



经典全译本

- 专业的翻译
- 完整的收录
- 权威的版本

人性的优点全集

震撼心灵的思想精华
风靡全球的励志经典

洞悉人性优点，成就完美人生

【美】戴尔·卡耐基◎著
李异鸣 郭海东◎译

 哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE



Dale Carnegie

人性的优点 全集

【美】戴尔·卡耐基◎著
李异鸣 郭海东◎译

图书在版编目 (CIP) 数据

人性的优点全集 / (美) 卡耐基著; 李异鸣, 郭海东译. — 哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2014.7
ISBN 978-7-5484-1857-3

I. ①人… II. ①卡… ②李… ③郭… 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095876号

书 名: 人性的优点全集

作 者: 【美】戴尔·卡耐基 著
译 者: 李异鸣 郭海东
责任编辑: 陈春林 陆晓晓
封面设计: 上尚装帧设计

出版发行: 哈尔滨出版社 (Harbin Publishing House)
社 址: 哈尔滨市松北区世坤路738号9号楼 邮编: 150028
经 销: 全国新华书店
印 刷: 沈阳天择彩色广告印刷股份有限公司
网 址: www.hrbcbcs.com www.mifengniao.com
E-mail: hrbcbcs@yeah.net
编辑版权热线: (0451) 87900271 87900272
邮购热线: 4006900345 (0451) 87900345 或登录蜜蜂鸟网站购买
销售热线: (0451) 87900201 87900202 87900203

开 本: 787mm × 1092mm 1/16 印张: 21.25 字数: 300千字
版 次: 2014年7月第1版
印 次: 2014年7月第1次印刷
书 号: ISBN 978-7-5484-1857-3
定 价: 35.00元

凡购本社图书发现印装错误, 请与本社印制部联系调换。 服务热线: (0451) 87900278
本社法律顾问: 黑龙江佳鹏律师事务所

目 录

第一章 如何抗拒忧虑

- 改变人生的一句话·····2
- 战胜忧虑的万能公式·····11
- 忧虑是健康的大敌·····18

第二章 分析你的忧虑

- 揭开忧虑之谜·····28
- 让生意上的忧虑减半·····34
- 你可能不够独特·····38
- 你可能不喜欢自己·····42

第三章 消除让你忧虑的坏习惯

- 消除思想上的忧虑·····48
- 不要为小事而气馁·····55
- 平均概率可以战胜忧虑·····61
- 接受不可避免的事实·····66
- 让忧虑“到此为止”·····74
- 不要去锯木屑·····80

第四章 保持充沛的活力

- 保持每日多清醒一个小时·····86
- 你为什么感到疲劳·····90
- 家庭主妇青春永驻的妙方·····94

- 四种良好的工作习惯·····97
- 如何防止烦闷的心理····· 98
- 不要为失眠而忧虑·····105

第五章 培养快乐的心情

- 改变你生活的九个字·····112
- 报复的代价太高了·····121
- 不要苛求他人·····127
- 愿意以100万买尽所有吗·····132
- 发现自我,保持本色·····137
- 如果有个柠檬,就做柠檬水·····142
- 你要快乐起来·····148

第六章 受到批评也要快乐

- 没有人会踢一条死狗·····160
- 如何使批评不能伤害你·····163
- 我所做过的傻事·····167
- 决不顺从·····171

第七章 我如何得到快乐

- 烦恼打击着我·····178
- 做一个乐观的人·····180
- 我住在阿拉伯的乐园·····181
- 我克服了自卑·····183
- 驱逐烦恼的四个方法·····186
- 度过了昨天就能熬过今天·····188
- 我以为自己活不到明天·····190
- 到健身房去·····192
- 我曾经是个“烦恼大王”·····193
- 一句经文救了我·····195

我做过世界上最苦的工作·····	196
我曾是世界上最大的笨蛋·····	198
我的补给线永远畅通·····	200
警察来到了我的家·····	203
最难应付的就是忧虑·····	205
我祈祷不要被送入孤儿院·····	207
可笑的药丸·····	209
看我太太洗盘子·····	212
我找到答案了·····	214
时间可以解决许多问题·····	216
逃出死亡的虎口·····	218
我是一个拿得起放得下的人·····	219
我如果不停止忧虑,早就进棺材了·····	220
如何多活了 45 年·····	222
一本书挽救了我的婚姻·····	227
我在慢性自杀·····	229
生活的奇迹·····	230
正负烦恼相抵·····	232
我追求绿灯·····	234
我克服了胃溃疡和烦恼·····	236
连续 18 天无法进食·····	237

