

畅销全球的成功智慧经典

人性的优点 经典全集

Changxiao

智慧书坊丛书

总有一本书让你爱不释手如沐阳光
总有一个智慧故事滋养你的心灵激励你的成功潜能
总有一种思想让你改变人生成就辉煌

远方出版社



☆ 智慧书坊丛书 ☆

卡耐基 人性的优点 经典全集 Changxiao

李志敏◎编著

远方出版社

图书在版编目(CIP)数据

卡耐基人性的优点经典全集/李志敏编著. —呼和浩特:远方出版社,2007.1(2009.1)

(智慧书坊丛书/李志敏主编)

ISBN 978 - 7 - 80723 - 182 - 0

I. 卡… II. 李… III. 成功心理学 - 通俗读物
IV. B848.4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 158689 号

智慧书坊丛书——卡耐基人性的优点经典全集

作 者 李志敏
责任编辑 王松年
装帧设计 边兰秀
出版发行 远方出版社
社 址 呼和浩特市乌兰察布东路 666 号
电 话 0471 - 4919981(发行部)
邮 编 010010
经 销 新华书店
印 刷 北京威远印刷厂
开 本 168 × 228
字 数 2500 千字
印 张 260
版 次 2008 年 12 月第 2 版
印 次 2009 年 1 月第 1 次印刷
印 数 1 - 5000 册
标准书号 ISBN 978 - 7 - 80723 - 182 - 0
定 价 (全 20 册)596.00 元

译者序

美国芝加哥大学、美国成人教育协会和联合青年会学校，曾经花费大量的投资和时间作了一次调查，调查的目的是研究人们有哪些最注意和最迫切想要改变的方面。调查结果显示，人们首先最值得注意的是健康，其次是想知道更多人与人之间关系发展上的一些技术，他们要学习与人交往和影响他人的技术。他们不希望成为一个演说家，也不要听那些离谱的心理学理论，他们希望听到立即可以在事务上、社交上、家庭中应用的建议。

那么，有哪些书能够提供人们迫切需要的这些知识呢？《商业周刊》开列的一份推荐书目清单上，《人性的优点》排在了第一位。

在这本书中，20 世纪最伟大的成功导师戴尔·卡耐基将告诉你：如何走出人生的误区；如何充分了解自己、相信自己，养成良好习惯；怎样从忧虑中解脱出来，创造幸福美好的人生。这其中，既有卡耐基自己的亲身经历，又有他为各种人士开出的“妙方”，是非常宝贵而有效的生活经验，对每一个寻找快乐和幸福的人都大有裨益。就让我们打开它，去探寻这些宝藏吧！

目 录

第一章 生命属于今天的每时每刻/1

对生命热爱的人，他们会把苦难看做一种磨砺，在与苦难抗争的同时，人性的光彩愈加鲜明，正如夜晚的灯，黑暗越浓，光明越明亮醒目，而生命就更有意义。

第二章 无谓的忧虑于事无补/13

忧虑不能使事情出现转机，特别是无法左右结局。忧虑使我们的身体系统无暇去调整健康，从而损害了我们生命的基础。

第三章 接受最坏的结局，是克服任何不幸的第一步/19

心理的平静能让人接受最坏的情况，并发挥出超出想象的能力。

第四章 职业思维革命/26

不要把工作当成工作，而要把它当做人生的乐趣，你就会以工作为乐，就会对工作有热情，就会以认真负责的态度对待工作。

第五章 有关开会时间的建议/31

浪费时间，就是浪费生命，时间就是金钱。言中之意不外乎是在提醒人们时间的重要性，要人们珍惜时间，不要白白浪费时间。

第六章 家庭是一生幸福的基础/34

爱一个人，给他选择的自由，给他拒绝的自由，给他爱的自由，给他不爱的自由。给他自由，也是给你自己自由。



第七章 做一个财务自由人/42

许多人致富并非出于欲望，而是出于恐惧，他们认为钱能消除那种没有钱的恐惧，所以，他们积累了很多的钱，可是没多久，他们更加恐惧。因为恐惧会失去已得到的钱，从而又回到从前的孤寂之中。

第八章 用忙碌占据忧虑时间/50

每一个日子都可能是最后的日子，我们要以敏锐的心过每一天，更要用心看看这个世界，用心看看自己，不要把每一件事都视为是理所当然的，因为所有的事情都会改变，且看你如何去衡量它。

