

The background of the cover features a faint, light gray silhouette of a person in a dynamic, expressive pose, with arms raised and legs spread. Overlaid on this silhouette are several thick, hand-drawn lines in yellow, blue, green, and red, which meander across the page, creating a sense of movement and energy.

戴爾·卡內基
Dale Carnegie

著

趙虛年 劉超 譯

人性的優點

中華書局



戴爾·卡內基
Dale Carnegie

著

趙虛年 劉超 譯

人性的優點

中華書局

□ 責任編輯：劉飛
□ 裝幀設計：臧娟

人性的優點

□
著者

戴爾·卡內基
Dale Carnegie

□
翻譯

趙虛年
劉超

□
出版

中華書局（香港）有限公司
香港鰂魚涌英皇道1065號東達中心1306室
電話：(852) 2525 0102 傳真：(852) 2713 8202
電子郵件：info@chunghwabook.com.hk
網址：http://www.chunghwabook.com.hk

□
發行

香港聯合書刊物流有限公司
香港新界大埔汀麗路36號
中華商務印刷大廈3字樓
電話：(852) 2150 2100 傳真：(852) 2407 3062
電子郵件：info@suplogistics.com.hk

□
印刷

深圳中華商務安全印刷股份有限公司
深圳市龍崗區平湖鎮萬福工業區

□
版次

2007年1月初版
2010年6月初版5刷
© 2007 2010 中華書局（香港）有限公司

□
ISBN：978-962-8930-10-4

本書繁體字版由中國婦女出版社授權中華書局（香港）有限公司獨家出版發行
版權所有，不得翻印

原著序

又一本行動之書

從 1912 年開始，我一直在紐約開辦培訓課程，以此教育成人。我在剛開始時只開設有關於演講的課程，但隨著時間的流逝，我發現這些人不僅在講話的技巧上需要加以訓練，而且在日常交往中，更是急需掌握如何與人相處的方法。

我還逐漸體會到自己也需要這種技巧的訓練。回顧我在以往的生活中缺乏技巧的種種情形，實在震驚。我多麼希望在 20 年前能擁有一本教我如何與人相處的書，那將是一本無價之書！

約翰·洛克菲勒在他的事業達到巔峰時說：“與人相處的本領，如果能像糖和咖啡等商品一樣可以買到，比起太陽下的許多事物，我會為這種本領付出最多的錢。”

這項費時兩年的調查耗資 2.5 萬美元，調查的最後一站是康涅狄格州的梅勒登。梅勒登被認為是十分典型的美國市鎮，住在這裏的成年人受到了訪問，並被要求回答 156 個問題，如“你的專業是什麼？做什麼生意？你的受教育程度？如何利用休閒時間？你的收入？嗜好？志向？困難？對什麼東西最感興趣……”調查結果顯示，成年人最關心的是健康；其次是如何了解人、如何與人相處、如何使人喜歡你、如何使別人的想法同你一樣等。

負責這項調查的委員會當即決定在梅勒登提供訓練課程。他們四處尋找適當的教科書，結果發現市場上根本沒有一本這樣的書。後來他們找到一位成人教育專家，問他是否有合乎這些成人需要的書籍，“沒有”他說，“我知道那些成年人需要什麼，但他們所需要的書還沒有寫出來。”

我知道此人的敘述不假，因為我就曾經為了尋找一本有關人際關係的實用課本而費去了好幾年的時間。

既然這本書尚未誕生，我便想寫出一本，以供教學之用。為了準備這本書，我幾乎讀遍了與“人際關係”這個主題有關的資料——報紙專欄、雜誌專文、刑事法庭的記錄、古代哲學家和當代心理學家的著作……此外，我還聘請了一位受過訓練的研究專家，他花了一年半的時間，跑遍各地圖書館，搜集資料。他研究過數不清的傳記，探究各代偉大人物如何處理人際關係。從愷撒到愛迪生，我們閱讀這些偉人的傳記，研究他們的日常生活。僅西奧多·羅斯福，我們便閱讀了上百本關於他的傳記。我們下定決心，要不惜代價，儘量找出各年代與“如何獲得友誼及影響他人”這一主題有關的各種實用思想。

我也拜訪了許多聞名全球的知名人士，如發明家馬可尼和愛迪生，政治領袖佛蘭克林，商業巨子歐文·揚，電影明星克拉克·蓋博和瑪麗·皮卡佛以及探險家馬丁·詹森等，我想方設法去挖掘他們在處理人際關係方面的特殊本領。