附录一 给女人的忠告

学会与男人相处·····	240
帮他确定人生的目标·····	247
做他的忠实信徒·····	251
熟悉他的工作并给予帮助·····	254
丈夫调职了怎么办·····	259
当丈夫超负荷工作时·····	262
当特殊的工作情况来临时·····	264
丈夫的办公室在家里·····	267
你是职业妇女吗·····	269

目 录

跟上丈夫的脚步·····271

增加爱情的深度·····276

附录二 给男人的忠告

学会与女人相处·····282

为何要离家·····289

家里需要有一个父亲·····294

真正成熟的爱·····299

不要让你的她患上大众病·····304

人至善则无往不利·····308

附录三 享受活到 100 岁的乐趣

人生的第二高峰·····314

享受活到 100 岁的乐趣·····317

工作是有益的·····320

活到老学到老·····327

■ 第一章

如何抗拒忧虑



改变人生的一句话

对我们来说,最重要的就是不要去看远方模糊的事,而要做手边清楚的事。

1871年春天,一个年轻人看到一本书,读到了一句对他前途有莫大影响的话。他是梦特瑞综合医院的医科学生,生活中正充满了忧虑,不知道会以什么样的方式通过期末考试,不知道该做什么事情、该到什么地方去、怎样才能开业、怎样才能过活等等。

这位年轻的医科学生,在1871年看到那句话,他成为后来最有名的医学家,他创建了全世界知名的约翰斯·霍普金斯医学院,成为牛津大学医学院的钦定讲座教授——这是在英帝国学医的人所能得到的最高荣誉,他还被英国国王册封为爵士。他度过了无忧无虑的一生,他死后,需要达1466页的两大卷书才能记述他的一生。

他的名字叫威廉·奥斯勒。下面就是他在1871年春天所看到的那句话——是由汤玛士·卡莱里所写的一句话:“对我们来说,最重要的就是不要去看远方模糊的事,而要做手边清楚的事。”

时隔42年,在一个温和的春夜,郁金香开满校园的时候,威廉·奥斯勒爵士给耶鲁大学的学生作了一次演讲。他对那些耶鲁大学的学生们说,像他这样一个曾经在四所大学当过教授,写过一本非常受欢迎的书的人,似乎应该有“特殊的头脑”,但事实并非如此,他说他的一些朋友都知道,他的脑筋其实是“最普通不过了”。

那么他成功的秘诀何在呢?他认为这完全是因为他活在所谓“完全独立的今天”里。这句话的意思是什么呢?在奥斯勒爵士到耶鲁大学演讲的几个个月前,他乘着一艘巨轮横渡大西洋,看见船长站在舵房里,按下一个按钮,立即听到一阵机械运转的声音,船的几个部分就立即彼此隔绝开来——隔成几个完全防水的隔舱。

“你们每一个人,”奥斯勒爵士对那些耶鲁大学的学生说,“组织都要比那艘巨

轮精美得多,所要走的航程也更远,我要劝告各位的是,你们也要学习那位船长,知道怎样控制一切,而活在一个‘完全独立的今天’里面,才是在航程中确保绝对无误的方法。到舵房去,你会发现那些大的隔舱至少都可以使用,按下按钮,注意听你生活的每一个层面,用铁门把未来也隔断——隔断已经死去的明天。然后你就保险了——你有的是今天……切断过去,让已死的过去埋葬掉,切断那些会把傻子引上死亡之路的昨天……明日的重担,加上昨日的重担,会成为今日的最大障碍,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就是现在,精力的浪费、精神的苦闷,都会紧随着一个对未来担忧的人……那么把船前船后的大隔舱都关上吧,准备养成一个良好的习惯,生活在完全独立的今天里。”

奥斯勒爵士是不是说我们不应该为明天而下工夫准备呢?不是的,绝对不是这样。在那次讲演里,他还说:“为明日准备的最好方法,就是要集中你所有的智慧与热情,把今天的工作做得尽善尽美,这就是你能应付未来的唯一方法。”

一定要为明天着想,不错,要小心地考虑、计划和准备,可是不要担忧。

在战时,军事领袖必须为将来计划,然而他们绝对不能有任何焦虑。“我把我们最好的装备供应给最好的人手,”指挥美国海军的上将厄耐斯特·金恩说,“再交给他们似乎是最聪明的任务,我能做的事就是这些。”

“若是一只船沉了,”金恩上将继续说,“我不能把它捞上来,要是船再往下沉,我也挡不住。我把时间花在解决明天的问题上,要比为昨天的问题后悔好多了,何况我若是为这些事情烦心的话,我是无法坚持很久的。”

