

卡耐基

人性的优点经典集

[美] 戴尔·卡耐基◎著 张艳玲◎编译

世界公认的励志圣经 破除焦虑的心灵宝典

这是一本关于人类如何征服“忧虑”的书，本书的最大目的就是帮助你解决你所面临的难题。

卡耐基在本书中提供了一套自我解忧的公式，对生活在21世纪快节奏与强压力之下的现代男女来说，本书的条条建议与忠告如良师之益言，亲友之暖语。它将帮助您调整自己的心理，开拓成功美好的新生活。

CMS 中南出版传媒集团
民主与建设出版社

图书馆(CIP)数据

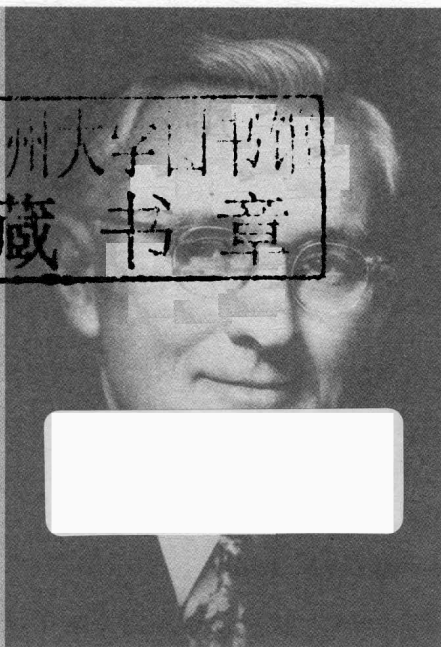
戴尔·卡耐基(美)著 张艳玲(中)译

卡耐基

人性的优点经典全集

[美] 戴尔·卡耐基◎著
张艳玲◎编译

常州大学图书馆
藏书章



图书在版编目 (CIP) 数据

卡耐基人性的优点经典全集 / (美) 戴尔·卡耐基著; 张艳玲编译. —北京: 民主与建设出版社, 2017.12

ISBN 978-7-5139-1831-2

I. ①卡… II. ①戴… ②张… 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 (2017) 第286687号

©民主与建设出版社, 2017

卡耐基人性的优点经典全集

KANAIJI RENXING DE YOUDIAN JINGDIAN QUANJI

出版人: 许久文

作者: (美) 戴尔·卡耐基

编 译: 张艳玲

责任编辑: 王 倩

出版发行: 民主与建设出版社有限责任公司

地 址: 北京市海淀区西三环中路10号望海楼E座7层

电 话: (010) 59419778 59417747

印 刷: 三河市天润建兴印务有限公司

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

字 数: 130千字

印 张: 17

版 次: 2018年1月第1版 2018年1月第1次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5139-1831-2

定 价: 39.80元

注: 如有印、装质量问题, 请与出版社联系。

前言

PREFACE

从来没有哪一个时代的人们像今天这样如此重视“成功”，“成功”成为这个时代被使用最频繁的字眼。那么，什么是成功？成功当指成就功业或达到预期的结果。成功当有两个方面的含义：一是个人的价值得到社会的承认，并赋予个人相应的酬谢，如金钱、房屋、地位、尊重等；二是自己承认自己的价值，从而充满自信，并得到幸福感、成就感。成功的含义是丰富的，可惜，在这个时代，很多人过于强调前一种含义，而忽略了后一种意义。而只有造福于社会，获得社会的承认，赢得他人的尊重，才称得上是真正的成功。

事实上，成功是一种积极的心态，是每个人实现自己的理想后，自然而然地产生的一种自信和满足心态。

成功学的历史很短，只有100多年。这门学科以社会中各种成功现象为研究对象，从中发现规律，并指导人们走上成功之路。当然，成功没有捷径，但是，有了成功学的指导，有志于成功的人士可以少走弯路。这也是自成功学诞生100多年来，一直受到人们关注的原因。

前言

PREFACE

戴尔·卡耐基 (Dale Carnegie, 1888—1955), 美国著名的心理学家和人际关系学家, 20世纪最伟大的人生导师。他一生从事过教师、推销员和演员等职业, 这些职业对他以后的事业都有很大的影响。

