

人性的光芒是光辉灿烂的，就像夜晚的灯划破了黑暗，越黑暗则越显灯光明亮。
别怕挫折和打击，受到的苦难和打击越大，未来的人生也就越精彩。

THE ADVANTAGES OF HUMAN NATURE

人性的优点

(美) 戴尔·卡耐基◎著
李伟◎编译

这就是一本需要看过就去
实践的书!

新华出版社

人性的优点

THE ADVANTAGES OF HUMAN NATURE

(美) 戴尔·卡耐基◎著
李伟◎编译

人性的光芒是光辉灿烂的，就像夜晚的灯划破了黑暗，越黑暗则越显灯光明亮。
别怕挫折和打击，受到的苦难和打击越大，未来的人生也就越精彩。

这就是一本需要看过就去
实践的书！

新华出版社

图书在版编目(CIP)数据

人性的优点 / (美) 戴尔·卡耐基著; 李伟编译. — 北京: 新华出版社, 2016. 7

ISBN 978—7—5166—2703—7

I. ①人… II. ①戴… ②李… 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(2016)第168097号

人性的优点

作者: (美) 戴尔·卡耐基

编译: 李 伟

选题策划: 许 新

责任编辑: 徐 光 张永杰

封面设计: 木 子

出版发行: 新华出版社

地 址: 北京市石景山区京原路8号 邮 编: 100040

网 址: <http://www.xinhupub.com>

经 销: 新华书店

购书热线: 010-63077122

中国新闻书店购书热线: 010-63072012

照 排: 宇 天

印 刷: 永清县晔盛亚胶印有限公司

成品尺寸: 170mm×240mm

印 张: 15

字 数: 200千字

版 次: 2016年9月第一版

印 次: 2016年9月第一次印刷

书 号: ISBN 978—7—5166—2703—7

定 价: 36.80元



作者简介

戴尔·卡耐基，一个赋予传奇色彩的成功人士，是20世纪最著名的成功学导师。20世纪早期，正当是美国经济陷入萧条的时期，由于战乱和贫穷，让人们失去了生活的信心。这时候，卡耐基出现了，他独辟蹊径地开创了一套融演讲、推销、为人处世、智能开发于一体的教育方式，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。通过真实故事，激励了无数陷入迷茫和困境的人，帮助人们重新找到了自己的人生。他所著的《语言的突破》《人性的光辉》《人性的弱点》《美好的人生》等一系列作品被无数人传阅，并拯救无数处于困境中的人。

卡耐基的书和他的成人教育实践相辅相成，他的出现，仿佛给人注入了一支兴奋剂，而他的人生智慧也被世界各地人们相互传知，从而影响了千千万万人的思想和心态，激发了他们对生命的无限热忱与信心。让人跟随着卡耐基勇敢地追求自己，充实美好的人生。

林肯是影响卡耐基最深的一个，卡耐基认为，他

的童年与林肯非常相似，所以他把林肯的奋斗历程看做是人生的经典。仿佛林肯就是他的一面镜子，在卡耐基课程中，他多次提到林肯的故事。

对，卡耐基就是这么一个人，他有镜子可照，有“人生的镜子”，让自己变得更加有活力，有足够的智慧告诉人们该如何才能生活得更加美好。



本书要点

1. 生命属于今天的每一刻

热爱生命的人，会把苦难当做一种磨砺，在与苦难抗争的同时，人性的光芒是光辉灿烂的，就像夜晚的灯划破了黑暗，越黑则越显灯光明亮。别怕挫折和打击，受到的苦难和打击越大，未来的人生也就越精彩。

