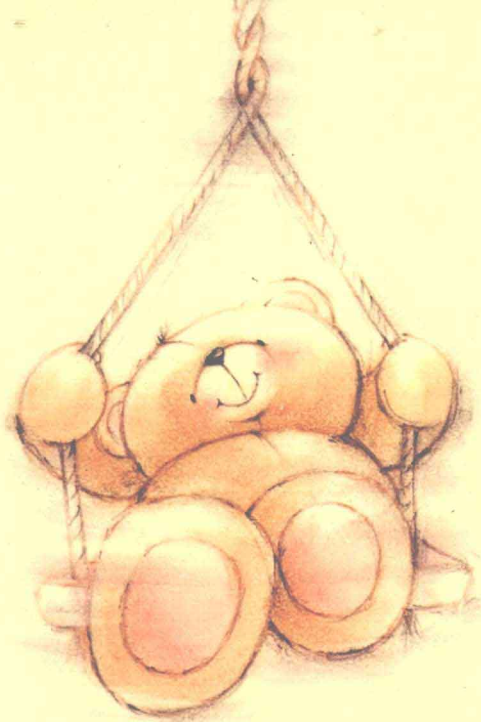


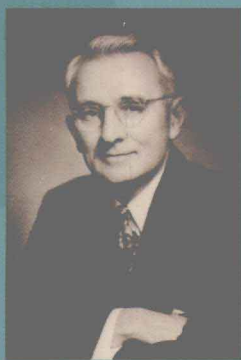
DALE CARNEGIE  
卡耐基  
三大经典著作之一



# 找回快乐的自己

如何停止忧虑，开创幸福人生

[美] 戴尔·卡耐基◎著 肖文键 马剑涛◎编译



生活中从不缺乏快乐，缺少的是一颗自寻快乐的心。

助你走出迷茫的都市身心灵修行课，让你内心充满快乐的终极秘密。

发现那些隐藏在世界背后的秘密，寻找导致我们碌碌无为和痛苦的罪魁祸首，找回被我们迷失的自身的强大力量。

奥巴马、奥普拉、胡因梦、马云、张德芬、毕淑敏  
等人都深受此书影响。

中国华侨出版社

# 找回快乐的自己

如何停止忧虑，开创幸福人生

[美] 戴尔·卡耐基◎著 肖文键 马剑涛◎编译

中國華僑出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

找回快乐的自己：如何停止忧虑，开创幸福人生 / (美) 戴尔·卡耐基 (Carnegie, D.) 著；肖文键，马剑涛编译. —北京：中国华侨出版社，2012.6  
ISBN 978-7-5113-2462-7

I. ①找… II. ①卡… ②肖… ③马… III. ①快乐—通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第105905号

## •找回快乐的自己：如何停止忧虑，开创幸福人生

---

著 者 / (美) 戴尔·卡耐基 (Carnegie, D.)

编 译 / 肖文键 马剑涛

责任编辑 / 宋 玉

责任校对 / 李向荣

经 销 / 新华书店

开 本 / 787×1092毫米 1/16开 印张 / 15 字数 / 250千

印 刷 / 北京中振源印务有限公司

版 次 / 2012年7月第1版 2012年7月第1次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-2462-7

定 价 / 29.80元

---

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成达大厦3层 邮 编：100028

法律顾问：陈鹰律师事务所

编辑部：(010) 64443056 传真：(010) 64439708

发行部：(010) 64443051

网 址：www.oveaschin.com

E-mail：oveaschin@sina.com

## 自序

人活在世上只有短短几十年的时间，而我们却浪费了很多时间去想那些早就该被遗忘或者该视而不见的小事。事实上，世界上有半数的伤心事是由一些小事引起的。比如一些小小的伤害、一些小小的屈辱，等等。有意思的是，那些整天忙碌的人，比如在图书馆、实验室里从事研究工作的人却很少因为忧虑而精神崩溃，因为他们没有时间去想这些小事。

忧虑对人的伤害是非常大的，但它带给人们伤害的时候，不是在人们做什么的时候，而是人们已经把事情做完之后。

印度戏剧家卡里达沙把太阳升起——黎明到来的这一天称为生命中的生命，宣称：“昨天是场梦，明天是幻影。唯有今天，才会使每一个昨天变成一个快乐的梦，使每一个明天成为有希望的幻影。”在你最失意无比的时候，你能否脱口而出“不管明天怎么糟，我已经过了今天”？理由很简单，今天才是最真实的驿站！

