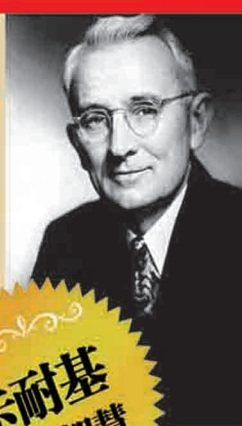
卡耐基励志经典

卡耐基

成功智慧大全



- 活学活用,完善自我,开辟成功之道
- 发掘优点,走出忧虑,收获幸福人生

汪建民◎编著

卡耐基成功智慧

北京工业大学出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

图书在版编目（CIP）数据

卡耐基成功智慧大全 / 汪建民编著．—北京：
北京工业大学出版社，2010.11
ISBN 978－7－5639－2536－0

Ⅰ.①卡… Ⅱ.①汪… Ⅲ.①成功心理学—通俗读物
Ⅳ.①B848.4－49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2010）第 192873 号

卡耐基成功智慧大全

编　　著：汪建民
责任编辑：杨　青
封面设计：天之赋设计室
出版发行：北京工业大学出版社
地　　址：北京市朝阳区平乐园 100 号
邮政编码：100124
电　　话：010－67391106　010－67392308（传真）
电子信箱：bgdcbsfxb@163.net
承印单位：大厂回族自治县正兴印务有限公司
经销单位：全国各地新华书店
开　　本：700 mm×1000 mm　1/16
印　　张：18
字　　数：259 千字
版　　次：2010 年 11 月第 1 版
印　　次：2010 年 11 月第 1 次印刷
标准书号：ISBN 978－7－5639－2536－0
定　　价：30.00 元

版权所有　翻印必究

图书如有印装错误，请寄回本社调换

前　言

戴尔·卡耐基是20世纪最伟大的成功学大师，是美国著名的心理学家和人际关系学家，被誉为“现代成人教育之父”。他一生致力于人性问题的研究，他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。

卡耐基以过人的智慧、严谨的思维，在道德、精神和行为准则三个方面指导万千读者，给人以安慰与鼓舞，使人从中汲取力量，改变自己的生活，开创崭新的人生。成千上万个怀揣伟大梦想但又深陷现实困境中的人，从卡耐基的教育中获益匪浅，通过不懈的努力最终实现了人生的目标。

本书通过简洁明了的语言，结合生动具体的事例阐释卡耐基的成功智慧，告知读者该如何在社交活动中与人和谐相处，并有效地影响他人；如何做个受欢迎的人，赢得人们的关注和青睐；如何赢得别人的赞同，避免不必要的摩擦；如何不招致反感和怨恨，给人留下一个好名声；如何使你的家庭更加和谐、幸福；怎样能使自己平安快乐；如何提高自己的行为能力；怎样用善辩的口才减少冲突和矛盾；如何让自己的工作充满快乐；如何让自己变得更加成熟。细细品味、活学活用卡耐基的智慧，从中找到自己需要的东西，将有助于当代追求成功的人士更好地认识自己，看清前进的道路，从而为成功开辟捷径。

《卡耐基成功智慧大全》一书，可以说是凝聚卡耐基众多著

作的精华。它集卡耐基超人的智慧、严谨的思维于一身，又结合现实社会的实际情况，阐释了卡耐基的成功智慧。此书不仅可以帮助我们发掘人性的优点，走出忧虑的人生，让我们拥有幸福和快乐；而且，还能在道德、精神和行为准则上给我们带来安慰和鼓舞，使我们从中汲取力量，最终通过不懈努力走向成功，走向胜利。

本书结构严谨，层次分明，富于哲理性，是一本能够指引读者克服自身弱点、走出人生困境的励志书籍。相信我们每个人都拥有渴望改变自己、赢得成功的梦想和欲望，那么就请你来吸吮《卡耐基成功智慧大全》带给你的甘甜智慧吧！也愿读者朋友们在汲取智慧营养，创造成功未来的同时，对此书提出宝贵的意见和建议！

目　录

第一篇　人际交往的基本技巧

【戴尔·卡耐基智慧】

※ 我们不要去责怪别人，而要试着去了解他们，弄明白他们为什么会那么做。这会比批评更有益，而且还能产生同情、容忍以及仁慈。“了解了一切，就会宽恕一切!”

