

人性的优点

【美】戴尔·卡耐基 著

新疆美术摄影出版社
新疆电子音像出版社





人性的优点

【美】戴尔·卡耐基 著

常州大学图书馆藏
印章

新疆美术摄影出版社

图书在版编目(CIP)数据

人性的优点 / 文章主编. -- 乌鲁木齐: 新疆美术摄影出版社: 新疆电子音像出版社, 2011.9
(羊皮卷经典励志丛书)
ISBN 978-7-5469-1762-7

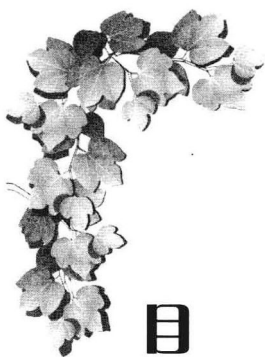
I. ①人… II. ①文… III. ①成功心理 - 通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 190623 号

责任编辑 栾 蕾
装帧设计 轩辕文慧 王 芬

人性的优点

出版发行	新疆美术摄影出版社 新疆电子音像出版社
地 址	乌鲁木齐市西虹西路 36 号
邮 编	830000
印 刷	新疆新华华龙印务有限责任公司
开 本	880 mm × 1230 mm 1/32
印 张	5
字 数	59 千字
版 次	2012 年 1 月第 1 版
印 次	2012 年 1 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5469-1762-7
定 价	15.80 元



目



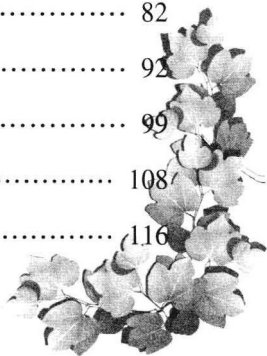
人性的优点

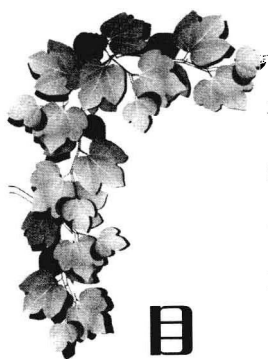
戴尔·卡耐基

录

CONTENTS

做好今天的每一件事情	1
敢于承受最坏的结果	17
忧虑是健康的最大敌人	26
挖掘忧虑的根源	40
将忧虑减半的四个步骤	50
让忙碌驱除你的忧虑	55
不要因小事而垂头丧气	67
计算事情发生的概率	75
适应不可避免的事实	82
让忧虑“到此为止”	92
不要试着去锯木屑	99
保持每天多清醒一小时	108
学会自我放松	116



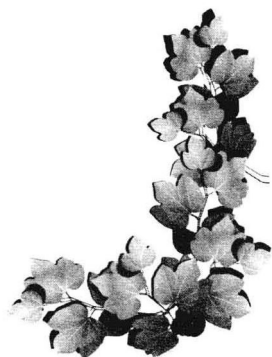


目

录

CONTENTS

说出心底里的话	123
养成良好的工作习惯	130
假装喜欢自己的工作	138
不再为失眠而忧虑	149





做好今天的每一件事情



1871年春天，有一个年轻人看到一本书，读到了对他的前途产生莫大影响的一句话。这使他顿时高兴起来。他是蒙特瑞综合医院的医科学生，他此时的生活正充满了各种忧虑：怎样通过期末考试？毕业以后该到哪里去？怎样才能开业？怎样才能生活？等等。

这位年轻的医科学生名叫威廉·奥斯勒，他在1871年所看到的那一句话，使他成为他那一代最为著名的医学家，促使他创建了全世界知名的约翰·霍普金斯医学院，并且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获得的最高荣誉。他还被英国国王封为爵士。他无忧无虑地过了一生。记述他的一

生，需要厚达 1466 页的两册书。

下面就是他在 1871 年春天所看到的那句话。这句话出自汤玛士·卡莱尔：“对我们来说最重要的，就是不要去看远方模糊的事，而要做手边清楚的事。”

42 年之后，在郁金香开满校园的一个温和的春夜，威廉·奥斯勒爵士给耶鲁大学的学生做了一次演讲。他对那些耶鲁大学的学生们说，像他这样一位曾在四所大学当过教授，并且写过一本很受欢迎的书的人，似乎应该有一颗“特殊的头脑”，但其实并不是这样。他说他的一些好朋友都知道，其实他的脑筋是“最普通不过了”。那么，他成功的秘诀又是什么呢？他认为这完全是因为他生活在“一个完全独立的今天”。他这句话究竟

