

A 辑 成功的关键

坚持不懈对生活很重要，选择需要果断地思考，如果有成功，那一定是你自己成功。



我坚信，我是自己的救世主

在那些虽被判定必死无疑却不想死的人看来，生存的机会是永远存在的。

9年前，医生告诉我说，我脑部那个长了十几年的良性肿瘤已骤然变为恶性。他们说那肿瘤无法开刀切除，我大概只可以再活3个月。

那时是圣诞节前一星期。我没有回家过节，而是坐飞机来到了这家在美国数一数二的医院。节日的喜庆气氛使这个可怕的消息显得有些荒诞，令人难以相信。可是诊断是由这样著名的医院作的，又不由你不信。

我回到旅馆，把咖啡厅里的小肉桂包吃光。然后我仔细衡量自己的境况：现在34岁。正在撰写我写作生涯中第一部重要著作——画家杰克森·波洛克的传记。奇怪的是，虽然在我看来我的生命才刚过了一半，令我最难过的不是我将要英年去世，而是这部写了一半的书没法完成了。

那天稍晚的时候，我才发觉自己真是个傻瓜。那个坏消息一定搞错了。不是说关于肿瘤的结论错了，因为那些扫描图我也亲眼看过；错的是那个说我必死的结论。

他们说我只可以再活3个月。那是什么意思？是不是跟盛牛奶的纸盒上标示的保鲜限期那样？如果我好好保养，能不能多撑些时候？

我把电视当作镇静剂，治疗我沮丧的情绪。忽然间，我豁然醒悟了。气象预报员面带歉疚的笑容报告说：“明天最好把雨伞准备好。”我明白了。我的医生跟气象预报员一样，他们的预测是根据经验作出的，而不是根据铁定的自然规律。气象预报员说“明日有雨”，指的是有百分之九十的可能性有雨，仅是可能性而已。

我的肿瘤从一开始就令人莫名其妙。有好长一段时期，医生只能无奈地耸耸肩，说我的肿瘤是“自发的”，意思是“我实在弄不懂你怎么会得这个病”。

后来我才想起，我的病是1971年读大学的时候开始的。有一次，我不小心头撞到了游泳池池底，事后头痛了几天，但除此之外我没有别的异常感觉。大约3年之后，我的双脚开始隐隐作痛。我去看足疾专科医生，他怀疑我生了摩顿氏神经瘤——一种常常在妇女脚部发现的肿瘤。我问医生这病是怎么来的，他耸耸肩，自发的。

我的病情一天天恶化，到我进法学院攻读时，我几乎动一动就痛，每跨一步，握一次手，或者打个喷嚏，都痛得难受。X射线照片显示我的骨架有数十条细如头发的缝隙。原因何在？自发的。

一位医生查出我的肾脏“渗漏”磷质，说我得了“磷酸盐性多尿症”。我因为血液中磷质不足，无法正常地生成新骨。那就是骨裂和疼痛的缘由。但渗漏的原因是什么呢？自发的。

后来我因为耳痛去看医生，医生无意中找到了罪魁祸首——中耳里的小瘤。多年以来，尽管我全身的骨头都急需磷质，这个小瘤却一直在分泌某种物质“哄骗”我的肾脏把磷质排出体外。如此说来，我双脚的疼痛是头部的肿瘤引致的。我开刀切除了肿瘤，

以为问题就此完全解决了。谁知那竟是多次假痊愈的第一次。

4年后，我觉得眼角有轻微麻木的感觉。这小小的症状有多严重呢？医生替我做了电脑 X 射线分层扫描检查，发现这个“小症状”很严重。原来的肿瘤复生了，而且比以往更大。原先的瘤是楔在耳道里的，现在这个瘤却依偎着脑组织，像母鸡身下的蛋。我又动了一次手术，症状再一次消失了。

又过了4年。这时我已在撰写波洛克的传记。一天，我去参加圣诞节宴会，端起一杯果汁甜酒举到唇边的时候，那深红色的酒竟顺着下巴淌到衬衫上去了。原来我的右脸麻痹了。

几天后，我在旅馆房间里吃小肉桂包，看电视上的气象预报，考虑如何与命运一搏。同一天，我开始了一个至今尚未停止的学习过程。在动笔写波洛克的传记以前，我和这本书的联合撰写人决定四出采访，广泛搜集资料，设法尽量多了解这位画家。我们找到了各种各样独特有趣的新资料。为什么我不用同样的做法去对付这个致命的怪瘤？

