

戴尔·卡耐基

百年励志文丛

人性的优点

Ren Xing De You Dian



我们通常都能很勇敢地面对生活里那些大的危机，却会被那些小事搞得垂头丧气、焦头烂额。

余平姣 / 编著

必要的时候，我们都能忍受得住灾难和悲剧，甚至战胜它们。

我们也许以为自己办不到，但我们内在的力量却坚强得惊人，只要能够加以利用，
就能帮助我们克服一切。

珍藏本

远方出版社

百年励志文丛

戴尔·卡耐基

人性的优点

Ren Xing De You Dian



我们通常都能很勇敢地面对生活里那些大的危机，却会被那些小事搞得垂头丧气，焦头烂额。

余平姣/编著

RENXINGDEYOU DIAN

远方出版社

图书在版编目(CIP)数据

人性的优点 / 余平姣编译. - 呼和浩特: 远方出版社, 2007. 8

(百年励志文丛)

ISBN 978-7-80723-261-2

I. 人… II. 余… III. 成功心理学—通俗读物 IV. B848. 4—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 117821 号

百年励志文丛 (全 10 册)

人性的优点

编 译: 余平姣

责任编辑: 胡丽娟

装帧设计: 北京珞珈文化

出版发行: 远方出版社

社 址: 呼和浩特市乌兰察布东路 666 号

电 话: 0471-4919981(发行部)

邮 编: 010010

经 销: 新华书店

印 刷: 北京市业和印务有限公司

开 本: 690×960 1/16

字 数: 2380 千

印 张: 188

版 次: 2007 年 8 月第 1 版

印 次: 2007 年 8 月第 1 次印刷

印 数: 5000

标准书号: ISBN 978-7-80723-261-2

总 定 价: 298.00 元(单册定价 29.80 元)

前言

成功,从字面的意思解释,即成就功业或获得预期的结果,达到既定的目的。成功具有两方面的含义。一是社会承认了个人的价值,并赋予个人相应的酬谢,如金钱、地位、房屋、尊重等等。二是自己承认自己的价值,从而充满自信、充实感和幸福感。古往今来,各个时代的人们大多都忽略了成功的后一种含义,认为只有在获得社会的承认、赢得他人的尊敬,才是成功。事实上,成功是人的一种积极的主观感觉,是每个人达到自己理想后所产生的一种自信和满足心态。

成功学是一门新兴的学科,它的出现只有不到 100 年的时间。成功学是以社会中各种成功现象为研究对象,从中发现规律并指导人们走向成功的一门学问。成功学始于心理学的研究,心理学是研究行为发生规律的科学,而成功则正是人类文化中最璀璨的行为。研究心理学的最终目的是进行心理治疗、发掘潜力、完美人性,与成功学的目的完全一致。

英国 19 世纪著名的社会改革家塞缪尔·斯迈尔斯(Samuel·Smiles)可说是最早的成功学家。斯迈尔斯一生阅历十分丰富,先后当过医生、商人、摄影师、随笔作家、历史学家、记者、编辑、社会改革家、铁路大臣、公众道德家、演说家。这种丰富的人生阅历使他能够深刻地观察人性的优劣、观察人生成败得失的原因。塞缪尔·斯迈尔斯一生写过 20 多部著作,其中最受人喜爱的是有关人生成功与幸福,有关良知、信仰、道德、自由与责任等领域的随笔作品,其中的《自助》被视为西方的成功学发轫之作。他的这些作品所蕴含的思想对西方乃至世界许多国家近、现代道德文明的发展产生了巨大的影响。

1848 年,奥里森·马登(Orison·Marden)出生于美国的一个农民之家,自幼贫困,他边学习边工作,获得了哈佛医学博士学位。对马登一生影响最大的是他结识了塞缪尔·斯迈尔斯,这位英格兰励志作家成为马登的引路人,马登立志要成为美国的斯迈尔斯,他真的做到了,他被奉为美国的成功学运动的先驱。自奥里森·马登之后,美国这个崇尚英雄、崇尚成功的新兴移民国家出现了学习、研究成功学的热潮,相继又出现了戴尔·卡耐基(Dale·Carnegie)、拿破仑·希尔(Napoleon·Hill)、史蒂芬·柯维(Stephen·R·Covey)、安东尼·罗宾(Anthony·Robbins)、奥格·曼迪诺(Og·Mandino)等一大批著名的成功学家,在以后 100 年的人类发展史上写下了光辉灿烂的一笔。

