

忧虑并非与生俱来，也并非不可避免，为忧虑之下到此为止的限制。
失去了热忱，就损伤了灵魂。达到成功往往只缺了两个字：热忱。

DALE CARNEGIE

一本激动人心的青少年梦想励志读物

卡耐基告诉你 人性的优点全集

信心让你的潜力倍增，使你的能力无限，时时刻刻拥有自信，也就拥有了通向成功的阶梯。
习惯影响人的一生，好习惯让你终生受益。

成功没有捷径，但成功总有规律，破解了人性中的优点，你将会收获人生中最宝贵的财富。

卡耐基告诉你人性的优点 全集

林畅

新世界出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

卡耐基告诉你人性的优点全集/林畅编著.—北京: 新世界出版社, 2009.6

ISBN 978-7-5104-0362-0

I.卡… II.林… III.成功心理学—通俗读物 IV.B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 081140 号

卡耐基告诉你人性的优点全集

作 者: 林畅

责任编辑: 梁小玲

责任印制: 李一鸣黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京西城区百万庄大街 24 号 (100037)

发 行 部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总 编 室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版 权 部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印 刷: 九洲财鑫印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/16

字 数: 330 千字

印 张: 20

版 次: 2009 年 6 月第 1 版 2009 年 6 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-0362-0

定 价: 39.00 元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

目 录

序	6
第一章 成就一生的资本.....	7
无限的生命能量.....	7
自信给你带来奇迹.....	8
坚韧的意志是成功的保证.....	9
贫穷是一种可贵的资本.....	11
终生不断的自我教育.....	12
态度是你最重要的资本.....	13
养成有条有理的习惯.....	14
做事要有很好的判断力.....	15
善于借用别人的力量.....	16
节俭是你终生受用的佳肴.....	17
珍惜自己和别人的时间.....	18
健康是成功之本.....	19
第二章 把握成功的规律.....	21
明确的目标.....	21
自信心.....	22
储蓄的习惯.....	24
进取心与领导才能.....	25
想象力.....	27
充满热忱.....	28
自制力.....	30
任劳任怨、不计酬劳.....	31
吸引人的个性.....	32
正确的思想.....	33
专心一致.....	34
合作精神.....	35
面对失败.....	36
宽容他人.....	37
第三章 寻找生命的钻石.....	39
钻石就在你家后院.....	39
慎重选择自己的职业.....	40
经验与学识助你成功.....	41
经商要懂生意经.....	42

保持充沛的精力.....	43
第四章 有钱人的理财守则.....	46
先让你的口袋鼓起来.....	46
控制支出.....	46
保住和增加财富的价值.....	47
不要让财富流失.....	48
寻找获利性的投资.....	49
保障未来生活无忧.....	51
增进你赚钱的能力.....	52
合理运用你的金钱.....	53
第五章 我向你挑战.....	55
你能比现在做得更好.....	55
你也能成为一位精英.....	56
你也敢于冒险.....	58
你能让自己变得更加强壮.....	60
你可以创造性地思考.....	61
你能塑造一种有吸引力的个性.....	63
你能培养自己良好的品性.....	64
你要学会与别人分享.....	66
第六章 迈好步入社会的一步.....	69
年轻人要志向高远.....	69
行事的动机首先是追求快乐.....	70
养成勤奋的习惯.....	72
对人忠诚.....	73
培养健康有益的个人嗜好.....	74
注重小节.....	75
慎重地选择生意伙伴.....	78
如何正确看待别人.....	79
贫穷并不足畏.....	80
不做投机买卖.....	81
第七章 习惯影响人的一生.....	84
应接受必须的教育.....	84
人生的三大积累：常识、谨慎和良心.....	85
知识一定要学有所用.....	87
习惯影响人的一生.....	88
工作尽心尽责、少出差错.....	90
学会与人相处.....	91
不要辜负他人的期望.....	92
金钱买不来幸福的婚姻.....	94
做生意要遵循常理.....	95
保持良好的社会交往.....	96
第八章 做人的准则.....	99
做人的准则.....	99
思想决定人格.....	100

信心是人类最伟大的力量.....	101
沟通的力量.....	103
说真话求真理.....	104
面对恐惧的四种态度.....	106
经常省察自己的内心.....	108
拥有一颗体谅他人的心.....	110
不要存得失之心.....	110
第九章 世上最重要的事.....	112
世上最重要的事.....	112
养成节俭的习惯.....	114
错误的想法滋生疾病.....	115
让结婚更慎重些.....	118
学会管理自己的身体.....	119
勇于承担责任.....	122
工作中的黄金定律.....	124
掌握点经济学知识.....	126
让想要的变成需要的.....	128
抓住人心的艺术.....	129
第十章 修身养性，完美人生.....	133
自尊自重.....	133
培养和谐的个性.....	134
终生求学.....	135
学会轻松阅读.....	136
学会正确地交流.....	136
更好地发挥学校教育的优势.....	137
充满爱心和积极向上的精神.....	138
正确地使用我们自己.....	139
享受旅行的乐趣.....	140
寻求良心的回归.....	141

序

人性中有很多你未能洞悉的优点，这些隐藏在人的本性中的优点，其中很多或许并未被我们发掘。

早在上个世纪上半叶，美国现代成人教育之父、人性教父、人际关系学鼻祖美国著名的心理学家和人际关系学家，20 世纪最伟大的成功学大师戴尔·卡耐基先生就曾深刻洞悉了人性中的优点。

他一生致力于人性问题的研究，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。接受卡耐基教育的有社会各界人士，其中不乏军政要员，甚至包括几位美国总统。千千万万的人从卡耐基的教育中获益匪浅。卡耐基先生以他对人性的洞见，运用大量普通人不断努力取得成功的故事，通过演讲和著作唤起无数迷惘者的斗志，激励他们取得辉煌的成功。

