

# 人性的优点

*How To Stop Worrying  
And Start Living*

【美】戴尔·卡耐基/著  
巫和雄 郑思洁/译

## 战胜焦虑 直面人生



人际关系学大师教你为人处世技巧  
全球畅销社交技巧圣经

如果你想学习世界上最实用的成功之道，那么你一定要阅读卡耐基关于成功的书籍

中国法制出版社  
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

# 人性的优点



【美】戴尔·卡耐基/著  
巫和雄 郑思洁/译

战胜焦虑 直面人生

*How To Stop Worrying  
And Start Living*

中国法制出版社  
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

## 图书在版编目 (CIP) 数据

人性的优点：战胜焦虑 直面人生 / (美) 卡耐基著；巫和雄，郑思洁译。  
—北京：中国法制出版社，2014. 11

书名原文：How to stop worrying and start living

ISBN 978 - 7 - 5093 - 5556 - 5

I. ①人… II. ①卡… ②巫… ③郑… 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 (2014) 第 170546 号

策划编辑：杨智 (yangzhibnulan@126.com)

封面设计：杨泽江

---

人性的优点：战胜焦虑 直面人生

RENXING DEYOUDIAN; ZHANSHENG JIAOLÜ ZHIMIAN RENSHENG

著者 / (美) 卡耐基

译者 / 巫和雄，郑思洁

经销 / 新华书店

印刷 / 河北省三河市汇鑫印务有限公司

开本 / 710 × 1000 毫米 16

印张 / 15.5 字数 / 161 千

版次 / 2014 年 11 月第 1 版

2014 年 11 月第 1 次印刷

---

中国法制出版社出版

书号 ISBN 978 - 7 - 5093 - 5556 - 5

定价：35.00 元

北京西单横二条 2 号

值班电话：010 - 66026508

邮政编码 100031

传真：010 - 66031119

网址：<http://www.zgfzs.com>

编辑部电话：010 - 66038703

市场营销部电话：010 - 66033393

邮购部电话：010 - 66033288

(如有印装质量问题，请与本社编务印务管理部联系调换。电话：010 - 66032926)

# 本书将从十六个方面为你提供帮助

1. 为你提供若干实用的、经过检验的准则，以解决焦虑困境。
2. 教你怎样即刻消除工作中 50% 的焦虑。
3. 提供七种方法帮你调整心态，给你带来平和、快乐。
4. 教你如何减少经济方面的困扰。
5. 阐明一条让你的大部分烦恼烟消云散的法则。
6. 教你如何善加利用别人的批评。
7. 向你展示家庭妇女避免疲劳、永葆青春之道。
8. 提供四种帮助防止疲劳和焦虑的工作习惯。
9. 告诉你如何每天增加一小时，延长工作寿命。
10. 教你如何避免情绪烦躁。
11. 告诉你几十个日常男女的故事，他们会亲口告诉你如何停止焦虑、直面人生。
12. 教给你艾尔弗雷德·阿德勒的处方，在 14 天内治愈忧郁症。
13. 教给你让世界知名的医生威廉·奥斯勒爵士消除焦虑的 21 个字。
14. 阐述空调业奠基者威利斯·哈·开利战胜焦虑的神奇三部曲。



15. 教你如何使用威廉·詹姆斯所谓的“治疗焦虑的至善方法”。

16. 为你详细讲述许多著名人物征服焦虑的方法，如《纽约时报》发行人亚瑟·海斯·苏兹伯格、哥伦比亚大学哥伦比亚学院前院长赫伯特·埃·霍克斯、纽约高等教育理事会主席奥德韦·蒂德、杰克·登普西、康尼·麦克、罗杰·沃·巴布森、海军少将伯德、亨利·福特、吉恩·奥特里、詹姆斯·卡什·潘尼和约翰·戴·洛克菲勒。

# 序 言

## 本书创作过程和缘由

1909年，我还是一个纽约最郁闷的毛头小伙。当时的我以销售卡车为生。我不懂卡车行驶的原理，不仅如此，我根本就不想搞懂。我讨厌自己的工作。我讨厌住在第五十六大街西区一间装修简陋的房间里——这间房子里到处都是蟑螂。我仍然记得，我有几条领带，就挂在那间屋子的墙上。如果哪天早晨我伸手去拿一条新领带，这些蟑螂就会四散逃去。我讨厌在廉价、肮脏的餐馆吃饭，那儿或许也是蟑螂遍地。