成功学成为一门学科,虽然仅仅只有百年,但却是几千年人类挑战自然、挑

战自我的经验的凝聚和升华,是人类不屈不挠的伟大精神的总结,是人类思想宝库中一颗光辉夺目的钻石。本套丛书聚集了成功学 100 年的发展史上最著名的 7 位成功学家的 10 部代表性巨著,是我们学习前人成功思想、吸收前人成功经验并激励自身获得成功的主臬。

戴尔·卡耐基(Dale·Carnegie,1888—1955),是 20 世纪最伟大的成功学大师,美国现代成人教育之父。卡耐基曾经从事过教师、推销员和演员等职业,但他的理想并不在这些方面,他认为从事有意义的工作、过自己喜欢的生活比赚钱更重要。

于是,卡耐基开始白天写书,晚上则去夜校教书以赚取生活费。卡耐基在大学时代曾经接受过演说方面的训练,这些训练对他的人生帮助很大,扫除了他的怯懦和自卑,使他有勇气和信心与不同的人打交道。卡耐基在夜校任教时发现许多学员虽然有丰富的专业知识,但是常常不能有效地陈述自己的意见,表达自己的思想,这种缺陷使得他们在生活中无法处理好自己的人际关系,造成了很多不必要的争执和苦恼。

卡耐基认为有必要对这些学员进行“有效的说话”方面的训练,于是他说服了纽约基督教青年会的会长,在晚间为纽约商业界的人士开设了一个公开演讲训练班,从此,开始了他奋斗一生的伟大事业。后来,卡耐基又发现,收入最丰厚的,不是对专业知识懂得最多的人,而是一个拥有专门知识,加上能够表达他的意念,并善于做人处世,能领导和鼓舞他人的人。这使他确信:一个人的成功,只有 15%是由于他的专业技术,而 85%则要靠人际关系和他的做人处世能力。

从此,他一生致力于人性问题的研究,运用心理学和社会学知识,对人类共同的心理特点进行探索和分析,开创并发展出一套独特的融演讲、推销、为人处世、智能开发于一体的成人教育方式。

卡耐基一生写了不少文章,开播了自己的无线电广播节目,并建立了自己的成功教育机构,他的成功思想造就了千千万万的成功人士,从各界名流到普通的百姓,遍布各行各业,其中不乏军政要员,甚至包括几位美国总统。美国的《时代周刊》曾评论说:“或许除了自由女神,卡耐基就是美国的象征。”美国传媒大王默多克曾经评论说:“戴尔·卡耐基的这些原则如魔术般令人震惊,它改变了几亿人的生活。”

卡耐基创作了《演讲的艺术》《人性的弱点》《人性的优点》等几部伟大的作品,从 1931 年他的第一部著作《演讲的艺术》开始,他的这些著作风靡全球,先后被译成几十种文字,几乎所有现代人类使用的语言都有他著作的译本,被誉为“人类出版史上的奇迹”。卡耐基虽然没有解决任何深奥的科学问题,但却帮助了

无数的人重获自尊,帮助他们获得了成功和快乐。1955年,卡耐基逝世,享年67岁。在他的葬礼上,肯尼迪总统在为卡耐基献上的悼词中说:“他留给我们的不仅仅是几本书和一所学校,他真正的价值是把个人的成功技巧传授给了每个想要成功的年轻人。”

卡耐基的著作,都不是单纯地为了出版才撰写的,而是由凝结了卡耐基成人教育成果的讲义、教材逐步丰富、发展成书的,并且成书之后,不仅成为畅销书,又以教材的形式,丰富和发展了卡耐基成人教育的内容。