人性中的优点很多，除了在漫长的历史和社会的演变过程中伟大的思想家为我们发掘的和人类在日常生活中自我发现的人性中的闪光点之外，还有一些，是我们未曾发现的。你完全可以通过卡耐基先生的引导，了解自己，发现自身和他人身上的优点，从而为你的事业、家庭和人际关系向更好的方向发展，积蓄一份力量。

你觉得自己陌生吗？你曾在工作中遇到烦恼吗？曾经惧怕过生活或创业前路的艰险吗？你曾为一件小事而忧虑许久吗？你曾苦恼于如何同他人沟通和交流吗？你你总会觉得收支不平衡、入不敷出吗？总会感到生活缺少激情和快乐吗？遇事总是缺少信心和勇气吗？身上有一些难以改掉的坏习惯吗？你会因难改的坏习惯而影响健康吗？

如果你对于以上的某一个或几个问题给出了肯定的答复，那么，这表明你未能发掘到人性在这方面的优点，你并不了解你自己。本书的功用，简单地说，就是这样一个过程：帮助你发现优点，教你正视眼前的困难，指导你解决目前存在的问题，进而引导你回归快乐生活的本源并取得一定程度上的成功。

成功和快乐，在某些人看来也许遥不可及。其实，是你少了些许发现人性优点的眼光和独到的见解，所以，有时，你会为眼前一时的迷雾所蒙蔽，为已打翻的牛奶而暗自哭泣。我们缺乏的，仅仅是洞察问题的能力、少许自信、毅力、做事方法和积极的心态而已。有时，我们对自己缺乏了解，缺乏信任，而这一点，往往会被大家忽视。

所以，最重要的，是先了解自身，了解人性中本来存在的优点。

那么，请相信，卡耐基先生的智慧和力量能让你了解自己，相信自己，充分开发蕴藏在身心里而尚未被利用的财富，发挥人性的优点，去开拓通向成功、幸福的新生活之路。

第一章 成就一生的资本

一个人要生存在世界上，并且在生活的过程中获得成功和幸福感，找寻到理想并且享受其中，有一些基础性的因素是必不可少的。

卡耐基以其超人的智慧和超前的思想，为我们打开了通往成功的那扇门，并一步步地为我们搭好走向成功的阶梯，而这阶梯的第一步，就是要为我们的人生积累一些最起码的资本。

生命、自信、坚韧、贫穷、自学，良好的态度、有条理、有判断力、借助他人、节俭、珍惜时间、健康，这十二条因素构成了通往成功的第一道阶梯，有了这第一道阶梯的坚实基础，我们以后的步伐才有可能更加坚实而有力。

无限的生命能量

无人可以否定生命的伟大力量，生命，从开始酝酿那一刻起，就无时无刻不在创造着奇迹。生命，从细胞时期就孕育着非常强大的力量。这是卡耐基要告诉我们的看待生命的最基本也最朴实的道理。生命苦短，但力量是无限的。

天地的万物来到这世上都遵循着起点和终点相同的平等：生不带来，死不带去。

天地间的万物又对我们昭示着这样的一个自然道理：生命虽起点和终点相同，但生命的过程会有所不同，生命的过程就是个性孕育成熟的过程。

生命来到这世上，必不可少的就是要历经这世上风霜的磨难。

树叶面对风霜可以选择在风中哀号、哭泣，然后在风中慢慢的无望的枯去，也可以选择用生命承受的耐力让自己的内心转变成生命一片红色的美丽。这是树面对风霜的选择。树面对自然风霜无情的打击，选择的不同，生命展现的色彩也不同。

卡耐基告诉我们，每一天都是一个新的生命，我们首要去做的事情不是去观望遥远的将来，而是去做手边清晰的事。我们大多数人是这样——为昨天的果酱发愁，为明天的果酱发愁——却不会在我们今天吃的面包上涂上厚厚的果酱。

河蚌对揉在体内的沙带来的痛可以选择让生命在悲泣的泪流中慢慢化去，也可以选择用生命极坚韧的忍耐与克制让体内的顽沙慢慢褪去顽劣的特性，用自己柔弱的身躯的力量让沙柔化为体内的珍珠，这是河蚌面对沙的选择。河蚌面对自然沙无情的入侵，选择的不同，生命历经磨难后的拥有也不同。

生活中的我们面对生命不可逃避的无情的磨难可以选择用信心和力量战胜它，然后把微笑作为礼物回报给生命；也可以用无奈的失望甚至绝望让生命在这样的情绪中慢慢逝去，这是人的选择。人面对生命无情的磨难，选择的不同，生命历经风霜得到的气质也不同。

生命的过程其实就是一个面对磨难选择的过程。

我们常常感叹生命起点和终结点相同，也常常抱怨生命过程对人的不公。生命历经的过程真的是不公的吗？

树可以用它对生命的挚情的心把风霜无情的附加内化为一种力量的色彩挂在枝头，这是树对秋赋予的磨难回赠的最好的礼物。红叶是树战胜自然风霜磨难后展现出的美丽的生命色彩。

河蚌只有拥有内化能力，才能解除揉在体内的沙所带来的痛，才能创造出生命奇迹中珍

珠的亮丽。珍珠是河蚌战胜沙对柔体的侵揉奉献出的生命的独有的美丽。

人只有用信心和力量战胜生命历经的磨难，才能把一抹微笑挂在自己的唇边，回馈给生活无限的奇迹。气质与风度是人对岁月无情的磨难的反复雕刻送还的生命微笑的美丽。

其实世间万物的生命在生命的过程中都遵循着这样的一种规律：看似不平等的生命历程中蕴藏着生命在磨难面前可以选择的、对待磨难态度上的生命平等，而从这种选择中的获取是生命真正意义上的平等。

