



Dale Carnegie

人性的优点 全集

全球最畅销的励志经典 改变千万人生的一本书

(美)戴尔·卡耐基 / 著
翟文明 / 编译

光明日报出版社

序言

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做卡耐基的人有关系。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。

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，还有名星、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。

它是一本关于人类如何征服“忧虑”的书。

在初开成人教育班的时候,卡耐基就发现学员们经常谈论的,是他们自己的畏惧和忧虑。如何克服畏惧,卡耐基已在公开演说课程和他的《语言的突破》一书中解决了;但当时他还没有写出一本如何征服忧虑的书。

和《人性的优点》内容极为相关的,是《快乐的人生》。前者指给人们征服忧虑的原则,后者则教人如何得到快乐。

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。

作为《人性的弱点》的姊妹篇,《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。

卡耐基自序

人生活在世上只有短短的几十年，却浪费了很多的时间去想许多半年内就会被遗忘的小事。实际上，世界上有半数的伤心事都是由一些小事引起的，诸如一点小小的伤害、一丝小小的屈辱等等。有意思的是，那些在图书馆、实验室从事研究工作的人很少因忧虑而精神崩溃，因为他们没有时间享受这种奢侈。忧虑最能伤害你的时候，不是在你行动时，而是在你工作做完之后。

印度戏剧家卡里达沙把太阳升起——黎明到来的这一天称为生命中的生命，宣称：“昨天是场梦，明天是幻影。惟有今天，才会使每一个昨天变成一个快乐的梦，使每一个明天成为有希望的幻景。”在你最失意无比的时候，你能否脱口而出“不管明天怎么糟，我已经过了今天”理由很简单，今天才是最真实的驿站！

从1931年开始，我在纽约替商界和专业的男女举办一项教育课程。最初时，我只举办了演讲的课程。此类课程的目的，是运用实际的经验，帮助成人在商业洽谈和团体中，能依照自己的思想，更清晰、更有效果、更镇定地发表他们的意见。

然而，几年的授课经验使我认识到，除了上述问题之外，忧虑和许多的不良情绪已成为这些人面临的另一个普遍而重大的问题。大部分上班族学员，他们中有各行各业的主管、推销员、工程师、会计，这大多数人都有问题；其中也有女性——职业妇女和家庭主妇，她们也有自己的问题！

在我们的医院里，有一半以上的病人都是因为紧张和情绪困扰而引发疾病住院的。我把纽约公共图书馆书架上22本有关忧虑的书都看遍了。我也到其他地方搜索所有我能找到的有关忧虑的书，可真没发现有一本能够适用于那些成人班的学员，于是我决定再动手写一本——就是这本《人性的优点》。

我为了撰写这本书，曾经读过所有我能找到的、有关此题意的资料。包括迪克斯报纸信箱回答、离婚法庭的记录、双亲杂志，以及多种著名的著述。同时，我还雇用一位受过训练的人去研究、探索。他费了一年半的时间，在各图书馆中阅读我所遗漏了的资料，探究各种心理学的专集，阅读多种杂志文章，探索无数的伟人传记，要找出各时代大人物是如何应对人生的。

我们读过各时代的伟人传记，读过那些领袖人物的生平记事，从恺撒到爱迪

生不一而足。有关罗斯福的传记，我就收集了 100 多本。我们决定不惜时间、金钱找出自古以来任何人所用过的、关于交友和自我调适的切实的方法。

我曾经亲自访问过世界著名的成功人物，尽量从他们身上找出他们在与人相处上所运用的技巧。

我还做过一个比采访、阅读更重要的事情：我在一个专门研究如何克服忧虑的实验室工作了 5 年——也就是我的成人训练班所组成的实验室。就我所知，这是世界上第一所，也是惟一一所研究忧虑的实验室。我们的做法是，将一套克服忧虑的准则教给学员，请他们回去实际运用，再回到班上报告结果，很多学员报告的都是一些过去能够行之有效的方法。

可以说，我是世界上听过“克服忧虑”的演讲最多的人。除此之外，我还接触过成百上千的“克服忧虑”的经验。有些是他人寄给我的，还有一些是在班上得过奖的。总之，这本书绝非来自象牙之塔，也不是如何克服忧虑的学院派研究报告，而是一本记录成百上千位成年人克服忧虑的报告。这绝对是一本更为实际的书！

哈佛大学教授威利姆·贾姆士曾这样说过：如果和我们应有的成就作个比较，我们只是朦胧半醒着，我们只是利用了身心一小部分的能源。我们在极限之内，尚有更多的能源，可是我们习惯不加以利用。

