

人性的优点

作者：戴尔·卡耐基

第一部 如何对付忧虑

- 1、改变人一生的 24 个字
- 2、清除忧虑的“万能公式”
- 3、忧虑是长寿的克星
- 4、小结

第二部 分析忧虑的方法

- 1、解开忧虑之谜
- 2、如何减少工作上的忧虑
- 3、小结

第三部 改掉忧虑的习惯

- 1、把忧虑从你的思想中赶走
- 2、不要让小事使你垂头丧气
- 3、概率可以战胜忧虑
- 4、要适应无法避免的事实
- 5、为忧虑限定“到此为止”
- 6、不要试图锯那些早已锯碎的木屑
- 7、小结

第四部 保持充沛的活力

- 1、如何多清醒一小时
- 2、什么使你疲劳
- 3、家庭主妇永葆青春的秘方
- 4、四种良好的工作习惯
- 5、如何防止产生烦闷
- 6、不再为失眠而忧虑

第一部 如何对付忧虑

1、改变人一生的 24 个字

最重要的是，不要去看远处模糊的，而要去做手边清楚的事。

1871 年春天，一个年轻人，作为一名蒙特瑞综合医院的医科学生，他的生活中充满了忧虑：怎样才能通过期末考试？该做些什么事情？该到什么地方去？怎样才能开业？怎样才能谋生？他拿起一本书，看到了对他的前途有着很大影响的 24 个字。

这 24 个字使 1871 年这位年轻的医科学生成为当时最著名的医学家。他创建了闻名全球的约翰·霍普金斯医学院，成为牛津大学医学院的钦定讲座教授——这是大英帝国医学界所能得到的最高荣誉——你还被英王封为爵士。死后，记述他一生经历的两大卷书，原书达 1466 页。

他就是威廉·奥斯勒爵士。1871 年春天他所看到的那 24 个字帮助他度过了无忧无虑的一生。这 24 个字就是：“最重要的是不要去看远处模糊的，而要做手边清楚的事。”是汤姆斯·卡莱里所写的。

42 年之后的一个温暖的春夜里，在开满郁金香的校园中，威廉·奥斯勒爵士向耶鲁大学的学生发表了讲演。他对那些耶鲁大学的学生们说，像这样一个人，曾经在四所大学里当过教授，写过一本很受欢迎的书，似乎应该有看“特殊的头脑”，其实不然。他的一些好朋友都说。他的脑筋其实是“普普通通”的。

那么，他成功的秘诀是什么呢？他认为这是由于他生活在“一个完全独立的今天”里。

“一个完全独立的今天”，这句话是什么意思呢，在去耶鲁演讲的几个月以前，他曾乘一艘很大的海轮横渡大西洋。他看见船长站在驾驶仓里按了一个按钮，在一阵机器运转的响声后，船的几个部分就立刻彼此隔绝开了——隔成几个防水的隔舱。奥斯勒博士对那些耶鲁的学生说：“你们每一个人的机制都要比那条大海轮精美得多，而且要走的航程也遥远得多。我想奉劝诸位：你们也应该学会控制自己的一切。只有活在一个“完全独立的今天”中，才能在航行中确保安全。在驾驶仓中，你会发现那些大隔舱都各有用处。按下一个按钮。仔细观察你生活中的每一个侧面，用铁门把过去隔断——隔断那些已经逝去的昨天；按下另一个按钮，用铁门把未来也隔断——隔断那些尚未诞生的明天。然后你就保险了——你拥有所有的今天……切断过去。埋葬已经逝去的过去，切断那些会把傻子引上死亡之路的昨天……明天的重担加上昨天的重担，必将成为今天的最大障碍。要把未来像过去那样紧紧地关在门外……未来就在于今天……从来不存在明天，人类得到拯救的日子就在现在。精力的浪费、精神的苦闷，都会紧紧伴随一个为未来担忧的人……那么，把船前船后的船舱都隔断吧。准备养成一个良好的习惯。生活在‘完全独立的今天’里”

奥斯勒博士是不是主张人们不用下工夫为明天做准备呢？不是，绝对不是。在那次讲演中，他接着说道，集中所有的智慧，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最好方法。

奥斯勒爵士鼓励那些耶鲁大学的学生们在每天开始的候，吟诵下面这句祝词：“在这一天我们将得到今天的面包。”

记住，这句祝词中仅仅要求今天的面包，并没有抱怨昨天我们吃的酸面包。也没有说：“噢，天哪，麦田里最近很干枯，我们可能又遇到一次旱灾。我们到秋天还能吃上面包吗？——或者，万一我失业了——那时我又怎样弄到面包呢？”

这句祝词告诉我们只可要求今天的面包，而且我们可能吃到的面包也只有今天的面包。

很久以前。一个一文不名的哲学家，流浪到一处贫瘠的乡村，那里的人们过着非常艰苦的生活。一天，一群人在山顶上聚集在他的身边。他说出了一段也许是有史以来引用最多的

名言。这段话仅有 30 个字，却经历了几个世纪，世代地流传了下来：“不要为明天忧虑，因为明天自有明天的忧虑，一天的难处一天受就足够了。”

很多人都不相信耶稣的这句话“不要为明天忧虑”。他把它当做一种多余的忠告，把它看做东方的神秘之物。始终不肯相信。他们说：“我一定得为明无忧虑、我得为我的家庭保险。我得把钱存起来以备将来年纪大的时候用。我一定得为将来计划和准备。”

不错，这一切当然都必须做。实际上，耶稣的那句话是 300 多年前翻译的。现在忧虑一词所代表的意义和当年詹姆斯王朝所代表的意义完全不同。300 多年前，忧虑一词通常还有焦急的意思。新译《圣经》把耶稣的这句话译得更准确：“别为明天着急”。

不错，一定要为明天着想，小心地考虑、计划和准备，可是不要担忧。

战时的军事领袖必须为将来谋划，可是他们绝不能有丝毫的焦虑。指挥美国海军的海军上将厄耐斯特·金恩说：“我把最好的装备都提供给最优秀的人员，再交给他们一些看起来很卓越的任务。我所能做的仅此而已。”

他又说：“如果一条船沉了，我无法把它捞起来。如果船一直下沉，我也无法挡住它。我把时间花在解决明天的问题上，要比为昨天的问题后悔好得多。况且，如果我老是为这些事操心，我将支撑不了多久。”

无论战时还是平时，好主意和坏主意之间的区别就在于：好主意能考虑到前因后果，从而产生合乎逻辑而且具有建设性的计划；而坏主意则会导致一个人的紧张和精神崩溃。

最近，我很荣幸地拜访了亚瑟·苏兹柏格，他是世界上著名的《纽约时报》的发行人。苏兹柏格先生告诉我，当第二次世界大战的战火蔓延欧洲时，他感到非常吃惊。对前途的忧虑使他彻夜难眠。他常常半夜从床上爬起来，拿着画布和颜料，照看镜子，想画一张自画像。他对绘画一无所知。

但为了使自己不再担心，他还是画着。最后，他用一首赞美诗中的七个字做为他的座右铭，最终消除了忧虑，得到了平安。这七个字就是：“只要一步就好了”。

指引我，仁慈的灯光……

让你常在我脚旁，我并不想看到远方的风景，只要一步就好了。

大概就在这个时候，有个当兵的年轻人——在欧洲的某地——也同样地学到了这一点。他叫泰德·本杰明，住在马利兰州的巴铁摩尔城纽霍姆路 5716 号——他曾经忧虑得几乎完全丧失了斗志。

泰德·本杰明写道：“1945 年 4 月，我忧愁得患了一种被医生称之为结肠痉挛的疾病，这种病使人极其痛苦。我想假如战争不在那时结束的话，我整个人就会垮了。”

“当时我整个人筋疲力尽。我在第 94 步兵师担任士官职务，工作是搞一份作战中伤亡和失踪的情况记录，还要帮助挖掘那些在激战中阵亡后被草草埋葬的士兵，把他们的遗物送

还给他们的亲友。我一直担心自己会出事，怀疑自己能否熬过这段时间，怀疑自己能不能活着回去抱抱我那尚未见面的 16 个月的孩子。我既忧愁又疲惫不堪。瘦了 34 磅，还差点儿发疯。我眼睁睁地看着双手变得皮包骨头，一想到自己瘦弱不堪地回家就害怕。我崩溃了，常常一个人哭得浑身发抖。有一段时间，也就是德军最后大反攻开始不久，我常常哭泣，这甚至使我放弃了还能恢复正常生活的希望。

“最后，我住进了医院，一位军医给了我一些忠告，整个改变了我的生活。在我做完一次全面身体检查之后，他告诉我，我的问题纯粹是精神上的，‘泰德，’他说：‘我希望你把生活想像成一个沙子漏斗。在漏斗的上半部，有成千上万颗沙粒，它们缓繁、均匀地通过中间那条细缝。除了沙漏漏斗，你我都无法让两颗以上的沙粒同时通过那条窄缝。

我们每个人都象这个漏斗，当一天开始的时候；有许多事情上要我们尽快完成。但我们只能一件一件地做；让工作象沙粒一样均匀地慢慢通过，否则我们就一定会损害身体和精神上的健康。”

“从值得纪念的那天起，也就是军医把这段话告诉我之后。我就一直奉行这种哲学。“一次只通过一颗沙粒……一次只做一件事。”这个忠告在战时拯救了我，而对我目前在印刷公司的公共关系及广告部中所做的工作也有莫大的帮助。我发现在意场上，也有类似战场的问题，即一次要做完好几件事，但时间却很有限。材料要补充，新的表格要处理，要安排新的资料，地址有变动，分公司开张或关闭。

……但我不再慌乱不安。我一再重复默诵军区的忠告工作比以前更有效率，再没有那种在战场上几乎使我崩溃的困惑、混乱的感觉。”

目前的生活方式中，最让人恐惧的就是，医院里半数以上的床位都留给了精神或神经上有问题的人。他们是被积累的昨天和令人担心的明天加在一起的重担压垮的病人。他们当中的大部分人，只要能牢记耶稣的这句话：“不要为明天忧虑。”或奥斯勒博士的这句话：“生活在一个完全独立的今天里。”今天就都能无忧无虑地走在街上，过快乐而有益的生活了。

你和我、在眼前的一刹那，都站在两个永恒的交会点上，即永远逝去的往日 and 永无止境的未来的交点，我们不可能生活在两个永恒之中，哪怕是一秒钟也不行。那样会毁掉我们的身心。既然如此，就让我们以生活在这一刻而感到满足吧。罗勃·史蒂文生说：“不论担子有多重，每个人都能支持到夜晚的来临。不论工作有多苦，每个人都能完成一天的任务，都能很甜美地、很有耐心地、很可爱、很纯洁地活到太阳下山，而这就是生命的真谛。”

不错，生活对我们所要求的也就是这些。可是。住在密西根州沙支那城法院街 815 号的杰尔德太太，在学到“只要生活到上床为止”这一点之前，却感到极度的颓丧，甚至于几乎想自杀。她向我讲述了这一段的生活：“1937 年我丈夫死了，我觉得非常颓丧——而且几乎一文不名。我写信给我过去的老板里奥罗西先生，他是堪萨斯城罗浮公司的老板，我请求他让我回去做我过去的老工作。我从前是靠向学校推销世界百科全书。两年前我丈夫生病时，我把汽车卖了。为了重新工作，我勉强凑足钱，分期付款买了一部旧车，开始出去卖书。

“我原以为，重新工作或许可以帮助我从颓丧中解脱出来。可是，总是一个人驾车、一个人吃饭的生活几乎使我无法忍受。加上有些地方根本就推销不出去书，所以即使分期付款买车的数目不大，也很难付清。

“1938年春，我在密苏里州维沙里市推销书。那里的学校很穷，路又很不好走。我一个人又孤独、又沮丧，以致于有一次我甚至想自杀。我感到成功没有什么希望，生活没有什么乐趣。每天早上我都很怕起床去面对生活。我什么都怕：怕付不出分期付款的车钱，怕付不起房租，怕东西不够吃，怕身体搞垮没有钱看病。唯一使我没有自杀的原因是，我担心我的姐姐会因此而悲伤，况且她又没有充裕的钱来付我的丧葬费用。”

“后来，我读到一篇文章，它使我从消沉中振作起来，鼓足勇气继续生活。我永远永远地感激文章中的那一句令人振奋的话：‘对于一个聪明人来说，每一天都是一个新的生命。’我用打字机把这句话打下来、贴在汽车的挡风玻璃窗上，使我开车的每时每刻都能看见它。我发现每次只活一天并不困难，我学会了忘记过去，不考虑未来。每天清晨我都对自己说。‘今天又是一个新的生命。’”

“我成功地克服了自己对孤寂和需求的恐惧。整个人都非常快活，事业也还算成功。并对生命充满了热诚和爱。我现在知道，不论在生活中会遇上什么问题，我都不会再害怕了；我现在知道，我不必惧怕未来。我现在知道。我每一次只要活一天——而‘对于一个聪明人来说，每一天就是一个新的生命’。”

猜猜下面几行诗是谁写的：

这个人很快乐，也只有他才能快乐。

因为他能把今天。称之为自己的一天；他在今天能感到安全，能够说：‘无论明天会多么糟糕，我已经过了今天。’

这几句诗似乎很具有现代意味，但它们却是古罗马诗人何瑞斯在基督降生的39年前写下的。

我认为人住最可怜的一件事就是，我们所有的人都拖延着不去积极投入生活。我们向往着天边有一座奇妙的玫瑰园，却从不注意欣赏今天就开放在我们窗口的玫瑰。

我们怎么会变成这种傻子——这种可怜的傻子呢？

“我们生命的小小历程是多会奇特呀，”史蒂芬·里高克写道：“小孩子常说：‘等我是个大孩子的时候，’可是又怎么样呢？大孩子常说：‘等我长大成人以后。’等他长大成人以后，他又说，‘等我结婚以后，’可是结了婚又能怎么样呢，他们的想法又变成了‘等我退休以后’。然而，退休之后，他回过头看着他所经历的一切，似乎象有一阵冷风吹过。不知怎么，他把所有的都错过了，而一切又都一去不复返了。我们总是不能及早领悟：生命就在生活里，就在每天和每时每刻中。”

底特律城已故的爱德华·伊文斯先生，在学会“生命就在生活里，就在每天和每时每刻中”之前，几乎忧郁自杀。

爱德华生长在贫苦家庭，最初靠卖报为生：后来在杂货店做店员，家中七日靠他吃饭，他只得找新的工作，做了助理图书管理员，尽管工资微薄，他也不敢辞职、八年之后，他才鼓起勇气开创自己的事业，竟然时来运转，用借来的50元钱发展到一年净赚两万美元，可惜好景不长，他存钱的银行倒闭了，他不但损失了全部财产。还负债16000美元。他经受

不住这样的打击，“我吃不下，睡不着，”他说，“我开始生起奇怪的病来，病因纯粹是忧郁过度，有一天我走路时昏倒在路边从此只能卧床休息，结果全身都烂了，最后连躺着都痛苦不堪。这时医生告诉我，我大约只能活两个星期了。”

我大为震惊，只得写好遗嘱躺下等死。这样一来，忧虑也就多余了。我放松下来，闭目休养了好几个星期。虽然每天睡眠不足两小时，但却很安稳，那些令人疲倦的忧虑渐渐消失了，胃口也渐渐好起来，体重也开始增加。

“又过了几星期，我能拄拐走路了。六星期后我又能回去工作了。过去我的年薪曾达两万元，现在能找到每周30元的工作就很高兴了。我的工作推销一种挡板，我不再后悔过去，也不害怕将来，而是将全部时间、精力、热诚都放在推销工作上。”

爱德华·伊文斯的事业发展迅速。没几年，他已是伊文斯工业公司的董事长。从那以后，他的公司长期雄霸纽约股票市场。如果你去格陵兰，很可能会降落在伊文斯机场，这是为纪念他而命名的。但是，他如果没学会“生活在完全独立的今天”，那绝不会有这样的成功。

你大概还记得白雪公主的话：“这里的规矩是，明天可以吃果酱，昨天可以吃果酱。但今天不准吃果酱。”我们大多数人也是这样——为了明天的果酱和昨天的果酱发愁，却不肯把今天的果酱厚厚地涂在现在吃的面包上。

就连伟大的法国哲学家蒙田也犯过同样的错误。他说：“我的生活中，曾充满可怕的不幸。而那些不幸大部分从未发生。”我和你的生活也是这样。

但丁说：“想一想吧，这一天永远不会再来了。”生命正以令人难以置信的速度飞快地溜过。今天才是最值得我们珍视的唯一的时间。”

这也是劳费尔·汤玛斯的想法。我最近在他的农场度过一个周末。他在他电台的墙上挂了个镜框。里面是这样的诗句：

这是耶和華所訂的日子，我們在這天要高興歡喜。

約翰·羅金斯在他的桌子上放了一塊石頭，上面刻着：“今天”，我的书桌上没有石头，不过我的镜子上倒贴着一首诗，每天早上刮胡子时都能看见。这也是奥斯勒博士常常放在他桌上的那首诗，作者是一个很有名的印度戏剧家：卡里达沙：

向黎明致敬

看着这一天！

因为它就是生命的源泉。

……

昨天不过是一场梦，明天只是一个幻影。

但生活在今大，却能使昨天是快乐的梦，明天变成有希望的幻影。

好好看着这一天吧，你要这样向黎明致敬。

你如果不希望忧虑侵入你的生活，你就应该象奥斯勒博士说的那样：

用铁门把过去和未来隔断，生活在完全独立的今天。

现在请你问一问自己以下的问题并答出答案：

一、我是否忘了生活在今天而只担心未来，我是不是追求所谓“遥远奇妙的玫瑰园”？

二、我是不是常为往事后悔，让今天过得更难受？

三、我早晨起来的时候，是不是决定“抓住这 24 小时”？

四、如果“活在完全独立的今天”。是否能使我从生命中得到更多？

五、我什么时候应该开始这么做？下星期……明天……

还是今天？

2、清除忧虑的“万能公式”

这套公式曾使一个带着棕材航行的的垂死病人体重增加了 40 公斤。

你是否想得到一个迅速而有效的清除忧虑的办法？也就是看上几页书就能马上付诸实践的方法？

如果你回答“是的”，那么请允许我介绍威利·卡尔发明的这个办法。卡瑞尔是个聪明的工程师，他开创了空调制造行业，现在这世界著名的卡瑞尔公司的负责人。我们在纽约的工程师俱乐部共进午餐时，他亲口告诉了我这个办法。

“年轻的时候，”卡瑞尔先生说：“我在纽约州水牛城的水牛钢铁旗司做事。有一次我要去密苏里州水晶城的匹兹堡玻璃公司的下属工厂安装瓦斯清洗器。这是一种新型机器，我们经过一番精心调试，克服了许多意想不到的困难，机器总算可以运行了，但性能没有达到我们预期的指标。

“我对自己的失败深感惊诧，仿佛挨了当头一棒，竟然犯了肚子疼，好长时间没法睡觉。

最后，我觉得忧虑并不能解决问题，便琢磨出一个办法，结果非常有效，这个办法我用就是 30 年，其实很简单，任何人都可以使用。其中有三个步骤：

“第一步，我坦然地分析我面对的最坏的结局，如果失败的话，老板会损失二万美元，我可能会丢掉差事，但没人会把我关起来或枪毙掉。这是肯定的。

“第二步，我鼓励自己接受这个最坏的结果。我告诫自己，我的历史上会出现一个污点，但我还可能找到新的工作。至于我的老板，两万美元还付得起，权作交了实验费。

“接受了最坏的结果以后，我反而轻松下来了，感受到许多天来不曾有过的平静。”

“第三步。我就开始把自己的时间和精力投入到改善最坏结果的努力中去。

“我尽量想一些补救办法，减少损失的数目，经过几次试验，我发现如果再用五千元买些辅助设备，问题就可以解决。果然，这样做了以后，公司不但没损失那两万美元，反而赚了一万五千元。”

