

(美) 代尔·卡耐基
林轸甫 译

逍遥自在的人生

——人类出版史第二畅销书

沈阳出版社

逍 遥 自 在 的 人 生

〔美〕代尔·卡耐基著
林轶南译

沈阳出版社
1988. 沈阳

责任编辑:赵敏

封面设计:孙世同

责任校对:刘志强

逍遥自在的人生·

[美]代尔·卡耐基著

林轸甫译

沈阳出版社出版

(沈阳市和平区十三纬路2段19号)

辽宁省新华书店发行

建平县印刷总厂书刊厂印刷

开本 787×1092 1/32 字数 153 千字

印张 $7\frac{1}{2}$ 印数 3000-50000

1988年11月第1版 1989年2月第2次印刷

ISBN 7-80556-211-3/G·43 定价:2.50元

原 序

35 年以前，我是纽约一个最不走运的青年，我以推销摩托车为业。我不懂摩托车，这完全不相干，我并不想懂。我鄙视住在那种只有廉价家俱的西 56 街。——一间为蚜虫所骚扰的房间。我还记得我有一束领结，挂在墙壁上；当我早晨外出，准备换上一条新领结的时候，那上面竟满是蚜虫！我也鄙弃必须吃那种肮脏的廉价馆子的人，那种馆子也可能为蚜虫所骚扰。

每晚，我带着头痛，孤零零地回到家中。这头痛完全因失望、烦恼、伤心和反抗所孕育成的。我之反抗，正由于大学时代的美梦变成恶梦。这是生活吗？这是我从前所热烈希望的冒险吗？我的生活原来就是做卑下的工作，住与蚜虫为伍的房子，吃恶劣的食物，而前途毫无希望吗？……我希望有闲暇阅读，并完成我大学时代所想写的著作。

我知道抛弃我所鄙视的工作，有百利而无一失。我对赚钱并不感兴趣，但是，我对生活感兴趣。象大多数青年人开始谋生时一样，我面临了作决定的时刻，因此我就决定——而这个决定完全改变了我的将来。它使我最近 35 年幸福，得来的报酬，远远出乎我的想象之外。我的决定是这样的：我要抛弃

我厌恶的工作。因为我曾在密苏里华伦斯培格州立师范学院花了四年的时间，研究教学，所以，我就想靠教夜校的成人班谋生。为此，我才有时间写书，准备演讲和写小说与短篇故事。我想“为生活而写作，为写作而生活”。

我在夜校应该对成人教些什么课程呢？我回顾并估量我在大学所受的训练，我自知对于演说还有些技巧和经验，并且在事业上比之我在大学研习的各科，对我有较多的实用价值。为什么呢？因为它驱除了我的怯懦和缺乏信心，并且给我与人周旋的勇气和把握。而且领导资格通常总落在那会站起来说话的人手里，这也是显而易见的。

我想在哥伦比亚和纽约两大学的夜校推广班求得一个教演说的职位。但是，这两所大学都认定它们可以自行应付，无需我的协助。

当时，我失望极了。——但是，现在我感谢上苍！它使我有转机，使我在青年会夜校开始了教学。在那儿，我得以表现出**具体的结果**，并且要表现得快，这是何等残酷的挑战！因为成人**来**我的班里，决不想得大学分数和社会地位。他们来我的班里，只为一个原因：他们想解决他们的问题。他们只求自己能够**站得起来**，在业务会议上能够说几句话，而不致畏首畏尾，吞吞吐吐的。推销员只求能够访问一个顽固顾客，而不致徬徨街头。他们想培养能力和自信，他们想在生意上争先锋。他们想为他们的家庭赚得更多的钱。因为他们的学费是分期交付的，假如他们得不到结果，他们就会停止交付。因为我是收受学费，而非领取薪水，并且利润是按百分比分配的。所以，我对于教学必须求切实际，使学者确有所得，有助于他们解决问题。

当时，我感觉到自己是在困难中教学。但是现在我才觉悟我获得了无比宝贵的训练。我得引起学生的动机；我得帮助他们解决问题；我得使每一堂课都很动听，使他们下次仍继续来上课。

那是一个兴奋的工作，我喜爱它。我惊奇这些生意人很快地发展了他们的自信力，并且很快地获得晋升和加薪。这个班的成功，还出乎我最乐观的意料之外。那曾经拒绝每晚给我 5 元薪水的青年会，现在却允许在三季之内，按百分比的基础，每晚支付我 30 元。最初我借教授演说，但是，时日既久，我看出这些人亦需要争取朋友和影响人们的能力。因为我不能找到关于人类关系的适当课本，我就亲自撰写。它是被写出来了，——不，不是普通的写作方法。它是出之于这些成人班学生的经验。我称之为“人性的弱点”。

