

人性的优点

作者：(美)卡耐基

序言 我为何并如何写作此书

戴尔·卡耐基

1909年，我可以说是纽约最不快乐的人之一了。我当时靠销售卡车为生，可是我对卡车方面的知识一点都不了解。这还不太要紧，最糟的是我一点都不想了解。我看不起自己的工作，我讨厌自己住在西56街那廉价且满是蟑螂的房间。我至今还记得墙上挂着几条领带，有一天早上，我伸手去拉一条领带时，惊起了四处逃窜的蟑螂。我也受不了在那种肮脏便宜，也满是蟑螂的小餐厅里毫无味口地吃点东西。

我每天带着头痛回到空洞的房里，这种头痛完全是因为失望、烦恼、不平引起的。我最感到不平的是，大学时代的美梦竟成为了今天的噩梦。这就是人生？这就是我日夜企盼的冒险生涯？如此下去，人生的意义何在？一份我自己都瞧为起的工作、每天与蟑螂为伍、吃廉价食物、对未来不抱希望？我向往自己在闲暇之余能看看书，希望从事大学时代就梦想的写作工作。

其实我知道，我要是放弃这份令自己深恶痛绝的工作，对我也并没有什么太大损失。当时我并不想赚很多钱，只想好好享受人生。简单地说，我已经到了年轻人开始创业时必须作出决定的那一刻。于是我作出了决定——一个彻底改变我一生的决定。它使我后来的人生超出想象地充满快乐，并富有价值。

我决定放弃这份工作，我在密苏里瓦伦堡州立师范学院受了四年教育，我想我可以到夜校去教成人班。白天的时间我可以看书、准备演讲、写些小说和短篇故事。我决定“为生活而写作，为写作而生活”。

那么我在夜校应该教这些成人什么呢？回顾自己在大学所受的训练，我发现对我的工作和生活最有实用价值的，是在公众演讲方面的训练，它比所有其他学科更有价值。为什么这么讲？因为那些经验消除了我的羞怯，帮助我建立了自信，增强了我与人交往的勇气。它也清楚表明，一个富有领导力的人，一定是能够向公众传递思想的人。于是我向哥伦比亚大学以及纽约大学提出申请，让学校请我在夜校为公众讲授演说课，可是这两所大学都没有理会我的这种申请。

当时我很失望。不过现在想起来，我多么感谢他们当初没有录用我，因为我后来到了基督青年会的夜校授课，那里真是一个需要立竿见影的地方，这对我真是一种挑战，这些学员可不是为了大学学分或社会地位来上课的，他们也不是为了捞个一纸文凭，而是为了一个目的——希望能解决自己现实的问题。他们希望自己能在开会时站起来说几句，不致因恐惧而晕倒；那些推销员希望自己能有勇气拜访一些难缠的客户；他们希望提高自己的工作业绩，为家里多赚点钱。当时，那些人的学费是以分期付款的方式支付的，也就是说，一旦他们觉得没有什么效果，就会不再付学费。我当时也不是领取固定薪水，而是分利提成。为了糊口，我不得不脚踏实地工作。

我当时觉得情况很不妙，现在才看出那真是一种宝贵的训练。我必须激励学员，必须帮他们解决所遇到的问题，必须让他们在每一讲中感到明显的收获，这样他们才会继续上课。

那真是一份有意思的工作，我热爱它！看到这些社会人士如此之快地建立了自信，有些还获得了晋升、加薪，这实在令我颇感意外。成人班的讲授如此成功，远远超出了我最乐观的估计。本来最初青年会不愿给我支付每晚5美元的薪水，可三个季度之后，他们主动提出每晚支付我30美元。刚开始，我只教公众演说，有了几年的经验之后，我发现，这些人也需要赢得友谊与影响他人的能力。于是我准备教他们这些东西，可当时找不到一本有关人际关系的著作，我决定自己动手。不过它不是以通常方式写成的，而是由这些学员的经验逐渐演化而成的，这本书就是《人性的弱点》。

