

世界著名成功学家文库

戴尔·卡耐基

积极的人生

李占频 张弘 译

远方出版社

责任编辑：王松年

封面设计：陈小牧

世界著名成功学家文库

编 著 者	张弘
出 版	远方出版社
社 址	呼和浩特市乌兰察布东路666号
邮 编	010010
发 行	新华书店
印 刷	北京市振宏福利印刷厂
版 次	2003年7月第1版
印 次	2003年7月第1次印刷
开 本	850×1168 1/32
印 张	150
字 数	3150
印 数	1—1000套
标准书号	ISBN 7-80595-890-4/G·285
定 价	300.00元（全十五册）

远方版图书，版权所有，侵权必究。
远方版图书，印装错误请与印刷厂退换。

前言

戴尔·卡耐基（Dale Carnegie 1888—1955）是美国著名的成功学家。从1931年他的第一部著作《语言的突破》开始，他的著作发行及于全球，几乎所有的语言都有译本。卡耐基成功教育机构造就了千千万万成功人士，从各界名流到普通百姓，几乎遍布各行各业。美国《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。”他的著作及其读众构建了卡耐基成功帝国的神话，《人性的弱点》、《人性的优点》、《语言的突破》等几部著作，成为《圣经》之后人类出版史上最畅销的书。世界传媒大王默多克说：“戴尔·卡耐基的这些原则如魔术般令人震惊，它改变了3亿人的生活。”

《纽约时报》发表议论说：“在出版史上，没有任何一本书能像卡耐基的著作那样持久深入人心，也惟有卡耐基的书，才能在他辞世半个世纪后，还能占据我们的排行榜。”

1888年11月24日，戴尔·卡耐基出生于美国密苏里州一个贫穷的农家里，这个出生贫苦的孩子，早年受到了母亲的影响，长大之后做过教师、工人、推销员、演员……等工作。

但他的理想不是这些工作。他为没有实现大学时代写小说的梦想，并不能成就一番伟业而苦恼。他认为他应该过有意义的生活，这比赚钱更重要。他决心白天写书，晚间去夜校教书，以赚取生活费。他想为夜校教公开演讲课，因为他认为，大学时代他在公开演说方面受过训练，并积累有经验。这些训

练和经验，扫除了他的怯懦和自卑，让他有勇气和信心跟人打交道，增长了做人处世的才能。于是他说服了纽约一个基督教青年会的会长，同意他晚间为商业界人士开设一个公开演讲班。从此，他开始了为之奋斗一生的成功教育事业。

后来，卡耐基又发现，这些人不仅需要“有效的说话”，还需要一种在日常事务和社交场合中，与人相处的处世艺术，于是他又相继开设了人际关系班、推销人员班、管理讲习班、顾客关系班、人事发展班等，开创和发展了一种融合演讲术、推销术、做人处世术和实用心理学的训练方式。

卡耐基很赞成这样的一种观点：即一个人事业上的成功，只有百分之十五是由于他的专业技术，另外的百分之八十五要靠人际关系、处世技巧。因此，他的基本哲学思想，就是着眼于人的自信心的培养，促进人与人之间的沟通、交往、宽容，并汲取了行为科学和心理学的最新成果，使受教者成为事业成功、家庭幸福、个人快乐的人。

实践表明，卡耐基的教育是迅速成功的、有效的。很多著名人物都是卡耐基课程的学员，他们大都认为自己的成功应归功于卡耐基课程的教育。不少参议员、州长，以及其他官员，商业界高级人士，也把他们的成功归于他们在群众面前演说的能力。接受卡耐基训练的许多男男女女都写信来说，他们在公众和私人生活方面，都比以前做得更为成功。

