

KANAIJI
RENXINGDEYOU
DIANJIANJI



卡耐基

人性的优点

[全集]

赵一鸣◎主编

戴尔·卡耐基是 20 世纪最伟大的成功学大师，美国现代成人教育之父。他阅读了曾经面临严重问题的著名人物的传记，从中找出摆脱问题的办法，整理出一整套征服忧虑的原则，这就是《人性的优点》一书。对于今天的我，这本书对于现代人，也有现实的指导意义。

励志
文库

卡耐基人性的优点全集

主 编 赵一鸣

新疆美术摄影出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

卡耐基人性的优点全集 / 赵一鸣主编. — 乌鲁木齐:
新疆美术摄影出版社, 2012. 1

(励志文库)

ISBN 978-7-5469-2081-8

I. ①卡… II. ①赵… 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 (2012) 第 009098 号

卡耐基人性的优点全集

出 版: 新疆美术摄影出版社	开 本: 710mm×1000mm 1/16
	字 数: 120 千字
地 址: 乌鲁木齐市经济技术开 发区科技园路 7 号	印 张: 12.875
邮 编: 830011	版 次: 2012 年 1 月第 1 版
经 销: 新华书店	印 次: 2012 年 3 月第 1 次印刷
印 刷: 北京市平谷县早立印刷厂	书 号: ISBN 978-7-5469-2081-8
	定 价: 25.80 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



前言

戴尔·卡耐基（1888—1955年）是20世纪最伟大的成功学大师，美国现代成人教育之父，畅销全球的《时代周刊》曾经这样评价他：“或许，除了自由女神，他就是美国的象征。”

1888年11月24日，戴尔·卡耐基诞生于密苏里州玛丽维尔附近的一个小市镇。父亲经营一个小小的农场。家里并不富裕，他的母亲曾当过老师，所以，尽管卡耐基从小就要帮助家里承担杂物，但他还是受到了来自于母亲的良好教育，母亲还鼓励他一定要好好读书，将来成为一名教员或传教士。

少年时代的卡耐基并不快乐，他发现他具有与生俱来的忧郁性格。他曾担心自己被活活埋在泥土里；下雷雨时担心会被雷打死；年景不好时担心以后有没有食物充饥；还担心死后会不会下地狱；稍大以后担心没有女孩子愿意嫁给自己。

卡耐基16岁时考入华伦斯堡的州立师范学院，这时不得不在自家的农场里干更多的活。每天早晨，他骑马进城上学。放学后便匆匆地骑马赶回家里，挤牛奶、修剪树木、收拾残汤剩饭喂猪……到了晚上，疲惫的他还要在灯下苦读。为了赚取学费，他还要经常给人家干活，但他从不向命运低头，寻找改变命运、出人头地的捷径。

正是在华伦斯堡州立师范学院，卡耐基发现，学院辩论会及演说赛非常吸引人，优胜者的名字不但广为人知，而且还被视为学院的英雄人物。这是一个成名和成功的最好机会。于是，他下决心在



口才演讲方面锻炼自己，他花了几个月的时间刻苦训练，一次又一次的失败没有击倒他。1906年，他以《童年的记忆》为题的演说，获得了勒伯第青年演说家奖。这是他第一次成功尝试，这份讲稿至今还存在瓦伦斯堡州立师范学院的校志里。这次获胜，对他的一生产生了非同小可的影响。

1908年，卡耐基毕业后做过推销员，还学过表演，他的口才得到了锻炼。做推销员他赚了钱，但这不是他的梦想。他决心白天写书，晚间去夜校教书，以赚取生活费。他想为夜校教公开演讲课，因为他认为，良好的口才对一个人的一生是有重要影响的。于是，他说服了纽约一个基督教青年会的会长，同意他晚间为商业界人士开设一个公开演讲班。从此，他开始了为之奋斗一生的成人教育事业。

卡耐基一生中写作了《语言的突破》、《人性的光辉》、《人性的弱点》、《人性的优点》、《美好的人生》、《伟大的人物》、《快乐的人生》等多部著作。这些著作是卡耐基成人教育实践的结晶，他的思想影响了世界上无数人的生命历程。

