

卡耐基



CARNEGIE

写给 女人的 幸福箴言

《经典读库》编委会◎编著

经典读库

JINGDIAN DUKU

最具实用性的女性幸福之书

- ✿ 聆听成功学之父的深邃理念和睿智洞见
- ✿ 尽览现代女性成长箴言和幸福实施方案

全国百佳图书出版单位
江苏美术出版社



卡耐基 写给女人的 幸福箴言

《经典读库》编委会◎编著



经典读库

JINGDIAN DUKU

全国百佳图书出版单位

江苏美术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

卡耐基写给女人的幸福箴言 / 《经典读库》编委会
编著. -- 南京: 江苏美术出版社, 2014.6
(经典读库)

ISBN 978-7-5344-7394-4

I. ①卡… II. ①经… III. ①女性-成功心理-通俗
读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第098395号

策划编辑 袁梅苹
责任编辑 刘晓娟
文字编辑 许 可
装帧设计 王 波
程玉晶
美术编辑 王 玲
责任监印 朱晓燕

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏美术出版社 (南京市中央路165号 邮编: 210009)
北京凤凰千高原文化传播有限公司

出版社网址 <http://www.jsmscbs.com.cn>

经 销 全国新华书店

印 刷 北京凯达印务有限公司

开 本 720mm × 1000mm 1/16

字 数 250千字

印 张 18

版 次 2014年6月第1版 2014年6月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5344-7394-4

定 价 29.80 元

营销部电话 010-64215835-801

江苏美术出版社图书凡印装错误可向承印厂调换 电话: 010-64215835-801

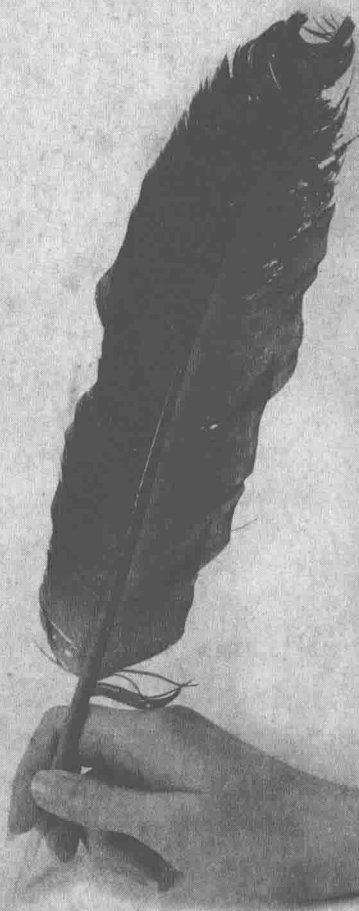
前言

戴尔·卡耐基（Dale Carnegie），1888年11月24日出生于美国西部的一个贫困农家，1955年11月1日带着对整个世界源源不断的巨大影响力而去世。他被称作是美国现代成人教育之父、美国著名人际关系学大师、西方现代人际关系教育的奠基人，被誉为是20世纪最伟大的心灵导师和成功学大师。

青少年时期的戴尔·卡耐基被自卑、恐惧、忧郁、挫折感等消极情绪所控制，他时时刻刻都在与不安作斗争，甚至一度想通过自杀结束生命。可就是这样一位消极青年，日后却通过极其顽强的自我磨炼，运用心理学知识和人类共同的心理特点进行探索和分析，从常人难以想象的百般痛苦中浴火重生。卡耐基先生一生致力于人性问题的研究，他不仅提出了一套令人耳目一新的人际关系学，还独创了一种融演讲术、为人处世哲学、推销和管理方法为一体的成人训练方式。他以演讲、著书、开设训练班等方式将自己毕生的研究所得毫无保留地奉献给了世人，影响了世界各地、不同时代的千百万人。

戴尔·卡耐基曾巡讲全球五大洲的五十多个国家，帮助千千万万的人建立更富热忱、活力和品质的生活。在漫长的实践过程中，卡耐基先生采访过无数政治家、作家、影视明星以及社会各行各业的普通人，在此基础上，卡耐基先生通过演讲和著书唤起了更多处于人生迷惘状态的人的斗志，激励他们获得事业、人际、爱情、婚姻等方面的成功。

