

如何消除忧虑，积极开创人生
风靡全球的心理自助宝典！

人性的优点

HOW TO STOP WORRYING AND START LIVING

[美] 戴尔·卡耐基 著
于小梅 译



 哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

人性的优点

HOW TO STOP WORRYING AND START LIVING

[美] 戴尔·卡耐基 著
于小梅 译



如何消除忧虑，积极开创人生
风靡全球的心理自助宝典！



哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

人性的优点 / (美)卡耐基著;于小梅译. - 哈尔滨:
哈尔滨出版社, 2006. 4
(卡耐基全集)
ISBN 7 - 80699 - 651 - 6

I. 人... II. ①卡... ②于... III. 成功心理学 - 通俗读物 IV. B848.4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 008882 号

责任编辑:王姝 李英文
装帧设计:飞鸟工作室

人性的优点

(美)戴尔·卡耐基 著 于小梅 译

哈尔滨出版社出版发行
哈尔滨市动力区文政街 6 号
邮政编码:150040 电话:0451 - 82159787
E-mail:hrbcbs @ yeah.net
网址:www. hrbcbs. com
全国新华书店经销
黑龙江新华印刷二厂印刷

开本 880 × 1230 毫米 1/32 印张 4.875 字数 92 千字
2006 年 4 月第 1 版 2006 年 4 月第 1 次印刷
ISBN 7 - 80699 - 651 - 6/B · 91
定价:10.00 元

版权所有,侵权必究。举报电话:0451 - 82129292
本社常年法律顾问:黑龙江大公律师事务所徐桂元 徐学滨



戴尔·卡耐基

美国“成人教育之父”，著名心理学家，人际关系学家，20世纪美国最伟大的人生导师之一。

20世纪早期，美国经济陷入萧条，战争和贫困导致人们失去了对美好生活的憧憬。卡耐基在20世纪初创办的“卡耐基成人培训课程”开创了人类有史以来一种全新的成人教育理论和模式，集口才学、推销学、心理学、经营管理学、人际关系学于一身。他的课程激励了无数陷入迷茫和困境的人，帮助他们重新找到了自己的人生。

全世界千千万万人，上自国家元首、政府首脑、商界领袖，下至普通职员、在校学生、家庭主妇，都受益于他的著作及专业培训。



第一章 如何抗拒忧虑

- 改变人生的一句话 3
- 战胜忧虑的万能公式 15
- 忧虑是健康的大敌 25

第二章 分析你的忧虑

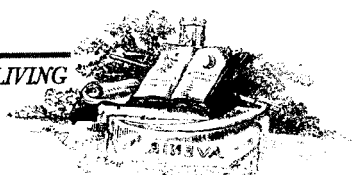
- 揭开忧虑之谜 41
- 让生意上的忧虑减半 49

第三章 改变忧虑的习惯

- 消除思想上的忧虑 57
- 不要为小事而气馁 68
- 平均概率可以战胜忧虑 77

目录

HOW TO STOP WORRYING AND START LIVING



接受不可避免的事实 85

让忧虑“到此为止” 96

不要去锯木屑 105

第四章 常葆充沛的活力

保持每日多清醒一个小时 113

你为什么感到疲劳 119

家庭主妇青春永驻的妙方 125

四种良好的工作习惯 130

如何防止烦闷的心理 132

不要为失眠而忧虑 142

第一章

如何抗拒忧虑



改变人生的一句话

对我们来说，最重要的就是不要去
去看远方模糊的事，而要做手边清楚
的事。

1871 年春天，一个年轻人看到一本书，读到了一句对他前途有莫大影响的话。他是梦特瑞综合医院的医科学生，生活中正充满了忧虑，不知道会以什么样的方式通过期末考试，不知道该做什么事情、该到什么地方去、怎样才能开业、怎样才能过活等等。

这位年轻的医科学生，在 1871 年看到那句话，他成为后来最有名的医学家，他创建了全世界知名的约翰斯·霍普金斯医学院，成为牛津大学医学院的钦定讲座教授——这是在英帝国学医的人所能得到的最高荣誉，他还被英国国王册封为爵士。他度过了无忧无虑的一生，他死后，需要达 1466 页的两大卷书才能记述他的一生。

他的名字叫威廉·奥斯勒。下面就是他在 1871 年春天所看到的那句话——是由汤玛士·卡莱里所写的一句话：“对我们来说，最重要的就是不要去





看远方模糊的事，而要做手边清楚的事。”

