

HOW TO STOP WORRYING AND START LIVING &
HOW TO WIN FRIENDS AND INFLUENCE PEOPLE

每个人都应该读的世界经典作品
有史以来全球最畅销的励志读物

★ 美 戴尔·卡耐基 著
张晓华 编译

天津科学技术出版社

最新白金版

卡耐基

励志经典

左手 人性的优点

右手 人性的弱点

全集



[美] 戴尔·卡耐基 著
张晓华 编译

最新版
卡耐基
励志经典

左手人性的优点 右手人性的弱点

全集

HOW TO STOP WORRYING AND START LIVING &
HOW TO WIN FRIENDS AND INFLUENCE PEOPLE

天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

左手人性的优点右手人性的弱点全集 / (美) 卡耐基
(Carnegie,D.) 著; 张晓华编译. —天津: 天津科学技术出版社, 2009.9

ISBN 978-7-5308-5375-7

I. ①左… II. ①卡… ②张… III. ①成功心理学—
通俗读物 ②人间交往—通俗读物 IV. ①B848.4-49
②C912.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 182121 号

责任编辑: 范朝辉

责任印制: 王 莹

天津科学技术出版社出版

出版人: 胡振泰

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话: (022) 23332390 (编辑室) 23332393 (发行部)

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

三河市南阳印刷有限公司印刷

开本 787×1092 1/16 印张 25 字数 410 000

2009 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 36.80 元

致读者



1

关于戴尔·卡耐基，这位被誉为“美国现代成人教育之父、人性教父、人际关系学鼻祖、美国著名的心理学家和人际关系学家、20世纪最伟大的成功学大师”的美国人，即使是在21世纪的中国，不说是家喻户晓，也称得上是赫赫有名了。虽然他提出其成人教育理论是上个世纪初的事，但在目前，他提出的成人教育理论仍发挥着巨大的作用。

自1912年卡耐基在纽约开办他的第一期公共演讲课至今，已近百年了。这百年间，历经了两次世界大战，国际局势也在风云变幻中沧海桑田，而卡耐基的成果依旧表现着强大的生命力。无论是在大萧条时代，还是在经济飞速发展的岁月，卡耐基的成功学依旧影响着一代又一代人，而且，这份影响力也从北美大陆上那个名叫纽约的城市开始，向着全世界各个角落飞速传播——不论是在英式会议大厅沉静的气氛里，或是在原始简陋的茅草屋内；不论是在赤道沿线酷热之中，或是在斯堪的纳维亚半岛的寒风中，人们都能领略到卡耐基学说鼓舞人心的耀眼光芒。

是什么原因让卡耐基的学说有着如此巨大的魅力？答案只有两个字——成功。卡耐基一生致力于人性问题的研究，运用心理学和社会学知识，对人类共同的心理特点进行了探索和分析，开创并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

致读者



式。正是这种独特的教育方式，让早已告别学校多年的人重新回到了课堂，并开启了成功之门。

虽然现在追求成功的人们已无缘亲耳聆听卡耐基的演讲，但他所留下来的著作却足以让我们受益终生。卡耐基一生著作颇丰，每一本均以大量的实例来阐述其独特而又富有成效的理论。在这些著作中，最让人耳熟能详的当属《人性的弱点》一书，此书从初版至今，在世界各地至少已被译成58种文字，全球总销售量已达9000余万册，拥有四亿读者，堪称为出版界的奇迹。

正因如此，我们特意精心编写了这本《左手人性的优点右手人性的弱点全集》一书，将卡耐基的两部在全世界范围内均有重大影响的图书编辑为一部，并辅以卡耐基传、全球卡耐基培训学校等相关附录，让亲爱的读者朋友在感受其理论的同时，也领悟到一代成功学大师的风采。

卡耐基曾说过：“真正的读书使瞌睡者醒来，给未定目标者选择适当的目标。正当的图书指示人以正道，使其避免误入歧途。”无疑，现在摆在您面前的就是这样一本书。如果您能在阅读此书之后有所收获，并且能对您的未来之路有所启迪，也就是我们的最大心愿了。

