

DALE CARNEGIE

卡耐基

人性的优点全集

DALE
卡耐基
经典励志版
CARNEGIE

HOW TO STOP
WORRYING
AND START LIVING

塑造积极的心态
开创完美的人生

卡耐基《人性的优点》桃乐丝·卡耐基《写给女孩儿的信》

地震出版社



卡耐基 人性的优点全集

HOW TO STOP WORRYING
AND START LIVING

姜智贤 编



地震出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

卡耐基人性的优点全集/姜智贤编. —北京:地震出版社, 2007.3

ISBN 978 - 7 - 5028 - 3027 - 4

I. 卡… II. 姜… 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 015628 号

地震版 XT200700026

卡耐基人性的优点全集

姜智贤 编

责任编辑: 薛广盈

责任校对: 宋 玉

出版发行: **地震出版社**

北京民族学院南路 9 号

邮编: 100081

发行部: 68423031 68467993

传真: 88421706

门市部: 68467991

传真: 68467991

总编室: 68462709 68423029

传真: 68467972

E-mail: seis@ht.rol.cn.net

经销: 全国各地新华书店

印刷: 廊坊市华北石油华星印务有限公司

版 (印) 次: 2007 年 3 月第一版 2007 年 3 月第一次印刷

开本: 787 × 1092 1/16

字数: 271 千字

印张: 16.5

印数: 00001 ~ 15000

书号: ISBN 978 - 7 - 5028 - 3027 - 4/Z · 508 (3702)

定价: 28.00 元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题, 本社负责调换)



前 言

戴尔·卡耐基是美国著名的心理学家和人际关系学家，是世界公认的 20 世纪最伟大的成功学大师。

卡耐基的一生是坎坷而成功的一生。小时候，卡耐基住在乡间，每天要帮助家里挤牛奶、伐木、喂猪。晚上，才能在煤油灯下刻苦学习。毕业后，卡耐基曾经替一家公司兜售咸肉、肥皂和脂油，在印第安人村落之间来回奔波；他学过表演，可是却无法从戏剧方面寻求发展；他尝试推销卡车，却因对机械不熟而以失败告终。这些不同的工作经历使他积累了丰富的生活经验。他不断地观察总结，形成了具有深刻智慧的哲学思想。他把自己的感悟编写成书，通过培训课倾心传授给人们，帮助人们解决日常生活中的人际关系问题。卡耐基的智慧和思想深深地为人们所推崇，他成为“世界上最伟大的成功学大师，成人教育的倡导者，成功学的奠基人”。

卡耐基开设了许多关于人际关系和处世技巧的训练班，他的课程与作品使世界上千千万万的人从中受益。《人性的优点》是卡耐基成人教育班上的主要教材之一，他运用心理学的知识，对人类共有的心理特点进行探索和分析，指出所有的成功者，都是最大化地发挥了自己人性的优点，从而让你充分了解自己，相信自己，去开发蕴藏在身心里尚未利用的财富，开拓更为成功的生活之路。《人性的优点》不仅是卡耐基一生中最重要的、最生动的人生经验的典集，也是一本记录了成千上万人如何摆脱心理问题走向成功的实例集锦。

《卡耐基人性的优点全集》一书以精美的语句、生动具体的事例，让读者在阅读中，既能享受到读书的情趣，又能收获成功的智慧。该书还在卡耐基的《人性的优点》基础上，汇编了卡耐基夫人写给女孩儿



的 36 封信，这 36 封信是卡耐基夫人在深入分析研究男人心理的基础上，凝练了 36 条言简意赅、如何面对男人的实用技巧，是现代女性赢得男人心必备的好帮手。

卡耐基夫人在总结其作为女人成功的经验时，归纳了以下 10 条准则：

1. 发展勇气、自信与平衡；
2. 在家庭、社交与工作中有效地表现自己；
3. 提高自己的修养，注重仪表；
4. 提高自己的口才能力；
5. 拓展自己的视野，铸就自己的风格；
6. 记住他人的姓名、面孔和兴趣；
7. 调剂自己的生活，使家庭生活和谐幸福；
8. 与人和谐相处，为自己的丈夫赢得更多的朋友；
9. 提高自己对爱的标准，不要成为丈夫背后的女人；
10. 热忱地对待每一个人。

《人性的优点》已经获得了巨大的成功，改变了千万人的命运。现在，我们把这本实用的《卡耐基人性的优点全集》推荐给你，希望你不但把它作为理论上的指导，而且当成行动上的指南。把握卡耐基思想的精华，结合个人的实际，你的人生会因此而改写，你的前途必定会迈入新的辉煌。



