



典藏卡耐基系列
双语对照版



CARNEGIE

HOW TO STOP WORRYING AND START LIVING

克服忧虑，获得成功的必读书

世界励志圣经

一本充满智慧和力量的书

[美] 戴尔·卡耐基 著
岳玉庆 姜雪梅 郭辉 译

人性的优点

如何  虑与
获得成功的心灵读本




中国宇航出版社

典藏卡耐基系列
双语对照版

[美] 戴尔·卡耐基 著
岳玉庆 姜雪梅 郭辉 译

人性的优点

如何克服忧虑与 获得成功的心灵读本

 中国宇航出版社

·北京·

版权所有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

人性的优点：如何克服忧虑与获得成功的心灵读本：
英汉对照 / (美)卡耐基(Carnegie, D.)著；岳玉庆，
姜雪梅，郭辉译。--2版。--北京：中国宇航出版社，
2012.7

(典藏卡耐基系列)

ISBN 978-7-5159-0239-5

I. ①人… II. ①卡… ②岳… ③姜… ④郭… III.
①英语—汉语—对照读物 ②成功心理—通俗读物 IV.
①H319.4:B

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 138174 号

策划编辑 战颖 王博
责任编辑 杨宁

装帧设计 文道思
责任校对 刘杰

出版 中国宇航出版社
发行

社址 北京市阜成路8号
(010)68768548

邮编 100830

网址 www.caphbook.com

经销 新华书店

发行部 (010)68371900
(010)68768541

(010)88530478(传真)
(010)68767294(传真)

零售店 读者服务部
(010)68371105

北京宇航文苑
(010)62529336

承印 三河市君旺印装厂

版次 2012年7月第2版

2012年7月第4次印刷

规格 787×960

开本 1/16

印张 20

字数 462千字

书号 ISBN 978-7-5159-0239-5

定价 32.80元

本书如有印装质量问题,可与发行部联系调换



序言 Preface

戴尔·卡耐基（Dale Carnegie，1888—1955）生于美国密苏里州的一个农民家庭，生活艰苦，历经挫折，最终走上了自己喜欢的人生之路，并大获成功。卡耐基被誉为“成人教育之父”，是世界著名演说家和第一大励志书作家。

早在20世纪上半叶，当经济不景气、不平等、战争等恶魔正在吞噬人类追求美好生活的心灵时，卡耐基先生以他对人性的洞见，利用大量普通人不断努力取得成功的故事，通过自己的培训、演讲和作品唤起无数迷惘者的斗志，激励他们取得辉煌的成功。他结合自己的培训实践，以与无数成功人士的交流为基础，运用心理学和社会学等知识，创立了一套独特的体系和方法，用来培养人们的演讲和沟通能力。他把自己的方法和经验撰写成书，出版了《人性的优点》、《沟通的艺术》、《人性的弱点》、《领导的艺术》等经典之作。

本书的英文名字是How to Stop Worrying and Start Living，直译就是《如何停止忧虑，开始生活》。顾名思义，本书的目标就是帮助人们消除忧虑、健康生活。无论过去还是现在，忧虑是人类面临的一个难题。卡耐基发现，医院里许多病床都被有精神问题的人占去了。他的培训班上，总裁、主管、家庭主妇等各行各业的人大都有各式各样的烦恼和忧愁。因此，他咨询医生、查阅资料，最终在1948年写成此书，帮助人们分析忧虑，消除忧虑，过上美好生活。

目前的世界，生活水平较之以前有了大幅提高，但是人们的烦恼也与

日俱增。人们会为工作忧虑，为健康忧虑，为住房忧虑，为上学忧虑，为就业忧虑，甚至为甲流等日益增多的威胁人类健康和生命的疾病忧虑。怎样去消除这种种忧虑，让自己天天快乐呢？相信卡耐基先生细致入微、直指人性的分析会让你豁然开朗，忧虑顿消。

本书的读者是所有爱好英语和想通过阅读提高英语以及想排除忧虑、拥抱快乐和幸福的朋友。本书的编排采用英汉左右对照的形式，除了提供精心推敲的译文便于读者理解原文之外，还添加了大量注释，省去大家查词典的麻烦。卡耐基先生的作品语言流畅自然，生动有趣，文采斐然，是学习英语的经典素材。

