

书是一面镜子，透过它可以看到你的优点

人性的优点

全集

戴尔·卡耐基 著



RENXING DE YOU DIAN

难道你只从那些爱慕你、对你温和、让路给你的人们身上学习东西。

难道你不曾由那些拒绝你、抗拒你、或与你争路的人们身上学到很多东西吗？

—— 内蒙古文化出版社 ——



人生智慧丛书
让你从半醒中彻底醒来

戴尔·卡耐基 著

人性的优点

书是一面镜子，透过它可以看到你的优点



—— 内蒙古文化出版社 ——



卡耐基成功学丛书

人性的优点

〔美〕戴尔·卡耐基 著

柳 青 编译

出版发行	内 蒙 古 文 化 出 版 社 (呼伦贝尔市海拉尔区河东新春街4号付3号)
印刷装订	北京市金马印刷厂
责任编辑	乌力吉
开 本	640×960 毫米 1/16
印 张	19.875
字 数	300 千
版 次	2005 年 8 月第 1 版 2005 年 8 月第 1 次印刷
印 数	1—5000 册

ISBN 7-80506-974-3/Z·147

定 价:28.80 元



前言

谢进川

重复一遍：人性的优点、弱点绝不是以客观的生理条件为标准，它主要是就人的心理、精神而言，从而取决于人的意志、品行、人格等主观精神性特质。

人生活在世上只有短短的几十年，却浪费了很多的时间去想也许半年内就会被遗忘的小事。实际上，世界上有半数的伤心事都是由一些小事引起，诸如一点小小的伤害、一丝小小的屈辱等等。相反，那些在图书馆、实验室从事研究工作的人很少因忧虑而精神崩溃，因为他们没有时间能享受这种奢侈。忧虑最能伤害你的时候，不是在你行动时，而是在你工作做完之后。这就是——工作的另类意义。

印度戏剧家卡里达沙把太阳升起——黎明到来的这一天称为生命中的性命，宣称“昨天是场梦，明天是幻影。唯有今天，才会使每一个昨天变成一个快乐的梦，使每一个明天成为有希望的幻景。”在你最失意无比的时候，你能否脱口而出，“不管明天怎么糟，我已经过了今天？”理由很简单，今天才是最真实的驿站！

生活的经验和事实表明，那些在事业上获得重要成功的人除了知识以外，总是还具备一种生存的技能如善于讲话，善于转移和改变他人的思想，善于推销自己和出售自己的意见，同时还必须指出的是——他们都具有令人羡慕不已的高级心态。相对于沉陷在忧伤不能自拔的人来讲，毫无疑问，他们完成了一场对忧虑的快乐革命。其中所谓的生活真谛来自于若干困苦与折磨，在经历一切和感知一切风雨俗事之后，他们终于拥有能站着思想，



能更加清楚、有效地表达自己的思想，最终能在生活中重新应用和感知这些全新的尖峰思想。当事业如日中天地发展，生活如大道般平坦的时候，这些思想再次激发出悦人光芒。这一切都归功于一个叫做卡耐基的人。半个世纪以来，成千上万的男女犹如关注华尔街股市的行情一般，不辞辛劳从美国城市的一头到另一头，仅仅是为了聆听一次讲座，题目是“人际交流与技巧”，主讲人——卡耐基及其人际关系研究会。

卡耐基被誉为 20 世纪最伟大的人生导师，美国《时代周刊》把他和自由女神相并列，称之为美国的象征。哈佛大学著名心理学家威廉·詹姆斯的研究成果表明，普通人仅仅开发了自己体内十分之一的能力。卡耐基的这套理论技术在于帮助和激发职业界的男男女女开发自身蕴藏着的才能。同时，它的快节奏、实用性和易于操作掌握的特点具有明显的适应竞争社会的优势。而整个理论方法的生动性、现实性、视野的开阔性及事例的鲜活性足以让每个致力于发掘人生潜力的人着迷。

作为《人性的弱点》的姊妹篇《人性的优点》一书从卡耐基的《美好人生》、《快乐人生》及《语言的突破》等书中精心筛选内容编辑而成。本书从拒绝忧虑出发，聆听虽未曾谋面但早已耳熟的希尔顿等人的物语，最后你也可以做到——我虽是凡人，可我无忧。如果你是一个总感生活疲惫的人，也许现在就是你重塑自身的起点：活力劲射每一天；如果你是位新婚妻子并正为婚姻倍感迷茫，你不妨感受一下夫妻短平快，听听先生的留言板，哼唱那句——家庭宝贝。这所有所有的一切都蕴含在八篇六十五个小标题中。



