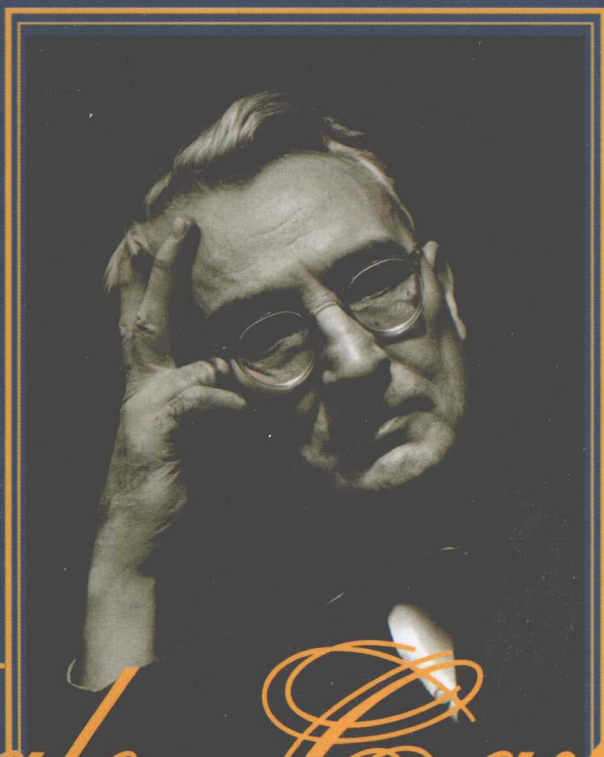


销量仅次于《圣经》的全球畅销书、读者最受益的励志经典、
精英人士和渴望成为精英人士的必读书



Dale Carnegie

LIZHI JINGDIAN DAQUANJI

卡耐基

励志

全集

〈上卷〉

【美】卡耐基 著 杨卫芹 译



百花洲文艺出版社

销量仅次于《圣经》的全球畅销书、读者最受益的励志经典

精英人士和渴望成为精英人士的必读书

卡耐基 励志经典大全集

〈上卷〉

【美】卡耐基 著 杨卫芹 译

LIZHI JINGDIAN DAQUANJI



百花洲文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

卡耐基励志经典大全集/(美)卡耐基(Carnegie,D.)著;
杨卫芹译. —南昌:百花洲文艺出版社,2010.11
ISBN 978-7-5500-0039-1

I. ①卡… II. ①卡… ②杨… III. ①成功心理学—
通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 216409 号

敬启

本书在编写过程中,参阅和使用了一些报刊、著述和图片。由于联系上的困难,和部分作品的作者(或译者)未能取得联系,对此谨致深深的歉意。敬请原作者(或译者)见到本书后,及时与本书编者联系,以便我们按照国家有关规定支付稿酬并赠送样书。联系电话:010-84853028 松雪。

KANAIJI LIZHI JINGDIAN DAQUANJI

卡耐基励志经典大全集

(美)卡耐基 著 杨卫芹 译

总 策 划 杨建峰
统 筹 张国功
责任编辑 吴山芳 涂 悦
美术编辑 松 雪 + 王 进
制 作 冯 兴
出版发行 百花洲文艺出版社
社 址 南昌市阳明路 310 号
邮 编 330008
经 销 全国新华书店
印 刷 北京楠萍印刷有限公司
开 本 1020mm×1200mm 1/20 印张 40
版 次 2011 年 3 月第 1 版第 2 次印刷
字 数 1312 千字
书 号 ISBN 978-7-5500-0039-1
定 价 59.00 元(上下卷)

赣版权登字 05-2010-125

版权所有,侵权必究

邮购联系 0791-6895108

网 址 <http://www.bhzwy.com>

图书若有印装错误,影响阅读,可向承印厂联系调换。

前言

“或许除了自由女神,他就是美国的象征!”——获得美国《时代周刊》如此过高评价的人,他是谁?!他就是戴尔·卡耐基!戴尔·卡耐基是美国著名的人际关系学大师、美国现代成人教育之父,被誉为人性教父、西方现代人际关系教育的鼻祖、20世纪最伟大的心灵导师。