朋友，阅读本书，研究本书，您的英语一定会大有提高；接受卡耐基先生的指引，您一定会无忧无虑地生活！

卡耐基丛书第一版从上市至今受到广大读者的热烈欢迎，如今将卡耐基四部经典作品《人性的优点》《人性的弱点》《沟通的艺术》《领导的艺术》全新升级改版，希望能继续得到读者朋友们的支持。

岳玉庆



美国《时代周刊》曾经这样评价戴尔·卡耐基：“除了自由女神，卡耐基或许就是美国的象征。”肯尼迪总统评价说：“卡耐基留给我们的不仅仅是几本书和一所学校，其真正的价值是：他把个人成功的技巧传授给了每一个想成功的年轻人。”如果我们想使自己的生活变得更美好，那么这本书可能就是我们所遇到的最好的幸福指南！它能让你深刻领悟人性的优点，发挥自己的优势，使自己立于不败之地！

本书一共分为八个部分，每一部分都是卡耐基先生从生活中平常的小事说起，逐渐渗透到人性的深处。他从生活常理中提炼出来的哲理，使千百万人深受启发，教会人们用平和的心态来对待发生在我们身上的所有喜怒哀乐，用宽容和爱对待我们身边所有的人和事，永远笑对人生。

第一部分帮助我们了解有关忧虑的基本事实。卡耐基援引了一系列事例，有发生在战争年代的，有发生在和平时期的，有发生在普通学生身上的，也有发生在声名显赫的爵士身上的。这些事让他们忧虑不堪，夜不成寐，食不知味，健康每况愈下。但是，卡耐基先生教导人们用铁门把过去和未来隔断，只生活在今天；或者采用威利斯·H·卡瑞尔的万能法则，让自己远离忧虑，获得幸福。

第二部分向我们介绍了分析忧虑的几个基本技巧，进而将忧虑减少。首先要分析事实，弄清问题的原因，最后找出解决问题的方法。卡耐基先生举了盖伦·里奇菲尔德的例子。他是现今亚洲最重要的商人之一。就是凭借着这一方法，分析忧虑、正视忧虑，盖伦才从日本军队那里捡回一条

命。这听起来像是变魔术一样，可是一旦你弄清楚了，事情就非常简单，忧虑也会烟消云散。

第三部分告诉我们如何在忧虑的习惯将你打败之前将它击败。这一部分共介绍了六种方法：消除内心的忧虑；不要为小事忧虑；消除忧虑的法则；适应不可避免的情况；让忧虑到此为止；不要去锯木屑。人在遭受打击的时候，最好的办法就是让自己忙起来，这样就无暇忧虑了。这同样也是英国首相丘吉尔的办法。让自己忙起来，沉浸在工作里，这是世界上最便宜的一种药，也是效果最好的一种药。我们常常为一些事情忧虑，担心发生不幸，可是仔细想一想，这些不幸发生的概率有多大呢？是不是最后都证明是杞人忧天呢？所以，这样的忧虑是完全没有必要的，只不过徒增烦恼，于事无补。

第四部分给我们介绍了带给你平静和幸福的七种心态培育方法。这七种方法看似简单，可是要全部做到，也绝非轻而易举之事。古罗马帝王马可·奥勒留给我们指明了所有问题的根源——“思想决定一生。”如果思想是快乐的，我们也就是快乐的；如果思想是悲惨的，那么我们也就会悲惨。我们要学会用乐观的态度代替消极的态度。忧虑只能让我们在原地疯狂地兜圈子，能改变我们人生的只有我们自己。

第五部分讲的是如何避免为批评而烦恼。生活中他人的批评总是少不了，特别是当你能力出众、工作出色的时候，大多数人都会眼红。这时候别人就会拿你的缺点和不足来诋毁你。可是要记住一点：一条狗越重要，踢它的人就越满足。叔本华也曾说过：“小人因伟人的过错和蠢行而暗自高兴。”明白了这个道理，你就不会因此而烦恼了，甚至还会为此感到高兴。

