

人性的優點

如何戰勝憂慮，開創人生

HOW TO STOP WORRYING AND START LIVING

戴爾·卡耐基◎

陶喆◎

譯本序

從生存到生活

《人性的優點》又名《如何戰勝憂慮，開創人生》，是戴爾·卡耐基繼代表作《人性的弱點》之後最膾炙人口的作品之一，與前作一脈相承。《人性的弱點》旨在探討如何洞察人性的弱點並影響他人，而《人性的優點》則着重於討論如何克服自身弱點，擺脫憂慮並開創人生。人是社會性動物，現代人在嘈雜的社會中為自身扮演的多重角色與社會期望所困，幾乎每個人都有過與憂慮抗爭的經歷，憂慮成為每個文明社會在發展過程中揮之不去的伴生品。早在 20 世紀 40 年代的美國，卡耐基就已經以其超越時代的前瞻性洞見了這一點，並提出了切實可行的應對方法。在當下的中國，戴爾·卡耐基的這本著作有着更現實的指導意義。

近三十年來，中國經濟的飛速發展造成了對價值觀的巨大衝擊。時代的巨變導致心理的巨變，人們的心理與情緒跟不上社會與經濟的變化，從而導致心態失衡，心理呈現斷崖式落差。焦慮、抑鬱、精神官能症等詞彙從陌生甚至被排斥的專業概念成為盡人皆知的常識，不過是近十年間的改變。而這種焦慮與壓抑尤以完整經歷了這三十年變革的一代人多見。由於切身體會過飢餓、貧窮、動盪與匱乏，根植在記憶中的恐懼感促使這一代人本能地處於「求生存」的應激模式中，內心時刻充滿不必要的焦慮。

卡耐基從鄉下農場裡長大的少年成長為美國國民性暢銷書作

家，深刻地懂得比智商及院校教育更重要的是情商以及情緒管理的能力。人生如潮汐，高低起伏本是自然節奏。沒有低谷，高峰也就無從談起；既然有喜悅微笑的時刻，就必然有痛苦落淚的時刻。憂慮與快樂是人生這枚硬幣的兩面。無論處於哪個年齡階段，無論處於何種階層，每個人都面對着各自的煩惱，即使億萬富翁也無法做到無憂無愁。而人與人的區別就在於，有人被憂慮擊垮，成為情緒的奴隸；有人學會化壓力為動力，不為情緒左右。負面情緒的存在是一種警示，提醒我們放慢腳步，將窺視他人生活的目光收回，聚焦於自己，聚焦於當下，積極尋求解決方案，給自己的心靈創造多一點兒自由。而心理健康如同身體健康一樣，需要不斷地重視、呵護以及積極鍛煉。

在本書中，卡耐基反覆強調，只有學會擺脫憂慮，才能真正開創生活。生存與生活只有一字之差，卻有天壤之別。前者為現實奴役，而後者則將主動權牢牢掌握在自己手中。人生或許就是學習從前者走向後者的一場修行。在那些不得不咬着牙往前走的日子裡，不妨觀察你的憂慮，接納它，引導它，把它視為成長的機會。

翻譯這本書的過程中，恰逢自己人生中最重要的一個階段。初為人母，面對生活方式與家庭關係的改變，難免有時驚惶，有時焦慮。而翻譯每一章的過程，都是直面自己內心的一次成長。與這本書同行的六個月間，我學到了關於人生的三十堂課，以及化解憂慮的三十種方法。希望我的孩子能夠在人生的旅途中學會面對情緒，處理情緒，也希望這本書能夠讓讀書的你找回掌控生活的能力，重拾戰鬥的勇氣。在學習與憂慮共處的過程中，終有一天你會發現，憂慮已經不知不覺地讓你變得更加強大。

