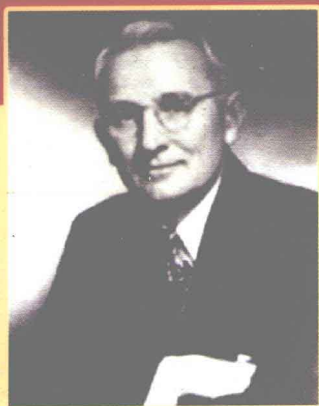




人性的优点

[美] 戴尔·卡耐基◎著 刘娟◎译

改变无数年轻人命运的成功学经典

HOW TO STOP
WORRYING AND
START LIVING

人性的优点

[美] 戴尔·卡耐基◎著 刘娟◎译



中华工商联合出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

人性的优点 / (美) 卡耐基 (Carnegie, D.) 著;
刘娟 译. — 北京: 中华工商联合出版社, 2010.9
ISBN 978-7-80249-558-6

I. ①人… II. ①卡… ②刘… 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164082号

人性的优点

作 者: [美] 戴尔·卡耐基
译 者: 刘 娟
策 划: 方 伟
责任编辑: 郑承运
封面设计: 回归线视觉传达
责任审读: 海 鸿
责任印制: 迈致红
出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司
印 刷: 北京市业和印务有限公司
版 次: 2010年10月第1版
印 次: 2010年10月第1次印刷
开 本: 710mm×1020mm 1/16
字 数: 150千字
印 张: 14.5
书 号: ISBN 978-7-80249-558-6
定 价: 25.00元

服务热线: 010-58301130
销售热线: 010-58302813
地址邮编: 北京市西城区西环广场A座
19-20层, 100044

http: //www.chgslcbs. cn
E-mail: cicap1202@sina. com (营销中心)
E-mail: gslzbs@sina. com (总编室)

工商联版图书
版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量问题,
请与印务部联系。
联系电话: 010-58302915



戴尔·卡耐基小传

1881年，戴尔·卡耐基出生于密苏里州一个偏远的小村庄。卡耐基小时候，家境贫困，厄运不断，最后银行也逼上门来，要把卡耐基一家赶出家门，好把他们抵押的房子收走。卡耐基的父亲只好卖掉农场，迁到了密苏里州华伦斯堡州立师范学校附近，在那里重新购置了一个农场。卡耐基考上师范学校后，由于付不起在宿舍居住的费用，每天都要回农场住，第二天早上再骑马上学。回家后，他要挤牛奶、伐木、喂猪，晚上则在油灯下学习拉丁文，直到眼睛困得睁不开为止。

即使在午夜时才上床睡觉，卡耐基也必须将闹钟定在凌晨3点。因为父亲养的一群小猪经受不住严寒，每天凌晨3点钟要喂一次热食才能御寒。只要闹钟一响，卡耐基就得起床去喂小猪。

在全校的600名学生中，卡耐基是当时五六个不住校的学生之一。他每天下午必须骑马回农场去干活。他穷得只能穿一件很窄很小的衣服，裤子也很短，这让他感到羞耻，并产生了自卑心理。他立志要出人头地。他很快就发现，在学校中最享有名望的是足球队员和棒球运动员，同时那些口才突出，在辩论和演讲中获奖的人同样也享有威望。他知道自己没有体育天赋，于是决心在口才方面获得成功。他为此做了好几个月的准备，坚持练习。有一次，他爬上一个大草堆，手舞足蹈地练习演讲，把附近的鸽子都惊飞了。

可是，尽管做好了充分的准备，他还是接连失败。当时他只有18岁，



却对人生失望到了极点，甚至想一死了之。直到形势随后出现了变化——他开始在演讲中获胜，后来几乎每次都能获胜，甚至连那些曾经指导过他的人也都败给了他。

大学毕业后，卡耐基开始给人上函授课。他有着无穷无尽的激情和活力，但事业却没什么进展，他有些失望，有一次竟然大白天躺在宾馆的床上哭了起来。他希望回到原来的学校，以逃避现实的冷酷和无情，但这又谈何容易！

于是，他打算另外找份工作。他和一个货车司机谈好条件，一路上他为对方喂养车厢里的马，对方免费让他搭车。到了目的地之后，他找到了一份推销的工作。不过，那片销售区域经济很不发达，东西很难推销出去。他经常搭各种便车，有时骑马，晚上就睡在简易旅馆里，一有空就阅读推销方面的书，学习如何收账。曾经有一家客户无钱支付账款，他就从这家店铺中收了十多双鞋，再卖给铁路局的人，然后再把钱寄给公司。就这样干了两年，他把一个几乎没有什么销售利润的地区，变成了全公司利润最高之地。老板见他干活卖力，有意要提拔他，但他拒绝了老板的好心，最终辞掉了这份工作。

