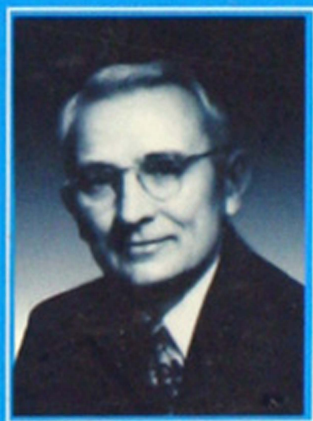




How to stop worrying & start living

全球最畅销的成功经典 改变世界与个人的一本书



[美] 戴尔·卡耐基/著

人性的优点 全集

西苑出版社

B

人性的优点全集

(美) 戴尔·卡耐基/著 曹玥/译

西苑出版社

图书在版编目(CIP)数据

人性的优点全集/(美)卡耐基(Carnegie,D.)著
;曹玥译.—北京:西苑出版社,2009.07
ISBN 978-7-80210-550-8

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 103791 号

人性的优点全集

著 名 (美)戴尔·卡耐基
译 者 曹玥
出版发行 西苑出版社
通讯地址 北京市海淀区阜石路 15 号 邮政编号:100143
电 话 010-88624971 传 真:010-88637120
网 址 www.xycbs.com E-mail:xycbs8@126.com
印 刷 北京龙跃印务有限公司
经 销 全国新华书店
开 本 787mm×1092mm 1/16
字 数 900 千字
印 张 28.375
版 次 2009 年 7 月第 1 版
印 次 2009 年 7 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-80210-550-8
定 价 39.80 元

(凡西苑版图书如有缺漏页、残破等质量问题,本社邮购部负责调换)

版权所有 翻印必究

前言

戴尔·卡耐基（1888~1955年），美国著名成人教育家，20世纪最伟大的人生导师之一。他于1888年11月24日出生在美国密苏里州一个贫穷的农民家庭，1955年11月1日逝世。

卡耐基小时家里非常穷，经常吃不饱，穿不暖。16岁时，他就不得不在自家的农场里干活。每天早晨，他骑马进城上学。放学后便急匆匆地骑马赶回家里，挤牛奶、修剪树木、收拾残汤剩饭喂猪……在学校里，瘦弱、苍白的卡耐基永远穿着一件破旧而不合身的夹克，一副失魂落魄的样子。有一次上数学课时，卡耐基被老师叫到黑板前解答问题。他刚走上讲台，就听见身后爆发出一阵哄堂大笑。下课后才明白同学们笑话他的原因。班上一名捣蛋鬼坐在他背后，在他的破夹克的裂缝处插了一朵玫瑰花，还在旁边贴了一张字条，写着：“我爱你，瑞德·杰克先生。”在英语中，瑞德·杰克与破夹克是谐音词。卡耐基非常难受。回家后他对母亲说：“同学们老是笑话我穿的破衣服，我不能集中精力听课。”妈妈说道：“你为什么不想办法让他们因佩服你而尊敬你呢？不必伤心，今年秋季，我一定给你买套新衣服。”卡耐基在童年时代受到他母亲很大影响。母亲生性乐观，百折不挠。一次大水灾，洪水冲出了河堤，把农场的所有农作物冲得不见踪影。父亲用绝望的声音喊道：“上帝，你为什么老是和我过不去？我什么时候才能走出困境！”而母亲却十分镇静，她哼唱着歌，将家园重新收拾好。母亲对卡耐基寄予厚望，一直鼓励他好好读书，希望他将来做一名传教士，或做一名教员。

1904年，卡耐基高中毕业后就读于密苏里州华伦斯堡州立师范学院。这时，家里已把农场卖掉，迁到学院附近。卡耐基负担不起市镇上的生活费用，就住在家里，每天骑马到学校去上课。他是全校600名学生中五六个住不起市镇的学生之一。他虽然得到全额奖学金，但还必须四处打工，以弥补学费的不足。

