

卡耐基经典作品全集

记忆经典丛书编委会 编著

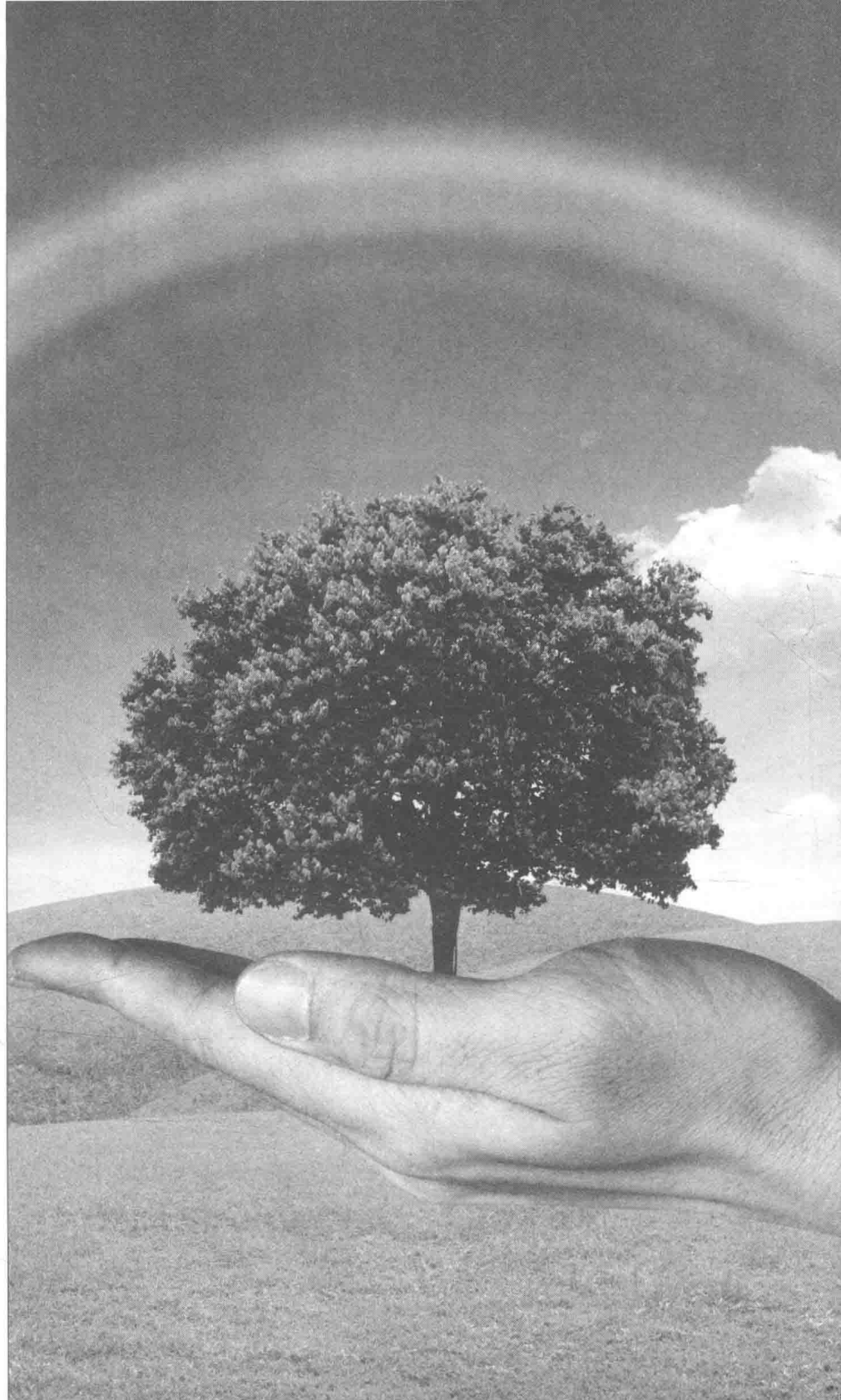
记忆经典丛书

卡耐基经典作品全集

记忆经典丛书编委会 编著

中国青年出版社

05





人性的优点

第六篇

保持充沛的活力 / 439

- 失眠了请不要忧虑 / 440
- 小结 / 445

第七篇

我是如何克服忧虑的 / 447

- 突然来袭的6大烦恼 / 448
- 我能在瞬间变成乐观的人 / 451
- 如何消除自卑感 / 452
- 我生活在安拉的乐园中 / 456
- 驱逐忧虑的5种方法 / 459
- 熬得过昨天，就过得了今天 / 462
- 我拥有明天 / 463
- 到健身房去 / 465