第六部分教给我们六种避免疲劳和忧愁、保持精力旺盛的方法。疲劳会导致忧虑，或者至少容易让人产生忧虑。每天如何多保持1小时的清醒；是什么让你疲倦、如何消除疲倦；主妇如何避免疲劳、青春常驻；防止疲劳和忧虑的四种好习惯；如何消除乏味，以及由乏味产生的疲劳、忧愁和怨恨；如何远离失眠的烦恼——这些都是我们应当关注的问题。找到这些问题的答案，我们就可能会永远远离忧虑。

第七部分教你如何找到自己喜欢的工作，逐渐事业有成。这恐怕是当下人们最关注的问题了。目前，经济危机席卷全球，找一份能让自己快乐、取得成功的工作尤为不易。这一部分对那些即将毕业的年轻人来说具有重要意义。所以，好好听取成功大师卡耐基先生的建议，明智地做出一生中最重要的决定。

第八部分告诉我们如何减少财政烦恼。财政问题应该是每个人都十分关心的问题，也和每个人的生活息息相关。据《妇女家庭》杂志所做的一项调查显示，人们70%的烦恼都与金钱有关。那么，如何处理金钱问题，让自己远离烦恼呢？卡耐基先生举了自己当年的例子，看看他是怎么挨过那一段可怕的日子吧，也许我们会从中学到一些经验。

以上就是卡耐基先生传授给我们的经验和教训。如果我们真的能够按照他说的去做，那么忧虑和烦恼就会离我们而去。昨天的成功与否永远是过去，明天还未来临，担忧它干什么？而上苍对于我们每个人的今天是平等的，珍惜与否在于自己。只有拥有今天的快乐，才是真正的快乐，那平凡的我们还有什么理由不为今天快乐呢？

卡耐基给我们一个启示：美好生活的创造要追溯源头，这源头就是人性。他正是因为对人性的深刻领悟和洞察，才引领全世界成千上万的人掌握了成功的方法，走上成功的道路，过上美好的生活。

