

卡内基

解压方程式

(台湾)黑幼龙 / 著



生活 = 快乐 $\times X^3$ + 冷静 $\times X^2$ - 焦躁 $\times X$ - 忧虑.....
对号入座，轻松解压



“华文卡内基之父”黑幼龙经典之作

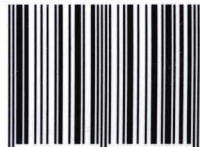
漓江出版社

轮船的所有船舱之间，靠着隔舱壁和舱门，可以完全彼此隔绝。轮船起航时，船长会按下一个按钮，关闭所有舱门，让所有船舱成为独立的防水舱。如此一来，万一船只在海洋中发生意外，或遭逢暴风雨，某个舱门毁损进水，也不至于马上危及整条船。……和轮船比起来，人无论是身体或心灵构造，都精密珍贵得多，而且有更遥远的航程要走。为了确保人生旅程的安全，我们更应该学会紧紧关上舱门，让每一天都独立成为一个方格，让昨日的懊悔、明日的担忧，都无法渗透进来。如此，才能安稳驾驭自己的人生。

“华文卡内基之父” 黑幼龙经典之作

上架建议◎励志类

ISBN 978-7-5407-4709-1



9 787540 747091 >

定价：20.00元

卡内基 解压方程式

(台湾)黑幼龙／著



江苏出版社

桂图登字：20-2009-074

原出版者：台湾天下远见出版股份有限公司

图书在版编目 (CIP) 数据

卡内基解压方程式/黑幼龙著.—桂林：漓江出版社，2009.12

ISBN 978-7-5407-4709-1

I.卡… II.黑… III.压抑（心理学）—通俗读物

IV.B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2009）第209314号

卡内基解压方程式

作 者 [台湾]黑幼龙

责任编辑 符红霞 刘萍萍

美术编辑 石绍康

责任校对 徐 明 章勤璐

责任监印 唐慧群

出 版 人 杜 森

出版发行 漓江出版社

社 址 广西桂林市安新南区356号

邮 编 541002

发行电话 0773-3896171 010-85893190

传 真 0773-3896172 010-85800274

邮购热线 0773-3896171

电子信箱 ljcbbs@163.com

<http://www.Lijiang-pub.com>

印 制 三河市和达印务有限公司

开 本 640×960 1/16

印 张 10.75

字 数 100千字

版 次 2009年12月第1版

印 次 2009年12月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5407-4709-1

定 价 20.00元

漓江版图书：版权所有，侵权必究

漓江版图书：如有印装质量问题，可随时与工厂调换

自序

你可以更快乐、更幸福 黑幼龙

人每天忙着工作、赚钱、竞争，究竟是为了什么？

现代社会的工商企业界，要具备创新的能力，要有执行力，要能与他人合作，这样才能成功。但成功的目的是什么？

也有人追求的是名望。有了名望以后呢？

另外还有人终其一生在做学问、做研究，你也可以问问他们，有了高深的学问之后，最想得到的是什么？

如果我猜得不错的话，答案可以归纳为：快乐、幸福、满足、平安。

不论我们的工作是什么，最后的目标都是更快乐、更幸福，否则为什么要这么辛苦、努力？

因此，有了经济基础，工作顺利，也组织了家庭以后，我们真的应该想想，忧虑、压力、烦恼、紧张对幸福生活的破坏力有多大，并且投入时间、精神去减少这种伤害。

但你我都知道没那么容易。

我的忧虑十二岁就开始有了，在那之前不是没有，而是不懂。

我生在抗日战争的年代，从小就跟着家人逃难，从广西的桂林、南宁、百色，贵州独山，四川成都，江苏南京，一直到八岁来台湾，才安定下来。虽然一路奔波，但可能是年纪小，并不知道什么叫做忧虑。

我们不只是穷苦，而是一无所有。我家就在现在的大安森林公园，那时是个几千户人家的眷村，我们的房子、桌子、椅子、床，

都是竹子做的。

我们看不到未来，也看不出生活会有什么改善，家里唯一的电器用品是一个五灯（真空管）收音机，唯一的娱乐是听广播剧。

我们一天到晚打球、打弹珠、玩尕仔标、捉泥鳅，很多天才洗一次澡，感冒、牙痛很少看医生。但说真的，我不记得有什么忧愁。可能大人有，但不是那种焦虑、压力，而是一种无奈感。

