

★★★★★

人类出版史上第三大畅销书系

全球销量超1000万册

人性的 优点

最新全译本

克服忧虑，获得幸福的必读书



HOW TO STOP WORRYING
AND START LIVING

戴尔·卡耐基◎著 林染◎编译

中国商业出版社



人类出版史上第三大畅销书系

全球销量超1000万册

人性的 优点

最新全译本

克服忧虑，获得幸福的必读书



HOW TO STOP WORRYING
AND START LIVING

戴尔·卡耐基◎著 林染◎编译

中国商业出版社

第10章

图书在版编目(CIP)数据

人性的优点 / (美) 卡耐基 (Carnegie, D.) 著 ; 林染编译.

—北京 : 中国商业出版社, 2011. 1

ISBN 978 - 7 - 5044 - 7140 - 6

I. ①人… II. ①卡… ②林… 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(2010)第 251815 号

责任编辑:孙启泰

中国商业出版社出版发行
(100053 北京广安门内报国寺1号)

010 - 63180647 www. c - cbook. com

新华书店总店北京发行所经销

北京市业和印务有限公司印刷

*

787 × 1092 毫米 1/16 开 15 印张 150 千字

2011 年 1 月第 1 版 2011 年 1 月第 1 次印刷

定价:28.80 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)



战胜忧虑，无忧无虑过一生

人性的优点（译者序）

《人性的优点》问世于1948年，是心理学导师，现代人际关系学的奠基人卡耐基一生中最重要的著作。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。这是一本关于人类如何征服“忧虑”的书。

本书一经出版，在世界各地至少已译成58种文字，全球总销量已达1.5亿余册，拥有4亿读者，除《圣经》之外，无出其右者。《人性的优点》改变了千百万人的生活和命运，被誉为“克服忧虑获得幸福的宝典”、“快乐人生的必读书”。

美国《时代周刊》称：“除了自由女神，卡耐基或许就是美国的象征。”肯尼迪总统称：“卡耐基留给我们的不仅仅是几本书和一所学校，其真正的价值是——他把个人的生活技巧传授给了每一个想快乐的人。”卡耐基教育机构遍及世界各地。接受卡耐基教育的有社会各界人士，其中不乏明星巨商、各界领袖、军政要员、内阁成员，甚至还有几位美国总统。著名的“石油大王”洛克菲勒就曾因为忧虑而濒临死亡，但在接受卡耐基的课程之后，征服了忧虑，得到了快乐，又多活了半个世纪。

社会转型期人们对精神和物质追求的严重失衡，是导致诸多精神问题的根源。现代社会，随着生活、工作节奏逐步加快，人们在各方面的压力逐渐增大，人们的忧虑情绪也越来越突出，比如，榜上无名、失业、失恋、工作变动、家庭矛盾、离婚、失去亲人、经济损失等心理打击都会导致人的情绪

低落。人际关系也变得日渐复杂、冷漠了。其实忧虑对我们身心的危害还不止这些，它还会导致很多身体疾病，如肿瘤、高血压、糖尿病、胃病、冠心病、神经性头痛、荨麻疹、过敏性皮炎、支气管哮喘、甲状腺机能亢进等几十种疾病。

忧虑的极端后果是导致抑郁症。据抑郁症患者说：“当我抑郁的时候，真的很惨，情绪非常低落。比如，无故哭泣，一直感觉疲倦，没有快乐感，失去食欲，失眠，没有动力做任何事情，对什么东西都没兴趣，觉得自己一无是处，什么都做不了。更可怕的是，觉得体内像有火山要爆发，会毁灭对生活的希望，常有的想法就是——自杀。”

世界卫生组织预测，抑郁症将成为 21 世纪人类的主要杀手。全世界患有抑郁症的人数在不断增长，而抑郁症患者中有 10 - 15% 面临自杀的危险……由此，克服忧郁就成了援救生命的需要。

