

美好人生  书系
Meihao Rensheng Shuxi

MEIHAO RENSHENG SHUXI

静默书香 人文往事纷呈 星汉灿烂 花般绽放 文明历程江水流淌 吾生有涯所寻得之无涯 仅为一瞥 品味美好 感悟人生

一生必知的6大成功学家

YISHENG BIZHIDE
6DA CHENGGONG XUEJIA

紫都 [编著]

阅读并不如一般人
想象的那么简单
而是一门困难而复杂的艺术
不仅要有能力去体会
作家非凡的技巧
更必须具有丰富的想象力
才能进入艺术家为你所创造的境界
领悟到更多的东西

远
方
出
版
社



一生必知的6大成功学家

YISHENG BIZHIDE
6DA CHENGGONG XUEJIA

远方出版社

责任编辑 苏那嘎

封面设计 贾艳斌

美好人生书系

主 编 紫 都
出 版 远方出版社
社 址 呼和浩特市乌兰察布东路 666 号
邮 编 010010
发 行 新华书店
印 刷 北京市振宏福利印刷厂
版 次 2005 年 5 月第 1 版
印 次 2006 年 4 月第 2 次印刷
开 本 850×1168 1/32K
印 张 200
字 数 3600 千字

书 号 ISBN 7-80723-021-5/I·10

定 价 590.00 元(全二十册)

远方版图书,版权所有,侵权必究。

远方版图书,印装错误请与印刷厂退换。

目 录

戴尔·卡耐基

第一章	如何抗拒忧虑	(1)
第二章	使别人乐于为你效劳	(20)
第三章	照着做,你必广受欢迎	(29)
第四章	如果你错了,就承认吧	(37)

拿破仑·希尔

第一章	积极的心态(PMA 黄金定律)	(40)
第二章	有什么样的目标,就有什么样的人生	(47)
第三章	自制的力量	(49)
第四章	如何建立自信心	(54)
第五章	永远有颗热忱之心	(64)
第六章	学会专注	(70)
第七章	合作就是力量	(75)
第八章	失败是成功之母	(80)
第九章	要有一个健康的身体	(90)
第十章	坏习惯都有巨大的力量	(96)

安东尼·罗宾

第一章	别压抑你的潜能	(100)
第二章	人类只发挥了十分之一的潜能	(107)
第三章	压力与潜能	(110)
第四章	自我挑战	(117)
第五章	改变有害信念	(120)
第六章	信心能产生奇迹	(125)
第七章	利用心理因素激发潜能	(131)

第八章	制订正确的目标	(139)
第九章	行动——化目标为现实的关键	(144)

史蒂芬·柯维

第一章	由内而外全面造就自己	(157)
第二章	驱动生命的梦想	(163)
第三章	追求互赖模式	(171)
第四章	最佳的“自我投资”策略	(179)
第五章	让心灵重拾平静	(184)

金克拉

第一章	绘出正确的自我图像	(189)
第二章	乐观看世界	(194)
第三章	追求成功的欲望	(197)
第四章	做好准备,上路吧	(199)
第五章	你要,你就能	(203)
第六章	不要看轻自己	(210)
第七章	敢作敢为的勇气	(214)
第八章	毅力要与行动结合	(219)

派翠克·波特

第一章	电脑般的脑	(227)
第二章	心智真正的力量	(230)
第三章	均衡的天才	(233)
第四章	发掘天才潜能	(239)
第五章	独一无二的你	(244)
第六章	专注——神奇的成功之钥	(252)
第七章	进入最佳状态	(258)
第八章	个人成功计划	(262)

戴尔·卡耐基

戴尔·卡耐基，美国著名成人教育家。他运用心理学知识，对人类共同的心理特点进行探索和分析，开创和发展了一种融演讲术、推销术、做人处世术、智力开发术为一体的独特的成人教育方式。美国卡耐基成人教育机构、国际卡耐基成人教育机构和它遍布世界的分支机构，多达一千七百余个。接受这种教育的，不仅有名星巨商、各界领袖，也有军政要人、内阁成员，甚至还有几位总统，人数多达几千万，改变了几代人的生活。

