



王平  
范厚莉  
编著

汇集成功大师的思想精华和经典励志法则  
深受读者欢迎且全球畅销不衰的伟大著作

**戴尔·卡耐基**

# 人性的优点

全球具有影响力的励志畅销书

这是一部充满智慧和力量的神奇著作，它能让你了解自己、相信自己，  
充分发挥人性的优点，去开拓人生的幸福与成功。

内蒙古人民出版社

王平  
范厚莉  
编著

汇集成功大师的思想精华和经典励志法则  
深受读者欢迎且全球畅销不衰的伟大著作

**戴尔·卡耐基**

# 人性的优点

全球具有影响力的励志畅销书

内蒙古人民出版社

### 图书在版编目(CIP)数据

人性的优点/王平,范厚莉编著.—呼和浩特:内蒙古人民出版社,2017.9

ISBN 978-7-204-15037-3

I.①人… II.①王…②范… 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 255424 号

## 人性的优点

---

作 者 王 平 范厚莉

责任编辑 晓 峰

出版发行 内蒙古人民出版社

地 址 呼和浩特市新城区中山东路 8 号波士名人国际 B 座 5 楼

印 刷 北京永顺兴望印刷厂

开 本 710mm×1000mm 1/16

印 张 20

字 数 300 千

版 次 2018 年 8 月第 1 版

印 次 2018 年 8 月第 1 次印刷

印 数 1—10000 册

书 号 ISBN 978-7-204-15037-3

定 价 39.80 元

---

如发现印装质量问题,请与我社联系。联系电话:(0471)3946120

网址:<http://www.imph.com>



## 前 言

戴尔·卡耐基,美国著名成人教育家。他运用心理学知识,对人类共有的心理特点进行探索和分析,开创和发展了一种融演讲、推销、为人处世、智力开发为一体的独特的成人教育方式。

美国卡耐基成人教育机构、国际卡耐基成人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。

生活的经验和事实表明,那些在事业上获得重大成功的人除了知识以外,总是还具备一种别人所不及的地方,如善于讲话,善于转移和改变他人的思想,善于推销自己和出售自己的意见等。同时还必须指出的是,他们都具有令人羡慕不已的高级心态。相对于沉陷在忧伤中不能自拔的人来讲,毫无疑问,他们完成了一场对忧虑的快乐革命。其中所谓的生活真谛来自于若干困苦与折磨,在经历一切和感知一切风雨俗事之后,他们终于能站着思想,能更加清楚、有效地表达自己的思想,最终能在生活中重新应用和感知这些全新的尖峰思想。当事业如日中天发展,生活如大道般平坦的时候,这些思想更激发出耀眼光芒。这一切可能会与一个叫作卡耐基的人有关系。半个世纪以来,成千上万的男女犹如关注华尔街股市的行情一般,不辞辛劳从美国城市的一头到另一头,仅仅只是为了聆听一次讲座,题目是“人际交流与技巧”,主讲方便是卡耐基及其人际关系研究会。

卡耐基并没有发现宇宙的所有深奥的秘密。但他源于常理的教育理念和教育实践,却施惠于千百万人。这些哲理如人类文明一样古老,如“十诫”一般简明,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、开发人类潜能,从而获得事业成





功和人生快乐上,他应该比这一时代其他所有哲人做的都多。

卡耐基一生中写了不少文章,登载于报纸和杂志上,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《人性的弱点》《人性的优点》等7部书。

卡耐基所著的《人性的弱点》《人性的优点》《人性的光辉》《美好的人生》《快乐的人生》《伟大的人物》《语言的突破》,和由卡耐基的学生亚瑟·斐尔博士所著、阐释卡耐基学说的《积极的人生》,卡耐基夫人桃乐丝·卡耐基按照丈夫的哲学模式所著的《写给女孩子》,妹妹朵乐蒂·卡耐基根据哥哥收集的名人名言、警句所辑的《智慧的锦囊》,构成了卡耐基关于做人处世、走上成功之路的全部作品。

