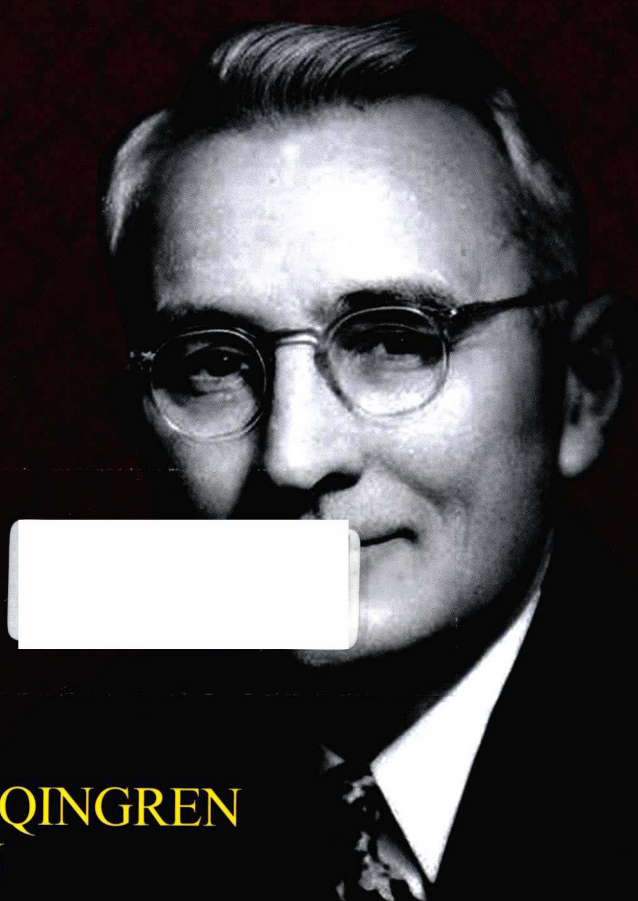


卡耐基

写给年轻人的 励志书

马银文 汪建民◎主编

卡耐基励志书告诉那些正在为理想而不懈努力和奋斗的人们怎样取得成功、怎样探寻生活的真谛，从而获得财富和荣耀的快乐与享受。



卡耐基人生感悟书库

KANAIJI
XIEGEI NIANQINGREN
DE LIZHISHU

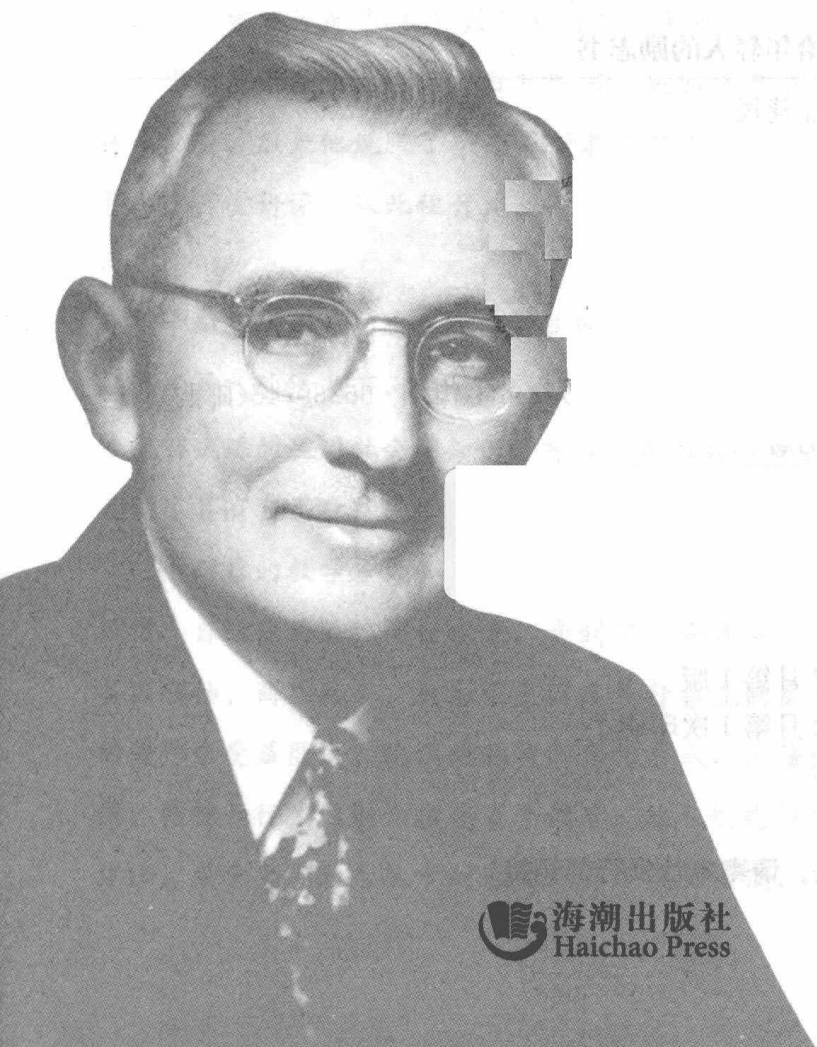
温暖心灵，鼓励人生，唤醒内心潜能的经典巨作

 海潮出版社
Haichao Press

卡耐基

写给年轻人的励志书

马银文 汪建民◎主编



 海潮出版社
Haichao Press

图书在版编目(CIP)数据

卡耐基写给年轻人的励志书 / 马银文, 汪建民
主编. -- 北京: 海潮出版社, 2015. 12
ISBN 978-7-5157-0857-7

I. ①卡… II. ①马… ②汪… III. ①成功心理—青年读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 216092 号

书 名: 卡耐基写给年轻人的励志书

作 者: 马银文 汪建民

责任编辑: 杜 洋

封面设计: 朝圣设计

出版发行: 海潮出版社

社 址: 北京市西三环中路 19 号

邮政编码: 100841

电 话: (010)66969738(发行) 66969736(编辑) 66969746(邮购)

经 销: 全国新华书店

印刷装订: 北京毅峰迅捷印刷有限公司