戴尔·卡耐基于1888年11月24日出生在美国密苏里州一个贫穷的农民家庭。孩提时他因为长了又宽又大的耳朵而被伙伴嘲笑,以至于不敢睡觉,担心自己进入梦乡后被剪掉双耳。稍大以后更加爱胡思乱想:想自己的衣着、举止会不会被女孩子取笑,担心没有女孩子愿意嫁给自己……因为家庭的贫困,他不得不一边读书一边在自家的农场里干很多农活:每天早晨,他骑马进城上学;放学后便急匆匆地骑马赶回家里,挤牛奶,修剪树木,收拾残汤剩饭喂猪……贫困的生活对少年卡耐基是一种很好的锻炼,同时,也造就了少年卡耐基充满自卑和忧虑的性情。

1904年,戴尔·卡耐基16岁时,就读于密苏里州华伦斯堡州立师范学院。他是全校600名学生中五六个住不起市镇的学生之一。他虽然因为成绩优秀得到全额奖学金,但还必须四处打工,以赚取足够的学费。当时盛行演讲比赛,优胜者的名字不但广为人知,而且还被视为学院的英雄人物。卡耐基意识到,这是一个成名和成功的最好机会!于是他积极准备,努力训练,多次参加演讲比赛,遗憾的是他没有演说的天赋,参加了12场比赛,屡战屡败,他甚至想到自杀……幸运的是,他一直都没放弃。终于,在1906年戴尔·卡耐基一篇以《童年的记忆》为题的演说,获得了勒伯第青年演说家奖。这次演说成功带给戴尔·卡耐基的意义太重大了,它整个改变了他的人生,使他渐渐克服了致命的自卑,储备了最初迈向世界的信心和勇气。

1908年,大学毕业后的戴尔·卡耐基干过推销,学过表演,都非常卖力,但他怎么也没想到,最后成就自己事业和梦想的却是兼职——夜校教书生涯!教书生涯使卡耐基的口才得到充足的训练,积累了更多的经验和勇气,大大增长了为人处世的才干和能力。1912年,戴尔·卡耐基在纽约开办了他的第一期公共演讲课。从那时起,卡耐基教程——一项伟大的事业诞生了!说它伟大,是因为20世纪上半叶,当经济不景气、不平等、战争等恶魔正在磨灭人类追求美好生活的心灵时,卡耐基先生以他对人性的洞见,利用大量普通人不断努力取得成功的故事,通过他的演讲唤起无数陷入迷惘者的斗志,激励他们取得辉煌的成功。

1935年,陷入绝望的古巴青年罗吉给戴尔·卡耐基写了一封长长的信,诉说了自己的困惑与彷徨,希望这位成功学大师能拯救自己即将崩溃的生活。卡耐基对罗吉的遭遇充满同情,对罗吉的问题一一地进行了回复。在为罗吉提供帮助时,卡耐基诞生了更伟大的想法——写书,帮助更多的处在崩溃边缘的成年朋友,把自己和他人的成功经验向全世界推广。不错,卡耐基自己的经历就是一部活生生的教材!说做就做,卡耐基在实践的基础上撰写而成的著作主要有:《人性的优点》、《人性的弱点》、《美好的人生》、《快乐的人生》、《语言的突破》、《伟大的人物》、《林肯外传》等,其中还包括他和夫人陶乐丝·卡耐基合著的《写给女孩儿的信》。这些经典著作都收在《卡耐基成功学全集》里,构建了相对完整的“卡耐基成功学体系”。这些经典著作一经出版,立即风靡全球,被誉为“人类出版史上的奇迹”。其中《人性的弱点》继《圣经》之后,成为世界出版史上第二大畅销书。当时读过卡耐基的书的人都熟悉一句话:“不要犹豫,请立刻阅读,这是改变你一生的机会!”《卡耐基成功学全集》的伟大之处在于它以真实的成功案

例和可行的建议和方法指导、甚至拯救了数以千万的听众和读者的人生。

戴尔·卡耐基一生结过两次婚。他的第一任夫人,是法国的一位女伯爵,1921年与他结婚,十年后两人离异。他的第二任夫人陶乐丝·卡耐基于1944年和他结婚,是他的门徒和事业的继承人,并给他生了一个女孩,取名丹娜。卡耐基逝世于1955年11月1日,享年67岁。也就是说,他离开我们已经有半个世纪之多了,但是他的书和他的思想依然长久地占据着我们的心灵和视线,这是为什么呢?正如卡耐基在1932年在美国工商业者协会演讲中说的:“与其留给子孙财产,不如留给他们自信和勇气。”他留下的不仅仅是几本书和一所学校,他真正的价值是:把自己和世界上杰出人物的成功技巧传授给了每一个想出人头地的人。

