

励志经典

DAIER KANAIJI

UO DIAN

R

卡耐基以他对人性的深刻洞见，
利用大量普通人不断努力取得成功的故事，
激励人们取得辉煌的成功！

LIZHI JINGDIAN

ZHUSHU



伟大的成功学导师
戴尔·卡耐基励志经典著述

弱点

戴尔·卡耐基◎著
良石 李壬杰◎编译

本系列图书已印刷18次
累计销量突破100000册

内蒙古文化出版社

DAIER KANAIJI
R UO DIAN LIZHI JINGDIAN

卡耐基以他对人性的深刻洞见，
利用大量普通人不断努力取得成功的故事，
激励人们取得辉煌的成功！

ZHUSHU

伟大的成功导师
戴尔·卡耐基励志经典著述

弱点

戴尔·卡耐基◎著
良石 李壬杰◎编译

图书在版编目(CIP)数据

弱点/(美)戴尔·卡耐基(Carnegie,D.)著;良石,李壬杰编译. —呼伦贝尔:内蒙古文化出版社,2010.1 重印

(戴尔·卡耐基励志经典系列;2)

ISBN 978-7-80675-572-3

I. 弱… II. ①卡…②良…③李… III. 成功心理学-通俗读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 185713 号

戴尔·卡耐基励志经典系列——弱点

出版发行 内蒙古文化出版社

(呼伦贝尔市海拉尔区河东新春街 4 付 3 号)

直销热线 0470-8241422 邮 编 021008

印刷装订 北京市业和印务有限公司

责任编辑 王海鹰

封面设计 水晶方

开 本 710×1000 毫米 1/16

印 张 22.25

字 数 286 千

2010 年 1 月第 3 版 2010 年 1 月第 1 次印刷

印 数 1-5000 册

ISBN 978-7-80675-572-3/B·045

定 价 29.80 元

Preface 前言

人与动物的根本区别是人能用语言进行交流并且有较强的思维能力，而动物却不能。动物最本能的需求是生存，所以寻找食物填饱肚子繁衍后代是动物赖以生存的最高要求。动物之间为争夺食物相互搏斗，也是动物之间无可奈何的一种生存方式。动物没有更高的思维能力为自己的生存做久远的计划，而人却能做到这一点。

人是一种更高级的动物，人除了具有语言交流的能力之外，还有比动物更高级的思维能力，也正是由于这样，使人性有了更多的弱点。

朋友，你身上是否存有弱点？是否为此伤透脑筋？

实际上，每个人都难免有各种各样的弱点，问题在于我们自己往往意识不到。正如一个人没有镜子，就看不到自己衣着不合适一样，我们如果没有参照物，就不能发现并纠正自己的不足之处。本书起的就是“镜子”的作用。它针对一般人所具有的弱点，用丰富的、生动具体的事例，各自说明了成功和失败的原因所在。

此外，本书以人性具有的一般弱点为切入点，内容涉及消极悲观、刚愎自用、孤独恐惧、懒散拖沓、懦弱依赖等诸多方面。在书中，卡耐基为读者提供了如何与他人相处、如何得到他人的认同、如何回避人性的弱点、如何战胜人性的弱点的种种方法，并提出了应对各类弱点的有效策略，为读者指明了营造和谐美好的人际关系的诀窍。

本书是当今世界最伟大的成功学家——卡耐基的思想精华和最激动人心的内容。他以对人性的深刻洞见，利用大量普通人不断努

力取得成功的故事，激励人们取得辉煌的成功。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，拥有美好、快乐、成功的人生。

Contents 目录

► 弱点一：悲观——换一种心态赢得快乐生活►►►►►►

悲观对个人的生活会产生巨大的影响，而且人们对这种心态有着一种“倾向性”，它的力量引发的后果往往大于积极心态的力量所能带来的积极作用。所以，为了让你的生活更加快乐，我们必须努力调整不良心态，将它的影响降到最少。

1. 保持本色	1
2. 让自己放松	4
3. 化腐朽为神奇	7
4. 做个快乐的思想者	9
5. 享受寂寞	12
6. 疲劳之前先休息	15
7. 帮助别人	17
8. 寻找嗜好	20
9. 欲取先予	22
10. 每天做一件好事	25
11. 爱你的仇人	27
12. 想想你的得意事儿	31
13. 养成新习惯	34
14. 结交真正的朋友	36
15. 选择适当的娱乐活动	41
16. 扬长避短	42
17. 保持年轻与活力	44

