



插图本珍藏版

THE VIRTUE OF HUMAN NATURE

人性的优点

【美】戴尔·卡耐基·著

徐宪江·编译

顷刻改变你人生的一本书

⑩元口袋书

用更短的时间,阅尽全世界最经典的人生励志书
用最经济的方法,获取员工最喜爱的成长成功智慧



中国工人出版社



插图本珍藏版

THE VIRTUE
OF HUMAN
NATURE
人性的优点

【美】戴尔·卡耐基◎著

徐宪江◎编译



图书在版编目(CIP)数据

人性的优点/(美)卡耐基(Carnegie, D.)著;徐
宪江编译. —北京:中国工人出版社, 2011. 10

ISBN 978 - 7 - 5008 - 5051 - 9

I. ①人… II. ①卡…②徐… 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(2011)第 204782 号

人性的优点

出 版 人 李庆堂

责任编辑 姚 远 左 鹏

责任校对 孙乃伟

责任印刷 阎更伟

出版发行 中国工人出版社(北京市东城区鼓楼外大街 45 号 邮编:100120)

网 址 <http://www.wp-china.com>

电 话 010 - 62350006(总编室) 010 - 62382916(职工教育分社)
010 - 62005038(传真)

发行热线 010 - 62005996 82075964(传真)

读者服务 010 - 62382916

经 销 各地书店

印 刷 北京睿特印刷有限公司

开 本 700 毫米 × 1000 毫米 1/32

印 张 4.375

字 数 70 千

版 次 2011 年 11 月第 1 版 2011 年 11 月第 1 次印刷

定 价 10.00 元

本书如有破损、缺页、装订错误,请与本社读者服务部门联系更换
版权所有 侵权必究

自序

人们生活在世上只有短短的几十年，却在很容易被遗忘的许多小事上浪费了很多时间。实际上，世界上有半数的烦恼都是由一些小事引起的，诸如一次小小的伤害、一丝小小的屈辱等等。有意思的是，那些在图书馆、实验室从事研究工作的人却很少因忧虑而精神崩溃，因为他们没有时间享受这种奢侈。忧虑最能伤害你的时候，不是在你行动时，而是在你工作做完后，无所事事的时候。

印度著名的戏剧家卡里达沙把太阳升起——黎明到来的这一刻称为生命中的生命，宣称：“昨天不过是场梦，而明天只是幻影。只有今天，才会使每一个昨天变成一个快乐的梦，使每一个明天成为有希望的幻景。”在你最失意的时候，你何妨大声说出：“不管明天怎么糟，我已经拥有了美好的今天。”理由很简单，今天才是最需要把握、最真实

的驿站！

从1931年开始，我一直在纽约替商界职场人士举办成人职业教育培训班。最初，我只举办演讲的课程。这类课程的最终目的，是运用实际的经验，帮助人们在商业洽谈和团体运作中能依照自己的思想，更清晰、更有效果、更镇定地发表自己的意见。

然而，经过几年的授课实践，我认识到，除了当众发表意见外，忧虑和许多不良情绪已成为这些人普遍存在的问题。大部分学员——包括各行各业的主管、推销员、工程师、会计都有这样的问题；其中也有女性——职业妇女和家庭主妇，她们也有自己的问题！

有数据表明，医院里的病人一半以上都是因为紧张和情绪困扰而引发疾病的。我把纽约公共图书馆书架上有关忧虑的22本书都看遍了，同时也到其他地方搜索所有能找到的有关忧虑的书，可真没发现一本有实用价值、适合成人班学员看的书，于是我决定自己动手写一本——就是这本《人性的优点》。

为了撰写这本书，我读了所有能找到的、与此



卡耐基
经典作品

人性的优点

相关的资料，包括迪克斯报纸信箱回答、离婚法庭的记录、双亲杂志，以及多种著名的著述。同时，我还专门雇用了一位受过训练的人去研究。他费了一年半的时间，在全国各个图书馆中阅读我所遗漏了的资料：各种心理学的专集；多种杂志文章，以及无数的伟人传记，从而找出各时代大人物是如何应对人生的。