是什么意思呢？就在奥斯勒爵士去耶鲁大学演讲的几个月之前，他搭乘一艘大型海轮横渡大西洋，有一次看见船长站在船舵室中，按下一个按钮，立即听到发出一阵机械运转的声音，轮船的几个部分立刻彼



此隔绝开来，成了几个完全防水的隔离舱。

“你们每一个人，”奥斯勒爵士对那些耶鲁大学的学生说，“组织都要比那条大海轮精美得多，所要走的航程也更远得多。你们也必须学习那位船长，知道怎样控制一切，你们要活在一个‘完全独立的今天’，这才是在航程中确保安全的最好方法。到船舵室去，你将会发现那些大的隔离舱至少都可以使用。按下按钮，用铁门把过去隔断——隔断已经过去的那些昨天；再按下另一个按钮，用铁门把未来也隔断——隔断那些尚未到来的明天。然后你就保险了，可以生活在‘和别的日子完全隔绝的今天’——你有的是今天……切断过去，埋葬已逝的过去，切断那些会把傻瓜引到死亡之路的昨天……明天的重担加上昨天的重担，就会成为今天最大的障碍，要把未来像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也就是现在。精力的浪费、精神的郁闷，都会紧紧跟随着一个为未来担忧的人……那么，把船前船后的隔离舱都关掉吧，准备养成一个良好的习惯，生活在‘完全独立的今天’。”

奥斯勒博士是不是要求我们不必为明天而学习呢？不是，绝不是。在那次演讲里，他就继续说：“为明日

做准备的最好方法，就是集中你所有的智慧和热忱，把今天的工作做得尽善尽美，这就是你应对未来的唯一有效的方法。”一定要为明天着想——不错，一定要仔细地考虑、计划和准备，但不要担忧。

在战争期间，军事领袖必须为将来制订计划，可是他们绝不能有任何的焦虑。“把我们最好的装备，供应给最优秀的人员，”美国海军上将阿尔耐斯特·金恩说，“再交给他们似乎是最聪明的任务，我所能做的就只有这些。”

“如果一艘船沉了，”金恩上将继续说，“我不能把它打捞上来。要是船在往下沉，我也没有办法。我与其把时间花在后悔昨天的失误，还不如花在解决明天的问题上，这要比为昨天的问题而后悔好多了。何况我若总是担心这些事情的话，我也不可能支持很久。”

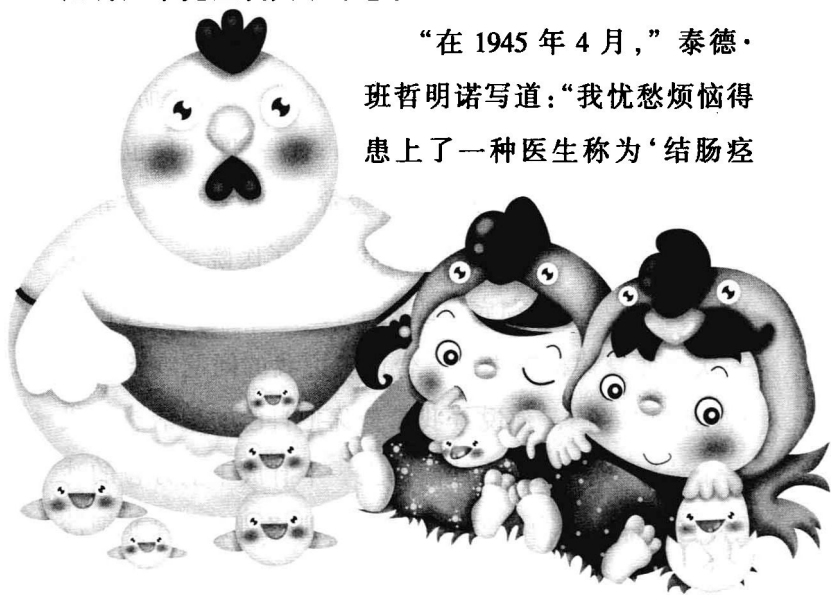
不论是在战争时期还是在和平年代，好想法和坏想法之间的区别在于：好想法会考虑到原因和结果，从而产生合乎逻辑的、富有建设性的计划；而坏想法通常只会导致一个人的精神紧张和崩溃。

最近，我很荣幸地访问了亚瑟·苏兹伯格，他是世界上最著名的《纽约时报》的发行人。苏兹伯格先生告诉我，当第二次世界大战的战火燃烧到欧洲的时候，他

非常吃惊,对未来充满了忧虑,使得他几乎无法入睡。他会常常在半夜爬起床,拿着画布和颜料,对着镜子,想给自己画一张自画像。尽管他对绘画一无所知,但他还是画着,以此来稳定自己的情绪。苏兹伯格先生告诉我,他最后是因为一首赞美诗里的一句话才消除了他的忧虑,使他得到了平安。这句话是“只要一步就好”。这个“一步”,就是今天,就是现在所需要做的。