卡耐基 人性的优点全集 Contents

目录

上篇 人性的优点

卡耐基从生理和心理的角度分析了忧虑的原因，指出了人类容易陷入忧虑的几个误区，并且提供了有效控制情绪、摆脱忧虑的多种方法和技巧。书中的语言简单明了，并且结合生动具体的事例，增强了它的可读性和趣味性。

第一章 好心态好人生

- 心态决定人生 / 3
- 多想自己的得意事 / 11
- 做最真实的自己 / 16
- 把劣势转化成优势 / 22

第二章 如何对付忧虑

- 快乐地过好每一天 / 28
- 消除忧虑的技巧 / 34
- 忧虑是健康的天敌 / 38
- 做最好的打算，做最坏的准备 / 45

目录

卡耐基 人性的优点全集 Contents



第三章 分析忧虑的方法

- 解开忧虑之谜 /48
- 让忧虑越来越少 /52
- 不能改变，就勇敢面对 /55

第四章 改掉忧虑的习惯

- 批评的另一层含义 /60
- 忽视不公正的批评 /62
- 让忧虑“到此为止” /65
- 不要为打翻的牛奶而哭泣 /69

第五章 别为小事忧虑

- 用忙碌排解忧虑 /72
- 不为琐事忧虑 /77
- 不自寻烦恼 /81

第六章 保持充沛的活力

- 在疲劳之前开始休息 /84



卡耐基 人性的优点全集 Contents

目录

- 疲倦的原因 /87
- 说出心里话 /90
- 好习惯赢得好心情 /93
- 寻找工作中的乐趣 /96
- 正确对待失眠 /100

第七章 合理安排工作和金钱

- 重视你的每一个决定 /104
- 摆脱由金钱带来的烦恼 /110

第八章 创建和谐家庭

- 小心婚姻的死敌——喋喋不休 /118
- 婚姻中的磁铁效应 /123
- 不要轻易批评对方 /126
- 夫妻情深来自真诚欣赏 /129
- 用细心传递爱情 /131
- 举案齐眉，相敬如宾 /133
- 和谐的性爱，美满的婚姻 /135

目录

卡耐基 人性的优点全集 Contents



下篇 写给女孩儿的信

女人的魅力不仅在于拥有令人羡慕的魔鬼身材，更重要的是你要具有美丽的天赋和创造力，要能尽显你的智慧和激情，要能够标新立异、引领时代新潮流。女人是男人最有分量的同盟者和对手，女人能让男人随遇而安，宁静祥和；也能让男人一往无前，无所畏惧。

给男人一个梦想 / 141

激励男人迈上事业的新台阶 / 145

唤起男人的工作热忱 / 147

把丈夫打造成优秀的男人 / 151

做个会“听话”的太太 / 154

赞美是男人前进的动力 / 159

成功的男人都需要一个信徒 / 163

做男人事业的好帮手 / 165

正确对待丈夫周围的女人 / 169

鼓励丈夫经常“充电” / 173



卡耐基
人性的优点全集
Contents

目录

- 共同面对生活的挑战 / 177
- 夫唱妇随，比翼齐飞 / 181
- 让男人安心工作 / 184
- 男人是很难改变的 / 186
- 对丈夫要有足够的爱心 / 189
- 以丈夫的事业为重 / 191
- 跟上丈夫的成功步伐 / 193
- 做个不唠叨的女人 / 197
- 别对丈夫的工作指手画脚 / 200
- 发挥丈夫的长处 / 203
- 与男人一起冒险 / 206
- 女人一定要有“女人味” / 208
- 分享丈夫的嗜好 / 211
- 对男人一定要殷勤有礼 / 213
- 适当地“放男人一马” / 215
- 女人要学会照顾自己 / 218

目录

卡耐基 人性的优点全集 Contents



- 做居家好女人 / 221
- 给丈夫一个舒适的家 / 224
- 有效利用时间 / 228
- 打理家务要找到诀窍 / 231
- 提高丈夫的社交能力 / 233
- 女人是男人最好的推销员 / 236
- 做个家庭理财能手 / 238
- 呵护丈夫的健康 / 242
- 每天都要增加爱情的深度 / 245
- “性”福带来幸福 / 249



上 篇

人性的优点

Dale Carnegie

卡耐基从生理和心理的角度分析了忧虑的原因，指出了人类容易陷入忧虑的几个误区，并且提供了有效控制情绪、摆脱忧虑的多种方法和技巧。书中的语言简单明了，并且结合生动具体的事例，增强了它的可读性和趣味性。



