

励志成功学大师戴尔·卡耐基的
传世名作



How To Stop Worrying
And Start Living

人性的优点全集

改变亿万人命运的心灵巨著，影响几代人人生的励志经典

[美] 戴尔·卡耐基 / 著 高 洁 / 译



哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

人性的优点全集

[美] 戴尔·卡耐基 / 著 高 洁 / 译



哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

人性的优点全集 / (美) 戴尔·卡耐基
(Dale Carnegie) 著 ; 高洁译 . — 哈尔滨 : 哈尔滨
出版社 , 2018.10
ISBN 978-7-5484-4113-7

I . ①人… II . ①戴… ②高… III . ①成功心理 — 通
俗读物 IV . ① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 138393 号

书 名: 人性的优点全集
RENXING DE YOU DIAN QUANJI

作 者: [美] 戴尔·卡耐基 著

译 者: 高 洁

责任编辑: 于海燕 滕 达

责任审校: 李 战

封面设计: 尚世视觉

出版发行: 哈尔滨出版社 (Harbin Publishing House)

社 址: 哈尔滨市松北区世坤路 738 号 9 号楼 邮编: 150028

经 销: 全国新华书店

印 刷: 湖北卓冠印务有限公司

网 址: www.hrbcbbs.com www.mifengniao.com

E-mail: hrbcbbs@yeah.net

编辑版权热线: (0451) 87900271 87900272

销售热线: (0451) 87900202 87900203

邮购热线: 4006900345 (0451) 87900256

开 本: 880mm × 1230mm 1/32 印张: 8 字数: 290 千字

版 次: 2018 年 10 月第 1 版

印 次: 2018 年 10 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5484-4113-7

定 价: 39.80 元

凡购本社图书发现印装错误, 请与本社印制部联系调换。 服务热线: (0451) 87900278

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

自序

写作本书的缘由

35年前，那时我每天的工作是推销车，可我却对卡车的发动原理一无所知，而且我也丝毫不感兴趣，所以我成了纽约市最不快乐的人之一。我一直都很轻视这份工作，我讨厌这个布满蟑螂的简陋廉价房，当初我就是在西大街56号租下它的。每天早晨当我从墙上拽下一条领带时，时常惊得一群蟑螂到处逃窜，这恐怖的场景让我印象极其深刻。那些肮脏便宜、爬满蟑螂的饭馆更是让我厌恶到无法忍受。

那段时间，我每晚回到那个冷寂无人的出租房里，内心充满了失望、忧虑、愤愤不平的消极感情，这让我头疼得要爆炸。最令我愤懑失落的是，大学时代的那个美好梦想在如今看来竟是一场破灭的梦，难道我的一生都将这样平淡无奇地度过？我不想再干一份自己看不起的工作，不想再和蟑螂同屋，不想吃着便宜的食物，对未来希望渺茫……这不是我想要的。我多么希望像大学时一样有空闲时间读书，继续着写作的梦想。

我十分清楚放弃这份工作对我来说将意味着什么。我想要的不是很多钱，而是一个多姿多彩的人生。于是，作为一个创业初期的年轻人我必须做出一个决定，我要开始改变我未来的生活。正是这个重大的人生决定成就了我过去35年的快乐人生，也实现了我心中幸福的乌托邦。

那时我下定决心要放弃那份令我鄙视的工作，然后去当老师。我有在密苏里州瓦伦堡州立师范学院四年大学教育的经历，我可以到夜校去教成人班的课程。不仅如此，我还有空闲时间去读书，准备讲座，写小说和短篇故事。我希望能“为生活而写作，为写作而生活”。

回顾在大学受过的教育训练，我发现自己学习过最有价值的就是公众演讲的训练，这比我大学里学过的其他课程更有价值。因为演讲不仅让我战胜恐惧，更让我建立信心，增强人际交往的能力。我清醒地意识到，只有能够勇敢地向群众表达思想的人才能成为领导。

