



〔美〕戴尔·卡内基
Dale Carnegie 著

HOW TO STOP WORRYING
人性的优点全集 AND
START LIVING

中国妇女出版社



〔美〕戴尔·卡内基
Dale Carnegie 著

HOW TO STOP WORRYING
人性的优点全集 AND
START LIVING

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

人性的优点全集 / (美) 卡内基著; 赵虚年等译. —北京:
中国妇女出版社, 2008. 1

ISBN 978 - 7 - 80203 - 505 - 8

I. 人… II. ①卡…②赵… 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 (2007) 第 182549 号

人性的优点全集

作 者: [美] 戴尔·卡内基 著

赵虚年 刘 超 于 阔 沈秋园 译

策划编辑: 施袁喜 万立正

责任编辑: 万立正

封面设计: 周周设计局

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京忠信诚胶印厂

开 本: 180×255 1/16

印 张: 24

字 数: 430 千字

版 次: 2008 年 1 月第 1 版

印 次: 2008 年 1 月第 1 次

书 号: ISBN 978 - 7 - 80203 - 505 - 8

定 价: 29.80 元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)



原著序

一本行动的书

在 20 世纪的前 35 年,美国出版商就出版了 20 多万册各种不同的书,其中的大部分是枯燥乏味的,销售得也不好。一位闻名全球的大出版公司的负责人最近告诉我,他们的公司拥有 75 年的出版经验,可是每出版 8 本书,仍旧有 7 本书是亏本的。这是为什么呢?如果如此,我为什么还要写出一本书来?即使我写好了,你又为什么要浪费时间去读它呢?我需要想办法来回答这两个问题。

从 1912 年开始,我一直在纽约开课,教育成人。最早,我只开设有关演讲的课程,但随着时间的流逝,我发现这些人不仅在讲话的技巧上需要迫切训练,而且在每天的生意和社会场合中,更是亟须如何与人相处的方法。

我还逐渐体会到,自己本身也同样需要这种技巧的训练。回顾我在以往的生活中缺乏技巧的种种情形,实在震惊。我多么希望在 20 年前就能拥有一本教给我与人相处的书,那将是一本无价之书!

如何与人相处,该是你所面临到的一个最大的问题,如果你是个商人,这问题尤其值得重视。即便你是会计师、家庭主妇、建筑师或是工程师,情形也一样。

数年前,在“卡内基基金会”资助下所做的那次调查和研究,有了一项重要发现!这项发现后来又由“卡内基技术研究院”研究证实。调查资料显示,在工商界,约有 15% 的人认为成功是由于本人的技术和知识,而另外 85% 的人则认为是出于“人类工程”即人格和领导人的能力。





几年来,我每季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课,总计约有 1500 位以上的工程师参加了我举办的讲习班。他们前来参加,是由于多年对人际关系的观察和本身的经验,最后他们发现,获得最高酬劳的人,通常并不是那些懂得工程学知识最多的人。

约翰·洛克菲勒在其事业巅峰时期曾经这样说过:“与人相处的能力,如果也能像糖和咖啡一样可以买到的话……比起太阳下的许多事物,我愿意为它多付一些钱。”

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。这项费时两年的调查,耗资 2.5 万美元,调查的最后一站是康涅狄格州的梅勒登。梅勒登被认为是十分典型的美国市镇,住在这里的成年人受到了访问,并被要求回答 156 个问题,如“你的专业是什么?做什么生意?你的受教育程度?如何运用休闲时间?你的收入?嗜好?志向?困难?对什么东西最感兴趣?”等。调查结果显示,成年人最关心的是健康,其次是如何了解人,如何与人相处,如何使人喜欢你,如何使别人的想法同你一样等诸如此类的问题。

负责这项调查的委员会当即决定在梅勒登提供训练课程。他们四处寻找恰当的教科书,结果发现市场上根本没有一本这样的书。后来他们找到一位成人教育专家,问他是否有合乎这些成人需要的书籍。“没有。”他说,“我知道那些成年人需要什么,但他们所需要的书还没有写出来。”