我计划的第一步是去找寻国内乃至世界上所有善于医治我这种病的一流医生。医生所服务的医院是否有名、他们曾就读于什么学校、治疗过哪些名人，我全不计较。我关心的只是：他们是否治疗过我这种病。

幸好，5年来外科技术突飞猛进，那个在过去“不可开刀”的脑瘤现在奇迹般地“可以开刀”了——至少在一位合适的医生手中是可以开刀的。我找到了这样的医生：弗吉尼亚大学的维恩科·多兰克。

多兰克医生对脑部我生瘤的那个部位施行手术的次数，比世界上任何一位外科医生都多。他解剖过数以百计的尸体，根据经验发明了一种巧妙的方法，可深入过去无法达到的死角去动手术。经他开刀的病人差不多全部活了下来，我后来也成了其中之一。

这番经验告诉我，医学“奇迹”总是从对症投医开始的。我从个人经验中更体会到，找寻一位这样的医生是件艰难的工作。当你得了致命的病，你也许会拒绝相信奇迹，或者准备认命，觉得寻找一位合适的医生好似大海捞针，是毫无意义的事。无怪乎许多病人虽然有权或者有机会自己选择医生，却都放弃了。

但是，在那些虽被判定必死无疑却不想死的人看来，生存的机会是永远存在的。

《美国医界精英》一书就是这样诞生的。我联络全国各地的一流医生，请他们推选各自专业领域中的佼佼者。每当我得到一个可望替我治病的医生的名字，我就打电话去咨询，或者坐飞机去求诊；要不就把扫描图寄去。我请教过澳洲一位血管瘤专家，瑞典一位放射外科专家，以色列一位神经外科专家，以及美国各地数十位专家。

后来我终于找到了纽约的神经放射外科专家萨达克·希拉尔医生。他建议用栓塞法——一种可以使血管瘤缩小的疗法。手术后几星期，扫描图显示肿瘤缩小了一半，麻痹的右脸也大部分复原了。我继续工作，把波洛克的传记写完，后来还得到普利策传记文学奖。

格雷格里·怀特·史密斯

从罗丹得到的启示

一个人一定要能够把他自己完全沉浸在他的工作里。

我那时大约二十五岁，在巴黎研究与写作。许多人都称赞我发表过的文章，有些我自己也喜欢。但是，我心里深深感到我还能写得更好，虽然我不能断定那症结的所在。

于是，一个伟大的人给了我一个伟大的启示。那件仿佛微乎其微的事，竟成为我一生的关键。

有一晚，在比利时名作家魏尔哈仑家里，一位年长的画家慨叹着雕塑美术的衰落。我年轻而好饶舌，热烈地反对他的意见。“就在这城里，”我说，“不是住着一个与弥盖朗琪罗媲美的雕刻家吗？罗丹的《沉思者》、《巴尔扎克》，不是同他用以雕塑他们的大理石一样永垂不朽吗？”

当我倾吐完了的时候，魏尔哈仑高兴地指指我的背。“我明天要去看罗丹，”他说，“来，一块儿去吧。凡像你这样赞美他的人都该去会他。”

我充满了喜悦，但第二天魏尔哈仑把我带到雕刻家那里的时候，我一句话也说不出。在老朋友畅谈之际，我觉得我似乎是一个多余的不速之客。

但是，最伟大的人是最亲切的。我们告别时，罗丹转向着我。“我想你也许愿意看看我的雕刻，”他说，“我恐怕这里简直什么也

没有。可是礼拜天，你到麦东来同我一块吃饭吧。”

在罗丹朴素的别墅里，我们在一张小桌前坐下吃便饭。不久，他温和的眼睛发出的激励的凝视，他本身的淳朴，宽释了我的不安。

在他的工作室，有着大窗户的简朴的屋子，有完成的雕像，许许多多小塑样——一支胳膊，一支手，有的只是一支手指或者指节；他已动工而搁下的雕像，堆着草图的桌子，一生不断的追求与劳作的地方。

