



HOW TO STOP
WORRYING AND START
LIVING

如何停止忧虑， 开创人生

[美] 戴尔·卡内基 著
黑幼龙 主编 陈真 译



HOW TO STOP WORRYING
AND START LIVING

如何停止忧虑， 开创人生

[美] 戴尔·卡内基◎著

黑幼龙◎主编 陈真 译



图书在版编目 (CIP) 数据

如何停止忧虑, 开创人生 / (美) 卡内基著; 陈真译. —北京: 中信出版社, 2013.8

书名原文: *How to Stop Worrying and Start Living*

ISBN 978-7-5086-4012-9

I. 如… II. ①卡… ②陈… III. 焦虑-情绪-自我控制-通俗读物 IV. B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第 097431 号

How to Stop Worrying and Start Living by Dale Carnegie

Copyright © 1984 by Donna Dale Carnegie and Dorothy Carnegie

Published by Simon & Schuster, Inc.

Chinese Simplified translation Copyright © 2008 by China CITIC Press

All Rights Reserved.

本书仅限中国大陆地区发行销售

如何停止忧虑, 开创人生

著 者: [美] 戴尔·卡内基

译 者: 陈 真

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)

(CITIC Publishing Group)

承 印 者: 三河市西华印务有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

版 次: 2013年8月第2版

京权图字: 01-2008-5290

书 号: ISBN 978-7-5086-4012-9 / F · 2928

定 价: 36.00 元

印 张: 16 字 数: 183 千字

印 次: 2013年8月第1次印刷

广告经营许可证: 京朝工商广字第 8087 号

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线: 010-84849555 服务传真: 010-84849000

投稿邮箱: author@citicpub.com

授权说明

本人是卡内基及卡内基训练®机构著作中文翻译版权的唯一拥有人。

在合同有效期内，现将卡内基及卡内基训练®机构下列10本书的中文简体翻译版权授予中信出版社：

《卡内基沟通与人际关系》（*How to Win Friends and Influence People*）

《如何停止忧虑，开创人生》（*How to Stop Worrying and Start Living*）

《成功有效的团体沟通》（*The Quick and Easy Way to Effective Speaking*）

《成熟亮丽的人生》（*Don't Grow Old, Grow Up*）

《优质的领导》（*Managing Through People*）

《卡内基每日一智》（*Dale Carnegie's Scrapbook*）

《新世纪领导人》（*The Leader In You*）

《享受工作，享受生活》（*How to Enjoy Your Life and Your Job*）

《销售的五大金科玉律》（*The 5 Great Rules of Selling*）

《优势销售》（*The Sales Advantage*）

此授权为唯一授权，盗版必究。



2008.11.12

1909年，我是纽约市里最忧伤的青年。我以销售卡车为业，可是我一点都不了解卡车，这还不打紧，其实我一点儿都不想了解。我看不起我的工作，我厌恶住在西56街那廉价且到处是蟑螂的房间里。直到今天我还记得房间的墙上挂着的那几条领带。有一天早上，我伸手拉下一条领带时，竟然惊得蟑螂四散逃窜。我受不了只能在肮脏、便宜、充满蟑螂的小餐厅内进食。

我每天带着头痛回到空洞的房间——这头痛完全是因为失望、烦恼、焦虑而引起的。我最感不平的是大学时代的美梦竟成为今天的噩梦，难道这就是人生？这就是我日夜企盼的冒险生涯？人生的意义又在哪里？一份让我轻视的工作，整日与蟑螂为伍，吃着廉价食物，对未来不抱任何希望？我向往有阅读的闲暇，希望从事大学时代就梦想的写作工作。

其实我知道放弃这份令我深恶痛绝的工作是毫无损失的，我并不想赚很多钱，我只想好好享受人生。简单说来，我已到了年轻人开始创业时必须做出决定的那一刻，于是我做出了决定——一个将彻底改变我的一生的决定。它使我后来的人生拥有了超出想象的快乐，并且具有价值。

于是，我决定放弃这份讨厌的工作。因为我曾在密苏里瓦伦堡州立师范

学院读了4年书，所以我决定到夜校教成人班。这样，白天的时间我可以阅读、准备演讲、写小说及短篇故事。我决定要“为生活而写作，为写作而生活”。

那么，应该教些什么呢？我回顾自己在大学所受的训练，发现对我的工作及生活最有实用价值的，是在公众演讲方面的训练，它比其他的学科更有价值。为什么？因为那些经验能够消除我的羞怯，帮助我建立自信，增强我与人交往的勇气。它也清楚地显示出：一个具有领导力的人，往往是能够表达出自己想法的人。