卡耐基先生一生著述颇丰，如《人性的弱点》、《人性的优点》、《美好的人生》、《快乐的人生》、《伟大的人物》、《语言的突破》等。他在这些书中，谈古论今，深入浅出地讲述了大量名人、普通人通过不断奋斗获取成功的



精彩故事，并融入了自己的理论思想。这些著作出版之后立即风靡全球，先后被译成几十种文字，成为西方仅次于《圣经》的最持久的畅销书，堪称“人类出版史上的奇迹”。

《纽约时报》高度肯定卡耐基先生的非凡成就和影响力：“除了自由女神，卡耐基精神就是美国的象征。”美国前总统约翰·肯尼迪也给予了卡耐基先生最诚恳而恰如其分的赞美：“由卡耐基先生开创并倡导的个人成功学，已经成为这个时代有志青年迈向成功的阶梯，通过他的传播和教导，无数人明白了积极生活的意义，他们的命运也由此改变。卡耐基留给我们的不仅仅是几本书和一所学校，其真正价值是他把个人成功的技巧传授给了每一个向往成功的年轻人。”

在卡耐基先生的成人教育课程中，有一部分课程是专门为女性朋友们设立的。这些课程帮助无数渴望获得幸福美满人生的女性得偿夙愿。而本书除了编进了这些内容外，还萃取了卡耐基成功学理论中最适合现代女性阅读、学习、成长的精华部分。全书分为六大篇章，分别从战胜忧虑与孤独、健康快乐的诀窍、人际交往的技巧、获得幸福婚姻的秘诀、做丈夫事业的好帮手和享受成熟的人生六个方面为现代女性指点迷津。这些内容实际上就是现代女性的成长箴言和幸福实施方案。在如今两千余所卡耐基成人教育机构中，这些针对女性的幸福生活理念和模式正在被无数女性学员所实践着。

女人们莫不想通过学习提升自己的能力，获得家庭的幸福美满，成为一个魅力非凡的女人。然而现代社会竞争愈演愈烈，很多女人不得不面临残酷的工作压力和忙碌的家庭生活的双重考验。在事业与家庭、梦想与现实之间，女人们常常感到迷茫和疲惫。但卡耐基先生以丰富的社会经验告诉我们，每一个女人都应该勇敢地做自己的主人，绝不能被暂时的消极情绪、困难处境所轻易打倒。

卡耐基先生的这本写给女人的箴言就是广大女性的福音，因为只要你认真用心去读，试着按照其中的方法去实践，你一定会惊喜地发现这些方法在你身上也奏效了。实际上，这些方法已经帮助无数女性获得了幸福圆满的人生。所以，请毫不犹豫地打开这本书，这是一本最具实用性和指导性的女性幸福之书，卡耐基先生的深邃思想和睿智洞见将成为你成就快乐、从容、幸福、智慧、成熟人生的灯塔！



Part 1

战胜忧虑与孤独

- 01 忧虑是美丽、健康的大敌 / 2
- 02 在忙碌中忘掉忧虑 / 5
- 03 给忧虑一个休止符 / 9
- 04 不要因小事而垂头丧气 / 12
- 05 你担忧的多半不会发生 / 16
- 06 接受已经发生的事实 / 19
- 07 活在真实的今天 / 23
- 08 走出孤独寂寞的迷宫 / 27
- 09 避免“自怜”情绪的侵扰 / 31
- 10 克服忧虑孤独的三则故事 / 35



Part 2

健康快乐的诀窍

- 01 培养积极愉快的心境 / 40
- 02 摆脱生活的不幸与困难 / 44
- 03 做真实的自己 / 48
- 04 让缺陷成为我们成功的得力助手 / 51
- 05 多为别人着想 / 55
- 06 对人施恩不求回报 / 59
- 07 如何减少烦闷情绪 / 63



