



How to Stop Worrying and Start Living

改变千万人命运的 人性优点书

龙柒◎主编

卡耐基
心灵训练营

今天太宝贵，不应该为酸苦的忧虑和辛涩的悔
所销蚀。把下巴抬高，使思想焕发出光彩，像春
下跳跃的山泉。抓住今天，它不再回来。

——戴尔·卡耐基

 金城出版社
GOLD WALL PRESS



How to Stop Worrying and Start Living

改变千万人命运的 人性优点书

龙荣◎主编

 金城出版社
GOLD WALL PRESS

图书在版编目(CIP)数据

改变千万人命运的人性优点书 / 龙柒主编. -- 北京:
金城出版社, 2011.9

ISBN 978-7-5155-0061-4

I. ①改… II. ①龙… 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170501号

Copyright© 2012 GOLD WALL PRESS, CHINA

本作品一切中文权利归**金城出版社**所有, 未经许可, 严禁以任何
方式使用。

改变千万人命运的人性优点书

主 编 龙 柒

责任编辑 雷燕青

开 本 787毫米×1092毫米 1/16

印 张 260

字 数 16.75千

版 次 2012年2月北京第1版 2012年2月北京第1次印刷

印 刷 北京正合鼎业印刷技术有限公司

书 号 ISBN 978-7-5155-0061-4

定 价 36.00元

出版发行 **金城出版社** 北京市朝阳区和平街11区37号楼 邮编 100013

发 行 部 (010) 84254364

编 辑 部 (010) 84250838

总 编 室 (010) 64228516

网 址 <http://www.jccb.com.cn>

电子邮箱 jinchengchuban@163.com

法律顾问 陈鹰律师事务所 (010) 64970501

如何使用本书的9个建议

1. 如果你想从本书中获得最大的益处，有一个必须具备的条件，一个比任何定理或技术都重要的基本条件。你必须具备这个基本的条件，不然，你无论如何研究，也不会有多少用处。如果有这种天赋的才智，你可以不用去看那些如何从书中受益最多的建议，就能获得奇迹。

这种奇妙的条件是什么呢？那是一种深入、前驱的学习欲望，一个增加你应付他人的能力的强烈决心。

你如何触发这样一个冲动呢？经常提醒自己，知道这些原则对你是何等的重要。替自己做这样的想象——如果将这些原则运用自如，将使你接触到怎样多姿多彩的环境；在经济酬劳上，又如何能有更多的帮助。你要反复地跟自己说：“我之所以受人欢迎，我所获得的快乐和收入的增加，那是由于我掌握了对待他人的技巧。”

2. 先把每一章迅速地阅读过，得到一个概念。你或许想接着就看下一章，可是，我希望你别这样。除非你仅是为了消磨时间而阅读的——如果你是为了增加在人际关系方面的技巧而阅读，那么你再把这一章详细研读，这才是省时间和最有效果的办法。

3. 当你阅读的时候，不妨稍微地停一下，思索你读到的是些什么。你这样问自己——在何时何地，你如何运用书中的每一项建议。

4. 阅读本书时，手里拿一支红墨水钢笔或是红色圆珠笔，遇到一项你认为有用的建议时，就在这列字旁边画一条线；如果看到一项极好的建议，那么就在那些句子旁边，画出一列重点符号。如果在这本书上，有着像这样的画线和符号后，不但使你有更多的乐趣，也可以迅速有效地温习，使你获得更大的益处。

5. 我认识一个人，他在一家极具规模的保险公司担任经理职务已有15年的历史。他保持了翻阅公司所发出的保险单的习惯，每月、每年都翻阅同样的保险单。他这么做是为什么呢？因为经验告诉他，这是使他记住保险单上的条款的唯一办法。

有一次，我几乎花了两年的时间写一部关于演讲术的书稿。我发现自己必须经过反复地通读，才能把书稿的内容很清楚地记下来。

所以，你如果想从本书中获得真实而持久的益处，不能草率地看过一遍就认为够了。你把这本书详细阅读之后，每月还应该抽出若干的时间加以温习，同时要放在你的书桌上，不时地翻看。别忘记，只有恒久的温习，才能使这些原则的运用成为习惯。