时隔 42 年，在一个温和的春夜，郁金香开满校园的时候，威廉·奥斯勒爵士给对耶鲁大学的学生作了一次演讲。他对那些耶鲁大学的学生们说，像他这样一个曾经在四所大学当过教授，写过一本非常受欢迎的人，似乎应该有“特殊的头脑”，但事实并非如此，他说他的一些朋友都知道，他的脑筋其实是“最普通不过了”。

那么他成功的秘诀何在呢？他认为这完全是因为他活在所谓“完全独立的今天”里。这句话的意思是什么呢？在奥斯勒爵士到耶鲁大学演讲的几个月前，他乘着一艘巨轮横渡大西洋，看见船长站在舵房里，按下一个按钮，立即听到一阵机械运转的声音，船的几个部分就立即彼此隔绝开来——隔成几个完全防水的隔舱。

“你们每一个人，”奥斯勒爵士对那些耶鲁大学的学生说，“组织都要比那艘巨轮精美得多，所要走的航程也更远，我要劝告各位的是，你们也要学习那位船长，知道怎样控制一切，而活在一个‘完全独立的今天’里面，才是在航程中确保绝对无误的方法。到舵房去，你会发现那些大的隔舱至少都可以使用，按下按钮，注意听你生活的每一个层面，用铁门把未来也隔断——隔断已经死去的明天。然后你就保险了——你有的是今天……切断过去，让已死的过去埋葬掉，切断那些会把傻子引上死亡之路的昨天……明日的重担，加上昨日的重担，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……没有明天这个东西，人类得到救赎的日子就是现

在,精力的浪费、精神的苦闷,都会紧随着一个对未来担忧的人……那么把船前船后的大隔舱都关上吧,准备养成一个良好的习惯,生活在‘完全独立的今天’里。”

奥斯勒爵士是不是说我们不应该为明天而下工夫准备呢?不是的,绝对不是这样。在那次讲演里,他还说:“为明日准备的最好方法,就是要集中你所有的智慧与热情,把今天的工作做得尽善尽美,这就是你能应付未来的唯一方法。”

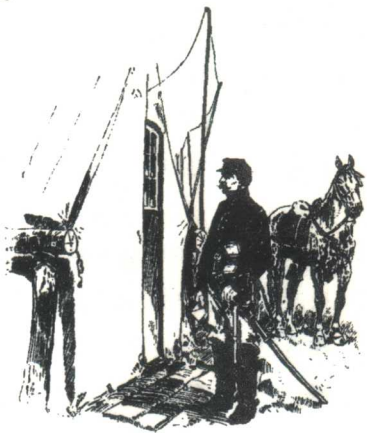
一定要为明天着想,不错,要小心地考虑、计划和准备,可是不要担忧。

在战时,军事领袖必须为将来计划,然而他们绝对不能有任何焦虑。“我把我们最好的装备供应给最好的人手,”指挥美国海军的上将厄耐斯特·金恩说,“再交给他们似乎是最聪明的任务,我能做的事就是这些。”

“若是一只船沉了,”金恩上将继续说,“我不能把他捞上来,要是船再往下沉,我也挡不住。我把时间花在解决明天的问题上,要比为昨天的问题后悔好多了,何况我若是为这些事情烦心的话,我是无法坚持很久的。”

不论是在战时还是在和平时期,好想法和坏想法之间的分别都是:好想法考虑到原因和结果,而产生很合逻辑的、很有建设性的计划;而坏想法通常会导致一个人的紧张和精神崩溃。

我最近很荣幸能去访问亚瑟·苏兹伯格,他是世界上



最有名的《纽约时报》的发行人。苏兹伯格先生告诉我,当第二次世界大战的战火烧过欧洲的时候,他感到非常吃惊,对未来非常担忧,使得他寝食难安。他常常在半夜爬下床来,拿着颜料和画布,望着镜子,想画一张自画像。虽然他对绘画一无所知,可是他还是画着,好让自己不再担忧。苏兹伯格先生告诉我,最后,他用一首赞美诗里的一句话作为他的座右铭,终于消除了他的忧虑,得到了平安。这句话是:“只要一步就好。”

指引我,仁慈的灯光……

请你常在我脚旁,

我并不想看到远方的风景,

只要一步就好。

大概就在这个时候,有个当兵的年轻人也同样学到了这一课,他的名字叫做泰德·班哲明诺,住在马里兰的巴铁摩尔城——他曾经忧虑得几乎完全丧失了斗志。

泰德·班哲明诺写道:“在1945年的4月,我忧愁得患了一种医生称之为‘结肠痉挛’的病,这种病使人极为痛苦,若是战争不在那时候结束的话,我想我整个人都会垮了。

“我当时整个人筋疲力尽。我在第94步兵师,担任士官,工作是建立和维持一份在作战中死伤和失踪者的人名记录,还要帮助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,我得收集那些人的私人物品,要确切地把那些东西送回重视这些私人物品的家人或是近亲手中。我担心我是否能撑得过去,我担心是否还能活着回去把我的独生子抱在怀里——我从来没有见过的16个月的儿子。我既担心又疲劳,足



