

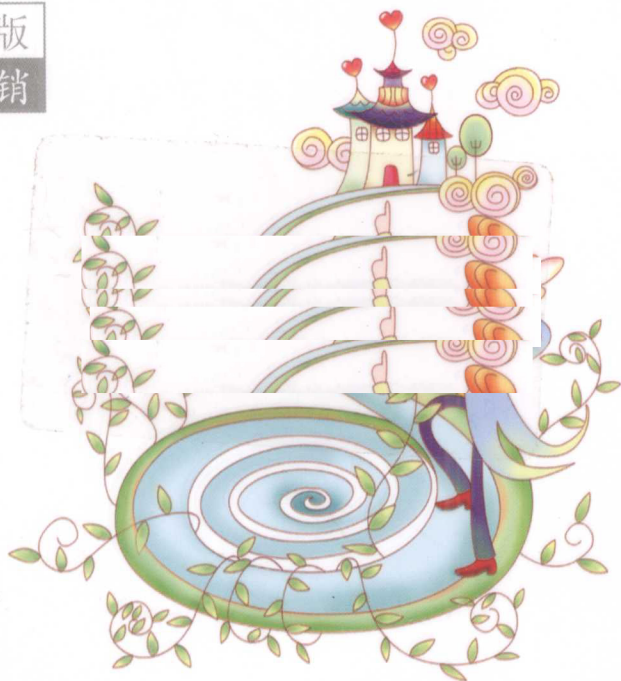
[美] 戴尔·卡耐基 / 著 王嵩 / 译

善待自己，让自己既成功又幸福

人性的优点

经典插图版

百年畅销



HOW TO STOP WORRYING
AND START LIVING

克服忧虑获得成功的心灵教本



人性的优点

How To Stop Worrying and Start Living

克服忧虑获得成功的心灵教本

〔美〕戴尔·卡耐基 著

重庆出版集团  重庆出版社

图书在版编目(CIP)数据

人性的优点/[美]戴尔·卡耐基 著 王嵩 译. —重庆:
重庆出版社, 2010.4

ISBN 978-7-229-01859-7

I. 人… II. ①戴… ②王… III. 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(2010)第033762号

人性的优点

RENXINGDEYOU DIAN

[美]戴尔·卡耐基 著 王嵩 译

出版人: 罗小卫

策划: 刘太亨 刘嘉

责任编辑: 王淋

技术设计: 日日新



重庆出版集团 出版
重庆出版社

重庆长江二路205号 邮编: 400016 <http://www.cqph.com>

重庆长虹印务有限公司印刷

(重庆长江一路69号 邮编: 400014)

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL: fxchu@cqph.com 邮购电话: 023-68809452

全国新华书店经销

开本: 787mm × 1092mm 1/24 印张: 12 字数: 238千

2010年4月第1版 2010年4月第1次印刷

ISBN 978-7-229-01859-7

定价: 26.00元

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-68706683

版权所有, 侵权必究

不会生气的人是傻瓜，但不去生气的人却是智者。

当我们迫使自己做最坏的打算，在思想上做好接受最坏结果的准备，我们就能轻松地掌握全局，因为真实的结果不会更糟了。

越是无聊，你越会心事重重、想入非非、误入歧途，甚至钻进死胡同。

我的痛苦不是来源于现实环境，而是源于我对现实环境的看法。

生活有 10% 在于你如何塑造它，有 90%
在于你如何对待它。

——艾赛亚·柏林

Life is ten percent what you make it and
ninety percent how you take it.