第五册目录



- 我是“烦恼大王” / 466
- 一句经文救了我 / 468
- 我做过世界上最苦的工作 / 469
- 我曾是世界上最大的笨蛋 / 471
- 永远给自己留条退路 / 473
- 我听到了一个声音 / 476
- 警长找上我的家门 / 478
- 最大的敌人 / 481
- 不要让我进孤儿院 / 483
- 折磨人的胃痛 / 484
- 我找到了解除烦恼的方法 / 487
- 我找到答案了 / 489
- 让时间帮你解决一切 / 491
- 我逃过了鬼门关 / 493
- 排忧解难一高手 / 494
- 停止忧虑令我长寿 / 495



第五册目录



- 治疗忧虑的方法 / 497
- 找寻生命中的绿灯 / 498
- 洛克菲勒如何多活了45年 / 500
- 我曾慢性自杀 / 506
- 一个真实的奇迹 / 507
- 如何克服自己的烦恼 / 509
- 小结 / 511

语言的突破

第一篇

高效讲话的基本准则 / 517

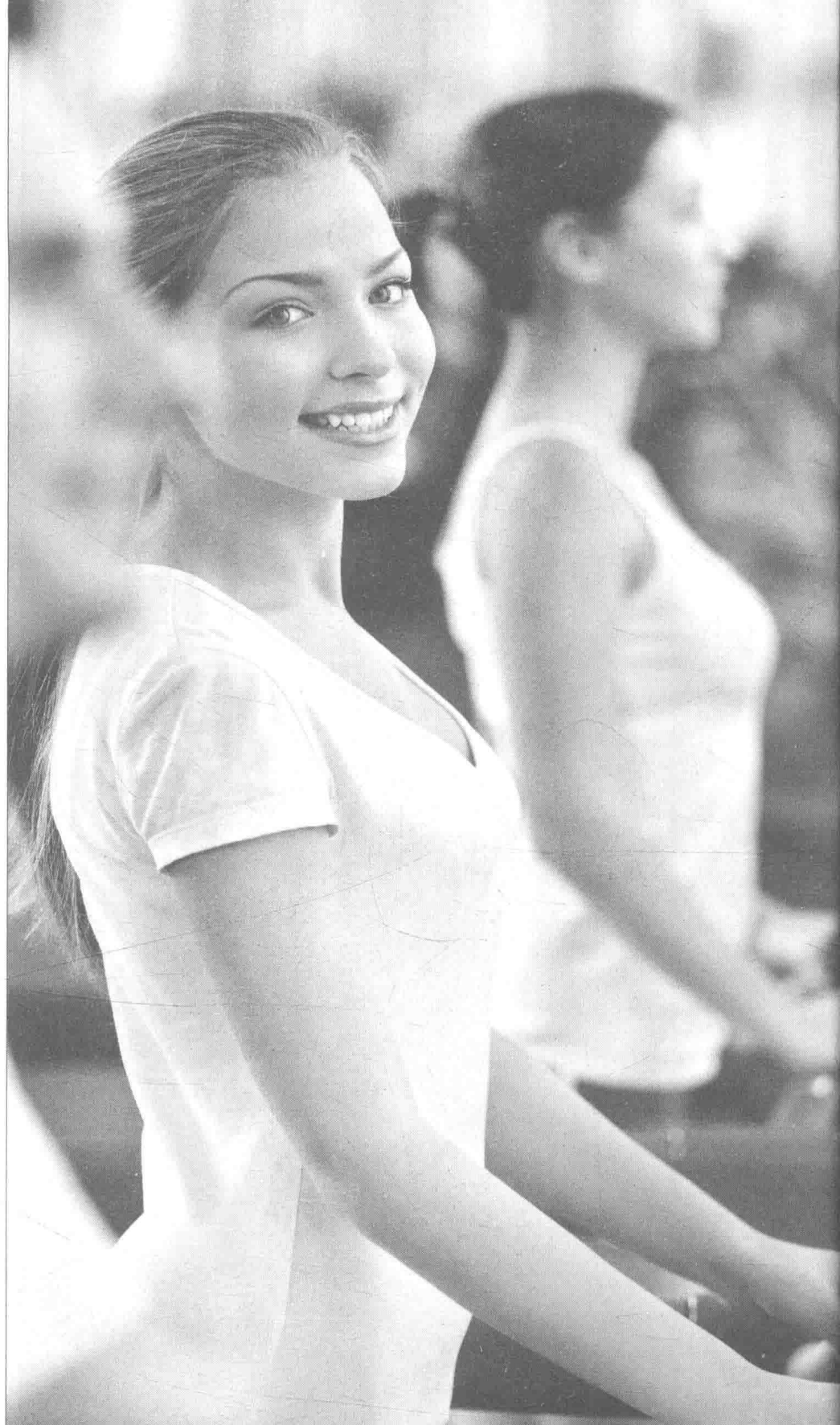
- 获取基本技能的最佳方式 / 518
- 建立自信 / 529
- 快速简单的有效说话的方法 / 538

