

## <<人性的优点>>

### 图书基本信息

书名：<<人性的优点>>

13位ISBN编号：9787542630025

10位ISBN编号：7542630024

出版时间：2009-1

出版时间：上海三联书店

作者：卡耐基

页数：324

译者：牛振华

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<人性的优点>>

### 前言

第一次“结识”卡耐基还是在上初中的时候，一个偶然的机会有，我得到了一本《人性的弱点》，书中生动幽默的小故事立刻深深吸引了我。

那个时候我大概还不能完全领会他所讲述的道理，但作者机智的语言，流畅的表达给我留下了深刻的印象。

看完《人性的弱点》我又满心欢喜地找来了他的姊妹篇《人性的优点全集》，但读来兴致索然。

卡耐基在我心中的形象也黯然失色。

若干年后，在大学中的书店，又一次看到《人性的优点》我才发现，这本书和《人性的优点全集》竟完全不同！

我当年读到的《人性的优点全集》并不是卡耐基的作品，而是由十来个不知名作者的作品拼凑而成！

那本拙劣的作品严重伤害了卡耐基当年在我心中的形象。

捧读《人性的优点》，顿觉如饮甘霖，一个个生动的小故事仿佛又把我带到了初中认识的那个睿智幽默的老人面前。

但尚未尽兴，书就读完了，我就像一个津津有味地听着老师上课的学生突然被下课的铃声惊醒，感觉意犹未尽。

后来在书店，有意搜寻，发现以“人性的优点”或“卡耐基成功全书”、“卡耐基励志学”等冠名的书籍种类繁多，版本不一，“人性的优点”这部分内容也是差异巨大。

无奈之下，只得找来英文版研读。

这次有机会亲手翻译这本书，我实感又喜又怕。

喜的是能有机会把自己喜欢的作品介绍给更多的朋友，怕的是自己水平有限，辜负了各位老师和读者的期望。

## <<人性的优点>>

### 内容概要

美国《时代周刊》说他：“除了自由女神，卡耐基或许就是美国的象征。

”肯尼迪总统评价他：“卡耐基留给我们的不仅仅是几本书和一所学校，其真正的价值是：他把个人成功的技巧传授给了每一个想成功的年轻人。

”如果我们想使自己的生活变得更美好，那么这本书可能就是我们所能遇到的最有帮助的书！

本书是卡耐基“人性的优点”英文原版图书，在提高英文阅读能力的时候亦能让你对人性的优点有所了解，发挥自己的优势，使自己立于不败之处！

## <<人性的优点>>

### 作者简介

卡耐基是美国著名的企业家、教育家和演讲口才艺术家。

戴尔·卡耐基，被誉为“成人教育之父”。

早在20世纪上半叶，当经济不景气、不平等、战争等恶魔正在磨灭人类追求美好生活的心灵时，卡耐基先生以他对人性的洞见，利用大量普通人不断努力取得成功的故事，通过他的演讲和著作唤起无数陷入迷惘者的斗志，激励他们取得辉煌的成功。

## &lt;&lt;人性的优点&gt;&gt;

## 书籍目录

你可以从本书得到的16点帮助我写这本书的原因和经过译者序第一部分 克服忧虑——你该知道的法则 第一章 生活在“完全独立的今天” 第二章 排解忧虑的“万能公式” 第三章 忧虑能危及生命 小结第二部分 分析忧虑的基本方法 第四章 如何分析并从忧虑中解脱 第五章 如何消除工作上的烦恼 小结第三部分 消除习惯性忧虑 第六章 用忙碌驱逐忧虑 第七章 别因琐事烦恼 第八章 战胜忧虑的定律 第九章 直面无法避免的事实 第十章 给忧虑设定“止损点” 第十一章 不要再锯已被锯碎的木屑 小结第四部分 培养宁静欢愉的心境 第十二章 在心中憧憬美好的生活 第十三章 不要对敌人心存报复 第十四章 施恩不图报 第十五章 盘点你的幸福 第十六章 做回你自己 第十七章 化不利为有利 第十八章 忘我助人，带去欢乐 小结第五部分 以信仰的力量 第十九章 在祈祷中获得心灵的平静 第六部分 面对批评带来的烦恼 第二十章 刻薄的斥责也表明尊敬 第二十一章 不被批判所伤害 第二十二章 学会自我反省 小结 第七部分 保持充沛的精力 第二十三章 如何消除疲倦 第二十四章 是什么让你疲倦 第二十五章 消除疲倦，永葆青春 第二十六章 预防疲劳的四种良好工作习惯 第二十七章 消除厌烦情绪 第二十八章 不再为失眠而忧虑 小结第八部分 在工作中获得快乐和成就感 第二十九章 人生旅途中的重要决定 第九部分 解除经济上的苦恼 第三十章 “我们所忧虑的702” 第十部分 战胜忧虑的32则真实故事 故事一：突袭我的六大烦恼 故事二：一小时内把自己变得乐观向上 故事三：如何摆脱自卑的阴影 故事四：在安拉的乐园生活 故事五：我用以消除忧虑的五种方法 故事六：经历过昨天，我就能过得了今天 故事七：我从不曾奢望人生的曙光 故事八：用运动排解忧愁 故事九：我曾被忧虑击倒 故事十：这句话改变我的一生 故事十一：从生活的谷底重生 故事十二：我曾是世上最蠢的人 故事十三：给自己留条退路 故事十四：我听到一个声音 故事十五：警察找到我的家 故事十六：忧虑是最难应付的对手 故事十七：请保佑我不被送进孤儿院 故事十八：消除忧虑，治愈胃痛 故事十九：妻子洗碗的启示 故事二十：我找到了答案 故事二十一：时间是最好的解药 故事二十二：从死神之手逃出 故事二十三：排忧解难的高手 故事二十四：如果不停止忧虑，我早就死了 故事二十五：一次一个人 故事二十六：找寻生命中的绿灯 故事二十七：洛克菲勒如何多活了45年 故事二十八：读一本书解救了我的婚姻 故事二十九：因为不会放松，我曾慢性自杀 故事三十：一个真实的奇迹 故事三十一：挫折 故事三十二：十八天无法进食，我非常担忧

