

目錄

序 此書的寫作經過與緣起 / 005

1. 憂慮的真相

- 生活在獨立的隔艙裏 / 013
- 消除憂慮的萬靈公式 / 026
- 憂慮會危及生命 / 035

2. 分析憂慮的方法

- 如何分析憂慮並從中解脫出來 / 051
- 如何消除工作煩惱 / 059

3. 如何消除慣性憂慮

- 把憂慮從你的思緒中驅逐出去 / 067
- 不要因為瑣事而煩惱 / 078
- 戰勝憂慮的法則 / 086
- 直面難以避免的事實 / 094
- 讓憂慮就此止步 / 108
- 不要試着鋸那些已被鋸碎的木屑 / 117

4. 平安快樂的七種方式

- 憧憬美好生活 / 127
- 不要對你的敵人心存報復之心 / 140
- 施恩，但不要指望回報 / 150
- 細數幸福的事情 / 157
- 保持自我本色 / 166
- 將不利因素轉化為有利因素 / 175
- 忘卻自己，關注他人 / 185

5. 祈禱

- 尋找快樂的宗教 / 203
- 聖歌 / 210
- 宗教的力量 / 214
- 祈禱 / 219

6. 如何面對批評帶來的煩惱

- 批評他人是一種自我滿足 / 229
- 不讓批評之箭射中你 / 233
- 反省，再反省 / 238
- 如何消除疲勞 / 244
- 是甚麼使你疲勞 / 250
- 讓疲倦永遠消失 / 256
- 四種良好的工作習慣 / 261
- 如何消除煩悶心理 / 266
- 不再為失眠而憂慮 / 274

序 此書的寫作經過與緣起

35年以前，我是紐約最不快樂的年輕人之一。那時候我靠推銷卡車維生，但我對卡車的運作原理一竅不通。這還不打緊，最大問題是我一點都不想去了解。我鄙視自己的工作，鄙視自己住在西五十六街那間只有廉價家具而且蟑螂為患的房間。至今我還記得我在牆上掛着幾條領帶，有一天早上，我伸手去拿一條領帶時，把蟑螂嚇得四散逃竄。我也厭惡在那種骯髒便宜，大概也滿是蟑螂的餐廳裏吃飯。

每天晚上，我都帶着頭痛回到冷清的房間，這頭痛完全是因為失望、憂慮、苦悶和不甘心而引起的。我之所以不甘心，是因為大學時代的美夢，竟成為了噩夢。難道這就是人生？這就是我先前熱切盼望會生氣勃勃的闖蕩？這就是我所有的人生意義嗎——做我看不起的工作、與蟑螂為伍、吃惡劣的伙食——而對未來又不抱希望？我渴望有閱讀的閒暇，寫一些我在大學時代就想寫的書。

我知道放棄這份我深惡痛絕的工作，我只會有得無失。我在意的並非要賺許多錢，而是想人生過得充實有意義。簡言之，

我已到了破釜沉舟的時刻，也就是大部分年輕人初涉人世所面臨的抉擇時刻。於是我做了個決定，這個決定徹底改變了我的未來，使得我過去 35 年過得非常快樂，而且獲益良多，完全出乎意料。

我的決定是這樣：辭掉我所厭惡的工作，而既然我在密蘇里州華倫堡州立師範學院讀過 4 年書，受過教學訓練，不如就到夜校教成人班維生。這樣的話，白天我就可以看書、備課、寫小說和短篇故事。我要「為寫作而生，為生而寫作」。

我在夜校成人班應教甚麼科目呢？我回顧和衡量自己在師範院所受的訓練，發現對我的工作及生活最有實用價值的，是在公眾演說方面的訓練和經驗，其他我在校時所學過的東西全部加起來，都比不上它來得重要。為甚麼？因為它消除我怯懦和缺乏自信的毛病，賦予我勇氣和信心去與人打交道，並令我清楚明白，佔據領導地位的人，往往是那些敢於站起來說出心中所想的人。