我知道此人的叙述不假。因为我自己就为了寻找一本有关人际关系的实用课本,而费去了好几年的时间。

既然这本书尚未诞生,我便想写出一本,以供教学之用。为了准备这本书,我几乎读遍了与“人际关系”这个主题有关的所有资料——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,花了一年半的时间跑遍各地图书馆,搜集我以前所遗漏的东西。他研究过数不清的传记,探究各年代伟大人物如何处理人际关系。从恺撒到爱迪生,我们阅读这些伟人的传记,研究这些人的日常生活。仅西奥多·罗斯福,我们便阅读了上百本关于他的传记。我们下定决心要不惜一切,找出各年代与“如何获得友谊及影响他人”这个主题有关的各种实用思想。

我本人也拜访了许多闻名全球的知名人士,如发明家马可尼和爱迪生,政



治领袖富兰克林·罗斯福,商业巨子欧文·扬,电影明星克拉克·盖博和玛丽·皮卡佛,以及探险家马丁·詹森等,我想设法去挖掘他们在处理人际关系方面的特殊本领。

由这些材料,我准备了一个名叫“如何获得友谊与影响他人”的教案。没过多久,我便将之发展成一个半小时的演讲。几年来,我一直在纽约的“卡内基学院”的训练课上发表这样的谈话。

除了演讲,我还鼓励听众走出教室,到他们的生意和社交场合去实践,然后再把其经历和达到的成果带回课堂,告诉班上的学员。这是一种非常有趣的作业,这些成年人渴望自我改进,都十分喜欢在一个全新的教室里工作。这是有史以来第一个为成人而设的人际关系实验室。开始,我们把一些规则印在明信片般大小的纸上。后来,我们改印成大的卡片。然后是单张、小册子,每一次都在尺寸和内容上不断地进行扩充。15年后,这些实验和研究便集结成了教程。我在这里写下的这些法则,并不只是理论猜测。它们如魔术般令人震惊,许多人都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名雇员的公司老板参加了我们的训练,在此之前,他经常批评和责骂雇员。研究过本书所提到的几个成功法则之后,这位老板完全改变了自己的生活哲学。现在,他的企业拥有了一种新的忠诚、热忱和团队精神。他把314个“敌人”变成了314个朋友。他高兴地说:“以前,我走在自己的公司里,没有一个人与我打招呼,那些职员一见到我,便把视线移开。但现在,他们都成了我的好朋友,甚至连门卫都亲切地直呼我的姓名。”

这位老板同时还获得了更多的利润和休闲时间。更重要的是,他在事业和家庭中都得到了更多的幸福……许多人都会为自己所达到的不可思议的成果感到惊奇,有的学员甚至由于过于兴奋,常常在星期日上午打电话给我,因为他们实在等不及要在48小时之后,才能在训练班上报告他们的经历。

很多销售人员运用了研究会讲习班上的法则后,他们销售的记录骤然提高。许多过去无法获得的客户,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,而且增加了薪水。一位在费城煤气公司任职的高级职员,由于不能与人很好地相处,公司已有给他降职的打算,但经过这项训练后,他不但解除了降职的危机,还提高了待遇。



参加培训课程结束时的会餐中,那些太太们对我说,自从她们的丈夫参加这项训练后,她们的家庭更美满、更快乐了。

一位先生被这些成功法则所鼓动,整个晚上都在和其他的学员热烈讨论。到了凌晨3点钟,其他学员都回家了,他仍然激动不已。因为他发现了自己一向所犯的错误,同时更因为一个新的期望在他面前展开,以致兴奋得难以入眠。

