

HOW TO STOP
WORRYING AND START LIVING

全本
新译

卡耐基经典三部曲

(美) 卡耐基 著
吕平 译

人性的优点

Dale Carnegie

帮你
甩掉焦虑

突破自我
找到自己的闪光点

活出不一样的精彩

北京日报出版社

人性的 优点

Dale Carnegie

(美) 卡耐基 著

吕平 译

北京日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

人性的优点 / (美) 卡耐基著 ; 吕平译 . — 北京 :
北京日报出版社, 2017.11

(卡耐基经典三部曲)

ISBN 978-7-5477-2609-9

I . ①人… II . ①卡… ②吕… III . ①成功心理—通
俗读物 IV . ① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 116828 号

人性的优点

出版发行: 北京日报出版社

地 址: 北京市东城区东单三条 8-16 号东方广场配楼四层

邮 编: 100005

电 话: 发行部: (010) 65255876

总编室: (010) 65252135

印 刷: 三河市祥达印刷包装有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2017 年 11 月第 1 版

2017 年 11 月第 1 次印刷

开 本: 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

总 印 张: 54

总 字 数: 600 千字

定 价: 198.00 元 (全三册)

版权所有, 侵权必究, 未经许可, 不得转载

• 推荐语

我从8岁就开始读卡耐基先生的著作，现在的年轻人，你越早读卡耐基的作品，你的人生就越早获得启发。

——股神、全球著名投资商沃伦·巴菲特



卡耐基先生的这些原则如魔术般令人震惊，他改变了3亿人的命运和生活。

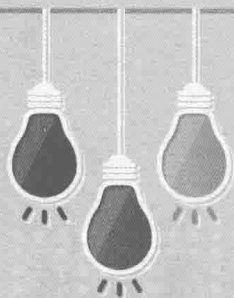
——美国传媒大亨罗伯特·默多克



成功其实如此简单，只要你遵循卡耐基先生这些简单适用的人际标准，你就能获得成功。

——马克·维克多·汉森





戴尔·卡耐基

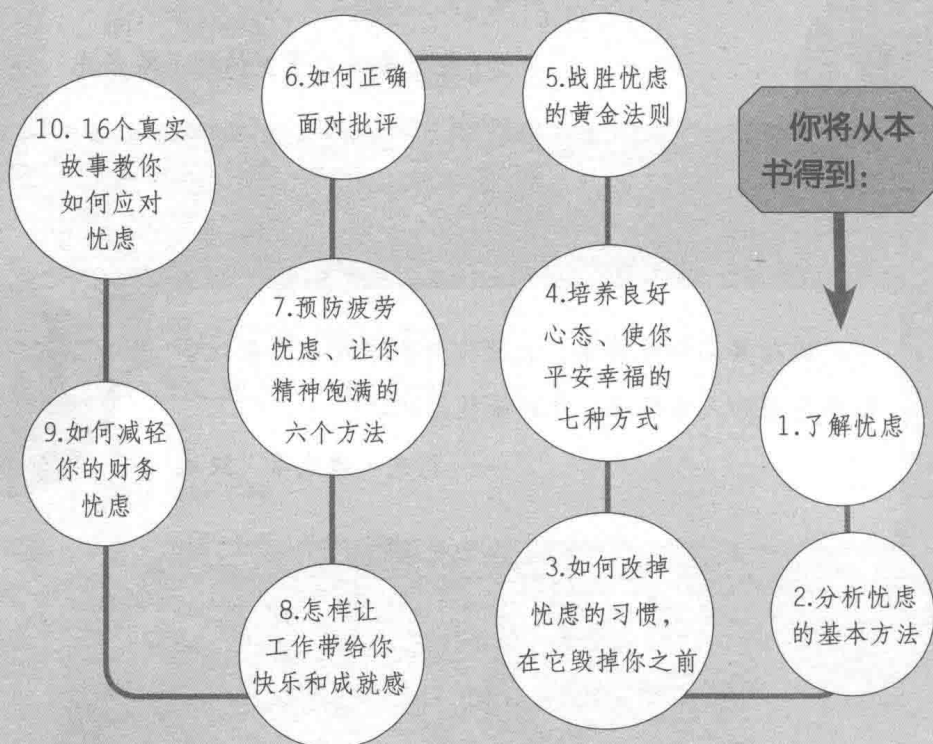
(1888年11月24日 - 1955年11月1日)

