

成功励志经典全集

戴尔·卡耐基

开拓成功、幸福的新生活之路

RENXINGDEYOUDIAN

Dale Carnegie

人性的优点全集

开发蕴藏在身心里而尚未被利用的财富

RENXING
DE
YOUDIANQUANJI

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。这本充满智慧和力量的书能让你了解自己、相信自己，充分开发蕴藏在身心里尚未被利用的财富，发挥人性的优点，去开拓成功、幸福的新生活之路。

欧阳云 ◎ 编著

大众文艺出版社

-9
戴尔·卡耐基

开拓成功、幸福的新生活之路

RENXINGDEYOUDIAN

Dale Carnegie

人性的优点全集

开发蕴藏在身心里而尚未被利用的财富

YOUDIANQUANJI

欧阳云 编著

大众文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

人性的优点全集/杨超,欧阳云主编,一北京:大众文艺出版社,
2008.9

(成功励志经典全集)

ISBN 978 - 7 - 80171 - 745 - 0

I. 人… II. ①杨…②欧… 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 143992 号

成功励志经典全集

欧阳云 编著

-
- | | |
|------|--------------------------------|
| 责任编辑 | 冰 宏 |
| 封面设计 | 红十月设计室 |
| 出版发行 | 大众文艺出版社 |
| 地 址 | 北京市东城区府学胡同甲 1 号 |
| 印 刷 | 北京楠萍印刷有限公司 |
| 经 销 | 新华书店 |
| 开 本 | 710 × 1000 1/16 |
| 印 张 | 202 |
| 字 数 | 3500 千字 |
| 版 次 | 2008 年 10 月第一版 |
| 印 次 | 2008 年 10 月第一次印刷 |
| 印 数 | 1 - 5000(套) |
| 书 号 | ISBN 978 - 7 - 80171 - 745 - 0 |
| 定 价 | 358.00 元 (全 10 册) |
-

前言

戴尔·卡耐基是誉满全球的美国公共关系学家和杰出的教育家。他运用心理学知识，对人类共同的心理特点进行探索和分析，开创并发展了一种融演讲术、推销术、做人处世术、智力开发术为一体的独特的成人教育方式。他的著作几乎所有的语言都有译本，而在全球，各种卡耐基成人教育机构多达十几万所。从总统到内阁大臣，从社会各界名流到普通百姓，卡耐基教育机构造就了千万余的毕业生，影响了几代人。

在中国，卡耐基的作品也有众多版本，但是从卡耐基作品问世到现在已有六七十年的时间，世界已经发生了巨大的变迁，他的作品中的许多案例和人物在当时都很著名，但现在却不为读者所熟知，无法引起读者的共鸣，书中的一些观点和信念也因此而弱化。鉴于此，我们在认真研读卡耐基作品原著的基础上，整合出了这几部最能代表卡耐基思想精髓、最符合现时代特点的作品。在这几部书中，我们在保持原作词汇丰富、语言通俗及节奏紧凑而又轻快的特点的基础上使其更具时代感，从而更加强化了卡耐基的思想和意愿。

《人性的优点》是卡耐基一生中最重要、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。这本充满智慧和力量的书能让你了解自己，相信自己，充分开发蕴藏在身心里而尚未被利用的财富，发挥人性的优点，去开拓成功、幸福的新生活之路。

《人性的弱点》——卡耐基一生中最成功的励志经典，被誉为继《圣经》之后世界出版史上第二畅销书。该书汇集了卡耐基的思想精华和最激动人心的内容，书中他运用社会学和心理学知识，对人性进行了深刻的探讨和剖析。他讲述的许多普通人通过奋斗获得成功的真实故事，激励了无数迷茫的人重新找到了自己的人生。该书的唯一目的就是帮助你解决你所

