

中华智慧经典品读

中华智慧经典品读委员会 编

ZHONG
HUA
ZHI
HUI
JING
DIAN
PIN
DU

人性的优点

戴尔·卡耐基 著
冯道如 译

卡耐基经典

凤凰出版传媒集团



江苏文艺出版社

JIANGSU LITERATURE AND ART
PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

人性的优点 / (美) 卡耐基 (Carnegie, D.) 著 ; 冯道如译. —南京: 江苏文艺出版社, 2011.3

ISBN 978-7-5399-4247-6

I. ①人… II. ①卡…②冯… III. ①成功心理学 - 通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 013633 号

书 名	人性的优点
著 者	(美) 卡耐基 (Carnegie, D.)
译 者	冯道如
责任编辑	黄孝阳
责任校对	孙天龙
责任监制	卞宁坚 江伟明
出版发行	凤凰出版传媒集团 江苏文艺出版社 http://www.jswenyi.com
集团网址	凤凰出版传媒网 http://www.ppm.cn
照 排	江苏凤凰制版有限公司
印 刷	江苏凤凰通达印刷有限公司
经 销	江苏省新华发行集团有限公司
开 本	850×1168 毫米 1/32
字 数	175 千
印 张	10.625
版 次	2011 年 3 月第 1 版, 2011 年 3 月第 1 次印刷
标准书号	ISBN 978-7-5399-4247-6
定 价	26.00 元

(江苏文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换)

前言

——写作此书的由来

一九零九年，年轻的我正在纽约的家中眉头不展，心烦意乱。那时我以推销卡车为生，可是我对卡车却一窍不通，事实上，我对销售工作厌烦透顶，根本就无心去了解它。让我心生厌恶的还有我的住房。我那时住在纽约西五十六号大街上的一间简装的风子里，房间里到处都是蟑螂，连挂在墙上的领带里也都有它们的足迹。每天早晨从墙上取下领带时，都有大批的蟑螂从里面爬出，那个场面别提让人多恶心和痛苦了。由于手头拮据，我那时只能到最便宜的饭店吃最便宜的饭菜，那里的环境又脏又差，冷不丁就会从某个角落爬出来一只蟑螂。那简直不是人过的日子。

每天晚上我都带着失望和沮丧回到冷冷清清的住所，

心中充满了无尽的忧虑和痛苦。我不由地牢骚满腹，急欲反抗：大学时代怀抱的对未来的美好憧憬到如今却变成了噩梦一场，这难道就是我要的生活？这难道就是我一直梦寐以求的人生？这辈子我都要干着自己不喜欢的工作，住在蟑螂肆虐的地方，吃着低廉无味的饭菜吗？我的人生究竟还有没有未来？……我多么希望自己能有时间去读书！我多么渴望自己能去写大学时代就立志要写的书！

我心里清楚，只有辞掉自己讨厌的工作，人生才可能出现转机，因为我真正的兴趣并不在于赚钱，而在于让人生过得更加充实、有意义。于是我破釜沉舟，做出了人生中最重要、最关键的一个决定，这个决定彻底改变了我的生命，给我带来了超出想象的变化，它使我后来生活得更加精彩、更加快乐、更加有意义。

我那时做出的重大决定就是：辞掉我所厌恶的推销员的工作，潜心于自己热爱的教育事业。此前，我曾在密苏里州瓦伦斯堡市的州立教育学院攻读了四年的教育学，我想我可以发挥自己这方面的专长，到夜校给成人上课。这样，我不仅能充分实现自己的教育理想，还可以有大量空闲的时间来潜心读书和写书撰文。

可是究竟给成人上什么样的课呢？哪些东西是他们最渴望学到的？带着这些问题，我仔细回顾了我曾经接

受过的四年大学教育，结果发现，大学期间我学习、掌握的公共演讲能力具有很大的实用性，对我后来的人生起了巨大的推动作用，它比我在大学期间学到的其他东西的总和还要重要。它克服了我胆怯紧张的心理，帮我树立了自信，使我在公众和陌生人面前也能谈笑自如，毫不怯场。除此之外，它还锻炼了我的口才，增强了我的领导能力。