第一章 好心态好人生

快乐不快乐没有绝对的概念，它只是一种瞬间的心理感受。
积极、快乐的心态，会使你平凡的生活充满阳光。

心态决定人生



生活的快乐与否，完全决定于一个人对人、事、物的看法。
因为，快乐的生活是由思想造成的。

人生中最重要的一课

几年以前，我参加一个广播节目，他们要找出“你所学到的最重要的一课是什么？”

这很简单，我所学到的最重要的一课是：思想的重要性。只要知道你在想些什么，就知道你是怎样的一个人，因为每个人的特性，都是由思想造成的。我们的命运，完全决定于我们的心理状态。爱默生说：“一个人就是他整天所想的那些……他怎可能是别种样子呢？”

我现在很确切地知道，你我所必须面对的最大问题——事实上，几乎可以算是我们需要应付的唯一问题——就是如何选择正确的思想。如果我们能做到这一点，就可以解决所有的问题。古罗马的一位大哲学家把这些总结成一句话——决定你命运的一句话：“生活是由思想造成的”。

不错，如果我们想的都是快乐的事情，我们就能快乐；如果我们想的都是悲伤的事情，我们就会悲伤；如果我们想到一些可怕的情况，我们就会害



怕；如果我们总有不好的念头，我们恐怕就不会安心了；如果我们想的净是失败，我们就会失败；如果我们沉浸在自怜里，大家都会有意躲开我们。诺曼·文生·皮尔说：“你并不是你想象中的那样，而你却是你所想的。”

我这么说是不是暗示，对于所有的困难，我们都应该用习惯性的乐观态度去看，不是吗？生命不会这么单纯。不过我们要趋向正面的态度，而不要采取反面的态度。换句话说，我们必须关注我们的问题，但是不能忧虑。关注和忧虑之间的分别是什么呢？让我再说明白一点。每一次我要通过交通拥挤的纽约市街时，我就会很关注我正在做的这件事——可是并不会忧虑。关注的意思就是要了解问题在哪里，然后很镇定地采取各种步骤去加以解决，而忧虑却是发疯似的打着小圈子。

■ 忧虑使人一文不值

一个人可以关注一些很严重的问题，同时在衣襟上插着花昂首阔步。我曾看过罗维尔·汤马斯就这样做。有一次我同汤马斯一起主演一部关于艾伦贝和劳伦斯在第一次世界大战中出征的著名影片。他和几名助手在好几处战事前线拍摄了战争的镜头，而其中最好的是：用影片记录了劳伦斯和他那支多彩多姿的阿拉伯军队，也记录了艾伦贝征服圣地的经过。他那个穿插在电影中的演讲——“巴勒斯坦的艾伦贝与阿拉伯的劳伦斯”，在伦敦乃至全世界都产生很大的轰动。伦敦的歌剧节因此延后了六个礼拜，让他在卡文花园皇家歌剧院继续讲这些冒险故事，并放映他的影片。他在伦敦获得巨大成功之后，又很成功地游历了好几个国家，然后花了两年的时间，准备拍摄一部在印度和阿富汗生活的记录影片。不幸的是，经过一连串令人难以相信的霉运后，不可能的事情发生了——他发现自己破产了。当时，我正好和他在一起。我还记得，那时候我们不得不到街口的小饭店去吃很便宜的食物。要不是——一位苏格兰人，也是一位知名的作家——迈克尔借给汤马斯钱的话，我们甚至连那点菲薄的食物也吃不到。下面就是这个故事的要点：当汤马斯面临庞大的债务以及极度失望的时候，他很关注面临的这些问题，可是并不忧虑。他知道，如果他被霉运弄得垂头丧气的话，他在人们眼里就会不值一文了，尤其是他的债权人。所以他每天早上出去办事之前，都要买一朵花，插在衣襟上，然后昂首走上牛津街。他行事很积极而且很勇敢，不让挫折把他击倒。对他来说，挫折是整个事情的一部分——是你要爬到高峰所必须经过的有益



训练。

2 思想的力量

我们的精神状态，对我们的身体和力量，也有着令人难以相信的影响。著名的英国心理学家哈德勒，在他那本非常了不起的只有 54 页的小书《力量心理学》里，对这件事有惊人的说明。“我请来三个人，”他写道，“以便实验心理对生理的影响。我们以握力计来度量。”他要他们在三种不同的情况下，尽全力抓紧握力计。

