

[美]戴尔·卡耐基 著 杨一兰 编译

人性的优点

如何停止忧虑 开始新的人生



「美」戴爾·卡耐基 著

楊一三 編譯

人性的优点： 如何停止忧虑 开始新的人生

中國華僑出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

人性的优点：如何停止忧虑开始新的人生 / (美) 卡耐基 (Carnegie, D.) 著；
杨一兰编译. — 北京：中国华侨出版社, 2013.3

ISBN 978-7-5113-3397-1

I. ①人… II. ①卡… ②杨… III. ①成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第052862号

人性的优点：如何停止忧虑 开始新的人生

著 者 / [美] 戴尔·卡耐基

编 译 / 杨一兰

出 版 人 / 方 鸣

出版策划 / 陈禹舟

责任编辑 / 叶 辞

特约编辑 / 王抗抗

封面设计 / 陈 飞

经 销 / 新华书店

开 本 / 870mm × 1280mm 1/32 印张 / 5.75 字数 / 80千字

印 刷 / 北京盛通印刷股份有限公司

版 次 / 2013年4月第1版 2013年4月第1次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-3397-1

定 价 / 32.00元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成达大厦三层 邮编：100028

法律顾问：陈鹰律师事务所

发行部：(010) 82605959 传真：(010) 82605930

网 址：www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。

目 录
CONTENTS

第一章 抗拒忧虑

- 改变人生的一句话 / 003
- 战胜忧虑的万能公式 / 017
- 忧虑是健康的大敌 / 029

第二章 分析忧虑

- 揭开忧虑之谜 / 047
- 让生意上的忧虑减半 / 057

第三章 改变习惯

- 消除思想上的忧虑 / 065
- 不要为小事而气馁 / 078
- 平均概率可以战胜忧虑 / 089
- 接受不可避免的事实 / 099

让忧虑“到此为止” / 113

不要去锯木屑 / 124

第四章 常保活力

保持每日多清醒一小时 / 135

你为什么感到疲劳 / 142

家庭主妇青春永驻的妙方 / 149

四种良好的工作习惯 / 155

如何防止烦闷的心理 / 157

不要为失眠而忧虑 / 171

第一章

抗拒忧虑

我们都梦想着天边奇妙玫瑰园，
而不去欣赏开放在窗口的玫瑰。

改变人生的一句话

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，担心以什么样的方式通过期末考试，担心该做什么事情，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年看到那一句话，使他成为当时最有名的医学家，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——这是在英国医学界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，死后需要厚达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。

他在1871年春天所看到的那句话由汤玛士·卡莱里所写的话是：

“对我们来说，最重要的就是不要去看远方模糊的事情，而是做手边清楚的事。”

时隔42年，在一个温和的春夜，郁金香开满校园的时候，威廉·奥斯勒爵士对耶鲁大学的学生做了一次演讲。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，写过一本畅销书的人，似乎应该有“特殊的头脑”，但其实并非如此，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，他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，立即听到发出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。

奥斯勒爵士对那些耶鲁的学生说，你们每一个人，组织都要比那条大海轮精美得多，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，才是在航程中确保完全最好的方法。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，就会成为今日的最大的障碍，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就是现在，精力的浪费、精神的苦闷，都会紧随着一个未来担忧的人。那么把船前船后的大隔舱都关断吧，准备养成一个良好的习惯，生活在“完全独立的今天”里。

奥斯勒博士是不是说我们不应该为明天而下工夫准备呢？绝不是这样。在那次讲演里，他还说过，为明日准备的最好方法，就是要集中你所有的智慧与热诚，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，然而他们绝不能有任何焦虑。美国海军上将厄耐斯特·金恩说过，我把我们最好的装备，提供给最好的士兵，再交给他们最明智的任务，我所能做的事就是这些。若是一条船沉了，我不能把它捞上来，它总归是要继续沉的，我挡也挡不住。我把时间花在解决明天的问题上，要比为昨天的问题而后悔好多了。何况我若是为这些事情烦心的话，一定会活不长久。

不论是在战时还是在和平时，好想法和坏想法之间的分别：好想

法会考虑前因后果，产生出符合逻辑的且很有建设性的计划，而坏想法通常会导致一个人的紧张和精神崩溃。

我最近很荣幸地访问了亚瑟·苏兹伯格。他是位报纸发行人，来自鼎鼎大名的《纽约时报》。苏兹伯格先生告诉我，当第二次世界大战的战火烧过欧洲时，他惊慌失措，对未来的忧虑导致他寝食难安，常常会在半夜爬下床，拿着颜料和画布，望着镜子，想为自己画一张自画像。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，他从一首赞美诗里找到了自己的座右铭，终于消除了他的忧虑，得到了安宁。

