

世界成功学第一书

戴尔·卡内基成功学教育全书②

人性的优点

[美] Dale Carnegie 著

戴尔·卡内基

中国妇女出版社
China Women Publishing House



世界成功学第一书

戴尔·卡内基成功学教育全书②

人性的优点

How to Stop Worrying and Start Living

[美] 戴尔·卡内基 著

赵虚年 刘超 译

图书在版编目(CIP)数据

人性的优点/(美)卡内基著;赵虚年,刘超译.
—北京:中国妇女出版社,2006.7
(戴尔·卡内基成功学教育全书)
ISBN 7-80203-312-8

I. 人... II. ①卡...②赵...③刘... III. ①成功心
理学—通俗读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 046590 号

人性的优点

著 者:[美]戴尔·卡内基
图书策划:施袁喜
责任编辑:施袁喜
责任印刷:王卫东
装帧设计:点睛工作室+读者码文化传播中心
出 版:中国妇女出版社出版发行
地 址:北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码:100010
电 话:(010)65133160(发行部) 65133161(邮购)
网 址:www.womenbooks.com.cn
经 销:各地新华书店
印 刷:北京集惠印刷有限公司
开 本:170×230 1/16
印 张:14.25
字 数:175 千字
版 次:2006 年 7 月第 1 版
印 次:2006 年 7 月第 1 次
印 数:1-6000 册
书 号:ISBN 7-80203-312-8/G·29
定 价:19.80 元

版权所有·侵权必究(如有印装错误,请与发行部联系)



*How to Stop Worrying
and Start Living*

原著序

又一本行动之书

从1912年开始，我一直在纽约开办培训课程，以此教育成人。我在刚开始时只开设有关演讲的课程，但随着时间的流逝，我发现这些人不仅在讲话的技巧上需要加以训练，而且在日常交往中，更是急需掌握如何与人相处的方法。

我还逐渐体会到自己也需要这种技巧的训练。回顾我在以往的生活中缺乏技巧的种种情形，实在震惊。我多么希望在20年前能拥有一本教我如何与人相处的书，那将是一本无价之书！

约翰·洛克菲勒在他的事业达到巅峰时说：“与人相处的本领，如果能像糖和咖啡等商品一样可以买到，我会为这种本领付出最多的钱。”

这项费时两年的调查耗资2500美元，调查的最后一站是康涅狄格州的梅勒登。梅勒登被认为是十分典型的美国市镇，住在这里的成年人受到了访问，并被要求回答156个问题，如“你的专业是什么？做什么生意？你的受教育程度？如何利用休闲时间？你的收入？嗜好？志向？困难？对什么东西最感兴趣……”调查结果显示，成年

人最关心的是健康；其次是如何了解人，如何与人相处，如何使人喜欢你，如何使别人的想法同你一样等。

负责这项调查的委员会当即决定在梅勒登提供训练课程。他们四处寻找适当的教科书，结果发现市场上根本没有一本这样的书。后来他们找到一位成人教育专家，问他是否有合乎这些成人需要的书籍，“没有，”他说，“我知道那些成年人需要什么，但他们所需要的书还没有写出来。”

我知道此人的叙述不假，因为我就曾经为了寻找一本有关人际关系的实用课本而费去了好几年的时间。

既然这本书尚未诞生，我便想写出一本，以供教学之用。为了准备这本书，我几乎读遍了与“人际关系”这个主题有关的资料——报纸专栏、杂志专文、刑事法庭的记录、古代哲学家和当代心理学家的著作……此外，我还聘请了一位受过训练的研究专家，花了一年半的时间，跑遍各地图书馆，搜集资料。他研究过数不清的传记，探究各代伟大人物如何处理人际关系。从恺撒到爱迪生，我们阅读这些伟人的传记，研究他们的日常生活。仅西奥多·罗斯福我们便阅读了上百本关于他的传记。我们下定决心，要不惜代价，尽量找出各年代与“如何获得友谊及影响他人”这一主题有关的各种实用思想。

我也拜访了许多闻名全球的知名之士，如发明家马可尼和爱迪生，政治领袖富兰克林，商业巨子欧文·扬，电影明星克拉克·盖博和玛丽·皮卡佛以及探险家马丁·詹森等，我想方设法去挖掘他们在处理人际关系方面的特殊本领。