► 弱点二：自闭——学会处事成为社交高手 ►►►►►►

一位哲人说过：“没有交际能力的人，就象陆地上的船，永远到不了人生的大海。”人们学习知识进入社会，了解自我，获得新生和爱情，都是在人际交往中发生的。所以，只有走出自闭的心理，才能成为人际交往的高手，让他人喜欢你。

1. 保持微笑 48
2. 把自己推销出去 51
3. 牢记别人的名字 55
4. 注意你的话音 58
5. 关心他人 60
6. 获得他人的信任 63
7. 让个性更有魅力 67
8. 待人彬彬有礼 71
9. 让对方开口说“是” 73

► 弱点三：固执——驾驭人际赢得他人赞赏 ►►►►►►

人际交往心理学的研究表明，固执是导致人际关系恶化的重要心理因素。我们应该理智地查找自身是否存在这种弱点，不断地改进和完善自己的个性。

1. 学会赞赏 77
2. 让对方有成就感 81
3. 投人所好 83
4. 送人一顶“高帽子” 87
5. 不要斤斤计较 89
6. 制造奇迹的信函 91
7. 别忽视第一印象 95
8. 珍惜时间 97
9. 得意时要少说话 98

10. 明辨他人言论的是非	100
---------------------	-----

► 弱点四:孤僻——走出交往樊篱增强你的说服力 ►►►►►►

孤僻缺陷不同于智力缺陷,孤僻一般指人的社会行为方式,即待人处事的方式,它决定人的社会交往能力。孤僻并不影响人的日常生活,甚至不影响学习及成绩,但孤僻会影响个人与他人的交流和人际关系。

1. 从友善开始	101
2. 若无其事地提醒人	104
3. 接受挑战	106
4. 激起对方高贵的感觉	108
5. 采用戏剧化的方式	111
6. 转移发言权	113
7. 不要指使他人	114
8. 不要批评别人	116
9. 必要时做出让步	120
10. 消除敌意	123

► 弱点五:拖沓——勤奋工作更容易走向成功 ►►►►►►

世界上各种伟大的事业没有一件是那些只想“填饱肚子”的人,或者“得过且过”的人完成的。做成这些大事业的,无一不是那些意志坚定、不畏艰苦、充满热忱的人。

1. 慎重选择职业	126
2. 提起精神来	128
3. 喜欢你的工作	132
4. 勇于承担责任	135
5. 寻找工作乐趣	137
6. 干出点名堂	139
7. 做工作的主人	140

8. 对工作充满热忱	142
9. 有条理地分析问题	146
10. 追求进步	148
11. 力求至善至美	150
12. 选择正确的工作	155
13. 锻炼好口才	156
14. 摆脱工作的压力	159

⑤ 弱点六：冷漠——善待亲人让家庭更和谐 ⑤ ⑤ ⑤ ⑤ ⑤ ⑤

家庭是人类幸福生活的摇篮，只有善待自己的亲人，才能感受到家庭生活的喜悦和丰富人生。

1. 绝不可以唠叨	165
2. 相敬如宾	167
3. 注意细微的小事	169
4. 不要试图改造对方	171
5. 不要轻易批评	173
6. 找到问题根源	174
7. 让家庭更舒适	175
8. 家是幸福的摇篮	179
9. 正确教育子女	184
10. 爱情与婚姻	191
11. 与女性相处的技巧	194
12. 与男性相处的技巧	199
13. 懂得婚姻之道	204
14. 让家庭充满欢乐	210
15. 做你丈夫家里的同事	212
16. 让他单独享受一种嗜好	216
17. 提升爱情的深度	220



⑤ 弱点七：浪费——正视财富并成为它的主人 ⑤ ⑤ ⑤ ⑤ ⑤ ⑤

浪费的个性要完全克服是非常困难的，因为它们是人性的弱点的表现，是与生俱来的。但是它们表现的程度是可以控制的。成功的理财者是能够成功地把它们控制在一个适度的范围内，不使其影响理智的思维。

1. 不为金钱而烦恼 225
2. 保持记录 227
3. 对保险的态度 227
4. 赚点外快 229
5. 不要赌博 231
6. 适当地节省 232
7. 量入为出 234
8. 尽可能地避免举债 236
9. 不要赊欠太多 238
10. 正视贫困 241

