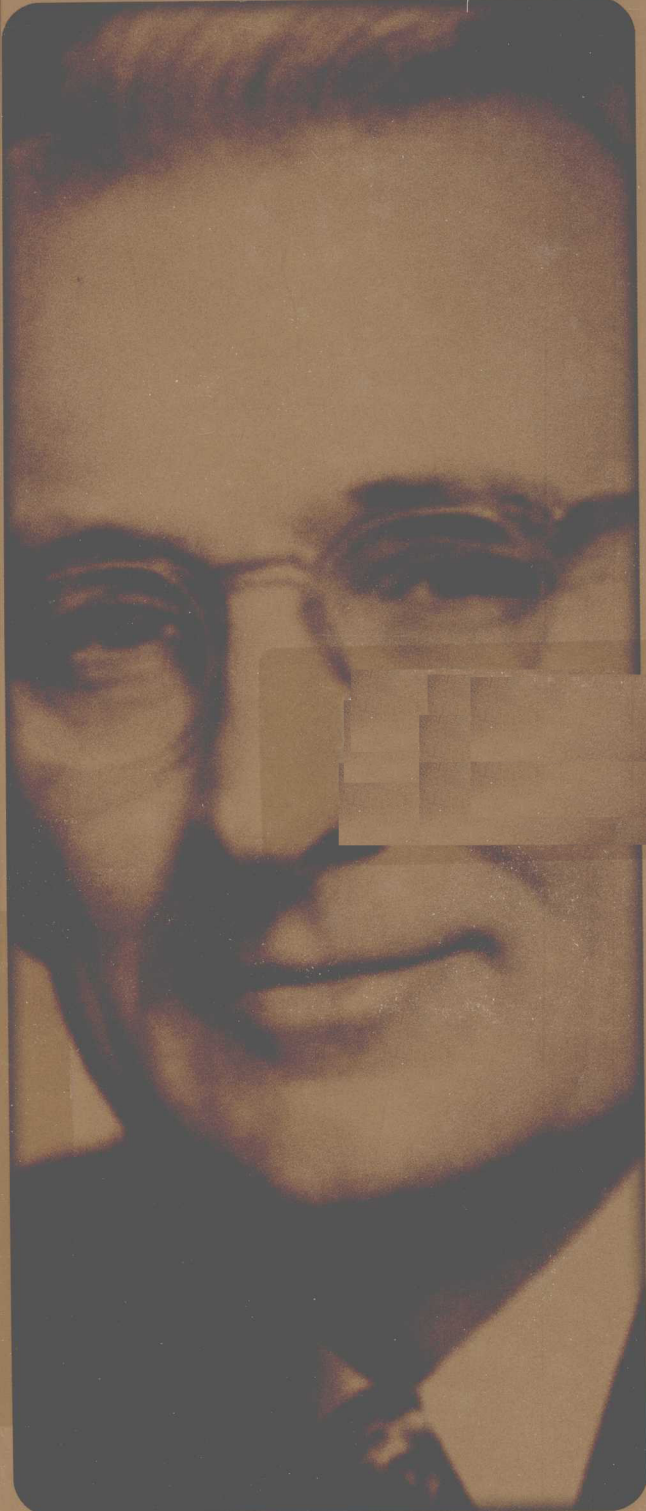




卡耐基全集

人性的优点★快乐的人生★伟大的人物

中

(美) 戴尔·卡耐基◎著



中国城市出版社
CHINA CITY PRESS

卡耐基全集



★ 人性的优点 ★

★ 快乐的人生 ★

★ 伟大的人物 ★

中国城市出版社

· 北 京 ·

人性^①的优点

序言 本书是如何写的,为什么要写这本书 /6

第一篇 了解忧虑的基本事实

第1章 活在“完全独立的今天”	11
第2章 消除忧虑的魔法公式	20
第3章 忧虑会使人短命	26

第二篇 分析忧虑的基本技巧

第1章 解开忧虑之谜	36
第2章 如何减少生意上 50%的忧虑	42

第三篇 如何改变忧虑的习惯

第1章 消除思想上的忧虑	46
第2章 不要为小事而垂头丧气	54
第3章 平均概率可以战胜忧虑	60
第4章 接受不可避免的事实	65
第5章 让忧虑“到此为止”	73