由于这本书完全是为成人班写的，加上我仅写过四本名不见经传的书，因此，我从来不敢梦想这本书会有好的销售效果，可事实却令我喜出望外了！

几年的授课经验使我认识到，忧虑是这些人面临的另一个普通而重大的问题。大部分学员是上班族，他们有各行各业的主管、推销员、工程师、会计，而他们大多数人都有问题。其中也有女性——职业妇女和家庭主妇，她们也有自己的问题！显然我又需要为他们写一本如何克服忧虑的书了！这一次，我试着去找一些参考资料。我来到纽约50街及42街的公共图书馆，令人好笑的是，图书馆中带有“忧虑”两个字的书名总共只有22个。而含有“虫类”二字的书名都有189种，几乎是前者的9倍。这应该令人感到奇怪吧？既然忧虑是人类所面临的最大之敌，那我们的每一所中学、大学都应该有一门讲授“克服忧虑”的课程才好！难怪《如何正确地烦恼》一书的作者希伯瑞说：“我们缺乏应付压力的准备，就像要一只书虫去跳芭蕾舞一样。”

在我们的医院里，有一半以上的病人都是因为紧张和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。我也到其他地方搜索所有我能找到的有关忧虑的书，可真没发现一本能够适用于成人班的学员，于是我决定再动手写一本了。

其实，7年前我就开始准备写这本书了。那时我阅读一些古今中外哲学家对忧虑的看法，我也看过上百种传记，从中国古人孔子到邱吉尔，我还访问过许多杰出人士，如克拉克将军、亨利·福特、罗斯福总统夫人、布雷德将军、拳王杰克·戴普西以及陶乐西·狄克丝等。不过这都只是一个开始。

我还做过一个比采访、阅读更重要的事情——我在一个专门研究如何克服忧虑的实验室里工作了5年——也就是我的成人训练班所组成的实验室。就我所知，这是世界上第一所也是唯一一所研究忧虑的实验室。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，很多学员报告的都是一些过去能够用之有效的方法。

可以说，我是世界上听过“克服忧虑”的演讲最多的人。除此之外，我还看过成百上千的“克服忧虑”的经验。有些是他人寄给我的，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。而是一本记录成百上千位成年人克服忧虑的报告。这绝对是一本更为实际的书！

法国学者华莱士说过：“科学，是对成功做法的一种汇总。”本书就是收集那些经得起时间考验、并成功克服忧虑的事例。不过，我得先警告你，书中并没有什么新点子，你倒是会发现一些不大常用的方法。事实上，你我现在缺少的不是什么新观念，我们所认知的已足够引导我们享受快乐的人生。我们都熟知很多做人的道理，我们的问题并非出自于“无知”，而是“无为”。本书的目的是重新阐明、发挥一些古老的基本真理，督促你采取行动，实际演练它们。

当然，你看这本书并不是去了解这本书是如何诞生的。你要的是行动。好！让我们现在就开始行动吧！

如何更好地利用本书

1. 如果你希望从本书中获益，就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。一旦你具备此项条件，不需要其他建议，你就能从本书获得最大的受益。

这个神奇的条件是什么？那就是迫切学习的意愿，克服忧虑、享受人生的强烈决心。

如何培养自己的这种条件呢？你只有时时提醒自己，这些原则是何等重要。想像自己将享受更加丰富、快乐的人生，反复不断地告诉自己：“如果我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与快乐，我的收入也可能大大增加。”

2. 先快速浏览每一章，首先获得一个概念。这样可能促使你想快点看下去，如果你是为了消遣，那就不要浏览此书，因为这不是一本供你消遣之书。如果你真想停止忧虑、享受生活，就应该回过头去，再仔细阅读每一章。这样做不但能真正节省时间，而且更加行之有效。

