

DALE CARNEGIE

★★★
超值典藏书系
23.80



丛书编委会◎编著

★ 人类历史上最畅销的励志经典 ★

卡耐基

励志经典大全集

或许除了自由女神，卡耐基就是美国的象征。——美国《时代周刊》

 吉林出版集团有限责任公司

DALE CARNEGIE

丛书编委会◎编著

卡耐基

励志经典大全集



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目(CIP)数据

卡耐基励志经典/《超值典藏书系》丛书编委会编
著. —长春:吉林出版集团有限责任公司,2012.6

(超值典藏书系)

ISBN 978-7-5463-9909-6

I. ①卡… II. ①超… III. ①成功心理-通俗
读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 126931 号

超值典藏书系 卡耐基励志经典

编 著 丛书编委会
责任编辑 师晓晖
开 本 787mm×1092mm 1/16
字 数 300 千字
印 张 20
版 次 2012 年 6 月第 1 版
印 次 2012 年 6 月第 2 次印刷

出 版 吉林出版集团有限责任公司
(长春市人民大街 4646 号 邮编:130021)
发 行 江苏可一出版物发行集团有限公司
(南京市山西路 67 号世贸中心 4 楼 邮编:210009)
电 话 总编办:0431-85600386
市场部:025-66989810
北京市场部:010-85804668
网 址 www.keyigroup.com
印 刷 三河市杨庄双菱印刷厂

ISBN 978-7-5463-9909-6 定价:23.80 元

版权所有 侵权必究 举报电话:010-85808988 025-66989810

前言

Preface

成功，从字面的意思解释，即成就功业或获得预期的结果，达到既定的目标。成功具有两方面的含义：一是社会承认了个人的价值，并赋予个人相应的回报，如金钱、地位、房屋、尊重、荣誉等，二是自己承认自己的价值，从而充满自信心、充实感和成就感。古往今来，各个时代的人们大多都忽略了成功的后一种含义，认为只有获得社会的承认，赢得他人的尊敬，才是成功。事实上，成功是人的一种积极的主观感觉，是每个人达到自己理想和目标后所产生的一种自信和满足的心态。

成功学是一门新兴的学科，它起源于美国，出现 19 世纪末、20 世纪初。成功学是以社会中各种成功现象为研究对象，从中发现规律并指导人们走向成功的一门学问。

在今天，人人都在追求成功的时代，成功学已经成为最有力量、最具感召力的文学和社会科学。人们希望成功，渴望实现自己的价值、理想与梦想。因此，人们特别需要优秀的成功学作品。

在这里，我们向广大读者推荐一部最好的成功学作品——《卡耐基成功励志大全集》。

戴尔·卡耐基(Dale·Carnegie, 1888~1955)，是 20 世纪最伟大的成功学大师，美国现代成人教育之父。卡耐基曾经从事过教师、推销员和演员等职业，但他的理想并不在这些方面，他认为从事有意义的工作、过自己喜欢的生活比赚钱更重要。

于是，卡耐基开始白天写书，晚上则去夜校教书以赚取生活费。卡耐基在大学时代曾经接受过演说方面的训练，这些训练对他的人生有所帮助，扫除了他的怯懦和自卑，使他有勇气和信心与不同的人打交道。卡耐基在夜校任教时发现许多学员虽然有丰富的专业知识，但是常常不能有效地陈述自己的意见，表达自己的思想。这种缺陷使得他们在生活中无法处理好自己的人际关系，造成了很多不必要的争执和苦恼。



卡耐基认为有必要对这些学员进行“有效的说话”方面的训练，于是他说服了纽约基督教青年会的会长，在晚间为纽约商业界人士开设了一个公开演讲训练班，从此，开始了他奋斗一生的成人教育事业。

后来，卡耐基又发现，收入最丰厚的，不是对专业知识懂得最多的人，而是一个拥有专门知识，加上能够表达他的意念，并善于做人处世，能领导和鼓舞他人的人。这使他确信：一个人的成功，只有百分之十五由于他的专业技术，而百分之八十五则要靠人际关系和他的做人处世能力。

从此，他一生致力于人际关系问题的研究，运用心理学和社会学知识，对人类共同的心理特点进行探索和分析，开创并发展出一套独特的融演讲、推销、为人处世、智能开发于一体的成人教育方式。

