



世界经典文学珍藏版

卡耐基经典全集

卷三

主编 / 李志敏



原文·注释·解读

积淀文化 陶冶情操
滋养心灵 启迪智慧

读传世典籍 赢智慧人生



民主与建设出版社

【世界经典文学珍藏版】

李志敏◎主编

卷三

卡耐基经典全集

◎ 尽览世界经典文化的博大精深
◎ 读传世典籍，赢智慧人生

——受益终生的传世经典



第六十八章 生活在此时此刻



“未来”永远只存在于今天，人类获得拯救的日子就是现在，一个总是为未来忧心忡忡的人，只会白白地浪费精力。好好关注一下自己的生活吧，关注你自己生活的每个侧面，养成一个良好的习惯，既不要沉湎于过去的失败中，也不必空想未来，就生活在此时此刻吧，你会感到生活是那么踏实而丰富。

——卡耐基《人性的优点》

1871年春天，一个年轻人忧虑重重，他是蒙特瑞尔综合医院的一名学生。此时，他对自己的未来充满困惑：怎样才能顺利地通过考试？毕业后该做些什么？该到什么地方去？如何开展自己的事业？怎样才能谋生？

在极度迷茫中，他拿起一本书。他看到了21个字，正是这21个字使他——一个1871年毕业的年轻的医科学生，成为后来著名的医学家，他不仅创建了举世闻名的约翰·霍普金斯医学院，还得到了大英帝国医学界的最高荣誉——牛津大学医学院的讲座教授。另外，英王还授予他爵士的封号。他去世后，记述他一生经历的两卷大书长达1466页。

他的名字叫威廉·奥斯勒。可以说，正是他在1871年春天看到的这21个字，对他的前途产生了巨大影响，并使他度过了无忧无虑的一生。这21个字就是汤姆斯·卡莱里写的：“最关键的是，做手边最清楚的事，而不是去看远处模糊的事。”

42年后，一个温暖的春天的夜晚，威廉·奥斯勒爵士在开满郁金香的耶鲁大学校园中，给学生们做讲演。他说像他这样一个人，曾经是4所大学的教授，还出版过一本很受欢迎的书，看上去似乎有着一个“特殊的头脑”。但事实上，他的一些好朋友都说，他的头脑“非常普通”。

那么，威廉·奥斯勒爵士成功的秘诀是什么呢？

他认为是因为他生活在一个完全独立的今天。

“一个完全独立的今天。”这句话是什么意思呢？





在来这里演讲的几个月前，威廉·奥斯勒爵士乘坐一艘巨大的油轮横渡大西洋。他发现，只要船长在驾驶舱里按下一个按钮，机器经过一阵运转后，船的几个部分就立刻分隔开，成为几个防水的隔舱。“而我们每一个人，”奥斯勒爵士说，“头脑都要比船精密得多，所走的路程也远得多。所以，现在，我想奉劝各位，你们应该像那条大油轮一样，学会控制自己的生活，只有生活在一个完全独立的今天，才能确保航行中的安全。因为在驾驶舱中，每个分隔开的船舱都有用处，按下一个按钮，铁门就会隔断过去——就是那些已经度过的昨天，然后再按下一个按钮，铁门仍会隔断尚未出现的未来。现在，你就非常保险了，因为你拥有全部的今天。你们应该学会埋葬过去，只有傻子才会被它引向死亡之路，同时要将未来紧紧关在门外，就像对待过去那样，过去的负担加上未来的负担，必定会成为今天的最大障碍。好好关注一下自己生活中的每个侧面，养成一个良好的习惯，将前后的船舱统统隔断吧！你们应该生活在完全独立的今天里。”

那么，威廉·奥斯勒博士是否主张人们不应该为明天费心地做准备呢？不，当然不是。他继续鼓励耶鲁大学的学生们：“集中你们所有的智慧和热忱，将今天的工作尽量做得完美，用这种方法迎接未来，无疑是最好的。在一



天开始之前，你们应该吟诵这句基督祝词：‘在这一天，我们将得到今天的面包。’”

请记住，在这句话中，仅仅要求“今天的面包”，并没有抱怨我们昨天吃的面包真酸。也没有说：“噢，天哪，最近的气候非常干燥，我们可能会遭遇旱灾，到了秋天还有面包吃吗？万一我失业，上帝啊！我该怎样才能弄到面包呢？”

