

人类历史上伟大的成功励志经典
——卡耐基成功学奠基之作——

卡耐基
经典作品

人性的优点

[美] 卡耐基◎著
房铭◎编译



HOW TO STOP WORRYING AND START LIVING

卡耐基震撼人心的思想精华
全球销量超过1000万册
揭开正能量的秘密 开创积极的人生

该书一出版，立即获得了广大读者的欢迎，成为西方世界持久的人文畅销书，被译成多种文字在全球畅销不衰，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”。

 煤炭工业出版社

人性的优点

[美] 卡耐基◎著
房铭◎编译



HOW TO STOP WORRYING
AND START LIVING



煤炭工业出版社
· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

人性的优点 / (美) 卡耐基著; 房铭编译. -- 北京:
煤炭工业出版社, 2016

ISBN 978-7-5020-5030-6

I. ①人… II. ①卡… ②房… 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 (2015) 第 275154 号

人性的优点

著 者 (美) 卡耐基

编 译 房 铭

责任编辑 刘新建

特约编辑 郭浩亮

封面设计 尚世视觉

出版发行 煤炭工业出版社 (北京市朝阳区芍药居 35 号 100029)

电 话 010-84657898 (总编室)

010-64018321 (发行部) 010-84657880 (读者服务部)

电子信箱 cciph612@126.com

网 址 www.cciph.com.cn

印 刷 北京毅峰迅捷印刷有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 710mm × 1000mm^{1/16} 印张 13 字数 144 千字

版 次 2016 年 3 月第 1 版 2016 年 3 月第 1 次印刷

社内编号 7881 定价 32.00 元

版权所有 违者必究

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,本社负责调换,电话:010-84657880

应该说，我最早开始的事业是不成功的，我办了一个成人训练班，办班的费用大部分都是向人家借的，等过了一段时间算了一下账，结果是一分钱的赢利都没有，这等于就是亏了本。这时，我反思了一下，我是不是就像我父亲评价的那样，根本就做不成任何事，可当我考虑转行的时候，继母的话给了我力量。

当初我父亲曾指着我对新娶进门的继母说：“这是全社区里最坏的孩子。”而继母说：“你错了，他不是全社区最坏的孩子，而是最聪明，但还没有找到发泄热忱地方的孩子。”继母说的对，如果我找到了让热情和爱好发泄的地方，我一定会坚持下去，这时我就想，这种心态就是人性的优点吧。当

一个人遇到困难和挫折的时候，都免不了产生许多烦恼和忧虑，就和当初我遭遇办学失败一样，但只要不甘心失败，并认清让自己烦恼、忧虑的原因，那忧虑就会被排解掉。此后，在我的训练班中就加进了如何认识忧虑、如何战胜忧虑的课程。而到此专门是为排解忧虑而来的人与日俱增，我的训练班也为此不断地设立分部。

我的成人训练班讲授的如何让人消除忧虑，重新焕发生活活力的课程也让无数的人消除了困扰他们多年的忧虑症，重燃创业信心，并让许多人事业有成，像大卫斯商学院的创办人柏莱克教授、全美著名的经济学家罗杰·巴博森博士、前奥林匹克轻重量级拳王艾迪·伊甘、穆勒公司工厂主任吉姆等，许多成功人士都是这个课程的受益者。后来，我把这些消除忧虑的方法及忠告写成书，做为我成人训练班的主要教材，这就是：《人性的优点》。

——戴尔·卡耐基

第一章 认识忧虑的本质

- 最要紧的是做好眼前的事 / 3
- 忧虑的产生源于太过专注 / 12
- 让你摆脱烦恼的万灵公式 / 16
- 忧虑是危害人们健康的“软杀手” / 20
- 忧虑的后果很严重 / 24

第二章 远离忧虑的困扰

- 尽量让他人生活得开心 / 29
- 旺盛的精力可以有效抑制坏情绪 / 34
- 让工作上的忧虑减半 / 38
- 用拼搏来排解忧虑 / 43
- 不为懊悔长期埋单 / 46
- 放松你紧绷的脑神经 / 48

第三章 在忧虑来袭之前就做好预防

- 避免出现精神崩溃 / 55
- 不要去做锯木屑那样的傻事 / 57
- 忧虑症是可控可除的 / 62
- 消除紧张的情绪 / 66
- 不断升华自己 / 70
- 疲惫的时候不应去工作，而应去消除疲惫 / 73

