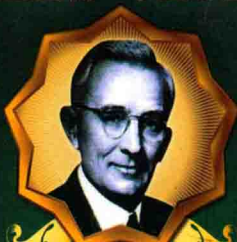


畅销世界的人生指南 令亿万读者终生受益



RENXINGDE
YOUDIAN

人性的优点



田由申 梁军 / 编著

人类出版史上的奇迹
全球最畅销的励志经典

经典读本
百年畅销

中国商业出版社



RENXINGDE
YOUDIAN

人性的优点



田由申 梁军 / 编著

中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

人性的优点 / 田由申, 梁军编著. —北京: 中国商业出版社, 2012. 5

ISBN 978-7-5044-7187-1

I. ①人… II. ①田… ②梁… 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 053580 号

责任编辑: 郭 强

中国商业出版社出版发行

010-63180647 www.c-cbook.com

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

三河市灵山装订厂

* * * * *

710×1000 毫米 16 开 17.5 印张 226 千字

2012 年 5 月第 1 版 2012 年 5 月第 1 次印刷

定价: 29.80 元

* * * * *

(如有印装质量问题可更换)

前 言

《人性的优点》是当今世界最伟大的成功学家——戴尔·卡耐基一生中最重要的、最生动的人生经验的汇集，也是一本记录成千上万人如何摆脱心理问题走向成功的实例汇集。本书一经出版，便在全球畅销不衰，改变了千百万人的生活 and 命运，被誉为“克服忧虑获得成功的必读书”、“世界励志圣经”。

戴尔·卡耐基是美国著名成人教育家。他运用心理学知识，对人类共有的心理特点进行探索和分析，开创和发展了一种融演讲、推销、为人处世、智力开发为一体的独特的成人教育方式。美国卡耐基成人教育机构、国际卡耐基成人教育机构在世界各地设立了 1700 余个分支。接受这种教育的，不仅有普通民众，还有明星、巨商、军政要人等，甚至还有几位总统，人数多达几千万，影响了整个 20 世纪，今后还将继续影响着世界各国人民。

卡耐基并没有发现宇宙深奥的秘密，但他源于常识的教育理念和教育实践，施惠于千百万人。他帮助人们学习社交处世技巧，帮助人们获得自尊、自重、勇敢和自信，帮助人们克服人性的弱点，发挥人性的优点，开发人类的潜能，从而获得事业成功和人生快乐。

许多权威人士这样评价卡耐基：

缅甸前总理宇奴访美前曾说：“到美国，我最想拜会的就是卡耐基。”



美国汽车大王、交际明星李·艾柯卡说：“我是卡耐基的虔诚信徒！”

一位前苏联学者说：“马克思教给我思考，卡耐基教给我如何把思考表达出来。”

卡耐基几千万弟子说：“卡耐基，成人教育的一代宗师。”

卡耐基一生中写了不少文章，登载于报纸和杂志上，他还开播了自己的无线电广播节目，在节目中，他讲述了很多著名人物鲜为人知的一面。更为重要的是，他还写作了《人性的弱点》、《人性的优点》等7部书。卡耐基的著作，被西方世界誉为“继《圣经》之后人类出版史上第二大畅销书。”

卡耐基所著的《人性的弱点》、《人性的优点》、《人性的光辉》、《美好的人生》、《快乐的人生》、《伟大的人物》、《语言的突破》，和由卡耐基的学生亚瑟·斐尔博士所著、阐释卡耐基学说的《积极的人生》，卡耐基夫人桃乐丝·卡耐基按照丈夫的哲学模式所著的《写给女孩子》，妹妹朵乐蒂·卡耐基根据哥哥收集的名人名言、警句所辑的《智慧的锦囊》，构成了卡耐基关于做人处世、走上成功之路的全部作品。它们不仅是卡耐基成人教育机构的教科书，也是趣味无穷、使人受益匪浅的最优秀读物。如今，世界各国几乎都有这些作品的译本。

《人性的优点》问世于1948年，作为《人性的弱点》的姊妹篇，同《人性的弱点》、《语言的突破》一样，是卡耐基成人教育培训班上的主要教材之一。它是一本关于人类如何征服“忧虑”的书。在初开成人教育班的时候，卡耐基就发现学员们经常谈论的是他们自己的畏惧和忧虑。如何克服畏惧，卡耐基已在公开演说课程和他的《语言的突破》一书中解决了；但当时他还没有写出一本如何征服忧虑的书。

