

品质图书

修养人生心灵读本

励志人生

LI ZHI REN SHENG

# 人性的弱点

# 人性的优点

REN XING DE RUO DIAN REN XING DE YOU DIAN

了解自己，相信自己  
开发身心的潜能  
[美]卡耐基◎著  
张新国◎主编



[ 成为人际交往高手 ]

简单有效地给人们指明征服“忧虑”的原则，教人们如何得到快乐，拥有美好、快乐、成功的人生。

线装书局

# 人性的弱点

REN XING DE RUO DIAN REN XING DE YOU DIAN

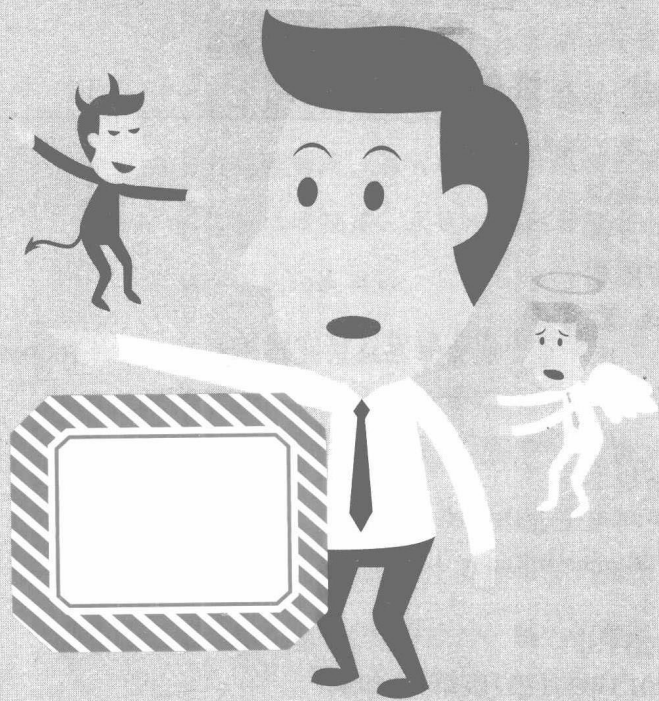
# 人性的优点

了解自己，相信自己

开发身心的潜能

[美]卡耐基◎著

张新国◎主编



线装书局

## 图书在版编目(CIP)数据

人性的弱点 人性的优点 / (美) 卡耐基著; 张新国主编; 王云娇编译. — 北京: 线装书局, 2015.1

ISBN 978-7-5120-1729-0

I. ①人… II. ①卡… ②张… ③王… III. ①心理交往—通俗读物 IV. ①C912.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第311788号

## 人性的弱点 人性的优点

---

原 著: (美) 卡耐基

主 编: 张新国

编 译: 王云娇

责任编辑: 曹胜利

出版发行: 线装书局

地 址: 北京市西城区鼓楼西大街41号(100009)

电 话: 010-64045283 64041012

网 址: [www.xzhbc.com](http://www.xzhbc.com)

经 销: 新华书店

印 制: 三河市华业印务有限公司

开 本: 700mm×940mm 1/16

印 张: 14

字 数: 120千字

版 次: 2015年1月第1版第1次印刷

印 数: 0001-7000

---

定 价: 25.80元



## 前言

在美国密苏里州玛丽维尔附近的一个小市镇，1888年，一个经营着小农场的普通家庭里，诞生了一个瘦小的婴儿，他长着一对和头部不相称的大耳朵，从小在艰苦的环境生活，却成长为著名的人际关系学大师。他根据自身丰富的经验，为无数人提供心灵的引导，克服弱点，从而获得成功和幸福。他就是我们耳熟能详的戴尔·卡耐基。

卡耐基作为现代人际关系学教育的奠基人，被誉为20世纪最伟大的心灵导师和成功学大师。他一生写了很多书籍，思想深深地烙在后人们心里，影响着一代又一代人。《人性的弱点》、《人性的优点》《语言的突破》《美好的人生》等书都传遍了世界，他的思想也一直吹拂着人们的心灵。

卡耐基的著作之所以经久不衰，在于他的思想具有实用性和指导性，适合于各个时代、各个年龄段的人阅读，这是他思想的重要特点。在卡耐基的所有著作中，《人性的弱点》和《人性的优点》这两部对后人影响最为深远。

