

★★★  
超值典藏书系  
23.80

# RENXING

## D E R U O D I A N

### RENXINGDEYOU DIAN

丛书编委会

编著

# 人性的弱点 人性的优点

## 大 全 集

### 智慧和力量能让你了解自己相信自己

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。它一定会给你启迪，使你勇敢地克服自己的弱点，成为人际交往的高手，拥有美好、快乐、成功的人生。

 吉林出版集团有限责任公司

# RENXING

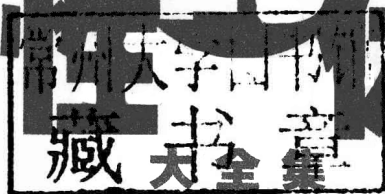
D E R U O D I A N

RENXINGDEYOU DIAN

丛书编委会

编著

# 人性的弱点 人性的优点



智慧和力量能让你了解自己相信自己

**图书在版编目(CIP)数据**

人性的弱点 人性的优点/《超值典藏书系》丛书  
编委会编著. —长春: 吉林出版集团有限责任公司,  
2012.6

(超值典藏书系)

ISBN 978-7-5463-9903-4

I. ①人… II. ①超… 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 126946 号

**超值典藏书系 人性的弱点 人性的优点**

---

编 著 丛书编委会  
责任编辑 师晓晖  
开 本 787mm×1092mm 1/16  
字 数 300 千字  
印 张 20  
版 次 2012 年 6 月第 1 版  
印 次 2012 年 6 月第 2 次印刷

---

出 版 吉林出版集团有限责任公司  
(长春市人民大街 4646 号 邮编:130021)  
发 行 江苏可一出版物发行集团有限公司  
(南京市山西路 67 号世贸中心 4 楼 邮编:210009)  
电 话 总编办:0431-85600386  
市场部:025-66989810  
北京市场部:010-85804668  
网 址 [www.keyigroup.com](http://www.keyigroup.com)  
印 刷 三河市三佳印刷装订有限公司

---

ISBN 978-7-5463-9903-4 定价:23.80 元

版权所有 侵权必究 举报电话:010-85808988 025-66989810

# 前言

## Preface

美国人戴尔·卡耐基是最具全球影响力的成功学大师和成人教育专家。他创作了《人性的弱点》、《人性的优点》这两部伟大的作品。作品出版后，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”。卡耐基的作品进入中国 20 年来，也深刻地影响了中国人的思维方式和行为方式，特别是在人际关系方面，受其影响更大。

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信和自尊，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，美国总统肯尼迪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课程。

《人性的弱点》一书出版于 1936 年，是由卡耐基授课时所用的教材演变而成的。为了写这本书，卡耐基阅读了所有当时能够找到的资料，并聘请了一位受过专门训练的研究人员，花了一年半的时间，将他没有读过的心理学方面的著作制成摘要，并亲自约请了几十位成功之士，请他们谈出自己为人处世的经验。卡耐基将他所获得的这些资料，整理浓缩成简短的讲义，在他的人际关系训练班上讲述，然后由学员们去实践、验证、丰富和发展。这使他的讲义越来越厚，最终形成了《人性的弱点》一书。在 1936 年出版时，这部书的名字叫《人性的弱点和美好的人生》，后来修订再版时才将这部书以《人性的弱点》和《美好的人生》为名分开出版。

《人性的优点》一书问世于 1948 年，这是一本关于人类如何克服“忧虑”的书。卡耐基认为，忧虑是人类面临的重大问题之一。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程。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，让学员们在实际生活中应用，然后在班上谈论他们应用的结果，使他的这些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》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。

《人性的弱点》、《人性的优点》是卡耐基成人教育班的主要教材，也是卡耐基两部最重要、最有代表性的作品。为了读者阅读方便，我们将两书进行合编，重新安排了结构体例，这样更容易掌握卡耐基思想的精髓，也节省了人们阅读的时间。

## 上篇 人性的弱点

### 第一章 与人相处的九种技巧 ..... 3

- 不要批评他人 ..... 3
- 给予他人所需要的赞赏 ..... 9
- 站在别人的立场去思考 ..... 16
- 真心地关切他人 ..... 26
- 对他人真诚地微笑 ..... 33
- 记住别人的名字 ..... 38
- 善于倾听 ..... 43
- 谈论别人感兴趣的 ..... 48
- 使对方获得自我成就感 ..... 50