当我向哥伦比亚大学和纽约大学的夜校班申请教授公共演讲课的职位时，我却因人员已满而被拒绝。

最初听到这个消息时，我感到十分沮丧。可如今想来，我要感谢他们当初的拒绝。因为后来我有幸来到了基督教青年会夜校教课，那里可是需要立竿见影的地方。我非常喜欢这种挑战。来这里上课的人们都是有志人士，他们都想拿到大学文凭，不想受到社会的歧视。他们希望自己能在台上滔滔不绝，而不是怯场恐惧。销售员更是希望自己能有勇气搞定难对付的客户，而不是一次次站在楼下犹豫徘徊。他们都希望自己变得更加自信，发展辉煌事业，赚更多的钱养家糊口。他们的学费都是分期付款的，因为他们在怀疑这门课是否真的实用。而结果是我得了分红，而不只是月薪，既然想多拿钱我就得竭尽全力地好好去教这门课。

在开始时，我觉得这样上课受到了某些约束。可现在看来那确实是难能可贵的宝贵经验，因为我必须要激励学员变得勇敢，帮助他们解决问题，让他们每一天都收获颇丰，他们才会一直上我的课。

我对这个工作很感兴趣，它十分吸引人。我看到这些商界人士迅速地建立了自信，加薪升职。3个班结束后，我的报酬不再是每晚5美元，基督教青年会每晚都会发给我30美元的分红。最初，我只教大家公共演讲，后来随着经验日益增多，我渐渐发现这些成年人更想学习如何获得友谊和影响他人的能力。既然市面上没有相关的指导书籍，我就只好自己编写了。我以一般的方式把那些由经验演变而成的方法都写进了一本书里，我将这本书命名为“人性的弱点”。

因为这本书只是为我教授的成人班准备的专门教材，同时我还编写了四本并不广为人知的书籍，所以我从未想过这些书发行时会有这么大的销售量，我觉得自己应该是最喜出望外的作者了。

我的大部分学生是各行各业的生意人，他们当中有推销员、工程师、会计、行政主管等。我渐渐发现，他们如今都忧虑着同一个重大问题，包括那些职业女性和家庭主妇，他们都在寻求克服忧虑的方法。为了帮助他们解决困难，我又开始编写一本克服忧虑的书。在编写初期，我去了纽约第五大道的公共图书馆。可情况却令我大吃一惊，这样一个汗牛充栋的图书馆大楼却仅存22本关于“忧虑”的书籍，最有趣的是，

连“虫类”的相关图书都有189本，差不多是关于“忧虑”的书籍的9倍！这真是一件不可思议的事情！既然“忧虑”早已成为人们面临的严重问题，那么我们是不是很有必要在高中或者大学开设一门“如何停止忧虑”的课程呢？

据我所知，世界上没有一所大学开设过关于“忧虑”的课。所以戴维·席博瑞在《如何正确地焦虑》一书中写道：“我们从来不曾做好准备来应付压力，就像是一只学跳芭蕾舞的书虫那样一无所知。”

而结果是，那些神情焦躁、情绪崩溃的病人在医院里占据了一多半的病床。

我不仅把纽约公共图书馆书架上的书都翻了个遍，还购买了所有能找到的关于“忧虑”的书籍，可我却没发现有一本书能适用在那些成人班学员身上。所以我决定自己写一本书。

在7年前，我就开始着手写这本书，我通读了古今中外所有哲学家对“忧虑”的观点，还看了从孔子到丘吉尔的几百种传记。除此之外，我还访问了拳王杰克·邓普西、奥马尔·布拉德莱将军、克拉克将军、罗斯福总统夫人、汽车大王亨利·福特，还有陶乐西·迪克西这些社会各界的名流。可这一切只不过是准备工作而已。