戴尔·卡耐基一生致力于人性问题的研究,他运用心理学和社会学知识,对人类共同的心理特点,进行探索和分析,开创并发展出一套独特的融演讲、推销、为人处世、智能开发于一体的成人教育模式。接受卡耐基成人教育培训的有当时社会各界精英人士,其中不乏军政要员,甚至包括几位美国总统。更有千千万万的普通人从卡耐基的教育中获益匪浅,走向成功。

《卡耐基励志经典大全集》收录了代表卡耐基成功学精华的8本经典著作,上卷包括《人性的优点》、《人性的弱点》、《美好的人生》、《快乐的人生》,下卷包括《写给女孩儿的信》(卡耐基和夫人陶乐丝合著)、《语言的突破》、《伟大的人物》、《林肯外传》。《卡耐基励志经典大全集》不但力求为读者还原了卡耐基成功学体系的全貌,并且竭力保持了每一本卡耐基成功学经典著作的相对完整性。读者可以根据自己的需要有选择地进行阅读,在短时间迅速领略到卡耐基励志经典的精髓。也可以把本书当做可爱的枕边书,每晚阅读一篇,用卡耐基的思想和方法指导自己的人生,积累自己的经验,逐步走向成功。

上卷主要内容:《人性的优点》教给你克服忧虑的方法,引领你为自己的情绪导航,传授永葆充沛的活力的秘诀;《人性的弱点》教会你处理人际关系的基本技巧,帮你做好一生的规划,使你变得成熟,使别人更喜欢你;《美好的人生》教会你如何赢得他人的赞同,并更好地说服他人,与金钱和睦相处,学会享受工作,和家人快乐地生活;《快乐的人生》教会你如何平安快乐地生活,正确面对别人的批评,克服忧虑,走向成功。

下卷主要内容:《写给女孩儿的信》由卡耐基和夫人陶乐丝联手打造,教会你如何给丈夫一个甜蜜的家,做丈夫的好帮手,使大家喜爱他,给他额外的推动力,做个充满魅力的女人;《语言的突破》教给你口才学的8大规则,职场语言的8大宜忌,赢得异性青睐的5种语言方案,改变命运的演讲语言,有效沟通的口才艺术,使自己的语言更有说服力,打造独特的说话风格;《伟大的人物》从艺苑奇葩、科学探索者、探险家、文学巨匠、商业巨子、名人伟人、女性名人7个维度,荟萃了世界上最杰出的人物,讲述他们的传奇人生,勾画出他们走向成功的私密地图;《林肯外传》讲述了被誉为“美国历史上最伟大的总统”——林肯充满苦难和传奇的一生,从伟大的苦难者、失败是成功的起点、艰苦的南北战争3个维度,真实地再现了林肯的家庭生活、事业挫折、总统生涯、南北战争中伟大的贡献等大事件,并披露了大量鲜为人知的细节。这些细节仿佛一把把钥匙,为我们打开了解读林肯生命中的大事件的一把把锁头,再现了林肯那高贵的忧郁、圣徒般悲悯和宽容的胸怀。

“卡耐基先生通过他的演讲和著作教给人们一些处世的基本原则和生存之道,这是我们每个人都应该学习的人生必修课。”——美国当代顶尖成功学专家、畅销书作家博恩·崔西如是说。卡耐基的经典著作,吸纳并回答了当时社会背景下人们所面临的种种问题,揭示了生活中种种烦恼和忧虑的真相,内容涉及家庭和事业的方方面面,既有真实、有趣的成功学案例,也有可行的走向成功的经验和方法指导,既有相对成体系的思想 and 信仰,也有名人名句、卡耐基金言闪现其中,堪称经久不衰的“成功学、励志学的巅峰之作”,是深受读者喜爱、推崇并令人受益匪浅的“生活上、事业上的必备圣经”。

不要犹豫,请立刻阅读,这是改变你一生的机会!

