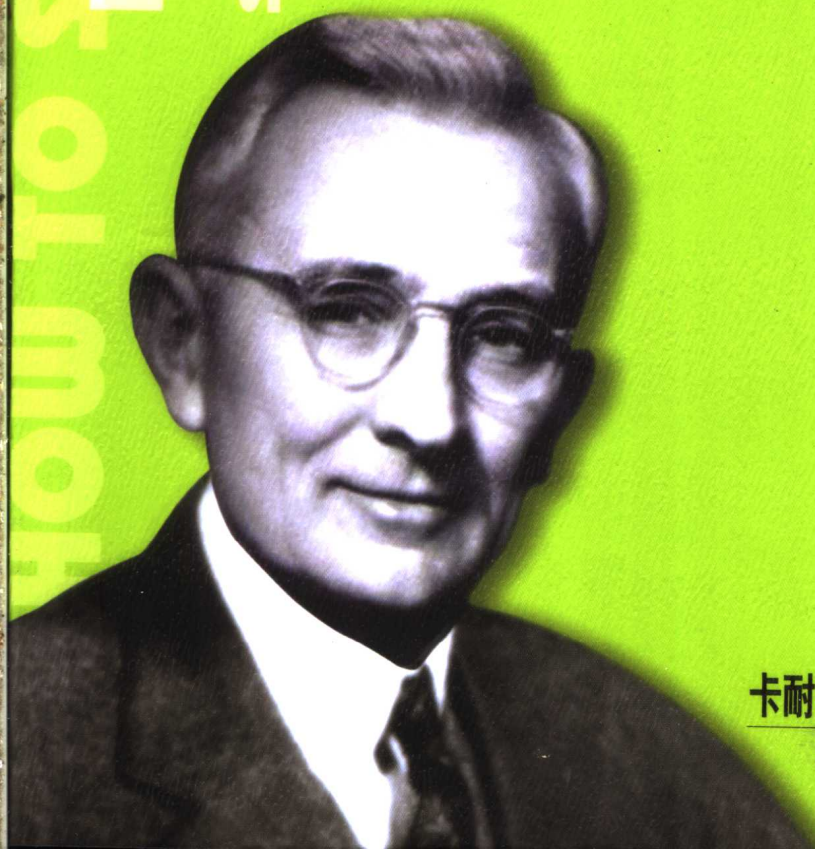


人性的优点

如何有效地克服
人生的忧虑

〔美〕戴尔·卡耐基 著



最新中文版
卡耐基成功智慧丛书

民主与建设出版社

HOW TO STOP
WORRYING AND
START LIVING I

◎ 卡耐基成功智慧丛书 ◎

卡耐基

人性的优点

有效克服人生的忧虑

〔美〕戴尔·卡耐基 著

博 达 编译

民主与建设出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

人性的优点 / (美) 卡耐基 (Carnegie, D.) 著; 博达编译.
—北京: 民主与建设出版社, 2004

(卡耐基成功智慧丛书)

ISBN 7-80112-181-3

I. 人… II. ①卡…②博… III. 个人—修养—通俗读物
IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 027402 号

责任编辑 徐昌强

封面设计 正华美信书籍设计

出版发行 民主与建设出版社

电 话 (010) 65523123 65523819

社 址 北京市朝阳区朝外大街吉祥里 208 号

邮 编 100020

印 刷 河北省〇五印刷厂

开 本 880×1230 1/32

印 张 6

字 数 150 千字

版 次 2004 年 6 月第 1 版 2004 年 6 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 7-80112-181-3/G·253