卡耐基
写给女人的
幸福箴言

目录



Contents

- 08 恨意会毁了你自己 / 66
- 09 如何消除紧张和疲劳 / 70



Part 3

人际交往的技巧

- 01 一切从友善开始 / 76
- 02 微笑带来好人缘 / 80
- 03 学会真挚诚恳地赞美他人 / 84
- 04 发自内心地关心别人 / 87
- 05 宽容待人就是善待自己 / 91
- 06 静静倾听是对别人的无声赞美 / 95
- 07 尽可能地让对方多说话 / 98
- 08 理解别人的想法和愿望 / 102
- 09 激起对方的强烈需求 / 105
- 10 如何有技巧地指出对方的过失 / 109
- 11 守住隐私，言多必失 / 113

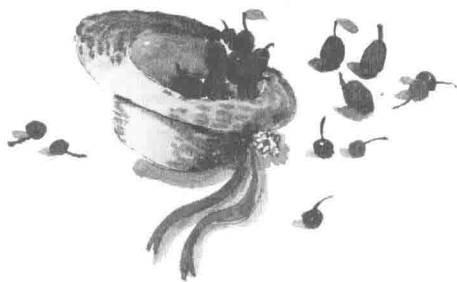


Part 4

获得幸福婚姻的秘诀

- 01 别让无休止的吵闹破坏你的婚姻 / 118
- 02 相互欣赏和赞美会使婚姻更幸福 / 122

- 03 “礼貌待人”对丈夫也同样适用 / 126
- 04 做一个温柔可爱的女人 / 129
- 05 别做“婚姻的文盲” / 133
- 06 善解人意，学会体贴和谅解 / 137
- 07 用理解与信任化解猜疑 / 141
- 08 夫妻之间需要默契地合作 / 145
- 09 爱他，就要学会分享他的嗜好 / 148
- 10 丈夫的健康由你负责 / 153
- 11 提升爱情的深度 / 157
- 12 营造舒适感十足的家 / 161
- 13 学会高效利用你的时间 / 165
- 14 家庭理财是门“必修课” / 170
- 15 掌握好处理家务的诸多技巧 / 174
- 16 学会与婚姻外的男人正常相处 / 178



Part 5

做丈夫事业的好帮手

- 01 爱，就让他自在地生活和工作 / 184
- 02 帮助丈夫实现梦想 / 187
- 03 与丈夫并肩作战追求新的目标 / 191
- 04 如何有效激发丈夫的最大潜力 / 194
- 05 促进丈夫成功的五条规则 / 197
- 06 做丈夫最忠实的倾听者 / 200

- 07 给予丈夫最坚定的信任 / 206
- 08 鼓励丈夫不断学习 / 209
- 09 当好丈夫的好帮手 / 213
- 10 给予丈夫社交上的支持 / 217
- 11 友善对待丈夫的女秘书 / 221
- 12 不要用你的野心害了他 / 224
- 13 改掉唠叨这个坏毛病 / 228
- 14 聪明应对你和丈夫的事业冲突 / 233



Part 6

享受成熟的人生

- 01 不为自己找任何借口 / 238
- 02 让坚定的信念指引自己 / 242
- 03 做事要认真分析、积极行动 / 245
- 04 如何免受别人的中伤 / 249
- 05 多一点自我检讨 / 253
- 06 别让顺从掩盖了你的个性 / 256
- 07 不要做无聊乏味的女人 / 260
- 08 友谊是需要努力赢取的礼物 / 265
- 09 智慧是女性魅力的源泉 / 269
- 10 学习让女人走向成熟 / 272
- 11 享受真正成熟的爱 / 276





