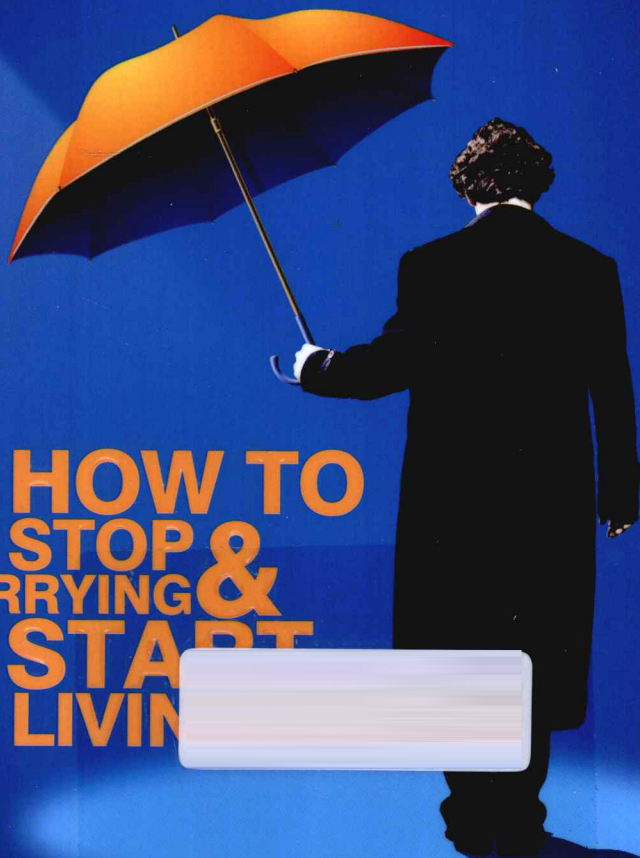


克服忧虑  
获得成功的  
必读书

# 停止忧虑， 你的人生可以改变

[美] 卡耐基(Carnegie,D.)◎著 宋静建◎编译



HOW TO  
STOP &  
WORRYING &  
START  
LIVING

在任何极端的环境里，人总会拥有一种最后的自由，那就是选择自己态度的自由。

**戴尔·卡耐基最震撼人心的思想精华**

只有那些把阳光留在心中的人才能够长久地生活在美好之中。

拯救失落的灵魂，点亮命运的航灯，让迷失的心得觅归途，笃定的人生由此开启！



中华工商联合出版社

HOW TO  
STOP  
WORRYING &  
START  
LIVING

# 停止忧虑， 你的人生可以改变

[美] 卡耐基(Carnegie, D.)◎著 宋静建◎编译



中华工商联合出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

停止忧虑,你的人生可以改变:如何守住幸福,享受快乐的人生 / (美)卡耐基 (Carnegie, D. ) 著;宋静建编译. —北京:中华工商联合出版社, 2013.3  
ISBN 978-7-5158-0446-0

I. ①停… II. ①卡…②宋… III. ①幸福 — 通俗读物 IV. ①B82-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第018137号

## 停止忧虑,你的人生可以改变:如何守住幸福,享受快乐的人生

---

作 者: (美)卡耐基 (Carnegie, D. )

编 译: 宋静建

责任编辑: 郑 婷

装帧设计: 润和佳艺

责任审读: 郭敬梅

责任印制: 迈致红

出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司

印 刷: 北京中振源印务有限公司

版 次: 2013年3月第1版

印 次: 2013年3月第1次印刷

开 本: 710mm × 1020mm 1/16

字 数: 250千字

印 张: 15

书 号: ISBN 978-7-5158-0446-0

定 价: 32.00元

---

服务热线: 010-58301130

销售热线: 010-58302813

地址邮编: 北京市西城区西环广场A座  
19-20层, 100044

<http://www.chgslcbs.cn>

E-mail: [cicap1202@sina.com](mailto:cicap1202@sina.com) (营销中心)

E-mail: [gslzbs@sina.com](mailto:gslzbs@sina.com) (总编室)

工商联版图书

版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量问题,  
请与印务部联系。

联系电话: 010-58302915

# 序

## 如何从本书中获益

一、具备一种如饥似渴的学习欲望，一个渴望提高与人相处能力的坚定决心。这是至关重要、不可或缺的基本条件，否则你再怎么研究也没用。

要想达到这个条件，你就应该经常提醒自己这些原则对你的重要性。你可以想象一下：假如你能熟练自如地在日常生活中运用这些原则，你会有更广阔的天地、更丰厚的经济收入。你要反复告诉自己：“如果我能长期应用本书所教的道理，我就能享有心中的平安和快乐。我的收入也可能大大增加。”