人性的优点篇

目录 Contents

第一章 快乐的生活	3
改变人生的一句话	3
战胜忧虑的万能钥匙	11
忧虑损坏的健康	17
忧虑的秘密	24
第二章 消除伤害的方法	30
批评是伪装的赞美	30
摆脱批评的干扰	33
我曾做过的傻事	36
第三章 消除忧虑的要诀	40
消除忧虑的良药	40
不为小事而气馁	47
平均概率消除忧虑	52
接受无法避免的事实	57
让忧虑就此“止步”	64
不为打翻的牛奶哭泣	68
第四章 走向成熟的开始	73
不要只会踢椅子	73
不屈服面对的障碍	76
甩掉生活的不幸	81
第五章 让自己快乐	86
改变人生的关键	86
报复的代价	94

人性的优点篇

不要总是责怪他人	99
每天取悦自己	103
不要妄想成为他人	108
柠檬还是柠檬水	112
让快乐传染起来	117

第六章 平安快乐的要诀	126
你是独一无二的	126
试着去喜欢你自已	130
消除忧虑的良药信念是行动的基础	133
活到老学到老	138
不要做无聊乏味之人	144

第七章 防止疲劳，永葆活力	149
不要等到疲劳再休息	149
什么会感到疲劳？	153
烦闷也会导致疲劳	157
不要因为失眠而忧虑	164

Contents 目录



第一章 处世待人的基本原则	171
如欲采蜜，勿蹴蜂巢	171
真诚地赞赏他人	179
激发他人的强烈需求	186
开始就赞扬和感激	198
巧妙地运用暗示	202
第二章 沟通的基本原则	206
争论从不产生赢家	206
敌人与朋友可以选择	211
让错误无处遁形	219
让我们友好地开始	224
开始就让他赞同	230
与他人合作的秘密	233
试着去理解别人	239
对别人表示同情	242
送他一个动听的理由	248
让想法具有戏剧性	251
第三章 沟通中的小细节	255
到处受欢迎的方法	255
给人良好印象	264
牢记他人的名字	271
学会倾听他人讲话	277
增加你的吸引力	285
使人即刻喜欢你	288
先承认自己的错误	297
命令是不受欢迎的	300

人性的弱点篇

Contents 目录

赞扬的力量	304
让他觉得问题并不难解决	308
告诉他事情的重要性	311

第四章 演讲的艺术	314
培养演讲的自信心	314
成功演讲的简单方法	322
给演讲赋予强大生命力	329
和听众一同感受自己的演讲	333
演讲时应注意的态度	340
改变你的语言表达习惯	349
演讲环境的细节	357