它们不仅是卡耐基成人教育机构的教科书,也是趣味无穷、使人受益匪浅的最优秀读物。

如今,世界各国几乎都有这些作品的译本。

其中,《人性的优点》问世于1948年。《人性的优点》同《人性的弱点》《语言的突破》一样,是卡耐基成人教育培训班上的主要教材之一。

卡耐基的教育思想和他的著作产生、发展于20世纪中前期的美国,具有鲜明的时代特点。当时随着科学和经济的发展,人们寻求发财致富和事业成功的要求愈加强烈。卡耐基的成人教育和著作,以其节奏快、非常实用和迅速成功的特点,适应和反映了这种个人和社会的要求,于是获得了人们的广泛欢迎,他的事业也获得了巨大成功。

《人性的优点》是卡耐基一生中最重要的、最丰富的经验的汇集,相信这本充满幽默、充满智慧的书一定会给您带来很大的启迪,伴您一起大胆地开拓幸福快乐的新生活之路。





## 目 录

### 第一辑 忧虑是幸福人生的破坏者

健康的大敌是忧虑 .....	2
保持内心平衡 .....	5
好心情是天然化妆品 .....	8
生活中要拒绝忧虑 .....	12

### 第二辑 擦拭心灵,让忧虑消逝

谁来帮你战胜忧虑 .....	17
平静的心让忧虑止步 .....	21
不要试图改变不可避免的事 .....	27
保持自我才是快乐的人生 .....	33
今天比昨天和明天更宝贵 .....	37
别让小事妨碍你 .....	454
宽容让忧虑消遁无影 .....	50
常思得意之事就会远离烦恼 .....	55

### 第三辑 停止忧虑,冲破孤独

让自己沉浸在忙碌中 .....	62
-----------------	----





如何让烦恼迅速消逝 .....	67
学会接受最坏的情况 .....	72
学会向别人说出你的忧虑 .....	77
别让自己成为孤岛 .....	81
每一天都是新的机会 .....	85
要学会反省自己 .....	88
关心别人就是关心自己 .....	91

#### 第四辑 学会掌控自己的情绪

愤怒是无知的表现 .....	97
学会控制你的愤怒 .....	101
要时刻保持一个好心态 .....	105
要学会喜欢自己 .....	107
用行为控制自己的情感 .....	110
别忘了在失败时为自己打气 .....	116
积极心态 .....	120
发掘热忱的能量 .....	124
运动除郁闷 .....	127

#### 第五辑 将快乐进行到底

保持快乐的能力 .....	131
为自己设计快乐心情 .....	133
心理暗示的力量 .....	139
寻找快乐的源泉 .....	142
在生活中捡拾情趣 .....	145
假装快乐会带给你真的快乐 .....	149
把影子留到你的身后 .....	153





## 第六辑 有了梦想,才有未来

人生因为有梦想而伟大 .....	157
精彩的人生源于目标的精彩 .....	162
是的,每次只走一英里 .....	167
专心致志,才会成功 .....	172
做好你的职业规划 .....	179

## 第七辑 跳出生活中的陷阱

慎重作出生命中的重要决定 .....	185
何必因为工作和金钱而烦恼 .....	191
如何处理家庭职业冲突 .....	199
生活不要人不敷出 .....	205
合理使用金钱 .....	213

## 第八辑 让宽容与幽默伴随你

勇于承认错误 .....	219
不去争论 .....	224
别去踢一只死狗 .....	228
给对方一个台阶 .....	231
让批评随风而逝 .....	235
幽默可以化解危机 .....	238

## 第九辑 让生命活得更精彩

不要在逆境中畏惧 .....	242
----------------	-----





赢在失败 .....	244
准确握住困难的“刀柄” .....	248
学会化劣势为优势 .....	251
相信自己 .....	255

### 第十辑 永远保持良好的习惯

你为什么会疲劳 .....	259
劳之前先休息 .....	262
消除疲劳的良方 .....	266
养成工作的四个好习惯 .....	270
保持健康状态 .....	273
让生活平衡 .....	276

