

跟伟人学英语
系列丛书

中英对照全译本



HOW TO WIN FRIENDS AND INFLUENCE PEOPLE
HOW TO STOP WORRYING AND START LIVING

卡耐基 人性的弱点 全集

[美] 戴尔·卡耐基 著

Dale Carnegie

世界图书出版公司

卡耐基

人性的弱点 人性的优点
全 集

HOW TO WIN FRIENDS AND INFLUENCE PEOPLE
HOW TO STOP WORRYING AND START LIVING

[美] 戴尔·卡耐基 著

Dale Carnegie

—— · 中英对照全译本 · ——



盛世教育西方名著翻译委员会 译

主 任：黎小说 高民芳 杜 毅

本册委员：张云燕 郝佳庆 韩 熙

万小媛 吴 悦 刘丹丹

黄 娜 周华旭 张 玥

世界图书出版公司

上海·西安·北京·广州

图书在版编目 (C I P) 数据

卡耐基人性的弱点人性的优点全集：中英对照全译本/（美）卡耐基著，盛世教育西方名著翻译委员会译。—上海：上海世界图书出版公司，2010.1

ISBN 978-7-5100-1777-3

I. ①卡… II. ①卡… ②盛… III. ①英语—汉语—语言读物②成功心理学—通俗读物 IV. ①H319.4: B

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 243687 号

卡耐基人性的弱点人性的优点全集

（美）戴尔·卡耐基 著

盛世教育西方名著翻译委员会 译

上海世界图书出版公司 出版发行

上海市广中路 88 号

邮政编码 200083

北京兴鹏印务有限公司印刷

如发现印刷质量问题，请与印刷厂联系

（质检科电话：010-84897777）

各地新华书店经销

开本：630×960 1/16 印张：47 字数：1094 000

2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5100-1777-3/H·966

定价：39.80 元

<http://www.wpcsh.com.cn>

<http://www.wpcsh.com>

序 言

书籍鼓舞了我的智慧和心灵。——高尔基

我们学习英语，希望能掌握这门美丽的语言。语言的掌握需要大量有意义有内容的阅读作为基础。“跟伟人学英语”中英对照全译注解丛书便为读者提供这样一种高质量的阅读文本。

为什么跟伟人学英语？

伟人立功立言，其心智超出平常，同时其语言也多饱含智慧，令人信服。其用词之精炼，语言之精辟，文风之流畅，都是我们语言学习的优秀范本。我们通过阅读，不仅了解众多历史重大事迹，还有某些充满智慧的语句让你反复吟咏，甚至可能影响你的人生！

怎样跟伟人学英语？

阅读是一个循序渐进的过程，在没有对应译文和正确详尽的注解辅助的情况下，一开始就啃原文是痛苦而见效甚微的，因此，我们为读者提供了优良的全文中译本，让读者在英文阅读有障碍处通过对照能顺畅理解，完成对原文的解读。

另外，原文阅读中常常遇到很多“拦路虎”：生词，难句，文化历史背景和典故，严重妨碍文章理解。本丛书编者在注解方面下了很大功夫，对较难的词汇给出音标释义，对长难句给出语句分析，对背景典故给出详细解说。这些题解注释，对读者理解原文、掌握语言、提高文化素养和文学欣赏水平均有助益。

同时，我们倡导读者直面原著，中文对照和注解最终也是为了提高读者解读原文的能力。我们奉献给读者值得信赖的英文原文，希望读者从中领略到语言之精髓。

由于编者能力和水平有限，难免有纰漏之处，欢迎广大读者批评指正，我们期待聆听您的意见和反馈，以期本丛书能不断完善。

卡耐基

《人性的弱点》 《人性的优点》

—— 导读

由卡耐基开创并倡导的个人成功学，已经成为这个时代有志青年迈向成功的阶梯，通过他的传播和教导，无数人明白了积极生活的意义，并由此改变了他们的命运。卡耐基留给我们的不仅仅是几本书和一所学校，其真正价值是他把个人成功的技巧传授给了每一个向往成功的年轻人。

