



DALE CARNEGIE®
TRAINING

卡耐基经典成功学

Overcoming Worry and Stress

克服忧虑 释放自我



(美) 戴尔·卡耐基 (Dale Carnegie) / 著

(美) 戴尔·卡耐基联合公司 (Dale Carnegie & Associates, Inc.) / 编 美同/译

官方正版授权 融入最新咨询案例和成熟培训经验



中国电力出版社
CHINA ELECTRIC POWER PRESS



DALE CARNEGIE®
TRAINING

卡耐基经典成功学

克服忧虑 释放自我



(美) 戴尔·卡耐基 (Dale Carnegie) / 著

(美) 戴尔·卡耐基联合公司 (Dale Carnegie & Associates, Inc.) / 编

美同 / 译



中国电力出版社
CHINA ELECTRIC POWER PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

克服忧虑, 释放自我 / (美) 卡耐基著; 戴尔·卡耐基联合公司编; 美同译. —
北京: 中国电力出版社, 2015.1

(卡耐基经典成功学)

书名原文: Overcoming worry and stress

ISBN 978-7-5123-6675-6

I . ①克… II . ①卡… ②戴… ③美… III . ①焦虑—自我控制—通俗读物

IV . ① R749.7-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 250690 号

© Dale Carnegie & Associates, JMW Group, Inc. Larchmont, New York, USA. Rights licensed exclusively by JMW Group, Inc., through Chengdu Rightol Media & Advertisement Co., Chengdu (copyright@rightol.com).

中国电力出版社出版、发行

北京市东城区北京站西街 19 号 100005 <http://www.cepp.sgcc.com.cn>

责任编辑: 石 薇

责任校对: 常燕昆 责任印制: 赵 磊

航远印刷有限公司印刷·各地新华书店经售

2015 年 1 月第 1 版·2015 年 1 月北京第 1 次印刷

880mm × 1230mm 32 开本·6.25 印张·121 千字

定价: 32.00 元

敬告读者

本书封底贴有防伪标签, 刮开涂层可查询真伪

本书如有印装质量问题, 我社发行部负责退换

版权专有 翻印必究

“卡耐基经典成功学”

——基于卡耐基的人生哲学、处世智慧、职场技巧

本书主要为你解决：

- ◎ 忧虑的本质是什么，来源有哪些？
- ◎ 各式各样的忧虑有什么克服的办法？
- ◎ 如何认识恐惧、压力与倦怠，怎样化解？
- ◎ 拖延症怎样根治？
- ◎ 个人如何应对工作变化、组织变革带来的影响？

.....

本书如何为你解决：

- ◎ 戴尔·卡耐基经典理念的完整再现
- ◎ 由卡耐基亲创公司 Dale Carnegie & Associates, Inc. 最新授权
- ◎ 融入官方最新咨询案例和成熟培训经验，更符合现代人需求
- ◎ 七大主题：打破忧虑的习惯、培养积极的心态、战胜恐惧、管理压力、摆脱倦怠、管理时间、应对变化

真心希望你通过阅读此书，改善工作方法，提高生活质量，赢得成功人生，收获智慧与幸福。

前言

我们都会担忧。可这些担忧大多是暂时的，不消力气便可烟消云散。只是，一旦担忧持续下去，它就可能冰封我们的活力，冷却我们的热情，让我们萎靡不振，身心俱疲。医生警示，长期忧虑是很多疾病的根源，比如哮喘、过敏症、高血压和心脏病等，这些疾病难以计数。

一个忧虑的人很难清晰地思考，他无法专注，脑中漫无目的地漂浮着一大堆并不真实的东西。我们可以通过训练来集中关注和谐、安宁、美、正确的行动、爱和理解，以此来把担忧逐出大脑。也就是说，用积极的想法取代消极的想法。