《人性的优点》问世于1948年。它和《人性的弱点》《演讲的艺术》一样,是卡耐基成人教育班的三种主要教材之一。这是一本关于人类如何征服“忧虑”的书。卡耐基认为,忧虑是人类面临的最大问题之一。卡耐基发现,在当时的医院里,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。卡耐基还发现,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,于是他决定开一门征服忧虑的课。他阅读了曾经面临严重问题的著名人物的传记,从中找出这些人物是如何解决问题的,又向几十位人士请教他们克服忧虑的办法,整理出一套停止忧虑的原则,让学员们在生活中应用,然后在班上谈论他们应用的结果,使他的原则不断地得到充实和完善,最后完成了后来被称为《人性的优点》的作品。另外,他还将剩余的资料和学员们的亲身经历编写成了《人性的优点》的续集——《快乐的人生》。前者给人们指明了征服忧虑的原则,后者则教人如何得到快乐。

目 录

CONTENTS

第一章 如何抗拒忧虑	1
改变人生的一句话	3
消除忧虑的万能公式	14
忧虑是健康的大敌	22
第二章 分析你的忧虑	35
揭开忧虑之谜	37
将忧虑减半	44
第三章 改变忧虑的习惯	49
驱逐思想中的忧虑	51
不要为小事而气馁	60
用概率战胜忧虑	66
适应不可避免的事实	72
让忧虑“到此为止”	81
不要试图锯木屑	88
第四章 常保充沛的活力	93
保持每日多清醒一个小时	95
疲劳的原因	100
家庭主妇如何永葆青春	104
养成四种好的工作习惯	110
如何预防烦闷	114
不要为失眠忧虑	122
第五章 打造快乐心态	129
生活因你的态度而改变	131
不要对敌人心存报复	143
不要指望别人的回报	150
你愿意为 100 万美元出卖自己吗	156
保持真我	163
看到事物积极的一面	170
你要快乐起来	178

第六章 别为别人的批评而不快乐	191
没有人会踢一条死狗	193
不要让批评伤害到你	196
以自己做过的傻事为鉴	200
第七章 怎样安排你的工作和金钱	205
人生中的重要抉择	207
百分之七十的烦恼	215
第八章 我如何得到快乐	225
别被烦恼束缚	227
做一个乐观的人	230
我住在阿拉伯的乐园	231
丢掉你的自卑	234
克服忧虑的五种办法	237
熬得过昨天,就过得了今天	239
我以为自己活不到明天	240
到健身房去	242
我曾经是个“烦恼大王”	243
一句解救我的经文	244
我做过世上最苦最累的工作	245
我曾是世界上最大的笨蛋	246
我的补给线永远畅通	248
警察来到了我的家	251
摆脱忧虑的几招	253
远离忧虑的诀窍	255
可笑的丸药	257
看我太太洗盘子	260
时间能帮助你解决很多问题	261
和死亡说再见	263
摒弃忧虑的措施	264
康尼·麦克的七项规则	265
如何多活了 45 年	267
一本书挽救了我的婚姻	274
紧张无异于慢性自杀	276
我生命里的奇迹	277
正负烦恼相抵	279
我追求绿灯	280
我克服了胃溃疡和烦恼	282
连续 18 天无法进食	283

第一章

如何抗拒忧虑

- * 改变人生的一句话
- * 消除忧虑的万能公式
- * 忧虑是健康的大敌

不要为明天担心，因为明天自有明天的烦恼，今天的难处留在今天就够了。



改变人生的一句话

在 1871 年的春天,一个年轻人忧心忡忡,他是蒙特瑞综合医院的学生。此时,他对自己的生活充满困惑:“怎样才能顺利通过考试?毕业后该做些什么?去何处开展自己的事业?如何谋生?”

在极度迷茫中,他拿起一本书,看到了 24 个字,正是这 24 个字使他——一个年轻的医科学生,后来成为著名的医学家,他不仅创建了举世闻名的约翰·霍普金斯医学院,还得到了大英帝国医学界的最高荣誉——牛津大学医学院的讲座教授,另外,英王还授予他爵士的封号。他去世后,记述他一生经历的书长达 1466 页,他就是威廉·奥斯勒爵士。

可以说,他在 1871 年春天看到的 24 个字,对他的前途产生了巨大影响,并使他度过了无忧无虑的一生。这 24 个字就是汤姆斯·卡莱里写的:“最关键的是,做目前最清楚的事情,

而不是观望模糊远处的。”

42年后,一个温暖的春夜,威廉·奥斯勒爵士在开满郁金香的耶鲁大学校园中,给学生们做了一次讲演。他说:“像我这样一个人,曾经是4所大学的教授,还出版过一本极受欢迎的书,看上去似乎具有一个‘特殊的头脑’。但事实上,我的一些好朋友都说,我的头脑非常普通。”

那么,威廉·奥斯勒爵士成功的秘诀是什么呢?