从1931年开始，我在纽约替商界和专业的男女举办一项教育课程。最初，我只举办了演讲的课程。此类课程的目的是运用实际的经验，帮助成人在商业洽谈和团体中，能依照自己的思想更清晰、更有效果、更镇定地发表他们的意见。于是，我写了一本叫《卡耐基口才的艺术与人际关系》的书，这本书不是以一般



方式写成的，而是由这些学员的经验逐渐演化而成的。

然而，几年的经验使我认识到忧虑是另外一个普遍而重大的问题。我的学员大部分是上班族，他们中有各行各业的主管、推销员、工程师、会计，而他们中的大多数人都有问题。班上也有女性——职业妇女和家庭主妇，她们也有自己的问题！显然我又需要一本如何克服忧虑的书了。

于是我到纽约第50街及第42街的公共图书馆去，没想到，以“忧虑”为书名的书只有22本。我把纽约公共图书馆书架上的这22本有关忧虑的书都看遍了。我也到其他地方搜索所有我能找到的有关忧虑的书，可真没发现有一本能够适用于那些成人班的学员，于是我决定再动手写一本。

我为了撰写这本书，曾经读过所有我能找到的、有关此题意的资料，包括迪克斯报纸信箱回答、离婚法庭的记录、双亲杂志，以及多种著名的著述。同时，我还雇用一位受过训练的人去研究、探索。他费了一年半的时间，在各图书馆中阅读我所遗漏了的资料，探究各种心理学的专集，阅读多种杂志文章，探索无数的伟人传记，要找出各时代大人物是如何应对人生的。

我还做了一些比采访、阅读更重要的事情：我在一个专门研究如何克服忧虑的实验室工作了5年，也就是我的成人训练班所组成的实验室。就我所知，这是世界上第一所，也是唯一一所研究忧虑的实验室。我们的做法是将一套克服忧虑的准则教给学员，请他们回去实际运用，再回到班上报告结果，很多学员报告的都是一些过去能够行之有效的方法。

可以说，我是世界上听过“克服忧虑”演讲最多的人。除此之外，我还积累了成百上千种“克服忧虑”的方法。可以说，这本书绝非来自象牙之塔，也不是如何克服忧虑的学院派研究报告，而是一本记录成百上千位成年人克服忧虑的纪实总结。这绝对是一本更为实际的书！

哈佛大学教授威利姆·贾姆士曾这样说过：“如果跟我们应

有的成就作个比较，我们只是朦胧半醒着，我们只是利用了身心一小部分的能源。我们在极限之内，尚有更多的能源，可是我们习惯不加以利用。”

这部书唯一的目的是帮助你发现、开展和利用潜伏在你身心之中，那些你习惯地不加以利用的能源。那些是你孕育在身心、尚未利用的财富！

相信这本书定会对你的人生有所裨益，祝你早日克服坏情绪的困扰。

戴尔·卡耐基



找回快乐的自己  
如何停止忧虑，开创幸福人生

## 序二

### 如何从本书中获得最大收益

一、假如你希望能从本书中获得最大教益，你就必须具备一个至关重要、不可或缺的基本条件，否则你再怎么研究也没用。如果你具备了这个条件，你不用看这篇建议，也一样能收到奇妙的效果。

这个神奇的条件是什么呢？它是一种如饥似渴的学习欲望，一个渴望学会与人相处能力的坚定决心。

要想达到这个条件，你就应该经常提醒自己这些原则对你的重要性。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些原则，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。如果你真是为了停止忧虑、享受生活，你就应该回过头去，仔细阅读每一章。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、我认识这样一位女经理，她已经在一家保险公司任职15年。每个月，她都要细读公司当月发出的所有保险合同。日复一日、年复一年，她都是这样查读相同内容的合同。确实如此。为什么呢？因为经验告诉她，只有这样，她的脑海里才能明晰合同里的每一项条款。

我曾经花了两年的时间写了一本有关公共演说的书籍，其间，我发现自己不得不时不时地回顾之前自己所写下的内容。我们健忘的速度之快真是令人震惊。

所以，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。请你每天都将此书放在自己的桌案前，经常浏览它，时常提醒自己，克服忧虑是可以不断磨炼改进的技能。

请谨记，只有经由持续不断、积极地温习和运用，这些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。因此，如果你渴望掌握书中的原则，请你付诸行动，请在每一次机遇中运用这些原则。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。

也许，你会感觉很难时时贯彻这些原则。我理解，书虽是我撰写的，可是要我运用时我也常觉得为难。所以，当你阅读此书时，请谨记，你不仅仅是在获取资讯，你还在尝试培养新的良好习惯，你是在探索一种全新的生活方式。这需要时间、毅力以及日常应用。

