



美国唯一授权 卡内基训练

向上的力量

卡内基成功百年的秘密

黑幼龙 虞立琪 著



中信出版社 CHINA CITIC PRESS



向上的力量

卡内基成功百年的秘密

黑幼龙 虞立琪 著

图书在版编目 (CIP) 数据

向上的力量: 卡内基成功百年的秘密/黑幼龙, 虞立琪著. —北京: 中信出版社, 2012.11
ISBN 978-7-5086-3592-7

I. 向… II. ①黑… ②虞… III. 成功心理—通俗读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第 234269 号

向上的力量: 卡内基成功百年的秘密

著 者: 黑幼龙 虞立琪

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press) 蓝狮子财经出版中心

出版发行: 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)

(CITIC Publishing Group)

承 印 者: 北京画中画印刷有限公司

开 本: 880mm×1230mm 1/32

印 张: 9.25

字 数: 153 千字

版 次: 2012 年 11 月第 1 版

印 次: 2012 年 11 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5086-3592-7 / F · 2739

定 价: 38.00 元

版权所有 · 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线: 010-84849555 · 服务传真: 010-84849000

投稿邮箱: author@citicpub.com

■ 序

今年又是龙年。我已经过了好多个龙年了，但我真的不觉得自己已经很老了，只是觉得有点不可思议。

我是龙年出生的，那是抗战、逃难的年代。父母可能很辛苦，但我童年的记忆中好像没什么悲痛的感觉。

到了12岁那个龙年，我跌入了谷底，因为没能考取一个好中学（想不到60年后的今天，小孩还是有同样的门槛）。

24岁的那个龙年，1964年，我不会忘记，因为我考取了空军的公费留美，好像一下子又站起来了。在美国念书时，我常应邀到狮子会、扶轮社（我现已是社员，也担任过社长）、同济会去演讲，很开心。虽然那也不算什么，回台湾后收入还是一样低，也不知道前途在哪里，但总觉得人生不是那么灰暗了。

36岁，1976年，我已经结婚10年，而且有4个孩子了，没想到12年便会有那么大的变化。我要趁机谈谈我的家人。想到他们，那种幸运、感恩的心情就会涌现。我的

太太（不用客气称内人了）李百龄，我真的要对你唱：“感恩的心，感谢有你！”没有你，我不知道今天自己在哪里，自己在做什么。想当年我们带着两个孩子，挤在景美分租的一个房间时，还开玩笑说，我们的客厅、卧室、书房、小孩房都在一间房里了。后来能去光启社，能投入卡内基训练，因而改变了我的一生，百龄都是幕后的推手。我不敢说百龄是一位伟大的女性，但她一定是一位勇敢的女性。

谈到我的孩子，三男一女，我不想谈他们的工作，或书念得有多好。我最想谈，也真的常常引以为荣的是，他们都是好人，他们都很爱家，他们都很快乐。我现已有10个孙子孙女了。你是不是觉得我应该特别感恩？

下一个龙年，1988年，48岁那年是我生命中的里程碑。那一年我开始在台湾推动卡内基训练。不知为什么，关键的事情常发生在龙年！

有一次我在电台接受访问。主持人问我，快乐是什么？我答说，快乐是你能做你最喜欢做的事；能做你做得最好的事；能做你认为最有价值或贡献的事。就我而言，教学、分享、演讲、写作真的是最能令我快乐的事，有时候我会进入忘我状态。我的数学很不好，执行力也很差，但我有举一反三的联想力，很会引发创意，能将道理化为故事说出来。最后就是，能帮助别人增强自信，改进沟通能力，与他人合作得更融洽，活得更有热忱，做一个能影响他人的领导人，进而家庭更幸福，企业更成功！还有什

么比这更重要，更有价值呢？

这 20 多年来我一直在做这些事，而且做得不亦乐乎。1997 年，也就是我开创中文卡内基训练 10 周年时，我应邀在全球卡内基训练年会演讲。其中提到，“这是我一生当中最好的 10 年，不知道我还有多少个 10 年可活了，但我知道我还有好多好多可以期望的事”。接着我就哽咽得讲不出话来了。

接着这十几年又发生了好多事，我也没注意与龙年有些什么关联。卡内基训练自 2000 年开始拓展到山东、江苏、浙江、上海。除了为当地的台商办训练外，我们也逐渐成为大陆的民营、国有企业、中小企业的培训伙伴。的确，有什么比培养人才更重要呢？

与别的地区比较起来，中文卡内基训练有两项较突出的发展。第一是别的国家多半是公司派人来受训，或公司邀我们办企业内训，但在台湾和大陆约有一半的人是自费来参加的。因而有老板，有家庭主妇，有工程师，有会计师，接着很可能他们的太太或先生，或兄弟姐妹，因看到他们的突破，也跟着来参加了。

