

新编 · 卡耐基经典全集

How to Stop Worrying and Start Living

STOP · 重新出发

林郁 / 主编



…人类出版史上 · 最畅销的书…

四川人民出版社

停止忧虑·重新出发

(川)新登字 001 号

责任编辑:杨·萍

封面设计:林郁工作室

新编卡耐基经典全集

STOP·重新出发

林郁 主编

四川人民出版社出版(成都盐道街3号)

成都飞鹰彩印厂印刷

开本 850×1168mm 1/32 印张 8 字数:180千字

1997年1月第1版 1997年1月第1次印刷

ISBN 7-220-03533-0/C·270 印数:1-6000

定价:12.50元(全套定价:100.00元)

前 言

本书是《How to Stop Worrying and Start Living》by Dale Carnegie 的全译本。最初由美国西蒙·休斯特公司发行精装本，短时期内就售出 54 万本。之后，从日本开始，德国、法国、意大利、荷兰、葡萄牙、西班牙、瑞典、丹麦、挪威、芬兰、希腊、以色列、冰岛、南非、泰国、缅甸、越南、土耳其、印尼等国也相继翻译发行，畅销全世界。

本书姊妹作《影响力的本质》是一部阐述“人际关系”微妙的书，本书则叙述了所有人类共同的“忧虑”及其克服法。“忧虑”是很可怕的东西。若被它牵住，则六神无主，丧失思考力，以致对人生绝望。卡耐基搜集心理学、精神医学、哲学、宗教、传记等多种素材。以切身体会，在七年时间里加以融会贯通编成此书，而一举成名。此书浅显易懂，论旨明确，既深入又历久弥新。

长久以来，人类即为“忧虑”及“事业”所苦，而白白的浪费人生，尤其是年轻时代的精力。为了断绝忧虑及重新由人生的“幸福”出发，本书确实值得您细细品味。

“摘要”自本书获得最大益处之九个要点

- 一、养成迫切的求知欲及克服忧郁的坚强意志。
- 二、每章读过两遍后,再翻阅下一章。
- 三、有时中断阅读,自问如何才能应用每个建议。
- 四、在重要的句子旁划线。
- 五、每月温习本书。
- 六、抓住所有实践本书原则之机会,将本书当成是解决日常难题之座右铭来利用。
- 七、把学习变成有趣的游戏。当你违反本书的原则时,须付罚金给发现者。
- 八、每周回顾整个过程,问自己有何失策,须改进哪些地方。
- 九、在本书的封面背面记下你如何、在何时实践各种原则。

目 录

前言	1
第一部 认识你的敌人——忧虑	1
第一章 此时、此刻	1
第二章 摆脱烦恼的神奇公式	10
第三章 忧虑造成的伤害	16
第二部 分析忧虑	27
第一章 忧虑的分析及消除法	27
第二章 如何减少事业上的烦忧	33
第三部 早日甩掉烦恼的恶习	38
第一章 赶走心中的烦恼	38
第二章 别被忧虑击倒	45
第三章 拒烦恼于门外	51
第四章 面对无可避免的现实	56
第五章 煞车原理	65
第六章 覆水难收	71
第四部 获得幸福安祥的七种方法	77
第一章 人生的转折点	77
第二章 报复的代价	88
第三章 施恩不望回报	96
第四章 你很富有吗	100
第五章 了解自我、实现自我	108
第六章 柠檬的效用	114
第七章 两个星期治愈忧郁症	121
第五部 根除忧郁症的特效药	133

第一章	我双亲的亲身经历	133
第六部	面对批评	149
第一章	盛名之累	149
第二章	撑起伞,挡开责难之雨	152
第三章	我所做过的蠢事	155
第七部	活力充沛的六个方法	160
第一章	如何维持精神饱满	160
第二章	疲劳的原因及其对策	163
第三章	忘记疲劳、保持年轻的方法	167
第四章	预防疲劳及烦恼的四个习惯	171
第五章	驱除疲劳及烦恼的原因	175
第六章	不要为失眠症而忧虑	183
第八部	我是如何克服忧虑的	189
第一章	突然击垮我的六个烦恼	189
第二章	我能在瞬间变成乐观的人	191
第三章	我是如何从自卑感中站起来的	192
第四章	我生活在阿拉的乐园中	195
第五章	驱除忧虑的五个方法	198
第六章	昨日既已安度,今日又有何惧	200
第七章	我拥有明天	202
第八章	动一动,或是出去走走	203
第九章	我是个忧郁的青年	204
第十章	我靠这段话生存下来	206
第十一章	行过阴森的幽谷	206
第十二章	我是世界上最糊涂的人	208
第十三章	我经常确保最后的长城	209
第十四章	听到了神的声音	212

