

[美] 戴尔·长内基 著
张烈才 周国丽 译



别忧虑 勇敢地生活



重 庆 出 版 社

C912.6

K072

别忧虑，勇敢地生活

[美]戴尔·长内基 著

张烈才 周国丽 译



10125753

Sorge dich nicht, Lebe
根据瑞士 Alfred Scherz (Bern)
出版社1979年版译

责任编辑：彭 梅
封面设计：徐赞兴

别忧虑，勇敢地生活 张烈才 周国丽

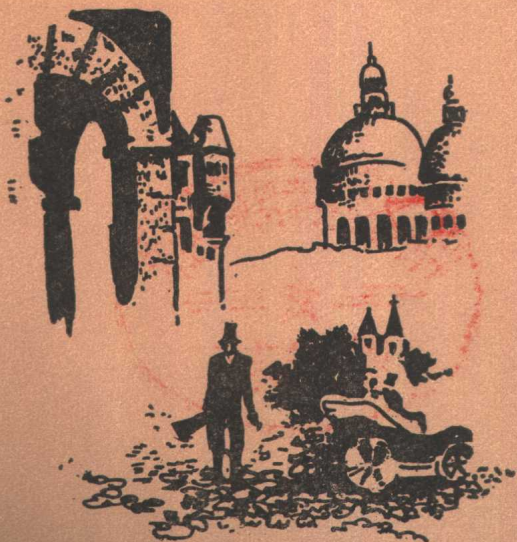
重庆出版社出版、发行（重庆长江二路205号）
新华书店经销
重庆印制一厂印刷

*

开本：787×1092 1/32印张7.5插页：2 字数：147 千
1986年10月第一版 1986年10月第一次印刷
印数1—11,600

书号：2114·29

定价：1.30元



1810076

内 容 简 介

《别忧虑，勇敢地生活》的作者戴尔·卡内基曾在纽约开办过一所成人夜校，专门为社会各阶层的成年人提供如何克服忧虑和烦恼的种种方法，以达到愉快生活和工作的目的。此书取材于作者的学生和一些社会名流的真实经历，从社会学和心理学的角度，深刻而概括地分析了人们在事业、工作、学习、婚姻恋爱、家庭生活、为人处事等方面容易引起忧虑和烦恼的诸种原因，并提出了经过实践检验的解决这些问题的有效办法。书中所列举的事实具有相当的说服力，叙述也很生动，思想健康，对我国读者有一定的启发。

我为什么写这本书

——代前言

三十五年前，我是全纽约最不幸的人。当时我靠买卖卡车维持生计。我对卡车本身一窍不通，而且我也不想去精通它，因为我觉得干这种行道比别人低一筹。我住在一个家具破旧的房间里。每天早上我伸手去取下挂在墙上的领带而扰得蟑螂四处乱窜的情景，至今仍历历在目。我也讨厌我就餐的那些不洁净的低级餐馆，那儿的虫子看上去就叫人恶心。

每天晚上我情绪十分厌恶地回到那使我寂寞的房间。失望、痛苦、内心的反抗常常使我痛心疾首。我觉得学生时代有过的一切希望全都破灭了，感到非常难过，这难道就是生活吗？这就是我梦寐以求的绚丽多彩的人生吗？如今，生活对我来说就意味着强迫我去干一种我不愿意干的工作，住一个蟑螂滋生的房间，吞咽恶心的食物，并对未来失却任何希望。而我在学生时代是多么喜欢读书，多么希望成为一个作家啊。

我感到只有放弃眼前这种讨厌的工作才能使生活更有意义。我所追求的不是从工作中牟取钱财，而是从生活中获取

价值。我已经到了绝大多数青年人刚步入生活时面临的关键时刻。我当机立断地作了抉择。这一抉择彻底改变了我的未来，使我后来三十五年的生活远比我大胆的设想更为充实，更为幸福。

因为我在密苏里州的瓦伦堡国立师范大学受过四年教师职业教育，所以我决定开办成人夜校。白天我可以用来读书、准备报告和写小说。我要走一条我喜欢的“活着为了写书，写书为了活着”的道路。

什么东西可以作夜校的课题呢？我回顾了我在大学学过的课程。我清楚地意识到，我所接受过的师范教育和作买卖时抛头露面的经历，比所有其他功课的总和更有实用价值：它消除了我的胆怯情绪和自信心不足的弱点，给了我跟人打交道的勇气和信心。

