

世界励志圣经

克服忧虑，获得成功必读书



THE VIRTUE OF HUMANNATURE

# 人性的优点 全集

[美] 戴尔·卡耐基 著

令全世界亿万读者终生受益的书



金城出版社  
GOLD WALL PRESS

THE VIRTUE OF HUMANNATURE

# 人性的优点 全集

(黄金版)

戴尔·卡耐基 著

---

王华夏 编

金城出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

人性的优点全集/(美)戴尔·卡耐基著;  
王华夏编.—北京:金城出版社,2005.11

ISBN 7-80084-715-2

I.人… II.①卡…②王… III.个人—修养—通俗  
读物 IV.B825-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第040992号

金城出版社出版发行

(北京市朝阳区和平里11区37号楼 100013)

电话:(发行部)84254364 (总编室)64228516

九洲财鑫印刷有限公司

880×1230 1/32 12印张 345千字

2005年11月第1版 2005年11月第5次印刷

印数1-11000册

ISBN 7-80084-715-2/B·122

定价:29.80元

## 前言

### 卡耐基：人性优点的伟大实践者

前言

卡耐基：人性优点的伟大实践者

戴尔·卡耐基的名字在世界上早已家喻户晓，美国《时代周刊》给予他最高的评价：“或许，除了自由女神，卡耐基就是美国的象征”。

《人性的优点全集》详细叙述了卡耐基不断奋斗的历程，向我们展示了这位成功励志大师不平凡的业绩，也为我们学习卡耐基的思想精华提供了难得的机会。同时，林肯、爱因斯坦、沃特·迪斯尼等几十位被卡耐基推崇备至的政治家、思想家、文学家等顶尖级人物，也在这里登台亮相，为我们做出榜样。

卡耐基是一位贫穷的农家之子，但“艰难困苦，玉汝于成”，他并没有被困难和挫折所吓倒，而是一步一个脚印地在人生的道路上跋涉，不辞辛劳，直至成功。他曾做过推销员，也投身过演艺事业，并尝试过创作小说……后来，通过自己的不懈努力，他开始了具有“卡耐基风格”、绽放着人性光辉的写作和授课，又随着岁月的演进逐渐充实和发展。从此，卡耐基及其组织激励、鞭策着一代又一代的有识之士，并帮助他们走向成功。因此，卡耐基获得了“20世纪伟大的人生导师”的美誉。书中的卡耐基思想精华，可以让我们更真实地窥见卡耐基的心灵世界；书中的卡耐基和林肯等事业巅峰上的群像，将永远被读者所钟爱和崇拜，他们的名字将震撼每一位读者的心灵。

# THE VIRTUE OF HUMAN NATURE

戴尔·卡耐基生于1888年11月24日，逝于1955年11月1日，享年67岁。

他一生结过两次婚。他的第一任夫人是法国的一位伯爵，两人于1921年结婚，10年后离异。他的第二任夫人桃乐丝·卡耐基于1944年和他结婚，是他的门徒和事业继承人，给他生一女孩，取名戴安娜。

卡耐基是一位质朴而诚实的人。他几乎具有人类的所有优点：热情、友善、忠诚、坚强的信念、充沛的精力和对理想执着追求的毅力。

但这些优点也不是他生下来就有的，而是他不断超越自己、努力奋斗的结果。

他出生于美国密苏里州的一个贫穷的农民家庭里。父亲是一个勤勉的农民；母亲是一个虔诚的教徒，婚前曾做过教员。卡耐基的童年和其他美国中西部农家男孩子一样，帮助家里做杂事、放牛、挤牛奶；还一度为人拣草莓、割野草，一小时只能赚五分钱。

在那个没有农业机械的年代，他和家人一起做着繁重的农活。可是由于河水年年泛滥，毁坏庄稼，使他们一年的辛劳付之东流，全家人过着贫困的生活。

如果说，卡耐基的童年和密苏里州农家男孩子有什么不同的话，那就是他受母亲的影响很大。母亲鼓励他读书，希望他将来做一名传教士，或一名教员。但是，家境的贫困，使年轻的卡耐基必须首先为受教育而奋斗。

1904年，卡耐基高中毕业后，就读于密苏里州华伦斯堡州立师范学院。卡耐基负担不起市镇上的生活费用，就住在农场的家里，每天骑马到学校去上课，是全校六百名学生中五、六个住不起市镇的学生之一。

