

人性的优点

最具影响力的成功励志丛书

卡内基经典

DALE CARNEGIE

[美] 戴尔·卡内基 著 胡志刚 译

汕头大学出版社

最具影响力的成功励志丛书

卡内基经典
DALE CARNEGIE

人性的优点

[美] 戴尔·卡内基 著 胡志刚 译

汕头大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

人性的优点 / (美) 卡内基 (Carnegie, D.) 著; 胡志刚译. — 汕头: 汕头大学出版社, 2009. 6

ISBN 978-7-81120-637-1

I. 人... II. ①卡... ②胡... III. 成功心理学 - 通俗读物
IV. B848. 4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 104105 号

人性的优点

作 者: 戴尔·卡内基

译 者: 胡志刚

责任编辑: 胡开祥

特约编辑: 寇佳音

封面设计: 海云

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内

邮 编: 515063

电 话: 0754-82903126

印 张: 14

字 数: 114 千字

印 刷: 鑫利来印装有限公司

开 本: 710×1000 1/16

版 次: 2009 年 8 月第 1 版

印 次: 2009 年 8 月第 1 次印刷

定 价: 25.00 元

ISBN 978-7-81120-637-1

发行 / 广州发行中心 通讯邮购地址 / 广州市水荫路 56 号大院 3 栋 9A 邮编: 510620

电话 / 020-37613576 传真 / 020-37637050

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换

目录 CONTENTS



Dale Carnegie

第一篇 忧虑的真相 / 1

第一章 让自己生活在独立的隔舱里 / 3

第二章 消除忧虑的万能公式 / 14

第三章 过多的忧虑会危及人的生命 / 22

第二篇 剖析忧虑的方法 / 33

第一章 怎么分析忧虑并从中把自己解脱出来 / 35

第二章 怎么消除自己工作当中的烦恼 / 41

第三篇 如何消除忧虑 / 45

第一章 把忧虑从你的心理中驱逐出去 / 47

第二章 不因琐事而烦恼 / 55

第三章 战胜忧虑的几个法则 / 61

第四章 勇敢面对事实 / 67

第五章 让忧虑到此为止 / 77

第六章 不要试着去锯那些已被锯碎的木屑 / 84

目录 CONTENTS



Dale Carnegie

第四篇 让自己平安快乐的七种方式 / 89

- 第一章 憧憬生活的美好 / 91
- 第二章 不要报复你的敌人 / 100
- 第三章 给予,但不求回报 / 106
- 第四章 细数幸福的事 / 112
- 第五章 保持自我的本色 / 118
- 第六章 把不利因素转化为有利因素 / 126
- 第七章 忘掉自己,关心他人 / 134

第五篇 祈祷 / 147

- 第一章 追寻快乐的宗教 / 149
- 第二章 圣歌 / 155
- 第三章 宗教的力量 / 158
- 第四章 祈祷 / 162

第六篇 如何直面批评带来的烦恼 / 169

- 第一章 批评他人是一种自我膨胀的表现 / 171

目录 CONTENTS



Dale Carnegie

- 第二章 不要让批评之箭射中你 / 175
- 第三章 自省,再自省 / 179
- 第四章 怎样消除疲劳 / 184
- 第五章 是什么让你疲劳 / 189
- 第六章 让疲惫永远消失 / 193
- 第七章 四个良好的工作习惯 / 197
- 第八章 怎样消除烦闷心理 / 201
- 第九章 不再为失眠而忧虑 / 208

Dale Carnegie

第一篇

忧虑的真相



第一章

让自己生活在独立的隔舱里

1871年的春天，蒙特瑞总医院一个年轻的医科学生正在苦恼怎么才能通过期末考试，以及毕业以后要去哪里，做些什么，靠什么谋生等等，这个时候，他翻开一本书，书中的一句话，深深地影响了他今后的命运。

后来，这个年轻的医科学生成为了他所在的那个时代最伟大的医学大家，受那句话的影响，他创建了著名的霍普金斯医学院。后来他被牛津大学医学院聘为讲座教授——这算得上是英国医学界的最高荣誉，英国女王甚至册封他为爵士。他去世以后，描述他光辉一生的传记作品长达1466页。

这个医科学生便是威廉·奥萨爵士。

1871年春天，他看到历史学家托马斯·卡莱里写的那句话，为他带来了美好的一生，那句话是：

关注于脚下，不要痴迷于遥远又模糊的风景。

42年后的一个夜晚，威廉·奥萨爵士在耶鲁大学开满郁金香的校园里

4 人性的优点

发表了演讲。他真诚地对学生们说，像他这样一个曾经任教于四所大学的著名教授、畅销书作家，人们肯定会觉得他有超于一般人的天赋，而实际上并非如此。他说，认识他的人都知道，其实他就是个普通人。

