



HOW TO STOP WORRYING AND START LIVING

人性的优点

法国哲学家保罗·华莱瑞说过：“科学，是成功秘诀的汇总。”本书收集的就是经得起时间考验的、克服忧虑的成功案例。

——戴尔·卡耐基

Dale Carnegie

〔美国〕戴尔·卡耐基 著 牛振华 译

凤凰出版传媒集团



译林出版社

双语译林
壹力文库

010

〔美国〕戴尔·卡耐基 著
牛振华 译

人性的优点

凤凰出版传媒集团

 译林出版社

图书在版编目(CIP)数据

人性的优点：汉英对照 / (美) 卡耐基 (Carnegie, D.) 著；
牛振华译. —南京：译林出版社，2011.8

(双语译林·壹力文库)

书名原文：How to Stop Worrying and Start Living
ISBN 978-7-5447-2101-1

I. ①人… II. ①卡… ②牛… III. ①英语-汉语-
对照读物②成功心理-通俗读物 IV. ①H319.4: B

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第140281号

- 书 名 人性的优点
作 者 [美国] 戴尔·卡耐基
译 者 牛振华
责任编辑 陆元昶
特约编辑 苏俊伟
出版发行 凤凰出版传媒集团
译林出版社 (南京市湖南路1号 210009)
电子信箱 yilin@yilin.com
网 址 <http://www.yilin.com>
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
印 刷 肥城新华印刷有限公司
开 本 960×640毫米 1/16
印 张 20.25
字 数 220千字
版 次 2011年8月第1版 2011年8月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5447-2101-1
定 价 32.80 元

译林版图书若有印装错误可向承印厂调换

译者序

第一次“结识”卡耐基还是在上初中的时候。一个偶然的机
会，我得到了一本《人性的弱点》，书中生动幽默的小故事立刻深深吸引了我。那个时候我大概还不能完全领会他所讲述的道理，但作者机智的语言、流畅的表达给我留下了深刻的印象。看完《人性的弱点》，我又满心欢喜地找来了它的姊妹篇《人性的优点全集》，但读来兴致索然。卡耐基在我心中的形象也黯然失色。若干年后，在大学中的书店又一次看到《人性的优点》，我才发现这本书和《人性的优点全集》竟完全不同！我当年读到的《人性的优点全集》并不是卡耐基的作品，而是由十来个不知名作者的作品拼凑而成！那些拙劣的作品严重伤害了卡耐基当年在我心中的形象。捧读《人性的优点》，顿觉如饮甘霖，一个个生动的小故事仿佛又把我带到了初中认识的那个睿智幽默的老人面前。但尚未尽兴，书就读完了，我就像一个津津有味地听着老师上课的学生突然被下课的铃声惊醒，感觉意犹未尽。后来在书店，有意搜寻，发现以“人性的优点”或“卡耐基成功全书”、“卡耐基励志学”等冠名的书籍种类繁多，版本不一，“人性的优点”这部分内容也是差异巨大。无奈之下，只得找来英文版研读。

这次有机会亲手翻译这本书，我实感又喜又怕。喜的是能有机会把自己喜欢的作品介绍给更多的朋友，怕的是自己水平有限，辜负了各位老师和读者的期望。

在对本书逐字逐句的翻译过程中，我更加佩服卡耐基的智慧。在他生活的年代（1888—1955），虽然心理学蓬勃发展，但尚没有明确的“情商”概念。直到1995年美国哈佛大学教授丹尼尔·戈尔曼出版了划时代的著作《情绪智力》，才正式把“情商”这一概念介绍给世人，“情绪管理”随之成了心理学界和管理学界最炙手可热的课题之一。而卡

耐基远在他之前就意识到了“情绪”对于人的成功的重要意义,他在《人性的弱点》和《人性的优点》这两本书中,全面细致地对情绪管理的方法进行了总结,并配以生动的例子。他所总结的这些方法,已经涵盖了今天我们所认识的“情绪管理”的五大能力,即认识自身情绪的能力;妥善管理自身情绪的能力;自我激励;认识他人情绪的能力;人际关系管理的能力。