目錄

譯本序 從生存到生活 ...II

自序 成就此書的因緣 ...002

CHAPTER 01

關於憂慮的基本事實

FUNDAMENTAL FACTS
YOU SHOULD KNOW ABOUT WORRY

活在當下 ...011

解決煩惱的神奇法則 ...023

憂慮的惡果 ...031

CHAPTER 02

分析憂慮的基本技巧

BASIC TECHNIQUES
IN ANALYSING WORRY

如何分析並解決煩惱 ...045

如何將生意上的煩惱減少一半 ...052

CHAPTER 03

打破憂慮的習慣

HOW TO BREAK THE WORRY HABIT
BEFORE IT BREAKS YOU

把憂慮趕出腦海 ...061

別讓忙碌擊垮你 ...071

戰勝憂慮的定律 ...078

接受無法避免之事 ...085

為憂慮設置「止損線」...095

不要試圖改變過去 ...102

CHAPTER 04

心態平和的七個方法

SEVEN WAYS TO CULTIVATE A MENTAL ATTITUDE
THAT WILL BRING YOU PEACE AND HAPPINESS

改變生活的一句話 ...111

報復的代價太高 ...125

如何對待忘恩負義 ...133

想想你得到的 ...140

找到自己，做自己 —— 請記住，你在這世界上是獨一無二的 ...148

只有酸檸檬，那就做檸檬汁吧 ...156

如何在十四天內走出憂鬱 ...164

CHAPTER 05

戰勝憂慮的黃金法則

THE GOLDEN RULE
FOR CONQUERING WORRY

我父母戰勝憂慮的經歷 ...185

CHAPTER 06

如何避免因批評而焦慮

HOW TO KEEP FROM WORRYING
ABOUT CRITICISM

人紅是非多 ...209

讓批評無法傷害到你 ...212

學會自我批評 ...216

CHAPTER 07

防止疲累和憂慮的六個方式

SIX WAYS TO PREVENT FATIGUE AND WORRY
AND KEEP YOUR ENERGY AND SPIRITS HIGH

每天給人生增加一小時 ...225

疲勞的根源 ...230

家庭主婦如何永葆青春 ...235

防止疲勞和憂慮的四個工作習慣 ...240

厭倦會誘發疲勞、憂慮和不滿 ...245

如何從失眠的焦慮中解脫 ...253

CHAPTER 08

怎樣找到令你快樂的事業並取得成功

HOW TO FIND THE KIND OF WORK IN WHICH
YOU MAY BE HAPPY AND SUCCESSFUL

人生最重要的決定 ...265

CHAPTER 09

如何減少財務方面的煩惱

HOW TO LESSEN
YOUR FINANCIAL WORRIES

70% 的憂慮與金錢有關 ...275

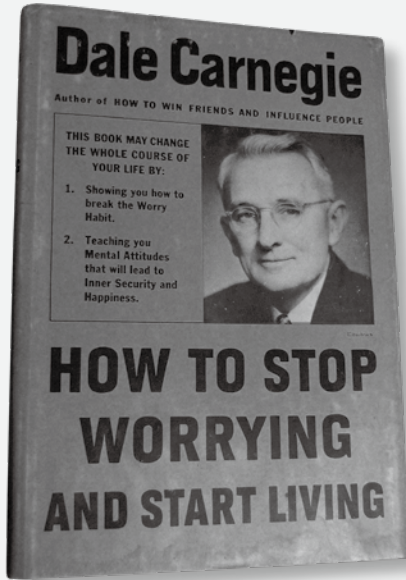


CHAPTER 10

32 個戰勝憂慮的真實故事

HOW I CONQUERED WORRY
(32 TRUE STORIES)

...287



本書為美國西蒙 & 舒斯特公司
1948 年第一版全譯本



自序

成就此書的因緣

三十五年前，我是全紐約最不快樂的傢伙。當時我正以銷售卡車謀生。我不知道卡車的原理，更糟糕的是，我完全不想知道。我看不起自己的工作，也看不起自己的住所——那個位於西 56 街，充滿蟑螂的廉價落腳點。清楚地記得某天早上，當我伸手去拿掛在牆上的乾淨領帶時，蟑螂四散而逃的景象。我鄙視那個不得不在便宜的髒館子裡勉強果腹的自己，這些餐館很可能同樣蟑螂遍地。

每晚，我頭疼欲裂地回到那個孤零零的小房間。沮喪、擔心、痛苦和不甘心讓我的頭痛愈演愈烈。我不甘心，是因為我在大學時候萌生的那些夢想此刻變成了每晚折磨我的噩夢。這就是生活嗎？這就是我曾經熱切盼望的偉大征程嗎？我的生活就這樣了嗎？做着一份自己看不起的工作，和蟑螂住在一起，吃不乾淨的食物，對未來不抱一絲希望……讀書的時候我日思夜想要寫的那些作品，我是多麼希望能有時間閱讀，有時間把它們寫出來啊！

我知道，如果放棄這份我輕視的工作，不會有甚麼損失，卻能夠獲得機會。我面對的問題不是怎麼掙大錢，而是怎麼活下去。簡而言之，我已經無路可退了。像千千萬萬剛步入社會的年輕人一樣，我正面對着人生的決定性時刻。於是我做了一個決定，而這個決定徹底改變了我的未來。它讓我在過去的三十五年過得愉快而充實，得到的回報遠遠超過了我看似最不切實際的想像。