那么，他能够取得这些成绩，到底有什么诀窍呢？他说，这一切都是因为他能够在一个“独立的隔舱”里生活。这句话究竟是什么意思呢？

在去耶鲁演讲前的几个月，奥萨爵士乘坐了一艘横渡大西洋的轮船，看见船长站在驾驶室里做指挥，船长按了一个按钮，命令轮船全速前进，只听见几下杂乱的机械碰撞声后，轮船的几个舱门都在一瞬间关闭，变成了一个完全独立的隔舱。

其实，每个人的一生都要比那艘轮船奇妙得多，每个人要走的路，也比那艘轮船航行的距离远得多。我想给大家的忠告是，学会将自己的人生航程控制在一个“完全独立的隔舱”里，这样，你的航行才会安全。你至少要走进船舱，检查一下那些舱门是不是完好无损，按下按钮，倾听你生活中的每一分钟，关闭铁门，将已经死去的过去隔离开，再按下另一个按钮，关上另一扇铁门，将无从知晓的未来也隔离开。这样，你就真正地处于安全之中了，把昨天和明天都隔在外面，愚蠢的人才会为昨天落泪，为明天担忧。对昨天和明天的烦恼是今天最大的绊脚石，连最强壮的人都会被它压垮。隔离未来，就要像隔离过去一样，因为未来就在今天，不会再有明天，今天，便是拯救人类的时刻，如果把今天放弃了，而为想象中的未来费尽心思、忧愁苦闷，那简直是在折磨自己。要做的，只不过是关上舱门，培养生活在一个“完全独立的隔舱里”的习惯。

奥萨爵士这样的话，难道是让我们不要为明天做好准备呢？不是的，在演讲中他强调，把全部心智和热情投入到今天的工作中去，就是对明天最好的准备，这也是争取未来的唯一有效方法。

奥萨爵士忠告耶鲁学子，每天的生活要以耶稣的主祷词作为开始：

“我们今天的饮食，今日赐给我们。”

切记这句主祷词，它只是在祈祷满足今日的饮食，并没有对昨天的陈粮有任何抱怨，也没有祈祷说：“主啊！最近田里干旱越来越严重了，恐怕还会持续下去，我们到了明年秋天用什么做面包啊？也许到那时我就要失业了。主啊，如果是那样，我要怎么才能吃上面包啊？”

没错，这句主祷词只要求我们去祈祷“今日的食物”，因为我们唯一能吃进嘴里的，就是“今日的食物”。

很久以前，有一个穷哲人游走在山村野地之间，身上没有一分钱。一天，他和一群人坐在小山坡上聊天，他对大家说了一句话，后来，这句话成为了人们在各种时间和场合引用得最多的格言，一直到现在。这句话就是：不要为明天忧愁，因为明天自有明天要忧愁的事，每一天承担当天的忧愁就够了。”

“不要为明天忧愁”，很多人都对耶稣的这句格言持怀疑态度，这句完美的忠告他们听不进去，他们觉得耶稣的话太不现实了。他们说：“我必须早点为明天作打算，必须为家人上保险，必须存一笔养老的钱，为了能够成功，我必须做一番周密的计划。”

当然，我们肯定要为将来做好准备。耶稣的这句格言是300年前的译文，在当今，它的意思肯定和英国詹姆士王朝有很大区别。在当代，这句格言的含义是：不要为明天担忧不安。

所以，无论怎样，你都需要为明天做好准备，考虑周全，安排好一切，但不要担忧不安。

在战争期间，军事指挥必须为将来的战事制定计划，可绝不能在

内心有任何焦虑。“作战时,我会把最好的装备提供给最好的部队,”美国海军上将阿尔斯特·金恩说,“然后把最艰巨的任务交给他们,这就是在作战中我所能做的事。”

“如果一条船沉没了,”阿尔斯特上将接着说,“我不能把它打捞起来。把时间花在后悔昨天的事情上,不如抓紧时间去解决明天的问题,何况要是我为这些事情烦恼的话,我就不能在战争中支撑多久。”

无论是在战时还是和平时,积极的心态和消极的心态之间的根本区别就是:用积极的心态考虑原因和结果,能产生符合逻辑的、有建设性意义的决策;相反,消极的心态往往会导致人精神的崩溃。很荣幸最近我访问了世界上最知名的报纸发行人,《纽约时报》的亚瑟·苏兹伯格。他告诉我,当第二次世界大战的战火在整个欧洲蔓延的时候,他感到震惊和对人类未来的担忧,几乎夜夜失眠。经常半夜起床,拿着画布和颜料,看着镜子想为自己画张自画像。那时,他对绘画一无所知,但是他还是画着,这样能减轻他当时内心的焦虑。苏兹伯格先生还告诉我,最后,他是在一首抒情诗里找到消除他的焦虑,让内心重新安宁下来的诗句。这段诗歌后来成为了他生活的座右铭:

只看我一步之前
引导我,那仁慈的灯光
是你让安宁常伴我的身边
我并不想看遥远处的风景
只看距我一步之遥给我带来安宁的灯火

1945年4月,因为过度的忧虑,泰德·班哲明诺患上了结肠痉挛,这种病

非常折磨人,如果战期延长,他很可能支撑不下去了。对于此事,班哲明诺作了这样的回忆:

当时,我正在第94步兵师任职,长期的劳累让我觉得极度疲惫,我的工作记录战争中牺牲后被匆匆埋掉的官兵,我把他们的遗物收集起来,然后确切地把这些遗物送到他们的家属或者朋友那里。我总是怕自己会在工作中有失误的地方,而且,我也时刻在担心着自己的生命,我不知道我还能不能活到战争结束,我期盼着回家,抱抱我那还没见过面的儿子,他已经16个月大了。我每天都这样担忧着,身心俱疲,瘦了整整30斤,我眼看着自己只剩下一把骨头了。

一想到自己可能会惨死在异地,我就极其恐惧,像小孩子似的一边哭一边发抖。在德军最后一次进行大反攻的那段日子里,每当我独处时,就忍不住哭泣,我已经没有信心再像一个正常人一样地生活下去了。

最终,我住进了医院,一名军医给我的忠告将我的一生彻底改变了。他给我做了一次全面检查,确认我是由于精神过度紧张而生的病。他对我说:“泰德,你要把人生当成一个沙漏,沙漏里面的沙子数也数不清,但是只有一条细缝可以让它们通过,所以,沙子只能一粒一粒慢慢流下去,在不打破沙漏的情况下,我们都无法让更多的沙子同时通过细缝。其实,每个人的生活都如同这个沙漏,每天一睁眼,就有一大堆工作等着我们去完成,而且,必须要在一天内解决掉。这些事情,如果我们不像沙漏通过细缝那样一件一件地做,就会使自己心力交瘁。”

我把军医的这段话牢牢记在心里,在之后的人生里,我始终奉行着这样的人生哲学:一次只让一粒沙通过,一次只做好一件事。直到现在,战争时期的特殊经历仍然指导着我在印刷公司公关广告部门的工

作,那件事情让我受益匪浅。我发现,生意场就如同战场,在很少的时间里要处理很多的事情。如原料不够、新报表有待处理、安排订货、地址变更、分公司的增加和关闭,等等。但我不再忧愁不安。“一次只让一粒沙通过,一次只做好一件事。”我时常重复着军医讲给我的话。我的工作效率因此提高了,再没有过曾经在战场上的那种焦虑情绪。生活中那扇心境平和的大门,我已经推开了。

今天的世界上,最可怕的事情是,医院里一半以上的床位是留给患上精神疾病的人的。他们会垮掉,都是因为把昨天和明天的压力加在了一起,其实他们中的很多人,如果能够牢记耶稣的格言——“不要为明天忧愁”,或者是威廉·奥萨爵士的话——“生活在完全独立的隔舱里”,就不会住进医院,而是过上轻松愉悦的生活了。

现在,我们正站在一个岔路口——已经消失得无影无踪的过去,和永恒难测的未来。我们连一分钟都不可能同时存在于过去和未来,否则,过去和未来的双重压力就会摧残我们。因此,我们要珍惜现在的生命,把眼下的事情做好。“无论压力有多大,每个人都坚持到夜幕降临。”罗勃特·史蒂文森写道,“无论工作有多么的辛苦,每个人都能尽力完成。在从日出到日落的时间里,每个人都能以愉悦的心情生活,这便是生活的真理。”

这正是人生的真理之一。在懂得这个真理之前,密歇根州的希尔太太曾经一度陷在绝望的泥潭里,她甚至有过自杀的打算。希尔太太对我讲述了她的过去:

我的丈夫在1937年去世了,那个时候,我身上已经没什么钱了,心情跌落到低谷。我只好写信给以前的经理莱奥·罗奇先生,他同意让我回去做我以前的工作。两年前,我把汽车卖掉了,现在勉强凑了点钱,

