

继《圣经》之后的第二大畅销书

展现卡耐基全部秘诀，照亮年轻人成功之路

卡耐基 成功之道全集



王华夏◎编译



令全世界亿万读者终生受益的书

中国长安出版社

卡耐基 成功之道全集



How To Win Friends And Influence Others How To Stop Worrying And Start New Living
How To Develop Self-Confidence And Influence People By Public Speaking

图书在版编目(CIP)数据

卡耐基成功之道全集/王华夏编译. —北京:中国长安出版社,2009—12

ISBN 978 - 7 - 5107 - 0117 - 7

I. ①卡… II. ①王… III. ①成功心理学—通俗读物

IV. ①B848.4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 213043 号

上架建议:社科类—励志

卡耐基成功之道全集

王华夏 编译

出版:中国长安出版社

社址:北京市东城区北池子大街 14 号(100006)

邮箱:ccapress@yahoo.com.cn

发行:中国长安出版社 全国新华书店经销

电话:010 - 65281919 65270433

印刷:北京才智印刷厂

开本:787mm × 1092mm 1/16

印张:26.5

字数:320 千字

版本:2010 年 1 月第 1 版 2010 年 3 月第 2 次印刷

书号:ISBN 978 - 7 - 5107 - 0117 - 7

定价:39.80 元(赠送光盘,内多《写给女孩子》内容)

前 言

本书是《人性的弱点》、《人性的优点》、《语言的突破》三部书的合集,可以说包含了卡耐基成功学说的全部内容,赠送的光盘里还含有卡耐基夫人所著《写给女孩子》的所有内容。

戴尔·卡耐基,美国著名成人教育家。他运用心理学知识,对人类共有的心理特点进行探索和分析,开创和发展了一种融演讲、推销、为人处世、智力开发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1700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,影响了20世纪的几代人,而且还继续影响着世界各国人民。

卡耐基并没有发现宇宙里所有深奥的秘密,但他源于常理的哲学思想和教育实践,却施惠于千百万人。这些哲理如文明一样古老,如《十诫》一般简明,在帮助人们学习如何处世上,在帮助人们获得自尊、自重、勇敢和自信上,在帮助人们克服人性的弱点、发挥人性的优点、开发人类潜能、获得事业成功和人生快乐上,他应该比这一时代其他所有哲人做的都多。

卡耐基一生中写了不少文章,登载于报章和杂志上,他还开播了自己的广播节目,在节目中,他讲述了很多著名人物鲜为人知的一面。更为重要的是,他还写作了《人性的弱点》等七部书。

卡耐基所著的享誉世界的《人性的弱点》、《人性的优点》、《人性的光辉》、《美好的人生》、《快乐的人生》、《伟大的人物》、《语言的突破》,和由卡耐基的学生亚瑟·斐尔博士所著阐释卡耐基学说的《积极的人生》,卡耐基夫人桃乐丝·卡耐基按照丈夫的哲学模式所著《写给女孩子》,卡耐基的妹妹朵乐蒂·卡耐基根据哥哥收集的名人名言、警句所辑《智慧的锦囊》,构成了卡耐基做人处世、走上成功之路的全部作品。

它们不仅是卡耐基成人教育机构的教科书,也是趣味无穷、使人受益匪浅的最优秀读物。

这些著作,是卡耐基成人教育实践的结晶,也是卡耐基哲学思想的集中体现,一直畅销不衰。它们和卡耐基的成人教育相辅相成,改变了传统的成人教育方式,改变了千百万人的生活,也使卡耐基本人名扬世界,由一个贫民之子成为20世纪的名人和富翁。

如今,世界各国几乎都有这些作品的译本。

《人性的弱点》、《人性的优点》、《语言的突破》等几部著作,更是成为《圣经》之后,人类出版史上的畅销书。

卡耐基的著作都不是单纯为了出版才撰写的,而是从凝结了卡耐基无数心血的教学讲义、教材逐步丰富、发展而成的,成书之后,获得世人的追捧,得到反馈,又以教材的形式,丰富和发展了卡耐基成人教育的内容,所以这些书的实用性特别强,畅销就成为必然的了。

