

■ zhu nin
cheng gong

戴尔·卡耐基著作精华

祝您成功



- 人性的优点
- 人性的弱点
- 语言的突破
- 人性的光辉
- 伟大的人物

祝 您 成 功

戴尔·卡耐基著作精华

1

睿生 等编

甘肃人民出版社出版

(兰州第一新村81号)

甘肃省新华书店发行 天水新华印刷厂印刷

开本787×1092毫米1/32 印张11.5 插页2 字数244,000

1989年6月第1版 1992年7月第2次印刷

印数：26,106——32,105

ISBN 7-226-00476-3/C·33 定价：3.90元

目 录

人性的优点

如何抗拒忧虑.....	(1)
1 改变人生的一句话	(1)
2 消除忧虑的万灵公式	(5)
3 忧虑是长寿的克星	(10)
分析忧虑的方法.....	(15)
1 解开忧虑之谜	(15)
2 如何使忧虑减半	(18)
如何征服忧虑.....	(21)
1 把忧虑从你的头脑中挤出去	(21)
2 不要为小事而垂头丧气	(25)
3 平均率可以战胜忧虑	(27)
4 适应无可避免的事实	(31)
5 限定忧虑“到此为止”	(34)
6 不要试着去锯木屑	(37)
常保充沛的活力.....	(41)
1 如何多清醒一小时	(41)
2 是什么使你疲劳	(43)

3	家庭主妇保持年轻的妙方	(46)
4	四种良好的工作习惯	(50)
5	如何防止烦闷的心理	(53)
6	不再为失眠而忧虑	(56)

人性的弱点

做人处世的基本技巧	(60)
1 不要过分责备别人	(60)
2 使人心甘情愿	(65)
3 激发对方的需求	(72)
4 制造奇迹的信函	(78)
怎样才能使别人喜欢你	(83)
1 到处受欢迎的方法	(83)
2 一个给人良好印象的简单方法	(88)
3 牢记别人的姓名	(93)
4 做个优秀谈话家	(96)
5 如何使别人感兴趣	(101)
6 美言一句三冬暖	(104)

语言的突破

有效说话的基本法则	(112)
1 获得基本技巧的捷径	(112)
2 培养自尊心	(118)
3 有效说话的速简方法	(124)
讲演、讲演者及听众	(130)
1 如何准备讲演	(130)

2 赋予讲演生命力	(142)
3 与听众共同感受自己的讲演	(144)
临时准备与即席讲演的目的	(150)
1 作简短讲演以获致行动	(150)
2 说明情况的讲演	(157)
3 说服性讲演	(165)
4 即席讲说	(171)
沟通的艺术	(177)
1 发表演说的适当态度	(177)
2 改善你的词藻	(187)
3 台风与个性	(195)
有效说话的挑战	(203)
1 介绍演说者、颁奖和领奖	(203)
2 组织较长的讲演	(209)
3 善用已经学得的技术	(229)

人性的光辉

奋斗的历程	(235)
1 维吉尼亚的韵事	(235)
2 灰暗的童年	(239)
3 无价的珍宝	(241)
4 机会来了	(245)
5 最后一片叶子	(250)
6 玛丽·陶德	(254)
7 婚礼	(259)
登上胜利的峰顶	∴ (263)

1 家庭生活	(263)
2 穷苦的律师	(264)
3 地狱般的哀愁	(266)
4 密苏里折衷方案	(268)
5 失足却没有摔跤	(272)
6 获得提名	(278)
7 挥别春田镇	(280)
8 活着走进白宫	(284)
人性的光辉	(288)
1 第一场南北战争	(288)
2 可怕的空谈专家	(291)
3 盆底塌了	(293)
4 总统与内阁阁员们	(294)
5 拯救黑奴	(296)
6 几句恰当的话	(300)
7 不宜“临阵换将”	(305)
8 暗杀	(308)
尾声	(314)

伟大的人物

不朽的艺坛骄子	(316)
1 “信不信由你”的里波雷	(316)
2 幽默影星罗及尔	(318)
3 音乐家莫扎特	(319)
4 作曲家乔治·杰斯文	(321)
坚毅的探险权威	(323)