卡耐基的课程不仅使千千万万人个人的事业成功，家庭幸福，也能培养团体精神、合作精神，使一个部门、一个企业度过难关，走向成功和胜利。

由于卡耐基成人教育的成功，卡耐基的原则和方式，迅速

传遍美国。当卡耐基训练渐为人知，并且被承认为实用和迅速成功的法宝时，无论是在经济萧条时期渴望生活小康的普通民众，还是在经济发达的现代社会里期望获利更多的百万富翁，无论是梦想飞黄腾达、事业成功的军政要人、各界名流，还是企冀健康快乐、家庭幸福的家庭主妇，都感到接受卡耐基训练获得做人处世能力，是他们的一种需要，他们乐于从事并积极参加。正象洛克菲勒所说：卡耐基课程原则和精神他愿意付出比太阳之下任何东西更高的代价购买。

卡耐基一生写了不少文章，登载在报章杂志上，并开播了自己的无线电广播节目，谈了很多著名人物鲜为人知的一面。他的著作，都不单纯地为了出版才撰写的，而是由凝结了卡耐基成功教育成果的讲义、教材逐步丰富、发展成书的，它们不仅以教材的形式丰富和发展了卡耐基成功教育的内容，而且全部成为了畅销书。

《戴尔·卡耐基 积极的人生》阐述了卡耐基教授用来丰富生活的理论、原则和做法，它对于开阔我们的视野，如何应用做人处世的法则，来征服畏惧、培养自信、扬起热忱、改善人际关系、激发人的潜能，使人走向积极的人生，将有宝贵的启示和借鉴作用。

在卡耐基逝世大会上，美国总统肯尼迪发表演讲说：“卡耐基留给我们的不仅仅是几本书和一所学校，其真正的价值是：他把个人成功的技巧传授给了每一个想出人头地的年轻人。”

卡耐基并没有解决宇宙中深奥的问题。但他源于常理的哲理思考和教育实践，却施惠于千百万人。这些哲理帮助人们学

习如何处世，帮助人们获得自尊、自信和勇气，帮助人们克服人性的弱点，发挥人性的优点，开发自身潜在智能，从而获得事业的成功和人生的快乐，或许他比这一时代其他哲人所做的都多。

编者谨识

2003年4月

目 录

第一章 规划合理切实的人生目标…………… (1)

一 目标是成功者的指南针…………… (2)

当目标确定后，你的潜意识就好像一只专采花蜜的蜜蜂一样，确保你最终实现自己的目标。

二 依据目前情况制定目标…………… (8)

制定成功的目标，不仅要考虑未来的情况，而且要考虑目前的情况。目前的情况，是制定目标的动因。

三 明确的目标是成功的起点…………… (11)

真正成功的人，都有明确的目标及确实的行动计划；而随波逐流的人，一生都将一事无成，充其量只能捡拾成功者的残羹剩饭。

四 目标合理的人离成功不远…………… (20)

我们不奢望每一个人都去定下当总统、登月球、游世界的目标，可是，我们有理由为自己定下合乎自己发展的目标。

五 善于将目标“化整为零”…………… (22)

过高过大的目标会让你觉得非常疲惫，继而容易产生懈怠心理，甚至你可能会认为没有成大事者的希望而放弃你的追求。

六 将目标制成一张行动表格…………… (28)

将目标写出来时，心中必须先有明确的概念，深知自己所追求的究竟为何。想清楚之后，才能依照欲望强度大小决定各事项的顺序。

七 确定目标实现的最后期限 …… (32)

当你设立一个目标期限的时候，就会有检视自己进度的标准，只要你不断检视自己的进度，达成的机率也会越来越高。

八 拖延比什么都可怕 …… (36)

从小的事情开始，立刻去做！养成习惯，机会出现时，你就能立刻行动。

九 用尽全力向目标贴进 …… (40)

决定投入的本身就是发动了一个能够帮助你成功的连锁反应。人力、物力和机会就会神奇般地出来帮助你。

第二章 运用自信开启成功机制 …… (48)

一 不应让恐惧束缚你的手脚 …… (49)