其实，现实生活中，每个人都有过不同程度的忧虑和忧郁情绪，所以，我们不必紧张，忧虑和忧郁是可以战胜的。《人性的优点》这本充满智慧和力量的书就是帮助你克服不良情绪的。卡耐基例举了一个个发生在我们身边的小故事，从生活常理中提炼出来战胜烦恼和忧虑的哲理；还帮助我们认真分析，找出忧虑产生的原因，有针对性地采取适当的方法战胜忧虑和忧郁，去开拓幸福美满的人生之路。



克服忧虑，获得幸福

人性的优点（原著序）

《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。这是一本关于人类如何征服“忧虑”的书。

在成人教育班初开的时候，卡耐基就发现学员们经常谈论的，是他们自己的畏惧和忧虑。对于如何克服畏惧，卡耐基已在公开演说课和他的《语言的突破》一书中解决了；但当时他还没有写出一本如何征服忧虑的书。

卡耐基认为，忧虑是人类面临的重大问题之一。因为在医院里，有半数以上的床位让那些精神和情绪上有问题的人占住了。卡耐基还发现，在成人教育班上，无论是高级主管、推销人员、工程师和会计，还是家庭主妇，都有各式各样的问题和苦恼，需要他开一门征服忧虑的课。但当他翻遍了纽约公共图书馆，找到谈忧虑的书仅有22本，而且没有一本可以作为他的成人教育班的教材，于是他决定自己来写这样一本书。他阅读了曾经面临严重问题的著名人物的传记，从中找出这些人物是如何解决困难的，又向几十位人士请教他们克服忧虑的办法，整理出一套停止忧虑的原则，让学员们在生活中应用，然后在班上交流他们应用的结果，使他的原则不断地得到充实和完善，完成了他们的主要著作《人性的优点》。

本书一经出版，便在全球畅销不衰，改变了千百万人的生活 and 命运，被誉为“克服忧虑获得幸福的必读书”“快乐人生的经典”。

本书分为六篇：第一篇拒绝忧虑的“万能公式”、第二篇破译忧虑之谜、

第三篇养成无忧无虑的习惯、第四篇保持充沛的活力、第五篇忧虑可以控制、第六篇打造愉快的心情。

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，去开拓幸福美满的人生之路。

目录 CONTENTS

战胜忧虑，无忧无虑过一生——译者序 / 1

《人性的优点》原著序 / 1

第一章 如何排除烦恼、战胜忧虑

PART ONE HOW TO ELIMINATE CONCERNS,
TO OVERCOME WORRIES

1. 活在“完全独立的今天” / 3
 2. 接受最坏的结果又能如何 / 9
 3. 忧虑是健康的杀手 / 15
 4. 播种快乐，收获健康 / 21
- 提要：战胜忧虑的规则 / 25

第二章 如何分析忧虑、解决忧虑

PART TWO HOW TO ANALYZE AND
SOLVE WORRY PROBLEMS

1. 破译忧虑之谜 / 29
2. 减少工作上 50% 的烦恼 / 34
3. 你生命中的两项重要决定 / 38
4. 选择你感兴趣的工作 / 43



5. 在细微处寻找爱情 / 47
 6. 人 70% 的烦恼都与金钱有关 / 52
 7. 合理支配你手中的钱 / 57
- 提要：分析忧虑的规则 / 64

第三章 如何养成无忧无虑的习惯

PART THREE HOW TO DEVELOP THE
HABIT OF CAREFREE

1. 人不能同时想两件事情 / 67
 2. 何必为一些小事而烦恼 / 75
 3. 用概率可以战胜忧虑 / 81
 4. 接受无法改变的事实 / 86
 5. 给忧虑下一个最后期限 / 92
 6. 不要再锯早已锯碎的木屑 / 97
- 提要：改掉忧虑习惯的规则 / 102

第四章 如何平和心态，学会快乐

PART FOUR HOW TO BE PEACE
AND HAPPY

1. 人生是由思想塑造的 / 105
 2. 让快乐成为一种习惯 / 112
 3. “假”快乐变成“真”快乐 / 117
 4. 只为今天，感觉真好 / 121
 5. 快乐建筑于满足之上 / 129
 6. 学会与自己快乐相处 / 135
 7. 如果不能做太阳，那就做星星 / 141
 8. 你快乐，所以我快乐 / 145
- 提要：学会快乐的规则 / 154

