



别让 忧虑 谋杀你自己

戴尔·卡耐基著

一个自称『忧虑的人』对于『忧虑』的完整诠释。教你懂得什么是『忧虑』，帮助你走出『忧虑』的桎梏。

教导人们如何破解“忧虑”难题

帮助无数人走出精神“牢笼”

全球超过六十种文字，拥有五亿以上读者



二十一世纪出版社集团
21st Century Publishing Group

别让忧虑 谋杀你自己

戴尔·卡耐基 / 著



图书在版编目 (CIP) 数据

别让忧虑谋杀你自己 / (美) 卡耐基著; 牧村译. -- 南昌: 二十一世纪出版社集团, 2015.6

ISBN 978-7-5568-0826-7

I. ①别… II. ①卡… ②牧… III. ①焦虑—情绪—自我控制—通俗读物 IV. ① B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 101309 号

别让忧虑谋杀你自己

戴尔·卡耐基 / 著

责任编辑 敖登格日乐

出版发行 二十一世纪出版社集团

(江西省南昌市子安路 75 号 330009)

www.21cccc.com cc21@163.net

出版人 张秋林

经 销 新华书店

印 刷 北京汇林印务有限公司

版 次 2015 年 8 月第 1 版 2015 年 8 月第 1 次印刷

开 本 880 × 1230 mm 1/32

印 张 9.5

字 数 190 千

书 号 ISBN 978-7-5568-0826-7

定 价 25.00 元

赣版权登字—04—2015—398

如发现印装质量问题, 请寄本社图书发行公司调换 0791-86524997

作者简介

戴尔·卡耐基，被誉为 20 世纪人类最伟大的人生导师，也是成功学大师。

卡耐基于 1888 年 11 月 24 日出生在美国密苏里州的一个贫苦农民家庭，是一个朴实的农家子弟，他的童年和其他美国中西部农村的男孩子并没有什么不同，他帮父母干杂事、挤牛奶，即使贫穷也不以为意。这或许是因为他根本不觉得自己家里很贫穷。在那个没有农业机械的年代，他和父亲同样做着那些繁重的体力活，而一年的辛劳却可能因为一场水灾而付诸东流，或者被骄阳晒枯了，或者喂了蝗虫。卡耐基眼见父亲因为这些永无终止的操劳而备受折磨，发誓决不拿自己的一生来和天气赌每年收成到底是如何。

如果说卡耐基的童年和其他农村男孩子有什么不同的话，那主要是受到他母亲的强烈影响。她是一名虔诚的教徒，在嫁给卡耐基的父亲之前曾当过教员。她鼓励卡耐基接受教育，她

的梦想是让儿子将来当一名传教士或教师。

1904年，卡耐基高中毕业后就读于密苏里州华伦斯堡州立师范学院。他虽然得到全额奖学金，但由于家境的贫困，他还必须参加各种工作，以赚取必要的生活费用。这使他感到羞耻，养成了一种自卑的心理。因而，他想寻求出人头地的快捷方式。在学校里，具有特殊影响和名望的人，一类是棒球球员，一类是那些辩论和演讲获胜的人。他知道自己没有运动员的才华，就决心在演讲比赛上获胜。他花了几个月的时间练习演讲，但一次又一次地失败了。失败带给他的失望和灰心，甚至使他想到了自杀。然而在第二年里，他开始获胜了。

当时，他的目标是得到学位和教员资格证书，好在家乡的学校教书。

但是，卡耐基毕业后并没有去教书。他前往国际函授学校总部所在地丹佛市，为该校做推销员，薪水是一天两美元，这笔收入可以支付他的房租和膳食，此外还有推销的佣金。

尽管卡耐基尽了最大的努力，但是并不太成功，于是又改而推销肉类产品。为了找到这种工作，他一路上免费为一个牧场主人的马匹喂水、喂食，搭这人的便车来到了奥马哈市，当上了推销员，周薪为17.31美元，比他父亲一年的收入还要高。