相信上天赐给世间万物的生命的过程都是色彩纷呈、独一无二的。相信哪怕是我们历经的磨难也是上天赐给生命的最好礼物，只要我们要用一颗善感的心和有耐力的心去读懂它，然后再找出破解它的密码，就能得到我们自己最美的生命的礼物。

所有的来到这个世上走一遭的生命都会不可避免的遭遇生命的磨难。无论是人类还是其他的甚至在人们眼中是卑微的生命，都只有通过生活的磨难中找到破解属于自己生命磨难的钥匙，才能创造出生命的美丽的奇迹。这就是世上万物在世上生命过程中的平等。也是生命的力量伟大之处。

生命历经风霜，却拥有了内涵的色彩，这是生命战胜磨难后的美丽。

生命战胜磨难后的美丽，也就是生命力量的美丽。

相信生命的伟大力量，这是卡耐基教导我们首先要做的事。

自信给你带来奇迹

卡耐基告诉我们：你有信仰就年轻，疑惑就年老；有自信就年轻，畏惧就年老；有希望就年轻，绝望就年老；岁月使你皮肤起皱，但是失去了热忱，就损伤了灵魂。

自信，是成功的第一“秘诀”。

一个人最需要的就是自信，只有充满自信，才能开掘智慧，激发力量，在人生的征途上健步如飞。

有这样一个故事，一位伟大的哲人在风烛残年之际，知道自己时日不多了，就想考验和点化一下他的那位平时看来很不错的助手。他把助手叫到床前说：“我的蜡所剩不多了，得找另一根蜡接着点下去，你明白我的意思吗？”“明白。”那位助手赶忙说，“您的思想光辉是得很好地传承下去……”“可是，”哲人慢悠悠地说：“我需要一位最优秀的承传者，他不但要有相当的智慧，还必须有充分的信心和非凡的勇气……这样的人选直到目前我还未见到，你帮我寻找和挖掘一位好吗？”“好的，好的。”助手很温顺很尊重地说，“我一定竭尽全力地去寻找，以不辜负您的栽培和信任。”哲人笑了笑，没再说什么。

那位忠诚而勤奋的助手，不辞辛劳地通过各种渠道开始四处寻找了。可他领来一位又一位，都被哲人一一婉言谢绝了。某一次，当那位助手再次无功而返地回到哲人病床前时，病入膏肓的哲人硬撑着坐起来，抚着那位助手的肩膀说“真是辛苦你了，不过，你找来的那些人，其实还不如你……”“我一定加倍努力，”助手言辞恳切地说，“找遍城乡各地，找遍五湖四海，我也要把最优秀的人选挖掘出来，举荐给您。”哲人笑笑，不再说话。

半年之后，哲人眼看就要离开人世，最优秀的人选还是没有眉目。助手非常惭愧，泪流满面地坐在病床边，语气沉重地说：“我真对不起您，令您失望了！”“失望的是我，对不起的却是你自己。”哲人说到这里，很失意地闭上了眼睛，停顿了好久，才又不无哀怨地说：“本来，最优秀的就是你自己，只是你不敢相信自己，才把自己给忽略、耽误、丢失了。其实，每个人都是最优秀的，差别就在于如何认识自己、如何发掘和重用自己……”话没说完，一代哲人就永远离开了他曾经深切关注着的这个世界。那位助手非常后悔，甚至后悔、自责了整个后半生。

为了不重蹈那位助手的覆辙，每个向往成功、不甘沉沦者，都应该牢记一位哲人说过

这样一句至理名言：“每个人都有大于自身的力量。不是因为有些事情难以做到我们才失去自信，而是因为我们失去了自信，有些事情才显得难以做到。”我们每个人都是一座金矿，关键是如何发掘自己。

镭的发现者——居里夫人，当初穿着沾满灰尘和油污的工作服，从堆积如山的铀沥青中寻找镭时条件非常艰苦，但她信心百倍。成功之后她对朋友说：“无论做什么事情，我们都应该有恒心，特别是自信心。”

由此可见，事业上的成功固然由多种因素组成，但自信心就是成功者的必备特征，自信心也是人性与生俱来的优点之一，拥有了信心就拥有了成功的一半。

同样说明这个道理的还有这样一个故事：

一个纽约的商人看到一个衣衫褴褛的铅笔推销员，顿生一股怜悯之情。他把 1 美元丢进卖铅笔人的盒子里，就准备走开，但他想了一下，又停下来，从盒子里取了一把铅笔，并对卖铅笔的人说：“你跟我都是商人，只不过经营的商品不同，你卖的是铅笔。”几个月后，在一个社交场合，一位穿着整齐的推销商迎上这位纽约商人，并自我介绍：“你可能已经记不得我了，但我永远忘不了你，是你重新给了我自尊和自信。我一直觉得自己和乞丐没什么两样，直到那天你买了我的铅笔，并告诉我我是一个商人为止。”