足瘦了 34 磅，而且担忧得几乎发疯。我眼看自己的两只手变得皮包骨。我一想到自己瘦弱不堪地回家，就非常害怕，我崩溃了，哭得像个孩子，浑身发抖……有一段时间，也就是德军最后大反攻开始不久，我常常哭泣，使得我几乎放弃还能再成为正常人的希望。

“最后我住进了医院，一位军医给我一些忠告，令我的生活彻底改变了，在为我作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，‘我希望你把你的生活想象成一个沙漏，你知道在沙漏的上半，有成千上万粒的沙子，它们都慢慢地且均匀地流过中间那条窄缝。除了弄坏沙漏，你跟我都没办法让两粒以上的沙子同时通过那条窄缝。你和我和每一个人，都像这个沙漏。每天早上开始的时候，有很多的工作，让我们觉得我们一定得在那一天里完成。可是我们只能每次做一件事，让他们慢慢而平均地通过这一天，像沙粒通过窄缝一样，否则就一定会损害到我们自己的身体或精神了。’

“从值得纪念的那一天起，当那位军官把这段话告诉我之后，我就一直奉行着这种哲学。‘一次只流过一粒沙……一次只做一件事。’这个忠告挽救了我的身心，对我目前在手艺印刷公司的公共关系及广告部中的工作，也起了很大的帮助作用。我发现，在生意场上也有像在战场上的问题，一次要做完好几件事情——但却没有充足的时间。比如我们的材料不够了，我们有新的表格要处理，还要安排新的资料、地址的变更、分公司的增开和关闭等等。我不再紧张不安，因为我记得那个军医告诉过我的话：‘一次只流过一粒沙子，一次只做一件工作。’我一再对自己重

复这两句话。我的工作比以前更有效率,做起来也不再有那种在战场上几乎使我崩溃的、迷惑和混乱的感觉。”

在目前的生活方式中,最可怕的一件事情就是,我们的医院里大概有一半以上的床位都是保留给神经或者精神上有问题的人的。他们都是被累积起来的昨天和令人担心的今天加起来的重担所压垮的病人。而那些病人中,大多数只要能奉行耶稣的话——不要为明天忧虑,或者是威廉·奥斯勒爵士的话——生活在一个完全独立的今天里,他们就都能走在街上,过上快乐而幸福的生活了。

你和我,在目前这一瞬间,都站在两个永恒的交会之点——已经永远永远地过去,以及延伸到无穷无尽的未来——我们都不可能生活在这两个永恒之中,甚至连一秒钟也不行。如果想那样做的话,我们就会毁了自己的身体和精神。因此,我们就以能活在所能活的这一刻而感到满足吧。“从现在一直到我们上床,不论任务有多重,每个人都能支持到夜晚的来临,”罗勃·史蒂文生写道,“不论工作有多苦,每个人都能做他那一天的工作,每个人都能很甜美、很有耐心、很可爱、很纯洁地活到太阳下山,而这就是生命的真谛。”

不错,生命对我们所要求的也就是这些。然而住在密西根州沙支那城的薛尔德太太,在学到“只要生活到上床为止”这一点之前,却感到极度颓丧和疲惫,甚至于想自杀。“1937年我丈夫死了,”薛尔德太太把她的过去告诉我,“我觉得非常颓丧——而且几乎身无分文。我写信给我以前的老板利奥罗区先生,请他让我回去做我以前的工作。我从前靠推销《世界百科全书》过活。两年前我丈夫生病的时候,我把汽车卖了,现在我又勉强凑足了分期付款的钱,买了一辆旧车,重操旧业,出去卖书。”

“我原想，再回去做事或许可以帮我解脱我的颓丧；可是要一个人驾车、一个人吃饭，几乎令我无法忍受。有些区域根本就做不出什么成绩来，虽然分期付款买车的数目不大，却很难付清。