当代发达国家,已经有越来越多的人从单一的对财富的追逐,逐步转向对自身幸福感的追求,让财富为我们的幸福生活服务,而不是被其所累。今天的中国,经济才刚刚起步,更多的人迷失在对财富的向往中。但我相信,随着国家经济的发展,人民生活水平的提高,追求自身的幸福感将成为主流,而这本书无疑将成为你控制烦闷情绪、获得快乐人生的导师和帮手。

当“郁闷”成了大学生的流行语,当“烦”成了年轻人的口头禅,当我们的GDP翻了一番又一番,而幸福感却逐年“稳中有降”的时候,我不知道在书山攀登、在职场打拼的你,心里会有怎样的感想。我深深感到心理健康、情绪管理已经成了我们全社会必须补上的一课,但愿本书能成为这一课最好的教材。

这本书的英文原名为“*How to Stop Worrying and Start Living*”,直译为“如何停止忧虑并开始生活”。考虑到“人性的优点”这个名称已经深入人心,又与“人性的弱点”对应,为了保持翻译的一贯性,同时尽可能保证不改变原著本意,本书采用了现在的名字。本书在翻译过程中,查阅了大量已经出版的不同版本,根据英文原版进行了补充和调整,力求在保持原作整体风貌的基础上,用尽量适合中国读者的语言重新诠释这部经典作品。需要说明的是,卡耐基的书中国几乎所有事例都为真人真事,并给出了详尽的地址,考虑到地名翻译较为复杂且影响阅读的连贯性,本书中的地名大都只出现州名。本书出现了大量诗句、格言,翻译时按中国读者的习惯,在不改变原意的基础上对部分词句顺序进行了调整,特此说明。

最后,我要衷心感谢所有支持我并对我的翻译工作给予帮助的

人们。

由于我水平有限，错误和疏漏在所难免，非常欢迎各位读者、老师提出宝贵意见。

牛振华

2008年5月于皇城根西街

你可以从本书得到的十六点帮助

1. 给你提供了大量经过实践检验的走出抑郁情绪的方法。
2. 教给你怎样立即消除工作中百分之五十的忧虑。
3. 告诉你七种方法，让你能培养宁静欢愉的心境。
4. 告诉你怎样减轻经济负担。
5. 给你讲解一个战胜忧虑的定律。
6. 告诉你如何“化不利为有利”。
7. 让你知道如何消除疲惫，永葆青春。
8. 告诉你预防疲劳的四种良好工作习惯。
9. 教给你每天多“活”一小时的秘诀。
10. 告诉你怎样避免心浮气躁。
11. 为你提供很多真实的案例，向你介绍他们走出抑郁、开启新生的经验。
12. 告诉你著名心理学家阿德勒仅用十四天就治好忧郁症的秘方。
13. 告诉你举世闻名的内科医生威廉·奥斯勒先生克服忧虑的一句箴言。
14. 给你讲解工程师威廉·卡瑞尔消除忧虑的“神奇三步法”。
15. 教你怎样使用威廉·詹姆斯先生介绍的“治疗忧虑的灵丹妙药”。
16. 告诉你很多名人战胜忧虑的生动故事，比如像《纽约时报》发行人亚瑟·海斯·苏兹伯格，哥伦比亚大学前校长赫伯特·霍克斯，纽约市高等教育董事会主席泰德，杰克·戴普森，康尼·麦克，罗杰·巴布森，海军上将伯德，亨利·福特，杰尼·奥特里，等等。

