

<<如何停止忧虑，开创人生>>

图书基本信息

书名：<<如何停止忧虑，开创人生>>

13位ISBN编号：9787508613642

10位ISBN编号：7508613643

出版时间：2008-12

出版时间：中信

作者：(美)戴尔·卡内基|译者:陈真

页数：339

译者：陈真

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<如何停止忧虑，开创人生>>

### 前言

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，有一次参观卡内基的私人图书室。

在书架上，我看到一本中文的《卡内基沟通与人际关系——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，觉得好兴奋，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、西班牙文版的《卡内基沟通与人际关系——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。

## <<如何停止忧虑，开创人生>>

### 内容概要

这本书告诉你停止忧虑的最佳良方，让你快乐起来。

我们的人生中似乎充满忧虑，甚至忧虑已经变成一种摆脱不掉的习惯。

忧虑会消耗精力、损害健康、扭曲思考，更能挫伤壮志，真的有办法克服忧虑吗？

戴尔·卡内基在本书中证明忧虑是绝对可以克服的。

他经过几十年的观察、搜集、整理，分析了各行各业几百万人行之有效的方法，从最经典的真实案例中，提炼出来一些最基本和关键的法则，这些法则不是什么艰深的理论，每一条都简单有效，经常实践这些方法，忧虑真的会离你远去。

这本书被译为三十多种文字，全球销量已经超过了2000万册。

当你翻开本书时，你的人生很可能就已经开始有所改变了。

## <<如何停止忧虑，开创人生>>

### 作者简介

戴尔·卡内基（Dale Carnegie，1888 - 1955），美国密苏里州人，著名演讲家、畅销书作家。1912年他在纽约教导成人如何与人沟通，创办了卡内基训练。目前卡内基训练已成为世界性的机构，分支机构遍布78个国家。卡内基训练独特的培训课程已经帮助逾800万人走向成功。他的畅销书《卡内基沟通与人际关系》《如何停止忧虑，开创人生》《成功有效的团体沟通》等，在全世界以38种文字出版，销售量已超过5000万本。

## <<如何停止忧虑，开创人生>>

### 书籍目录

序前言利用本书的九项建议第一部 克服忧虑的准则 第一章 活在今天的方格中 第二章 克服忧虑的魔术方程式 第三章 忧虑会危害你的健康第二部分 分析忧虑的基本技巧 第四章 如何分析并解决烦恼问题 第五章 如何减轻一半工作烦恼第三部分 如何消除忧虑的习惯 第六章 保持忙碌 第八章 排除忧虑的定律 第九章 接受不可避免的事实 第十章 为忧虑设立“止损点” 第十一章 不要忧虑过去的事第四部 平安快乐的心情 第十二章 心中满怀平安、勇敢、健康与希望 第十三章 永远不要对敌人心存报复 第十四章 不要指望他人感恩 第十五章 牢记你所得的恩惠 第十六章 不要模仿他人 第十七章 设法从失败中获益 第十八章 为他人创造喜悦第五部 克服忧虑的最佳良方 第十九章 祈祷第六部 不要为批评烦恼 第二十章 批评往往是掩饰的赞美 第二十一章 尽力而为——避开非难 第二十二章 学习自我批评第七部 常保精力旺盛的六种方法 第二十三章 如何避免倦怠 第二十四章 你为何疲倦——该怎么办 第二十五章 避免疲劳，青春永驻 第二十六章 良好的工作习惯可预防疲劳 第二十七章 如何驱除厌烦 第二十八章 不再担心失眠第八部 克服忧虑——三十一则真实故事 1. 突然来袭的六大烦恼 2. 一小时内转变为乐观主义者 3. 如何消除自卑感 4. 安拉的乐园 5. 克服忧虑五招 6. 熬得过昨天，就过得了今天 7. 我几乎没有明天 8. 运动可以解忧 9. 我曾是忧虑的受害者 10. 影响我一生的一句话 11. 我克服了最恶劣的挑战 12. 世上第一愚人 13. 永留退路 14. 我听到一个声音 15. 警长找上我家门 16. 忧虑是最凶猛的对手 17. 请保佑我不要进孤儿院 18. 折磨人的胃痛 19. 洗碗的心得 20. 我找到了解答 21. 时间是最佳解药 22. 逃过鬼门关 23. 排忧解难高手 24. 停止忧虑使我长寿 25. 我如何克服胃溃疡 26. 找寻生命中的绿灯 27. 洛克菲勒如何多活了45年 28. 我曾慢性自杀 29. 一个真实的奇迹 30. 富兰克林如何克服忧虑 31. 忧虑使我18天茶饭不思

## <<如何停止忧虑，开创人生>>

### 章节摘录

第一章 活在今天的方格中1871年的春天，一位年轻人拿起一本书，读到了影响深远的二十几个字。他是加拿大蒙特利尔医院的医科学生，他担忧的是期末考、未来何去何从，及如何开业为生。