于是，我决定到夜校给成人上公共演讲课。可是当我找到哥伦比亚大学和纽约大学时，却遭到了他们的拒绝。

当时我心灰意冷，沮丧失望，可是现在看来，我还真的要感激他们，因为正是他们对我的拒绝才让我有机会和基督教青年会相识，并在他们开办的成人培训班上完成了人生的挑战，实现了自我重塑。当时，那些成年人来培训班上课并不是为拿大学文凭，也不是为自己的社会地位，他们都是带着各种人生问题而来，唯一的目的就是能从老师那里获得启发，从而使自己能切实有效地解决各自人生面临的最紧迫的问题。他们希望自己当众演讲或说话的时候能淡定自如，不怯场；他们希望自己在做产品推销的时候能有勇气敲开顾客的大门，灵活应对各种难对付的客户；他们想获得充足的自信，使自己在生意场上，披荆斩棘，无往不胜；他们还想学

到赚钱的本领。他们不仅都带着实际的目的而来，而且都是交了大笔的学费的，而我作为一个拿了人家课酬的老师，不得不满足他们的实际要求，务实地交给他们具体有效的各种生活技巧和智慧，而不能不切实际地高谈阔论。

这给我提出了很高的要求，我不仅要激发他们的斗志，帮他们切实地解决各种问题，而且还要使出浑身解数营造热烈的课堂气氛，把课尽量讲得生动有趣，优美深刻，让他们听了一次下次还想来。这对我来说的确是个不小的挑战，但现在想来，我的各种能力正是在那次挑战中获得了提高。

教那些成人学员也提高了我对工作和人生的激情，我对之非常喜欢。我惊讶地发现，那些听过我的课的学员（他们中大多都是商人）都迅速获得了自信，很多人的职位都得到了提升，薪水也随之水涨船高。学员们取得的成功超出我的预料，也使学校很吃惊。学校当初连区区的每晚五美元的课酬都不愿付给我，后来见到我是如此受学员的欢迎，竟主动提出给我每晚三十美元的报酬，外加提成。一开始的时候，我为学员们只开了公共演讲课，后来我发现他们人际交往的能力也相当缺乏，于是我又教给他们赢得朋友，打造影响力的方法、技巧。当时这方面的书籍并不是很多，于是我就自编了一部教

材。这部教材并非闭门造车的结果，而是活生生地脱胎于我班上学员们的亲身经历，我把它起名为《如何赢得朋友，影响他人》（也即《人性的弱点》）。

此前我已有四部著作问世，它们基本上都没引起什么反响。所以，当《人性的弱点》出版后，我也没有太拿它当回事，更何况这本书只是为我自己教学上的需要而写的一部教材。可是让我颇感惊讶的是，它却获得了很大的发行量，在广大读者中产生了广泛的影响。

在教学的过程中，我渐渐地发现，很多人除了面临人际交往的障碍外，还遭受着忧虑的折磨和困扰。我的学员大多数都是商人、公司主管、销售人员、工程师和会计，他们多多少少都经受着忧虑的烦恼。另外还有许多女性，不论她们是上班族，还是家庭主妇，也都遇到过或正在遭受着这方面的问题。鉴于此，我打算去找一些关于忧虑的书籍，以期从中找到解决的办法。可是令我大失所望的是，这方面的书籍却少得可怜。位于纽约第五大道第四十二号街的纽约公立图书馆只有二十二本书名中含有“忧虑”的书，而大谈“过滤”的书倒是不少。“忧虑”是我们今天面临的很严重的一个问题，我想高中和大学的课堂上肯定会开设一些诸如“如何克服忧虑”的课程，可是我跑遍了各大学校却没发现有哪所学校的学生享受过这方面的指导。难怪大卫·西波利在

《如何面对忧虑》一书中不无尖锐地指出：“在我们长大成人的过程中，很少有人教我们如何应对人生可能面临的各种压力 and 不幸，事实上我们对生活可能给予我们的不幸和压力知之甚少，就像一个书呆子对芭蕾舞知之甚少一样。”

