

经典励志文丛

人类出版史上第六畅销书
你一生最重要的一本书。



Dale Carnegie

人性的 优点

【美】戴尔·卡耐基/著

人民日报出版社

25

64

8280

经典励志文丛

人类出版史上第六畅销书
你一生最重要的一本书

人性的 优点

【美】戴尔·卡耐基/著

陈根方/译

邓永标、卢晓辉/主编

人民日报出版社

图书在版编目(CIP)数据

人性的优点/邓永标,卢晓辉主编. —北京:人民日报出版社,2004. 12

(经典励志文丛)

ISBN 7 - 80208 - 089 - 4

I. 人… II. ①邓…②卢… III. 个人—修养—通俗读物 IV. B825 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)年第123423 号

书 名: 经典励志文丛

主 编: 邓永标 卢晓辉

责任编辑: 孙 琳

责任校对: 北京旭日工作室

封面设计: 郑 磊

出版发行: 人民日报出版社(北京金台西路2号)

邮编: 100733)

经 销: 新华书店

印 刷: 北京市朝阳区小红门印刷厂

字 数: 2600 千字

开 本: 880 × 1230 1/32

印 张: 142 印张

印 次: 2004 年 12 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7 - 80208 - 089 - 4 / I . 014

定 价: 400.00

序 言

如何从这本书里获得最大效益

(一)如果你要从这本书里获得最大的益处,有一个必须具备的条件,一个比任何定例或技术都重要的基本条件,你必须有这种基本的条件。不然,你无论如何研究,也不会有多少用处。如果有这种天赋的才智,你可以不用去看那些从书中受益最多的建议,就能获得奇迹。

这种奇妙的条件是什么?那是一种深入、前驱的学习欲望,一个增加你应付他人能力的强烈决心。

你如何触发这样一个冲动呢?经常提醒你自己,让自己知道这些原则对你是何等的重要。替你自己作这样的想象——如果将这些原则运用自如,将使你接触到多彩多姿的环境。在经济酬劳上,又如何能有更多的帮助。你要一次又一次的跟自己说:我所以受人欢迎,我所获得的快乐,和我酬劳收入的增加,那是由于我知道了应付他人的技巧。

(二)把每一章迅速地阅读过,得到一个概念,你或许想接着就看下一章,可是,我希望你别这样。除非你

仅是为了消磨时间而阅览的——如果你是为了增加你在人与人之间的关系中的技巧而阅读，那么你把这一章详细研读，这才是省时间和最有效果的办法。

(三)当你阅读的时候，不妨稍微停一下，思索你读到的是些什么？你这样问自己——在何时何地，你如何运用书中的每一项建议。

(四)阅读这本书时，手里拿一只红墨水钢笔，或是红色原子笔——遇到一项你认为能运用的建议时，就在这行字旁边划出一条线。如果看到一项极好的建议，就在那些句子旁边划出一列“XXXXX”的符号。如果在这本书上，有着像这样的划线和符号后，不但会使你有更多的趣味，也可迅速有效的温习，同时使你受到更大的益处。

(五)我认识一个人，他在一家极具规模的保险公司担任经理职务已有十五年的历史。他每月观阅公司所发出的保险单，他每月每年，都观阅同样的保险单。他这么做是为了什么？因为经验告诉了他，那是使他记忆保险单上的条款惟一的办法。

有一次，我几乎花费了两年的时间，写一部演讲术的书稿。我发觉我必需反复的重读，才能把书稿内容很清楚地记下来。

所以，你如果要从这本书里获得真实持久的益处，不能草率地看过一遍就认为够了。你把这本书详细阅读过后，每月应该抽出若干的时间加以温习，同时要放

在你书桌上，不时地翻看。别忘记，只有恒久的，深切的温习，才能使这些原则的运用成为习惯。

(六)萧伯纳曾这样说过：如果你教一个人某件事，他永远不会去学。萧氏所讲是对的，学习是一种自动的过程。

所以，你如果要把这本书中所研究的原则加以运用自如，那就应在遇到有这样的机会时，就运用这些原则。如果你不这样做，很快就会把书上所看的内容忘干净——原因是亲身运用过的学识才会深深地留在脑海。

你或许会感觉到，随时随地找出这些原则加以实施，是一桩困难的事。是的，我也有这样的感觉，因为我写这本书的时候，要实施我所建议的主张尚觉困难。

我可以找出这样一个例子。当人们使你不愉快时，批评、斥责要比了解对方的观点容易得多。也就是说，找出别人的错处，要比我出对方值得称颂的事容易多了。谈论你自己所需要的，比谈论对方所需要的也显得自然得多。所以你读这本书的时候，有一点你别忘了，你不只是要获得书中的知识，同时要养成你新的习惯。你是在尝试一项新的生活方式，那是需要时间，持久力，和每天实施的。

所以你要常阅读这本书，把这本书看作如何沟通人与人之间关系的活用手册。无论什么时候，如果你遇到一桩特殊的问题——诸如如何管理小孩子；如何使妻子顺从你的意思；如何满足一个气愤的顾客，这都是些常

会遇到的事,当你翻开这本书,试着去做其中的某项提议时,说不定就会有奇迹般的发现。

(七)这或许是个新奇而突出的尝试。当你的妻子,子女或是同事找出你违反某一项原则时,你不妨付出一角,或是一元给他们,作为对自己处罚的罚款。

(八)华尔街一家极具良好声誉的银行,里面有一位经理,有一次在我讲习班的演讲中,说出他如何做到改进自己的一项极有效的办法。这位银行经理只受过很短的正式学校教育,可是现在他是美国极受重视的一位理财家。他认为他今天的成就,得力于他自己所构思出来的方法,下面就是他的做法。我现在说出这位经理当时所讲的情形:

这些年来,我有一本约会的记录簿,记上所有约会的时间。我家里向来不替我在星期六订约会,原因是他们知道我要利用星期六晚上的若干时间作自我检讨、启发反省的工作。那天晚饭后,我自己独处一间房里,翻看我的约会记录簿,回忆这一个星期来所经过的会谈、讨论和各项集会,我问自己:“那回,我做错了些什么?”

