

D a l e C a r n e g i e c l a s s i c a l w o r k s

《卡耐基作品集》收录了卡耐基的全部作品，具体包括《人性的弱点》、《人性的优点》、《演讲与口才》、《领导的艺术》、《语言的突破》等多部卡耐基经典作品。

The Domestic Authority  
Of Translation,  
The World's First  
Brand Of Inspirational Classic

# 卡耐基经典作品集

国内权威作品译本，全球第一品牌励志经典  
成就人生的智慧，追求卓越的范本

人性的优点

(美)卡耐基/著  
陶雅慧/编译

中国文史出版社

(美)卡耐基/著  
陶雅慧/编译

# 卡耐基经典作品集

## 人性的优点

国内权威作品译本，全球第一品牌励志经典  
成就人生的智慧，追求卓越的范本

中国文史出版社

图书在版编目 ( C I P ) 数据

人性的优点 / (美) 卡耐基著 ; 陶雅慧编译. -- 北京 : 中国文史出版社, 2015. 1

(卡耐基经典作品集 / 陶雅慧主编)

ISBN 978-7-5034-6059-3

I . ①人… II . ①卡… ②陶… III . ①成功心理—通俗读物 IV . ① B848. 4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 032403 号

责任编辑: 戴小璇

封面设计: 孙希前

---

出版发行: 中国文史出版社

网 址: [www.chinawenshi.net](http://www.chinawenshi.net)

社 址: 北京市西城区太平桥大街 23 号 邮编: 100811

电 话: 010-66173572 66168268 66192736 (发行部)

传 真: 010-66192703

印 装: 北京毅峰迅捷印刷有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 1/16

印 张: 95.5 字数: 1050 千字

版 次: 2015 年 5 月北京第 1 版

印 次: 2015 年 5 月第 1 次印刷

定 价: 198.00 元 (全六册)

---

文史版图书, 版权所有, 侵权必究。

## 前言

戴尔·卡耐基是美国的“成人教育之父”，20世纪早期，美国经济萧条，战争和贫困让人们的美好生活失去了希望。卡耐基独辟蹊径地开创了一套融演讲、推销、为人处世、智能开发于一体的教育方式。他运用社会学和心理学知识，对人性进行了深刻的透析。他讲述的许多普通人通过奋斗获得成功的真实故事，激励了无数陷入迷茫和困境的人，帮助他们重获新生。

社会各界人士都接受过卡耐基的教育，其中不乏军政要员、甚至包括几位美国总统，千千万万的人从卡耐基的教育中获益匪浅。

卡耐基在实践的基础上撰写而成的著作，是20世纪最畅销的成功励志经典。他的主要代表作有《人性的弱点》、《人性的优点》、《演讲与口才》、《美好的人生》、《快乐的人生》、《伟大的人物》和《人性的光辉》。这些书出版后，立即风靡全世界，先后被翻译成几十种文字，被誉为“人类出版史上的奇迹”他的书帮助无数读者走上了成功的道路。

《人性的优点》这部著作汇集了卡耐基的思想精华和经典励志内容，曾改变无数人的命运。一经出版立即获得了广大读者的欢迎，成为西方世界最持久的人文畅销书，至今已译成多种语种出版，在全球畅销不衰。无数读者通过阅读和实践书中介绍的各种方法，不仅走出了困境，最终还获得了成功，有的还成为世人仰慕的杰出人士。《人性的优点》的核心内容是向人们讲述如何停止忧虑并积极开创新的生活，所以本书又名《如何走出忧虑的人生》。

《人性的优点》问世于1948年。它和《人性的弱点》《语言的突破》一样，是卡耐基成人教育班的三种主要教材之一。本书一经出版，便在全球畅销不衰，被誉为“克服忧虑获得成功的必读书”、“世界励志圣经”。相信这本充满智慧和力量的书定能让你重新认识自己，相信自己，开发出蕴藏在身心里而尚未利用的财富，发挥人性的优点，开创出自己的新生活。

人们的生活节奏逐步加快、生活水平提高的同时，也承受着各方面的压力，人们的忧虑情绪也越来越突出，而忧虑是现代人身心健康的最大杀手。现代人面对着升学、就业、失业的威胁而忧虑；面对巨额的房贷、生活的不平而忧虑；面对复杂的人际关系而忧虑，面对着不景气的市场而忧虑……在忧虑的折磨下，很多人的身心健康受到了严重威胁。