※ 我们先别忙着表述自己的功绩和自己的需要。让我们先看看别人的优点，然后抛弃恭维，给人以真挚诚恳的赞美吧。

※ 记住：“首先激发别人的需求。如果能做到这点，就可以如鱼得水，否则办不成任何事情。” ……

【卡耐基智慧活学活用】

★少一些批评和抱怨 / 3
★友善地对待他人 / 7
★不要直接指责别人的错误 / 10
★给予真挚诚恳的赞美 / 12
★激发别人的强烈需求 / 17
★不要对敌人心存报复 / 20
★爱能化解仇恨与愤怒 / 23

需要全本请访问 www.ertongbook.com

★勇于承认自己的错误 / 25
★大度能容，宽厚待人 / 27

第二篇 如何做个受欢迎的人

【戴尔·卡耐基智慧】

※ 如果你想让别人喜欢你，或者培养真正的友情，或是既帮助别人又帮助自己，那么就要牢记：真诚地关心他人。

※ 如果你关心别人，你在两个月内所交到的朋友会比一个总想让别人关心他的人在两年之内交的朋友还要多。

※ 如果你希望成为一个善于谈话的人，就要做一个善于倾听的人。要使别人对你感兴趣，不妨问问别人喜欢回答的问题，鼓励他们开口谈他们自己以及他们所取得的成就。 ……

【卡耐基智慧活学活用】

★要懂得尊重他人 / 33
★做别人忠诚的听众 / 36
★帮别人就是在帮自己 / 39
★要懂得感谢折磨你的人 / 43
★懂得迎合他人的兴趣 / 46
★学会真诚地关心他人 / 51
★能够把自己当成别人 / 54
★要虚心地向他人学习 / 56

第三篇 如何赢得别人的赞同

【戴尔·卡耐基智慧】

※ 在你与人争论的时候，你或许是对的，甚至绝对正确，但你若想

改变对方的想法，你可能会一无所得，正如你错了一样。

※ 如果一开始就使一名学生或顾客、孩子、丈夫或妻子说“不”，那恐怕要有神仙般的智慧和耐心，才能使那种绝对否定变为肯定。

※ 要记住，别人也许完全错了，但他们却不这么想。不要指责别人，任何傻子都会那样做；而要尽量了解别人，那才是明智大度、超凡不俗的人应该做的。 ……

【卡耐基智慧活学活用】

★避免和对方进行争辩 / 63
★用友善的方法折服人 / 66
★使对方立刻说“是，是”/ 68
★注意语言的表达方式 / 70
★从别人的立场看问题 / 72
★让对方多表现自己 / 75
★给对方一个台阶下 / 77
★戏剧化地表现你的想法 / 79
★提出有意义的挑战 / 82

第四篇 如何不招致反感或怨恨

【戴尔·卡耐基智慧】

※ 用赞美的方式开始，就好像牙科医生用麻醉剂一样，病人治牙要受钻牙之苦，但麻醉剂却能消除这种痛苦。

※ 一个人即使还没有改正他的错误，但只要承认自己的错误，就有助于帮助另一个人改变其行为。

※ 假如你我愿意鼓励我们所接触的每一个人，使他认识并挖掘自己所拥有的内在宝藏，那么，我们不仅可以改变他，甚至可以使他脱胎换骨。 ……

【卡耐基智慧活学活用】

★记住他人的名字 / 87
★间接提醒对方的错误 / 90
★没有人喜欢接受命令 / 92
★让对方保住面子 / 94
★毫不吝惜你的赞美 / 97
★给人一个好名声 / 99
★鼓励能使错误更容易改正 / 101
★做一个虚怀若谷的人 / 104