人性的优点

■人性的优点有哪些？我们应该如何利用它们来克服人生道路上的诸多磨难？我们又该怎样充分利用自身的优点来获得幸福，改变人生？一起来分享卡耐基的成功经验吧！

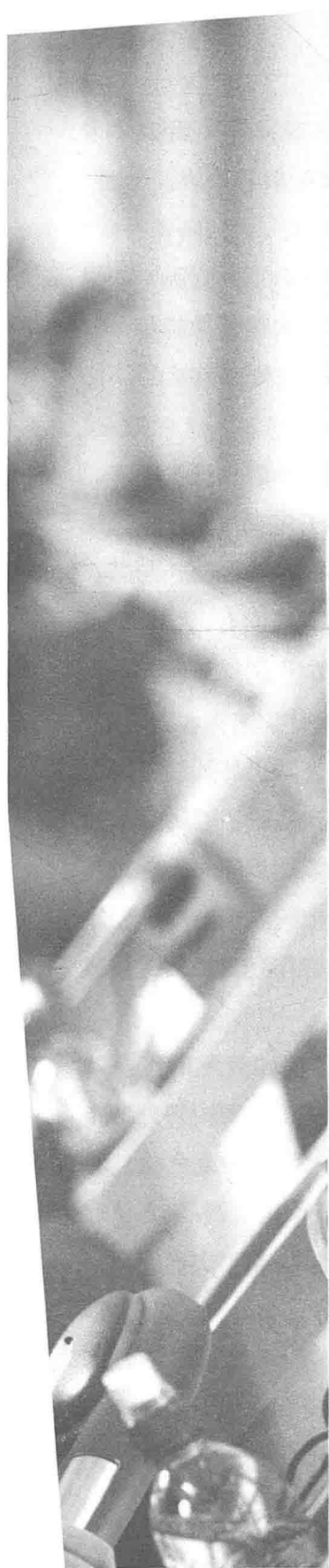


Volume 2



保持充沛的活力

■ 让我们忙得晕头晕脑的并不是工作量太大，而是我们不了解工作量的大小以及它的轻重缓急。





失眠了请不要忧虑



假如平常你感觉入睡很困难，那是因为你太关注这一点从而产生精神交互现象导致的。

你是否因为睡眠质量不高而忐忑不安呢？如果你知道了誉满天下并活了81岁的大律师撒姆尔·安特梅尔一辈子没有好好睡过一天，那么你大可不必忧虑了。

上大学时，气喘和失眠把他折磨得死去活来。这两样病都严重极了，不知花了多少钱看了多少医生，然而病情如故。于是他干脆逆来顺受，与其在床上翻来覆去睡不着，还不如下床读书。结果变害为利，他每一门功课的成绩在全班都遥遥领先，为此他有纽约市立大学“奇才”之称。

