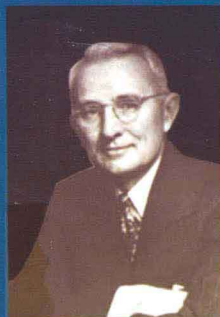


— 创造你的人脉圈 —

卡耐基培养人际高手的8堂课



著者 \ 戴尔·卡耐基

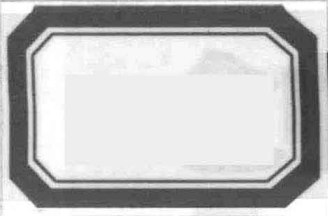
编译 \ 东未

二十世纪伟大的人生导师，口才与人际关系不良者的良师和救星。
美国《时代周刊》评价：“或许，除了自由女神以外，
他，就是美国的象征！”
他被誉为“人类出版史上第二大畅销作家”。

本书只为帮助你解决你最大的问题——
如何与工作、生活中的人相处的更好，并能影响他们。



吉林出版集团有限责任公司

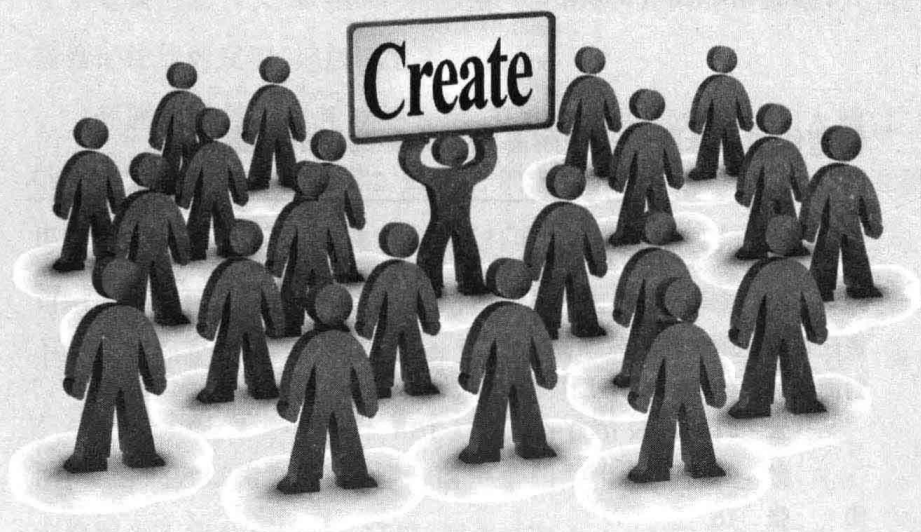


造你



人脉圈

卡耐基培养人际高手的8堂课



原著 \ 戴尔·卡耐基
编译 \ 东未



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目 (CIP) 数据

创造你的人脉圈：卡耐基培养人际高手的八堂课 /
(美)卡耐基著；东未编译：—长春：吉林出版集团有
限责任公司，2011.8

ISBN 978-7-5463-5667-9

I. ①创… II. ①卡… ②东… III. ①人际关系
学—通俗读物 IV. ①C912.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 168182 号

创造你的人脉圈——卡耐基培养人际高手的八堂课

著 者 戴尔·卡耐基

编 译 东未

责任编辑 师晓晖

封面设计 何东琳设计工作室

开 本 710 mm × 1000 mm 1/16

字 数 210 千字

印 张 16

版 次 2011 年 12 月第 1 版

印 次 2011 年 12 月第 1 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 吉林出版集团有限责任公司

电 话 总编办：0431-85600386

印 刷 成都齐众字川印务有限责任公司

(成都市盐道街 5 号)

ISBN 978-7-5463-5667-9

定 价：29.80 元

版权所有 侵权必究

前言

有一种人,走到哪里都受人欢迎,所到之处总是欢声一片,他说的话,人们都洗耳恭听;别人废九牛二虎之力还解决不了的事,他一去,三下五除二,不废吹灰之力,说得人心服口服,事情办得圆圆满满;有什么聚会的场合,只要他在场,总是气氛活跃,让人心情舒畅……我们偷偷记住他的发型,记住他上衣的 logo……

开放的世界需要开放的人生,开放的人生需要广积的人脉,广积的人脉需要识时务的智慧。因为你的人生并不只是简单的微博互粉,也不是电话里的彼此吹嘘,而是实打实地与人接触,与情势接触,与一切阻碍你社交脉路的障碍接触。一味地自我是偏颇的,遗憾的是,在这个充满竞争的时代里,却有许多人不懂得怎样更好地与人交往。有的人自以为才高八斗,便目中无人;有的人自以为很谦虚,却让人感到虚伪;有的人自以为很老练,但却落得个圆滑世故的评价……凡此种种,大都因为不得分寸之故。所以,要想在社会上“吃得开”、“行得通”、“玩得转”,在言行举止等诸多方面必须符合社会和世俗的各种规矩,必须把握社交分寸,这一点,我们必须认真对待。

