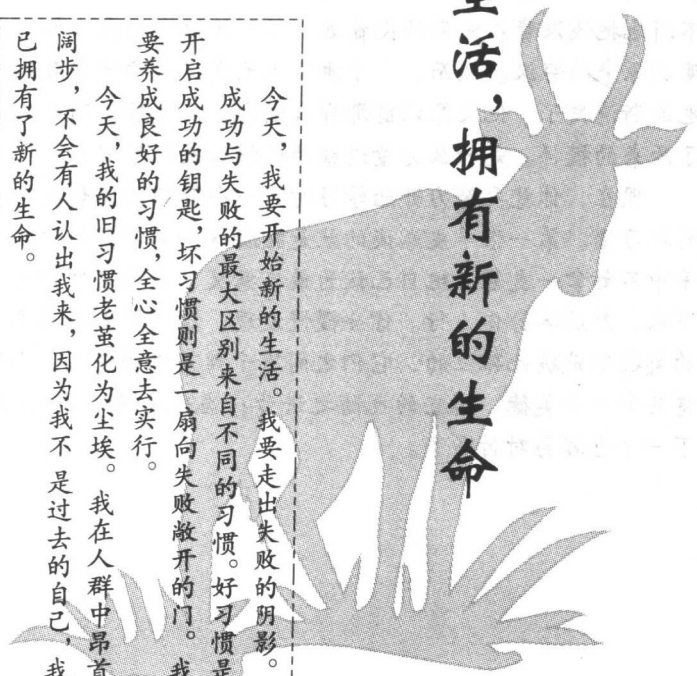
羊皮卷之一

开始新的生活，拥有新的生命



今天，我要开始新的生活。我要走出失败的阴影。成功与失败的最大区别来自不同的习惯。好习惯是开启成功的钥匙，坏习惯则是一扇向失败敞开的门。我要养成良好的习惯，全心全意去实行。

今天，我的旧习惯老茧化为尘埃。我在人群中昂首阔步，不会有人认出我来，因为我不是过去的自己，我已拥有了新的生命。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

有一个体弱的富翁和一个健康的穷汉，两人相互羡慕着对方。外科医生设法让他们交换了脑袋—— 穷汉成为了富翁，富翁变成了穷汉。

但不久，成了穷汉的富翁由于有了强健的体魄，又有着成功的意识，渐渐的又积攒起了财富。可同时，他总是担忧着自己的健康，又不注意保养，久而久之，他那极好的身体又回到原来那多病的状态里。

那么，另一位新富翁又怎么样呢？他有了钱，但身体孱弱。然而，他总是忘不了自己是个穷汉，有着失败的意识。他不断地把钱浪费在无用的投资里，不久便把钱挥霍殆尽，他又变成原来的穷汉。然而，由于他无忧无虑，换脑时带来的疾病也逐渐消失了。他又像以前那样有健康了。最后，两人都回到了原来的模样。是什么力量造成的这种结果？习惯！

现在，你就要努力开始学习对付一个最顽固的敌人——你的坏习惯。第一张羊皮卷谈的就是摆脱这些坏习惯的方法。你手中不妨拿一支笔，把自己认为最有意义、最有启发的句子划下来，然后再身体力行。你会慢慢发现，这些羊皮卷上面所写的美德不是彼此孤立的，它们之间有千丝万缕的联系。当你获得其中一个美德，其它的也随之进步；当你戒除一个坏习惯，下一个也容易对付多了。

一个人的行为举止
也是促使人成功的真正动力

本杰明·富兰克林认为：一个人的行为举止、风度仪表是展现一个人外在魅力的主要方式之一。优雅的行为举止使人风度翩翩。即使最普通的职员，只要他们行为得体，举止规范，自然会使人肃然起敬。一个人的一举一动、一言一行都与他自己的风度仪表相关联，注意这些小节并使之规范化，会给生活增添无限的光彩。一般而言，良好的行为举止总使人感到愉悦畅快。

有些人认为，一个人的行为举止、外在仪表无关紧要。事实上并非如此。在现实生活中，一个人的举止是否优雅，言行是否得体，对于一件事情的成败往往有直接影响。优雅的行为举止能使社会交往更加轻松愉快，从而有利于事情的成功。