卡耐基认为, 从事有意义的工作, 过自己喜欢的生活比赚钱更重要。于是, 他在大学时代就开始进行演讲方面的训练, 这些训练使他克服了自卑和怯懦, 在与不同的人打交道时, 他也格外有勇气, 有信心。正是在现实中, 他认识到人际交往在一个人的一生中有多么重要, 他认为, 一个人的成功有15%是由于他的技术专长, 而85%是靠良好的人际关系和为人处世的能力。经过多年的研究考察, 他最终发展出一套独特的融演讲、推销、为人处世、智能开发于一体的成人教育方式, 这种方式得到人们的认可, 并且不断完善。他开创的“人际关系训练班”遍布世界各地, 对数以百万计的人产生了深远的影响。其中不仅有社会名流、军政要员, 甚至还包括几位美国总统。

哈佛大学著名心理学家与哲学家威廉·詹姆斯教

授说：“与我们应取得的成就相比，我们只不过是半醒着，我们只利用了身心资源的一部分。卡耐基因为帮助职业男女开发他们蕴藏的潜能，在成人教育中开创了一种风靡全球的运动。”

卡耐基一生中写了《演讲的艺术》《人性的光辉》《人性的弱点》《人性的优点》《美好的人生》《伟大的人物》《快乐的人生》等多部著作，其中《人性的弱点》一书，是继《圣经》之后世界出版史上第二畅销书。这些著作是卡耐基成人教育实践的结晶，他的思想影响了世界上无数人的生命历程。

《人性的优点》出版于1948年，与《人性的弱点》《伟大的人物》构成卡耐基成人教育班的三种主要教材。这是一本关于如何征服“忧虑”的书。卡耐基认为，忧虑是人类面临的主要问题之一，无论是平凡的人还是伟大人物，都面临着忧虑的困惑，忧虑给人带来的负面影响实在是太大了。为此，卡耐基阅读了曾经面临严重问题的著名人物的传记，从中找出摆脱问题的办法，整理出一整套征服忧虑的原则。这些原则诞生于半

前言

PREFACE

个世纪之前，但对于今天的我们，对于处于空前压力下的现代人，也有现实的指导意义。也许，这也正是这本书一直受到读者热捧的原因。

目 录

CONTENTS

- 第一章 生活在此时此刻 / 001
- 第二章 接受最坏的结局 / 019
- 第三章 忧虑最损害一个人的健康 / 031
- 第四章 分析问题，战胜忧虑 / 049
- 第五章 让生意上的忧虑减半 / 063
- 第六章 从工作中找到乐趣 / 069
- 第七章 用忙碌驱逐思想中的忧虑 / 083
- 第八章 生命太短暂，不要为小事而垂头丧气 / 103
- 第九章 事实上，不幸很少发生 / 115
- 第十章 对于无法避免的事实坦然接受 / 129
- 第十一章 让你的忧虑“到此为止” / 151
- 第十二章 对失眠的恐惧造成的伤害，
远远超过失眠本身 / 161
- 第十三章 不要为打翻的牛奶而哭泣 / 173
- 第十四章 别忽视思想的巨大力量 / 183
- 第十五章 不要报复你的仇人 / 203

- 第十六章 如果你做了，
就不要因为没有感恩而难过 / 211
- 第十七章 如果有个柠檬，就做一杯柠檬水吧 / 217
- 第十八章 战胜抑郁的心魔 / 223
- 第十九章 每天做一件善事 / 227
- 第二十章 如果钱能给别人带来幸福，
那就去做吧 / 235
- 第二十一章 帮助别人就是帮助自己 / 245
- 第二十二章 自卑并不能解决问题 / 253
- 第二十三章 驱逐忧虑的五种办法 / 259