第五篇 使你的家庭生活更幸福

【戴尔·卡耐基智慧】

※ 地狱中的魔鬼所发明的破坏爱情的所有恶毒手段，最厉害的要算唠叨了。这种方法总是会得逞，他就像眼镜蛇毒一样，总是置人于死地。

※ 机会只有一次。因此，凡是我能做的善事或我能向人表达的善心，就让我现在去做。不要拖延，不要疏忽，因为机不可失，时不再来。

※ 无论如何，如果性生活本身令人满意，那么许多由其他因素导致的冲突将会迎刃而解。 ……

【卡耐基智慧活学活用】

★婚姻切忌胡乱猜疑 / 111
★多为对方想想 / 114
★不要改变你的伴侣 / 117
★切莫指责你的家人 / 120
★从小事上关心她 / 122
★经营婚姻切勿唠叨 / 124

★对家人殷勤而有礼貌 / 127
★美满的婚姻靠自己营造 / 131

第六篇 平安快乐的要诀

【戴尔·卡耐基智慧】

※ 让我们不要模仿别人。让我们找到自己，保持本色。
※ 人不会因为过度劳累而死，却会因放荡和忧烦而去；不要忘记，快乐并非取决于你是什么人，或你拥有什么，它完全来自于你的思想。
※ 能做自己喜欢做的事情的人，是最幸运的人。这种人之所以幸运，就是因为他们的体力比别人充沛，情绪也更快乐，而忧虑和疲劳却比别人少。 ……

【卡耐基智慧活学活用】

★用微笑来面对生活 / 137
★保持自我本色 / 139
★跟烦恼和忧伤说再见 / 143
★做个乐观主义者 / 145
★学会放松赶走疲劳 / 147
★享受施与的快乐 / 149
★学会给自己的心灵减压 / 152
★不让批评之箭中伤你 / 154

第七篇 提高敢想敢做的行为能力

【戴尔·卡耐基智慧】

※ 不为明天做准备的人，永远也不会有未来。

※ 成功需要挑战，挑战对我们来说并不可怕，就看你是否有勇气迎接自己面临的挑战了。

※ 只有行动才能证明一切，只有行动才会有成功。也许你行动了并没有成功。但是，可以肯定的是，不行动，绝对不可能成功！

……

【卡耐基智慧活学活用】

★积极行动是成功的基础 / 161
★找到适合自己的位置 / 164
★把信心和实际行动结合 / 167
★做好当前的每一件事 / 169
★要创机遇不要等运气 / 171
★勇于探索敢于冒险 / 174
★努力实现自己的目标 / 178
★切莫让失败遮住双眼 / 181
★在不利中寻找优势 / 183
★时刻准备迎接挑战 / 186

第八篇 减少冲突和矛盾的口才技巧

【戴尔·卡耐基智慧】

※ 不论是谁，在生活中都难免会遇到这样或那样的危机。在很多时候，摆脱困境，除了需要过人的勇气和力量，更需要善辩的口才，灵活的头脑。

※ 请求对方帮一个忙，不但能使对方觉得自己重要，而且也能使你赢得友谊与合作。

※ 一个人要想培养幽默感，就得以一定的文化知识、思想修养为基础，多学习那些诙谐、风趣的人开玩笑的方式、方法。 ……

【卡耐基智慧活学活用】

★头脑灵活，口才善辩 / 193
★请求帮助，消除隔阂 / 195
★巧妙纠正你老板的错 / 197
★运用幽默能够化解困境 / 199
★通过谈心进行有效沟通 / 202
★说话一定要把握好时机 / 204

第九篇 其实工作是美丽的

【戴尔·卡耐基智慧】

※ 假装喜欢自己的工作，或许我们就会真的爱上它。
※ 一个人在事业上的成功，30%是靠他的专业技术，70%是靠他的工作效率。 ……

【卡耐基智慧活学活用】

★做你最感兴趣的工作 / 209
★把握好所有零碎的时间 / 213
★全力以赴的工作精神 / 216
★对每份责任都保持热忱 / 220
★做事要有条理，讲主次 / 224
★责任感能够激发人的潜能 / 227
★敬业能够赢得更多机遇 / 230
★提高时间的使用效率 / 234
★对你最重要的不是薪水 / 236
★学会分享与协作 / 238