不，这句祝词告诉我们，只能要求今天的面包，而且我们能吃的也仅仅是今天的面包。多年以前，有个穷困潦倒的哲学家四处流浪。一天，他来到一个贫瘠的乡村，这里的老百姓生活非常艰苦。当人们走上山顶，聚集在他身边时，他说：“不要为明天担心，因为明天自有明天的烦恼，今天的难处留在今天就够了。”这句话虽然只有短短的26个字，但却是有史以来引用次数最多的名言，它经历了好几个世纪，一代一代地流传下来，这句话正是耶稣说的。

但是，很多人都不相信这句话，他们把其视为东方的神秘之物，或当成一种多余的忠告。他们说：“我一定要为明天计划，做好一切准备，为家庭买保险，努力存钱。这样，将来老了就不用担心了。”

一点不假，所有的一切都必须做。但实际上，这句话被译为英文是在300多年前的詹姆斯王朝，那时“忧虑”一词的含义与现在完全不同，它还包括了焦急的意思。在新译《圣经》中，这句话翻译的意思更为准确：“不必为明天着急。”

是的，可以考虑明天，仔细地计划、做准备，但不要着急。

第二次世界大战期间，战斗中的军事领袖必须为下一步谋划，不过，他们绝不能带有丝毫焦虑。厄耐斯特·金恩曾是指挥美国海军的海军上将，他说：“我所能做的，就是为最优秀的人员提供最好的装备，然后给他们布置一些看上去极其卓越的任务，仅此而已。如果一条船开始下沉，我无力阻挡；如果一条船沉了，我也不可能将其打捞上来。与其为昨天发生的问题后悔，不如将时间用在如何解决明天的问题上。更何况，如果我一直为过去的事操心，肯定支撑不了多久。”

不管是面对战争，还是日常的生活，好主意和坏主意的区别在于：好主意能对前因后果反复琢磨，并产生合乎逻辑、具有建设性的计划；而坏主意只能让人紧张，甚至精神崩溃。

亚瑟·苏兹柏格先生是著名的《纽约时报》的发行人，最近，我非常荣幸地拜访了他。在谈话中，苏兹柏格先生告诉我：“当第二次世界大战的战火迅速蔓延到欧洲时，我非常震惊，每日都为前途忧虑不安，最后搞得自己彻夜难眠。虽然我对绘画一无所知，但经常半夜三更地从床上爬起来，找出画布和颜料，准备画一张自画像，为了消除自己的忧虑，我一直坚持画着。一天，我读到一首赞美诗，诗中说：



指引我，仁慈的灯光……

让你常在我脚旁，
我并不想看到远方的风景，
只要一步就好了。

就这样，我终于消除了忧虑，平静下来。从此，我将最后 7 个字作为自己的座右铭：“‘只要一步就好了。’”

大概就在这个时候，有个当兵的年轻人也同样学到了这一课，他的名字叫做泰德·本杰明，住在马里兰的巴铁摩尔城——他曾经忧虑得几乎完全丧失了斗志。

“在 1945 年的 4 月，”泰德·本杰明写道，“我忧愁得患了一种医生称之为‘结肠痉挛’的病，这种病使人极为痛苦，若是战争没有在那时候结束的话，我想我整个人就垮了。

“当时我整个人筋疲力尽。我在第 94 步兵师担任士官，工作是建立和维持一份在作战中死伤和失踪者的人名记录，还要帮助发掘那些在战争激烈的时候



被打死的、被草草掩埋在坟墓里的士兵，我得收集那些人的私人物品，要确切地把那些东西送回重视这些私人物品的家人或是近亲手中。我担心我是否能撑得过去，我担心是否还能活着回去把我的独生子抱在怀里——我从来没有见过的16个月的儿子。我既担心又疲劳，足足瘦了34磅，而且担忧得几乎发疯。我眼看自己的两只手变得皮包骨。我一想到自己瘦弱不堪地回家，就非常害怕，我崩溃了，哭得像个孩子，浑身发抖……有一段时间，也就是德军最后大反攻开始不久，我常常哭泣，使得我几乎放弃还能再成为正常人的希望。