一个人自己的行为举止与别人对他的尊敬息息相关，在管理支配他人时，它常常比内在的、实质性的品性这类东西具有更大的作用。热情友好、彬彬有礼的言谈举止会使人通身舒畅。在这种友好的交往中，成功往往就会到来。也就是说，亲切友好的行为举止会有助于事业成功。与此相反，不良的行为举止、粗鲁庸俗的言语只会使人顿生厌恶之感。这样一来，什么交易都做不成。第一印象特别重要，而一个人是否有礼貌、讲客气，是否谦恭有礼，往往对第一印象有十分重要的影响。

友善的言行、得体的举止、优雅的风度，这些都是走进他人心灵的通行证。无论老年人还是年轻人的心都是向举止得体、彬彬有礼的人打开的。态度生硬、举止粗鲁的言行举止只会使人倍生厌恶之情、憎恨之感，因此这种人在生活中必定处处碰壁，处处令人生厌，就像过街的老鼠一样，使人通身不快。

有一句众所周知的格言：“风格塑造人。”但是我们不能说：“人塑造风格。”一个人可能显得没有修养，甚至粗鲁无礼，但他也许是一个心地善良、品德优秀的人。如果这种心地善良、品德优秀的人能举止优雅、谦恭有礼，正如真正优雅的绅士一样，那么他们肯定对社会更加有益，在现实生活中能给人更多的快乐和幸福。

优雅文明的行为举止总让人兴奋快乐，使人心悦诚服。正如一个人的内在品性一样，一个人的行为举止也是促使人成功的真正动力。

奥格·曼狄诺指出：“如果我们让生活作一点点改变，每个人都表现出一点内在的价值，变得礼貌、殷勤一些，那么，这一点点的礼貌、殷勤就会因为重复出现和不断积累，而对你产生十分重大的影响。”

品格是人生的桂冠和荣耀，是一个人最高贵的财产

富兰克林指出：“品格，是人生的桂冠和荣耀。它是一个人最高贵的财产；它构成了人的地位和身份；它是一个人在信誉方面的全部财产。它比财富更具威力，它使所有的荣誉都毫无偏见地得到保障。它伴随着时时可以奏效的影响，因为它是一个人被证实了的信誉，是正直和言行一致的结果。而一个人的品格比其他任何东西都更显著地影响别人对他的信任和尊敬。”要想成为一个真正的成功者，必须摆脱“投机”心理，注重自己的品格。

1772年，英国因为火药库经常遭受雷击，成立了对策委员会，富兰克林被任命为委员，因为避雷针就是他发明的。他主张在火药库顶上装上尖头避雷针，委员会采纳了他的意见。1776年，美国发生反对英国的独立战争，富兰克林是独立宣言的起草人之一。国王乔治三世对他大为恼火。因为他认为富兰克林反对英国，不是个好东西，他推荐给英国使用的避雷针也不可能是好东西。国王要皇家学会会长约翰·普林格尔宣布，尖头避雷针不行，而圆头避雷针比它好。但是普林格尔说：“许多事情都可以按国王的愿望办，然而违背自然规律的事情，却不能按国王的愿望办。”

富兰克林把他作为一个社会名流的崇高声望，归因于个人

需要全本请访问 www.ertongbook.com

性格的正直诚实，而不是自己的才能或口才，因为在这些方面自己都只是一般。因此，他说：“正直诚实使我在人们中享有声望。我口才很差，根本谈不上雄辩，遣词造句还犹豫不决，很难说正确使用语言。不过我还是能清楚地表达自己的意思。”

人格就是力量，在一种更高的意义上说，这句话比“知识就是力量”更为正确。没有灵魂的精神，没有行为的才智，没有善行的聪明，虽说也会产生影响，但是它们都只会产生坏的影响。我们或许会从中受到教育或者会觉得他们有趣，但是，我们不会去崇拜他们，这就像要我们去崇拜一位扒手的敏捷或一位在高速公路上跑马的骑士一样，是十分困难的。