我當時做的決定就是放棄我厭惡的那份工作。由於我已經在密蘇里州的沃倫斯堡州立師範學院學習了四年，做好了教書的準備，我計劃通過在夜校教授成人課程謀生。這樣，白天我就有時間閱讀、備課並寫作。我希望能夠實現「以寫作為生，為寫作而生」。

那麼在夜校我應該教授成年人甚麼內容呢？當我回顧自己在大學接受的教育時，我意識到無論在生活上還是工作中，在公眾演講方面接受的培訓和積累的經驗對我的幫助遠勝於任何其他課程的總和。為甚麼呢？因為它掃清了我的膽怯和自卑，給了我和人打交道的勇氣和信心。同時我的經歷證明，那些敢於站起來說出自己想法的人更具有領導才能。

我同時申請了哥倫比亞大學和紐約大學夜間進修課程的公眾演講教師一職，但是這兩所大學都認為沒有我的幫助他們就能過得很好。

當時我自然很沮喪，但現在我非常感謝他們拒絕了我。基督教青年會給了我一個授課的機會，我必須儘快做出成績，向他們證明自己。那是一個多麼大的挑戰啊！那些成年人來聽我的課並不是為了學分或者榮譽，他們來只有一個原因——想要解決自己遇到的問題。他們希望在商務會議上能夠站起來講幾句話，而不是害怕得昏過去。銷售員希望在拜訪難纏的客戶時不用在街道上走來走去積攢勇氣。一方面，他們希望能夠沉着自信，在工作上取得成就，為家庭取得更多收入。另一方面，由於他們是階段性付學費，如果看不到成果就會立即退課。而我掙的不是固定薪水而是分紅，如果我還想有口飯吃，就必須腳踏實地地做出成績。

儘管當時覺得困難重重，但我現在意識到，那對我而言是一個價值連城的鍛煉機會。我必須激勵我的學生，幫助他們解決面對的

問題。我必須每堂課都讓他們受到鼓舞，讓他們想要再來上課。

這項挑戰讓人興奮，我非常熱愛這份工作。那些商界人士竟然如此迅速地培養出自信，並因此升職加薪，讓我大為驚訝。課程取得的成功遠遠超過我的想像。基督教青年會一開始連每晚五美元的薪水都不願意付給我，但不到三個學期，他們給我的分紅就超過了每晚三十美元。一開始，我只教授公眾演講課，但隨着時間一天天過去，我發現這些成年人還急需培養贏取友誼和影響他人的能力。由於找不到合適的人際關係教材，我就自己寫了一部。這本書的創作過程不同以往，它完全由學生的切身經驗發展而成。我將其命名為《人性的弱點》（如何贏取友誼並影響他人）。

由於這本書一開始純粹是為我自己的成人課程創作的教材，並且我之前寫的四本書都無人問津，我從未想過這本書能夠一炮而紅。我大概是在世的作家中對自己取得的成績最不敢相信的一位。

時光流逝，我發現當今人們面對的另一個重大問題就是憂慮。我的學生大多數是商界人士，包括企業高級管理人員、銷售員、工程師和會計師，各行各業都有，而他們的共同點是大部分人都有煩惱。課堂上也有女性，而無論是商界女性還是家庭主婦，也同樣面對着各種煩惱！顯然，我還需要找到一本關於如何戰勝憂慮的教材。我走訪了位於第五大道和第 41 街交匯處的公共圖書館。然而出乎我意料的是，全紐約最大的圖書館竟然只有區區二十二本關於「憂慮」的書。好笑的是，關於「蠕蟲」的書多達一百八十九本——寫蟲子的書竟比寫煩惱的書多九倍！簡直讓人難以置信，對不對？鑒於憂慮是人們面臨的最大問題之一，你或許會想，每所高中和大學都應該專門開課講授「如何戰勝憂慮」。

然而，我卻從未聽說過全美有任何一所學校開設了這門課程。

難怪戴維·西伯里在他的著作《如何自尋煩惱》一書中說：「我們漸漸長大成熟，但面對壓力，我們就像是讓書獃子跳芭蕾舞一樣絲毫沒有準備。」

結果如何呢？醫院的病患中有半數以上是由於緊張和情緒問題入院的。

我讀了紐約公共圖書館的書架上那二十二本關於憂慮的書，還買了所有我能找到的探討這一問題的著作，但是沒有一本適合作為成人課程教材。於是我下決心自己寫一本。

為了寫這本書，我七年前就開始準備了。我做了哪些準備呢？我讀了古往今來所有哲學家關於憂慮的論述，以及從孔子到邱吉爾的上百本傳記。我還採訪了各界傑出人物，包括拳擊手傑克·登普西、奧馬爾·布雷德利將軍、馬克·克拉克將軍、福特汽車公司創始人亨利·福特、第一夫人艾莉諾·羅斯福和新聞工作者多蘿西·迪克斯。但這僅僅是個開始而已。

