

当你拿起这本书的时候，也许并不是知道它是怎样写成的，而是要看看究竟如何采取行动。那么好吧：让我们一起行动吧！



人生成长奠基石丛书

renshengchengzhangdianjishicongshu

R ENXING DE YOU DIAN

人性 的优点

下定决心 停止烦恼 开始生活



xia ding jue xin ting zhi
fan nao kai shi sheng huo

主 编：堵 军



中国新闻联合出版社



Z121.7
2:22

人生成长奠基石丛书

人性的优点

主编 堵军



中国新闻联合出版社

人性的优点/堵军主编. ——中国新闻
联合出版社, 2004. 9

ISBN 988 - 97899 - 6 - 5

中国新闻联合出版社出版发行

(北京复兴路 83 号 0381 信箱)

(香港观塘开源道 60 号骆驼漆大厦第三期 10 楼)

2004 年 9 月第 1 版 2004 年 9 月第 1 次印刷

开本: 850 × 1168 毫米 1/32 印张: 159

字数: 3174 千字 印数: 1——5000 册

定价: 475.20 元

本卷定价: 19.80 元

编者絮语

文学是对人类生存状态的描摹,是对人类生存经验的艺术表现和思考,是一个民族的心灵之窗。文学作品是人类精神产品的一座宝库,她时贯古今,地连八方,浩如烟海,璀璨辉煌;在这里不是珍藏着一颗珍珠,而是各民族珍珠美玉的荟萃,踏入这座殿堂,你的面前会出现无数个新的领域,你可以从此了解到不同民族、不同时期的政治、经济、文化等各方面的情况,各民族的风土人情、心理状态等等也会透过纸缝,活跃在你的面前。文学作品不仅给人以知识,而且给人以教育。文学也是人学,尤其是那些优秀的作品,总是或多或少地阐述人生的道理,有的甚至有着深刻的见解,虽处异国异地,我们同样可以得到启迪,受到教育。

人生之中,什么是“成功”呢?《广辞苑》里对“成功”一词下的定义是“完成事业”,而《辞典》把 success(成功)解释为“尝试或努力取得理想的结果。”

我们在本套丛书中,多次使用“成功”一词的意思就是“实现自己的理想。”

生活是自己创造的。每个人都会时常面临生活、工作和社会的各种各样的问题。我们的处世方法、工

作态度、努力程度、思维方式和心态信念等等决定了我们一生的成败。

不论干什么，我们都希望自己能够成功，都试图尽量避免失败或走弯路。《人生成长奠基石丛书》也正是你成功奔向自己的理想、轻松而潇洒地生活的一盏明灯。本套丛书通过大量的、丰富的内涵，使读者在轻松中得到有益的启迪，学会从容地面对生活中的各种问题，更深刻地理解和把握人生，在未来的人生旅程中，多一些得，少一些失，多一些成，少一些败。

如果你希望摆脱平凡的生活，如果你想追求卓越的品质，如果你想探索成功的奥秘，如果你想充分地发展自我，展现自我。那么，请你试着选择本套丛书，在闲暇无聊或苦闷彷徨的时候，打开它，不管你是浅尝，还是深味，本丛书都会给你指导，给你安慰，给你鼓舞，给你力量！

编 者

2004年9月

作者为什么写这本书

这本书是戴尔·卡耐基继《人性的弱点》之后，又奉献给读者的一本“生活的教科书”，也许可以说是《人性的弱点》的姊妹篇。他为什么要写这本书呢？下面就是戴尔·卡耐基对我们说的：

三十五年以前，我是纽约最不快乐的青年之一。那时候，我靠推销运货汽车为生。这使我感到十分烦恼：我不满意这个收入菲薄、又毫无趣味的工作；不满意我那间到处是蟑螂的简陋住房；不满意我每天必须到那低廉、肮脏的小饭铺去吃饭。每晚回到冷清清的“家”里，心中总是充满了苦闷和烦恼。我觉得大学时代的美梦，如今都成了泡影。