卡耐基一生写了不少作品，开播了自己的无线电广播节目，并建立了自己的成功教育机构。他的成功思想造就了千千万万的成功人士，从各界名流到普通百姓，遍布各行各业，其中不乏军政要员，甚至包括几位美国总统。美国的《时代周刊》曾评论说：“或许除了自由女神，卡耐基就是美国的象征。”美国传媒大王默多克曾经评论说：“戴尔·卡耐基的这些原则如魔术般令人震惊，它改变了几亿人的生活。”

如果你想改变自己的生活，改变自己的命运，不妨从阅读和学习卡耐基著作开始。

上篇 相信自己是最棒的

第一章 积极心态的力量	3
积极心态可以创造人生奇迹	3
成功者与失败者的差别	5
靠积极心态掌握人生的命运	7
积极心态是成功的核动力	8
积极的心态是可以培养的	11
解决忧虑的万能公式	14
忧虑是健康的大敌	18
让自己忙起来	19
难以置信的心理力量	24
看到窗外的星星	30
人生中最重要的一课	34
第二章 成功者必备的素质	37
自信可以创造奇迹	37
我克服了自卑	39
坚定自己的信念	41
支流不会高于它的源头之水	44
自我推销的艺术	45
制造奇迹的信函	49
把信送给加西亚	54
第三章 做最好的自己	58
你也有优势	58
保持自我本色	59

目录 CONTENTS

认识你自己	63
学会喜欢你自己	67
人生是由自己塑造的	69
人生中的重要选择	72

中篇 成就完美自我

第四章 感恩情怀

79

感恩是一种美好的情感	79
心怀感恩的人，才懂得幸福	81
感恩生活当中的一切	82
不要对敌人心存报复	84
不要企求他人的回报	88

第五章 生活在完全独立的今天

91

改变人生的一句话	91
珍惜自己和他人的时间	97
让每日多清醒一个小时	98
让你自己放松	101
养成四种良好的工作习惯	103
度过了昨天，就能熬过今天	105
我以为自己活不到明天	106
一次只洗一天的盘子	106

第六章 成为演讲高手

108

如何获得演讲的基本技巧	108
培养演讲的自信心	116
成功演讲的简单方法	122

做好讲演前的准备工作	127
给演讲赋予丰富的生命力	139
演讲时应该注意的态度	144
改变你的语言表达习惯	153
注意演讲时的台风	162

下篇 从榜样身上寻找成功

第七章 科学家与发明家的奋斗历程 173

相对论创始人爱因斯坦	173
两次获诺贝尔奖的居里夫人	175
发明大王爱迪生	177
无线电发明人马可尼	179
飞机的发明者莱特兄弟	181
名医葛林费尔	182

第八章 政治名人的人生智慧 185

英国首相丘吉尔	185
美国第26任总统罗斯福	188
美国总统威尔逊	190
印度圣雄甘地	192
奥匈皇太子鲁道尔夫	194
大律师克拉伦斯·丹诺	196

第九章 企业家的创富启示 198

美国大金融家摩根	198
钢铁大王安德鲁·卡内基	200
石油大王约翰·洛克菲勒	203

目录 CONTENTS

报业泰斗赫斯特	204
大出版家爱德华·博克	206
钻石大王布雷迪	208
军火巨商萨哈罗夫	210
第十章 文学巨匠的艰辛耕耘	212
戏剧大师莎士比亚	212
俄罗斯大作家托尔斯泰	214
天才诗人爱伦·坡	216
法国大文豪大仲马	218
短篇小说家欧·亨利	220
大戏剧家萧伯纳	221
英国文豪毛姆	223
文坛怪杰德莱塞	225
科学小说家韦尔斯	227
第十一章 杰出女性的不凡人生	230
埃及艳后克里奥帕特拉	230
拿破仑的妻子约瑟芬	232
残疾人的灯塔海伦·凯勒	235
作曲家邦德夫人	237
神秘影星格丽泰·嘉宝	238
影坛巨星凯瑟琳·赫本	241
著名影星玛丽·璧克馥	243
“灰姑娘”海伦·杰普森	245
全世界穷人的代表特蕾莎修女	247
第十二章 艺术奇才的才华展示	249
“米老鼠”创作者华德·迪斯尼	249