第一章 如何抗拒忧虑

卡耐基曾经讲过这样一件事：“多年前的一个夜晚，一位邻居来按铃催促我们一家人去接种天花疫苗。他是纽约几千名志愿工作者之一。人们怀着惊恐排队等待注射，疫苗接种站不仅设在医院中，连消防队、警察局、大型工厂中都有。两千多名医生、护士日夜为群众注射。这场骚动是为了什么？原来纽约市有八个人得了天花，两人去世了，八万人中有两人因天花去世，就是引起这场骚动的原因。

“我现在在纽约已经住了许多年，从来没有人来按铃警告我提防忧虑的情绪病，这种病在同样的时间内，杀伤力高过天花上万倍。

“也没有人警告我，每十个美国人中就有一人情绪崩溃过——多半皆因忧虑及情绪困扰。因此我写这一章就是来按铃警告你的。”

诺贝尔医学奖得主亚历克西斯·卡瑞尔博士曾经说过：“无法处理忧虑的人，往往英年早逝。”

从戴尔·卡内基写了上述那段文字到今天，人类已经研究出治疗，甚至预防许多种曾经使人们恐惧的疾病。毋庸置疑的，未来的医学发展一定也可以医治我们现在所恐惧的疾病。但是，对于克服

“忧虑”这种毛病，人类的进步却似乎十分有限。它的杀伤力不减反增。

这一点在现今多变的企业界中是再正确不过的。人们时时面临裁员、购并、重组、缩编、资金紧缩或请你立刻走人。再加上紧缩、外包、精简等等，恐怕用不了多久，你就需要一本全新的字典来说明这些新字眼了。如果这样还不足以让你得胃溃疡，要不要试试“成本压制？”或者“恶意购并”？

即使是以前固若金汤的大公司现在也从根本上发生了动摇。许多企业史上叱咤风云的金字招牌，不是惨遭分割，就是随风而逝。公司内的中层主管阶层即将完全消逝无踪，中层主管们何去何从？公司组织的变革彻底得如同蛇类蜕掉一层皮，部门经理们能不触目惊心？一批批新刽子手对不够精简的公司随时虎视眈眈准备将其并吞，谁能不觉得神经紧绷？

得过诺贝尔医学奖的亚力西斯·柯锐尔博士说，“不知道怎么抗拒忧虑的商人，都会短命而死。”其实不止商人，家庭主妇、兽医和泥水匠都是如此。

精神失常的原因何在？没有人知道全部的答案。可是在大多数情况下，极可能是由恐惧和忧虑造成的。焦虑和烦躁不安的人，多半不能适应现实的世界，而跟周围的环境断了所有的关系，缩到他自己的梦想世界，藉此解决他所有的忧虑问题。

再没有什么会比忧虑使一个女人老得更快，而摧毁了她的容貌。忧虑会使我们的表情难看，会使我们咬紧牙关，会使我们的脸上产生皱纹，会使我们老是愁眉苦脸，会使我们头发灰白，有时甚至会使头发脱落。忧虑会使你脸上的皮肤发生斑点、溃烂和粉刺。

忧虑就像不停往下滴、滴、滴的水，而那不停地往下滴、滴、滴的忧虑，通常会使人心神丧失而自杀。这里再重复柯锐尔博士的话：不知怎样抗拒忧虑的人，都会短命而死。

一、改变一生的一句话

1871年春天，一个年轻人拿起了一本书，看到对他前途有莫大影响的一句话。他是蒙特瑞综合医院的医科学生，生活中充满了忧虑，担心怎样通过期末考，担心该做些什么事情，该到哪去，怎样才能开业，怎样才能过活。