面临的重大问题——如何在生活及工作中与人打交道，有效地影响他人，以创造一种美好的人生，当你运用本书所讲法则解决好这一问题之后，其他问题也就迎刃而解了。

一个人要获得事业上的成功，就必须学会与他人合作，必须致力于有效的人际沟通。通过各种手段让更多的人认识你、了解你，以便得到同事及同行的支持与配合，这就是沟通的内涵。一个人要想在交际上取得成功，要学会恰到好处地说话，那自己首先就应该少说别人不感兴趣的话；不要只讲自己，表现自己，喋喋不休唱独角戏；而应善于倾听，该沉默时就沉默，这样，你就会成为一个受欢迎的人。知识的力量是巨大的。一个会说话办事的人，一定是一个知识丰富的人。如同“读书破万卷，下笔如有神”，说话也是同样的道理，只要你看得多、学得多，话自然就会说得好。这些都是卡耐基要告诉你的——《演讲口才实用全书》与你一起解读运用语言的诀窍。

这几本书首次出版就获得了广大读者的欢迎，成为西方世界最持久的人文畅销书。无数读者通过阅读和实践书中介绍的各种方法，不仅走出困境，有的还成为世人仰慕的杰出人士。只要不断研读本书，克服“人性的弱点”，发挥“人性的优点”，领悟“演讲口才”的真谛，相信你也可以发掘自己的无穷潜力，创造辉煌的人生。

目 录

第一章 如何抗拒忧虑	(1)
改变人生的一句话	(1)
消除忧虑的万能公式	(9)
忧虑是健康的大敌	(19)
揭开忧虑之谜	(27)
将忧虑减半	(35)
别让恐惧绑住了你的手脚	(42)
打破自卑的恶性循环	(44)
将痛苦打倒在地	(48)
第二章 改变忧虑的习惯	(51)
把忧虑从头脑中挤出去	(51)
不要为小事而气馁	(59)
用概率战胜忧虑	(74)
适应不可避免的事实	(79)
让忧虑“到此为止”	(95)
不要为打翻的牛奶哭泣	(110)
自信是你前进的动力	(128)
成功要靠自己的努力和勇气来争取	(132)
重新塑造自己	(137)
第三章 常保充沛的活力	(144)
让每天清醒的时间增加一小时	(144)
是什么使你疲劳的	(152)

家庭主妇如何永葆青春	(164)
养成三种好的工作习惯	(171)
如何预防烦闷	(177)
别为失眠而忧虑	(190)
第四章 打造快乐心态	(198)
生活因你的态度而改变	(198)
不要对敌人心存报复	(205)
别指望别人的回报	(209)
保持真我	(213)
看到事物积极的一面	(217)
好运总是站在积极思想者一边	(223)
第五章 别为别人的批评而不快乐	(227)
不要让批评伤害到你	(227)
以自己做过的傻事为鉴	(231)
第六章 怎样安排你的工作和金钱	(234)
人生中的重要抉择	(234)
对工作充满热忱	(238)
百分之七十的烦恼	(245)
成为金钱的主人	(251)
聪明地处理你的金钱	(252)
第七章 我如何得到快乐	(255)
做一个乐观的人	(255)
我住在阿拉伯的乐园	(255)
熬得过昨天,就过得了今天	(257)
我以为自己活不到明天	(258)
到健身房去	(259)
我曾经是个“烦恼大王”	(260)
一句解救我的经文	(261)

我做过世上最苦最累的工作	(261)
我曾是世界上最大的笨蛋	(262)
警察来到了我的家	(263)
远离忧虑的诀窍	(265)
可笑的丸药	(266)
看我太太洗盘子	(267)
时间能帮助你解决很多问题	(269)
和死亡说再见	(270)
摒弃忧虑的措施	(270)
康尼·麦克的七项规则	(271)
一本书挽救了我的婚姻	(272)
紧张无异于慢性自杀	(273)
我生命里的奇迹	(274)
正负烦恼相抵	(275)
我追求绿灯	(276)
我克服了胃溃疡和烦恼	(278)
连续 18 天无法进食	(278)

第一章 如何抗拒忧虑

改变人生的一句话

1871年春天,一个年轻人在一本书里,意外地读到对他前途产生了莫大影响的一句话。这使他顿时高兴起来。因为这时,他正被烦恼包围着:怎样通过期终考试?毕业后到哪里去?怎样才能就业?怎样才能生活?

