



Ka Nai Ji Cheng Gong Jing Dian

卡耐基成功经典



卡耐基

人性的优点

美国《时代周刊》曾经这样评价卡耐基：“或许除了自由女神，戴尔·卡耐基就是美国的象征。”他的书籍以超人的智慧、严谨的思维，给人以安慰和鼓舞，让人从中汲取力量，从而改变生活，开创崭新的人生道路！

克服忧虑的方法 获得成功的途径



吉林文史出版社
吉林音像出版社

卡耐基成功经典

卡耐基人性的优点

第三卷



图书在版编目(CIP)数据

卡耐基成功经典/丁华民主编。—长春:吉林文史出版社,2006.2

ISBN 7-80702-212-4

I. 卡... II. 丁... III. 成功学—卡耐基 IV. G.209

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 080137 号

卡耐基成功经典

丁华民 志敏 主编

吉林文史出版社
出版发行
吉林音像出版社

北京潮运印刷厂印刷

开本:850×1168mm 1/32 印张:55

字数:1380 千字 2006 年 3 月第 1 次印刷

印数:5000

ISBN 7-80702-212-4/G·209

定价(全 6 卷):150.00 元

目 录

卡耐基人性的优点

一	今天是最值得珍惜的时间.....	(1)
二	健康的思想是最好的良药	(12)
三	接受既成事实,是克服任何不幸的第一步.....	(17)
四	正确的工作是人生幸福安宁的基础	(22)
五	工作需要效率	(27)
六	对个人幸福而言,婚姻比事业更重要.....	(29)
七	金钱买不到快乐	(35)
八	工作带给我们的不仅仅是金钱	(42)
九	小事就是小事,忘掉它.....	(49)
十	概率可以清除忧虑	(52)
十一	对必然之事轻快地接受	(56)
十二	为忧虑订下到此为止的限制	(63)
十三	不要为打翻的牛奶哭泣	(66)
十四	人类因为梦想而伟大	(68)

十五	失去了热忱,就损伤了灵魂.....	(72)
十六	休息就是修补	(77)
十七	疲劳是心理影响的结果	(80)
十八	心态决定命运	(83)
十九	语言具有强有力的治疗功能	(88)
二十	秩序是生活的第一法则	(92)
二十一	兴趣让能力发挥	(96)
二十二	为失眠而忧虑的伤害比失眠更厉害.....	(101)
二十三	不为缺陷而忧虑,以自己所有的为满足	(105)
二十四	羡慕就是无知,模仿就是自杀	(108)
二十五	享受过程带来的乐趣.....	(112)
二十六	把柠檬做成柠檬水.....	(115)
二十七	一个人心里想什么,他就会变成什么	(119)
二十八	攻诘由人,一笑置之	(121)
二十九	让他人觉得想法是自己的.....	(123)
三十	快乐不快乐,自己说了算	(125)
三十一	让微笑在逆境中绽放.....	(130)
三十二	没有什么会因美好而不长久.....	(137)
三十三	心病需用心药医治.....	(142)
三十四	快乐在于付出.....	(146)
三十五	情绪是生命的指挥棒.....	(150)
三十六	争论中没有赢家.....	(156)
三十七	心情是灵魂的自白.....	(158)
三十八	嫉妒是思想的毒瘤.....	(163)

一 今天是最值得 珍惜的时间

大师箴言

我们所有的人都拖延着不去积极地投入生活。我们向往着天边有一座奇妙的玫瑰园，却不注意欣赏今天就开放在我们窗口的玫瑰。我们总是不能及早领悟：生命就在生活里，就在每天的每时每刻中。