每天晚上，我都会带着偏头痛回到孤零零的房间，这头痛是失望、焦虑、痛苦和嫌恶等情绪引起的。我之所以嫌恶，是因为大学时代的梦想已经变成了梦魇。这就是我的人生吗？这就是我热切向往的、至关重要的人生经历吗？干着讨厌的工作，终日与蟑螂为伍，吃着令人作呕的食物，对未来失去希望，难道这就是人生的全部意义？我渴望有闲暇去阅读，去写几本书——这曾是我大学时代的梦想。

我知道，放弃这份令我讨厌的工作有百利而无一弊。我不求大富大贵，只希望能让生活丰富多彩。简而言之，我到了破釜沉舟的时刻，到了大多数年轻人开始创业做出决断的时刻。所以我做出了一



个彻底改变我一生的决定，这个决定让我在过去的 35 年里尽享快乐，得到的回报远远超出了我的预期。

我的决定是：放弃这份讨厌的工作，并且以在夜校教授成人培训班为生——因为我在密苏里州沃伦斯堡州立师范学院学习过四年教育学。这样，我就可以利用白天的空闲读读书、准备讲稿、写写小说和短篇故事。我希望“为创作而生活，为生活而创作”。

我该在夜校里给这些成年人教些什么课目呢？我回顾并分析自己在大学里接受的训练，发现对工作和生活最有实用价值的就是公众演讲方面的训练和经验，它比我在大学期间学过的所有其他课程加起来都更有价值。为什么呢？因为正是这些经验荡涤了我的怯懦，增强了我的自信，让我有勇气和信心与人相处。这些经验也表明，通常那些勇于阐述自己想法的人才是有领导能力的。

我向哥伦比亚大学和纽约大学申请在他们的晚间延长班教授公众演讲课程的职位，但是这两所大学都认为，没有我的帮助也能开展工作。

那时的我失望之极——但现在想来，还真该感谢上帝，因为他们拒绝了我，才让我得以到基督教青年会的夜校授课，那儿是一个需要教学效果实实在在立竿见影的地方。这是多么巨大的挑战啊！这些成人学员可不是为了获取大学学分或者提高社会威望才来听课的。他们来此只有一个原因：他们想解决自己的问题。他们希望在商务会议上能站直腰板说上几句，而不会因为恐惧而晕倒。销售员们希望无需在大街上绕上三圈才能鼓起勇气去见难缠的客户。他们希望提升自信，希望在职场获得成功，他们希望为家里多赚点钱。这些学员的学费都是以分期付款的方式支付的，一旦觉得学习没有收获，他们可以立刻停止付款。我领的也不是薪水，而是一部分分红，所以，为了糊口，我必须使我的课程具有实效。

当时，我觉得自己是在巨大压力之下进行教学，但是现在我认识到，那是一种宝贵的训练经历。我必须调动学员，帮助他们解决问题，必须让他们感到每次课程都能有收获，这样才能吸引他们继续来上课。

这是一份令人兴奋的工作，我热爱它。我惊奇地看到，这些职业人士迅速地建立起自信，很快得到了晋升和加薪。这些班级取得的成功，远远超乎我最乐观的期望。起初，基督教青年会连每晚五美元的工资都拒绝支付给我，可三期培训班之后，他们居然付给我每晚三十美元的分红。开始，我只教授公众演讲课程，但是过了几年，我发现这些人也需要有赢得友谊、影响他人的能力。因为当时找不到一本合适的关于人际关系的书，我就自己动手写了一本。这本书是以不同寻常的方式写成的，它是在这些培训班学员的经验基础上逐步凝练而成的，我把它命名为《人性的弱点——怎样赢得友谊、影响他人》。

这本书只是为我自己的成人培训班编写的教材，而且我写的其他四本书也一直不为人知，因此我做梦也没想到它能成为畅销书，或许我是健在的畅销书作家里最感到意外的一个了。

随着时间的推移，我发现这些成人学员另一个最大的问题是“焦虑”。我的学员当中大部分是职场人士，有经理、营销人员、工程师、会计，几乎遍布各行各业，而他们当中的大部分人都存在焦虑的问题！我的班上也有女学员，有白领女性，也有家庭主妇，她们同样存在这样的问题！很明显，我需要一本关于如何征服焦虑的教材，所以我再次尝试寻找一本这样的书。我去了位于第五大道和第四十二大街的纽约最大的公共图书馆，令人惊讶的是，以“焦虑”为书名的只有22本。同时我也注意到一个有趣的现象，以“蠕虫”为书名的却多达189本，其数量几乎是前者的九倍！感到吃惊了吧？既然焦虑是人类面临的重大问题之一，你可能会理所当然地认为每一所高中





