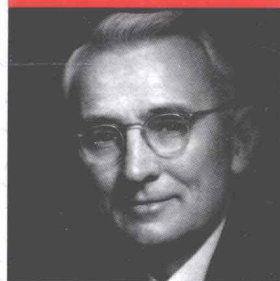


*One Minute to
Read the Weakness of
Human Nature*

(美) 戴尔·卡耐基◎原著 赵力◎编译



分钟读懂 人性的弱点



卡耐基传世经典 超级畅销 永久珍藏

西方世界最受欢迎的励志书
成功大师精心讲授的训练课

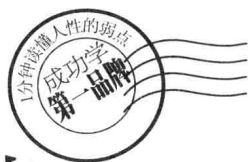


华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>

*One Minute to
Read the Weakness of
Human Nature*

(美) 戴尔·卡耐基◎原著 赵力◎编译



分钟读懂 人性的弱点



华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>

中国·武汉

图书在版编目(CIP)数据

1 分钟读懂人性的弱点 / (美)戴尔·卡耐基 原著 赵力 编译

—武汉：华中科技大学出版社,2011.10

ISBN 978-7-5609-7240-4

I. 1… II. ①卡… ②赵… III. 心理交往-通俗读物 IV. C912.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 149869 号

1 分钟读懂人性的弱点

(美)戴尔·卡耐基 原著 赵力 编译

责任编辑：陈美鹿

特约编辑：李金水

封面设计：久品轩

责任校对：孙 倩

责任监印：熊庆玉

出版发行：华中科技大学出版社(中国·武汉)

武昌喻家山 邮编：430074 电话：(027)87556096 (010)84533149

印 刷：北京中印联印务有限公司

开 本：720mm×1000mm 1/16

印 张：17.5

字 数：272 千字

版 次：2011 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

定 价：32.00 元



华中科大

本书若有印装质量问题, 请向出版社营销中心调换
全国免费服务热线: 400-6679-118 竭诚为您服务
版权所有 侵权必究

前言

生活的经验和事实表明，那些在事业上获得重大成功的人除了知识以外，总是还具备一种别人所不及的本领，如善于讲话，善于影响和改变他人的思想，善于推销自己和劝说他人接受自己的意见等。同时，还必须指出的是，他们都具有令人羡慕不已的积极心态。相对于沉陷在忧伤中不能自拔的人来讲，毫无疑问，他们完成了一场快乐革命。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世事风雨之后，他们终于能独立思考，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思想。当事业如日中天地发展，生活如康庄大道般平坦的时候，这些思想更放射出耀眼的光芒。这一切可能都与一个叫做卡耐基的人有关。半个世纪以前，犹如关注华尔街股市的行情一样，成千上万的美国男女不辞辛劳地从城市的一头到另一头，仅仅是为了聆听一场讲座，题目是“人际交流与技巧”，主讲者是卡耐基及其人际关系研究会。

戴尔·卡耐基，美国著名成人教育家。他运用心理学知识，对人类共有的心理特点进行探索和分析，开创和发展了一种融演讲、推销、为人处世、智力开发为一体的独特的成人教育方式。

美国卡耐基成人教育机构、国际卡耐基成人教育机构及其遍布世界的分支机构，多达一千七百余个。接受这种教育的，不仅有普通民众，还有明星、巨商、军政要人等，甚至还有几位总统，人数多达几千万，影响了20世纪的几代人，而且还将继续影响全世界的人。

卡耐基并没有发现宇宙中那些深奥的秘密。他源于常理的教育理念和教育实践，却施惠于千百万人。这些哲理如人类文明一样古老，如“十诫”一般简明，但在帮助人们学习如何处世上，在帮助人们获得自尊、自重、勇敢和自信上，在帮助人们克服人性的弱点，发挥人性的优点，开发

人类潜能，从而获得事业成功和人生快乐上，他应该比这一时代其他所有哲人做得都多。

卡耐基一生中写了不少文章，大多都登载于报章和杂志，他还开播了自己的无线电广播节目。在节目中，他讲述了很多著名人物鲜为人知的一面。更为重要的是，他还写作了《人性的弱点》、《人性的优点》等7部书。

卡耐基所著的《人性的弱点》、《人性的优点》、《人性的光辉》、《美好的人生》、《快乐的人生》、《伟大的人物》、《语言的突破》和由卡耐基的学生亚瑟·斐尔博士所著、阐释卡耐基学说的《积极的人生》，卡耐基夫人桃乐丝·卡耐基按照丈夫的哲学模式所著的《写给女孩子》，妹妹朵乐蒂·卡耐基根据哥哥收集的名人名言、警句所辑的《智慧的锦囊》，阐释了卡耐基关于为人处世、走上成功之路的全部思想。