在一般的清醒状态下，他们平均的握力是 101 磅（1 磅 = 0.4536 千克）。

第二次实验则将他们催眠，并告诉他们，他们非常虚弱。实验的结果，他们的握力只有 29 磅——还不到他们正常力量的三分之一。

然后哈德勒再让这些入做第三次实验：在催眠之后，告诉他们说他们非常强壮，结果他们的握力平均达到 142 磅。当他们在思想上认定自己有力量之后，他们的力量几乎增加了 50%。

这就是我们难以置信的心理力量。

举个例子来说吧。有一件令人难以相信的转变，可以证明思想的力量，而它就发生在我的一个学生身上。他曾经精神崩溃过一次，起因是什么呢？是忧虑。那个学生告诉我：

“我什么事情都发愁。我之所以忧虑是因为我太瘦了，因为我觉得我在掉头发，因为我怕永远没办法赚够钱来娶个太太，因为我认为我永远没有办法做一个好父亲，因为我怕失去我想要娶的那个女孩子，因为我觉得我现在过的生活不够好，我很担忧给别人不好的印象。我很担忧，我觉得我得了胃溃疡，我无法再工作。辞去了工作后，我内心愈来愈紧张，像一个没有安全阀的锅炉，压力终于到了令人难以忍受的地步，必然得有一个退路——结果果然出了事。如果你从来没有经历过精神崩溃的话，希望你永远也不要再有这种经验吧，因为再没有任何一种身体上的痛苦，能超过精神上那种极度的痛苦了。

“我精神崩溃时，有时甚至严重到没有办法和我的家人交谈。我控制不住自己的思想，充满了恐惧，只要有一点点声音，就会使我吓得跳起来。我躲开每一个人，常常无缘无故地哭起来。

“我每天都痛苦不堪。觉得我被所有人抛弃了。我真想跳到河里一了



百了。

“但后来我决定到佛罗里达州去旅行，希望换个环境能够对我有所帮助。我上了火车之后，父亲交给我一封信并告诉我，等到了佛罗里达之后再打开来看。我到佛罗里达的时候正好是旅游的旺季。因为旅馆里订不到房间，我就在一家汽车旅馆里租了一个房间睡觉。我想在迈阿密的一艘不定期的货船上找一份差事，可是没有成功，所以我把时间都消磨在海滩上。我在佛罗里达时比在家的时候更难过。此时我拆开那封信，看看我父亲写的是些什么。他在信上写道：‘儿子，你现在离家 1500 公里，但你并不觉得有什么不一样，对不对？我知道你不会觉得有什么不同，因为你还带着你所有麻烦的根源——也就是你自己。无论你的身体或是你的精神，都没有什么毛病。因为并不是你所遇到的环境使你受到挫折，而是由于对各种情况的想象。总之一个人心里想什么，他就会成为什么样子；当你了解这一点以后，儿子，回家来吧。因为那样你就能医好自己了。’

“我父亲的信使我非常生气，我要的是同情，而不是教训。我当时气得想永远不回家。那天晚上，当我在迈阿密一条小街上行走时，经过一所房子，因为没有别的地方好去，我就晃了进去，听了一场‘能征服精神的人，强过能攻城占地’的讲座。我听到和我父亲同样的想法——这一来我能够很清楚而理智地思想，并发现自己真的是一个傻瓜。看清了自己，实在使我非常震惊，我还想改变这个世界上所有的人呢，而唯一真正需要改变的，只是我脑部那架思想相机镜头上的焦点。

“第二天清早我就收拾行李回家去，一个礼拜以后，我又开始了以前的工作。4 个月以后，我娶了那个我一直怕失去的女孩子。我们现在有一个快乐的家庭，生了 5 个子女，无论是物质方面或是精神方面都很好。当我精神崩溃的时候，我是一个小部门的夜班工头，手下有 18 个人；现在我是一家纸箱厂的厂长，管理 450 多名员工。生活比以前更充实、更友善。我相信我现在能了解生命的真正价值了。每当感到不安的时候，我就会告诉自己：只要把相机的焦点调好，一切就都好了。

“我要很诚实地说，我很高兴我曾经有过那次精神崩溃的经验。因为那使我发现思想对身心两方面的控制力。我现在能够使我的思想为我所用，而不会有损于我；我现在才知道我父亲是对的，使我痛苦的，确实不是外在的情况，而是我对各种情况的看法。一旦我了解这一点之后，就完全好了，而且不会再生病。”