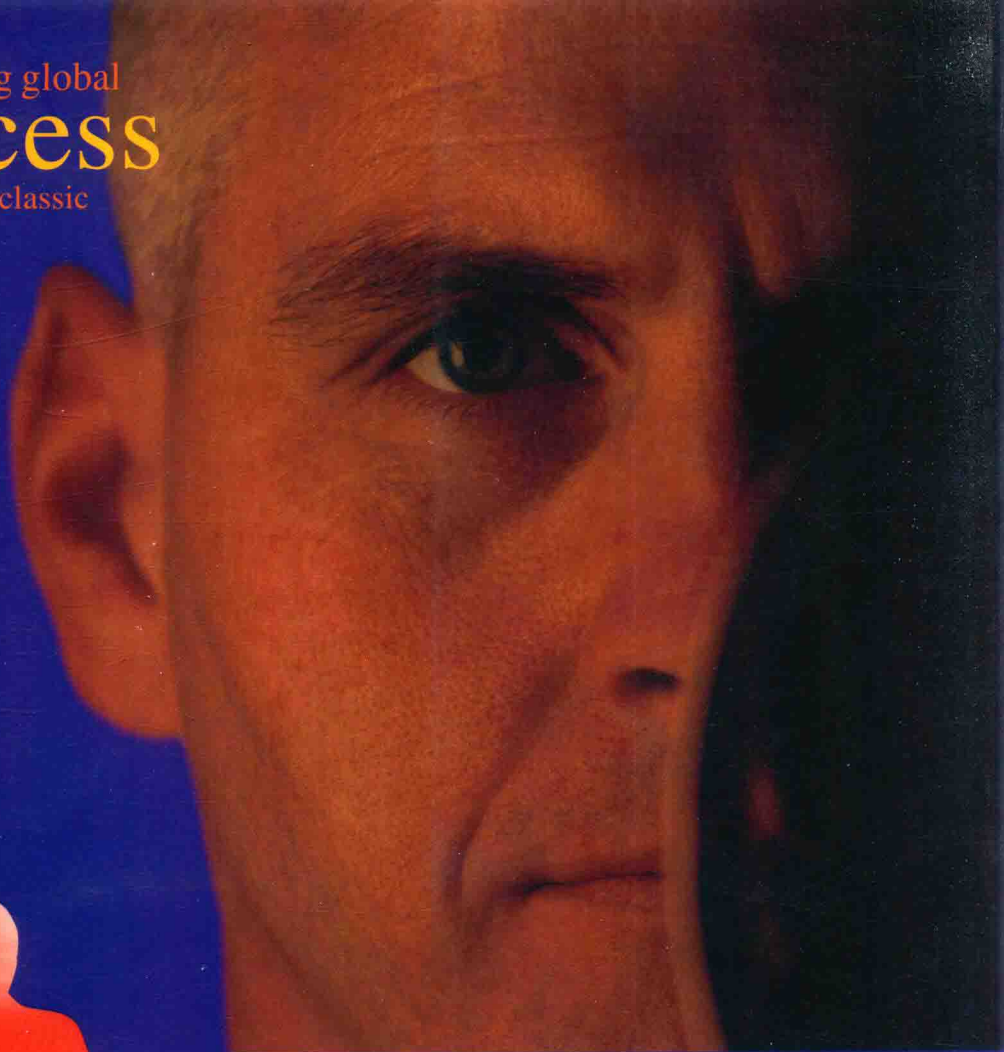


Best-selling global
Success
Inspirational classic



畅销全球的成功励志经典

卡耐基人性的 优点经典全集

无论平凡还是伟大的人，都会面临诸多忧虑的困扰。本书找出了摆脱忧虑、征服忧虑的解决之道，从此我们可以对抗压力，不再受到负面情绪的影响。

非外借

主与建设出版社

Best-selling global
SUCCESS
Inspirational classic

张艳玲◎主编

【畅销全球的成功励志经典】



六人性的 成功经典全集

民主与建设出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

卡耐基人性的优点经典全集 / 张艳玲改编. ——北京: 民主与建设出版社, 2015. 12

ISBN 978 - 7 - 5139 - 0906 - 8

I. ①卡… II. ①张… 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 (2015) 第 269713 号

© 民主与建设出版社, 2015

 卡耐基人性的优点经典全集 

全案策划:  华图书业
HUATU BOOKS

总策划: 董治国

主 编: 张艳玲

责任编辑: 王颂 王倩

装帧设计: 王洪文

出版发行: 民主与建设出版社有限责任公司

地 址: 北京朝阳区阜通东大街融科望京中心 B 座 601 室

电 话: 010 - 59419778 59417747

印 刷: 北京威远印刷有限公司

开 本: 710 mm × 944 mm 1/16

字 数: 130 千字

印 张: 13

版 次: 2016 年 1 月第 1 版 2016 年 1 月第 1 次印刷

印 数: 1 - 10000

标准书号: ISBN 978 - 7 - 5139 - 0906 - 8

定 价: 29.80 元

前言 | PREFACE

从来没有哪一个时代的人们像今天这样如此的重视“成功”，“成功”成为这个时代被使用最频繁的字眼。那么，什么是成功？成功当指成就功业或达到预期的结果。成功当有两个方面的含义：一是个人的价值得到社会的承认，并赋予个人相应的酬谢，如金钱、房屋、地位、尊重等；二是自己承认自己的价值，从而充满自信，并得到幸福感、成就感。成功的含义是丰富的，可惜，在这个时代，很多人过于强调前一种含义，而忽略了后一种意义。而只有造福于社会，获得社会的承认，赢得他人的尊重，才称得上是真正的成功。

