

How to Stop
Worrying and Start
Living



[美] 戴尔·卡耐基/著
Dale Carnegie

卡耐基成功人生经典

快乐^的诀窍

激励百万民众的成功读本

内蒙古人民出版社

卡耐基成功人生经典

——快乐的诀窍

(美)戴尔·卡耐基 著

晨光 编译

内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

快乐的诀窍/晨光编译. — 呼和浩特: 内蒙古人民出版社, 2003. 8

(卡耐基成功人生经典)

ISBN 7-204-06959-5

I. 快… II. 晨… III. 情绪—自我控制
IV. B842.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 070108 号

卡耐基成功人生经典

——快乐的诀窍

晨 光 编 译

*

内蒙古人民出版社出版发行

(呼和浩特市新城西街 20 号)

新华书店发行 北京市京宇印刷厂印刷

开本: 850 × 1168 1/36 印张: 35 字数: 608 千

2003 年 10 月第一版 2003 年 10 月第一次印刷

印数: 1 - 10000 套

ISBN 7-204-06959-5/B·42

定价(全五册): 100.00 元

致读者

每天都可以是人生的新起点

1909年，戴尔·卡耐基可说是全纽约最不快乐的年轻人。他靠着销售载货汽车为生，但对汽车本身却知之甚少；而且他也看不起这份工作；他厌恶住在那所条件恶劣的小房子里，早晨起来，他伸手取过领带的时候，总会看到领带上布满蟑螂。

每晚回到这间孤独的小屋，卡耐基都会头痛欲裂；这头疼来自失望、焦虑、痛苦和想抗争的情绪。眼看在念大学时抱有的愿望都已变成了噩梦，难道这就是生活吗？这就是曾经热切期待的生机勃勃的人生吗？希望在哪里？

他的痛苦并不仅在于微薄的收入，更大的源于他对崭新人生的渴望。他决定破釜沉舟——彻底地改变生活。正是这个决定使他拥有了后来的

快乐，他的最终所得已经远远超出了最初的渴望。

他打算放弃这份工作，去成人夜校教书，因为他在密苏里的沃伦斯堡州立师范学院读了整整四年书；而且这样，白天就有时间自由自在地看看书、备课、写作。

卡耐基计划在成人夜校讲授公开演讲课。根据他切身的体会，通过学习公共演讲，可以扫除自己性格中的怯懦和不自信，增加与人交往的勇气和信心。并且他认识到，做领导者的必要素质是能够站出来说出自己想法。

他向哥伦比亚大学和纽约大学分别提出申请，但是遭到了拒绝。不过正是如此，才得以成就现在闻名于世的卡耐基教程。

卡耐基最初在基督教青年会的夜校里教课。他的工作非常有挑战性——学校并不事先付薪水，而是根据实际的听课人数来结算。另一方面，所有的学生都是分期付款学费的，也就是说，如果他们认为课程对他们没有切实的帮助，他们可以随时终止听课。他们走进课堂只为了一个原因：他们想解决自己的问题，想在商务会议上以个人立场说几句话而不至于恐惧得心虚气短；销售人员想登门拜访一位难对付的客户时，不至于绕着街区溜了三大圈，才可鼓起勇气。他们想培养出镇

定与自信；想在业务上领先；想为家人挣更多的钱。因此，卡耐基必须通过讲课解决这些棘手的问题，他才能拿到报酬。

1926年，根据实际工作的经验，他写成了名为《演讲的技巧》的书。这本书一直是公开演讲的教材。书中不仅包含成功演讲的方法，更多的是宝贵心得和哲学思想。它帮助人们发挥出本身拥有的潜在的能力，获得了更蓬勃、更快乐、更丰富的生活。

在教授公共演讲时，卡耐基惊奇地发现：那些原本怯懦、一事无成的学员在多么短的时间里就培养出了自信，那么快就得到了升迁和加薪。但他发现这些成年人还需要一种赢得朋友和感化别人的能力。于是，在悉心观察和仔细研究后，卡耐基写成了他最著名的《友谊的秘密》。这本书后来被美国国会图书馆评为“塑造读者的25本书”之一，而卡耐基本人也被誉为美国精神的象征之一。