过度忧虑会引发精神性疾病、胃病、心脏病，甚至会使你得蛀牙等等。这些观点就是 20 世纪最著名的教育家戴尔·卡耐基提出来的！对于忧虑的危害以及如何防止忧虑，他有自己独到的见解。

戴尔·卡耐基是美国著名的教育家和演讲口才艺术家，也是著名的文化企业家，他的理论书籍被译成三十多种语言，在全世界范围内得到广泛传播，成为销量仅次于《圣经》的经典著作。美国《时代周刊》这样评价他：“或许除了自由女神，他就是美国的象征。”

卡耐基专门写的一部克服忧虑的著作——《How to stop worrying and start living》，中文就是《怎么停止忧虑并开始生活》。长期以来，人们考虑到卡耐基的《人性的弱点》的影响，所以人们就约定成俗，把这本书定名为《人性的优点》。在成人教育班初开的时候，卡耐基发现学员们经常谈论的，是他们自己的畏惧和忧虑。对于如何克服畏惧，卡耐基已在公开演说课和他的《语言的突破》一书中解决了，但当时他还没有写出一本如何征服忧虑的书。卡耐基认为，忧虑是人类面临的重大问题之一。因为在医院里，有半数以上的床位让那些精神和情绪上有问题的人占住了。卡耐基也发现，在成人教育班上，无论是高级主管、推销人员、工程师和会计，还是家庭主妇，都有各式各样的问题和苦恼，需要他开一门征服忧虑的课。但当他翻遍了纽约公共图书馆，找到的谈忧虑的书仅有 22 本，而且都不能作为他成人教育班的教材；于是他决定自己写这样一本书。

卡耐基认为，人类面临的重大问题之一便是忧虑，为了写作本书，他阅读了曾经面临过严重危机的著名人物的传记，从中找出这些名人解决问题的方法，又向众多人士请教他们克服忧虑的办法，并结合自身的经历整理出一套克服忧虑的法则。在这本书中，卡耐基将指导你：如何走出人生的误区；如何充分了解自己、相信自己，养成良好习惯；怎样从忧虑中解

脱出来，创造幸福美好的人生。其中尽是非常宝贵而有效的生活经验，对每个人都大有裨益。

你有忧虑的坏习惯吗？如果有，那么就从现在开始警惕忧虑的发生，千万不要让忧虑持续下去了，因为忧虑是让现代人短命的坏习惯之一！只有去除忧虑，才能获得健康和快乐。如果你有忧虑的习惯，不妨拿起这本书，给自己的心灵来一次彻底的调整和洗涤。

为了让广大读者更方便的品读卡耐基的智慧，以便成功的征服忧虑，我们在尊重原著的基础上，在保持原汁原味的原则下，从现代人克服忧虑的角度，重新整理了卡耐基关于成功征服忧虑的方法和技巧。此外，我们还在每一节结尾设立了“心灵絮语”，以便起到画龙点睛的作用，能使读者轻松地领略其中的精华。我相信，只要你能选择一个空闲的时间，安安静静地把这本书读下去，本书定能在繁忙的现代生活中给你带来一片宁静和快乐，成为你心灵上最可靠的朋友，帮助你收获更为充实和美好的人生。

# 目录

## 上篇 卡耐基教你战胜忧虑

### 第一章 赶走忧虑

忧虑可以说是当今社会的通病，它可源自许多事情：工作压力、人际关系、经济问题、孤独、交通阻塞。由于生活的压力与困扰，每个人或多或少都有紧张焦虑的经历。长期的紧张会引起忧虑，而忧虑是肌体面对危险时采取的准备方式，但当不存在某种危险而发生忧虑时，是一种病态，它会对人的健康带来损害。每个人都会忧虑，为这样或者那样的事情，无忧无虑是不存在的，但总有些办法可以让你放下忧虑，轻装前进。