第四章 保持快乐的方法

- 喜欢自己 / 79
- 如果手里只有柠檬，就做柠檬汁 / 85
- 善于驱逐侵入身心的烦恼 / 93
- 报复的代价太高了 / 96
- 培养快乐心态 / 101
- 把生活看得鲜亮一些 / 106

第五章 如何避免来自人际关系方面的忧虑

- 真诚地赞美对方 / 111
- 正确对待别人的批评 / 115
- 我的“警示录” / 119
- 记住他人的姓名 / 124
- 做决定要考虑到对方的意见 / 129
- 对别人的表态表示同情与理解 / 132
- 懂得道歉更容易让对方接纳你 / 134

第六章 常葆充沛的活力

- 争取每天清醒一小时 / 141
- 避免把简单的问题复杂化 / 145
- 适时调整人生计划 / 151
- 妥善处理家庭生活中的小事 / 155
- 不再为失眠所困扰 / 157
- 适应生活中的各种变化 / 163
- 养成良好的工作和生活习惯 / 167

第七章 我所经历的克服忧虑的一些成功故事

- 我是怎样克服自卑心理的 / 177
- 找到忧虑的症结 / 181
- 微笑是治愈忧虑的良药 / 183
- 学会欣赏生活 / 187
- 一起应对困境 / 190
- 让别人保住面子 / 195

第一章

认识忧虑的本质

chapter 1

忧虑是一个人精神中所表现出来的负面情绪，在现代社会，它在许多人身上都或多或少、或隐或显地存在着。它的产生与工作压力、经济状况、孤独、长期的精神紧张有关。其本质是一种肌体面对危险时所采取的对应方式，如果不存在一些前提条件时，它会给人的健康带来损害，因此，认识忧虑的本质对人们有效地克服忧虑有着深远的意义。

最要紧的是做好眼前的事

1871年的春天，加拿大蒙特利尔医院的一位医科学生因面临期末考试和未来不可知的前途，心里充满了忧虑，但当他拿起一本书，看到了其中只有20几个字的一段话时心中豁然开朗，忧虑全消。

这位学生后来成了一位很著名的医学家，他创建了闻名全球的约翰·霍普金斯医学院，他还是牛津大学的钦定医学教授——这是英国医学界的最高荣誉。另外，他还被封为爵士。他就是威廉·奥斯勒爵士。当年，他看到的那段话是汤姆斯·卡莱尔写的：“人生最重要的，不是倾心模糊的未来，而是做好眼前的事。”应该说，就是这样一段话，影响也创造了他的未来。

1913年，他在给耶鲁大学的学生作演讲时说，像他这样曾在四所大学当过教授，写过一本畅销书的人，似乎是个天才，但事实并非如此，因为他的好朋友都说他资质平庸。那么他又是如何走向成功的呢？他自己认为这是因为他一直生活在“完全独立的今天”。

那么，什么是“完全独立的今天”呢？举例说，他曾乘坐海轮横渡大西洋。他看见船长按了一个按钮之后，本来看上去是一个很大的船舱，很快就随着一阵机器轰鸣彼此隔成了几个独立的防水舱。因此，奥斯勒博士告诉耶鲁的学生们说：“你们每个人都拥有比那条

海轮更为精密的有机体，也应该学会控制自己的一切，让自己活在‘完全独立的今天’，那么，要保证你们能完满地驶向终点，如果在船上，就是要学会独立地把握属于自己的船舱。”

把昨天隔断，把那些尚未到来的明天也隔断。你只拥有今天！昨日不可追，与过去隔断……明天的重担加上昨天的重担，肯定会成为你今天的障碍。救赎自己就必须依靠现在。

但奥斯勒博士这样讲并不是要我们放弃对明天的规划！他在那次演讲中也提到，集中所有的智慧和热情，完美地完成今天的工作，就是能为未来做的最好的准备。他希望耶鲁大学的学生在每一天的餐前都能吟诵耶稣的祷词：“赐给我今天的粮食。”

这句祷词既没有对昨日酸面包的抱怨，也没有对明天能否吃上面包的担忧，它告诉我们只能要求今天的食物，而不是一生的食物。

据说，在很久以前，曾有一个一文不名的哲学家，在贫穷的乡村流浪，一天，面对聚集在他身边的人群，他说出了一段被世代地流传了下来的名言：“不要为明天忧虑，明天还有明天的忧虑，今天的困难已经足够承受了。”

