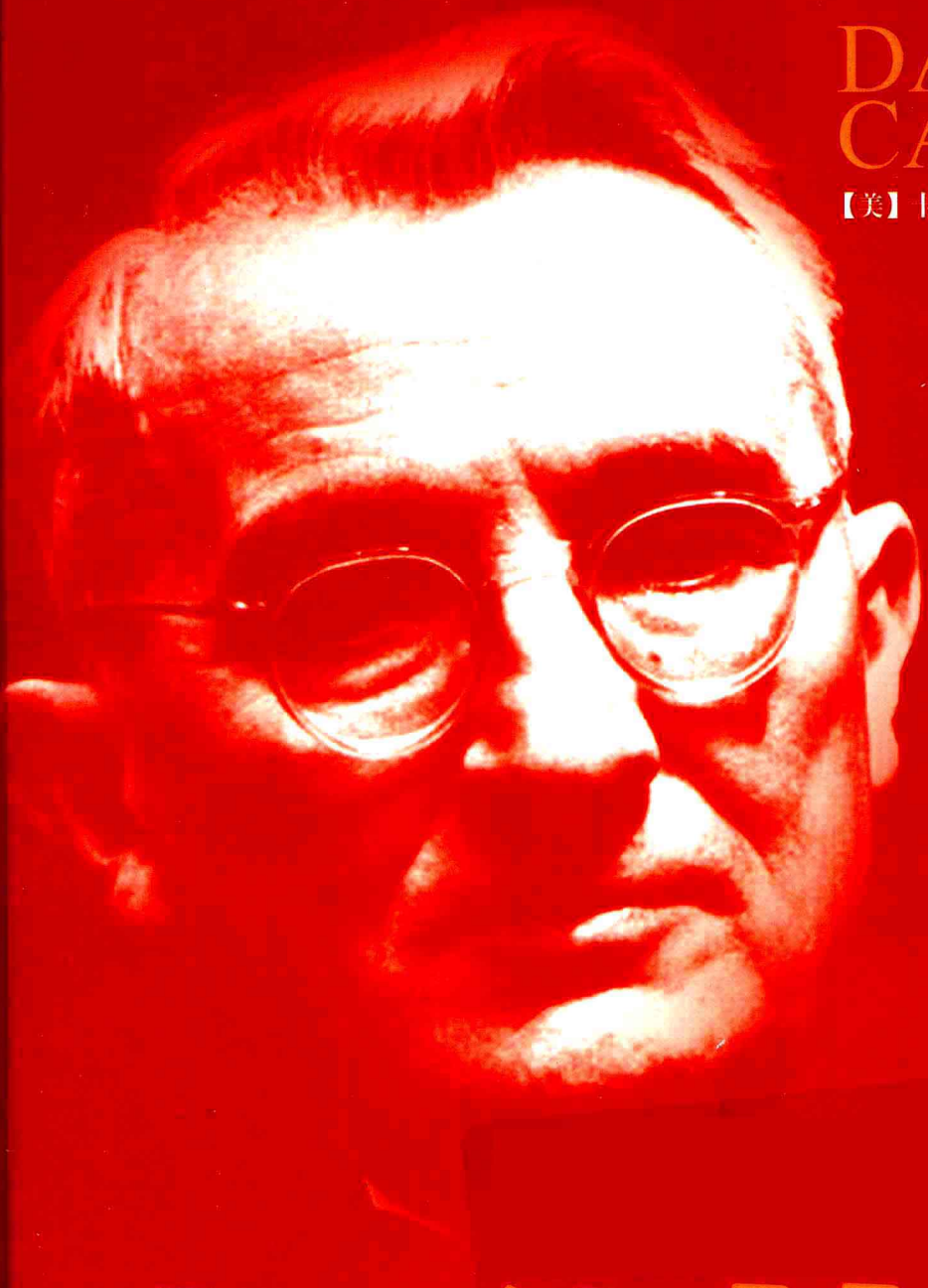




DALE
CARNEGIE

【美】卡耐基◎著 明志◎编

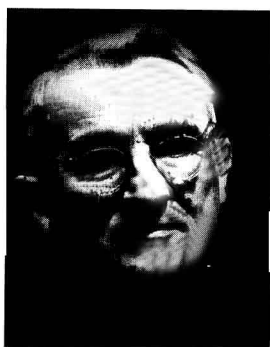
卡耐基经典

戴尔·卡耐基被誉为20世纪最伟大的心灵导师和成功学大师、美国现代成人教育之父。他运用社会学和心理学知识，对人性进行了深刻的探讨和分析，激励了无数陷入迷茫和困境的人，帮助他们重新找到了自我，改变了千百万人的命运。