总目录

上卷目录

人性的优点	(1 ~ 128)
人性的弱点	(129 ~ 206)
美好的人生	(207 ~ 310)
快乐的人生	(311 ~ 388)

下卷目录

写给女孩儿的信	(389 ~ 472)
语言的突破	(473 ~ 588)
伟大的人物	(589 ~ 686)
林肯外传	(687 ~ 780)

上卷目录

人性的优点

一、如何抗拒忧虑	2
生活在完全独立的今天	2
每天都是一个新的生命	5
解决忧虑的万灵公式	8
忧虑是健康的大敌	11
忧虑是长寿的克星	14
精神失常的原因	14
忧虑是容貌最大的克星	17
你的生活与忧虑无关	19
二、分析忧虑的方法	21
解开忧虑之谜	21
如何使生意上的忧虑减半	22
冲破孤独,别让自己成为孤岛	22
孤独是现代人的通病	24
三、改掉忧虑的习惯	26
把忧虑撵出你的思想	26
不要让小事使你垂头丧气	30
平均率可以战胜忧虑	34
适应不可避免的事实	37
使忧虑“到此为止”	42
保持你自己的本色	42
看每一件事理想的一面	45
四、停止忧虑,现在就出发	48
不要为打翻了的牛奶而哭泣	48
不要锯木屑	50
说出你的忧虑	51
建立“愚人档案”	54

关心别人等于关心自己	56
把烦恼交给时间解决	59
五、做自己情绪的舵手	61
愤怒意味着无知	61
学会控制你的愤怒	64
别让悲伤挡住了你的阳光	66
驱逐烦恼的 5 个方法	67
解除心理上的疙瘩	68
用行为控制情感	69
在失败时为自己打气	72
保持积极心态	75
焕发热忱的能量	78
运动和唱歌可以驱除忧闷	80
六、永葆充沛的活力	82
如何多清醒 1 小时	82
是什么使你感到疲劳	83
如何防止烦闷的心理	84
不再为失眠而忧虑	85
4 个工作的好习惯	85
远离亚健康	88
掌握生活平衡	90
再见,郁闷	92
七、如何快乐地生活	94
生活是由思想形成的	94
培养积极的心态	98
不要报复敌人	101
享受施予的乐趣	105
做别人高兴的事情	108
八、如何从实际行动中受益	110
凡事三思而后行	110
积极行动是成功的基础	112
养成终身学习的习惯	114
发掘人性中善良的本质	118
让友谊伴随你一生	122
从工作中寻找生命的动力	126

人性的弱点

一、处理人际关系的基本技巧	130
批评不能改变对方	130
想钓到鱼,就要问问鱼想吃什么	135
制造奇迹的信函	141
管住自己的舌头	145
抓住每一个机会	146
扩大交际范围	147
让对方有备受重视的感觉	149
莫与小人较劲	152
无事也登“三宝殿”	154
该告别时就告别	155
二、作好一生的规划	157
目标是人生的灯塔	157
确立人生的起跑点	158
描绘生命的蓝图	160
拥有自己的计划	161
对自己进行“盘点”	163
不断翻新人生计划	165
三、如何变得成熟	167
不要光踢椅子	167
困难并不意味着不幸	169
拥有自己的信仰	172
你是独一无二的	175
学会喜欢你自己	178
不要盲从因袭	181
不要令人生厌	185
四、怎样使别人喜欢你	189
对别人表示诚挚的关切	189
微笑——一个给人良好印象的简单方法	194
牢记他人的名字	198
如何增加自己的吸引力	202
如何使别人即刻喜欢你	203
附 录	204
再谈《把信带给加西亚》	204

美好的人生

一、如何赢得他人的赞同	208
不要争论不休	208
尊重他人的意见	210
让对方开口说“是”	212
给他人说话的机会	214
善于从他人角度考虑问题	216
激发他人高尚的动机	217
戏剧性地表现自己的意图	219
二、如何更好地说服他人	221
称赞并欣赏他人	221
不要总是责怪他人	223
没有人喜欢受人指使	225
激励他人获得成功	226
学会给人“戴高帽”	227
鼓励更易使人改正错误	228
学会给他人授权	229
三、与金钱和睦相处	231
金钱的本来意义	231
提升财商	233
节俭意味着明智	235
节俭的别名不叫吝啬	236
减少消费,你也做得到	239
避开负债陷阱	241
为你的明天而储蓄	242
四、学会“享受工作”	246
工作是生活的第一要义	246
树立正确的工作态度	249
没有工作的热忱,就没有生活的出路	252
别让激情之火熄灭	254
比薪水更宝贵的	256
别把工作当苦役	258
从工作中获得快乐	259
65岁不退休	262
五、使家庭生活更快乐的原则	265
如要幸福,注意此点	265