这个年轻人是蒙瑞综合医院的医科学生,名叫威廉·奥斯勒。他所读到的这一句话,帮助他成为牛津大学医学院的讲座教授,创建了世界知名的约翰·霍普金斯医学院,并且被英国皇帝封为爵士,无忧无虑地度过了一生。

这句话究竟是怎样的呢?

那就是汤姆士·卡莱里所写的:

“我们最重要的,不要去看远方模糊的,而要做手边清楚的事。”

人类已经研究出治疗——甚至预防——许多种曾使人恐惧的疾病的方法。毋庸置疑,未来的医学发展也一定可以攻克我们现在的那些不治之症。但是,对于如何克服“忧虑”这种毛病,人类的进步却似乎十分有限。在科技高度发展的今天,它的杀伤力不减反增。

不过,变革虽必要,焦虑也仍然是焦虑。不管焦虑的起因是合理的还是不合理的,焦虑本身都是一种病态,每个人都必须重视它。

当戴尔·卡耐基关注“忧虑”这个主题时,当时世界正为经济萧条所困扰,他清楚地看出学员与朋友们脸上所流露的“忧虑”神色。

卡耐基写道:“年事渐长,我认识到忧虑真的是成年人所面对的最严重的问题。我的学员中绝大部分都是白领阶层——主管、业务员、工程师、会计师,各行各业都有——而他们也多半各有各的忧虑,正是这种忧虑使他们来到我这里。我显然急需一本克服忧虑的参考书,于是我开始找寻这样一本书。”

卡耐基写道:“我到纽约市的公共图书馆去查找,结果很惊讶地发现‘忧

虑’一类的书只有22种,而在‘虫类’项目之下的书却多达189种,几乎是前者的9倍之多,这不是很有趣,或者说很讽刺吗?”

“既然人类所面临的最大问题之一就是忧虑,你一定会以为每一所高中或大学都会开一门‘如何停止忧虑’的课吧?就算不是每一所学校都有,起码至少有一家吧!可是我却从来没听说过。”

卡耐基先生花了7年的时间研读有关克服忧虑的资料。他把能弄到手的每一本有关忧虑的书都读遍了,可是它们不是心理治疗类的,就是空话连篇完全不切合实际的。不过,卡耐基还是继续阅读与研究。他所凭借的是他所谓的“克服忧愁的实验室”——也就是他晚上授课的成人班。

卡耐基还去访问了亚瑟·苏兹柏格,他是有名的《纽约时报》的发行人。苏兹柏格告诉卡耐基,第二次世界大战的战火燃烧到欧洲时,自己非常恐惧,对未来的忧虑和烦恼,使他几乎无法入睡。他经常半夜里爬起来,拿着画笔和颜料,对着镜子,想画一张自画像,以此来稳定自己的情绪。然而最后,却是一首赞美诗中的几个字,使他消除了烦恼和忧愁。这几个字是:“只要一步就够好。”

这个“一步”,就是今天,现在所需要做的。

有这样一个人,他在星期天的早上就开始为这个星期的工作而担心。他带着巨大的焦虑感和怀疑情绪去规划着未来。他一次又一次地在头脑中检查着他的计划,考虑着将如何克服这个困难和那个困难;如何去支付这张支票;如何去处理那种紧急状况;担心着某些事不会顺利进展,并且想象着可能会在这个星期发生在自己身上的种种不幸。于是,当星期一早晨到来时,比起在上个星期关上办公室门时,他显得更为筋疲力尽,更缺乏去处理生意的积极态度。