“1938年的春天，我在密苏里州的维沙里市，那儿的学校都很穷，路很不好走，我一个人又孤独又沮丧，所以有一次我甚至想要自杀。我觉得成功是不可能的，活着也没什么希望。每天早上我都很怕起床面对生活。我什么都怕，怕我交不出分期付款的车钱，怕我交不出房租，怕没有足够的东西吃，怕我的健康情况变坏而没有钱看医生。让我没有自杀的唯一理由是，我担心我的姐姐会因此而觉得很难过，而且她又没有足够的钱来支付我的丧葬费用。



“后来有一天，我读到一篇文章，它使我有勇气继续活下去。我永远感激那篇文章里那一句很令人振奋的话：‘对一个聪明人来说，每一天都是一个新的生命。’我用打字机把这句话打下来，贴在车子前面的挡风玻璃上，让我开车的时候每一分钟都能看见。我发现每次只活一天并不困难，我学会忘记过去，不想未来，每天早上我都对自己说：‘今天又是一个新的生命。’

“我成功地克服了对孤寂与需要的恐惧，我现在很快活，也还算很成功，并对生命满怀热情和爱。我现在知道，不论在生活上碰到什么事情，我都不会害怕了。我现在知道，我每次只要活一天——而‘对一个聪明人来说，每一天都是一个新的生命’。”

你猜下面几行诗是谁写的：



这个人很快乐,也只有他快乐,
因为他能把今天看成是自己的一天;
他在今天里能感到安全,能够说:
“不管明天有多么糟糕,我已经度过了今天。”

这几句话听起来很现代,却是写在基督降生的30年前,它的作者是古罗马诗人何瑞斯。

我知道人性上最可悲的事就是,我们所有的人都不去生活,我们都梦想着天边的一座奇妙的玫瑰园,而不去欣赏今天就开放在窗口的玫瑰。

我们为什么会变成这种可怜的傻子呢?

“我们生命的短暂历程是多么奇怪啊。”史蒂芬·李高克写道,“小孩子说:‘等我是个大孩子的时候……’可是又怎么样呢?大孩子说:‘等我长大成人后……’然后等他长大成人了,他又说:‘等我结婚之后……’可是结婚了又能怎么样呢?他们的想法变成了‘等到我退休之后……’。然后,等到退休之后,回头看看所经历过的一切,似乎有一阵冷风吹过来——他们把所有的都错过了,而这一切又一去不复返了。

我们总是无法及早学会这个道理:生命就在生活里,就在每一天和每一时刻里。”

底特律城已故的爱德华·依文斯先生,在懂得“生命就在生活里,在每一天和每一个时刻里”之前,几乎因为忧虑而自杀。

爱德华·依文斯出生在一个贫苦的家庭,起先他以卖报为生,然后在一家杂货店



当店员。后来,家里有7口人要靠他吃饭,他谋到一个当助理图书管理员的职位,虽然待遇很低,他却不敢辞职。直到8年之后,他才鼓起勇气开始他自己的事业。开始之后,他就用借来的55美元,干出了一番大事业,一年能赚两万美金。

然而,不久厄运降临了——非常可怕的厄运:他替一个朋友背负一张面额很大的支票,而那位朋友破产了。很快的,在这次灾祸之后又来了一次大灾祸,那家存着他全部财产的大银行垮了,他不但损失了所有的钱,还负债16000美元。他经受不住这样的打击,“我吃不下,睡不着,”他告诉我,“我开始生起奇怪的病来。没有别的原因,只是因为担忧。有一天,我走在路上的时候,昏倒在路边,以后我就再不能走路了。他们让我躺在床上,我的全身都烂了,伤口逐渐往里面烂,我连躺在床上都受不了。我的身体愈来愈弱,最后医生告诉我,我只有两个星期好活了。我大吃一惊,写好我的遗嘱,然后躺在床上等死。挣扎或是担忧都已经无济于事了,我只好放弃,也放松下来。连续好几个星期了,我每天都睡不到两个小时。可是因为这时候一切困难就快要结束了,我反而睡得像个孩子似的很安稳。那些令人疲倦的忧虑渐渐烟消云散,我的身体恢复了,体重也开始增加。

“几个星期之后,我就能撑着拐杖走路了。6个星期之后,我又可以回去工作了。以前我一年曾赚过两万美元,可是现在我能找到一周30美元的工作的话,就已经谢天谢地了。我的工作推销用在运送汽车的轮船上轮子后面的挡板。到这时,我已经学会不再忧虑、不再为以前发生的事情后悔,也不再为将来的事忧虑了。我把所有的时间、精力和热情,都放在推销挡板上。”

爱德华·依文斯的进步很快,几年时间,他就成了依文斯工业公司的董事长。多年以来,这家公司一直是纽约股票市场交