



中国·深圳

也许除了自由女神,他(卡耐基)就是美国的象征。
——《时代周刊》

卡耐基

CARNEGIE

for

Classic Notes of Success

成功经典笔记

人性的弱点

(美) 戴尔·卡耐基原著精读

周凡棋 主编

- 感到迷茫时,看看这本书,你才不会徘徊不前,无所事事。
- 一帆风顺时,也看看这本书,便会更感恩惜福,一路上更顺!



广州出版社

赠言
祝

梦想成真

Dreams come true

年 月 日

总策划：周凡棋 郭玲
编辑：郭樱妍 文治国
设计：陈萍
监制：郭玲 周凡棋 胡洗铭
出品人：郭玲



世界开创并倡导个人成功学第一人
戴尔·卡耐基

卡耐基
CARNEGIE
for
Classic Notes of Success

成功经典笔记
人性的弱点

(美) 戴尔·卡耐基原著精读

图书在版编目(CIP)数据

人性的弱点 / 周凡棋 主编. - 广州: 广州出版社,
2006. 1

(卡耐基成功经典笔记)

ISBN 7-80731-078-2

I. 人… II. 周… III. 成功心理学-通俗读物
IV. C912. 1-49

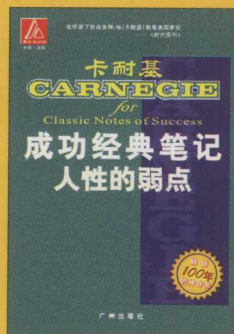
中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第143207号

- 书 名 卡耐基成功经典笔记·人性的弱点
出版发行 广州出版社
(地址: 广州市人民中路同乐路10号 邮编: 510121)
责任编辑 林志文
责任校对 郭樱妍
装帧设计 陈 萍
印 刷 深圳市希望印务有限公司
(地址: 深圳市坂田吉华路505号大丹工业园二楼 邮编: 518129)
规 格 889毫米×1194毫米 1/32
印 张 5.25
字 数 83 千
印 数 1-10000 册(套)
版 次 2006年1月第1版
印 次 2006年1月第1次
书 号 ISBN 7-80731-078-2/B·2
定 价 108.00(全六册)

如发现印装质量问题,影响阅读,请与承印厂联系调换
读者热线: 发行部 0755-2582 8785(8线)

世界上每个人都精明
要令人家信服你
并喜欢和你交往
那才是最重要的

——华人首富 李嘉诚



关心自己的同事
他们就会关心你

——沃尔玛创始人 山姆·沃尔顿

不论你是穷人还是富人
首先要让自己快乐

——《富爸爸，穷爸爸》作者 清崎

我是不会选择去做一个普通的人
如果我能够做到的话
我有权成为一个不寻常的人
我寻找机会，但我不寻求安宁
我不希望在照顾下成为一个有保障的人
那将被人瞧不起而使我痛苦不堪
我要独立，我要做有意义的冒险
我要梦想，我要创造，我要失败，我更要成功
我绝不用尊严来换取施舍
我宁愿是向生活挑战，而不是过平凡的生活
宁愿要达到目标时的激动
而不愿要毫无生气的平静
我不会拿我的自由去与慈善作交易
也不会拿我的尊严去与食物作交易
我决不会在任何一位大师的面前发抖
也不会为任何恐吓所屈服
我的天性是挺胸直立
骄傲而无所畏惧，勇敢地面对这个世界
所有的这一切都是一个
一定要成功的人所必备的

人类共同的成功语言

我们在google中搜索“卡耐基”人名符号，显示约有276,000项符合查询的结果，在“百度”里搜索，显示是找到相关网页约311,000个。搜索的关键词都是卡耐基学校、培训、口才、图书、电子读物、评论文章等等，对于一个人名符号在两个全球最大的搜索引擎中同时出现这么多人名主题毕竟不多，这说明了卡耐基已成为了公众共享的一种文化资源。他的名字所代表的一种文化已深入人心。这种文化是不分国界的，是人类共同的成功语言。

戴尔·卡耐基，美国著名成人教育家，他的个人成功学并没有解释宇宙的奥秘，也没有受其他权威学术理论的影响，但他的思想无论过去和现在都受到人们的热烈欢迎，我们从两大搜索引擎中显示的结果就能感受得到。

在日本，许多大公司派员工接受卡耐基课程训练。在英国，上到议员，下到贫民，毕业的学员很多成为了内阁成员、国会议员和高级外交官。

卡耐基成功经典笔记

所有成功者的习惯都是一样的

连洪都拉斯的总统及其夫人、冰岛的总统都曾接受了培训。在中国，自上个世纪80年代中期传入以来更是受到了各界人士和在校学生的一致好评，几乎人人都知道了这个美国教育家的名字。