——Isaiah Berlin

人生在世如白驹过隙，往往只有短短数十年，很多人却浪费宝贵光阴去想那些鸡毛蒜皮的小事。要是深入探究，世界上半数的伤心事都起因于琐碎小事：一点无足轻重的伤害、一丝微不足道的委屈……诸如此类。特别有趣的是，那些图书馆、实验室的科研人员通常不会因为忧虑而出现精神崩溃的状况，因为他们没有时间、没有精力来享受这种精神上的“奢侈”。忧虑发挥最大杀伤力的时候，不是在你忙碌中、行动时，而是在你完成工作之后、无所事事之际。

印度戏剧家卡里达沙将太阳升起直至黎明到来的“今天”称为“生命中的生命”，他在诗中写到：“昨天不过是场梦，而明天只是幻影。活在今天，才会使每个昨天变成一个快乐的梦，使每个明天成为充满希望的幻景。”在最落魄失意之时，你何妨振臂高呼：“就算明天乌云密布，我已经拥有了美好的今天！”原因显而易见，今天才是最需要把握、最真实的人生驿站！

自1931年起，我一直在纽约为商界职场人士开办成人职业教育培训班。一开始我只开设了演讲课程，主要目的是运用实践经验，帮助成年人在商业洽谈和团体活动中遵循自己的思想，更清晰、有效、从容地发表自己的意见。

然而，经过几年的授课实践，我意识到除了当众发表意见这个难题，忧虑等不良情绪已成为这些人普遍面临的另一个重大困扰。大部分学员——包括主管、推销员、工程师、会计都面临这样的困扰，其中不乏职业妇女和家庭主妇。

有数据表明，医院里一半以上的病人都是因为紧张忧虑等情绪困扰而引发疾病的。我把包括纽约公共图书馆的22本在内的、所有我能找到的有关忧虑的书都看遍了，可还真没发现有实用价值的，于是我决定自己动手写一本——这就是《人性的优点》的由来。

为了撰写本书，我阅读了大量与此相关的资料，包括报纸信箱问答、离婚法

庭记录，以及多位名家的著述。与此同时，我雇用的一位专业人士花费了一年半时间，在各大图书馆进一步查漏补缺，潜心研究各种心理学著作，查阅多种杂志文章，研读无数的伟人传记，力图找出历史上各个时代大人物的人生之道。

我们研读过各个时代的伟人传记，包括众多领袖人物的生平纪事，从恺撒到爱迪生，不一而足。有关罗斯福的传记，我就收集了一百多本。我们决心不惜代价去寻觅古往今来人们用于社交和心理调适的切实可行的方法。

我拜访过众多社会名流、成功人士，力图在他们身上探究为人处事的诀窍。

我还做过比访谈、阅读更重要的事情：在我开办的成人培训班实验室，我进行了五年关于克服忧虑的研究。我们的做法是，教授学员克服忧虑的方法原则，让他们回去运用于实践，最后回到班上汇报成果。汇报表明，学员们在原则基础上总结出了很多行之有效的方法。

可以说，有关“克服忧虑”的演讲，我是世界上聆听得最多的人。除此之外，我还接触过成百上千个“克服忧虑”的亲历故事，有的来自别人寄给我的信，还有一些是培训班的获奖作品。总之，这本书绝非闭门造车，也不是关于克服忧虑的学术报告，而是一本记录成百上千位成年人在真实生活中克服忧虑的报告。这绝对是一本更具实用性的书！

哈佛大学教授威利姆·詹姆斯曾这样说过：和应有的成就作比较，我们只能算是朦胧半醒着，我们仅仅利用了身心一小部分的能量。我们尚有更多的潜能，可是我们却习惯不加以利用。