3. 阅读中不时地暂停片刻，想一想你所阅读的内容。问问自己什么时候、怎样能够运用一下书中的每一项建议。这种方法比一气读完要有帮助得多。

4. 阅读时手中备一只笔，看到你能用得上的建议，就用笔划下来。如果是很好的建议，那就每句话都划下来，并在旁边作上记号。在书上作记号划线可以增加阅读的乐趣，以后也容易回顾。

5. 我认识一位在保险公司工作了15年的女经理。她每个月都把公司的保险合约看一遍。对！没错！她月复一月，年复一年地看同样的合约。为什么？因为经验使她相信，这是唯一帮她清楚记下所有条文的方法。

我有一阵子花了大约2年的时间写一本有关公众演说的书，可是我发现自己必须经常重复读它，才能记住我自己在书中写些什么。人，真的是很健忘！

如果你真想从本书中获益，随便看一遍是不够的。仔细阅读本书后，你每个月都应该再花几小时回顾一下。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练改进的技能。经常反复回顾与运用，你就会养成一种熟练自如的习惯，务必记住，这是唯一的方法！

6. 萧伯纳说过：“如果你只是单向传授，他永远都学不会。”这句话一点没错。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到的原则，就必须采取行动。一有机会就练习运用。不这样去做，你过不了多久就会忘得一干二净。只有活用的知识才能常驻心头。

你也许会发现，有时运用这些建议是很困难的。是的，即使这本书是我写的，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，要提醒自己，你不只是在收集一些规则，而是在努力养成一种新的习惯，甚至开创一种新的生活。这需要时间、毅力，并在日常生活中不断运用！

你最好在自己的办公桌、床头备上一本，常常翻阅，把这本书看成是一本克服忧虑的必备手册。如果应用时遇到某种困难，不要气馁，不要冲动，这通常都不是正确的方式。还是翻回到这几页，再看你作记号的段落，试着采用新的方法，看看它们能带来什么奇迹！

7. 让家人帮助监督你，每次遇到你违背本书的原则时，你就得向他们缴纳罚金！注意，也许他们会让你破产，除非你认真履行书中的法则。

8. 请看看华尔街著名的银行家郝威尔以及富兰克林是如何改正错误的，你何不运用他们的方法检查一下你应用这些原则的状况？这样做至少有两个好处：

第一，你会发现自己开始了一种珍贵而有趣的学习过程。

第二，你会发现自己克服忧虑、享受人生的能力增强了。

9. 常写日记。将你成功运用本书原则的过程记录下来。尽量具体，记下人名、日期及结果。一本这样的记录会激励你更加努力，多年后，当你无意中回顾时，你一定会觉得非常有意思，而且非常珍贵！

好，现在就开始进入正题吧！愿你度过一个快乐无忧的人生！

你忠实的朋友

戴尔·卡耐基

不论担子有多重，每个人都能

支持到夜晚的来临，不论工作多么辛

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，这就是

生命的真谛。

第一篇 克服忧虑的基本准则

精力的浪费、精神的苦闷，都会紧随一个为未来而担忧的人。我们要精心地为明天而考虑、计划和准备，而不是为明天而担忧。

Chapter 1 生活在“今天的密封舱里”

人性中最可怜的一件事就是，我们所有的人都喜欢拖延着不去生活，我们都喜欢梦想天边的一座奇妙的玫瑰园，而不去欣赏今天就开放在我们窗口的玫瑰。

1871年春天，一位年轻人手拿一本书，他看到了一句话，正是这句话对他的前途产生了莫大的影响。他是蒙特利尔综合医院的一位医科学生，他的生活中总是充满了忧虑：担心怎样通过期末考试，担心该做些什么事情，担心到哪里去，担心怎样才能开业，担心怎样才能生活……

正是这句只有21个英文单词的话，使他成为同代人中最有名的医学家。他创建了世界知名的约翰斯·霍普金斯医学院，成为牛津大学医学院的客座教授——这是英国医学界的最高荣誉——他还被英国国王册封为爵士。在他去世以后，人们用两大卷书——厚达1466页的篇幅——完整地讲述他的一生。