“如果我当时一直担心下去的话，恐怕再也不可能做到这一点了。忧虑的最大坏处。就是会毁掉一个人的能力，忧虑使人思维混乱。着我们强迫自己接受最坏的结局时，我们就能把自己放在一个可以集中精力解决问题的地位。

“这件事发生在很久以前，由于那种办法十分有效，我多年来一直使用它。结果，我的生活里几乎很难再有烦恼了。”

为什么卡瑞尔的办法这么有实用价值呢，从心理学上讲，它能够把我们从那个灰色云层中拉下来，使我们的双脚稳稳地站在地面。假如我们脚下没有坚实的土地，又怎么能把事情做好呢？

应用心理学之父威廉·詹姆斯教授已经去世 38 年了，假如他还活着。今天听说了这个公式也一定会深为赞赏的，因为他曾说过：“能接受既成事实，是克服随之而来的任何不幸的第一步。”

林语堂在他那本深受欢迎的《生活的艺术》里也说过同样的话。这位中国哲学家说：“心理上的平静能顶住最坏的境遇，能让你焕发新的活力。”

这话太对了。接受了最坏的结果后。我们就不会再损失什么了。这就意味着失去的一切都有希望回来了。

可是生活中还有成千上万的人为愤怒而毁了生活，因为他们拒绝接受最坏的境况，不肯从灾难中尽可能地救出点儿东西。他们不但不重新构筑自己的大厦、反而成了忧郁症的牺牲者。

你是否愿意看看其他人对卡瑞尔公式的运用实例？下面这个例子是我班上的一名学生，目前是纽约的油商。

“我被敲诈了！”他说。“我不相信会有这种事。简直是电影里的镜头！事情是这样的。我主管的石油公司里有些运油司机把应该给顾客的定量油偷偷克扣下来卖掉。一天，一个自称是政府调查员的人来找我，向我要红包。他说他掌握了我们运货员舞弊的证据。他威胁说，如果我不答应的话，他就把证据转交给地方检查官。这对我才知道公司存在这种非法的买卖。

“当然这与我个人没有什么关系，但我知道法律有规定，公司必须为自己职工的行为负

责。而且，万一案子打到法院，上了报，这种坏名声就会毁了我的生意。我为自己的生意骄傲——那是父亲在 24 年前打下的基础。

“当时我急得生了病，整整三天三夜吃不下睡不着。我一直在这件事里打转转。我是该付那笔钱——五千美金——还是该对那个人说，你想怎么干就怎么办吧。我一直拿不定主意，每天都做恶梦。

“星期天晚上。我随手拿起一本《怎样不再忧虑》，这是我去听卡耐基公开讲演时拿到的。我读到威利·卡瑞尔的故事时看到这些一句话：‘面对最坏的情况。’于是我向自己提问：‘如果我不给钱，那些勒索者把证据交给地检处的话，可能发生的最坏情况是什么呢？’

“答案是：‘毁了我的生意——仅此而已。我不会被抓起来，仅仅是我被这件事毁了。’

“于是，我对自己说：‘好了，生意即使毁了，但我在心理上可以承受这一点，接下去又会怎么样呢？’

“嗯，生意毁掉之后，也许我得另找个工作。这也不难，我对石油行业很熟悉——几家大公司也许会雇用我……我开始感觉好过多了。三天三夜来的那种忧虑也开始逐渐消散。

我的情绪基本稳定下来，当然也能开始思考了。

“我清醒地看到了下一步——改善不利的处境。我思考解决办法的时候，一个崭新的局面展现在我的面前。如果我把整个情况告诉我的律师，他也许能找到一条我没有想到的新路。我过去一直没有想到这一点，这完全是因为我只是一直在担心而没有好好的思考。我立即打定主意——第二天一早就去见我的律师——接着我上了床。睡得安安稳稳。

“第二天早上。我的律师让我去见地方检察官，把整个情况全部告诉他。我照他的活做了，当我说出原委后，出乎意料地听到地方检察官说，这种勒索已经连续几个月了，那个自称是“政府官员”的人，其实是个警方的通缉犯。在我为无法决定是否该把五千元美元交给那个职业罪犯而担心了三天三夜之后，听到他这番话，真是长长地松了口气。

“这次经历给我上了终身难忘的一课。现在，每当我面临会使我忧虑的难题时，‘威利·卡瑞尔的老公’就会派上用场。”

住在麻省曼彻斯特市温吉梅尔大街 52 号的艾尔·汉里 1948 年 11 月 17 日在波士顿史蒂拉大饭店亲口告诉我关于他自己的故事：

“在 20 年代，我因常常发愁得了胃溃疡。一天晚上，我的胃出血了，被送到芝加哥西北大学的医学院附属医院，体重也从 170 磅降到了 90 磅。我的病非常严重，以致于医生连头都不许我抬。医生们认为我的病是不可救药了。我只能吃苏打粉，每小时吃一匙半流质的东西。每天早晚护士都用一条橡皮管插进我的胃里，把里面的东西洗出来。

“这种情况持续了几个月……最后，我对自己说：‘你睡吧，汉里。如果你除了等死之外没有什么其他的指望的话，不如充分利用利用你余下的生命。你一直想在你死之前周游世界，如果你还想这洋彼的诸，只有现在就去做了。’

“当我告诉那几位医生我要去周游世界的时候。他们大吃一惊。这是不可能的，他们警告说，他们从来没有听说过这种事。如果我去周游世界，我就只有葬在海里了。‘不，不会的’，我说。‘我已经答应过我的亲友，我要葬在雷斯卡州我们老家的墓园里，所以我打算随身带着棺材。’

“我买了一具棺材。把它运上船，然后和轮船公司商定，万一我死了，就把我的尸体放在冷冻仓中，直到回到我的老家。我踏上了旅程，心里默念着奥玲凯立的那首诗：

啊，在我们零落为泥之前，岂能辜负这一生的娱欢？

物化为泥，永寐于黄泉之下，没酒、没弦。没歌伎、而且没有明天。

我从洛杉矶登上亚当斯总统号向东方航行时，已经感觉好多了。渐渐地，我不再吃药，也不再洗胃了。不久之后。任何食物我都能吃了。——甚至包括许多奇特的当地食品和调味品，这些都是别人说我吃了一定会送命的东西。几个星期过去了，我甚至可以抽长长的黑雪茄，喝几杯老酒。多年来我从未这样享受过。我们在印度洋上碰到季节风，在太平洋上遇到台风，可我却从这次冒险中，得到了很大的乐趣。

“我在船上玩游戏、唱歌、交新朋友，晚上聊到半夜。

到了中国和印度之后，我发觉自己回去后要料理的私事，与在东方看到的贫困和饥饿相比，真是天壤之别。我抛弃了所有无聊的忧虑，觉得非常舒服。回到美国后，我的体重增加了90磅，几乎完全忘记我曾患过胃溃疡。一生中我从未感到这么舒服、健康。”

艾尔·汉里告诉我，他发觉自己在潜意识中运用了威利·卡瑞尔克服忧虑的办法。

“首先，我问自己：‘可能发生的最坏情况是什么？’答案是：死亡。

“第二、我让自己准备好迎接死亡。我不得不这样，因为我别无选择，几个医生都说我没有希望见了。

“第三，我想方设法改善这种状况。办法是：‘尽量享受剩下的这一点点时间’……”他继续说：“如果我上船后继续忧虑下去，毫无疑问我会躺在棺材里结束这次旅行。可是，我完全放松，忘记所有的烦恼，而这种心理平衡，使我产生了新的活力，拯救了我的生命。”

所以，第二条规则是：如果你有忧虑，就应用威利·卡瑞尔的万灵公式，做下面三件事：

一、问你自己：“可能发生的最坏情况是什么？”

二、如果你不得不如此，你就做好准备迎接它。

三、镇定地想方设法改善最坏的情况。

3、忧虑是长寿的克星

我们可以用双手去处理烦人的日常工作，但不要让它们影响到肝、肺、血液里去。

很久以前的一天晚上，一个邻居来按我的门铃，让我们全家去种牛痘，预防天花。他是整个纽约市中几千名志愿去按门铃的人之一。许多被吓坏了的人，排好几个小时的队种牛痘。种牛痘站不仅设在所有的医院，还设在消防队、派出所和大的工厂里。大约有两千名医生和护士夜以继日地忙碌着为大家种牛痘。怎么会这么热闹呢？原来纽约市有 8 个人得了天花——其中两个人死了——800 万的人口里死了两个人。

我在纽约已经住了 37 年了，可是至今还没有一个人来按我的门铃，警告我预防精神上的忧郁症——这种病，在过去 37 年里，所造成的损害，比天花至少要大一万倍。

从来没有人按门铃告诫我，目前生活在这个世界上的人，每十个人中就会有一个人将精神崩溃，主要原因就是忧虑和感情冲突。所以我现在写这一章，就等于来按你的门铃警告你。

得过诺贝尔医学奖的亚力西斯·柯瑞尔博士说：“不知道如何消除忧虑的商人命不长。”其实，何止是商人，家庭主妇、兽医和泥瓦匠也都是如此。

几年前，我度假时，和圣塔菲铁路的医务处长郭伯尔博士谈到了忧虑对人的影响，他说：“找医生看病的病人中，有百分之七十，只要能够消除他们的恐惧和忧虑，病自然就会好起来。不要误会他们是自以为生了病，实际上，他们的病都像你有一颗蛀牙一样确实，有时甚至还要严重一百倍。

如神经性消化不良、某些胃溃疡、心脏不舒服、失眠症、一些头痛症、以及某些麻痹症等。这些病都是真病。”郭伯尔博士说：“我说这些话是有根据的，因为我自己就得过 12 年的胃溃疡。恐惧使人忧虑，忧虑使人紧张、从而影响到人的胃部神经。使胃液由正常变为不正常，因而产生胃溃疡。”

曾写过《神经性胃病》一书的约瑟夫·孟坦博士也说过同样的话。他指出，“胃溃疡的产生，不在于你吃了什么，而在于你忧虑什么。”

梅育诊所的法瑞苏博士认为：“胃溃疡通常根据人情绪紧张的程度而发作或消失的。”这种看法。在研究了梅育诊所一万五千名胃病患者的纪录之后得到证实。有五分之四的病人得胃病并非是生理因素，而是恐惧、忧虑、憎恨、极端的自私以及对现实生活的无法适应。根据《生活》杂志的报导、胃溃疡现居死亡原因名单的第十位。

梅育诊所的哈罗·海彬博士在全美工业界医师协会的年会上宣读过一篇论文，说他研究了 176 位平均年龄在 44.3 岁的工商业负责人。大约有三分之一强的人由于生活过度紧张而引起心脏病或消化系统溃疡或高血压。想想看，在我们工商业的负责人中有三分之一的人都患有心脏病、溃疡和高血压，而他们还不到 45 岁，成功的代价是多么高呀！就算他能赢得全世界。却损失了自己的健康，对他个人来说，又有什么好处呢？即使他拥有全世界，每次也只能睡在一张床上，每天也只能吃三顿饭。就是一个挖水沟的人。也能做到这一点，而且还可能比一个有权力的公司负责人睡得更安稳，吃得更香。我情愿做一个在阿拉巴马州租田耕种的农夫，也不愿意在不到四十五岁时，就为了要管理一个铁路公司，或是一家香烟公司，

而毁掉自己的健康。

说到香烟，一位世界最知名的香烟制造商，最近在加拿大森林中想轻松一下的时候，突然心脏病发作死了。他拥有几百万元的财产，却 61 岁时就死了。他也许是牺牲了好几年的生命，换取所谓“事业上的成功”。在我看来，他的成功还不及我父亲的一半。我爸爸是密苏里州的农夫。一文不名。却活到了 89 岁。

著名的梅育兄弟宣布，他们有一半以上的病人患有神经病。可是，在强力显微镜下，以最现代的方法检查他们的神经时，却发现大部分都是非常健康的。他们“神经上的毛病”不是因为神经本身有什么反常，而是因为情绪上的悲观、烦躁、焦急、忧虑、恐惧、挫败了颓丧等等。柏拉图说过：“医生所犯的最大错误在于，他们只治疗身体，不医治精神。但精神和肉体是一体的，不可分开处置。”

医药科学界花了 2300 年的时间才明白这个道理，一门崭新的医学“心理生理医学”开始发展，对精神和肉体同时治疗。现在医学已经消除了可怕的、由细菌引起的疾病——比如天花、霍乱等种种曾把数以百万计的人埋进坟墓的传染病。可是医学界还不能治疗生理心理上那些不是由细菌引起的，而是由于情绪上的忧虑、恐惧、憎恨、烦躁以及绝望所引起的病症。这种情绪性疾病所引起的灾难正日益加重，日渐广泛，而且速度又快得惊人。

医生估计：现在还活着的美国人，每 20 个就有一个人某段时期得过精神病。第二次世界大战时应召的美国年轻人，每 6 个人中就有一个因为精神失常而不能服役。

什么是精神失常的原因。没有人知道全部答案。可是在大多数情况下极可能是由恐惧和忧虑造成的。焦虑和烦躁的人多半不能适应现实于会而跟周围的环境断绝所有的关系，退缩到他自己的幻想世界，藉此解决他所有的忧虑。

爱德华·波多尔斯基博士《除忧去病》一书中有以下几章的题目。

忧虑对心脏的影响。

忧虑造成高血压。

忧虑可能导致风湿症。

为了你的胃减少忧虑。

忧虑会使你感冒。

忧虑和甲状腺。

忧虑的糖尿病患者。

另外一本谈话忧虑的好书，是卡尔·明梅尔博士的《自找麻烦》。这本书不会告诉你避免忧虑的规则，可是却能告诉你一些很可怕的事实，让你看清楚人们是怎样用忧虑、烦躁、憎恨、懊悔等情绪来伤害身心健康的。

忧虑甚至会使最坚强的人生病。在美国南北战争的最后几天里，格兰特将军发现了这一点。故事是这样的：格兰特围攻瑞其蒙达九个月之久，李将军手下衣衫不整，饥饿不堪的部队被打败了。有一次，好几个兵团的人都开了小差，其余的人在他们的帐篷里祈祷——叫着、哭着，看到了种种幻象。眼看战争就要终结了，李将军手下的人，放火烧了瑞其蒙的棉花和烟草仓库，也烧了兵工厂。然后，在烈焰升腾的黑夜里弃城而逃。格兰特乘胜追击，从左右两侧和后方夹击南部联军，骑兵从正面截击。

由于剧烈头痛而眼睛半瞎的格兰特无法跟上队伍。就停在一家农户前。“我在那里过了一夜”，后来，格兰特在自己的回忆录中写道：“把我的双脚泡在加了芥末的冷水里，还把芥末药膏贴在我的两个手腕和后颈上。希望第二天早上能复原。”

第二天早上，他果然复原了。可是，使他复原的，不是芥末膏药，而是一个带回李将军降书的骑兵。”

“当那个军官（带着那封信）到我面前时”，格兰特写道：“我的头还疼得很厉害，可是我看了那封信后，立刻就好了。”

显然，格兰特是因为忧虑、紧张和情绪上的不安才生病的。一旦在情绪上恢复了自信，想到胜利，病就马上好了。

在罗斯福内阁中担任财政部长的亨利·莫建索在他的日记里写道：罗斯福为了提高小麦价格，一天之内购买了440万蒲式耳的小麦，这使他非常担心。”在这件事没有结果之前，我觉得头晕眼花。回到家里，我在午饭后睡了两小时。”

假如我想看着忧虑对人会有什么影响，那我不必到图书馆找文字记载，而只需坐在家里的望望窗外，就会发现那座楼房里有个人已经因为忧虑患了糖尿病，另一间房子里有个人精神已经崩溃。

著名法国哲学家蒙田在被推选为家乡的市长时曾对市民说：“我愿意用我的双手来处理你们的事务，但不想把它们搞到我的肝和肺里。”

康乃尔大学医学院的罗素·西基尔博士是世界著名的关节炎治疗权威，他列举了四种最容易得关节炎的情况：

- 一、婚姻破裂。
- 二、财务上遇到难关。
- 三、寂寞和忧虑。
- 四、长期的愤怒。

当然，这些不是关节炎的唯一成因，但它们是最常见的成因。我的一个朋友在经济萧条时遭到很大损失，煤气公司停止向他供应煤气，银行没收了他抵押的房产。他的夫人便患了关节炎，发病突然，多方治疗仍不见效，直到他的经济状况好转，她的病才算康复。

忧虑甚至会使你患龋齿。威廉·麦克高陵格博士在全美牙医协会的一次演讲中说：“由于焦虑、恐惧等产生的不快情绪，可能影响到人的钙质平衡，使牙齿容易受蛀。”麦克高陵格博士谈到他有位病人过去牙齿很好，后来他的妻子得了急病。使他开始担心起来。就在他妻子住院的那三个星期中，他突然有了九颗蛀牙——都是由于焦虑引起的。

甲状腺原来是应该使身体规律化的，一旦反常后，心跳就会加快，整个身体就会亢奋得像一个打开所有炉门的火炉，若不动手术或不加以治疗的活，病人就很可能死掉，很可能“把他自己烧干”。前不久，我陪一位得这种病的朋友到费城找主治这种病 38 年的著名专家西伊士内·布南博士治病。他候诊室的墙上，挂着一块大木牌，上面写着他给病人的忠告：

轻松和享受

最能使你轻松愉快的是：健全的信仰、睡眠、音乐和欢笑。

对上帝要有信心——要学得能睡得安稳。——喜欢动听的音乐——幽默地看待生活——健康和欢乐就会属于你。

他向我的朋友提出的第一个问题就是。“你情绪上有什么问题使你产生这种情况？”他警告我的朋友，如果继续忧虑下去，就可能染上其他的并发症或心脏病、胃溃疡，或者糖尿病。这位名医说：“所有这些疾病，都互相有亲戚关系，甚至是近亲——它们都是因忧虑而产生的。”

女明星曼儿奥白朗告诉我她绝对不会忧虑，因为忧虑会摧毁她在银幕上的主要资金——美貌。她告诉我说：“我刚开始打进影坛时，既担心又害怕。我刚从印度回来，在伦敦没有一个熟人。我见过几个制片人，没有一个肯起用我。我仅有的一点儿钱渐渐用光了，整整两个星期，我只靠一点饼干和水充饥。我对自己说：“也许你是个傻子，你永远也不可能闯进电影界。你役有经验，没演过戏。涂了一张漂亮的脸蛋，你还有些什么呢，”

“我照了照镜子。”突然发觉到忧虑对我容貌的影响。看见忧虑造成的皱纹，看见焦虑的表情，我对自己说：“你必须立即停止忧虑。你能奉献的只有容貌，而忧虑会毁掉它的。”

没有什么会比忧虑令女人老得更快，并能摧毁她的容貌的了。忧虑会使我们的表情难看，会使我们咬紧牙关。会使我们脸上出现皱纹，会使我们总显得愁眉苦脸，会使我们头发灰白，甚至脱落，忧虑会使你脸上出现雀斑、溃烂和粉剂。

心脏病是当今美国头号刽子手。第二次世界大战期间，大约有 30 几万人死在战场上；可在同一时期内，心脏病却杀死了 200 万平民——其中 100 万人的心脏病是因忧虑和生活过度紧张引起的。

死于心脏病的医生比农民多 20 倍，因为医生过的是紧张的生活。

威廉·詹姆斯说：“上帝可能原谅我们所犯的错，可我们自己的神经系统却不会原谅。”

这是一件令人吃惊而且难以置信的事实：每年死于自杀的人，比死于种种常见传染病的

还要多。”