之后，卡耐基来到纽约，在美国戏剧艺术学院学习表演，曾扮演过一个不起眼的小角色。卡耐基没有演戏的天份，不久他就知道了这一点，于是他又重新干起了推销，为派克公司推销。但是卡耐基完全不懂机械，对此毫无兴趣，他过得很不愉快，每天不得不强迫自己去推销卡车。他渴望有时间读书，写出一部他曾在师范学校时梦想要写的书。于是，他又放弃了推销工作，专门从事写作，依靠在夜校教书来维持生活。

究竟可以教什么课程呢？回顾过去，他发现在大学所接受的口才训练带给自己信心、勇气、镇静以及为人处世的技巧，远比大学其他一切课程给他的帮助都要大，于是他竭尽全力地试图说服纽约青年基督教会，打算为当地的企业界人士开设一门口才训练课。

校方非常清楚这样做的结果，他们以前也开设过这类课，没有一次是成功的。但学校总算答应了他，只是不像往常那样付给他固定的报酬，而是按照开课所得利润的一定比例提取佣金。结果，卡耐基这样赚到的钱竟然是原来的好几倍。

卡耐基的课程越开越有规模，其他城市的青年基督教会也知道了此事。不久，戴尔·卡耐基便成为一名享有盛誉的口才训练导师，经常来往穿梭于各大城市讲课，还到过欧洲的伦敦和巴黎。

12岁之前，卡耐基从来都没有见过电车，可现在他的足迹遍及了全世界。这个乡下小男孩曾帮别人摘草莓、割野草，每个小时才挣5美分，而现在他为那些大公司的高级职员进行培训，每分钟的报酬高达1美元；以前他曾替人放牛，后来他到达伦敦，在威尔士亲王面前展示了他的语言才华。面对这一切，谁能想到，他最初在众人面前演讲时，却接连遭受挫折。

由于前来上课的商界人士都认为以往关于演讲的教科书都太学究气，根本不实用，于是卡耐基坐下来，根据自己的实践经验和体会，写了一本关于口才训练的书——它后来成了所有青年基督教会、美国银行联合会以及全国信托协会的正式教材。

戴尔·卡耐基根据自己的经验指出，无论什么人，只要他有足够的自信，而且有表达内心意念的强烈冲动，那么他的演讲一定会十分动人。他用了一个很妙的比喻：假设现在你面前站着一个最不会说话的人，你只要伸拳猛击他的脸部，对方一定会大怒，就像一个老练的演说家那样责问你打他的理由。

不过，在你与人谈话却不知该如何开口时，你当然不希望人家迎面击你一拳。那你可以用什么方法来让自己鼓起勇气呢？卡耐基说：只要多多训练。他说，多年的口才训练经验，使他不仅教会了其他人演说，还帮助他们树立了信心和勇气。



哈佛大学著名教授威廉·詹姆斯说：“人们一生只利用了自身潜能的十分之一。”由戴尔·卡耐基开设的这门口才训练课程，却运用独创的方法，帮助商界人士把自己所蕴藏的潜能完全发掘出来了。而他本人也因此享誉全世界，获得了高度赞誉，被誉为“美国成人教育之父”。



克服忧虑的诀窍

在 35 年之前，我是纽约市最不开心的年轻人之一。那时，我以推销货车为生，收入非常少，而且毫无乐趣可言，这使我十分烦恼。更让我感到不满的是，我住的简陋房间里到处都是蟑螂，每天不得不去那家廉价而肮脏的小饭馆吃饭。每当我晚上回到那个冷冷清清的家里时，内心当中总是充满了苦闷和烦恼。

我大学时代的美好梦想，现在都成了泡影！难道这就是我所期望的吗？

终于，我毅然决然地辞去了货车推销的工作——我完全没想到的是，这一决定完全改变了我的人生道路，使我以后 35 年的生活变得幸福而快乐，几乎超越了我原来的最高期望。

我到底干了些什么呢？

我在华伦堡州立师范大学读了 4 年大学，而且在公共演讲课程中接受过一定的训练，由此积累了一些经验，于是我得以进入纽约基督教青年会夜校成人班授课。来我的班上听课的人各行各业都有，如职员、推销员、工程师、会计师等等，还有家庭主妇。他们来我这里听课，并不是想获得大学文凭或社会地位，而是为了一个目的——帮助他们解决实际问题。