卡耐基的教育思想和他的著作,产生、发展于上世纪初、中期的美国,具有鲜明的时代特点。当时正是全球性经济大萧条时期,人们寻求成功致富的愿望相当强烈,随着当代科学和经济的发展,这种寻求发财致富和事业成功的要求愈加强烈。卡耐基的成人教育和著作,以其节奏快、实用和迅速成功的特点,适应和反映了这种个人和社会的要求,于是获得了人们的广泛欢迎,他的事业也获得了巨大成功。

当前,中国处在一个伟大的变革时代,社会发展迅速,竞争激烈,人人向往成功,人人追求成功,人与人之间的接触越来越多,人与人之间的和谐、协调、协作,以及探求和促进人际关系的发展越来越重要。这部《卡耐基成功之道全书》融合了卡耐基成功学思想的全部精华,它对我们开阔视野,克服封闭式的中国人的天性弱点,将会有宝贵的借鉴作用。

目 录

前言	(1)
----------	-----

人性的弱点

引子:有益的故事	(2)
第一章 成功人际交往的基本技巧	(10)
技巧1——请对方帮一个忙	(10)
技巧2——真诚赞美他人	(13)
技巧3——尽量满足他人的需要	(18)
技巧4——不要直接批评他人	(23)
第二章 人际交往的高级技巧	(28)
技巧1——善于感恩	(28)
技巧2——关注他人,忘掉自己	(31)
技巧3——我要喜欢你	(34)
技巧4——虚心接受批评	(37)
第三章 如何影响他人、赢得朋友	(41)
技巧1——赞美,使人感觉重要	(41)
技巧2——善于倾听,鼓励他人谈论自己	(45)
技巧3——记住他人的名字	(49)
技巧4——真诚对他人产生兴趣	(52)
技巧5——谈论他人最感兴趣的话题	(56)
技巧6——真诚地微笑	(58)
第四章 如何说服他人	(61)
技巧1——使对方开始时说“是”	(61)
技巧2——用友善的方法	(63)
技巧3——发问,让对方多谈自己	(67)
技巧4——赶紧向对方表示同意	(69)
技巧5——如果错了,迅速而真诚地承认	(72)
技巧6——提出建议,让对方做决定	(74)
技巧7——站在对方立场上看问题	(77)
技巧8——真诚地同情对方	(79)
技巧9——激发高尚动机	(81)

技巧 10——激发他人的好胜心	(83)
技巧 11——利用表演艺术	(85)

第五章 如何改变他人	(87)
技巧 1——从称赞及真诚欣赏开始	(87)
技巧 2——假定一种美德	(89)
技巧 3——称赞最微小的进步	(90)
技巧 4——首先指出自己的缺点	(92)
技巧 5——给他人留面子	(94)
技巧 6——建议而不是命令	(95)
技巧 7——用鼓励的方法	(96)
技巧 8——使对方感觉重要	(98)
技巧 9——不要直接指正他人的错误	(99)

目

录

第六章 如何获得成功	(104)
技巧 1——敢于成功,才能成功	(104)
技巧 2——找一项合适的工作	(106)
技巧 3——培养健全的人格	(107)
技巧 4——做心理成熟的人	(109)
技巧 5——做意志真正坚强的人	(111)
技巧 6——学会当机立断	(112)
技巧 7——切勿自暴自弃	(114)
技巧 8——不为金钱工作	(115)
技巧 9——善于改正错误	(117)
技巧 10——做谦逊的人	(119)
技巧 11——善用恶劣环境	(120)
技巧 12——不要恶意闲谈	(122)
技巧 13——培养一种业余爱好	(123)
技巧 14——克服心理矛盾	(125)
技巧 15——甘于寂寞,认识自己	(127)
技巧 16——学会反败为胜	(128)
技巧 17——避免精神崩溃	(131)
技巧 18——世上万事,有容乃大	(133)
技巧 19——避免无谓的辩论	(134)

人性的优点

第一章 消除疲劳、防止忧虑	(138)
技巧 1——在你感到疲劳前休息	(138)
技巧 2——假装对工作感兴趣	(140)
技巧 3——放松你的肌肉	(143)
技巧 4——养成良好的工作习惯	(146)
技巧 5——克服失眠的五个技巧	(148)
技巧 6——保持心平气和	(151)