另一特色是，每年有很多中学生、大学生来参加卡内基训练。三年前，我们又为小学五六年级的孩子开办了少年班。真的，能够从小就开始培养充满自信、开朗热忱的好性格，该有多好。青少年卡内基训练之所以这么蓬勃发展，主要因素应该是中国人的父母对孩子的未来特别关切。

毕竟，父母能给孩子最宝贵的礼物，就是帮助他们培养好性格。孩子将来一生，无论是工作、家庭、交友，性格的影响远超过学识。

写一本书来庆祝卡内基训练 100 周年和中文卡内基训练 25 周年，完全是黄德芳的点子。这一年多来，她一直是这本书的推手。我听过的对德芳最道地的赞美是，卡内基训练简直就是为德芳设计的。因为她是那么有热忱，那么关心他人。谢谢德芳。

另外我要特别感谢虞立琪。立琪是这本书的策划师与建筑师。她不只是文笔好，而且常常能将事件的过程转化成画面，让读者有一种身临其境的感觉。为了这本书，立琪亲自参加了为期 12 周的沟通人际关系班，也上了我教的领导课程。为了深入情境，她还特别来台湾，到卡内基训练教室，去访问台积电、日月光等卡内基训练的朋友。谢谢你，立琪。

100 年前有一个年轻人，戴尔·卡内基，走进纽约的基督教青年会，开创了第一个沟通人际关系的实验班。如今，卡内基训练在 86 个国家，用 30 种语言在教学，学员人数超过了 800 万人。巴菲特、沃尔玛创办人沃尔顿、反败为胜的艾柯卡都曾表示，卡内基训练影响了他们一生。

25 年以前（也有四分之一一个世纪了），另一个 48 岁的中年人作了一个重要的决定：全心投入卡内基训练。他什么都没有，书没念好，没有好资历，更缺乏资本，他小时

候就住在大安森林公园（那时是一大片竹子盖的眷村）。但他有梦想，他好像很有自信。在好多次挫折、低潮、打击后，一直还抱持希望。他好期待下一个龙年与你再相见。

连他都能做到，你也一定能做到。

序	IV
第一章 荣耀与传承	
第一节 戴尔·卡内基的 100 年	/006
第二节 黑幼龙的中文卡内基训练之旅	/040
第三节 黑立言的新开始	/084
第二章 人际关系的四大原则	
第一节 不批评、不指责、不抱怨	/094
第二节 真诚的赞美与感谢	/110
第三节 微笑的力量	/130
第四节 真诚地站在他人的角度去了解一切	/151

第三章 减少忧虑与压力的四个原则

- 第一节 活在今天的方格里 /174
- 第二节 问自己最坏的结果是什么 /186
- 第三节 提醒自己，忧虑会严重危害你的健康 ... /199
- 第四节 看到事情的另一面 /210

第四章 慢养

- 第一节 发现“慢养” /225
- 第二节 分享爱 /245
- 第三节 接纳孩子 /256
- 第四节 做自信的孩子 /264



第一章
荣耀与传承



2012年2月，美国圣地亚哥，卡内基训练机构一年一度的年会在此召开。这一年，同时也是这家世界知名的成人教育培训机构成立100周年。年会现场弥漫着一种热气腾腾的欢庆气氛。台上，“荣耀与传承”五个年会主题大字异常醒目；台下来自全世界80多个国家的分支机构员工端坐，他们穿着西服、套裙，或者是色彩各异的民族服装，显得非常隆重。

我站在台上准备发言，主持人正在介绍我。我73岁了，是位卡内基训练的讲师，同时也是中文卡内基训练机构的创始人。

我环顾大厅。大厅一侧的大屏幕放映着卡内基训练发展史的短片。100年来我们所教过的学员面庞在其中交替出现：商人、教师、吸毒者、舞蹈演员……他们构成了美国社会的横断面，这是一群希望改变自己的人。卡内基训练是美国进入工业化之后的产物，它的成长，伴随着美国工业社会的进步。随着工业化在世界各地的发展，到后来，

这些面容中出现了东方人、印度人、欧洲人……

大厅醒目之处，挂着创始人戴尔·卡内基的照片。他本人在 80 年前由于创办卡内基训练机构获得成功而成为了“美国梦”的代表。同时，卡内基的训练又帮助无数人完成了他们的“美国梦”——那种通过勤奋、勇气、创意和决心，而不是通过社会阶层的优势或他人的援助而迈向繁荣的梦想。

帮助人获得力量，完成梦想，是卡内基训练所传授的人际关系以及如何面对忧虑的内容，这与其说是一项技巧，不如说是一种力量训练。戴尔·卡内基通过探索与发掘人性，让人理解他人与自我，让人有能力获得自己想要的人生——除了对金钱、地位有所帮助外，这还是一种我们与世界、与周围环境、与自己相处的方式。这种方式至今仍在影响着我们。

