



时光文库007
职场励志[07]



人性的优点

HOW TO STOP WORRYING
AND START LIVING

[美] 戴尔·卡耐基◎著 云中轩◎译



世界励志圣经
克服忧虑获得成功的必读书

当今世界最伟大的成功学家
重要且生动的人生经验汇集



立信会计出版社
LIXIN ACCOUNTING PUBLISHING HOUSE

人性的优点

HOW TO STOP WORRYING
AND START LIVING

[美] 戴尔·卡耐基◎著 云中轩◎译



立信会计出版社

LEXIN ACCOUNTING PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

人性的优点 / (美) 卡耐基 (Carnegie,D.) 著; 云中轩译. —上海: 立信会计出版社, 2012.3

(时光文库)

ISBN 978-7-5429-3388-1

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

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第043022号

策划编辑 蔡伟莉

责任编辑 赵新民

封面设计 久品轩

人性的优点

出版发行 立信会计出版社

地 址 上海市中山西路2230号 邮政编码 200235

电 话 (021) 64411389 传 真 (021) 64411325

网 址 www.lixinaph.com 电子邮箱 lxaph@sh163.net

网上书店 www.shlx.net 电 话 (021) 64411071

经 销 各地新华书店

印 刷 北京东海印刷有限公司

开 本 880毫米×1230毫米 1/32

印 张 10

字 数 135千字

版 次 2012年3月第1版

印 次 2012年3月第1次

印 数 1-15000

书 号 ISBN 978-7-5429-3388-1/B

定 价 18.80元

如有印订差错, 请与本社联系调换

戴尔·卡耐基简介



戴尔·卡耐基，被誉为20世纪最伟大的人生导师，一生中写作了《语言的突破》、《林肯传》、《人性的弱点》、《美好的人生》、《伟大的人物》、《人性的优点》、《快乐的人生》等多部作品。这些书构成了卡耐基为人处世、通向成功之路的成功学体系，与他的成人教育培训班相辅相成，改变了传统的成人教育方式，影响了千百万人的生活。

卡耐基于1888年11月24日出生在美国密苏里州的一个贫苦农民家庭。他是一个朴实的农家子弟，童年和美国中西部农村的其他男孩子并没有什么不同，他帮父母干杂事、挤牛奶，即使贫穷也不以为然。这或许是因为他根本不觉得自己家里很贫穷。在那个没有农业机械的年代，他和父亲同样做着那些繁重的体力活，而一年的辛劳却可能因为一场水灾而付诸东流，或者被骄阳晒枯

戴尔·卡耐基简介



了，或者喂了蝗虫。卡耐基眼见父亲因为这些永无终止的操劳而备受折磨，发誓绝不拿自己的一生来和天气及收成赌博。

如果说卡耐基的童年和其他农村男孩子有什么不同的话，那主要是受到他母亲的强烈影响。她是一名虔诚的教徒，在嫁给卡耐基的父亲之前当过教员。她鼓励卡耐基接受教育，她的梦想是让儿子将来当一名传教士或教师。

1904年，卡耐基高中毕业后就读于密苏里州华伦斯堡州立师范学院。他虽然得到全额奖学金，但由于家境的贫困，他还必须参加各种工作，以赚取必要的学习费用。这使他感到羞耻，养成了一种自卑的心理。因而，他想寻求出人头地的捷径。

在学校里，具有特殊影响和名望的人，一类是棒球球员，一类是那些辩论和演讲获胜的人。他知道自己没有运动员的才华，就决心在演讲比赛上获胜。他花了几个月的时间练习演讲，但一次又一次地失败了。失败带给他的失望和灰心，甚至使他想到自杀。然而第二年里，他开始获胜。

当时，他的目标是得到学位和教员资格证书，

人性的优点

Ren Xing De You Dian

好在家乡的学校教书。

但是，卡耐基毕业后并没有去教书。他前往国际函授学校总部所在地丹佛市，为该校做推销员，薪水是一天2美元，这笔佣金可以支付他的房租和膳食，此外还有推销的提成。

卡耐基尽管尽了最大的努力，但是并不太成功，于是又改而推销肉类产品。为了找到这种工作，他一路上免费为一个牧场主人的马匹喂水、喂食，搭这人的便车来到了奥马哈市，当上了推销员，周薪为17.31美元，比他父亲一年的收入还要高。