於是我同時向哥倫比亞大學和紐約大學申請教職，希望在夜校教授公眾演說課程，不過，這兩所大學都認為，沒有我的協助它們還是能夠辦得好好的。

當時我很失望，但現在我卻為此感謝上帝，由於被這兩所大學摒諸門外，我就跑到基督教青年會夜校任教，而在青年會夜校，我必須拿出具體成果，並且要很快讓校方看到。那可真是個大挑戰！這些到我班上來的成年人，並不是來拿學分或者獲得社會地位，他們來上課只為一個原因，就是要解決他們的

問題。他們希望開會時能夠站起來說幾句話，而不會因恐懼而暈倒。推銷員希望有勇氣直接去拜訪難纏的顧客，而不必事先在街上來回走幾趟壯膽。他們希望培養泰然自若的態度和自信心，希望事業有所進展，希望為家裏多賺點錢。由於他們是以分期付款方式繳交學費，如果得不到成果，就不會再繳學費，我所領的也不是薪水，而是按淨利潤分成。所以，如果我想掙一口飯吃，就非實事求是不可。

當時我覺得自己是在很不利的情況下授課，現在才明白那是寶貴的訓練。我必須激發學生的學習動機，幫助他們解決問題，令每一堂課都對他們都有所啟發，這樣學生才會繼續來上課。

那真是刺激的工作，我喜歡得不得了。看到這些生意人這麼快就培養出自信心，許多人很快獲得晉升和加薪，我實在驚訝不已。這些課程的成功，遠超我最樂觀的估計。青年會原本連每晚付給我 5 美元薪金都不願意，但不到 3 季，它根據百分比分成，每晚要向我支付 30 美元。剛開始時我只教公眾演說，但幾年下來，我看出這些成年人也需要贏取友誼與影響別人的能力。由於找不到關於人際關係的合適教科書，我決定自己寫一本。寫這本書——應該說，這本書不是以一般方式寫出來，而是從我班上成年學生的經驗發展和演化而成。這本書我取名為《人性的弱點》(*How to Win Friends and Influence People*)。

我寫那本書，原本只是作為我所教的成人班的教材，而

我之前所寫的另外 4 本書，全都無人聽過，因此，這本書竟然大為暢銷，我實在始料不及，我大概是現今世上最喜出望外的作者。

再過了幾年，我發現這些成年人有另一個大問題，那就是憂慮。我的學生大多是商界人士——行政人員、推銷員、工程師、會計師，包括各行各業——而他們大多數都有問題！班上也有女士，有的是職業婦女，有的是家庭主婦，她們免不了也有自己的問題！很明顯，我又需要一本教人如何克服憂慮的教科書，所以我又試着去找一本。我跑到位於第五大道和四十二街交界的紐約公共圖書館去，出乎意料的是，在這間大型圖書館裏，以「憂慮」(WORRY) 為題的書只有 22 本，而以「蠕蟲」(WORMS) 為題的書卻有 189 本。關於蠕蟲的書，數目幾乎是關於憂慮的書的 9 倍！夠不可思議了吧？既然憂慮是人類面臨的重大問題之一，你一定以為每所高中和大學都會開一門叫「如何不再憂慮」的課吧？或許有某所大學開過這麼一門課，但我從來沒聽過？難怪《如何憂慮得法》(*How to Worry Successfully*) 一書作者西伯利 (David Seabury) 會在書中說：「我們邁入成年，對於如何處理將要承受的壓力，卻毫無準備，情況就像書呆子突然被叫去跳芭蕾舞一樣。」

結果呢？醫院有一半以上的病床，都被那些因精神緊張及情緒困擾而住院的人佔據。

我把紐約公共圖書館書架上那 22 本有關憂慮的書都看遍了，還把坊間所能找到關於憂慮的書都買下來，可是沒有一本

適合給我的成人班作教材。於是我又決定自己動手寫一本。

其實我在 7 年前已開始準備寫這本書了。怎麼寫？我閱讀古今中外哲學家對憂慮的看法，也看了好幾百本傳記，古至孔子，近到邱吉爾。我還訪問了各行各業許多傑出人物，例如拳王鄧普西 (Jack Dempsey)、布雷德利 (Omar Bradley) 將軍、克拉克 (Mark Clark) 將軍、亨利·福特 (Henry Ford)、羅斯福總統夫人 (Eleanor Roosevelt)，以及著名專欄作家多蘿西·迪克斯 (Dorothy Dix)。不過，那只是開端而已。

