

风靡美国工商企业的卓越训练



卡耐基 训练教程

本教程是卡耐基思想和训练课程的
精髓所在，是掌握事业生涯、指导生活计划、
提升个人品质的典范读本。

“一个从未被历史忘却的人，一位历久不衰的成功导师。他代表了美国工商社会的人文精神。他的思想和教育所带来的社会效益是无法估量的。让我们永远记住这个名字——戴尔·卡耐基。或许，除了自由女神，他就是美国的象征。”

—— 美国《时代周刊》

内蒙古人民出版社

卡耐基训练教程

改善你一生的十二步骤
无往不胜的素质训练

内蒙古人民出版社

1997·呼和浩特

卡耐基训练教程

胡科 编著

内蒙古人民出版社出版发行

(呼和浩特市新城西街20号)

华西医科大学印刷厂印刷

开本: 850×1168 1/32 印张: 14.5 字数: 350千

1997年10月第一版 1997年10月第1次印刷

印数: 1—15000册

ISBN7—204—03812—6/G·839 定价: 29.80元

写在书前

（没有人能够说他能适应于任何位置，能在任何位置上找到自己的人生快乐。）如果一位可以成为作家的人却烧开水，一位才华横溢的学子由于某种原因只能放弃学业去种粮食，这些都是他个人的不幸和社会的损失。而这种不幸就发生在我们身旁或者自己身上，你也许就是那个感到意冷心灰、无所适从的失落者。

多年以来，我一直在探索造成这种不幸的原因，最后得出这样一个结论：（一切都缘于没有找到最适合自己的位置！一个属于自己的位置意味着全身心地投入，舒畅淋漓地快乐，地位与财富的获取，最重要的当然是你的生命变成你自己的生命，而不是千篇一律的重复。）

卡耐基认为：“一百种想法不如一个行动。”他自己曾经不断探索，拓展自我，尝试当过推销员、

演员、教师、作家。在他身上体现了寻找适宜位置的斗志。卡耐基以自己的行动和作品影响了千千万万的人，改变了自己的生活。而本书中的第一部分“改善你一生的十二个步骤”更是卡耐基思想和训练教程的精髓所在。它以一种靠近生活的近视和纵观全局的远视，改变由于成长、发展、发挥受到局限和压抑造成的人类的遗憾。尝试让每一个人最好的位置在这十二个步骤中展现出来。虽然这十二个步骤主要针对的是“事业”，但事实上它同样有助于人们的自视和自我超越。

另外，本书的第二部分“无往不胜的素质训练”同样对于人们培养优秀的生活观、价值观，在工作之外，创造愉悦的生活，使之成为工作好、生活好的成功者大有帮助。

通过我自己的生活经历和多年研究卡耐基成功学的经验，我深深感到其实每个人都有机会成功。成功的关键不是你的出身、教育程度、经济基础，成功的关键是必须具有一种谨慎又勇往直前的实践精神。卡耐基先生也曾说过：一个人的成功并不取决于你的专业知识，百分之九十五取决于你的人生态度。希望本书为读者提供借鉴，并帮助广大读者朋友找到自己的位置。这就是我最大的快乐。

1997年6月

目 录

写在书前	(1)
------------	-------

上篇 改善你一生的十二个步骤

步骤一：谁是决定者	(3)
-----------------	-------

相信自己是个决定者/失败者的阴影/
丢掉心灵的保险绳/致命的习惯/对自己负责/
走出第一步/卡耐基自我测试方案

步骤二：什么力量在驱策你	(18)
--------------------	--------

隐藏的能量源/打开欲望之门/不放弃
主动/可以变化的驱策力/勿受他人左右
/卡耐基自我测试方案/随时修正图解

步骤三：找寻真实的自我形象	(35)
---------------------	--------

别人眼中的你/了解自己最重要/并
非自我伤害/卡耐基自我测试方案

步骤四：获取明确的自我满足 (57)

不满还是满足 / 束缚手足的职业 / 失业并不可怕 / 如何强化成就感 / 如何测量事业满足度 / 卡耐基自我测试方案

步骤五：发掘你的潜能 (80)

认清自己的优势 / 开发你的潜能 / 检定能力的方案 / 卡耐基自我测试方案

步骤六：阻碍事业发展的因素 (104)