它们不仅是卡耐基成人教育机构的教科书，也是趣味无穷、使人受益匪浅的优秀读物。

如今，世界各国几乎都有这些作品的译本。

1937年出版的《人性的弱点》轰动了全球，在世界各地至少已译成58种文字，全球销量已达9 000余万册，拥有4亿读者，稳居成功励志类图书榜首，除《圣经》之外，无出其右者。此书之所以畅销不衰，就在于卡耐基先生对人性的深刻认识，以及他为根除人性的弱点所开出的有效处方。正如卡耐基先生所言：“一个人的成功，只有15%依赖于他的专业知识，而85%则依赖于他表达思想、领导他人及唤起他人热情的能力。”《人性的弱点》是卡耐基思想的精华，不论你是什么职业、性别、年龄，这部充满力量、充满智慧的书，一定会在生活中给你启迪，使你勇敢克服自己的弱点，成为人际交往的高手。

本书在《人性的弱点》每一章、每一节的开篇部分，增设了导读文字，希望能提供给读者一套实用而全面的励志读物，让戴尔·卡耐基的作品继续作为励志经典，指引我们前进。

第一章**待人处世的要领**

- * 如欲采蜜，勿蹴蜂房..... 1
- * 赞美——与人相处的秘诀..... 10
- * 付出——获取他人支持的方法..... 18

第二章**使人喜欢你的6种方法**

- * 让你到处受欢迎的实用方法..... 30
- * 如何给人好印象..... 38
- * 这样做，你就能避免发生麻烦..... 43
- * 如何养成优雅的谈吐..... 48
- * 如何使人对你感兴趣..... 56
- * 如何使人很快地喜欢你..... 59

第三章**使人信服你的12种方法**

- * 争论中没有赢家..... 70
- * 如何避免制造敌人..... 74
- * 如果不对就及时认错..... 82
- * 使你走上理智的大路..... 87
- * 苏格拉底的秘密..... 94
- * 处理一个抱怨者的安全手法..... 98
- * 让别人愿意跟你合作..... 102
- * 一个创造奇迹的公式..... 107

* 每个人所需要的.....	110
* 吸引所有人的魅力.....	115
* 实行、推进，别停顿下来.....	119
* 当你无计可施时，就试试这个吧.....	121

第四章

使人赞同你的9种方法

* 如果你必须批评，这是开始的方法.....	126
* 如何批评才不致引起反感.....	130
* 先说出你自己的错误.....	131
* 没有人喜欢接受命令.....	134
* 让对方保住他的面子.....	135
* 如何鼓励人们成功.....	137
* 给狗取个好名字.....	140
* 使错误看起来容易改正.....	143
* 使人们乐意做你所建议的事.....	145

第五章

创造奇迹的信件

* 奇迹是可以创造的.....	150
* “帮我一个忙”的心理学.....	154

第六章

使你家庭和睦的7种方法

* 切莫喋喋不休.....	158
* 爱他就多给他一些自由.....	163
* 这样做你就快要离婚了.....	165
* 使人快乐的方法.....	168
* 对女人特别有意义的事.....	171
* 如果你要快乐，就请牢记这些.....	173
* 不要做一个“婚姻的文盲”.....	175

第七章

如何对待忧虑

- * 改变人一生的24个字..... 180
- * 清除忧虑的“万能公式”..... 188
- * 忧虑是长寿的克星..... 193

第八章

克服忧虑的方法

- * 解开忧虑之谜..... 202
- * 如何减少工作上的忧虑..... 206

第九章

改掉忧虑的习惯

- * 把忧虑从你的思想中赶走..... 212
- * 不要让小事使你垂头丧气..... 218
- * 概率可以战胜忧虑..... 222
- * 要适应无法避免的事实..... 225
- * 为忧虑设定“到此为止”..... 231
- * 不要试图锯那些早已锯碎的木屑..... 235

第十章

保持充沛的活力

- * 如何多清醒一个小时..... 242
- * 什么使你疲劳..... 245
- * 家庭主妇永葆青春的秘诀..... 248
- * 四种良好的工作习惯..... 253
- * 如何防止产生烦闷..... 256
- * 不再为失眠忧虑..... 261

