



唯一合法授权翻译本
卡内基训练® 专用教材

02

How to Stop
Worrying &
Start Living

如何停止忧虑，
开创人生

戴尔·卡内基 著
黑幼龙◎主编 陈真◎译



中信出版社
CHINA CITIC PRESS



唯一合法授权翻译本
卡内基训练® 专用教材

02

How to Stop
Worrying &
Start Living

如何停止忧虑， 开创人生

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) 戴尔·卡内基著; 陈真译. —北京: 中信出版社, 2008.12

(卡内基成功经典)

书名原文: How to Stop Worrying & Start Living

ISBN 978-7-5086-1364-2

I. 如… II. ①戴… ②陈… III. 成功心理学—通俗读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 168332 号

HOW TO STOP WORRYING & 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.

如何停止忧虑, 开创人生

RUHE TINGZHI YOU LÜ, KAICHUANG RENSHENG

著 者: [美] 戴尔·卡内基

译 者: 陈 真

策 划 者: 中信出版社策划中心

出 版 者: 中信出版股份有限公司 (北京市朝阳区和平街十三区 35 号煤炭大厦 邮编 100013)

经 销 者: 中信联合发行有限公司

承 印 者: 中国农业出版社印刷厂

开 本: 880mm × 1230mm 1/32 印 张: 11.5 字 数: 182 千字

版 次: 2008 年 12 月第 1 版 印 次: 2008 年 12 月第 1 次印刷

京权图字: 01-2008-5290

书 号: ISBN 978-7-5086-1364-2 / F · 1485

定 价: 29.00 元

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: 010-84264000

<http://www.publish.citic.com>

服务传真: 010-84264033

E-mail: sales@citicpub.com

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 & Influence People*)

《如何停止忧虑，开创人生》 (*How to Stop Worrying & 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

黑幼龙



能克服忧虑，在现代生活中的确是一种福气。这本书真的能帮助我们减少并控制焦虑与紧张。

1987年我在美国接受卡内基训练[®]的时候，有一次参观卡内基的私人图书室。在书架上，我看到一本中文的《卡内基沟通与人际关系——如何赢取友谊与影响他人》，那是1938年由上海的一家出版社出版的。当时，拿着这本纸质粗糙的中译本，觉得好兴奋，转身就给陪同我参观的人看。没想到他却没什么反应。

原来这中译本是未经授权的。

当时我真是百感交集。

卡内基图书室的书架上还陈列有日文、法文、德文、西班牙文版的《卡内基沟通与人际关系——如何赢取友谊与影响他人》，这些书在书架上显得扬扬得意。而我们中文版却要躲在角落里，见不得天日。

过去的都已经过去了。

从今天起，我们已经有正式授权翻译的中文本了。

我们可以很有尊严地分享卡内基先生的智慧，也能将成果回

馈社会。

这本书与《卡内基沟通与人际关系——如何赢取友谊与影响他人》一样，是卡内基最有价值的著作，也是进行卡内基训练[®]用的教科书。80年前的人很需要学习克服忧虑，否则他们所赚的钱只能为他们带来胃溃疡；80年后的今天，人的忧虑一点儿都没有减少，而我们克服忧虑的能力并没有增加。我个人就从这本书中学到了很多具体的方法。

卡内基训练[®]的精神是以这本书的内涵作基础的。就成千上万即将接受卡内基训练[®]的人而言，这本书的诞生真是个大喜讯。

谨代表所有的读者与卡内基训练[®]的学员感谢陈真女士。她流畅、生动的文笔，使得卡内基的精神更能深入人心。

我写这本书的经过与原因

戴尔·卡内基



1909年，我是纽约市里最忧伤的青年。我以销售卡车为业，我一点都不了解卡车，这还不打紧，我一点都不想了解。我看不起我的工作，我厌恶住在西56街廉价又到处是蟑螂的房间里。到今天我还记得我在墙上挂着几条领带；有一天早上，我伸手过去拉下一条领带时，惊起四散逃窜的蟑螂。我受不了只能在肮脏便宜、大概也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、不平而引起的。我最感不平的是大学时代的美梦竟成为今天的噩梦。这就是人生？这就是我日夜企盼的冒险生涯？人生的意义在哪里？一份我轻视的工作、与蟑螂为伍、吃廉价食物——对未来不抱希望？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作决定的一刻，于是我作了决

定——一个彻底改变我一生的决定。它使我后来的人生超出想象的快乐、有价值。

我决定放弃这份讨厌的工作。既然我在密苏里瓦伦堡州立师范学院受了四年教育，我决定到夜校教成人班。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”。

应该教这些夜校成人什么呢？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，它比所有其他的学科更有价值。为什么？因为那些经验消除我的羞怯，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有领导力的人，往往是能向群众表达想法的人。