6. 萧伯纳曾这样说过：“如果你教一个人某件事，他就永远不去学了。”萧氏所讲是对的，学习是一种自觉的过程。

所以，你如果想把本书中所研究的原则运用自如，就应该在遇到这样的机会时，运用这些原则。否则，你很快会把书上所讲的内容忘得一干二净——因为只有切身运用过的学识，才会深深地留在脑海中。

你或许会觉得随时随地找出这些原则加以实施是一件困难的事。是的，我也有同感，因为我写这本书的时候，要想实施自己所建议的主张，亦觉困难。

例如，当人们使你不愉快时，批评、斥责，要比了解对方的观点容易得多。也就是说，找出别人的错处，要比找出对方值得称颂的事容易很多。谈论你自己所需要的，比谈论对方所需要的，也显得自然得多。所以你在读这本书的时候，有一点要记住，那就是，你不仅要获得书中的知识，同时要养成新的习惯。你是在尝试一种新的生活方式，那是需要时间、持久力和耐性的。

所以你需要经常阅读本书，把它看作是沟通人际关系的实用手册。无论何时，当你遇到一桩特殊的问题时，诸如怎样教育小孩，如何使妻子顺从你的意思，如何满足一个气愤的顾客……这都是些常见的问题。当你翻开本书，试着按其中的某项建议去做，说不定就会有奇迹般的发现。

7. 这或许是个新奇而突出的尝试，当你的妻子、子女或同事，找出你违反某一项原则的证据时，你不妨付出几美分或是1美元给他们作为对自己处罚的罚款。

8. 华尔街有一家极具声誉的银行，有一次，它的一位经理在讲习班的演讲中，讲了他改进自己的一项极有效的办法。他只受过很短时间的学校正式教育，可是现在他是一位在美国极受尊重的理财家。他认为自己今天的成就得力于他所构思出来的方法。下面就是他的做法，我现在说出这位经理当时所讲的内容：

这些年来，我有一本约会的记录簿，记有所有约会的时间。我的家人向来不替我在星期六订约会，因为他们知道我要利用星期六晚上的时间做自我检讨、自我启发和反省的工作。一个周六晚饭后，我独处一室，翻看自己的约会记录，回忆一周来所经历的会谈、讨论和各项集会，我问

自己：

“那回，我做错了些什么？”

“如何做才是对的，我如何做才能改进自己？”

“从那次经验中，我得到了什么样的教训？”

我发觉每周这样的反省会使自己感到不快，可是我又经常对自己的错误感到惊讶。这样过了数年后，那些错误越来越少，最后终于不再发生了。现在，经过这样的自我反省后，有时便有了自我安慰。这种自我分析、自我教育的方法对我来讲，比我所尝试过的其他任何方法，都更为有益。

这种方法帮助我提高了决断的能力，使我在与人接触时，得到了极大的益处。

为什么不用跟这位银行经理类似的方法，检讨你对本书中原则的实行程度？如果你这样做，会获得两种结果：

第一，你会发觉自己在接受一项有趣而又宝贵的教育课程。

第二，你会发现自己对待人的能力在逐渐地提高。

9. 不妨再加上一本记事簿，把你实施这些原则后的效果记到本上，要写得很清楚，把日期、效果和对方的姓名都记下来。这样一本记事簿，可以激励你更加努力地工作或者学习，而这些记录，又是一项有趣而有意义的工作。

原·著·序



挖掘极限内的潜能

在 20 世纪的前 35 年里，美国出版商出版了 20 多万部各种不同的书，其中大部分是枯燥乏味的，许多书卖得并不好。一位闻名世界的出版公司负责人最近告诉我，他的公司拥有 15 年的出版经验，可是每出版 8 本书，却有 7 本是亏本的。既然如此，我又何必冒险再写这本书呢？即使我写好了，你又何必费事去阅读它呢？这是两个很值得重视的问题。

从 1912 年开始，我在纽约举办一项教育课程，教育成人。起初，我只是开设演讲的课程，训练成人在商业洽谈和团体中，能依照自己的思想，更清晰、更有效、更镇静地表达他们的意愿。随着时间的推移，我发觉这些人不仅在讲话技巧上需要训练，在日常生活及与人相处上更迫切地需要训练。