哦,从对未来的悲观预测中,人们遭受了怎样的折磨啊!许多人在头脑中经历了许多从未在现实中出现的巨大痛苦和折磨。就好像懦夫在死亡之前就有许多次死亡体验一样,也体会着想象中的恐惧和惊慌。这种贯穿一生的不幸预测,难道有什么价值吗?这么多人受到了莫名恐惧的折磨!他们不能明确地说出自己所害怕的事物。这是一种担忧,一种预兆,一种对不幸将要发生在他们身上的痛苦感觉。他们总是会告诉医生说,他们担心着某些事情,但他们不知道那是什么,他们无从确定是什么东西使自己感到紧张和恐惧,然而他们依然不能摆脱精神上对某种灾难的想象和恐惧感,所以他们觉得非常痛苦。有许多年轻的男人和女人在给卡耐基的信件中,描述了他们所经历的这种痛苦。

人们总说,“我担心这个”,“我担心那个”。他们并不知道这样的说法会牢

牢地刻在他们的头脑里,以至于他们最后形成了恐惧的习惯。而这种习惯又在人体系统中产生了一种慢性毒素,对健康非常有害,会使许多人处于一种消极的精神状态中。哈维·威廉博士说,恐惧使某种体液转变为有害的毒素,而这些毒素会渗透到身体的每一个器官中,并容易引发疾病。

如果生活向人表明了危险的信号,那么就要避免原有的生活方式。否则,人们会处处遇到危险。妈妈那灰白的头发增多了,是因为她总是担心着自己的孩子,害怕某些事情会在他们身上发生:害怕他们会从树上摔下来,他们会被车子撞死,他们会被绑架,等等。而当孩子们碰巧没有在预定的时刻回来时,她又开始担心、烦躁和不安。如果她的丈夫因为某些事耽搁而回来晚了,她又会认为他一定出了什么事,他或许出了交通事故,正躺在一家医院里。不用说,她在生活中肯定不是一个快乐的女人。

卡耐基说:“在对待那些用各种预兆来折磨自己的病人方面,我们发现一种方法特别有效,那就是强调我自己在生活中也经历过非常不完满的事情。而且,我在与病人进行的这种交流中,总是使用卡尔·舒尔茨在他的《回忆录》中讲述的故事。舒尔茨将军描述了在昌塞勒斯镇战役中的一个早晨,他被自己的噩梦惊醒了,他那天有一种不祥的预感,而且非常确信这种感觉——他感到自己的生命大限已经到了,他会在那天的战斗中被杀死!而以前他从来没有这样的预感。他曾听说过,这种预感就是死亡的前兆。他试图摆脱这种恐惧感,但是恐惧感紧紧地抓住了他,他无法从中解脱出来。随着时间一天天地过去,他的这种信念也越来越强。最后,他坐了下来,并给自己的家人写好了遗书,然后他走上了战场。

“当他的军团出现在前线时,他知道自己的预感更真实了,于是,他带着一种末日就要来临的心态投入了战斗。他是一个勇敢坚定的德国人,也是一个受过良好训练的军人,他应该完美地保持了自己的勇气,明智地调动自己的部队,但他那致命的预感并没有离开他。突然,他的副官在前线奔跑时被加农炮击中了,当看到他的副官倒下时,那对死亡的恐惧突然间从将军的头脑中消失了,以一种不可捉摸的方式离开了他。他的恐惧消失了,而他也投入了战斗最为激烈的地方,并且回来时毫发未损。

“这个故事精彩地阐述了两个观点:首先,即使是一个思想坚定、受到良好训练的军人,也会有恐惧的预感;其次,我们中的所有入都是带着许着各种各样的预感生活的,而大部分的预感永远不会真正地发生。”

许多军人在战场上摆脱了恐惧,他们对自己说:“只有一颗子弹会把我打死,而在那颗子弹飞过来之前,什么事情都不会发生。”这样一个士兵就可以不带任何恐惧地走上战场,那么,其他有着恐惧感的人不是很愚蠢吗?而那恰恰

是我们许多人总是在做的事情。

让那些永远不可能发生的事困扰着我们,从我们体内不断地抽出生命的体液,并让我们的生命变得干枯、无趣和无聊,难道还有什么事情比这更愚蠢、更荒谬吗?所有这些想法,对获得成就和欢乐来说,都是非常可怕的敌人!