大概也就在这个时候,欧洲有个当兵的年轻人,也同样学到了这一课,他的名字叫泰德·班哲明诺,他住在马里兰州巴铁摩尔城纽霍姆路 5716 号——他曾经忧虑得几乎完全丧失了斗志。

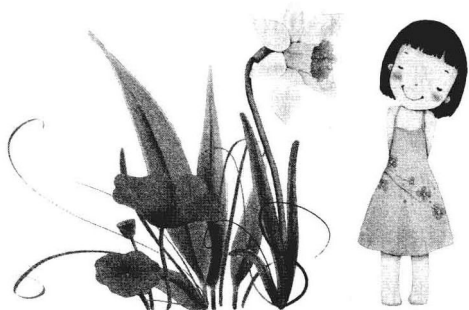
“在 1945 年 4 月,”泰德·班哲明诺写道:“我忧愁烦恼得患上了一种医生称为‘结肠痉



挛’的病，这种病使人极其痛苦，如果战争不在那时结束的话，我想我整个人都会垮掉。

“当时我全身感到筋疲力尽。我在第 94 步兵师担任士官，负责建立在作战中死伤和失踪的士兵名录，还要帮助发掘那些在战争期间被打死而草草掩埋的士兵。我必须收集那些人的私人物品，把这些东西准确地送回到重视这些私人物品的家人或近亲手中。我一直担心自己会造成一些让人难堪的或者严重的错误，还担心我是不是能撑得过去，更担心自己还能不能活着回去搂抱我的独生子——我从来没有见过的儿子已经 16 个月大了。我既担心又疲劳，整整瘦了 34 磅，而且几乎要发疯了。我眼看着自己的两只手瘦得只剩下皮包骨。一想到自己瘦弱不堪地回家，我就害怕。我崩溃了，像个孩子一样哭了，浑身发抖……有一段时间，也就是在德军最后开始大反攻不久，我常常哭泣，几乎放弃了做一个正常人的希望。最后，我住进了医院。一位军医给了我一些忠告，彻底地改变了我的生活。他给我做完一次全面身体检查之后，告诉我说我的问题纯粹是精神上的。‘泰德，’他说：‘我希望你把自己的生活想象成一个沙漏。你知道，在沙漏的上一半有成千上万粒的沙
子，它们都缓慢而均匀地流过中间那条细缝。除非把沙

漏弄坏，你和我都不能让两粒以上的沙子同时穿过那条窄缝。你和我，以及每一个人，都像这个沙漏。每天早上



开始的时候，我们都有许许多多的工作要在这一天之内完成。可是，如果我们不是每次只做一件，让它们缓慢而均匀地通过这一天，就像沙粒通过沙漏的窄缝一样，那我们就一定会损害自己的身体或精神了。’

“从这值得纪念的一天开始，当这位军医告诉我这段话之后，我就一直奉行这种哲学。‘一次只流过一粒沙……一次只做一件事。’这一忠告在战时挽救了我的身心。现在，它对我在工艺印刷公司的公关广告部中的工作，也有极大的帮助。我发现商场上有时也有和战场上一样的问题，一次要做好几件事情，但却没有时间。例如我们的材料不够用了，有新的表格等待处理，要安排新的资料，要变更地址，新开或关闭分公司等等。我不再紧张不安，因为我记得那个军医曾告诉过我：‘一次只流过一粒沙子，一次只做一件事情。’我一再让自己重复念这两句话。我的工作比以前更有效率了，工作

◎人性的优点

REN XING DE YOU DIAN

时再也不会会有那种在战场上几乎使我崩溃的迷惑而混乱的感觉。”

在目前的生活方式中，有一件最可怕的事就是，我们医院里一半以上的床位，大都是给那些大脑神经或者精神上有问题的人留着的。他们都是被日渐累积起来的昨天和令人担心的明天所加起来的重负压垮的病人。而在这些病人中，只要他们能奉行耶稣的“不要为明天忧虑”，或者是信奉威廉·奥斯勒爵士的这句话“生活在一个完全独立的今天”，那他们今天就都能走上大街，过上快乐而幸福的生活了。