## &lt;&lt;人性的优点&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 生活在“完全独立的今天” 1871年春天，蒙特瑞综合医院的一个年轻的医科学生，对生活充满了忧虑：如何通过期末考试？

担心该做些什么事情，毕业要到什么地方去？

怎样进行实践？

怎样才能养家糊口？

此时，他从一本书上看到一句深深影响了他一生的话。

正是这句只有21个英文单词的话使1871年的这位年轻医科学生成为那个时代最著名的医学家。

他后来创建了全球知名的约翰·霍普金斯医学院，并成为牛津大学医学院的客座教授——这是大英帝国医学界所能得到的最高荣誉——他还被英国国王封为爵士。

在他死后，记述他人生经历的两大卷书多达1466页。

他就是威廉·奥斯勒爵士。

1871年春天他看到的使他一生从忧虑中解脱出来的那句话就是汤姆斯·卡莱里所写的：“我们首要的是从身边的平凡小事做起，而不要总看着虚无缥缈的远方。

”42年之后，在一个开满郁金香的校园里，一个温暖的春日傍晚，威廉·奥斯勒爵士在耶鲁大学发表了讲演。

他对耶鲁大学的学生们说，即使像他这样曾经在四所大学任教的教授、畅销书作家，似乎应该有着“特殊的头脑”，但事实并非如此。

他说，他周围亲密朋友都知道他的智力“非常普通”。

那么，他成功的秘诀是什么呢？

他认为原因是他生活在“完全独立的今天”。

这是什么意思呢？

去耶鲁演讲的几个月以前，他乘一艘巨大的海轮横渡大西洋。

他发现船长站在驾驶舱里按了一个按钮，然后在机器一阵叮当作响的运转之后，船就被分割成几个彼此隔绝的部分——几个独立的防水隔舱。

奥斯勒博士讲道：你们每一个人的机制都要比那条海轮神奇、精巧得多，而且要走的航程也远得多。我想劝告大家的是，要学会控制自己的航程，活在一个“完全独立的今天”中，这样才能在航程中确保安全。

你至少要到驾驶舱去检查舱门是否能正常工作，按下一个按钮，注意观察你生活中的各个方面，关上铁门，隔断过去，隔断那些飘然逝去的昨天；按下另一个按钮，关上铁门，把未来也隔断，隔断那些尚未孕育的明天。