我還做了比閱讀和採訪更重要的準備。我在一個研究如何戰勝憂慮的實驗室工作了五年——而這個實驗室正設立在我們的成人教育課堂上。據我所知，這是世界上第一個也是唯一一個研究憂慮的實驗室。我們的做法是給學生設立停止煩惱的若干原則，要求他們把這些原則應用到生活中，在課堂上分享實踐結果。而其他人則彙報他們過去曾經使用過的技巧。

得益於這段經歷，關於「我是如何戰勝憂慮的」這個話題，我聽過的經驗分享比任何人都要多。此外，我還在北美一百七十座城市發起徵文，閱讀了許多關於戰勝憂慮的來信。因此，這本書並非出自脫離實際的象牙塔，也不是關於戰勝憂慮的學術說教。相反，我希望呈現給你的是一部緊湊並準確的報告，同你分享成千上萬人戰

勝憂慮的真實經歷。有一件事情是毫無疑問的：這本書是一本實用的著作，你完全可以將其付諸實踐。

我很高興能夠確定地說，這本書裡沒有任何事例是想像出來的或是模稜兩可的。除了極少數幾個故事，這本書中的每一個名字和住址都是真實的。它權威可信，有據可查，確鑿無疑。

法國哲學家瓦雷里曾經說過：「科學就是一系列成功的方法。」這也正是這本書的本質——一系列成功並且經過時間考驗的讓生活遠離憂慮的方法。然而，我還想提醒你一句：你在這本書中找不到任何標新立異的內容，只能找到許多被人忽略的事實。關於這一點，我想說的是，其實你我都不需要任何新論調。我們已經聽說過太多人生道理，也讀過太多金科玉律。我們的問題不是無知，而是無動於衷。這本書旨在重述古老的真理並加以例證，敦促你做出改變。

我明白你閱讀本書並不是為了了解它的來龍去脈，而是尋找一部行動指南。好了，我們這就開始。如果你讀了這本書的前兩部分後，並不覺得自己獲得了戰勝憂慮、享受人生的力量和勇氣，那就把這本書扔進垃圾桶吧。這本書對你沒用。

戴爾·卡耐基

使用本書的 九個建議

①

培養戰勝憂慮的強烈慾望；

②

每一章讀兩遍再讀下一章；

③

閱讀過程中，不時地停下來問問自己，
如何將每一條建議化為行動；

④

標出要點；

⑤

每個月溫習；

6

抓住每次應用這些原則的機會，
把本書當作解決日常問題的行動指南；

7

把學習過程當作遊戲，每當朋友抓到你違反原則，
就給他們一先令；

8

每週回顧自己是否進步，問問自己犯了哪些錯，
有哪些提高，收穫了哪些經驗；

9

在本書最後記錄下應用這些原則的心得。

關於憂慮的 基本事實

FUNDAMENTAL FACTS
YOU SHOULD KNOW
ABOUT WORRY

SECTION 01

活在當下

1871年春天，一位年輕人偶然拿起一本書，在書中讀到了二十一個單詞。這短短的二十一個單詞對他的未來產生了深遠影響。當時，這位年輕人是蒙特利爾綜合醫院的一名醫科學生，滿心憂慮的是期末考試成績，未來何去何從，如何學以致用，怎樣養活自己。

他就是威廉·奧斯勒爵士。1871年春天，他讀到的那二十一個單詞出自湯馬士·卡萊里，這句話令他的一生擺脫了憂慮：「**重點不是聚焦於模糊的未來，而是着手於清晰的當下。**」

四十二年後，一個溫柔的春日夜晚，威廉·奧斯勒爵士來到鬱金香盛開的校園，為耶魯大學的學生做演講。他對這些耶魯大學的學生說，人們覺得他一定天賦異稟，才有能力在四所大學擔任教職，還著有一本暢銷書。但他強調事實並非如此，他說他的好友都知道他的資質「再平庸不過了」。