爱德华·文森特先生住在底特律城，他在领悟“生命就在生活里，就在每天和每时每刻中”之前，时刻被忧郁所困扰，忧郁折磨得让他想到自杀。爱德华出生在一个贫苦的家庭，小的时候就开始卖报纸，成年后他在一家杂货店做店员，这时生活的重担已压在了他的肩头，家里的生活要靠他来维护。他需要一份高薪水的工作来维持家人的生活。后来，他做了图书馆管理员，虽然薪水只够勉强维持开支，但他也不敢轻易辞职，这样一干就是八年。八年后，他鼓起勇气辞了职，开始了自己的事业。没想到时来运转，他用借来的 50 美元起家，一年内净赚了两万美元。可是好景不长，他所有的财产瞬间化为乌有，同时还背上了一万六千美元的债务，突如其来的打击，让他措手不及。他每天吃不下睡不着，因为

忧郁过度，他得了一种奇怪的病。一天，他在散步时突然昏倒在地，接着他的身体开始糜烂，就是躺在床上也痛苦万分。医生告诉他，他最多只能再活两个星期。爱德华听到这个消息后，十分震惊，然而这一切都已经无法挽回了。他写好了遗嘱，对身后之事做了周密的安排。

做完这一切之后，他便安静地等待着死亡的降临。极度痛苦后的宁静让他开始不再忧虑，全身放松。然而，奇迹就在这时开始出现。由于不再忧虑，爱德华的胃口大开，饭量迅速增加；而且他每天也能够像正常人一样睡眠了。

两个星期过后，死神没有降临，而爱德华已开始能拄着拐杖下地行走了。又过了两个月，他的身体完全恢复了正常，而且还找了一份推销的工作。虽然有过的曾经一年赚进两万美元的记录，但现在一份月薪三十元的工作也让爱德华干得很开心。这时的他，不再为过去的遭遇难过，再也不为那不可知的未来担心，而是把全部的精力和热情投入到了自己的工作中去了。

爱德华的事业发展非常之迅速。短短数年，他已经有了自己的公司，而且公司的股票已在纽约股票市场上市。现在你如果乘飞机去格兰陵，有可能会降落在爱德华机场，这是为纪念他而建的。假如他没有领悟生活就在每天里，就在每时每刻中，是绝不会有这样的成功的。

大师箴言

你、我、任何一个人，在眼前的一瞬间，都站在两个永恒的交会点上：永远逝去的过去和无穷无尽的未来的交点上。我们不可能生活在两个永恒之中，即使是一秒钟也不可以，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。

不论生活的担子有多重，每个人都能坚持到夜晚来临；不论工作有多苦，每个人都能完成一天的任务，都能耐心地活到太阳下山，而这就是生活的真谛。

沃尔芙太太生活在密西西州，1937年，她的丈夫去世了，突如其来的痛苦打乱了她的生活，她感到极度的颓丧。然而她却必须独立面对生活的压力，她必须马上去找一份工作，来缓减家庭经济危机。为了给丈夫治病，家中已变卖了一切值钱的东西。她给她过去的老板写了一封信，希望让她回去做过去的工作。沃尔芙太太以前是推销百科全书的。

老板同意了她的请求。为了重新工作，沃尔芙东拼西凑地找钱，分期付款买了一部旧车，开始出去卖书。本来她以为重新工作可以让从痛苦中慢慢解脱出来。可是，一个人外出、一个人吃饭的生活却让她实在无法忍受。加上工作也不是很顺利，每月还要偿还分期付款的车钱，沃尔芙觉得自己快要被拖垮了。

沃尔芙太太既孤独又沮丧，对生活渐渐失去了信心。每天早上从睁开眼的一刻开始，她就开始担心：担心不能按时付车钱、交不出房租、没有食物可以吃、怕身体突然生病……她有时候甚至想一死了之，惟一没让她自杀的原因是：她怕让姐姐因为她的死而悲伤，而且她的姐姐也没有足够的钱来支付她的丧葬费用。

沃尔芙太太在痛苦的煎熬中痛苦地活着。直到有一天，她偶尔看到的一篇文章让她重新振作了起来。沃尔芙太太一辈子都不会也不可能忘记那句让她振作的话：对每个人来说，每一天都是一个新的生命。沃尔芙太太发现每次只活一天并不困难。她学会了忘掉过去，也不会想将来。她把这句话打印了下来，贴在房门的镜子和汽车的挡风玻璃上，以便让它时刻提醒着她：今天又是一个新的生命。