这，难道是我希望的生活吗？

我终于怀着破釜沉舟的心情，毅然辞去了推销运货汽车的工作。没想到，这个抉择竟完全改变了我的未来，它使我以后的三十五年，生活得非常快乐，简直可以说超过了我最高的期望。

我做了些什么呢？

我凭着曾在华伦堡州立师范大学读过四年书，凭着以往在公众演讲课程里所得到的训练和经验，到基督教青年会夜校成人班去教课。那些到我班上来听课的人中，有职员、推销员、工程师、会计师以及各行各业的人，其中也有家庭主妇。他们不是为了大学文凭和社会地位，他们到这里来只为了一点：解决他们的问题：他们希望能在业务会议上站起来说几句话，不要由于胆怯而昏倒；希望有办法去找难缠的顾客谈话，不致因为没有勇气而在街上走来走去；希望能培养出一种泰然自若的自信心；希望事业有所进展；希望能多赚一点钱；希望能把家庭生活处理得更好……。总之，他们希望从各种各样的烦恼中解脱出来。而我，为了帮助他们解决这种各样的烦恼，就必须把每堂课都讲得有趣而又符合他们的要求。

请想一想吧，这是一项多么令人兴奋的工作！我能帮助那么些人克服烦恼！

要达到这个目标，我必须要有这方面的教材，要有一本解除烦恼的教科书。

于是，我到了纽约第五大道和四十二街的大公共图书馆去寻找。我一共找到了二十二本有关烦恼的书。我买了所有这方面的书进行阅读。使我吃惊的是，世界上竟有那么多的人在遭受着烦恼和忧虑的折磨！他们对随时随地向他袭来的烦恼一筹莫展。正象大卫·R·

席布瑞在他的《如何成功地运用烦恼》一书中所说的：“我们长大成人，对于应付所要遭受到的烦恼，就象要书蛙虫去跳芭蕾舞一样，可以说是毫无办法。”一位医生朋友告诉我：“医院的病床，竟有一半以上被那些由于烦恼而弄得神经上有问题的人占去了。”看，帮助人们解除烦恼问题，有多么重要。

然而，遗憾的是，这些有关烦恼的书，没有一本适合我作为成人班的教材。我只有自己动手去写了。

这就是现在奉献给大家的这本十分畅销的书。一切人都有力量把烦恼摒弃在自己的生活以外，一切男人和女人都会有办法解除烦恼，征服烦恼，如果照书中所说的去做的话。因此，我把这本书叫做《人性的优点》。

在写这本书的过程中，我阅读了古往今来哲学家有关烦恼方面的论述。还读了好几百本传记，上自孔子，下至邱吉尔。同时还访问了各行各业许多杰出的人物，其中包括杰克·邓甫希·布莱德雷将军、克拉克将军、亨利·福特和艾莲娜·罗斯福。

除了阅读和访问，我又别开生面地试着办了一个征服烦恼的试验室。这是世界上第一个，也是唯一的一个这样的试验室。我把如何摆脱烦恼的原则告诉学生，要他们在各自的生活中运用这些原则，然后将运用的效果告诉全班同学。

“如何征服烦恼？”这就是我们关心和讨论的中心问题。这以后，我听过几百个关于“我如何征服烦恼”的报

告。这些曾在我的班上学习过的报告者，在全美国和加拿大两百一十九个都市所举行的此类报告竞赛中，获得了优胜奖。

因此，你们现在看到的这本书，不是出自象牙之塔的创作，也不是关于烦恼的学术研究著作，而是一份由成千上万的成年人所作的、如何征服了烦恼的忠实、精辟而又言之有据的报告。我乐于告诉大家的是，在本书所引用的故事当中，你找不到虚构的“张三李四”，除了极少数的例子外，都是实有其人的；他们都有真实的姓名和地址。换句话说，本书的内容都是有来源、有根据的。