根據這些材料，我準備了“如何獲得友誼與影響他人”的教案。沒過多久，我便將之發展成一個半鐘頭的演講。幾年來，我一直在紐約的“卡內基學院”每一季度的訓練課程上發表這樣的談話。

除了演講，我還鼓勵聽眾走出教室，到社會中去實踐，然後再把成果帶回課堂，告訴班上的其他學員。這是一種非常有趣的作業，這些成年人渴望自我改進，他們都非常喜歡在一個全新的教室裏工作。這是有史以來第一個為成人而設的人際關係實驗室。

剛開始，我們把一些規則印在明信片般大小的卡紙上。後來，我們改印成大的卡片。然後是單張、小冊子，每一次都在尺寸和內容上不斷進行擴

充。15年後，這些卡片和研究成果便被集結成了教程。

我寫下的這些法則，並不只是理論猜測，它們如魔術般令人震驚，許多人都因為應用了這些成功法則而改變了他們的生活。

一位擁有314名雇員的公司老闆參加了我們的訓練。在此之前，他一直毫無節制地批評和責罵雇員。研究過本書所提到的幾個成功法則之後，這位老闆完全改變了自己的生活哲學。現在，他的企業組織形成了一種新的忠誠、熱忱和團隊精神。他把314個“敵人”變成了314個朋友。他高興地說：“過去我走在自己的公司裏，沒有一個人與我打招呼，那些職員一見到我，便把視線移開。但現在，他們都成了我的好朋友，甚至連門衛都親切地直呼我的名字。”

這位老闆同時還獲得了更多的利潤和休息時間。更重要的是，他在事業和家庭中都得到了更多的幸福……許多人都會為自己所達到的不可思議的成果感到驚奇，有的學員甚至由於過度興奮，常常在星期日上午打電話給我，因為他們實在等不及要在48小時之後才能在訓練班上報告他們的經歷。

一位先生被這些成功法則所鼓動，整個晚上都在和其他的學員熱烈討論。到了凌晨3點鐘，其他學員都回家了，他仍然激動不已。因為他發現了自己一向所犯的錯誤，同時，更因為一個新的期望在他面前展開，使他興奮得難以入眠。

他是一個笨拙的人嗎？錯了。他是個飽經世事的大畫商，精通三個國家的語言，而且在歐洲的大學獲得了兩個學位。

前幾天，我收到一位法國貴族寫來的信，是他在橫渡大西洋的輪船上寫的。在信中，他提到，這些成功法則的應用引起了近乎宗教般的狂熱。

另一位畢業於哈佛大學的地毯商人也告訴我們，在經過14個星期的訓練之後，他所獲得的東西，比他在哈佛大學4年所學的還多。荒謬嗎？可笑

嗎？神奇嗎？你想用什麼形容詞都可以。而這是這位保守的哈佛畢業生在眾人面前公開演講時說的，時間是1933年2月23日晚上，地點是紐約的耶魯俱樂部，當晚的聽眾約600人。著名的哈佛教授威廉·詹姆士說：“與我們所具有的本能相比，我們只不過清醒了一半，我們只運用了身體潛能的一小部分資源。我們自身潛伏着的許多能力都被習慣性地糟蹋了。”

本書的唯一目的，便是幫助你去發現、開發這些被“習慣性地糟蹋了”的能力。

A handwritten signature in black ink, reading "Dale Carnegie". The signature is fluid and cursive, with the first name "Dale" and last name "Carnegie" clearly distinguishable.

戴爾·卡內基

目錄

原著序

第一章 憂慮的真相

生活在獨立的隔艙裏 / 2

消除憂慮的萬靈公式 / 13

憂慮會危及生命 / 20

第二章 分析憂慮的方法

如何分析憂慮並從中解脫出來 / 32

如何消除工作煩惱 / 38

第三章 如何消除習慣性憂慮

把憂慮從你的思緒中驅逐出去 / 44

不要因為瑣事而煩惱 / 53

戰勝憂慮的法則 / 60

直面難以避免的事實 / 66

讓憂慮就此止步 / 77

不要試着鋸那些已被鋸碎的木屑 / 84

第四章 平安快樂的七種方式

憧憬美好生活 / 92

不要對你的敵人心存報復之心 / 102

施恩，但不要指望回報	/ 110
細數幸福的事情	/ 116
保持自我本色	/ 123
將不利因素轉化為有利因素	/ 131
忘卻自己，關注他人	/ 139

第五章 祈禱

尋找快樂的宗教	/ 152
聖歌	/ 158
宗教的力量	/ 160
祈禱	/ 164

第六章 如何面對批評帶來的煩惱

批評他人是一種自我滿足	/ 172
不讓批評之箭射中你	/ 175
反省，再反省	/ 180
如何消除疲勞	/ 185
是什麼使你疲勞	/ 190
讓疲倦永遠消失	/ 195
四種良好的工作習慣	/ 199
如何消除煩悶心理	/ 203
不再為失眠而憂慮	/ 210