把《人性的优点》放在枕边，仔细阅读，定会有所感悟。小小的故事，蕴含哲理，解除烦恼忧愁，成就美好人生。

岳玉庆

**Part
One**

第一部分

Fundamental Facts You Should Know About Worry

了解有关忧虑的基本事实

1 Live in "Day-tight Compartments" / 2

第一章 活在“只有今天的密封舱里” / 3

2 A Magic Formula for Solving Worry Situations / 16

第二章 消除忧虑的神奇法则 / 17

3 What Worry May Do to You / 26

第三章 忧虑会对你产生什么影响 / 27

**Part
Two**

第二部分

Basic Techniques in Analysing Worry

分析忧虑的基本方法

4 How to Analyse and Solve Worry Problems / 42

第四章 如何分析解决忧虑问题 / 43

5 How to Eliminate Fifty Per Cent of Your Business Worries / 52

第五章 如何清除你生意上50%的忧虑 / 53

**Part
Three**

第三部分

How to Break the Worry Habit Before It Breaks You

如何在忧虑的习惯打败你之前将它击败

6 How to Crowd Worry Out of Your Mind / 60

第六章 如何将忧虑挤出你的思绪 / 61

7 Don't Let the Beetles Get You Down / 72

第七章 不要因为小事而沮丧 / 73

8 A Law That Will Outlaw Many of Your Worries / 82

第八章 消除忧虑的法则 / 83

9 Co-operate with the Inevitable / 90

第九章 要适应不可避免的事情 / 91

10 Put a "Stop-Loss" Order on Your Worries / 102

第十章 让忧虑止于一定限度 / 103

11 Don't Try to Saw Sawdust / 112

第十一章 不要试图去锯木屑 / 113

第四部分

Seven Ways to Cultivate a Mental Attitude That Will Bring

You Peace and Happiness

**Part
Four**

培养平静和幸福心态的七种方法

12 Eight Words That Can Transform Your Life / 122

第十二章 改变你一生的八个字 / 123

13 The High Cost of Getting Even / 140

第十三章 报复的巨大代价 / 141

14 If You Do This, You Will Never Worry About Ingratitude / 152

第十四章 这样做,你就永远不用担心忘恩负义 / 153

15 Would You Take a Million Dollars for What You Have / 160

第十五章 用100万美元买你所拥有的一切,你愿意吗 / 161

16 Find Yourself and Be Yourself: Remember There Is No One Else / 168

第十六章 发现自我,做你自己:记住,你在世界上是独一无二的 / 169

17 If You Have a Lemon, Make a Lemonade / 178

第十七章 如果只有一个柠檬,就做成柠檬汁吧 / 179

18 How to Cure Melancholy in Fourteen Days / 188

第十八章 如何在14天内治愈抑郁症 / 189

第五部分

How to Keep from Worrying About Criticism

**Part
Five**

如何避免为批评而忧虑

19 Remember That No One Ever Kicks a Dead Dog / 208

第十九章 记住:没有人会去踢一条死狗 / 209

20 Do This—and Criticism Can't Hurt You / 212

第二十章 如此为之——批评伤不到你 / 213

21 Fool Things I Have Done / 218

第二十一章 我做过的蠢事 / 219

第六部分

Six Ways to Prevent Fatigue and Worry and Keep Your
Energy and Spirits High

**Part
Six**

避免疲劳和忧虑,保持精力旺盛、情绪高昂的六种方法

22 How to Add One Hour a Day to Your Waking Life / 228

第二十二章 每天如何多保持1小时的清醒 / 229

23 What Makes You Tired—and What You Can Do About It / 234

第二十三章 是什么让你疲劳——如何消除它 / 235

*24 How the Housewife Can Avoid Fatigue—and Keep Looking
Young / 240*

第二十四章 家庭主妇如何避免疲劳,青春常驻 / 241

*25 Four Good Working Habits That Will Help Prevent Fatigue
and Worry / 248*

第二十五章 防止疲劳和忧虑的4种好习惯 / 249

*26 How to Banish the Boredom That Produces Fatigue, Worry,
and Resentment / 254*

第二十六章 如何消除乏味,避免引起疲劳、忧愁和怨恨 / 255

27 How to Keep from Worrying About Insomnia / 266

第二十七章 如何远离失眠的烦恼 / 267

第七部分

How to Find the Kind of Work in Which You May Be
Happy and Successful



如何找到能令你快乐和成功的工作

28 The Major Decision of Your Life / 276

第二十八章 一生的重大决定 / 277

第八部分

How to Lessen Your Financial Worries



如何减少你财政上的忧虑

29 Seventy Per Cent of All Our Worries / 290

第二十九章 百分之七十的忧虑 / 291

Part One

Fundamental Facts 
You Should Know About Worry



第一部分
了解有关忧虑的基本事实

① Live in “Day-tight Compartments”

In the spring of 1871, a young man picked up a book and read twenty-one words that had a profound effect on his future. A medical student at the Montreal General Hospital, he was worried about passing the final examination, worried about what to do, where to go, how to build up a practice, how to make a living.

The twenty-one words that this young medical student read in 1871 helped him to become the most famous physician of his generation. He organised the world-famous Johns Hopkins School of Medicine. He became Regius Professor^① of Medicine at Oxford—the highest honour that can be bestowed upon any medical man in the British Empire. He was knighted^② by the King of England. When he died, two huge volumes containing 1,466 pages were required to tell the story of his life.

His name was Sir William Osier^③. Here are the twenty-one words that he read in the spring of 1871—twenty-one words from Thomas Carlyle that helped him lead a life free from worry: “Our main business is not to see what lies dimly at a distance, but to do what lies clearly at hand.”

Forty-two years later, on a soft spring night when the tulips were blooming on the campus, this man, Sir William Osier, addressed the students of Yale University. He told those Yale students that a man like himself who had been a professor in four universities and had written a popular book was supposed to have “brains of a special quality”. He declared that that was untrue. He said that his intimate friends knew that his brains were “of the most mediocre^④ character”.

What, then, was the secret of his success? He stated that it was owing to what he called living in “daytight compartments.” What did he mean by that?