法国哲学家华莱理说：“科学，就是把许多成功的秘诀收集在一起。”这本书就是把许多成功的、经过时间考验的、解除我们生活中的烦恼和忧虑的秘诀收集到了一起。

当你拿起这本书的时候，也许并不是要知道它是怎样写成的，而是要看看究竟如何采取行动。那么好吧，让我们一起行动吧！

戴尔·卡耐基把他克服烦恼的秘诀告诉了我们。不，更确切地说，是把成千上万人克服烦恼的秘诀告诉了我们。作为一个资产阶级的学者，他的观点和方法，脱胎于他所生活的那个社会，不可避免带有一些资本主义思想体系的色彩，这是十分自然的。不过，我们也看

到了,作者力图运用心理学、生理学乃至医学的知识和规律,分析产生烦恼的原因,探索克服烦恼的方法,使他的经验,在某种程度上冲淡着唯心主义的色彩,而具有了一定的科学性。正是从这个方面来说,对于中国的广大读者,这些秘诀,同样是可以参考和借鉴的。

读者怎样读这本书

你想从这本书中得到真正的益处吗？这里，本书作者向你提出八点建议，希望你能考虑，并且努力去做到它。这样，当你读完这本书的时候，你就能够心满意足地说一句人们常说的那句话了。那句话就是：获益匪浅。

1. 阅读本书之前，先要树立一个愿望，这个愿望不可缺少，它比任何提示都重要。如果你没有这个愿望，即使有一千个提示也是枉然。否则，即使不看这八点建议，你也会得到意想不到的收获。

这个愿望是：下定决心停止烦恼，开始生活。

要不断地提醒自己：书中的提示对你无比重要；要让自己了解：这些提示将帮助你拥有一个更丰富、更快乐、更健康的生活。

2. 先很快地把本书通读一遍，使你对它有个全盘的了解。不要象猎狗追兔子似的，急于说：“这本书我已经读过了”，除非你仅仅是为了消遣，而不想通过它解除你的烦恼和忧虑。然后再回过头去，一章一章，仔细阅读。

3. 当你阅读之时,请常常停下来想一想:你看到了什么?在什么时候、什么情况下,你可以参考并且运用你看到的那些建议?

4. 请拿一支红铅笔、圆珠笔或者钢笔,当你看到对你有用的建议时,就在下面画一条线;如果是一个非常好的建议,就请你再加上几颗星。这会使你增加兴趣,加深印象,运用方便。

6. 不要满足于这本书已经认真地读过一遍。每个月,你最好再花几个小时重新读读。或者把它放在你的书桌上常常翻阅。只有经常地、热心地去重看,那些方法才能习惯地、下意识地为你所有。

6. 经常以这本书为参考,把它当做你征服烦恼和忧虑的工作手册。碰到了问题,不要激动,不要焦急,翻开这本书来,重新看看你画过线的地方,你必然会获得打开问题之锁的金钥匙。只有不断地运用,知识才会永远珍藏在你思想的宝库里。

7. 告诉你的爱人,每当他(她)抓到你一条违反书中建议的言行,你就得给他(她)五角钱作为罚款。千万不要大意,要不然,他(她)也许会弄得你倾家荡产。

8. 不间断地记日记,在日记里记下你运用书中的建议所得到的收获。要极其认真地记下事件、人名、时间、地点和结果。把这份记录永远保存下去。若干年后重新翻阅,你将会发现:它对你过去、现在和未来的生活,都是意味深长的。

目 录

作者为什么写这本书	(1)
读者怎样读这本书	(6)
第一个提示：你懂得烦恼是怎么回事吗	(1)
1. 活在“和别的日子完全隔绝的今日”里	(1)
2. 消除烦恼的万灵公式	(9)
3. 记住忧郁对你的影响	(16)
第二个提示：怎样去分析烦恼	(23)
1. 分析烦恼的基本方法是什么	(23)
2. 如何减少你生意上百分之五十的忧虑 ...	(30)
第三个提示：如何在忧虑征服你之前先征服忧虑	
.....	(35)
1. 把忧虑从你头脑中挤出去	(35)
2. 不要为小事垂头丧气	(41)