我還做了一些比採訪和閱讀更重要的事情。我一個克服憂慮的實驗室中工作了 5 年——所謂實驗，就是我的成人班。就我所知，這是世界上首個和唯一這樣的實驗室。我們實驗的方法是這樣，我們向學生傳授一套關於如何克服憂慮的原則，叫他們在生活中實踐，然後向全班報告結果。另一些人則報告他們過去曾經運用的技巧。

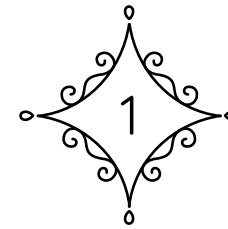
由於有這種經驗，我認為，若論世上哪個人聽過最多以「我如何克服憂慮」為題的演講，古往今來沒有人及得上我。此外，我還讀過好幾百份其他人談「我如何克服憂慮」的演講——這些演講是用信件寄來給我的——這些演講曾在我們於全美國和加拿大 170 多個城市所開的課堂中獲獎。因此，這本書絕非象牙塔的產物，也不是探討或許能克服憂慮的方法的學院派論述。反之，我所寫的是一份節奏緊湊、簡潔明瞭，而且確鑿有據的關於成千上萬成年人如何克服憂慮的報告。有一點是肯定的：這是本講求實用的書，你大可潛心研讀。

我欣然告訴各位，在本書所說的故事之中，你不會找到虛構的「甲先生」或含糊籠統的「張三李四」，沒有人弄得清楚究竟是誰。除了很少幾個例子，本書都道出了真名實姓和地址。書中都是真人真事、有據可查，保證真確可靠。

法國哲學家瓦萊理 (Paul Valéry) 說過：「科學就是眾多成功秘訣的總匯。」這本書就是如此，書中匯集了眾多成功和經得起時間考驗的秘訣，這些秘訣有助我們消除生活中的煩憂。不過，我得先警告你：你在書中不會找到甚麼新事物，倒是會發現一些不常為人所用的方法。事實上，就這方面而言，你我都不要再學甚麼新觀念。對於如何能過美滿的人生，我們所知已經夠多。我們都讀過做人處世的金科玉律和耶穌的登山寶訓，我們的問題並非無知，而是知而不行。本書的目的是把諸多古老而基本的真理重提，加以闡明、簡化、改良和頌揚，藉以鞭策你，促使你採取行動，實際應用這些真理。

你拿起這本書看，當然不是為了知道它怎麼寫成。你是想知道怎樣行動。好吧，我們現在就開始。請你先讀書中頭 63 頁，看完之後，要是你不覺得自己獲得了新力量或新啟示，幫助你不再憂慮，並且享受人生，那就把書扔到垃圾桶好了，因為它對你毫無益處。

戴爾·卡耐基



憂慮的真相

生活在獨立的隔艙裏



昨天已逝，明日未知，珍惜今天，把握當下，才是最重要的。

1871 年的春天，一個年輕人捧起一本書，看到了一句將對他的命運產生重大影響的話。他是蒙特瑞總醫院的醫科學生，正在為怎樣通過期末考試、畢業後該做些甚麼事情、到哪兒去、如何謀生等問題而憂慮不已。

這位年輕的醫科學生在 1871 年看到的一句話，最終使他成為了他所處的時代最了不起的醫學家。他創建了聞名世界的霍普金斯醫學院，成為牛津大學醫學院的欽定講座教授——這是在英國醫學界所能得到的最高榮譽，他甚至被英女王冊封為爵士。他死後，需要厚達 1466 頁的傳記作品，才能記述其輝煌的人生經歷。

他就是威廉·奧薩爵士。

下面，就是他在 1871 年春天所看到的那句話，一句由歷史學家湯瑪士·卡萊里寫的話，使他度過了愉快的一生：做手邊清楚的事情，不要看遠處模糊的風景。

42 年後，在一個鬱金香開滿校園的夜晚，威廉·奧薩爵士

在耶魯大學發表了演說。他對學生們直言相告，像他這樣一個曾經在 4 所大學任教的知名教授、暢銷書作家，大家一定會認為他有「過人的天賦」，但事實並不是這樣。他說，他的朋友都知道，他其實是一個普通的人。

