

卡内基

如何 停止忧虑 开创人生

HOW TO STOP WORRYING AND START LIVING



【珍藏版】

如何使人生更成功、更快乐

戴尔·卡内基 ◇ 著 黑幼龙 ◇ 主编 陈真 ◇ 译

全球唯一原著授权
中文简体字版

在中国
卡内基著作销量已经
超过 1000 万册

海南出版社
三环出版社



卡内基



如何停止忧虑开创人生

戴尔·卡内基 ● 著 黑幼龙 ● 主编 陈真 ● 译
by DALE CARNEGIE



How To Stop Worrying & Start Living

By Dale Carnegie

Copyright © 1994,1945,1946,1947,1948 by Dale Carnegie

Copyright © 1984 by Donna Dale Carnegie and Dorothy Carnegie

Simplified Chinese Translation Copyright © 2004 by Hainan

Publishing House.

All Rights Reserved.

中文简体字版权 © 2004 海南出版社

本书为全球惟一原著授权中文简体字版，由龙龄出版有限公司授权出版

版权所有 不得翻印

版权合同登记号：图字：30-2003-136号

图书在版编目（CIP）数据

如何停止忧虑开创人生 / [美] 卡内基 (Carnegie, D.) 著；陈真译；

—海口：海南出版社，三环出版社，2004.6

书名原文：How To Stop Worrying & Start Living

ISBN 7-80700-073-2

I. 如... II. ①卡...②陈... III. 人生哲学—通俗读物

IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 053518 号

如何停止忧虑开创人生

作 者：[美] 戴尔·卡内基 (Dale Carnegie)

译 者：陈 真

责任编辑：汤万星

装帧设计：第三工作室

责任校对：李 鹏

责任印制：李 兵

印刷装订：北京宏伟胶印厂

读者服务：杨秀美

海南出版社 三环出版社 出版发行

地址：海口市金盘开发区建设三横路2号

邮编：570216

电话：0898-66812776

E-mail: hnbook@263.net

经销：全国新华书店经销

出版日期：2004年6月第1版 2004年6月第1次印刷

开 本：880mm × 1230mm 1/32

印 张：10.5

字 数：250千

印 数：1-20000册

书 号：ISBN 7-80700-073-2/B·20

定 价：22.00元

本社常年法律顾问：中国版权保护中心法律部

【版权所有，请勿翻印、转载，违者必究】

如有缺页、破损、倒装等印装质量问题，请寄回本社更换

汇款地址：海口市金盘开发区建设三横路2号，杨秀美女士 收 / 邮编：570216



目 录

序	黑幼龙	5
前 言	戴尔·卡内基	7
九项建议	12
九项建议摘要	16

第一部 克服忧虑的准则

第一章	活在今天的方格中	19
第二章	克服忧虑的魔术方程式	29
第三章	忧虑会危害你的健康	37

第二部 分析忧虑的基本技巧

第四章	如何分析并解决烦恼问题	49
第五章	如何减轻一半工作烦恼	57

第三部 如何消除忧虑的习惯

第六章	保持忙碌	65
第七章	不要为小事而烦恼	73

卡内基成功经典

第八章	排除忧虑的定律	81
第九章	接受不可避免的事实	87
第十章	为忧虑开列“停损表”	97
第十一章	不要忧虑过去的事	103

第四部 平安快乐的心情

第十二章	心中满怀平安、勇敢、健康与希望	111
第十三章	永远不要对敌人心存报复	123
第十四章	预期一般人都不知感恩	131
第十五章	盘算你所得的恩惠	139
第十六章	不要模仿他人	147
第十七章	设法从失败中获益	155
第十八章	为他人创造欢乐	163

第五部 克服忧虑的最佳良方

第十九章	祈祷	177
------	----------	-----

第六部 不要为批评烦恼

第二十章	批评往往是掩饰的赞美	197
第二十一章	尽力而为——避开非难	201
第二十二章	学会自我批评	207

第七部 常保精力旺盛的六种方法

第二十三章 如何避免倦怠	215
第二十四章 你为何疲倦，该怎么办	221
第二十五章 避免疲劳，青春永驻	227
第二十六章 良好的工作习惯可预防疲劳	233
第二十七章 如何驱除厌烦	239
第二十八章 不再担心失眠	247

