

How to
stop
friends
&
worrying
start
living

Dale Carnegie

人性的优点

[美] 戴尔·卡耐基 著

巫和雄 郑思洁 译

改变命运之书

洛克菲勒 / 罗斯福 / 奥巴马 / 稻盛和夫
马云等强烈推荐

天津出版传媒集团

天津文艺出版社 天津人民广播电台

人性的优点

[美] 戴尔·卡耐基——著 巫和雄 郑思洁——译

天津出版传媒集团

百花文艺出版社 天津人民广播电台

图书在版编目(CIP)数据

人性的优点/(美)戴尔·卡耐基著;巫和雄,郑思洁译.--天津:百花文艺出版社,2018.8

ISBN 978-7-5306-7541-0

I. ①人… II. ①戴… ②巫… ③郑… 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(2018)第177790号

责任编辑:赵世鑫

装帧设计:力琰

出版人:张纪欣

出版发行:百花文艺出版社

地址:天津市和平区西康路35号 邮编:300051

电话传真:+86-22-23332651(发行部)

+86-22-23332656(总编室)

+86-22-23332478(邮购部)

主页:<http://www.baihuawenyi.com>

印刷:北京联兴盛业印刷股份有限公司

开本:880×1230毫米 1/32

字数:200千字

印张:12

版次:2018年8月第1版

印次:2018年8月第1次印刷

定价:39.80元

如有印装质量问题,请与北京联兴盛业印刷股份有限公司联系调换

地址:北京市大兴区生物医药基地春林大街16号

电话:18600830386

邮编:102629

版权所有 侵权必究

本书将从十六个方面为你提供帮助

1. 为你提供若干实用的、经过检验的准则，以解决焦虑困境。
2. 教你怎样即刻消除工作中50%的焦虑。
3. 提供7种方法帮你调整心态，给你带来平和、快乐。
4. 教你如何减少经济方面的困扰。
5. 阐明一条让你的大部分烦恼烟消云散的法则。
6. 教你如何善加利用别人的批评。
7. 向你展示家庭妇女避免疲劳、永葆青春之道。
8. 提供四种帮助防止疲劳和焦虑的工作习惯。
9. 告诉你如何每天增加一小时，延长工作寿命。
10. 教你如何避免情绪烦躁。
11. 告诉你几十个日常男女的故事，他们会亲口告诉你如何停止焦虑、直面人生。
12. 教给你艾尔弗雷德·阿德勒的处方，在14天内治愈忧

郁症。

13. 教给你让世界知名的医生威廉·奥斯勒爵士消除焦虑的21个字。

14. 阐述空调业奠基者威利斯·哈·开利战胜焦虑的神奇三部曲。

15. 教你如何使用威廉·詹姆斯所谓的“治疗焦虑的至善方法”。

16. 为你详细讲述许多著名人物征服焦虑的方法，如《纽约时报》发行人亚瑟·海斯·苏兹伯格、哥伦比亚大学哥伦比亚学院前院长赫伯特·埃·霍克斯、纽约高等教育理事会主席奥德韦·蒂德、杰克·登普西、康尼·麦克、罗杰·沃·巴布森、海军少将伯德、亨利·福特、吉恩·奥特里、詹姆斯·卡什·潘尼和约翰·戴·洛克菲勒。

序 言

本书创作过程和缘由

1909年，我还是纽约最郁闷的毛头小伙之一。当时的我以销售卡车为生。我不懂卡车行驶的原理，不仅如此，我根本就不想搞懂。我讨厌自己的工作。我讨厌住在第56大街西区一间装修简陋的房间里——这间房子里到处都是蟑螂。我仍然记得，我有几条领带，就挂在那间屋子的墙上。如果哪天早晨我伸手去拿一条新领带，这些蟑螂就会四散逃去。我讨厌在廉价、肮脏的餐馆吃饭，那儿或许也是蟑螂遍地。

每天晚上，我都会带着偏头痛回到孤零零的房间，这头痛是失望、焦虑、痛苦和嫌恶等情绪引起的。我之所以嫌恶，是因为大学时代的梦想已经变成了梦魇。这就是人生吗？这就是我热切向往的、至关重要的人生经历？干着讨厌的工作，终日与蟑螂为伍，吃着令人作呕的食物，对未来失去希望，难道这就是人生的全部意义？我渴望有闲暇去阅读，去写几本书——这曾是我大学

