

全球超级畅销书，首版于1948年
《人性的弱点》姊妹篇

无删改
全译本

卡耐基的忠告永不过时，本书给人以坚定的力量，让人思考如何更积极地度过人生

人性的优点

[美] 戴尔·卡耐基◎著 云中轩◎译

美国总统、哈佛大学教授、500强企业总裁等政经圈高端人士推荐阅读

 江西人民出版社
Jiangxi People's Publishing House
全国百佳出版社

人性的优点

[美] 戴尔·卡耐基◎著 云中轩◎译



江西人民出版社
Jiangxi People's Publishing House
全国百佳出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

人性的优点 / (美) 卡耐基著; 云中轩译. —南昌:

江西人民出版社, 2016. 2

ISBN 978-7-210-07955-2

I. ①人… II. ①卡… ②云… 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(2015)第282346号

人性的优点

[美]卡耐基/著 云中轩/译

责任编辑/王 华 晋璧东

出版发行/江西人民出版社

印刷/廊坊市华北石油华星印务有限公司

版次/2016年3月第1版

2016年9月第3次印刷

880毫米×1280毫米 1/32 7.75印张

字数/173千字

ISBN 978-7-210-07955-2

定价/29.80元

赣版权登字-01-2015-848

版权所有 侵权必究

如有质量问题, 请寄回印厂调换。联系电话: 010-64926437

《人性的优点》的核心内容是向人们讲述如何停止忧虑并积极开创新的生活。所以本书又名《如何走出忧虑的人生》。

《人性的优点》问世于1948年。它和《人性的弱点》《语言的突破》一样，是卡耐基成人教育班的三种主要教材之一。本书一经出版，便在全球畅销不衰，被誉为“克服忧虑获得成功的必读书”“世界励志圣经”。

卡耐基认为，忧虑是人类面临的重大问题之一。为了写作本书，他阅读了曾经面临过严重危机的著名人物的传记，从中找出这些名人解决问题的方法，又向众多人士请教他们克服忧虑的办法，并结合自身的经历整理出一套克服忧虑的法则。

在这本书中，卡耐基将告诉你：

如何走出人生的误区；

如何充分了解自己、相信自己，养成良好习惯；

怎样从忧虑中解脱出来，创造幸福美好的人生。



人性的优点

这其中，尽是非常宝贵而有效的生活经验，对每一个寻找快乐和幸福的人都大有裨益。

相信这本充满智慧和力量的书能让你了解自己，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。

第一章 如何对待忧虑 /001

- 改变人一生的 24 个字 / 003
- 清除忧虑的“万能公式” / 015
- 忧虑是长寿的克星 / 022

第二章 分析忧虑的方法 /033

- 解开忧虑之谜 / 035
- 如何减少工作上的忧虑 / 041

第三章 改掉忧虑的习惯 /045

- 把忧虑从你的思想中赶走 / 047
- 不要让小事使你垂头丧气 / 056
- 概率可以战胜忧虑 / 062
- 要适应无法避免的事实 / 068
- 为忧虑画出“到此为止”的底线 / 076
- 让忧虑告别你的生活 / 082
- 不要试图锯那些早已锯碎的木屑 / 087



第四章

做自己情绪的主人

/093

温和友善更有亲和力 / 095

把愤怒掌控在自己手中 / 102

战胜悲伤，保持阳光心态 / 107

了解并喜欢自己 / 110

第五章

有梦想的人生更精彩

/117

激扬的人生需要梦想的支持 / 119

有目标的人生会更加精彩 / 127

把大段的路程分割成小段 / 134

全身心地做一件事 / 141

及早规划你的职业生涯 / 152

第六章

防止疲劳，永葆青春

/159

什么使你疲劳 / 161

如何多清醒一个小时 / 166

假装对工作感兴趣 / 171

放松你的肌肉 / 178

四种良好的工作习惯 / 181

克服失眠的五个技巧 / 185

附录

人性的辉煌

/191

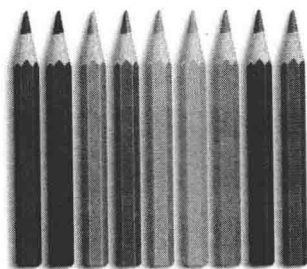
林肯外传 / 193

思想的光辉 / 212

第一章

如何对待忧虑

ONE



人 性 的 优 点

改变人一生的 24 个字

1871 年春天，一个年轻人，作为一名蒙特瑞综合医院的医科学生，他的生活中充满了忧虑：怎样才能通过期末考试？该做些什么事情？该到什么地方去？怎样才能开业？怎样才能谋生？他拿起一本书，看到了对他的前途有着很大影响的 24 个字。