他的名字叫做威廉·奥西尔爵士。1871年春天他所看到的那句由托马斯·卡莱尔所写的话，帮助他度过了无忧无虑的一生，这句话就是：“我们首要去做的事情不是去观望遥远的将来，而是去明明白白地做手边之事。”

42年之后，在一个春暖花开之夜，郁金香开满了校园，威廉·奥西尔爵士正在对耶鲁大学的学生发表演讲。他对那些耶鲁大学的学生们说，像他这样一位曾经在四所大学当过教授，写过一本很受欢迎的书的人，似乎应该有一个“特殊的头脑”，但其实不然。他说，他的一些好朋友都知道，他的大脑其实“最普通不过了”。

那么他成功的秘诀到底是什么呢？他认为，这完全是因为他生活在一个“只有今天的密封舱”里。他这句话是什么意思？让我们先看看下面这则故事吧！

在奥西尔爵士到耶鲁演讲的几个月以前，他乘坐一艘巨轮横渡大西洋，他看见船长站在舵室里，掀下一个按钮，轮船立即发出一阵机械运转的声音，船舱的几个部分立刻彼此隔绝开来——分成了几个完全封闭防水的隔水舱。在对耶鲁大学的学生演讲时，奥西尔说：

“你们每个人的身体组织都要比那艘海轮精美得多，你们要走的航程也遥远得多，我要劝诫各位的是，你们也要学会怎样控制一切，生活在一个‘只有今天的密封舱’里，这才是确保航行安全的最好方法。只要你到舵室去，就会发现那些大的隔离舱都可以使用，按下按钮，注意倾听你生活的每一个层面，用铁门把过去隔断——隔断已经逝去的昨天；按下另一个按钮，用铁门把未来也隔断——隔断那些尚未来临的明天。这样你就保险了——你有的只是今天——切断过去，将已逝的过去埋葬；切断那些把傻子引上死亡之路的昨天……明日的重担，加上昨日的重担，就会成为今日的最大障碍，要把未来像过去一样紧紧地关在门外……未来也取决于今天……没有明天这个东西，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……那么把船前船后的大隔舱都关断吧，准备养成一个好习惯，生活在‘只有今天的密封舱’里。”

这么说来，我们是不是不要憧憬明天，不应该为明天而努力呢？不！绝不是这样！在那次演讲中，奥西尔继续说，为明日做好准备的最好方法就是集中你所有的智慧、所有的热诚，把今天的工作做得尽善尽美，这就是你迎接未来的唯一办法。

奥西尔爵士还告诫耶鲁大学的学生以基督徒的祷告开始每日的生活：“请主赐予我们今天，以作为今日的面包吧！”

请记住，祷告者只是在祈求今天的面包。他们并未抱怨昨天吃过的过期的面包，他们并未说：“主啊！近期玉米产区严重干旱，明年也许还会面临旱灾，我们明年之秋该吃什么呀？如果我失去工作，仁慈的

主啊！我那时从何处找到面包？”

奥西尔教我们只为今天的面包而祷告。也只有今天的面包才是你能吃到的。

一定要为明天着想，不错，要精心地考虑、计划和准备，而不是为明天而担忧。

在第二次世界大战时期，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，供应给最好的士兵。”指挥美国海军的海军上将欧内斯特·金说：“然后尽可能向他们作出最明智的命令，我所能做的就是这些。”

“若是一条船沉了”，金继续说道，“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，何况我如果总是为这些事情烦心的话，我也不能支持很久。”不论是在战时还是在和平时代，一个好想法和坏想法的分别是：好的想法考虑到原因和结果，从而产生一个很合乎逻辑、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。

我最近很荣幸能访问阿瑟·苏兹伯格，他是世界上最有名的《纽约时报》的发行人。苏兹伯格先生告诉我，当第二次世界大战的战火烧过欧洲的时候，他感到非常吃惊，对未来非常担忧，以致几乎无法入睡。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，可他还是画着，好让自己不再担心。苏兹伯格先生告诉我，最后，他用教堂里的一首赞美诗中的一句话作为他的座右铭，终于消除了他的忧虑，得到了内心的平安。这一句话是：“仅只一步足矣。”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，