# THE VIRTUE OF HUMANNATURE

前言  
卡耐基：  
人性优点的伟大实践者

在家里，他挤牛奶、伐木、喂猪，在煤油灯下刻苦读书，有点像中国古训标榜的那样：头悬梁、锥刺股。

他虽然得到全额奖学金，但还必须从事各种兼职工作，以赚取必要的学习费用。他从小就形成了一种自卑心理，因而，他想寻求出人头地的捷径。在学校里，那些具有特殊影响和名望的人，一种是棒球手，另一种是辩论和演讲获胜的人。他知道自己没有运动员的天赋，就决心在演讲比赛中获胜。他花了几个月的时间练习演讲，但一次又一次地失败了。失败带给他失望和灰心，甚至使他想到自杀。然而从第二年起，他开始获胜了。

他最早的目标是在学校里获得学位，毕业后回到家乡学校里去教书。但在即将毕业的那年，他发现同班的一个同学暑假为国际函授学校推销函授课，每周所得的钱，比他父亲一年辛勤劳动所得还高出四倍。

因此，他在1908年毕业后，便赶到国际函授学校总部所在地——丹佛市，受雇做了一名推销员，但没有成功；后来他又到南奥马哈，为阿摩尔公司推销火腿、肥皂和猪油。他的这项推销工作虽然很成功，但在1911年，他却到纽约《美国戏剧艺术学院》学习表演。一年后，他感到自己并不具备表演的天赋，于是又回到推销行业，为一家汽车公司当推销员。

但这些工作都不是他的理想。他为未能实现在大学的梦想——写小说或成就一番伟业而苦恼。他认为他应该过有意义的生活，这比赚钱更重要。他决心白天写作，晚间去夜校教书以赚取生活费。他想为夜校教公开演讲课，因为他认为，大学时代他在公开讲演方面受过专业训练，有实际经验。这些训练和经验，扫除了他的怯懦和自卑，使他有勇气和信心跟人打交道，增长了做人处事能力。

# THE VIRTUE OF HUMAN NATURE

于是他说服了纽约一个基督教青年会的会长，同意他晚间为商业界人士开设一个公开演讲班。从此，他开始了为之奋斗一生的成人教育事业。

经过二十年的努力，他克服了遇到的一切困难，包括美国大萧条，十年婚姻的磨难，事业的失败，在帮助他人成功的同时，从而获得了巨大成功，不仅成了百万富翁(相当于今天的千万富翁)，而且获得了真正的爱情，拥有了完美的人生。

# THE VIRTUE OF HUMANNATURE

## 目 录

|                         |       |   |
|-------------------------|-------|---|
| 前言 卡耐基：人性优点的伟大实践者 ..... | ( 1 ) | 目 |
| 导读 九则有益的故事 .....        | ( 1 ) | 录 |
| 第1章 一生的幸福 .....         | (15)  |   |
| 规则1 保持身心健康 .....        | (15)  |   |
| 规则2 盘算你的恩惠 .....        | (25)  |   |
| 规则3 消除忧虑的“开利公式” .....   | (31)  |   |
| 规则4 14个字改变命运 .....      | (39)  |   |
| 规则5 “挤”走你脑中的忧虑 .....    | (49)  |   |
| 规则6 不为打翻的牛奶哭泣 .....     | (58)  |   |
| 规则7 就到此为止 .....         | (65)  |   |
| 规则8 看重生活中的大事 .....      | (72)  |   |
| 规则9 克服孤独的困扰 .....       | (77)  |   |
| 第2章 积极的心态 .....         | (83)  |   |
| 方法1 学会喜欢自己 .....        | (83)  |   |
| 方法2 认识你自己 .....         | (90)  |   |
| 方法3 心态决定体能 .....        | (97)  |   |



# THE VIRTUE OF HUMANNATURE

|                        |       |
|------------------------|-------|
| 方法4 要表现得热忱 .....       | (106) |
| 方法5 强烈欲望造就成功 .....     | (124) |
| 方法6 未读大学不是障碍 .....     | (134) |
| <br>第3章 积极的自我暗示 .....  | (142) |
| 秘诀1 我觉得正好指向自己 .....    | (142) |
| 秘诀2 持之以恒的积极暗示 .....    | (150) |
| 秘诀3 满足与快乐的心态暗示 .....   | (157) |
| 秘诀4 在语言中使用“暗示” .....   | (166) |
| 秘诀5 在谈判中使用“心理暗示” ..... | (173) |
| 秘诀6 利用心理暗示,让人相信你 ..... | (178) |
| 秘诀7 善于利用心理意象 .....     | (184) |
| <br>第4章 一生的榜样 .....    | (194) |
| 秘诀1 伟人给我力量 .....       | (194) |
| 秘诀2 善于模仿成功者 .....      | (201) |
| 秘诀3 读书使林肯成功 .....      | (209) |
| 秘诀4 爱因斯坦与马可尼 .....     | (214) |
| 秘诀5 钢铁大王卡内基 .....      | (221) |
| 秘诀6 博学的乔治·萧伯纳 .....    | (225) |
| 秘诀7 杰克·伦敦 .....        | (231) |
| 秘诀8 利用鼯鼠成为大富豪的人 .....  | (235) |
| <br>第5章 成功的规律 .....    | (238) |
| 秘诀1 见识决定成功的高度 .....    | (238) |
| 秘诀2 自信是成功的金钥匙 .....    | (244) |

