

20世纪最伟大的励志经典



# 卡耐基 励志经典

*Li Zhifeng Dian*

大全集



(美) 戴尔·卡耐基 著  
杨卫芹 译

《卡耐基励志经典大全集》收录了代表卡耐基成功学精华的五本经典著作，包括《人性的优点》、《人性的弱点》、《快乐的人生》、《写给女孩儿的信》（卡耐基和夫人陶乐丝合著）和《语言的突破》。本书不但力求为读者还原卡耐基成功学体系的全貌，并且竭力保持每一本卡耐基成功学经典著作的相对完整性。



外文出版社  
FOREIGN LANGUAGES PRESS

# 卡耐基 励志经典

大 全 集

(美) 戴尔·卡耐基 著  
杨卫芹 译



外文出版社  
FOREIGN LANGUAGES PRESS

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

卡耐基励志经典大全集 / (美) 卡耐基 (Carnegie,D.) 著; 杨卫芹译. —北京: 外文出版社, 2012  
ISBN 978-7-119-07541-9

I . ①卡… II . ①卡… ②杨… III . ①成功心理—通俗读物 IV . ① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 034668 号

总 策 划: 杨建峰

项目总策划: 王京强

责任编辑: 王 蕊

装帧设计: 松雪图文

责任印制: 高 峰 苏画眉

### 敬启

本书在编写过程中, 参阅和使用了一些报刊、著述和图片。由于联系上的困难, 我们未能和部分作品的作者(或译者)取得联系, 对此谨致深深的歉意。敬请原作者(或译者)见到本书后, 及时与本书编者联系, 以便我们按照国家有关规定支付稿酬并赠送样书。联系电话: 010-84853028 联系人: 松雪

## 卡耐基励志经典大全集

作 者: (美) 卡耐基 (Carnegie,D.)

译 者: 杨卫芹

出版发行: 外文出版社有限责任公司

地 址: 北京市西城区百万庄大街 24 号 邮政编码: 100037

网 址: <http://www.flp.com.cn>

电 话: 008610-68320579 (总编室) 008610-68990283 (编辑部)  
008610-68995852 (发行部) 008610-68996183 (投稿电话)

印 刷: 北京新华印刷有限公司

经 销: 新华书店 / 外文书店

开 本: 889mm × 1194mm 1/16

装 别: 精

印 张: 27.5

字 数: 700 千

版 次: 2012 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-119-07541-9

定 价: 29.80 元

# 前 言

“或许除了自由女神，他就是美国的象征！”——获得美国《时代周刊》如此过高评价的人，他是谁？！他就是戴尔·卡耐基！戴尔·卡耐基是美国著名的人际关系学大师、美国现代成人教育之父，被誉为人性教父、西方现代人际关系教育的鼻祖、20世纪最伟大的心灵导师。

戴尔·卡耐基于1888年11月24日出生在美国密苏里州一个贫穷的农民家庭。儿时的他因为长了又宽又大的耳朵而被伙伴嘲笑，以至于不敢睡觉，担心自己进入梦乡后被剪掉双耳。稍大以后更加爱胡思乱想：他想自己的衣着、举止会不会被女孩子取笑，担心没有女孩子愿意嫁给自己……因为家庭的贫困，他不得不一边读书一边在自家的农场里干很多农活，每天早晨，他骑马进城上学；放学后便急匆匆地骑马赶回家里，挤牛奶，修剪树木，收拾残汤剩饭喂猪……贫困的生活环境对卡耐基是一种很好的锻炼，但也造就了少年卡耐基充满自卑和忧虑的性情。

1904年，戴尔·卡耐基16岁，就读于密苏里州华伦斯堡州立师范学院。他是全校600名学生中五六个住不起市镇的学生之一。卡耐基虽然因为成绩优秀而得到全额奖学金，但还必须四处打工，以赚取足够的学费。当时盛行演讲比赛，优胜者的名字不但广为人知，而且还被视为学院的英雄人物。卡耐基意识到，这是一个成名和成功的最好机会！于是他积极准备，努力训练，多次参加演讲比赛，遗憾的是他没有演说的天赋，参加了12场比赛，屡战屡败，他甚至想到自杀……幸运的是，他一直都没放弃。终于，在1906年戴尔·卡耐基一次以《童年的记忆》为题的演说，获得了勒伯第青年演说家奖。这次演说成功带给戴尔·卡耐基的意义太重大了，它改变了他整个人生，使他渐渐克服了致命的自卑，储备了最初迈向世界的信心和勇气。

