

THE  
SELECTED  
COLLECTION  
OF  
DALE  
CARNEGIE



卡耐基文集精选

# 人性的优点

(美)戴尔·卡耐基 著

# Dale Carnegie

《人性的优点》卡耐基成人教育的三种主要教材之一，  
被美国《读者文摘》推荐获得完美人生的经典名作。

北京燕山出版社

全译本

THE  
SELECTED  
COLLECTION  
OF  
DALE  
CARNEGIE



卡耐基文集精选

人性的优点

(美)戴尔·卡耐基 著

Dale Carnegie

The Selected Collection of  
Dale Carnegie

(全译本)

北京燕山出版社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

人性的优点/唐译编译. —北京: 北京燕山出版社, 2009. 4

(卡耐基文集精选)

ISBN 978 - 7 - 5402 - 2070 - 9

I. 人… II. 唐… III. 成功心理学—通俗读物

IV. B848. 4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 048434 号

---

**主 编:** 唐 译

**责任编辑:** 梁 歌

**出版发行:** 北京燕山出版社出版发行

**社 址:** 北京市宣武区陶然亭路 53 号

**经 销:** 全国各地新华书店经销

**印 刷:** 北京市兆成印刷有限责任公司

**开 本:** 880 × 1230 1/32

**印 张:** 54

**字 数:** 690 千字

**版 次:** 2009 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

**定 价:** 208.60 元 (全七册)

# 序

美国芝加哥大学、美国成人教育协会和青年联合会曾耗时两年，在全美进行了一项调查。调查结果显示：成人最关注的有两个问题：一是健康问题，二是人际关系问题。他们要学会与人交往和影响他人的技巧。他们不想成为演说家，也不想去听那些枯燥无味、脱离实际的心理咨询指导，他们需要的是能够让自己在事业、社交和家庭中即学即用的真诚建议。

在中学和大学时期，他们曾浏览过许多书籍，他们似乎只有一个信念：知识，只有知识才是打开通往经济和事业成功之门的钥匙。但在若干年的事业生涯之中，在经过一次次生活的困苦与折磨之后，他们深感失望，悟出了另一个道理：那些在事业上获得重大成功的人，除了有必要的知识，更重要的是具备一种生存的技能——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。

他们意识到：如果自己要戴上船长的帽子，扬起事业的风帆，自我的人格与说话的能力，在许多情况下，比哈佛的文凭还重要。

卡耐基的事业正是无数美国人渴求的东西。他1912年开始为成人开设培训课程，逐渐发展起了一种非常实用、有趣的特殊训练方法——一种谈话术、当众讲话术、推销术、

公共关系学及实用心理学的惊人的混合。

著名的心理学家与哲学家、已故哈佛大学教授威廉·詹姆士认为：普通人只开发了蕴藏于自己体内的十分之一的能力。

卡耐基因为帮助成年男女开发他们潜在的才能，在成人教育事业中开创了一种影响巨大的运动。他本人也成了二十世纪最伟大的成功学导师、成人教育家。

从1912年到现在，时间一年一年流逝，卡耐基先生本人也已去世50多年了，但他所开创的事业却成了全人类的永久财富。

今天，卡耐基在长期的培训实践中所撰写的《影响力的真相》、《语言的突破》等著作，已被译成世界每一个国家的语言，创造了人类出版史上的神话。他的成人培训已风靡全球五大洲，在五十多个国家设有分支机构。全世界许许多多的人，下至普通的职业男女、雄心勃勃的年轻人、在校学生、家庭主妇，上至国家元首、政府首脑、商界领袖，都在不断地从他流下来的著作和培训事业中受益。

**《人性的优点》**是卡耐基一生中最重要的、最生动的人生经验的汇集，也是一本记录成千上万人如何摆脱心理问题走向成功的实例汇集。本书一经出版，便在全球畅销不衰，改变了千百万人的生活和命运，被誉为“克服忧虑获得成功的必读书”“世界励志圣经”。这本充满智慧和力量的书能让你了解自己，相信自己，充分开发蕴藏在身心里而尚未利用的财富，发挥人性的优点，去开拓成功幸福的新生活之路。