因为它完全为作我的成人班课本而写，又因为我曾经写过四本不为人所知的书，我决未梦想到它有那么好的销路：我或许也是现存的惊人作家之一哩！

时日既久，我觉得成人的另一最大问题是烦恼。我的学生以商人占大多数——售货员、工程师、会计师，各类职业和专业都有。——而且他们大多数都有问题！成人班中也有妇女——职业妇女和主妇，她们也有她们的问题！显而易见，我所需要的是一本如何克服烦恼的教本。

因此，我又试着去寻找。我到纽约第 5 路和第 42 街公共图书馆。使我惊奇的是这图书馆只有 22 本标着烦恼的书，同时也使我惊奇的是：却有 189 本标着《虫》的书。关于虫 (Worms) 的书竟比关于烦恼 (Worry) 的书，几乎多过 9 倍！惊奇吗？是不是呢？因为烦恼是人类所遭遇的最大问题之一，

你是否想到每一个中学和大学要开一门《如何停止烦恼》的课程呢？可是，我却从来没有听说任何美国大学开过这样一个课程，难怪西培黎在其《如何成功地烦恼》一书中说“我们成人对于横逆经验之缺乏准备，正如一个书呆子要跳舞一样。”

而结果呢？我们医院中一半以上的病床，都被神经和情绪的困难者所占据了。我把这 22 本陈列在纽约公共图书馆书架上论烦恼的书浏览一遍，此外，我还尽可能的收购一切有关烦恼的书，可是，我没有发现一本可以作为成人班的教本。因此我决心自己写一本。

7 年前，我就开始准备写这本书。怎样准备呢？阅读历代先哲有关烦恼的言论。我还阅读几百种传记，自孔子到邱吉尔。我也访问过几十位社会名人，如邓普生，布兰特莱，克拉克，佛特，罗斯福与狄克斯，但这只是一个开始。

此外，我还做了比阅读和访问更重要得多的工作。我在一个克服烦恼的实验室中工作了 5 年。——这个实验室即是我自己的成人教育班。据我所知，这是全世界克服烦恼的第一个实验室，也是唯一的实验室。我们给学生一些如何停止烦恼的规律，并且要求他们把这些规律，应用于他们的生活上。然后再把他们所获得的结果，向班上报告。其他的人，则报告他们过去对克服烦恼所曾用过的技术。

这个经验的结果，我猜想，对于“如何克服烦恼”，世界上任何人没有我听得这么多。——此外，我还阅读几百篇《我如何克服烦恼》的笑话。这种班在全美国与加拿大 170 多个城市都举办过。因此，这本书决非出自象牙之塔，也不是学院式的说教。而是我曾尝试写出的，一本动人的，简明的，数千成人如何克服烦恼的事实报告。有一件事是肯定的：就是本书

是实用的，这一点你总不能否认。

我很自豪：在这本书中你找不到《某君》的想象故事，或无人可以认出的《玛丽与约翰》之类。除了少数的情形之外，本书所引证的都有人名街名，真凭实据，毫无虚构。

法国哲学家法莱说过“科学是成功的秘诀之搜集”。本书正是如此。它是成功的，经过时间考验的，解除我们烦恼的生活之搜集。然而，我得提醒你：你不能在这本书中找出新的东西。但是，你将找出许多普遍应用的东西，做到了这点，你和我也就不再需叙述什么新事物了。我们都知道如何过完全生活，我们都阅读过许多金科玉律，和耶稣的《登山宝训》。我们的困难不在无知，而在行动。本书的目的，只在把古代的和基本的一些真理，加以复述、例证，并装点“冷气”，借以促使你应用而已。

你不必去推敲本书是如何写出来的，你要寻求的是行动。阅读了本书的前 45 页后，如果你还不能感觉对于停止烦恼和享受生活已获得一项新的力量和新的鼓励；那么，本书即对你无用大可把它撕碎，投诸垃圾箱可也。