——约翰·肯尼迪

戴尔·卡耐基，美国著名的演讲口才艺术家，被誉为美国现代成人教育之父、人性教父、人际关系学鼻祖，20世纪最伟大的成功学大师。

现在世界上每天有很多人都在认真探讨卡耐基的教学课程，但他们也应该明白：卡耐基自己的经历就是一部活生生的教材。

1888年，卡耐基出生于美国密苏里州一个贫穷的农民家里。他天性忧郁。小时候他又宽又大的耳朵是同学们嘲弄的对象，稍大以后他更加胡思乱想：想自己的衣着、举止会不会被女孩子取笑，担心没有女孩子愿意嫁给他……

成功的契机来自卡耐基大学期间参加的演讲比赛。

高中毕业后，他就读于密苏里州华伦斯堡州立师范学校。为了出人头地，他去参加演讲比赛。但他没有演说天赋，参加了12次比赛，都未胜出。卡耐基后来回忆说：“当时我的确想到过自杀……我那时才认识到自己是很差劲的……”经历失败后，卡耐基发奋振作，重新挑战自我。第二年，他获胜了。这次获胜不仅使他成为全院的风云人物，还给他带来前所未有的自信：“我虽然经历了12次失败，但最后终于赢得了辩论比赛。更为激励我的是，我训练出来的男学生赢了公众演说赛。女学生也获得了朗读比赛的冠军。从那一天起，我就知道我该走怎样的路了……”

然而，成功并未接踵而来。他之后又当过教师、推销员和演员。这些工作都不合他的理想。他决心白天写书，晚间去夜校教书，为商业界人士开设一个公开演讲班，把自己在演讲、人性方面的研究传授给需要的人们，从而开始了他为之奋斗一生的事业。

卡耐基的成功学研究让他自己走向了成功，他也帮助了无数陷入迷惘者，鼓起他们的斗志，激励他们取得辉煌的成功。他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。在他的作品中，《人性的弱点》和《人性的优点》是具有代表性的两部巨著。

《人性的弱点》于1936年出版后，七十多年来畅销不衰，被西方世界视为社交技巧的圣经之一。本书通过展示许多普通人的真实经历来传达人生的智慧，如同一位阅历丰厚的长者在诉说人生，娓娓道来，令人乐在其中、茅塞顿开。《人性的优点》主要讲的是如何克服忧虑，也是一本记录成千上万人如何摆脱心理问题走向成功的实例汇集。该书一经出版，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”。

这些书的内容不是说教，也不是布道，只是展示了一个个不同的情境，它没有强迫我们接受某种观点，而是引领我们看到人性的弱点和优点，让我们思考在各种情境下如何做才是最恰当的，通过这种方式，我们的品格将日臻完善。

人最大的敌人永远是自己，人格魅力与良好的品性向来携手而行。卓越之人一定有其人格的闪光处，正是这闪光处，让其摆脱平庸，卓尔不凡。改善品性是一门艺术，而不是一门技术。品性的改善没有办法一刀切，别人的人生感悟无法直接复制。我们需要自己去经历，去体悟，久而久之，人性才会慢慢得到改善。读一读卡耐基，看看这个曾经缺乏自信，被各种莫名其妙的忧虑缠绕的小伙子，是如何体味人生，最终成为给别人自信、让人们乐观的心理激励大师，相信会给你启发。

∩人性的弱点∩

How This Book Was Written – and Why	1
此书的写作过程与初衷	1
Nine Suggestions on How to Get the Most out of This Book	10
9点建议——如何从本书中获取最大收益	10
PART ONE Fundamental Techniques in Handling People	
第一卷 与人相处的技巧	16
1. If You Want to Gather Honey, Don't Kick over the Beehive	17
一. 如欲采蜜，勿蹴蜂房	17
2. The Big Secret of Dealing with People	37
二. 与人相处的最大秘诀	37
3. "He Who can Do This Has the Whole World with Him. He Who cannot Walks a Lonely Way"	54
三. 掌握了这门技巧就能掌握世界。如果你不懂这门技巧将会孤独而终。	54
IN A NUTSHELL	78
第一卷 小结	78
PART TWO Six Ways to Make People Like You	
第二卷 让人喜欢你的6种方法	79
1. Do This and You'll Be Welcome anywhere	80
一. 能让你处处受欢迎的做法	80
2. A Simple Way to Make a Good First Impression	96
二. 给人留下好的第一印象的捷径	96
3. If You Don't Do This, You are Headed for Trouble	107
三. 如果你不这样做，你是自找麻烦	107
4. An Easy Way to Become a Good Conversationalist	118
四. 成为健谈者的一个简便方法	118