罗丹罩上了粗布工作衫，因而好像就变成了一个工人。他在一个台架前停着。

“这是我的近作，”他说，他湿布揭开，现出一座女正身像，以粘土美好地塑成的。“这已完工了，”我想。

他退后一步，仔细看着，这身材魁梧、阔肩、白髯的老人。

但是在审视片刻之后，他低语着，“就是这肩上线条还是太粗。对不起……”

他拿起刮刀、木刀片轻轻滑过软和的粘土，给肌肉一种更柔美的光泽。他健壮的手动起来了；他的眼睛闪耀着。“还有那里……还有那里……”他又修改了一下，他走回去。他把台架转过来，含糊地吐着奇异的喉音。时而，他的眼睛高兴得发亮；时而，他的双肩苦恼地蹙着。他捏好小块的粘土，粘在像身上，刮开一些。

这样过了半点钟，一点钟……他没有再向我说过一句话。他忘掉了一切，除了他要创造的更崇高的形体的意象。他专注于他的工作，犹如在创世之初的上帝。

最后，带着舒叹，他仍下刮刀，一个男子把披肩披到他情人肩上那种温存关怀般地把湿布蒙着女正身像。于是，他又转身要走，那身材魁梧的老人。

在他快走到门口之前，他看见了我。他凝视着，就在那时他才记起，他显然对他的失礼而惊惶。“对不起，先生，我完全把你忘记了，可是你知道……”我握着他的手，感谢地紧握着。也许他已领悟我所感受到的，因为在我们走出屋子时他微笑了，用手搀着我的肩头。

在麦东那天下午，我学得的比在学校所有的时间都多。从此，我知道凡人类的工作必须怎样做，假如那是好而又值得的。

再没有什么像亲见一个人全然忘记时间、地方与世界那样使我感动。那时，我醒悟到一切艺术与伟业的奥妙——专心，完成或大或小的事情的全力集中，把易于弛散的意志贯注在一件事情上的本领。

于是，我察觉我至今在我自己的工作所缺少的是什么——那能使人除了追求完整的意志而外把一切都忘掉的热忱，一个人一定要能够把他自己完全沉浸在他的工作里。没有——我现在才知道——别的秘诀。

斯·茨威格

铭心的记忆

我常常想起你和你买的鞋子。看，是你决定了我的一生。

托尼·尤克脸涨得通红，觉得浑身不自在。为什么老师总是盯着他？她的嘴唇还似乎不满意地蠕动着。

托尼才 10 岁，非常崇拜他的老师汉森太太，一个脸上总是挂着宁静微笑的身材修长的妇女。有一次当着全班同学的面，她抚摸着他的头，告诉他，他知道这个问题的答案，只需稍微想一想。托尼绞尽脑汁，终于想出了结果。从那时起，取悦于她成了他生活中重要的事。现在，出了什么事？他什么地方做错了？

放学后，托尼心事重重地在街上溜达着。他在一家商店的橱窗前停下来，打量着自己：带补钉的衣服，露脚趾的网球鞋。这不是他的错，这是 1932 年冬，整个美国都处于大萧条之中。

托尼的父亲生于乌克兰，原来在一家钢铁厂工作，由于大萧条而被暂时解雇了。托尼的母亲为人家糊墙纸，1 个房间 1 美元，这成了 6 口之家的主要经济来源。

第二天中午，托尼正准备回家吃午饭，汉森太太突然出现在他身边。“跟我来，托尼，”她命令道。托尼的心一沉，心想可能是要叫我去校长办公室。

汉森太太走上大学街，街上有一家旧货店。她走了进去，托尼跟在后面。“坐下，”她以不容置疑的口吻对托尼说。托尼坐了下来。

“你能找一双适合这个男孩穿的旧鞋吗？”她问。店员让托尼脱下他那双网球鞋，量了量他的脚，然后很抱歉地说他们没有合适的鞋。“那就要一双黑色的长统袜。”汉森太太说着把手伸进了钱包。托尼忧郁地低下头，看了看伸在鞋外的脚趾。