他是一个笨蛋吗?错了。他是一个饱经世事的艺术品经销商,精通数个国家的语言,而且在欧洲的大学获得了两个学位。

前几天,我收到一位法国贵族写来的信。这封信是他在横渡大西洋的轮船里写的。在信中他提到,这些成功法则的应用,引起了近乎宗教般的狂热。

另一位毕业于哈佛大学的地毯商人也告诉我,在经过14个星期的训练之后,他所获得的东西要比在哈佛大学4年所学的还多。荒谬吗?可笑吗?神秘吗?你想用什么形容词都可以。而这位保守的哈佛毕业生,是在众人面前公开演讲时说的这番话,时间是1933年2月23日星期四晚上,地点是纽约的耶鲁俱乐部,当晚的听众约600人。著名的哈佛教授威廉·詹姆士说过:“与我们所具有的本能相比,我们只不过清醒了一半。我们只运用了身体潜能的一小部分资源。我们有许多能力,都被习惯性地糟蹋了。”

本书的唯一目的,便是帮助你去发现、开发这些被“习惯性地糟蹋了”的能力。

这是一本行动的书!

戴尔·卡内基

CONTENT 目 录

第一篇 忧虑的真相/1

生活在独立的隔舱里/2
消除忧虑的万灵公式/10
忧虑会危及生命/16

第二篇 分析忧虑的方法/23

如何分析忧虑并从中解脱出来/24
如何消除工作烦恼/29

第三篇 在习惯性忧虑摧毁你之前,如何把它消灭掉/33

把忧虑从你的思绪中驱逐出去/34
不要因为琐事而烦恼/41
战胜忧虑的法则/46
直面难以避免的事实/51
让忧虑就此止步/59
不要试着锯那些已被锯碎的木屑/64

第四篇 平安快乐的七种方式/69

憧憬美好生活/70
不要对你的敌人心存报复之心/77
施恩,但不要指望回报/83
细数幸福的事情/87
保持自我本色/92
将不利因素转化为有利因素/98
忘却自己,关注他人/104

目 录 CONTENT

第五篇 如何面对批评带来的烦恼/113

批评他人是一种自我满足/114

不让批评之箭射中你/117

反省,再反省/120

如何消除疲劳/123

是什么使你疲劳/126

让疲倦永远消失/129

四种良好的工作习惯/132

如何消除烦闷心理/135

不再为失眠而忧虑/140

第六篇 世界上最伟大的人物/143

科学天才爱因斯坦/144

发明大王爱迪生/147

生物学家达尔文/151

炸药发明者诺贝尔/155

科学女杰居里夫人/158

电话发明者贝尔/161

无线电发明者马可尼/164

飞机发明者莱特兄弟/166

巨匠富兰克林/168

大银行家摩根/171

石油大王洛克菲勒/174

钢铁大王安德鲁·卡内基/176

“米老鼠”华德·迪斯尼/179

英国首相丘吉尔/181

“圣雄”甘地/185

美国之父华盛顿/187

美国第26任总统罗斯福/190

拿破仑/193

CONTENT 目 录

莎士比亚/196
大文豪托尔斯泰/198
短篇小说之王马克·吐温/200
讽刺大师欧·亨利/203
拜伦勋爵/205
杰克·伦敦/208
戏剧大家萧伯纳/210
英国作家狄更斯/213
法国文豪大仲马/216
书写命运的韦尔斯/219
音乐天才莫扎特/222
雕塑大师罗丹/224
新大陆发现者哥伦布/227
精神分析学创始人弗洛伊德/230
海伦·凯勒/233
白衣天使南丁格尔/236

第七篇 理顺家庭关系/241

谨慎使用批评/242
发自内心地赞赏对方/244
100% 重视生活的细节/246
维护家庭内部的礼仪/248
与女性相处的黄金法则/250
切莫成为婚姻的文盲/256

第八篇 拥有美好的家庭生活/259

为丈夫制定一个目标/260
帮助丈夫靠近目标/263
做一个有魅力的妻子/265
选择两个丈夫中的一个/271

目 录 CONTENT

聆听丈夫/275
做丈夫忠诚的支持者/279
如何与丈夫的女秘书相处/282
处变不惊的能力/286
做好妻子是毕生的事业/289
你的丈夫是否与众不同/291
不要被埋没/294
男性的冒险天性/297
不要强人所难/300
如何摆脱丈夫/304
千万不要唠叨/307
帮丈夫塑造健康体质/311
做好家庭预算/315
做一个柔情似水的妻子/320
骄傲地做主妇/323
营造一个甜蜜的家/325
合理利用时间/329
如何让丈夫可爱起来/333
展现丈夫的魅力/337
深沉的爱情/340
“好妻子”必修课/345
性爱贴身手册/354
离婚后怎么办/358