总之，卡耐基思想像布道一样施惠于千百万人，他们在卡耐基思想的影响下增加了对生活的信心，加强了人际交往的能力，获得了更大的成功和财富。

戴尔·卡耐基本人就是个人成功学的实践者。他的一生极具传奇色彩。他出生于一个贫穷的农民家庭，小时候帮过家里做杂务、赶牛、挤牛奶，还给人拣过草莓、割过野草，一小时赚五分钱。大学毕业后，卡耐基做过推销员，也学习过演戏，他有时贫乏得连食宿费只需要一元一天都没有能力付出，也就在这个时候他开始寻找成功的捷径。

卡耐基发现那些事业上获得重大成功的人，都拥有善于讲话、应付他人转移他人思想以及“出售”他们意见的能力。于是，青年的卡耐基不断寻找机会发表公众演讲，终于有机会在纽约的青年会公开讲授人际关系和演讲课程。他认识到人们如何应付人这件事是迫切需要解决的问题，也是人们所面临和关心的一个最大的问题，如果你是个商人，这问题尤其值得重视。即使你是学生、求职者、会计师、家庭主妇，或是工程

师，也会有遇到这个同样的问题。如果有这样一本专门介绍这方面知识的书，它的价值那就无法估量了。于是，怀着这个初衷，卡耐基写下了《人性的弱点》这本人类关系成功学的最重要的著作。

卡耐基成功思想无疑是震撼了人们的灵魂，正如他自己所说的：

- 一位手下有340名员工的老板，加入了他的讲习班课程。多年来，他不加限制：毫无顾虑地驱使、批评、斥责他的员工，至于仁慈、道义，和鼓励，从没有从他嘴里说过。后来，这位老板骤然改变了他的人生观，他的公司因而出现了一种忠诚、热忱、合作的精神，那原来340个“仇敌”，变成了340个“朋友”。

- 无数推销员因为运用了这些原则，他们的销售业绩直线上升，许多人已经开了新户头。高级职员则得到了更大的职权，增加了薪金。

- 屡次参加课程训练的妻子说，自从丈夫受了这种训练后，自己的家庭比以前更加快乐了。

- 石油大王洛克菲勒53岁时，焦虑和烦恼压垮了他，他看起来像个木乃伊，头发全部掉光了，连眼睫毛也脱落了，只剩下淡淡的一线眉毛，濒临死亡的边缘，后来参加了这种训练班后，他征服了忧虑，重新获得了健康和快乐，多活了45年。

.....

卡耐基成功经典笔记

所有成功者的习惯都是一样的

美国总统肯尼迪曾说过：
由卡耐基开创并倡导的个人成功学，已经成为这个时代有志青年迈向成功的阶梯，通过他的传播和教导，使无数人明白了积极生活的意义，并由此改变了他们的命运。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出人头地的年轻人。

其实，每个年轻人都想出人头地，每个年轻人都要出人头地，每个年轻人都要朝出人头地的方向去努力，当然，学会一些通行的个人成功技巧，就有助于更早的出人头地。

我们这次把卡耐基成功思想首次在国内整理成笔记的形式推向读者。本书是卡耐基先生教学时运用卡片教学的方式出发，进一步延伸，以成功法则的方式体现出来，可以做笔记，也可以阅读，这样更便于理解和记忆，反复应用到生活中，就能帮你走向成功出一份力。如你在生活中把那些“惯于不会利用”的力量发挥出来，那么恭喜你，你已经在向成功靠近。

看书最大的目的，不仅是求知识，而是实际的行动。

这就是一本行动的书！

集安成功园 资深编辑 周凡棋
总 经 理

目录

前序

人类共同的成功语言

(7)

第一章

让自己快乐无忧

快乐法则

- 1 记住：根据概率，我们担心的事情，99%都不会发生
 - 2 当你感到沮丧时，必须设法在1小时之内将烦恼统统甩掉
 - 3 一个兴奋的人，是永远不会有烦恼的
 - 4 既然过得了昨天，就能熬过今天
 - 5 人生短暂，你必须尽情享受
 - 6 发怒之后马上忘记它，否则你很难与人相处
- (15)

第二章

巧妙地赢得赞同

沟通法则

- 1 问问别人想要什么，而不是把想法硬塞给他
 - 2 告诉别人，你这样做是为了能让他们高兴
 - 3 主动向对方请教，让他告诉你该怎么做
 - 4 让别人觉得办法是他自己想出来的
 - 5 要想别人按你的意思去做，必须激起他超越对手的欲望
 - 6 每个人都觉得自己比别人厉害，都渴望有一种被重视的感觉
 - 7 如果你有强烈的同情心，就会得到利用权力也得不到的人心
- (30)