“信不信由你”利波里	251
幽默影星罗伊·罗吉尔	253
著名音乐家莫扎特	254
作曲家乔治·杰斯文	255
歌唱家恩瑞科·卡鲁索	257
魔术师霍华德·瑟斯顿	259
第十三章 著名探险家的探险精神	262
“北极熊”史蒂文森	262
南极探险家斯科特	263
赛车手马尔科姆·坎贝尔	265
海军大将李屈林·拜德	267
非洲探险家马丁·约翰逊	268
第十四章 名人的智慧忠告	271
自信·勇气·热忱	271
快乐·惜时·信仰	277
真诚·朋友·爱心	284
工作·坚韧·成功	295
诚实·思考·生命	301



上 篇

相信自己是最棒的

第一章 积极心态的力量

积极心态是一种上升的、进取的心态。拥有积极心态的人，总会把事情向好的方面想，因而也总是能保持乐观向上。

积极心态就像人生中的灯塔，指引我们人生前进的航向；积极心态就像阳光，照亮我们未来前进的道路……

积极心态是可以通过反复学习和练习获得的，它就像一种技能，在我们需要的时候给我们提供帮助。培养起了积极心态，就能让我们在今后的人生道路上拥有了迈向成功的“核动力”。

积极心态可以创造人生奇迹

心态是人的心理状态，是人的思想活动和思维习惯的总称。心态可以分为积极心态和消极心态两种。那些正面的、上升的、进取的心态我们称为积极心态；而那些负面的、消沉的、下降的心态我们称为消极心态。

积极心态可以让人奋发向上，保持昂扬的斗志和乐观的情绪，帮助人们战胜困难，取得人生当中的成功和辉煌；而消极心态则让人消沉懒惰，缺乏斗志，对人的智慧和才能的发挥起到阻碍和抑制的作用。

心态决定命运。可以说，有什么样的心态就有什么样的命运。美国诗人帕克曾写下这样的诗句：“我是我命运的主人，我主宰我自己的心灵。”19世纪德国哲学家叔本华也说过一句话：“人可依靠的是他的内心。”因此，只有你才是自己命运的主人，只有你才能把握自己的心态，一切的改变都在于你心态的转变，你的心态可以塑造你的未来。

心态恰似一座分水岭，这一面与那一面呈现出不一样的景色，能够达到的地方也各不相同。如果你能选择乐观的心态，你的人生便会指引你去往繁花盛开之地。从现实的情形来看，悲观失望者一时的呻吟与哀号，虽然能够得到同情和怜悯，但最终的结果却是受人

厌烦和鄙夷；而持有乐观心态的人们，经过长久的忍耐与奋争，努力与开拓，人格和内在精神获得了提升，最终不仅赢得了鲜花与掌声，还成为了自己命运的主人，改变了自己的命运，实现了人生价值。

20世纪70年代，美国有一个名叫丹普斯特的孩子，他生下来就是一个畸形儿，四肢不全，只有一只脚和一只胳膊。作为一个孩子，他想跟别的孩子一样能够在操场上飞奔。而说来凑巧的是，他偏偏迷上了橄榄球。在他一再恳求下，他的父母便给他做了一只木制的假足，以便让他能穿上特制的橄榄球鞋。

从此丹普斯特走进了球场，开始了他的梦想之旅。高涨的热情使他用自己的木脚练习踢球，度过了一天又一天。他在训练时，除了加强身体的协调性练习之外，还不断提高要求，努力在离球门更远的地方将球踢进大门。

通过刻苦的努力，他的球技竟然练得越来越精湛，几乎变得和正常人一样，能参与高强度的身体对抗。后来他有幸加入了一个小型足球俱乐部的球队，由于在球队中优异的表现，丹普斯特广为人知，以致后来新奥尔良的圣哲队主动找他，雇他为球员。这是丹普斯特历史性的机遇，因为他进入了美国职业联赛。

在圣哲队与底特律雄狮队的那场关键性的较量中，丹普斯特用他的跛腿在比赛快要结束时，在离球门63码的地方将球踢入了大门。顿时，球迷的欢呼声响彻全场。知道吗？这一球可是当时最远距离的一脚进球！这一球不但进得漂亮，而且也让圣哲队以19比17的比分战胜了当时的劲旅底特律雄狮队。

在后来的新闻发布会上，底特律雄狮队的教练说了这样一句话：“我们是被一个奇迹打败的。”而底特律雄狮队的后卫也惊讶地赞叹道：“那一球简直是上帝踢中的！”

从丹普斯特的辉煌成就中，我们可以看到积极自信的心态所产生的力量是多么的强大！在这个世界上，拥有积极乐观的心态，还有什么不能改变的呢？不论你在生理上是否有残疾，不论你现在的成绩是好还是坏，无论以前你是如何地缺乏自信，从丹普斯特的故事中，你都可以获得启示：