参加工作成为一名律师，失眠仍然死缠不休。但他早就把对它的忧虑放下了，他说：“随它去，上天会眷顾我的。”果如他所说，虽然每天能进入浅睡眠状态的时间都很少，但他一直拥有一个健康的身体。由于“众人皆睡我独劳作”，他的工作成绩远远超出同行。

他只有21岁时就已获得75 000美元的年薪。1931年，他创造了历史上从一桩诉讼案中得到酬金的最高纪录：100万美元。这时他的失眠症依然存在。每天晚上他有一半时间用于阅读，清晨5点就起床了。当大多数人开始上班后，他差不多已完成当日工作的一半。

他活到了81岁的高寿。在他一生当中，万难有一个晚上进入深度睡眠，但他没有为失眠而焦虑烦恼，否则他这辈子早就垮了。





毫不夸张地说，我们把一生三分之一的时间花在睡眠上，遗憾的是几乎没多少人知道睡眠究竟依据的是一种什么样的机理。我们普遍以为，睡眠就是一种习惯或者是休息状态。罕有人知道人一生需要多久的睡眠，至于说为什么非要睡觉不可那更不是凡人可以知道的。

如果不是亲眼看见，估计你很难相信世界上居然有多年从不入睡的人。其实一战时就有一个。这名士兵叫保罗·柯恩，匈牙利人。子弹打穿了他脑前叶，伤口愈合后，他再也无法睡眠，但也不会觉得困倦。有时他可以闭眼假寐一会儿，但从来都不能进入睡眠状态。

医生都预言他活不长了，但他用一生的时间证明了这种说法的荒谬。此后他重新获得一份工作，健康快乐生活了一生。

他的病例成为一个至今都无法解开的谜，许多的传统看法因此被推翻了。

睡眠时间可长可短，完全因人而异。著名指挥家托斯卡尼尼每晚睡五个小时就够了，但柯立芝总统却需要睡满11个小时。

最重要的是为失眠的忧虑而产生的损害远远超过失眠本身。伊拉·桑德勒是我的学生，他就差点因为严重的失眠症自杀。这是他的经历：

本来我睡得很沉，闹钟响几遍都吵不醒我，所以每天早上上班迟到是常有的事。老板为此再三警告我说，假如下一次还看你睡过头，那就小心你的饭碗吧。

一个朋友给了我一个糟糕的建议，睡觉时把注意力集中到闹钟上。这下可好了，滴答滴答该死的闹钟声就开始纠缠不放了，整夜没办法入睡。越睡不着觉越想睡，辗转反侧烦躁不安更加睡不着了。这样一直闹到早上醒来，浑身无力根本就不想上班了。之后每晚都如此，整整受了两个月的折磨。我觉得自己可能快要疯掉了。没办法，有时只好在屋子来来回回转悠几个钟头，有时



痛苦之中真想从窗口飞身下去万事解脱。

实在不行了我找到了一位医生，他说：“伊拉，抱歉真没办法帮你的忙。假如以后还是这样，那就放松地对自己说：‘我才不管睡不睡得着觉呢，就算醒着躺一夜，那也是可以得到休息的。’”

我遵照吩咐如实去做。还没到两星期，就可以安然入睡了。没有一个月，睡眠又恢复到从前的8小时，再也没有为此痛苦过。

依我看，让伊拉·桑德勒备受折磨的是由失眠而产生的焦虑，并非失眠症。

山尼尔·克里特曼博士是芝加哥大学教授，对睡眠问题有深入研究。他指出，许多为失眠忧虑的人获得的睡眠比他想象的要多很多。往往那些信誓旦旦说“昨晚没合眼”的人，实际的睡眠时间可能是好几个钟头。

譬如说19世纪著名的思想家斯宾塞，一生独身。老来寓居寄宿宿舍，逢人就谈自己的失眠问题，结果使听多了他的唠叨的人们见他如避瘟神。他为抵御外界的吵闹声戴上耳塞，为了催眠服食鸦片。有一个晚上，他和牛津大学教授塞斯同住旅馆的一个单间。次日一大早斯宾塞就向塞斯抱怨整夜都没入睡，其实真正一宿没合眼的是塞斯，因为斯宾塞整晚鼾声大作。