我于是向哥伦比亚大学以及纽约大学申请夜校公众演说的教职职位，可是这两家大学都认为不需要我的协助。

当时我挺失望的——不过现在我是多么感谢上帝，他们没有录用我。因为我后来到基督教青年会夜校授课，而那是需要立竿见影的地方。那可真是个挑战，这些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，这个原因是：希望解决问题。他们希望，能在开会时站起来说几句话，不致因恐惧而晕倒。推销员希望能有勇气拜访难缠的客户，他们希望改善业绩，希望为家庭多赚点钱。而且他们的学费是以分期付款的方式支付——一旦无效，他们即可止付——我领的也不是薪水，而是分红，为了活口，我不得不脚踏实地。

我当时觉得情况很不利，现在我才看出那是一种宝贵的训练。我必须激励学员，必须帮他们解决问题，我必须让他们在每一讲中得到具体的收获，他们才会继续来上课。

那是份有意思的工作，我热爱它！看到这些社会人士这么快建立自信、得到晋升、加薪，实在令我很意外。这些班的成功远超过我最乐观的估计。本来青年会不愿支付每晚 5 美元的薪水，三个季度之后，却支付每晚 30 美元。刚开始我只教公众演说，但有了几年经验，我看出这些人也需要赢取友谊与影响他人的能力。既然找不到有关人际关系的著作，我决定自己动手，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演化而成的。那本书叫做《卡内基沟通与人际关系——如何赢取友谊与影响他人》。

因为那完全是为成人班写的书，又因为我还写过 4 本名不见经传的著作，我从来不敢梦想会有好的销售成绩，我大概是最喜出望外的作者了。

几年的经验，使我认识到忧虑是这些人另外一个重大的问题。我的学员大部分是上班族——各行各业的主管、推销员、工程师、会计，而他们大多数都有问题。班上也有女性——职业妇女及家庭主妇，她们未能免俗，也有她们的问题！显然我又需要另一本如何克服忧虑的书了——这次我还是试着去找一本来参考。我到纽约第 50 街及第 42 街的公共图书馆去，好玩的是，没想到以“忧虑”为书名的书只有 22 本，而“虫类”（Worm）方

面的书却有 189 本，几乎是前者的 9 倍。很奇怪吧？既然忧虑是人类所面临的最大敌人，你一定会以为每一所高中、大学都应该有一门课叫做“如何克服忧虑”吧？或者是有任何大学有过这么一门课，只是我从来没听过？也难怪《如何正确地烦恼》一书的作者席柏瑞会说：“我们从来不为应付压力预做准备，因此，往往就像要一个书呆子去跳芭蕾舞一样。”

结果呢？医院里一半以上的病人，都是因为紧张及情绪困扰而引起疾病住院的。

我把纽约公共图书馆书架上 22 本有关忧虑的书都看遍了。我也到坊间搜购所有我能找到的有关忧虑的书，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，我就已开始准备写这本书了。因为我那时就常关注古今中外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，例如克拉克将军 (Mark Clark)、亨利·福特、罗斯福总统夫人、布莱德利将军 (Omar Bradley)、拳王杰克·登普西 (Jack Dempsey) 以及多萝西·迪克斯 (Dorothy Dix)。不过，那只是一个开始。

我还做了一些比采访、阅读更重要的事。我在一个克服忧虑的实验室中工作了 5 年——也就是我的成人训练班所组成的实验室。就我所知，这是世界上第一所也是唯一的克服忧虑的实验室。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，再回到班上报告结果，也有些学员报告的是过去运用

有效的一些方法。

我估计自己是世界上听过最多“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，有些是人家寄给我的，还有一些是在班上得过奖的。总之，这本书绝非来自象牙之塔，也不是如何克服忧虑的学院派研究报告，而是一本记录成百上千位成年人克服忧虑的报告。这绝对是一本实际的书。

法国哲理诗人保尔·瓦雷里（Paul Valery）说过：“科学，是成功做法的总汇。”这本书就是收集经得起时间考验的克服忧虑的成功事例。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，你我都不需再学什么新观念，我们所认知的已足够引导我们享受快乐的人生。我们都熟知做人的道理，我们的问题并非无知，而是无作为。本书的目的是重新阐明、润饰、倡导一些古老而基本的道理，督促你采取行动，实际运用它们。

当然，你看这本书不是为了了解它如何诞生，你要的是行动。好！让我们开始行动吧！请阅读第一、二部，如果没觉得得到任何新的克服忧虑、享受人生的力量或启发，那就扔了它吧！它对你无效！

利用本书的九项建议



1. 希望由本书获益，必须具备一项不可或缺的条件，否则再多的方法也帮不了忙。一旦你具备此项要件，不需其他建议，你必能由本书获致最大帮助。

这个神奇的要件是什么？就是迫切的学习意愿，克服忧虑、享受人生的强烈决心。

如何创造出这种条件？只有时时提醒自己，这些原则是何等重要。想象自己将享受更丰富、快乐的人生，重复告诉自己：“我如果长期在生活中应用本书所教的永恒真理，我就能享有心中的平安、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。你可能会想快点看下去，但是除非你是为了消遣，否则就不要浏览每一章节。如果你真有意停止忧虑、享受生活，你就应该回过头去，再仔细地阅读每一章。这样做不但能真正节省时间，而且会更有效。