DALE
CARNEGIE

卡耐基 经典

【美】卡耐基◎著 明志◎编



中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

卡耐基经典 / (美) 卡耐基著; 明志编. —— 北京: 中国华侨出版社, 2013.4
ISBN 978-7-5113-3491-6

I. ①卡… II. ①卡… ②明… 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071634号

卡耐基经典

著 者: 【美】卡耐基

编 者: 明 志

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 思 源

封面设计: 异一设计

文字编辑: 秦潇雨

美术编辑: 刘 佳

经 销: 新华书店

开 本: 1020毫米×1200毫米 1/10 印张: 44 字数: 754千字

印 刷: 北京德富泰印务有限公司

版 次: 2013年7月第1版 2013年7月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-3491-6

定 价: 29.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成大厦三层 邮编 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 58815875 传 真: (010) 58815857

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

前言

戴尔·卡耐基是20世纪美国最伟大的成功学导师、人际关系之父、成人教育之父和心理学家，他为人类作出了杰出的贡献，永远在人类历史的银河中灿若星辰。

卡耐基于1888年11月24日出生在美国密苏里州的一个贫苦农民家庭。1904年，卡耐基高中毕业后就读于密苏里州华伦斯堡州立师范学院。他虽然得到全额奖学金，但由于家境的贫困，他还必须参加各种工作，以赚取必要的学习费用。这使他感到羞耻，养成了一种自卑的心理。因而，他想寻求出人头地的捷径。在学校里，具有特殊影响和名望的人，要么是棒球球员，要么是那些辩论和演讲获胜的人。他知道自己没有运动员的才华，就决心在演讲比赛上获胜。他花了几个月的时间练习演讲，但一次又一次地失败了。失败带给他的失望和灰心，甚至使他想到自杀。然而第二年里，他开始获胜了。

卡耐基在1908年毕业后，来到科罗拉多州的丹佛市，受雇做了一名推销员，后来他又到南奥马哈，为阿摩尔公司贩卖火腿、肥皂和猪油。他的这个推销工作虽然很成功，但在1911年，他却到纽约的美国戏剧艺术学院学习表演。一年以后，他感到自己并不具备演戏的天才，于是又回到推销的行业里，为一家汽车公司当推销员。

但做推销员并不是卡耐基的理想，于是他决心白天写书，晚间去夜校教书，以赚取生活费。他还想为夜校教公开演讲课，因为他认为，大学时代他在公开演说方面受过训练，在这方面有丰富的经验。也正是这些训练和经验，扫除了他的怯懦和自卑，让他有勇气和信心跟人打交道，增长了做人处世的才能。于是他说服了纽约一个基督教青年会的会长，同意他晚间为商业界人士开设一个公开演讲班。就这样，从1912年起，他开始了为之奋斗一生的成人教育事业。

卡耐基运用心理学和社会学知识，对人类共同的心理特点和人性都进行了深刻的探索和分析，开创并发展出一种融演讲术、推销术、为人处世术、智力开发术为一体的独特的成人教育方式，卓有成效。无论是西方国家还是东方世界，他的著作的译本几乎涵盖了所有语系的文字。而他开创的“人际关系训练班”，包括美国卡耐基成人教育机构、国际卡耐基成人教育机构，以及遍布世界50多个国家的分支机构，更是多达2000余所。他以超人的智慧、严谨的思维，在道德、精神和行为准则上指导万千读者，给人们安慰、鼓舞，使他们从中汲取力量，从而改变自己的生活，开创崭新的人生。从总统到内阁大臣，从各界名流到普通百姓，卡耐基教育机构造就了千千万万的毕业生，所开创的成功学教育培训帮助无数人实现了自己的梦想，影响了本世纪的几代人。他也由此奠定了作为第一代成功学大师的地位，被誉为20世纪最伟大的人生导师，畅销全球的美国《时代周刊》给予他极高的评价：“或许除了自由女神，他就是美国的象征。”

卡耐基在实践的基础上写出的成功学著作，是20世纪最畅销的成功励志经典。主要代表作有《人性的弱点》、《人性的优点》、《美好的人生》、《快乐的人生》、《语言的突破》、《伟大的人物》以及《人性的光辉》等，其中《人性的弱点》一书，是继《圣经》之后世界出版史上第二畅销书。这7本书也共同构成了卡耐基为人处世、通向成功之路的成功学体系，与他的成人教

育培训班相辅相成，改变了传统的成人教育方式，影响了千百万人的生活。“不要犹豫！请立刻阅读！这是改变你一生的机会！”大多数读过卡耐基著作的人都很熟悉这句话。

卡耐基逝世于1955年11月1日，享年67岁。他去世后，留给后人最丰厚的精神遗产，就是他的成功学理论。卡耐基于1932年在美国威斯康辛州密尔沃基市举办的工商业者协会演讲中说道：