如何挣脱束缚 / 格格不入的八大限制 / 疾病的奇异效果 / 影响人生观的生活环境 / 容许变动的社会因素 / 教育的提升作用 / 家庭与事业的冲突 / 认清事业的抉择点 / 爱情与事业的协调 / 塑造完美的自我形象 / 文化程度决定机会多寡 / 卡耐基自我测试方案

步骤七：选择如鱼得水的工作环境 (134)

如何评量工作环境 / 极具塑造力的机构 / 有利有弊的人事制度 / 如何划分机构类型 / 卡耐基自我测试方案

步骤八：制订高瞻远瞩的长期目标 (157)

理想的远景是什么 / 事业发展需要长
远眼光 / 刀枪不入的长期计划 / 周详细致
的慎重考虑 / 精雕细琢的事业图 / 事业成
功的信条 / 卡耐基自我测试方案

步骤九：制订切实可行的短期目标 (183)

短期目标 长远利益 / 明确具体的目
标 / 积极有效的自我督促 / 主动出击是最
佳选择 / 这山望着那山高的心态 / 事
业成功的金玉良言 / 卡耐基自我测试方案

步骤十：发展自我的策略 (199)

能力的极度营建 / 无往不胜靠实力 /
逃避是自杀行为 / 引机发杼的最佳职业 /
自我充实来自需要 / 倾听自有黄金屋 / 把
握机会 自我提升 / 师父领进门 修行在
个人 / 扭转时势 改造自我 / 卡耐基自我
测试方案

步骤十一：创造好运的策略 (222)

自我完善的事业异动 / 减少阻力 铺
平道路 / 把握机会 适时出击 / 明确升迁的
先决条件 / 海纳百川 博采众长 / 步步为营

进退有方/沉着应付 险中求胜/前事不忘
后事之师/卡耐基自我测试方案

步骤十二：改造现状的策略 (246)

摆脱事业的控制/正视阻力才能产生
动力/克服障碍 扩展能力/签订心理合
约/促进发展的弹性协议/把握机会 推
销自己/建立成功的创业原则/风度创造
制胜机会/创业应以道德自律/卡耐基自
我测试方案

下篇 无往不胜的素质训练

第一章 打破思维惯性 (263)

给思维施加外力/改变，改变！/开
启心灵之眼/你用心吗？/理解万岁/做个
非主流/不要被妄想所迷惑/运用上天的
恩赐

第二章 抛弃陈腐观念 (277)

挑战自己的工作观/是进步还是退
步？/荒谬的伦理/加倍的工作不等于加
倍的好处/钱财本是身外物/职业不分贵
贱/全体国民幸福/工作与环保/不要过
舍本逐末的生活/把握人生的真义

第三章 体味均衡生活 (295)

工作中的快乐“黑洞”/找寻真正的
自我/工作狂的利弊/减轻工作，健康快
乐/改变已经来临/均衡生活，两全其美

第四章 展现自我风采 (311)

开始新生活/给自己洗洗脑袋/找寻
原来的我/你也有特权/改变怀念的习惯
/休闲三要素/开创新事业

第五章 消除厌烦情绪 (332)

厌烦是一种病/为什么会厌烦/让生
活轻松起来/关于他人/有问题，真好！/
不要害怕失败/做自己的主人/不说后悔
/勇于与众不同/驱除倦怠感

第六章 树立明确目标 (352)

穆瑞的动机/有动机才有行动/消极
动机就是没有动机/卡耐基需求论/你真
正需要什么？/挑战你的欲望/种树 开
花 结果/向目标进发

第七章 启动快乐旅程 (374)

消极的现代人/态度决定方向/刷新

大脑 / 读读写写好处多 / 焕发热情 参与
人生

第八章 把握生命本质 (389)

一生只有现在 / 专注于此刻 / 忧虑：
费力不讨好！ / 顺流而下 / 过没有计划的
舒展生活 / 乐由心生 / 用欢笑创造生活 /
生命在于过程

第九章 享受孤独滋味 (408)

寂寞来自内心 / 自尊才可享受孤独 /
悲观者，避之则吉 / 婚姻不是治疗寂寞的
良方 / 与自己作伴 / 享受孤独是人生至高
境界

第十章 逃离金钱世界 (424)

金钱非保障 / 钱等于快乐吗？ / 减少
消费，你也做得到 / 钱买不到满足 / 最好
的东西大都免费

第十一章 延展无限激情 (440)