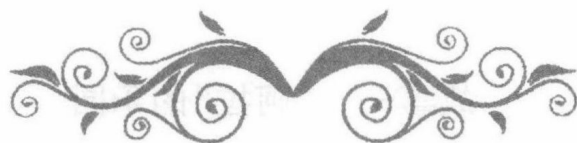
技巧7——说出你的心事	(154)
第二章 如何克服忧虑,获得快乐平安	(158)
技巧1——学会自我激励	(159)
技巧2——学会自我嘲笑	(160)
技巧3——活在今天	(161)
技巧4——保持身体的忙碌	(163)
技巧5——写下你的忧虑	(164)
技巧6——接受最坏的状况	(165)
技巧7——不把忧虑带走	(165)
技巧8——与积极交友,远离消极	(166)
技巧9——只寻找生命的绿灯	(167)
技巧10——不为金钱活着	(168)
技巧11——放慢生活节奏	(170)
技巧12——采取实际行动	(171)
技巧13——迅速做出决定	(172)
技巧14——阅读苦难的历史	(172)
技巧15——从小小的成功做起	(173)
技巧16——阅读一本解忧的好书	(174)
第三章 积极的自我暗示	(176)
技巧1——我觉得正好指向自己	(176)
技巧2——利用心理意象,你会“心想事成”	(179)
技巧3——持之以恒地使用暗示	(183)
技巧4——使用满足与快乐的心态暗示	(186)
技巧5——在语言中使用暗示	(189)
技巧6——在谈判中使用“心理暗示”	(193)
技巧7——利用心理暗示,增强影响力	(195)
第四章 积极的心态	(198)
技巧1——学会喜欢自己	(198)
技巧2——认识你自己	(200)
技巧3——心态决定体能	(203)
技巧4——要表现得热忱	(207)
技巧5——强烈欲望造就成功	(214)
技巧6——未读大学不是障碍	(219)
第五章 一生的幸福	(223)
技巧1——保持身心健康	(223)
技巧2——盘算你所得到的恩惠	(227)
技巧3——消除忧虑的“开利公式”	(229)
技巧4——14个字改变命运	(233)
技巧5——“挤”走你脑中的忧虑	(237)
技巧6——不要为打翻的牛奶而哭泣	(241)
技巧7——就到此为止	(244)

技巧8——看重生活中的大事	(247)
技巧9——克服孤独的困扰	(249)
第六章 一生的榜样	(253)
技巧1——伟人给我们力量	(253)
技巧2——善于模仿成功者	(255)
技巧3——像林肯那样刻苦读书	(259)
技巧4——爱因斯坦、马可尼和甘地	(261)
技巧5——人际关系高手、钢铁大王卡内基	(264)
技巧6——战胜内向的乔治·萧伯纳	(266)
技巧7——惜时如金的杰克·伦敦	(268)
技巧8——通过兴趣致富的大富豪	(270)
第七章 把握成功的规律	(272)
技巧1——见识决定成功的高度	(272)
技巧2——自信是成功的金钥匙	(274)
技巧3——保持乐观向上精神	(277)
技巧4——忍耐力能战胜一切	(279)
技巧5——全身心投入友谊	(283)
技巧6——掌握提高领导能力的方法	(287)
第八章 向自己挑战	(291)
技巧1——充分发挥你的优势	(291)
技巧2——谨慎选择你的人生	(296)
技巧3——激情,成功家车上的“发动机”	(300)
技巧4——4个问号克服忧虑、解决问题	(305)
技巧5——良好态度是心理的润滑剂	(309)
技巧6——要勇于创造	(310)
技巧7——掌握谈话的技巧	(314)
卡耐基情书	(317)

语言的突破

第一章 快速轻易地学会当众讲话并培养自信	(322)
技巧1——快速学会当众讲话的捷径	(322)
技巧2——通过学习当众讲话,战胜恐惧,培养自信	(330)
技巧3——价值百万的口才速成技巧	(336)
第二章 演讲的准备:培养你的无穷魅力	(346)
技巧1——演讲者必备的独特个性	(346)
技巧2——培养无穷魅力的六个速成技巧	(350)
第三章 如何吸引听众的注意力	(360)

