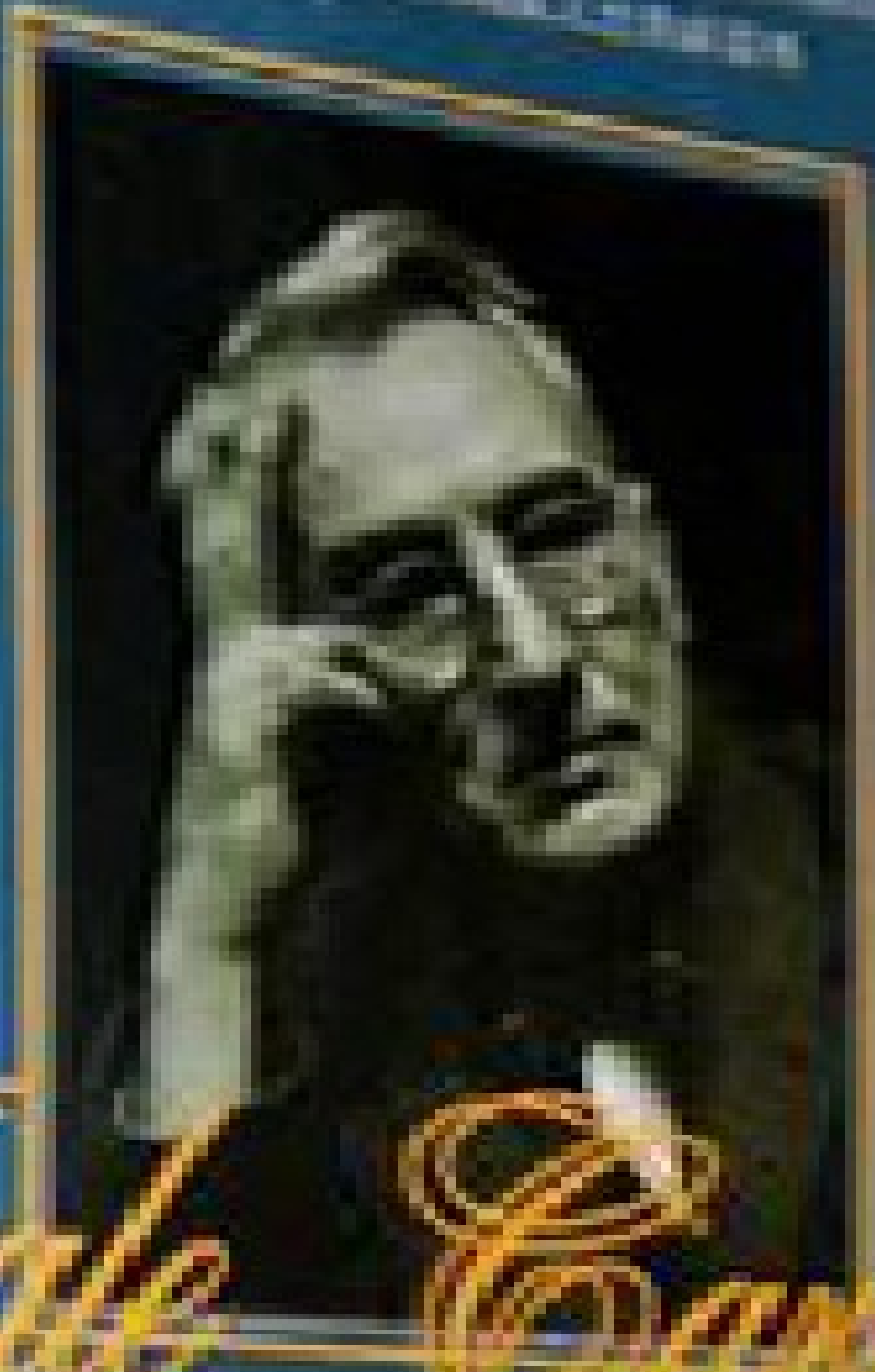


世界著名成功学大师 励志经典大全集  
世界著名成功学大师 励志经典大全集  
世界著名成功学大师 励志经典大全集



*Dale Carnegie*

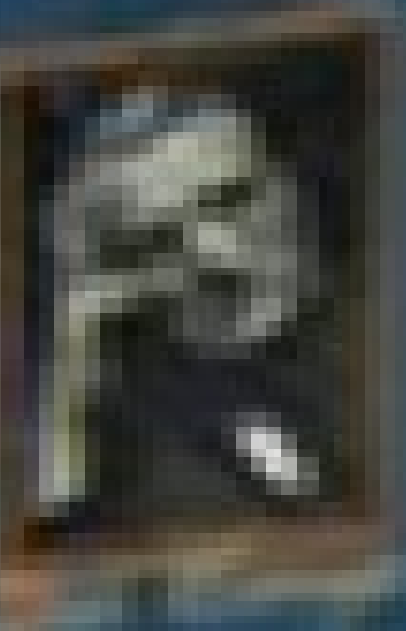
LIZHI JINGDIAN DAQUANJI

# 卡耐基 励志经典大全集

（全8册）

中国出版集团 中国出版传媒股份有限公司

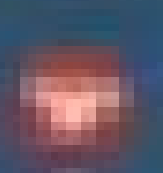
中国出版集团 中国出版传媒股份有限公司



卡耐基  
励志经典大全集

（全8册）

中国出版集团 中国出版传媒股份有限公司



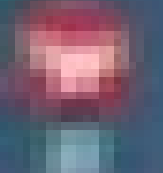
中国出版集团 中国出版传媒股份有限公司



卡耐基  
励志经典大全集

（全8册）

中国出版集团 中国出版传媒股份有限公司



中国出版集团 中国出版传媒股份有限公司



---

销量仅次于《圣经》的全球畅销书、读者最受益的励志经典  
精英人士和渴望成为精英人士的必读书

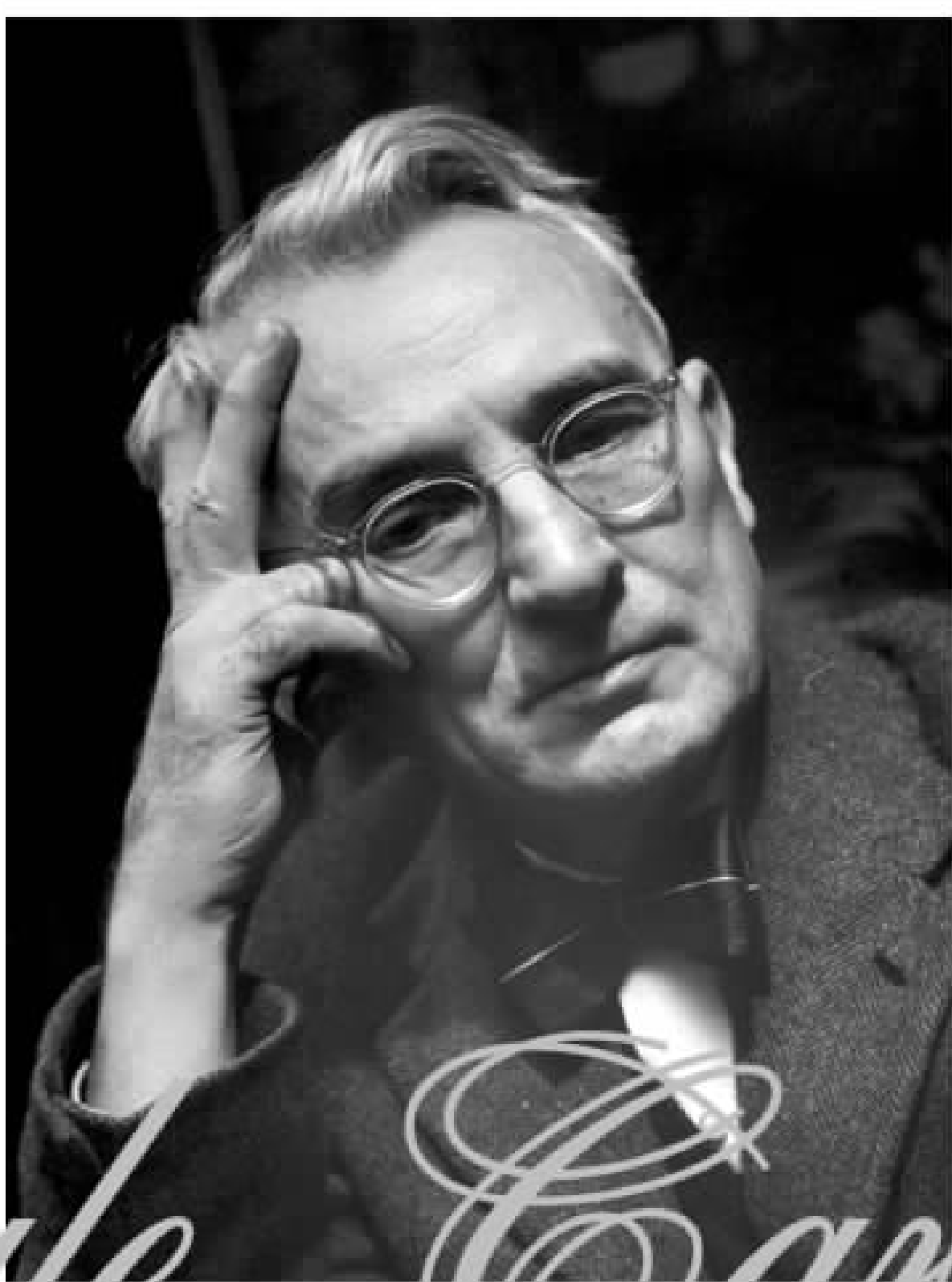
---

# 卡耐基

## 励志经典大全集

〈上卷〉