《人性的优点》出版于1948年，与《人性的弱点》、《伟大的人物》是卡耐基成人教育班的三种主要教材之一。这是一本关于如何征服“忧虑”的书。卡耐基认为，忧虑是人类面临的主要问题之一，无论是平凡的人还是伟大人物，都面临着忧虑的困惑，忧虑给人带来的负面影响实在是太大了。为此，卡耐基阅读了曾经面临严重问题的著名人物的传记，从中找出摆脱问题的办法，整理出一整套征服忧虑的原则。这些原则诞生于半个世纪之前，但对于今天的我们，对于处于空前压力下的现代人，也有现实的指导意义。也许，这也正是这本书一直受到读者热捧的原因。



目 录

第一章 忧虑最损害一个人的健康	1
不知道抗拒忧虑的人会短命	1
忧虑会使女人老得快	7
忧虑会使人精神失常	8
第二章 生活在此时此刻	13
生活在“完全独立的今天”	13
不必为明天着急	15
放松心情，从容做事	20
第三章 让你的忧虑“到此为止”	25
告诫自己：“这件事只值这么多担心”	25
给忧虑设一个限度	28
接受最坏的结局，是战胜任何不幸的第一步	30
第四章 战胜忧虑	38
记住这六位诚实的朋友，就能战胜忧虑	38
让工作变得更加高效率	46
从工作中找到乐趣	49
让自己没有时间忧虑	56
用忙碌驱逐思想中的忧虑	59
第五章 改掉忧虑的习惯	68
生命太短暂，不要为小事儿垂头丧气	68



根据概率，不幸很少发生	74
对于无法避免的事实坦然接受	82
尝试着改变自己	91
驱逐忧虑的五种办法	94
对失眠的恐惧造成的伤害，远远超过失眠本身	97
第六章 七种方法带给你和平与幸福	103
改变你生活的八个字	103
如果你做了，就不要因为他人不感恩而难过	107
如果有个柠檬，就做一杯柠檬水吧	110
报复的代价太高了	112
你愿意为一百万美元出卖自己吗	114
发现自我，保持本色	120
如何在十四天里治愈忧虑	122
第七章 远离忧虑	133
如果钱能给别人带来幸福，那就去做吧	133
自卑并不能解决问题	139
家庭主妇永葆青春的秘诀	142
让你的补给线永远畅通	147
不要为打翻的牛奶而哭泣	150
第八章 不要因为别人的批评而忧虑	155
记住，没有人会踢一只死狗	155
不要让批评伤害到你	158
以自己做过的傻事为鉴	161
你是独一无二的	166



第一章 忧虑最损害一个人的健康

谁都知道，忧虑会使人英年早逝。

——亚历克西斯·卡莱尔

不知道抗拒忧虑的人会短命

很多年以前的一个晚上，一个邻居来按我家的门铃，要我和家人去种牛痘，预防天花。他是整个纽约市几千名志愿去按门铃的人之一。很多吓坏了的人都排了好几个小时的队接种牛痘。在所有的医院、消防队、派出所和大工厂里都设有接种站，大约有 2000 名医生和护士夜以继日地替大家种痘。怎么会这么热闹呢？因为纽约市有 8 个人得了天花——其中 2 人死了——800 万纽约市民中死了 2 人。

到现在，我在纽约市已经住了 37 年，可是还没有一个人来按我的门铃，并警告我预防精神上的忧郁症——这种病症，在过去 37 年里所造成的损害，至少比天花要大 1 万倍。

从来没有人来按门铃警告我：目前生活在这个世界上的人中，每 10 个人就有 1 个会精神崩溃，而大部分都是因为忧虑和感情冲突引起的。所以我现在写本章，就等于来按你的门铃向你发出警告。



曾经获得诺贝尔医学奖的亚历克西斯·卡莱尔博士说：“不知道抗拒忧虑的商人都会短命而死。”其实不只商人，家庭主妇、兽医和泥水匠等都是如此。

几年前，我在度假的时候，跟戈伯尔博士一起坐车经过德克萨斯州和新墨西哥州。戈伯尔博士是圣塔菲铁路的医务负责人，他的正式头衔是海湾科罗拉多和圣塔菲联合医院的主治医师。当我们谈到忧虑对人的影响时，他说：“在医生接触的病人中，有70%的人只要能够消除他们的恐惧和忧虑，病就会自然好起来。不要误以为他们都是一时生了病，我的意思是，他们的病都像你有一颗蛀牙一样实在，有时候还严重100倍。我说的这种病就像神经性的消化不良，某些胃溃疡、心脏病、失眠症、一些头痛症和麻痹症，等等。”

