

◎人性的洞察与自我完善◎

人性的 优点

[美] 戴尔·卡耐基◎著
邢延国◎编译

成功就是把优点发挥到极致。每个人都应当认识自己，直探人性的底部，不仅是发自生命根处的征服本能，更是一种在复杂的社会团体里游刃有余的生存策略。

成功的
秘密
精编版

地震出版社

人性的 优点

[美] 戴尔·卡耐基◎著
邢延国◎编译

地震出版社

图书在版编目(CIP)数据

人性的优点/[美]戴尔·卡耐基著;邢延国编译.

—北京:地震出版社,2009.4

ISBN 978-7-5028-3395-4

I.人… II.①卡…②邢… 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 031688 号

地震版 XT200900002

人性的优点

[美]戴尔·卡耐基 著

邢延国 编译

责任编辑:刘江

责任校对:庞亚萍

出版发行:地震出版社

北京民族学院南路 9 号

邮编:100081

发行部:68423031 68467993

传真:88421706

门市部:68467991

传真:68467991

总编室:68462709 68423029

传真:68467972

E-mail:seis@ht.rol.cn.net

经销:全国各地新华书店

印刷:三河市鑫利来印装有限公司

版(印):2009 年 4 月第一版 2009 年 4 月第一次印刷

开本:787×1092 1/16

字数:303 千字

印张:19.75

书号:ISBN 978-7-5028-3395-4/B(4127)

定价:32.80 元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题 本社负责调换)

自序

——戴尔·卡耐基

35 年来,美国大大小小的出版商出版了 20 多万种图书,其中大部分都是枯燥乏味的,所以他们亏了本。有一位世界一流出版公司的负责人这样对我说,虽然他的公司拥有 75 年的出版经验,可是每出版 8 本书,仍会出现 7 本书亏本的现象。

那么,我又如何敢冒险来写这本书呢?而且在我写好后,你又为什么要费神去读它呢?

是的,这是两个很值得思考的问题。

为了清楚地解释这本书的完成经过,我需简略地介绍几件事。

1933 年,我在纽约为商界和其他行业的人士开办了一项教育课程。最初,我只开办了演讲课程,开办这类课程的目的是为了运用实际经验,帮助成年人在商业洽谈和团体活动中,能依照自己的思想,更有效、更镇定地表

达出自己的意愿。

可是几年后,我发觉这些人,固然需要有效的讲话训练,但他们更迫切的需要是在日常生活及工作交际方面如何与人相处的技巧。我也渐渐觉察到,我自己也需要这种技巧。怎样与人沟通,这应该是我们所面临的一个最大问题,如果你是个商人,这个问题更值得你重视。即使你是会计师、家庭主妇、建筑师,或是工程师,也会有同样的需求。

这样算一下,我们可以付出每周 25~50 元的代价,用于雇用工程、会计、建筑或其他专业的技术人员。若这些人再加上能发挥自我意识的能力,有能担任领导的能力、有能激发他人的能力,那么他的收入就会大大地提高。

芝加哥大学和青年会联合学校曾进行过一次关于成年人最关心的问题是什么的调查。研究花费 2.5 万元、两年时间,调查的最后阶段是在梅立顿镇举行的。那儿是典型的美国市镇,梅立顿镇上的每一个成年人都成为这次调查的访问对象,请他们回答 156 个问题。

这些问题诸如你的职业或专业是哪一行?你的受教育程度如何?你的志愿是什么?你需要解决的问题有哪些?你如何利用暇余的时间?你的收入是多少?你的嗜好是什么?等等。

这一调查的结果表明,健康是人们最关心的问题,至于第二个问题,那就是如何了解别人、如何与人相处、如何使别人更喜欢你、如何使他人同意你的意见等。

主办这项调查的委员会,决定为梅立顿的成年人开办一项有关以上内容的课程。他们努力地寻求有关这些内容的实用书籍,可是却没有找到一本。其实,我自己也已经花费了很多的时间,在找一本实用有效的关于人际

关系的书。

正是因为很多人希望拥有这样的书,我才决定尝试地写了一本——正是这本书,这是为讲习班学员所写的,同时也希望你会喜欢。

为了撰写这本书,我曾经阅读了所有我能找到的有关这方面的资料,包括《迪克斯》报纸信箱问答,其他如《离婚法庭的记录》、《双亲杂志》,以及多种名著。同时,我还雇用了一位受过专业培训的人做研究。他用了大概一年半的时间,在各图书馆中,探究各种心理学的专集,浏览各种文章,阅读无数的伟人传记,目的是想找出各时代的大人物是如何与人沟通的。