接下来，我又做了一些比采访阅读更有意义的事情。为了研究如何克服忧虑，我在自己所教授的成人班学员所组成的实验班里工作了5年，这是世界上首次成立的唯一一个克服忧虑的实验室。我们的试验方法就是首先教授学员一套如何克服忧虑的办法，然后让他们学会在生活中运用这些办法，最后大家再到班里共同交流彼此的试验结果。也有成员分享了一些以前的行之有效的办法。

经过这次试验后，我觉得自己成了世界上听过最多关于“如何克服忧虑”演讲的人。不仅如此，我也阅读过无数“克服忧虑”的经验，这些被邮寄来的都是我的班在美国和加拿大的70多个城市中举办活动时获过奖的作品。所以我说这本书不是来自象牙塔，也不是任何关于克服忧虑的学术报告。恰恰相反，这是我呕心沥血编写的一本真实的、引人深思的如何克服忧虑的报告集，这里汇聚了无数成年人在克服忧虑的过程中的经验。所以我相信，你很快就会发现这是一本实用价值相当高的书。

最令人惊喜的是，这本书里的故事绝大多数都是可以考察的真人真事，书里甚至还详细介绍了主人公的姓名和地址。所以，这是一本真实且值得信赖的故事合集。

“科学是一系列成功做法的总汇。”法国诗人瓦莱里这样说过。而这本书正是汇集了一些值得推敲的、克服忧虑的成功实例。不过我首先要声明的是，你在书里不会找到什么新方法，只会发现一些不常用的方法。而当我们身处绝境时，谁又会在乎方法的新旧。当我们完全知道了度过美好安稳人生的办法，并已深谙处世哲学，那么我们的问题便不再是天真无知，而是无所作为。而本书的目的正是要重新阐述、提炼、传扬一些古老的基本真理，来督促你实践这些办法。

总而言之，当你看这本书时不是为了了解它的写作过程，而是需要你自己的实际行动。那么，让我们开始吧！先阅读本书的前两部分再读完它，假如你感觉没有获得任何新的克服忧虑、鼓舞人生的力量和启迪，那就请你把这本书撕烂扔掉吧！因为留着也是毫无用处！

目录

contents

第一篇 了解忧虑，克服忧虑

1. 活在当下，做好眼前的事情 002
2. 利用万能方程式克服忧虑..... 011

第二篇 十一个法则，走出孤独忧郁

1. 现代人大都有孤独症..... 020
2. 克服忧郁，才能获得健康..... 026
3. 善用亚里士多德法则..... 035
4. 削减忧虑四步法 041
5. 忙碌也可驱走忧虑 045
6. 在今天的密封舱内生活..... 053
7. 不被小事磨灭意志 063
8. 算一算事情发生的概率..... 070
9. 既来之，则安之 075
10. 让忧虑不再来..... 083

11. 不要试着去锯木屑	088
--------------------	-----

第三篇 六个秘诀，获得平安快乐

1. 保持真我本色	094
2. 宽恕敌人就是解放自己	100
3. 付出但不期望得到感激	104
4. 记住自己所得到的恩惠	110
5. 化不利因素为积极因素	115
6. 每天尽力让他人高兴	122

第四篇 七种方法，避免情绪挫伤

1. 永存的合作与竞争	134
2. 人都有善恶两面	138
3. 不被批评之箭中伤	140
4. 不要随意批评他人	144
5. 学会自我批评	147
6. 依靠自己的朋友	151
7. 将做过的蠢事记录下来	156