事实上，成功是一种积极的心态，是每个人实现自己的理想后，自然而然地产生的一种自信和满足心态。

成功学的历史很短，只有100多年。这门学科以社会中各种成功现象为研究对象，从中发现规律，并指导人们走上成功之路。当然，成功没有捷径，但是，有了成功学的指导，有志于成功的人士可以少走弯路。这也是自成功学诞生100多年来，一直受到人们关注的原因。

戴尔·卡耐基(Dale Carnegie, 1888—1955)，美国著名的心理学家和人际关系学家，20世纪最伟大的人生导师。他一生从事过教师、推销员和演员等职业，这些职业对他以后的事业都有很大的影响。

卡耐基认为，从事有意义的工作，过自己喜欢的生活比赚钱更重要。于是，他在大学时代就开始进行演讲方面的训练，这些训练使他克服了自

卑和怯懦,在与不同的人打交道时,他也格外有勇气,有信心。正是在现实中,他认识到人际交往在一个人的一生中有多么重要,他认为,一个人的成功有15%是由于他的技术专长,而85%是靠良好的人际关系和为人处世的能力。经过多年的研究考察,他最终发展出一套独特的融演讲、推销、为人处世、智能开发于一体的成人教育方式,这种方式得到人们的认可,并且不断完善。他开创的“人际关系训练班”遍布世界各地,对数以百万计的人产生了深远的影响。其中不仅有社会名流、军政要员,甚至还包括几位美国总统。

哈佛大学著名心理学家与哲学家威廉·詹姆斯教授说:“与我们应取得的成就相比,我们只不过是半醒着,我们只利用了身心资源的一部分。卡耐基因为帮助职业男女开发他们蕴藏的潜能,在成人教育中开创了一种风靡全球的运动。”

卡耐基一生中写了《演讲的艺术》《人性的光辉》《人性的弱点》《人性的优点》《美好的人生》《伟大的人物》《快乐的人生》等多部著作,其中《人性的弱点》一书,是继《圣经》之后世界出版史上第二畅销书。这些著作是卡耐基成人教育实践的结晶,他的思想影响了世界上无数人的生命历程。

《人性的优点》出版于1948年,与《人性的弱点》《伟大的人物》构成卡耐基成人教育班的三种主要教材。这是一本关于如何征服“忧虑”的书。卡耐基认为,忧虑是人类面临的主要问题之一,无论是平凡的人还是伟大人物,都面临着忧虑的困惑,忧虑给人带来的负面影响实在是太大了。为此,卡耐基阅读了曾经面临严重问题的著名人物的传记,从中找出摆脱问题的办法,整理出一整套征服忧虑的原则。这些原则诞生于半个世纪之前,但对于今天的我们,对于处于空前压力下的现代人,也有现实的指导意义。也许,这也正是这本书一直受到读者热捧的原因。