但有很多人认为“不要为明天忧虑”这句话是多余的忠告而始终不肯认同。他们说：“我必须为明天打算。我得为全家人买保险。为养老存钱。为将来作计划和准备。否则，人无远虑，必有近忧。”不错，这些都是必做之事。事实上，300多年前的翻译和今天的翻译的意义完全不同。更准确地说，它的意思是：“不要为明天焦虑。”为明天着想，认真的计划、准备都没有错，但不要为明天担忧。

美国海军上将阿尔耐斯特·金思说：“我给最优秀的人提供最好的装备，然后再让他们完成最重要的任务。这就是我所能做的全部

事情。”

他还说：“如果一艘船沉了，我无法阻止它，又无法去打捞它。那么，与其花时间在那里懊悔，不如去想想眼下要急需做什么。而且如果我总操心这些事，我可能支持不了多久。”

无论何时，好主意和坏主意的区别都是：好主意会考虑事情的前因后果，产生可行性的计划；坏主意则会令人紧张和精神崩溃。

最近，我很荣幸地拜访了《纽约时报》的发行人亚瑟·苏兹伯格。他告诉我，当第二次世界大战蔓延到欧洲时，他很吃惊，对未来的担忧让他整夜失眠。有时，他不得不经常半夜起床，对着镜子，在画布上为自己画像，尽管他根本就不会画画。但为了缓解自己的忧虑，他硬着头皮画了。事实上，那也并没有消除他的忧虑。直到他看到一首赞美诗中的一段，才让他消除了忧虑，归于宁静。那段赞美诗是这样写的：

仁慈的灯光，请照亮我的眼前

我不求看清远方

我只希望走好脚下的路

与《纽约时报》的发行人一样，在欧洲战场服役的一名叫泰德·本杰明的美国年轻士兵，曾忧虑得完全丧失了斗志。他在回忆录中写道：“1945年4月，严重的忧虑使我患上一种被医生称为‘结肠痉挛’的病，它令我非常痛苦，如果要不是战争结束的话，我肯定会垮掉。”

“那时我是第94步兵师的一位士官，负责记录战斗中的伤亡及失踪情况，还要帮助挖掘那些在激战中被草草埋葬的士兵，把他们

的遗物送给他们的亲人，我一直担心会弄错了造成尴尬。这让我几乎精神崩溃，我一直担心自己会出事，并且害怕会没有机会看到刚16个月大的儿子。心力交瘁让我瘦了34磅。一想到我可能无法活着回家，就会像个孩子一样哭泣。德军最后的大反攻开始不久，我几乎放弃了正常生活的希望。

“最后，我住进了医院，在医院里一位军医的忠告改变了我的生活。他在给我做全面检查之后告诉我，我的问题纯粹是精神上的，他说：‘泰德，生活就像一个沙漏。漏斗里装满了沙粒，要把它们倒出，它们需要缓慢、均匀地流过中间漏斗的细口，除了把沙漏弄坏，否则它们就不可能一下子都漏下去。人和沙漏是一样的，我们需要在一天内完成很多工作。但我们每次只能做一件，就像沙漏只允许沙子有序、限量地通过一样。让这些事像沙粒一样缓慢而均匀地通过，否则我们的身体和精神就会被损害。’

“这是值得纪念的一天，自从军医跟我说了这段话后。我就一直奉行这种哲学。‘一次只做一件事。’这个忠告在我遭遇困苦时拯救了我，也影响着我现在的工作。我现在从事商场管理工作，我发现商场也有类似战场的问题，即一次不可能做完好几件事。在整理材料，处理新表格，安排新资料，筹备分公司开张或关闭，面对繁杂的事情，我已经不再慌乱，工作更有效率了，再也没有那种几乎使我崩溃混乱的感觉。”

现在的医院，有一半以上的病人都是心理上有问题的人，他们身体机能上并没什么异常，只是精神被积累的昨天和令人担心的明天一起压垮了。其实这些人只要能牢记耶稣的话：“不要为明天忧虑。”或者记住奥斯勒爵士的话：“活在完全独立的今天。”他们就一

定都能快乐地走在街上，过幸福的生活了。

此刻，我们都站在过去和未来永恒的交汇点上，我们不可能在过去和未来这两个永恒中生活哪怕一秒钟，既然如此，我们就应该满足于生活的此刻。美国政治家罗勃·史蒂文森说过：“如果上帝只给我们一天的生活时间，那么，不论负担多重，人们都能坚持下去；不论工作多苦，人们都能努力完成；每个人都能快乐、耐心、慈悲、纯洁地活到太阳下山，其实这就是生命的真谛。”没错，生活要求我们的不过如此。