走出旧货店，托尼本想回学校，可是汉森太太一句话也不说就朝另一个方向走去，托尼不得不跟在后面。他们进了一家百货店。这次店员拿出了一双崭新的黑色高帮皮鞋，汉森太太笑着点点头。托尼瞥了一眼付款单——那是一笔他从未看到过的大数目。他们拿着鞋盒子进了一家饮食店，汉森太太给自己要了一块三明治，给托尼买了一碗汤。

我永远不会忘记这一切，托尼对自己说。回到学校，他坐在衣帽室的地板上，换上了他的新袜子和新鞋子。

不久，学校被迫关闭了。学生和教师们各奔他乡。托尼还没找到合适的机会向他的老师表示谢意，他敬爱的老师就离开了学校。

后来，托尼以优异的成绩高中毕业，在关岛的海军陆战队服役，获得柴心勋章。再以后，他成了一名工程师，先在北太平洋铁路公司工作，随后去了柏林村北方公司。他结了婚，有4个孩子。他还建立了一个义务献血组织，并连续26年在学校和医院里义务演出。

1970年，托尼患大面积心绞痛。躺在病床上，他又想起了他的老师。他想知道他的老师是否还活着，住在哪儿。他知道他还有一桩心事没办完。

1984年8月，托尼·尤克，已经62岁了，并且是3个孩子的祖父，给明尼波里教师退休基金会写了封信。几天后，汉森太太的女儿给他回了电话。她说，她就住在附近，她的母亲早在15年前就

退休了，现移居南加利福尼亚。

“Hello”，他立刻听出了他老师的声音。

“汉森太太，我是托尼，托尼·尤克。”他觉得他声音颤抖，简直说不出话来。

当他解释完他打这个电话的原因之后，汉森太太说：“托尼，很抱歉，我记不得你了。我接触过的贫困的孩子太多了。”

“没关系”，他安慰她。他告诉她，说他准备飞往加利福尼亚去与她共进晚餐。

“噢，托尼，那开销太大了。”汉森太太说。

“我不在乎。我想这么做。”托尼说。

9月28日，托尼飞往圣地哥。在那里他租了辆小车，买了一束玫瑰花，沿着海岸线行进，最终找到了汉森太太的家。84岁的汉森太太穿着盛装在门口迎接了他。她的白发刚刚烫过，眼睛里闪着明亮的光彩。托尼奔过去扶着她的双臂，轻轻地吻了她。“噢，托尼”汉森太太兴奋地说：“玫瑰是我最喜欢的花。”

托尼带着汉森夫妇到了乡村俱乐部，在那里他们追忆着50年前的往事。托尼讲述了怎样收集血液和在学校和医院里为孩子们演出。“当我做这一切的时候，”托尼说，“我常常想起你和你买的鞋子。看，是你决定了我的一生。”

几个星期后，托尼收到了汉森太太寄来的一张精美的明信片，上面有她的手书：在我的一生中，我收到过很多从前的学生寄来的贺词和感谢信。但这次与你相聚是我一生中最辉煌的时刻。”

佚名

为小事而生气的人生命是短促的

请注意啊，先生们，我们别太多地纠缠于小事了！

英国著名作家迪斯雷利曾经说过：“为小事而生气的人生命是短促的。”对这句寓意深刻的名言，法国作家莫鲁瓦作过下面的解释：“这句话可以帮助我们忘却许多不愉快的经历。我们常常为一些不令人注意、因而也是应当迅速忘掉的微不足道的小事所于扰而失去理智。我们生活在这个世界上只有几十个年头，然而我们却为纠缠无聊琐事而白白浪费了许多宝贵的时光。试问时过境迁，有谁还会对这些琐事感兴趣呢？不，我们不能这样生活。我们应当把我们的生命贡献给有价值的事业和崇高的感情。只有这种事业和感情才会为后人一代代继承下去。要知道，为小事而生气的人生命是短促的。”

这儿有一个哈里·埃默生博士讲述的非常有趣的故事，一个有关森林之王胜败兴衰的故事。

在科罗拉多河畔的一个山坡上有一株死去的大树。据生物学家估计，这株大树屹立在那儿已有 400 多年历史了。当初哥伦布在圣萨尔瓦多登陆时它已存在。在漫长的岁月中，它曾先后遭受过 14 次雷电的袭击；四个多世纪以来无数次的雪崩和风暴它都傲然挺过了。它巍然耸立在山上，不曾畏惧过一切强暴，可是在一群很不起眼的昆虫的攻击下，它却倒下了！这些昆虫穿透它的树皮，蛀空它