1908年，大学毕业后的戴尔·卡耐基干过推销，学过表演，每项工作都非常卖力，但他怎么也没想到，最后成就自己事业和梦想的却是兼职——夜校教书！教书生涯使卡耐基的口才得到充足的训练，积累了更多的经验和勇气，大大增强了为人处世的才干和能力。1912年，戴尔·卡耐基在纽约开办了他的第一期公共演讲课。从那时起，卡耐基教程——一项伟大的事业诞生了！说它伟大，是因为20世纪上半叶，当经济不景气、不平等、战争等恶魔正在磨灭人类追求美好生活的心灵时，卡耐基先生以他对人性的洞见，利用许多普通人经过不断努力取得成功的故事，通过他的演讲唤起无数陷入迷惘者的斗志，激励他们取得辉煌的成功。

1935年，陷入绝望的古巴青年罗吉给戴尔·卡耐基写了一封信，诉说了自己的困惑与彷徨，希望这位成功学大师能拯救自己即将崩溃的生活。卡耐基对罗吉的遭遇充满同情，一一回复了罗吉的问题。在为罗吉提供帮助时，卡耐基产生了更伟大的想法——写书，帮助更多处在崩溃边缘的成年朋友，把自己和他人的成功经验向全世界推广。不错，卡耐基自己的经历就是一部活生生的教材！卡耐基在实践的基础上撰写成的著作主要有：《人性的优点》《人性的弱点》《美好的人生》《快乐的人生》《语言的突破》《伟大的人物》《林肯外传》等，其中还包括他和夫人陶乐丝·卡耐基合著的《写给女孩儿的信》。这些经典著作都收在《卡耐基成功学全集》

里,构建了相对完整的“卡耐基成功学体系”。这些经典著作一经出版,立即风靡全球,被誉为“人类出版史上的奇迹”。其中《人性的弱点》继《圣经》之后,成为世界出版史上第二大畅销书。当时读过卡耐基的书的人都熟悉一句话:“不要犹豫,请立刻阅读,这是改变你一生的机会!”《卡耐基成功学全集》的伟大之处在于它以真实的成功案例、可行的建议和方法指导拯救了数以千万的听众和读者的人生。

戴尔·卡耐基一生结过两次婚。他的第一任夫人是法国的一位女伯爵,1921年与他结婚,十年后两人离异。他的第二任夫人陶乐丝·卡耐基于1944年和他结婚,是他的门徒和事业的继承人,并给他生了一个女孩,取名丹娜。卡耐基1955年11月1日逝世,享年67岁。也就是说,他离开我们已经半个世纪之久了,但是他的书和他的思想依然占据着我们的心灵和视线,这是为什么呢?正如在1932年卡耐基在美国工商业者协会演讲中说的:“与其留给子孙财产,不如留给他们自信和勇气。”他留下的不仅仅是几本书和一所学校,他真正价值是:把他自己和世界上杰出人物的成功技巧传授给了每一个想出人头地的人。

戴尔·卡耐基一生致力于人性问题的研究,他运用心理学和社会学知识,对人类共同的心理特点进行探索和分析,开创并发展出一套独特的融演讲、推销、为人处世、智能开发于一体的成人教育模式。接受卡耐基成人教育培训的不仅有社会各界精英人士,其中不乏军政要员,甚至包括几位美国总统,更有千千万万的普通人从卡耐基的教育中获益匪浅,走向成功。

《卡耐基励志经典大全集》收录了代表卡耐基成功学精华的五本经典著作,包括《人性的优点》《人性的弱点》《快乐的人生》《写给女孩儿的信》(卡耐基和夫人陶乐丝合著)《语言的突破》。本书不但力求为读者还原卡耐基成功学体系的全貌,并且竭力保持了每一本卡耐基成功学经典著作的相对完整性。读者可以根据自己的需要有选择地进行阅读,在短时间迅速领略到卡耐基励志经典的精髓。也可以把本书当做可爱的枕边书,每晚阅读一篇,用卡耐基的思想和方法指导自己的人生,积累自己的经验,逐步走向成功。

