

How to stop Worrying and Start Living

如何克服忧虑
情绪管理教程



卡耐基

人性的优点 解读

戴尔·卡耐基 著

畅销书
九元丛书
9.00元

西藏人民出版社

成功励志经典₂

卡耐基 人性的优点解读

——如何克服忧虑与管理情绪

[原著] 戴尔·卡耐基

[编译] 北京天利经济文化发展公司

How
to
stop Worrying
and
start living

西藏人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

卡耐基/《成功励志经典》编写组编

—拉萨:西藏人民出版社,2005.4

(成功励志经典:2)

ISBN 7-223-01769-4

I. 卡… II. 成… III. 人际交往-通俗读物 IV. C912.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 118340 号

卡耐基

——人性的优点解读

作 者 北京天利

责任编辑 张玉平

封面设计 谭仲秋

出 版 西藏人民出版社

社 址 拉萨市林廓北路 20 号 邮政编码 850000

北京发行部:100013 北京市东土城路 8 号林达大厦

A 座 13 层

电 话:010-64466482、64466473、51655511-858

印 刷 北京市通州京华印刷制版厂

经 销 全国新华书店

开 本 32 开(850×1168)

字 数 315 千字

印 数 1~10000

印 张 13.625

版 次 2005 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号 ISBN 7-223-01769-4/G·750

定 价 18.00 元(全 2 册)

前言

美丽的精神世界

人生是一个漫长的旅程，在人生旅途上，挤满了过往匆匆的践行者。有人说人生很沉重，有人说人生很轻松。的确，人生际遇各不相同，对生活的看法也各不一样。但不论是谁都难免会经历成功与失败，富有与贫困，欢乐、幸福与悲伤、失意……

生活中，没有人不希望自己的人生焕发出美丽的光辉，没有人不渴望成为生活中的强者，没有人会拒绝生活中种种美好的情感，更不会有人喜欢失败与悲伤。那么，如何赢得一个成功的人生，创造生命的最大价值呢？也许这正是生活中的人们正在苦苦思索着的问题。种种经验表明，一个人能否实现种种愿望与追求，由失败走向成功，由贫困走向富有，战胜悲伤失意赢得幸福与欢乐却不是只要有一个美好的愿望就可以实现的，也不是只凭一种美好的愿望去奋斗就可以顺利实现的。而是要

懂得潜藏在生命之中的种种规则，掌握赢得成功的种种技巧才成。

在这个方面，“上帝”对每一个生命都是公平的，对每一个生命所制定的规则都是一样的。而成功者也只是遵循了种种获得成功的规则而已。那么，“上帝”究竟为生命制定了什么样的规则呢？

打开这套经典励志类读物解读本，你就会发现，你所希望了解与掌握的也许正在其中呢。本套承载百年智慧的励志读物解读本，打破种种局限，以全新的风格，优雅的文字，最简洁的语言，最易懂的表述方式，全面彻底地表达了大师们钻石般宝贵的思想。

大师卡耐基的《人性的弱点》与《人性的优点》告诉我们：人，是情绪动物而不是理性动物。理解与掌握了种种情绪规则，它就会帮助你走向成功。忽略或违背了它，它就会成为你走向成功的障碍。

阿尔伯特的《致信加西亚》告诉我们如何面对工作，如何面对事业，促使成功的最宝贵的精神力量是什么，以及如何重新塑造自己的内心世界，构造一种成功的精神基础等等。

马丁·科尔等的《羊皮卷》让许多成功人士现身说法，为我们勾画了种种成功的模式，告诉我们如何来赢得财

富,什么是真正的幸福,生命的本身潜藏着的是什么样的力量等等。

形象地说,大师们的思想恰如为我们的精神世界构造了一座美丽的花园,信步其间,书香过后,相信你的内心一定会在不知不觉中发生巨大的变化,找到自我,看到希望,为你焦渴的内心注满成功的欲望与力量!

最后,让我们祝福生活中的每一个人:平庸不是你生活的本色,你的人生本应放射出更靓丽的色彩!