既然如此，他成功的秘訣是甚麼呢？他說他的成功要歸因於他首創的「活在當下的密室中」這個理論。這是甚麼意思呢？去耶魯演講的幾個月以前，威廉·奧斯勒爵士乘坐遠洋渡輪橫渡大西洋。他注意到，只要船長站在船橋上按下一個按鈕，渡輪的各個部件就會咣當咣當地分隔成密閉防水的獨立艙室。奧斯勒博士對學生們說道：「你們在座的每個人，都有比大型渡輪更精妙的結構，並且正走在更漫長的旅途中。為了確保旅途的安全，我強烈建議大家學會『活

在當下的密室中』，這是掌控自己這台『機器』最有效的手段。站到船橋上，確保隔水艙壁在正常運轉。按下按鈕，凝神傾聽，艙門把過去關在了門外——那是已逝的昨日。按下另一個按鈕，凝神傾聽，金屬幕牆把未來隔斷開來——那是未生的明天。於是你收穫了安全。為了今日的安全，把過去關在門外吧，讓已逝的過去埋葬自己，那是愚人走向死亡的塵灰之路。而明日的負擔與昨日的負擔疊加在一起，會讓背負二者的今日步履踉蹌。緊緊地把未來也關在門外吧，就像對待過去一樣。未來就是今天，沒有明天這回事。人類的救贖之日就是當下。如果終日對未來憂心忡忡，那麼能量消耗、精神苦悶和緊張憂慮將與我們如影隨形……關緊那船頭至船尾的厚厚防水壁，養成『活在當下的密室中』這個人生習慣吧。」

奧斯勒博士的意思是說我們不應該花精力為明天做準備嗎？不，完全不是。但是他在演講中提到，為明天做準備最好的方式，就是發揮全部的才智與熱情，專注完成今時今日的工作。這是我們唯一能夠為未來做的準備。

威廉·奧斯勒爵士建議耶魯的學生以基督教的這句禱告詞開始新的一天：「我們日用的飲食，請今日賜給我們。」

祈禱詞只祈求今日的飲食，並沒有抱怨昨天不新鮮的麵包，也沒有說：「主啊，近來麥田都沒有降雨，我們可能很快會遇到旱災，那我明年秋天吃甚麼呢？丟了工作可怎麼辦呢？主啊，我到時候上哪兒去找麵包吃呢？」

不，這句祈禱詞教導我們只祈求今日的飲食。一個人也只能吃得下今日的飲食。

曾經，一位身無分文的哲人流浪到一片貧瘠多石的地區，那裡的人們生活拮据。一天，這位哲人站在小山上講話，人群聚攏在他

周圍。這番演說大概是時至今日被引述得最多的箴言了。它只有二十六個英文單詞，卻跨越了世紀，經久不息地在世人心中迴盪：「不要為明天考慮，因為明天自有明天的憂慮，一天的難處一天當就夠了。」

「不要為明天考慮」，許多人都把耶穌的這句箴言當作耳旁風。他們認為這是無法實現的完美境界，甚至視之為謬論。「我必須為明天考慮，」他們反駁說，「我必須買保險給我的家庭提供保障，我必須存錢防老，我必須為成功提前做規劃和準備。」

沒錯，你當然需要這樣做。實際上，耶穌的那句箴言是三百年前的譯文，當時詹姆士王欽定本《聖經》的語義和現今的語義有所不同。三百年前，「考慮」這個詞通常代表「憂慮」。《聖經》的現代譯本更準確地將耶穌的話表述為：「不要為明天憂慮。」

盡力為明天做周全的考慮，謹慎地思考、規劃、準備，但不要憂慮。

在第二次世界大戰期間，我們的軍事領導人預先為「明天」制定計劃，但是他們不能有任何疑慮。統領美國海軍的海軍司令歐尼斯特·金說：「我派出最好的弟兄，給他們配備最好的武器，並且下達了看起來最明智的命令。我能做的只有這麼多了。」

金司令接着說：「如果船已沉，我沒法讓它浮起來；如果船將沉，我也無能為力。與其把時間用來懊惱昨天的問題，我更願意把時間用來處理明天的問題。如果我的頭腦整天被這些憂慮佔據，那我也撐不了多久了。」