这位年轻的医科学生，在 1871 年所看到的那一句话，使他成为他那一代最有名的医学家，他创建了全世界知名的约翰霍普金斯医学院，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——他还被英国皇帝册封为爵士。他死后，需要两大卷书——厚达 1466 页的篇幅，才能记述他的一生。

他的名字叫做威廉·奥斯勒爵士。下面，就是他在 1871 年春天所看到的那一句话——这由汤玛士·卡莱里所写的一句话，帮他过了无忧无虑的一生：“最重要的就是不要去看远方模糊的，而要做手边清楚的事。”

42 年之后，在一个温和的春夜郁金香开满校园的时候，威廉·奥斯勒爵士对耶鲁大学的学生发表了演讲。他对那些耶鲁大学的学生们说，象他这样一个曾经在四所大学当过教授，写过一本很受欢迎的书的人，似乎应该有“特殊的头脑”，但其实不然。他说他的一些好朋友都知道，他的脑筋其实是“最普通不过了”。

很久以前，一位哲人巡回演说于穷乡僻壤，有一天，他面对群众，说出了贯通古今、历经九世纪仍被引用的哲语：“不要烦恼明天的事，明天自有明天的安排，只要把全副精力用在今天就行了。”

许多人或许觉得耶稣所说：“不要忧虑明天的事。”是难以实行的理想，他们说：“我们不能不打算明天的事。为了保护自己的家人而不得不办保险，亦不能不为老年存钱，不得不努力于出人头地，不得不有所准备。”

我们是应该为明天而细心计划，但是没有余暇去担心。指挥美国海军的俄尼斯·金曾说：“我所能做的就是尽可能提供最好的武器及装备，然后用于我认为最高明的作战任务中，仅仅如此，就必须竭尽全力。”

他又说：“如果船舰被击沉，便不能挽回，我宁可把时间用在有希望的事上，而不愿浪费于无益的追悔上。”

不管是战时或和平时代，积极与消极的分野就在这里。积极性的思考，能够看透因果关系，而往前迈进；消极性的观念，则会陷入紧张及神经衰弱。

“纽约时报”经营者海滋·舒伯格曾经说起过自己的一段经历。他说当第二次世界大战横扫欧洲时，他深陷焦虑中，对于未来十分惶恐，以致患了失眠症，屡次在深夜中跳下床，准备画布及画具，

对着镜子作自画像。对绘画，他是门外汉，但为驱逐心中的不安，是《走在寂寞的夜路》（慈光歌）的赞美诗拯救了他：

恳求慈光，导引脱离黑影，导我前行——

黑夜漫漫，我又远离家庭，夜尽天明——

夜尽天明，晨曦光里重逢——

多年祈求，我心所爱的笑容——

对我们现代人来说，有一种惊人的事实，显示了现在的生活是如何的错误。在美国，半数的医院病床被精神病患所占据。他们是因为无法负荷过去及未来的重担而不支的。如果他们能注意耶稣的箴勉：“不要忧虑明天的事”及威廉·奥斯拉所说的：“你只能生存在今天的房间里”，便能使自己成为快乐的人，满意地度过一生。

“现在”这一瞬间是一个特别的位置——消逝的过去与无限未来分界点上。你无法在分界点之外生存，无论是悠长的过去，或是无尽的未来，即使只是一瞬间，你也无法自此刻逸出。因此你要认真地过活，也就是说，从现在开始到就寝之间你要活得很满足。

史蒂文生曾说：“任何人都有能力承担一天的压力，不论这一天有多忙、多累，都可以熬得过去的。在太阳西下之前，不论谁都可以快快乐乐地、坚强地、亲切地、真诚地活下去这就是人生。”

人性最大的悲哀在于只会憧憬地平线那端神奇的玫瑰花园；却从未回过头来看一看自家窗外正盛开着玫瑰花。

底特律的爱德华·S·艾维斯先生若非及时觉醒，恐怕早就被忧虑击溃了。从一个送报童开始，到杂货店店员、图书馆助理，他节省微薄的薪金再加上55元的贷款，作第一笔生意投资。最后建立起令他自傲的年收入2万美元的事业。但不幸发生了，他为朋友的支票背书，而这位朋友却破产了。“屋漏偏逢连夜雨”，他不仅变得身无分文，甚至又背了1.6万元的债，他彻彻底底倒了下去，他追忆：