第十五章	最狼狈的时刻·····	215
第十六章	最大的敌人·····	218
第十七章	不要让我到孤儿院·····	219
第十八章	我不要作个紧张兮兮的人·····	221
第十九章	我找到了解除烦恼的方法·····	224
第二十章	我找到了答案·····	225
第二十一章	让时间帮你解决一切·····	227
第二十二章	生死之间·····	228
第二十三章	我才是伟大的放逐者·····	230
第二十四章	焦虑与坟墓·····	230
第二十五章	治疗忧虑的方法·····	232
第二十六章	我追求绿色的信号灯·····	234
第二十七章	他如何延长了生命·····	236
第二十八章	无形杀手·····	242
第二十九章	奇迹真的发生了·····	244
第三十章	富兰克林如何克服自己的烦恼·····	245

第一部 认识你的敌人——忧虑

第一章 此时、此刻

1871年春，某年轻人得到一本书，偶然被一段文字深深吸引住，那对他的将来有莫大的影响。身为蒙特利尔综合医院实习医生的他，为了毕业而面临的问题，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年偶而看见的那段文字，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——英国的医学人士授与的最高荣誉——而名声四扬。他荣受国王所赐的爵士爵位，一去世，有两大本千余项的专著专门介绍他的一生事迹。

他就是威廉·奥斯拉。他于1871年春偶然看到一段话，就是汤玛斯·卡莱尔所说的：“不要去瞻望那些遥远而模糊的事，作你身边的事情就好了。”

42年后，在一个郁金香盛开的和暖春夜，威廉·奥斯拉对耶鲁大学学生演讲：“身兼四所大学教授，著作亦得好评的我，并非如一般人所想的是特别聪明的，以他最亲密的朋友来说，他其实是‘最平凡的人’。”

那么，到底他成功的关键是什么？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，奥斯拉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——为便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机体，你们将有长程的远行，启航前，你们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‘今天一天’这个密闭的房间里生活下去。登上船，至少检查一下大防水壁是否随时可以使用。在人生的每一阶段时只要按下一个钮，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、已死亡的昨日赶出门去，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，只纠缠着耽心未来的人……。所以要把前面、后面的防水壁紧紧的关住，然后你必须养成一个习惯——在你‘完全封闭的今日的房间’里度过你的人生。”

奥斯拉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。

奥斯拉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’所必需的衣食。”

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，更没有祈求说：“我的神啊，生产粮食的地区干涸了——这么一来，‘明年’秋天要怎么做成包呢？神哪！我该如何才能获得面包呢？”

更明确的说，这个祷告是教我们只求今天的面包，今天的面包才是唯一能吃的面包。

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，但是没有余暇去担心。指挥美国海军的俄尼斯·金曾说：“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中，仅仅如此，就必须竭尽全力。”

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”经营者海滋·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，是《走在寂寞的夜路》（慈光歌）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，晨曦光里重逢——

多年祈求，我心所爱的笑容——

大概就在同一时期，欧洲有一位年轻的军人泰德·班哥米罗也学到了同样的教训。他在饱受恐惧感折磨后患了神经症。他说：

“1945年4月，我因极度不安而患了所谓‘痉挛性结肠炎’，深为所苦，若非战争即时结束，我想我必定彻彻底底地崩溃。”

我累透了。当时我是陆军九十四步兵团的下士，担任记录伤亡官兵的工作，就是计算阵亡者、行踪不明者、并整理这些有关的记录，以及掩埋阵亡将士的尸体，搜集他们随身携带的物品，寄给他们生前一心所系的父母及亲人。我不断被不安所吞噬，担心自己是否能活下去，能否再亲手抱一抱我的儿子——打从他出生16个月以来，尚未一见的儿子。由于心力交瘁，我的体重掉了15公斤。恐惧感使我几近疯狂。端详自己的双手，只见皮包骨。担心自己会崩溃，有时竟无法克制的像小孩般啜泣起来，软弱到只要一个人独处，便马上想哭。