Part 1

战胜忧虑与孤独

卡耐基写给女人的
幸福箴言



Dale Carnegie

01 忧虑是美丽、健康的大敌

- 不知道怎样抗拒忧虑的人，都会短命而死。

——诺贝尔医学奖获得者亚力西斯·柯瑞尔博士

- 遭遇困境时，不要气馁，拿出你的勇气来吧，保持积极愉快的情绪，维护你的美丽和健康。记住，忧虑是美丽和健康的大敌！

——卡耐基

我曾访问过电影明星曼尔·奥伯朗，她对我说，她绝不会忧虑，也不能忧虑，因为她知道忧虑会将她在银幕上的主要资本——美丽容貌给摧毁掉。她给我讲述了这样一段经历：

我最初试图步入影坛的时候，心中充满担心和害怕。那个时候刚从印度回来的我，在伦敦人生地不熟。为了在影片中找个角色，我见过几个制片人，可是他们没有一个肯用我。我仅有的一点儿积蓄也渐渐用光了，整整两个星期，我只靠一点儿饼干和水充饥。困扰我的不仅是饥饿，还有忧虑。我对自己说：“也许你是个傻子，也许你永远也不可能成功。你没有经验，没演过戏。除了一张漂亮的脸蛋，你还有什么呢？”后来，我去照了照镜子。就在我对着镜子看自己的时候，突然发现自己的脸上竟然有了皱纹，我看见了自己忧虑的表情，它已经损伤了我的容貌。于是，我暗暗对自己说：“你必须立即停止忧虑。你所能奉献给观众的只不过是美貌而已，而忧虑会毁掉它的。”

的确，再也没有什么比忧虑更能使一个女人衰老得如此之快，并能摧毁她的容貌的了。忧虑会使你的表情难看，会使你咬紧牙关，会使你的脸上出现皱纹，会使你总显得愁眉苦脸，会使你头发灰白甚至脱落，会使你脸上出现雀斑、暗沉等。这并不是危言耸听，我可以郑重地告诉你：如果你不停止忧虑，你不仅会失去美貌，还会失去健康。

当今美国头号健康刽子手就是心脏病。第二次世界大战期间，大约有30多万人死在枪炮声中；可在同一时期内，心脏病却杀死了200万平民——其中100万人的心脏病是因忧虑和生活压力太大引起的。死于心脏病的医生比平民多20倍，因为医生的工作高度紧张。



著名应用心理学家威廉·詹姆斯说：“上帝可能原谅我们所犯的错，可我们自己的神经系统却不会。”

事实是如此令人吃惊而且难以置信：每年死于自杀的人，比死于种种常见传染病的还要多。

为什么会这样呢？答案通常都是“因为忧虑”。

古时候，一些残忍的将军在折磨俘虏时，常常会把俘虏手脚绑起来，放在一个不断往下滴水的袋子下面。水滴着……滴着……夜以继日。时日一久，这些不停滴落的水的声音在那些俘虏听来，似乎变成了槌子在敲击的声音，让人无法忍受。最终，那些俘虏都精神失常了。这种折磨的办法，西班牙宗教法庭和纳粹德国集中营都曾使用过。忧虑就像不停地往下滴的水，而那不停地往下滴的水，通常会使人精神失常以至自杀。

我小时候听牧师形容地狱的烈火曾吓得半死，可是他却从来没有提到过，我们此时此地正在饱受身心折磨，那就是由忧虑带来生理痛苦的地狱烈火。比如说，如果你长期忧虑下去的话，你总有一天会得上最痛苦的病症——心绞痛。

这种病一旦发作起来，会使你痛得忍不住大声尖叫。与你的尖叫比起来，但丁的《地狱篇》听起来简直是“儿童玩具园”了。到那时，你就会对自己说：“噢，上帝啊！要是我能不受此病的折磨的话，我永远也不会再为任何事忧虑了——永远也不会了。”

如今，我把我所了解到的忧虑带来的伤害，分享给女性朋友们，希望大家能从中汲取经验教训。忧虑不仅让人容颜老去，还会让人患病，甚至会剥夺人的生命。即使是最身强体壮的人，若是长期处于忧虑情绪之中，也会变得越来越脆弱。

你爱生命吗？你想美丽健康吗？下面就是你可以做到的方法。我引用诺贝尔医学奖获得者亚力西斯·柯瑞尔博士的一句话来说：“在现代城市的混乱中，只有能保持内心平静的人，才不会受心理疾病的困扰。”