于是我向哥伦比亚大学以及纽约大学申请夜校公众演讲的授课职位，可是这两所大学都拒绝了我。

当时我挺失望的，不过现在我是多么感谢上帝，幸好它们没有录用我。后来我到基督教青年会的夜校授课，那是需要立见成效的地方。这可真是个挑战，这里的学员可不是为了大学学分或社会地位来上课，他们只为一个原因而来，那就是：解决问题。有些人希望自己能在开会时站起来说几句话，不至于因恐惧而晕倒；推销员希望能有勇气拜访难缠的客户，改善业绩，多赚点儿钱。而且他们的学费是以分期付款的方式支付的，一旦无效，他们即可停止支付。我领的也不是薪水，而是分红。为了活口，我不得不脚踏实地，努力工作。

我当时觉得压力很大，现在我才看出那是一种宝贵的锻炼。我必须激励学员，帮他们解决问题，让他们在每节课中得到实实在在的收获，这样他们才会继续来上课。

这真的是一份有意思的工作，我热爱它！看到这些人这么快就能增强自信、得到晋升、加薪，实在令我很意外。这些成功远超过我当初最乐观的估计。本来青年会不愿支付我每晚5美元的薪水，但3个季度之后，他们却主动支付我每晚30美元。刚开始我只教公众演讲，但有了几年经验

后，我看出这些人也需要赢取友谊与影响他人的能力。既然市面上没有关于人际关系的著作，我就决定自己动手撰写——不过它不是以一般方式写成的，它是由这些学员的经验逐渐积累而成的。这本书就叫作《卡内基沟通与人际关系：如何赢取友谊与影响他人》。

多年的培训经验使我认识到忧虑是这些人的又一个重大问题。我的学员大部分是上班族，包括各行各业的主管、推销员、工程师、会计，他们大多数都有焦虑的问题。班上也有一些职业妇女及家庭主妇，她们也有很多问题！显然我又需要写一本如何克服忧虑的书了。这次我还是试着去找一本书来参考。我来到纽约的公共图书馆，没想到以“忧虑”为书名的书只有 22 本。很奇怪吧？既然忧虑是人类所面临的大敌，你一定会以为每一所高中、大学都应该开一门叫作“如何克服忧虑”的课吧？但我从来没听说过有任何一所大学有过这么一门课。难怪《如何正确地烦恼》一书的作者席柏瑞说：“我们从来不为应付压力做准备，因此，往往就像要求一个书呆子去跳芭蕾舞一样去面对这种情况。”

结果呢？医院里一半以上的病人，都是因为忧虑等情绪困扰而患病住院的。

我把纽约公共图书馆书架上 22 本有关忧虑的书都读遍了，可是真的没有一本适用于我那些成人班学员的。于是我决定再动手写一本。

其实 7 年前，我就已经开始准备写这本书了，我那时就常关注古今中外的哲学家对忧虑的看法。我也看过上百种传记，从孔子到丘吉尔。我还访问了许多杰出人士，例如马克·克拉克将军、亨利·福特、罗斯福总统夫人、奥马尔·布拉德利将军、拳王杰克·登普西等人。不过，那些都只是一个开始。

我还做了一些比采访、阅读更重要的事。我在一个致力于克服忧虑的实验室中工作了 5 年，也就是我的成人培训班所组成的实验室。据我所知，

这是世界上第一个关于克服忧虑的实验室。我们的做法是将一套克服忧虑的准则教给学员，请他们回去实际运用，再回到班上报告实践结果，也有些学员报告的是过去的一些经验。

我估计自己是世界上听过最多有关“克服忧虑”演讲的人。除此之外，我还看过成百上千种“克服忧虑”的经验故事，有些是别人寄给我的，还有一些是在班上得过奖的。总之，这本书绝非来自象牙塔，也不是相关研究报告，而是一本记录了成百上千位成年人克服忧虑的报告。所以，这绝对是一本非常具有实用性的书。

