

How to stop worrying and start living

帮助全球千万人摆脱情绪问题的经典力作

[美] 戴尔·卡耐基 著

BY DALE CARNEGIE

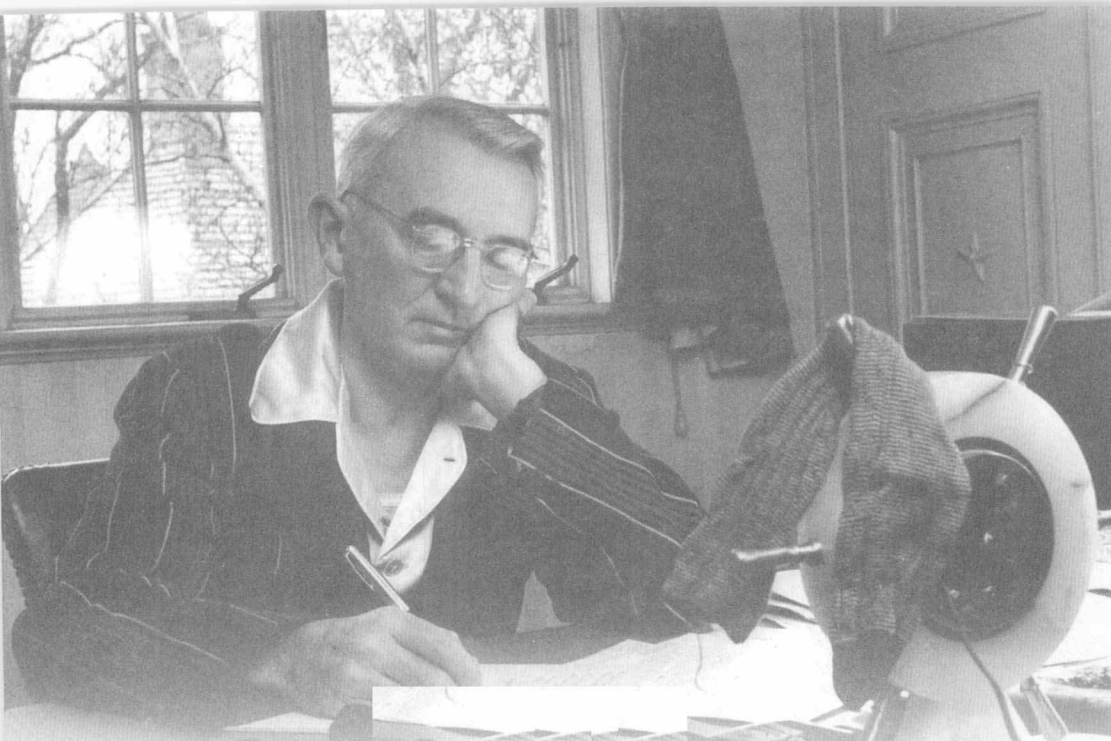


摆脱焦虑

——保持健康心态的秘诀

学林出版社

有效管理情绪的经典指南 停止亚健康状态的行动秘诀
20 世纪最伟大的成功学大师戴尔·卡耐基的名作



How to stop worrying and start living

摆脱焦虑

——保持健康心态的秘诀



[美] 戴尔·卡耐基 著

李 淼 译

学林出版社

图书在版编目(CIP)数据

摆脱焦虑：保持健康心态的秘诀 / (美)卡耐基
(Carnegie, D.) 著; 李森译. —上海: 学林出版社,
2010. 1

ISBN 978 - 7 - 80730 - 939 - 0

I. ①摆… II. ①卡… ②李… III. ①焦虑—防治—
通俗读物 IV. ①R749. 7 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 210912 号



摆脱焦虑——保持健康心态的秘诀

作 者——[美] 戴尔·卡耐基

译 者——李 森

责任编辑——叶 刚

封面设计——邱 菱

出 版——上海世纪出版股份有限公司

学林出版社(上海钦州南路 81 号 3 楼)

电话: 64515005 传真: 64515005

发 行——上海世纪出版股份有限公司发行中心

(上海福建中路 193 号 www.ewen.cc)

照 排——南京展望文化发展有限公司

印 刷——上海展强印刷有限公司

开 本——640×978 1/16

印 张——19.75

字 数——28 万

版 次——2010 年 1 月第 1 版

2010 年 1 月第 1 次印刷

书 号——ISBN 978 - 7 - 80730 - 939 - 0/G · 288

定 价——29.80 元

(如发生印刷、装订质量问题,读者可向工厂调换。)