他们希望自己能够有勇气在业务会议上站出来说话，不至于因为害怕而发抖甚至昏倒；他们希望找到与难缠的顾客打交道的好办



法，不至于因为没有勇气而在街上游荡；他们希望培养自信心；他们希望自己事业有成；他们希望能够多挣些钱；他们希望处理好家庭生活中的各种关系……

总之，他们希望从各种烦恼中解脱出来。为了帮助他们，我就必须把每节课讲得既生动有趣，又满足他们的需求。

请想想，这是一项多么令人激动而兴奋的工作啊！我的课程竟然能够帮助人们解决各种各样的烦恼！

而要实现这个目标，我必须有这方面的书面文字——一本帮助人们解决忧愁烦恼的教材！

为此，我专程去纽约第五大道四十二街的公共图书馆查找相关书籍，一共找到 22 本有关如何摆脱烦恼的书，还买来相关方面的图书认真阅读。让我吃惊的是，世界上竟然有如此多的人饱受烦恼的折磨。对于随时会遇到的各种烦恼，他们无能为力。一切正如大卫·R·希勃瑞在他的《如何有效地克服烦恼》中所说的：“成年之后，对于需要应付的各种烦恼，我们犹如让蛀虫跳芭蕾舞一样，毫无办法。”还有一位当医生的朋友对我说：“医院病床上有一半以上的人，竟然是被烦恼折磨得生病的。”你看，帮助人们解除各种烦恼，竟然如此重要！

然而，令人遗憾的是，这些关于烦恼的书，却没有一本适合我的成人班用作教材的，因此我只好亲自动手来写一本——这就是现在你所读到的这本十分畅销的书。

任何人都有能力解除烦恼，将其摒弃在生活之外。如果我们能够按照这本书中的建议去做的话，一切人——包括每一个男人和女人，都有办法解除烦恼，征服烦恼。因此，我给这本书取了个名字，叫《人性的优点》。

在写这本书时，我参考了古往今来的哲学家们有关烦恼的论

述，还阅读了包括上自孔子，下至丘吉尔的几百本人物传记。同时，我还拜访了各个行业中的杰出人物，如杰克·邓甫希·布莱德雷将军、克拉克将军、亨利·福特、艾莲娜·罗斯福等人。

除了读这些书和拜访名人之外，我还成功地开了一个实验室，专门研究如何征服烦恼。这是世界上第一所，也是唯一一所此类实验室。我告诉学生们如何摆脱烦恼，要求他们在实际生活中运用这些原则，然后回班上告诉其他同学。

“如何摆脱烦恼”，这正是我们所关心和讨论的中心问题。我曾听过几百场报告会，讲述“我是如何摆脱烦恼的”。那些曾在我班上学习过的人，在参加这类报告会的比赛中获得了优胜奖。

因此，你现在所看的这本书，并不是闭门造车之作，也不是研究烦恼的学术作品，而是一本由成千上万苦恼者的真实事件所组成的、充满了现实意义的精辟报告。我很高兴地告诉大家，这本书中的每个故事都不是虚构的，除了极少数例子，都有真人。因此，本书的内容都是有根有据的，请大可相信。

法国哲学家华莱理说：“科学，就是把许多成功的秘诀收集在一起。”本书就是把许多成功的、经过时间考验的、真正解除我们的烦恼、忧愁的秘诀收集在一起的作品。

当你拿起本书时，并不想知道它是如何写成的，而是想知道自己该如何采取行动！那就让我们一起行动吧！

对任何事都不挑毛病，也不干涉或教训别人。

只为今天，我要试着只考虑如何过好今天，而不是企图一次解决我一生的问题。我虽然可以持续12小时地做一件事，但若一辈子这样做下去的话，就会毁了我。

只为今天，我要制订一个计划。我要写下每小时该做些什么，也许我不会完全照着它去做，但还是要订下这个计划，这至少可以



减少两种缺点——过于匆忙和犹豫不决。

只为今天，我要为自己留下半小时的闲暇，让自己轻松下来。
在这半小时里，我要想到神使我的生命更充满希望。

只为今天，我要内心毫无惧怕。我尤其不能害怕快乐，我要去
欣赏一切美，去爱一切，相信我所爱的那些人也会爱我。



第一章 克服人生的忧虑	001
1 · 专心做好眼前事 / 03	
2 · 消除忧虑的灵丹妙药 / 012	
3 · 认识忧虑的危害 / 019	
第二章 人为什么会忧虑	029
4 · 分析忧虑的三个步骤 / 031	
5 · 如何减少一半忧虑 / 037	
第三章 改变忧虑的习惯	041
6 · 让自己忙起来 / 043	
7 · 不要为小事烦恼 / 051	
8 · 不要担心愚蠢的忧虑 / 058	
9 · 接受不可避免的事实 / 064	
10 · 设定忧虑的底线 / 072	
11 · 不要做无用功 / 078	
第四章 如何保持充沛的精力	083
12 · 每天多清醒一个小时的技巧 / 085	
13 · 消除心理上的疲劳 / 090	



