

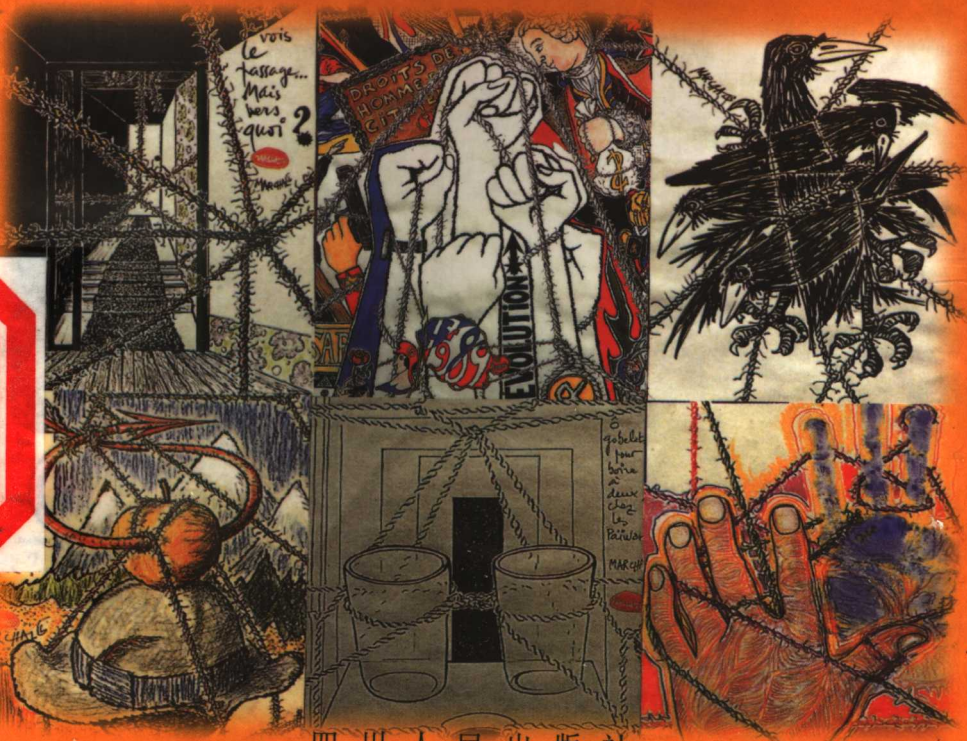


新编卡耐基经典文集

林郁 / 主编

人性的优点 · 弱点

· 人类出版史上最畅销的书 ·



四川人民出版社



人性的优点·弱点

新编卡耐基经典文集

(川) 新登字 001 号

责任编辑：谢茗香

封面设计：SASSOON 工作室

技术设计：何 华

新编卡耐基经典文集

人性的优点·弱点

林 郁 主编

四川人民出版社出版发行 (成都盐道街 3 号)

新华书店经销

德阳日报印刷厂印刷

开本 850×1168mm 1/32

印张 6.75

字数 150 千

1998 年 10 月第 1 版

1998 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 7—220—04240—x/C·290

印数 1—5000

定价：12.00 元

前 言

一个出生在农村的小孩，长大之后，就如同你我一样，换了好几个工作，当过教师、工人、推销员、演员……然而，这个平凡的人却在他有限的生涯中，造成了全世界数亿人的震撼与受惠！重要的是，其著作的影响力历经半个世纪仍经久不衰，他就是戴尔·卡耐基，美国著名成人教育家。

从西方到东方众多的国家，几乎所有的语系都有卡耐基的著作译本，许多父母买来送给子女，老板买来送给员工，政府官员买来送给他的选民，甚至夫妻买来互送。他运用心理学知识，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、智力开发术为一体的独特的成人教育方式。美国卡耐基成人教育机构、国际卡耐基成人教育机构和它遍布世界的分支机构，多达 1700 余个。接受这种教育的，不仅有名星巨商、各界领袖，也有军政要人、内阁成员，甚至还有几

位总统，人数多达几千万，影响了本世纪的几代人。

卡耐基并没有解决宇宙中深奥的秘密。但他源于常理的哲学影响和教育实践，却施惠于千百万人。这些哲理如文明一样古老、如十诫一般简明，在帮助人们学习如何处世上，在帮助人们获得自尊、自重、勇气和信心上，在帮助人们克服人性的弱点、发挥人性的优点、开发人类潜在智能、从而获得事业的成功和人生的快乐上，或许他比这一时代其他哲人所做的都多。