女人最重视的事情	267
婚姻为什么出问题	268
如何与女性相处	269
如何与男性相处	274
享受真正成熟的爱	279
如何做一个称职的父亲	282
不要批评家人	287
真诚地赞美你的爱人	288
不要忽视“性”	289
家庭理财的 6 条建议	291
六、赢得友谊和思考的方式	295
给予他人同情与谅解	295
说服他人的良方	298
如何获得合作	300
处理抱怨的万灵丹	303
使他人接受挑战	304
附 录	306
自我推销的技巧	306

快乐的人生

一、支配你的工作和金钱	312
选择理想的职业	312
70% 的烦恼	316
管理好你的财务	321
二、平安快乐的要诀	323
如果有个柠檬,就做柠檬水	323
愿意以 100 万卖尽所有吗?	326
三、不为别人的批评而不快乐	329
这是我的错	329
将别人的批评看成对你的恭维	332
如何使批评不能伤害你	334
给对方一个台阶下	336
用幽默化解危机	339
四、逆流中不轻易后退	341
有悲伤的地方才会有圣地	341
学会赢在失败	343

不要认为自己一无所有	345
当太阳升起时再度充满精神	347
五、踏上轻松快乐之旅	350
顺应生命的节奏	350
放掉包袱	352
内心的平静	354
拿自己开开玩笑	356
拿开捂住眼睛的双手	359
因为你快乐,所以我快乐	360
六、成就完美与和谐	362
最高形式的美	362
学会调适自己	363
善于比较	364
将逆境变成一种祝福	365
不要重复老路	367
走向平静的未来	368
播种美丽,收获幸福	369
和谐的生命乐章	370
七、迈向成功	371
跌倒不算失败	371
不行动,只会让事情更糟	372
英雄总是谦卑的	374
走出失败者的阴影	375
成功并非总是用“赢”来代表	377
剪掉多余的	378
成熟只寓于追求的过程中	379
八、克服忧虑获得快乐的故事	381
阅读历史获得快乐	381
接受不可避免的命运	382
克服自卑的心理	383
从艰苦中受益	385
勇于面对现实	386
我曾是“烦恼大王”	387

“克服忧虑”的必读书

人性的优点

教给你克服忧虑的方法,引领你为自己的情绪导航,传授永葆充沛的活力的秘诀。

一、如何抗拒忧虑

生活在完全独立的今天



最重要的就是不要去看远方模糊的，而要做手边清楚的事。

1871 年春天，一个年轻人拿起了一本书，看到对他前途有莫大影响的一句话。他是蒙特瑞综合医院的医科学生，生活中充满了忧虑，担心怎样通过期末考试，担心该做些什么事情，该到哪去，怎样才能开业，怎样才能过活。

这位年轻的医科学生，在 1871 年所看到的那一句话，使他成为他那一代最有名的医学家。他创建了全世界知名的约翰霍普金斯医学院，成为牛津大学医学院的钦定讲座教授——这是在英帝国学医的人所能得到的最高荣誉——他还被英国皇帝册封为爵士。他死后，需要两大卷书——厚达 1466 页的篇幅，才能记述他的一生。

他的名字叫做威廉·奥斯勒爵士。下面，就是他在 1871 年春天所看到的那一句话——这由汤玛士·卡莱里所写的一句话，帮他度过了无忧无虑的一生：“最重要的就是不要去看远方模糊的，而要做手边清楚的事。”

42 年之后，在一个温和的春夜郁金香开满校园的时候，威廉·奥斯勒爵士对耶鲁大学的学生发表了演讲。他对那些耶鲁大学的学生们说，像他这样一个曾经在四所大学当过教授，写过一本很受欢迎的书的人，似乎应该有“特殊的头脑”，但其实不然。他说他的一些好朋友都知道，他的脑筋其实是“最普通不过了”。

