

人性的优点

20世纪最伟大的励志经典，改变无数人命运的一本书

DALE CARNEGIE 戴尔·卡耐基



书立方

心享悦读

卡耐基一生中最重要、最生动的人生经验汇集。
教你如何摆脱忧虑，如何克服疲劳，
如何主宰情绪，如何获取快乐。

[美] 戴尔·卡耐基 著 李丽 编译 重庆出版集团  重庆出版社

· 书立方系列 · 经典励志 ·

人性的优点



[美] 戴尔·卡耐基 著 李丽 编译

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) 卡耐基 (Carnegie, D.) 著; 李丽
编译. —重庆: 重庆出版社, 2011.1

(书立方·经典励志)

ISBN 978-7-229-03292-0

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

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第225779号

书立方系列 经典励志



人性的优点



重庆出版集团
重庆出版社

出版

(重庆长江二路205号)

北京汇林印务有限公司印刷

重庆出版集团图书发行公司发行

制作:  (www.rzbook.com)

邮购电话: 010-85869375/76/77转810

E-MAIL: tougao@alpha-books.com

全国新华书店经销

开本: 890mm×1300mm 1/64

印张: 60 字数: 1400千字

版印次: 2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷

定价: 200.00元 (全20册)

如有印装质量问题, 请致电023-68706683

版权所有, 侵权必究



前言

《圣经》中说：“攻克己心，强如攻城。”人最大的敌人，不是别人，正是自己。

为什么许多人会沉溺于忧虑之中不能自拔，以至于生命变得晦暗；为什么有些人却能从沮丧的情绪中走出来，为自己寻一片晴空？区别就在于，他是否已经“攻克己心”。生活中的经验和事实告诉我们，不是忧虑的人不想去改变自己，而是他们不敢去正视自己有改变这个现实的能力。那些成功者，则具有一种令人羡慕的乐观心态，他们从对自我的改变中完成了一场对忧虑的革命。如果有人说，这种改变作为普通的你也可以轻松做到，你是否会感到惊奇？

大半个世纪以来，成功学家戴尔·卡耐基正是以他独特的理论使这种改变变得轻松。无数人因为他而克服了忧虑，同时也改变了自己的命运。如果你不信，可以翻开他的这本《人性的优点》，你会发现这是一本致力于行动的书！里面没有空洞的泛泛之谈，有的只是具体实在的行动方法。这些方法将教会你如何摆脱忧虑，如何克服疲劳，如何主宰情绪，如何获取快乐……

克服忧虑 || 第一章 ▶

- ◎ 忧虑损害健康 6
- ◎ 忧虑毁损容颜 10
- ◎ 把最近的事做好 14
- ◎ 接受最坏的结果 19

改掉忧虑的习惯 || 第二章 ▶

- ◎ 让忙碌赶走忧虑 23
- ◎ 勿为小事烦恼 29
- ◎ 用概率克服忧虑 35
- ◎ 不要再锯已碎的木屑 40

让活力更加充沛 || 第三章 ▶

- ◎ 让我们每天多清醒一小时 45
- ◎ 以放松对付疲劳 50
- ◎ 把心里话说出来 55
- ◎ 四种好的工作习惯 61

学会控制情绪 || 第四章 ▶

- ◎ 愤怒是无知的表现 66
- ◎ 控制愤怒的情绪 71
- ◎ 消极情绪下的自我激励 77
- ◎ 热忱的力量 82

让快乐的阳光照耀自己 || 第五章 ▶

- ◎ 另一种能力——快乐 87

- ◎寻找快乐之源····· 92
- ◎从生活中发现快乐····· 97
- ◎向前走 or 向后转 ····· 103

有梦想才伟大 || 第六章▶

- ◎因梦想而伟大····· 108
- ◎逐级接近目标····· 114
- ◎以专注的精神走向成功····· 119

合理规划自己的生活 || 第七章▶

- ◎影响你一生的职业决定····· 125
- ◎勿为金钱而烦恼····· 133
- ◎合理开支 避免入不敷出 ····· 140
- ◎克制欲望 驾驭金钱 ····· 147

智慧地胜任工作 || 第八章▶

- ◎智慧就是：工作加思考····· 153
- ◎目标明确 态度果断 ····· 158
- ◎如何管理好时间····· 163
- ◎在奖赏中前行····· 168

让婚姻更加完美 || 第九章▶

- ◎婚姻是幸福的温床····· 172
- ◎让爱每天多一点····· 180
- ◎相信你的丈夫····· 187

· 书立方系列 · 经典励志 ·

人性的优点



[美] 戴尔·卡耐基 著 李丽 编译

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)卡耐基 (Carnegie, D.) 著; 李丽
编译. —重庆: 重庆出版社, 2011.1

