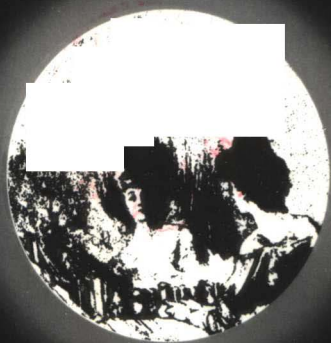


人性的弱点全集

(美)戴尔·卡耐基 / 著



人性的弱点全集

(美) 戴尔·卡耐基 著
张美慧 译

THE WEAKNESS
OF HUMANBEING

广西美术出版社

(桂)新登字 17 号

责任编辑 张天宇

封面设计 宏 宇

人性的弱点全集

(美)戴尔·卡耐基著

张美慧译

*

广西美术出版社出版发行

(南宁市河堤路 14 号)

海军第 4236 工厂印刷

开本 850×1168 1/32 印张 14 字数 310 千字

1998 年 11 月第 1 版 2000 年 5 月第 3 次印刷

印数:20001~40000 册

ISBN 7-80625-128-8/J.103 定价 25.00 元

前 言

戴尔·卡耐基出生于1888年11月24日，逝世于1955年11月1日，享年67年。他一生结过两次婚。他的第一任夫人，是法国的一位女伯爵，1921年与他结婚，十年后离异。他的第二任夫人桃丝·卡耐基于1944年和他结婚，是他的门徒和事业的继承人，并给他生一女孩，取名丹娜。

卡耐基是一位质朴而谦诚的人。他热情、友善、忠诚；并且具有坚强的信念、充沛的精力和对理想执着追求的毅力。他出生于美国密苏里州一个贫穷的农家里。他的父亲是一个勤勉的农夫；他的母亲是一个虔诚的教徒，婚前她曾做过教员。卡耐基的童年和其他美国中西部农家的男孩子一样，帮助家里做杂事、赶牛、挤牛奶；还一度为人拣草莓、割野草，一小时赚五分钱。在那个没有农业机械的年代，他和父亲一起做着繁重的农活。可是年年河水泛滥，冲毁庄稼，往往使他们一年的辛劳付诸东流，全家人过着贫困的生活。

如果说，卡耐基的童年和密苏里州农家男孩子有什么不同的话，那就是受他母亲的很大影响。他母亲鼓励他读书，希望他将来做一名传教士，或做一名教员。但是，家境的贫困，使年轻的卡耐基必须为受教育而努力奋斗。1904年，卡耐基高中毕业后就读于密苏里州华伦斯堡州立师范学院。这个时候，他的家已把原来的农场卖掉，迁到华伦斯堡师范学院附近。卡耐基负担不起市镇上的生活费用，就住在农场

的家里，每天骑马到学校去上课，是全校六百名学生中五六个住不起市镇的学生之一。在家里，他挤牛奶、伐木、喂猪，在煤油灯下刻苦读书，有点中国古训标榜的那样：头悬梁、锥刺股。他虽然得到全额奖学金，但还必须参加各种工作，以赚取必要的学习费用。这使他感到羞耻，养成了一种自卑的心理。因而，他想寻求出人头地的捷径。在学校里，具有特殊影响和名望的人，一个是棒球球员，一个是那些辩论和演讲获胜的人。他知道自己没有运动员的才华，就决心在演讲比赛上获胜。他花了几个月的时间练习演讲，但一次又一次地失败了。失败带给他失望和灰心，甚至使他想到自杀。然而第二年里，他开始获胜了。

他原先的目标，是想在学校里获得学位，毕业后回到家乡的学校里去教书。但在快毕业的那年里，他发现同班的一个同学在暑假为国际函授学校推销函授课，每周所得的钱，比他父亲的辛勤所得还高出四倍。因此，他在1908年毕业后，便赶到国际函授学校总部所在地的丹佛市，受雇做了一名推销员；后来他又到南奥马哈，为阿摩尔公司贩卖火腿、肥皂和猪油。他的这个推销工作虽然很成功，但在1911年，他却到纽约《美国戏剧艺术学院》学习演戏。一年以后，他感到自己并不具备演戏的天才，于是又回到推销的行业里，为一家汽车公司当推销员。

