

克服忧虑获得成功的心灵读本
——卡耐基成功学奠基之作——

成功素质
培养项目

如何停止忧虑 开创人生

[美] 卡耐基◎著
房 铭◎编译



HOW TO STOP WORRYING AND START LIVING

卡耐基震撼人心的思想精华

- 一本让你克服内心忧虑、教你获得成功的好书
- 一本让你改变颓废生活、让你获得快乐的好书

《如何停止忧虑，开创人生》汇集了卡耐基的思想精华和经典励志内容，是改变无数人命运的伟大著作，是一本帮助成千上万人摆脱心理问题走向成功的实例汇集。

中国商业出版社

如何停止忧虑 开创人生

[美] 卡耐基◎著
房 铭◎编译



HOW TO STOP WORRYING
AND START LIVING



中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

如何停止忧虑, 开创人生 / (美) 卡耐基著; 房铭
编译. —北京: 中国商业出版社, 2014.12
ISBN 978-7-5044-8786-5

I. ①如… II. ①卡… ②房… 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 (2014) 第 287159 号

责任编辑: 朱丽丽

中国商业出版社出版发行
010-63180647 www.c-book.com
(100053北京广安门内报国寺1号)
新华书店总店北京发行所经销
北京毅峰迅捷印刷有限公司印刷

*

710×1000毫米 16开 14印张 200千字
2015年12月第1版 2015年12月第1次印刷
定价: 32.00元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

一、具备一种如饥似渴的学习欲望，一个渴望提高与人相处能力的坚定决心，这是至关重要、不可或缺的基本条件，否则你再怎么研究也没用。

要想达到这个条件，你就应该经常提醒自己这点对你的重要性。你可以想象一下：假如你能熟练自如地在日常生活中运用这点，你会有更广阔的天地、更丰厚的经济收入。你要反复告诉自己：“如果我能长期应用本书所教的道理，我就能享有心中的平安和快乐。我的收入也可能大大增加。”

二、希望你快速浏览每一章，获得一个整体的概念，这样你可能会想快点看下去。但是如果你是为了打发时间，就不要翻看此书。倘若你是抱着提升自己人生质量的想法，那么，你就应该回过头去，仔细一阅读每一章。这才是既节省时间又行之有效的办法。

三、阅读这本书的时候，应该时常对所读内容进行思考，反省自己该如何，该在何时运用每一条建议。这样阅读比一口气读完要有帮助得多。

四、阅读的时候，手中准备一支笔。当读到你认为对自己有用的建议时，可以用笔做一下标记。如果读到一个非常好的建议，那就可以把每句话都画下来，并在旁边做上记号。在书上画线做记号，不但可以增加阅读趣味，还容易回顾复习。

五、我们遗忘的速度之快真是令人震惊。如果你真的想从此书获得持久的收益，只随便看一遍是不够的。全书浏览之后，你应该每个月都花上

几个小时温习一下。请谨记，只有经由持续不断、积极的温习和运用，书中所描述的原则才可能演变成你惯常的行为举止。除此之外，别无他法。

六、萧伯纳曾经说过：“如果你教会一个人所有事情，那么他永远不可能学有所长。”萧伯纳说得对。学习是一个积极的过程，只有实践才能学会。否则，你很快就会将原则抛在脑后，只有活用的知识才会储藏在你的脑海里。

如果运用时遇到困难，不要灰心，不要冲动，那通常都不是正确的方法。还是翻开此书，看看你曾标记过的段落，试着采用新方法，看看它们能带来什么奇迹！

七、将你实践本书原则的过程看成一场充满生机和活力的游戏，每当你的伴侣、孩子或同事发现你违背某一原则时，奖赏他们一枚硬币。

八、坚持每周自我分析、自我教育，检查自己在学习和应用过程中所犯的 error、所取得的进步，以及所学到的教训，以检查自己的进步状况。如果你能够这样做，则可以收到这样的效果：

(1) 你将感觉自身处于一个宝贵而神奇的受教育过程中；(2) 你会发现自身的沟通能力迅猛提升。

九、建议你常写日记。你应把自己成功运用本书原则的过程和取得的成果记录下来。尽量具体，记下人名、日期及结果。做这样的记录，会激励你更加努力。多年之后，当你无意中回顾时，你一定会觉得其乐无穷！

