

写给年轻人

于崇宇 主编

哈尔滨出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

写给年轻人于崇宇主编. —哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2003. 12

I S B N 7-80699-056-9

I. 写... II. 于... III. 成功心理学—青年读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆C I P数据核字 (2003) 第094258号

责任编辑: 殷宏伟 李 战

封面设计: 耀午书装

写给年轻人

于崇宇 主编

哈尔滨出版社出版发行

哈尔滨市南岗区贵新街170号

邮政编码: 150006 电话: 0451-86225161

E-mail: hrbcbbs@yeah.net

全国新华书店经销

辽宁星海彩色印刷中心印刷

开本850×1168毫米 132 印张9.5 字数180千字

2003年12月第1版 2003年12月第1次印刷

I S B N 7-80699-056-9 B·5

定价: 19.80元

版权所有, 侵权必究。举报电话: 0451-86225162

本社常年法律顾问: 北京岳成律师事务所黑龙江分所

序

当一个人降生于世时，除了父母给予的生命，一无所有。正因为如此，人生才有了希望与追求，每一个人都可以在一张白纸上描绘最新最美的图画。在这个世界上，所有的颜色你数不过来，但是应该会分辨它们。人生本是个艰辛的历程。我们总是在付出的同时，得到生命开出的灿烂之花。

生活并不是笔直通畅的走廊，让我们轻松自在地在其中旅行；生活是一座迷宫，我们时常会陷入迷茫，我们必须从中找到自己的出路，在死胡同中极力搜寻。但如果我们始终深信不疑，总有一扇门会向我们打开，它或许不是我们曾经想到的那扇门，但我们始终会发现，它是一扇有益的门。

我们每个人都向往成功，无论是你还是我，只要你还年轻，你就有力量去冲刺高峰。只要你不倦，就能够从成功者的身上汲取成功的基因。

因此在这个时代，我们说戴尔·卡耐基，说拿破仑·希尔，因为他们是成功的导师，或者我们说那些已获得成功的高士；说林语堂，说奥修，说居里夫人，是因为他们身上有成功的光辉照亮我们的双眼，有成功的经验供我们汲取。他们所说过的话，他们对人生的感悟都是我们的心灵财富，获得这些，我们就能获得成功的机会。

我们距离成功从来都不遥远，我们一直都是这个时代的宠儿，只要我们拥有自信，拥有乐观，拥有高尚的情操，我们就能获得成功。这世界没有任何东西可以阻止一个年轻人奔向成功，只要你的手握紧了船舵，哪怕它只是一叶扁舟，你也可以乘风达到彼岸。

年轻人，当你具备了成功的信心及素质，那么勇敢一点，你可以无畏地前进了，假如你还未能窥得成功的门径，那么请你拿起这本书，去感受成功者的心灵。一个故事能改善与他人之关系，移人情性，使人恍然大悟，认识到“我们同在一片蓝天下”；一则故事可使我们沉思生存之意义；一则故事或使我们依然接受新的真理，或给我们以新的视野和方式去体察大千世界，芸芸众生。

在这里，你将获得的不仅仅是阅读的快感，而且你将会拥有一个美好的心灵和你成功的全部因素。那么你还等什么呢？翻开第一页吧，开始去感受，你的成功已经悄无声息地到来了。

①冯友兰：（1895—1990），中国当代哲学家。本文选自李中华编《冯友兰学术文化随笔》，北京，中国青年出版社，1996。

人生的意义及人生中的境界

冯友兰①

写在前面的话

何谓“意义”？意义发生于自觉及了解。任何事物，如果我们对它能够了解，便有意义，否则便无意义；了解越多，越有意义，了解得少，便没有多大的意义。何谓“自觉”？我们知道自己在做一种事情，便是自觉。人类与禽兽所不同的地方，就是人类能够了解，能够自觉，而禽兽则否。譬如喝水吧，我们晓得自己在喝水，并且知道喝水是怎么一回事；可是兽类喝水的时候，它却不晓得它在喝水，而且不明白喝水是一回什么事，兽类的喝水，常常是出于一种冲动。

对于任何事物，每个人了解的程度不一定相同，然而兽类对于事物，却谈不到什么了解。例如我们在礼堂演讲，忽然跑进了一条狗，狗只看见一堆东西，坐在那里，它不了解这就是演讲，因为它不了解演讲，所以我们的演讲，对于它便毫无意义。又如逃警报的时候，街上的狗每每跟着人们乱跑，它们对于逃警报，根本就不懂得是一回什么事，不过跟着人们跑跑而已。可是逃警报的人却各有各的了解，有的懂得为什么会有警报，有的懂得为什么敌人会打我们，有的却不能完全了解这些道理。

同样的，假如我们能够了解人生，人生便有意义，倘使我们不能了解人生，人生便无意义。各个人对于人生的了解多不相同，因此，人生的境界，便有分别。境界的不同，是由于认识的互异。这，有如旅行游山一样，地质学家与诗人虽同往游山，可是地质学家的观感和诗人的观感，却大不相同。

人生的境界，大体上可分为四类：（一）自然境界——最低级的，了解的程度最少。这一类人，大半是“顺才”或“顺习”。（二）功利境界——较高级的，需要进一层的了解。（三）道德境界——更高级的，需要更高深的理解。（四）天地境界——最高的境界，需要最彻底的了解。

在自然境界中的人，不论干什么事情，不是依照社会习惯，便是依照其本性去做，他们从来未曾了解做某种事情的意义。往好处说，这就是“天真烂漫”，往坏处说便是“糊里糊涂”。他们既不懂得为什么要这样做，又不明白做某种事情有什么意义。有时他们纵然是整天笑嘻嘻，可是却不自觉快乐。这，有如天真的婴孩，他虽然笑逐颜开，可是却一点都不觉得自己快乐，两种情况，完全相同。这一类人，对于“生”“死”皆不了解，而且亦没有“我”的观念。功利境界中的人，对于人生的了解，比较进了一步，他们有“我”的观念，不论做什么事，都是为着功利，为着自己的利益打算。这一批人，大抵贪生怕死。有时他们亦会为社会服务，为国家做点事，可是他们做事的动机，是想换取更高的代价。表面上，他们虽在服务，但其最后的目的还是为着小我。在道德境界中的人，不论所做何事，皆以服务社会为目的。这一类人既不贪生，又不怕死；他们晓得除“我”以外，上面还有一个社会，一个全体。他们了解个人是社会的一部分，个人与社会是部分与全体的关系。就普通常识来说，部分的存在似乎先于全体，可是从哲学来说，应该先有全体，然后始有个体。例如房子中的支“柱”，是有了房子以后，始有所谓“柱”，假使没有房子，则柱不成为柱，它只是一件大木料而已。同样，人类在有了人伦的关系以后，始有所谓“人”，一如没有人伦关系，则人便不成为人，只是一团血肉。不错，在没有社会组织以前，每个人确已先具有一团肉，可是我们之成为人，却因为是有了社会组织的缘故。道德境界中的人，很清楚地了解这一点。天地境界中的人，一切皆以服务宇宙为目的。他们对生死的见解，既无所谓生，复无所谓死；他们认为在社会之上，尚有一个更高的全体——宇宙。科学家的所谓宇宙，系指天体、太阳系及天河等；哲学家的所谓宇宙，系指一切，所以宇宙之外，不会有其他的东西，个人绝对不能离开宇宙而存在。天地境界的人能够彻底了解这些道理，所以他们所做的是，便是为宇宙

服务。

中国的所谓“圣贤”，应该有一个分别，“贤”是指道德境界的人，“圣”是指天地境界的人。至于一般的芸芸众生，不是属于自然境界，便是属于功利境界。要达到自然境界或功利境界非常容易，要想进入道德境界或天地境界却需要努力，只有努力，才能了解。究竟要怎样做，才算是为宇宙服务呢？为宇宙服务所做的事，绝对不是什么离奇特别的事，与为社会服务而做的事，并无二致。不过所做的事虽然一样，了解的程度不同，其境界就不同了。我曾经看见一个文字学的教授，在指责一个粗识文字的老百姓，说他写了一个别字。那一个别字，本来可以当做古字的假借，所以当时我便代那写字的人辩护。结果，那位文字学教授这样回答我：“这一个字如果是我写的，就是假借，出自一个粗识文字的人的手笔，便是别字。”这一段话很值得寻味，这就是说，做同样的事情，因为了解程度互异，可以有不同的境界。再举一例，同样是大学教授，因为了解不同，亦有几种不同的境界：属于自然境界的，他们留学回来以后，有人请他教课，他便莫名其妙地当起教授来，什么叫做教育，他毫不理会；有些教授则属于功利境界，他们所以跑去当教授，是为着提高声望，以便将来做官，可以谋取较高的职位；另外有些教授则属于道德境界，因为他们具有“得天下英才而教育之”的怀抱；有些教授则系天地境界，他们执教的目的，是为欲“得宇宙天才而教育之”。在客观上，这四种教授所做的事情是一样的，可是因为了解的程度不同，其境界自有差别。

《中庸》有两句话：“圣人可以赞天地之化育，可以与天地参矣。”所谓“赞天地之化育”并不是帮助天地刮风或下雨，“化育”是什么？能够在天地间生长的都是化育。能够了解这一点，则我们的生活行动，都可以说是“赞天地之化育”，如果不明白这一点，那么我们的生活行动，只能说是“为天地所化育”。所谓圣人，他能够了解天地的化育，所以始能顶天立地，“与天地参”。草木无知（不懂化育的原理），所以草木只能为天地所化育。

由此看来，做圣人可以说很容易，亦可以说很难。圣人固然可以干出特别的事来，但并不是干出特别的事，始能成为圣人。所谓“迷则为凡，悟则为圣”，就是指做圣人的容易，人人可为圣贤，其原因亦在于此。

总而言之，所谓人生的意义，全凭我们对于人生的了解。

假如今天的青年人没有被当前广为流行的那种对“追求幸福”的幼稚解释所迷惑的话，他们可能会更加容易理解“献身”在生活中的地位。任何一个人，只要他在智力和道德的发展上已经超过刚刚出生三个星期的婴儿，就不大可能真正接受当代关于幸福的观念。我们这样说并不见得过分苛刻。从亚里士多德到杰弗逊，所有曾经认真思考过人类幸福的人，一旦发现人们今天对这个字眼的解释时，肯定都会大吃一惊。

人不可能让自己沉湎于当代幸福观所暗示的那种单调枯燥的生活状态，这是一个简单的真理。虽然人们普遍认为满足、悠闲、舒适、娱乐和达到全部目的就意味着幸福，但事实恰恰相反，这一切并没有给人带来幸福。尽管经过了有史以来最狂热的努力，美国人并没有捉住象征幸福的青鸟。其原因在于：使人能够充分满足的幸福并不是一种人们可以渴求的生活状态。我们运用了空前未有的动力，结果却获得这样一种静止呆板的状况，这本身就是一种嘲讽。

一个穷困的国家可能抱有这样的错误想法，即认为幸福仅仅是舒适、快乐和拥有足够的各种物质。但是我们已经尝试过了，所以我们知道得更清楚。

任何人都可以接受上述事实，同时又不必低估生活中使人感到快乐的东西。对于那些劝告穷人应当满足于贫穷或者对饥者宣扬“饥饿使人高尚”的道学家，人们理所当然要表示怀疑。每一个人都应该有机会享受美好生活给人带来的舒适和愉快，但我们在这里所要指出的是，仅仅这些是不够的。假如舒适和快乐的生活就足够了的话，那么有不少的美国人应当说是极度幸福了。在历史上，还从未有过像美国人这样普遍地沉溺于自己的幻想。他们应当

相互诉说自己的安宁的喜悦，而不是像他们现在这样彼此交换镇静剂的药方。

这样，我们就达到一种与流行小说鼓吹的见解根本不同的幸福观。小说宣扬的是满足欲望，而我们这种更正确的幸福观是指，人们朝着有意义的目标而进行的艰苦奋斗。这些目标使个人与更广泛更远大的人生目的联系起来。小说所说的幸福不过是乏味的无所事事，而正确的观点则是孜孜不倦的追求和有目的的努力。小说的幸福包括各种形式的百无聊赖的愉快，而真正的幸福却是指一个人能够充分发挥自己的力量和才能。这两种幸福观都包括爱情，不过小说强调的是被爱，而正确的观点则更强调能爱。

我们这种更加成熟和更有意义的观点揭示出了这样一种可能性，即一个人在致力于履行其道德责任时也可能获得幸福。这种情形决不可能在那些受到当前流行的幸福观影响的人身上出现，除非他们的道德责任碰巧是异乎寻常的有趣。

请注意，我们在说到那种因朝着有意义的目标奋斗而产生的幸福时，我们并不是说一定要达到这些目标。人类某些奋斗的特点正是在于其目标是不可能实现的。那些为建立一个理想政权或者为战胜人间疾苦而献身的人，可能也会享受到一些小小的胜利，但他们不可能赢得长期的斗争。目标会在他们的面前向后退去，始终可望而不可及。正如奥尔波特所说，这样的奋斗“赋予人格以稳定不变性，但这绝不是达到目的后产生的稳定不变性，不是静谧安适所带来的稳定不变性，也不是紧张减轻后所导致的稳定不变性”。

正因为如此，富有自我更新精神的人从不感到自己已经达到目的。他明白，真正重要的事业是不可能完成的，可能有间断，但决不会有终点。一切有意义的目标都会随着人向它们的迈进而向后退去。那些自以为已经达到目标的人恰恰是丧失了目标，或许他们一开始就没有什么目标。

人们普遍认为，处于自然状态的人只愿意从事那些对于满足生理需求来说是必要的活动，但是，每一个人类学家都可以证明这种看法并不正确。原始人对于他所属的社会群体和他所承认的道德秩序有着强烈的义务感。人类一定在人为的文明大染缸中经过相当时间的浸泡后，才可能想像得出只有那种沉迷于生理满足的生活方式才是完美无缺的。

任何头上长着眼睛的人都能够看到，大多数人（包括男人和女人）为了一个有意义的目标，都愿意承担艰难困苦，而且他们也确实这样做了。事实上，他们常常为了自己的信仰而承受苦难。蒙田写道：“安适会使美德落空，美德只有在充满荆棘的崎岖小道上求得。”

这并不是说，人们所抱有的任何超越自我需要的目的都一定能得到我们的赞同。这些目的可能具有最高的理想主义特征，但也可能是残酷的，甚至是邪恶的。如果我们错误地以为人只需要满足物质要求而不给他提供任何有意义的东西，那么他就会轻率地抓住出现在面前的头一个“有意义的东西”，不管它是多么肤浅和愚蠢。他可能献身于虚假的神明、毫无理性的政治运动、狂热的崇拜和一时的风尚。因此，如何把人的献身精神引导到有价值的对象上，这一点至关重要。

如果认为人是无私的生物，只希望服务于高尚的理想，那也是错误的。我们已经反对了那种把人性看做是一味追求物质享受的、自私自利的过分简单的观点，但我们也不能陷入另一种相反的错误中。人是一种复杂而矛盾的存在。他以自我为中心，但又不可避免地要与自己的同类交往。他是自私的，但他又可以做到最高的无私。他为自身的需要所控制，但又发现只有使自己与自身需要以外更广泛的东西联系起来，他的生活才会有意义。这是人的自我中心主义和道德倾向之间的紧张冲突，正是这种紧张冲突给人类历史增添了不少戏剧色彩。

我们这些，总有一死的人的命运是多么奇特呀！我们每个人在这个世界上都只作一个短暂的逗留，目的何在，却无所知，尽管有时自以为对此若有所感。但是，不必深思，只要从

日常生活就可以明白：人是为别人而生存的——首先是为那样一些人，他们的喜悦和健康关系着我们自己的全部幸福；然后是为许多我们所不认识的人，他们的命运通过同情的纽带同我们密切结合在一起。我每天上百次地提醒自己：我的精神生活和物质生活都依靠着别人（包括活着的人和已死去的人）的劳动，我必须尽力以同样的分量来报偿我所领受了的和至今还在领受着的东西。我强烈地向往着俭朴的生活，并且时常为发觉自己占有了同胞的过多劳动而难以忍受。我认为阶级的区分是不合理的，它最后所凭借的是以暴力为根据。我也相信，简单淳朴的生活，无论在身体上还是在精神上，对每个人都是有益的。

我完全不相信人类会有那种在哲学意义上的自由。每一个人的行为，不仅受着外界的强迫，而且还要适应内心的必然。叔本华说：“人能够做他所想做的，但不能要他所想要的。”这句话从我青年时代起，就对我是一个非常真实的启示。在我自己和别人生活面临困难的时候，它总是使我们得到安慰，并且永远是宽容的泉源。这种体会可以宽大为怀地减轻那种容易使人气馁的责任感，也可以防止我们过于严肃地对待自己和别人；它还导致一种特别给幽默以应有地位的人生观。

要追究一个人自己或一切生物生存的意义或目的，从客观的观点来看，我总觉得是愚蠢可笑的。可是每个人都有一定的理想，这种理想决定着他的努力和判断的方向。就在这个意义上，我从来不把安逸和快乐看做是生活目的本身——这种伦理基础，我叫他猪栏的理想。照亮我的道路，并且不断地给我新的勇气去愉快地正视生活的理想，是善、美和真。要是没有志同道合者之间的亲切感情，要不是全神贯注于客观世界——那个在艺术和科学工作领域里永远达不到的对象，那么在我看来，生活就会是空虚的。人们所努力追求的庸俗的目标——一财产、虚荣、奢侈的生活——我总觉得都是可鄙的。

我对社会正义和社会责任的强烈感觉，同我显然的对别人和社会直接接触的淡漠，两者总是形成古怪的对照。我实在是一个“孤独的旅客”，我未曾全心全意地属于我的国家、我的家庭、我的朋友，甚至我最接近的亲人。在所有这些关系面前，我总是感觉到有一定距离并且需要保持孤独——而这种感受正与年俱增。人们会清楚地发觉，同别人的相互了解和协调一致是有限度的，但这不足惋惜。这样的人无疑有点失去他的天真无邪和无忧无虑的心境；但另一方面，他却能够在很大程度上不为别人的意见、习惯和判断所左右，并且能够不受诱惑要去把他的内心平衡建立在这样一些不可靠的基础之上。

我的政治理想是民主主义。让每一个人都作为个人而受到尊重，而不让任何人成为崇拜的偶像。我自己受到了人们过分的赞扬和尊敬，这不是由于我自己的过错，也不是由于我自己的功劳，而实在是一种命运的嘲弄。

我完全明白，一个组织要实现它的目的，就必须有一个人去思考，去指挥，并且全面担负起责任来。但是被领导的人不应当受到强迫，他们必须有可能来选择自己的领袖。在我看来，强迫的专制制度很快就会腐化堕落。因为暴力所招引来的总是一些品德低劣的人，而且我相信，天才的暴君总是由无赖来继承，这是一条千古不易的规律。就是这个缘故，我总是强烈地反对今天我们在意大利和俄国所见到的那种制度。像欧洲今天所存在的情况，使得民主形式受到了怀疑，这不能归咎于民主原则本身，而是由于政府的不稳定和选举制度中与个人无关的特征。我相信美国在这方面已经找到了正确的道路。他们选出一个任期足够长的总统，他有充分的权力来真正履行他的职责。另一方面，在德国的政治制度中，我所重视的是，它为救济患病或贫困的人做出了比较广泛的规定。在人类生活的壮丽行列中，我觉得真正可贵的，不是政治上的国家，而是有创造性的、有感情和个人，是人格；只有个人才能创造出高尚的和卓越的东西。

我们所能有的最美好的经验是神秘的经验。它是坚守在真正艺术和真正科学发源地上的基本感情。谁要是体验不到它，谁要是不再有好奇心也不再有惊讶的感觉，他就无异于行尸走肉，他的眼睛是迷糊不清的。我们认识到有某种为我们所不能洞察的东西存在，感觉到那

种只能以其最原始的形式为我们感受到的最深奥的理性和最灿烂的美——正是这种认识和这种情感构成了真正的宗教感情。在这个意义上，而且也只是在这个意义上，我才是一个具有深挚的宗教感情的人。我无法想像一个会对自己的造物加以赏罚的上帝，也无法想像它会有像在我们自己身上所体验到的那样一种意志。我不能也不愿去想像一个人在肉体死亡以后还会继续活着。让那些脆弱的灵魂，由于恐惧或者由于可笑的唯我论，去拿这种思想当宝贝吧！我自己只求满足于生命永恒的神秘，满足于觉察现存世界的神奇的结构，窥见它的一鳞半爪，并且以诚挚的努力去领悟在自然界中显示出来的那个理性的一部分，即使只是其极小的一部分，我也就心满意足了。

每个人可以说都有一个“人生观”，我是以先几十年的经验，提供几点意见，供大家思索参考。

很多人认为个人主义是洪水猛兽，是可怕的，但我所说的是个平平常常，健全而无害的。干干脆脆的一个个人主义的出发点，不是来自西洋，也不是完全中国的。中国思想上具有健全的个人主义思想，可以与西洋思想互相印证。王安石是个一生自己刻苦，而替国家谋安全之道，为人民谋福利的人，当为非个人主义者。但从他的诗文可以找出他个人主义的人生观，为己的人生观。因为他曾将古代“极端为我”的杨朱与提倡“兼爱”的墨子相比。在文章中说：“为己是学者之本也，为人是学者之末也。学者之事必先为己为我，其为己有余，则天下事可以为人，不可不为人。”

这就是说，一个人在最初的时候应该为自己，在为自己有余的时候，就该为别人，而且不可不为别人。

19世纪的易卜生，他晚年曾给一位年轻的朋友写信说：“最期望于你的只有一句话，希望你能做到真正的、纯粹的为我主义，要你有时候觉得天下事只有自己最重要，别人不足想，你要想有益于社会最好的办法，就是把你这块材料铸成器。”

另外一部自由主义的名著《自由论》，有一章“个性”，也一再地讲人最可贵的是个人的个性，这些话，便是最健全的个人主义。一个人应该把自己培养成器，使自己有了足够的知识、能力与感情之后，才能再去为别人。

孔子的门人子路，有一天问孔子说：“怎样才能做成一个君子？”孔子回答说：“修己以敬。”这句话的意思，也就是要把自己慎重地培养、训练、教育好的意思。“敬”在古文解释为慎重。子路又说：“这样够了吗？”孔子回答说：“修己以安人。”这句话的意思，就是先把自己培养、训练、教育好了，再为别人。子路又问：“这样够了吗？”孔子回答说：“修己以安百姓，尧舜其犹病诸。”这句话的意思就是培养、训练、教育好了自己，再去为百姓，培养好了自己再去为百姓，就是圣人如尧舜，也很不易做到。孔子这一席话，也是以个人主义为起点的。自此可见，从19世纪到现在，从现在回到孔子时代，差不多都是以修身为本。修身就是把自己训练、培养、教育好。因此个人主义并不是可怕的，尤其是年轻人，更是需要慎重地把自己这块材料培养、训练、教育成器。

我认为最值得与年轻人谈的便是知识的快乐。一个人怎样能使生活快乐呢？人生是为追求幸福与快乐的，《美国独立宣言》中曾提及三种东西，即生命、自由、追求幸福。但是人类追求的快乐范围很广，例如财富、婚姻、事业、工作等等。但是一个人的快乐，是有粗有细的。我在幼年的时候不用说，但自从有知以来，就认为，人生的快乐，就是知识的快乐，作研究的快乐，找真理的快乐，求证据的快乐。从求知识的欲望与方法中深深体会到人生是有限，知识是无穷的，以有限的人生，去探求无穷的知识，实在是非常快乐的。

两千年前有一位政治家问孔子门人子路说，你的老师是怎样的人，子路不答。后来孔子知道了，说：“你为什么不告诉他，你的老师‘其为人也，发愤忘食，乐以忘忧，不知老之

将至’。”从孔子这句话，可以体会到追求知识的乐趣。希腊科学家阿基米德在澡堂洗澡时，想出了如何分析皇冠的金子成分的方法，高兴得赤身从澡堂里跳了出来，沿街跑去，口中喊着：“我找到了，我找到了。”这正是说明知识的快乐，一旦发现证据或真理的快乐。

最后谈谈社会的宗教说，一个人总是有一种制裁的力量的，相信上帝的人，上帝是他的制裁力量。我们古代讲孝，于是孝便成了宗教，成了制裁。现在在台湾宗教很发达，有人信最高的神，有人信很多的神，许多人为了找安慰都走了宗教的道路。我说的社会宗教，乃是一种说法，中国古代有此种观念，就是三不朽：立德，是讲人格与道德；立功，就是建立功业；立言，就是思想语言。在外国也有三个，就是Worth Work Words。这三个不朽，没有上帝，亦没有灵魂，但却不十分民主。究竟一个人要立德、立功、立言到何种程度，我认为范围必须扩大，因为人的行为无论为善为恶都是不朽的。我国的古语“流芳百世，遗臭万年”，便是这个意思。因此，我们的行为，一言一动，均应向社会负责，这便是社会的宗教，社会的不朽。我们千万不能叫我们的行为在社会上发生坏的影响，因为即使我们死了，我们留下的坏的影响仍是永久存在的。“我们要一出言不敢忘社会的影响，一举步不敢忘社会的影响”。即使我们不能在社会上留一白点，但我们也绝对不能留一点污点。

最令人触目惊心的一件事，是看着钟表上的秒针一下一下地移动，每移动一下就是表示我们的寿命已经缩短了一部分。再看看墙上挂着的可以一张张撕下的日历，每天撕下一张就是表示我们的寿命又缩短了一天。因为时间即生命。没有人不爱惜他的生命，但很少人珍视他的时间。如果想在有生之年做一点什么事，学一点什么学问，充实自己，帮助别人，使生命成为有意义，不虚此生，那么就不可浪费光阴。这道理人人都懂，可是很少人真能积极不懈地善于利用他的时间。

我自己就是浪费了很多时间的一个人。我不打麻将，我不经常听戏看电影，几年中难得一次，我不长时间看电视，通常只看半个小时，我也不串门子闲聊天。有人问我：“那么你大部分时间都做了些什么呢？”我痛自反省，我发现，除了职务上的必须及人情上所不能免的活动之外，我的时间大部分都浪费了。我应该集中精力，读我所未读过的书；我应该利用所有时间，写我所要写的东西，但是我没能这样做。我的好多的时间都糊里糊涂地混过去了，“少壮不努力，老大徒伤悲。”例如我翻译莎士比亚，本来计划于课余之暇每年翻译两部，二十年即可完成，但是我用了三十年，主要的原因是懒。翻译之所以完成，主要的是因为活得相当长久，十分惊险。翻译完成之后，虽然仍有工作计划，但体力渐衰，有力不从心之感。假使年轻的时候鞭策自己，如今当有较好或较多的表现。然而悔之晚矣。

再例如，作为一个中国人，经书不可不读。我年过三十才知道读书自修的重要。我披阅，我圈点，但是恒心不足，时作时辍。五十以学易，可以无大过矣，我如今年过八十，还没有接触过易经，说来惭愧。史书也很重要。我出国留学的时候，我父亲买了一套同文石印的前四史，塞满了我的行篋的一半空间，我在外国混了几年之后又把前四史原封带回来了。直到四十年后才鼓起勇气读了“通鉴”一遍。现在我要读的书太多，深感时间有限。

无论做什么事，健康的身体是基本条件。我在学校读书的时候，有所谓“强迫运动”，我踢破过几双球鞋，打断过几只球拍。因此侥幸维持下来最低限度的体力。老来打过几年太极拳，目前则以散步活动筋骨而已。寄语年轻朋友，千万要持之以恒地从事运动，这不是嬉戏，不是浪费时间。健康的身体是做人做事的真正的本钱。

我现在已经活到了人生的中途，拿一日来比喻人的一生，现在正是中午。人在童年时从蒙胧中醒来，需要一些时间来克服清晨的软弱，然后就要投入工作；在正午时分，他的精力最为充沛，但已隐隐感到疲惫；到了黄昏时节，就要总结一日的工作，准备沉入永恒的休息。

按我这种说法，工作是人一生的主题。这个想法不是人人都能同意的。

我知道在中国，农村的人把生儿育女看做是一生的主题。把儿女养大，自己就死掉，给他们空出地方来——这是很流行的想法。在城市里则另有一种想法，但不知是不是很流行：把取得社会地位看做一生的主题。站在北京八宝山的骨灰墙前，可以体会到这种想法。我在那里看到一位已故的大叔墓上写着：副系主任、支部副书记、副教授、某某教研室副主任等等。假如能把这些“副”字去掉个把，对这位大叔当然更好一些，但这些“副”字最能证明有这样一种想法。顺便说一句，我到美国的公墓里看过，发现他们的墓碑上只写两件事：一是生卒年月，二是某年至某年服兵役。这就是说，他们以为人的一生只有这两件事值得记述：这位上帝的子民曾经来到尘世，以及这位公民曾去为国尽忠。写别的都是多余的，我觉得这种想法比较质朴。恐怕在一份青年刊物上写这些墓前的景物是太过伤感，还是及早回到正题上来罢。

我想要把自己对人生的看法推荐给青年朋友们：人从工作中可以得到乐趣，这是一种巨大的好处。相比之下，从金钱、权力、生育子女方面可以得到的快乐，总要受到制约。举例来说，现在把生育作为生活的主题，首先是不合时宜；其次，人在生育力方面比兔子大不如，更不要说和黄花鱼相比较；在这方面很难取得无穷无尽的成就。我对权力没有兴趣，对钱有一些兴趣，但也不愿为它去受罪——做我想做的事。这件事对我来说，就是写小说，并且把它做好，这就是我的目标。我想，和我志趣相投的人总不会是一个都没有。

根据我的经验，人在年轻时，最头疼的一件事就是决定自己这一生要做什么。在这方面，我倒没有什么具体的建议：干什么都可以，但最好不要写小说，这是和我抢饭碗。当然，假如你执意要写，我也没理由反对。总而言之，干什么都是好的；但要干出个样子来，这才是人的价值和尊严所在。人在工作时，不单要用到手、腿和腰，还要用脑子和自己的心胸。我总觉得国人对这后一方面不够重视，这样就会把工作看成是受罪。失掉了快乐最主要的源泉，对生活的态度也会因之变得灰暗。

人活在世上，不但有身体，还有头脑和心胸——对此请勿从解剖学上理解。人脑是怎样的一种东西，科学还不能说清楚。心胸是怎么回事，就更难说清。对我自己来说，心胸是我在生活中想要达到的最低目标。某件事有悖于我的心胸，我就认为它不值得一做；某个人有悖于我的心胸，我就觉得他不值得一交；某种生活有悖于我的心胸，我就会以为它不值得一过。罗素先生曾言，对人来说，不加检点的生活，确实不值得一过。我同意他的意见：不加检点的生活，属于不能接受的生活之一种。人必须过他可以接受的生活，这恰恰是他改变一切的动力。人有了心胸，就可以用它来改变自己的生活。

中国人喜欢接受这样的想法：只要能活着就是好的，活成什么样子无所谓。我对这种想法是断然地不赞成，因为抱有这种想法的人就可能活成任何一种糟糕的样子，从而使生活本身失去意义。高尚、清洁、充满乐趣的生活是好的，人们很容易得到共识。卑下、肮脏、贫乏的生活是不好的，这也能得到共识。但只有这两条远远不够。我以写作为生，我知道某种文章好，也知道某种文章坏。仅知道这两条尚不足以开始写作。还有更加重要的一条，那就是：某种样子的文章对我来说不可取，绝不能让它从我笔下写出来，冠以我的名字登在报刊上。以小喻大，这也是我对生活的态度。

小方子，你不能再玩了，爸爸心里真着急。这么大岁数，不用功写作，还不能“迷”在创作里，将来如何得了？我以为人活着总要有一点比较可以自豪的内在的理想，万不能总想着有趣好玩之事，要对爸爸说真话，要用苦功。必须一面写作，一面争取多从真实生活中找素材，积累素材。素材要记下来，一句话，一个人物，一点小故事，分门别类地记。日后要拿出来看，要想。不然记过的东西也等于白记。每晚回家不能创作时，就把一天的材料用心写下来，订成一本。你最好买个活页本，这样更方便。

方子，我不是说要你做个苦行僧，但必须有志气，你喜欢干的事情看准了，就要坚持下去。为自己选择了的道路去苦干。

——1981年10月9日

我以为人生只此一次，不悟出自己活着的使命则一事无成，势必痛悔为何早不觉悟，到了一定年龄便知这是真理。

这几年，我要追回已逝的时间，再写点东西，不然我情愿不活下去。爸爸仅靠年轻时写了那一点东西维持精神上的生活，实在不行。但创作真是极艰苦的劳作，时常费日日夜夜的时间写的那一点东西，一遇到走不通想不通的关，又得返工重写。一部稿子不知要改多少遍。当然真有一个结实的大纲与思想，写下去只是费时间，倒不会气馁。

最近读了《贝多芬传》，这位伟大的人激励我。我不得不写作，即便写成一堆废纸，我也是得写，不然便不是活人。

——1982年2月9日

我一生都有这样的感觉，人这个东西是非常复杂的，又是非常宝贵的。人，还是极应当把他搞清楚的。无论做任何事情，写作，做学问，如果把人搞不清楚，看不明白，这终究是一个极大的遗憾。

爱因斯坦说：“热爱是最好的老师。”他说自己一生的成就都得益于此。我想加一句：“着迷是最好的朋友。”希望你能真正在创作中得到平静快乐的心情。

——1982年6月10日

天才是“牛劲”，是夜以继日的苦干精神。你要观察，体会身边的一切事物，人物，写出他们，完全无误，写出他们的神态，风趣和生动的语言。不断看见、觉察出来，那些崇高的灵魂在文字间怎样闪光的。必须有真正的思想。没有思想便不成其为人，更何况一个作家。其实，向往着光明的思想才能使人写出好东西来。卑污的灵魂是写不出真正让人称赞的东西的。

生活中往往有许多印象，许多憧憬，总是等写到节骨眼儿就冒出来了。要我说明白是不可能的，现在不可能，写的时候也不可能。

我的话不是给木头人、木头脑袋瓜写的。你要常想想，揣摩一下，体会一下，看看自己相差多远。杰克·伦敦的勇气志气与冲天干劲、百折不回的“牛劲”是大可学习的。你比起他是小毛虫，你还不知道苦苦修改，还不知道退稿再写，再改。再改，退了，又写别的。写，写，写不完地写，不然怎么行？

——1983年7月13日

艺术巨匠的天禀，固非人人所能有，然而艺术巨匠的谨严，却是人人应当效法。狮子搏兔亦用全力，最足以说明艺术巨匠们之无往而不谨严，丝毫不肯随便。学习鲁迅，首先而且必要的，是学习他的谨严。从心细如发，产生笔大如椽，这是鲁迅先生每一篇文章的创作过

程。

从文句上去学习他的谨严，尚可能；然而所得仅属皮毛。即使能有其犀利，必不能有其深湛。即或深湛近似矣，亦必不能有其隽永。为什么呢？因为他的犀利深湛隽永是对事对物观察得极透彻，剖解得极精微的结果：他无论什么不肯轻轻放过。

为了一种植物的译名，鲁迅先生肯费几天的工夫去查许多的书；要查的一本书手头没有，近处也借不到，他就写信给远地的朋友请他代查。他是这么认真！

有一位年轻木刻家把人物的手刻反了，另一位画家（也许是木刻家）把浴在河里的牛弄成了黄牛；都是鲁迅先生给指了出来。无论对什么，他都细心！

认真与细心见于艺术形象的，是犀利，猛鸷，深湛，隽永；见于思想行事的，是嫉恶如仇，是一口咬住了不放的韧性，是深入敌垒再杀出来的无畏的精神，是打叭儿狗的那种彻底，是教育青年从不倦怠的那种热心。

治学，创作，治事，私生活，鲁迅先生给我们取法的，首先是谨严二字。这是人人应当学习而且能够学习的，只要他发心去学习。革命家、战士的德性，无非是认真而又细心。艺术家的德性，也无非是认真而又细心。才能的大小，固由天赋，然而从认真与细心，也可以造就一个人的才能。

学习鲁迅这句话如果实践起来，首先而且必要的，是在治学，治事，私生活——各方面，都认真而细心！这两句话，似乎平凡得很，然而要能严格能彻底，却需要不断地自励与反省。

爱和怨在日常生活中往往同时存在、形影不离。有时，夫妻间爱得真挚，便恨得痛切；有时，误解突生遂势不两立，误解一释，便和好如初。情人怨所爱的人陡生恶习，慈母恨孩子久不成材，此怨此恨中正包含着深切感人的爱。

一个宽宏大量的人，他的爱心往往多于怨恨：他乐观、愉快、豁达、忍让，而不悲伤、消沉、焦躁、恼怒；他对自己伴侣和亲友的不足处，以爱心劝慰，述之以理，动之以情，使听者动心，感佩，遵从。这样，他们之间就不会存在感情上的隔阂，行动上的对立，心理上的怨恨。

然而，在日常生活中，令人烦恼的事情时有发生。有时，不管你愿不愿意，它都会突现在你面前，给你心中留下哪怕是短暂的印象，使你感到不快、厌烦；有时，一些重大的事情突然发生了，这就可能在你心灵深处造成重创，甚至威胁你的生活。而造成这些灾难性事件的人，如果正是与你朝夕相处的人，你该如何对待他呢？

谅解和友谊

有两个男孩子，从小学到高中不仅在一个学校里，而且在同一个班里。两人情同手足胜似手足，终日相处形影不离。他俩都是独生子，很得家长的喜爱。

一个星期天的清晨，他俩相约到海边游泳。夏日的海滨，细细白沙柔软而蓬松，蓝蓝的海水不断地轻轻亲吻着他们的脚背，吸引他们恨不得一下子投向大海的怀抱中。这对年轻好胜的小伙子互相比赛着向深处游去。突然，风云骤变，阳光隐没在厚厚的云层里，那碧绿的海水顿时变得混沌暗黑。不一会儿，暴风雨便如同瀑布似的铺天盖地倾泻下来，狂怒的海水发出呼呼巨响。这两个小伙子在滔天的白浪中与危险苦苦地搏斗着，他们刚刚游在一起，就被一层巨浪分开了。他们高声喊叫着，竭力保持联系，同时，拼命往岸上游去。风越来越大，浪越来越高，海浪时而像无数隆起的小山，把他们抛向高空，时而又如凹下去的狭谷，使他们掉进无底的深渊。啊，一个小伙子仍在高叫着同伴的名字，却怎么不见回音？他心急如焚，拼命向同伴那里游去。人不见了！他不顾一切地喊叫着，寻找着，直到凶猛的巨浪把他打昏。

当他醒来时，发现自己躺在医院的病床上，他得到的第一个消息就是好友不幸溺水身亡。后来，他伤愈出院了，但他心中的忧患却日渐加剧。是他主动找好友去游泳的，是他没把好友

友抢救出来。他失魂落魄地终日在海边徘徊，向着一望无垠的大海轻轻呼唤着好友的名字。

他来到好友家里，请求伯母的宽恕。那失去独子的母亲悲痛欲绝，终日以泪洗面，无暇顾他。他每次都怀着一颗负疚的心情悻悻而去。

这种痛苦的心绪一直伴随着他离开校门，走上了社会。为亡友而产生的伤感也注满了他的新房，甚至在蜜月中也时不时地影响到新婚的热烈气氛，这使新娘惊诧不解、思绪万千。她看到丈夫总爱在海边徘徊、神不守舍，便生气道：“你总来海边，那你就去跟大海一块过日子吧！”一气之下，便离家而去了。妻子的离去，使他陷进了更大的苦恼之中。

一天，有人轻轻地敲他的房门。来了两个人，一位站在门外，另一位妇人进来，轻吻了他的额头，亲切地说：“孩子，还认得我吗？”他抬头一看，来的正是他亡友的母亲。“伯母，想不到是您来了！”他惊喜地扑上去。妇人亲切地抚摩着他的头发说：“我的孩子，过去了的事情就让它过去吧！我曾经对你也不够冷静，请你多多原谅！”说着，两行晶莹的泪水无声地流淌在她那苍白的面颊上。

“伯母！我的好妈妈！”他再也忍不住了，痛悔和欢喜的泪水尽情地涌出。然而，这已不再是难过的泪水，而是互相谅解的热泪。她冷静了一下，说：“我今天来，是想对你说，我从你身上看到我的孩子还活着。你为他倾注了自己的哀思，我从你的情感中感受到人生的欢乐。让我们互相谅解吧，让我们如同一家人那样互相体谅吧。我从你妻子那里了解了你的感情，我觉得你是可敬的。但是，我与你、她与你之间还缺乏谅解的精神；现在，我把她找来了，愿你们永远相互体谅，互敬互爱，白头偕老吧！”

从此，他心头的忧虑消除了，夫妻和好如初，相亲相爱，日子又恢复到了正常的轨道。生活中，谅解可以产生奇迹，谅解可以挽回感情上的损失，谅解犹如一个火把，能照亮由焦躁、怨恨和复仇心理铺就的道路。

对立与协调

一位新婚不久的新娘突然在新郎的口袋里发现了一封情书，阅后，顿时暴跳如雷、火冒三丈，她感到天昏地暗，心如刀绞，痛不欲生。她感到她们新婚家庭就要完结、消失了。她久久地呆坐在门口椅子上，心中对“背叛了的丈夫”恨得咬牙切齿。

他终于出现在她面前了，她立刻如同一枚炸弹似的在他眼前轰然炸开了，她捶胸顿足，嚎啕大哭，撕打斥骂他。他显然是十分尴尬难堪的。他涨红了脸，竭力使她镇静。待她的怒气稍微缓和了些了，他请她坐在床边，冷静地对她说：“亲爱的，请你相信我对你的忠贞吧，我发誓，我对你毫无二心！”“那这封信到底是怎么回事儿？”“这正是我要向你解释的。这位姑娘是我原来大学里的同学，她曾经向我提出结婚，被我拒绝了。现在，她不知怎么知道了我们已结婚了。她气极败坏，于是给我写了这封信，她怀着一颗嫉恨之心，采取了写情书的方式，企图来搅乱我们平静如水的幸福生活。这是什么情书？只不过是一出恶作剧而已！而你却信以为真了。请原谅我吧！亲爱的，我不该对你隐瞒了此事。不过你使我看到了你的诚挚的爱，我也希望能看到你的谅解之心。”说完，新郎拉起了她的手，把一封短信塞在她的手里，说：“这是我给她的回信，请看吧。”这封早就写好的短信的字里行间，充满了他对自己妻子的深情厚意和对新婚欢乐的盛情赞颂。妻子明白了一切，她把这封短信贴在心口上，转怒为喜，转喜为嗔，幸福的笑意又回到了她的嘴边。

人生在召唤谅解的作用，还在于它能唤起失望者对人生的向往和留恋，它可以促使犯错误甚至犯罪的人改邪归正，重新做人。

有一个工人由于在生产的关键时刻，意志不坚，马虎从事，造成重大责任事故，被捕入狱了。在狱中，他受到了应有的惩罚。他后悔莫及，但没有消沉，反而认清了责任，增强了自信心。快要出狱的前夕，他给厂长写了封信，信中说：“我认清了自己的罪过，很对不起大家。我即将出狱重新开始生活了，我将在后天乘火车路过我们的工厂。作为工厂原来的职工，我恳切请求您和大家接受我这颗悔过之心。如能偿此愿，敬请您在我路过工厂所在车站

时，扬起一面旗子，我将见旗下车；否则，我将去火车载我去的任何地方……”他终于出狱了，带着一颗痛悔的心，张着一双迷惘的眼睛。临近车站了，他微微闭上双目，默默地为命运祈祷。他睁开双眼，啊，他看到了什么？莫不是眼花了不成。他使劲揉了揉两眼，看见车站上一些人手里擎着各种彩旗，是他们，是他们，工友们在高声呼唤着他的名字。他们那亲切的声音唤起了他强烈的生活欲望和信心。他没等车停稳，便泪流满面地投入到人群之中了。后来，他变成了一个优秀的工人。

谅解也是一种勉励、启迪、指引，它能催人弃恶从善，使歧路人走入正轨，发挥他们的潜力。

1. 关于一个人、一种行为、一种现象、一种事，你心里怎么想就怎么说，任何时候也不要努力去猜测别人听了你的话会对你怎么样。这种猜测会使你变成虚伪的人，阿谀奉承的人，甚至卑鄙的人。

2. 如果你看见了，在你面前发生着不公正的事，欺骗人的事、侮辱人格的事等等，你的心里激起了愤慨，你想进行干预，捍卫真理。但是又有一种算盘在提醒你：不要介入，这跟你无关。这时你要明白，这是一种胆小鬼的声音，希望你按照你最初的动机和情感（这是良心的呼声）去行动吧，那种情感往往是一种最崇高的情感。对待坏事、不公平的事、不名誉的事采取冷眼旁观的、计较个人得失的态度，会使你变成一个冷漠无情、没有心肠的人。

3. 如果你的同学有缺点，而你事先并没有跟他单独地谈过话，指出他的缺点，那么就不应当在集体面前公开批评他。如果你事先说服了他，公开的批评就不需要了，否则这种批评就是放空炮。

4. 如果你听到别人议论某一个人、某种行为、某一件事，你不要随声附和地跟着议论。对一切事都要有自己的见解，有自己的观点。而如果你确实证实了别人说的是对的，那就要支持他们，捍卫他们的思想。

5. 不要忘记你今天应做的事（功课、在教学工厂或学校园地里的劳动、课外小组活动等等），你一睡醒，首先就应当考虑一下今天要完成哪些事。任何时候都不要把今天应当完成的事拖延到明天。“明天”——这是懒惰和不能管住自己的借口。你要使自己的良心平静，那就把应当在明天做的事情稍稍提前一部分在今天做掉。让这一点成为你的生活守则吧！

6. 要靠自己的努力去获取知识。利用别的同学的劳动成果是不诚实的行为。不是自己独立地去完成学习任务，这是走向寄生虫生活的第一步。

7. 一天结束了，要想一想：我做了哪些给别人带来欢乐和幸福的事，做了哪些使自己也变得更聪明的事（这也是对别人的一种欢乐）。如果你的回顾没有任何值得一提的地方，那说明你这一天白过了。明天你就要加倍地努力，来弥补失去的东西。

8. 在操作室或者教学工厂里，你看到让你去做的零件、模型、工具等等的样品。无论这些样品是多么完善和美观，你都要努力做得比它们更好。要知道，劳动中的技艺和完美是没有极限的。

9. 如果你的朋友在学习上或者劳动中落后了，你要帮助他克服这种落后状态。如果同学的落后没有使你感到不安，那你就是一个冷漠无情的人。你给予朋友的精神上的温暖、关心、体贴和分担忧愁越多，你自己生活中体验到的欢乐也越多。

10. 不要把自己应做的劳动活儿转加在母亲和父亲的身上。你要用实际行动尊重父母的劳动和休息。你学习好、爱劳动，就是给父母以欢乐。把这种欢乐奉献给他们吧。不要用任何事使他们伤心。不要让父母把一切好的东西都给你享用。

11. 要尊重妇女。对妇女的态度是一个人的道德水平的镜子。你如果爱一个女孩子，这首先就意味着要给她带来欢乐，给她创造欢乐。如果你看见有人侮辱妇女，必须出来制止，

保护妇女。

使人生有巨大转变的主要因素就在于这样一句话：“动作会引动情绪。”

身体四肢的运用往往会决定我们对于各种事物的不同感受，即使是我们脸部极小的表情变化，或一个不为人察觉的小动作，都会影响到我们的感受，因而产生不同的想法和做法，最终便影响了我们人生的变化。

我们不妨做个小小的练习，看看形气对我们的感受会有多大影响。你先假装是个严肃且呆板的乐团指挥，手臂正一前一后地晃动着，做这个动作时要很慢很慢，千万不可有劲，同时脸部做出十分困倦的样子，这时你有什么样的感觉呢？

好了，现在我们换另外一种动作，请你把双掌用力地合拍两下，脸上堆满极为高兴的笑容，并且大声地喊些能鼓舞士气的叫声，这时你的感觉是不是一下子便跟先前不一样了呢？

的确，当你快速地做出一些动作，借着身子和声带，你的感觉很快便会改变。我们的每一种感觉或情绪都系有一种固定的形气，这些形气包括姿势、呼吸、动作、面部表情等，特别是当一个人感到沮丧时，这些形气就显得特别明显。

一旦知道什么样的情绪是什么样的形气时，当你想改变某种不想要的情绪，便可立即借着形气的改变而得到所想要的情绪。

说起来似乎是很简单，然而问题是绝大多数人的形气只有习惯常用的数种，生活中常常不期然地便会出现，殊不知仅仅就这几种形气对我们日常的行为便造成很大的影响。

我们脸上总共有超过 80 条以上的肌肉，如果这些肌肉习惯了怎样呈现沮丧、乏味和无奈的表情，那么它们便会不时地以这些负面的牵动方式控制着我们的情绪和状态。这还仅仅是面部而已，至于若要包括身体和四肢，那么其影响之大就难以估计了。

然而，由于大部分人所能运用的形气都不多，结果不得受控于这些有限的情绪反应。例如一个人在一周内可能会产生的情绪反应有疲倦、不安、痛苦、爱、沮丧、孤独、快乐、兴奋、生气、无聊、松弛、难过，等等。

你若是知道人生中有数千种情绪可以选择的话，便会发现上面所列的实在是太少了，有鉴于此，我们可要警惕为什么只有这么少。我们应该像是去吃自助餐一样，尽可能去尝试一些新的菜色，你何不试试热情、渴求、感激、和气、温柔、幽默、梦想、快活、好奇、周到、自信、尝试、突破……这些是不是能使你的名单更长一些呢？

只要你能改变运用习惯了的形气，那么便可以经历到上述的各种情绪，譬如说你只要在脸上绽放出笑容，便能很快感觉到自己的信心。有句老话这么说：“当有一天回顾今天的种种，你便会觉得好笑。”