本书的惟一目的就是帮助你解决你所面临的最大问题：如何击败人类的生存之敌——忧虑，以创造一种幸福美好的人生；如何在你的日常

生活、商务活动与社会交往中与人打交道，并有效地影响他人。

和《人性的优点》内容极为相关的，是《快乐的人生》。前者指给人们征服忧虑的原则，后者则教人如何得到快乐。

哈佛大学教授威廉·詹姆斯曾这样说过：“如果和我们应有的成就作个比较，我们只是朦胧半醒着，我们只是利用了身心一小部分的能源。我们在极限之内，尚有更多的能源，可是我们习惯不加以利用。”这本书的目的就是帮助你发现自己的潜能，挖掘它，开发它，利用它，这是你孕育在身心尚未利用的财富！

本书涵盖了大到人生态度，做人做事的原则，小到日常生活中诸多细微而又重要的细节，全面阐述了最新的成功法则。相信这本充满幽默、智慧和力量的书一定会给你带来很大的启迪，让你充分开发蕴藏在身心里而尚未利用的潜能，发挥人性的优点，去开拓成功、幸福、快乐的新生活之路。

本书将告诉您：如何走出人生的误区，怎样从忧虑中解脱出来，掌控情绪，常保活力，相信自己，敢于梦想，正视现实，智慧工作，笑对讥评，放下过去，完美交际，合理规划，收获真爱，从而创造幸福美好的生活。当你通过本书解决好这些问题之后，其他问题也就迎刃而解了。

编者

目 录

第1章 忧虑，美好人生的破坏者

忧虑不能使事情出现转机，更无法左右结局。忧虑使我们的生理系统无暇去调整，进而会损害我们的身心健康。不知怎样抗拒忧虑的人都会短命；同理，就事业而言，不知抗拒忧虑同样会失败。

忧虑是健康的大敌 /3

忧虑是容貌最大的克星 /5

根据概率，不幸很少发生 /11

释放自己，走出压力的牢笼 /14

别为小事抓狂 /17

让自己忙起来，没有时间忧虑 /21

不必说：“要是……就好了……！” /24

第2章 做自己情绪的主人

我们所有的心理活动都伴随着一定的情绪，管理好情绪是我们每个人都应该具备的能力。许多成功人士的个性都难免有所缺憾，但他们却能扬名立身，正是因为他们能够正确地、适时地调整自己，不让坏的情绪随心所欲地伤害自己。拥有了管理情绪的能力，你才



能做一个情商高手，才会成为生活的巨人。

别让愤怒毁了你 /29

先处理心情，再处理事情 /31

减掉“情绪包袱” /34

别再胡思乱想了，让忧虑到此为止 /36

阴暗的对面是光明 /39

命运会随着你的心情转弯 /42

热忱是竞争力的源泉 /44

快乐：人生第一大奋斗目标 /46

第3章 常葆充沛的活力，健康高于一切

无论我们从事何种职业，担当多大的责任，都不应该去牺牲自己生命中最宝贵、最美好的东西——健康。没有健康就没有一切。然而现实生活中，许多人一味地为了成功去奋斗，为了金钱去奋斗，为了名利去奋斗，却忽视了自己的身心健康。一位哲学家曾说过：“在一切幸福中，人的健康其实甚过其他幸福，我们可以说一个健康的乞丐要比疾病缠身的国王幸福得多。”

你为什么会疲劳 /51

会休息的人，才会生活 /55

良好的工作习惯，能减轻压力 /59

笑，是最好的良方 /62

失眠，是因为思想里忧虑弥漫 /64

我运动，我健康 /66

享受“慢”生活，在慢中找到生命的节奏 /68

第4章 你自己就是一座宝藏

一个人最糟的是不能成为自己，并且在身体与心灵中保持自

我。一个人要集他人所有的优点于一身，是最愚蠢、最荒谬的行为。你在这个世界上每天都是一个崭新的自我，为此而高兴吧！善用你的天赋。

你，没有副本 /73

冲破盲从的怪圈 /76

喜欢你自己 /80

寻找自己的“富矿区” /82

自信是成大事的第一秘诀 /85

第5章 有了梦想，你才伟大

若想取得成功，首先要有梦想。如果想都不敢想，那么更别提做了。任何事情，只有敢于去想，才能激发和利用自己创造性的想像力，取得意想不到的成功。梦想是人生的动力，在生命的每个脚印中都刻下了痕迹。一个人不具备创造性的想象力，肯定无法在更大的程度上打开人生的局面。不要剥夺梦想的资格，不要死于浑浑噩噩。在追寻成功的过程中，“想象力”能给人带来非凡的收益。生命，会响应给你每一件你曾梦想过的事。