——戴尔·卡耐基

第一章 忧虑，幸福生活的破坏者

- 第一节 忧虑会危害你的健康 / 3
- 第二节 忧虑会腐蚀你的青春 / 7
- 第三节 精神失常的原因 / 11
- 第四节 不让压力毁了生活 / 16

第二章 能改变你的，只有你自己

- 第一节 一句话就能让你改变状态 / 23
- 第二节 摆脱忧郁的万灵公式 / 27
- 第三节 彻底破解忧虑之谜 / 30
- 第四节 消除工作上的忧虑 / 35
- 第五节 选择更多的自由 / 39

第三章 赶走忧虑，解放自己的心灵

- 第一节 让自己保持忙碌起来 / 45
- 第二节 用概率法排除忧虑 / 50

- 第三节 不要为琐事烦恼 / 54
- 第四节 无法改变的就学会接受 / 59
- 第五节 用“到此为止”止损 / 63
- 第六节 不为过去的事而忧虑 / 68
- 第七节 学会喜欢自己 / 72

第四章 让自己常保充沛的活力

- 第一节 你为什么会这样疲倦 / 79
- 第二节 养成良好的工作习惯 / 83
- 第三节 告别心理烦闷 / 87
- 第四节 不要因为失眠而焦虑 / 91
- 第五节 人人都需要点鼓励 / 95
- 第六节 实现工作与生活的平衡 / 99

第五章 培养平安快乐的心情

- 第一节 快乐源于心境 / 105
- 第二节 每个人都有快乐的理由 / 111
- 第三节 永远不要心存报复 / 115
- 第四节 不要期待别人的感恩 / 120
- 第五节 不模仿他人，做真正的自己 / 125
- 第六节 设法从损失中获益 / 131
- 第七节 焕发热忱的能量 / 136
- 第八节 为他人创造喜悦 / 141

第六章 不因别人的批评而烦恼

- 第一节 勇于承认错误，上帝会原谅你 / 149
- 第二节 让他人保住面子 / 153
- 第三节 将批评置诸脑后 / 156
- 第四节 争论之中没有赢家 / 159
- 第五节 乐于接受有益的批评 / 164

第七章 我如何获得快乐

- 第一节 无谓的担忧惹烦恼 / 171
- 第二节 历史可以用来消遣 / 173
- 第三节 改变人生的四件事 / 173
- 第四节 克服忧虑的五个方法 / 177
- 第五节 度过了昨天，就能熬过今天 / 179
- 第六节 我曾以为活不到明天 / 181
- 第七节 运动可以解忧 / 182
- 第八节 我曾是忧虑的受害者 / 182
- 第九节 解救我仅是一句话的事 / 184
- 第十节 我听到一个声音 / 185
- 第十一节 我做过世上最苦最累的工作 / 187
- 第十二节 我曾是世界上最大的笨蛋 / 188
- 第十三节 留有退路心不慌 / 190
- 第十四节 当我跌至谷底 / 192
- 第十五节 忧虑是我最强悍的对手 / 194

- 第十六节 不让忧虑有可乘之机 / 196
- 第十七节 可笑的小药丸 / 197
- 第十八节 看我太太洗盘子 / 199
- 第十九节 时间可以化解烦恼 / 201
- 第二十节 和死神说再见 / 202
- 第二十一节 我找到了答案 / 203
- 第二十二节 奥德伟·泰德排忧三件事 / 205
- 第二十三节 停止忧虑使我长寿 / 206
- 第二十四节 我曾经慢性自杀 / 207
- 第二十五节 找寻生命中的绿灯 / 208
- 第二十六节 我克服了胃溃疡 / 210
- 第二十七节 忧虑使我18天无法进食 / 211
- 第二十八节 我生命里的奇迹 / 213
- 第二十九节 我如何克服忧虑 / 214