卡耐基发现，学院辩论会及演说赛非常吸引人，优胜者的名字不但广为人知，而且还被视为学院的英雄人物。这是一个成名和成功的最好机会。

但他没有演说的天赋，参加了12次比赛，屡战屡败。三十年后，卡耐基谈及第一次演说失败时，还以半开玩笑的口吻说：“是的，虽然我没有找出旧猎枪和与之相类似的致命东西来，但当时我的确想到过自杀……我那时才认识到自己是很差劲的……”经历失败后，卡耐基发奋振作，重新挑战自我。

1906年，戴尔·卡耐基一篇以《童年的记忆》为题的演说，获得了勒伯第青年演说家奖。这是他第一次成功尝试，这份讲稿至今还存在瓦伦斯堡州立师范学院的校志里。这次获胜，对他的一生产生了非同小可的影响。

他在后来的回忆中不无自豪地说：“我虽然经历了 12 次失败，但最后终于赢得了辩论比赛。更为激励我的是，我训练出来的男学生赢了公众演说赛。女学生也获得了朗读比赛的冠军。从那一天起，我就知道我该走怎样的路了……”1908 年，卡耐基仍旧很贫穷，但与两年前进入师范学院时已有天壤之别了。他成了全院的风云人物，在各种场合的演讲赛中大出风头。全院的师生对他刮目相看；但他并不满足于此，他开始走出学院去扩大自己演讲的影响了。

他原先的目标，是想在学校里获得学位，毕业后回到家乡的学校里去教书。但在快毕业的那年里，他发现同班的一个同学在暑假为国际函授学校推销函授课，每周所得的钱，比他父亲的辛勤所得还高出四倍。因此，他在 1908 年毕业后，便赶到国际函授学校总部所在地的丹佛市，受雇做了一名推销员，后来他又到南奥马哈，为阿摩尔公司贩卖火腿，肥皂和猪油。他的这个推销工作虽然很成功，但在 1911 年，他却到纽约《美国戏剧艺术学院》学习演戏。一年以后，他感到自己并不具备演戏的天才，于是又回到推销的行业里，为一家汽车公司当推销员。

但这些工作都不合他的理想，因为没有实现他在大学里的梦想生活，这比赚钱更重要。他决心白天写书，晚间去夜校教书，以赚取生活费。他想为夜校教公开演讲课，因为他认为，大学时代他在公开演说方面受过训练，有所经验。这些训练和经验，扫除了他的怯懦和自卑，让他有勇气和信心跟人打交道，增长了做人处世的才能。于是他说服了纽约一个基督教青年会的会长，同意他晚间为商业界人士开设一个公开演讲班。从此，他开始了为之奋斗一生的成人教育事业。

戴尔·卡耐基在有生之年，运用心理学知识，对人类共同的心理特点进行探索和分析，开创和发展了一种融演讲术、推销术、做人处世术、智力开发为一体的独特的成人教育方式。他利用大量普通人不断努力取得成功的故事，通过演讲和著作唤起无数陷入迷惘者的斗志，激励他们取得辉煌的成功。卡耐基在实践的基础上撰写而成的著作，是 20 世纪最畅销的成功励志经典。

成人教育这个职业使卡耐基蜚声世界。他独创的教学方法使事业蒸蒸日上。接受这种教育的，不仅有名星巨商，也有军政要人、内阁成员，人数多达几千万。他一生中写作了《人性的光辉》、《人性的弱点》、《美好的人生》、《伟大的人物》、《人性的优点》、《语言的突破》、《快乐的人生》等书。这些著作是卡耐基成人教育实践的结晶，也是卡耐基哲学思想的集中体现。

《人性的优点全集》是卡耐基一生中最重要、最生动的人生经验的汇集，也是一本记录成千上万人如何摆脱心理问题走向成功的实例汇集。它包括卡耐基最有代表性的作品《人性的优点》、《美好的人生》、《伟大的人物》和《语言的突破》等著作。

