

卡耐基
成功学经典

[美] 戴尔·卡耐基 著
巫和雄 郑思洁 译

揭开正能量的秘密 开创积极的人生

人性的优点

全集

改变亿万普通人命运的成功学经典

HOW TO STOP WORRYING AND START LIVING



北京燕山出版社
BEIJING YANSHAN PRESS

揭开正能量的秘密 开创积极的人生

人性的优点

全集

HOW TO STOP WORRYING AND START LIVING

[美] 戴尔·卡耐基 著

巫和雄 郑思洁 译

图书在版编目 (CIP) 数据

人性的优点全集 / (美) 卡耐基 (Carnegie,D.) 著 ; 巫和雄 , 郑思洁译 .

- 北京 : 北京燕山出版社 , 2012.10

ISBN 978-7-5402-2966-5

I . ①人… II . ①卡… ②巫… ③郑… III . ①成功心理 - 通俗读物

IV . ① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 238958 号

人性的优点全集

[美] 戴尔·卡耐基 著

巫和雄 郑思洁 译

刘荣跃 主编

责任编辑 / 尚燕彬

装帧设计 / 小 贾

北京燕山出版社出版发行

北京市宣武区陶然亭路 53 号 邮编 100054

全国新华书店经销

北京盛源印刷有限公司印刷

开本 880×1230 1/32 印张 9 字数 210,000

2013 年 2 月第 1 版 2013 年 2 月第 1 次印刷

定价: 32.00 元

版权所有 盗版必究

本书将从十六个方面为你提供帮助

1. 为你提供若干实用的、经过检验的准则，以解决焦虑困境。
2. 教你怎样即刻消除工作中百分之五十的焦虑。
3. 提供七种方法帮你调整心态，给你带来平和、快乐。
4. 教你如何减少经济方面的困扰。
5. 阐明一条让你的大部分烦恼烟消云散的法则。
6. 教你如何善加利用别人的批评。
7. 向你展示家庭妇女避免疲劳、永葆青春之道。
8. 提供四种防止疲劳和焦虑的工作窍门。
9. 告诉你延长工作寿命、提高工作效率的秘诀。
10. 教你如何避免情绪烦躁。
11. 讲述几十个普通男女的故事，他们会亲口告诉你如何停止焦虑、直面人生。
12. 提供艾尔弗雷德·阿德勒的处方，教你在十四天内治愈忧郁症。
13. 告诉你世界知名医生威廉·奥斯勒爵士消除焦虑的二十一个字。
14. 阐述空调业奠基者威利斯·哈·开利战胜焦虑的神奇三步骤。
15. 教你如何使用威廉·詹姆斯所谓的“治疗焦虑的至善方法”。
16. 为你详细讲述许多著名人物征服焦虑的方法，如《纽约时报》发行人亚瑟·海斯·苏兹贝格、哥伦比亚大学哥伦比亚学院前院长赫伯特·埃·霍克斯、纽约高等教育理事会主席奥德韦·蒂德、杰克·登普西、康尼·麦克、罗杰·沃·巴布森、海军少将伯德、亨利·福特、吉恩·奥特里、詹姆斯·卡什·潘尼和约翰·戴·洛克菲勒等。

我的梦想

一九〇九年，我还是纽约最郁闷的毛头小伙之一。当时的我以销售卡车为生。我不懂卡车行驶的原理，不仅如此，我根本就不想搞懂。我讨厌自己的工作。我讨厌住在第五十六大街西区一间装修简陋的房间里——这间房子里到处都是蟑螂。我仍然记得，我有几条领带就挂在那间屋子的墙上。如果哪天早晨我伸手去拿一条新领带，这些蟑螂就会四散逃去。我讨厌在廉价、肮脏的餐馆吃饭，那儿或许也是蟑螂遍地。

每天晚上，我都会带着偏头痛回到空荡荡的房间，这头痛是失望、焦虑、痛苦和嫌恶等情绪引起的。我之所以嫌恶，是因为大学时代的梦想已经变成了梦魇。这就是人生吗？这就是我热切向往的、至关重要的人生经历？干着讨厌的工作，终日与蟑螂为伍，吃着令人作呕的食物，对未来失去希望，难道这就是人生的全部意义？我渴望有闲暇去阅读，去写几本书——这曾是我大学时代的梦想。

我知道，放弃这份令我讨厌的工作有百利而无一弊。我不求大富大贵，只希望能让生活丰富多彩。简而言之，我到了破釜沉舟的时刻，

到了大多数年轻人开始创业做出决断的时刻。所以我做出了一个彻底改变我一生的决定。这个决定让我在过去的三十五年里尽享快乐，得到的回报远远超出了我的预期。

我的决定是：放弃这份讨厌的工作，并且以在夜校教授成人培训班为生——因为我在密苏里州沃伦斯堡州立师范学院学习过四年教育学。这样，我就可以利用白天的空闲读读书，准备讲稿，写写小说和短篇故事。我希望“为创作而生活，为生活而创作”。