二、希望你快速浏览每一章，获得一个整体的概念，这样你可能会想快点看下去。但是如果你是为了打发时间，就不要翻看此书。倘若你是抱着提升自己人生质量的想法，那么，你就应该回过头去，仔细阅读每一章。这才是既节省时间又行之有效的办法。

三、阅读这本书的时候，应该时常对所读内容进行思考，反省自己该如何、该在何时运用每一条建议。这样阅读比一口气读完要有帮助得多。

四、阅读的时候，手中准备一支笔。当读到你认为对自己有用的建议时，可以用笔做一下标记。如果读到一个非常好的建议，那就可以把每句话都画下来，并在旁边做上记号。在书上画线做记号，不但可以增加阅读趣味，还容易回顾复习。



五、我们健忘的速度之快真是令人震惊。如果你真的想从此书获得持久的收益，只随便看一遍是不够的。全书浏览之后，你应该每个月都花上几个小时温习一下。请谨记，只有经由持续不断、积极的温习和运用，这些原则才可能演变成你惯常的行为举止。除此之外，别无他法。

六、萧伯纳曾经说过：“如果你教会一个人所有事情，那么他永远不可能学有所长。”萧伯纳说得对。学习是一个积极的过程，只有实践才能学会。否则，你很快就会将原则抛在脑后，只有活用的知识才会储藏在你的脑海里。

如果运用时遇到困难，不要灰心，不要冲动，那通常都不是正确的方法。还是翻开此书，看看你曾标记过的段落，试着采用新方法，看看它们能带来什么奇迹！

七、将你实践本书原则的过程看作一场充满生机和活力的游戏，每当你的伴侣、孩子或同事发现你违背某一原则时，奖赏他们一枚硬币。

八、坚持每周自我分析、自我教育，检查自己在学习和应用过程中所犯的错误，所取得的进步，以及所学到的教训，以检查自己的进步状况。如果你能够这样做，则可以收到这样的效果：

第一，你将感觉自身处于一个宝贵而神奇的受教育过程中；

第二，你会发现自身的沟通能力迅猛提升。

九、建议你常写日记。你应把自己成功运用本书原则的过程和取得的成果记录下来。尽量具体，记下人名、日期及结果。做这样的记录，会激励你更加努力。多年之后，当你无意中回顾时，你一定会觉得其乐无穷！

# 目录

C o n t e n t s

## 第一章 什么在吞噬你的身心健康

1. 精神失常的原因 // 003
2. 忧虑会腐蚀你的青春 // 006
3. 忧虑在危害你的健康 // 010
4. 忧虑与你的生活方式无关 // 013

## 第二章 不要让忧虑禁锢你的人生

1. 付出的代价“到此为止” // 019
2. 你的人生取决于你的思想 // 024
3. 每个人都有快乐的理由 // 028
4. 保持自我本色 // 031
5. 看到事情最好的一面 // 035
6. 热忱帮你实现梦想 // 039

## 第三章 消除忧虑的方法

1. “活在今天的方格中” // 045



2. 不要为明天忧虑 // 048
3. 如何快速克服忧虑 // 051
4. 如何彻底摆脱忧虑 // 054
5. 如何减轻工作上的烦恼 // 058
6. 让自己保持忙碌 // 061
7. 用概率法排除忧虑 // 064
8. 注意力不应停留在琐碎小事上 // 067
9. 吐露你的“心事” // 071
10. 为他人创造喜悦 // 075

## 第四章 解放自我，回归快乐

1. 没有人会踢一只死狗 // 081
2. 把柠檬做成柠檬汁 // 084
3. 接受不完美的自己 // 087
4. 设计快乐的心情 // 090
5. 善待他人 // 093
6. 施恩勿望报 // 095
7. 打开心扉，拥抱生活 // 098
8. “假装”的艺术 // 101

## 第五章 不为别人的批评不快乐

1. 勇于承认错误 // 107
2. 顾及他人颜面 // 110
3. 将批评置诸脑后 // 113
4. 争论之中没有赢家 // 116
5. 用幽默化解危机 // 120

6. 乐于接受有益的批评 // 123
7. 把教训铭记，把犯的错忘记 // 126
8. 宽恕你的仇敌 // 129

## 第六章 如何保持旺盛的生命力

1. 疲倦源于负面的情绪 // 135
2. 在感到疲劳之前就休息 // 139
3. 不要因为失眠而焦虑 // 142
4. 寻找工作与生活的平衡 // 145
5. 人人都需要点鼓励 // 148
6. 乐观的情绪可以益寿延年 // 152
7. 养成良好的工作习惯 // 156
8. 增加点快乐来源 // 160
9. 懂得生活的艺术 // 164