如果这句话确有道理，那么你今天为什么不开怀大笑呢？不要再浪费时间了，唤醒你的身体，学习不管在任何环境中都能令你处在奋起的状态下的技巧。

至于要怎么做，就在你能不断地设想自己所要处于的状态，多练习个几遍，没多久你的感觉就会处于那种状态。如果你一直使自己的形气处在低落的状态，例如肩膀一直垂着，走路来双腿仿佛有千斤之重似的，那么你就真会觉得情绪甚差。

然而你要怎么改变呢？别忘了形气会引导情绪，而反过来，情绪又会影响形气，这么一来一往就成为无休止的循环。所以你得深吸口气，抬起头来挺起胸，脸上堆满笑容并摆出生龙活虎的架式才行。

如果你真希望改变自己的人生，不妨在随后的一个星期里每天五次、每次一分钟地面对镜子摆出个大笑脸。这样做或许有些可笑，不过只要你做得勤快，这个动作便能和你的神经系统搭上线，进而形成一条神经渠道，使你养成习惯性的快乐，那将会带给你很多乐趣。

你还可以更进一步，今后走路可以试着蹦蹦跳跳的方式，它对你会有更大的改变效果，其原因为：一、那是个很不错的运动；二、你的身体会更有活力；三、可以消除你脸上严肃的表情；四、你可以给路过的人带来快乐。

其实仅仅借着笑也能带来很大的改变，如果你想改变自己的人生，何不每天没有理由地来上三次五次大笑呢？笑是所有情绪中最受人欢迎的，它不仅能影响人们的生理，还会增强人们的免疫系统。

所以为何不去找个笑口常开的人去向他学习呢？这会很有趣，你要学他的呼吸方式、学他的肢体动作、学他的面部表情和他讲话的语调。这么做一开始可能会觉得好笑，可是只要你认真做下去，便能使神经系统跟笑搭上关系，日后脸上便能很自然地不时露出笑容。

罗素说：“我们知道各种各样的情绪，可是真正体验的却并不多，对于能使我们产生积极效果的情绪至少也应该去体验一下才是。”你一旦知道了某种情绪是跟某种形气有相连的关系后，日后只要想处在这种情绪，便可借形气的改变来实现。

数年前我应约翰·丹佛之请，帮助他突破创作的瓶颈。丹佛是个著名的乡村歌曲歌手，写过多首脍炙人口的名曲，而尤为难能可贵的是，他的个性跟公共形象十分吻合，无怪乎能广受欢迎。

当我了解了过去他所写出那些好歌曲的背景后，发现都是在作一些运动后所得到的灵感，例如滑雪、开过小飞机或赛车之后。这一切活动都有一个特色，就是其中都包含了“速度”，使得他的肾上腺大量地分泌，再伴随着沿途的美丽风景，因而得以源源不断地创作出受人欢迎的曲子。

这段时间他之所以会处于瓶颈，乃是因为欠缺运动所致。因而我建议他生活得有些改变，多加强一些体能上的活动，结果没多久他便恢复了自信，创造力源源涌出。

同样地，只要把你的形气改一改，就可以在很短的时间里有着相同的改变。我们的潜能一直都没有消失，若是想把它挖掘出来，只要让自己处于那种释放潜能的状态即可。

成功的奥秘就在于不时让自己处于“动”的状态，这可使你产生自信，而有了自信便会有各种各样的能力，得以灵活地面对各种环境。当一个人的状态处于停滞不前的状态时，往往是欠缺活动的缘故。

如果你曾留意雨后走在马路上的孩子，当他们发现前面有个小水塘时会怎么办？是不是很高兴地跑进去玩着、闹着、笑着？反观那些大人，是不是从水塘边绕过去？不仅绕过去，同时嘴里还嘟嘟囔囔地抱怨个不停。

如果你希望有一个不寻常的人生、如果你希望人生中常是春天，那么就在脸上挂着笑容吧。展现出一副充满活力的面貌，让自己对于未来有个乐观的期望，这是你活在人世的最大权利。

坚持一个事业，持续、承诺和责任是必须的，但是这些跟内心所渴望的活在当下、自由和自发性是十分相反的，请你告诉我们关于这两种品质能够和平相容的方式，如果有这种方式的话。

如果你想要同时骑两匹马，那将会是一件很困难的工作，你必须了解一件事：如果你渴望自由、自发性 and 活在当下，你就必须不像在做生意。你可以继续那个生意，但是你必须改变你做生意的态度和方法。你无法妥协这两者，你无法综合这两者，你必须牺牲其中的一个来照顾另外一个。

我想起我的祖父，我父亲和我叔叔不希望他老人家在店里，他们会告诉他说：“你可以去休息，或者是去散步。”但是有一些顾客一定要找他，他们会说：“当他回来的时候我们再

来找他。”问题在于他不是一个生意人。

他会很直截了当地说：“我们进货的成本是10块钱，我只赚你10%，换句话说，我必须卖你11块，你难道连给10%的利润都觉得迟疑吗？那么我们要怎么生活？”人们就会立刻跟他成交，但是就我父亲和我叔叔的眼光看来，这是一项损失，因为他们会从20块钱开始叫价，然后一阵讨价还价，如果客户能够还到15块的价钱，他会觉得很高兴说他省了5块，但是事实上他多付了4块。所以很自然地，他们会把我祖父赶走：“走开，去河里好好洗一个澡，或是去公园休息，你已经老了，不需要再看店。”

但是他会说：“有一些顾客认识我，也认识你们，他们知道我不是生意人，而你们是生意人，我告诉我的顾客说，如果你们来刚好我不在，那么就等一等，我很快就会回来。我告诉那些顾客说，‘记住一件事，不管是西瓜掉在刀子上或是刀子掉在西瓜上，永远都是西瓜被切开，而不是刀子被分开，所以要小心生意人。’”他有他自己的顾客，他们来的时候甚至都不提他们要干什么，他们就坐在那里，他们会说：“等他老人家回来再说。”

生意也可以用真诚和真实来做，不一定要狡猾、剥削或欺骗，所以不要要求要把“持续、承诺和责任”与“内心所渴望的活在当下、自由和自发性”合并在一起。

听命于你的心，因为到了最后还是要由心来决定你本性的表现、你意识的成长，以及最后的超越——那个超越死——还可以引导着你和你的觉知。其他任何事都是世俗的。你的承诺是什么？一个具有了解的人会避开愚蠢的承诺。你的持续是什么？因为你父亲和你的祖先一直都在经管那个生意，所以你也必须以他们的方式来做它吗？你在此只是为了要重复过去吗？

你难道没有勇气带进新的东西，而抛弃过去旧有的和陈腐的东西吗？你难道没有勇气将新鲜的微风带进你的生活，以及带进在某方面跟你有关的人的生活吗？你的持续是什么？那是没有问题的。事实上，每一个片刻你都必须不连续，不仅是跟别人——你的父亲或你的祖先——不连续，还要跟你自己的过去不连续。一个片刻过去就过去了，你没有任何义务要去继续，或是要去携带那个已经死掉的片刻的尸体。

承诺永远都是由无意识产生出来的。比方说，你爱上一个女人，你想要她跟你结婚，但是她要求承诺，而你是那么地无意识，所以你很容易就对未来承诺，但未来并不是你所能掌握的。你怎么能够说任何关于明天的事？明天并不是你所拥有的东西，你或许会在这里，也或许不在这里，谁知道明天会怎样？那个突然占有你的爱或许会消失，然而几乎每一个男人都会把自己承诺给他的女人：“我将会一生都爱你。”女人也会承诺她自己：“我将不只爱你这一生，我将会对神祈祷，在每一世我都会找到你当我的丈夫。”但是没有人觉知到，甚至连一个片刻的未来都不在你的掌握之中，所有的承诺都将会产生麻烦。明天你的爱或许会消失，就好像它突然出现一样，它也会突然消失，它是一个发生，它不是你主动的行为，它不是你的作为，明天，当那个爱消失，而你发现你的心完全干掉了，你要怎么办？

责任……你一直被责任的概念所重压——你对你的父母有责任，你对你太太或你先生有责任，你对你的小孩有责任，你对你的邻居有责任，你对社会有责任，你对国家有责任，似乎你在这里就要对每一个人负责任——除了你自己之外。这是一个奇怪的现象。

有一个女人在教她的小孩：“我们的宗教最基本的一件事就是要服务别人。”那个小男孩说：“我了解，但是有一件事我无法了解：别人要做什么？”那个母亲说：“当然，他们也会服务别人。”那个小男孩说：“这就奇怪了，如果每一个人都在服务别人，为什么不我服务我自己，你也服务你自己？为什么要把事情弄得那么复杂，而使它成为一个负担——我必须服务别人，而等他们来服务我？”在他的天真当中，那个小孩是在说一个真理，那是所有的宗教都忘掉的。事实上，在宗教、政客、老师、父母和所谓行善的人手中，责任的意义已经变质了，他们改变了责任的意义，他们已经把它看成是义务：那是你的义务。我要你们知道，那种义务是一句脏话。

你永远不要因为那种义务而做任何事。要不然就是你因为爱而做某些事，要不然你就不要去做它。使你的生活成为一个爱的生活，如果因为爱而你有所反应，那个我称之为责任（responsibility）。将这个字分成两个部分：反应——能力（response-ability），不要使它成为一个字。爱能够反应，世界上没有其他力量能够反应。如果你爱，你一定会反应，没有负担，责任是一个负担。

有一个住在非洲的印度教圣人，他来到印度的喜马拉雅山朝圣，他尤其希望拜访印度巴德里那斯和卡德那斯的圣庙，那些是最难到达的地方。在那个时候，要去那些地方的确非常困难，有很多人一去不回——道路非常狭窄，而且道路的旁边是一万英尺的深谷，终年积雪，只要脚稍微滑一跤，你就完蛋了。现在情况比较好了，但是我所说的那个时候，它的确非常困难。那个印度教的门徒尝试了，他带很少的行李，因为要带很多行李在那些高山上行动非常困难，那里空气非常稀薄，呼吸很困难。

就在他上方，他看到一个女孩，年纪不超过10岁，她背着一个很胖的小孩，她一直在流汗，而且喘气喘得很厉害。当那个门徒经过她的身边，他说：“我的女儿，你一定很疲倦，你背得那么重。”

那个女孩生气地说：“你所携带的是一个重量，但是我所携带的并不是一个重量，他是我弟弟。”我在读那个人的自传，他记得那一次的遭遇，他感到很震惊，那是对的，这之间有一个差别，在磅称上当然是没有差别，不管你背的是你弟弟或是一个背包，磅称上将会显示出实际的重量。但是就心而言，心并不是磅称，那个女孩是对的，她说：“你所携带的是一个重量，我可不是，这是我弟弟，而我爱他。”

爱可以化解重量，爱可以消除重担，来自爱的任何反应都很美，没有爱的责任是丑的，那只是表示你具有一个奴隶的头脑。

就我而言，如果你真的渴望自由、自发性和活在当下，那么就没有要去综合的问题，你将会改变你对事业的整个做法，你的事业将会变成你的静心、你的真诚和你的真理，它将会停止成为一种剥削。你的持续会消失，你会将一个新的情况带入存在。承诺是完全荒谬的，你无法承诺你自己，因为时间并不是你能够掌握的，生命并不是你能够掌握的，爱也不是你能够掌握的。你是基于什么样的理由来承诺你自己？

为什么要用承诺来封闭你的生命？为什么不敞开它来接受各种惊喜？为什么不敞开它来冒险？为什么要封闭在一个坟墓里？这样的话，你将会受苦，因为你会开始想：“我已经答应了，我已经承诺了，现在不管我想不想履行那个承诺，那并不是重点，重点在于我的信誉。我会假装，但是我无法接受我以前承诺时的愚蠢。”

问题不在于去综合不真实的和真实的，或是去综合真实的和虚假的，你必须抛弃那虚假的，你必须听命于你的心，而且跟着它走，不管付出什么样的代价——那个代价永远都是便宜的。任何你必须失去的，你就让它失去。但是如果你听命于你的心，你将会是最终的胜利者，那个胜利是你的，但是如果你想要欺骗别人和欺骗你自己，那就另当别论了。

因为，这是一切成功的最大秘密。强力能够劈开一块盾牌，甚至毁灭生命，但是只有爱才具有无与伦比的力量，使人们敞开心扉。在掌握了爱的艺术之前，我只算商场上的无名小卒。我要让爱成为我最大的武器，没有人能抵挡它的威力。

我的理论，他们也许反对；我的言谈，他们也许怀疑；我的穿着，他们也许不赞成；我的长相，他们也许不喜欢；甚至我廉价出售的商品都可能使他们将信将疑，然而我的爱心一定能温暖他们，就像太阳的光芒能溶化冰冷的冻土。

我要用全身心的爱来迎接今天。

我该怎样做呢？从今往后，我对一切都要满怀爱心，这样才能获得新生。我爱太阳，它温暖我的身体；我爱雨水，它洗净我的灵魂；我爱光明，它为我指引道路；我也爱黑夜，它让我看到星辰；我迎接快乐，它使我心胸开阔；我忍受悲伤，它升华我的灵魂；我接受报酬，因为我为此付出汗水；我不怕困难，因为它们给我挑战。

我要用全身心的爱来迎接今天。

我该怎样说呢？我赞美敌人。敌人于是成为朋友；我鼓励朋友，朋友于是成为手足。我要常想理由赞美别人，绝不搬弄是非，道人长短。想要批评人时，咬住舌头，想要赞美人时，高声表达。飞鸟，清风，海浪，自然界的万物不都在用美妙动听的歌声赞美造物主吗？我也要用同样的歌声赞美她的儿女。从今往后，我要记住这个秘密。它将改变我的生活。

我要用全身心的爱来迎接今天。

我该怎样行动呢？我要爱每个人的言谈举止，因为人人都有值得钦佩的性格，虽然有时不易察觉。我要用爱摧毁困住人们心灵的高墙，那充满怀疑与仇恨的高墙。我要铺一座通向人们心灵的桥梁。

我爱雄心勃勃的人，他们给我灵感。我爱失败的人，他们给我教训。我爱王侯将相，因为他们也是凡人。我爱谦恭之人，因为他们非凡。我爱富人，因为他们孤独。我爱穷人，因为穷人太多了。我爱少年，因为他们真诚。我爱长者，因为他们有智慧。我爱美丽的人，因为他们眼中流露着凄迷。我爱丑陋的人，因为他们有颗宁静的心。

我要用全身心的爱来迎接今天。

我该怎样回应他人的行为呢？用爱心。爱是我打开人们心扉的钥匙，也是我抵挡仇恨之箭与愤怒之矛的盾牌。爱使挫折变得如春雨般温和，它是我商场上的护身符：孤独时，给我支持；绝望时，使我振作；狂喜时，让我平静。这种爱心会一天天加强，越发有保护力，直到有一天，我可以自然地面对芸芸众生，处之泰然。

我要用全身心的爱来迎接今天。

我该怎样面对遇到的每一个人呢？只有一种办法，我要在心里默默地为他祝福。这无言的爱会闪现在我的眼神里，流露在我的眉宇间，让我嘴角挂上微笑，在我的声音里响起共鸣。在这无奈的爱意里，他的心扉向我敞开。

我要用全身心的爱来迎接今天。

最主要的，我要爱自己。只有这样，我才会认真检查我的身体，思想，精神，头脑，灵魂，心怀里的一切东西。我绝不放纵肉体的需求，我要用清洁与节制来珍惜我的身体。我绝不让头脑受到邪恶与绝望的引诱，我要用智慧和知识使之升华。我绝不让灵魂陷入自满的状态，我要用沉思和祈祷来滋润它。我绝不让心怀狭窄，我要与人分享，使它成长，温暖整个世界。

我要用全身心的爱来迎接今天。

从今往后，我要爱所有的人。仇恨将从我的血管中流走。我没有时间去恨，只有时间去爱。现在，我迈出成为一个优秀的人的第一步。有了爱，即使才疏智短，也能以爱心获得成功；相反地，如果没有爱，即使博学多识，也终将失败。

我要用全身心的爱来迎接今天。

加德纳①

①冯友兰：（1895—1990），中国当代哲学家。

①胡适：（1891—1962），现代诗人、文史学家、五四文学革命的倡导者。安徽绩溪人。本文选自《胡适文集》。

①加德纳：（1912— ），美国学者。题目为编者加。

①王小波：当代著名小说家，文学史上里程碑式的人物。本文选自《王小波文集》下卷。
写给年轻人

riting to the youth

W

我的世界观

爱因斯坦①

为什么我们应该生活得这样匆忙，这样浪费生命呢？我们下了决心，要在饥饿以前就饿死。人们时常说，及时缝1针，可以将来少缝9针，所以现在他们缝了1000针，只是为了明天少缝9000针。说到工作，任何结果也没有。我们患了跳舞病，连脑袋都无法保持静止。如果在寺院的钟楼下，我刚拉了几下绳子，使钟声发出火警的信号，钟声还没大响起来，在科德附近田园里的人，尽管早晨说了多少次他如何如何忙，没有一个男人，或孩子，或女人，我敢说是不会放下工作而朝着这声音跑来的，主要不是要从火里救出财产，如果我们说老实话，更多的还是来看火烧的，因为已经烧着了，而且这火，要知道，不是我们放的；或者是来看这场火是怎么被救灭的，要是不费什么劲，也还可以帮忙救救火；就是这样，即使教堂着了火也是这样。

一个人吃了午饭，还只睡了半个小时的午觉，一醒来就抬起了头问：“有什么新闻？”好像全人类在为他放哨。有人还下命令，每隔半小时唤醒他一次，并不为什么特别的原因；然后，为报答人家起见，他谈了谈他的梦。睡了一夜之后，新闻不可缺少，正如早饭一样重要。“请告诉我发生在这个星球之上的任何地方的任何人的新闻”，于是他一边喝咖啡，吃面包卷，一边读报纸，知道了这天早晨在瓦奇多河上，有一个人的眼睛被挖掉了。一点不在乎他自己就生活在这个世界的深不可测的大黑洞里，自己的眼睛里早就是没有瞳人了。

对我来说，我觉得有没有邮局都无所谓。我想，只有很少的重要消息是需要邮递的。我一生之中，确切地说，至多只收到过一两封值得花费邮资的信——这是我几年前写过的一句话。通常，一便士邮资的制度，其目的是为一个人花一便士，你就可以得到他的思想了，但结果你得到的常常只是一个玩笑。我也敢说，我从来没有从报纸上读到什么值得纪念的新闻。如果我们读到某某人被抢了，或被谋杀或者死于非命了，或一幢房子烧了，或一艘船沉了，或一艘轮船炸了，或一条母牛在西部铁路上被撞死了，或一只疯狗死了，或冬天有了一大群蚱蜢，我们不用再读别的了，有这么一条新闻就够了。如果你掌握了原则，何必去关心那亿万例证及其应用呢？对于一个哲学家，这些被称为新闻的，不过是瞎扯，编辑和读者就只不过是喝茶的长舌妇。

为何生活

梭罗①

①爱因斯坦：（1879—1955），德国物理学家，诺贝尔物理学奖获得者，晚年移居美国。

如何面对人生

略谈人生观

胡适①

时间即生命

梁实秋①

工作与人生

王小波①

写给女儿的信

曹禺①

①梭罗：(1817—1862)，美国作家、思想家。主要作品有《瓦尔登湖》等。

谨严第一

茅盾①

对人要宽宏大量

穆尼尔·纳素夫①

我要用全身心的爱来迎接今天

奥格·曼狄诺①

身体与精神上的准备——模仿成功者的“形气”

安东尼·罗宾①

当你还年轻的时候你该如何要求你的道德

霍姆林斯基①

真实与真诚的事业

奥修①

①梁实秋：著名小说家、散文家、文学大师。

……电话铃声闯入美梦，令人兴奋的幻觉突然地消失了……醒来，我的第一个感觉就是我这被瘫痪所钉住的身体疼得难于忍受。这就是说，几秒钟之前还在做梦，在梦中我年轻、有力，骑着战马像疾风一般奔向初升的太阳。我并不睁眼，这没有必要：在这一瞬间我正回忆着一切。八年前，残酷的疾病使我倒在床上，动弹不得，弄瞎了我的眼睛，把我周围的一切变成了黑夜。已经八年了！

肉体的剧烈疼痛，向我猛烈攻击，既残酷又无情。我本能地作着初步的反抗——紧紧地咬着牙。第二次电话铃声赶紧地跑来援助我。我知道，生活在号召我去反抗。母亲走进来。她送来早晨的邮件——报纸、书籍、一束信件。今天还有好几次有趣味的约会。生活要取得它应有的权利。痛苦滚开吧！清晨短时间的搏斗结束了，同往日一样，生活战胜了。

“快点，妈妈，快点！洗脸，吃饭！……”

母亲把未喝完的咖啡拿走。我马上听见我的秘书阿列克山得拉·彼得洛夫娜的问安。她像钟一样准确。

人们抬我到花园的树阴下边，这里一切都准备好了，预备开始工作。赶快生活。就因为这个，我的一切欲望才那样强烈。

“请读报吧。在意大利和阿比西尼亚的边界上有什么消息？法西斯主义——这个带着炸弹的疯子——已经向这里猛袭了，没有人知道它什么时候、向什么方向扔下这个炸弹。”

报上说：国际关系是错综复杂的乱蜘蛛网，破产了的帝国主义的矛盾无法解决……战争的威胁像乌鸦一样盘旋在世界上空。日暮途穷的资产阶级已将自己仅有的后备军——法西斯青年匪徒——投入竞技场。而这些匪徒正在使用斧头和绳索，将资产阶级的文化很快地拉回中世纪去。欧洲非常沉闷，发散着血腥气味。1914年的暗影，甚至瞎子也能看见了。世界狂热地扩充着军备……

够啦。请读一些我国的生活吧！

于是我听到了可爱的祖国的心脏的跳动。于是在我面前便显现出一个青春、美丽、健康、活泼，不可战胜的苏维埃国家。只有她，只有我的社会主义祖国，举起了和平与世界文化的旗帜。只有她创造了民族间的真正友谊。作这样祖国的儿子该是多么幸福啊！……

阿列克山得拉·彼得洛夫娜念信啦。这是从辽阔的苏联遥远的尽头给我写来的——海参

崴、塔什干、费尔干、第弗利斯、白俄罗斯、乌克兰、列宁格勒、莫斯科。

莫斯科、莫斯科呀！世界的中心！这是我的祖国在和他的儿子中的一个互相通话，和我，和《钢铁是怎样炼成的》一书的著者，一个年轻的、初学的作者互相通话。几千封被我小心保存在纸夹中的信——这是我最珍贵的宝藏。都是谁写的呢？谁都写。工厂和制造厂的青年工人、波罗的海和黑海的海员、飞行家、少年先锋队队员——大家都忙着说出自己的思想，讲一讲由那本书所激发的情感。每封信都会教给你一些东西，都会增添你一些知识。看吧，一封劝我劳动的信写道：“亲爱的奥斯特洛夫斯基同志！我们焦急地等待着你的新小说《暴风雨所诞生的》。你快点写吧。你应当把它写得很出色。记住，我们等待着这本书哪！祝你健康和有伟大的成就。别列兹尼克制工厂全体工人……”

第二封信。这封信通知我说，1936年，我的小说将在几家出版社同时出版，印刷总数52万册。啊！这简直是一支书籍大军了！……

我听见：门外，轻微的喔喔声，汽车站住了。脚步声。问好。听声音，我就知道，这是马里切夫工程师。他正在建筑一所别墅，是乌克兰政府给作家奥斯特洛夫斯基的赠礼。在古老花园绿树浓阴中，距海滨不远，将建造起一所美丽的小型别墅。工程师打开了设计图。

“这边是您的办公室、藏书室、秘书办公室、还有浴室。这半面是给您的家属住的。有很大的凉台，夏天您可以在那里工作。周围阳光很充足。棕树，木兰……”

一切都预备好了，就为着让我能安心工作。我深深体会到祖国的关怀和抚爱。

“对于这个设计您满意吗？”工程师问。

“这太好了！……”

“那么我们就动工啦。”

工程师走了。阿列克山得拉·彼得洛夫娜翻开记录本子。既是在工作时间。在天黑以前谁也不到我这里来，都知道我在忙。几个钟头的紧张工作，我忘却周围一切，回忆着往事。在记忆中出现了动乱的1919年。大炮在怒吼……黑夜里火光冲天……大队的武装干涉者侵入了我国，于是我的小说的主人公，忘我牺牲的青年便和自己的父亲们并肩作战，给这种进攻以反击。

“四个钟头了，该停止啦！”秘书小声说。

午餐……一小时休息……晚间的邮件——报纸、杂志，又有来信。我听人们念小说。阳光消失了。我看不见，但我感觉到凉爽的黄昏在移近着。

许多人的脚步声在沙沙地响。洪亮的笑声。这是我的客人们，我国英勇的少女们，女跳伞家，她们曾打破了世界迟缓跳伞的记录。同来的还有索契城参加新建筑工程的共青团员们。伟大建筑的隆隆响声竟被带进了这幽静的花园。我暗中想像着，外面正在怎样用水泥和柏油铺着我这小城的街道。一年前还是旷野的地方，现在已经耸立着宫殿似的疗养院的高大建筑了。

天黑了。屋里静静的。客人走了。人们念书报给我听。轻轻的敲门声。这是工作日程上规定的最后一次约会。英文《莫斯科日报》的记者。他的俄语不太好。

“是真的吗，您从前是一个普通的工人？”

“真的，当过烧锅炉的工人。”

他的铅笔很快地擦着纸响。

“请您告诉我，您很痛苦吧？您想，您是瞎子呀，多年躺在床上不能动了。难道您一次也没有想到自己失去了的幸福，没有想到永远不能再看东西、走路，而感觉失望吗？”

我微笑着。

“我简直没有时间想这些。幸福是多方面的。我也是很幸福的。创作产生了无比惊人的快乐，而且我感觉出自己的手也在为我们大家共同建造的美丽楼房——社会主义——砌着砖块，这样，我个人的悲痛便被排除了。”

……黑夜。我睡下，疲倦了，但很满意。又生活了一天，最平凡的一天，但过得很好……

①曹禺：著名剧作家。本文选自《曹禺文选》。

我的一天

尼·奥斯特洛夫斯基①

①茅盾：本名沈德鸿，字雁冰。文学史界近年来公认茅盾是中国社会剖析派小说的坛主。本文选自《茅盾文选》，下卷。

①穆尼尔·纳素夫：科威特人，文学家。

①霍姆林斯基：（1918—1970），前苏联杰出的一位教育家。

①安东尼·罗宾：世界第一名潜能大师——美国前总统克林顿、现任总统布什的私人顾问。本文节选自《激发心灵潜力》。

①奥修：印度著名哲学家。

①奥格·曼狄诺：美国人，成功学大师。

①尼·奥斯特洛夫斯基：（1904—1936），前苏联作家。主要作品有长篇小说《钢铁是怎样炼成的》、《暴风雨所诞生的》等。

我赋予某些词语特殊的含义，拿“度日”来说吧，天色不佳，令人不快的时候，我将“度日”看作是“消磨光阴”，而风和日丽的时候，我却不愿意去“度”，这时我是在慢慢赏玩，领略美好的时光。坏日子，要飞快地“度”，好日子，要停下来细细品尝。“度日”、“消磨时光”等常用语令人想起那些“哲人”的习气。他们以为生命的利用不外乎在于将它打发、消磨，并且尽量回避它，无视它的存在，仿佛这是一件苦事、一件贱物似的。至于我，我却认为生命不是这样的，我觉得它值得称颂，富有乐趣，即使我到垂暮之年也还是这样认为。

“糊涂人的一生枯燥无味，躁动不安，却将全部希望寄托于来世。”（古罗马哲学家塞涅卡语）不过，我却随时准备告别人生，毫不惋惜。这倒不是因生之艰辛或苦恼所致，而是由于生之本质在于死。因此只有乐于生的人才能真正不感到死之苦恼。享受生活要讲究方法。我比别人多享受到一倍的生活，因为生活乐趣的大小是随我们对生活的关心程度而定的。尤其在此刻，我眼看生命的时光无多，我就愈想增加生命的分量。我想迅速抓紧时间，去留住稍纵即逝的日子；我想以时间的有效利用去弥补匆匆流逝的光阴。剩下的生命愈是短暂，我愈要使之过得丰盈饱满。

热爱生命

蒙田①

如果我能重新开始一生，那我一定要对我传统的生活方式作出变更——我会邀请朋友来吃饭，即使地毯会很脏，沙发会很乱；

我会在考究的起居室里大吃“爆玉米花”，要是有人想生火，我决不会计较满屋灰烬；

我会耐着性子，倾听老祖父唠叨他年轻时的事情；

严冬，我会穿着火红的裙子，赤足在雪地上——一边漫步，一边沉思；

盛夏，我再也不怕赤日炎炎——我会让阳光将我的全身灼得发痛；

我会背我女儿的小书包，像天真的女学生，在亮晶晶的雨珠中欢笑、奔跑；

我会同我的孩子一起坐在草地上而全然不顾斑斑草渍；

当粉红色的蜡烛燃尽之际，我会将它雕成一朵玫瑰花；

毫无疑问：我会更多地分担丈夫身上的责任；

如果我生了病，我就上床休息——我再也不会傻乎乎地认为：要是我卧床不起，家里会乱作一团，地球也不会旋转；

当我的孩子突然奔来吻我时，我再也不会说：“等等，先去洗个脸……”

我会有更多的爱情，也会有更多的遗憾……不过，有一点却可以肯定：如果我再有一次人生，我要让每分钟都充满了奇异又朴素的美。

如果我能重新开始一生

爱玛·洛蒙贝克①

①爱玛·洛蒙贝克：美国著名作家。

①蒙田：欧洲文艺复兴时期法国的人文主义者，著名的散文家。

这个游不游的问题，是每一个人在一生中总会碰到的。这时候，如果有自信心的人，必将挺身接受考验，毅然跳进未知的世界中，向中心处游去。他们知道，只要肯冒险，必定可学到新的经验。懦弱的人、怕变化的人，只好躲在原来的安全地方眼巴巴望着别人乘着急流往前直奔。

美国伯维尔地方的百货业巨子约翰·甘布士就是一个敢于冒险善于冒险的人，最终乘着急流欢快地往前游驰去。他的经验之谈极其简单：“不放弃任何一个，哪怕只有万分之一可能的机会。”

有不少聪明人对此是不屑一顾的，其理由是：第一，希望微小的机会，实现的可能性不大；第二，如果去追求只有万分之一的机会，倒不如买一张奖券碰碰运气；第三根据以上两点，只有傻瓜才会相信万分之一的机会。

约翰·甘布士的看法却不同。

有一次，甘布士要乘火车去纽约，但事先没有订妥车票，这时恰值圣诞前夕，到纽约去度假的人很多，因此火车票很难购到。甘布士夫人打电话去火车站询问，是否还可以买到这一次的车票。车站的答复是：全部车票都已售光。不过，假如不怕麻烦的话，可以带着行李到车站碰碰运气，看是否有人临时退票。车站反复强调了一句，这种机会或许只有万分之一。

甘布士欣然提了行李赶到车站去，就如同已经买到了车票一样。夫人关怀备至地问道：“约翰，要是你到了车站买不到车票怎么办呢？”

他不以为然地答道：“那没有关系，我就好比拿着行李去散了一趟步。”

甘布士到了车站，等了许久，退票的人仍然没有出现，乘客们都川流不息地向月台涌去了。但甘布士没有像别人那样急于往回走，而是耐心地等待着。大约距开车时间还有5分钟的时候，一个女人匆忙地赶来退票，因为她的女儿病得很严重，她被迫改坐以后的车次。

甘布士买下那张车票，搭上了去纽约的火车。到了纽约，他在酒店里洗过澡，躺在床上给他太大打了一个长途电话。在电话里，他轻松地说：“亲爱的，我抓住那只有万分之一的机会了，因为我相信一个不怕吃亏的笨蛋才是真正的聪明儿。”

有一次，伯维尔地方经济萧条，不少工厂和商店纷纷倒闭，被迫贱价抛售自己堆积如山的存货，价钱低到1美金可以买到100双袜子了。

那时，约翰·甘布士还是一家织造厂的小技师。他马上把自己积蓄的钱用于收购低价货物，人们见到他这股傻劲，都公然嘲笑他是个蠢才！甘布士对别人的嘲笑漠然置之，依旧收购各工厂抛售的货物，并租了一个很大的货仓来贮货。

他妻子劝说他，不要把这些别人廉价抛售的东西购入。因为他们历年积蓄下来的钱数量有限，而且是准备用作子女教养费的。如果此举血本无归，那么后果便不堪设想。

对于妻子忧心忡忡的劝告，甘布士笑过后又安慰她道：“3个月以后，我们就可以靠这些廉价货物发大财。”

甘布士的话似乎兑现不了。过了10多天后那些工厂贱价抛售也找不到买主了，便把所有存货用车运走烧掉，以此稳定市场上的物价。太太看到别人已经在焚烧货物，不由得焦急万分，抱怨起甘布士，对于妻子的抱怨，甘布士一言不发。

终于，美国政府采取了紧急行动，稳定伯维尔地方的物价，并且大力支持那里的厂商复业。这时伯维尔地方因焚烧的货物过多存货欠缺，物价一天天飞涨。约翰·甘布士马上把自己库存的大量货物抛售出去，一来赚了一大笔钱，二来使市场物价得以稳定，不致暴涨不断。

在他决定抛售货物时，他妻子又劝告他暂时不忙把货物出售，因为物价还在一天一天飞涨。他平静地说：“是抛售的时候了，再拖延一段时间，就会后悔莫及。”果然，甘布士的存货刚刚售完物价便跌了下来。他的妻子对他的远见钦佩不已。

后来，甘布士用这笔赚来的钱，开设了5家百货商店，业务也十分发达。如今，甘布士已是全美举足轻重的商业巨子了。他在一封给青年人的公开信中诚恳地说道：

“亲爱的朋友，我认为你们应该重视那万分之一的机会，因为它将给你带来意想不到的成功。有人说，这种做法是傻子行径，比买奖券的希望还渺茫。这种观点是有失偏颇的，因为开奖券是由别人主持，丝毫不由你主观努力；但这种万分之一的机会，却完全是靠你自己的主观努力去完成。”

不过同时也得注意，要想把握这万分之一的机会，必须具备一些必须的条件：

1. 目光长远。鼠目寸光是不行的，不能看见一片树叶，就忽略了整片森林。
2. 必须锲而不舍。没有持之以恒的毅力和百折不挠的信心是无济于事的。

假如这些条件你都具备了，那么有一天你一定会成为百万富翁，只要你去付诸行动。

要在商业活动中有所作为，仅靠一味的盲目蛮干是收效甚微的。投机，看准时机并把握它，将它变成现实的财富，才是成功企业家的明智选择。

现在你已经知道如何来改变自己的状态，那并不是一件多困难的事，譬如说你可以很快地改变自己的形气，只要你调整一下呼吸即可；你也可以改变自己的意焦，只要你做好决定要注意什么，要按照什么样的顺序去注意，你更可以改变一切有关的次感元。

既然你已经知道这些方法，日后若是觉得有什么不顺而情绪低落便可派得上用场，要永远把意焦放在最能使你奋发的情绪上。

人生的改变有很多方式，那就像创作艺术品一样，遗憾的是大多数人似乎只有一种方式去改变他们的状态，他们企图借着猛吃、猛喝、猛睡、抽烟及吸毒等方法。可是都没有效，因为这些都不能使他们的内心真正地振奋起来，甚至于倒把他们的人生带入一个毁灭的悲剧。

乍看之下，这些方式似乎并没有多大害处，不过它的结果是经过累积的，在不知不觉中开始侵害我们，等到发觉了已为时太晚。那就好像是一只不幸掉进冷水锅里的青蛙，慢慢被煮熟致死。如果是掉在一锅热水里，它很可能会烫得马上就跳了出来，然而不幸的是那锅冷水是慢慢加热上去的，待它发现有危险时已无力脱身。

朝向尼加拉瀑布的旅程也像是如此，一开始你就难以控制自己的状态，当你不能控制自己的状态时就难以控制情绪。什么是不当的状态呢？就是该做而不做，不该做而去做。当你不幸正处于这种状态时，请别给自己找借口，马上竭尽一切力量改变那种状态，这是一刻都慢不得的。

为了写这本书，有一次我让自己掉进极大压力的状态之中，我认为这本书是不可能完成的，可是我还是努力扭转了这个消极无力的状态，否则各位今天就看不到这本书了。

我们必须经常让自己处在朝气蓬勃而富有创造力的状态，如果你想节食那就别存着不会成功的心，因为这种状态只会使你丧气、使你烦恼。惟有能处在决心要成功的状态，你才会真正地成功。

如果你希望在工作上有更好的表现，能力更能充分展现，那就得看你当时所处的状态。如果是处在极佳的状态，哪怕是平常不认为自己有多大能力，但那时所表现出来的可能会令大家都瞪大了眼睛。

我就曾在那些记忆单字有困难的人身上用过这种方法，事实上他们记字会有困难，一来是他们的注意力不集中，二来是他们的心智和情绪状态不稳。这种人每次当他们看过一些字之后没多久便忘了，虽然这种现象并非每次如此，不过经常会这样就是了。

不过当他们处在某种状态时，就能很清楚地记住所见过的字，如果你改变他们这种状态后，他们记字的能力就会打折扣，可是让他们重回那种状态就又能记得很好。由于动作能够很快地改变我们的感受，因此只要我们随时做出一个有效的动作，就可以想出很多改变状态的方法。

数年前，我在加拿大就曾学过一套很有用的方法，那就是怎样空手劈断木板。按正常步骤来说，要能够劈断木板差不多得花上一年半或两年的时间才能有此功力，而我可从未受过这方面的训练，只不过了解了师父的信念、集中意焦方式和劈断木板时的形气。

整个说起来，就是知道了他怎样运用身体的方式，我因而便也能劈断木板。我一次又一次地学习他的身体状态，同时全神贯注，完全相信自己能够劈断木板。就在差不多的时候，这位教练喊了一声“劈”，那块木板顿时被我劈成两段，接着我又劈断两块、三块甚至四块叠成的木板。

你可知我是怎么能做到这档子事的吗？第一，我提高对自己的期许，一点不怀疑地相信自己能劈断木板，而这在以前我是连想都不敢想的；第二，透过情绪的改变，我丢开先前自我设限的想法，而相信我一定能做到这件事；第三，我使用了有效的方法去完成了这件工作。

这件事使得我对自己的能力有了更大的信心，随之我便运用同样的方法和信念，做了许多以前从来没想到会做的事，克服了一些先前觉得害怕的事。

在随后的数年中，我也把这套方法教给其他的人，其中包括十一二岁的女孩子，告诉他们好好记取这个他们过去认为不可能做到的经验，对自己重新有个新的认识。

这套方法后来我又制作成录像带，成为我“激发心灵潜力”研讨会中的一门课，同时也教给全世界经我们授权教授“个人成长”课程的所有讲师们。当学员们在上这个课时，往往不到30分钟便能借此方法克服恐惧，学会如何超越以往阻碍他们人生发展的心理障碍。

从劈断木板这件事上，他们学会如何以这次经验为鉴，让自己有信心去追求人生中任何想追求的目标。看见一个七尺之躯的大男人以为靠着自己的力气便能劈断木板，结果却铩羽而归。随后再见另一位只有他一半身高的小女人因用了那套方法，在迅雷不及掩耳的时间里，劈断那块先前没被那个大男人劈断的木板，这情景让人看得实在是觉得再惊讶不过了。

她之所以能有此能力，就在于她在形气上呈现出充分的把握。你必须小心翼翼地留意自己的所想，好好控制它成为你合用的仆人，否则至终你便会成为环境的奴隶。在此有三个技巧可供你作为参考：

第一，不管是什么样的环境、不管心里是多害怕或多低落，你都得学会很快地改变自己的状态。这套技巧是每位参加我研讨会的学员都必须学的基本课程之一，他们得学会如何很快地从害怕和“知道”自己什么都不行，变为“知道”自己行，且也能够拿出有效的行动。像这样能使你很快便改变的经验，可以带给你人生很大的力量，或许一开始你不觉得，等到有一天用到时便会知道它的可贵。

第二，不管在任何环境下你都得能够改变，或许过去某种环境让你很不舒服，可是你就是得去改变自己的状态，直到这个环境不管是成什么样子都能甘之如饴才行。

第三，你要运用形气和意焦使之成为习惯性的行为，而不必刻意做出这个样子。对于成功我所下的定义是这样，你要使自己的人生充满快乐而减少痛苦。我们每个人都有自己的生活方式，不过不管是怎么个情形，别忘了要尽可能使自己周围的人是快乐的人，而非痛苦的人。

有些人虽然什么都不缺，可是经常有痛苦的情绪，或者他周围都是些痛苦的人，那么他就不能算是成功。要想让周围多为快乐的人，你就得帮助他们很快地改变状态，能无视于周

围的环境为何。

在此我再提醒各位，我们的所有情绪只不过是脑子里的各种生化风暴而已，只要你愿意便能在任何时刻控制住自己的情绪。到底现在你是要高兴、快乐或是痛苦、沮丧，它全操之在你，可是你不必借吸毒或其他的方式去追求或逃避。

你知道如何使自己觉得愉快吗？要想使自己处在愉快的状态，就得知道如何使自己觉得愉快，然而你真的知道吗？这个问题似乎问的有点可笑，不是吗？

不过说实在的，你不认为自己得有一套能让自己随时都保持愉快的方法吗？你是否能想出一些跟食物、烟酒、药物或其他无关，却又会使人沉迷其中的方式呢？我相信你一定没多少，是不是可以现在就想出一些呢？

当你想出来便把它写下，或许你早就有一些了，不过为什么不再加上一些过去未曾试过，而对你又有正面效果的新方法呢？除非你已经写足了15项，否则可别停笔，当然最好是能写上25项。这只是个练习而已，若是你真有兴趣，写上百来项也没关系。

当我在写的时候，发现听音乐是一个能很快改变状态的好方法，看书也是一个能让我觉得愉快的方法，因为它能使我集中注意力，同时也可以教我一些有启发性和告知性的东西，很可能可以马上用在我的身上。

就这样一直朝着能对自己产生正面效果的方向去写，我记下了长跑上山5英里、游泳池内踩水、跳舞、随着音乐唱歌、看一部喜剧电影、听听具有教育性的录音带、洗个三温暖、与家人共进晚餐和聊天、搂搂孩子或亲亲孩子、和老婆温存一下、找朋友谈天说地一番、独自一个人想些新点子或新观念，这些都是各位可以做的。当然你可能还有一些自己的方法，不妨都写下来，只要它们能带给你愉快的感觉便成。

如果你没有一个让自己快乐的计划，那么痛苦便会乘虚而入。上面告诉各位的，只不过是建立一张能使自己觉得愉快的“大”表，用以帮助你随时能得到让自己愉快的感觉，而免得在不知不觉中走向自残的方向。

如果你把那些具有破坏性的方法跟痛苦连在一起，把上面所写的那些方法跟快乐连在一起，那么我相信你随时都会去求助于那些能使你快乐的方法。好好地写出这张表吧，让它成为你每时每刻获得愉快感觉的来源。

每个人的身上都带着无形的护身符。一边是“积极的心”，能够招来财富、成功、快乐和健康，使人登峰造极，并且屹立不动摇；另外一边是“消极的心”，阻挡所有美好的事物，使人一生庸庸碌碌，甚至从云端跌至谷底。

约翰·富勒的故事，就是最好的说明。约翰·富勒的父亲是路易斯安纳州黑人佃户，家中有7个兄弟姐妹。他从5岁就开始工作，9岁时会赶骡子。这些一点也不稀奇，因为佃农的孩子大多在年幼时就必须工作，他们对于贫穷十分认命。

富勒有一位了不起的母亲，她始终相信一家人应该过着快乐且衣食无忧的生活。她经常和儿子谈到自己的梦想。

“我们不应该这么穷，”她时常这么说，“不要说贫穷是上帝的旨意。我们很穷，但不能怨天尤人。那是因为爸爸从来不想追求富裕的生活，家中每一个人都心无大志。没有一个人想要追求财富。”这句话深深地刺激着富勒的心，改变他的一生。

他一心想跻身富人之列，开始努力追求财富。他认为推销东西是最快的致富捷径，并且选择挨家挨户推销肥皂。12年后，他得知供货的公司即将被拍卖，底价是15万美金。谈判的结果，他用积蓄的2.5万美金作为订金，答应在10天内筹足尾款12.5万美金。合约中并规定，若逾时未补齐尾款，将没收订金。

富勒的工作态度认真，极受客户称赞。现在他需要帮忙，他向朋友、信托公司及投资集团借钱，到了第10天晚上，他筹到11.5万美金，还差1万美金。曙光乍现。“我已经

想尽所有的办法，”他回忆当时的情形，“时间不早了，房里一片漆黑，我跪下来祈祷，请求上帝指引，谁能在时限内借我1万美金。我决定开车沿着芝加哥第61街走下去，默默请求上帝给我一线曙光。当时是深夜11点，过了几个路口，终于看到一家承包商的办公室里还有灯光。”富勒走了进去。那位承包商正埋头办公，由于熬夜加班，已经疲惫不堪。富勒和他略有交情，他鼓起勇气。

“你想不想赚1000美金？”富勒直截了当地问。那位承包商回答：“想，当然想。”“借我1万美金，我会外加1000美金红利还给你。”富勒告诉那位承包商，并且详细说明整个投资计划。富勒的口袋里放着1万元的支票，踏出承包商的办公室。其后，他不但从接手的公司获得可观的利润，并且还陆续收购7家公司，其中包括4家化妆品公司，1家制袜公司、1家标签公司及1家报社。

谈及成功的秘诀，他用多年前母亲的话回答：“我们很穷，但不能怨天尤人。那是因为爸爸从来都不想追求富裕的生活，家中每一个人都心无大志。”“你看，”他告诉我们，“我知道自己要什么，但不知该怎么做。我用心研读《圣经》及其他励志书籍，祈求能够达成目标的智慧。有三本书对我的帮助很大：（1）《圣经》；（2）《思考与致富》；（3）《时代的秘密》。研读《圣经》给我的鼓励最大。”“知道自己要什么，愈能够看到机会，并且抓住机会。”

富勒的起点比一般人更不利。但是，他有远大的目标，勇往直前。每个人的目标都不一样。你有权利选择自己要追求什么。并且每一个人都要像富勒一样，成为大企业家；并非每一个人都愿意付出成为艺术家的昂贵代价，每个人对“财富”的定义不同，也有人认为，每天过得快乐、幸福，就是成功。

不论你所追求的，是像富勒一样拥有财富，还是发现新的化学元素、栽培玫瑰花，或是养儿育女，都需要积极的心，才能成功。

你是有思想的人。你的生活就是由你的思想所形成的，你生活中的每个层面都受到思想控制。

事实上，你的头脑是由躯体所包围，你主要是运用头脑来决定如何应对发生在你身上的事情。如果你改变了思考品质，你就会改变生活品质。

你有思想，你的成功大部分都是因为你能够了解自己的思考程序，并且运用它们来工作，让你能够尽量发挥潜能。

早在公元数百年以前，有一群最有智慧的人就已经研究出思想对人类经验所造成的影响。他们提出了一些心理法则，或称之为心理活动，来解释大部分发生在你身上的现象。

当你了解并把这些法则应用于生活中的时候，你会发现自己进步的速度超乎别人的想像。

当你能够用这些法则很有条理地安排生活及活动时，你的事业就开始起飞了。你会对自己非常地满意。你晚上睡得香甜，早上起来心情愉快清新，而且整天都跟大家相处融洽。你生活上获得成功，主要是因为你符合下列心理原则之故。

一、因果法则

这个法则非常深奥且具影响力，所以往往又称之为人类命运的“铁律”。它几乎可以用来解释所有发生在你身上的事情。

简单地说，因果法则是指每项发生在你生活中的结果，必定有一个或多个发生的原因。它的意思是，如果你想要了解生活中发生的任何事情，或者想对它有更进一步的了解，只要你能将其定义清楚，你就可以追究出原因，并进而运用这些原因在其他的事情上。

假如你在任何一个领域里种下同样的因，你终究会得到和别人同样的果。这并不是奇迹，不是要靠好运，也不是“天时地利”所决定的。

因果法则对你职业生涯的含义是，假如你要成为行业中最成功、收入最高的销售人员，你就要去发现其他高收入、高成就的销售人员所做的事情，并且学着去做。假如你能够不断去做得和他们一样好，你最后也会得到同样的结果。

这是一个法则，并不是一个原理或意见。它和地心引力一样，是不会改变也无法避免的。因果法则的相反就是，假如你一心向往别人的成就，却不去执行他们成功的原因，你就无法得到同样的结果。假如你不去做其他成功者所做的事情，你就不能够得到和那些成功者一样的结果。

一般销售人员并不了解因果法则分分秒秒都在引导人走向成功或失败。成败完全取决于如何把这些法则运用到他们的活动上去。

这完全和你每天上健身房去锻炼身体一样。你马上就会得到和其他人同样的运动效果。你也绝对不会感到意外，或认为这是一种奇迹和好运。这只不过是你实行了因果法则而已。

因果法则必然会导出耕耘收获法则。不管你在生活和事业中种植了什么东西，你会不多不少地得到应有的收成。假如你辛勤工作、严以律己、坚定心志、不屈不挠，你就会得到相对的尊重、地位、肯定、销售上的成功、经济上的成就。要怎么收获，就先要怎么栽。

耕耘收获法则的另外一种说法就是，你今天的生活是过去耕耘的结果。当你环顾生活中的各方面——你的健康、你的人际关系、你的收入、你的业绩水准、你对事业的满意度与安全感——你现在所看到的是过去耕耘，亦即投入生产因素的成果。