诚实、正直和仁慈，这些品质并不是与每个人的生命息息相关，但它却成为一个人品格的最重要方面。正如一位古人所说“即使缺衣少食，品格也先天地忠实于自己的德行。”具有这种品质的人，一旦和坚定的目标融为一体，那么他的力量就可惊天动地，势不可挡。

每个人都应该把拥有好的品格作为人生的最高目标之一。好的品格是使他获得努力的动力的保证，而刚毅的品格，作为一种向上的因素，能使他的动机保持稳定并受到刺激。人生最好是有一个较高的目标，但是并不是我们每个人都能认识到这一点。

正直就是无论你在任何时候、任何情况下，无论和什么人在一起，都忠于自己、言行一致、坚守自己的信仰及价值观。如果你不正直，最终将失去一切，因为，别人无法相信你，不愿和你一起工作，或跟你进行交易。如果没有足够的人愿意和你共事，你的事业将会失败，无论哪一种事业的结果都将一样。

《从失败到成功的销售经验》一书的作者弗兰克·贝特格讲过这样一个故事：

大学时，我曾经在一家销售牛乳代替品的乳清饮料公司工作，我是一名经销商，业绩达到全公司最高点，并拥有两个销售站，但是由于公司部分领导人员缺乏正直及踏实的精神，导致整个公司瓦解。即使如此，这个经验仍然使我学习到许多宝贵的东西，如贩卖商品的技巧以及如何和他人共事，而更重要的是，我了解到如果一个人既无能力又缺乏正直，他便非常容易失去他已经达成的事情。

自从有了那次工作经验，我对于加入传销组织显得格外谨慎。后来借由一些高层工作的经验，以及在各处演讲的机会，我遇到一些既有能力又正直的人，他们所生产的产品品质优良，而且效果良好，因此我开始和他们合作，协助他们在营销方面的工作。

任何一位进入销售业的人都知道，基本上，金钱是一切的出发点。人们进入公司工作是为了要赚钱，这并没有什么不好，相反地，对那些不这么盘算的人反而使我感到不安，因为在我们的文化里，没有任何一件事情不需要花钱。当然，家人、友情及人际关系则是建立在一些比金钱更重要的事情上。但是在商言商，只要我们进入商业圈，不管是职员、顾问、老板、合伙人或消费者都和金钱脱离不了关系。

一旦你从商，能力与正直的要求会变得更加重要，因为人们不希望购买劣质产品，或受到无礼的服务。当然，他们更不想和那些无知、没有技能以及不诚实的人来往，我不愿意，你不愿意，没有人会愿意这么做。

专注于你是谁而不是你做了什么，因为你是谁正是你的价

值所在。你到底是什么样的人？你重视什么？你怎么过生活？你和其他人有什么关系？你有什么特质？这些才是惟一重要的事情。因为，你是什么样的人将决定你做什么样的事，而不是由于你做了什么样的事而判定你是什么样的人。

一个正直的人会在适当的时机做该做的事，即使没有人看到或知道。亚伯拉罕·林肯说得好："正直并不是为了做该做的事而有的态度,正直是使人快速成功的有效方法。"

奥格·曼狄诺指出："正直、诚实、一贯性、坚持、负责——这些都是使一个人成功的特质。而我认为这些也是我们人生中最值得追求的目标。"

培养谦虚的品格，避免愚蠢的见识

弗兰克·科克讲述了自己的一次亲身经历：

两艘派赴集训的战舰数天来一直冒着恶劣的天气在海上航行。我在领头的一艘军舰上服役。夜幕降临之际，我正在舰桥上值班。此时团团浓雾密布天空，能见度极差，所以舰长仍留在舰桥上关注着所有的活动。

天黑后不久，舰桥一翼的监视哨报告说：“灯光！在船首右舷方位。”

“那是活动的还是不动的船尾？”舰长喊道。监视哨回答：“不动，舰长。”这意味着我们与那条船处在危险的相撞航线上。于是，舰长对信号兵喊道：“发信号给那条船：我们处在相撞的航线上，请将航向转 20 度！”

信号回来了：“还是你转 20 度为好。”

舰长说：“发信号，我是舰长，请转 20 度。”

“我是一名二级水手，”对方回答说，“你最好转 20 度。”