1 探险之王哥伦布	(323)
2 海军大将李却埃林拜德	(325)
传奇的文坛巨子	(327)
1 法国文豪大仲马	(327)
2 文学作家韦尔斯	(328)
3 天才诗人爱·伦坡	(329)
4 小说神笔马克·吐温	(332)
5 多产作家辛克莱	(333)
6 短篇小说圣手欧·亨利	(335)
7 名小说家南根里	(337)
卓越的科学怪杰	(339)
1 相对论鼻祖爱因斯坦	(339)
2 发明之王爱迪生	(340)
3 发明无线电的马可尼	(343)
4 发明飞机的莱特兄弟	(345)
5 名医葛林费尔	(347)
奇特的闻人大亨	(350)
1 印度救星甘地	(350)
2 说话奇才仲马斯	(352)
3 名牧师派克斯卡·德门	(353)
4 评论权威辛泰尔	(354)
杰出的女界红人	(356)
1 好莱坞女星嘉宝	(356)
2 俄国女公爵玛丽	(358)
3 女作曲家榜德	(359)

人性的优点

如何抗拒忧虑

1 改变人生的一句话

最重要的就是不要去看远方模糊的，而要做手边清楚的事。

1871年春天，一位名叫威廉·奥斯勒的年轻的医科学学生，从一本书上看到一句话，从而受到启迪，对他的前途产生莫大影响，使他成为一位最有名的医学家。他创建了全世界知名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——这是大英帝国学医的人所能得到的最高荣誉，他还被英国皇帝册封为爵士。他看到的这本书由汤玛士·卡莱里所写，这句话帮他度过无忧虑的一生：“最重要的就是不要去看远方模糊的，而要做手边清楚的事。”

42年之后，他对耶鲁大学的学生发表了演讲。他认为他成功的秘诀是因为他活在所谓“一个完全独立的今天”里。他说：“用铁门把过去隔断——隔断已经死去的那些昨天；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，就会成为今日最大的障碍。要把未来

象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，都会紧随着一个为未来担忧的人……准备养成一个好习惯，生活在‘完全独立的今天’里。”

奥斯勒博士是不是说我们不应该为明天而下工夫准备呢？不是的，绝不是这样。他说为明日准备的最好方法，就是要集中你所有的智慧，所有的热诚，把今天的工作做得尽善尽美，这就是你能应付未来的唯一方法。

有个当兵的年轻人也同样地学到了这一课，他的名字叫做泰德·班哲明诺，住在马里兰州的巴铁摩尔城。

“在1945年的4月，”泰德·班哲明诺写道：“我忧愁得患了一种医生称之为结肠痉挛的病，这种病使人极为痛苦。我在第94步兵师，担任士官的职务，工作是建立和维持一份在作战中死伤和失踪者的纪录，还要帮忙发掘那些在战事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的物品，确切地把那些东西送回到重视这些私人物品的家人或近亲手里。我一直在担心，怕我们会造成那些让人很窘的或者是很严重的错误，担心我是不是能撑得过这些事，担心是不是还能活着回去把我的独生子抱在怀里——一个我从来没有见过的16个月的儿子。我既担心又疲劳，瘦了34磅，担忧得几乎发疯。我眼看着自己的两只手只剩下皮包骨。一想到自己瘦弱不堪地回家就害怕，我崩溃了，哭得象个孩子，我浑身发抖……有一段时间，也就是德军最后大反攻开始不久，我常常哭泣。

“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的。‘泰德，’他说：‘我希望你把你的生活想象成一个沙漏，你知道在沙漏的上半，有成千成万粒的沙子，他们都慢慢地很平均地流过中间那条细缝。除了弄坏沙漏，你跟我都没有办法让两粒以上的沙子同时通过那条窄缝。你和我以及每一个人，都象这个沙漏。每天早上开始的时候，有成千上百件的工作，让我们觉得我们一定得在那一天里完成。可是，如果我们不一次做一件，让它们慢慢平均地通过这一天，象沙粒通过沙漏的窄缝一样，那就一定会损坏到我们自己的身体或精神了。’