第一章

忧虑，幸福生活的破坏者

chapter 1

第一节 忧虑会危害你的健康

很久以前的一天晚上，一个邻居来按门铃，催促我们一家人去种牛痘预防天花。他是纽约市几千名志愿工作者之一。人们惊恐地排起长队等待注射。疫苗接种站不仅设在所有的医院，连消防队、警察局和大型的工厂里都有。2000多名医生、护士夜以继日地忙碌着为大家种牛痘。这场骚动是怎么引起的呢？原来纽约市有8个人得了天花，其中2个人死掉了。

谁才是残害我们的凶手？

我在纽约已经住了37年，可是至今还没有一个人来按我的门铃来警告我提防忧虑症这种病，在过去37年里，它的杀伤力高过天花上万倍。也从来没有人告诫我，目前生活在这个世界上的人，由于忧虑和各种情绪的困扰每10个人中就会有1个人将精神崩溃。

诺贝尔医学奖得主卡瑞尔博士曾经说过：“不知如何对抗忧虑的人，往往英年早逝。”这句话事实上适用于我们每一个人。

几年前，我与格伯医师一起度假，当时他是圣太菲铁路公司的医

药主管，我们开车穿过得克萨斯州和新墨西哥州。我们在一起谈到了忧虑对人的影响，他说：

“如果病人能祛除恐惧与忧虑，70%的人就不用看医生了。我倒不是说他们的病是想象出来的，”他继续说，“他们的疾病跟牙疼一样真实，甚至比它严重上千倍。我指的是消化性疾病、胃溃疡、心律不齐、失眠、头痛，甚至某种瘫痪。因为我自己就被胃溃疡折磨了12年。我所说的话是有理有据并且是真实的。

“恐惧使人忧虑，忧虑使人紧张，从而影响到人的胃部神经，胃液分泌紊乱，引起胃溃疡。”

曾写过《神经性胃病》一书的约瑟夫·蒙泰格博士也说过同样的话。他说：“你吃的食物不会引起胃溃疡，引起胃溃疡的是那些负面情绪。”

梅育诊所的阿尔瓦雷斯医师曾说过：“溃疡随着情绪的压力起伏。”

这是他研究了梅育诊所1.5万名胃病患者的记录之后得出的。其中80%的胃病患者的病因并非是生理因素，相反，导致胃病的主要诱因是精神上的恐惧、忧虑、憎恨、极端的自私以及对现实生活的无法适应。据《生活》杂志的报道，胃溃疡现在是导致人类死亡的第十大疾病了。

我最近与梅育诊所的哈罗·海滨博士通信，得知他在全美工业界医师协会的年会上宣读过一篇论文，指出他研究了176位平均年龄为44.3岁的企业主管，大约有1/3的人由于生活过度紧张而受到心脏病、消化系统溃疡、高血压三大疾病的困扰。想想看，竟然有1/3的企业主管在45岁之前就受到这些疾病的困扰！

成功的代价何其昂贵！

第二次世界大战期间，在战场上死于心脏病的大约有 30 多万人，而同一时期却有 200 万平民死于心脏病——其中有 100 万人是因忧虑和生活过度紧张引起的。心脏病可谓是美国头号刽子手。前面提到的卡瑞尔医师说过“不能对抗忧虑的人只有早逝”，而心脏病正是最主要的原因。

著名法国哲学家蒙田在被推选为家乡的市长时曾对市民说：“我愿意用我的双手来处理市政事务，但不想为了市政损坏自己的身体。”

忧虑是各种疾病的源头

忧虑可以让你身患风湿病、关节炎，使你不得不以轮椅代步。康乃尔大学医学院的罗素·西基尔博士是世界著名的关节炎治疗权威，他列举了四种最容易得关节炎的情况：

- (1) 婚姻破裂；
- (2) 财务危机；
- (3) 孤独和忧虑；
- (4) 积怨未消。

不同的原因造成不同类型的关节炎，当然这四种情绪状况不是导致关节炎最主要的原因，但是却是在日常生活中最常见的四种原因。

举例来说，我的一位朋友在经济萧条时饱受多重压力，煤气公司停止向他供应煤气，银行提前结束了房屋抵押贷款。他的夫人便患了关节炎发病突然，多方治疗仍不见效，直到他家的经济状况好转时，她的病才见起色，经过治疗最后终于康复了。