第八部 克服忧虑的 31 则真实故事

1. 突然来袭的六大烦恼	255
2. 一小时内转变为乐观主义者	258
3. 如何消除自卑感	259
4. 安拉的乐园	262
5. 克服忧虑的五种方法	265
6. 熬得过昨天，就过得了今天	268
7. 我几乎没有明天	270
8. 运动可以解忧	272
9. 我曾是忧虑的受害者	273
10. 影响我一生的一句话	275
11. 我赢得了最恶劣的挑战	276
12. 世上第一愚人	278
13. 永留退路	280
14. 我听到一个声音	283

卡内基成功经典

15. 警长找上我家门 285
16. 忧虑是最凶猛的对手 288
17. 请保佑我不要进孤儿院 290
18. 折磨人的胃痛 292
19. 洗碗的心得 295
20. 我找到了解答 297
21. 时间是最佳解药 299
22. 逃过鬼门关 301
23. 排忧解难一高手 303
24. 停止忧虑令我长寿 304
25. 我如何克服了胃溃疡 306
26. 找寻生命中的绿灯 307
27. 洛克菲勒如何多活了 45 年 309
28. 我曾慢性自杀 315
29. 一个真实的奇迹 316
30. 富兰克林如何克服忧虑 318
31. 忧虑使我 18 天茶饭不思 320

序

黑幼龙

能克服忧虑，在现代生活中，的确是一种福气。这本书真的能帮助我们减少并控制焦虑与紧张。

1987年我在美国接受卡内基训练的时候，有一次去参观卡内基的私人图书室。

在书架上，我看到一本中文的《如何赢取友谊与影响他人》，那是1938年由上海的一家出版社出版的。当时，拿着这本纸质粗糙的中译本，觉得很兴奋，转身就给陪同我参观的人看，没想到他却没什么反应。

原来这个中译本是未经授权的。

当时我真是百感交集。

卡内基图书室的书架上还陈列有日文、法文、德文、西班牙文的《如何赢取友谊与影响他人》。这些书在书架上显得扬扬得意。而我们的中文版却要躲在角落里，见不得天日。

过去的都已经过去了。

从今天起，我们已经有正式授权翻译的中文本了。

我们可以很有尊严地分享卡内基先生的智慧，也能因而将成果

回馈社会。

这本书与《如何赢取友谊》一样是卡内基最有价值的著作。也是卡内基训练的教科书。八十年前的人很需要学习克服忧虑，否则他们所赚的钱只能为他们带来胃溃疡；八十年后的今天，人的忧虑一点儿都没有减少，而我们的克服忧虑的能力并没有增加。我个人就从这本书中学到了很多具体的方法。

卡内基训练的精神是以这本书的内涵做基础的。就成千上万即将接受卡内基训练的人而言，这本书的诞生真是个大喜讯。

谨代表所有的读者与卡内基训练的学员感谢陈真女士。她流畅、生动的文笔，使得卡内基的思想更能铭刻人心。

前言

——我写这本书的经过与原因

戴尔·卡内基

1909年，我是纽约市里最忧伤的青年。我以销售卡车为生，我一点儿都不了解卡车。这还不打紧，我一点儿都不想解。我看不起我的工作，我厌恶住在西56街廉价又充满蟑螂的房间里。到今天我还记得，我在墙上挂着几条领带，有一天早上，我伸手过去拉下一条领带时，惊起四散流窜的蟑螂。我受不了只能在肮脏便宜，大概也充满蟑螂的小餐厅内进食。

我每天带着头痛回到空洞的房间，这头痛完全是因为失望、烦恼、不平而引起的。我最感不平的是大学时代的美梦竟成了今天的噩梦。这就是人生？这就是我日夜企盼的冒险生涯？人生的意义在哪里？一份我轻视的工作、与蟑螂为伍、吃廉价食物、对未来不抱希望？我向往有阅读的闲暇，希望从事大学时代就梦想的写作工作。

其实我知道放弃这份令我深恶痛绝的工作是毫无损失的。我并不想赚很多钱，我只想好好享受人生。简单地说，我已到了年轻人开始创业时必须做决定的一刻。于是我做了决定——一个彻底改变我一生的决定。它使我后来的人生超出想像的快乐、有价值。

我决定放弃这份讨厌的工作，既然我在密苏里瓦伦堡州立师范

学院学了四年教育，我决定到夜校教成人班。白天的时间我可以阅读、准备演讲、写小说及短篇故事。我决定要“为生活而写作，为写作而生活”。

应该教这些夜校成人什么呢？我回顾自己在大学所受的训练，发现对我工作及生活最有实用价值的，是在公众演讲方面的训练，它比所有其他的学科更有价值。为什么？因为那些经验消除我的羞怯，帮助我建立了自信，增强了我与人交往的勇气。它也清楚显示出，一个有领导力的人，往往是能向群众表达想法的人。