附：戴尔·卡耐基简介..... 267



第一章

待人处世的要领

【不要轻易批评别人，使人获得自我实现】

卡耐基认为，在人际交往中，人们往往很容易随意地批评、抱怨或者指责别人，这样做是非常不可取的，直接后果就是使对方与自己形成对立，为双方的沟通与交流设置障碍。

人们不喜欢别人的批评、抱怨，喜欢得到别人的尊重与理解，所以说，一句尊重别人的话与一句批评别人的话比起来，尊重别人的话让人心情舒畅，易于接受。希望得到尊重、获得自我实现是人性的弱点之一。





如欲采蜜，勿蹴蜂房

【本节导读：不要批评、责怪或抱怨】

卡耐基认为，人性的弱点（自然天性）之一，是做错事只会责备别人，而绝不会责备自己，我们每个人都是如此。

批评对事情的解决产生不了任何积极的效果，它会使被批评的人产生防御心理，竭力地为自己辩护。批评也是危险的，它会严重伤害一个人的自尊并使其产生挫败感，最终激起他的反抗欲，甚至有时会置人于死地。

如果你要获得好感或是了解问题的真相，就要在个人人格、自我克制上下工夫。当我们要应付一个人的时候，应该记住，我们不是在应付没有情感的动物，而是在应付富有感情的人。就像成功人士卡莱尔所说——要显示一个伟大人物的伟大之处，那就要看他如何对待一个卑微的人。

所以，要成功，就不要批评、责怪或者抱怨。

在1931年的5月7日，纽约市民目睹了一桩骇人听闻的围捕格斗！凶手是个烟酒不沾，绰号“双枪”，名叫克劳雷的罪犯。他被包围在西末街——他情人的公寓里。

150名警方人员，把克劳雷包围在他藏身的公寓顶层。他们在屋顶凿了个洞，试图用催泪毒气把凶手熏出来。警方人员已把机枪安置在附近四周的建筑物上，一个多小时后，这个纽约市最清静的住宅区，就响起了一阵阵惊心动魄的机枪、手枪声。克劳雷藏在一张堆满杂物的椅子后面，手持短枪，接连向警方人员射击。上万的纽约市民，怀着激动而兴奋的心

情，观看了这警匪枪战的一幕。要知道，在纽约还从来没有发生过这样的变故。

当克劳雷被捕后，警察总监马罗南指出：这暴徒是纽约治安史上最危险的罪犯。这位警察总监又说：“克劳雷杀人就像切葱一样……他会被判处死刑！”

可是，“双枪”克劳雷认为自己又是怎样的一个人呢？当警方人员围击他藏身的公寓时，克劳雷写了一封公开信，写的时候因伤口流血，在那张纸上留下了他的血迹！克劳雷的信这样写道：“在我身体里面，是一颗疲惫的心——那是一颗仁慈的、不愿意伤害任何人的心。”

在这件事之前不久，克劳雷驾汽车在长岛一条公路上，跟一个女伴调情。当时突然走来一个警察，来到他停着的汽车旁边，说：“让我看看你的驾驶执照。”

克劳雷不说一句话，拔出他的手枪，就朝那警察连开数枪，警察倒地而死。接着克劳雷从汽车里跳了出来，捡起警察的手枪，又朝地上那具尸体放了一枪。这就是克劳雷所说的“在我身体里面，是一颗疲惫的心——那是一颗仁慈的、不愿意伤害任何人的心”。

克劳雷被判电椅死刑，当他走进受刑室时，你想他会说“这是我杀人作恶的下场”吗？不，他说的是：“我是因为要保卫我自己才这样做的。”

这段故事的含意，是“双枪”克劳雷对自己没有一丝的责任。

这是罪犯中一种常见的态度吗？如果你是这样想，再听听下面这些话。

“我将一生中最好的岁月给了别人，使他们获得了幸福愉快，过着舒服的日子，而我所得到的只有侮辱，我成了一个遭人搜捕的人。”

那是卡邦所说的话，他是美国的第一号公敌，横行在芝加哥一带，是一个最凶恶的匪首。可是，他认为自己是有益于群众的人——一个没有受到赞许，反而被人误会的人。

休士在纽约被枪弹击倒前，也有过这样的表示。他接受新闻记者采访时说，他是一位有益于群众的人。而事实上，他在纽约是个令人发指的罪犯。

我曾经和星星监狱负责人华赖·劳斯有过一次有趣的通信。

他说：“在星星监狱中，很少有罪犯承认自己是坏人，他们的人性就跟你我一样。对于为什么要撬开保险箱，或是一再开枪伤人，他们总有自



己的见解，他们甚至为自己反社会的行为辩护，因此坚持自己不应该被囚禁起来。”