美国著名的**人际关系学大师**

西方现代人际关系教育的奠基人

他的作品被译成几十种文字，被誉为“**人类出版史上的奇迹**”

卡耐基对**人性**的洞见，指导着**千百万人**改变思想，完善行为，
走上成功之路。



前言

戴尔·卡耐基是美国著名的人际学大师，美国现代成人教育之父，西方现代人际关系教育的奠基人，被誉为20世纪最伟大的心灵导师和成功学大师。他一生中撰写出了多部具有深远影响的著作，《人性的优点》便是其中之一。

这部著作是卡耐基成人教育实践的结晶，也是卡耐基哲学思想的集中体现，已被译成近60种文字，传播至世界的每一块土地，是改变无数人命运的伟大著作，也是20世纪最畅销的成功励志经典。

早在20世纪上半叶，美国经济陷入萧条，战争和贫困让人们失去了对美好生活的憧憬，在这种愁云笼罩的背景下，卡耐基通过内心的独特思考，别具匠心地开始了一套融演讲、推销、为人处世、智能开发于一体的教育方式，他运用社会学和心理学知识，对人性进行了深刻的探讨和分析，力求帮助人们征服“忧虑”，解决内心所面临的问题。他认为：“人与人之间只有很小的差异，但是这种很小的差异却造成了巨大的差异！很小的差异就是所具备的心态是积极的还是消极的，巨大的差异就是成功和失败。”

带着深邃的思考，带着点亮人们内心的火种，带着激励人们鼓舞斗志和焕发豪情的力量，卡耐基潜心撰写了《人性的优点》一书，并于1948年问世。该书核心内容就是教你如何在你的日常生活、商务活动以及社会交往中与人打交道，并有效地影响他人，如



人性的优点

How To Stop Worrying And Start Living

何击败人类的生存之敌——忧虑，以创造一种幸福美好的人生。正如作者所说的那样：“昨天是过期的船票，明天是未兑现的支票，只有今天才是现金流通。”这深切地告诉我们，要善于珍惜今天、把握今天，不要患得患失，不要瞻前顾后，要生活在今天的密封舱内，静心做好今天的事，因为只有做好今天的事，才有明天的收获。这其实正是积极心态的倡导与淬炼。当你解决好这一问题后，其他许多问题定会迎刃而解。

卡耐基认为，积极的心态是成功的起点。它有助于人们克服困难，使人看到希望，保持进取的旺盛斗志。而消极心态使人沮丧、抑郁，对生活 and 人生充满抱怨，不仅影响身心健康，还会限制和扼杀自己的创造潜能。因此，即使面对的是困难、挫折，也可以通过乐观的思维，把“逆境”看作顺境的前奏，如此便能眼前一亮，出现一片豁然开朗的晴空。这就是选择积极的心态，也就等于选择了成功和希望的道理。书中讲述的许多普通人通过奋斗获得成功的真实故事，不仅激励了无数陷入迷茫的人走出困境，重新找到自己的人生，最终还获得了成功，有的还成为世人敬羡的杰出人士。

法国哲学家华莱理说：“科学，就是把许多的秘诀收集在一起。”《人性的优点》就是把许多成功的、经过时间考验的、真正解除我们的烦恼、忧愁的秘诀汇集在一起的作品。

该书是译者对原著进行认真研究而翻译的最新版本。全书分为10个部分，内容共有30章和16个真实故事。语言流畅，意译准确，阅读轻松，意味深长，定会深得广大读者的欢迎。

相信这本充满智慧和能量的书能让你更好地了解自己，相信自己，鞭策自己，鼓舞自己，由此发挥人性的优点，去开拓和拥抱成功而美好的生活。

如何充分利用本书的9个建议

1. 如果你想要充分利用本书，有一个必不可少的要求，而这个要求比其他任何的规则和技巧都更为重要。除非你事先具备了这个基本要求，否则学习也只能是事倍功半。如果你已经具备了这个基本要求，那么即便不读接下来教你如何充分利用本书的建议，你也可以创造奇迹。

这个神奇的要求是什么呢？答案在这里：你需要一个深刻而主动的学习欲望，一个停止忧虑、开始活力生活的决心冲动。

你该如何触发这个冲动呢？你需要不断地提醒自己，书里所讲的这一系列的规则对你有多么重要。试想一下，如果掌握了它们，它们将怎样帮你获得更为丰富多彩、快乐健康的生活。你要对自己说：从长远来看，我平静的内心、我的幸福、我的健康、甚至我的收入，在很大程度上都取决于对本书中所传授的古老、浅显而永恒的真理的运用。