需要说明的是，卡耐基的教育思想和他的著作，产生和发展于本世纪初、中期的美国，具有明显的资本主义竞争的特点，它所宣扬的哲学思想，也带有唯心主义色彩，过分强调个人奋斗和改善人际关系的技巧在成功致富方面的作用，有时甚至带有神秘的宗教色彩。但他的著作对我们开阔视野，探求和促进公共关系的发展，克服中国人封闭式的人性的弱点，有宝贵的启示和借鉴作用。

本书由卡耐基课程的会员们根据他们受益的实际经验，选出其中最适合的部分，集结而成。你自然有些人生理想，那么在追求的过程中，如何发挥你最大的潜能、如何调适生活及建立良好的人际关系？！这本书便是想帮助你达成这些目标。

卡耐基式的训练，是追寻自我的有趣探险过程，并可能是人生的转折点。

你已经拥有使你的人生充满荣耀的潜力，现在你所需要的只是让那些潜力发挥出来而已，让卡耐基来帮助你实现吧！

编 者

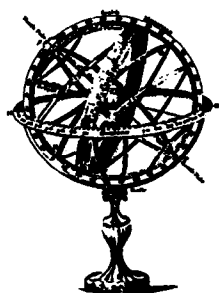
目 录

第一部 常保充沛的活力·····	(1)
第一章 学会休息·····	(3)
第二章 是什么使你感到疲劳·····	(9)
第三章 家庭主妇保持年轻的妙方·····	(15)
第四章 四种良好的工作习惯·····	(22)
第五章 如何防止烦闷的心理·····	(28)
第六章 不再为失眠而忧虑·····	(38)
第二部 面对批评·····	(47)
第七章 盛名之累·····	(49)
第八章 撑起伞、挡开责难之雨·····	(54)
第九章 我所做过的蠢事·····	(59)
第三部 感动他人的原则·····	(65)
第十章 对坏人也要讲五分道理·····	(67)

第十一章	满足他人的“重要感”	(82)
第十二章	置身于他人的立场	(94)
第十三章	献出真心	(110)
第十四章	由衷的赞美	(121)
第四部	说服人的方法	(133)
第十五章	不要指责错误	(135)
第十六章	温和地说话	(147)
第十七章	让人说“是”的秘诀	(156)
第十八章	如何启发别人	(162)
第十九章	唤起美好的心情	(169)
第五部	改变人的方法	(175)
第二十章	人人容许的批评	(177)
第二十一章	先说出自己的错误	(181)
第二十二章	没人喜欢接受命令	(185)
第二十三章	让他人保全面子	(187)
第六部	根除忧虑症的特效药	(191)
第二十四章	我双亲的亲身经历	(193)
后 记		(210)

第一部

常保充沛活力



第一章

学会休息



休息并不是浪费生命，它能够让你在清醒的时候做更多清醒、有效率的事。所以要防止疲劳和忧虑，规则第一条就是：常常休息，在你感到疲倦以前就休息。

休息并不是浪费生命，它能够让你在清醒的时候做更多清醒、有效率的事。

在这么一本谈到如何防止忧虑的书里，我为什么要写如何防止疲劳的问题呢？很简单，因为疲劳容易使人产生忧虑，或者至少会使你较容易忧虑。任何一个还在学校里学医的学生都会告诉你，疲劳会减低身体对一般感冒和疾病的抵抗力。而任何一位心理治疗家，也会告诉你，疲劳同样会减低你对忧虑和恐惧等等感觉的抵抗力，所以防止疲劳也就可以防止忧虑。

我是否说“可以防止不快乐”呢？这话说得太温和了些。艾德蒙·杰可布森医生说得更清楚。杰可布森医生写过两本关于如何放松紧张情绪的书——“消除紧张”和“你必须放松紧张情绪”。他是芝加哥大学实验心理学实验室的主任。他花过好多年的时间，主持研究放松紧张情绪的方法在医药上的用途。他认为任何一种精神和情绪上的紧张状态，“在完全放松之后就不可能再存在了”。这也就是说，如果你能放松紧张情绪，就不可能再继续忧虑下去。

所以要防止疲劳和忧虑，规则第一条就是：常常休息，在你感到疲倦以前就休息。

这一点为什么重要呢？因为疲劳增加的速度快得出奇。美国陆军曾经用好几次的实验，证明即使是年轻人——经过多年军事训练而很坚强的年轻人——如果不带背包，每一小时休息 10 分钟，他们行军的速度就加快，也更持久，所以陆军强迫他们这样做。你的心脏也正和美国陆军一样。你的心脏每天压出来流过你全身的血液，足够装满一节火车上装油的车厢；每 24 小时所供应出来的能力，也足够用铲子把 20 吨的煤铲上一个 3 尺高的平

