

国民阅读
经典

人性的优点

〔美〕戴尔·卡耐基著 高望译

中华书局



人性的优点 藏书章

〔美〕戴尔·卡耐基 著 高望 译

中華書局

图书在版编目(CIP)数据

人性的优点/(美)卡耐基著;高望译. —北京:中华书局, 2016.6

(国民阅读经典)

ISBN 978-7-101-11620-5

I.人… II.①卡…②高… III.成功心理-通俗读物
IV.B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第048516号

本书译文版权由启蒙编译所授予

-
- | | |
|-------|--|
| 书 名 | 人性的优点 |
| 著 者 | [美]戴尔·卡耐基 |
| 译 者 | 高 望 |
| 丛 书 名 | 国民阅读经典 |
| 责任编辑 | 聂丽娟 |
| 出版发行 | 中华书局
(北京市丰台区太平桥西里38号 100073)
http://www.zhbc.com.cn
E-mail: zhbc@zhbc.com.cn |
| 印 刷 | 北京天来印务有限公司 |
| 版 次 | 2016年6月北京第1版
2016年6月北京第1次印刷 |
| 规 格 | 开本/880×1230毫米 1/32
印张13 字数250千字 |
| 印 数 | 1-6000册 |
| 国际书号 | ISBN 978-7-101-11620-5 |
| 定 价 | 32.00元 |
-

前言：本书的写作经过及缘由

三十五年前，我是生活在纽约的一个不快乐的年轻人。我靠推销汽车谋生；可是我不知道汽车怎么能自己跑。我不仅不知道，而且不想知道。我讨厌我的工作。我讨厌住在西区 56 街的廉价房间，那里到处都是蟑螂。我还记得我把一捆领带挂在墙上，早晨我伸手去拿新领带的时候，蟑螂就从四面八方聚集过来。我讨厌在肮脏的廉价饭馆吃饭，那里很可能也到处都是蟑螂。

每天晚上我独自回到冷清的房间，总是觉得恶心头痛，那是失望、烦恼、痛苦和抗拒的情绪引起的头痛。我抗拒的原因是在我大学时代形成的梦想已经变成了噩梦。生活是什么？我热切寻找的维持生命所必需的刺激在哪里？从事自己讨厌的工作，跟蟑螂一起生活，吃糟糕的饭菜，看不到未来……这种生活对我有什么意义？我盼望有阅读的空闲时间，还盼望实现写作这个大学时代的梦想。

我知道，如果放弃这份讨厌的工作，我不会有损失，反而能赢得一切。我对赚很多钱没有兴趣，不过我有兴趣充实地生活。

简单地说，我去了卢比肯（Rubicon），大多数年轻人在那里下定决心，重新起步。于是我做出了决定，这个决定完全改变了我的未来。从那以后的三十五年，我获得了幸福，实际上我得到的回报超过了我最不切实际的梦想。

我的决定是放弃自己厌恶的工作；鉴于我曾经在密苏里州（Missouri）的沃伦斯堡（Warrensburg）州立师范学校学习过四年，我打算靠给成年人教授夜校课程谋生。这样我可以利用白天的空闲时间读书，准备讲稿，写小说和短篇故事。我想“以写作为生和靠写作谋生”。

我应该在夜校里教什么课程呢？回顾和评价我在大学接受的训练时，我发现与在大学学习的其他一切东西相比，对我而言公开演讲的训练和经验在事业和生活中最有实用价值。为什么？因为它消除了我的胆怯，增强了我的自信，赋予我跟人打交道的勇气和信心。经验清楚地表明，获得领导权的通常是那些敢于站出来表达自己主张的人。

我给哥伦比亚大学和纽约大学都递交了职位申请，希望讲授关于演说技巧的夜校课程，但是两所大学的决定都是他们不需要我的帮助也能对付过去。

那时我很失望，不过现在我庆幸他们拒绝了我，因为后来我开始在基督教青年会的夜校讲课，我的课程必须产生确实可见的成果，而且要迅速见效。这是个大挑战！这些成年人来听我的课，不是为了获得大学的学分抑或社会声望。他们的学习理由只有一个，就是解决自己遇到的问题。他们希望能靠自己的双脚站稳，在商业会议上侃侃而谈，而不是吓得晕倒。推销员们希望能顺利造访粗暴的客