如果卡邦、“双枪”克劳雷、休士和许许多多监狱中的暴徒，完全不知自责，不把犯罪的原因归咎在自己身上……那你我所接触的人又如何呢？

已故的华纳梅格，有一次这样承认说：“30年前我就明白，责备人是愚蠢的事，虽然我不抱怨上帝没有将智能均匀地分配给世人，可是我对克制自己的缺陷确实感到非常吃力。”

华纳梅格很早就学到这一课，可是我在这古老世界上盲目地行走了三十多年，然后才豁然省悟……

没有人会为了任何一桩事情来批评他自己，无论错误到何种程度，一百次中有九十九次几乎都是如此。

批评是没有用的，因它使人增加一层防御，因而会竭力替自己辩护。批评也是危险的，它会伤害一个人的自尊心，并激起他的反抗。

德国军队里的士兵们，在发生某一件事后，不准许立即申诉、批评。他需要怀着满腹的怨气睡去，直到这股怨气消失。如果他立即申诉，会受到处分。在我们日常生活中，似乎也有遵循这样一个规律的必要——就像满腹牢骚的父母，喋喋不休的妻子，斥责怒骂的老板……和那些吹毛求疵、令人讨厌的人。

从连篇累牍的历史中，你可以找出很多很多毫无效果的“批评”的例子。罗斯福和塔夫脱总统那著名的争论分裂了共和党，而使威尔逊进了白宫，使他在世界大战中留下了勇敢、光荣的一页，并且改变了历史的趋势。让我们追叙一下当时的情形。

1908年，罗斯福离开白宫的时候，他让塔夫脱做了总统，然后自己去非洲狩猎。当他回来的时候，他指责塔夫脱守旧，想使自己连任三届总统，并且组织了“勃尔摩斯党”。这几乎毁灭了共和党。就在那次选举中，塔夫脱和共和党只获得两州的支持，这是共和党最大的一次失败。

罗斯福责备了塔夫脱，可是塔夫脱有没有责备他自己呢？当然没有。塔夫脱两眼含着泪水，说：“我不知道怎样做才能和我现在做的不同。”

究竟是谁做错了？这情形我不知道，也不需要去探究。不过我要指出

的一点，就是罗斯福所有的批评，并没有使塔夫脱觉得自己不对。那只使塔夫脱尽力替自己辩护，他眼中含着泪水，反复地说：“我不知道怎样做才能和我现在做的不同。”

还记得曾经赫赫有名的煤油舞弊案吗？它使舆论愤怒了好几年，震动了整个国家！在任何人的记忆里，在美国公众生活中，从没有发生过这类情形。

下面是这起舞弊案的原委。

哈尔信脱·福尔是哈定总统任上的内政部长，当时总统委派他主事政府在埃尔克山和蒂波特油田保留地出租的事宜。那块油田，是政府预备未来海军用油的保留地。

福尔是不是公开招标了呢？不，没那回事，福尔干脆把这份丰厚的合约给了他的朋友图海尼。图海尼又如何呢？他把自己称之为“债款”的10万美元，给了这位福尔部长。

福尔接着用他高压的手段，命令美国海军进驻那一地区，把其他竞争者赶走，因为他们的邻近油井吮吸埃尔克山的财富。保留地上的那些竞争者，在枪杆、刀光下被赶走了，可是他们不甘心，他们走进法庭，揭发了蒂波特1亿美元的舞弊案。这件事发生后，影响之恶劣，几乎毁灭了哈定总统整个的行政组织，全国哗然，一致声讨哈定政府；共和党也几乎垮台，而福尔也被判入狱。

福尔一时间焦头烂额——在公务执行中，很少有人被这样谴责过。他后悔了？不，根本没有！

那是几年后，胡佛在一次公共演讲中暗示，哈定总统的死，是由于神经的刺激和心里的忧虑，因为有一个朋友曾经出卖了他。当时福尔的妻子也在座，听到这话后立刻从座椅上跳了起来。她失声大哭，紧紧握着拳头，大声说：“什么……哈定是被福尔所出卖的？不，我丈夫从未辜负过任何人。即使这间屋子堆满了黄金，也不会诱惑我丈夫做坏事。他是被别人所负，才走向刑场被钉上十字架的。”