5. How to Interest People	131
五. 如何引发别人的兴趣	131
6. How to Make People Like You Instantly	136
六. 如何使人很快喜欢你	136
IN A NUTSHELL	152
第二卷 小结	152
PART THREE How to Win People to Your Way of Thinking	
第三卷 如何赢得别人的认同	153
1. You can't Win an Argument.....	154
一. 你不可能在争辩中获胜	154
2. A Sure Way of Making Enemies – and How to Avoid It.....	163
二. 必然招致敌人的方式, 以及如何避免四处树敌	163
3. If You're Wrong, Admit It.....	178
三. 勇于承认自己的错误	178
4. A Drop of Honey	188
四. 从友善开始	188
5. The Secret of Socrates	200
五. 苏格拉底的秘诀	200
6. The Safety Valve in Handling Complaints	207
六. 处理抱怨的万全之策	207
7. How to Get Cooperation.....	213
七. 如何赢得他人的合作	213
8. A Formula that Will Work Wonders for You.....	220
八. 一个为你创造奇迹的公式	220
9. What Everybody Wants.....	226
九. 每个人都需要的东西	226
10. An Appeal that Everybody Likes	236
十. 每个人都喜欢的诉求	236
11. The Movies Do It. TV Does It. Why Don't You Do It?.....	243
十一. 电影、电视都那么干, 你何不试试呢?	243
12. When Nothing Else Works, Try This	249

十二. 当你无计可施时, 不妨试试这个	249
IN A NUTSHELL	253
第三卷 小结	253
PART FOUR Be a Leader: How to Change People Without Giving Offense or Arousing Resentment	
第四卷 做一个领导者: 如何赢得赞同	255
1. If You Must Find Fault, This Is the Way to Begin	256
一. 如果你一定要批评, 请从这里开始	256
2. How to Criticize – and Not be Hated for It	263
二. 如何批评才不致招怨	263
3. Talk about Your Own Mistakes First	268
三. 先谈你自己的错误	268
4. No One Likes to Take Orders	274
四. 没有人喜欢接受命令	274
5. Let the Other Person Save Face	277
五. 顾全对方的面子	277
6. How to Spur People on to Success	281
六. 如何激励人们成功	281
7. Give a Dog a Good Name	288
七. 给人一个好名声	288
8. Make the Fault Seem Easy to Correct	294
八. 使错误看起来容易改正	294
9. Making People Glad to Do What You Want	299
九. 使人们乐意做你建议的事	299
IN A NUTSHELL	306
第四卷 小结	306
PART FIVE Letters That Produced Miraculous Results	
第五卷 创造奇迹的信件	307
PART SIX Seven Rules for Making Your Home Life Happier	
第六卷 使你的家庭更幸福的 7 种方法	319
1. How to Dig Your Marital Grave in the Quickest Possible Way	320
一. 不要自掘婚姻的坟墓	320

2. Love and Let Live.....	328
二. 爱他, 就给他自由	328
3. Do This and You'll be Looking up the Time-Tables to Reno	331
三. 不要做无谓的批评	331
4. A Quick Way to Make Everybody Happy.....	333
四. 使每个人都快乐的方法	333
5. They Mean So Much to a Woman.....	336
五. 对女人最有意义的事	336
6. If You Want to Be Happy, Don't Neglect This One	339
六. 如果你想快乐, 请不要忽略了这些	339
7. Don't Be a "Marriage Illiterate"	343
七. 不要做一个“婚姻的文盲”.....	343
In a Nutshell.....	350
第六卷 小结	350

