

人类出版史上的奇迹，20 世纪至今最畅销的励志图书

最具影响力的励志丛书

卡耐基经典

最新
修订版

人性  就点

DALE

20 世纪最伟大的成功学大师

[美] 戴尔·卡耐基 著 亦言 译

CARNEGIE

 中国友谊出版公司

最新
修订版

卡耐基经典

人性的优点

DALE [美] 戴尔·卡耐基 著 亦言 译
CARNEGIE

图书在版编目 (C I P) 数据

人性的优点 / (美) 卡耐基 (Carnegie, D.) 著 ; 亦言译. -- 北京 : 中国友谊出版公司, 2013.8

ISBN 978-7-5057-3229-2

I. ①人… II. ①卡… ②亦… 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(2013)第185946号

书名 人性的优点
著者 (美)戴尔·卡耐基
译者 亦言
出版 中国友谊出版公司
发行 中国友谊出版公司
经销 新华书店
印刷 北京潮河印刷有限公司
规格 889×1194毫米 32开
7.25印张 163千字
版次 2013年10月第1版
印次 2013年10月第1次印刷
书号 ISBN 978-7-5057-3229-2
定价 25.00元
地址 北京市朝阳区西坝河南里17-1号楼
邮编 100028
电话 (010) 64668676
版权所有, 翻版必究
如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换

目录

第一篇 忧虑的真相 / 1

第一章 让自己生活在独立的隔舱里 / 3

第二章 消除忧虑的万能公式 / 15

第三章 过多的忧虑会危及人的生命 / 24

第二篇 剖析忧虑的方法 / 35

第一章 怎么分析忧虑并从中把自己解脱出来 / 37

第二章 怎么消除自己工作当中的烦恼 / 44

第三篇 如何消除忧虑 / 49

第一章 把忧虑从你的心理中驱逐出去 / 51

第二章 不因琐事而烦恼 / 60

第三章 战胜忧虑的几个法则 / 67

第四章 勇敢面对事实 / 73

第五章 让忧虑到此为止 / 84

第六章 不要试着去锯那些已被锯碎的木屑 / 91

第四篇 让自己平安快乐的七种方式 / 97

第一章 憧憬生活的美好 / 99

第二章 不要报复你的敌人 / 109

- 第三章 给予，但不求回报 / 116
- 第四章 细数幸福的事 / 122
- 第五章 保持自我的本色 / 129
- 第六章 把不利因素转化为有利因素 / 137
- 第七章 忘掉自己，关心他人 / 145

第五篇 祈祷 / 159

- 第一章 追寻快乐的宗教 / 161
- 第二章 圣歌 / 167
- 第三章 宗教的力量 / 170
- 第四章 祈祷 / 174

第六篇 如何直面批评带来的烦恼 / 181

- 第一章 批评他人是一种自我膨胀的表现 / 183
- 第二章 不要让批评之箭射中你 / 187
- 第三章 自省，再自省 / 192
- 第四章 怎样消除疲劳 / 197
- 第五章 是什么让你疲劳 / 202
- 第六章 让疲惫永远消失 / 206
- 第七章 四个良好的工作习惯 / 211
- 第八章 怎样消除烦闷心理 / 216
- 第九章 不再为失眠而忧虑 / 223

第一篇 忧虑的真相

第一章

让自己生活在独立的隔舱里

1871 年的春天，蒙特瑞总医院一个年轻的医科学生正在苦恼怎么才能通过期末考试以及毕业以后要去哪里、做些什么、靠什么谋生等等，这个时候，他翻开一本书，书中的一句话，深深地影响了他今后的命运。

后来，这个年轻的医科学生成为了他所在的那个时代最伟大的医学家，受那句话的影响，他创建了著名的霍普金斯医学院。后来他被牛津大学医学院聘为讲座教授——这算得上是英国医学界的最高荣誉，英国女王甚至册封他为爵士。他去世以后，描述他光辉一生的传记作品长达 1466 页。

这个医科学生便是威廉·奥萨爵士。

1871 年春天，他看到历史学家托马斯·卡莱里写的那句话，为他带来了美好的一生，那句话是：

关注于脚下，不要痴迷于遥远又模糊的风景。

42 年后的一个夜晚，威廉·奥萨爵士在耶鲁大学开满郁金香的校园里发表了演讲。他真诚地对学生们说，像他这样一个

曾经任教于四所大学的著名教授、畅销书作家，人们肯定会觉得他有超于一般人的天赋，而实际上并非如此。他说，认识他的人都知道，其实他就是个普通人。

那么，他能够取得这些成绩，到底有什么诀窍呢？他说，这一切都是因为他能够在一个“独立的隔舱”里生活。这句话究竟是什么意思呢？

在去耶鲁演讲前的几个月，奥萨爵士乘坐了一艘横渡大西洋的轮船，看见船长站在驾驶室里做指挥，船长按了一个按钮，命令轮船全速前进，只听见几下杂乱的机械碰撞声后，轮船的几个舱门都在一瞬间关闭，变成了一个完全独立的隔舱。