目 录

第一篇 人生的思考

思想与品质	1
思想对境况产生的作用	4
思想影响人的健康和身体	12
思想与目标	14
成就中的思想因素	16
构思与理想	19
宁静安详的心灵	22

第二篇 积极思考的力量

绝对不要轻言放弃	24
问题一定能够解决	29
激发你生命的力量	34
一定要相信你自己	39
你认为能就做到	43
永远想着你能成功	48
你一定能克服困难	54



第三篇 铸就赢家的心理品质

积极的自我认识	58
积极的自我评价	66
积极的自我控制	74
积极的生活动机	80
积极的自我期待	87
积极的自我标签	93
积极的目标设定	100
积极的自我训练	106
积极的人生观念	112
积极的自我表现	117

第四篇 成就一生的资本

无限的生命能量	124
自信给你带来奇迹	126
坚韧的意志是成功的保证	129
贫穷是一种可贵的资本	132
终生不断的自我教育	135
态度是你最重要的资本	137
养成有条有理的习惯	139
做事要有很好的判断力	141
善于借用别人的力量	143
节俭是你终生受用的佳肴	146
珍惜自己和别人的时间	149
健康是成功之本	151
慎重选择自己的职业	155
经验与学识助你成功	157



经商要懂生意经	160
保持充沛的精力	162

第五篇 积极的自我意象

塑造一个新的自我意象	165
发掘你内在的成功机制	171
运用想像力开启成功机制	176
培养一种成功的个性	185
培养一种快乐的习惯	195
让你的情感变得更加美好	204
永葆青春活力	216

第六篇 富爸爸的理财守则

先让你的口袋鼓起来	225
控制支出	230
保住和增加财富的价值	232
不要让财富流失	234
寻找获利性的投资	235
保障未来生活无忧	237
增进你赚钱的能力	239
合理运用你的金钱	241

第七篇 世界上最伟大的奇迹

希望是成功之路的明灯	250
遵循成功的戒律	257
人为成功而生	266



成功的黄金律是发挥自己	276
你能大有作为	279
多走一里路	283
善用选择的能力	285

第八篇 我向你挑战

你能比现在做得更好	288
你也能成为一位精英	291
你也敢于冒险	293



第一篇 人生的思考

思想与品质

◆土壤中沒有种子，就沒有禾苗破土而出；沒有了思想的种子，人的行为也無从谈起。

◆行为是思想的花，欢乐与悲伤則是思想的果；一个人到底能收获甜蜜的果实，还是收获苦涩的果实，都取决于播下的种子。

思维是塑造一切的支配力量，从根本上来讲，人与动物的本质区别就在于思维，就在于人能够利用思想这种工具，使自己的意愿得以实现，并带来了无数的欢乐与苦疾。人悄无声息地思想，并最终将思想化为现实。周围的环境只不过是人的观望镜。

有句格言称：“人的内心是怎样想的，他就会成为怎样一个人。”这句话涵盖了人的全部，它是一句高度浓缩的精辟之言，触及到人生所碰到的各种境况。可以毫不夸张地讲，人就是其所想，人的品质是其思想的总括。

土壤中沒有种子，就沒有禾苗破土而出；沒有了思想的种子，人的行为也無从谈起。无论是“自然而然”的行为，“出乎意料”的行为，或者是精心设计的行为，都体现出了同一个道理。

行为是思想的花，欢乐与悲伤則是思想的果；一个人到底能收获甜蜜的果实，还是收获苦涩的果实，都取决于播下的种子。这就是我们常说的“种瓜得瓜，种豆得豆”。

尽管头脑中的思想使我们成为现实中的人，但思想却是我们精心培植的。



如果一个人内心包藏邪恶的思想，痛苦就会伴着他走，就像车轮伴着拉车的牛走一样……

如果一个人培植出至纯至真的思想，那么欢乐就将永远与他相伴，就如同他的身影永远与他相伴一般。

人是自然规律的产物，而非雕虫小技的造化。因果不仅体现在可看得见的物质世界中，而且它也毋庸置疑地暗藏在思想的王国。

高贵的、至高无上的品质，并非是一种恩赐或机遇，而是在正确思想指导下不断努力的自然结果，是长期培植至高无上的思想之必然所得。卑鄙的、野兽般的品质的形成过程也一样，它是长期包藏祸心的必然结果。