代尔·卡耐基

目 录

原序

第一章:把握今天.....	(1)
第二章:颠扑不破的开利尔公式.....	(11)
第三章:烦恼可能对你产 生的影响是什么?	(18)
第四章:分析烦恼.....	(29)
第五章:怎样消除 50%的事业烦恼.....	(36)
第六章:使心灵满溢.....	(40)
第七章:不要为小事而伤脑筋.....	(49)
第八章:守“中和律”省却若干烦恼.....	(56)
第九章:与必然合作.....	(61)
第十章:对你的烦恼下“停止损失令”.....	(71)
第十一章:不要锯锯灰.....	(78)
第十二章:改变你一生的 11 个字.....	(84)
第十三章:宽恕我们的仇敌.....	(97)
第十四章:不要因为人家忘恩负义而烦恼.....	(106)
第十五章:计算幸福,不要计算困难.....	(112)
第十六章:地球之上再没有一个人象你.....	(119)

第十七章：假若你有一个柠檬	
就做一杯柠檬水·····	(127)
第十八章：如何在 14 天中治疗忧郁·····	(134)
第十九章：我的父母怎样克服烦恼·····	(149)
第二十章：记着“无人踢死狗”·····	(164)
第二十一章：这样做，批评不能伤害你·····	(168)
第二十二章：我做过的傻事·····	(172)
第二十三章：如何在你的日常生活	
中每天增加一小时·····	(178)
第二十四章：什么使你疲劳，你能做些什么·····	(183)
第二十五章：克服情绪纷乱·····	(188)
第二十六章：化繁为简·····	(194)
第二十七章：清除心灵杂质·····	(199)
第二十八章：你睡不好吗？·····	(206)
第二十九章：开创灿烂的明天·····	(213)
第三十章：总烦恼的 70%·····	(221)

第一章 把握今天

1871年春天，一个青年拿着一本书，读了23个字，这对他的前途，有着深刻的影响。在圣巴多罗买医院的一个医科学生，他为毕业考试而烦恼——干什么？到何处去？怎样实习？如何谋生？他成天为这些问题而烦恼。

这个医科学生，在1871年所读的23字促使他成为当代最著名的医生。他创立了世界闻名的霍布金斯医科，他成了牛津医科教授。——这在英帝国是给予医生最高的荣誉。英王并授予他爵士。当他去世时，有两部1466页的巨册大著，叙述他的生活史。

他的名字叫奥斯娄，这里就是他在1871年所谈的23个字，这23个字，出自嘉莱尔，这使他一生免于烦恼。这23个字的原文如下：

我们的要务，不在瞻望渺茫的远方，而在把握明白的眼前。

42年之后，在一个柔和的春夜，园中盛开出金香，这位奥斯娄，对耶鲁大学学生讲话。他告诉耶鲁学生：象他这么一个人，做过四个大学的教授，写过一本畅销的书，曾被怀疑有着“特殊品质的头脑。”但他申明这并不真实。他说，他的挚友

知道他的头脑，只是“最中庸之资。”

那么，他成功的秘诀何在呢？他说那完全由于他能把握今天。这是什么意思呢？在对耶鲁演讲几个月之前，奥斯娄公爵曾搭大邮轮横渡大西洋，他目视站在司令台上的船长把机关一按，机器发出一片响声，船上各部门立刻一齐动作，鼓动前进。奥斯娄博士对那些耶鲁学生说：“你们每一位，比起这只大邮轮，更是一个奇异的组织，走着更长远的航程。我是希望你们这样学习管理机器，安坐驾驶室中，乃是航行安全最妥当的法门，走上司令台看看，各部门都在工作，秩序井然；按一个键盘听听？在你的生活每一个层次上，铁门关闭了‘过去’，——这死去的‘昨日’——再按一个键盘，把将来——这不可知的‘将来’用铁幕关闭。那么你就安全——今天安全。‘过去’的关住，该死的‘过去’自寻葬身之地罢。……封闭‘昨天’，‘昨天’足以使愚人走上灰色的死亡。‘明天’的负担，加上‘昨天’带走了‘今天’，使最强者徬徨。把‘将来’封锁起来，象封锁‘过去’一样的紧。……‘将来’就是今天。……并没有‘明天’。人的解放的日子就在‘今天’。精力的浪费，精神的痛苦，神经的烦恼，最足以乱人步骤者，就是对‘将来’焦虑。……那么，只有把船尾大小各舱一齐封锁而养成稳坐驾驶室、专注驾驶的生活习惯，亦就是把握今天，才是正确的生活习惯。”

奥斯娄博士是否说我们不应该为准备“明天”而努力呢？不，一点都不。他在那篇演讲里只是说为“明天”准备之最好可能的方法，是集中你的智慧，你的热忱，去做“今天”的工作。只有这才是准备“明天”的可能方法。

奥斯娄爵士热望于耶鲁学生者，是耶稣的那句祷词；“今

天的面包，今天给我们。”