抓住今天 /3

快速消除忧虑 /11

忧虑有害健康 /18

忧虑是美容大忌 /26

不要让忧虑影响你的生活 /30

## 第二章 认清你的忧虑

生活中难免遇到挫折和不开心的事情，这些烦恼和忧虑总是让你郁郁寡欢。想要解除忧虑首先要以一种客观的、超然的态度去认清忧虑的本质，保持清醒的头脑，采取适当的措施去对抗忧虑情绪，这样我们的困扰就会消失得无影无踪。每个人的生活状况都不同，所以每个人的烦恼和忧虑也各不相同。就算是同一个人，当他处于不同的时期，也会有不同的忧虑。因此，我们要想让自己能够应对一切忧虑，就必须想办法从根本上认清忧虑的本质，从而战胜忧虑。

认识忧虑 /35

减少工作忧虑 /40

## 第三章 不要让忧虑成为习惯

卡耐基通过故事和实例讲出忧虑给我们生活带来的种种不幸，指出了如何克服忧虑的规则，这些方法其实都是一些简单而明了的道理，我们自己也许也都明白，但真正能去想明白而改变自己却并不那么容易。心里可能明白，但是，没人提醒，就不能警觉。今天可能明白了，过几天可能又走回老路了，因此，有空可以多看看别人是怎样克服忧虑的，多比较一下自己，给自己养成一个好习惯，克服生活中的忧虑情绪，创造一个快乐成功的人生。

不妨让自己忙碌起来 /46

勿因小事计较 /53



- 用平均概率战胜忧虑 /59
- 既然事实不可避免，就要勇敢接受 /64
- 让忧虑结束 /72
- 木屑没有钜的必要 /77
- 学会喜欢自己 /82

#### 第四章 常保充沛的活力

如果这一天你充满活力、精力充沛，那么你一天都会神清气爽、做事有效率、保持积极的心态。因此，要想保持活力、精力充沛，就需要培养起良好的生活习惯。有节奏的生活，需要具有一定的意志力，很多好习惯组合在一起就会让你对生活充满信心，会让你每天都活力十足。

- 让自己多清醒一小时 /87
- 疲劳的原因 /91
- 家庭主妇如何使青春永驻 /95
- 养成良好的工作习惯 /98
- 防止烦闷的心理 /99
- 失眠没有什么可忧虑的 /107

## 下篇 卡耐基教你如何快乐的生活

### 第五章 培养快乐的心情

人生在世，会遇到很多不顺甚至糟糕的事情。但是，遇到何事都要学会努力面对，努力去学习如何有一个好的心态，简简单单的，开开心心的。要努力去珍惜眼前的生活，珍惜眼前的工作。在工作中寻找快乐，然后提升自己。没有什么是不可以改变的，相信自己，你一定可以快乐，可以找到自己的梦想。好好的珍惜现在，现在就是最好的礼物。闭上眼睛，默默祈祷，我们只有放下包袱，才会走的更远，才会看到更多的幸福，自己想办法让自己多开心，日子才会精彩。

心态非常重要 /115

报复的代价太高了 /124

不要苛求他人 /130

愿意以 100 万买尽所有吗？ /136

发现自我，保持本色 /141

如果有个柠檬，就做柠檬水 /146

学会真诚地关心他人 /152

记着微笑 /159

## 第六章 让自己的生活轻松起来

生活中有很多事情，会让我们不自觉的产生忧虑，从而变得心情异常沉重，特别是金钱和工作问题总是会让我们陷入烦恼之中，但是，只要我们找到一套工作和理财的方法，就一定能使自己的生活变得轻松起来。

批评他人是一种自我满足 /166

不让批评之箭中伤你 /168

多做自我批评 /171

选择自己喜欢的工作 /175

解决自己的财务烦恼 /181

## 第七章 拥有幸福的家庭生活

谁都希望自己有一个幸福的家庭，但是，家庭生活往往便随着磕磕碰碰、吵吵闹闹，怎样使自己的家庭生活充满新鲜又甜蜜和谐呢？这就需要夫妻双方都清楚如何经营自己的家庭生活。