# 目 录

## 人性的优点

一、如何抗拒忧虑 .....	2
生活在完全独立的今天 .....	2
每天都是一个新的生命 .....	5
解决忧虑的“万灵公式” .....	8
忧虑是健康的大敌 .....	11
忧虑是长寿的克星 .....	14
精神失常的原因 .....	14
忧虑是容貌最大的克星 .....	17
你的生活与忧虑无关 .....	19
二、分析忧虑的方法 .....	21
解开忧虑之谜 .....	21
如何使生意上的忧虑减半 .....	22
冲破孤独,别让自己成为孤岛 .....	22
孤寂是现代人的通病 .....	24
三、改掉忧虑的习惯 .....	26
把忧虑撵出你的思想 .....	26
不要让小事使你垂头丧气 .....	30
平均率可以战胜忧虑 .....	34
适应不可避免的事实 .....	37
让忧虑“到此为止” .....	42
保持你自己的本色 .....	43
看每一件事理想的一面 .....	46

<b>四、停止忧虑,现在就出发</b> .....	48
不要为打翻了的牛奶而哭泣 .....	48
不要锯木屑 .....	50
说出你的忧虑 .....	51
建立“愚人档案” .....	54
关心别人等于关心自己 .....	56
把烦恼交给时间解决 .....	59
<b>五、做自己情绪的舵手</b> .....	61
愤怒意味着无知 .....	61
学会控制你的愤怒 .....	64
别让悲伤挡住了你的阳光 .....	66
驱逐烦恼的五个方法 .....	67
解除心理上的疙瘩 .....	68
用行为控制情感 .....	69
在失败时为自己打气 .....	72
保持积极心态 .....	75
焕发热忱的能量 .....	78
运动和唱歌可以驱除忧闷 .....	80
<b>六、永葆充沛的活力</b> .....	82
如何多清醒一小时 .....	82
是什么使你感到疲劳 .....	83
如何防止烦闷的心理 .....	84
不再为失眠而忧虑 .....	85
四个工作的好习惯 .....	85
远离亚健康 .....	88
掌握生活平衡 .....	90
再见,郁闷 .....	92
<b>七、如何快乐地生活</b> .....	94
生活是由思想形成的 .....	94
培养积极的心态 .....	98
不要报复敌人 .....	101
享受施予的乐趣 .....	105
做别人高兴的事情 .....	108

八、如何从实际行动中受益	110
凡事三思而后行	110
积极行动是成功的基础	112
养成终身学习的习惯	114
发掘人性中善良的本质	118
让友谊伴随你一生	122
从工作中寻找生命的动力	126

## 人性的弱点

一、处理人际关系的基本技巧	130
批评不能改变对方	130
想钓到鱼,就要问问鱼想吃什么	135
制造奇迹的信函	141
管住自己的舌头	145
抓住每一个机会	146
扩大交际范围	147
让对方有备受重视的感觉	149
莫与小人较劲	152
无事也登“三宝殿”	154
该告别时就告别	155
二、做好一生的规划	157
目标是人生的灯塔	157
确立人生的起跑点	159
描绘生命的蓝图	160
拥有自己的计划	161
对自己进行“盘点”	163
不断翻新人生计划	165
三、如何变得成熟	167
不要光踢椅子	167
困难并不意味着不幸	169
拥有自己的信仰	172



你是独一无二的 .....	175
学会喜欢你自己 .....	178
不要盲从因袭 .....	181
不要令人生厌 .....	185
<b>四、怎样使别人喜欢你 .....</b>	<b>189</b>
对别人表示诚挚的关切 .....	189
微笑——一个给人良好印象的简单方法 .....	194
牢记他人的名字 .....	198
如何增加自己的吸引力 .....	202
如何使别人即刻喜欢你 .....	203
<b>附    录 .....</b>	<b>204</b>
再谈《把信带给加西亚》 .....	204

## 写给女孩儿的信

<b>一、成功的第一个台阶 .....</b>	<b>208</b>
放飞丈夫的梦想 .....	208
提高“热心商数”的六种方法 .....	210
再立下另一个目标 .....	212
和你丈夫建立共同的事业 .....	213
<b>二、你该怎么办 .....</b>	<b>215</b>
快快乐乐地搬家 .....	215
不要被丈夫遗落在背后 .....	217
丈夫工作过量时怎么办 .....	220
<b>三、如何给丈夫一个甜蜜的家 .....</b>	<b>222</b>
掺了智慧的家事烹调 .....	222
只是一个家庭主妇 .....	225
成为他的避风港湾 .....	226
男人的身体由你负责 .....	228
一名好妻子所应做到的 .....	231
不要做喋喋不休的妻子 .....	236