只有想不到，没有做不到 /91

行动是使理想成为现实的催化剂 /94

学会从反面思考 /97

革除旧的思考习惯 /100

强者为自己的目标活着 /103

第6章 正视现实，把握今天

正如杨柳承受风雨，水适于容器一样，我们也要承受一切不可逆转的事实，对那些必然之事主动而轻快地承受。成功和失败之间



仅仅只有毫厘之差，很多情况下，我们无法改变现实，但是可以改变自己对现实的看法。昨天，是张作废的支票；明天，是尚未兑现的期票；只有今天才是现金，才有流通性的价值。

挫折只是一次测验 /109

拒绝消耗时光 /114

最佳的获取 24+1 小时 /115

精彩生活每一天 /118

抓住机会，立即行动 /121

要冒险，但不能冒进 /125

第7章 智慧工作，幸福人生

不要把工作仅仅当成谋生的手段，而要把它当作人生的乐趣，那样你就会以工作为乐，就会对工作充满热情，就会以认真负责的态度对待工作。我们的生活，是由我们的思想创造的。培养对工作的兴趣，可以把疲劳降到最低程度，让我们有更多的时间享受闲暇生活。

热爱你的工作，你会更快乐 /131

做事要分清主次，不要眉毛胡子一把抓 /134

多动脑，找到最佳的工作方式 /136

减轻工作压力，不要让它压垮你 /138

努力工作，但不要去拼命 /143

正确做事更要做正确的事 /146

做自己擅长的事，让你得心应手 /148

不喜欢的工作，这样做 /152

第8章 笑对讥评，从别人的镜子中打量自己

假如我们知道自己势必要遭到责备时，我们首先应自己责备自己，

这样岂不比别人责备好得多么？用争夺的方法，你永远得不到满足；但用让步的办法，你可能得到比你所期望的更多。只要相信自己做得对，就不要在意别人怎么说，让批评随风而去。史密德里·柏特勒说：“有人骂我是黄狗、毒蛇、臭鼬……我不会调转头去看是什么人在说这些话。”

承认自己是错的，可以减少很多麻烦 /157

接受批评就是进步 /160

争论中没有赢家 /163

幽默让你避尴尬 /166

别陷入别人的评论中 /169

多一些自我解嘲 /172

第9章 不要为打翻的牛奶哭泣

就算是十秒钟以前发生的事情，我们也不可能回过头来纠正它。我们可以想办法改变十秒钟之前发生的事情的影响，但无法改变当时所发生的事实。接受最坏的结局，是克服任何不幸的第一步。我们所有迟早要学到的东西，就是必须接受和适应那些不可避免的事实。快乐之道无他——我们的意志力所不及的事情，不要去忧虑。

不要为打翻的牛奶哭泣 /177

放得下，才能快乐生活 /180

过去的就让它过去吧 /183

别让昨天决定一生 /186

第10章 完美交际，让人喜欢你

其实沟通是非常简单的，只要站在他人的角度去考虑问题就可



以了，只不过，我们未能将之真正做到最好罢了。那些在任何环境下都能与任何人交上朋友，建立起真挚友谊的人，朋友对他生存竞争的帮助，对事业发展的巨大价值往往是无可估量的。

牢记他人的名字 /193

成为永远受欢迎的人 /196

不要吝于帮助别人，助人就是助己 /198

赞美是最动听的语言 /202

微笑是一片美丽的花瓣 /204

口无遮拦不可取，话不点透留余地 /207

倾听赚得好人缘 /210

第 11 章 合理规划生活，别为金钱而苦恼

人类 70% 的烦恼都跟金钱有关，而人们在处理金钱时，却往往格外地盲目。没有计划地花钱，就等于让肉贩、服装商、家具店……都来分享你的收入。即使拥有整个世界，我们一天也只能吃三餐，一次也只能睡一张床——哪怕一个挖水沟的人也能做到这一点，也许他们比洛克菲勒吃得更津津有味，睡得更安稳。

70% 的烦恼与金钱有关 /217

树立正确的财富观 /220

赚钱是为了活着，但活着绝不是为了赚钱 /225

贫穷本身并不可怕，可怕的是贫穷的思想 /229

穷人最缺少的是什么 /232

第 12 章 好女人塑造成功男人，好男人成就幸福女人

一个男人的成功离不开女人的支持，任何一个人都不能轻易将一个男人的成功简单地划归为他自身的成功。我们更应该看到在他

背后，为他付出更多，全力支持他的女人们。男人的一生，没有事业和金钱很可怕，而选错了女人却要比没有事业和金钱更可怕。每个成功的男人背后都有一个支持他的女人，每个失败的男人背后也可能有一个扯他后腿的女人。好女人是男人的学校，是男人的老师。没有好女人，何来好男人。同样地，男人对一个女人的影响也是无法估量的。一个好男人能成就一个女人，一个坏男人会毁掉一个女人。