根据这些材料，我准备了“如何获得友谊与影响他人”的教案。没过多久，我便将之发展成一个半钟头的演讲。几年来，我一直在纽约的“卡内基学院”每一季度的训练课程上发表这样的谈话。

除了演讲，我还鼓励听众走出教室，到社会中去实践，然后再把成果带回课堂，告诉班上的其他学员。这是一种非常有趣的作业，这些成年人渴望自我改进，他们都非常喜欢在一个全新的教室里工作。这是有史以来第一个为成人而设的人际关系实验室。

刚开始，我们把一些规则印在明信片般大小的卡纸上。后来，我们改印成大的卡片。然后是单张、小册子，每一次都在尺寸和内容上不断进行扩充。15年后，这些卡片和研究成果便被集结成了教程。

我写下的这些法则，并不只是理论猜测，它们如魔术般令人震惊，许多人都因为应用了这些成功法则而改变了他们的生活。

一位拥有314名雇员的公司老板参加了我们的训练。在此之前，他一直毫无节制地批评和责骂雇员。研究过本书所提到的几个成功法则之后，这位老板完全改变了自己的生活哲学。现在，他的企业组织形成了一种新的忠诚、热忱和团队精神。他把314个“敌人”变成了314个朋友。他高兴地说：“过去我走在自己的公司里，没有一个人与我打招呼，那些职员一见到我，便把视线移开。但现在，他们都成了我的好朋友，甚至连门卫都亲切地直呼我的名字。”

这位老板同时还获得了更多的利润和休息时间。更重要的是，他在事业和家庭中都得到了更多的幸福……许多人都会为自己所达到的不可思议的成果感到惊奇，有的学员甚至由于过度兴奋，常常在星期日上午打电话给我，因为他们实在等不及要在48小时之后才能在训练班上报告他们的经历。

一位先生被这些成功法则所鼓动，整个晚上都在和其他的学员热烈讨论。到了凌晨3点钟，其他学员都回家了，他仍然激动不已。因为他发现了自己一向所犯的错误，同时，更因为一个新的期望在他面前展开，使他兴奋得难以入眠。

他是一个笨拙的人吗？错了。他是个饱经世事的大画商，精通三个国家的语言，而且在欧洲的大学获得了两个学位。

前几天，我收到一位法国贵族写来的信，是他在横渡大西洋的轮船上写的。在信中，他提到，这些成功法则的应用引起了近乎宗教般的狂热。

另一位毕业于哈佛大学的地毯商人也告诉我们，在经过14个星期的训练之后，他所获得的东西，比他在哈佛大学4年所学的还多。荒谬吗？可笑吗？神奇吗？你想用什么形容词都可以。而这是这位

保守的哈佛毕业生在众人面前公开演讲时说的，时间是 1933 年 2 月 23 日星期四晚上，地点是纽约的耶鲁俱乐部，当晚的听众约 600 人。哈佛教授威廉·詹姆士说：“与我们所具有的本能相比，我们只不过清醒了一半，我们只运用了身体潜能的一小部分资源。我们自身潜伏着的许多能力都被习惯性地糟蹋了。”

《人性的弱点》的唯一目的，便是帮助你去发现、开发这些被“习惯性地糟蹋了”的能力；而《人性的优点》则探讨克服忧虑、开创美好生活的可能性。

这仍旧是一本行动之书！它同样需要我们阅读，并付诸实施。

A handwritten signature in black ink, reading "Dale Carnegie". The signature is fluid and cursive, with the first name "Dale" and last name "Carnegie" clearly distinguishable.

戴尔·卡内基

第一篇 忧虑的真相

- 第1章 生活在独立的隔舱里 /2
- 第2章 消除忧虑的万灵公式 /13
- 第3章 忧虑会危及生命 /21

第二篇 分析忧虑的方法

- 第1章 如何分析忧虑并从中解脱出来 /32
- 第2章 如何消除工作烦恼 /38

第三篇 在习惯性忧虑摧毁你之前,如何把它消灭掉

- 第1章 把忧虑从你的思绪中驱逐出去 /44
- 第2章 不要因为琐事而烦恼 /53
- 第3章 战胜忧虑的法则 /60
- 第4章 直面难以避免的事实 /67
- 第5章 让忧虑就此止步 /78
- 第6章 不要试着锯那些已被锯碎的木屑 /85

