

人类历史上伟大的成功励志经典

【美】戴尔·卡耐基 (Dale Carnegie) 著

克服忧虑获得成功的必读书

改变千万人命运的传世之作

发掘人性的优点，享受快乐的人生

A black and white portrait of Dale Carnegie, an older man with glasses, wearing a suit and tie, with his arms crossed.

**Dale
Carnegie**

达夫 编译

人性的 优点

 中华工商联合出版社

人性的优点

【美】戴尔·卡耐基（Dale Carnegie） 著

达夫 编译

图书在版编目 (CIP) 数据

人性的优点 / (美) 戴尔·卡耐基著; 达夫编译

. — 北京: 中华工商联合出版社, 2017.8

ISBN 978-7-5158-2056-9

I. ①人… II. ①戴… ②达… III. ①成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 175027 号

人性的优点

作 者: 【美】戴尔·卡耐基 (Dale Carnegie)

译 者: 达 夫

责任编辑: 林 立

装帧设计: 北京东方视点数据技术有限公司

责任审读: 李 征

责任印制: 迈致红

出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司

印 刷: 北京彩虹伟业印刷有限公司

版 次: 2018 年 1 月第 1 版

印 次: 2018 年 1 月第 1 次印刷

开 本: 710mm × 1020mm 1/16

字 数: 210 千字

印 张: 16

书 号: ISBN 978-7-5158-2056-9

定 价: 49.80 元

服务热线: 010-58301130

销售热线: 010-58302813

地址邮编: 北京市西城区西环广场 A 座
19-20 层, 100044

<http://www.chgslcbs.cn>

E-mail: cicap1202@sina.com (营销中心)

E-mail: gszlzbs@sina.com (总编室)

工商联版图书

版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量问题,
请与印务部联系。

联系电话: 010-58302915

前言

人生活在世上只有短短的几十年，却浪费了很多的时间去想许多半年内就会被遗忘的小事。实际上，世界上有半数的伤心事都是由一些小事引起的，诸如一点小小的伤害、一丝小小的屈辱，等等。有意思的是，那些在图书馆、实验室从事研究工作的人却很少因忧虑而精神崩溃，因为他们没有时间享受这种奢侈。忧虑最能伤害你的时候，不是在你行动时，而是在你工作做完之后。

印度戏剧家卡里达沙把太阳升起至黎明到来的这一天称为生命中的起点，宣称：“昨天是场梦，明天是幻影。唯有今天，才会使每一个昨天变成一个快乐的梦，使每一个明天成为有希望的幻影。”在你失意无比的时候，你能否脱口而出“不管明天如何糟糕，我已经过了今天”？理由很简单，今天才是最真实的驿站！

从1931年开始，我在纽约替商界举办一项教育课程。最初时，我只举办了演讲的课程。此类课程的目的是运用实际的经验，帮助成人在商业洽谈和团体中，能依照自己的思想，更清晰、更镇定、更有效果地发表他们的意见。

然而，几年的授课经验使我认识到，除了上述问题之外，忧虑和许多的不良情绪已成为这些人面临的另一个普遍而重大的问题。大部分上班族学员，包括各行各业的主管、推销员、工程师、会计，他们中的大多数人都有问题，其中也包括女性——职业妇女和家庭主妇，她们也有自己的问题！

在我们的医院里，有一半以上的病人都是因为紧张和情绪困扰而引发疾病后住院的。我把纽约公共图书馆书架上的22本有关忧虑的书都看遍了，也到其他地方搜索所有我能找到的有关忧虑的书，可真没发现有一本能够适用于那些成人班的学员，于是我决定再动手写一本——就是这本《人性的优点》。

为了撰写这本书，我读了所有我能找到的、有关此题意的资料，包括迪克斯的报纸信箱回答、离婚法庭的记录、《双亲》杂志，以及多种著名的著述。同

时，我还雇用一位受过训练的人去研究、探索。他花费了一年半的时间，在各图书馆中阅读我所遗漏了的资料，研究各种心理学，阅读多种杂志文章和无数伟人的传记，并加以研究，然后找出各时代的大人物是如何应对人生的。