“我失眠、食欲不振，整个人像死了一样，除了烦恼，还是烦恼。有一天走在街上突然昏倒在人行道上，瘫在床上时，浑身冒汗。热气在体内扩散，痛苦不堪，日复一日衰弱下去，最后连医生也宣告说只剩十数日好活，我为此顿感眼前一片昏黑。便写好遗言，回到床上，在无能为力的情况下等死亡，不再忧虑、不复挣扎。而在这种压力尽卸的情况下，竟心情轻松地睡着了，像个襁褓

中的婴孩安然入睡。结果，食欲恢复，不再憔悴，消瘦，体重也逐渐回升。

“几个礼拜后便能扶着拐杖走路，6周后回到工作岗位，于是便乐得做周薪30美元的工作，那是卖外销汽车车子的底盘。这个教训使我不再追悔过去、恐惧未来，而把所有的时间、精力、干劲完全倾注在工作上。”

这种充满干劲的态度，使他再度奋起，数年后他成为艾维斯·普洛达克滋公司的董事长。搭飞机访问格陵兰时，飞机降落在以他的名字命名的艾维斯·费鲁特机场。他之所以得到如此的成功，关键在于他知道善于利用今天。

甚至法国哲学家蒙田也犯过这种错误。他说：“我的一生充满灾难，然而其大部分并未真正发生，而是莫名的焦虑幻想使我困惑与茫然。”我的人生也是，而你呢？

但丁说：“切记，所谓今天是不会重来的。”人生犹如白驹过隙，“今日”是我们唯一拥有的真实财富。

今天是特别的一天

今日就让我们尽情欢乐吧！

二、忘掉忧虑的万灵公式

威尔斯·卡瑞尔曾对卡耐基讲述过自己的亲身经历，而卡耐基就从他的身上，发现了这个忘掉忧虑的万灵公式。威尔斯·卡瑞尔是开创空调产业的天才技师，现在是纽约卡瑞尔有限公司的董事长。

卡瑞尔先生年轻时，在纽约水牛城铁厂做事，后来调到密苏苏里州水晶城金属工厂装置瓦斯清洁设备。这种净化装置上用来去除瓦斯所产生的杂质以提高燃烧率，并预防引擎的磨损。在当时，这是一笔大生意，但这项净化的新发明只被试验过一次。不幸的是发生了意外的障碍，机器虽能动，但情况却不如保证书所写的那么顺利。

卡瑞尔觉得自己被打败了，全然的失败了！脑袋瓜就像狠狠的挨了一拳似的，肠胃痛了起来，忧虑得夜夜失眠。最后他想通了，一味忧虑是无济于事的，于是决定舍弃所有不安的情绪，努力寻找具体的应对办法。这一来，情形好转了。30年来他时时运用着这

个‘不安情绪消除法’。它是简单可行的，由三个阶段形成——

第一，首先诚恳地分析所面临的困境，并预计最糟的情况：顶多是被公司开除，再则就是老板所投资出去的两万元将付诸流水。

第二，既预测了最差的情况，就会做好面对它的心理准备。这一次失败了，是个经验，可能因此丢了工作，但大不了再找呀，条件也许差了些，但总是个新开始……。至于老板呢？也许无法忍受我的失败，但也有可能再研究发明新的净化装置，这2万元的投资就当做是研究开发费也是值得的。

因此，卡瑞尔考虑怎样才能把损失减至最少，多次实验后，试验出如果能花5000元再添购另一项设备，就不会再发生故障，卡瑞尔立刻去试，结果赚回1.5万元，使损失降为5千元。