## 附录 人们如何获得快乐

1. 莫名烦恼的来袭 // 171
2. 阅读历史可以消除烦恼 // 173
3. 改变人生的四件事 // 174
4. 克服忧虑的五个方法 // 177
5. 度过了昨天，就能熬过今天 // 180
6. 我曾以为活不到明天 // 182
7. 运动可以解忧 // 184
8. 我曾是忧虑的受害者 // 185
9. 一句解救我的经文 // 187
10. 我听到一个声音 // 188





11. 我做过世上最苦最累的工作 // 190
12. 我曾是世上最大的笨蛋 // 192
13. 留有退路心不慌 // 194
14. 当我跌至谷底 // 197
15. 忧虑是我最凶悍的对手 // 200
16. 我不让忧虑有机可乘 // 202
17. 可笑的小药丸 // 204
18. 看我太太洗盘子 // 207
19. 时间可以化解烦恼 // 209
20. 和死神说再见 // 211
21. 我找到了答案 // 213
22. 排忧三件事 // 215
23. 停止忧虑使我长寿 // 216
24. 我曾经慢性自杀 // 218
25. 找寻生命中的绿灯 // 220
26. 我克服了胃溃疡 // 222
27. 忧虑使我18天无法进食 // 224
28. 我生命里的奇迹 // 226
29. 我如何克服忧虑 // 228
- 编写说明 // 230



# 第一章

什么在吞噬你的身心健康



## 1

## 精神失常的原因

著名的梅育医师宣称，现在医院里半数以上的病床上，躺着患有精神疾病的人。可是，在高倍显微镜下，以最现代的方法检查他们的神经时，却发现大部分人的神经都非常健康。显然，他们“神经上的毛病”不是因为神经本身有什么反常，而是因为悲观、烦躁、焦急、忧虑、恐惧、颓丧等负面情绪引起的。

柏拉图曾说过：“医生所犯的最大错误在于，他们只治疗生理上的疾病，却忽视了精神上的疾病。其实，精神和肉体是一体的，怎么能分开呢？”医学界发展了2300年的时间才明白这个道理，现在开始发展一门新的医学，即“心理生理医学”，用来同时治疗精神和肉体。

现代医学已经控制了由可怕的细菌病毒引起的疾病——比如天花、霍乱、疟疾等曾剥夺了千万人生命的疾病。可是医学界还不能治疗心理生理上那些不是由细菌病毒引起的，而是由于情绪上的忧虑、恐惧、憎恨、烦躁以及绝望所引起的病症。这种情绪性疾病所引起的灾难正日益加重，日渐广泛，而且速度快得惊人。

医生们估计，目前美国人当中每20个人中就有一个人在某段时期得过精神病。第二次世界大战时应召的美国年轻人，每6个人中就有一个因为精神失常而无法服役。

人为什么会精神失常？没有人知道全部答案，可是在大多数情况下极可能是由恐惧和忧虑造成的。焦虑和烦躁困扰得人们不能在现实的世界中



调试自我，他们渐渐地跟周围的环境断绝所有的关系，退缩到自己幻想的世界中，以此逃避他所忧虑的问题。

卡尔·曼宁格博士所著的《与自我为敌》是一本谈论忧虑的书。书中并未告诉你如何克服忧虑，但是却揭露了一些可怕的事实，让你看清楚人们是怎样用忧虑、烦躁、憎恨、懊悔等情绪不自觉地伤害身心健康的。你可以在图书馆里找到这本书。

忧虑能使到强壮的人生病。在美国南北战争就要结束的那几天，格兰特将军发现了这一点。

格兰特将军的部队包围里士满九个多月了，此时南方军队将领李将军的部队衣衫不整，食不果腹，已经被打垮了。整个军队士气涣散，有些士兵在他们的帐篷里开祈祷会——又哭又叫，还有人看到了种种幻象。眼看战争就要结束了，李将军的手下放火烧了里士满城里的棉花及烟草仓库，也烧了军火库，随后乘着烈焰升腾之际连夜弃城而逃。格兰特部队乘胜追击，从左右两侧和后方夹击南部联军，骑兵队又阻绝了补给线。

由于剧烈头痛而眼睛半瞎的格兰特无法跟上队伍，就在一家农舍停留了下来。

“我在那里过了一夜，”后来，格兰特在自己的回忆录中写道，“我把我的双脚泡在加了芥末的热水里，还把芥末药膏贴在关节和后颈上，希望第二天早上不再头疼了。”