这就要求人们,在社会交往中,不能简单地、自发地去适应自己的社交角色,而要自觉地按照每一种社会角色的特殊要求去做。否则,或者不胜任自己的角色,或者犯了角色混乱的错误,这些都不利于对社会交往分寸的把握。那么,让我们教给你怎么去做吧。如果你发现了其中的珍宝,掌握了这些技巧和方法,将会使你在人际交往中如鱼得水,游刃有余,将会使你的事业越来越好。

目 录

第一课 人脉这个游戏怎么玩	1
生命的舞台,一人不可能一生独舞	4
比人脉,比的就是谁招人“喜欢”	7
值得回味的人,人们才会再来“品味”	9
交朋友要主动出击,不要守株待兔	13
伟大的友谊,皆始于“礼遇”	16

第二课 如何一下就让别人喜欢你	23
名字,是打开他心扉的第一把钥匙	28
想要“购”得友情,先要“销”出自己	36
微笑,惠人泽己的快乐之源	42
打开友善的门,才能迎进更多的“客人”	50
开口谈“兴趣”,他人才对你有“兴趣”	54
对他人的关怀,是融化冰雪的阳光	57

第三课 如何面对你不喜欢的人 71

 不断批评,会让自己成为“绝缘体” 73

 维护别人的荣誉感,那是他的骄傲 78

 激励他看前方,不要数落他犯过的错 82

 挑剔他人,会让他人更加挑剔你 84

 播种以后,不要总是去想着“果实” 88

 绊倒自己的“椅子”,放过它吧 89

第四课 如何面对别人的错误 95

恭维是“假钞”,只能欺骗一时 98

换个位置,坐坐别人的“冷板凳” 101

尊重仇敌,明天也可以成朋友 103

他人的观点和意见,适当地尊重 107

别干涉,让他人做出“自己的选择” 109

给人留点面子,人会还以更多感激 114

即使他错了,也别直接告诉他 117

反驳和否定,只会引起更大的反击 120

第五课 如何消化自己的错误 129

 无法挽回的小事,不要去纠结 136

 “错误”的哨子,别让它再去伤害他人 139

 没人是完美的,真诚地承认自己的错误 141

 为打翻的牛奶哭泣,损失远大于牛奶 147

 宽恕“不完美的过去”,才有完美的未来 149

 反省才能够忘记错误,记住教训 152

第六课 如何适时地保持沉默 155

只要心怀怜悯,将会得到他人的“爱” 161

想让他人接受,先接受他人的批评 164

别急着开口,先听听别人的话吧 167

争论中只会有失败者,没有赢家 169

不要招摇显摆,谦虚才得人心 175

是要说服他,还是要和他吵架 177

在别人说话的时候,保持安静 179

第七课 如何真诚而有益地赞美别人	189
------------------------	-----

真诚赞赏,让他觉得自己很重要	192
----------------------	-----

激励和赞赏能够让他人有满足感	196
----------------------	-----

每个人身上都有闪光点,耐心找到它	202
------------------------	-----

如果他们在意,那么我们就赞赏	206
----------------------	-----

想去钓什么鱼,就要用什么鱼饵	214
----------------------	-----

第八课 如何批评,别人乐于接受	219
明说不如暗示,以“柔”才能够克“刚”	222
做事前,送他一个“动听”的理由	225
戏剧化表现想法,吸引注意力	230
要多说“建议”,少说“命令”	234
他人的错,也要先批己,后批人	236
先肯定他人观点,再说自己的看法	239

第一课 人脉这个游戏怎么玩

人脉,对于年轻人来说,其实就是命脉。没有人脉,“血液”就会运行不畅,“人心”就会彼此关上大门。如果忽略人脉的积累,即使把年华熬到衰老,也会一事无成。

课前测试

发挥哪方面利于你的人际交往？

1.你能根据对方的表情判断对方是否对自己有好感吗？

A.是的——转到Q2

B.不是的——转到Q3

2.比起看电视,你更喜欢看书？

A.是的——转到Q6

B.不是的——转到Q5

3.自己的运动神经挺不错,只要参与的运动都可以达到一般的水平:

A.是的——转到Q4

B.不是的——转到Q5

4.对读书或工作以外的事情兴趣缺乏:

A.是的——转到Q8

B.不是的——转到Q7

5.你对电脑、网络、E-mail等信息产物都深有研究:

A.是的——转到Q6

B.不是的——转到Q7

6.如果准备充分的话,你极有把握说服对方听从你的安排:

A.是的——转到Q10

B.不是的——转到Q9

7.初次相见就有人被你迷倒,还请你吃饭:

- A.是的——转到C型
- B.不是的——转到Q9

8.一旦决定要做的事就绝不会半途而废,一定会坚持到底:

- A.是的——转到D型
- B.不是的——转到Q7

9.自我感觉自己的文笔还不错:

- A.是的——转到C型
- B.不是的——转到B型

10.对于能否轻松地与外国人交流,自己很有自信:

- A.是的——转到A型
- B.不是的——转到B型

测试分析

A型人的特长:口才、说服力。你的特长就是那张嘴啦!凭着你的三寸不烂之舌,你能把子虚乌有的事情说得神神叨叨,还能把人家唬得一愣一愣。就算你现在还没感受到自己这方面的才能,只要今后多下工夫,有一天一定会开花结果的,所以从今天开始多在语言方面加油吧!

B型人的特长:想象力、创造力。你是一拍脑袋点子就来,创造力一流!说不定你自己都还没察觉到你有这方面的潜力呢!你独特的构想可以好好地运用在公关或商品开发上,要不然在诗词创作或绘画上也会有不错的成绩喔!

C型人的特长:社交性。你的特长就是善于跟人打交道,社交味十

足！你有一种吸引群众的魅力，适应力又强，就算普通人敬而远之的家伙也会折服在你的魅力之下！跟身边的人唱KTV或玩牌时最能看出你这方面的才华了。

D型人的特长：行动力、速度快。你的特长就是迅雷不及掩耳的行动力！你总是充满活力，随时蓄势待发，就算别人都认为是不可能的任务，你总是不死心地积极行动，把不可能转为可能！多靠运动来锻炼你的体力，这对你的工作大有帮助喔！

生命的舞台，一人不可能一生独舞

“这个残酷竞争的社会，年轻人需要拓展自己的人脉，来丰富自己的生活，来实现自己的理想，把原本崎岖的道路铺垫平坦。

也许很多人觉得，自己独自在这个世界上生存，就像鲁滨逊那样，即使漂流到荒岛，也可以自食其力。可事实上，如果没有“星期五”，鲁滨逊的生活也是难以为继的。也许还会有人说，自己可以做到一个人生活。只是持续的时间呢？一天、一个月、一年还是一辈子？如果面对的是最后一个选项，你还有足够的勇气吗？就算你做到了，你会为此而快乐吗？

我们一定要明白，不能把快乐等同于救济金或施舍品一样视为理所应得的东西。我们要想方设法博取人们的欢迎和喜欢。

虽然医学和药物的研究一直都有突破和进展，但现如今的这种新疾病——大众寂寞病依然存在。

加州奥克兰米尔斯学院院长李思·怀特曾经就这个问题，向出席基督教女青年会晚宴的听众发表了一场精彩的演讲。

他说：“寂寞是20世纪的主要疾病，正如大卫·雷斯曼所说，‘我们都是寂寞的人’。人口在迅速膨胀，而人与人之间的可共患难的真情却逐渐消失了……我们生活在一个无个性的世界里，我们的事业、政府的规模、人们频繁的迁徙等很多原因，致使我们无法获得持久的友谊，然而这还只是个开始而已。”

怀特博士还总结说：“对上帝和同胞的爱都是纯真的热情。爱可以使我们抵抗腐败灵魂的侵蚀、摆脱宇宙的孤寂，培养出精神的气氛。”

如果一个人想要摆脱寂寞，就必须努力创造出怀特博士所说的“精神气氛”。不管我们身处何地，都应该努力营造温暖和友情的气氛。

具体来说，如果我们想要克服寂寞，就要停止自怜，就应该去结交新朋友，与他们分享我们的快乐。当然这需要勇气，而且我们很多人都做到了。

当然，寂寞病并不只是寡妇或鳏夫的专利，单身汉，甚至选美皇后也有患这种病的概率，都市里的陌生人或乡间教堂的独奏者也备受寂寞的青睐。

几年前，一个年轻的单身汉来到纽约打拼天下。他外表俊朗、接受过很好的教育，并且还周游过各地。进入纽约大都市后，他白天有事做——参加销售会议；可是晚上却逃不过孤独寂寞的侵扰。他不习惯一个人吃饭，也不愿意一个人去看电影，他也不想给城里的已婚朋友添麻烦，自然也不想要自动找上门的女孩。

很明显，他想要的女孩是好女孩，不是从“格林威治村”酒吧里出来的，也不是“寂寞的心”俱乐部的会员或者社交介绍服务中心介绍的那种。于是，他就在这个他谋求发展的大都市里挨过了一段孤寂的时光。

我知道城市或许比小乡村更让人感觉寂寞，也知道一个男人要想在城市里被人接受、受人欢迎，就必须付出比乡村更多的努力。他必须提前想好业余生活的兴趣，规划好要去哪些场所。他必须主动去争取