

First  
Reading  
第一阅读  
悦读馆



# 人性的优点 人性的弱点

超值彩图版

[美]卡耐基 著 达夫 编译

北京工艺美术出版社

# 人性的优点 人性的弱点

[美]卡耐基 著  
达夫 编译



北京工艺美术出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

人性的优点 人性的弱点 / [美] 卡耐基著; 达夫编译. — 北京: 北京工艺美术出版社, 2017.6

(第一阅读系列)

ISBN 978-7-5140-1094-7

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

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第050962号

出版人: 陈高潮

责任编辑: 王炳护

封面设计: 韩立强

责任印制: 宋朝晖

## 人性的优点 人性的弱点

[美] 卡耐基 著 达夫 编译

---

出版 北京工艺美术出版社  
发行 北京美联京工图书有限公司  
地址 北京市朝阳区化工路甲18号  
中国北京出版创意产业基地先导区  
邮编 100124  
电话 (010) 84255105 (总编室)  
(010) 64283627 (编辑室)  
(010) 64280045 (发行)  
传真 (010) 64280045/84255105  
网址 www.gmcbs.cn  
经销 全国新华书店  
印刷 北京德富泰印务有限公司  
开本 720毫米×1020毫米 1/16  
印张 24  
版次 2017年6月第1版  
印次 2017年6月第1次印刷  
印数 1~5000  
书号 ISBN 978-7-5140-1094-7  
定价 59.00元

# 前言

preface

戴尔·卡耐基（1888—1955年），被誉为是20世纪伟大的心灵导师和成功学大师，美国现代成人教育之父。20世纪早期，卡耐基独辟蹊径地开创了一套融演讲、推销、为人处世、智能开发于一体的教育方式，他运用社会学和心理学知识，对人性进行了深刻的探讨和分析，激励了无数陷入迷茫和困境的人，帮助他们重新找到了自我，改变了千百万人的命运。

戴尔·卡耐基创办的美国卡耐基成人教育机构、国际卡耐基成人教育机构和它遍布世界的分支机构，多达1700余个。接受这种教育的不仅有普通民众，还有明星、巨商、军政要人等，甚至还有几位总统，人数多达几千万，影响了20世纪的几代人，而且还将继续影响着世界各国人民。

卡耐基并没有发现宇宙的深奥的秘密，但他源于常理的教育理念和教育实践，却施惠于千百万人。这些哲理在帮助人们学习如何处世上，在帮助人们获得自尊、自重、勇敢和自信上，在帮助人们克服人性的弱点、发挥人性的优点、开发人类的潜能，从而获得事业成功和人生快乐上，卡耐基应该比同时代的其他所有哲人做得都多。

卡耐基一生中写了不少文章，登载于报章和杂志上，他还开播了自己的无线电广播节目，在节目中，他讲述了很多著名人物鲜为人知的一面。更为重要的是，他还写作了《人性的优点》《人性的弱点》等七部书，它们不仅是卡耐基成人教育机构的教科书，也是趣味无穷、使人受益匪浅的优秀读物。如今，世界各国几乎都有这些作品的译本。

《人性的优点》问世于1948年，是一本关于人类如何征服忧虑的书，是卡耐基成人教育培训机构的主要教材之一。它是卡耐基一生中重要、生动的人生经验的汇集，也是一本记录成千上万人如何摆脱心理问题而走向成功的实例汇集。《人性的优点》一经出版，便在全球

畅销不衰，改变了千百万人的生活和命运，被誉为“克服忧虑获得成功的必读书”“世界励志圣经”。这本充满智慧和力量的书能让你了解自己，相信自己，充分开发蕴藏在身心里而尚未利用的财富，发挥人性的优点，去开拓成功幸福的新生活之路。

1937年出版的《人性的弱点》一夜轰动，在世界各地至少已译成58种文字，全球总销售量已达9000余万册，拥有4亿读者，除《圣经》之外，无出其右者，稳居成功励志类图书榜首。此书之所以畅销不衰，就在于卡耐基先生对人性的深刻认识，以及他为根除人性的弱点所开出的有效处方。正如卡耐基所言：“一个人的成功，只有15%归结于他的专业知识，而85%归于他表达思想、领导他人及唤起他人热情的能力。”只要你不断反复研读此书和付诸行动，它必将助你获得成功所必备的那85%的能力。《人性的弱点》是卡耐基思想的精华，不论你是什么职业、性别、年龄，这部充满力量、充满智慧的书，在生活中一定会给你启迪，使你勇敢地克服自己的弱点，成为人际交往的高手。

