

HOW TO STOP WORRYING & START LIVING

人性的优点

如何战胜忧虑，开创人生

「美」戴尔·卡耐基 著 陶蒙 译



Thirty-Five years ago, I was one of the unhappiest lads in New York. I was selling motor-trucks for a living. I didn't know what made a motor-truck run. That wasn't all: I didn't want to know. I despised my job. I despised living in a cheap furnished room on West Fifty-sixth Street—a room infested with cockroaches. I still remember that I had a bunch of neckties hanging on the walls; and when I reached out of a morning to get a fresh necktie, the cockroaches scattered in all directions. I despised having to eat in cheap, dirty restaurants that were also probably infested with cockroaches.

全译本

译自1948年美国第一版
忠实还原62篇卡耐基初始手稿



人性的 优点

Dale Carnegie

「美」戴尔·卡耐基／著 陶曩／译

天津出版传媒集团
天津人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

人性的优点 / (美) 戴尔·卡耐基著; 陶曦译. --
天津: 天津人民出版社, 2017.5
ISBN 978-7-201-11689-1

I. ①人… II. ①戴… ②陶… 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(2017)第091099号

人性的优点

RENXING DE YOUDIAN

-
- | | |
|---------|---|
| 出 版 | 天津人民出版社 |
| 出 版 人 | 黄 沛 |
| 地 址 | 天津市和平区西康路35号康岳大厦 |
| 邮 政 编 码 | 300051 |
| 邮 购 电 话 | 022-23332469 |
| 网 址 | http://www.tjrmcbs.com |
| 电 子 信 箱 | tjrmcbs@126.com |
| 责任编辑 | 张 璐 |
| 特约编辑 | 秦晓华 |
| 产品经理 | 何 娜 |
| 装帧设计 | 唐梦婷 |
| 制 版 印 刷 | 北京鹏润伟业印刷有限公司 |
| 经 销 | 新华书店 |
| 发 行 | 杭州果麦文化传媒有限公司 |
| 开 本 | 880×1230毫米 1 / 32 |
| 印 张 | 10.5 |
| 插 页 | 2 |
| 印 数 | 1-12,000 |
| 字 数 | 252千字 |
| 版 次 印 次 | 2017年5月第1版 2017年5月第1次印刷 |
| 定 价 | 28.00元 |
-

版权所有 侵权必究

图书如出现印装质量问题, 请致电联系调换 (021-64386496)

自序

成就此书的因缘

三十五年前，我是全纽约最不快乐的家伙。当时我正以销售卡车谋生。我不知道卡车的原理，更糟糕的是，我完全不想知道。我看不起自己的工作，也看不起自己的住所——那个位于西56街，充满蟑螂的廉价落脚点。清楚地记得某天早上，当我伸手去拿挂在墙上的干净领带时，蟑螂四散而逃的景象。我鄙视那个不得不在便宜的脏馆子里勉强果腹的自己，这些餐馆很可能同样蟑螂遍地。

每晚，我头疼欲裂地回到那个孤零零的小房间。沮丧、担心、痛苦和不甘心让我的头痛愈演愈烈。我不甘心，是因为我在大学时候萌生的那些梦想此刻变成了每晚折磨我的噩梦。这就是生活吗？这就是我曾经热切盼望的伟大征程吗？我的生活就这样了吗？做着一份自己看不起的工作，和蟑螂住在一起，吃不干净的食物，对未来不抱一丝希望……读书的时候我日思夜夜想要写的那些作品，我是多么希望能有时间阅读，有时间把它们写出来啊！

我知道，如果放弃这份我轻视的工作，不会有什么损失，却能够获得机会。我面对的问题不是怎么挣大钱，而是怎么活下去。简而言之，我已经无路可退了。像千千万万刚步入社会的许多年轻人一样，我正面对着人生的决定性时刻。于是我做了一个决定，而这

个决定彻底改变了我的未来。它让我在过去的三十五年过得愉快而充实，得到的回报远远超过了我看似最不切实际的想象。

我当时做的决定就是放弃我厌恶的那份工作。由于我已经在密苏里州的沃伦斯堡州立师范学院学习了四年，做好了教书的准备，我计划通过在夜校教授成人课程谋生。这样，白天我就有时间阅读、备课并写作。我希望能够实现“以写作为生，为写作而生”。

