

为人

处世的基本技巧

一个伟大的人，以他对待小人物的方式，来表现他的伟大



编者的话

卡耐基是美国著名的成人教育家。他教给学员的不是知识,而是技能,教那些有一定专业知识的人,甚至是某专门领域中的专家提高各种能力,提高工作的质量,提高生活的质量。

他在这一领域作出了杰出的贡献。上过他的课的人,都会感谢他。他使一个笨嘴拙舌的人成为讲演高手,他使孤独忧虑的人乐观开朗,他使心灰意冷的人意气风发,他使幼稚莽撞的人成熟、理性,他教大家怎样使别人喜欢你,他教大家怎样使家庭变成温馨的港湾。而这些,正是我们——向市场经济过渡过程中遇到一系列人生、事业、家庭方面的问题的中国人所急需的。

但是,卡耐基的方法、观点固然很好,却有一些不符合中国社会实际的地方。我们这套丛书,依据卡耐基的观点与方法,结合中国社会的实际,针对中国人在学习、工作、生活中面临的具体问题,提出适合中国人的解决

问题的方法,显得更实际、更有用。

读者朋友,假如你在学习、工作、生活中存在这套丛书论及的那些问题,请你不必担心。仔细阅读这套书,运用其观点与方法,一定会找到解决这些问题的利器。

编 者

2001 年 8 月

目 录

编者的话

第1章 把握人生 坚强做人

1. 自信是成功的第一步 /2
2. 信念是有力的工具 /5
3. 挖掘你自身的宝藏 /9
4. 唤起你的斗志 /12
5. 积蓄力量 /16
6. 抛弃自卑 19/
7. 幸与不幸的相对观 /23
8. 感谢困难 /28
9. 利用困境 /31
10. 忍耐创造奇迹 /35
11. 永不言败 /38
12. 寻找自我,保持本色 /42

第2章 珍惜时间 用心工作

1. 心怀热忱 /47
2. 决定做,才可能做到 /51
3. 确立行动目标 /55

4. 说干就干 /58
5. 不要拖延 /63
6. 做好眼前的事 /66
7. 兴趣使工作轻松 /70
8. 突破定势 /74
9. 培养良好的工作习惯 /78
10. 不要忽略了身体的健康 /82
11. 总有选择的机会 /85

第3章 告别烦恼 开心生活

1. 珍惜自己的生活 /91
2. 保证今天的快乐 /94
3. 不要为明天忧虑 /98
4. 面对现实 /102
5. 莫为心情所左右 /106
6. 运用积极的心理暗示 /110
7. 让自己忙起来 /114
8. 走出不愉快的阴影 /117
9. 解除烦恼三步走 /121

第4章 真心待人 广结善缘

1. 善良是做人的基点 /127
2. 助人使你平安快乐 /130
3. 真心付出莫求回报 /135
4. 夹起尾巴做人 /139
5. 要别人在乎你,就先在乎别人 /143

6. 尝试着取悦别人 /147
7. 面带微笑 /152
8. 学会倾听 /156
9. 不要忘记对方的名字 /160
10. 用幽默打开交往之门 /164

第5章 豁达处事 避免仇怨

1. 把优越感留给别人 /169
2. 保全他人的面子 /172
3. 控制自己的情绪 /175
4. 忘却仇怨 /179
5. 将欲取之,必先与之 /183
6. 让对方自己决定 /187
7. 用挑战激励他人 /192
8. 批评要谨慎 /196
9. 间接提醒,巧妙暗示 /200
10. 连带自己一起批评 /203
11. 笑对批评 /207
12. 承认错误,占据主动 /211
13. 避免争论,化敌为友 /214

第 1 章

把握人生 坚强做人



挖掘你自身的宝藏

1. 自信是成功的第一步

● 只要认为自己有能力,你就一定能够成功地超越他人。

▲ 自信是成功的第一秘诀。

■ 有了自信不一定能成功,但没有自信就一定不能成功。

一个人并不知道自己有多大的能力,因为潜藏在人体内的巨大能量是无法探知的。但有一点可以肯定:只要你相信自己的才能并不断努力的话,你的潜在能量就一定会被挖掘出来,并使你的人生变得无限光明。