我们读过各时代的伟人传记，读过那些领袖人物的生平记事，从恺撒到爱迪生，不一而足。有关罗斯福的传记，我就收集了 100 多本。我们决定不惜时间、金钱找出自古以来任何人所用过的、关于交友和自我调适的切实的方法。

我曾经亲自访问过许多世界著名的成功人物，尽量从他们身上找出他们在与人相处时所运用的技巧。

我还做过一件比采访、阅读更重要的事情：我在一个专门研究如何克服忧虑的实验室工作了 5 年——也就是由我的成人训练班所组成的实验室。就我所知，这是世界上第一所，也是唯一一所研究忧虑的实验室。我们的做法是，将一套克服忧虑的准则教给学员，请他们回去进行实际运用，再回到班上报告结果。很多学员报告的都是一些能够行之有效的方法。

可以说，我是世界上听过关于“克服忧虑”演讲最多的人。除此之外，我还接触过成百上千的“克服忧虑”的经验。有些是他人寄给我的信件，还有一些是在班上得过奖的演讲。总之，这本书绝非来自象牙之塔，也不是如何克服忧虑的学院派研究报告，而是一本记录成百上千位成年人克服忧虑的报告。这绝对是一本更为实用的书！

哈佛大学教授威利姆·贾姆士曾这样说过：“如果和我们应有的成就做个比较，我们现在所取得的成就只是蒙眬半醒着，我们只是利用了身心一小部分的能源。我们在极限之内，尚有更多的能源，可是我们却习惯于不加以利用。”