那么在夜校我应该教授成年人什么内容呢？当我回顾自己在大学接受的教育时，我意识到无论在生活上还是工作中，在公众演讲方面接受的培训和积累的经验对我的帮助远胜于任何其他课程的总和。为什么呢？因为它扫清了我的胆怯和自卑，给了我和人打交道的勇气和信心。同时我的经历证明，那些敢于站起来说出自己想法的人更具有领导才能。

我同时申请了哥伦比亚大学和纽约大学夜间进修课程的公众演讲教师一职，但是这两所大学都认为没有我的帮助他们就能过得很好。

当时我自然很沮丧，但现在我非常感谢他们拒绝了我。基督教青年会给了我一个授课的机会，我必须尽快做出成绩，向他们证明自己。那是一个多么大的挑战啊！那些成年人来听我的课并不是为了学分或者荣誉，他们来只有一个原因——想要解决自己遇到的问题。他们希望在商务会议上能够站起来讲几句话，而不是害怕得昏过去。销售员希望在拜访难缠的客户时不用在街道上走来走去积攒勇气。一方面，他们希望能够沉着自信，在工作上取得成就，为家庭取得更多收入。另一方面，由于他们是阶段性付学费，如果看不到成果就会立即退课。而我挣的不是固定薪水而是分红，如果我还想有口饭吃，就必须脚踏实地地做出成绩。

尽管当时觉得困难重重，但我现在意识到，那对我而言是一个

价值连城的锻炼机会。我必须激励我的学生，帮助他们解决面对的问题。我必须每堂课都让他们受到鼓舞，让他们想要再来上课。

这项挑战让人兴奋，我非常热爱这份工作。那些商界人士竟然如此迅速地培养出自信，并因此升职加薪，让我大为惊讶。课程取得的成功远远超过我的想象。基督教青年会一开始连每晚五美元的薪水都不愿意付给我，但不到三个学期，他们给我的分红就超过了每晚三十美元。一开始，我只教授公众演讲课，但随着时间一天天过去，我发现这些成年人还急需培养赢取友谊和影响他人的能力。由于找不到合适的人际关系教材，我就自己写了一部。这本书的创作过程不同以往，它完全由学生的切身经验发展而成。我将其命名为《人性的弱点》（如何赢取友谊并影响他人）。

由于这本书一开始纯粹是为我自己的成人课程创作的教材，并且我之前写的四本书都无人问津，我从未想过这本书能够一炮而红。我大概是在世的作家中对自己取得的成绩最不敢相信的一位。

时光流逝，我发现当今人们面对的另一个重大问题就是忧虑。我的学生大多数是商界人士，包括企业高级管理人员、销售员、工程师和会计师，各行各业都有，而他们的共同点是大部分人都有烦恼。课堂上也有女性，而无论是商界女性还是家庭主妇，也同样面对着各种烦恼！显然，我还需要找到一本关于如何战胜忧虑的教材。我走访了位于第五大道和第41街交汇处的公共图书馆。然而出乎我意料的是，全纽约最大的图书馆竟然只有区区二十二本关于“忧虑”的书。好笑的是，关于“蠕虫”的书多达一百八十九本——写虫子的书竟比写烦恼的书多九倍！简直让人难以置信，对不对？鉴于忧虑是人们面临的重大问题之一，你或许会想，每所高中和大学都应该专门开课讲授“如何战胜忧虑”。

然而，我却从未听说过全美有任何一所学校开设了这门课程。难怪戴维·西伯里在他的著作《如何自寻烦恼》一书中说：“我们渐渐长大成熟，但面对压力，我们就像是让书呆子跳芭蕾舞一样丝毫没有准备。”

结果如何呢？医院的病患中有半数以上是由于紧张和情绪问题入院的。

我读了纽约公共图书馆的书架上那二十二本关于忧虑的书，还买了所有我能找到的探讨这一问题的著作，但是没有一本适合作为成人课程教材。于是我下决心自己写一本。

为了写这本书，我七年前就开始准备了。我做了哪些准备呢？我读了古往今来所有哲学家关于忧虑的论述，以及从孔子到丘吉尔的上百本传记。我还采访了各界杰出人物，包括拳击手杰克·登普西、奥马尔·布莱德利将军、马克·克拉克将军、福特汽车公司创始人亨利·福特、第一夫人埃莉诺·罗斯福和新闻工作者多萝西·迪克斯。但这仅仅是个开始而已。