你能否在现代城市的混乱中保持自己内心的平静呢？如果你是一个正常人，答案应该是“可以的”或“我肯定能”。我们大多数人，实际上都比我们所想象的更坚强。我们有许多自己都从来没有发现的内在力量，正如梭罗在他的不朽名著《瓦尔登湖》中所说的：



我不知道有什么会比一个人能下定决心提高他的生活能力更令人振奋的了……如果一个人，能充满信心地朝他理想的方向努力，下定决心过他所想过的生活，他就一定会得到意外的成功。

假如我们想了解忧虑究竟会对人产生什么样的影响，只需关注当下生活方式中最令人恐惧的一点即可，那就是医院里半数以上的床位都留给了在精神上或神经上有问题的人。他们被累积的无数昨日和令人担忧的迷茫未来所压垮，变成了病人。

医生所犯的最大错误在于，他们只知道为病人治疗身体，却不为他们医治思想。然而，精神和肉体是一体的，不可能分开来进行治疗。想要摆脱忧虑的阴影，必须首先在精神上将自己解救出来。

不过，我相信很多读者都有坚定的意志力和强大的内在能量，会像欧尔嘉·贾薇小姐那样有惊人的表现。她住在爱达荷州，即使在最悲惨的情况下，她发现自己依旧能够克服忧虑。

八年半以前，医生宣称我将不久于人世，会缓慢而痛苦地死于癌症。连国内最有名的医生梅育兄弟也证实了这个诊断。我无药可救了，死亡就要降临到我的头上。可是我还很年轻，我不想死。绝望之余，我打电话找到我的医生，告诉他我内心的绝望。他有些不耐烦地拦住我说：“欧尔嘉，你怎么了？难道你一点斗志也没有了吗？你要是一直这样哭下去的话，你将必死无疑。不错，你确实是碰上了最坏的情况。但事已至此，不如面对现实，抛开忧虑，然后再想点应对办法。”就在那一刹那，我把指甲深深地掐进肉里，感到背上一阵发冷，我对自己发了一个誓：“我绝不再忧虑，不再哭泣！没有什么可以担心的，我要坚持到底！我一定要赢，我一定要活下去！”

在当时不能化疗的情况下，其他癌症病人在用X光照射治疗时通常每天只能照射10分30秒，13天为一个疗程。但医生每天为我照的时间是14分30秒，连续照了49天。虽然我已经瘦得只剩下一副骨架，虽然我的两脚重得像灌满了铅，但我却从不忧虑，也没有哭过一次。我面带微笑，不错，我的确是强作欢颜。

我不会傻到以为只要微笑就能治疗癌症。可通过这次经历，我确信，愉快的精神状态有助于抵抗身体的疾病。总之，我创造了一次治愈癌症的奇迹。在

过去几年里，我从未像现在这会儿如此健康，这都多亏了那句鼓励我去挑战的话：“面对现实，抛开忧虑，然后再想点应对办法。”

在这一章结束的时候，我要再重复一次亚力西斯·柯瑞尔博士的那句话：“不知道怎样抗拒忧虑的人，都会短命而死。”如果一个人陷入惶惶不安的忧虑迷宫之中，忽略了生活本身的快乐和当下应该做的事，即使生命在继续，其未来和希望也已经无足轻重了。

为了找到对抗忧虑的方法，我查阅了大量相关资料，看过不下二十二本关于忧虑的书。在这些书里，特别提到一个问题，那就是女人比男人更容易遭受忧虑的煎熬。由此，女人更加应该对忧虑防微杜渐，并及时克服已经产生的忧虑情绪。

我希望这本书的每一个读者能把这句话记在心中。

柯瑞尔博士是否在说你呢？

很可能是的。

对于纷扰世事，别过于忧虑了，它是女人应该极力克服的消极情绪因子。忧虑不仅于事无补，而且还伤害身体。因此，遭遇困境时，不要气馁，拿出你的勇气来吧，保持积极愉快的情绪，维护你的美丽和健康。记住，忧虑是美丽和健康的大敌！