技巧1——精彩开场白,轻松抓住听众的心	(360)
技巧2——激情四射,让听众与你共舞	(369)
第四章 不同演讲的讲话要领	(373)
技巧1——说服别人采取行动演讲的魔术公式	(373)
技巧2——说明情况演讲的五个技巧	(380)
第五章 通过讲话影响他人、说服他人	(386)
技巧1——资料详实,以事实说服听众	(386)
技巧2——用你的修养征服对方	(397)
技巧3——说服公众的十大隐秘技巧	(403)
后记 感谢与期待	(413)



人性的弱点

引子：有益的故事

故事一 “阿拉”的乐园

R. V. C. 伯德雷

(英国牛津伯德雷图书馆创办人)

1918年,我舍弃了自己熟悉的环境,到地球的西北部,跟阿拉伯人住在“阿拉”的乐园——撒哈拉沙漠里。在那里,我一住就是七年,我学会了当地语言,穿当地服饰,吃当地食物,并以他们的方式生活,这种生活方式在过去两千年里没有重大改变。我也拥有自己的羊群,我睡在阿拉伯人的帐篷里,深入研究他们的宗教,后来还写了一本有关穆罕默德的书,书名叫《使者》。

跟着这群流浪牧人的七年生活,是我这一生中最满足、最平静的日子。

我的人生经历丰富多彩,我的父母是长居巴黎的英国人,他们在法国住了九年。我曾在英国接受过皇家陆军学校的训练,后来我到印度当了六年英国陆军军官,利用余暇,我玩马球、打猎、到喜马拉雅山探险。我参加过第一次世界大战,大战结束后,我以陆军副武官的身份前往巴黎参加和平会议。在巴黎所目睹的一切让我既震惊又失望。在前线作战的四年里,我一直深信我们为拯救文明而战。但是,在巴黎和谈中,每个国家都只为本身的利益强取豪夺,利用秘密外交人为制造国际敌对。我对战争、军队及社会都厌倦透了。

这一生,我第一次失眠,第一次担心自己的未来。劳埃德·乔治(Lloyd George)劝我步入政坛,我正考虑是否接受建议时,却发生了一件奇妙的事,这件事决定了我后来七年的命运。这一切都是因为一次不到4分钟的谈话,谈话对象是“阿拉伯的劳伦斯”——泰德·劳伦斯(Ted Lawrence),一个第一次世界大战中的传奇人物,充满浪漫而又丰富多彩。他曾和阿拉伯人一起住在沙漠里,他建议我也这样做——这主意听起来棒极了。

不过,既然决定退役,总得先找个工作。一般民营企业不喜欢雇用像我这样的正统军官,更何况当时完全是人浮于事。所以既然找工作不易,我就采纳了劳伦斯的建议,到阿拉伯去了。

我现在十分庆幸,阿拉伯人教会我如何克服忧虑。

就像所有忠实的回教徒一样,他们是宿命论者。因为他们对穆罕默德在《古兰经》中写的每一个字都深信不疑,因为那是“阿拉”的旨意。《圣经》上说:“真主创造了你以及你的行为。”他们完全接受了。因此,他们活得很平静,即使出了很大差错,他们也不会急躁,或随意发脾气。他们知道注定的事就是注定了,除了真主,谁也改变不了。不过,这并不表示面对灾难时,他们只会坐以待毙。

我要讲述一个我在沙漠中经历风暴的故事。暴风肆虐了三天三夜,狂风肆虐,以至于把撒哈拉沙漠的沙吹过几百英里的地中海,落到法国的土地上。暴风时气温极高,我觉得头发都烫卷了。大家喉咙干燥,双眼灼热,我的嘴里满是沙砾,就像在玻璃工厂的火炉前面一样。我觉得自己已经趋于疯狂的边缘,可是,我周围的阿拉伯人没有一个抱怨,他们耸耸肩膀说:“天注定!”

