



无忧致胜

——快乐工作的智慧

How to Stop
Worrying and
Start Living

(美) 戴尔·卡耐基 著
陆海峡 李霞 译

理想图文藏书
卡耐基作品

让人愁苦的关键在于你空闲思索自己是否幸福。

ANYTIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽文艺出版社

无忧致胜

——快乐工作的智慧

How to Stop
Worrying and
Start Living

(美) 戴尔·卡耐基 著
陆海峡 李霞 译



时代出版传媒股份有限公司
安徽文艺出版社

图书在版编目（CIP）数据

无忧致胜：快乐工作的智慧/（美）戴尔·卡耐基著；陆海峡，李霞译。—合肥：安徽文艺出版社，2012.10

（理想图文藏书·卡耐基作品）

ISBN 978-7-5396-4329-8

I. ①无… II. ①戴… ②李… III. ①成功心理—通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2012）第152981号

出版人：朱寒冬

丛书统筹：岑杰

责任编辑：姜婧婧 岑杰

图片解说：大雅堂

策 划：千喜鹤文化

特约编辑：张秀琴

装帧设计：视觉共振工作室

出版发行：时代出版传媒股份有限公司 www.press-mart.com

安徽文艺出版社 www.awpub.com

地 址：合肥市翡翠路1118号 邮政编码：230071

营 销 部：（0551）3533889

印 制：北京慧美印刷有限公司 电话：（010）61723683

开本：889×1194 1/32 印张：12.875 字数：280千字

版次：2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷

定价：24.00元

（如发现印装质量问题，影响阅读，请与出版社联系调换）

版权所有，侵权必究

目录

第一篇 忧虑之真相

把握今天···4

解忧之万能公式···21

忧虑——长寿之天敌···29

第二篇 剖析忧虑

如何分析解决忧虑···48

如何消除工作上一半的忧虑···58

第三篇 莫因忧虑而崩溃

如何消除忧虑···64

莫因琐事烦恼···79

消除多数忧虑的法则···90

接受铁一般的事实···98

为忧虑设置底线···112

莫锯木屑···123

第四篇 创造幸福安宁的七种方法

改变生活的六字箴言···130

报复的沉重代价···148

施恩不图报···159

- 千金不换所拥有的...168
- 寻找自我，保持本色...178
- 若有一个柠檬，那就做成柠檬水...188
- 如何在两周治愈忧郁症...200

第五篇 消除忧虑的准则

- 我的父母如何消除忧虑...220

第六篇 莫因批评而烦恼

- 记住：没人会踢一只死狗...246
- 这样做没人能够伤害你...251
- 我做的蠢事...256

第七篇 远离疲劳并保持活力的六条法则

- 每天多清醒一个小时...264
- 疲劳的原因以及解除疲劳的方法...270
- 如何使家庭主妇远离疲劳，永葆青春...275
- 四种预防疲劳的良好工作习惯...283
- 如何防止厌倦产生的烦闷...288
- 如何摆脱失眠的困扰...297

第八篇 如何找到称心如意的工作

人生中的重要决定···304

第九篇 如何减轻你的财政担心

我们担心的事情70%来自金钱···314

第十篇 克服忧虑的32个真实的故事

给我重创的六大烦恼···328

我瞬间就能变成快乐的人···331

如何消除自卑情结···332

我生活在真主的乐园···336

消除忧虑的5种方法···340

战胜昨天，就能撑到今天···343

我并不奢望看到黎明···345

进行户外运动···347

我曾经是“烦恼之王”···348

这句话拯救了我···350

跌到谷底，就会上升···351

我曾经是世界上最蠢的人···353

给自己一条后路···355

我在印度听到了一个声音···358

当警察找上门···360

我最大的敌人是忧虑···363

祈求上帝不要让我进孤儿院···365

我曾忍受歇斯底里的疼痛···367

我找到解除忧虑的方法···370

我找到答案了!···372

时间可以冲淡一切···374

我逃过一劫···376

我是排忧解难的高手···378

想要长寿就停止忧虑···379

一次只解决一个难题···381

寻找属于自己的绿灯···383

洛克菲勒如何多活了45年···385

解决婚姻危机的好办法···391

我曾经慢性自杀···393

发生在我身上的奇迹···395

挫折···397

因为忧虑,我18天内没有吃一口食物···398

无忧致胜

——快乐工作的智慧

(美国) 戴尔·卡耐基 著



罗伯特·斯蒂文森

第一篇
忧虑之真相

把握今天

1871年春，蒙特利尔综合医院的一名医科学生忧心忡忡：他担心期末考试，担心将来何去何从，担心如何度过实习阶段，担心如何赚钱谋生……他随手翻开了一本书，其中的一句话对他的未来产生了深刻的影响。

这句话激励着这位医科学生，使之成为了当时闻名遐迩的医学家。他创建了举世闻名的约翰·霍普金斯医学院；他被英国国王封为爵士；他被授予英国医学界的最高荣誉，成为牛津大学医学院的钦定教授。他逝世之后，后人用两卷1466页的鸿篇巨制追述他的生平。

他就是威廉·奥斯勒爵士。1871年春，他读到了那句至理名言：“我们要了解的是触手可及的事物，而不是虚无缥缈的东西。”托马斯·卡莱尔的这句话使他受益终生，远离忧虑的困扰。

42年后一个温暖的春夜，威廉·奥斯勒爵士来到郁金香盛开的耶鲁大学演讲。他告诉学生，自己被4所大学聘为教授，并出版了一本畅销著作。因此，他被公认为“具有特别睿智的大脑”。但他言称事实并非如此，他的挚友知道，他的大脑与常人无异。