2. 在阅读每个章节时先浏览它的框架，你可能会对下一个标题产生兴趣，并直接跳到那里去。不要这么做，除非你阅读本书仅仅是为了娱乐。但如果你阅读本书是为了想要停止忧虑并开始新生活，那么就请返回去重新仔细阅读每一章的内容。从长远来看，这将意味着节省时间和得到实效。

3. 在阅读的过程中，你可以经常停下来进行思考。问问你自己，将在什么时候、如何来实践这些建议。这种阅读方式会让你受益良多，就像追逐兔子的猎狗一样进步飞速。

4. 阅读的时候随手准备一支笔，每当遇到一个你觉得可行的建议时，就在它的旁边划一道线。如果它是一个四星级的建议，

那就把这段话的每一个句子都强调一下，或做好“XXX”的标记。在一本书上做标记和强调更有意思，也更容易帮助你快速复习。

5. 我认识一位在一家大型保险公司工作过15年的办公室经理，每个月她会将自己公司的所有保险合同都读上一遍。没错，月复一月，年复一年，她读的都是相同的合同。为什么要这样做？因为经验告诉她，想要清楚地记住公司的所有规定，这是唯一的方法。

我曾经花了近两年的时间写了一部有关公开讲演的书籍，然而后来我却发现，若想记起我在这本书里都写了些什么，我必须不时地翻开书来温故阅读。我们健忘的速度就是如此的惊人。

所以，如果你想从这本书中获得真正的、持久的利益，不要以为略读一次就够了。你应该仔细阅读，每个月还要花些时间来阅读温故。你要保证每天都能在你的书桌前看到它，经常翻看它，记住并改进那些可能给自己带来改变的丰富的可能性。牢记这些原则可以让你在不知不觉中养成持续使用它的习惯。除此之外，别无他法。

6. 萧伯纳曾说过：“如果你把一切都教给一个人，他是学不会的。”萧伯纳是正确的。

学习是一个主动的过程。我们需要在实践中不断学习。所以，如果你想要掌握本书中所教授的这些规则，就要充分运用每一个实践的机会来使用这些规则。否则的话，用不了多久，你就会将它们忘得一干二净。只有让知识在你的脑海中形成烙印才行。

或许你会认为很难在所有的时间里都应用这些建议，这点我可以理解。因为我写了这本书之后，却时常发现很难将我主张的

一切都付诸实践。所以，请记住，你读这本书的目的并不只是想要获得信息，你也在试图形成新的习惯。没错，你正在尝试一种新的生活方式，而这需要时间、毅力和日积月累的实践。

所以，请保持时不时地就来翻看几页的习惯，也请把本书当成是战胜忧虑的工作手册。当你面临棘手的问题时，切忌冲动行事，因为这往往是错误的决定。

相反，请打开这本书的页面，并回顾一下你曾经强调的段落，然后再尝试些新的方式，看看它们是否能带给你奇迹。

7. 每当你违反书中的一个原则时，就给你爱人、朋友或者是商业伙伴一个先令。让掌握准则成为一种有趣的游戏。

8. 请翻开本书，看看华尔街的银行家H.P.豪威尔，以及年老的本·富兰克林是如何改正他们的错误的。为什么你不用豪威尔和富兰克林的技巧来检查本书中所阐述的原理应用？如果你这样做了，那么会产生两个结果：

首先，你会发现自己已经参与到一个教育的过程之中，这是一次有趣而无价的体验。

其次，你会发现你自己停止忧虑、开始新生活的能力大有长进，就像一棵茁壮成长的绿湾树。

9. 从现在起，养成写日记的习惯。你应该在日记上记录下你因为运用书中原理而获取成功的案例。要具体，写清楚名字、日期以及结果。保持这样的习惯会激励你更加努力。多年后的某个夜晚，当你偶然翻开这些记录时，也会感慨这是些多么迷人的回忆！