(书立方·经典励志)

ISBN 978-7-229-03292-0


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

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第225779号

书立方系列 经典励志



人性的优点

 重庆出版集团 出版
重庆出版社

(重庆长江二路205号)

北京汇林印务有限公司 印刷

重庆出版集团图书发行公司 发行

制 作:  (www.rzbook.com)

邮购电话: 010-85869375/76/77转810

E-MAIL: tougao@alpha-books.com

全国新华书店经销

开本: 890mm × 1300mm 1/64

印张: 60 字数: 1400千字

版印次: 2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷

定价: 200.00元 (全20册)

如有印装质量问题, 请致电023-68706683

版权所有, 侵权必究

前言

《圣经》中说：“攻克己心，强如攻城。”人最大的敌人，不是别人，正是自己。

为什么许多人会沉溺于忧虑之中不能自拔，以至于生命变得晦暗；为什么有些人却能从沮丧的情绪中走出来，为自己寻一片晴空？区别就在于，他是否已经“攻克己心”。生活中的经验和事实告诉我们，不是忧虑的人不想去改变自己，而是他们不敢去正视自己有改变这个现实的能力。那些成功者，则具有一种令人羡慕的乐观心态，他们从对自我的改变中完成了一场对忧虑的革命。如果有人问，这种改变作为普通的你也可以轻松做到，你是否会感到惊奇？

大半个世纪以来，成功学家戴尔·卡耐基正是以他独特的理论使这种改变变得轻松。无数人因为他而克服了忧虑，同时也改变了自己的命运。如果你不信，可以翻开他的这本《人性的优点》，你会发现这是一本致力于行动的书！里面没有空洞的泛泛之谈，有的只是具体实在的行动方法。这些方法将教会你如何摆脱忧虑，如何克服疲劳，如何主宰情绪，如何获取快乐……

克服忧虑 || 第一章 ▶

- ◎ 忧虑损害健康 6
- ◎ 忧虑毁损容颜 10
- ◎ 把最近的事做好 14
- ◎ 接受最坏的结果 19

改掉忧虑的习惯 || 第二章 ▶

- ◎ 让忙碌赶走忧虑 23
- ◎ 勿为小事烦恼 29
- ◎ 用概率克服忧虑 35
- ◎ 不要再锯已碎的木屑 40

让活力更加充沛 || 第三章 ▶

- ◎ 让我们每天多清醒一小时 45
- ◎ 以放松对付疲劳 50
- ◎ 把心里话说出来 55
- ◎ 四种好的工作习惯 61

学会控制情绪 || 第四章 ▶

- ◎ 愤怒是无知的表现 66
- ◎ 控制愤怒的情绪 71
- ◎ 消极情绪下的自我激励 77
- ◎ 热忱的力量 82

让快乐的阳光照耀自己 || 第五章 ▶

- ◎ 另一种能力——快乐 87

- ◎寻找快乐之源..... 92
- ◎从生活中发现快乐..... 97
- ◎向前走 or 向后转 103

有梦想才伟大 || 第六章▶

- ◎因梦想而伟大..... 108
- ◎逐级接近目标..... 114
- ◎以专注的精神走向成功..... 119

合理规划自己的生活 || 第七章▶

- ◎影响你一生的职业决定..... 125
- ◎勿为金钱而烦恼..... 133
- ◎合理开支 避免入不敷出 140
- ◎克制欲望 驾驭金钱 147

智慧地胜任工作 || 第八章▶

- ◎智慧就是：工作加思考..... 153
- ◎目标明确 态度果断 158
- ◎如何管理好时间..... 163
- ◎在奖赏中前行..... 168

让婚姻更加完美 || 第九章▶

- ◎婚姻是幸福的温床..... 172
- ◎让爱每天多一点..... 180
- ◎相信你的丈夫..... 187

第一章

▶ 克服忧虑



忧虑损害健康

☺ 成功箴言

时常提醒自己，忧虑会使你以付出自己的健康为代价，而不知道怎样抗拒忧虑的人，其寿命不长。避免忧虑，活在当下，不要为未来担忧，只要过好每一个“今天”。

📖 心灵港湾

许多年以前的一个晚上，一位邻居来按我的门铃，让我们全家去种牛痘，预防天花。当时整个纽约市有 8 个人得了天花，其中两人因病而死。800 万人里死了 2 人，就把许多市民吓坏了，为种牛痘排上好几个小时的队。在所有的医院、消防队、派出所和大的工厂里都设有种牛痘站，有大约 2000 医生和护士夜以继