不论是在战时还是在和平时期,好想法和坏想法之间的分别都是:好想法考虑到原因和结果,而产生很合逻辑的、很有建设性的计划;而坏想法通常会导致一个人的紧张和精神崩溃。

我最近很荣幸能去访问亚瑟·苏兹伯格,他是世界上最有名的《纽约时报》的发行人。苏兹伯格先生告诉我,当第二次世界大战的火烧过欧洲的时候,他感到非常吃惊,对未来非常担忧,使得他寝食难安。他常常在半夜爬下床来,拿着颜料和画布,望着镜子,想画一张自画像。虽然他对绘画一无所知,可是他还是画着,好让自己不再担忧。苏兹伯格先生告诉我,最后,他用一首赞美诗里的一句话作为他的座

右铭,终于消除了他的忧虑,得到了平安。这句话是:“只要一步就好。”

指引我,仁慈的灯光……

请你常在我脚旁,

我并不想看到远方的风景,

只要一步就好。

大概就在这个时候,有个当兵的年轻人也同样学到了这一课,他的名字叫做泰德·班哲明诺,住在马里兰的巴铁摩尔城——他曾经忧虑得几乎完全丧失了斗志。

泰德·班哲明诺写道:“在 1945 年的 4 月,我忧愁得患了一种医生称之为‘结肠痉挛’的病,这种病使人极为痛苦,若是战争不在那时候结束的话,我想我整个人都会垮了。

“我当时整个人筋疲力尽。我在第 94 步兵师,担任士官,工作是建立和维持一份在作战中死伤和失踪者的人名记录,还要帮助发掘那些在战争激烈的时候被打死的、被草草掩埋在坟墓里的士兵,我得收集那些人的私人物品,要确切地把那些东西送回重视这些私人物品的家人或是近亲手中。我担心我是否能撑得过去,我担心是否还能活着回去把我的独生子抱在怀里——我从来没有见过的 16 个月的儿子。我既担心又疲劳,足足瘦了 34 磅,而且担忧得几乎发疯。我眼看自己的两只手变得皮包骨。我一想到自己瘦弱不堪地回家,就非常害怕,我崩溃了,哭得像个孩子,浑身发抖……有一段时间,也就是德军最后大反攻开始不久,我常常哭泣,使得我几乎放弃还能再成为正常人的希望。

“最后我住进了医院,一位军医给我一些忠告,令我的生活彻底改变了,在为我作完一次彻底的全身检查之后,他告诉我,我的问题纯粹是精神上的。‘泰德,’他说,‘我希望你把你的生活想象成一个沙漏,你知道在沙漏的上一半,有成千上万粒的沙子,它们都慢慢地且均匀地流过中间那条窄缝。除了弄坏沙漏,你跟我都没办法让两粒以上的沙子同时通过那条窄缝。你和我和每一个人,都像这个沙漏。每天早上开始的时候,有很多的工作,让我们觉得我们一定得在那一天里完成。可是我们只能每次做一件事,让他们慢慢而平均地通过这一天,像沙粒通过窄缝一样,否

则就一定会损害到我们自己的身体或精神了。’

“从值得纪念的那一天起,当那位军官把这段话告诉我之后,我就一直奉行着这种哲学。‘一次只流过一粒沙……一次只做一件事。’这个忠告挽救了我的身心,对我目前在手艺印刷公司的公共关系及广告部中的工作,也起了很大的帮助作用。我发现,在生意场上也有像在战场上的问题,一次要做完好几件事情——但却没有充足的时间。比如我们的材料不够了,我们有新的表格要处理,还要安排新的资料、地址的变更、分公司的增开和关闭等等。我不再紧张不安,因为我记得那个军医告诉过我的话:‘一次只流过一粒沙子,一次只做一件事。’我一再对自己重复这两句话。我的工作比以前更有效率,做起来也不会再有那种在战场上几乎使我崩溃的、迷惑和混乱的感觉。”

在目前的生活方式中,最可怕的一件事情就是,我们的医院里大概有一半以上的床位都是保留给神经或者精神上有问题的人的。他们都是被累积起来的昨天和令人担心的今天加起来的重担所压垮的病人。而那些病人中,大多数只要能奉行耶稣的话——不要为明天忧虑,或者是威廉·奥斯勒爵士的话——生活在一个完全独立的今天里,他们就都能走在街上,过上快乐而幸福的生活了。