户，不必在街区走上三个来回才能鼓起勇气。他们希望变得泰然自若、充满自信。他们希望业务蒸蒸日上，希望为家庭赚到更多钱。既然学费是以分期付款的方式支付，如果不见成效，他们就会停止付钱，我不收取计时的薪水，而是按照利润收取一定比例的报酬，因此为了谋生，我必须考虑课程的实用性。

那时我感觉讲课内容受到限制，但是如今我意识到自己得到了无价的训练。我不得不努力激发学生的能动性，不得不帮助他们解决难题，不得不设法使每个学期都激动人心，让他们愿意继续听我的课。

这是令人振奋的工作，我热爱它。这些商人们的自信程度迅速增长，其中许多人迅速得到晋升和加薪，其成效令我惊诧。讲习班的成功远远超出了我最乐观的期望。基督教青年会原先拒绝付给我每晚 5 美元的薪水，过了三个季度后，他们不得不按利润比例付给我每晚 30 美元的报酬。最初我只公开演讲，经过几年之后，我发现这些成年人还需要社交和影响他人的能力。然而我找不到一本适用的关于人际关系的教科书，因此我自己写了一本。不，它的写作方式非同寻常。它从讲习班的无数成年人的经验之中产生并演化而来。我称之为《如何赢得朋友和影响他人》（译者注：即《人性的弱点》，此处的书名为直译）。

由于它仅仅是写给我的成年人讲习班的教科书，而且此前我已经写过另外四本书，可是没人听说过它们的名字，所以我做梦都没想到它竟然成了畅销书，我可能是目前在世的最令人震惊的一位作者。

随着时间流逝，我意识到这些成年人面临的另一个大问题是忧

虑。我的学生绝大多数是工商界人士：高级管理人员、推销员、工程师、会计师等，是美国各行各业的典型代表，而他们绝大多数都遇到了难题！我的学员中间也有女性——公司职员和家庭主妇，她们同样有困难！显然我需要一本关于如何战胜忧虑的教科书，于是我又尝试去找这样的书。我前往位于纽约第五大道四十二街的最大的公共图书馆，可是惊诧地发现仅有 22 本书的题目与“忧虑”相关。我还好奇地找了一下，注意到有 189 本书的题目与“虫子”相关。关于虫子的书几乎是关于忧虑的书的九倍！令人震惊，不是吗？既然忧虑是人类面临的重大难题之一，你是否以为，每所中学和高等学校都会开设“如何停止忧虑”的课程？

事实上，即使世界上有哪所学校教授这样的课程，我也从未听说过。难怪戴维·西伯里（David Seabury）在他的书中写道：“我们在对压力缺乏经验和准备的情况下就已成年，这就好比突然要一个书呆子跳芭蕾舞。”

结果呢？在医院的病床上躺着的有一半以上是患有神经和情绪疾病的病人。

我仔细阅读了那 22 本在纽约公共图书馆的书架上沉睡的书。此外，我还购买了我能找到的有关忧虑的书；然而我发现那些书全都不能用作成年人讲习班的教材。因此我下定决心自己写一本。

我从七年前开始做撰写这本书的准备工作，方法是阅读一切时代的哲学家的关于忧虑的言论。我还阅读了几百部传记，从孔子的著述到丘吉尔（Churchill）的生平。我还采访了数十位各个领域的卓越人物，例如杰克·登普西（Jack Dempsey）、奥马尔·布拉德利（Omar Bradley）将军、马克·克拉克（Mark Clark）将军、亨利·福

特（Henry Ford）、埃莉诺·罗斯福（Eleanor Roosevelt）夫人和多萝西·迪克斯（Dorothy Dix）。不过这些仅仅是开端。

我还做了比采访和阅读重要得多的事情。为了战胜忧虑，我在一个实验室工作了五年，这个实验室就是我的成年人讲习班。据我所知，它是全世界第一个、也是唯一的此类实验室。我们的做法是这样的：我们教给学生一套克服忧虑的规则，让他们在各自的生活中实际应用这些规则，然后在班上向大家讲述他们取得的成果。其他人则汇报他们以前曾经运用过的技巧。

由于这些经验，我猜想我听过的有关“我如何战胜忧虑”的演讲比古往今来的任何人都多。此外，我还读了几百份通过邮件寄给我的“我如何战胜忧虑”的讲稿，在我们遍布美国和加拿大的170多个城市的讲习班上，那些演说广受好评。这本书不是从象牙塔闭门造车凭空问世的，它也不是关于如何战胜忧虑的纯理论的说教。相反，我的意图是写出见效迅速、简明、有充分事实依据的报告，叙述无数成年人战胜忧虑的经过。有一点是确定的：这本书颇具实用性。你可以用它解决自己的困难。