### 第二章 为人处世的十二条原则 ..... 58

- 避免与他人争论 ..... 58
- 不要指责他人错了 ..... 61
- 如果你错了，就真诚地承认吧 ..... 68
- 友善比暴力更为有效 ..... 71
- 应用“是”的法则 ..... 77
- 给他人显示自己的机会 ..... 80
- 让别人觉得那是他们的主意 ..... 84
- 改变别人而不伤和气 ..... 88
- 给他人理解和同情 ..... 91
- 诉诸高尚的动机 ..... 96
- 戏剧化地表现你的想法 ..... 98
- 让他人接受挑战 ..... 101

# 目录 CONTENTS

## 第三章 说服他人的九种方法 ..... 103

- 称赞并赞赏他人 ..... 103
- 巧妙地用暗示让他注意自己的错误 ..... 106
- 先从自己认错开始 ..... 108
- 以提问代替命令 ..... 110
- 保全他人的面子 ..... 112
- 鼓励他人进步 ..... 114
- 给他人一顶高帽 ..... 116
- 鼓励更容易让人改正错误 ..... 118
- 使他人乐意做你所要的事 ..... 120

## 第四章 使家庭幸福美满的十项规则 ... 123

- 唠叨是婚姻的第一杀手 ..... 123
- 不要试图改造对方 ..... 128
- 真诚地赞美你的伴侣 ..... 129
- 注重生活中的细节 ..... 131
- 在家里也要相敬如宾 ..... 132
- 掌握性生活的艺术 ..... 134
- 共同分享一个爱好 ..... 135
- 高效率处理好家务 ..... 139
- 创造浪漫温馨的家庭氛围 ..... 142
- 学会家庭理财这一课 ..... 145



## 下篇 人性的优点

<b>第一章 如何抗拒忧虑</b> .....	151
生活在完全独立的今天 .....	151
解决忧虑的万能公式 .....	158
忧虑是健康的大敌 .....	162
揭开忧虑之谜 .....	169
将你的忧虑减半 .....	173
人生中的重要选择 .....	176
人生中百分之七十的烦恼 .....	180
<b>第二章 改变忧虑的习惯</b> .....	186
让自己忙起来 .....	186
不要为小事而烦恼 .....	191
用平均率战胜忧虑 .....	195
适应已经发生的事实 .....	198
让忧虑“到此为止” .....	204
不要为打翻的牛奶而哭泣 .....	208
<b>第三章 常保充沛的活力</b> .....	211
让每日多清醒一个小时 .....	211
让你自己放松 .....	214
家庭主妇如何永葆青春 .....	217
养成四种良好的工作习惯 .....	220
“假装”喜欢你的工作 .....	222
不要为失眠忧虑 .....	227



<b>第四章 拥有快乐心态的十项规则</b> .....	231
难以置信的心理力量 .....	231
不要对敌人心存报复 .....	238
不要企求他人的回报 .....	242
想想自己拥有的 .....	246
保持自我本色 .....	250
从你的损失中去获利 .....	254
给他人以快乐 .....	258
不为别人的批评而不快乐 .....	265
不要在意他人的批评 .....	267
以自己做过的傻事为鉴 .....	269
<b>第五章 如何得到人生快乐</b> .....	272
烦恼的事绝大部分不会发生 .....	272
烦恼时，不妨阅读历史 .....	274
我住在阿拉的乐园 .....	274
我克服了自卑 .....	276
驱逐烦恼的四个方法 .....	278
度过了昨天，就能熬过今天 .....	279
我以为自己活不到明天 .....	280
烦恼的最佳“解药” .....	281
我曾经是个“烦恼大王” .....	282
一句经文救了我 .....	283
我做过世界上最苦最累的工作 .....	283
我曾是世界上最大的笨蛋 .....	284
我的补给线永远畅通 .....	285
今后的日子一定会好转 .....	287

忧虑比拳头更难对付 .....	288
没有时间烦恼 .....	289
治好病症的是我自己 .....	290
一次只洗一天的盘子 .....	292
我的进步很大 .....	293
时间减少了许多烦恼 .....	294
重建自我的力量 .....	295
良好的工作习惯 .....	295
我如果不停止忧虑，早就进棺材了 .....	296
“死于”53岁，却活到了98岁 .....	297
一本书解救了我的婚姻 .....	301
我在慢性自杀 .....	302
我开始振作起来 .....	303
正负烦恼相抵 .....	304
寻找生命的绿灯 .....	305
我克服了消极心态 .....	306
生命的转折点 .....	307



# 上 篇



# 人性的弱点





## 第一章 与人相处的九种技巧

批评毫无作用，它只能使人采取守势，并常常为自己的错误竭尽全力进行辩护。批评毫无益处。批评是危险的，因为它常常伤害一个人宝贵的自尊，伤害他的重要人物的感觉，并激起他的反抗。人际关系的最基本原则是赞美而不是批评。