这部书唯一的目的，就是帮助你发现、挖掘、利用自身的能量——那些孕育在你身心，尚未充分利用的财富！

如果看完本书的前三章后，你面对忧虑和烦恼仍然束手无策，至少对你来说，我认为这本书是完全的失败之作！因为，教育的根本目的，不仅是传授知识，而且还应指导实际的行动。

这是一本行动的书！

戴尔·卡耐基

目录

自序

1 Part 克服忧虑的原则

只完整地拥有今天 / 2

消除忧虑的万能公式 / 9

认清忧虑的危害 / 16

2 Part 消除忧虑的方法

消除忧虑的三个步骤 / 24

摆脱工作烦恼的秘诀 / 31

3 Part 如何消除习惯性忧虑

让自己忙碌起来 / 36

不被生活的琐事困扰 / 42

自己所担心的事其实不一定会发生 / 49

接受无法避免的事实 / 53

学会到此为止 /59

不为已过去了的事情忧虑 /64

4 Part 培养快乐心境的技巧

只想开心的事 /71

不要对敌人心存报复 /86

不要希望别人感恩 /92

细心盘点你拥有的幸福 /99

不盲目仿效他人 /107

于不利中排除万难 /113

多带给他人欢乐 /119

5 Part 善用信仰的力量

给自己一个精神支柱 /126

6 Part

正确面对批评的原则

正确看待别人的批评 / 138

凡事尽力而为 / 142

经常进行自我反省 / 146

7 Part

如何使自己精力充沛

不要等到筋疲力尽时被迫休息 / 154

学会放松自己 / 159

给自己上一堂日常放松课 / 163

培养良好工作习惯的方法 / 169

让工作和生活都更为有趣 / 172

解决失眠的五个原则 / 180

8 Part

让工作给你快乐与成就感

你不只适合做一种职业 / 187

9 Part

不让自己为经济问题苦恼

个人理财的十大原则 /195

10 Part

32 则真实故事所能给你的启示

突袭我的六大烦恼 /202

一小时内让自己变得乐观 /205

走出自卑的阴影 /206

生活在安拉乐园 /210

我对抗忧虑的五种方法 /214

经历了昨天，我就能过得了今天 /217

我从不奢望人生的曙光 /219

用运动排忧解难 /221

我曾被忧虑击倒 /222

改变我一生的一句话 /224

从生活的谷底重生 /225

我曾是世上最蠢的人 /227

给自己留条退路 /229

我听到一个声音 /232
不要为打翻的牛奶而哭泣 /235
忧虑是最大的劲敌 /238
请保佑我不被送进孤儿院 /239
抛开烦恼，治愈胃病 /241
妻子洗碗给我的启示 /244
让自己忙碌起来吧 /246
时间是最好的心理医生 /248
坦然面对一切 /250
排忧解难的高手 /252
忧虑差点让我丧命 /253
一次一个人 /255
寻找生命的绿灯 /257
洛克菲勒多活了45年 /259
一本书挽救了我的婚姻 /265
我曾慢性自杀 /267
一个真实的奇迹 /269
工作是最好的麻醉剂 /271
走出忧虑，享受生活 /272

克服忧虑的原则

无论压力多大，每个人都能坚持到夜幕降临；无论多么艰难，每个人都能尽力完成一天的任务。在从太阳升到落下的一天里，我们都能够真诚、愉快地面对生活，这就是生命的真谛。人类最悲哀的天性就是忽略今天，总是眺望着那虚无缥缈的明天。我们拖延时间，迟迟没能积极投入生活，总是憧憬着远在天边的花蕾，却无暇欣赏盛放在窗前的玫瑰。

- 只完整地拥有今天
- 消除忧虑的万能公式
- 认清忧虑的危害

作为世界著名的约翰·霍普金斯医学院创始人、牛津大学皇家医学教授的一代医学权威，威廉·奥斯勒的成功之路与1871年春他受到的24字启发密不可分：“最重要的是，不要操心难以预料的未来，首先就从现在做起。”

42年后，他在耶鲁大学发表演说，告诉大学生们说他成功的秘诀是由于他生活在一个“完全独立的今天”里。

“你们每一个人的内部结构都要比远洋海轮复杂精美得多，而且要走的航程也遥远得多。诸位应该学会控制自己的一切。只有活在一个“完全独立的今天”里，才能在人生航程中确保安全。

“努力把握生活的方方面面，封存逝去的昨天，也婉拒尚未来临的明天，那么你将完整地拥有今天。就像在海轮驾驶仓中操纵铁闸、隔出防水的隔舱，然后你就安全了。

“明天的重负，再加上昨天的包袱，就会成为今天最大的负担，必须把未来像过去那样紧紧关在门外，因为未来就在于今天。”

“从来不存在明天，人类得到拯救的日子就是现在。”