时代的梦想。

我知道，放弃这份令我讨厌的工作有百利而无一弊。我不求大富大贵，只希望能让生活丰富多彩。简而言之，我到了破釜沉舟的时刻，到了大多数年轻人开始创业做出决断的时刻。所以我做出了一个彻底改变我一生的决定。这个决定让我在过去的35年里尽享快乐，得到的回报远远超出了我的预期。

我的决定是：放弃这份讨厌的工作，并且以在夜校教授成人培训班为生——因为我在密苏里州沃伦斯堡州立师范学院学习过4年教育学。这样，我就可以利用白天的空闲读读书，准备讲稿，写写小说和短篇故事。我希望“为创作而生活，为生活而创作”。

我该在夜校里给这些成年人教些什么科目呢？我回顾并分析了自己在大学里接受的训练，发现对工作和生活最有实用价值的就是公众演讲方面的训练和经验，它比我在大学期间学过的所有其他课程加起来都更有价值。为什么呢？因为正是这些经验荡涤了我的怯懦，增强了我的自信，让我有勇气和信心与人相处。这些经验也表明，通常那些勇于阐述自己想法的人才是有领导能力的。

我向哥伦比亚大学和纽约大学申请在他们的晚间延长班教授公众演讲课程的职位，但是这两所大学认为，没有我的帮助也能开展工作。

那时的我失望之极——但现在想来，还真该感谢上帝，因为他们拒绝了我，才让我得到到基督教青年会的夜校授课，那儿是一个需要教学效果实实在在立竿见影的地方。这是多么巨大的挑

战啊！这些成人学员可不是为了获取大学学分或者提高社会威望才来听课的。他们来此只有一个原因：他们想解决自己的问题。他们希望在商务会议上能站直腰板说上几句，而不会因为恐惧而晕倒。销售员们希望无须在大街上绕上三圈才能鼓起勇气去见难缠的客户。他们希望提升自信，希望在职场获得成功，他们希望为家里多赚点儿钱。这些学员的学费都是以分期付款的方式支付的，一旦觉得学习没有收获，他们可以立刻停止付款。我领的也不是薪水，而是一部分分红，所以，为了糊口，我必须使我的课程具有实效。

当时，我觉得自己是在巨大压力之下进行教学，但是现在我认识到，那是一种宝贵的训练。我必须调动学员，帮助他们解决问题，必须让他们感到每次课程都有收获，这样才能吸引他们继续来上课。

这是一份令人兴奋的工作，我热爱它。我惊奇地看到，这些职业人士迅速地建立起自信，很快得到了晋升和加薪。这些班级取得了成功，远远超乎我最乐观的期望。起初，基督教青年会连每晚5美元的工资都拒绝支付给我，可三期培训班之后，他们居然付给我每晚30美元的分红。开始，我只教授公众演讲课程，但是过了几年，我发现这些人也需要有赢得友谊、影响他人的能力。因为当时找不到一本合适的关于人际关系的书，我就自己动手写了一本。这本书是以不同寻常的方式写成的，它是在这些培训班学员的经验基础上逐步凝练而成的，我把那本书命名为《人性的弱点——怎样赢得友谊、影响他人》。

这本书只是为我自己的成人培训班编写的教材，而且我写的其他四本书也一直不为人知，因此我做梦也没想到它能成为畅销书，或许我是健在的畅销书作家里最感到意外的一个了。

随着时间的推移，我发现这些成人学员另一个最大的问题是“焦虑”。我的学生当中大部分是职场人士，有经理、营销人员、工程师、会计，几乎遍布各行各业，而他们当中的大部分人都存在焦虑的问题！我的班上也有女学员，有白领女性，也有家庭主妇，她们同样存在这样的问题！很明显，我需要一本关于如何征服焦虑的教材，所以我再次尝试寻找一本这样的书。我去了位于第5大道和第42大街的纽约最大的公共图书馆，令人惊讶的是，以“焦虑”为书名的只有22本。同时我也注意到一个有趣的现象，以“蠕虫”为书名的却多达189本，其数量几乎是前者的9倍！感到吃惊了吧？既然焦虑是人类面临的最大问题之一，你可能会理所当然地认为每一所高中和大学都应该有一门关于“如何克服焦虑”的课程吧？可是，即便某所大学开设了这方面的课程，我也从来没有听说过。难怪《如何成功克服焦虑》的作者大卫·西伯里在书中写道：“我们在成长过程中太缺乏经验上的准备，等到面对压力时，就会像一个书呆子被叫去跳芭蕾舞那样，笨手笨脚，不知所措了。”