我还做了比阅读和采访更重要的准备。我在一个研究如何战胜忧虑的实验室工作了五年——而这个实验室正设立在我们的成人教育课堂上。据我所知，这是世界上第一个也是唯一一个研究忧虑的实验室。我们的做法是给学生设立停止烦恼的若干原则，要求他们把这些原则应用到生活中，在课堂上分享实践结果。而其他人则汇报他们过去曾经使用过的技巧。

得益于这段经历，关于“我是如何战胜忧虑的”这个话题，我听过的经验分享比任何人都要多。此外，我还在北美一百七十座城市发起征文，阅读了许多关于战胜忧虑的来信。因此，这本书并非出自脱离实际的象牙塔，也不是关于战胜忧虑的学术说教。相反，

我希望呈现给你的是一部紧凑并准确的报告，同你分享成千上万人战胜忧虑的真实经历。有一件事情是毫无疑问的：这本书是一本实用的著作，你完全可以将其付诸实践。

我很高兴能够确定地说，这本书里没有任何事例是想象出来的或是模棱两可的。除了极少数几个故事，这本书中的每一个名字和住址都是真实的。它权威可信，有据可查，确凿无疑。

法国哲学家瓦雷里曾经说过：“科学就是一系列成功的方法。”这也正是这本书的本质——一系列成功并且经过时间考验的让生活远离忧虑的方法。然而，我还想提醒你一句：你在这本书中找不到任何标新立异的内容，只能找到许多被人忽略的事实。关于这一点，我想说的是，其实你我都不需要任何新论调。我们已经听说过太多人生道理，也读过太多金科玉律。我们的问题不是无知，而是无动于衷。这本书旨在重述古老的真理并加以例证，敦促你做出改变。

我明白你阅读本书并不是为了了解它的来龙去脉，而是寻找一部行动指南。好了，我们这就开始。如果你读了这本书的前两部分后，并不觉得自己获得了战胜忧虑、享受人生的力量和勇气，那就把这本书扔进垃圾桶吧。这本书对你没用。

戴尔·卡耐基

使用本书的九个建议：

1. 培养战胜忧虑的强烈欲望；
2. 每一章读两遍再读下一章；
3. 阅读过程中，不时地停下来问问自己，如何将每一条建议化为行动；
4. 标出要点；
5. 每个月温习；
6. 抓住每次应用这些原则的机会，把本书当作解决日常问题的行动指南；
7. 把学习过程当作游戏，每当朋友抓到你违反原则，就给他们一先令；
8. 每周回顾自己是否进步，问问自己犯了哪些错，有哪些提高，收获了哪些经验；
9. 在本书最后记录下应用这些原则的心得。

目 录

001	Chapter 01 关于忧虑的基本事实
	002 活在当下 / 014 解决烦恼局面的神奇法则
	021 忧虑的恶果
033	Chapter 02 分析忧虑的基本技巧
	034 如何分析并解决烦恼
	041 如何将生意上的烦恼减少一半
046	Chapter 03 打破忧虑的习惯
	047 把忧虑赶出脑海 / 056 别让忙碌击垮你
	063 战胜忧虑的定律 / 069 接受无法避免之事
	079 为忧虑设置“止损线” / 086 不要试图改变过去
092	Chapter 04 心态平和的七个方法
	093 改变生活的一句话 / 106 报复的代价太高
	114 如何对待忘恩负义 / 120 想想你得到的
	127 找到自己，做自己——请记住，你在这世界上是独一无二的
	135 只有酸柠檬，那就做柠檬汁吧 / 143 如何在十四天内走出忧郁

158	Chapter 05 战胜忧虑的黄金法则
	159 我父母战胜忧虑的经历
178	Chapter 06 如何避免因批评而焦虑
	179 人红是非多 / 182 让批评无法伤害到你
192	Chapter 07 防止疲累和忧虑的六个方式
	193 每天给人生增加一小时 / 198 疲劳的根源
	203 家庭主妇如何永葆青春
	209 防止疲劳和忧虑的四个工作习惯
	214 厌倦会诱发疲劳、忧虑和不满
	222 如何从失眠的焦虑中解脱
229	Chapter 08 怎样找到令你快乐的事业并取得成功
	230 人生最重要的决定
238	Chapter 09 如何减少财务方面的烦恼
	239 70%的忧虑与金钱有关
251	Chapter 10 32个战胜忧虑的真实故事
312	译后记 从生存到生活