<b>四、做丈夫的好帮手</b> .....	240
你能决定丈夫事业的成败 .....	240
当他忠实的“信徒” .....	242
做个“听话”的太太 .....	244
<b>五、如何使大家喜爱他</b> .....	248
做丈夫的推销员 .....	248
使他广受欢迎的三个方法 .....	250
舒适感比什么都重要 .....	252
<b>六、你应该防止这些陷阱</b> .....	256
当机会来到你面前 .....	256
不要干预他的工作 .....	259
为什么男人会离家 .....	261
<b>七、给他额外的推动力</b> .....	265
一种对付意外的“天分” .....	265
如何与他的女秘书相处 .....	267
你是丈夫家里的同事 .....	269
<b>八、如何使你的丈夫快乐幸福</b> .....	272
那临风若水的温柔 .....	272
培养属于自己的嗜好 .....	274
爱上同一件事 .....	275
<b>九、如何做个魅力女人</b> .....	277
魅力源于内心的快乐 .....	277
幽默绽放无穷的魅力 .....	279
激情让你的魅力四溢 .....	282
走入心灵的栖息之地 .....	285
<b>十、妻子最伟大的贡献</b> .....	286
永远站在他的身后 .....	286
让我们增加爱情的深度 .....	287

## 语言的突破

一、口才学的八大规则 .....	292
克服人性中的弱点 .....	292
借别人的经验鼓起自己的勇气 .....	294
明确并记住自己的目标 .....	295
树立成功的信念 .....	297
积极的心理暗示 .....	299
培养自信心 .....	300
拥有坚强的意志力 .....	302
不放过每一个练习的机会 .....	303
二、职场语言八大宜忌 .....	305
讲话的方式很重要 .....	305
与下属沟通要讲艺术 .....	307
加强团队工作的 10 条建议 .....	309
指正别人错误的方法 .....	312
面试时的交谈技巧 .....	314
和领导交流是一门学问 .....	317
与同事交流的技巧 .....	319
办公室中的禁忌话题 .....	321
三、赢得异性青睐的五种语言方案 .....	323
如何赢得异性的喜爱 .....	323
永远不要用强迫的语言 .....	325
用鼓励代替指责和批评 .....	327
经常谈心可以滋养婚姻 .....	329
提升你的性沟通能力 .....	331
四、改变命运的演讲语言 .....	334
当众说话的方法和技巧 .....	334
如何克服怯场 .....	337
如何发表即席讲话 .....	340
克服讲话中的六个主要误区 .....	343

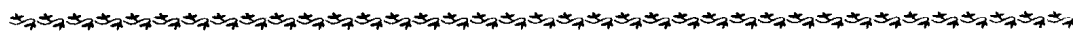
演讲口才要素 .....	346
成功演讲的方法 .....	348
让听众融入演讲之中 .....	350
演讲过程中的应变技巧 .....	352
八种需要避免的开场白 .....	355
八种应该避免的结论 .....	357
如何处理提问 .....	359
<b>五、有效沟通的口才艺术 .....</b>	<b>362</b>
善于倾听别人说话 .....	362
关注肢体语言 .....	365
按六个步骤表达意思 .....	367
恰当地提问 .....	369
恰到好处地作出回答 .....	372
掌握应对抱怨的技巧 .....	375
10 种方法说“不” .....	377
电话交流时的八大要领 .....	381
<b>六、打造独特的说话风格 .....</b>	<b>385</b>
声音：一开口就与众不同 .....	385
节奏：说话不能拖泥带水 .....	388
语调：化乏味枯燥为生动有趣 .....	390
体态：无声语言是有声语言的辅助 .....	391
形象：让别人更容易接受 .....	394
心理：相信自己一定能说好 .....	396
<b>快乐的人生</b>	
<b>一、支配你的工作和金钱 .....</b>	<b>400</b>
选择理想的职业 .....	400
70% 的烦恼 .....	404
管理好你的财务 .....	409
<b>二、平安快乐的要诀 .....</b>	<b>411</b>
如果有个柠檬，就做柠檬水 .....	411