担忧能遮蔽我们生活中的阳光，投下暗淡的阴影。只有光能驱散阴影，如同太阳赶走迷雾。身陷担忧之时，我们只需打开理性之光。我们必须提醒自己、相信自己有能力克服我们所担忧的困难。我们必须学会拆解我们的忧虑，让它们在理性之光的照耀下，分解成细小的碎片。我们要问自己：“这些忧虑是真实存在的吗？它们从哪里来？它们对我们的生活有现实的影响吗？它们背后有道理作为支撑吗？”只有理性地分析这些忧虑，我们才能拨云见日，认识到它们不过是我们思维里的阴影，它们不但是错误的，而且是虚幻的。

影子是没有力量的。忧虑是思维里的阴影，所以忧虑背后没有真实、道理和事实的支撑。

我们必须用积极的想法取代忧虑，并且一再重复这些积极的想法，直到我们的思维能够掌握事实，然后我们就能解放身心，轻装而行。

这需要花费一些努力，但我们可以做到。不仅如此，我们必须下决心这样做。我们必须对自己说：“我要克服忧虑，我要面对它，它是我思维里的阴影，我不会让阴影掌握控制我的力量。”

在这本书里，我们会谈到让我们忧虑的很多事情。我们会检查来自家庭生活和工作场合的忧虑。我们会讨论如何处理压力，避免身心俱疲，同时树立并保持良好的精神风貌。这样一来，我们就能驱散忧虑，并代之以坚定的想法和行动。

为了充分地利用这本书，你需要先把整本书读一遍，掌握处理忧虑和压力的整体概念，然后再逐章阅读，把书中的指引运用到生活当中，解决每一章所涉及的问题。

我们不可能完全与忧虑绝缘，但是我们能把忧虑的负面影响降到最低，并且把忧虑转化成积极的行动，而积极的行动又会进一步改善我们的心情，丰富我们的生活。

亚瑟·R. 佩尔（Arthur R. Pell）博士

昨天已经结束，我们无法改变，
而明天还没有到来，只有今天是上天赐予你的礼物。

Paulo Carneiro

目录

前言

I

01

担忧之害

001

02

打破爱忧虑的习惯

021

03

化解工作中的担忧

041

04

培养积极的心态

067

05

战胜恐惧

081

06	管理压力	097
----	------	-----

07	摆脱身心倦怠	117
----	--------	-----

08	缓解时间紧迫感	135
----	---------	-----

09	应对变化	157
----	------	-----

附录一	戴尔·卡耐基简介	177
-----	----------	-----

附录二	戴尔·卡耐基联合公司简介	180
-----	--------------	-----

附录三	亚瑟·R. 佩尔简介	182
-----	------------	-----

附录四	戴尔·卡耐基原则	184
-----	----------	-----

01

担忧之害

曾经在多少个夜里，我们因为第二天、甚至未来要面对的问题而一身冷汗地从睡梦中惊醒？又有多少次，因为突然想到某个难题我们的笑容在一瞬间凝固？

很少有人能逃脱忧虑的轮番侵袭。然而，几星期或者几个月过后，当我们回头看去，我们就会发现，这些曾经让我们吃不下饭、睡不好觉的问题要么没有发生，要么结局远远好于我们的预期。

担忧不解决任何问题。如果我们停止担忧，并且把花在上面的精力（担忧非常耗费精力）用来建设性地解决问题，我们就能战胜忧虑和恐惧，得到更多的健康和幸福。

这不是什么新观念。古往今来，很多哲人和先知都用不同的方式阐明了这一点。在《人性的优点》一书中，作者戴尔·卡耐基也对这一问题进行了深入的探讨。只要听从其中的几点建议，我们基本上就能正确地看待那些让我们感到担忧的事情了。