记着那句祷词，只是要求“今天”的面包。并不埋怨昨天已吃过的陈面包。并不说：“啊上帝！近来麦田干得很厉害，或许还会天旱，那么来年秋天，我们怎样获得面包呢——或者说假若我今天失业了，——呵，上帝我怎能获得面包呢？”不，这个祷词只是教训我们要求今天的面包，今天的面包，是你所能吃的唯一面包。

几年前，一位一文莫名的哲学家，在一个毫无同情心的国度里漂泊，那里的人民谋生艰难。有一天，一群人在山上围着他，作了一次千篇一律的演讲，这篇讲词，包括26个字，就是：“不要想到‘明天’，因为明天的事，明天它自己会想到”几个字。

很多人反对耶稣，“不要想到明天”这句话，他们认为这句话含有一点东方神秘主义的色彩，或故意对欲上天国者所施的教训。他们说“我必须想到明天”，“我必须保证卫护我的家庭。我必须为我的老年留点钱，我必须为将来计划。”

对！你必须如此。问题是耶稣的话是300年前翻译的，它所包含的意义并不同于詹姆斯王朝时的意义。300年前“思想”这字往往意味“焦虑”。现代版的《圣经》，引述耶稣的话比较正确，就是“勿为明日而焦虑”。

是的，应该为明天思想，慎思计划和准备。但是，不可焦虑。

在战争期间，我们的军事领袖为明天而计划。但他们并无什么焦虑。“我已经供给最好的兵士，以最好的装备”，金士海军大将说，“并且已经给他们似乎最明智的任务，我所能做的如此而已。”金士曾指挥美国的海军。金士又说：“倘使一

个船沉了，我不能把它捞起来，倘使船快要沉了，我也不能制止它不沉，这就是我的原则，所以我能善用我的时间，计划明天的问题，而不愿为昨天的问题而烦恼。而且假使让那些过去的事来烦我，我恐怕活不了好久”。无论战时或平时，好思想与坏思想，其主要的区别是：好思想在研究因与果，而导致逻辑的建设的计划。坏思想往往导致紧张和神经错乱。

近来，我获得访问沙士倍格的特权，沙士倍格是世界最著名的报纸之一——纽约时报——的发行人。沙士倍格先生告诉我，当二次大战之火烧遍欧洲之时，他对于将来是这么的无助，这么烦恼，几乎晚上都不能睡觉，他往往在半夜爬起来，拿着画布和笔管，对着镜子，尝试描绘他自己的形象。他根本不懂得画，但他居然借绘画以遣愁怀。沙士倍格先生告诉我一直到他偶尔从教堂唱诗中听到了一句格言，他才消除了烦恼，而得到宁静。这句格言是：“我一步就够。”

大约就在同时，一个着制服的青年人，学习着同样的教训。他的名字叫伯格民房，住巴太磨尔纽活道 5716 号，他为第一级的战争疲劳而苦恼。

伯格民房写道：“1947 年 3 月，我苦恼着，一直演变成为医生所称的‘间歇性肠炎’（Spasmodic Transverse colon），病情剧痛，假若那时战事不结束，我的身体一定完全破坏了。”“我极度疲劳，我是第 94 步兵师的一个登记员，我的职务在帮助安置和保存一切阵亡、失踪和住院兵士的记录，我并且助理发掘阵亡友军和敌军的尸体，同时还要在正当剧战之际急忙地加以掩埋。我还得搜集这些人身边的遗物，送还他们的父母或最亲密的亲属，那些父母和亲属对于这些遗物是很宝贵的。我常常耽心恐怕一时糊涂，而造成严重的错误。我烦恼着我

是否要完成这个工作，我烦恼着我是否能趁着活着的时候，手抱着我的独子——一个我尚未见过面，已经 16 个月的儿子。我是那么的烦恼和疲劳，我的体重轻了 34 磅。我简直发狂了。我几乎神志不清，我瞧着我的手，它们只剩下皮和骨，我想到回家时，只剩下一副残躯，我感到恐怖。我倒下来了，象一个婴儿般地啜泣。我几乎失去了做人的勇气。

“在一个陆军医院里，我结束了这样的生活，一位军医给我忠告，使我完全改变了我的生活。他把我的身体彻底检查一番之后，他告诉我的毛病在精神方面。他说：‘我希望你把你的生命，当作一个沙滴计时器 (hour-glass)，你知道在沙滴计时器的顶端，有着成千的沙粒，这些沙粒必须慢慢地，平稳地通过中间狭窄的颈管。你和我都不可能把一粒以上的沙同时通过这个狭窄的管子，而不损及这个沙滴计时器。你和我以及每一个人都好象这个沙滴计时器。当我们在晨间开始的时候，我们觉得有许多的事需要去完成，但是倘若我们不一件件地去做，让它们慢慢地、平稳地通过这一天，——如沙粒通过那计时器的狭窄管子。那么，我们必然要破坏我们的身体或精神。’