和大学都应该有一门关于“如何克服焦虑”的课程吧？可是，即便某所大学开设了这方面的课程，我也从来没有听说过。难怪《如何成功克服焦虑》的作者大卫·西伯里在书中写道：“我们在成长过程中太缺乏经验上的准备，等到面对压力时，就会像一个书呆子被叫去跳芭蕾舞那样，笨手笨脚，不知所措了。”

结果如何呢？医院里过半的床位都被患有精神和情感方面疾病的患者占据着。

我仔细查阅了闲置在纽约公共图书馆书架上那22本有关焦虑的书，还购买了所有我能找到的关于焦虑的书籍。然而，我还是找不到哪怕一本适合用做成人培训教材的书。所以我决定自己动手来写一本。

七年前，我开始为写这本书做准备。怎么准备呢？我阅读了历代哲人有关焦虑的论述，还读了数百本名人传记，从孔子到丘吉尔，无所不包。我还采访过各行各业中的杰出人物，比如杰克·登普西、奥马尔·布拉德利将军、马克·克拉克将军、亨利·福特、埃莉诺·罗斯福和多萝西·迪克斯。但这只是个开始。

我还做了一件比采访和阅读重要得多的事情，在一所研究如何战胜焦虑的实验室里工作了五年，这个实验室就建立在我的成人教育班上。

据我所知，这是世上第一所也是唯一一所此类实验室。我们的做法是这样的：首先教给学员一套如何克服焦虑的准则，让他们将这些准则应用于自己的实际生活当中，然后回到班上汇报所获得的结果。也有一些学员汇报的是以前运用过的一些技巧。

正因为有了这么多的经验，我敢肯定我是世上听过有关“如何战胜焦虑”演讲最多的人。此外，我还阅读了数百篇世界各地有关“战胜焦虑”的演讲稿，这些是别人邮寄给我的。我们在世界各地都举办

有成人教育培训班，这些演讲稿正是在这些班级上获过奖的。所以这本书并非出自象牙塔，也不是学院派关于“如何战胜焦虑”的说教之词。相反，我要写作的是一部紧凑、简明、纪实性的报告，讲述成千上万成年人战胜焦虑的经验。有一点是肯定的：本书绝对实用，这一点你可以完全放心。

我很高兴地告诉大家，这本书中绝对找不到关于“张三”或“李四”这种虚构人物的故事，那样就没人能确认他们的身份了。除了极少数的情况，本书都使用了真实姓名和真实地址。我可以保证，此书中所使用的例子都是真实的、有据可查的。

法国哲学家瓦雷里说过：“科学就是成功秘诀的汇总。”这本书收集的就是经得起时间考验的、克服焦虑的成功案例。不过，我得提醒你：你在本书中找不到什么新鲜玩意儿，大都是你原本就知道的，只是没有去实际应用而已。其实，你我都不需要什么新观念，我们已知的方法就足以让我们享受完美的人生。我们都读过耶稣的金箴和登山宝训，我们的问题不在于无知，而在于无为。本书的目的是重新阐述、说明、优化一些古老的基本道理，并将它们发扬光大，从而督促你采取行动，应用它们。

你拿起这本书不会是为了了解它的创作过程，你是为了付诸行动。好，那就让我们行动吧！请先看看本书第一、第二部分，如果读完后仍然不觉得有什么克服焦虑、享受人生的新动力和新启发，那么就把这本书扔了吧，它对你没用。

戴尔·卡耐基

# 目 录



本书将从十六个方面为你提供帮助.....	001
序言：本书创作过程和缘由 .....	003
<b>第一部分 认识焦虑</b> .....	<b>009</b>
第一章 生活在“完全独立的今天” .....	011
第二章 排解焦虑的“神秘处方” .....	021
第三章 焦虑的危害 .....	028
<b>第二部分 分析焦虑的基本方法</b> .....	<b>039</b>
第四章 如何分析和解决焦虑问题 .....	041
第五章 如何消除工作中 50% 的焦虑.....	048
<b>第三部分 抢占先机 击败焦虑</b> .....	<b>053</b>
第六章 不给焦虑生存空间.....	055
第七章 不要被甲虫击败.....	063
第八章 战胜焦虑的定律.....	069
第九章 既来之，则安之.....	075
第十章 给焦虑设定“止损指令” .....	084
第十一章 不要锯木屑.....	090



