

〔美〕戴爾·卡耐基著



人性的優點

如何消除煩惱 增強信心



華夏出版社

人性的优点

〔美〕戴尔·卡耐基

华 夏 出 版 社

1988年·北京

人性的优点

(美) 戴尔·卡耐基

华夏出版社出版发行

湖北省新华印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 3.5印张 80千字

1988年3月北京第1版 1988年3月湖北第1次印刷

印数 1—100000册

ISBN 7-80053-298-4/B·0.19

定价: 1.10元

引 言

读了本书，能给你提供16种好处

- 一、提供给你许多已被证明确实管用的解除忧虑的公式。
- 二、告诉你怎样才能消除工作中遇到的一半以上的忧虑。
- 三、教给你7种获得心神安宁、心情快乐的思考方式。
- 四、使你知道怎样才能减轻自己经济财务上的种种困扰。
- 五、为你解答一条可以解除忧虑的定律。
- 六、使你知道怎样才能把别人的批评变成对自己的忠告。
- 七、告诉家庭主妇们怎样避免忧虑并永葆青春。
- 八、教会你养成4种防止疲劳和烦恼的习惯。
- 九、告诉你在一天清醒的时间里，怎样才能多得一小时可利用的时间。
- 十、教你怎样免除情绪上的沮丧。并创造崭新的生活”。
- 十二、给你开一副治愈“忧虑症”的良方。
- 十三、世界闻名的医生——威廉·奥斯勒爵士排除忧虑的24个字。
- 十四、空调工业之父——威利·卡瑞尔先生克服烦恼的三个奇妙的步骤。
- 十五、威廉·詹姆斯先生的“治疗忧虑的灵丹妙药”。
- 十六、给你讲讲许多名人克服忧虑烦恼的一些细微末节。

前言——我为什么要写这本书

戴尔·卡内基

35年前，我是纽约的一个最不快乐的青年。当时我靠推销运货汽车为主，可我不知道世界上为什么要有运货汽车。这还不是最糟糕的，最糟糕的是我并不知道。我轻视我的工作，看不起我住的56街那间只有一些便宜家具的屋子——屋里到处都是蟑螂。我还记得我在墙上挂了几条领带。每当我早晨取领带的时候，蟑螂就到处乱飞。我也不屑于在那家便宜的、肮脏的、可能也到处是蟑螂的饭店吃饭。

每天晚上回到我那间冷清的风子里时，我的头早就痛了——因失望、忧虑、苦闷、厌恶而痛。我之所以厌恶，是由于我在大学里做的美梦，竟然成了恶梦。这就是生活吗？这就是我从前热切期待的那种充满变化和活力的生活吗？这就是我生活的意义吗？——从事我看不起的工作，和蟑螂住在一起，伙食恶劣，前途渺茫？……我渴望有空闲的时间读书，写几本我在大学时代梦想要写的书。

我知道放弃我所轻视的工作，对我来说只有所得没有所失。我并不想挣很多钱，但我要好好地生活，简而言之，我已经到了破釜沉舟的时候，也就是到了许多想创业的青年面临的下决心的时刻，而这个决心，完全改变了我的命运，使我后来的这35年过得非常快乐，大有收益，完全超过了我的最高期望。

我的决心是：放弃我厌倦的工作。鉴于我在密苏里州华伦斯堡州立师范大学读过四年，我想去夜校教成人班。这样我可以白天看书备课，写小说和故事，我要“生为写作，写

作为生。”

我能在夜校成人班教什么课呢？我回顾，评估了大学所受的教育，发现我在演讲课上受的训练及学到的知识，对我工作生活方面的益处比其他课程的总和还多。因为这门课除了我胆怯、缺乏自信的毛病，使我有了和别人打交通的信心和勇气。这门课清楚地表明，谁有勇气站出来说他想说的，他就会自然地被推举到领导岗位。