所以，请你常常翻阅此书，把这本书看成是生活里排忧解难的使用手册。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做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、在我的一次课堂上，华尔街一位著名的银行家向大家讲述了他曾经用以提升自我的高效方法。这位银行经理没受过太多的正规教育，可他却成就为全美盛名远扬的金融家。他坦承，这完全得益于他这个改进自己的办法，他说：“我已经记日记好些年了，日记里记录着我当天的所作所为。我的家人从不为我安排周六晚上的活动，因为他们知道，每逢周六夜晚我都要进行工作检讨和自省。晚饭过后，我独处一隅，打开日记本，回顾一周以来所发生的事情。我会自问‘那时我出了什么差错？我正确处理了些什么事情？我该如何改进？我该从那件事中得到什么教训’。

“那时候，我总感觉这种回顾让我很不开心。但这样的错误在几年后就很少再出现了。现在这种自省方式反而让我觉得非常宽慰。这样年复一年地坚持下来，这种自我分析、自我教育的方法，比我用过的所用方法都更为有效。”

那么，你为何不采用类似的方法来检查自己实践本书原则的过程？如果你能够这样做，则可以收到这样的效果：

第一，你将感觉自身处于一个宝贵而神奇的受教育过程；

第二，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！

好，现在就进入正题吧！

目 录 ZHAO HUI KUAI LE DE ZI JI

# CONTENTS

## 第一章

### 忧虑，幸福人生的破坏者

- 第一节 忧虑会危害你的健康 //002
- 第二节 忧虑会腐蚀你的青春 //005
- 第三节 精神失常的原因 //009
- 第四节 忧虑与你的生活方式无关 //013

## 第二章

### 做自己的救世主

- 第一节 改变人生的一句话 //018
- 第二节 克服忧虑的魔术方程式 //021
- 第三节 三步彻底解开忧虑之谜 //024
- 第四节 减轻工作上的烦恼 //028

## 第三章

### 赶走忧虑，解放自己的心灵

- 第一节 让自己保持忙碌 //032
- 第二节 用概率法排除忧虑 //036
- 第三节 不要为琐事烦恼 //039
- 第四节 无法改变的就学会接受 //043
- 第五节 让忧虑“到此为止” //046



第六节 不为过去的事而忧虑 //051

第七节 学会喜欢自己 //054

## 第四章 让自己常保充沛的活力

第一节 你为何疲倦 //058

第二节 每天多清醒一个小时 //061

第三节 保持青春的容颜 //064

第四节 养成良好的工作习惯 //067

第五节 告别心理烦闷 //070

第六节 自然轻松地入眠 //074

第七节 摆脱亚健康的困扰 //077

第八节 实现工作与生活的平衡 //080

## 第五章 培养平安快乐的心情

第一节 快乐源于心境 //084

第二节 每个人都有快乐的理由 //087

第三节 原谅或忘记你的仇人 //090

第四节 对人施恩，勿望回报 //094

第五节 不模仿他人，做真正的自己 //097

第六节 看到事物积极的一面 //101

第七节 设法从损失中获益 //104

第八节 焕发热忱的能量 //107

第九节 为他人创造喜悦 //111

## 第六章 不因别人的批评而烦恼

第一节 恶意的批评通常是变相的恭维 //116

- 第二节 勇于承认错误，上帝会原谅你 //119
- 第三节 让他人保住面子 //123
- 第四节 将批评置诸脑后 //126
- 第五节 争论之中没有赢家 //129
- 第六节 用幽默化解危机 //133
- 第七节 乐于接受有益的批评 //136

## **第七章**

### **让你的人生充满乐趣**

- 第一节 说出你的心事 //140
- 第二节 为自己设计快乐的心情 //143
- 第三节 新的生活从“心”开始 //146
- 第四节 善待他人就是善待自己 //149
- 第五节 要想得到快乐请先奉献自己 //151
- 第六节 帮他人树立自信 //154
- 第七节 建造心灵快乐的园地 //157
- 第八节 从生活中寻找快乐 //160