02 在忙碌中忘掉忧虑

- 我实在太忙了，根本没有一点儿时间去忧虑。——英国政治家丘吉尔
- 要想消除忧虑，最好的方法就是找到有意义的事情来做，让自己忙碌起来。

——美国教育学教授詹姆斯·马歇尔

世界最著名的女冒险家奥莎·强生曾告诉我，她是怎么从忧虑和悲伤中解脱出来的。或许你已经读过她的自传《与冒险结缘》。如果说有哪个女人能称得上与冒险结缘的话，那也就只有她了。

奥莎·强生与马丁·约翰逊结婚时才15岁，随后他们就离开了堪萨斯州，去往婆罗洲的原始森林生活。奥莎·强生在婚后的25年里，一直与丈夫在世界各地奔波，为的是拍摄亚洲和非洲濒临灭绝的野生动物的影片。9年前，他们重新回到美国，一边做旅行演讲，一边为大家放映他们那些著名的影片。可不幸发生了，有一次，他们乘坐的飞机在飞往西岸时，撞到了山上，马丁·约翰逊不幸罹难。而奥莎·强生，经过医生诊断，说她余下的时光只能在床上度过了。没想到仅过了3个月，她就开始了自己坐着轮椅上演讲的生涯。我问她为何要这样做，她这么回答我：“我这样做，是为了不给自己悲伤和忧虑的时间。”

奥莎·强生实际上发现了一个真理，也是丹尼森先生一个世纪之前在诗句中所说的：“我得让自己沉浸在忙碌的工作当中，否则我就会被绝望所吞噬。”

伟大的科学家巴斯特则说：“图书馆和实验室最能让人感觉到平静。”这是为什么呢？因为在这两个地方工作的人，通常都沉浸在工作中，没有时间去担心令自己忧虑的事情。从事研究工作的人极少会精神崩溃，对他们来说，把时间花在忧虑上是一件奢侈的事情。

“没时间忧虑”，这句话出自英国前首相丘吉尔，当时正是第二次世界大战期间战事最紧张的时候，他每天要工作18个小时。当时有人问他，肩负这么重的责任，是不是感到十分忧虑，他回答道：“我实在太忙了，根本没有一点儿时间去忧虑。”

当你因为工作而忙得不可开交之时，你不得不“沉浸在工作中”，没有暇余时间和多余的精力去忧虑。但是，下班之后，也就是我们能放松享受的这段时间，忧虑这个恶魔便会向我们发起疯狂的进攻。此时，我们往往会静下心来思索，自己在生活上取得了哪些成绩，自己在工作中是不是全身心投入，领导今天讲的那句话是否有言外之意，或者自己的头发是否日渐稀少，自己正渐渐变成一个秃顶……

闲暇之时，我们的头脑一般都处于真空状态，此时就会有东西冲进来填满。这些东西是什么呢？往往就是你真实的感觉。因为忧虑、惧怕、憎恨、嫉妒和羡慕等情绪——这些被达尔文称之为“胡思乱想”的魔鬼，就会挣脱我们意识的控制。一旦它们成了思想的主人，那就再也没有平静、愉快的思想和情绪的容身之所了。



为什么“让自己忙碌起来”这样一个简单的方法，就能够把忧虑一下子驱除掉呢？不妨来看看心理学上这样一条基本定理：一个人无论多么聪明，都无法同时思考两件或更多的事情。倘若你不相信，就请坐在椅子上，闭上眼睛，尝试着同时去思考自由女神和你第二天清晨打算做的事情。

你会发现，你无论如何都不能在同一时间思考这两件事，只能轮换着去想其中的一件。你的情感又何尝不是如此呢？我们如果心中充满激动、热切的情感，打算去做一些令人兴奋的事情，那忧虑肯定不会同时存在，一种情感会把另一种情感赶走。