高质量的睡眠的第一个必要条件是安全感。就这个问题，大卫·哈罗·芬克博士曾在《消除神经紧张》一书中提出和自己身体交谈的法子。他指出，语言是一切催眠法关键的关键。对自己身上的肌肉说“放松，一切放松”，这是从失眠的阴影下走出来的第一步。

大家都知道，在肌肉没有放松时，思想和神经也就不可能放松。假如我们想快步踏入睡眠之乡就一定要从放松肌肉着手。具体做时，可以把几个小枕头垫在手臂下面，使眼睛、下腭、手臂和双腿放松。这样做之后，很可能在我们还不明就里前就睡着了。

使自己疲倦是治疗失眠的第二个有效方法：种花、游泳、打



网球、打高尔夫球、滑雪……哪一种都可以。至于著名作家德莱塞的做法是这样的。当年他还是一个刚出茅庐的年轻作家，为生计打拼的艰难使他忧虑得患上了失眠。为此，他到纽约中央铁路找了一份铁路工人的工作，一天的打钉和铲石子工作下来，他累得晚饭都不想吃。

如果我们的疲倦到了十分的程度，那么即使我们在走着路时也可以入睡，这是大自然的法则。一个人真正筋疲力尽之后，即便雷声轰鸣或者炮声震天，也可以顺溜地进入睡眠状态。佛斯特·甘乃迪博士是著名的神经科医生。他告诉我说，在1918年英国第五军撤退时，他就见过筋疲力尽的士兵随地倒下，睡得跟昏过去差不多。即使用手撑开他们的眼皮，也弄不醒他们。他注意到，那种睡眠状态下的士兵眼球全都向上一致翻起。从此他学到一个经验，每当他睡不着时，就把自己的眼球翻到那个位置上，效果真好，不需几秒钟，他便开始哈欠连天睡眠惺忪，这也算是人的意志不能控制的自动反应。

很少有人用不睡觉作为自戕自杀的手段。任凭他的意志力再顽强，自然法则都强调一个人可以入睡。人可以保持长时间不吃东西或不喝水，但没办法持续不睡觉。

担任心理问题公司副总裁的亨利·林克博士曾拯救过很多忧虑颓废的人，这些经验总结在他的《人的再发现》这本书里。就在这本书《消除恐惧与忧虑》一章里，他提到他曾对一个一心寻死的人说：“既然你是要自杀的，要死也要像个英雄吧，沿这条街跑到累死为止。”

那个人真的尝试了不止一次，当然死不了，而且每一次都让他感觉好了很多。林克博士最初想要达到的目的在那个人尝试的第三个晚上就达到了：由于身体劳累（在肉体上也放松了）他第一次睡得很深很沉。由这次经验得到启示，他加入了一个体育俱乐部，全面尝试各种运动项目。不久他不但不愿自杀了，还希望