序 言

在 1909 年时，我是纽约市最不开心的年轻人之一。那时，我以推销货车为生，当时我的收入非常的少，而且我对工作毫无兴趣，每天都觉得非常的不快乐。这使我十分烦恼。更让我感到不满的是，我住的西 56 大街的简陋房间里到处都是蟑螂，我的墙上挂满了我的领带。我每天不得不去那个廉价而肮脏的小饭馆吃饭。所以每晚我回到自己这个冷冷清清的家时，内心总是充满了苦闷和烦恼。

难道这就是我的生活吗？生活是什么？这就是我的命运吗？我的命运又是什么呢？

难道我大学时代的美好梦想，现在看来都成了泡影，难道这就是我所期望的生活吗？

最后，我终于毅然决然地辞去了货车推销的工作，一份我完全没有兴趣的工作。但是我完全没想到的是，这一决定竟然完全改变了我的道路，它使我以后 35 年的生活变得幸福而快乐，几乎超越了我原来的最高期望。

我的决定是什么呢？

我决定去华伦堡州立师范大学读书，就这样我在那里读了 4 年的大学，我学会了如何为他人授课。我在公共演讲课程中接受过一定的训练，并由此积累了一些经验，我得以进入纽约基督教青年会夜校成人班授课。

来我班上听课的人各行各业都有，如职员、推销员、工程师、会计师等，还有家庭主妇。他们来我这里听课，并不是想获得大学文凭或

社会地位，而是为了一个目的——帮助他们解决实际问题。

我在课堂上激励他们，我要帮助他们来解决实际的问题。所以我必须将我的每节课都准备得非常充分，而且富有激情，这样这些人才会愿意继续来上课。

他们希望自己能够有勇气在业务会议上站出来说话，不至于因为害怕而发抖或昏倒；他们希望找到与难缠的顾客打交道的好办法，不至于因为没有勇气而在街上游荡；他们希望培养出自信心；他们希望自己事业有成；他们希望能够多挣些钱；他们希望处理好家庭生活中的各种关系……

他们希望可以对他人有影响也希望可以赢得朋友，这样我就将我的讲义编写成了一本书，书名叫“如何赢得朋友”。

经过一段时间的教学，我发现这些学生的另一个主要问题就是——他们希望从各种烦恼中解脱出来。为了帮助他们解决各种各样的烦恼，我就必须把每节课讲得既生动有趣，又满足他们的需求。

请想想，这是一项多么令人激动而兴奋的工作啊！我的课程竟然能够帮助人们解决各种各样的烦恼！

而要实现这个目标，我必须有这方面的教材——我必须有一本帮助人们解决忧愁烦恼的教材！

为此，我开始去纽约第五大道四十二街的公共图书馆查找相关书籍，我一共找到22本有关烦恼的书。还买来相关方面的图书认真阅读。让我吃惊的是，世界上竟然有如此多的人饱受烦恼的折磨。对于随时会遇到的各种烦恼，他们无能为力。