开始时我只向哥伦比亚大学和纽约大学谋求一个开演说课的位置，可是这两所大学没有同意。

我当时感到失望。可如今回想起来，我倒真要感谢上帝，幸亏他们拒绝了我的求职申请。因为打那以后，我便开始在青年基督教联合会的夜校里执教，并很快以解决具体问题的能力显示了我的卓越才能。那可是一次多么严峻的考验啊！到我那儿去求学的成年人不是为了求取考分或功名，而是想学会处理个人问题。董事会的商贾想让自己在公务会议上理直气壮地站起来说话；商品推销员则希望在拜访一个棘手的顾客时无需为鼓足勇气而绕着大楼踱上三圈。他们都想获得内心的平静和自信力，以便生意亨通，财路广开。他们

害怕夜校达不到预期的效果，所以都分期支付学费。我要想保住饭碗，就得真正能够替他们解决实际问题。

当时上课对我是一种压力，如今我倒觉得是很好的锻炼。我得跟学生指出他们需要继续来找我的理由，我必须帮助他们解决困难。我每次教学都要给他们以新的启示，让他们有兴趣下次再来。

我一心扑在教学上，其效果之显著连我自己也感到吃惊：学员们很快树立了自信心，他们中许多人被提拔了，薪水也增加了。训练班的成果远远超出了我的乐观估计。不到三个月，联合会俱乐部付给我的份额就由原来每晚不到五美元增加到三十美元。

最初我只教公开讲演课。一年以后我发现这些成年人也需要学会如何寻找朋友和获得友谊。找不到恰当的教材，我就动手自个儿编写。我的教材和常规的编写方法不同，它一天天地增厚——集我的学生们的经验而成。我给它冠之以《如何争取朋友》的书名。

那本教材本来我是为成人夜校编写的，在此之前我还编写过类似四本，都没有给人看过。我做梦也没有想到它的出版发行量竟如此之大，以致世界上不会有太多的作家经历过象我那种意想不到的快乐。

后来我又发现，我的成人学生最感头痛的是日常生活中遇到的各式各样的烦恼。我的学生中有商人，也有高级职员、售货员、机械师、会计师等等。他们来自不同的岗位和阶层，各有苦衷。他们之中也有妇女，在职的和家庭妇女，

她们同样也有烦恼。我认为得有一本教材帮助他们克服忧虑。于是我开始寻找这么一本书。我首先到了第五大街上的纽约图书馆。令我吃惊的是，图书目录上只有二十二本写“忧虑”的书，而在导字“蛀虫”下面却有一百八十本之多！也就是说，写“蛀虫”的书几乎等于写人类忧虑问题的书的九倍！忧虑无疑是人类最沉重的精神负担，因此人们也许 would 认为，我国的每个高等学府都会举办题为“请别忧虑”这样的讲座吧。不，我还从未听说有哪个教育单位举办过类似的训练班。戴维·西伯赖在他《怎样成功地战胜烦恼》一书中这样写道：“一到成熟年龄，生活中的烦恼就会向我们滚滚而来。它常常使我们束手无策。生活的挑战就如同要求一个只会啃书本的人去跳芭蕾舞一样。”正因如此，我们的医院里有一半以上的病床都为神经或精神病患者占据着。

我查阅了纽约图书馆里这二十二本很少有人问津的书，此外，凡是跟“忧虑”问题有关的其他书我都买来了。然而这些书没有一本适合作成人短训班的教材。于是我决定自己编写。

这本书的准备工作花去了我大约七年的光阴。我查阅了各个时代的哲学家们对忧虑和自恼问题的论述，阅读了从孔夫子到邱吉尔等数以百计的著名人物的传记，拜访了数十个社会地位各不相同的社会名流，他们之中有杰克·登卜西，奥玛·布拉德利，马克·克拉克，亨利·福特和埃利诺·罗斯福。所有这一切还仅仅是我工作的开始。

接着我从事了许多远比我读书和访问更有意义的工作。

我在我的“实验室”里潜心工作了五年——这是一个专门研究战胜忧虑和烦恼方法的实验室，也就是我的成人训练班，我是用如下方法进行科学实验的：我首先给我的学生们以战胜忧虑的决心和勇气，然后要求他们按照一定的规则去生活；过一段时间之后，再请他们把自己的体验告诉大家。