无论巨大的不幸将多么迅速地发生在我们身上,让我们在其他时间里尽可能过一种快乐的生活。作用于人体的精神化学公式是这样的:期待着好的事情发生,于是好事情真的发生了;期待着坏的事情发生,于是真的出现了恶果。

那些总是在谈论坏运气的人会带来坏运气,因为那是一种自然的法则。我们期待什么,我们就会去接近什么;而我们所恐惧的事情,也将在我们身上发生。

永远不要去跨越一座你还没有遇到的桥,要把这作为一条生活准则。永远不要为你认为可能要发生的事情而感到焦虑。为明天担忧的人会害怕生活,而且这种人一定是懦夫。他没有对自己的坚定信仰,所以,他永远不会有太大的成就。

人们为过去与未来所消耗的精力,想来真是令人惊心。过往已逝,而未来尚未来临。不论我们如何努力,也不可能影响它们分毫。我们唯一能掌握的时间就只在现在,只有今天。

戴尔·卡耐基写道:“你我都站在过去与未来的交汇点上。过去永不再来,未来尚未发生。你不可能活在这两段时间内,哪怕是一刹那也不可能。如果你非要如此,那肯定要造成对身心的伤害。因此,让我们知足地活在现在,活在我们唯一能为之努力的时段里:从这一个现在到下一个现在。”

不要为过去发生的事忧虑,不要为未来可能发生或可能不发生的事忧虑。好好把注意力集中在今天真实的生活里。

当然我们应为明天做准备,并由过去的经验中学习,以改善未来。可是要注意提醒自己的是,未来与过去都是不可改变的事,不要因不可改变的事忧虑或紧张。

作曲家兼歌星尼尔·西达卡是从他母亲那儿学到这个真理的。尼尔说:“她总是教导我,把每天都当作一份礼物,不论好坏都要努力过下去,并且应该多看好的一面。”

这容易做到吗?西达卡承认事实上并不是这样子的,而往往是恰恰相反,“经常都在挣扎,苦闷一旦袭来,很长时间都排遣不去。不过我相信我最终可以做得好,事实上在大多数时候我做得还是比较成功的。我们人人会有各自的问题,这些问题常常会来烦我们,你得想办法推开它们。一定得这样做,没有其他的选择。”因此,当忧虑到来时,一定要对准目标,把你的精力、注意力、判断

力都投注于唯一作得了主的现在——今天。然后就全力以赴去做该做的事，你一定会很惊讶地发现活在今天，活在现在，可以成就多少事情。

底特律城已故的爱德华·伊文斯先生，生长在贫苦家庭，最初靠卖报为生；后来在杂货店做店员，家中每天都靠他的收入吃饭，他只得找新的工作，做了助理图书管理员，尽管工资微薄也不敢辞职。八年之后，他鼓起勇气开创自己的事业，竟然时来运转，用借来的五十美元发展到一年净赚两万美元，可惜好景不长，他存钱的银行倒闭了，他不但损失了全部财产，还负债一万六千美元。他经受不住这样的打击。“我吃不下，睡不着，”他说，“我开始生起奇怪的病来，病因纯粹是忧郁过度。有一天我走路时昏倒在路边，从此只能卧床休息，结果全身都烂了，最后连躺着都痛苦不堪。这时医生告诉我，我大约只能活两个星期了。

“我大为震惊，只得写好遗嘱躺下等死。这样一来，忧虑也就多余了。于是，我便再也不去想什么未来了，对我来说，今天，只有今天才是实实在在的。我放松下来，闭目休养了好几个星期。虽然每天睡眠不足两小时，但却很安稳，那些令人身心疲惫的忧虑渐渐消失了，胃口也渐渐好起来，体重也开始增加。

“又过了几星期，我能拄拐走路了。六星期后我又能回去工作了。过去我的年薪曾达两万美元，现在能找到每周三十美元的工作就很高兴了。我的工作推销一种挡板，我不再后悔过去，也不害怕将来，而是将全部时间、精力、热忱都放在推销工作上。”