最后我被安排到陆军的诊疗所中，由于一位军医的忠告，使我得到了转机。他彻底检查了我的身体后，告诉我说我的病是精神上的：“泰德，你把人生想成一个沙漏，在沙漏

一方，有无数的沙子。这些沙子慢慢地，以一定的速度通过中央狭窄的部分漏到下方，没有人能使所有的沙粒一次通过中央瓶颈，只要静静地让这些沙子一粒一粒通过便行了，不管是你、是我，或是其他的人，都要像这只沙漏一般，在一天之始，即使是有堆积如山等待处理的工作，但我们一次仍只能做一件事，就像沙漏的沙一般，只能慢慢地、以一定的速度漏下一般；否则身心早晚是要崩溃的。

自从从军医那儿听到‘一次一粒沙……一次一件工作’起，便全心全意去实践这个哲学。由于他的忠告，我的身、心都由战争的恐惧中获得解脱。以我现在印刷公司的广告宣传经理的工作来说，这句话也很受用。我发现可以把过去在战场上体验的事物及同样的问题，应用在现在的工作上。亦即在面对堆积如山的问题时，是无法一次同时解决它们的。库存减少、新货的处置、新库存的分配、地址变更、开店及打烊……等等，我不再让自己紧张兮兮，而是俐落地把工作逐件处理完，而不再有过去征战沙场濒临危险的种种慌乱感觉。”

对我们现代人来说，有一种惊人的事实，显示了现在的生活是如何的错误。在美国，半数的医院病床被精神病患所占据。他们是因为无法负荷过去及未来的重担而不支的。如果他们能注意耶稣的箴勉：“不要忧虑明天的事”及威廉·奥斯拉所说的：“你只能生存在今天的房间里”，便能使自己成为快乐的人，满意地度过一生。

“现在”这一瞬间是一个特别的位置——消逝的过去与无限未来分界点上。你无法在分界点之外生存，无论是悠长的过去，或是无尽的未来，即使只是一瞬间，你也无法自此刻逸出。因此你要认真地过活，也就是说，从现在开始到就

寝之间你要活得很满足。

史蒂文生曾说：“任何人都有能力承担一天的压力，不论这一天有多忙、多累，都可以熬得过去的。在太阳西下之前，不论谁都可以快快乐乐地、坚强地、亲切地、真诚地活下去这就是人生。”

的确，这可以说就是真实的人生，在今天要好好生活。但是，住在密西根州的 E·K·席尔斯夫人，却一直徘徊在绝望的深渊中，直到自杀的边缘，才开始学会人只要在就寝之前活得快快乐乐的便足够的道理。她对我讲述地自己的经历：

“1937年我的丈夫去世，孤独的我意志消沉，且面临经济困境。过去我曾在堪萨斯市工作，因此就寄了封信给以前的老板，他答应让我回到以前的工作上，向乡镇学校推销书籍。但两年前丈夫生病时，已经把我们的车子卖掉了，因此，我好不容易才张罗到一笔钱，租了一部中古车，重新开始贩卖书籍的工作。

本来是想借此振作自我，但一人独自开车、一个人独自用餐……那种感觉实在是难以忍受。当生意不佳时，甚至不敷支付低廉的车租。

1983年春天，我在密酥里州的郊区做生意。那里的学校十分贫穷，道路也崎岖不平，我被孤独、沮丧压迫得甚至想自杀。觉得成功无望，也没有值得留恋的事情，每天早晨都惶惶然地起床面对另一个灰色日子，一切都令人烦忧：如果付不出房租怎么办？房租怎么办？会不会没有钱吃饭？既担心健康，却又没钱去找医生。我之所以没有走上自杀的绝路，是怕妹妹伤心，更担心的是没有丧葬费。

但后来我无意中读到一篇文章，它给予我从失意谷底

中站起来继续生活下去的勇气。那无异是天堂传来的声音，我一辈子也不忘这句话：“对于聪明的人来说，每一天都是崭新的人生。”我把这个句子用打字机打了一遍，贴在车子的玻璃窗上。即使在驾驶中，也不致忘了它。我知道了自己有能力好好地活过一天，也学会了不再挂心明天的事，并遗忘昨日的种种忧伤。每天早上对自己说：“今天又是一个新的开始”。