“这些病都是真的，我知道我这些话也不是乱说的，因为我自己就得过12年的胃溃疡。”

约瑟夫·蒙塔格博士曾写过一本名叫《神经性胃病》的书，他说过同样的话：“胃溃疡的产生，不是因为你吃了什么而导致的，而是因为你忧愁些什么。”

梅奥诊所的W.C.阿尔凡莱兹博士说：“胃溃疡通常会根据你情绪紧张的高低而发作或消失。”

他的这种说法在对梅奥诊所的15000名胃病患者进行研究后得到了证实。每5个人中，有4个并不是因为生理原因而得胃病。恐惧、忧虑、憎恨、极端自私，以及无法适应现实生活，这些才是导致他们得胃病和胃溃疡的深刻原因……胃溃疡可以让你丧命，根据《生活》杂志的报导，现在胃溃疡居死亡原因名单的第十位。

我最近和梅奥诊所的哈罗德·哈贝恩博士通过几次信。他在全美工业界医师协会的年会上读过一篇论文，说他研究了176位平均年龄在44.3岁的工商界负责人。他报告说，大约有1/3以上的人因为生活过度紧张而引起下列三种病症——心脏病、消化系统溃疡和



高血压。想想看，在我们工商界的负责人中，有 1/3 的人患有心脏病、溃疡和高血压，而他们都还不到 45 岁，成功的代价是多么高啊！而他们甚至都不是在争取成功，一个身患胃溃疡和心脏病的人能算是成功之人吗？就算他能赢得全世界，却损失了自己的健康，对他个人来说，又有什么好处？即使他拥有全世界，每次也只能睡在一张床上，每天也只能吃三顿饭。就是一个挖水沟的人，也能做到这一点，而且还可能比一个很有权力的公司负责人睡得更安稳，吃得更香。我情愿做一个在阿拉巴马州租田耕种的农夫，在膝盖上放一把五弦琴，也不愿意在自己不到 45 岁的时候，就为了管理一个铁路公司，或者是一家香烟公司而毁了自己的健康。

说到香烟，我突然想起一个最知名的香烟制造商。最近，他在加拿大森林中度假，本想轻松一下，但心脏病突然发作，死了。或许，他牺牲了好几年的健康，来换取所谓的成功，在 61 岁时终于拥有几百万美元，但一下就死了。

在我眼里，他的成功远远不及我的父亲——他是密苏里州的农夫，身无分文，却活了 89 岁。

最后，著名的梅奥兄弟宣布：“一半以上的病人患有神经病，当我们用最现代的强力显微镜给他们做检查时，却发现，他们的神经多半都非常健康。他们神经上的毛病并非因为身体出现了反常，而是因为悲观、烦躁、焦虑、恐惧、颓丧等情绪。”

柏拉图曾说过：“医生所犯的最大错误在于，他们只治疗身体，对精神却毫无办法。而事实上，精神和肉体是一体的，不能分开处理。”

但是，2300 年之后，医药科学界才明白这个道理。现在，一门崭新的医学——心理生理医学出现了，它可以同时治疗精神和肉体。虽然现代医学已经消除那些由细菌、病毒引起的可怕疾病——它们曾将数不清的人带进坟墓，比如天花、霍乱，等等。但医生仍然无



法治疗那些并非细菌感染，而是由于情绪上所引起的病症。令人担忧的是，这种情绪性疾病正日益加重，而且传播速度快得惊人。

据医生们估计：至今健在的美国人中，每 20 个人中就有一个在某段时期患过精神疾病。第二次世界大战爆发时，有很多年轻人应召入伍，但每 6 个人中就有一个患有精神失常，不能服役。

造成精神失常的原因到底是什么？至今无人清楚所有的答案，可是，在大多数情况下，极可能都是由恐惧和忧虑造成的。烦躁不安的人多半不能适应生活，他们会逐渐与周围的环境断绝所有的关系，缩回他们自己幻想的世界，希望借此能解决所有的烦恼。