可是风暴一停息,他们立即开始采取行动:屠杀小羊。因为反正它们也活不了了,杀了它们,可能还能救得了母羊。解决了小羊,他们再把羊群赶到南方有水的绿洲。所有这一切都在平静中进行,没有人对损失表示任何惋惜、埋怨或唠叨。他们的酋长说:“这还不算太坏,我们有可能失去一切,但感谢真主,

我们还剩下4/10的羊群,我们可以重新开始。”

有一次,我们开车横越沙漠,一只轮胎爆了,正巧司机忘记带修理箱,所以我们只有3个轮胎可用。我急火上升,气冲冲地质问阿拉伯人,这下该怎么办!他们提醒我生气是不能解决问题的,只能使人更烦躁。他们说轮胎爆炸完全是“阿拉”的旨意,没有什么可以改变它。于是,我们又挣扎前进,不久车子又不能动了,因为汽油用完了!又有人说:“天注定!”这一次,大家谁也没有因为司机未曾加满油,而对他咆哮,反倒是心平气和地向目的地步行前进,大家一路上还唱着歌。

我和阿拉伯人共处的七年岁月,使我深信:欧美人士的神经质、精神不正常、酗酒等问题,完全是所谓的“文明”带来的紧张生活的产物。

只要我留在撒哈拉一天,我就没有忧虑。我在“阿拉”的乐园里,得到最大的满足和强健的体魄,这些正是我们梦寐以求的。

许多人看不起宿命论者。他们也许没有错,谁知道呢?不过,我们都应该看到,有些命运是无法改变的。比如说,我如果没有在1918年8月的一天中午,没有与阿拉伯的劳伦斯进行了近4分钟的谈话,那么其后的几年生活想必是完全不同的。

回顾我的过去,我们可以看出许多非我所能控制的事件造就了我的人生。阿拉伯人称之为“阿拉的旨意”。随便你怎么称呼它,它确实会造成人生中奇特的事,我只知道在我离开撒哈拉七年之后,我冷静地接受不可避免的事实,而这完全是跟阿拉伯人学的,这种生活哲学比千百颗镇静剂更能安定我的神经。

即使我们的人生遭遇无法预防的风暴,只要我们大家都能接受不可避免的事实,保持随和心态,我们就能平安渡过任何难关。

故事二 请保佑我不要进孤儿院

凯瑟琳·海尔特

我的幼年笼罩在恐惧中,我母亲心脏不好,我常常看到她昏倒在地板上。我们都怕她离我们而去,我一直以为没有母亲的小女孩,都会被送到镇上的孤儿院。想到可能会住进孤儿院,我吓坏了。

6岁的我最常常祈祷的就是:“亲爱的天主!请保佑妈妈活到我不用进孤儿院的时候。”

二十年后,我弟弟梅纳受了重伤,死前两年一直饱受痛苦折磨,自己无法进食,也不能翻身。为了减轻他的痛苦,不分日夜,每隔3小时,我都要为他注射吗啡。我为他注射了整整两年。我在一所学院教音乐,邻居们每当听到我弟弟痛苦的叫声,便会打电话到学校来,我会立即冲出教室,回家为他注射止痛药。

冬天的晚上,我把一瓶牛奶放在窗外,它会冻得像冰激凌,我很爱吃。闹钟响时,窗外的冰激凌也是一种促使我起床的力量。

这两次经历中,我做了两件事使自己免于自我怜惜、忧虑或怨天尤人。

第一件是,我每天教音乐课12—14小时以保持忙碌,这样我就没有时间忧虑了。只要我觉得自己开始忧虑时,我就一遍又一遍地告诉自己:“听着!只要你能动、能吃、没有痛苦,就应该是世界上最开心的人。不论发生什么事,重要的是你还活着,千万不能忘了这一点。”

第二件是,我决心尽我所能培养感恩的态度,不论是有意识的,还是潜意识的。每天早晨醒来,我首先感谢天主:我能够下床走路,做早餐给自己吃。我不管有什么烦恼,都尽量做全镇最快乐的人,我可能没有达到这个目标,但我确实是全镇最感恩的人。

