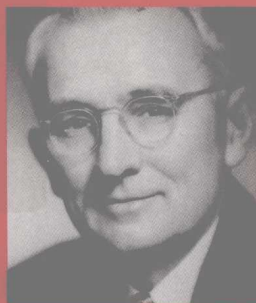


人性的

Human's Merit

优点

戴尔·卡耐基 著
李绍雪 编译



20世纪最伟大的心灵导师
畅销全球，令亿万读者终生受益的励志经典



Wuhan University Press
武汉大学出版社

人性的优点

Human's Merit



戴尔·卡耐基 著
李绍雪 编译



Wuhan University Press
武汉大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

人性的优点 / (美) 卡耐基 (Carnegie, D.) 原著; 李绍雪编译

- 武汉: 武汉大学出版社, 2010. 8

ISBN 978-7-307-07868-0

I. 人…

II. ①卡… ②李…

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 (2010) 第 102700 号

责任编辑: 于晓东

文字编辑: 冯 静 五 biao

审 读: 代君明

责任印制: 人 弋

出 版: 武汉大学出版社

发 行: 武汉大学出版社北京图书策划中心

(电话: 010-63937419 传真: 010-63974946)

印 刷: 廊坊市华北石油华星印务有限公司

开 本: 787×1092 1/16

印 张: 13

字 数: 180 千字

版 次: 2010 年 8 月第 1 版

印 次: 2010 年 8 月第 1 次印刷

定 价: 24.80 元

版权所有, 盗版必究 (举报电话: 010-63978987)

(如图书出现印装质量问题, 请与本社北京图书策划中心联系调换)

自序

我写这本书的原因和经过

1909年，当我还是一个年轻人的时候，就已经被抑郁笼罩。那时候，我的工作销售卡车。虽然我对卡车的知识一无所知，不过我并不着急，因为我对卡车一点兴趣都没有。我讨厌自己从事的工作，讨厌自己居住的廉价旅馆——房间里到处是蟑螂。每天早上，当我从墙上摘下领带时，总会有一群受惊的蟑螂从上面四散逃窜。一想到旅馆的厨房可能也是蟑螂满员，我就对每日的饭菜难以下咽。

每当拖着疲惫的身体回到旅馆后，我就陷入一种巨大的失落中，并因此而头疼不已。我大学时代对生活的憧憬怎么会是今天这副境况呢？怎么会是从事这份我根本不喜欢的工作、与蟑螂同宿、吃最廉价的食物、前途渺茫……生活的意义何在？我无数次想象过我未来的生活：成为一名作家，静静地写书，静静地看书，可是现实竟如同噩梦一般。

其实放弃这份职业对我的损失并不大。我对赚钱没有太大野心，我只想做自己喜欢的事情。当时，我正处在一个人生的路口，必须对自己的未来作出选择。庆幸的是，我选择对了。从那以后，我的人生充满快乐和激情，甚至远远超出我年幼时的憧憬。

我决定放弃这份讨厌的工作。因为我的大学专业是教育学，因此我开办了一家夜校成人班。白天的时候，正好可以实现我当年的梦想——读读书，写写文章。“为生活而创作，为写作而生活”成了我那时的理想。

我应该在夜校成人班上教些什么课程呢？当我回顾自己曾经接受的大学教育时，发现对工作和生活最具实用价值的，是演说能力，它比其他能力都更重要。我之所以这么说，是因为我有这方面的亲身体会，演讲

消除了我的羞怯，建立了我的自信，增强了我与人交往的勇气。而且，几乎每个人都意识到这样一点：能在众人面前有效演说的人，才有资格成为领导者。

于是，我向哥伦比亚大学和纽约大学提交申请，希望能在他们的夜校公众演说课程上谋一份差事，但他们都拒绝了我。

当时我深感沮丧，不过今天想起来，那实际上是我的幸运。不得已，我只能到基督教青年会夜校授课。不同于在校学生，那里的学员上课的目的可不是为了提高学分或者提升社会地位，而是为了解决问题。他们想在商务交流大会上语惊四座，激情四射；他们想有足够的睿智向难缠的客户推销产品；他们想获得迅速提升自己职位的职场宝典；他们想获得更多的薪水，使生活迅速得到改善。这些学员以分期付款的方式支付学费，如果他们觉得课程并不能给自己带来实际的帮助，他们就会退出学习，停止付款。而我的薪水实际上是从学员学费中抽取提成。也就是说，我必须使我的课程能够有实际的功效，才能领到薪水。