~人性的优点~

How This Book Was Written – and Why.....	352
本书是如何写的, 为什么要写这本书	352

PART ONE Fundamental Facts You Should Know about Worry

第一卷 了解忧虑的基本事实.....	359
---------------------------	------------

1. Live in "Day-tight Compartments"	360
一. 在“今日舱”中生活.....	360
2. A Magic Formula for Solving Worry Situations	376
二. 让你抛开烦恼的“万能公式”.....	376
3. What Worry May Do to You.....	386
三. 忧虑的后果	386
IN A NUTSHELL	403
第一卷 小结	403

PART TWO Basic Techniques in Analysing Worry

第二卷 分析忧虑的基本技巧	404
1. How to Analyse and Solve Worry Problems	405
一. 如何分析和解决焦虑问题	405
2. How to Eliminate Fifty Per Cent of Your Business Worries	415
二. 如何消除工作上 50%的焦虑	415
IN A NUTSHELL	421
第二卷 小结	421

PART THREE How to Break the Worry Habit Before It Breaks You

第三卷 如何在被击垮之前改变忧虑的习惯	422
1. How to Crowd Worry out of Your Mind	423
一. 怎样排除你内心中的忧虑	423
2. Don't Let the Beetles Get You Down	436
二. 不因琐事而垂头丧气	436
3. A Law That Will Outlaw Many of Your Worries	446
三. 用概率战胜忧虑	446
4. Co-operate with the Inevitable	455
四. 要学会处理无法避免的事实	455
5. Put a "Stop-Loss" Order on Your Worries	469
五. 给忧虑一个“底线”	469
6. Don't Try to Saw Sawdust	479
六. 不要去担心已经发生过的事情	479
IN A NUTSHELL	488
第三卷 小结	488

PART FOUR Seven Ways to Cultivate a Mental Attitude That Will Bring You Peace and Happiness

第四卷 7个可以培养平安快乐心理的方法	489
1. Eight Words that Can Transform Your Life	490
一. 可以改变你人生的 8 个字	490
2. The High Cost of Getting Even	508
二. 不要想着报复别人	508

3. If You Do This, You Will Never Worry about Ingratitude	521
三. 乐善好施, 不求回报	521
4 Would You Take a Million Dollars for What You Have?.....	529
四. 珍惜已经得到的恩惠	529
5. Find Yourself and Be Yourself: Remember There Is No One Else on Earth Like You	539
五. 找回自我, 保持本色	539
6. If You Have a Lemon, Make a Lemonade.....	549
六. 如果手里仅存柠檬, 就做杯柠檬汁	549
7. How to Cure Depression in Fourteen Days	560
七. 如何在 14 天里摆脱沮丧	560
In A Nutshell	581
第四卷 小结	581
PART FIVE How to Keep From Worrying about Criticism	
第五卷 如何远离想免受批评的忧虑	582
1. Remember That No One Ever Kicks a Dead Dog.....	583
一. 欣然接受成为众矢之的	583
2. Do This – and Criticism can't Hurt You	587
二. 这样做, 任何非难都伤害不了你	587
3. Fool Things I Have Done	593
三. 我的“蠢事记录簿”.....	593
In A Nutshell	601
第五卷 小结	601
PART SIX Six Ways to Prevent Fatigue and Worry and Keep Your Energy and Spirits High	
第六卷 常保充沛活力的 6 种方法	602
1. How to Add One Hour a Day to Your Waking Life.....	603
一. 如何每天多清醒一小时	603
2. What Makes You Tired – and What You Can Do About It	609
二. 什么使你疲劳, 怎样消除疲劳	609
3. How to Avoid Fatigue – and Keep Looking Young.....	615