其实，每个人的一生都要比那艘轮船奇妙得多，每个人要走的路，也比那艘轮船航行的距离远得多。我想给大家的忠告是，学会将自己的人生航程控制在一个“完全独立的隔舱”里，这样，你的航行才会安全。你至少要走进船舱，检查一下那些舱门是不是完好无损，按下按钮，倾听你生活中的每一分钟，关闭铁门，将已经死去的过去隔离开，再按下另一个按钮，关上另一扇铁门，将无从知晓的未来也隔离开。这样，你就真正地处于安全之中了，把昨天和明天都隔在外面，愚蠢的人才会为昨天落泪，为明天担忧。对昨天和明天的烦恼是今天最大的绊脚石，连最强壮的人都会被它压垮。隔离未来，就要像隔离过去一样，因为未来就在今天，不会再有明天。今天，便是拯救人类的时刻，如果把今天放弃了，而为想象中的未来费尽心思、忧愁苦闷，那简直是在折磨自己。要做的，只不过是关上舱门，培养生活在一个“完全独立的隔舱里”的习惯。

奥萨爵士这样的话，难道是让我们不要为明天做好准备呢？不是的，在演讲中他强调，把全部心智和热情投入到今天的工

作中去，就是对明天最好的准备，这也是争取未来的唯一有效方法。

奥萨爵士忠告耶鲁学子，每天的生活要以耶稣的主祷词作为开始：“我们今天的饮食，今日赐给我们。”

切记这句主祷词，它只是在祈祷满足今日的饮食，并没有对昨天的陈粮有任何抱怨，也没有祈祷说：“主啊！最近田里干旱越来越严重了，恐怕还会持续下去，我们到了明年秋天用什么做面包啊？也许到那时我就要失业了。主啊，如果是那样，我要怎么才能吃上面包啊？”

没错，这句主祷词只要求我们去祈祷“今日的食物”，因为我们唯一能吃进嘴里的，就是“今日的食物”。

很久以前，有一个穷哲人游走在山村野地之间，身上没有一分钱。一天，他和一群人坐在小山坡上聊天，他对大家说了一句话，后来，这句话成为了人们在各种时间和场合引用得最多的格言，一直到现在。这句话就是：“不要为明天忧愁，因为明天自有明天要忧愁的事儿，每一天承担当天的忧愁就够了。”

“不要为明天忧愁”，很多人都对耶稣的这句格言持怀疑态度，这句完美的忠告他们听不进去，他们觉得耶稣的话太不现实了。他们说：“我必须早点为明天作打算，必须为家人上保险，必须存一笔养老的钱，为了能够成功，我必须做一番周密的计划。”

当然，我们肯定要为将来做好准备。耶稣的这句格言是 300 年前的译文，在当今，它的意思肯定和英国詹姆士王朝有很大区别。在当代，这句格言的含义是：不要为明天担忧不安。

所以，无论怎样，你都需要为明天做好准备，考虑周全，安排好一切，但不要担忧不安。

在战争期间，军事指挥必须为将来的战事制订计划，可绝不能在内心里有任何焦虑。“作战时，我会把最好的装备提供给最好的部队，”美国海军上将阿尔斯特·金恩说，“然后把最艰巨的任务交给他们，这就是在作战中我所能做的事。”

“如果一条船沉没了，”阿尔斯特上将接着说，“我不能把它打捞起来。把时间花在后悔昨天的事情上，不如抓紧时间去解决明天的问题，何况要是我为这些事情烦恼的话，我就不能在战争中支撑多久。”

无论是在战时还是平时，积极的心态和消极的心态之间的根本区别就是：用积极的心态考虑原因和结果，能产生符合逻辑的、有建设性意义的决策；相反，消极的心态往往会导致人精神的崩溃。很荣幸最近我访问了世界上最知名的报纸发行人，《纽约时报》的亚瑟·苏兹伯格。他告诉我，当第二次世界大战的战火在整个欧洲蔓延的时候，他感到震惊和对人类未来的担忧，几乎夜夜失眠。经常半夜起床，拿着画布和颜料，看着镜子想为自己画张自画像。那时，他对绘画一无所知，但是他还是画着，这样能减轻他当时内心的焦虑。苏兹伯格先生还告诉我，最后，他是在一首抒情诗里找到消除他的焦虑，让内心重新安宁下来的诗句。这段诗歌后来成为了他生活的座右铭：