虽然卡耐基的推销干得很成功，成绩由他那个区域内的第25名跃升为第一名，但他拒绝升任经理，而是带着积攒下来的钱来到纽约，当了一名演员。作为演员，卡耐基唯一的演出是在话剧《马戏团的波莉》中担任一个角色。在这次话剧旅行演

出一年之后，卡耐基断定自己干戏剧这行没有前途，于是他又改回推销的老本行，为一家汽车公司推销汽车。

但做推销员并不是卡耐基的理想。

在他从事汽车推销时，他对自己的能力很怀疑。

有一天，一位老者想买车，卡耐基又背诵了那套“车经”。

老者淡淡地说：“无所谓的，我还走得动，开车只不过是尝一尝新鲜劲，因为我年轻时曾梦想成为汽车设计师，那时还没有汽车呢……”

老者的一番话，慢慢吸引了卡耐基。他详细地和老者讨论起自己在公司的情况，后来他们的谈话又转到了人生的话题。卡耐基讲述了自己最近的烦恼：“那天凌晨，对着一盏孤灯，我对自己说：‘我在做什么，我的梦想是什么，如果我想要成为作家，那为什么不从事写作呢？’您认为我的看法对吗？”

“好孩子，非常棒！”老者的脸上露出轻松的笑容，继而说，“你为什么要为一个你不关心又不能付你高薪的公司卖命呢？你不是想赚大钱吗？写作，在今天也是个不错的选择呀！”

“不，老先生，放弃工作是不可能的，除非我有别的事可做。但是我能做什么呢？我有什么能力能让自己满意地赚钱和生活呢？”卡耐基问。

老者说：“你的职业应该是能使你感兴趣，并发挥才能的。既然写作很适合你，为什么不试一试？”

这一句话，让卡耐基茅塞顿开。那份埋藏在胸中奔涌已久的写作激情，被老者的几句话给激活了。

于是，从那天起，卡耐基决定换一种生活。他要当一位受人尊敬、受人爱戴的伟大作家……

一个偶然的机会，卡耐基发现自己所在城市的青年会（YMCA）在招聘一名讲授商务技巧的夜大老师。于是他前去应聘，并且被录用了。

卡耐基的公开演说课程，不仅包括了演说的历史，还有演说的原理知识。除此之外，他还发明了一种独特而非常有效的教学方式。

当他第一次为学员上课时，就直接点名让学员谈他们自己，向大家讲述他们日常生活中发生的事。当一个学员说完以后，另一个学员接着站起来说，然后再让其他学员站起来说。这样，直到班上每一个学员都发表过简短的谈话。

卡耐基后来说：“在不知道究竟该怎么办情况下，我误打误撞，找到了帮助学员克服恐惧的最佳方法。”

从此以后，卡耐基这种鼓励所有学员共同参与的教学方法，成为激发学员兴趣和确保学员出席的最有效方法。虽然这种方法在当时尚无先例，也没有什么方法可以评定他这套方法的效果，但它确实奏效了，并且已经在全世界教出了许多更会说话且更有信心的人。

这一哲理的成功，可以从成千上万名毕业学员写来的信中得到证明。写这些信的学员有工厂工人、家庭主妇、政界人士、公司负责人、教师及传教士，他们的职业遍及了各行各业。

卡耐基于1955年11月1日去世，只差几个星期67岁。

追悼会在森林山举行，被葬在密苏里州他父母亲墓地的附近。

1955年11月3日，华盛顿一家报纸刊载了下面这段文字：

那些愤世嫉俗的人过去常常揣测，如果每个人都接受并且遵照卡耐基的话语去做，那将会成什么局面？卡耐基先生在星期二去世了，他从来不屑于这些世故者的风凉话。他知道自己所做的事，而且做得极好。他在自己的书中和课程上，努力教导一般人克服无能的感觉，学会如何讲话、如何为人处世。