这 24 个字使这位年轻的医科学生成为当时最著名的医学家。他创建了闻名全球的约翰·霍普金斯医学院，成为牛津大学医学院的钦定讲座教授——这是大英帝国医学界所能得到的最高荣誉——他还被英王封为爵士。死后，记述他一生经历的两大卷书达 1 466 页。

他就是威廉·奥斯勒爵士。1871 年春天他所看到的那 24 个字帮助他度过了无忧无虑的一生。这 24 个字就是：“最重要的是不要去看远处模糊的，而要去手边清楚的事。”是汤姆斯·卡莱里所写的。

42 年之后的一个温暖的春夜里，在开满郁金香的校园中，威廉·奥斯勒爵士向耶鲁大学的学生发表了讲演。他对那些耶鲁



人性的优点

大学的学生们说，像这样一个人，曾经在四所大学里当过教授，写过一本很受欢迎的书，似乎应该有“特殊的头脑”，其实不然。他的一些好朋友都说，他的脑筋其实是“普普通通”的。

那么，他成功的秘诀是什么呢？他认为这是由于他生活在“一个完全独立的今天”里。

“一个完全独立的今天”，这句话是什么意思呢，在去耶鲁演讲的几个星期以前，他曾乘坐一艘很大的海轮横渡大西洋。他看见船长站在驾驶舱里按了一个按钮，在一阵机器运转的响声后，船的几个部分就立刻彼此隔绝开了——隔成几个防水的隔舱。奥斯勒博士对那些耶鲁的学生说：“你们每一个人的机制都要比那条大海轮精美得多，而且要走的航程也遥远得多。”

我想奉劝诸位：你们也应该学会控制自己的一切。只有活在一个“完全独立的今天”中，才能在航行中确保安全。在驾驶舱中，你会发现那些大隔舱都各有用处。按下一个按钮，注意观察你生活中的每一个侧面，用铁门把过去隔断——隔断那些已经逝去的昨天；按下另一个按钮，用铁门把未来也隔断——隔断那些尚未诞生的明天。然后你就保险了——你拥有所有的今天……切断过去。埋葬已经逝去的过去，切断那些会把傻子引上死亡之路的昨天……明天的重担加上昨天的重担，必将成为今天的最大障碍。要把未来像过去那样紧紧地关在门外……未来就在于今天……从来不存在于明天，人类得到拯救的日子就在现在。精力的浪费、精神的苦闷，都会紧紧伴随一个为未来担忧的人……那么，把船前船后的船舱都隔断吧。准备养成一个良好的习惯。生活在“完

全独立的今天”里，奥斯勒博士是不是主张人们不用下工夫为明天做准备呢？不是，绝对不是。在那次讲演中，他接着说道，集中所有的智慧，所有的热诚，把今天的工作做得尽善尽美，这就是你迎接未来的最好方法。

奥斯勒博士鼓励那些耶鲁大学的学生们在每天开始的时候，吟诵下面这句祝词：“在这一天我们将得到今天的面包。”

记住，这句祝词中仅仅要求今天的面包，并没有抱怨昨天我们吃的酸面包。也没有说：“噢，天哪，麦田里最近很干枯，我们可能又遇到一次旱灾。我们到秋天还能吃上面包吗？或者，万一我失业了，那时我又怎样弄到面包呢？”

这句祝词告诉我们只可要求今天的面包，而且我们可能吃到的面包也只有今天的面包。

很久以前，一个名不见经传的哲学家，流浪到一处贫瘠的乡村，那里的人们过着非常艰苦的生活。一天，一群人在山顶上聚集到他的身边。他说出了一段也许是有史以来引用最多的名言。这段话仅有30个字，却经历了几个世纪，世代地流传了下来：“不要为明天忧虑，因为明天自有明天的忧虑，一天的难处一天受就足够了。”

