

抗拒忧虑

The background is a vibrant green with a gradient. In the top left, there are several semi-transparent white squares of varying sizes. A large, faint white arc is visible on the left side. In the bottom right corner, there is a delicate white spiderweb.

抗拒忧虑

目 录

忧虑是健康的大敌
摆脱自信的阴影
解决忧虑的万灵公式
改变一生的一句话
运用亚里士多德法则
将生意上的忧虑减半
计算事情发生的概率
让忙碌消除你的忧虑
适应不可避免的事实
不要因小事而垂头丧气
使忧虑“到此为止”
不要试着去锯木屑
每天尽力取悦他人
99%的烦恼其实不会发生
最难缠的对手
看到自己的光明面
充满热忱地生活
熬得过昨天,就过得了今天
只有自己救自己
把自己交给主
永远给自己留条退路
不能再下坠时只有上升
请保佑我不进孤儿院

折磨人的胃痛
洗碗的心得
我终于找到了答案
把忧虑细节清单放进抽屉
我逃出了鬼门关
排忧解难一高手
停止忧虑令我长寿
我曾是世界上最大的笨蛋
我是“烦恼大王”
我做过世界上最苦的工作
一本书解救了我的婚姻生活
到健身房去
一句经文救了我
正负烦恼相互抵消
做一个乐观的人
我住在阿拉的乐园
洛克菲勒的快乐法则
紧张就等于慢性自杀
生活中的奇迹
寻找人生的绿灯
用心灵思考

忧虑是健康的大敌

在很久以前,纽约市曾发生了这样一件事:成日上千的志愿者走出家门,支按邻居或陌生人的门铃,提醒他们去种牛痘,预防天花。很多人都吓坏了,排了好几个小时的队,等待接种牛痘。在所在的医院、消防队、派出所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牛痘。怎么会这么热闹呢?因为纽约市有8个人感染了天花,其中两人死了。有必要说明一下,当时纽约有800万市民。仅仅因为两人死亡就造成了如此不安。

戴尔·卡耐基先生在纽约已住了37年,但他却说:“还没有一个人来按我的门铃,并警告我这件事。而且然而,在过去的许多年里,精神上的忧虑症所造成的破坏至少比天花要大10000倍。

时至今日,仍没有一个人来按我的门铃,警告我说: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。”因此,当你阅读本书时,就等于来按自己的门铃,向自己发出警告。

曾荣获诺贝尔医学奖的亚历克西斯·卡瑞尔博士说:“不知道如何抗拒忧虑的商人,都会短命而死。”

其实,不仅仅是商人,家庭主妇、兽医和泥水匠……都是如此。

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、圣塔菲联合医院的主治医师。他在谈到忧虑对人的影响时说:“在那些来看病的人中,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。不要误以为他们是没有病,他们的病都像你有一颗蛀牙一样实在,有时候甚至比这严重100倍。“我说的这种病如神经性的消化不良,某些胃溃疡、心脏病、失眠症、一些头痛症和麻痹等。这些病都是真真切切的,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。但这些病都是可以避免的。”

约瑟夫·蒙塔格博士在他的《神经性胃病》一书中,也阐述了同样的道理:“胃溃疡的产生,不是因为吃了什么而导致的,而是你忧愁造成的。”

梅奥诊所的阿尔凡莱兹博士说:“胃溃疡的发作或消失通常根据你情绪紧张的程度。”

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。研究发现每 5 个人中,有 4 个并不是因为生理原因而得胃病。相反,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……胃溃疡可以让人送命。

梅奥诊所的哈罗德·哈贝恩博士曾在全美工业界医师协会的年会上读过一篇论文,他在论文中写道:“我研究了 176 位平均年龄在 44.3 岁的工商界负责人。他们之中大约有一分之二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,有三分之一的人都患有心脏病、溃疡和高血压,而他们都还不到 45 岁。”

就这一点来看,这些负责人甚至都不是在争取成功,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,一天也只吃三餐。

就这一点来看,即使一个挖水沟的人,每天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。假如你能意识到这一点的话,或许情愿做一个在亚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,就是为了管理一个铁路公司或者一家香烟公司而毁了自己的健康。