那麼，他取得成功的秘訣何在呢？他說這是因為他能夠生活在一個「獨立的隔艙裏」。這到底是甚麼意思呢？

在去耶魯演講前的幾個月，奧薩爵士乘一艘輪船橫渡大西洋，他發現船長站在駕駛室裏，按下一個按鈕，同時下令全速行駛，接着就聽見一陣機械轟隆作響的聲音，船上的幾個艙門立即關閉，成為了幾個完全獨立的隔艙。

每一個人都要比那艘大海輪更神奇，而且要走更遠的航程。我想忠告大家的是，要學會控制自己人生的航程，以便讓它處於一個「完全獨立的隔艙」裏，這樣才能確保航行的安全。到艙房裏去，你至少應該檢查一下那些艙門是否可以正常使用。按下按鈕，然後仔細聽一聽你生活的每一個時段，關上鐵門，隔斷已經死去的昨天；再按下另一個按鈕，關上鐵門，隔斷未知的明天。這樣你就平安無事了。將過去隔在艙門之外，讓逝去的昨天自動埋葬，讓那些傻子為昨天的事物哭泣吧。昨天的重負加上明天的重負，已經成為今天最大的障礙，它會把最強壯的人壓垮。要像隔斷過去一樣隔斷未來，未來就在今天，因為明天是不存在的。放棄了今天，為假想的未來浪費心血、精神苦悶、內心憂慮，都只是在折磨自己。養成習慣，把艙門都關上，生活在一個「完全獨立的隔艙裏」。

奧薩爵士是不是說我們不應該為明天做準備呢？不。他在講演中強調，**為明天做最好打算的方法，就是對今天的工作投入全部的心智和熱情，這是你贏得未來唯一有效的方法。**

奧薩爵士忠告耶魯學子，要以耶穌的禱詞來開始每天的人生：「我們今天需要的糧食，請今天賜給我們。」

請牢記這句禱詞，它只是在祈求今日之糧，但並沒有抱怨我們昨天吃的陳糧，也沒說：「主啊！近來麥地裏乾旱嚴重，乾旱還會持續下去，明年秋天我們拿甚麼去做麵包呢？或許我會失業，主啊，那時我上哪兒去吃麵包呢？」

是的，這句禱詞只教導我們去祈求「今天的麵包」，因為「今天的麵包」才是我們可以吃到口的唯一食物。

從前，一位身無分文的哲人在窮鄉僻壤間漫遊。一天，他與一群人聚集在一個小山坡上，對眾人說出了一句後人在各種時間與場合都引用得最為頻繁的箴言。這句箴言流傳至今：「不要為明天憂慮，因為明天自有明天的憂慮；一天的難處一天擔當就夠了。」

許多人都不信耶穌的這句箴言——「不要為明天憂慮」。他們聽不進這句完美的忠告，認為耶穌說的太不現實。他們說：「我必須為明天早作打算，我必須給家人投保，我必須為養老存上一筆錢，我必須周密計劃才能取得成功。」

沒錯！我們當然要未雨綢繆。耶穌的這句箴言是三百年前的譯文，它在今天的意思當然與英國詹姆士王朝時的理解大不

相同，現代人對這句箴言的解釋是：別為明天而焦慮不安。

沒錯，無論如何你也需要為明天打算，深思熟慮、做好安排，但不要憂慮不安。

第二次世界大戰期間，盟軍軍事領導人都在為明天制定計劃，但卻沒有時間為明天憂慮。美國海軍上將阿爾斯特·金說：「我把最精良的裝備供應給最優秀的士兵，然後把精心策劃的任務交給他們。我已做了我該做的一切。如果一條船被擊沉了，我無能為力。如果船正在往下沉，我沒有辦法阻止它，我得把時間用在處理明天急切的問題上，這比為昨天的事情煩惱不已有效多了。否則，我會因為憂慮而早逝。」

無論是在戰爭年代還是和平時期，心態好壞的差別在於以積極的心態去考慮前因後果，從而讓人能夠做出合乎邏輯的正確決策；而消極的心態會因找不到前因與後果而陷入混亂，從而導致精神緊張和崩潰。