我真的过了一段“无忧无虑”的童年。

但十二岁那一年，一切都改变了。我的压力来了，因为我没考取初中联考。

怎么办呢？真不知怎么办才好。我开始进入无望、抬不起头的日子。接着是高中留级，后来又走投无路进了军校，做了军人，更不知道前途在哪里。

回想起来，我今天应该是一个更积极正向、开朗自信的人——如果那时没有面对这种升学压力的话。一想到现在每年都还会有一群处境类似的小孩，只不过年龄延后到十五岁，我就不由得感到心疼。

写到这里，你可以了解我的生活并不是“万事如意，百事可乐”的，我也常常需要运用从卡内基训练学到的方法来减轻压力。虽然事到临头时，我仍然常犯老毛病，把这些方法忘得一干二净。

但我相信有做一定比不做好。

例如，基于小时候的经验，我至少学会了少给孩子压力。现在他们也都有小孩了，但愿他们更懂得让小孩快乐，不要在他们身上制造内疚。

最后，我不知道该不该这么说，以我这个年纪的人来说，学习解除压力好像已经太晚了，如果我早一点知道这样做就好了。

但是，你还大有可为，可以更快乐、更幸福。

目 录

自序 你可以更快乐、更幸福 /001

解压方程式一 下定决心，过更自在的生活 /001

我的实战录：美国石油大王洛克菲勒

多活了四十五年 /015

解压方程式二 活在今天的方格中 /019

我的实战录：美国牧师威廉·伍德

只洗今天的盘子 /031

解压方程式三 克服忧虑的魔术方程式 /033

我的实战录：美国玫琳凯资深全台湾督导梁玉玲

最困顿的时候，也要笑着过日子 /047

解压方程式四 分析并解决烦恼的三原则 /051

我的实战录：高联兴业有限公司副经理朱静铭

其实事情没有那么糟 /064

解压方程式五 解决问题前的四个问题 /067

我的实战录：台电公司副处长蓝宏伟

找到那一把盐 /079

解压方程式六 把工作变得有趣 /081

我的实战录：亚散科技股份有限公司副总经理杨茗泽
两全五美也很棒 /091

解压方程式七 接受事实，设下忧虑停损点 /093

我的实战录：创惟科技总经理室主任陈登辉
遇到困扰，告诉自己要冷静 /107

解压方程式八 做积极的事，转移注意力 /109

我的实战录：连锁食品企业展店专员廖克敏
你打算忧郁到什么时候？ /119

解压方程式九 原谅与宽恕，是更上算的做法 /121

我的实战录：卡内基训练大中华区负责人黑幼龙
报复只会两败俱伤 /136

解压方程式十 让心中充满平安 /139

结语 我们并非无知，只是知而未行 /155

解压方程式



下定决心， 过更自在的生活

我坚信人的生活受到意识力量的左右，如果一个人自信地朝梦想迈进，调整生活，终将达到梦想中的成功。

——梭罗 (Henry David Thoreau)

就在最近，一位朋友跟我分享了一件发生在地身上的事。

这位朋友在广告公司担任中级主管，待遇不错，婚姻平顺，在外人看来，她一直是个幸运儿，就连她也承认自己境遇不差。

那天，她刚向一位客户做完简报，匆匆开车上高速公路，脑袋里走马灯似的想着，明天会议有几个重点、下周该交的企划书还差个有力的结尾……对了，待会儿可以顺道经过银行办事，再弯到九如买些粽子；还有，进公司前要先将放在后车厢的被单送洗；儿子最近成绩退步不少，或许该换个补习班了……她盘算着一件又一件公事、私事，还用耳机接了几通电话。没想到，就在下高速路前，她内心突然一阵激动，莫名其妙地流泪不止，真想将车子直直撞向山壁——

就在千钧一发之际，她猛然清醒，急转方向盘，踩紧刹车，汽车在高速公路上打了几转——很幸运地，当时非交通高峰时段，前后都没有车，否则后果真是不堪设想。

这件事让我有很大的震撼和感触。这位朋友在日复一日、家庭工作两头烧的压力之下，总是不由自主地烦恼着这件事，忧虑着那件事。平静的外表下，身心其实早已被悄悄侵蚀，她却毫未察觉，直到那天爆发了，瞬间失控，危机才显现出来。