我的桌上有一本书，是爱德华·波多尔斯基博士写的——《除忧祛病》，有几章提醒人们：

忧虑可能影响心脏；

忧虑会导致高血压；

忧虑引起风湿；

为了你的胃，不要忧虑；

忧虑会让人感冒；

忧虑对甲状腺有影响；

忧虑也影响着糖尿病患者。

卡尔·明梅尔博士的《自寻烦恼》是另一本关于忧虑的好书，它没有告诉你避免忧虑的方法，但却指出了一些可怕的事实让你明白，人们是如何用忧虑、烦躁、恼怒、懊悔等情绪来伤害自己的身心健康的。

即便是最坚强的人，忧虑也能让他生病。美国南北战争即将结束的最后几天，格兰特将军发现了这一点。

故事是这样的：当时，格兰特围攻了瑞奇蒙已经长达 9 个月了，李将军率领的部队被打败了，他们饥饿不堪，衣衫不整。有一次，好几个兵团的人开了小差，剩下的人在帐篷内祈祷、哭叫，看到了



种种幻象。眼看战争即将结束，李将军的手下几乎崩溃了，他们放火烧了瑞奇蒙的棉花、烟草仓库和兵工厂，在烈焰升腾的黑夜中，他们弃城而逃。格兰特率领部队乘胜追击，从左右两侧和后方夹击南方联军，骑兵从正面截击。由于剧烈的头痛，格兰特的眼睛已经半瞎了，他无法跟上队伍，只好停在一家农户前。

“我在那里过了一夜，”后来，格兰特将军在自己的回忆录中写道，“我把双脚泡在加了芥末的冷水里，并在手腕和后颈上贴着芥末药膏，希望第二天能够复原。”

结果，第二天早上，他果然复原了，但让他痊愈的不是芥末膏药，而是一个骑兵，他带回了李将军的一封信，说他投降了。

格兰特说：“当那个军官带着信来到我面前时，我的头本来疼得厉害，但我看了信之后，马上就好了。”

很明显，忧虑、紧张和不安导致了格兰特生病。一旦看到胜利在望，自信恢复，他的病立刻就好了。

70年后，罗斯福总统的财政部长亨利·摩尔索发现忧虑会导致他头昏眼花。他在日记里写道，为了提高小麦的价格，罗斯福总统下令在一天之内买进440万蒲式耳的小麦，使他感到非常忧虑。他说：“在这件事情没有结果之前，我头昏眼花。回到家里，我吃完午饭以后只睡了不到两个小时。”

假如我想看到忧虑对人会产生什么样的影响，大可不必到图书馆或医院求证。只要从我们现在正坐着的家里朝窗外看，也许就能够看到在另一条街的一栋房子里，有一个人因为忧虑而精神崩溃；另外一栋房子里，有一个人因为忧虑而得了糖尿病——只要股票下跌，他的血和尿里的糖分就会升高。

法国著名的哲学家蒙田当选为家乡的市长时，他对市民们说：“我愿意用我的双手来处理好你们的事情，可是我不想把它们带到我的肝和肺里。”

我的一位邻居却非要将股票市场搞到他的血液里，结果，差点要了他的老命。

如果我想记住忧虑对人会产生什么影响，大可不必去看我们邻居的房子，只要看看我们现在正坐着的这个房间，这栋房子以前的主人就是因为忧虑过度而进了坟墓。

忧虑会使你患风湿症或关节炎而不得不坐进轮椅。康奈尔大学医学院的罗素·西基尔博士是世界著名的治疗关节炎的权威人士，他列举了4种最容易得关节炎的情况：

1. 婚姻破裂。
2. 财务上的不幸和困难。
3. 寂寞和忧虑。
1. 长期的愤怒。

当然，以上几种情绪状况，并非是导致关节炎的唯一原因。但产生关节炎的最“常见的原因”，却正是西基尔博士所列举的这几点。

举个例子来说吧，我的一个朋友在经济不景气的时候，遭到了很大的损失。结果，煤气公司切断了他的煤气，银行没收了他抵押贷款的房子，他太太也突然患了关节炎——虽然经过治疗并加强了营养，他太太的关节炎却直到他们的经济条件改善之后才得以痊愈。