Chapter 01

Fundamental Facts You Should Know about Worry

关于忧虑的基本事实

Section 01

活在当下

1871年春天，一位年轻人偶然拿起一本书，在书中读到了二十一个单词。这短短的二十一个单词对他的未来产生了深远影响。当时，这位年轻人是蒙特利尔综合医院的一名医科学生，满心忧虑的是期末考试成绩，未来何去何从，如何学以致用，怎样养活自己。

这二十一个单词让这个年轻的医科学生成为那个时代最著名的医生。他创立了全球闻名的约翰·霍普金斯医学院，并成为牛津大学钦定的医学教授——这是大英帝国授予医学人员的最高荣誉。英国国王授予他爵位。他去世后，后人为他撰写了厚达1466页的两卷巨著，讲述他一生的故事。

他就是威廉·奥泽尔爵士。1871年春天，他读到的那二十一个单词出自托马斯·卡莱尔，这句话令他的一生摆脱了忧虑：“重点不是聚焦于模糊的未来，而是着手于清晰的当下。”

四十二年后，一个温柔的春日夜晚，威廉·奥泽尔爵士来到郁金香盛开的校园，为耶鲁大学的学生做演讲。他对这些耶鲁大学的学生说，人们觉得他一定天赋异禀，才有能力在四所大学担任教职，还著有一本畅销书。但他强调事实并非如此，他说他的好友都知道他的资质“再平庸不过了”。

既然如此，他成功的秘诀是什么呢？他说他的成功要归因于他首创的“活在当下的密室中”这个理论。这是什么意思呢？去耶鲁演讲的几个月以前，威廉·奥泽尔爵士乘坐远洋渡轮横渡大西洋。他注意到，只要船长站在船桥上按下一个按钮，渡轮的各个部件就会哐当哐当地分隔成密闭防水的独立舱室。奥泽尔博士对学生们说道：“你们在座的每个人，都有比大型渡轮更精妙的结构，并且正走在更漫长的旅途中。为了确保旅途的安全，我强烈建议大家学会‘活在当下的密室中’，这是掌控自己这台‘机器’最有效的手段。站到船桥上，确保隔水舱壁在正常运转。按下按钮，凝神倾听，舱门把过去关在了门外——那是已逝的昨日。按下另一个按钮，凝神倾听，金属幕墙把未来隔断开来——那是未生的明天。于是你收获了安全。为了今日的安全，把过去关在门外吧，让已逝的过去埋葬自己，那是愚人走向死亡的尘灰之路。而明日的负担与昨日的负担叠加在一起，会让背负二者的今日步履踉跄。紧紧地把未来也关在门外吧，就像对待过去一样。未来就是今天，没有明天这回事。人类的救赎之日就是当下。如果终日对未来忧心忡忡，那么能量消耗、精神苦闷和紧张忧虑将与我们如影随形……关紧那船头至船尾的厚实防水壁，养成‘活在当下的密室中’这个人生习惯吧。”

奥泽尔博士的意思是说我们不应该花精力为明天做准备吗？不，完全不是。但是他在演讲中提到，为明天做准备最好的方式，就是发挥全部的才智与热情，专注完成今时今日的工作。这是我们唯一能够为未来做的准备。

威廉·奥泽尔爵士建议耶鲁的学生以基督教的这句祷告词开始新的一天：“我们日用的饮食，请今日赐给我们。”

祈祷词只祈求今日的饮食，并没有抱怨昨天不新鲜的面包，也没

有说：“主啊，近来麦田都没有降雨，我们可能很快会遇到旱灾，那我明年秋天吃什么呢？丢了工作可怎么办呢？主啊，我到时候上哪儿去找面包吃呢？”

不，这句祈祷词教导我们只祈求今日的饮食。一个人也只可能吃得下今日的饮食。

曾经，一位身无分文的哲人流浪到一片贫瘠多石的地区，那里的人们生活拮据。一天，这位哲人站在小山上讲话，人群聚拢在他周围。这番演说大概是时至今日被引述得最多的箴言了。它只有二十六个英文单词，却跨越了世纪，经久不息地在世人心中回荡：“不要为明天考虑，因为明天自有明天的忧虑，一天的难处一天当就够了。”

“不要为明天考虑”，许多人都把耶稣的这句箴言当作耳旁风。他们认为这是无法实现的完美境界，甚至视之为谬论。“我必须为明天考虑，”他们反驳说，“我必须买保险给我的家庭提供保障，我必须存钱防老，我必须为成功提前做规划和准备。”