第6章	不要锯木屑	79
-----	-------------	----

第四篇 常保充沛活力的六种方法

第1章	每日多清醒一小时	84
第2章	是什么使你疲劳	88
第3章	家庭主妇如何避免疲劳并青春永驻	92
第4章	防止疲劳和忧虑的良好工作习惯	96
第5章	如何消除烦闷	100
第6章	不要为失眠而忧虑	107

快乐的人生

第一篇 培养平安快乐的心里

第1章	态度可以改变你的生活	114
第2章	报复的代价太高了	125
第3章	对人施恩勿望回报	132
第4章	你愿意以100万卖尽你拥有的一切吗?	138
第5章	保持自我本色	144
第6章	如果你有一个柠檬,就做一杯柠檬汁	150
第7章	多替他人着想	157

第二篇 免受批评的忧虑

第1章	没有人会踢一只死狗	170
第2章	不要让批评伤害你	173
第3章	我做过的傻事	176

第三篇 如何把握你的工作和金钱

第1章 人生的重要决定	181
第2章 百分之七十的烦恼	188

第四篇 克服忧虑的真实故事 /198

伟大的人物

第一篇 名扬后世的艺苑奇葩

第1章 “米老鼠之父” 迪斯尼	252
第2章 “说谎大王” 利波里	254
第3章 幽默明星 罗吉尔	258
第4章 贫穷的音乐大师 莫扎特	260
第5章 天才作曲家 乔治·杰斯文	262

第二篇 执著勇敢的探险家

第1章 “新大陆发现者” 哥伦布	265
第2章 “北极探险第一人” 史蒂文森	268
第3章 空中飞行将军 拜德	270

第三篇 传奇入神的文学巨匠

第1章 法国文学大师 大仲马	273
第2章 跛脚文学家 韦尔斯	276
第3章 忧郁的天才诗人 艾伦坡	279
第4章 讽刺小说家 马克·吐温	282
第5章 高产作家 辛克莱	285

第6章	因祸得福的作家 欧·亨利	287
第7章	永不言弃的小说家 南根里	290

第四篇 卓绝不凡的科学奇才

第1章	“相对论”鼻祖 爱因斯坦	293
第2章	“发明大王” 爱迪生	296
第3章	无线电发明者 马可尼	300
第4章	飞机发明者 莱特兄弟	302
第5章	舍己救人的名医 格林菲尔	305

第五篇 世界楷模的一代名人

第1章	印度“圣雄” 甘地	308
第2章	谈话高手 仲马斯	310
第3章	童话作家 都格森	313
第4章	自学成才的牧师 卡德门	314
第5章	评论专家 辛泰尔	317

第六篇 女性名人

第1章	埃及女王 克娄巴特拉	321
第2章	女沙皇 凯瑟琳	324
第3章	好莱坞女影星 嘉宝	326
第4章	俄国女公爵 玛丽	330
第5章	《小妇人》作者 阿尔科特	332
第6章	被逼卖文的女作家 蕾妮哈特	333
第7章	著名女作曲家 邦德夫人	336
第8章	女传教士 安蜜瑟	339
第9章	戒酒女先锋 娜逊	342
第10章	拿破仑的妻子 约瑟芬	346

言 录

卡耐基全集

人性的优点

序 言

本书是如何写的,为什么要写这本书

1909年,我是纽约最不开心的年轻人。我当时靠推销货车为生。我不了解货车的运转原理。这还不算,我本来就不想了解。我瞧不起我的工作,不愿住在西五十六大街到处都是蟑螂的简陋房间里。我还记得我将一些领带挂在墙上,当我早上伸手去取一条新领带时,蟑螂四处逃散的情景。我厌恨每天不得不去那个廉价而肮脏,或许同样是蟑螂横行的饭馆吃饭。