如何排解忧虑

劝说别人不要忧虑是很容易的，但真正做到却很难。下面的 3 条建议很可能会对你有所帮助：

◎碰到难题时，不要一遍又一遍地考虑它。你只需考虑一次，并且立即

做出决定。没有决定是大多数担忧的来源。

◎做出决定后，坚决按照决定来执行。决定不一定正确，但任何积极的行动都要好过完全没有行动。不要奢望不犯错误。

◎区分担忧与思考。记住，担忧不是思考。有条理的思考是建设性的，而担忧是破坏性的。

只要有措施能解决困扰我们的难题，那么就去行动。我们应当尽一切努力来克服困难，直到它不再让我们感到担忧为止。

在纽约的一家敬老院，很多老人担心在往返敬老院的途中遭遇抢劫。如影随形的恐惧使他们不敢出门，即便出去也要承受巨大的心理压力。有一天，一位老人认识到，这种恐惧影响了所有人的生活，却没有人为此做点什么，恐惧反而越积越多。他转变了自己的想法，决定把担忧化作行动。于是他设置了一个固定的时间段，老人们每天都能在这一时间段结伴通过“危险区域”。

能让问题得到解决的是建设性的思考，不是破坏性的担忧。

遇到问题时，首先问自己：最坏的结果是什么？然后尝试去接受它，接着再想办法让这个结果变得更好些。

——戴尔·卡耐基

运用平均律

从大学退学后，迈克和很多年轻人一样，决定搭便车漫游美国。听到这个消息，他的妈妈担心得要命。她整宿整宿地睡不着觉，害怕她的孩子被杀害，被绑架，害怕他掉进水沟，染上疾病，结交不三不四的朋友，还有其他各种各样的问题。在接下来的几个星期里，她几乎不吃不睡，也无法享受她的生活。她所做的事情只有一件——担心。

她向一位老友求援。老友提醒她，很多年轻人都在做同样的事情，他们当中又有多少人遇到不幸了呢？

她建议这位母亲就此咨询警局、报纸和某些社会机构。结果证实，这些年轻人很少出问题。根据平均律，她的孩子也会安然无恙地返回家中。认识到这一点后，这位母亲的神经放松了很多，她不再忧虑，也恢复了正常的生活。有时虽然她仍然会神经过敏，但这已经不能对她的生活造成显著的影响了。

后来，孩子果然回到了家中，并且继续学业。

假如这位母亲没能恰当地看待这件事，她的健康和生活很可能会变得一团糟。

活在今天

在《人性的优点》一书中，戴尔·卡耐基引用了威廉·奥斯勒博士的一

段话。奥斯勒博士是 20 世纪初著名的外科医生和哲学家，他的这段话来自于他在耶鲁大学面向学生所做的一次演讲。

奥斯勒博士曾注意到，在巨型客轮上，一旦轮船的某个水密舱会威胁到整艘船的安全，船长就有权关闭它。于是，他这样说道：

“现在，你们每一个人都是一艘比大客轮还要大的大船，而且你们要航行更长的旅程。我需要你们做的是，你们要学会控制自己，让自己只生活在代表今天的水密舱中。只要做到这一点，你们的整个航程就会万无一失。站在舰桥上，你要确保所有的水密隔板运转正常。按动按钮，你会听到，巨大而沉重的水密隔板正在把你过往生命的不同阶段隔断在不同的水密舱当中，那些都是已经逝去的往日。现在，按动另一只按钮，让巨大而沉重的水密隔板把你的未来也完全隔断。……未来就是今天……你的字典里将不再有‘明天’这个词。精力的耗费、精神的压力、紧张和焦虑会紧紧地尾随担忧未来的人……放下船头到船尾的所有水密隔板，把过去与未来彻底隔断，只生活在代表‘今天’的水密舱里。”

奥斯勒博士并不是说，我们不应该为未来做任何准备。他继续说，为未来做准备的最有效的方式就是把我们的智慧、热情全部集中到今天的工作当中，让今天的成果变得不同寻常。同时，这也是为未来做准备的唯一方式。