本书是卡耐基《人性的优点》和《人性的弱点》两部著作的合集，希望能够让读者在最大程度上理解和汲取卡耐基的思想精华。自从卡耐基的著作问世以来，就改变了千千万万人的命运。发明之王爱迪生、相对论鼻祖爱因斯坦、印度圣雄甘地、建筑业奇迹的创造者里维父子、旅馆业巨子希尔顿、麦当劳的创始人雷·克洛克等，都深受卡耐基思想和观点的影响。卡耐基的思想具有极强的实用性和指导性以及对社会各类人群和各个时代的适应性，随着时间的流逝，卡耐基的思想和见解并没有被时代所抛弃；相反，在今天这个竞争激烈的社会，他的思想和洞见更加深刻和实用，对于人们更具有指导意义。阅读本书，将改变你的命运，让你拥有美好、快乐、成功的人生。

# 目 录

contents

## 人性的优点

### 第一章 忧虑，幸福人生的破坏者

忧虑是健康的大敌 .....	3
你的生活与忧虑无关 .....	6
忧虑是容貌最大的克星 .....	8
精神失常的原因 .....	11

### 第二章 停止忧虑，盛装出发

让自己忙起来 .....	15
准备迎接最坏的情况 .....	20
让烦恼迅速“过期” .....	24
说出你的忧虑 .....	28
关心别人等于关心自己 .....	32
每一天都是新的生命 .....	36

### 第三章 做自己情绪的主人

学会控制你的愤怒 .....	38
愤怒意味着无知 .....	41
别让悲伤挡住了你的阳光 .....	44
用行为控制情感 .....	46
在失败时为自己打气 .....	50

## 第四章 有了梦想，你才伟大

人生因为梦想而伟大.....	55
人生的精彩来自于目标的精彩.....	60
每次只走一英里.....	64
专心致志，直到成功.....	68
带上你的职业地图.....	74

## 第五章 合理规划生活，跳出盲目的陷阱

生命中的重要决定.....	79
不要为工作和金钱烦恼.....	84
男佐女佑：如何处理家庭职业冲突.....	91
克制自己，驾驭金钱.....	96
不要入不敷出.....	99

## 第六章 笑对讥评，从别人的镜子中打量自己

这是我的错.....	104
争论之中没有赢家.....	108
没有人会踢一只死狗.....	112
给对方一个台阶下.....	114

## 第七章 逆风飞扬，舞出生命的精彩

有悲伤的地方才会有圣地.....	118
学会赢在失败.....	120
化劣势为优势.....	124
不要认为自己一无所有.....	128
当太阳升起时再度充满精神.....	130

## 第八章 用智慧“撬起”工作的重量

工作 + 思考 = 智慧.....	133
-------------------	-----

目标明确，态度坚决 .....	135
将自信注入工作 .....	137
运用简单的威力 .....	140
争取你的“脑力薪” .....	142
正确地做事与做正确的事 .....	143
做好时间管理 .....	146
回家，把工作关在门外 .....	148

## 第九章 拥有美好的家庭生活

婚姻是幸福的温床 .....	151
认识爱情，结识幸福 .....	156
真正的幸福源自细节 .....	158
每天增进爱情的深度 .....	159
真诚地欣赏对方 .....	162

## 第十章 完美交际的 5 项法则

微笑沟通 .....	165
结识良友 .....	170
常用赞美 .....	174
勿忘倾听 .....	177
牢记名字 .....	183

# 人性的弱点

## 第一章 把握人际交往的关键

了解鱼的需求 .....	187
我要喜欢你 .....	192

如要采蜜，不可弄翻蜂巢.....	195
管住自己的舌头.....	199
扩大交际范围.....	201
抓住每一个机会.....	202
让对方有备受重视的感觉.....	204
莫与小人较劲.....	209

## 第二章 把别人吸引到身边来

仪表是你的门面.....	212
练就一流口才.....	216
甜美而有韵律的声音.....	217
练就关照他人而不造作的功夫.....	219
真心诚意地对别人感兴趣.....	220
制造戏剧化效果.....	223