第五篇 四个方法，保持旺盛的精力

1. 保持每日多清醒一小时	164
---------------------	-----

- 2. 适当放松，消除疲劳 169
- 3. 有心事，不妨说出来 173
- 4. 摆脱失眠的烦恼 178

第六篇 找到心仪又令你成功的工作

- 如何做好人生之路上的重大决定 182

第七篇 如何不再因工作和金钱烦恼

- 1. 70% 的烦恼来自金钱，解决它 190
- 2. 养成良好的工作习惯 199

第八篇 家庭生活中不再有忧虑

- 1. 如何解决夫妻间的职业冲突 206
- 2. 生活中，一定要量入为出 211

第九篇 克服忧虑的真实故事

- 1. 消除自卑的方法 218
- 2. 请庇佑我不要成为孤儿 222
- 3. 你所担忧的烦恼大多不会发生 224

4. 世界第一愚人	227
5. 我克服了最恶劣的挑战.....	229
6. 折磨人的胃疼	231
7. 我逃过一劫.....	234
8. 消除忧愁使我长寿	236
9. 排除忧伤的能手	238
10. 我曾深受烦恼的损害.....	239
11. 我差点儿失去了明天.....	241
12. 运动能够解除焦虑	243
13. 警长上门.....	244

第一篇

了解忧虑， 克服忧虑

1

活在当下，做好眼前的事情

卡耐基名言

1. 我们首先要做的事不是对模糊不清的未来持观望态度，而是应该先做好手头那些清晰可见的事。

2. 为明天做好准备的最有效的方法就是把你所有的思想和激情放在今天，让今天的工作无懈可击。

3. 好主意和坏主意的区别在于：好主意能够把原因和结果都考虑在内，并且能够制订一套思维缜密、切实可行的计划；而坏主意常常会让人精神紧张，甚至崩溃。

1871年春天，一位年轻人手里拿着一本书，他在这本书上看到了一句话，这句话对他的未来产生了深远的影响。这个人是麦吉尔综合医院的一名医科生，焦虑战胜了他所有的生活空间：担忧如何通过期末考试，担忧应该做些什么事，担忧应该去什么地方，担忧如何开业，担忧如何生活。

正是因为看到了那句话，他才能够成为同龄人中最出名的医学家。他创办了世界著名的约翰斯·霍普金斯大学，还担任牛津大学医学院的客座教授——这在英国医学界是最高的荣誉称号——英国国王还授予他爵士的封号。他逝世之后，人们用了两大卷书——足足有1466页的篇章才叙述了他完整的一生。

这个人就是威廉·奥斯勒爵士。1871年春天，他看到的那句话出自托马斯·卡莱尔，这句话让他的一生都不再担忧焦虑，这句话就是：

“我们首先要做的事不是对模糊不清的未来持观望态度，而是应该先做好手头那些清晰可见的事。”

42年以后，在一个花开满园的春夜，校园里开满了郁金香，威廉·奥斯勒爵士在耶鲁大学给学生们演讲。他告诉那些耶鲁大学的学生，像他这样一个曾经担任四所大学教授，还著有一本很受追捧的书的人，好像应该有一个“特别的头脑”，但是事实并非如此。他说，他所有的好朋友都知道，他的头脑“最一般不过了”。

那么他为什么会取得这样的成就呢？他自己认为，这全部都是由他的生活“封闭得只有今天”。他这句话有什么深意呢？现在我们先来看一看下面这个故事！

在奥斯勒爵士前往耶鲁大学演讲的数月之前，他搭载一艘巨大的轮船横渡大西洋，他看见船长在船舵室站着，船长按下了一个开关，轮船的机械立刻就开始转动起来，发出一阵声响，船的几个部位随即彼此分开：分为了几个完全密封的隔水舱。当他给耶鲁大学的学生们演讲时，奥斯勒说：

“你们在座的所有人，身体结构都要比那艘轮船精细巧妙得多，你们要走的路程也要比那艘轮船远得多，我要劝告每个人的，你们也要学会掌控一切，让自己的生活‘封闭得只有今天’，这样才能保证航程无忧无虑。只要你进入船舵室，就会看见那些空间较大的隔离舱，只要你按下开关，用心去关注你生活中的每一个层面，用铁门隔断已经流逝的昨天；再按下另一个开关，用铁门隔断那些遥远的明天，这样你就安全了——你所拥有的就只剩下今天……隔断过往，掩埋那些已成事实的过往；隔断那些把傻子带往绝望之路的明天……昨天的重任加上明天的重任就会成为今天前进的最大绊脚石，要把将来如同过往那样紧紧地拒之门外……未来是靠今天堆积出来的……从来就没有明天这个东西，人类能否获得拯救的日子就在今天。精力的消耗、精神的烦闷，都会塑造出一个为将来焦虑的人……那么将前后的隔水舱全都隔断吧，让自己培养一个好习惯，让自己的生活‘封闭得只有今天’。”