你就是命运的主宰者

人生是由自己塑造的。人的行为是由思维支配的，人们在动用武力的思想的指导下，就千方百计地制造出了自我毁灭的武器。人们也崇尚一种思想工具，用这种思想工具可为自己创造出无限的欢乐、力量与和平。通过做出正确的选择，培植正确的思想，人就能够升华至神圣的完美；而对邪恶思想的培植及滥用，则必然导致人沦落到兽类的层次。在这两个极端中间，是各个层次的品质，而且人是自己命运的创造者及主宰。

在所有美好的真理中，最能够令人愉悦、最能够带来累累硕果的就是：人是思想的支配者，品质的培养者，状况、环境及命运的塑造者。

作为力量、智慧与关爱的化身，以及自己思想的主人，人掌管着一把能应对任何境况的万能钥匙。在他的自身内设置了一个转化及再生的装置，借助这个装置的运作，人可以具备自己所想具备的那种品质。

人永远是主人，甚至在自己的弱点上及恶行方面也是如此。但在人的弱点及堕落下，他是对他的“家产”管理不当的愚蠢的主人。倘若他能够开始认真思考自己所处的境况，并对自己生存及发展所应遵循的自然规则孜孜以求的话，那么他就能够成为一位明智的主人。他能非常聪明地利用自己的能量，培植美好的思想，最终取得丰硕的成果。

做到这些你便是一个有觉悟的主人。人们只有在自己的身心内发现了思想的法则，才能够成为这样的人。这种发现需要的是用功、自我分析及体验。



努力寻找，你就能够找到

只有完成大量的勘探及开采工作，我们才能够得到黄金及宝石。如果有人能够努力开采他心灵的矿藏，他便能够探寻到与他做人息息相关的每条真理。

人是自己品质的培养者，人生的塑造者，以及命运的构筑者。这个道理是可以明白无误地加以证实的。如果他能够观察、控制及变革他的思想，追踪其思想对自身、对他人以及对他的人生境况所产生的作用；如果有人能够借助耐心的实践与检验把因果联系起来，并且把他的每次经历——哪怕它只是日常生活中的琐碎之事，作为认识自我及理解智慧与力量的手段，那么这个道理也可以得到证实。

在这方面有一个法则，那就是：追寻者就是发现者，如果他去敲门，门就会开。只有依靠耐心、实践及坚持不懈，人才能够迈入知识殿堂的大门。



思想对境况产生的作用

- ◆ 思想与品质是一体的，而且由于品质只通过境况来反映及发现自身，所以一个人的外在表现，总是与他的内心状态息息相关。
- ◆ 只要一个人认为自己就是外部境况的造化，那么他就会受到外部境况的冲击。

人的头脑就像一座花园，你可以通过辛勤的护理，让鲜花盛开。倘若对它置之不理，它就会变得一片荒芜。不过，无论你是否开垦它，它都将有一种结果。如果没有播下有用的种子，许多无用的杂草之籽便会散落土壤中，过不了多久整个花园就会杂草丛生。

就像园丁精心开垦自己的那片土地，清除杂草，种上他需要的花木一样，人们也应该悉心护理自己头脑的花园，清除各种各样错误的、无用的及不纯的思想，培植正确的、有用的以及纯洁的思想。

经历了这样一个过程之后，人们便会发现，他是自己心灵花园的主人，他是自己人生的指导者。他也能揭示自身思想的法则，越来越精确地理解思想力量及思维因素，在自己品质、境况及命运的造就过程中是如何发挥作用的。

思想与品质是一体的，而且由于品质只通过境况来反映和发现自身，所以一个人的外在表现，总是与他的内心状态息息相关。当然，这并不意味着一个人任何时间所处的境况，都是他全部品质的反映，但那些境况与其自身内的一些思想要素是如此密切地相互联系，以至于在他个人发展的过程中不可或缺。

依据做人的法则，每个人都有自己的位置。他融入品质中的那些思想，把他带到自己所应处的位置，而且在人生的安排上并没有什么巧合之说。所有的一切，都是一种根本不会出错的法则作用的结果。这种法则不仅适用于那些对自己的境况心满意足的人，而且也适用于那些深感自己与周围境况“不相和谐”的人。