“与其留给子孙财产，不如留给他们自信和勇气。”卡耐基留给我们的不仅仅是几本书和一所学校，卡耐基留给我们的精神遗产是无法衡量的，其真正价值是：他把个人成功的技巧传授给了每一个想出人头地的年轻人。卡耐基训练方法的魅力也不是几句话就可以说得清楚的，其精彩部分犹如有源之水，源源不断地流进人们心里，潜移默化地改变无数人的命运。

本书共收录了卡耐基三部经典著作，包括《人性的优点全集》、《人性的弱点全集》、《语言的突破全集》，系卡耐基成就最高、流传最广、影响最大的作品，也是卡耐基伟大思想的精髓。其中《人性的优点全集》告诉你如何摆脱忧虑的困扰，并指导你如何获得快乐，享受快乐的人生。卡耐基提出过这样一个观点：消除错误的忧虑思想和行为，在心灵中注入快乐，比割除身上的肿瘤和脓疮还重要；而有了快乐思想和行为，你就能感到快乐，就能享受到快乐的人生。本部分就是从战胜忧虑心理、培养快乐心情两方面对上述观点进行了阐述。另外，因为工作与金钱对人们的日常生活有着莫大影响，而人的快乐心情也与其休戚相关，于是在如何处理好这两个问题方面，卡耐基也进行了详细的阐释与说明，并提出了非常具有实用价值的忠告。

《人性的弱点全集》从人性本质的角度，挖掘出潜藏人们体内的弱点，使人们能够充分认识自己，并不断改造自己，从而能有所长进，直至取得最后的成功。其内容主要包括三个方面，即使别人同意你的意见的规则、改变他人的意见的技巧以及使你的家庭婚姻生活保持幸福快乐的秘诀。书中以简单明了的道理加上生动活泼的具体事例，从各个方面总结了为人处世、待人接物以及家庭生活的原则和方法，内容涉及同事、朋友、领导、客户和家庭成员之间的关系，告诉你在人际交往中应该注意的各种事项，以及怎样与配偶、家人处理好关系，维持家庭的和睦。

《语言的突破全集》教导你应该如何在演讲与口才方面实现语言的突破。本部分所倡导的一些原则和方法并不局限于演讲本身，它们同样适用于生活中的人际交往的语言沟通。众所周知，口才对人们生活的影响已经越来越重要，拥有出色的语言表达能力将使你更加接近成功。而这些，相信你在看过本部分后一定会深有体会，如果能认真按照书中所指引的方法坚持练习与实践，一定也可以实现自己在语言方面的突破。

相信你一定能从本书中得到有益的启发和激励，“不要犹豫！请立刻阅读！这是改变你一生的机会！”

目 录

CONTENTS

第一篇 人性的优点全集

第一章 忧虑，幸福人生的破坏者.....	3
忧虑是健康的大敌	4
精神失常的原因	5
忧虑是容貌最大的克星	7
你的生活与忧虑无关	9
第二章 擦拭心灵，来一场忧虑的革命.....	12
科学对待：平均率帮你战胜忧虑	13
平衡心理：平静让忧虑止步	15
正视现实：不要试图改变不可避免的事	18
忠于自我：这才是快乐的人生	21
活在今天：今天比昨天和明天更宝贵	24
杞人无忧：别让小事妨碍了你的大事	28
乐于感恩：感恩的人很少为事情犯愁	31
第三章 停止忧虑，盛装出发.....	34
让自己忙起来	35
让烦恼迅速“过期”	38
准备迎接最坏的情况	40
说出你的忧虑	43
冲破孤独，别让自己成为孤岛	45
每一天都是新的生命	47
建立“愚人档案”	49
关心别人等于关心自己	50
把烦恼交给时间解决	53
第四章 做自己情绪的主人.....	55
愤怒意味着无知	56
学会控制你的愤怒	58
别让悲伤挡住了你的阳光	60
学会喜欢自己	61
用行为控制情感	63
在失败时为自己打气	66
保持积极心态	68
焕发热忱的能量	70
运动可以驱除忧闷	72

第五章 合理规划生活，跳出盲目的陷阱	74
生命中的重要决定	75
不要为工作和金钱烦恼	78
男佐女佑：如何处理家庭职业冲突	82
不要入不敷出	86
克制自己，驾驭金钱	90
第六章 笑对讥讽，从别人的镜子中打量自己	93
这是我的错	94
争论之中没有赢家	97
没有人会踢一只死狗	99
给对方一个台阶下	101
用幽默化解危机	103
第七章 逆风飞扬，舞出生命精彩	105
有悲伤的地方才会有圣地	106
学会赢在失败	107
化劣势为优势	109
不要认为自己一无所有	112
当太阳升起时再度充满精神	113
第八章 迈向活力的巅峰	116
你为什么会疲劳	117
每日多清醒一小时	119
一张抗疲劳的良方	121
四个工作的好习惯	123
远离亚健康	125
掌握生活平衡	126
再见，郁闷	128
自然轻松入眠	129