第九章 别为小事抓狂/57

绝大多数人都能很勇敢地面对生活中那些大的危机及困难的挑战，但是，却常常被一些小事情搞得垂头丧气、灰头土脸。

第十章 根据概率，不幸很少发生/62

人生会遭遇许多事，其中很多是难以解决的，这时心中被盘根错节的烦恼纠缠住，茫然不知如何面对？如果能静下心来思考，往往会恍然大悟。

第十一章 对必然之事轻快地接受/68

人生每一步路都是自己选择的。及时发现、认清自己和自己所处的环境，选择后会更有利；对于不平，有时也要安之若素，因为绝对公平是不存在的。

第十二章 为忧虑订下到此为止的限制/77

人类的苦难，相当一部分产生于他们对事物的价值作出了错误的估计，我们要获得内心的平静，一定要有正确的价值观念。

第十三章 不要为打翻的牛奶哭泣/81

就算是十秒钟以前发生的事情，我们也不可能回过头来纠正它。我们可以想办法改变十秒钟之前发生的事情的影响，但无法改变当时所发生的事实。

第十四章 不要剥夺梦想的资格，不要死于浑浑噩噩/84

人的生命价值是对他人而言的，每个人心中都有杆秤，称量的不是自己，而是别人对自己的意义。

第十五章 失去了热忱，就损伤了灵魂/89

渴了，第一件事是找水喝；累了，最重要的是休息。基本的生理需求得不到满足，人很容易知道该去怎么做。可是，很多人不知道自己到底最缺什么才能达到成功？答案只有两个字：热忱。

第十六章 我思我在我成功/96

人若是对自己没有信心，需要靠经典、金言、导师的指导，即使有再多的原则，再多的金言，也一样无所适从。

第十七章 向你信任的人讲出你的问题/103

思想像一个巨大的容器，我们所有的烦躁忧虑都埋藏在其中，而理解和劝慰是非常有效的融化剂，消除了这些精神上的伤害。

第十八章 秩序是生活的第一法则/108

工作之中，常会遇到千头万绪，问题多多的情况。往往弄得我们晕头转向，不辨东西，这时分清问题的轻重缓急，找到其中最迫切需要解决的问题，并且集中力量解决它，是最该做的事。

第十九章 人生是由思想创造的/113

我们的生活，是由我们的思想创造的。培养对工作的兴趣，可以把疲劳降到最低程度，让我们有更多的时间享受闲暇生活。



成功经典

· 卡耐基人性的优点经典全集

第二十章 失眠是因为思想里忧虑弥漫/123

对每个人来说，解决失眠忧虑的方法是：不要强迫自己入睡，不要规定必须睡足多少小时，不要想睡多久就睡多久。

第二十一章 不要奢求十全十美的人生/128

思想像一个巨大的容器，我们所有的烦躁忧虑都埋藏在其中，而理解和劝慰是非常有效的融化剂，消除了这些精神上的伤害。

第二十二章 羡慕就是无知，模仿就是自杀/133

我们习惯于被别人的看法左右，常常有他人如何我就如何的想法，其实这种惰性往往会把我们拖进认识的误区，而和他人一起遭受不幸。重要的是找到自己的本色，找到适合自己生活的模式。

第二十三章 把柠檬做成柠檬水/138

没有尝过痛苦的人，就不会知道什么是快乐。饱尝痛苦，才会懂得创造快乐、珍惜快乐。先有苦然后有乐，乐从苦中来。

第二十四章 给自己一片没有退路的悬崖/144

面对困难与挫折，积极进取是必须的路径。任何妥协退缩都是误入歧途，它将会把你引向失败的境地。给自己一片没有退路的悬崖，从某种意义上说，是给自己一个向生命高地冲锋的机会。

第二十五章 不要被环境声势左右你的脚步/148

其实人生在面对各种挑战时，失败的原因不是因为势单力薄、不是因为智能低下，也不是没有把整个局势分析透彻，反而是把困难看得太清楚、分析得太透彻、考虑得太详尽，才会被困难吓倒，举步维艰。倒是那些没把困难完全看清楚的人，更能够勇往直前。

第二十六章 和他人站在同一立场上/151

人与人之间的理解，一向是人际沟通当中最重要，也是最容易

被忽略的关键。每个人都有着自已既定的立场，也因此而习惯于执著在本身的领域当中，忘却了别人也和自己一样，有着固执的一面。其实沟通是非常简单的，只要站在他人的角度去考虑就可以了，只不过，我们一直未能将之真正做到最好罢了。

第二十七章 快乐自主/155

人生路上，希望听到一片喝彩声、鼓励声，这是每个人都有的愿望。但是事实上，人生路上更多的情况是无人喝彩，甚至会有喝倒彩的情况，面对这种情况，只有有胆气、有豪气的人才能勇敢胜出，不受左右。