但這些工作都不合他的理想。他为没有实现在大学里梦想写小说、不能成就一番伟业而苦恼。他认为他应该过有意义的生活，这比赚钱更重要。他决心白天写书，晚间去夜校教书，以赚取生活费。他想为夜校教公开演讲课，因为他认为，大学时代他在公开演说方面受过训练，有所经验。这些

训练和经验，扫除了他的怯懦和自卑，让他有勇气和信心跟人打交道，增长了做人处世的才能。于是他说服了纽约一个基督教青年会的会长，同意他晚间为商业界人士开设一个公开演讲班。从此，他开始了为之奋斗一生的成人教育事业。

卡耐基将他一生中最重要的、最丰富的经验，汇集在《人性的弱点全集》一书中，这本充满乐趣、充满智慧的书，在生活中一定会给予您启迪，勇敢地克服您自己的弱点和自卑，大胆地开拓你的新生活之路。

目 录

| | |
|-----------------------|-----|
| 前 言 | 1 |
| 导 读:十二则感人的故事 | 1 |
| 第一章 深入内心世界 | |
| 心中满怀平安、勇敢、健康与希望 | 29 |
| 永远不要对敌人心存报复 | 42 |
| 接受不可避免的事实 | 49 |
| 不要模仿他人 | 58 |
| 做自我价值的主宰 | 65 |
| 设法从失败中获益 | 69 |
| 第二章 人际交往的基本技术 | |
| 为什么要批评人呢? | 76 |
| 给人真诚的赞赏 | 87 |
| 想别人所要的 | 98 |
| 如何从本书获益 | 112 |
| 提要 | 117 |
| 第三章 如何使人喜欢你 | |
| 对别人发生兴趣 | 118 |
| 真诚的微笑 | 129 |
| 记住别人的姓名 | 135 |
| 注意倾听 | 142 |
| 注意别人的兴趣 | 151 |
| 真诚的赞美 | 154 |

| | |
|--------------------|-----|
| 提要 | 166 |
| 第四章 如何使人信服你 | |
| 切勿辩论 | 167 |
| 不要指正别人的错误 | 173 |
| 迅速认错 | 183 |
| 从友善开始 | 189 |
| 使对方尽快说“是” | 198 |
| 让对方多说话 | 203 |
| 把自己的意愿变成对方的 | 209 |
| 从对方的观点去考虑 | 216 |
| 同情对方的意愿 | 219 |
| 激发更高尚的动机 | 225 |
| 使你的意图戏剧化 | 230 |
| 抛出一个挑战 | 233 |
| 提要 | 236 |
| 第五章 如何改变他人 | |
| 从称赞开始 | 237 |
| 间接指出错误 | 243 |
| 先谈自己的短处 | 245 |
| 发问而不发命令 | 248 |
| 使对方保持面子 | 249 |
| 称赞最微小的进步 | 252 |
| 假定一种美德 | 256 |
| 使错误容易改正 | 259 |
| 让对方喜欢去做 | 262 |
| 写出有效信件 | 266 |
| 提要 | 275 |

第六章 如何使生活更快乐

| | |
|------------------|-----|
| 切勿喋喋不休 | 276 |
| 不要试图改造对方 | 283 |
| 不要作无用的批评 | 286 |
| 给予真诚的欣赏 | 290 |
| 注意小小的事情 | 293 |
| 要有礼貌 | 296 |
| 不要做“婚姻的文盲” | 300 |
| 提要 | 304 |

第七章 如何获得成功

| | |
|-----------------|-----|
| 有志者,事竟成 | 305 |
| 做感情成熟的人 | 309 |
| 找一项合适的工作 | 313 |
| 改善虚荣心 | 317 |
| 多一些容忍 | 321 |
| 过而改之,善莫大焉 | 325 |
| 铲除虚伪的谦逊 | 329 |
| 美和丑不是绝对的 | 332 |
| 利用恶劣的环境 | 336 |
| 养成健全的人格 | 340 |
| 避免无谓的争辩 | 344 |
| 切勿噜嗦 | 347 |
| 不要恶意闲谈 | 350 |
| 你需要一种嗜好 | 354 |
| 医治内心矛盾 | 358 |
| 寂寞是福 | 362 |
| 克服坏脾气 | 366 |