2. 无谓的忧虑解决不了任何事情

忧虑不能使事情出现转机，更无法解决问题。不仅如此，忧虑还会使我们的生理系统失调，进而会损害我们的身体健康。所以，无谓的忧虑是不必要的。

3. 接受最坏的结局，是克服任何不幸的第一步

心理的平静能让人接受最坏的情况，并发挥出超强的想象力。

4. 职业思维革命

不要把工作仅仅当成谋生的手段，而要把它当做自己人生的乐趣之所在，这样你就会对工作充满热情，以工作为乐，就会以认真负责的态度对待工作。

5. 有关开会时间的建议

浪费时间就是浪费生命。时间就是金钱。这两句话都在提醒人们时间的重要性，要人们珍惜时间，而不要浪费时间。所以，一些不必要的大会小会是不必要开的。

6. 家庭是一生幸福的基础

爱一个人，要给对方选择的自由，给对方拒绝的自由，给对方爱的自由，给对方不爱的自由。给对方自由，也就是给自己自由。

7. 做一个财务自由人

许多人致富并非出于欲望，而是出于恐惧贫穷，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钱，可是这时候他们更加恐惧。他们害怕会失去现有的一切，回到从前的贫穷和不幸之中。

8. 用忙碌占据忧虑时间

每一个日子都可能是最后的日子，我们要以坦然的心去过好每一天。用心看看这个世界，用心看看自己。不要把每一件事情都视为是理所当然的，因为所有的事情都会改变，你该如何去判断。

9. 别为小事焦急

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，但却常常被一些小事搞得垂头丧气、不知所措。

10. 根据概率，不幸很少发生

人生会遭遇许多事，其中很多是难以解决的，这时你的内心就会被烦恼纠缠，茫然不知如何应对。如果能静下心来思考，往往会豁然开朗。而且根据一个人一生的概率，不幸的次数远远少于走运的次数。

11. 立刻接受那些无可改变的事情

人生每一步路都是自己选择的。及时发现、认清自己所处的环境，进而再作出决策会更有利；对于有些无法接受的事实和不公平，有时要坦然接受，因为世界根本就不存在绝对的公平。

12. 为忧虑划定界限

人类的苦难相当一部分产生于我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。

13. 不要为打翻的牛奶哭泣

就算是十秒钟以前发生的事实，我们也不可能回过头来纠正它，



但我们可以想办法改变十秒钟之前发生的事情对我们的影响。

14. 不要剥夺梦想的资格，不要死于甘于平庸

人的生命价值是对他人而言的，每个人心中都有评价标准，这标准不是自己，而是别人对于自己的意义。

15. 失去了热情，灵魂就会受伤

渴了，你会想到找水喝；累了，你会想到休息。基本的生理需求得不到满足时，人很容易就知道该去怎么做。但有很多人不知道自己到底该去怎么做，不知道自己到底最需要什么才能成功。答案只有两个字：热情。

16. 我思故我在，我在就能成功

人若是对自己没有信心，一味依仗格言、导师指导，即使有再多的成功法则也一样不能成功，要有自己独立思考问题的能力。

17. 向你信任的人讲出你的问题

思想像一个巨大的容器，我们所有的烦躁忧虑都藏在这里，而理解和劝慰是非常有效的化解剂，能消除这些对精神不利的状态。

18. 秩序是生活的第一法则

工作中常会遇到很多问题，而且有的问题一环扣一环，复杂多变的情况常使我们晕头转向。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，并集中力量解决它是首要做的事情。

19. 人生是由思想创造的

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程度降到最低，让我们有更多的时间享受闲暇生活。

20. 失眠是因为思想里忧虑弥漫

对每个人来说解决失眠最有效的方法是：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，解决好白天忧虑和担心的事情，夜晚自然能够安然入睡。

21. 不要奢求十全十美的人生

生活中许多人喜欢追求完美，但真正能做到完美的却没有几个。于是就有了遗憾、痛苦和失落。其实，这是不必要的，因为缺憾也是一种美，就看你是否能体会得到。

22. 羡慕就是无知，模仿就是自杀

我们习惯于被别人的看法所左右，常常有他人怎样自己就怎样的想法，其实这种想法往往会把我们带进认识的误区，并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。