为了帮助我们过去和未来彻底隔断，戴尔·卡耐基建议我们问自己如

下的问题，然后把回答写下来：

◎我是不是总是倾向于把今天的事情推到明天，于是我才担忧未来，或者渴望“远方迷人的玫瑰花园”？

◎我是不是偶尔会为过去的事情感到后悔，并且因此失去当下的快乐？

◎早上起床时，我是不是决心“抓住今天”，让这 24 小时发挥最大的效力？

◎如果我只生活在“今天的水密舱”里，我的人生会不会变得更充实、更快乐？

◎我什么时候开始这样做？下个星期？……明天？……今天？

老话说得好，昨天已经结束，我们无法改变，而明天还没有到来，只有今天是上天赐予你的礼物。所以在英语里，礼物和当下是同一个词。

今天就是生命本身，也是你唯一能把握的生命。好好地利用今天，发现生活的趣味，让自己保持清醒。培养一种爱好，激发起你的热情，以饱满的热忱度过今天。

——戴尔·卡耐基

3 只瓦罐

人在境况长久没有改善的时候很容易失去希望。有时，我们似乎怎样努

力都不起作用。下面这则寓言为我们提供了一个看待生活的新视角。

一位年轻妇女去找她的母亲，向她诉说生活的艰辛。她不知道接下来该怎么办，忍不住想要放弃。她已经在困境中挣扎了很久，但是老问题刚解决，新的又冒了出来。

母亲带她走进厨房，在火炉上放了3只盛了水的瓦罐。只一会儿工夫，水就开了。接下来，母亲在第一只瓦罐里放了胡萝卜，在第二只瓦罐里放了鸡蛋，又在第三只瓦罐里放了磨碎的咖啡豆，然后静静地等待，一句话也没有说。

大约20分钟过后，母亲关掉了炉子。接下来，她把胡萝卜、鸡蛋和咖啡分别放进了3只碗里。她转过身对女儿说：“告诉我，你看见了什么？”

“胡萝卜、鸡蛋和咖啡。”女儿回答。母亲让她走近一些，用手摸一摸胡萝卜。女儿照着母亲的话摸了摸胡萝卜，说胡萝卜变软了。随后，母亲又让女儿把鸡蛋皮剥掉。女儿照做后，发现鸡蛋已经熟透了。最后，母亲让女儿喝一口咖啡。女儿品尝到芳香浓郁的咖啡，笑了。她问母亲：“这意味着什么？”

母亲解释说，胡萝卜、鸡蛋和咖啡豆都遇到了相同的逆境——滚烫的开水，但是它们做出的反应完全不同。胡萝卜原本是坚硬、不容易弯曲的，煮过后却变软了。鸡蛋原本是脆弱的，它薄薄的外壳保护着里面的液体，但是煮过之后，液体却变硬了。不过，最不同寻常的还是咖啡豆。咖啡豆煮过后，

水的味道发生了明显的改变。

“你是哪一个？”母亲问女儿，“当困难找上门来，你会怎么反应？你是胡萝卜、鸡蛋，还是咖啡豆？”

想一想，我是哪一个？我是看上去强壮，却在痛苦和逆境下萎靡不振、丧失勇气的胡萝卜吗？我是一开始内心柔软，但是经历过亲人离世、爱情破裂、经济困境等考验后内心就麻木僵化的鸡蛋吗？是不是我的外壳还和从前一样，但是内里却痛苦不堪，心如死灰呢？

还是说，我像咖啡豆一样？咖啡豆让热水发生了改变，而热水正是痛苦的源泉。当水变热的时候，咖啡豆也释放出了芳香的气息。如果我们像咖啡豆一样，那么当境况变糟时，我们就能拿出更好的状态来迎接挑战，进而改善我们所处的环境。当形势最为艰险，考验最为严酷的时候，我们能把自己提升到一个新的高度吗？我们怎样面对逆境？我们是胡萝卜、鸡蛋，还是咖啡豆？

最快乐的人并不一定要在所有的方面都做到最好，他们只是在所遭遇的任何境遇中做到最好的自己。最灿烂的未来往往建立在对过往的释怀上。只有我们不再计较往日的失败和痛苦，我们才能在生活中一往无前。

记住这条谚语，“当我们呱呱坠地，啼哭不已时，周围的人却笑逐颜开。我们必须善用自己的生命，只有这样，我们才能在他人的哭泣中微笑着离去。”