Introduction

导 读

生活之中,没有人能够脱离社会,也没有人能够独自生存而不需人际交往。一个人的成就大小,最终是体现在与社会的互动关系上的。为什么这么说呢?很简单,一个人成就大小或者说是否成功,最终只能由社会做出裁定。从根本上来说,成功只是一种社会评价,这是一个无可争辩的事实。

尽管每个人对成功的理解与追求各不相同,我们无法对其进行直观的评判,但是,所有的成功者所必须经历的一个过程是相同的。这个过程就是,每一位成功者,都必须首先在人际交往中获得成功。只有在人际交往中获得了成功,得到了人们的肯定与承认,你的成就才有可能被社会所广泛认同,才可以说你真正成功了。

所以,熟悉与掌握人际交往的基本技能与基本规则就成了自主把握人生命运,获得成功人生的重中之重。这也许就是成人教育家戴尔·卡耐基所讲授的人际关系学备受人们推崇的奥妙所在。

《人性的弱点》、《人性的优点》是卡耐基系列著作中最受欢迎的作品,已被译成近六十种文字,名列全球畅销书前茅。这两部作品从最根本的人性出发,对人际交往与个性修养的根本原则做了最彻底的诠释,堪称个体社会化的至重宝典。

Introduction

本次解读出版,着重于消除语言表达上的曲意,力图以最简洁的语言表达作者的本意,并对原创作品的结构进行了必要的调整,并在《人性的弱点》中结合进了卡耐基的原作《快乐人生》的部分章节。

为使读者能够更好地理解本书所阐述的基本社交原则与技巧,在此,需要着重指出的是,《人性的弱点》、《人性的优点》都是以人性的最基本的层面为出发点进行论述的,可以说这个层面也是卡耐基思想体系的基石。那么,这个最基本的层面是什么呢?这个最基本的层面即是:人,是情绪动物,而不是理性的动物。

这就是说,人的最基本的动机常常是由人性的最基本层面情绪状态决定的,而不是由理性要求决定的。理性是建立在最基本的情绪要求基础之上的理性,这是人性之中存在的最根本的、最普遍的规则。因此,如果你希望获得人际交往上的成功,取得个人修养上的进步,就必须明白与掌握潜在的情绪变化规律,掌握调节情绪变化的技巧与原则。这样你才能够取得社交上的成功。

因此,在读本书或者读卡耐基系列作品时,你只有着眼于这一最基本的出发点,才有可能透彻理解卡耐基所阐述的社交原则与技巧,从本书中获得最大收益。

在此,祝愿每一位读者都能由此迈上成功之路。

目 录



第一章 如何改变忧虑情绪

第一讲 心态的转变往往在于一念之间 (2)

佛学上有顿悟之说,同样,生活中也存在顿悟。生活中的顿悟能够使你打开智慧的大门,让你的心情豁然开朗,而打开这扇大门的钥匙往往只是一句话。

第二讲 战胜忧虑的万能公式 (17)

忧虑是人的天性之中就存在的,但却是人的天性所厌弃的一种情绪。虽然产生忧虑的情况各不相同,但摒弃忧虑的方法差不多是一样的。



第二章 战胜忧虑的内功心法

第一讲 忧虑有碍于长寿 (30)

忧虑就像是一群无孔不入的有损肌体健康的有害细菌,我们必须时刻防备

它们的侵袭。不懂得制胜之道,你所付出的必将是短寿的代价。

第二讲 应对忧虑的谋略 (34)

“上帝”在赋予人类忧虑情绪之时,也赋予了人类战胜这种情绪的武器,这种武器就是逻辑思维。

第三讲 让生意上的忧虑减半 (39)

如果你的忧虑来自于生意场,同时你也明白忧虑仅仅是一种精神状态,那么,你就会接受这种观念——仅仅通过一种思维模式的训练就可能让你免除百分之五十的忧虑。

第四讲 不给忧虑以生存的空间 (42)

一种情绪的存在也需要有一个生存的空间,如果你封闭了这个空间,这种情绪就无法存在。



第三章 根除习惯性忧虑

第一讲 不要让小事搅乱你的情绪 (56)

没有人会在意一些无足轻重的小事,所以,你大可不必将时间浪费在为这些小事担心之上。

第二讲 战胜忧虑的又一法宝——平均率 ... (68)

静下心来想一想,你所担心发生的事出现的几率是如何的微小,你就会不知不觉地放下心来。

第三讲 调整心态 适应既成事实 (78)

对于眼前的世界,你如果足够聪明,就不难明白这样一个事实——你无法改变已经形成的外部事物,你所能够做到的只有改变自己的内心世界。所以,与其满怀忧虑地为改变不可更改的外部世界而努力,不如改变自己的内心世界与外部世界相适应。

第四讲 学会结束忧虑 (93)

把忧虑封闭在昨天,今天才会更美好。



第四章 常葆青春活力的不二法

第一讲 每天多清醒一小时 (97)

充足的精力是快乐之源,美好的人生不提倡“难得糊涂”。

第二讲 消除由紧张所致的疲劳 (101)

轻松地面对世界,就等于封闭了滋

生忧虑的土壤,生活向你展现的将永远是光明的一面。

第三讲 恢复容颜的五步修炼法 (104)

没有人会怀疑,青春健康的容颜会增加你生活的自信与力量,可是,你掌握了恢复容颜的方法了吗?