为什么会如此呢？答案通常都是“因为忧虑”。

古时候，残忍的将军折磨俘虏时，常常把俘虏的手脚绑起来，放在一个不住地往下滴水的袋子下面。水滴着……滴着……夜以继日，最后，这些不停地滴落在头上的水，变成似乎是槌子在敲击的声音，使那些俘虏神经失常。这种折磨的办法，西班牙宗教法庭和纳粹德国集中营都曾使用过。

忧虑就像不停地往下滴的水，而那不停地往下滴、滴、滴的水，通常会使人神经失常以至自杀。

我小时候听牧师形容地狱的烈火曾吓得半死，可是他却从来没有提到，我们此时此地由忧虑带来的生理痛苦的地狱烈火。比如说，如果你长期忧虑下去的话，你总有一天会得到最痛苦的病症。狭心症。

啊，要是发作起来，会使你痛得尖叫。与你的尖叫比起来，但丁的《地狱篇》听起来简直是“儿童玩具园”了。到那时，你就会对自己说：“噢，上帝啊！要是我能好的话，我永远也不会再为任何事忧虑了——永远也不会了。”

你爱生命吗？你想健康、长寿吗？下面就是你能做到的方法。我引用亚力西斯·柯瑞尔博士的一句话：“在现代城市的混乱中，只有能保持内心平静的人才不会变成神经病。”

你能否在现代城市的混乱中保持自己内心的平静呢？如果你是二个正常人，答案应该是：“可以的”、“绝对可以”。

我们大多数人，实际上都比我们所认识的更坚强。我们有许多从来没有发现的内在力量，正如梭罗在他的不朽名著《狱卒》中所说的：“我不知道有什么会比一个人能下定决心提高他的生活能力更令人振奋的了……如果一个人，能充满信心地朝他理想的方向努力，下定决心过他所想过的生活，他就一定会得到意外的成功。”

我相信很多读者都会有像欧嘉·佳薇的那种意志力和内在的力量。她住在爱达荷州，在最悲惨的情况下发现自己还能够克服忧虑。“八年半前，医生宣告我将不久于人世，会很慢、很痛苦地死于癌症。国内最有名的医生梅育兄弟证实了这个诊断。我走投无路，死亡就要扑向我。我还年轻、我不想死。绝望之余，我给我的医生打电话告诉他我内心的绝望。他有些不耐烦地拦住我说：‘欧嘉，你怎么了？难道你一点斗志也没有了吗？你要是一直这样哭下去的话。毫无疑问，你一定会死的。不错，你确实是碰上了最坏的情况。要面对现实，不要忧虑，然后再想点办法’就在那一刹那，我发了一个誓，我的态度严肃得指甲都深深地掐进肉里，而且背上一阵发冷：‘我不会再忧虑了，我不会再哭泣了。如果还有什么需要我常常想起的，那就是我一定要赢，我一定要活下去！’

“在不能用镭照射的情况下，每天只能用x光照射十分半钟，连续照13天。但医生每天为我照14分半钟，连续照了49天。虽然我的骨头在我削瘦的身体上犹如荒山边上的岩石，虽然我的两脚重得像铅块。我却不忧虑。也没哭过一次。

我面带微笑，不错，我的确是勉强自己微笑。

“我不会傻到以为只要微笑就能治疗癌症。可我确信，愉快的精神状态将有助于抵抗身体的疾病。总之，我经历了一次治愈癌症的奇迹。在过去过几年里，我从未像现在这会健康过，这都多亏了这句富于挑战性和战斗性的话：‘面对现实。不要忧虑，然后再想点办法。’”

在这一章结束的时候，我要再重复一次亚力西斯·柯瑞尔博士的那句话“不知道怎样抗拒忧虑的人，都会短命。”

我希望这本书的每一个读者能把这句话记在心中。

柯瑞尔博士是否在说你呢？

很可能是的。

4、小结

抗拒忧虑应该知道的几个基本规则

规则一：如果你想避免忧虑。就照威廉·奥斯勒博士的话，生活在“完全独立的今天”里，不要为未来担忧，只要好好过今天这一天。

规则二：下次你再碰上麻烦不论太小——而被逼在一个角落的时候，试试威利·卡瑞尔的万灵公式：

- (1) 问你自己，“如果我不能解决我的困难。可能发生的最坏情况是什么？”
- (2) 自己先做好接受最坏情况的心理准备——如果必要的活。
- (3) 镇定地去改善最坏的情况——也就是你已经在精神上决定可以接受的那种。

规则三：常常提醒自己，忧虑会使你付出自己的健康为代价，“不知道怎样抗拒忧虑的人，都会短命。”

第二部 分析忧虑的方法

1、解开忧虑之谜

如果我们把忧虑的时间用来分析和看清事实。那么忧虑就会在我们智慧的光芒下消失。

前面提到的威利·卡瑞尔的万能公式，能否解决所有令你忧虑的问题呢？当然不可能。

那么应该怎么办呢，答案是：我们一定要掌握以下三个分析问题的基本步骤，来解决各种不同的困难。这三个步骤是：

一、看清事实。

二、分析事实。

三、作出决定——然后照办。

太简单了吧？不错，这是亚里斯多德教的。他也使用过。我们如果想解决那些逼迫我们，使我们象日夜生活在地狱一般的忧虑问题，我们就必须运用它。

我们先来看第一条：看清事实。看清事实为什么如此重要呢？因为除非我们能把事实看清楚，否则就不能很聪明地解决问题。看不清事实，我们就只能在混乱中摸索，这是已故的哥伦比亚大学、哥伦比亚学院院长郝伯特·赫基斯所说的，他曾协路过 20 万个学生消除忧虑。他告诉我说：“混乱是产生忧虑的主要原因。”他说，世界上的忧虑，大多数是因为人们没有足够的知识作出决定而产生的。“比如说，我有一个问题必须在下星期二以前解决，那么在下星期二之前，我根本不会试图作出什么决定。在这段时间里。我只是集中精力去寻找有关这个问题的所有事实，因此我不会忧虑，不会失眠。等到星期二，如果我已经看清了所有的事实，一般说来，问题本身就会迎刃而解了。”

我问赫基斯院长，这是否表明他已完全摆脱忧虑？他说：“是的，我想我现在生活里完全没有忧虑。我发觉。一个人如果能够把他所有的时间都化在以一种很超然、很客观的态度去看清事实。他的忧虑就会在他知识的光芒下消失得无影无踪”

可是我们大多数人会怎样做呢？如果我们一直假定二加二等于五。那不是连做一道二年级的算术题也有困难了吗？

可是事实上世界上有很多很多人，硬是坚持说二加二等于五——或者是等于五百——害得自己和别人的日子都很不好过。

对此。我们能怎么办呢？我们得把感情成分摒弃于思想之外，就像赫基斯院长所说的。我们必须以“超然、客观”

的态度去认清事实。人们忧虑的时候，往往情绪激动。不过，我找到两个办法有助于我们以清晰客观的态度看清所有的事实：

一、在收集事实时，我假装不是在为自己，而是在为别人。这样就可以保持冷静而超然的态度，也可以帮助自己控制情绪——

二、在收集造成忧虑的各种事实时，我也收集对自己不利的事实——那些有损我的希望，和我不愿意面对的事实。

然后我把这一边和另外一边的所有事实都写出来——而真理就在这两极的中间。

这就是我要说明的要点；如果不先看清事实的话，你、我、爱因斯坦，甚至美国最高法院，也无法对任何问题做出很聪明的决定。爱迪生很清楚这一点。他死后留下了 2500 本笔记本，里面记满了他面临各种问题的事实。

所以，解决我们问题的第一个办法是：看清事实。在没有以客观态度收集全部事实之前，

不要先考虑如何解决问题。

不过，即使把全世界所有的事实都收集起来，如果不加以分析，对我们也没有丝毫好处。

根据我个人的体会，先把所有的事实写下来。再做分析，事情就会容易得多。实际上，单是在纸上把问题明明白白地写出来，就可能有助于我们做出一个合理的决定。正如查尔斯·吉特林所说的：“只要能把问题讲清楚，问题就已经解决了一半。”

就拿格兰·里区菲来说——他是一个在远东地区非常成功的美国商人。1942年，日军侵入上海，里区菲先生正在中国。他告诉我说：“日军轰炸珍珠港后不久就占领了上海。

我当时是上海亚州人寿保险公司的经理。日军派来一个所谓‘军方的清算员’——实际上他是个海军上将——命令我协助他清算我们的财产。我一点办法也没有，要么就和他们合作，要么就是死路一条。

“我开始遵命行事，因为我别无它法。不过有一笔大约75万美元的保险费，我没有填在那张要交出去的清单上，因为这笔钱用于我们的香港公司，跟上海公司的资产无关，不过，我还是怕万一日本人发现此事，我的处境会非常不利。

他们果然很快就发现了。

“他们发现时我不在办公室，我的会计主任在场，他告诉我说。那个日本海军上将大发脾气，拍桌子骂人，说我是个强盗，是个叛徒，说我侮辱了日本皇军。我知道这是什么意思，我知道我会被他们抓进宪兵队去。

“宪兵队，就是日本秘密警察的行刑室。我有几个朋友就是宁愿自杀也不愿意被送到那个地方去。有些朋友在那里被审讯了十天。受尽苦刑，惨死在那个地方。现在我自己也要进宪兵队了。”

“星期天下午听到这个消息后，我非常紧张。多年来，每当我担心的时候，总坐在过字机前，打下两个问题及其答案。两个问题是：

一、我担心的是什么？

二、我该怎么办？

“过去我都不把答案写下来，只在心里琢磨。后来我发现同时把问题和答案都写下来。能使思路更加清晰。所以，在那个星期天下午，我直接回到上海基督教青年会的住处。

取出我的打字机，打下：

一、我担心的是什么？

我怕明天早上会被关进宪兵队里。

二、我该怎么办呢？

“我花了几个小时想着这个问题，写下了四种可能采取的行动以及后果。

(1) 我可以去向日本海军上将解释。可是他“不懂英文”，如果找个翻译来跟他解释，会使他更加恼火，我就只有死路一条了。

(2) 我可以逃走。这点是不可能的，他们一直在监视我，如果打算逃走的话，很可能被他们抓住而枪毙掉。

(3) 我可以留在我的房间里不再去上班。但如果我这样做，那个海军上将很可能会起疑心，也许会派兵来抓我，根本不给我说话的机会就把我关进宪兵队了。

(4) 星期一早上，我照常上班。那个海军上将可能正在忙着，忘掉了那件事。即使他还记得，也可能已经冷静下来，不再找麻烦。即使他来吵，我仍然还有个机会解释。

“我前思后想，决定采取第四个办法——像平常一样星期一早上去上班，然后，我松了口气。

“第二天早上我走进办公室时。那个日本海军上将就坐在那儿，叨根香烟，像平常一样地看了我一眼，什么话也没说。六个星期后他被调回东京，我的忧虑就此告终。

“这完全归功于那个星期天下午我坐下来写出各种不同的情况及其后果，然后镇定地做出决定。如果我当时迟疑不决、心乱如麻，就会在紧要关头走错一步。仅是满面惊慌和愁容就可能引起那个日本海军上将的疑心，促使他采取行动。

“采取以下四个步骤，就能消除我百分之九十的忧虑：

一、清楚地写下我所担心的是什么？

二、写下我可以怎么办。

三、决定该怎么办。

四、马上就照决定去做。”

里兰·里区菲诚恳地告诉我：他的成功应归功于这种分析忧虑、正视忧虑的方法。

他的方法为什么这么好呢？因为它有效而又直攻问题的核心。而最重要的是第三步。也是最不可缺少的一步。决定该怎么做，除非我们能够立即采取行动，否则我们收集事实和加强分析都失去了作用——变得纯粹是一种精力的浪费。

威廉·詹姆斯说：“一旦作出决定，当天就要付诸实施，同时要完全不理睬责任问题，也不必关心后果。”（在这种情况下，他无疑把“关心”当作是“焦虑”的同义词。）

他的意思是，一旦你以事实为基础，作出一个很谨慎的决定，就立即付诸行动，不要停下来再重新考虑，不要迟疑、担忧和犹豫；不要怀疑自己；不要回头看。

我问一位奥克拉荷马州最成功的石油商人怀特·菲利浦，如何把决心付诸行动。他回答说：“我发现，如果超过某种限度之后，还一直不停地思考问题的话，一定会造成混乱和忧虑。当调查和多加思考对我们忍无益的时候，也就是我们该下决心、付诸行动、不再回头的时候。”

你何不马上利用格兰·里区菲的方法来解除你的忧虑呢？

第一个问题——我担忧的是什么？

第二个问题——我能怎么办？

第三个问题——我决定怎么做？

第四个问题——我什么时候开始做？

2、如何减少工作上的忧虑

我们常花一、两个小时开会讨论问题，却没有人明白真正的问题是什么。

如果你是个生意人，也许会认为：“这个标题真荒谬。”

我干这行已经十几年了，居然有人想要告诉我怎么消除生意上百分之五十的麻烦——简直是荒谬绝伦。”

这话一点也不错。如果我在几年前看到这样的标题，也会有这样的感觉。这个标题好像能帮助你，实则不值一文。

让我们开诚布公吧。也许我的确不能帮你解决生意上百分之五十的忧虑，从我刚才分析的结果来看，除了你自己，没有人能做到这一点。可是，我所能做到的是，让你看看别人是怎样做的，剩下的就要看你了。

前面曾经提过世界著名的亚力西斯·柯瑞尔博士的这句话，“不知道怎样克服忧虑的人，都会短命。”

既然忧虑的后果如此严重，那么，如果我能帮助你消除——即使是其中的百分之十，你也许会满意。我下面就要告诉你一位企业家，如何不只消除了他百分之五十的忧虑。还节省了百分之七十过去用于开会、用于解决生意问题的时间。

当然，我不会告诉你那些根本无法证实的事情，这件事情的主角是一个活生生的人——一里昂·胥孟津。多年来，他一直是西蒙出版社几个高层单位的主管之一，现任纽约州纽约市袖珍图书公司的董事长。

下面就是他的经验

“15 年来，我几乎每天都要花一半的时间开会和讨论问题。会上大家很紧张，坐立不安、走来走去，彼此辩论、绕圈子。一天下来我感到筋疲力尽。如果有人对我说我可以减去开会时间的四分之三，可以消除四分之三的神紧张，我一定会认为他是痴人说梦。可是我却制定出一个恰好能做到这一点的方案。这个办法我已经用了八年。对我的办事效率、我的健康和我的快乐，都有意想不到的好处。

“下面就是我的秘诀：第一、我立即停止 15 年来我们会议中所使用的程序——我那些很恼火的同事先把问题的细节报告一遍，然后再问：‘我们该怎么办？’第二、我订下一个新的规矩——任何一个想要把问题同我的人必须先准备好一份书面报告，回答以下四个问题：

一、究竟出了什么问题？

（‘以前我们常常花上一、两个小时，还没人弄清楚真正的问题在哪里。’）

二、问题的起因是什么？

（‘我吃惊地发现我浪费了很多时间。却没能清楚地找出造成问题的基本情况是什么。’）

三、这些问题可能有哪些解决办法？

（‘过去会上一个人建议采用一种方法，另一个人会跟他辩论。辩论常常跑题，开完会也拿不出几种办法。’）

四、你建议用哪种办法？

（“过去开会总是花几个小时为一种情况担心，不断地绕圈子，从未想这所有可行的方法，然后写下来：这是我建议的解决方案。’）

“现在，我的部下很少把问题拿上来了。因为他们发现，在认真地回答了上述四个问题之后，最妥当的方案就会像面包从烤箱中自动跳出来一样。既使非讨论不可，所花时间也不过是过去的三分之一，因为讨论的过程有条理而且合乎逻辑，最后都能得到很明智的结论。”

法兰克·毕吉尔，这位美国保险业的巨子，运用类似方法，不仅消除了烦恼，而且增加了收入。他敢。“我刚开始推销保险的时候，对自己的工作充满了热情。后来发生了一点事，使我非常气馁。我开始看不起我的职业、几乎都要辞职了——可是我突然想到一件事，在一个星期六的早晨，我坐下来，想找出我忧虑的根源。

“一、我首先问自己：‘问题到底是什么？’我的问题：我拜访过那么多人，成绩却不理想。我和顾客谈得好好的，可最后快要成交时，他们就对我说：‘我再考虑考虑，下次来再说吧。’我又得花时间去找他，使我觉得很颓丧。

“二、我问自己：‘有什么可行的解决办法？’回答之前，我当然得先研究一下过去的

情况。我拿出过去 12 个月的记录本，仔细看看上面的数字。

“我吃惊地发现，我所卖的保险、有百分之七十是在第一次见面成交的；另外有百分之二十三是在第二次见面成交的；只有百分之七，是在第三、第四、第五次……。才成交实际上，我的工作时间，几乎有一半都浪费在那百分之七的业务上了。

“三、那么答案是什么呢？很明显：我应该立刻停止第二次以后的拜访，空出的时间用于寻找新的顾客。结果令人大吃一惊：在很短的时间内，我就把平均每次赚 2.70 元钱时成绩：提高到了 4.27 元。”

法兰克·毕吉尔现在每年接进的保险业务都在 100 万美元以上。可是他曾经想放弃他那份行业，几乎就要承认失败。

结果呢，分析问题使他走上成功之路。

下面再列一下这几个问题，看看你是否也能应用它们：

- 一、问题是什么？
- 二、问题的成因是什么？
- 三、可能解决问题的方法有哪些？
- 四、你建议用哪一种方法？

3、小结

分析忧虑的基本规则

规则一：收集事实，记住郝基斯院长所说的：“世界上的忧虑，一半是因为人们在还没有足够的知识来做决定之前，就想做决定。”

规则二：在仔细权衡所有事实之后，再做决定。

规则三：一旦很谨慎地做出决定之后，就要立即行动去实现，不要为结果担忧。

规则四：当你或你的同事为某个问题忧虑时，请写出下列问题和答案：

- (1) 问题是什么？
- (2) 问题的起因是什么？
- (3) 所有可能解决的方法是什么？
- (4) 最好的解决方法是什么？

第三部 改掉忧虑的习惯

1、把忧虑从你的思想中赶走

在图书馆、实验室从事研究工作的人、很少因忧虑而精神崩溃，因为他们没有时间去享受这种“奢侈”。

我班上有个叫马利安·道格拉斯的学生告诉我的，他家里曾遭受过两次不幸。第一次，他失去了五岁的女儿，一个他非常钟爱的孩子。他和妻子都以为他们没有办法忍受这个打击。更不幸的是，“十月后，我们又有了另外一个女儿——而她仅仅活了五天”

这接二连三的打击使人几乎无法承受，这位父亲告诉我们：“我睡不着，吃不下，无法休息或放松，精神受到致命的打击，信心丧失殆尽。吃安眠药和旅行都没有用。我的身体好像被夹在一把大钳子里，而这把钳子愈夹愈紧。”

“不过，感谢上帝，我还有一个四岁的儿子，他教给我们解决问题的方法。一天下午，我呆坐在那里为自己难过时，他问我；‘爸，你能不能给我造一条船？我实在没兴趣，可这个小家伙很缠人，我只得依着他。’

“造那条玩具船大约花费了我三个小时，等做好时我才发现，这三个小时是我许多天来第一次感到放松的时刻。

“这一发现使我大梦方醒，使我几个月来第一次有精神去思考。我明白了，如果你忙着做费脑筋的工作，你就很难再去忧虑了。对我来说，造船就把我的忧虑整个冲垮了，所以我决定使自己不断地忙碌。

第二天晚上，我巡视了每个房间，把所有该做的事情列成一张单子。有好些小东西需要修理，比方说书架、楼梯、窗帘、门把、门锁、漏水的龙头等等。两个星期内，我列出了242件需要做的事情。

“从此，我使我的生活中充满了启发性的活动：每星期两个晚上我到纽约市参加成人教育班，并参加了一些小镇上的活动。现在任校董事会主席。还协助红十字会和其他机构的募捐，我现在忙得简直没有时间去忧虑。”

