

戴尔·卡耐基

HOW TO STOP WORRYING AND START LIVING

人性的优点

最新全译本



人类出版史上第6畅销书——你一生中最重要的
一本书。《人性的优点》在世界各地至少已译成59种
文字，全球总销量已达9000余万册，拥有3亿读者。

海潮出版社

B848.4-49
L515:4

HOW TO
STOP WORRYING
and
START LIVING

戴尔·卡耐基

人性的优点

最新全译本

林染◇编译

海潮出版社



戴尔·卡耐基

戴尔·卡耐基出生于1888年11月24日，逝世于1955年11月1日，享年67岁。是美国著名成人教育家。他运用心理学知识，对人类共同的心理特点进行探索和分析，开创和发展了一种融演讲术、推销术、做人处世术、智力开发术为一体的独特的成人教育方式。

卡耐基所著誉世界的《人性的弱点》、《人性的优点》、《人性的光辉》、《美好的人生》、《快乐的人生》、《伟大的人物》、《语言的突破》，和由卡耐基的门人亚瑟·裴尔博士所著、阐释卡耐基学说的《积极的人生》、卡耐基夫人姚乐丝·卡耐基按照她丈夫的哲学模式所著《写给女孩的信》、卡耐基的妹妹朵乐蒂·卡耐基根据她哥哥搜集的名言、警句所辑《智慧的锦囊》，构成了卡耐基做人处世、走上成功之路的全部作品，它们不仅是卡耐基成人教育的教科书，也是趣味无穷使人受益匪浅的优秀读物。



人性的优点

前 言

戴尔·卡耐基,是美国著名成人教育家。他运用心理学知识,对人类共同的心理特点进行探索和分析,开创和发展了一种融演讲术、推销术、做人处世术、智力开发术为一体的独特的成人教育方式。美国卡耐基成人教育机构、国际卡耐基成人教育机构和它遍布世界的分支机构,多达 1700 余家。接受这种教育的,不仅有名星巨商、各界领袖,也有军政要人、内阁成员,甚至还有几位总统,人数多达几千万,影响了二十世纪的几代人。

卡耐基并没有解决宇宙中深奥的秘密。但他源于常理的哲学影响和教育实践,却施惠于千百万人。这些哲理如文明一样古老、如十诫一般简明,在帮助人们学习如何处世上,在帮助人们获得自尊、自重、勇气和信心上,在帮助人们克服人性的弱点、发挥人性的优点、开发人类潜在的智能、从而获得事业的成功和人生的快乐上,或许他比这一时代其他哲人所做的都多。

卡耐基所著载誉世界的《人性的弱点》、《人性的优点》、



人性的优点

《人性的光辉》、《美好的人生》、《快乐的人生》、《伟大的人物》、《语言的突破》，和由卡耐基的门人亚瑟·裴尔博士所著、阐释卡耐基学说的《积极的人生》、卡耐基夫人姚乐丝·卡耐基按照她丈夫的哲学模式所著《写给女孩的信》、卡耐基的妹妹朵乐蒂·卡耐基根据她哥哥搜集的名言、警句所辑《智慧的锦囊》，构成了卡耐基做人处世、走上成功之路的全部作品，它们不仅是卡耐基成人教育的教科书，也是趣味无穷使人受益匪浅的优秀读物。如今，世界各国几乎都有他的译本。

2



人性的优点

—— 打造健康心理

目 录

第一篇

拒绝忧虑的“万能公式”

知道吗,今天就是最好的礼物	3
最坏的情况又能如何	16
生病的心比生病的身体更危险	23



人性的优点

——打造健康心理

目 录

第二篇

破译忧虑之谜

解开忧虑之谜	35
工作不仅是为了谋生	42
不要错把效率当成效果	50
爱情让时间溜走,时间让爱情溜走	54
凡人积累金钱,智者积累快乐	71



人性的优点

——打造健康心理

目 录

第三篇

建立快乐的习惯

人不能同时想两件事情	81
何必犯愁,三个月后就会忘记的小事	91
用概率计算可能发生的事情	97
顺从规律,承受不可避免的事实	103
让不幸就“到此为止”	112
不要再锯早已锯碎的木屑	118
希望是不幸者的第二“灵魂”	123



人性的优点

——打造健康心理

目录

第四篇

保持充沛的活力

打造健康心理

- | | |
|------------------|-----|
| 憧憬光明,影子就会留在身后 | 131 |
| 紧张是一种习惯,放松也是一种习惯 | 142 |
| 疲劳是精神因素引起的 | 148 |
| 积极的心理暗示 | 153 |
| 永葆青春的心理辞典 | 160 |
| 秩序,是天下第一要律 | 167 |
| 工作的另类意义:寻找乐趣 | 171 |
| 睡眠是一剂修复身体的灵药 | 179 |
| 从谷底开始的人,每一步都是向上走 | 186 |



人性的优点

——打造健康心理

目 录

不能做太阳,就做一颗星星 192

第五篇

情绪可以控制

- | | |
|-----------------|-----|
| 没有自信,就是承认自己可怜 | 201 |
| 工作是如此快乐,快乐又这样简单 | 208 |
| 把柠檬做成柠檬水 | 219 |
| 享受竞争带来的兴奋 | 226 |
| 不要把平庸的感觉写在脸上 | 244 |
| 微笑着面对每一次逆境 | 249 |
| 还有一条路通罗马 | 265 |