不管基于何种原因，如果你对现在的收获不满意，那么完全要看你自己愿不愿意立刻开始改变耕耘方式。假如你想改变生活，就要投入不一样的生产因素。就像农人用不同的种子会长出不同的果实一样，你必须植入不同的思想与行动，才能获得不同的结果。

二、报酬法则

爱默生在他的散文《报酬》中写道，每一个人会因他的付出而获得相对的报酬。这项法则叫做报酬法则，也可以被称作耕耘收获法则。这表示不管你耕耘的种类与多寡，你永远会因付出与努力获得相对的报酬。

报酬法则是说，从长期来看，你的报酬绝对不会超过你的付出。你今天的收入就是对过去努力的报酬。假如你要增加报酬，就要增加你的贡献价值。

你的心态、快乐与满足感，是耕耘心态的结果。假如你将许多思想、远景、成功的意念、快乐和乐观放进心里，就会在日常活动中得到积极肯定的经验。

耕耘收获法则的另外一个必然结果，我们有时称为超额报酬法则。这个法则是说，伟大的成就都是发生在那些有多进少出习惯的人身上。他们会加倍致力得到回馈。他们一直找机会去超越预期目标。

而且由于他们一直得到超额报酬，他们也会一直受到雇主及客户的加倍赞赏，并且因为销售非常成功而获得相当的财务报酬。

你生活中的主要责任就是要将因果法则（及其必然结果）紧密地应用在自己及行动上，不管别人是否在看，你都要坚信这个法则必定有效。你的工作就是去种下你期待欢乐生活的种子。

如果你这么做，必定会获得并享受你所期待的收获。

三、控制法则

这法则是说你实在太欣赏自己了，所以你觉得可以完全掌控自己的生活。

这个法则的相反状况就是，你对自己不看好，所以没有办法完全掌控自己的生活。心理学家称这种情况叫做“控制领域”（luculus of control）理论。

他们发现你的快乐程度完全取决于你在生活的重要领域当中能够有多少控制力而定。当你无论做什么事，都有操之在我，做自己命运主人的感觉时，你就是世界上最快乐、最有自信的人。

这种积极心的重要关键就是一种控制的感觉，一种你认为自己是生活中最主要创造力量的那种感觉。它让你觉得能掌控所有发生在你身上的事情。发展并维持这种控制感，这种逃不出你手掌心的感觉，对你想培养积极乐观的个性而言，是绝对重要的。

你马上就可以发觉，因果法则和控制法则是相互搭配的。因果法则是说，每件发生的事情背后必有理由，没有一件事是偶发的。假如你能够完全掌握你所期待结果的原因，就可以完全掌握自己的生活。你就可以从事这些和成功息息相关的因素来创造积极的心态。

四、相信法则

这就是说你所相信的任何事，只要投入感情，一定可以实现。相信法则是说，你不见得会认同你看到的一切，但你一定会认同已决定去相信的事物。你的信仰会左右你的现实生活。

你的态度永远会符合你内心深信不疑的信仰与观念。事实上，你只需要看看别人做了什么，就能够分辨出他们的信仰是什么。

你不是由一个人表面上说了什么话，有过什么期望，写出什么文字，许下什么心愿，表现什么企图，就去判断他的信仰。这不过是他表现在外的行为而已，只有一个人真实的行为才能透露出他真正的信仰是什么。

相信法则也可以反过来说，由于你的行为是内心信仰的表现，你能够控制你的行为，那么你就能够间接地塑造及控制你的信仰。就像你用举重来锻炼肌肉一样，你要让你的行为与你想建立的信仰相符合，最后才能够建立起这样的信仰。

假如一个人不肯不断地投资以提升他的技巧、说服力、行动力，那么他就不是真正相信自己一定会成功。缺乏信仰会造成负面效果，正如同积极的信仰会造成正面的效果一样。

自我设限是一种最危险的信念。这种对自己怀疑与惧怕的信念将会阻挠你获得期望的成功快乐。这是一种对自己能力、才智、外表、创意、体力及技巧的否定看法。

你只要怀疑自己，让自我设限的想法阻挡进步，你就增强了这种负面信念。而越是这种自我设限的行为，这种负面的信仰就变得更加强大。

你最好的决定就是去挑战你的自我设限信仰。把它们摊在阳光下仔细地检查，不要相信它们是真的。你在心里要这么想，只有自己的心态才能决定自己的上限；还有，假如你真的拥有心中最渴望的才气、智慧与能力，你会采取什么不同的做法。

五、专心法则

其意义“心中念念不忘的东西，会在生活中成长扩大”。这个法则就是说，你越是想一件事，你的心思就越会被它占据。

假如你对某事想得够多，它到最后一定会主导你的思想并且影响你的行为。这个法则是一把双刃的利剑。假如你矢志不忘你的目标及期望的成就，这些思维就会主导你的所做所为。

假如你真的想要增加销售的绩效，你就会发现自己其实正在做一些能够达成期望的事情。你越是专注于你所要的东西，你就会越执着努力去得到它。你想得越多，你的目标就会更快地在你的世界里出现与扩大。

专心法则是因果法则、控制法则，以及相信法则之下的自然从属法则。成功者就是那些不断检讨他们要什么东西的人。失败者就是那些一直把心思浪费在不想要的东西上面的人。结果，成功者能够得到越来越多想要的东西，而失败者的收获却越来越少。

你一定要把你的偶像，以及期望销售成功放在心中。善用这个法则，一定要随时思考你要做些什么事，要像哪些人，才会达成心愿。一定要毅然决然地痛下决心，摆脱一切与此无关的言行。

六、物以类聚法则

第六项法则即物以类聚法则，它会影响你销售活动的每一部分，并且是帮助你决定成功销售及收入的关键。它的意义是“你是一个活生生的磁铁，你无可避免地会把那些和你主要想法一致的人与事吸引到你生活当中”。

你的想法会在身旁创造一股心理能量的磁场。假如你对自己及产品服务有正面而乐观的评价，就会传播出一种积极的心理能量，就会得到业绩领先，成功开发客户，受人推荐及创造销售机会等连锁反应。

你对客户的服务越佳，就越能吸引客户接受你的服务，没有一样东西会比成功更具连锁性的。你越成功，就会得到越多。类似的事物会彼此吸引，这是我们生活中最真实的写照。

正所谓物以类聚，你今天之所以会在生活中拥有这么多吸引你的东西，主要是因为你就是这种人。你若改变心中的主要想法，你就可以改变自己，而在生活中拥有更多。

你越热衷于这种想法，这种想法就越有力量来影响你的生活。你对事情越是积极、乐观及热忱，你心理磁场的威力就越大，也越能够更快地吸引那些你要借以达成目标的人和机会到你的生活中来。这是让你随时掌握自己想法的关键。

七、反映法则

第七项心理法则为反映法则，重新阐释了先前所说的各项心理法则。反映法则的意思是“你外在世界反映了你的内心世界”。

这是了解人类行为的基本原则，它几乎可以解释你生活中的每一部分。你的外在世界是一面镜子，反映出每一寸真实的你。它不见得会反映出你最渴望成为的形象，或企图伪装出来的样子，它会立即反映出你真正的自我。

你对别人与环境的基本态度会透露出你起初的个性。一般人对你的反应是你对他们的态度，别人对待你的方式可以说是你对自己与他人态度的一种反射。

假如你希望别人对你好，对你积极，那人对待你的方式可以说是你对自己与他人态度的一种反射。假如你希望别人对你好，对你积极，那么你一定要对他们有积极的态度。

你的人际关系是真实个性的一种反射。它们会和你的内在心态相互呼应。那些你愿意花时间交往的人，反映出你内在真正的自我。当你变成一个更好的人，你周边的人也会变得更好。经由改变思想的方式，会改变你生活外在环境。

你在行业中成功的水准反映出你所接受的训练、经验，以及你对身为销售员的看法。假如你能不断充实并且不断练习，直到你真正相信自己能够把工作做到炉火纯青之时，这种态度就会在你所有言行中展现出来，并会反映在成果上。

记得爱默生说过：“你一直自认为是怎样的人，你就会变成那样的人。”

人生要想永远快乐，你必须作一件重要的决定，就是善用人生所给你的一切。

如果你确实明白自己努力的目标、如果你真愿意奋力去做、如果你知道什么方法有效、如果你能适时调整做法并好好运用上天给你的，那么人生就没有任何做不到的事。

任何一位获得显著成功的人，都必然是遵行了上述的说法，或按照“必定成功公式”的步骤。在这些成功的故事当中，我最喜欢的一个便是本田宗一郎创办本田汽车公司。

就跟其他所有的公司一样，不管它的规模有多大，本田汽车公司的发迹也是因为本田先生的那一念及不懈的毅力所致。

1938年，当本田先生还是一名学生时，就变卖了所有家当，全心投入研究制造心目中认为理想的汽车活塞环。他夜以继日地工作，与油污为伍，累了倒头就睡在工厂里，一心一意期望早日把产品制造出来，以卖给丰田汽车公司。

为了继续这项工作，他甚至变卖妻子的首饰，最后产品终于出来了并送到丰田公司去，但是被认为品质不合格而打了回票。为了求取更多的知识，他重回学校苦修两年，期间经常为了自己的设计而被老师或同学嘲笑，被讥为不切实际。

他无视于这一途上的痛苦，仍然咬紧牙关朝目标前进，终于在两年之后取得了丰田公司的购买合约，完成他长久以来的心愿。他能如此，全因为清楚知道所追求的目标、拿出行动、密切注意成效、适时调整不当之处、乃至达成目标为止。

此后一切并不就一帆风顺，他又碰上了新的问题。当时因为日本政府发动二次大战而一切物资吃紧，禁卖水泥给他建造工厂。问他是否就此放手了呢？没有。他是否怨天尤人了呢？他是否认为美梦碎了呢？一点都没有。相反地，他决定另谋他途，而和工作伙伴研究出新的水泥制造方法，建好了他们的工厂。战争期间，这座工厂遭遇美国空军两次轰炸，毁掉了大部分的制造设备，本田先生是怎么个做法呢？

他迅速召聚了一些工人，去捡拾美军飞机所丢弃的汽油桶，称其为“杜鲁门总统所送的礼物”，因为日本战时十分欠缺各种物资，而这些汽油桶刚好提供了本田工厂制造用的材料。在此之后他们又碰上了地震，夷平了整个工厂，这时本田先生不得不把制造活塞环的技术卖给丰田公司。

本田先生实在是个了不起的人，他清楚知道迈向成功该怎么走，除了要有好的制造技术，还得对所做的事深具信心与毅力，不断尝试并多次调整方向，虽然目标还不见踪影，但他始终不屈不挠。

二次大战结束后，日本遭遇严重的汽油短缺，本田先生根本无法开着车子出门，买家里所需的食物。在极度沮丧下，他不得不试着把马达装在脚踏车上，他晓得如果成功，邻居们一定会央求也给他们装部摩托脚踏车。果不其然，他装了一部又一部，直到手中的马达都用光了。

他想到何不开一家工厂，专门生产所发明的摩托车，可惜的是他欠缺资金。一如既往地，他决定无论如何要想出个办法来，最后决定求助于日本全国1.8万家脚踏车店。

他给每一家用心写了封言词恳切的信，告诉他们如何借着他发明的产品，在振兴日本经济上扮演一个角色。结果说服了其中的5000家，凑齐了所需的资金。

然而当时他所生产的摩托车既大且笨重，只能卖给少数死硬派的摩托车迷。为了扩大市场，本田先生动手把摩托车修改得更轻巧。甫经推出便赢得满堂彩，因而获颁“天皇赏”。

随后他的摩托车又外销到欧美，赶上了战后的婴儿潮消费者，于70年代本田公司更开始生产汽车并获得佳评。今天，本田汽车公司在日本及美国共雇有员工超过10万人，是日本最大的汽车制造公司之一，其在美国的销售量仅次于丰田。

本田汽车之能够有今天的光景，可说全是本田宗一郎个人始终凭着决心和毅力，不畏艰难而有所成就的。本田先生深知所做的决定或所采取的行动有时候只够应付眼前的状况，然而要想成功就必须把眼光放远。

成功或失败都不是一夜造成的，而是一步一步累积的结果。决定给自己订定更高的追求目标、决定掌握自我而不受控于环境、决定把眼光放远、决定采取何种行动、决定继续坚持下去，这种种决定做得好你便能成功，做得不好你便会失败。

把你的目光放远大些，没有哪个人或企业是因为短视而成功的。就美国当前的困境来看，皆起自于未能看到先前所做决定的潜在影响，这些危机像是官商勾结、贸易失衡、预算赤字、教育失败及吸毒问题严重等都是决策短视的结果。

这就有如政府得了尼亚加拉瀑布症，在这条波涛滚滚的河流中，光看见不远的礁石以防止碰撞，却未考虑到如何避开更远的致命瀑布。就美国整个社会来看，我们一切都讲求速效，往往所拿出来的办法只在应付眼前，却未想到会带来更长远的问题。

至于美国企业的短视尤其严重，艾克森石油公司旗下油轮V a l d e Z号在阿拉斯加的

漏油事件就引得舆论大哗。原本这艘船的设计是想采用双层船壳，以防止若是其他船只发生碰撞而致漏油，可是该公司只想节省船的造价而不做长远的考虑，结果不幸真的碰上了船而漏出大量原油，严重破坏了阿拉斯加的生态环境。

为了收拾残局，艾克森石油公司花了美金11亿元作为对破坏阿拉斯加及其周围海域生态环境的补偿，至于日后的影响之重，怕就不是区区金钱之数所能计算得了的。

要作长远的打算还是短期的打算，这个决定跟你人生中作任何一个决定是同等的重要。如果你的决定不当，不仅使你蒙受金钱和名誉上的严重损失，同时也会赔上社会成本。

1952年，世界著名的游泳好手弗洛伦丝·查德威克从卡德林那岛游向加利福尼亚海滩。两年前，她曾经横渡过英吉利海峡，现在她想再创一项纪录。

这天，当她游近加利福尼亚海岸时，嘴唇已冻得发紫，全身一阵阵地打寒颤。

她已经在海水里泡了16个小时。远方，雾霭茫茫，使她难以辨认伴随着她的小艇。

查德威克感到难以坚持，她向小艇上的朋友请求：“把我拖上来吧。”艇上的人们劝她不要向失败低头，要她再坚持一下。“只有1英里远了。”他们告诉她。

浓雾使她难以看到海岸，她以为别人在骗她。“把我拖上来。”她再三请求着。

于是，冷得发抖、浑身湿淋淋的查德威克被拉上了小艇。

后来，她告诉记者说，如果当时她能看到陆地，她就一定能坚持游到终点。大雾阻止了她去夺取最后的胜利。

这件事过后，她认识到，事实上，妨碍她成功的不是大雾而是她内心的疑惑。

是她自己让大雾挡住了视线，迷惑了心，先是对自己失去了信心，然后才被大雾给俘虏了。

两个月后，查德威克又一次尝试着游向加利福尼亚海岸。浓雾还是笼罩在她的周围，海水冰凉刺骨，她同样望不见陆地。但这次她坚持着，她知道陆地就在前方；她奋力向前游，因为陆地在她的心中。

查德威克终于明白了信念的重要性。她不仅确立目标，而且懂得要对目标充满信心。

你同样也能确立目标，你也能使梦想变成现实，但首先你必须自己相信能够实现这一梦想。

千万不要让形形色色的雾迷住了你的眼，不要让雾俘虏你。你面临的雾也许不是弥漫在加利福尼亚海岸上空的，它们在任何时候、任何地方都可能出现。

让我们再来看一个例子，它会告诉我们信念的力量是多么强大。

吉尔·金蒙特对自己的信念改变了她整个生活的方向。1955年，18岁的金蒙特已是全美国最受喜爱、最有名气的年轻滑雪运动员了，她的照片被用做《体育画报》杂志的封面。金蒙特踌躇满志，积极地为参加奥运会预选赛做准备，大家都认为她一定能成功。

她当时的生活目标就是得奥运会金牌。然而，1955年1月，一场悲剧使她的愿望成了泡影。在奥运会预选赛最后一轮比赛中，金蒙特沿着大雪覆盖的罗斯特利山坡开始下滑，没料到，这天的雪道特别滑，刚过几秒钟，便发生了一次意想不到的事故。她先是身子一歪，而后就失去了控制，像匹脱缰的野马，直往下冲。她竭力挣扎着想摆正姿势，可无济于事，一个个的筋斗把她无情地推下山坡。在场的人都睁大着眼紧张地注视着这一幕，心几乎提到了嗓子眼。

当她停下来时已昏迷了过去。人们立即把她送往医院抢救，虽然最终保住了性命，但她双肩以下的身体却永久性瘫痪了。金蒙特认识到活着的人只有两种选择：要么奋发向上，要么灰心丧气。她选择了奋发向上，因为她对自己的能力仍然坚信不疑。她千方百计使自己从失望的痛苦中摆脱出来，去从事一项有益于公众的事业，以建立自己新的生活。几年来，她

整日和医院、手术室、理疗和轮椅打交道，病情时好时坏，但她从未放弃过对有意义的生活的不断追求。

历尽艰难，她学会了写字、打字、操纵轮椅、用特制汤匙进食。

她在加州大学洛杉矶分校选听了几门课程，想今后当一名教师。

想当教师，这可真有点不可思议，因为她既不会走路，又没受过师范训练。她向教育学院提出申请，但系主任、学校顾问和保健医生都认为她不适宜当教师。录用教师的标准之一是要能上下楼梯走到教室，可她做不到。

此时，金蒙特的信念就是要成为一名教师，任何困难都不能动摇她的决心。

1963年，她终于被华盛顿大学教育学院聘用。由于教学有方，很快受到了学生们的尊敬和爱戴。她教那些对学习不感兴趣、上课心不在焉的学生也很有办法。她向青年教师传授经验说：“这些学生也有感兴趣的东西，只不过和大多数人的不一样罢了。”

金蒙特终于获得了教授阅读课的聘任书。她酷爱自己的工作，学生们也喜欢她，师生间互相帮助、互相进步。

后来，她父亲去世了，全家不得不搬到曾拒绝她当教师的加利福尼亚州去。

她向洛杉矶学校官员提出申请，可他们听说她是个“瘸子”就一口回绝了。金蒙特不是一个轻易就放弃努力的人，她决定向洛杉矶地区的90个教学区逐一申请。在申请到第18所学校时，已有3所学校表示愿意聘用她。学校对她要走的一些坡道进行了改造，以适于她的轮椅通行，这样，从家里坐轮椅到学校教书就不成问题了。另外，学校还破除了教师一定要站着授课的规定。

从此以后，她一直从事教师职业。暑假里她访问了印第安人的居民区，给那里的孩子补课。

从1955年到现在，很多年过去了，金蒙特从未得过奥运会的金牌，但她的确得了一块金牌，那是为了表彰她的教学成绩而授予她的。

要是阿伯拉罕放弃了……你是否遇到过这样的问题：“如果去尝试，后果将会怎样？”这种想法本身是与成功作对的一个敌人。

成功的敌人总是让我们去想：“如果我失败了，那怎么办？我去试过了，但没能成功会怎样？”它会使你放弃努力。

有一位战胜了对手的人，他的故事一定会对你有所启发。那是在1832年，当时他失业了，这显然使他很伤心，但他下决心要当政治家，当州议员，糟糕的是他竞选失败了。在一年里遭受两次打击，这对他来说无疑是痛苦的。

他着手自己开办企业，可一年不到，这家企业又倒闭了。在以后的17年间，他不得不为偿还企业倒闭时所欠的债务而到处奔波，历尽磨难。

他再一次决定参加竞选州议员，这次他成功了。他内心萌发了一丝希望，认为自己的生活有了转机：“可能我可以成功了！”

第二年，即1835年，他订婚了，但离结婚还差几个月的时候，未婚妻不幸去世。这对他精神上的打击实在太大了，他心力憔悴，数月卧床不起。在1836年他还得过神经衰弱症。

1838年他觉得身体状况良好，于是决定竞选州议会议长，可他失败了。1843年，他又参加竞选美国国会议员，但这次仍然没有成功。

要是你处在这种情况下会不会放弃努力？他虽然一次次地尝试，但却是一次次地遭受失败：企业倒闭、情人去世、竞选败北。要是你碰到这一切，你会不会放弃——放弃这些对你来说是重要的事情？

他没有放弃，他也没有说：“要是失败会怎样？”1846年，他又一次参加竞选国会议员，最后终于当选了。

两年任期很快过去了，他决定要争取连任。他认为自己作为国会议员表现是出色的，相信选民会继续选举他。但结果很遗憾，他落选了。

因为这次竞选他赔了一大笔钱，他申请当本州的土地官员。但州政府把他的申请退了回来，上面指出：“做本州的土地官员要求有卓越的才能和超常的智力，你的申请未能满足这些要求。”

接连又是两次失败。在这种情况下你会坚持继续努力吗？你会不会说“我失败了”？

然而，他没有服输。1854年，他竞选参议员，但失败了；两年后他竞选美国副总统提名，结果被对手击败；又过了两年，他再一次竞选参议员，还是失败了。

这个人尝试了11次可只成功了两次。要是你处在他这种境地，你会不会早就放弃了呢？

这个在9次失败的基础上赢得两次成功的人便是阿伯拉罕·林肯，他一直没有放弃自己的追求。他一直在做自己生活的主宰。1860年，他当选为美国总统。

阿伯拉罕·林肯遇到过的敌人你我都曾遇到。他面对困难没有退却、没有逃跑，他坚持着、奋斗着。他压根就没想过要放弃努力，他不愿放弃。

就像你我一样，林肯也有自由选择权。他可以畏缩不前，不过他没有退却。你我也不必退却逃跑。

让我告诉你一个保证你失败的规律：“每当你遭受挫折时便放弃它！”不要再去努力了。我敢担保你如果这样做就绝不会胜利。

我也告诉你一个保证你会成功的诀窍：“每当你失败时，再去尝试，原谅自己的过失。”一切从今天开始，让今天成为你做自己生活主宰的第一天吧！

他是一个冷酷无情的人，嗜酒如命且毒瘾甚深，有好几次差点把命都给送了，就因为酒吧里看不顺眼一位酒保而犯下杀人罪，目前被判终身监禁。

他有两个儿子，年龄相差才1岁，其中一个跟他老爸一样有甚重的毒瘾，靠偷窃和勒索为生，目前也因犯了杀人罪而坐监。

另外一个儿子可不一样了，他担任一家大企业的分公司经理，有美满的婚姻，养了3个可爱的孩子，既不喝酒更未吸毒。

为什么同出于一个父亲，在完全相同的环境下长大，两个人却会有不同的命运？在一次个别的私下访问中，问起造成他们现况的原因。

二人竟然是相同的答案：“有这样的老子，我还能有什么办法？”

我们经常以为一个人的成就深受环境所影响，有什么样的遭遇就有什么样的人生。这实在是再荒谬不过了，影响我们人生的绝不是环境，也绝不是遭遇，而得看我们对这一切是抱持什么样的信念。

有两位年届70岁的老太太，对于未来也因不同的信念而有了不同的人生。一位认为到了这个年纪可算是人生的尽头，于是便开始料理后事；然而另一位却认为一个人能做什么事不在于年龄的大小，而在于是怎么个想法。

于是她给自己定下了更高的期许，在70岁高龄之际开始学习登山，随后的25年里她一直冒险攀登高山，其中几座还是世界上有名的。

就在最近她还以95岁的高龄登上了日本的富士山，打破攀登此山年龄最高的纪录。她就是大大有名的胡达·克鲁克斯老太太。

由上述的例子可见，不是环境也不是遭遇能够决定一个人的一生，而得看他对于这一切赋予什么样的意义，也就是说他是用什么样的认知，这不仅会决定他的现在也决定他的未来。

人生到底是喜剧收场还是悲剧落幕，是丰丰富富的还是无声无息的，就全在于这个人到

底抱持的是什么样信念。

信念何以对我们的人生有这么大的影响？事实上它可算是我们人生中追求快乐、避开痛苦的引导力量。当我们人生中发生任何事情时，脑海里便自然会浮现起两个问题：

一是这件事对我是快乐还是痛苦（或可说是好还是坏）？二是此刻我得采取什么行动，才能避开痛苦或得到快乐（或趋吉避凶）？这两个问题的答案如何，就全得看我们所持的是何种信念。

信念不是自然生成的，乃是我们从过去的经验中累积而学会的。它是我们生活中行动的指针，指出我们人生的方向、决定我们人生的品质。

不要小看经验，它可以让我们辨识出事物的共通性，使我们“有把握”敢去做一件从未做过的事。若欠缺这种把握感，生活中就有很多事我们不敢去做了，可以说经验能使我们的生活变得简单，让我们敢于尝试。

然而就由于经验所给予我们的把握感，也常常使我们产生“自我设限”的信念。贝尔尼·西格尔博士以几个针对多重人格异常的病例为例，告诉了我信念的异能。

说来令人不可思议，当那些患者自认为是什么样的人时，他的神经系统便会传达一个不容置疑的指令，使他身体的生化机能做出极大的改变。

也就是说他们的身体在研究者的眼前很快地变化成另一种新的个体，例如眼珠子的颜色变了、身上的某些记号消失了或出现某种特征，甚至于因此而有了新角色所应有的糖尿病或高血压等病症。

信念有时候尚可摆脱掉药物对身体所造成的影响，就在于人们还十分相信药物的疗效时，一门关于研究人类身心互动关系的“心理神经免疫学”就证实了数个世纪以来的疑惑：信念对于治病的功效扮演极其重要的角色，甚至于比治疗本身还来得重要。

哈佛大学的亨利·毕其尔博士所作的广泛研究，就说明了人们别以为是药物使病体康复，其实真正得归功于病人的信念。

他这项打破传统观念的实验，是以100个医学院学生为对象，共分为两组，每一组各50个人。第一组人分配了红色胶囊包装的兴奋剂，第二组人则分配了蓝色胶囊包装的镇定剂。虽然是这么说，可是实际上胶囊里面的药粉却调了包而并未让学生们知道。

结果两组学生的反应都如先前以为的那样，吃了红色胶囊的一组很兴奋，吃了蓝色胶囊的一组则很平静，由此可见他们的信念压制住了身体服用药物的化学反应。

毕其尔博士因此推论，药物的功效不仅得看药性，同时还得看病人是否相信药物的药效。

大约7年前我有幸和卡真斯先生相会，不幸1个月后他便撒手与世长辞。在那次晤面中他告诉了我一则信念强烈影响我们生理反应的故事。

这个故事发生在洛杉矶市的蒙特利公园橄榄球队身上，当时有几位球员出现食物中毒的现象，经推断可能是贩卖机里的汽水出了毛病，因为这些人都是在光顾了那台贩卖机之后才发现有异样。

随之喇叭便开始广播，警告人们注意别去买贩卖机里的饮料，因为有人病了，同时还描述发病的症状。顿时整个观众席便发生恐慌，有人开始反胃、有人昏厥、甚至于有的只是经过贩卖机而什么都没买的人都觉得不对劲了。

那天救护车飞驰于球场和医院之间忙着载运病人，后来经过证实贩卖机没有问题，奇怪的是先前的病人竟然都不药而霍然痊愈。

由这个例子可以看出信念可以使人在前一刻得病，而后一刻又不药而愈，更有文件显示：信念还会影响我们的免疫系统。

这一切都不打紧，尤其重要的是信念不仅能促使我们采取行动，相反地也会削弱我们行动的念头。就在你看这本书的此刻，你的信念或许正在形成，决定要如何按照书中所说的去做、如何去学好书中所教的。

请记住，信念一旦被接受，就有如对我们的神经系统下了一道紧箍咒，它可能扩展也可能毁掉你的现在和未来。

心存疑惑，就会失败；相信胜利，必定成功。相信自己能移山的人，会成就事业；认为自己不能的人，一辈子一事无成。

成功意味着许多美好、积极的事物。成功，成功就是生命的最终目标。人人都想要成功。每一个人都想要获得一些最美好的事物。没有人喜欢巴结别人，过平庸的生活。也没有人喜欢自己被迫进入某种情况。最实用的成功经验，可在圣经的章节中找到，那就是“坚定不移的信心能够移山”。可是真正相信自己能移山的人并不多，结果，真正做到“移山”的人也不多。

有时候，你可能会听到这样的话：“光是像阿里巴巴那样喊，‘芝麻，开门！’就想把山真的移开，那是根本不可能的。”说这话的人把“信心”和“希望”等同起来了。不错，你无法用“希望”来移动一座山，也无法靠“希望”实现你的目标。但是，只要有信心，你就能移动一座山。只要相信你能成功，你就会赢得成功。关于信心的威力，并没有什么神奇或神秘可言。信心起作用的过程是这样的：相信“我确实能做到”的态度产生了能力、技巧与精力这些必备条件，每当你相信“我能做到”时，自然就会想出“如何去做”的方法。

全国各地每天都有不少年轻人开始新的工作，他们都“希望”能登上最高阶层，享受随之而来的成功果实。但是他们绝大多数都不具备必需的信心与决心，因此他们无法达到顶点。也因为他们相信自己达不到，以致找不到登上巅峰的途径，他们的作为也一直只停留在一般人的水平。但是还是有少部分人真的相信他们总有一天会成功。他们抱着“我就要登上巅峰”（这并不是不可能的）的积极态度来进行各项工作。这批年轻人仔细研究高级经理人员的各种作为，学习那些成功者分析问题和做出决定的方式，并且留意他们如何应付进退。最后，他们终于凭着坚强的信心达到了目标。

信心是成功的秘诀。拿破仑曾经说过：“我成功，是因为我志在成功。”如果没有这个目标，拿破仑必定没有毅然决心与信心，当然，成功也就与他无缘。信心不仅能使一个白手起家的人成为巨富，也会使一个演员在风云变幻的政坛上大获成功，美国第40届总统——罗纳德·里根就是有幸掌握这个诀窍的人物。

里根是一个演员，却立志要当总统。从22岁到54岁，罗纳德·里根从电台体育播音员到好莱坞电影明星，整个青年到中年的岁月都陷在文艺圈内，对于从政完全是陌生的，更没有什么经验可谈。这一现实，几乎成为里根涉足政坛的一大拦路虎。然而当机会来临，共和党人和保守派和一些富豪们竭力怂恿他竞选加州州长时，里根毅然决定放弃大半辈子赖以生存的影视职业，决心开辟人生的新领域。

当然，信心毕竟只是一种自我激励的精神力量，若离开了自己所据有的条件，信心也就失去了依托，难以变希望为现实。大凡想有所作为的人，都须脚踏实地从自己的脚下踏出一条运行的路来。正如里根要改变自己的生活道路，并非忽发奇想，而是与他的知识、能力、经历、胆识分不开的。有两件事树立了里根角逐政界的信心。

一是当他受聘通用电气公司的电视节目主持人。为办好这个遍布全美各地的大型联合企业的电视节目，通过电视宣传、改变普遍存在的生产情绪低落状况，里根不得不用心良苦花大量时间巡回在各个分厂，同工人和管理人员广泛接触。这使得他有大量机会认识社会各届人士，全面了解社会的政治、经济情况。人们什么话都对他说，从工厂生产、职工收入、社会福利到政府与企业的关系、税收政策等等。里根把这些话题吸收消化后，并通过节目主持人身份反映出来，立刻引起了强烈的共鸣。为此，该公司一位董事长曾意味深长地对里根说：“认真总结一下这方面的经验体会，为自己立下几条哲理，然后身体力行地去做，将来必有收获。”这番话无疑为里根产生弃影从政的信心埋下了种子。

另一件事发生在他加入共和党后，为帮助保守派头目竞选议员，募集资金，他利用演员

身份在电视上发表了一篇题为“可供选择的时代”的演讲。因其出色的表演才能，大获成功，演说后立即募集了100万美元，以后又陆续收到不少捐款，总数达600万美元，《纽约时报》称之为美国竞选史上筹款最多的一篇演说。里根一夜之间成为共和党保守派心目中的代言人，引起了操纵政坛的幕后人物的注意。

这时候传来更令人振奋的消息，里根在好莱坞的好友乔治·墨菲，这个地道的电影明星，与担任过肯尼迪和约翰逊总统新闻秘书的老牌政治家塞林格竞选加州议员。在政治实力悬殊巨大的情况下，乔治·墨菲凭着38年的舞台银幕经验，唤起了早已熟悉他形象的老观众们的巨大热情，意外地大获全胜。原来，演员的经历，不但不是从政的障碍，而且如果运用得当，还会为争夺选票赢得民众发挥作用。里根发现了这一秘密，便首先从塑造形象上下功夫，充分利用自己的优势——五官端正，轮廓分明的好莱坞“典型的美男子”的风度和魅力，还邀约了一批著名的大影星、歌星、画家等艺术名流出来助阵，使共和党竞选活动别开生面，大放异彩，吸引了众多观众。

然而这一切在里根的对手、多年来一直连任加州州长的老政治家布朗的眼中，却只不过是“二流戏子”的滑稽表演。他认为无论里根的外部形象怎样光辉，其政治形象毕竟还只是一个稚嫩的婴儿。于是他抓住这点，以毫无政治工作经验为实进行攻击。殊不知里根却顺水推舟，干脆扮演一个纯朴无华、诚实热心的“平民政治家”。里根固然没有从政的经历，但有从政经历的布朗恰恰才有更多的失误，给人留下把柄，让里根得以辉煌。二者形象对照是如此鲜明，里根再一次越过了障碍。帮助他越过障碍的正是障碍本身——没有政治资本就是一笔最大的资本。因而每个人一生的经历都是最宝贵的财富。不同的是，有的人只将经历视为实现未来目标的障碍，有的人则利用经历作为实现目标的法宝，里根无疑属于后者。

就在里根如愿以偿当上州长问鼎白宫之时，曾与竞争对手卡特举行过长达几十分钟的电视辩论。面对摄像机，里根发挥出淋漓尽致的表演效果，时而微笑，时而妙语连珠，在亿万选民面前完全凭着当演员的本领，占尽上风。相比之下，从政时间虽长，但缺少表演经历的卡特却显得相形见绌。

成功者大都有“碰壁”的经历，但坚定的信心使他们能通过搜寻薄弱环节和隐藏着的“门”，或通过总结教训而更有效地谋取成功。

有人说是里根鸿运高照，其实，里根的鸿运通常都是他信心坚定的结果。在他担任美国总统期间，也无疑显示了一个权力爱好者的品格，他曾下令出兵格林纳达，并空袭利比亚。但这个具有西部牛仔性格的一代君王，并非一个缺乏自制的权力瘾君子，他明白“共存共荣”的重要性，并坚信防御能力，因而提出了战略防御计划。当时的苏联领导人戈尔巴乔夫，在雷克雅卫克高峰会议上提出了武器裁减计划，试图使里根放弃战略防御构想。若里根反对，就显得他对和平毫无诚意。里根素来在谈判桌上表现得很有风度，他强抑怒火，退出了谈判。但他并未退缩，继续与苏联人周旋，利用苏联不断坏死的经济迫使对方让步。最后，戈尔巴乔夫屈服了，签订了有史以来第一次核裁军条约。通过里根的经历，我们可以感觉到：信心的力量在成功者的足迹中起着决定性的作用，要想事业有成，就必须拥有无坚不摧的信心。

信心对于立志成功者具有重要意义。有人说：成功的欲望是创造和拥有财富的源泉。人一旦拥有了这一欲望并经由自我暗示和潜意识的激发后形成一种信心，这种信心便会转化为一种“积极的感情”。它能够激发潜意识释放出无穷的热情、精力和智慧，进而帮助其获得巨大的财富与事业上的成就。所以，有人把“信心”比喻为“一个人心理建筑的工程师”。在现实生活中，信心一旦与思考结合，就能激发潜意识来激励人们表现出无限的智慧的力量，使每个人和欲望所求转化为物质、金钱、事业等方面的有形价值。

在每一个成功者或巨富的背后，都有一股巨大的力量——信心在支持和推动着他们不断向自己的目标迈进。所以，拿破仑·希尔可以肯定地说：“信心是生命和力量。信心是奇迹。信心是创立事业之本。”

不计辛劳，勇往直前，定让你的人生大放异彩。

人应该展望未来，真正认识自己拥有的一切。

100多年前，美国费城的6个高中生向他们仰慕已久的一位博学多才的牧师请求：“先生，您肯教我们读书吗？我们想上大学，可是我们没钱。我们中学快毕业了，有一定的学识，您肯教教我们吗？”

这位牧师名叫R·康惠尔，他答应教这6个贫家子弟。同时他又暗自思忖：“一定还会有许多年轻人没钱上大学，他们想学习但付不起学费。我应该为这样的年轻人办一所大学。”

于是，他开始为筹建大学募捐。当时建一所大学大概要花150万美元。

康惠尔四处奔走，在各地演讲了5年，恳求大学为出身贫穷但有志于学的年轻人捐钱。出乎他意料的是，5年的辛苦筹募到的钱还不足1000美元。

康惠尔深感悲伤，情绪低落。当他走向教堂准备下礼拜的演说词时，低头沉思他发现教室周围的草枯黄得东倒西歪。他便问园丁：“为什么这里的草长得不如别的教堂周围的草呢？”

园丁抬起头来望着牧师回答说：“噢，我猜想你眼中觉得这地方的草长得不好，主要是因为你把这草和别的草相比较的缘故。看来，我们常常是看到别人美丽的草地，希望别人的草地就是我们自己的，却很少去整治自家的草地。”

园丁的一席话使康惠尔恍然大悟。他跑进教堂开始撰写演讲稿。他在演讲稿中指出：我们大家往往是让时间在等待观望中白白流逝，却没有努力工作使事情朝着我们希望的方向发展。

他在演讲中讲了一个农夫的故事：有个农夫拥有一块土地，生活过得很不错。

但是，当他听说要是有块土地的底下埋着钻石的话，他只要有一块钻石就可以富得难以想像。于是，农夫把自己的地卖了，离家出走，四处寻找可以发现钻石的地方。农夫走向遥远的异国他乡，然而却从未能发现钻石，最后，他囊空如洗。一天晚上，他在一个海滩自杀身亡。

真是无巧不成书！那个买下这个农夫的土地的人在散步时，无意中发现了一块异样的石头，他拾起来一看，它晶光闪闪，反射出光芒。他仔细察看，发现这是一块钻石。这样，就在农夫卖掉的这块土地上，新主人发现了从未被人发现的最大的钻石宝藏。

这个故事是发人深省的，康惠尔写道：财富不是仅凭奔走四方去发现的，它属于自己去挖掘的人，只属于依靠自己的土地的人，只属于相信自己能力的人。

康惠尔做了7年这个“钻石宝藏”的演讲。7年后，他赚得800万美元，这笔钱大大超出了他想建一所学校的需要。

今天，这所学校矗立在宾夕法尼亚州的费城，这便是著名学府坦普尔大学——它的建成只是因为一个人从朴素的故事里得到的启迪。

这个故事告诉我们生活的最大秘密——在你身上拥有钻石宝藏。你身上的钻石宝藏就是潜力和能力。你身上的这些钻石足以使你的理想变成现实。你必须做到的只是更好地开发你的“钻石”，为实现自己的理想付出辛劳。

只要你不懈地挖掘自己的钻石宝藏，不懈地运用自己的潜能，你就能够做好你想做的一切。你就能够成为自己生活的主宰。

一个名叫R·热佛尔的黑人青年，他在很差的环境——底特律的贫民区里长大。他的童年缺乏爱抚和指导，跟别的坏孩子学会了逃学、破坏财物和吸毒。

他刚满12岁就因为抢劫一家商店被逮捕了；15岁时因为企图撬开办公室里的保险箱再次被捕；后来，又因为参与对邻近的一家酒吧的武装打劫，他作为成年犯被第三次送入监狱。

一天，监狱里一个年老的无期徒刑犯看到他在打垒球，便对他说：“你是有能力的，你有机会做些你自己的事，不要自暴自弃！”

年轻人反复思索老囚犯的这席话，做出了决定。虽然他还在监狱里，但他突然意识到他具有一个囚犯能拥有的最大自由：他能够选择出狱之后干什么；他能够选择不再成为恶棍；他能够选择重新做人，当一个垒球手。

5年后，这个年轻人成了全明星赛中底特律老虎队的队员。底特律垒球队当时的领队B·马丁在友谊比赛时访问过监狱，由于他的努力使R·热佛尔假释出狱。

不到1年，R·热佛尔就成了垒球队的主力队员。

这个青年人尽管曾陷于生活的最底层，尽管曾是被关进监狱的囚犯，然而，他认识到了真正的自由，这种自由是我们人人都有的，它存在于自由选择的绝对权利之中。我们所有的人都有这种权利。

R·热佛尔也可以推脱说：“现在我在监狱里，我无法选择，我能选择什么呢？”但他说的是：“我只能够做出决定。”

这种自由选择的权利是你作为自己生活的主宰所拥有的最有力的工具。这种权利是区别人和动物以及其他存在物的特征。

世界上许多人说无法选择，就不存在什么个性自由。他们认为决定人的行为的只是机遇。这种说法是比较偏激的。国际著名的精神病学家V·富兰克在第二次世界大战时曾被关进德国集中营。他研究了自己的思想，还与别人交谈。以后，他得出结论说：“只有一种东西是不可剥夺的，那就是人类的自由，在任何情况下选择自己态度的自由，选择自己独特的行为方式的自由。”

因此，我们看到自己有选择权。我们能够选择。大多数人的问题是不想选择，因为我们一旦做出选择，便要承担责任。正因为如此，有些人一碰到自己做出的决定是错误的时候就责备别人，或者推诿拖拉再也不肯做出决策了。然而，为了谋取生活的成功，我们必须做出自己独立的选择。我们必须运用自己自由选择的权利。作为自己生活的总统，你每天、每个小时都可做出自由的选择。

你必须做出选择：你可以轻视自己，也可以诚实地对待自己；你可以觉得自己是人微言轻的无名之辈，也可以心灵充实；你可以办事拖拉，也可以马上就做；你可以整天自寻烦恼、牢骚满腹，也可以心平气和地应付一切；你可以遵循箴言来生活，也可以按照别的生活原则生活；你可以对生活悲观失望以至逃避，也可以充满信心地投入行动；处世为人你可以选择善良，也可以选择罪恶；你可以毁坏一切，也可以奋起建设新生活；你可以成为你理想中的人，也可以满足现状停步不前；你可以忠于职守，也可以逃避责任。

有关这一切的选择权都在你身上。

因为你是你生活的主宰。

生活对于任何一个男女都非易事，我们必要有坚韧不拔的精神；最要紧的，还是我们自己要有信心。我们必须相信，我们对一件事情是有天赋的才能，并且，无论付出任何代价，都要把这件事情完成。当事情结束的时候，你要能够问心无愧地说：“我已经尽我所能了。”

有一年的春天里，我因病被迫在家里休息数周，我注视着我的女儿们所养的蚕，结着茧子。这使我极感兴趣，望着这些蚕固执地、勤奋地工作着，我感到我和它们非常相似，像它们一样，我总是耐心地集中在一个目标。我之所以如此，或许是因为有某种力量在鞭策着我——正如蚕被鞭策着去结它的茧子一般。

在近50年来，我致力于科学的研究，而研究基本上是对真理的探讨。我有许多美好快乐的回忆。少女时期我在巴黎大学，孤独地过着求学的岁月；在那整个时期中，我丈夫和我专心致志地，像在梦幻之中一般，艰辛地在简陋的书房里研究。后来，我们就在那儿发现了

锺。

我在生活中，永远是追求安静的工作和简单的家庭生活。为了实现这个理想，所以后来我要竭力保持宁静的环境，以免受人事的侵扰和盛名的渲染。

我深信在科学方面，我们是有对事而不是对人的兴趣。当皮埃尔·居里和我决定应否在我们的发现上取得经济上的利益时，我们都认为这是违反我们的纯粹研究观念。因而我们没有申请锺的专利，也就抛弃了一笔财富。我坚信我们是对的。诚然，人类需要寻求现实的人，他们在工作中，获得最大的报酬。但是，人类也需要梦想家——他们对于一件忘我的事业的进展，受了强烈的吸引，使他们没有闲暇，也无热诚去谋求物质上的利益。我的惟一奢望，是在一个自由国家中，以一个自由学者的身份从事研究工作。我从没有视这种权益为理所当然的，因为在24岁以前，我一直居住在被占领和蹂躏的波兰。我估量过法国自由的代价。

我并非生来就是一个性情温和的人。我很早就知道，许多像我一样敏感的人，甚至受了一言半语的呵责，便会过分懊恼，他们尽量隐藏自己的敏感。从我丈夫的温和沉静的性格中，我获益匪浅。当他猝然长逝以后，我便学会了逆来顺受。我年纪渐老了，我愈会欣赏生活中的种种琐事，如栽花、植树、建筑，对诵诗和眺望星辰，也有一点兴趣。

我一直沉醉于世界的优美之中，我所热爱的科学，也不断增加它崭新的远景。

我认定科学本身就具有伟大的美。一位从事研究工作的科学家，不仅是一个技术人员，并且他也是一个小孩，在大自然的景色中，好像迷醉于神话故事一般。这种魅力，就是使我终生能够在实验室里埋头工作的主要因素了。

1 1 9

抓住万分之一的机会

拿破仑·希尔①

目

1 2 0

①冯友兰：（1895—1990），中国当代哲学家。本文选自李中华编《冯友兰学术文化随笔》，北京，中国青年出版社，1996。

①本文节选自《信心的力量》。

人类已经到月球探险多次了，像这种事，在不久以前还只是人类的梦想而已，科学家们的努力，使昔日理想成为事实。人类的智慧，可以说是无穷尽的，也是永远不会衰竭的宝贵资源。

我们思虑及此，就会领悟到，即使今日看来最完善的事，到了明天，或者又会有新的方法和新道路可行。如果只是以得过且过的态度从事企业经营，实在是令人忧心。

人类的通病，是当得到好处的时候，或者事业稍有成就了，就容易耽于安逸，安于现状，故步自封，不想再求新向上，降低求知的热情。长此以往，不进反退，就终要被时代潮流所遗弃。

因此我们要时常由内心生出警惕，激发求新的欲念，唤起求知进取的精神，这才是面对时代潮流应有的态度。

人类自有无数的道路可行，亦有无限的目标可供奋斗。最重要的，凡事不畏艰难，抱定事在人为的决心，以热情和诚意努力以赴。说也奇怪，假使你能热心地专注于工作，就会不断有创造性的观念和做法产生。

改变你的状态和你的人生①

安东尼·罗宾

①本文节选自《成功规律》。

请有效克服你的惰性

罗兰《罗兰散文》①

写给年轻人

Writing to the youth

W

①博恩·崔西：世界顶尖的企业营销训练专家——在国际商界被公认为世界顶尖的企业营销训练专家，拥有企业管理硕士（MBA）学位。

拥有一颗积极的心①

拿破仑·希尔

七项心理法则

博恩·崔西①

本田宗一郎的启示

安东尼·罗宾

你能当总统

鲍勃·摩尔①

天行健，君子以自强不息

松下幸之助①

信念——创造与毁灭的力量①

安东尼·罗宾

要有成功的信念①

拿破仑·希尔

成为你自己生活的主宰①

鲍勃·摩尔

我的信念

居里夫人①

①拿破仑·希尔：（1883—1969），美国励志成功大师，他创建的成功哲学和17项成功原则，鼓舞了千百万人，因此他被尊称为“百万富翁的创造者”。本文节选自《成功规律》。

①松下幸之助：（1894—1989），日本松下电器公司创始人。

①鲍勃·摩尔：在美国动机激励教育领域享有崇高威望的著名学者，代表作《你也能当总统》。

①居里夫人：（1867—1934），法国著名科学家。发现并分离了钋和镭两种新元素，是放射化学和放射物理学的创始人和奠基人。

①本文节选自《唤醒心中的巨人》。

—

……每当我心力交瘁的时刻，那如烟的往事便在我记忆中浮现，使我不禁心灰意冷，而我的思想则有如秋天冷漠无情的太阳，照耀着混乱不堪的尘寰，在杂乱无章的尘世上空不祥地盘旋，无力继续上升，更无力向前飞翔。每当我处于这心力交瘁的艰难时刻，我总要把人的雄伟形象呼唤到我的面前。

人啊！我脑中仿佛升起一轮太阳，人就在这耀眼的阳光中从容不迫地迈步向前！不断向上！悲剧般完美的人啊！

我看见他高傲的前额、豪放而深邃的眼睛，眸子里闪耀着大无畏的思想的光辉，雄伟的力的光辉，这力量能在人们疲惫颓唐的时刻创造神灵，又能在人们精神振奋的时代把神灵推翻。

他置身在荒凉的宇宙之中，独自站立在那以不可及的速度向无垠空间的深处疾驰而去的一块土地上，苦苦地琢磨着一个令人痛苦的问题：“我为什么存在？”——他英勇地迈步向前！不断向上！——要把沿途遇到的人间和天上的一切奥秘通通揭开。

他一面前进，一面用心血浇灌他那艰难、孤独而又豪迈的征途，用胸中灼热的鲜血创造出永不凋谢的诗歌的花朵。他巧妙地把发自不安的心灵中的苦闷呼声谱成乐曲。他根据自身的经验创造科学，每走一步都要把人生装点得更加美好，就像太阳那样慷慨地用它的光芒把大地普照。他不停地运动，不断向上，迈步向前！他是大地上一颗指路的明星……

他凭借的只是思想的力量，这思想时而迅如闪电，时而静若寒剑，——自由而高傲的人远远地走在众人的前面，高踞于生活之上，独自置身在生活之谜当中，独自陷入不可胜数的谬误之间……这一切都像磐石一般压在他高傲的心头，伤害他的心灵，折磨他的大脑，使他感到羞愧难当，呼唤他去把一切迷误消灭光。

他在前进！种种本能在他的胸中喧嚣；自尊心令人讨厌地发着牢骚，像厚颜无耻的叫花子在乞讨，七情六欲像藤蔓一般把心儿紧紧缠绕，吸吮他的热血，大声要求向它们的力量让步……喜怒哀乐都想控制他；一切都渴望成为他灵魂的主宰。