有一位世界最知名的香烟制造商,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”。

很显然,这个有几百万财产的香烟大王,其成功还不及一位在密苏里州耕地的农夫的一半尽管他一文不名,却快乐地活到了89岁。

著名的梅奥兄弟宣布,医院病床上躺着的人,有一半以上是因为神经上的疾病。可是,即使在最细微的显微镜下,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体的,不能分开处置。”

医学界花了2300年的时间才认清这个真理。我们刚刚才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、因细菌所引起的疾病——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人就有一人在某一段时间得过精神病。第二次世界大战期间,被征召的美国年轻人中,每6人中就有一人因为精神失常而不能服役。

年纪轻轻为什么会精神失常了呢?没有人知道确切的答案。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,以此解决他所忧虑的问题。

爱德华·波多尔斯基博士曾写过一本名为《停止忧虑,换取健康》的书,他在书中谈到的几个问题:

忧虑对心脏的影响;

忧虑造成高血压;

风湿症可能因忧虑而起;

为了保护你的胃,请少忧虑些;

忧虑如何使你感冒;

忧虑和甲状腺;

忧虑与糖尿病患者。

卡尔·明格尔博士所写的《与自己作对》,也是一本讨论忧虑的好书。此书没有告诉你避免忧虑的规则,却能告诉你一些很可怕的事实,让你看清楚我们的身心健康是怎样通过焦虑、烦躁、憎恨、后悔、反叛和恐惧等情绪伤害的。

忧虑甚至会使最强壮的人生病。著名的格兰特将军在美国南北战争的最后几天里,发现了这一点。

格兰特率北军围攻里奇蒙德有9个月之久,李将军手下那衣衫不整、饥饿不堪的军队被打败了。好几个兵团的人都开了小差,其余的人开始在他们的帐篷里祈祷——叫着、哭着,看到了种种幻象。眼看战争就要结束了,李将军手下的人放火烧了里奇蒙德的棉花和烟草仓库,也烧了兵工厂,然后在烈焰升腾的黑夜里弃城而逃。格兰特乘胜追击,从左右两侧和后方夹击南部联军,另派骑兵从正面截击,拆毁铁路线,俘获了运送补给的车辆。

恰恰在这个时候,格兰特却出现头痛剧烈,眼睛半瞎的症状,因而无法跟上队伍,就停在了一个农庄。“我在那里过了一夜,”他在回忆录里写道,“把我的两脚泡在加了芥末的冷水里,还把芥末药膏贴在我的两个手腕和后颈上,希望第二天早上能复原。”

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。

“当那个军官到我面前时，”格兰特写着，“我的头还痛得很厉害，可是我一看到那封信的内容，我就好了。”

显然，格兰特是因为忧虑、紧张和情绪上的不安才生病的。一旦他在情绪上恢复了自信，想到他的成就和胜利，就马上好了。

70年后，罗斯福总统的财政部长亨利·摩根索发现，忧虑会使他头昏眼花。他在日记里记述道：“为了提高小麦的价格，罗斯福总统在一天之内买了440万蒲式耳的小麦。在这件事情没有结果之前，我觉得头昏眼花。我回到家里，在吃完中饭以后睡了两个小时。”

如果你想看看忧虑对人会有什么影响，大可不必到图书馆或医院找到例证，你需要只是从你现在坐着的家里望望窗外，就能够看到在不到一条街远的一栋房子里，有一个人因为忧虑而精神崩溃；另外一个房子里，有个人因为忧虑而得了糖尿病——股票一下跌，他的血和尿里的糖分就升高。

当法国著名的哲学家蒙泰格当选为老家的市长时，他对市民们说：“我愿意用我的双手处理你们的事情，可是不想把它们带到我的肝里和肺里。”

蒙泰格不愧是一智者，然而很多人却把股票市场带到他们的血液里，而且还差点送了自己的性命。

忧虑会使你患风湿症或关节炎而坐上轮椅。康奈尔大学医学院的罗素·塞西尔博士——世界知名的治疗关节炎权威——列举了四种最容易得关节炎的情况：婚姻破裂，财务上的不幸和难关，寂寞和忧虑，长期的愤怒。

当然，以上四种情绪状况并不是关节炎形成的唯一原因，但产生关节炎最“常见的原因”是塞西尔博士所列举的这四点。最常见的例子——一个朋友在经济不景气的时候，遭到很大的损失。结果煤气公司切断了他的煤气，银行没收了他抵押贷款的房子，他太