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 17

字 数: 210 千字

版 次: 2015 年 12 月第 1 版

印 次: 2015 年 12 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5157-0857-7

定 价: 32.00 元

(如有印刷、装订错误, 请寄本社发行部调换)



前言

P R E F A C E

戴尔·卡耐基（1888年11月24日～1955年11月1日），美国现代成人教育之父，美国著名的人际关系学大师，西方现代人际关系教育的奠基人，被誉为是20世纪最伟大的心灵导师和成功学大师。

卡耐基早年生活清苦，白天写书，晚间还要去夜校教书，从而赚取些生活费。后来他说服了一个基督教青年会的会长，同意他晚间为商业界人士开堂讲课，从此便开启了他成为心灵教父、成人教育大师的光辉历程。

卡耐基所倡导的思想改变着美国人，更影响着世界。在战争的蹂躏，经济不景气的情况下，卡耐基的思想和理论，支撑着美国人的精神世界。他能够熟练的运用社会学知识，对人类共同的心理特点进行探索和分析，开创了具有自己独特风格的一套成人教育方式。

卡耐基的教学方式和处世原则，被全世界绝大部分成人培训机构所效仿。自从他的著作问世以来，受到了社会各界人士的推崇。其中包括各国领袖、商界巨头、电影明星以及各行各业的成功人士等等，都从他的著作中受益匪浅。他以他独特的思维方式，严谨的治学态度，以及道德、精神和行为准则上指导万千读者，让人们能够从中找到解决困惑的方法。成千上万的人从卡耐基的教育中获益匪浅，有些人通过不懈的努