于是我决定自己来写一本如何克服焦虑的书。我将所有年代的哲学家思想家所写的关于焦虑的书都通读了一遍。我还读了许多名人的传记，并且在7年中进行了无数次的采访。

这些除外，我还在大学的讲台上和实验室中不断地将我总结出来的如何克服焦虑的方法进行实践。

可以说,在这本书中你所看到的故事都不是虚构的,都是真实存在的,大部分故事都附有这些故事中主人公的地址。这些都是历史资料。

当然了,你拿起这本书并不是想要看这本书是如何写成的。你是想知道如何来克服焦虑的办法的,然后开始你新的生活的。那么,下面我们就开始来阅读吧。

如果当你读过了这本书的第一部分和第二部分觉得还是没有能够获得克服焦虑的能力的话,那么就把它扔到一边吧。这本书对你没有用处。

——戴尔·卡耐基

CONTENTS

目 录

序言 /1

Part One 焦虑的基本要素 /1

生活在今天的密封舱中 /3

焦虑是健康的最大杀手 /14

消除焦虑万能公式 /25

Part Two 分析焦虑的构成 /33

运用亚里士多德法则 /35

运用这个方法让你的焦虑减半 /42

Part Three 六种预防焦虑的方法 /47

疲劳前先休息 /49

产生疲劳的原因 /54

如何保持年轻的心境——将你的心事讲出来 /59

四个良好的工作习惯 /65

如何消除烦闷的心理 /69

如何才能不再为失眠而焦虑 /78

Part Four 获得平静心情的七种方法 /85

保持自我本色 /87

摆脱焦虑 *How to stop worrying
and start living*

改变你生活的八个字 /93

报复的高昂代价 /105

这样做,你就不会苛责他人 /113

愿意用 100 万换你的所有吗? /120

如果有个柠檬,就做柠檬水 /127

你要快乐起来 /135

Part Five 焦虑袭扰前先打败它 /149

让忙碌帮助你消除焦虑 /151

勿为小事而气馁 /160

按照事情发生的概率做事 /167

接受不可避免的事实 /174

懂得让焦虑“到此为止” /184

不要试着去锯木屑 /192

Part Six 不要为工作与金钱而烦恼 /199

做好一生中最重要的决定 /201

70%的烦恼与金钱有关 /210

Part Seven 无视无聊的批评,摆脱焦虑 /221

没有人会踢一条死狗 /223

如何使批评不能伤害你 /227

那些我所做过的傻事 /232

Part Eight 克服焦虑的小故事 /237

焦虑是你最凶残的敌人 /239

你烦恼事情中的 99%其实并不会发生 /241

克服焦虑的五种办法 /244

熬过昨天,就可以过了今天 /247

我几乎看不见明天的太阳 /249

消除自卑的方法 /251

运动能够解忧 /255

- 我曾受过焦虑的苦 /256
- 我战胜了最恶劣的挑战 /258
- 永远都要给自己留条退路 /260
- 我听到了一个声音 /263
- 世上第一的蠢笨之人 /266
- 警长来到我门口 /268
- 折磨人的胃痛 /271
- 上帝保佑我不进孤儿院 /274
- 看着太太洗碗 /276
- 我终于知道了答案 /278
- 时间是解决问题最好的方法 /280
- 排忧解难的高手 /282
- 不再焦虑令我长寿 /284
- 我如何克服了胃溃疡 /286
- 逃过鬼门关 /288
- 让洛克菲勒多活了 45 年的秘密 /290
- 我生活在乐园里 /296
- 寻找生命中的绿灯 /299
- 我曾经慢性自杀 /301

Part One

What are the elements of worries?

焦虑的基本要素

- 生活在今天的密封舱中 / 3
- 焦虑是健康的最大杀手 / 14
- 消除焦虑万能公式 / 25

生活在今天的密封舱中

So, the first thing you should know about worry is this:
if you want to keep it out of your life, do what Sir William
Osler did—

*Shut the iron doors on the past and the future. Live in
Day-tight Compartments.*

在 1871 年的一个春天,一位年轻人在手中的一本书中看到了一句对他的前途产生了莫大影响的话。这个年轻人就读于蒙特利尔综合医院,是医学系的一名学生。平时在他的生活中总是充满了焦虑:他总是担心怎样才能通过期末考试,担心该做些什么事情,担心到哪里去,担心怎样才能开业,担心应该怎样生活……

而就是这句他看到的话,改变了他,使他成为同代人中最有名的医学家。他创建了世界知名的约翰斯霍金斯医学院,成为牛津大学医学院的客座教授——这可以说是英国医学界的最高荣誉,他还被

英国国王册封为爵士。在他去世以后，为了讲述他的一生，人们足足用了两大卷书——厚达 1 466 页的篇幅才将他的一生完整讲述。

这位年轻人的名字叫做威廉·奥斯勒爵士，1871 年春天在那本书中他所看到的那句话是由托马斯·卡莱里所写，正是这句话帮助他度过了无忧无虑的一生，这句话就是：

“我们首要去做的事情不是去观望遥远的将来，而是去做手边的清晰之事。”

在 42 年之后的一个春暖花开之夜，在开满了郁金香的校园，威廉·奥斯勒爵士正在对耶鲁大学的学生发表演讲。他对那些耶鲁大学的学生说，也许大家都认为像他这样一位曾经在四所大学当过教授，还写过一本很受欢迎的书的人，似乎应该拥有一个“特殊的头脑”，但其实不然。他接着说，他的一些好朋友都知道，他的脑筋其实“最普通不过了”。