愿意以 100 万卖尽所有吗? .....	414
<b>三、不为别人的批评而不快乐 .....</b>	<b>417</b>
这是我的错 .....	417
将别人的批评看成对你的恭维 .....	420
如何使批评不能伤害你 .....	422
给对方一个台阶下 .....	424
用幽默化解危机 .....	427

“克服忧虑”的必读书



# 人性的优点



教给你克服忧虑的方法,引领你为自己的情绪导航,传授永葆充沛的活力的秘诀。

# 一、如何抗拒忧虑

## 生活在完全独立的今天



最重要的就是不要去看远方模糊的，而要做手边清楚的事。

1871年春天，一个年轻人拿起了一本书，看到对他前途有莫大影响的一句话。这个年轻人是蒙特瑞综合医学院的医科学生，生活中充满了忧虑，他担心怎样通过期末考试，担心该做些什么事情，该到哪去，怎样才能开业，怎样才能过活。

这位年轻的医科学生，在1871年所看到的那一句话，使他成为他那一代最有名的医学家。他创建了全世界知名的约翰霍普金斯医学院，成为牛津大学医学院的钦定讲座教授——这是在英帝国学医的人所能得到的最高荣誉，他还被英国皇室册封为爵士。他死后，需要两大卷书——厚达1466页的篇幅，才能记述他的一生。

他的名字叫做威廉·奥斯勒爵士。下面，就是他在1871年春天所看到的那一句话——是汤玛士·卡莱里所写的：最重要的就是不要去看远方模糊的，而要做手边清楚的事。这句话帮他度过了无忧无虑的一生。

42年之后，在一个温和的春夜，郁金香开满校园的时候，威廉·奥斯勒爵士对耶鲁大学的学生发表了演讲。他对那些耶鲁大学的学生们说，像他这样一个曾经在四所大学当过教授，写过一本很受欢迎的书的人，似乎应该有“特殊的头脑”，但其实不然。他说他的一些好朋友都知道，他的脑筋其实是“最普通不过了”。

那么他成功的秘诀是什么呢？他认为这完全是因为他活在所谓“一个完全独立的今天”里。他这句话是什么意思？在奥斯勒爵士到耶鲁大学去演讲的几个月前，他乘着一艘很大的游轮横渡大西洋，看见船长站在舵房里，掀下一个按钮，游轮发出一阵机械运转的声音，船的几个部分就立刻相互隔绝开来——隔成几个完全防水的隔舱。“你们每一个人，”奥斯勒爵士对那些耶鲁大学的学生说，“组织起来要比那条大游轮精美得多，所要行驶的航程也更远得多，我要劝各位的是，你们也要学着怎样控制一切，而活在一个‘完全独立的今天’里面，才是在航程中确保安全的最好方法。掀下按钮，注意听你生活的每一个层面，用铁门把过去隔断——隔断已

经死去的那些昨天；按下另一个按钮，用铁门把未来也隔断——隔断那些尚未诞生的明天。然后你就保险了——你有的是今天……切断过去，让已死的过去埋葬掉，切断那些会把傻子引上死亡之路的昨天……明日的重担，加上昨日的重担，就会成为今日最大的障碍，要把未来像过去一样紧紧地关在门外……未来就在于今天……没有明天这个东西的，人类得到救赎的日子就是现在，精力的浪费、精神的苦闷，都会紧随着一个为未来担忧的人……那么把船后的大隔舱都隔断吧！准备养成一个好习惯，生活在‘完全独立的今天’里。”

奥斯勒博士是不是说我们不应该为明天而下工夫准备呢？不是的，绝不是这样。在那次演讲里，他就继续说到，为明日准备的最好方法，就是要集中你所有的智慧、所有的热诚，把今天的工作做到尽善尽美，这就是你能应付未来的唯一方法。

一定要为明天着想。不错，要小心地考虑、计划和准备，可是不要担忧。

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。“我把我们最好的装备，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。要是船在往下沉，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区别是：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。

