

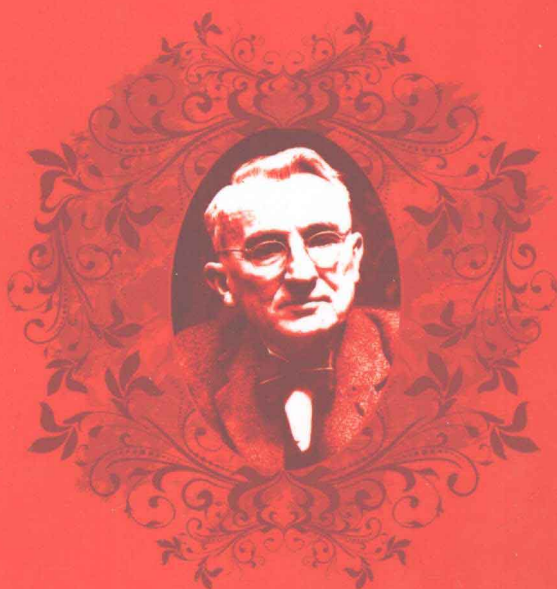
勵志
金典

HOW TO STOP WORRYING AND START LIVING

人性的 优点

分析忧虑成因 >>>>> 改掉忧虑习惯 >>>>>

培养快乐心境 >>>>> 常保充沛活力 >>>>> 幸福成功的人生



[美] 戴尔·卡耐基 著 项霞 译

浙江文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

人性的优点/(美)卡耐基(Carnegie,D.)著;项霞译. —杭州:浙江文艺出版社,2010.6

ISBN 978-7-5339-3020-2

I.①人... II.①卡...②项... III.①成功心理学—通俗读物 IV.①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 099155 号

人性的优点

著 者:[美]戴尔·卡耐基

译 者:项 霞

责任编辑:朱怡瓴

封面设计:水 墨

版式设计:吴 瑕

出 版:浙江文艺出版社(杭州市体育场路 347 号 网址 www.zjwycbs.cn)

经 销:浙江省新华书店集团有限公司

印 刷:富阳美术印刷有限公司

开 本:710×1000 1/16 印 张:11.25

插 页:1 字 数:157 千字

版 次:2010 年 6 月第 1 版 印 次:2010 年 6 月第 1 次印刷

印 数:0001-8000

书 号:ISBN 978-7-5339-3020-2

定 价:24.00 元

前言

本书是怎样写成的

35年前,我是最落魄失意的纽约青年,靠销售卡车为生,却不知道卡车怎么开——压根就不想知道。我讨厌自己的工作,讨厌自己的住所——五十六号西大街的一间小屋,装修简陋,四处爬满蟑螂。我还记得墙上挂着一排领带,早上伸手去够,竟惹得蟑螂群起而出,四下逃窜。我也讨厌在破旧肮脏的小饭馆里吃饭,总疑心那里也都是蟑螂。

每天晚上,我回到清冷的小屋,心中充斥着失望、忧虑、郁闷、不甘,这一切让我头痛欲裂。我要反抗!大学时代所有的梦想被现实无情粉碎,难道这就是生活,我曾向往、追求的人生历程?我的一生就是这样的吗?深恶痛绝的工作、如影随形的蟑螂、糟糕透顶的食物、遥遥无望的明天?……我渴望有闲暇阅读,渴望有激情重拾写作。

我意识到,放弃这份工作,有百利而无一害。我无意赚取大钱,却渴望享受人生。我意识到,自己正面临着人生的分水岭——多数年轻人都有过这样的时刻。于是,我作了决定,一个改变了一生的决定。之后的35年因此有了价值、幸福圆满,甚至超出我最恢弘的抱负和梦想。

这个决定是:放弃所痛恨的工作,改去夜校成人班教书。之前我曾在密苏里州瓦伦堡的州立师范学院进修过4年。这样一来,白天我可以读书、备课、写小说。我希望“生为写作,写作为生”。