- 14 · 让你青春永驻 / 094
- 15 · 养成良好的习惯 / 099
- 16 · 远离失眠的痛苦 / 103

第五章 从实际行动中受益 109

- 17 · 不要让人讨厌你 / 111
- 18 · 活到老，学到老 / 117
- 19 · 看到人性善良的本质 / 124
- 20 · 赢得友谊的秘诀 / 131
- 21 · 发现工作中的乐趣 / 137
- 22 · 从逆境中奋起 / 145
- 23 · 从平凡走向卓越 / 154
- 24 · 以伟人为榜样 / 160

第六章 培养平安快乐的心态 167

- 25 · 心态改变人生 / 169
- 26 · 不要报复别人 / 180
- 27 · 施恩不望回报 / 187
- 28 · 想想你得到的恩惠 / 193
- 29 · 做真正的自己 / 199
- 30 · 多想想积极的事情 / 205
- 31 · 多替别人着想 / 211



第一章

克服人生的忧虑

HOW TO STOP WORRYING AND
START LIVING

1. 专心做好眼前事

我所了解的有关人性最可悲的事情之一，就是我们全都有把生活向后挪的倾向。我们全都梦想着在某个地方有一个神奇的玫瑰园，却不知享受今天盛开在我们窗外的玫瑰。

1871年春天，有一个年轻人在一本书中读到了对他的前途产生莫大影响的一句话，他立刻变得高兴起来。他是蒙特利尔综合医院的医科学生，当时内心充满了各种忧虑：如何通过期末考试？毕业以后去哪里谋生？如何开业等。

这位年轻的医科学生名叫威廉·奥斯勒，他在1871年看到的那句话后来使他成为当时最著名的医学家，并创建了全世界知名的约翰·霍普金斯医学院，而他本人也成为牛津大学医学院钦定教授——这是大英帝国医学工作者所能获得的最高荣誉。他还被英国国王封为爵士，无忧无虑地过了一生。

下面就是他在1871年春天看到的那句话。这句话出自托马斯·卡莱尔之口：“对我们来说，最重要的不是去看远方不可捉摸的事，而是做手边能够把握的事。”

42年后，在一个郁金香开满校园的温馨春夜，威廉·奥斯勒爵士给耶鲁大学的学生们做了一次演讲。他对那些耶鲁大学的学生们说，像他这位曾在4所大学当过教授、并写过一本颇受欢迎的书的人，似乎应该有一颗“特殊的头脑”，但其实并非如此。他说他的一些好朋友都知道，其实他的大脑“再普通不过”了。



那么，他成功的秘诀是什么呢？他认为这完全是因为他生活在“一个完全独立的今天”。他这句话究竟是什么意思呢？

就在奥斯勒爵士去耶鲁大学演讲的几个月之前，他搭乘一艘大型海轮横渡大西洋，碰巧看见船长站在船舵室中，按下一个按钮，随着一阵机械运转的声音，轮船的几个部分立刻彼此隔绝开来，成了几个完全防水的隔离舱。

“你们每一个人，”奥斯勒爵士对那些耶鲁大学的学生说：“头脑的组织都要比那条大海轮精美得多，所要走的航程也更远得多。你们必须学习那位船长，知道怎样控制一切，你们要活在一个‘完全独立的今天’，这才是在航程中确保安全的最好方法。到船舵室去，你将会发现那些大的隔离舱至少都可以使用。按下按钮，用铁门把过去隔断——隔断已经过去的昨天；再按下另一个按钮，用铁门把未来也隔断——隔断尚未到来的明天。然后你就保险了，可以生活在‘和别的日子完全隔绝的今天’——你有的只是今天……切断过去，埋葬已逝的过去，切断那些会把傻瓜引到死亡之路的昨天……明天的重担加上昨天的重担，就会成为今天最大的障碍，要把未来像过去一样紧紧地关在门外……未来就在于今天……没有明天这个东西。人类得到救赎的日子也就是现在。精力的浪费，精神的郁闷，都会紧紧跟随着一个为未来担忧的人……那么，把船前船后的隔离舱都关掉吧，准备养成一个良好习惯，生活在‘完全独立的今天’。”

奥斯勒博士是不是要求我们不必为明天而学习呢？不，绝对不是这样的。就在那次演讲中，他强调说：“为明日做准备的最好方法，就是集中你所有的智慧和热忱，把今天的工作做得尽善尽美——这也是你能应对未来的唯一方法。”

一定要为明天着想——不错，一定要仔细地考虑、计划和准备，但不要担忧。

在战争期间，军事领袖必须为将来制定计划，可是他们绝不能有任何的焦虑。“把我们最好的装备供应给最优秀的人员，”美国海军上将阿尔耐斯特·金恩说，“再交给他们似乎是最聪明的任务，我所能做的就只有这些。”

“如果一艘船沉了，”金恩上将继续说，“我不能把它打捞上来。要是船正在往下沉，我也没有办法。与其把时间花在后悔昨天的失误，我还不如花在解决明天的问