需要全本请访问 www.ertongbook.com

第十篇 如何让你变得更加成熟

【戴尔·卡耐基智慧】

※ 一个坚强而成熟的人，一个愿意并能够对自己和自己的行为负责的人，才是这个时代所需要的。

※ 一个渴望成熟的人一定要切记，要对自己的行为负责，要勇于承担责任，绝不为自己寻找任何借口。

※ 成熟的第一步，是勇于承担责任。我们都已经脱离了将自己的跌倒迁怒于椅子的孩童阶段。我们应该直面人生，自己对自己负责。

……

【卡耐基智慧活学活用】

★勇于承担责任 / 243
★困境中更要坚持不懈 / 246
★摆脱生活中的不幸 / 250
★人可平凡但不能平庸 / 253
★信念是生命的脊梁 / 256
★相信自己是独一无二的 / 259
★从自我见解出发做事 / 262
★学会赏识自己 / 265
★让友谊伴随你的一生 / 268



第一篇

人际交往的基本技巧



【戴尔·卡耐基智慧】

> 我们不要去责怪别人，而要试着去了解他们，弄明白他们为什么会那么做。这会比批评更有益，而且还能产生同情、容忍以及仁慈。“了解了一切，就会宽恕一切!”

> 我们先别忙着表述自己的功绩和自己的需要。让我们先看看别人的优点，然后抛弃恭维，给人以真挚诚恳的赞美吧。

> 记住：“首先激发别人的需求。如果能做到这点，就可以如鱼得水，否则办不成任何事情。”

> 始终挑剔的人，甚至最激烈的批评者，都会在一个有忍耐和同情心的倾听者面前软化降服。

> 如果你要让别人同意你的观点，你就要友善地对待他，先使他相信你是他真正的朋友。

> 尽量去了解别人，而不要用指责的方式，尽量设身处地去想，他们为什么要这样做。这比起批评责怪要有益、有趣得多，而且让人心生同情、忍耐和仁慈。

> 在你每天的生活之旅中，别忘了为人间留下一点赞美的温馨，这一点小火花会燃起友谊的火焰。

> 无论是在商界、家庭、学校中，还是在政治领域，我认为最好的建议，就是首先把握对方最迫切的需求。如果能做到这一点，就可以如鱼得水，否则就办不成任何事情。

> 如果我们的敌人知道他们是如何让我们担心，让我们烦恼，让我们一心只想报复的话，他们一定会高兴得手舞足蹈。我们心中的恨意完全伤害不到他们，可是却使我们的生活变成了地狱。

> 爱是一种最适当的食粮，我们的精神靠着它生存和成长。

> 如果你是对的，就要试着温和而巧妙地让对方同意你；而如果

你错了，就要迅速而勇敢地承认。这远比自我辩护更加有效。

＞ 一般说来，如果你不喜欢人们，有个简单的方法可以教化这种特性：寻找别人的优点。你一定会找到一些的。

【卡耐基智慧活学活用】

少一些批评和抱怨

始终挑剔的人，甚至最激烈的批评者，都会在一个有忍耐和同情心的倾听者面前软化降服。

——戴尔·卡耐基

我们不应该总是批评和抱怨，因为太多的抱怨只会让人退避三舍。批评和抱怨往往会让我们偏离问题的本质，偏离解决问题的轨道！无心的抱怨，也随时会在人际关系中产生极大的消极影响。少一些批评和抱怨，往往能使人更好地承担起自己的责任，并得到不断的发展提高，以不断拓展自身的价值。

林肯临终前，他的陆军部长斯坦顿高度评价他说：“躺在那里的，是世界上最完美的元首。”林肯待人成功的秘诀是什么？卡耐基曾用了10年左右的时间，研究了林肯的一生，又花了3年时间，写成了一本关于林肯的书。

卡耐基相信，他已经相当了解林肯的生活、性格以及他处理事务时的做法。同时，卡耐基还仔细研究了他待人接物的方法。那么，林肯是否也对他人提出过批评呢？答案是肯定的。

林肯年轻的时候，曾在印第安纳州的鸽溪谷定居。那时的他不但常当面指责他人，甚至还写信作诗进行嘲讽。他常把自己写好的东西，扔在他人必经的路上，这种伤害他人的行为，往往使他人终身难忘。