本书的目的是帮助你解决你所面临的重大问题：如何在你的日常生活、商务活动与社会交往中与人打交道，并有效地影响他人；如何击败人类的生存之

敌——忧虑，以创造一种幸福美好的人生。当你通过本书解决好这一问题之后，其他问题也就迎刃而解了。卡耐基结合自己数十年的成人教育训练经验，探究了产生忧虑的原因，总结出了消除忧虑的具体方案，使其成为一部心理自助的宝典。本书一经出版，便在全球畅销不衰。它改变了千百万人的生活和命运，被誉为“克服忧虑获得成功的必读书”、“世界励志圣经”。

这本充满智慧和力量的书能让你了解自己，相信自己，充分开发蕴藏在身心里而尚未利用的财富，发挥人性的优点，去开拓成功幸福的新生活之路。

目 录

第一部 人性的优点

第 1 如何抗拒忧虑	3
现代人的通病是孤独	4
改变一生的一句话	8
解决忧虑的万灵公式	14
运用亚里士多德方法	20
忧虑会伤害身心健康	25
贫穷是最大的财富	33
将忧虑减半的四个步骤	36
良好的态度是心理润滑剂	39
第 2 改掉忧虑的习惯	41
懂得自我克制	43
不要去锯细小的木屑	45
使忧虑不要再发展	49
不要因小事而萎靡不振	53
财富与自我克制	58
让忙碌打消你的忧虑	61
学会计算事情发生的概率	67
适应难以避免的事	71
第 3 防止劳累永葆活力	77
保持每日多清醒一小时	78
是什么使你感到疲劳	81
把心事倾诉出来	84
四种良好的工作习惯	88
去掉烦闷的心理	91
不要为失眠而痛苦	96
第 4 克服忧虑的真实故事	100
99%的烦恼都是多余的	101

忧虑是最难缠的对手	103
看到自己的光明面	104
克服忧虑的五大措施	106
相信日子照样天天过	108
我几乎没有明天	110
我曾经是忧虑的受害者	111
我是世上第一傻瓜	113
永远给自己留条退路	114
我听到一个声音	117
警长找上家来	119
保佑我不进孤儿院	121
胃病真折磨人	123
洗碗的感想	126
时间可以解决许多问题	128
我逃出了地狱	130
停止忧虑就能长寿	131
运动是烦恼最佳“解毒剂”	133
把自己沉浸在工作中	134

第二部 美好的人生

第1 怎样赢得他人的赞同	138
不要总是争论不断	139
避免指责别人的错误	144
对待他人要友善	150
让他人认为是对的	158
尽量让对方多说话	161
别把自己意见强加他人	165
激发人类潜在的高贵品质	169
戏剧化地表达你的意见	173
多从他人角度考虑问题	177
让他人不断提出挑战	180
第2 如何更好地说服他人	183
赞扬并欣赏他人	184
不要总是责怪他人	188
没有人愿意被人指使	190

让他人保住面子	192
鼓励他人争取胜利	195
学会给他人戴“高帽子”	198
用鼓励让他人增加自信	201
善于给他人授权	203
第3 让你家庭生活幸福快乐	205
不要总是唠唠叨叨	206
不要希望改造对方	210
真诚地欣赏对方	212
注意生活的细节	214
在家也应彬彬有礼	216
怎样与女性相处	218
怎样与男性相处	225
创造一个舒适的港湾	230
节约时间处理繁杂的事情	234
对身体健康负起责任	238
努力创造家庭幸福	242
注意婚姻的精神因素	246
为丈夫在社交中增光添彩	249
不要做婚姻的文盲	253
附录：如何推销你自己	255