此外，忧虑还会造成龋齿。

威廉·麦格纳格尔博士在全美牙医协会的一次演讲中提到：“焦虑、恐惧等产生的不快情绪，可能影响到人的钙质平衡，使牙齿容易受蛀。”麦格纳格尔博士谈到他的一位病人，他说这个病人原本有一口健康的牙齿，但是在他的妻子得了急病住院后的3个星期里，他却因为担心妻子的病而有了9颗蛀牙，这都是由于忧虑引起的。

不久前，我陪一位甲状腺患者朋友到费城去找一位著名专家，他在这方面已有38年的医疗经验。在他的候诊室的墙上挂着一块大木牌，上面写着他给病人的忠告：

放松与娱乐

最能使你轻松愉快的是拥有健康的信仰、睡眠、音乐和欢笑。

——相信上帝

——学会健康的睡眠

——喜欢动听的音乐

——乐观地看待生活

健康和欢乐就会属于你。

他向我的朋友提出的第一个问题就是：“你情绪上有什么困扰吗？”他警告我的朋友，如果继续忧虑下去，还可能会引发一些别的并发症，如心脏病、胃溃疡，或者糖尿病。这位名医说：“所有这些疾病，它们就像亲戚一样都是互相关联的，相互影响的，其源头就是忧虑。”

第二节 忧虑会腐蚀你的青春

我采访过好莱坞女明星曼尔·奥勃朗，她告诉我忧虑一直以来都是引起她的高度重视的对象，因为她知道忧虑会摧毁她在电影发展事业上的主要资本——美貌。下面，就从她的故事说起。

忧虑让女人老得更快

她告诉我说：“我刚开始步入影坛时，既担心又害怕，那时我刚从印度回来，在伦敦一个熟人也没有。我见过几个制片人，没有一个肯雇用我，我仅有的一点积蓄也渐渐用光了。有两个星期，我只靠一点饼干和水充饥。当时我不仅仅肉体上饥饿难忍，还饱受心理上的折磨，我对自己说：‘也许你太傻了，也许你永远也不可能闯进电影界。你没有经验，没演过戏。除了一张漂亮的脸蛋，你还有些什么呢。’”

“我站在镜子面前，开始端详里面的自己，才发觉忧虑正一步步地毁坏我的容貌！眼角不但有皱纹而且一脸的忧愁，这时的我对自己说你必须立即克服忧虑，你惟一的本钱就是容貌了，不能让你仅有的一点资本由于忧虑而毁于一旦。”

再没有什么会比忧虑使一个女人老得更快，它不仅摧毁了你的容貌，还会让你脸上出现雀斑、皱纹、溃烂和粉刺，会使咬牙切齿，会使你总是愁眉苦脸，会使你头发灰白，甚至脱落。

化妆品不能给女人解决问题

“自然化妆品”曾经有很长一段时间在日本风靡一时，与现在所说的“自然”有所不同，其化妆品的特色在于使用更加原始的原材料加工而成，比如使用赤豆、丝瓜等所谓“传统智慧”的化妆品，使那些对流行时尚极为敏感的年轻女性完全陷于其中不能自拔。这种自然化妆品的依据便是“绝不使用任何界面活性剂、防腐剂以及香料等成分”，使用这些“含对皮肤有害物质的大型化妆品生产厂家的化妆品对人的肌肤是极其危险的”等。这种极端的论调使陷于其中的女性们纷纷对著名厂家的化妆品敬而远之，甚至持否定态度，一心追捧所谓的“自然化妆品”。

在这一片热潮中，有一位为“自然化妆品”立下汗马功劳的女性，她在接受各种杂志的采访时曾语出惊人，发出豪言壮语：“除了纯自然的化妆品之外，其他都令人可怕，使用不得！”

可是大约一年之后，她又突然宣称自己是“敏感性肌肤”，开始热衷于由皮肤科医师开发研制的化妆品，说“即使不使用含有防腐剂的化妆品也令人可怕，使用不得”。再过了大约两年左右，她又转而竭力称赞所谓“无任何添加物”的化妆品来，对皮肤科医师开发研制的化妆品也给予了否定：“那只不过是一种错觉而已！”每当与她联系时便换了一种“爱用品”的她，后来又迷上了我只听到过名字的