卡耐基的推销虽然干得很成功，成绩由他那个区域内的第25名跃升为第一名，但他拒绝升任经理，而是带着积攒下来的钱来到纽约，当了一名演员。作为演员，卡耐基唯一的演出是在话剧《马戏团的包莉》中担任一个角色。在这出话剧旅行演出一年之后，卡耐基断定自己干戏剧这行没有前途，于是他又改回推销本行，为一家汽车公司推销汽车。

但做推销员并不是卡耐基的理想。

在从事汽车推销时，他对自己的能力很怀疑。

戴尔·卡耐基简介



有一天，一位老者想买车，卡耐基又背诵了那套“车经”。老者淡淡地说：“无所谓的，我还走得动，开车只不过是尝一尝新鲜劲儿，因为我年轻时曾梦想成为汽车设计师，那时还没有汽车呢……”

老者的一番话慢慢吸引了卡耐基。他详细地和老者讨论起公司的情况，后来话题又转到了他们的生活方面。卡耐基讲述了自己最近的烦恼：“那天凌晨，对着一盏孤灯，我对自己说，我在做什么，我的梦想是什么，如果我想要成为作家，那为什么不从事写作呢？您认为我的看法对吗？”

“好孩子，非常棒！”老者的脸上露出轻松的笑容，继而说：“你为什么要为一个你不关心又不能付你高薪的公司卖命呢？你不是想赚大钱吗？写作，在今天也是个好行当呀！”

“不，老先生，放弃工作是不可能的，除非我有别的事可做。但是我能做什么呢？我有什么能力能让自己满意地赚钱和生活呢？”卡耐基问。

老者说：“你的职业应该是能使你感兴趣，并发挥才能的。既然写作很适合你，为什么不试一试？”

这让卡耐基茅塞顿开。埋藏在胸中奔涌已久的写作激情被老者的几句话激活了。

从那天起，卡耐基决定换一种生活。他要当一位受人尊敬、爱戴的伟大作家……

一个偶然的机会，卡耐基发现自己所在城市的青年会在招聘一名讲授商务技巧的夜大老师。于是他前去应聘，并且被录用。

卡耐基的公开演说课程，不仅包括了演说的历史，还有演说的原理知识。除此之外，他还发明了一种独特而非常有效的教学方式。

他第一次为学员上课时，就直接点名让学员谈他们自己，向大家讲述他们日常生活中发生的事。当一个学员说完以后，另一个学员接着站起来说，然后再让其他学员站起来说。这样，直到班上每一个学员都发表过简短的谈话。卡耐基后来说：“在不知道究竟该怎么办的情況下，我误打误撞，找到了帮助学员克服恐惧的最佳方法。”从此以后，卡耐基这种鼓励所有学员共同参与的教学方法，成为激发学员兴趣和确保学员出勤的最有效方法。虽然这种方法在当时尚无先例，也没有什么方法可以评定他这套方法的效果，但它



确实奏效了，并且已经在全世界教出了许多更会说话且更有信心的人。

这一哲理的成功，可以从成千上万名毕业学员写来的信中得到证明。写这些信的学员有工厂工人、家庭主妇、政界人士、公司负责人、教师及传教士，他们的职业遍及各行各业。

卡耐基于1955年11月1日去世，只差几个星期就67岁。追悼会在森林山举行，被葬在密苏里州他父母亲的附近。

1955年11月3日，华盛顿一家报纸刊载了下面这段文字：“那些愤世嫉俗的人过去常常揣测，如果每个人都接受并且遵照卡耐基的话语去做，那将会成什么局面？卡耐基先生在星期二去世了，他从来不屑于这些世故者的风凉话。他知道自己所做的事，而且做得极好。他在自己的书中和课程上，努力教导一般人克服无能的感觉，学会如何讲话、如何为人处世。”

“千百万人受到他的影响，他的这些哲理如文明一样古老，如‘十诫’一般简明，但是对于人们在这个狂乱的年代里获得快乐和成就极有帮助。”

前言



《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”。

卡耐基认为，忧虑是人类面临的最大问题之一。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，卡耐基将告诉你：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。这其中，尽是非常宝贵而有效的生活经验，对每一个寻找快乐和幸福的人都大有裨益。