问题是,教什么课呢?回顾在学院的4年,我发觉演讲训练比其他所有课程更让我受益。无论在工作上、生活上,它帮助我克服了羞怯、自卑,增强

了勇气、与人交往的信心,并让我懂得:成功总是青睐那些敢言者。

我向哥伦比亚大学、纽约大学递交了申请,教晚上的演讲课。但是,两所学校都婉拒了我的申请。

我当时很失落,如今却充满了感恩。感谢他们的拒绝,才让我有机会在基督教青年会夜校开始教书生涯。在这里,我必须在短时间内让学生看到实实在在的收益。可想而知这是多么巨大的挑战。来这里的学生不是为了学分或社会声望,他们只为一个目的:解决问题。他们梦想着有一天,在会议上起身发言时不至于惶恐得昏厥;推销员们梦想着有一天,在拜访难缠的客户前不至于在楼下来回踱步三圈。他们渴望拥有自信、发展事业、赚钱养家。他们分期支付学费,看不到效果立刻走人。因为我没有薪水只拿提成,所以,为了生计,我必须务实再务实。

当时觉得很困难,但现在意识到,在这过程中,我得到了真正的历练。我得想方设法激发学生的斗志,帮助他们解决问题,并把每堂课设计得引人入胜。

我开始爱上这份不寻常的工作。在难以置信的短时间内,学生们获得了自信,许多人因此加薪升职。我的课一炮走红,成功得超乎想象。大半年后,原本拒绝支付每晚5美元报酬的青年会决定付给我每晚30美元加提成。开始我只教演讲,几年后,发现人们同样需要交友和影响他人的能力。苦于找不到令人满意的教科书,我开始着手自编教材。这是一本打破传统的书,素材来自课堂上的真人真事,我把它定名为《人性的弱点》(直译为《如何赢得友谊与影响他人》)。

因为写书单纯是为了教学上的使用,也因为之前的四本书完全无人问津,我做梦也没想到,这本书会如此畅销。面对自己的成功,我也许比任何一位作家更喜出望外。

随后的几年,我逐渐意识到,忧虑是成年人遇到的另一个重要问题。我的学生来自各行各业,多是主管、销售、工程师、会计,他们被这一问题困扰;班上的女学生,无论职业女性或是家庭主妇,同样被这一问题困扰!很显然,我需要一本教科书帮助他们克服忧虑,我专门去了第五大道四十二街的纽约公共图书馆,却震惊地发现,“忧虑”题下的书只有二十二本!与之

相映成趣的是,“幼虫”题下的足有一百八十九本,几乎是“忧虑”的9倍!太震撼了,不是吗?忧虑是人类面临的重大问题之一,我原以为每所中学、大学都会开设一门“如何消除忧虑”的课程。

但事实上,我从没听说世上有哪所大学开了这样的课。难怪戴维·席博瑞在《忧虑的艺术》一书中写道:“就好像书呆子学芭蕾一般,我们面对成长的压力毫无准备。”

结果呢?我们看到,医院里躺着的病人大多是因为精神紧张、情绪紊乱。

我读完了图书馆仅有的二十二本,另外买下了市面上所有相关的书,却发现没有任何一本可以在课堂上使用。因此,我决心自己动手。

7年前,我开始写书的准备,审读了各个时代哲学家关于忧虑的观点,翻阅了从孔子到丘吉尔的数百本传记,采访了各界杰出人士,例如拳王杰克·邓普西、奥马尔·布莱德雷将军、克拉克将军、汽车大王亨利·福特、罗斯福总统夫人,以及著名女记者陶乐西·迪克丝。然而,这一切只是开始。

采访、阅读之外,我还做了件更有意义的事——5年潜心于一项克服忧虑的实验,实验就在成人班里进行。据我所知,这是史上第一个,也是唯一的抗忧虑实验室。具体方法如下:我们先教给学员一套抵抗忧虑的技巧,在日常生活中加以运用,最后我们向全班汇报成果,而其他则交流之前用过的技巧。

相信没有人比我听过更多“如何克服忧虑”的亲身演讲;同时,我们遍及美国、加拿大170多个城市的分校通过邮件为我寄来千百个同名演讲音频,这些都是在各地班级中因表现突出而获奖的。总之,这本书并非出自象牙塔,也绝非分析可行性的学术报告;相反,它紧凑、精练、真实,记录了成百上千位克服忧虑者的亲身经历。毋庸置疑,本书有很高的实用价值,你可以好好钻研一下。