你和我在目前的这一瞬间，都站在两个永恒的交叉点上——这个点已经永远永远地过去了，并且延伸到了无穷无尽的未来——我们都不可能生活在这两个永恒之中，哪怕是一秒钟都不行。如果我们想那样做的话，就会毁掉自己的身体和精神。所以，我们应该满足于目前所生活的这一刻。从现在起直到我们上床，“不论任务有多重，每个人都能支持到夜晚的来临，”罗伯特·史蒂文森写道，“不论工作有多么辛苦，每个人都能干好他那一天的工作，每个人都能很甜美、很耐心、很可爱而且很纯洁地活到太阳下山，这就是生命的真谛。”

不错,这些也正是生命对我们所要求的。可是住在密歇根州沙支那城的辛尔德夫人,在懂得“只要生活到上床为止”这一道理之前,却深感疲惫和颓丧,甚至想自杀。

“我的丈夫在 1937 年死了,”辛尔德夫人把她的过去告诉我,“我觉得非常颓丧,而且几乎身无分文。我给我以前的老板利奥罗区先生写信,请他让我回去干我以前的工作。我以前给学校推销世界百科全书为生。两年前我丈夫生病的时候,我卖掉了汽车,现在我又勉强凑足了钱,分期付款买了一辆旧车,重新开始出去卖书。

“我原想再回去工作或许可以帮助我摆脱颓丧;可是要我一个人驾车,一个人吃饭,这让我几乎无法忍受。有些地方我干得很差,虽然分期付



款买车的数额不大，却很难付清。

“1938年的春天，我住在密苏里州维沙里市，那里的学校都很穷，公路也差，我一个人既孤独又沮丧，有一次我甚至想到自杀。我觉得成功很难，而活着又没有什么希望。每天早上，我都很怕起床面对生活。我什么都担心：付不起分期付款的车钱，付不出房租，没有足够的东西吃，担心我的健康恶化却没有钱看病。但是，我没有自杀，唯一的理由是我担心我的姐姐会因此而难过，而且她又没有足够的钱来支付我的丧葬费用。

“然后，有一天，我读到一篇文章，它使我从消沉中重新振作起来，使我有继续活下去的勇气。我对那篇文章中的一句很令人振奋的话心存感激：‘对一个聪明人来说，每天都是一个新的生命。’我用打字机打出这句话，贴在我汽车前面的挡风玻璃上，这样我开车的时候每分钟都能看得见。我发现，每次只活一天并不困难，我开始学会忘记过去，不担心未来。每天早上我都会对自己说：‘今天又是一个新的生命。’

“我成功地克服了孤寂的恐惧感。我现在过得很快活，还算比较成功，而且对生命充满了热忱和爱。现在我也知道，不论在生活上碰到什么事情，我都不会再害怕了；我现在知道，我不必害怕未来；现在我还知道，我

每次只要活一天——而‘对一个聪明人来说，每天都是一个新的生命’。”

我认为人性之中最可悲的一件事，就是我们所有的人都拖延着不去生活，都梦想着在天边有一座奇妙的玫瑰园，而不能欣赏今天就开放在我们窗口的玫瑰花。为什么我们会变成这种傻子，变成这种可怜的傻子呢？

“我们人生的短暂历程是多么奇怪啊，”史蒂芬·利科克写道，“小孩子说：‘等我成为大孩子的时候……’可是又怎么样呢？大孩子说：‘等我长大成人之后……’等他真的长大成人了，他又说，‘等我结婚以后……’可是等他结了婚，又会怎么样呢？他的想法随后又变成了‘等我退休之后’。然后，等他退休之后，他再回头看看他所经历的一切时，似乎有一阵冷风吹过来——他错过了一切，而一切又一去不复返。我们总是无法及早学会这个道理：生命就在生活里，就在每一天和每一刻。”底特律已故的爱德华·伊文斯



先生，在学会这个道理之前，几乎因为忧虑而想自杀。

爱德华·伊文斯出生在一个贫苦的家庭，起先是卖报为生，然后在一家杂货店当店员。后来，由于家里人多，有七口人要靠他吃饭，他就想法找到一个当助理图书管理员的工作，虽然薪水很少，可是他却不敢辞职。直到8年之后，他才鼓足勇气，开始自己的事业。他用借来的55美元，干出了一番大事业，一年赚进两万美元。然而，厄运不久降临了：他替一个朋友背负了一张面额很大的支票，而那位朋友却破产了。更可怕的是，在这次灾祸之后接着又来了另一次更大的灾祸——他存进所有财产的那家大银行垮了，他不担损失了所有的钱财，还负债16000美元。他精神上再也承受不住这样的打击。

“我吃不下，睡不着，”他告诉我说，“我开始得上了奇怪的病。没有别的原因，只是因为忧虑。有一天，我正走在路上的时候，突然昏倒在路边上，以后就再也不能走路了。他们让我躺在床上，我全身