如果人类有一天不再感到害怕了，那么也就失去了进步的可能性。恐惧的感觉常常激励我们去创造和发明使我们免于恐惧的手段。

二 消极思想是成功路上的绊脚石 …… (56)

消极思想就像一剂慢性毒药，侵蚀你的勇气、力量和时间。任其发展下去，将使人失去一切。

三 要想成功，必先消除自卑 …… (67)

不管你承认与否，自卑者面对生活缺乏勇气，不能与强大的外力相抗衡，致使自己在痛苦的陷阱中挣扎。

四 痛快地扔掉那些不愉快的苦痛 …… (78)

无论何时，要相信自己是能够经得起生活中各种灾难的打击的；无论何地，要懂得掌握着真理的上帝一定有办法治愈我们的疮伤。

五 保持乐观的心态····· (85)

一个身处逆境却依旧能含着笑的人，要比一旦陷入困境就立即崩溃的人，获益更多。身处逆境而乐观的人，才具有获得成功的潜质，从而要比一般人强。

六 满腔热忱地对待任何事情 …… (94)

生命中最巨大的奖励并不是来自财富的积累，而是由热忱带来的精神上的满足。

七 重新塑造自己 …………… (108)

当你在生活中遭遇打击与困难时，最重要的是务必对自己所持有的“资产”重新评估。那将有助于你认清事实，进而了解情况，并没有你所想象的那般糟糕。

八 要有冒天下之大不韪的勇气…………… (120)

缺乏勇气，浪费了很多人的才华。一些人因为胆怯，不敢大胆迈开第一步，而岁月就会把他们日复一日地推向坟墓。

九 自信是驱策你前进的动力…………… (129)

只有对自己的信心是理智的，对他人的信任是适当的，才能使各项事业兴旺发达。

第三章 建立良好的人际关系…………… (137)

一 设法让别人对你感兴趣…………… (138)

一个对周围的人真诚地感兴趣的人两个月结交的朋友，比另一个力求使周围的人对他感兴趣的人两年结交的朋友还要多。

二 站在对方的立场上看待问题…………… (149)

站在对方的立场考虑问题，你会发现，你变成了另外

一个人——别人，他所思所想、所喜所忌，都进入你视线中。

三 不轻易批评指责别人……………（159）

事实上，批评所引起的愤恨，常常会降低员工、家人以及朋友的士气和情感，而所指责的状况仍然没有获得改善。自然，批评并没有改变人。

四 诚信待人是良好人际关系的基石……………（168）

我们自己首先要做到诚实，然后我们才能对我们的孩子说：“诚实是最重要的美德。”

五 美言一句胜三春……………（176）

看到他人的缺点很容易，但是只有当你能够从他人身上看出优秀的品质，并由衷地欣赏他们的成就时，你才能真正赢得友谊和赞赏。

六 学会宽容地待人接物……………（185）

你如果不能宽容他人，就等于拆除了一座桥，而你自己今后恰恰将从这座桥通过。

每个人都有希望被他人宽恕的时候。

第四章 勇于面对失败……………（195）

一 笑看失败……………（196）

当通往幸福的一扇门关闭后，另外一扇门会打开。如果在一扇关闭的大门前停得太久，我们就看不到另一扇已经打开的门。

二 埋怨沮丧只能说明无能……………（205）

伟人与庸人的最大区别在于面对挫折时，庸人只知道呆坐呻吟，埋怨自己的境遇不佳；而伟人则努力改造环境，使其为己所用。

三 身处逆境也是一种幸运…………… (214)

在顺境中，人的各种能力都潜藏着；而一旦遇到逆境，人们会把它释放出来。

四 不屈不挠——获得成功的秘诀…………… (220)

不苟且地坚持下去，严厉地驱策自己继续下去。就是我们之中最微小的人这样做，也很少不会达到目标。因为坚持的无声力量会随着时间而增长到没有人能抗拒的程度。

五 失败与成功只有一线之隔…………… (230)

