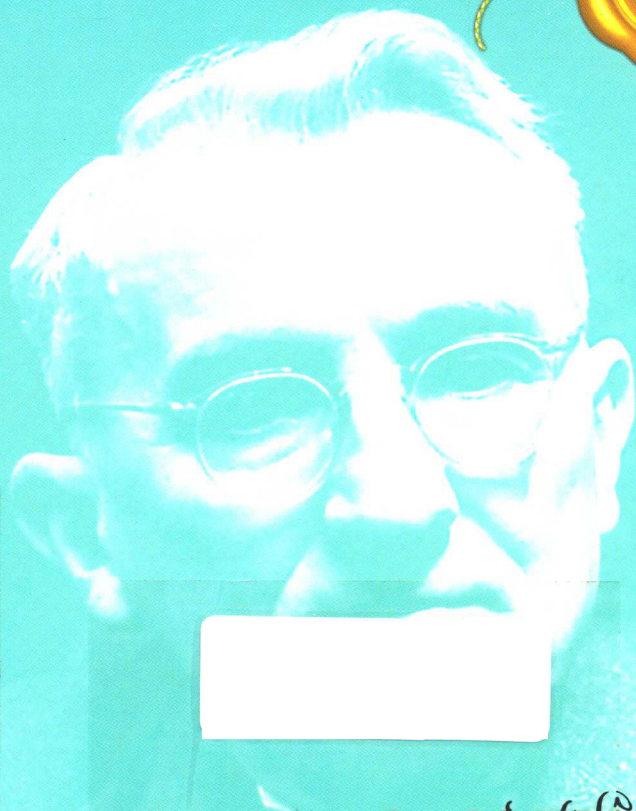


风靡全球，改变无数人命运的励志“圣经”
卡耐基学院培训课程的**人际沟通**实际案例**全新整理**

人性的优点

[美] 卡耐基◎著 夏诺◎编译

励志故事
畅销经典



Dale Carnegie

HOW TO
STOP WORRYING
AND
START LIVING



吉林文史出版社
JILINWENSHICHUBANSHE

人性的优点

[美] 卡耐基◎著 夏诺◎编译



吉林文史出版社
JILINWENSHICHUBANSHE

图书在版编目 (C I P) 数据

卡耐基：人性的优点 / (美) 戴尔·卡耐基 (Dale Carnegie) 著；夏诺编译. — 长春：吉林文史出版社，2016.7

ISBN 978-7-5472-3168-5

I. ①卡… II. ①戴… ②夏… 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 124582 号

KANAJI:RENXINGDEYOUDIAN

书 名 卡耐基：人性的优点

编 译 夏 诺

责任编辑 吕 莹

封面设计 金刚设计

出版发行 吉林文史出版社

地 址 长春市人民大街 4646 号 邮编：130021

网 址 www.jlws.com.cn

印 刷 北京爱丽精特彩印有限公司

开 本 889mm×1194mm 1/32

印 张 9

字 数 250 千

版 次 2016 年 7 月第 1 版 2016 年 7 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5472-3168-5

定 价 35.00 元

前言

每个人都是一本耐读的无字天书，都面临一场精彩的大戏，必须尽量地演绎好，因为主角就是你。在那没有预案、没有提示的道路上，只有凭着良知，凭着智慧去摸索属于自己的那片天空。

——戴尔·卡耐基

人性中有很多你未能洞悉的优点，这些隐藏在人的本性中的优点，其中很多或许并未被我们发掘。

早在 20 世纪上半叶，美国现代成人教育之父、人性教父、人际关系学鼻祖美国著名的心理学家和人际关系学家、20 世纪最伟大的成功学大师戴尔·卡耐基先生就曾深刻洞悉了人性中的优点。

他一生致力于人性问题的研究，运用心理学和社会学知识，对人类共同的心理特点，进行探索和分析，开创并发展出一套独特的融演讲、推销、为人处世、智能开发于一体的成人教育方式。接受卡耐基的有社会各界人士，其中不乏军政要员，甚至包括几位美国总统。千千万万的人从卡耐基的教育中获益匪浅。卡耐基先生以他对人性的洞见，利用大量普通人不断努力取得成功的故事，通过他的演讲和著作唤起无数陷入迷惘者的斗志，激励他们取得辉煌的成功。

人性中的优点很多，除了在漫长的历史和社会的演变过程中伟

大的思想家为我们发掘的和人类在日常生活中自我发现的人性中的闪光点之外，还有一些东西，是我们未曾发现的。你完全可以通过卡耐基先生的引导，了解自己，发现你自身和他人身上的优点，从而为你的事业、家庭和人际关系向更好的方向发展，贡献一分力量。