太突然染上关节炎——虽然经过治疗和注意营养，他太太的关节炎却一直等到他们的财务情况改善之后才算痊愈。

忧虑甚至会使你得蛀牙。威廉·麦克戈尼格博士在全美牙医协会的一次演讲中说：“由于焦虑、恐惧等产生的不快情绪，可能影响到一个人身体的钙质平衡，而使牙齿容易受蛀。”

麦克戈尼格博士提到，他的一个病人起先有一口很好的牙齿，后来他太太得了一种急病，他为此惊恐不安。就在他太太住院的3个星期之内，他突然有了9颗蛀牙——都是由于焦虑引起的。

一个甲状腺反应过度的人会是什么样的呢？如果你没有看过，可以告诉你，他们差不多的都显这种情形——颤抖、战栗，看起来像吓得半死的样子。甲状腺原来应该能使身体规律化，一旦反常之后，心跳就会加快，使整个身体亢奋得像一个打开所有炉门的火炉，如果不动手术或加以治疗的话，就很可能死掉，很可能“把他自己烧干”。

在费城，布拉姆博士是治疗忧虑的著名专家，他主治这种病已经38年之久的著名专家。在他候诊室的墙上，挂着一块大木板，上面写着他给病人的忠告。

轻松和享受

最使你轻松愉快的是，
健全的信仰、睡眠、音乐和欢笑。

——对前途要有信心

——要能睡得安稳

——喜欢好的音乐

——从滑稽的一面来看待生活，
健康和快乐就都是你的。

每当有患者上门时，布拉姆博士首先问他：“你的情绪是否已

经影响了你的身体健康和心理平和？”然后他会警告这位病患：“如果你继续忧虑下去，就可能会染上其他并发症：心脏病、胃溃疡，或是糖尿病。”

所有的这些病症，都互为亲戚关系，甚至是很近的亲戚。一点都不错，它们都是近亲——由忧虑所产生的病症。

女明星莫乐·奥伯恩说自己绝对不会忧虑，因为忧虑会摧毁她美丽的容貌。她在一次彩访时说：

“当刚开始想要涉足影坛的时候，我既担心又害怕。我刚从印度回来，在伦敦一个熟人也没有，却想在那里找到一份工作。我见过几个制片家，可是没有一个人肯用我。我仅有的一点钱渐渐用光了，整整有两个礼拜，只靠一点饼干和水过活。这下我不仅是忧虑，还很饥饿，我对自己说：‘也许你是个傻子，也许你永远也不可能闯进电影界。归根究底，你没有经验，也从来没有演过戏，除了一张漂亮的脸蛋，你还有什么呢？’

“说到脸蛋，我便去我照了照镜子。就在我望着镜子的时候，才发现忧虑对我容貌的影响。我看见忧虑造成的皱纹，看见焦虑的表情，于是我对自己说：‘你一定得马上停止忧虑，不能再忧虑下去了，你所能给人家的只有你的容貌，而忧虑会毁了它的。’”

忧虑能使一个女人快速变老，再没有什么能比忧虑更摧毁一个女人的容貌。忧虑会使我们的表情难看，会使我们咬紧牙关，会使我们的脸上产生皱纹，会使我们老是愁眉苦脸，会使我们头发灰白，有时甚至会使头发脱落。忧虑会使你脸上的皮肤发生斑点、溃烂和粉刺。

在当前的美国，心脏病是威胁我们生命的头号杀手。在第二次世界大战期间，大约有三十几万美国人死在战场上，可是在同一段时间里，心脏病却杀死了 200 万美国人——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。的确如此，就因为心脏病，亚历西斯·戈锐尔博士才会说：“不知道怎么抗拒忧虑的商

人都会短命而死。”

中国人和美国南方的黑人因为处事沉着，很少患这种因忧虑而引起的心脏病。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。”

还有一件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。

为什么会这样呢？忧虑，是最常见的因素。

古时候，当一些残忍的将军折磨他们的俘虏时，常常把俘虏的手脚绑起来，放在一个不停地往下滴水的袋子下面。水不停地滴着……滴着……夜以继日，最后，这些不停滴落在头上的水，变得好象是用槌子敲击头颅，致使人精神失常。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这种折磨人的方法。