23. 把柠檬做成柠檬水

没有尝过痛苦的人，就不会知道什么是快乐。饱尝痛苦，才会懂得人生的快乐，也才会珍惜快乐。很多人是先经历痛苦后才能享受快乐。

24. 给自己一片没有退路的悬崖

面对困难与挫折，积极进取是必须要做的，任何妥协和退缩都是错误的，它们将会让你一败涂地。给自己一片没有退路的悬崖，从某种意义上说也就是给自己一个向成功冲刺的机会。

25. 不要让环境声势左右你的脚步

其实人在面对各种挑战时，失败的原因不是势单力薄，不是智能低下，也不是没有把整个局势分析透彻、考虑得仔细周详，而是被困难吓倒，进而觉得自己无路可走。有时候，反倒是那些没把困难完全看清楚的人更能勇往直前。

26. 和他人站在同一立场上

人与人之间的理解，一向是人际交往中最重要、最容易被忽略的



关键。每个人都有着自己既定的立场，也因此习惯于固守在这个立场当中，忘了别人也和自己一样，有着自己的立场和看法。其实沟通是非常简单的，只要站在他人的角度去考虑问题就可以了，只不过这一点我们总是不能做到。

27. 快乐自主

我们都希望听到一片喝彩声、鼓励声，这是每个人都有的愿望。但是事实上我们所做的很多事情是没有人喝彩的，不仅如此，有些人可能还会对你冷嘲热讽。面对这种情况，只有有胆色、有勇气的人才能坚持自己的本色，不受别人的影响。

28. 微笑着逆风前行

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近你，甚至爱上你，成为开启你幸福之门的一把钥匙，成为指引你走向成功的一盏明灯。

29. 自由不可剥夺

你不是别人的复制品，你就是你，是独一无二的。即使有一天你变得富有且地位尊崇，你也还是自己。对于我们每个人来说，最大的悲哀就是身陷别人给自己设定的框架中安然度过一生。

30. 心病需要用心药医治

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地响应我所梦想过的事。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，这种规律在每一件事上都能生效。生命，会响应给你每一件你曾梦想过的事。生命中没有意外，它就是你的反射。

31. 不要吝于帮助别人，助人就是助己

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朋友。

32. 情绪是生命的指挥棒

生活中总会发生一些意外，它来得突然，总是让人措手不及。面对生活的考验，惊慌失措者有之，捶胸顿足者有之，骂人动手打人者有之，他们在意外来时方寸大乱，胡乱匆忙地作出选择。这些不正确的选择往往使我们失去了正确处理意外的时机。面对意外，做一下深呼吸，先让自己平静下来，这样才能赢得正确处理问题的机会和方法。

33. 争论中没有赢家

面对同一问题，每个人都会有不同的思路，都想按自己的方法去解决，这是由人的自尊心所决定的。每个人的观念都不易改变，但争论是没有任何作用的，只能白白耗费时间和精力，要想想如何能达成统一的意向。

34. 心情是灵魂的自白

“眼见为实”在大多数情况下是正确的，但有时眼睛也会欺骗你的心灵，因为事情的表象并不是它实际的样子。所以过分相信眼睛，常常会放弃内心的思考。

35. 嫉妒是思想的毒瘤

人与人之间的能力差异是客观存在的，正是由于这种差异的存在才有了伟大和平凡之分。只有正确认识自己，找出自己的不足之处，才能不会嫉妒和怨天尤人。能力是可以锻炼的，改掉自己的缺点，那么你也可以成为一个强者。



序 言

本书作者：戴尔·卡耐基（Dale Carnegie）

人类出版史上第三畅销书，你一生中最重要的
一本书。

《人性的优点》在世界各地已译成至少58种文字，全球总销售量已达9000余万册，拥有4亿读者。除了《圣经》和《论语》之外，还没有任何一本书能超过这本书的发行量。

作者以人性的各种弱点为基础，提出了一套令人拍案惊奇、叹为观止的人际关系学，使世界人类的相处之道焕然一新。

青年企业家、业务员、家庭主妇、学生、热恋中的情侣、银行职员、公务员……不管你是什么人，这都是一本让你惊喜、使你思想更成熟、举止更稳重的书。我们相信，它会成为你一生中最重要的书。

