

卡耐基成功学丛书

KANAIJI CHENGONGXUE CONGSHU

人性的优点



Andrew Carnegie

本书详剖卡耐基本人及其著作精神，
并介绍一些从烦恼中站起来，创造新人生的实证，
是研读卡耐基作品不可缺少的入门书！

内蒙古文化出版社

卡耐基成功学丛书

人性的优点

[美国]戴尔·卡耐基 著 柳青 编译

内蒙古文化出版社

卡耐基成功学丛书

人性的优点

[美国]戴尔·卡耐基 著 柳青 编译

出版发行 内蒙古文化出版社
(海拉尔市河东新春路 08 号)

印刷装订 北京通县次渠印刷厂

责任编辑 乌力吉

开 本 850×1168 毫米 1/32

印 张 11 张 字数 300 千

2001 年 1 月第一版

2001 年 1 月第一次印刷

印数 1-5000 册

ISBN 7-80506-974-3/Z·147

定价: 19.80 元

前 言

谢进川

重复一遍：人性的优点、弱点绝不是以客观的生理条件为标准，它主要是就人的心理、精神而言，从而取决于人的意志、品行、人格等主观精神性特质。

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也许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，诸如一点小小的伤害、一丝小小的屈辱等等。相反，那些在图书馆、实验室从事研究工作的人很少因忧虑而精神崩溃，因为他们没有时间能享受这种奢侈。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。这就是——工作的另类意义。（详见标题5）

印度戏剧家卡里达沙把太阳升起——黎明到来的这一天称为生命中的性命，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景。”在你最失意无比的时候，你能否脱口而出，“不管明天怎么糟，我已经过了今天？”理由很简单，今天才是最真实的驿站！

生活的经验和事实表明，那些在事业上获得重要成功的人除了知识以外，总是还具备一种生存的技能如善于讲话，善于转移和改变他人的思想，善于推销自己和出售自己的意见，同时还必须指出的是——他们都具有令人羡慕不已的高级心态。相对于沉陷在忧伤不能自拔的人来讲，毫无疑问，他们完成了一场对忧虑的快乐革命。其中所谓的生活真谛来自于若干困苦与折磨，在经历一切和感知一切风雨俗事之后，他们终于拥有能站着思想，能更加清楚、有效地表达自己的思想，最终能在生活中重新应用和

感知这些全新的尖峰思想。当事业如日中天地发展，生活如大道般平坦的时候，这些思想再次激发出悦人光芒。这一切都归功于一个叫做卡耐基的人。半个世纪以来，成千上万的男女犹如关注华尔街股市的行情一般，不辞辛劳从美国城市的一头到另一头，仅仅是为了聆听一次讲座，题目是“人际交流与技巧”，主讲人——卡耐基及其人际关系研究会。

卡耐基被誉为 20 世纪最伟大的人生导师，美国《时代周刊》把他和自由女神相并列，称之为美国的象征。哈佛大学著名心理学家威廉·詹姆斯的研究成果表明，普通人仅仅开发了自己体内十分之一的能力。卡耐基的这套理论技术在于帮助和激发职业界的男男女女开发自身蕴藏着的才能。同时，它的快节奏、实用性和易于操作掌握的特点具有明显的适应竞争社会的优势。而整个理论方法的生动性、现实性、视野的开阔性及事例的鲜活性足以让每个致力于发掘人生潜力的人着迷。

作为《人性的弱点》的姊妹篇《人性的优点》一书从卡耐基的《美好人生》、《快乐人生》及《语言的突破》等书中精心筛选内容编辑而成。本书从拒绝忧虑出发，聆听虽未曾谋面但早已耳熟的希尔顿等人的物语，最后你也可以做到——我虽是凡人，可我无忧。如果你是一个总感生活疲惫的人，也许现在就是你重塑自身的起点：活力劲射每一天；如果你是位新婚妻子并正为婚姻倍感迷茫，你不妨感受一下夫妻短平快，听听先生的留言板，哼唱那句——家庭宝贝。这所有所有的一切都蕴含在八篇六十五个小标题中。

2000.12.25

人性的优点

第一篇 拒绝忧虑

1. 忧虑为何物：忧虑是病 (3)
2. 三步到位：解除忧虑的灵丹 (12)
3. 一句话改变一生：汤玛士的赠语 (18)
4. 信不信由你：四个问题搞定 (26)
5. 工作的另类意义：摆脱忧虑 (30)
6. 亚理士多德告诉你：如何消除忧虑 (37)