“最后我住进了部队医院，一位军医给我的一些忠告，使我的生活彻底改变了，在为我做完一次彻底的全身检查之后，他告诉我，我的问题纯粹是精神上的。‘泰德，’他说，‘我希望你把你的生活想象成一个沙漏，你知道在沙漏的上半，有成千上万粒的沙子，它们都慢慢地且均匀地流过中间那条窄缝。除了弄坏沙漏，你跟我都没办法让两粒以上的沙子同时通过那条窄缝。你和我每一个人，都像这个沙漏。每天早上开始的时候，有很多的工作，让我们觉得我们一定得在那一天里完成。可是我们只能每次做一件事，让他们慢慢而平均地通过这一天，就像沙粒通过窄缝一样，否则就一定会损害到我们自己的身体或精神了。’

“从值得纪念的那一天起，当那位军官把这段话告诉我之后，我就一直奉行着这种哲学。‘一次只流过一粒沙……一次只做一件事。’这个忠告挽救了我的身心，对我目前在手艺印刷公司的公共关系及广告部中的工作，也起了很大的帮助作用。我发现，在生意场上也有像在战场上的问题，一次要做完好几件事情——但却没有充足的时间。比如我们的材料不够了，我们有新的表格要处理，还要安排新的资料、地址的变更、分公司的增开和关闭，等等。我不再紧张不安，因为我记住了那个军医告诉过我的话：‘一次只流过一粒沙子，一次只做一件工作。’我一再对自己重复这两句话。我的工作比以前更有效率，做起来也不会再有那种在战场上几乎使我崩溃、迷惑和混乱的感觉。”

在目前的生活方式中，最可怕的一件事情就是，我们的医院里大概有一半以上的床位都是保留给神经或者精神上有问题的人的。他们都是被累积起来的昨天和令人担心的今天加起来的重担所压垮的病人。而那些病人中，大多数只要能奉行耶稣的话——不要为明天忧虑，或者是威廉·奥斯勒爵士的话——生活在一个完全独立的今天里，他们就都能走在街上，过上快乐而幸福的生活。



活了。

你和我，在目前这一瞬间，都站在两个永恒的交会点上——已经永远地过去，以至延伸到无穷无尽的未来——我们不可能生活在这两个永恒之中，甚至连一秒钟也不行。如果想那样做的话，我们就会毁了自己的身体和精神。因此，我们就以能活在所能活的这一刻而感到满足吧。“从现在一直到我们上床，不论任务有多重，每个人都能坚持到夜晚的来临。”罗勃·史蒂文生写道，“不论工作有多苦，每个人都能做他那一天的工作，每个人都能很甜美、很有耐心、很可爱、很纯洁地活到太阳下山，而这就是生命的真正意义。”

是的，生命对我们所要求的也就是这些。然而住在密歇根州沙支那城的薛尔德太太，在学到“只要生活到上床为止”这一点之前，却感到极度颓丧和疲惫，甚至于想自杀。“1937年，我丈夫死了，”薛尔德太太把她的过去告诉我，“我觉得非常颓丧——而且几乎身无分文。我写信给我以前的老板利奥罗区先生，请他让我回去做我以前的工作。我从前靠推销《世界百科全书》过活。两年前我丈夫生病的时候，我把汽车卖了，现在我又勉强凑足了分期付款的钱，买了一辆旧车，重操旧业，出去卖书。

“我原想，再回去做事或许可以帮我解脱我的颓丧，可是，一个人驾车、一个人吃饭，这几乎令我无法忍受。有些区域根本就做不出什么成绩来，虽然分期付款买车的数目不大，但也很难付清。

“1938年春天，我来到密苏里州的维沙里市。这里的学校很穷，路也不好走，我觉得成功离自己很远，生活毫无乐趣。每天早上我都不愿意起床，因为新的一天即将来临，而我不想去面对生活，对一切都感到担心害怕。担心没有钱分期付款，担心交不起房租，担心自己会饿肚子，担心身体会被拖垮，而我没钱看病。面对这种生活，我又孤独又沮丧，甚至想自杀。但我没有自杀的唯一原因是，我担心姐姐会因此而悲痛万分，而且她没有钱给我付安葬费。

“后来有一天，我看到一篇文章，里面有一句令人振奋的话：‘对一个聪明人来说，每一天都是新的开始。’我永远永远感激这句话，因为它使我克服了消沉，振作起来继续生活。我将它打印下来，贴在挡风玻璃窗上，只要我开车，就能随时随地看见它。我发现，好好生活一天并不困难，每天清晨，我都告诉自己：‘今天又是一个新的开始。’

