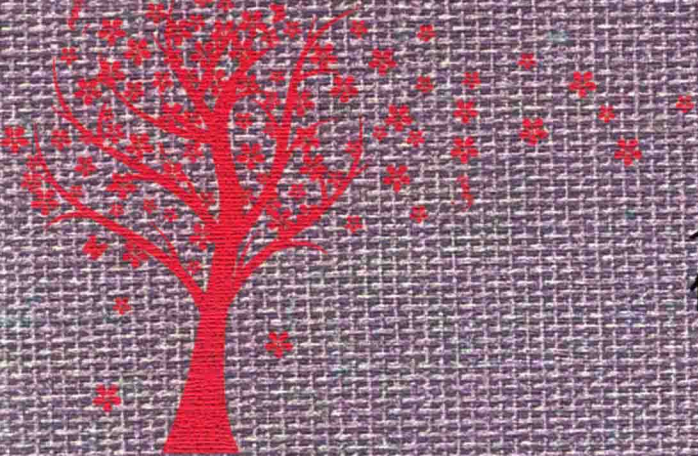




# 人性

## 优点与弱点

〔美〕戴尔·卡耐基 著

〔美〕李麦逊 译

*Dale Carnegie*



北京大学出版社  
BEIJING UNIVERSITY PRESS

# 人性

## 优点与弱点

〔美〕戴尔·卡耐基 著

〔美〕李麦逊 译



北京大学出版社  
PEKING UNIVERSITY PRESS

## 图书在版编目(CIP)数据

人性:优点与弱点/(美)卡耐基(Carnegie, D.)著;(美)李麦逊译.  
—北京:北京大学出版社,2015.8

ISBN 978-7-301-25789-0

I. ①人… II. ①卡… ②李… III. ①心理交往—通俗读物 ②成功心理—通俗读物 IV. ①C912.1-49 ②B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 092424 号

书 名 人性:优点与弱点  
著作责任者 [美]戴尔·卡耐基 著 [美]李麦逊 译  
策划编辑 王炜烨  
责任编辑 王炜烨  
标准书号 ISBN 978-7-301-25789-0  
出版发行 北京大学出版社  
地 址 北京市海淀区成府路 205 号 100871  
网 址 <http://www.pup.cn>  
电子信箱 [weidf02@sina.com](mailto:weidf02@sina.com)  
新浪微博 @北京大学出版社  
电 话 邮购部 62752015 发行部 62750672 编辑部 62750673  
印 刷 者 北京汇林印务有限公司  
经 销 者 新华书店  
880 毫米×1230 毫米 A5 18.25 印张 429 千字  
2015 年 8 月第 1 版 2015 年 8 月第 1 次印刷  
定 价 69.00 元

---

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有,侵权必究

举报电话:010-62752024 电子信箱:fd@pup.pku.edu.cn

图书如有印装质量问题,请与出版部联系,电话:010-62756370

## 本书将助你实现八个目标：

1. 钻出牛角尖,注入新观念,开阔新视野,发现新理想。
2. 更快更易结交朋友。
3. 提升你的人缘。
4. 如何说服他人。
5. 增加你的影响力、威望和能力,以圆满解决问题。
6. 应付抱怨,规避争论,和睦、愉悦你的人际关系。
7. 让你更善言辞,更乐于交流。
8. 点燃你伙伴的热情。

本书以 36 种语言,让数千万读者实现了这八个目标。

## 读懂本书的九个建议

1. 如果你想读懂本书,有一个必备条件,一个确凿比任何法则或技巧都重要的条件。除非你具备这种先决条件,否则即使你手握上千种研究法则,也徒劳无益。如果你拥有这种关键的天赋,你便可以创造奇迹,大可不必通过阅读获取什么建议。

这种神奇的条件是什么?正是:一种出自内心深处的钻劲和欲望,一种停止焦虑、重建生活的坚强意志。

你怎么才能形成这样一种冲动呢?经常提醒自己,这些法则对你何其重要。不妨这样设想一番——如果掌握了这些原则,对把自己引向一种更多姿多采和更幸福的生活大有裨益;不妨反复对自己说:“我内心的宁静、我的幸福、我的健康,也许还有我的财富,最终取决于我对本书中蕴含的那些古老、显而易见和永恒真理的运用。”

2. 快速阅读每一个章节,得到一个大致轮廓。或许你就忍不住想看下一个章节,但请你别这样做——除非你纯粹拿这本书消遣。如果你是出于停止焦虑、重建生活的目的,那么请返回再次细读每一个章节。长时间看,这样最省时,最有效。

3. 阅读中时常停下来,思索一下你读到了什么?问问自己,在什么情况下能运用本书中的每一项建议,以及如何实施。这样的阅读方式会

对你大有裨益，效果远超“惠比特犬”<sup>①</sup>追赶一只野兔。

4. 阅读时，请手拿一只彩色蜡笔、铅笔、钢笔、变色笔或荧光笔，遇到一项你认为能实施的建议时，就在句子旁边画线标注。如果是一项四星级的建议，就在建议下面画线，或标出“\*\*\*\*”符号。在书上标记符号和画线不但增加阅读趣味，还有助于快速温习。