“推销员”一直作乞丐，因为他一直缺乏自信。从纽约商人的一句话中，“推销员”找到了自尊和自信，并开始了全新的生活，从中不难看出自信心的威力。缺乏自信常常是性格软弱和事业不能成功的主要原因。对此，著名的推销员齐格曾有过切身的体会。齐格曾参加过一个由梅里尔指导的全日制培训课程。培训结束后，梅里尔先生将齐格留下说：“你有许多能力，你可以成为一个了不起的人，甚至一个全国优胜者。我绝对相信，如果你真正投入工作，真正相信自己，你能冲破一切困难获得成功。”说真的，齐格细细品味这些话时，惊呆了。你必须理解齐格当时的处境，才有可能意识到这些话对他有多大的影响。他回忆道：“当我是个男孩时，我长得很小，即使在穿得最多时也没超过 120 磅。我上学后，从五年级开始，放学后和周六的大部分时间都在工作，运动方面也不是很活跃。另外，我还很胆小，直到 17 岁才敢和女孩约会，而且还是别人指定给我的……一个盲目性约会。一个从小镇中出来的小人物，希望回到小镇上一年赚上 5000 美元，我的自我意识仅限于此。现在却突然有一个受我尊敬的人对我说‘你能成为一个了不起的人’！”所幸的是，齐格相信了梅里尔先生，开始像一个优胜者一样思想、行动，把自己看成优胜者。最后，齐格终于成功了，他说：“梅里尔先生并未教很多推销技巧，但那年年底，我在美国一家 7000 多名推销员的公司中，推销成绩列第二位。我从用大众车变成用豪华小汽车，而且有望获得提升。第二年，我成为全州报酬最高的经理之一，后来我成为全国最年轻的地区主管人。”

齐格遇到梅里尔先生后，并不是获得了一系列全新的推销技巧，也不是他的智商提高了 50 点，只是梅里尔先生让他确信自己有获得成功的能力，并给了他目标和发挥自己能力的信心。

可见，人，只有自信，才能自强不息，才能为自己的理想而努力奋斗。只有自信，才能使人在艰苦的事业中保持必胜的信念，才能使人有勇气前进。人如果缺乏自信心，就会对自己的美好理想放弃争取，就会浑浑噩噩、碌碌无为；如果缺乏要干成一番事业的自信心，通向成功之路的航船就要在沙滩搁浅，终生也难以托起成功的巨轮。在现实生活中，自信心是大力之神，它能使弱者变得强大，使侏儒变成巨人。

坚韧的意志是成功的保证

卡耐基曾说过：“朝着一定目标走去是‘志’，一鼓作气中途绝不停止是‘气’，两者合起来就是‘志气’。一切事业的成败都取决于此。”而此处提到的“气”，便是坚韧的意志，

它要求我们一鼓作气，无论遇到何种困难，都不退缩，不放弃，坚强勇敢地走下去。

“坚韧”是解除一切困难的钥匙，它可以使人成就一切事情。在成功的道路上，没有任何东西比坚韧不拔的意志更重要。坚韧的意志，是一切成就大事业的人所具有的特征，他们或许缺乏其他良好的品质，或许有各种弱点和缺陷，但是他们具备了坚韧的意志。这是所有的成就大事业的人所不可缺少的特质。劳苦不足以使他们灰心，困难不足以使他们丧志。不管处境如何。他们总能坚持与忍耐，因为坚韧是他们的天性。

那么，如何使自己具备坚韧的意志呢？

每一个人要克服障碍，都离不开意志力，面对着所执行的每一个艰难的决定，我们所依靠的是内心的力量。事实上，意志力并非是生来就有或者不可能改变的特性，它是一种能够培养和发展的技能。下面几条有助于增强你的意志力，不妨一试。

1.积极主动

主动的意志力能让你克服惰性，把注意力集中于未来。在遇到阻力时，想象自己在克服它之后的快乐，积极投身于实现自己目标的具体实践中，你就能坚持到底。美国东海岸的一位商人知道自己喝酒太多，然而他从事的是一种很烦人的工作，在进餐前喝几杯葡萄酒似乎能让紧张的心情得到放松，可酒和累人的活又使得他时常喝完酒便呼呼大睡。有一天，这位经理意识到自己是在借酒浇愁，浪费时光。于是他再贪杯，就把更多的注意力放在儿女身上。刚开始时很不容易，常常想起那香气四溢的葡萄酒，但他告诫自己现在所做的事将有所得而不是有所失。后来的事实证明，他越是关心家庭和子女，工作起来的干劲也就越大。

2.下定决心

美国罗得艾兰大学教授詹姆斯·普罗斯把实现某种转变分为四步：

- 1.抵制——不愿意转变；
- 2.考虑——权衡转变的得失；
- 3.行动——培养意志力来实现转变；
- 4.坚持——用意志力来保持转变。

为了下定决心，可以为实现自己的目标规定期限。玛吉·柯林斯是加州的一位教师，对如何使自己臃肿的身材瘦下来十分关心。后来她被选为一个市场组织的主席，便决定减肥 6 公斤。为此她购买了比自己的身材小两号的服装，要在 3 个月之后的年会上穿起来。由于坚持不懈，柯林斯终于如愿以偿。

3.目标明确

普罗斯教授曾经研究过一组打算从元旦起改变自己行为的实验对象，结果发现最成功的是那些目标最具体、明确的人。其中一名男子决心每天做到对妻子和颜悦色、平等相待，后来，他果真办到了。而另一个人只是笼统地表示要对家里的人更好，结果没几天又是老样子，照样吵架。

4.权衡利弊

如果你因为看不到实际好处而对体育锻炼三心二意的话，那么光有愿望是无法使你心甘情愿地穿上跑鞋的。普罗斯教授对前往他那儿咨询的人说，可以在一张纸上画好 4 个格子，以便填写短期和长期的损失和收获。假如你打算戒烟，可以在顶上两格填上短期损失：“我一开始感到很难过”和短期收获：“我可以省下一笔钱”；底下两格填上长期收获：“我的身体将变得更健康”和长期损失：“我将推动一种排忧解难的方法”。通过这样的仔细比较，聚集起戒烟原意志力就更容易了。