形形色色的生活琐事犹如路上的污泥，又像凶恶的癞蛤蟆，挡着他的去路。

就像一颗颗的行星围绕着太阳，人的创造精神的各种产物也把他层层围绕：他的爱情永远不知餍足，友谊步履蹒跚，远远跟在他的身后，希望疲倦地走在他的前面，而那满脸怒容的憎恨，它手上那副忍耐的镣铐正在丁当作响，可信仰正用乌黑的眸子凝视他焦虑不安的面庞，等待他投入自己宁静的怀抱……

他了解自己这一群可悲的侍从——他的创造精神的各种产物都是畸形的，不完善的，蹩脚的。

它们穿着旧真理的破衣烂衫，被种种偏见的毒药所残害，怀着敌意跟在思想后面，总也赶不上思想的飞跃，就像乌鸦追不上雄鹰的翱翔。它们同思想争论着谁该领先，却很难同思想融成一股富有创造力的熊熊火焰。

这儿还有人的一个永恒的旅伴，那无声无息而又神秘莫测的死亡。它时刻准备亲吻他那颗炽热地渴望生活的心。

他了解自己这一群永生的侍从，最后，他还了解一个产物——疯狂……

长了翅膀的疯狂像一股强大的旋风，它用充满敌意的目光注视着人，竭力鼓动思想，硬要拖她去参加它野蛮的舞蹈……

只有思想是人的女友，他惟独同她永不分手，只有思想的光焰才能照亮他路上遇到的障碍，揭示人生的谜，揭开大自然的重重奥秘，解除他心中漆黑一团的混乱。

思想是人的自由女友，她到处用锐利的目光观察一切，并毫不留情地阐明一切：

“爱情在玩弄狡猾庸俗的诡计，一心想占有自己的情人，总在设法贬低别人并委屈自己，而在她背后却藏着一张充满肉欲的肮脏面孔。

希望是怯弱无力的，而躲在她后面的是她的亲姊妹——谎言；谎言穿着盛装？打扮得花枝招展，时刻准备用花言巧语去安慰并欺骗所有的人。”

思想在友谊那颗脆弱的心里看到它的谨小慎微，它的冷酷而空虚的好奇心，还看到嫉妒心的腐朽的斑点，以及从那里滋生出来的诽谤的萌芽。

思想看到凶恶的憎恨的力量，她明白，如果摘下憎恨所戴的手铐，它将毁灭世上的一切，甚至连正义的幼芽也不放过。

思想发现呆板的信仰拼命地攫取无限的权力，以便奴役一切感情，它藏着一双无恶不作

的利爪，它空虚的眼睛视而不见。

思想还要同死亡搏斗：思想把动物造就成人，创造了神灵，创造了哲学体系以及揭示世界之谜的钥匙——科学，自由而不朽的思想憎恶并敌视死亡——这毫无用处却往往那么愚昧而残暴的力量。

死亡对于思想就像一个捡破烂的女人，她徘徊在房前屋后、墙角路旁，把破旧、腐烂、无用的废物收进她那龌龊的口袋，有时也厚颜无耻地偷窃健康而结实的东西。

死亡散发着腐烂的臭气，冷漠无情！没有个性、难以捉摸、永远严峻而凶恶地站立在人的面前，思想不无妒意地研究着她。那善于创造、像太阳一样明亮的思想，充满了狂人般的胆量，她骄傲地意识到自己将永垂不朽……

斗志昂扬的人就这样迈开大步，穿过人生之谜构成的骇人的黑雾，迈步向前！不断向上！永远向前！不断向上！

二

他疲倦了，步履艰难，不断呻吟；惊恐的心在寻求信仰，并大声乞求爱情给他以温柔的爱抚。

而软弱所孵育的三只鸟儿——沮丧、绝望和忧愁，这三只凶恶而丑陋的鸟儿，围着他的心灵不祥地盘旋！总在那儿忧郁地对他歌唱。歌中唱道，他是一只渺小的甲虫，他的认识有限，思想软弱无力，神圣不可侵犯的骄傲也滑稽可笑，而且不论他干什么，他终究要死亡！

听到这支虚伪而恶毒的歌曲，他那颗破碎的心不停地颤抖，疑虑像针似的刺痛了他的头脑，屈辱的泪珠在眼眶里闪耀……

倘若他内心的骄傲不被激怒，人就会被死亡的威吓逼进信仰的监牢，爱情将含着胜利的微笑，引诱他投入自己的怀抱，向他高声许诺幸福，为的是掩饰自己无法获得自由的悲哀和那贪婪专横的肉欲……

怯懦的希望与谎言结成盟友，对他歌颂宁静之乐，说什么息事宁人就能安享太平。它们用甜言蜜语为昏昏欲睡的灵魂催眠，把他推入甜蜜的懒惰的泥潭，让他落入懒惰的女儿——苦闷的魔爪。

由于种种浅薄的感情的影响，他急忙把下流无耻的谎言的甜蜜毒药塞满自己的大脑和心田。谎言公然教训他，说什么人除了像牲畜一样搭一个安乐窝，再没有别的出路。

但是思想是骄傲的，人对于她是珍贵的，——于是她同谎言展开了一场恶战，而战场就在人的心上。

思想像冤家对头那样追逐着人，像蛀虫那样不知疲倦地蚕食他的头脑；像干旱那样把他的心田变为一片荒漠，又像刽子手那样将他拷打。思想用对于真理的渴求，用对于严峻而睿智的生活真理的渴求，作为振奋精神的清凉剂，不讲情面地把他的心儿抓紧。那真理的成长虽然缓慢，但透过一片昏暗的迷雾却清晰可见，像一朵思想培育出来的火红的小花。

但是，倘若人已经被谎言毒害得不可救药，并忧郁地相信，世上最高的幸福莫过于脑满肠肥，最高的享受莫过于饱食终日，无所用心，坐享人间安乐，那么思想将悲哀地垂下翅膀，成为欣喜若狂的感情的俘虏，昏昏欲睡，让人听凭他的心去拨弄。

腐朽的庸俗，下贱的苦闷的女儿，犹如传播瘟疫的云雾，从四面八方朝人袭来，用刺鼻的灰色尘埃把他的头脑、心和眼睛蒙住。

倘若没有骄傲和思想，人将不成其为人，他自身的弱点会使他蜕化为禽兽……

但是，一旦怒火燃烧，把思想唤醒，人就会独自穿过犹如荆棘丛生的累累错误，只身冲进灼人的多如星火的疑虑，踏着旧真理的瓦砾，继续前进！

庄严、高傲、自由的人，勇敢地正视真理，对自己的怀疑说道：

“你说我软弱无力，认识有限，这是一派胡言！我的认识在发展！我知道、看见并感觉到认识在我身上发展，我根据痛苦的轻重程度去探测我的认识的增长，如果认识没有增长，

我就不会比从前更感到痛苦……

但是，我每前进一步，我的需求就更多，感受更多，我的见识也越加深广，我的愿望的迅速增长，意味着我的认识在茁壮成长！现在我的认识好比点点星火，那又算得了什么？点点星火可以燎原！将来，我就是照彻黑暗宇宙的熊熊烈焰！而我的使命就是要照亮整个世界，溶化世上无数的神秘之谜，达到我和世界之间的和谐，创造我自己内心的和谐。我要把人间照亮，而人间的生活乌七八糟、痛苦万状，布满了不幸、屈辱、痛苦和憎恨，犹如布满了疥疮，我要把人间一切可恶的垃圾统统扫进往日的墓穴！

各种迷误与过错，犹如一条条绳索，把惊惶失措的人们拴在一起，把他们变成了鲜血淋漓、令人厌恶、互相吞食的一群野兽，我的使命就是要解开这些绳索！

思想创造了我，为的是掀翻、摧毁、踏碎一切陈腐、狭隘、肮脏的东西，在思想锻造出来的自由、美和对人的尊重的坚固基础上创造新的一切！

我是苟且偷安无所作为的死敌，我要让每一个人都成为大写的人！

一部分人默默无闻地从事力不胜任的奴隶劳动，完全是为了让另一部分人尽情享用面包和各种精神财富，这种生活毫无意义。可耻而又可恶！

让一切偏见、成见和习惯都见鬼去吧，它们像粘滞的蜘蛛网缠绕着人们的头脑和生活。它们妨碍生活，强制人们的意志，我一定要把它们铲除！

我的武器是思想，而且坚信思想不朽以及思想的创造能力永远不断增长——这就是我的力量取之不尽的源泉！

对我来说，思想是黑暗生活中惟一不会欺骗我的永恒灯塔，是世上无数可耻谬误中的一息灯火；我看见它越燃越旺，逐步把无数秘密彻底照亮，我跟随着思想。在她永不衰竭的光芒照耀下前进，不断向上！迈步向前！

不论在人间还是在天上，没有思想攻克不了的堡垒，也没有思想震撼不了的圣物！思想创造一切，这就使她拥有神圣不可剥夺的权利，去摧毁可能妨碍她自由生长的一切。

我平静地认识到偏见是种种旧真理的外壳，思想一度创造了旧的真理，正是思想的火焰又把它们烧成了灰烬，如今盘旋在生活之上的重重谬误，都是旧真理的灰烬中的产物。

我还认识到，胜利者并非摘取胜利果实的人，而仅仅是固守在战场上的人……

我认为生活的意义在于创造，而创造是独立自在而且无穷无尽的！

我要前进，要燃烧得更加明亮，更彻底地驱散生活中的黑暗。而牺牲就是对我的褒奖。

我不需要别的褒奖。我认为，财富是沉重而愚昧的，荣誉是一种偏见，它来自人们不善于珍重自己，来自人们卑躬屈膝的奴隶习性。

怀疑？你们不过是思想迸出的火花而已。为了考验自己，思想才用剩余的力量生育你们，并用自己的力量把你们抚养！

总有一天，我的感情世界将同我永生的思想在我脑中汇合成一团巨大的创造性的火焰。我将用火焰把灵魂里一切黑暗、残暴与凶恶的东西烧光。我将同我的思想已经创造出来和现在创造的神灵一模一样。”

“一切在于人，一切为了人！”

于是他威严而自由地高昂着骄傲的头颅，重新迈开从容而坚定的步伐，踏着已化为灰烬的陈腐偏见，独自在种种谬误构成的灰白色的迷雾里前进。他身后是沉重的乌云般的旧日的灰尘，而前面则是漠然等待着他的无数的谜。

它们像太空的繁星不计其数，人的道路也永无止境！

斗志昂扬的人就这样迈步向前！不断向上！永远向前！不断向上！

①本文节选自《一分钟巨人》。

①本文节选自《成功规律》。

人

高尔基①

①高尔基：（1868—1936），前苏联著名作家，苏联文学的创始者。主要作品有长篇小说《母亲》、《克里姆·萨姆金的一生》，还写有大量短篇小说、散文和剧作。

成功的信念

求知可以作为消遣，可以作为装饰，也可以增长才干。

当你孤独寂寞时，阅读可以消遣。当你高谈阔论时，知识可供装饰。当你处世行事时，正确运用知识意味着力量。懂得事物因果的人是幸福的。有实际经验的人虽能够办理个别性的事务，但若要综观整体，运筹全局，却惟有掌握知识方能办到。

求知太慢会弛惰，为装饰而求知是自欺欺人，完全照书本条条办事会变成偏执的书呆子。

求知可以改进人的天性，而实验又可以改进知识本身。人的天性犹如野生的花草，求知学习好比修剪移栽。实验尝试则可检验修正知识本身的真伪。

狡诈者轻鄙学问，愚鲁者羡慕学问，惟聪明者善于运用学问。知识本身并没有告诉人怎样运用它，运用的方法乃在书本之外。这是一门技艺。不经实验就不能学到。不可专为挑剔辩驳去读书，但也不可轻易相信书本。求知的目的不是为了吹嘘炫耀，而应该是为了寻找真理，启迪智慧。

有的知识只须浅尝，有的知识只要粗知。只有少数专门知识需要深入钻研，仔细揣摩。所以，有的书只要读其中一部分，有的书只须知其中梗概即可，而对于少数好书，则要精读，细读，反复地读。

有的书可以请人代读，然后看他的笔记摘要就行了。但这只限于质量粗劣的书。否则一本好书将像已被蒸馏过的水，变得淡而无味了！

读书使人的头脑充实，讨论使人明辨是非，做笔记则能使知识精确。因此，如果一个人不愿做笔记，他的记忆力就必须强而可靠；如果一个人只愿孤独探索，他的头脑就必须格外锐利；如果有人不读书又想冒充博学多知，他就必定很狡黠，才能掩饰他的无知。

读史使人明智，读诗使人聪慧，演算使人精密，哲理使人深刻，伦理学使人有修养，逻辑修辞使人善辩。总之，“知识能塑造人的性格”。

不仅如此，精神上的各种缺陷，都可以通过求知来改善——正如身体上的缺陷，可以通过运动为改善一样。例如打球有利于腰肾，射箭可扩胸利肺，散步则有助于消化，骑术使人反应敏捷，等等。同样，一个思维不集中的人，他可以研习数学，因为数学稍不仔细就出错。缺乏分析判断力的人，他可以研习经院哲学，因为这门学问最讲究繁琐辩证。不善于推理的人，可以研习法律学，如此等等。这种种头脑上的缺陷，可以通过求知来疗治。

许多在文学史上占有重要地位的著作，如今除了给专门研究的学者之外，并不需要每个人都去谈。生活在繁忙的现代，很少人有时间博览群书，除非与他们直接有关的书籍。不论学者们对一本书的评价如何，纵然他们众口一致地加以称赞，如果它不能真正引起你的兴趣，对你而言，仍然毫无作用。别忘了批评家也会犯错误，批评史上许多大错往往出自著名批评家之手。你正在阅读的书，对于你的意义，只有你自己才是最好的裁判。每个人的看法都不会与别人完全相同，最多只有某种程度的相似而已。如果认为这些对我具有重大意义的书，也该丝毫不差地对你具有同样的意义，那真毫无道理。虽然，阅读这些书使我更觉富足，没有读过这些书，我一定不会成为今天的我，但我们请求你：如果你读了之后，觉得它们不合胃口，那么，请就此搁下，除非你真正能享受它们，否则毫无用处。没有人必须尽义务地去读诗、小说或其他可归入纯文学之类的各种文学作品。他只能为乐趣而读，试问，谁能要求那使某人快乐的事物一定也要使别人觉得快乐呢？

读书的乐趣快乐并不需要下流或肉欲。往昔的智者们都认为只有知识的快乐最令人满足而且最能持久。养成阅读的习惯实在受用无穷，很少运动能让你在过了盛年之后仍能从中获得满足；除了单人牌戏、打棋谱、填字谜外，很少有游戏能不需同伴而独个人玩。阅读就没有诸如此类的不便，几乎没有一种工作能像阅读这样——只除了针线活儿，但缝纫编织只用手指，无法约束不安定的精神——随时随地可以开始，一旦有要紧事不得不做时，又能立刻放下。养成阅读的习惯等于为你自己筑起一个避难所，几乎可以避开生命中所有的灾难。我说几乎，因为我不能强辩说阅读可以缓和饥饿的痛苦与失恋的悲哀。但是五六本精彩的侦探故事，再加上一个热水袋，却能使任何人不在乎最严重的感冒。如果我们被迫去读那些令人觉得厌倦的书，又怎能养成为兴趣而阅读的习惯呢？

读书的方法最好，你还是随自己的兴趣来读；我也不劝你一定要读完一本再换另一本。就我自己而言，我发觉同时读五六本书反而更合理。因为，我们无法每一天都保有不变的心情，而且，即使在一天之内也不见得会对一本书具有同样的热情。至于我，当然选取最适合我自己的计划。清晨，在开始工作之前，我总要读一会儿书，书的内容不是科学就是哲学，因为这类书需要清新而且注意力集中的头脑，这样我的一天开始了。当一天的工作完毕，心情轻松，又不想再从事激烈的心智活动时，我就读历史、散文、评论与传记；晚间我看小说。此外，我手边总有一本诗集，预备在有读诗的心情时读之。在床头，我放一本可以随时取看，也能在任何段落停止，心情一点不受影响的书，可惜的是，这种书实在不多。

欣赏趣味的转变，使得许多伟大杰作的某些部分也变得沉闷起来。今天，我们毋需要再为18世纪最为人喜好的道德论说伤脑筋，也不必再为19世纪流行的冗长的风景描写费神。懂得如何跳读，也就等于懂得如何阅读才能既有益又愉快。但我可没法告诉诸位学习跳读的方法，因为这种技术，我自己从来没学会。我是一个很差劲的跳读者，我怕会漏掉一些可能对我有用的部分，因此不得不读进许多只能让我感觉疲倦的部分。而且每次当我一开始跳读，就无法停止，一直到全书终了为止，自己心中非常不满，因为我觉得自己这样做是不公平的，禁不住会想：我似乎像根本没读过这本书一样。

新年时节，送些什么给学生呢？就送他们一些读书的方法吧。

首先声明，我要谈的是为知识而读书的方法，不是为考试而读书的方法。后者，香港的学生都是专家——猜题目、背课文之能，世间少有。但为知识而读书可以帮助考试，为考试而读书却未必可助知识的增长。知识是读书的目的（An End）；考试只是一个方法（A Means）。然而香港学生（或教育制度），却很显然地将这两样东西颠倒过来。

我可在四个大前提下给学生们建议一些实用的读书方法。若能习惯运用，不但可以减轻考试的压力，而对更重要的知识投资会是事半功倍的。

一、以理解代替记忆

很多人都知道明白了的课程比较容易记得。但理解其实并不是辅助记忆——理解是记忆代替。强记理论不仅是很难记得准确；当需要应用时，强记的理论根本无济于事。明白了理论的基本概念及含义，你会突然觉得你的记忆力有如神助。道理很简单，明白了的东西就不用死记。但理论的理解有不同的深度，也有不同的准确性。理解愈深愈准确，记忆就愈清楚，而应用起来就愈能得心应手。所以读书要贯通——理论上的不同重点的连带关系要明白；要彻底——概念或原则的演变要清楚。

要在这些方面有显著的进步易如反掌，而学生也不需多花时间。他只要能改三个坏习惯，一年内就会判若两人。

第一个坏习惯，就是上课时“狂”抄笔记。笔记是次要、甚至是可有可无的。这是因为抄笔记有一个无法补救的缺点——听讲时抄笔记分心太大！将不明白的东西抄下来，而忽略

了要专心理解讲者的要点，是得不偿失。我肯定这是一般香港学生的坏习惯。例如，好几次我故意将颇明显的错误写在黑板上，200多学生中竟无一人发觉，只知低着头忙将错误抄在笔记上。

笔记有两个用途。一、将明白了的内容，只记要点。但若觉得只记要点都引起分心，就应放弃笔记。明白了讲者的内容是决不会在几天之内忘记的。很多讲者的资料在书本上可以找到，而在书本上没有的可在课后补记。老师与书本的主要分别，就是前者是活的，后者是死的。上课主要是学习老师的思想推理方法。二、在上课听不懂的，若见同学太多而不便发问，就可用笔记写下不明之处，于课后问老师或同学。换言之，用笔记记下不明白的要比记下已明白的重要。

第二个坏习惯，就是将课程内的每个课题分开读，而忽略了课题与课题之间的关系，理解就因此无法融汇贯通。为了应付考试，学生将每一个课题分开读，强记，一见试题，不管问什么，只要是似乎与某课题有关，就大开“水喉”，希望“撞”中——这是第二个坏习惯最明显的例子。

要改这个坏习惯，就要在读完某一个课题或书中的某一章，或甚至章中可以独立的某一节之后，要花少许时间去细想节与节、章与章、或课题与课题之间的关系。能稍知这些必有连带关系，理解的增长就一日千里。这是因为在任何一个学术的范围内，人类所知的根本不多。分割开来读，会觉得是多而难记；连贯起来，要知要记的就少得多了，任何学术都是从几个单元的基础互辅而成，然后带动千变万化的应用。学得愈精，所知的就愈基本。若忽略了课题之间的连贯性，就不得其门而入。

第三个坏习惯，主要是指大学生的，就是在选课的时候，只想选较容易的或讲课动听的老师。其实定了某一系之后，选课应以老师学问的渊博为准则，其他一切都不重要。跟一个高手学习，得其十之一二，远胜跟一个平庸的学得十之八九。这是因为在任何一门学术里面所分开的各种科目，都是殊途同归。理解力的增长是要知其同，而不是要求其异。老师若不是有相当本领，就不能启发学生去找寻不同科目之间的通论。

二、兴趣是因思想的集中而燃烧起来的

我们知道自己有兴趣的科目会读得较好。但兴趣可不是培养出来的。只有总想能在某科目上集中，才能产生兴趣。可以培养出来的是集中的能力。无论任何科目，无论这科目是跟你的兴趣相差多远，只要你能对之集中思想，兴趣即盎然而生。

对着书本几小时却心不在焉，远比不上几十分钟的全神贯注。认为不够时间读书的学生都是因为不够集中力。就算是读大学，每天课后能思想集中两小时也已足够。要培养集中力也很简单。第一、分配时间——读书的时间不需多，但要连贯。明知会被打扰的时间就不应读书。第二、不打算读书的时间要尽量离开书本——“饿书”可加强读书时的集中力。第三，读书时若觉得稍有勉强，就应索性不读而等待较有心情的时候——厌书是大忌。要记着，只要能集中，读书所需的时间是很少的。

将一只手表放在书桌上。先看手表，然后开始读书或做功课。若你发觉能常常在30分钟内完全不记得手表的存在，你的集中力已有小成。能于每次读书时都完全忘记外物1小时以上，你就不用担心你的集中力。

三、问比答重要

很多学生怕发问的原因，是怕老师或同学认为他问得太浅或太蠢，令人发笑。但学而不问，不是真正的学习。发问的第一个黄金定律就是要脸皮厚！就算是问题再浅，不明白的就要问；无论任何人，只要能给你答案，你都可以问。

从来没有问题是太浅的。正相反，在学术上有很多重要的发现都是由三几个浅之又浅的问题问出来的。学术上的进展往往是靠盲拳打死老师傅。很多做高深研究的学者之所以要教书，就是因为年轻学生能提出的浅问题，往往是一个知道太多的人所不能提出的。虽然没有

问得太浅这回事，但愚蠢的问题却是不胜枚举。求学的一个重要目的，就是要学什么问题是愚蠢或是多余。若不发问，就很难学得其中奥妙。

老师因为学生多而不能在每一个学生身上花很多时间。认真的学生就应该在发问前先作准备工夫。这工夫是求学上的一个重要过程。孔子说得好：“知之为知之，不知为不知，是知也！”要分清楚“知”与“不知”，最容易就是做发问前的准备工夫。这准备工夫大致上有三个步骤——

第一、问题可分三类——A、“是什么”(What)；B、“怎样办”(How)；C、“为什么”(Why)。学生要先断定问题是哪一类。A类问的是事实；B类问的是方法；C类问的是理论。问题一经断定是哪一类，学生就应立刻知道自己的“不知”是在哪方面的，因而可免却混淆。若要问的问题包括是多过一类的，就要将问题以类分开。这一分就可显出自己的“不知”所在。第二、要尽量去将问题加上特性。换言之，你要问的一点是愈尖愈好。第三、在问老师之前，学生要先问自己问题的答案是否可轻易地在书本上找到。若然，就不应花老师的时间。大致上，用以上的步骤发问题，答案是自己可以轻而易举地找到的。若仍须问老师的话，你发问前的准备工作会使他觉得你是孺子可教。

四、书分三读——大意、细节、重点

学生坐下来对着书本，拿起尺，用颜色笔加底线及其他强调记号。读了一遍，行行都有记号，这是毁书，不是读书。书要分三读。

第一读是快读，读大意，但求知道所读的一章究竟是关于什么问题。快读就是翻书，跳读；读字而不读全句，务求得到一个大概的印象。翻得惯了，速度可以快得惊人。读大意，快翻两三次的效果要比不快不慢的翻一次好。第二读是慢读，读细节，务求明白内容。在这第二读中，不明白的地方可用铅笔在页旁作问号，但其他底线或记号却不可用。第三读是选读，读重点。强调记号是要到这最后一关才加上去的，因为哪一点是重点要在细读后才能选出来。而需要先经两读的主要原因，就是若没有经过一快一慢，选重点很容易会选错了。

在大学里，选择书本阅读是极其重要的。好的书或文章应该重读又重读；平凡的一次快读便已足够。在研究院的一流学生，选读物的时间往往要比读书的时间多。

虽然我在以上建议的读书方法是着重大学生，但绝大部分也适合中小学生学习。自小花一两年的时间去养成这些读书的习惯，你会发觉读书之乐，实难以为外人道。

读书或书籍的享受素来被视为有修养的生活上的一种雅事，而在一些不大有机会享受这种权利的人们看来，这是一种值得尊重和妒忌的事。当我们把一个不读书者和一个读书者的生活上的差异比较一下，这一点便很容易明白。那个没有养成读书习惯的人，以时间和空间而言，是受着他眼前的世界所禁锢的。他的生活是机械化的、刻板的；他只跟几个朋友和相识者接触谈话，他只看见他周遭所发生的事情。他在这个监狱里是逃不出去的。可是当他拿起一本书的时候，他立刻走进一个不同的世界；如果那是一本好书，他便立刻接触到世界上一个最健谈的人。这个谈话者引导他前进，带他到一个不同的国度或不同的时代，或者对他发泄一些私人的悔恨，或者跟他讨论一些他从来不知道的学问或生活问题。一个古代的作家使读者与一个久远的死者沟通，当他读下去的时候，他开始想像那个古代的作家相貌如何，是哪一类的人。孟子和中国最伟大的历史家司马迁都表现过同样的观念。一个人在12小时之中，能够在一个不同的世界里生活2小时，完全忘怀眼前的现实环境：这当然是那些禁锢在他们的身体监狱里的人所妒羡的权利。这么一种环境的改变，对心理上的影响说来，是和旅行一样的。

不但如此，读者往往被书籍带进一个思想和反省的境界里去。纵使那是一本关于现实事情的书，亲眼看见那些事情或亲历其境，和在书中读到那些事情，其间也有不同的地方。因

为在书本里所叙述的事情往往变成一片景象，而读者也变成一个冷眼旁观的人。所以，最好的读物是那种能够带我们到这种沉思的心境里去的读物，而不是那种仅在报告事情的始末的读物。我认为人们花费大量的时间去阅读报纸，并不是读书，因为一般阅报者大抵只注意到事件发生或经过的情形的报告，完全没有沉思默想的价值。

据我看来，关于读书的目的，苏东坡的朋友黄山谷所说的话最妙。他说：“三日不读，便觉语言无味，面目可憎。”他的意思当然是说，读书使人得到一种优雅和风味，这就是读书的整个目的，而只有抱着这种目的的读书才可以叫做艺术。一人读书的目的并不是要“改进心智”，因为当他开始想要改进心智的时候，一切读书的乐趣便丧失净尽了。他对自己说：“我非读莎士比亚的作品不可，我非读索福客俚（Sophocles）的作品不可，我非读伊里奥特博士（Dr·Eliot）的《哈佛世界杰作集》不可，使我能够成为有教养的人。”我敢说那个人永远不能成为有教养的人。他有一天晚上会强迫自己去读莎士比亚的《哈姆雷特》（Hamlet），读毕好像由一个噩梦中醒转来，除了可以说他已经“读”过《哈姆雷特》之外，并没有得到什么益处。一个人如果抱着义务的意识去读书，便不了解读书的艺术。这种具有义务目的的读书法，和一个参议员在演讲之前阅读文件和报告是相同的。这不是读书，而是寻求业务上的报告和消息。

所以，依黄山谷的说法，那种以修养个人外表的优雅和谈吐的风味为目的的读书，才是惟一值得嘉许的读书法。这种外表的优雅显然不是指身体上之美。黄氏所说的“面目可憎”，不是指身体上的丑陋。丑陋的脸孔有时也会有动人之美，而美丽的脸孔有时也会令人看来讨厌。我有一个中国朋友，头颅的形状像一颗炸弹，可是看到他却使人欢喜。据我在图画上所看见的西洋作家，脸孔最漂亮的当推吉斯透顿。他的髭须，眼镜，又粗又厚的眉毛，和两眉间的皱纹，组合而成一个恶魔似的容貌。我们只觉得那个头额中有许许多多的念头在转动着，随时会由那对古怪而锐利的眼睛里迸发出来。那就是黄氏所谓美丽的脸孔，一个不是脂粉装扮起来的脸孔，而是纯然由思想的力量创造起来的脸孔。讲到谈吐的风味，那完全要看一个人读书的方法如何。一个人的谈吐有没有“味”，完全要看他的读书方法。如果读者获得书中的“味”，他便会在谈吐中把这种风味表现出来；如果他的谈吐中有风味，他在写作中也免不了会表现出风味来。

所以，我认为风味或嗜好是阅读一切书籍的关键。这种嗜好跟对食物的嗜好一样，必然是有选择性的，属于个人的。吃一个人所喜欢吃的东西终究是最合卫生的吃法，因为他知道吃这些东西在消化方面一定很顺利。读书跟吃东西一样，“在一人吃来是补品，在他人吃来是毒质”。教师不能以其所好强迫学生去读，父母也不能希望子女的嗜好和他们一样。如果读者对他所读的东西感不到趣味，那么所有的时间全都浪费了。袁中郎曰：“所不好之书，可让他人读之。”

所以，世间没有什么一个人必读之书，只有在某时某地，某种环境，和生命中的某个时期必读的书。我认为读书和婚姻一样，是命运注定的或阴阳注定的。纵使某一本书，如《圣经》之类，是人人必读的，读这种书也有一定的时候。当一个人的思想和经验还没有达到阅读一本杰作的程度时，那本杰作只会留下不好的滋味。孔子曰：“五十以学《易》。”便是说，四十五岁时尚不可读《易经》。孔子在《论语》中的训言的冲淡温和的味道，以及他成熟的智慧，非到读者自己成熟的时候是不能欣赏的。

且同一本书，同一读者，一时可读出一时之味道来。其景况适如看一名人相片，或读名人文章，未见面时，是一种味道，见了面交谈之后，再看其相片，或读其文章，自有另外一层深切的体会。或是与其人绝交以后，看其照片，读其文章，亦另有一番味道。四十学《易》是一种味道，到五十岁看过更多的人世变故的时候再去学《易》，又是一种味道。所以，一切好书重读起来都可以获得益处和新乐趣。我在大学的时代被学校强迫去读《西行记》（《Westward Ho!》）和《亨利埃士蒙》（《Henry Esmond》），可是我在十余

岁时候虽能欣赏《西行记》的好处，《亨利埃士蒙》的真滋味却完全体会不到。后来渐渐回想起来，才疑心该书中的风味一定比我当时所能欣赏的还要丰富得多。

由是可知读书有两方面，一是作者，一是读者。对于所得的实益，读者由他自己的见识和经验所贡献的分量，是和作者自己一样多的。

我认为一个人发现他最爱好的作家，乃是他的知识发展上最重要的事情。世间确有一些人的心灵是类似的，一个人必须在古今的作家中，寻找一个心灵和他相似的作家。他只有这样才能获得读书的真益处。一个人必须独立自主去寻出他的老师来，没有人知道谁是你最爱好的作家，也许甚至你自己也不知道。这跟一见倾心一样。人家不能叫读者去爱这个作家或那个作家，可是当读者找到了他所爱好的作家时，他自己就本能地知道了。

关于这种发现作家的事情，我们可以提出一些著名的例证。有许多学者似乎生活于不同的时代里，相距多年，然而他们思想的方法和他们的情感却那么相似，使人在一本书里读到他们的文字时，好像看见自己的肖像一样。以中国人的语法说来，我们说这些相似的心灵是同一条灵魂的化身。例如有人说苏东坡是庄子或陶渊明转世的，袁中郎是苏东坡转世的。苏东坡说，当他第一次读庄子的文章时，他觉得他自幼年时代起似乎就一直在想着同样的事情，抱着同样的观念。当袁中郎有一晚在一本小诗集里，发现一个名叫徐文长的同代无名作家时，他由床上跳起，向他的朋友呼叫起来，他的朋友开始拿那本诗集来读，也叫起来，于是两人叫复读，读复叫，弄得他们的仆人疑惑不解。伊里奥特（George Eliot）说她第一次读到卢梭的作品时，好像受了电流的震击一样。尼采（Nietzsche）对于叔本华（Schopenhauer）也有同样的感觉，可是叔本华是一个乖张易怒的老师，而尼采是一个脾气暴躁的弟子，所以这个弟子后来反叛老师，是很自然的事情。

只有这种读书方法，只有这种发现自己所爱好的作家的读书方法，才有益处可言。像一个男子和他的情人一见倾心一样，什么都没有问题了。她的高度，她的脸孔，她的头发的颜色，她的声调，和她的言笑，都是恰到好处的。一个青年认识这个作家，是不必经他的教师的指导的。这个作家是恰合他的心意的：他的风格，他的趣味，他的观念，他的思想方法，都是恰到好处的。于是读者开始把这个作家所写的东西全都拿来读了，因为他们之间有一种心灵上的联系，所以他把什么东西都吸收进去，毫不费力地消化了。这个作家自会有魔力吸引他，而他也乐自为所吸；过了相当的时候，他自己的声音相貌，一颦一笑，便渐与那个作家相似。这么一来，他真的浸润在他的文学情人的怀抱中，而由这些书籍中获得他的灵魂的食粮。过了几年之后，这种魔力消失了，他对这个情人有点感到厌倦，开始寻找一些新的文学情人。到他已经有过三四个情人，而把他们吃掉之后，他自己也成为作家了。有许多读者永不曾堕入情网，正如许多青年男女只会卖弄风情，而不能钟情于一个人。随便哪个作家的作品，他们都可以读，一切作家的作品，他们都可以读，他们是不会有什么成就的。

这么一种读书艺术的观念，把那种视读书为责任或义务的见解完全打破了。在中国，常常有人鼓励学生“苦学”。有一个实行苦学的著名学者，有一次在夜间读书的时候打盹，便拿锥子在股上一刺。又有一个学者在夜间读书的时候，叫一个丫头站在他的旁边，看见他打盹便唤醒他。这真是荒谬的事情。如果一个人把书本排在面前，而在古代智慧的作家向他说话的时候打盹，那么，他应该干脆地上床去睡觉。把大针刺进小腿或叫丫头推醒他，对他都没有一点好处。这么一种人已经失掉一切读书的趣味了。有价值的学者不知道什么叫做“磨炼”，也不知道什么叫做“苦学”。他们只是爱好书籍，情不自禁地一直读下去。

这个问题解决之后，读书的时间和地点的问题也可以找到答案。读书没有合宜的时间和地点。一个人有读书的心境时，随便什么地方都可以读书。如果他知道读书的乐趣，他无论在学校内或学校外，都会读书，无论世界有没有学校，也都会读书。

曾国藩在一封家书中，谈到他的四弟拟入京读较好的学校时说：“苟能发奋自立，则家塾可读书，即旷野之地，热闹之场，亦可读书，负薪牧豕，皆可读书。苟不能发奋自立，则

家塾不宜读书，即清静之乡，神仙之境，皆不能读书。”有些人在要读书的时候，在书台前装腔作势，埋怨说他们读不下去，因为房间太冷，板凳太硬，或光线太强。也有些作家埋怨说他们写不出东西来，因为蚊子太多，稿纸发光，或马路上的声响太嘈杂。宋代大学者欧阳修说，他的好文章都在“三上”得之，即枕上、马上和厕上。有一个清代的著名学者顾千里，据说在夏天有“裸体读经”的习惯。在另一方面，一个人不好读书，那么，一年四季都有不读书的正当理由：

春天不是读书天，夏日炎炎最好眠；

等到秋来冬又至，不如等待到来年。

那么，什么是读书的真艺术呢？简单的答案就是有那种心情的时候便拿起书来读。一个人读书必须出其自然，才能够彻底享受读书的乐趣。他可以拿一本《离骚》或奥玛开俨（Omar Khayyam，波斯诗人）的作品，牵着他的爱人的手到河边去读。如果天上有可爱的白云，那么，让他们读白云而忘掉书本吧，或同时读书本和白云吧。在休憩的时候，吸一筒烟或喝一杯好茶则更妙不过。或许在一个雪夜，坐在炉前，炉上的水壶铿铿作响，身边放一盒淡巴菰，一个人拿了十数本哲学、经济学、诗歌、传记的书，堆在长椅上，然后闲逸地拿起几本来翻一翻，找到一本爱读的书时，便轻轻点起烟来吸着。金圣叹认为雪夜闭户读禁书，是人生最大的乐趣。陈继儒（眉公）描写读书的情调，最为美妙：“古人称书画为丛笺软卷，故读书开卷以闲适为尚。”在这种心境中，一个人对什么东西都能够容忍了。此位作家又曰：“真学士不以鲁鱼亥豕为意，好旅客登山不以路恶难行为意，看雪景者不以桥不固为意，卜居乡间者不以俗人为意，爱看花者不以酒劣为意。”

关于读书的乐趣，我在中国最伟大的女词人李清照的自传里，找到一段最佳的描写。她的丈夫在太学做学生，每月领到生活费的时候，他们夫妻总立刻跑到相国寺去买碑文水果，回来夫妻相对展玩咀嚼，一面剥水果，一面赏碑帖，或者一面品佳茗，一面校勘各种不同的板本。她在《金石录后序》这篇自传小记里写道：

“余性偶强记，每饭罢，坐归来堂烹茶，指堆积书史，言某事在某书某卷第几页第几行，以中否角胜负，为饮茶先后。中即举杯大笑，至茶倾覆怀中，反不得饮而起。

甘心老是乡矣！故虽外忧患困穷而志不屈。……于是几案罗列，枕席枕藉，意会心谋，目往神授，乐在声、色、狗、马之上。”

1933年，我小学毕业，进了北平崇德中学。当时，有一件事情对我是很重要的。我父亲是教数学的，他发现我在数学方面有一些天才。1934年夏天，父亲决定请一个人来给我补习，但他不是来补习我的数学，而是给讲习《孟子》。第二年，又念了半个夏天，我可以把《孟子》从头到尾地背诵出来了。现在想起，这是我父亲做的一件非常重要的事情。一个父亲发现自己的孩子在某一方面有才能时，最容易发生的事情，是极力把孩子朝这个方面推。但当时我的父亲没有这样做。他却要我补《孟子》，使我学到了许多历史知识，是教科书上没有的。这对我有很大意义。

崇德中学对我比较有影响的，是图书馆里的书籍。譬如，当时有一本杂志，叫《中学生》，每个月厚厚一本，我每期都看。从文学、历史、社会到自然科学，都有些好文章。我记得特别清楚的，是有一篇文章，讲排列与组合。我第一次接触到排列与组合这个概念，就是在这本杂志上。另外，那时是30年代，1925～1927年，是20世纪物理学发生革命性变革时期，产生了量子力学，这是人类历史上最高的智慧革命之一。今天看到的半导体、计算机、激光，如没有量子力学，就不可能产生。当时，有一些物理学家写了一些科普书，国内有人翻译成中文，我从图书馆里借来，这些书给了我丰富的营养，尽管有些内容，我不能完全理解，但对我很有帮助。我对其中所描述的科学上新的发现、许多奇妙的几乎不可

置信的知识，产生了向往的感觉，这对于我以后学物理，不是没有帮助的。

抗战爆发后，我们全家到了昆明，我考入了西南联大。我在那里6年，是我一生做研究工作奠定基础的年代。那时，学习空气非常浓厚，物理系举办了一系列讲座，其中有一个关于麦克斯韦方程的讲义。麦克斯韦写了一个著名的方程式，这是19世纪物理学的最高峰。这个方程式，到了20世纪，大家大大地了解了。今天的无线电、电话……凡与电、磁有关的，都基于麦克斯韦方程式。当时我才大学一年级，还不可能完全了解这个重要性，但听了这些演讲，吸收到当时的那种空气，还是很有好处的。另一个讲座，对我更有直接影响的，是王竹溪教授讲的“相变”。50年代我做博士后时，因为当时听过“相变”的演讲，一直有兴趣，就围绕着“相变”，做了一些自己的工作，成绩还是相当好的。我讲这一些的意思，是要大家知道：做学问，许多事情要慢慢地来。你当时对有些事情听了没有完全懂，不要紧。慢慢地，它对你的整个价值观念会发生影响。

我接触过许多学生，他们都很聪明，但后来的兴趣、发展方向、成就，很不一样，这里很重要的是价值观。

中国现在的教学方法，同我在西南联大时仍是一样的，要求学生样样学，而且教得很多、很细，是一种“填鸭式”的学习方法。这种方法教出来的学生，到美国去，考试时一比较，马上能让美国学生输得一塌糊涂。但是，这种教学方法的最大弊病在于，它把一个年轻人维持在小孩子的状态，老师要他怎么学，他就怎么学，他不能对整个物理学，有更高超的看法。我到北大、清华去，他们告诉我，学生喘不过气来。一个喘不过气的学生，今后不可能做得很好。他必须是一个活生生的学生，将来才行。

整个东亚教育的哲学，太使一个人受拘束。要使每一个人学得有想法，那么，怎么弥补呢？譬如物理学，美国有一本杂志，头五页是报道各方面的最新动态，我就建议留学生每期都去看看。即使不懂，也要看看。这种学习方法，我叫它为“渗透法”。中国传统的学习方法是一种“透彻法”。懂得透彻很重要，但若对不能透彻了解的东西，就抗拒，这不好。“渗透法”学习的好处，一是可以吸收更多的知识；二是对整个的动态，有所掌握。不是在小缝里，一点一点地学习。一个做学问的人，除了学习知识外，还要有“taste”，这个词不太好翻译，有的翻译成品味、喜爱。一个人要有大的成就，就要有相当清楚的taste。就像做学问一样，每个诗人，都有自己的风格，各个科学家，也有自己的风格。我在西南联大几年，对我一生最重要的影响，是我对整个物理学的判断，已有我的“taste”。

后来到美国，我在芝加哥大学当研究生，那里有世界上最好的物理系。我在中国学习的研究方法，是“演绎法”，从牛顿三大定律，热力学第一、第二定律出发，然后推演出一些结果。我发现，这完全不是费米、泰勒等的研究方法，他们是从实际试验的结果中，归纳的原理，是“归纳法”。我很幸运，这两种研究方法的好处，都吸收了，这对我的研究工作，有很大影响。

在进入“名著”的阅读之前，请年轻的朋友们先读读这篇感人至深的散文：《文学大师巴金和一个孩子的故事》——这一株“大树”与一棵“苗苗”的故事，同时也是“人（人类）”的“文学”与“人（人类）”的“后代”的故事，是“人的精神”薪火相传的故事。

还要请朋友们认真地读一读、想一想这位世纪老人写给你们的小妹妹（或许还有你们自己）的这段话——“我们有一个丰富的文学宝库，那就是多少代作家留下的杰作，它们教育我们，鼓励我们，要我们变得更好，更纯洁，更善良，对别人更有用。文学的目的就是要人变得更好。”说得多么好啊！我们要说的话——杰作（名著）的意义，读文学名著的目的，以及怎样去读……都在里面了。但要真正懂得它，却要根本改变我们固有的文学观念、读书的目的、阅读方式，以至我们的思维方式、“文学”的核心、文学创作与文学阅读的出发点与归宿，都是“人”，是人的心灵，人的感情，人的精神，而不是其他。

读文学作品惟一的目的（如果有目的的话），是陶冶我们的性情，开拓我们的精神空间

——你坐在小屋里，打开书，就可以突破时空的限制，与千年之远、万里之外的人与生物，宇宙的一切生命进行朋友般的对话，你将出入于“（他）人”、“我”之间，“物”、“我”之间，达到心灵的契合，获得精神的真正自由。坚持读下去，日积月累的潜移默化，你会发现，你变了，像巴金老人说的那样，“变得更好了”。

要读名著，就是因为每一个民族，每一个时代的精神的精华都凝聚于其中，人类最美好的创造都汇集于其中，人类精神文明的成果，就是通过各类学科（不只是文学，还有其他人文学科，社会科学，自然科学）的“名著（经典）”的阅读，而代代相传的。在这个意义上，受教育（这里讲的是识字教育以上的中、高等教育）的基本途径就是“读名著（经典）”。

人在受教育时期，例如中学时期，读什么书，不是小问题。像鲁迅所说，胡乱追逐时髦，“随手拈来，大口吞下”的阅读，这颇有些类似今天的“快餐式阅读”，吃下的“不是滋养品，是新袋子里的酸酒，红纸包里的烂肉”，其结果不只是倒胃口而已：吃“烂肉”、喝“酸酒”长大，是可能成为畸人的。鲁迅因此大声呼吁：“我们要批评家”，给青年的阅读以正确的指引。关心中学生的课外阅读，提倡“读名著，读经典”即是一种导向：惟有用前辈人所创造的最美好的精神食品来滋养下一代，才能保证他们成为巴老所期待的“更纯洁，更善良”的具有美好的心灵的健全的“人”。这直接关系到我们民族（以及人类）的后代的精神质量与生命质量，可以说是一个基本教育工程。我们抓教育固然要关心改善教学物质条件，但如果忽略了最终目的是提高教育对象的精神素质，使他们真正成“人”，那我们就会犯下历史性的错误，而贻害子孙后代。

读文学作品，特别是读名著，还要有正确的方法。那种“一主题二分段三写作特点”式的机械、冷漠的传统阅读方法，是永远也进入不了文学世界的。要用“心”去读，即主体投入的感性地阅读：以你之心与作者之心、作品人物之心相会、交流、撞击，设身处地地去感受、体验他们的境遇，真实的欢乐与痛苦，用自己的想像去补充、发展作品提供的艺术空间，品味作品的意境，思考作品的意义。也许你读完作品，只有一些朦胧的感觉，若隐若现的人物身影，只有说不清、道不明的情感的涌动，思绪的感悟，或者某种想像、创造的冲动，尽管你不能（其实也不必要）做出作品主题呀、结构呀、写作技巧呀的明确分析，其实你已经“进入”了文学的世界，这样的“第一（原初）感觉、感悟，涌动、冲动”是最可贵与最重要的，它是文学阅读（欣赏）的最基本的要求，也是以后的文学分析的基础。

文学作品，从根本上说，是一种语言的艺术。因此，文学阅读的另一个重点，应是对作品语言的感悟。真正的文学大师笔下的语言，是具有生命的灵性的，它有声、有色、有味、有情感、有厚度、有力度与质感，是应该细心地去体味、沉吟、把玩，并从中感受到一种语言的趣味的。

“语言（说与写）”是人的基本存在方式，言说的背后是人的心灵世界。因此，对语言的敏感，驾驭能力，也应是衡量人的精神素质的重要标尺，是提高人的精神境界，使人变得更美好的不可或缺的方面。

文学名著的阅读，就是一种发现（与开掘）：既是对作品所描述的已知、未知世界的发现（与开掘），也是对自我潜在精神力量的发现（与开掘）。说到底，这乃是对“人”（他人与自我）的发现（与开掘）。它的魅力就在这里。因此，他人的示范性分析（如本书编辑——他们都是大学里的文学硕士与博士，算是你们的大哥哥、大姐姐所作的导读），无论怎样精彩，都只能启发、而不能代替你自己的阅读：名著的真正魅力要你去发现，通过你的感受、体验、想像而内化为你的精神。一切决定于你自己。

年轻朋友，打开书，请读吧。

论求知

培根①

①冯友兰：（1895—1990），中国当代哲学家。本文选自李中华编《冯友兰学术文化随笔》，北京，中国青年出版社，1996。

156

人生的意义及人生中的境界

冯友兰①

目

第3

①培根：（1561—1626），英国文艺复兴时期最重要的散文家、哲学家。他不但在文学、哲学上多有建树，在自然科学领域里，也取得了重大成就。

一切书籍无不可分做两类：一时的书与永久的书。请注意这个区别——它不单是个质的区别。这并不仅仅是说，坏书不能经久，而好书才能经久。这乃是一个种的区别。书籍中有一时的好书，也有永久的好书；有一时的坏书，也有永久的坏书。在往下讲述以前，我有必要对这两种书籍作一些限定。

所谓一时的好书——至于坏书我这里就不讲了——往往不过是一些印来供你观阅的有益或有趣的谈话而已，而发表谈话的人，你除了观阅其书以外，常常无法和他交谈。这些书往往非常有益，因为它会告诉你许多必要的知识；往往非常有趣，正像一位聪明友人的当面谈话那样。种种生动的旅行记叙；轻松愉快而又充满机智的问题讨论；以小说形式讲述的各种悲喜故事；事过境迁，由当事人亲自提供的确凿事实。——所有这些一时的书，随着文化教育的普及而日益增多，乃是我们这个时代所特有的事物；对于它们，我们应当深表感谢，而如果不能善为利用，还应当自己深感惭愧。但是如果竟让它们侵占了真正书籍的地位，那我们就又完全用非其当了：因为，严格地讲，这些很难算是什么书籍，而只不过是楮墨精良的书信报章而已。

我们友人的来信在当天也许是有趣的，甚至是必要的，但是有无保存价值，就需要考虑了。报纸在吃早饭时来读可能是最好不过了，但是作为全天的读物，便不适合。所以，一封内容关于去年某地的客栈、旅途或天气的有趣记载的长信，或是其中讲了什么好玩的故事或某某事件的真相的其他信件，现在虽然装订成册，而且也颇有临时参考价值，却在严格的意义上讲，不能称之为“书”，而且在严格的意义上讲，也谈不到真正的“读”。

书籍就其本质来讲，不是讲话，而是著述；而著述的目的，不仅在于达意，而且在于流传。讲话而要印成书册主要因为讲话人无法对千千万万的人同时讲话；如果能够，他会愿意直接来讲的——书卷只是他声音的扩充罢了。你无法和你在印度的朋友谈话；如果能够，你也会愿意直接来谈的，于是你便以写代谈，这也无非是声音的传送而已。但是书籍的编著却并非仅仅为了扩充声音，仅仅为了传送声音，而是为了使它经久。一个作家由于发现了某些事物真实而有用，或者美而有益，因而感到有话要说。据他所知，这话还不曾有人说过；据他所知，这话也还没人能说得出口。因此他不能不说，而且还要尽量说得清楚而又优美；说得清楚，是至少要做到的。