如果当时他一直不断烦忧，必然无法改善事情。深陷烦恼最大的坏处就是破坏一个人的意志集中力，使人心志动摇，决断力消失。但如果我们强迫自己去面对最恶劣的事态，武装心理，就能渐渐理出头绪好去解决问题。

而这个魔术公式为什么会有如此的心理效果？而应用的范围也如此广呢？因为当我们烦恼时容易陷入盲目的状态，而在其中摸索的我们可应用这个方法，帮我们从层层乌云中解脱出来，而踏实地走在坚固的大地。然而，一旦你的脚跟不是踏在坚实的地面，你要如何调整你的脚步呢？

应用心理学之父威廉·詹姆斯已去世多年，但如果今日他还健在，听到这种克服忧虑的实用法则之后，想必也会举双手赞同。因为他曾对学生说：“欣然接受已发生的不幸，正是踏出克服不幸的第一步。”中国哲学家林语堂也在其著作《生活的艺术》一书中说道：“即使是最坏的事情也要照单全收。这便是获致内心平和的秘诀。”

事实上，也确是如此！因此我们一旦接受了最恶劣的事实，心情就能笃定，不再患得患失。威尔斯·卡瑞尔不也说：“因此，我十分沉着冷静地使事情有了转机。”这不是很容易理解吗？然而难以数计的人们却因愤怒、焦虑，以致混乱，而终于在自己的人生舞台上一蹶不振。追根究底，就是没有接受不幸事实的决心，因此只有惶惑与束手无策。苦战的结果，就是成为忧郁症的俘虏。

让我们看看一个运用这个神奇法则解决自己难题的例子。以下

是卡耐基成功训练班上学员的故事——

一个纽约的石油商说：“当我被恐吓诈财时，简直惊骇极了——恐吓！那应是电影里的情节，怎么会发生在我身上呢？但事实确是如此。我主持的石油公司里，有很多送货卡车和司机。当时物价管理局的规定很严格，石油是采取分配制的，运送石油的分量都被限制。有些司机暗中将客户的油偷斤减两，径自偷偷运给自己所开发的客户，而我竟毫无所觉。

“我第一次发现这个不正当的交易是在某一天一位自称政府稽查员的人来找我，要求我缴出额外的钱，那男子说已掌握司机们违法的有力证据。他并威胁说，如果我不把钱拿出来，他就将那些文件送到法院。

“当然，我非常清楚，这件事我根本无需恐惧。因为违法者并不是我，但法律规定，企业要对其员工的行为负责。而且，一旦此事被传开了，报纸必然大肆渲染。而这个由我父亲辛勤创业而我自己颇自得的事业，或许就会被舆论攻击得体无完肤，甚至就此而一败涂地。

“终于焦虑得了病，吃不下、睡不着，只是毫无意识地一再兜圈子，到底要拿出钱来还是干脆告诉他，要告就告，随他高兴。我没有办法决定，弄得夜夜恶梦不断，无法安眠。

“后来在一个礼拜天的晚上，无意中拿起班上所发《如何停止忧虑》的小册子读将起来，而被上面的卡瑞尔的话给震慑了。他说凡事都该作最坏的打算。因此，我就自问，如果我不拿出钱来，最糟的结局将是如何？大概是如他所恐吓的将那些证据送到法院去而导致公司倒闭！倒还不致于被送入监狱，只是受舆论指责，公司倒闭罢了！

“于是，我告诉自己，我已作了公司倒闭的心理准备，下一步又将如何呢？当然，事业完了就非得另谋工作不可，但这也不是什么绝境。在石油方面，我是非常内行的，不缺愿意雇我的公司。这么一想，便渐渐冷静下来，三天三夜来困扰我的恐慌也渐渐消失。身心恢复正常，思考力也复苏了。

“终于脑筋已清晰到足以执行第三步——想出应付最糟的情况之对策。我把事情自各个角度细细都思考一遍，认为应该把此事告诉我的律师，说不定他会有什么好法子。但为什么在此之前我根本