第一章

生活在此时此刻

“未来”永远只存在于今天，人类获得拯救的日子就是现在，一个总是为未来忧心忡忡的人，只会白白地浪费精力。好好关注一下自己的生活吧，关注你自己生活的每个侧面，养成一个良好的习惯，既不要沉湎于过去的失败中，也不必空想未来，就生活在此时此刻吧，你会感到生活是那么踏实而丰富。



1871年春天，一个年轻人忧虑重重，他是蒙特瑞尔综合医院的一名学生。此时，他对自己的未来充满困惑：怎样才能顺利地通过考试？毕业后该做些什么？该到什么地方去？如何开展自己的事业？怎样才能谋生？

在极度迷茫中，他拿起一本书。他看到了21个英文单词，正是这21个英文单词使他——一个1871年毕业的年轻的医科学生，成为后来著名的医学家，他不仅创建了举世闻名的约翰·霍普金斯医学院，还得到了大英帝国医学界的最高荣誉——牛津大学医学院的讲座教授。另外，英王还授予他爵士的封号。他去世后，记述他一生经历的两卷大书长达1466页。

他的名字叫威廉·奥斯勒。可以说，正是他在1871年春天看到的这21个英文单词，对他的前途产生了巨大影响，并使他度过了无忧无虑的一生。这21个英文单词是汤姆斯·卡莱里写的，内容是：“最关键的是，做手边最清楚的事，而不是去看远处模糊的事。”

42年后，一个温暖的春天的夜晚，威廉·奥斯勒爵士在开满郁金香的耶鲁大学校园中，给学生们做讲演。他说像他这样一个人，曾经

是4所大学的教授，还出版过一本很受欢迎的书，看上去似乎有着一个“特殊的头脑”。但事实上，他的一些好朋友都说，他的头脑“非常普通”。



那么，威廉·奥斯勒爵士成功的秘诀是什么呢？

他认为是因为他生活在一个完全独立的今天。

“一个完全独立的今天。”这句话是什么意思呢？

在来这里演讲的几个个月前，威廉·奥斯勒爵士乘坐一艘巨大的油轮横渡大西洋。他发现，只要船长在驾驶舱里按下一个按钮，机器经过一阵运转后，船的几个部分就立刻分隔开，成为几个防水的隔舱。

“而我们每一个人，”奥斯勒爵士说，“头脑都要比船精密得多，所走的路程也远得多。所以，现在，我想奉劝各位，你们应该像那条大油轮一样，学会控制自己的生活，只有生活在一个完全独立的今天，才能确保航行中的安全。因为在驾驶舱中，每个分隔开的船舱都有



用处，按下一个按钮，铁门就会隔断过去——就是那些已经度过的昨天，然后再按下一个按钮，铁门仍会隔断尚未出现的未来。现在，你就非常保险了，因为你拥有全部的今天。你们应该学会埋葬过去，只有傻子才会被它引向死亡之路，同时要将未来紧紧关在门外，就像对待过去那样，过去的负担加上未来的负担，必定会成为今天的最大障碍。好好关注一下自己生活中的每个侧面，养成一个良好的习惯，将前后的船舱统统隔断吧！你们应该生活在完全独立的今天里。”

那么，威廉·奥斯勒博士是否主张人们不应该为明天费心地做准备呢？不，当然不是。他继续鼓励耶鲁大学的学生们：“集中你们所有的智慧和热诚，将今天的工作尽量做得完美，用这种方法迎接未来，无疑是最好的。在一天开始之前，你们应该吟诵这句基督祝词：‘在这一天，我们将得到今天的面包。’”

请记住，在这句话中，仅仅要求“今天的面包”，并没有抱怨我们昨天吃的面包真酸。也没有说：“噢，天哪，最近的气候非常干燥，我们可能会遭遇旱灾，到了秋天还有面包吃吗？万一我失业，上帝啊！我该怎样才能弄到面包呢？”