我还逐渐觉察到，自己也同样需要这种技巧的训练。回顾这些年来我在生活中缺乏技巧的种种情形，很是惶恐不安。我多么希望 20 年前的我手里就有这样一本书，那它将是一本无价天书！

如何与人相处，该是你所面临的一个最大的问题，如果你是个商人，那么这个问题尤其值得重视。即使你是会计师、家庭主妇、建筑师或是工程师，情形也是一样的。

数年前，在“卡耐基基金会”资助下所做的那次调查和研究，有了一项重要的发现！这项发现后来又由“卡耐基技术研究院”研究证实。调查资料显示，一个人在经济上的成功，约有 15% 是由于本人的技术和智慧，而另外的 85% 则是出于“人类工程”，即人格魅力和领导才能。

几年来，我每个季节都在费城工程师协会举办课程，同时也在美国电机工程协会纽约分会开班。总计约有 1500 位以上的工程师参加了我举办的讲习班。凭借多年的观察和经验，我最后发觉，讲习班学员之中，获得最高酬劳的人，往往不是那些懂得工程学知识最多的人。

约翰·洛克菲勒在他的事业的鼎盛时期曾经这样说过：“与人交往的

能力，也是一种可以购买的商品，就像糖和咖啡一样……它的代价要比世界上任何东西都高，我愿意为那种能力付出酬劳。”

芝加哥大学和青年会联合学校进行过一次调查，专门研究成人究竟需要些什么。这项耗资 2.5 万美元的调查花了两年的时间，调查的最后一站是在康涅狄格州的梅勒登。梅勒登被认为是一个十分典型的美国城镇，镇上的每一个成年人都受到了访问，并被要求回答 156 个问题，如“你的职业是什么？你受教育程度如何？你的理想是什么？你如何利用闲暇时间？你的收入是多少？你有什么嗜好？你最喜欢的学科是什么”等。调查结果显示，成年人最关心的是健康问题，其次是如何了解别人，如何与人相处，如何使人喜欢自己，如何使他人同意自己的想法。

负责这项调查的委员会当即决定在梅勒登举办训练课程。他们四处寻找相关的实用教科书，可是无果而终。最后，他们去见一位享誉全球的成人教育专家，问他是否有合乎这些成年人需要的书籍。“没有，”他说，“我虽然知道那些成人需要什么，可是他们所需要的书却从未有人写过。”

基于经验，我知道教育专家的话不假。因为我自己就为了寻求一本关于人际关系的实用课本，花了好几年的时间。

既然这么多人希望有这样的书，我便尝试写一本，以供教学之用。为了准备这本书，我几乎读遍了和“人际关系”这个主题相关的所有资料——报纸专栏、杂志专文、刑事法庭的记录、古代哲学家和当代心理学家的著作等。此外，我还聘请了一位受过训练的研究专家，花了一年半的时间，到各个图书馆中阅读我所遗漏的资料。他研究过不计其数的伟人传记，还研究过各个时代的大人物是如何处理人际关系的。从恺撒到爱迪生，我们大量阅读这些伟人的传记，研究他们的日常生活。仅西奥多·罗斯福，我们便收集了上百本关于他的传记。我们下定决心要不惜一切代价，找出各个时代与“如何获得友谊及影响他人”这个主题相关的各种实用思想。

我本人就曾拜访过许多位世界著名的成功人士，如发明家爱迪生，政治领袖富兰克林·罗斯福，商业巨子欧文·杨，电影明星克拉克·盖博，以及探险家马丁·詹森，我想方设法地去挖掘他们在处理人际关系方面的高超本领。

基于这些资料，我准备了一篇名为“如何获得友谊和影响他人”的教案。起初这篇文章很简短，没过多久，我便将之扩展成一篇一个半小时的

演讲稿了。几年来，我一直在纽约“卡耐基研究院”的训练课上发表这样的讲话。

我认识到掌握演讲的方法固然重要，但还不够。我进一步鼓励学员们走出教室，到他们的生意和社交场合中去实践，然后再把他们的经验和所得到的成果带回教室，与大家分享。这是一门十分有趣的课程，这些急于自我改进的成年人，都非常喜欢在一个全新的教室里上课。这是有史以来第一个为成人而设的人际关系实验室。