《人性的弱点》首次于1936年出版。为了能够成

书，卡耐基阅读了所有当时能够找到的资料，并聘请了受过专业培训的研究人员来写作。同时，他还花了一年多时间，将自己读过的心理学著作制成摘要，深刻剖析其中的要点，再结合人们为人处世的经验，不断总结，形成一篇篇短的讲义，人际关系学交给训练班的学员们，然后由学员们去实践、验证、丰富和发展。这使他的讲义越来越厚、思想越来越丰富。

在《人性的弱点》出版四年以后，他又出版了《人性的优点》一书。这本书的主题是教人们去克服“忧虑”。在当时，他发现不管是高级领导还是普通员工，抑或是家庭主妇，每天都会面临各种问题与苦恼，于是他决定在训练班上开一门克服“忧虑”情绪的课程。在开导人们的同时，他根据教学过程中学员的真实实践，不断丰富理论，总结出了一套排解忧虑的方法，这些方法便是《人性的优点》的初始。

戴尔·卡耐基的著作与很多励志教育著作相比，实际教育意义更大，因为他并不是单纯为了出版而写作，而是根据自身的教育成果总结而成，算是凝聚了其教育理念和经验的结晶。21世纪，卡耐基的成功学理论具有更深刻的指导意义，应该成为人们的心灵鸡汤，我们依然可以以此作为精神食粮，借鉴现成的经验更快地进步。

你看，本书中一个个生动的故事，一句句富有哲理的话语，论述与实例有机地结合，娓娓道来。在此，随着卡耐基的思想，学习如何摆脱自身心理问题，励志前行。具体来说，我们希望读者能领悟人生真谛，从中获得巨大的正能量，进而培养起自信、乐观、开朗的人格，开辟出一条成功之路。

译者按

# 目录 CONTENTS

## 第一篇 人性的弱点

### 第一章 与人相处的九种技巧

- 004 一味责备别人，不如反思自己
  - 008 赞美让人有尊严地活着
  - 012 换位思考，得到会比付出多
    - 016 真诚地关怀别人
    - 020 面带微笑更受欢迎
  - 024 牢记别人名字是种尊重
  - 028 善于倾听，多听少说
- 032 坦诚地谈论他人感兴趣的话题
  - 036 满足对方需要的成就感

### 第二章 为人处世的十二条原则

- 042 不要做无谓的争论
- 046 切记随便说“你错了”
- 050 坦诚地承认自己的错误
- 054 友善总比暴力更有用
- 058 多说“是的”，少说“不是”
- 062 给别人展示的机会，也是给自己机会
  - 066 尊重别人的想法，给人自豪感
    - 070 友善地改变别人
  - 074 给予别人理解和同情心
  - 078 应该诉诸高尚的动机
  - 083 戏剧化地表达你的意图

### 第三章 说服他人的九种方法

- 092 毫不吝啬地赞赏别人
- 096 巧妙地纠正别人的错误
- 100 勇于认错，为更好地说服对方
- 104 多发问少命令是沟通的法则
- 106 不要哪壶不开提哪壶
- 110 鼓励会给人强大的动力
- 114 你给一顶高帽，会成就别人一生
- 118 鼓励让人有改错的勇气
- 120 设法让他人乐意为你做事

## 第二篇 人性的优点

### 第一章 如何抗拒忧虑

- 128 探寻你忧虑的秘密
- 132 把握人生难得的抉择机会
- 136 管理好财富，少些人生烦恼

### 第二章 改变忧虑的习惯

- 142 忙碌的生活让你没有烦恼
- 146 对未发生的事，别过于担心
- 150 接受已经无法改变的事实
- 155 要让忧虑“到此为止”
- 159 牛奶已打翻了，不要盯着哭泣

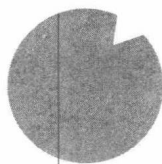
### 第三章 常保充沛的活力

- 164 休息是保持头脑清醒的秘诀

- 168 适当偷偷懒、放放松
- 172 自助减压法，让家庭主妇永葆青春
- 176 好的工作习惯让人精神焕发
- 180 学会接受不喜欢的工作
- 184 不要被失眠之魔鬼所纠缠

#### 第四章 拥有快乐心态的七项规则

- 188 积极的心理会爆发无穷的能量
- 192 别对憎恨的人心存报复心理
- 196 愿意付出就不乞求回报
- 200 想想自己所拥有的，并珍惜一切
- 204 做真实的自己，保持本色人生
- 208 从你失去的东西中寻找瑰宝
- 212 每天给他人传递一点快乐