我自豪地宣布,书中没有出现虚构的B先生或泛指“玛丽和约翰”。除极个别例子外,故事记录主人公的真实姓名和街道地址,绝对真实可靠、有据可依。

法国哲学家瓦莱里曾定义:“科学,是一系列成功案例的总汇。”本书正是汇总了许多克服忧虑的成功案例(这些成功,无一不经历了时间的考

验)。不过,我得事先申明:书里可找不到什么新奇的方法,但有许多不常用的方法。事实上,根本无所谓方法的新旧。已知的一切,足以让我们过上幸福美满的生活,比如《圣经》中的黄金定律和登山宝训。我们的问题并非无知,而是无作为。因此,本书的目的在于重述、阐明、简化、发扬一些古老的基本真理,督促读者采取行动,真正实践这些方法。

当然,你读本书不是为了了解它的写作过程,而是有效地行动。那好,让我们开始吧。请先阅读前两篇,如果读完后仍没有得到任何新的力量或灵感,有助于自己停止忧虑、享受人生,那就直接把书扔进垃圾桶吧!因为留着对你也没用了!

戴尔·卡耐基

前言	/001
第一篇 克服忧虑的基本理念	/001
01 生活在完全独立的今天	/001
02 消除忧虑的万能公式	/009
03 忧虑是健康的大敌	/014
第二篇 分析忧虑的方法	/022
04 如何分析和解决恼人问题	/022
05 如何减少工作中的忧虑	/027
第三篇 改掉忧虑的习惯	/033
06 用忙碌驱逐忧虑	/033
07 别因琐事烦恼	/039
08 忧虑之前先算概率	/044
09 接纳无法避免的事实	/048
10 为忧虑设置底线	/055
11 不要为打翻的牛奶哭泣	/060
第四篇 培养平安快乐的心境	/065
12 态度改变人生	/065
13 报复的代价	/074
14 施恩勿望报	/079
15 盘点你的幸福	/084

目录



	16 保持自我本色	/088
	17 酸涩柠檬榨成汁	/094
	18 忘我助人,摆脱忧郁	/099
第五篇	远离忧虑的黄金法则	/110
	19 我父母克服忧虑的方法——信仰和祈祷	/110
第六篇	免受批评的困扰	/123
	20 没人会踢一条死狗	/123
	21 不被批评所伤	/125
	22 学会自我反省	/128
第七篇	常保充沛活力的六种方法	/132
	23 每天多清醒一小时	/132
	24 是什么让你疲劳	/135
	25 家庭主妇永葆青春的妙方	/138
	26 防止疲劳的良好工作习惯	/142
	27 消除厌烦情绪	/145
	28 不为失眠忧虑	/150
第八篇	通往快乐与成功的工作	/156
	29 人生的重要决定	/156
第九篇	减少金钱的烦恼	/162
	30 70%的忧虑	/162

第一篇 克服忧虑的基本理念

01 生活在完全独立的今天

1871年的春天，一位年轻人捧起一本书，不期然地读到改变命运的一句话。作为蒙特利尔综合医院的医科学生，他当时正忧心忡忡，成天烦恼着如何通过期末考试，毕业后去哪里、做什么，怎样开诊所、谋生活等等。

受了这句话的启迪，青年学生成为当时最有名的医学家，创建了举世闻名的约翰·霍普金斯医学院，成为牛津大学医学院的钦定教授——大英帝国学医者能得到的最高荣誉，并被英王册封为爵士。过世之后，人们用了厚达1466页的两大卷宗追述他的一生。

他就是威廉·奥斯勒爵士。一句话寥寥28个字，却教他永远摆脱忧虑的困扰。这句话是：“人的一生，最重要的不是遥望模糊的未来，而是重视身边清楚的现在”，出自托马斯·卡莱尔。

42年后的一个温暖春夜，正是郁金香开满校园之时，奥斯勒爵士面对着耶鲁大学的莘莘学子发表演讲。他说，像他这样曾在四所大学当过教授，并写过一本超级畅销书的人，似乎应该有一颗“特别的大脑”，然而，事实并非如此。他透露说，好朋友们都知道，他的脑子其实“再普通不过”了。

