

〔美国〕戴尔·卡耐基／著
高敬／译

人性的优点： 如何停止忧虑开创人生

永恒的励志经典

改变80多个国家几亿人命运的励志经典
克服忧虑获得成功的必读书

河北出版传媒集团
河北人民出版社

 永恒的励志经典

人性的优点： 如何停止忧虑开创人生

◎ [美国] 戴尔·卡耐基 著 高 敬 译

河北出版传媒集团
河北人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

人性的优点：如何停止忧虑开创人生 / (美) 卡耐基著；高敬译. — 石家庄：河北人民出版社，2014.10
ISBN 978-7-202-09241-5

I. ①人… II. ①卡… ②高… 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 (2014) 第161491号

书 名	人性的优点：如何停止忧虑开创人生
著 者	(美) 戴尔·卡耐基
译 者	高 敬

责任编辑	沈鸿雁
美术编辑	吴书平
责任校对	付敬华

出版发行	河北出版传媒集团 河北人民出版社 (石家庄市友谊北大街330号)
------	-------------------------------------

印 刷	北京中振源印务有限公司
开 本	787 × 1092 毫米 1/16
印 张	14.75
字 数	147 000
版 次	2014年10月第1版 2014年10月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-202-09241-5/I · 1050
定 价	35.00 元

版权所有 翻印必究



导读：克服忧虑的魔法 001

智慧箴言 001

经典的缘起 002

消除忧虑的六个心理原则 005

如何保持充沛的活力 007

第一编 如何对付忧虑 009

第一章 只着眼于今天 010

第二章 消除忧虑三步走 021

第三章 忧虑是长寿的克星 028

第二编 分析忧虑的方法 039

第一章 解开忧虑之谜 040

第二章 把工作的烦恼减少一半 047



第三编 改掉忧虑的习惯 051

- 第一章 忙碌能赶走你思想中的忧虑 052
- 第二章 琐碎小事不值得你烦恼 060
- 第三章 概率可以战胜忧虑 066
- 第四章 无法改变,就轻松地接受 071
- 第五章 为忧虑限定“到此为止” 079
- 第六章 不要试图锯木屑 085

第四编 保持充沛的活力 091

- 第一章 如何每天多清醒一小时 092
- 第二章 如何最大限度放松身体 097
- 第三章 消除忧虑,永葆青春 102
- 第四章 消除疲劳的良好工作习惯 107
- 第五章 培养对工作的兴趣 112
- 第六章 不再为失眠而忧虑 119



第五编 克服忧虑,得到快乐 125

- 第一章 烦恼困扰着我 126
- 第二章 做一个乐观者 130
- 第三章 接受无法改变的命运 132
- 第四章 克服自卑的心理 137
- 第五章 五个方法帮我驱逐烦恼 142
- 第六章 我已经度过了昨天,就能熬过今天 145
- 第七章 我以为今晚将是我的最后一晚 147
- 第八章 运动可以帮我驱逐烦恼 150
- 第九章 我如何远离烦恼 152
- 第十章 一句救了我的经文 155
- 第十一章 艰苦也能让我获益匪浅 157
- 第十二章 不要庸人自扰 160
- 第十三章 我永远为自己留退路 163
- 第十四章 寻找自己的精神寄托 167
- 第十五章 最悲惨的遭遇 170



- 第十六章 忧虑是最难应付的 174
- 第十七章 远离忧愁,让自己忙碌起来吧 177
- 第十八章 昂贵的药丸 180
- 第十九章 把烦恼扔掉 184
- 第二十章 没有时间烦恼 187
- 第二十一章 让时间消除你的忧虑 190
- 第二十二章 逃出鬼门关 193
- 第二十三章 良好的工作习惯 195
- 第二十四章 立刻停止烦恼 197
- 第二十五章 神奇的快乐法则 200
- 第二十六章 一本书拯救了我的婚姻生活 208
- 第二十七章 让自己放轻松 211
- 第二十八章 不要轻言放弃 213
- 第二十九章 让正负烦恼相互抵消 216
- 第三十章 我追求人生的绿灯 219
- 第三十一章 我克服了烦恼和忧愁 222
- 第三十二章 书的妙用 225



克服忧虑的魔法

【智慧箴言】

“忧虑和烦躁的人难以适应现实世界，因而会逐渐退缩到自己那个没有忧虑的幻想世界。”

“渐渐大了以后，我发现我担心的事 99% 不会发生。”

“面对生活中的大灾难，我们常常很勇敢，但却总是为一些小事烦恼。”

§ 经典的缘起 §

1909年，卡耐基在纽约做推销卡车工作。当时的他对自己的工作和生活状况非常不满，每天都被痛苦包围着。后来，他做出了人生中的重要选择——放弃现有的工作，去夜校教成人班。正是这个决定使他之后的人生拥有了超乎想象的快乐和价值。

开始时，他向哥伦比亚大学和纽约大学申请教授公众演说的课程，但都未获批准。后来，他去了需要迅速见效的基督教青年会授课。这份工作对他而言，具有很大的挑战性，因为他的学生来学习的目的只有一个，就是迅速解决问题，包括抛却恐惧，能够在会议上公开发言，或者希望有拜访难缠的客户勇气，等等。而且，这些学生都采取分期付款的方式支付学费，如果发现不能从所学课程中获得帮助，他们可能会随时退学。所以，卡耐基不得不努力使自己的授课更加实用有效。