目 录

前言	(1)
第一章 生活在此时此刻	(1)
第二章 接受最坏的结局	(15)
第三章 忧虑最损害一个人的健康	(25)
第四章 记住这六位诚实的朋友,就能战胜忧虑	(39)
第五章 让工作变得更加高效率	(49)
第六章 从工作中找到乐趣	(55)
第七章 用忙碌驱逐思想中的忧虑	(65)
第八章 生命太短暂,不要为小事而垂头丧气	(79)
第九章 根据概率,不幸很少发生	(87)
第十章 对于无法避免的事实坦然接受	(99)
第十一章 让你的忧虑“到此为止”	(115)
第十二章 对失眠的恐惧造成的伤害,远远超过失眠本身.....	(123)
第十三章 不要为打翻的牛奶而哭泣	(131)



第十四章	别忽视思想的巨大力量	(139)
第十五章	不要报复你的仇人	(153)
第十六章	如果你做了,就不要因为没有感恩而难过	(159)
第十七章	如果有个柠檬,就做一杯柠檬水吧	(165)
第十八章	战胜抑郁的心魔	(169)
第十九章	每天做一件善事	(173)
第二十章	如果钱能给别人带来幸福,那就去做吧	(179)
第二十一章	帮助别人就是帮助自己	(187)
第二十二章	自卑并不能解决问题	(193)
第二十三章	驱逐忧虑的五种办法	(197)



第一章

生活在此时此刻

“未来”永远只存在于今天，人类获得拯救的日子就是现在，一个总是为未来忧心忡忡的人，只会白白地浪费精力。好好关注一下自己的生活吧，关注你自己生活的每个侧面，养成一个良好的习惯，既不要沉湎于过去的失败中，也不必空想未来，就生活在此时此刻吧，你会感到生活是那么踏实而丰富。

1871年春天,一个年轻人忧虑重重,他是蒙特瑞尔综合医院的一名学生。此时,他对自己的未来充满困惑:怎样才能顺利地通过考试?毕业后该做些什么?该到什么地方去?如何开展自己的事业?怎样才能谋生?

在极度迷茫中,他拿起一本书。他看到了21个英文单词,正是这21个英文单词使他——一个1871年毕业的年轻的医科学生,成为后来著名的医学家,他不仅创建了举世闻名的约翰·霍普金斯医学院,还得到了大英帝国医学界的最高荣誉——牛津大学医学院的讲座教授。另外,英王还授予他爵士的封号。他去世后,记述他一生经历的两卷大书长达1466页。

他的名字叫威廉·奥斯勒。可以说,正是他在1871年春天看到的这21个英文单词,对他的前途产生了巨大影响,并使他度过了无忧无虑的一生。这21个英文单词是汤姆斯·卡莱里写的,内容是:“最关键的是,做手边最清楚的事,而不是去看远处模糊的事。”



42年后,一个温暖的春天的夜晚,威廉·奥斯勒爵士在开满郁金香的耶鲁大学校园中,给学生们做讲演。他说像他这样一个人,曾经是4所大学的教授,还出版过一本很受欢迎的书,看上去似乎有着一个“特殊的



头脑”。但事实上，他的一些好朋友都说，他的头脑“非常普通”。

那么，威廉·奥斯勒爵士成功的秘诀是什么呢？

他认为是因为他生活在一个完全独立的今天。

“一个完全独立的今天。”这句话是什么意思呢？

在来这里演讲的几个个月前，威廉·奥斯勒爵士乘坐一艘巨大的油轮横渡大西洋。他发现，只要船长在驾驶舱里按下一个按钮，机器经过一阵运转后，船的几个部分就立刻分隔开，成为几个防水的隔舱。“而我们每一个人，”奥斯勒爵士说，“头脑都要比船精密得多，所走的路程也远得多。所以，现在，我想奉劝各位，你们应该像那条大油轮一样，学会控制自己的生活，只有生活在一个完全独立的今天，才能确保航行中的安全。因为在驾驶舱中，每个分隔开的船舱都有用处，按下一个按钮，铁门就会隔断过去——就是那些已经度过的昨天，然后再按下一个按钮，铁门仍会隔断尚未出现的未来。现在，你就非常保险了，因为你拥有全部的今天。你们应该学会埋葬过去，只有傻子才会被它引向死亡之路，同时要将未来紧紧关在门外，就像对待过去那样，过去的负担加上未来的负担，必定会成为今天的最大障碍。好好关注一下自己生活中的每个侧面，养成一个良好的习惯，将前后的船舱统统隔断吧！你们应该生活在完全独立的今天里。”

那么，威廉·奥斯勒博士是否主张人们不应该为明天费心地做准备呢？不，当然不是。他继续鼓励耶鲁大学的学生们：“集中你们所有的智慧和热诚，将今天的工作尽量做得完美，用这种方法迎接未来，无疑是最好的。在一天开始之前，你们应该吟诵这句基督祝词：‘在这一天，我们将得到今天的面包。’”