那么，他成功的秘诀是什么？答案只有一个，永远生活在“今天的隔舱”。这句话是什么意思呢？在耶鲁演讲的几个月前，奥斯勒爵士搭乘一艘大型海轮横渡大西洋，看到船长站在舵房里，掀下一个按钮，一阵机器运转的响声后，轮船的各个部分彼此隔绝开来——形成几个完全防水的隔舱。面对耶鲁学子，爵士侃侃而谈，“你们每一个人，构造比轮船精密得多，脚下

的路也更远。我想告诫各位的是，一定要学会控制自己，活在‘今天的隔舱’，才能保障航行的安全。到舵房去（在驾驶室），你会发现至少那些大的隔舱可以使用。掀下按钮，用铁门隔断过去——已经逝去的昨天；然后，掀下另一个按钮，用铁门隔断未来——尚未诞生的明天。然后你就安全了——你有的是今天！……切断过去，埋葬那些会将愚者引向死亡之路的昨天……如果让今天的我们背负昨天的、明天的包袱，即使再坚强也不堪重压。所以，请一并切断未来……根本没有明天；未来始于今天，人类的救赎只在今天。一旦为未来担忧，伴随而来的只有能量的虚耗、内心的苦闷、精神的焦虑……那么，请关闭前前后后的隔舱吧，养成一个好习惯：生活在‘完全独立的今天’。”

这是否意味着，我们无须为明天做任何准备？不，绝对不是。在演讲中，奥斯勒爵士继续说道，为明天准备的最好方法，就是集中所有的智慧、热忱，把今天的工作做到尽善尽美。

他鼓励学生在新的一天来临时祈祷：“请赐我今日之粮。”

记住，我们只祈祷今天的粮食，不抱怨昨天的馊面包，也不会说：“主啊，麦地一片干枯，可能又有旱灾，明年秋天我吃什么呢？还有，万一我丢了工作，主啊，那时我又吃什么呢？”

我们只能要求今天的面包，事实上，我们也只能吃到今天的面包。

从前，有位不名一文的哲学家流浪到一个贫瘠的山村，那里的人们衣食无着、三餐不继。一天，在人群的簇拥下，他来到山顶，说了一段也许是有史以来被引用最多的话。其中有这样一句，不到 30 个字，却经众人之口世代流传了下来：“不要为明天考虑，因为明天自有明天的考虑，一天的难处一天当就够了。”

“不要为明天考虑”，许多人抗拒耶稣的这句真言，认为这根本不切实际，就仿佛东方神秘主义的教条。他们辩解：“我一定得为明天着想，存钱养老、规划未来；我一定得做些准备，保障家人的生活。”

没错！这些一定得做。事实上，这句真言译自 300 多年前，与今天的理解是存在误差的。300 多年前，“考虑”一词通常指代“忧虑”。因此，新版《圣

经》把这句话译为“不要为明天忧虑”，更准确地表达了耶稣的真实意思。

我们应该考虑明天，做出尽量周全的规划，但无须忧虑。

战时，军事领袖为次日出谋划策，但决不能有丝毫的忧虑。美国海军上将欧内斯特·金说：“我提供最好的装备、最好的人手，尽量做出最明智的指令，我能做的就是这些。”

“我捞不起沉了的船，也挡不住要沉的船。把时间花在后悔上，还不如用来解决明天的问题。如果总为这些事烦心，我一定活不长。”

无论战争或和平年代，好想法与坏想法之间的本质区别是：前者顾及因果联系，产生符合逻辑、有建设性的计划，后者却只能制造紧张情绪，甚至导致精神崩溃。

最近，我有幸拜访了亚瑟·苏兹伯格——著名的《纽约时报》发行人。先生说，二战战火席卷欧洲时，他惊慌失措，几乎夜不能寐。他时常半夜起床，取出画布颜料，对着镜子描自画像。他对绘画一无所知，只是试图通过这种方式排解忧虑。他惶惶然不可终日，直到一天读了一首赞美诗，才真正获得心灵的安宁。他把诗中一句“只要一步就足够”引为人生座右铭。