爱德华·伊文斯的事业发展迅速。没几年，他已是伊文斯工业公司的董事长。从那以后，他的公司长期雄霸纽约股票市场。如果你去格陵兰，很可能会降落在伊文斯机场，这是为纪念他而命名的。但是，如果他当时没有学会“生活在完全独立的今天”，那绝不会有这样的成功。

在战时，军事领袖必须为将来计划，可是他们绝不能有任何焦虑。“我把我们最好的准备，供应给最好的人手，”指挥美国海军的海军上将厄耐斯特·金恩说，“再交给他们似乎是最聪明的任务，我所能做的就是这些。”

“若是一条船沉了，”金恩上将继续说道，“我不能把它捞起来。要是船再往下沉，我也挡不住。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得多了，何况我若是为这些事情烦心的话，我不可能支持很久的。”

不论是在战时或者是在平时，好想法和坏想法之间的分别都是：好想法考虑到原因和结果，而产生很合逻辑的、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。

目前的生活方式中，最可怕的一件事就是，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明天所加起来的重担压垮的病人。而那些病人中,大多数只要能奉行这句话:“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”,今天就都能走在街上,过着快乐而有益的生活了。

也许没有其他任何事情会像“明天的面包”这个问题一样,能引起这么多人的担忧和忧虑。面包从哪里来?我们将如何为自己和所爱的人提供面包呢?我们感到夜不能寐,总是惴惴不安。但是,这样做不仅于事无补,反而会使我们丧失为明天的面包而工作的宝贵能量。担心债务,或者担心未来,这种担心已经浪费了这个世界的多少能量啊!

忧虑感和担心从来没有创造出任何有价值的东西,但是它已经使许多脆弱的人失去了无数的机会,这些人几乎天生就是忧虑感的受害者。他们总是为自己的忧虑感,寻找各种各样的可能的理由。

一个家庭主妇提醒她那秉性随和的丈夫,六天后要支付房租。丈夫回答说:“那么,以后五天我们不必为房租的事担心了,到第六天,也就是到期的那天,我们再考虑这件事就行了。”

许多人可以从这个富有哲学头脑的丈夫身上吸取教训:在必须要考虑这些事之前,根本不必担心。

据说,懦弱的人在死亡之前会产生对死亡的强烈恐惧。同样,在房租到期或者一些必须面对的事情发生之前,不必要的担心会使我们的思维失去平衡,并破坏我们原本快乐的生活。而这种担忧和恐惧感带来的臆想中的折磨,要比现实中发生的事情更为可怕。

有一个人的眼睛受伤了,然后他就产生了种种对未来可怕后果的想象,为此他遭受了两天两夜的折磨。他几乎彻夜难眠,想象着自己正躺在医院里,医生们开始做手术而他的眼球可能要被摘除。他还想象着,自己的另一只眼睛也慢慢地受到了感染,自己也许会完全瞎掉。于是,他的整个思想完全陷于对未来的臆想当中,他几乎要发疯了!在事故发生的几天后,一位朋友在街上看到他,询问了他眼睛的情况。他对朋友说:“哦,现在已经好了。只是有一小粒煤渣掉了进去,引起了感染。”

做种种无端的猜想,并为各种各样永远不会发生的事情担忧,这是绝大部分人的生活写照。许多人在头脑中不停地孕育着种种可怕的预感,结果就把阳光关在了自己的生活大门之外。他们经常在头脑中描绘出一些未来可能会出现巨大灾难:他们将失去金钱和地位;一些可怕的事件将会发生;他们会染上一些致命的疾病;他们的孩子可能会在交通事故中断腿或丧生;他们可能会被一辆汽车撞死;如果去游泳,他们可能会被淹死。总之,无论他们

在哪里,无论在什么时候,他们肯定会遇到一些可怕的事情。他们看起来也总是在预想着最糟糕的事情会在自己身上发生。无论做什么事情或面对什么样的事情,他们总是会看到前面到处是障碍或麻烦。在工作之前,他们就想象着可能会出现可怕的事情,就对种种困难、麻烦和危险作了多次设想,然后才开展他们的工作。

这样的心态怎么能做成任何有价值的事情呢?首先要摆脱忧虑感,然后再工作!对早已成为历史的又无法挽救的事情产生种种烦恼和愤怒,或者对永远不会到来的疾病作种种预想,除了会榨干你的身体力量,浪费你的精力,阻碍你的发展和减少你的欢乐之外,还能有什么帮助呢?