我高兴地告诉读者，这本书的故事里不会出现虚构的“B先生”或者“玛丽和约翰”之类含糊不清、无法识别的代称。除了个别案例之外，这本书会写明相关人物的姓名和街道地址。他们是真实的，有充分的依据。其中的内容是得到担保或经过证实的。

法国哲学家瓦勒里（Valery）说：“科学是成功诀窍的集合。”这本书正是如此，它收集了一系列经过时间检验的消除忧虑的成功秘诀。不过我要提醒你：其中没有新发现，只有很多通常得不到运用的道理。在这些方面，我们都不需要学什么新东西。我们已经懂

得足以完善生活的道理。我们已经读过黄金法则和基督的《登山宝训》。我们的麻烦不是愚昧无知，而是无所作为。本书的目的是重述和阐释大量古老的基本真理，简化并调整它们，使之产生更高效率、重新焕发光彩，促使读者采取实际行动，运用这些原则做成一些事情。

你拿起这本书，不是为了知道它的写作过程，而是寻找行动的指南。好吧，让我们开始。请先阅读第一篇和第二篇，看完后假如你感觉并未获得足以克服忧虑、享受生活的新的力量和启迪，那么把这本书扔进垃圾桶吧。它对你没有用。

戴尔·卡耐基

前言：本书的写作经过及缘由 Ⅰ

第一篇 你应当了解的关于忧虑的基本事实

- 第一章 生活在“完全独立的今天” 3
- 第二章 解决忧虑处境的一个神奇公式 16
- 第三章 忧虑可能对你的健康造成的影响 24

第二篇 分析忧虑的基本技巧

- 第四章 如何分析和解决忧虑问题 39
- 第五章 如何消除事业方面的一半烦恼 47
- 关于如何最大限度地利用本书的九条建议 53

第三篇 如何在忧虑击溃你之前击溃习惯性忧虑

- 第六章 如何将忧虑排出你的头脑 59
- 第七章 不要让琐事打倒你 69

第八章 概率可以战胜你的许多忧虑 77

第九章 接受无法避免的事情 84

第十章 给你的忧虑设置“止损限额” 95

第十一章 不要反复锯那些碎木屑 103

第四篇 培养能带给你平静和幸福的精神态度的七种方式

第十二章 能转变你的人生的十二个字 113

第十三章 心存报复的高昂代价 128

第十四章 这样做你就永远不必担心忘恩负义 137

第十五章 你愿意用现有的一切换取一百万美元吗？ 145

第十六章 发现自我、做你自己：记住你是世界上独一无二的 153

第十七章 只有一只柠檬时，就做柠檬汽水吧 162

第十八章 如何在十四天内治愈忧郁症 171

第五篇 战胜忧虑的黄金法则

第十九章 我的父母亲是如何战胜忧虑的 191

第六篇 如何防止为批评而忧虑

第二十章 记住死狗是没人踢的 217

第二十一章 尽力而为，批评就不能伤害你 221

第二十二章 我做过的蠢事 226

第七篇 你防止疲劳和忧虑、保持精力和干劲充沛的六种方法

第二十三章 每天多清醒一小时的方法 235

第二十四章 令你疲惫的原因及其对策 241

第二十五章 让家庭主妇避免疲劳、保持年轻外貌的方法 246

- 第二十六章 有助于防止疲劳和忧虑的四种良好工作习惯 252
- 第二十七章 如何驱除导致疲劳、忧虑和不满的厌倦情绪 257
- 第二十八章 防止为失眠忧虑的方法 266

第八篇 如何寻找能带给你幸福和成功的工作

- 第二十九章 你的人生的主要决断 277

第九篇 如何减轻财政方面的烦恼

- 第三十章 “我们的忧虑之中有 70% 与金钱相关” 289

第十篇 “我是如何战胜忧虑的”（32 个真实故事）

1. 突然袭击我的六大烦恼 305
2. 我能让自己在一小时内变成乐观主义者 308
3. 我如何走出自卑情结的阴影 310
4. 在安拉的乐园生活 315
5. 驱除忧虑的五种方法 319
6. 经历过昨天，今天就不在话下 323
7. 我以为自己再也看不到人生的曙光 325
8. 去体育馆打沙袋，或者去户外徒步旅行 328
9. 我曾经是弗吉尼亚理工学院忧虑的吉姆 329
10. 改变我一生的一句话 332
11. 我从人生的谷底重生 333
12. 我曾经是全世界最大的傻瓜 335
13. 我总是尽量给自己留条退路 337
14. 我在印度听见一个声音 341
15. 司法长官来到我家门口 344