5.改变自己

光知道收获是不够的，最根本的动力产生于改变自己形象和把握自己生活的愿望。道理有时可以使人信服，但只有在感情被激发起来时，自己才能真正加以响应。

6.注重精神

法国 17 世纪的著名将领图朗瓦以身先士卒闻名，每次打仗都站在队伍的最前面。在别人问及此事时，他直言不讳道：“我的行动看上去像一个勇敢的人，然而自始至终却害怕极了。我没有向胆怯屈服，而是对身体说：‘老伙计，你虽然在颤抖，可还是得往前冲啊！’”所以他毅然地冲锋在前。大量的事实证明，使自己像具有顽强意志一样地去行动，有助于使自己成为一个具有顽强力的人。

7. 磨炼意志

早在 1915 年，心理学家博伊德·巴雷特提出一套锻炼意志的方法，包括从椅子上起身和坐下 30 次，把一盒火柴全部倒出然后一根一根地装回盒子里。他认为，这些练习以增强意志力，以便日后去面对更严重更困难的挑战。巴雷特的具体建议似乎有些过时，但他的思路却给人以启发。例如，你可以事先安排星期天上午要干的事情，并下决心不办好就不吃午饭。

8. 坚持到底

俗话说“有志者事竟成”，其中含有与困难作斗争并且将其克服的意思。普罗斯在对戒烟后又重新吸烟的人进行研究后发现，许多人原先并没有认真考虑如何去对付香烟的诱惑，所以尽管鼓起力量去戒烟，但是不能坚持到底，当别人递上一支烟时，便又接过去吸了起来。如果你决心戒烟，那么不论在任何情况下都不要去碰酒杯。倘若你要坚持慢跑，即使早晨醒来时天下着暴雨，也要在室内照常锻炼。

9. 实事求是

如果规定自己在 3 个月内减肥 25 公斤，或者一天必须从事 3 个小时的体育锻炼，那么对这样一类无法实现的目标，最坚强的意志也无济于事，而且，失败的后果会将自己再试一次的愿望化为乌有。在许多情况下，将单一的大目标分解成许多小目标不失为一种好办法。打算戒酒的鲍勃在自己的房间里帖了一条标语——“每天不喝酒”。由于把戒酒的总目标分解成了一天天具体的行动，因此第二天又可以再次明确自己的决心。到了周末，鲍勃回顾自己每天的一系列“胜利”时信心百倍，最终与酒“拜拜”了。

10. 逐步培养

坚强的意志不是一夜间突然产生的，在逐渐积累的过程中还会不可避免地遇到挫折和失败，必须找出使自己斗志涣散的原因，才能有针对性地解决。玛丽第一次戒烟时，下了很大的决心，但以失败告终。在分析原因时，她意识到需要做点什么事来代替吸烟。后来她买来了针和毛线，想吸烟时便编织毛衣。几个月之后，玛丽彻底戒了烟，并且还给丈夫编织了一件毛背心，真可谓“一举两得”。

11. 乘胜前进

实践证明，每一次成功都将会使意志力进一步增强，如果你用顽强的意志克服了一种不良习惯，那么就能获取获胜的信心。每一次成功都能使自信心增加一分，给你在攀登悬崖的艰苦征途上提供一个坚实的“立足点”。所以或许面对的新任务更加艰难，但既然以前能成功，这一次以及今后也一定会胜利。

贫穷是一种可贵的资本

有些人可能为曾经或现在的贫穷而扼腕叹息，有些人可能在为摆脱贫穷而做着不懈的努力，但是他们没有意识到，贫穷也是一种可贵的资本。

资本的种类有很多，比如：金钱、知识、友情、爱情、家庭、个人素质（多指品德还有吃苦耐劳、意志、信念、朴实、有奉献精神等）、还有‘贫穷’。

我们试着做一个分析：如果贫穷是最大的财富，那么，比尔·盖茨不是世界上最富的人。答案是：这涉及到人的价值观问题，财富不完全等于金钱，我们都知道，金钱只是表现财富

的一种度量。那么度量财富还有其他东西，精神财富是其中最重要的方面。所谓“人穷志不穷”，志就是一种财富的源泉，虽说“志”不是穷人所独有的，但至少更容易被穷人所有。因为他们更有毅力、更坚强、更有动力，这就是一种精神力量，是一种贫穷的力量，这种力量能够成就一切财富与资本（包括金钱财富）。

穷而不认命，不求奢华，知足常乐，与世无争，是最大的精神财富。贫穷时如果能知足常乐，安贫乐道，不羡慕那些富豪荣华，不抱怨自己命运不济，那么卡耐基会告诉你，你的人生正在跨向一个更高的层次，你的精神和灵魂，也将在此过程中，得到升华。罗马哲学家塞尼逊有句名言：“人最大的财富，是在于无欲。”

其实贫穷与资本，就像小与大，短与长，均是一个问题的对立的两个方面。根据辩证法的逻辑，大与小、长与短均有可变性，穷与财富也不能一成不变，社会上由穷变富者，并非鲜见。

足球巨星罗纳尔多，生长在巴西一个穷人区，母亲失业，吃穿无着，幼小的罗纳尔多钻进母亲的怀抱说，以后我用踢球养活你。在巴西，足球十分神圣，就是宗教，多少人做着球星梦，而成功者却寥寥无几。罗纳尔多 14 岁就成为一个足球俱乐部的明星，20 岁登上足球巅峰。因为他时刻牢记：只有踢好球，才能养活母亲。

想踢球养活母亲，这是人人不愿见到的生存底线，然而它却是一种无以替代的精神动力，这动力是人生隐藏的巨大财富，这财富是取之不尽、用之不竭的力量源泉。当人们把羡慕的眼光，投向成功者名利的光环时，千万不要忘记他们当初的贫穷，那才是胜利的要素，成功的秘诀。

终生不断的自我教育

有些人认为，学习的最佳年龄是在 30 岁以前，过了这个年龄，就没有必要也很难继续学习下去，其实，这样的想法是存在偏差的，卡耐基的理论为我们指明了方向：自我学习和自我教育是一辈子的事情。