忧虑就像不停地往下滴的水，而那不停地往下滴的忧虑，通常会使人心神失常，甚至自杀。

忧虑犹如地狱的烈火，它比生理的痛苦更激烈百倍。比方说，如果你长期忧虑下去的话，你有一天就很可能得狭心症——最痛苦的病症。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。”

你爱生命吗？你想健康长寿吗？亚历西斯·卡瑞尔博士提供了最好的保健方法：在纷繁复杂的现代城市中，只有那些能保持内心平静的人，才不会受到精神疾病的困扰。”

你是否能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要坚强得多。我们有很多也许从来没有发

现的内在力量，正如梭罗在他不朽的名著《狱卒》里所写的：

“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，他就一定能得到意外的成功。”

相信本书的很多读者都会有像奥尔嘉·加维的那种意志力和内在的力量。他住在爱达荷州，在最悲惨的情况之下，发现自己还能够停止忧虑。每一个信念坚定的人都应该确信，无论什么样的人，只要应用这本书里所讨论的这些很古老的真理，就永远不为忧虑击倒。

下面就是奥尔嘉·加维的故事：

“8年半以前，医生宣告我不久于人世，会很慢、很痛苦的死于癌症。国内最有名的医生——梅奥兄弟也证实了这个诊断。我走投无路，死亡就要扑向我。我还很年轻，我不想死，绝望之余，我打电话找到了我的医生，告诉他我内心的绝望。

“他有点不耐烦地拦住我说：‘怎么回事，奥尔嘉？难道你一点斗志也没有吗？你要是一直这样哭下去的话，毫无疑问，你一定会死。不错，你碰上了最坏的情况。好吧！要面对现实，不要忧虑，然后想点办法。’

“就在那一刹那，我发了一个誓，我的态度严重得指甲都深深地掐进肉里，而且背上一阵发冷：‘我不会再忧虑，我不会再哭泣，如果还有什么需要我常常想的，就是我一定要赢！我一定要继续活下去！’

“在不能用镭照射的情况之下，我每天只能用 X 光照射十分半钟，连续照 30 天。但他们每天为我照了 14 分半钟的 X 光，照了 49 天。虽然我的两脚重得像铁块，我却不忧虑，也没哭过一次。我面带微笑，不错，我的的确确勉强自己微笑。

“我不会傻到以为只要微笑就能治疗癌症。可是我的确相信，愉快的精神状态有助于抵抗身体的疾病。总之，我经历了一次治

愈癌症的奇迹。在过去这几年里,我再也没有像现在这么健康过,这都多亏了这句富于挑战性和战斗性的话:‘面对现实,不要忧虑,然后想点办法。’”

在这一章结束的时候,再重复一次亚历克西斯·卡瑞尔博士的这句话:“不知道如何抗拒忧虑的人,都会短命而亡。”

摆脱自信的阴影

查理的一位朋友失去了自己的丈夫，她悲痛欲绝，自那以后，她便和成千上万的人一样，陷入了一种孤独与痛苦之中。“我该做些什么呢？”在她丈夫离开她近一个月之后的一天晚上，她跑来找查理求助，“我将住到何处？我还有幸福的日子吗？”

查理极力向她解释，她的焦虑是因为自己身处不幸的遭遇之中，才五十多岁便失去了自己生活的伴侣，自然令人悲痛异常。但时间一久，此伤痛和忧虑便会慢慢减缓消失，她也会开始新的生活——从痛苦的灰烬之中建立起自己新的幸福。

“不！”她绝望地说道，“我不相信自己还会有什么幸福的日子，我已不再年轻，孩子也都长大成人，成家立业。我还有什么地方可去呢？”可怜的妇人是得了严重的自怜症，而且不知道该如何治疗这种疾病。好几年过去了，我发现朋友的心情一直都没有好转。

有一次，查理对她说：“我想，你并不是需要特别引起别人的同情或怜悯。无论如何，你可以重新建立自己的新生活，结交新的朋友，培养新的兴趣，千万不要沉溺在往事的回忆里。”她没有把查理的话听进去，因为她还在为自己的命运自怨自叹。后来，她觉得孩子们应该为她的幸福负责，因此便搬去与一个结了婚的女儿同住。

但事情的结果并不如意，她和女儿都是面临一种痛苦的经历，甚至恶化到大家翻脸成仇。这个妇人后来又搬去与儿子同住，可也好不到哪里去。后来，孩子们共同出钱买了一间公寓让她独住，这更不是真正解决问题的方法。