这本书唯一的目的，就是帮助你发现、挖掘、利用自身的能源——那些孕育在你身心却尚未能利用的财富！

如果看完这本书的前三章，你应对烦恼的方法仍然没有改进，至少对你来讲，我认为这本书是一个完全的失败！因为，教育最大的目的，不仅是探求知识，还应有可以行动的功能。

这是一本具有行动功能的书！

戴尔·卡耐基

目录

第一章 忧虑，幸福人生的破坏者 // 1

忧虑是健康的大敌 // 1

精神失常的原因 // 4

忧虑是容貌最大的克星 // 8

你的生活与忧虑无关 // 11

第二章 擦拭心灵，来一场忧虑的革命 // 16

科学对待：平均率帮你战胜忧虑 // 16

正视现实：不要试图改变不可避免的事 // 21

忠于自我：这才是快乐的人生 // 27

杞人无忧：别让小事妨碍了你的大事 // 32

乐于感恩：感恩的人很少为事情犯愁 // 37

第三章 停止忧虑，盛装出发 // 43

让自己忙起来 // 43

让烦恼迅速“过期” // 49

准备迎接最坏的情况 // 54

说出你的忧虑 // 59

每一天都是新的生命 // 64

把烦恼交给时间解决 // 66

第四章 做自己情绪的主人 // 68

愤怒意味着无知 // 68

学会控制你的愤怒 // 72

别让悲伤挡住了你的阳光 // 76

学会喜欢自己 // 78

用行为控制情感 // 81

保持积极心态 // 86

第五章 将快乐随身携带 // 91

快乐是一种能力 // 91

忧虑是自我的“杰作” // 94

心理暗示的魔力 // 99

寻找快乐的“发源地” // 103

从生活中捡拾情趣 // 106

迎着阳光，把影子留到身后 // 110

第六章 合理规划生活，跳出盲目的陷阱 // 114

生命中的重要决定 // 114

不要为工作和金钱烦恼 // 120

同舟共济：如何处理家庭职业冲突 // 128

克制自己，驾驭金钱 // 135

第七章 迈向活力的巅峰 // 140

你为什么会疲劳 // 140

每日多清醒一小时 // 144

一张抗疲劳的良方 // 148

4个工作的好习惯 // 151

远离亚健康 // 155

掌握生活平衡 // 158

再见，郁闷 // 161

第八章 用智慧“撬起”工作的重量 // 164

工作+思考=智慧 // 164

目标明确，态度坚决 // 166

运用“简单”的威力 // 169

将自信注入工作 // 171

挣取你的“脑力薪” // 175

正确地做事与做正确的事 // 176

管理好时间 // 179

回家，把工作关在门外 // 182

第九章 拥有美好家庭生活 // 186

为什么婚姻会出现问题 // 186

婚姻是幸福的温床 // 188

认识爱情，结识幸福 // 193

每天增进爱情的深度 // 196

如要幸福，请注意礼貌 // 199

真正的幸福源自细节 // 201

真诚地欣赏对方 // 203

不要批评对方 // 207

第十章 完美交际的9项法则 // 209

微笑沟通 // 209

常用赞美 // 215

勿忘倾听 // 219

学会“纠错” // 226

掌握话题 // 231

尊重对方 // 233

牢记名字 // 238

换位思考 // 242

优化自我 // 245



第一章

忧虑，幸福人生的破坏者

忧虑是健康的大敌

卡耐基金言

◇不知道如何抗拒忧虑的人都会寿命减少。

◇忧虑容易导致 3 种疾病：溃疡、高血压、心脏病。

◇在医生接触的病人中，有 70% 的人只要消除他们的恐惧和忧虑，病就会自然好起来。

很多年以前的一个晚上，一个邻居来按我的门铃，要我和家人去种牛痘，预防天花。他是整个纽约市几千名志愿者中去按门铃的人之一。很多吓坏了的人都排了好几个小时的队接种牛痘。在所有的医院、消防队、警察局和大工厂里都设有接种站。大约有 2000 名医生和护士夜以继日地给大家种痘。怎么会这么热闹呢？因为纽约市有 8 个人得了天花——其中的 2 人死了——800 万纽约市民中死了 2 人。

我在纽约市已经住了 37 年，可是还没有一个人来按我的门铃，并警告我预防精神上的忧郁症——这种病症，在过去 37 年里所造成的损害，至少比天花要大 1 万倍。

从来没有人来按门铃警告我：目前生活在这个世界上的人中，每 10 个

人就有 1 个会精神崩溃，而大部分都是因为忧虑和感情冲突而引起的。所以我现在写本章，就等于来按你的门铃，向你发出警告。

曾经获得诺贝尔医学奖的亚历克西斯·卡锐尔博士说：

不知道抗拒忧虑的商人都会短命。

其实不止商人，家庭主妇、兽医和泥水匠……都是如此。

几年前，我在度假的时候，跟戈伯尔博士一起坐车经过得克萨斯州和新墨西哥州。戈伯尔博士是圣塔菲铁路的医务负责人，他的正式头衔是海湾—科罗拉多和圣塔菲联合医院的主治医师。当我们谈到忧虑对人的影响时，他说：

“在医生接触的病人中，有 70% 的人只要能够消除他们的恐惧和忧虑，病就会自然好起来。不要误以为他们都是生了病，他们的病都像你有一颗蛀牙一样实在，有时候还严重 100 倍。我说的这种病就像神经性的消化不良，某些胃溃疡、心脏病、失眠症，一些头痛症和麻痹症等等。这些病都是真病，我这些话也不是乱说的，因为我自己就得过 12 年的胃溃疡。恐惧使你忧虑，忧虑使你紧张，并影响到你胃部的神经，使胃里的胃液由正常变为不正常。因此就容易产生胃溃疡。”

约瑟夫·蒙塔格博士曾写过一本《神经性胃病》的书，他也说过同样的话：“胃溃疡的产生，不是你吃了什么而导致的，而是因为你忧愁些什么。”

梅奥诊所的阿尔凡·莱兹博士说：“胃溃疡通常根据你情绪紧张的高低而发作或消失。”

他的这种说法在对梅奥诊所的 1.5 万名胃病患者进行研究后得到了证实。每 5 个人中，有 4 个并不是因为生理原因而得的胃病。恐惧、忧虑、憎恨、极端自私，以及无法适应现实生活，才是他们得胃病和胃溃疡的原因。胃溃疡可以让你丧命。

我最近和梅奥诊所的哈罗德·哈贝恩博士通过几次信。他在全美工业界医师协会的年会上读过一篇论文，说他研究了 176 位平均年龄在 44.3 岁的工商界负责人。他报道说：有超过 1/3 的人因为生活过度紧张而引起下