# THE VIRTUE OF HUMANNATURE

|                       |           |
|-----------------------|-----------|
| 秘诀3 保持乐观向上精神 .....    | (252)     |
| 秘诀4 忍耐力能战胜一切 .....    | (258)     |
| 秘诀5 全身心投入友谊 .....     | (268)     |
| 秘诀6 提高领导能力的方法 .....   | (277)     |
| <br>第6章 向自己挑战 .....   | <br>(286) |
| 秘诀1 充分发挥你的优势 .....    | (286)     |
| 秘诀2 谨慎选择你的人生 .....    | (298)     |
| 秘诀3 人生需要激情 .....      | (307)     |
| 秘诀4 4个问号解决问题 .....    | (319)     |
| 秘诀5 良好态度是心理的润滑剂 ..... | (327)     |
| 秘诀6 要勇于创造 .....       | (330)     |
| 秘诀7 掌握谈话的技巧 .....     | (339)     |
| <br>附：卡耐基情书 .....     | <br>(346) |
| 后记 把信带给加西亚 .....      | (352)     |

## 导读 九则有益的故事

### 1、多想百分之九十的好

维莱瑞·史璜生

1、多想百分之九十的好

(维莱瑞·史璜生从明尼苏达州一个小镇来到纽约市,想开创一番演艺事业。她高中时是戏剧团的明星,三年级的时候更被校友会选为校花,四年级的时候再度当选。她在当地的大学读了两年,成绩优异,并且在年度戏剧演出中担任主角,因此她决定到纽约来读美国演艺学院。在演艺学院里,她不得不与更有天分的男女青年竞争,她的成绩并不好。下面是她在培训班上的发言)

我的长相还不错,又有一些天分和经验。但是和其他年轻人相比,我并不是可以在演艺界获得成功材料。我烦恼了好几个星期,晚上睡不好,在学院的表现就更糟糕。最后,在几个月以前,我退学了。我不敢告诉父母,但是我认为自己既然不上学了,就不能接受他们寄来的钱,因此开始找工作。但是我能做什么呢?我没有任何一技之长可转行去坐办公室或做任何工作,因为我过去的一切梦想和计划,都是以演艺为终身职业。

遭到多次挫折后,一个就业辅导单位的女士注意到我,她建议我看看自己的长处。她说:“几年前有一首流行歌曲,你要记住其中的两句歌词——加强优点,消除缺点。”

我回顾不太长的过去,看看自己有什么长处。我记起过去在

# THE VIRTUE OF HUMANNATURE

舞台上得到的快乐，我有在人群前说话很流利的能力，我也有相当的智慧——至少我在学校里的成绩还不错。

于是我不再为没有真正的演艺天分而懊恼伤心了，我开始想怎样加强我的长处。我决定回学校读书，取得教师资格。为了学费和生活费，我重新去学打字，现在得到一份接待员的工作。我重视自己的所有长处，希望在未来能发挥这些长处，创造一番满意的事业。

在我们的生活中，大约有百分之九十的事还不错，只有百分之十不太好。如果我们要快乐，就要多想想百分之九十的好，而不去理会百分之十的不好。

# THE VIRTUE OF HUMANNATURE

## 2、我热忱，我成功

派特·贝格尔

(以下是著名推销员派特在他的著作中列出的一些经验之谈：)

当时是一九〇七年，我刚转入职业棒球界不久，遭到有生以来最大的打击，因为我被开除了。我的动作无力，因此球队的经理有意要我“走路”。他对我说：“你这样慢吞吞的，好像在球场混了20年。法兰克，离开这里之后，无论你到哪里做任何事，若不提起精神来，你将永远不会有出路。”

本来我的月薪是175美元，离开之后，我参加了亚特兰斯克球队，月薪减为25美元。薪水这么少，我做事当然没有热忱，但我决心努力试一试。待了大约十天之后，一位名叫丁尼·密亨的老队员把我介绍到新凡去。在新凡的第一天，我的一生有了一个重要的转变。