第二十八章 微笑着逆风飞扬/164

不要低估了一句话、一个微笑的作用，它很可能使一个不相识的人走进你，甚至爱上你，成为开启你幸福之门的一把钥匙，成为你走上柳暗花明之境的一盏明灯。

第二十九章 自由不可剥夺/173

我们不是别人的复制品，我们就是我们自己，是一个自然而然的结果。即使有一天我们变得高贵而有钱，我们也还是自己。人最大的悲哀就是身陷别人给自己设定的方式，顺从地度过自己的一生。

第三十章 心病需用心药医治/178

人生中所梦想的每一件事最后都会回归到你身上，我们的生命就是很简单的响应我们所梦想过的事。因为梦想是人生的动力，在生命的每个脚印中都刻下了痕迹。如果你要这个世界有更多的爱，那么你就要在你的心中创造更多的爱，如果你要你的成就更辉煌，那么你也要先让你自己更优秀，这样的关系可以套用在每一件事上。生命，会响应给你每一件你曾梦想过的事。生命中没有意外，它就



成功经典

· 卡耐基人性的优点经典全集

是你的反射。

第三十一章 不要吝于帮助别人，助人就是助己/183

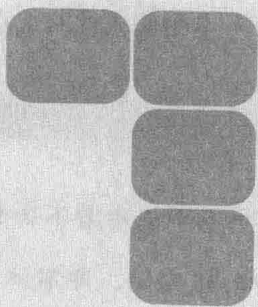
为别人做好事不是一种责任，而是一种幸福，因为这能增加你自己的健康和快乐。多为别人着想，不仅能使你不再为自己忧虑，也能帮助你结交很多的朋友。

第三十二章 情绪是生命的指挥棒/188

意外是生活中不可或缺的事，它来得是那么的突然，总是让人措手不及。面对生活的考验，惊慌失措者有之，砸碗摔盘者有之，骂人跳楼者有之，更多的人是在意外之前方寸大乱，胡乱匆忙地做出了一个选择。往往，这个选择使我们丧失了正确处理意外的时机。而面对意外，做一个深呼吸，能使自己平静下来，赢得找出正确解决方法的机会。

第三十三章 争论中没有赢家/195

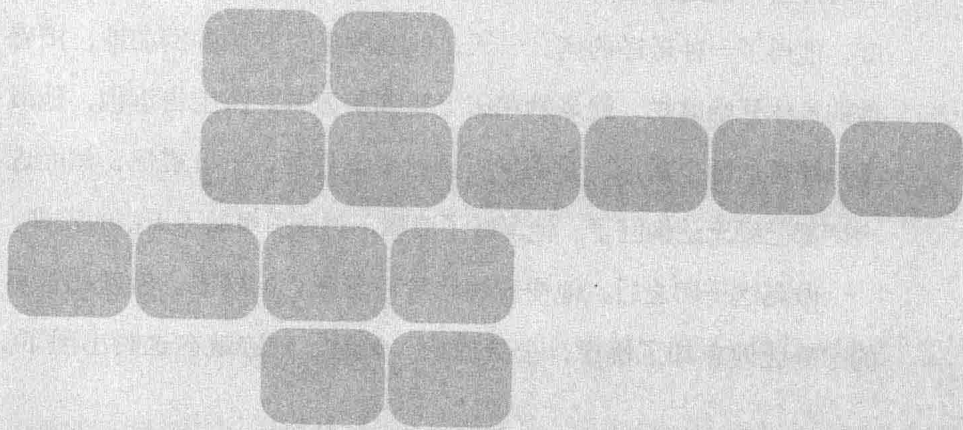
每个人面对同一问题，会有不同的思路，每个人都想按自己的意志去解决，这是每个人的自尊心所决定的，往往根深蒂固，不易改变。争论于事无补，只能白白耗费时间和精力。



第一章

| 生命属于今天的每时每刻

对生命热爱的人，他们会把苦难看做一种磨砺，在与苦难抗争的同时，人性的光彩愈加鲜明，正如夜晚的灯，黑暗越浓，光明越明亮醒目，而生命就更有意义。





大师金言

我们所有的人都拖延着不去积极地投入地生活。我们向往着天边有一座奇妙的玫瑰园，却不注意欣赏就开放在我们窗口的玫瑰。我们总是不能及早领悟：生命就在生活里，在每天的每时每刻中。