忧虑甚至会使你有蛀牙。威廉·麦克戈尼格博士曾在全美牙医协会的一次演讲中说：“由于焦虑、恐惧等因素产生的不愉快情绪，可能会影响到一个人身体内部的钙质平衡，从而容易出现蛀牙。”麦克戈尼格博士还提到，他的一个病人原本有一口非常棒的牙齿，但后来他的夫人得了某种疾病，他开始担心起来。就在她住院的那3个星期之内，他突然有了9颗蛀牙——这些全都是由焦虑导致的。

你是否看见过一个人的甲状腺反应过度？我曾经看过。我可以告诉你，他们会发抖、战栗，看起来就像是吓得半死的样子——而



事实上也差不多就是这样的情形。甲状腺的功能是调节生理平衡，一旦反常之后，人的心跳就会加速，整个身体就会亢奋得像一个打开了所有风门的大火炉，如果不动手术或治疗的话，就很可能送命，很可能把他自己“烧干”。

忧虑会使女人老得快

不久以前，我和一个患了忧虑病的朋友一同去费城。我们要去拜访一位专治这种病达 38 年之久的著名专家布拉姆博士。在他候诊室的墙面上，挂着一块大木板，上面写了他给病人的忠告。我把它抄在了一个信封的背面：

轻松和享受

最使你轻松愉快的是，健康的信仰、睡眠、音乐和欢笑。

要相信神，要学着睡得安稳，

喜欢好的音乐，从幽默的一面看待生活，那么，健康和快乐将都属于你。

他问我朋友的第一个问题就是：“你情绪上有什么问题导致你出现这样的情况？”他警告我的朋友说，假如他继续这样忧虑下去，就很有可能会染上其他并发症、心脏病、胃溃疡或糖尿病，等等。这位名医说：“所有这些病症，都互相有关联，它们甚至是很近的亲戚。”这话一点都不错，它们都是近亲——都是由忧虑所导致的疾病。

当我去访问女明星曼勒·奥伯恩的时候，她告诉我她绝对不会忧虑，因为忧虑会毁了她在银幕上的重要资产——她漂亮的容颜。

她告诉我说：“当我第一次开始想要涉足影坛的时候，我既担心又害怕。因为我刚从印度回来，在伦敦一个人都不认识，却想在那



里找到一份工作。我去找了几家制片厂，可是没有一个人肯用我。我仅有的一点点钱也慢慢用光了，后来整整两个星期，我只能靠一点饼干和白开水过活。因此那时候我不仅忧虑，还非常饥饿，我对自己说：‘也许你是个傻瓜，也许你永远也进不了电影界。归根结底，你毫无经验，也从来没有演过戏。除了一张漂亮的脸蛋之外，你还有什么呢？’

我照了照镜子。就在我望着镜子的时候，突然发现忧虑对我容貌的恶劣影响。我看见了因为忧虑而产生的皱纹，看见了我焦虑的表情。于是，我对自己说：‘你必须立即停止忧虑，不能再忧虑下去。你能给别人的只有你的容貌，而忧虑会毁了它们。’”

再也没有任何东西会比忧虑更容易使一个女人老得更快，并摧毁她的容貌的。忧虑会使我们的表情难看，会使我们牙关紧咬，会使我们的脸上出现皱纹，会使我们一天到晚愁眉苦脸，会使我们头发变白，甚至会使我们头发脱落，忧虑还会使你脸上的皮肤长斑点、溃烂或粉刺。

忧虑会使人精神失常

在第二次世界大战期间，大约有 30 多万人死于战场，可是在同一时间，心脏病却导致了 200 万人死亡，而其中有 100 万人的心脏病是由于忧虑和过度紧张的生活引起的。也正因为心脏病，尤利西斯·科瑞尔博士才说：“不知道如何抗拒忧虑的商人，所付出的必将是短寿的代价。”

中国人和美国南部的黑人很少患这种因忧虑而引起的心脏病，因为他们遇事沉着。死于心脏病的医生要超过农夫的 20 倍，因为医生过着非常紧张的生活，所以才会出现这样的结果。