你的成就之大小,永远不会超出于你的自信心的大小。拿破仑的军队决不会爬过阿尔卑斯山,如果拿破仑自己认为此事太难的话。同样,你在一生中,决不能成就重大的事业,如果你对于自己的能力,存在着重大的怀疑,如果你不热烈地追求成功、期待成功。成功的先决条件,就是自信。

支流不会高过其源头。人生事业的成功,亦必有其大源头。而这个源头,就是自信与自我期待。不管你的天分怎样高,能力怎样大,教育程度如何深,你的事业上的成就,总不会高出你的自信。“你能够,如果你想你能够;你不能够,如果你想你不能

够。”

在拿破仑四处征战时期，有一次，一个士兵从前线急驰而归，将报讯呈递给拿破仑。因为赶路太急促，所以他的坐骑在还没有到达拿破仑面前时就已经倒地气绝了。拿破仑立即将一手令交给这个士兵，叫他骑了自己的坐骑火速驰回前线。士兵看着拿破仑魁伟的坐骑及其宏丽的马鞍，不觉脱口说：“不，将军，对于我这样一个平常的士兵，这坐骑实在是太高贵太好了，我不配的。”拿破仑则回答说：“对于一个法国的兵士，没有一件东西可以称为太高贵、太好了的。”

在这世界上，有许多人，他们以为别人所有的种种幸福，是不属于他们的，以为他们是不配有的，以为他们是不能与那些命运特佳的人相提并论的。然而他们不明白，这样的自卑自抑、自我抹杀，大大减弱了自己的生命力和尊严。自信心是人生最可靠的资本，它使人克服困难、排除障碍，使人的事业趋于成功，并且比什么东西都更有效。

著名作家赛珍珠女士曾说：“只要认为自己有能力，你就一定能够成功地超越他人。”这就是说，一个人的能力能否充分发挥出来，首先取决于对自己能力的肯定。许多研究表明，人类认识到的自我能力，只不过是自身全部能力的1/10，大多数人对自己9/10的能力浑然不觉。于是那9/10的能力就被白白浪费掉了，丝毫得不到利用和发挥，实在是可

惜。虽然我们不可能把一个人体内百分之百的能量全部发挥出来,但再提高几倍是绝对可以的。

一般的职员退休以后,大都甘心过着简单平易的生活,并且收入也是越来越少的。但在日本有一个银行的普通职员,在退休后不甘心在家“赋闲”,想尝试一下自己未从事过的工作,并执着地相信自己的能力,认定只要努力就可以做好。于是他干起了生命保险的推销工作,结果成了年收入1亿日元的日本最富有的推销员。

还有这样一个人,报考医学院失败之后一直过着平凡的职员生活,在阅读了若干传奇人物的传记之后,猛然醒悟到自己似乎也该开掘一下自己的潜力,而不该轻言放弃。于是他重拾昔日的梦想——成为一名医生。经过六年的刻苦学习和实践,他真的成了一名随船大夫,然后随着轮船到世界各地周游。他不仅保证着全体船员的健康,而且每到一个港口,他都要上岸与当地的医生交流。这样,原本单调平凡的生活一下子变得充实而富有新意。

或许你认为以上只是一些特例,不具有普遍性。其实无论是谁,只要认识到“自信是成功的第一秘诀”,就迈出了走向成功的第一步。如科列里所说:“假使我们自拟于泥块,则我们将真的成为被人践踏的泥块。”在认为自己无能的同时,你其实已经亲手关闭了成功的大门;而相信自己什么都能做好,则大大增加了成功的可能性。正所谓“有了自信不一

定能成功,但没有自信就一定不能成功”。

自信心是比金钱、势力、家世、名气都更有用的财富。它是人生最可靠的资本。自信使你克服困难、排除障碍,比其他任何东西都更有效。如果我们去分析一下那些“自造机会”的人的伟大成就,就不难看出,在他们出发奋斗时,一定先有一个充分信任自己能力的坚强的自信心理。他们的心情、志趣,坚定到可以踢开一切阻挠自己的怀疑和恐惧的念头,而使它们所向无阻。

如果你在举手投足间都认为自己卑微渺小,处处表现得你自己都不信任自己、不尊重自己,那么你自然不能责怪别人轻视小觑你。

不是有这样一种说法吗——“认为自己无能才是真正的失败”。不错,如果你自己都认为自己不行,那么别人更可以理所应当地认为你不行,久而久之你就成了一个自暴自弃的人。所以请记住:一定要认为自己并非无能而是非常能干!