### 不要批评他人

与其令对方服从我们，还不如我们随和着对方更为便捷而且有益。

——[法] 拉布吕耶尔

1931年5月7日，纽约市发生了一起该市有史以来最轰动的一次剿匪事件。警方经过几个星期的搜捕，终于发现了被称作“双枪杀手”的罪犯克劳雷的踪迹。这个不嗜烟酒的杀人犯被包围在西尾街他情人的公寓里。

150名警察把克劳雷团团围在公寓顶层的藏身处。警察在屋顶凿出一个洞口，然后施放催泪毒气，试图把克劳雷熏出来主动投降。同时，警察在附近四周的建筑物上架设了机枪，瞄准凶手。一个多小时后，原本清静的西尾街住宅区，响起阵阵惊心动魄的枪声。克劳雷手持短枪，躲在堆满杂物的椅子后面，连连向警方人员射击。数万的市民，激动而兴奋地观看着如电影一样的真实场面。

克劳雷还是没有逃脱警察的围捕。他被捕后，警察队长马罗南说，暴徒克劳雷是纽约治安史上最危险的一个罪犯，并且肯定地说道：“他杀人不眨眼，像切葱一样，肯定要被判处死刑！”然而，“双枪杀手”克劳雷是怎样看待自己的呢？在警察围住他藏身的公寓，他的伤口流血不止的时候，克劳雷写了一封公开信，信纸上滴滴血迹！信中有这样一句话：

“被我黑色衣服紧紧包裹的，是我的疲惫的心——一颗不愿给任何人带去伤害的仁慈的心。”

克劳雷被捕前不久，驾驶着自己的汽车在长岛的公路上跟自己的女伴调情。一个警察请他出示驾驶执照，谁知克劳雷掏出手枪朝警察连开数枪，警察当场死亡。看到警察倒在地上，克劳雷从车里跳出来，捡起警察的手枪，又朝尸体射了一枪。这就是克劳雷自己说的“被我黑色衣服紧紧包裹的，是我的疲惫的心——一颗不愿给任何人带去伤害的仁慈的心”！

法庭宣判克劳雷死刑。当他走进受刑室坐电椅时，你以为他会想：这是我作恶多端的下场！不，他想的是：我要保护我自己，才不得已这样做的。“双枪杀手”克劳雷在临死时，对自己也没有一丝的责备。

美国大名鼎鼎的黑手党头子阿尔·卡朋曾说过这样一段话：“我把一生当中最美好的岁月用来为别人带来快乐，让大家有个幸福的时光，可是我得到的却是侮辱和唾骂。这就是我变成亡命之徒的原因。”这个黑手党头子后来在芝加哥被处决，他对自己的行为也不曾自责。他自认为造福人民——只能使社会误解他，不接受他而已。

达奇·舒尔茨的情形也是一样，他是恶贯满盈的“纽约之鼠”，后来因江湖恩怨被自己的敌人杀死。他生前接受报社记者采访时也自认为自己是造福民众的好人。

我曾和纽约辛辛监狱的监狱长刘易斯就这个问题通过几次信。他表示：在辛辛监狱里的犯人很少认为自己是坏蛋。他们和你我一样，都是人，都会为自己辩解。他们会解释他们为什么要撬开保险箱，为什么要开枪杀人。大多数人都能为自己的动机找出理由，不管有理无理，总要为自己破坏社会的行为辩解一番。因此，他们的结论是：他们根本不应该被关进监狱里。

假如像阿尔·卡朋、克劳雷、达奇·舒尔茨这帮歹徒，以及许多关在监狱里的亡命之徒，他们从不为自己的行为自责，我们又如何强求我们日常所接触的一般人呢？

已经去世的约翰·华纳梅克曾经承认：“在30年前，我就已经明白，批评别人是愚蠢的行为。我并不埋怨上帝对智慧的分配不均，因为要克服自己的缺陷都已经非常困难了。”

华纳梅克早就领悟到了这一点，但是我在这个冷漠的世界中探索了30多年才有所醒悟：不论一个人做错了什么事，一百次中有九十九次不会自责，而且不论他的错误是何等的严重。

闻名遐迩的心理学家史金勒通过动物实验证明：因好行为受到奖赏的动物，其学习速度快，持续力也更久；因坏行为而受处罚的动物，则不论速度或持续力都比较差。研究显示，这个原则用在人身上也有同样的结果。批评不但不会改变事实，反而只会招致愤恨。