(1) 以积极的心态不断努力，就能取得并保持成功；

(2) 对那些被积极的心态所激励，想成为成功者的人来说，伴随着任何逆境，都会同时产生一粒等量和更大利益的“种子”；

(3) 那些充满热切愿望的人，总能超越自身局限，不断改变命运。

人的一生就像一场旅行，沿途有数不尽的悬崖险滩，也有看不够的湖光山色。如果我们总是去关注那些令人不快的景象，我们的内心便会跟着消极下去。但相反，如果我们能始终保持乐观的心态，即使我们身处逆境，也一定相信：人生总会有“山重水复疑无路，柳暗花明又一村”的一天。这不仅是信念，也是希望。

成功者与失败者的差别

人与人之间原本只有很小的差异，但是这种很小的差异却造成了实际生活中巨大的落差！这个“很小的差异”就是他们所具备的心态是积极的还是消极的，“巨大的落差”就是成功和失败之间的落差。

积极的心态是无价的法宝。如果你能拥有一个良好的心态，就能获得你通过努力想要的一切。因为，良好的心态能让你树立起必胜的人生信念，而信念会使你充满前进的动力，改变你不如意的现状，带来令你难以相信的圆满结果。

积极的心态是热情的火焰，只有一个人内心里存有一团火，才能释放出光和热。如果内心里存放的是一块冰，就是融化了也还是零度。只有当自己内心充满热情，才能释放热情，才能感化他人，赢得快乐和幸福。

一个人如果是个积极思维者，喜欢接受挑战和处理麻烦事，那么，障碍或挫折在他眼里，就不值一提。他就可以登上人生的顶峰。

同一件事由具有两种不同心态的人去做，其结果则必然相反。心态往往决定一个人的命运。不要因为我们的不良心态而使我们自己成为一个失败者。要知道，成功永远属于那些具有积极心态并付诸行动的人。如果我们想改变自己的世界，首先就应该改变自己的心态。如果我们的心态是正确的，我们的世界也会是正确的。当我们抱着积极心态时，遇到的一切困难与挫折便会在我们面前低头。

一个人能否成功，就看他的心态了！成功人士与失败者之间的差别是：失败者的人生是受过去的种种失败与疑虑引导支配的。成功人士则刚好相反，他们始终用最积极的思考、最乐观的精神和最辉煌的经验支配和控制自己的人生，因此说成功者都有一个好心态。其实，人与人之间并没有多大的区别，但为什么人生会有巨大的差别，心理学专家和成功学家一致认为这个秘密就是人的“心态”在起作用。

也许你不相信自己的心态能价值百万，但要知道，如果你能拥有一个良好的心态，你的世界就会完全改观。你看：桑叶能变成丝绸；黏土能变成堡垒；柏树能变成殿堂……桑叶、黏土、柏树经过人的创造，可以成百倍上千倍地提高自身的价值，那么，你为什么不能使自己身价百倍呢？

怎样才能做到呢？

首先，你要建立一个好心态，不要害怕人生会遭遇挫折。摔倒了，再爬起来，不要灰心，

因为每个人在抵达目标前都会受到挫折。只有小爬虫不必担心摔倒，因为它们不是站着走路，而是爬着前行。你不是小爬虫，你是一个人，你一定可以摔倒了再爬起来，继续前进。

一位心理学家曾这样来论述人生与心态的关系：人生是好是坏，并不由命运来决定，而是由你的信念和处世的心态来决定。生命像一条溪流，在岁月的原野上不断地流动着，如果你不主动地、有计划地掌稳自己的航向，它就会随波逐流，消逝在连自己也不可知的远方；如果你不在自己心理和生理的土壤中播下期望的种子，那么荒草便会蔓生；如果我们不主动地把自己的心态导向积极的一面，消极灰暗的心境就会像一只不祥之鸟，在我们人生的岁月里不停地哀鸣。

拥有积极、良好心态的人身上永远洋溢着自信。他们会用自己的行动来告诉人们：要相信自己，世界上最重要的人就是你自己，你的成功人生的实现，必须依靠积极的心态。

据说，所罗门国王是古代西方最明智的统治者，史书记载他曾有这样的言论：“一个人怎样思量，他的人就是怎样。”换言之，人们相信有什么样的结果，就可能有什么样的结果。人不可能拥有自己并不追求的成就。积极的人生是自己掌握自己的命运，自己做自己的主人，这也是一种人的本性的倾向。我们把自己想象成什么样子，就真的会成为什么样子。积极的人能够掌握自己的命运，一旦事情进展不顺利或者发生偏差时，他会立刻做出反应，寻找解决办法，制定新的行动计划。