我知道，朋友的经验绝对不是特例。类似的情况，一定在许多人周遭发生过，甚至就曾经降临在你的身上。

坦白说，我写作这本书的心情，和其他书比起来，可以说是严肃而沉重的。

忧虑，是大部分人的困扰

早在二十世纪初期，卡内基就从他的学员身上深切体认到，除了沟通与人际关系外，“忧虑”也是困扰人们的一项重大课题。

他的学员来自各行各业，包括大老板、企业主管、工程师、推销员、会计、家庭主妇……这些人不分性别、职位、年龄，每个人都有各自的问题。他发现，在上课中如果不给特定题目，学员们所谈的几乎都是心中的忧虑。显然，忧虑普遍存在着，而且不同程度地威胁、影响着大部分人。

将近一百年后的现在，情况如何呢？

我们实在不能不承认，现代人虽然拥有空前富裕的物质享受，但并未更快乐。我们肩上背负的重担、无法逃避的压力、所忍受的痛苦指数，反而和财富与物质文明的进步同步扩增。

偏偏现代人总是为了工作、婚姻、子女、生活中的柴米油盐酱醋茶、车贷房贷等等忙得团团转，不知道“如何有效克服忧虑，排除压力、紧张”，只能任由自己被忧虑、紧张、压力摧残，直到可以忍受的痛苦指数冲破安全阀，整个人突然崩溃，问题一发不可收，就像我的朋友一样。

这真是很令人惋惜的，其实，“如何克服忧虑，排除压力、紧张”是有方法的，只要用对方法，任何人都能活得比以前更轻松、更快乐，打造更自在、更富创意的优质人生。

亲爱的朋友，这是迫切而重要的事，我真心希望你也能够静下心来好好面对、思索。

你有权决定自己的生活方式

曾经有人做过一个调查：如果可以选择，你愿意生活富裕，却时时处在紧张压力与忧虑之中；还是钱虽不多，但天天轻松自在？（当然，这里所谓的钱不多，并非指一贫如洗，而是至少可以应付一般日常生活所需。）

结果第二个选项获得压倒性的胜利。很明显地，财富固然吸引人，但多数人却宁愿活得更快乐、更幸福，度过轻松自在的人生。

同样的问题，你的答案是什么呢？

当然，活得轻松自在并不容易，但我却敢肯定地说，只要愿意，人真的可以改变想法，克服忧虑、恐惧，让人生变得更美好。

或许有人会嗤之以鼻，认为我要开始讲大道理了；也或许你可以举出种种实例与难题，证明你是多么忙碌、多么无奈，有多少放不下的忧虑、恐惧、压力与烦恼，对生活感到乏味厌倦……我相信你说的都不是借口，但还是想提醒你，有时候只要稍微静一静，想一想，做点小小的改变，可能就获益无穷。

记得我在休斯飞机公司工作时，有一次为了一件紧急的公事，希望能随时和美国老板保持联系，因此请他告诉我手机号码。没想到他犹豫许久，才婉转地说明，为了保有不受打扰的家居生活和宁

静，他的手机几乎是不开机的，只在必须用手机对外联络时才用。

这位美国老板管理这么大一家企业，每天有开不完的会议，做不完的决策，等着见他的人排满日程表，却还是努力为自己保留一块清静的领域；但相反地，有许多人的手机是24小时开机，生怕漏接了任何一通电话，不管是度假、用餐、散步、睡觉，都不得安宁。

我很想问问这些朋友，真有必要如此吗？

电话不过是小小的例子，你可以仔细想想，日常生活、工作中，还有多少类似的状况，带给我们超重却不见得非如此不可的负担？

或许你也是企业家，每天都得上紧发条，日理万机，但不妨想想看，那些找你的电话、包围你的事务，真的全部都那么重要吗？换句话说，你有必要忙到连一点点宁静都被剥夺吗？

找个时间，拿出笔来吧，全盘检讨自己的生活、工作模式，最好能像记流水账一般逐条列下来，看看自己的时间与精力都耗费在哪些事项上。客观检讨其中有哪些是不必要的虚耗，哪些事可以更有效率地处理，避免宝贵人生被非必要事物给缠绕、吞噬掉。

试试看，你真的可以事分轻重、循序渐进、提高效率，慢慢品味生活，享受工作，拒绝超额的压力与紧张。

我有一位在汽车公司担任业务员的朋友，最近就聪明地这样做了。

他一直很努力工作，常牺牲与家人相处的时间，和客户应酬、推广业务，无奈业绩毫无起色，心情糟透了，连带地影响了婚姻与亲子关系。他感觉自己腹背受敌，充满焦虑，跑来问我该怎么办。

我建议他冷静下来，客观地分析业务状况。结果他发现，其实成交的案例，多数在与客户首次接触时就会露出端倪。而且，他愈是站在客户的立场着想，“帮助客户买到适合的车”，而非“说服客