列3种病症之一——心脏病、消化系统溃疡和高血压。想想看，在我们工商界的负责人中，有1/3的人都患有心脏病、溃疡和高血压，而他们都还不到45岁，成功的代价是多么高啊！而他们甚至都不能算是成功，一个身患胃溃疡和心脏病的人能算是成功之人吗？就算他能赢得全世界，却损失了自己的健康，对他个人来说，又有什么好处？即使他拥有全世界，每次也只能睡在一张床上，每天也只能吃三顿饭。就是一个挖水沟的人，也能做到这一点，而且还可能比一个很有权力的公司负责人入睡得更安稳，吃得更香。我情愿做一个在亚拉巴马州租田耕种的农夫，在膝盖上放一把五弦琴，也不愿意在自己不到45岁的时候，就为了管理一个铁路公司，或者是一家香烟公司而毁了自己的健康。

说到香烟，一位世界最知名的香烟制造商，最近在加拿大森林里想放松一下的时候，因为心脏病发作而死了。他拥有几百万美元的财产，却在61岁时就离世了。他也许是牺牲了好几年的生命换取了所谓的“生意上的成功”。

在我看来，这个有几百万美元财产的香烟大王，其成功还不及我爸爸的一半。我爸爸是密苏里州的农夫，一文不名，却活到了89岁。

心脏病是美国的第一号凶手。在第二次世界大战期间，大约有三十几万人死在战场上，可是在同一段时间里，心脏病却杀死了200万平民——其中有100万人的心脏病是由于忧虑和过度紧张的生活引起的。中国人和美国南方的黑人却很少患这种因忧虑而引起的心脏病，因为他们处事沉着。死于心脏病的医生比农夫多20倍。因为医生过的是紧张的生活，所以才有这样的结果。

“上帝可能原谅我们所犯的罪，”威廉·詹姆斯说，“可是我们的神经系统却不会。”

这是一个令人吃惊而难以相信的事实：每年死于自杀的人，比死于种种常见的传染病的人还要多。

为什么呢？答案通常都是“因为忧虑”。

古时候，残忍的将军要折磨他们的俘虏时，常常把俘虏的手脚绑起来，放在一个不停往下滴水的袋子下面，水滴着、滴着……夜以继日，最后，

这些不停滴落在头上的水，变得好像是用槌子敲击的声音，使那些人精神失常。这种折磨人的方法，以前西班牙宗教法庭和希特勒手下的德国集中营都曾经使用过。

忧虑就像不停往下滴、滴、滴的水，而那不停地往下滴、滴、滴的忧虑，通常会使人心神不宁而自杀。

当我还是密苏里州一个乡下孩子的时候，星期天听牧师形容地狱的烈火，吓得我半死。可是他从来没有提到，我们此时此地由忧虑所带来的重重痛苦的地狱烈火。比方说，如果你长期忧虑下去的话，你有一天就很可能患最痛苦的病症——狭心症。

这种病要是发作起来，会让你痛得尖叫，跟你的尖叫比起来，但丁的《地狱篇》听来都像是“娃娃游玩具国”了。到时候，你就会跟你自己说：“噢，上帝啊！噢，上帝啊！要是我能好起来的话，我永远也不会再为任何事情忧虑——永远也不会了。”如果你认为我这话说得太夸张的话，不妨去问问你的家庭医生。

你爱生命吗？你想健康、长寿吗？下面就是你能做到的方法。我再引用一次亚历克西斯·卡锐尔博士的话：“在纷繁复杂的现代城市中，只有能保持内心平静的人，才不会变成神经病。”

你是否可以在现代城市的混乱中保持内心的平静呢？如果你是一个正常人，答案应该是：“可以的”，“绝对可以”。我们大多数人实际上都比我们所认为的坚强得多。我们有很多也许从来没有发现的内在力量，就像梭罗在他的不朽的名著《狱卒》里所说的：“我不知道有什么比一个人能下定决心改善他的生活能力更令人振奋了……要是一个人，能充满信心地朝他理想的方向去做，下定决心过他所想过的生活，他就一定会得到意外的成功。”