没有时间忧虑，这正是邱吉尔在战事紧张到每天要工作18个小时时说的。当别人问他是不是那么重的责任而忧虑时，他说：“我太慢了，我没有时间忧虑。”

查尔斯·柯特林在发明汽车自动点火器时也碰到这种情情。柯特林先生一直是通用公司的副总裁，负责世界知名的通用汽车研究公司，可是当年他却穷得要用谷仓里堆稻草的地方做实验室。家里的开销全靠他妻子教钢琴的1500美元酬金。我问他妻子在那段时间是否很忧虑，她说：“是的，我担心得睡不不着。可是柯特林先生一点也不担心，他整天埋头工作，没有时间忧虑。”

伟大的科学家巴斯特曾说：“在图书馆和实验室能找到平静。”因为在那里，人们都埋头工作，不会为自己担忧。

做研究工作的人很少有精神崩溃的，因为他们没有时间来享受奢侈。

心理学有一条最基本的定理：不论一个人多聪明，都不可能在同一时间内想一件以上的东西。如果你不相信，请靠坐在椅子上闭起双眼，试着同时去想；自由女神和你明天早上准备做的事情。

你会发现你只能轮流想其中的一件事，而不能同时想两件事情。你的情感也是如此。我们不可能既激动、热诚地想去做一些很令人兴奋的事情，又同时因为忧虑而拖延下来。

一种感觉会把另一种感觉赶出去。这个简单的发现，使军队的心理治疗专家在战争中能创造这方面的奇迹。

一些从战场上退下来的人常患有“心理上的精神衰弱症”，军医就用“让他们忙着”来治疗。除睡觉外，每一分钟都让他们活动：钓鱼、打猎、打球、拍照、种花以及跳舞等，根本不让他们有时间去回想他们那些可怕的经历。

“职业性的治疗”是近代心理医生所用的名词，也就是把工作当作治病的药。这种方法在公元前 500 年，古希腊的医生就已经采用了。

富兰克林时代，费城教友会也用这种办法。1774 年有人去参观教友会的疗养院，发现那些精神病的病人正忙着纺纱织布后很吃惊，他认为病人在被迫劳动——后来教友会的向他解释说，他们发现那些病人只有在工作时，病情才能真正有所好转，因为工作能安定神经。

著名诗人亨利·朗费罗年的妻子不幸由烧伤而去世后，他几乎发疯。幸好他有三个幼小的孩子需要他照料。父兼父职，他带他们散步，给他们讲故事，和他们一起嬉戏，并把他们父子间的感情永存在《孩子们的时间》一诗里。他还翻译了但丁神曲。忙碌使他重新得到了思想的平静。就像班尼生在最好的朋友亚瑟·哈兰死的时候，曾经说过：“我一定要让自己沉浸在工作里，否则我就会因绝望而烦恼。”

我们不忙的时候，头脑里常常会成为真空。这时，忧虑、恐惧、憎恨、嫉妒和羡慕等情绪就会填充进来，进而把我们思想中平静的、快乐的成份都赶出去。

对大多数人来说，在做日常工作、忙得团团转的时候，“沉浸在工作中”大概不会有多大问题。可是，下班之后——就在我们能自由自在地享受悠闲和快乐的时候——忧虑的恶魔就会开始向我们进攻。这时候，我们常常开始想，我们的生活中有哪些成就，我们的工作有没有上轨，上司今天说的那句话是否有“特殊的含义”，或者，我们的头发是否开始秃了……

我们不忙的时候，头脑里常常出现真空状态。每一个学物理的学生都知道，“自然界中没有真空状态。”一个白热的灯泡一打破，空气就立刻钻进去，填上理论上说来是真空的那一块空间。

你的头脑空闭下来，也会有东西进去填空。是什么呢？

通常都是你府感觉、为什么呢？因为忧虑、怕惧、憎恨、嫉妒和羡慕等等情绪，都是由我们的思想所控制的，它们会把我们思想中所有的平静的、快乐的思想、情绪都赶出去。

詹姆斯·马歇尔是哥伦比亚师范学院教育学的教授，他在这方面说得很好：“忧虑最能伤害你的时候，不是在你有所行动的时候，而是在一天的工作结束以后。这时你的想象力开始混乱，使你把每一个小错误都加以夸大。你的思想就象一辆没有装货的车子横冲直撞，撞毁一切，直至把自己也撞成碎片。消除忧虑的最好办法，就是让自己忙着干任何有意义的事情”。

不是大学教授的人也会明白这个道理。也能付诸实践。

第二次世界大战时，我曾在大车上遇到了一对家住芝加哥的夫妇。他们告诉我，他们的儿子在珍珠港事变的第二天参加了陆军。那位夫人因为每天担心儿子的生命安全几乎到了损害自己身体健康的地步。

我问她，后来是怎么克服忧虑的呢？她回答说：“我让自己忙着。”最初她把女佣辞退，想让自己忙家务，可没什么效果。“原因是，我做家务时基本上是机械化的，安全不用脑子。所以当我铺床、洗碟子的时候还是一直担忧着。我发觉自己需要一个新的工作，使我在每天的每一个小时都让整个身心忙碌不停。于是我到一个大百货公司去做售货员”。

“这下好了，”她说。“顾客挤在我四周，问我价钱、尺寸、颜色等问题，没有一秒钟能让我去想工作以外的事情。晚上，我只想如何才能让双脚休息一下。每天吃完晚饭后，我倒头便睡，既没有时间，也没有体力再去忧虑。”

约翰·考伯尔·伯斯在《忘记不快的艺术》一书中说：

“舒适的安全感、内在的宁静和因快乐而反应迟钝的感觉。

都能使人类在专心工作时，精神镇静。”

世界最著名的女冒险家奥莎·强生。15岁结婚。25年来，与丈夫一起周游世界各地，拍摄亚洲和非洲逐渐绝迹的野生动物的影片。九年前他们回到美国，到处做旅行演讲，放映他们那些有名的电影。他们在飞往西岸时，飞机撞了山，她丈夫当场身亡，医生们说她永远不能再下床了。可是，三个月之后，她却坐着轮椅发表演讲。当我问她为什么这样做的时候，她说：“我之所以这样做，是让我没有时间再去悲伤和担忧。”

海军上将拜德在覆盖着冰雪的南极小茅屋里单独住了五个月，方圆百里之内，没有任何一种生物存在。气候寒冷，连他的呼气都被冻住了。在《孤寂》一书中。他叙述了在既难熬又可怕的黑暗里所过的那五个月的生活。他必须忙个不停才不至于发疯。

他说：“晚上熄灯之前，我就安排好第二天脑工作。比如：一个小时去检查逃生子的隧道，半个小时去挖坑，两个小时去修拖人用的雪橇……”

“能把时间分开安排。是非常有益的。它使我产生一种可以主宰自我的感觉。否则，日子就会过得没有目的。而没有目的；这些日子就会像平常一样，最后弃得分崩离析。”

已故的原哈佛大学医学院教授理查·柯波特在他的《生活的条件》中指出：“作为大夫，我很高兴看到工作可以治愈病人。他所染上的，是由于过分恐惧、迟疑、踌躇所带来的病症。

而工作能带给人们勇气。

要是我们不能一直忙着。而是坐着发愁。我们就会产生一大堆达尔文称之为“胡思乱想”的东西，而这些“胡思乱想”就像传说中的妖精，会掏空我们的思想，摧毁我们的意志。

我认识纽约的一个企业家，他用忙碌来赶走那些“胡思乱想”。使自己没有时间去烦恼和忧虑。他叫屈伯尔·郎曼，也是我成人教育班的学生。他征服忧虑的经历非常有意思，也非常特殊。所以，下课之后，我请他和我一起去吃夜宵，我们在一家餐厅中坐到深夜，谈着他的那些经历。下面就是他告诉我的一个故事：

“18年前，我因忧虑过度而患失眠症。当时我精神非常紧张。脾气暴躁，而且很不稳定，我觉得我快要精神分裂了。

“我如此忧虑是有原因的。我当时是纽约皇冠水果制品公司的财务经理。我们投资了50万美元，把草莓包装在一加仑装的罐子里。20年来，我们一直把这种一加仑装的草莓卖给制造冰淇淋的厂商。后来有段时间。我们的销售量大跌。

那些大的冰淇淋制造商，像国家奶制品公司之类的，产量急剧增加。为了节省开支和时间，降低成本，他们都买36加仑一桶的桶装草莓。

“我们不仅无法销售50万美元的草莓，而且根据合同规定，在今后的一年之内，我们还必须继续购买价值100万美元的草莓。我们已经向银行借了35万美元，现在，既无法还清借债，也无法筹集到需要的款项，所以，我非常忧虑。

“我赶到我们在加利福尼亚州华生维里的工厂里，想要让我们的总经理知道情况有所改变，我们可能面临毁灭的命运。但他不肯相信。却把这些问题的全部责任都归罪于纽约的公司——那些可怜的业务人员身上。

“经过几天的请求之后，我终于说服他不再按旧的方式包装草莓，而把新的制品放到旧金山的新鲜草市场上卖。这样做才能大致解决我们大部分问题。按说我不再该再忧虑了，可是，我仍然无法做到这一点。忧虑是一种习惯，而我已染上了这种习惯。

“回到纽约之后，我又开始为每一件事担忧。对在意大利购买的樱桃、在夏威夷购买的凤梨等等，我都非常紧张不安，睡不着觉。就像我刚刚说过的那样，我简直就快要精神崩溃了。

“在绝望中，我换了一种崭新的生活方式，从而治好了我失眠症，也使我不再忧虑。我尽量使自己忙碌，忙到我必须付出所有的精力和时间。以致没有时间去忧虑。过去，我每天工作七个小时，现在我开始每天工作15到16个小时。我每天清晨八点钟就到办公室。一直待到半夜。我承担新的任务，负起新的责任。等我半夜回到家的时候，总是筋疲力尽地倒在床。很快便进入梦乡。

“这样过了差不多有三个月，我终于改掉忧虑的习惯，又重新回到每天工作七到八个小时的正常情形。这件事情发生在18年前，从那以后，我就没有再失眠和忧虑过。

肖伯纳说得很好，他说：“让人愁苦的秘诀就是，有空闲时间来想想自己到底快活不快活。”所以不必去想它。让自己忙碌起来，你的血液就会开始循环，你的思想就会开始变得敏锐——让自己一直忙着，这是世界上最便宜的一种药，也是最好的一种。

要改掉你忧虑的习惯，第一条规则就是：

“让自己不停地忙着。忧虑的人一定要让自己沉浸在工作里，否则只有在绝望中挣扎。”

2、不要让小事使你垂头丧气

人活在世上只有短短几十年，却浪费了很多时间，去发愁一些一年之内就会忘了的小事。

给你讲一个最富戏剧性的故事，主人出叫罗勃·魔尔。

“1945年3月，我在中南半岛附近276呎深的海下，学到了一生中重要的一课。当时，我正在一艘潜水艇上。我们从雷达发现一支日军舰队——一艘驱逐舰护航舰，一艘油轮和一艘布雷舰——朝我们这边开来。我们发射了三枚鱼雷，都没有击中。突然，那艘布雷舰直朝我们开来。（一架日本飞机，把我们的位置用无线电通知了它。）我们潜到150英尺深的地方，以免被它侦察到，同时作好应付深水炸弹的准备，还关闭了整个冷却系统，和所有的发电机器。”

“三分钟后，天崩地裂。六枚深水炸弹在四周炸开。把我们直压海底——276呎的地方，深水炸弹不停地投下，整整15个小时，有十几二十个就在离我们五十呎左右的地方爆炸——若深水炸弹距离潜水艇不到17呎的话，潜艇就会炸出一个洞来。当时，我们奉命静躺在自己的床上。保持镇定。

我吓得无法呼吸，不停地对自己说：“这下死定了……”。

潜水艇的温度几乎有100多度，可我却怕得全身发冷，一阵阵冒冷汗。15个小时后攻击停止了，显然那艘布雷船用光了所有的炸弹后开走了。这15个小时，在我感觉好像有1500万年。我过去的生活——在眼前出现，我记起了作过的所有的坏事和曾经担心过的一些很无聊的小事。我曾担忧过，没有钱买自己的房子，没有钱买车，没有钱给妻子买好衣服。下班回家，常常和妻子为一点芝麻事吵架。我还为我额头上一个小疤——一次车祸留下的伤痕——发过愁。

“多年之前，那些令人发愁的事，在深水炸弹威胁生命时，显得那么荒谬、渺小。我对自己发誓，如果我还有机会再看到太阳和星星的话，我永远不会再忧愁了。在这15个小时里，我从生活中学到的，比我在大学念四年书学到的还要多得多。”

我们一般都能很勇敢地面对生活中那些大的危机，却常常被一些小事搞得垂头丧气。拜德先生也发觉了这一点。他手下的人能够毫无怨言地从事危险而又艰苦的工作，“可是，我却知道，有好几个同房的人彼此不说话，因为怀疑别人把东西放乱，占了自己的地方。有一个讲究空腹进食细嚼健康法的家伙，每口食物都要嚼28次。而另一人一定要找一个看不见这家伙的位子越着。才吃得下去饭。”

权威人士认为，“小事”如果发生在夫妻生活里，还会造成“世界上半数的伤心蒙。芝加哥的约瑟夫·沙巴士法官，在仲裁过四万多件不愉快的婚姻案件之后说到：“婚姻生活之所以不美满。最基本的原因往往都是一些小事。”

罗斯福夫人刚结婚时“每天都在担心，因为她的新厨师做得很差。”可是如果事情发生在现在，“我就会耸耸肩膀把这事给忘了。”好极了，这才是一个成年人的做法。就连最专制的凯瑟琳女皇，对厨师做坏了饭。也只是付之一笑。

一次，我们到芝加哥一个朋友家吃饭，分菜时他有些小事没有做好。大家都没在意，可是他妻子却马上当着大家的面就跳起来指责他：“约翰，你怎么搞的！难道你就永远也学不会分菜吗？”她又对大家说：“老是一错再错，一点也不用心。”也许他确实没有做好，可我真佩服他能和他的妻子相处20年之久。说心里话，我宁愿只吃一两个抹上芥末的热狗——只要能吃得舒服——也不愿意一边听她罗嗦，一边吃北京烤鸭。

不久，我和妻子邀请了几个朋友来吃晚餐。客人快到时，妻子发现有三条餐巾和桌布颜色不配。她后来告诉我。

“我发现另外三条餐巾送去洗了。客人已到门口，我急得差点哭了出来。我埋怨：‘为什么会有这么愚蠢的错误让它毁了我整个一晚上？我突然想到，为什么要毁了我呢？我走进去吃晚饭，决心享用一番。我情愿让朋友们认为我是一个比较懒散的家庭主妇，也不愿意他们认为我是一个神经质的脾气不好的女人。而且。据我所知，根本没有一个人注意到那些餐巾。’”

大家都知道：“法律不会去管那些小事。”人也不应该为这些小事忧愁。

实际上，要想克服一些小事引起的烦恼，只要把看法和重点转移一下就可以了。——让你有一个新的、开心点的看法。我的朋友作家荷马·克罗伊告诉我，过去他在写作的时候，常常被纽约公寓热水灯的响声吵得快要发疯了。“后来，有一次我和几个朋友出去露营，当我听到木柴烧得很旺时的响声，我突然想到：这些声音和热水灯的响声一样，为什么我会喜欢这个声音而讨厌那个声音呢，回来后我告诫自己：

‘火堆里木头的爆裂声很好听，热水灯的声音也差不多。我完全可以蒙头大睡，不去理会这些噪音。结果，头几天我还注意它的声音，可不久我就完全忘记了它。’”

“很多小忧虑也是如此。我们不喜欢一些小事，结果弄得整个人很沮丧。其实，我们都夸张了那些小事的重要性……”

狄士雷里说：“生命太短促了，不要再只顾小事了。”

“这些活，”安德列·摩瑞斯在《本周》杂志中说：“曾经帮助我经历了很多痛苦的事情。我们常常因一点小事，一些本该不屑一顾的小事，弄得心烦意乱……我们生活在这个世界上只有短短的几十年，而我们浪费了很多不可能再补回来的时间，去为那些一年之内就会忘掉的小事发愁。我们应该把我们的生活只用于值得做的行动和感觉上。去想伟大的思想，去体会真正的感情。去做必须做的事情。因为生命太短促了，不该再顾及那些小事。”

名人吉布林和他舅舅打了维尔蒙有史以来最有名的一场官司。吉布林娶了一个维尔蒙的女子，在布拉陀布造了一所漂亮房子，准备在那安度余生。他的舅舅比提·巴里斯特成了他最好的朋友。他们俩一起工作，一起游戏。

后来，吉布林从巴里斯特手里买了一点地，事先商量好巴里斯特可以每季度在那块地上割草。一天，巴里斯特发现布吉林在那片草地上开了一个花园，他生起气来，暴跳如雷，吉布林也反唇相讥，弄得维尔蒙绿山上的天都黑了。

几天后，吉布林骑自行车出去玩时，被巴里斯特的马与撞在地上。这位曾经写过“众人皆醉，你应独醒”的人也昏了头，告了官，巴里斯特被抓了起来。按下去是一场很热闹的官司，结果使吉布林携妻永远离开了美国的、家、而这一切，只不过为了一件很小的事——一车干草。

哈瑞·爱默生·富斯狄克讲过这样一个故事：“在科罗拉多州长山的山坡上，躺着一棵大树的残躯。自然学家告诉我们，它曾经有过 400 多年的历史。在它漫长的生命里，曾被闪电击中过 14 次、无数次狂风暴雨侵袭过它，它都能战胜它们。但在最后，小队甲虫的攻击使它永远倒在地上。那些甲虫从根部向里咬，渐渐伤了树的元气。虽然它们很小、却是持续不断的攻击。这样一个森林中的巨大，岁月不曾使它枯萎，闪电不曾将它击倒，狂风暴雨不曾将它动摇，却因一小队用大拇指和食指就能捏亮的小甲虫，终于倒了下来。”

我们不都像森林中那棵身经百战的大树吗，我们也经历历过生命中无数狂风暴雨和闪电的袭击，也都撑过来了，可是却让忧虑的小甲虫咬噬——那些用大拇指和食指就可以俄死的小甲虫。

几年前。我和怀洛明州公路局局长查尔斯·西费德先生，以及其它朋友一起去参观洛克斐勒在提顿国家公园中的一栋房子。我的车转错了一个弯，晚到了一个小时。西费德先生没有钥匙，所以他在那个又热、又有好多蚊子的森林中等了整整一个小时。我们到的时候，在多得可以让圣人发疯的蚊子中，西费德先生正在吹一支折下的白杨树枝做成的小笛子，当作一个纪念品，纪念一个不在乎小事的人。

要在忧虑毁了你之前，先改掉忧虑的习惯，第一条规则就是。

“不要让自己因为一些应该丢开和忘掉的小事烦恼，要记住：生命太短促了。”

3、概率可以战胜忧虑

当我们怕被闪电击死，怕坐的火车翻车时，想一想发生的概率，会少得把我们笑死。

我小的时候，心中充满了忧虑。我担心会被活埋，我怕被闪电击死，还怕死后会进地狱。我怕一个患詹姆怀特的大男孩会割下我的耳朵——象他威胁过我的那样，我怕女孩子在我脱帽向他们鞠躬时会取笑我，我怕将来没有一个女孩子肯嫁给我……，我常常花几个小时在想这些惊天动地的大问题。

