是用于辱骂别人。

记住：所有的新闻都是有倾向性的。



- 学习一门摄影课程。
- 要勇敢。即使你并不勇敢，也要装出勇敢的样子。谁也分不清是真是假。
- 如果你的车因故障在路上抛锚，让后面的车辆先行。
- 当别人伸出手时，一定要接受握手。
- 追求卓越并愿意为之努力。
- 把你过去三年来没穿过的衣服捐给慈善机构。
- 学会手工制作一些漂亮的東西。