精神失常的原因

一 卡耐基金言

◇在纷繁复杂的现代社会，只有能保持内心平静的人，才不会变成神经病。

著名的梅奥兄弟宣布，一半以上的病床上，躺着患有神经病的人。可是，在强力的显微镜下，以最现代的方法来检查他们的神经时，却发现大部分人都非常健康。他们“神经上的毛病”都不是因为神经本身有什么异常的地方，而是因为情绪上有悲观、烦躁、焦急、忧虑、恐惧、挫败、颓丧等等的情形。

柏拉图说过：

医生所犯的最大错误是，他们想治疗身体，却不想医治思想。可是精神和肉体是一体的，不能分开处置。

医药科学界花了 2300 年的时间才认清这个真理。我们刚刚才开始发展一种新的医学，称之为“心理生理医学”，用来同时治疗精神和肉体。现在正是做这件事的最好时机，因为医学已经大量消除了可怕的、由细菌所引起的疾病——比方说天花、霍乱、黄热病以及其他种种曾把数以百万计的人埋进坟墓的传染病症。可是，医学界一直还不能治疗精神和身体上那些不是由细菌所引起，而是由于情绪上的忧虑、恐惧、憎恨、烦躁，以及绝望所引起的病症。这种情绪性疾病所引起的灾难正日渐增加，日渐广泛，而速度又快得惊人。

医生们估计说：现在活着的美国人中，每 20 人就有 1 人在某一段时期得过精神病。第二次世界大战期间被征召的美国年轻人，每 6 人中就有 1 人因为精神失常而不能服役。

精神失常的原因何在？没有人知道全部的答案。可是在大多数情况下，极可能是由恐惧和忧虑造成的。焦虑和烦躁不安的人，多半不能适应现实的世界，而跟周围的环境隔断了所有的关系，缩到自己的梦想世界，以此逃避他所忧虑的问题。

在我写这一章时，我书桌上就有一本书，是爱德华·波多尔斯基博士所写的《停止忧虑，换来健康》。书中谈到了几个问题：

1. 忧虑对心脏的影响。
2. 忧虑造成高血压。
3. 风湿症可能因忧虑而起。

4. 为了保护你的胃，请少忧虑些。
5. 忧虑如何使你感冒。
6. 忧虑和甲状腺。
7. 忧虑与糖尿病患者。

另外一本谈忧虑的好书，是卡尔·明格尔博士所写的《与己作对》。它没告诉你怎样避免忧虑的规则，却告诉你一些很可怕的事实，让你看清楚焦虑、烦躁、憎恨、后悔、反叛和恐惧情绪怎样伤害我们的身心健康。

忧虑甚至会使最强壮的人生病。在美国南北战争的最后几天里，格兰特将军发现了这一点。

故事是这样的：

格兰特围攻里奇蒙德有9个月之久，最终将李将军衣衫不整、饥饿不堪的部队打败。有一次，几个兵团的人开了小差。其余的人在他们的帐篷中开会祈祷，叫着、哭着，看到了种种幻象。眼看战争就快结束了，李将军手下的人放火烧了里奇蒙德的棉花及烟草仓库，也烧了兵工厂，然后在烈焰升腾的黑夜里弃城逃走了。格兰特乘胜追击，从左右两侧和后方夹攻南部联军，而由骑兵从正面截击，拆毁铁路线，俘虏了运送补给的车辆。

由于剧烈头痛而使眼睛半瞎的格兰特无法跟上队伍，就停在了一家农家。“我在那里过了一夜，”他在回想录里写道，“把我的两脚泡在了加了芥末的冷水里，还把芥末药膏贴在我的两个手腕和后颈上，希望第二天早上能恢复。”

第二天清早，他果然康复了。可使他康复的，不是芥末药膏，而是一个带回李将军降书的骑兵。

“当那个军官来到我面前的时候，”格兰特写道，“我的头痛得很厉害，可是我一看到那封信的内容，就好了。”