日子一年年过去了，我发现我所担心的事情中。有百分之九十九根本就不会发生。现在我知道，无论哪一年，我被闪电击中的机会，都只有三十五万分之一。而活埋，即使是在发

明木乃伊以前的日子里——一千万个人里可能只有一个人被活埋。

每八个人里就有一个人可能死于癌症。如果我一定要发愁的话，也应该为得癌症发愁——而不该去发愁被闪电击死或遭到活埋。

事实上，我们很多成年人的忧虑也同样的荒谬。如果我们根据概率评估一下我们的忧虑究竟值得不值得，我们十分之九的忧虑就会自然消除了。

全世界最有名的保险公司——伦敦罗艾德保险公司——就靠大家对一些根本很难得发生的事情的担忧，而赚进了数不清的几百万元。它是在和一般人打赌。不过被称之为保险而已。实际上。这是以概率为根据的一种赌博。这家大保险公司已经有 200 年的良好历史了，除非人的本性会有所改变，它至少还可以继续维持 5000 年。而它只是将你保鞋子的险，保船的险，利用概率来向你保证那些灾祸发生的债况，并不像一般人想像的那么常见。

如果我们查查概率，就常常会因我们所发现的事实而惊讶。比如。如果我知道在五年以内，我就得打一场盖茨堡战役那样激烈的仗，我一定会吓坏了。我一定会想尽办法去增加我的人寿保险费用；我会写下遗嘱，把我所有的财产变卖一空，我会说：“我可能无法活着熬过这场战争。所以我最好痛痛快快地活着。”但事实上，50 到 55 岁之间，每 1000 人中死去的人数和盖茨堡战役里，163000 士兵，每 1000 人中阵亡的人数相等。

一年夏天，我在加拿大落基山区弓湖的岸边遇到了何伯特·沙林吉夫妇。沙林吉夫人是一个很平静、很沉着的妇女，给我的印象是：她从来没有忧虑过。一天晚上，我问她是不是曾因忧虑而烦恼过。“烦恼？”她说：“我的生活都差点被忧虑毁掉。在我学会征服忧虑之前，我在自作自受的苦海中，生活了整整 11 年。那时我脾气不好，很急躁，生活在非常紧张的情绪之下。买东西时我都会发愁——也许房子烧了。也许佣人跑了。也许孩子们被汽车撞死了……我常因发愁弄得冷汗直冒，冲出商店，跑回家去，看看一切是否都好，难怪我的第一次婚姻没有好结果。

“我第二个丈夫是一个律师，也很文静，有分析能力，从不为任何事情忧虑。每当我紧张或焦虑的时候，他就对我说：‘不要慌，让我好好地想一想……你真正担心的到底是什么呢？我们分析一下概率，看着这种事情是不是有发生的可能。

“记得有一次，我们在新墨西哥州的一条公路路遇到了一场暴风雨。

“道路很滑。车子很难控制。我想我们准会滑到路边的沟里去，可我丈夫一直对我说：“我现在开得很慢，不会出事的。即使车子滑到沟里，我们也不会受伤。他的潜心和镇定的态度使我慢慢平静下来。

“还有一年夏天，我们到落基山区露营。一天晚上，我们把帐篷扎在海拔 7000 英尺的地带，突然遇到了暴风雨。帐篷在大风中抖着、摇晃着，发生尖厉的叫声。我每分钟都想：帐篷要被吹垮了，要飞到天上去了。当时我真被吓坏了，可我丈夫不停地说：“亲爱的，我们有几年印地安向导，他们对这儿了如指掌，他们说在山里扎营已有六、七十年了，从没发生过帐篷被吹跑的事。根据概率，今晚也不会吹跑帐篷。即使真吹跑了，我们也可以躲到别的帐篷里去，所以你不用紧张。我放松了精神，结果那一夜睡得很安稳。

而且什么事也没发生……

“‘根据概率，这种事情不会发生，’这句话摧毁了我百分之九十的忧虑，使我过去这 20 多年的生活过得十分美好而又平静”

乔治·库克将军曾说过，“几乎所有的忧虑和哀伤，都是来自人们的想象而并非来自现实。”

当我回顾自己过去的几十年时，我发现我的大部分忧虑也是这样产生的。詹姆·格兰特告诉我，他的经验也是如此。每次当他从佛罗里达购买水果（如桔子）时，脑子里常有些怪念头，象“万一火车失事怎么办？”“万一水果滚得满地都是怎么办？”“万一我的车过桥时那桥忽然塌了怎么办？”虽然这些水果都保过险，但他仍然担心火车万一晚点，他的水果卖不出去，他甚至怀疑自己因为忧虑过度得了胃溃疡，因此去找医生检查。大夫告诉他，没有别的毛病，就是过于紧张了。“这时我才明白了真相”。他说，“我开始扪心自问：‘詹姆，这么多年来你处理过多少车水果。’答案是，‘大概 25000 多部车吧。’我又问：‘这么多年来有多少出过车祸？’答案是：‘嗷——大概有五部。’我接着问：‘你知道这是什么意思吗？概率是五千分之一！那你还有什么好担心的呢？’

“然后我对自己说：‘桥说不定会塌的。’又问自己：‘过去你究竟有多少车是因桥塌而损失的？’答案是：‘一部也没有，’我对自己说：‘你为了一座从来也没有塌过的桥，为了五千分之一的火车失事，居然会愁得患上胃溃疡，不是太傻了吗？’

“从此，我发觉自己过去很傻。于是我再也没有为‘胃溃疡’烦恼过了。”

埃尔·史密斯在纽约当州长时，常对政客说：“让我们看看纪录。”我们也可以学他的样子，查一查以前的纪录，看看我们这样忧虑到底有没有道理。这也正是当年佛莱德雷·马克斯塔特害怕他自己躺在坟墓里时所做的事情。

“1944 年 6 月初，我躺在奥玛哈海滩附近的一个散兵坑里。我看着这个长方形的坑，对自己说：“这看起来就像一座坟墓。也许这就是我的坟墓呢。晚上 11 点，德军的轰炸机开始活动，炸弹纷纷落下，我吓得人都僵住了。前三天晚上我根本没合眼，到第四天还是第五天夜里，我几乎精神崩溃。我知道要是我不赶紧想办法的话。我就会发疯。于是我；提醒自己，已经过了五个晚上，而我还活得好好的。而且这一组人都活得好好的，只有两个受了轻伤。而他们之所以受伤，并不是被德军的炸弹炸到，而是被我们自己的高射炮碎片击中。于是我在我的散兵坑上造了一个厚厚的木头屋顶，使我不至于被碎弹片击中。我告诫自己：‘除非炸弹直接命中。否则我死在这个又深又窄的坑里几乎是不可能的。’

接着我算出直接命中率不到万分之一。这样想了两三夜之后，我平静下来。后来就连敌机袭击的时候；我也能睡得很安稳。

美国海军也常用概率所统计的数字来鼓励士气。曾当过海军的克莱德·马斯讲过这样一个故事，‘当他和他船上的伙伴被派到一艘油船上的时候，他们都吓坏了。这艘油轮运的都是高单位汽油，他们认为。如果油轮被鱼雷击中，他们必死无疑。可是，海军单位立即发出了一些很正确的统计数字，指出被鱼雷击中的 100 艘油轮里，有 60%艘没有沉到海中。而沉下海的 40 艘里，也只有 5 艘是在不到 5 分钟的时间沉没的。“知道了这些数字之后，船

上的人都感觉好多了，我们知道我们有的是机会跳下船。根据概率看，我们不会死在这里。”

要在忧虑毁了你之前，先改掉忧虑的习惯，第三条规则就是：

“让我们看着以前的纪录，让我们根据概率问问自己，我现在担心会发生的事，可能发生的几率究竟有多大？”

4、要适应无法避免的事实。

对必然的事轻快地接受。就像杨柳承受风雨、水接受一切容器，我们也要承受一切事实。

我小时候，有一天和几个朋友在一间荒废的老木屋的阁楼上玩。在从阁楼往下跳的时候，我左手食指上的戒指勾住了一根钉子，把我整根手指拉掉了。当时我疼死了，也吓坏了。等手好了以后，我没有烦恼。接受了这个本可避免的事实。

现在，我几乎根本就不会去想，我的左手只有四个手指头。

我常常想起刻在荷兰首都阿姆斯特丹一间十五世纪教堂废墟上的一行字：“事情是这样，就不会是别的样子。”

在漫长的岁月中，你我一定会碰到一些令人不快的情况，它们既是这样，就不可能是别样，我们也可以有所选择。我们可以把它们当作一种不可避免的情况加以接受，并适应它；或者，我们让忧虑毁掉我们的生活。

下面是我喜欢的哲学家威廉·詹姆斯所给的忠告：“要乐于承认事情就是如此。能够接受发生的事实。就是能克服随之而来的任何不幸的第一步。”俄勒冈州的伊莉莎白·康黎经过许多困难。终于学到了这一点。

“在庆祝美军在北非获胜的那天，我被告知我的侄子在战场上失踪了。后来，我又被告知，他已经死了。

“我悲伤得无以复加。在此之前，我一直觉得生活很美好。我热爱自己的工作，又费劲带大了这个侄子。在我看来，他代表了年轻人美好的一切。我觉得我以前的努力，现在正在丰收……现在，我整个世界都粉碎了，觉得再也没有什么值得我活下去了。我无法接受这个事实，悲伤过度，决定放弃工作，离开家乡，把我自己藏在眼泪和悔恨之中。

“就在我清理桌子，准备辞职的时候，突然看到一封我已经忘了的信——几年前我母亲去世后这个侄子寄来的信。

那信上说：‘当然，我们都会怀念她，尤其是你。不过我知道你会支撑过去的。我永远也不会忘记那些你教我的美丽的真理，永远都会记得你教我要微笑。要像一个男子汉，承受一切发生的事情。’

“我把那封信读了一遍又一遍，觉得他似乎就在我身边，仿佛对我说：‘你为什么不用你教给我的办法去做呢？’

支撑下去，不论发生什么事情，把你个人的悲伤藏在微笑下，继续过下去。’

“于是，我一再对自己说：‘事情到了这个地步。我没有能力去改变它，不过我能够象他所希望的那样继续。活下去。’我把所有的思想和精力都用于工作，我写信给前方的士兵——给别人的儿子们；晚上，我参加了成人教育班——找出新的兴趣，结交新的朋友。我不再为已经永远过去的那些事悲伤。现在的生活比过去更充实、更完整。”

已故的乔治五世，在他白金汉宫的房里挂着下面这几句话，“教我不要为月亮哭泣，也不要因事后悔。”叔本华也说：“能够顺从，就是你在踏上人生旅途中最重要的一件事。”

显然，环境本身并本能使我们快乐或不快乐，而我们对周围环境的反应才能决定我们的感觉。

必要时，我们都能忍受灾难和悲剧，甚至战胜它们。我们内在的力量坚强得惊人，只要我们肯加以利用，它就能帮助我们克服一切。

已故的布斯·塔金顿总是说：“人生的任何事情，我都能忍受，只除了一样，就是瞎眼。那是我永远也无法忍受的。”

然而，在他六十多岁的时候，他的视力减退，一只眼几乎全瞎了，另一只眼也快瞎了。他最害怕的事终于发生了。

塔金顿对此有什么反应呢？他自己也没想到他还能觉得非常开心。甚至还能运用他的幽默感。当那些最大的黑斑从他眼前晃过时，他却说：“嘿，又是老黑斑爷爷来了，不知道今天这么好的天气，它要到哪里去？”

塔金顿完全失明后，他说：“我发现我能承受我视力的丧失，就像一个人能承受别的事情一样。要是我五个感官全丧失了。我也知道我还能继续生活在我的思想里。”

为了恢复视力，塔金顿在一年之内做了 12 次手术，为他动手术的就是当地的眼科医生。他知道他无法逃避，所以唯一能减轻他受苦的办法，就是爽爽快快地去接受它。他拒绝住在单人病房，而住进大病房，和其他病人在一起。他努力让大家开心。动手术时他尽力让自己去想他是多么幸运。”

多好呀，现代科技的发展，已经能够为象人眼这么纤细的东西做手术了。”

一般人如果要忍受 12 次以上的手术。和不见天日的生活，恐怕都会变成神经病了。可是这件事教会塔金顿如何忍受，这件事使他了解，生命所能带给他的，没有一样是他能力所不及而不能忍受的。

我们不可能改变那些不可避免的事实，可是我们可以改变自己。我自己就试过。

一次，我拒绝接受我所碰到的一个不可避免的情况，结果，我好几夜失眠，痛苦不堪。我让自己想起所有不愿意想的事，经过一年这样的自我虐待，我终于接受了我早就知道的不可能改变的事实。

我应该在好几年前，就吟出惠特曼的诗句：

哦，要像树和动物一样，去面对黑暗、暴风雨、饥饿、愚弄、意外和挫折。

我并不是说，碰到任何挫折时，都应该低声下气，那样就成为宿命论者了。不论在哪种情况下，只要还有一点挽救的机会，我们就要奋斗。可是当常识告诉我们，事情是不可避免的——也不可能再有任何转机——那么，为了保持理智，我们就不要“左顾右盼，无事自忧”。

已故的哥伦比亚大学郝基斯院长告诉我，他曾经作过一首打油诗当作座右铭：

天下疾病多，数也数不清，有的可以救，有的治不好。

如果还有救。就该把药找，要是没法治，干脆就忘掉。

写这本书的时候。我曾采访过一些美国著名的商人。给我印象最深的是，他们大都有能力接受无力避免的局面，这样就能过无忧无虑的生活。假如他们没有这种能力，他们就全被过大的压力压垮。下面是几个很好的例子。

创办了遍布全美国的连锁商店的潘尼告诉我：“哪怕我所有的钱都赔光了，我也不会忧虑，因为我看不出忧虑可以让我得到什么。我尽可能把工作做好，至于结果就要看老天爷了。”

亨利·福特也告诉我一句类似的话，“碰到没法处理的事情，我就让他们自己解决。”

克莱斯勒公司总经理凯乐先生说。“如果我碰到很棘手的情况，只要想得办法解决的，我就去做。要是干不成的，就干脆忘了。我从不为未来担心，因为没人知道未来会发生什么事情。影响未来的因素太多。何必为它们担心呢？”

“如果说凯乐是个哲学家，他一定会非常困窘，因为他只是个出色的商人。但他这种想法，和古罗马的大哲学家伊匹托塔斯的理论差不多，他告诫罗马人：“快乐之道不是别的，就是不去为力所不及的事情忧虑。”

莎拉·班哈特，可算是深通此道的女子了。50年来，她一直是四大州剧院独一无二的皇后，深受世界观众喜爱。她在71岁那年破产了，而且她的医生波基教授告诉她必须把腿锯断。他以为这个可怕的消息一定会使莎拉暴跳如雷。可是，莎拉看了他一眼，平静地说：“如果非这样不可的话，那只好这样了。”

她被推进手术室时，她的儿子站在一边哭。她却挥挥手，高高兴兴地说：“不要走开，我马上就会回来。”

去手术室的路上，她背她演过的台词给医生、护生听，使他们高兴，“他们受的压力可大得很呢”。

手术完成、健康恢复后，莎拉·班哈特还继续周游世界，使她的观众又为她痴迷了七年。

没有人能有足够的情感和精力，既抗拒不可避免的事实，又创造一个新的生活。你只能

选择一种，或者生活在那些不可避免的暴风雨之下弯下身子，或者，抗拒它而被折断。

日本的柔道大师教育他们的学生“要像杨柳一样的柔顺，不要像橡树一样挺直。”

知道汽车的轮胎为什么能在路上支持那么久、能忍受那么多的颠簸吗？起初，创造轮胎的人想要创造一种轮胎，能够抗拒路上的颠簸。结果、轮胎不久就被切成了碎条。后来，他们制造了一种轮胎，可以吸收路上所碰到的各种压力，可以“接受一切”。如果我们在多难的人生旅途上，也能承受各种压力和所有颠簸的话，我们就能活得更长久。能享受更顺利旅程。

如果我们不吸收这些。而去反抗生命中所遇到的挫折的话，我们就会产生一连串内在的矛盾，我们就会忧虑、紧张、急躁而神经质。

如果再退一步，我们抛弃现实社会的不快，退缩到一个我们自己的梦幻世界里。那么我们就精神错乱了。

有个叫威廉·卡赛柳斯的人讲过下面这个故事：

“我加入海岸防卫队不久，就被派到大西洋这边管炸药。我——一个卖小饼干的店员，居然成了管炸药的人！光是想到站在几千几万吨 TNT 上。就把我连骨髓都吓得冻住了。我只接受了两天的训练，而我所学到的东西使我内心更加恐惧。

“我第一次承担任务时，天又黑又冷，还下着雾。我奉命到纽泽西州的卡文角辑码头负责船上的第五号仓。五个身强力壮而又对炸药一无所知的码头工人，正将重两千到四千磅的炸弹往船上装。每一个炸弹都包含一吨的 TNT，足够把那条旧船炸得粉碎。我怕得不行，浑身发抖，嘴发干，膝盖发软，心跳加速。可我又不能跑开，那就是逃亡，不但我会丢脸，我的父母也会脸上无光，而且我可能因为逃亡而被枪毙，我只能留下来。在担惊受怕、紧张了一个多小时之后，我终于能运用常识考虑问题了。我对自己说：“就算被炸着了，又怎么样？你反正也没有什么感觉了。这种死法例也痛快，总比死于癌症要好得多。这工作不能不做，否则要被枪毙，所以还不如做得开朗些。

“我这样跟自己讲了几个小时后，开始觉得轻松了些。

最后，我克服了自己的忧虑和恐惧，让自己接受了那不可避免的情况。”

除了耶稣基督被钉在十字架以外，历史上最有名的死亡是苏格拉底之死了。即使 100 万年以后，人类恐怕还会欣赏柏拉图对这件事所作的不可朽的描写——也是所有的文学作品中最动人的一章。雅典的一些人，对打着赤脚的苏格拉底又嫉妒又羡慕，给他找出一些罪名，把他审问之后处以死刑。

当那个善良的狱卒把毒酒交给苏格拉底时，对他说道：“对必然的事，姑且轻快地去接受。”苏格拉底确实做到了这一点。他以非常平静而顺从的态度面对死亡，那种态度几乎已经可以算是圣人了。

“对必然的事，姑且轻快地接受。”这是在公元前 399 年说的。但在这个充满忧虑的世

界，今天比以往更需要这几句话。

在过去的八年中，我专门阅读了我所能找到的关于怎样消除忧虑的每本书和每篇文章。在读过这么多报纸文章、杂志之后，你知道我所找到的最好的一点忠告是什么吗？就是下面这几句——纽约联合工业神学院实用神学教授雷恩贺·纽伯尔提供的无价祷词——一共只有四十一个字：

请赐我沉静，去承受我不能改变的事；请赐我勇气。

去改变我能改变的。

请赐我智慧，去判断两者的区别。

要在忧虑毁了你之前，先改掉忧虑的习惯，第四条规则是：

“适应不可避免的情况。”

5、为忧虑限定“到此为止”

如果我们以生活为代价。付给忧虑过多的话，我们就是傻子。

查尔斯·罗勃兹是一个投资顾问，他告诉我说：“我刚从德克萨斯州到纽约来的时候，身上只有两万美元，是朋友托我到股票市场投资用的。原以为我对股票市场懂得很多，可是我赔得一分也不剩。若是我自己的钱；我倒可以不在乎，可是我觉得把朋友的钱都赔光了是件很糟糕的事。我很怕再见到他们。可没想到，他们对这件事不仅看得很开，而且还乐观到不可想象的地步。

“我开始仔细研究我犯过的错误。下定决心要在再进股票市场前先学会必要的知识。于是，我和一位最成功的预测专家波顿·卡瑟斯交上了朋友。他多年来一直非常成功，而我知道，能有这样一番事业的人，不可能只靠机遇和运气。

“他告诉我一个股票交易中最重要原则：‘我在市场上所买的股票，都有一个到此为止的限度，不能再赔的最低标准。例如，我买的是 50 元一股的股票。我马上规定不能再赔的最低标准是 45 元。’这也就是说，万一股票跌价，跌到比买价低五元的时候，就立刻卖出去，这样就可以把损失只限定在五元之内。