⑤ 弱点八：依赖——战胜自己走向成熟 ⑤ ⑤ ⑤ ⑤ ⑤ ⑤

假如一个人是真正成熟的，就不会活在懦弱之中并不断地依赖别人，人不需要为了虚假的安全感压抑自己的个性，更不需要盲目地不加选择地接受别人的思想。

1. 感情要成熟 245
2. 停止毫无意义的自责 247
3. 让信念更坚定 250
4. 克服困难 253
5. 对自己的行为负责 257
6. 正视苦难 260
7. 做一个正直的人 263
8. 意志要坚强 265

9. 不要把恐惧看得太重	267
10. 自我激励	269
11. 不要心存嫉妒	271
12. 克制愤怒的情绪	272
13. 忍耐到底	275
14. 坚持自己的梦想	282
15. 不要让人感到无聊乏味	287
16. 按照自己的方式行事	291
17. 丰富自己的知识	295

◎ 弱点九：忧虑——擦拭心灵常葆充沛的活力 ◎ ◎ ◎ ◎ ◎ ◎

人生总不免会遇到一些坎坷曲折和大大小小的不顺心的事，每逢此时，常使人忧虑忡忡。忧虑是什么？是担心、是思虑、是坐卧不宁，是入睡不安，是一系列悬而未决的问题……常怀忧虑心理不仅困扰了我们的身心，同时还影响了我们的身体健康。

1. 忧虑是长寿的克星	302
2. 别让小事烦心	308
3. 让自己忙起来	311
4. 承受一切事实	313
5. 发发胸中的闷气	319
6. 解决烦恼的方法	321
7. 摆脱失眠的困扰	326
8. 战胜自卑	330
9. 活在当下	335
10. 时间是最好的帮手	338
11. 克服紧张情绪	340
12. 只值得担心一点点	343

弱点一 悲观

——换一种心态赢得快乐生活

悲观对个人的生活会产生巨大的影响，而且人们对这种心态有着一种“倾向性”，它的力量引发的后果往往大于积极心态的力量所能带来的积极作用。所以，为了让你的生活更加快乐，我们必须努力调整不良心态，将它的影响降到最少。

1 保持本色

一个人想要集他人所有优点于一身，是最愚蠢、荒谬的行为。

人生最大的悲剧就是虽然你拥有了一个完全属于你的生命，但你却不敢把真实的自己完全表现出来，并因此而深深地痛苦着。伊笛丝·阿雷德太太曾是具有这种弱点的人。“我从小就特别敏感而腼腆。”她在信上说，“我的身体一直太胖，而我的一张脸使我看起来比实际上还胖得多。我有一个很古板的母亲，她认为把衣服弄得漂亮是一件很愚蠢的事情。她总是对我说：‘宽衣好穿，窄衣易破。’而她总照这句话来帮我穿衣服。所以我从来不和其他的孩子一起做室外活动，甚至不上体育课。我非常害羞，觉得我跟其他的人都‘不一样’，完全不讨人喜欢。”

长大之后，阿雷德嫁给一个比她年长好几岁的男人，可是她并没有改变。她丈夫一家人都很好，也充满了自信。他们就



是阿雷德应该是而不是的那种人。阿雷德尽最大的努力要像他们一样，可是她办不到。他们为了使阿雷德开朗而做的每一件事情，都只是令她更退缩到自己的壳里去。阿雷德变得紧张不安，躲开了所有的朋友，情形坏到甚至怕听到门铃响。阿雷德知道自己是一个失败者，又怕自己的丈夫会发现这一点。所以每次他们出现在公共场合的时候，她都假装很开心，结果常常做得太过。阿雷德知道做得太过份，事后她会为这个而难过好几天。最后不开心到使她觉得再活下去也没有什么道理了，她开始想自杀。

是什么改变了这个不快乐的女人的生活？只是一句随口说出的话。

“随口说的一句话，”阿雷德太太在信中这样写道，“改变了我的整个生活。有一天，我的婆婆正在谈她怎么教养她的几个孩子，她说：‘不管事情怎么样，我总会要求他们保持本色。’‘保持本色’，就是这句话！在那一刹那之间，我才发现我之所以那么苦恼，就是因为我一直在模仿别人，我一直在试着让自己适合于一个并不适合我的模式。

“在一夜之间我整个改变了。我不再模仿别人，我开始保持本色。我试着研究我自己的个性，试着找出我究竟是怎样的人，我研究我的优点，尽我所能去学色彩和服饰上的问题，尽量照能够适合我的方式去穿衣服。我主动地去交朋友，我参加了一个社团组织，起先是一个很小的社团，他们让我参加活动，使我吓坏了。可是我每一次发言，就增加了一点勇气。这事花了很长的一段时间，可是今天我所有的快乐，却是我从来没有想到可能得到的。在教养我自己的孩子时，我也总是把我从痛苦的经验中所学到的结果教给他们：‘不管事情怎么样，总要保持本色。’”