那么他成功的秘诀到底是什么呢？这位著名的教授自己认为，这都是因为他生活在一个“只有今天的密封舱”里。要想更好地了解他的这句话的意思就让我们先看看下面这则故事吧！

在奥斯勒爵士去耶鲁演讲几个月之前，在他乘坐横渡大西洋的巨轮的舵室里，他看到船长按下一个按钮，轮船立即发出一阵机械运转的轰鸣声，巨轮的几个部分立刻彼此隔绝开来——分成了几个完全封闭防水的隔水舱。在随后对耶鲁大学的学生演讲时，奥斯勒说：“每个人的身体组织都要比那艘海轮精密得多，要走的航程也要遥远得多，我要劝诫各位的是，你们也要学会怎样控制好自己的身体，要生活在‘一个个封闭的密封舱’里，才能确保航行的安全。在轮船的舵室里，你会发现只要按下按钮就可以将隔舱建立起来。在生活中，注意倾听你生活的每一个层面，按下一个按钮用铁门把过去隔

断——隔断已经逝去的昨天；按下另一个按钮，用铁门把未来也隔断——隔断那些尚未来临的明天。这样你有的只是今天……切断过去，将已逝的过去埋葬；切断那些可以将人引上死亡之路的昨天……昨日的重担，会成为今日的最大障碍；要把未来像过去一样紧紧地关在门外……未来就在于今天……没有对明天的担心，人类得到救赎的日子就是现在。精力的浪费、精神的苦闷，都会紧随着一个终日为未来担忧的人……那么让我们把船前船后的大隔舱都关断吧，养成一个良好的习惯，生活在‘只有今天的密封舱’里。”

这样是不是就是告诉我们要不要憧憬明天，不应该为明天而努力呢？不！绝不是这样！在演讲中，奥斯勒继续说到，为明日做好准备的最好方法就是将你所有的智慧和热诚集中起来，努力将今日的工作做得尽善尽美，这是迎接未来的唯一办法。

奥斯勒爵士还告诫耶鲁大学的学生们，以基督徒的祷告开始每日的生活：“请主赐予我们今日的面包吧！”

在这里我们要注意，祷告者只是在祈求今天的面包。他们并未抱怨昨天吃过的过期的面包，他们并未说：“主啊！近期玉米产区严重干旱，明年也许还会面临旱灾，我们明年之秋该吃什么呀？如果我失去工作，仁慈的主啊！我那时从何处找到面包？”

奥斯勒爵士告诉我们只为今天的面包而祷告，也只有今天的面包才是你能吃到的。

但你也也许会说，昨天已经过去，人们不可能不去回忆；但明天即将来临，人们怎会不去憧憬？

是的，一定要为明天着想。不错，要小心地考虑、计划和准备，可是不不要为明天而担忧。

我们每天要像沙漏那样工作。

第二次世界大战期间，军事领袖必须为将来计划，可是他们绝不

能有任何焦虑。“把我们最好的装备，供应给最好的士兵，”指挥美国海军的海军上将欧内斯特·金说，“然后尽可向他们发出最明智的命令，这就是我能做到的所有了。”

“如果一条军舰沉了，”金继续说道，“我没有办法把它捞起来。而且就算是舰在往下沉，我也挡不住的。我要把时间花在解决明天的问题上，这要比去后悔昨天的问题有用多了。何况如果我总是为这些过去的和未发生的事情烦心的话，我也不可能支持很久。”

不论是在战争期间还是在和平时代，好的想法和坏的想法的区别是：好的想法会考虑到原因和结果，最终得出一个合乎逻辑，有建设性的计划；而坏的想法通常就会导致人紧张和精神崩溃。

最近，我很荣幸地能访问到阿瑟·苏兹柏格，他是世界上最有名的《纽约时报》的发行人。苏兹柏格先生告诉我，当第二次世界大战的战火波及欧洲的时候，他感到非常吃惊，对未来非常担忧，以致夜夜几乎无法入睡。他常常在半夜起床，拿着画布和颜料，望着镜子，想画一张自画像。虽然他对绘画一无所知，可他还是继续地画着，以便让自己不再担心。苏兹柏格先生告诉我，最后，他用教堂一首赞美诗中的话作为他的座右铭，终于消除了他的焦虑，得到了内心的平安。这一句话是：“只要一步就好了。”