我曾经访问过许多世界著名的成功人物,我想从他们身上找出他们在人际关系上所运用的一些技巧。

通过这些资料的汇集,我整理了一篇简短的演讲稿,题目是《如何交友和影响他人》。起初这篇文章是短小的,后来将内容扩展,现在已是一篇需要用一个半小时来演讲的稿了。这些年来,我在每一期的纽约“卡耐基研究院”课程中,都把它讲给学员们听。我讲给他们听,还请他们在商务和社交上实践,然后再回到讲习班,一起分享他们的经验和所取得的成就带来的喜悦。

我们在书中所制定的方式方法,不仅仅只是理论,而且具有神奇的功效。听起来似乎让人难以置信,可是这些方式方法的应用,确实改变了不少人的人生。

有这样一个例子:

一位拥有 300 多名员工的老板加入了我的讲习班。之前,他毫无顾忌地驱使、批评、斥责他的员工。至于仁慈、道义和鼓励,从没有在他身上体现过。但是在研究这部书中所讨论的原则以后,这位老板骤然改变了他的观

念。他的公司也出现了一种忠诚、热情、合作的精神：原来的 300 多个“仇敌”，变成了 300 多个“朋友”。

他在班里的一次演讲中，得意地说：“以前我在我的公司中巡视时，没有一个人向我打招呼，员工们看我走近，马上把脸转了过去。可是现在不一样了，他们都是我的朋友了，甚至于连门卫，都叫着我的名字和我打招呼！”

可以想到，这位老板现在取得了更多的利润、有了更多的余暇，更重要的是他在家庭生活中获得了更多的快乐。

还有很多推销员学习了这些原则，使他们销售的业绩迅速提高。许多过去无法获得的客户，现在也都成了他们的忠实客户。还有一些公司的高级职员在学习这些原则后，他们不仅拥有了更大的职权，而且还增加了薪金。有位煤气公司高级职员，过去由于他不能巧妙地引导和说服别人，已有被降职的可能。但是经过这项训练后，不但挽救了他降职的危机，还使他得到了晋升。

约翰·洛克菲勒曾经跟柏罗这样说过：“应付人的能力，也是一种可以购买的商品，就像冰糖和咖啡一样。我愿意付出重金来换取这种比世界上任何东西都珍贵的商品。”

一个人的成功因素，只有 15% 归结于他的专业知识，其他的 85% 归功于他的思维能力及领导他人、唤起他人热情的能力。总之，只要你不断反复研读，本书必将助你获得成功所必备的那 85% 的能力。

教育最伟大的目的，不仅是授予知识，而是让其付出实际的行动。这就是一本行动的书！



前言

戴尔·卡耐基，是美国著名的成人教育家，也是 20 世纪最有影响力的成功学导师之一。他将心理学和社会学结合起来，并运用到对人类共同心理特点的探索和分析，通过不断地总结，他开创和发展了一套独特成人教育方式，并将演讲、推销、为人处世及智力开发等融于一体。接受卡耐基教育的社会各界人士们从中获益匪浅。

卡耐基教育思想及其著作的产生、发展的历史背景是 20 世纪中前期的美国，这具有鲜明的时代特点。当时科学和经济正在迅速发展，人们寻求发财致富和事业成功的要求也愈加强烈。卡耐基的成人教育及其著作，以节奏快、重实用和成功迅速为特点，适合当时个人和社会的应用要求，于是它获得了人们的广泛欢迎，卡耐基的事业也获得了前所未有的巨大成功。

卡耐基成功学并没有解决宇宙中多么深奥的秘密，它只是从日常生活中提炼出来的一些道理，但它却实实在在地给予了千千万万人启发。这些道理在帮助人们如

何为人处世,如何获得自尊、如何获得勇气和信心,以及如何帮助人们克服自身的弱点、发挥自身的优点,从而获得事业成功和人生幸福方面,对比同时代的其他专家、学者们,他的说教及指导都更实用、更易学。卡耐基通过培养学员自信心的方式,使他们都过上了富足愉悦的生活。