这位音乐老师运用了几项原则,她说自己忙得没有时间烦恼,她为自己已经得到的恩惠而感恩,这种方法对你也可能有帮助。

故事三 熬得过昨天,就过得了今天

多乐西·狄克丝

(专栏作家)

我曾经历了贫困的深渊,人们问我是如何渡过的,我常常回答:“熬得过昨天,我就能熬过今天,我绝不允许自己去想明天会如何。”

我深切体会过失望、挣扎、焦虑和绝望,我总是不断透支身体去工作。我自己的过去,如同满目疮痍的战场,充满了破碎的梦想、希望和堕落的感觉。这场极不利于我的战争,令我伤痕累累,提前衰老。

不过,我并不可怜自己,也从不为过去悲伤、流泪,也不羡慕比我幸运的人。因为我真正有血有泪地活过,不只是活着而已。

“我饮尽了生命之杯的每一滴酒,而别人仅浅尝杯口的泡沫。”我了解了一些其他人永远不会知道的事情,我看得很明白的事,其他人却是盲目的。

只有泪水洗过的眼睛,才能有更开阔的视野。

大学时代我就发现了一个生活真理,那是养尊处优的人所不能体会到的。我学会了“只活在今天,而不去预支明天的烦恼”。令人心生恐惧的感觉是生命中无法预知的一部分,我之所以不先去担忧,是因为我从经验中得知,真正面对我所恐惧的事时,上天会赐予我所需要的智慧与力量,我不再为琐事烦恼——当你目睹整个人生在你眼前土崩瓦解之后,你就不会在乎仆人忘了在盘下加垫子,或将菜汤洒在你身上。

我也学会了不对别人期望过高,因此,我仍能从我对我不坦白的朋友或说闲话的朋友处得到快乐。毕竟,我已经培养出幽默感,遇到烦恼,能够以乐观替代悲痛,已经坚强到“刀枪不入”了。

我一点也不为自己受过的苦难感到遗憾,因为从痛苦中真正体会到生命的意义,这绝对是值得的。

多乐西·狄克丝以“活在今天”的方式战胜了忧虑。

故事四 我几乎没有明天

J. C. 潘尼

1902年4月14日,一位年轻人用500美元在怀俄明州的一个千人小镇上,开了一家干货铺。这对年轻夫妇住在店铺的阁楼上,用一个大木箱当桌子,用小木箱当椅子。太太用毛毯包住婴儿放在柜台下层,站在旁边帮助丈夫接待顾客。这个小铺后来成为全世界最有影响的连锁商店——J. C. 潘尼商业连锁公司,1600家店铺遍布全美各州。

最近,我与他共餐时,他告诉我他一生中最富戏剧化的一刻。

几年前,我经历了一次最难忘的经历,我当时心事重重,我的烦恼与生意无关,生意十分顺利,但我自己1929年经济大萧条前做了一个错误决定,这件事我无法推卸责任。我非常忧虑,我开始失眠,并患了一种非常痛苦的皮肤病——带状疱疹。我去看医生,医生艾格史东是我高中的同学。医生让我卧床休息,他说我的病情不稳定,我开始接受治疗,却毫无起色,我一天比一天衰弱。我身心俱疲,陷入绝望,我看不到一丝光明。

我失去了活下去的勇气,我觉得自己没有任何朋友,连家人也弃我而去。

一天晚上,医生开了镇静剂给我,但药效很快就过去了。我醒来后,强烈地感到我已经走到了生命

的尽头。我下床给妻子、儿子写了诀别书，告诉他们，我已经不可能再看到黎明。

第二天醒过来时，我不敢想象自己居然还活着。我走下楼去，听到小教堂传来早晨的弥撒圣歌，我至今仍然记得，当时唱的是：“天主会眷顾你！”步入教堂，我满怀忧虑地听着圣歌，念着祈祷文。忽然间发生的事，我实在没法解释，只能说是奇迹：我觉得自己突然从黑暗的深渊被提升到温暖舒适的阳光下，就像由地狱被送往天堂。这一次，我真正感受到天主的恩赐。我认识到自己对这些烦恼责无旁贷。

现在我已经 71 岁了，我一生中最富戏剧化、最辉煌的 20 分钟，就是在那座小教堂：“天主会眷顾你！”