無論在戰時還是在和平時期，好心態和壞心態的最主要區別在於：好心態通常考量原因與結果，從而產生有邏輯並且有建設性的計劃；而壞心態通常導致緊張不安甚至精神崩潰。

我曾有幸採訪過亞瑟·蘇茲伯格，1935年至1961年間，他是聲名赫赫的報刊《紐約時報》的發行人。蘇茲伯格先生告訴我，當第二次世界大戰的戰火燃遍整個歐洲的時候，他茫然無措，對未來憂心忡忡，幾乎無法入眠。他常常半夜從床上爬起來，拿出畫布和顏料，看着鏡中的自己，嘗試畫一幅自己的肖像。他完全不懂繪畫，但是他想通過畫畫把憂慮趕出腦海。蘇茲伯格先生說，當時他並沒有成功，直到他把一句讚美詩引為座右銘，才驅散憂慮，找回寧靜。這句話便是：「**走好眼前這一步已是最好的褒獎。**」

引領我吧，仁慈的光，
請你映亮我的腳旁。
我不求看清遠方，
走好眼前這一步已是最好的褒獎。

幾乎在同一時期，一個身在歐洲的年輕士兵學到了同樣的一課。他名叫泰德·本傑米諾，來自美國馬里蘭州巴爾的摩市。由於過於憂慮，他患上了前線戰士常見的嚴重的精神衰弱。泰德寫道：

1945年4月，我整日焦慮不安，焦慮誘發劇烈疼痛，被醫生診斷為「間歇性結腸痙攣」。若不是戰爭在那年終於結束，我的身體肯定徹底垮了。

那時我整個人已經筋疲力盡了。當時我是墓地登記處的軍士，隸屬於第94步兵師。我的工作就是建立並且維護所有在戰爭中犧牲、失蹤和入院就醫的人員記錄，並要幫忙挖出雙方戰死士兵的屍體，把他們在戰場上草草掩埋。

我還得把他們的私人物品收集起來，確保這些私人物品被送還給他們的雙親或其他家屬。我知道這些物品對他們有多麼重要，因此終日憂心忡忡，很害怕出甚麼差錯，犯下讓自己無地自容的錯誤。我擔心自己熬不過去，害怕活不到把孩子抱在懷中的那一刻——我兒子已經十六個月大了，而我還從未見過他。我太憂慮太疲憊了，那段時間瘦了34磅¹。我驚懼不安，幾乎要發瘋。我看着自己瘦骨嶙峋的雙手，一想到要拖着一副垮掉的病軀回家，就害怕極了。我精神崩潰，像孩子一樣啜泣，整個人怕得發抖，只要自己一個人獨處的時候，眼淚就止不住地流。突出部之役爆發後的那段時間，我哭得更頻繁，幾乎陷入絕望，覺得再也不可能恢復成正常人了。

最後我去了軍隊診療所。軍醫給我的建議完完全全地改變了我的生活。他給我做了徹底的體檢，然後判斷說我的問題是精神上的。他告訴我說：「泰德，我希望你把生活想像成沙漏。你知道沙漏中有成千上萬粒細沙，它們有條不紊地依次通過沙漏中間的狹窄瓶頸。除非損壞沙漏，否則誰都沒有辦法讓幾粒沙同時通過瓶頸。你和我，還有其他所有人，都像這個沙漏一樣。每天清晨開始一天的生活時，我們會覺得有許多事情要完成，但我們要讓這些事情像沙子通過沙漏那樣依次進行，否則必然會損害自己的身心平衡。」從那一刻起，軍醫的建議牢牢印在了我的心裡，我決定按他說的做。「一次一粒沙，一次一件事。」

1 1磅≈0.45千克。

這個哲理拯救了我的身心，讓我安然度過戰爭，甚至一直受益至今。我現在在巴爾的摩一間商業信貸公司擔任庫存管理員。我發現在工作中我面臨着和戰時同樣的問題：如何在有限的時間內完成大量繁重的工作。我們公司是低庫存經營模式，不僅要處理新的表單、適應新庫存安排、更改地址，還要負責開設和關閉辦事處等。我並沒有焦慮不安，而是謹記那位軍醫告訴我的話：「一次一粒沙。一次一件事。」我反覆提醒自己，也因而更高效地完成了自己的任務。在戰場上幾乎擊垮我的那種紊亂情緒再也沒有影響到我的工作。

... CASE ...