千百万人受到他的影响，他的这些哲理如文明一样古老，如“十诫”一般简明，对于人们在这个狂乱的年代里获得快乐和成就极有帮助。

目 录

作者简介	1
------------	---

第一部 认识你的敌人——忧虑

1. 人生最重要的是“此时、此刻”	2
2. 摆脱烦恼的神奇公式	13
3. 忧虑所造成的伤害	21
4. 忧虑的分析及消除法	31
5. 如何减少事业上的忧虑	38
6. 如何赶走心中的烦恼	43
7. 千万别被忧虑击倒	53
8. 将烦恼拒于门外	60
9. 面对无可避免的现实	67
10. 人生要懂得“刹车原理”	78
11. 覆水难收，悔恨无益	84

第二部 获得幸福的 7 种方法

12. 人生的转折点	90
13. 报复的代价	103
14. 施恩不望回报	109
15. 其实, 你很富有	116
16. 了解自我、实现自我	124
17. 柠檬的效用	131
18. 两个星期治愈忧郁症	137

第三部 根除忧郁症的特效药

19. 信仰的力量	150
20. 盛名之累	163
21. 撑起伞、挡开责难之雨	167
22. 每个人都会干些蠢事	171

第四部 预防疲劳的 6 种方法

23. 如何维持精神饱满	178
24. 疲劳的原因及其对策	182
25. 忘记疲劳、保持年轻的方法	187
26. 预防疲劳及烦恼的 4 个习惯	192
27. 驱除疲劳及烦恼的原因	197
28. 不要为失眠症而忧虑	206

第五部 他们是如何克服忧虑的

29. 突然击垮我的 6 个烦恼	214
30. 读历史快速转换心情	217
31. 我是如何从自卑感中站起来的	218
32. 我生活在阿拉的乐园中	222
33. 驱逐忧虑的 5 个方法	226
34. 昨日已安度, 今日有何惧	229
35. 相信自己拥有明天	231
36. 在体育馆内动一动或出去走走	233
37. 我是个忧郁的青年	235
38. 神给予的力量	238
39. 困境是人生一帖良药	239
40. 我是世上最糊涂的人	241
41. 我总会确保最后的长城	243
42. 我在印度听到神的声音	247
43. 一生中最狼狈的时刻	250
44. 最大的敌人是自己	254
45. 只要不停地工作.....	256
46. 调整自己的心态	258
47. 别想太多了	261
48. 烦恼于事无补	264
49. 让时间解决一切	266

50. 生与死之间	268
51. 我才是伟大的放逐者	270
52. 焦虑与坟墓	271
53. 治疗胃溃疡及忧虑的方法	273
54. 我追求绿色信号灯	275
55. 洛克菲勒如何延长了 45 年的生命	278
56. 无形杀手	286
57. 奇迹真的发生了	288
58. 富兰克林如何克服自己的烦恼	290

第一部

认识你的敌人——忧虑

1. 人生最重要的是“此时、此刻”

1871 年春，有个年轻人看到一本书，偶然被一段文字深深吸引住，那对他的将来有莫大的影响。身为蒙特利综合医院实习医生的他，为了毕业而面临着问题，脑中盘旋着该选择何种诊疗项目、毕业后到何处去较好、要如何开业、生活怎么过等等烦恼。

该年轻人由于 1871 年偶尔看见的那段文字，不但成为当时最有名的医生，更创立了驰名世界的约翰·霍普金斯医学院，且荣获牛津大学钦定医学教授——英国的医学人士被授予的最高荣誉——而名声四扬。他荣获英王所赐的爵士爵位，去世之后，有两大本千余页的巨著专门介绍他的一生事迹。

他就是威廉·奥斯勒。他偶然看到的这段话，就是托马斯·卡莱尔所说的：“不要去瞻望那些遥远而模糊的事，去做你身边的事情就好了。”

42年后，在一个郁金香盛开的暖和春夜，威廉·奥斯勒对耶鲁大学学生演讲：“身兼四所大学教授，著作亦博得好评的我，并非如一般人所想的是特别聪明的，以我最亲密的朋友来说，我其实是‘最平凡’的人。”

那么，到底他成功的关键是什么呢？他自称他总是在“此刻”活得生气蓬勃。他的话是什么意思呢？在耶鲁大学演讲的数个月之前，奥斯勒搭乘豪华客轮横渡大西洋。他看见船长边喊“急转”，边按下电钮，机械发出嘎啦嘎啦的声响，转瞬间船的每一区域都被关闭——为使水流不进来而划分的。这给他莫大的启示，他对耶鲁大学的学生说：