### 第十一辑 用智慧与信心铸就成功

工作+思考=智慧 .....	281
目标明确,态度坚决 .....	283
让工作条理化 .....	286
将自信注入工作 .....	288
争取你的“脑力薪” .....	292
学会做正确的事 .....	293
合理使用时间,提高工作效率 .....	296
多付出一点点 .....	299
自设奖项,激发干劲 .....	303
回家,把工作关在门外 .....	305
结识良友 .....	308



第一辑

忧虑是幸福人生的破坏者



*Dale Carnegie*  
(1888-1955)



## 健康的大敌是忧虑

不知道如何抗拒忧虑的人都会寿命减少。

忧虑容易导致三种疾病：胃溃疡、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 1.5 万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、胃溃疡和高血压，而他们还不到 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。我情愿做一个在阿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。在第二次世界大战期间，有三十几万人死在战场上，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，以前西班牙宗教法庭和希特勒手下的德国集中营都曾经使用过。

忧虑就像不停往下滴水，而那不停地往下滴的忧虑，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，我们此时此地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“娃娃游玩具国”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。”

卡耐基箴言

停止忧虑。

## 保持内心平衡

在纷繁复杂的现代社会，只有能保持内心平静的人，才不会变成神经病。

医生所犯的最大错误是，他们想治疗身体，却不想医治思想。可是精神和肉体是一致的，不能分开处置。

著名的梅奥兄弟宣布，我们有一半以上的病床上，躺着患有神经病的人。可是，在强力的显微镜下，以最现代的方法来检查他们的神经时，却发现大部分人都非常健康。他们“神经上的毛病”都不是因为神经本身有什么异常的地方，而是因为情绪上有悲观、烦躁、焦急、忧虑、恐惧、挫败、颓丧等等的情形。柏拉图说过：

医生所犯的最大错误是，他们想治疗身体，却不想医治思想。可是精神和肉体是一体的，不能分开处置。

医药科学界花了2300年的时间才认清这个真理。我们刚刚才开始发展一种新的医学，称之为“心理生理医学”，用来同时治疗精神和肉体。现在正是做这件事的最好时机，因为医学已经大量消除了可怕的、由细菌所引起的疾





病——比方说天花、霍乱、黄热病，以及其他种种曾把数以百万计的人埋进坟墓的传染病症。可是，医学界一直还不能治疗精神和身体上那些不是由细菌所引起，而是由于情绪上的忧虑、恐惧、憎恨、烦躁，以及绝望所引起的病症。这种情绪性疾病所引起的灾难正日渐增加，日渐广泛，而速度又快得惊人。

医生们估计说：现在活着的美国人中，每 20 人就有 1 人在某一段时期得过精神病。第二次世界大战期间被征召的美国年轻人，每 6 人中就有 1 人因为精神失常而不能服役。

精神失常的原因何在？没有人知道全部的答案。可是在大多数情况下，极可能是由恐惧和忧虑造成的。焦虑和烦躁不安的人，多半不能适应现实的世界，而跟周围的环境隔断了所有的关系，缩到自己的梦想世界，以此逃避他所忧虑的问题。

在我写这一章时，我书桌上就有一本书，是爱德华·波多尔斯基博士所写的《停止忧虑，换来健康》。书中谈到了几个问题：

1. 忧虑对心脏的影响；
2. 忧虑造成高血压；
3. 风湿症可能因忧虑而起；
4. 为了保护你的胃，请少些忧虑；
5. 忧虑如何使你感冒；
6. 忧虑和甲状腺；
7. 忧虑与糖尿病患者。

另外一本谈忧虑的好书，是卡尔·明格尔博士所写的《与己作对》。它没告诉你怎样避免忧虑的规则，却告诉你一些很可怕的事实，让你看清楚焦虑、烦躁、憎恨、后悔、反叛和恐惧情绪怎样伤害我们的身心健康。

忧虑甚至会令最强壮的人生病。在美国南北战争的最后几天里，格兰特将军发现了这一点。故事是这样的：

格兰特围攻里奇蒙德有 9 个月之久，李将军的衣衫不整，饥饿不堪的部队被打败了。有一次，好几个兵团的人开了小差。其余的人在他们的帐篷中开会祈祷，叫着、哭着，看到了种种幻象。眼看战争就快结束了，李将军手下的人放火烧了里奇蒙德的棉花以及烟草仓库，也烧了兵工厂，然后在烈焰