我们研读过各个时代的伟人传记，从恺撒到爱迪生不一而足。有关罗斯福的传记，我就收集了100多本。我们决定不惜时间、金钱找出自古以来关于

交友和自我调适的切实的方法。

我曾经亲自拜访过世界著名的社会名流和成功人士，尽量从他们那里找出他们在与人相处上所运用的技巧。

我还做过一件比采访、阅读更重要的事情：我在一个专门研究如何克服忧虑的实验室工作了5年，这也就是我的成人训练班所组成的实验室。据我所知，这是世界上第一所，也是唯一一所研究忧虑的实验室。我们的做法是，教给学员一套克服忧虑的方法，请他们回去运用于实践，再回到班上报告成果。

可以说，我是世界上听过有关“克服忧虑”的演讲最多的人。除此之外，我还接触过成百上千的“克服忧虑”的亲身故事。有些是别人寄给我的信，还有一些是培训班的获奖作品。总之，这本书绝非来自象牙塔，也不是如何克服忧虑的学院派研究报告，而是一本记录成百上千位成年人克服忧虑的报告。这绝对是一本更为实际的书！

哈佛大学教授威利姆·贾姆士曾这样说过：和应有的成就作个比较，我们只是蒙眬半醒着，我们只是利用了身心一小部分的能源。我们在极限之内，尚有更多的潜能，可是我们习惯不加以利用。

这部书唯一的目的，就是帮助你发现、挖掘、利用自身的能量——那些孕育在你身心，尚未利用的财富！

如果看完这本书的前三章后，你应对烦恼的方法仍然没有改进，那么这本书就是完全的失败之作！因为，教育最大的目的，不仅是求知识，还有实际的行动。

这是一本行动的书！

和应有的成就作个比较，我们只是蒙眬半醒着，我们只是利用了身心一小部分的能源……





自序 \ 001

第一章 克服忧虑的基本原则

1. 让你的生活只有今天 \ 002
2. 使用消除忧虑的万能公式 \ 006
3. 消除心中的忧虑 \ 010

第二章 分析消除忧虑的方法

1. 解开忧虑之谜 \ 014
2. 运用四步将忧虑轻松减半 \ 018

第三章 如何消除习惯性忧虑

1. 用忙碌的工作赶走忧虑 \ 024
2. 不要因小事而沮丧 \ 028
3. 统计糟糕事情的发生概率 \ 032
4. 接受不可避免的事实 \ 036
5. 让忧虑适可而止 \ 040
6. 不要为过去的事情忧虑 \ 044

第四章 培养宁静快乐心境的技巧

1. 只想开心的事情 \ 050
2. 宽恕并忘却我们的敌人 \ 054
3. 享受单纯付出的快乐 \ 058
4. 清点你所拥有的幸福 \ 062
5. 保持自我，做回你自己 \ 066
6. 苦难造就伟大的人格 \ 070
7. 从帮助他人中获得快乐 \ 074

第五章 正确面对批评带来的烦恼

- 1.甩掉虚假的自我满足 \ 080
- 2.凡事尽力而为 \ 083
- 3.学会自我批评 \ 087

第六章 保持充沛的精力

- 1.在感到疲劳前先休息 \ 092
- 2.产生疲劳的根源 \ 095
- 3.把烦恼心事说出来 \ 098
- 4.梳理烦闷心理 \ 102
- 5.摒弃一切坏的工作习惯 \ 107
- 6.失眠是不必忧虑的事情 \ 111

第七章 摆脱工作和金钱带来的烦恼

- 1.人生中的重要决定 \ 118
- 2.远离金钱带来的烦恼 \ 123

第一章 克服忧虑的基本原则

我们一定得为明天着想，而且要小心地思索、规划和准备，但绝不是为明天而忧愁。如果你不希望忧虑侵扰你的生活，你就应该像奥斯勒波什说的那样：用铁门把过去和未来隔断，让你的生活只有今天。

1.让你的生活只有今天

努力把握生活的方方面面，封存逝去的昨天，也婉拒尚未来临的明天，那么，你将完整地拥有今天。

明天的重负，再加上昨天的抱负，就会成为今天最大的负担，必须把未来像过去那样紧紧地关在门外，因为未来就在于今天。

一位蒙特瑞尔综合医院的医科学生，对生活充满了忧虑：担心每天该做些什么事情，担心如何才能通过期末考试，担心毕业后的去向，担心如何才能拥有自己的诊所，担心如何才能生活下去。直到1871年春天，当他读到一本书中的这样的一句话时，他的人生发生了巨大的改变。