每天晚上,我都会头痛欲裂地回到那冷冷清清的房间——因失望、忧虑、痛苦和抗争而造成的头痛。我之所以抗争,是因为我大学时代的美好梦想已成为噩梦。这就是生活吗?这就是我热切期望的人生冒险吗?对我来说这就是人生的一切吗——干着自己不喜欢的工作、与蟑螂为伍、吃难以下咽的饭——未来却毫无希望?……我渴望读书的乐趣,渴望写我在大学时代就想写的书。

我知道,放弃我不喜欢的工作什么都不会失去,反而可以获益良多。我并不在意赚大把大把的钱,而喜欢让人生富有意义。总之,我已经破釜沉舟——那一刻是大多数年轻人开始人生之旅时都会面临的。因此,我做出了决定——这个决定完全改变了我的前途。它使我后来的生活变得快乐,而且报酬远远超过我的

最高期望。

我的决定是这样的：放弃我厌倦的工作；而且，既然我在密苏里州华伦斯堡州立师范学院读了四年书，并准备去教书，那我可以去夜校教成人课程来谋生。然后我白天就有时间读书、备课，写小说和短篇故事。我希望“为写作而活着，并以写作谋生”。

我晚上能教成年人什么课呢？我回顾并考察了我在大学受过的训练，发现我在公众演讲中所得到的训练和经验对我在商务——而且在人生中更有实际价值，其价值超过了我在大学学到的其他东西的总和。为什么呢？因为它清除了我的胆怯和缺乏自信，给了我与人交往的勇气和自信。它还表明能站起来表达自己想法的人往往具备领导才能。

我向哥伦比亚大学和纽约大学申请一份教公众演讲的晚上函授课程工作，但这两所大学都拒绝了我。

我当时有些失望——但我现在庆幸他们拒绝了我，因为我开始在基督教青年会夜校授课，在那里我必须向学员显示立竿见影的具体成效。那是一项多么艰巨的挑战啊！这些成年人来上我的课，并不是想获得大学文凭或社会地位，而是为了一个目的——他们想解决他们的问题。他们想在业务会上站起来说话，而不至于因害怕而昏倒；销售员希望能够拜访难缠的顾客，而不必在街上徘徊，以鼓起勇气；他们希望培养沉着自信；他们希望事业有成；他们希望为家庭多挣一点钱。既然他们以分期付款的方式支付学费——如果他们没有收获就可以停止付费——而且既然我是按利润比例提成（而非支付薪水），所以如果我想吃饭，就必须收到实效。

当时我觉得是在不利条件下授课，但我现在意识到我那是获得宝贵的训练。我必须激发我的学员，必须帮助他们解决他们的问题，必须让每堂课鼓舞人心，他们才会继续来听课。

这是一项激动人心的工作。我喜欢上了它。这些商务人员获

得自信的速度之快,以及他们中的许多人提升销售、增加报酬的速度之快,让我感到震惊。这些课程的发展远远超出了我最乐观的期望。在三个季度内,基督教青年会曾拒绝以薪水的方式支付我一晚上 5 美元,现在却以提成比例的方式支付我一晚上 30 美元。起初,我只教公众演讲,但随着时间的流逝,我发现这些成年人还需要赢得朋友、影响他人的能力。由于找不到人际关系方面的合适教材,我就自己写了一本。它写成了——不,它不是以普通形式写成的。它是从这些上课的成年人的经验中成长发展而来的。他给它取名为《人性的弱点》。