附 錄

戴爾·卡內基的成功之道（洛維·湯姆士 / 文）	/ 215
-------------------------	-------

第一章

憂慮的真相

生活在獨立的隔艙裏

1871年的春天，一個年輕人捧起一本書，看到了一句對他的命運將產生重大影響的話。他是蒙特瑞總醫院的醫科學生，正在為怎樣通過期末考試、畢業後該做些什麼事情、到哪兒去、如何謀生等問題而憂慮不已。

這位年輕的醫科學生在1871年看到的一句話，使他成為了他所處的時代最了不起的醫學家。他創建了聞名世界的霍普金斯醫學院，成為牛津大學醫學院的欽定講座教授——這是在英帝國醫學界所能得到的最高榮譽，他甚至被英國女王冊封為爵士。他死後，需要厚達1466頁的傳記作品，才能記述其輝煌的人生經歷。

他就是威廉·奧薩爵士。

下面，就是他在1871年春天所看到的那句話。就是這句由歷史學家湯瑪士·卡萊里寫的話，使他度過了愉快的一生：做手邊清楚的事情，不要看遠處模糊的風景。

42年後，在一個鬱金香開滿校園的夜晚，威廉·奧薩爵士在耶魯大學發表了演說。他對學生們直言相告，像他這樣一個曾經在四所大學任教的知名教授、暢銷書作家，大家一定會認為他有“過人的天賦”，但事實並不是這樣。他說，他的朋友都知道，他其實是一個普通的人。

那麼，他取得成功的秘訣何在呢？他說這是因為他能夠生活在一個“獨立的隔艙裏”。這到底是什麼意思呢？

在去耶魯演講的前幾個月，奧薩爵士乘一艘輪船橫渡大西洋，他發現船長站在駕駛室裏，按下一個按鈕，同時下令全速行駛，就聽見一陣機械丁當作響的聲音，船上的幾個艙門立即關閉，成為幾個完全獨立的隔艙。

每一個人都要比那艘大海輪神奇，而且會走更遠的航程。我想忠告大家的是，要學會控制自己人生的航程，以便讓它處於一個“完全獨立的隔艙”裏，這樣才能確保航行的安全。到艙房裏去，你至少應該檢查一下那些艙門是否可以使用。按下按鈕，然後仔細聽一聽你生活的每一個時段，關上鐵門，隔斷已經死去的昨天；再按下另一個按鈕，關上鐵門，隔斷未知的明天。這樣你就平安無事了。將過去隔在艙門之外，讓逝去的昨天自動埋葬，讓那些傻子為昨天的事物哭泣吧。昨天的重負加上明天的重負，已經成為今天最大的障礙，它會把最強壯的人壓垮。要像隔斷過去一樣隔斷未來。未來就在今天，因為明天是不存在的，放棄了今天，為假想的未來浪費心血、精神苦悶、內心憂慮，都只是在折磨自己。把艙門都關上，養成習慣，生活在一個“完全獨立的隔艙裏”。

奧薩爵士是不是說我們不應該為明天做準備呢？不。他在講演中強調，為明天做最好的打算，就是對今天的工作投入全部的心智和熱情，這是你贏得未來的唯一有效的方法。

奧薩爵士忠告耶魯學子，要以耶穌的禱詞來開始每天的人生：“我們今天需要的糧食，請今天賜給我們。”

請牢記這句禱詞，它只是在祈求今日之糧，但並沒有抱怨我們昨天吃的陳糧，也沒說：“主啊！近來麥地裏乾旱嚴重，乾旱還會持續下去，明年秋天我們拿什麼去做麵包呢？或許我會失業。主啊，那時我上哪兒吃麵包呢？”