户买最棒最好的车”，愈能有效成交；相反地，一些非必要的应酬，不仅耗掉他太多时间，有时候还会因为过度频繁的互动，造成人际之间的摩擦。

有了这样的认知后，他开始调整自己的工作模式，改变销售策略。虽然性格外向的他向来喜爱交际、聊天，真可谓乐在应酬中，但他还是做了必要的修正。如此一来，与家人相聚的时间增加了，花在“有效业务”上的时间却没有减少，工作得更为从容，绩效也变好了。

不要小看忧虑的威力

当然，改变熟悉的生活模式、行为习惯，并非一朝一夕可成，需要决心，需要花些力气，但结果绝对值得。因为压力、忧虑、恐惧等负面情绪，对身心健康的威胁性与杀伤力，绝对大到超乎想象。

我们常听见家人朋友之间有各式各样的提醒与关心：肚子饿了要好好吃饭，天冷了要穿衣保暖，下雨了要记得带伞，开车要小心谨慎，做事要认真负责……然而，有多少人提醒过自己，要避免负面情绪影响？又有多少人郑重其事地提醒过别人，要提防压力和忧虑的伤害？

或许你会说，台湾信息发达，对于相关议题的报导不少，所以你“知道”这件事情的严重性。但我要进一步提醒的是，概念上的“知道”，并不等于具体而真切的“理解”。

事实摆在眼前，许多人过着充满压力与忧惧的生活，但对于这个切身问题却根本没当一回事儿。

让我们先来看看一百年前发生的事。

20世纪初的某个夜晚，一位邻居按铃催促卡内基一家人赶紧去接种天花疫苗。当时，整个美国如临大敌，人们惊恐地排队等待注射，医院、学校、消防局、工厂都设了疫苗接种站，两千多名医师、护士忙得日夜不停。

引起这场骚动的原因是，拥有八万居民的纽约市，已有八人患了天花，两人因而去世。

“但从来没有人按铃警告我提防忧虑，在同样的时间内，忧虑对人的杀伤力高过天花万倍；也没有人警告我，每十个美国人中，就有一人情绪崩溃过。”卡内基曾有感而发。

一百年后的情况如何呢？

2004年9月16日，一项调查指出，每十个台湾人，就有一人情绪崩溃过；每四个上班族，就有一个人想过要自杀。某大学心理系曾对系里一百二十几个学生进行心理测验（他们将来都是要辅导别人情绪困扰问题的），发现竟有十几个人心理不健全，比例高达一成。

让数据说话

对照两个世纪，人们对于情绪压力的提防心依旧薄弱，但情绪压力的杀伤力却越来越强。请看看以下这些医界翘楚发现了什么。

◎如果病人能祛除恐惧与忧虑，70%的人就不用看医生了！

——圣太菲铁路公司医药主管葛伯医师

◎恐惧产生忧虑，忧虑造成紧张，影响胃部神经系统，引起胃溃疡。

——蒙泰格医师 (Dr. Joseph F. Montague)

◎溃疡顺着情绪的压力起伏。

——亚维瑞医师 (Dr. W.C. Alvarez)

太多太多的专业医师和医学研究指出，恐惧、忧虑、憎恨、过度自私、调适不良，正是胃疾与溃疡的最大原因。

如果我说，孤独、忧虑和积怨未消，会导致关节炎；忧虑、恐惧还会引起蛀牙，你大概会哈哈大笑，认为我在鬼扯吧！

但是你知道吗，世界闻名的关节炎权威西塞博士 (Dr. Russell L. Cecil) 曾明确指出：孤独、忧虑和积怨，是导致关节炎的两大主因；而麦高尼葛医师 (Dr. McGonigle) 在全美牙医协会上演讲时，则郑重地举出实例告诉大家：“因忧虑、恐惧、唠叨所造成的情绪不畅，会改变人体内钙的平衡，引起龋齿。”

这些都不是危言耸听。

当人在紧张、恐惧时，体内会大量分泌肾上腺素，让人变得比平常更勇敢、敏捷、力气增大。这也是为什么当人走在暗夜里，突然一条狗冲出来，对着你狂吠时，你头皮发麻，寒毛直竖，却能以超乎平常的速度逃跑，或和它对抗。许多运动员也正是为了赢取佳绩，才偷服含有肾上腺素的禁药。

但如果人的生理状态长期处于肾上腺素过度分泌的状态，时常愤怒、紧张、咬牙切齿、心惊肉跳，不仅会伤害免疫系统，也会导