我克服了孤独与贫困所带来的恐慌。现在我感到十分幸福，生活十分充实，对人生也充满了热情和爱。不管再遭遇到什么样的困境，我都不再惶惑不安。我终于知道了根本没有必要对未来恐惧，只要好好地活过今天这一天，我已经完全了解“对于聪明的人来说，每一天都是崭新的人生。”的真谛了。

猜猜这首诗的作者是谁？

多么幸福的人！

那些把今天握在手里的人们。

他们心境安祥，振臂高呼：

“明日啊！不管你将给我什么考验和打击

我都会好好活过今天的。”

或许很具现代感，但它是耶稣诞生前三十多年的一位罗马诗人赫拉谛斯所写的——

人性最大的悲哀在于只会憧憬地平线那端神奇的玫瑰花园；却从未回过头来看一看自家窗外正盛开着的玫瑰花。

为什么愚蠢到这种地步——令人可悲的愚蠢！

史蒂芬·李科克曾说：“人生的旅途是多么的奇妙！小

孩们成天说：‘如果我长大的话……’一旦长成小孩子时又会说：‘如果结婚之后……’但结婚之后，想法又突然为之一变，变成：‘如果能实现退休的梦……’，一旦退休，脑中又浮现昔日生活的光景：‘这种日子冷冰冰地，为什么会厌弃过去那美好的一切……’于是，又憧憬过去的生活。但显然是太迟了，逝去的一切是再也唤不回了。”

底特律的爱德华·S·艾维斯先生若非及时觉醒，恐怕早就被忧虑击溃了。从一个送报童开始，到杂货店店员、图书馆助理，他节省微薄的薪金再加上55元的贷款，作第一笔生意投资。最后建立起令他自傲的年收入2万美元的事业。但不幸发生了，他为朋友的支票背书，而这位朋友却破产了。“屋漏偏逢连夜雨”，他不仅变得身无分文，甚至还背了1.6万元的债，他彻彻底底倒了下去，他追忆：

“我失眠、食欲不振，整个人像死了一样，除了烦恼，还是烦恼。有一天走在街上突然昏倒在人行道上，瘫在床上时，浑身冒汗。热气在体内扩散，痛苦不堪，日复一日衰弱下去，最后连医生也宣告说只剩十数日好活，我为此顿感眼前一片昏黑。便写好遗言，回到床上，在无能为力情况下等死亡，不再忧虑、不复挣扎。而在这种压力尽卸的情况下，竟心情轻松地睡着了，像个襁褓中的婴孩安然入睡。结果，食欲恢复，不再憔悴，消瘦，体重也逐渐回升。”

几个礼拜后便能扶着拐杖走路，6周后回到工作岗位，于是便乐得做周薪30美元的工作，那是卖外销汽车车子的底盘。这个教训使我不再追悔过去、恐惧未来，而把所有的时间、精力、干劲完全倾注在工作上。”

这种充满干劲的态度，使他再度奋起，数年后他成为艾维斯·普洛达克滋公司的董事长。搭飞机访问格陵兰时，飞

机降落在以他的名字命名的艾维斯·费鲁特机场。他之所以得到如此的成功,关键在于他知道善于利用今天。

甚至法国哲学家蒙田也犯过这种错误。他说:“我的一生充满灾难,然而其大部分并未真正发生,而是莫名的焦虑幻想使我困惑与茫然。”我的人生也是,而你呢?

但丁说:“切记,所谓今天是不会重来的。”人生犹如白驹过隙,“今日”是我们唯一拥有的真实财富。

这点和汤玛斯的人生观相同。最近我在他的农场度周末,看到他在一首赞美诗贴在书房的墙上,用以自我勉励:

今天是特别的一天

今日就让我们尽情欢乐吧!

琼莱斯金桌上摆着一个未经修饰的小石头,上面刻着“今日”二字。我的桌上没有摆小石头,却摆了一面每天刮胡子必须的镜子,上边刻着一篇印度戏剧作家卡尔达沙的诗——“给黎明的招呼”

为今天努力前进吧

因为这是最真实的存在

这短暂的行程

包含了你存在的真理及现实的一切——

生长的喜悦、行动的成果、成功的荣耀

昨日只是一场梦

明日虚幻不实

努力为今日生活

将所有的昨日转换成幸福的梦

将所有的明日幻化成希望

所以,张开双眼,迎向今日