A few months before he spoke at Yale, Sir William Osier had crossed the Atlantic on a great ocean liner where the captain standing on the bridge^⑤, could press a button and—presto^⑥!—there was a clanging of machinery and various parts of the ship were immediately shut off from one another—shut off into watertight compartments. “Now each one of you,” Dr. Osier said to those Yale students, “is a much more marvelous organisation than the great liner, and bound on a longer voyage. What I urge is that you so learn to control the machinery as to live with ‘day-tight compartments’ as the most certain way to ensure safety on the voyage. Get on the bridge, and see that at least the great bulkheads^⑦ are in working order. Touch a button and hear, at every level of your life, the iron doors shutting out the Past—the dead yesterdays. Touch another and shut off, with a

第一章

活在“只有今天的密封舱里”

1871年春天，一个年轻人拿起一本书，读了21个单词，就是这21个单词对他的未来产生了深远的影响。他是蒙特利尔综合医院的医科学生，正在为自己通不过期终考试发愁，也为自己该何去何从、如何创业、如何谋生感到担心。

1871年，这个年轻的医科学生读到的21个单词，帮助他成为同辈人中最著名的医师。他创办了闻名世界的约翰斯·霍普金斯医学院。他成为牛津大学医学院的钦定讲座教授——这是大英帝国能够授予任何一个学医者的最高荣誉。他还被英国国王册封为爵士。他去世时，人们用厚达1466页的两大卷书来讲述他的生平故事。

他的名字就是威廉·奥斯勒爵士。1871年春天，他读到的21个单词是托马斯·卡莱尔所写的21个字，帮助他过着远离忧虑的生活：“我们的主要任务不是好高骛远，而是要着眼于眼前。”

42年后的一个春天，夜色温柔，郁金香在校园里怒放，这位威廉·奥斯勒爵士在耶鲁大学发表了一次演讲。他告诉耶鲁的学子们，他曾在四所大学当过教授，写过一本受欢迎的书，应该拥有“特殊的头脑”。但他却说事实并非如此，自己的好朋友们都知道，他的大脑是“最普通不过了”。

那么，他成功的秘密是什么呢？他说，这都归功于他所说的“生活在今天的密封舱里”。他这话是什么意思呢？

就在来耶鲁演讲的几个月前，威廉·奥斯勒爵士乘坐一艘巨轮横渡大西洋。船长站在驾驶台上，只要按下按钮，眨眼间就会传来一阵机器的叮当声，轮船的各个部分会立即隔开，形成一个个的防水舱。奥斯勒博士对那些耶鲁的学生说道：“你们每个人都是比巨轮要奇妙得多的有机体，前程更加漫长。我强烈要求大家学会控制这些机器，生活在‘今天的密封舱里’，这才是确保航程万无一失的最佳方法。站在驾驶台上，你要保证，至少那些庞大的防水壁都能正常运转。按下一个按钮，你会听到，在你生活的每一个层面，铁门将过去——已经逝去的昨天——挡在门外。按下另一个按钮，用铁门将未

注
释

① regius professor 钦定讲座教授

② knight 册封……为爵士

③ William Osier 威廉·奥斯勒（1849—1919），历任美国麦吉尔大学、宾夕法尼亚大学及约翰·霍普金斯大学医学教授、牛津大学的钦定讲座教授。

④ mediocre 普普通通

⑤ bridge 驾驶台

⑥ presto 极快的

⑦ bulkhead 防水壁

metal curtain, the Future—the unborn tomorrows. Then you are safe—safe for today! Shut off the past! Let the dead past bury its dead... Shut out the yesterdays which have lighted fools the way to dusty death... The load of tomorrow, added to that of yesterday, carried today, makes the strongest **falter**^①. Shut off the future as tightly as the past... The future is today... There is no tomorrow. The day of man's salvation is now. Waste of energy, mental distress, nervous worries dog the steps of a man who is anxious about the future... Shut close, then the great **fore and aft**^② bulkheads, and prepare to cultivate the habit of life of 'day-tight compartments'."

Did Dr. Osier mean to say that we should not make any effort to prepare for tomorrow? No. Not at all. But he did go on in that address to say that the best possible way to prepare for tomorrow is to concentrate with all your intelligence, all your enthusiasm, on doing today's work superbly today. That is the only possible way you can prepare for the future.

Sir William Osier urged the students at Yale to begin the day with Christ's prayer: "Give us this day our daily bread."

Remember that that prayer asks only for today's bread. It doesn't complain about the stale bread we had to eat yesterday; and it doesn't say: "Oh, God, it has been pretty dry out in the wheat belt lately and we may have another drought—and then how will I get bread to eat next autumn—or suppose I lose my job—oh, God, how could I get bread then?"

No, this prayer teaches us to ask for today's bread only. Today's bread is the only kind of bread you can possibly eat.