REN XING <sup>DE</sup> RUO DIAN

人性的弱点

第一篇



PART 1 第一章

# 与人相处的九种技巧

YU REN XIANG CHU DE JIU ZHONG JI QIAO

人的社会属性决定了人与人之间脱离不了关系，成功源于良好的人际关系，也就是我们要学会与人相处的技巧。很多人之所以在人生道路上裹足不前，就是因为人际关系出现了问题。处理好人际关系并不难，只要能满足别人的心理需求，就能将良好的人际关系掌控在自己手中。在与人际交往时，最重要的是保持一颗真诚的心，学会换位思考，不责备他人，凡事以微笑面对别人，让人觉得你值得信赖，让人觉得你给了他足够的尊重，彼此便能建立良好的关系。

## 一味责备别人，不如反思自己

与其令对方服从我们，还不如我们随和着对方更为便捷而且有益。

—— [法] 拉布吕耶尔

英国文学史上的著名小说家托马斯·哈代曾因受到苛刻的批评而放弃写作，而另一位英国诗人托马斯·查特顿年轻时为人处世并不圆滑，后来却由于变得富有外交手腕、善于应对，因而被任命为美国驻法大使。他成功的秘诀是：“我不说别人的坏话，只说人家的好处。”

托马斯·卡莱尔说过：“伟人是从小人物的行为中显示其伟大的。”只有那些不够聪明的人才会去批评、指责和抱怨别人。的确，很多愚蠢的人都这么做。也的确，要做到善解人意和宽恕他人，需要有修养自己的功夫。

早在20世纪20年代，美国发生了著名的“石油保留地贪污案”，涉及的人曾遭受报界围剿，事件本身震撼了全美国。事实是这样的：

哈代总统的内政部长阿尔伯特·弗尔，当时受权负责政府在阿尔克山丘和查夫敦地区油田的出租事宜，那是政府预备给未来海军用油的保留地。弗尔部长是不是进行了公开招标呢？没有，他干脆把这份优厚的合同交给了他的朋友杜梅克。而杜梅克则“借”给了弗尔部长10万美元的“贷

款”。然后，弗尔部长利用职权，令美国海军进入该区，把那些有意投标的竞争者赶走，免得周围的油井吸干阿尔克山丘的原油。这些竞争者被强行赶走，他们走上法庭，揭发10万美元的查夫敦油田舞弊案。这桩丑闻轰动了全美国，几乎毁了哈代总统的政府，共和党也几乎垮台，而弗尔部长也因此锒铛入狱。

弗尔部长遭到了公众的谴责，在他的公务生涯中，从未遭到过如此强烈的谴责。那么，他后悔了吗？没有，一点儿都没有！甚至包括他周围的人也没有！许多年以后，当胡佛总统在一次公开演讲中提到哈代总统之死是由于神经受到过度刺激和忧虑的心情，因为一个朋友出卖了他。当时，弗尔的夫人从椅子上跳了起来，她大声叫嚷，失声痛哭，攥紧拳头说道：“哈代是被弗尔出卖的吗？不，我的丈夫从来没有辜负过任何人。即使这整座房间都堆满了黄金，都不会使我的丈夫去背叛朋友。是别人出卖了他，他才被钉上十字架充当牺牲品的。”

讲到这里你可能会明白，责备别人、推脱责任似乎是人类的天性！做错事之后只知道责怪别人，绝不会责备自己。其实我们每个人都是如此。批评、责备就好比驯熟的鸽子，它们到时候总是要回家寻找主人的。我们还应该清楚，我们所要纠正和指责的人总是会为他们自己做辩护，并反过来指责我们，所以一味地责备别人，是一种极度愚蠢的行为。

1865年4月15日清晨，林肯总统奄奄一息地躺在福特戏剧院对面的一家廉价客栈的睡床上，濒临死亡的边缘——有人在戏院用枪击中了他。林肯瘦长的身子斜躺在那张短床上。床的上方挂着罗莎波南的名画《马市》的廉价复制品，屋里一盏煤气灯闪着惨淡的光晕。

当林肯即将咽气时，战争部长史丹顿说道：“这里躺着的是人类有史

以来最完美的统治者。”那么，林肯为人处世的成功秘诀是什么呢？我对林肯的一生研究了10年，而且花了整整3年时间写作、润饰了一本书——《人性的光辉》。我敢肯定我已经尽了世间的一切可能，对林肯的性格和居家生活做了详细、透彻地研究，尤其对林肯待人处世的方法更有心得。林肯喜欢批评人吗？的确是这样，他住在印第安纳州湾谷时年纪尚轻，不仅喜欢评论是非，还经常写信写诗讽刺别人。他常把写好的信丢在当事人很容易发现的乡间路上。