假如你已经年过 30，还没有受过相当的教育，你大可不必为此而灰心。从前有一个人，从一个生性懒惰、挥霍无度的人手里买到一块田地，等到成交时已经是 5 月底了。以前那个懒惰的地主，在早春时分，不曾下种，不曾耕耘。许多邻近的人都去告诉这位新地主，说早春已过，除了种蔬菜以外，种别的东西，现在已经太迟了。但是这个新地主是个很有头脑，很能干的人；他下了些长得较晚的谷类种子，并且得到一次很丰盛的收获——一次超过其他邻居所得的收获。这类事实的发生，不仅仅限于耕田，在人生的各方面，都有后来居上的可能。

假使你真有向上的志愿，假使你真想补救早年失学的损失，你该谨记，你每天所遇到的每个人，都能增益你的知识。假使你遇见的是一个印刷师傅，他也能灌输你许多印刷的技术；一个泥水匠，也能告诉你建筑方面的技巧；一个普通的农夫，也有他做人做事的经验，你能从他身上得到许多人情世故。

从每种可能的处所，努力摄取知识，这是使人知识广博的唯一途径。广博的知识，可以使人们胸襟开阔，不至于流于狭隘、鄙陋。这样的人能够从多方面去接触人生，领会人生。

有些家庭困难，或身体残疾而无缘进入大学的人，总认为自己遭受了一种不可复得的损失，以为这在他们的一生中是一个永远无法补救的缺陷。他们会觉得，纵使日后怎样的自修学习，也将无法弥补今日的缺陷。但就事实而论，有学问、有修养、有水平的人中间，很多是那些从未受过大学教育的人，甚至是那些连中学校门也没跨入过的人。

一个未读完小学的青年，凭着多年孜孜不倦的努力，自学了许多历史书籍，最终成为了一个历史学家。他也因此得到了许多人的称赞。

假使你因为有些学科不容易理解，而怀疑你的学习与记忆力不如从前，那么你不必因此而灰心。教育的意义十分广泛，我们可以避免那些自己不感兴趣的课程。对于有些科目，成年人的学习与记忆能力要比青年学生强得多，因为成年人有更多的经验，更成熟的见解，更正确的判断力。

如今，出版市场愈发繁荣，适合各种年龄层次和教育水平的书籍都应运而生，琳琅满目地摆放在书店中，但很多成年人却认为，自己早已过了汲取知识的最佳年龄，已成强弓之末，再受教育已是太迟了。其实，这种想法是不合适的，卡耐基通过他几十年的研究，为我们得出了结论，一个人的一生，应该是一个不间断的自我教育的过程，年龄、受教育程度或其他原因不应成为阻碍自我教育的因素。

态度是你最重要的资本

诚实、自信是一个希望成功的青年所应具备的重要条件，但还有一种更重要的资本我们非具备不可，那就是良好的态度。

态度是你与人见面时最先给人的一个印象，它的重要性不言而喻。一个吊儿郎当或态度粗俗的人，令人一见就会产生烦感，其结果必然导致处处碰壁。但一个态度良好的人即使容貌平平，甚至肢体残缺，仍比那眉清目秀，身强力壮，但态度粗鲁的人更加受人欢迎。任何商店的老板，都希望自己的员工有能力吸引更多的买主，令店里的顾客一天比一天多，但不希望用强求的方法去逼顾客买他的东西。我们必须知道：任何人一走进我们店门，就是一位新的客人，必须热情地对待，至于他买不买东西，那是他的权利，我们绝对不应加以干涉。我们所应做的，只是代表商店，热情而小心翼翼地招待客人。

有许多人，往往因为没有受过良好的培训，养成了一种骄傲、蛮横、粗鲁、生硬的态度，这种人若不自知改善，其人生将会是一片坎坷，做起任何事来，一定不会顺利。

一个人如果从小就有机会受到“态度”的训练，长大之后，他就自然地拥有良好习惯。这种人因为品格高尚、态度良好，将来一定很容易成功。一个和善可亲、才高识广的人，比起那些只有钱而无人缘、脾气乖戾的人来说，更容易在很多事上获得成功。

良好的态度对于你的社会关系，就像润滑油对于机器一样，能够使整架机器运转良好，各零部件磨合正常。

那么，究竟什么样的态度能够使你获益终生呢？

首先，要学会用积极的思维来替换消极思维，善于与人合作，先去理解别人并且让别人感觉到他们的重要，要随时随地注意自己的形象。

人的思维方式和行为方式，都是完全靠自己支配的。快乐与否、气愤与否、热情与否，都是自己选择的。通过选择那些积极的信息来武装自己的头脑，而不是听任自己的思绪在那些令人不快的事情上徘徊，可以改善自己对待他们的态度，排除那些消极的想法，代之以对目标的思考。

伊斯兰教有这样的谚语：“生活就是由一系列连续不断的问题组成的。”人们的生活中可能充满大大小小各种问题，如果不加小心，这些问题就可能占据大脑而令你的思维变得消极。为了改变这种消极思维的倾向，可以转而去考虑为自己设定的目标。无论何时，如果发生了令人不愉快的事，就想一想设定的目标，从而改变消极的思维。用第一人称、现在时态的肯定预期来不断对自己重复这个目标。如果遇到问题，不要一遍遍地去想那个问题，想应该责怪谁或谁做了什么不该做的事，相反，应该想一想如何解决问题，想一想下一步该怎么办。一旦开始思考能做什么来解决自己面对的问题，人就开始冷静、清醒下来，变得积极而有建设性，重新恢复了自制力。