唠叨只会让家庭生活乏味 /193

给对方自由的空间 /197

多赞美关心你的爱人 /199

要有礼貌 /201

与女人相处的艺术 /202

与男人相处的艺术 /210

一定要懂得爱的真谛 /217

## 第八章 克服忧虑的故事

“人生不如意事常有八九”，幸福常常是短暂的一瞬，似昙花一现，忧虑就理所当然的成了每个人一生中不可避免的。忧虑产生的原因对每个人来说各不相同，克服忧虑的方法也有很多很多，但是，请记住：忧虑的克服全靠你自己。卡耐基用一个又一个的故事和实例告诉我们如何战胜忧虑，从而享受幸福的生活。

你的担心是多余的 / 225

让自己变得乐观向上 / 227

不要担心明天会如何 / 231

勇敢地接受人生的挑战 / 232

永远给自己留一条后路 / 235

赶走忧虑的 2 个原则和 3 个方法 / 237

时间能解决许多问题 / 240

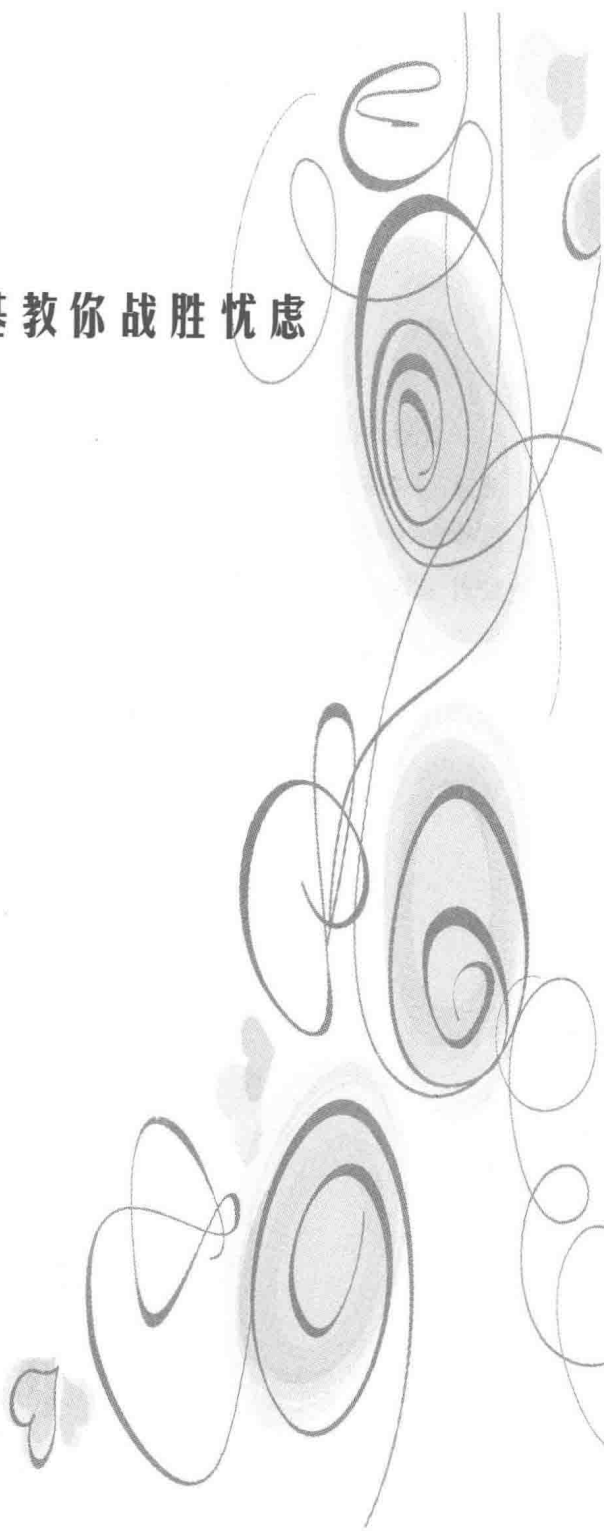
给自己定下一些规则 / 241

学会放松自己 / 243

永不放弃 / 244

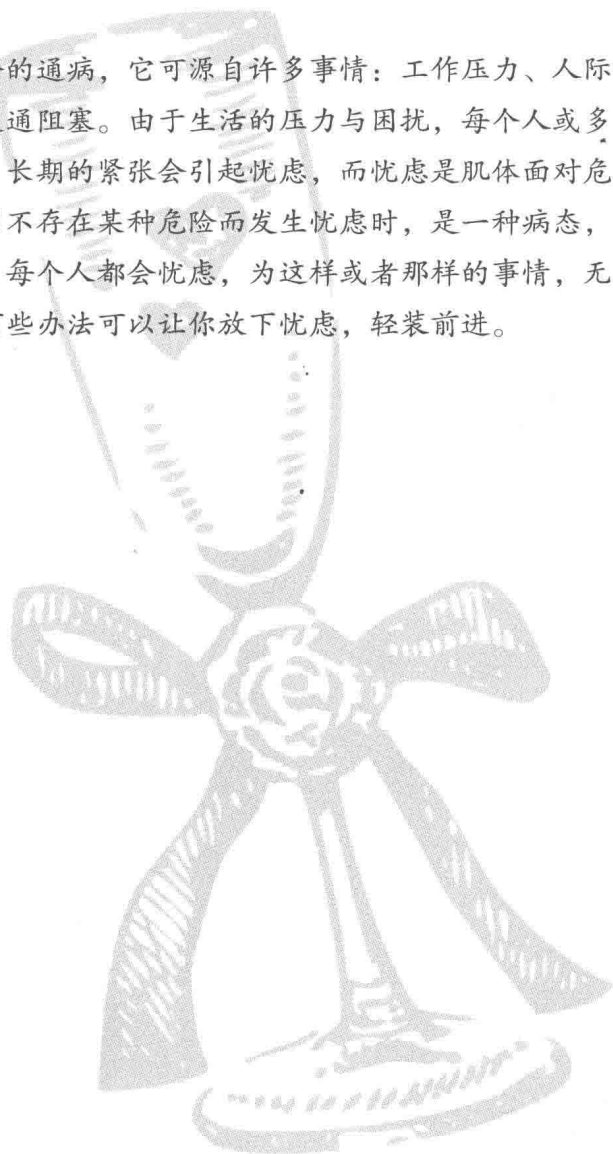
洛克菲勒的快乐法则 / 245

上篇 卡耐基教你战胜忧虑



## 第一章 赶走忧虑

忧虑可以说是当今社会的通病，它可源自许多事情：工作压力、人际关系、经济问题、孤独、交通阻塞。由于生活的压力与困扰，每个人或多或少都有紧张焦虑的经历。长期的紧张会引起忧虑，而忧虑是肌体面对危险时采取的准备方式，但当不存在某种危险而发生忧虑时，是一种病态，它会对人的健康带来损害。每个人都会忧虑，为这样或者那样的事情，无忧无虑是不存在的，但总有些办法可以让你放下忧虑，轻装前进。