只看我一步之前

引导我，那仁慈的灯光

是你让安宁常伴我的身边
我并不想看遥远处的风景
只看距我一步之遥给我带来安宁的灯火

1945年4月，因为过度的忧虑，泰德·班哲明诺患上了结肠痉挛，这种病非常折磨人，如果战期延长，他很可能支撑不下去了。对于此事，班哲明诺作了这样的回忆：

当时，我正在第94步兵师任职，长期的劳累让我觉得极度疲惫，我的工作记录战争中牺牲后被匆匆埋掉的官兵，我把他们的遗物收集起来，然后确切地把这些遗物送到他们的家属或者朋友那里。我总是怕自己会在工作中有失误的地方，而且，我也时刻在担心着自己的生命，我不知道我还能不能活到战争结束，我期盼着回家，抱抱我那还没见过面的儿子，他已经16个月大了。我每天都这样担忧着，身心俱疲，瘦了整整30斤，我眼看着自己只剩下一把骨头了。

一想到自己可能会惨死在异地，我就极其恐惧，像小孩子似的一边哭一边发抖。在德军最后一次进行大反攻的那段日子里，每当我独处时，就忍不住哭泣，我已经没有信心再像一个正常人一样地生活下去了。

最终，我住进了医院，一名军医给我的忠告将我的一生彻底改变了。他给我做了一次全面检查，确认我是由于精神过度紧张而生的病。他对我说：“泰德，你要把人生当成一个沙漏，沙漏里面的沙子数也数不清，但是只有一条细缝可以让它们通过，所以，沙子只能一粒一粒慢慢流下去，在不打破沙漏的情况下，

我们都无法让更多的沙子同时通过细缝。其实，每个人的生活都如同这个沙漏，每天一睁眼，就有一大堆工作等着我们去完成，而且，必须要在一天内解决掉。这些事情，如果我们不像沙漏通过细缝那样一件一件地做，就会使自己心力交瘁。”

我把军医的这段话牢牢记在心里，在之后的人生里，我始终奉行着这样的人生哲学：一次只让一粒沙通过，一次只做好一件事。直到现在，战争时期的特殊经历仍然指导着我在印刷公司公关广告部门的工作，那件事情让我受益匪浅。我发现，生意场就如同战场，在很少的时间里要处理很多的事情。如原料不够、新报表有待处理、安排订货、地址变更、分公司的增加和关闭，等等。但我不再忧愁不安。“一次只让一粒沙通过，一次只做好一件事。”我时常重复着军医讲给我的话。我的工作效率因此提高了，再没有过曾经在战场上的那种焦虑情绪。生活中那扇心境平和的大门，我已经推开了。

今天的世界上，最可怕的事情是，医院里一半以上的床位是留给患上精神疾病的人的。他们会垮掉，都是因为把昨天和明天的压力加在了一起，其实他们中的很多人，如果能够牢记耶稣的格言——“不要为明天忧愁”，或者是威廉·奥萨爵士的话——“生活在完全独立的隔舱里”，就不会住进医院，而是过上轻松愉悦的生活了。

现在，我们正站在一个岔路口——已经消失得无影无踪的过去，和永恒难测的未来。我们连一分钟都不可能同时存在于

过去和未来，否则，过去和未来的双重压力就会摧残我们。因此，我们要珍惜现在的生命，把眼下的事情做好。“无论压力有多大，每个人都坚持到夜幕降临。”罗勃特·史蒂文森写道，“无论工作有多么的辛苦，每个人都能尽力完成。在从日出到日落的时间里，每个人都能以愉悦的心情生活，这便是生活的真理。”

这正是人生的真理之一。在懂得这个真理之前，密歇根州的希尔太太曾经一度陷在绝望的泥潭里，她甚至有过自杀的打算。希尔太太对我讲述了她的过去：

我的丈夫在1937年去世了，那个时候，我身上已经没什么钱了，心情跌落到低谷。我只好写信给以前的经理莱奥·罗奇先生，他同意让我回去做我以前的工作。两年前，我把汽车卖掉了，现在勉强凑了点钱，买了一辆分期付款的旧车，又开始做起了推销员，向学校推销《世界百科全书》。

原本以为做些事情可以转移注意力，让我不再忧虑。但独自一人的生活给我带来了巨大的压力。我的工作做得平平淡淡，连买车需要分期支付的很小数目的钱也承担不起。

1938年春天，我到密苏里州的维沙里市去做推销。那里的学校图书馆购书经费不够，道路又年久失修，一种巨大的孤独感环绕着我。一想到成功的道路很渺茫，也看不到活着的希望，我顿时丧失了活下去的勇气，甚至想到了自杀。每天早上，我都为起床后要面对的生活顾虑重重，身边的一切都让我担心不已：我怕自己付不起车钱，怕自己交不起房租，怕自己没有吃饭