如此说来，我们是不是不应该向往明天，不应该为明天而奋斗呢？不是！绝非如此！奥斯勒在那次演讲中继续说道：“为明天做好准备的最有效的方法就是把你所有的思想和激情放在今天，让今天的工作无懈可击，只有通过这样的方式才能迎接美好的未来。”

但是你或许会说，昨天已经逝去，人们无法不去回忆；明天即将

来临，人们又如何不向往呢？

是的，一定要为明天打算。的确如此，要慎重地思考、安排和准备，但是不要为明天而焦虑。

每天如同沙漏那样工作。

在第二次世界大战期间，军事领袖一定要为将来做打算，但是，他们绝不可以有一丝的焦虑。欧内斯特·金——美国海军的指挥官说：“我把我们最优良的装备提供给我们最优秀的士兵，然后尽全力向他们下达最正确的命令，这就是我所能做的。”

金继续说道：“要是一条船沉没了，我无法将它捞起来。若是它继续下沉，我也无法控制。我把时间用在处理明天的问题上，这要远胜于为昨天的问题而懊恼，更何况，如果我常常为这些事烦恼的话，我也不可能支撑这么长时间。”

不管是在抗战时期还是和平年代，好主意和坏主意的区别在于：好主意能够把原因和结果都考虑在内，并且能够制订一套思维缜密、切实可行的计划；而坏主意常常会让人精神紧张，甚至崩溃。

我近期很幸运地拜访了亚瑟·苏兹贝格，他是全球最出名的《纽约时报》的发行人。苏兹贝格先生对我说，当二战的战火遍及欧洲的时候，他觉得特别惊讶，对将来也非常焦虑，甚至没有办法安然入睡。他经常半夜下床，拿出画布和颜料，对着镜子，想为自己画上一幅自画像。他对绘画一窍不通，但他还是画着，这能使他不那么担忧。苏兹贝格还对我说，最后，他把一首歌颂诗中的一句话当作自己的人生格言，终于解除了焦虑，使内心得到了宁静。这句话就是：

“只要一步就可以了。”

“带领我，慈悲的灯光……

愿你常在我的脚边，

我并不希望看见远方的景象，

只要一步就可以了。”

大约就在此时，有个年轻的士兵也学到了这一课，他是生活在马里兰州巴尔的摩城的泰德·本杰米诺，他焦虑得甚至完全失去了士气。他这样写道：

1945年4月，我焦虑得得了一种病，医生说是结肠痉挛症，这种

病让人十分疼痛，假如战争再不结束的话，我想我整个人都会倒下。

当时，我整个人精疲力竭。我隶属第94步兵师，被任命为士官，主要负责创建和维护一份记录——对抗战中的死伤者和失踪者的记录，除此之外，还要帮忙挖掘士兵的尸首，很多战士在激烈的战斗中被杀死，他们的尸体被草丛掩埋在地下。我要负责把这些人的遗物收集起来，将这些遗物准确地送到他们亲人的手中。我一直很担心，生怕我们会犯下那些令人窘迫或者是更严重的错误，我担心自己能否支撑下去，我担心自己不能回到家中抱一抱我的独生子——我和他还从未见过面，他只有16个月大。我既焦虑又劳累，整个人瘦了34磅，焦虑得几乎要崩溃了。我只要一想到自己回家的时候会多么骨瘦如柴，整个人就害怕得像疯了一般，我像个孩子一样哭泣，全身颤抖……有一段时间，也就是在德军进行最后的大反攻之后，我经常哭泣，我甚至对于自己还能否做一个正常人都绝望了。