那么，他成功的秘诀是什么呢？他解释说，他“拥有独立的今天”。此话如何理解？原来，在耶鲁讲学前的几个月，威



托马斯·卡莱尔 (1795—1881)，英国历史学家、哲学家，代表作有《法国革命》、《论英雄》、《英雄崇拜和历史上的英雄业绩》等。



威廉·奧斯勒爵士

廉·奥斯勒爵士曾经乘坐远洋轮船，横渡大西洋。在船上，他看到船长在驾驶台按下了一个按钮，伴随着机器的轰鸣声，轮船的各个部分立刻被隔离为独立的防水隔间。威廉·奥斯勒爵士对耶鲁学生如此阐释：“现在，你们的配置比远洋轮船更为精妙，航程也更加遥远。我想告诫你们，你们应该像船长控制轮船设施那样，拥有独立的防水隔间。唯有如此，你们才能确保航程的安全。站在驾驶台上，你们至少要了解隔离壁的工作原理。在人生的每个阶段，按下一个按钮，铁门就会隔离逝去的昨日；按下另一个按钮，金属卷帘就会遮蔽尚未来临的明天；而你们，只会拥有安全独立的今天。隔离过去，也就是意味着抛弃了致使你走向毁灭的昨日。如若在明天的基础上加上昨日的重荷，势必会阻碍今天的发展。你们要像隔离过去一样对待未来，未来就是每一个今天，不是明天。人类的救赎也是今天。精力耗费和精神抑郁会如影随形，伴随着那些忧虑未来的人。那么，我们何不抛弃过去，隔离未来，换一种生活方式？我们应该拥有独立的今天。”

奥斯勒爵士是不让我们为明天而拼搏吗？绝非如此。他在演讲中解释说，我们为明天所做的最好准备，就是集中智慧和热情，把今天的事做到至善至美。这是我们为了未来付诸努力的唯一方法。

奥斯勒爵士劝诫耶鲁学生，每早做如下祈祷：“请赐予我们今日的面包。”

诸位谨记，我们祈祷的是今日的面包。我们不要抱怨昨日的馊面包，也不要如此祈求：“噢，上帝，最近麦田干旱，可能将经受一场干旱，我们怎么度过秋天？假若我丢掉工作，我又以何

度日？”

不，祷文启示我们，我们只能为今日的面包祈祷，而且只能吃到今日的面包。

多年以前，一位一贫如洗的哲学家游历世界，来到了一个贫穷乡村。一天，哲学家在山顶发表了一番精彩绝伦的言论，后来广为流传。他的言论精髓就是：“莫为明天忧虑。明天自有明天的烦恼，我们承受今天，已经足够。”

耶稣有言：“莫为明天忧虑。”很多人认为，这个观点过于完美和神秘，因而拒绝接受。人们总是言之凿凿：“我必须为明天着想。我得为家人买保险，为养老储蓄。我必须提前准备。”

不错，你理应如此。其实，耶稣的这句话译于300年前的詹姆斯王朝。当时，“忧虑”一词与“焦虑”意思相近。现在，新版《圣经》译文对这句话的表述更为准确，那就是“莫为明天焦虑”。

当然，我们必须为明天做好准备。我们需要谨慎地考虑，周详地计划，但不能焦虑。

二战期间，军队领导者必须为明天筹划，却不能有任何忧虑。美国厄耐斯特·金恩上校说：“为最优秀的士兵配置最好的装备，给他们分配最卓越的任务，这就是我的工作。”

“如若一艘船已经下沉，”金恩上校继续说，“我无法阻止；如若一艘船正在下沉，我也不能阻止。我需要时间，解决明天的难题，而不是为昨日懊恼。反之，我将无法坚持而不懈怠。”

战争时期也好，和平时期也罢，好主意与坏主意有着天壤之别：好主意考虑事情的前因后果，并制定出针对性的计划；坏主



《耶稣基督为孩子们祝福》 | 佚名

意则导致紧张和精神崩溃。

我有幸采访了亚瑟·苏兹伯格（1935—1961）。他是世界著名报纸之一《纽约时报》的发行人。苏兹伯格先生告诉我，第二次世界大战在欧洲爆发时，他非常震惊，而且对未来充满忧虑。夜深人静时分，他常常从梦中惊醒，夜不能寐。于是，他坐在画板前，看着镜中的自己，尝试自画像的创作。他对画画一窍不通，但是，为了缓解心中的忧虑，他坚持作画。后来，苏兹伯格先生把一首赞美诗中的诗句作为自己的格言，方才消除了忧虑，获得心灵的宁静。这首赞美诗就是《一步足矣》。

仁慈的光引领方向，
它照亮我的航程。
我不奢求远方的风景，
一步长进足矣。

与此同时，欧洲战场上的一位士兵也领悟到了这一人生真谛。这位士兵名叫泰德·本杰明诺，来自马里兰州的巴尔的摩。此前，他担心自己患有严重的战争疲劳。

“1945年4月，”本杰明诺写道，“因为忧虑过度，我患上了一种被医生称为结肠痉挛的疾病。它把我折磨得痛苦不堪。如若不是战争结束，我一定会完全崩溃。

“我疲惫不堪。当时，我是94步兵师的军官，主要负责登记战争中伤亡、失踪人员，协助挖出战场上被草草掩埋的士兵尸体，收集他们的遗物，并送还给他们的亲友。因为恐惧，我一直