既然它只是为我自己的成人课程写的教材,而且由于我曾写过四本其他人没听说过的书,所以我从未想过它会畅销:我或许是现在仍活着的最感震惊的作者之一。

随着时间的流转,我发现这些成年人另一个最大的问题是忧虑。我的学员大部分是商务人士——总经理、推销员、工程师、会计——他们大多数人都有问题!班上也有女士——从事商务的女性和家庭主妇。她们也有烦恼!显然,我需要一本如何克服忧虑的书——于是我又努力去找一本这样的书。我去纽约第五大道四十二街的公共图书馆,让我惊讶的是只找到 22 本与忧虑有关的书。让我觉得有趣的是,我还注意到图书馆却有 189 本与虫有关的书。这竟然是关于忧虑的书的 9 倍。令人震惊吧?既然忧虑是人类面临的最大难题之一,你就会想(为什么不想呢?)世界上每一所中学和大学应该开设关于“如何停止忧虑”的课程。然而,我却从未听说过有哪所大学开过一门这样的课。难怪大卫·西伯利在他的作品《如何有效地克服烦恼》中说:“我们成年之后,对于需要应付的各种烦恼,犹如让虫子跳芭蕾舞一样毫无办法。”

结果呢?我们医院一半以上的床位被那些因神经或情绪而致病的人占据着。

我翻看了纽约公共图书馆书架上那 22 本关于忧虑的书。此外,我还买了我能找到的关于忧虑的书;但我却发现没有一本书适合给我班上的成年人作教材。于是我决定自己写一本。

我在 7 年前就开始准备写此书了。为什么?我参考了古往今来的哲学家们关于忧虑的论述;还阅读了从孔子到丘吉尔的几百本人物传记。我还拜访了各行业的杰出人物,如杰克·邓普希、奥马尔·布莱德雷将军、马克·克拉克将军、亨利·福特、伊莲娜·罗斯福和陶乐丝·迪克丝。但这只是开始。

我还做了比拜访和读书更重要的事情。我在一个克服忧虑的实验室工作了五年——一个在我的成人班上进行的实验室。

据我所知,这是第一个也是唯一一个此类实验室。这就是我们所做的:我们告诉学员一套停止忧虑的原则,要求他们把这些原则用到他们自己的生活中,然后到班上来讲述他们获得的结果。其他人则介绍了他们过去曾用过的技巧。

作为这个实验的结果,我敢说我所听过的“如何克服忧虑”的演讲,比世界上任何其他人都要多。此外,我还读过几百次以信件寄给我的来自世界各地的“如何克服忧虑”的演讲——这些演讲获得了我们在世界各地举办的培训班的奖项。所以这本书不是来自象牙塔,也不是研究如何克服忧虑的学术作品;相反,我尽力将它写成一本快速有效、简洁明了的文件报告,其中包含了成千上万人克服忧虑的真实经历。有一点是明确的:这是一本讲求实效的书。你完全可以照此去做。

我很高兴地告诉大家,这本书的每个故事都不是虚构的。除了极少数例子,都是真人真事。本书真实且有据可查,保证可靠。

“科学,”法国哲学家法莱利说,“就是许多成功秘诀的集合体。”本书就是许多成功的、经过时间检验的、去除我们烦恼的秘诀的集合体。但是,我要警告你的是:你不会在本书中发现任何新东西,但你会发现许多人们通常不用的东西。如果是那样,你

和我都不必学习什么新东西。我们已经足以知道如何过上美好生活。我们都读过黄金法则和耶稣的山上宝训。我们的困难不是无知，而是不去行动。本书的目的就是一再重复、举例说明、精简、调整、发扬光大大量古老而基础性的真理——立即行动，将它们应用到实践中去。

当你拿起本书时，并不想知道它是如何写成的，而是想知道如何采取行动！那就让我们一起行动吧！请阅读本书的第一篇和第二篇——如果读完后你觉得还未获得停止忧虑享受生活的新能力和动力——那就将它扔到一边。因为它对你毫无用处。

（戴尔·卡耐基）

了解忧虑的基本事实

第1章 活在“完全独立的今天”

1871 年春天,有一个年轻人看到一本书,读到了对他的前途产生莫大影响的 21 个单词。作为蒙特利尔综合医院的一名医科学生,他正担心怎样通过期末考试?将来怎么办?毕业以后去哪里?怎样才能开业?如何谋生?