这种对忧虑的无知最终使得医院一半的病床都被遭受神经和情绪问题的患者占据着。

后来，我竭尽所能，把一切能借到、买到的有关忧虑的书全部通读了一遍，却发现它们都不适合做我的讲课教材。于是我下决心自己写，这样就有了《人性的优点》一书。

这本书是七年前着手写作的，当时为了精益求精，把它写好，我收集了自古以来的伟大哲人关于忧虑的经典言谈，阅读了从孔子到丘吉尔等数百位历史伟人的传记。此外，为了增加现实性和真实性，我还采访了许多生活在当代的各行各业的精英人士，他们中有杰克·邓普赛、奥玛·布兰德利将军、马克·克拉克将军、亨利·福特、埃莉诺·罗斯福、多罗西娅·迪克斯等。

除了上面这些基本的准备工作外，更重要的是，我还连续五年参加了一项克服忧虑的大型试验活动，这项试验是以我的学员为主体，在我所教的成人培训班上进行的。据我所知，我们为此建立的实验室是当时世界上

第一个也是唯一一个用来专门分析、研究忧虑问题的实验室。每次试验的程序并不复杂，我先是交给学员一些克服忧虑的具体办法，然后要求他们利用这些办法去解决他们在生活中遇到的忧虑问题，最后我们会对事情解决的结果进行一次反馈和评估，具体的做法就是让他们各自在班上向其他学员讲述自己的处理结果和具体经历。学员们也可以讲述他们以前用过的克服忧虑的其他的一些方法。

正是有了这段经历，我敢说我听过的有关“我是如何克服忧虑”的故事要比任何一个人都要多。此外，我还收到大量的来自学员的信件，他们在信件中向我详细讲述了各自战胜忧虑的鼓舞人心的故事，这些故事在很多征文比赛中都获过大奖。因此，这本书并非是脱离实践的闭门造车的结果，也不是有关忧虑问题的晦涩难懂的学术之作，而是一本简明易读，充满丰富详实的案例的大众读物，具有很大的实用性，它对你的人生将会大有帮助。

本书列举、讲述的所有故事和经历绝非生造杜撰，它们都是出自有名有姓的真人之口。除少数的情况外，本书的每个故事都会给出相关主人公的真实姓名和他们的住址。因此，从这个角度来说，本书可以算作是一次纪录报告，它披露的一切细节和事实都是真实、可靠的。

法国大哲学家瓦雷里曾说过：“所谓科学就是对成功配方的收集。”《人性的优点》这本书就是这样一本对成功的、经过时间检验的配方的收集，只不过它具体针对的是如何克服我们生活中的忧虑的问题。需要提醒各位读者的是，本书并没有提出什么新鲜的方法，许多甚至都是老调重弹，但是它们同时也都没有被充分利用过、利用好。事实上，我们大家对那些生活的金科玉律早已耳熟能详，对如何让我们的人生过得充实有意义也都早已谙熟于心，然而最大的问题则在于，我们知道应该怎么做，而事实上却没有那么做，正所谓知易行难，我们真正缺乏的是具体的行动。因此，正是在这个意义上，本书的写作目的就是通过简明扼要、深入浅出地对那些古老智慧的重述，来促使你真正地行动起来，鼓动你将这些早已有之的办法运用到解决现实的问题中去，进而改善自己的生活，提高生命的质量，提升人生的境界。

上面我简单叙述了这本书写作的由来和主要内容，对于每个读者来说，所关心的应是具体的行动。所以，现在就让我们一起出发，开始阅读本书的前两篇，如果你读完了它们，仍发觉自己不能有足够的意志和冲动去停止忧虑，重建生活的话，就把这本书扔到一边。

目 录

第一篇 你应该了解的忧虑真相

- 第一章 活在当下 (2)
- 第二章 消除忧虑的魔法公式 (18)
- 第三章 忧虑使人短命 (28)

第二篇 分析忧虑的基本技巧

- 第四章 解开忧虑之谜 (46)
- 第五章 让生意上的忧虑减少一半的神奇妙方 (56)