## 第三章 不露痕迹，改变他人

用赞誉作开场白.....	225
说人之前先说自己.....	227
不要把意见硬塞给别人.....	229
“旁敲侧击”更使人信服.....	233
“高帽子”的妙用.....	235
批评勿忘多鼓励.....	237

## 第四章 如何使交谈变得更愉快

十之八九，你赢不了争论.....	239
假如我是他.....	241
牵着他人的舌头走.....	244
争取让对方说“是”.....	246

鼓励对方多说 .....	249
无声胜有声 .....	251
从双方都同意的事说起 .....	253
四分之三的人渴望得到同情 .....	258

## 第五章 做好一生的规划

目标是人生的灯塔 .....	263
确立人生的起跑点 .....	265
描绘生命的蓝图 .....	266
拥有自己的计划 .....	267
对自己进行“盘点” .....	270

## 第六章 与金钱和睦相处

聪明地运用金钱才能使人感到快乐 .....	273
提升财商 .....	276
节俭意味着明智 .....	279
节俭的别名不叫吝啬 .....	280
减少消费，你也做得到 .....	283
避开负债陷阱 .....	286

## 第七章 学会“享受”工作

工作是生活的第一要义 .....	288
树立正确的工作态度 .....	293
伟大的事业因工作的热忱而获得成功 .....	296
别让激情之火熄灭 .....	300
工作给予你的报酬要比薪水更宝贵 .....	302
别把工作当苦役 .....	305
六十五岁不退休 .....	307

## 第八章 写给将为或已为人妻的女子

前面总是有目标.....	311
你我来自不同的星球.....	312
做丈夫最忠实的听众.....	315
成为丈夫身旁的“信徒”.....	319
不要干预他的工作.....	321
我的生命掌握在你的手里.....	324
你可以使他了不起.....	327

## 第九章 踏上轻松快乐之旅

顺应生命的节奏.....	331
放掉包袱.....	333
内心的平静.....	337
拿自己开开心玩笑.....	338
拿开捂住眼睛的双手.....	342
因为你快乐，所以我快乐.....	343
学会从损失中获利.....	345
不要期望他人的感恩.....	348
报复只会伤害自己.....	351

## 第十章 逐步迈向成功

跌倒不算失败.....	355
从做愚人开始.....	356
不行动，只会让事情更糟.....	359
英雄总是谦卑的.....	361
对不公正的批评——报之一笑.....	363
走出失败者的阴影.....	365
成功并非总是用“赢”来代表.....	367
成熟只寓于追求的过程中.....	369



# 人性的优点

《人性的优点》是世界上伟大的成功学家卡耐基一生中重要、生动的人生经验的汇集，也是一本记录成千上万人如何走向成功的实例汇集。《人性的优点》一经出版，便在全球畅销不衰，改变了千百万人的生活 and 命运，被誉为“克服忧虑获得成功的必读书”“世界励志圣经”。这本充满智慧和力量的书能让你了解自己、相信自己，充分开发蕴藏在身心里而尚未利用的财富，发挥人性的优点，去开拓成功幸福的新生活之路。

唤醒你心中的巨人，发挥你所有的优点。

# 第一章 忧虑，幸福人生的破坏者

## 忧虑是健康的大敌

◇不知道如何抗拒忧虑的人都会减少寿命。

◇忧虑容易导致三种疾病：溃疡、高血压、心脏病。

◇在医生接触的病人中，有70%的人只要消除他们的恐惧和忧虑，病就会自然好起来。

很多年以前的一个晚上，一个邻居来按我的门铃，要我和家人去种牛痘，预防天花。他是整个纽约市几千名志愿者中去按门铃的人之一。很多吓坏了的人都排了好几个小时的队接种牛痘。在所有的医院、消防队、警察局和大工厂里都设有接种站，大约有2000名医生和护士夜以继日地替大家种痘。怎么会这么热闹呢？因为纽约市有8个人得了天花，其中2人死了，800万纽约市民中死了2人。

我在纽约市已经住了37年，可是还没有一个人来按我的门铃，并警告我预防精神上的忧郁症——这种病症，在过去37年里所造成的损害，至少比天花要大一万倍。

从来没有人来按门铃警告我：目前生活在这个世界上的人中，每10个人就有1个会精神崩溃，而大部分都是因为忧虑和感情冲突而引起的。所以我现在写本章，就等于来按你的门铃，向你发出警告。