By all means take thought for the tomorrow, yes, careful thought and planning and preparation. But have no anxiety.

During the war, our military leaders planned for the morrow, but they could not afford to have any anxiety. "I have supplied the best men with the best equipment we have," said Admiral **Ernest J. King**^③, who directed the United States Navy, "and have given them what seems to be the wisest mission. That is all I can do."

"If a ship has been sunk," Admiral King went on, "I can't bring it up. If it is going to be sunk, I can't stop it. I can use my time much better working on tomorrow's problem than by fretting about yesterday's. Besides, if I let those things get me, I wouldn't last long."

Whether in war or peace, the chief difference between good thinking and bad thinking is this: good thinking deals with causes and effects and leads to logical, constructive planning; bad thinking frequently leads to tension and nervous breakdowns.

I recently had the privilege of interviewing **Arthur Hays Sulzberger**^④, publisher of one of the most famous newspapers in the world, The New York Times. Mr. Sulzberger told me that when the Second World War flamed across Europe, he was so **stunned**^⑤, so worried about the future, that he found it almost impossible to sleep. He would frequently get out of bed in the

来——还未到来的 明天——挡在门外。之后你就安全了——今天安全了！将过去关在外面！让逝去的过去自我埋葬……将给傻子照亮了死亡之路的昨天关在门外……明天的重担加上昨天的负荷，今天来承担，让最强壮的人也步履蹒跚。正如把过去紧紧关在门外一样，把未来也关在门外……未来就是今天……没有明天。人类的救赎日就是今天。精力的浪费、精神的痛苦、紧张的忧虑，都会缠上一个为未来焦虑的人……那么就吧从船头到船尾的隔舱关紧，准备养成一种‘生活在今天的密封舱里’的生活习惯吧。”

奥斯勒博士的意思是说我们不应该为明天做准备吗？不！绝不是这个意思！但是他在那次演讲中确实说道，为明天做好准备的最好办法就是把你所有的智力和热情全都集中在做好今天的事情上。这是你能够为未来做准备的唯一方法。

威廉·奥斯勒爵士敦促耶鲁的学生们，以基督的祈祷开始每一天：“请赐给我们今天的面包吧。”

记住这个祈祷要的只是今天的面包，没有抱怨我们昨天不得不吃的陈面包，也没有说：“哦，上帝，最近麦田里非常干旱，可能还会有一场旱灾——那么来年秋天，我要如何弄到面包糊口呢——或者是，假如我失去了工作——哦，上帝，那时我该如何弄到面包呢？”

不，这个祈祷教我们只要求今天的面包。今天的面包是你能吃到的唯一一种面包。

一定要想方设法为明天考虑，没错，要仔细考虑、计划和准备。但不是为明天担忧。

战争期间，我们的军官谋划的是明天，但他们却不能有任何焦虑。海军上将欧内斯特·J·金在指挥美国海军时说：“我给最好的士兵配备了最好的装备，他们的任务看起来也是经过最周密的安排。我只能做到这些。”

“如果一艘军舰已经被击沉，”金上将继续说道，“我不可能把它打捞上来。如果它将要被击沉，我也阻止不了。我要把我的时间，更好地利用在解决明天的问题上，而不是为昨天的问题烦恼。要是我为这些事情烦恼的话，我也撑不了多久。”

无论是在战争期间，还是在和平时期，好主意与坏主意之间的主要区别就是：好主意想的是原因和结果，策划的结果符合逻辑、具有建设性；坏主意常常让人紧张，精神崩溃。

最近，我荣幸地采访了亚瑟·海斯·苏兹伯格。他是世界著名的报纸《纽约时报》的发行人。苏兹伯格先生告诉我说，当第二次世界大战的战火在欧洲肆虐时，他吓呆了，对未来忧心忡忡，几乎夜不能寐。他常常半夜从床上爬起来，拿着画布和一管管的颜料，

注释

① falter 踉跄，踌躇

② fore and aft 从船头到船尾的

③ Ernest J. King 欧内斯特·J·金（1878—1956），美国海军总司令和五星上将。

④ Arthur Hays Sulzberger 亚瑟·海斯·苏兹伯格（1891—1968），从1935年到1961年任《纽约时报》发行人，使该报达到空前的繁荣。

⑤ stunned 吃惊的