当时我觉得非常有压力，现在回想起来，那真是一笔宝贵的财富。我必须能够带给他们帮助，必须能够帮助他们解决实际问题，他们才会留下来，付费听我的课。

那真是一份很有趣的工作，我从来没想到他们能在我的课上接受到那么多有意义的知识，那么快地建立起自信，得到晋升和加薪。坦白说，对于我的成功，我自己也没有心理准备。刚开始我还在怀疑青年会是否愿意支付我每晚5美元的薪水，可是三期之后，他们却主动把薪水给我涨到30美元。就这样过了几年，后来我发现，对于职场人士来说，除了必要的公众演说能力外，他们同样需要一种赢得友谊、影响他人的能力。在这方面，我也决定帮助他们，但是，市面上没有一本像样的人际关系著作。最后，我决定亲自动手写一部这样的书出来。在内容方面，我有自己的独到之处，就是充分结合我的成人教育班学员的成功经验，这本书就是《人性的优点》。

事实上，我的这部书完全是为配合教学而写的，正如我以前所写的其

他四本书一样，并没有指望在市场上大卖，但出乎意料的是，我却在一夜之间成为了畅销书作家。

在实际的教学过程中，我发现，忧虑情绪几乎困扰着我的所有学员。这些学员大部分都是职场精英人士，从事着经理人、营销人员、工程师、会计等各种职业，可他们几乎都被忧虑困扰。学员中的女性更是如此。意识到这一点之后，我就开始着手写一部关于如何克服忧虑的书了。同以往一样，在写这部书之前，我还是到纽约最大的公共图书馆找一些书籍作参考。让我始料不及的是，书库名单中包含“忧虑(worry)”字眼的书只有22本，而包含“蠕虫(worms)”字眼的书却多达189本，数量几乎是前者的9倍。你不觉得奇怪吗？既然忧虑是如此严重地搅扰着人们的生活，那么大学中是不是应该开设一门叫做“如何克服忧虑”的课程呢？可我从来没听说过哪所学校有这样的课程安排。写成了《如何正确处理烦恼》的大卫·斯柏瑞也感慨道：“人们从来没有仔细考虑怎样应对生活的压力，一旦压力骤临，人们面临的不适，就像一个书生突然要跳起芭蕾舞一般。”

他的话绝非危言耸听，这世界上超过一半的疾病，都是由焦躁不安引起的。

我读过了纽约公共图书馆里那22本关于忧虑的书，也阅读了我能买到、借阅到的一切关于忧虑的书，但它们统统不能作为我成人教育班的教参，因此，我决定再动手写一本。

这本书我写了7年，准备了漫长的时间。期间，我查阅了古代哲人写就的所有关于忧虑的著作，还阅读了上百本传记，从孔夫子开始，直到丘吉尔。我还采访了各行各业的杰出人士，包括克拉克将军、亨利·福特、罗斯福总统夫人、布莱德将军、前奥运会拳王杰克·邓普西、陶乐西·狄克丝等。

但与采访、阅读相比，我的成人教育班为本书的写作提供了更多的内容，它可以说是我的“战胜忧虑实验室”，也许它是世界上第一所也是唯一的一所“战胜忧虑实验室”。我的实验是这样的，我会向学员推广一些克服