你和我,在目前这一瞬间,都站在两个永恒的交会之点——已经永远永远地过去,以及延伸到无穷无尽的未来——我们都不可能生活在这两个永恒之中,甚至连一秒钟也不行。如果想那样做的话,我们就会毁了自己的身体和精神。因此,我们就以能活在所能活的这一刻而感到满足吧。“从现在一直到我们上床,不论任务有多重,每个人都能支持到夜晚的来临,”罗勃·史蒂文生写道,“不论工作有多苦,每个人都能做他那一天的工作,每个人都能很甜美、很有耐心、很可爱、很纯洁地活到太阳下山,而这就是生命的真谛。”

不错,生命对我们所要求的也就是这些。然而住在密歇根州沙支那城的薛尔德太太,在学到“只要生活到上床为止”这一点之前,却感到极度颓丧和疲惫,甚至想自杀。“1937年我丈夫死了,”薛尔德太太把她的过去告诉我,“我觉得非常颓丧——而且几乎身无分文。我写信给我以前的老板利奥罗区先生,请他让我回去做我以前的工作。我从前靠推销《世界百科全书》过活。两年前我丈夫生病的时候,我把汽车卖了,现在我又勉强凑足了分期付款的钱,买了一辆旧车,重操旧业,出去卖

书。

“我原想,再回去做事或许可以帮我解脱我的颓丧;可是要一个人驾车、一个人吃饭,几乎令我无法忍受。有些区域根本就做不出什么成绩来,虽然分期付款买车的数目不大,却很难付清。

“1938年的春天,我在密苏里州的维沙里市,那儿的学校都很穷,路很不好走,我一个人又孤独又沮丧,所以有一次我甚至想要自杀。我觉得成功是不可能的,活着也没什么希望。每天早上我都很怕起床面对生活。我什么都怕,怕我交不出分期付款的车钱,怕我交不出房租,怕没有足够的东西吃,怕我的健康情况变坏而没有钱看医生。让我没有自杀的唯一理由是,我担心我的姐姐会因此而觉得很难过,而且她又没有足够的钱来支付我的丧葬费用。

“后来有一天,我读到一篇文章,它使我有勇气继续活下去。我永远感激那篇文章里那一句很令人振奋的话:‘对一个聪明人来说,每一天都是一个新的生命。’我用打字机把这句话打下来,贴在车子前面的风挡玻璃上,让我开车的时候每一分钟都能看见。我发现每次只活一天并不困难,我学会忘记过去,不想未来,每天早上我都对自己说:‘今天又是一个新的生命。’

“我成功地克服了对孤寂与需要的恐惧,我现在很快活,也还算很成功,并对生命满怀热情和爱。我现在知道,不论在生活上碰到什么事情,我都不会害怕了。我现在知道,我每次只要活一天——而‘对一个聪明人来说,每一天都是一个新的生命’。”

你猜下面几行诗是谁写的:

这个人很快乐,也只有他快乐,
因为他能把今天看成是自己的一天;
他在今天里能感到安全,能够说:
不管明天有多么糟糕,我已经度过了今天。

这几句话听起来很现代,却是写在基督降生的30年前,它的作者是古罗马诗人何瑞斯。

我知道人性上最可悲的事就是,我们所有的人都不去生活,我们都梦想着天边的一座奇妙的玫瑰园,而不去欣赏今天就开放在窗口的玫瑰。

我们为什么会变成这种可怜的傻子呢?

“我们生命的短暂历程是多么奇怪啊。”史蒂芬·李高克写道,“小孩子说:‘等我是个孩子的时候……’可是又怎么样呢?小孩子说:‘等我长大成人后……’然后等他长大成人了,他又说:‘等我结婚之后……’可是结婚了又能怎么样呢?他们的想法变成了‘等到我退休之后……’。然后,等到退休之后,回头看看所经历过的一切,似乎有一阵冷风吹过来——他们把所有的都错过了,而这一切又一去不复返了。我们总是无法及早学会这个道理:生命就在生活里,就在每一天和每一时刻里。”

底特律城已故的爱德华·依文斯先生,在懂得“生命就在生活里,在每一天和每一个时刻里”之前,几乎因为忧虑而自杀。

爱德华·依文斯出生在一个贫苦的家庭,起先他以卖报为生,然后在一家杂货店当店员。后来,家里有7口人要靠他吃饭,他谋到一个当助理图书管理员的职位,虽然待遇很低,他却不敢辞职。直到8年之后,他才鼓起勇气开始他自己的事业。开始之后,他就用借来的55美元,干出了一番大事业,一年能赚20000美元。