“如何做才是对的——我如何做才能改进自己?”

“从那次经验中,我得到了些什么教训?”

我发觉每周这样的反省,会使自己感到很不愉快,可是我经常对我自己的错误感到惊讶。这样过了数年后,这些错误渐渐减少,终于不再发生了。现在,经过这样的自我反省后,自己便有了安慰,这种自我分析、自我

教育的方法年年持续,对于我来讲,比我所尝试的其它任何方法,都更为有益。这种方法,已帮助我改进了我决断的能力使我跟人们接触时受到极大的益处。

为什么不用跟这位银行经理类似的方法,检讨你对这本书里的原则的实行程度?如果你这样做,会获得两种结果:

第一、你会发觉自己在从事一项有趣,而又宝贵的教育课程。

第二、你会发现你应付人的能力,在逐渐地伸展和成长。

(九)不妨再加上一本记事簿,把你实施这些原则后的效果记入这本记事簿中,要写得很清楚,把日期、效果,和对方的姓名记下来。使用这样一本记事簿,可以激励你更加的努力。这些记录,是一项既有趣又有意义的工作。

目 录

序言	(1)
第一章 如何对付忧虑	(1)
第一节 改变人一生的 24 个字	(3)
第二节 消除忧虑的万能公式	(16)
第三节 忧虑是长寿的克星	(24)
本章小结	(36)
第二章 分析忧虑的方法	(37)
第一节 解开忧虑之谜	(39)
第二节 如何减少工作上的忧虑	(46)
本章小结	(50)
第三章 改掉忧虑的习惯	(51)
第一节 把忧虑从你的思想中赶走	(53)
第二节 不要让小事使你垂头丧气	(62)
第三节 概率可以战胜忧虑	(63)

第四节 要适应无法避免的事实	(74)
第五节 为忧虑限定“到此为止”	(83)
第六节 不要试图锯那些早已锯碎的木屑	(89)
本章小结	(94)

第四章 活力充沛的秘方 (95)

第一节 如何多清醒一小时	(97)
第二节 什么使你疲劳	(103)
第三节 家庭主妇永葆青春的秘方	(108)
第四节 四种良好的工作习惯	(115)
第五节 如何防止产生烦闷	(120)
第六节 不再为失眠而忧虑	(128)
本章小结	(134)

第五章 如何活得精彩 (135)

第一节 如何受到别人的欢迎	(137)
第二节 怎样对待工作和金钱	(153)
第三节 怎样放弃怨恨	(165)
第四节 学会建立自信	(175)
本章小结	(188)

第六章 美满的婚姻生活 (191)

第一节 架起心灵的桥梁	(193)
-------------------	-------

第二节	怎样创造热情	(201)
第三节	如何留住岁月	(208)
第四节	工作也是生活	(218)
第五节	学会倾听和赞美	(228)
本章小结		(250)

第一章

如何对付忧虑

第一节 改变人一生的 24 个字

最重要的是，不要去看远处模糊的，而要去做手边清楚的事。

1871 年春天，一个年轻人，他是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 1871 年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——你还被英王封为爵士。死后，记述他一生经历的两大卷书，原书达 1466 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，而要去做手边清楚的事。”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，似乎应该有看“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——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。

奥斯勒爵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，天哪，麦田里最近很干枯，我们可能又遇到一次旱灾。我们到秋天还能吃上面包吗？——或者，万一我失业了——那时我又怎样弄到面包呢？”

这句祝词告诉我们，只可要求今天的面包，而且我们可能吃到的面包也只有今天的面包。

很久以前，一个一文不名的哲学家流浪到一处贫瘠的乡村，那里的人们过着非常艰苦的生活。一天，一群人在山顶上聚集在他的身边。他说出了一段也许是有史以来引用最多的名言。这段话仅有 30 个字，却经历了几个世纪，世代地流传了下来：“不要为明天忧虑，因为明天自有明天的忧虑，一天的难处一天受就足

够了。”

很多人都不相信耶稣的这句话：“不要为明天忧虑”。他们把它当作一种多余的忠告，把它看做东方的神秘之物，始终不肯相信。他们说：“我一定得为明天忧虑，我得为我的家庭保险，我得把钱存起来以备将来年纪大的时候用。我一定得为将来计划和准备。”

不错，这一切当然都必须做。实际上，耶稣的那句话是 300 多年前翻译的。现在忧虑一词所代表的意义和当年詹姆斯王朝所代表的意义完全不同。300 多年前，忧虑一词通常还有焦急的意思。新译《圣经》把耶稣的这句话译得更为准确：“别为明天着急”。

不错，一定要为明天着想，小心地考虑、计划和准备，可是不要担忧。

战时的军事领袖必须为将来谋划，可是他们绝不能有丝毫的焦虑。指挥美国海军的海军上将厄耐斯特·金恩说：“我把最好的装备都提供给最优秀的人员，再交给他们一些看起来很卓越的任务。我所能做的仅此而已。”

他又说：“如果一条船沉了，我无法把它捞起来。如果船一直下沉，我也无法挡住它。我把时间花在解决明天的问题上，要比为昨天的问题后悔好得多。况且，如果我老是为这些事操心，我将支撑不了多久。”

无论战时还是平时，好主意和坏主意之间的区别就在于：好主意能考虑到前因后果，从而产生合乎逻辑而