台所需的能量。你的心脏能完成这么多令人难以相信的工作量，而且持续 50、70、甚至可能 90 年之久。你的心脏怎么能够承受得了呢？哈佛医院的华特·坎农博士解释说：“绝大多数的人都认为，人的心脏整天不停地在跳动着。事实上，在每一次收缩之后，它有完全静止的一段时间。当心脏按正常速度每分钟跳动 70 下的时候，一天 24 小时里，实际的工作时间只有 9 小时。也就是说，心脏每天休息了整整 15 个小时。”

在二次大战期间，邱吉尔已经 60 多岁到 70 多岁了，却能够每天工作 16 小时，一年一年地指挥大英帝国作战，实在是一件很了不起的事情。他的秘诀在哪里？他每天早晨在床上工作到 11 点，看报告、口述命令、打电话，甚至在床上举行很重要的会议。吃过午饭以后，再上床去睡一个小时。到了晚上，在 8 点钟吃晚饭以前，他要再上床去睡两个钟点。他并不是要消除疲劳，因为他根本不必去消除，他事先就防止了。因为他经常休息，所以可以很有精神地一直工作到半夜之后。

约翰·洛克菲勒也创了两项惊人的纪录：他赚到了当时全世界为数最多的财富，也活到 98 岁。他如何做到这两点呢？最主要的原因当然是，他家里的人都很长寿。另外一个原因是，他每天中午在办公室里睡半个小时午觉。他会躺在办公室的大沙发上——而在睡午觉的时候，哪怕是美国总统打来的电话，他都不接。

在那本名叫《为什么要疲倦？》的好书里，丹尼尔·何西林说：“休息并不是绝对什么事都不做，休息就是修补。”在短短的一点休息时间里，就能有很强的修补能力，即使只打 5 分钟的瞌睡，也有助于防止疲劳。棒球名将康黎·马克告诉我，每次出赛

之前如果他不睡一个午觉的话，到第5局就会觉得筋疲力尽了。可是如果他睡午觉的话，哪怕只睡5分钟，也能够赛完全场，一点也不感到疲劳。

我曾问过伊莲娜·罗斯福夫人，当她在白宫做第一夫人的那12年里，如何应付那么紧凑的节目。她对我说，每次接见一大群人或者是要发表一次演说之前，她通常都坐在一张椅子或者是沙发上，闭起眼睛休息20分钟。

我最近到麦迪逊广场花园金·奥椎的休息室，访问了这位参加世界骑术大赛的骑术名将。我注意到，他休息室里放了一张行军床，“每天下午我都要在那里躺一躺，”金·奥椎说。“在两场表演之间睡一个小时。当我在好莱坞拍电影的时候，”他继续说道，“我常常靠坐在一张很大的软椅子上，每天睡每次10分钟的午觉两次，这样可以使我精神充沛。”

爱迪生认为他无穷的精力和耐力，都来自他能随时想睡就睡的习惯。

当亨利·福特过80岁大寿之前不久，我去访问过他。我实在猜不透他为什么看起来那样有精神，那样健康。我问他秘诀是什么？他说：“能坐下的时候我绝不站着，能躺下的时候我绝不坐着。”

“现代教育之父”何瑞斯·曼，在他年龄稍长之后也是这样。当他担任安提奥克大学校长的时候，常常躺在一张长沙发上和学生谈话。

我曾建议好莱坞的一位电影导演，试试这一类的方法。他后来告诉我说，这种办法可以产生奇迹。我说的是杰克·查纳克，他是好莱坞最有名的大导演之一。几年前他来看我的时候，他是

米高梅公司短片部的经理，常常感到劳累和筋疲力尽。他什么办法都试过，喝矿泉水、吃维他命和别的补药，但对他一点帮助也没有。我建议他每天去“度度假”。怎么做呢？就是当他在办公室里和手下开会的时候，躺下来放松自己。

两年之后，我再见到他的时候，他说：“出现了奇迹，这是我医生说的。以前每次和我手下的人谈短片问题的时候，我总是坐在椅子上，非常紧张。现在每次开会的时候，我躺在办公室的长沙发上。我现在觉得比我 20 年来都好过多了，每天能多工作两个小时，却很少感到疲劳。”