在當今這個時代，最駭人的問題是醫院中有至少一半病人是精神疾病患者。他們背負着沉重的過去和可怕的未來，在二者壓倒性的重負下瀕臨崩潰。如果他們留意過耶穌的箴言「不要為明天憂慮」，或是威廉·奧斯勒爵士的建議「活在當下的密室中」，他們中的大部分人原本可以愉快地走在街上，過上快樂而充滿意義的生活。

你我都站在過去與未來這兩個永恆的交匯點上。浩瀚的過去永遠存在，而未來也將永遠前進。我們不可能活在過去，也不可能活在永恆，一霎都不可能，因此任何嘗試都將損毀我們的體魄和靈魂。就讓我們心滿意足地活在當下，活在我們唯一擁有的這個時刻吧。英國小說家羅拔·史蒂文森寫道：「無論負擔多重，如果只需背負一天，任何人都能做到。無論工作多難，如果只需努力一天，任何人都能做到。如果只活一天，任何人都能夠生活得甜美、耐心、純粹並且充滿愛意，直到太陽西沉。而這才是人生的真諦。」

是的，生活對我們的要求就這麼簡單。然而，住在密西根州薩吉諾市法院街 815 號的希爾茲女士卻一度陷入絕望，甚至差點兒自殺，直到她學會活在當下。希爾茲女士向我講述了她的經歷：

--- CASE ---

1937 年，我失去了丈夫。我情緒非常低落，並且身無分文。我寫信給我以前的老闆萊奧·羅奇先生，想回以前的公司上班。我之前從事圖書銷售工作，把書賣給鄉鎮學校。兩年前丈夫患病的時候我把車賣掉了，但是我想辦法東拼西湊了一點兒錢，貸款買了一輛二手車，開始重操舊業。

我原以為重新工作能緩解一些我的抑鬱，但獨自開車、獨自吃飯讓我孤獨得幾乎崩潰。有些地方沒甚麼銷量，雖然我的車貸不多，但依然很難攢夠錢還月供。

1938 年春天，我搬到密蘇里州凡爾賽市找銷路。那兒的學校很窮，路況很差，我又寂寞又灰心，一度想要結束生命。成功沒有一絲希望，我找不到活下去的理由，害怕每天早晨醒來面對生活。我害怕還不上車貸，害怕付不起房租，害怕買不起吃的，害怕健康每況愈下卻沒錢看醫生，害怕一切。唯有想到我死了姐姐會很傷心，何況我也沒錢付喪葬費，我才沒有自殺。

後來有一天，偶然讀到的一篇文章把我從絕望的沼澤中拖了出來，給了我活下去的勇氣。我一輩子都會感激文章中鼓舞了我的這句話：「對聰明人而言，每天都是新生。」我把這句話打印出來，貼在汽車的擋風玻璃上，開

車的時候時時刻刻都能看到它。我發現如果把目標定為只活一天，似乎並不是太困難。我學着忘記過去，也不去想明天。每天早晨我都告訴自己：「今天是你的新生。」

就這樣，我成功地克服了對孤獨和貧窮的恐懼。現在的我很快樂，也還算成功，對生活充滿愛與熱情。如今我知道，無論生活將帶給我甚麼，我都再也不會害怕了。只要把目標定為一天，我就不會再懼怕未來，因為「對聰明人而言，每天都是新生。」

--- CASE ---

猜猜下面這首詩是誰寫的？

他多快活，
獨自一人也快活。
擁有今天，
他內心充滿了安全感：
「明天，隨你怎樣，今天我已活出自我！」

這些詩句聽起來很現代對不對？但是古羅馬詩人賀拉斯寫下它們的時候，是在公元前 30 年。

我發現人性最大的悲劇，就是人人都習慣拖延。我們嚮往地平線另一端那座夢幻的玫瑰花園，卻不懂得欣賞今時今日我們窗外盛開的玫瑰。

我們為何如此愚蠢？愚蠢得堪稱可悲！

加拿大作家史蒂芬·李高克曾經感歎：「我們短暫的生命旅程是多麼奇怪啊！孩童說『等我長大的時候』，但那是甚麼時候呢？小孩

子說『等我成年的時候』，成年後卻又說『等我結婚的時候』。但結婚之後又如何呢？他的念頭又變成『等退休了吧』。然而退休那天回首過去，他卻感到一陣寒意——人生悄然逝去，他竟不知不覺錯過了一切。我們總是太晚才懂得生活的意義在於當下，在於每一分每一秒如何度過。」

來自底特律的愛德華·依文斯太晚才懂得這個道理，差點兒因憂慮送了命。他自幼出身貧寒，第一份工作是賣報紙，後來在雜貨店當店員。因為一家七口的生計都靠他一人，他又在圖書館找了一份助理的工作。儘管薪水微薄，他卻不敢辭職，工作八年後才鼓足勇氣開創自己的事業。一開始他的生意勢如破竹，他靠借來的五十五美元起步，做到了年入兩萬美元。然而好景不長，他為朋友做了巨額擔保，不料朋友破產，給他的生意造成了致命打擊。

雪上加霜的是，沒過多久，他存有全部家產的銀行也宣告倒閉。他不僅分文不剩，還背上了一萬六千美元的債務，精神上完全無法接受這個現實。他對我說：

... CASE ...