| | |
|---------------------|-----|
| 避免精神崩溃 | 370 |
| 金钱不是目的 | 373 |
| 做一个真正意志坚强的人..... | 377 |
| 不要戴假面具 | 380 |
| 切勿自暴自弃 | 384 |
| 提要 | 388 |
| 第八章 如何克服忧虑 | |
| 忧虑是最凶猛的对手 | 390 |
| 折磨人的胃痛 | 392 |
| 洗碗的心得 | 395 |
| 我找到了解答 | 397 |
| 时间是最佳解药 | 399 |
| 逃过鬼门关 | 401 |
| 排忧解难一高手 | 403 |
| 停止忧虑令我长寿 | 404 |
| 我如何克服了疾病 | 406 |
| 找寻生命中的绿灯 | 408 |
| 洛克斐勒如何多活了四十五年 | 410 |
| 我曾慢性自杀 | 417 |
| 一个真实的奇迹 | 419 |
| 富兰克林如何克服忧虑 | 421 |
| 忧虑使我十八天茶饭不思..... | 423 |
| 突然来袭的六大烦恼 | 425 |
| 一小时内转变为乐观主义者 | 428 |
| 如何消除自卑感 | 429 |
| 你身在何处 | 433 |
| 后记 | 436 |

导读：十二则感人的故事

十二则感人的故事

阿拉的乐园

伯德雷 著

(R. V. C. Bodley)

(作者为英国牛津伯德雷图书馆创办人，著有《撒哈拉风暴》、《使者》及其他十四本著作。)

一九一八年，我舍弃了自己熟知的世界，到西北部，跟阿拉伯人住在阿拉的乐园——撒哈拉沙漠里。一住就是七年，我学会了当地的语言，穿着当地的服饰，吃着当地的食物，并以他们的方式生活，这种生活方式在过去两千年中并没有重大的改变。我也拥有羊群，睡在阿拉伯人的帐篷里。我深入研究他们的宗教，后来还写了一本有关穆罕默德的书，书名是《使者》。

跟随着这群流浪牧人的七年生活，是我这一生中最满足平静的日子。

我的人生经验丰富多变，我的父母是长居巴黎的英国人，在法国住了九年。我曾在英国接受过皇家陆军学校的训练。后来我到印度当了六年英国陆军军官，利用余暇，我玩马球、打猎、到喜马拉雅山探险。我参加过第一次世界大战，大战结束后，我以陆军副武官的身份前往巴黎参加和平会议。我在巴黎所目睹的情况令我既震惊又失望。在前线作战的四年中，我一直深信我们为拯救文明而战。但是，在巴黎和谈中，每个国家只为本身的利益强取豪夺，制造国际敌

对及秘密外交。我对战争、军队及社会都厌倦透了。我这一生第一次失眠，担心自己未来的去向。劳埃·乔治（Lloyd George）劝我步入政坛，我正考虑是否接受建议时，却发生了一件奇妙的事，这件怪事决定了我后来七年的命运。这一切都是因为一次不到四分钟的谈话，谈话对象是“阿拉伯的劳伦斯”——泰德·劳伦斯（Ted Lawrence），他是第一次世界大战中最多姿多彩的浪漫人物。他和阿拉伯人一起住在沙漠里，他建议我也可以这样做。这主意听起来棒极了。

不过既然决定退役，总得先找个差事。一般民营企业不喜欢雇用像我这样的正统军官，更何况当时完全是人浮于事。所以既然找事不易，我就采纳劳伦斯的建议，到阿拉伯去了。我现在十分庆幸我来了，阿拉伯人教会我如何克服忧虑。就像所有忠实的回教徒一样，他们是宿命论者。他们对穆罕默德在古兰经写的每一个字都深信不移，因为那是阿拉的旨意。圣经上说：“真主创造了你以及你的行为。”他们完全接受了。因此，他们活得很平静，即使事情出了差错，他们也不会急躁，或随意发脾气。他们知道注定的事就是注定了，除了真主，谁也改变不了。不过，这不表示面对灾难时，他们只坐以待毙。我要叙述一个在沙漠中经历的风暴故事，暴风肆虐了三天三夜，狂暴强烈得把撒哈拉沙漠的沙吹过几百英里的地中海，落到法国的土地上。暴风的温度极高，我觉得头上的头发都烫卷了。喉咙干燥、双眼灼热，我的嘴里满是砂砾，就像是在玻璃工厂的火炉前面一样。我觉得自己已趋于疯狂边缘。可是周围的阿拉伯人没有一个抱怨，他们耸着肩膀说：“天注定！”