我最近很荣幸能去拜访亚瑟·苏兹柏格，他是世界上最有名的《纽约时报》的发行人。苏兹柏格先生告诉我，当第二次世界大战的火烧到欧洲的时候，他感到非常吃惊，对未来非常担忧，使得他几乎无法入睡。他常常在半夜爬下床来，拿出画布和颜料，望着镜子，画一张自画像。虽然他对绘画一无所知，可他还是画着，好让自己不再担心。苏兹柏格先生告诉我，最后，他用一首赞美诗里的一句话作为他的座右铭，终于消除了他的忧虑，得到了平安。这一句话是：“只要一步就好了。”

带引我，仁慈的灯光……

让你常在我脚旁，

我并不想看到远方的风景，

只要一步就好了。

大概就在这个时候，有个当兵的年轻人也同样地学到了这一课。他的名字叫做泰德·班哲明诺，住在马里兰州的巴铁摩尔城——他曾经忧虑得几乎完全丧失了斗志。泰德·班哲明诺曾写道：

“在1945年的4月，我忧愁得患了一种医生称之为结肠痉挛的病，这种病使人极为痛苦，若是战事不在那时候结束的话，我想我整个人都会垮了。

“当时我整个人已筋疲力尽。我在第九十四步兵师担任士官的职务，工作是建立和记录一份在作战中死伤和失踪者的名单，还要帮忙挖出那些在战事激烈的时候被打死的、被草草掩埋的士兵。我得收集那些人的私人物品，要确切地把那些东西送回到重视这些私人物品的家人或近亲手里。我一直在担心，怕我们会造成那些让人很窘迫的或者是很严重的错误，我担心我是不是能撑得过去，我担心能不能活着回去把我的独生子抱在怀里——一个我从来没有见过的16个月大的儿子。我既担心又疲劳，瘦了34磅，而且担忧得几乎发疯。我眼看着自己的两只



手只剩下皮包骨，一想到自己瘦弱不堪地回家，害怕让我崩溃，我哭得像个孩子，浑身发抖……有一段时间，也就是德军最后大反攻开始不久，我常常哭泣，使得我放弃还能再成为一个正常人的希望。

“最后我住进了医院。一位军医给了我一些忠告，改变了我整个生活。军医为我做完一次彻底的全身检查之后，他告诉我，我的问题纯粹是精神上的。‘泰德，’他说，‘我希望你把你的生活想象成为一个沙漏。你知道在沙漏的上一半，有成千成万粒的沙子，它们都慢慢地很平均地流过中间那条细缝。除了弄坏沙漏，你跟我都没有办法让沙子同时通过那条窄缝。你和我和每一个人，都像这个沙漏。每一天从早上开始，有成千上万件的工作，让我们觉得我们一定得在那一天里完成。可是如果我们不一次做一件，让它们慢慢平均地通过这一天，像沙粒通过沙漏的窄缝一样，那我们就一定不会损害到我们自己的身体或精神了。’

“从值得纪念的那一天起，当军医把这段话告诉我之后，我就一直奉行着这种哲学。‘一次只流过一粒沙……一次只做一件事’这个忠告，战时在身心两方面都救了我，对我目前在手艺印刷公司的公共关系及广告部中的工作，也有莫大的帮助。我发现在生意场上，也有像在战场上的问题，一次要做完好几件事情——但却没有多少时间可用。我们的材料不够了，我们就有新的表格要处理，还要安排新的资料、地址的变动，分公司的增开和关闭等等。但我不再紧张不安，因为我记得那个军医告诉我的话：‘一次只流过一粒沙子，一次只做一件工作。’我对自己重复地念着这两句话。我的工作比以前更有效率，做起来也不会再有那种在战场上几乎使我崩溃的、迷惑和混乱的感觉。”

目前的生活中，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，大多数只要能奉行耶稣的这句话，“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。

你和我，在这一刹那，都站在两个永恒交会之点——已经永远永远地过去，以及延伸到无穷尽的未来——我们都不可能活在这两个永恒之中，甚至连一分钟也不行。若想那样做的话，我们就会毁了自己的身体和精神。所以，我们就以能活在所能活的这一刻而感到满足吧。从现在开始一直到我们上床，“不论担子有多重，每个人都能支持到夜晚的来临，”罗勃·史蒂文生写道，“不论工作有多苦，每个人都能做他那一天的工作，每一个人都能很甜美、很有耐心、很可爱、很纯洁地活到太阳下山，而这就是生命的真谛。”

不错，生命对我们所要求的也就是这些。

抗拒忧虑的第一个规则：

请记住，你生活在一个完全独立的今天里。