那天他念到的那二十几个字，有助于他成为当代名医。

他后来创立了约翰？

霍普金斯医学院。

他是牛津大学的钦定医学教授——大英帝国授予医界人士的最高荣誉。

英国国王曾颁授爵位给他。

当他去世时，两部1466页的巨著专门介绍他的生平。

他的名字是威廉？

奥斯勒爵士（William Osier）。

1871年春，他所看到的那二十几个字，也就是苏格兰史学家托马斯？

卡莱尔（Thomas Carlyle）所说的：“我们的首要之务，并非遥望模糊的远方，而是处理眼前的事务

。”42年后，在一个郁金香怒放的春夜，奥斯勒爵士在耶鲁大学向学生演讲。

他告诉学生们像他这样的名教授，在四所大学授课，又是畅销书的作者，大家都认为他应该天赋异禀

。他说那绝对是不正确的，他的好朋友知道，他其实资质平庸。

那么，他成功的秘诀到底是什么呢？

他认为完全归功于“活在今天的方格中”。

在耶鲁演讲前的几个月，奥斯勒搭乘轮船横渡大西洋，他注意船长按下一个按钮，船上所有舱门立即封闭，彼此隔绝成为防水舱。

奥斯勒爵士向学生们说：“你们在座的每一位，拥有一副比轮船精密得多的有机体，而且有更遥远的航程。

我敦促你们确保航行安全，务必以‘活在今天的方格中’，学习驾驭这部机器。

站在舰桥上，看看隔舱壁是否有效。

按下按钮，注意聆听，你生活中的每一层面都关上铁门，与过去隔绝——已逝的过去。

再按一个钮关上金属门，隔绝未来——不可知的未来。

现在你安全了，只为今天！

与过去隔绝！

昨日已随风而逝……明天的重担加上昨日的负荷，/一起要在今天背负，再坚强的人也会胆怯。

未来与过去一样应该完全隔绝……未来就是今天……没有所谓的明天，人类的救赎就是现在。

浪费精神心力，为未来忧虑焦灼只能拖累自己……所以，紧紧地关上舱门吧！

练习养成‘活在今天的方格中’的习惯！

”奥斯勒的意思是我们不用为明天作计划啰？

不，绝不是的。

他的演说中确实提到，为明天所能做的最佳准备，就是将所有的智慧、热忱积极地投注于今天的工作中。

这是唯一能为未来做的准备工作。

奥斯勒劝导耶鲁的学生以耶稣的祷告词作为每天的开始：“请赐予我们今日之粮”。

记住这句祷告词，只祈求今日之粮，它并未抱怨我们昨天啃的老面包，也不说：“噢！

主啊！

最近田里这么干旱，可能又有旱灾，明年我哪来的面包呢？

说不定我会失业，噢！

主啊！

到时候我吃什么呢？

## <<如何停止忧虑，开创人生>>

”不，这句祷告词只教我们祈求今日之粮，今天的面包可能是你能吃到的唯一的面包。

古时候，有一位两袖清风的哲人，在他不毛之地的乡土上四处周游。

一天，一群人把他围在小山坡上，他作了一篇后世最常引用的演说：“不要去想明天的事，明天的事明天再想。

”太多人不遵守耶稣的这句话：“不要去想明天的事”，他们认为这太认命了。

“我一定得为明天着想，”他们说，“我得为全家人投保，我得考虑退休后存钱，我一定得事先计划准备。

”当然你必须准备，耶稣的那句话是三百年前翻译的，现在的意思当然不像詹姆斯王朝时所作的解释。

事实上，它现在的意思是：“不要为明天焦虑”。

尽量为明天作好周全的计划吧！

但是不要为明天担忧。

第二次世界大战时，军事领袖们为明天做准备，但是他们忙得没时间担心。

“我已派出最优秀的人员与最精良的配备，”海军上将金（Ernest J. King）说，“也指派他们最明智的任务，这是所有我能做的了。

”金上将又说：“如果船舰沉了，我不能捞起它；如果它注定要沉，我也不能阻止它。

我得善用时间解决明天的问题，不是昨天的。

再说，如果我为这些事操心，那我一定活不长。

”无论战时或平时，思想优劣的差异在于：好的思想处理原因与后果，它能导致逻辑、建设性的计划，坏的思想却常导致压力与精神崩溃。

我有幸采访过世界大报之一的《纽约时报》发行人苏兹贝格（Arthur Hays Sulzberger）。

他告诉我，第二次世界大战横扫欧洲时，他惊慌失措、担忧未来，几乎失眠。

他常半夜起来，拿着画布与颜料，对着镜子画自画像。

他完全不会画画，不过他还是动手画了，只想借此消除忧虑。

苏兹贝格告诉我，他从未能真正消除忧虑，得到心灵的平安，直到有一天他看到一段赞美诗：恳请慈光引我前行，照亮我的步履；不求看清远方，但求眼前清明。

几乎同时，一位在欧洲服役的年轻人也学到同样的教训。

他是来自美国马里兰州巴尔的摩市的特德，忧虑已使他精神衰弱。

特德写道：“1945年春，我成天忧虑，终于得了医生称为‘横结肠痉挛症’的毛病——它是种会带来剧痛的毛病。

如果不是战争及时结束，我大概也要崩溃了。