概 要

1. 培养一个深入而主动的学习欲望，继而如饥似渴地想要掌握克服忧虑的原则。

2. 每个章节都阅读两遍，然后再进入到下一个章节。

3. 阅读的过程中，不时地停下来思考，看看其中的每一个建议是否都可行。

4. 将每一个重要思想都标记下来。

5. 每月都温习本书。

6. 利用每一个可以应用这些原则的机会，将本书作为帮你解决日常工作问题的“工作手册”。

7. 做一个生动的游戏，如果你违反了本书的一条原则，就付给你的朋友一先令。

8. 每个星期都检讨一下。问问你自己犯了什么错误，是如何改进的，并从中得到了哪些教训。

9. 在本书的后面写日记，记录一下你运用这些原则的具体情况。

目 录

第一部分

了解忧虑

第一章 活在“日密舱”里 / 003

第二章 一个消除忧虑情绪的神奇公式 / 015

第三章 忧虑会给你带来什么 / 022

第一部分小结 / 032

第二部分

分析忧虑的基本方法

第四章 解开忧虑之谜 / 035

第五章 如何减少工作上50%的忧虑 / 042

第二部分小结 / 046

第三部分

如何改掉忧虑的习惯，在它毁掉你之前

第六章 如何将忧虑从思想中赶走 / 049

第七章 不要因为一点小事而心情低落 / 058

第八章 一个可以打消你诸多忧虑的定律 / 065



第九章 学会接受不可避免的事实 / 071

第十章 给忧虑下个“止损订单” / 082

第十一章 不要试图去锯那些已经碎了的木屑 / 090

第三部分小结 / 096

第四部分

培养良好心态、使你平安幸福的七种方式

第十二章 六个字，改变你的生活 / 099

第十三章 复仇的代价亦高昂 / 114

第十四章 这样做，你将永远不会为别人的不知感恩而焦虑 / 122

第十五章 用一百万来交换你所拥有的，你愿意吗 / 130

第十六章 发现自己，做你自己：记住，你是这世界上独一无二的存在 / 138

第十七章 如果你有柠檬，就做成柠檬水 / 145

第十八章 如何在十四天内消除忧虑 / 153

第四部分小结 / 156

第五部分

战胜忧虑的黄金法则

第十九章 我的父母是如何战胜忧虑的 / 159

第六部分

如何正确面对批评

第二十章 请记住，没人会去踢一条死狗 / 173



第二十一章 这样做，批评将无法伤到你 / 176

第二十二章 我做过的那些蠢事 / 179

第六部分小结 / 182

第七部分

预防疲劳忧虑、让你精神饱满的六个方法

第二十三章 如何每天多清醒一个小时 / 185

第二十四章 让你感到疲劳的因素以及应对方法 / 190

第二十五章 家庭主妇该如何避免疲劳和永葆青春 / 195

第二十六章 四个良好的工作习惯，帮助你防止忧虑和烦恼 / 201

第二十七章 如何避免产生疲劳、厌倦、担心和怨恨 / 204

第二十八章 帮你远离失眠的良方 / 211

第七部分小结 / 216

第八部分

怎样让工作带给你快乐和成就感

第二十九章 事关你一生幸福的重大决定 / 219

第九部分

如何减轻你的财务忧虑

第三十章 我们百分之七十的烦恼…… / 229



第十部分

16个真实故事教你如何应对忧虑

- 第1个故事 突如其来的六大烦恼（作者：布莱克·伍德）/ 237
- 第2个故事 一小时之内变成乐观主义者（作者：罗格·W.斑布森）/ 240
- 第3个故事 如何摆脱自卑情结（作者：埃尔默·托马斯）/ 241
- 第4个故事 我对抗焦虑的5个方法（作者：威廉·里昂·菲尔普斯）/ 245
- 第5个故事 我挺得过昨天，也撑得过今天（作者：多罗西·迪克西）/ 248
- 第6个故事 用运动排忧解难（作者：艾迪·伊根上校）/ 250
- 第7个故事 我曾被忧虑击倒过（作者：吉姆·博德赛尔）/ 251
- 第8个故事 绝地重生（作者：泰德·埃里克森）/ 254
- 第9个故事 我曾是世界上最大的傻瓜（作者：培尔西·H. 维汀）/ 256
- 第10个故事 给自己留条退路（作者：吉恩·奥特里）/ 258
- 第11个故事 当警察来敲门（作者：荷马·克洛伊）/ 261
- 第12个故事 曾经我最艰难的对手是忧虑（作者：杰克·邓普西）/ 264
- 第13个故事 祈祷我远离孤儿院（作者：凯瑟琳·哈特）/ 266
- 第14个故事 让自己忙起来吧（作者：德尔·修斯）/ 268
- 第15个故事 时间是治愈一切的良方（作者：路易斯·蒙坦特二世）/ 270
- 第16个故事 消除忧虑的高手（作者：奥德韦·蒂德）/ 272



第一部分

了解忧虑