第五章 如何永保充沛的活力

PART FIVE HOW TO KEEP ENERGY AND SPIRITS UP

1. 让休息成为一种习惯 / 157
 2. 疲劳是精神因素引起的 / 162
 3. 不再为失眠而忧虑 / 166
 4. 把你的烦心事说出来 / 171
 5. 秩序，是生活的第一条法则 / 174
 6. 寻找工作的乐趣 / 178
 7. 有所爱，有所好 / 184
- 提要：永保充沛的活力的规则 / 188

第六章 如何控制忧虑，化解痛苦

PART SIX HOW TO CONTROL WORRY AND DISSOLVE AFFLICTION

1. 把柠檬做成柠檬水 / 191
 2. 做自己情绪的主人 / 198
 3. 昨天的痛已经过去 / 203
 4. 不要给失败打上句号 / 209
 5. 还有一条路通罗马 / 215
- 提要：化解痛苦的规则 / 219

附录——戴尔·卡耐基生平简介 / 220





*Part One How to Eliminate
Concerns, to Overcome
Worries*



第一章

如何排除烦恼、战胜忧虑





1. 活在“完全独立的今天”

I Live in "Day-tight Compartments"

最重要的是不要去看远处模糊的，而要去做手边清楚的事。
用“铁门”把过去和未来隔断，生活在“完全独立的今天”。

一个年轻人在一本书中，发现了影响他一生的24个字。

1871年春天，这个年轻人是一名蒙特瑞综合医学院的医疗科学生，他在生活中充满了忧虑——怎样才能通过期末考试？毕业后如何才能谋生？是去找工作，还是自己创业？该到什么地方去？现在又应做些什么……

他拿起一本书，读到了改变他人生命运的24个字。这24个字使这位年轻的学生成为了一名闻名全球的医学界专家。他创建了著名的约翰·霍普金斯医学院，成为了牛津大学医学院的钦定客座教授——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。在他死后，人们搜集了长达1466页的两卷书来讲述他传奇的一生。

他就是威廉·奥斯勒博士。

这奇妙的24个字让他度过了无忧无虑的一生。这是汤姆斯·卡莱里所写的24个字——“最重要的是不要去看远处模糊的，而要去做手边清楚的事。”

42年后，有一次在开满郁金香的校园中，威廉·奥斯勒向耶鲁大学的学生发表了讲演。他对那些面对人生困惑的大学生们说，像他这样一个人，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？奥斯勒认为是由于他自己生活在“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，奥斯勒博士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。奥斯勒对此深有感触，他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，只有活在一个“完全独立的今天”中，才能在航行中一帆风顺。

在驾驶室中，你按下一个按钮，铁门就会将船舱与船舱之间隔断，以便各个隔舱发挥各自的作用。同样的道理，我们的生活是由一个个片断所组成，也存在着一个个“隔舱”。我们用一个“铁门”就可以把过去隔断——隔断那些已经逝去的昨天；再用一个“铁门”还可以把未来也隔断——隔断那些尚未诞生的明天。这样你就拥有了你所有的今天——埋葬已经逝去的烦恼，切断尚未诞生的忧虑。

如果我们肩负着昨天的烦恼，今天的重担，还有为未来的担忧，只能会给我们造成体力的浪费和精神的苦闷，再坚强的人也会胆怯。让我们把未来和过去都紧紧地关在门外——未来就在于今天，不存在所谓的明天，人类的救赎就是现在。

紧紧地关闭舱门吧！养成一个良好的习惯，活在“完全独立的今天”。

奥斯勒鼓励耶鲁大学的学生们在新的一天来临时，祈祷：“在这一天我们将得到今天的面包。”请注意，这句祈祷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？”

也就是说，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。

奥斯勒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，所有热情，把今天的工作做得尽善尽美就是你迎接未来的最好方式。很久以前，有个身无分文的圣人，也是一位哲学家，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，在山顶上一大群人围拢在他的身边听他讲学。就在那时他说出了一句有史以来被人们引用最多的名言。这句富含哲理的话仅有29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，今天的烦恼就今天承受吧。”——这就是耶稣的至理名言。