忧虑的方法，请他们尝试着治愈自己的忧虑症，并且把实践后的效果反馈给我。许多方法都被学员的亲身经历证明是切实有效的。

这个实验班办了5年，这5年里我听过了也许是世界上最多的关于“如何战胜忧虑”的演讲。不但如此，我也从社会中成百上千个“战胜忧虑”的故事中吸收养分。总而言之，本书的写作过程，绝非闭门造车，它是一部建立在无数人成功克服忧虑的基础上写就的经验之书，不教条，不抽象，很实用。

需要提醒你的是，你在本书中读到的那些人物，都是真实可考的，那些事情也都是有据可查的。没有一丝一毫的虚构和杜撰，当然，在个别故事中，出于保护主人公个人隐私的原因，我隐去了他们的姓名，但这并不影响故事的真实性。

法国哲学家保罗·华莱瑞说过：“科学，是成功秘诀的汇总。”而这本书就是成功克服忧虑困扰的经验和方法的汇总。有一件事，我必须告诉你，本书中没有所谓的“科学最新研究成果”，它集合的不过是我们早已知道的，但在实际生活中我们却没有给予重视的那些办法。其实，我们根本无需去关注那些“最新成果”，我们曾经接受过的那些方法足以让自己受用终生。我们最大的问题不是无知，而是不为。本书的目的是重新阐释、润饰、发扬一些古老而基本的真理，督促你采取行动，实践它们。

当然，你选择这本书绝对不是为了了解本书的写作过程，你需要的是克服忧虑。好，让我们出发吧！如果你读完前两章，并不觉得自己有任何收获，并没发现自己有任何改变，那就扔了它吧，它对你没有意义！

戴尔·卡耐基

目 录

CONTENTS

自序	1
第一章 克服忧虑——你该知道的法则	
1. 生活在“完全独立的今天”	3
2. 消除忧虑的方法	12
3. 忧虑能危及生命	17
第二章 分析忧虑的基本方法	
1. 如何分析并从忧虑中解脱	27
2. 如何消除工作中 50% 的忧虑	32
第三章 消除习惯性忧虑	
1. 用忙碌驱逐忧虑	37
2. 别因琐事烦恼	44
3. 战胜忧虑的法则	50
4. 接受无法避免的事实	55
5. 给忧虑设定“底线”	63
6. 莫要再去锯已被锯碎的木屑	69
第四章 培养宁静欢愉的心境	
1. 憧憬美好的生活	75
2. 不要对敌人心存报复	85
3. 施恩不图报	92
4. 盘点你的幸福	97

5. 保持自我本色·····	102
6. 化不利为有利·····	108
7. 忘却自己，关注他人·····	114

第五章 面对批评带来的烦恼

1. 刻薄的斥责是一种自我满足·····	125
2. 不被批判所伤害·····	128
3. 学会自我反省·····	131

第六章 保持充沛的精力

1. 怎样多清醒一个小时·····	137
2. 是什么使你疲倦·····	141
3. 家庭主妇永葆青春的秘诀·····	144
4. 四种良好的工作习惯·····	148
5. 消除厌烦心理·····	151
6. 不为失眠忧虑·····	157