<b>第四部分 调整心态的七种方法</b> .....	095
第十二章 改变你一生的八个字 .....	097
第十三章 报复行为代价高 .....	109
第十四章 付出不图回报 .....	116
第十五章 盘点你的幸福 .....	122
第十六章 做回你自己 .....	128
第十七章 化不利为有利 .....	135
第十八章 忘我助人，带去欢乐 .....	142
<b>第五部分 征服忧虑的黄金法则</b> .....	155
第十九章 用祈祷解除忧虑 .....	157
<b>第六部分 面对批评泰然处之</b> .....	175
第二十章 批评是变相的恭维 .....	177
第二十一章 面对批评，一笑了之 .....	180
第二十二章 自我反省，纠正错误 .....	184
<b>第七部分 防止疲劳 永葆活力</b> .....	189
第二十三章 消除疲劳，每天多活一小时 .....	191
第二十四章 疲劳的原因及应对方法 .....	195
第二十五章 消除疲劳，永葆青春 .....	199
第二十六章 养成良好的工作习惯 .....	204
第二十七章 消除厌烦情绪 .....	208
第二十八章 不为失眠所扰 .....	215
<b>第八部分 怎样找到理想的工作</b> .....	221
第二十九章 人生旅途中的重要决定 .....	223
<b>第九部分 减少经济上的困扰</b> .....	231
第三十章 正确理财，消除忧虑 .....	233
<b>译后记</b> .....	244

# 本书将从十六个方面为你提供帮助

1. 为你提供若干实用的、经过检验的准则，以解决焦虑困境。
2. 教你怎样即刻消除工作中 50% 的焦虑。
3. 提供七种方法帮你调整心态，给你带来平和、快乐。
4. 教你如何减少经济方面的困扰。
5. 阐明一条让你的大部分烦恼烟消云散的法则。
6. 教你如何善加利用别人的批评。
7. 向你展示家庭妇女避免疲劳、永葆青春之道。
8. 提供四种帮助防止疲劳和焦虑的工作习惯。
9. 告诉你如何每天增加一小时，延长工作寿命。
10. 教你如何避免情绪烦躁。
11. 告诉你几十个日常男女的故事，他们会亲口告诉你如何停止焦虑、直面人生。
12. 教给你艾尔弗雷德·阿德勒的处方，在 14 天内治愈忧郁症。
13. 教给你让世界知名的医生威廉·奥斯勒爵士消除焦虑的 21 个字。
14. 阐述空调业奠基者威利斯·哈·开利战胜焦虑的神奇三部曲。



15. 教你如何使用威廉·詹姆斯所谓的“治疗焦虑的至善方法”。

16. 为你详细讲述许多著名人物征服焦虑的方法，如《纽约时报》发行人亚瑟·海斯·苏兹伯格、哥伦比亚大学哥伦比亚学院前院长赫伯特·埃·霍克斯、纽约高等教育理事会主席奥德韦·蒂德、杰克·登普西、康尼·麦克、罗杰·沃·巴布森、海军少将伯德、亨利·福特、吉恩·奥特里、詹姆斯·卡什·潘尼和约翰·戴·洛克菲勒。

# 序 言

## 本书创作过程和缘由

1909年，我还是一个纽约最郁闷的毛头小伙。当时的我以销售卡车为生。我不懂卡车行驶的原理，不仅如此，我根本就不想搞懂。我讨厌自己的工作。我讨厌住在第五十六大街西区一间装修简陋的房间里——这间房子里到处都是蟑螂。我仍然记得，我有几条领带，就挂在那间屋子的墙上。如果哪天早晨我伸手去拿一条新领带，这些蟑螂就会四散逃去。我讨厌在廉价、肮脏的餐馆吃饭，那儿或许也是蟑螂遍地。

每天晚上，我都会带着偏头痛回到孤零零的房间，这头痛是失望、焦虑、痛苦和嫌恶等情绪引起的。我之所以嫌恶，是因为大学时代的梦想已经变成了梦魇。这就是我的人生吗？这就是我热切向往的、至关重要的人生经历吗？干着讨厌的工作，终日与蟑螂为伍，吃着令人作呕的食物，对未来失去希望，难道这就是人生的全部意义？我渴望有闲暇去阅读，去写几本书——这曾是我大学时代的梦想。