J. C. 潘尼用了这种克服忧虑的最佳疗法，因此他立即脱离了烦恼的深渊。

故事五 运动可以解忧

爱迪·伊刚上校

（纽约律师、纽约体协主席、奥林匹克轻量级拳击冠军）

每当我发现自己忧心忡忡，或为一件事反复无谓地忧虑，像一只漫无目的、兜圈子的骆驼时，我就运动，也只有运动才能帮助我驱散这些忧虑。

我可能去跑步，去乡间散步，击沙袋半小时，或打回力球。不管做什么，运动可以清理我心灵的渣滓。每到周末，我都会做很多运动，例如绕高尔夫球场跑步，打板球或滑雪。

当我生理上觉得累时，心理上即不再烦恼法律问题，一种新的活力就会产生出来。

我在纽约市里工作，经常一有机会就去健身房。

因为人如果一边玩回力球或者滑雪，就不能一边想心事——他已经忙得没空去烦恼了，原来满天阴霾的烦恼，只剩下几朵乌云，新的想法很快让它烟消云散，万里晴空。

我发现了治疗忧虑的最佳良方——运动。当你烦恼时，多使用肌肉，少动脑筋，结果会出人意料的好。

对一个人来说，当他开始运动时，也正是烦恼开始离去之时。

故事六 我曾是忧虑的受害者

吉姆·伯德赛

十七年前，当我还是弗吉尼亚军校的学生时，就以多愁善感而闻名，我常常因忧虑过度而病倒。

因为我常常生病，医护室里专门为我保存一张病历。护士一看到我，会立刻跑来为我注射药物。没有一件事不让我担心，有时我连自己在烦恼什么也想不出来。我担心分数不好，被学校退学。我的物理不及格，还有其他课目也是不合格。我知道我的分数起码应该维持在 75 至 84 分之间。我更担心自己的健康，我常常消化不良、失眠。财务状况也令我心烦，因为我总不能如我所愿地带女朋友去跳舞，或买礼物送她，不这样做，我担心她会嫁给其他追求者。

不分白天黑夜，我总是在为这些问题烦恼。

后来我跟贝尔德教授谈了一次话，虽然只有短短的 15 分钟，对我身心健康的帮助却比我上四年大学学到的还多。他说：“吉姆，你应该定下心来正视问题，如果你把用在忧虑上的一半时间去想办法解决困

难,你就不会有任何烦恼了,忧虑其实只是你的一个坏习惯罢了。”

他教我3个改正忧虑习惯的方法:

第一条:找出烦恼的真正问题是什么。

第二条:找出问题的原因。

第三条:立即采取建设性的行动解决问题。

谈话过后,我做了一点建设性的计划。我自问为什么会考试不及格,我知道不是因为我不聪明,而是因为我还担任工程师刊物的主编,分散了我的精力。

我发现物理考不好的原因,是因为我对它不感兴趣,我看不出物理对工业有什么帮助。不过,现在我已经调整好自己的心态,我告诉自己:“如果学校当局规定,通不过物理考试,就不能获得学位,我凭什么不相信他们的规定?”