“‘如果你当初购买得很精明的话，你的赚头可能平均在 10 元、25 元、甚至于 50 元。因此。在把你的损失限定在五元以后。即使你半数以上判断错误，也还能让你赚很多的钱。’

“我马上学会了这个办法，它替我的顾客和我挽回了不知几千几万元钱。

“后来我发现，‘到此为止’的原则在其他方面也适用。我在每一件让人忧虑和烦恼的事上，加一个‘到此为止’的限制，结果简直是太好了。

“我常和一个很不守时的朋友共进午餐。他总是在午餐时间已过去大半以后才来。我告

诉他。以后等你‘到此为止’的限制是十分钟。要是你在十分钟以后才到的话，咱们的午餐约会就算告吹——你来也找不到我。”

我真希望在很多年以前就学会了把这种限制用在我的缺乏耐心、我的脾气、我的自我适应的欲望、我的悔恨和所有精神与情感的压力上。常常告诫自己：“这件事只值得担这么一点点心，小能再多了。”

我在30岁出头的时候，决定以小说写作为终生职业，想做哈代第二。我充满信心，在欧洲住了两年，写出年杰作——我把那本书题名为《大风雪》。这个题目取得真好，因为所有出版家对它的态度。都冷得像呼啸着刮过德可塔州大平原上的大风雪一样。当我的经纪人告诉我这部作品不值一文，说我没有写小说的天赋和才能的时候，我的心跳几乎停止了。我发觉自己站在生命的十字路口上，必须做一个非常重大的决定。几个星期之后，我才从这茫然中醒来。当时我还不知道“为你的忧虑订下到此为止的限制”，但实际上到所做的正是这件事。我把费尽心血写那本小说的两年时间，看做一次宝贵的经验，然后，“到此为止”。我重新操起组织和教授成人教育班的老本行；有当时就写一些传记和非小说类的书籍。

一百年前的一个夜晚，梭罗用鹅毛笔蘸着他自己做的墨水，在日记中写道：“一事物物的代价，也就是我称之为生活的总值，需要当场交换，或在最后付出。”

用另外一种方式说：如果我们以生活的一部分来付代价，而付得太多了的话，我们就是傻子。这也正是吉尔伯和苏里文的悲剧。他们知道如何创作出欢快的歌词和歌谱，可完全不知道如何在生活中寻找快乐；他们写过很多使人非常喜欢的轻歌剧，可都无法控制自己的脾气。苏里文为他们的剧院买了一张新的地毯。吉尔伯看到帐单时大发雷霆。这件事甚至闹到法院。从此两人“老死不相往来”。苏里文替新歌剧谱完曲后，就把它寄给吉尔伯，而吉尔伯填上词后，再把它们寄回苏里文。一次，他们必须一起到台上去谢幕，两人就站在台的两边。分别向不同的方向鞠躬。这样才可以不必看见对方。他们就不懂得在他们彼此的不快中，订下一个“到此为止”的最低限度，而林肯却做到了这一点。

美国南北战争时，林肯的几位朋友攻击他的一些敌人，林肯却说：“你们对私人恩怨的感觉比我要多，也许我的这种感觉太少了。可是，我一向认为这很不值得。一个人实在没有必要把他半辈子时间都花在争吵上。如果那些人不再攻击我，我也就不再记他们的仇了。”

我真希望伊迪丝姑妈也有林肯这种宽恕精神。她和法兰克姑父住在一个抵押出去的农庄上。那里土质很差，灌溉不良、收成又不好，所以他们的日子过得很紧，每分钱都要节省着用。可是，伊迪丝姑妈都喜欢买一些窗帘和其他小东西来装饰家里，为此她常向一家小杂货铺赊帐。法兰克姑父很注重信誉，不愿意欠债，所以他悄悄告诉杂货店老板，不要再让他妻子赊帐买东西。伊迪丝姑妈听说后大发脾气。这事至今差不多有50年了，她还在发脾气。我曾经不止一次听她说这件事。最后一次见到她时。她已经70多快80岁了。我对她说：“伊迪丝姑妈。法兰克姑父这样羞辱你确实不对。可是难道你不觉得，你已经埋怨了半个世纪了，这比他所做的事还要糟糕吗？”（结果我这话说了还是等于白说。）

伊迪丝姑妈为她这些不快的记忆付了也了昂贵的代价，付出了半个世纪自己内心的平静。

富兰克林小的时候，犯了一次70年来一直没有忘记的错误。他七岁时看中了一支哨子。他兴奋地跑进玩具店，把所有的零钱放在柜台上，也不问价钱就把哨子买下了。70年后他

在给一个朋友的信中写道：“后来，我跑回家，吹着这支哨子，在房间里得意地转着。”他的哥哥姐姐发现他买哨子多付了钱，都来取笑他，“我懊恼得痛苦了一场。”

富兰克林在这个教训里学到的道理非常简单：“长大后，我见识了人类许多行为，认识到，许多人买哨子都付出了大多的钱。简而言之，我确信人类的苦难，相当一部分产生于他们对事物的价值做出了错误的估计，也就是，他们买哨子多付了钱。”

托尔斯泰娶了一个他非常钟爱的女子，他们在一起非常快乐。可是，托尔斯泰的妻子天生嫉妒心很强。常常窥测他的行踪，他们时常争吵得不可开交。她甚至嫉妒自己亲生的儿女，曾用枪把女儿的照片打了一个洞。她还地板上打滚，拿着一瓶甲鸦片威胁说要自杀，吓得她的孩子们躲在房间的角落里直叫。

如果托尔斯泰跳起来、把家具砸烂，我倒不怪他，因为他有理由这样生气。可是他做的事比这个要坏得多，他记一本私人日记！这就是他的“哨”。在那里，他努力要让下一代原谅他，而把所有错都推到他妻子身上。他妻子如何对付他呢？她当然是把他的日记撕下来烧掉。她自己也记了一本日记，把错都推到托尔斯泰身上。他甚至还写了一本小说，题目叫《谁之错》。在小说里，她把丈夫描写成一个破坏家庭的人，而她自己则是一个牺牲品。

结果，他们把唯一的家，变成了托尔斯泰自称的“一座疯人院”。这两个无聊的人为他们的“哨子”付出了巨大的代价。50年的光阴都生活在一个可怕的地狱里，只因为两人中没有一个有头脑说“不要再吵了”；只因为两人都没有足够的价值判断力，能够说：“让我们在这件事上马上告一段落。我们是在浪费生命。让我们现在就说‘够了’吧。”

不错，我非常相信这是获得内心平静的秘诀之一——要有正确的价值观念。

所以，要在忧虑毁了你之前，先改掉忧虑的习惯，第五条规则就是：

任何时候，我们想拿钱买东西或为生活付出代价，要先停下来，用下面三个问题问问自己：

一、我现在正在担心的问题，和我自己有何关联？

二、在这件令我忧虑的事情上，我应在何处设置“到此为止”的最低限度——然后把它整个忘掉。

三、我到底该付这个“哨子”多少钱？我所付的是否已超过了它的价值？

6、不要试图锯那些早已锯碎的木屑

当你在为那些已经过去的事忧虑的时候，你不过是在锯一些木屑。

我院子里有一线恐龙的足迹——留在大石板和木头上的恐龙的足迹。它们是我从耶鲁大学皮氏博物馆里买来的。馆长还来信介绍说，这些足迹是一亿八千万年前留下的。

就连白痴也不会想到去改变一亿八千万年以前的足迹，而人的忧虑却和这种想法一样愚

蠢：因为就算是 180 秒钟以前所发生的事情，我们也不可能回过头来纠正它。我们可以想办法改变 180 秒钟以前发生的事情所产生的影响，但无法改变当时所发生的事情。

唯一可以使过去的错误有价值的方法，就是很平静地分析错误，从中吸取教训——然后再把错误忘掉。

几年前，我开办了一个很大的成人教育补习班，很多城市设有分部，在维持费和广告费上花了很多钱。当时我忙于上课，既没有时间，也没有心情去管理财务。而且我当时很天真，不知道应该有一个优秀的业务经理来安排各项支出。

过了差不多一年，我突然发现，虽然我们收入不少，但却没有获得一点利润。我本该立刻做两件事。

第一，象黑人科学家乔治·华盛顿·卡佛尔在全部财产损失后所做的那样，把这笔损失从脑子中抹去，然后再也不去提起。

第二，我应该认真分析错误，从中吸取教训。

可是我一样也没有做。相反的，我开始发起愁来，一连几个月都恍恍惚惚的，觉也睡不好。不但没有从中学到东西反而接着又犯了一个规模稍小的同类错误。真是“教 20 个人怎样做，比自己一个人去做，要容易得多。”

亚伦·山德士先生永远记得他的生理卫生课老师保尔·布兰德温博士教给他的最有价值的一课。”当时我只有十几岁，却经常为很多事发愁，为自己犯过的错误自怨自艾。我老是在想我做过的事，希望当初没有那么做；我老是在想我说过的话，希望当时把话说得更好。

“一天早晨，我们走进科学实验室，发现保罗·布兰德温老师的桌边放着一瓶牛奶。真不知道那和他教的生理卫生课有什么关系。突然，老师一把把那瓶牛奶打翻在水槽中，同时大声喊道：‘不要为打翻的牛奶而哭泣。’

“然后，他把我们叫到水槽边上说：‘好好看看，永远记住这一课。你们看牛奶已经漏光了。无论你怎么着急，如何抱怨，也不能救回一滴了。只要先动点脑筋，先加以防范，那瓶牛奶就可以保住。可是现在已经太迟了——我们所能做到的，只是把它忘掉，去想下一件事。

“这次表演使我终生难忘。它教给我，只要有可能，就不要打翻牛奶。万一牛奶打翻整个漏光时，就要把这件事彻底忘掉。”

“不要为打翻的牛奶而哭泣”是老生常谈，却是人类智慧的结晶。即使你读过各个时代很多伟人写的有关忧虑的书本，你也不会看到“船到桥头自然直”和“不要为打翻的牛奶而哭泣”，更有用的老生常谈了。事实上，只要我们多利风那些古老的俗语，我们就可以过一种近乎完美的生活。

然而，如果不加以利用，知识就不是力量。本书的目的并非告诉你什么新的东西，而是要提醒你注意那些你已经知道的事，鼓励你把已经学到的那些加以应用。

已故的佛烈德·富勒·须德有一种能把古老的真理，用又新又吸引人的方法说出来的天份。有一次在大学毕业班讲演时，他问道：“有谁锯过木头，请举手。”大部分学生都举了手。他又问：“有谁据过木屑？”没有一个人举手。

“当然，你们不可能锯木屑。”须德先生说：“过去的事也是一样，当你开始为那些已经做完的和过去的事忧虑的时候，你就是在锯一些木屑。”

棒球老将康尼·马克 81 岁时。我问他有没有为输了的比赛忧虑过。

“我过去常这样。可是，我发现这样做对我完全没有好处，磨完的粉不能再磨，”他说：“水已经把它们冲到底下去了。”

杰克·邓普塞在和我一起吃晚饭时，告诉我他把重量级拳王的头衔输给金·童黎的那一仗。“……到了第十回合完了，我虽然还没有倒下去，但脸已经肿了，而且有很多伤痕，两只眼睛几乎无法睁开。……我看见裁判员举起金·童黎的手，宣布他获胜……我不再是世界拳王了，我在雨中往回走，穿过人群回到自己的屋里。……”

“一年之后。我再次跟童黎比赛，结果仍是如此，我就这样永远完了。要完全不为此事发愁确实很困难，可我对自已说：‘我不能生活在过去的阴影里，我要承受这次打击。

不能让它把我打倒。’”

于是，他努力忘掉失败，集中精力为未来谋划，他经营百老汇的邓普赛餐厅和大北方旅馆，他安排和宣传拳击赛，举办有关拳赛的各种展览会。这样，他既无时间也没心思去为过去担忧。“我现在的的生活，比我在做世界拳王时要好得多。”

莎士比亚告诉我们：“聪明的人永远不会坐着为自己的损失而悲伤，却会很高兴地去找出办法来弥补创伤。”

我曾经到辛辛监狱去看过，那里最令我吃惊的是：囚犯们看起来都和外面的人一样快乐。典狱长告诉我，这些罪犯刚去时都心怀怨恨而脾气很坏。可是几个月后，大部分聪明一点的人都能忘掉他们的不幸，安下心来适应他们的监狱生活。他还告诉我，有一个犯人过去在园林里工作，他在监狱围墙里种菜种花时，还能唱出歌来，因为他知道，流泪是没有用的。

当然，有了错误和疏忽都是我们的不对。可是，谁没犯过错呢？拿破仑在他所有重要战役中也输过三分之一。也许我们的平均纪录比拿破仑还少呢。

何况，即使动用所有国王的人马，也不能挽回已经过去的东西。所以，第六条规则是：

“不要试图去锯那些早已锯碎的木屑。”

7、小结

如何在忧虑毁了你之前，先改掉忧虑的习惯

规则一：让自己忙碌，把忧虑从你的思想中赶出去。大量的行动是治疗“胡思乱想症”最好的方法之一。

规则二：不要为小事烦恼，不要让那些小事——生活中无足轻重的小事——毁了你的快乐。

规则三：用概率来消除你的忧虑，问问你自己：“这件事可能发生的几率到底有多少？”

规则四：要适应不可避免的情况。如果你知道某种情形是你无力改变或扭转的。就要对自己说：“既然是这样。就没有别的办法了。”

规则五：要在你忧虑的事情上决定一个“到此为止”的限度，决定一件事到底值得你担多少忧——然后决不再多去管它。

规则六：让过去的就成为过去，不要去锯木屑。

第四部 保持充沛的活力

1、如何多清醒一小时

休息并不是浪费生命，它能让你在清醒的时候，做更多有效率的事。

任何一位还在学校念书的医科学生。都会告诉你。疲劳会降低身体对一般疾病和感冒的抵抗力；而任何一位心理治疗家，也会告诉你，疲劳同样会降低你对忧虑和恐惧感觉的抵抗力。所以。防止疲劳也就可以防止忧虑。

杰可布森医生——芝加哥大学实验心理学实验室主任写过两本关于如何放松紧张情绪的书：《消除紧张》和《你必须放松紧张情绪》，他还主持研究了放松紧张情绪的方法在医学上的用途。他认为任何一种精神和情绪上的紧张状态，“在完全放松之后就不可能再存在了。”这就是说，如果你能放松紧张情绪；就不可能再继续忧虑下去。

所以，要防止疲劳和忧虑，第一条规则就是：经常休息，在你感到疲倦以前就休息。

这一点之所以重要，是因为疲劳增加的速度快得出奇。

美国陆军的多次实验证明，即使是经过多年军事训练又很坚强的年轻人，如果不带背包，每小时休息十分钟，那么行军速度就明显加快，而且持久。人的心脏每天压出来流过全身的血液。足够装满一节运油火车车厢；每天释放出的能量。

足够用铲子把 20 吨煤铲成一个三呎高的平台，你的心脏能完成这么大的工作量，而且能持续 50 年、70 年甚至 90 年，你的心脏怎么能承受这难以置信的工作呢？哈佛医院的华特·坎农博士解释道：“绝大多数人认为人的心脏整天不停地跳动。

事实上，在每次收缩之后。它有完全静止的一段时间。当心脏按正常速度每分钟跳 70 下时，它一天的工作时间只有 9 小时，也就是说它实际休息了 15 小时。”

第二次世界大战期间，邱吉尔已 60 多岁了，却能每天工作 16 小时，他的秘诀在哪里？他每天早晨在床上工作到 11 点，他看报告、口授命令、打电话甚至在床上召开会议。午饭之后他还要睡一小时。晚上 8 点的晚餐以前还要在床上睡两小时。他并不是要消除疲劳，因为他根本不用去消除，他事先就防止了。因为他经常休息，所以能很有精神地一直工作到半夜以后。”

约翰·洛克菲勒也创造了两项惊人的纪录：他的财产在当时世界首屈一指，而寿命也达到了 98 岁；怎样做到这两点的呢？主要原因当然是遗传。他家族的人都很长寿。另一个原因就是，他每天中午在办公室睡半小时午觉，这时哪怕是美国总统打来的电话他也不接。

在《为什么会疲劳》一书中，丹尼尔·河西林写道：“休息并不是绝对地什么都不做，休息就是修补。”

在短短的一点休息时间里。就能有很强的恢复能力：即使只打五分钟的瞌睡，也有助于防止疲劳。

棒球名将康里·马克告诉我，每次参赛之前，如果不睡个午觉的话，他到第五局就会感到筋疲力尽了。可是，如果他睡午觉的话，那怕只睡五分钟，也能够赛完全场，而且，一点也不感到疲劳。

我拜访过伊莲娜·罗斯福，询问她在白宫做第一夫人的那 12 年里。是如何应付那么多繁琐事务的。她对我说，每次接见一大群人，或是要发表一次演说之前，她通常都坐在一把椅子上或者是一张沙发上。闭起眼睛休息 20 分钟。

我最近在麦迪逊广场花园金·奥维的休息室里。访问了这位参加世界骑术大赛的骑术名将。我发现，他在休息室里放了一张折叠床，“每交下午我都要在那里躺一躺，”金·奥维说。“在两场表演之间睡一个小时。当我在好莱坞拍电影的时候，”他继续说道：“我常常靠坐在一张很大的软席椅上，每天睡两次午觉。每次睡十分钟，这样可以使我精神充沛。”

“爱迪生认为，他无穷的精力和耐力。都来自于他能随时入睡的习惯。”

“现代教育之父”何瑞斯·曼，在他年事稍长之后也是这样。当他担任安提奥克大学校长的时候，常常躺在一张长沙发上和学生进行谈话。

在亨利·福特 80 岁大寿之前，我去访问过他。我实在猜不透他为什么看起来那样精神焕发、非常健康。我问他秘诀是什么？他说：“能坐下的时候，我绝不站着：能躺下的时候，我绝不坐着。”

我曾建议好莱坞的一位电影导演，试一试这类方法。后来，他告诉我，这类方法可以产生奇迹。我说的是杰克·查纳克，他是好莱坞最有名的大导演之一。几年前，他来看我的时候。她是米高梅公司短片部的经理，常常感到劳累和筋疲力尽。他什么方法都试过了，喝矿泉水、吃维生素和其它补药，但对其一点帮助也没有。我建议他每天去“度度假”。

怎么做呢？就是当他在办公室里和部下开会的时候，躺下来放松自己。

两年之后，我再见到他的时候，他说：“出现了奇迹，这是我医生说的。以前，每次我和部下谈论短片问题的时候，我总是坐在椅子上，非常紧张。现在每次开会的时候，我躺在办公室的沙发上。我现在觉得比我 20 年来都好过多了，每天能多工作两个小时，却很少感到疲劳。”

你如何使用这些方法呢？如果你是一位打字员，你就不可能像爱迪生或者是山姆·高尔温那样，每天在办公室里睡午觉；如果你是一个会计，你也不可能躺在长沙发上和你的上司讨论帐目的问题。可是，如果你住在一个小城市里。每天中午回家吃午饭的话，饭后你就可以睡十分钟的午觉。这正是马歇尔将军常做的事。在第二次世界大战期间。他觉得指挥美军部队的工作非常忙碌。所以中午必须休息。

如果你没有办法在中午睡个觉。那么，至少要在吃晚饭之前躺下来休息一个小时，这比在吃饭前喝一杯酒便宜得多了。细算起帐来，比喝一杯酒还要有效得超过 5467 倍。如果你能在下午五、六点钟，或者七点钟左右，睡上一个小时。

那么。你就可以在你的生活中每天增加一小时的清醒时间。

为什么呢？因为晚饭前睡的那一小时，加上夜里所睡的六个小时——一共是七个小时——劝你的好处比连续睡八个小时更多。”