5. 我认识一位就职于一家大保险公司的女士，她担任经理职务已有15年。每个月，她都审阅公司当月签发的所有合同。她月复一月、年复一年地审阅同样的合同。为什么？因为经验告诉她，那是让自己记住保险单上条款的唯一办法。

我曾经用了差不多两年时间写一部关于公共演讲的书。但我发现，我必须不断温故，才能牢牢记住我到底写了些什么。人健忘之快，让人瞠目结舌。

所以，如果你要真正读懂本书，获益终生，就别指望囫圇吞枣便可大功告成。每天，把书放在你面前的桌上，不时翻一翻；细读全书后，每月都应抽几小时温故而知新。经常浏览浏览，那些仍然近在咫尺、能提升完善你的丰富信息，就能不断地感染你。请记住，要使这些规则的运用成为一种习惯和潜意识，只有通过持久、充满活力的温故知新和学以致用，除此之外，别无终南捷径。

6. 萧伯纳有过高论：“如果你试图教一个人任何东西，他永远学不会了。”他说对了，学习是一种主动而为的过程。人们通过实践来学习。所以，如果你渴望掌握本书中的规则，那就行动起来，一有机会就付诸实

---

① “惠比特犬”(whippet)，一种犬，腿长、瘦小，常用于赛狗。



施。如果你不这样做,很快就会把书本知识忘得一干二净。只有学以致用的知识,才会扎根于心。

或许你会觉得,随时随地活学活用是件难事。是的,尽管这本书是我写的,但我也常常觉得,要将我倡导的所有建议全部付诸实施,并非易事。所以,当你读本书时,别忘了你不仅仅是出于求知,而是尝试养成新的习惯。哦,是的,你是在尝试一种新的生活方式,那需要时间、恒心和每天的学以致用。

所以你要时常阅读本书,把它当成克服忧虑的工作手册。不要一遇到棘手事就闹情绪。别意气用事,别鲁莽冲动。这样做通常是错的。相反,这时你该翻开本书,复读那些你标注过的段落;试着按其中的方式去做,你会发现奇迹出现。

7. 不妨让家人监督你。当他们发现你违反本书中倡导的某一项规则时,付他们 25 美分作为对自己的罚款。你得当心点,否则他们会让你破产的。

8. 请翻到本书第六部分第二十二章以及第八部分第二个故事读一读,看看华尔街银行家 H. P. 郝威尔和本杰明·富兰克林是怎么自我纠错的。何不用他们的技巧来检测一下自己是如何运用本书中的原则的?如果你做了,会有两个结果:

第一,你会发觉自己处于一项有趣而又珍贵的教育过程之中。

第二,你会发现自己克服忧虑、重建生活的能力,就像水边树木一样快速生长枝繁叶茂。

9. 写日记。在每一篇日记中,你都应该记下你在活学活用时取得的成效。日记应该很具体,写出姓名、时间和结果。保持这样一份记录会激励你更上一层楼。设想一下,多年后的某个晚上,你偶尔看到这份条目详尽的记录,那份回忆有多么美妙!



# 目 录

001 读懂本书的九个建议

## 上册 人性的优点

003 上册写作的过程与动机

### 第一部分 关于忧虑,你应该知道的

011 第一章 活在当下

024 第二章 一个解除忧虑的神奇魔方

032 第三章 忧虑对你的危害

043 小结

## 第二部分 分析忧虑的基本技巧

- 047       第四章 如何分析和解决忧虑问题
- 055       第五章 如何消除生意场上一半烦恼
- 060       小结

## 第三部分 在烦恼侵袭你之前将其化解

- 063       第六章 怎么排遣内心的烦恼
- 073       第七章 别让琐细之事坏了你的心境
- 081       第八章 一条祛除你内心纷扰的法则
- 088       第九章 和“宿命”合作
- 099       第十章 为你的忧虑设置“止损点”
- 106       第十一章 别试图去锯木屑
- 112       小结

## 第四部分 七种技巧,带给你淡定和愉悦

- 115       第十二章 重塑你生活的 8 个词汇
- 129       第十三章 “扯平”的昂贵代价
- 138       第十四章 这样做,你会看淡“不感恩”
- 145       第十五章 百万美元能收买你吗?
- 152       第十六章 发现自我,保持本色  
            ——铭记:我是世界的唯一
- 161       第十七章 如果有一只柠檬,就做一杯柠檬汁
- 169       第十八章 如何在 14 天内治愈抑郁
- 183       小结

## 第五部分 战胜忧虑的最佳方式

- 187 第十九章 我父母是怎么战胜忧虑的

## 第六部分 如何不为批评所扰

- 211 第二十章 铭记：没人去踢一条死去的狗
- 215 第二十一章 这么做，批评就于你无妨
- 220 第二十二章 我做过的蠢事
- 225 小结

## 第七部分 六招防止疲劳、神清气爽

- 229 第二十三章 如何每天赚回一个小时
- 234 第二十四章 什么使你疲劳，怎么应付
- 239 第二十五章 如何避免疲惫，永葆青春
- 244 第二十六章 四个好习惯，助你防止疲劳和忧虑
- 249 第二十七章 疲、忧和恨源自厌倦，如何祛除
- 257 第二十八章 防止因失眠而焦虑
- 263 小结