于是我重修物理,而且通过了。因为我不再浪费时间去担心它,反而非常用功地研读它。

为了解除财务困境,我找一些兼职工作来做,例如在舞会时卖鸡尾酒,有时还向我父亲借钱,不过毕业不久,我就还清了。

为了解决爱情烦恼,我向我害怕失去的女孩求婚,她现在已经是我的妻子。

现在回顾过去,我可以清楚地看出我的问题虽然混淆不清,但是只要找出烦恼的源头,再实际地面对它,自然是迎刃而解。

吉姆·伯德赛学会了克服忧虑的方法,这就是他开始分析问题和解决问题了。

故事七 我克服了最恶劣的挑战

泰德·埃里克森

我曾是个忧虑“虫”,但现在,我已经不再忧虑。

1942年夏季的一次经历,使我可能一生都免于忧虑,起码我希望如此。

那次经历使其他烦恼都显得微不足道。

我一直有个愿望,就是到阿拉斯加的渔船上度过一个夏天。

1942年,一艘32英尺的捕鱼船由阿拉斯加出海了。船上仅有3名成员:船长负责督导,副手协助船长,另一位打杂的通常是北欧人,我就是那个“北欧人”。

由于捕鱼必须利用潮汐,因此我每天常常工作20个小时。一次,我连续一周都是每天工作20小时,我还做所有别人不想做的事。我刷洗船身,在狭小的房内用烧木材的火炉煮饭,热气熏得我几乎晕倒。我洗碗、修理船只、把鲑鱼铲到另外一艘船里以便运往罐头厂。橡胶靴里的双脚永远都是湿的,因为靴子里都是水,我忙得没空倒出来。可是所有这些比起我的主要工作来说,只不过是些小游戏。我的主要工作是站在船尾把渔网拖上来,听起来很简单,实际上呢?渔网重得一点也拖不动。我只有用尽力气,每天都是如此,搞得我几乎送了命,我浑身酸痛,而且酸痛了好几个月。

当终于有机会休息时,我躺在一个潮湿的、凹凸不平的垫子上,立即昏睡得像死了一样,实在是因为精疲力竭。

现在我很高兴曾忍受那样的酸痛与疲倦,因为它对克服忧虑很有帮助。

现在每当我遇到问题,我一定首先跟自己说:“埃里克森,这会比拖渔网还要糟糕吗?”

埃里克森不得不承认:“不!没有什么比那更糟糕的!”

于是我会打起精神,鼓足勇气。

偶尔受点苦对人很有帮助,知道自己能够渡过最艰辛的状况是件很好的事,因为它使日常烦恼不足挂齿。

故事八 世上第一愚民

柏西·怀丁

(《销售的五大金科玉律》作者)

我“死”过的次数比任何人都多,因为我曾“患”过各种疾病,导致自己“死”过或“半死不活”。

我并不是忧郁症患者。我父亲开了一家药店,实际上我是在药房里长大的,我每天都跟医生、护士聊天,所以我对疾病的名称、症状了解得比一般人多。

我前面说过,我并非忧郁症患者,但是我有同样的症状!我会为一点点小毛病担忧一两个小时,接着我便有了那种病的所有症状。

我还记得一次我们镇上流行白喉病,我在药店里帮忙,每天卖药给那些受传染的顾客。于是,恐惧的恶魔便降临到我身上,我确信当时我也得了白喉。

于是我躺在床上,医生来看我,他检查过后对我说:“不错,柏西,你得了白喉!”我放心了——我从不担心自己已经得的病,于是我翻了个身睡着了,第二天我就完全没事了。

很长一段时间,我经常患一些不同寻常的疾病,以换取大家的注意和同情。我也因牙齿紧闭症和狂犬病死过几次,后来我专注于癌症和恶性肿瘤。

现在我觉得可笑,可是当时实在很悲惨。有好几年的时间,我真的相信自己在生死边缘蹒跚而行。春天买新衣服时,我总会自问:“反正我也没机会穿它,何必浪费这笔钱呢?”

不过我很高兴地向您报告我的进步:“过去十年来,我连一次也没有死过。”

我是怎么做到的?我开始取笑自己荒唐的幻想。

每次我觉得有症状时,我就取笑自己说:“看看你,二十年来,你已经为各种致命的疾病‘死’过好几次了,而这却无损于你的健康,一家保险公司最近还接受你增加保费,你还不该把自己好好嘲笑一番吗?”

不久我就发现一边担心,一边嘲笑自己是不可能办到的。于是从那以后,我开始常常嘲笑自己,所以我也就不能同时担心了。

别把每件事看得太严重,对一些荒唐的烦恼,何不一笑置之。

故事九 警长找上我家门

荷墨·克罗伊

我一生中最悲惨的一天发生在1933年,当时警长从前门进来,我从后门溜走。我失去了长岛的家,那是我与妻儿一起生活了十八年的家。

我一直不能相信这种事会降临到我头上。

十二年前,我把我的小说《小塔西侧》的电影版权卖给电影公司,价钱号称好莱坞之首。我们一家住在国外已经两年,夏天我们到瑞士避暑,冬天在法国逍遥——像所有大富翁一样。