我知道，放弃这份令我讨厌的工作有百利而无一弊。我不求大富大贵，只希望能让生活丰富多彩。简而言之，我到了破釜沉舟的时刻，到了大多数年轻人开始创业做出决断的时刻。所以我做出了一



个彻底改变我一生的决定，这个决定让我在过去的 35 年里尽享快乐，得到的回报远远超出了我的预期。

我的决定是：放弃这份讨厌的工作，并且以在夜校教授成人培训班为生——因为我在密苏里州沃伦斯堡州立师范学院学习过四年教育学。这样，我就可以利用白天的空闲读读书、准备讲稿、写写小说和短篇故事。我希望“为创作而生活，为生活而创作”。

我该在夜校里给这些成年人教些什么课目呢？我回顾并分析了自己在大学里接受的训练，发现对工作和生活最有实用价值的就是公众演讲方面的训练和经验，它比我在大学期间学过的所有其他课程加起来都更有价值。为什么呢？因为正是这些经验荡涤了我的怯懦，增强了我的自信，让我有勇气和信心与人相处。这些经验也表明，通常那些勇于阐述自己想法的人才是有领导能力的。

我向哥伦比亚大学和纽约大学申请在他们的晚间延长班教授公众演讲课程的职位，但是这两所大学都认为，没有我的帮助也能开展工作。

那时的我失望之极——但现在想来，还真该感谢上帝，因为他们拒绝了我，才让我得以到基督教青年会的夜校授课，那儿是一个需要教学效果实实在在立竿见影的地方。这是多么巨大的挑战啊！这些成人学员可不是为了获取大学学分或者提高社会威望才来听课的。他们来此只有一个原因：他们想解决自己的问题。他们希望在商务会议上能站直腰板说上几句，而不会因为恐惧而晕倒。销售员们希望无需在大街上绕上三圈才能鼓起勇气去见难缠的客户。他们希望提升自信，希望在职场获得成功，他们希望为家里多赚点钱。这些学员的学费都是以分期付款的方式支付的，一旦觉得学习没有收获，他们可以立刻停止付款。我领的也不是薪水，而是一部分分红，所以，为了糊口，我必须使我的课程具有实效。



当时，我觉得自己是在巨大压力之下进行教学，但是现在我认识到，那是一种宝贵的训练经历。我必须调动学员，帮助他们解决问题，必须让他们感到每次课程都能有收获，这样才能吸引他们继续来上课。

这是一份令人兴奋的工作，我热爱它。我惊奇地看到，这些职业人士迅速地建立起自信，很快得到了晋升和加薪。这些班级取得的成功，远远超乎我最乐观的期望。起初，基督教青年会连每晚五美元的工资都拒绝支付给我，可三期培训班之后，他们居然付给我每晚三十美元的分红。开始，我只教授公众演讲课程，但是过了几年，我发现这些人也需要有赢得友谊、影响他人的能力。因为当时找不到一本合适的关于人际关系的书，我就自己动手写了一本。这本书是以不同寻常的方式写成的，它是在这些培训班学员的经验基础上逐步凝练而成的，我把它命名为《人性的弱点——怎样赢得友谊、影响他人》。

这本书只是为我自己的成人培训班编写的教材，而且我写的其他四本书也一直不为人知，因此我做梦也没想到它能成为畅销书，或许我是健在的畅销书作家里最感到意外的一个了。

随着时间的推移，我发现这些成人学员另一个最大的问题是“焦虑”。我的学员当中大部分是职场人士，有经理、营销人员、工程师、会计，几乎遍布各行各业，而他们当中的大部分人都存在焦虑的问题！我的班上也有女学员，有白领女性，也有家庭主妇，她们同样存在这样的问题！很明显，我需要一本关于如何征服焦虑的教材，所以我再次尝试寻找一本这样的书。我去了位于第五大道和第四十二大街的纽约最大的公共图书馆，令人惊讶的是，以“焦虑”为书名的只有22本。同时我也注意到一个有趣的现象，以“蠕虫”为书名的却多达189本，其数量几乎是前者的九倍！感到吃惊了吧？既然焦虑是人类面临的重大问题之一，你可能会理所当然地认为每一所高中