爱德华·文森特先生住在底特律城，他在领悟“生命就在生活里，在每天的每时每刻中”之前，时刻被忧郁所困扰，忧郁折磨得曾让他想到过自杀。爱德华出生在一个贫苦的家庭，小的时候就开始卖报纸，成年后他在一家杂货店做店员。这时，生活的重担已压在了他的肩头，家里的生活要靠他来维护。他需要一份高薪水的工作来维持家人的生活。后来，他做了图书馆管理员，虽然薪水只够勉强维持开支，但他也不敢轻易辞职，这样一干就是八年。八年后，他鼓起勇气辞了职，开始了自己的事业。没想到时来运转，他用借来的50美元起家，一年内净赚了两万美元。可是好景不长，他所有的财产瞬间化为乌有，同时还背上了1.6万美元的债务。这突如其来的打击，让他措手不及。他开始每天吃不下睡不着，因为忧郁过度，他得了一种奇怪的病。一天，他在散步时突然昏倒在地，接着他的身体开始腐烂，就是躺在床上也痛苦万分。医生告诉他，他最多只能再活两个星期。爱德华听到这个消息后，十分震惊，然而这一切都已经无法挽回了。他写好了遗嘱，对身后事做了周密的安排。

做完这一切之后，他便安静地等待着死亡的降临。极度痛苦后的宁静让他忘却了忧虑，全身放松。然而，奇迹就在这时出现了。

由于不再忧虑，爱德华的胃口大开，饭量迅速增加，而且他每天也能够像正常人一样睡眠了。

两个星期过去了，死神没有降临，而爱德华已能拄着拐杖下地行走了。又过了两个月，他的身体完全恢复了正常，而且还找了一份推销的工作。虽然有过曾经一年赚进两万美元的记录，但现在这份月薪 30 元的工作也让爱德华干得很开心。这时的他不再为过去的遭遇难过，也不再为那不可知的未来担心，而是把全部的精力和热情投入到自己的工作中去。

爱德华的事业发展非常迅速。短短数年，他已经有了自己的公司，而且公司的股票已在纽约股票市场上市。现在你如果乘飞机去格兰陵，有可能会降落在爱德华机场，那是为纪念他而建的。假如他没有领悟到“生命就在生活里，在每天的每时每刻中”，是绝不会有这样的成功的。

物品失去了可以找寻回来，但失去的时间将永不复返。为什么我们总用失去的财物来惩罚自己的时间和心情呢？你可知道，我们失去的财物终究会重新得到，但失去的生活信心、遗失的时时刻刻永远不能找回。

大师金言

你、我、任何一个人，在眼前的一瞬间，都站在两个永恒的交会点上——永远逝去的过去和无穷无尽未来的交点上。我们不可能生活在两个永恒之中，即使是一秒钟也不可以，那样会毁掉我们的



成功经典

· 卡耐基人性的优点经典全集

身心。既然如此，就让我们为生活在这一刻而感到满足吧。

不论生活的担子有多重，每个人都能坚持到夜晚来临；不论工作有多苦，每个人都能完成一天的任务，都能耐心地活到太阳下山，而这就是生活的真谛。

沃尔芙太太生活在密西西州，1937年，她的丈夫去世了，突如其来的痛苦打乱了她的生活，她感到极度的颓丧，却又必须独自面对生活的压力。为了给丈夫治病，家中已变卖了一切值钱的东西。她必须马上去找一份工作，来减缓家庭经济危机。她给她过去的老板写了一封信，希望能让她回去做过去的工作。沃尔芙太太以前是推销百科全书的。

老板同意了她的请求。为了重新工作，沃尔芙东拼西凑地找钱，分期付款买了一部旧车，开始出去卖书。本来她以为重新工作可以让从痛苦中慢慢解脱出来。可是，一个人外出、一个人吃饭的生活却让她无法忍受。加上工作也不是很顺利，每月还要偿还分期付款的车钱，沃尔芙觉得自己快要被拖垮了。

孤独与沮丧渐渐吞食了沃尔芙太太对生活的信心。每天早上从睁开眼的一刻开始，她就开始担心：担心不能按时付车钱、房租，没有食物可以吃，怕身体突然生病……她有时候甚至想过一死了之，唯一没让她自杀的原因是：她怕姐姐因为她的死而悲伤，而且她的姐姐也没有足够的钱来支付她的丧葬费用。

沃尔芙太太在痛苦的煎熬中绝望地活着。直到有一天，她偶尔看到的一篇文章使她重新振作了起来。沃尔芙太太一辈子都不会也不可能忘记那句让她振作的话：对每个人来说，每一天都是一个新

的生命。沃尔芙太太发现每次只活一天并不困难。她学会了忘掉过去，也不会想将来。她把这句话打印了下来，贴在房门的镜子和汽车的挡风玻璃上，以便让它时刻提醒自己：今天又是一个新的生命。