你觉得自己陌生吗？你曾在工作中遇到烦恼吗？曾经惧怕过生活或创业前路的艰险吗？曾为一件小事而忧虑许久吗？曾苦恼于如何同他人沟通和交流吗？总会觉得你的收支不平衡、入不敷出吗？总会感到生活缺少激情和快乐吗？遇事总是缺少信心和勇气吗？身上有一些难以改掉的坏习惯吗？你会因难改的坏习惯而影响健康吗？

如果你对于以上的某一个或几个问题给出了肯定的答复，那么，这表明你未能发掘到人性在这方面的优点，你并不了解你自己。而本书的功用，简单地说，就是这样一个过程：帮助你发现优点，教你正视眼前的困难，指导你解决目前存在的问题，进而引导你回归快乐生活的本源并取得一定程度上的成功。

成功和快乐，在某些人看来也许遥不可及。其实，是你少了些许发现人性优点的眼光和独到的见解，所以，有时，你会为眼前一时的迷雾所蒙蔽，为己打翻的牛奶而暗自哭泣。我们缺乏的，仅仅是洞察问题的能力，和少许自信、毅力、做事方法和积极的心态而已。有时，我们对自己缺乏了解，缺乏信任，而这一点，往往会被大家忽视。

所以，最重要的，是先了解自身，了解人性中本来存在的优点。

那么，请相信，卡耐基先生的智慧和力量能让你了解自己，相信自己，充分开发蕴藏在身心里而尚未利用的财富，发挥人性的优点，去开拓成功幸福的新生活之路。

目录

第一章 成就一生的资本

无限的生命能量 /001

自信给你带来奇迹 /003

坚忍的意志是成功的保证 /007

贫穷是一种可贵的资本 /011

终生不断的自我教育 /012

态度是你最重要的资本 /013

养成有条理的习惯 /015

做事要有很好的判断力 /017

善于借用别人的力量 /020

节俭是你终生受用的佳肴 /022

珍惜自己和别人的时间 /024

健康是成功之本 /026

第二章 把握成功的规律

明确的目标 /030

自信心 /033

储蓄的习惯 /036

进取心与领导才能 /039

想象力 /043

充满热忱 /046

自制力 /050

吸引人的个性 /054

正确的思想 /056

专心一致 /057

面对失败 /061

宽容他人 /063

第三章 寻找生命的钻石

慎重选择自己的职业 /069

经验与学识助你成功 /072

经商要懂生意经 /074

保持充沛的精力 /076

第四章 有钱人的理财守则

先让你的口袋鼓起来 /080

控制支出 /081

保住和增加财富的价值 /083

寻找获利性的投资 /087

保障未来生活无忧 /090

增进你赚钱的能力 /093

合理运用你的金钱 /096

第五章 我向你挑战

- 你能比现在做得更好 /099
- 你也能成为一位精英 /102
- 你也敢于冒险 /106
- 你能让自己变得更加强壮 /110
- 你可以创造性地思考 /112
- 你能培养一种有吸引力的个性 /116
- 你能塑造自己良好的品性 /118
- 你能学会与别人分享 /123

第六章 迈好步入社会的一步

- 年轻人要志向高远 /126
- 行事的动机首先是追求快乐 /129
- 对人忠诚 /134
- 培养健康有益的个人嗜好 /137
- 注重小节 /139
- 慎重地选择生意伙伴 /144
- 如何正确看待别人 /147
- 贫穷并不足畏 /150
- 不做投机买卖 /152

第七章 习惯影响人的一生

- 应接受必要的教育 /157
- 人生的三大积累：常识、谨慎和良心 /160

- 知识一定要学有所用 /163
- 习惯影响人的一生 /165
- 工作尽心尽责，少出差错 /169
- 学会与人相处 /171
- 不要辜负他人的期望 /174
- 金钱买不来幸福的婚姻 /177
- 做生意要遵循常理 /180
- 保持良好的社会交往 /183

第八章 做人的准则

- 做人的准则 /186
- 思想决定人格 /189
- 信心是人类最伟大的力量 /191
- 沟通的力量 /194
- 面对恐惧的四种态度 /200
- 拥有一颗体谅他人的心 /208
- 不要存得失之心 /210