“当我学会忘记过去、不考虑未来的时候，我成功地克服了曾经有过的孤





寂和恐惧，整个人变得快活起来，至于我的事业，还算成功。现在，我对生命充满了热爱，而且，不管再遇到什么问题，我都不会害怕，因为我用不着担心将来，只要做到过好每一天。对一个聪明人来说，每一天都是一个新的开始。”

猜一猜这首诗是谁写的：

这个人很快乐，只有他快乐；

因为他将今天称为自己的一天。

他在今天感到安全，

并说：“明天，不管多么糟糕，我已经过了今天。”

这些话看上去颇具现代意味，不是吗？不过，它们是古罗马诗人柯瑞斯的作品，创作时间是耶稣诞生的30年前。

我觉得，人类最可悲的一件事情是，所有的人都拖拖拉拉，不肯积极地投入生活，他们向往天边奇妙的玫瑰园，但从欣赏今天开放在窗口的玫瑰花。

我们为什么会变成这种傻子——这种悲惨的傻子呢？

“可怜的傻子！”史蒂芬·里高克写道，“我们生命中的每个历程多么奇特，小孩子总说：‘等我长大以后……’可是，长大后又怎么样呢？大孩子常说：‘等我成人以后……’结果，等他长大成人，他又说：‘等我结婚以后

……’结了婚又如何呢？他们的想法变成了‘等我退休以后’，不过退休之后，当他回头看看自己经历的一切，似乎觉得吹过了一阵冷风，因为他在不知不觉中错过了所有，而这些，全部一去不复返了。我们总是无法尽快明白：生命就是生活中的每时每刻，就是现在。”“生命就是生活中的每时每刻，就是现在。”用心感受今天的快乐，过了今天，明天必将迎来新一天的太阳。

爱德华·伊文斯先生曾经住在底特律城，现在已经去世。他在明白生命就是生活中的每时每刻之前，几乎忧虑成疾，差点自杀。爱德华的家庭非常贫苦，一开始，他以卖报为生，接下来的工作是杂货店店员，但家里有7口人靠他吃饭，他只好换了一份工作——助理图书管理员，尽管工资少得可怜，他也不敢轻易辞职。就这样过了8年，他终于鼓起勇气，筹足50美元，开创自己的事业。想不到时来运转，一年后净赚了两万美元。但遗憾的是，没多久，他存钱的银行倒闭了，他的全部财产化为乌有，还欠下16 000美元的债务。

他告诉我：“我无法承受这样的打击，整天食不甘味，夜不能眠。我得了一种奇怪的病，一天我走路时，突然昏倒，从此只能躺在床上，身上的肉都腐烂了，以至于躺着都觉得痛苦不堪。医生说，我大约只有两个星期可活了。这个消息让我大为震惊，没办法，只好写下遗嘱，准备等死。到了这种地步，任何担心都是多余的了，于是，我放松下来，休息了几个星期。尽管依然睡不好——每天睡眠不到两小时，但精神十分安稳，那些令我疲倦的忧虑慢慢消失，胃口也好起来。又过了几个星期，我甚至能拄着拐杖走路了。6个星期后，我重新找到一份推销挡板的工作。虽然以前的年薪高达2万美元，但现在这份每周30美元的工作让我很高兴，对过去不再后悔，对将来也不害怕，我将全部的时间和精力都放在目前的推销工作上。”

抱着这种思想，爱德华·伊文斯的事业迅速发展。没过几年，他成为伊文斯工业公司的董事长，从那以后，他公司的股票长期雄霸纽约市场。当你抵达格陵兰时，飞机一般都会降落在伊文斯机场——人们为了纪念他，特意用他的名字而命名的。如果他始终没学会“生活在完全独立的今天”，绝不可能如此成功。

在基督诞生前的五百年，古希腊的哲学家赫拉克利特教导他的学生：“除了永恒的法则，任何事情都是可以变化的。”他说：“你不可能两次踏进同一条河流。”



保罗·辛普森曾经长时间地过着忙碌的生活，精神高度紧张，总是不能放松。每天结束工作，回到家里时，总是筋疲力尽、情绪低落。这究竟是怎么回事呢？因为没有人提醒过他：“保罗，你这是在折磨自己，何不放松心情，从容地做事情呢？”

每天一大早，他都是手忙脚乱，起床、剃须洗脸、穿衣服、吃早餐，一切都慌慌张张，然后又急忙开车去上班。他总是紧紧地握着方向盘，好像不那样做，它就会飞出车窗外。经过一天紧张繁忙的工作后，他又匆忙开车回家，就连上床睡觉，也感觉很紧张。