我曾榮幸地採訪了亞瑟·索爾伯格，他是世界上最有影響力的報紙——《紐約時報》的發行人。索爾伯格先生告訴我，在二戰期間，當戰火蔓延到整個歐洲時，他非常恐懼，這使他根本無法入眠。他經常在半夜醒來，準備好畫布和顏料，對着鏡子畫自畫像。雖然他從沒有接觸過繪畫，但是他還是信筆塗鴉，借此讓自己憂慮的心情平靜下來。索爾伯格先生告訴我，他的憂慮最終被一段讚美詩打消。從此，他把此詩作為自己的座右銘。原詩如下：

只注視眼前的燈光。

引導我的、仁愛的燈光，

讓你常伴在我的身旁。

我無須仰望遠方模糊的風景，

只需看清距我一步之遙的燈光。

1945年4月，泰德·班哲明諾因憂慮過度而患上了結腸痙攣，這種病讓人非常痛苦，如果戰爭不及時結束，他完全有可能垮掉。班哲明諾回憶道：

那時我疲勞到了極點。當時我在第94步兵師，從事戰爭中死傷者和失蹤者的登記工作，包括記錄在激戰中因陣亡而被匆忙掩埋的士兵。我負責收集這些官兵的遺物，然後要準確地把這些遺物送到他們的家人或親友手中。然而，我總在擔心我的工作是否出現了失誤，我不知道自己還能撐多久，擔心自己還能不能活着回去把我從未謀面的兒子抱在懷裏，他已經出生16個月了。我心力交瘁，整整瘦了15公斤，只剩下皮包骨了。

想到自己可能客死異鄉，我害怕到了極點，渾身發抖地哭得像個孩子。在德軍進行最後一次大反攻的那段時間，每當我獨自一人時，我常常淚流滿面，我對自己能否成為一個正常人已經不抱希望了。

最終我被送進了醫院，是一名軍醫的忠告徹底改變了我的一生。他為我做全身檢查之後，認為我的病因是神經過度緊張。他對我說：「泰德，我希望你將人生看成一個沙漏。你

看，沙漏裏裝有數不清的沙子，但它們只能一粒一粒地從中間那條細縫間慢慢流過。我們都想不出辦法在不弄破沙漏的情況下，讓兩粒以上的沙子同時通過那條窄縫。生活中的每一個人都像這個沙漏。每天從清晨開始，就會有成百上千件工作等着我們去做，並且要在這一天內完成。但如果我們不是一件一件地去做，讓它們如沙粒通過沙漏窄縫一樣依次通過，就會傷害到自己的身心。」

我將軍醫這段話銘記在心，此後我一直實踐着這種人生哲學：一次只通過一粒沙子，一次只能做好一件事情。戰爭期間的特殊經歷拯救了我，指導着我現在在印刷公司公關廣告部中的工作，從中我受益匪淺。我發現在業務上也像在戰場上一樣，有很多事情等着你去辦，你卻沒有充足的時間，例如原材料不夠，新的報表需要處理，還有安排訂貨、變更地址、分公司開業或關閉等工作要處理。我不會再憂慮不已，「一次只通過一粒沙子，一次只能做好一件事情。」我不由自主地重複着軍醫告訴我的這句話，更因而提高了工作效率，再也沒有經歷過像戰場上那種前所未有的憂慮情緒。在生活中，我已推開了一扇令內心平靜的大門。

目前，令當代人最為尷尬的事情是：在我們的醫院，有半數以上的床位是留給那些精神上出現問題的人，他們都是被昨天的重負加上明天的重負壓垮的病人。在這些病人中，絕大多數並不需要住院，只要他們能夠信奉耶穌的箴言——「不要為明天憂慮」，或者遵循威廉·奧薩爵士的話——「生活在一個完