第二篇 革忧虑的命

7. 别杞人忧天：计算事情发生的概率 (45)
8. 一点意见：小事就是小事 (50)
9. 顺其自然：别试图改变不可避免的事 (56)
10. 把忧虑打住：保持心理的平静 (64)
11. 五种方法：从不幸到幸 (70)
12. 忧虑是负数：培养对工作的兴趣 (76)
13. 送花者手染余香：快乐助人 (80)

第三篇 凡人无忧

14. 人际第一关：你会沟通吗 (93)
15. 烦恼与钱无关：学会支配钱 (99)
16. 职业：一生最重要的决定 (110)

17. 工作即快乐：摆脱摇椅生活	(115)
18. 人非完人：建立愚事档案	(122)
19. 冲出孤独：如何让人喜欢你	(125)
20. 我无畏：我是第一愚人	(130)
21. 家庭快乐有因：注重生活中的小事	(132)
22. 失眠又如何：对策有约	(133)
23. 你的适应力如何：快乐搬迁	(139)

第四篇 活力劲射

24. 倦怠感：疲劳的主要原因	(145)
25. 学会放松：掌握人生的平衡	(149)
26. 别过得晕头转向：养成好习惯	(153)
27. 好劲道的奥妙：行动	(156)
28. 打剂强心针：说出心中的忧虑	(160)
29. 每天多清醒一小时：休息的时机	(163)
30. 成功第一步：如何推销自己	(164)
31. 随机尝试：相信你的直觉	(171)
32. 我有目标：我成功	(176)

第五篇 超越忧虑

33. 真实驿站：把握今天	(187)
34. 别企图比耶稣得到更多：享受付出	(192)
35. 打倒的只是牛奶：别为损失过度悲伤	(196)
36. 从泥泞到繁星：化不利为有利	(200)
37. 避开批评策略：凡事尽力而为	(204)
38. 理解就是宽恕：不要抱怨	(206)

- 39. 保持微笑：对付忧虑的王牌 (214)
- 40. 智慧快餐：提高家事的效率 (218)
- 41. 24 小时变成 48 小时：活出生活的意义 (222)
- 42. 奇比狗的启示：关爱别人 (228)

第六篇 身边的启示

- 43. 希尔顿：诚实即是成功 (237)
- 44. 克洛：无敌的品质 (239)
- 45. 里维：奋斗是种兴奋不已的乐趣 (242)
- 46. 爱因斯坦：单纯地享受工作和快乐 (244)
- 47. 洛克菲勒：晚安，忧虑 (246)
- 48. 托马斯：注意你的精彩面 (250)
- 49. 盖帝：工作才是生活的重心 (253)
- 50. 马克吐温：欠债不是耻辱 (255)
- 51. 李奥波阿尔：贫穷是力量 (257)
- 52. 王永庆：实力与努力都重要 (258)

第七篇 夫妻短平快

- 53. 家庭宝贝：让丈夫快乐回家 (269)
- 54. 女人新干线：做个舒心女人 (274)
- 55. 现代关爱：激励对方多尝试 (285)
- 56. 有型女人：hello，丈夫同志 (290)
- 57. 带着镣铐跳舞：适应丈夫的工作 (295)
- 58. 先生留言板：别扯后腿 (298)
- 59. 最后的忠告：千万不要逼迫 (302)

第八篇 先哲的声音

60. 爱心 * 朋友	(309)
61. 坚韧 * 成功	(317)
62. 工作 * 快乐	(320)
63. 自信 * 勇气	(325)
64. 热忱 * 真诚	(328)
65. 生命 * 思考	(331)

第一篇

拒绝忧虑

第一篇 拒绝忧虑

1. 忧虑为何物：忧虑是病

忧虑就象不停往下滴、滴、滴的水，而那不停地往下滴、滴、滴的忧虑，通常会使人心神丧失而自杀。这里再重复柯锐尔博士的话：不知怎样抗拒忧虑的人，都会短命而死。

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德州和新墨西哥州。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 17 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。

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，而跟周围的环境断了所有的关系，缩到他自己的梦想世界，藉此解决他所有的忧虑问题。