带引我，仁慈的灯光……

让你常在我脚旁，

我并不想看到远方的风景，

只要一步就好了。

大概就在这个时候，有个当兵的年轻人也同样学到了这样一课。

这个年轻人的名字叫做泰德·本杰米诺，住在马里兰州的巴尔的摩城，他曾经焦虑得几乎完全丧失了斗志。他写道：

1945年4月，我因为焦虑患了一种病，医生称之为结肠痉挛症，这种病使人极为痛苦，我想如果战争在那时还不结束，那我整个人肯定就垮了。

当时我整个人都筋疲力尽了，我在第94步兵师，担任士官，负责建立和保持一份在战斗中死伤和失踪者的记录，还要帮忙发掘那些在战争激烈的时候被打死的、被草草掩埋在坟墓里的士兵。

我要负责收集这些人的遗物，并准确地把那些东西送回他们的家人手里。我一直很担心，怕我们会造成一些让人很尴尬的或者是很严重的错误。我还很担心我是不是能撑得过去，担心是不是还能活着回去，把我的那个从出生都还没有见过的独生子抱在怀里——他现在已经16个月大了。

由于担心和疲劳，我整个人瘦了34磅。而且我也几乎被焦虑折磨得快发疯了。看着秘书双手只剩下皮包骨，就想到自己瘦弱不堪回家的情形，我就很害怕，当时整个人都崩溃了，我时常哭泣，哭得像个孩子，浑身发抖……有一段时间，就是在德军开始最后大反攻不久，我常常哭泣，那时我几乎放弃了还能成为一个正常人的希望。

最终我不得不住进医院。在那里，一位军医给了我一些忠告，正是这些忠告改变了我的整个生活。

在为我做完一次彻底的全身检查之后，他告诉我，我的问题纯粹是精神上的。“泰德”，他说，“我希望你把生活想象成一个沙漏，你知道在沙漏的上一半，有成千上万粒的沙子，它们都慢慢地很平均地流过中间的那条细缝。除了弄坏沙漏，你跟我都没有办法让很多沙粒同时通过那条窄缝。你、我和每一个人，都像这个沙漏。每天早上开始的时候，有一大堆的工作等着去做，让我们觉得自己一定得在当天完成。可如果我们不是一次做一件、让它们慢慢地平均通过这一天，像沙粒通过沙漏的窄缝一样，那我们就一定会损害到我们自己的身体或精神了。”

从那一天起，我就一直奉行着这种哲学。“一次只流过一粒沙子……一次只做一件事。”就是这个忠告在战时挽救了我的身心。

这句话对我在印刷公司的公共关系及广告部中的工作也有莫大的帮助。我发现，生意场上也会遇到战场上的同样问题，一次要做好几件事情——但我们却没有多少时间。我们的材料不够了，我们的新表格要处理，还要安排新的资料，地址的变动，分公司的增开和关闭等。

我不再紧张不安，因为我记得那位军医告诉我的话：“一次只流过一粒沙子。一次只做一件事。”我一再对自己重复着这两句话。我的工作比以前更有效率，做起事来也不会再有那时在战场上几乎使我崩溃的感觉了。

医院里大概有一半以上床位都是留给神经或者精神有问题的人。他们都是被累计起来的昨天和令人担心的明天联合起来的重担给压垮的。而那些病人中，大多数只要能奉行耶稣的这句话，“不要为明天焦虑。”或者是威廉·奥斯勒爵士的那句话：“生活在一个只有今天的密封舱里。”那他们就能走在街上，过着快乐有益的生活了。

其实每一天都是一个新的开始。你和我，永远活在现在这一刹那，是站在两个永恒的交汇点——已经永远失去过去，以及延伸到无穷无尽的未来——我们不可能活在这两个永恒之中，甚至连一秒钟也不行。若想那样做的话，我们得到的就只有被摧毁的身体和精神。所以，我们应该以能活在所能活的现在这一时刻而感到满足。

罗勃特·史蒂文森写道：不论担子有多重，每个人都能支持到夜晚的来临；不论工作多么辛苦，每个人都能做好那一天的工作，每个人都能很甜美，很有耐心，很平静快乐地等到太阳下山，这就是生活的真谛。

不错，生命对我们的要求也就是这些。