有一天她对查理哭诉道：“所有家人都弃我而去，没有人要我这个老妈妈了。”这位妇人的确一直都没有再享有快乐的生活，因

为她认为全世界都亏欠她。她实在是既可怜又自私,虽然现今已61岁了,但情绪还是像小孩一样没有成熟。

许多寂寞孤独的人之所以会如此,是因为他们不了解爱和友谊并非是从天而降的礼物。一个人要想得到他人的欢迎,或被人接纳,一定要付出许多努力和代价。要想让别人喜欢我们,的确需要尽点心力。情爱、友谊或快乐的时光,都不是一纸契约所能规定的。让我们面对现实。无论是丈夫死了,或太太过世,活着的人都有权利再快乐地活下去。但是,他们必须了解:幸福并不是靠别人来布施,而是要自己去赢取。

让我们再看另一个故事。

一艘正在地中海蓝色的水面上航行的游轮,上面有许多正在度假中的已婚夫妇,也有不少单身的未婚男女穿梭其间,个个兴高采烈,随着乐队的拍子起舞。其中,有位明朗、和悦的单身女性,大约60来岁,也随着音乐陶然自乐。这位上了年纪的单身妇人,也和我那位朋友一样,曾遭丧夫之痛,但她能把自己的哀伤抛开,毅然开始自己的新生活,重新展开生命的第二春,这是经过深思之后所做的决定。

她的丈夫曾是她生活的重心,也是她最为关爱的人,但这一切全都过去了。幸好她一直有个嗜好,便是画画。她十分喜欢水彩画,现在更成了她精神的寄托。她忙着作画,哀伤的情绪逐渐平息。而且由于努力作画的结果,她开创了自己的事业,使自己的经济能完全独立。

有一段时间,她很难和人们打成一片,或把自己的想法和感觉说出来。因为长久以来,丈夫一直是她生活的重心,是她的伴侣和力量。她知道自己长得并不出色,又没有万贯家财,因此在那段近乎绝望的日子里,她一再自问:如何才能使别人接纳她,需要她。

她后来找到了自己的答案——她得使自己成为被人接纳的对象。她得把自己奉献给别人,而不是等着别人来给她什么。想清

了这一点，她擦干眼泪，换上笑容，开始忙着画画。她也抽时间拜访亲朋好友，尽量制造欢乐的气氛，却绝不久留。没过多久，她开始成为大家欢迎的对象，不仅时有朋友邀请她吃晚餐，或参加各式各样的聚会，并且还在社区的会所里举办画展，处处给人留下美好印象。

后来，她参加了这游湘轮的“地中海之旅”。在整个旅程当中，她一直是大家最喜欢接近的人。她对每一个人都十分友善，但绝不紧缠着人不放。在旅程结束的前一个晚上，她的舱旁是全船最热闹的地方。她那自然而不造作的风格，给每个人留下了深刻印象，人人都愿意与之交友。

从那时起，这位妇人又参加了许多类似这样的旅游。她知道自己必须勇敢地走进生命之流，并把自己贡献给需要她的人。她所到之处都留下友善的气氛，大家都乐意与她接近。

虽然现在时代进步，医学发达，但我们的社会却有一种疾病愈来愈普遍，那就是处于拥挤人群中的孤独感。

在加利福尼亚州奥克兰的密尔斯大学，校长林·怀特博士在一次女青年会的晚餐聚会里，发表了一段极为引人注意的演讲，内容提到的便是这种现代人的孤寂感。“20世纪最流行的疾病是孤独。”他如此说道，“用大卫·里斯曼的话来说，我们都是‘寂寞的一群’。由于人口愈来愈增加，人性已汇集成一片汪洋大海，根本分不清谁是谁了……居住在这样一个‘不具一格’的世界里，再加上政府和各种企业经营的模式，人们必须经常由一个地方换到另一个地方工作——于是，人们的友谊无法持久，时代就像进入另一个冰河时期一样，使人的内心觉得冰冷不已。”

那些能克服孤寂的人，一定是生活在怀特博士所说的“勇气的氛围”里。无论我们走到哪里，一定要培养出与人们亲密的情谊关系。就好象燃烧的煤油灯一样，火焰虽小，却仍能产生出光亮和温暖来。