我写这本书的原因和经过

1909年，我还是纽约市街头的一个抑郁青年。那时候，我以销售卡车为生，我一点都不了解卡车，但这没有关系，因为我根本就不想了解。我鄙视自己的工作，讨厌住在廉价的房间里，房子里到处都是蟑螂。至今我还清楚记得，我的墙上挂着几条领带，一天早上，我伸手去拿一条领带，蟑螂受惊，一下子四散逃窜。我真是无法忍受只能在肮脏便宜的小饭馆里吃饭，那里面大概也爬满了蟑螂。

每天晚上孤独地回到房间，我都头疼不已，对现实失望、苦恼、痛苦，却又无力反抗。我大学时代对生活的憧憬竟成了今天这样的噩梦，我不能接受！难道这就是人生？这就是我小时候日思夜想的人生冒险？一份厌恶的工作、与蟑螂住在一起、吃最廉价的食物、对未来失去希望……活着的意义到底在哪里？在我的想象中，我应该是作家，有空时静静地读书，那才是我大学时代的梦想。

其实我知道放弃这份我深恶痛绝的工作，并不会有什么损失。我对赚钱没有太大野心，我只想兴致盎然地做想做的事。简而言之，我已到了年轻人开创事业的关键时刻，我作出了一个彻底改变我一生的决定，使我后来的人生充满快乐和激情，远远超出我的想象。

我决定放弃这份讨厌的工作。因为曾在密苏里州立师范学院学习过四年教育学，我开办了自己的成人教育课程。白天的空闲时间，我正好可以用来读书、准备演讲、写小说和一些短篇故事。我决定要“为生活而创作，为写作而生活”。

我应该在夜校成人班上教些什么课呢？我回顾自己在大学所接受的训练，发现对工作和生活最具实用价值的就是公众演讲方面的训练，它比大学里其他课程都更有价值。为什么这么说呢？因为正是这些经验消除了我的羞怯，建立了我的自信，增强了我与人交往的勇气。其

实我们心里都清楚，那些能当众阐述想法的人才是有领导力的。

于是，我向哥伦比亚大学和纽约大学申请夜校公众演说课程的教席，但这两所大学最后都拒绝了我。

我当时深感失望，但现在想想，真要感谢上帝，他们没有录用我。后来我到基督教青年会夜校授课，那是一个需要课程效果立竿见影的地方。那真是个很大的挑战，那里的学员可不是为了大学里的学分或者提高社会地位来上课的，他们上课只为了一个目的：就是要解决问题。他们希望能在商务会议上侃侃而谈，而不会因恐惧而晕倒；推销员们希望能有办法对付难缠的客户，而不会因为跑了三次就失去勇气；他们希望提升自信，希望在职场获得成功；他们想改善业绩，给家里多赚点儿钱。这些学员以分期付款的方式支付学费，一旦感觉达不到效果，他们立刻就可以不再付款。我领的也不是薪水，而是分红，为了糊口，我不得不使我的课程力求实效。

我当时觉得在那样的压力下教学有巨大的困难，现在我才认识到那是一种宝贵的训练。我必须激励学员，必须能帮助他们解决实际问题，必须让他们在每一讲感到收获，只有这样他们才会继续来上课。

那真是一份很有趣的工作，我热爱它。看到这些职业人士能这么快地建立起自信，得到晋升和加薪，实在出乎我的意料。这些班的成功远超过我最乐观的估计。我起初担心青年会不会支付每晚五美元的薪水，可是三期之后，我却每晚得到三十美元的报酬。刚开始，我只教授公众演说课程，后来有了几年经验，我发现这些人非常需要一种能力来赢得友谊、影响他人。我找不到内容完整的人际关系著作，就决定自己动手写一本。不过，这本书不是用一般方式写成的，它是在这些学员的经验基础上逐步提炼加工而成的。那本书就是《人性的弱点》（也译作《如何赢取友谊与影响他人》）。