如果我想看看忧虑对人会有什么影响，我不必到图书馆或医院去求证。我只要从我现在坐着的家里望望窗外，就能够看到在不到一条街远的一栋房子里，有一个人因为忧虑而精神崩溃；另外一个房子里，有个人因为忧虑而得了糖尿病——股票一下跌，他的血和尿里的糖份就升高。

再没有什么会比忧虑使一个女人老得更快，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。忧虑会使你脸上的皮肤发生斑点、溃烂和粉刺。

我去访问女明星莫乐·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，在伦敦一个熟悉人也没有，却想在那里找到一份工作。我见过几个制片家，可是没有一个人肯用我。我仅有的一点钱渐渐用光了，整整有两个礼拜，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。归根结底，你没有经验，也从来没有演过戏，除了一张漂亮的脸蛋，你还有些什么呢？”

我照了照镜子。就在我望着镜子的时候，才发现忧虑对我容貌的影响。我看见忧虑造成的皱纹，看见焦虑的表情，于是我自己说：“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，而忧虑会毁了它的。”

这样的事很多。70年代，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。他在日记里记述说，为了提高小麦的价格，罗斯福总统在一天之内买了 440 万蒲式耳的小麦，使他感到非常忧虑。他在日记里说：“在这件事情没有结果之前，我觉得头昏眼花。我回到家里，在吃完中饭以后睡了两个小时。”

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，可是不想把它们带到我的肝里和肺里。”

但我那个邻居他把股票市场带到他的血液里，差点送了他的老命。

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，使那些人神经失常。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，通常会使人心神丧失而自杀。

当我还是密苏里州一个乡下孩子的时候，礼拜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生理痛苦的地狱烈火。比方说，如果你长期忧虑下去的话，你有一天就很可能得到最痛苦的病症：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“娃娃玩具国”了。到时候，你就会跟自己说：“噢，上帝啊！噢，上帝啊！要是我能好的话，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过夸张的话，不妨去问问你的家庭医生。

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，因为医学界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。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。

康乃尔大学医学院的罗素·塞西尔博士是世界知名的治疗关节炎权威，他列举了四种最容易得关节炎的情况：

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

当然，以上四种情绪状况，并不是关节炎形成的唯一原因。而产生关节炎最“常见的病因”是塞西尔博士所列举的这四点。举个例子来说，我的一个朋友在经济不景气的时候，遭到很大的损失。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，他太太突然染上关节炎——虽然经过治疗和注意营养，关节炎却一直等到他们的财务情况改善之后才算痊愈。

忧虑甚至会使你蛀牙。威廉·麦克戈尼格博士在全美牙医协会的一次演讲中说：“由于焦虑、恐惧等产生的不快情绪，可能影响到一个人身体的钙质平衡，而使牙齿容易受蛀。”麦克戈尼

第一篇 拒绝忧虑

格博士提到，他的一个病人起先有一口很好的牙齿，后来他太太得了急病，使他开始担心起来。就在她住院的三个礼拜里，他突然有了九颗蛀牙——都是由于焦虑引起的。

你是否看过一个甲状腺反应过度的人？我看过。我可以告诉你，他们会颤抖、会战栗，看起来就像吓得半死的样子——而事实上也差不多是这种情形。甲状腺原来应该能使身体规律化；一旦反常之后，心跳就会加快，使整个身体亢奋得像一个打开所有炉门的火炉，如果不动手术或加以治疗的话，就很可能死掉，很可能“把他自己烧干”。

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。

他问我朋友的第一个问题就是：“你的情绪是否有什么问题而使你产生这种情况？”他警告我的朋友说，如果他继续忧虑下去，就可能会染上其他并发症，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。

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

- 忧虑对心脏的影响。
- 忧虑造成高血压。
- 风湿症可能因忧虑而起。
- 为了保护你的胃，请少忧虑些。
- 忧虑如何使你感冒。
- 忧虑和甲状腺。
- 忧虑与糖尿病患者。

忧虑会使人得心脏病，心脏病是美国的第一号凶手。在二次大战期间，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。不错，就因为心脏病，亚历西斯·戈锐尔博士才会说：“不知道怎么抗拒忧虑的商人都会短命而死。”

中国人和美国南方的黑人却很少患这种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。”

这是一件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”。

另外一本讨论忧虑的好书，是卡尔·明格尔博士所写的《与自己作对》。此书没有告诉你如何避免忧虑的原则，却能告诉你一些很可怕的事实，让你看清楚我们怎样通过焦虑、烦躁、憎恨、