你如何使用这些方法呢？如果你是一位打字员，你就不能像爱迪生或是山姆·高尔温那样，每天在办公室里睡午觉；而如果你是一个会计员，你也不可能躺在长沙发上跟你的老板讨论帐目的问题。可是如果你住在一个小城市里，每天中午回去吃中饭的话，饭后你就可以睡 10 分钟的午觉。这是马歇尔将军常做的事。在二次大战期间，他觉得指挥美军部队非常忙碌，所以中午必须休息。如果你已经过了 50 岁，而觉得你还忙得连这一点都做不到的话，那么赶快趁早买人寿保险吧。最近葬礼的费用涨得相当高——而且这种事都来得非常的突然，而那位小女人也许想拿你的保险金，去嫁一个比你年轻的男人呢。

如果你没有办法在中午睡个午觉，至少要在吃晚饭之前躺下来休息一个小时，这比喝一杯饭前酒要便宜得多了。而且算起总帐来，比喝一杯酒还要有效得超过 5467 倍。如果你能在下午 5 点、6 点、或者 7 点钟左右睡一个小时，你就可以在你生活中每天增加一小时的清醒时间。为什么呢？因为晚饭前睡的那一个小时，加上夜里所睡的 6 个小时——一共是 7 小时——对你的好处

比连续睡八个小时更多。

体力劳动的人，如果休息时间多的话，每天就可以做更多的工作。佛德瑞克·泰勒，在贝德汉钢铁公司担任科学管理工程师的时候，就曾以事实证明这件事情。他曾观察过，工人每人每天可以往上货车上装大约 12 吨半的生铁，而通常他们中午时就已经筋疲力尽了。他对所有产生疲劳的因素，做了一次科学性的研究，认为这些工人不应该每天只送 12 吨半的生铁，而应该每天装运 47 吨。照他的计算，他们应该可以做到目前成绩的 4 倍，而且不会疲劳，只是必须要加以证明。

泰勒选了一位施密德先生，让他按照马表的规定时间来工作。有一个人站在一边拿着一只马表来指挥施密德：“现在拿起一块生铁，走……现在坐下来休息……现在走……现在休息。”

结果怎样呢？别的人每天只能装运 12 吨半的生铁，而施密德每天却能装运到 47 吨生铁。而当佛德瑞克·泰勒在贝德汉钢铁公司工作的那 3 年里，施密德的工作能力从来没有减低过，他之所以能够做到，是因为他在疲劳之前就有时间休息：每个小时他大约工作 26 分钟，而休息 34 分钟。他休息的时间要比他工作时间多——可是他的工作成绩却差不多是其他人的四倍。

让我再重复一遍：照美国陆军的办法去做——常常休息，照你自己心脏做事的办法去做——在你感到疲劳之前先休息，然后你每天清醒的时间，就可以多增加一小时。

第二章

是什么使你感到疲劳



心理治疗专家们都说，绝大部分我们所感到的疲劳，都是由精神和情感因素引起的。所以，我们应在工作中放松自己，使工作不致变成沉重的负担——放松，放松，再放松！

要衡量一天工作的质、量做得够不够，不是看你有多疲倦，而是看你有多不疲倦。

下面是一个很令人吃惊而且非常重要的事实：单单用脑不会使你疲倦。这句话听起来非常荒谬，可是几年之前，科学家曾试图了解，人类的脑子能够工作多久而不致使“工作能量减低”，也就是科学上对疲劳的定义。令这些科学家们非常吃惊的是，他们发现通过活动中的脑细胞的血液，毫无疲劳的迹像；但如果你由一个正在做工的人的血管里抽出血液，就会发现血液里充满了“疲劳毒素”和各种废物。但是如果你从爱因斯坦的脑部抽出血来，即使是在一天的终了，也不会有任何疲劳毒素在内。

如果只讨论脑的话，那么它“在 8 个或者甚至 12 个小时之后，工作能量还像开始时一样地迅速和有效率”，脑部是完全不会疲倦的……那么是什么使你疲倦呢？

心理治疗专家们都说，我们所感到的疲劳，多半是由精神和情感因素所引起的。英国最有名的心理分析家 J·A·海德费，在他那本《权力心理学》里说：“绝大部分我们所感到的疲劳，都是由于心理影响。事实上，纯粹由生理引起的疲劳是很少的。”

一位美国著名的心理分析家，A·A·布列尔博士说得更详细。他说：“一个坐着的工作者，如果健康情形良好的话，他的疲劳百分之百是受心理因素，也就是情感因素的影响。”

什么心理因素会影响到坐着不动的工作者，而使他们疲劳呢？是快乐？是满足吗？不是的，绝不是这样！而是烦闷、懊恨，一种不受欣赏的感觉，一种无用的感觉，太过匆忙、焦急、忧虑——这些都是使那些坐着工作的人筋疲力尽的心理因素，使他容易感冒，减少他的工作成绩，而且会让他回家的时候带着神