第七章 处理好工作问题

1. 选择自己喜欢的工作·····	163
2. 摆脱金钱的困扰·····	169

第八章 战胜忧虑的真实故事

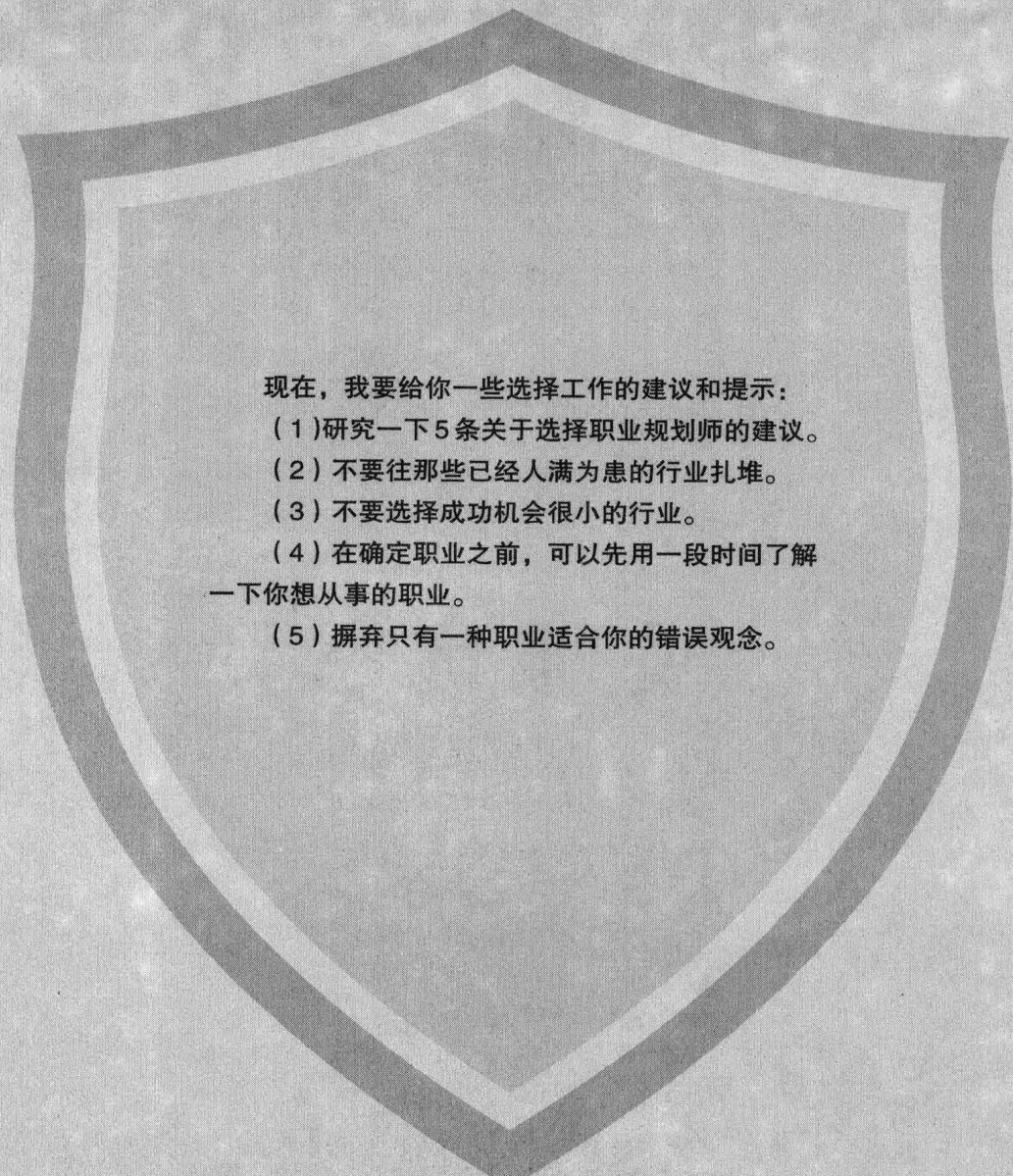
1. 突然而来的6大烦恼·····	181
2. 摆脱自卑困扰·····	183
3. 消除忧虑的5种方法·····	186
4. 保持补给线的畅通·····	188
5. 警察找到我的家·····	191
6. 消除忧虑，治愈胃痛·····	193
7. 洛克菲勒多活了45年·····	196

第一章

克服忧虑

——你该知道的法则





现在，我要给你一些选择工作的建议和提示：

- (1) 研究一下5条关于选择职业规划师的建议。
- (2) 不要往那些已经人满为患的行业扎堆。
- (3) 不要选择成功机会很小的行业。
- (4) 在确定职业之前，可以先用一段时间了解一下你想从事的职业。
- (5) 摒弃只有一种职业适合你的错误观念。



1. 生活在“完全独立的今天”