哥伦比亚师范学院的教育学教授詹姆斯·马歇尔对此深有研究，他说得很清楚：“在你有事可做的时候，忧虑不能伤害到你。忧虑最能给你造成伤害的时候，是你忙完一天的工作，开始放松的时候。此时你的思绪杂乱无章，你之前所犯的任何一个错误都会被无限放大。你的思想仿佛一辆空驶的货车，横冲直撞，将周围的一切撞毁，甚至直到自己也粉身碎骨。所以，要想消除忧虑，最好的方法就是找到有意义的事情来做，让自己忙碌起来。”

以下的例子是我亲身经历过的：

第二次世界大战时，我和一对家住在芝加哥的夫妇乘坐同一辆车。夫妻二人跟我说，就在珍珠港事变后的第二天，他们的儿子参加了陆军。那位夫人对儿子的生命安全牵肠挂肚，每天忐忑不安，这几乎对她的身体健康造成了威胁。

接下来，我向她询问后来用何种方法消除了忧虑。她回答说：“让自己忙碌起来。”最开始的时候，她把家中的女佣辞退，自己负责大小家务，但效果不大。“究其原因，家务活儿不用动脑子，几乎全是机械化的活动。所以尽管我手上在铺床、洗碟子，可心里始终在担忧儿子。此刻我意识到，自己应该做一份全新的工作，这个工作的前提是能让自己的身心忙碌起来。于是我成为一个大百货公司的售货员。”

“如此一来，我的目的达到了。顾客将我国围在中间，问我关于商品的问题，比如价钱、尺寸、颜色等，我没有一秒钟时间可以去想工作之外的事情。下班回到家，我唯一的心思就是如何解放自己的双脚。用过晚餐后，我如释重负，倒在床上开始呼呼大睡。现在的我既没时间，也没精力去担忧。”

这位太太的经验，正如约翰·考伯尔·伯斯在他的著作《忘记不快的艺

术》中所说的那样：“能让人精神镇静、心无旁骛地工作的三个要素是，舒适的安全感、内心的宁静和因为愉悦而反应迟钝的感觉。”

如果有人能够做到这一点，那真是太幸运了！然而，生活中不乏这样的聪明女人，不仅用忙碌赶走了忧虑，还充实了自己的人生，获得千金难买的快乐。我曾听来自纽约州的露丝·佛洛尔太太说过她自己的故事：

我在过去的八年里一度处于烦恼之中，因为我的孩子都长大了，他们拥有各自的生活，不再需要我，我感到无比的空虚。

一个星期的早上，我听到我的邻居又哭又叫，语无伦次。我赶紧跑到她家，发现她头晕眼花，身体很不舒服。我把她扶上床，请医生来看，接下来的四天里，我一边照顾她，一边料理我自己的家。第四天的时候，她情况好转，当我给她揉背的时候，她对我说：“你知道吗？你照顾我就像护士一样耐心细致。”

就是从那一刻起，我觉得自己可以去做护士这类的事。两个星期后，我到附近一家医院去咨询，院方给了我做一名志愿护士的机会。我非常热爱这项工作，年底我就申请了在他们的护士学校入学。那一年，我非常辛苦，我得早上七点到达医院，下午四点赶回家，一大堆家务等着我去做，晚上还要花三四个小时去完成家庭作业。好几次我想放弃学业，都是靠着和另一个妇女相互打气坚持下来的。我和她同是班上最年长的。我一生中最快乐的一天就是毕业那天了，亲人朋友们都参加了我的毕业典礼。

毕业以后，我继续努力，考取了护士执照，一举又获得了护理学的准学士学位，目前我正在考硕士学位呢。我家庭的问题以及空虚无聊的情绪都消失殆尽了，我的新事业令我忙碌，同时我乐在其中，过得很开心。

萧伯纳说得对：“使人忧愁有一个秘诀，那就是用空闲时间来思考自己究竟快不快乐。”所以我们不必去想那些无聊的事情，给自己找不必要的麻烦。使自己变得忙碌，你的血液会流动得更快，你的思维会更敏锐——使自己变得忙碌，这是世界上最便宜的、却是最好的治疗忧虑的方法。

因此，容易被忧虑包围的女人们要记住，消除忧虑的一个法门就是——让自己忙个不停，使工作充满你的生活，远离胡思乱想和忧虑。