”“我整个人几乎处于虚脱状态。

我隶属步兵94师伤亡登记处，我的工作记录作战死亡、失踪及受伤的士兵，也帮忙挖掘草率乱埋在战场上盟国及敌国土兵的尸体。

我还得收集这些士兵的遗物，送回给他们的亲属，因为这些遗物都是他们所珍惜的。

我老是担心出了差错，造成尴尬，我实在担心自己撑不下去。

我怕自己再也没有机会拥抱我的独子——他已16个月大，而我还从来没有看过他。

我心力交瘁，体重连续下降34磅。

我老是恍恍惚惚，端详自己的手，完全是一副皮包骨。

想到可能不能活着回去，我就惊恐得精神崩溃，哭得像个孩子，甚至只要一独处就忍不住流泪。

有一段时间我几乎放弃了再过正常生活的希望。

”特德说：“我终于住进了陆军诊疗站，一位军医给了我改变一生的忠告。

全身检查过后，他告诉我毛病出在心理。

‘我要你把人生想成一个沙漏，上面虽然堆满成千上万的沙粒，它们只能一粒一粒缓慢平均地通过瓶颈，你我都没有办法让一粒以上的沙通过瓶颈。

你我每一个人都是沙漏。

每天早晨，我们都有一大堆该办的事，如果我们不是一件一件慢慢处理，像一粒粒沙通过沙漏颈，我

## <<如何停止忧虑，开创人生>>

们就可能对自己的生理或心理系统造成伤害。

” “听过这位军医的一席话后，我一直生活在这个理念中：一次一粒沙，一次一件事。

战时，它拯救了我的身心，直到今天我身为公关广告部主任，它对我仍有帮助。

我发现工作与战时的问题是相似的，工作繁重而时间不够用，我们的存货不多了、有新表格要填、安排订新货事宜、更换地址、开张或收拾办公室等等。

为避免紧张，我谨记军医的话：一次一粒沙，一次一件事。

一遍一遍地重复念它，我可以提高效率，完成工作，不至于像战时那般凄惨。

”看看目前，医院内有一半以上的病人，是因为精神心理问题引起的疾病，他们被昨日的负担与对明日的恐惧，压得透不过气来。

其实大部分的人根本不必住院，应该可以过着快乐有意义的生活，只要他们真正相信耶稣的话“不要担忧明天”，或是奥斯勒爵士说的“活在今天的方格中”。

你我正站在过去与未来永恒的交会点上。

我们不可能活在过去与未来任何一种永恒中——即使一瞬间也不可能。

但是如果你勉强要这样，只会摧残身心。

让我们善用能把握的时间吧：从这一刻到今晚上床。

“如果只是一天，不论多重的负担，人都能背负，”美国政治家史蒂文森（Robert Louis Stevenson）说，“如果只是一天，不论多难的工作，人都能努力完成。

如果只是一天，任何人都能活得快乐、有耐心、仁慈与纯洁。

其实这些也就是生命的真谛。

”希尔德太太就因为没有认识到这一点，陷入绝望，几乎自杀。

希尔德太太告诉我她的故事。

“1937年，我先生去世了，我深感无望，又一文不名。

我写信给过去的老板罗先生，回到以前的公司上班，以前的工作是向学校董事会推销世界百科全书。

我丈夫生病时，我把车卖了，现在总算东挪西凑地以分期付款买了一辆二手车，再度推销书籍。

“我以为再度到处销售书籍会消除我的忧虑，没想到一个人开车、一个人吃饭，简直要了我的命。

有些地方几乎一套也卖不出去，我连小额的汽车分期付款也付不起了。

“1938年春天，我到密苏里州的小镇去，学校都没有经费，道路又糟糕，我感到寂寞、挫折，甚至想到自杀。

看来前途渺茫，我找不到活下去的理由。

每天早上我都疲惫不堪，无力面对生活。

我担心所有的事：担心缴不出分期付款、担心付不起房租、担心养不活自己，更担心万一生病没钱看医生。

唯一使我活下去的理由是想到如果我死了，我姐姐会很伤心，还有就是我连自己的丧葬费都付不出来。

“直到有一天我读到的一篇文章，把我由消沉的深渊拉回来，给了我活下去的勇气。

我永远感谢文中的一句发人深省的话：‘智者视每日为新生’，我把这句话打字在一张纸上，贴在车窗上，于是我开车的每一分钟都能看得到它。

我发现一次只活一天，不会那么困难。

我学着忘记昨日，也不去想明天，每天早晨我告诉自己：‘今天是全新的生命’。

“我终于克服了孤独与匮乏的恐惧。

我现在相当开心和成功，而且拥有对生命的热忱及爱心。

我现在知道自己再也不会恐惧生命了，我知道自己不用担心未来，我知道一次活一天就好了——因为‘智者视每日为新生’”。



## <<如何停止忧虑，开创人生>>

### 编辑推荐

《如何停止忧虑,开创人生》被译为三十多种文字，全球销量已经超过了2000万册。当你翻开《如何停止忧虑,开创人生》时，你的人生很可能就已经开始有所改变了。

<<如何停止忧虑，开创人生>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>