沃尔芙太太终于度过了那段沮丧生活带给她的困扰。现在她每天都能很高兴地生活，工作也有了起色，她觉得生命中充满了阳光和快乐。她坚信以后不论遇到什么困难，都能有足够的勇气去面对，而不会再害怕。

大师箴言

昨天不过是一场梦，明天只是一个幻影，今天才是生命的源泉，才是最值得我们珍视的惟一时间。生活在今天，能让昨天变成快乐的梦，明天变成有希望的幻影。让我们把过去和未来隔断，生活在完全独立的今天吧！

威廉·奥兹勒爵士是他那个时代最著名的医学家，他创建了全球知名的霍普金斯医学院，被牛津大学医学院聘为客座教授，他获得了英国医学界所能得到的最高荣誉——被英王封为爵士。他死后，他的经历被写成了厚厚的两本书。对于这样一位成功人士，似乎应该具有“特殊的头脑”，其实不然，他说他的头脑普普通通。他在读书的时候，也像所有的人一样，整天发愁：怎样才能通过期末考试？毕业后该做些什么事情？怎样才能谋生？……然而，幸运的是他在一本书看到了一句话，让他无忧无虑地度过了一生，这句话就是：每天最重要的事情不是去想模糊的明天，而是去做手边清楚的事情。

当人们问起他成功的秘诀时，他认为这是因为他活在一个完全的今天里。他这句话是什么意思呢？奥兹勒爵士用轮船作比喻解释这件事，他说所有的人的结构都比大海轮要复杂得多，走得航程也遥远的多，只有活在一个完全独立的今天中，才能确保安全。在轮船的驾驶室中，人们会发现那些大隔断都有自己的作用。按下一个按钮，就会有一扇铁门将船舱隔断——隔断那些已逝去的昨天，在按下一个按钮，就会出现另一扇铁门，隔断那尚未诞生的明天。这时，你就生活在完全独立的今天里了。切断过去，切断那些让人走入歧途的昨天；把未来关在门外，未来就在今天，从来不存在明天。精力的浪费、精神的苦闷，会紧紧纠缠那些为明天担忧的人。每个人要养成一个好的习惯，那就是生活在完全独立的今天里。

当然，奥兹勒爵士并不是要人们不用下工夫为明天做准备，他说过，集中所有的智慧、所有的热忱，把今天的工作

做得尽善尽美，就是迎接未来的最好方法。

快乐可以用计划实现。已故的西派吉制定了一个“寻找快乐”的计划，这是一个能够让每天都能产生快乐的具有很强的操作性的计划。只要按着计划去做，就能够消除生活中产生的大量的烦恼，让每天的生活增加更多的快乐。

1. 因为生活在今天，所以我要快乐地生活。美国已故总统林肯曾经说过，只要下定决心，每个人都能享受快乐。不要怀疑这句话，因为快乐是来自人的内心世界，而不是来自于身外的东西。

2. 让自己去适应外在的一切，而不是按照自己的意图去改变那些自己不喜欢的事物。每天，我要以这种心态去接受家庭、事业、运气和朋友。

3. 学会自己照顾自己，每天坚持锻炼身体。健康的身体是快乐滋生的温床，是生活幸福的基础。

4. 每天都要拿出一段时间来学习，让知识来充实自己的思想，不要把时间浪费在每天的胡思乱想上。知识是人生中最可宝贵的财富。

5. 培养一颗博爱的心，坚持每天为别人做一件好事，但不要让别人知道。

6. 每天要衣着整齐，尽量修饰自己的外表。举止文明，语言得体，举止文雅，不指责和批评别人。

7. 把精力集中在度过今天的每一秒钟，用心地享受每一秒钟。解决好今天所有的问题，就是为明天作好准备。不要奢望把一生的难题在今天全部解决。要人一辈子每天工作十二小时会把人给吓坏的。