“从那一天起，我就一直奉行着这种哲学：‘一次只流过一粒沙……一次只做一件事’。这个忠告，战时在身心两方面都救了我，目前对我在工艺印刷公司的公共关系及广告部中的工作，也有莫大的帮助。在生意场上也适用。‘一次只流过一粒沙子，一次只做一件工作。’我一再对自己重复地念着这两句话。我的工作比以前更有效率，做起事来也不会有那种几乎使我崩溃、迷惑和混乱的感觉。

“我们的医院里大概有一半以上的床位，都是保留给神经或者精神上有问题的人。他们都是被积累起来的昨天和令人担心的明天所加起来的重担所压垮的病人。而那些病人中，大多数只要能奉行‘不要为明天忧虑’或者‘生活在一个完全独立的今天里’这句话，今天就都能走在街上，过着快乐而有益的生活了。

“不错，生命对我们所要求的也就是这样。可是住在沙支那城的薛尔德太太，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。甚至于想自杀。‘1937年我丈夫死了，’薛尔德太太告诉我，‘我觉得非常颓丧——而且

几乎一文不名。我写信给我以前的老板李奥罗区先生，请他让我回去做我以前的老工作。我原想再回去做事或许可以帮我解脱我的颓丧；可是要一个人驾车，一个人吃饭，几乎令我无法忍受。我一个人又孤独、又沮丧，有一次我甚至想要自杀。

‘有一天，我读到一篇文章，使我从消沉中振作起来；使我有勇气继续活下去。我永远感激那篇文章里那一句令人振奋的话：“对一个聪明人来说，每一天都是一个新的生命。”我用打字机把这句话打下来，贴在我车子前面的挡风玻璃上，让我开车的时候每一分钟都能看见。我发现每次只活一天并不困难，我学会了忘记过去，不想未来，每天早上我都对自己说：“今天又是一个新的生命。”我成功地克服了孤独和恐惧。’

“我知道人性上最可怜的一件事就是，我们所有的人，都拖延着不去生活，都梦想着天边的一座奇妙的玫瑰园，而不去欣赏今天就开放在我们窗口的玫瑰。”

史蒂芬·李高克写道，我们有许多人，把所有的都错过了，而一切又一去不再回头。“我们总是无法及早学会：生命就在生活里，就在每一天和每一个时刻里。”

爱德华·依文斯生长在一个贫苦的家庭，起先靠卖报来赚钱，然后在一家杂货店当店员，家里有7口人要靠他吃饭，才鼓起勇气开始他自己的事业。可是，事业刚开始，可怕的厄运就降临了，使他负债累累。他经受不住这样的打击，吃不下饭，睡不着，生起奇怪的病来。没有别的原因，只是因为担忧。有一天，他昏倒在路边。最后医生告诉他，只有两个礼拜好活了。他大吃一惊，写好遗嘱，然后躺在床

上等死。挣扎或担忧都没有用了，他放弃了一切，也放松下来，闭目休息。可就在这时候，因为一切的困难就快要结束，他反而睡得像孩子一样安稳。那些令人疲倦的忧虑渐渐消失了，胃口恢复了，体重也开始增加。他说：“几个礼拜之后，我就能撑着拐杖走路，后来又回去工作了。这时我已学会不再忧虑——不再为过去发生的事情后悔——也不再害怕将来。我把所有的时间、精力和热诚，都放在推销挡板的工作上。”

不到几年，他已是依文斯工业公司的董事长了。为了纪念他，格陵兰机场还用他的名字来命名。

你大概还记得白雪皇后所说的，“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——为昨天的果酱发愁，为明天的果酱发愁，却不会把今天的果酱厚厚地涂在我们现在吃的面包上。

“想一想，”但丁说，“这一天永远不会再来了。”生命正在以令人难以置信的速度飞快地溜过，今天才是我们最值得珍贵的一段时间，也是我们唯一能真正把握的时间。

所以，你对忧虑所应该知道的第一件事是，如果你不希望它侵入你的生活内，就要做威廉·奥斯勒爵士所做过的事情——

“用铁门把过去和未来隔断，生活在完全独立的今天里。”