这位年轻的医科学生在 1871 年看到的那 21 个单词,使他成为他那一代最为著名的医学家。他创建了世界著名的约翰·霍普金斯医学院,并且成为牛津大学医学院的钦定教授——这是大英帝国医学人员所获得的最高荣誉。他还被英国国王封为爵士。当他去世时,需要厚达 1466 页的两册书记述他的一生。

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 21 个单词。它们出自托马斯·卡莱尔,它们使他免除了忧虑的困扰:“对我们来说最重要的不是去看远方模糊的事,而是做手边清楚的事。”

42 年之后,在郁金香开满校园的一个温和的春夜,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,像他这样一位曾在四所大学当过教授,并且写过一本很受欢迎的书的人,似乎应该有一颗“特殊的大脑”,但其实并不是这样。他说他的一些好朋友都知道,他的大脑“最普通不

过了”。

那么,他成功的秘诀又是什么呢?他认为这完全是因为他生活在“一个完全独立的今天”。这究竟是什么意思呢?就在他去耶鲁大学演讲的几个月之前,奥斯勒爵士搭乘一艘大型海轮横渡大西洋,有一次看见船长站在船舵室中,按下一个按钮,立即听到一阵机械运转的声音,轮船的各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,”奥斯勒博士对那些耶鲁大学的学生说,“组织都要比那艘大海轮精密得多,所要走的航程也更远。我要求的是你们也必须学习控制一切,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,用铁门隔断过去——已经过去的昨天。再按下另一个按钮,用铁门隔断未来——尚未到来的明天。然后你就保险了——今天安全了!……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。人类得到救赎的日子就是现在。精力的浪费、精神的郁闷、神经的忧虑,都会紧紧跟随着一个担忧未来的人……那么,把船前船后的隔离舱都关掉吧,准备养成活在‘完全独立的今天’的习惯。”

奥斯勒博士是不是说我们不必为明天做准备呢?不是,绝对不是。在那次演讲中,他继续说:“为明天做准备的最好方法,就是集中你所有的智慧和热诚,把今天的工作做得尽善尽美,这就是你能应对未来的唯一可能的方法。”

一定要为明天着想——不错,一定要仔细考虑、计划和准备,但不要焦虑。

在第二次世界大战期间,军事领袖要为将来制定计划,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·金说，“再交给他们似乎是最聪明的任务。我所能做的就是这些。”

“如果一艘船沉了，”金上将继续说，“我不能把它打捞上来。要是船继续下沉，我也没有办法。与其花后悔昨天的失误，还不如去解决明天的问题。何况我若担心这些事情，我也不可能支持很久。”

不论是在战争时期还是在和平年代，好想法和坏想法之间的区别在于：好想法会考虑到原因和结果，从而产生合乎逻辑的、富有建设性的计划；而坏想法通常只会导致精神紧张和崩溃。

我曾荣幸地访问了亚瑟·苏兹伯格，他是世界上最著名的报纸之一《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战火燃烧到欧洲的时候，他非常吃惊，对未来充满了忧虑，几乎无法入睡。他会常常在半夜爬起床，拿着画布和颜料，对着镜子，想给自己画一张自画像。尽管对绘画一无所知，但他还是画着，以此来驱除忧虑。苏兹伯格先生告诉我，他最后是因为一首赞美诗里的一句话才消除了忧虑，得到了平安。这句话是“只要一步就好”。