沃尔芙太太终于消除了那段沮丧生活带给她的困扰。现在她每天都能很高兴地生活，工作也有了起色，她觉得生命中充满了阳光和快乐。她坚信以后不论遇到什么困难，都能有足够的勇气去面对，而不会再害怕。

对生命热爱的人，他们会把苦难看做一种磨砺，在与苦难抗争的同时，人性的光彩愈加鲜明，正如夜晚的灯，黑暗越浓，光明越明亮醒目，而生命就更有意义。

大师金言

昨天不过是一场梦，明天只是一个幻影，今天才是生命的源泉，才是最值得我们珍视的唯一时间。生活在今天，能让昨天变成快乐的梦，明天变成有希望的幻影。让我们把过去和未来隔断，生活在完全独立的今天吧！

威廉·奥兹勒爵士是他那个时代最著名的医学家，他创建了全球知名的霍普金斯医学院，被牛津大学医学院聘为客座教授，他获得了英国医学界所能得到的最高荣誉——被英王封为爵士。他死后，他的经历被写成了厚厚的两本书。对于这样一位成功人士，似乎应该拥有“特殊的头脑”，其实不然，他在读书的时候，也像所有的人



一样，整天发愁：怎样才能通过期末考试？毕业后该做些什么事情？怎样才能谋生……然而，幸运的是他在一本书读到了一句话，这句话让他无忧无虑地度过了一生，那就是：每天最重要的事情不是去想模糊的明天，而是去做手边清楚的事情。

当人们问起他成功的秘诀时，他把原因概括为自己真实地活在一个完全的今天里。他这句话是什么意思呢？奥兹勒爵士用轮船作比喻解释这件事，他说所有的人的结构都比大海轮要复杂得多，走的航程也遥远得多，只有活在一个完全独立的今天，才能确保安全。在轮船的驾驶室中，人们会发现那些大隔断都有自己的作用。按下一个按钮，就会有一扇铁门将船舱隔断——隔断那些已逝去的昨天，再按下一个按钮，就会出现另一扇铁门，隔断那尚未诞生的明天。这时，你就生活在完全独立的今天里了。切断过去，切断那些让人走入歧途的昨天；把未来关在门外，未来就在今天。精力的浪费、精神的苦闷，会紧紧纠缠那些为明天而担忧的人。每个人要养成一个好的习惯，那就是生活在完全独立的今天里。

当然，奥兹勒爵士并不是要人们不用下工夫为明天作准备。他说过，集中所有的智慧、所有的热忱，把今天的工作做得尽善尽美，就是迎接未来的最好方法。

快乐可以用计划实现。已故的西派吉制订了一个“寻找快乐”的计划，这是一个能够让人每天都能产生快乐的具有很强操作性的计划。只要按着计划去做，就能够消除生活中产生的大量的烦恼，让每天的生活增加更多的快乐。

1. 因为生活在今天，所以我要快乐地生活。美国已故总统林肯曾经说过，只要下定决心，每个人都能享受快乐。不要怀疑这句话，

因为快乐是来自人的内心世界，而不是来自于身外的东西。

2. 让自己去适应外在的一切，而不是按照自己的意图去改变那些自己不喜欢的事物。每天，我都要以这种心态去接受家庭、事业、运气和朋友。

3. 学会自己照顾自己，每天坚持锻炼身体。健康的身体是快乐滋生的温床，是生活幸福的基础。

4. 每天都要拿出一段时间来学习，让知识来充实自己的思想，不要把时间浪费在每天的胡思乱想上。知识是人生中最宝贵的财富。

5. 培养一颗博爱的心，坚持每天为别人做一件好事，但不要让别人知道。

6. 每天要衣着整齐，尽量修饰自己的外表。举止文明，语言得体，举止文雅，不指责和批评别人。

7. 把精力集中在度过今天的每一秒钟，用心地享受每一秒钟。解决好今天所有的问题，就为明天作好了准备。不要奢望一生的难题都能在今天全部解决。要人一辈子每天工作 12 小时会把人给吓坏的。

8. 为每天的行动安排一个计划。今天应该做些什么事，当然可能会临时有一些变化。但是，还是要订下这个计划。因为这至少可以避免两个缺点——临事仓促、手忙脚乱和犹豫不决。

9. 学会放松自己。每天给自己留下半个钟头，轻松一番。在这段时间中，让自己的思想天马行空，让自己的生命更加充满希望和活力。

10. 每天要用快乐的眼光去欣赏一切，大胆去爱，心中要无所畏惧。