仁慈的灯光，请指引我，
照亮我的步履。
不求看清远方的风景，
只要一步就足够。

与此同时，一位在欧洲服役的年轻人也学到了这一课。他叫泰德·本杰米诺，来自美国马里兰州巴尔的摩市纽霍姆路 5716 号。忧虑一度使他毫无斗志，疲惫不堪。

他写道：“1945 年 4 月，我郁闷得生了一场大病，医生管它叫‘结肠痉挛’，真让人痛不欲生。如果不是战争及时结束，我的生命大概也结束了。

“当时整个人筋疲力尽。我在 94 步兵师坟墓登记处担任士官职务，工

作是搜集并记录战争中伤亡、失踪的士兵名单,还要帮忙挖掘被胡乱埋在战场的盟国和敌国士兵尸体,把遗物送还给亲朋好友,这对他们有很大的意义。我总担心会出乱子、会犯错;担心不能活着回家,抱抱还没见过面的16个月大的儿子——我唯一的儿子。我又烦又累,瘦了34磅,每天害怕得要发疯。眼看着皮包骨头的双手,想到回家时一定虚弱得像个废人,我崩溃了,哭得像个小孩。一个人的时候我就忍不住哭。坦克大战后不久,我每天哭,几乎放弃了正常生活的希望。

“最后,我住进了医院。一位军医给了我几句忠告,彻底改变了我的生活。做全面体检后,他说,我的问题纯粹是精神上的。‘泰德,试着把自己的生活想象成一个沙漏。沙漏的上半部有成千上万粒沙子,它们只能一粒一粒缓慢均匀地通过瓶颈。除非弄坏沙漏,没人能让两粒沙子同时过境。每个人都好比沙漏,每天有一堆事等着去做,可我们只能一次做一件,让工作像沙粒一样均匀缓慢地通过,否则就会身心受损。’

“那番话之后,我一直奉行‘一次一粒沙,一次一件事’的人生哲学。这不仅在战时拯救了我的身心,对今天的工作也大有裨益。作为巴尔的摩一家商业信贷公司的库存管理员,我发现自己面临着和当时同样的问题:好多事等着做,可时间永远不够。我们现货不多,常常有表格要填、库存要补充、地址要更新、办公室要变动……但我时刻铭记军医的教诲,不再紧张不安。我默念着这两句话,工作比以前更有效率,再没有战场上那种混乱崩溃的感觉。”

当今社会最可怕的一个现象是,医院里一半以上的病人是由精神心理问题引发的疾病。昨天的重担加上明天的恐惧压得他们疲惫不堪、无力喘息。其实,只要他们能听从耶稣的教诲——“不要为明天忧虑”或者奥斯勒爵士的“生活在完全独立的今天”,大多数人可以拥有一个快乐有益的人生。

记住,此刻我们站在两个永恒的交会之点:永远消逝的过去和即将开始的未来。我们无法活在任何一个永恒之中,哪怕一秒钟也不行。如果一意勉强,只会摧残身心。所以,让我们为把握当下而满足吧——从这一刻到今晚上床。罗伯特·史蒂文森写道:“不论担子如何沉重,总能负担到日暮时分;不论工作如何艰辛,总能支撑到夜晚来临。如果只是一天,任何人都能

生活得快乐、耐心、仁慈、纯洁——这就是生命的真谛。”

不错，生命对我们的要求就是这些。家住密歇根州萨吉诺市法院街815号的薛尔德斯太太，却因为没有学到这点一度陷入绝望，苦恼得几乎自杀。她说：“1937年我丈夫去世，我极度沮丧，而且几乎身无分文。我写信给以前的老板，回到堪萨斯城的罗奇·福勒公司，做回老行当——向学校推销百科全书。两年前我丈夫生病时，我们把车卖了，后来总算东拼西凑、分期付款买了一辆二手车，开着车四处卖书。