有人将卡耐基称为一名作家,是因为他一生勤于著述,他的作品很多,其中比较知名的有《人性的弱点》、《人性的优点》、《快乐的人生》、《伟大的人物》、《演讲与口才》、《人性的光辉》等。

说起他的著作,不得不提《人性的优点》,它问世于1948年,是一本教人如何摆脱忧虑和其他不良情绪并走向成功的经典之作。它是《人性的弱点》的姊妹篇,可以说《人性的优点》是卡耐基一生中最主要、最丰富的经验汇集。

常有人说经典著作是大浪淘沙后留下的传世真经,一点也没错。卡耐基的这本《人性的优点》切切实实地穿越了时光的考验,时至今日,它仍然愈发光辉无限。您每次的阅读,都会潜移默化地受到大师的指导和影响,其实,每个人都可以在生活中实践他的成功理念。总之,我相信这本充满智慧的励志宝典一定会给您带来人生的启迪,并伴您一起开拓幸福快乐的新生活之路,从此开始迈入成功的人生!

目 录

第 一 篇

揭露幸福人生的杀手

幸福是一种感觉,这种感觉愉快而使人心情舒畅。幸福不是给别人看的,与别人怎样说无关,重要的是自己心中要充满快乐的阳光,也就是说,幸福掌握在自己手中,而不是在别人眼中。

然而,幸福人生中总会出现许多破坏者,忧虑即是其一,忧虑是幸福人生的最大杀手,它就像在不停地往下滴的水珠。而那不停地往下滴的忧虑,常会使人心神发狂,甚至做出不理智的事来,从而破坏你的生活,毁掉你的幸福。消除忧虑和忧虑导致的行为,并在心灵中注入快乐,比割除身上的肿瘤和脓疮还重要。

- 忧虑是健康的大敌 / 003
- 忧虑会腐蚀你的青春 / 009
- 厌烦往往是自找的 / 013
- 自卑让你抬不起头 / 019
- 自闭将你打入冰窖 / 023
- 不为琐事而焦灼 / 028
- 不为明天而烦恼 / 032

第二篇

摆脱忧虑,扬起风帆

忧虑,是人在面临不利环境和条件时所产生的情绪。它是一种沉重的精神压力,使人精神沮丧,身心疲惫。那些忧心忡忡的人,整日愁眉苦脸,唉声叹气,一副暮气沉沉的样子。他们对什么都提不起兴趣,甚至把生活都当成了一种苦刑。

那么,如何摆脱忧虑的“魔爪”呢?可以在情绪阴郁时,尽量想象自己很快活的样子,充满信心地去做事。挺起胸,抬起头,学会微笑!开始时需要一些勇气和努力,只要你坚持做下去,就会发现忧虑会离你越来越远。

摆脱忧虑的万能公式 / 037

医治忧虑的秘方 / 041

在忙碌中忘却忧虑 / 046

排除工作中的忧虑 / 052

用概率法排除忧虑 / 055

心理疏通治疗忧虑 / 059

宽容让忧虑无处藏身 / 063

接受无法避免的事情 / 069

让忧虑到此为止 / 073

第三篇

调整情绪,整装待发

控制调整自己的情绪,是一门生活的艺术。只有掌握了这门艺术的人,才能够从容不迫地迎接生活的挑战,能够以冷静、沉着、勇敢、坚

定、乐观的态度应对各种人际关系和社会压力。只要经过自己的努力和不断实践,每一个人都可以掌握这门艺术,学会调整自己的情绪。

- 驱除心中的阴霾 / 079
- 远离愤怒的困扰 / 082
- 用运动推动快乐 / 086
- 用时间消化烦恼 / 089
- 培养积极的心态 / 091
- 保持乐观的态度 / 093
- 将快乐随身携带 / 097
- 在平凡中寻找乐趣 / 100
- 冲动是无知的表现 / 105

第四篇

摆脱疲劳,享受健康

疲劳,是身体发出的一种信号,它在提醒你:你的身体已经超过正常负荷,出现疲劳感就应该进行调整和休息。如果长期处于疲劳状态,不仅工作效率得不到提高,常常还会引发各种疾病。