几年后，卡耐基发现，忧虑是困扰学生们的一大问题，无





论是推销员、工程师，还是家庭妇女，几乎所有学生都被这个问题所困扰。于是，他试着去寻找一本关于克服忧虑的书。然而，他阅读过几乎所有能找到的有关忧虑方面的书后，发现其中没有任何一本适合做他的教材。于是，像写《人性的弱点和美好的人生》一样，他决定自己写一本关于克服忧虑的书。

1948年，《人性的优点》问世了，这就是卡耐基的关于如何克服忧虑的书，也是他的成人教育班三种主要教材之一。

诺贝尔医学奖获得者阿列克斯·卡瑞尔曾说：“不知道如何消除忧虑的商人，他的寿命将不会长久。”忧虑对人们日常生活和工作的影响是极其重大的，它可以使人们处于急迫的心态中，从而在语言和行为等诸多方面出现差错，甚至出现人际危机，致使精神紧张和情绪低落。莎士比亚说：“聪明的人永远不会为过去而悲伤，他们会开心的寻找弥补过去伤害的方法。”同时，汤姆斯·卡莱尔说：“人生最重要的，不是眺望模糊的远方，而是做好眼前的事。”这些告诉人们，要专注眼前，不要因为过去和将来的事情而使自己深陷忧虑。而在《人性的优点》中，卡耐基也写道：“我们总是认不清生命就是生活，就是此时此刻。”

《人性的优点》汇集了卡耐基的思想精华和经典励志内容，是改变无数人命运的伟大著作，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。自1948年出版后，它便获得了广大读者的欢迎，成为西方世界最持久的人文畅销书，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”。它至今已译成多种语种出版，在全球畅销不衰。无数读者通过阅读和实践书中介绍的各种方法，走出困境，并获得了成功，有的还成为举世闻名的成功人士。

《人性的优点》包括“如何对付忧虑”、“分析忧虑的方法”、“改掉忧虑的习惯”、“保持充沛的活力”、“克服忧虑，得到快乐”五个部分。在《人性的优点》中，卡耐基收集了很多成功克服忧虑的事例。他认为，关于克服忧虑，人们并没有学习新观念的必要，所以书中并没有新颖的观念，但有很多实用的方法。通过对古老原理的重新阐述，人们可以从中获得对付忧虑的真实有效的方法和步骤。在书中，卡耐基通过对人性的研究，运用心理和社会学知识，对人类共同的心理特性进行了深入的揭示，人们可以由此认识自己、相信自己，然后克服忧虑，从而走上成功幸福的人生之路。





§ 消除忧虑的六个心理原则 §

在《人性的优点》中，卡耐基总结了六个消除忧虑的心理原则，分别是：

一、消除忧虑的首要方法就是使自己忙碌起来。正如萧伯纳所说：“人们之所以忧虑，是因为有空闲时间考虑自己是否快乐。”

二、不要被生活中的小事所困扰，要忘掉它们。

三、用概率衡量自己担心发生的事情，以此来宽慰自己。他说：“人们所担心的那些灾难，根据概率来看并不像人们想象的那么常见。”

四、对于那些无法改变的事情，我们要轻松地接受。他说：“我们都可能在漫长的人生中遇到令人痛苦的事情，但既已这样，我们只有两种选择：一是接受并适应这种情况；二是选择让忧虑毁掉我们的生活。”

五、为忧虑限定一个标准。他说：“正确的价值观念能带

来心灵的宁静,先为忧虑制定一个‘到此为止’的最低标准,就能消除 50% 的忧虑。”

六、要从过去的错误中走出来。他说:“过去的错误唯一的意义是,冷静地分析错误后所吸取到的教训。然后记住教训,忘掉错误本身。”





§ 如何保持充沛的活力？

保持精力充沛,是人们克服忧虑的一个重要生理和心理条件。在《人性的优点》中,卡耐基向人们介绍了六个保持充沛活力的方法:

一是在身体疲倦之前先休息,因为“疲劳会降低你对忧虑和恐惧感的抵抗力。因此防止疲劳可以减轻忧虑”。

二是最大限度地放松身体。“任何时候、任何地方都能够放松,但千万不要为了放松花费力气。放松就是要消除紧张和力气,带来舒适感觉。”

三是说出忧虑,从而解除忧虑。“当我们遇到情绪问题时,不妨找一个值得信任的人谈谈,把我们心里所有的苦水和牢骚说出来。”

四是保持能够消除疲劳的良好习惯。“那些不愿意把职权分散给下属的商业主管,等于是在自掘坟墓。”

五是培养对工作的兴趣。“只有对工作感兴趣,才能消除

紧张和忧虑,因为人清醒的大部分时间都在工作。如果你经常鼓励自己创造工作的兴趣,那你就把疲劳降到最低程度,这也可能会给你带来升迁和发展。”

六是不要再被失眠所困扰,试着寻找一些治疗失眠的好方法。



第一编
如何对付忧虑

第一章

只着眼于今天



人生最重要的，不是眺望模糊的远方，而是做好眼前的事。

——汤姆斯·卡莱尔

不要为明天忧虑，明天还有明天的忧虑，今天的困难已经足够承受了。

——卡耐基

将过去和未来隔开在门外，活在完全独立的今天。

——威廉·奥斯勒