后来卡耐基意识到，左右成年人精神的还有一个很大的问题——忧虑。无论他的学员来自哪个行业、哪个阶层，几乎都有看似难以摆脱的忧虑。于是，卡耐基又花了七年的时间撰写出《快乐的诀窍》。他不仅参考了所有搜集到的出版物、走访各位相关人士，而且还在专门的实验室里做了

五年的实验。他向学员们传授一套消除忧虑、找寻快乐的法则，让他们把这套方法应用到实际生活中，然后再在课堂上探讨收到的效果。

在这三本书被数十次重印、翻译成各种文字、影响了无数读者的人生之后，卡耐基的夫人多萝茜·卡耐基应社会发展的需要，对其进行了修订、整编。她萃取《友谊的秘密》和《快乐的诀窍》两本书的精要，编写出《享受美好人生》；将《演讲的技巧》升华为《演讲的艺术》。

这样，就有了今天流行于世的包含《友谊的秘密》、《快乐的诀窍》、《演讲的技巧》、《演讲的艺术》和《享受美好人生》五个分册的《卡耐基成功人生经典》。

法国的哲人瓦勒拉说过：“科学，就是把一套方法成功地结合到一起。”而卡耐基教程确实做到了这一点。

目 录

第一部分 揭开忧虑的真实面目

- 第1章 坦然活在“今天的隔仓中” (2)
- 第2章 解脱忧虑的奇妙法则 (15)
- 第3章 忧虑会危及你的生命 (23)

第二部分 分析忧虑的基本着数

- 第1章 怎样分析忧虑并解脱忧虑 (36)
- 第2章 怎样消除一半的工作烦恼 (44)

第三部分 怎样尽快戒除忧虑的习性

- 第1章 让自己忙个不停 (50)
 - 第2章 别为琐事烦恼 (60)
 - 第3章 排解忧虑的法则 (68)
-

- 第4章 直面难以避免的现实 (75)
- 第5章 为忧虑设立“止损点” (86)
- 第6章 别为前尘往事忧虑 (93)

第四部分 快乐康泰的心情

- 第1章 怀抱美好的未来 (100)
- 第2章 放弃报复之心 (114)
- 第3章 施恩不求回报 (123)
- 第4章 统计你得到的恩惠 (130)
- 第5章 做你自己 (137)
- 第6章 变不利为有利 (145)
- 第7章 将欢乐送给别人 (153)

第五部分 抛弃烦恼的方式

- 第1章 祷告 (168)

第六部分 不要为责难而烦恼

- 第1章 木秀于林,风必摧之 (190)
- 第2章 对于非难,一笑了之 (194)
- 第3章 反省自身 (198)

第七部分 精力旺盛的六种经验

第1章	怎样没有困倦	(206)
第2章	造成疲惫的因素和应对的措施	(211)
第3章	让疲倦永远消失并显得青春焕发	(216)
第4章	养成优良习惯可以防止疲倦	(221)
第5章	如何赶走厌倦	(226)
第6章	不要为失眠而担忧	(234)
尾句	简而言之	(239)

第一部分

揭开忧虑的真实面目

对我们现代人而言,有一个令人惊异的事实需要正视:在住院治疗的病人中,有半数以上是因为精神与心理上出了问题而患了重病。这些病人对昨天的事情耿耿于怀,又对未来心生畏惧,结果身心崩溃。其实,这些病人中的绝大部分本来无需住院治疗,他们理应过着快乐而有益的生活。

第

1

章

坦然活在“今天的隔仓中”

就在 1871 年的阳春时节，一位小伙子顺手拿起一本书来，读到了其中的二十多个字，这些字对他的前途产生了极为深远的影响。此时，他作为蒙特利尔总医院的医科学生，正在为毕业考试能否顺利通过、毕业后去做哪科的医生、去何处为好、怎样开办诊所、怎样更好地谋生等诸多问题而烦恼不堪。

这位年轻的医科学生读到的这二十多个字，助他一举成为当时声誉最为卓著的一代名医。他后来创建了约翰·霍普金斯医学院，并且当上了牛津大学的钦定医学教授，这是大英帝国授予医学界人士的最高荣誉。英国国王还赐予他爵士爵位。在他辞世之后，洋洋数百万字共计 1466 页的专著叙述了他辉煌的一生。他就是威廉·奥斯勒爵士。