很多人都不相信耶稣的这句话“不要为明天忧虑”，把它当做一种多余的忠告，把它看作东方的神秘之物，始终不肯相信。他们说：“我一定得为明天忧虑、我得为我的家庭保险。我得把钱存起来以备将来年纪大的时候用。我一定得为将来计划和准备。”



人性的优点

不错，这一切当然都必须做。实际上，耶稣的那句话是300多年前翻译的。现在“忧虑”一词所代表的意义和当年詹姆斯王朝所代表的意义大相径庭。300多年前，“忧虑”一词通常还有焦急的意思。新译《圣经》把耶稣的这句话译得更加准确：“别为明天着急”。

不错，一定要为明天着想，小心地考虑、计划和准备，可是不要担忧。

战时的军事领袖必须为将来谋划，可是他们绝不能有丝毫的焦虑。指挥美国海军的海军上将厄耐斯特·金恩说：“我把最好的装备都提供给最优秀的人员，再交给他们一些看起来很卓越的任务。我所能做的仅此而已。”

他又说：“如果一条船沉了，我无法把它捞起来。如果船一直下沉，我也无法挡住它。我把时间花在解决明天的问题上，要比为昨天的问题后悔好得多。况且，如果我老是为这些事操心，我将支撑不了多久。”

无论战时还是平时，好主意和坏主意之间的区别就在于：好主意能考虑到前因后果，从而产生合乎逻辑而且具有建设性的计划；而坏主意则会导致一个人的紧张和精神崩溃。

最近，我很荣幸地拜访了亚瑟·苏兹柏格，他是世界上著名的《纽约时报》的发行人。苏兹柏格先生告诉我，当第二次世界大战的战火蔓延欧洲时，他感到非常吃惊。对前途的忧虑使他彻夜难眠。他常常半夜从床上爬起来，拿着画布和颜料，照看镜子，想画一张自画像。他对绘画一无所知。但为了使自己不再担心，他还是

画着。最后，他用一首赞美诗中的七个字作为他的座右铭，最终消除了忧虑，得到了平安。这七个字就是：“只要一步就好了”。

指引我，仁慈的灯光……

让你常在我脚旁，

我并不想看到远方的风景，

只要一步就好了。

大概就在这个时候，有个当兵的年轻人——在欧洲的某地——也同样地学到了这一点。他叫泰德·本杰明，住在马里兰州的巴铁摩尔城纽霍姆路 5716 号——他曾经忧虑得几乎完全丧失了斗志。

泰德·本杰明写道：“1945 年 4 月，我忧愁得患了一种被医生称为结肠痉挛的疾病，这种病使人极其痛苦。我想假如战争不在那时结束的话，我整个人就会垮了。

“当时我整个人筋疲力尽。我在第 94 步兵师担任士官职务，工作是搞一份作战中伤亡和失踪的情况记录，还要帮助挖掘那些在激战中阵亡后被草草埋葬的士兵，把他们的遗物送还给他们的亲友。我一直担心自己会出事，怀疑自己能否熬过这段时间，怀疑自己能不能活着回去抱抱我那尚未见面的 16 个月的儿子。我既忧愁又疲惫不堪。瘦了 34 磅，还差点儿发疯。我眼睁睁地看着双手变得皮包骨头，一想到自己瘦弱不堪地回家就害怕。我崩溃了，常常一个人哭得浑身发抖。有一段时间，也就是德军最后大反攻开始不久，我常常哭泣，这甚至使我放弃了还能恢复正常生活的希望。



人性的优点

“最后，我住进了医院，一位军医给了我一些忠告，整个改变了我的生活。在我做完一次全面身体检查之后，他告诉我，我的问题纯粹是精神上的。‘泰德，’他说，‘我希望你把生活想象成一个沙子漏斗。在漏斗的上半部，有成千上万颗沙粒，它们缓慢、均匀地通过中间那条细缝。除了沙子漏斗，你我都无法让两颗以上的沙粒同时通过那条窄缝。我们每个人都像这个漏斗，当一天开始的时候，有许多事情要我们尽快完成。但我们只能一件一件地做；让工作像沙粒一样均匀地慢慢通过，否则我们就一定会损害身体和精神上的健康。’