在试验过程中，我听过许多人在“我是如何排解忧虑的”这一题目下所作的滔滔不绝的叙述。此外，我还阅读了用同一题目写成的数百篇文章。这些文章都是训练班征集的作品，它们是从美国和加拿大的一百七十多个城市向我源源不断地邮来的。我这本书既不是凭空杜撰，也算不上科学论文。我只想用精炼的文字向读者提供一些实事求是的报道，让他们知道成年人应当如何排解忧虑。因此把这本书视为帮助你们解决实际问题的书更为恰当。

使我感到欣慰的是，我所写的都是一些真实的故事。读者在书中找不到一个捏造的人物。除个别情况之外，书中都指出了他们的名字和街道号码，完全是真人真事，有据可查。

法国象征派大诗人瓦勒里曾经说过：“科学是有效方法的汇集。”这本书恰恰正是那些经过长期试验而证明是行之有效的消除忧虑和烦恼的方法的汇编。不过我得劝告大家，请别在书里寻找什么新东西，书中阐述的许多方法只不过不为一般人遵循罢了。为了让我们的生活过得更美好，我们知道的这一切就已经足够了。我们需要的不是更多的知识而是更多的行动。这本书的目的旨在重提一系列古老的、基本的原理，并把它们形象化，指出它们对于我们目前生活的实用价值，

让它们发出新的光辉。我诚恳地希望你们——我尊敬的读者，把这些真理付诸实践。

你们读这本书的目的自然不是为了了解我写这本书的动机，而是想知道书中的内容。好吧，我请你们继续读下去！要是你们读上五十页还没有获得一种新的力量和内在活力以克服忧虑和不安，并从此享受到一种崭新生活的乐趣的话，我就请你们把它付之一炬，因为它对你们毫无价值。

戴尔·卡内基

目 录

我为什么写这本书(代前言).....	1
第一部分 当你忧虑的时候	1
1 要在密闭的时间舱中生活.....	1
2 一种灵验的克服害怕心理的公式.....	12
3 无形的祸害.....	20
第二部分 要学会分析忧虑	34
4 分析是解决问题的前提.....	34
5 解决工作困难的秘方.....	42
第三部分 别让忧虑毁灭自己	47
6 工作是排遣忧愁的良方.....	47
7 不可为区区小事伤脑筋.....	57
8 难道就该你倒霉吗.....	66
9 顺从于无法规避的事实.....	73
10 万事都应有个限度.....	84
11 过去的就让它过去吧.....	92
第四部分 保持内心平静的方法	99

12	思想最能影响人的情绪·····	99
13	报复需要付出昂贵代价·····	115
14	绝不为忘恩负义而烦恼·····	123
15	千金难买你拥有的财富·····	130
16	我们要对自己抱有信心·····	138
17	要促使坏事向好事转化·····	145
18	忘却自我而为他人效劳·····	154
第五部分 几种最容易惹人苦恼的事·····		169
19	如何对待批评和责难·····	169
20	烦恼多因为金钱·····	182
21	选择的职业要称心·····	187
第六部分 如何防止过度劳累·····		193
22	休息会使你赢得时间·····	193
23	学会养成轻松的习惯·····	198
24	家庭主妇也得轻松·····	203
25	养成好的工作习惯·····	208
26	无聊使人困乏·····	213
27	别为失眠而烦恼·····	222

第一部分

当你忧虑的时候

1. 要在密闭的时间舱中生活

1871年春天，一个年轻人正津津有味地读着一本书，书里面有句话给他的未来产生了深刻影响。他是蒙特利尔普通医院的大学生，正担心他能不能通过考试；毕业后他应该去什么地方，干什么工作，怎样开业，怎么挣钱，这一切都使他坐卧不安。

这个年轻人1871年读到的这句话，使他后来成为那个时代最有名望的医生。他创建了世界闻名的约翰斯·霍普金医科学校，被授予不列颠世界医学最高荣誉——牛津医科教授的称号，被英王钦定为贵族。作为一生的总结，他临死时留下了长达1460页的两卷集巨著。

这人名叫威廉·奥斯勒爵士。1871年春天他读到的那句话出自托马斯·卡莱尔之口，全句是：“我们的目的不是认识遥远的未来世界，而是眼前的未来世界。”这句只有25个字的话帮助他彻底从内心的不安和烦恼中解脱出来。

四十年后，一个和煦的春日傍晚，正值大学校园郁金香盛开之际，这位威廉·奥斯勒爵士正在跟耶鲁大学生们讲话。他对大学生们说，人们也许会认为，象他这样一个名扬四海，在四个大学任过职的教授，一定长着一颗“特殊的脑袋瓜子”。事实并非如此。他所有亲近的朋友都知道，他的“智力完全一般”。