他在 1871 年之春读到的那二十多个字就是历史学家托马斯·卡莱尔曾说过的：“别去展望那些遥不可及的前景，我们的当务之急就是应对眼前的事务。”

42年之后,在一个和煦的春夜,郁金香正艳丽地怒放,此时,奥斯勒爵士正在向耶鲁大学的莘莘学子们发表演说。他对学生们坦言,像他这样在四所大学授课的著名教授,著作又很畅销,世人会理所当然地认为他具有“过人的天赋”,这完全是一种误解。他说他的亲密伙伴们都很清楚,他其实是个生性平庸之辈。

那么,他功成名就的奥秘何在呢?他声称,这一切都是由于他坦然地生活在“今天的隔仓中”。他的话究竟是什么意思呢?在向耶鲁的学子们发表演说的几个月前,奥斯勒搭乘一艘海轮横渡大西洋,他注视着挺立在驾驶台上的船长,只见他按下一个按键,同时下令道:“急速前进!”机器叮当作响,船上的每一扇仓门迅即封闭,成为防水的一间间隔仓。奥斯勒教授对这些耶鲁大学的学生们说道:

在座的诸位都是比这艘海轮神奇得多的有机体,而且航程更为漫长。我给你们忠告是:要学会驾驭自己的有机体,以便坦然地活在“今天的隔仓中”,以最适宜的方式来确保航行中能安然无恙。站在驾驶台上,你至少要查看一下隔仓门是否能有效使用。按下控制键,然后倾听,你人生中的每一个时段都要关上铁门,隔断过去——与逝去的昨日隔断;再按下另一个控制键,关上铁门,与将来隔断——与未知的将来隔断;现在你平安了——今天你平安无事了!将过去隔在仓门之外,让逝去的昨日自行埋葬吧,让傻瓜去料理昨日的尘埃。明天的重负再加上昨日的重负,要全都在今天承担,再强健的人也会步履蹒跚。要像隔断过去一样隔断将来——将来就是今天,没有什么明天,拯救人

类的时日就在今天。为将来而耗费心血、精神苦闷、内心焦虑，只会折磨自己。那么紧闭上前后的隔仓门吧，要养成坦然活在“今天的隔仓中”的生活习性。

奥斯勒爵士的意思是说我们不当为明天作什么打算吗？不，完全不是。他在演说中强调，为明天所作的最好打算就是对今天的工作投入你全身心的才智和热情。这才是谋划将来的惟一可行的方式。

奥斯勒忠告耶鲁的学子，要以耶稣的祷词来开始每天的人生：“我们日用的饮食，今天赐给我们。”

请牢记这句祷词，它只是在祈求今日之粮，但并没有抱怨我们昨天食用的陈粮，也没说：“啊，主啊！近来麦地里干旱严重，干旱还会持续下去——明年秋天我们拿什么去做面包吃呢？或许我会失业了。啊，主啊，那时我上哪去弄面包吃呢？”

是的，这句祷词只教导我们去祈求“今天的面包”，“今天的面包”才是我们可能吃到口的惟一食粮。

从前，有一位身无分文的哲人在穷乡僻壤漫游。某一天，他与一群人聚集在一个小山坡上，他对众人说出了后人在各种时间与场合都引用得最为频繁的箴言。这句箴言从古流传至今：“不要为明天忧虑，因为明天自有明天的忧虑；一天的难处一天担当就够了。”

许多世人都不太笃信耶稣的这句箴言：“不要为明天忧虑。”他们听不进这句完美的忠告，认为耶稣说的太不现实了。他们说，“我必须为明天早作打算，我必须给家人投保，我必须为养老而存上一笔钱，我必须周密计划才能取得成功。”

没错！我们当然要未雨绸缪。耶稣的这句箴言是

三百年前的译文,它在今天的意思当然与英国詹姆斯王朝时的理解是大不相同的,现代人对这句箴言的准确释义是:别为明天而焦虑不安。

是的,无论如何都要为明天早作打算,深思熟虑,但别焦虑不安。

第二次世界大战期间,盟军的军事领袖们都在为明天制订计划,但他们却无暇去为明天担忧。指挥美国海军的恩斯特·金海军上将曾说过:“我已调遣了最精干的人员,并给他们配备了最精良的武器装备,让他们去执行精心策划的任务。我已做了自己力所能及的事情。”