1871年的春天，一个年轻的蒙特瑞综合医院的医科学生，正在为他面对的生活忧心如焚：该怎么通过毕业考试？毕业后该做些什么事情，要到哪儿去？怎样经营一个诊所？怎样才能生活得更好？……就在这时，他看到的一本书上的一句话深深地影响了他此后的人生。

这21个字使这个年轻的医科学生成为当时最著名的医学家。他创建了闻名全球的约翰·霍普金斯医学院，成为牛津大学医学院的钦定讲座教授——这是大英帝国医学界所能得到的最高荣誉——他还被英王封为爵士。死后，记述他一生经历的两大卷书，原书厚达1466页。

他就是威廉·奥斯勒爵士。

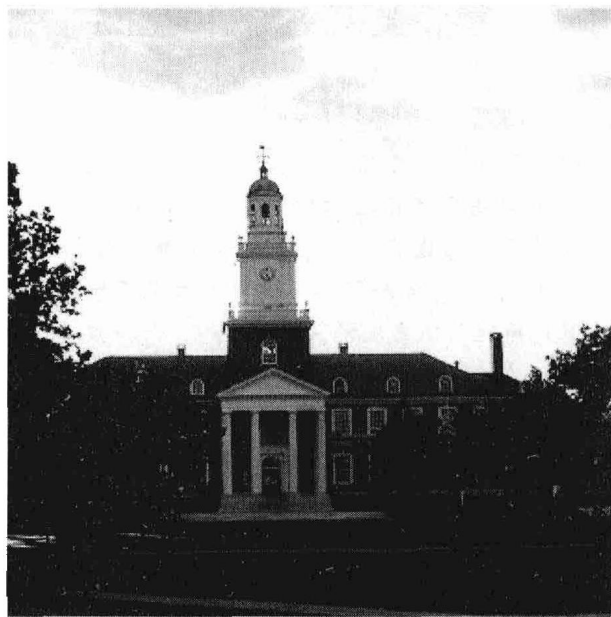
1871年的那个春天，那句排解了他的忧虑，并使他终生受益的话是苏格兰史学家汤姆斯·卡莱里所写的：“我们首要的是从身边的平凡小事做起，而不要总幻想那虚无缥缈的未来。”

42年后的一个温暖的春夜里，正是郁金香开满校园之时，威廉·奥斯勒爵士在耶鲁大学发表讲演。他这样对耶鲁大学的学生们说，像我这样曾经在四所大学任教的教授，似乎应该有着“过人的天赋”，但事实并非如此。他强调，他的亲朋好友都知道，他其实资质很平庸。