第二篇 人性的弱点全集

第一章 把握人际交往的关键	135
了解鱼的需求	136
我要喜欢你	139
管住自己的舌头	141
如要采蜜，不可弄翻蜂巢	142
抓住每一个机会	144
扩大交际范围	146
让对方有备受重视的感觉	147
莫与持有恶意的人较劲	150
尊重他人的兴趣	151
该告别时就告别	152

第二章 做好一生的规划	154
目标是人生的灯塔	155
确立人生的起跑点	156
描绘生命的蓝图	157
拥有自己的计划	158
对自己进行“盘点”	160
不断翻新人生计划	161
第三章 与金钱和睦相处	163
金钱的本来意义	164
提升财商	166
节俭意味着明智	167
节俭的别名不叫吝啬	168
减少消费，你也做得到	170
避开负债陷阱	172
为你的明天而储蓄	173
第四章 学会“享受”工作	177
工作是生活的第一要义	178
树立正确的工作态度	181
没有工作的热忱，就没有生活的出路	183
别让激情之火熄灭	185
比薪水更宝贵的	187
别把工作当苦役	189
从工作中获得快乐	190
65岁不退休	192
第五章 营造幸福家庭	195
对婚姻的忠告	196
解读问题婚姻	197
甜言蜜语永不嫌多	198
将批评赶出家门	199
停止致命的唠叨	200
让爱成熟	202
经营你的“性”福人生	204
夫妻间也要殷勤有礼	206
爸爸们，请回家	207
第六章 踏上轻松快乐之旅	210
顺应生命的节奏	211
放下包袱	212
内心的平静	214
拿自己开开心玩笑	216
拿开捂住眼睛的双手	218
因为你快乐，所以我快乐	219
学会从损失中获得	220

不要期望他人的感恩	222
报复只会伤害自己	224
走出孤独的人生	226
第七章 成就完美与和谐.....	230
最高形式的美	231
学会调适自己	232
善于比较	233
将逆境变成一种祝福	234
不要重复老路	235
走向平静的未来	236
播种美丽，收获幸福	237
和谐的生命乐章	238
第八章 逐步迈向成功.....	239
跌倒不算失败	240
从做愚人开始	241
不行动，只会让事情更糟	242
英雄总是谦卑的	244
对不公正的批评——报之一笑	245
走出失败者的阴影	247
成功并非总是用“赢”来代表	248
剪掉多余的	249
成熟只寓于追求的过程中	251

第三篇 语言的突破全集

第一章 突破语言的八大规则.....	255
克服人性中的弱点	256
借别人的经验鼓起自己的勇气	257
明确并记住自己的目标	259
树立成功的信念	260
积极的心理暗示	262
培养自信心	263
拥有坚强的意志力	264
不放过每一个练习的机会	266
第二章 打动人心的交际语言.....	268
让对方多说话	269
不要和别人争论	271
永远不要指责他人的错误	273
勇敢地承认自己的错误	276
使对方一开始就说“是”	278
牢记他人的名字	279

第三章 影响命运的职场语言	282
讲话的方式很重要	283
与下属沟通要讲艺术	285
指正别人错误的方法	286
如何批评不会引起怨恨	288
没有人喜欢受指使	290
如何激励别人走向成功	291
加强团队工作的10条建议	292
面试时的交谈技巧	294
和领导交流是一门学问	296
与同事交流的技巧	298
办公室中的禁忌话题	300
第四章 赢得异性的两性语言	302
如何赢得异性的喜爱	303
婚姻生活切忌唠叨不休	305
男人别用沉默折磨女人	307
永远不要用强迫的语言	308
用鼓励代替指责和批评	310
经常谈心可以滋养婚姻	312
男人可以适当表现出脆弱	314
别动不动以离婚相威胁	316
让气氛好起来	317
提升你的性沟通能力	318
第五章 改变人生的演讲语言	321
当众说话的方法和技巧	322
如何克服怯场	324
如何发表即席讲话	327
克服讲话中的6个主要误区	329
演讲口才要素	331
成功演讲的方法	332
让听众融入演讲之中	334
演讲过程中的应变技巧	336
8种需要避免的开场白	338
8种应该避免的结论	339
如何处理提问	341
第六章 有效沟通的艺术	344
从双方投机的话题谈起	345
善于倾听别人说话	346
关注肢体语言	348
按6个步骤表达意思	350
恰当地提问	352
避免沟通中可能犯的10种过失	354
掌握应对抱怨的技巧	356