我该在夜校里给这些成年人教什么课目呢？我回顾并分析了自己上大学里接受的训练，发现对工作和生活最有实用价值的就是公众演讲方面的训练和经验，它比我在大学期间学过的所有其他课程加起来都更有价值。为什么呢？因为正是这些经验消除了我的怯懦，增强了我的自信，让我有勇气和信心与人相处。这些经验也表明，通常那些勇于阐述自己想法的人才是有领导能力的。

我向哥伦比亚大学和纽约大学申请在他们的晚间延长班教授公众演讲课程的职位，但是这两所大学认为，没有我的帮助也能开展工作。

那时的我失望之极——但现在想来，还真该感谢上帝，因为他们拒绝了我，才让我得以到基督教青年会的夜校授课，那儿是一个需要教学效果实实在在立竿见影的地方。这是多么巨大的挑战啊！这些成人学员可不是为了获取大学学分或者提高社会威望才来听课的。他们来此只有一个原因：他们想解决自己的问题。他们希望在商务会议上能站直腰板说上几句，而不会因为恐惧而晕倒。销售员们希望无须在大街上绕上三圈才能鼓起勇气去见难缠的客户。他们希望提升自信，

希望在职场获得成功，他们希望为家里多赚点钱。这些学员的学费都是以分期付款的方式支付的，一旦觉得学习没有收获，他们可以立刻停止付款。我领的也不是薪水，而是一部分分红，所以，为了糊口，我必须使我的课程具有实效。

当时，我觉得自己是在巨大压力之下进行教学的，但是现在我认识到，那是一种宝贵的训练。我必须调动学员，帮助他们解决问题，必须让他们感到每次课程都有收获，这样才能吸引他们继续来上课。

这是一份令人兴奋的工作，我热爱它。我惊奇地看到，这些职业人士迅速地建立起自信，很快得到了晋升和加薪。这些班级取得了成功，远远超乎我最乐观的期望。起初，基督教青年会连每晚五美元的工资都拒绝支付给我，可三期培训班之后，他们居然付给我每晚三十美元的分红。开始，我只教授公众演讲课程，但是过了几年，我发现这些人也需要有赢得友谊、影响他人的能力。因为当时找不到一本合适的关于人际关系的书，我就自己动手写了一本。那本书是以不同寻常的方式写成的，它是在这些培训班学员的经验的基础上逐步凝聚而成的，我把那本书命名为《人性的弱点——怎样赢得友谊、影响他人》。

这本书只是为我自己的成人培训班编写的教材，而且我写的其他四本书也一直不为人知，因此我做梦也没想到它能成为畅销书，或许我是健在的畅销书作家里最感到意外的一个了。

随着时间的推移，我发现这些成人学员另一个最大的问题是“焦虑”。我的学生当中大部分是职场人士，有经理、营销人员、工程师、会计，几乎遍布各行各业，而他们当中的大部分人都存在焦虑的问

题！我的班上也有女学员，有白领女性，也有家庭主妇，她们同样存在这样的问题！很明显，我需要一本关于如何征服焦虑的教材，所以我再次尝试寻找一本这样的书。我去了位于第五大道和第四十二大街的纽约最大的公共图书馆，令人惊讶的是，以“焦虑”为书名的只有二十二本。同时我也注意到一个有趣的现象，以“蠕虫”为书名的却多达一百八十九本，其数量几乎是前者的九倍！感到吃惊了吧？既然焦虑是人类面临的最大问题之一，你可能会理所当然地认为每一所高中和大学都应该有一门关于“如何克服焦虑”的课程吧？可是，我从来没有听说有哪所大学开设了这方面的课程。难怪《如何成功克服焦虑》的作者大卫·西伯里在书中写道：“我们在成长过程中太缺乏经验上的准备，等到面对压力时，就会像一个书呆子被叫去跳芭蕾舞那样，笨手笨脚，不知所措了。”

结果如何呢？医院里过半的床位都被患有精神和情感方面疾病的患者占据着。

我仔细查阅了闲置在纽约公共图书馆书架上那二十二本有关焦虑的书，还购买了所有我能找到的关于焦虑的书籍。然而，我还是找不到哪怕一本适合用做成人培训教材的书。所以我决定自己动手写一本。

七年前，我开始为写这本书作准备。怎么准备呢？我阅读了历代哲人有关焦虑的论述，还读了数百本名人传记，从孔子到丘吉尔，无所不包。我还采访过各行各业中的杰出人物，比如杰克·登普西、奥马尔·布拉德利将军、马克·克拉克将军、亨利·福特、埃莉诺·罗斯福和多萝西·迪克斯。但这些只是个开始。