第三部 伟大的人物

第1 成就卓越的科学泰斗.....	263
相对论鼻祖阿尔伯特·爱因斯坦	264
从汤玛斯·爱迪生想到记忆力名人	266
科学女杰居里夫人	269
无线电发明者伽利尔摩·马可尼	272
飞机发明者莱特兄弟	274
名医格林菲尔	276
第2 巨擘操觚的文学巨匠.....	278
戏剧大师威廉·莎士比亚	279
伟大作家列夫·尼古拉耶维奇·托尔斯泰	281
法国文豪大仲马	283
大文学家赫伯托·乔治·韦尔斯	285

天才诗人埃德加·爱伦·坡	287
短篇小说家欧·亨利	290
大戏剧家萧伯纳	292
英国文豪威廉·萨默赛特·毛姆	295
文坛怪杰西奥多·德莱塞	297
著名小说家南根里	299
《爱丽丝漫游仙境》作者查理·都格森	301
第3 传扬不朽的艺坛怪杰	303
卡通大师华德·迪斯尼	304
“说谎大王”罗伯·利波里	306
幽默影星罗伊·罗吉尔	309
音乐家沃尔夫冈·阿玛迪乌斯·莫扎特	311
权威作曲家乔治·杰斯文	313
歌唱家恩瑞科·卡鲁索	315
“魔术之王”霍华德·瑟斯顿	318
第4 堪称楷模的名人大师	320
印度救星莫罕达斯·卡拉姆昌德·甘地	321
英国首相温斯顿·丘吉尔	323
美国第26任总统西奥多·罗斯福	327
美国第28任总统威尔逊	330
为爱至死不渝的奥匈皇太子鲁道尔夫	332
讲话高手罗威尔·仲马斯	334
著名牧师派克斯·卡德门	336
评论权威辛泰尔	338
大律师克劳伦斯·丹诺	340
第5 举世闻名的实业大家	342
钢铁大王安德鲁·卡内基	343
大银行家皮尔庞特·摩根	346
石油大王约翰·戴维森·洛克菲勒	349
大出版家爱德华·博克	351
报业泰斗威廉·伦道夫·赫斯特	354
军火巨商巴兹尔·沙哈罗夫	356
钻石大王吉姆·布雷迪	358
第6 坚韧顽强的探险勇士	360
“探险之王”克里斯托弗·哥伦布	361

“北极熊”史蒂文森	363
赛车手马尔科姆·坎贝尔	365
南极探险家罗伯特·福尔肯·斯科特	368
海军大将李屈林·拜德	371
非州探险家马丁·约翰逊	373

第四部 语言的突破

第1 有益说话的基本法则	378
必须遵循的原则	379
让听众热情地参与	384
必须控制自己的恐惧感	390
有效调节紧张的情绪	393
克服心理障碍	395
准备好中心内容	397
必须具备三大特点	401
用真情打动听众	403
与听众共同感受自己	405
第2 当众说话的要领	407
演讲中的两个典型心理	408
在演讲中运用视觉材料	410
不要忽视眼神的作用	412
当听众席上人很少时	414
讲究风度美	416
第3章 沟通的艺术	418
发表演说的适当态度	419
台风与个性决定成功	422
演讲要有技巧	430
演讲要扣人心弦	431
要把意念表达清楚	434
作简短演讲以获取行动	436
善用幽默打动听众	439
必须丢开勉强的幽默	441
说服性演讲	443
即席演说	446

第4 有效说话的技巧	448
组织完备的介绍词	449
立即引发听众的兴趣	451
给听众留下深刻印象	453
不说不必要的话	456
不要忘了你想讲的	458
记忆的自然法则	460
获得一个良好的开端	465
结尾要具有高潮性	481