第四篇 平安快乐的七种方式

- 第1章 憧憬美好生活 /92
- 第2章 不要对你的敌人心存报复之心 /103
- 第3章 施恩,但不要指望回报 /111
- 第4章 细数幸福的事情 /117
- 第5章 保持自我本色 /124
- 第6章 将不利因素转化为有利因素 /132
- 第7章 忘却自己,关注他人 /140

第五篇 祈祷

第1章 寻找快乐的宗教 /154

第2章 圣歌 /160

第3章 宗教的力量 /163

第4章 祈祷 /167

第六篇 如何面对批评带来的烦恼

第1章 批评他人是一种自我满足 /174

第2章 不让批评之箭射中你 /177

第3章 反省,再反省 /181

第4章 如何消除疲劳 /185

第5章 是什么使你疲劳 /190

第6章 让疲倦永远消失 /195

第7章 四种良好的工作习惯 /199

第8章 如何消除烦闷心理 /203

第9章 不再为失眠而忧虑 /209

附 录 戴尔·卡内基的成功之道(洛维·汤姆士)

第一篇

忧虑的真相

**Fundamental facts you should
know about worry**



How to Stop Worrying and Start Living

第 1 章 生活在独立的隔舱里

1871 年的春天，一个年轻人捧起了一本书，看到了一句对他的命运产生了重大影响的话。他是蒙特瑞总医院的医科学生，正在为怎样通过期末考试、毕业后该做些什么事情、到哪儿去、如何谋生等问题而忧虑不已。

这位年轻的医科学生在 1871 年看到的一句话，使他成为了他所置身的时代最了不起的医学家。他创建了闻名世界的霍普金斯医学院，成为牛津大学医学院的钦定讲座教授——这是在英帝国医学界所能得到的最高荣誉，他甚至被英国女王册封为爵士。他死后，需要厚达 1466 页的传记作品，才能记述其辉煌的人生经历。

他就是威廉·奥萨爵士。

下面，就是他在 1871 年春天所看到的那句话。就是这句由历史学家汤玛士·卡莱里写的话，使他度过了愉快的一生：**做手边清楚的事情，不要看远处模糊的风景。**

42 年后，在一个郁金香开满校园的夜晚，威廉·奥萨爵士在耶鲁大学发表了演说。他对学生们直言相告，像他这样一个曾经在四所大学



任教的知名教授、畅销书作家，大家一定会认为他有“过人的天赋”，但事实并不是这样。他说，他的朋友都知道，他其实是一个普通的人。

那么，他取得成功的秘诀何在呢？他说这是因为他能够生活在一个“独立的隔舱”里。这到底是什么意思呢？

在去耶鲁演讲的前几个月，奥萨爵士乘一艘轮船横渡大西洋，他发现船长站在驾驶室里，按下一个按钮，同时下令全速行驶，就听见一阵机械丁当作响的声音，船上的几个舱门立即关闭，成为几个完全独立的隔舱。

在座的每一个人，都要比那艘大海轮神奇，而且会走更远的航程。我想忠告大家的是，要学会控制自己人生的航程，以便让它处于一个“完全独立的隔舱”里，这样才能确保航行的安全。到舱房里去，你至少应该检查一下那些舱门是否可以使用。按下按钮，然后仔细听一听你生活的每一个时段，关上铁门，隔断已经死去的昨天；再按下另一个按钮，关上铁门，隔断未知的明天。这样你就平安无事了。将过去隔在舱门之外，让逝去的昨天自动埋葬，让那些傻子为昨天的事物哭泣吧。昨天的重负加上明天的重负，已经成为今天最大的障碍，它会把最强壮的人压垮。要像隔断过去一样隔断未来。未来就在今天，因为明天是不存在的，拯救人类的时刻就在今天。放弃了今天，为假想的未来浪费心血、精神苦闷、内心忧虑，都只是在折磨自己。把舱门都关上，养成习惯，生活在一个“完全独立的隔舱里”。

奥萨爵士是不是说我们不应该为明天做准备呢？不。他在讲演中强调，为明天做最好的打算，就是对今天的工作投入全部的心智和热情，这是你赢得未来的唯一有效的方法。

奥萨爵士忠告耶鲁学子，要以耶稣的祷词来开始每天的人生：“我们今天需要的粮食，请今天赐给我们。”

请牢记这句祷词，它只是在祈求今日之粮，但并没有抱怨我们昨



天吃的陈粮,也没说:“主啊!近来麦地里干旱严重,干旱还会持续下去,明年秋天我们拿什么去做面包呢?或许我会失业。主啊,那时我上哪儿吃面包呢?”