金上将又说道:“如果有舰船被击沉,我也无可奈何。如果眼看着舰船就要沉没,我也只能听之任之。我得花时间去考虑明天的棘手事情,不能为昨天的事情烦恼不已,否则,我肯定会成了短命鬼。”

不论是战争时期还是和平年代,思维得当与否的主要差别在于:适宜的思考,使人能够合乎逻辑地处理因果关系,制订合理的计划;失当的思考,却常常使人产生巨大的精神压力,导致精神崩溃。

我曾特别荣幸地访问过阿瑟·海兹·索尔兹伯格,他是世界名报之一《纽约时报》的总负责人(1935~1961)。索尔兹伯格先生对我谈到,二战期间,当战火在整个欧洲肆虐时,他惊恐万分,对前途忧心忡忡,几乎夜不能寐。他时常在午夜起床,备好画布和颜料,面对镜子做自画像。他对绘画一窍不通,但还是信笔涂鸦,借以平息心中的焦虑。索尔兹伯格对我说,他从未停止过忧虑而静下心来,直到某天,一段赞美诗令他顿

时有了柳暗花明之感：

恳请慈光领我前行
沿途遍洒光辉
令我无需望断天涯
只求迈稳每一步

与此同时，一位驻扎在欧洲的年轻军人也得到过同样的教训。他名叫泰德·本格明诺，来自马里兰州的巴尔的摩市，忧虑令他身心极度疲惫。

泰德写道：

就在1945年的4月，我忧虑过度，最终患上了“痉挛性结肠炎”，这种病不时引发剧痛。如果不是战争及时结束，我的身体会彻底垮掉。

我完全有气无力了。我当时在步兵第九十四师从事士兵阵亡登记工作，也就是记录并整理在作战中死亡、失踪及负伤的士兵的相关资料。此外，还得帮助寻找被匆忙掩埋在战场上的盟军及敌军官兵的尸体，收集这些官兵的随身遗物，送还给他们的父母和直系亲属，让他们的亲人留作纪念。我不住地担心害怕，惟恐造成严重的失误。我不知道自己还能撑多久。我担忧自己能否活着抱抱我的独生子——他已经有十六个月大了，但我还没机会见上一面。我身心憔悴，体重下降了34磅。我总是神智不清，抬手看看，简直成了皮包骨。想到会死在异乡，我真是恐惧极了，我竟然像个孩子似地哭泣起来，当我孤身一人时，我就会情不自禁地泪流满面。就在一次战役开始不久的那段时间，我对

自己恢复到常人的状态已不抱信心了。

我最终被送进了陆军诊疗院，有位军医对我的忠告令我茅塞顿开，并改变了我的一生。他给我作了全身检查之后，告诉我，说我的病因出在精神上。他对我说道：“泰德，我希望你将人生看作是个沙漏，你知道，沙漏中装满了成千上万颗沙粒，但这些沙粒只能一颗颗地从窄窄的瓶颈慢慢漏下，我们谁都没法在不弄破沙漏的情况下让几颗沙粒同时从窄窄的瓶颈漏下。我们每个人就像一个沙漏，在每天清晨，都有堆积如山的事情等着我们去办，但如果我们不是逐一地慢慢处理，就像沙粒从窄窄的瓶颈漏下一样，我们就会伤害自己的身心。”

军医的一番忠告让我铭记在心。自此以后，我一直实践着这样的人生哲学：一次漏一粒沙，一次做一件事。战争期间，这个忠告拯救了我的身心。时至今日，我担任了印刷公司的公关广告部经理，这个忠告对我仍大有裨益。我发觉，在业务中遇到的难题与战争时期遇到的难题有相同之处，一大堆事情需要你立即去办，却又没法一次全都办完，比如库存不足、料理新产品、安排订货、变更地址、开业及打烊等等。我不再绷紧神经，谨记着那位军医对我的忠告：一次漏一粒沙，一次做一件事。我反复念叨着这句忠告，做起事来干脆利落，不再像战时那样惊慌失措，差点丢了性命。

对我们现代人而言，有一个令人惊异的事实需要正视：在住院治疗的病人中，有半数以上是因为精神与心理上出了问题而患上了重病。这些病人对昨天的事情耿耿于怀，又对未来心生畏惧，结果身心崩溃。其