几乎所有的消极思维都与人们曾经经历过的不愉快有关。但当一个人考虑到自己的目标

时，他就会以积极的方式来思考问题。所以，必要的时候就强迫自己去畅想未来而不是沉湎于过去。设想一下理想的生活以及美好的前景，使自己振奋，过去的不愉快就被一扫而光了。第二种方法是让自己忙于目标和任务，强迫自己忙起来，有些事情就无暇去想了。

态度决定一切，一个好的态度，是成功的开端。

养成有条有理的习惯

一位商界名家将“做事没有条理”列为许多公司失败的一大重要原因。而养成有条理的习惯，不仅仅是从商所必备的因素，而且是成功人生的最基本的资本积累。

工作没有条理，同时又想把蛋糕做大的人，总会感到手下的人手不够。他们认为，只要人多，事情就可以办好了。其实，你所缺少的，不是更多的人，而是使工作更有条理、更有效率。由于你办事不得当、工作没有计划、缺乏条理，所以浪费了大量员工的精力，但吃力不讨好，最后还是无所成就。

没有条理、做事没有秩序的人，无论做哪一种事业都没有功效可言。而有条理、有秩序的人即使才能平庸，他的事业也往往有相当的成就。

大自然中，未成熟的柿子都具有涩味。除去柿子涩味的方式有许多种，但是，无论你采用哪一种方式，都需要花一段时间来熬熟。如果你不等一定的时间就打开，就没法使柿子成熟而除去涩味。这么说来，叫猴子去等柿子成熟，似乎不可能。因为猴子会经常打开来瞧瞧，甚至咬一口看看，于是它就没有希望尝到甜柿的滋味了。

任何一件事，从计划到实现的阶段，总有一段所谓时机的存在，需要一些时间让它自然成熟。无论计划是如何的正确无误，总要不慌不忙、沉静地等待其他更合适的机会到来。

假如过于急躁而不甘等待的话，那么就经常会遭到破坏性的阻碍。因此，无论如何，我们都要有耐心，压抑那股焦急不安的情绪，才不愧是真正的智者。假若连最起码的等待都做不到的话，那么和猴子也没有两样。

一位企业家曾谈起了他遇到的两种人。

有个性急的人，不管你在什么时候遇见他，他都表现得风风火火的样子。如果想同他谈话，他只能拿出数秒钟的时间，时间长一点，就会伸手把表看了再看，暗示着他的时间很紧张。他公司的业务做得虽然很大，但是开销更大。究其原因，主要是他在工作安排上七颠八倒，毫无秩序。他做起事来，也常为杂乱的东西所阻碍，结果，他的工作一团糟，办公桌简直就是一个垃圾堆，他经常很忙碌，从来没有时间来整理自己的东西，即便有时间，也不知道怎样去整理、安放。

另外有一个人，与上述那个人恰恰相反。他从来不显出忙碌的样子，做事非常镇静，总是很平静祥和。别人不论有什么难事和他商谈，他总是彬彬有礼。在他的公司里，所有员工都寂静无声地埋头苦干，各样东西安放得也有条不紊，各种事务也安排得恰到好处。他每晚都要整理自己的办公桌，对于重要的信件立即就回复，并且把信件整理得井井有条。所以，尽管他经营的规模要大过于前述商人，但别人从外表上总看不出他有一丝一毫慌乱。他做起事来样样办理得清清楚楚，他那富有条理、讲求秩序的作风，影响到他的全公司，于是，每一个员工，做起事来也都极有秩序，一片生机盎然之象。

所以，养成有条理的习惯，将有助于你加快办事效率，节省时间。有条理的习惯，也将成为你受用一生的资本。

做事要有很好的判断力

社会上最受欢迎的人是那些有巨大创造力与非凡经营能力的人。有些人往往只知道按部就班地听从人家的吩咐，去做一些已经计划妥当的事情，而且凡事都要有人详细的指示。唯有那些有主张、有独创性、肯研究问题、善经营管理、有准确的判断力的人才是人类的希望，也正是这种人，充当了人类的开路先锋，促进了人类的进步。

一个有准确、迅速而坚决的判断力的人，他的发展机会要比那些犹豫不决、模棱两可的人多得多。所以，请尽快抛弃那种迟疑不决、左右思量的不良习惯吧！这种不良的习惯会使你丧失一切原有的主张，会无谓地消耗你的所有精力。

这也是年轻人最容易染上的可怕习惯，遇到事情时，明明已经详细计划好了，考虑过了，已经确定了，但有些人仍然畏首畏尾、瞻前顾后而不敢采取行动，还要重新从头考虑，还要去征求各处的意见，东看西瞧，左思右量，翻来覆去，没有决断，最后，脑子里各种念头越来越多，自己对自己就越来越没有信心，不敢决断。后果就是，人的精力逐渐耗尽，终于陷入完全失败的境地。

一个希望取得全面成功的人，一定要有一种坚决的意志，不要染上优柔寡断、迟疑不决的恶习。在工作之前，必须要确信自己已经打定的主意，即使遇到任何困难与阻力，即使发生一些错误，也不要轻易产生怀疑的念头。我们处理事情时，事先应该仔细地分析思考，对事情本身和环境下一个正确的判断，然后再做出决策；决定一旦做出之后，就不要再对事情和决策产生怀疑和顾虑。做事的过程中难免会发现一些错误，但不能因此心灰意冷，应该把困难当教训、把挫折当经验，只要自信以后会更顺利，而成功的希望也就更大。在做出决定后，还心存疑虑、还要反复猜疑的人，无异于把自己推入一种无可救药的沼泽中，最终只好在痛苦和懊恼中度过一生。

有些人最终无法成功，并不是缺乏创立一番事业的能力，而是因为他们的判断力太差了。他们好像没有自主自立的能力，而只能依赖他人，这些人即使遇到任何一点微不足道的事情，也要东奔西走去询问亲友邻人的意见，自己的脑子里只是胡思乱想，尽管时刻牵挂但并无主见。于是，越和人商量，越不能确定主意，越是迟疑不决，结果就越弄得不知所措。