第一部 人性的优点

内容提要

《人性的优点》问世于 1948 年，是卡耐基成人教育班的三种主要教材之一。这是一本关于人类如何征服“忧虑”的书。

卡耐基认为，忧虑是人类面临的最大问题之一。因为在医院里，有半数以上的床位让那些精神情绪上有问题的人占住了。卡耐基也发现，在成人教育班上，无论是高级主管、推销人员、工程师和会计，还是家庭主妇，都有各式各样的问题和苦恼，需要他开一门征服忧虑的课。但当他翻遍了纽约公共图书馆，找到的谈忧虑的书仅有二十二本，而且没有一本可以做为他的成人教育班的教材。于是，他决定自己来写这样一本书。他阅读了曾经面临严重问题的著名人物的传记，从中找出这些人物解决问题的方法，又亲自向几十位成功人士请教克服忧虑的办法，然后，整理出一套他独有的防止忧虑的原则，让学员们在生活中应用。过了一段时间，他让学员在班上谈论他们应用的结果，他经过不断地充实和完善，写成了我们今天看到的《人性的优点》。

第 1 如何抗拒忧虑

要想快乐，就给自己订立目标，以集中心力，发挥能力并激发希望。快乐不是天上掉下来的，它来自你全心全意投入一件事的过程。如果你想要快乐，就试着对更多事物发挥热忱吧！

要想不被孤独寂寞所缠绕，陷入难以自拔的境地，就必须与自怜道别，走出狭小的自我空间，去与人接触，结交朋友，把心窗打开，让友谊的阳光驱尽内心的阴暗。

为明日准备的最好方法，就是要集中你所有的智慧，所有的热忱，把今天的工作做得尽善尽美，这就是你能应付未来的唯一方法。

如果一个人能把他的所有的时间都花在以一种十分超然、客观的态度去找寻事实的时候，他的忧虑就会在事实的面前消声匿迹。

一事当前，你应该这样做：清楚地写下我所担心的是什么；列出我所能采取的各种办法；选择决定采取的办法；马上就照决定去做。

在纷繁复杂的现代城市中，只有那些能保持内心平静的人，才会免遭精神疾病的困扰。

为脱离艰难的境地而努力挣扎，是除去贫穷的不二法则，而这件事最能造就人才。

对一个向往成功的青年人来说，诚实与自信是应该具备的重要条件，但是要获得成功，还需要一项必不可少的资本，那就是良好的态度。

幸福不是靠别人给予施舍的，它来自于你努力赢取他人对你的喜爱和欣赏，来自于你积极的生活热情和生活态度。

现代人的通病是孤独

我有一位朋友，五年前失去了丈夫，从失去丈夫的那一刻，她陷入了孤独与痛苦中。“我到底该做什么事呢？”在她丈夫离开一个月之后的一天晚上，她来问我，“我住到哪里好呢？我往日幸福的生活还能再来吗？”

我知道在她这个年龄（50岁）失去相伴多年的伴侣，痛苦和孤独是在所难免的，也是人之常情。但时间一久，此伤痛和忧虑便会慢慢减缓消失，取而代之的是建立在痛苦灰烬上的充满阳光的新的幸福生活。

“不！”她绝望地说道，“我不再有幸福的生活了，我已经老了，我的孩子们都已经独立生活，我还能干什么呢？”可怜的妇人是得了严重的自怜症，而且不知道该如何治疗这种疾病。很多年过去了，我的朋友依然自怨自怜。

有一次，我建议她重新建立自己的新生活，结交新的朋友，培养新的兴趣，不要一味沉溺在往事的回忆里。她没有把我的话听进去，因为她还在为自己的命运悲叹。后来，她觉得孩子们应该为她的幸福负责，因此便搬去与一个女儿同住。

但情形并不像她想象中般美好，她和女儿的关系急剧恶化，最后到了互相指责、埋怨，反目成仇的地步。这个妇人后来又搬去与儿子同住，结果也是不欢而散。后来，孩子们共同出钱买了一间公寓让她独住，这无疑更加剧了她的孤独感。