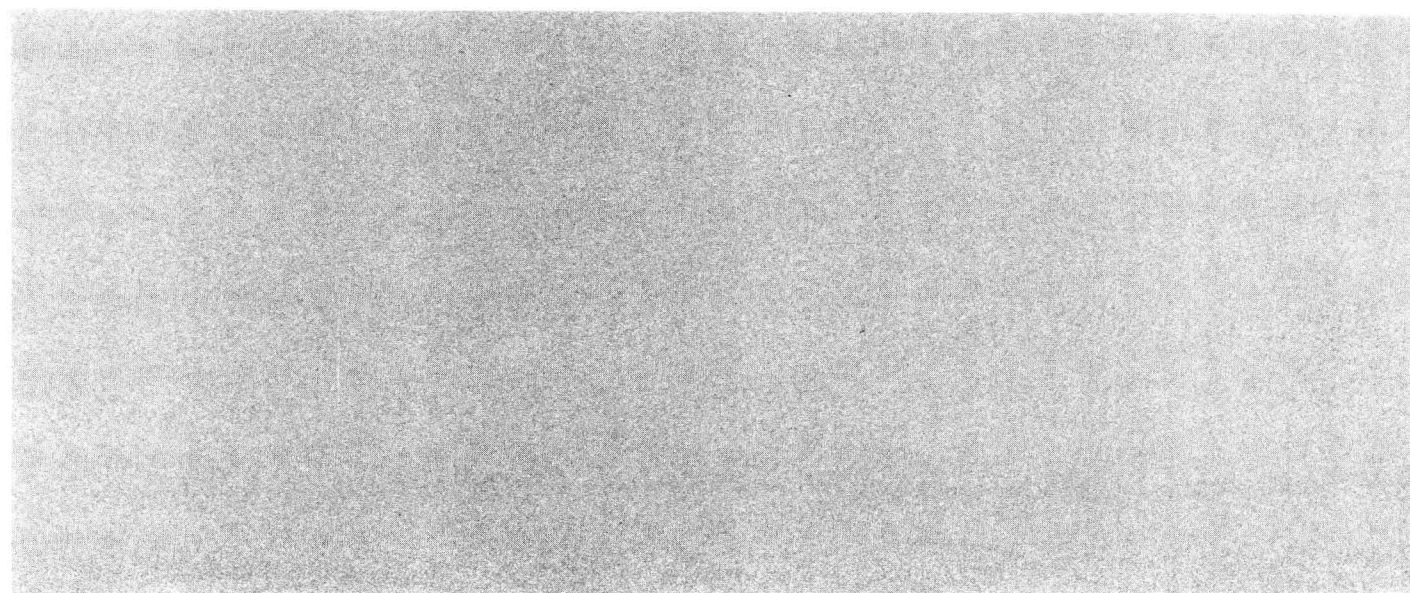
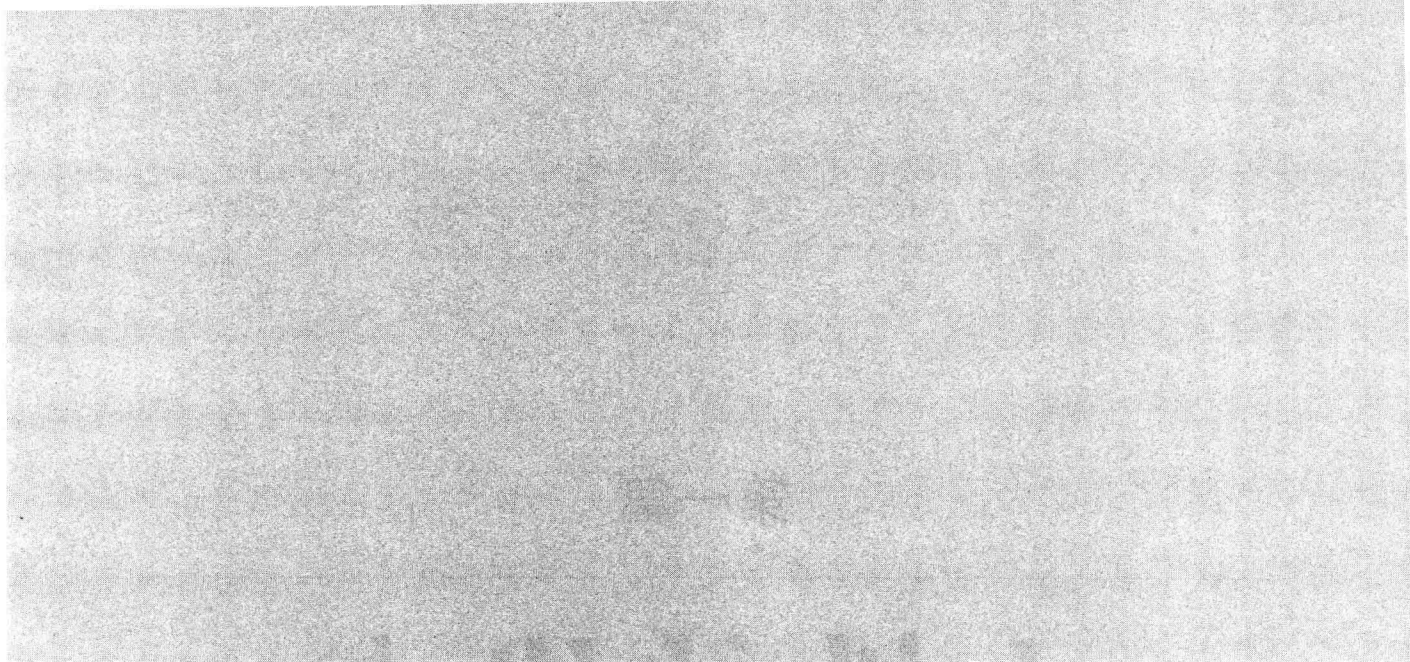
用请求不用命令	358
10种方法说“不”	360
批评也要讲艺术	363
恰到好处地作出回答	365
冷静地处理冲突	367
借口要尽可能地合理	369
辩驳时不要太针锋相对	371
电话交流时的八大要领	373
第七章 说服力.....	376
避免与对方争论	377
间接地指出对方的错误	379
让对方以愉悦的心情与你交谈	380
努力让对方客观地认识事物	382
满足对方的心理需求	384
戏剧化地说出自己的想法	387
让对方觉得那是他的主意	389
假如是自己错了就赶快承认	391
没有人乐意受人指使	392
获取对方的信任	394
巧妙地控制话题	395
促使对方主动与自己合作	397
第八章 打造个人的说话风格.....	399
声音：一开口就与众不同	400
节奏：说话不能拖泥带水	402
语调：化乏味枯燥为生动有趣	403
体态：无声语言是有声语言的辅助	404
形象：让别人更容易接受	406
修辞：让话语更有分量	408
通俗：说话的最高境界	410
尊重：也是一种征服	412
真诚：言之有理，言之有物	413
素材：能让表达变得更容易	415
心理：相信自己一定能说好	417
思维：由内而外的转化过程	418
反馈：洞察对方心理的能力	420
准备：尽量熟悉要说的内容	422
记忆：它是口才好的前提	423