“从值得纪念的那天起，也就是军医把这段话告诉我之后。我就一直奉行这种哲学。‘一次只通过一颗沙粒……一次只做一件事。’这个忠告在战时拯救了我，而对我目前在印刷公司的公共关系及广告部中所做的工作也有莫大的帮助。我发现在生意场上，也有类似战场的问题，即一次要做完好几件事，但时间却很有限。材料要补充，新的表格要处理，要安排新的资料，地址有变动，分公司开张或关闭。……但我不再慌乱不安。我一再重复默诵军医的忠告，工作比以前更有效率，再没有那种在战场上几乎使我崩溃的困惑、混乱的感觉。”

目前的生活方式中，最让人恐惧的就是，医院里半数以上的床位都留给了精神或神经上有问题的人。他们是被积累的昨天和令人担心的明天加在一起的重担压垮的病人。他们当中的大部分人，只要能牢记耶稣的这句话：“不要为明天忧虑”，或奥斯勒博士的这句话：“生活在一个完全独立的今天里。”今天就都能

无忧无虑地走在街上，过快乐而有益的生活了。

你和我，在眼前的一刹那，都站在两个永恒的交会点上，即永远逝去的往日 and 永无尽头的未来的交点。我们不可能生活在两个永恒之中，哪怕是一秒钟也不行。那样会毁掉我们的身心。既然如此，就让我们以生活在这一刻而感到满足吧。罗勃·史蒂文生说：“不论担子有多重，每个人都能支持到夜晚的来临。不论工作有多苦，每个人都能完成一天的任务，都能很甜美地、很有耐心地、很可爱、很纯洁地活到太阳下山，而这就是生命的真谛。”

不错，生活对我们所要求的也就是这些。可是。住在密歇根州沙支那城法院街 815 号的杰尔德太太，在学到“只要生活到上床为止”这一点之前，却感到极度的颓丧，甚至于几乎想自杀。她向我讲述了这一段的生活：“1937 年我丈夫死了，我觉得非常颓丧——而且几乎一文不值。我写信给我过去的老板里奥罗西先生，他是堪萨斯城罗孚公司的老板，我请求他让我回去做我过去的老工作。我从前做向学校推销世界百科全书的工作。两年前我丈夫生病时，我把汽车卖了。为了重新工作，我勉强凑足钱，分期付款买了一部旧车，开始出去卖书。

“我原以为，重新工作或许可以帮助我从颓丧中解脱出来。可是，总是一个人驾车、一个人吃饭的生活几乎使我无法忍受。加上有些地方根本就推销不出去书，所以即使分期付款买车的数目不大，也很难付清。

“1938 年春，我在密苏里州维沙里市推销书。那里的学校很穷，路又很不好走。我一个人又孤独又沮丧，以至于有一次我



人性的优点

甚至想自杀。我感到成功没有什么希望，生活没有什么乐趣。每天早上我都怕起床去面对生活。我什么都怕：怕付不出分期付款的车钱，怕付不起房租，怕东西不够吃，怕身体搞垮没有钱看病。唯一使我没有自杀的原因是，我担心我的姐姐会因此而悲伤，况且她又没有充裕的钱来付我的丧葬费用。

“后来，我读到一篇文章，它使我从消沉中振作起来，鼓起勇气继续生活。我永远永远地感激文章中的那一句令人振奋的话：‘对于一个聪明人来说，每一天都是一个新的生命。’我用打字机把这句话打下来、贴在汽车的挡风玻璃窗上，使我开车的每时每刻都能看见它。我发现每次只活一天并不困难，我学会了忘记过去，不考虑未来。每天清晨我都对自己：‘今天又是一个新的生命。’”

“我成功地克服了自己对孤寂和需求的恐惧，整个人都非常快活，事业也还算成功，并对生命充满了热诚和的爱。我现在知道，不论在生活中会遇上什么问题，我都不会再害怕了；我现在知道，我不必惧怕未来。我现在知道。我每一次只要活一天——而‘对于一个聪明人来说，每一天就是一个新的生命’。”

猜猜下面几行诗是谁写的：

这个人很快乐，也只有他才能快乐。

因为他能把今天，称之为自己的一天；

他在今天能感到安全，能够说：

“无论明天会多么糟糕，我已经过了今天。”

这几句诗似乎很具有现代意味，但它们却是古罗马诗人何瑞