

富兰克林的方法

【缘起】学校教育和其他教育制度常常按照不正确的原则进行教学，透露出一套**指向着错误目标的笨拙方法。但是您的方法**既简单，目标又正确。正当家长们和年轻人因找不到其他恰当的方法而感到彷徨失措，不知道对未来一生中合理的道路方向当如何进行估计和准备时，您发现了主要的东西是许多人的力量所能及的。这一发现是多么珍贵呀！对于一个人后期私人品德的影响，不但是来之过晚，而且效力薄弱。**我们是在青年时期形成我们主要的习惯和好恶的**，我们是在青年时期选择我们的工作、职业和配偶的。因此，青年时期是一个转捩点。在青年时期甚至形成了下一代的教育。在青年时期决定了一个人的私德和公德。由于人的一生只限于从青年到晚年这一时期，我们就应该好好地**从青年时期开始**，特别是在我们决定我们的主要目标之前。但是**您的自传不仅仅能教人自学，它并且能教人如何成为一个智者。即使最明智的人，在看到了另一个智者一举一动的详细报道以后，也能获得智慧，改进自己的进度。**因此先生，把当做的事指示给父亲们和儿子们看，帮助一切智者成为像您自己一样的人，也帮助其他人成为明智之士。当我们看到政治家和军人能够对人类变成如何地残酷，著名人士又是能够如何逆情背理地对待自己的朋友时，看到温和顺服的风气的增长；看到伟大和善于治家、令人羡慕的品德和和蔼可亲的作风能够共存于一身，是对人有益的。.....

【操作方法】..... 就在这时前后，我想出了一个达到完美品德的大胆而费力的计划。我希望我一生中在任何时候能够不犯任何错误，我要克服所有缺点，不管它们由天生的爱好，或是习惯，或是交友不善所引起的。因为我知道，或是自以为知道何者为善，何者为恶，我想我或许可以做到只做好事不做坏事的地步。但是不久我发现了我想做的工作比我想的要困难得多。正当我聚精会神地在克服某一缺点时，出乎我意料以外地另外一个缺点却冒出来了。习惯利用了一时的疏忽，理智有时候又不是癖好的敌手。后来我终于断定，光是抽象地相信完善的品德是于我们有利的，还不足以防止过失的发生，坏的习惯必须打破，好的习惯必须加以培养，然后我们才能希望我们的举止能够坚定不移始终如一地正确。为了达到这个目标，**因此我想出了下面的一个方法。**

更多：<http://lightin2023.cn/mywritings/franklin.html>

每天都做，以一个星期为一个单元

这周重点	节制						
	星期几？						
德行	1	2	3	4	5	6	7
一、节制。食							
二、沉默寡言							
三、生活秩序							
四、决心。当							
五、俭朴。用							
六、勤勉。不							
七、诚恳。不							
八、公正。不							
九、中庸适度							
十、清洁。身							
十一、镇静。							
十二、贞节。							
十三、谦虚。							

【具体，精准】在我的阅读中，我发现在列举道德品质时，各家的分类多少有点分歧，因为对不同的作者同一个词的涵义可以或多或少。节制这个词，比方说，有人把它的意义限于饮食，但另外有人却使它的意义包括调节其他的快乐、欲望、癖好和肉体的或精神的情欲，甚至把它推广到贪婪和野心方面。为了明确起见，我主张宁可多设几个项目，每一项底下少包括一点涵义，不要项目少而涵义多。我提出了十三种德行，这是当时我认为是必需的或是相宜的全部德行名目，在每一项底下我加了一些简单的箴言，充分地说明了我认为该词涵义应有的范围。

- 一、节制。食不过饱；饮酒不醉。
- 二、沉默寡言。言必于人于己有益；避免无益的聊天。
- 三、生活秩序。每一样东西应有一定的安放的地方；每件日常事务当有一定的时间。
- 四、决心。当做必做；决心要做的事应坚持不懈。
- 五、俭朴。用钱必须于人或于己有益，换言之，切戒浪费。
- 六、勤勉。不浪费时间；每时每刻做些有用的事，戒掉一切不必要的行动。
- 七、诚恳。不欺骗人；思想要纯洁公正；说话也要如此。
- 八、公正。不做不利于人的事，不要忘记履行对人有益而又是你应尽的义务。
- 九、中庸适度。避免极端；人若给你应得处罚，你当容忍之。
- 十、清洁。身体、衣服和住所力求清洁。
- 十一、镇静。勿因小事或普通的不可避免的事故而惊慌失措。
- 十二、贞节。除了为了健康或生育后代起见，不常举行房事，切戒房事过度，伤害身体或损害你自己或他人的安宁或名誉。
- 十三、谦虚。仿效耶稣和苏格拉底。