当他搬到伊利诺伊州的春田镇，挂牌做了律师后，他还在报上发表他的文稿，公开攻击一个自大好斗的名叫西尔茨的爱尔兰政客。

那是1842年的秋天，当时林肯在报上，刊登出一封匿名信以讽刺西尔茨，全镇的人都把这件事当做笑料。西尔茨平时就敏感而自负，这件事当然激起了他心头的怒火。当他查出是谁写的这封信时，立即跳上马找林肯去了。他要和林肯决斗。林肯平时最反对的就是武力，可是为了自己的面子终于还是答应了下来。他的对手西尔茨让林肯选用武器，林肯的两条手臂特别长，而且曾学习过刀战，于是便选用了马队用的大刀。到了指定的日期，他和西尔茨在密西西比河的河滩上，准备拼死决斗，就在最后一分钟，两人的朋友匆忙赶到，总算阻止了这场决斗。

这件事对林肯来说，是个终身的教训。他不再写那些凌辱人的信，不再讥笑他人，从那时开始，他几乎再不为任何事去批评别人了。

还有一件事，发生在美国内战的时候。林肯曾屡次委派新的将领去统率“波托麦克军”，可是他们却一个个地遭到了惨败。当全国半数以上的人都在指责这些失职的将领时，林肯却仍旧保持着平和的态度。他最喜欢的一句格言是：“不要评议他人，免得为他人所评议。”

卡耐基还讲过下面这个例子。

一天晚上，南方将领李将军开始向南边撤退。当时的雨水泛滥成灾，李将军带领着败军到达波托麦克时，看到前面的河水暴涨，无法通过。与此同时，胜利的联军就在后面步步逼近。李将军和他的军队进退维谷，被围困了起来。

林肯知道这正是个极好的机会，如果能把李将军的军队俘虏了，就可以立即结束这场战争。于是他满怀希望，命令特使弥特，不必召开军事会议，立即袭击“李军”。林肯先用电报发出命令，然后派出特使要弥特立即采取行动。

可是这位弥特将军又是如何处理的呢？弥特所采取的行动，却跟林

肯的命令相反。他违反了林肯的命令，召开了一个军事会议，并将会议拖延下去。在这期间，弥特用各种借口来搪塞，实际上是在拒绝进袭“李军”。最后河水退去，李将军和他的军队就这样逃离了波托麦克。

弥特这样做是何等用意？当林肯知道这件事后，他震怒至极，忍不住大声叫道：“老天爷，这是什么意思……‘李军’已在我们掌握中了，只要一伸手，他就是我们的了……在那种情形下，任何将领都能带兵把李将军打败。如果我自己去，现在已经把他捉住了。”在无尽的失望之中，林肯写了封信给弥特。实际上，从林肯的一生来看，他一直是个谨小慎微的人，所以这封信，大概是成了总统后的他所发出的最严厉的指责了。林肯那封信的内容是这样的：

亲爱的弥特将军：

我相信您也注意到了，由于“李”逃脱，所引起了一系列的不幸事件，这件事对美国有重大的影响。如果能将他捕获，再加之我们在其他战场获得的胜利，就可以立即结束这场战争。

可是照现在的情形来推断，战事将会无限期地延长下去。上星期一您不能顺利地袭击“李军”，您又怎么再进攻呢……我对您不再抱有期望，因为您已错过了金子般的良机，这使我无限悲痛。

林　肯

据你的猜想，当弥特看到这封信后，他将会如何呢？不过，你应该没有想到：弥特从没有看到过这封信，因为林肯并没有把信寄出去。这封信是在林肯去世以后，在他的文件中发现的。

原来，林肯写了这封信后，望着窗外喃喃自语：“冷静点，或许我不该这么匆忙。我坐在这安静的白宫里，只是对弥特下命令，命令别人是一件轻而易举的事。如果我到了那里，看到满地的鲜血，听到伤者的呼叫、呻吟，也许我也不会急着向‘李军’进攻……现在木已成舟，无法挽回了。如果我发出这封信，固然除了我心里的不快，可是弥特必然也会替自己辩护。这样一来，我将无法保持对他的好感，甚至可能会撤

需要全本请访问 www.ertongbook.com