3. 一个战胜忧虑的诀窍	(48)
4. 学会适应不可避免的情况	(54)
5. 给忧虑确定“到此为止”的限度	(61)
6. 不要去锯木屑	(67)
 第四个提示:防止疲劳有哪些方法	 (74)
1. 让每天清醒的时间增加一小时	(74)
2. 是什么使你疲劳的	(81)
3. 家庭主妇如何永葆青春	(87)
4. 用良好的工作习惯防止疲劳和忧虑	(93)
5. 把你厌烦的变成有趣	(99)
6. 不必为失眠而忧虑	(106)

第一个提示：

你懂得烦恼是怎么回事吗

1. 活在“和别的日子完全隔绝的今日”里

我们所有的人，都拖延着不去生活，老是梦想着天边的一座奇妙的玫瑰园，却偏偏不去欣赏今天就开放在我们窗口的玫瑰。

一八七一年春天，一个年轻人在一本书里，意外地读到对他的前途产生了莫大影响的二十四个字。这使他顿时高兴起来。因为这时，他正被忧心忡忡的烦恼包围着：怎样通过期终考试？毕业后到哪里去？怎样才能就业？怎样才能生活？

这个年轻人是蒙瑞综合医院的医科学生，名叫威廉·奥斯勒。他所读到的这二十四个字，帮助他成为牛津大学医学院的钦定讲座教授，创建了世界知名的约翰·霍普金斯医学院；并且被英国皇帝封为爵士；无忧

无虑地度过了一生。

这二十四个字究竟是怎样的呢？

那就是汤姆士·卡莱里所写的：

“我们最重要的，不要去看远方模糊的，而要做手边清楚的事。”

四十二年之后，在一个温馨的春夜，郁金香开满校园的时候，威廉·奥斯勒爵士在耶鲁大学演讲时，向耶鲁大学的学生们披露了他成功的秘诀。

他说，有一次，他乘海轮横渡大西洋。他看见船长站在舵房里，掀下一个按钮，发出一阵机械运转的声音，船的几个部分立刻彼此隔绝开来，隔成了几个完全防水的隔舱。

这真是了不起的启示！奥斯勒对学生们说：“你们的组织要比海轮精美得多，要走的航程也更远。你们也必须学会象船长那样控制一切。掀下按钮，用铁门把过去隔断——隔断已经死去的那些昨天；掀下另一个按钮，用铁门把未来隔断——隔断那些尚未诞生的明天。这样，你就可以活在‘和别的日子完全隔绝的今日’里了。这才是人生航程中确保安全的方法，因为昨天的重担，加上明天的重担，就会成为今天最大的负担和障碍。”

啊，活在“和别的日子完全隔绝的今日”里，这也就是“我们最重要的，不要看远方模糊的，而要做手边清楚的事”。

奥斯勒爵士是不是要大家不要为明天而学习呢？绝对不是。他告诉人们：“为明天准备的最好方法，就是集中你所有的智慧和热诚，把今天的事做得尽善尽美。”

我最近很荣幸地去访问了亚瑟·苏兹柏格，他是有名的《纽约时报》的发行人。苏兹柏格告诉我，第二次世界大战的战火燃烧到欧洲时，他非常恐惧，对未来的忧虑和烦恼，使他几乎无法入睡。他经常半夜里爬起来，拿着画笔和颜料，对着镜子，想画一张自画像，以此来稳定自己的情绪。

然而最后，却是一首赞美诗中的七个字，使他消除了烦恼和忧愁。这七个字是：“只要一步就够好”。

这个“一步”，就是今天，现在所需要做的。

大约也就在这个时候，欧洲一个年轻的士兵，同样学到了这一点。

他的名字叫泰德·班哲明诺，住在马利兰州巴铁摩尔城纽霍姆路五千七百一十六号。

他当时的工作是建立和保存一份在作战中死伤和失踪者的记录，还要帮助发掘那些在激烈的战斗中被打死、匆忙之间被掩埋的联军和敌人的士兵，同时又要收集那些人的遗物，并且送回到他们亲友的手里。这种头绪纷繁的工作，使他烦恼得几乎丧失了斗志，体重锐减了三十四磅，最后终于得了一种医生称之为结肠痉挛的病。他浑身发抖，成天哭泣，甚至不相信还能活