这些书完全是为成人教育班写作的，此外，我还写过四本名不见经传的作品，但我从来不敢奢望这些书能够畅销，现在我几乎是畅销书作者里最让人感到意外的了。

几年的教学经验，使我体会到“忧虑”是这些学员另外一个重大

的难题。我的学员中大部分都是职场白领，有经理、营销人员、工程师、会计，几乎遍布各行各业，而他们大多数都有“忧虑”问题。我的学员里也有女性，如女白领和全职太太，她们也有这样的问题。显然我有必要写一本如何克服忧虑的书了。这次我还是想先直接去找一本来做参考，我到纽约最大的公共图书馆去，出乎我的意料，以“忧虑（worry）”为书名的书只有二十二本；我注意到有趣的现象，与之对应，“蠕虫（worms）”方面的书却多达一百八十九本，数量几乎是前者的九倍。很奇怪，不是吗？既然忧虑是人类所面临的最大问题，我们当然会以为每一所高中、大学都应该有一门叫做“如何克服忧虑”的课吧？也许世界上某所大学有过这么一门课，但我却从来没听过。也难怪《如何正确处理烦恼》一书作者大卫·斯柏瑞会说：“我们从来不为应付生活和工作中的压力去做准备，因此，压力来临时，我们就像一个书呆子跳起芭蕾。”

现实如何呢？医院里超过一半的病人的疾病，都是由精神紧张和情绪困扰所引起的。

我把纽约公共图书馆里二十二本有关忧虑的书都看遍了，此外，我还购买了所有我能找到的关于忧虑的书，但还是没有发现一本能用在我的成人教育班学员身上。于是，我决定动手写一本。

其实我在七年前就已经开始准备动笔写这本书了。我是如何准备的呢？那时我常阅读古今哲人贤士处理忧虑的方法的著作，我读过上百本传记，从孔夫子到丘吉尔。我还采访了各行各业的杰出人士，包括克拉克将军、亨利·福特、罗斯福总统夫人、布莱德将军、前奥运会拳王杰克·邓普西、陶乐西·狄克丝，等等。不过，那只是一个开始。

我还做了一件比采访、阅读更重要的事，我在一个“战胜忧虑的实验室”工作了五年，那个实验室就是我的成人教育班。据我所知，这是世界上第一所也是唯一的一所“战胜忧虑实验室”。我们的做法是将一整套克服忧虑的准则告诉学员，请他们回去实际运用，再回到课堂上向大家报告结果，也有一些学员报告的是过去运用的有效方法。

正是由于有了这些经验，我敢说自己是世界上听过最多“如何战

胜忧虑”演讲的人。除此之外，我还看过成百上千来自全球各地的“战胜忧虑”的经验，有些是人家寄给我的，还有一些是在班上得过奖的。总之，这本书绝非来自象牙塔，也不是学院派做的关于“如何克服忧虑”这个课题的研究报告，它是一本记录着无数职场人士克服忧虑的真实经历的总结。有一点可以确定：这绝对是本实用的书。

我可以很荣幸地告诉大家，这本书里绝没有类似“B 先生”或者“玛丽”、“约翰”这种没人能确定的杜撰出来的故事，除了非常个别的例子，本书中都是用真名实姓和真实地址。所有例子都是可信的、有据可查的，我可以担保。

法国哲学家保罗·华莱瑞说过：“科学，是成功秘诀的汇总。”这本书收集的就是经得起时间考验、克服忧虑的成功案例。不过，我得先提醒你：你不会在书里找到什么新主意，这些大都是你已经知道的，只是没有照着去做而已。其实，你我都不再需要学什么新观念，我们所知道的已经足以引领我们享受快乐的人生。我们都知道做人处事的道理，我们的问题并不是无知，而是不能照着施行。本书的目的是重新阐释、润饰、发扬一些古老而基本的真理，督促你采取行动，实践它们。

当然，你看这本书并不是为了了解它是如何写成的，你读它时要采取行动。好，让我们出发吧！如果你读完第一、二部分，仍不觉得获得了任何新的克服忧虑、享受人生的力量或启发，那就扔了它吧，它对你无效！