他也意识到自己这种紧张状态过于失常，于是他去找了一位底特律特别有名的心理专家。心理专家给他的建议是：放松步伐、缓和心态，并且随时提醒自己放松——不论是在工作、开车、进餐、睡觉的时候，随时都让自己放松。这位专家警告说，不懂得调节放松自己，就等于是在慢性自杀。保罗·辛普森说：



“从那时起，我开始尝试让自己放松一下。每天上床睡觉时，我并不急于入睡，而是调整自己呼吸，并彻底放松身体。第二天早上醒来时，我因为充足的睡眠而觉得神清气爽。这是我最大的转变，我不再像以前那样睡醒后还是觉得疲乏。现在，我开车、吃饭的时候，感觉也很轻松。为了保证安全，我开车时注意力总是非常集中，但现在我不再紧张了。尤其重要的是，我工作时也不再是匆匆忙忙的了，我会在工作一段时间后，有意识地停下来休息一会，看看自己是不是处在放松的状态下；电话铃响起时，我也不再急忙接听；当和别

人交谈时，我也不再紧张，而是让自己像熟睡的婴儿那样放松。这样做的结果如何呢？我发自内心地感觉到了轻松愉快，紧张和忧虑完全从我的生活里消失了。”

河流每时每刻都在变化，人也在变化，人的生活也在变。

今天是唯一的，为什么要破坏今天生活的美好而试图去解决未来的不确定的问题呢？或许没有任何一个人能预知未来。

有个古老的传说，用一句话概括了。事实上，可以用两个词来概括——“享受今天”或者“抓住今天”。是的，抓住今天，充分利用今天。

有个哲学家名叫洛威尔·托马斯，他也有这个想法，最近的一个周末，我是在他的农场里度过的。我注意到他在墙上挂了个镜框，上面写着一句诗：

这是耶和华订下的一天，

我们要高兴，

我们要欢喜。

我的另一位朋友约翰·罗斯金在他的书桌上放了一块石头，石头上只刻有两个字——“今天”。我的书桌上虽然没有放什么石头，也没有把警言挂在墙上，不过我的镜子上倒贴了一首诗，在我每天早上刮胡子的时候都能够看见它——这也是威廉·奥斯勒爵士放在他桌子上的那首诗——这首诗的作者是一位很有名的印度戏剧家——哈里达沙。在此，不妨把它贡献给读者。

向黎明致敬

看着这黎明！

因为它就是生命的源泉，生命中的生命。

在它短暂的时间里，

包含着你的所有幻想与现实，

成长的福佑，行动的荣耀，

还有成功的辉煌。

昨天不过是一场梦，

明天如同一个有希望的幻影，

但生活在美好的今天，

却能使每一个昨天成为一个快乐的梦，

使每一个明天都充满了希望的幻影。



好好看着这一天吧！

你要这样向黎明致敬。

所以，你对于忧虑所应该知道的第一件事就是：如果你不希望它干扰你的生活，就要像威廉·奥斯勒爵士说的那样——

用铁门把过去和未来隔断，生活在完全独立的今天。

为什么不问问自己这些问题，然后写出每个问题的答案呢？

1. 我是否忽略了现在，只担心未来？或者只追求所谓的“遥远奇妙的玫瑰园”？

2. 我是否经常为过去已经发生的事情而后悔，并因那些已经过去、已经做过的事情让现在过得难受？

3. 当我清晨起床时，是否形成了明确意识——“我要抓住今天”，尽量利用这 24 小时？

4. 如果我真的做到威廉·奥斯勒爵士所说的“活在完全独立的今天”，我是否能够从生命中得到更多的东西？

5. 我应该从什么时候开始这么做，下个星期——明天——还是今天？

第六十九章 接受最坏的结局



心理上的平静能顶住最坏的境遇，能让你焕发新的活力。想一想，最坏的情况又会怎样呢？当你预测了最坏的结局并能坦然接受时，你就迈出了战胜任何不幸的第一步。

——卡耐基《人性的优点》

你是否想得到一种快速而有效地消除忧虑的灵丹妙药——那种使你不必再往下看这本书之前，就能马上应用的方法？

那么，让我告诉你威利斯·卡瑞尔所发明的这个方法吧。卡瑞尔是一个很聪明的工程师，他开创了空调制造业，现在是位于纽约州塞瑞库斯市的世界闻名的卡瑞尔公司负责人。这是我所知道的消除忧虑的最好方法，是我和卡瑞尔