要从心里理解他 /239

女人的激励，男人的心跳 /242

好男人是夸出来的 /245

男人的面子最重要 /248

扯后腿的女人，让男人兵败如山倒 /252

懂得宽容的女人有帮夫运 /256

成功男人背后的好女人 /260

一个好男人能成就一个好女人 /262

第1章

忧虑，美好人生的破坏者

- 忧虑不能使事情出现转机，更无法左右结局。

忧虑使我们的生理系统无暇去调整，进而会损害我们的身心健康。不知怎样抗拒忧虑的人都会短命；同理，就事业而言，不知抗拒忧虑同样会失败。

忧虑是健康的大敌

- ◆ 在纷繁复杂的现代社会，只有能保持内心平静的人，才不会变成神经病。
- ◆ 不知道如何抗拒忧虑的人就会减短寿命。
- ◆ 在医生接触的病人中，有70%的人只要消除他们的恐惧和忧虑，病就会自然好起来。
- ◆ 忧虑容易导致三种疾病：溃疡、高血压、心脏病。

生活在现代社会，人总会遭遇到来自四面八方的压力。房价、物价、车价、油价、健康、工作、人际关系、前途、子女教育……忧虑，就像毒蛇一样缠着你，你总担心处于食物链的最低端，时刻有种惶恐甚至不祥的感觉，似乎危险就潜伏在你身边任意一个角落，伺机向你发起进攻。不论情感、家庭、社会的压力，还是工作、生活、环境的压力，都使人觉得被限制、束缚，并由此产生数不清的烦恼和忧虑。

整日忙碌的你是否知道，长期忧虑会导致头痛、背痛、胃痛、失眠、紧张、易怒、工作效率低下、办事拖延，等等。有关的权威报告声称，我们身体的大部分疾病都是因为忧虑而起，比如心脏病、高血压、风湿病、胃溃疡、甲状腺病、糖尿病……

有医生宣称，50%以上的病床上躺着的，都是神经紧张的病人。如果用高倍显微镜研究这些病人的神经，多半跟普通人一样健康。显然，他们的问题不是病理上的，而是挫折、焦虑、烦恼、恐惧和绝望等不良情绪导致的。



美国柏灵顿北方圣太菲铁路运输公司医药主管格伯说：“如果病人能祛除恐惧与忧虑，70%的人就不用看医生了。”他还说：“恐惧产生忧虑，忧虑造成紧张，影响胃部神经系统，改变胃液分泌，引起胃溃疡。”

《神经性胃病》一书的作者约瑟夫·蒙塔格说：“胃溃疡的产生，不是因为吃了什么，而是因为你忧愁些什么。”

的确，胃溃疡是一种典型的心身疾病，最怕精神紧张和忧虑，心理因素对胃溃疡影响很大。恐惧使人忧虑，忧虑使人紧张，从而影响到人的胃部神经，造成胃液分泌紊乱，引起胃溃疡。如果治疗不及时还会导致出血、穿孔、幽门梗阻以及癌变等严重后果。这是因为精神紧张、情绪激动或过分忧虑对大脑皮层产生不良的刺激，使得丘脑下中枢的调节作用减弱或丧失，引起植物神经功能紊乱，不利于食物的消化和溃疡的愈合。

所以，消化道溃疡病人应避免精神紧张，保持轻松愉快的心境，这是治愈溃疡的关键。平时生活要有规律，不可过分疲劳，注意休息，劳累过度不但会影响食物的消化，还会妨碍溃疡的愈合。

过度忧虑会使人的血压和心率升高，而且还会促使人体大量分泌一种应激激素，给心脏增加负担。加拿大卡尔加里大学的心理学家波拉德·基在研究中发现，与心情放松的人相比，经常通过沉思对压力作出反应的人夜间血压下降的幅度较小。她指出，夜间血压下降幅度小于正常幅度的人死于中风和心脏病的风险较大。

据统计，死于心脏病的医生比农民多20倍，因为医生过的是紧张的生活。法国外科医生、生物学家与优生学家，诺贝尔生理学、医学奖获得者亚历克西·卡雷尔曾经说：“不知如何对抗忧虑的人，往往英年早逝。”

焦虑容易导致神经和精神问题。有人因为忧虑而精神崩溃，有人因为忧虑而得了糖尿病——股票一下跌，他的血和尿里的糖分就升高。