附录 戴尔·卡内基的成功之道/363

第一篇

忧虑的真相



生活在独立的隔舱里

1871年春天,一个年轻人捧起了一本书,看到了一句对他的命运产生了重大影响的话。他是蒙特瑞总医院的医科学生,正在为怎样通过期末考试、毕业后该做些什么事情、到哪儿去、如何谋生等问题而忧虑不已。

这位年轻的医科学生在1871年看到的一句话,使他成为他所置身的时代最了不起的医学家。他创建了闻名世界的霍普金斯医学院,成为牛津大学医学院的钦定讲座教授——这是在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。他死后,需要厚达1466页的传记作品,才能记述其辉煌的人生经历。

他就是威廉·奥萨爵士。

下面,就是他在1871年春天所看到的那句话。就是这句由历史学家汤玛士·卡莱里写的话,帮他度过了愉快的一生:做手边清楚的事情,不要看远处模糊的风景。

42年后,在一个郁金香开满校园的夜晚,威廉·奥萨爵士在耶鲁大学发表了演说。他对学生们直言相告,像他这样一个曾经在四所大学任教的知名教授、畅销书作家,大家一定会认为他有“过人的天赋”,但事实并不是这样。他说,他的朋友都知道,他其实是一个普通的人。

那么,他取得成功的秘密何在呢?他说这是因为他能够生活在一个“独立的隔舱”里。这到底是什么意思呢?

在去耶鲁演讲的前几个月,奥萨爵士乘一艘轮船横渡大西洋,他发现船长站在驾驶室里,他按下一个按钮,同时下令全速行驶,只听见一阵机械叮当做响的声音,船上的几个舱门立即关闭,成为几个完全独立的隔舱。

奥萨爵士对那些耶鲁的学生们说:“在座的每一个人,都要比那艘大海轮神奇,而且会走更远的航程。我想忠告大家的是,要学会控制自己人生的航程,以便让它处于一个‘完全独立的隔舱’里,这样才能确保航行的安全。到舵房里去,你至少应该检查一下那些舱门是否可以使用。按下按钮,然后仔细听一听你生活的每一个时段,关上铁门,隔断已经死去的昨天;再按下另一个按钮,关



上铁门,隔断未知的明天。这样你就平安无事了。将过去隔在舱门之外,让逝去的昨天自动埋葬,让那些傻子为昨天的事物哭泣吧。昨天的重负加上明天的重负,已经成为今天最大的障碍,它会把最强壮的人压垮。要像隔断过去一样隔断未来。未来就在今天,因为明天是不存在的,拯救人类的时刻就在今天。放弃了今天,为假想的未来浪费心血、精神苦闷、内心忧虑,都只是在折磨自己。把舱门都关上,养成习惯,生活在一个‘完全独立的隔舱里’。”

奥萨爵士是不是说我们不应该为明天做准备呢?不。他在讲演中强调,为明天做最好的打算,就是对今天的工作投入全部的心智和热情,这是你赢得未来唯一有效的方法。奥萨爵士忠告耶鲁的学子,要以耶稣的祷词来开始每天的人生:“我们今天需要的粮食,请今天赐给我们。”

请牢记这句祷词,它只是在祈求今日之粮,但并没有抱怨我们昨天吃的陈粮,也没说:“啊,主啊!近来麦地里干旱严重,干旱还会持续下去:明年秋天我们拿什么去做面包呢?或许我会失业了。主啊,那时我上哪去弄面包吃呢?”