没想可以这么作，而只是一味烦扰？于是我决心第二天早晨第一件事就先到律师那儿去一趟。决定后，便一头钻进棉被里沉沉的睡着了。

“第二天早上我的律师告诉我，应该主动到法院去说明实情，我照着他的建议做了，很意外的，当我说明完毕后，法官告诉我，类似的事件层出不穷，那自称‘政府稽查员’的男子正被警方通缉中。在我三天三夜烦恼着是否该付5000元给那个大骗子之后，终于真相大白，而我也总算松了一口气。

“这次经验给了我一个不敢遗忘的教训，一旦有烦恼的事情，我一定应用这个公式。”

因此，如果遇到令人忧虑的问题，就试试卡瑞尔提供的神奇秘方来帮你渡过难关——

1. 自问：“所可能发生的最糟情形是什么？”
2. 作好接受最糟情况的心理准备。
3. 冷静谋划策略以改善现况。

三、把忧虑撵出你的思想

卡耐基班上学员道格拉斯曾亲身经历两桩家庭悲剧：第一次是他失去了最热爱的五岁稚女，这对他和太太无异是晴天霹雳。很不幸，10个月之后，他们的次女在出生5天后就病逝。

连续遭受两次失去爱女的打击，怎么能维持平静的心情？这位父亲说：“我无法接受这个事实，吃不下、睡不着、神经衰弱，对生活没有一丝信心。”最后他只好去看医生。有开药给他的，有建议他去旅行的。两种方法他都试过了，却还是没有效。“我的身体就像被虎头钳钳得紧紧的，胸部郁闷不堪。”如果你有过这种茫然若失的经验，你就能体会他的心境，“但是感谢上帝，他还留给我一个4岁的儿子。他激起我走出烦恼，重新生活的意志。一天下午，我意志消沉的坐在椅子上，这个孩子对我说：‘爸爸，帮我做一艘船嘛……’但是当时别说做船，做其他的事也都提不起劲。但儿子要求又不能拒绝，不得已只好帮他做了。

“做艘玩具船竟然耗费三个钟头。在作品即将完成的同时，我注意到了一件事——做玩具船的这3个钟头是我数月以来首次超脱忧虑、享受心境安谧的一段时光。

“由于这个发现，使我从几个月来的恍惚状态中恢复过来，恢复冷静思考的能力。我了解了在哀伤中要用脑力策划工作是不可能的。这次经验让我知道，专心一意为儿子做玩具可以把哀伤丢在一旁，于是我决定无论何时都要让自己很忙碌。

“第二天晚上，我环顾家里每个房里，并列表记下我该做的事。书架、楼梯板、防风台、百叶窗、门把、漏水的水龙头……等很多地方都需要修理，很不可思议的，两个礼拜之间，我居然列出 242 个须修护的地方。

“近两年来我已陆续将其修复，使生活充满朝气活力。另外，每个礼拜我还去上两次纽约的成人教育班，还参加了社区里的各项活动。目前我是学校家长会主席，要出席各种会议，此外也着手帮忙红十字会或其他事业的募款活动……在这么忙碌的日子里，我连烦恼的时间都没有了。”

为什么置身于忙碌中就能去除不安的情绪呢？因为有一条最简单的心理学法则告诉我们——一心不能二用。你无法同时思考两件事。

首先，靠着椅背坐着闭上眼睛，同时想起“自由女神”和明天早上你预定要做的事。（继续下去，让实验的时间长一点！）

如何呢？是不是无法同时思考两件事，而只能一个一个的轮流出现脑海中。同样的，在情绪方面也是如此。兴致勃勃仿佛置身梦中与意志消沉无法同时并存于我们的心中。一种情绪会驱逐另一种情绪。把这个单纯的法则应用在军队中，常能带来意外的结果。

军官们身经百战的冲击，常患有精神方面的疾病，而军医们的处方都是：“忙碌一点便没事了！”