源于思想的境况

作为不断进化的人，当他认识到自己可能会向什么方面发展，而且培养了那种思想时，他就会成为那方面的人。当他学会了“任何境况其实就是其思想作用的结果”这一精神课程之后，他就能够把它广泛地应用在自己的现实生活中。

只要一个人认为自己就是外部境况的造化，那么他就会受到外部境况的冲击。然而，倘若他能够认识到自己就是一种具有创造性的力量，能够指挥自己的灵魂，不管遇到何种情形都能播下自己人生的种子，那么他就能成为自己真正的主人。

境况源于思想。每个人都能够观察到，如果在一段时间内，自己能够很好地做到自我控制和自我净化，那么他的境况就会随着他的思维状况的变化而变化。同样道理，如果一个人能够积极主动地弥补自己品质上的缺陷，那么他就能取得快速而明显的进步，他就会很快经历一个变化过程。

心灵吸引它秘密包藏的，它所爱的，以及它所惧怕的内容；它能够达到它所渴望的高度；如果放任自流，它也会沦落到满足不洁欲望的地步。

每一粒播下的，或允许其落下的思想的种子，都会在那儿生根发芽，开自己的花，结自己的果。它迟早会被运用于行动中，并且收获它自己的机遇与境况的果实。好的思想自然收获丰硕的果实，坏的思想当然只能收获恶果。

外在世界是使一个人实现其理想的重要条件。无论是令人高兴的外部境况，或者是令人烦恼的外部境况，都会作用于个人的内在思想、都与其密不可分。作为自己耕耘的收获者，人们通过遭受苦难及享受幸福而获得真知。

一个人会让内心深处的欲望、志向及思想占据支配地位，并且在它们的指导下行动，而人最终会在人生的外部世界收获自己的果实。在这个过程中，成长与调整的法则处处都在起作用。

公平处处体现

具有良好思想的人，往往能够收获令人羡慕的结果；而居心不良的人，



则往往会落到可卑的下场。一切都很公平。一个思想纯洁的人，不会因为受到任何外部力量的影响而突然跌入犯罪的泥潭。犯罪的思想长期在内心被秘密地培植，一旦时机来临，它所蓄积的能量就会迸发出来。境况并没有造就人，它只是把自己展示给人。如果一个人没有邪恶的倾向，他是不会自吞苦果的；同样，一个人如果不坚持培养自己良好的品质，也获得不了至纯的幸福。因此，我们完全可以说，人就是自己思想的主人，是自身的创造者，是境况的塑造者。

甚至在出生的时候，心灵就触及了自身，而且在人生历程的早期，它使诸多状况得以汇总，这些状况都反映了心灵本身，反映了它的纯洁与不纯洁，它的力量与弱点。

人们并没有引来他们之所想，而是引来他们之所是。他们突如其来的念头，他们的异想天开，他们的远大抱负，每一步都要受挫，但他们内心深处的思想及欲望，却被他们自己的食物所喂养，不管这些食物是肮脏的，还是洁净的。“使我们的目标得以实现的神力”就在我们自身内；它就是我们真正的自我。人只会被他自己所束缚。思想与行动是命运监狱的看守——它们监禁着人，使人卑贱；它们也是自由的天使——它们让人获得解放，使人高尚。一个人并非希望什么或祈祷什么，就能够获得什么，而是有了什么样的思想及行动，他才会得到什么样的结局。他的希望与祈祷只有与他人思想及行动相一致时，才显得灵验。

既然这是一条真理，那么与“所处的境况抗争”又意味着什么呢？它意味着人不停地反抗着一种“果”，而与此同时，他却一直都在内心孕育并保留着它的“因”。那种“因”可能以一种有意识的恶习呈现出来，或以一种无意识的弱点呈现出来。然而无论它是什么，它都执意妨碍它的拥有者所进行的努力，并且大声疾呼要进行补救。

三个无知者的例子

人们渴望改善自己所处的境况，但却不愿意完善他们自身，因此他们的境况依旧。而那些在自我磨炼方面毫不退缩的人，总能实现他心中既定的目标，这个道理放之四海而皆准。甚至连那些把获取财富作为自己唯一目标的人们，在目标实现之前，都必须做好将付出巨大的个人牺牲的准备。