肯定自己就是力量;自信是走向成功的第一步。

2. 信念是有力的工具

●你同样也能确立目标,你也能使梦想变成现实,但首先你必须自己相信能够实现这一梦想。

▲如果有人真的相信某件事,他便会通过努

力来实现自己的信念；对于他自己深信不疑的事情他会全心全意地去完成它。

■ 只要你充满信心，认定目标，努力去使信念变为现实，你的信念就一定会成为现实。

人类有许多令人难以置信的力量，“信念”的力量就是其中的一种。当你认识到自己有这种力量的时候，你就向成功走近了一步。尤其在你身处困境时，信念往往发挥着异乎寻常的作用。

下面这个例子可以让你了解信念的重要性。

1952年，世界著名的游泳好手弗洛伦丝·查德威克从卡德林那岛游向加利福尼亚海滩。两年前，她曾横渡英吉利海峡，现在她想再创一项新记录。当她游近加利福尼亚海岸时，嘴唇已经冻得发紫，全身一阵阵地寒颤。她已经在海水中泡了16个小时。远方，雾霭茫茫，使她难以辨认伴随着她的小艇。查德威克感到难以坚持，于是向小艇上的朋友求救：“把我拖上来吧。”艇上的人们劝告她不要向失败低头，要她再坚持一下，并告诉她说：“只有一英里远了。”但是浓雾使查德威克难以看到海岸，她以为朋友们在骗她，所以坚持请求：“把我拖上来吧。”于是，冷得发抖、浑身冰凉的查德威克被拉上了小艇。

后来，查德威克告诉记者说，如果当时她能够看到陆地，她就一定能坚持游到终点。大雾阻止了她取得最后的胜利。慢慢地，查德威克认识到，其实妨

碍她成功的不是大雾而是她内心的疑惑。是她自己让大雾挡住了视线,迷惑了心,先是对自己失去了信心,然后才被大雾所俘虏。

两个月后,查德威克又一次尝试着游向加利福尼亚海岸。浓雾还是笼罩在她周围,海水依然冰冷刺骨,她同样还是望不到陆地。但这次她坚持着,她知道陆地就在前方;她奋力向前游,因为陆地就在她的心中。查德威克终于明白了信念的重要性。她不仅确立了目标,而且对目标充满了信心。

你同样也能确立目标,你也能使梦想变成现实,但首先你必须自己相信能够实现这一梦想。千万不要让形形色色的雾迷住了你的眼睛,不要让迷雾俘虏了你。你面临的雾也许不是弥漫在加利福尼亚海岸上空的,它们在任何时候、任何地方都可能出现。

信念是有力的工具,是一种能激发起大量灵感的神奇力量,是一种促使人们完成令人难以置信的伟大业绩的力量。

我们再来看一个例子,它告诉我们信念的力量是多么强大。这个故事说的是一项经过施行和验证的实验。有个教育家想要了解,如果教师对学生具有某种信念的话,那会对学生的学习成绩产生什么影响。教师寄予期望的学生的成绩会不会更好一些呢?

实验是这样做的:教育家告诉一批教师说,他们都将教新生。他告诉其中一部分教师说,他们的学

生都是好学生——学得快、成绩好。对另一部分教师教育家则说,他们的学生都是差生——他们可能什么都学不会。

其实,学生都是纯粹随机选派的,在同一班级里既有好学生也有差学生,而教师却被蒙在鼓里。

结果如何呢?结果表明,教师对那些学生抱有的某种信念具有非常大的作用。被教师认为是好学生的学生学得又快又好,而被教师认为是差生的那些孩子的确学得很糟糕。

这可以说是有关信念的相当好的证明:如果有人真的相信某件事,他便会通过努力来实现自己的信念;对于他自己深信不疑的事情他会全心全意地去完成它。当然,实验也验证了相反的结果:要是你认为你不会成功,那事实上你也不能成功;这就像查德威克第一次未能渡过加利福尼亚海一样,还没有到达对岸,却已经放弃努力了。要是你相信自己能够达到目标——就像查德威克第二次尝试那样——那你就会成功。

其实每个人都有很大的获得成功的潜力,只要你对自己充满信心,信念的力量是非常神奇的。父母相信孩子能学会行走并花精力去教孩子,孩子就学会了行走;教师相信学生能够学好,并且花力气去教学生,学生真的成绩优良;喜结良缘的人相信夫妻间可以幸福地生活、白头偕老,并且为此而努力,婚姻就果然美满如意。只要你充满信心,认定目标,努

力去使信念变为现实,你的信念就一定会成为现实。

那么请考虑一下自己的信念吧,你对工作、前途、精神生活的信念是什么呢?你是抱有崇高远大的信念认为“我能够”呢,还是怀着懦弱消极的念头认为“我做不好”呢?