然而,不久厄运降临了——非常可怕的厄运:他替一个朋友背负一张面额很大的支票,而那位朋友破产了。很快,在这次灾祸之后又来了一次大灾祸,那家存着他全部财产的大银行垮了,他不但损失了所有的钱,还负债16000美元。他受不住这样的打击,“我吃不下,睡不着,”他告诉我,“我开始生起奇怪的病来。没有别的原因,只是因为担忧。有一天,我走在路上的时候,昏倒在路边,以后我就再不能走路了。他们让我躺在床上,我的全身都烂了,伤口逐渐往里面烂,我连躺在床上都受不了。我的身体愈来愈弱,最后医生告诉我,我只有两个星期好活了。我大吃一惊,写好我的遗嘱,然后躺在床上等死。挣扎或是担忧都已经无济于事了,我只好放弃,也放松下来。连续好几个星期了,我每天都睡不到两个小时。可是因为这时候一切困难就快要结束了,我反而睡得像个孩子似的很安稳。那些令人疲倦的忧虑渐渐烟消云散,我的身体恢复了,体重也开始增加。

“几个星期之后,我就能撑着拐杖走路了。6个星期之后,我又可以回去工作了。以前我一年曾赚过20000美元,可是现在我能找到一周30美圆的工作的话,就

已经谢天谢地了。我的工作推销用在运送汽车的轮船上轮子后面的挡板。到这时,我已经学会不再忧虑、不再为以前发生的事情后悔,也不再为将来的事忧虑了。我把所有的时间、精力和热情,都放在推销挡板上。”

爱德华·依文斯的进步很快,几年时间,他就成了依文斯工业公司的董事长。多年以来,这家公司一直是纽约股票市场交易所的一家公司。如果你乘飞机去格兰兰,很可能降落在依文斯机场——这个机场就是为了纪念他而命名的。可是,假如他没有学会“生活在完全独立的今天”的话,爱德华·依文斯绝对不可能获得这样辉煌的成就。

你大概还记得这样一句话:“这里的规矩是,明天可以吃果酱,昨天可以吃果酱,但今天不能吃果酱。”我们大多数人也是这样:为昨天的果酱发愁,为明天的果酱发愁,却不会把今天的果酱厚厚地涂抹在现在吃着的面包上。

就连法国伟大的哲学家蒙坦也曾犯过类似的错误。“在我的生活中,”他说,“曾充满了可怕的不幸,而那些不幸大部分都是以前从来没有发生过的。”我的生活和你的生活,也都是这样。

“想一想,”大诗人但丁说,“这一天永远不会再来了。”生命正在以难以置信的速度飞速流逝,就像我们在空间上正以每秒 19 英里的速度跑过,但今天才是我们最值得珍惜的,也是我们唯一能真正把握的一段时间。

这也是我的朋友劳维尔·汤姆斯的观点。我最近在他的农场与他共度周末的时候,我注意到他引用了《圣经》第 118 篇的句子,装在镜框中,挂在他收音机旁的墙上,好让他常常可以看到。这两句话是:

这是耶和华所定的日子,
我们要在其中,
高兴欢喜。

我的另一位朋友约翰·罗斯金在他的书桌上放了一块石头,石头上只刻有两个字——“今天”。我的书桌上虽然没有放什么石头,也没有把警言挂在墙上,不过我的镜子上倒贴了一首诗,在我每天早上刮胡子的时候都能够看见它——这也是威

廉·奥斯勒爵士放在他桌子上的那首诗——这首诗的作者是一位很有名的印度戏剧家哈里达沙。在此,不妨把它贡献给读者。

向黎明致敬
注目黎明!
因为它就是生命,
生命中的生命。
在它短暂的时间里,
蕴涵着你的所有幻想与现实:
成长的福佑,
行动的荣耀,
还有成功的辉煌。
昨天恰如一场梦,
明天如同一个幻影,
但生活在美好的今天,
却能使每一个昨天成为一个快乐的梦,
使每一个明天都充满了希望的幻景。
好好看着这一刻吧,
这就是你应该对黎明的敬礼。

所以,你对于忧虑所应该知道的第一件事就是,如果你不希望它干扰你的生活,就要学习威廉·奥斯勒爵士——“用铁门把过去和未来隔断,生活在完全独立的今天。”

现在,请你问自己以下几个问题,然后写出各个问题的答案:

一、我是否忽略了现在,而只担心未来?或者只追求所谓的“遥远奇妙的玫瑰园”?

二、我是否经常为过去已经发生的事情而后悔,并因那些已经过去、已经做过的事情使现在更难受?

三、我清晨起床的时候,是否形成了明确的意识——“我要抓住今天”,尽量利用这 24 小时?

四、如果我真的做到威廉·奥斯勒爵士所说的“活在完全独立的今天”,是否能使我从生命得到更多的东西?

五、我应该从什么时候开始这么做,是下个星期、明天,还是今天?