8. 为每天的行动安排一个计划。今天应该做些什么事，

当然可能会临时有一些变化。但是，还是要订下这个计划。因为这至少可以避免两个缺点——临事仓促、手忙脚乱和犹豫不决。

9. 学会放松自己。每天给自己留下半个钟头，轻松一番。在这段时间中，让自己的思想天马行空，让自己的生命更加充满希望和活力。

10. 每天要用快乐的眼光去欣赏一切，大胆去爱，心中要无所畏惧。

如果想培养平安和快乐的心境，请记住这条规则：有了快乐的思想 and 行为，你就能感到快乐。

大师箴言

世界上的忧虑，绝大多数是因为人们没有足够的知识作出决定而产生的，如果我们把忧虑的时间用来分析和看清事实，那么忧虑就会在智慧的光芒下消失。

在这个世界上，人不论地位高低，善恶美丑都会有被忧虑所困扰的时候。但忧虑真是那么的可怕吗？亚里士多德，这位伟大的哲学家也像我们所有的人一样，曾被忧虑所困扰，在与忧虑作斗争的过程中，总结出以下分析问题的基本步骤，来解决各种不同的困难，这个步骤是：

一、看清事实。

二、分析事实。

三、作出决定。

四、行动。

如果我们想解决那些折磨我们忧虑，不使自己日夜生活在忧虑中，我们就必须运用它。

我们先来分析第一步：看清事实。

混乱是产生忧虑的主要原因，除非我们能把事实看清楚，否则就不能很正确地解决问题。看不清事实，就只能在混乱中摸索，像一只无头的苍蝇。世界上的很多忧虑，大多数是因为人们没有足够的知识，及时地做出决定产生的。比如说，当你遇到一个问题，必须在两天后解决，那么在这剩下的时间里，就不要试图去作出什么决定。在这段时间里，要做的惟一的一件事情就是集中精力去寻找有关这个问题的所有事实。等到了需要做出决定的时间，如果你已经看清了事实的真相，一般说来，问题本身就会迎刃而解了。

然而，在现实生活中，有很多人都不这样做。如果我们一直认为1加1等于3，这样，我们连做一道二年级的算术题也有问题，可是，这些人却坚持说1加1等于3，害得自己不得安宁。

对这种蛮不讲理的思想该怎么办呢？我们得把感情摒弃于思想之外，以一种超然的、客观的心态去看事实，这样才能看清事实。以下两种方法有助于我们以超然客观地心态去把事情看清楚：

一、在收集相关材料时，可以假装是在为别人，是为了别人在收集材料。这样就可以保持冷静而超然的态度，控制自己的情绪。

二、多收集一些对自己不利的事实，然后，把这些资料写在纸上，真理也就蕴藏在这中间。为什么看清事实这么重要呢？要知道如果不事先看清事实的话，你、我、爱因斯坦，甚至是法院的法官们，也无法对任何问题做出很聪明的决定。所以，我们解决问题的第一步就是：看清事实，在没有以超然、冷静、客观态度收集全部事实之前，不要着急考虑去解决问题。

当然，如果不加以分析，即使把全世界上所有相关的材料收集起来也是没用的，而先把事情写下来，再做分析，事情就会容易得多。实际上，就是把问题写在纸上，就可能有助于我们找到合适的答案。

格里菲是一个非常成功的美国商人，1942年的时候他在中国的上海，是一家人寿保险公司的经理。那时，日本占领了上海，正着手接管各家公司。一天，日本军方派来了一个所谓的清算员，他是一名陆军上将，命令格里菲配合他清算保险公司的财产。这件事是没有选择余地的，除非他不想活了。

格里菲按照日本人的要求，把公司的财产进行了清算。但是有一笔大约 50 万美元的保险费，那是他们分公司的财产，所以他没有填在清单上。如果这件事情让日本人知道了，他的处境会非常不利，但不幸的是，日本人很快就发现了这件事情。