“诸位都是比这豪华客轮还要优秀的有机体，你们将有长程的远行，起程之前，你应好好注意下列如何安全航海的方法。希望各位能调节自己，以便能够在‘今天这一天’这个密闭的房间里生活下去。登上船，至少应检查一下大防水壁是否随时可以使用。在人生的每一阶段里，只要按下一个钮，便能听到隔壁‘过去’——已经死亡的昨日。按另一个钮，就能截断‘未来’——尚未诞生的明日。许多事情都是如此，只有今天是安全的。把过去推出去，关紧房门，让已经死了的过去埋葬了吧……把那些愚蠢的、失败的、已死亡的昨日赶出去，关牢房门……在昨日的重担之上，再添加明日的重担，即使是个强者也会举步维艰、不胜负荷的。对各位来说，‘未来’就是‘今天’，‘明天’并不存在，拯救人类的日子就在今天。一切精力的浪费、精神的不安、内心的痛苦，只纠缠着担心未来的人……所以

要把前面、后面的防水壁紧紧地关住，然后你必须养成一个习惯：在你‘今天这一天之中’度过你的人生。”

奥斯勒博士是说我们没有必要为明天准备吗？不，绝非如此。博士在那次演讲中说，为明天准备的最佳手段，是倾注诸君之所有智能及热情，在今天完成今日之事。这才算是为明天铺路。

奥斯勒博士以一句基督徒常用的祈祷词，来勉励耶鲁大学学生：“请赐给我们‘今日’所必须的衣食。”

要留心的是，这个祷告只有祈求“今日”的食物，并未抱怨昨天的老面包，更没祈求说：“我的神啊，生产粮食的地区干涸了——这么一来，‘明年’秋天要怎么做面包呢？神哪！我该如何才能获得面包呢？”

更明确地说，这个祷告是教我们只要求今天的面包，今天的面包才是我们唯一能吃到的面包。

很久以前，一位哲人巡回演说于穷乡僻壤，有一天，他面对群众，说出了贯通古今，历经九个世纪仍被引用的哲语：“不要烦恼明天的事，明天自有明天的安排，只要把全副精力用在今天就行了。”

许多人或许觉得这位哲人耶稣所说：“不要忧虑明天的事！”是难以实行的理想，他们说：“我们不能不打算明天的事。为了保护自己的家人而不得不办保险，亦不能不为老年存钱，不得不努力于出人头地，不得不有所准备。”

我们是应该为明天而细心计划、准备，但却不应该担心。

战争时，将领们都为明日谋划，但是没有余暇去担心。指挥美国海军的厄耐斯特·金恩曾说：“我所能做的就是尽可能提供最好的武器及装备，然后用于我认为最高明的作战任务之中，仅仅如此，就必须竭尽全力了。”

他又说：“如果船舰被击沉，便不能挽回，我宁可把时间用在有希望的事务上，而不愿浪费于无益的追悔上。”

不管是战时或和平时代，积极与消极的分野就在这里。积极性的思考，能够看透因果关系，而往前迈进；消极性的观念，则会陷入紧张及神经衰弱。

我最近很荣幸地与举世闻名的《纽约时报》经营者海斯·舒伯格谈天。他说当第二次世界大战横扫欧洲时，他深陷焦虑中，对于未来十分惶恐，以致患了失眠症，屡次在深夜中跳下床，准备画布及画具，对着镜子作自画像。对绘画，他是门外汉，但为驱逐心中的不安，竟动起画笔了。若非偶然间看到一段话，他绝无可能消除心中的焦虑，而重获心灵的平安，这“走在寂寞的夜路——慈光歌”中的赞美诗拯救了他：

恳求慈光，导引脱离黑影，导我前行——

黑夜漫漫，我又远离家庭，夜尽天明——

夜尽天明，在曦光里重逢——

多年祈求，我心所爱的笑容——