结果如何呢？医院里过半的床位都被患有精神和情感方面疾病的患者占据着。

我仔细查阅了闲置在纽约公共图书馆书架上那22本有关焦虑的书，还购买了所有我能找到的关于焦虑的书籍。然而，我还是

找不到哪怕一本适合用做成人培训教材的书。所以我决定自己动手写一本。

7年前，我开始为写这本书做准备。怎么准备呢？我阅读了历代哲人有关焦虑的论述，还读了数百本名人传记，从孔子到丘吉尔，无所不包。我还采访过各行各业中的杰出人物，比如杰克·登普西、奥马尔·布拉德利将军、马克·克拉克将军、亨利·福特、埃莉诺·罗斯福和多萝西·迪克斯。但这只是个开始。

我还做了一件比采访和阅读重要得多的事情，在一所研究如何战胜焦虑的实验室工作了5年，这个实验室就建立在我的成人教育班上。

据我所知，这是世上第一所也是唯一一所此类实验室。我们的做法是这样的：首先教给学员一套如何克服焦虑的准则，让他们将这些准则应用于自己的实际生活当中，然后回到班上汇报所获得的结果。也有一些学员汇报的是以前运用过的一些技巧。

正因为有了这么多的经验，我敢肯定我是世上听过有关“如何战胜焦虑”演讲最多的人。此外，我还阅读了数百篇世界各地有关“战胜焦虑”的演讲稿，这些是别人邮寄给我的。我们在世界各地都举办有成人教育培训班，这些演讲稿正是在这些班级上获过奖的。所以这本书并非出自象牙塔，也不是学院派关于“如何战胜焦虑”的说教之词。相反，我要写作的是一部紧凑、简明、纪实性的报告，讲述成千上万成年人战胜焦虑的经验。有一点是肯定的：本书绝对实用，这一点你可以完全放心。

我很高兴地告诉大家，这本书中绝对找不到关于“张三”或“李四”这种虚构人物的故事，那样就没人能确认他们的身份了。除了极少数的情况，本书都使用了真实姓名和真实地址。我可以保证，此书中所使用的例子都是真实的、有据可查的。

法国哲学家瓦雷里说过：“科学就是成功秘诀的汇总。”这本书收集的就是经得起时间考验，成功克服焦虑的案例。不过，我得提醒你：你在本书中找不到什么新鲜玩意儿，大都是你原本就知道的，只是没有去实际应用而已。其实，你我都不需要什么新观念，我们已知的方法就足以让我们享受完美的人生。我们都读过耶稣的金箴和登山宝训，我们的问题不在于无知，而在于无为。本书的目的是重新阐述、说明、优化一些古老的基本道理，并将它们发扬光大，从而督促你采取行动，应用他们。

你拿起这本书不会是为了了解它的创作过程，你是为了付诸行动。好，那就让我们行动吧！请先看看本书第一、第二部分，如果读完后仍然不觉得有什么克服焦虑、享受人生的新动力和新启发，那么就把这本书扔了吧，它对你没用。

戴尔·卡耐基

目 录

第一章 认识焦虑	001
第二章 分析焦虑的基本方法	045
第三章 抢占先机 击败焦虑	067
第四章 调整心态的七种方法	135
第五章 程征服忧虑的黄金法则	229
第六章 面对批评泰然处之	253
第七章 防止疲劳 永葆活力	277
第八章 怎样找到理想的工作	335
第九章 减少经济上的困扰	349
译后记	368

第一章 认识焦虑

1 生活在“完全独立的今天”

1871年的春天，一个年轻人随手拿起一本书，读到了足以影响他一生的21个字。他是蒙特利尔综合医院的一个医科学生，当时的他忧心忡忡：如何通过期末考试？毕业后该做些什么？该去何处？怎样开创自己的事业？怎样才能谋生？