此时，舰长暴跳如雷，他怒气冲天地喊道：“发信号，我是军舰，将航线转 20 度。”

闪烁着的灯光打了回来：“我是灯塔。”

我们转了航向……

在日常生活中，我们有多少人曾经试图让“灯塔”改变航

向啊！伯特兰·罗素指出：怀有各种各样愚蠢的见识乃是人类的通病。要想避免这种通病，并不需要超人的天才。富兰克林总结的以下几项简单原则，虽然不能保证你不犯任何差错，却可以保证你避免一些可笑的错误。

（1）许多事情不那么容易用经验加以检验。如果你像大多数人一样在许多这类事情上有颇为激烈的主张，也有一些办法可以帮你认识自己的偏见。如果你一听到一种与你相左的意见就发怒，这就表明，你已经下意识地感觉到你那种看法没有充分理由。如果某个人硬要说“2加2等于5”,或者说“冰岛位于赤道”，你就只会感到怜悯而不是愤怒，除非你自己对数学和地理也是这样无知，因而他的看法竟然动摇了你的相反的见解。最激烈的争论是关于双方都提不出充分证据的那些问题的争论。

迫害见于神学领域而不见于数学领域，因为数学问题是知识问题，而神学问题则仅是见解问题。所以，不论什么时候，只要发现自己对不同的意见发起火来，你就要小心，因为一经检查，你大概就会发现，你的信念并没有充分证据。

（2）摆脱某些武断看法的一种好办法就是设法了解一下你所在的社会圈子以外的人们所持有的种种看法。我年轻时曾在外国——法、德、意、美等住过很长时间。我觉得这对削弱狭隘偏见的强烈程度很有好处。如果你无法外出旅行，也要设法和一些持不同见解的人们有些交往，或者阅读一种和你政见不同的报纸。如果这些人和这种报纸在你看来是疯狂的、乖张的，甚至是可恶的，那么你不应该忘记在人家看来你也是这样。双方的这种看法可能都是对的，但不可能都是错的。这样想一下，应该能够慎重一些。

（3）有些人富于心理想象力。对于这些人来说，一个好办法便是设想一下自己在与一位怀有不同见解的人进行辩论。这同实地跟论敌进行辩论比起来有一个（也只有一个）有利条件，那就是这种方法不受时间和空间的限制。圣雄甘地就对铁路、轮船和机器深表遗憾，在他看来整个产业革命都要不得。也许你永远没有机会真的遇见一位抱有这种见解的人，因为在西方国家里大多数人都把现代技术的种种好处视为当然。但是如果你确实想弄清你同意这种流行的看法是正确的，那么一个好办法就是，设想一下甘地为了反驳现代技术的种种好处而可能提出的论据，从而检验一下你自己想到的论据。我自己有时就因为进行这种想象性的对话而真的改变了原来的看法；即使没有改变原来的看法，也常常因为认识到假想的论敌有可能蛮有道理而变得不那么自以为是了。

（4）对于那些容易助长你狂妄自大的见解尤应提防。不论男人或女人，十之八九都坚信男性或女性特别优越，双方都有不可胜数的证据。如果你自己是男性，你可以指出大多数诗人和科学家都是男子；而如果你是女性，你可以用“大部分罪犯也都是男子”来反唇相讥。这个问题本来就根本无法解决，但是，自尊心却使大多数人都看不到这一点。不管我们属于世界上哪个国家，我们大家总是认为自己的民族比所有其他民族都优越。既然每个民族都有自己特有的长处和短处，我们就把自己的价值标准加以调整，以便证明自己民族的长处乃是真正重要的长处，而其缺点相对来说则微不足道。在这个问题上，一些明白事理的人也一定会承认，它没有明显正确的答案。由于我们无法和人类之外的智者辩论清楚，所以要处理这个人之所以作为人的自高自大的问题就更加困难了。就我所知，处理这

需要全本请访问 www.ertongbook.com

个普遍存在的人类自高自大问题的惟一方法就是，要经常提醒自己，在茫茫宇宙中一个小小角落的一颗小小星球的生命史上，人类仅仅是一个短短的插曲，而且说不定宇宙中其他地方还有一些生物，他们优越于我们的程度不亚于我们优越于水母的程度。