“自从那值得纪念的日子，医生给我忠告后，我就实行那个哲学，‘一个时间一粒沙，一个时间一件事’。这个忠告，在战争期内，救了我的身和心，也帮助我在事业上得到现在的地位。我现在是巴太磨尔商业微信公司的主事。我发觉在商业上亦有着如战争期间的同样问题。许多的事情立刻要做，但是又没有时间做。如我们的股票低，我们要安排新的机会，新的股票，交换通讯处，开关办事处，等等。因为记着那位医生所给我的忠告，我的神经并不紧张。‘一个时间一粒沙，一个

时间一件事’。我反复地重念着这句话，它使我以效率较高的方式完成了我的工作。我做着工作，毫无在战场时几乎使我毁灭的那种错乱无章的感觉。”

对我们现在生活方式最可怕的一项批判，是医院中的病床，有一半是为神经衰弱或精神病患者而包定的。这些病家顾虑“昨日”和恐惧“明日”而积忧成疾。然而，这些人，其中大多数今日可能在街上散布一度他快乐而有用的生活，倘使他们曾经注意耶稣的话：“勿为明天而焦虑”，或者奥斯娄爵士的话：“把握今天”。

你和我此刻正站立在两永极的会合处：那饱尝忍受的“过去”，和那无穷无尽的“将来”。我们不能生活于此两永极之外，——不，简直一秒钟都不行。但是，这样做的话，我们的身体和精神两者都会毁掉。所以，还是让我们尽我们所能活着的时间，安心适意的活着吧，——从现在到睡觉。“任何人能挑起他的担子，直到夜落——虽则艰难。任何人可能做一天的工作，——虽然艰难。任何人可能甜蜜地、忍耐地、爱恋地、纯洁地、生活着直到日落。这才是生活真义之所在，斯蒂芬孙写着。

是的，这就是生命所要求于我们的。但是密西根宫廷街815号的谢尔滋太太，却垂头丧气，简直要自杀了。（在她没有学会“生活至睡时为止”之前）。谢尔滋太太叙述其身世道：“1937年，我失去了丈夫，我很颓丧，——几乎一文不名，我致书于堪萨斯城罗起福绥公司我的老顾主罗先生，因而得到复职。我以前靠推销书籍到乡村和市镇学校寄宿为生，我在两年前，已把车子卖掉，其时，我的丈夫已经患病，但是，我仍能零星储积足够的钱，租下一部用过的车子，而重新开始推销书

籍。

“我曾想回到旧路，可帮助我解忧，但独驶独食，简直使我受不了。有些地区生意，并不怎么好，我觉得车租虽少，颇难付出。

“1938年春，我到密苏里凡尔赛工作，学校穷，路又坏，我孤寂而气馁，有一个时候，简直想自杀了。我想成功既不可能，我无以为活，每天早晨，我怕起床而面对生活。我一切都怕：我不能付车租，我怕不能足食，我怕我的身体损坏了，没有钱请医生。使我还不致自杀的理由，是因为我恐怕我的姐妹知道我自杀而悲伤，同时也恐怕没有足够的钱去支付埋葬费。

“于是有一天，我读了一篇文章，它使我从绝望中振奋起来，给我继续活着的勇气，我永不会忘怀那篇文章中一个动人的句子：‘对于智者，每天都是新生活。’我把这句话打出来，贴在车子前面的挡风玻璃上。驾车的每一分钟都看到它。我发觉单是一天的生活并不难。我学着忘记‘昨天’，也不去想‘明天’。每天早晨，我总对自己说：‘今天是一个新生活’。”

“我已经克服了对孤独的惧怕，对匮乏的惧怕。我现在快乐而相当成功，并且有一股热情和对生命的爱恋。我知道了我不会再惧怕，不论生活如何折磨我；知道我不必恐惧将来，知道我可以逐日求生，并且知道‘对于智者，每天都是新生活’。”

我所知的人性，最可悲的，就是我们都容易离开现实生活。我们总是梦想着那天边迷人的蔷薇花园，反而不去欣赏那就在我们窗外盛开着的蔷薇花，为什么这么笨呢？

李柯克写道：“好奇怪呵，我们渺小的生活行列！”孩童说：“当我是一个大孩子的时候。”但是，待长大了又怎么样