力最终实现了人生的目标。

卡耐基的一生是奉献的一生，他带给人们无数的安慰与鼓舞。人人都渴望成功，但却不是每个人都能成功。人生就是由各种不确定因素构成的。正是卡耐基以自己的人生领悟，帮助人们打开眼界、寻找答案。卡耐基教会人们如何在困境中发掘人性的优点，走出忧虑的人生。在道德上给我们以思想的启迪，让人们懂得如何快乐的面对人生，如何和谐的与人交往，赢得其他人的赞同。

本书萃取了卡耐基思想与成功的精华，是写给年轻人的一本通向成功之路的励志书。书中收录了卡耐基所有的思想的论述，用简洁的语言和生动的案例来诠释，力图清晰明了的为读者打造一本可以奉为经典的藏书。希望读者能够从书中领悟成功的窍门，创造自己美好的未来。



目 录

C O N T E N T S

第一章 沟通拉近人与人之间的距离

沟通从心开始，只有最真诚的语言才能打动别人。良好的沟通可以改善人际关系，在朋友圈中八面玲珑，同样也可以化解各种矛盾，是一把处理人际关系的万能钥匙。希望读者能从本书中找到一把善于沟通的钥匙。

不要吝啬赞美之词 / 3

虚心的接受批评 / 7

去聆听他人的心声 / 12

原谅别人的错误 / 17

说话时要讲究分寸 / 21

第二章 美满的家庭有助于事业的成功

家和万事兴，美满的家庭是做成功事业的基础。换个角度想，如果每天都要为了家庭上的琐事而烦心，不仅做不了事情，就连最基本的安逸的生活都保障不了，所以一个幸福的家庭对一个人的一生尤为重要。

感情也需要经营 / 29

学会关心自己的家人 / 33

给对方留有空间 / 38

做个称职的父母 / 43

夫妻之间的相处之道 / 48

第三章 要让孤独和忧虑远离自己

孤独的根源在于很少有人走近你的心理，或是你紧紧地关闭了心扉。忧虑与孤独共生，两者一起毒害人们的心灵，是一颗危险的毒瘤。所以人们一定要敞开自己的心扉，不给二者存在的机会，让快乐和幸福常伴左右。

沟通可以驱赶孤独 / 57

忧虑是一种心理疾病 / 61

适当地放松一下自己 / 66

不为琐事而烦恼 / 70

让快乐与你同行 / 75

第四章 通过当众演讲来展现自己

当众演讲最能够体现一个人的勇气与学识。很多人成功的一个重要因素就是他有一个好口才。善于表达的人往往能够说出问题的关键，从而赢得人们的赞许。好的口才才会给人留下一个非常好的印象，它的作用可见一斑。

提升自己的表达能力 / 83

摆脱演讲时的恐惧心理 / 88

用你的深情打动听众 / 93

富有激情的讲述 / 97

幽默是一把万能钥匙 / 102

第五章 人们的智慧可以改变命运

智慧是无形的财富，它可以带你一路披荆斩棘，用聪明的头脑化解各种困难。人类的智慧带领人类走向了现代文明，发明的电灯、汽车、电脑等等，改变了人们的生活。智慧的力量是无穷无尽的，人人都应该努力学习拥有智慧。

孜孜不倦的努力 / 109

不得志时要隐忍 / 114

没有舍就没有得 / 119

不要放过任何机会 / 124

虚心的向伟人学习 / 128

第六章 他人的赞同是成功的助跑器

我们的成功不是因为自己对自己的歌功颂德，而是来自他人的认可，来自他人的赞美。在被传递到面前的那一刻起就已经预示着——成功将至！在别人的赞美中，让自己更加快速的进步，这正是年轻人成功的“绿色通道”。