第九章 世上最重要的事

- 世上最重要的事 /212
- 养成节俭的习惯 /217
- 错误的想法滋生疾病 /219
- 让结婚更慎重些 /225
- 学会管理自己的身体 /227

- 勇于承担责任 /233
- 工作中的黄金定律 /237
- 掌握点经济学知识 /242
- 让想要的变成需要的 /246
- 抓住人心的艺术 /249

第十章 修身养性，完美人生

- 自尊自重 /256
- 培养和谐的个性 /258
- 终生求学 /260
- 学会轻松阅读 /262
- 学会正确地交流 /263
- 更好地发挥学校教育的优势 /265
- 充满爱心和积极向上的精神 /267
- 正确地使用我们自己 /270
- 享受旅行的乐趣 /272
- 寻求良心的回归 /274

第一章 成就一生的资本

一个人要生存在世界上，并且在生活的过程中获得成功和幸福感，找寻到理想并且享受其中，有一些基础性的因素是必不可少的。

卡耐基以其超人的智慧和超前的思想，为我们打开了通往成功的那扇门，并一步步地为我们搭好走向成功的阶梯，而这阶梯的第一步，就是首先要为我们的人生积累一些最起码的资本。

生命、自信、坚忍、贫穷、自学、良好的态度、有条理、有判断力、借助他人、节俭、珍惜时间、健康——这十二个因素构成了通往成功的第一道阶梯，有了这第一道阶梯的坚实基础，我们以后的步伐才有可能更加坚实而有力。

※ 无限的生命能量

无人可以否定生命的伟大力量，生命，从开始酝酿那一刻起，就无时无刻不在创造着奇迹。生命，从细胞时期就孕育着非常强大的力量。这是卡耐基要告诉我们地看待生命的最基本也最朴实的道理。生命苦短，但力量是无限的。

天地的万物来到这世上都遵循着起点和终点相同的平等：生不带来，死不带去。

天地间的万物又对我们昭示着这样的一个自然道理：生命虽起点和终点相同，但生命的过程会有所不同，生命的过程就是个性孕育成熟的过程。

生命来到这世上，必不可少的就是要历经这世上风霜的磨难。

树叶面对风霜可以选择在风中哀号、哭泣，然后在风中慢慢地无望地枯去，也可以选择用生命承受的耐力让自己的内心转变成生命一片红色的美丽。这是树面对风霜的选择。树面对自然风霜无情的打击，选择的不同，生命展现的色彩也不同。

卡耐基告诉我们，每一天都是一个新的生命，我们首要去做的事情不是去观望遥远的将来，而是去做手边清晰的事。我们大多数人是这样——为昨天的果酱发愁，为明天的果酱发愁——却不会在我们今天吃的面包上涂上厚厚的果酱。

河蚌对揉在体内的沙带来的痛可以选择让生命在悲泣的泪流中慢慢化去，也可以选择用生命极坚忍的忍耐与克制让体内的顽沙慢慢褪去顽劣的特性，用自己柔弱的身躯的力量使沙柔化为体内的珍珠。这是河蚌面对沙的选择。河蚌面对沙无情的入侵，选择的不同，生命历经磨难后的拥有也不同。

生活中的我们面对生命不可逃避的无情的磨难可以选择用信心和力量战胜它，然后把微笑作为礼物回报给生命；也可以用无奈的失望甚至绝望让生命在这样的情绪中慢慢逝去。这是人的选择。人面对生命无情的磨难，选择的不同，生命历经风霜得到的气质也不同。

生命的过程其实就是一个面对磨难选择的过程。

我们常常感叹生命起点相同和终点相同，也常常抱怨生命过程对人的不公。生命历经的过程真的是不公的吗？

树可以用它对生命的挚情的心把风霜无情地附加内化为一种力量的色彩挂在枝头，这是树对秋赋予的磨难回赠的最好的礼物。红叶是树战胜自然风霜磨难后展现出的生命色彩的美丽。

河蚌只有拥有内化能力，才能解除揉在体内的沙所带来的痛，才能创造出生命奇迹中珍珠的亮丽。珍珠是河蚌战胜沙对身体的侵

揉所奉献出的生命的独有的美丽。

人只有用信心和力量战胜生命历经的磨难，才能把一抹微笑挂在自己的唇边，回馈给生活无限的奇迹。

其实世间万物的生命在生命的过程中都遵循着这样的一种生命规律：看似不平等的生命历程中蕴藏着生命在磨难面前可以选择的、对待磨难态度上的生命平等，而从这种选择中获取的是生命真正意义上的平等。