引导我，仁慈的灯光……

请让你常在我脚旁，

我并不想看远方的风光；只要一步就好。

大概在这个时候，欧洲有个当兵的年轻人，也学到了同一课。他的名字叫泰德·班哲明诺，他住在马里兰州巴尔的摩市——他曾经忧虑得几乎完全丧失了斗志。

“1945年4月，”泰德·班哲明诺写道，“我忧虑得患上了一种医生称为‘结肠痉挛’的病，这种病很痛苦。如果战争不在那时结束的话，我想我整个人都会垮掉。

“当时我筋疲力尽。我在第94步兵师担任士官，负责建立和保管在作战中死伤和失踪的士兵名录，还要帮助发掘那些在战

争期间被打死而草草掩埋的敌我双方的士兵尸体。我必须收集那些人的私人物品，把这些东西准确地送回到重视这些私人物品的父母或近亲手中。我一直担心自己会造成一些让人难堪的或者严重的错误，还担心我是否撑得过去，担心自己还能不能活着回去搂抱我的独生子——我从来没有见过的儿子已经16个月了。我既担心又疲劳，整整瘦了34磅，而且几乎要发疯了。我眼看着自己的两只手瘦得只剩下皮包骨。一想到自己瘦弱不堪地回家，我就害怕。我崩溃了，像个孩子一样哭了，每当独自一人时我就眼泪汪汪。有一段时间，也就是在大反攻开始不久，我常常哭泣，几乎放弃了做一个正常人的希望。

“最后，我住进了部队医院。一位军医给了我一些忠告，彻底改变了我的生活。在给我做完一次全面检查之后，他告诉我说我的问题纯粹是精神上的。‘泰德，’他说，‘我希望你把自己的生活想象成一个沙漏。你知道，在沙漏的上半部分有成千上万粒的沙子，它们都缓慢而均匀地流过中间那条细缝。除非把沙漏弄坏，你和我都不能让两粒以上的沙子同时穿过那条窄缝。你和我以及每一个人，都像这个沙漏。每天早上，我们都有许许多多的工作要在这一天之内完成。但是如果我们不是每次只做一件，让它们缓慢而均匀地通过这一天，就像沙粒通过沙漏的窄缝一样，那我们就会损害自己的身体或精神了。’

“从这个值得纪念的日子开始，这位军医告诉我这些之后，我就一直奉行这种哲学。‘一次只流过一粒沙子……一次只做一件事。’这个忠告在战时挽救了我的身心；现在它对我在工艺印刷公司的公关广告部中的工作也极有帮助。我发现商场上有时也有和战场上一样的问题：一次要做好几件事情，但却没有时间。例如我们的材料不够用了，有新的表格等待处理，要安排新的资料，要变更地址，新开或关闭分公司，等等。我不再紧张不安，因为我记住了那个军医告诉我的：‘一次只流过一粒沙子，一

次只做一件事情。’我一再重复这两句话，工作比以前更有效率了，工作时再也不会会有那种在战场上几乎使我崩溃的迷惑而混乱的感觉。”

在目前的生活方式中，有一件最可怕的事就是，我们医院一半以上的床位都是给那些大脑神经或者精神上有问题的人留着的。他们都是被日渐累积起来的忧虑压垮的病人。而在这些病人中，只要他们能奉行耶稣的“不要为明天忧虑”，或者信奉威廉·奥斯勒爵士的“生活在一个完全独立的今天”，那他们大多数人就可以过上快乐幸福的生活。

你和我在目前的这一瞬间，都站在两个永恒的交叉点上——永远结束了的过去和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——哪怕是一秒钟都不行。如果我们想那样做的话，就会毁掉自己的身心。所以，我们应该满足于目前所生活的这一刻：从现在起直到上床。“不论任务有多重，每个人都能支持到夜晚的来临，” 罗伯特·史蒂文森写道，“不论工作有多么辛苦，每个人都能干好一天的工作。每个人都能很甜美、很耐心、很可爱而且很纯洁地活到太阳下山。这就是生命的真谛。”

不错，这也正是生命对我们所要求的。可是住在密歇根州沙支那城的谢尔德夫人，在懂得“只要生活到上床为止”这一道理之前，却深感颓丧，甚至想自杀。“我丈夫在 1937 年死了，”谢尔德夫人把她的过去告诉我，“我非常颓丧，而且几乎身无分文。我给我以前的东家、堪萨斯市罗区-弗勒公司的老板利奥·罗区先生写信，回去干我以前的工作。我以前给学校推销《世界百科全书》为生。两年前我丈夫生病的时候，我卖掉了汽车；现在我又勉强凑足了钱，分期付款买了一辆旧车，重新开始出去卖书。

“我原想再回去工作或许可以帮助我摆脱颓丧；可是一个人驾车并一个人吃饭，让我几乎无法忍受。有些地方我干得很差，