我还做了一件比采访和阅读重要得多的事情，我以我们的成人教育班为实验室，花了五年时间研究如何战胜焦虑。

据我所知，这是世上第一所也是唯一一所此类实验室。我们的做法是这样的：首先教给学员一套如何克服焦虑的准则，让他们将这些准则应用于自己的实际生活当中，然后回到班上汇报所获得的结果。也有一些学员汇报的是以前运用过的一些技巧。

正因为有了这么多的经验，我敢肯定我是世上听过有关“如何战胜焦虑”的演讲最多的人。此外，我还阅读了数百篇世界各地有关“战胜焦虑”的演讲稿，这些是别人邮寄给我的。我们在世界各地都举办有成人教育培训班，这些演讲稿正是在这些班级上获过奖的。所以这本书并非出自象牙塔，也不是学院派关于“如何战胜焦虑”的说教之词。相反，我要写作的是一部紧凑、简明、纪实性的报告，讲述成千上万成年人战胜焦虑的经验。有一点是肯定的：本书绝对实用，这一点你可以完全放心。

我很高兴地告诉大家，这本书中绝对找不到关于“张三”或“李四”这种虚构人物的故事——那样就没人能确认他们的身份了。除了极少数的情况，本书都使用了真实姓名和真实地址。我可以保证，此书中所使用的例子都是真实的、有据可查的。

法国哲学家瓦雷里说过：“科学就是成功秘诀的汇总。”这本书收集的就是经得起时间考验、克服焦虑的成功案例。不过，我得提醒你：你在本书中找不到什么新鲜玩意儿，大都是你原本就知道的，只是没有去实际应用而已。其实，你我都不需要什么新观念，我们已知的方

法就足以让我们享受完美的人生。我们都读过耶稣的金箴和登山宝训，我们的问题不在于无知，而在于无为。写作本书的目的是重新阐述、说明、优化一些古老的基本道理，并将它们发扬光大，从而督促你采取行动，应用它们。

你拿起这本书不是为了了解它的创作过程，你是为了付诸行动。好，那就让我们行动吧！请先看看本书第一、第二篇，如果读完后仍然不觉得有什么克服焦虑、享受人生的新动力和新启发，那么就把这本书扔了吧，它对你没用。

戴尔·卡耐基

目录 CONTENTS

我的梦想 / 戴尔·卡耐基 / 001

第一篇 认识焦虑

焦虑和烦躁的人不能适应残酷的现实，把自己和周围的联系完全断绝，退缩到自己隐秘的幻想世界里，借此缓解内心的紧张。

1. 把握今天 / 002

2. 做最坏的打算 尽最大的努力 / 014

3. 焦虑的危害 / 022

小结 / 034

第二篇 分析焦虑的基本方法

一旦你基于事实做出了慎重的决定，那就行动起来吧。不要左思右想；不要游移不定，裹足不前；不要怀疑自己，那只会让自己迷失，引来更多的疑虑；不要再三回头张望。

1. 如何分析和解决焦虑 / 036

2. 如何消除工作中百分之五十的焦虑 / 044

小结 / 049

第三篇 抢占先机 击败焦虑

我们或许想不到，每个人内心深处其实都蕴藏着惊人的能量，只要善加利用，它就能帮助我们度过一切艰难困苦。

1. 不给焦虑生存空间 / 052
2. 不要被琐事击溃 / 062
3. 用平均律战胜焦虑 / 069
4. 既来之，则安之 / 076
5. 给焦虑设定“止损指令” / 087
6. 覆水难收随它去 / 094

小结 / 100

第四篇 调整心态的七种方法

如果你的行为表现出非常快乐的特征，那么从生理上说，你不可能同时还保持着忧郁沮丧的情绪。

1. 改变你一生的八个字 / 102
2. 报复行为代价高 / 116
3. 付出不图回报 / 125
4. 盘点你的幸福 / 132
5. 做真实的自己 / 140
6. 化不利为有利 / 149
7. 助人为乐 忘掉自我 / 157