2 消除忧虑的万灵公式

这套消除忧虑的万灵公式，曾经使一个带着棺材航海旅行的病人的体重增加了40公斤。

你想得到一个快而有效的消除忧虑诀窍吗？那就让我告诉你，威利·卡瑞尔发明了这个办法。卡瑞尔是一个很聪明的工程师，年轻的时候，在纽约州的水牛钢铁公司做事。一次，他到密苏里州水晶城的匹兹堡玻璃公司，去安装一架瓦斯清洁机，目的是清除瓦斯里的杂质，使瓦斯燃烧时不至于伤到引擎。工作时发生了很多事先没有想到的困难。经过一番调整机器可以使用了，但仍远远达不到他们所保证的质量。

他对自己的失败非常吃惊，好象有人在他头上重重地打了一拳。胃和整个肚子开始扭痛起来，有好些时候都担忧得没办法睡觉。他说：我知道忧虑不能解决问题，于是我想出一个办法，结果非常有效。我这个反忧虑的办法，已经使用30多年了。这个办法非常简单，任何人都可以使用。其中共有三个步骤：

“第一步我先冷静地分析整个情况，找出万一失败了可能发生的最坏情况是什么——没有人会把我关起来，或者把我枪毙，这一点我有把握。我很可能因此丢掉差事；我的老板也可能会把整个机器拆掉，使投下去的两万块钱泡汤。

“第二步，找出可能发生的最坏情况之后，我就让自己在必要的时候能够接受它。我对自己说，这次失败，可能使我丢掉差事。即使真是如此，我还可以另外找到一份差事。至于我的老板——他们也知道我们是在试验一种清除瓦斯新法，如果这种实验要花两万美金，他们可以把这笔帐算在研究费用上。

“发现可能发生的最坏情况，并让自己能够接受之后，我马上就轻松下来了，感受到几天以来从没有过的一种平

静。

“第三步，从这以后，我就平静地集中时间和精力，试着改善那种最坏情况。我努力找出一些办法，减少目前面临的两万元损失。我做了几次实验，最后发现，如果我们再多花五千块钱，加装一些设备，问题就可以解决。照这个办法去做之后，公司不但没有损失两万块钱，反而赚了一万五千块钱。

“如果当时我一直担心下去，”他说，“恐怕就不可能做到这一点了。忧虑的最大坏处，就是毁了我集中思考的能力。只有强迫自己面对最坏的情况，并在精神上接受它之后，才会使我们处在一个可以集中精力解决问题的地位。”

应用心理学之父威廉·詹姆斯教授如果还活着，也会赞同这个“三步曲”的。我怎么知道的呢？因为他曾经告诉他的学生说：“……能接受既成的事实，就是克服随之而来的任何不幸的第一个步骤。”中国哲学家林语堂在他的《生活的艺术》里也谈到同样的概念，他说……能接受最坏的情况，在心理上，就能让你发挥出新的能力。”

很有道理，对吗？可是还有成千上万的人被忧虑毁了他们的生活。因为他们拒绝接受最坏的情况，不肯由此求得改进，不愿意在灾难中尽可能地救出点东西来，终于变成我们称之为忧郁症的那种颓丧情绪的牺牲者。

你是否愿意看看其他人怎样利用威利·卡瑞尔的万灵公式，来解决他们自己的问题呢？下面就是一个例子。这个人是我以前我班上的学生。目前他是一名纽约油商。

“我被勒索了，”他说。“事情的经过是这样：我主管的那个石油公司，有好几辆运油的卡车和司机。那段时期，

物价管理委员会的条例管制得很严，我们所能送给每一个顾客的油量都有限制，有一些运货员减少了我们固定顾客的供油量，把偷下来的油卖给别的顾客，从中渔利。

“有一天，有一个自称政府调查员的人来向我索‘红包’。他说他拥有我们运货员舞弊的证据。并威胁说，如果我不答应的话，他要把证据转交给地方检察官。

“当然，我知道我没有什么好担心的——至少跟我个人无关。但是我也知道，法律规定公司应该为自己员工的行为负责。还有，我担心万一案子打到法院去，上了报，这种坏名声就毁了我的生意。