第三篇 改掉忧虑的习惯

- 第六章 通过忙碌来消除忧虑 (64)

第七章	务为小事而伤神	(76)
第八章	用平均概率轻松克服忧虑	(86)
第九章	接受不可避免的事实，并与之达成和解	(95)
第十章	给忧虑设置一个底线	(108)
第十一章	不要锯木屑	(117)

第四篇 培养平和、快乐的心境

第十二章	心态改变生活	(126)
第十三章	报复他人等于残害自己	(144)
第十四章	乐善好施，勿求回报	(156)
第十五章	珍惜你的所有	(166)
第十六章	发现自我，勇敢做自己	(176)
第十七章	如果你碰巧有个柠檬，就把它做成柠檬汁吧	(187)
第十八章	关心他人，多替他人着想	(198)

第五篇 面对批评，如何不忧虑

第十九章	没有人会去踢一只死狗	(222)
第二十章	这样做，任何非难都伤害不了你	(228)

第二十一章 多听他人意见，勤于自我反思 …… (234)

第六篇 消除疲劳，保持充沛活力

第二十二章 如何让自己每天多清醒一小时 …… (244)

第二十三章 疲劳的原因以及消除疲劳的方法 … (251)

第二十四章 家庭主妇如何防止疲劳，永葆青春
…………… (258)

第二十五章 四大良好的工作习惯 …………… (266)

第二十六章 让你的工作变得有意思起来 …… (273)

第二十七章 给失眠者的忠告 …………… (285)

第七篇 找到通往成功与快乐的工作

第二十八章 影响你一生的重大决定 …………… (298)

第八篇 减少金钱上的烦恼

第二十九章 百分之七十的忧虑都因金钱而起 … (312)

第一篇

你应该了解的忧虑真相

第一章 活在当下

一八七一年春天，一个小伙子拿起一本书，读到了一句话，没想到，这句话对他以后的人生竟产生了决定性的影响。当时还在蒙特利尔总医院攻读医学的他，正为即将到来的期末考试发愁。他忧心忡忡，不知所措。人生路在何方，怎样开业行医，如何安身立命，所有这些问题搅得他愁眉不展。

正当此时，正是他读到的那句话使他成为他那一代人中最知名的医师。他创建了享誉全球的霍普金斯大学医学院，并且成为牛津大学医学院的钦定教授——这是大英帝国授予医学人员的最高荣誉。此外，他还被英国国王封为爵士。当他去世时，对他人生的记述整整花去了两卷本一千四百六十六书页的篇幅。

这个小伙子就是赫赫有名的威廉·奥斯勒爵士。他当年读到的那句话是这样说的：“人生最要紧的，不是沉溺于虚无缥缈的未来，而是专注于实实在在的当下。”这句话本来出自托马斯·卡莱尔之口，卡莱尔也是在它的启发下，才成就了无忧无虑的生活的。

四十二年后，一个春风沉醉的夜晚，郁金香开满校园，威廉·奥斯勒爵士给耶鲁大学的学生们做了一次别开生面的演讲。在这次演讲中他谈到，一个像他那样身为四所大学的教授，并且写过一本畅销书的人，在别人看来，肯定有着卓尔不群的特别天赋，而事实上并非如此。他说，所有熟悉他的朋友都知道，他跟常人没什么两样。

那么，威廉·奥斯勒爵士成功的秘诀究竟何在呢？他说，这完全要归因于自己“活在当下”的生活理念。这究竟是什么意思呢？原来，就在威廉·奥斯勒爵士去耶鲁大学演讲的几个个月前，他曾经搭乘一艘大型海轮穿越大西洋。有一次，他看见船长只按了一下船舵室的某个按钮，随即传来的便是机器的唧当轰鸣声，海轮的各个部分立即隔离开来，各自成了一个个防水的隔离舱。讲完这次见闻后，威廉·奥斯勒爵士语重心长地对耶鲁大学的学生说道：“你们每一个人都好比那艘海轮，当然，是一艘更精密的海轮，你们的一生宛若在大海中航行，当然，航程更远。我所要求于你们的，是你们也要