把握说话的技巧 / 135

委婉地提出意见 / 137

听取别人的意见 / 140

了解别人的兴趣 / 142

保持你的同情心 / 145

激发别人高尚动机 / 150

不急于与人争辩 / 155

第七章 努力维护和提高自身的形象

人与人相识，总是会在彼此心中留下一个深刻的印象。这会影响你们的人际关系很长的一段时间，是一种“先入为主”的人际模式。年轻人应该努力维护自身的形象，重视树立自身形象的重要性，并时刻提醒自己树立形象。

把良好的第一印象留给别人 / 167

微笑让你更有魅力 / 170

快乐自己与他人 / 175

时刻保持对他人的赞美 / 179

真心实意地关心他人 / 182

站在别人的角度上思考问题 / 185

维护良好的人际关系 / 186

第八章 从容坚定的走向成熟

在成功者的脸上我们总能够看到一种淡定，那是历经风雨过后的从容。而往往在社会边缘挣扎的人内心总是非常浮躁，为人处世飘忽不定，内心不够充实，没有目标。想要从容的面对人生，就要充实自己的心灵，不要困惑，不要迷茫，做真实的自己。

矢志不渝的心 / 193

挫折为成功的基石 / 197

对自己言行负责 / 202

好好控制情绪 / 207

第九章 身体的健康是革命的本钱

拥有远大的理想，更需要你有健康的体魄来支撑你去拼搏。不论你身处怎样的工作环境，养成怎样的工作习惯，但是请一定时刻关注着自己身体的健康，因为那是你成功的本钱。

睡眠充足是健康保障 / 219

通过运动来缓解压力 / 223

工作与娱乐适度结合 / 226

保持积极乐观的心态 / 229

善于发现生活中的真善美 / 233

第十章 想法只有通过实践才能有结果

理论与实践之所以有本质上的不同与高低，完全是因为后者有着前者不可比拟的优势——实践出真知！当一个人拥有绝对的优势和最正确的理论，却不去执行与实践，那最后他所拥有的也仅仅是一纸空谈，尽皆是他人成功之余的笑谈。

充分有效的利用时间 / 239

虚心接受他人的意见 / 242

积极行动是成功的前提 / 245

把压力变为前进的动力 / 251

相信自己可以成功 / 255



第一章

沟通拉近人与人之间的距离

沟通从心开始，只有最真诚的语言才能打动别人。良好的沟通可以改善人际关系，在朋友圈中八面玲珑，同样也可以化解各种矛盾，是一把处理人际关系的万能钥匙。希望读者能从本书中找到一把善于沟通的钥匙。



不要吝啬赞美之词

成功的语言如同摆动的钟摆，能以一种和谐的方式来牵动对方到主动自发的方向去。

——卡耐基

人人身上都有值得称赞的地方，把别人这些优点找出来，恰当的赞美他人，不仅别人得到了肯定，自己也会因为赞美他人而感到非常的高兴，因为赞美别人本身就是一件愉快的事情。赞扬别人能使羸弱的躯体打起精神，能给恐惧的内心以平静和信赖，能让受伤的神经得到休息和力量，能给身处逆境的人以务求成功的决心。

首先我们应该明确的是赞美不是一种虚伪的语言，不是阿谀奉承，也不是到处拍人马屁，那样的话简直是糟蹋了赞美这两个字。赞美是发自于内心的崇敬、欣赏，是对别人的优点不由自主的表达了出来，同样也会得到其他人的认可。去观察别人的优点并加以赞美，不仅能让对方快乐，更可以使双方创立良好的关系。

人们通过多年的实验和心理学论证研究表明，受到赞扬后的行为，要比挨了训斥后的行为更能鼓舞人们的自信心。赞美他人还能拉近自己与其他人的感情。特别是当你与他人产生隔阂时，想要与他和解，那就注意和肯定他人的长处，赞美他人，是消除这种隔阂最有效的方式。

只要你愿意，你总是能够在别人身上找到某些值得赞美的东西，也总是可以发现某些需要指责的东西。这取决于你寻找到了什么。经常听到赞赏，会觉得自身的价值获得了社会的充分肯定，也能使自尊心、自