但生活在密歇根州沙支那城的辛尔德太太，在认识到这一点之前，却沮丧得几乎想自杀。她回顾自己所经历过的最困苦的那段生活时说：“1937年我丈夫去世了，我非常悲伤而且沮丧，当时，我没有一点积蓄，生活也难以维持。因此我给我以前的老板里奥罗区先先写信，请求他让我回去做原来的向学校推销世界百科全书的工作。我的汽车早在两年前我丈夫生病时就卖掉了。但为了重新工作，我又勉强凑钱，分期付款买了辆旧车，开始出去卖书。

“我原以为，工作能帮我摆脱颓丧的情绪。但我实在难以忍受总是一个人驾车、吃饭的生活，而且有时候我的推销很失败，因此即使买车时分期付款的数额不大，却也难以付清。

“1938年的春天，我去密苏里州维沙里市的学校推销。但那些学校都很穷，公路也难走。我一个人孤独沮丧得想要自杀。我感到成功很难，生活也很渺茫，每天早上要起床面对生活时我都很恐惧。我担忧所有的事：担忧无法还清分期付款，担心房租，担心食物不够吃，担心生病。如果不是因为担心我的自杀会让姐姐悲伤的话，我已经不在人世了。

“使我振作起来，鼓起勇气继续生活下去的是我后来读到了一篇文章。我永远感激那篇文章里令人振奋的话：‘对聪明人来说，每天都是一个新的生命。’我把这句话打印下来贴在汽车的挡风玻璃上，这样我开车的时候就时时刻刻能看到它。我发现，每次只活一天很容易，我不再对过去念念不忘，也不再为未来忧虑。每天清晨我都对自己说：‘今天是我的新生。’

“我成功地克服了孤寂需求的恐惧感，变得非常快乐，事业也逐渐走向成功。而且我对生命充满了爱和热情。现在不论生活中有什么难题，我都不再恐惧了。我知道，我无须为未来忧虑。我也知道，每次我只能活一天，而‘对于聪明人来说，每天就是一个新的生命’。”

猜猜下而几句话的作者是谁：

只有能把今天当做自己的来过的人，才能活得更快乐。

因为他觉得唯有今天才能让人信得过：“不管明天多糟糕，可我今天却是欢愉的。”

这几句很时尚的诗其实是古罗马诗人荷瑞斯在 2000 多年前写的。

我认为人最可怜的就是，忽略今天的生活眺望明天。我们向往天际瑰丽的玫瑰园，但却不知欣赏我们窗前正在盛开的玫瑰。

我们为什么要做这种愚人？

史蒂芬·利科克说：“生命虽短但历程奇妙，比如：面对要完成的事，小孩子总说：‘等我再大一些后。’等长大一些后他又说：‘等

我长成大人以后。’当真的成为大人后他又说：‘等我结婚后。’可结了婚呢？他的想法又变成了‘等我退休以后’。等终于退休了，他回顾自己的人生时，不免心头发凉，他错过了一切，而且一切都找不回来了。我们总是认不清真正的生活在当下。”

底特律城的爱德华·伊文斯先生，在明白这个道理前，也有和辛尔德太太一样忧郁得几乎自杀的经历。他小时候家庭贫困，最初靠卖报维持生活，后来又去杂货店做店员，但由于要养活家里7口人，他必须找新的工作，因此又做了图书管理员助理，虽然薪资不高，但他不敢辞职，干了8年后，他才有勇气创业，他不但还清了为创业所借的钱，而且一年净赚了两万美元，但不久他存钱的银行倒闭，他所有财产都没有了，还欠了16000美元。这巨大的打击令他吃不好，睡不好，他说：“由于忧郁过度，我生了奇怪的病，在一次走路时昏倒了，从此什么都做不了只能卧床休息，身体一天天衰弱下去。医生告诉我，我只能活两周了。我很吃惊，但我也放松了，因为死了就没有任何烦恼了，我甚至写好了遗嘱，躺下等着死神的来临，可这样连续休息了好几个星期。虽然每天睡不到两小时，但睡眠质量很好，胃口也恢复了，体重逐渐增加。几周后我不但没死，还能拄着拐杖走路了。六周后，我重新工作了。我曾经一年赚两万美元，但现在我却为周薪30美元的挡板推销工作高兴不已。我不再为过去和将来担忧，而把所有的时间、精力、热情都投入到了每天的工作中。”

他的事业发展很快，几年后，他已成为伊文斯工业公司的董事长，而且他的公司一直长期雄霸纽约的股市。但他这些巨大成就的取得都得益于他学会了“活在完全独立的今天”的哲学。