是的,这句祷词只教导我们去祈求“今天的面包”,因为“今天的面包”才是我们可能吃到口的唯一食物。

从前,一位身无分文的哲人在穷乡僻壤间漫游。一天,他与一群人聚集在一个小山坡上,对众人说出了后人在各种时间与场合都引用得最为频繁的箴言。这句箴言流传至今:“不要为明天忧虑,因为明天自有明天的忧虑;一天的难处一天担当就够了。”

许多人不信耶稣的这句箴言——“不要为明天忧虑”。他们听不进这句完美的忠告,认为耶稣说的太不现实。他们说:“我必须为明天早作打算,我必须给家人投保,我必须为养老而存上一笔钱,我必须周密计划才能取得成功。”

没错!我们当然要未雨绸缪。耶稣的这句箴言是三百年前的译文,它在今天的意思当然与英国詹姆士王朝时的理解大不相同,现代人对这句箴言的解释是:别为明天而焦虑不安。

不错,无论如何,你需要为明天打算,深思熟虑、做好安排,但不要忧虑不安。

第二次世界大战期间,盟军军事领导人都在为明天制定计划,但却没有时间为明天忧虑。美国阿尔斯特·金海军上将说:“我把最精良的装备供应给最优秀的士兵,然后交给他们精心策划的任务。我已做了我该做的一切。如果一条船被击沉了,我无能为力。如果船正在往下沉,我没有办法阻止



它。我得把时间用在处理明天急需的问题上，这比为昨天的事情烦恼不已有效多了。否则，我会因为忧虑而早逝。”

无论是在战争年代还是和平时期，心态好坏的差别在于：积极的心态考虑到前因和后果，从而让人能够合乎逻辑地做出正确的决策；而消极的心态会因找不到前因与后果而陷入混乱，从而导致精神紧张和崩溃。

我曾特别荣幸地采访了亚瑟·索尔伯格，他是世界上最有影响力的报纸《纽约时报》的发行人。索尔伯格先生告诉我，在二战期间，当战火蔓延到整个欧洲时，他非常恐惧，这使他根本无法入眠。他经常在半夜醒来，准备好画布和颜料，对着镜子画自画像。他从来没有接触过绘画，但他还是信笔涂鸦，借此让自己忧虑的心情平静下来。索尔伯格先生告诉我，他的忧虑最终被一段赞美诗打消。从此，他把此诗作为自己的座右铭。原诗如下：

只注视眼前的灯光。
引导我的、仁爱的灯光，
让你常伴在我的身旁。
我无须仰望远方模糊的风景，
只需看清距我一步之遥的灯光。

1945年4月，泰德·班哲明诺因忧虑过度而患上了结肠痉挛，这种病让人非常痛苦，如果战争不及时结束，他完全有可能垮掉。班哲明诺回忆道：

那时我疲劳到了极点。我当时在第94步兵师从事战争中死伤和失踪者登记的工作，包括记录在激战中因阵亡而被匆



忙掩埋的士兵。我收集这些官兵的遗物，然后要准确地把这些遗物送到他们的家人或亲友手中。我总在担心我的工作是否出现了失误。我不知道自己还能撑多久，担心自己还能不能活着回去把从未谋面的儿子抱在怀里，他已经出生了16个月。我心力交瘁，整整瘦了30斤，只剩下皮包骨了。

想到自己可能客死异乡，我害怕到了极点，浑身发抖地哭得像个孩子。在德军进行最后一次大反攻的那段时间，每当我独自一人时，常常泪流满面，我对自己能否成为一个正常人已经不抱信心了。

我最终被送进了医院，是一名军医的忠告彻底改变了我的一生。他为我做完全身检查之后，认为我的病因是神经过度紧张。他对我说：“泰德，我希望你将人生看成一个沙漏。你看，沙漏里装有数不清的沙子，但它们只能一粒一粒地从中间那条细缝间慢慢流过。我们都想不出办法在不弄破沙漏的情况下，让两粒以上的沙子同时通过那条窄缝。生活中的每一个人都像这个沙漏。每天从清晨开始，就会有成百上千件工作等着我们去办，并且要在这一天内完成。但如果我们不是一件一件地去做，让它们如沙粒通过沙漏窄缝一样依次通过，就会伤害到自己的身心。”