我的目光转到讲台的正下方，那里坐着卡内基训练机构来自世界 80 多个国家的同事。这些分支机构在过去 100 年里，让 800 多万人成为了卡内基训练的毕业生。美国《财富》(Fortune) 杂志评选出的世界 500 强企业中，超过 425 家都长期将卡内基训练作为企业持续成长的培训伙伴。而一个世纪之前，当戴尔·卡内基在美国纽约创建卡内基训练机构时，只有他一个人白手起家。

我的目光环视一圈之后回到讲台上，主持人介绍完我的情况，轮到我发言了。我对台下的人们说道：“真实的快

乐是做自己最喜欢做的事、做自己做得最好的事、做有影响力与价值的事。而且，这三者恰好是一件事。”

站在讲台一侧的主持人笑了，他举起话筒说道：“那一定是教卡内基训练吧？”

“是的！”我也笑了，“过去25年来，真的是因为在做自己最喜欢、最擅长的工作，我才有了现在的成绩，台下有80多位中文卡内基训练的讲师，他们一定跟我深有同感。”我朝台下望去，目光所及，我来自中国的同事们——他们穿着西服或者是盛装长裙，整齐地站了起来。全场为我们响起了热烈的经久不息的掌声。后来，我们80多位同事一起上台，从卡内基训练机构总裁手中接过奖杯和奖品。这意味着，在过去的一年里，我们中文地区是全球卡内基训练业绩最好的区域。

掌声中，我的脑海里恍惚浮现出25年前自己在这座城市的景象。那时，我正在参加加盟卡内基训练前需要参加的培训课程；开着没有空调的小车，衬衫湿黄，吃着快餐店的汉堡作为晚餐，来回奔波。那时，哪里能想到我能作为第一名登上讲台。

而现在，我已经连续19年获得“加盟区销售第一”的称号了。卡内基训练的一些精髓，跟我们东方儒家文化中的以人为本等思想如此贴合，以至于在中文世界里它如此受欢迎。另外一方面，我推广卡内基训练的这25年，也是中国台湾地区与大陆地区工业化、城镇化发展最快速的

25年，这里到处萌生并孕育着我们华人的“台湾梦”、“中国梦”。

现在，我站在台上，看着戴尔·卡内基先生的照片，分享着荣耀，也接受传承之任务。我仍然觉得自己的这25年，和卡内基训练的100年历史，是如此神奇且不可思议。

真希望有机会，我能向卡内基先生表达我的谢意，另外，我还有好多问题想与他交流，比如说，你是怎么从零开始，做到这一切的？



第一节

戴尔·卡内基的 100 年

贫穷的家庭

1888 年，美国，此时这个国家以及世界都正在经历急速变化的阶段。世界上第一辆由内燃机驱动的汽车 3 年前刚刚在德国被发明出来，这种史无前例的交通工具装有 3 个轮子，很快美国人也紧随其后发明了自己的汽车，爱迪生的电灯公司、贝尔的电话公司在过去 10 年里于美国相继成立。总的来说，已经拉开第二次工业革命帷幕的美国，在很多方面呈现出勃勃生机，一种新的社会生产方式正在暗潮涌动的酝酿过程中。比这一切更迟缓些显露出来的，是当时的人们在思想上与这一激荡社会变革相对应所发生的变化。

具体到美国的各个州与城镇，这种激动人心的变化还远没有普及，很多地方的人们仍然保持着传统的农业生活方式，在美国中西部的密苏里州便是其中之一。那一年

(1888年)的11月,一个寒冷的冬天,一位未来会以激励人们思想的方法参与这场工业革命中的人——戴尔·卡内基就诞生在这个州一个闭塞的乡间小镇上。此时,地球另一端的中国处于清朝光绪年间,一位叫梁启超的年轻读书人在这一年向光绪帝上书要求变法,但变法未果,他只能逃亡,这个国家此时还听不到工业化的脚步声。襁褓中的婴儿卡内基要在几十年后才会与这个东方国家发生联系,对此他当然并不知晓。

在卡内基出生的密苏里州有两样非常著名的“产物”:作家马克·吐温,以及密西西比河。戴尔·卡内基出生时,他那位著名的同乡作家已经50岁。从其已出版作品的描述中可以看出,密苏里州曾经是一个奴隶州,而且当时很多地方都是贫困的乡间。

戴尔·卡内基就生活这样的环境里。直到10岁时,他才第一次看见火车,可以说,他是一个不折不扣的农家孩子。

卡内基是一位小农场主和一位乡下教师组建的家庭里的众多孩子中的一个,在他童年时期,人们看不出他将成为美国历史上著名人物的任何端倪。实际上即便有那么一两点,也会被他那为生活所累的父母忽略,因为仅仅是横亘在眼前的生存难题,就够让他们操心了。

卡内基父母种植的农作物常常歉收,这让他们生活艰难。同时,镇上的102号河几乎每年秋天都泛滥成灾,每