“我原以为，再出去做事可以消除我的忧虑，没想到一个人开车、一个人吃饭可真要命。有些地方一本书也卖不出去，我连小额的分期付款都很难缴清。

“第二年春天，我去密苏里州的维尔赛，那里的学校很穷，路很差，我又孤单又沮丧，有次差点自杀。感觉成功遥不可及，我的生命毫无意义。每天早上我都害怕起床面对生活。我什么都怕：怕付不起车款、房租，怕吃不饱，怕生病没钱看医生。我没自杀只有两个原因：一是担心死了以后姐姐会很难过，二是担心自己连丧葬费都付不起。

“后来读到一篇文章，使我从消沉中振作起来，鼓起勇气继续生活。我永远感激文中那句鼓舞人心的箴言，‘对聪明人而言，每一天都是一个新生命。’我把这句话打印出来，贴在车前的挡风玻璃上，时刻提醒自己。我发现，每次只活一天并不算太难。我学会忘记过去，不想未来。每天早上，我都对着自己说‘今天是一个新的开始’。

“我最终成功克服孤独和恐惧。现在活得很快乐，也还算成功，对生命充满了爱和热忱。我知道，无论今后遇到什么，我都不会害怕，因为无须害怕；我知道，每次只活一天，因为‘对聪明人而言，每一天都是一个新生命’。”

猜猜下面几行诗是谁写的：

只有那些把握今天的人，

才能获得快乐。

心无忧虑的人可以坦然：

“就算明天身处厄境也无妨，
因为，我已经把握了今天。”

这些诗句听起来充满了现代感，其实却是古罗马诗人贺瑞斯在耶稣降生前 30 年写成的。

我认为，人类最可悲的天性之一，在于太容易怠慢眼前的生活。我们梦想着天边迷人的玫瑰花园，却不去欣赏窗外已然盛开的玫瑰。

我们怎会是这样可悲的傻瓜？

著名作家斯蒂芬·利科克写道：“我们小小的生命历程是多么奇怪啊。小孩子说，‘等我变成大孩子’；大孩子说，‘等我长大成人’；长大后呢，‘等我结婚’，结婚后，又怎么样呢？‘等我退休’。最后，他退休了。等他有时间回顾之前经历的种种，似有一阵冷风袭过。不知怎的，他错过了一切，而一切都一去不复返了。我们总不能及早领悟：生命就在生活里，在度过的每时每刻。”

底特律城已故的爱德华·埃文斯先生，在领悟之前，忧郁得几乎自杀。他家境贫寒，早年卖报为生，后来在杂货店打工。一家大小七口人靠他养活，他又换了一份助理图书管理员的工作，尽管薪水微薄，他却不敢轻易辞职。8 年之后，他鼓起勇气开创自己的事业，竟然时来运转，凭着借来的 50 美元发展为每年净赚 2 万美元。可惜好景不长，有一次他开了一张大额支票给朋友，不料朋友竟宣告破产。

祸不单行。不久，他存钱的银行倒闭，爱德华损失了全部财产，还负债 1.6 万美元。这个打击太残酷了。“我吃不下，睡不着，得了一场怪病，病因纯粹是忧虑过度。有一天我在大街上走着，突然昏倒在路边，从此只能卧床休息；全身发起疹子，后来化脓，躺着都痛苦不堪。当时医生说我只能再活两个星期。我大为震惊，写好遗嘱躺在床上等死。这时再挣扎或忧虑都无济于事了，我反而放松下来。之前几个星期我每次睡眠不足两个小时，现在一了百了，竟然睡得很安稳。一直折磨我的疲倦感渐渐消失了，胃口也好起来，体重开始增加。

“几个星期后，我开始拄着拐杖走路。又过了 6 个星期，我可以回去上

班了！以前年收入 2 万，现在找了份工作每星期 30 美元，可我很满足。新工作是推销船运汽车时放在车轮后的挡板。我学会了放下忧虑——不再后悔过去，不再害怕未来，而是把所有的时间、精力、热情都放在推销工作上。”

爱德华事业发展迅速。几年后，他成为埃文斯工业公司总裁——这家公司已在纽约证交所上市多年。1945 年爱德华逝世时，已是美国最具代表性的企业家之一。如果你乘飞机去格陵兰，很可能降落在以他命名的埃文斯机场。