对这些精神失常的人们而言，醒着时就要不断活动，主要的有钓鱼、狩猎、打球、摄影、园艺、舞蹈等户外活动，不容他们有时去想起那些可怕的经历，这就是一种疗法。

所谓的“工作疗法”是精神分析医生使用的专有名词。他们认为劳动和药剂有同样的疗效。然而，这并不是新的发现，早在公元前五百年古希腊的医生们就有这样的主张了。

基督教教友派的教徒在富兰克林时代，在费城也曾实施过这种疗法。1774 年有个人拜访他们经营的疗养所时，看到一个精神病患者正在忙着编织而大吃一惊。他认为这些不幸的人被剥削了，但

教徒们说，让这些患者做些轻松的劳动，反倒有助于他们的病情，可使他们的精神状态好转，因为工作能够消除紧张的情绪。

人一得空，心就呈现真空状态。学物理的人都知道，自然不喜欢真空。我们触目所及最接近真空状态的要算是白热电球的内部。我们将电球加以切割，以自然的力量送入空气，球内就充满了理论性的真空。

心灵也一样，通常是充满情绪，如烦恼、恐惧、憎恨、嫉妒、羡慕等，这些是相当粗暴的，往往把内心的愉快情绪驱逐得无影无踪。

哥伦比亚大学教育系教授杰姆斯·L·马歇鲁巧妙的说明了这件事：“烦恼不是发生在人们活动的时候，而往往是在一天工作结束时把你缠住。因为那个时候你有闲暇去接纳它。那时你的心就像没有负重的马达一样，由于空转而烧坏轴承或粉碎轴承。烦恼的治疗就是专心致力于某些具有建设性的工作。”

即使不是大学的教授也能理解这个道理，并付诸实行。大战期间，卡耐基碰到一位芝加哥的主妇，她告诉卡耐基自己发现治疗烦恼的方法——埋首于具有建设性的工作。

他们的儿子在日军偷袭珍珠港后的第一天被征去从军，夫人为了这个独子担心得生起病来，老是忧心：儿子现在那里呀？人可安好？有没有受伤？是不是已经阵亡了？……卡耐基问她如何克服忧虑。她回答：“保持忙碌。”她首先辞掉仆人，一切事全由自己来，好让自己忙得团团转，但这也并没有多大的效果——

“讨厌的是家事太机械化，根本不需要用脑筋。所以尽管铺床、洗碗筷……，脑海里还是想着儿子。于是我发觉我非找一个让精神和身体都忙得受不了的新工作不可，因此就去当百货公司的店员。”

“结果非常有效。我置身于忙碌之中，顾客围绕着我不断询问价钱、规格、颜色……，我忙得连喘口气的时间都没有了。到了晚上，除想法子减轻脚痛外，就没有余力做其他的思考了。晚饭后倒头便睡，一觉到天亮。再没有时间和精力去操心儿子的安危了。”

这正是卡耐基要告诉你的解决忧虑的一条方法：“唯有把心力投注于工作中，才能真正获得内心的快乐与平安。”

四、不要为小事烦恼

我们经常要面对许多人生的大灾难，但我们却常为一些小挫折而弄得焦头烂额。沙谬耶鲁·比卜斯日记中曾有一段他在伦敦围观斩首的情节。人犯沙哈利在上断头台时，不求刽子手饶他一命，反请他手下留情，尽管一刀解决，不要慢条斯理地虐待他的脖子。

伯德将军在南极酷寒漆黑的生活中也发现了这道理。他的部下可以忍受各种艰险，反倒为一些小事而弄得心神不宁，他们对危险、障碍或零下八十度的严寒都安之若素、忍耐有方，但却会互相猜忌对方侵入自己睡觉的地方而彼此不说话。

“在南极的营帐里，诸如此类的琐碎的事也会使有教养的人脾气暴躁发狂。”

伯德将军还提到：“琐事正是婚姻生活中争执不休的起因，世间大半的忧虑都来自一些琐碎的小事。”