日地忙碌着。可是在纽约，我生活了37年，至今还没有人来按我的门铃，警告我预防精神上的忧郁症。这种疾病在过去37年的时间里所造成的损害，至少比

天花要大一万倍。目前生活在这个世界上的人，每十个人中就会有一个人由于忧虑和感情冲突将要精神崩溃。因此我现在写这一章，就等于来按你的门铃警告你。



在全美工业界医师协会的年会上，梅育诊所的哈罗·海彬博士宣读了一篇论文，该论文研究了176位平均年龄在44岁的工商业负责人。他们之中，大约有1/3的人由于生活过度紧张而引起心脏病、消化系统溃疡或高血压。想想看，患有这些疾病的人都还不到45岁，这说明他们的成功代价何其高！即便他赢得了全世界，却失去了自己的健康，对他个人来说，又有什么好处呢？一个即

使拥有全世界的人，也只能睡一张床，吃三顿饭。与一个不到45岁就为了权力或名利而毁掉自己健康的人相比，我倒情愿做一个在阿拉巴马州租田耕种的农夫，至少我比他睡得更安稳，吃得更香。

柏拉图曾说：“医生所犯的最大错误在于，他们只治疗身体，不医治精神。但精神和肉体是一体的，不可分开处置。”即使是最坚强的人，也会因忧虑而生病。在美国南北战争的最后几天里，北方军格兰特将军的队伍围攻瑞奇蒙达九个月之久，衣衫不整、饥饿不堪的南方军被打败了。他们放火烧了瑞奇蒙的棉花和烟草仓库，也烧了兵工厂。然后，在烈焰升腾的黑夜里弃城而逃。格兰特率部下乘胜追击，可是，由于他剧烈头痛而眼睛半瞎以至于跟不上部队。当天夜里，正在他又焦又急的时候，一封南方军的降书送到他的跟前，令他心情大好。第二天早上，头也不痛了，眼睛也能看清了。显然，格兰特是因为情绪上的忧虑和紧张才生病的。一旦在情绪上恢复了乐观，一见到胜利，病就马上好了。

法国著名哲学家蒙田在被推选为家乡的

市长时曾对市民说：“我愿意用我的双手来处理你们的事务，但不想把它们搞到我的肝和肺里。”忧虑可使你患上龋齿、心脏病，甚至摧毁你的容颜。在古代，残忍的将士有一种酷刑是专用于折磨俘虏的，他们把俘虏的手脚都绑起来，放一个不停往下滴水的袋子在他们头上……水滴着，滴着……一刻不停，这些不停滴落在头上的水声，变得像是槌子在敲击头顶，那些俘虏最终因忍受不了而精神失常。据说这种酷刑在西班牙的宗教法庭和德国集中营里都曾使用过。

忧虑就像不停往下滴的水，那不停地滴，滴，滴的忧虑，通常会使人心神不宁而自杀。令人吃惊的是，由于忧虑，每年死于自杀的人，竟比死于传染病的人要多得多。所以，如果你珍爱自己的生命，就得像诺贝尔医学奖得主阿历西斯·卡瑞尔博士所说：“在纷繁复杂的现代都市中，人要想不患上神经病，就必须要保持内心的平静。”

你能否做到这一点呢？如果你是一个正常人，答案是“可以”。因为我们大多数人都比我们所认为的要坚强许多。



忧虑毁损容颜

☉成功箴言

世界上所有化妆品的功效，都敌不过拥有一份好心情对容颜的美化功效。好心情就是最好的天然化妆品。因为没有什么比忧虑更容易使一个女人变得苍老。所以，请及时脱离忧虑。

☯心灵港湾

有一次，我去访问女明星明娜·奥伯恩。她对我说：

“在我最初想步入影坛的时候，我充满了担心与害怕。那时我刚从印度回来，在伦敦一个熟人一个朋友也没有……我去见过一些制片方，可没有一家肯雇用我。我的钱渐渐用光了，在整整两个礼拜中，就靠一点饼干和水充饥。

除了饥饿，我还很忧虑。我对自己说：‘你真傻，或许你根本不可能闯进电影界。毕竟，你没有经验，也从未演过戏，除了一张漂亮的脸蛋，你什么也没有。’”“我照了照镜子，这才发现，由于近



段时间的忧虑，令我的容貌受到了极坏的影响。忧虑催生了皱纹，焦虑的表情显而易见，我对自己说：‘你不能再忧虑下去了，你所有的只是容貌，而忧虑却会毁了它。’”

没有什么比忧虑使女人老得更快，它使我们的表情变得难看，使我们脸上产生皱纹，使人们愁眉苦脸，头发灰白甚至脱落，更会使你的脸上长上粉刺、斑点和溃烂。

日本曾经有段时期掀起了一股“自然化妆品”热潮，宣扬以使用更加原始的初级材料生产的化妆品，提倡“绝不使用任何含有界面