第二天早上，头果然不痛了。但是那跟芥末无关，而是因为一个骑兵带来了一封李将军的投降信。

“送信的军官到达农舍时，”格兰特写道，“我的头还疼得很厉害，可是我看了那封信后，立刻就好了。”

显然，格兰特的头痛是因为忧虑、紧张和情绪不安所引起的。一旦在情绪上恢复了自信，想到胜利，他的病就马上好了。

罗斯福总统的财政部长亨利·摩根索发现，忧虑让他头晕眼花。他在日记中写道，“当罗斯福总统为了提高小麦价格，一天之内购买了440万蒲式耳的小麦时，我非常担心、焦虑。”他还写道，“在这件事没有结果

之前，我每天都觉得头晕眼花，午餐后我得回家休息两个小时。”

假如我想知道忧虑对人会有什么影响，我不必到图书馆查书，也不用询问医生，我只需坐在家里望着窗外，就能在一条街上看到某一个人因为忧虑造成精神崩溃，还有一家的主人因忧虑而患上了糖尿病——股票一跌，他血液中和尿液中的糖分就会升高。

心理学家威廉·詹姆斯说：“上帝可能原谅我们所犯的错，可我们自己的神经系统却不会。”忧虑就像不停地往下滴的水，而那不停地往下滴、滴、滴的水，通常会使人神经失常以至自杀。

有些残酷的战胜者在折磨俘虏时，常常把俘虏的手脚绑起来，放在一个日夜不停地往下滴水的袋子下面。水滴不断地落在头上，听来像是一次次的锤击——最后总能把人给逼疯。这种折磨人的刑罚，在西班牙内战及希特勒统治的纳粹德国集中营都曾使用过。

当我还是密苏里州的乡下少年时，我就曾经因为在教堂里听到了有关地狱里炼火的描述而被吓得半死。如果你长期忧虑下去的话，你总有一天会得最痛苦的病症——心绞痛。

人要是真的得了那种病，肯定会痛苦地大声尖叫的。与人的尖叫比起来，但丁的《地狱篇》听起来简直是“儿童游乐园”了。到那时，你就会对自己说：“噢，上帝啊！要是能让我好起来的话，我永远也不会再为任何事忧虑了——永远也不会了。”你热爱生命吗？你想健康长寿吗？下面就是你能做到的方法。我引用亚力西斯·柯瑞尔医师的一句话：“在纷繁复杂的现代社会，只有能保持内心平静的人，才不会变成神经病。”

你能否在现代城市的混乱中保持自己内心的平静？如果你是一个正常人，答案应该是“可以的”、“绝对可以”。我们大多数人，实际上都比我们所认识的更坚强。我们有许多从来没有发现的内在力量，正如梭罗在其不朽名著《瓦尔登湖》中所写的：“我坚信人的生活被他的意识力量所左右——如果一个人，能充满信心地朝他理想的方向努力，下定决心过他所想过生活，他终将会取得梦想中的成功。”



## 2

### 忧虑会腐蚀你的青春

我采访过好莱坞女明星曼尔·奥勃朗，她告诉我她拒绝忧虑，因为她知道忧虑会摧毁她在电影发展事业上的主要资本——美貌。

她告诉我说：“我刚开始步入影坛时，既担心又害怕，那时我刚从印度回来，在伦敦一个熟人也没有。我见过几个制片人，没有一个肯雇用我，我仅有的一点儿积蓄也渐渐用光了。有两个星期，我只靠一点饼干和水充饥。当时我不仅仅是内心感到恐惧，肉体上还饥饿难忍，我对自己说‘也许你太傻了，也许你永远也不可能闯进电影界。你没有经验，没演过戏。除了一张漂亮的脸蛋，你还有些什么呢’。

“我站在镜子面前，开始端详里面的自己，才发觉忧虑已经开始毁坏我的容貌了！眼角有了皱纹，一脸忧愁，我对自己说‘你必须立即停止忧虑，你唯一的本钱就是容貌了，而忧虑会毁掉它的’。”

再没有什么会比忧虑使一个女人老得更快。忧虑会使我们的表情难看，会使我们咬牙切齿，会使我们脸上出现皱纹，会使我们总是愁眉苦脸，会使我们头发灰白，甚至脱落，忧虑还会让你脸上出现雀斑、溃烂和粉刺。

曾经有一段时期在日本掀起了第一次“自然化妆品”的热潮，与现时的“自然”有所不同，主要以使用更加原始的原材料生产化妆品为特色，比如使用赤豆、丝瓜等所谓“传统智慧”的化妆品，使那些对流行时尚极为敏感的年轻女性完全陷于其中，不能自拔。这种自然化妆品的依据便是