我于是向哥伦比亚大学以及纽约大学申请夜校公众演说的授课职位，可是这两家大学都决定不需要我的协助。

当时我很失望——不过现在我是多么感谢上帝他们没有录用我，因为我后来到基督教青年会夜校授课，而那是需要立竿见影的地方。那可真是个挑战，这些学员可不是为了大学学分或社会地位来上课，他们只为一个原因而来，这个原因是，希望解决问题。他们希望，能在开会时站起来说几句话，不致因恐惧而晕倒。推销员希望能有勇气拜访难缠的客户，他们希望改善业绩，希望为家庭多赚点儿钱。而且他们的学费是以分期付款的方式支付——一旦无效，他们即可止付——我领的也不是薪水，而是分红，为了糊口，我不得不脚踏实地。

我当时觉得情况很不利，现在我才看出那是一种宝贵的训练。我必须激励学员，必须帮他们解决问题，我必须让他们在每一讲中得到具体的收获，他们才会继续来上课。

那是份有意思的工作，我热爱它！看到这些社会人士这么快建立自信、得到晋升和加薪，实在令我很意外。这些班的成功远超过我最乐观的估计。本来以为青年会不愿支付每晚5美元的薪水，三季之后，却支付每晚30美元。刚开始，我只教公众演说，但有了几年经验，我看出这些人也需要赢得友谊与影响他人的能力。既然找不到有关人际关系的著作，我决定自己动手。不过它不是以一般方式写成的，它是由这些学员的经验逐渐演化而成的。那本书叫做《如何赢取友谊与影响他人》。

因为那完全是为成人班写的书，又因为我还写过四本名不见经传的著作，我从来不敢梦想会有好的销售成绩，我大概是最喜出望外的作者了。

几年的经验，使我体会到忧虑是这些人另外一个重大的问题。我的学员大部分是上班族——各行各业的主管、推销员、工程师、会计，而他们大多数都有问题。班上也有女性——职业妇女及家庭主妇。她们不能免俗，也有她们的问题！显然我又需要另一本如何克服忧虑的书了——这次我还是试着去找一本来参考。我到纽约50街及42街的公共图书馆去，好玩的是，没想到以“忧虑”为书名的书只有22本。而“虫类”方面的书却有189本，几乎是前者的9倍。很奇怪吧？既然忧虑是人类所面临的最大敌人，你一定会以为每一所高中、大学都应该有一门课叫做“如何克服忧虑”吧？或者是某所大学有过这么一门课，只是我从来没听过？也难怪《如何正确地烦恼》一书作者席柏瑞会说：“我们从来不为应付压力预做准备，因

此，往往就像要一只书虫去跳芭蕾舞一样。”

结果呢？医院里一半以上的病人，都是因为紧张及情绪困扰而引起疾病住院的。

我把纽约公共图书馆书架上22本有关忧虑的书都看遍了。我也到书摊搜购所有我能找到的有关忧虑的书，可是真的没有一本能适用在我那些成人班学员身上。于是我决定再动手写一本。

其实七年前，我就已开始准备写这本书了。因为我那时就常阅读古今中外哲学家对忧虑的看法，我也看过上百种传记，从孔子到丘吉尔。我还访问了许多杰出人士，例如克拉克将军(Mark Clark)、亨利·福特、罗斯福总统夫人、布莱德雷将军(Omar Bradley)、拳王杰克·登普西(Jack Dempsey)以及陶乐西·狄克丝(Dorothy Dix)。不过，那只是一个开始。

我还做了一些比采访、阅读更重要的事。我在一个克服忧虑的实验室中工作了五年——也就是我的成人训练班所组成的实验室。据我所知，这是世界上第一所也是惟一的克服忧虑实验室。我们的做法是将一套克服忧虑的准则教给学员，请他们回去实际运用，再回到班上报告结果。也有些学员报告的是过去运用有效的一些方法。

我可以假定自己是世界上听过最多“克服忧虑”演讲的人。除此之外，我还看过成千上百的“克服忧虑”的经验——有些是人家寄给我的，还有一些是在班上得过奖的。总之，这本书绝非来自象牙之塔，也不是如何克服忧虑的学院派研究报告，而是一本记录成千上百位成年人克服忧虑的报告。这绝对是一本实用的书。