可是风暴一停息，他们立即采取行动：屠杀小羊，因为

它们反正活不了，杀了小羊，可能还救得了母羊。解决了小羊，再把羊群赶到南方有水的绿洲。所有这一切都是平和地进行着，没有人对损失表示任何忧心、埋怨或唠叨。酋长说：“还不算太坏，我们有可能失去一切，但感谢真主，我们还剩下十分之四的羊只，可以重新开始。”

有一次，我们开车横越沙漠，一只轮胎爆了。司机忘了带修理箱，所以我们只有三个轮胎可用。我火气上升，气冲冲地质问阿拉伯人，这下该怎么办！他们提醒我生气是不能解决事情的，只能使人觉得更燥热。他们说轮胎爆炸完全是阿拉的旨意，没有什么可以改变它。于是我们挣扎前进，不久车子又不能动了，因为油用完了！又有人说：“天注定！”这一次大家也没有因为司机未曾加满油，而对他咆哮，反倒只是心平气和地往目的地步行，一路唱着歌。

我和阿拉伯人共处的七年岁月里，使我深信欧美人士的神经质、精神不正常、酗酒等问题，完全是所谓文明带来的紧张生活的产物。

只要我留在撒哈拉一天，我就没有忧虑。我在阿拉的乐园里，得到最深刻的满足及强健的体魄，这些正是我们曾汲汲营营想要追寻的。

许多人看不起宿命论者。他们也许没有错，谁知道呢？不过我们都应该能看出有些命运是无法改变的。比方说，我如果没有在一九一九年八月的一天中午，与阿拉伯的劳伦斯谈了三分钟的话，那么其后的几年生活想必是完全不同的。回顾我的过去，可以看出许多非我所能控制的事件形成我的人生。阿拉伯人称这为“阿拉的旨意”。随便你怎么称呼它，它确实会造成人生中奇特的事。我只知道在我离开撒哈拉七

年之后，我冷静地接受不可避免的事情，而这完全是跟阿拉伯人学的。这种生活哲学比千百颗镇定剂，更能安定我的神经。

如果我们的人生遭遇到无法预防的风暴，让我们大家能接受不可避免的事，再保持忙碌，我们就能平安渡过任何难关。

请保佑我不要进孤儿院

凯瑟玲·海特 著

(Kathleen Halter)

我的幼年笼罩在恐惧中。我母亲心脏不好，我常常看到她昏倒在地板上。我们都怕她会离我们而去，我一直以为没有母亲的小女孩，都会被送到我们镇上的孤儿院。想到可能会住进孤儿院，就把我吓坏了。六岁的我最常祈祷的就是：“亲爱的天主！请保佑我妈妈活到我不用进孤儿院的时候”

二十年后，我弟弟梅纳受了重伤，死前二年一直饱受痛苦折磨。他自己无法进食，也不能翻身。为了减轻痛苦，不分日夜，每隔三小时，我得为他注射吗啡。我为他注射了二年。我在一所学院教音乐。邻居们一听到我弟弟的痛苦叫声，他们会打电话到学校来，我就冲出教室，回家为他注射。冬天的晚上，我把一瓶牛奶放在窗外，它会冻得像冰淇淋，我很爱吃。闹钟响时，窗外的冰淇淋也会是一种促使我起床的力量。

在这两个经验中，我做了两件自己免于自己怜惜、忧虑或怨天尤人的事。第一件是，我一天教音乐课十二到十四小时以保持忙碌，这样我就没有什么时间忧虑了。只要我觉得自己快开始忧虑时，我就一遍又一遍地告诉自己：“听着！只要你能动、能吃、没有痛苦就应该是世界上最开心的人。不论发生什么事，重要的是你还活着，千万不能忘了这一点。”