曾经获得诺贝尔医学奖的亚历克西斯·卡锐尔博士说：

不知道抗拒忧虑的商人都会短命而死。

其实不止商人，家庭主妇、兽医和泥水匠……都是如此。

几年前，我在度假的时候，跟戈伯尔博士一起坐车经过得克萨斯州和新墨西哥州。戈伯尔博士是圣塔菲铁路的医务负责人，他的正式头衔是海湾—科罗拉多和圣塔菲联合医院的主治医师。当我们谈到忧虑对人的影响时，他说：

“在医生接触的病人中，有 70% 的人只要能够消除他们的恐惧和忧虑，病就会自然好起来。不要误以为他们都是生了病，他们的病都像你有一颗蛀牙一样实在，有时候还严重 100 倍。我说的这种病就像神经性的消化不良，某些胃溃疡、心脏病、失眠症，一些头痛症和麻痹症，等等。这些病都是真病，我这些话也不是乱说的，因为我自己就得过 12 年的胃溃疡。恐惧使你忧虑，忧虑使你紧张，并影响到你胃部的神经，使胃里的胃液由正常变为不正常。因此就容易产生胃溃疡。”

约瑟夫·蒙塔格博士曾写过一本《神经性胃病》的书，他也说过同样的话：“胃溃疡的产生，不是因为你吃了什么而导致的，而是因为你忧愁些什么。”

梅奥诊所的阿尔凡莱兹博士说：“胃溃疡通常根据你情绪紧张的高低而发作或消失。”

他的这种说法在对梅奥诊所的 15000 名胃病患者进行研究后得到了证实，每 5 个人中，有 4 个并不是因为生理原因而得的胃病。恐惧、忧虑、憎恨、极端自私，以及无法适应现实生活，才是他们得胃病和胃溃疡的原因。胃溃疡可以让你丧命。

我最近和梅奥诊所的哈罗德·哈贝恩博士通过几次信，他在全美工业界医师协会的年会上读过一篇论文，说他研究了 176 位平均年龄在 44.3 岁的工商界负责人。他报道说：大约有 1/3 多的人因为生活过度紧张而引起下列三种病症之一——心脏病、消化系统溃疡和高血压。想想看，在我们工商界的负责人中，有 1/3 的人都患有心脏病、溃疡和高血压，而他们都还不到 45 岁，成功的代价是多么高啊！而他们甚至都不能算是成功，一个身患胃溃疡和心脏病的人能算是成功之人吗？就算他能赢得全世界，却损失了自己的健康，对他个人来说，又有什么好处？即使他拥有全世界，每次也只能睡在一张床上，每天也只能吃三顿饭。就是一个挖水沟的人，也能做到这一点，而且还可能比一个很有权力的公司负责人睡得更安稳，吃得更香。我情愿做一个在亚拉巴马州租田耕种的农夫，在膝盖上放一把五弦琴，也不愿意在自己不到 45 岁的时候，就为了管理一个铁路公司，或者是一家香烟公司而毁了自己的健康。

说到香烟，一位世界最知名的香烟制造商，最近在加拿大森林里想轻松一下的时候，因为心脏病发作而死了。他拥有几百万元的财产，却在 61 岁时就离世了。他也许是牺牲了好几年的生命来换取了所谓的“生意上的成功”。

在我看来，这个有几百万元财产的香烟大王，其成功还不及我爸爸的一半。我爸爸是密苏里州的农夫，一文不名，却活到了 89 岁。

心脏病是美国的第一号凶手。在二次世界大战期间，大约有 30 几万人死在战场上，可是在同一段时间里，心脏病却杀死了 200 万平民，其中有 100 万人的心脏

病是由于忧虑和过度紧张的生活引起的。中国人和美国南方的黑人，却很少患这种因忧虑而引起的心脏病，因为他们处事沉着。死于心脏病的医生比农夫多 20 倍，因为医生过的是紧张的生活，所以才会有这样的结果。

“上帝可能原谅我们所犯的罪，”威廉·詹姆斯说，“可是我们的神经系统却不会。”

这是一个令人吃惊而难以相信的事实：每年死于自杀的人，比死于种种常见的传染病的人还要多。

为什么呢？答案通常都是“因为忧虑”。

古时候，残忍的将军要折磨他们的俘虏时，常常把俘虏的手脚绑起来，放在一个不停往下滴水的袋子下面……水滴着……滴着……夜以继日，最后，这些不停滴落在头上的水，变得好像是用槌子敲击的声音，使那些人精神失常。这种折磨人的方法，在以前西班牙的宗教法庭里，和希特勒手下的德国集中营里，都曾经使用过。