是的,这句祷词只教导我们去祈求“今天的面包”,因为“今天的面包”才是我们可能吃到口的唯一食物。

从前,一位身无分文的哲人在穷乡僻壤漫游。一天,他与一群人聚集在一个小山坡上,对众人说出了后人在各种时间与场合都引用得最为频繁的箴言。这句箴言流传至今:“不要为明天忧虑,因为明天自有明天的忧虑;一天的难处一天担当就够了。”

许多世人都不太笃信耶稣的这句箴言——“不要为明天忧虑。”他们听不进这句完美的忠告,认为耶稣说的太不现实了。他们说:“我必须为明天早作打算,我必须给家人投保,我必须为养老而存上一笔钱,我必须周密计划才能取得成功。”

没错!我们当然要未雨绸缪。耶稣的这句箴言是三百年前的译文,它在今天的意思当然与英国詹姆斯王朝时的理解大不相同,现代人对这句箴言的解释是:别为明天而焦虑不安。

不错,无论如何,你需要为明天打算,深思熟虑、做好安排,但不要忧虑不安。

第二次世界大战的时候,盟军军事领导人都在为明天制订计划,但却没有时间为明天忧虑。美国阿尔斯特·金海军上将说:“我把最精良的装备供应给最优秀的士兵,然后交给他们精心策划的任务。我



已做了我该做的一切。如果一条船被击沉了,我也无能为力。如果船正在往下沉,我也没有办法阻止它。我得把时间用在处理明天急需的问题上,这比为昨天的事情烦恼不已有效多了。否则,我会因为忧虑而早逝。”

不论是在战争年代还是在和平时期,心态好坏的差别在于:积极的心态考虑到前因和后果,从而让人能够合乎逻辑地作出正确的决策;而消极的心态,会因找不到前因与后果而陷入混乱,从而导致精神紧张和崩溃。

我曾特别荣幸地采访了亚瑟·索尔伯格,他是世界上最有影响力的报纸《纽约时报》的发行人。索尔伯格先生告诉我,在二战期间,当战火蔓延到整个欧洲时,他非常恐惧,这使他根本无法入眠。他经常在半夜醒来,准备好画布和颜料,对着镜子画自画像。他从来没有接触过绘画,但他还是信笔涂鸦,借此让自己忧虑的心情平静下来。索尔伯格先生告诉我,他的忧虑最终被一段赞美诗打消。从此,他把此诗作为自己的座右铭。原诗如下:

只注视眼前的灯光。
引导我的、仁爱的灯光,
让你常伴在我的身旁,
我无须仰望远方模糊的风景,
只需看清距我一步之遥的灯光。

1945年4月,泰德·班哲明诺因忧虑过度而患上一种名叫结肠痉挛,这种病让人非常痛苦,如果战争不及时结束,他完全有可能垮掉。班哲明诺回忆道:

那时我疲劳到了极点。我当时在第94步兵师从事战争中死伤和失踪者登记的工作,包括记录在激战中因阵亡而被匆忙掩埋的士兵。我收集这些官兵的遗物,然后要准确地把这些遗物送到他们的家人或亲友手中。我总在担心我的工作是否出现了失误。我不清楚我还能撑多久,我担心自己还能不能活着回去把我从未谋面的儿子抱在怀里,他已经16个月大了。我心力交瘁,整整瘦了30斤,临近崩溃的边缘,只剩下皮包骨了。

想到自己可能客死异乡,我就害怕到了极点,浑身发抖地哭得像一个孩子。在德军进行最后一次大反攻的那段时间,每当我独自一人时,常常泪流满面,我对自己能否成为一个正常人已经不抱信心了。



我最终被送进了医院,一名军医对我的忠告彻底改变了我的一生。他为我做全身检查之后,认为我的病因是神经过度紧张。他对我说:“泰德,我希望你将人生看成一个沙漏,你看,沙漏里装有数不清的沙子,但它们只能一粒一粒地从中间那条细缝慢慢流过。我们都想不出办法在不弄破沙漏的情况下,让两粒以上的沙子同时通过那条窄缝。生活中的每一个人都像这个沙漏。每天从清晨开始,就会有成百上千件工作等着我们去办,并且要在这一天内完成。但如果我们不是一件件地去做,让它们如沙粒通过沙漏窄缝一样依次地通过这一天,就会伤害到自己的身心。”