是的，這句禱詞只教導我們去祈求“今天的麵包”，因為“今天的麵包”才是我們可能吃到口的唯一食物。

從前，一位身無分文的哲人在窮鄉僻壤間漫遊。一天，他與一羣人聚集在一個小山坡上，對眾人說出了後人在各種時間與場合都引用得最為頻繁的箴言。這句箴言流傳至今：“不要為明天憂慮，因為明天自有明天的憂慮；一天的難處一天擔當就夠了。”

許多人都不信耶穌的這句箴言——“不要為明天憂慮”。他們聽不進這句完美的忠告，認為耶穌說的太不現實。他們說：“我必須為明天早作打算，我必須給家人投保，我必須為養老而存上一筆錢，我必須周密計劃才能取得成功。”

沒錯！我們當然要未雨綢繆。耶穌的這句箴言是三百年前的譯文，它在今天的意思當然與英國詹姆士王朝時的理解大不相同，現代人對這句箴言的解釋是：別為明天而焦慮不安。

不錯，無論如何，你需要為明天打算，深思熟慮、做好安排，但不要憂慮不安。

第二次世界大戰期間，盟軍軍事領導人都在為明天制定計劃，但卻沒有時間為明天憂慮。美國海軍上將阿爾斯特·金說：“我把最精良的裝備供應給最優秀的士兵，然後交給他們精心策劃的任務。我已做了我該做的一切。如果一條船被擊沉了，我無能為力。如果船正在往下沉，我沒有辦法阻止它。我得把時間用在處理明天急需的問題上，這比為昨天的事情煩惱不已有效多了。否則，我會因為憂慮而早逝。”

無論是在戰爭年代還是和平時期，心態好壞的差別在於：**積極的心態**考慮到前因和後果，從而讓人能夠合乎邏輯地做出正確的決策；而**消極的心態**會因找不到前因與後果而陷入混亂，從而導致精神緊張

和崩潰。

我曾特別榮幸地採訪了亞瑟·索爾伯格，他是世界上最有影響力的報紙《紐約時報》的發行人。索爾伯格先生告訴我，在二戰期間，當戰火蔓延到整個歐洲時，他非常恐懼，這使他根本無法入眠。他經常在半夜醒來，準備好畫布和顏料，對着鏡子畫自畫像。他從來沒有接觸過繪畫，但他還是信筆塗鴉，借此讓自己憂慮的心情平靜下來。索爾伯格先生告訴我，他的憂慮最終被一段讚美詩打消。從此，他把此詩作為自己的座右銘。原詩如下：

只注視眼前的燈光。
 引導我的、仁愛的燈光，
 讓你常伴在我的身旁。
 我無須仰望遠方模糊的風景，
 只需看清距我一步之遙的燈光。

1945年4月，泰德·班哲明諾因憂慮過度而患上了結腸痙攣，這種病讓人非常痛苦，如果戰爭不及時結束，他完全有可能垮掉。班哲明諾回憶道：

那時我疲勞到了極點。我當時在第94步兵師從事戰爭中死傷者和失蹤者登記的工作，包括記錄在激戰中因陣亡而被匆忙掩埋的士兵。我收集這些官兵的遺物，然後要準確地把這些遺物送到他們的家人或親友手中。我總在擔心我的工作是否出現了失誤。我不知道自己還能撐多久，擔心自己還能不能活着回去把我從未謀面的兒子抱在懷裏，他已經出生16個月了。我心力交瘁，整整瘦了15公斤，只剩下皮包骨了。

想到自己可能客死異鄉，我害怕到了極點，渾身發抖地哭得像個孩子。在德軍進行最後一次大反攻的那段時間，每當我獨自一人時，常常淚流滿面，我對自己能否成為一個正常人已經不抱信心了。

我最終被送進了醫院，是一名軍醫的忠告徹底改變了我的一生。他為我做全身檢查之後，認為我的病因是神經過度緊張。他對我說：“泰德，我希望你將人生看成一個沙漏。你看，沙漏裏裝有數不清的沙子，但它們只能一粒一粒地從中間那條細縫間慢慢流過。我們都想不出辦法在不弄破沙漏的情況下，讓兩粒以上的沙子同時通過那條窄縫。生活中的每一個人都像這個沙漏。每天從清晨開始，就會有成百上千件工作等着我們去辦，並且要在這一天內完成。但如果我們不是一件一件地去做，讓它們如沙粒通過沙漏窄縫一樣依次通過，就會傷害到自己的身心。”