起初，我们把一套规则印在不比明信片大的纸片上，后来，我们改印成一张较大的卡片。然后是一本小册子、一套小书。每一次在尺寸、内容上都不断地进行扩充。15年后，这些试验和研究便结集成了教程。我们这里所定的规则，不只是理论，或是猜测，而是具有神奇般的魔力，很多人因为应用了这些成功法则而改变了他们的生活。

一位拥有314名员工的公司老板参加了我们的训练，在此之前，他经常不加限制地批评和责骂员工。研究了本书所提到过的几个成功法则之后，这位老板骤然改变了他的人生观。现在，他的企业拥有了一种忠诚、热忱、合作的团队精神。他把314个“敌人”变成了314个“朋友”。他在一次演讲中得意地说：“以前，我巡走在自己的公司里，没有一个人跟我打招呼，那些员工一看到我，就立马把视线移开。可是现在他们都成了我的好朋友，甚至连守卫都亲切地叫我的名字，向我打招呼！”

这位老板的事业蒸蒸日上，现在有了更多的利润，更重要的是，他在业务上收获了更多的快乐，这份因相互尊敬而产生的惬意心情是无与伦比的。

很多销售人员运用了研究会讲习班上的法则后，他们的销售业绩骤然提高。过去许多无法获得的客户，现在也成了他们的新客户。公司机构的高级职员不但获得了更大的职权，而且还增加了他们的薪酬。一位在费城煤气公司任职的高级职员，由于不能巧妙地引导别人，公司已做了给他降职的决定，可是在经过了这项训练后，他不但成功解除了降职的危机，还提高了待遇。

训练课程结束时的聚餐中，那些太太们对我说，自从她们的丈夫参加了这项训练之后，她们的家庭变得更美满、更快乐了。

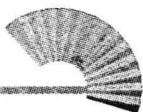
前几天，我收到了一位法国贵族写来的信。这封信是他在横渡大西洋的轮船上写的。在信中他提到，这些成功法则的应用，引起了他的近乎宗教

般的狂热。

毕业于哈佛大学的地毯商人告诉我，在经过 14 个星期的训练后，他所获得的东西比在哈佛大学 4 年里学到的还要多。这位保守的哈佛毕业生，是在一次有 600 位听众的耶鲁俱乐部晚会的演讲中道出这番言论的。

戴尔·卡耐基

目录



如何使用本书的9个建议	(1)
原著序	(5)



第一章 你的世界忧虑吗

很多人都不相信耶稣的这句话——“不要为明天忧虑”。他们听不进这句完美的忠告,认为耶稣的这句话说得太不现实了,简直就是多余。他们会说:“我一定要为明天早做打算,我必须为我的家人投保,我必须为明天的养老存上一大笔钱,我只有为将来周密地计划和准备,才能取得成功。”不错,无论如何,你一定要为明天打算,深思熟虑,做好计划和准备,可是不要忧虑不安。

未来取决于今天,切勿杞人忧天 /3

孤独是现代人的通病 /11

忧虑是健康的杀手 /15

消除忧虑的神奇公式 /21

如何分析忧虑并从中解脱 /26

如何将工作中的烦恼减半 /31



第二章 甩掉忧虑的包袱

也许很多人会认为,花长时间去记住“不要为打翻的牛奶而哭泣”这句话实属无聊,然而,它却是人类智慧的结晶。如果你有时间去读历代伟大学者所著的有关忧虑的书本,你就会发现,没有比“不要为打翻的牛奶而哭泣”更深刻的人生箴言了。请不要小瞧这句话,在现实生活中,如果我们能够按照这句话去做的话,就可以过一种近乎完美的生活。