不到完的时候就还没完 / 童心永驻 /
培养内在定位 / 赶快行动 / 美好人生从这
里开始



改善你一生的十二个步骤

步骤一

谁是决定者

许多人都在埋怨不能决定自己的事，自己的命运掌握在别人手中。其实之所以这样，源于你的内心不想做一个决定者。

——卡耐基

◎相信自己是个决定者

世界变化的节奏太快，人们似乎整天“忙碌”找不到一点时间正视自己。如果我们在大街上随便拦住一个行色匆匆的路人问他：“你是谁？”我相信没有多少人可以从容回答。卡耐基先生把自我审视的环节放在训练教程中相当重要的位置。他说：“不要把忙碌的生活作为借口，你只需要在每天睡前把自己的一天回忆一遍，提醒自己什么地方做得对，什么地方做得不对，然后在第二天早上醒来后告诉自己该怎么做，这两件简单的事可以使你不断进步，取得更好的成就。”

所以相信自己是一个决定者，首先要了解自己的一些客观条件。你不妨先填写以下一份个人资料卡。

姓名：

年龄：

双亲姓名及职业：

祖父母姓名及职业：

家庭状况（包括人口数及小孩年龄）：

健康状况：

教育历史（详列专长及成就）：

毕业学校：

再教育：

在职进修或特具的资格：

目前收入：

收入变化（五年内年收入变化）：

工作经历（把你的工作经历，按时间顺序全列举出来，凡超过一个月的工作都包括在内。并注明各项工作的起始时间、职位、负责内容、雇主）：

财务负担（由多至寡，条列你的负担项目及年支出）：

个人所拥有的全部资产：

以上就是你的个人资料，回头看看你写的东西，你是否会感觉到某种规律的存在？如果是这样我们可以开始了。

卡耐基曾经作过一项调查，在受调查者中有近一半的人都认为他们自己的事业正处于高峰阶段。但是卡耐基又发现事业的状况和受调查者自我满意度却不是一回事。在受调查者中一位农夫和一位诗人却对自己看似没什么成就的工作感到满意；而一位记者，虽然在外人看来拥有吸引人并富于挑战性的工作，但他自己却并不满意。

如果我们询问那些事业得意的少数人：“为什么你认为你目前的事业很成功？”被问者大都会说：“因为我现在从事的是我真正想做的事。”

一位保安设备推销员杰克作为一个对事业满意的典型这样解释：“我的父母本来盼望我进入比较稳定的行业——如银行业，但是我天生喜欢和别人打交道，喜欢地位与挑战。压力和新奇可以让我精神旺盛，而单调重复的工作却让我厌倦。所以我在大学毕业后，便决定谋求一个能让人不断活动、印象深刻、具有压力、又富于社交性和国际性的行业。我觉得，销售工作应是我最好的选择，而推销保安设备更能

满足我想要的地位、金钱。”

杰克不但这样想而且也为了这个理想中的事业切实努力，他在大学时代就参加了一个兼差的“防卫队”，并且自己研读销售技巧方面的书籍。在日常生活中，他努力改善自己的性格，让自己的个性更温文，更容易让人接纳，容易相处。于是当他最后实现自己理想时，几乎没有什么困难地达到了自己的目标。

卡耐基先生分析杰克的例子时从他为自己安排的方式出发。卡耐基认为，首先杰克设法找出自己的动机，然后去找适合自己的特殊环境，接着，他运用全部的计谋和机智，寻求一个门路进入他选定的工作环境。

杰克的清晰头脑和坚定的毅力，给人以深刻的印象。他的经历无异是对“成功”的一个诠释，那就是他所要的，是一个可以应用自己的才能，可以带给自己快乐的积极的工作。杰克代表的是这样一种人：他们全靠自己寻找机会，全靠自己确立目标，是完全相信自己是决定者的人。

而那些认为自己诸般不顺的人又是怎样的情况呢？在卡耐基的调查中发现这些人满是抱怨，他们认为自己是恶劣环境下的牺牲品，他们的梦想和需要从没有变为现实。他们的期望与需要与现实之间的差距，成为挫败感的来源，而这种挫败感又是让他们进入无力自我摆脱的恶性循环的“动力”。

◎失败者的阴影

卡耐基曾发现事业失败者失败的一个原因在于他们在潜