三. 如何防止疲劳, 永葆青春	615
4. Four Good Working Habits That Will Help Prevent Fatigue and Worry	622
四. 预防疲劳和忧虑的 4 种良好工作习惯	622
5. How to Banish the Boredom that Produces Fatigue, Worry, and Resentment	629
五. 如何驱逐烦闷	629
6. How to Keep from Worrying about Insomnia	641
六. 如何远离失眠的困扰	641
IN A NUTSHELL	650
第六卷 小结	650
PART SEVEN “How I Conquered Worry” 30 True Stories	
第七卷 “我是如何克服忧虑的”30 个真实的故事	651
1. Six Major Troubles Hit Me All at Once	652
一. 六大麻烦一起降临	652
2. I Can Turn Myself into a Shouting Optimist within an Hour	655
二. 我能够迅速变得乐观起来	655
3. How I Got Rid of an Inferiority Complex	657
三. 我是如何克服自卑的心理	657
4. I Lived in The Garden of Allah	663
四. 我曾住在安拉的花园里	663
5. Five Methods I Have Used to Banish Worry	668
五. 我所采用的驱除烦恼的 5 种方法	668
6. I Stood Yesterday. I Can Stand Today	672
六. 熬过昨天, 就不惧今天	672
7. I Did Not Expect to Live to See the Dawn	674
七. 我并不曾期望能活到天明	674
8. I Go to the Gym to Punch the Bag or Take a Hike Outdoors	676
八. 去健身房练拳击或者在户外健步走	676
9. Was “The Worrying Wreck From Virginia Tech.”	678
九. 我曾经是“弗吉尼亚烦恼大王”	678
10. I Have Lived by this Sentence	680

十. 有一句话支撑我走下去	680
11. I Hit Bottom and Survived.....	681
十一. 我跌到谷底并存活下来	681
12. I Used to Be One of the World's Biggest Jackasses.....	683
十二. 我曾狠狠嘲笑自己	683
13. I Have Always Tried to Keep My Line of Supplies Open.....	685
十三. 我总是保证自己的补给线畅通	685
14. I Heard a Voice in India.....	689
十四. 我听到来自印度的声音	689
15. When the Sheriff Came in My Front Door.....	693
十五. 当警长来到我家门前	693
16. The Toughest Opponent I Ever Fought Was Worry.....	696
十六. 忧虑曾是我最强悍的对手	696
17. I Prayed to God to Keep Me out of an Orphan's Home	698
十七. 祈祷自己不被送进孤儿院	698
18. My Stomach Was Twisting Like a Kansas Whirlwind.....	701
十八. 不要自找麻烦	701
19. I Learned to Stop Worrying by Watching My Wife Wash Dishes	705
十九. 不再烦恼的方法如此简单	705
20. I Found the Answer	708
二十. 找到忧虑的症结	708
21. Time Solves a Lot of Things	710
二十一. 时间可以帮你解决很多问题	710
22. I Was Warned Not to Try to Speak or to Move Even a Finger	712
二十二. 作最坏的打算	712
23. I Am a Great Dismissor	714
二十三. 要拿得起放得下	714
24. If I Had Not Stopped Worrying, I Would Have Been in My Grave Long Ago.....	715
二十四. 继续忧虑的后果很严重	715

25. One At A Time Gentleman, One At A Time.....	718
二十五. 每次只处理好一件事足矣	718
26. I Now Look for the Green Light.....	719
二十六. 寻找人生的那一扇门	719
27. How John D. Rockefeller Lived on Borrowed Time for 45 Years.....	722
二十七. 洛克菲勒的快乐法则	722
28. I Was Committing Slow Suicide Because I Didn't Know How to Relax	732
二十八. 不懂得让自己放松下来无异于慢性自杀	732
29. A Real Miracle Happened to Me.....	733
二十九. 奇迹真的就发生在我身上	733
30. I Was So Worried I Didn't Eat a Bite of Solid Food for 18 Days.....	736
三十. 它给了我新的生活	736

How This Book Was Written – and Why

此书的写作过程与初衷

DURING THE FIRST thirty-five years of the twentieth century, the publishing houses of America printed more than a fifth of a million different books. Most of them were deadly dull, and many were financial failures. “Many,” did I say? The president of one of the largest publishing houses in the world confessed to me that his company, after seventy-five years of publishing experience, still lost money on seven out of every eight books it published.

Why, then, did I have the temerity to write another book? And, after I had written it, why should you bother to read it?

Fair questions, both; and I’ll try to answer them.