相信上天赐给世间万物的生命的过程都是色彩纷呈、独一无二的。相信哪怕是我们历经的磨难也是上天赐给生命的最好礼物，只是我们要用一颗善感的心和有耐力的心去读懂它，然后再找出破解它的密码，就能得到我们自己最美的生命的礼物。

所有的来到这个世上走一遭的生命都会不可避免地遭遇生命的磨难。无论是人类还是其他的甚至在人们眼中是卑微的生命，都只有通过生活的磨难中找到破解属于自己生命磨难的钥匙，才能创造出生命的美丽的奇迹。这就是世上万物在生命过程中的平等。也是生命的力量伟大之处。

生命历经风霜，却拥有了内蕴的色彩，这是生命战胜磨难后的美丽。

生命战胜磨难后的美丽，也就是生命力量的美丽。

相信生命的伟大力量，这是卡耐基教导我们首先要做的事。

※ 自信给你带来奇迹

卡耐基告诉我们：你有信仰就年轻，疑惑就年老；有自信就年轻，畏惧就年老；有希望就年轻，绝望就年老；岁月使你皮肤起皱，但是失去了热忱，就损伤了灵魂。

自信，是成功的第一“秘诀”。

一个人最需要的就是自信，只有充满自信，才能开掘智慧，激发力量，在人生的征途上健步如飞。

有这样一个故事，一位伟大的哲人在风烛残年之际，知道自己时日不多了，就想考验和点化一下他的那位平时看来很不错的助手。他把助手叫到床前说：“我的蜡所剩不多了，得找另一根蜡接着点下去，你明白我的意思吗？”“明白。”那位助手赶忙说，“您的思想光辉是得很好地传承下去……”“可是，”哲人慢悠悠地说，“我需要一位最优秀的承传者，他不但要有相当的智慧，还必须有充分的信心和非凡的勇气……这样的人选直到目前我还未见到，你帮我寻找和挖掘一位吗？”“好的，好的。”助手很温顺很尊重地说，“我一定竭尽全力地去寻找，以不辜负您的栽培和信任。”哲人笑了笑，没再说什么。

那位忠诚而勤奋的助手，不辞辛劳地通过各种渠道开始四处寻找了。可他领来一位又一位，都被哲人一一婉言谢绝了。某一次，当那位助手再次无功而返地回到哲人病床前时，病入膏肓的哲人硬撑着坐起来，抚着那位助手的肩膀说：“真是辛苦你了，不过，你找来的那些人，其实还不如你……”“我一定加倍努力，”助手言辞恳切地说，“找遍城乡各地、找遍五湖四海，我也要把最优秀的人选挖掘出来，举荐给您。”哲人笑笑，不再说话。

半年之后，哲人眼看就要离开人世，最优秀的人选还是没有眉目。助手非常惭愧，泪流满面地坐在病床边，语气沉重地说：“我真对不起您，令您失望了！”“失望的是我，对不起的却是你自己。”哲人说到这里，很失意地闭上了眼睛，停顿了好久，才又不无哀怨地说，“本来，最优秀的就是你自己，只是你不敢相信自己，才把自己给忽略、耽误、丢失了。其实，每个人都是最优秀的，差别就在于如何认识自己、如何发掘和重视自己……”话没说完，一代哲

人就永远离开了他曾经深切关注着的这个世界。那位助手非常后悔，甚至后悔、自责了整个后半生。

为了不重蹈那位助手的覆辙，每个向往成功、不甘沉沦者，都应该牢记一位哲人说过的这样一句至理名言：“每个人都有大于自身的力量。不是因为有些事情难以做到我们才失去自信，而是因为我们失去了自信，有些事情才显得难以做到。”我们每个人就是一座金矿，关键是如何发掘自己。

镭的发现者——居里夫人，当初穿着沾满灰尘和油污的工作服，从堆积如山的铀沥青中寻找镭时条件非常艰苦，但她信心百倍。成功之后她对她的朋友说：“无论做什么事情，我们都应该有恒心，特别是自信心。”

由此可见，事业上的成功固然由多种因素组成，但自信心就是成功者的必备特征，自信心也是人性与生俱来的优点之一，拥有了信心就拥有了成功的一半。同样说明这个道理的还有这样的故事：

一个纽约的商人看到一个衣衫褴褛的铅笔推销员，顿生一股怜悯之情。他把一美元丢进卖铅笔人的盒子里，就准备走开，但他想了一下，又停下来，从盒子里取了一把铅笔，并对卖铅笔的人说：“你跟我都是商人，只不过经营的商品不同，你卖的是铅笔。”几个月后，在一个社交场合，一位穿着整齐的推销商迎上这位纽约商人，并自我介绍：“你可能已经记不得我了，但我永远忘不了你，是你重新给了我自尊和自信。我一直觉得自己和乞丐没什么两样，直到那天你买了我的铅笔，并告诉我是一个商人为止。”