的树心，用它们微弱的、然而不间断的进攻最终彻底瓦解了它的战斗力。一株参天的巨树，一株几百年来雷电劈不死、飓风刮不倒、任何东西摧毁不了的巨树，终于被一群小得可怜的、我们用手指头轻轻一压就会成烂泥的虫子征服了。

我们难道不也跟这株饱经风霜的森林之王一样吗？我们也不能经受住生活中各种风暴、雪崩、雷电的袭击，而却让忧郁“昆虫”渐啖我们的身心和情绪，而最终失却我们强壮的体魄吗？这些忧郁“昆虫”也都是用手指轻轻一压就会成为烂泥的区区小物啊。

即使像鲁迪埃德·基普林（英国作家）这样的非凡人物，有时也会忘记上述名言。因为他曾经向他的舅子起诉，造成了美国佛蒙特州历史上最有名的家庭不和案。曾有人专门对这个耸人听闻的案子著书立说，书名就叫《佛蒙特州基普林的家庭之争》。

事情经过是这样的：基普林跟佛蒙特州的一个名叫卡罗琳·巴勒斯蒂的姑娘结了婚。婚后，基普林便在该州的布拉特利博罗市修了一幢非常漂亮的房子，然后搬到那儿住下来度过他的垂暮之年。他的舅子比特·巴勒斯蒂是他最要好的朋友，他俩工作休息都常在一块儿。

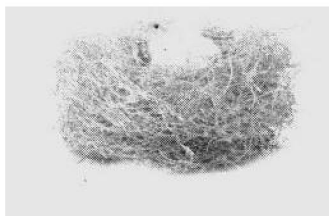
后来基普林买下了巴勒斯蒂一块地皮，并互相说定：巴勒斯蒂有权收割这块地上的青草。可是有一天巴勒斯蒂看见基普林正把这块草地改建成花园，这可把他气炸了，当即出言不逊，骂将起来。基普林也不示弱。于是佛蒙特这块草地之争便结下了两个朋友之间的冤仇。

几天之后，基普林骑着一辆自行车在路上碰见了他的舅子巴

斯蒂。后者坐在一辆双套马车上挡住了去路，硬要基普林下自行车让他过去。就因为这么一点小事，基普林丧失了理智，发誓要到法院去告他舅子。一场耸人听闻的案子就这样发生了。新闻记者们从各大城市向布拉特利博罗蜂拥而至。消息传遍全世界。基普林从这次官司中得到了什么呢？一无所获。相反，他还不得不按照法庭审判，他跟他的妻子一起永远离开他在美国的这幢住宅！就因为这么一点区区小事，就因为园子里的一些青草，带来了这许多怨恨和痛苦，这又何必呢？“要是你能保持内心的平静，而不管他如何有负于你就好了！”写书的作者这么写道。

两千多年前的古雅典政治家伯里克利斯就曾说过：“请注意啊，先生们，我们别太多地纠缠于小事了！”这一警言同样也适用于今天的人们。

·戴尔·卡内基



忧愁，可有排遣之良方

只有当人们醉心于他必须完成的的任务的时候，某种出自自信的惬意和忘我精神带来的快乐才有可能平静他的神经。

我永远也忘不了马里恩·道格拉斯给我讲的一段经历。他说，他和他的妻子接连两次遭受巨大不幸。头一次是他们视为掌上明珠的5岁女儿的死亡。他们真不敢相信还有继续生活下去的希望。“1年之后，上帝又重新赐给了我们一个女儿，”道格拉斯说，“可是不到五天这个孩子又死去了。”

这连续两次打击实在太残酷了。“我简直悲痛欲绝。”这个经历过严峻考验的父亲对我们说，“我睡不着觉，吃不下饭，成天精神恍惚，几乎都快发疯了。我失去了生活的信心。”最后他只得去求教于医生。有的医生建议他服安眠药，有的劝他去旅行。各种办法他都试过了，可是没有一样管用。“我觉得我的整个身躯仿佛正被一只钳子越夹越紧，根本不能自拔。”道格拉斯说。凡是有过类似经历的人，都能理解他的这种内心痛楚。