综其一生当中，他往往发现，某种事物或某些事物在他特别了然于胸！——这件事物，不论是某种真知灼见或某种认识，恰是他的世间福分机缘所允许他把握的。他极其渴望能将它著之篇章，以垂久远；镂之金石，才更称意；“这才是我的精华所在，至于其余，无论饮食起居，喜乐爱憎，我和他人并无不同；人生朝露，俯仰即逝；但这一点我却见有独到：如果我身上还有什么值得人人记忆的话，那就应以此为最。”这个便是他的“著作”；而这个，在一般人力所达到的有限范围，而且也不论其中表现了他真正灵感的多寡，便无异是他的一座丰碑，一篇至文。这便是一部真正的“书”。

为乐趣而读书

毛姆①

①毛姆：英国人，著名喜剧作家。

写给年轻人

Writing to the youth

W

谈书

罗斯金①

①罗斯金：(1819—1900)，英国美术与社会问题评论家、散文家。主要作品有《近代画家》(5卷)，散文集《威尼斯之石》和讲演集《芝麻与百合》等。

①张五常：新制度经济学和现代产权经济学的创始人之一，1997年，他当选美国西部经济学会会长，这一职位是第一次授予美国本土之外的经济学家。

欲知其人，常可观其所读之书，恰如观其所交之友。与书为友如同与人为友，都应与其最佳最善者常相伴依。

好书可引为净友，一如既往，永不改变，耐心相伴，陶陶其乐。当我们身陷困境或处于危难，好书终不会幡然变脸。好书与我们亲善相处，年轻时从中汲取乐趣与教诲，到鬓发染霜，则带给我们以亲抚和安慰。

同好一书之人，往往可以发现彼此间习性也有相近，恰如二人同好一友，彼此间也可引以为友。古时有句名谚“爱我及犬”，若谓为“爱我及书”，则更不失为一智语。人们交往若以书为纽带，则情谊更为真挚高尚。对同一作家之钟爱，使人们的所思所感，欣赏与同情，都能交相融会。作家与读者，读者与作家，也能相知相通。

英国文艺评论家赫兹利特说：“书籍深透人心，诗随血液循环。少小所读，至老犹记。书中所言他人之事，却使我们如同身历其境。无论何地，好书无须倾尽其囊，便可得之。而我们的呼吸也会充满了书香之气。”

一本好书常可视作生命的最佳归宿，一生所思所想之精华尽在其中。对大多数学人而言，他的一生便是思想的一生，因此好书即为金玉良言与思想光华之总成，令人感铭于心，爱不忍释，成为我们相随之伴侣与慰藉。菲利浦·西德尼爵士言：“与高尚思想相伴者永不孤独”。当诱惑袭来，高尚纯美的思想就会像仁慈的天使，翩然降临，一扫杂念，守护心灵。高尚行为的愿望随之产生。良言善语常会激发出畅举嘉行。

书籍具有不朽的本质，在人类所有的奋斗中，惟有书籍最能经受岁月的磨蚀。庙宇与雕像在风雨中颓毁坍塌了，而经典之籍则与世长存。伟大的思想能挣脱时光的束缚，即使是千百年间的真知灼见，时至今日仍新颖如故，熠熠生辉。只要拂动书页，当时所言便历历在目，犹如亲闻。时间的作用淘汰了粗劣制品。就文学而言，只有经典明言方能经久传世。

书籍将我们引入到一个高尚的社会，在那里，历代圣人贤士群聚，仿佛与我们同处一堂，让我们亲聆所言，亲见所行，心心相印，欢悦与共，悲哀同历。我们仿佛也嗅到他们的气息，成为与他们同时登台的演员，在他们描绘的场景中生活、呼吸。

凡真知灼见决不会消逝于当世，书籍记载其精华而远播天下，水成佳音，至今为有识之士倾耳聆听。古时先贤之影响，仍浸入我们生活的氛围，我们仍能时时感受到逝去已久的人杰们一如当年，活力永存。

享受名著的滋养

钱理群①

读书的方法

张五常①

读书的艺术

林语堂①

①林语堂：(1895—1976)，福建龙溪人。1975年被推举为国际笔会副会长。1976年在香港逝世。本文节选自《人生的盛宴》。

谈学习方法

杨振宁①

①杨振宁：安徽省合肥县人，1922年8月22日出生。1957年，和李政道合作，获得诺贝尔物理学奖。

①钱理群：北京大学教授，现居北京。主要著作有《周作人传》、《周作人论》、《丰富的痛苦》等。题目为编者加。

与书为友

塞缪尔·斯迈尔斯①

①塞缪尔·斯迈尔斯：(1812—1904)，英国作家。主要作品有《自助》、《性格》、《责任》等。

温习是研究之母。任何重要的书都要立即再读一遍，首先因再读时更能了解书中所述各种事情之间的联系，知道它的末尾，才能彻底理解它的开端。其次因为读第二遍时，会有与读第一遍时不同的情调和心境，因此，所得的印象也就不同，这犹如在不同的照明中看同一件东西一样。

作品是作者精神活动的精华，如果作者是个非常伟大的人物，那么他的作品常比他的生活还有更丰富的内容，或者大体也能代替他的生活，或远超过它。平庸作家的著作，也可能是有益和有趣的，因为那是他的精神活动的精华，是他一切思想和研究的成果。但他的生活际遇并不一定能使我们满意。不过，这类作家的作品，我们也不妨一读。何况，高级的精神文化，往往会使我们渐渐达到另一种境地，帮助我们可以不必再依赖他人寻求乐趣，因为书中自有无穷之乐。

没有别的事情能比读古人的名著更能带给我们精神上的快乐。一拿起一本这样的古书来，即使只读半小时，也会觉得无比地轻松、愉快、清静、超逸，仿佛汲饮清冽的泉水般舒适。这原因，大概首先是由于古代语言的优美，其次是因为作者人格的伟大和视野的深远，其作品虽历数千年，仍无损它的价值。我知道目前要学习古代语言已日渐困难，这种学习一旦停止，当然会有新文艺兴起，其内容是以前未曾有过的野蛮、浅薄和无价值。德语的情况更是这样，现在的德语还保留有古代的若干优点，但很不幸的却是许多无聊作家正在热心而有计划地对它进行滥用，使它渐渐成为贫乏、残废，甚至成为莫名其妙的语言。

文学界有两种历史：一种是政治的，一种是文学和艺术的。前者是意志的历史，后者是睿智的历史。前者的内容是可怕的，所写的无非是恐惧、患难、欺诈及可怖的杀戮等等；后者的内容是清新可喜的，即使在描写人的迷误之时也是如此。这种历史的重要分支是哲学史。哲学是这种历史的基础低音，这种低音其实也能传入其他的历史中。所以，哲学是最有实力的学问，然而它发挥作用的速度是很缓慢的。

惟书有华

叔本华①

①叔本华：德国著名哲学家。主要论著有《作为意志和表现的世界》、《自然界中的意志》等。

我的书房设在塔楼的三层，底层是我的小礼拜堂，第二层设置一个房间，旁边是附属的居室。为了安静，我经常在那里歇息。卧室之上有一个藏衣室，现在已改做书房，从前那是

家里最无用的地方。现在我一生的大部分日子，我一天的大部分时光都在那里消磨。晚上我是从来不到那里去的。附于书房之侧的是一个工作室，相当舒适，冬天可以生火。窗户开得挺别致。要不是我担心破费（这种担心使我什么事都做不了），那儿不难建一条长100步、宽12步的与书房相平的长廊，将各处联结起来，因为全部围墙已经存在，原先是为其他用途而筑的，高度正符合我的要求。隐居之处应该有散步场所，如果我坐下来，我的思路就不会畅通。双腿走动，我的脑子才活跃。凡是不凭书本研究问题的人都是这样的。

书房呈圆形，只有我的桌子和坐位处呈扁平面。全部书籍，分五格存放，居高临下地展现在我的面前，在四周围了一圈。书房开有三扇窗户，窗外一望无际，景色绚丽多彩，书房内有一定的空间，直径为16步。冬天我去书房不如平时勤，因为我的房子建在山丘上，就像我的名字所指的那样，没有别的房子比它更招风了。我倒喜欢它位置偏僻，不好靠近，无论就做事效果或摆脱他人的骚扰来说都有好处。

书房就是我的王国。我试图实行绝对的统治，使这个小天地不受夫妻、父子、亲友之间来往的影响。在别处，我的权威只停留在口头上，实际并不可靠。有一种人，即使在自己家里，也身不由己，没有可安排自己的地方，甚至无处躲藏。我认为这种人是很可怜的。好大喜功的人，像广场上的雕像一样，无时不爱抛头露面。“位高则身不由己。”他们连个僻静的去处也没有。某些修道院规定永远群居，而且做什么事情众人都得在场。我认为，修士们所过的严格生活，最难熬的要算这一点了。我觉得经常离群索居总比无法孤独自处要好受一点。

如果有谁对我说，单纯为了游乐、消遣而去利用诗神，那是对诗神的大大不敬，说这话的人准不像我那样了解娱乐、游戏和消遣的价值。我禁不住要说，别的一切目的都是可笑的。我过着闲适的日子，也可以说，我不过是在为自己而活着，我的目的仅限于此。少年时候，我学习是为了自我炫耀，后来年岁渐长，是为了追求知识。现在则是为了自娱，而从来不曾抱过谋利的目的。

书房

蒙田

读书是一生的事

人活在世上只有短短几十年，却浪费了很多时间，去发愁一些一年之内就会忘了的小事。给你讲一个最富戏剧性的故事，主人公叫罗勃·摩尔。

“1945年3月，我在中南半岛附近276英尺深的海下，学到了一生中最重要的一课。当时，我正在一艘潜水艇上。我们从雷达发现一支日军舰队——一艘驱逐舰、一艘油轮和一艘布雷舰——朝我们这边开来。我们发射了3枚鱼雷，都没有击中。突然，那艘布雷舰直朝我们开来。（一架日本飞机，把我们的位置用无线电通知了它。）我们潜到150英尺深的地方，以免被它侦察到，同时做好应付深水炸弹的准备，还关闭了整个冷却系统，和所有的发电机。

“3分钟后，天崩地裂。6枚深水炸弹在四周炸开，把我们直压海底——276英尺的地方，深水炸弹不停地投下，整整15个小时，有十几个就在离我们50英尺左右的地方爆炸——若深水炸弹距离潜水艇不到17英尺的话，潜艇就会炸出一个洞来。当时，我们奉命静躺在自己的床上。保持镇定。我吓得无法呼吸，不停地对自己说：‘这下死定了。’潜水艇的温度几乎有100多度，可我却怕得全身发冷，一阵阵冒冷汗。15个小时后攻击停止了，显然那艘布雷舰用光了所有的炸弹后开走了。这15个小时，在我感觉好像有1500万年。我过去的生活一一在眼前出现，我记起了做过的所有的坏事和曾经担心过的一些很

无聊的小事。我曾担忧过，没有钱买自己的房子，没有钱买车，没有钱给妻子买好衣服。下班回家，常常和妻子为一点芝麻事吵架。我还为我额头上一个小疤——一次车祸留下的伤痕——发过愁。

“多年之前，那些令人发愁的事，在深水炸弹威胁生命时，显得那么荒谬、渺小。我对自己发誓，如果我还有机会再看到太阳和星星的话，我永远不会再忧愁了。在这15个小时里，我从生活中学到的，比我在大学念4年书学到的还要多得多。”

我们一般都能很勇敢地面对生活中那些大的危机，却常常被一些小事搞得垂头丧气。有的人能够毫无怨言地从事危险而又艰苦的工作，“可是，我却知道，有好几个同房的人彼此不说话，因为怀疑别人把东西放乱，占了自己的地方。有一个讲究空腹进食细嚼健康法的家伙，每口食物都要嚼28次。而另一人一定要找一个看不见这家伙的位子坐着，才吃得下去饭。”

权威人士认为，“小事”如果发生在夫妻生活里，还会造成“世界上半数的伤心”。芝加哥的约瑟夫·沙巴士法官，在仲裁过4万多件不愉快的婚姻案件之后说道：“婚姻生活之所以不美满，最基本的原因往往都是一些小事。”

罗斯福夫人刚结婚时，每天都在担心，因为她的新厨师做得很差。可是如果事情发生在现在：“我就会耸耸肩膀把这事给忘了。”好极了，这才是一个成年人的做法。就连最专制的凯瑟琳女皇，对厨师做坏了饭，也只是付之一笑。

一次，我们到芝加哥一个朋友家吃饭，分菜时他有些小事没有做好。大家都没在意，可是他妻子却马上当着大家的面就跳起来指责他：“约翰，你怎么搞的！难道你就永远也学不会分菜吗？”她又对大家说：“老是一错再错，一点也不用心。”也许他确实没有做好，可我真佩服他能和他的妻子相处20年之久。说心里话，我宁愿只吃一两个抹上芥末的热狗——只要能吃得舒服——也不愿意一边听她唆，一边吃北京烤鸭。

不久，我和妻子邀请了几个朋友来吃晚餐。客人快到时，妻子发现有三条餐巾和桌布颜色不配。她后来告诉我：“我发现另外三条餐巾送去洗了。客人已到门口，我急得差点哭了出来。我埋怨：为什么会有这么愚蠢的错误让它毁了我整个一晚上？我突然想到，为什么要毁了我呢？我进去去吃晚饭，决心享用一番。我情愿让朋友们认为我是一个比较懒散的家庭主妇，也不愿意他们认为我是一个神经质的脾气不好的女人。而且，据我所知，根本没有一个人注意到那些餐巾。”

大家都知道，“法律不会去管那些小事”。人也不应该为这些小事忧愁。

实际上，要想克服一些小事引起的烦恼，只要把看法和重点转移一下就可以了，让你有一个新的、开心点的看法。我的朋友作家荷马·克罗伊告诉我，过去他在写作的时候，常常被纽约公寓热水灯的响声吵得快要发疯了。后来，有一次他和几个朋友出去露营，当他听到木柴烧得很旺时的响声，突然想到：这些声音和热水灯的响声一样，为什么会喜欢这个声音而讨厌那个声音呢？回来后他告诫自己：“火堆里木头的爆裂声很好听，热水灯的声音也差不多。我完全可以蒙头大睡，不去理会这些噪音。”结果，头几天还注意它的声音，可不久就完全忘记了它。

很多小忧虑也是如此。我们不喜欢一些小事，结果弄得整个人很沮丧。其实，我们都夸张了那些小事的重要性。狄士雷里说：“生命太短促了，不要再只顾小事了。”安德列·摩瑞斯也在《本周》杂志中说：“我们常常因一点小事，一些本该不屑一顾的小事，弄得心烦意乱……我们生活在这个世界上只有短短的几十年，而我们浪费了很多不可能再补回来的时间，去为那些一年之内就会忘掉的小事发愁。我们应该把我们的生活只用于值得做的行动和感觉上。去想伟大的思想，去体会真正的感情，去做必须做的事情。因为生命太短促了，不该再顾及那些小事。”

要在忧虑毁了你之前，先改掉忧虑的习惯，最重要就是：

“不要让自己因为一些应该丢开和忘掉的小事烦恼，要记住，生命太短促了。”

20岁那年的我，初享生命的甘美与愉悦。我积极投入体育锻炼，擅长滑冰滑雪，还打高尔夫球、网球、羽毛球、篮球和排球。我甚至还组建了一个竞赛联合会。我几乎每天都坚持跑步。我着手建立一家网球场建设公司，因此将来我的收入前景也很乐观。我还和世界上最美的女人订了婚。然而厄运——或者至少是一部分人认为是悲剧——降临了。

金属扭弯的声音、玻璃碎裂的声音使我蓦然惊醒。瞬息间又恢复了平静。再次睁开眼睛，世界已变得一片黑暗。知觉恢复时，我感到满脸在流血和极端的痛苦。我听到有声音在叫我的名字，但我又再度失去了知觉。

那是个美妙的圣诞之夜。我和一位朋友离开我在加利福尼亚的家驱车去犹他州。我要去那里和未婚妻黛丽丝度过假期的其余时光，离结婚之日仅有5周的时间，我们想磋商婚礼的计划安排。我先开了8个小时的车，感到有些力不从心，于是就让朋友驾驶。我从驾驶席爬到乘客席，系上安全带，朋友则在夜里驾车。一个半小时后，他伏在方向盘上睡着了。汽车撞到桥台上，爬到了顶部，然后又从上面滚了下来。

车子停住时，我已人事不知。我被从车里抛了出去，在光秃秃的地上摔坏了脖子，胸部以下也都瘫痪。我被救护车送到内华达州拉斯维加斯一家医院，医生宣布说我已成为废人——我的腿脚、腹肌、腰肌、胳膊和手都不听使唤了。

这就成了我新的生活的起点。

医生说我得想点别的办法，打点别的主意。因为我的身体状况，我不能再工作了。庆幸的是我还有7%的身体可以工作。医生说我不再驾车了，余生得完全依靠他人喂食、穿衣和行走。他们还说，我最好再也不要提结婚的事了，因为……谁还会要我呢？他们断定我再也无法参加任何种类的竞技和体育活动了。我第一次感到无比惊惧，我深恐医生们所言会是真的。

躺在拉斯维加斯那家医院的病床上，我自问我的全部希望和梦想都何处去了？我想这一切是否可以从头开始？我想是否自己还能工作、结婚、生子，还能享受先前幸福快乐的生活？

那一阵我既担心又害怕，世界一片黑暗，这时母亲来到我身边，在我身边说道：“艾特，当困苦姗姗而来之时，超越它们会更有余味悠长。”刹那间黑暗的病房为希望和热诚的光芒所充满，明天会好起来的。

听到母亲的那些慰藉鼓励已11年了。我现在拥有一家公司，是一名专业评论员，还写了一本书：《奇迹如此发生》。我每年行程20万英里，听众超过10万人。我还入选6州区小企业管理机构的1992年度最佳青年企业家。1994年，《成功》杂志推举我为该年度最伟大的身残志坚者。遭遇坎坷而梦幻成真，这一切缘何而来呢？

自从那天听到母亲的鼓励，我开始学开车，我又可以到想去的地方干想干的事了。我已经完全自理。自从那天以后，我感到身体在恢复，又能重新活动右臂了。

遭车祸一年半后，我仍和那个美丽动人的姑娘结了婚。1992年，我妻子黛丽丝当选犹他州小姐，又参评美国小姐获季军。我们有一双儿女，3岁的女儿瑞纳和刚满月的儿子亚瑟，他们给我们的生活带来无限欢乐。

我又开始了运动生涯。我学会了游泳、潜水。据我所知，我是第一个参加滑翔跳伞的四肢瘫痪者。我还学着滑雪，我相信这不会对我有任何伤害。我甚至参加10公里轮椅竞赛和马拉松。1993年7月10日，我用了7天时间跑完了从犹他州的盐湖城到圣乔治城之间32英里的路程。此举在世界瘫痪病人中尚属首次。这可能并不是我最辉煌的成就，但却是最困难的一次经历。

为什么我能成就以上种种？因为多年来我一直铭记母亲的话语，而不是听信周围人等

（包括医学专家）丧气之辞。我深明的境遇并不意味着可以轻易放弃执著梦想。我的心头再次点燃希望之火。梦想永不会为挫折击碎，梦想植根于心灵和头脑并不在臻于永恒。因为当困苦姗姗而来之时，超越它们会更有余味悠长。

高年级生布朗·霍斯顿，俄克拉何马州立大学篮球队的佼佼者，最后将球传给布莱·瑞弗斯，看着这个肤色白皙、羞涩腼腆的新生将球投入篮筐。这两个俄州大学牛仔队的球员正在进行紧张的训练，准备晚上迎战加州大学伯克利分校篮球队。这时他们看到牛仔队的教练艾迪·撒顿向球场走来，旁边跟着一个推轮椅的男人，轮椅上坐着个孩子。

艾迪·撒顿叫停了两人的训练，说道：

“我想让你们认识认识司各特·卡特和他的父亲迈克。”

“嗨！伙计！”轮椅上的小男孩欢快地叫道，摇着细瘦的小胳膊。他看上去快12岁了，戴着一副和他苍白凹陷的小脸不相称的黑边角质架大眼镜，棒球帽盖住他头发稀疏的小脑袋。他左腿的运动裤下露出小半截塑料假肢。

撒顿解释说，司各特因患骨癌而截肢。接着他问司各特是不是想对他的球员说些什么。

球员们在想他会提到自己的疾病。但出乎意料，司各特耸耸肩，蹙着小脸说道：“嗯，我不知道，教练，我的话没能给足球队带来什么好运。他们上个赛季一场也没有赢。”

球员们先是静默，继而所有的人都大笑起来。

“小家伙有胆量。”霍斯顿在想。

而新生瑞弗斯尤其对司各特的沉静自信肃然起敬。这个腼腆的中锋第一次出席新闻发布会时，一个问题让他结结巴巴回答了半天。他当时满脸通红，琢磨着在这些运动员面前讲话需要的勇气。

司各特有两个哥哥。他生来就喜欢运动，他过去经常和爷爷波尔及伯伯汤姆一起钓鱼，不过那两人都已故去。司各特和父母住在图士拉，父亲是个律师，母亲名叫波拉。

有一阵小司各特老说他左膝疼痛，卡特夫妇还以为那是运动扭伤。后来医生说那是恶性肿瘤，必须动大手术摘除。听到噩耗，迈克和波拉相对而泣。司各特看看父母，冲着医生假装生气地说：“我真不明白他们为何要哭哭啼啼，我不就是坏一条腿嘛。”

司各特挺住了10个月腹痛如绞的化疗。当从腿部手术苏醒过来家人问他感觉如何时，他回答道：“救救我，我再也不能站起来了！”

1991年12月的一个夜晚，牛仔队战胜了伯克利分校队。一周后又迎战弗琴查大学队。那天牛仔队的静水体育馆里座无虚席。比赛开始正要跳起争球的那一瞬，牛仔队副教练正竭力挤着想把司各特弄进球场。他于是凑到撒顿的耳边说：

“瞧，他们来了。”

“如果小家伙想坐到球员席上，最好让他挨着我。”撒顿说道。

赛夫向迈克转达了撒顿的邀请。司各特兴奋地跳起来。他坐在球员旁边兴高采烈地欢呼大叫。这时候正值布朗·霍斯顿下场休息。

布朗·霍斯顿少年时代是在堪萨斯城严酷的街头度过的，现在成了身价不菲的球星，他和球迷乃至队友都很疏远。

司各特开始拿话刺激霍斯顿，说他在场上用肘捅了对方的中锋一下。

“你以为你力气大了不起。可我看打起球来就像个玩具熊！”

霍斯顿咬紧了下唇。这个病秧秧的小家伙敢指指点点我的技术！但他马上领会了司各特嘲讽的微笑。

“走着瞧！”霍斯顿反唇相讥，“你将会讨厌看到这只玩具熊的！”

这场比赛牛仔队取得了第19场连胜。撒顿带着司各特跟着其他球员走进更衣室。司各

特用手抚摸着—个球员的光头说道：

“你们应该都剃成光头。”

看到他的队员们马上接受了司各特的提议，有个念头突然在撒顿脑中—闪。

“你正好是我们球队的吉祥物，”这个英俊而略带忧郁的教练慢吞吞地说，“以后每次主场比赛你都坐在队员席上怎么样？”

司各特睁大了眼。这—次，他不再闹闹嚷嚷的了。

“这事就这么定了。”教练说道。

于是就有了以下的仪式：每次比赛，司各特都坐在队员席上。每个牛仔队员下场离开时都要抱他—抱。到1月初的时候，球员们都离不开司各特了。

有天晚上，司各特和父亲在收听—场比赛实况重播。节目主持人提议从牛仔队中选出一位“最佳球员”。

“爸爸，要是以我们的名义设奖，你看怎么样呢？”司各特说道。于是父子俩制作了一个证书，证书开头印着“司各特最佳球员奖”。该奖将授予为球队立下汗马功劳的队员。2月份的比赛牛仔队输给了科罗拉多大学队。司各特看到6号考奈尔·海克切在场上的3次偷袭，就给他起了个“牛仔队飞贼”的绰号。另—球员因笑话满腹幽默风趣而获“消磨时光奖”。队员们喜欢这样的称号，把它们写上纸条贴在更衣室和寝室里。

1992年2月初，牛仔队在国内大学篮球联赛的名次已上升到第2位。而此时主要得分手布朗·霍斯顿却因手腕严重扭伤，只得退出比赛。密苏里大学队以66：52战胜牛仔队，牛仔队已经连输4场了。

撒顿深知下一场对内布拉斯加大学的比赛中若缺了霍斯顿，牛仔队的日子会很不好过。赛前他问霍斯顿可不可以上场。

“够呛。”年轻的球星咕哝道。

司各特摇着轮椅，来到霍斯顿面前，逗他道：“如果你不上场，我想我替你比较合适。”

霍斯顿噎住了。司各特的嘲讽刺激着他。自己不过是脚踝扭伤，可这孩子截去了半条腿！他幽默地捅了捅司各特说：“我会打—场最出色的比赛——为你。”

当晚终场哨声吹响时，牛仔队以72：51战胜内布拉斯加队。布朗·霍斯顿—人独得17分。没有人能想像到他所承受的痛苦。

赛后司各特摇着轮椅来到运动员更衣室，嚷道：“今晚的最佳救员奖属于那个不怕苦痛毫不畏缩的哥们，我崇拜他。他—心为的是他的球队，他是我的朋友。”奖状上是司各特歪歪扭扭的字体：“奖给布朗·霍斯顿。”

霍斯顿走到司各特身边，泪光闪闪。“谢谢你。”他咕哝着，又马上退到—边去了。

牛仔队本赛季最后—场主场比赛结束后的一周，当霍斯顿缓步走向球场时，场上的人向他欢呼致意。这个即将毕业的高年级生终于吐露了他许久来未曾说出的话，他用长而有力的臂膀紧抱着瘦弱的司各特，热泪盈眶，他伏耳对司各特说：“我爱你，宝贝。”司各特答道：“我也爱你，霍斯顿。”

那段时间司各特充满希望。他可以拄着双拐行走了，肺和骨骼也未发现新的癌肿，医生说只要肿瘤不再光顾，司各特可以避开化疗，甚至又可以游泳和钓鱼了。

然而有—天医生打电话告诉波拉说，司各特脊椎骨上又发现恶性肿瘤，需要—次痛苦的大手术，之后还得从脖子到臀部用支架固定半年，还得接受更多的放疗和化疗。

波拉—直在努力促使儿子对病情持乐观态度。司各特听到这个消息后只轻轻地点了点头。但当波拉不住地抽泣时，他抱紧她，像妈妈似地摇着—根手指：“妈妈，这会儿，咱们不能失去信心。”

司各特却关心着别人的痛苦。—天在医院走廊里看到—个浑身发抖的小男孩被放到轮椅里，他对波拉说：“下回再有人说要为我祈祷的话，我要告诉他们为那个小男孩祈祷吧！我

会好起来的。”

波拉和迈克常常给孩子们讲起上帝的众神。司各特每每表现出的热诚宽厚和仁爱之心，都让卡特夫妇确信，这孩子已经懂得一己私欲之上，另有真义永存。

司各特最近病情的恶化使牛仔队队员们焦灼不安。而当他们得知医生不能通过手术摘除所有的癌肿——因为那样会使司各特截瘫——时，他们的悲哀愈发深切起来。

撒顿教练很想为司各特做点什么有特别意义的事情。一天，他一闪念间按司各特的身材定做了一套牛仔队的训练服，寄给司各特。

“我猜这意味着我是一名真正的牛仔队队员了。”司各特在电话里说。

“你一直是牛仔队的队员，我的孩子。”撒顿保证道，“你具有不屈的战士精神。”

布莱特·瑞弗斯更是深深地为司各特坚定而快乐的情绪所感染。霍斯顿毕业后，中锋瑞弗斯成了牛仔队的核心队员，然而这个大二的学生尽管在场上表现得沉着自信，他在其他场合却落落寡合，抑郁不欢。

1993年末一个寒冷的夜晚，牛仔队迎战密苏里队。司各特在医院里看电视转播，终场前2秒钟，比分64：61，牛仔队落后3分。这时候教练示意瑞弗斯把球传给边锋，然后由后卫远投3分。然而瑞弗斯却径直投向篮筐“嗖”地一声，球随着终场的哨音应声入网。45英尺开外这不可思议的一投，使牛仔队赢得宝贵的3分。加时赛中牛仔队终于以77：73力克对手。

在那令人眩晕的一瞬，瑞弗斯觉得自己拥有了他从司各特身上看到的勇气和自信。他多么想把这一切说与司各特听，可是司各特却不在他身边。

一周之后，600余名球迷、新闻记者和球员的家人欢聚一堂，在学生联合会中心举行篮球队每年一次的宴会。欢宴将尽，瑞弗斯静静地坐在上首。他面前征程漫漫——也许是他一生中最坎坷的长路。

撒顿走向前台宣布瑞弗斯想对大家说些心里话。

瑞弗斯站在前台，下面一片静寂，偶尔听到玻璃杯的丁丁当当声。这个腼腆的球星深吸了一口气，定了定神。忽然他看到聚光灯外司各特一家正微笑注视着他。

“司各特·卡特激励着咱们球队的每一个人。他向我表明，决心和毅力就是一切。我深深地感谢他。”瑞弗斯说道，他的声音颤抖着。

瑞弗斯招呼司各特上台，司各特拄着双拐蹒跚着走来。瑞弗斯举起一个篮球，上面歪歪扭扭地写着：“致胜一投——俄克拉何马对密苏里——1993年2月24日。”

我要笑遍世界。

只有人类才会笑。树木受伤时也会流“血”，禽兽也会因痛苦和饥饿而哭嚎哀鸣，然而，只有我们才具备笑的天赋，可以随时开怀大笑。从今往后，我要培养笑的习惯。

笑有助于消化，笑能减轻压力。笑，是长寿的秘方。现在我终于掌握了它。

我要笑遍世界。

我笑自己，因为自视甚高的人往往显得滑稽。千万不能跌进这个精神陷阱，虽说我们是造物主最伟大的奇迹，我不也是沧海一粟吗？我真的知道自己从哪里来，到哪里去吗？我现在所关心的事情，十年后看来，不会显得愚蠢吗？为什么我要现在发生的微不足道的琐事烦扰我？这漫漫的历史长河中，能留下多少日落的记忆？

我要笑遍世界。

当我受别人的冒犯时，当我遇到不如意的事情时，我只会流泪诅咒，却怎么笑得出来？有一句至理名言，我要反复练习，直到它深入我的骨髓，出口成言，让我永远保持良好的心境。这句话，传自远古时代，它们将陪我渡过难关，使我的生活保持平衡。这句至理名言就是：这一切都会过去。

我要笑遍世界。

世上种种到头来都会成为过去。心力衰竭时，我安慰自己，这一切都会过去；当我因成功洋洋得意时，我提醒自己，这一切都会过去；穷困潦倒时，我告诉自己，这一切都会过去；腰缠万贯时，我也告诉自己，这一切都会过去。是的，昔日修建金字塔的人早已作古，埋在冰冷的石头下面，而金字塔有朝一日，也会埋在沙土下面。如果世上种种终必成空，我又为何对今天的得失斤斤计较？

我要笑遍世界。

我要用笑声点缀今天，我要用歌声照亮黑夜。我不再苦苦寻觅快乐，我要在繁忙的工作中忘记悲伤。我要享受今天的快乐，它不像粮食可以贮藏，更不似美酒越陈越香。我不是为将来而活。今天播种今天收获。

我要笑遍世界。

笑声中，一切都显露本色。我笑自己的失败，它们将化为梦的云彩；我笑自己的成功，它们回复本来面目；我笑邪恶，它们远我而去；我笑善良，它们发扬光大。我要用我的笑容感染别人，虽然我的目的自私，但这确实是成功之道，因为皱起的眉头会让顾客弃我而去。

我要笑遍世界。

从今往后，我只因幸福而落泪，因为悲伤、悔恨、挫折的泪水在商场上毫无价值，只有微笑可以换来财富，善言可以建起一座城堡。我不再允许自己因为变得重要、聪明、体面、强大，而忘记如何嘲笑自己和周围的一切。在这一点上，我要永远像小孩一样，因为只有做回小孩，我才能尊敬别人，尊敬别人，我才不会自以为是。

我要笑遍世界。

只要我能笑，就永远不会贫穷。这也是天赋，我不再浪费它。只有在笑声和快乐中，我才能享受到劳动的果实。如果不这样，我会失败，因为快乐是提味的美酒佳酿。要想享受成功，必须先有快乐，而笑声便是那伴娘。

我要快乐。

我要成功。

太阳并非时刻普照着大地。

葡萄也有青涩的时候。

危机并没有完全过去，和平盛世还没有到来。

很遗憾，我了解到这样一个事实。虽然在羊皮卷的启示下，我已经尝到了成功的甘露；但是我知道以后的日子并不总是在成功的颠峰上。无论我尝试了多少次；无论我在选定的事业中多么坚韧不拔，表现出色；无论我还将付出多么大的代价，挫折与失败还会日复一日，年复一年地如影随形。我们每个人，即使是最刚毅最具英雄气概的人，一生中的大部分时间都是在失败的恐惧中度过的。财富是无穷无尽的吗？不，它们永远不够。我们受到保护吗？安全吗？可是，安全又意味着什么？没有疾病，不会失业，免遭抢劫？我们有亲密的伙伴和充满爱与关怀的家人吗？友谊是永远值得信任的吗？爱会长久吗？

失败的恐惧使我们的生活笼罩在灾难的阴影中。它形形色色，变幻莫测，既是想像的又是现实的，既模糊混沌又清晰明朗，稍纵即逝却又挥之不去。为保住工作而奋斗的工人感到这种恐惧，养家糊口的成年人感到这种恐惧。这种恐惧折磨着每一个人，王子与贫儿，智者与蠢才，圣者与罪犯。过去，我不知如何对抗逆境，失败的创伤使希望的天空布满阴云，使梦想化为泡影。现在，这一切不会重演了。这是一种新的生活。无论失败何时降临，我都有方法扭转乾坤，从中获益。

在每一次困境中，我总是寻找成功的萌芽。

逆境是一所最好的学校。每一次失败，每一次打击，每一次损失，都蕴育着成功的萌芽。这一切都教会我在下一次的表現中更为出色。我不再对失败耿耿于怀，不再逃避现实，不再拒绝从以往的错误中获取经验。经验是来自苦难的精华，生活中最可怕的事情是不能从一次的失败中得到为下一次准备的智慧。每个人都有自己的学校，得到不同的经验。除此之外，别无他法。逆境往往是通向真理的重要途径。为了改变我的处境，我准备学习我所需要的一切知识。

在每一次困境中，我总是寻找成功的萌芽。

现在，我已经做好充分准备，去对抗逆境。我第一次明白，所有事情，或好或坏，或大或小，都将迅速从我身边过去。人类的成就或是大自然的杰作都转瞬即逝。生命中的一切不仅处于不断变化的状态中，而且它们本身就是从不休止、无穷无尽的变化的原因。

每天我站在峭壁上，身后是昔日无底的深渊，前方是未来，未来将淹没今天降临到我头上的一切。无论今后我面对什么样的命运，我都将细细地品味它，痛苦也会很快过去。只有少数人知道这个显而易见的真理，其它的人一旦悲剧降临，希望和目标就消失得无影无踪了。这些不幸的人们至死都在苦难的深渊中，每天如坐针毡，企求别人的同情和关注。逆境从来不会摧毁那些有勇气有信心的人们。我们每个人都将在苦难的熔炉中锤炼，并不是所有人都能再生。而我将再生。金子在火红的炭火中保存下来，毫无损失。我比金子更为珍贵。

一切终将过去。

在每一次困境中，我总是寻找成功的萌芽。

我发现苦难有许多好处，只是很少为人察觉。苦难是衡量友谊的天平，也是我了解自己内心世界的途径，使我挖掘自己的能力，这种能力在顺境中往往处于休眠状态。

一个人，从出生到死亡，始终离不开受苦。宝玉不经磨炼就不能发光。没有磨炼，我也不会完美，生命热力的炙烤和生命之雨的淋浴使我受益匪浅，但是每一次的苦难都是伴随着泪水。为什么上帝以这种方式惩罚我，让我一次又一次地失落？

现在我知道，灵魂遭受煎熬的时刻，也正是生命中最多选择与机会的时刻。任何事情的成败取决于我寻求帮助时的态度，是抬起头还是低下头。假如我只会施展伎俩，使出种种权宜之计，那么机会也就永远失去了。我会生活得不那么富裕，成就也不太大，痛苦更深，更加可怜，更加渺小。但是，如果我信奉上帝，那么从此以后，任何苦难都将成为我生命中胜利的转折点。

在每一次苦难中，我总是寻找胜利的萌芽。

无论何时，当我被可怕的失败击倒，在第一次的阵痛过去之后，我要想方设法将苦难变成好事。伟大的机遇就在这一刻闪现，这苦涩的根必将迎来满园芬芳。

在每一次困苦中，我总是寻找成功的萌芽。

在我家那本有些年头的“家庭圣经”里，有一页是用来专门记载特别的日子的，多半有说明，不是婚丧，就是生日。也有些日子未加注明，好像写的人不忍心把所发生的事记录下来。这样的日子当中，有一个是墨水已经退了色的，日期是1926年10月18日。

那天早晨，和往常一样，我和我的路姐为了该轮到谁洗碗，吵了一架。我们讨厌洗碗，因为这活儿太没意思了。但是这样的争吵并不影响我们互相之间以及家人之间的深厚感情。我们的家人当中还有爷爷和奶奶。

那天，在上学的路上，经过齐默太太家时，她兴冲冲地对我们说道：“你们放学后，到我这里来一下，我给你们一瓶我自己做的苹果黄油酱。”

学校里的过道很挤，学生们吵吵嚷嚷、推推搡搡。我听到一个老师很气愤地对另外一个老师发牢骚：孩子们都是些以自我为中心、不识好歹、没有良心的人，他们对别人的需要麻木不仁，视而不见。她那气愤的言语，有几个字眼儿对我来说是陌生的，但我可以肯定，它

们不是赞美的词。后来我把它们记在生字本子里，又过了一阵，我查了查了这些词的意思。有一个“P r e c e p t i o n”，真使我神往。它的意思是一种洞察力，理解力或是通过感官得到的直接的判断。无疑地，我们都缺乏这种“P r e c e p t i o n”。

放学后回到家，正准备吃晚饭，传来了敲门声。原来是和父亲一起在矿上做工的哈里先生。他的脸色刷白，双手在发抖，问我：“你母亲在家吗？”“什么事情？”已经站在门口的妈妈把我推到一边，问道。“出事了，比尔太太。”哈里先生轻声说道。“是威尔逊吗？”妈妈用近乎耳语的声音问。

哈里先生点点头，接着说：“还算运气，我们拦住了一辆快车，把他送到圣路易一个设备良好的医院里去了。他的胳膊被皮带缠住了，正在对他进行全力抢救。”母亲已经解下了围裙，用手整一整头发，对围在门口的我们几个孩子说：“现在，我要出去几天，你们要和平常一样，乖乖地上学，帮助爷爷、奶奶做些家务活。一切都不会有问题的。”

但是一切都有问题。几天后，爷爷去了趟圣路易，回来后告诉我们，父亲的一只胳膊恐怕保不住了。实际上，父亲的一只胳膊已被截掉了，只不过爷爷认为，像这样的坏消息，不要一下子，而要一点点地告诉我们。

母亲回来后，我们知道了事情的真相，但是这个真相太残酷了，使我们小小的脑袋瓜接受不了。一定的。每天都有可能，我们会听说这不是真的。一定的，我们会听说，这个抱着、甩着我们玩的肌肉发达的胳膊已经接好了。

母亲告诫我们：“当爸爸回来时，你们不要在他面前哭，也不要表现出好像发生了什大事的样子。日子要像平常一样过下去。你们知道，生活就是这样的，这才是爸爸的愿望。”

像平常一样过日子！是不是母亲受的刺激太大了，她这些话都有些语无伦次了。

爸爸是在夜里被人送回家的。我们什么都听见了，但是假装睡觉。妈妈说过：“爸爸一路上回来会很累的，你们最好在早上见他。”

这一夜真长。明天，我们将做什么？说什么？父亲将会是什么样子？

第二天早晨，父亲坐在厨房壁炉旁的椅子上。他看上去白了，也瘦了。炉火照着他那长长的瘪瘪的袖子。到了一定的时候，我和姐姐可能会习惯被他用一只手的拥抱，但那第一次，那可怕的空缺，那少了一只手的拥抱，只能使人感到心如刀割。我喉咙口噎住了。

日子要像平常一样过下去！可怎么过得下去！？

最后，路姐把椅子往后一推，对我说：“今天该轮到你洗碗了。”我明明记得，不该轮到。我憋着气什么也没有说。哼！在刚刚回到家，只有一只胳膊的爸爸面前，第一件事就是吵架，那我不就是那个、那个什么词儿来着，噢，是“不知好歹，没有良心”的人。“就该轮到你啦！”路姐说，好像我已经说了不肯洗似的，她用的是平常吵架的那种调调。然后，她的眼睛微微地闪了一下，把我要开口说的话挡了回来。我顿时明白了什么，“不该轮到！”我像平常一样火了。“就该是你！”

“孩子们！孩子们！”母亲用安详、自然、带点欣慰的口气阻止了我们。我们走到母亲的身旁，眼睛扫过父亲的脸。他在微笑，那是一切都好、心满意足、总算到了家的微笑。

人生有时颇感寂寞，或遇到危难之境。人之心灵，却能发出妙用，一笑置之，于是又轻松下来。这是好的，也可以看出人之度量。古代名人，常有这样的度量，所以成其伟大。希腊大哲人苏格拉底，娶了姗蒂柏（X a n t i p p e），她是有名的悍妇，常作河东狮吼。传说苏氏未娶之前，已经闻悍妇之名，然而苏氏还是娶她。他有解嘲方法，说娶老婆有如御马，御马没有什么可学，娶个悍妇，于修心养性的功夫大有补助。有一天家里吵闹不休，苏氏忍无可忍，只好出门。正到门口，他太太由屋顶倒一盆水下来，正正淋在他的头上。苏氏说。“我早晓得，雷霆之后必有甘霖。”真亏得这位哲学家雍容自若的态度。

林肯的老婆也是有名的，很泼辣，喜欢破口骂人。有一天一个送报的小孩子，十二三岁，

不知道送报太迟，或有什么过失，遭到林肯太太百般恶骂，骂不绝口。小孩去向报馆老板哭诉，说她不该骂人过甚，以后他不肯到那家送报了。这是一个小城，于是老板向林肯提起这件小事。林肯说：“算了吧！我能忍她10多年，这小孩子偶然挨骂一两顿，算什么？”这是林肯的解嘲。

中国有句老话，叫做“塞翁失马，焉知非福”。林肯以后成为总统，据他小城的律师同事赫恩顿（Herdon）写的传记，说是应归功于这位太太。赫恩顿书中说，林肯怪可怜的，每星期六半夜，大家由酒吧要回家时，独林肯一人不大愿意回家。所以林肯那副出人头地、简练机警、应对如流的口才，全是在酒吧中学来的。又苏格拉底也是家里不得安静看书，因此成一习惯，天天到市场去，站在街上谈空说理，因此乃开始“游行派的哲学家”（Peripatetic School）的风气。他们讲学，不在书院，就在街头逢人问难驳诘。这一派哲学家的养成，也应归功于苏婆。

关于这类的故事很多，尤其关于几个名人临终时的雅谑。这种修炼功夫，常人学不来的。苏格拉底之死，由柏拉图写来是最动人的故事。市政府说他巧辩惑众，贻误青年子弟，赐他服毒自尽。那夜他慷慨服毒，门人忍痛陪着，苏氏却从容阐发真理。最后他的名言是：“想起来，我欠某人一只雄鸡未还。”叫他门人送去，不可忘记。这是他断气以前最后的一句话。金圣叹判死刑，狱中发出的信，也是这一派。“花生米与豆腐干同嚼，大有火腿滋味。”（大约如此。）历史上从容就义的人很多，不必列举。

西班牙有一传说，一个守礼甚谨的伯爵将死，一位朋友去看他。伯爵已经气喘不过来，但是那位访客还是喋喋不休长谈下去。伯爵只好忍着静听，到了最后关头，伯爵不耐烦对来客说：“对不起，求先生原谅，让我此刻断气。”他藏身朝壁，就此善终。

我尝读耶稣最后一夜对他门徒的长谈，觉得这段动人的议论，尤胜过苏氏临终之言，而耶稣在十字架上临死之言：“上帝啊，宽恕他们，因为他们所为，出于不知。”这是耶稣的伟大，出于人情所不能及。这与他一贯的作风相同：“施之者比受之者有福。”可惜我们常人能知不能行，常做不到。

一个年轻的朋友写信问我：“应该做一个什么样的人？”我回答他：“做一个战士。”

另一个朋友问我：“怎样对付生活？”我仍旧答道，“做一个战士。”

《战士颂》的作者曾经写过这样的话：

“我激荡在这绵绵不息、滂沱四方的生命洪流中，我就应该追逐这洪流，而且追过它，自己去造更广、更深的洪流。

我如果是一盏灯，这灯的用处便是照彻那多量的黑暗。我如果是海潮，便要鼓起波涛去洗涤海边一切陈腐的积物。”

这一段话很恰当地写出了战士的心情。

在这个时代，战士是最需要的。但是这样的战士并不一定要持枪上战场。他的武器也不一定是枪弹。他的武器还可以是知识、信仰和坚强的意志。他并不一定要流仇敌的血，却能更有把握地致敌人的死命。

战士是永远追求光明的。他并不躺在晴空下享受阳光，却在暗夜里燃起火炬，给人们照亮道路，使他们走向黎明。驱散黑暗，这是战士的任务。他不躲避黑暗，却要面对黑暗，跟躲藏在阴影里的魑魅魍魉搏斗。他要消灭它们而取得光明。战士是不知道妥协的。他得不到光明便不会停止战斗。

战士是永远年轻的。他不犹豫，不休息。他深入人丛中，找寻苍蝇、毒蚊等等危害人类的东西。他不断地攻击它们，不肯与它们共同生存在一个天空下面。对于战士，生活就是不停地战斗。他不是取得光明而生存，便是带着满身伤疤而死去。在战斗中力量只有增长，信仰只有加强。在战斗中给战士指路的是“未来”，“未来”给人以希望和鼓舞。战士永远不会失去青春的活力。

战士是不知道灰心与绝望的。他甚至在失败的废墟上，还要堆起破碎的砖石重建九级宝塔。任何打击都不能击破战士的意志。只有在死的时候他才闭上眼睛。

战士是不知道畏缩的。他的脚步很坚定。他看定目标，便一直向前走去。他不怕被绊脚石摔倒，没有一种障碍能使他改变心思。假象绝不能迷住战士的眼睛，支配战士的行动的是信仰。他能够忍受一切艰难、痛苦，而达到他所选定的目标。除非他死，人不能使他放弃工作。

这便是我们现在需要的战士。这样的战士并不一定具有超人的能力。他是一个平凡的人。每个人都可以做战士，只要他有决心。所以我用“做一个战士”的话来激励那些在彷徨、苦闷中的年轻朋友。

许多人曾对我说过这样的话：“为了成功，我曾试了不下上千次，可就是不见成效。”

你相信这句话是真的吗？别说他们没试过上百次，甚至于有没有10次都颇令人怀疑。

或许有些人曾试过8次、9次，乃至10次，但因为不见成效，结果就放弃了再试的念头。

成功的秘诀，就在于确认出什么对你是最重要的，然后拿出各样行动，不达目的誓不休。

在此，我要跟各位举个例子，不知道你是否听过桑德斯上校的故事。他是“肯德基炸鸡”连锁店的创办人，你又知道他是如何建立起这么成功的事业吗？

是因为生在富豪家、念过像哈佛这样著名的高等学府、亦或是在很年轻时便投身于这门事业，你认为是哪一个呢？

上述的答案都不是，事实上桑德斯上校于年龄高达65岁时才开始从事这个事业，那么又是什么原因使他终于拿出行动来呢？

因为他身无分文且孑然一身，当他拿到生平第一张救济金支票时，金额只有105美元，内心实在是极度沮丧。他不怪这个社会，也未写信去骂国会，仅是心平气地自问这句话：“到底我对人们能做出何种贡献呢？我有什么可以回馈的呢？”

随之，他便思量起自己的所有，试图找出可为之处。头一个浮上他心头的答案是：“很好，我拥有一份人人都会喜欢的炸鸡秘方，不知道餐馆要不要，我这么做是否划算。”

随即他又想到：“要是我不仅卖这份炸鸡秘方，同时还教他们怎样才能炸得好，这会怎么样呢？如果餐馆的生意因此而提升的话，那又该如何呢？如果上门的顾客增加，且指名要点炸鸡，或许餐馆会让我从其中抽成也说不定！”

好点子固然人人都会有，但桑德斯上校就跟大多数人不一样，他不但会想，且还知道怎样付诸行动。随之他便开始挨家挨户地敲门，把想法告诉每家餐馆：“我有一份上好的炸鸡秘方，如果你能采用，相信生意一定能够提升，而我希望能从增加的营业额里抽成。”

很多人都当面嘲笑他：“得了吧，老家伙，若是有这么好的秘方，你干嘛还穿着这么可笑的白色服装？”

这些话是否让桑德斯上校打退堂鼓呢？丝毫没有，因为他还拥有天下第一号的成功秘方，我称其为“能力法则”(Personal Power)，意思是指“不懈地拿出行动”：

在你每当做什么事时，必得从其中好好学习，找出下次能做得更好的方法。桑德斯上校确实奉行了这条法则，从不为前一家餐馆的拒绝而懊恼，反倒用心修正说词，以更有效的方法去说服下一家餐馆。