从事体力劳动的人，如果休息时间多的话，每天就可以做更多的工作。佛德瑞克·泰勒，在贝德汉钢铁公司担任科学管理工程师的时候，就曾以事实证明了这一点。他曾经观察过，工人每人每天可以往货车上装大约 12 吨半的生铁，而他们一般在中午就已经筋疲力尽了。他对所有产生疲劳的因素，做了一次科学性的研究，认为这些工人不应该每天只送 12 吨半的生铁，而应该每天装 47 吨。照他的计算，他们应该可以做到目前成绩的四倍，而且不会疲劳。只是必须要加以证明。

他从搬运工里选了一位施密特先生，让他按规定时间来工作，由专人拿着表来指挥他：“现在搬起一块生铁，走…

…现在坐下休息……现在走……现在休息。”

结果其他人每天只能搬 12 吨半，而施密特却能搬 47 吨。

在长达三年的时间里，他的工作能力从未减弱过，这是因为他在疲劳之前就有时间休息：每小时他大约工作 26 分钟，而休息时间却有 34 分钟。他休息的时间要比工作时间多。可是他的工作成绩却差不多是别人的四倍！

让我再重复一遍，照美国陆军的办法去做——经常休息，照你心脏工作的方法去做：在疲劳之前先休息。这样就能使你每天的清醒时间多一小时。

2、什么使你疲劳

要衡量一天工作的质、量是否已经完成指标，不是看你有多疲倦，而是看你多不疲倦。

下面是一个令人吃惊而且非常重要的事实：单单用脑不会使你疲倦。这句话听起来非常荒谬，然而科学实验却证明了这一点。

那么是什么使你疲劳呢，心理治疗家认为，我们感到的疲劳，多半是由精神和情感因素引起的，英国最有名的心理分析学家海德费在他的《权力心理学》里说：“我们感到的大部分疲劳，都是心理影响的结果。实际上，纯粹由生理引起的疲劳是很少的。”

一位美国著名的心理分析学家布列尔便士说得更详细、他说：“一个坐着的工作者，如果健康情况良好的话。他的疲劳百分之百是受心理因素也就是情感因素的影响。”

哪些因素会导致疲劳呢？当然是烦闷、懊恨、一种不受赏识的感觉以及忙乱、焦急、忧虑等等。这些感情因素使人容易感冒，使工作成绩下降。我们之所以感到疲劳，是因为我们的情绪使身体紧张。

大都会人寿保险公司指出：“忧虑、紧张和情绪不安，是导致疲劳的三大原因。”

为什么在从事脑力劳动的时候。也会产生这些不必要的紧张呢？何西林说：“几乎所有的人都相信越困难的工作就越得用力做，否则就不能做好。“所以我们一集中精力就皱起了眉头。耸着肩膀，让所有的肌肉都“用力”，实际上这对我们的思考根本没有丝毫帮助。

碰到这种精神上的疲劳。应该放松、放松、再放松。

这很容易吗？，不、你要花很大力气才能把一辈子的习惯改过来。可是花这种力气是值得的。威廉·詹姆斯，在那篇名为《论放松情绪》的文章里说：“美国人过度紧张、坐立不安、表情痛苦，这是一种坏习惯，地地道道的坏习惯。”

紧张是一种习惯，放松也是一种习惯，而坏习惯应该消除，好习惯应该保持。

怎样才能放松呢？是先从思想上还是先从神经上开始？

都不是，应该先从肌肉开始，首先您要放松眼部肌肉，然后可以用同样的方法放松您的脸部、颈部、和整个身体。

但是，你全身最重要的器官，还是你的眼睛。芝加哥大学的艾德蒙·杰可布森博士说，如果你能完全放松你的眼部肌肉，你就可以忘记你所有的烦恼了。在消除神经紧张方面眼睛之所以如此重要、是因为它们消耗了全身能量的四分之一。这也就是为什么很多眼力很好的人，却感到“眼部紧张”。因为他们自己使眼部到紧张。

以擅长写作长篇小说闻名的女作家薇姬·贝姆曾说，他小时候遇见过一位老人，教给她一生中所学过的最重要的一课。那时候，她摔了一跤，碰破了膝盖，扭伤了手腕，有个曾在马戏团当小丑的老人把她扶起来，在帮她把身上灰尘掸干净的时候，那个老人对她说：“你之所以会碰伤，是因为你不知道怎样放松自己。你应该假装你自己软得像一双袜子，像一双穿旧了的袜子。来，我来教你怎么做。”

那个老头就教薇姬·贝姆和其他的孩子怎么样跑；怎么样跳，怎么样翻跟头，还一直教

他们说：“要把你自己想像成一双旧袜子，那你就能放松了。”

任何时候能够放松，任何地方也能够放松，只是不要花费力气去让自己放松。所谓放松，就是消除所有的紧张和力气，只想到舒适和放松。开始的时候，先想如何放松你的眼部肌肉和脸部肌肉，不停地说着：“放松……放松……放松，再放松！”要从脸部肌肉到身体中心，都能感到自己的体力。

要使你像孩子一样，完全没有紧张的感觉。

这就是著名的女高音嘉莉古淇所用的办法。海伦·吉卜生告诉我，他常常看见嘉莉古淇在表演之前坐在一张椅子上，放松全身的肌肉，而且下巴松得象脱臼一样。这种做法非常不错——可以使她在登台的时候，不至于感到太紧张，也可以防止疲劳。

下面是帮你学会怎样放松的五项建议：

一、请看关于这方面的一本好书——大卫·哈罗·芬克博士所写的《消除神经紧张》。我还建议你看一看《为什么会疲倦？》，这本书的作者是丹尼尔·何西林。

二、随时放松你自己，使你的身体软得像一双旧袜子。

我在工作的时候，常常在桌子上放上一双红褐色的旧袜子，提醒我应该放松到什么程度。如果你找不到一双旧袜子的话。

一只猫也可以。你是否曾经抱过在太阳底下睡觉的猫呢？当你抱起它对，它的头就像打湿了的报纸一样塌下去了，印度的瑜伽术也教你，如果你想要放松，应该多去瞧瞧猫。我从来没有着过疲倦的猪，也没有看到过患精神分裂症、风湿病，或担忧得染上胃溃疡的猫。要是你能学猫那样放松自己，大概就能避免这些问题了。

三、工作时采取舒服的姿势。要记住，身体的紧张会产生肩膀的疼痛和精神上的疲劳。

四、每天自我检查五次，问问自己：“我有没有使自己的工作变得比实际上的更繁重？我有没有使用一些和我的工作毫无关系的肌肉？”这些都有助于你养成放松的好习惯。

就像大卫·哈罗·芬克博士所说的。“那些对心理学最了解的人都知道，疲倦有三分之二是习惯性的。”

五、每天晚上再检查一次，问问你自己：“我到底有多疲倦？如果我感觉疲倦，这不是我过分劳心的缘故，而是因为我做事的方法不对。”“我算算自己的成绩，”丹尼尔·何西林说：“不是看我在一天工作结束后有多疲倦，而是看我多不疲倦。”他说：“如果哪一天过完后我感到特别疲倦，或者是我感觉自己的精神特别贫乏的时候，我会毫无问题地知道，这一天不论在工作的质和量上都做得不够。如果每个企业家能学会这一点，因为神经紧张引起疾病致死的比例，就会马上降低了。而且，我们的精神疗养院里，也不再有那些因为疲劳和忧虑导致精神崩溃的人了。”

3、家庭主妇永葆青春的秘方

把心底里的话说出来，就等于给你的心病打了一针强心剂。

去年秋天，我的助手乘飞机去波士顿参加一次不寻常的医学实验，正式的名称叫应用心理学，目的是治疗一些因忧虑而得病的人。而病人中的大多数是精神上感到困扰的家庭主妇。这门实验是这样诞生的。

1930年，约瑟夫·普雷特博士——他曾是威廉·奥斯勒的学生——发现了一个问题：来波士顿医院求诊的女患者中，有很多人生理上根本没有毛病。有个女病人的两只手由于“关节炎”而无法活动，另一个患者因为“胃癌”的症状。痛苦不度，其他人有头疼的、腰疼的。都是长年发作，无法制止。

但经过最彻底的医学检查后却发现，这些妇女生理上完全正常，医生们都说：“这是他们脑子里有病。”

但普雷特博士却认为，单单叫她们“回家去把这件事忘掉”是不会奏效的。于是他开了这门“应用心理学”的实验班，希望帮助他们根治心理上的疾病。”

对他这种作法，医学界一开始是怀疑者居多。结果却是意想不到的好，这个班开设18年来，有成千上万的人参加实验后“痊愈”。有些病人到这个班上了好几年课，几乎象上教堂一样虔诚。我那个助手曾和一位上了九年而且很少缺课的妇女谈过。她说，她刚来时深信自己有肾炎和心脏病，这使她忧虑、紧张，有时甚至突然看不见东西，于是她又害怕会双目失明。可现在她身体状况良好，虽然已经有了孙子可看上去只有40多岁。

她说：“那时我几乎想一死了之，可我后来在这儿懂得了忧虑对人的害处，学会了怎样消除忧虑。我现在有资格说，我的生活太幸福了。”

这个班的医药顾问罗丝·海芬婷大夫认为，减轻忧虑最好的药就是“跟你信任的人谈论你的问题。”她说：“我们把这称作净化作用。病人到这里来的时候，可以尽量讲她们的问题，直到把这些问题完全赶出她们的脑子。一个人闷头忧虑的时候会造成精神上的损失。我们应该让别人分担我们的难题，我们也得分担别人的忧虑。我们必须感觉到世界上还有人愿意听我们的话，也能够了解我们。”

我的助手亲眼看到一个妇女。在说出她心里的忧虑之后，感到一种非常难得的解脱。他有很多家务事方面的烦恼。而在她刚刚开始谈论这些问题的时候，她就像一个压紧的弹簧。

然后一面讲，一面渐渐地平静下来了，等到谈完了之后，她居然能面露微笑了，这些困难是否已经得到了解决呢？没有，事情当然不会这样简单。她之所以有这样的改变，是因为她能和别人谈谈，得到了一点点忠告，和一点点同情。真正促成变化的，是其有强有力的治疗功能的语言。

就某个方面来说，心理分析就是以语言的治疗功能为基础的。从弗洛伊德的时代开始，心理分析家就知道，只要一个病人能够说话——仅仅只要说出来。就能够解除他心中的忧虑。为什么呢？也许是因为说出来之后，我们就可以更深入地看到我们的问题，能够看到更好的

解决方法。没有人知道确切的答案，可是我们所有的人都知道“吐露一番”或是“发发胸中的闷气”，就能立刻使人觉得畅快多了。

所以，下一次我们再碰到什么情感上的难题时，为什么不去找个人谈一谈呢？当然。我并不是说。随便到哪儿抓一个人，就把我们心里所有的苦水和牢骚说给他听。我们要找一个值得信任的人，跟他约好一个时间，也许找一个亲属，一个医生，一位律师，……然后对那个人说：“我希望得到你的忠告。我有个问题。我希望你能听我谈一谈，你也许可以给我一点忠告。也许旁观者清，你可以向我提供一个认识问题的新角度。当然，即使你不能做到这一点，只要你肯坐在那里听我谈谈这件事情，也等于帮了我很大很大的忙了。”

不过，如果你真的确实找不到一个人可以谈一谈的话，我们可以告诉你所谓的“救生联盟”——这个组织和波士顿那个医学课程完全没有关联。这个“救生联盟”。是世界上最不寻常的组织之一。它的组成，是为了防止可能发生的自杀事件。可是，多年以后，它的服务范围扩大到给那些不快乐或者是情感方面有所需要的人以精神上的安慰。我去见过几次萝娜·彭尼尔小姐。她常常和那些到“救生联盟”来的人会谈。

把心事说出来，就是波士顿医院所安排的课程中最主要的治疗方法。下面还有一些我们在那个课程里所得到的概念——如果你是一个家庭主妇，你在家就可以做到。

一、准备一本“提供灵感”的剪贴簿，你可以购上自己喜欢的可以鼓舞你的诗。或者是名人的格言。往后，如果你感到精神颓丧，也许在本子里就可以找到治疗的药物。波士顿医院的很多病人，都把这种剪贴簿保存了好多好多年，她们说这等于是替你在精神上“打了一针”。

二、不要为别人的缺点太操心。不错，你的丈夫确实有很多缺点。可是，如果他是圣人的话，恐怕他根本就不会娶你了，对不对？学习班上有一位妇女，通过学习，发现她自己恰恰是一个专门苛责别人、爱挑剔。还常常拉长一张脸的妻子，当别人问她“如果你的丈夫死了，你会怎么办？”

的问题时，她才发现自己的短处。她当时着实大吃一惊，连忙坐下来，把她丈夫所有的优点列举出来。她所列的那张单子可不短呢。所以，如果你觉得自己嫁错了人，不妨也试试这种方法。也许，在看过他所有的优点之后，你会发现他正是你希望遇到的那个人哩。

三、要对你的邻居感兴趣。对那些和你同一条街上共同生活的人，抱有一种很友善也很健康的兴趣。有一个很孤独的女人，觉得自己非常“孤立”。一个朋友也没有。有人劝她试着把她下一个碰到的人做主角，编一个故事，于是，她开始在公共汽车上，为她所看到的人编造故事。她假想那个人的背景和生活情形，试着去想像他的生活是怎样。后来，她碰到别人就聊天。现在，她非常的快乐，变成一个很讨人喜欢的人，也治好了她的“痛苦。”

四、今晚上床之前，先安排好明天工作的程序。在班上，他们发现很多的家庭主妇，因为做不完的家务，而感到很疲劳。她们好像永远也做不完她们的工作，老是被时间赶来赶去。为了要治好这种匆忙的感觉和忧虑，他们建议各位家庭主妇，在头一天就把第二天的工作安排好。结果呢？她们能完成许多工作，却不会感到那么疲劳。同时还因为有成绩而感到非常骄傲，甚至还有时间休息和打扮（每一个女子每一天都该抽出时间来打扮，让自己看来漂亮一点。我认为，当一个女子知道她外表很漂亮的时候，就不会“紧张”了。）

五、避免紧张和疲劳的唯一途径，就是放松。再没有比紧张和疲劳更容易使你苍老的事了。也不会再有别的事对你的外表更有害了。我的助手，在波士顿思想控制课程里。听到负责人保罗·强森教授谈了很多很多我们已经讨论过的原则——那些能够放松的方法。在十分钟放松自己的练习结束之后，我的助手几乎坐在椅子上睡着了。为什么生理上的放松会有如此大的好处呢？因为这家医院知道，如果你要消除忧虑，就必须放松。

的确，做为一个家庭主妇，一定要懂得如何放松自己。

你有一点强于别的地方——只要想躺下随时就可以躺下。而且你还可以躺在地上。奇怪的是。硬硬的地板比里面装着障簧的席梦思床，更有助于放松自己。地板对脊椎骨大有好处。

那么，下面就是一些可以在你自己家里做的运动。你先试上一个时期，看看对你的外表有多大的好处。

一、只要你觉得疲倦了，就平躺在地板上，尽量把身体伸直。如果你想翻身就翻身，每天做两次。

二、闭起你的眼睛，像强森教授所建议的那样说：“太阳当头照，天空蓝盈盈，大自然很宁静。我——大自然的孩子，也能和宇宙和谐一致”。

三、如果你不能躺下来，因为你正在炉子上煮菜，而没有这个时间，那么，只要你能坐在一张椅子上，得到的效果也完全相同。在一张很硬的直背椅子里，像一个古埃及的坐像那样，然后把你的双手向下平放在大腿上。

四、慢慢地把你的十双脚趾蜷曲起来——然后，让它们放松。收紧你的腿部肌肉——然后，让它们放松：慢慢朝上，运动各部分的肌肉，最后一直到你的颈部。然后，让你自己的头向四周转动着，好像你的头是一个足球。要不断地对你的肌肉说：“放松……放松……”

五、用很慢很稳定的深呼吸来平定你的神经，要从丹田吸气。印度的瑜伽术不错，规律的呼吸是安抚神经的最好方法。

六、尽量抹平脸上的皱纹，松开你紧锁的眉头，不要闭紧嘴巴。

4、四种良好的工作习惯

让我们晕头转向的并不是工作的大劳动量，而是我们不知道自己有多有少工作、该先做什么。

第一种良好的工作习惯：拿走你桌上所有的纸张。只留下和你手头事务有关的。

这样你会发现你的工作更容易处理，也更有头绪可寻。

一家新奥尔良报纸的某位发行人曾告诉我，他的秘书帮他清理了一下桌子，结果发现了一架两年来一直找不着的打字机。

如果桌子上堆满了信件，报告、备忘录之类的东西，就足以使人产生混乱，紧张和焦虑的感觉。更糟的是，它会让你觉得自己已有 100 万件事要做，可根本没时间做，根本做不完。这种情绪会使你忧虑得患高血压、心脏病和胃溃疡。

芝加哥和西北铁路公司的董事长罗西·翰廉斯说：“一个书桌上堆满了文件的人，若能把他的桌子清理一下，留下手边待处理的一些，就会发现他的工作更容易，也更实在。

我把这种清理叫做料理家务、这是提高效率的第一步。”

如果你到华盛顿的国会图书馆去，就会看到天花板上漆着 11 个字，这是名诗人波普写的：

“秩序，是天国的第一条法则。”

宾夕法尼亚州立大学医学院的约翰·斯托克教授，在美国医药学会全国大会上宣读过一篇论文，题目叫做《生理疾病引起的心理并发症》。在这篇文章中，他在一项“病人心理状况研究”的题目下列出 11 种情况，第一种是：

“一种必要或不得不然的感觉，好象必须做的事情永远也做不完”。

著名的心理治疗专家翰廉、山德尔博士，曾用简单的方法治愈了一位病人。

这位患者是芝加哥一家大公司的高级主管，当他初次到山德尔的诊所去的时候，非常紧张、不安，面临精神崩溃的危险。在就诊之前，他的办公室有三张大写字台，他把全部时间都投入工作堆里，可事情似乎永远干不完。当他与山德尔谈过以后，回到办公室的第一件事就是清理出一大车的报表和旧文件，只留一张写字台，事情一到就马上办完。于是，再没有堆积如山的公事威胁他，他的工作渐渐有了起色，而且身体也恢复了健康。

前美国最高法院大法官查尔斯·伊文斯·休斯说：“人不会死于工作过度，却会死于浪费和忧虑。”

第二种良好的工作习惯：区分事情的重要程度来安排工作顺序。

创办遍及全美的市务公司的亨瑞·杜哈提说，不论他出多少钱的薪水，都不可能找到一个具有两种能力的人。

这两种能力是：第一，能思想。第二、能按事情的重要次序来做事。

查尔斯·卢克曼，从一个默默无闻的人，在 12 年内变成了培素登公司的董事长，每年 10 万美元的薪金。另外还有 100 万美元的进项。他说他的成功原因是他具有亨瑞·杜哈提所说的几乎不可能同时具备的那两种能力。卢克曼说：“就我记忆所及，我每天早上五点钟起床，因为那时我的头脑要比其他时间更清楚。这样我可以比较周到地计划一天的工作，按事情的重要程度来安排做事的先后次序。”

富兰克林·白吉尔是美国最成功的保险推销员之一，他不会等到早晨五点才计划他当天

的工作，他在头一天晚上就已经计划好了。他替自己订下一个目标——一天里卖掉多少保险的目标。如果没有完成，差额就加到第二天，依此类推。

如果肖伯纳没有坚持先做的事情就先做这一原则，那他一辈子就只能做银行出纳而不会成为戏剧家了。他拟定了计划，每天必须写作至少五页，他这样工作了九年。

就连漂流到荒岛上的鲁滨逊都有一个按小时制订的计划表。

当然，一个人不可能总按事情的重要程度安排计划，但按计划做事，绝对要比兴之所至去做好得多。

第三种良好的工作习惯：当你碰到问题时，如果必须做决定，就当场解决，不要拖延。

我以前的一个学生，已故的 H·P·霍华告诉我，当他在美国钢铁公司担任董事的时候，开起董事会总要花很长的时间，会议要讨论很多问题，但有结果的却很少。最后，董事会的每一位董事都得带着一大包文件回家看。