只要前行一步就好了。

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·本杰米诺，住在马里兰州巴尔的摩城——他曾经忧虑得几乎完全丧失了斗志。他写道：1945年4月，我忧愁得患了一种病，医生称之为结肠痉挛症，这种病使人极为痛苦，如果战争那时还不结束，我想我整个人都会垮了。

我当时整个人筋疲力尽。我在第94步兵师，担任士官，负责建立和保持一份在战争中死伤和失踪者的记录，还要帮忙发掘那些在战争激烈的时候被打死的、被草掩埋在坟墓里的士兵。我要收集那些人的遗物，要准确地把那些东西送回到他们的家人或近亲手里。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去，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个月的孩子。我既担心又疲劳，整个人瘦了34磅，而且担忧得几乎发疯。我眼看着秘书的两只手只剩下皮包骨。我一想到自己瘦弱不堪地回家就害怕，我整个人都崩溃了，哭得像个孩子，浑身发抖……有一段时间，也就是德军最后开始大反攻不久，我常常哭泣，我几乎放弃还能成为一个正常人的希望了。

最后我住进了医院。一位军医给了我一些忠告，就是这些忠告改变了我的整个生活。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像成一个沙漏，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的那条细缝。除了弄坏沙漏，你跟我都没有办法让很多沙粒同时通过那条窄缝。你、我和每一个人，都像这个沙漏。每天早上开始的时候，有一大堆的工作等着去做，让我们觉得自己一定得在当天完成。可如果我们不是一次做一件，让它们慢慢地平均通过这一天，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”。就是这个忠告在战时挽救了我的身心，对我保持目前生意场上的位置，我现在是在巴尔的摩商业信用公司的一名股市操作职员。我发现，生意场上也会遇到战场上的同样问题，一次要做好几件事情——但我们没有多少时间可以利用。我们的材料不够了，我们的新表格要处理，还要安

排新的资料，地址的变动，分公司的增开和关闭等等。我不会再紧张不安，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，做起事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。”

现实生活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留给神经或者精神有问题的人。他们都是被累积起来的昨天和令人担心的明天联合起来的重担所压垮的。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·奥西尔爵士的那句话：“生活在一个只有今天的密封舱里。”他们也能走在街上，过着快乐而有益的生活了。

你和我，在现在这一刹那，都站在两个永恒的交汇点——已经永远永远地过去，以及延伸到无穷无尽的未来——我们都不可能活在这两个永恒之中，甚至连一秒钟也不行。若想那样做的话，我们就会毁了自己的身体和精神。所以，我们应该以能活在所能活的现在这一时刻而感到满足吧，从现在一直到我们上床。罗伯特·L·史蒂文森写道：

不论担子有多重，每个人都能支持到夜晚的来临，不论工作多么辛苦，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，这就是生命的真谛。

不错，生命对我们所要求的也就是这些。可是住在密歇根州沙吉那城的谢尔德太太在学会“只要生活到上床为止”这一点之前，却感到极度颓丧，甚至几乎想要自杀。她向我诉说了她的过去。

1937年，我丈夫死了，我觉得非常颓丧——当时几乎一文不名。我写信给我以前的老板利奥·罗奇先生，请他让我回去从事我以前的工作。我从前靠推销世界百科全书给学校生活。两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，再开始出去卖书。

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业绩来，虽然分期付款买车的数目不大，而对我来讲，也很难付清。

1938年春天，我在密苏里州的维赛里市推销，那里的学校都很穷，路也不好走，我一个人又孤独、又沮丧，所以有一次我甚至想要自杀。我觉得成功是遥遥无期了，活着也没有什么希望。每天早上我都害怕起床面对生活。我什么都怕：怕我付不出分期付款的车钱，怕我付不起房租，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，我担心我的妹妹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。