人性的优点

—— 打造健康心理

目
录

6

第六篇

打造愉快的心情

打造健康心理

附录

期待痛苦比痛苦更可怕	279
快乐在于行动,不只是拥有	285
随意是幸福的最佳选择	300
愤怒时,静默三分钟再开口	308
心情生表情,心境造环境	325
医治“嫉妒”的最好药方	333

成人教育大师戴尔·卡耐基	337
--------------	-----

第
一
篇

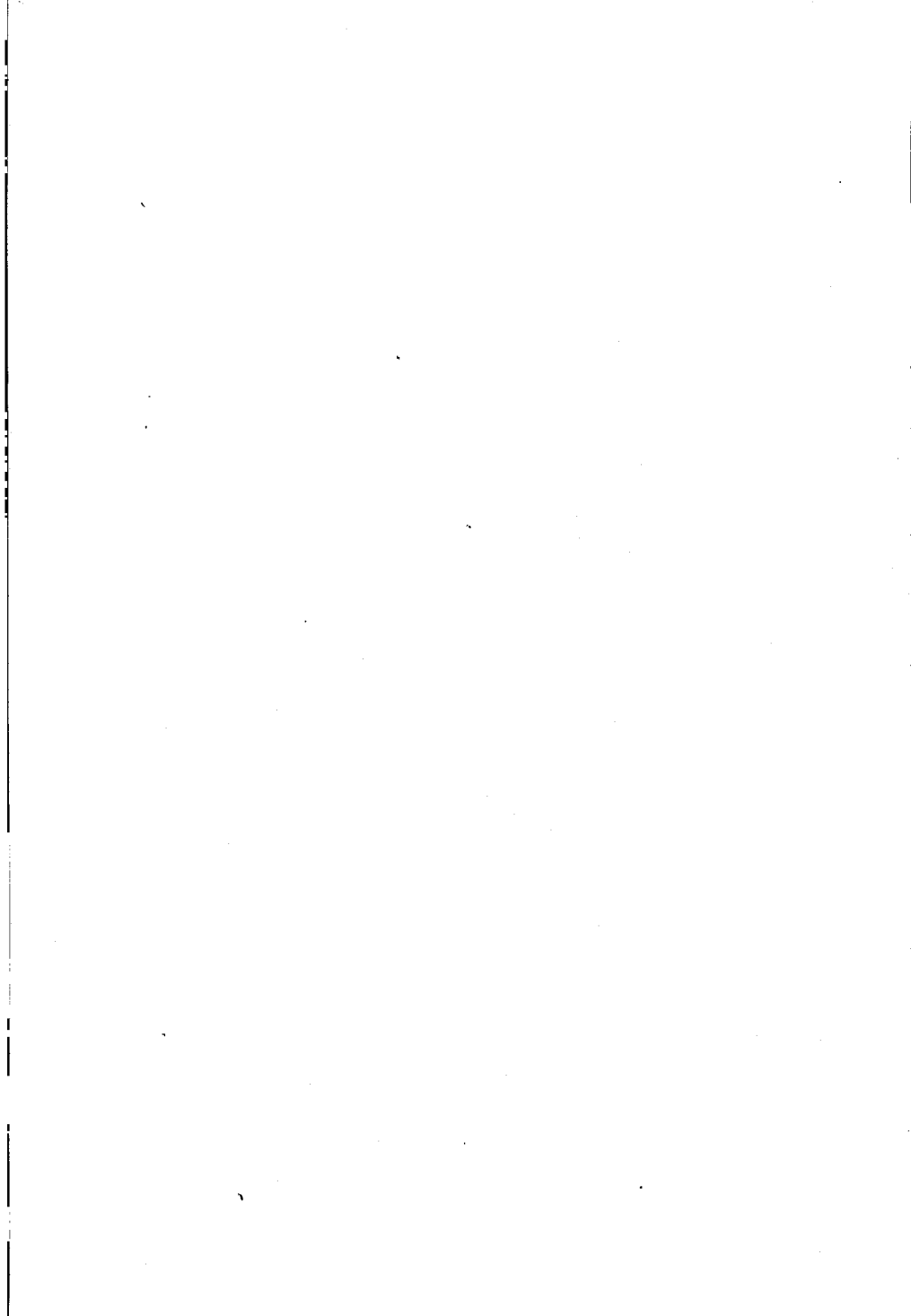


拒绝忧虑的“万能公式”



人性的优点

——打造健康心理





知道吗,今天就是最好的礼物

用铁门把过去和未来隔断,生活在完全独立的今天。

昨天不过是一场梦,明天只是一个幻影。但生活在今天,却能使昨天是快乐的梦,明天变成有希望的幻影。生命正以令人难以置信的速度飞快地溜过。今天才是最值得我们珍视的惟一的时间。

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,他在生活中充满了忧虑: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客座教授——这是英国医学界所能得到的最高荣誉——你还被英王封为爵士。死后，记述他一生经历的两大卷书，原书达1466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不远处模糊的，而要去用手边清楚的事。”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，似乎应该具有“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月以前，他曾乘一艘很大的海轮横渡大西洋。他看见船长站在驾驶室里按了一个按钮，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。在驾驶室中，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”

5

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。

奥斯勒爵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。一个一文不名的哲学家，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在他的身边。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,世代代代地流传了下来:“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“不要为明天忧虑”。他把它当做一种多余的忠告,把它看做东方的神秘之物。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。”

不错,这一切当然都必须做。实际上,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完全不同。300 多年前,忧虑一词通常还有焦急的意思。后来改为:“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