



青少年励志经典文库
POCKET BOOK

11

这是曾经激励过数千万人的著作，它如今也必将激励着你我，
在坎坷的人生旅途上，奋力拼搏，享受生活。

人性的优点

*How to Stop Worrying and
Start Living*

【美】戴尔·卡耐基 著
刘芳译



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

经典
随身读





青少年励志经典文库
POCKET BOOK

11

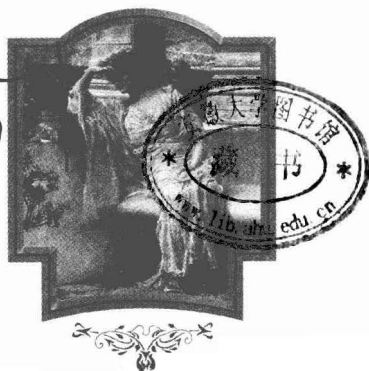
人性的优点

*How to Stop Worrying and
Start Living*

【美】戴尔·卡耐基 著
刘 芳 译

1384

595



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目(C I P)数据

人性的优点 / (美) 卡耐基 (Carnegie, D.) 著 ; 刘芳译. -- 北京 : 新世界出版社, 2013.6

ISBN 978-7-5104-4051-9

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

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第025623号

人性的优点

作 者: [美] 戴尔·卡耐基

译 者: 刘 芳

责任编辑: 王正斌 潘星汉

责任印制: 李一鸣 郑珊珊

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京市西城区百万庄大街 24 号 (100037)

发 行 部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总 编 室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版 权 部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印 刷: 北京中印联印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/32

字 数: 88 千字 印张: 7.5

版 次: 2013 年 9 月第 1 版 2013 年 9 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-4051-9

定 价: 20.00 元

版权所有 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

How to *stop* worrying
and start living
人性的优点

CONTENTS



第一章

拒绝忧虑

1. 改变你生命的一句话003
2. 放之四海皆准的解忧公式023
3. 忧虑令人折寿038

第二章

减轻忧虑

1. 揭开忧虑的秘密057
2. 给生意中的忧虑打五折068

第三章

抛弃忧虑

1. 让忧虑离开你的思想077

III

*How to stop
worrying and start living*

2. 不要让小事击垮你.....	091
3. 平均率带走忧虑.....	104
4. 接受一定会发生的事.....	116
5. 给忧虑设定截止日期.....	136
6. 不要锯木屑.....	149

第四章

让自己活力充沛

1. 多清醒一小时的秘诀.....	163
2. 令你疲劳的原因.....	173
3. 家庭主妇永葆青春的妙方.....	182
4. 四个令你轻松的工作习惯.....	194
5. 告别心理烦闷.....	204
6. 丢掉失眠的忧虑.....	220



第一章

拒绝忧虑

*How to **stop** worrying
and start living*

本章提要：如何远离忧虑

- 生活在独立的今天。
- 坦然面对要发生的事情，冷静分析。
- 下决心改善自己的生活。

1. 改变你生命的一句话

要记住：最重要的不是去追逐远方模糊不清的事物，而是要切实做好手边清楚的事情。

现代临床医学之父、英国最有名的医学家威廉·奥斯勒爵士在 1871 年的时候，还是一个对未来充满困惑的年轻人，他为即将到来的期末考试担心，为自己下一步该做什么担心，为自己在蒙特瑞综合医学院毕业后的出路担心，更为自己以后的生活担心……当时的

他无论如何也想不到自己以后会成为一代名医，不仅创立了后来世界闻名的约翰·霍普金斯大学医学院，还成为牛津大学医学院的教授，并且被英王册封为爵士。这些都是英国医学界的学者能够获得最高荣誉。威廉·奥斯勒的生平已经无法用一本短短的传记来描述，厚厚的两卷书共一千四百六十六页的文字才能将他的一生记录清楚。

是什么力量将一个对未来充满困惑的年轻人转变成一个伟大的历史人物呢？我们仍然要停留在 1871 年春季的某天，威廉·奥斯勒偶然间在一本书中看到这样的话：“最重要的不是去追逐远方模糊不清的事物，而是要切实做好手边清楚的事情。”奥斯勒猛然间有醍醐灌顶的感觉，从此，他不再为模糊的未来担忧，转而认真做好今天的事情。

如果有人要说威廉·奥斯勒是个天才，那么这个人就大错特错了，奥斯勒教授本人曾多次在公开场合

表示自己只不过就是一个平凡又普通的人。他曾经在耶鲁大学发表演说，在场的耶鲁学生们无不认为这个拥有四所大学教授头衔的人应该拥有和常人不一样的大脑，但是奥斯勒教授告诉大家，他没有特殊的头脑，和大家一样都是普通人。

但是学生们不满意他的这个回答，他们普遍认为，一个成功的人一定拥有不同常人之处，如果奥斯勒没有特殊的智慧，那么他也应该有自己成功的秘诀。奥斯勒只好告诉大家自己年轻时在书上看到的那句话，他说自己从那以后，就一直“生活在独立的今天”里。“生活在独立的今天”？一个新鲜的说法，大家都表示难以理解，于是奥斯勒就把自己几个月前的经历讲给大家。