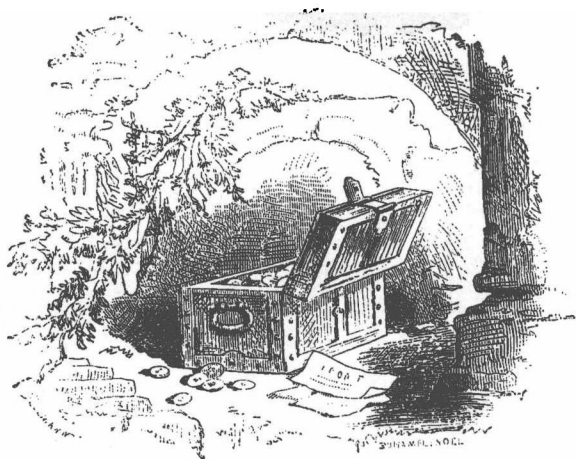


附录一 戴尔·卡耐基小传	367
附录二 全球的卡耐基成人教育	372
附录三 50名读者眼中的卡耐基	378

附录篇

目录

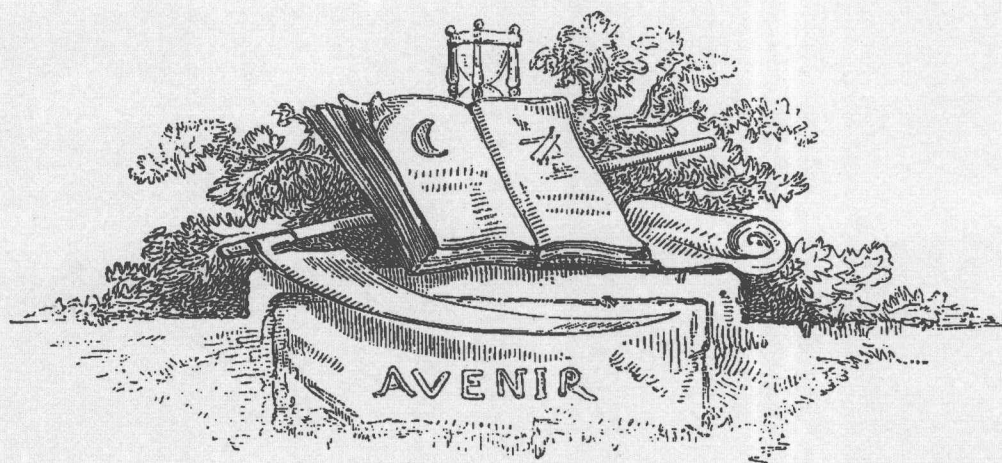
Contents





| 人性的优点篇

r e n x i n g d e y o u d i a n





第一章 快乐的生活



3

改变人生的一句话

对我们大家来说，生活中最重要的事情不是遥望将来，而是动手理清自己手边实实在在的事。

1871年的春天，有这样一位年轻人，他在一本书中读到一句对他前途有很大影响的话。

当时，这位梦特瑞综合医院的医科学生正对生活充满了忧虑，不知道怎样才能通过眼下的期末考试，不知道未来该做什么，也不知道将来自己会在什么地方、创立什么样的基业，更不知道明天该怎么生活。

正是从书上看到的这句话，改变了这位年轻的医科学子的命运，使他后来成为最有名的医学家，创建了举世闻名的约翰斯·霍普金斯医学院，并成为牛津大学医学院的钦定讲座教授——这可是学医的英国人所能获得的最高荣誉，同时他还被英国国王册封为爵士。这是多么崇高的荣誉！他因此无忧无虑地度过了一生，直到他死后，人们足足用了1466页的两大卷书才能够记述他这传奇的一生。

42年后，同样是一个温馨的春天，当郁金香开满校园的时候，威廉·奥斯勒爵士为耶鲁大学的学生作了一次演讲。他说：“像我这样一个曾在四所大学当过教授、撰写过畅销书的人，大家以为我会有‘特殊的头脑’。但事实并非如此，我的朋友都知道，我的脑袋是再普通不过的了。”

第一章
快乐的生活





也许你要问了：“他成功的秘诀是什么呢？”威廉·奥斯勒爵士认为，他之所以成功，是因为他活在“完全独立的今天”。

Tips: 要想获得成功，首先就要活在完全的今天。

如何理解这句话？在奥斯勒爵士给耶鲁大学的学生作演讲的前几个月，他正乘坐一艘巨轮横渡大西洋。他看到船长站在舵房里，按下一个按钮，就传来一阵机械运转的声音，进水的船身就隔出了几个完全防水的隔舱。

以此为例，奥斯勒爵士对耶鲁大学的学生说：“你们每个人的身体构造都要比那艘巨轮精细得多，航程也更远。我要对你们说的就是，你们要学习船长控制一切的能力，活在一个‘完全独立的今天’，这样才能确保人生航程的绝对无误。作为人生的船长，你们会在舵房里发现，至少有一些较大的隔舱可以使用，你只需按下按钮，倾听生活的每一个层面，同时把过去也隔断，这相当于隔断已经死去的昨天，然后你就安全了。因为切断过去，意味着埋葬已经死去、无价值的东西，否则昨日的责任、明天的重担，会成为你今天成功的最大障碍。所以要把未来和昨天一起紧紧关在门外，未来就在于今天，根本不存在‘明天’这个概念。否则，只有白白浪费精力，平添烦恼。同学们，把你这艘船上前后的大隔舱都关上吧，养成一个完全活在今天的良好习惯，这就是我要对你们说的话。”

奥斯勒爵士的话并不是要我们不要为明天而下工夫准备，他没有一丁点这种意思。“最好的准备方法，就是尽自己最大努力，把今天的工作做到完美无缺，这才是应付未来唯一可靠的方法。”