请记住，在这句话中，仅仅要求“今天的面包”，并没有抱怨我们昨天吃的面包真酸。也没有说：“噢，天哪，最近的气候非常干燥，我们可能会遭遇旱灾，到了秋天还有面包吃吗？万一我失业，上帝啊！我该怎样才能弄到面包呢？”

不，这句祝词告诉我们，只能要求今天的面包，而且我们能吃的也仅

仅是今天的面包。

大师金言

不要总是担心今天我失业了，明天我该怎么办？明天自有明天的面包，关键是要“活在现在”。

多年以前，有个穷困潦倒的哲学家四处流浪。一天，他来到一个贫瘠的乡村，这里的老百姓生活非常艰苦。当人们走上山顶，聚集在他身边时，他说：“不要为明天担心，因为明天自有明天的烦恼，今天的难处留在今天就够了。”这句话虽然只有短短的30个字，但却是有史以来引用次数最多的名言，它经历了好几个世纪，一代一代地流传下来，这句话正是耶稣说的。

但是，很多人都不相信这句话，他们把其视为东方的神秘之物，或当成一种多余的忠告。他们说：“我一定要为明天计划，做好一切准备，为家庭买保险，努力存钱。这样，将来老了就不用担心了。”

一点不假，所有的一切都必须做。但实际上，这句话被译为英文是在300多年前的詹姆斯王朝，那时“忧虑”一词的含义与现在完全不同，它还包括了焦急的意思。在新译《圣经》中，这句话翻译的意思更为准确：“不必为明天着急。”

是的，可以考虑明天，仔细地计划、做准备，但不要着急。

第二次世界大战期间，战斗中的军事领袖必须为下一步谋划，不过，他们绝不能带有丝毫焦虑。厄耐斯特·金恩曾是指挥美国海军的海军上将，他说：“我所能做的，就是为最优秀的人员提供最好的装备，然后给他们布置一些看上去极其卓越的任务，仅此而已。如果一条船开始下沉，我无力阻挡；如果一条船沉了，我也不可能将其打捞上来。与其为昨天发生的问题后悔，不如将时间用在如何解决明天的问题上。更何况，如果我一



直为过去的事操心,肯定支撑不了多久。”

不管是面对战争,还是日常的生活,好主意和坏主意的区别在于:好主意能对前因后果反复琢磨,并产生合乎逻辑、具有建设性的计划;而坏主意只能让人紧张,甚至精神崩溃。

亚瑟·苏兹柏格先生是著名的《纽约时报》的发行人,最近,我非常荣幸地拜访了他。在谈话中,苏兹柏格先生告诉我:“当第二次世界大战的战火迅速蔓延到欧洲时,我非常震惊,每日都为前途忧虑不安,最后搞得自己彻夜难眠。虽然我对绘画一无所知,但经常半夜三更地从床上爬起来,找出画布和颜料,准备画一张自画像,为了消除自己的忧虑,我一直坚持画着。一天,我读到一首赞美诗,诗中说:



指引我,仁慈的灯光……

让你常在我脚旁,
我并不想看到远方的风景,
只要一步就好了。

就这样,我终于消除了忧虑,平静下来。从此,我将最后7个字作为自己的座右铭:“只要一步就好了。”

大概就在这个时候,有个当兵的年轻人也同样学到了这一课,他的名字叫做泰德·本杰明,住在马里兰的巴铁摩尔城——他曾经忧虑得几乎

完全丧失了斗志。

“在1945年的4月，”泰德·本杰明写道，“我忧愁得患了一种医生称之为‘结肠痉挛’的病，这种病使人极为痛苦，若是战争没有在那时候结束的话，我想我整个人就垮了。

“当时我整个人筋疲力尽。我在第94步兵师担任士官，工作是建立和维持一份在作战中死伤和失踪者的人名记录，还要帮助发掘那些在战争激烈的时候被打死的、被草草掩埋在坟墓里的士兵，我得收集那些人的私人物品，要确切地把那些东西送回重视这些私人物品的家人或是近亲手中。我担心我是否能撑得过去，我担心是否还能活着回去把我的独生子抱在怀里——我从来没有见过的16个月的儿子。我既担心又疲劳，足足瘦了34磅，而且担忧得几乎发疯。我眼看自己的两只手变得皮包骨。我一想到自己瘦弱不堪地回家，就非常害怕，我崩溃了，哭得像个孩子，浑身发抖……有一段时间，也就是德军最后大反攻开始不久，我常常哭泣，使得我几乎放弃还能再成为正常人的希望。