有一天她跑到我这里向我哭诉：“所有的家人都弃我而去，没有人要我这个老妈妈了。”这位妇人的确再也没有快乐过，因为她认为全世界都亏欠她。她实在是既可怜又自私，虽然年龄已有61岁了，但情绪却还像几岁孩童一样没有成熟。

不了解爱和友谊并非是从天而降的礼物，是许多孤独寂寞的人之所以孤独寂寞的原因所在。一个人要想得到他人的欢迎，或被人接纳，一定要尽点心力。情爱、友谊或快乐的时光，都不是一纸契约所能规定的。我们应该勇于面对现实，无论丈夫、妻子或哪一位亲人离世，活着的人都有权利快乐地活下去。只是他们一定要知道：幸福并不是靠别人来布施，而是要靠自己去赢取的。

再看一个生活实例：

在一艘豪华游轮上，一位明朗、和悦的单身女性，大约六十来岁，正随着舞曲怡然自乐。这位单身老妇人，也和我的那位朋友一样，曾遭丧夫之痛，但她能把自己的哀伤化去，毅然开始自己的新生活，这是她深思熟虑之后所做的决定。

她曾和丈夫相依相偎，曾把生活的重心和支柱都放在了丈夫身上，丈夫的离世使她一度陷入了对生活的极大绝望中，所幸的是她很快从绝望中摆脱出来。她十分喜欢水彩画，现在成了她精神的寄托。她忙着作画，哀伤的情绪逐渐平息。而且由于努力作画的结果，她开创了自己的事业，其收入不仅可以开销自己的生活，还能存蓄一些。

有一段时间，她很难和人们和谐共处，或把自己的想法和感觉说出来。因为长久以来，丈夫一直是她生活的重心，是她的伴侣和力量。她知道自己有很多不足——长相一般、经济拮据，因此在那段近乎绝望的日子里，她一再自问：如何才能使别人接纳她，需要她。

她后来找到了答案——她必须采取主动，把自己奉献给别人，而不是坐等别人的施与。想清了这一点，她擦干眼泪，换上笑容，开始忙着画画。她也抽时间拜访亲朋好友，尽量制造欢乐的气氛。没过多久，她的生活开始变得丰富多彩起来，大家渐渐地都愿意与她相处，经常有人邀请她去参加宴会、舞会，她还在社区的会所里举办了个人画展，处处给人留下美好印象。

后来，她参加了这次游轮的“地中海之旅”。在整个旅程当中，她一直是最受大家欢迎的人。她对每一个人都十分友善，但绝不喋喋不休。在旅程结束的前一个晚上，她的舱旁是全船最热闹的地方。她那自然大方得体的风格，给每个人留下了深刻印象，很多人都愿与她互换地址，以便日后经常联络。

“地中海之旅”结束后，她又参加了许多类似这样的旅游。她知道自己必须勇敢地走进生命之流，并把自己奉献给需要她的人。她所到之处都留下友善的气氛，大家都愿意与她交朋友。

时代在进步，医学在飞速发展，但我们的社会却有一种疾病愈来愈普遍，那就是处于拥挤人群中的孤独感。

加利福尼亚州奥克兰的密尔斯大学校长林·怀特博士在一次晚餐聚会上，发表了一段有关这种现代人的孤独感的演讲。“20世纪最流行的疾病是孤独。”他如此说道，“用大卫·里斯曼的话来说，我们都是‘寂寞的一群’。随着人口数量的迅猛增长，人性已不再突显，根本分不清谁是谁了……居住在一个‘不拘一格’的世界里，再加上政府和各种企业经营的模式，人们必须经常变换工作地点——于是，人们的友谊无法持久，时代就像进入了另一个冰河时期一样，使人的内心觉得冰冷不已。”

那些走出孤独寂寞的人，一定是成功地营造出来了怀特博士所说的“勇气的氛围”。无论我们走到哪里，都应带着欢笑和爱心。就好像燃烧的煤油灯一样，火焰虽小，却能产生出光亮和温暖来。