“保持本色的问题，像历史一样的古老，”詹姆斯·高登·季尔基博士说，“也像人生一样的普遍。”不愿意保持本色，即是很多精神和心理问题的潜在原因。

著名的威廉·詹姆斯，曾经谈过那些从来没有发现他们自己的人。他说一般人只发展了百分之十的潜在能力。“跟我们应该做到的来比

较，”他写道，“我们等于只醒了一半；对我们身心两方面的能力，我们只使用了很小的一部分。再扩大一点来说，一个等于只活在他体内有限空间的一小部分。他具有各种各样的能力，却习惯性地不懂得怎么去利用。”

每个人也都有这样的能力，所以你不该再浪费任何一秒钟，去忧虑自己与其他人不同这一点。你是这个世界上的新东西，以前从没有过，从开天辟地一直到现在，从来没有任何人完全跟你一样；而将来直到永远永远，也不可能再有一个完完全全像你的人。新的遗传学告诉人们，你之所以为你，必是由于你父亲的二十四个染色体和你母亲的二十四个染色体所遗传的。“在每一个染色体里”，据阿伦·舒恩费说，“可能有几十个到几百个遗传因子——在某些情况下，每一个遗传因子都能改变一个人的一生。”一点也不错，我们是这样“既可怕又奇妙地”造成的。

即使在你母亲和父亲相遇而结婚之后，生下的这个人正好是你的机会也只是三十亿万分之一。换句话说，即使你有三十亿万个兄弟姐妹，也可能都跟你完全不一样。这是光凭想象说的吗？不是的，这是科学的事实。

你在这个世界上是个新东西，应该为这一点而庆幸，应该尽量利用大自然所赋予你的一切。归根结底说起来，所有的艺术都带着一些自传体；你只能唱你自己的歌，你只能画你自己的画，你只能做一个由你的经验、你的环境和你的家庭所造成的你。不论好坏，你都得自己创造一个自己的小花园；不论好坏，你都得在生命的交响乐中，演奏你自己的小乐器。

就像爱默生在他那篇《论自信》的散文里所说的：“在每一个人的教育过程之中，他一定会在某个时期发现，羡慕就是无知，模仿就是自杀。不论好坏，他必须保持本色。虽然广大的宇宙之间充满了好的东西，可是除非他耕作那一块给他耕作的土地，否则他绝得不到好的收成。他所有的能力是自然界的一种新能力，除了他之外，没有人知道他能做出些什么，他能知道些什么，而这都是他必须去尝试求取的。”

上面是爱默生的说法；下面是一位诗人——已故的道格拉斯·马罗区——所说的：

如果你不能成为山顶的一株松，

就做一丛小树生长在山谷中
但须是溪边最好的一小丛
如果你不能成为一棵大树，就做灌木一丛

如果你不能成为一丛灌木，就做一片草绿
让岔路上也有几分欢娱
如果你不能成为一只麝香鹿、就做一条鲈鱼
但须做湖里最好的一条鱼

我们不能都做船长，我们得做海员
世上的事情，多得做不完
工作有大的，也有小的
我们该做的工作，就在你的手边

如果你不能做一条公路，就做一条小径
如果你不能做太阳，就做一颗星星
不能凭大小来断定你的输赢
不论你做什么都要做最好的一名

要想培养能带给你平安、消除忧虑的心理，请记住这一条规则：让我们不要模仿别人，让我们找到自己，保持本色。

2

让自己放松

避免紧张和疲劳的唯一途径，就是放松。

首先告诉您一个令人吃惊而且非常重要的事实：单单用脑不会使你疲倦。这句话听起来非常荒谬，然而科学实验却证明了这一点。几年前，科学家试图了解人类的大脑工作的极限，也就是大脑可以在不降低

“工作能量”的前提下运转多久（这是科学上对疲劳的定义），结果他们发现脑细胞中的血液毫无疲劳的迹象；可一个正在工作的人血管里抽出的血液，却充满各种“疲劳素”和废物。

单就大脑而言，无论工作八个还是十二个小时，它都和刚开始一样运转迅速、有效率，换句话说，大脑是不会疲劳的。那么是什么使你疲劳呢？心理治疗家认为，一个人感到的疲劳，多半是由精神和情感因素引起的。英国最有名的心理分析学家哈德费尔特在他的《权力心理学》里说：“我们感觉到的疲劳，大部分都是心理活动影响的结果。实际上，纯粹由生理引起的疲劳是很少的。”