显然，格兰特是由于忧虑、紧张和不安才生病的。一旦他在情绪上恢复了自信，想到他的成就和胜利，病马上就好了。

70年后，罗斯福总统的财政部长亨利·摩根索发现忧虑会使他病得头昏眼花。他在日记中记述说，为了提高小麦的价格，罗斯福总统在一天以

内买了 440 万蒲式耳的小麦，这使他感到非常忧虑。他在日记里说：“在这件事还没有结果之前，我觉得头昏眼花。我回到家中，在吃完中饭后睡了两个小时。”

著名的法国哲学家蒙泰格被选为老家的市长时，他对市民们说：“我愿意用我的双手处理你们的事情，可是不愿把它们带到我的肝里和肺里。”但我那个邻居却把股票市场带到了他的血液中，差点送了他的老命。

如果我想记住忧虑对人有什么影响，我不必去看我领导的房子，只要看看我现在坐着的这个房间，想想以前这栋房子的主人——他由于忧虑过度而进了坟墓。忧虑会使你患风湿症或关节炎而坐进轮椅。

康奈尔大学医学院的罗素·塞西尔博士是世界闻名的治疗关节炎的权威，他列举了 4 种最容易得关节炎的情况：

1. 婚姻破裂。
2. 财务上的难关。
3. 寂寞和忧虑。
4. 长期的愤怒。

确实，以上 4 种情绪状况，并不是关节炎形成的唯一原因，而是关节炎产生的最“常见的原因”。举个例子来说，我的一个朋友在经济不景气的时候，遭到了很大的损失。结果煤气公司切断了他的煤气，银行没收了他抵押贷款的房子，他的太太突然染上了关节炎，虽然经过治疗和增加营养病情有所好转，但是一直到他们的财务状况改善之后关节炎才算痊愈。

不久以前，我和一个得这种病的朋友到费城去。我们去见伊莎瑞尔士内·布拉姆博士——一位主治这种病达 38 年之久的著名专家。在他候诊室的墙上挂了一块大木板，上面写着他给病人的忠告。我把它抄在一个信封的背面：

轻松和享受

最使你轻松愉快的是，

健全的信仰、睡眠、音乐和欢笑。

——对神要有信心，

——要能睡得安稳，

——喜欢好的音乐，
——从滑稽的一面来看待生活，
健康和快乐就都是你的。

伊莎瑞尔士内·布拉姆博士问我朋友的第一个问题就是：“有什么问题使你的情绪产生这种情况？”他警告我的朋友说，如果他继续忧虑下去，就可能染上其他并发症，例如心脏病、胃溃疡，或是糖尿病。“所有的这些病症，”这位名医说，“都互为亲戚关系，甚至是很近的亲戚。”一点都不错，它们都是近亲——由忧虑所产生的病症。

忧虑是容貌最大的克星

卡耐基金言

◇再没有什么会比忧虑让一个女人老得更快，进而摧毁了她的容貌。

我去访问女明星英乐·奥伯恩时，她告诉我她绝对不会忧虑，因为忧虑会摧毁她在银幕上的主要资产——她美丽的容貌。她告诉我说：

“当我最先想要进入影坛的时候，我既担心又害怕。我刚从印度回来，在伦敦一个熟人也没有，却想在那里找一份工作。去见过几个制片家，可是没有一个人肯用我。我仅有的一点钱渐渐用光了，整整有两个星期，只靠一点饼干和水过活。这下我不仅是忧虑，还很饥饿，我对自己说：‘也许你是个傻子，也许你永远也不可能闯进电影界。归根究底，你没有经验，也从来没有演过戏，除了一张漂亮的脸蛋，你还有什么呢？’

“我照了照镜子。就在我望着镜子的时候，才发现忧虑对我的容貌起了极坏的影响。我看见了忧虑造成的皱纹，看见了焦虑的表情，于是我对自己说：‘你一定得马上停止忧虑，不能再忧虑下去了，你所能给人家的只有你的容貌了，而忧虑会毁了它的。’”

再没有什么会比忧虑让一个女人老得更快，进而摧毁了她的容貌。忧虑会使我们的表情难看，会使我们咬紧牙关，会使我们的脸上产生皱纹，会使我们老是愁眉苦脸，会使我们头发灰白，有时甚至会使头发脱落。忧