他成功的秘诀到底是什么呢？他说全靠一种本事，即能“在时间的密闭舱中生活”。这句话的含义是什么呢？在跟耶鲁大学的大学生们作报告之前的几个月，威廉·奥斯勒爵士乘远洋轮横渡大西洋。他看见船长在驾驶桥楼上一按电钮，船上几个部分就相互隔离开来，再也听不到机器轰鸣。这叫密闭舱。“你们每个年轻人都是一个完整的有机整体，”奥斯勒博士对耶鲁大学的学生们说，“你们正在作比那只远洋海轮更遥远的航行。因此我特别奉劝你们，也要学会控制‘机器’，给自己的生活营造密封舱！登上你的驾驶桥楼吧，看看船壁是否天衣无缝；按动开关，听一听铁质大门是不是已把生活的过去堵死，再按动电钮，用坚实的挡板隔断未来——那还没有到来的明天！于是你的今天也就安稳了。过去的就让它过去，死去的昨天必须埋葬，因为它是指点愚人走向坟墓的幽灵！即使是意志坚强的人，要是他肩负昨天和今天两重重荷，也会步履艰难。把未来跟过去一样也彻底隔断吧！无所谓未来，也不存在明天。只有今天才是你真正的生活。筋疲力竭，精神痛苦，神经紧张，这一切都是人们担忧未来的结果。用隔板堵死未来，让自己习惯于在‘在密闭的时间舱内’

生活。”

难道奥斯勒博士的意思真不要我们为明天操心吗？不是的。他在报告中继续说，为明天操心的最好办法，是集中所有智慧和激情，出色地完成今天的工作。为明天操心就是要对未来作出周密的计划和安排，但绝不当害怕。

在战争年月，我们军队的指挥官也运筹未来。可是他们并不感到害怕。“我投入了我手上最精锐的部队和最好的武器装备，”美国海军上将欧内斯特·金说，“他们所接受的指令也是经过我深思熟虑过的，其它我别无办法了。”金上将接着又说：“要是军舰已经沉没了，我不能把它再捞起来。沉没就只好让它沉没，我没有办法阻止它。我的时间宁愿用来考虑明天的任务，也不愿为昨天的问题而不安。即使马上就要身赴黄泉，我也会处之泰然。”

无论战争环境还是和平环境，都存在正确和错误这两种思考问题的方法。正确的思考方法，是针对问题产生的原因和可能导致的后果作出符合逻辑的周密的计划；而错误的思考方法则只会造成内心的紧张和神经的崩溃。

我有幸同世界最有名的大报之一——《纽约时报》的发行人阿瑟·苏兹贝格谈过话。苏兹贝格先生告诉我说，当二次大战战火燃遍整个欧洲时，他陷入了对未来无限的忧虑之中，没有办法入睡。他常常半夜里起床，取来画布与颜料，对着镜子给自己画像。他压根儿不懂美术，之所以这样做无非想排遣苦闷。苏兹贝格先生又说，所有这一切办法都未能奏效。直到后来他读了一段以圣歌形式表达的箴言，这才摆

脱了忧虑的折磨，恢复了内心的平静，这箴言是：

伴随着我吧，亲爱的灯光，
没有你我不能行进。
我并不希罕那遥远的风景，
只求眼前一步一个脚印。

几乎在同一时候，欧洲某地有一个身穿军装的年轻人也在读着这同一箴言。他名叫特德·本格米洛，来自巴尔的摩。由于极度苦闷和忧伤，他的身体也在前线垮了。

“1945年4月，”特德·本格米洛这样记述道，“我因为心情过分忧郁而患了结肠痉挛症——是医生这样诊断的。这是一种非常痛苦的疾病。要是战争没有结束的话，我肯定身体将垮得愈发不可收拾。

“我当时实在是精疲力尽了。我在第94步兵师任士官。我的任务是帮助草拟所有阵亡、失踪和受伤人员名单，也要协助清理战斗中匆匆掩埋的盟军和敌军的尸体。我负责搜集他们的遗物，并把遗物寄给死难者的父母或亲属，因为这些东西将会是他们最珍贵的纪念品。我经常感到恐惧和不安，也许我们真的犯下了不可饶恕的错误了吧！我常常产生这样一种可怕的念头：也许我不能活着回家了。我感到害怕，因为我不知道还有没有机会再抱一抱我那唯一的儿子。他才一岁零四个月，我还一次也没有见过他。我成天焦虑不堪，体