先生在纽约的工程师俱乐部吃午饭时从他那里学到的。

卡瑞尔先生向我讲述道：“年轻的时候，我在纽约州巴法罗城的巴法罗铸造公司工作。那时，我必须到密苏里州水晶城的匹兹堡玻璃公司——一座花费好几百万美元建造的工厂去安装一架瓦斯清洁机，以清除瓦斯燃烧留下的杂质，使瓦斯燃烧时不会伤到引擎。这种瓦斯清洁方法是一种新的尝试，以前只试过一次——而且当时的情况很不相同。我到密苏里州水晶城工作的时候，很多事先没有想到的困难都发生了。经过一番调整之后，机器可以使用了，可是效果并不像我们所保证的那样。



“我对自己的失败非常吃惊，觉得好像是有人在我头上重重地打了一拳。我的胃和整个肚子都开始扭痛起来。有好一阵子，我担忧得简直无法入睡。

“最后，出于一种常识，我想忧虑并不能够解决问题，于是便想出一个不需要忧虑就可以解决问题的方法，结果非常有效。我这个抵抗忧虑的方法已经使用30多年了，非常简单，任何人都可以使用。这一方法共有三个步骤：

“第一步，首先，我毫不害怕而诚恳地分析整个情况，然后找出万一失败后可能发生的最坏情况是什么。没有人会把我关起来，或者把我枪毙，这一点说得很准。不错，很可能我会丢掉工作，也可能我的老板会把整个机器拆掉，



使投下去的2万美元泡汤。

“第二步，找出可能发生的最坏情况之后，让自己在必要的时候能够接受它。我对自己说，这次失败，在我的记录上会是一个很大的污点，我可能会因此而丢掉工作。但即使真是如此，我还是可以另外找到一份差事。事情可能比这更糟。至于我的那些老板——他们也知道我们现在是在试验一种清除瓦斯的新方法，如果这种实验要花他们2万美元，他们还付得起。他们可以把这个账算在研究经费上，因为这只是一种实验。

“发现可能发生的最坏情况，并让自己能够接受之后，有一件非常重要的事情发生了。我马上轻松下来，感受到几天以来所没有经历过的一份平静。

“第三步，从这以后，我就平静地把我的时间和精力，拿来试着改善我在心理上已经接受的那种最坏情况。

“现在，我尽量找出一些办法，减少我们目前面临的2万美元的损失。我做了几次实验，最后发现，如果我们再多花5000美元，加装一些设备，我们的问题就可以解决了。如果我们照这个办法去做，公司不但不会有损失，反而可以赚15000美元。

“如果当时我一直担心下去的话，恐怕再也不可能做到这一点。因为忧虑的最大坏处就是摧毁我集中精神的能力。一旦忧虑产生，我们的思想就会到处乱转，从而丧失作出决定的能力。然而，当我们强迫自己面对最坏的情况，并且在心理上先接受它之后，我们就能够衡量所有可能的情形，使我们处在一个可以集中精力解决问题的状态。

“我刚才所说的这件事，发生在很多很多年以前，因为这种做法非常好，我就一直使用。结果呢，我的生活几乎不再有烦恼出现了。”

那么，为什么威利斯·卡瑞尔的奇妙公式有如此神奇的价值，并且如此实用呢？从心理学上来讲，它能够把我们从那个巨大的灰色云层里拉下来，让我们不再因为忧虑而盲目探索。它可以使我们的双脚稳稳地站在地面上，而我们也都知道自己的确站在地面上。如果脚下没有坚实的土地，又怎么能把事情想通呢？

应用心理学之父威廉·詹姆斯教授在1910年就已经去世了，可是如果他今天还活着，听到这个解决最坏情况的公式的话，一定也会大加赞同。他曾经告诉他的学生说：“愿意承担这种情况……能接受既成事实，就是克服随之而

来的任何不幸的第一个步骤。”林语堂在他那本深受欢迎的《生活的艺术》里也说过同样的话。这位中国哲学家说：“心理上的平静能顶住最坏的境遇，能让你焕发新的活力。”