试想一下，想获得成功人生的人，又需要做出如何巨大的个人牺牲呢？

这里首先讲述一位非常不幸的穷人的例子。

有一位穷人，他热切期望着自己所处的卑微境况能够得到改善，自己能够过上比较幸福的家庭生活。然而他在工作中做不到兢兢业业，总是爱开小差，他觉得既然老板给自己开的工资不高，那么自己想方设法欺骗老板也是公平合理的。可是这样一个人连最简单的致富门路都不了解。他内心抱着懒惰的、欺骗的思想，没有一种努力奋斗、敢做敢为的男子汉气概，所以他不仅很难走出他所处的不幸，而且实际上他正把自己引向更大的不幸。

接下来讲述一位富人的例子。

有一位富人由于暴饮暴食，长期遭受疾病的折磨。他愿意花大笔金钱祛除疾病，然而他却不愿意节制暴饮暴食的欲望。他想尽情享用各种食物，而且又想拥有健康。像他这样一个人完全不适合拥有健康，因为他连健康生活的第一原则都没有学会。

最后再讲述一位老板的例子。

一位老板为了免交管理费，就要一些花招欺骗政府管理部门。另外他希望获得更多的利益，于是不惜大量裁减员工们的工资。像这样一个人是很难达到发财致富的目的的，而且当他发现自己遭受破产，名声扫地的时候，他只是一个劲儿地指责时运不济，根本没有认识到其实他昔日所做的一切都是在作茧自缚。

我在此讲述这三个例子，只是想阐明一条真理：人是造成所处境况的“因”（尽管许多人平常并没有意识到它）。当一个人给自己定下良好的目标时，他却不断地对自己的处境感到沮丧。为何会出现这种情况呢？原因就在于他们一直培养着那些与自己定下的目标不能和谐一致的思想与欲望。这样的例子可谓举不胜举。倘若一个人能够不断培养与自己的目标和谐一致的思想与欲望，那肯定将会是另外一种情形。

良好不会制造出恶果

境况是如此的复杂，思想是如此深深地根植于头脑，幸福的情形又因人而异，因此一个人整个的心灵状况，是很难由另外一个人仅仅根据其人



生的外在方面而做出判断的（尽管他自己可能知道自己整个的心灵状况）。一个人可能在某些方面比较诚实，然而却备尝困苦；另一个人可能在某些方面不诚实，然而他却能够发财致富。

人们时常会得到这样的结论：这个人由于过于诚实而失败，另外一个人则由于很不诚实而成功。实际上，这种结论是错误的，它只是根据表面现象做出的判断，这个结论的前提应该是：不诚实的人是彻头彻尾的贪污腐化，而诚实的人在道德上完美无缺。根据更加深入的了解与更加广泛的调查，这类判断被发现是错误的。

不诚实的人，可能具有一些其他人所不具有的令人敬慕的品质，而诚实的人可能染上了他人所没有的那种令人不快的恶习。诚实的人因其诚实的思想与行为收获良好的结果，同时他也可能因恶习给自己招致了苦难。当然，不诚实的人，也在收获着自己的苦难与幸福。

我们往往为了满足自己的虚荣心，就想当然地认为，我们具备了良好的品德，却遭受苦难。然而，要知道，只有当一个人把每一种不良的、不纯的思想全部清除出去，把心灵的每一个污点都洗刷掉，他方可宣称自己所遭受的苦难，是由良好的品质造成的，而不是由恶劣的品质造成的。

人在向完美无缺的境界努力的过程中必将发现，在他头脑中及生活中起作用的伟大法则确实实是公平合理的，因此良好的不会制造出恶果，邪恶的也不会带来好的结局。掌握了这点知识，他就能够认识到自己过去的无知与盲目，而且确信他的人生总能得到公正的回报，他高尚的思想会让他获得幸福，而他的邪恶的思想只会让他自吞苦果，他进化中的，却尚未进化到完美境界的自我时时会都得到公平的待遇。

你是你之所想

好的思想与行动从来都不会产生坏的结果；坏的思想及行动从来都不会产生好的结果。这就是“种瓜得瓜，种豆得豆”蕴含的法则。人们在作物种植方面知道这条法则，而且时刻遵循它去行事。然而，在思维与道德世界，真正懂得这条法则的人并不多（尽管它作用的过程十分简明），因而很多人并没有很好地遵守这条法则。

困苦总是某一方面错误思想作用的结果。它表明个人与他自己的思想