军医的这段话我铭记在心，此后我一直实践着这种人生哲学：一次只通过一粒沙子，一次只能做好一件事情。战争期间的特殊经历拯救了我，今天依然指导着我在印刷公司公关广告部中的工作，我从中受益匪浅。我发现在业务上也像在战场上一样，有很多事情等着你去办，你却没有充足的时间。例如原材料不够、新的报表需要处理、安排订货、变更地址、分公司的开业或关闭等。我不会再忧虑不已：“一次只通过一粒沙子，一次只能做好一件事情。”我不由自主地重复着军医告诉

我的这句话。我因此而提高了工作效率,再也没有经历过像战场上那种前所未有的忧虑情绪。在生活中,我已推开了一扇内心平静的大门。



目前,令当代人最为尴尬的事情是:在我们的医院,有半数以上的床位是留给那些精神上出现问题的人,他们都是被昨天的重负加上明天的重负压垮的病人。在这些病人中,绝大多数并不需要住院,只要他们能够信奉耶稣的箴言——“不要为明天忧虑”,或者遵循威廉·奥斯勒爵士的话——“生活在一个完全独立的隔舱里”,就会过上轻松而快乐的生活。

我们现在正站在两个永恒的交叉点上——已经永远消失的漫无边际的过去,以及延伸到永无休止的未来。我们无法在这两个永恒中存在,连一分钟都不可能。否则,我们的身心就会遭到昨天与未来双重负担的摧残。因此,我们要珍惜活着的此刻,做好今天的事情,从现在开始夜晚来临。“无论承受多大的压力,谁都能坚持到夜晚来临。”罗勃特·史蒂文森写道,“无论工作有多累,每个人都能够尽力完成。如果只从日出到日落算起,大家都能够开心、快乐、真诚、无忧地活着,这就是生活的真谛。”

这正是人生的真谛之一。密西根州的希尔太太在没有懂得这个道理之前,曾陷入绝望的泥潭,甚至想到过自杀。希尔太太向我讲述了她的过去——

1937年,我的丈夫去世了,当时我几乎身无分文,情绪非常低落。我只好给以前的经理莱奥·罗奇先生写信,他答应让我回去做我以前的工作。两年前我把汽车卖了,现在好不容易凑了些钱,用分期付款的方式购买了一辆旧车,又开始干起了给学校推销《世界百科全书》的工作。



本以为再去做些事情，能够帮助我摆脱忧虑。但一个人要独自驾车、吃饭，这让我感到艰难无比。工作上干不出什么成绩，我连小额分期付款买车的钱也难以支付。

1938年春天，我到密苏里州的维沙里市去做推销。那里的学校缺少经费，道路又年久失修，一种难以抗拒的孤独感笼罩着我。想到成功是不可能的，活着也看不到希望，这让我失去了生活的勇气；甚至想到了自杀。每天清晨，我都担心起床后所要面对的生活，一切都让我感到忧虑：我担心自己付不起车钱，担心自己付不起房租，担心自己没钱吃饭，担心自己生病了没有钱看医生。总之，我什么都担心。我唯一不自杀的理由是怕姐姐因失去我而痛苦万分，何况她支付不起我的丧葬费。

但突然有一天，我读到一篇把我从无望之中解脱出来的文章，它给了我继续生活下去的勇气。我永远也无法忘记那句令我心生感激和振作的话：“对一个明白生活的人来说，每一天都是崭新的。”我将这句话打印下来，贴在车的前面，这样便于我在开车的时候也能看到它。我发现每次只活一天并不是难事，我学会了遗忘过去，也不想明天的事情，每天清晨我都会对自己说：“今天又是一个崭新的人生”。

我彻底克服了对孤独的恐惧和对贫穷的忧虑。今天，我生活得很愉快，事业也取得了成功，对人生充满爱心和热忱。无论在生活中发生怎样的变化，我都不会再忧虑了。我明白每一个人都不必为未来担忧，只要好好地面对近在眼前的今天，一切都会海阔天空。因为，“对一个明白生活的人来说，每一天都是崭新的”。

猜猜是谁写了下面这首诗？