确实，很多权威也都有同样的看法。例如，芝加哥的琼杰拉·沙巴斯推事调停过高达4万件的不幸婚姻。他说，不幸婚姻往往由于婚姻生活中一些不值争议的琐事造成。此外，纽约地方检察官富兰克·S·霍根也说：“社会上多半的犯罪原只是导源于微小的冲突。酒吧里的虚张声势、家庭里的争论、粗鲁话、恶言相向……等，甚至演变成暴力或杀人事件。世间大半的心痛都是由于我们自尊心受损、被人侮辱、虚荣心被伤害等。”

卡耐基和太太邀请了几个朋友到家里聚餐。朋友即将到之前，太太注意到餐巾和桌布有些不相称。

之后，妻子对卡耐基说：“我去问厨师，他说有3块餐巾送去洗了，所以用其他的餐巾代替。已没有时间好换，心中真是急得想哭，而且愈想愈急。突然我念头一转：算了！既无法挽救就任它去吧！我决心让气氛很愉快，于是入席和他们谈笑自若。因为我宁可让朋友们注意到那三块不相称的餐巾后只认为我是懒散的主妇，也不愿他们觉得我是个紧张、暴躁且易怒的女人。”事后证明太太这一聪明的作法，的确使他们享受了一顿愉快的晚餐。

有句关于法律的名言：“法律不管小事。”如果你不想烦恼而要安心的话，必须取法此道，拒绝琐事来扣门。

为了不让琐事烦心，得改变一下努力的重点——尽量创造愉快

的心境与想法。卡耐基有一个作家朋友霍马·克洛伊在纽约公寓执笔写作，常被暖气的噪音吵得心浮气躁、心神不宁。他说——

“有一次，我和朋友去露营，营火熊熊、劈哩啪啦地燃着，我心想：这声音和暖气机的蒸气声好像。然而，为什么我会喜欢这个而讨厌另一个呢？回家后，我告诉自己：‘燃烧的火焰劈哩啪啦的声音是快乐的。暖气机的蒸气声不也和它一样吗？那么别去在意它吧！’结果，果真做到了。头两、三天还会为其所苦，不久就全然忘记它的存在了。

大多苦恼都是自寻的。我常常无故讨厌起某事来，也常常对诸事夸张，以致焦躁不安。”

迪斯雷利曾说：“人生苦短，怎堪我们再去拘泥一些小事。”安德雷·摩洛在杂志上就说：“这句话在我最苦难的时候，支撑了我的意志。我们常为一些不足挂齿的芝麻小事而弄得身败名裂……我们活在世上不过数十年，何苦把时间浪费在这些无谓的烦恼上，时间是无价的，没有东西可以取代。该致力于伟大的思想及不朽的事业上，如果拘泥于小事，人生就更短暂了！”

以下是哈利·爱默森·弗斯雷克所说的有关巨木胜败的故事。

科罗拉多州的隆古斯峰上躺着一棵巨木，专家判断其树龄长达四百年。在哥伦布登陆萨尔多时，它还是株幼苗，当英国的一、二名清教徒在曾利马斯登陆时，它也只是一棵小树，历经14次的雷劈，四世纪里不辍的雪崩、暴风雨的侵袭，它依旧傲然挺立，生气盎然。然而最后却因一群白蚁的咀嚼而不支。这群白蚁先是从树皮侵蚀起，继而逐渐咀嚼骨干，破坏它的生命力。不畏风霜雪雨的巨木却被一根手指就可以捏得粉碎的小虫打败！

要在忧虑毁了你以前，先改掉忧虑的习惯卡耐基告诉你：

“不要让自己因为一些应该丢开和忘记的小事烦心，要记住：‘生命太短促了，不要再为小事烦恼。’”

五、拒烦恼于门外

卡耐基曾向人介绍过他的童年生活，那时，他每天都被忧虑所困扰：

“我从小生长在密苏里州的一个农场上。有一天，在帮母亲摘樱桃的时候，我开始哭了起来。妈妈说：“戴尔，你到底有什么好