另一位伟大的心理学家席勒也说：“更多的证据显示，我们总是希望得到别人的赞扬，同样我们也都害怕受人指责。”

批评毫无作用，它只能使人采取守势，并常常为自己的错误竭尽全力进行辩护。批评是危险的，因为它常常伤害一个人宝贵的自尊，伤害他的自尊感，并激起他的反抗。因批评而引起的羞愤，常常使雇员、亲人和朋友的情绪大为低落，并且对应该矫正的事实状况，一点儿也没有好处。批评对于事情并没有任何改善的地方，这种例子在历史上司空见惯。

俄克拉荷马州的乔治·约翰逊是一家建筑公司的安全检查员，检查工地上的工人是否戴上安全帽是他的职责之一。据他报告，每当发现工人在工作时不戴安全帽，他便利用职务上的权威要求工人改正。其结果是：受指责的工人常显得不高兴，而且等他一离开，便又把帽子拿掉。

后来约翰逊决定改变方式。当他再看见工人不戴安全帽的时候，便问帽子是否戴起来不舒服，或帽子尺寸不合适，并且用和气的口气提醒工人戴安全帽的重要性，然后要求他们在工作的时候最好戴上。这样的效果果然比以前好了很多，也没有工人显得不高兴了。

这类事件真是举不胜举。现在就让我们再举个例子：

西奥多·罗斯福和塔虎脱总统之间有过一段广为人知的争论，正是他们的不和睦导致共和党的分裂，而将伍德洛·威尔逊送进了白宫。让我们简要回顾一下这段历史：1908年，罗斯福搬出白宫，共和党的塔虎脱当选为总统，然后，罗斯福到非洲去猎狮子。当罗斯福回到美国后，看到塔虎脱的保守作风，很是震怒。罗斯福除了公然抨击塔虎脱，还准备再度出来竞选总统，并打算另组“进步党”。这几乎导致老共和党的瓦解。果然，紧接而来的那次选举，塔虎脱和共和党只赢得了两个区的选票——佛蒙特州和犹他州，这是共和党有史以来遭受的最大失败。

罗斯福谴责塔虎脱，但是塔虎脱承认了自己有错吗？没有！他曾含着眼泪说道：“我不知道所做的一切有什么不对。”

我们再举一个“石油保留地贪污案”的例子。这一案件发生在20世纪20年代早期，它曾遭受报界围剿，也震撼了全美国。事实是这样的：

哈代总统的内政部长阿尔伯特·弗尔，当时受权主管政府在阿拉克山丘和查夫敦地区油田的出租事宜，那是政府预备未来海军用油的保留地。弗尔部长是不是进行了公开招标呢？没有，他干脆把这份优厚的合同交给了他的朋友杜梅克。而杜梅克则“借”给了弗尔部长10万美元的“贷款”。然后，弗尔部长利用职权，令美国海军进入该区，把那些有意投标的竞争者赶走，免得周围的油井吸干阿拉克山丘的原油。这些竞争者被强行赶走了，他们走上法庭，揭发10万美元的查夫敦油田舞弊案。这桩丑闻轰动了全美国，几乎毁了哈代总统的政府，共和党也几乎垮台，而弗尔部长也锒铛入狱。

弗尔部长遭到了公众的谴责，在他的公务生涯中，以前从来没有遭到如此强烈的谴责。那么，他后悔了吗？没有，一点儿都没有！甚至包括他周围的人。



许多年以后，当胡佛总统在一次公开演讲中提到哈代总统之死是由于神经受到过度刺激和忧虑，因为一个朋友出卖了他。当时，弗尔的夫人从椅子上跳了起来，她大声叫嚷，失声痛哭，攥紧拳头说道：“哈代是被弗尔出卖的吗？不，我的丈夫从来没有辜负过任何人。即使这整座房间都堆满了黄金，都不会使我的丈夫去背叛朋友。是别人出卖了他，他才被钉上十字架充当牺牲品的。”

讲到这里你可能会明白，这就是人类的天性！做错了事之后只知道责怪别人，绝不会责备自己。其实我们每个人都是如此。因此，当你和我以后想要批评别人的时候，就不要忘了阿尔·卡朋、“双枪杀手”克劳雷和弗尔。我们要了解，批评就好比驯熟的鸽子，它们到时候总是要回家寻找主人的。我们还应该清楚，我们所要纠正和指责的人总是会为他们做自我辩护，并反过来指责我们；温和一些的或许会像塔虎脱总统那样，说：“我不知道我该怎样做才能和我以前所做的有所不同。”