16. 忧虑是我最强劲的对手 348
17. 祈祷上帝保佑我不被送进孤儿院 350
18. 我曾经像个歇斯底里的疯女人 352
19. 看妻子洗碗，我学会了停止忧虑 356
20. 我找到了答案：让自己忙碌起来！ 359
21. 时间是最好的心理医生 361
22. 医生告诫我不要说话，连一根手指都不要动 363
23. 我是排解忧虑的高手 365
24. 倘若没有停止忧虑，恐怕我早就进了坟墓 367
25. 先生，一次一个人 370
26. 我在寻找生命的绿灯 372
27. 老洛克菲勒如何多活了 45 年 375
28. 一本关于性生活的书挽救了我的婚姻 383
29. 由于不懂如何放松，我曾经慢性自杀 386
30. 我身上发生了真正的奇迹 388
31. 挫折的麻醉剂 390
32. 忧虑曾经使我连续 18 天吃不下固形食物 391

第一篇



你应当了解的关于忧虑
的基本事实

第一章 生活在“完全独立的今天”

1871 年春天，蒙特利尔（Montreal）综合医院的附属学院有一个年轻学生正在为各种各样的事情烦恼：怎么通过毕业考试？接下来要做什么？应该去什么地方？怎样开一家诊所？今后如何谋生？这时他偶然拿起一本书，看到了对他的未来产生深远影响的一句话。

这位年轻的医学生在 1871 年读到的一句话，帮助他成了那个时代最著名的内科医生。他创建了世界闻名的约翰·霍普金斯（Johns Hopkins）医学院。他后来当上了牛津大学医学院的钦定讲座教授——这是不列颠帝国的医生所能获得的最高荣誉，还被英王敕封为爵士。他去世之后，人们用两卷厚厚的传记讲述他生平的故事，两卷书总共长达 1466 页。

他就是威廉·奥斯勒（William Osler）爵士。他在 1871 年春天看到的那句话帮助他度过了免于忧虑的一生。那句话出自苏格兰作家托马斯·卡莱尔（Thomas Carlyle）笔下：“我们的主要任务不

是去看模糊不清的远处，而是去做手边清楚的事。”

四十二年后一个温暖的春夜，在郁金香盛开的校园里，威廉·奥斯勒爵士在耶鲁大学向学生们发表演说。他告诉耶鲁大学的学生们，他曾经在四所大学担任教授，写过一本畅销书，别人可能以为他这样的人有“特别优秀的头脑”，而事实并非如此。他声称，他的亲密朋友们都知道，其实他的头脑是“最普通”的。

那么，他的成功秘诀是什么呢？他认为，他的成就归功于他在“一个完全独立的今天”里生活。这句话是什么意思呢？在他去耶鲁大学发表演说之前的几个月，威廉·奥斯勒爵士乘坐一艘远洋客轮横渡大西洋，船长只要站在舰桥上按一个按钮，机器发出叮当运转的响声，船的不同部分就立刻互相隔离，分隔成了不透水的密闭隔舱。奥斯勒博士对耶鲁的学生们说：“你们每个人的身心构造都比远洋巨轮神奇得多，必定要走更远的航程。我想奉劝各位尽力学会控制自己的全部体系，在一个‘完全独立的今天’中生活，这是确保航行安全最可靠的手段。你们站在舰桥上，至少要确认大隔离壁运作正常。注意生活中的每个层面，按下一个按钮，倾听铁门隔断过去的声音，隔断逝去的昨日；按下另一个按钮，用金属的帷幕隔断未来，隔断尚未来临的明日。然后你就安全地拥有今天了！……切断过去！埋葬逝去的过往……隔离将愚者引上布满尘埃的死亡之路的昨天……明天的重担加上昨天的重担，势必成为今天最大的障碍。应该将未来与过去一起紧紧地隔离在外……未来在于今天……明天并不存在。人类得到救赎的日子就在今天。精力的浪费、精神的痛苦、神经质的烦恼，都会紧紧纠缠为未来担忧的人……那么紧紧关上船头船尾的隔离壁吧，准备培养良好的习惯，