这情形你可以明白，人类的天性，是做错事只会责备别人，而绝不会责备自己，我们每个人都是如此。所以你我明天若要批评别人的时候，就想想卡邦、克劳雷和福尔这些人。

批评就像饲养的鸽子，它们永远会飞回家的。我们需要了解，我们要矫正或谴责的人也会为自己辩护而反过来谴责我们的。就连温和的塔夫脱都要这样说：“我不知道怎样做，才能和我现在做的不同。”

1865年4月15日，星期六的早晨，林肯躺在一个简陋公寓的卧室中。这个公寓就在他遇刺的福特戏院对面。林肯瘦长的身体躺在一张短短的往下沉的床上，靠床的沿壁挂着一幅朋汉“马群展览会”的复制画，一盏煤气灯散发出幽暗的光亮。

林肯躺在那里奄奄一息的时候，陆军部长斯坦顿说：“躺在那里的，是世界上最完美的元首。”

林肯做人成功的秘诀是什么？我曾费了十年左右的时间，研究林肯的一生，同时我费了整整三年的时间，撰写了一部有关他的书，我替这部书取名叫《你所不知道的林肯》。

我相信我对林肯的人格和他的家庭生活的详尽研究，已到任何人所能做到的极限。我又找出有关林肯待人处世的资料，做特殊的研究。林肯是否曾放任批评别人？是的，当他年轻的时候，在印第安纳州的鸽溪谷，他不但批评，而且还写信作诗去讥笑人，他把写好的东西扔到一定会被那人捡到的街路上，其中有一封信，引起人们对他终生的反感。

林肯在伊利诺伊州的春田镇挂牌做了律师后，还在报纸上发表他的文稿，公开攻击敌对他的人，但是像这样的事他只做了一次。

1842年秋季，林肯讥笑一个自大好斗的爱尔兰政客，这人叫希尔兹。林肯在春田的报上，刊登出一封匿名信讽刺他，使全镇的人耻笑他。希尔兹平时敏感而自豪，这件事激起了他心头的盛怒。当他查出是谁写的这封信时，立即跳上马去找林肯，要和他进行决斗。

林肯平时不愿意打架，他反对决斗，可是为了自己的面子却又不能不接受挑战。他的对手希尔兹让他自己选用武器。林肯两条手臂特别长，就选用了马队用的大刀，他同一位西点军校毕业生学习刀战。到了约定的日期，他和希尔兹在密西西比河的河滩上，准备一决生死，就在最后一分钟，他们双方的朋友阻止了这场决斗。

那次对林肯来讲，是最惊人、最可怖的事。可是，这件事却给了林肯一个极宝贵的教训，那就是如何待人。从那以后他永远不再写凌辱人

的信，永远不再讥笑别人。从那时候开始，他几乎从不为任何事而批评任何人。

美国内战的时候，林肯屡次委派新将领统率“波托麦克”军队，可是一个个都遭到沉痛的惨败……林肯怀着失望而沉重的心情，独自一个人在房间里踱步。全国几乎有半数的人指责这些不能胜任的将领，可是林肯保持着平和的态度。他最喜欢的一句格言，便是“不要评议人，免得为人所评议”。

当林肯的妻子和有些人刻薄地谈论南方人时，林肯总是这样回答：“不要批评他们，我们在相同的情形下，也会跟他们一样。”

可是，如果有人有充分理由批评别人的话，那就是林肯了，我们看下面这个故事。

1863年7月4日的晚上，南方的李将军开始撤退。当时全国雨水泛滥成灾，当李带领败军到达波托麦克时，看到前面河水暴涨，根本无法过河，而胜利的联军就在后面。李和他的军队进退维谷。

林肯知道这正是个极好的机会，把李的军队俘虏，可以立即结束这场战争。林肯满怀希望，他命令弥特不必召开军事会议，立即进袭李的军队。他先用电报发出命令，然后派出特使要弥特立即采取行动。

可是这位弥特将军又是如何处理的呢？弥特所采取的行动，跟林肯的命令相反。他召开了一个军事会议，违反了林肯的命令，迟疑不决地拖延下去。弥特用了各种借口复电，实际上是拒绝进袭李将军。最后河水下降，李和他的军队就这样逃过了波托麦克。

“弥特这么做是什么用意？”林肯知道这件事后，愤怒至极。他向儿子大声说：“老天爷，这是什么意思……李军已在我们掌握中了，只要一伸手，他们就是我们的了……在那种情形下，任何将领都能带兵把李打败，如果我自己去已经把他捉住了！”

在沉痛失望之下，林肯写了封信给弥特。林肯在他人生的这段时间中是极端地小心，措辞非常谨慎的，所以在1863年，这封信出自林肯手笔，该是最严厉的斥责了。林肯这封信的内容是这样的——