这样，你就获得了真正的安全，拥有了平静安宁的今天！

……切断过去，让逝去的昨天自动埋葬，让那些傻子为逝去的昨天哭泣吧！

明天的负担加上昨天的负担，必将成为今天最大的障碍。

要把未来和过去一样被紧紧地关在门外。

未来就在于今天，拯救人类的时刻就在于今日。

一个人对未来孤独忧虑，只能浪费精力、精神苦闷。

把前后的船舱都隔断吧，养成一个良好的习惯。

生活在“完全独立的今天”里。

奥斯勒博士是不是鼓吹人们不用下工夫为明天做准备呢？

不，绝对不是。

在那次讲演中，他强调迎接未来的最好方法就是倾尽智慧和热情，把今天的工作做到完美。

奥斯勒爵士建议那些耶鲁大学的学生们吟诵下面这句祷词来迎接每一天：“我们今天所需要的食物，请在今天赐给我们吧！

”请记住这句祷词仅仅要求今日的食物，并没有抱怨昨天我们吃的陈腐食物，也没有说：“噢，天哪，最近麦田里很干枯，我们可能又将遇到一次旱灾。

## &lt;&lt;人性的优点&gt;&gt;

明年秋天我们吃什么呢；或者，万一我失业了，那时我又上哪儿吃面包去呢？

”这句祷词只告诉我们可以要求今天的食物，而且只有今天的食物才是我们唯一可以吃到的。

从前，一个一文不名的哲学家，流浪到一处穷乡僻壤，那里的人们过着非常艰苦的生活。

一天，在山顶上，他对聚集在他身边的一群人说出了一段也许是有史以来在各种场合被引用最多的名言。

这段话仅有几十个字，却经历了几个世纪一直流传到今天：“不要为明天忧虑，因为明天自有明天的忧虑，一天的难处一天承担就足够了。

”许多人都听不进耶稣的箴言：“不要为明天忧虑”。

他们不相信这句完美的忠告，只把它看成是故作神秘。

他们说：“我一定得为明天早作打算，我得为我的家庭提供保险，我得把钱存起来以备养老之需，我一定得未雨绸缪，为将来周密计划。

”不错，我们当然应该未雨绸缪。

实际上，耶稣的那句箴言是三百多年前翻译的，现在“忧虑”一词所代表的意义和当年詹姆斯王朝时的含义已大相径庭。

那时“忧虑”还有“焦躁不安”的意思，耶稣这句箴言在当代准确的含义是：“别为明天的事情过度焦虑”。

没错，我们需要为明天早作打算、精心安排，但不要过度忧虑不安。

第二次世界大战，我们的军事领袖都在为将来制订计划，但他们绝不能有丝毫的焦虑。

美国海军指挥官阿内斯特·金上将说：“我把最精良的装备提供给最优秀的士兵，再交给他们精心策划的任务。

我所能做的仅此而已。

如果一条船已经沉了，我无法把它捞起；如果它一直下沉，我也无法挡住。

我把时间花在解决明天急需解决的问题上，要比为昨天的问题后悔有效得多。

否则总被过去的错误纠缠，我的生命也将消耗殆尽。

”无论是战争年代还是平时时期，好的心态和坏的心态之间最大的区别就在于：积极的心态能让人考虑到前因后果，从而合乎逻辑地制订具有建设性的计划；而消极的心态最终会导致精神紧张和崩溃。