法国哲学家华莱理(Paul Val ry)说过：“科学，是成功做法的总汇。”

这本书收集的就是经得起时间考验、克服忧虑的成功事例。不过，我得先警告你：书中没有什么新点子，你倒是会发现一些不常用的方法。事实上，你我都不需再学什么新观念，我们所认知的已足够引导我们享受快乐的人生。我们都熟知做人的道理，我们的问题并非无知，而是无作为。本书的目的是重新阐明、润饰、发扬一些古老的基本真理，督促你采取行动，实践它们。

当然，你看这本书不是为了了解它如何诞生，你要的是行动。好，让我们开始行动吧！请阅读第一二部，如果不觉得能得到任何新的克服忧虑、享受人生的力量或启发，那就扔了它吧，它对你无效！

九项建议

.....

1. 希望由本书获益，必须具备一项不可或缺的条件，否则再多的方法也帮不了忙。一旦你具备此项要件，不需其他建议，你必能由本书获得最大的帮助。

这个神奇的要件是什么？就是迫切的学习意愿，克服忧虑、享受人生的强烈决心。

如何让自己具备这种条件？只有时时提醒自己，这些原则是何等重要。想像自己将享受更丰富、快乐的人生，重复告诉自己：“我如果长期在生活中应用本书所教的永恒真理，我就能享有心中的平安、喜乐，甚至我的收入都可能因此增加。”

.....

2. 先快速浏览每一章以得到一个概念。你可能会想快点儿看下去，但是除非你是为了消遣，否则就不要仅仅是浏览每一章节。如果你真有意停止忧虑、享受生活，你就应该回过头去，再仔细地阅读每一章。这样做不但能真正节省时间，而且会更有效。

.....

3. 常在阅读中暂停片刻，想一想你阅读的内容。问问自己什么时候、怎么样可以运用每一项建议。这种方法比猎犬追兔式的一路往前赶要有帮助多了。

.....



4. 阅读时手中应备有一支红色的铅笔或圆珠笔，看到你能用得上的建议，就用笔标注出。如果是很棒的建议，每句话都划起来，并在旁作记号。在书上作记号划线可增加阅读乐趣，以后也容易回顾。



5. 我认识一位在保险行业工作了15年的女经理。她每个月都把公司的保险合同看一遍。对，没错！她月复一月、年复一年地看同样的合约。为什么呢？因为经验使她相信，这是惟一帮她清楚记得所有条文的方法。

我有一阵子花了大约两年的时间写了一本有关公众演说的书，可是我发现自己必须不时地重复读它，才能记得我自己在书中写了些什么。人，真的是很健忘。

如果你真想由本书获益，随便看过一遍是不够的。仔细阅读本书后，每个月你都应该再花几小时温习。在桌上放一本，可随时翻几页。时常提醒自己，克服忧虑是可以不断磨炼改进的技能。经常反复温习与应用才可能养成熟练自然的习惯，请务必记住，这是惟一的方法。



6. 萧伯纳有句名言：“如果你只顾单向传授，他永远都学不会。”萧伯纳说得一点儿没错，学习是一种主动的行为，只有实践才能学会。如果你想精通本书所提的原则，你就必须采取行动，一有机会就练习运用。不这样做，你过不了多久就会忘得一干二净。只有活用的知识

会常驻心头。

有时运用这些建议可能会遇到困难。我知道，因为这本书虽然是我写的，可是要我运用每一条，我也常觉得为难。因此，当你阅读本书时，提醒自己不只是在收集资讯而已，而是在努力养成一种新习惯，甚至形成一种新生活。这需要时间、毅力以及日常应用。

请常常翻阅这几页，把这本书看成克服忧虑的工作手册。如果应用时遭遇某种困难——不要气馁，不要冲动，那通常都不是正确的方式。还是翻回到这几页，再看看你做记号的段落，试着采用新方法，看看它们能带来什么奇迹！

.....

7. 每次家人逮到你违背本书的原则时，就得缴罚金，注意！他们会让你破产的。

.....

8. 请翻到第 206 页与 207 页，请阅读华尔街银行家赫韦尔(H. P. Howell)以及富兰克林(Ben Franklin)如何改正错误的章节，你何不运用他们的方法检查一下你应用这些原则的状况？这样做的好处有两个：

第一，你将会发现自己已开始了一种珍贵有趣的学习过程。

其次，你将会发现自己克服忧虑、享受人生的能力增强了。

.....