第一篇

人性的优点

全集

本书是卡耐基一生中最重要的、最生动的人生经验的汇集，也是一本记录成千上万人如何摆脱心理问题走向成功的实例汇集。本书一经出版，便在全球畅销不衰，改变了千百万人的生活和命运，被誉为“克服忧虑获得成功的必读书”“世界励志圣经”。



第一章

忧虑，幸福人生的破坏者



忧虑是健康的大敌

- ◎ 不知道如何抗拒忧虑的人都会寿命减短。
- ◎ 忧虑容易导致三种疾病：溃疡、高血压、心脏病。
- ◎ 在医生接触的病人中，有70%的人只要消除他们的恐惧和忧虑，病就会自然好起来。

很多年以前的一个晚上，一个邻居来按我的门铃，要我和家人去种牛痘，预防天花。他是整个纽约市几千名志愿者中去按门铃的人之一。很多吓坏了的人都排了好几个小时的队接种牛痘。在所有的医院、消防队、警察局和大工厂里都设有接种站。大约有2000名医生和护士夜以继日地替大家种痘。怎么会这么热闹呢？因为纽约市有8个人得了天花——其中2人死了——800万纽约市民中死了2人。

我在纽约市已经住了37年，可是还没有一个人来按我的门铃，并警告我预防精神上的忧郁症——这种病症，在过去37年里所造成的损害，至少比天花要大一万倍。

从来没有人来按门铃警告我：目前生活在这个世界上的人中，每10个人就有1个会精神崩溃，而大部分都是因为忧虑和感情冲突而引起的。所以我现在写本章，就等于来按你的门铃，向你发出警告。

曾经获得诺贝尔医学奖的亚历克西斯·卡锐尔博士说：

不知道抗拒忧虑的商人都会短命而死。

其实不只商人，家庭主妇、兽医和泥水匠……都是如此。

几年前，我在度假的时候，跟戈伯尔博士一起坐车经过得克萨斯州和新墨西哥州。戈伯尔博士是圣塔菲铁路的医务负责人，他的正式头衔是海湾—科罗拉多和圣塔菲联合医院的主治医师。当我们谈到忧虑对人的影响时，他说：

“在医生接触的病人中，有70%的人只要能够消除他们的恐惧和忧虑，病就会自然好起来。不要误以为他们都是生了病，他们的病都像你有一颗蛀牙一样实在，有时候还严重100倍。我说的这种病就像神经性的消化不良，某些胃溃疡、心脏病、失眠症，一些头痛症和麻痹症等等。这些病都是真病，我这些话也不是乱说的，因为我自己就得过12年的胃溃疡。恐惧使你忧虑，忧虑使你紧张，并影响到你胃部的神经，使胃里的胃液由正常变为不正常。因此就容易产生胃溃疡。”