如果一个人能形成一种行之有效的想法，并紧接着付诸实行，他就能把失败转变为成功。

第五章 激发潜能 挑战自我…………… (234)

一 惰性是对人生的一大伤害…………… (235)

懒惰是一种精神腐蚀剂，因为懒惰，人们不愿意爬过一个小山岗；因为懒惰，人们不愿意去战胜那些完全可以战胜的困难。

二 放开你想象的骏马…………… (244)

想象力是创造事物的开始。你想象着自己希望得到的事物，你立志要实现自己所向往的事物，最后，你创造出了你想要的事物。

三 为创意留下空间…………… (253)

创新思维决定了一个人的成大事到底能有多少突破。凡是保守、陈旧的思考习惯只能重复过去，而不能改造过去。成大事者的习惯是：发挥创造性思维的能量！

四 全力的工作并不能使你疲劳…………… (264)

工作，无论是用手或大脑，都是使我们继续成长，不

致衰老的最好方法。

五 勇于突破常规的束缚…………… (274)

社会进步与个人发展都需要不通常理的人，而不需要事事顺应潮流、听天由命的人。推动社会进步的往往是那些具有革新精神、敢于打破常规、改造环境的人。

六 做自己思想的主宰…………… (281)

一个人成功与否掌握在自己手中。思想既可以作为武器，摧毁自己，也能作为利器，开创一片无限快乐、坚定与平和的新天地。

七 激发人生最高贵的潜能…………… (288)

每个人都有巨大无比的潜能等待他去开发。只要能保持积极成功的心态就会心想事成，走向成功。

八 以强烈的使命感迎接挑战…………… (297)

你的使命永远在你的前方，当你追求自己的使命时，它也会获得发展与成长。但你永远不可能百分之百地完成它，它永远在前方召唤你，促使你迎向挑战……

第一章

规划合理切实的人生目标

1

目标是成功者的指南针

我们常常看见成功者的飞黄腾达，就像看到一堆猛火，转瞬间已烧得熊熊炽热。这就是因为他们有一个固定的目标和一个确定的计划，遵照着计划进行的结果。他们的成功，并不是“盲目的一股热情”所能促成，而是“及于达到目标”的意念所促成。

在你自己也摸不清事情之前，千万不要闭着眼睛瞎闯，但是如果你已经确定计划，自信不会有差池时，那你不妨立刻着手进行，不必存丝毫犹豫。美国电气公司经理索伯说得好：“当一个人能够信得过自己的计划就像二加二等于四一样自然时，他根本不需勇气了。他遵照去做，就是一步步踏着‘当然’的成功之路，而不是提心吊胆地在迷路上打转。”

所以许多做大事业的人，常常在你替他提心吊胆时，他却安然昂首前进，并达到成功，对于他自己所跨的每一步，他都有预定的计划。决非像你所想象的那样盲目瞎闯。

因此，要想在某一领域取得成功，规划自己的人生目标是必不可少的。

在路易斯·卡罗尔所著《艾丽丝梦游仙境》一书中，有这样一段描述：当主人公艾丽丝来到一个通往各个不同方向的路口时，她向小猫邱舍请教道：

“邱舍小猫咪……能否请你告诉我，我应该走哪一条路？”

“那要看你想到哪儿去。”小猫咪回答。

“到哪儿去！我真的无所谓——”艾丽丝说。

“那么，你走哪一条路也就无所谓了。”小猫咪说。

这只可爱的小猫咪说的可真是实话，不是吗？如果我们不知道要前往何处，那么，任何道路都可以带我们到达某个目标——不管我们在生活中做哪一种努力。

有了目标，内心的力量才会找到方向。茫无目的地飘荡终会迷路。而你心中那一座无价的金矿，也会因未被开采而与尘土无异。

据美国劳工部统计，每100个美国人当中，只有3个人在活到65岁时，能够实现经济上某种程度的无忧无虑的状况。

每100个65岁（或以上）的美国人当中，有97个人一定要依赖他们每月的社会保险支票才能生存。

每100个从事高收入行业——例如律师、医生的美国人当中，只有5个人在活到65岁时，不必依赖社会保险金。

你听到这项统计数字之后，是否大吃一惊呢？不管人们在他们最具生产力的年龄中获得怎样的收入，但是只有如此少数的个人能达到可观的经济成就。对于这个问题，相信大多数人都会感到惊讶无比。