定 价 16.00 元

注: 如有印、装质量问题, 请与出版社联系。

目 录

序 言 克服忧虑，迈向成功 / 1

第一章 如何抗拒忧虑 / 5

1 改变一生的一句话 / 7

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。

2 消除忧虑的万灵公式 / 22

当我们强迫自己面对最坏的情况，并且先从精神上接受它时，我们就能够权衡所有可能的情形，使我们可以集中精力解决问题。

3 | 忧虑会使人短命 / 32

忧虑就像是在不停地往下滴的水珠，而那不停地往下滴、滴、滴的忧虑，通常会使人心神发狂，甚至自杀。

第二章 | 分析你的忧虑 / 47

1 | 解开忧虑之谜 / 49

如果一个人能够把他所有忧虑的时间都用在以一种很超然、很客观的态度去寻找事实的话，那么他的忧虑就会在知识的光芒下，消失得无影无踪。

2 | 减少生意上 50% 的忧虑 / 59

我们常常花一两个小时开会来讨论问题，可是却搞不清楚真正的问题是什么。只有分析清楚问题，才能有效解决问题，走上成功之路。

第三章 | 改变忧虑的习惯 / 65

1 | 消除思想上的忧虑 / 67

消除忧虑的最好办法，就是要让你自己忙起来，这样你的血液就会开始循环，你的思想就会变得敏锐——让自己一直忙着，这是治疗忧虑症的最便宜、最有效的良方。

2 不要为小事而垂头丧气 / 80

人活在世上只有短短几十年，不应该浪费宝贵的时间，去为一些一年之内就会被忘了的小事而忧愁。

3 平均概率可以战胜忧虑 / 90

当我们害怕被雷电击死，害怕坐火车翻车时，只要想一想这些事情发生的平均概率，就会发现它们发生的机会太少了，而我们的这些忧虑也愚蠢得让我们笑死。

4 接受不可避免的事实 / 99

要乐于承认事实就是这样的状况。能够接受已经发生的事实，就是能克服随之而来的任何不幸的第一步。

5 让忧虑“到此为止” / 112

如果我们能给生活中的各种忧虑划出一个“到此为止”的界限的话，我们会发现生活原来可以这么开心愉快。

6 不要锯木屑 / 122

当你开始忧虑那些已经过去的事情的时候，

你不过是在锯一些木屑，而这根本是一种无用功。

第四章 常保充沛的活力 / 131

1 如何多保持一小时的清醒 133

一小时的休息并不是在浪费生命，它能够让你多保持清醒的时间，使你能够做更多清醒而有效率的事。

2 是什么使你感到疲劳 / 140

我们所感受到的疲劳，绝大部分是由于心理因素的影响导致的。纯粹由生理原因引起的疲劳，其实非常少见。

3 家庭主妇青春永驻的妙方 / 147

减轻忧虑的最好办法，就是和你信任的人谈论你的问题。把心底的话说出来，就等于替你的“心病”打了一针强心剂。

4 养成良好的工作习惯 / 155

让我们晕头转向的，并不是繁重的工作，而是我们没有搞清楚自己有多少工作，应该先做什么工作。

5 | 如何防止烦闷的心理 / 162

你对自己的工作感到厌烦吗？那你为什么不跟自己玩一个“假装”的游戏，试着让你喜欢它，那么你会从中获得意想不到的成就。

6 | 不要为失眠而忧虑 / 174

如果你常常失眠，没有办法入睡，那是因为你“说”得太多，以至于让你自己得了失眠症。

序言：克服忧虑，迈向成功

在 35 年之前，我是纽约市最不开心的年轻人之一。那时，我以推销货车为生，但我的收入非常的少，而且毫无乐趣可言，这使我十分烦恼。更让我感到不满的是，我住的简陋房间里到处都是蟑螂，我每天不得不去那个廉价而肮脏的小饭馆吃饭。每当我晚上回到自己这个冷冷清清的家时，内心当中总是充满了苦闷和烦恼。

我大学时代的美好梦想，现在看来都成了泡影！难道这就是我所期望的生活吗？

终于，我毅然决然地辞去了货车推销的工作——令我完全没想到的是，这一决定竟然完全改变了我的人生道路，它使我以后 35 年的生活变得幸福而快乐，几乎超越了我原来的最高期望。

我到底干了些什么呢？

由于我在华伦堡州立师范大学读了 4 年大学，而且在公

共演讲课程中接受过一定的训练，并由此积累了一些经验，我得以进入纽约基督教青年会夜校成人班授课。来我班上听课的人各行各业都有，如职员、推销员、工程师、会计师等等，还有家庭主妇。他们来我这里听课，并不是想获得大学文凭或社会地位，而是为了一个目的——帮助他们解决实际问题。

他们希望自己能够有勇气在业务会议上站出来说话，不至于因为害怕而发抖或昏倒；他们希望找到与难缠的顾客打交道的好办法，不至于因为没有勇气而在街上游荡；他们希望培养出自信心；他们希望自己事业有成；他们希望能够多挣些钱；他们希望处理好家庭生活中的各种关系……

总之，他们希望从各种烦恼中解脱出来。为了帮助他们解决这各种各样的烦恼，我就必须把每节课讲得既生动有趣，又满足他们的需求。

请想想，这是一项多么令人激动而兴奋的工作啊！我的课程竟然能够帮助人们解决各种各样的烦恼！

而要实现这个目标，我必须要有这方面的教材——我必须有一本帮助人们解决忧愁烦恼的教材！

为此，我开始去纽约第五大道四十二街的公共图书馆查找相关书籍，我一共找到 22 本有关烦恼的书。还买来相关方面的图书认真阅读。让我吃惊的是，世界上竟然有如此多的人饱受烦恼的折磨。对于随时会遇到的各种烦恼，他们无

能为力。这正如大卫·R·希勃瑞在他的《如何有效地克服烦恼》中所说的：“我们成年之后，对于需要应付的各种烦恼，犹如让蛀虫跳芭蕾舞一样，毫无办法。”还有一位当医生的朋友对我说：“医院病床上有一半以上的人，竟然是被烦恼折磨得生病的。”你看，帮助人们解除各种烦恼，竟然如此重要！

但是，令人遗憾的是，这些关于烦恼的书，却没有一本适合我的成人班用作教材的，因此我只好亲自动手来写一本了。这就是现在你所读到的这本十分畅销的书。

任何人都有能力解除烦恼，将其摒弃在生活之外。如果我们能够按照这本书中的建议去做的话，一切人——包括每一个男人和女人，都有办法解除烦恼，征服烦恼。因此，我给这本书取了个名字，叫《人性的优点》。