这个年轻的医科学生在1871年读到的21个字使他成为当时最负盛名的医生。他创建了享誉世界的约翰·霍普金斯医学院，并成为牛津大学医学院的钦定讲座教授——这是大英帝国内医务工作者所能获得的最高荣誉。他还被英国国王赐予爵位。在他去世后，人们用长达1466页的两大卷书来讲述他的人生经历。

他就是威廉·奥斯勒爵士。下面就是他在1871年春天读到的21个字，这使他轻松度过一生的二十一个字出自托马斯·卡莱尔之口：“吾等要务非着眼缥缈之远方，而应着手实在之近处。”

42年后，在一个和煦春日的夜晚，威廉·奥斯勒爵士在耶鲁大学开满郁金香花的校园里发表了演讲。他对耶鲁的学生们说，像

他这样曾在四所大学任职教授并创作了一本畅销书的人，似乎应该有着“非凡的头脑”，但事实并非如此。他说，他的亲朋好友都知道他只是个“智力平平”的人。

那么，他的成功秘诀是什么？他认为，原因就在于他生活在“完全独立的今天”。他这么说是什么意思呢？在耶鲁发表演讲的几个月前，他乘坐一艘巨大的远洋轮船横渡大西洋，发现船长在驾驶台上，只要按下一个按钮，很快就会听到一阵机器叮当作响的声音，轮船各部分立刻被分成几个彼此隔绝的空间——分割成几个独立的防水舱。奥斯勒博士对耶鲁大学的那些学生说道：“你们每个人都是一个远比那条远洋海轮神奇得多的机体，要走的航程也远得多。我想告诫各位的是，要学会控制这个机体，活在一个“完全独立的今天”，这是确保航程安全的最佳途径。最起码，你得到驾驶台上看看巨大的舱壁是否正常运转。对于生活中的每个方面，按下一个按钮，让铁门隔断过去，隔断已逝的昨天；按下另一个按钮，用铁幕隔断将来，隔断尚未到来的明天。这样你就安全了，拥有了稳妥的今天！隔断过去，让逝去的过往销声匿迹，隔断那为傻瓜照亮了死亡之路的昨天……在承载了昨天的负担之后，如果再加上明天的负担，那么再强大的人也会步履蹒跚。要把未来如同过去一样紧紧地关在门外。未来就在于今天……明天根本不存在。人类的救赎就在当下。如果一个人未来而焦虑，则紧随他的只会是精力浪费、心理压抑、紧张焦虑。那么就把前后的船舱都切断吧，着手培养良好的习惯，生活在“完全独立的今天”。

奥斯勒博士的意思是不是让我们不用努力为明天做准备呢？不，根本不是。但他确实在那次演讲中强调说，为明天做准备，最好的方法就是集中所有的才智和热情去完成今天的工作。这也是唯一可行的为未来做准备的方法。

威廉·奥斯勒爵士建议耶鲁大学的学生们吟诵基督的这句祷告来迎接每一天：“请赐给我们今天的面包。”

记住，这句祷告只是祈求今天的面包，并没有抱怨昨天我们咽下的变味的面包，也没有说：“噢，上帝，最近生产小麦的地区遭遇干旱，我们可能将面临又一次的旱灾，那么，来年秋天我们哪还有面包吃呢？或者，如果我失业了，哦，上帝呀，那时我哪有钱去买面包呢？”

这句祷告只是教我们祈求今天的面包。只有今天的面包才是唯一可以吃到的面包。

很久以前，一个身无分文的哲人流浪到一处山区，那儿的人们过着非常艰苦的生活。一天，他在山顶上对周围的人群演讲了一段也许是有史以来在各个场合被引用最多的名言。这次演讲包含着流传百世的几十个字：“不要为明天操心，因为明天自有明天要操的心，一天的难处一天当就够了。”

很多人反对耶稣的这句箴言：“不要为明天操心”。他们将这句话斥为不切实际的理想，带有东方神秘主义的色彩。他们说：“我必须得为明天操心，我必须办理保险，为我的家庭提供保障，我必须存钱养老，我必须未雨绸缪。”

不错，我们当然得这么做。但事实上耶稣的那句箴言是在