美国南北战争期间，林肯好几次更换波多马克军的将领，但这些将军相继惨败，令林肯失望至极。全国有半数的人都在痛骂那些差劲的将军，但林肯却一声不吭，不做任何表态。他最喜欢的一句名言是：“不要评议别人，别人才不会评议你。”

当林肯太太和其他的人对南方人士有所非议时，林肯回答说：“不要批评他们，如果我处在同样的情况下，大概也会跟他们一样。”

想林肯这样大度的人还有很多，鲍勃·胡佛就是其中之一。他个有名的试飞驾驶员，时常表演空中特技。一次他从圣地亚哥表演完后，准备飞回洛杉矶。《飞行作业》杂志曾对此次飞行作过如下描述，当胡佛驾机在300英尺高的地方时，两个引擎同时出现故障。幸亏他反应灵敏，控制得当，飞机才得以降落。虽然无人员伤亡，飞机却已面目全非。

回到机场，胡佛要求见见那位为他保养飞机的机械师。那位年轻的机械师为所犯的错误愧悔不已。一见到胡佛，他的眼泪便顺着面颊流下。他清醒地知道自己不但毁了一架造价昂贵的飞机，甚至还险些造成了三人丧命。

你可以想象胡佛当时的愤怒，并猜想这位荣誉感极强、凡事都要求精

细的著名飞行员一定会痛斥这位粗心大意的机械师。但是胡佛并没有责骂和批评他，正相反，他用手臂围住那位机械师的肩膀，对他说：“为了表明我相信你不会再犯这种错误，我要你明天为我保养我那架F51飞机。”

因此说，请记住待人处世的第一项技巧——不要责备他人，因为责备毫无作用。



## 赞美让人有尊严地活着

赞美别人就是把自己放在同他一样的水平上。

—— [德] 约翰·沃尔夫冈·歌德

天下可以用无数种方法让人为你做任何事。如你可以用手枪指着某人的胸脯，那个人也会老实地把他的手表献给你；你也可以用恐吓解雇的方法，要求一个你雇佣的人与你合作；你也可以用皮鞭让一个儿童做你想要他做的事。可是这些都是愚蠢的、极端错误的方法。

其实，你能够让人去做任何事情的唯一方法，就是给予他们所需要的。

那么，人们都需要什么呢？

20世纪最有名望的心理学家弗洛伊德，曾经这样说过：“我们做的事，都起源于两种动机，一种是性的冲动，另一种是成为名人的欲望。”

美国著名的哲学家杜威教授，与弗洛伊德的见解有所不同，他说，在人类本性里最大的冲动是“成为重要人物的欲望”。“成为重要人物的欲望”是本书中最重的一句话，在后面的章节中你会看到很多关于这句话的注解。

你需要什么？也许不是很多，可是你对于真正需要的东西，会坚持不



懈地去追求。我们每个正常的成人都会想要——

- 1.健康的身体和生命的安全。
- 2.充足的食物。
- 3.睡眠。
- 4.金钱和金钱所能购买的东西。
- 5.生活的保障。
- 6.性生活的满足。
- 7.子女的健康成长。
- 8.自尊感。

以上这些欲望即使都能得到满足，可是还有一种欲望，同睡眠、食物一样难以满足，那就是弗洛伊德所言“成为名人的欲望”，也是杜威所说的“渴望成为重要人物的欲望”。林肯在一封信的开头写道：“每个人都喜欢被人恭维。”威利·贾姆士也说过：“人类的本质深处，就是渴求被人重视。”他并没有用“希望”、“欲望”或者“渴望”这些词，而是用“渴求”，来说明人希冀被重视的程度。这是人类一种痛苦的、亟待解决的“饥饿”。如果能够真诚地满足具有这种饥饿的心灵的人，那么就能将他控制在手心。

寻找自尊，是人类和动物之间的一项重要差别。小时候，我是密苏里的农家少年。当时我父亲饲养着一头品种优良的猪和一头白脸公牛。由于我们的猪和牛品种优良，在牲口展览会上，我们曾经多次获得过第一名。当有亲朋好友到我家时，我父亲就把别在白布上的各种蓝缎带奖章取出来，我握着一端，父亲握着另一端，让他们来观赏那些冠军奖章。

猪、牛从来没有在乎过它们赢得的奖章，父亲却视若珍宝。为什么？