军医的这段话我铭记在心,此后,我一直实践着这种人生哲学:一次只通过一粒沙子,一次只能做好一件事情。战争期间的特殊经历拯救了我,今天依然指导着我在印刷公司公关广告部中的工作,我从中受益匪浅。我发现在业务上也像在战场上一样,有很多事情等着你去办,你却没有充足的时间。例如原材料不够、新的报表需要处理、安排订货、变更地址、分公司的开业或关闭等。我不会再忧虑不已:“一次只通过一粒沙子,一次只能做好一件事情。”我不由自主地重复着军医告诉我的这句话。我因此而提高了工作效率,再也没有经历过像战场上那种前所未有的忧虑情绪。在生活中,我已推开了一扇内心平静的大门。

目前,令当代人最为尴尬的事情是:在我们的医院,有半数以上的床位是留给那些精神上出现问题的人,他们都是被昨天的重负加上明天的重负压垮的病人。在这些病人中,绝大多数并不需要住院,只要他们能够信奉耶稣的箴言——“不要为明天忧虑”,或者遵循威廉·奥萨爵士的话——“生活在一个完全独立的今天里”,就会过上轻松而快乐的生活。

我们现在正站在两个永恒的交叉点上——已经永远消失的漫无边际的过去,以及延伸到永无休止的未来,我们无法在这两个永恒中存在,连一分钟都不可能。否则,我们的身心就会遭到昨天与未来双重负担的摧残。因此,我们要珍惜活着的此刻,做好今天的事情,从现在开始,直到我们上床入睡。

这正是人生的真谛之一。在密歇根州居住的希尔太太在没懂得这个道理之前,曾陷入绝望的泥潭,甚至想到了自杀。希尔太太向我讲述了她的过去:

1937年,我的丈夫去世了,当时我几乎身无分文,情绪非常低落。我只好给以前的经理莱奥·罗奇先生写信,他答应让我回去做我以前



的工作。两年前我把汽车卖了,现在好不容易凑了些钱,用分期付款的方式购买了一辆旧车,又开始干起了给学校推销《世界百科全书》的工作。

本以为再去做些事情,能够帮助我摆脱忧虑。但一个人要独自驾车、吃饭,这让我感到更加难过。工作上干不出什么成绩,我连小额分期付款买车的钱也难以支付。

1938年春天,我到密苏里州的维沙里市去做推销,那里的学校缺少经费,道路又年久失修,一种难以抗拒的孤独感笼罩着我。想到成功是不可能的,活着也看不到希望,这让我失去生活的勇气,甚至想到了自杀。每天清晨,我都担心起床后所要面对的生活,一切都让我忧虑:我担心自己付不起车钱,担心自己付不起房租,担心自己没钱吃饭,担心自己生病了没有钱看医生。总之,我什么都担心。我唯一不自杀的理由是怕姐姐因失去我而痛苦万分,何况她支付不起我的丧葬费。

但突然有一天,我读到一篇把我从无望之中解脱出来的文章,它给了我继续生活下去的勇气。我永远也无法忘记那句令我心生感激和让人振作的话:“对一个明白生活的人来说,每一天都是崭新的。”我将这句话打印下来,贴在车的前面,这样便于我在开车的时候都能看到它。我发现每次只活一天并不是难事,我学会了遗忘过去,也不想明天的事情,每天清晨我会对自己说:“今天又是一个崭新的人生。”

我彻底克服了对孤独的恐惧和对贫穷的忧虑。今天,我生活得很愉快,事业也取得了成功,对人生充满爱心和热忱。如今,无论在生活中发生怎样的情况,我再也不会忧虑了。我明白每一个人都不必为未来担忧,只要好好地面对近在眼前的今天,一切都会海阔天空,因为“对一个明白生活的人来说,每一天都是崭新的”。

猜想一下是谁写了下面这首诗?

那些能够善待今天的人,
是懂得欢乐的人,知道如何享受生活。
他们会把今天经营好,会对人们说:
“无论将来发生怎样的灾祸,
我都会把它过好。”