将忧虑从心房中删除 /37

莫为琐事牵肠挂肚 /43



别为小概率事件烦恼 /48

接受既成事实 /52

给忧虑设定底线 /59

从失误中吸取教训 /63



第三章 莫为工作与金钱烦恼

预算并不是一件束缚行动的紧身衣,也不是毫无目的地把花掉的每一分钱都做个记录,而是一张蓝图、一个经过深思熟虑的方法,它可以帮助你从收入中得到更大的好处。正确的预算方式将会告诉你如何达成目标,使你的家庭支出、孩子们的教育经费、你老年的保险金以及你梦想中的假期,都一一实现。预算将会告诉你,为了弥补你迫切需要投资的大项目,你该如何缩减或者删除那些比较不重要的项目,进而使资金的流向有一个合理的分配。

保持积极乐观的心态 /69

慎重做出重大决定 /75

70%的烦恼与金钱有关 /81

处理好夫妻间的职业冲突 /88

量入为出,做好预算 /92



第四章 通往成熟的路

生命并不是一帆风顺的幸福之旅,而是时时摆动在幸与不幸、沉与浮、光明与黑暗之间的模式里。我们不能像鸵鸟一样把头埋在沙堆里面,拒绝面对生命中的各种烦恼,而烦恼也不会因此得以解决。苦难是人生的一部分,只有勇敢地去面对,才是成熟的表现。不成熟的人最常犯的过错,便是遇事逃避责任,不敢面对现实。许多小孩在做游戏的时候,常因为自己没有胜算而拒绝玩下去,成熟的成年人便不会如此,他们会一试再试,直到成功为止。

对自己的行为负责 /99

视挫折为恩赐 /102

尽快走出不幸的阴影 /106

拥有坚定的信仰 /112

清醒地认识自我 /116

恰到好处地自我欣赏 /120

有个性,不随波逐流 /124



第五章 保持精力旺盛的六大方法

要使你保持旺盛的精力,而不至于过度劳累和忧虑,那你就应该从现在开始养成良好的工作习惯:把你的办公桌清理干净,只保留与目前工作有关的物品;按照事情的轻重缓急去处理;当你碰上问题,要马上解决或做个决定,不要搁置在一旁;学习如何组织、授权与监督。总之,如果你想要在繁忙的工作后,依旧保持旺盛的精力,你必须做到的是:改变不良的习惯,养成良好的工作习惯,使自己有条不紊地处理事情。

疲劳之前先休息 /137

放松,再放松 /140

家庭主妇要忙而不乱 /143

做事分清轻重缓急 /147

假装特别有兴趣 /151

别为失眠而担忧 /156



第六章 敬告即将或已经步入婚姻的女性

即使是最坚强的男性,当他挣扎于艰苦的环境中,或者处于失败的边缘时,有一个忠实的“信徒”在身边守护他,将是他最大的安慰和动力。而这个男性不可或缺的、帮他重燃自信和勇气的最佳人选,莫过于与他相伴一生的妻子。妻子对丈夫的信任,不会随着时间、环境的变化而动摇。作为一个男性,如果连他的妻子都不能确定对他的信任,又怎么期望得到其他人的信任呢?

做一个魅力四射的女人 /161

具有超强的适应性 /164

用心聆听丈夫 /166

拿鼓励来成就对方的事业 /170

如何与丈夫身边的女性相处 /173

扮演好在社交中的角色 /176

会做营养的美餐 /178

做一个温柔可爱的妻子 /182

性爱贴身手册 /185

性爱是美满婚姻的保障 /187

每天都吐露爱意 /189



有效地利用时间 /194

不要企图改变丈夫 /198



第七章 成功演讲实用方略

在我多次巡游世界的经验中,发现很少有什么东西能比用语言的力量更能抓住听众的心理。一位毕业学员说:“演讲开始的前两分钟我总是张不开嘴,但在结束前两分钟让我停下来则更难。”现在请想象你站在众多听众面前,作为一个被邀请发表演讲的人。想象自己充满信心地走上前去,讲堂里一片寂静;观众被你深深吸引,一直跟随你的思路;走下演讲台后,你听到雷鸣般的掌声。我相信这种感觉如同魔法,将给你带来最大程度的喜悦。