# 目 录

## 第一篇 如何抗拒忧虑

现代人的通病是孤独 .....	(3)
改变一生的一句话 .....	(10)
解决忧虑的万灵公式 .....	(23)
运用亚里士多德方法 .....	(34)
忧虑会伤害身心健康 .....	(43)
贫穷是最大的财富 .....	(57)
将忧虑减半的四个步骤 .....	(63)
良好的态度是心理润滑剂 .....	(69)

## 第二篇 改掉忧虑的习惯

- 懂得自我克制 ..... (75)
- 不要去锯细小的木屑 ..... (79)
- 使忧虑不要再发展 ..... (86)
- 不要因小事而萎靡不振 ..... (94)
- 财富与自我克制 ..... (103)
- 让忙碌打消你的忧虑 ..... (109)
- 学会计算事情发生的概率 ..... (120)
- 适应难以避免的事 ..... (129)

## 第三篇 防止劳累永葆活力

- 保持每日多清醒一小时 ..... (143)
- 是什么使你感到疲劳 ..... (149)
- 把心事倾诉出来 ..... (155)
- 四种良好的工作习惯 ..... (162)
- 去掉烦闷的心理 ..... (168)
- 不要为失眠而痛苦 ..... (179)

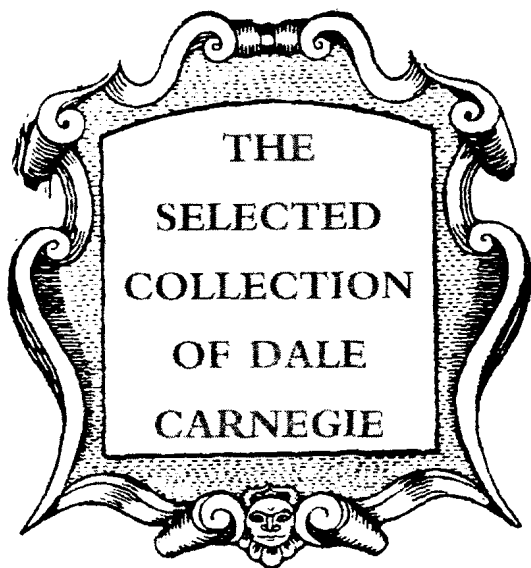
## 第四篇 克服忧虑的真实故事

- 99%的烦恼都是多余的 ..... (189)
- 忧虑是最难缠的对手 ..... (192)
- 看到自己的光明面 ..... (194)
- 克服忧虑的五大措施 ..... (198)
- 相信日子照样天天过 ..... (201)
- 我几乎没有明天 ..... (203)
- 我曾经是忧虑的受害者 ..... (205)
- 我是世上第一傻瓜 ..... (208)
- 永远给自己留条退路 ..... (210)
- 我听到一个声音 ..... (214)
- 警长找上家来 ..... (217)
- 保佑我不进孤儿院 ..... (220)
- 胃病真折磨人 ..... (222)
- 洗碗的感想 ..... (226)
- 时间可以解决许多问题 ..... (229)
- 我逃出了地狱 ..... (231)
- 停止忧虑就能长寿 ..... (233)
- 运动是烦恼最佳“解毒剂” ..... (235)
- 把自己沉浸在工作中 ..... (237)



第 一 篇

如何抗拒忧虑





## 现代人的通病是孤独

幸福不是靠别人给予施舍的，它来自于你努力赢取他人对你的喜爱和欣赏，来自于你积极的生活热情和生活态度。

我有一位朋友，五年前失去了丈夫，从失去丈夫的那一刻，她陷入了孤独与痛苦中。“我到底该做什么事呢？”在她丈夫离开一个月之后的一天晚上，她来问我，“我住到哪里好呢？我往日幸福的生活还能再来吗？”

我知道在她这个年龄（50岁）失去相伴多年的伴侣，痛苦和孤独是在所难免的，也是人之常情。但时间一久，此伤痛和忧虑便会慢慢减缓消失，取而代之的是建立在痛苦灰烬上的充满阳光的新的幸福生活。

“不！”她绝望地说道，“我不再有幸福的生活了，我已经老了，我的孩子们都已经独立生活，我还能干什么呢？”可怜的妇人是得了严重的自怜症，而且不知道该如何治疗这种疾病。很多年过去了，我的朋友依然自怨自怜。