威廉·詹姆斯说：“上帝可能原谅我们所犯的罪过，可是我们的神经系统却不会原谅。”这是一件令人吃惊而难以相信的事实：每年因自杀而死的人，比各种常见传染病致死的人还要多。

为什么呢？答案大多都是——因为忧虑。

在中国古代战争中，残忍的将军总是喜欢折磨俘虏。他们命人将俘虏的手脚捆绑起来，放在一个不断滴水的袋子下面，水一直滴着、滴着，夜以继日，从不停歇，到最后，俘虏们就会觉得，这些水滴声如同槌子敲击的声音，他们忍受不了这种折磨，多半都会精神失常。西班牙宗教法庭和希特勒纳粹集中营都用过这个办法。

忧虑也像这些不断滴下来的水，而那不停的“滴、滴、滴”的水声可以让人精神失常，甚至自杀。

小时候我在密苏里，经常听牧师形容地狱中的烈火，并被吓得半死。但牧师从来没有说过，忧虑带来的生理痛苦也如同地狱烈火一样，而现在，我们必须面对。

比方说，如果你长期忧虑，总有一天，你会患上最痛苦的病症——狭心症。要是发作起来，天哪，你一定会痛得尖叫，与你的尖叫相比，但丁的《地狱篇》不过是个“儿童玩具园”。到了那个时候，恐怕你就会告诉自己：“哦，我的上帝！如果我能好起来，永远都不再为任何事而忧虑了，永远不会。”如果你认为我太夸大其词了，那么，请你问问你的家庭医生是不是这样。

你热爱生命吗？你希望健康长寿吗？下面这个方法是你能够做到的。在此，我要引用亚历克西斯·卡莱尔博士的话：“在混乱的现代都市中，只有那些保持内心平静的人，才不会变成神经病。”

你能否在现代城市的混乱中保持自己内心的平静呢？如果你是个正常人，答案应该是：“可以的”、“绝对可以”。事实上，我们大多数人比自己想象得更坚强，我们有很多从未发现的、潜在的巨大力量。梭罗在他的不朽名著《狱卒》中说：“一个人如果下定决心提



高自己的生活能力，这是件令人振奋的事，我不知道，还有什么比它更让人高兴……假使他能充满信心地向理想努力，下决心追求想要的生活，一定能收获意外的成功。”

我相信，很多读者都具备欧嘉·佳薇的那种意志力。欧嘉·佳薇住在爱达荷州，即便是面对最悲惨的情况，她发现自己依然能够克服忧虑。她说：“8年多以前，医生宣称我很快就会离开人世，死于那种非常缓慢、非常痛苦的癌症，而且国内最有名的梅奥兄弟也证实了这个结果。当时，我觉得走投无路，死亡马上就会降临。我还年轻，不想这么死掉，在万般无奈之下，我给医生打了个电话，向他倾诉内心的绝望。他有些不耐烦地说：‘欧嘉，你是怎么回事？难道一点斗志都没有吗？如果你继续哭下去，毫无疑问，你肯定会死的。不错，你遇上了最坏的情况，但你要面对现实，振作起来想点办法。’他的话让我战栗不已，我紧紧抓住胳膊，指甲深深陷入皮肤。就在这一瞬间，我发誓，我再也不要忧虑，不要哭泣，如果我还有什么想法，那就是我一定要活下去！”

“在无法用镭照射的情况下，我只能接受X光照射，每天10分钟，连续照射30天。但医生每天给我治疗14分钟，连续照了49天。尽管骨头在消瘦的身体上如同荒山上的岩石，虽然两腿如同铅块一样沉重，但我从不忧虑，也不哭泣，始终面带微笑。不错，我勉强自己微笑。”

“我不是傻瓜，以为微笑可以治疗癌症，但我相信，乐观的精神状态有助于抵抗疾病。总之，我创造了治愈癌症的奇迹。这些年来，我从未如此健康，可以说，这完全归功于麦克·卡弗瑞医生说的那句富有挑战性的话：‘面对现实，振作起来想点办法。’”

吉姆·勃德索曾在弗吉尼亚州布莱克斯堡军事学院读书，那时，他被人称为“弗吉尼亚烦恼大王”。他的心中充满了烦恼和忧虑，因而常常生病，学校医院甚至经常为他保留一张病床。护士们一看到