争取每一次实践机会 /209

培养演讲者的自信 /215

成功演讲的捷径 /222

以细节打动人 /229

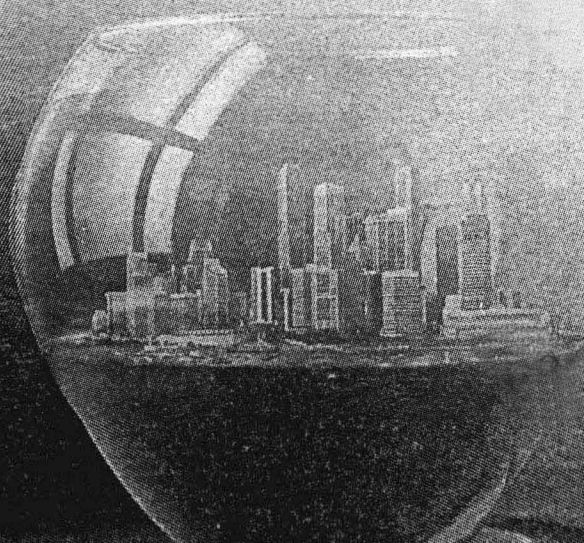
点燃演讲者的激情 /235

引起听众的共鸣 /241

附录 戴尔·卡耐基的奋斗之路 248

第一章

你的世界忧虑吗



很多人都不相信耶稣的这句话——“不要为明天忧虑”。他们听不进这句完美的忠告，认为耶稣的这句话说得太不现实了，简直就是多余。他们会说：“我一定要为明天早做打算，我必须为我的家人投保，我必须为明天的养老存上一大笔钱，我只有为将来周密地计划和准备，才能取得成功。”不错，无论如何，你一定要为明天打算，深思熟虑，做好计划和准备，可是不要忧虑不安。



未来取决于今天,切勿杞人忧天

昨天已经消逝,明天尚未来临,我们唯一可以把握的只有今天,只有愚蠢的人才会为往事追悔,才会为模糊不清的未来担忧。珍惜今天,就是我们对黎明最好的问候。

1871年春天,蒙特瑞综合医院的一个医科学生对未来充满了忧虑,他担心的问题很多:怎样才能通过期末考试?该做些什么事情?该到什么地方去?怎样才能毕业?怎样才能谋生……当他为这些问题万分苦恼的时候,幸运的是,他从一本书上看到了影响自己一生的一句话——最重要的是不要去看远处模糊的,而要去做手边清楚的事。

这简短的24个字启发了这位年轻的医科学生,最终使他成为那个时代最著名的医学家之一。他创建了闻名全球的约翰·霍普金斯医学院,并成为牛津大学医学院的钦定讲座教授——这是大英帝国医学界所能得到的最高荣誉,他甚至被英国女王册封为爵士。他去世以后,记述他一生辉煌经历的传记作品,竟然厚达1466页。

他就是威廉·奥萨爵士。

他在1871年春天所看到的那24个字,帮他度过了无忧无虑的一生。而这24个字就出自历史学家汤姆斯·卡莱里之手。

42年后的一个春意盎然的夜晚,在开满郁金香的校园里,威廉·奥萨爵士向耶鲁大学的学生发表了讲演。他对那些高材生们直言不讳地说,像他这样一个曾在四所大学里任教的知名教授、畅销书作家,似乎应该有着“过人的天赋”,但事实并非如此。他说,他的一些好朋友都知道,他其实就是一个普普通通的人。

那么,他获得成功的秘诀究竟是什么呢?他说这是因为他能够生活在“一个完全独立的隔舱”里。这到底是什么意思呢?

在去耶鲁大学演讲的前几个月,奥萨爵士曾乘坐一艘很大的轮船横渡大西洋。他看见船长站在驾驶舱里按下一个按钮,在一阵机器运转的响声后,船的几个舱门立即关闭,形成了几个完全独立的防水隔舱。

奥萨爵士对那些耶鲁大学的学生们说:“在座的每一个人,都要比那艘大海轮神奇很多,而且要走的航程也遥远得多。我想奉劝大家的是:你们也应该学会控制自己人生的航程,以便让它处在一个‘完全独立的隔