“最后我住进了部队医院，一位军医给我的一些忠告，使我的生活彻底改变了，在为我做完一次彻底的全身检查之后，他告诉我，我的问题纯粹是精神上的。‘泰德，’他说，‘我希望你把你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，它们都慢慢地且均匀地流过中间那条窄缝。除了弄坏沙漏，你跟我都没办法让两粒以上的沙子同时通过那条窄缝。你和我和每一个人，都像这个沙漏。每天早上开始的时候，有很多的工作，让我们觉得我们一定得在那一天里完成。可是我们只能每次做一件事，让他们慢慢而平均地通过这一天，就像沙粒通过窄缝一样，否则就一定会损害到我们自己的身体或精神了。’

“从值得纪念的那一天起，当那位军官把这段话告诉我之后，我就一直奉行着这种哲学。‘一次只流过一粒沙……一次只做一件事。’这个忠告挽救了我的身心，对我目前在手艺印刷公司的公共关系及广告部中的工作，也起了很大的帮助作用。我发现，在生意场上也有像在战场上的问题，一次要做完好几件事情——但却没有充足的时间。比如我们的材料



不够了,我们有新的表格要处理,还要安排新的资料、地址的变更、分公司的增开和关闭,等等。我不再紧张不安,因为我记住了那个军医告诉过我的话:“一次只流过一粒沙子,一次只做一件工作。”我一再对自己重复这两句话。我的工作比以前更有效率,做起来也不会再有那种在战场上几乎使我崩溃、迷惑和混乱的感觉。”

在目前的生活方式中,最可怕的一件事情就是,我们的医院里大概有一半以上的床位都是保留给神经或者精神上有问题的人的。他们都是被累积起来的昨天和令人担心的今天加起来的重担所压垮的病人。而那些病人中,大多数只要能奉行耶稣的话——不要为明天忧虑,或者是威廉·奥斯勒爵士的话——生活在一个完全独立的今天里,他们就都能走在街上,过上快乐而幸福的生活了。

你和我,在目前这一瞬间,都站在两个永恒的交会点上——已经永远地过去,以至延伸到无穷无尽的未来——我们不可能生活在这两个永恒之中,甚至连一秒钟也不行。如果想那样做的话,我们会毁了自己的身体和精神。因此,我们就以能活在所能活的这一刻而感到满足吧。“从现在一直到我们上床,不论任务有多重,每个人都能坚持到夜晚的来临。”罗勃·史蒂文生写道,“不论工作有多苦,每个人都能做他那一天的工作,每个人都能很甜美、很有耐心、很可爱、很纯洁地活到太阳下山,而这就是生命的真正意义。”

是的,生命对我们所要求的也就是这些。然而住在密歇根州沙支那城的薛尔德太太,在学到“只要生活到上床为止”这一点之前,却感到极度颓丧和疲惫,甚至于想自杀。“1937年,我丈夫死了,”薛尔德太太把她的过去告诉我,“我觉得非常颓丧——而且几乎身无分文。我写信给我以前的老板利奥罗区先生,请他让我回去做我以前的工作。我从前靠推销《世界百科全书》过活。两年前我丈夫生病的时候,我把汽车卖了,现在我又勉强凑足了分期付款的钱,买了一辆旧车,重操旧业,出去卖书。

“我原想,再回去做事或许可以帮我解脱我的颓丧,可是,一个人驾车、一个人吃饭,这几乎令我无法忍受。有些区域根本就做不出什么成绩

来,虽然分期付款买车的数目不大,但也很难付清。

“1938年春天,我来到密苏里州的维沙里市。这里的学校很穷,路也不好走,我觉得成功离自己很远,生活毫无乐趣。每天早上我都不愿意起床,因为新的一天即将来临,而我不想去面对生活,对一切都感到担心害怕。担心没有钱分期付款,担心交不起房租,担心自己会饿肚子,担心身体会被拖垮,而我没有钱看病。面对这种生活,我又孤独又沮丧,甚至想自杀。但我没有自杀的唯一原因是,我担心姐姐会因此而悲痛万分,而且她没有钱给我付安葬费。