那么他成功的秘诀是什么呢？他认为这完全是因为他活在所谓“一个完全独立的今天”里。他这句话是什么意思？在奥斯勒爵士到耶鲁去演讲的几个个月前，他乘着一艘很大的海轮横渡大西洋，看见船长站在舵房里，掀下一个按钮，发出一阵机械运转的声音，船的几个部分就立刻彼此隔绝开来——隔成几个完全防水的隔舱。“你们每一个人，”奥斯勒爵士对那些耶鲁的学生说，“组织都要比那条大海轮精美得多，所要走的航程也更远得多，我要劝各位的是，你们也要学着怎样控制一切，而活在一个‘完全独立的今天’里面，才是在航程中确保安全的最好方法。到舵房去，你会发现那些大的隔舱至少都可以使用；掀下按钮，注意听你生活的每一个层

面,用铁门把过去隔断——隔断已经死去的那些昨天;按下另一个按钮,用铁门把未来也隔断——隔断那些尚未诞生的明天。然后你就保险了——你有的是今天……切断过去,让已死的过去埋葬掉;切断那些会把傻子引上死亡之路的昨天……明日的重担,加上昨日的重担,就会成为今日最大的障碍,要把未来像过去一样紧紧地关在门外……未来就在于今天……没有明天这个东西的,人类得到救赎的日子就是现在,精力的浪费、精神的苦闷,都会紧随着一个为未来担忧的人……那么把船后的大隔舱都关断吧,准备养成一个好习惯,生活在‘完全独立的今天’里。”

奥斯勒博士是不是说我们不应该为明天而下工夫准备呢?不是的,绝不是这样。在那次演讲里,他就继续说到,为明日准备的最好方法,就是要集中你所有的智慧、所有的热诚,把今天的工作做得尽善尽美,这就是你能应付未来的唯一方法。

一定要为明天着想。不错,要小心地考虑、计划和准备,可是不要担忧。

在战时,军事领袖必须为将来计划,可是他们绝不能有任何焦虑。“我把我们最好的装备,供应给最好的人手,”指挥美国海军的海军上将厄耐斯特·金恩说,“再交给他们似乎是最聪明的任务,我所能做的就是这些。”

“若是一条船沉了,”金恩上将继续说道,“我不能把它捞起来。要是船在往下沉,我也挡不住。我把时间花在解决明天的问题上,要比为昨天的问题而后悔好得多了,何况我若是为这些事情烦心的话,我不可能支持很久的。”

不论是在战时或者是在平时,好想法和坏想法之间的分别:好想法考虑到原因和结果,而产生很合逻辑的、很有建设性的计划;而坏想法通常会导致一个人的紧张和精神崩溃。

我最近很荣幸能去访问亚瑟·苏兹柏格,他是世界上最有名的《纽约时报》的发行人。苏兹柏格先生告诉我,当第二次世界大战的火烧过欧洲的时候,他感到非常吃惊,对未来非常担忧,使得他几乎无法入睡。他常常在半夜爬下床来,拿着画布和颜料,望着镜子,想画一张自画像。他对绘画一无所知,可是他还是画着,好让自己不再担心。苏兹柏格先生告诉我,最后,他用一首赞美诗里的一句话作为他的座右铭,终于消除了他的忧虑,得到了平安。这一句话是:“只要一步就好了。”

带引我,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。

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

“在1945年的4月,”泰德·班哲明诺写道,“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,若是战事不在那时候结束的话,我想我整个人都会垮了。”

“我当时整个人筋疲力尽。我在第九十四步兵师担任士官的职务,工作是建立和维持一份在作战中死伤和失踪者的纪录,还要帮忙发掘那些在战事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到重视这些私人物品的家人或近亲手里。我一直在担心,怕我们会造成那些让人很窘的或者是很严重的错误,我担心我是不是能撑得过这些事,我担心是不是还能活着回去把我的独生子抱在怀里——一个我从来没有见过的16个月的儿子。我既担心又疲劳,瘦了34磅,而且担忧得几乎发疯。我眼看着自

己的两只手只剩下皮包骨。我一想到自己瘦弱不堪地回家,害怕我崩溃了,哭得像个孩子,我浑身发抖……有一段时间,也就是德军最后大反攻开始不久,我常常哭泣,使得我放弃还能再成为一个正常人的希望。