我向纽约大学和哥伦比亚大学申请教授夜间补习班的演讲讲课的职位，但这两家大学都认为它们没有我的帮助也能过得下去。

当时我很失望，但现在却要为他们不用我而感谢上帝，因为我去了基督教青年会夜校。在那里我表现得非常好，很快就有了效果。那真是一次重大的挑战。我班上的成年人，并不是来要大学文凭和社会地位，他们来上课只是为了一点：他们要解决他们的问题。他们希望能够在业务会议上站起来讲话而不晕倒；几位推销员希望能直接找一位难缠的顾客谈话，而不必事先在街上走几圈壮胆；他们希望能培养出泰然自若的态度和自信心；他们希望在事业上有所发展；他们希望为家里多挣一点钱。他们的学费是分期付款，如果没有收获就不缴，而我也没有固定工资，报酬是按益分成。如果我想吃这碗饭，就得注重实效。

那时我是在一种压力下教课。现在我认为那段时间我获得的好处是不能用金钱来计算的。我必须激起学生学习的兴趣，必须帮助他们解决实际问题。我必须使每堂课都有乐趣又满足他们需要，这样他们才能继续来听讲。

这真是一个令人兴奋的工作，我很喜欢。这些听众那么

很快就培养起自信心，那么很快就升了级加了薪，简直令我吃惊。那门课的成功，远远超出我最乐观的期望。最初青年会连每晚两元钱的工资都不愿给我，不到三期，根据分成要给我35元。刚开始我只教演讲，但几年下来，我发现那些成年人还需要赢得朋友并希望有影响别人的能力。鉴于人际关系方面的教材很难找到，我就自编了一本。这本书不是按一般的方式写的，而是根据班上成年学生的亲身经历阐发出来的。我起的书名是：《人性的弱点》。

由于这本书只是我成年班的教材，我另外的四本书别人也都没听说过，我根本没想到它会那样畅销。我可能是现存的没想到自己的书会畅销的作者之一。

又过了几年，我发现那些成年人的另一个大问题是忧虑。我的学生大部分是商界人士。高级主管、推销员、工程师、会计、各行各业都有。他们有各式各样的问题。班班也有女士，商人和家庭主妇都有，她们也有忧虑。显然，在这种情况下，我得找一本讲怎样征服忧虑的书。但在纽约公共图书馆，我却大为惊异。即使在这样出色的图书馆里，“忧虑”类别里也只有22本书，而“蚯蚓”类别里却有18⁹本，几乎有“忧虑”的九倍！这个有趣的现象难道不令人吃惊吗？

忧虑是人类面临的最大问题之一，你不认为高中和大学都该开设“如何消除忧虑”这门课？也许美国有大学开了这门课，可惜我从来没听说。难怪大卫·廉伯瑞在《怎样从忧虑到成功》这本书中说：“正如课蛀书虫跳芭蕾舞一样，我们对生活中面临的各種压力毫无准备。”

结果呢？我们医院里半数以上的床位，都给了那些情绪

上、精神上有问题的人。

我把纽约图书馆里忧虑类的22种书都看了，又买了能找到的若干本，但仍挑不出一本可以做成人班的教材，因此我决定自己来写一本。

七年前，我着手写这本书。我读了世界各国哲学家有关忧虑的见解，也读了好几百本传记，阅读范围远到孔夫子，近到邱吉尔。我还用电话采访了各界的许多杰出人物，如杰克·邓福西布莱德将军，克拉克将军、亨利·福特、爱琳娜·罗斯福和道乐斯·狄克斯。但这仅仅是开了个头。

我还做了比读书和采访更重要的事，我在一个征服忧虑的实验室里工作了五年。这个实验室就是我们的只有成年人参加的卡内基班。据我所知，这是全世界第一个这样的实验室，而且是唯一的一个。我们的做法是，把一套如何克服忧虑的原则提供给学员，要求他们在生活中运用这些原则，然后在班上汇报应用的结果。还有些人汇报他们过去用的方法。