信心增强很多。保持乐观的态度，无论对方是家人、朋友，还是工作中的同事等等，只要你赞赏和激励了对方，给对方打气鼓励，那么对方就会自然地显示出友好和合作的态度。

卡耐基的朋友艾伦太太，住在纽约白利斯德路。她刚雇了一个女佣，告诉她下星期一来工作。在这位女佣到来之前，艾伦太太打电话给那位女佣以前的女主人，向她了解情况。那位太太指责这个女佣不够诚实，人也懒惰。然而，当那位女佣来上班的时候，艾伦太太却说：“妮莉，前天我打电话给你以前做事的那家太太。她说你诚实可靠，会做菜，会照顾孩子，不过她说你平时很随便，总不能将房间整理干净。我相信她的话是没有根据的，你穿得很整洁，这是谁都可以看得出来的。我可以打赌，你收拾的房间，一定同你的人一样整洁干净。我也相信，我们一定会相处得很好。”

结果，她们果然相处得非常好，妮莉为了顾全自己的名誉，艾伦太太所讲的，她真的做到了。她把屋子收拾得干干净净，宁愿自己少休息一会，辛苦些，也不愿意破坏艾伦太太对她的好印象。

心理学家马斯洛认为，荣誉感和成就感是一个人高层次的需要。一个人具有某些长处或取得了某些成就，需要得到公众的认同。让我们先看看别人的优点，然后抛弃奉承，给人以真挚诚恳的赞美吧。

一位心理学家曾成功地改变一位被认为“不可救药”的儿童，方法就是善于发现孩子值得赞美的地方。孩子的父亲说：“这是我见过独一无二的孩子，简直没有一点可爱的品质”。赞扬之于人心，如阳光之于万物。生活中，人人需要赞扬。这是人们出于自尊的需要。

心理学家在孩子身上寻找值得赞美的东西。结果发现，这个孩子喜欢画画，并且画的非常好，但孩子在家里曾因随意画画受到过惩罚。心理学家便为他买来绘画工具，还告诉他如何使用这些工具，同时赞美他：“你画的东西比我所认识的任何一个儿童画得都好”。不久，他又发现了

这个孩子几件值得赞美的事情。一天，孩子让人们大吃一惊：没有任何人要求他，他把自己的房子清扫一新。当心理学家问孩子为什么这样做时，孩子说：“我想你会喜欢”。

如果你找到了别人的长处，然后发自内心的赞美，那么别人一定会把你的每一句话视为珍宝，终身不忘。即使你自己早已把这件事忘至九霄云外了，但别人仍然会铭记在心。赞美就是承认他人的长处和成就的方式，当一个人的行为受到称赞，就会受到鼓舞，就会发挥更大的积极性，继续努力前进。

在美国华盛顿州立博物馆里，一个设计效果揭标仪式正在如火如荼地进行着，三个大牌的设计师联手与一名年仅20岁的年轻人同台角逐。大多数人认为：年轻人提出的理念新颖，概念广泛，充分展示了年轻一代的昂扬斗志和朝气蓬勃。

但揭标的结果却令众人大跌眼镜，在三名大牌设计师的意料之中，年轻人未能获得最终的胜利，评审组的一致意见认为他的设计缺乏人文理念，三名大牌设计师联手设计的理念可以代表整个华盛顿的形象。

夜晚时分，华盛顿最大的一家餐馆里，正在进行一场声势浩大的庆典，庆祝三名大牌设计师最终夺得博物馆的年终设计大奖，年轻人也在被邀请之列，但他没有前去参加，失败的阴影缠绕着他年轻的心扉，他有些绝望地想发疯。