不，这句祝词告诉我们，只能要求今天的面包，而且我们能吃的也仅仅是今天的面包。

大师金言

不要总是担心今天我失业了，明天我该怎么办？明天自有明天的面包，关键是要“活在现在”。

多年以前，有个穷困潦倒的哲学家四处流浪。一天，他来到一个贫瘠的乡村，这里的老百姓生活非常艰苦。当人们走上山顶，聚集在他身边时，他说：“不要为明天担心，因为明天自有明天的烦恼，今天的难处留在今天就够了。”这句话虽然只有短短的30个字，但却是有史以来引用次数最多的名言，它经历了好几个世纪，一代一代地流传下来，这句话正是耶稣说的。

但是，很多人都不相信这句话，他们把其视为东方的神秘之物，或当成一种多余的忠告。他们说：“我一定要为明天计划，做好一切准备，为家庭买保险，努力存钱。这样，将来老了就不用担心了。”

是的，可以考虑明天，仔细地计划、做准备，但不要着急。

第二次世界大战期间，战斗中的军事领袖必须为下一步谋划，不过，他们绝不能带有丝毫焦虑。厄耐斯特·金恩曾是指挥美国海军的海军上将，他说：“我所能做的，就是为最优秀的人员提供最好的装备，然后给他们布置一些看上去极其卓越的任务，仅此而已。如果一条船开始下沉，我无力阻挡；如果一条船沉了，我也不可能将其打捞上来。与其为昨天发生的问题后悔，不如将时间用在如何解决明天的问题上。更

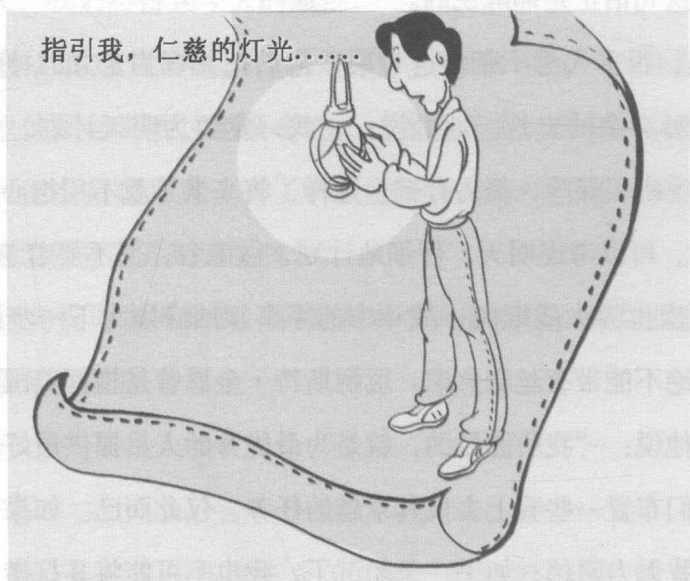


何况，如果我一直为过去的事操心，肯定支撑不了多久。”

不管是面对战争，还是日常的生活，好主意和坏主意的区别在于：好主意能对前因后果反复琢磨，并产生合乎逻辑、具有建设性的计划；而坏主意只能让人紧张，甚至精神崩溃。

亚瑟·苏兹柏格先生是著名的《纽约时报》的发行人，最近，我非常荣幸地拜访了他。在谈话中，苏兹柏格先生告诉我：“当第二次世界大战的战火迅速蔓延到欧洲时，我非常震惊，每日都为前途忧虑不安，最后搞得自己彻夜难眠。虽然我对绘画一无所知，但经常半夜三更地从床上爬起来，找出画布和颜料，准备画一张自画像，为了消除自己的忧虑，我一直坚持画着。

“一天，我读到一首赞美诗，诗中说：



指引我，仁慈的灯光……

让你常在我脚旁，
我并不想看到远方的风景，
只要一步就好了。

“就这样，我终于消除了忧虑，平静下来。从此，我将最后7个字作为自己的座右铭：‘只要一步就好了。’”

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·本杰明，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。

“在1945年的4月，”泰德·本杰明写道，“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，若是战争没有在那时候结束的话，我想我整个人就垮了。

“当时我整个人筋疲力尽。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。



“最后我住进了部队医院，一位军医给我的一些忠告，使我的生活彻底改变了，在为我做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，就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，因为我记住了那个军医告诉过我的话：‘一次只流过一粒沙子，一次只做一件工作。’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、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