日本人发现这件事的时候，格里菲正好不在办公室，公司的会计后来告诉他，那个日本人当时大发脾气，拍桌子骂人，说格里菲是个混蛋、叛徒，说他侮辱了日本皇军。这意味着格里菲有可能被抓到宪兵队去，那可是谁也不愿意去的

地方。格里菲有几个朋友在那里被审讯了 10 天，受尽苦刑，最后惨死在那里。

格里菲是在星期天的下午听到这个消息的，他当时紧张的不得了。许多年以来，格里菲养成了一个习惯，在他遇到难以解决的问题时，总会坐在打字机前，打下下列两个问题及其答案。

一、我为什么担心？

二、我该怎么办？

以前，格里菲总是把答案不写出来，只是在心理琢磨，后来他又发现把问题和答案都写出来，能使思路更加清晰。所以，在那个被痛苦折磨的下午，格里菲在他的住处用打字机打下了这两个问题的答案：

一、我为什么担心？

因为我怕明天会被抓到宪兵队。

二、我该怎么办？

格里菲花了 12 个小时来想这个问题，找出了四种他可能采取的行动及后果。

1. 去找那个陆军上将把事情解释清楚。那就得赶紧去找一个翻译，但这样做了，会使他更加恼火，结果就可想而知了。

2. 逃离上海。但做到这一点是不可能的，因为他现在时刻都在日本人的监视当中，如果不幸被抓了，也是死路一条。

3. 呆在房间里不去上班。但如果这样做，就更可能引起日本人的疑心，说不定马上会派宪兵来把他抓进去。

4. 明天正常上班，说不定那个日本人已忘了这件事，即使他还记得，也可能已经冷静了下来，这时在跟他解释，或

许有机会。

格里菲思前想后，终于决定还是采取第四种办法，明天正常去上班。有了决定，整个人就放松了下来，晚上睡了一个好觉。

第二天，格里菲准时走进办公室，那个日本人像平常一样坐在那儿看了格里菲一眼，什么话也没说。两个月后，日本人被调离了上海，格里菲的忧虑就此告终。

格里菲能够平安地躲过这次灾难，可以说是完全归功于星期天下午的仔细分析，冷静地做出了决定。如果他当时迟疑不决，心乱如麻，就会在紧要关头作出错误的抉择，后果也就不堪设想了。

为什么亚里士多德的这个方法如此有用呢？因为它能有效而又直指问题的核心，其中最重要的是第三步：决定该怎么做。

当我们有了答案之后，就会放松下来，能够以清醒的头脑去采取行动。当然，除非我们能够立即采取行动，不然收集事实和分析情况都失去了意义，变成了一种浪费。一旦以事实为基础，作出一个很谨慎的决定，就立即付诸行动，不要停下来再考虑，不要犹豫不决，不要迟疑。

二 健康的思想是 最好的良药

大师箴言

没有什么比忧虑让女人老得更快、更能摧毁她们的了。忧虑会让女人的脸色变得难看，让女人迅速产生皱纹，让她们整天都愁眉苦脸；忧虑会使她们的头发变白、脱落；忧虑会让女人脸上出现雀斑、粉刺、甚至溃烂。

女明星莫朗·伯恩曾经说过，她绝对不会忧虑，也不能忧虑。因为忧虑会把她在银幕上的主要资本——漂亮的脸蛋摧毁掉。在她刚刚步入影坛的时候，心中充满了忧虑，又担心又害怕，她在伦敦寻求发展，而她在伦敦一个朋友都没有。为了得到一个角色，她找了很多制片人，然而却没有一个愿意用她，这时，她身上所带的为数不多的钱已快用光了。连续两个星期，她就是靠吃饼干过活。这时的她，不仅忧虑，而且饥饿难忍。她的信心受到了严重的打击。她认为自己没法闯进电影圈了。的确，那时的莫朗·伯恩没演过一次戏，更谈不上什么经验。她惟一的资本就是有一张漂亮的脸蛋。

可是，让她吃惊的是，因为挫折，她整天为忧虑所困，