相信这本充满智慧和力量的书能让你了解自己，相信自己，充分开发蕴藏在身心里而尚未利用的财富，发挥人性的优点，去开拓成功幸福的新生活之路。

人性的优点

Ren Xing De You Dian

8

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbo.com

目 录

第一章 如何对待忧虑

- 改变人一生的24个字 2
- 清除忧虑的“万能公式” 18
- 忧虑是长寿的克星 28

第二章 分析忧虑的方法

- 解开忧虑之谜 44
- 如何减少工作上的忧虑 52

第三章 改掉忧虑的习惯

- 把忧虑从你的思想中赶走 58
- 不要让小事使你垂头丧气 70
- 概率可以战胜忧虑 78
- 要适应无法避免的事实 85
- 为忧虑画出“到此为止”的底线 96
- 让忧虑告别你的生活 104
- 不要试图锯那些早已锯碎的木屑 111

第四章 做自己情绪的主人

- 温和友善更有亲和力 118



把愤怒掌控在自己手中	127
战胜悲伤，保持阳光心态	134
了解并喜欢自己	138

第五章 有梦想的人生更精彩

激扬的人生需要梦想的支持	148
有目标的人生会更加精彩	159
把大段的路程分割成小段	169
全身心地做一件事	178
及早规划你的职业生涯	193

第六章 防止疲劳，永葆青春

什么使你疲劳	204
如何多清醒一个小时	210
假装对工作感兴趣	216
放松你的肌肉	226
四种良好的工作习惯	229
克服失眠的五个技巧	235

附录 人性的辉煌

林肯外传	243
思想的光辉	269

第一章

如何对待忧虑



改变人一生的24个字

1871年春天，一个年轻人，作为一名蒙特瑞综合医院的医科学生，他的生活中充满了忧虑：怎样才能通过期末考试？该做些什么事情？该到什么地方去？怎样才能开业？怎样才能谋生？他拿起一本书，看到了对他的前途有着很大影响的24个字。

这24个字使这位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达1 466页。

他就是威廉·奥斯勒爵士。1871年春天他所看到的那24个字帮助他度过了无忧无虑的一生。这24个字就是：“最重要的是不要去看远处模糊的，而要做手边清楚的事。”是汤姆斯·卡莱里所写的。

42年之后的一个温暖的春夜里，在开满郁金香

人性的优点

Ren Xing De You Dian

的校园中，威廉·奥斯勒爵士向耶鲁大学的学生发表了讲演。他对那些耶鲁大学的学生们说，像这样一个人，曾经在四所大学里当过教授，写过一本很受欢迎的书，似乎应该有“特殊的头脑”，其实不然。他的一些好朋友都说，他的脑筋其实是“普普通通”的。

那么，他成功的秘诀是什么呢？他认为这是由于他生活在“一个完全独立的今天”里。

“一个完全独立的今天”，这句话是什么意思呢，在去耶鲁演讲的几个月以前，他曾乘坐一艘很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，在一阵机器运转的响声后，船的几个部分就立刻彼此隔绝开了——隔成几个防水的隔舱。奥斯勒博士对那些耶鲁的学生说：“你们每一个人的机制都要比那条大海轮精美得多，而且要走的航程也遥远得多。”

我想奉劝诸位：你们也应该学会控制自己的一切。只有活在一个“完全独立的今天”中，才能在航行中确保安全。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，注意观察你生活中的每一个侧面，用铁门把过去隔断——

第一章 如何对待忧虑



隔断那些已经逝去的昨天；按下另一个按钮，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——你拥有所有的今天……切断过去。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……明天的重担加上昨天的重担，必将成为今天的最大障碍。要把未来像过去那样紧紧地关在门外……未来就在于今天……从来不存在于明天，人类得到拯救的日子就在现在。精力的浪费、精神的苦闷，都会紧紧伴随一个为未来担忧的人……那么，把船前船后的船舱都隔断吧。准备养成一个良好的习惯。生活在“完全独立的今天”里，奥斯勒博士是不是主张人们不用下工夫为明天做准备呢？不是，绝对不是。在那次讲演中，他接着说道，集中所有的智慧，所有的热诚，把今天的工作做得尽善尽美，这就是你迎接未来的最好方法。

奥斯勒博士鼓励那些耶鲁大学的学生们在每天开始的时候，吟诵下面这句祝词：“在这一天我们将得到今天的面包。”

记住，这句祝词中仅仅要求今天的面包，并没有抱怨昨天我们吃的酸面包。也没有说：“噢，

人性的优点

Ren Xing De You Dian

4

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbo.com