但很多人怀疑耶稣的观点——“不要为明天烦恼”。他们认为这个忠告具有宗教的宿命论色彩——人的命运是由上天决定的。他们说：“我一定得为明天着想，我必须得买保险来保证我家人的生活；我得把钱存起来以备年老之时的需要；我一定得为将来做计划和准备。”不错，这一切当然都是必须做的。实际上，那句300多年前所翻译的耶稣的话与今天人们所理解的意思是有误差的。现在忧虑一词所代表的意义和当年詹姆斯王朝时期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。新译《圣经》把耶稣的这句话译得更加准确：“别为明天着急”。是的，我们应该为明天着想，小心地考虑、计划和准备，可是不要忧虑，别为明天着急。

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忧虑。第二次世界大战时期，指挥美国海军的海军上将厄耐斯特·金说：“我把最精良的装备提供给最优秀的士兵，同时周密地给他们制定行动计划，这就是所有我能做到的了。”他还说：“如果一条船沉了，我无法把它捞起来。如果船一直下沉，我也无法制止它。我要把时间花在解决明天的问题上，这比为昨天的问题后悔好得多。况且，如果我老是为过去的事劳心，我将支撑不了多久。”

无论是在战时还是平时，乐观的人和悲观的人之间的区别就在于，乐观者能考虑到前因后果，从而制定出合乎逻辑而且具有建设性的计划；而悲观者总是思前想后，给自己和他人带来的只有烦恼和压力，以至于踌躇不前，

留下无限的遗憾。虽说“往者已矣，来者可追”，然而最为实际的，却是每一个今天。昨天早已飘然远去，不复可寻；明天仍是一团迷茫，尚未到来。因此，最好的时刻便属现在。只有让今天过得充实美好，那么，人生的遗憾才能减少。

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。他虽对绘画一无所知，但为了使自己不再担忧焦虑，他还是不断地画着，想换得心灵的安宁。

苏兹伯格先生告诉我，他并没有摆脱忧虑的心情，直到有一天他读了一个题目为《只要一步就好》的赞美诗中的一段话才消除了忧虑。我把这段赞美诗抄录了下来——

仁慈的灯光请指引我，
照亮我前行的步伐，
不求看清远方的风景，
只要一步就好了。

大概也在这个时候，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，他曾经忧虑得使他精神衰弱。

泰德·本杰明说道：

1945年4月，由于整日的忧心忡忡使我患了一种被医生称之为结肠痉挛的疾病，这种病使人极其痛苦。我想假如战争不在明天结束的话，我整个人就会垮了。

当时我在第94步兵师担任士官职务，工作是搜集和记录作战死亡、失踪及受伤的士兵名单，还要帮忙挖掘被草率乱埋在战场上的盟国及敌国士兵的尸体，把他们的遗物送还给他们的家属或者最亲密的朋友，这些遗物对他们的亲友来说具有重大的意义。因为害怕

出什么差错，出现“张冠李戴”的尴尬场面，我终日处于一种焦虑不安的状态。我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个月大的唯一的儿子。我天天都是既忧愁又疲惫，瘦了34磅。我眼睁睁地看着双手变得皮包骨头，想到自己瘦弱不堪的样子就害怕。我崩溃了，像一个无助的孩子那样抽泣着。有一段时间，也就是德军最后大反攻开始不久，常常哭泣的我，几乎丧失了再过正常生活的希望。

最后，我住进了医院，在给我做完全面体检后，一位军医给了我一些忠告，整个改变了我的生活。

他告诉我，我的问题纯粹是精神上的，“泰德，”他说：“我希望你把生活想像成一个沙子漏斗。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。我们每个人都像这个漏斗，你我都无法让两颗以上的沙粒同时通过那条窄缝。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极大的帮助。我发现生意场上，也有类似战场的问题，即一次想做完好几件事，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烦恼、忧虑的感觉。

现代都市的人们总是迷迷糊糊醒来，急急匆匆刷牙，慌慌张张吃饭，急急忙忙上班，一刻也缓不下来。下班回家，脱下双鞋，换上轻松的居家衣，扭开电视，撕开嗓门，对家里的每一个人颐指气使，晚安，关灯睡觉。明天