法国哲理诗人保尔·瓦雷里说过：“科学，是成功做法的总汇。”这本书就收集了经得起时间考验的克服忧虑的成功案例。不过我得先警告你：书中没有什么新点子，你倒是会发现一些不常用的方法。事实上，你我都无需再学什么新观念，我们已有的认知足够引导我们享受快乐的人生。我们都熟知做人的道理，我们的问题并不在于无知，而是无所作为。本书的目的就是重新阐明、肯定、倡导一些古老而基本的道理，督促你采取行动，运用它们。

当然，你看这本书并不是为了了解它是如何诞生的，你需要的是拿出行动。好，让我们开始行动吧！请先阅读第一部分及第二部分，如果你觉得没有得到任何克服忧虑、享受人生的力量或启发，那就扔了它吧！

戴尔·卡内基

1. 希望从本书中获益，你必须具备一项不可或缺的条件，否则再多的方法也帮不上忙。一旦你具备了此项要件，你必能从本书中获得最大帮助。

这个神奇的要件是什么？那就是迫切的学习意愿，以及克服忧虑、享受人生的强烈决心。

如何才能创造出这种条件？答案是：你必须时时提醒自己这些原则是多么重要。想象自己将享受更加幸福、快乐的人生，反复告诉自己：“如果长期在生活中应用本书所教授的永恒真理，我就能享有心中的平静、喜乐，甚至我的收入都可能因此增加。”

2. 先快速浏览每一章以得到一个概念。你可能想快点看下去，但除非你是为了消遣，否则就不要浏览每一章节。如果你真的有意消除忧虑、享受生活，就应该回过头去，仔细地阅读每一章。这样做不但能真正节省时间，而且会更加有效。

3. 经常在阅读中暂停片刻，想想你阅读过的内容，问问自己将如何运用每一项建议。这种方法比猎犬追兔式的盲目阅读要有帮助多了。

4. 阅读时手中应备有一支笔，如果看到你能用得上的建议，就用笔画出来。如果是很棒的建议，就把每句话都画出来，并在旁边作记号。在书

上作记号、画线可增加阅读乐趣，以后也容易温习、回顾。

5. 我认识一位在保险业工作了15年的女经理，她每个月都会把公司的保险合约看一遍。没错，她月复一月、年复一年地看同样的合约，为什么呢？因为经验使她相信，这是唯一能帮她牢记所有条文的方法。

我曾经花了大约两年的时间写了一本有关公众演讲的书；可是我发现自己也必须不时地重复读它，才能记得自己在书中写了些什么。人，真的是很健忘。

如果你真想从本书中获益，只看一遍是不够的。仔细阅读本书后，每个月你都应该再花几小时温习。在桌上放一本，随时翻几页，时常提醒自己克服忧虑是一项可以不断改进的技能。反复温习与应用才可能养成熟练的习惯，务必记住这是唯一的方法。

6. 萧伯纳曾说：“如果你只顾单向传授，那么对方永远都学不会。”萧伯纳说得一点儿都没错。

学习是一种主动的行为，只有实践才能学会。如果想精通本书所提到的原则，你就必须采取行动，一有机会就练习运用。否则，过不了多久你就会忘得一干二净。只有活学活用的知识才会烂熟于心。

有时，你在运用这些建议时可能会遇到困难——因为这本书虽然是我写的，可是我在运用时也常常觉得没有那么容易。因此，当你阅读本书时，要提醒自己不只是在收集信息，而是在努力培养一种新习惯，甚至是在打造一种新生活。这需要时间、毅力以及持续的应用。

请常常翻阅这9项建议，并把这本书看成克服忧虑的指南手册。如果应用时遭遇某种困难，你也不要气馁、不要冲动。翻回到你作记号的段落，试着采用新方法，看看它们能带来什么奇迹。

7. 每当家人发现你违背本书中的原则时，你就得缴纳“罚金”。注意，这会让你破产的。

8. 请看看华尔街银行家豪厄尔以及本杰明·富兰克林是如何改正错误的，你何不运用他们的方法检查一下你应用这些原则的状况？这样做的好处是：

第一，你发现自己开始了一趟珍贵而有趣的学习之旅。

第二，你会发现自己增强了克服忧虑、享受人生的能力。

9. 学会记日记——一本你成功运用这些原则的记录，内容尽量具体，记下相关的人名、日期及结果。一本这样的记录会激励你更加努力。多年后，当你再回顾时，一定会觉得非常有意义。