对于读者来说，这本书有九种作用：

1. 使你脱离心理痼疾，给你新思想，新思路，新理想。
2. 使你交友迅速而容易。

3. 使你更受欢迎。
4. 使你得到别人的认可和赞同。
5. 增加你的办事能力，提高你的实力和声望。
6. 使你得到新的客人。
7. 增加你的赚钱能力。
8. 不管你在什么领域，都能让你更进一步，取得更大的发展空间和机会。
9. 帮助你处理好人际关系，使你与人接触时顺利而又愉快。



评 论

只要你遵循卡耐基先生这些简单适用的做人标准，你就能获得成功。成功其实就是这么简单。本书的唯一目的就是帮你解决生活中面临的各种问题：如何在你的日常生活、生意场上与社会交际中与人打交道，并有效地影响他人；如何击败人类的最大敌人——忧虑，以创造属于自己美好人生。当你通过本书解决好这一问题之后，其他的问题也就不是问题了。戴尔·卡耐基先生通过他的演讲和作品教给人们一些处世的基本原则和生存之道，这是我们每个人都应该学习的人生必修课。卡耐基于20世纪初就开始讲授他的成人教育课程，开创了美国的成人教育运动。他的成功哲学与处世技巧，对年轻人来说，仍然是不会过时的课堂。

——罗伯特·舒勒

美国十大励志专家之一，畅销书作家

前言

人的一生很快就会过去，往往只有短短数十年。很多人浪费宝贵的时间，去想那些鸡毛蒜皮的小事。要是深入探究，世界上半数的伤心事都起因于琐碎小事，一点无足轻重的伤害、一丝微不足道的委屈……诸如此类。不过有这样一个有趣的现象：那些图书馆、实验室的科研人员通常不会因为忧虑而出现精神崩溃的状况，因为他们没有时间、没有精力来享受这种因精神负担过重而崩溃的“奢侈”。在你忙碌中、行动时、工作时，忧虑丝毫不起作用，而当你完成工作之后、无所事事时，忧虑就会发挥最大的杀伤力。

印度戏剧家卡里达沙将太阳升起直至黎明到来的“今天”称为“生命中的生命”，他在诗中写道：“昨天不过是场梦，而明天只是幻影。活在今天，才会使每个昨天变成一个快乐的梦，使每个明天成为充满希望的幻景。”倘能如此，那么就算你现在很落魄、失意，也可以大声向世界宣布：“就算未来布满荆棘，我已经拥有了美好的今天！”

所以今天才是最需要把握、最真实的人生驿站！

目 录



第一章 活在当下

努力把握生活的方方面面，封存逝去的昨天，婉拒尚未来临的明天，那么你将完整地拥有今天。明天的重负，再加上昨天的包袱，会成为今天最大的负担，必须把未来像过去那样紧紧关在门外，因为未来就在于今天。

——威廉·奥斯勒

第二章 抗拒忧虑

乐于接受不可改变的事实，是战胜随之而来任何不幸的第一步。

——威廉·詹姆斯

消除忧虑的万能公式	11
认清忧虑的危害	19
忧虑是长寿的克星	25
消除忧虑的三个步骤	29

摆脱工作中忧虑的秘诀	36
把忧虑从你的思想中赶走	40
不被生活的琐事困扰	47
概率可以战胜忧虑	54
接受无法避免的事实	59
为忧虑限定“到此为止”	66
不为已过去了的事情忧虑	71

第三章 培养快乐心境

我们的生活中，大概有90%的事情都进行得很顺利，只有10%是不如意的。如果我们想要过得开心，那么只要把注意力集中在那90%的事情上，不去理会那10%就可以了；如果我们想要伤心、烦恼，或是患病，那么只要把精力集中在10%的倒霉事上，而忽略那10%的好事就可以。

只想开心的事	79
不要对敌人心存报复	93
相互容忍谦让	99
报复者的悲哀	103
盘算你所得到的恩惠	106
不要希望别人感恩	109
细心盘点你拥有的幸福	115
不盲目仿效他人	122
于不利中排除万难	128
多带给他人快乐	133