因为在那个地方没有人知道我过去的情形，我决心变成新英格兰最具热忱的球员。为了实现这点，当然必须采取行动才行。

我一上场，就好像全身带电。我“玩命”地投出高速球，把接球手的双手都震麻了。

记得有一次，我以强烈的气势冲入三垒，那位三垒手吓呆了，球都忘记接了，我就盗垒成功了。

当时气温高达摄氏四十多度，我在球场奔来跑去，我曾担心自己会中暑。

这种热忱所带来的结果，真令人吃惊，产生了下面的三个作用：

- 1、我心中所有的恐惧都消失了，发挥出意想不到的技能。
- 2、由于我的热忱，其他的队员跟着热忱起来。

2、我热忱，我成功

# THE VIRTUE OF HUMAN NATURE

3、我没有中暑；我在比赛中和比赛后，感到从没有如此健康过。

第二天早晨，我读报的时候，兴奋得无以复加。报上说：

“那位新加进来的派特，无疑是一个‘霹雳手’，全队的人受到他的影响，都充满了活力。他们不但赢了，而且是本季最精彩的一场比赛。”

由于我热忱的态度，所以我的成绩大幅度提高，我的月薪由25美元提高为185美元，多了近7倍。

在往后的两年里，我一直担任三垒手，薪水加到三十倍之多。为什么呢？就是因为一股热忱，没有别的原因。

后来，我的右手臂受了伤，不得不放弃打棒球。接着，我到菲特列人寿保险公司当保险员，整整一年多都没有什么成绩，因此我很苦闷。

但后来我参加了卡耐基课程，我又变得热忱起来，就像当年打棒球那样。

（目前，他是人寿保险界的大红人。不但有人请他撰稿，还有人请他介绍自己的经验。）

我从事推销已经三十年了。我亲眼见到许多人，因为对工作抱有热忱的态度，使他们的收入成倍增加，并获得人生的成功。我也见到另一些人，由于缺乏热忱而走投无路。

我深信惟有热忱的态度，才是成功推销的最重要因素。

### 3、从事自己喜欢的工作

琴贝莉·柏格丝

(俄亥俄州甘比尔市卡耐基课程的一名学员琴贝莉·柏格丝，应用我的方法克服了忧虑后，深为感动，写了下面这首诗。)

生命短促，  
不容徘徊于过去；  
现在和未来，  
也将迅速离我们而去。  
不要为过去烦忧，  
虽然它们永活在心中，  
不抛弃我们将不懂得再捕捉。  
活出生命，  
掌握住每一个日子；  
不要为未来忧虑，  
也要把昨天忘记，  
因为昨天已经逝去。  
而今天却是一个崭新的日子，  
如果懂得掌握，  
你就能做很多新鲜的事。  
每天都充满着活力，  
虽然有希望也有失望，  
但都不要太沉溺，  
因为一切都会过去。  
过去曾是现在，  
而现在也会过去。  
未来就要到来，

3、从事自己喜欢的工作

# THE VIRTUE OF HUMANNATURE

转瞬又将飞逝。

活在今日，

明天正接踵而至。

活出生命，

因为生命很快就消逝。

我的人生经历告诉我，在所有征服忧虑的原则中，最为有效的是以下三个步骤：

步骤一：问问你自己，可能发生的是什么？

有一年，我所在工厂的老板因为犯罪而被捕了，我非常忧虑，我怕陷于其中不得脱身，又怕万一被开除了，全家人面子上会不好看。我懊恼自己一辈子都不会有所成就了，我开始肠胃痛。

医生开了药给我，但是没有效。我只有在周末不上班的时候肠胃才不痛，可是星期一一上班，我的肠胃就又痛起来。

这样持续了几个星期后，我在一家书店里浏览，看到了卡耐基《人性的优点》这本书，我翻到第一部第二章所列的“开利公式”的时候，立刻决定把这个公式用在我身上。

可能发生的最坏的情况是什么？

我不可能被开除，大公司很少开除人。但是我可能陷身在这无聊的工作中好几年，不能够脱身。

如果无计可施了，就准备接受最坏的情况。

我首先想到，我要接纳目前的工作，因为它安定可靠，但是我很快地就专注于思考“如果有计可施了”这句话，冷静地想办法把最坏的情况做些改善。

我可以请求调职来改善我目前的情况！

在今天来说，这确实是一个好办法，但是那时候却从来没有听说过哪位低级职员主动要求调职的，通常调职是高级管理人员的事。不过，我觉得自己再也不能这样拖下去，因此，第二天我就去找公司里的一位高级主管请求调职。后来，我被调到南美去做



# THE VIRTUE OF HUMANNATURE

一份比较有意思的工作。

还有,我一调离那无聊的工作,我的肠胃也不痛了,而且一直没再发作过。

从事自己喜欢的工作,柏格丝克服了忧虑。

3、从事自己喜欢的工作