这样，我认为我听到的“我怎样克服忧虑”的谈话，比世界上任何人都多。此外，我还读了成百上千的有关报告、信件、以及我们各班在美国和加拿大得奖的作品。

因此，本书不是出自象牙塔，也不是克服忧虑的科学研究。相反，我所写的是一份记述成百上千的成年人如何征服忧虑的真实、准确、言之有据的报告。有一点不容置疑：这本书是重实用的。你照看做准没错。

我乐于告诉诸位，在本书所讲的故事里，你不会找到一个虚构的“A先生”，除少数例子外，本书都道出了真名实姓和地址。故事有来历、有根据，没有一件是编造的。

法国哲学家华莱理曾经说过：“科学就是把许多成功的秘诀收集在一起。”本书正是这样，把许多成功的、经过时间考验的、克服忧虑的秘诀收集在一起。我要提醒的是：在本书中，虽然找不到什么新东西，但能发现许多大家常用的办法。人们早已知道如何过一种十全十美的生活，人们也经常谈论那些金科玉律和道理。我们的问题不是不知道，而是没有行动。本书把许多亘古的基本的真理重新提出，举例加以说明，并修正和发扬它——使之鞭策你，敦促你采取行动运用这些真理。

你拿起这本书并非要了解它是如何写成的，而是要看看应如何采取行动。好吧，我们就开始行动吧。请你先看完本书的第一部——如果你仍然没有获得一种新的力量和某种新的启示，你仍然无法抛弃忧虑来享受生活——那么，就把本书丢进纸篓里去吧，因为它对你毫无益处。

序——一副治疗“忧虑症”的处方

忧虑会影响你的生活、工作、健康、社交，甚至会使你漂亮的脸蛋迅速老化。更糟的是，你会因此而思维混乱，不能看清事情的真相，无法找出解决的办法。

戴尔·卡内基将在本书中告诉你克服忧虑的种种方法。他有一套抛弃的万能公式：把困扰你的问题写在纸上——记下所有可行的解决办法——决定你将采取哪一种方案——马上照着去做。这套公式几乎可以消除你百分之九十的忧虑。他还建议你为自己忧虑设定“到此为止”的下限——判断一件事值得你担多少忧之后，决不超过这个限度。此外，“让自己忙碌起来”、“想想发生的平均率”也是治疗忧虑很好的配方。

总之，本书的价值并不在于文字的表面，而在于你的行动。所以，你阅读本书时，不要“研究”忧虑，而要下定决心学习如何克服它。

希望你的忧虑能“到此为止”。

目 录

第一部 如何对付忧虑

1. 改变人一生的24个字
2. 消除忧虑的“万能公式”
3. 忧虑是长寿的剋星
4. 小结

第二部 分析忧虑的方法

1. 解开忧虑之谜
2. 如何减少工作上的忧虑
3. 小结

1. 把忧虑从你的思想中赶走
2. 不要让小事使你垂头丧气
3. 概率可以战胜忧虑

第三部 改掉忧虑的习惯

4. 要适应无法避免的事实
5. 为忧虑限定“到此为止”
6. 不要试图锯那些早已锯碎的木屑
7. 小结

第四部 保持充沛的活力

1. 如何多清醒一小时
2. 什么使你疲劳
3. 家庭主妇永葆青春的妙方
4. 四种良好的工作习惯
5. 如何防止产生烦闷
6. 不再为失眠而忧虑
7. 小结

第一部 如何对付忧虑

1. 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，作为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来。是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仓里按了一个按钮，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。在驾驶仓中，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，把船前船后的船仓都隔断吧，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，他接着说到，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，轻经历了几个世纪，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”。他们把它当做一种多余的忠告，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且具有建设性的计划；而坏主意则会导致一个人的紧张和精神崩溃。