这一说法一点也不错。接受既成事实，在心理上就能让你发挥出新的能力。当我们接受了最坏的情况之后，就不会再损失什么，这也就是说，一切都可以寻找回来。“在面对最坏的情况之后，”威利斯·卡瑞尔告诉我们说，“我马上就轻松下来，感到一种好几天来没有经历过的平静。然后，我就能思考了。”

他的说法很有道理，对不对？可是，现实中还有成千上万的人因为愤怒而毁掉了自己的生活。因为他们拒绝接受最坏的情况，不肯由此作出改进，不愿意在灾难之中尽可能救出点东西。他们不但不重新构筑自己的财富，还与经验进行了一次冷酷而激烈的斗争——终于变成我们称之为忧郁症的那种颓丧情绪的牺牲者。

你是否愿意看看其他人怎样利用威利斯·卡瑞尔的奇妙公式来解决问题呢？

好！下面就是一个例子。这是以前我班上的学生——目前是纽约的一位石油商——所经历过的事情。“我被勒索了，”这个学生开始讲述，“我不相信会有这种事情——我不相信这种事情会发生在电影以外的现实生活里——可是我真的是被勒索了。事情的经过是这样的。我主管的那个石油公司有好几辆运油的卡车和很多司机。在那段时期，物价管理委员会的条例管制得很严，我们所能送给每一个顾客的油量也都有限制。我起先不知道事情的真相，可是好像有些运货员减少了我们固定顾客应有的油量，而将偷来的油卖给一些他们的顾客。

“有一天，有位自称是政府调查员的人来看我，跟我索要红包。他说他拥有我们运货员舞弊的证据。他威胁说，如果我不答应的话，他要把证据转给地方检察官。这时候，我才发现公司有这种不法的买卖。

“当然，我知道我没有什么好担心的——至少跟我个人无关。只是我也知道法律规定，公司应该为自己员工的行为负责。还有，我知道万一案子打到法院去，上了报，这种坏名声就会毁了公司的生意。我对自己的事业非常骄傲——我父亲在24年前为此打下了基础。



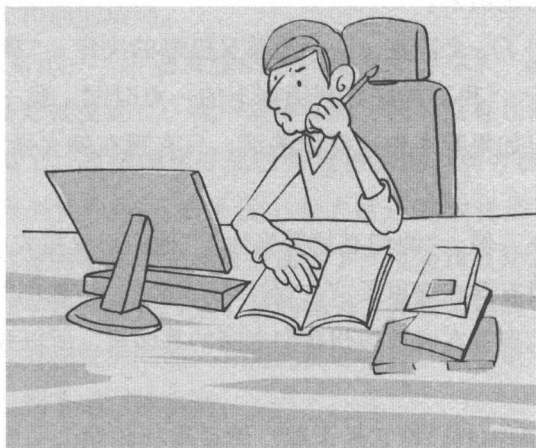
“我非常忧虑，以至于生病了，三天三夜吃不下睡不着。我一直在那件事情里面打转。我是该付那笔钱——5000 美元——还是该跟那个人说，你爱怎么干就怎么干吧。我一直下不了决心，每天都做噩梦。

“后来，在礼拜天的晚上，我碰巧拿起一本叫做《如何不再忧虑》的小册子，这是我去听卡耐基公开演说时所拿到的。我开始阅读，读到威利斯·卡瑞尔的故事，里面教我：‘面对最坏的情况。’于是我问自己：‘如果我不肯付钱，那些勒索者把证据交给地方检察官的话，可能发生的最坏的情况是什么呢？’

“答案是：‘毁了我的生意——最坏就是如此，我不会被关起来。所可能发生的，只是我会被这件事毁了。’

“于是，我对自己说：‘好了，生意即使毁了，但我在心理上可以接受这点，接下去又会怎样呢？’

“嗯，我的生意毁了之后，也许得去另外找份工作。这也不坏，我对石油知道得很多——有几家大公司可能会乐意雇佣我……我开始觉得好过多了。两天三夜来，我的那份忧虑开始消散了一点，我的情绪稳定下来……让我吃惊的是，我居然能够开始思考了。



“我头脑足够清醒地看出第三步——改善最坏的处境。就在我想到解决方法的时候，一个全新的局面展露在我的面前：如果我把整个情况告诉我的律师，他可能会找到一条我从来没有想到的路子。我知道这乍听起来很笨，因为我起先一直没有想到这一点——当然是因为我起先一直没有好好考虑，只是一