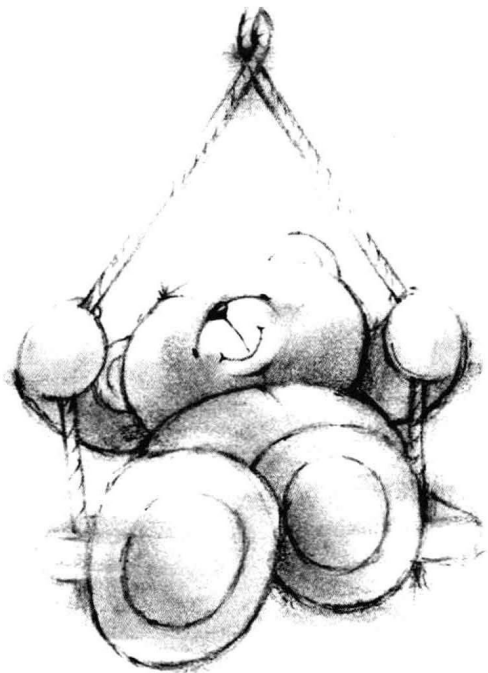
## **第八章**

### **我如何得到快乐**

- 第一节 别被烦恼困扰 //166
- 第二节 成为一个乐观的人 //168
- 第三节 如何消除自卑感 //169
- 第四节 克服忧虑的五种办法 //172
- 第五节 熬得过昨天，就过得了今天 //175
- 第六节 我以为自己活不到明天 //177
- 第七节 运动可以解忧 //179
- 第八节 我曾是忧虑的受害者 //180
- 第九节 一句解救我的经文 //182
- 第十节 我做过世上最苦最累的工作 //183



- 第十一节 我曾是世界上最大的笨蛋 //185
- 第十二节 多留一条后路 //187
- 第十三节 我听到一个声音 //190
- 第十四节 警察来到了我的家 //192
- 第十五节 最难应付的是忧虑 //194
- 第十六节 请保佑我不要被送入孤儿院 //196
- 第十七节 可笑的药丸 //198
- 第十八节 看我太太洗盘子 //201
- 第十九节 我找到了答案 //203
- 第二十节 时间能帮助你解决很多问题 //205
- 第二十一节 和死亡说再见 //207
- 第二十二节 我是一个提得起放得下的人 //208
- 第二十三节 停止忧虑使我长寿 //209
- 第二十四节 如何多活了45年 //211
- 第二十五节 紧张无异于慢性自杀 //217
- 第二十六节 我生命里的奇迹 //219
- 第二十七节 富兰克林如何克服忧虑 //221
- 第二十八节 找寻生命中的绿灯 //223
- 第二十九节 我克服了胃溃疡和烦恼 //225
- 第三十节 忧虑使我18天无法进食 //227



## 第一章 忧虑，幸福人生的破坏者

有些人深受往事折磨，有些人在为未来担忧。事实上两者是同样可笑的——过往已无关现在，而未来又尚未发生。一个人内心的想法是非常重要的。好的想法考虑到原因和结果，可以产生合乎逻辑的、有建设性的计划；而坏的想法通常会导致一个人的心理紧张，甚至精神崩溃。



# 第一节 忧虑会危害你的健康

### 卡耐基智慧金言

不知道如何抗拒忧虑的人都会减少寿命。

我们可以用双手去处理烦人的日常工作，不要让它们影响到肝、肺、血液里去。

忧虑容易导致三种疾病：溃疡、高血压、心脏病。

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。他是纽约市中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。两千多名医生、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，其中两个人死了。

我在纽约已经住了37年了，可是至今还没有一个人来按我的门铃，警告我提防忧虑症。这种病，在过去37年里，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，每十个人中就会有一个人将精神崩溃，主要原因就是忧虑和情绪困扰。所以我现在写这一章，就是来按门铃警告你的。

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。”事实上这句话对任何人都适用。

几年前，我与格伯医师——当时他是圣太菲铁路公司的医药主管一起度假，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。”

“这些病痛绝对是真实的，我说这些话是有根据的，因为我自己就被胃溃疡折磨了12年。”

“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，引起胃溃疡的是折磨你的心事。”

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。”

他之所以得出这样的结论是在研究了梅育诊所15000名胃病患者的记录之后得出的。其中4/5的胃病患者的病因并非是生理因素，相反，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是导致胃病的主要诱因。据《生活》杂志的报道，胃溃疡现高居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位平均年龄在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！

心脏病是当今美国头号刽子手。第二次世界大战期间，死在战场上的大约有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。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。

当然，这四种情绪状况不是导致关节炎的全部原因，不同的原因造成不同类型的关节炎，但这四种是最常见的成因。举例来说，我的一位朋友在经济萧条时饱受打击，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，她的病才算康复。

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，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三个星期里，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。在他的候诊室里，墙上挂着一块大木牌，上面写着他给病人的忠告。我在等候的时候把那些忠告抄在了一个信封的背面：

### 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，还可能会得别的并发症，如心脏病、胃溃疡，或者糖尿病。这位名医说：“所有这些疾病，都是互相关联的，它们就像亲戚一样，都是因忧虑而产生的。”