升腾的黑夜里弃城逃走了。格兰特乘胜追击，从左右两侧和后方夹攻南部联军，而由骑兵从正面截击，拆毁铁路线，俘虏了运送补给的车辆。

由于剧烈头痛而使眼睛半瞎的格兰特无法跟上队伍，就停在了一个农家。“我在那里过了一夜，”他在回想录里写道，“把我的两脚泡在了加了芥末的冷水里，还把芥末药膏贴在我的两个手腕和后颈上，希望第二天早上能恢复。”

第二天清早，他果然复原了。可是使他复原的，不是芥末药膏，而是一个带回李将军降书的骑兵。

“当那个军官来到我面前的时候，”格兰特写道，“我的头痛得很厉害，可是我一看到那封信的内容，我就好了。”

显然，格兰特是由于忧虑、紧张和不安才生病的。一旦他在情绪上恢复了自信，想到他的成就和胜利，病马上就好了。

70年后，罗斯福总统的财政部长亨利·摩根索发现忧虑会使他病得头昏眼花。他在日记中记述说，为了提高小麦的价格，罗斯福总统在一天以内买了440万蒲式耳的小麦，使他感到非常忧虑。他在日记里说：“在这件事还没有结果之前，我觉得头昏眼花。我回到家中，在吃完中饭后睡了两个小时。”

著名的法国哲学家蒙泰格被选为老家的市长时，他对市民们说：“我愿意用我的双手处理你们的事情，可是不愿把它们带到我的肝里和肺里。”

但我那个邻居却把股票市场带到了他的血液中，差点送了他的老命。

如果我想记住忧虑对人有什么影响，我不必去看我领导的房子，只要看看我现在坐着的这个房间，想想以前这栋房子的主人——他由于忧虑过度而进了坟墓。忧虑会使你患风湿症或关节炎而坐进轮椅，康奈尔大学医学院的罗素·塞西尔博士是世界闻名的治疗关节炎权威，他列举了四种最容易得关节炎的情况：

1. 婚姻破裂。
2. 财务上的不幸和难关。
3. 寂寞和忧虑。
4. 长期的愤怒。

确实，以上四种情绪状况，并不是关节炎形成的唯一原因。而使关节炎产生的最“常见的原因”是西基尔博士所列举的这四点。举个例子来说，我的一个朋友在经济不景气的时候，遭到了很大的损失。结果煤气公司切断了





他的煤气，银行没收了他抵押贷款的房子，他的太太突然染上关节炎，虽然经过治疗和增加营养，关节炎却一直到了他们的财务状况改善之后才算痊愈。

不久以前，我和一个得这种病的朋友到费城去。我们去见伊莎瑞尔士内·布拉姆博士——一位主治这种病达38年之久的著名专家。在他候诊室的墙上挂了一块大木板，上面写着他给病人的忠告。我把它抄在一个信封的背面：

### 轻松和享受

最使你轻松愉快的是，  
健全的信仰、睡眠、音乐和欢笑。  
——对神要有信心，  
——要能睡得安稳，  
——喜欢好的音乐，  
——从滑稽的一面来看待生活，  
健康和快乐就都是你的。

他问我朋友的第一个问题就是：“有什么问题使你的情绪产生这种情况？”他警告我的朋友说，如果他继续忧虑下去，就可能会染上其他并发症，例如心脏病、胃溃疡，或是糖尿病。“所有的这些病症，”这位名医说，“都互为亲戚关系，甚至是很近的亲戚。”一点都不错，它们都是近亲——由忧虑所产生的病症。

卡耐基箴言

放下忧虑，平衡心灵。

## 好心情是天然化妆品

再没有什么会比忧虑使一个女人老得更快，而摧毁了她的容貌了。

我觉得化妆品不只是搽在肌肤上的东西，它更应该是搽在精神上的东西，经常使用化妆品的人会变得心情舒畅，其实它应从更深