戴尔·卡耐基

目 录

译者序	1
你可以从本书得到的十六点帮助	4
我写这本书的原因和经过	5
第一部分 克服忧虑——你该知道的法则.....	1
第一章 生活在“完全独立的今天”	3
第二章 排解忧虑的“万能公式”	13
第三章 忧虑能危及生命	20
小 结	29
第二部分 分析忧虑的基本方法.....	31
第四章 如何分析并从忧虑中解脱	33
第五章 如何消除工作上百分之五十的烦恼	39
小 结	43
第三部分 消除习惯性忧虑.....	45
第六章 用忙碌驱逐忧虑	47
第七章 别因琐事烦恼	55
第八章 战胜忧虑的定律	61
第九章 直面无法避免的事实	67

第十章 给忧虑设定“止损点”	76
第十一章 不要再去锯已被锯碎的木屑	82
小 结	87
第四部分 培养宁静欢愉的心境.....	89
第十二章 在心中憧憬美好的生活	91
第十三章 不要对敌人心存报复	103
第十四章 施恩不图报	110
第十五章 盘点你的幸福	116
第十六章 做回你自己	122
第十七章 化不利为有利	129
第十八章 忘我助人，带去欢乐	136
小 结	147
第五部分 战胜焦虑的黄金法则.....	149
第十九章 我的父母如何战胜焦虑	151
第六部分 面对批评带来的烦恼.....	169
第二十章 刻薄的斥责也表明尊敬	171
第二十一章 不被批评所伤害	174
第二十二章 学会自我反省.....	178
小 结	182
第七部分 保持充沛的精力.....	183
第二十三章 如何消除疲倦	185

第二十四章 是什么让你疲倦	189
第二十五章 消除疲倦，永葆青春	193
第二十六章 预防疲劳的四种良好工作习惯	198
第二十七章 消除厌烦情绪	202
第二十八章 不再为失眠而忧虑	209
小 结	214
第八部分 在工作中获得快乐和成就感.....	215
第二十九章 人生旅途中的重要决定	217
第九部分 解除经济上的苦恼.....	225
第三十章 “我们所忧虑的百分之七十.....” ...	227
第十部分 战胜忧虑的三十二则真实故事.....	239
故事一：突袭我的六大烦恼	241
故事二：一小时内把自己变得乐观向上	244
故事三：如何摆脱自卑的阴影	245
故事四：在安拉的乐园生活	248
故事五：我用以消除忧虑的五种方法	251
故事六：经历过昨天，我就能过得了今天	254
故事七：我从不曾奢望人生的曙光	256
故事八：用运动排解忧愁	258
故事九：我曾被忧虑击倒	259
故事十：这句话改变我的一生	261
故事十一：从生活的谷底重生	262

故事十二：我曾是最蠢的人	264
故事十三：给自己留条退路	266
故事十四：我听到一个声音	269
故事十五：警察找到我的家	271
故事十六：忧虑是最难应付的对手	274
故事十七：请保佑我不被送进孤儿院	276
故事十八：消除忧虑，治愈胃痛	278
故事十九：妻子洗碗的启示	281
故事二十：我找到了答案	283
故事二十一：时间是最好的解药	285
故事二十二：从死神之手逃出	287
故事二十三：排忧解难的高手	289
故事二十四：如果不停止忧虑，我早就死了	290
故事二十五：一次一个人	292
故事二十六：找寻生命中的绿灯	294
故事二十七：洛克菲勒如何多活了四十五年	296
故事二十八：读一本书解救了我的婚姻	302
故事二十九：因为不会放松，我曾慢性自杀	304
故事三十：一个真实的奇迹	306
故事三十一：挫折	308
故事三十二：十八天无法进食，我非常担忧	309

第一部分

克服忧虑——你该知道的法则