最后我不得不住进了医院。一位军医对我说了些忠言，正是这些话让我的整个生活得以改变。当他为我彻底体检一遍之后，他对我说，我的问题完全是精神上的。“泰德，”他说，“我希望你把自己的生活看作一个沙漏，你知道，沙漏的上一半有数不尽的沙砾，它们都是慢慢地均匀地从中间那条细缝中穿过。除了把沙漏毁掉，我们无法同时让更多的沙粒穿过那条细缝。我们所有人都如同这个沙漏，每天早上一睁眼，就有一大堆工作等着我们去做，使我们认为这一定要在当天做完。可是，假如我们不是每次做一件，让它们如同沙漏里的沙砾一样慢慢地均匀地通过这一天，那么我们就会让自己的身体或精神严重受损。”

从值得纪念的那一天开始，当军医告诉我这个忠告之后，我就始终遵循着这种哲学思想。“一次只流一粒沙……一次只做一件事。”就是这段话在抗战时期拯救了我的身心，直到这句话对我在印刷公司的公共关系和广告部中的工作都有非常重要的帮助。我发现，生意场如同战场，也会遇到这样的问题，一次要要做好多件事情——可是我们并没有那么多时间可用。我们的材料不够用了，我们的新表格需要解决，还要整理新的资料，地址的变更，分公司的开业和倒闭等等。我没有再焦虑，因为我始终没有忘记那个军医给我的忠告：“一次只流一粒沙。”“一次只做一件事。”我对自己不断重复着这两句话。

我的工作效率比以前更高，工作起来也没有那种在战场上让我濒临发疯、迷乱和混沌的感觉了。

现实生活中最令人害怕的一件事就是：在我们的医院里有半数以上的床位都是为那些精神病患者准备的。这些人都是被积攒的昨天和让人焦虑的明天加起来的重担给压垮的。而在这些患者中，大部分只要能够信奉耶稣的这句话“不要为明天而焦虑不安”，或者是奉行威廉·奥斯勒爵士所说的“让生活封闭得只剩今天”，他们也可以在大街上行走，过上幸福而有意义的生活了。

每天都是一个新的开始。

你和我，在这一瞬间，都站在两个恒久的交汇点——已经永远永远地成了过去，还会延伸向看不到边际的未来——我们无法永远活在这两个永恒中，哪怕连一秒都不可以。如果想要那样做的话，我们会让自己的身体和精神都受到损害。因此，我们应该以能够活在此刻而知足，从此刻开始直到我们上床。罗伯特·斯蒂文森写道：

“不管负担有多么沉重，所有人都能够坚持到深夜的降临；不管工作有多么辛苦，所有人也只能做完他那一天的工作，所有人都可以甜甜地、有耐心地、纯真地等到日落的那一刻，这就是生命的奥妙所在。”

的确如此，生命对我们索取的也只是这些。但是生活在密歇根沙吉那城的谢尔德太太在没有学会“只要生活到上床为止”的时候，她感到非常颓废沮丧，甚至想过要了结自己的生命。她对我讲述了她的过去——

1937年，我的丈夫去世了，我觉得自己萎靡不振，那个时候我一贫如洗。我给之前的老板利奥·罗奇先生写了信，希望他能让我回到我之前的工作当中。我原来靠向学校卖世界百科全书维持生计。两年前我丈夫患病时，我卖掉了汽车，但是我勉强凑了一些钱，利用分期付款的方式买了一辆旧车，然后开始出去卖书。

我原本以为，重新回去工作也许能让我从颓唐中挣脱出来。但是我要独自开车，独自吃饭，这让我实在无法接受。有些地区根本就做不出什么成绩来，虽然分期买车需要支付的数额并不多，但是对我来说，也很难偿还。

1938年春天，我去密苏里州的维赛里市卖书，那里的学校特别破，