## 第八部分 “我是如何战胜忧虑的”

### ——31个真实故事

- 267 洛克菲勒靠什么多活了45年
- 275 本杰明·富兰克林怎么战胜忧郁
- 277 六件烦心事同时击中了我
- 280 我能在一小时内变成“乐和族”
- 281 我怎么摆脱自卑感

- 285 我驱赶烦恼的五个办法
- 288 过得了昨天,就过得了今天
- 290 我去体育馆打沙袋或徒步旅行
- 291 我曾经是“弗州理工忧郁王子”
- 293 触底之后,就是反弹
- 295 我曾是世界最大的蠢货之一
- 297 我始终保持自己的补给线畅通
- 300 当警察敲响我的家门
- 303 我最大的敌人是忧虑
- 305 我的肠胃就像“堪萨斯旋风”
- 308 看太太洗盘子,我治好了忧虑
- 310 我找到了答案
- 312 时间能改变很多事情
- 314 我动一下手指头就会死去
- 316 我是个拿得起放得下的人
- 317 我若不停止忧虑,早进坟墓了
- 319 我摆脱了胃溃疡和忧郁
- 321 医生说我在慢性自杀
- 323 发生在我身上的奇迹
- 325 我曾忧虑得 14 天颗粒未进

## 下册 人性的弱点

329 下册写作的过程与动机

### 第一部分 交际的基本技巧

339 第一章 “如欲采蜜,别毁蜂窝。”

354 第二章 与人相处的诀窍

368 第三章 “这样做的人包打天下,否则孤家寡人。”

386 小结

### 第二部分 让人喜欢你的六种方式

389 第四章 怎样成为“万人迷”

401 第五章 留下第一印象如此简单

409 第六章 不这样做,你就会麻烦不断

418 第七章 变成一个好的交流者

427 第八章 如何引起别人的兴趣

431 第九章 如何成为“见面熟”

443 小结

### 第三部分 如何说服他人

447 第十章 争论中无胜者

454 第十一章 有效避免制造对立面

465 第十二章 如果自己错了,勇于承认

473 第十三章 一滴蜂蜜

|     |                    |
|-----|--------------------|
| 481 | 第十四章 苏格拉底的秘密       |
| 486 | 第十五章 应付抱怨的安全阀      |
| 491 | 第十六章 如何使人跟你合作      |
| 496 | 第十七章 一个为你创造奇迹的公式   |
| 501 | 第十八章 每个人所需要的       |
| 508 | 第十九章 人人都喜欢的气场      |
| 513 | 第二十章 必要时,做回演员又何妨?  |
| 517 | 第二十一章 束手无策时,不妨试试这个 |
| 521 | 小结                 |

#### 第四部分 领导艺术:既影响他人,又不招怨

|     |                   |
|-----|-------------------|
| 525 | 第二十二章 如果必须纠错,这样来  |
| 531 | 第二十三章 如何批评才不招怨    |
| 535 | 第二十四章 正人先正己       |
| 540 | 第二十五章 没人喜欢被使唤来唤去  |
| 543 | 第二十六章 面子要给足       |
| 547 | 第二十七章 如何激励人们成功    |
| 552 | 第二十八章 即使一条狗也要取个好名 |
| 557 | 第二十九章 轻松纠错        |
| 562 | 第三十章 让别人乐于为你效劳    |
| 567 | 小结                |

上册  
人性的优点





## 上册

# 写作的过程与动机

1909年，我是纽约市最不开心的年轻人之一。

当时我以推销卡车谋生。我不懂卡车工作原理，那还不算什么——我压根儿就不想知道。我对我的工作烦透了我对我蜗居的那个破地方也烦透了——那是西56街一间陈设简陋、蟑螂出没的小屋。我现在还记得，当时把一捆领带挂在墙上，早晨取领带时，一窝蟑螂被顺势抖搂出来，四处乱窜。我烦透了那些廉价而脏脏的小餐馆，没准儿那里也是蟑螂的乐园呢。

每天晚上，我回到那孤零零的小屋，头痛和恶心挥之不去——这源于失望、忧虑、苦涩和叛逆感。我叛逆，因为我大学期间孕育的美好梦想活生生演化为一串串噩梦。难道这就是生活？这就是我苦心孤诣渴求的远大前程？难道对于我来说，生活的所有意义就是——干一个让自己恶心的工作，和蟑螂做亲密伙伴，吃着倒胃口的饭菜——以及没有希望的未来？……我大学时的梦想可不是这样，我渴望在悠闲中读书，再写他几本大作——

我知道，丢掉这份不开心的工作，我不但毫发无损，还有好处。我对发财没什么兴趣，却执迷于生活的丰富多彩。简单说，我做出了重要决定——那是很多年轻人处于人生十字路口时必须做出的抉择。所以，我