买了一辆分期付款的旧车,又开始做起了推销员,向学校推销《世界百科全书》。

原本以为做些事情可以转移注意力,让我不再忧虑。但独自一人的生活给我带来了巨大的压力。我的工作做得平平淡淡,连买车需要分期支付的很小数目的钱也承担不起。

1938年春天,我到密苏里州的维沙里市去做推销。那里的学校图书馆购书经费不够,道路又年久失修,一种巨大的孤独感环绕着我。一想到成功的道路很渺茫,也看不到活着的希望,我顿时丧失了活下去的勇气,甚至想到了自杀。每天早上,我都为起床后要面对的生活顾虑重重,身边的一切都让我担心不已:我怕自己付不起车钱,怕自己交不起房租,怕自己没有吃饭的钱,怕自己没有看病的钱。总之,我什么都怕。我没有自杀的唯一理由是怕我的死会给姐姐带来难以承受的痛苦,何况她也没有钱支付我的丧葬费。

然而,突然有一天,我读到一篇文章,它帮助我摆脱了绝望的阴影,使我获得了生活下去的勇气。那句令我心生感激、让我振作起来的话,我永远也不会忘记:“对于一个了解生活的人来讲,每一天都是崭新的。”我把这句话打印了下来,贴在车窗上方,这样我在开车的时候就可以看到它了。我发觉每次只认真生活一天其实很容易,我学会了把过去忘掉,明天的事情也不去想,每天早上我都会对自己说:“今天又是崭新的人生”。

我彻底地克服了对孤独的恐惧和对穷困的担忧。现在,我的日子过得很愉快,在事业上也取得了一些成绩,对人生充满了希望和热情。生活中无论再发生什么,我都不会再担忧了。我明白每个人都没有必要为将来担忧,只要认真过好眼下的每一天,一切都会豁然开朗。因为,“对于一个了解生活的人来讲,每一天都是崭新的。”

猜猜下面这首诗是谁写的？

能够善待今天的人，
是真正懂得欢乐、懂得享受生活的人。
他们可以把每一天都过得很好，
他们会对人们说：
“不管以后会有什么样的灾难，
我都会过好每一天。”

这看上去是不是像一首现代诗？实际上，它是公元前的古罗马诗人贺拉斯创作的。

人类所有天性中最可悲的就是忽略现在，而总是记挂着未知的将来。我们的心中只有遥远天边的玫瑰花园，现在怒放在窗前的蔷薇却无暇顾及。我们为什么一定要做这么愚蠢的事情呢？

史蒂芬·李高克写道：“我们的一生是那么的奇怪。童年时说：‘等我变成少年的时候……’少年时说：‘等我到了成人的时候……’成人后又说：‘等我结婚了……’结婚了，又在想‘等我退休以后……’终于退休了，回想过去的时光，不禁心生悔恨，美好的时光已经被虚度过去，一切都回不去了。生活，就在每一天，每一小时里，活在当下的时时刻刻，真诚地对待。否则，等我们意识到时，时间已经过去了。”

在明白这个道理之前，底特律城已故的爱德华·依文斯差点因为忧虑而丧命。爱德华·依文斯生长在一个贫苦的家庭，童年时代当过报童，长大后在一家杂货店当店员。为了一家7口的生存，他到图书馆当了管理员，虽然薪水很少，但是却不敢辞职。

8年后,他才有了开创自己事业的勇气。他借来55美元,作为启动资金,事业发展起来后,每年能挣2万美元。但是,厄运却不断地降临了:他为朋友做了担保,然而朋友却破产了。没过多久,存有他全部资金的那家大银行破产了。这时候,他不但身上没有一分钱,还欠下了16000美元的债务。生活的巨变让他的身心都无法承受。伊文斯说:

那个时候,我吃不下饭,睡不着觉。我生了奇怪的病,每天都打不起精神。有一次,我在街上走着,突然就晕倒在了路边,再也无法走下去了。我的身体相当虚弱,在床上休息的时候,连翻身都做不到。最后,医生对我说,我只有半个月的活头了。我大吃一惊,只好写了份遗嘱,然后躺在床上等死。那个时候,我的内心发生了很大的变化,我放弃了一切,不再挣扎和忧虑,身心也因此放松了下来。以前,每天我都无法睡两个小时以上,然而现在,我把所有不愉快都抛开了,能够睡得像孩子一样香甜。让人疲惫的忧虑感渐渐消失,我有了胃口,也慢慢变胖了。

几个星期后,我已经可以拄着拐杖走路了,又过了6个星期,我已经能够正常工作了,以前,我每年能挣2万美元,然而现在,每周30美元的工作就能够让我满足了。我的工作推销船运汽车时放在车胎下面的挡板。生活的教训让我学会了不再忧虑,不再为过去的事情后悔,不再为将来担忧。我把所有的时间、精力和热情都投入到了工作中去。

爱德华·依文斯发展得很快,几年后,他就当上了依文斯公司的董事长。在纽约股票交易所里,依文斯公司的股票一直都是重点上市股票。现在,如果你有机会坐飞机去格陵兰,很可能降落在依文斯机场,那是为了纪念他而命名的机场。假如他没有学会“生活在完全独立的隔舱里”,就绝对