“后来有一天,我看到一篇文章,里面有一句令人振奋的话:‘对一个聪明人来说,每一天都是新的开始。’我永远永远感激这句话,因为它使我克服了消沉,振作起来继续生活。我将它打印下来,贴在挡风玻璃窗上,只要我开车,就能随时随地看见它。我发现,好好生活一天并不困难,每天清晨,我都告诉自己:‘今天又是一个新的开始。’

“当我学会忘记过去、不考虑未来的时候,我成功地克服了曾经有过



的孤寂和恐惧,整个人变得快活起来,至于我的事业,还算成功。现在,我对生命充满了热爱,而且,不管再遇到什么问题,我都不会害怕,因为我用不着担心将来,只要做到过好每一天。对一个聪明人来说,每一天都是一个新的开始。”

猜一猜这首诗是谁写的:

这个人很快乐,只有他快乐;

因为他将今天称为自己的一天。

他在今天感到安全,

并说:“明天,不管多么糟糕,我已经过了今天。”

这些话看上去颇具现代意味,不是吗?不过,它们是古罗马诗人柯瑞斯的作品,创作时间是耶稣诞生的30年前。

我觉得,人类最可悲的一件事情是,所有的人都拖拖拉拉,不肯积极地投入生活,他们向往天边奇妙的玫瑰园,但从不欣赏今天开放在窗口的玫瑰花。

我们为什么会变成这种傻子——这种悲惨的傻子呢?

“可怜的傻子!”史蒂芬·里高克写道,“我们生命中的每个历程多么奇特,小孩子总说:‘等我长大以后……’可是,长大后又怎么样呢?大孩子常说:‘等我成人以后……’结果,等他长大成人,他又说:‘等我结婚以后……’结了婚又如何呢?他们的想法变成了‘等我退休以后’,不过退休之后,当他回头看看自己经历的一切,似乎觉得吹过了一阵冷风,因为他在不知不觉中错过了所有,而这些,全部一去不复返了。我们总是无法尽快明白:生命就是生活中的每时每刻,就是现在。”

大师金言

“生命就是生活中的每时每刻,就是现在。”用心感受今天的快乐,过了今天,明天必将迎来新一天的太阳。

爱德华·伊文斯先生曾经住在底特律城,现在已经去世。他在明白

生命就是生活中的每时每刻之前，几乎忧虑成疾，差点自杀。爱德华的家庭非常贫苦，一开始，他以卖报为生，接下来的工作是杂货店店员，但家里有7口人靠他吃饭，他只好换了一份工作——助理图书管理员，尽管工资少得可怜，他也不敢轻易辞职。就这样过了8年，他终于鼓起勇气，筹足50美元，开创自己的事业。想不到时来运转，一年后净赚了两万美元。但遗憾的是，没多久，他存钱的银行倒闭了，他的全部财产化为乌有，还欠下16 000美元的债务。

他告诉我：“我无法承受这样的打击，整天食不甘味，夜不能眠。我得了一种奇怪的病，一天我走路时，突然昏倒，从此只能躺在床上，身上的肉都腐烂了，以至于躺着都觉得痛苦不堪。医生说，我大约只有两个星期可活了。这个消息让我大为震惊，没办法，只好写下遗嘱，准备等死。到了这种地步，任何担心都是多余的了，于是，我放松下来，休息了几个星期。尽管依然睡不好——每天睡眠不到两小时，但精神十分安稳，那些令我疲倦的忧虑慢慢消失，胃口也好起来。又过了几个星期，我甚至能拄着拐杖走路了。6个星期后，我重新找到一份推销挡板的工作。虽然以前的年薪高达两万美元，但现在这份每周30美元的工作让我很高兴，对过去不再后悔，对将来也不害怕，我将全部的时间和精力都放在目前的推销工作上。”

抱着这种思想，爱德华·伊文斯的事业迅速发展。没过几年，他成为伊文斯工业公司的董事长，从那以后，他公司的股票长期雄霸纽约市场。当你抵达格陵兰时，飞机一般都会降落在伊文斯机场——人们为了纪念他，特意用他的名字而命名的。如果他始终没学会“生活在完全独立的今天”，绝不可能如此成功。

在基督诞生前的五百年，古希腊的哲学家赫拉克利特教导他的学生：“除了永恒的法则，任何事情都是可以变化的。”他说：“你不可能两次踏进同一条河流。”

保罗·辛普森曾经长时间地过着忙碌的生活，精神高度紧张，总是不能放松。每天结束工作，回到家里时，总是筋疲力尽、情绪低落。这究竟