本杰明·富兰克林在自传中说："我立下一条规矩，决不正面反对别人的意思，也不让自己武断。我甚至不准自己表达文字上或语言上过分肯定的意见。我决不用'当然'、'无疑'这类词，而是用'我想'、'我假设'或'我想象'。当有人向我陈述一件我所不以为然的事情时，我决不立刻驳斥他，或立即指出他的错误；我会在回答的时候，表示在某些条件和情况下他的意见没有错，但目前来看好像稍有不同。我很快就看见了收获。凡是我参与的谈话，气氛变得融洽多了。我以谦虚的态度表达自己的意见，不但容易被人接受，冲突也减少了。我最初这么做时，确实感到困难，但久而久之，就养成了习惯。也许，50年来，没有人再听到我讲过太武断的话。这种习惯，使我提交的新法案能够得到同胞的重视。尽管我不善于辞令，更谈不上雄辩，遣词用字也很迟钝，有时还会说错话，但一般来说，我的意见还是得到了广泛的支持。"

其实，富兰克林在这里并没有提出什么新的观念——这只不过显示了他人格成熟的重要标志：宽容、忍让、和善。

认真思考和自觉施行，提高自己的道德修养

《圣经》中有这样一段话“弟兄们,凡是真实的、正直的、公正的、纯洁的、可爱的、有美名的，你们都要加以赞美，若是有什么德行或是什么可称道之处，你们都要加以思考。”

受这段话的启示，年轻的富兰克林决定在家里使用自己编的祈祷书做礼拜，不再到教堂去了。

那是一本小小的自编自用的祈祷文的集子，名为《信条和宗教条例》。小册子中有这样的祈祷词：

“主啊！……我确实请求您，帮助我远离不恭、夸张、拘于礼仪和可憎的虚伪吧!”

“主啊！请帮助我忠于我主，忠于祖国，注意它的利益，英勇保卫它，服从它的法律，并憎恶卖国者和暴君吧！”

“主啊！请帮助我对高位者尽责、恭顺、服从，避免傲慢、不敬、不从。”

“主啊！请帮助我对位卑者温和、纡尊降贵、宽容、慈悲为怀，保护无辜者不受痛苦，避开残酷、苛刻和压迫、侮辱、无理的严厉吧!”

“主啊！请帮助我抑制非难、进谗和诽谤；让我避开并憎恶欺骗和妒忌、诈骗、谄谀、仇恨、怨忿、撒谎和恩将仇报

吧！”

“主啊！请帮助我对友情真挚、受人之托时守信、判断时公正，警惕骄傲自大和愤怒吧！”

“主啊！请帮助我在为人处事中公正，在享乐时有节制，满怀坦白、真诚、人道和仁慈吧！”

“主啊！请帮助我知恩图报，对朋友慷慨，对穷人行善，对受苦者同情吧！”

“主啊！请帮助我避开贪婪和野心，嫉妒和放纵，虚伪、奢侈和好色吧！”

……

不难看出，富兰克林向上帝祷告祈福的几乎都是指向一个目标：提高自己的道德修养，趋善抑恶。他确信，“在人与人之间的相互关系中对人生幸福最重要的莫过于真实、诚挚和廉洁”，而“圣经本身对我并没有重要性”。