有一次，我建议她重新建立自己的新生活，结交新的朋友，培养新的兴趣，不要一味沉溺在往事的回忆里。她



没有把我的话听进去，因为她还在为自己的命运悲叹。后来，她觉得孩子们应该为她的幸福负责，因此便搬去与一个女儿同住。

但情形并不像她想象中般美好，她和女儿的关系急剧恶化，最后到了互相指责、埋怨，反目成仇的地步。这个妇人后来又搬去与儿子同住，结果也是不欢而散。后来，孩子们共同出钱买了一间公寓让她独住，这无疑更加剧了她的孤独感。

有一天她跑到我这里向我哭诉：“所有的家人都弃我而去，没有人要我这个老妈妈了。”这位妇人的确再也没有快乐过，因为她认为全世界都亏欠她。她实在是既可怜又自私，虽然年龄已有 61 岁了，但情绪却还像几岁孩童一样没有成熟。

不了解爱和友谊并非是从天而降的礼物，是许多孤独寂寞的人之所以孤独寂寞的原因所在。一个人要想得到他人的欢迎，或被人接纳，一定要尽点心力。情爱、友谊或快乐的时光，都不是一纸契约所能规定的。我们应该勇于面对现实，无论丈夫、妻子或哪一位亲人离世，活着的人都有权利快乐地活下去。只是他们一定要知道：幸福并不是靠别人来布施，而是要靠自己去赢取的。

再看一个生活实例：

在一艘豪华游轮上，一位明朗、和悦的单身女性，大约六十来岁，正随着舞曲怡然自乐。这位单身老妇人，也

和我的那位朋友一样，曾遭丧夫之痛，但她能把自己的哀伤化去，毅然开始自己的新生活，这是她深思熟虑之后所做的决定。

她曾和丈夫相依相偎，曾把生活的重心和支柱都放在了丈夫身上，丈夫的离世使她一度陷入了对生活的极大绝望中，所幸的是她很快从绝望中摆脱出来。她十分喜欢水彩画，现在成了她精神的寄托。她忙着作画，哀伤的情绪逐渐平息。而且由于努力作画的结果，她开创了自己的事业，其收入不仅可以开销自己的生活，还能存蓄一些。

有一段时间，她很难和人们和谐共处，或把自己的想法和感觉说出来。因为长久以来，丈夫一直是她生活的重心，是她的伴侣和力量。她知道自己有很多不足——长相一般、经济拮据，因此在那段近乎绝望的日子里，她一再自问：如何才能使别人接纳她，需要她。

她后来找到了答案——她必须采取主动，把自己奉献给别人，而不是坐等别人的施舍。想清了这一点，她擦干眼泪，换上笑容，开始忙着画画。她也抽时间拜访亲朋好友，尽量制造欢乐的气氛。没过多久，她的生活开始变得丰富多彩起来，大家渐渐地都愿意与她相处，经常有人邀请她去参加宴会、舞会，她还在社区的会所里举办了个人画展，处处给人留下美好印象。

后来，她参加了这次游轮的“地中海之旅”。在整个旅程当中，她一直是最受大家欢迎的人。她对每一个人都

十分友善，但绝不喋喋不休。在旅程结束的前一个晚上，她的舱旁是全船最热闹的地方。她那自然大方得体的风格，给每个人留下了深刻印象，很多人都愿与她互换地址，以便日后经常联络。

“地中海之旅”结束后，她又参加了许多类似这样的旅游。她知道自己必须勇敢地走进生命之流，并把自己奉献给需要她的人。她所到之处都留下友善的气氛，大家都愿意与她交朋友。

时代在进步，医学在飞速发展，但我们的社会却有一种疾病愈来愈普遍，那就是处于拥挤人群中的孤独感。

加利福尼亚州奥克兰的密尔斯大学校长林·怀特博士在一次晚餐聚会上，发表了一段有关这种现代人的孤寂感的演讲。“20世纪最流行的疾病是孤独。”他如此说道，“用大卫·里斯曼的话来说，我们都是‘寂寞的一群’。随着人口数量的迅猛增长，人性已不再突显，根本分不清谁是谁了……居住在这样一个‘不拘一格’的世界里，再加上政府和各种企业经营的模式，人们必须经常变换工作地点——于是，人们的友谊无法持久，时代就像进入了另一个冰河时期一样，使人的内心觉得冰冷不已。”