在行动之前,不妨先坚定一下自己的信念,因为信念是强有力的工具。

3. 挖掘你自身的宝藏

● 财富只属于自己去发掘的人,财富只属于依靠自己土地的人,财富只属于相信自己能力的人。

▲ 人从本质上就具有超凡的能力,关键在于我们能否认识到这一点。

■ 人类要想发挥自己的潜在能力,首先必须认识到这一能力的存在。

德国诗人席勒曾说过:“所有人类的定义都是不恰当的,因为语言无法概括人类广阔而多姿多彩的生活。”的确,对人的各种夸耀之词都不过分,因为人从本质上就具有超凡的能力,关键在于我们能否认识到这一点。

实际上,人的潜在能力是我们现在正在使用的能力的10倍以上,我们现在所认识到的人的能力,

就好像冰山的一角。冰山在海面上露出的部分只是整体的 $1/13$ ，而剩下的 $12/13$ 都埋藏于海水之下。人类的潜力也正是如此。

一百多年前，美国费城的六个高中生向他们仰慕已久的博学多才的一位牧师请求道：“先生，您愿意教我们吗？我们想上大学，可是我们没有钱。您既高尚又有学识，您会答应我们这个请求的，是吗？”

这位博学的牧师名叫拉塞尔·康韦尔，他收下了这六个贫家子弟做学生。但他同时也暗自思忖：“一定会有许多年轻人和他们一样，想上学但付不起学费，我应该为这些年轻人办一所大学。”

于是，康韦尔开始为筹建大学募捐。当时建一所大学大概需要 150 万美元，是一笔相当大的开支。康韦尔四处奔走，在各地演讲了五年，可五年的辛苦，收集到的钱不足一千美元，距离建一所大学的资金相差太远太远了。

康韦尔深感悲伤，情绪低落。当他走进教堂准备撰写下个星期的演说稿时，低头沉思的他发现教堂周围的草是棕黄色的，长得东倒西歪。于是康韦尔问园丁：“为什么这个教堂周围的草没有别的教堂周围的草长得好呢？”园丁抬起头来望望牧师说道：“我猜想你之所以觉得这地方的草长得不好，是因为你把它们和其他地方的草做了一番比较。看来，我们总是乐于去欣赏别人种的草有多么茂盛，并

希望自己占有,却很少想到去整治一下自家的草地。”园丁的一番话令康韦尔茅塞顿开。他跑回教堂开始撰写演讲稿。在演讲稿中,他指出,我们往往不能抓住时间去做点实际的工作,以使事情朝我们所希望的方向发展,而总是让时间在等待、观望中悄悄消逝。

在演讲中,康韦尔还讲了这样一个故事:有个农夫拥有一块几英亩的土地,靠着辛勤耕作,日子过得很不错。他曾听说,如果能找到一块埋有宝藏土地的话,那只要抓一把就可以富得难以想像。于是,农夫把自己的土地卖掉,离家出走,四处寻找埋有宝藏的地方。他一直走到遥远的异国他乡,但最终仍未发现什么宝藏。这样15年过去了,最后,农夫囊袋空空,一贫如洗,在西班牙贝卡罗尼海滩绝望地自杀了。

无巧不成书,那个买下农夫土地的人在散步时无意中发现了一块石头,他捡起来一看,石头亮晶晶的,光辉夺目。经过仔细察看,新主人发现那是一块钻石!就这样,在农夫为寻宝藏而舍弃的土地下面,新主人发现了从未发现过的最大的钻石矿藏。

康韦尔认为这个故事非常发人深省:财富只属于自己去发掘的人,财富只属于依靠自己土地的人,财富只属于相信自己能力的人。

康韦尔于是就以“钻石宝藏”为题演讲,一共讲了七年。七年中,他赚得八百万美元,这笔钱大大超