小结 / 172

第五篇 祈祷——征服焦虑的黄金法则

一个人能成为基督徒，既不在于他接受了某种教义，也不在于他遵循了某种法则，而在于他拥有了某种精神，以及他对生活的积极参与。

小结 / 194

第六篇 面对批评 泰然处之

虽然无法阻止别人对我进行不公正的批评，但有一件更重要的事我可以做到：我们可以自主决定是否为无端指责所扰。

1. 批评是变相的恭维 / 196

2. 面对批评 一笑了之 / 200

3. 自我反省 纠正错误 / 204

小结 / 209

第七篇 防止疲劳 永葆活力

焦虑、紧张和情绪烦躁是导致疲劳的三大原因。记住，肌肉紧张其实就是在工作，所以要放松自己，把精力用在重要的任务上。

1. 消除疲劳的有效方法 / 212

2. 疲劳的原因及应对方法 / 217

3. 消除疲劳 永葆青春 / 222

4. 养成良好的工作习惯 / 228

5. 消除厌烦情绪 / 233

6. 不为失眠所扰 / 242

小结 / 248

第八篇 怎样找到理想的工作

不要往那些已经人满为患的行业和职业扎堆。

不要选择维持生计的机会只有十分之一的行业。

每个正常人都可以在多个领域中获得成功，同样，每个人也可能在很多领域里失败。

小结 / 258

第九篇 减少经济上的困扰

大多数人经济上的困扰并不能靠多赚一点钱就能解决。如果我们期望避免债务和经济困扰，就必须像商业公司那样去做：我们得制订一个开销计划，并且根据这个计划花钱。

小结 / 272

第一篇 认识焦虑

据我所知，人类天性中最悲哀的一点就在于，我们往往漠视眼前的生活。我们都幻想着天边有一处魅力无穷的玫瑰花园，却无暇欣赏今天盛开于窗外的玫瑰花。

无论压力有多大，每个人都能坚持到夜晚的到来；无论有多艰难，每个人都能完成一天的工作。这就是生命的真谛。

How
to Stop
Worrying
and Start
Living

1. 把握今天

与其为昨天的事情懊恼，不如花时间去解决明天的问题。

——美国海军指挥官 欧内斯特·金上将

一八七一年春天，一个年轻人随手拿起一本书，读到了足以影响他一生的二十一个字。他是蒙特利尔综合医院的一个学生，当时的他忧心忡忡：如何通过期末考试？毕业后该做些什么？该去何处？怎样开创自己的事业？怎样才能谋生？

这个年轻的学生在一八七一年读到的二十一个字使他成为当时最负盛名的医生。他创建了享誉世界的约翰·霍普金斯医学院，并成为牛津大学医学院的钦定讲座教授——这是大英帝国内医务工作者所能获得的最高荣誉。他还被英国国王赐予爵位。在他去世后，人们用长达一千四百六十六页的两大卷书来讲述他的人生经历。

他就是威廉·奥斯勒爵士。下面就是他在一八七一年春天读到的二十一个字，这使他轻松度过一生的二十一个字出自托马斯·卡莱尔之口：“吾等要务，非着眼缥缈之远方，而应着手实在之近处。”

四十二年后，在一个和煦春日的夜晚，威廉·奥斯勒爵士在耶鲁大学开满郁金香花的校园里发表了演讲。他对耶鲁的学生们说，像他这样曾在四所大学任职教授并创作了一本畅销书的人，似乎应该有着“非凡的头脑”，但事实并非如此。他说，他的亲朋好友都知道他只是个“智

力平平”的人。

那么，他的成功秘诀是什么？他认为，原因就在于他生活在“完全独立的今天”。他这么说是什么意思呢？原来，在耶鲁发表演讲的几个月前，他乘坐一艘巨大的远洋轮船横渡大西洋，发现船长在驾驶台上，只要按下一个按钮，很快就会听到一阵机器叮当作响的声音，轮船各部分立刻被分成几个彼此隔绝的空间——分割成几个独立的防水舱。奥斯勒爵士对耶鲁大学的那些学生说道：你们每个人都是一个远比那艘远洋海轮神奇得多的机体，要走的航程也远得多。我想告诫各位的是，要学会控制这个机体，活在一个“完全独立的今天”，这是确保航程安全的最佳途径。最起码，你得到驾驶台上看看巨大的舱壁是否正常运转。对于生活中的每个方面，按下一个按钮，让铁门隔断过去，隔断已逝的昨天；按下另一个按钮，用铁幕隔断将来，隔断尚未到来的明天。这样你就安全了，拥有了稳妥的今天！隔断过去，让逝去的过往销声匿迹，割断那为傻瓜照亮了死亡之路的昨天。在承载了昨天的负担之后，如果再加上明天的负担，那么再强大的人也会步履蹒跚。要把未来如同过去一样紧紧地关在门外。未来就在于今天，明天根本不存在。人类的救赎就在当下。如果一个人为了未来而焦虑，则紧随他的只会是浪费精力、心理压抑、紧张焦虑。那么就把前后的船舱都切断吧，着手培养良好的习惯，生活在“完全独立的今天”。

奥斯勒爵士的意思是不是让我们不用努力为明天作准备呢？不，根本不是。他在那次演讲中强调说，为明天作准备，最好的方法就是集中所有的才智和热情去完成今天的工作。这也是唯一可行的为未来作准备的方法。

威廉·奥斯勒爵士建议耶鲁大学的学生们吟诵基督的这句祷告来迎接每一天：“请赐给我们今天的面包。”