那些走出孤独寂寞的人，一定是成功地营造出来了怀特博士所说的“勇气的氛围”。无论我们走到哪里，都应带着欢笑和爱心。就好像燃烧的煤油灯一样，火焰虽小，却能产生出光亮和温暖来。

要想不被孤独寂寞所缠绕，陷入难以自拔的境地，就必须与自怜道别，走出狭小的自我空间，去与人接触，结交朋友，把心窗打开，让友谊的阳光驱尽内心的阴暗。根据统计显示，大部分已婚妇女，都比先生活得长寿。但是，一旦先生过世之后，这些妇女都很难再创新生活。而男性则相对好得多，因为他们必须继续工作，而且基于工作本身的要求，他们不得不驱使自己不断进步。通常，夫妇当中，先生要比太太强壮且富进取性。妻子则大都以家庭为中心，以家人为主要相处对象。所以，她对必须独自生活或追求个人的幸福，并没有什么心理准备。但是，只要她愿意迈向成熟的话，她一定会做得很好的。

当然，孤寂并不是丧偶者的专属，任何人——单身汉、美丽的公主、城里人或乡下人，都一样会尝受到孤寂的滋味。

有个刚结束学业离开校门的大学生只身来到纽约，想在这个繁华的大都市一展拳脚，闯出一方世界。这位青年长得英俊潇洒，受过良好的教育，自己也很为自身的条件感到骄傲。到达纽约，安排好一切后，他在第二天上午参加了一个销售会议，到了夜晚，他忽然感到孤单起来。他没有独自一人吃饭的习惯，也不想一个人去看电影，更不想去娱乐场所，他怕被女孩缠住。

当然，他不是不想有一个好女孩陪伴，但那绝不是从酒吧或什么单身俱乐部一类的场所去随便挑一个来。结

果，他只好在那个准备大展宏图的城市里，独自度过了寂寞凄凉的夜晚。

热闹的地方不一定不孤寂。有时大都市的孤寂要比小城镇的孤寂来得更深。在大都市里要想生活得充实，不被孤寂所绕，就更需要花些精力结交朋友，发展友谊。在去一个大都市之前，要先想好以后的日子，尤其是下班后的时间要如何打发。你当然需要与有些兴趣相同的人在一起，但你需要主动去争取。

初到一个陌生的城市，不甘寂寞的你可以上教堂或参加俱乐部，这都可以增加认识人的机会。你也可以选修成人教育课程——不但可以充实自己，更可以得到同伴和友谊。但是，假如你只是默默一人在餐馆里吃饭，或在酒吧独自喝闷酒，那就难免要孤独了。你一定得去安排或做些什么事。我们都知道纽约的地铁是全世界最大的地下交通网，但假如你不愿意先投下一个硬币，走进那个旋转门，整个地下铁路系统对你就没有什么用处。

我认识两个女孩，她们长得十分迷人，都有一份让人羡慕的工作。她们在纽约东区合租了一间公寓。她们都希望自己有朝一日能出人头地。让我惊奇的是，其中一位女孩，以她的年纪来说，是相当具有智慧的。她认为居住在大都市的女孩——尤其是单身女孩，一定要仔细安排自己的生活，并计划自己的未来。她到一间教会去，积极参加各种活动。她还加入一个研讨会，甚至选修一门改进个性



的课程。她把自己的收入都投到人际交往中，使生活变得丰富多彩，充实而又快乐。

她初到纽约的时候，也曾感到过孤单寂寞——这也许是女孩子特有的天性。但是，她不是像某些男性一样，在海底潜游了半天，却只寻得一块海绵。她知道，自己一定要有计划。如今，她已成了我的好朋友，我们经常在一起喝下午茶。她与一位聪明的年轻律师结了婚，婚后生活十分愉快。这便是她强调“要达到目标”的结果，她开创了幸福快乐的人生。

至于另外的那个女孩，虽然她当初也很孤单寂寞，但却没有细心安排自己的生活。她整天泡在一些游乐场所或酒吧里，最后只是加入了一个俱乐部——协助酗酒者的“戒酒俱乐部”。

幸福不是靠别人给予施舍的，它来自于你努力赢取他人对你的喜爱和欣赏，来自于你积极的生活热情和生活态度。这就是这一节我要告诉你的。