为了完善人们自身的品德，他提出了 13 种应该遵守的德行，它们是：

（1）节制。食不过饱；饮酒不醉。

（2）沉默寡言。言则于人于己有益，不作无益闲聊。

（3）生活有秩序。各样东西放在一定地方；各项日常事务应有一定的处理时间。

（4）决断。事情当做必做；既做则坚持到底。

（5）俭朴。花钱须于人于己有益，即不浪费。

（6）勤劳。不浪费时间；每时每刻做有用之事，戒除一切不必要的行动。

（7）诚恳。不欺骗人；思想纯洁公正；说话也应诚实。

（8）正直。不做不利他人之事，切勿忘记履行对人有益的

义务而不伤害他人。

（9）中庸。勿走极端；受到应有的处罚，应当加以容忍。

（10）清洁。身体、衣服和住所应力求清洁。

（11）宁静。勿因琐事或普通而不可避免的事件而烦恼。

（12）节制。切戒房事过度，勿伤害身体，不做有损自己或他人安宁和名誉的事。

（13）谦虚。效法耶稣和苏格拉底。

富兰克林打算在此基础上写一部《道德的艺术》，以此作为自己的基本信条。他制作了一本小册子，每一页写上一种美德的名称。每一页上用红墨水划成 7 直行，一星期的每一天占一行，每一行上端注明代表星期几的一个字母。再用红线将直行划成 13 条横格，在每一条横格的左首注明代表每一种美德的第一个字母。每天他检查出自己在哪一方面有过失，便在那一天该项德行的横格内打上一个小黑点。富兰克林决定每一个星期对于某一种德行给予特别密切的注意，预防有关方面的极其微小的过失。这样“在几个循环之后，在 13 个星期的逐日检查后，我会愉快地看到一本干净的册子了”。

富兰克林很满意他这种修身养性的办法。他在 79 岁回忆此事时写道：“我的后代应当知道他们的祖先一生中持久不变的幸运，直到他 79 岁写本文时为止，全靠这一小小的方法和上帝的祝福。……他们把他长期的健康和他那至今仍强健结实的体格归功于节制；他早年境遇的安适和他所获得的财产及一切使他在学术界享有一定声誉的知识，应当归功于勤劳和俭朴；国家对他的信任和国家授予他的光荣职位，应归功于诚恳和正直；他的和气和他谈话时的愉快率直，直应归功于这些品德的综合影响。由于他谈话时的愉快率直，使他直到晚年还颇

受人们的欢迎，包括年轻人也喜欢同他交往。因此，我希望我的子孙中有人会步我的后尘，取得有益的效果。”

很清楚，富兰克林之所以重视道德修养的培养，是出于实际生活中公私利益的需要，而不是虚无缥渺地追求精神完善。正如他自己写下的，“我们不能因为圣经禁止某些行为，就说这些行为是坏的，或是因为圣经叫我们去做，就认为是好的。但是当我们考虑了事物的各种情况以后，也许正因为它们对我们不利，所以我们要禁止这些行为，或是正因为这种行为本身对我们有益，所以我们要去做。”在他看来，人们之所以应当注意个人的道德品行，是因为有德行的人才能事业成功，诸事顺遂；有德行的人去服务于公众，报效国家，才能保证公众福祉、国家利益不受损害。

奥格·曼狄诺非常推崇富兰克林的这种注重品德修养的方法，称富兰克林“大概算得上美国历史上最有影响力的伟人”，“他不愧是一个发明家，他为自己制定了一个戒除恶习的妙方”。奥格·曼狄诺反复强调：富兰克林这种注重品德修养的习惯值得我们每个人借鉴！

正确认识和使用金钱，别让钱支配你的生活

生活中的许多人常说“金钱是万恶之源”。

的确，企图一夜之间靠欺诈发财的人将会掉入许多陷阱，这毫无疑问。嗜好金钱意味着什么呢？如果以金钱为偶像，那么，任何形式的偶像崇拜都是为有常识的人所指责的。崇拜金钱，却不思考它的用途，仅仅以金钱为偶像，如吝啬鬼把钱囤积在地窖里，或者藏在袜子里，而不投资从而使它有益于世界，这样的人抱住金钱不放，直到所有的罪恶在他心里扎了根。

《圣经》上说“嗜好金钱是万恶之源。”——这并不等于“金钱是万恶之源”。《钻石宝地》一书的作者拉塞尔·H·康维尔指出：

“金钱就是力量，因此你们应当立志拥有它！你们应该有这样的抱负，因为一个人有钱的时候，能够比他没钱的时候做更多的好事。……只要他凭正义感使用自己的财产，就一定能做到这一点。

“我当然认为确实有胜过金钱的东西，但是我现在谈的是钱的问题。我相信世界上有比金钱更宝贵、更甜美、更纯洁的东西。我知道有比黄金更高贵、更灿烂的东西。爱是最伟大的，但是既有钱又有爱的人才是幸运的。金钱就是力

需要全本请访问 www.ertongbook.com