正是这句话帮助他成了那个时代最著名的医

学家。他创建了世界上知名的约翰·斯霍金斯医学院，成为牛津大学医学院的客座教授。在他去世之后，人们用厚达1466页篇幅的两大卷书来讲述他的生平事迹。

他就是威廉·奥斯勒爵士。而他在1871年春天看到的那句话是由托马斯·卡莱所写的：“我们首要去做的事情不是去憧憬遥远的将来，而是去做手边清晰的事情。”正是这句话让威廉·奥斯勒从忧虑中解脱出来，使他的余生变得无忧无虑。

42年之后，威廉·奥斯勒爵士在耶鲁大学发表论文时对学生们说：或许你们会认为我应该具有非凡的头脑，因为我曾经在四所大学里当过教授，曾经写过一本颇受欢迎的书。但是你们可以问问我的好朋友们，事情是否如你们所想，他们都知道我的脑子其实是再普通不过了。那你们一定会问我成功的秘诀是什么呢？

这是因为完全活在一个“只有今天的密封舱”里。这句话是什么意思呢？让我给你们讲讲下面这个故事吧！

几个月前，我乘坐一艘巨轮横渡大西洋，我看见船长站在舵室里，摁下一个按钮，轮船立即发

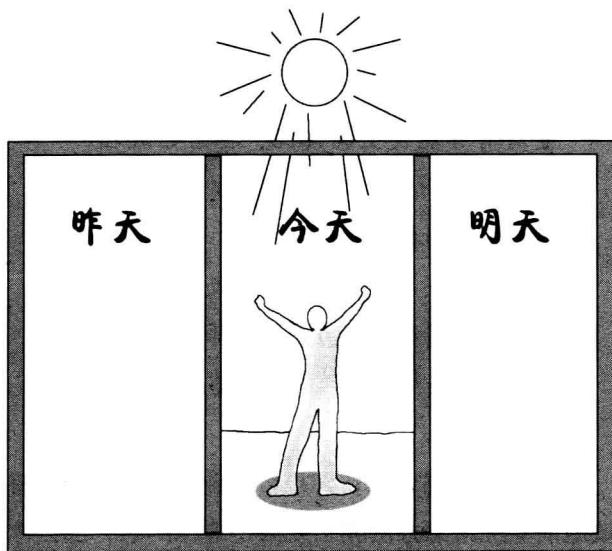
出一阵阵机械运转的声音，船的隔水舱立刻封闭起来，成为完全独立的几个部分。我们人体组织结构的任何一部分都要比那艘海轮精密得多，你们要走的里程也要比那次航程遥远得多。因此，我要劝诫在座的各位同学，你们也要学会像船长一样控制一切，用铁门把过去、现在和未来隔断。隔断已经失去的昨天，隔断尚未来临的明天，生活在一个“只有今天的密封舱”里，只有这样你才是安全的。明天的重负，再加上昨天的抱负，就会成为今天最大的负担，必须把未来像过去那样紧紧地关在门外，因为未来就在于今天。精力的浪费和精神的苦闷都是你把昨天和明天的负担加在今天的后果，因此把船的前后舱都隔断吧，养成一个好习惯，生活在“只有今天的密封舱”里。

我这么说，并不是说不要憧憬明天，更不是说不为明天而努力。不！绝对不是这样的！你只有集中你全部的智慧 and 精力，把今天的工作做得完美无瑕，才是你迎接明天的唯一方法。

也许你们会说，昨天已经逝去，人们不可能没有回忆，明天即将来临，人们又怎么不会去憧憬呢？

是的，我们一定得为明天着想，而且要小心地思索、规划和准备，但绝不是为明天而忧愁。

如果你不希望忧虑侵扰你的生活，你就应该像奥斯勒波什说的那样：用铁门把过去和未来隔断，让你的生活只有今天。



2.使用消除忧虑的万能公式

愿意承担各种困难，接受既成事实，就是克服随之而来的任何不幸的第一个步骤。

克服忧虑的方法只有一个，那就是迫使自己面对可能的最坏的情况，从思想上先接受它。这样一来，我们就能衡量所有可能发生的情况，把自己放在一个可以集中精力处理问题的位置上，远离忧虑的困扰。

忧虑所携带着的最大坏处莫过于摧毁人类集中精神的能力。一旦你深陷忧虑之中，就会丧失思考、决策的能力。

在读这本书之前，你是否希望找到一种快速有效地消除忧虑的办法呢？如果是这样的话，那么你