他是个有朝气的设计师，因设计华盛顿大学的礼堂而声名鹊起，此后一路顺风顺水，夺得过许多大奖，但今天的失利使他感到在众人面前丢了脸，这对他来说确实是个不小的打击。

突然电话响了，原来是母亲打来的，她邀请他到一座咖啡厅里，说会给他一份惊喜。他如约而至，他好想扑到母亲怀里，向她倾诉一下失败后的感受与苦衷。当他推开咖啡厅的小门时，他见到母亲衣着华丽，站在门口等着他，还有无数的迎宾小姐，她们纷纷上前来向他献花，母亲



的身后，瞬间出现了许多熟悉的面孔，有亲戚，有朋友，还有自己设计专业的师傅们。

他一时间无语凝噎，不知道是喜还是悲。母亲却突然说道：“孩子，今天为你做一次失败庆典，你已经迎来了平生第一次失败，应该祝贺你，学会面对失败才能奋起直追，这是人生的必修课。”那晚，他无疑是整场庆典的主角，他要感谢母亲，用这样一种庆典告诉自己失败不是丢脸，不是丧失尊严，而是人生中多么宝贵的一笔财富。

这个叫鲍勃·罗杰斯的年轻人于1981年创立了BRC公司，它是世博会美国国家馆的专业设计公司，BRC公司先后参与了6届世博会美国国家馆的设计工作，鲍勃·罗杰斯因为工作业绩卓著，被授予“美国主题娱乐协会终身成就奖”。2010年，他担任上海世博会美国馆的总设计师，他用伟大的创意讲述了一个关于美国不朽创业精神的故事。

即使是对于自己最亲近的人，恰到好处地给予赞美，也会使双方增加亲近感，建立更进一步的人际关系。赞美他人的同时也可以反过来激励自己，多多向别人学习。肯定一个人的长处，而在发现他人的优点和长处的同时，也会发现自己的差距，并促使自己努力赶上去。赞美往往会爆发出无限美丽的火花。对朋友如此，对同事如此，对家人更应如此，对所有与你有缘的人都应如此。

当你与别人交谈的时候，不要总是先讨论双方都无法妥协的事，要先强调，而且不停地强调双方所同意的事，这样才能求同存异，继续谈下去。因为你们都在为同一结论而努力，所以你们的相异之处只在方法，而不是目的。懂得说话的人都在一开始肯定是要顺着别人的思路去说，然后适当的赞美他人，创造一个良好的沟通环境。

著名思想家爱默生说：“凡是我所遇见的人，都在某些方面比我强。在这些方面，我应该向他们学习。”既然连爱默生都尚且如此，那么对你我来说，不更应该这样去做吗？我们先别忙着表述自己的功绩和自己的

需要。请不要吝啬赞美，因为赞美是春风，它使人温馨和感激；请不要小看赞美，因为赞美是火种，它可以点燃心中的憧憬与希望。

实际上，谁也无法得到身边所有人的赞美，因为我们每个人都是不完美的。我们的能力是有限的，处理事情不一定面面俱到，我们无法取悦于所有人，因为我们有我们不一样的世界观。所以，想要得到赞美的时候要看好人了，不是所有的赞美都对你有益。

所以，赞美他人，在鼓励他人进步，加深人与人之间的感情的同时，自己也会得到进步。这也许是前面所说的赞美他人，可以获得多方面的回报。既然赞美有这么多的好处，那么，我们何不给人一些真诚的认可和赞美。



虚心的接受批评

如果你能勇敢承认自己的错误，那么你一定从这个错误中获益。因为承认错误，不仅可以赢得别人的尊敬，更可增加你的自尊。

——卡耐基

有了错误就必须去面对，坦然的接受，否则你会被生活报复！

有些人会为他的错误做辩护，这样的人是愚蠢的，可很多人也正是这样做的。如果能让他人来发现自己的错误，指责自己的过失，从而来改正自己的缺点，完善自己的人格，这样的人称得上是既大度又聪明的人。

人人都是喜欢被人夸奖的，很少有人喜欢被别人批评。我们就需要通过他人的眼睛来发现和审视自己，如果不愿意做自我批评，或是自我