軍醫的這段話我銘記在心，此後我一直實踐着這種人生哲學：一次只通過一粒沙子，一次只能做好一件事情。戰爭期間的特殊經歷拯救了我，今天依然指導着我在印刷公司公關廣告部中的工作，我從中受益匪淺。我發現在業務上也像在戰場上一樣，有很多事情等着你去辦，你卻沒有充足的時間，例如原材料不夠、新的報表需要處理、安排訂貨、變更地址、分公司開業或關閉等。我不會再憂慮不已，“一次只通過一粒沙子，一次只能做好一件事情。”我不由自主地重複着軍醫告訴我的這句話。我因此而提高了工作效率，再也沒有經歷過像戰場上那種前所未有的憂慮情緒。在生活中，我已推開了一扇內心平靜的大門。

目前，令當代最為尷尬的事情是：在我們的醫院，有半數以上的牀位是留給那些精神上出現問題的人，他們都是被昨天的重負加上明天的重負壓垮的病人。在這些病人中，絕大多數並不需要住院，只要他們能夠信奉耶穌的箴言——“不要為明天憂慮”，或者

遵循威廉·奧薩爵士的話——“生活在一個完全獨立的隔艙裏”，就會過上輕鬆而快樂的生活。

我們現在正站在兩個永恆的交叉點上——已經永遠消失的漫無邊際的過去，以及延伸到永無休止的未來。我們無法在這兩個永恆中存在，連一分鐘都不可能。否則，我們的身心就會遭到昨天與未來雙重負擔的摧殘。因此，我們要珍惜活着的此刻，做好今天的事情，從現在開始夜晚來臨。“無論承受多大的壓力，誰都能堅持到夜晚來臨。”羅勃特·史蒂文森寫道，“無論工作有多累，每個人都能夠盡力完成。如果只從日出到日落算起，大家都能夠開心、快樂、真誠、無憂地活着，這就是生活的真諦。”

這正是人生的真諦之一。密西根州的希爾太太在沒有懂得這個道理之前，曾陷入絕望的泥潭，甚至想到過自殺。希爾太太向我講述了她的過去：

1937年，我的丈夫去世了，當時我幾乎身無分文，情緒非常低落。我只好給以前的經理萊奧·羅奇先生寫信，他答應讓我回去做我以前的工作。兩年前我把汽車賣了，現在好不容易湊了些錢，用分期付款的方式購買了一輛舊車，又開始幹起了給學校推銷《世界百科全書》的工作。

本以為再去做些事情能夠幫助我擺脫憂慮。但一個人要獨自駕車、吃飯，這讓我感到艱難無比。工作上幹不出什麼成績，我連小額分期付款買車的錢也難以支付。

1938年春天，我到密蘇里州的維沙里市去做推銷。那里的學校缺少經費，道路又年久失修，一種難以抗拒的孤獨感籠罩着我。想到成功是不可能的，活着也看不到希望，這讓我失去了生活的勇氣，甚至想到了自殺。每天清晨，我都擔心起牀後所要面對的生活，一切都讓我感到憂慮：我擔

心自己付不起車錢，擔心自己付不起房租，擔心自己沒錢吃飯，擔心自己生病了沒有錢看醫生。總之，我什麼都擔心。我唯一不自殺的理由是怕姐姐因失去我而痛苦萬分，何況她支付不起我的喪葬費。

但突然有一天，我讀到一篇把我從無望之中解脫出來的文章，它給了我繼續生活下去的勇氣。我永遠也無法忘記那句令我心生感激和振作起來的話：“對一個明白生活的人來說，每一天都是嶄新的。”我將這句話打印下來，貼在車的前面，這樣便於自己在開車的時候也能看到它。我發現每次只活一天並不是難事，我學會了遺忘過去，也不想明天的事情，每天清晨我都會對自己說：“今天又是一個嶄新的人生。”

我徹底克服了對孤獨的恐懼和對貧窮的憂慮。今天，我生活得很愉快，事業也取得了成功，對人生充滿愛心和熱忱。無論在生活中發生怎樣的變化，我都不會再憂慮了。我明白每一個人都不必為未來擔憂，只要好好地面對近在眼前的今天，一切都會海闊天空。因為，“對一個明白生活的人來說，每一天都是嶄新的”。

猜猜是誰寫了下面這首詩？

那些能夠善待今天的人，
是懂得歡樂的人，知道如何享受生活。
他們會把今天經營好，會對人們說：
“無論將來發生怎樣的災禍，
我都會把它過好。”

這首詩看上去是不是很現代？其實，它產生於公元前，作者是古羅馬詩人賀拉斯。