忧虑、紧张、猜疑、憎恨、嫉妒、报复等不良情绪都是恐惧的产物。它们属于同一种情绪特征,并且具有同样的不良作用。而羞怯则是这一家族中比较年轻的一个孩子。恐惧和担心是一个人能力的强大杀手和效率的扼杀者,它们会削弱人们的体力和精力。在这种情绪的不良影响下,人所有的肉体和精神力量都会开始萎缩。恐惧和担心的受害者往往还会由于经历了极大的痛苦和生活的遭遇,而使自己的情感产生非常巨大的变化,会陷于消极厌世的精神苦海中。

当大脑细胞充满了这些思想的毒素时,人就不大可能进行清晰的思考了。于是,大脑不能正常运转,思维被破坏,整个人会变得糊里糊涂而缺乏效率。在这种情况下,血液也变得浑浊,大脑开始丧失一些健康大脑所具有的效能。

许多人是身体不健康的受害者,也是慢性忧虑症的受害者。忧虑是尤其危险和有害的,长期的忧虑,会毒害人的血液、大脑以及其他身体器官。当人的思想受到困扰时,所有正常的精神过程会被扭曲,我们往往不能明智地思考,不能从任何事上得到乐趣,于是也就不会有效率可言。

忧虑感只有害处,没有任何好处。这往往是“思想上的近视,是一种卑微的生活方式,常常过分地夸大一些细小事物的负面影响”。很少有其他事情会像忧虑感一样,削弱我们的创造能力和工作能力。因为忧虑感的影响,我们“明天的面包”就变得越来越小,越来越遥不可及。

在美国如此盛行的让人烦躁不安的忧虑症,纯粹是美国文明的一种产物。在欧洲人的语言中,几乎没有一个词可以用来准确地描述忧虑感,因为在那儿人们很少感到忧虑。在美国,忧虑感盛行,很大程度上是因为国家资源过于丰富所引起的,这种资源的丰富极大地诱发了人类贪婪和自私的本性,以至于很多美国人看不到生活中还有其他更有价值的事物。与精神财富、文化财富、生活的甜蜜快乐和赋予人满足感的其他事物比起来,很多人把纯粹的物质财富置于至高无上的地位。

和健康的情感、良好的生活状态相比,忧虑感往往和过于强调金钱的价值联系在一起。对我们周围的物质奢侈品有更大的野心,相应地就会产生更大的忧虑感。

我们过分的骄傲感,特别是过于自负的心理,也与忧虑感有直接的关系。当我们没有得到某些我们希望得到的事物时产生忧虑感,并不是因为我们真正必须要得到它,而是因为我们的自尊心在作祟。我们希望保持自己的体面,希望比我们身边的人看起来更为出色,希望使自己看起来比我们实际的情况要更好等等。换句话说,希望给别人留下什么样的印象,与我们的忧虑感有很大的关系。别人的看法、社会的舆论往往会影响我们,甚至促使我们去追求那些代价很高而并非我们自己真正所需的东西。

要不是别人的努力工作使我们产生了紧张感,促使我们去努力工作的话,我们的工作本来可以非常简单和容易。要不是这种在外界压力下的拼命努力——因为受到舆论的压力而努力去做别人已经完成的事,或者去努力争取别人已经得到的东西,我们的生活本该是多么的美好啊!为什么就因为别人已经做了,我们就要如此紧张、这样拼命地去完成同样的事,使我们自己变得神经兮兮,成为工作的奴隶呢?为什么我们要对金钱如此迷恋呢?难道仅仅是因为金钱能够使我们得到有些人已经得到的东西吗?