I have, since 1912, been conducting educational courses for business and professional men and women in New York. At first, I conducted courses in public speaking only – courses designed to train adults, by actual experience, to think on their feet and express their ideas with more clarity, more effectiveness and more **poise**¹, both in business interviews and before groups.

But gradually, as the seasons passed, I realized that as sorely as these adults needed training in effective speaking, they needed still more training in the fine art of getting along with people in everyday business and social contacts.

在 20 世纪的前 35 年里, 有 20 多万部各种不同的图书在美国出版商的手中面世, 其中大部分枯燥乏味, 还有很多血本无归。“很多”, 确实如此。前段时间, 有一位足以列入世界第一流出版公司的负责人, 对我坦白地承认, 虽然他的公司在出版行业已经拥有 75 年的经验, 可是他们每出版 8 本书, 仍旧有 7 本无法收回成本。

既然如此, 我为什么还要冒险来写这本书呢? 而且在我写完它之后, 你又为什么要费心费力地去读它呢?

这两个问题都非常值得重视。下面我将尽力给出回答。

从 1912 年开始, 我就在纽约为商界以及其他职业的男性和女性开设了一系列教育课程。最初的授课内容仅限于公众演讲。设立这一课程的初衷, 是通过对实际经验的运用来训练成年人, 使他们无论是在商业洽谈还是公众场合都能够镇静自若, 进而更清楚、更有效、更沉着地阐述自己的观点。

然而, 经过几季培训之后, 我渐渐意识到, 这些成年人固然极其需要卓有成效的口才训练, 可他们更加需要日常商务以及社会交往中与人相处的技巧的训练。

¹ **poise** [pɔɪz] *n.* 自信, 镇静

I also gradually realized that I was sorely in need of such training myself. As I look back across the years, I am appalled at my own frequent lack of finesse and understanding. How I wish a book such as this had been placed in my hands twenty years ago! What a priceless boon it would have been.

Dealing with people is probably the biggest problem you face, especially if you are in business. Yes, and that is also true if you are a housewife, architect or engineer. Research done a few years ago under the auspices¹ of the Carnegie Foundation for the Advancement of Teaching uncovered a most important and significant fact – a fact later confirmed by additional studies made at the Carnegie Institute of Technology. These investigations revealed that even in such technical lines as engineering, about 15 percent of one's financial success is due to one's technical knowledge and about 85 percent is due to skill in human engineering – to personality and the ability to lead people.

For many years, I conducted courses each season at the Engineers' Club of Philadelphia, and also courses for the New York Chapter of the American Institute of Electrical Engineers. A total of probably more than fifteen hundred engineers have passed through my classes. They came to me because they had finally realized, after years of observation and experience, that the highest-paid personnel in engineering are frequently not those who know the most about engineering. One can for

与此同时，我也逐渐认识到，我自己也迫切需要这种训练。如今每当我再次回想起那时的情形，都会为自己当年贫乏的策略性与领会力而深感不安。如果 20 年前我手中有这样一本书，那将是何等珍贵的一件宝物啊！

如何与人相处或许是你所面临的最大的一个难题，倘若你还是个商人，那这个问题就更加重要了。当然，即使你是一位家庭主妇、建筑师，或是工程师，情况也是相同的。几年前，卡耐基基金会曾经资助一个旨在提高教学的调查研究项目，该项目得出一个重要发现——这个发现后来又被卡耐基技术研究院其他的研究所证实。调查所得的数据显示，即使是在工程技术领域，一个人在经济上取得的成功，也仅有 15% 真正出于他本人的知识和技术，而另外 85% 则都要归功于“人类工程”的技巧，也就是他的人格魅力和领导才能。

多年以来，我每个季度都会在费城的工程师协会开设课程，同时也为美国电机工程协会纽约分会举办讲座。前后大约有 1 500 名以上的工程师曾经学习过我所开设的课程。他们之所以来听我的课，是因为经过多年的观察和实际经历，他们终于发现，那些薪水最高的工程师，往往并不是工程学识最为丰富的人。举个简单的例子，我们可以用名义性的薪酬雇用具备工程、会计、建筑或是其他专业技术的各种人才——市场上是永

¹ *under the auspices* 由……主办及赞助