桑德斯上校的点子最终被接受，你可知先前被拒绝了多少次吗？整整1009次之后，他才听到了第一声“同意”。

在过去两年时间里，他驾着自己那辆又旧又破的老爷车，足迹遍及美国每一个角落。困

了就和衣睡在后座，醒来逢人便诉说他那些点子。他为人示范所炸的鸡肉，经常就是裹腹的餐点，往往匆匆便解决了一顿。

在历经1009次的拒绝，整整两年的时间，有多少人还能够锲而不舍地继续下去呢？真是少之又少了，也无怪乎世上只有一位桑德斯上校。我相信很难有几个人能受得了20次的拒绝，更遑论100次或1000次的拒绝，然而这也就是成功的可贵之处。

如果你好好审视历史上那些成大功、立大业的人物，就会发现他们都有一个共同的特点：不轻易为“拒绝”所打败而退却，不达成他们的理想、目标、心愿就绝不罢休。

迪斯尼为了实现建立“地球最欢乐之地”的美梦，四处向银行融资，可是被拒绝了302次之多，每家银行都认为他的想法怪异。

其实并不然，他有远见，尤其是有决心要实现。今天，每年有上百万游客享受到前所未有的“迪斯尼欢乐”，这全都出于一个人的决心。

当我还住在那间寒伧的单身公寓并在浴缸中清洗碗盘的日子里，就不时提醒自己上述那些感人事迹，我对自己说任何问题都不会长久存在，也不会一直影响我的人生。只要我能不断拿出行动，积极且有建设性的行动，那么那些问题就会迎刃而解。

此外，我也这么想：“纵使此刻的情况不佳，但依然有些值得感恩的地方，例如还有两位好朋友、脑筋也没错乱，甚至于还能呼吸。”

我不断地提醒自己留意所想要的，别只看见问题却不见解决的办法。我更告诫自己，即使那些问题此刻困扰着我，但绝不会一辈子缠着我而不去。因此，我决定不管在金钱上或心情上有多么不顺遂，都绝不让生命再陷在其中。同时我也认定，自己的命运并不是真那么糟，只是好时光尚未到来罢了。

我相信，只要能不断辛勤灌溉所种下的种子——持续去做对的事情——那么就会走出人生的冬季、进入春季，多年看似不见成效的努力就终必有收成的一天。

我不会再那么死心眼，一再重复做那相同的事，却寄望会有不同的结果；相反的，我要不断另辟新径，直到找着自己所想要的答案。多方面一致地去尝试，凭毅力与弹性去追求所企望的目标，至终必然会得着所要的，可千万别在中途便放弃希望。

这句话说来简单，但我相信你一定会从内心同意，就从今天起拿出必要的行动，哪怕那只是小小的一步。很多人会接受这个道理，但为何不马上拿出行动来呢？

答案是他们害怕失败。

为什么接受失败是那么地困难？我宁愿牺牲我的幸福，也不愿意承认我失败了。

你所问的问题是那些被训练成自我主义者的问题。很不幸地，整个基于现代心理学的现代教育都教导每一个人要成为一个自我主义者，要成为强者，要结晶起来。

那个观念是：准备把你教育好去应付竞争的世界，它是一个经常性的战争，每一个人都是你的敌人，因为每一个人都是你的竞争者。除非你有一个非常强的自我，否则你无法成为一个总统，你无法成为一个首相，你无法很成功地变成世界上最富有的人，你将会保持默默无闻！被留置在路边，而整个竞争者的队伍将会走在你前面，你将会被每一个人压在下面。从最开始，每一个小孩就被灌输这样的恐惧——你必须非常强，否则你将会被压扁。每一个人都试图以某种方式来求得胜利，每一个人都竞争，想要超越别人，想要变成特别的人。你所问的问题就是来自这种错误的教导，这种完全不合乎人性的教导。你是一个错误世界、错误文明和错误教育系统下的牺牲者。

你会说：“为什么接受失败是那么困难？”它会伤到自我，否则是没有问题的。你觉得不必要地担心说你无法接受失败。你说：“我宁愿牺牲我的幸福也不愿意承认我失败了。”想

要竞争的那个概念就是自我主义的，它是病态的。成为一个失败者并没有什么不对，勇敢地成为一个全然的失败者！做任何你所能做的事，如果结果还是失败，那么就带着尊严来接受它。一定有人会失败，有人会胜利，有时候换个口味，失败也不错，从失败中可以学习到的跟从胜利中可以学习到的一样多。你可以学习无我，你可以学习谦虚，你可以学习接受一切生命所带给你的，所有这些事情都将会使你成熟。那么谁会去管谁是胜利者，谁是失败者？

人们会很不必要地顾虑到整个世界都在看他们，但是事实上没有人有时间来看他们，每一个人都只对他自己的竞争有兴趣。

一个人必须把人生看成几乎就像是一个游戏的地方，一个人必须学习游戏风度，一个人必须知道有人会是成功者，有人会是失败者。如果你是一个谦虚的人，你一定会喜欢你自己成为一个失败者，而不要剥夺别人的胜利。或许你从来没有想过有可能因为你把成功让给别人去享受，因而你能够享受那个失败。他的胜利要依靠你，你本来可以剥夺他的胜利。

你似乎是一个非常严肃的人。把生活当成游戏，享受它的每一面：失败、胜利、走入歧途或是找到正确的途径、夜晚的黑暗或很美的黎明。两面都享受，享受所有的可能性，从每一个经验学习某种能够使你更成熟的部分，学习比较不要那么严肃，而比较有了解性一些，具有一点幽默感。

1 8 9

不要让小事使你垂头丧气

戴尔·卡耐基①

①冯友兰：（1 8 9 5—1 9 9 0），中国当代哲学家。本文选自李中华编《冯友兰学术文化随笔》，北京，中国青年出版社，1 9 9 6。

1 9 0

人生的意义及人生中的境界

冯友兰①

①琼·比尔·莫斯雷：著名作家、哲学家。

目

关于洞察力的问题

琼·比尔·莫斯雷①

第 4

①戴尔·卡耐基：2 0 世纪最伟大的人生导师，一生中写作了《语言的突破》、《人性的弱点》、《美好的人生》、《伟大的人物》、《人性的优点》、《快乐的人生》等书。

坚信自己

杰克·坎菲尔 马克·汉森①

写给年轻人

riting to the youth

W

①本文节选自《心灵鸡汤》。

从逆境中奋起①

杰克·坎菲尔 马克·汉森

我要笑遍世界①

奥格·曼狄诺

太阳并非时刻普照着大地①

奥格·曼狄诺

傲视逆境

论解嘲

林语堂

做一个战士

巴金①

坚持到底的报酬

安东尼·罗宾

①巴金：原名李尧棠，祖籍浙江嘉江，生于四川成都一个官宦家庭。五四运动中接受民主主义和无政府主义思潮。参加进步刊物《半月》的工作，参与组织“均社”。本文节选自《巴金文集》第15卷。

成功与失败的游戏

奥修

①杰克·坎贝尔 马克·汉森：著名的《心灵鸡汤》的作者。本文节选自此书。

①本文节选自《十卷羊皮卷》。

本文节选自《十则成功誓言》。

人是为明天活着的，因为记忆中有朝阳晓露；假若过去的早晨都似地狱那么黑暗丑恶，盼明天干嘛呢？是的，记忆中也有痛苦危险，可是希望会把过去的恐怖裹上一层糖衣，像看着一出悲剧似的，苦中有些甜美。无论怎说吧，过去的一切都不可移动：实在，所以可靠。明天的渺茫全仗昨天的实在撑持着，新梦是旧事的拆洗缝补。

对了，我记得她的眼。她死了好多年了，她的眼还活着，在我的心里。这对眼睛替我看守着爱情。当我忙得忘了许多事，甚至于忘了她，这两只眼会忽然在一朵云中，或一汪水里，或一瓣花上，或一线光中，轻轻的一闪，像归燕的翅儿，只须一闪，我便感到无限的春光。我立刻就回到那梦境中，哪一件小事都凄凉，甜美，如同独自在春月下踏着落花。这双眼所引起的一点爱火，只是极纯的一个小火苗，像心中的一点晚霞，晚霞的结晶。它可以烧明了流水远山，照亮了春花秋叶，给海浪一些金光，可是它恰好的也能在我心中，照亮了我的泪珠。

它们只有两个神情：一个是凝视，极短极快。可是千真万确的是凝视。只微微的一看，就看到我的灵魂，把一切都无声的告诉了给我。凝视，一点也不错，我知道她只须极短极快的一看，看的动作过去了，极快的过去了，可是，她心里看着我呢，不定看多么久呢！我到底得管这叫做凝视，不论它是多么快，多么短。一切的诗文都用不着，这一眼道尽了“爱”所会说的与所会做的。另一个是眼珠横着一移动，由微笑移动到微笑里去，在处女的尊严中笑出一点点被爱逗出的轻佻，由热情中笑出一点点无法抑止的高兴。

我没和她说过一句话，没握过一次手，见面连点头都不点。可是我的一切，她知道；她的一切，我知道。我们用不着看彼此的服装，用不着打听彼此的身世，我们一眼看到一粒珍珠，藏在彼此的心里；这一点点便是我们的一切，那些七零八碎的东西都是配搭，都无须注意。看我一眼，她低着头轻快地走过去，把一点微笑留在她身后的空气中，像太阳落后还留下一些明霞。

我们彼此躲避着，同时彼此愿马上搂抱在一处。我们轻轻地哀叹；忽然遇见了，那么凝视一下，登时欢喜起来，身上像减了分量，每一步都走得轻快有力，像要跳起来的样子。

我们极愿意说上一句话，可是我们很怕交谈。说什么呢？哪一个日常的俗字能道出我们的心事呢？让我们不开口，永不开口吧！我们的对视与微笑是永生的，是完全的，其余的一切都是破碎微弱，不值得一做的。

我们分离有许多年了，她还是那么秀美，那么多情，在我的心里。她将永远不老，永远只向我一个人微笑。在我的梦中，我常常看见她，一个甜美的梦是最真实，是纯洁，最完美

的。多少人生中的小困苦小折磨使我丧气，使我轻看生命。可是，那个微笑与眼神忽然的从哪儿飞来，我想起惟有“人面桃花相映红”差可托拟的一点心情与境界。我忘了困苦，我不再丧气，我恢复了青春。无疑的，我在她的洁白的梦中，必定还是个美少年呀。

春在燕的翅上，把春光颤得更明了一些，同样，我的青春在她的眼里，永远使我的血温暖，像土中的一颗子粒，永远想发出一个小小的绿芽。一粒小豆那么小的一点爱情，眼珠一移，嘴唇一动，日月都没有了作用，无论到什么时候，我们总是一对刚开开的春花。

不要再说些什么，不要再说些什么！我的烦恼也是香甜的呀，因为她那么看过我！

在爱情方面，大自然给我们提供的，只是一些天然因素，诸如两性的区别、人类的繁殖滋生、人的本能需要。但是人类若不对这些天然因素进行“加工”，而一味听凭自己本能行事，那就和野兽无异了。人之所以有别于动物，就在于人能在本能的地基上修筑起细微复杂的感情大厦。爱情可以使人高尚纯洁，让人的精神升华。古往今来，有过多少崇高瑰丽的爱情篇章，爱情的力量真是巨大无比啊！

恋人的选择在一生中某个时期，特别是青少年时期，心中容易萌发爱情的幼芽，产生一种潜在而令人兴奋的欲念。它在心头燃烧，不时激起内心的骚动和期望。在这个时期，许多青年都爱把书中的人物或著名演员当做自己心中的模特儿。当某个人吻合了他（她）理想中的异性，就能唤起他（她）的爱恋。我们所钟爱的对象，往往是第一个打动我们心灵的人。所以很多人在邂逅相遇之后，就心心相印，不能忘怀，一见钟情。当然，产生爱情的原因很多，也很微妙。邂逅相遇能产生爱情，胜利的荣耀也能唤起爱情；甚至有时候，一个偶然的机遇会使人产生一种幻想，从而激起精神和心灵的期待；有时忽然看到一副面容，或听到一句谈话，于是四目相接，两心暗许，爱情的种子便在心中开始萌发。

每个人都有自己的审美标准和对美的执著的追求。而要在芸芸众生之中，寻找出一个和自己的理想相吻合的对象却是不容易的，一旦这个人出现在她（他）的面前，或者他（她）发现了这么一个人，他就会欣喜若狂，油然升起一股爱的激情。

有些人的外表令人迷恋，有的人却以优雅的举止和言谈取胜。但真正的爱情必定是在倾慕对方外表和心灵的基础上建立起来的，缺乏内涵的外表美是容易凋谢的花朵。在选择配偶的时候，不可忽视一见钟情的因素，但也不可只凭一见钟情而匆匆决定。

当然，也有些人既无奇特的艳遇，又无法通过心灵的撞击来找到生活的伴侣。

于是不得不反复考虑，用权衡利弊的办法选择自己的对象。在这种情况下，就要考虑对方的气质、脾气，看他是否有耐性和幽默感，看能否建立一个和谐的家庭。家庭环境对爱情生活的影响不容低估，在戒律重重的不利环境中，爱情之花会须臾凋谢。

女子大多喜欢性格坚毅、富有男性气质的丈夫，而男子往往想找一个温柔顺从的妻子。但也有一些年轻姑娘声称要找绝对听从她们指挥的丈夫。然而，我却从未发现，一个妻子和一个任她指挥但不受她尊敬的丈夫在一起有过真正的幸福，也没有听说过哪个丈夫和一个只会百依百顺的妻子在一起有过真正的爱情。

爱情的产生一般来说，爱情都是从心灵的撞击开始的。撞击的导火线又常常是倾慕或者某些应和了人们内心的追求和期待的事件和因素。心灵受到撞击之后，暂时的分离往往会成为孕育爱情的良好温床。相反，如果随即长久相处便会很快暴露各自身上的一些弱点，这些弱点本来无可厚非，但对爱情的幼芽会造成致命的摧残。双方暂时的分离的作用就在于它能使对方用理想化了的色彩描绘她（他）心中的人儿。法国著名作家司汤达把这种理想化称为“美的升华”。

经过主观的理想化之后，我们所爱的人在我们心目中就会高于自己。法国著名作家普鲁斯特说：“爱情常常是主观的。”我们所爱的人往往不是对方本人，而是被我们的理想所美化

升华了的人。

经过美化升华之后，双方再次见面就不会因为过多的接触而抹掉爱情的光彩了。理想化的巧手会在你眼前布起一层幕纱，即便你所爱的人以他的本来面目出现在你眼前，你见到的很可能还是理想中的他（她）。因为，我们见到心上人的喜悦掩盖了一切。处于迷朦喜悦状态中的恋人无疑是幸福的，但这样的幸福如果没有新的因素加以充实，又往往是短暂的。正如炉膛里没有燃料，便无法保持炉子的温度一样。所以，相爱的双方从第一天起就要不断地陶冶性情，增强气质，用知识来武装和充实自己。

在爱情的萌芽时期，恋人的每一个眼神，手的每一次接触，以及每一句急促的答话，都能催发爱情的生长。

在爱情尚未明朗化的时候，男女之间的猜疑会不时给爱情投下一道道阴影。青年男女在初恋阶段疑心特别重，一方稍有动静，就能引起另一方不安，他（她）可能用侦探似的眼审视你的目光，找出目光背后的含义，然后搜肠刮肚地揣度自己的过失。其实，初恋的猜疑很多属于“自寻烦恼”。比如，矜持常常被误认为是冷漠、高傲，其实这种矜持往往不过是掩饰自己羞涩的一种表现罢了。

爱情的维持一旦产生后，就要精心地加以维护。新奇的魅力，只是昙花一现而已。初恋的时候，男女双方都能从对方身上发现许多新奇的东西。童年时代的回忆，甜蜜的歌声，娓娓动听的故事，情人的温存，都能使初恋的日子异常甜美。日久天长，先前动人的故事讲完了，夫妻之间的新奇感不多了，随之而来的是对爱情的考验。

有一个很有趣的现象：在餐厅里，如果你仔细观察桌旁一对对沉默不语的夫妇，你会发现他们沉默的时间和他们在一起生活的时间往往成正比。夫妻之间不正常的沉默是缺乏智慧的结果。智慧体现在爱情之中，这就是说，要不断用新的因素来充实和维持爱情。

第一、夫妻之间，应该自然，切忌做作。矫揉造作既不给人美感又不能持久。

明智的夫妇都力求使对方保持自然状态。既然你选择了对方，就应该让对方保持自己的个性，发挥自己的特长。

第二、男方要了解女方的心理特点，要了解感情在她们心中所占的比重。女人比男人更容易受情绪的支配。她们的感情细腻，又极为敏锐。与妻子的小冲突常常要靠温存、沉默和忍耐去解决，而说理往往无济于事。如果男方老是计较女方的情绪波动和日常琐事，势必会造成夫妻不和。气量大是爱情生活中不可缺少的气质，男方尤其应该如此。

第三、夫妻之间应该相敬如宾。夫妻之间的尊重，必要的礼节，不能和虚情假意同日而语，这和保持自然的状态也不矛盾。

第四、保持幽默感和浪漫色彩。

第五、适当的分离，以便给对方美化升华的机会。

第六、夫妻间要互相信任。可以说，没有信任，就没有爱情。

第七、夫妻间应该有必要的正常的思想交锋，但不宜激烈争执。思想交锋的目的是要通过波动使感情进一步融洽起来，但不可伤害对方的感情。

第八、夫妻之间要相互体贴并善于体贴。经常交流思想，互敬互爱。

你若想获得你心爱的姑娘的爱情，那你必须要有恒心。初遭拒绝时不必气馁，只要你坚持不懈去追求，她总有一天会动心的。因为女性一旦习惯了某些事物，就喜欢让那件事继续维持下去，否则，她心理就会不平衡。

朋友，只要你多下功夫，耐心等待，坚持一段时间后，她的芳心就会被你的诚实打动。你要攻克爱情堡垒，不妨试用以下几种方法：

1. 紧迫盯人的“三段式”

一般人在求爱遭到对方拒绝时，往往找不到可下的台阶，处境十分尴尬和狼狈，有的就此一蹶不振，彻底败下阵来。

因此，我们向您介绍墨西哥电视连续剧《卡卡》中男主人公何塞·米盖尔紧追盯人的“三段式”：

当女方说“我不再爱你”，“我现在对你已经无法产生兴趣”时，何塞·米盖尔毫不气馁，反而从容不迫地说：“这不是你的心里话！”这种应对方法既给自己一个可下的台阶，避免了窘迫的处境，又给女方一个挽回的机会。

当女方说“我确实是这么想的”，“这的确是我的心里话”时，何塞·米盖尔答道：“你不要再欺骗自己了。”这样的话与上面的答法有异曲同工之妙。

当女方反复强调“我……我……根本没有在欺骗自己”时，何塞·米盖尔也不慌不忙地说：“你不要这样讲了，其实你的心中只有我！”

如此采用紧追不放的“三段式”，不仅使自己漂亮地走下台阶，而且，也给对方留有收回此话的余地。如此反复强调，使对方感情软化后，觉得她不该就这样拒绝你，你对她是诚实的，最终也就回心转意了。

2. 一再重复

假若你每天都给你所钟情的姑娘打电话，也许刚开始时，她会觉得你很讨厌，说不定还会给你点颜色瞧瞧。但是，只要你坚持，终有一天，你的行为会感动她，原来对你不屑一顾的她，态度会有个180度的大转变，甚至变得令你感到惊讶。

这个时候，你便可以“乘虚而入”，紧接着连中午饭后也给她打电话。这样持之以恒地不断通话，即使对方是个木头人，也会被你的紧追不舍的诚心诚意所征服。

这事的确有点令人费解。为什么当初讨厌得不得了的男人，最后会令她倾心呢？大概主要的原因，还是那个男人每打一个电话的作用吧。

一般说来，女性多半是较保守、较被动的，且对事物的变化多端，很容易起疑心，有打破沙锅问到底的倾向。她们喜欢轻松地“拥有”什么，而对“缺少”和“失去”感到紧张，于是就会产生强烈的“渴求”愿望，从而去“寻找”。

像前面那样每天一个电话，这种日常公式化的行为，一旦成为习惯，她就会持续下去。如果习惯化的动作或行为突然中止了，就好比大热天突然停了自来水，定叫人惶惑与不安。

前面叙述过的那位臣服于电话攻势的女子，以她的立场，最初对你不是感到厌烦和迷惑不解吗？但是，每天都同一个时间来电话，不知不觉中，厌烦转变成了乐于接受。换句话说，时间改变了她的观点，有首歌叫《爱与不爱之间》，大概就是这个意思吧！在她的意识里，已把接这个男子的电话为不能缺少的生活习惯了。由此看来，“女人心，海底针”这句话，并不是没有道理的，问题是你要有下海捞针的勇气和决心。

总之，在女性的心中，到昨天为止每天都有的“例行公事”，今天也应该有才对，日日享受的“被追”，像获得甜点心一样的东西，忽然停止对她供应，便会顿生疑窦，而希望解开这个谜，并期待重新恢复。这就是女子由被动变主动的开始。

从古到今，对女性采用单刀直入法，最初往往会使对方不易接受，产生厌恶感，但只要有心紧追不舍，就能成功，这是毋庸置疑的。

3. 追根究底

俗话说：一次不成，二次再来；二次不成，三次再来。这里说的正是说服女人的妙诀。也就是说，第一次被她的一声“不”所拒绝之后，再加一次。或许，她还会说一声“不”的，若你再问她：“真的不吗？”也许她就变了：“你猜！”而且还会含情脉脉地朝你微笑呢！

大多数的女性，在被人好意邀请时，都会被对方的虔诚所感动，而不好意思拒绝。如果真要拒绝对方的话，也会用一种缓和的口气来表示：“不知道我这样拒绝你，会不会使你太难堪？”

有的时候，女人只顾及到自己的立场，生怕别人会嘲笑她没有女人味，连假装一下再答应都不会。但更多的时候，她们会因为“他会不会因此而看轻我呢”等不安的心理，来回绝男性的邀请。因此，第一次被回绝了，请继续努力，第二次不成，相信第三次、第四次一定会成功的。

一个女性，在非常武断地拒绝别人之后，是十分软弱的，并且总会马上后悔。因此，第二次的努力，就能起缓冲作用，成为第三次成功的主要动力。

还有一种拒绝你的原因，就是不让你得到便宜，这即是她一直不肯答应你的主要原因了。

总之，这一声“不”的另一面就表示说：“我又没有好处可行。”

当然，其他因素也有，却不是我们想像得到的。但人们都知道失败是成功之母。不是吗？很多事情的成功，都是从失败中来。

能够持之以恒的人，失败算不了什么，这是成功者的必由之路。要获得美好的爱情，也必须具备这种坚定不移的精神。

年轻给予你机会去做一点什么事，或是让你有个机会将自己塑造成某一种人——喜剧演员查尔斯·卓别林，画家毕加索，还有一个作家爱德蒙·罗斯丹的戏剧中的人物西拉诺·德·贝尔拉杰克，这三个人是我尊敬的人物。我在19岁至22岁期间知道这三个人物的存在。青春中的铭刻于心的人物，一生中都不会忘记。

我从卓别林那里知道了要深深地同情弱者，懂得了人生的真正的柔情和温暖；从毕加索那里学到了应去挣脱所有的艺术规范，坚定不移地追求艺术的强烈的自我意识；并从诗人、哲学家、音乐家、剑客——万能的西拉诺那儿知道了人类自我探求的快乐和爱的极致。

你所尊敬的人物超过了平常的人在自己心目中升华，变成一个精灵，引导自己前进，你努力自己也向那境界靠近，这就是你崇拜的偶像。

顺便说一句，我深知，我不管怎样努力都成不了卓别林、毕加索。但，他们的温柔的爱和坚强的意志、巨大的能量，都成了我精神生活的食粮。西拉诺使我的心总像青年时代一样激动。

享受孤独

男子汉的特权是什么？是能够变得孤独。女人常愿成群结伴。即便说女人成了独自一人，倒也可以用孤零零一个人这样的感伤字眼来形容，却不过是指同他人或跟恋人断了关系的状态而已。

惟孤独才专属男子所能企求的境界。在多感的十年青春中，须得体验孤独的极限。立志攀登喜马拉雅山，独自横渡太平洋，这在十年青春中是可能追求得到的孤独。惟孤独才是既通静、又通动的充满自由的天地。

现在从幼儿园起就进行大家和睦相处的模范教育，且身边多是母亲和女教师。

于是，男孩都给喂养得像女孩一样。遗憾的是，到了少年期、青年期，他们也喜欢凑到一堆耍。男子气的第一要素是孤军奋战的精神。而现在呢，在这种精神刚在土壤中萌芽时，就被迅速地折断了。追求孤独的青年迅速减少。

我上旧制高中时，无论哪所学校的宿舍的歌曲中都有逍遥曲，这是一种独自在薄暮中散步时，静静哼唱的歌曲。不光是逍遥曲，有时也粗声粗气各行其事地大合唱。我呢？喜欢看着那津轻富士山方向西沉而去的夕阳，穿过苹果园，在津轻的原野上徘徊时静静地低吟。

津轻原野秋已至，落日映山时，独入丝柏林，嘲笑人间污浊事，心中嗟叹吁。

在今天的你们看来，它洋溢着古香古色的汉诗味，我们当时却争相谱曲配歌。

你们听到这些歌，会以为跟念经差不多，可我却至今都深深地从中感受到发自心底的孤

独感。

不能变得孤独的话，就不可能读书，也不能进行思考。不光限于学习，只要有某种才华的人，总发散着孤独感。在山口百惠引退前，我应邀同她谈了两个多小时的话。当时，我对百惠小姐说：“你的长处是与其他年轻歌手不同，能在大庭广众之中，使自己陷入孤独的境地。你了不起的地方在于你的心。”

百惠是个女人，却反而能够咀嚼男性才能品尝的孤独。因此，她是天才。与其他20岁左右的姑娘不同，是一个鲜见的能用确切的语言表达自己心灵的女性。

我敬爱的卓别林说：“静听树叶摇曳声、风声的心，是一颗爱艺术，爱人类的心。”

要说他的电影为什么是不朽的名作，那就是因为你拿出他的任何一部电影，其底蕴中流动着的孤独感，对无论什么时代，无论什么人种的人，都会有深深地触动。

真诚的爱

什么是真正的爱呢？这不是一句话就能说清的。为了弄清它，产生了多少文学著作，多少人从人类史开始以来就为之困扰，时有为此绝命的。

我这样认为，爱就是你念想那个人时，自己的人格升华了，并且，心中温暖的情爱燃着不灭的火。

这不是用什么结婚、友情、恋爱之类的渺小字眼所能概括的，要能一生从那个人身上获得喜悦、感动和勇气。我遇到过三个这样的女性。其中两人我连名字都不知道，不知现在在日本广阔的天空下的什么地方。

一个教给了我大自然的存在，一个教给了我活下去的尊严，一个给了我内心的温暖。我偶尔给妻子谈起她们三个。她们当然是我在结婚前遇见的，跟妻子完全不相干。不过妻子却认识到她们对我思考方式的影响，微笑处之。这是远远超过了结婚、夫妻等内容的人类之爱。

在爱的同时，必须被爱。你有全心全意爱谁的心情吗？你同兄弟姐妹相处得好吗？你是为他人尽力的人吗？你热爱自然，有爱草惜花的细微感情吗？

喜欢是爱的契机，是最容易懂的爱的一种形式之一。但光这点就太浅薄了。欧洲有一句话：“真正相爱的人在众人前拉拉手都难为情。”许多青年人也不管是不是在人前，像对待娼妇一样对待女性，那只不过是一种互相发泄性欲的异性朋友而已。

十年青春中不懂得真正的爱是纯粹崇高的感情，则会一生都只能设想低级程度的爱。

感受女性美

对男性来讲，女性本来就是不可理解的存在。尤其是在对事物的感受和思考上，你几乎会怀疑她们是和自己相同的人类。甚至有时会产生应把人类分为男类和女类这样的错觉。

十年青春中，感受过这种女性美的男人是幸福的，他一定会一生憧憬女性美，结婚后一定会待妻子和女儿好的。反之，对女性美感受迟钝的男人一定会虐待女性一辈子，并且他心里也不会萌发恋爱和爱的幼芽，而了此一生。对现在的年轻人不幸的是，宣传机器太发达。从孩提时代起，就熟悉女性模特，所以他们长大了也难以觉察，女性一根小指头的活动中，或在她听讲话时那女性特有的点头中，那女性的美和温柔，隐藏着许多能让男性感动的东西。了解女性真正的美的机会反而比从前减少了。这太可悲了。

男性对女性表示温柔有几条路可走：一类是从男子汉的勇气出发，像骑士一样地庇护女性，这是西方式的温柔；还有一类是将女性的美轻轻用两手掬起的那种温柔。极端的场合，视女性为虫芥的粗暴，有时候反而被女性认为有男子气概而加以接受，其中最为日常的，最不困难的表示，则是流露在一举手，一投足或一个眼色，或含而不露的微笑中。

可是男性对待女性，本能上就是冲动的，有时候会超越爱情中重要的点滴积累，一下子就想导出结论来，这是雄性征服本能的表现。

如果对方是一个教养低下的女性，这样做也许还过得去，至少在正正经经的小姐面前，你也这样性急，爱就会在此终结。短时间的恋爱在结婚的当口破灭了，一般缘由于此。

说得厉害些，十年青春中的爱在苦水中泡得越久，结的果实越甜！爱并非一定得结婚，只要在思念她的面容时，能唤出遥远青春年代的回忆，你对她的爱就永存心间。

遗憾的是，上帝造人时，有的方面极为不平。同样是年轻人，有的能得到爱的对象，有的小伙子却得不到。说得俗一点，在女人面前完全没有魅力的男人怎样去爱呢？

我就是个完全没有魅力的人，至少我认定自己一定没有魅力。可到了三四十岁后，在各种场合中碰上旧友，却常听旧友忽然说起，某某好奇的姑娘竟然在我完全不知道的地方悄悄地喜欢上了我。嗨，要是十年青春中所察觉的话，也好同她谈一谈！真是追悔莫及。不过，她恐怕已经嫁人为妻，过得很幸福吧，也就没必要再去吃回头草了。

我不妨自傲地说，她如果在思念我的时候既得到了快乐，又尝到了痛苦，那么我倒真的给了她一个小小的青春回忆。反之也一样。缺乏魅力的男人即便是单相思也好，对觉得美的姑娘也不是不可以遥寄些微恋慕之情的。

不敲不开，你不自叩的话，爱的心扉将永远关闭。

健康的婚姻就像避风港，我们可以在其中放松自己，在紧张的生活中恢复元气。我们需要对配偶说些积极的话。我曾请教朋友，请他们告诉我怎么说话。朋友们的回答超过了我的期望：

做得好！

你真了不起。

棒极了！

你今天看来真美！

少了你，我觉得自己不完整。

谢谢你这些年来为我所做的一切。

你在我的生命中，比孩子、事业、朋友、任何事更重要。

真高兴娶（嫁）了你。

你是我最好的朋友。

假如从头来一次，我还是要娶（嫁）你。

我今天要你。

我今天很想做。

我今天老是想着你。

在你身旁醒来真好。

我会永远爱你。

我喜欢看你微笑的眼神。

我相信你。

我永远信任你。

你让我感觉真好。

跟你结婚让我感到骄傲。

对不起。

是我的错。

你喜欢什么？

你在想什么？

说来听听。
你真特别。
真难想像没有你的生活。
真希望我是个好一点的伙伴。
我真能帮什么吗？
请为我祷告。
我今天为你祷告。
我珍惜与你共度的每一刻。
谢谢你爱我。
谢谢你接纳我。
谢谢你做我的伙伴。
你使每个日子更明亮。

阿维森纳是1000多年前生活在中东的阿拉伯医学家、哲学家、自然科学家和文学家。有一次他应召进入王宫为国王的宠侄治病。对于王侄的病，宫内御医使尽了浑身解数也不见起色，于是只好求助于医道高明的阿维森纳。阿维森纳按住病人的手，一号脉就提出要一个熟悉京城情况的人来当助手。城里还真有这样一位。来人遵嘱开始依次数说全城的大街小巷。在说到某一地名时，阿维森纳察觉到病人的脉有力地搏动了一下，他吩咐说：“现在挨个说出这条街上的每个居民的姓名。”在一连串人名中提到一个姑娘的名字时，王侄的脉搏又加快了。阿维森纳诊断说：“这个年轻人相思成疾，再好的药也莫过于让他同所爱的姑娘结婚，要不然他会因过于抑郁悲伤而不久于人世。”国王此时已别无选择，便当即择定了婚期。说也奇怪，重病的王侄听了这一喜讯很快就康复了。对于阿维森纳的绝招，王宫里的御医个个佩服得五体投地。

的确，爱情能给人无与伦比的幸福，但它也会把人引向痛苦的深渊。爱情是一种复杂和充满矛盾的感情，它往往会从一个极端滑向另一个极端，它可以表现为自我牺牲、忠贞不渝、两情缱绻和同居的欢乐，它也可以使人疑神疑鬼、妒忌误解、心灰意冷或与旧日的情人纠缠不休。

爱情中的矛盾孕育于情窦初开的时候。情人眼里出西施，所见所闻都是心上人的闪光点，缺点似乎微不足道。恋爱的究竟是现实的人，还是自己大脑所虚构的形象，这恐怕是很难分辨的。当然与此同时，爱情确也有其他感情所无法企及的、非凡的洞察力。恋人能发现对象自己都不曾意识到的蕴藏在性格和心灵中的高尚品质。

爱意味着理解。热恋中的人，特别是女子，对于情侣不需言传就能意会的本事往往感到诧异，有时自己还很模糊的愿望，对方却能一下子猜中。这正是爱情的先见之明，它使人情愫相通，心心相印。

不言而喻，婚后爱情会有不少内忧外患。最大的暗礁就在于激情蜕变为呆板的习惯，爱情失去其原有的光彩。以容貌和仪表为例，不久以前曾使情人如此动情和倾倒，然而在后来的生活中就并不觉得有什么特别的魅力。

婚后若不给爱情之花以营养，感情也就容易发生蜕变；只有常常浇灌，爱情才不会随岁月的流逝而退色，不会变成乏味的履行义务。它会悄悄地改变自己的表现形式，变得情意专注。这是旧情的延续，是更为深沉和执著的爱情。

据古老的神话说，夏娃并不是亚当的第一个妻子。一开始上帝耶和華曾为亚当用火造了一个美女。亚当是上帝用泥土造的，这个美女与他气味不投，无法共同生活下去，她便离开了亚当。上帝见亚当终日愁眉不展，便决定再为他造一个合适的女伴。耶和華抽取亚当的一根肋骨（即使用同样的材料）造出了夏娃。这个“骨肉相依”的女人就成了亚当最忠实的生

活伴侣。

这段神话已提示人们：稳固的爱情取决于男女双方的同一性，这种同一性在心理学上被称为相容性。大部分家庭冲突的一条重要原因就是缺乏“心灵上的一致”。

当然不能把“相容”理解为两个人毫无二致。重要的是生活目标的一致，有共同的价值观念，有相应的文化水平。比如说，两个极端自私的人未必能相容，他们自顾追求个人的特权，谁都想占上风而不肯让步，夫妻反目也就在所难免。气度恢宏者与小肚鸡肠者、满腔热忱者与落落寡合者结为夫妻，日子也不会过得很顺利。

爱上一个不相容者是完全可能的，但是能使爱情地久天长的只有相容的夫妻。在共同的天性中有着共同的生活需要。夫妻之间某些局部的不一致，以及作为这种不一致的结果而出现的一段时间的冷淡都会存在，但是只要真情在，有维持家庭的愿望，这种不一致并不会导致家庭危机。

有一个快被人们忘却了的古老传说。其中讲到在很久很久以前，人完全不是现在这个样子。当时世界上人无男女之分，当然也没有家庭问题和夫妻冲突。那时生活和繁衍的是两性人。这种男女同体的人个个长相俊美，又聪慧又仁慈，而且都有回天之力。有一次主神宙斯发现了这些两性人，生怕他们的力气愈来愈大，有朝一日会威胁天上诸神的安全，宙斯便把这些大力士都劈成两半，搅乱之后撒到世界各个角落。

结果，从那遥远的年代起，人出于本能一直在寻找自己的另一半，找呀找呀，有时要找上一辈子……

昂克·奥和他的配偶是两只漂亮的大雁，体重将近13磅。细长的脖子上长着乌黑发亮的羽毛，颌下有一片雪白的毛，像一个小围嘴。身体结实，体形匀称优美，走起路来气派庄严。

他们相互知疼着热。从北极圈到美国的切萨皮克湾，他们已飞过四个来回。在空中，彼此了解意向；在地面，总觉得对方的安危自己有责。大雁在动物界与众不同，他们雌雄配对，始终不渝。昂克·奥和他的配偶是永久的伴侣。

九月里的一天，昂克·奥、他的配偶和5个孩子加入雁群，腾空而起，排成一个人字形的队列，飞向南方。这种迁徙是自然界的奇迹。只见成百、成千、成百万只的大雁展翅高飞，离开加拿大的北极地带。他们在长时间的飞行中惯于默不做声，但常在夜间鸣叫。他们的叫声划破寒冷的长空，随风飘落，在人们的记忆中回荡：昂克——奥！昂克——奥！倘若整天不停地飞，他们1天能飞将近1000英里。但在有些日子，秋日高照，雁群会降落在湖上，歇息几个钟头。然后，在黄昏时分，头雁发出信号，雁群就再次盘旋升空，通宵奋飞前进。

5000多年以来，昂克·奥和他的先辈一直偏爱着马里兰州乔坦克河北岸一片宽广的沼泽。该处作为冬天的栖息地在各个方面都理想，只有一点除外：它属于特洛克家所有，这家人是猎户，爱吃雁肉，百吃不厌。“烤雁，白斩雁加洋葱胡椒，蘑菇雁肉片，我都能吃。”莱夫·特洛克对着当地店铺里的人说，“别的月份我都不要，我只要11月，1个星期有3天炉子上有只肥雁就行了。”

昂克·奥带领雁群来到乔坦克沼泽地带，发现设在河里和塘边的隐蔽棚；昂克·奥家族祖祖辈辈都惯于避开这些诱惑物。他看到岸上的圈子、准备送猎人下河的船只、等在附近的猎狗。

他发出了一个信号，左翅几乎不动地以一个极小的圈子下降，然后随着轻轻的“泼刺”一声，落在沼泽里一片空旷的水面上。

在那里，年轻的大雁第一次听到了回荡的枪声。昂克·奥和其他成年雄雁教他们怎样认出猎人枪口的火焰，怎样听出猎人脚下树枝的断裂声。不布置岗哨，哪一个雁群也不可进食。生存的秘诀就在永远警惕。

到12月中旬，事情已分明：大雁又一次智胜了莱夫·特洛克。没有一只雁降落在河中特洛克设置隐蔽棚的地方。只有几只孤雁曾经在池塘那儿降落。“这批该死的‘吭吭’叫的东西，都配了眼镜了。”莱夫抱怨说。

可是昂克·奥还得使雁群安全度过狂乱的求偶季节。在那期间，年轻的大雁渐渐变得魂不守舍；年长的同样糟糕，站得到处都是，咯咯乱叫，观赏着小辈的活动，全不提防埋伏的猎枪。对于莱夫和昂克·奥两方面来说，冬天这段最后的日子都是道关口。“没事儿，”莱夫叫儿子们放心，“大雁得配对儿，那时候我们就可以获得我们应得的东西。”

莱夫早就料到——比那些年轻的大雁还料得准——它们会在哪里进行求爱活动。就在那里，在树林深处的一块草地上，他和儿子们埋伏好。年轻的大雁，出于内在的冲动，也被吸引到这里，并在此跳起舞来。

胜利的雄雁挨近雌雁，把脖子尽量伸长，轻柔地前后摆动。雌雁也伸出脖子，以大自然中最优美的表现形式，绕着对方的脖子旋转扭动，却很少碰到对方。随着舞蹈接近高潮，昂克·奥雁群中年轻的大雁本能地走向交配场地。虽然昂克·奥上前阻拦，但这部分大雁还是踉踉跄跄涌进了开阔地。“放！”莱夫发令，一杆杆猎枪喷出了火焰。在昂克·奥来得及唤醒雁群飞起时，已有许多大雁纷纷倒地死去，足够装满特洛克家的冰库。

当大雁在沼泽地重新集合时，昂克·奥发现自己的一个儿子死去了；正待放声哀悼，突然惊骇地发现配偶也不在了。

他当即离开雁群，火速赶回寻找。其时，莱夫和儿子们正在搜寻伤雁，昂克·奥的飞临使他们不无慌乱。他直接从他们头顶掠过，在早先看到大雁中弹倒下的地方降落，找到了她。她左翅受伤，不能飞了。而几分钟内，猎人和猎狗就会找到她的地点。

他就用他的嘴猛推她，催她前进，使劲把她推向沼泽深处的安全地带。当她踉跄不稳、无力向前时，他就啄她的羽毛，绝不让她停下。他们前进了大约200码，这时一只黄色的杂种狗嗅到了伤雁的气味，并悄悄逼近，最后一跃而起，扑在伤雁身上。

但狗没有料到，这只雌雁还有一只决心护卫她的雄雁做伴。昂克·奥挺起身子，闪电似的挥动他那有力的嘴巴，把狗乱啄一气。这只吓了一跳的畜生惊慌地后退，然后冲向雄雁昂克·奥。

随即是一场泥水四溅、你死我活的恶战。当然，狗占尽一切优势。可是昂克·奥使出了不知从哪儿来的力量，为拯救负伤的爱妻奋力而战。在水草纠结的沼泽深处，他以令人眼花缭乱的动作，又是扑闪翅膀，又是用嘴猛啄，向狗发动了进攻。

最后，猎狗头上淌着血，逃之夭夭。“那里面有只伤鸟。”莱夫对儿子们大声说，“虎子自个儿找到了一只伤鸟。”三条汉子和他们的狗纵身跳进沼泽，但昂克·奥还是把受伤的配偶带离了险境。他们躲进了灯心草丛中。这时猎人们踏着泥水搜索，发出很大的响声；而那些猎狗，不管打击虎子的是什么东西，它们都不太想碰上，所以对搜索并不卖力。

一星期后，当配偶受伤的翅膀已经痊愈，昂克·奥又集合雁群，开始飞向加拿大北极地带的荒野。在飞经纽约州中部的一个小镇时，雁群发出一阵格外嘹亮悠长的鸣叫。镇上的居民跑出来观看他们神奇的迁徙。“它们飞得慢极了。”一个男孩告诉母亲。

男孩说得很对。雁群的飞行速度比平时慢，因为昂克·奥没法带头飞。他得留在后面护卫着他那受过伤的配偶比翼前进。

可是，尽管前进得很慢，昂克·奥和他的配偶又在一起了。

永远在一起。

攻克爱情堡垒

拿破仑·希尔

①冯友兰：(1895—1990)，中国当代哲学家。本文选自李中华编《冯友兰学术文化随笔》，北京，中国青年出版社，1996。

226

人生的意义及人生中的境界

冯友兰①

目

第5

爱情与爱的艺术

莫鲁瓦①

爱情是美好的回忆

老舍①

①莫鲁瓦：法国著名作家。

①老舍：(1899—1966)，原名舒庆春，字舍予，北京人。现代著名作家。本文节选自《老舍文集》第16卷。

写给年轻人

Writing to the youth

W

人的精神中如果有浓烈柔美的部分的话，那么这就是爱情，若这种浓烈柔美的感情是纯粹的、上等的、高雅的理性的活动……女性希望看到男性心中的浓烈柔美之情。我认为，这是能够俘获女性之心的最关键的一点。

如果以同一种观点看，人的精神会疲劳衰弱。所以，尽管希望爱的欢乐是稳固的、长久的，但有时也有忘却爱的必要。这不是犯了不忠实的罪，不是因为另有所爱，而是为了恢复可以更强烈去爱的力量。这是无意识地发生的。精神自然而然地趋向这样，人的本性期望如此，命令人们如此行动。不过，正是这一事实，常常导致人的本性的悲惨结果。

在缺乏表露自己感情的勇气时，爱的欢悦之中既有痛苦，又有快乐。为打动无限尊敬的人而制订各种行动计划时，那是一种怎样狂热的迷恋啊。每天苦苦思索，寻找表明心迹的方式。而且为此浪费了应当同所爱慕的女性相叙的时间……

如此发展下去，这种充实感有时会凋萎，而且得不到爱情之源的灌溉，于是可悲地衰竭。心被与此相反的种种感情所占据，被割裂得百般零乱。即使在这种情况下，如果使其照射到一线希望之光，情绪无论落到何等地步，仍然可以激起以往那样的高潮。妇人有时就是以这种游戏寻求欢乐的……

我们可以看到，在恋爱时，自己似乎与以往判若两人，并且深信所有的人都会感觉到这一点。但是，没有比这一推理更错误的了。不过，理性由于为感情所蒙蔽，并不能作出完全可靠的判断，而且总是处于波动之中……

爱的道路越长，感情敏感的人越感到欢乐……

世上有需要长期持续地进行追求的人，这就是感情敏感的人。也有不能长期经受等待的人，这就是最粗犷的人。精神敏感的人爱得持久，得到的欢乐也多。粗犷的人爱得急切而自由奔放，爱的完结也早早降临……

在爱情中，沉默优于言辞。无话可说，本非好事，但拙于言谈，则会给对方造成更深的印象，这就是所谓无言的雄辩。所爱慕的男子逊于言辞，在其他方面却才气横溢，会以此而完全征服女子。口才无论怎样敏捷的人，也有这种敏捷恰好完全消失的情形。所有这样的情形，都没有一定的规则，是未曾经过深思熟虑而发生的。因才能而征服对方的，也并非事先

有所谋划，而是不由自主发生的……

有人曾说，恋爱时，无论财产、父母、友人，都会完全置于脑后。我赞同他的意见。崇高的爱情来自内心深处。由于爱情深入内心，于是认为情人以外的一切都不再必要。精神因为被爱情所控，担心与忧虑也没有渗透的余地。爱的激情如果不是像这样狂热，就不能称得上美好。所以，恋爱者连世间的传言也不放在心上。他早早就清楚，这一行动是基于正当的理由，因而决不应加以丝毫指责。于是，他激情充溢，以致无限认真思索……

伟大的灵魂，并不是爱得最频繁的灵魂。我认为，它应当沮丧得最强烈的灵魂。对于伟大的灵魂来说，热情的狂潮是必需的，它会震撼灵魂，并使其得到充实。不过，伟大的灵魂一旦开始恋爱，其爱的方式就超乎寻常的热烈……

关于爱情

帕斯卡①

①帕斯卡：（1623—1662），法国数学家、物理学家、哲学家、散文家。主要作品有《思想录》、《致外省人书》等。

我前面的行人川流不息。晨光为他们祝福，真诚地说：“祝你们一路顺风。”鸟儿在唱吉利的歌曲。道路两旁，希望似的花朵竞相怒放。启程时人人都说：请放心，没有什么可怕的。

人世行客的身影落在我的作品里，他们不带走什么。他们忘却哀乐，抛下每一瞬间生活的负荷。他们的欢笑悲啼在我的文稿里萌发幼芽。他们忘记他们唱的歌谣，留下他们的爱情。

是的，他们别无所有，只有爱情。他们爱脚下的路，爱脚踩过的地面，企望留下足印。他们离别洒下的泪水沃泽了立足之处。他们热爱同路的陌生人。爱情是他们前进的动力，消除他们跋涉的疲累。人间美景和母亲的慈爱一样，伴随着他们，召唤他们走出心境的黯淡，簇拥着他们前行。

爱情若被锁缚，世人的旅程会即刻中止。爱情若被葬入坟墓，旅人就是倒在坟上的墓碑。就像船的特点是被驾驭着航行，爱情不允许被幽禁，只允许被推着向前。爱情的纽带的力量，足以粉碎一切羁绊。在崇高爱情的影响下，渺小爱情的绳索断裂；世界得以运动，否则会被本身的重量压瘫。

当旅人行进时，我倚窗望见他们开怀大笑！听见他们伤心哭泣。让人落泪的爱情，也能抹去人眼里的泪水，催发笑颜的光华。欢笑，泪水，阳光，雨露，使我四周“美”的茂林百花吐艳。

①詹姆斯·道森：著名畅销书籍《心灵故事》的作者。本文节选于此书。

与爱同行

泰戈尔①

①泰戈尔：印度著名诗人、作家、艺术家、社会活动家，诺贝尔文学奖获得者。创作诗集50多部，中长篇小说12部，短篇小说100多篇，戏剧20多部。还写有大量有关文学、哲学、政治方面的论著。

爱是尘世的幸福。但幸福并非满足的全部。爱是相聚，但没有相应的分离就没有相聚。在爱中，一切都凝聚为欢乐和礼赞，但是如果它们以前不是分离的，它们就不会在爱中凝聚。一旦聚成一体，这爱就不会再发展了。爱就像一股潮水，在一瞬间完成了，随后必有退潮。

所以，相聚取决于相分；心脏的收缩取决于其舒张；潮涨取决于潮落。从来不会有永恒不灭的爱。海水绝不会在同一时刻覆盖整个地球，绝不会有毫无疑问的爱的鼎盛。

这是因为，爱，严格来说是一种旅行。“旅行总比到达强”，有人这样说。这就是怀疑的本质，这意味着坚信爱是相对的永恒，这意味着相信爱是手段而非目的。严格地说，这意味着对力量的相信，因为爱就是一种凝聚的力量。

我们何以相信力量？力量是功能型的东西，是工具；它既不是开始也不是结束。我们旅行是为了到达目的地，而不是为旅行而旅行，后者至少是徒劳的。我们是为到达目的地而旅行的。