物质的丰富并不能创造快乐。卡耐基所认识的许多最快乐的人对物质财富往往关注很少,但对生活、对健康、对机遇关注却很多。生活在所有国家中最繁荣的国家里,生活在所有历史年代中最好的时代里,能够拥有许多朋友,并能拥有爱,能够帮助别人,能够通过努力工作成为对别人有用的人,能够把我们的世界变为一个更好的人类居住地——这些都是可以让我们获得真正快乐的东西。即使是最卑微的人,只要他停止感到忧虑,并且开始思考这些事情,他就会获得无限的快乐!

在美国社会非常普遍的那种特别的忧虑感,在东方世界却常常不为人所知。在那里,人们并不是每天都紧张地奔忙着,去努力赶超别人,或者努力为自己积累许多金钱财物,而耗费掉自己的精力。精神与文化、和平与安宁、美和社交生活的欢乐,与积累起一大堆钱财相比,对他们意味着更重要的东西。

自从人们对什么是真正的快乐产生错误观念的那一时刻起,他们就开始相信,如果他们能获得更多的财富、更多的金钱、更多的这样或那样的东西,那么,他们就可以从忧虑感中摆脱出来,获得真正的满足和快乐。但是,即使他们增加了财富,积累了钱财和物品,事实上从来没有任何人因此而变得更快乐,因为真正的快乐是不依赖于物质条件的。快乐纯粹是一种精神状态,真正的快乐是独立于外在物质条件的。它是正确思想的产物,是无私、仁爱和诚实生活的结果。

如果你正在抱怨、忧虑、感到烦恼和郁闷,你是否意识到,自己不仅在破坏快乐,而且还在慢慢扼杀你宝贵生命中的最好年华呢?每次当你沉溺于一种消极思想时,每次当你对于那些制造麻烦的事物进行抱怨时,每次当你责怪自己的贫穷和不幸时,你是否意识到,你正在扼杀自己生命的活力呢?如果你一天天地都处在忧虑与恐惧之中,你是否意识到,那将会缩短你的生命,并且加快毁灭你自己的速度呢?

如今,世界上的大多数人处于这样一种生活状态,他们已经达到了中等的物质生活水平,却失去了生命中许多宝贵的东西,失去了大量的欢乐,并且由于包括忧虑感在内的种种精神敌人,扼杀了可能获得的乐趣和满足。

当你感觉到恐惧感或忧虑感正进入了你的思想时,只要使你的思维中充满勇气、希望和自信,就可以立刻摆脱它。保持愉快,让事物处于最好的状态,并且总是想象着阳光灿烂的日子,这种思维的习惯是驱除忧虑感的最好方法。

人们总认为目前是一个令人苦恼的时代。许多人都在等待机会,希望将来出现对他们有利的光明前途。其他人则希望时间能倒流,回到以前的那种“美好的古老时光”中,当时剪次头发只要两美元,空气也干净宜人,生活简单而舒服。

今天,如果你拿起报纸,翻到社论版,你可能会看到类似这样的东西:

这个世界对我们来说太大了。太大的变化,太多的犯罪,太多的暴力与刺激。不管你如何努力,总是落于人后。你不断地遭受压力,想要跟上别人……然而,到头来,你将迷失自己。科学上的发现及发明不断地推陈出新,会令你惊愕不已,不知所措。一切事情都承载着沉重的压力,人类再也无法承受更多的压力了。

这篇新闻社论读起来,就像是上周或昨天晚上才写的。但事实上,它却是写于150多年以前,刊登在1833年6月16日的《大西洋日报》上。那时,或许正是许多现代人所谓的“美好的古老时光”。

对你我来说,这有什么意义呢?我们能从这里面学到什么呢?要知道,这篇简单、不完整的社论,虽然已有150年了,却能教导我们明白一项成功秘诀。

消除忧虑的万能公式

弗兰克·贝特吉尔是美国最了不起的保险业巨子。他告诉卡耐基,他不仅减少了生意上的忧虑,而且收入倍增,所使用的方法很简单。以下是他