约瑟夫·蒙塔格博士曾写过一本《神经性胃病》的书，他也说过同样的话：“胃溃疡的产生，不是因为你吃了什么而导致的，而是因为你忧愁些什么。”

梅奥诊所的阿尔凡莱兹博士说：“胃溃疡通常根据你情绪紧张的高低而发作或消失。”

他的这种说法在对梅奥诊所的15000名胃病患者进行研究后得到了证实。每5个人中，有4个并不是因为生理原因而得的胃病。恐惧、忧虑、憎恨、极端自私，以及无法适应现实生活，才是他们得胃病和胃溃疡的原因。胃溃疡可以让你丧命。

我最近和梅奥诊所的哈罗德·哈贝恩博士通过几次信。他在全美工业界医师协会的年会上读过一篇论文，说他研究了176位平均年龄在44.3岁的工商界负责人。他报道说：大约有1/3多的人因为生活过度紧张而引起下列三种病症之一——心脏病、消化系统溃疡和高血压。想想看，在我们工商界的负责人中，有1/3的人都患有心脏病、溃疡和高血压，而他们还不到45岁，成功的代价是多么高啊！而他们甚至都不能算是成功，一个身患胃溃疡和心脏病的人能算是成功之人吗？就算他能赢得全世界，却损失了自己的健康，对他个人来说，又有什么好处？即使他拥有全世界，每次也只能睡在一张床上，每天也只能吃三顿饭。就是一个挖水沟的人，也能做到这一点，而且还可能比一个很有权力的公司负责人睡得更安稳，吃得更香。我情愿做一个在阿拉巴马州租田耕种的农夫，在膝盖上放一把五弦琴，也不愿意在自己不到45岁的时候，就为了管理一个铁路公司，或者是一家香烟公司而毁了自己的健康。

说到香烟，一位世界最知名的香烟制造商，最近在加拿大森林里想轻松一下的时候，因为心

脏病发作而死了。他拥有几百万元的财产，却在61岁时就离世了。他也许是牺牲了好几年的生命换取了所谓的“生意上的成功”。

在我看来，这个有几百万元财产的香烟大王，其成功还不及我爸爸的一半。我爸爸是密苏里州的农夫，一文不名，却活到了89岁。

心脏病是美国的第一号凶手。在二次大战期间，大约有30几万人死在战场上，可是在同一段时间里，心脏病却杀死了200万平民——其中有100万人的心脏病是由于忧虑和过度紧张的生活引起的。中国人和美国南方的黑人却很少患这种因忧虑而引起的心脏病，因为他们处事沉着。死于心脏病的医生比农夫多20倍，因为医生过的是紧张的生活，所以才有这样的结果。

“上帝可能原谅我们所犯的罪，”威廉·詹姆斯说，“可是我们的神经系统却不会。”

这是一个令人吃惊而难以相信的事实：每年死于自杀的人，比死于种种常见的传染病的人还要多。

为什么呢？答案通常都是“因为忧虑”。

古时候，残忍的将军要折磨他们的俘虏时，常常把俘虏的手脚绑起来，放在一个不停往下滴水的袋子下面……水滴着……滴着……夜以继日，最后，这些不停滴落在头上的水，变得好像是用槌子敲击的声音，使那些人精神失常。这种折磨人的方法，以前西班牙宗教法庭和希特勒手下的德国集中营都曾经使用过。

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，通常会使人心神不宁而自杀。

当我还是密苏里州一个乡下孩子的时候，礼拜天听牧师形容地狱的烈火，吓得我半死。可是他从来没有提到，我们此时此地由忧虑所带来的重重痛苦的地狱烈火。比方说，如果你长期忧虑下去的话，你有一天就很可能患最痛苦的病症——狭心症。

这种病要是发作起来，会让你痛得尖叫，跟你的尖叫比起来，但丁的《地狱篇》听来都像是“娃娃游玩具国”了。到时候，你就会跟你自己说：“噢，上帝啊！噢，上帝啊！要是我能好的话，我永远也不会再为任何事情忧虑——永远也不会了。”如果你认为我这话说得太过夸张的话，不妨去问问你的家庭医生。

你爱生命吗？你想健康、长寿吗？下面就是你能做到的方法。我再引用一次亚历西斯·卡瑞尔博士的话：“在纷繁复杂的现代城市中，只有能保持内心平静的人，才不会变成神经病。”