后来，霍华先生说服了董事会，每次开会只讨论一个问题，然后做出结论，不耽搁、不拖延。这样所得的决议也许需要研究更多的资料。但是，在讨论下一个问题前。这个问题一定能形成决议。霍华先生告诉我，改革的结果非常惊人，也非常有效，所有的陈年旧帐都了结了。日历上干干净净的，董事们也不必带着大包文件回家，大家也不再为没有解决的问题而忧虑。

这是个很好的办法，不仅适用于美国钢铁公司的董事会，也适用于你和我。

第四种良好的工作习惯；学会如何组织、分层负责和监督。

很多商人都在自掘坟墓，因为他们不懂得怎样把责任分摊给其他人，而坚持事必躬亲。其结果是，很多枝节小事使他手忙脚乱，他总觉得匆忙、焦虑和紧张。

一个经管大事业的人，如果没有学会怎样组织、分层和监督，那他很可能在 50 多岁、60 出头的时候死于心脏病。

我过去觉得分层负责非常困难，而负责人如不理想也会产生灾难，但一个做上级主管的人如果想避免忧虑、紧张和疲劳，那他必须这样做不可。

5、如何防止产生烦闷

你对工作感到厌烦吗？为什么不跟自己玩个“假装”的游戏，也许你会得到意想不到的结果。

产生疲劳的另一大原因是烦闷。

打字员爱丽丝小组工作了一天之后傍晚才回到家中。他腰酸背痛。疲惫不堪，她不想吃饭，只想睡觉，正在这时，男朋友打来电话邀他去跳舞。顿时她的眼睛亮了，精神来了。她

换上衣服，冲出门去。一直跳到凌晨三点才回来，这时她一点也不疲倦，正相反，她兴奋得睡不着觉了。

看得出来，傍晚时分她觉得疲劳是工作让她烦倒，使她对生活也产生厌烦。世界上这的人很多，你也许就是其中之一。

约瑟夫·巴马克博士在《心理学学报》上有一篇报告，谈到了他的一次实验：

他安排一大群大学生参加一连串的实验工作，这些工作都是他们不感兴趣的。结果所有的学生都觉得疲倦、头疼、眼睛疼，而且总打瞌睡、想发脾气，甚至有几个人胃不舒服。通过给他们化验得知，一个人烦闷的时候，他身体的血右和氧化作用会有所下降。一旦人们觉得工作有趣的时候，其新陈代谢作用就会加速。

当我们在做一些很有乐趣，令人兴奋的工作时，很少感到疲倦。

比如，我最近在加拿大落基山的路易斯湖畔度假，钓了好几天的鲑鱼。我还要穿过长得比人高的树丛，跨过很多横卧在地上的横枝，可是如此辛苦了八个小时之后，我却丝毫不感到疲倦。为什么呢？因为我非常兴奋，兴致勃勃，而且觉得自己真地不虚此行：抓到了六条个头很大的鲑鱼。但是如果我觉得钓鱼是一件很烦闷的事情，那你想我会有什么感觉呢？我一定会因为在海拔七千呎的高山上这么来来回回地奔波而感到筋疲力尽的。

即使象登山这类消耗体力的活动，恐怕也不如烦闷那样容易使你疲劳。明尼那不勒斯农工储蓄银行的总裁 S·H·金曼先生曾告诉过我一件事，正好可以证明这一点：

1943年7月，加拿大政府要求加拿大阿尔卑斯登山部协助威尔士军团做爬山训练，金曼先生就是被请来的教练之一。他和其他一些教练——年龄大约都在42岁到59岁之间——带着那些年轻的士兵长途跋涉。越过很多冰河和雪地。

再利用绳索和一些简单的工具爬上40呎的悬崖。他们在小月河山谷里爬了许多高峰，经过15个小时的登山活动之后，那些非常健壮的年轻人（他们刚刚受完六个星期的严格军事训练）全都筋疲力尽了。

他们感到疲劳；是否因为他们军训时肌肉炼得不够结实呢？任何一个接受过严格军训的人都会认为这种问题是荒谬的。他们之所以觉得疲劳，是因为他们对登山感到厌烦。许多士兵疲倦得等不到吃饭就睡着了。可是，那些比士兵年龄要大两倍的教练们又怎么样呢？不错，他们也感到很累。却不会筋疲力尽。他们吃了晚饭后，还坐在那儿聊了个把钟头。他们之所以不会疲倦到倒下的地步，是因为他们对登山有兴趣。

哥伦比亚大学的爱德华博士经过多次调查和实验得出结论：“工作能量降低的真正原因是烦闷。”

杰罗米·凯恩的音乐喜剧《画舫璇宫》的主人公曾说过：“能做自己喜欢做的事情的人，是最幸运的人。”“这是因为他们体力更充沛，快乐更多。忧虑和疲劳都比较少。”

你兴趣所在的地方就是你能力所在的地方。

下面是一位打字小姐的例子：

她在俄克拉荷马州托沙城的一个石油公司工作。每个月她都得做一件最没意思的工作，填写石油销售报表。她为了提高工作情绪，就想出一个办法，把它变成一项有趣的工作。

怎么做呢？她每天跟自己竞赛。她统计出上午打印的数量，然后争取在下午打破记录。再统计出第一天打印的总数，争取在第二天打破记录。这样一来她的速度比别人快得多，而且有助于防止烦闷带来的疲劳，她因此节省下了体力和精神，在休息对间也得到了更多的快乐。

我恰好知道这个故事是真实的，因为我就娶了那个女孩子。

下面是另一位打字小姐的故事。她发现，假装工作很有意思会使人得到很多的报偿。她叫维莉·哥顿，家住伊利诺州爱姆霍斯特城。她在信上讲述了下面的故事：

“我们办公室一共有四位打字员，分别替几个人打信件。我们经常因工作量太多而加班加点。有一天，一个副经理坚持要我把一封长信重打一遍，我告诉他只要改一改就行，不需要全部重打。可他对我说：“如果我不重来他就另外雇人了，我气得要死，为了遗个职位和薪水，我只好假装喜欢重新打这封信。干着干着，我发现如果我假装喜欢工作，那我真的会喜欢到某种程度，而这时我的工作速度就加快。这种工作态度使我受到大家的好评，后来一位主管请我去做私人秘书，因为他了解我很愿意做一些额外的工作而不抱怨。……心理状态的转变给我带来了奇迹。”

哥顿小姐运用了汉斯·威辛吉教授的“假装”哲学，他教我们要“假装”快乐。

如果你“假装”对工作有兴趣，这一点点假装会使你的兴趣变成真的，可以减少你的疲劳、忧虑和烦闷。

几年以前，哈西·霍华做了一个决定。结果使他的生活完全改观。他把一个没有意思的工作变得很有意思。他的工作确实没意思，是在高中福利社里洗盘子、擦柜台、卖冰淇淋，而其他男孩子却在玩球或跟女孩子约会。

他很不喜欢这种工作，但他没有别的工作可做，于是他定利用这个机会来研究冰淇淋——研究冰淇淋是怎样做成的，里面有什么成份。为什么有的冰淇淋更好吃。

他研究冰淇淋的化学成分，使他成为他所在的高中化学课程的小天才。渐渐地，他对食物化学产生了浓厚的兴趣。

高中毕业后他考进了马萨诸塞州立大学，专门研究食物与营养。有一次，纽约可可公司举办了关于可可和巧克力应用方面的有奖征文活动，你猜是谁得了头奖……一点不错，正是哈西·霍华。

后来他发现很难找到工作，就在马萨诸塞州安荷斯特城北乐街 750 号他自己家的地下室开办了一家私人化验室。开业不久，当局通过了一条新法案：牛奶所含细菌数目必须严格计数。于是，哈西·霍华开始为安荷斯特城 14 家牛奶公司数细菌，而且他必须再雇两个助

手。

25 年以后会怎么样呢？当然，这几位目前正从事食物化学实验工作的先驱们大都已到了退休年龄，会有很多热诚的青年人来接替他们。但哈南·霍华很可能成为这一行业里的领袖人物。而当年从他手里买过冰淇淋的一些同学，都可能穷困潦倒，失业在家，抱怨自己一直找不到好工作。其实，哈南·霍华如果不是尽力把一件很没意思的差事变得有意思，恐怕他也同样没有找到好工作的机会了。

也是在同好多年似箭，另一个年轻人在一家工厂干一件没有太大意思的工作。他整天站在车床边上加工螺丝钉，感到工作非常乏味。他想辞职，可又怕找不到工作。

既然非得做这件没意思的工作不可。那就让这件工作变得有意吧。他下了这样的决心以后，就和旁边的一个工人展开了产量竞赛。他们的领班对他的生产速度和质量深为赞赏，不久就将他提升到一个较好的职业。当然，这只是一连串升迁的开始，最后，这位工人——山姆·瓦克南成了包尔温机车制造公司的董事长。

如果他没有设法把份内的工作变得有意的话，那么他也许一辈子只是一名工人。

著名的无线电新闻分析家 H·V·卡腾堡曾告诉我如何将一件毫无乐趣的工作变得很有趣：

他 22 岁那年，在一艘横渡大西洋运牲畜的船上工作，为船上运载的牲口喂水和饲料。然后他骑着自行车周游了全英国，接着到了法国。到达巴黎时他的积蓄花光了，只得把随身带着的照相机当了几元钱。在巴黎版的《纽约先驱报》上登了一个求职广告，找到了一份推销立体观测镜的差事。

他不会说法语，但挨门挨户地推销了一年以后，他居然挣了 5000 美元的佣金，成了当年法国收入最高的推销员。

他是怎样创造奇迹的呢？

起初，他请老板用纯正的法语把他应该说的话写下来，然后背得该瓜烂熟。他就这样去按人家的门铃。家庭主妇开门之后，他就开始背诵老板教的推销用语。他的带美国口音的法语使人觉得很滑稽，他趁此机会递上实物照片。如果对方向一些问题，他就耸耸肩说：“美国人……美国人”，同时摘下帽子，把藏在帽子里的讲稿指给人家看。那个家庭主妇当然会大笑起来，他也跟着大笑，然后再给对方看更多的照片。

当卡腾堡讲述这些事情的时侯。他很坦白地承认这种工作实在很不容易。他之所以能挺过去。就是靠着一个信念：他要把这个工作变得有乐趣。

每天早上出门之前，他都要对着镜子里的自己说：“卡腾堡，如果你要吃饭，就得做这件事。既然非做不可。那你何必不做得痛快一点儿呢？就假想你是一个演员，正站在舞台上，下面有很多观众正注视着。你现在做的事就象演戏一样，何必不高兴点儿呢？”

卡腾堡告诉我，每天给自己打气的这些话，有助于把一个他以前既恨又怕的工作变成他

喜欢的事情。也让他挣得了很高的利润。

我问卡腾堡先生，是否可以给急于成功的美国青年一些忠告。他说：

“可以。每天早晨跟自己打一个赌。我们常常觉得需要做一些运动，让自己从半睡半醒状态里醒过来。但我们更需要一些精神和思想上的运动，使我们每天早上能够真正地活动起来，每天早上给自己打打气吧。”

每天早晨给自己打气，是不是一件很傻、很肤浅、很孩子气的事呢？不是的，这在心理学学是非常重要的。

1800年前，马尔卡斯·艾吕斯在他的《沉思录》一本中写道：

“问我们的生活，就是由我们的思想创造的。”

这句话在今天也同样是真理。

要不断地提醒自己。

如果你在工作上得不到快乐的话，那你在别的地方也不可能找到，因为你一天的大部分清醒时间都花在工作上了。

如果你经常给自己打气，创造工作的兴趣。那你就会把疲劳降到最低程度，这样也许就会给你带来升迁和发展。即使没有这样的好处。至少在减少了疲劳和忧虑之后，你可以更好地享受自己的闲暇时间。

6、不再为失眠而忧虑

如果你经常没有办法入睡。那是因为你“说”得让自己得了失眠症。

如果你睡眠不好的话，那你一定很忧虑吧？然而你也许不知道，国际知名的大律师撒姆尔·安特梅尔一辈子没有好好睡过一天。

他上大学时，最难受的是两件是：气喘病和失眠症。他这两种病都很严重。几乎没办法治好。于是他决定退而求其次，失眠时不在床上翻来覆去，而是下床读书。结果，他在班上每门功课成绩都名列前茅，成了纽约市立大学的奇才。

他当了律师以后，失眠症仍困扰着他。但他一点也不忧虑。他说：“大自然会照顾我。”

事实真的如此，他虽然每天睡眠很少，健康状况却一直良好，他的工作成绩超过了同事，因为别人睡觉的时候，他还是清醒的。

他在21岁的时候，年薪已高达75000美元。1931年，他在一桩诉讼案中得到的酬金是历史上律师收入的最高纪录：100万美元。

但失眠症仍没办法摆脱。他晚上有一半时间用于阅读，清晨五点就起床。当大多数人刚刚开始工作的时候，他一天的工作差不多已经做完一半了。

他一直活到 81 岁，一辈子却难得有一天睡得很熟，但他没有为失眠而焦虑烦躁，否则他这一辈子早就毁了。

我们的一生有三分之一花在睡眠上，可是没人知道睡眠究竟是怎么回事。我们只知道睡觉是一种习惯，是一种休息状态。但我们不清楚每个人需要几个小时的睡眠，更不清楚我们是不是非要睡觉不可。

也许难以令人置信，在第一次世界大战期间，一个名叫保罗·柯恩的匈牙利士兵，脑前叶被子弹打穿。伤愈后，他再也无法睡眠，而且不觉得困倦。

所有的医生都说活不长了，但他却证明医生的话是没有理的，他找到一份工作，健康生活了许多年。有时他会躺下闭目养神，却从来不能进入梦乡。

他的病例是医学史上的一个谜。也推翻了对睡眠的许多传统看法。

睡眠时间可能因人而异。著名指挥家托斯卡尼尼每晚只睡五个小时，而柯立芝总统每天却要睡 11 小时。

为失眠而忧虑所产生的损害远远超过失眠本身。我的一个学生伊拉·桑德勒，就几乎因为严重的失眠症而自杀。

下面是他的故事：

最初我睡眠很好，闹钟都吵不醒，结果每天早上上班都迟到。老板警告我，如果再睡过头，就小心丢了差事。

我的一个朋友向我建议，在睡觉时把注意力集中到闹钟上，结果那该死的滴答滴答的声音缠着我不放，让我整夜睡不着，翻来覆去，焦躁不安。到了早晨，我几乎不能动了。

就这样我一直受了两个月的折磨，我想我一定会神经失常了。有时我会走来走去转上几个钟头，甚至想从窗口跳出去一死了之。

最后我找了一位医生，他说：“伊拉，我没有办法帮你的忙。如果每天晚上上床之后不能入睡。就对自己说：“我才不在乎睡得着睡不着，就算醒着躺一夜，那也能得到休息。”

我照他的话去做。不到两个星期就能安稳入睡了。不到一个月，我的睡眠就恢复了八小时，精神上也没有痛苦了。

使伊拉·桑德勒受到折磨的不是失眠症，而是失眠引起的焦虑。

芝加哥大学教授山尼尔·克里特曼博士，是睡眠问题的专家。他说那些为失眠忧虑的人通常获得的睡眠比自己想象的要多的多。那些指天誓日地说“昨晚眼睛都没闭一下”的人。

实际上可能睡了几个钟头。

举例来说，19世纪著名的思想家斯宾赛，到老年仍是独身。他住在寄宿宿舍，整天都在谈论自己的失眠问题，弄得别人烦得要命，他甚至在耳朵里带上耳塞来抵御外面的吵闹，有时甚至靠吃鸦片来催眠。一天晚上，他和牛津大学教授塞斯同住旅馆的一个房间，次日早晨斯宾赛说他整夜没睡着，其实塞斯才一宿没合眼，因为斯宾赛的鼾声吵了他一夜。

要想安稳的睡一觉的第一个必要条件就是要有安全感。

大卫·哈罗·芬克博士曾写过一本书，叫做《消除神经紧张》，提出和自己身体交谈的方法。他认为，语言是一切催眠法的主要关键。如果你要从失眠状态中解脱出来——你就对你身上的肌肉说：“放松，一切放松。”众所周知，肌肉紧张时，你的思想和神经就不可能放松。所以，如果我们想要入睡的话，就必须从放松肌肉开始。然后，为了同样的理由，把几个小枕头垫在手臂底下，使自己的下鄂、眼睛、手臂和双腿放松，我们就会在还不知道是怎么回事之前入睡了。

另外一种治疗失眠的有效方法，就是使你自己疲倦。你可以去种花，游泳、打网球、打高尔夫球、滑雪，……这是名作家德莱塞的作法。他当年还是一个为生活挣扎的年轻作家时，也曾经为失眠忧虑过。于是，他到纽约中央铁路去找了一份铁路工人的工作。在做了一天打钉和铲石子的工作之后，就疲倦得甚至于没有办法坐在那里把晚饭吃完。

假如我们十分疲倦的话，即使我们是在走路，大自然也会强迫我们入睡。当一个人完全筋疲力尽之后，即使在打雷或战争的恐怖和危险之下，也能安然入睡。著名的神经科医生佛斯特·甘乃迪博士告诉我说，1918年，英国第五军撤退时，他就见过筋疲力尽的士兵倒地倒下，睡得就像昏过去一样。虽然他用手撑开他们的眼皮，他们仍不会醒来。他们所有人的眼球都在眼眶里向上翻起。“从那以后，每当我睡不看的时候，就把我的眼珠翻成那个位置。我发现，不到几秒钟，我就会开始打哈欠，睡意沉重，这是一种我没有办法控制的自动反应。”

从来没有一个人会用不睡觉来自杀。不论他有多强的控制力，大自然都会强迫一个人入睡。我们可以长久不吃东西、不喝水，却无法不睡觉。

亨利·林克博士是心理问题公司的副总裁，他曾经和很多忧虑而颓丧的人谈过。在《人的再发现》一书中的《消除恐惧与忧虑》一章里，他谈到他曾对一个一心想自杀的人说：“反正你是要自杀的，那你至少也要象个英雄。绕着这条街跑到你累死为止吧”

他果然去试了，不只是一次，而且试了好几次。每一次都使他觉得好受一些。到了第三天晚上，林克博士终于达到他最初想要达到的目的——这个病人由于身体疲劳（在肉体上也放松了）使他能睡得很沉。后来他参加了一个体育俱乐部，参加各种运动项目，不久就想要永远活下去。

所以，不为失眠而忧虑的四条规则：

一、如果你睡不着就起来工作或看书，到你打瞌睡为止。

二、从来没有因缺乏睡眠而死，为失眠忧虑对你的损害，会比失眠更厉害。

三、让你全身放松，看一看《消除神经紧张》那本书。

四、多运动，让你因体力疲惫而无法保持清醒。

7、小结

避免疲劳和忧虑，并使你精力充沛的六个方法

规则一：在疲劳之前休息。

规则二：学会在工作时放松情绪。

规则三：如果你是家庭主妇，请在家里休息，保护你的健康和容貌。

规则四：采用下述四种良好的工作习惯：（1）把桌子清理好，只留下跟手头问题有关系的文件。

（2）按照重要性的次序处理事件。

（3）能当场解决的就当场解决。

（4）学会组织、授权和监督。

规则五：培养工作热情。

规则六：记住：从未有一人因睡觉而死亡。造成损害的是担心失眠，而不是失眠本身。