9 项建议摘要

1. 激发学习克服忧虑准则的强烈意愿。
2. 每章必读两遍以上。
3. 一边看，一边思考如何经常运用这些准则。
4. 看到重要的建议应作记号。
5. 每月温习本书。
6. 抓住每个机会应用这些准则，将本书视为解决日常问题的手册。
7. 将此学习过程变为游戏。如果家人抓到你违反原则时，你得缴纳“罚金”。
8. 每周检查进步的状况。检查自己所犯的 error，以及总结的教训。
9. 保持记日记的习惯，记录运用这些准则的状况。

序 / IX

缘 起 / XI

使用本书的 9 项建议 / XV

克服忧虑的准则 001

第一部分

第 1 章 活在今天的方格中 / 003

第 2 章 克服忧虑的魔术方程式 / 012

第 3 章 忧虑会危害你的健康 / 018

第二部分

分析忧虑的基本技巧 027

第 4 章 如何分析并解决让你烦恼的问题 / 029

第 5 章 如何减少一半的工作烦恼 / 035

第三部分

如何消除忧虑的习惯 041

第 6 章 保持忙碌 / 043

第 7 章 不要为琐事烦恼 / 050

- 第 8 章 排除忧虑的定律 / 055
- 第 9 章 接受不可改变的事实 / 060
- 第 10 章 为忧虑设置“止损点” / 068
- 第 11 章 不要为过去的事忧虑 / 073

— 第四部分 —

宁静快乐的心情 079

- 第 12 章 心中满怀宁静、勇敢与希望 / 081
- 第 13 章 永远不要对敌人心怀仇恨 / 092
- 第 14 章 不要指望每个人都有感恩的心 / 098
- 第 15 章 牢记你所得到的恩惠 / 103
- 第 16 章 不要模仿他人，做自己 / 109
- 第 17 章 想办法把酸柠檬变成可口的柠檬汁 / 115
- 第 18 章 多为他人着想 / 121

— 第五部分 —

克服忧虑的良方 133

- 第 19 章 祈祷 / 135

— 第六部分 —

不要为他人的批评烦恼 151

- 第 20 章 批评是被掩饰的赞美 / 153
- 第 21 章 凡事尽力而为 / 156
- 第 22 章 欢迎建设性的批评 / 160

保持精力旺盛的 6 种方法 165

- 第 23 章 如何避免倦怠 / 167
- 第 24 章 我们为什么疲劳 / 171
- 第 25 章 放松自己，青春永驻 / 175
- 第 26 章 良好的工作习惯可预防疲劳 / 179
- 第 27 章 远离厌烦情绪 / 183
- 第 28 章 无须担心失眠 / 189

附录 停止忧虑的 31 个真实案例 195

- 1. 从未有过的烦恼 / 197
- 2. 一小时内变成乐观主义者 / 198
- 3. 如何消除自卑感 / 199
- 4. 阿拉伯人的生活哲学 / 201
- 5. 克服忧虑的 5 种方法 / 204
- 6. 熬得过昨天，就过得了今天 / 206
- 7. 天主会眷顾你 / 207
- 8. 运动可以解忧 / 208
- 9. 忧虑是个坏习惯 / 208
- 10. 人生的金科玉律 / 209
- 11. 我克服了最恶劣的挑战 / 210
- 12. 自嘲一番 / 211
- 13. 给自己留条退路 / 211
- 14. 我听到一个声音 / 213
- 15. 别为打翻的牛奶哭泣 / 214
- 16. 为自己打气 / 216
- 17. 懂得感恩 / 217
- 18. 转变态度治好胃痛 / 218
- 19. 洗碗的心得 / 219

20. 保持忙碌 / 220
21. 时间是最佳解药 / 221
22. 坦然面对最坏的情况 / 222
23. 不把烦恼带回家 / 223
24. 停止忧虑使我长寿 / 224
25. 结识乐观积极的朋友 / 225
26. 找寻生命中的绿灯 / 226
27. 用财富造福世界 / 227
28. 试着放松自己 / 230
29. 一个真实的奇迹 / 231
30. 做出最明智的决定 / 232
31. 帮我停止忧虑的一本书 / 233

How to Stop Worrying
and
Start Living



第一部分

克服忧虑的准则