如果他从没学会看破忧虑，“生活在完全独立的今天”，绝不可能获得这样令人瞩目的成功。

纪元前 5 世纪，希腊哲学家赫拉克利特对学生讲道：“唯一不变的就是改变”，“人不能两次踏入同一条河流”。河流在变，人也在变。一切皆流，无物常驻。能把握的唯有今天。我们无法预测充满变数的明天，更不该为解决明天的问题而错过今天的美丽。

古罗马人有句名言：“时不我待，把握今天。”的确，每个人都应活在当下，活出最精彩的“今天”。

这也是洛维尔·托马斯奉行的人生哲学。我最近在他的农场过了个周末，注意到播音室墙上挂了个画框，里面是《圣经·诗篇》118 中的诗句：

这是耶和华所定的日子，我们在其中要高兴欢喜。

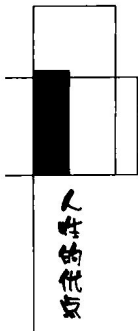
约翰·罗斯金在书桌上摆了块石头，上面刻着“今天”二字。我的书桌上没有石头，镜子上却贴着一首诗，每天刮胡子时都能看见——这也是奥斯勒爵士常放桌旁的诗，作者是印度著名戏剧家卡里达沙：

向黎明致敬

看着这一天！

因为它就是生命，生命中的生命。

在它短短的时间里，



有你存在的所有变化与现实：

成长的福泽，
行动的荣耀，
成就的辉煌。

昨天不过是一场梦，
明天只是一个幻影，
但生活在今天，
却可以让每个昨天变成快乐的梦，
每个明天成为充满希望的幻影。

好好看着这一刻吧，
这就是对黎明的致敬。

如果不希望忧虑侵入你的生活，不妨向奥斯勒爵士学习规则 1：

用铁门把过去和未来隔断，
生活在完全独立的今天。

现在，请回答以下的问题，并在下画线处写出答案：

1. 我是否怠慢了现在，只担心未来？是否追求“天边迷人的玫瑰花园”？

2. 我是否常为过去的事后悔，让今天的自己饱受心理折磨？

3. 清早起床，我是否决心“把握今天”，活出最有意义的 24 小时？

4. 如果我“活在完全独立的今天”，是否能从生活中得到更多？

5. 什么时候开始改变？下星期、明天，还是今天？

02 消除忧虑的万能公式

想不想要一种快速有效消除忧虑的方法？一个不需再多读一页，马上可以应用的魔法公式？

向你推荐威利·卡瑞尔的万能公式。卡瑞尔是位绝顶聪明的工程师，开创了空调制造行业，并在纽约雪城成立了举世闻名的卡瑞尔公司。我们在纽约工程师俱乐部共进午餐时，他亲口告诉了我这个方法。迄今为止，这是我所听说过的最好的“抗忧”妙招。

卡瑞尔先生说：“我年轻时在纽约布法罗锻造公司上班。有一次出差去一家耗资几百万美元建设的工厂安装瓦斯清洁机，对了，是密苏里州水晶城匹兹堡玻璃公司的下属工厂。我们希望通过机器清除瓦斯里的杂质，使瓦斯燃烧时不致损伤引擎。这种清洁方法很新，以前只用过一次，而且环境完全不同。我们克服了许多意想不到的困难，总算让机器运行了，可性能没有达到预期的目标。

“这次失败犹如当头一棒，打得我晕头转向。我忧虑不安，突然就生了病，肠胃绞痛，夜夜失眠。

“最后，我意识到，忧虑不能解决任何问题，于是便琢磨出一个办法，结果非常有效。后来的 30 多年我一直用它。”

其实很简单，任何人都可以用。总共三个步骤：

“第一步，坦然无畏地接受现状，分析可能面临的最坏结局。没人会把我关起来或枪毙，这一点是肯定的。我可能丢了差事，老板可能得派人去拆机器，投入的 2 万美元也可能泡汤。

“第二步，鼓励自己接受这个最坏的结果。我告诫自己可能被开除，档案里也会留下一个污点。但即便如此，我总可以再找到一份工作。至于老板，他们知道我们在试验新机器。2 万美元他们还负担得起，可以把账记在