第四讲 建立一套良好的工作习惯 (111)

良好的工作习惯会让你轻松、愉快地面对工作,也会让你减少疲劳,战胜忧虑。

第五讲 用自我暗示来赶走烦闷情绪 (114)

有时候,赶走一种忧虑与烦闷,所需要的只是一种自我暗示。

第六讲 青春让失眠走开 (117)

我们虽然无法确切地得知人类睡眠的机制,但我们却明白,失眠一定会让人变得憔悴与烦躁。所以,你如果希望自己保持青春与活力,所必须做的事情之一,就是不要让失眠走进你的生活。



第五章 如何在与人合作 中避免情绪挫伤

第一讲 合作与竞争是人类社会的永恒主题 (123)

生活无法避免合作与竞争,只有你与合作的对方站在同一角度,才有可能永立不败之地,而达到这一点所需要的条件即是达成一种向共同的目标发起挑战的共识。

第二讲 人具有双重性格 (129)

人,只要还没有修成“正果”,本性之中就会存在善与恶的斗争。

第三讲 笑对不合理的指责 (132)

如果你已确认一种批评是错误的,你又何必将它挂念在心呢?对这种批评你大可以轻松地付之一笑,并以此作为对关心你的人的一种回报!

第四讲 倚重朋友 (137)

如果你是一首歌,朋友就是这首歌曲的音乐。真正的朋友可以与你共享欢乐,也可以为你分担忧愁。

第五讲 接受『谩骂』式恭维 (143)

社会上没有人能够逃脱公议，你不要奢望公众所给予你的都是歌颂上帝一样的颂词；相反，你所能得到的，大多是一些有失公允的“谩骂”，而这种“谩骂”有时候也是一种恭维。

第六讲 与其被动地挨批评 不如主动地请人来批评 (148)

如果你认识到中肯的批评只会让自己更为完美，那么，何不丢开虚伪的自尊，请人来批评自己呢？

第七讲 不要重复同一种错误 (153)

如果问生活的经验可以给我们哪些启示的话，我想最重要的一点就是不要两次掉进同一个生活陷阱。

第八讲 忘却仇恨 (161)

仇恨情绪是一把双刃剑，在它还没有伤害到你的敌人之前，首先伤害的是你本人的健康。所以，如果做一个理智的选择，那就是忘却仇恨。

第九讲 施恩不图报答 (166)

如果你认识到，给予也是一种快乐，那么在你给予别人的同时，自己也

会有所收获,这种收获就是一种尊崇。
除此以外,你还希望获得什么呢?



第六章 快乐家庭是战胜 忧虑的根本力量

第一讲 家庭之中切忌喋喋不休 (170)

唠叨是爱情的蛀虫,不但可以吞噬美好与快乐的情感,甚至会毁掉整个家庭。

第二讲 爱就是给对方一片自由的天空 (175)

爱情长盛不衰的一个秘诀即是——不要试图控制对方适应自己,而是努力调整自己去适应对方。

第三讲 爱是一种真诚的欣赏 (178)

爱的种子,只有播撒在欣赏与羡慕的土壤中才会结出美丽的果实,这种果实会带给你一生的快乐。

第四讲 注重琐碎小事 你就可以避免大的不幸 (182)

人生的每分每秒钟都不会重来,珍视生命,就要处理好每分每秒中所发生的事。不幸来源于粗心与鲁莽,幸福来源于勤勉与谨慎。

第五讲 夫妻之间也要以礼相待 (186)

“礼”是人际交往的基本原则，夫妻之间也不例外。夫妻之礼，就如同浇灌爱情的甘露，有了它，爱情之树必将长青。

第六讲 每个人都希望融入一种良好的情绪氛围之中 (191)

作一个比喻，如果把你比成一条鱼，那么，你所生活的情绪氛围就是你赖以生存的水。有谁不希望拥有可以给自己愉快与力量的海洋呢？

第一章

如何改变忧虑情绪