所以，我们大家为明天着想是没有错的，可以小心地考虑、严密地计划和准备，但不必担忧。

战争时代，将军必须为将来作打算，但却不会有任何焦虑感。美国海军上将厄耐斯特·金恩说：“我把我们最好的装备供应给最好的士兵，再交给他们最拿手的工作，我能做到的就是这些。”“如果我们的一只船沉了，我不能把它捞上来，它要是继续沉下去，我也没办法。我的时间是要花在解决明天的问题上，没时间为昨天的问题而后悔不已。况且，要是我为这些无法挽回的事情烦恼的话，我也不会坚持很久的。”

实际上，不论是和平年代还是战争时期，好想法和坏想法都是一样的，区别就是前者通过前因后果产生有意义的规划，后者前思后虑而导致一个本该清醒的大脑紧张甚至崩溃。

Tips: 好想法和坏想法的唯一区别是前者是有意义的规划，而后者只会导致



自己变得更糟。

我曾有幸访问到世界上最有名的《纽约时报》的发行人亚瑟·苏兹伯格先生。他对我说，当第二次世界大战的战火燃过欧洲时，自己很吃惊，也很担心未来的日子，以至于寝食难安，不得不半夜从床上爬起来，找出颜料和画布，对着镜子画下自己的自画像。那时候他对绘画还一无所知，但依旧坚持画自己，目的是转移注意力不再担惊受怕。最后，他在一首赞美诗里发现了自己的座右铭，从此，他消除了忧虑，心灵上得到安宁。这首赞美诗是这样描述的：

只要一步就好
指引我，仁慈的灯光……
请你常在我脚旁，
我并不想看到远方的风景，
只要一步就好。

差不多是同一时间，一位年轻的士兵也学到了这样一课，他就是住在马里兰州的巴尔的摩的泰德·班哲明诺——一度曾经忧虑得丧失了勇气的士兵。

泰德·班哲明诺写道：

“1945年，我的忧愁使我得了结肠痉挛病。这种病极为痛苦。要不是当时战争即将结束的话，恐怕我早已经垮掉了。

“当时的我在第94步兵师担任士官，工作内容就是建立一份在作战中死伤和失踪者的人名记录，并帮助发掘那些在战争中被打死的、被草草掩埋的士兵，同时收集那些人的私人物品，准确地将他们的物品送到其朋友和家人手中。我整天筋疲力尽，担心我能否撑到明天，担心自己不能活着回去抱一抱我唯一的儿子——这个16个月的孩子出世以来我还从来没见过呢。整天劳累的工作、紧绷的神经，让我憔悴不堪，足足瘦下来34磅。即使如此，我仍然疯狂地担心、忧虑。眼看自己瘦得只剩皮包骨头，却毫无办法。我不能想象，我如何这样瘦弱不堪地回家面对我的妻儿？因此我哭得浑身发抖，像一个孩子，可就是一点办法也没有……这样的日子持续了很久，直到德军最后大反攻开始不久，我还经常这样哭泣，几乎丧失正常人的生活能力。

“不得已，我被送进了医院。一位军医为我作了一次彻底的全身检查，然后告诉了一句可以改变我一生的话。他说：‘泰德，你没有什么不好，你的问题纯粹是精神上的。我希望，你能把自己的生活想象成一个沙漏，沙漏的上半半装满了成千上万粒的沙子，它们毫无例外地慢慢而均匀地穿过中间的窄缝。



我们无法让两粒以上的沙子同时通过那条窄缝，除非弄坏这个沙漏。我们每一个人，就像这个沙漏。每天早上都会看到很多的事情要做，我们知道，我们得在这一天完成。但是我们只能一次做一件事情，顾不了其他，就这样慢慢而均匀地过完了这一天，就如沙粒通过窄缝一样。否则，我们一定会让这些事情的损害到我们的身体或精神。’