全獨立的隔艙裏」，就可以過上輕鬆而快樂的生活。

我們現在正站在兩個永恆的交叉點上——已經永遠消失的漫無邊際的過去，以及無限延伸到永無休止的未來。我們無法在這兩個永恆中存在，連一分鐘都不可能。否則，我們的身心就會遭到昨天與未來雙重負擔的摧殘。因此，我們要珍惜活着的此刻，做好今天的事情，從現在開始到夜晚來臨。「無論承受多大的壓力，誰都能堅持到夜晚來臨。」羅勃特·史蒂文森寫道：「無論工作有多累，每個人都能夠盡力完成。如果從日出到日落，大家都能夠開心、快樂、真誠、無憂地活着，這就是生活的真諦。」

這正是人生的真諦之一。密西根州的希爾太太在沒有懂得這個道理之前，曾陷入絕望的泥潭，甚至想過自殺。希爾太太向我講述了她的過去：

1937年，我的丈夫去世了，當時我幾乎身無分文，情緒非常低落。我只好給以前的經理萊奧·羅奇先生寫信，他答應讓我回去做我以前的工作。兩年前我把汽車賣了，現在好不容易湊了些錢，用分期付款的方式購買了一輛舊車，又開始幹起了給學校推銷《世界百科全書》的工作。

本以為回到工作崗位能夠幫助我擺脫憂慮。但要一個人獨自駕車、吃飯，這讓我感到艱難無比，工作上幹不出甚麼成績不在話下，就連小額分期付款買車的錢也難以支付。

1938年春天，我到密蘇里州的維沙里市去做推銷。那裏

的學校缺少經費，道路又年久失修，一種難以抗拒的孤獨感籠罩着我。想到成功是不可能的，活着也看不到希望，這讓我失去了生活的勇氣，甚至想到了自殺。每天清晨，我都擔心起床後所要面對的生活，一切都讓我感到憂慮：我擔心自己付不起車錢，擔心自己付不起房租，擔心自己沒錢吃飯，擔心自己生病了沒有錢看醫生。總之，我甚麼都擔心。至於唯一支持我不自殺的理由是怕姐姐會因失去我而痛苦萬分，更何況她支付不起我的喪葬費。

突然有一天，我讀到一篇把我從無望之中解脫出來的文章，它給了我繼續生活下去的勇氣。我永遠也無法忘記那句令我心生感激和振作的話：「對一個明白生活的人來說，每一天都是嶄新的。」我將這句話打印下來，貼在車的前面，開車時也能看到它。我發現每次只活一天並不是難事，我學會了遺忘過去，也不想明天的事情，每天清晨我都會對自己說：「今天又是一個嶄新的人生。」

我徹底克服了對孤獨的恐懼和對貧窮的憂慮。今天，我生活得很愉快，在事業也取得了成功，對人生充滿愛心和熱忱。無論在生活中發生怎樣的變化，我都不會再憂慮了。我明白每一個人都不必為未來擔憂，只要好好地面對近在眼前的今天，一切都會海闊天空。因為，「對一個明白生活的人來說，每一天都是嶄新的」。

猜猜是誰寫了下面這首詩？

那些能夠善待今天的人，
是懂得歡樂的人，知道如何享受生活。
他們會把今天經營好，會對人們說：
「無論將來發生怎樣的災禍，
我都會把它過好。」

這首詩看上去是不是很現代？其實，它誕生於公元前，作者是古羅馬詩人賀拉斯。

人類最悲哀的天性就是忽視今天，去期待模糊不清的未來。我們期待遠在天邊的玫瑰花園，而無暇觀賞今天在窗前怒放的薔薇。我們為何非要做如此可悲的傻瓜呢？

史蒂芬·李高克寫道：「我們的人生是多麼難以置信啊！童年時說：『等我長成少年以後……』結果如何呢？少年時說：『等我成人以後……』終於成人後，又說：『等我結婚吧……』結婚了，情況又怎樣呢？又想『退休以後……』終於退休了，回首走過的歲月，不禁有了一陣寒意。大好年華已經虛度，一切無法挽回。人生，就是要生活在每一天、每一小時裏，生活在正在發生的每時每刻裏，你要用心對待它。可是往往等我們意識到時，已經晚了。」

底特律城已故的愛德華·依文斯在學會這個道理之前，差點因為憂慮而丟掉了性命。愛德華·依文斯出生在一個貧窮的家庭，很小的時候就當了報童，長大後在雜貨店謀了份差事。為了讓全家七口人生活下去，他找到一份在圖書館當管理員的