## 抓住今天

卡耐基曾说过：如果你不希望忧虑侵入你的生活，就要像威廉·奥斯勒爵士那样去做：“用铁门把过去和未来隔断，生活在完全独立的今天。”

1871年春天，一个年轻人看到一本书，读到了一句对他前途有莫大影响的话。他是梦特瑞综合医院的医科学生，忧虑正缠绕着他，不知道会以什么样的方式通过期末考试，不知道该做什么事情、该到什么地方去、怎样才能开业、怎样才能过活等等。

这位年轻的医科学生，正因为是在1871年看到那句话，使他终成为最有名的医学家，他创建了全世界知名的约翰斯·霍普金斯医学院，成为牛津大学医学院的钦定讲座教授——这是在英帝国学医的人所能得到的最高荣誉，他还被英国国王册封为爵士。他度过了无忧无虑的一生，他死后，需要达1466页的两大卷书才能记述他的一生。

他的名字叫威廉·奥斯勒。下面就是他在1871年春天所看到的那句话——是由汤玛士·卡莱里所写的一句话：“对我们来说，最重要的就是不要去看远方模糊的事，而要做手边清楚的事。”

时隔42年，在一个温和的春夜，郁金香开满校园的时候，威廉·奥斯勒爵士给耶鲁大学的学生作了一次演讲。他对耶鲁大学的学生们说，像他这样一个曾经在四所大学当过教授，写过一本非常受欢迎的书的人，似乎应该有“特殊的头脑”，但事实并非如此，他说他的一些朋友都知道，他的脑筋其实是“最普通不过了”。