“我担心得生病了，三天三夜吃不下，睡不着。我是该付那笔钱——5000美金呢，还是该跟那个人说：你爱怎么干就怎么干吧。我一直下不了决心，每天都做恶梦。

“后来，我碰巧拿到一本卡耐基写的《如何不再忧虑》的小书，读到威利·卡瑞尔的故事。于是我问自己：‘如果我不肯付钱，那些勒索者把证据交给地方检处的话，可能发生的最坏情况是什么呢？’答案是：‘毁我的生意——最坏就是如此。’

“于是我对自已说：‘好了，生意即使毁了，但我在心理上可以接受这点，接下去又会怎样呢？’生意毁了之后，也许得去另外找件差事。这也不坏，我对石油知道很多——有几家大公司可能会乐意雇用我……我开始觉得好过多了。至此，忧虑开始消散，情绪稳定了下来……更意外的是我居然能够开始思想了。

“我头脑清醒地看出第三步——改善最坏的情况。就在我想到解决方法的时候，一个全新的局面展现在我的面前：

我决定把整个情况告诉我的律师。第二天早上，我的律师叫我去见地方检察官。当我说出原委之后，出乎意外地听到地方检察官说，这种勒索的案子已经连续好几个月了，那个自称是‘政府官员’的人，实际上是警方的通缉犯。听到他这番话，真是松了一大口气。

“这次给我上了永难忘怀的一课。现在，每当我面临会使我忧虑的难题时，我就把‘威利·卡瑞尔的老公式’派上用场。”

下面是另一个故事，即艾尔·汉里的故事。

“1929年吧，”他说，“我因为常常发愁，得了胃溃疡，有一天晚上，胃出血了，我被送到芝加哥西比大学的医学院附设医院，体重由175磅降到90磅。有一个有名的胃溃疡专家，说我的病是‘已经无药可救了’，只能吃苏打粉，每小时吃一大匙半流质，每天早晚都要有护士给我洗胃。

“这种情形经过了好几个月。最后，我对自己说，‘你睡吧，汉里，欲其等死，不如好好利用你剩下的一点时间，实现你环游世界的宿愿，现在就去做吧。’

“当我对医生说我要去环游世界，我自己会一天洗两次胃的时候，他们都大吃一惊，警告我说，如果我开始环游世界，就只有葬在海里了，‘不，我不会的。’我回答说。

‘我已经答应过我的亲友，要把我葬在尼布雷斯卡州我们老家的墓园里，所以我打算把我的棺材随身带上。’

“我买了一具棺材，把它运上船，然后和轮船公司安排好，万一我去世的话，就把我的尸体放在冷冻舱里。

“我从洛杉矶上了亚当斯总统号的船向东方航行时，就觉得好多了，渐渐地不再吃药，也不再洗胃。不久，任何食

物都能吃了。几个礼拜过去之后，我甚至可以抽长长的黑雪茄，喝几杯老酒。多年来我从来没有这样享受过。我们在印度洋上碰到季节风，在太平洋上碰到台风。只因为我不再忧虑，才从这次冒险中得到很大的乐趣。

“我在船上和大家一起游戏、唱歌、交新朋友，晚上聊到半夜。我中止了所有无聊的担忧，觉得非常的舒服。回到美国之后，体重增加了90磅，几乎完全忘记我曾患过胃溃疡。”

艾尔·汉里告诉我，他发现他是在下意识里应用了威利·卡瑞尔征服忧虑的办法。“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，我让自己准备好接受死亡。我不得不如此，因为别无其它选择。第三，我想办法改善这种情况。办法是尽量享受我剩下的一点时间，不再忧虑，完全放松下来。这种心里平静，使我产生了新的体力，救了我的性命。”

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，但不要把它们搞到肝、肺、血液里。

很久以前的一个晚上，一个邻居来按我的门铃，要我和家人去种牛痘，预防天花。那些天，很多人都去排队种牛痘，因为纽约市有8个人得了天花——其中2个死了。可是从来没有人来按门铃警告我说，目前每10个人就有1个会精神崩溃，大部分都是因为忧虑和感情冲突而引起的。这种病的危害，至少比天花要大一万倍！得过诺贝尔医学奖金的亚