而爱就是一种旅行，是一种运动，是相聚。爱是创造的力量，但任何力量，无论精神还是肉体的，都有其正负两极。任何坠落的东西，都是受地球引力而落。不过，难道地球不是靠其反引力甩掉了月亮并且在时光久远的天空中一直牵制着月亮？

爱亦然。爱，就是在创造的欢欣中使精神与精神、肉体与肉体相吸的引力。但是，如果一切都束缚在爱之中，就不会有再多的爱了。因此说，对那些相爱中的人来说，旅行比到达终点更好。因为，到达意味着穿过了爱，或者干脆说，以一种新的超越完成了爱。到达，意味着走完爱旅之后的巨大欢乐。

爱的束缚！还有什么束缚比爱的束缚更坏呢？这是在试图阻挡高潮；是要遏止住春天，永不让五月渐入六月，永不让山楂树落叶结果。

这一直是我们的不朽观——爱的无限、爱的永恒与凯旋。可这难道不是一种监牢或束缚吗？除了时光的不断流逝，哪有什么永恒？除了不断穿越空间的前进，哪有什么无限？永恒，无限，这是我们有关停息和到达的了不起的想法。可永恒无限只能意味着不断的旅行。永恒就是穿越空间的无边的旅行，我们怎样争论也是这样。不朽，不过也是这个意思罢了。继续，永生，永远生存与忍受，这不就是旅行吗？升天，与上帝同在——到达后的无限又是什么？无限绝无终点。当我们的确发现上帝意味着什么，无限意味着什么，不朽意味着什么时，我们发现它们同样意味着不止的继续，朝一个方向不断旅行，朝一个方向不息地旅行，这就是无限。所谓爱之上帝就是爱的力量无限发展的意思。无限没有终点。若说它是死胡同，倒不如说它是一个无底洞。爱的无限难道不是死胡同或无底洞么？

爱是向其目标的行进。因此它不会向反方向行进。爱是朝天上旅行的。那么，爱要别离的是什么呢？是地狱，那儿有什么？归根结底，爱是无限的正极。那负极是什么？正负极一样，因为只有一个无限。那么，我们朝天上无限旅行或朝相反方向旅行又有什么不同？既然两种情况下获得的无限都一样——无与有意思都一样，那就无所谓是哪一个是了。

无限，无限没有目标，它是一条死胡同或者说是一个无底洞。落入这无底洞就是永远旅行了。而一条夹在赏心悦目的墙中间的死胡同是可以成为一重完美的天的。但是，到达一个天堂般宁静幸福的死胡同，这种到达绝不会令我们满意的。落入那个无底洞也绝对要不得。

爱绝非目的，只是旅行而已。同样，死不是目的，是朝另一个方向的旅行，混入自然的混乱之中，是从自然的混乱中，抛出了一切，抛入创造之中。因此说，死也是条死胡同，一只熔炉。

世上有目标，但它既非爱，也非死；既非无限也非永恒。它是宁馨的欢欣之域，是欢乐的另一个王国。我们就像一朵玫瑰，是纯粹中心的一件奇物，纯粹平衡中的一个奇迹。这玫瑰在时间与空间的中心完美平稳地开放，是完美王国中的完美花朵，不属于时间也不属于空间，只是完美，是纯粹的上帝。

我们是时间和空间的产物。但我们像玫瑰一样，能变得完美，变得绝对。我们是时间和空间的产物，但我们同时也是纯粹超然的动物，超越时空，在绝对的王国这欢乐的世界中完美起来。

爱，爱被超越了。优秀的情人们总能使爱变完美并超越它。我们像一朵玫瑰，完美地到达了目的地。

爱

劳伦斯①

应该对配偶说的 3 7 句话

詹姆斯·道森①

①劳伦斯：(1885—1930)，英国诗人、小说家、散文家。主要作品有《查泰莱夫人的情人》、《儿子与情人》、《虹》、《恋爱中的妇女》等。

应当学会怎样爱

阿·库茨涅佐娃①

①阿·库茨涅佐娃：俄罗斯著名散文家。

追求永恒的爱情

永远在一起

詹姆斯·A·米切纳①

①詹姆斯·A·米切纳：美国作家。

男子汉，如何塑造你自己

铃木健二作①

铃木健二作：日本著名作家。

从来没有一个冬季像这次一样。斯特拉坐在她的摇椅上，看着狂怒的雪片一阵阵飘过。

她怕站在窗前，更无由地害怕狂风会吹进来，窒息她的呼吸，把她卷到外面的纷乱中。对街的房子被风雪所遮蔽。心不在焉的老妇人拉直椅子扶手上的套子，眼睛盯着窗外的景象。

她的视线离开窗户，勉强从椅子上站起来，等了些时间稳定下来。她直了直腰，隐隐感觉到那使她佝偻的疼痛，她决定到厨房去。

三时一刻，这时间提醒她，该从冰箱里拿晚餐出来了。那是一顿她不想预备的晚餐，更别说一个人吃了。

忽然，她抓住冰箱的手把，前额靠住那冰冷的、白色的表面，自怜的感觉几乎将她淹没。

她所爱的戴夫在夏天逝世，实在太难以承受了！她怎样才能忍受住如此的痛苦和每日的寂寞？

她感觉那熟悉的疼痛哽在咽喉，用力闭起双眼，止住泪水流下。

斯特拉坚定地抬起头，冷静地摇摇，企图让自己清醒过来。她反复提醒自己生活的美好：

她的健康、小房子和足够安度余生的一份收入。她拥有自己喜爱的书籍、电视节目和针织；每逢春夏两季家中花园的愉悦、街尾荒野公园里的漫步、冬季厨房窗外讨人喜欢的鸟儿。但今天不是如此，她悲伤地想，听着无情的冷风不停地吹着厨房外朝东的墙。

“戴夫，我好想你！你在的时候，我从不在意风怎样吹。”她的声音在空洞的房里发出回响。她扭开放在摆置整齐的一排茶罐下的收音机。忽然，欢乐的圣诞音乐充满了房间，但那样更加深了她的忧伤。

斯特拉对丈夫的死亡早就有所准备。自从医生宣布他患晚期癌症时，他俩便面对一个无可避免的结局。他们只能尽量珍惜在一起的时间。戴夫向来理财有方，不会给她的寡居生活增添负担。可怕的是孤独感……和那漫无目的的日子。

他们没有孩子。那是他们的选择。日子曾是那样多姿多彩，他们二人均满足于忙碌的事业和关爱对方。

他俩曾经有过许多朋友。曾经，近年来大家都是这样说的，失去全心所爱的人是何等糟糕。而且过去几年，戴夫和她的朋友有些也相继去世，他们都上了年纪——人的身体向死亡屈服的年纪。他们都老了。可如今，在没了戴夫的第二个圣诞，斯特拉必须独自度过。美宝和詹姆邀请她到佛罗里达村去度假，可是那样可能比在家更难过。在那里她不仅会想念丈夫，也会想念下雪、冬季和家里的温馨。

她用颤抖的手指把收音机音量调低，使音乐成为陪衬。她看了冰箱一眼，决定今晚喝一碗热汤便够了。

让她惊讶的是，邮差竟然来过。她没有听见前面信箱被打开的声音。可怜的邮差，这样的天气还得到处跑，真是风雨无阻。她忍住背痛，弯身从地上捡起邮件，走进客厅，坐在钢琴凳上拆信。大部分是圣诞卡，她忧愁的双眼落在传统的画面和爱的信息上，不期然浮现出一丝微笑。她用患了关节炎的手指，细心地把圣诞卡排列在钢琴上。整个房子里，那是惟一的节日布置了。不到一个礼拜便是圣诞节，但她没有心情去布置一棵圣诞树，或陈列戴夫亲手建造的马槽。

斯特拉忽然被孤单包围。她把布满皱纹的脸埋在双手里，手落在琴键上，击出一串不和谐的杂音，眼泪流了下来。她怎样度过这个圣诞节和冬季其余的日子呢？她很想躲在被窝里，等到春天和朋友们回来时再出来。

出人意料地，门铃声随着钢琴的响声出现，令斯特拉不禁发出惊讶的声音。像今天这样的日子，谁会来找她？她擦擦眼睛，才发现房间竟那么暗了。门铃第二次响起。

她撑着钢琴站起来，向前门走去，顺手扭开客厅的灯，打开水门，带着惊讶的神情从挡风门看出去。在风雪吹袭的前廊上，站着一位陌生的年轻人，手上的大纸箱几乎遮住他那没戴帽子的头。她看看年轻人身后的汽车，仍无法辨别他的身份。回过来看他本人，更发现他没有戴手套，眉毛在镜片后面扬起来，显然是一副企盼的神情。老妇人鼓起勇气，把门稍微打开一些，他则站到旁边，好让二人能面对面说话。

“桑贺普太太？”

她点头回应，他扶着门椽的手因冷风而颤抖。如同预期那样，他继续说：“这里有一个包裹给你。”

好奇心驱走了疑虑。她把门再推开一些，让陌生人的肩膀顶住它，又往后退了一步，腾出些空间给他。他走进来，带着在风雪中几乎结冰的呼吸。他脸带微笑，小心地把货物放在地上，然后从口袋里拿出一个信封。当他把信封交给她时，箱子里发出些声音。斯特拉真的吓了一跳。那人笑着道歉，弯腰打开箱子，请她亲自看看里面到底是什么。她好奇地往前移动，低头往下看。

是一只狗！更确定点说，是来自美国东北部的一只小猎犬。年轻人把它蠕动的身躯抱起来，解释说：“夫人，这是给你的。它现在六周大，已接受训练懂得如何遵守主人的吩咐，保持家里清洁。”小狗从箱子里抱出来，高兴得动来动去，用润湿的嘴唇吻着年轻人。“我们原本应该在圣诞节前夕送它来，”他躲开小狗润湿的舌头，困难地说：“但饲养场的人员明天起便开始休假，希望你介意早点收到礼物。”

她惊讶得无法一口气说完一句话：“可是…我不知道……我的意思是……是谁？”

年轻人把小狗放在门垫上，用手指着她仍拿着的信封。

“里面的信大概能说明一切。这只狗在七月还在母腹中就被买下来了，买主要把它作圣诞礼物。请等一会儿，我车子里还有些东西给你。”

斯特拉还来不及反对，他已经走向车子了。回来时带着一大箱狗饲料。一条皮带和一本名叫《怎样饲养猎犬》的书。在这段时间内，小狗一直坐在她脚下，用棕色的双眼看着她，开心地喘着气。

难以置信地，陌生人竟要离去了。不知所措的感觉迫她开口：“当初是谁把它买下来？”

他在门外停住了脚步，吹乱他头发的风几乎让她听不清楚答案：“夫人，是你的丈夫。”

信里说得一清二楚。斯特拉看见信上熟悉的笔迹，顿时忘了小狗，像梦游般走向窗边的椅子。她没注意小狗跟在身后，只强迫满是泪水的双眼阅读丈夫的信。他在逝世前三周写了这封信，嘱咐饲养场主人到小狗诞生时一起交给她，作为最后一份圣诞礼物。信上充满了爱与鼓励，并劝她要坚强之类的话。他应许将等待着与她重逢，也希望这小动物能陪伴她，直

到二人再相见。

她终于开始想到小狗，很惊讶发现它竟安静地看着她，正喘息的嘴巴露出一副可爱的笑容。斯特拉放下书信，伸手去触摸它金黄色的软毛。她原本以为它会重些，但它只有沙发枕头那样的重量。她把它抱在怀中，小狗舔着她的面颊，又往她颈项旁边钻。在这温情激动之下，新的泪水涌流出来，小狗则安静下来，似乎等待着她。

终于，斯特拉把它放在膝上，认真打量它。她擦干面颊上的泪水，然后露出一丝笑容。

“小家伙，现在我们相依为命了。”它那粉红色的舌头喘息着表示同意。斯特拉的笑容更加明显，眼神转向窗户。黄昏已经来临，暴风似乎已泄尽了它的怒气。雪花现在以比较柔和的速度落下，她看见邻居的圣诞灯饰在屋顶上闪光。厨房传来普世欢腾的音乐声。斯特拉忽然觉得全身沐浴着极为奇妙的平安和福气，似乎是一种爱的拥抱。她的心剧烈地跳动着，但不是因为孤单痛苦，而是喜乐和惊异。她不必再感到孤单。她的注意力回到小狗身上，对她说：“小家伙，你晓得吗，地窖里有个箱子，我想你会喜欢。里头有一棵树和一些装饰品，会让你爱得发疯！还有，我相信我会找到那个马槽。你说我们一起去找好不好？”小狗吠了几声表示同意，好像听懂了似的。

房子虽小，但够用了。它只有一个房间，且坐落在一条多尘的街上，位于巴西近郊，和许多贫穷的邻居一样，铺着红砖的屋顶，是一个舒服的家。玛利亚和她的女儿克里丝汀娜，尽力在灰色的墙上添点色彩，在坚硬多尘的地板上添点温暖：一份旧日历、一张退色的亲属照片、一个木制十字架。家具十分简单，房间两旁各放着一张简陋的床、一个洗脸盆，和一个燃烧木头的炉灶。

玛利亚的丈夫在克里丝汀娜还在襁褓时便已去世，年轻的母亲倔强地没有再婚，自己找一份工作，独立养育年纪尚小的女儿。15年之后的现在，最糟的日子已过去。现在克里丝汀娜终已长大，可以找工作帮补家计了。

有人说克里丝汀娜学会了母亲的独立，她不愿接受早婚及成家的传统观念。并非没有机会选择丈夫，她那棕色的双眼和橄榄色的皮肤，常吸引一群仰慕者来到她家门前。她常常仰头大笑，笑声充满屋子，十分感人。她还有一种女人少有的随力，让身边的男人觉得她像尊贵的女王；而她特有的好奇心，使她始终与男人保持相当距离。

她常提到要到城里去，梦想有一天离开多尘的邻舍，走进繁华的都市。光是这种想法便教母亲担心。玛利亚往往立刻提醒女儿都市生活的艰难。“那里的人不认识你，工作难找，生活无情，还有，你在那里凭什么谋生？”

玛利亚十分清楚克里丝汀娜将做什么事，或凭什么为生，因此当某天早上起来发觉女儿的床铺空空如也，她心都碎了。

在去巴士站的路上，玛利亚最后进了一家杂货店，她坐进摄影摊，花尽所有的钱来拍照。终于，她带着满口袋大大小小的黑白照片，坐上一班往里约热内卢的巴士。

玛利亚知道克里丝汀娜无法谋生，她也知道女儿的个性倔强不会轻易放弃。骄傲加上饥饿，人会做出不可思议的事情。玛利亚明白这一点，于是开始寻觅。酒吧、酒店、夜总会和其他流浪者与妓女出入的地方，她全都去找，在每一处留下她的照片——贴在洗手间的镜子上、用钉子钉在酒店留言板上或系在电话亭上。在每张照片后面，她都写上几句话。

不久钱已用尽，照片也用光了，玛利亚只好回家。当巴士开始漫长的旅程返回村子，一身疲惫的母亲哭了。

数星期之后，年轻的克里丝汀娜走下酒店的楼梯。她年轻的脸庞显得十分疲倦，棕色的双眼不再闪耀着青春，只诉说着痛苦与恐惧。欢笑已失落，理想也成了梦魇。上千次她想到简陋但安稳的旧床，而非无数张陌生的床褥。然而，昔日的小村庄已显得那样遥远。

当走到楼梯最后一级，她注意到一张熟悉的脸庞。她再看一次，大厅镜子上贴的果然是她母亲的照片。克里丝汀娜双眼仿佛在燃烧，喉咙硬咽地走上前拿下照片。写在背后的是令人难以拒绝的邀请：“无论你做了什么事，无论你成为怎么样的人，都没关系，请回家吧。”她果然回家去了。

在最近提出来的所有各式各样的意见中，我认为，一年过一次“母亲节”这个主意要算最高明了。难怪5月11日在美国正在成为一个人人喜爱的日子，而且我还相信，这样的想法也一定会蔓延到英国去。

在我们这样一个大家庭里，这个想法特别受欢迎，所以我们决定为“母亲节”举行一次特别庆祝。我们觉得这是个好主意，它使我们大伙儿都体会到，母亲为我们成年累月地操劳，她吃足苦头和付出牺牲，全都是为了我们的缘故。

因此，我们决定把这一天过得痛痛快快的，成为全家的一个节日，我们要做一切我们力所能及的事情让母亲高兴。父亲决定向办公室请一天假，好在庆祝节日时帮帮忙，姐姐安娜和我从大学请假回家，妹妹玛丽和弟弟维尔也从中学请假回来了。

我们的计划是，把这一天过得像过圣诞节或别的盛大的节日一样隆重。我们决定用鲜花点缀房间，在壁炉上摆些格言，以及诸如此类的事情。我们请母亲安排格言和布置装饰品，因为在圣诞节她是经常干这些事情的。

两个姑娘考虑到，逢到这样一个大场面，我们应该穿戴得最漂亮才合适，于是她们俩都买了新帽子。母亲把两顶帽子都修饰了一番，使它们显得挺好看。父亲给他自己和我们兄弟俩买了几条带活结的丝领带，作为纪念母亲这个节日的纪念品。

我们也准备给母亲买顶新帽子，不过，她倒是似乎更喜欢她那顶灰色的旧无檐帽，不喜欢新的，而且两个女孩子都说，那顶旧帽子，她戴了非常合适。

早饭后，我们做了一个出乎母亲意料之外的安排，我们准备雇一辆汽车，把她载到乡下去美滋滋地兜游一番。母亲一向是难得有这样一种享受的，因为我们只雇得起一个女佣人，在家里母亲几乎就得整天忙个不停。当然，如今乡下正是风光明媚的时节，要是让她驱车游览几十英里，度过一个美好的早晨，这对她来说可真会是莫大的享受。

但是，就在当天早晨，我们把计划稍微修改了一下，因为父亲想起了一个主意，与其让母亲坐在汽车里逛来逛去，倒不如带她去钓鱼更妙。父亲说，出租汽车么，雇了一样得花钱，我们何不利用它又游玩又开到山上有溪流的地方去钓鱼呢。就像父亲说的，如果只是驱车出游而没有一个目标，那么你就会有一种漫无目的之感；可是如果你要去钓鱼，前面就有个明确的目标，能提高你的兴致。

我们大伙儿都感觉到，对母亲来说，有个明确的目标会更好些；再说，不管怎样，父亲昨天刚好又买了一根新钓竿，这就更自然而然地使他想起钓鱼来了。他还说，要是母亲愿意的话，她还可以使用那根钓竿；真的，他说过，钓竿实际上是给她买的，不过母亲说，她宁愿看着父亲钓鱼，她自己却不想钓。

这样，我们便为这次旅行做好了一切安排，我们让母亲切了些夹心面包片，为了怕我们肚子饿，还准备了一顿便餐，当然中午我们还要回到家里来吃一顿丰富的正餐，就像过圣诞节和新年那样。母亲把所有的东西都给我们收拾齐全，放到一只篮子里，准备上车。

唉，车子到了门口的时候，不料汽车里面看来并没有我们想像的那么宽敞，因为我们没有把父亲的鱼篓、钓竿以及便餐估计在内，显然，我们没法儿都坐进车里去。

父亲叫我们不必管他，他说他留在家里也很不错，而且他相信他能利用这段时间在花园里干点活儿；他说那里有一大堆他可以干的粗活和脏活，比如挖个垃圾坑什么的，这就免得雇人来了，所以他愿意留在家；他说我们也用不着顾虑他三年来一直没有过一个真正的假日这回事；他要我们马上出发，快快活活地过个节，不要为他操心。

不过，当然我们全都觉得，让父亲留在家可绝对不行；特别是，我们都知道，他果真留下来的话，准会闯祸。安娜和玛丽姐妹俩倒也都乐意留下来，帮着女佣人做中饭，只是，在这样一个美好的日子里，她们买了新帽子不戴一戴，未免太使人扫兴。不过，她们都表示，只要母亲说句话，她们就都乐意留在家干活。维尔和我本来也愿意退出，但不幸的是，我们在准备饭菜上，却是一点忙也帮不上。

因此，到最后，决定还是母亲留下来，就在家痛痛快快地休息一天，同时准备午饭。反正母亲不喜欢钓鱼，而且尽管天气明媚，阳光灿烂，但室外还是有点儿凉，父亲有些担心，要是母亲出门，她没准会着凉的。

他说，当母亲本来可以好好地休息的时候，如果他硬拉她到乡下去转悠，一下子得了重感冒，他是永远不会原谅自己的。他说，母亲既然已经为我们大伙儿操劳了一辈子，我们有责任想方设法让她尽可能安安静静地多休息会儿。他还说，他之所以想到出门去钓鱼，主要的是，这么一来就可以给母亲一点安静。他说年轻人很少能体会到，安静对于上了年纪的人有多么重大的意义。关于他自己，他总算还够硬朗，不过他很高兴能让母亲避免这一场折腾。

于是我们向母亲欢呼了三次之后就开车出发了。母亲站在阳台上，从那里瞅着我们，直到瞅不见为止。父亲每隔一会儿就转身向她挥手，后来他的手撞在车后座的边上，他才说，他认为母亲再看着我们了。

嗯，我们把汽车开到美妙无比的山岗中行驶，度过了最愉快的一天。父亲钓到了各式各样的大鱼，他敢肯定，要是母亲来钓的话，她是无论如何也拽不上来的。

维尔和我也都钓了，不过我们钓的鱼都不及父亲钓的那么多。至于那两个姑娘呢？在我们乘车一路去的时候，她们碰到不少熟人，在溪流旁边她们还遇到几个熟识的小伙子，便在一块儿聊起来。这一回，我们大伙儿都玩得痛快极了。

我们到家已经很晚，快到下午七点了，不过母亲猜到我们会回来得晚，于是她把开饭的时间推迟了，热腾腾的饭菜给我们准备着。可是首先她不得不给父亲拿来手巾和肥皂，还有干净的衣服，因为他钓鱼时总是弄得一身肮里肮脏的，这就叫母亲忙了好一阵子，接着，她又去帮女孩子们开饭。

终于，一切都齐备了，我们便在最豪华的筵席上坐下来，有烤火鸡和圣诞节吃的各种各样的好东西。吃饭的时候，母亲不得不屡次三番地站起来，去帮着上菜、收盘，再坐下来吃；后来父亲注意到这种情况，便说，她完全不必这样忙来忙去，他要她歇会儿，于是他自己便站起身到碗橱里去拿水果。

这顿饭吃了好长的时间，真是有趣极了。吃完饭，我们大伙儿争着帮忙擦桌子，洗碗碟，可是母亲说她情愿亲自来做这些事，我们只好让她去做了，因为这一次我们也总得迁就她才行。

一切收拾完毕，已经很晚了。睡觉之前我们全都去吻过母亲；她说，这是她有生以来过得最最快活的一天。我觉得她眼里含着泪水。总之，我们大家都感觉到，我们所做的一切得到了最大的报偿。

我与父亲不相见已二年余了，我最不能忘记的是他的背影。那年冬天，祖母死了，父亲的差使也交卸了，正是祸不单行的日子，我从北京到徐州，打算跟着父亲奔丧回家。到徐州见着父亲，看见满院狼藉的东西，又想起祖母，不禁簌簌地流下眼泪。父亲说：“事已如此，不必难过，好在天无绝人之路！”

回家变卖典质，父亲还了亏空；又借钱办了丧事。这些日子，家中光景很是惨淡，一半为了丧事，一半为了父亲赋闲。丧事完毕，父亲要到南京谋事，我也要回北京念书，我们便同行。

到南京时，有朋友约去游逛，勾留了一日；第二日上午便须渡江到浦口，下午上车北去。

父亲因为事忙，本已说定不送我，叫旅馆里一个熟识的茶房陪我同去。他再三嘱咐茶房，甚是仔细。但他终于不放心，怕茶房不妥帖，颇踌躇了一会。其实我那年已二十岁，北京已来往过两三次，是没有什么要紧的了。他踌躇了一会，终于决定还是自己送我去。我两三回劝他不必去；他说，“不要紧，他们去不好！”

我们过了江，进了车站。我买票，他忙着照看行李。行李太多了，得向脚夫行些小费，才可过去。他便又忙着和他们讲价钱。我那时真是聪明过分，总觉他说话不大漂亮，非自己插嘴不可。但他终于讲定了价钱，就送我上车。他给我拣定了靠车门的一张椅子，我将他给我做的紫毛大衣铺好坐位。他嘱我路上小心，夜里警醒些，不要受凉。又嘱托茶房好好照应我。我心里暗笑他迂：他们只认得钱，托他们也是白托！而且我这样大年纪的人，难道还不能料理自己么？唉，我现在想想，那时真是太聪明了！

我说道，“爸爸，你走吧。”他望车外看了看，说，“我买几个橘子去。你就在此地，不要走动。”我看那边月台的栅栏外有几个卖东西的等着顾客。走到那边月台，须穿过铁道，须跳下去又爬上去。父亲是一个胖子，走过去自然要费事些。我本来要去的，他不肯，只好让他去。我看见他戴着黑布小帽，穿着黑布大马褂，深青布棉袍，蹒跚地走到铁道边，慢慢探身下去，尚不大难。可是他穿过铁道，要爬上那边月台，就不容易了。他用两手攀着上面，两脚再向上缩；他肥胖的身子向左微倾，显出努力的样子。这时我看见他的背影，我的泪很快地流下来了。我赶紧拭干了泪，怕他看见，也怕别人看见。我再向外看时，他已抱了朱红的橘子望回走了。过铁道时，他先将橘子散放在地上，自己慢慢爬下，再抱起橘子走。到这边时，我赶紧去搀他。他和我走到车上，将橘子一股脑儿放在我的皮大衣上。于是扑扑衣上的泥土，心里很轻松似的，过一会说，“我走了，到那边来信！”我望着他走出去。他走了几步，回过头看见我，说，“进去吧，里边没人。”等他的背影混入来来往往的人里，再找不着了，我便进来坐下，我的眼泪又来了。

近几年来，父亲和我都是东奔西走，家中光景是一日不如一日。他少年出外谋生，独力支持，做了许多大事。那知老境却如此颓唐！他触目伤怀，自然情不能自己。情郁于中，自然要发之于外；家庭琐屑便往往触他之怒。他待我渐渐不同往日。但最近两年的不见，他终于忘却我的不好，只是惦记着我，惦记着我的儿子。我北来后，他写了一信给我，信中说，“我身体平安，惟膀子疼痛厉害，举箸提笔，诸多不便，大约大去之期不远矣。”我读到此处，在晶莹的泪光中，又看见那肥胖的，青布棉袍，黑布马褂的背影。唉！我不知何时再能与他相见！

一九八〇年十一月，我初次到美国哥伦比亚大学一个小型的演讲会讲话后，就向一位教授打听一哥大教中文多年的老龙王际真先生的情况，很想去看看他。际真曾主持哥大中文系达十年，那个系的基础，原是由他奠定的。即以《红楼梦》五书研究，把这部十八世纪中国著名小说节译本介绍给美国读者的第一人。人家告诉我，他已退休二十年了，独自一人住在大学附近一个退休教授公寓三楼中。后来又听另外人说，他的妻不幸逝世，因此人很孤僻，长年把自己关在寓所楼上，既极少出门见人，也从不接受任何人的拜访，是个古怪老人。

我和际真认识，是在一九二八年。那年他由美返国，将回山东探亲，路过上海，由徐志摩先生介绍我们认识的。此后曾继续通信。我每次出了新书，就给他寄一本去。我不识英语，当时寄信用的信封，全部是他写好由美国寄我的。一九二九到一九三一年间，我和一个朋友生活上遭到意外困难时，还前后得到他不少帮助。际真长我六七岁，我们一别五十余年，真想看看这位老大哥，同他叙叙半世纪隔离彼此不同的情况。因此回到新港我姨妹家不久，就给他写了个信，说我这次到美国，很希望见到几个多年不见的旧友，如邓嗣禹、房兆楹和他

本人，准备去纽约专程拜访。

回信说，在报上已见到我来美消息。目前彼此都老了，丑了，为保有过去年轻时节印象，不见面还好些。果然有些古怪。但我想，际真长期过着极端孤寂的生活，是不是有一般人难于理解的隐衷？且一般人所谓“怪”，或许倒正是日下认为活得“健康正常人”中业已消失无余的稀有难得的品质。

虽然回信像并不乐意和我们见面，我们——兆和、允和、傅汉思和我，曾两次电话相约两度按时到他家拜访。

第一次一到他家，兆和、允和即刻就在厨房忙起来了。尽管他连连声称厨房不许外人插手，还是为他把一切洗得干干净净。到把我们带来的午饭安排上桌时，他却承认做得很好。他已经八十五六岁了，身体精神看来还不错。我们随便谈下去，谈得很愉快。他仍然保有山东人那种爽直淳厚的气质。使我惊讶的是，他竟忽然从抽屉里取出我的两本旧作，《鸭子》和《神巫之爱》！那是我二十年代中早期习作，还是我出的第一个综合性集子。这两本早年旧作，不仅北京上海旧书店已多年绝迹，连香港翻印本也不曾见到。书已经破旧不堪，封面脱落了，由于年代过久，书页变黄了，脆了，翻动时，碎片碎屑直往下掉。可是，能在万里之外的美国，见到自己早年不成熟不像样子的作品，还被一个古怪老人保存到现在，这是难以理解的，这感情是深刻动人的！

谈了一会，他忽然又从什么地方取出一束信来，那是我在一九二八到一九三一年写给他的。翻阅这些五十年前的旧信，它们把我带回到二十年代末期那段岁月里，令人十分怅惘。其中一页最最简短的，便是这封我向他报告志摩遇难的信：

“际真：志摩十一月十九日十一时三十五分乘飞机撞死于济南附近‘开山’。飞机随即焚烧，故二司机成焦炭。志摩衣已尽焚去，全身颜色尚如生人，头部一大洞，左臂折断，左腿折碎，照情形看来，当系飞机坠地前人即已毙命。二十一日此间接到电后，二十二我赶到济南，见其破碎遗骸，停于一小庙中。时尚有梁思成等从北平赶来，张嘉铸从上海赶来，郭有守从南京赶来。二十二晚棺木运南京转上海，或者尚葬他家乡。我现在刚从济南回来，时（一九三一年十一月）二十三早晨。”

那是我从济南刚刚回青岛，即刻给他写的。志摩先生是我们友谊的桥梁，纵然是痛剜人心的噩耗，我不能不及时告诉他。

如今这个才气横溢光芒四射的诗人辞世整整有了五十年。当时一切情形，保留在我印象中还极其清楚。

那时我正在青岛大学中文系教点书。十一月二十一日下午，文学院几个比较相熟的朋友，正在校长杨振声先生家吃茶谈天，忽然接到北平一个急电。电中只说志摩在济南不幸遇难，北平、南京、上海亲友某某将于二十二日在济南齐鲁大学朱经农校长处会齐。电报来得过于突兀，人人无不感到惊愕。我当时表示，想搭夜车去济南看看，大家认为很好。第二天一早车抵济南，我赶到齐鲁大学，由北平赶来的张奚若、金岳霖、梁思成诸先生也刚好到达。过不多久又见到上海来的张嘉铸先生和穿了一身孝服的志摩先生的长子，以及从南京来的张慰慈、郭有守两先生。

随即听到受上海方面嘱托为志摩先生料理丧事的陈先生谈遇难经过，才明白出事地点叫“开山”，本地人叫“白马山”。山高不会过一百米。京浦车从山下经过，有个小站可不停车。飞机是每天飞行的邮航班机，平时不售客票，但后舱邮包间空处，有特别票仍可带一人。那日由南京起飞时气候正常，因济南附近大雾迷途，无从下降，在市空盘旋移动时，最后撞在白马山半斜坡上起火焚烧。消息到达南京邮航总局，才知道志摩先生正在机上。灵柩暂停城里一个小庙中。

早饭后，大家就去城里偏街瞻看志摩先生遗容。那天正值落雨，雨渐落渐大，到达小庙时，附近地面已全是泥浆。原来这停灵小庙，已成为个出售日用陶器的堆店。院坪中分门别

类搁满了大大小小的缸、罐、沙锅和土碗，堆叠得高可齐人。庙里面也满是较小的坛坛罐罐。棺木停放在入门左侧贴墙处，像是临时腾出来的一点空间，只容三五人在棺边周旋。

志摩先生已换上济南市面所能得到的一套上等寿衣：戴了顶瓜皮小帽，穿了件浅蓝色绸袍，外加个黑纱马褂，脚下是一双粉底黑色云头如意寿字鞋。遗容见不出痛苦痕迹，如平常熟睡时情形，十分安详。致命伤显然是飞机触山那一刹那间促成的。从北京来的朋友，带来个用铁树叶编成径尺大小花圈，如古希腊雕刻中常见的式样，一望而知必出于志摩先生生前好友思成夫妇之手。把花圈安置在棺盖上，朋友们不禁想到，平时生龙活虎般、天真纯厚、才华惊世的一代诗人，竟真如“为天所忌”，和拜伦、雪莱命运相似，仅只在人世间活了三十多个年头，就突然在一次偶然事故中与世长辞！志摩穿了这么一身与平时性情爱好全然不相称的衣服，独自静悄悄躺在小庙一角，檐前点点滴滴愁人的雨声相伴，看到这种凄清寂寞景象，在场亲友忍不住人人热泪盈眶。

我是个从小遭受至亲好友突然死亡比许多人更多的人，经受过多种多样城里人从来想像不到的恶梦般生活考验，我照例从一种沉默中接受现实。当时年龄不到三十岁，生命中像有种青春火焰在燃烧，工作时从不知道什么疲倦。志摩先生突然的死亡，深一层体验到生命的脆弱倏忽，自然使我感到分外沉重。觉得相熟不过五六年的志摩先生，对我工作的鼓励和赞赏所产生的深刻作用，再无一个别的师友能够代替，因此当时显得格外沉默，始终不说一句话。后来也从不写过什么带感情的悼念文章。只希望把他对我的一切好意热忱，反映到今后工作中，成为一个永久牢靠的支柱，在任何困难情况下，都不灰心丧气。对人对事的态度，也能把志摩先生为人的热忱坦白和平等待人的稀有好处，加以转化扩大到各方面去，形成长远持久的影响。因为我深深相信，在任何一种社会中，这种对人坦白无私的关心友情，都能产生良好作用，从而鼓舞人抵抗困难，克服困难，具有向上向前意义的。我近五十年的工作，从不断探索中所得的点滴进展，显然无例外都可说是这些朋友纯厚真挚友情光辉的反映。

人的生命会忽然泯灭，而纯挚无私的友情却长远坚固永在，且无疑能持久延续，能发展扩大。

在社会生活中，有很多人需要安慰，例如：病人和病人的家属，死者的亲人，失恋者，失败者。在这时候，千万不要吝惜你的微笑，请用微笑去安慰他们吧，这样你会获得更多的朋友。每个人都有同情心的，即使再冷酷无情的人都会存在那么一点怜悯之心。如何运用同情心，是交际中的一大艺术，正因为人们互相鼓励和支持，心灵上互相照应，才能创造更多更好的东西。

卡耐基经常用下列言论鼓励他的亲人和朋友们。

“好好休养，你过几天会健康地走出医院的。”

“小伙子，好好干，凭着你的才华一定会做出成绩的。”

“只要你持之以恒，相信你一定会走上成功的辉煌之路的。”

卡耐基的朋友也经常从这些言论中获得勇气和安慰。对于别人，卡耐基从来不吝惜自己同情的微笑。

一天黄昏，卡耐基还坐在办公室里工作。莫莉小姐急匆匆从楼下走上来，一副娇喘的样子。卡耐基抬头看了看她，安慰地说：“别着急，莫莉，你有什么事慢慢地说！”莫莉休息了一会儿说：“刚刚莫西先生来过，告诉我，你的好友卡西娅病了，她住在州立第五医院！”“谢谢你，莫莉！”卡西娅是卡耐基的同乡，在卡耐基浪迹曼哈顿时曾给了卡耐基许多照顾，卡耐基决定乘着黄昏去探望她。街上华灯初上，整个城市沐浴在一片祥和之中，卡耐基买了一束鲜花，赶到州立第五医院。

他敲了敲卡西娅的病房，从里边传来微弱一声：“请进！”卡耐基轻轻推开了门，将鲜花放在卡西娅的身旁。卡西娅看到卡耐基来探望，心中很高兴：“谢谢你，来自老家的朋友！”

卡耐基问：“你现在感觉如何？”“好多了！”卡耐基继续说：“你真幸运，但愿此刻我也能生点小病，可以少工作多休息几天。”卡西娅被逗笑了，便说：“你真想病吗，那就代替我吧！”卡耐基的脸上洋溢着微笑：“但愿如此，童年时，在玛丽维尔，每当我一有点小毛病头痛啦，发烧啦，妈妈马上用手按着圣经给我祈祷，求天主赐福给我！”“那时候我也是一样的。”两人便开始聊起了童年、故乡、故乡中美丽而又痛苦的那条河……这次探病是一次成功的探访，卡耐基充分地显示出了他施以同情的微笑妙计，从而巩固了友谊。

怎样做到行之有效的微笑式的安慰呢？这需要一定技巧。假如你的某位朋友失恋了，他（她）现在感到非常的痛苦，你现在想去安慰他（她），就必采取一定的策略。在这时候你说些“你忘了她（他）吧”！或“我明天给你介绍一个更好的”！这些俗套的话，对方可能早已听腻了。这个时候你可以约他（她）到郊外散步，给对方讲有趣的、可笑的新闻，以及一些幽默的生活趣事，让他（她）感受到生活的有趣和可爱，重新鼓起生活的勇气。再对他（她）说海阔天空的事，说些俏皮话给对方听，例如“问世间幸福为何物，那是音乐和啤酒”之类的话。当然，你在显示你同情的微笑的同时，不要太表露你的怜悯，这样，会令对方生厌的。

请记住：用同情的微笑技巧，很容易赢得新朋友的欢喜和巩固老朋友的友谊。

1971年10月1日，炎热的夏天刚刚结束，一对年轻英俊的加拿大人来到哥伦比亚的格兰西尔国家公园，打算一起攀登6700英尺高的巴鲁·帕斯山，在这里度过甜蜜愉快的假日。男的叫马尔克姆·艾斯皮斯莱特，19岁；女的叫拜波·贝克，18岁。他们一路顺利爬上顶峰，不料老天阴错阳差，突然下了一场雪，把二人困在山上。没办法，只好躲进小窝棚里过了一夜。

第二天上午9点多钟，雪停了，这对年轻人立即开始野游。拜波脚上穿着时髦的高筒靴，踩在融雪结成的冰面上不住地闪着趑趄。

山上有条小道三英里长，顺着小溪蜿蜒伸向山下，一个小时后，两人沿着小路来到山腰，在此停住脚步，靠着被山风吹积而成的雪墙休息了一会儿。

太阳出来了，照在身上暖洋洋的，他们只穿汗衫，把脱下的外衣系在腰上。不远处有条瀑布，携着融化的冰雪，哗哗啦啦地唱着跳着顺着山势飞流直下。两人跑到水边，撩着凉森森的清水打了一阵水仗，尔后双双重登旅途，马尔克姆在前领路。

沿着小路走了约莫100多米，马尔克姆猛地刹住脚步，右方20米处，两头小熊正在山塘旁边嬉戏玩耍。他们昨天从望远镜里看见过，一头母熊带着两头小熊，不过隔着很远，当时只觉着有趣，并不怎么害怕。可是现在说不定就有一头母熊，弄不好就是昨天见过的那头大灰熊，隐蔽在山梁后面的那片矮树林里呢。

马尔克姆一动不动地站着，心里暗暗盘算该怎样应付眼前的情况。如果不惊动它们，也许能溜之大吉。他刚要抬脚迈出第一步，一头母熊呼地从山梁那面扑过来，同时发出刺耳的尖叫和咆哮。灰白色的皮毛在阳光照耀下油光闪亮，脊背上耸起一坨特有的肉峰。拜波知道是碰上了灰熊，别的野兽像这么大的个头没有能跑这么快的。拜波正想到这里，马尔克姆以闪电般的动作一把将她捺倒在一道雪墙之下。

扑上来的灰熊张开了血盆大口，喷吐着腥腥的唾沫，发出阵阵短促的咆哮。眼看就要扑上来了，在这千钧一发之际，他学着鸭子扎猛，向下一蹲，躲过了狗熊的冲撞，但是却挨了重复的一下。

他昏了过去。一会儿醒来抬头一看，发现自己已经被抛出十英尺以外的地方。狗熊撵上了拜波，正站在她的腿上要撕咬她的脖子，她趴在雪地里一动不动。马尔克姆本能地从腰里拔出猎刀，大喝一声，毫不犹豫地冲上去——时间已经不允许他再有丝毫犹豫。母熊直立起来有7英尺高、比他重600多磅。他跳到狗熊后背上，狗熊纹丝不动。

马尔克姆听到狗熊牙齿发出咔吱咔吱的声响，他怒不可遏，用尽全身力气，狠狠地把猎刀捅进狗熊的脖子。又蹬住狗熊肥厚的脊梁向上爬了爬，攥紧刀柄，使劲一豁。“扑”，烫人

的鲜血喷将出来，狗熊发出震耳欲聋的嚎叫，朝后猛一摆头，匕首脱手飞出，刺伤了马尔克姆的手腕。

这时，狂暴已极的母熊全力对付马尔克姆，它伸出两只巨大的熊掌，把他死死抱住。血的腥气和熊身上的膻臊熏得他直想呕吐。两只大熊掌凶狠地拍打他的身体。第一掌就像摘假发套似地撕去了他的头发，连头皮也活脱脱全都扒得一干二净。

继而狗熊又抱住他，一块朝山下滚去，一直滚到沟底。狗熊露出钉耙似的牙齿一次次地啃他的脸，弯下腰撕嚼他的脖子和肩膀。马尔克姆用拳头有气无力地捶打狗熊鼻子，然而无济于事。

事情到了这步田地，马尔克姆也就闭上了眼睛，不再挣扎。他心想：完了，全完了。说来让人难以相信，狗熊见他不动弹，忽然大发慈悲，嘴下留情，拍拍他，抓起泥土和枯枝盖在他身上，摇摇晃晃地走开了。

马尔克姆起初不敢相信自已还活着。他的身子一半在水里一半在岸上。除了手腕痛得揪心，别的地方倒没觉着怎么样。他慢慢地挣扎出水塘，用微弱的声音喊着：“拜波，你不要紧吧？”

拜波害怕狗熊还在附近，没敢回答。她爬到沟边，先看见一团鲜血淋漓的头发，之后又发现了马尔克姆。他的脸部血肉模糊难以辨认，右边的脸皮整个朝后掀过去，肌肉全部裸露在外，一只眼球吊在眼眶外面。她大喊一声：“马尔克姆，坚持住，我去找人！”说完把外衣扔给他，拔脚朝山下的旅馆跑去。

马尔克姆静静地躺了一会儿，他很想查看一下身上的伤势：手腕已经不能动弹，肯定是断了；一只膝盖脱臼；用舌头舔舔，嘴里靠前的牙齿全都没有了。一只眼睛还勉强能看见东西，但是却不敢看，因为他看见自己的脸皮软软地垂耷下来。他希望这场生死搏斗根本不曾发生，仅仅是一场噩梦。

马尔克姆倚着一截树桩坐了一个半小时，救护人员赶到出事现场，马尔克姆精神仍很镇静地说：“我很好，就是肚子有点饿。”他的好友高迪赶来后不禁倒吸一口冷气，一个毫无血色的白生生的头髅赫然映入他的眼帘。急救站的医生迅速用纱布包好他的头部和腿上被狗熊咬烂的地方，用无线电招来直升飞机，把他送到利佛尔斯托克的维多利亚女王医院。

手术进行了7个小时，医生们在他身上缝了1000多针。“给他修脸简直就是玩拼板游戏。”一个医生事后这样说。

后来，马尔克姆转到家乡埃德蒙顿的一家医院里。头几个星期处在绝对镇静状态之中，几乎丧失了记忆力，身上共植皮41处。

顽强的生命终于开始复苏。医生保证他将安然无恙。圣诞节前的一天，护士为他换纱布，他乘护士暂时走开的时候艰难地挪到浴室的镜子前面，刚刚向镜子里瞥了一眼就几乎晕过去：医生用胳膊上的肌肉为他安上了假鼻子，又把腿上的皮贴在脸上；没有头发，满脸疮疤。他一连几个星期拒不见人。拜波的来信积成了堆，他也不再理睬。

但是拜波并不气馁，她一直按时给马尔克姆写信。

圣诞节以后，拜波千里迢迢赶到了医院，马尔克姆内心受到了不小的震动。两人隔着纱布推心置腹地做了长谈。马尔克姆很固执，可是拜波比他更“拗”。马尔克姆心想，也许她真爱我。

1月，一封催婚的情书飞来，驱散了他心中的阴云。2月，在这次不幸事件五个月后，一个步履蹒跚，体质孱弱，一脸疤痕的人在福特·兰格利火车站下了火车，一位姑娘笑容满面地急步迎上去。几天之后，一对年轻人来到珠宝店，男的为女的买了一枚结婚戒指，姑娘悲喜交集，完全被爱情陶醉了。1973年7月21日，两人举行了婚礼。

马尔克姆舍己救人的事迹不胫而走，很快传遍了加拿大和欧洲。伦敦皇家人文协会授予他斯坦霍普金质奖章，加拿大政府授予他英敢之垦勋章，并由政府出钱，请这对年轻人赴渥

太华，在首都度蜜月。隆重的婚礼上，前来进行国事访问的英国女王亲手把这枚勋章授给马尔克姆。哥伦比亚卫生部把2035美元赠给他作医疗费用。

今天，夫妻两人居住在雪雷，马尔克姆开饮食店，拜波做行政工作。他们相敬如宾，美满和睦。

有人经常问拜波，她嫁给马尔克姆是否迫于道义的压力，她回答说：“过去我爱马尔克姆，现在我仍然爱他。生活绝不会一帆风顺，伤痕不能改变人的品德。”

269

圣诞礼物

詹姆斯·道森

①冯友兰：（1895—1990），中国当代哲学家。本文选自李中华编《冯友兰学术文化随笔》，北京，中国青年出版社，1996。

269

人生的意义及人生中的境界

冯友兰①

目

第6

回家

詹姆斯·道森

我们是怎样过母亲节的

斯蒂芬·里柯克①

①沈从文：（1902—1988），原名沈岳焕，湖南凤凰县人，著名小说家、散文家、文学巨匠。

①斯蒂芬·里柯克：著名的加拿大幽默作家，也是加拿大第一位享有世界声誉的作家。
写给年轻人

Writing to the youth

W

微笑面对朋友

拿破仑·希尔

背影

朱自清①

①朱自清：（1898—1948），原名自华，号秋实，后改名自清，字佩弦。1925年8月到清华大学任教，开始研究中国古典文学；创作则以散文为主。1927年写的《背影》、《荷塘月色》都是脍炙人口的名篇。1931年留学英国，漫游欧洲，回国后写成《欧洲杂记》。1932年9月任清华大学中文系主任。

友情

沈从文①

只有纯粹本能的爱不受思想的抑制。不经精神的教导，这种爱是排外的、无情的和不公道的。

父母之爱的本身，能够促使有精神生活的父母，把正义的感觉、服务的志愿、对于他人的尊敬、控制自私自利的意志等他认为比个人的成功更好的事物传授给他的子女。

爱是一个含有多种情感的词。我有意选用这个词是想把这些情感一并包括在内。我现在论及的是作为情感的爱。因为依我看，“讲原则的爱”是不纯真的——这种爱是在两个极端之间游移：一方面，纯粹是冥想中的愉快；另一方面，纯粹是仁慈。

最充实的爱是愉快与良好的愿望这两种因素不可分割的结合。父母喜爱美丽而有成就的子女，就把这两种因素结合起来了；最美好的性爱也是这样。但是在性爱中，只有双方的爱情万无一失地相互独占时才有地位，否则嫉妒就会摧毁它，也许事实上加强了“冥想”的愉快。没有良好的愿望，愉快也许是残酷的；没有愉快，良好的愿望则容易冷酷而近于傲慢。希望被人爱的人，总希望成为包含这两种因素的爱对象。

患难朋友

菲利浦·扬西①

①菲利浦·扬西：美国文学家。

家庭之爱

罗素①

①罗素：英国著名哲学家，同时又是著名的数学家、散文家和社会活动家。撰写了大量关于政治和社会方面的著作。

我受他们的委托，来到风景优美的郊外，一条河流从这里流过。我到达的时间还早，就绕着一所房子，顺着条沙土路走去，路边是齐腰高的篱笆。四周幽静，甚至连那河面上一声声长长的、令人安心的轮笛声也听不到。我悠然地徘徊，眼望着那所房子。看来，房子是新盖的，屋顶上铺的是茅草。临街的几扇小窗都装有铁棍，很像射击的枪眼，显露出敌意。没有一扇窗子有灯光。我围绕房子，沿着篱笆踱来踱去。忽然，平台上的灯亮了起来，房子的南面全暴露在这亮光之中。同时，草丛中两只聚光灯也开亮了，强烈的光束照到山毛榉的枝叶上，再从那儿收拢过来，给房子蒙上一层柔和的、橙红色的薄纱，显得格外宁静。

周围如此安静，以至在我揷电钮的时候，也能听到屋里的铃声及门上的通话器突然喀哒一声，随即响起一个平静而非常亲切的声音：“请进来吧。”接着又听见：“请到里面来，我们正在等候您。”于是，我跨进大门，朝屋子走去。当我正要再按铃时，门轻轻地自己开了。此时，我又听到那亲切的声音在向我悄声地表示欢迎。然后我进到了屋内，我们都来到一间装有壁炉的房间。

“您请坐”那个男子亲热地说，“请随意些，现在，这儿就是您的家了。”