有一天，我读到了一篇文章，使我从消沉中振作起来，让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。我发现一个人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和需求的恐惧。我现在很快活，也算很成功，并对生命抱着无限的热诚和真爱。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——“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，

因为他把今天称之为自己的一天；

他在今天能感到安全，能够说：

“不管明天怎么糟，我已经过了今天。”

这几句话听起来很现代，不是吗？却是由基督诞生前的古罗马诗人霍勒斯所写。

我知道人性中最可怜的一件事就是，我们所有的人都喜欢拖延着不去生活，我们都喜欢梦想天边的一座奇妙的玫瑰园，而不去欣赏今天就开放在我们窗口的玫瑰。我们为什么会变成这种傻子——一种可怜傻子呢？史蒂芬·李柯克写道：

我们生命的小小历程是多么奇怪啊。小孩子说：“等我是个孩子的时候。”可是又怎么样呢？大孩子说：“等我长大成人之后。”然后等他长大成人了，他又说：“等我结婚之后。”可是结了婚，又能怎么样呢？他们的想法变成了“等到我退休之后”。然后，等到退休之后，他回头看看自己所经历过的一切，似乎有一阵冷风吹过来。不知怎么的，他把所有的都错过了，而一切又一去不再回头。我们总是无法及早学会：生命就在生活里，就在我们度过的每一天和每一个时刻。

底特律市已故的爱德华·艾文斯，在领悟到“生命就在生活里，就在每一天和每一个时刻里”之前，几乎因为忧虑而自杀。爱德华·艾文斯生长在一个贫苦的家庭，起先靠卖报来赚钱，然后在一家杂货店当店员。后来家里有七口人要靠他吃饭，他找到了一个当助理图书管理员的职位，薪水很少，他却不敢辞职。八年之后，他才鼓起勇气开始自己的事业。可事业一开始，他就用借来的55美元获得了成功，一年赚了20000美元。然后，厄运降临了——一个很可怕的厄运：他替一个朋友兑付了一张面额很大的支票，而那位朋友后来破产了。在这件灾祸之后又很快出现了另一场大祸，那家存着他全部财产的大银行垮了，他不但损失了所有的钱，还负债16000美元。他的精神受不住这样的打击，他给我讲述了当时的故事。

我吃不下，睡不着，并开始生起一种奇怪的病。没有别的原因，只是因为担忧。有一天，我走在路上的时候，昏倒在路边，以后就再也不能走路了。他们让我躺在床上，我的全身都烂了，伤口往里面溃烂之后，连躺在床上都受不了。我的身体越来越弱，最后医生告诉我，我只有两个星期可活了。我大吃一惊，写好遗嘱，然后躺在床上等死。挣扎或是担忧都没有用了，我放弃了，也放松下来，闭目休息。连续好几个礼拜，我几乎没有办法连续睡两个小时以上。可是这时候，因为一切的困难就快要结束，我反而睡得像个孩子似的安稳。那些令人疲倦的忧虑渐渐消失了，我的胃口恢复了，体重也开始增加。

几个礼拜之后，我就能撑着拐杖走路了。六个礼拜以后，我又能回去工作了。我以前一年曾赚过20000美元，可现在能找到一个每周30美元的工作，就已经很高兴了。我的工作推销用船运送汽车时，放在轮子后面的挡板。这时我已学会不再忧虑——不再为过去发生的事情后悔——也不再害怕将来。我把所有的时间、精力和热诚都放在推销挡板上。

爱德华·艾文斯的事业进展非常之快，不到几年，他已是艾文斯工业公司的董事长了。多年来，这个公司一直是纽约股票交易所的一家上市公司。如果你乘飞机到格陵兰去，很可能降落在艾文斯机场——这是为了纪念他而命名的。可是，如果他没有学会“生活在只有今天的密封舱里”的话，爱德华·艾文斯绝不可能获得这样的胜利。