在写这本书时，我参考了古往今来的哲学家们有关烦恼的论述，还阅读了包括上自孔子，下至丘吉尔的几百本人物传记。同时，我还拜访了各种行业中的杰出人物，如杰克·邓甫希·布莱德雷将军、克拉克将军、亨利·福特、艾莲娜·罗斯福。

除了读这些书和拜访名人之外，我还成功地开了一个实验室，专门研究如何征服烦恼。这是世界上第一个，也是惟一个此类实验室。我告诉学生们如何摆脱烦恼，要求他们在实际生活中运用这些原则，然后回班上告诉其他同学。

“如何征服烦恼”？这正是我们所关心和讨论的中心问题。我曾听过几百场报告会，讲述“我是如何征服烦恼的”。那些曾在我班上学习过的人，在参加这类报告会的比赛中，获得了优胜奖。

因此，你现在所看的这本书，并不是闭门造车之作，也不是研究烦恼的学术作品，而是一本由成千上万的人所作的充满了现实意义的精辟报告。我很高兴地告诉大家，这本书中的每个故事都不是虚构的，除了极少数例子，都有真人。因此，本书的内容都是有根有据的，请大可相信。

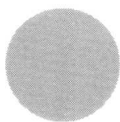
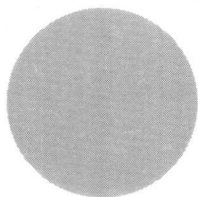
法国哲学家华莱理说：“科学，就是把许多成功的秘诀收集在一起。”本书就是把许多成功的、经过时间考验的、真正解除我们的烦恼、忧愁的秘诀收集在一起的作品。

当你拿起本书时，也许并不想知道它是如何写成的，而是想知道该如何采取行动！那就让我们一起行动吧！



第一章

如何抗拒忧虑



1

改变一生的一句话

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。

1871年春天，有一个年轻人看到一本书，读到了对他的前途产生莫大影响的一句话。这使他顿时高兴起来。他是蒙特瑞综合医院的医科学生，他此时的生活正充满了各种忧虑：担心怎样通过期末考试？担心毕业以后该到哪里去？怎样才能开业？怎样才能生活？等等。

这位年轻的医科学生名叫威廉·奥斯勒，他在1871年所看到的那一句话，使他成为他那一代最为著名的医学家，促使他创建了全世界知名的约翰·霍普金斯医学院，并且成为牛津大学医学院的钦定讲座教授——这是大英帝国学医

的人所获得的最高荣誉。他还被英国国王封为爵士。他无忧无虑地过了一生。记述他的一生，需要厚达 1466 页的两册书。

下面就是他在 1871 年春天所看到的那句话。这句话出自汤玛士·卡莱里：“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。”

42 年之后，在郁金香开满校园的一个温和的春夜，威廉·奥斯勒爵士给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，像他这样一位曾在四所大学当过教授，并且写过一本很受欢迎的书的人，似乎应该有一颗“特殊的头脑”，但其实并不是这样。他说他的一些好朋友都知道，其实他的脑筋是“最普通不过了”。

那么，他成功的秘诀又是什么呢？他认为这完全是因为他生活在“一个完全独立的今天”。他这句话究竟是什么意思呢？就在奥斯勒爵士去耶鲁大学演讲的几个月之前，他搭乘一艘大型海轮横渡大西洋，有一次看见船长站在船舵室中，按下一个按钮，立即听到发出一阵机械运转的声音，轮船的几个部分立刻彼此隔绝开来，成了几个完全防水的隔离舱。

“你们每一个人，”奥斯勒爵士对那些耶鲁大学的学生说：“组织都要比那条大海轮精美得多，所要走的航程也更远得多。你们也必须学习那位船长，知道怎样控制一切，



你们要活在一个‘完全独立的今天’，这才是在航程中确保安全的最好方法。到船舵室去，你将会发现那些大的隔离舱至少都可以使用。按下按钮，用铁门把过去隔断——隔断已经过去的那些昨天；再按下另一个按钮，用铁门把未来也隔断——隔断那些尚未到来的明天。然后你就保险了，可以生活在‘和别的日子完全隔绝的今天’——你有的是今天……切断过去，埋葬掉已逝的过去，切断那些会把傻瓜引到死亡之路的昨天……明天的重担加上昨天的重担，就会成为今天最大的障碍，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也就是现在。精力的浪费、精神的郁闷，都会紧紧跟随着一个为未来担忧的人……那么，把船前船后的隔离舱都关掉吧，准备养成一个良好习惯，生活在‘完全独立的今天’。”

奥斯勒博士是不是要求我们不必为明天而学习呢？不是，绝对不是这样的。在那次演讲里，他就继续说：“为明日做准备的最好方法，就是集中你所有的智慧和热诚，把今天的工作做得尽善尽美，这就是你能应对未来的惟一方法。”

一定要为明天着想——不错，一定要仔细地考虑、计划和准备，但不要担忧。

在战争期间，军事领袖必须为将来制定计划，可是他们