的钱，怕自己没有看病的钱。总之，我什么都怕。我没有自杀的唯一理由是怕我的死会给姐姐带来难以承受的痛苦，何况她也没有钱支付我的丧葬费。

然而，突然有一天，我读到一篇文章，它帮助我摆脱了绝望的阴影，使我获得了生活下去的勇气。那句令我心生感激、让我振作起来的话，我永远也不会忘记：“对于一个了解生活的人来讲，每一天都是崭新的。”我把这句话打印了下来，贴在车窗上方，这样我在开车的时候就可以看到它了。我发觉每次只认真生活一天其实很容易，我学会了把过去忘掉，明天的事情也不去想，每天早上我都会对自己说：“今天又是崭新的人生”。

我彻底地克服了对孤独的恐惧和对穷困的担忧。现在，我的日子过得很愉快，在事业上也取得了一些成绩，对人生充满了希望和热情。生活中无论再发生什么，我都不会再担忧了。我明白每个人都没有必要为将来担忧，只要认真过好眼下的每一天，一切都会豁然开朗。因为，“对于一个了解生活的人来讲，每一天都是崭新的。”

猜猜下面这首诗是谁写的？

能够善待今天的人，
是真正懂得欢乐、懂得享受生活的人。
他们可以把每一天都过得很好，
他们会对人们说：

“不管以后会有什么样的灾难，
我都会过好每一天。”

这看上去是不是像一首现代诗？实际上，它是公元前的古罗马诗人贺拉斯创作的。

人类所有天性中最可悲的就是忽略现在，而总是记挂着未知的将来。我们的心中只有遥远天边的玫瑰花园，现在怒放在窗前的蔷薇却无暇顾及。我们为什么一定要做这么愚蠢的事情呢？

史蒂芬·李高克写道：“我们的一生是那么的奇怪。童年时说：‘等我变成少年的时候……’少年时说：‘等我到了成人的时候……’成人后又说：‘等我结婚了……’结婚了，又在想‘等我退休以后……’终于退休了，回想过去的时光，不禁心生悔恨，美好的时光已经被虚度过去，一切都回不去了。生活，就在每一天，每一小时里，活在当下的时时刻刻，真诚地对待。否则，等我们意识到时，时间已经过去了。”

在明白这个道理之前，底特律城已故的爱德华·伊文斯差点因为忧虑而丧命。爱德华·伊文斯生长在一个贫苦的家庭，童年时代当过报童，长大后在一家杂货店当店员。为了一家7口的生存，他到图书馆当了管理员，虽然薪水很少，但是却不敢辞职。

8年后，他才有了开创自己事业的勇气。他借来55美元，作为启动资金，事业发展起来后，每年能挣2万美元。但是，厄运却不断地降临了：他为朋友做了担保，然而朋友却破产了。没过多久，存有他全部资金的那家大银行破产了。这时候，他不但身上没有一分钱，还欠下了1.6万美元的债务。生活的巨变让他的身心都无法承受。伊文斯说：

那个时候，我吃不下饭，睡不着觉。我生了奇怪的病，每天都打不起精神。有一次，我在街上走着，突然就晕倒在路边，再也无法走下去了。我的身体相当虚弱，在床上休息的时候，连翻身都做不到。最后，医生对我说，我只有半个月的活头了。我大吃一惊，只好写了份遗嘱，然后躺在床上等死。那个时候，我的内心发生了很大的变化，我放弃了一切，不再挣扎和忧虑，身心也因此放松了下来。以前，每天我都无法睡两个小时以上，然而现在，我把所有不愉快都抛开了，能够睡得像孩子一样香甜。让人疲惫的忧虑感渐渐消失，我有了胃口，也慢慢变胖了。

几个星期后，我已经可以拄着拐杖走路了，又过了6个星期，我已经能够正常工作了，以前，我每年能挣2万美元，然而现在，每周30美元的工作就能够让我满足了。我的工作推销船运汽车时放在车胎下面的挡板。生活的教训让我学会了不再忧虑，不再为过去的事情后悔，不再为将来担忧。我把所有的时间、精力和热情都投入到了工作中去。

爱德华·伊文斯发展得很快，几年后，他就当上了伊文斯公司的董事长。在纽约股票交易所里，伊文斯公司的股票一直都是重点上市股票。现在，如果你有机会坐飞机去格陵兰，很可能降落在伊文斯机场，那是为了纪念他而命名的机场。假如他没有学会“生活在完全独立的隔舱里”，就绝对不会取得如此大的成就。