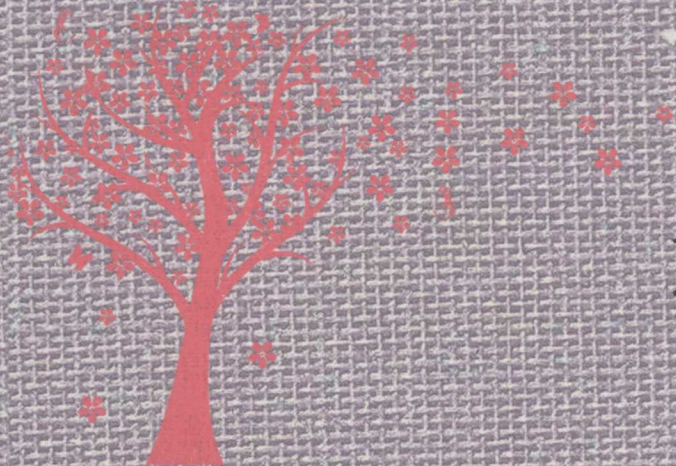




人性 优点与弱点

〔美〕戴尔·卡耐基 著

〔美〕李麦逊 译

Dale Carnegie



北京大学出版社
PEKING 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
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。如果你是由于停止焦虑、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”^①追赶一只野兔。

4. 阅读时，请手拿一只彩色蜡笔、铅笔、钢笔、变色笔或萤光笔，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 六招防止疲忧、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 六件麻烦事同时击中了我
- 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