世上无难事，只怕有心人。成功学大师戴尔·卡耐基说过：把你的心放在你想要的东西上，使你的心远离你所不想要的东西。对于拥有积极心态的人来说，每一种逆境都含有等量或者更大利益的种子，有时，那些似乎是逆境的东西，其实往往正隐藏着良机。

积极心态的另一个突出表现就是他的激情投入，一切的一切关键就在于投入，投入代表热爱和激情，投入才能获得愉快。看一场球就想自己去做球星，做一顿饭就一定做得有色有味，写一篇文章会文采飞扬，看一部好的电影会热泪盈眶，进行一项研究会废寝忘食……对拥有积极心态的人来说，这一切都那么吸引人，那么有趣味。而激情投入的结果无疑将增大成功的可能性。当然，世间诸事不可能都一帆风顺，科学家法拉第说过“拼命去争取成功，但不要期望一定会成功”。

积极心态的人知道：看待任何事物时，应该考虑事物中既有好的一面，同样也有坏的一面，但他可以强调好的一面。因为，这样可以产生良好的愿望和结果；他不会否认消极因素的存在，但他早已学会了不让自己沉溺其中；他常能心存光明远景，即使身陷困境，也能以愉悦和创造性的态度走出困境，迎向光明。

一个人的心态，往往在很大程度上决定着他人生的价值取向。一个人若是被一些不良的心态所左右，人生的航船就有可能驶入河沟浅滩，从而失去发展的机会；一个人若是一生都能持有良好的心态，那么，他的人生之路就会越走越宽，生命的景色就会越来越美，生命的价值就会越来越大……

因此，我们能否用良好的心态守住自己灵魂的大门，这与我们能否拥有卓越的人生是密不可分的。

知道了积极心态的力量，就等于掌握人生成功的密码。如果我们能够把我们自身的积极心态爆发出来，让它在我们的现实生活当中展现出应有的威力，那么，我们每个人都可能创造成功的奇迹和辉煌。

靠积极心态掌握人生的命运

著名心理学家威廉·詹姆斯说：“哈佛大学的一项研究显示，成功、升迁等原因的85%是我们的态度，而仅有15%是由于我们的专门技术。这一划时代的重大的发现，是我们可以改变态度来改变生活。”

拥有好心态，你就掌握了生命的船舵。

人不是风中的柳絮，而是行走于天地间的生灵。做命运的主人，就是学会控制自己的心态，因为心态是你生命航程中的船舵。

布郎因为幼年时患了一场大病，经过及时的治疗，生命虽然抢救了过来，但从此双腿瘫痪，他再也无法像过去那样行走。幸运的是，他的父亲在邮局工作，在他中学毕业后设法在邮局给他安排了一份可坐着不动的工作，工资及各种福利待遇都与常人一样。在这个岗位上，他一干就是三年。按说，一个重残的人，能有一份这样安稳有保障的工作，应该感到满足了。他的许多身体健康的同学，都还在为谋一份职业而四处奔波求人呢。但他却辞职了，因为他在人们的眼光中，不但看到了同情，更看到了怜悯，甚至不屑。他的自尊心在这种目光中一次次被刺伤，所以纵然被父亲呵斥，被母亲哀求，他仍然坚定自己的选择。

辞职后他先是开了一间小书店，但不到半年便因城市改造房屋拆迁而不得不关门。之后，他又与人合办了一家小印刷厂，也仅仅维持了一年多，便因合伙人背信弃义而倒闭。两次经商，都没成功，而且还欠下了一笔债务。

这时他的父母和朋友们都纷纷来劝他：“你一个残疾人，就别胡折腾了，多少好手好脚的人都碰得头破血流呢！”父亲劝他还是老老实实回邮局上班，平平静静地过日子。

但布郎没有选择退缩，而是又选择了开饭店。这次他吸取前两次失败的教训，经过一年的苦心经营，小饭店竟赢利两万多美元。接着，他决定扩大规模，便开了两家连锁店。十年之后，他的连锁饭店不但在他居住的城市生根开花，而且还不断在周边的大小城市一家家开张。他自然也就成了事业有成的老板。当有人问他成功的经验时，他说了很多，但在他看来