这部书惟一的目的，就是帮助你发现、挖掘、利用自身的能源，那些孕育在你身心尚未利用的财富！

如果看完这本书的前三章后，你应对烦恼的方法，仍然没有改进，至少对你来讲，我认为这本书是一个完全的失败！因为，教育最大的目的，不仅是求知识，还有实际的行动。

这是一本行动的书！

目 录

第一章 忧虑，幸福人生的破坏者	13
忧虑是健康的大敌	14
精神失常的原因	17
忧虑是容貌最大的克星	20
你的生活与忧虑无关	23
第二章 擦拭心灵，来一场忧虑的革命	26
科学对待：平均率帮你战胜忧虑	27
平衡心理：平静让忧虑止步	32
正视现实：不要试图改变不可避免的事	37
忠于自我：这才是快乐的人生	43
活在今天：今天比昨天和明天更宝贵	47
杞人无忧：别让小事妨碍了你的大事	55
恕人为乐：宽容让忧虑无处藏身	60
乐于感恩：感恩的人很少为事情犯愁	65
第三章 停止忧虑，盛装出发	70
让自己忙起来	71
让烦恼迅速“过期”	77
准备迎接最坏的情况	81
说出你的忧虑	86
冲破孤独，别让自己成为孤岛	90
每一天都是新的生命	94
建立“愚人档案”	96
关心别人等于关心自己	99

把烦恼交给时间解决.....	104
----------------	-----

第四章 做自己情绪的主人.....106

愤怒意味着无知.....	107
学会控制你的愤怒.....	111
别让悲伤挡住了你的阳光.....	114
学会喜欢自己.....	116
用行为控制情感.....	120
在失败时为自己打气.....	125
保持积极心态.....	130
焕发热忱的能量.....	133
运动可以驱除忧闷.....	136

第五章 将快乐随身携带.....138

快乐是一种能力.....	139
忧虑是自我的“杰作”.....	142
心理暗示的魔力.....	147
寻找快乐的“发源地”.....	150
从生活中捡拾情趣.....	153
假装快乐，你真的就会快乐.....	157
迎着阳光，把影子留到身后.....	161

第六章 有了梦想，你才伟大.....164

人生因为梦想而伟大.....	165
人生的精彩来自于目标的精彩.....	170
每次只走一英里.....	175
专心致志，直到成功.....	179
带上你的职业地图.....	186

第七章 合理规划生活，跳出盲目的陷阱·····190

生命中的重要决定·····	191
不要为工作和金钱烦恼·····	197
男佐女佑：如何处理家庭职业冲突·····	205
不要入不敷出·····	211
克制自己，驾驭金钱·····	218

第八章 笑对讥评，从别人的镜子中打量自己·····222

这是我的错·····	223
争论之中没有赢家·····	228
没有人会踢一只死狗·····	233
给对方一个台阶下·····	235
让批评随风而去·····	239
用幽默化解危机·····	242

第九章 逆风飞扬，舞出生命精彩·····245

有悲伤的地方才会有圣地·····	246
学会赢在失败·····	249
握住困难的“刀柄”·····	253
化劣势为优势·····	256
不要认为自己一无所有·····	261
当太阳升起时再度充满精神·····	263

第十章 迈向活力的巅峰·····267

你为什么会疲劳·····	268
每日多清醒一小时·····	272
一张抗疲劳的良方·····	276

四个工作的好习惯.....	279
远离亚健康.....	283
掌握生活平衡.....	286
再见，郁闷.....	289
自然轻松入眠.....	292

第十一章 用智慧“撬起”工作的重量.....296

工作+思考=智慧.....	297
目标明确，态度坚决.....	300
运用简单的威力.....	303
将自信注入工作.....	306
争取你的‘脑力薪’.....	309
正确地做事与做正确的事.....	311
做好时间管理.....	314
多付出一点点.....	317
自设奖项，激发干劲.....	321
回家，把工作关在门外.....	324

第十二章 拥有美好家庭生活.....327

为什么婚姻会出现问题.....	328
婚姻是幸福的温床.....	330
认识爱情，结识幸福.....	336
每天增进爱情的深度.....	338
做丈夫忠实的“信徒”.....	341
如要幸福，请注意礼貌.....	344
真正的幸福源自细节.....	346
真诚地欣赏对方.....	348
爱的语言不需要唠叨.....	351

不要试图改造对方	355
不要批评对方	357
为婚姻“补课”	358
做个家庭宝贝：让丈夫快乐回家	360

第十三章 完美交际的 10 项法则.....364

结识良友	365
微笑沟通	369
常用赞美	375
勿忘倾听	379
学会“纠错”	385
掌握话题	390
尊重对方	392
牢记名字	396
换位思考	400
优化自我	403

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寿命减少。
- ◆ 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、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过夸张的话，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。”

停止忧虑。

精神失常的原因

- ◆ 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。