我吃不下東西，睡不着覺，焦慮得病倒了。有一天我在街上走着走着，突然就昏倒在人行道上。我動彈不得，被人抬到床上，身上還突然起了好多癩子。癩子侵入身體內部，我的身體一天比一天虛弱，就連躺着都痛苦不堪。終於，我的醫生宣佈我活不過兩週了。我震驚之餘，寫了遺囑，躺在床上等死。我知道再怎麼擔憂也無濟於事，就徹底放棄掙扎，放鬆地睡着了。在那之前，我已經連續好幾週沒有一口氣睡超過兩個小時了；而當塵世的煩惱即將

宣告結束的時候，我睡得像個嬰兒一樣。筋疲力盡的感覺漸漸消失，我的胃口又回來了，體重也增加了。

幾週後，我竟然能拄着柺下地了。六週後，我重新回到工作崗位。以前我一年能掙兩萬美元，而現在我為一份週薪三十美元的工作感到心滿意足。我的新工作是銷售墊木，鐵路貨車運輸的時候需要把墊木放在輪子後面防滑。現在的我已經學會了「無需憂慮」這一課——無需為過去發生的事情懊悔，也無需為未來尚未發生的事情擔憂。我把我的全部時間、精力和熱情集中在工作上。

愛德華·依文斯晉升得很快，沒幾年就成了公司總裁。前幾年他的公司依文斯產品公司在紐約證券交易所上市了。1945年他去世前，已經是全美國最優秀的商界領袖。如果你有機會飛越格陵蘭島，很有可能降落在以他名字命名的依文斯機場。

這個故事的重點：如果愛德華·依文斯沒有覺察到憂慮是多麼愚蠢，如果他沒有學會「住在當下的密室中」，他就絕不會取得這樣激動人心的商業成就。

公元前500年，希臘哲學家赫拉克利特告誡他的學生：「除了變化本身，萬事皆變化無常。」他還說：「人無法兩次踏入同一條河流。」河流瞬息萬變，踏入河流的人亦是如此，生活本身便是永無休止的變化過程。唯一能夠確定的只有當下。那麼為何要破壞「活在當下」的美好，非要為未來的難題焦頭爛額呢？無窮的變化和不確定性籠罩着未來，沒有任何人有能力預知。

古羅馬人有一個詞形容這個道理——「及時行樂」，或「把握今天」。是的，把握今天，並活到極致吧！

這也是勞維爾·湯瑪斯的人生觀。最近我去他的農場過週末的時候，注意到他把舊約聖經《詩篇》第 118 篇中的這句箴言裱起來掛在播音室的牆上，以便時時看到：

這是耶和華所定的日子。
我們在其中，要高興歡喜。

英國作家約翰·羅斯金的書桌上有一塊普通的石頭，上面鐫刻着一個詞：「今天」。我雖然沒在書桌上放石頭，但是我在鏡子上貼了一首詩，每天早晨剃鬚的時候都能看到。威廉·奧斯勒爵士的書桌上也有這首詩，它是著名印度劇作家迦梨陀娑的名篇：

敬黎明

珍視今日啊！
因為它就是生活，生活的本質
在它短暫的過程中
包含着你存在於世的一切意義：
成長的狂喜
行動的榮耀
以及成就的異彩

昨日無非一場舊夢
明日只是縹緲幻影
好好活過今日吧
讓每個昨天成為幸福的美夢

讓每個明天成為希望的憧憬

所以，珍視啊，珍視今日！

這就是對黎明的致敬。

因此，關於憂慮，你應該知道的第一件事：如果你想讓煩惱遠離你的生活，就請學習威廉·奧斯勒爵士的方法。

—— 原 則 ——

關上過去和未來的鐵門，活在「今天」這個艙室中。

不妨問問自己這幾個問題，並把答案寫下來：

①我是否習慣逃避現實，擔心未來？我是否總在幻想「地平線另一端那座夢幻的玫瑰花園」？

②我是否會為過去發生的事情懊惱，結果讓當下變得痛苦？

③早上起床的時候，我有沒有決心「把握當下」，把這二十四小時活到極致？

④我能不能「活在當下的密室中」，更充分地利用生活？

⑤我應當從甚麼時候開始改變？下個星期？明天？還是從今天開始？