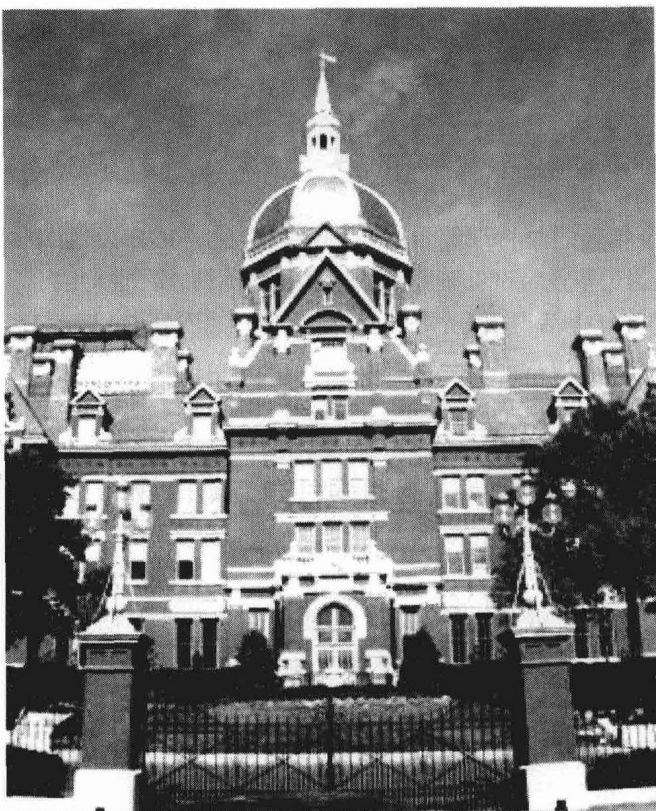
那么，他取得成功的秘诀在哪儿呢？他认为这是由于他生活在“完全独立的今天”。

“完全独立的今天”，这是什么意思呢？

去耶鲁演讲之前的



霍普金斯大学的标志性建筑 Gilman Hall



霍普金斯医学院

约翰·霍普金斯大学(The Johns Hopkins University),常简称霍普金斯大学,是一所位于美国马里兰州巴尔的摩市的著名研究型私立大学,因由富商、慈善事业家J.霍普金斯捐资于1876年开办而得名。该校同时还在马里兰州其他地区、华盛顿特区、意大利、新加坡以及中国设有全日制教研机构。霍普金斯大学以其医学、公共卫生、科学研究、国际关系及艺术等领域的卓越成就而闻名世界。该校的校友中,先后有33人获得诺贝尔奖。

几个月,他曾乘一艘巨大的海轮横渡大西洋。他看见船长站在驾驶舱里按了一个按钮,一阵机器运转的响声过后,船的几个部分就立刻彼此隔开了——隔成几个防水的隔舱。

奥斯勒博士讲道:

在座的每一个人的机制,都远比那条海轮复杂、持久,需要告诫大家的是,要学会掌控自己的人生航程,活在一个“完全独立的今天”中,这样才能确保航程的安全。

在驾驶舱中,你会发现那些大隔舱都各有用处。按下一个按钮,就会关上一个铁门,隔断已经飘然逝去的昨天;按下另一个按钮,关上铁门,阻断那些尚未可知的明天。如此,你就获得了百分之百的安全——你拥有所有的今天……埋葬已经逝去的过去,切断那些会把傻子引上死亡

之路的昨天!一个人不为不确定的未来忧虑,只能空耗心力。把船前船后的舱门都关上吧,养成一个良好的习惯。生活在“完全独立的今天”里。

奥斯勒博士并不是要告诉人们不需要为明天做准备。在那次讲演中，他强调：倾尽智慧和热情，把今天的工作做到完美，就是迎接明天最好的方法。

奥斯勒爵士鼓励耶鲁大学的学子们，在每一天开始的时候，吟诵那句祷词：“请赐予我今日之食。”

请记住这句祷词，它仅仅祈求今日的食物，而没有说昨天的食物，也没有说：“主啊，麦子地里的麦子一片干枯，我们可能又将遭遇一次旱灾。明年秋天我们还能吃上面包吗？或者，万一我失业了，主啊，那时我又吃什么呢？”

这句祷词告诉我们只可以祈求今天的食物，因为只有今天的食物才是我们唯一可以吃到口的。

很久以前，一个身无分文的哲学家，云游到一处贫瘠的乡村。村民生活得很艰苦。一天，在一个小山坡上，他对身旁听他讲学的人说了一段被后世经常引用的箴言：“不要为明天忧虑，因为明天自有明天的忧虑，一天的难处一天承担就足够了。”

许多人都不赞同耶稣的这句箴言：“不要为明天忧虑。”只是把它看成是具有神秘主义的教条。他们会说：“我必须得为明天早作打算，我得买保险来保证我的家庭的生活，我得存足够的钱以备养老之需，我必须得未雨绸缪，为将来做好计划和准备。”

没错，这一切当然都必须做。事实上，耶稣的那句箴言是三百多年前的译文，跟今天人们所理解的意思还是有误差的。现在“忧虑”一词所代表的意义和当年詹姆斯王朝时的含义已大相径庭。那时的“忧虑”含有“焦躁不安”的意思，新译《圣经》把耶稣的这句话译得更加准确：“别为明天的事情过度焦虑。”