“推销员”一直做乞丐，因为他一直缺乏自信。从纽约商人的一句话中，“推销员”找到了自尊和自信，并开始了全新的生活，从中不难看出自信心的威力。缺乏自信常常是性格软弱和事业不能成功的主要原因。对此，著名的推销员齐格曾有过切身的体会。齐

格曾参加过一个由梅里尔指导的全日制培训课程。培训结束后，梅里尔先生将齐格留下说：“你有许多能力，你可以成为一个了不起的人，甚至一个全国优胜者。我绝对相信，如果你真正投入工作，真正相信自己，你能冲破一切困难获得成功。”说真的，齐格细细品味这些话时，他惊呆了。你必须理解齐格当时的处境，才有可能意识到这些话对他有多大的影响。他回忆道：“当我是个小男孩时，我长得很小，即使在穿得最多时也没超过 120 磅。我上学后，从五年级开始，放学后和周六的大部分时间都在工作，运动方面也不是很活跃。另外，我还很胆小，直到 17 岁才敢和女孩约会，而且还是别人指定给我的一个盲目性约会。一个从小镇中出来的小人物，希望回到小镇上一年赚上 5000 美元，我的自我意识仅限于此。现在却突然有一个受我尊敬的人对我说‘你能成为一个了不起的人’！”所幸的是，齐格相信了梅里尔先生，开始像一个优胜者一样思想、行动，把自己看成优胜者。最后，齐格终于成功了，他说：“梅里尔先生并未教很多推销技巧，但那年年底，我在美国一家 7000 多名推销员的公司中，推销成绩列第二位。我从开大众车变成开豪华小汽车，而且有望获得提升。第二年，我成为全州报酬最高的经理之一，后来我成为全国最年轻的地区主管人。”

齐格遇到梅里尔先生后，并不是获得了一系列全新的推销技巧，也不是他的智商提高了 50 点，只是梅里尔先生让他确信自己有获得成功的能力，并给了他目标和发挥自己能力的信心。

可见，人只有自信，才能自强不息，才能使人为自己的理想而努力奋斗。只有自信，才能使人在艰苦的事业中保持必胜的信念，才能使人有勇气前进。人如果缺乏自信心，就会对自己的美好理想放弃争取；就会浑浑噩噩、碌碌无为；如果缺乏要干成一番事业的自信心，通向成功之路的航船就要在沙滩搁浅，终生也难以托起成

功的巨轮。在现实生活中，自信心是大力之神，它能使弱者变得强大，使侏儒变成巨人。

※ 坚忍的意志是成功的保证

卡耐基曾说过：“朝着一定目标走去是‘志’，一鼓作气中途绝不停止是‘气’，两者合起来就是‘志气’。一切事业的成败都取决于此。”而此处说提到的“气”，便是坚忍的意志，它要求我们一鼓作气，无论遇到何种困难，都不退缩，不放弃，坚强勇敢地走下去。

“坚忍”是解除一切困难的钥匙，它可以使人成就一切事情。在成功的道路上，没有任何东西比坚忍不拔的意志更重要。坚忍的意志，是一切成就大事业的人所具有的特征。他们或许缺乏其他良好的品质，或许有各种弱点和缺陷，然而他们具备了坚忍的意志。这是所有成就大事业的人所不可缺少的特质。劳苦不足以使他们灰心，困难不足以使他们丧志。不管处境如何。他们总能坚持与忍耐，因为坚忍是他们的天性。

那么，如何使自己具备坚忍的意志呢？

每一个要克服的障碍，都离不开意志力。面对着所执行的每一个艰难的决定，我们所依靠的是内心的力量。事实上，意志力并非生来就有或者不可能改变的特性，它是一种能够培养和发展的技能。下面几条有助于增强你的意志力，不妨一试。

1. 积极主动

主动的意志力能让你克服惰性，把注意力集中于未来。在遇到阻力时，想象自己在克服它之后的快乐；积极投身于实现自己目标的具体实践中，你就能坚持到底。美国东海岸的一位商人知道自己喝酒太多，然而他从事的是一种很烦人的工作，而在进餐前喝几杯葡萄酒似乎能让紧张的心情得到放松。可酒和累人的活又使得他时