“绝不使用任何界面活性剂、防腐剂以及香料等成分”，使用这些“含对皮肤有害物质的大型化妆品生产厂家的化妆品对人的肌肤是极其危险的”，等等。这种极端的论调使陷于其中的女性们纷纷对著名厂家的化妆品敬而远之，甚至持否定态度，一心追捧赤豆和丝瓜。

在这一片热潮中，有一位为“自然化妆品”立下汗马功劳的女性，她在接受各种杂志的采访时曾语出惊人，发出豪言壮语：“除了纯自然的化妆品之外，其他都令人可怕，使用不得！”

可是大约一年之后，她又突然宣称自己是“敏感性肌肤”，开始热衷于由皮肤科医师开发研制的化妆品，说“即使使用不含有防腐剂的天然化妆品也令人可怕，使用不得”。再过了大约两年，她又转而竭力称赞起所谓“无任何添加物”的化妆品来，对皮肤科医师开发研制的化妆品也变成了否定：“那只不过是一种错觉而已！”毫无疑问，她就是那种化妆品信息源的“超级时尚发布中心”，同时又是稍显不成熟的狂热的化妆品爱好者。

在各种化妆品间彷徨而无法确定自己所适合的，这本是在谁身上都会发生的事情，没有什么不好，可是她的情况却稍稍有些病态，对各种化妆品一一热衷又一一幻灭，因而肌肤老是不能变得光滑美丽。尽管尝试了各种各样的化妆品，但是她一点儿也没有美丽起来，脸色总是那么黯淡无光，一直在为脸上的疙瘩而烦恼。

后来这位女性又随着时尚潮流开始为“冥想化妆品”而倾倒，但是脸上的肤色仍未见丝毫好转，她终于发出了“难道所有化妆品都没有什么效果吗”的疑问，即使这样，她还是没有停止尝试和彷徨，先后使用了各种“冥想化妆品”。

她将毫无改善的原因统统归结为化妆品，而旁观者则清清楚楚地知道这绝不是化妆品的原因。三年前，她结婚当了一名全职主妇，她听从住所附近主妇们的推荐，又试着换用了在主妇中间很受欢迎的上门推销的化妆品，结果如何？令人简直不敢相信，她的肌肤一下子变得光滑美丽起来。

“真的是好不容易才遇上了这样好的化妆品啊！”她兴奋异常地给我





打来电话。我问她：“怎么个好法？”她说：“脸上的疙瘩全都不见了，皮肤也变白了……”

我情不自禁地想：“果不其然！”

她为肌肤持续烦恼了约10年的时间，其根本原因不是因为“没有遇见好的化妆品”，而是她身体内反反复复蓄积下来的令人感觉不适的精神压力，巨大的精神压力会导致植物神经系统失调，血液循环不畅，皮肤的免疫功能低下或出现紊乱。她总是脸色黯淡，稍有不悦脸上便长出疙瘩，这全都是内在的精神压力所致。那么，持续了10年的讨厌的问题为什么会在一瞬间全面解决了呢？

我想大家已经明白了吧，那就是结婚。年过35岁的“闪电式结婚”，不要说周围人都觉得惊讶不已，她本人可能也最最想不到会有这样的事情吧？

类似的例子还有很多。

一位皮肤粗糙不堪的女性先后尝试了各种各样的化妆品，在某次人事变动后被调到了其他科室，突然间仿佛全身的毒素全部排出似的，肌肤变得光滑润洁起来；还有一位女性在与长期同居的男友分手，重新搬家之后，立即显得容光焕发，终于告别了彷徨于各种化妆品的生活。很多人的肌肤都是在变换了自己的日常生活场所后才发生了质的变化。

然而更重要的却是，现今的时代在被称作狂热的美容爱好家的人群中，像这样类型的人——将自己不幸的原因指向毫不相干的化妆品，漫无目标地热衷于化妆品——其实真的是很多。

这些人往往不信任“主流”化妆品，而宁愿更相信自然化妆品、邮购化妆品等“支流”的化妆品，热衷于从一些二线品牌的化妆品中发现所谓的“价值”，因而她们“追求更好更有效的化妆品”的意识比一般人更加强烈，以至一直彷徨于频繁地更换化妆品的病态之中。

或许有人会认为这是“庞大的浪费”，不过我却觉得靠着化妆品或多或少解救了深陷于“暗无天日”的巨大精神压力中的她们，这不也是一件好事吗？