亲爱的将军：

我不相信你能领会到由于李的逃脱所引起的不幸后果和对战局的更大



影响。他已在我们的掌握中，如果将他捕获，再加上最近我们其他地方的胜利，可以立即结束这场战争。

可是照现在的情形来推断，战事将会无限期地延长下去。上星期一你不能顺利地袭击李军，你又如何能再向他进击……我不期望你现在会有多大的成功，因为你已让黄金般珍贵的机会溜走了，这使我感到无限沉痛。

据你的猜想，当弥特看到这封信后，他将会如何呢？

可是弥特从没有看到这封信，原因是林肯并没有把信寄出去。这封信是在林肯去世后，人们从他文件中发现的。

我有这样的想法——这只是我的猜想。林肯写了这封信后，望着窗外喃喃自语：

“慢着，或许我不能这样匆忙，我坐在这宁静的白宫里命令弥特进攻，那是一桩轻而易举的事，可是如果我到了吉地司伯，也看到弥特所看到的那么多血，耳朵也听到伤者的呼叫、呻吟，也许我也不会急于向李军进攻……如果我有跟弥特一样懦弱的个性，或许我所做的，会跟他做的完全一样。

“现在木已成舟，无法挽回了，如果我发出这封信，固然解除了我心里的不愉快，可是弥特也会替自己辩护。在那种情形下，会引起他对我的反感，会损害他以后做司令官的威信，甚至还会迫使他辞去军队的职务。”

最终，林肯没有把信发出。因为他从痛苦的经验中知道，尖锐的批评、斥责永远不会有效果的。

罗斯福总统曾经这样说过，当他任职总统，遇到难以解决的问题时，他会把座椅往后面一靠，仰起头，朝着写字台壁上那幅很大的林肯画像看去。他这样问自己：“如果林肯处在我眼前这种困难下，他将会如何反应？他将如何去解决这个问题？”

以后如果我们想要批评人家时，让我们也这样问自己：“如果林肯遭到这类事，他会如何处置呢？”

你所认识的人，你愿意他改变、调整，或是进步吗？是的，那是最好不过的。可是为什么不从你自己先开始呢？从自私的立场来说，从自己开始要比改进别人获益更多。

“当一个人争论、激辩时，”鲍宁这样说，“他在若干方面已不是正

常的状态。”

在我年轻的时候，就很想让人家知道我，我曾写过一封信，给美国文坛上一位极负盛名的作家，他叫台维斯，那时我准备给一家杂志社写些有关文坛作家的文章，所以我请台维斯告诉我他写作的方法。

数星期后，我接到一封信，信上附注着这一句：“信系口述，未经重读。”这两句话很吸引我的注意，相信写这信的人是一位事务繁忙的大人物，而我却一点也不忙。可是，我急于引起这位大作家台维斯的注意，我在写了一封简短的回信后，后面也加上这样几句：“信系口述，未经重读。”

台维斯不屑再给我回信，只是把我那封信退了回来，可是下面潦草地写着几个字：“你态度之不恭无以复加。”

是的，我错了，或许我应该得到这样的斥责。可是，人性使然，这使我对他产生了极度的愤恨。甚至十年后，我知道台维斯去世的消息时，我心里还深深恨他。而我却羞于承认，就是他给了我伤痕。

如果你要激起一股怨愤，使人痛恨你十年，一直到死，那么你可以放任自己对别人作刺激性的批评。

当我们要应付一个人的时候，应该记住，我们不是在应付没有情感的动物，而是在应付富有感情的人。

而批评是一种危险的导火索——一种能使自尊的火药库爆炸的导火索，这种爆炸有时会置人于死地。

这样的例子还少吗？胡特将军受到人们的批评，又被禁止带兵去法国，这对他自尊心的打击，几乎缩短了他的寿命。

苛刻的批评，曾使敏锐的哈代（他是英国文坛上一位非常出色的小说家）永远抛弃了执笔写小说的勇气。

富兰克林在年轻的时候并不伶俐，可是后来成为极有手腕并且处世待人极有技巧的人，甚至担任过美国驻法国的大使。他成功的秘诀是：“我不说任何人的不好。”他又这样说，“而说我所知道的每一个人的好处！”

任何一个愚蠢的人都会批评人、斥责人和抱怨人，同时，也只有绝大部分愚蠢的人才这样做。

但若要宽恕和理解，那就需在人格、克己上下工夫了。