没错，你当然需要这样做。实际上，耶稣的那句箴言是三百年前的译文，当时詹姆斯王钦定本《圣经》的语义和现今的语义有所不同。三百年前，“考虑”这个词通常代表“忧虑”。《圣经》的现代译本更准确地将耶稣的话表述为：“不要为明天忧虑。”

尽力为明天做周全的考虑，谨慎地思考、规划、准备，但不要忧虑。

在第二次世界大战期间，我们的军事领导人预先为“明天”制定计划，但是他们不能有任何疑虑。统领美国海军的海军司令欧内斯特·约瑟夫·金说：“我派出最好的弟兄，给他们配备最好的武器，并且下达了看起来最明智的命令。我能做的只有这么多了。”

金司令接着说：“如果船已沉，我没法让它浮起来；如果船将

沉，我也无能为力。与其把时间用来懊恼昨天的问题，我更愿意把时间用来处理明天的问题。如果我的头脑整天被这些忧虑占据，那我也撑不了多久了。”

无论在战时还是在和平时期，好心态和坏心态的最主要区别在于：好心态通常考量原因与结果，从而产生有逻辑并且有建设性的计划；而坏心态通常导致紧张不安甚至精神崩溃。

我曾有幸采访过阿瑟·海斯·苏兹贝格，1935年至1961年间，他是声名赫赫的报刊《纽约时报》的发行人。苏兹贝格先生告诉我，当第二次世界大战的战火燃遍整个欧洲的时候，他茫然无措，对未来忧心忡忡，几乎无法入眠。他常常半夜从床上爬起来，拿出画布和颜料，看着镜中的自己，尝试画一幅自己的肖像。他完全不懂绘画，但是他想通过画画把忧虑赶出脑海。苏兹贝格先生说，当时他并没有成功，直到他把一句赞美诗引为座右铭，才驱散忧虑，找回宁静。这句话便是：“走好眼前这一步已是最好的褒奖。”

引领我吧，仁慈的光，
请你映亮我的脚旁。
我不求看清远方，
走好眼前这一步已是最好的褒奖。

几乎在同一时期，一个身在欧洲的年轻士兵学到了同样的一课。他名叫泰德·本杰米诺，来自美国马里兰州巴尔的摩市。由于过于忧虑，他患上了前线战士常见的严重的精神衰弱。泰德写道：

1945年4月，我整日焦虑不安，焦虑诱发剧烈疼痛，被医生诊断

为“间歇性结肠痉挛”。若不是战争在那年终于结束，我的身体肯定彻底垮了。

那时我整个人已经筋疲力尽了。当时我是墓地登记处的军士，隶属于第94步兵师。我的工作就是建立并且维护所有在战争中牺牲、失踪和入院就医的人员记录，并要帮忙挖出双方战死士兵的尸体，把他们在战场上草草掩埋。我还得把他们的私人物品收集起来，确保这些私人物品被送还给他们的双亲或其他家属。我知道这些物品对他们有多么重要，因此终日忧心忡忡，很害怕出什么差错，犯下让自己无地自容的错误。我担心自己熬不过去，害怕活不到把孩子抱在怀中的那一刻——我儿子已经十六个月大了，而我从未见过他。我太忧虑太疲惫了，那段时间瘦了34磅¹。我惊惧不安，几乎要发病。我看着自己瘦骨嶙峋的双手，一想到要拖着一副垮掉的病躯回家，就害怕极了。我精神崩溃，像孩子一样啜泣，整个人怕得发抖，只要自己一个人独处的时候，眼泪就止不住地流。突出部之役爆发后的那段时间，我哭得更频繁，几乎陷入绝望，觉得再也不可能恢复成正常人了。

最后我去了军队诊疗所。军医给我的建议完完全全地改变了我的生活。他给我做了彻底的体检，然后判断说我的问题是精神上的。他告诉我说：“泰德，我希望你把生活想象成沙漏。你知道沙漏中有成千上万粒细沙，它们有条不紊地依次通过沙漏中间的狭窄瓶颈。除非损坏沙漏，否则谁都没有办法让几粒沙同时通过瓶颈。你和我，还有其他所有人，都像这个沙漏一样。每天清晨开始一天的生活时，我们会觉得有许多事情要完成，但我们要让这些事情像

1.1磅≈0.45千克。