卡耐基成功经典笔记

所有成功者的习惯都是一样的

第三章

从自卑走向自信

自信法则

- 1 主动扩大交际圈，你将发现一个全新的世界
 - 2 进行自我激励，承诺每天交3个新朋友
 - 3 用“角色扮演法”给自己打气
 - 4 人只有在自信、主动的状态中，才最聪明能干
 - 5 “天才”与普通人唯一区别，就是他们“走别人不敢走的路”
 - 6 积极的暗示会让你在不知不觉中，奇迹般地实现自己的目标
 - 7 与其担心别人怎么评论你，不如去做一些让他们高兴的事
- (47)

第四章

学会沟通，收获人缘

人缘法则

- 1 帮助一个人获得自信的最快方法，就是让他在一群人面前讲话
 - 2 有技巧地让对方同意你，永远不要与人争辩
 - 3 没有谁是“天生的”演说家！当众演讲只是一种“大面积交谈”
 - 4 突如其来的沉默，能够有力地吸引听众的注意力
 - 5 培养交际的好习惯，对你遇到的每个人微笑
 - 6 不要在领导心情不好时提出要求
- (64)

第五章

善于利用挫折

乐观法则

- 1 接受现实，好好利用手上的一切资源
 - 2 愤怒和抱怨只会伤害到别人
 - 3 遇到了阻碍，就要比别人更努力
 - 4 善于发现生活中的小乐趣，多想想你的得意事
-

- 5 不管怎么样，一定要保持本色
 - 6 你在这个世界上是唯一的，你的缺陷说不定会带来好运
 - 7 为什么要浪费自己的眼泪呢？高高兴兴地做些有用的事吧
- (80)

第六章

永不疲劳的秘方

精力法则

- 1 经常休息，在你觉得累之前就休息
 - 2 在下午睡上一觉，每天就能多清醒1小时
 - 3 我们觉得累，是因为我们的情绪使身体紧张口
 - 4 计划好一天的工作，按事情的重要次序来做事
 - 5 不为失眠而忧虑，好好利用失眠的夜晚
 - 6 想安稳地睡一觉，必须要有安全感
 - 7 找个信任的人，把心事说出来
 - 8 松开你紧锁的眉头，用深呼吸来放松自己
- (97)

第七章

不要为任何事担心

无忧法则

- 1 不要管将来捉摸不定的事，只做手头上清楚的事
 - 2 不要想过去的事，也不用担心将来的
 - 3 明天自有明天的忧虑，一天的苦一天受就够了
 - 4 每天早上对自己说：今天又是一个新的开始
 - 5 紧紧抓住今天这24小时
 - 6 做好最坏的打算，反而能轻松下来
- (115)

第八章

在困难面前学会坚持

卡耐基成功经典笔记

所有成功者的习惯都是一样的

坚持法则

- 1 勇敢地面对困难，不达目的绝不罢休
- 2 失败并不可怕，可怕的是放弃追求
- 3 只要有自信，就能反败为胜
- 4 不仅要找到失败的原因，关键是把缺点改过来

..... (129)

第九章

克服所有弱点

超人法则

- 1 做什么事情都非常快乐，从不浪费时间去埋怨
- 2 绝不将自己的想法强加给别人
- 3 帮助别人，为别人的幸福生活而工作
- 4 不在背后议论别人，有什么事就当面沟通
- 5 放下架子，向每个人请教
- 6 不为赢得别人的赞许而做任何事
- 7 与别人一起分享快乐，在生活的每个细节中找到幸福

..... (140)

附录

个人成功园地

..... (160)

自己乐忧
让快乐无

第一章

在我们的人生中
约有90%的事都做对了
只有10%是错的
想要开心，只要记住前者
忘记后者就可以了

快乐法则 1

记住：根据概率 我们担心的事情 99%都不会发生

请看大卫斯商业学院创办人柏莱克的经历。
他说：

1943年夏天，世界上的一切烦恼似乎全落到我的肩膀上。

40多年以来，我过的一直是正常、无忧无虑的生活，平常所遭遇到的，也只是一个做丈夫、父亲、商人所能处理的小问题而已。但突然间，六种烦恼同时砸到我身上。我整夜在床上翻来覆去，害怕白天的来临。因为：

1. 我的商业学院面临破产边缘，因为所有的男孩子都从军去了。

2. 我的大儿子正在军中服务，跟所有的父母一样，我十分担心他的安危。

3. 市政府已开始计划征收一大片土地来建