“最后我住进了医院。一位军医给了我一些忠告,整个改变了我的生活。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为一个沙漏。你知道在沙漏的上一半,有成千成万粒的沙子,它们都慢慢地很平均地流过中间那条细缝。除了弄坏沙漏,你跟我都没有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。每一天早上开始的时候,有成千上万件的工作,让我们觉得我们一定得在那一天里完成。可是如果我们不一次做一件,让它们慢慢平均地通过这一天,像沙粒通过沙漏的窄缝一样,那我们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,当军医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,战时在身心两方面都救了我,目前对我在手艺印刷公司的公共关系及广告部中的工作,也有莫大的帮助。我发现在生意场上,也有像在战场上的同样问题,一次要做完好几件事情——但却没有多少时间可利用。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、地址的变动、分公司的增开和关闭等等。我不再紧张不安,因为我记得那个军医告诉我的话:‘一次只流过一粒沙子,一次只做一件工作。’我一再对自己重复地念着这两句话。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的、迷惑和混乱的感觉。”

目前的生活方式中,最可怕的一件事就是,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。他们都是被累积起来的昨天和令人担心的明天所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这句话,“不要为明天忧虑”,或者是威廉奥斯勒爵士的这句话,“生活在一个完全独立的今天里”,今天就都能走在街上,过着快乐而有益的生活了。

你和我,在目前这一刹那,都站在两个永恒交会之点——已经永远永远地过去,以及延伸到无穷尽的未来——我们都不可能活在这两个永恒之中,甚至连1分钟也不行。若想那样做的话,我们就会毁了自己的身体和精神。所以,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,“不论担子有多重,每个人都能支持到夜晚的来临,”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,每一个人都能很甜美、很有耐心、很可爱、很纯洁地活到太阳下山,而这就是生命的真谛。”

不错,生命对我们所要求的也就是这些。

抗拒忧虑的第一个规则:

请记住,你生活在一个完全独立的今天里。

每天都是一个新的生命

金言

你大概还记得白雪皇后所说的，“这里的规矩是，明天可以吃果酱，昨天可以吃果酱，但今天不准吃果酱。”我们大多数人也是这样——为昨天的果酱发愁，为明天的果酱发愁——却不会把今天的果酱厚厚地涂在我们现在吃的面包上。

住在密歇根州沙支那城的薛尔德太太，在学到“生活到上床为止”这一点之前，却感到极度的颓丧，甚至于几乎想自杀。“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——而且几乎一文不名。我写信给我以前的老板李奥罗区先生，请他让我回去做我以前的老工作。我从前靠推销世界百科全书给学校过活。2年前我丈夫生病的时候，我把汽车卖了，可是我勉强凑足钱，分期付款买了一部旧车，开始再出去卖书。

“我原想，再回去做事或许可以帮我解脱我的颓丧；可是要一个人驾车，一个人吃饭，几乎令我无法忍受。有些区域简直就做不出什么成绩来，虽然分期付款买车的数目不大，却很难付清。

“1938年的春天，我在密苏里州的维沙里市，那儿的学校都很穷，路很坏，我一个人又孤独又沮丧，所以有一次我甚至想自杀。我觉得成功是不可能的，活着也没有什么希望。每天早上我都很怕起床面对生活。我什么都怕：怕我付不出分期付款的车钱，怕我付不出房租，怕没有足够的东西吃，怕我的健康情形变坏而没有钱看医生。让我没有自杀的唯一理由是，我担心我的姐姐会因此而觉得很难过，而且她又没有足够的钱来付我的丧葬费用。

“然后有一天，我读到一篇文章，使我从消沉中振作起来，使我有勇气继续活下去。我永远感激那篇文章里那一句很令人振奋的话：‘对一个聪明人来说，每一天都是一个新的生命。’我用打字机把这句话打下来，贴在我车子前面的挡风玻璃上，让我开车的时候每一分钟都能看见。我发现每次只活一天并不困难，我学会忘记过去，不想未来，每天早上我都对自己说：‘今天又是一个新的生命。’

“我成功地克服了我对孤寂的恐惧和我对需要的恐惧。我现在很快活，也还算很成功，并对生命抱着大量的热忱和爱。我现在知道，不论在生活上碰到什么事情，我都不会再害怕了；我现在知道，我不必怕未来；我现在知道，我每次只要活一天——而‘对一个聪明人来说，每一天都是一个新的生命’。”

你猜下面这几行诗是谁写的：

这个人很快乐，也只有他能快乐，

因为他能把今天，称之为自己的一天；

他在今天里能感到安全，能够说：

“不管明天会怎么糟，我已经拥有了今天。”

这几句话听起来很现代，可是却是在基督降生的30年前所写的，作者是古罗马诗人何