能长命百岁。

因此，不为失眠忧虑有4条法则：

1. 当你没有睡意就起来工作或看书，直到自动打起瞌睡。

2. 不可能找出因失眠而死的例子，实际上，比失眠本身更损害你的身体的是因失眠而生的忧虑。

3. 在全身放松的情况下，翻翻《消除精神紧张》这本书。

4. 进行过量运动，使你在体力不支疲倦万分时自然进入睡眠。





可以消除疲劳和忧虑，并能使你的精力旺盛的
6个方法：

① 在疲倦产生前就休息。

② 在工作中学会使情绪放松。

③ 作为一名家庭主妇，为保护你的健康和美丽，
及时地放松休息是不错的选择。

④ 可以培养4个良好的工作习惯：

(1) 清空桌面和抽屉，只留下与手头工作有关的物件。

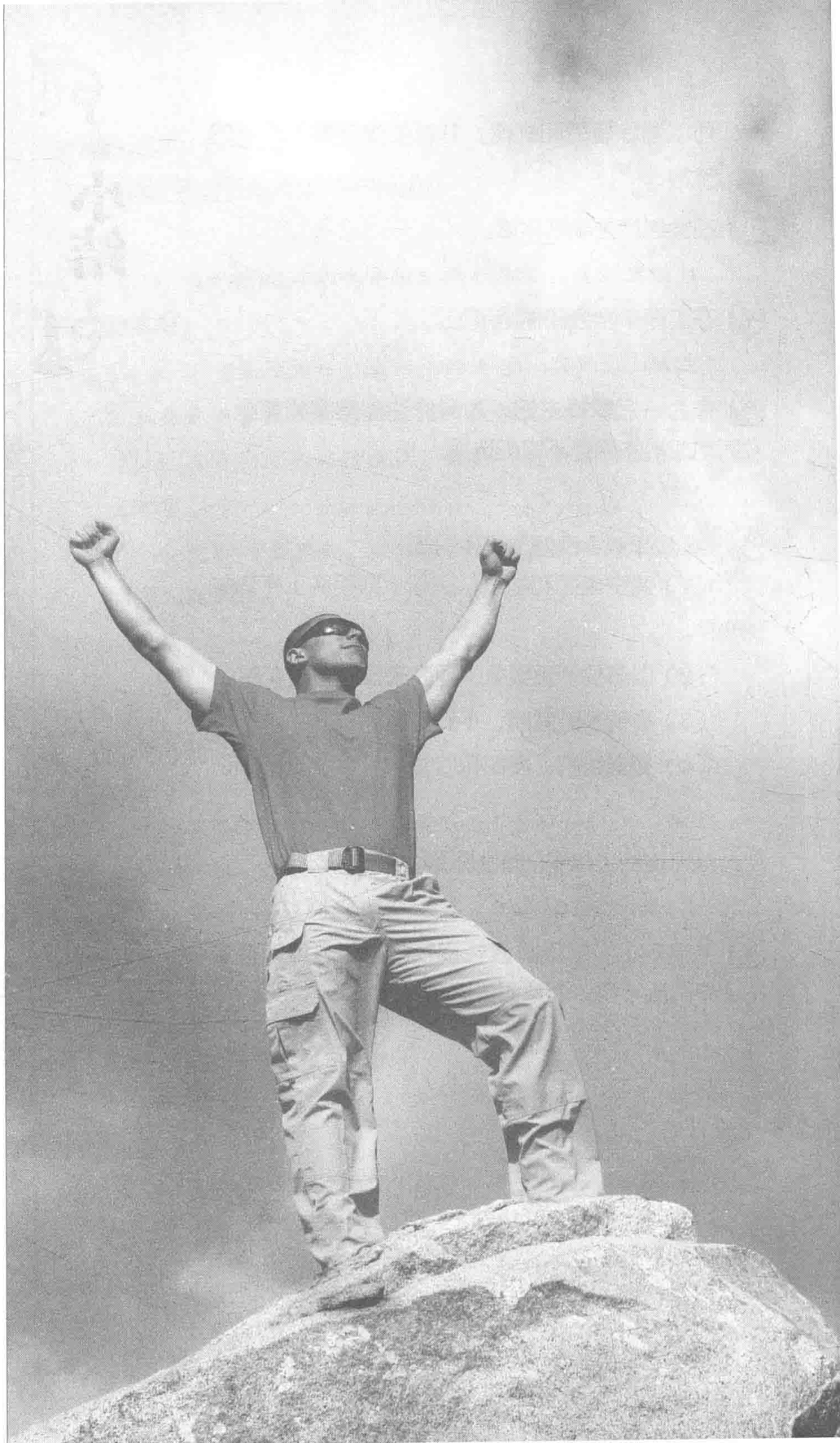
(2) 以事情轻重缓急的程度来安排处理次序。

(3) 事情当断就断，不受其乱。

(4) 知道组织、授权和监督。

⑤ 从无趣的工作中创造出乐趣。

⑥ 务请牢记，缺乏睡眠并不致命。对人最有伤害的
不是失眠本身，而是对失眠的忧虑。



我是如何克服忧虑的

■今天正是你所担忧的明天。问问自己：我怎么知我所担忧的事情真的会发生？