那么他成功的秘诀何在呢？他认为这完全是因为他活在所谓“完全独立的今天”里。这句话的意思是什么呢？在奥斯勒爵士到耶鲁大学演讲的几个月前，他乘着一艘巨轮横渡大西洋，看见船长站在舵房里，按下一

## 人性的优点

个按钮，立即听到一阵机械运转的声音，船的几个部分就立即彼此隔绝开来——隔成几个完全防水的隔舱。

“你们每一个人，”奥斯勒爵士对那些耶鲁大学的学生说，“组织都要比那艘巨轮精美得多，所要走的航程也更远，我要劝告各位的是，你们也要学习那位船长，知道怎样控制一切，而活在一个‘完全独立的今天’里面，才是在航程中确保绝对无误的方法。到舵房去，你会发现那些大的隔舱至少都可以使用，按下按钮，注意听你生活的每一个层面，用铁门把未来也隔断——隔断已经死去的明天。然后你就保险了——你有的是今天……切断过去，让已死的过去埋葬掉，切断那些会把傻子引上死亡之路的昨天……明日的重担，加上昨日的重担，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……未来就在于今天……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，都会紧随着一个对未来担忧的人……那么把船前船后的大隔舱都关上吧，准备养成一个良好的习惯，生活在‘完全独立的今天’里。”

奥斯勒爵士是说我们不应该为明天而下功夫准备吗？不是的，绝对不是这样。在那次讲演里，他还说：“为明日准备的最好方法，就是要集中你所有的智慧与热情，把今天的工作做得尽善尽美，这就是你能应付未来的唯一方法。”

一定要为明天着想，不错，要小心地考虑、计划和准备，可是不要担忧。

在战时，军事领袖必须为将来计划，然而他们绝对不能有任何焦虑。

“我把我们最好的装备供应给最好的人手，”指挥美国海军的上将厄耐斯特·金恩说，“再交给他们似乎是最聪明的任务，我能做的事就是这些。”

“若是一只船沉了，”金恩上将继续说，“我不能把他捞上来，要是船再往下沉，我也挡不住。我把时间花在解决明天的问题上，要比为昨天的问题后悔好多了，何况我若是为这些事情烦心的话，我是无法坚持很久的。”

不论是在战时还是在和平时期，好想法和坏想法之间的分别就是：好想法考虑到原因和结果，而产生很合逻辑的、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。



我最近很荣幸能去访问亚瑟·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，寝食难安。他常常在半夜爬下床来，拿着颜料和画布，望着镜子，想画一张自画像。虽然他对绘画一无所知，可是他还是画着，好让自己不再担忧。苏兹伯格先生告诉我，最后，他用一首赞美诗里的一句话作为他的座右铭，终于消除了他的忧虑，得到了平安。这句话是：“只要一步就好。”

指引我，仁慈的灯光……

请你常在我脚旁，

我并不想看到远方的风景，

只要一步就好。

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，他的名字叫作泰德·班哲明诺，住在马里兰的巴铁摩尔城——他曾经忧虑得几乎完全丧失了斗志。

泰德·班哲明诺写道：“在1945年4月，我忧愁的患了一种医生称之为‘结肠痉挛’的病，这种病使人极为痛苦，若是战争不在那时候结束的话，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，工作是建立和维持一份在作战中死伤和失踪者的人名记录，还要帮助发掘那些在战争激烈的时候被打死的、被草草掩埋在坟墓里的士兵，我得收集那些人的私人物品，要确切地把那些东西送回重视这些私人物品的家人或是近亲手中。我担心我是否能撑得过去，我担心是否还能活着回去把我独生子抱在怀里——我从来没有见过的16个月的儿子。我因为担心和疲劳，足足瘦了34磅，而且担忧得几乎发疯。我眼看自己的两只手变得皮包骨。我一想到自己瘦弱不堪地回家，就非常害怕，我崩溃了，哭得像个孩子，浑身发抖……有一段时间，也就是德军最后大反攻开始不久，我常常哭泣，使得我几乎放弃还能再成为正常人的希望。

“最后我住进了医院，一位军医给我一些忠告，彻底改变了我的生活，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