另一位美国著名的心理分析学家布雷尔大夫说得更详细。他说：“一个坐着的工作者，如果他的健康状况良好的话，其疲劳百分之百是因心理因素，也就是情绪因素的影响而产生的。”

你之所以感到疲劳，是因为你的情绪使身体紧张。哪些因素会导致疲劳呢？当然是烦闷、悔恨、一种不受赏识的感觉以及忙乱、焦急、忧虑等等。这些感情因素容易使人免疫力减弱，使工作成绩下降。

怎样才能放松呢？是先从思想上开始，还是先从神经上开始？都不是，应该先从肌肉开始，首先从放松眼部肌肉开始：闭上眼睛，把头向后靠，然后默默地对自己的眼睛说：“放松，放松，不要紧张，不要皱眉头，放松，放松……”这样慢慢重复几次，一分钟后，你眼睛的肌肉就开始服从你的命令了，似乎有一只无形的手把紧张的情绪都挪开了。接着可以用同样的方法放松你的脸部肌肉、颈部、肩膀乃至整个身体。

但是，你全身最重要的器官，还是你的眼睛。芝加哥大学的埃德蒙·杰克布逊博士说，如果你能完全放松你的眼部肌肉，你就可以忘记你所有的烦恼了。在消除神经紧张方面眼睛之所以如此重要，是因为它们消耗了全身能量的四分之一。这也就是为什么很多眼力很好的人，却感到“眼部紧张”，因为他们自己使自己的眼部肌肉感到紧张。

以擅长写作长篇小说闻名的女作家维基·贝哈姆曾说，她小时候遇见过的一位老人，教了她一生中所学过的最重要的一课。当时，她摔了一跤，碰破了膝盖，扭伤了手腕，有个曾在马戏团当小丑演员的老人把她扶起来。老人帮她把身上的灰尘掸干净，并对她说：“你之所以会摔倒，是因为你不知道怎样放松自己。你应该假装你自己软得像一双袜子，像一双穿旧了

的袜子。来，我来教你怎么办到。”

那个老人教维基和其他的孩子怎么跑，怎么跳，怎么翻跟头，还一直强调说：“要把你自己想象成一双旧袜子，那你就放松了。”

你在任何时候都能够放松，在任何地方也能够放松下来，只是不要费力去让自己放松。所谓放松，就是消除所有的紧张和力气，只想到舒适和轻松。开始的时候，先想如何放松你的眼部肌肉和脸部肌肉，不停地说着：“放松……放松……放松，再放松！”要使你像无忧无虑的孩子一样，完全没有紧张的感觉。

著名的女高音嘉莉·古琦所用的就是这种办法。海伦·吉布森告诉我，她常常看见嘉莉·古琦在表演之前坐在椅子上，放松全身的肌肉，下颚松得像脱臼一样。这种做法非常不错——可以使她在登台演出的时候，不至于感到太紧张，同时也可以防止疲劳。

下面五项建议或许有助于帮你学会怎样放松：

1. 请阅读一本非常好的书——大卫·哈罗·芬克博士所写的《消除神经紧张》。

2. 随时随地放松你自己，让你的身体软得像一只旧袜子。如果你达不到一只旧袜子的状态的话，做一只猫也可以。

你有没有抱过在阳光下懒懒的睡觉的猫呢？当你抱起它来的时候，它的头就像一张沾了水的报纸，软软的塌下去。

印度的瑜伽术也会教你放松自己，如果你想要放松，应该多去观察观察猫。如果你能像猫一样地放松自己，相信定会避免这些问题。

3. 在你工作的时候，采取一些更舒服的姿势。请记住，身体的紧张会产生肩膀的疼痛和精神上的疲劳。

4. 每天自我检讨五次。如果你能经常问问你自己：“我有没有使我的工作变得比实际上更重？我有没有使用一些和我的工作毫无关系的肌肉？”这些都有助于养成放松的好习惯。

正如大卫·哈罗·芬克博士所说的：“那些对心理学有深入了解的人们都清楚疲倦有三分之二是习惯性的。”

5. 每天晚上再检讨一次，问问你自己：“我究竟有多疲倦？如果我感觉疲倦，并不是我过分的劳心，而是因为我做事的方法不对。”

“我仔细计算了自己的成绩，”丹尼尔·赫西林说，“不过，不是计