在耶稣基督诞生500年前，古希腊哲学家赫拉克利特斯教诲他的学生。“除了变化规律以外，其他一切都在变化。”他说：“人不能两次跳入同一河流。”河流每一秒钟都在变化，跳入其中的人也是如此。人生是永不停止的变化，唯一确定的只有今天。古罗马人说，“享受今天”或“抓住今天”。是的，要抓住今日，最大限度地过好今天。

这也就是拉维尔·托马斯的处世哲学。我最近在他的农场里度过了一次周末。我注意到他把《圣经·诗篇》第一百一十八篇的句子，装上网框，挂在墙上，让他可以时常看见。

这是耶和華所訂的日子，我们要在其中高兴欢喜。约翰·拉斯金在他的桌上放了一块石头，石头上只刻了两个字：“今天”。我的书桌上没有放石头，不过我的镜子上倒贴着一首诗。我每天早上刮胡子的时候都能够看见——这也是威廉·奥西尔爵士常常放在他桌子上的那首诗——这首诗的作者是一个很有名的印度戏剧家卡里达莎。

向黎明致敬

看着这天！

因为它就是生命，生命中的生命。

在它短短的时间里，

储存着你所有的变化与现实：

生长的福，

行动的荣耀，

成就的辉煌。

因为昨天不过是一场梦，

而明天只是一个幻影，

但是活在很好的今天，

却能使每一个昨天都是一个快乐的梦，

每一个明天都是希望的幻影。

所以，好好把握这一天吧，

这就是你对黎明的敬礼。

所以，你对忧虑所应知道的第一件事是，如果你不希望忧虑侵入你的生活，就要像威廉·奥西尔爵士那样去做——用铁门把过去和未来隔断，生活在只有今天的密封舱里。

现在请你问问自己下面这几个问题，然后写下答案来：

1. 我是否没有生活在现实之中，总是担心未来？或是追求“一座遥远奇妙的玫瑰园”？
2. 我是否常为过去发生的事后悔，因为那些已经过去、已经做过的事而使现在更难受？
3. 我清早起来的时候，是否决定要“抓住这一天”——尽量利用这24小时？
4. 如果“活在只有今天的密封舱里”，是否能使我从生命中得到更多？
5. 我什么时候该开始这么做？下星期……明天……还是今天？

Chapter 2 消除忧虑的灵丹妙药

忧虑的最大坏处就是摧毁人们集中精神的能力。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。

你是否想得到一种快速而有效的消除忧虑的灵丹妙法——那种在你不必再往下看之前，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办法吧。卡瑞尔是一个很聪明的工程师，他开创了空气调节器制造业，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办法，是我和卡瑞尔先生在纽约的工程师俱乐部吃午饭时亲自从他那里学到的。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。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办法，结果非常有效。我这个抵抗忧虑的办法已经使用30多年了。这个办法非常简单，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20000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20000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。

我努力找出一些办法，让我减少我们目前面临的20000美元损失。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。我们照这个办法去做，公司不但不会损失20000美元，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人们集中精神的能力。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，并且在精神上先接受它之后，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地位。

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，我的生活里几乎不再有烦恼了。

为什么威利斯·卡瑞尔的奇妙公式有这么大的价值，并且如此实用呢？从心理学上来讲，它能够把我们在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平面上，而我们也都知道自己的确站在地平面上。如果脚下没有坚实的土地，又怎么能希望把事情想通呢？

应用心理学之父威廉·詹姆斯教授已经去世几十年了，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：要愿意承担这种情况，……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。

林语堂先生在他的《生活的艺术》里也谈到了同样的想法：

心理的平静……能接受最坏的情况，在心理上就能让你发挥出新的能力。

这一说法一点也不错。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，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，我就能思想了。”

欢迎访问：电子书学习和下载网站 (<https://www.shgis.cn>)

文档名称：《人性的优点》(美)卡耐基 著.epub

请登录 <https://shgis.cn/post/1235.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