你是否可以在现代城市的混乱中保持内心的平静呢？如果你是一个正常人，答案应该是：“可以的”，“绝对可以”。我们大多数人实际上都比我们所认为的更坚强得多。我们有很多也许从来没有发现的内在力量，就像梭罗在他不朽的名著《狱卒》里所说的：“我不知道有什么比一个人能下定决心改善他的生活能力更令人振奋了……要是一个人，能充满信心地朝他理想的方向去做，下定决心过他所想过的生活，他就一定会得到意外的成功。”

停止忧虑。

精神失常的原因

◎ 在纷繁复杂的现代社会，只有能保持内心平静的人，才不会变成神经病。

◎ 医生所犯的最大错误是，他们想治疗身体，却不想医治思想。可是精神和肉体是一致的，不能分开处置。

著名的梅奥兄弟宣布，我们有一半以上的病床上，躺着患有神经病的人。可是，在强力的显微镜下，以最现代的方法来检查他们的神经时，却发现大部分人都非常健康。他们“神经上的

毛病”都不是因为神经本身有什么异常的地方，而是因为情绪上有悲观、烦躁、焦急、忧虑、恐惧、挫败、颓丧等等的情形。柏拉图说过：

“医生所犯的最大错误是，他们想治疗身体，却不想医治思想。可是精神和肉体是一致的，不能分开处置。”

医药科学界花了2300年的时间才认清这个真理。我们刚刚开始发展一种新的医学，称之为“心理生理医学”，用来同时治疗精神和肉体。现在正是做这件事的最好时机，因为医学已经大量消除了可怕的、由细菌所引起的疾病——比方说天花、霍乱、黄热病，以及其他种种曾把数以百万计的人埋进坟墓的传染病症。可是，医学界一直还不能治疗精神和身体上那些不是由细菌所引起，而是由于情绪上的忧虑、恐惧、憎恨、烦躁，以及绝望所引起的病症。这种情绪性疾病所引起的灾难正日渐增加，日渐广泛，而速度又快得惊人。

医生们估计说：现在活着的美国人中，每20人就有1人在某一段时期得过精神病。第二次世界大战期间被征召的美国年轻人，每6人中就有1人因为精神失常而不能服役。

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，而跟周围的环境隔断了所有的关系，缩到自己的梦想世界，以此逃避他所忧虑的问题。

在我写这一章时，我书桌上就有一本书，是爱德华·波多尔斯基博士所写的《停止忧虑，换来健康》。书中谈到了几个问题：

1. 忧虑对心脏的影响
2. 忧虑造成高血压
3. 风湿症可能因忧虑而起
4. 为了保护你的胃，请少忧虑些
5. 忧虑如何使你感冒
6. 忧虑和甲状腺
7. 忧虑与糖尿病患者。

另外一本谈忧虑的好书，是卡尔·明格尔博士所写的《与己作对》。它没告诉你怎样避免忧虑的规则，却告诉你一些很可怕的事实，让你看清楚焦虑、烦躁、憎恨、后悔、反叛和恐惧情绪怎样伤害我们的身心健康。

忧虑甚至会使最强壮的人生病。在美国南北战争的最后几天里，格兰特将军发现了这一点。故事是这样的：

格兰特围攻里奇蒙德有9个月之久，李将军的衣衫不整、饥饿不堪的部队被打败了。有一次，好几个兵团的人开了小差，其余的人在他们的帐篷中开会祈祷，叫着、哭着，看到了种种幻象。眼看战争就快结束了，李将军手下的人放火烧了里奇蒙德的棉花，以及烟草仓库，也烧了兵工厂，然后在烈焰升腾的黑夜里弃城逃走了。格兰特乘胜追击，从左右两侧和后方夹攻南部联军，而由骑兵从正面截击，拆毁铁路线，俘虏了运送补给的车辆。

由于剧烈头痛而使眼睛半瞎的格兰特无法跟上队伍，就停在了一个农家。“我在那里过了一夜，”他在回忆录里写道，“把我的两脚泡在了加了芥末的冷水里，还把芥末药膏贴在我的两个手腕和后颈上，希望第二天早上能恢复。”

第二天清早，他果然复原了。可是使他复原的，不是芥末药膏，而是一个带回李将军降书的骑兵。

“当那个军官来到我面前的时候，”格兰特写道，“我的头痛得很厉害，可是我一看到那封信的内容，我就好了。”

显然，格兰特是由于忧虑、紧张和不安才生病的。一旦他在情绪上恢复了自信，想到他的成就和胜利，病马上就好了。

70年后，罗斯福总统的财政部长亨利·摩根索发现忧虑会使他病得头昏眼花。他在日记中记述说，为了提高小麦的价格，罗斯福总统在一天以内买了440万蒲式耳的小麦，使他感到非常忧虑。他在日记里说：“在这件事还没有结果之前，我觉得头昏眼花。我回到家中，在吃完中饭后睡了两个小时。”