且慢，难道奥斯勒博士觉得人们可以不用下工夫为明天做准备吗？他的下文是，集中所有的智慧、热忱，漂亮地完成今天的工作，这就是你迎接未来的最好方式。

是的，今日完成今日事，才是明日的绝佳起步和最坚实基础。

明日复明日，明日何其多。我们往往无法及时领悟到，生命在于今天，在于每天、每时、每刻。

我们应该牢记耶稣的话——“别为明天忧虑”，或者是威廉·奥斯勒爵士的话——“生活在一个‘完全独立的今天’里”，真实践行，就能徜徉快乐人生。

最近，我荣幸地拜访了世界上最具影响力的报纸《纽约时报》的



明天的重负，再加上昨天的包袱，就会成为今天最大的负担，必须把未来像过去那样紧紧关在门外，因为未来就在于今天。

发行人——亚瑟·苏兹伯格。他告诉我，当第二次世界大战的战火蔓延到整个欧洲的时候，他感到异常恐惧，对前途忧心忡忡以致彻夜难眠。他时常从睡梦中惊醒，起床来拿出画笔和颜料，对着镜子描绘自己的面容。虽然他并不擅长绘画，但还是信手涂鸦，借此平复自己焦躁的情绪。苏兹伯格告诉我，是一首赞美诗帮助他抹去了心中的烦忧，诗中这样写到：

指引我，仁慈的灯光……

愿你常在我身旁，

不愿把远方的风景凝望

只想

得到这触手可及的光

大概在同一时代，一个名叫泰德的年轻士兵也领悟到同样的道理。他曾经忧虑到几乎完全丧失斗志的地步，泰德后来回忆道：

1945年4月，我因忧虑而患上了结肠痉挛，这种病使人痛苦不堪。如果战争不及时结束的话，我的身体可能会彻底垮掉。

那时，我在第九十四步兵师担任士官，登记战斗中的伤亡和失踪情况，并帮助挖掘在激战中牺牲、被匆忙掩埋的士兵。我收拾好他们的遗物，然后送还给他们的亲友。当时，我感到精疲力竭，总担心自己不能顺利度过这段日子，无法活着回去将我那素未谋面的16个月大的儿子抱在怀里。

我心力交瘁，日渐消瘦，一想到自己可能死于异乡，我就濒临崩溃，常像孩子般浑身发抖、泪流满面。最后，我被送进了医院，一位军医的忠告让我重拾了生活的信心。

在为我做全面体检后，他告诉我，这是精神过度紧张所导致的。他说：“泰德，我希望你将生活当做一个沙漏。沙漏的上半部分堆积了成千上万颗沙粒，它们只能一颗颗依次通过中间的狭窄通道。在不破坏沙漏的情况下，我们无法让两颗以上的沙粒同时通过那窄窄的通道。我们每个人都如同一个沙漏，每天从清晨开始，就有许多的工作等着我们去完成，而且必须在一天内完成。如果我们不是逐一去做，让它们像沙粒那样依次通过狭窄的通道，势必会伤害到自己的身心。”

军医的这番话我至今记忆犹新，从那时起，我一直奉行这样的人生哲学：一次只通过一颗沙粒，一次只做好一件事情。这个忠告在二战时拯救了我，并一直指导我至今。工作中也有无数的事情要处理，许多人总觉得时间不够。但我不再手忙脚乱，“一次只通过一颗沙粒，一次只做好一件事情”，我反复诵念着军医的话，工作起来更加有效率，不再有战场上那种困惑、混乱的思绪了。

罗勃·史蒂文森说：“无论压力多大，每个人都能坚持到夜幕降临；无论多么艰难，每个人都能尽力完成一天的任务。在从太阳升到落下的一天里，我们都能够真诚、愉快地面对生活，这就是生命的真谛。”

人类最悲哀的天性就是忽略今天，总是眺望着那虚无缥缈的明天。我们拖延时间，迟迟没能积极投入生活，总是憧憬着远在天边的花蕾，却无暇欣赏盛放在窗前的玫瑰。

我们为什么要让自己如此的可悲又可怜呢？

李柯克曾写到：“我们短暂的生命历程充满着令人难以置信的诡异。孩提时，我们常说：‘等我长大后……’终于长大成人，我们又说：‘等我结婚以后……’结婚后，又能有什么改变呢？于是，我们又