我们都认为，无论如何，我们都要为明天做好计划，精心准备，但是并不需要我们对此忧虑不安。

“二战”期间，盟军的军事领袖都在为将来的战况制订计划，但他们却没有丝毫的焦虑。美国海军指挥官阿内斯特·金上将说：“我把最精良的装备提供给最优秀的士兵，指派给他们经过精心策划的任务。我所能做的仅此而已。如果一条船已经沉了，我无能为力。如果一条船正在下沉，我无法阻止。我得把时间用在明天急需解决的问题上，这要比为昨天的事情烦躁不已有效得多。如果我老是为这些事操心，我的生命也将消耗殆尽。”

不管是战时还是平时，心态的好与坏，最大的区别在于：积极的心态能够激发人的思维，促使人制定出合乎逻辑的决策，而消极的心态只会带来压力，以至于精神崩溃。



人性⑩优点

REN XING DE YOU DIAN

我曾荣幸地拜访过《纽约时报》的发行人亚瑟·苏兹伯格。他告诉我，当“二战”的战火在整个欧洲蔓延开的时候，他感到非常恐慌，对自己的前途命运忧虑重重，常常在夜半时分从床上爬起来，拿着画笔和画布，对着镜子画自画像。虽然他从来没接触过绘画，但还是信手涂鸦，借此让焦躁不安的心绪平静下来。苏兹伯格告诉我，最后，是一首赞美诗把他心中的烦忧抹去了。这首诗后来成了他的座右铭。原诗如下：

指引我的温暖灯光，
愿你常伴我身旁。
无须为远方虚幻的美景张望，
我只想看清，
那距我一步之遥的灯光。

大概就在此时，一个年轻的士兵泰德·本杰米诺也感悟到同样的道理。他住在马里兰州的巴尔的摩城，焦虑一度使他精神衰弱。他这样回忆当时的情况：

1945年4月，我因焦虑患了“结肠痉挛”病，这种病会给人带来极大的痛苦。如果战争不是很快结束的话，我想我会完全垮掉的。

那时我在第94步兵师担任士官，主要工作是登记作战中官兵的伤亡和失踪情况，同时还要帮助挖掘尸体——在激战中阵亡被草草掩埋的士兵，并把这些官兵的遗物收集起来，送还给后方他们的家人或亲友。这些遗物对他们的亲友来说具有重大的意义。我总是担心自己会出差错，造成尴尬。我终日处于一种焦虑不堪的状态，不知道自己还能撑多久，担心自己是否还能够活着回去抱一抱我那未谋面的儿子，尽管当时他已经16个月大了。

我忧虑重重，身心疲惫，整整瘦了30斤。我常常目光呆滞地盯着自己只剩皮包骨头的双手，想象着自己回到家时瘦弱不堪的样子，顿时陷入另一阵恐惧之中。这种恐惧时常让我感觉到战栗，像个孩子一样地哭泣。在坦克大战开始不久，我常常泪流满面，几乎丧失了再过正常生活的希望。

最终我被送进了医院，一位军医的忠告改变了我此后的人生。医生检查完我的身体之后，告诉我说，我的问题纯粹是精神紧张造成的。他告诫我说：“泰德，希望你能接受既定的事实，你应该把生活看成是一个沙漏。在沙漏的上半部分有许多沙粒，但这些沙粒只能一颗一颗地流过中间那条细缝。如果在不弄破沙漏的情况下，我们是不能同时让两个沙粒穿过中间的细缝的。我们每个人都像这个沙漏一样，每天都会有很多事情需要我们去完成，但是我们

只能一件一件地完成，如果让这些事情同沙粒一样同时穿过细缝，那我们的身体和精神必将受到伤害。”

军医的话我一直铭记在心，同时这段话也是我始终奉行的处世哲学：一次只做好一件事情。这句忠告不仅在战争年代拯救了我，而且也运用到我现在的印刷公司的公关广告部的工作中来。商场上同样有许多事情需要处理，但你却没有足够的时间——原材料采购数量不够，需要整理新的报表，库房安排有问题，公司地址的变更，分公司的成立等……但我已经有充分的心理准备，我不由自主地重复着军医的忠告，再也没有那种在战场上几乎使我崩溃的焦虑情绪，工作效率也持续提升。