最近，我很荣幸地拜访了亚瑟·苏兹柏格，他是世界上著名的《纽约时报》的发行人。苏兹柏格先生告诉我，当第二次世界大战的战火蔓延欧洲时，他感到非常吃惊。对前途的忧虑使他彻夜难眠。他常常半夜从床上爬起来，拿着画布和颜料，照看镜子，想画一张自画像。他对绘画一无所知，但为了使自己不再担心，他还是画着。最后，他用一首赞美诗中的七个字做为他的座右铭，最终消除了忧虑，得到了平安。这七个字就是：“只要一步就好了”。

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。

大概就在这个时候，有个当兵的年轻人——在欧洲的某地——也同样地学到了这一点。他叫泰德·本杰明，住在马利兰州的巴铁摩尔城纽霍姆路5716号——他曾经忧虑得几乎完全丧失了斗志。

泰德·本杰明写道：“1945年4月，我忧愁得患了一种被医生称之为结肠痉挛的疾病，这种病使人极其痛苦。我想假如战争不在那时结束的话，我整个人就会垮了。

“当时我整个人筋疲力尽。我在第94步兵师担任士官职务，工作是搞一份作战中伤亡和失踪的情况记录，还要帮助挖掘那些在激战中阵亡后被草草埋葬的士兵，把他们的遗物送还给他们的亲友。我一直担心自己会出事，怀疑自己能否熬过这段时间，怀疑自己能不能活着回去抱抱我那尚未见面的16个月的儿子。我既忧愁又疲惫不堪，瘦了34磅，还差点儿发疯。我眼睁睁地看着双手变得皮包骨头，一想到自己瘦弱不堪地回家就害怕。我崩溃了，常常一个人哭得浑身发抖。有一段时间，也就是德军最后大反攻开始不久，我常常哭泣，这甚至使我放弃了还能恢复正常生活的希望。

“最后，我住进了医院，一位军医给了我一些忠告，整个改变了我的生活。在我做完一次全面身体检查之后，他告慰我，我的问题纯粹是精神上的，‘泰德，’他说：‘我希望你把生活想象成一个沙子漏斗。在漏斗的上半部，有成千上万颗沙粒，它们缓慢、均匀地通过中间那条细缝。除了弄粒漏斗，你我都无法让两颗以上的沙粒同时通过那条窄缝。

我们每个人都象这个漏斗，当一天开始的时候，有许多事情上要我们尽快完成。但我们只能一件一件地做，让工作象沙砾一样均匀地慢慢通过，否则我们就一定会损害身体和精神需的健康。”

“从值得纪念的那天起，也就是军医把这段话告诉我之后，我就一直奉行这种哲学。‘一次只通过一颗沙粒……一次只做一件事。’这个忠告在战时拯救了我，而对我目前在印刷公司的公共关系及广告部中所做的工作也有莫大的帮助。我发现在意场上，也有类似战场的问题，即一次要做完好几件事，但时间却很有限。材料要补充，新的表格要处理，要安排新的资料，地址有变动，分公司开张或关闭。……但我不再慌乱不安，我一再重复默诵军医的忠告工作比以前更有效率，再没有那种在战场上几乎使我崩溃的困惑、混乱的感觉。”

目前的生活方式中，最让人恐惧的就是，医院里半数以上的床位都留给了精神或神经上有问题的人。他们是被积累的昨天和令人担心的明天加在一起的重担压垮的病人。他们当中的大部分人，只要能牢记耶稣的这句话：“不要为明天忧虑。”或奥斯勒博士的这句话：“生活在一个完全独立的今天里。”今天就都能无忧无虑地走在街上，过快乐而有益的生活了。

你和我，在眼前的一刹那，都站在两个永恒的交会点上，即永远逝去的往日 and 永无止境的未来的交点，我们不可能生活在两个永恒之中，哪怕是一秒钟也不行。那样会毁掉我们的身心。既然如此，就让我们以生活在这一刻而感到满足吧。罗勃·史蒂文生说：“不论担子有多重，每个人都能