他认为:“是因为我生活在一个完全独立的今天。”

一个完全独立的今天,这句话是什么意思?

他说:“在来这里演讲的几个月前,我乘坐一艘巨大的海轮横渡大西洋。我发现,只要船长在驾驶舱里按下一个按钮,机器经过一阵运转后,船的几个部分就立刻分隔开,成为几个防水的隔舱。而你们每一个人,头脑都要比船精密得多,所走的路程也远得多,因此我想奉劝各位,你们应该像那条大海轮一样,学会控制自己的生活,只有生活在一个完全独立的今天,才能确保航行中的安全。因为在驾驶舱中,每个分隔开的船舱都有用处,按下一个按钮,铁门就会隔断过去——就是那些已经度过的昨天,然后再按下一个按钮,铁门会隔断尚未出现的未来。现在,你就非常保险了,因为你拥有全部的今天。你们应该学会埋葬过去,只有傻子才会被它引向死亡之路,同时要未来紧紧关在门外,就像对待过去那样,过去的负担加上未来的负担,必定会成为今天的最大障碍。‘未来’永远只存在于今天,人类获得拯救的日子就是现在,一个总是为未来忧心忡忡的人,只会浪费精力。因此,好好关注一下自己生活中的每个侧面,养成一个良好的习惯,将前后的船舱通通隔断吧!你们应该生活在完全独立的今天里。”



时间的步伐有三种：
未来姗姗来迟，现在像箭
一般飞逝，过去永远静立
不动。

(德)弗里德里希·席勒

那么，奥斯勒博士是否主张人们不必为明天费心做准备呢？不，当然不是。

他继续鼓励耶鲁大学的学生们：“集中你所有的智慧和热诚，将今天的工作尽量做得完美，用这种方法迎接未来，无疑是最好的。在一天开始之前，你们应该吟诵这句祝词：‘在这一天，我们将得到今天的面包。’”

记住，在这句话中，仅仅要求今天的面包，并没有抱怨：“昨天的面包真酸。”也没有说：“噢，天哪，最近的气候非常干燥，我们可能会遭遇旱灾，到了秋天还有面包吃吗？万一我失业，又从何处弄到面包呢？”

这句祝词告诉我们，只能要求今天的面包，而且我们能吃的也仅仅是今天的面包。

很久以前，有个穷困潦倒的哲学家四处流浪。一天，他来到一个贫瘠的乡村，这里的老百姓生活非常艰苦。当人们走上山顶，聚集在他身边时，他说：“不要为明天担心，因为明天自有明天的烦恼，今天的难处留在今天就够了。”

这句话虽然只有短短的30个字，但却是有史以来引用次数最多的名言，它经历了好几个世纪，一代一代地流传下来，这句话正是耶稣说的。

但是，很多人都不相信这句话，他们把其视为东方的神秘

之物，或当成一种多余的忠告。他们说：“我一定要为明天计划，做好一切准备，为家庭买保险，努力存钱。这样，将来老了就不用担心。”

一点不假，所有的一切都必须做。但实际上，这句话被译为英文是在 300 多年前的詹姆斯王朝，那时忧虑一词的含义与现在完全不同，它还包括了焦急的意思。在新译《圣经》中，这句话翻译的意思更为准确：“别为明天着急。”

是的，可以考虑明天，仔细地计划，做准备，但不要着急。

战斗中的军事领袖必须为下一步谋划，不过，他们绝不能带有丝毫焦虑。厄耐斯特·金恩曾是指挥美国海军的海军上将，他说：“我所能做的，就是为最优秀的人员提供最好的装备，然后给他们布置一些看上去极其卓越的任务，仅此而已。如果一条船开始下沉，我无力阻挡；如果一条船沉了，我也不可能将其打捞上来，与其为昨天发生的问题后悔，不如将时间用在如何解决明天的问题上。更何况，如果我一直为过去的事操心，肯定支撑不了多久。”