1865年4月15日清晨，林肯总统奄奄一息地躺在福特戏剧院对面的一家廉价客栈的睡床上，濒临死亡的边缘。有人在戏院用枪击中了他。林肯瘦长的身子斜躺在那张短床上。床的上方，挂着罗莎波南的名画《马市》的廉价复制品，屋里一盏煤气灯闪着惨淡的黄晕。

当林肯即将咽气的时候，战争部长史丹顿说道：“这里躺着的是人类有史以来最完美的统治者。”

林肯为人处世的成功秘诀是什么呢？我对林肯的一生研究了10年，而且花了整整3年时间写作、润饰了一本书——《人性的光辉》。我敢肯定我已尽了世间的一切可能，对林肯的性格和居家生活做了详细、透彻地研究，尤其对林肯待人处世的方法更有心得。林肯喜欢批评人吗？的确是这样，他住在印第安纳州湾谷的时候，年纪尚轻，不仅喜欢评论是非，还写信写诗讽刺别人。他常把写好的信丢在当事人很容易发现的乡间路上。

林肯在伊利诺伊州春田镇做见习律师的时候，仍然在报纸上发表文章公开攻击敌视他的人。1842年秋天，他又写文章讽刺一位自视甚高的政客詹姆斯·席尔斯。林肯在《春田时报》刊出了一封匿名信，讽刺了他一番，令镇上的人都捧腹大笑。席尔斯是个敏感而骄傲的人，看到这封信后怒不可遏，最后查出写信的人是林肯。他跳上马，去找林肯，向他提出决斗。林肯迫于情势和为了维护荣誉，只好接受挑战。他有选择武器的权利，由于手臂长，他选择了骑兵的长剑，并且向一位西点军校的毕业生学习剑术。决斗的那一天，他们在密西西比河岸碰面，准备一决生死，幸好在最后时刻他们的同伴阻止了这场决斗。

这是林肯一生中最惊心动魄的一桩事，这也让他在做人处世方面学到了无价的一课。他从此再也没有写过一封侮辱人的信件，不再取笑任何人了。从那时起，他没有为任何事情批评过任何人。

美国南北战争期间，林肯好几次更换波多马克军的将领，但这些将军相继惨败，令林肯失望至极。全国有半数的人，都在痛骂那些差劲的将军，但林肯却一声不吭，不做任何表态。他最喜欢的一句名言是：“不要评议别人，别人才不会评议你。”

当林肯太太和其他的人对南方人士有所非议的时候，林肯回答说：“不要批评他们，如果我处在同样的情况下，大概也会跟他们一样。”

1863年7月初的三天，决定战争胜负的盖茨堡战役打响了，到了7月4日晚上，南方的罗伯特·李将军开始向南方撤退的时候，乌云密布，大雨倾盆。当李将军带着挫败之军，退到波多梅克时，发现面临一条猛涨而无法通过的河流，而身后又是一支胜利的北军。李将军被围住了，他无法逃脱。林肯看出这一点——这是一个天赐良机，一个消灭李将军的军队，立即结束战争的机会。因此，林肯满怀希望地命令格兰特不要召开军事会议，而立即攻击李将军。林肯以电话下令，又派出一名特使去见格兰特，要他立即采取行动。

而格兰特将军又是怎么做的呢？他的做法正好和所接到的命令相反。他违反林肯的命令，召开了一次军事会议。他迟疑不决，一再拖延，还给林肯打电话，用尽了各种借口，拒绝攻击李将军。最后，河水退了，李将军带着他的军队越过波多梅克河，顺利南逃了。

林肯勃然大怒。“这是怎么回事？”林肯对着儿子罗勃咆哮，“老天爷，这是什么意思？他们在我们的掌握中。我们只要伸出手来，他们就是我们的了；但我无论说什么或做什么，都无法使我们的军队移动一步。在那种情况下，几乎任何一个将领都可以击败李将军。如果我在那儿的话，我也可以让他束手就擒。”

在恼怒、失望之余，林肯坐下来，给格兰特将军写了一封信。别忘了，这段时期的林肯，言论措辞都比以前要保守和自制。所以，这封写于1863年的信，已经表达了林肯内心的极端不满。

亲爱的将军：

我相信你想象不到，由于李的逃脱，所造成的不幸和事态的严重性。如果我们顺利将李抓获，再加上我们其他地方的胜利，这场战争就可以立即结束。但是根据目前的情形推断，战事也许会继续延长下去。上次你就没有按照命令去袭击李，还怎能再次发起袭击……我想你不会再有成功了，因为你已经白白丧失了黄金一样的胜利的机会。对于这件事，我感到非常沉痛……

假如让你猜想，格兰特看到这封信后，他会如何呢？