3. 常在阅读中暂停片刻，想一想你阅读的内容。问问自己什么时候、怎么样可以运用每一项建议。这种方法比猎犬追兔式

的一路往前赶要有帮助多了。

4. 阅读时手中应备有一支红笔、铅笔或圆珠笔，看到你能用得上的建议，就用笔画出来，如果是很棒的建议，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，以后也容易回顾。

5. 我认识一位在保险业工作 15 年的女经理。她每个月都把公司的保险合约看一遍。对！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，这是唯一帮她清楚记得所有条文的方法。

我有一阵子花了大约两年的时间写一本有关公众演说的书，可是我发现自己必须不时地重复读它，才能记得我自己在书中写些什么。人，真的是很健忘。

如果你真想由本书获益，随便看过一遍是不够的。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，可随时翻几页，时常提醒自己，克服忧虑是可以不断磨炼改进的技能。经常反复温习与应用才可能养成熟练自然的习惯，务必记住这是唯一的方法。

6. 萧伯纳的名言：“如果你只顾单向传授，他永远都学不会。”萧伯纳说得一点都没错。

学习是一种主动的行为，只有实践才能学会。如果你想精通本书所提的原则，你就必须采取行动，一有机会就练习运用。不这样做，你过不了多久就会忘得一干二净，只有活用的知识会常

驻心头。

有时运用这些建议可能会遇到困难。我知道，因为这本书虽然是我写的，可是要我运用时我也常觉得为难。因此当你阅读本书时，提醒自己不只是在收集信息，而是在努力养成一种新习惯，甚至形成一种新生活。这需要时间、毅力以及日常应用。

请常常翻阅这几页，把这本书看成克服忧虑的工作手册；如果应用时遭遇某种困难——不要气馁，不要冲动，那通常都不是正确的方式。还是翻回到这几页，再看看你作记号的段落，试着采用新方法，看看它们能带来什么奇迹！

7. 每次家人逮到你违背本书的原则时，就得缴罚金。注意！他们会让你破产的。

8. 请翻到本书第二十二章，请看看华尔街银行家豪厄尔（H. P. Howell）以及富兰克林（Ben Franklin）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？这样做的好处有两个：

第一，你发现自己开始了一种珍贵有趣的学习过程。

第二，你会发现自己克服忧虑、享受人生的能力增强了。

9. 记日记——一本你运用原则成功的记录。尽量具体，记下人名、日期及结果，一本这样的记录会激励你更加努力；多年后，无意中再回顾时，一定会觉得非常有意思。

九项建议摘要

1. 激发学习克服忧虑准则的强烈意愿。
2. 每章必读两遍。
3. 一面看，一面想如何常常运用。
4. 看到重要的观念应作记号。
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生活问题的手册。
7. 将此学习过程变为游戏。如果亲友抓到你违反原则时，你得缴罚金。
8. 每周检查进步状况。检查自己所犯的错误。所达到的进步以及所学的教训。
9. 保持记日记的习惯，记录运用这些原则的状况。

目 录 How to Stop Worrying & Start Living

序 黑幼龙 /001

前 言 戴尔·卡内基 /001

利用本书的九项建议 /007

第一部 克服忧虑的准则 /001

第一章 活在今天的方格中 /003

第二章 克服忧虑的魔术方程式 /015

第三章 忧虑会危害你的健康 /023

第二部 分析忧虑的基本技巧 /035

第四章 如何分析并解决烦恼问题 /037

第五章 如何减轻一半工作烦恼 /045

第三部 如何消除忧虑的习惯 /051

第六章 保持忙碌 /053

- 第八章 排除忧虑的定律 /070
- 第九章 接受不可避免的事实 /076
- 第十章 为忧虑设立“止损点” /087
- 第十一章 不要忧虑过去的事 /094

第四部 平安快乐的心情 /101

- 第十二章 心中满怀平安、勇敢、健康与希望 /103
- 第十三章 永远不要对敌人心存报复 /117
- 第十四章 不要指望他人感恩 /126
- 第十五章 牢记你所得的恩惠 /133
- 第十六章 不要模仿他人 /141
- 第十七章 设法从失败中获益 /149
- 第十八章 为他人创造喜悦 /158

第五部 克服忧虑的最佳良方 /175

- 第十九章 祈祷 /177

第六部 不要为批评烦恼 /199

- 第二十章 批评往往是掩饰的赞美 /201
- 第二十一章 尽力而为——避开非难 /205
- 第二十二章 学习自我批评 /210

第七部 常保精力旺盛的六种方法 /217

- 第二十三章 如何避免倦怠 /219