指引我，仁慈的灯光……

请照亮我的脚旁，

并不为看到远方的风景，

但求走出每一步的清明。

大概就在这个时候，有个当兵的年轻人也学到了这一课，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，我因忧虑过度，患上了一种医生称之为“结肠痉挛”的病，这种病极为痛苦，若是战事不在那时候结束的话，我想我整个人都会垮了，当时我整个人都筋疲力尽了。

“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亡和失踪者的人名记录，还要帮助发掘那些在战事激烈的时候被打死后，被草草掩埋的士兵，我得收集那些人的私人物品，要确切地把那些东西送回珍视这些私人物品的家人手中。我担心自己是不是能撑得过这些事，我担心自己能不能活着回去把儿子抱在怀里——我那从来没有见过的16个月大的儿子。

“我既担心又疲劳，足足瘦了34磅，而且担忧得几乎发疯，眼看着自己的两只手干瘪地只剩下皮包骨。我一想到自己这样瘦弱不堪地回家，就非常害怕，我崩溃了，哭得像个孩子，我浑身发抖……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，在为我做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。

“他说，‘泰德，我希望你把自己的生活想像成为一个沙漏，你

知道在沙漏的上半，有成千上万颗的沙子，它们都慢慢地而均匀地流过中间那条窄缝。除非是弄坏沙漏，你我都无法让两颗以上的沙子同时通过那条窄缝。每个人都像这沙漏，每一天早上开始，就有很多的工作，让我们觉得自己一定得在那一天里完成。可是我们只能每次做一件事情，慢慢平均地通过这一天，就像沙粒通过窄缝一样，否则我们就一定会损害到自己身体或者精神的健康。’

“自从那天军医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，一次只做好一件事。这个忠告，在战时挽救了我的身心，对我目前在印刷公司的社会关系及广告部中的工作，也起了很大的帮助作用。

“我发现商场如战场，常常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‘一次只流过一粒沙，一次只做好一件事’。我一再对自己重复地念着这两句话。工作比以前更有效率，做起来也不会再有那种几乎崩溃的、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。

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。而那些病人中的大多数，只要能奉行耶稣的这句话，“不要为明天忧虑”，或者是威廉·奥斯勒爵士的这句话，“生活在一个完全独立的今天里”，现在就都能走在街上，过上快乐而幸福的生活了。

你和我，在当下的这个瞬间，站在两个永恒的交叉点上——已经永远永远地过去，以及延伸到无穷无尽的未来——我们谁都不可能生活在这两个永恒之中，甚至连一秒钟也不行。沉浸在其中，身心都会被摧毁。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，每一个人都能很甜美、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，感到极度的颓丧和疲惫，甚至于想要自杀。薛尔德太太把她的过去告诉了我。

“1937年我丈夫死了，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老工作。我从前靠向学校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钱，分期付款买了一部旧车，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，路又很颠簸，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，怕我付不出分期付款的车钱，怕我付不出房租，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一句很令人振奋的话：‘对于一个聪明人来说，每一天都是一次新生。’我用打字机把这句话打下来，贴在车子前面的挡风玻璃上，使我在开车时的每一分钟都能看见它。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：‘今天又是一次新生。’

“我成功地克服了自己对孤寂与需要的恐惧，我现在很快活，也还算很成功，并对生命满怀热诚和爱。最重要的是我现在知道，不论在生活上碰到什么事情，我都不会再害怕，每次只要活一天而已，每一天都是一次新生。”

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，都只寄希望于未来。我们都梦想着天边一座奇妙的玫瑰园，而不去欣赏窗外绽放的玫瑰。我们为什么会变成这种可怜的傻子呢？

“生命的短暂历程是多么的奇怪啊。”史蒂芬·李高克写着，
“小孩子说，‘等我是个大孩子的时候，’长大之后呢？大孩子说，‘等我长大成人后，’成年之后，他又说，‘等我结婚之后，’可是结婚了又能怎么样呢？他们的想法又会变成‘等到我

退休之后’。然后，等到退休之后，他回头看看所经历过的一切，似乎有一阵冷风吹过来——他把所有的都错过了，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，就在每一天和每一个时刻里。”

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，几乎因为忧虑自杀。

爱德华·依文斯出生在一个贫苦的家庭，起先他以卖报赚钱为生，然后在一家杂货店当店员。后来，家里有7口人要靠他吃饭，他就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。可是一旦开始了，他就用借来的55美元，干出了一番大事业，一年赚两万美金。

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。灾难接踵而至，那家存着他全部财产的大银行倒闭了，他不但损失了所有的钱，还负债1.6万美元。他精神受不住这样的打击。他当时吃不下，睡不着，开始生起奇怪的病来。没有别的原因，只是因为担忧。