他个儿不高，一身是肉，脸上微微有些浮肿。他面带笑意，友好地帮我脱下大衣，接过我那只装满讲义的书包。然后，又走过来，摊开一双肥厚的手，非常和气地对我点点头说：“这种事真让人为难，实在难以拒绝人家的邀请，而我们怎么也不忍心把孩子扔在家里。至于这一次又实在无法推辞。”

“我会细心照管孩子的。”我说。

“那是一定的，您肯定会好好照顾他们的，”他说，“我完全相信您。”

“好在我也不是第一回做这样的事了。”我说。

“我知道，”那男人说，“这我清楚。您是大学生服务社特别向我推荐的。大家都说您不错。”他斟了两杯马提尼酒。我们喝起酒来。当我把酒杯放回桌上的时候，感到一阵紧张不安，但不知为什么。他的面容是友善的，他微笑着对我说：“我可能会早些回来。这样一个纪念会，我们是一定得出席的。到时，我有机会就提前回来。因为不放心，我不能留在那里。”

“好在只有几个小时。”我说。

“噢，这已经够长的了”他说，“我简直不能离开孩子，心中时刻念着他们。即使在厂里，我同样放心不下。我们活着就是为了孩子。除此以外，我们就不知道还有什么别的。我的太太也是如此，请您多多留意，费心照顾他们。一切都拜托您了。或许我能早些回来。”

“这事就交给我吧。”我说，“我把听课笔记都带来了，对我来说，您迟些回来也无妨。”

他站起身来，把杯中的酒一饮而尽，然后看了下表，用手背擦了擦嘴，和蔼地望着我，把手搭在我肩上。此时，我看到他那宽大而又毛茸茸的手。他说：“孩子已经睡在那张白色小床上。玛丽最先睡着。这简直是个奇迹，她竟然先睡着了；现在，我可不能再上楼，不能再到她的床边去了。现在可不行，否则我就甭想再能离开了。您一定知道，我们委托给您，交到您手上的是什么——那是我们一片炽烈的爱！对此，您该是明白的。”

他伸出手来，肥厚的手掌有点发热。在和他握手之间，我就感觉到了他那因离别而产生的忧郁，现在就已经攫住了他的那份痛苦。在他的脸上，一直到他的双眼都在颤动，甚至他那忧伤的微笑，和那副亲切的样子也都在抽搐。后来，在我们身后响起一阵小碎步的高跟鞋声音，响亮而零乱，从扶梯下来，然后停住了。顿时，男主人的愁容消失，温和、平静地对我说：“我完全信赖您。”

我们同时转过身来，我第一眼就觉得自己曾在什么地方见过她，或者是见过和她模样儿相似的人。金黄色的头发，瘦窄的前额，非常年轻。在我的记忆里，她有一张抹了口红的阔阔的嘴，颈间挂着一个细小的黑十字架。她匆匆对我点了点头，草草对我的到来表示了谢意。然后，冷漠地站在那里，显出不耐烦的样子。她手臂上挽了一件披风，一只手提皮包悬挂在披风下面。那位身材不高、说话和气的男子，顺手拿起手边的大衣，向我挥手示意，他是怀着苦痛和对我的无限信赖而离去的。他那位年轻的夫人转过身去背对着他，这犹如无声的命令，那男子立即接过披风，轻轻地给她搭在肩上。现在又响起了响亮、零乱的脚步声，渐渐远去，到了平台的石板上，又一次变得清晰可辨，直到沙土路上才消失。

我向窗外望去，汽车的两盏灯亮了，直射到篱笆上，接着响起了马达声，汽车在篱笆附近转了一圈，向门口驶去。顷刻，车又停了下来。只见那丈夫，从车里出来，又回到房里。他面带歉意，微笑中流露出他放心不下的神情。他在日历本上写了一个电话号码，随手撕下来，放到我的面前，并用一个锡罐压在上面。“万一出事，”他说，“孩子已经睡了，不必去惊醒他们。万一发生什么事，您只需拨这号码就行了。您知道，我们是信赖您的。”他再一次表示歉意后，转身走上几级楼梯，静听了一会儿，才走了出去。

山毛榉的枝干在壁炉里发出噼噼啪啪的爆裂声。炉台上的装饰品，雕刻很粗的耶稣受难像和同样粗雕的门徒的一组塑像辉映在火光之中，这些门徒正富有表情地，垂着顺从的双手在倾听尘世曲。我点燃了一枝香烟，转身回到桌旁，把笔记本收拾好，眼睛盯着那部电话机。我心中暗自思忖，也许，男主人会来电话，还是那样亲切、友好，但充满忧虑地问孩子睡得是否香甜，他的惟一的爱；我想，只要他一到会场，准会来电话。正当我在沉思的时候，楼上栏杆后面的那间房门上，发出吱嘎——吱嘎的声音。一会儿，又没声了。我看到门上的把手正在转动，继而忽上忽下地激烈旋转。显然，房门后有人想把门撞开。门是被锁上了的，要不然，这样使劲地拨弄，早就被打开了。

我捻灭了烟卷，站起身来看着楼上的那扇房门。突然，一阵悲叹声向我传来，是一声恳求的含混不清的呼喊。随即又静了下来，仿佛门后那人希望有人接应他似的。我站在原地一动不动，等待着；这悲叹与我无关，我来这里只是为了照顾孩子。可是现在响起了一阵击鼓似的敲门声，绝望而杂乱，同时，还伴随着用身体撞门的声音，顶撞声，喘息声，一再地进行慌乱的反抗。于是，我举步上了旋转楼梯，来到门口，发现钥匙抽在锁孔里。我侧耳静听着门那边的人所使用的九牛二虎之力。现在他想必已甘心放弃了。我听到他在抱怨自己，听到了那急促的精疲力尽的喘息声，他绝望了，不得不罢手了。

此刻，我转动钥匙，但没把门推开。我盯着门上的把手。过了好一会儿，那把手开始小心翼翼地，试探性地，几乎是猜疑地旋转起来。我倒退到了栏杆前面。房门开处，一个老人探头向外张望。他胡茬满面，头发稀疏，一对布满血丝的眼睛。像所有的酒徒一样，他的笑容含混，茫然。在他的脸上充满了惊喜，一种难以相信的高兴，他高兴房门竟然打开了。老人走出房门，一阵一阵发出笑声，摊开双手，冲着我走来。

“谢谢，”他说，“非常感谢！”

他把身上那件粗亚麻布衬衣塞进裤腰，凝神听了一下孩子的动静。然后，做了个手势，表示不用担心了。“他们都睡了，”他说，“他们没有醒。”然后，他在我前面拾级而下，到炉火旁暖了一下手，舒坦地伸展一下身子。此时，我看到他胳膊上纹刺着一艘帆船。他搓擦着手对我说：“他们上岸了，他们俩走了，我是从窗口看到的。”

他站起来，审慎地看了看四周。仿佛他想知道在他最近一次下楼后，这里发生了些什么变化。对窗帘、炉具以至灯饰，他都一一细看。直到发现小桌上的一瓶马提尼酒和两只酒杯。他不看一下装的是什麼，就拔开瓶塞，抓起酒瓶，倒了两杯。

“我是否给您去拿个干净的杯子来？”我说。

“不必了，”他说，“就用这只吧，这肯定是我儿子喝过的，别再去拿了。”

他要求我陪他喝一杯。他拿起一杯酒，一饮而尽，接着又斟满一杯。

“现在轮到我‘休假’了！”他说，“在他们两人外出的时间里，就是我的‘假期’。他们在这儿，是不许我到甲板上来的。喝吧，年轻人，喝啊！”他已是两杯下肚，又斟了一杯。老人朝我走近一步，满脸是笑。“为了我的‘假期’，我得感谢您，年轻人！”他说“他们是不让我离开甲板的，我的儿子和他的妻子是绝对不允许的，没有一个人会放我出来。我有一个能干的儿子，他比我有出息，他有自己的工厂，而我只是个老水手而已。正因为这一点，他们不放我出来。年轻人，他们只是因为我是个水手，而不允许我‘上岸’，他们深怕被人瞧见。所以只要有客人来，就扔进一瓶酒，我再也受不了啦！”

“让我敬您一枝烟吧！”我说。

“谢谢，我不抽。”他说，并用手势表示拒绝。

老人又坐了下来，两只手颤抖地把一杯酒端在胸前，低着头，把酒杯在嘴边转了一圈，嘴里咕哝着，并以一种温和的、痴呆的样子哼唱起来。过了一会儿，又抬起头，怔怔地望着我，并向我祝酒，“请干了吧，年轻人，请吧！”他把身体后仰得如此厉害，我真怕他会摔倒在地。可是他移动重心，上身往前一挺，又恢复了平衡。

电话铃又响了，我们吃了一惊。两人不约而同地跳了起来。老人在我身旁擦身而去，一直冲向扶梯。由于过分惊慌，两只胳膊在空中乱动。直到他碰到扶梯的栏杆，抓住为止。

我拿起听筒，我自信，知道是谁打来的。然而我弄错了，这回却是梅莉。她以非常平静的声调，随便问了一声：“我的先生已经到家了吗？”

“没有。”我说，“没有，他还没有到家。”

“他马上到家，已经在路上了。刚才有人来过电话，是吗？”

“是的。”我说。

“谢谢。”

我再想说话的时候，对方已经把电话挂了，在我瞧着手里听筒的一刹那，两道车灯的光束，穿过门口，直射到房间的天花板上。汽车已经驶上沙土路。老人也看到了汽车的到来，而且也懂得了电话的内容。当我转过身时，他已到了楼上，站在他的房门口，急切地向我招手。我赶忙上楼，知道要为他干些什么。“快把门锁上，”他急匆匆地说，“把我关在里面，年轻人，赶快锁门。”他抓住我的手，紧紧地握了一下，他的感谢是真诚的。我转了一下钥匙，把门锁上。然后，走下楼来，在放着笔记本的桌子旁边坐了下来。此刻脚步声已达平台的石板上，我赶紧拿了一个笔记本，把它打开。

对孩子的悬念，对孩子的爱驱使他提前回到家中，而且比我预料得更早些。他还没有走近我的身边，就客气地问道：“他们都很听话吗？”不等我回答，就挽着大衣、围巾上楼去了。我听到喀哒开锁的声音，过了一会儿，又重复了一声。然后他经过老人的房间，非常高兴地走下扶梯，来到我的身边。他那短而丰腴的手搭在我的肩上，高兴得发出激动的叹息声，并说：“他们在小床上睡得真香！”出于客气，他又问了一句：“他们确实是非常听话的吗？”

“是的，”我说，“他们都很听话！”

一个充满爱的家庭

伦茨①

①伦茨：（1926— ），德国作家。主要作品有长篇小说《德语课》、《楷模》、《家乡博物馆》、《激流中的人》和短篇小说集《灯塔船》等。

谈到旅行与上商店买东西，使我想起了友谊。如我说过的，我对买东西兴趣不大。但我有数的几次去商店通常有我朋友陪着，这样，我们就有乐趣了。我们一起走进商店，看这看那，来回比较，说说笑笑的，购物成了一个短短的假日，一段颇确情趣的经历。女人是很幸运的，因为她们在生活中有这么多建立友谊的机会。

提起友谊，我自然想起我的朋友。我只有两三个密友，他们对我来说是非常重要的。我不相信你会有许许多多朋友，你只能有几个让你满足的亲密朋友。

真正的朋友是少见的。对这样的朋友你可以敞开心怀，因为真诚相见是友谊的灵魂。当然，你只能对那些你信任，而他们也关心你幸福的朋友真诚相见。建立友谊是需要时间的。当你有了可与你分享生活甘苦的朋友，你确实是幸运的人。

当然，不是每一种友谊都是持久的。在你一生中，该同多少人接触交往？有时，友谊是短暂的。作为一名演员，我的遗憾之一就是在一部片子里与人们亲密地共同工作，片子一拍完，就不得不说再见了。你知道，你即使与某人联系不断，也决不会有在一起工作中建立起来的那种炽热的情谊。我是如此珍视那些有着特殊友谊的时光。比如，在我拍摄《骄傲与热情》时，斯丹莱·克菜默的妻子安妮·克菜默每天花上几个小时同我呆在一起。那部片子是我的第一部英语电影，可我对英语知之不多，我担心我会变成一个傻瓜。如果我到时候忘了台词，简直没办法即兴编上几句。每天晚上，安妮帮我记台词，还拿来一本T·S·艾略特的诗集，听我阅读，纠正我的发音。我永远也忘不了她对我的深情厚意。

有时，当然不是经常的，你刚遇到一个人，你就知道你俩将成为朋友，这是你心灵深处感觉到的东西，你无法予以解释。我同安·斯腾堡的友谊就是这样的。我是在1970年同她的丈夫李一起工作时认识她的，她丈夫是个令人难忘的人，当时我们正在电影《卡桑德拉大桥》的拍摄地。我马上就特别喜欢他们夫妻俩和他们可爱的孩子。当李去世后我非常难过。但在这不幸的事发生之后，我同她家庭的纽带更加牢固了。我佩服她作为女人所具有的非凡的勇气、天才和风格。她在继承她丈夫的事业上作出了很大的成绩，使那著名的爱克塔斯电影厂充满生机。

我自然跟我所有的同事们都有来往。贝斯罗·法兰契纳是我们在1954年拍摄的《河的女人》的执行制片人！他成了我最亲密的朋友之一。贝斯罗的生辰属于宝瓶星座；我认为这个宝瓶星座使我有了一位卓越的朋友。他是一位对世界充满道德感的人，从来不让我逃避任何责备。他又是一位哲学家，你知道，你要是碰到一位有道德感的哲学家，你就有可辩解的啦。幸运的是，他也不是十全十美的。他是个唠叨鬼。当我用英语这样称呼他时，他还以为这是一种恭维呢！不过后来一位美国朋友把我所说的真实意思告诉了他。想起来也有点令人惭愧：正因为25年来，他在玩拼字游戏时总是赢了我。所以我同他开了这个玩笑后很是快活。

友谊的价值之一在于它能消除你爱情关系上的压力，你听起来有些古怪，是不？但我认为确实如此。你也许对你的丈夫寄予了过高的期望。你常常会不现实地希望他能成为你的太阳与月亮；你觉得他应该理解你的一切，并对你的一切情绪都给予同情。正如我们都知道的，这是不可能的。没有一个人能完全充实你的生活，你总有一些思想与情感是他无法理解。这正是朋友能发挥作用的地方。有时候，我未得到的帮助和理解，都会在与朋友的一席谈话中获得。这样的谈话使我恢复理性。我从来没在精神诊疗中得到过什么安慰，而我的朋友却不

止一次地使我摆脱了烦恼。

说起友谊，我们会联想到谈话这种表达思想、探讨问题和交流经验的方式。可是，有时候友谊需要的是沉默。维托拉·德·西卡是我最亲密的朋友，他在拍摄《旅程》之前，就知道自己的病已经很严重了。当我们一起拍这部电影时，别人都说他好些了，他自己也这么说。我不知道他是否真相信这一点。在这部片子里，我扮演的是一位不久于人世的女人。她的小叔（由理查德·帕尔顿扮演）带着她踏上旅程，寻医治病。他们相爱了。她最后的日子是欢乐的日子，沉浸在罗曼蒂克的美好意境中。《旅程》是德·西卡的最后一部片子，尽管我在拍片期间就有不祥的预感，但我将它藏在心底。我默默地听他讲如何扮演一个濒临死亡而生活却突然变得幸福和充实的女人。我尽全力照他指示的去做。我最后一次见到德·西卡是在影片拍摄结束时，我同他紧紧拥抱，趁他与拍摄地的姑娘说笑的时候，我离开了。几个月后，他便去世了。

多样性也是友谊的价值之一。每一种友谊都是不同的。你也许会发现你同某个朋友总是谈你们的丈夫，与另一个朋友你却谈工作中的问题；还有一位朋友则是你旅行时的好伙伴。别期望在一个朋友身上得到一切，这样你对友谊的要求就太高了。对友谊的过分理想化是自私的。要善于发现每一个朋友身上独特的品质，并为此而感谢对方。

最后一点，你别把别人成为你的朋友视作当然之事。你得让朋友们知道你很感谢他们，这才能培育你们之间的友谊。生活若没有朋友，它将变得枯燥乏味。

友谊

索菲亚·罗兰^①

^①索菲亚·罗兰：（1935— ），意大利影星。主演过《卡德拉大桥》等60余部影片。

你当然应该和朋友讨论一切，但在这之前，你要在心中讨论一下其人本身，一旦建立友谊关系，就必须信任他，这之前则应对他加以鉴定。有的人先把某人当做朋友，后来又对某人品头评足，这显然是本末倒置。是否值得同某人交朋友要深思熟虑，一旦作出交友的决定，就要全心全意地欢迎他，同他谈话要忠诚坦率，就像同自己谈话一样。但在某些问题上务必保持沉默，你应该同朋友商量的，只是你个人的烦恼和个人的思虑。你该如此生活，简直不在话下。只要把朋友看做是忠诚的人，你也就会使他成为一个忠诚的人。有些人担心被骗，可正是这种担心令别人欺骗他们。他们由于多疑也就给了别人欺骗他们的权利。和朋友在一起时，我还有什么可隐瞒的？在朋友们之中时，我为什么还要把自己设想为孤独者？

有些人把只该对朋友讲的事告诉路人，随意向任何一个人倾诉衷肠；有些人则羞于向最亲近的朋友公开隐私，假如能够的话，甚至想不让自己知道深深地埋心中的秘密。这两种人我们都不可效法。信任每一个人和不信任任何人一样，二者同样都是错误的（虽然应该把第一种态度叫做过于高尚的态度，第二种态度叫做过分保险的态度）。

朋友有信

塞涅卡^①

^①塞涅卡：古罗马哲学家。

我们平常所称的“朋友”与“友谊”无非是因某种机缘或出于一定利益，彼此心灵相通而形成的亲密往来和友善关系。而我这里要说的友谊，则是两颗心灵叠合，我中有你，你中有我，浑然成为一体，令二者联结起来的纽带已消隐其中，再也无从辨认。倘若有人硬要我说出为什么我爱他，我会感到不知如何表达，而只好这样回答：“因为那是他；因为这是我。”

这种结合出于某种我无法解释的必然如此的媒介力量，超乎我的一切推论，也不是我的任何言辞所能够表达。我们未谋面之前，仅仅因为彼此听到别人谈及对方，就已经渴望相见。

别人的话对我们的感情产生了巨大的影响。我们光听说对方的名字就已经心心相印。按常理来说，那是不可能产生这种效果的。我想，大概是天意注定的吧。一次重大的喜庆节日，我们偶然在会上相会了。初次晤面，我们便发觉我俩彼此倾慕，互相了解，十分投契；从此以后，两人便成了莫逆之交。他用拉丁语写了一篇出色的诗作，已经发表，内中道出了我们很快友好的原因。此种相交迅速达到了完美的程度。

我们两人都上了年纪，他还比我大几岁，未来交往的日子屈指可数，我们的交情开始得太晚了。因此务须抓紧时间，而不能按通常平淡之交的规矩行事，那是需要长时间的谨慎接触的。像我们这样的友情，别无其他榜样效法，自己本身就是理想的榜样，它只能与自己相比。既非出于某种特殊的敬重之情，也不是由于其他许多方面的敬意。那是一种无以名之的混为一体的精华之物，它控制我的全部意愿，使之与对方的意愿融合在一起，消失到对方的意愿中去。同样的热望，同样的追求，也支配着他的全部意愿，使之与我的意愿融合在一起，消失在我的意愿之中。我说“消失”，那的确如此，因为我们两人没有保留自己任何东西，属于他的，属于我的都没有。

友谊的奥秘

蒙田

最珍贵之亲情友情

一生之享受包括许多东西：我们自己的享受，家庭生活的享受，树、花、云、弯曲的河流、瀑布和大自然形形色色的享受，此外又有诗歌、艺术、沉思、友情、谈话、读书的享受，后者这些享受都是心灵交通的不同表现。有些享受是显而易见的，如食物的享受、欢乐的社交会或家庭团聚、天气晴朗的春日的野游；有些享乐是较不明显的，如诗歌、艺术和沉思的享受。我觉得不能够把这两类的享受分为物质的和精神的，一来因为我不相信这种区别，二来因为我要作这种分类时总是不知适从。

当我看见一群男女老幼在举行一个欢乐的野宴时，我怎么说得出现在他们的欢乐中哪一部分是物质的，哪一部分是精神的呢？我看见一个孩子在草地上跳跃着，另一个孩子用雏菊在编造一只小花圈，他们的母亲手中拿着一块夹肉面包，叔父在咬一只多汁的红苹果，父亲仰卧在地上眺望着天上的浮云，祖父口中含着烟斗。也许有人在开留声机，远远传来音乐的声音和波涛的吼声。在这些欢乐之中，哪一种是物质的，哪一种是精神的呢？享受一块夹肉面包和享受周遭的景色（后者就是我们所谓诗歌），其差异是否可以很容易地分别出来呢？音乐的享受，我们称之为艺术，吸烟斗，我们称之为物质的享受，可是我们能够说前者是比后者更高尚的欢乐吗？所以，在我看来，这种物质上和精神上的欢乐的分别是混乱的，莫名其妙的，不真实的。我疑心这分类是根据一种错误的哲学理论，把灵和肉严加区别，同时对我们的真正的欢乐没有做过更深刻更直接的研究。

难道我的假定太过分了，拿人生的正当目的这个未决定的问题来做论据吗？我始终认为生活的目的就是生活的真享受。我用“目的”这个名词时有点犹豫。人生这种生活的真享受的目的，大抵不是一种有意的目的，而是一种对人生的自然态度。“目的”这个名词包含着企图和努力的意义。人生于世，所碰到的问题不是他应该以什么做目的，应该怎样实现这个目的，而是要怎么利用此生，利用天赋给他的五六十年的光阴。他应该调整他的生活，使他能够在生活中获得最大的快乐，这种答案跟如何度周末的答案一样地实际，不像形而上的问题，如人生在宇宙的计划中有什么神秘的目的是之类，那么只可以作抽象而渺茫的答案。

若是在其他日子，我可能不会停下脚步。就像那繁忙街道上大部分的行人一样，根本不会注意到他站在那里。但当我追问自己他为什么站在那里时，我便停了下来。

那天早上，我花了一些时间看《约翰福音》第九章，就是讲“那生来瞎眼的人”那一章，打算从中撷取一些训诫。吃过午饭回办公室的路上，我便遇到了他。他在唱歌，左手拄着铝制手杖，右手伸向前，等待过路人施舍，他是个盲人。

走过他大约 5 步之后，我停下来，默默提醒自己何谓伪善，于是回头走去，在他手中放了几个零钱。“多谢！”他说，然后用巴西语再说一遍，“祝你身体健康”——多讽刺的祝福。

我再往前走，但早上读到的《约翰福音》第九章又教我止步。“耶稣看见一个生来瞎眼的人。”我停下来想。假如耶稣在此，他会“嗜”这个人，我不敢肯定那是什么意思，但我肯定未曾好好看那人。于是我再走回去。

仿佛给了他一点钱便获得权利一样，我在附近一部车子旁边驻足，留心看那人。我硬是要让自己站在里约热内卢市区繁忙的街道上，那里除了一个瞎眼的可怜人之外，还能看到些别的景象。我看到他在唱歌。而别的乞丐瑟缩在一旁，博取行人同情；有的不顾羞耻，把孩子放在被子上，摆在人行道中央，以为心肠再硬的人也会停下来，向肮脏赤裸的婴孩施舍点食物。

但他没那样做。他站着，站得笔直。他还唱歌，很大声地唱，甚至是骄傲地唱。我们比他都更有理由唱歌，但唱歌的是他。他唱的大都是民谣，起先，我还以为他在唱圣诗哩！他粗犷的歌声，在喧哗的商业区很不谐调，好像麻雀飞进了嘈杂的工厂，或迷路的小鹿在州际公路上徘徊；在文明与朴素之间，他的歌声形成了一种奇怪的对比。

行人露出不同的反应，有人抱着好奇心，大大方方地观望；也有人觉得很不自在，赶紧低头绕道而行。“拜托，别提今天的人有多冷漠。”不管怎样，大部分的人根本没注意他。他们的心已被别的事占据，时间表已排满。反正，他只是个瞎子。还好，他没看见人们看他时的表情。

数分钟后，我再走到他面前。“吃午饭了吗？”我问。他停止歌唱，转头朝着我说话的方向，脸向着我的耳朵，他的眼窝空空荡荡。他说觉得饿了。于是我到附近的餐厅买了一份三明治和一杯冷饮。

我走回去时，他仍在唱歌，手上仍然空无一文。我们在一旁的长凳坐下，他一面吃，一面向我介绍自己。他 28 岁，单身，跟父母亲和七个兄弟住在一起。

“您生下来便看不见吗？”

“不，我小时候发生过意外。”他没有再提到其他细节，我也不好意思再问。

我们虽然年龄相仿，遭遇却是天渊之别，我度过的 30 年是有家庭旅游、暑假、主日学校、辩论代表队和足球的生活，还努力寻找上帝；而在第三世界长大的盲人，这一切皆付之阙如。我每天关心的是人物、思想、观念和沟通；他的日子则是盘算如何生存——金钱、施舍和食物。我回家看见的是一间舒适的公寓、热饭和贤妻，而看够了里约热内卢山上的陋屋，我实在不愿意想像他的家是何种景况。

我几乎开口问他说：“你是否恨自己生不如人呢？”

“你曾在半夜醒来，诧异自己为何不生在大富人家，或别的家庭？”

我穿衬衫、打领带，偶尔也穿新鞋子；他的鞋子有破洞，衣服过大，他的裤子在膝盖处裂开。

但他仍然歌唱，虽是个赤贫的流浪者，他仍找到一首可唱的歌，而且勇敢地唱。

我真想知道那首歌发自他心中何处。

我猜想，至少他唱出了心中的悲伤。那首歌是他仅有的一切。就算没人施舍，他还有那首歌。然而他看来那样平和，一点也不像在自我安慰。

或许是出于无知，或许他根本不知道自己一无所有。

不，我看出他行为背后的原因，那是你怎样也想不到的。他是因为满足而歌唱。不论怎样，这位失去双眼的乞丐发现了一根名叫满足的蜡烛，点燃了他的黑暗世界。有人告诉他，或者他告诉自己，明日的喜乐乃源自今朝的接受，接受那至少是暂时不能改变的事实。

我仰首看着那数千张如瀑布般流过的面孔：冷漠的、职业化的，有些很果决的，有些则蒙着面具，但没有一张是歌唱的脸，连小声唱歌的也没有。倘若每张脸都是显示人们内心真相的广告牌，多少人的脸上将写着：“极度危险！生意濒临破产”或“坏了！需要修护”或“无信心、慌乱和恐惧”。许多人都会是那样。眼前讽刺的景象既可悲又有趣，这失明者可能是街上最平静的人，没有证书，没有奖状，没有未来——至少从这个强烈的字眼来看是如此。但我想，在那都市的人潮中，多少人宁愿暂时放弃他们的会议室和蓝色西服，来换取这年轻人所拥有的泉源。

“信心是夜色尚浓便唱歌的鸟。”

扶他往回走时，我试着说些同情的话。

“世道艰难，对不？”他稍露微笑，接着转脸朝着我的方向。稍停一下，回答说：“我最好继续往前走。”差不多过了一条街，我仍听到他的歌声，我心中的眼睛仍然看见他。如今我看到的，不再是那接受我几个铜板的人。

他虽然看不见，却有敏锐的眼光；我虽有双眼，却因为他才看见了美景。

如果你打算人生中做出一件错误的事，那么就低估自己的能力吧（当然，那可不能危害到自己的生存）。不过这件事可并不容易做，毕竟人类的能力远大于所能想像的程度。

事实上根据许多调查，发现悲观的人与乐观的人在学习一样新的技能时有很大的差异。前者只想做到合乎要求即可，可是后者往往却想做到超过能力所及的地步，就是这种对自己不务实的要求造成后者的成功。

何以最终前者会失败而后者会成功呢？因为乐观的人心里根本就没有成功或失败的依据，即使有他们也刻意不去注意，从而就不会产生像“我失败了”或“我不会成功”的念头。

相反地，他们不断加强自己的信心、不断地发挥想像力，期望后面的每一步都走得更好，以至于终于成功。就是这种特质和不寻常的观点，让他们得以坚持不懈，以期达到所企望的成就。

成功之所以让那么多人向往，乃是因为他们在过去并未有过足够的成功经验；可是对于那些乐观的人来说，他们只有一个信念，就是“过去并不就等于未来”。

一切伟大的领导者，不论他们是在人生的哪个领域中有杰出成就，都知道全心追求理想所能发出的力量是无比的，哪怕他们丝毫不知道要怎么做。如果你能拥有积极信念，其所衍生的信心必然能使你完成各样的事情，即使是别人认为不可能的。

每个人在一生中都有一门重要的学问要学，那就是怎样去面对“失败”，处理得好坏往往就决定了一生的命运。要记住这句话：“面对人生逆境或困境时所持的态度，远比任何事都来得重要。”

有些人在历经了一些挫折失败后便开始消沉，认为不管做什么事都不会成功，这种消极的信念蔓延开来，让他觉得无力、无望，甚至于无用。如果你要想成功、要想追求所企望的美梦，就千万不可有这样的信念，因为那会扼杀你的潜能，毁掉你的希望。

像这样具有摧毁性的心态，在心理学上是这种称呼：无用意识。这是指一个人在某方面失败的次数太多，便自暴自弃地认为自己是个无用的人，从此便停止任何的尝试。

有许多人之所以能无视于横亘在眼前的巨大困难或障碍而做出伟大的成就，乃是他们相信那些困难或障碍不会“永远长存”，不像那些轻易就放弃的人，把即使是小小的困难都看得像永远挥之不去。

当一个人相信困难会永远长存时，那就有如在他的神经系统中注入了致命的毒药，你别

指望他会拿出任何力求改变的行动。

8年前在我人生最低潮、处于极度绝望的时候，我以为这样的困境将永远没有尽头，因而每天都过得极为痛苦，甚至有一度差点想结束自己的生命。如今想起来实在是很蠢，今后再也不这么想了。

同样地，我也不希望各位和我当时一样，如果你听到别人跟你说“这个困难会没完没了”的话时，可千万别轻信，最好离他远一点。不管人生中遇到什么不顺的事，你一定要记住：“这件事迟早是会过去的。”只要你能坚持下去，终必会有云散天开见月明的一刻。

人生中的赢家与输家、乐观者与悲观者的第二个差别，在于是否相信困难的“无所不在”。乐观的人从不相信人生处处都是困难，因而不会单为一个困难便把自己绊住，反而把困难视为是一种挑战。

那些悲观的人，只因在某一方面失败，便死心眼地相信在其他方面也会失败。结果就真的如他所想在金钱方面、家庭方面、工作方面，乃至人际关系方面都出现了问题，他们既不能管好自己的信念，当然对其他的事情也就无能为力。

相信困难“永远长存”且“无所不在”是很伤人的，所以当你碰到困难时一定要确信自己能找出解决之道，并且立刻拿出相对的行动，就必然能很快地消除这些消极的信念。

请问，你到底要怎么去改变自己的人生？那不是比单单改变行动来得更困难吗？千万别把一切的问题都怪责到自己头上，毕竟一味地打击自己并不能使你振作，不是吗？

当你一直死抱着这些不当的信念，那就有如成年累月地服食少量砒霜，你的人生可说已经完了。也许你不会马上完蛋，可是只要不丢掉这些信念，那就注定不会有好的结局，因此你要竭力抛掉它们。

我们有时在公共场合会看到这样的情况：人们恶语相向，甚至拳脚交加，打得头破血流，究其原因，却往往是因为非常微不足道的小事——一句不客气的话，或者一张板着的脸。

有一首诗曾经在法国非常流行，在商店、宾馆、医院、机场等许多地方的墙上、服务台或窗口，都可以看到这首排列成一颗心脏形状的诗：

微笑一下多么容易，
它产生的魅力却无穷无尽……
接受微笑的人立刻变得富有，
发出微笑的人也丝毫不曾失去；
再富有的人，也不愿拒绝一个微笑，
再贫困的人，也有能力将它施予。
它带来了天伦之乐，
又是友谊绝妙的表示；
它能神奇地解除疲劳，
又能给绝望者以生活的勇气。
如果我们哪天遇到一个人，
他竟然没有对我们微笑，
那么将你的微笑慷慨地给予他吧，
因为没有任何人比那不能给别人微笑的人更需要它！

一个微笑，有时会把素不相识的两个人的生命从此联结在一起，成为他和她铭心刻骨的记忆。一个微笑，有时会给一个对自己的生活感到绝望的人，重新输进一线希望，这时候，我们甚至可以说，对于挽救一个生命来说，一个微笑，就已经足够。

这种生死攸关的微笑，有时可能是熟人和朋友真心的安慰，但有时也可能仅仅是一个路

过的陌生人表示的礼貌性的友好，当然，一个微笑产生这样巨大效果的时刻极其罕见。我们且不谈这样的微笑，而即使是一般礼貌性的微笑，也能创造一种平和的气氛，使我们纷扰劳累的心消除一些紧张，得到一些放松。

微笑是富有感染力的，一个微笑往往带来另一个微笑。这样，人与人之间的关系就可能变得单纯得多、松快得多。

有时，并不需要增加多少财富，也不需要将它们打乱来重新分配，人们只需改变一下他们之间的关系，只需改变一下他们对这种关系的看法，他们就会快乐许多，幸福许多。

礼貌是一种习惯，让我们不要轻视这种习惯，并且最好也让礼貌的微笑从小就慢慢培养，成为我们的一种习惯。这样我们就可以比较轻松、毫不费力地去做它，从而预先消除许多不必要的怨气，化解许多不必要的争执，使别人快乐，自己也快乐。

生活是极不愉快的玩笑，不过要使它美好却也不很难。为了做到这点，光是中头彩赢20万卢布，得个“白鹰”勋章，娶个漂亮女人，以好人出名，还是不够的——这些福分都是无常的，而且也很容易习惯。为了不断地感到幸福，那就需要：（一）善于满足现状；（二）很高兴地感到：“事情原本可能更糟呢。”这是不难的。

要是火柴在你的衣袋里燃起来了，那你应当高兴，而且感谢上苍：多亏燃的是你的衣袋不是火药库。

要是你有穷亲戚上别墅来找你，那你不要脸色发白，而要喜洋洋地叫道：“挺好，幸亏来的不是警察！”

要是你的手指头扎了一根刺，那你应当高兴：“挺好，多亏这根刺不是扎在眼睛里！”

如果你的妻子或者小姨练钢琴，那你不要发脾气，而要感激这份福气：你是在听音乐，而不是在听狼嚎或者猫的音乐会。

你该高兴，因为你不是拉长途马车的马，不是寇克的“小点”，不是旋毛虫，不是猪，不是驴，不是茨冈人牵的熊，不是臭虫……你要高兴，因为眼下你没有坐在被告席上，也没有看债主在你面前，更没有跟主笔土尔巴谈稿费问题。

如果你不是住在十分边远的地方，那你一想到命运总算没有把你送到边远地方去，岂不觉着幸福？

要是你有一颗牙痛起来，那你就该高兴：幸亏不是满口的牙痛。

你该高兴，因为你居然可以不必读《公民报》，不必坐在垃圾车上，不必一下子跟三个人结婚……要是您给送到警察局去了，那就该乐得跳起来，因为多亏没有把你送到地狱的大火里去。

要是你挨了一顿桦木棍子的打，那就该蹦蹦跳跳，叫道：“我多运气，人家总算没有拿带刺的棒子打我！”

要是你妻子对你变了心，那就该高兴，多亏她背叛的是你，不是国家。

依此类推……朋友，照着你的劝告去做吧，你的生活就会欢乐无穷了。

父亲带着我，离开罗马的家，来到市郊一个小镇，爬上一座教堂高高的塔顶上。我心里

暗自嘀咕：“领我上这儿来干什么呢？”“往下瞧瞧吧，伊尔莎！”父亲说道。

我鼓足最大的勇气朝脚底下看，只见星罗棋布的村庄环抱着罗马，如蛛网般交叉扭曲的街道，一条条通往罗马广场。“好好瞧瞧吧，亲爱的孩子，”父亲温柔地接着说，“通往广场的路不止一条。生活也是这样。假如你发现走这条路达不到目的地，你就走另一条路试试！”

此后好长时间，我一直记住父亲对我的教导。我的生活目标是想成为一名时装设计师。然而在我向这目的地前进了一小段路之后，就发现此路不通。我该怎么办？是自甘失败，止步不前；还是动脑筋，想办法，另找一条前进的道路？

于是，我来到巴黎这个全世界的时装中心。我仔细浏览了一遍，那些著名的时装设计，没有一种能引起我的兴趣。然而有一天，我遇到了一位朋友，她穿着一件非常漂亮的毛线衣，颜色虽朴素，但编织得极其巧妙。“你身上的毛线衣是自己打的吗？”我问道。“不，”她答，“是巴黎的一位太太打的。”

“多美妙的针法呀！”我赞叹道。

这位朋友向我介绍说：“这位太太名叫维黛安，是在她的出生地美国学会这种针织法的。”

我突然灵机一动，想出了一种更新颖的毛线衣的设计。接着，一个更大胆的念头涌进我的脑中：我为什么不利用我父亲斯奇培尔莉的商号开一家时装店，自己设计、制作和出售时装呢？可以先从毛线衣入手嘛！

我画了一张黑白蝴蝶花纹的毛线衣设计图，请维黛安太太先打一件。打好后，我一看，实在漂亮极了。我准备让人鉴定一下，便穿上这件毛线衣，去参加一个时装商人瞩目的午宴，结果使我大喜过望。纽约一家大商场的代表立即向我订购40件毛线衣，要求两星期内交货，我愉快地接受了，像踩着幸福的云朵走了出来。

当我站在维黛安太太面前时，那朵幸福的云突然消失了。“你要知道，编织这么一件毛线衣，我几乎要花上整整1星期时间啊！”她说，“两星期要40件？这根本不可能。”这下子我垮了。眼看胜利在望，又此路不通了！我垂头丧气地告辞了。走到半路上，我又猛然止步，心想：必定另有出路。这种毛线衣虽然需要特殊技能，但可以肯定，在巴黎，一定还会有别的美国妇女懂得织的。

我走回维黛安太太家，向她陈述了我的想法。她觉得有道理，乐意协助我。

我同维黛安太太好像侦探一样，调查了住在巴黎的每一位美国人。通过朋友们的辗转介绍，我们终于找到了20位懂得这种特殊针织法的美国妇女。两个星期以后，40件毛线衣按时交货，从我新开的斯奇培尔莉时装店，装上开往美国的货轮了。此后，一条时装和香水的河流，从斯奇培尔莉时装店里源源不断地流出来了。

我永远也忘不了那一次时装展览，那真是对我最大的挑战，幸亏小时候父亲对我的教导再一次帮助我冲破艰难险阻。

当我正忙于筹备冬季时装时，突然——离展出只有13天——缝纫姑娘在另一家时装商店的挑唆下跑光了，只剩下我自己同缝纫车间的一个负责人。她叫苦连天，说道：“糟了，我们自己又不会缝纫，该怎么办呀！”我同她一样沮丧。

面临这场严峻的考验，我又想起父亲的教导。这回该从哪儿杀出一条出路呢？

我焦急地苦思苦想着。看来，我们的展览会不得不推迟了——不然，就只好展出未缝成的衣服了。啊！我突然转念一想，为什么我们不可以搞一个未缝成的时装展览会呢？

我们极其紧张又无比兴奋地筹备着，过了13天，斯奇培尔莉商店的时装展览按期开幕了。

这是怎样的一个展览会呀！有的大衣没有袖子，有的只有一只。我们展出的时装只处于最初阶段，有的只是一片布样。但从中仍然可以显示出这些时装缝成后的颜色和式样。

这次与众不同的展览获得了极大的成功，更加激发了顾客的兴趣，前来订货的人络绎不绝。

父亲的教导实在正确——通往广场的路不止一条！

2 9 3

暗夜歌声

詹姆斯·道森

目

2 9 4

乐观者与悲观者的差别

安东尼·罗宾

①契诃夫：19世纪末俄国伟大的批判现实主义作家。本文节选自《契诃夫文选》。

永远的微笑

何怀宏①

①何怀宏：北京大学伦理学教授，著名学者。

生活是美好的

契诃夫①

写给年轻人

Writing to the youth

W

①伊尔莎·斯奇培尔莉：美国著名作家。

在任何大自然的事物中，都能找出最甜蜜温柔，最天真和鼓舞人的伴侣，即使是对愤世嫉俗的可怜人和最最忧悒的人也一样。只要是生活在大自然之间并具有五官的人，就不可能有很阴郁的忧虑。对于健全而无邪的耳朵，暴风雨还真是伊奥勒斯的音乐呢。什么也不能迫使单纯而勇敢的人产生庸俗的伤感。当我享受着四季的友爱时，我相信，什么也不能使生活成为我沉重的负担。

今天，雨洒在我的豆子上，使我在屋里待了整天，这雨既不使我沮丧，也不使我抑郁，对于我可是好得很呢。虽然它使我不能够锄地，但它比锄地更有价值。如果雨下得太久，使地里的种子、低地的土豆烂掉，它对高地的草还是有好处的，既然它对高地的草很好，它对我也就是很好的了。有时，我将自己和别人作比较，好像我比别人更得诸神的宠爱，比我应得的似乎还多；好像我有一张证书和保单在他们手上，别人却没有，因此我受到了特别的引导和保护。我并没有自称自赞，可是如果可能，倒是他们称赞了我。

我从不觉得寂寞，也一点不受寂寞感的压迫。只有一次，在我进了森林数星期后，我怀疑了一个小时，不知宁静而健康的生活中是否应当有些近邻，独处似乎不很愉快。同时，我觉得我的情绪有些失常，但我似乎也预知自己会恢复正常。当这些思想占据我的时候，温和的雨丝飘洒下来，我突然感觉到能跟大自然作伴是如此甜蜜如此受惠，就在这滴答滴答的雨声中，我屋子周围的每一个声音和景象都有着无穷尽无边际的友爱，一下子这支持我的气氛把我想像中的有邻居方便一点的思潮压下去了，从此之后，我就不再想到过邻居这回事。每一支小小松针都富于同情心地胀大起来，成了我的朋友。我明显地感到这里存在着我的同类，虽然我是处在一般人所谓凄惨荒凉的境况中，然而那最接近于我的血统，而且我发现最富于人性的并不是某个人或村民，从今后再也不会有什么地方能使我觉得陌生了。

我最愉快的若干时光在于春秋两季的长时间暴风雨当中，这弄得我上午下午都被禁闭在室内，只有不停止的大雨和咆哮安慰着我。我从微明的早晨进入了漫长的黄昏，其间有许多思想扎下了根，并发展了它们自己。

不觉寂寞
梭罗

一个人确切的活动方式当然是由他与生俱来的机能所决定的。换句话说，他的活动方式取决于他的遗传。我不能像母鸡一样生蛋是因为我生来完全没有这样的机能。由于同样的道理，我不能当选为国会议员，不能拉大提琴，不能在大学里讲授形而上学，也不能进钢铁厂做工。我只能做我得心应手的工作。我恰好生来就对思想具有非常强烈、永不餍足的兴趣，因此我喜欢玩思想游戏。此外，我恰好生来就比一般人更善于把思想化为文词，结果我就成了作家兼编辑，也就是说，成了一个贩卖和编造思想的人。

在这一切之中，几乎没有我的自觉意志。我做的事并不出于我的选择，而是由不可思议的命运所决定的。我童年时由于对精确的事实怀有强大的、然而还是次要的兴趣，我曾想当化学家；与此同时，我那可怜的父亲想让我当商人。又有些时候，我像一般家境比较贫寒的人一样，很想靠什么轻巧的欺骗手段发财致富。但我还是成了作家，并且将保持这个身份直到我写完人生的篇章，这就像一头母牛终生只得不断产奶一样——尽管按它自己的心愿，它是宁肯生产杜松子酒的。

我远比大多数人幸运，因为我从童年起就能靠工作谋得优裕的生活，我所做的恰恰就是我一直想做的事——要是不给我报酬，我照样会干的，而且还很乐意。我相信像我这样幸运的人不会很多。千百万人不得不为了生活而从事他们其实是不感兴趣的工作。至于我，除了也曾遭逢人生难免的不幸之外，一直过着非常愉快的生活。因为我在不幸中仍享受到自由行动所带来的巨大满足。总的说来，我所做的恰好是自己想做的事。我对自己所做的事可能会对别人产生什么影响不感兴趣。我写文章、出书并不是为了取悦于人，而是为了自己的满足，正如一头母牛产奶不是为了使牛奶商获利而是为了自己的满足一样。我希望自己的大部分思想是健全的，但我其实并不在乎，世人可以对它任意取舍，反正我在构思时已经得到了乐趣。

我认为，获取幸福的手段除满意的工作以外，就要数赫胥黎所谓的家庭感情了，那是指与家人、朋友的日常交往。我的家庭曾遭受过重大的痛苦，但从未发生过严重的争执，也没有经历过贫困。我和母亲和姐妹在一起感到完全幸福；我和妻子在一起也感到完全幸福。经常和我交往的人大多是我多年的老朋友。我和其中一些人已有30多年的交情了。我很少把结识不到10年的人视为知己。这些老朋友使我愉快，当工作完成后，我总是怀着永不消歇的渴望去找他们。我们有着共同的情趣，对世事的看法也颇为相似。他们中的大多数都和我一样爱好音乐。在我的一生中，音乐比任何其他外界事物给我带来更多的欢愉，我对它的爱与年俱增。

第7

致威·杜兰特书

亨·门肯①

①亨·门肯：（1880—1936），美国著名散文家、批评家。主要作品有《美国语言》、《偏见集》等。此文为节选。

通往广场的路不止一条

伊尔莎·斯奇培尔莉①

人生快乐的问题

林语堂

我认识哈罗·阿尔伯特好多年了。他以前是我的教务主任，有一天，他和我在堪萨斯城碰头，他告诉我一个我永远忘不了而很有意思的故事。

“我以前常为很多事情而忧虑，”他说，“可是，1934年春天的某一天，我正走在韦伯镇西道提街，有一幕景象使我以后永远不再感到忧虑。事情发生的前后只有10秒钟，可

是在那10秒钟里，我学到的关于如何生活的道理，比我过去10年里所学到的还要多。我在韦伯城开过两年的杂货店，”哈罗·阿尔伯特在告诉我这个故事的时候说，“我不单是赔光了所有的积蓄，而且还欠了债，花了7年的时间才还清。我的杂货店刚在前一个礼拜关门，当时我正准备到工矿银行去借点钱，以便到堪萨斯城去找一份差事。我像一个一蹶不振的人那样在路上走着，完全丧失了斗志和信心。突然之间，我看见迎面来了一个失去腿的人，他坐在一个小小的木头平台上，下面装着从溜冰轮鞋上拆下来的轮子，他两手各抓着一片木头，撑着地让自己滑过街来。我看到他的时候，他刚好已经过了街，正准备把自己抬高几英寸上到人行道来，就在他把那小小的木头车子翘起来的时候，我们两人的眼光碰在一起，他对我咧嘴灿烂地一笑：‘你早啊先生，早上天气真好，是不是？’他很高兴地说，当我站在那里看着他的时候，我才发现自己是那么富有。我有两条腿，我能走路。我对我的自怜自艾感到羞耻。我对自己说，如果他缺了两腿的人都能，我当然也能。我觉得自己的胸膛已经挺了起来。本来我只是想去向工矿银行借1000美金的，可是现在我有勇气去向他们借2000。我本来想说我打算到堪萨斯城去试试看能否找份差事的，可是现在我能够自信地告诉他们说，我要到堪萨斯城去找一份差事。我借到了那笔钱，也找到了一份工作。

“目前，我在浴室的镜子上贴着下面这几句话，好让我每天早上刮胡子的时候能够读到：
人家骑马我骑驴，
回头看看推车汉，
比上不足，比下有余。

我正在因为自己没有鞋而难过，忽然遇见一个没有双脚之人，我的难过顿时消失了。”

有一次我问艾迪·雷根伯克，当他毫无希望地迷失在太平洋里，和他的同伴在救生筏上漂流了21天之久时，他学到的最重要一课是什么。“我从那次经验所学到的最重要一课是，”他说，“如果你有足够的新鲜水可以喝，有足够的食物可以吃，就绝不要再抱怨任何事情。”

你很可能发现自己所担心的事情，比起来实在是微不足道，很不重要。

我们生活里的事情，大概有90%都是对的，只有10%是错的。如果我们要快乐，我们所应该做的就是：集中精神在那90%对的事情上，而不要理会那10%的错误。如果我们想要担忧，想要难过，想要得胃溃疡，我们只要集中精神去想那10%的错事，而不管那90%的好事。

你愿意以一百万卖尽所有吗？①

戴尔·卡耐基

①本文节选自《快乐的人生》。

后 记

几乎每个人的年轻时代都充满激情与希望，却又不免夹杂着对未来人生的茫然无助。而名人名家给予年轻人的力量无疑是巨大的，一方面其成功的人生本身就是一种榜样的力量，另一方面便是渗透其作品中的真知灼见及深刻的人生感悟。智者们的智慧在书籍中得以延续，并且不断地同一代又一代人进行对话。而每一个时代的人们也在与前人们的对话中，得到了一次又一次的超越。

本书遴选了中外文化名人作品近百篇，旨在奉献给广大年轻人一品位高雅、思想深刻的文集。本书的编撰成功，得益于前贤名家的辛勤劳作，离开了他们，本书实难告臻。

需要说明的是，本书在编选过程中，由于资料来源辗转，加之时间仓促，未能与部分作品的作者及相关出版单位取得联系，但又不忍舍弃美文佳作，在此深表感谢，并希望相关作者及版权所有人能及时与我们联系，我们即按相关标准支付稿酬。

编者：于崇宇

地址：沈阳市岐山支局 7 0 1 2 信箱