平时工作的忙碌,饮食的不合理以及身体和心理得不到及时合理休息时,心理和身体上都会产生疲劳感,身体上的疲劳会带来心理上的疲劳,而心理的疲劳又会反过来加剧身体的疲劳。如果不及缓解,就容易出现亚健康状态,甚至出现各种疾病症状,那样将会极大地影响生活、学习和工作。因此,只有完全摆脱疲劳,才能享受健康的生活。

是什么使你疲劳 / 113

让自己放松一下 / 116

- 用笑声驱走疲劳 / 120
- 不为失眠而苦恼 / 124
- 协调好工作和生活 / 128
- 远离亚健康 / 132

第五篇

树立目标,勇往直前

倘若你没有长远的目标,你很可能津津乐道于眼前的利益,从而过高估计了自己的能力,认为所谓的“成功目标”只是一蹴而就的事,用不着花大力气。一个人没有目标,就像一艘轮船没有舵一样,只能随波逐流,无法掌握,最终搁浅在绝望、失败、消沉的海滩上。

要想取得成功,就必须树立目标。一旦有了目标,你就会爆发出强劲的动力向自己的目标进发。这样,才能加强自身素质的锻炼和能力的培养,还会让你认识到自己体内所潜藏的巨大能力。

- 目标为人生导航 / 137
- 目标是梦想的开始 / 142
- 目标远大,人生精彩 / 148
- 规划自己的蓝图 / 153
- 为自己的人生做决定 / 158
- 巧用幽默化解危机 / 165
- 困境不是绝境 / 168
- 握住困难的刀柄 / 174

第六篇

改变习惯,成就一生

有研究表明,一个人一天的行为中,大约只有 5%是属于非习惯性的,而剩下 95%的行为则是属于习惯性的。因此,我们要想改变某些行为,就必须要先打破固有的习惯,另外再去培养并适应新的习惯。只有这样,才能成就一番伟业,活出精彩的人生。

善于自我总结 / 181

不断激励自己 / 185

不盲从于他人 / 190

坚定信念,付诸行动 / 197

培养四种工作习惯 / 202

不锯已碎的木屑 / 205

生活离不开预算 / 208

第七篇

给男人和女人的忠告

婚姻成功与否,取决于夫妻双方的分享和合作。当俩人在处理家庭问题时,必须试着把“你”和“我”转变成“我们”。

爱一个人,绝不仅仅是只有火热的感情就足够了,它还应该涵盖更多内容,例如理解、殷勤、敏感和尊重。可是那些不懂得如何经营爱情的人总喜欢寻找借口,说什么“没有人能真正了解另一个人”。假如你真的想了解你的另一半,就最好由爱他(她)开始做起,并且让他(她)知道你爱他(她)。只有这样,你的婚姻才会幸福美满。

学会与妻子相处 / 217

做一个称职的父亲 / 226

经常赞美你的妻子 / 235

用心呵护你的妻子 / 238

学会与男性相处 / 241

做一个体贴的妻子 / 249

爱他就给他自由 / 253

分担他的压力 / 256

第 八 篇

寻找人性的优点

人性,顾名思义,人的本性。其实,任何一个小孩都能告诉你人性中的丑陋面,例如自私、愚蠢、贪婪和自负。在中国文化中,对人的本性,有人性本善的观点。但是,只有具备了成熟的洞察力,才能感知人类善良的本性,才能发掘人性中所蕴含的巨大资源和潜能。

发掘人性本质中的善良 / 265

感受给予中的快乐 / 272

不要挥霍掉你的前途 / 274

不被别人的评论左右 / 279

把缺憾当做动力 / 282

懂得在失败中总结 / 287

学会在挫折中成长 / 291

执着,助你实现目标 / 294

第一篇

揭露幸福人生的杀手

幸福是一种感觉,这种感觉愉快而使人心情舒畅。幸福不是给别人看的,与别人怎样说无关,重要的是自己心中要充满快乐的阳光,也就是说,幸福掌握在自己手中,而不是在别人眼中。

然而,幸福人生中总会出现许多破坏者,忧虑即是其一,忧虑是幸福人生的最大杀手,它就像在不停地往下滴的水珠。而那不停地往下滴的忧虑,常会使人心神发狂,甚至做出不理智的事来,从而破坏你的生活,毁掉你的幸福。消除忧虑和忧虑导致的行为,并在心灵中注入快乐,比割除身上的肿瘤和脓疮还重要。