Tips：一次只做一件事情。

“从那以后，我就一直记得这位军医的话：一次只流过一粒沙……一次只做一件事，这就是我之后的人生哲学。它不但改变了当时我非常糟糕的状态，也对我以后的工作产生了很大的影响。现在，我在一家手工艺印刷公司的公共关系及广告部工作。我发现，生意场也像战场一样，如果没有充足的时间，就没法一次将几件事都做得尽善尽美。有时候，出现材料不够、新表格需要处理、地址有所改变、分公司要增开或关闭等意外事件时，我就不再忧虑不安。因为我时刻牢记那位军医的话：‘一次只流过一粒沙子，一次只做一件工作。’我经常在心底默念这句话，我的工作也越来越有效率，越来越得心应手，再也没出现过战场上那种令我混乱和崩溃的状态。”

今天的生活，最可怕的事就是医院里半数以上的神经或者精神上有问题的人，都是被无数个令人担忧的昨天和明天打垮的病人，而他们只要奉行“不要为明天忧虑”，或者听从威廉·奥斯勒爵士的建议——活在一个完全独立的今天，他们就能跟正常人一样，开心地逛街和购物了。

我们每一个人，在任何一瞬间，都可能站在“两个永恒”的交会点上，这一点已经永远地成为过去并延伸到无穷的未来。但我们不可能生活在“两个永恒”中间，连一秒的持续时间也没有。要是想做到这一点的话，就会摧毁我们的身体和精神。所以，我们可以做到的，即为生活在这一刻而自豪。

罗勃·史蒂文生写道：“从现在一直到我们上床休息，不论任务有多重，我们每个人都能支持到夜晚的降临，不论工作多么艰苦，每个人都能做完自己当天的工作，都能很开心、很纯洁、很有爱心地活到日落西山，这就是生命的真谛。”

他的话很有道理，生命对我们的要求就像他描述的那样。但是，住在密西根州沙支那城的薛尔德太太，在不知道“只要生活到上床休息为止”之前，确实精神极度颓废、崩溃，差点自杀。薛尔德太太对我说：

“1937年我的丈夫死了，我又几乎身无分文，这令我十分恐慌。我给以前的老板奥罗区先生写信，请求他能让我做回我以前的工作。我有必要告诉你



的是，以前我的工作推销《世界百科全书》之类的书籍。两年前，我丈夫病了，我卖了汽车。现在，我勉强凑足了分期付款的钱买了一辆旧车，打算重操就业，靠卖书为生。

“本来我以为，繁忙的工作会抵消我的颓废和不安。可丈夫毕竟不在了，我要一个人驾车，一个人做饭吃，一个人生活，这所有的一切令我无法忍受。况且，有些地方根本就卖不出去书，哪里还有什么业绩。虽然分期付款买车的钱数并不多，但我却很难付清。

“1938年的春天，我开车来到密苏里州的维沙里市。这里的路很不好走，学校又都很穷，业绩更少了。我一个人在那里孤零零的，十分沮丧。我觉得生活没什么希望，根本看不到成功的出路，每天早上还要面临分期付款的车钱、房租、食物，万一有个病啊灾啊什么的，那无异于天塌下来了。我绝望地差点自杀。之所以最终没有自杀，那是因为担心我的姐姐会难过，而且她又没有钱再支付我的丧葬费。

“有一天，我读到一篇文章，就是这篇文章让我有勇气活了下来。这句话我永远感激：‘对一个聪明人来说，每天都是一个新的人生。’这句话足以令我精神振奋，我把这句话打印出来，贴在汽车前面的挡风玻璃上，为的是我开车的时候能随时看见它。我发现，每次只活一天一点都不难，忘记过去，不想将来。每天早上起床时，我都对自己说：‘今天又是一个新的人生。’

Tips：每天都是新的人生。

“就这样，我很快摆脱了孤寂和恐慌。现在我很快乐，也算得上很成功，对生命充满热情和关爱。我知道，无论生活中遇到什么，我都不会再害怕。因为，每次我只要活一天，而对‘一个聪明人来说，每天都是一个新的人生’。”

你能看出来下面这几句很现代的诗是谁写的吗？

这个人很快乐，也只有他快乐，
因为他能把今天看成是自己的一天；
他在今天能感到安全，能够说：
“不管明天有多么糟糕，我已经度过了今天。”

这几句充满现代精神的诗句，是古罗马诗人何瑞斯所著。

Tips：人性最可悲的地方在于，人人都不去生活，却梦想着天边奇幻的玫瑰园，而无视窗口的玫瑰在悄悄绽放。