大多数人都幻想他们的生命能永恒不朽。他们浪费金钱、

时间以及精力，从事所谓的“消除情绪紧张”的活动，而不是去从事“达成目标”的活动。大多数人每周辛勤工作，赚够了钱，却在周末把它们全部花掉。

如果你能怀着一股认清自我目标的冲劲，那么实现成功的过程本身就是一种收获。正如南丁格尔伯爵所说，你的报偿在于“对一个值得你奋斗的目标或想法产生逐步的了解”，而不在于“成功在握时瞬间的快感”。除非你积极地为达成目标而努力，否则将与之渐行渐远，其间绝无侥幸。

那么，确定目标时需要某种动机吗？下面的例子说明了这一点。北卡罗来纳大学对4000名平均年龄70岁的退休经理进行了问卷调查，其中有一个问题是：如果生命可以重来的话，您的最大愿望是什么？最常见的回答是：“我将对自己的生活负责，确定自己的目标，不让他人替我去做”。换言之，这些经理们将在确定自己目标的同时，为自己创造更舒适的环境。

坦率地讲，选择目标轻而易举，实现目标却非易事。目标的确定是生活中的头等大事，有时需要为之做出牺牲。印第安纳大学篮球教练鲍比·奈特指出：“每个人都希望成为一个获胜者，但很少有人为此精心准备。”这句话特别适用于那些随波逐流，没有目标，甘为他人鼓与呼的人。加州大学洛杉矶分校的研究表明：93%的交流不是通过言语进行的。这意味着交流是潜意识的。当目标确定后，你的潜意识就好像一只专采花蜜的蜜蜂一样，确保你最终实现自己的目标。相反，如果目标不明，潜意识就会无所适从。

1952年7月4日清晨，加利福尼亚海岸起了浓雾。在海岸以西21英里的卡塔林纳岛上，一个34岁的女人准备从太平洋游向加州海岸。这名妇女叫费罗伦丝·查德威克。在此之前，

她还是第一个游过英吉利海峡的妇女。

那天早晨，雾很大，海水冻得她身体发麻，她几乎看不到护送她的船。时间一小时一小时地过去，成千上万的人在电视上瞩目着这一伟大的举动。有几次，鲨鱼靠近了她，被人开枪吓跑。而她仍然在游。

15个小时之后，她又累又冷，知道自己不能再游了，这时，她很希望别人拉她上船。她的母亲和教练在船上告诉她海岸很近了，叫她不要放弃。但她朝加州海岸望去，除了浓雾什么也看不到。

几十分钟之后——从她出发算起15个小时零55分钟之后，人们把她拉上船。又过了几个钟头，她渐渐觉得暖和多了，这时却开始感到失败的打击，因为，人们拉她上船的地点，离加州海岸只有半英里！

后来，当记者采访她半途而废的原因时，她毫不犹豫地说：“说实在的，我不是为自己找借口，如果当时我看见陆地，也许能坚持下来。”是的，令查德威克半途而废的不是疲劳，也不是寒冷，而是因为她在浓雾中看不到目标。查德威克小姐一生中就只有这一次没有坚持到底。

两个月之后，她成功地游过同一个海峡。她不但是第一位游过卡特林纳海峡的女性，而且比男子的纪录还快了大约两个钟头。

查德威克虽然是个游泳好手，但也需要看见目标，才能鼓足干劲实现她有能力完成的事情。

查德威克的故事给我们带来这样的启示：要想成功，必须设立目标。

目标不仅对成就事业有着极其重要的作用，甚至对延长寿