判断力不准确和缺乏判断力的人往往很难决定开始做一件事，即使决定开始做了，最后也往往无法收场。他们一生的大部分精力和时间，都消耗在犹豫和迟疑当中，这种人即使有其他获得成功的条件，也永不会真正获得成功。

大凡成功者须当机立断，把握时机。一旦对事情考察清楚，并制定了周密计划后，他们就不再犹豫、不再怀疑，而能勇敢果断地立刻去做。因此，他们对任何事情往往都能做到驾轻就熟，马到成功。

造船厂里有一种力量强大的机器，能把一些破烂的钢铁毫不费力地压成坚固的钢板，而善于做事的人就与这部机器一般，他们做事异常敏捷，只要决心去做，任何复杂困难的问题到了他们手里都会迎刃而解。

一个人如果目标明确、胸有成竹、有自信心，绝不会把自己的计划拿来与人反复商议，除非他遇到了在见识、能力等各方面都高过他的人。在决策之前，他都会前前后后地仔细研究，然后制订计划，采取行动；这就像前线作战的将军首领必须仔细研究地形、战略，而后才能拟定作战方案，随后再开始进攻。

一个头脑清晰、判断力很强的人，一定会有自己坚定的主张，他们绝不会糊里糊涂，更不会投机取巧，他们也不会永远处于徘徊当中，或是一遇挫折便赌气退出，前功尽弃。只要做出决策、计划好的事情，他们一定勇往直前。

英国当代著名军人基钦纳就是一个很好的例子。这位沉默寡言、态度严肃的军人勇猛如

狮、出师必胜，他一旦制定好计划，确定了作战方案，就会集中心思运用他那惊人的才干，镇定指挥，决不会再三心二意地去与人讨论、向人咨询。在著名的南非之战中，基钦纳率领他的驻军出发时，除了他的参谋长，谁也不知道军队要开赴哪里。他只下令要求预备一辆火车、一队卫士及一批士兵。基钦纳声色不动、滴水不漏，更没有拍电报通知沿线各地。战争开始后的一天早上6点钟，他忽然神秘地出现在卡波城的一家旅馆里，打开这家旅馆的旅客名单，发现几个本该在值夜班的军官的名字，他走进那些违反军纪的军官的房间，一言不发地递给他们一张纸条，上面签署了自己的命令：“今天上午10点，专车赴前线，下午4点，乘船返回伦敦。”基钦纳不听军官们的解释和辩白，更不听他们的求饶，只用这样一张小纸条，就给了所有的军官一个警告，起到了杀一儆百的作用。

基钦纳将军有无比坚定的意志和异常镇静的态度，但他深知自己在战时所负有的重大使命。因此，他为人处世严谨而端正，公正无私，指挥部下时也从不偏袒，做任何事情非至成功决不罢手。从这些地方，就可以看出基钦纳将军的伟大魄力和远大抱负。

基钦纳将军并不看重他人的颂扬，更不接受部下的阿谀奉承。他从不狂妄自大，在他看来，做人处世应该摒弃名利之心。他做任何事从来胸有成竹，凡事都能冷静而有计划地去做，因此事事马到成功。

这位驰骋沙场、百战百胜的名将待人却很诚恳亲切，非常自信，做起事来专心致志，富有创见，也极富判断力，为人机警，反应敏捷，每遇机会都能牢牢把握并充分利用。他真是一个向往获得全面成功者的最好典范！

善于借用别人的力量

一个人，不管他的能耐有多大，他的智慧和才能都是有限的。唯有借助他人的能力和智慧，取长补短，为我所用，才能广采博集，发挥集体的智慧。特别是在全球化迅速发展的今天，更离不开他人的智慧和支持。

蚂蚁是生物界中体形较为弱小的一种，由于个体的弱小，所以蚂蚁们特别懂得与其他生物取食共生，互惠互利。单个的蚂蚁在外面觅食或是侦察时，也从来不逞一时之勇，而是善于借助他人的力量，与他人相互合作。

蚂蚁知道，如果不懂得和他人合作，不懂得借用他人的力量，是无法维持这个庞大的蚂蚁帝国的，更无法促使整个群体得到快速的发展。希腊哲人阿基米得说过：“给我一个支点，我就可以撬动整个地球。”对于人类社会来说，这个支点，就是他人的智慧。

比尔·盖茨说过：一个善于借助他人力量的企业家，应该说是一个聪明的企业家。在办事的过程中善于借助他人力量的人也是一个聪明的人。

在自己的力量还没有足够强大的时候，借助他人的力量，是走向成功的捷径。对于一个人来说，要获得进一步发展，更免不了借助他人的力量。

现代社会越来越开放，信息传播越来越快捷，企业的结构越来越庞大，专业分工越来越细致。靠个人单枪匹马独闯天下的时代已经过去。要成功就要借助他人的力量而不是自己一个人的艰苦奋斗。换句话说，就是要调动外界的一切能为我所用的资源，从而提高我们的办事效率，迅速达到我们的预定目标。

借力指的是借他人之力，如名人、亲戚、朋友、同学等的地位、名望、财富或权力等，他人有时是你接近成功或走向成功的桥梁与阶梯，尤其是那些德高望重的名人，他们的力量更能帮你寻到走向成功的捷径。

一个人的力量毕竟是有限的，要想在事业上获得成功，除了靠自己的努力奋斗之外，有时需要借助他人的力量，只有“好风凭借力”，才能“送我上青云”。

关系网中的“借”字是核心。把握了“借力”这一核心，就把握了关系网的精髓。一个