不管是面对战争，还是平日的的生活，好主意和坏主意的区别在于：好主意能对前因后果反复琢磨，并产生合乎逻辑、具有建设性的计划；而坏主意只能让人紧张，甚至精神崩溃。亚瑟·苏兹柏格先生是著名的《纽约时报》的发行人，最近，我非常荣幸地拜访了他。在谈话中，苏兹柏格先生告诉我：“当第二次世界大战的战火迅速蔓延到欧洲时，我非常震惊，每日都为自己的前途忧虑，最后搞得我彻夜难眠。虽然我对绘画一无所知，但经常半夜三更地从床上爬起来，找出画布和颜料，准备画一张自画像，为了消除自己的忧虑，我一直坚持画着。一天，我读到一首赞美诗，诗中说：

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。

“就这样,我终于消除了忧虑,平静下来。从此,我将最后7个字作为自己的座右铭:只要一步就好了。”

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,他的名字叫做泰德·本杰明,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·本杰明写道:“在1945年的4月,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,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的独生子抱在怀里——我从来没有见过的16个月的儿子。我既担心又疲劳,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,令我的生活彻底改变了,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像成一个沙漏,你知道在沙漏的上一半,有成千上万粒的沙子,它们都慢慢地且均匀地流过中间那条窄缝。除了弄坏沙漏,你跟我都没办法让两粒以上的沙子同时通过那条窄缝。你和我和每一个人,都像这个沙漏。每天早上开始的时候,有很多的工作,让我们觉得我们一定得在那一天里完成。可是我们只能每次做一件事,让他们慢慢而平均地通过这一天,像沙粒通过窄缝一样,否则就一定会损害到我们自己的身体或精神了。’

时间恰好有这样一种特性,即我们越是聚精会神地测量它,它就拉得越长,于是紧张等待中的分分秒秒就会变成整个整个的小时,而在积极的活动中整整几个钟头都会觉得好像是几分钟一样。

(俄)康斯坦丁·德米特里耶维奇·乌申斯基

“从值得纪念的那一天起,当那位军官把这段话告诉我之后,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。’这个忠告挽救了我的

身心,对我目前在手艺印刷公司的公共关系及广告部中的工作,也起了很大的帮助作用。我发现,在生意场上也有像在战场上的问题,一次要做完好几件事情——但却没有充足的时间。比如我们的材料不够了,我们有新的表格要处理,还要安排新的资料、地址的变更、分公司的增开和关闭等等。我不再紧张不安,因为我记得那个军医告诉过我的话:‘一次只流过一粒沙子,一次只做一件工作。’我一再对自己重复这两句话。

我的工作比以前更有效率，做起来也不会有那种在战场上几乎使我崩溃的、迷惑和混乱的感觉。”

在目前的生活方式中，最可怕的一件事情就是，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的。他们都是被累积起来的昨天和令人担心的今天加起来的重担所压垮的病人。而那些病人中，大多数只要能奉行耶稣的话——不要为明天忧虑，或者是威廉·奥斯勒爵士的话——生活在一个完全独立的今天里，他们就都能走在街上，过上快乐而幸福的生活了。

你和我，在目前这一瞬间，都站在两个永恒的交会之点——已经永远永远地过去，以及延伸到无穷无尽的未来——我们都不可能生活在这两个永恒之中，甚至连一秒钟也不行。如果想那样做的话，我们就会毁了自己的身体和精神。因此，我们就以能活在所能活的这一刻而感到满足吧。“从现在一直到我们上床，不论任务有多重，每个人都能支持到夜晚的来临，”罗勃·史蒂文生写道，“不论工作有多苦，每个人都能做他那一天的工作，每个人都能很甜美、很有耐心、很可爱、很纯洁地活到太阳下山，而这就是生命的真谛。”

不错，生命对我们所要求的也就是这些。然而住在密西根州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，却感到极度颓丧和疲惫，甚至于想自杀。“1937年我丈夫死了，”薛尔德太太把她的过去告诉我，“我觉得非常颓丧——而且几乎身无分文。我写信给我以前的老板利奥罗区先生，请他让我回去做我以前的工作。我从前靠推销《世界百科全书》过活。两年前我丈夫生病的时候，我把汽车卖了，现在我又勉强凑足了分期付款的钱，买了一辆旧车，重操旧业，出