在奥斯勒的一次航海旅行中，他乘船横渡大西洋。出于好奇他到船长的工作间去参观，在那里，他发现船长只要按一个按钮，轮船的船舱就会分隔成几个完

全独立，又绝对防水的小船舱。作为一个整体的船舱，可以容纳更多的物品和人；被分隔开的小船舱，也有自己的功用。他惊讶于轮船组织结构精密，他告诉耶鲁的大学生们说，在座的任何一个人，都是比轮船高级得多的生命，以后的旅程也会比轮船更远，所以大家都要学会把握好自己的每一个今天，学会控制自己的生活，学会“生活在独立的今天”里。就好像船舱一样，每个人都要学会在自己的生活中也做一些这样的隔断，隔断已经逝去的昨天，不让自己继续为昨日之日烦忧；隔断尚未清晰的未来，不让自己提前就为明日之日忧虑。大家手中确实拥有的，只有今天。如果一个人同时将过去、未来以及今天都背负在身上，那么他无形中就比较只对今天负责的人多承担了两个负担，这会成为跨越今天最大的障碍。人们要改变自己、成就自己，不要依靠过去，也不能寄托未来，一切都要从今天开始，效仿组织精密的船舱，把每个隔断都

放下来，从现在开始，就“生活在独立的今天”里。

学生们不明白，一个成功的教授怎么能告诉他们不考虑过去、不为明天准备呢？教授当然不是这个意思，在接下来的演讲中，他这样向在场的同学解释，相对来说，虽然今天是独立的，但是谁都不能切断昨天、今天以及明天的联系，他要告诉大家的是，“生活在独立的今天”不是片面地强调今天，是说要认真过好今天，坚实地为明天打基础。“万丈高楼平地起”，没有今天的基础，就不会有明天的成就，所以大家要做的是发挥自己最大的力量、充分利用自己的智慧，过一个完美的今天。对明天的未雨绸缪是没有错的，但是如果变成杞人忧天，就大可不必了。

战争期间，将领果断地作出决策是赢得战争的条件之一，所以人们都会用“兵贵神速”来描述取得胜利的一方。美国海军上将厄耐斯特·金说：“军队中最优良的装备，就要装备给最优秀的士兵，然后再交给

他们一些有挑战性的作战任务，这就是我作为指挥官能做的一切。”金继续打了一个形象的比方：“如果在战争中，一艘战船要沉没了，我要做的不是想办法将它打捞上来，因为没有任何人可以阻止船的下沉。我要考虑的是，失去了这艘船的战斗如何继续，明天的编队中由哪艘船来接替它的位置，这个问题比捶胸顿足地看着船下沉要有用、实际得多。如果我总是想办法挽救正在下沉的战船，那么我将会失去整个海军。”

不仅在战争中，工作、生活中我们常会遇到“好主意”和“坏主意”，对一个问题而言，如何区分“好主意”和“坏主意”呢？其实很简单，“好主意”充分考虑了问题的前因后果，可以帮助人们解决问题；而“坏主意”则只会让人们更加一头雾水。“好主意”让人们果断地在今天作出决定，“坏主意”让人们想想昨天，又看看明天，就是没法在今天拿定主意。

最近我曾专程拜访了著名的《纽约时报》发行人

亚瑟·苏兹伯格，他告诉我二战时他的一段经历。那时，世界大战的战火已经席卷了整个欧洲大陆，并且很有蔓延到其他地方的趋势，对此，他总是感到无比忧虑，对战争、对世界未来的担心，已经成为他的精神负担。在失眠的折磨下，他辗转反侧，常常在午夜起来，面对外面的黑暗，他不知道自己要做什么。后来他开始画画，不画别的什么，就画自己的肖像。虽然此前他并没有接受过关于绘画的任何教育，但是他为了不让自己再这样忧虑下去，坚持用画画来打发时间。直到有一天他看到赞美诗里的一句话，才终于使自己的内心得到安宁，不再忧虑，那句话是：“只要一步就好了。”后来这句话还成为他的座右铭。原诗是这样的：

让慈悲的灯光指引我
让我停留在你的脚边
我不迷恋远方的风景
只要一步就好了……

这首诗还惠及了另一个人，马里兰州的泰德·本杰明。这个年轻人是行伍出身，在军队期间，他曾经一度患上忧郁症，差点就毁了自己。

泰德·本杰明后来这样向别人讲述自己当时的经历：

“1945年时，‘二战’依然激烈，那时我就是个普通的士兵，每天都在枪炮声中度过，我根本看不到战争结束的信号，想象不出世界的明天是什么样子，接着我又患上了一种医生们称为‘结肠痉挛’的病。精神和身体上的双重痛苦，让我整个人都垮下去了。

“其实我并不需要每天去打仗，我的工作是把每次战斗中牺牲、受伤和失踪的士兵姓名详细记录下来，具体说来，我要寻找那些牺牲士兵的尸体，收集他们散落在地上的私人物品，确定这些东西的主人，并把它们辗转交给牺牲者的亲人们。这样的工作让我每天都很担心，我担心由于自己的工作失误，错递了物品，

造成不必要的尴尬；我还有一个从来没见过面的儿子，才十六个月大，我最担心的是我哪天也成为别人寻找的对象，永远看不到自己的儿子。就这样，我每天在担心中疲劳地工作着，不仅人消瘦了，而且也到了崩溃的边缘，我一想到自己没法平安回家，就会哭得像个孩子，根本停不下来。当德国军队反攻、盟军失利的时候，我简直不知道自己到底是不是个正常人。

“在没有办法的情况下，我只能住进医院，在那里接受治疗，但是很多医生都没有什么办法。后来有一位医生，可以说是我的救命恩人。在一次彻底检查后，这位医生告诉我，其实我身体上并没有什么疾病，我所有的问题都来自我的精神压力。他给我举了个例子：大家都见过沙漏吧，里面装着成千上万的沙粒，当你把沙漏掉转过来时，这些沙粒都以一个平均的速度有条不紊地流向另一端，一次只通过一粒沙子。我们每个人都仿佛是这个沙漏中的沙粒。每天起床后，我们