现代人的生活方式最令人触目惊心的是：医院里半数以上的床位都留给了精神或心理出现问题的人。他们是被对昨天的懊悔和对明天的焦虑这双重重担压垮的病人。这些病人

中，有大部分人是需要住院治疗的，他们只要相信这句箴言：“不要为明天忧虑。”或者遵循奥斯勒爵士的话：“生活在一个完全独立的今天。”他们就都能无忧无虑地走在街上，过着快乐而有意义的生活。

罗勃·史蒂文森说：“不管有多大的压力，每个人都应该坚持到夜晚的来临；不管有多艰难，每个人都应该完成一天的任务，都能很甜美、很有耐心、很可爱、很纯洁地活到太阳下山，这就是生命的真谛。”



胜利之吻也称作胜利日之吻、世纪之吻，是指在1945年8月14日（北京时间8月15日）发生在纽约时代广场的一幕亲吻。时值日本宣布无条件投降，纽约民众纷纷走上街头庆祝胜利。一位水兵在时代广场的欢庆活动中亲吻了身旁的一位女护士，这一瞬间被《生活》杂志的摄影师阿尔弗雷德·艾森施泰特抓拍下来，成为传世的经典历史画面。从此以后，每年8月14日都有数百对男女在时代广场重现“胜利日之吻”，以纪念“二战”结束。



人性① 优点

REN XING DE YOU DIAN

不错，这正是生命的真谛之一。可是，密歇根州的杰尔德太太，在懂得这个道理之前，曾处于绝望的边缘，甚至想结束自己的生命。

她告诉我她原来的生活状况：

1937年，我的丈夫去世了，我当时几乎身无分文，非常颓丧。迫不得已，我只好写信给我以前的老板里奥·罗西先生，请求他让我回去继续做我原来的工作——向学校推销《世界百科全书》。两年前我丈夫生病时，我只好把汽车卖了，辞职在家。现在为了重新工作，我东挪西凑地以分期付款方式买了一部旧车，继续我原来的工作。

我想让繁重的工作让我从颓丧中解脱出来，但是，面对一个人开车、吃饭的生活，我难以忍受，工作上也干不出什么成绩，推销四处碰壁，即使分期付款买车的钱数目不大，也很难付清。

1938年春，我到密苏里州的维沙里市去做推销。那里的学校很穷，道路又年久失修。于是，一种无法摆脱的孤独感笼罩着我，甚至有一次让我想自杀。我感觉成功离我很远，生活又了无生趣。每天早上，我都害怕面对接下来一天的事情。生活中的一切都让我忧心忡忡：担心自己的工作出问题；担心车贷的支付；担心房租的支付；担心生病没钱看医生。之所以放弃了自杀，是因为我担心我的姐姐因为我的自杀而悲痛，况且她也没钱支付我的丧葬费。

但是有一天，我看到了一篇文章，它使我从消沉中振作起来，鼓足勇气继续生活。我永远无法忘记那句令我振奋的话：“对于一个聪明人来说，每一天都是一个新的生命。”我把这句话抄录下来，贴在了我的汽车里，这样便于我在开车的时候也可以看见它。我开始学会了忘记过去，也不去想明天的事情。每个清晨我都会对自己说：“今天又是一个崭新的人生。”

现在，我生活得很快活，工作也取得了不小成绩，对人生充满了憧憬。我明白不需要为明天担忧，只要认真面对今天，一切都会变得美好。因为“对于一个聪明人来说，每一天都是一个新的生命。”

猜猜下面的几句诗是谁写的：

他是如此享受生活，
唯有他懂得怎样才算快乐。
他只把今天安排妥，
保护自己，不受灾祸。
他对众人坦然地说：