忧虑就像不停往下滴、滴、滴的水，而那不停地往下滴、滴、滴的忧虑，通常会使人心神不宁而自杀。

当我还是密苏里州一个乡下孩子的时候，礼拜天听牧师形容地狱的烈火，吓得我半死。可是他从来没有提到，我们此时此刻由忧虑所带来的重重痛苦的地狱烈火。比方说，如果你长期忧虑下去的话，你有一天就很可能患最痛苦的病症——狭心症。

这种病要是发作起来，会让你痛得尖叫，跟你的尖叫比起来，但丁的《地狱篇》听来都像是“娃娃玩具国”了。到时候，你就会跟你自己说：“噢，上帝啊！噢，上帝啊！要是我能好的话，我永远也不会再为任何事情忧虑，永远也不会了。”如果你认为我这话说得太夸张的话，不妨去问问你的家庭医生。

你爱生命吗？你想健康、长寿吗？下面就是你能做到的方法。我再引用一次亚历西斯·卡瑞尔博士的话：“在纷繁复杂的现代城市中，只有能保持内心平静的人，才不会变成神经病。”

你是否可以在现代城市的混乱中保持内心的平静呢？如果你是一个正常人，答案应该是：“可以的”，“绝对可以”。我们大多数人实际上都比我们所认为的更坚强得多。我们有很多也许从来没有发现的内在力量，就像梭罗在他不朽的名著《狱卒》里所说的：“我不知道有什么比一个人能下定决心改善他的生活能力更令人振奋了……要是一个人，能充满信心地朝他理想的方向去做，下定决心过他所想过的生活，他就一定会得到意外的成功。”

## 你的生活与忧虑无关

◇ 忧虑最能伤害到你的时候，不是在你有所行动的时候，而是在一天的工作做完了之后。

◇ 不知怎样抗拒忧虑的人都会短命；同理，就事业而言，不知如何抗拒忧虑同样会失败。

在现实的生活中，我们每天必须亲自处理各种各样的日常工作，这些工作不仅满足我们生存的需要，同时也给我们带来快乐，但在相当多数情况下我们其中的一些人却享受不到工作的快乐，而是痛苦于由工作压力所带来的种种忧虑之中。

我曾参与过一项名为“压力下的家庭健康”的调查，在接受调查的 20000 人中有近 85% 的人认为，绝对需要学习如何处理压力。根据过去 10 年美国家庭医生协会（American Academy of Family Practitioners）的调查估计，一般的病人中，有近 3/4 具有与压力有关的问题。这样的调查和其他类似的调查统计，引起许多公司机构与企业家领导人的关注，因为在过去的一年里，怠工以及与压力相关的疾病而造成的生产效益低下，已使得他们的公司损失了 500 亿美元。而且他们相信在两年以内，这种花费会增至 750 亿美元——平均每位美国的工人要花 750 美元。家庭与婚姻是受压力影响最严重的领域，一般来说，压力是婚姻问题与人际关系问题的最根本的原因之一。

艾柯森博士在他的一篇医学报告中为我们总结了一些关于工作压力所带来的忧虑症状，他说：“压力是精神与身体对内在、外在事件的生理反应与心理反应，具有下列特征：A. 主观性——同样的事件有人觉得有压力，有人却觉得不怎么样；B. 评价性——同样的压力有人认为对自己有帮助，然而有人却认为对自己有副作用；C. 活动性——压力会因为对每一个人造成的严重性不同，从而产生程度不同的压力。”艾柯森仔细地观察他的病人，发现 80% 的人因为工作的压力产生忧虑，而烦躁和忧虑致使他们的身体经常呈现出如下这样一些症状。

情绪：紧张、敏感、多疑、不稳定、焦躁不安、忧虑烦恼、难以放松等。

生理：口干舌燥、心跳急速、异常出汗、肌肉紧绷僵硬、便秘、头痛、失眠、血压升高、全身酸痛、疲劳、精神不济、消化不良、新陈代谢失调等。

行为：抱怨、争执、挑剔、责备、暴力、滥用药物、生活作息混乱、坐立不安等。

不错，工作的压力是忧虑的主要来源，但忧虑最能伤害到你的时候，不是在你