我最近非常荣幸地拜访了亚瑟·苏兹伯格，他是世界上最具影响力的报纸《纽约时报》的发行人。

苏兹伯格先生告诉我，当第二次世界大战的战火在整个欧洲蔓延的时候，他感到非常恐惧，对前途的忧虑使他彻夜难眠。

他常常半夜惊醒，从床上爬起来，准备好画布和颜料，对着镜子画自画像。

虽然他对绘画一无所知，但还是信手涂鸦，借此平静焦躁不安的心绪。

苏兹伯格告诉我，最后，是一首赞美诗消除了他心中难以抹去的烦恼，这首诗后来成了他的座右铭。

诗中这样写道：指引我，仁慈的灯光……愿你常在我的身旁，不愿把远方的风景凝望只想得到这触手可及的光大概是在同一个时代，一个远在欧洲的年轻士兵也感悟到同样的道理。

他叫泰德·本杰米诺，住在马里兰州的巴尔的摩城，他曾经焦虑得几乎完全丧失了斗志。

泰德·本杰米诺后来回忆道：1945年4月，我因焦虑患了被称作“结肠痉挛”的病，这种病使人极其痛苦。

如果战争不及时结束的话，我想我整个人就会垮了。

当时我已经完全筋疲力尽，我那时在第94步兵师担任士官，从事作战中伤亡和失踪情况的登记工作，还要帮助挖掘在激战中阵亡被草草掩埋的士兵。

我收集起他们的遗物，然后要准确地送还到他们的家人或亲友手中。

我总在担心自己会出差错，不知道能否熬过这段日子，担心自己不能活着回去把我那从未谋面的16个月的儿子抱在怀里。

我心力交瘁、疲惫不堪，瘦了整整30斤，我眼睁睁地看着双手变成皮包骨头。

一想到自己可能客死他乡，我就崩溃了，常常一个人浑身发抖地像个孩子一样哭泣。

在德军最后大反攻开始不久的那段时间，我常常泪流满面，甚至一度对能否恢复正常生活失去了信心。

## &lt;&lt;人性的优点&gt;&gt;

最后，我被送进了医院，一位军医的忠告改变了了我的人生。

在他为我做全面体检之后，他告诉我，我的病因是精神过度紧张，他对我说：“泰德，我希望你把生活看成一个沙漏。

你看，在沙漏的上半部，有成千上万颗沙粒，它们只能一颗一颗地通过中间那条窄缝。

我们都想不出办法在不弄破沙漏的情况下，让两颗以上的沙粒同时通过那条窄缝。

生活中的每个人就像一个沙漏，每天从早晨开始，就有数不清的工作等着我们去干，而且都要在一天内完成。

但如果我们不是一件一件去做，让它们如同沙粒通过窄缝一样依次通过，我们必将伤害到自己的身心。

军医的这段话我一直记忆犹新，从那时起，我一直奉行这种人生哲学：一次只通过一颗沙粒，一次只做好一件事情。

这个忠告在战时拯救了我，而且时至今日依然指导着我在印刷公司的公共关系及广告部中的工作。

商场如战场，也有无数的事情要处理，但时间却总不够。

原材料要补充，新的报表要处理，库存安排，地址变更，设立或关闭分公司等……但我不再慌乱不安，“一次只通过一颗沙粒，一次只做好一件事情”，我反复默诵军医的忠告，工作比以前更有效率，再没有那种在战场上几乎使我崩溃的困惑、混乱的感觉。

我们现在的的生活方式导致了尴尬的现实：医院里半数以上的床位都留给了精神或心理出现问题的人。

他们都是既有对昨天的懊悔又有对明天的焦虑，他们是被这双重重担压垮的病人。

在这些病人中，大部分人其实不需要住院，只要他们能坚信耶稣的箴言：“不要为明天忧虑。

”或者信奉奥斯勒爵士的话：“生活在一个完全独立的今天。

”就能过上轻松而有意义的生活。

在相逢的瞬间，我们都正站在两个永恒的交点上——已经消逝的漫无边际的过去和延伸至永无尽头的未来。

我们不可能生活在两个永恒之中，一秒也不行。

否则，昨天和未来的双重负担会毁掉我们的身心。

既然如此，就让我们以生活在这一刻而感到满足吧。

做好今天的事情，从现在开始到夜晚来临。

罗勃·史蒂文森说：“不论压力有多大，每个人都能坚持到夜晚来临；不论有多艰难，每个人都能尽力完成一天的任务。

从太阳升起到落下，大家都能够开心、真诚、无忧无虑地生活，这就是生命的真谛。

”不错，生活对我们所要求的也就是如此而已。

可是，密歇根州的杰尔德太太，在学到这些之前，却深陷绝望的泥潭，甚至想到自杀。

她向我讲述了她过去的这段生活：1937年我丈夫去世了，我终日精神萎靡，而且几乎身无分文。

我不得已写信给我以前的老板里奥·罗西先生，请求他让我回去做我原来的工作。

我以前的工作是向学校推销《世界百科全书》，两年前我丈夫生病时，我把汽车卖了。

现在为了重新工作，我好不容易才凑了点钱，分期付款买了一部旧车，又开始出去卖书。

我原以为，重新工作或许可以帮我从抑郁的状态中解脱出来。

可是，总要一个人独自驾车、独自吃饭的生活让我难以忍受。

工作业绩也不理想，推销到处碰壁，连分期付款买车的那点儿钱，也很难付清。

1938年春，我到密苏里州维沙里市去做推销。

那里的学校缺少经费，道路也是年久失修，我被孤独沮丧的情绪笼罩着，甚至一度想自杀，我感到成功渺茫，生活无趣。

每天早上，我都恐惧起床后所要面对的生活，生活的一切都让我心烦：担心付不起分期付款的车钱，担心自己付不起房租，担心自己没钱吃饭，担心痛了没有钱看病。

唯一使我没有自杀的原因是，我担心我的姐姐会因失去我而悲痛万分，况且她又没钱付我的丧葬费。

后来，我读到一篇文章，使我从消沉中振作起来，给了我继续生活的勇气。

我今生今世无法忘记那句令我振奋的话：“对一个懂得生活的人来说，每一天都是崭新的。



## <<人性的优点>>

”我把这句话打印下来，贴在汽车的前挡风玻璃窗上，这样，在我开车的每时每刻，我都可以看见它。

我发现每次只活一天并不困难，我学会了忘记过去，也不想未来的事情。

每个清晨我会都对自己说：“今天又是一个崭新的开始。”

”我成功地克服了自己对孤寂的恐惧和对贫困的担忧。

现在，我整个人都非常快活，事业也取得了成功，对生活充满了热情。

无论在生活中再遇上什么样的变故，我都不会再忧心忡忡了；现在，我明白每个，都不用为明天担心，只要认真面对近在眼前的今天，一切自然都会海阔天空。

因为“对一个懂得生活的人来说，每一天都是崭新的”。

猜猜是谁写下这样的诗行：懂得快乐，享受生活拥抱“今天”，不能蹉跎感受安全，坦然述说：“无论发生怎样的灾祸我都会积极度过。”

## <<人性的优点>>

### 编辑推荐

《人性的优点(套装全2册)》由上海三联书店出版。

<<人性的优点>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>