“幸好上帝给我留下了一个4岁的儿子，是他把我从痛苦的深渊里解救了出来。一天下午，当我正坐在那儿沉浸于内心悲痛的时候，我的儿子过来对我说：‘爸爸，你能替我做只船吗？’我哪里还有心思做船！但我儿子却缠住我不放，最后我只好答应了。这个玩具我花了大约3个钟头。船做好了，我也从这3个钟头里第一次领

略到了几个月来从未感到过的精神轻松！

“这一发现使我大为震惊。我终于明白，摆脱麻烦的最好方法是找事情干。干事情需要计划，需要动脑筋，追忆痛苦往事的时间自然也就没有了。在我给孩子做船的那几个钟头里，我真地感觉到战胜了忧虑。我决心打现在起就找事情干。

“第二天我便开始在家里忙乎起来。我从这个房间跑到那个房间，到处寻找需要干的事，并把它们一一列上清单。显然有数十件东西需要修理：书架、楼梯、窗台、百叶窗、门把手、锁、滴水的龙头等等。说来也许不会令人相信，在两周时间里，我竟发现有242件急切需要料理的事情！这两年来，清单上的大部分事情我都一一办完了。此外，我还干了许多有意义的其他工作。我的生活过得非常充实。我每周两次去参加成人夜校，同时也参加许多公益活动。我现在是教育局主席，经常出席各种会议。我帮助红十字会筹款，也替其他慈善事业募捐。如今我忙得再也没有时间去忧虑了。”

没有时间忧虑，这也同样是温斯顿·邱吉尔的经验之谈！在战争期间他有时每天工作竟达18个小时。当有人问他是否对其重大的职责感到压抑的时候，他回答说：“我太忙了，我根本没有功夫去发愁。”

查理·凯特林是一家世界著名的发动机总厂研究室副主任。可是在他刚接受任务的那些日子里，他家里贫困不堪。他不得不用一个贮藏草料的顶棚作他的试验室。为了养家糊口，他把妻子替人教钢琴课挣得150美元都花光了。后来为缴人寿保险，他还拉欠了别人500美元。我问他的妻子在那段时间里是否感到不安。他的妻子

回答说：“我心都焦碎了，晚上连觉也睡不着。但我的丈夫反而没事，他心里只有工作，哪还顾得上焦虑呢？”

伟大的科学家巴斯德曾经说过，图书馆和实验室是最安静的地方。为什么说那儿最安静呢？因为那儿的人全部潜心于自己的学习和工作，个人的烦恼已经置之度外了。科学家中很少有人患神经分裂症。对这种“精神享受”，他们实在支配不出时间。

工作可以排解苦闷和忧虑是有其科学依据的。这一依据就在于一条心理学上的基本原则：任何人的大脑不可能同时考虑一件以上的事情。我们不能一方面满腔热情、兴致勃勃地投身于一件有趣的工作，与此同时却又始终为另一件不快的事而烦恼。人的情绪是相互排斥的。这一简单的道理，使得在战争期间的精神病科医生有可能创造许多奇迹。要是士兵因为经历战斗而患上了人们所说的“心理变态症”，医生们便可以用“活动性治疗法”把他们病治好。

要认识这一真理并将其见诸于行动，并不要求人们具有多么高深的学问。战争期间我曾遇见过一位来自芝加哥的家庭妇女，她向我讲述说，他们的儿子一天去珀尔港参军去了。对她的这个独生儿子的无限担忧，几乎毁坏了她的健康。他现在在哪儿呢？他该不会出事吧？他是不是已经上了前线？他会不会负了伤，甚至已经阵亡？

我问她后来是如何征服这些忧虑的。她回答说：“我的方法是找事情干。我到一家大商场当上了售货员。这项工作果真奏效。一上班就忙得我团团转：顾客们簇拥在我周围问这问那，什么价格呀，尺码呀，颜色呀等等。我没一刻闲暇思考其他事，心里只有眼