【美】卡耐基 著      杨卫芹 译



*Dale Carnegie*

LIZHI JINGDIAN DAQUANJI



百花洲文艺出版社

---



图书在版编目( CIP )数据

卡耐基励志经典大全集/( 美 )卡耐基( Carnegie,D. )著;  
杨卫芹译. —南昌:百花洲文艺出版社,2010. 11  
ISBN 978-7-5500-0039-1

I. ①卡… II. ①卡… ②杨… 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 216409 号

敬启

本书在编写过程中,参阅和使用了一些报刊、著述和图片。由于联系上的  
困难,和部分作品的作者( 或译者 )未能取得联系,对此谨致深深的歉意。敬  
请原作者( 或译者 )见到本书后,及时与本书编者联系,以便我们按照国家有  
关规定支付稿酬并赠送样书。联系电话:010-84853028 松雪。

KANAIJI LIZHI JINGDIAN DAQUANJI

卡耐基励志经典大全集

( 美 )卡耐基 著 杨卫芹 译

总 策 划 杨建峰  
统 筹 张国功  
责任编辑 吴山芳 涂 悦  
美术编辑 松 雪 + 王 进  
制 作 冯 兴  
出版发行 百花洲文艺出版社  
社 址 南昌市阳明路 310 号  
邮 编 330008  
经 销 全国新华书店  
印 刷 北京楠萍印刷有限公司  
开 本 1020mm × 1200mm 1/20 印张 40  
版 次 2011 年 3 月第 1 版第 1 次印刷  
字 数 1312 千字  
书 号 ISBN 978-7-5500-0039-1  
定 价 99.00 元( 上下卷 )

赣版权登字 05-2010-125

版权所有,侵权必究

邮购联系 0791-6895108

网 址 <http://www.bhzwpy.com>

图书若有印装错误,影响阅读,可向承印厂联系调换。



# 前言

“或许除了自由女神，他就是美国的象征！”——获得美国《时代周刊》如此过高评价的人，他是谁？！他就是戴尔·卡耐基！戴尔·卡耐基是美国著名的人际关系学大师、美国现代成人教育之父，被誉为人性教父、西方现代人际关系教育的鼻祖、20 世纪最伟大的心灵导师。

戴尔·卡耐基于 1888 年 11 月 24 日出生在美国密苏里州一个贫穷的农民家庭。孩提时他因为长了又宽又大的耳朵而被伙伴嘲笑，以至于不敢睡觉，担心自己进入梦乡后被剪掉双耳。稍大以后更加爱胡思乱想：想自己的衣着、举止会不会被女孩子取笑，担心没有女孩子愿意嫁给自己……因为家庭的贫困，他不得不一边读书一边在自家的农场里干很多农活：每天早晨，他骑马进城上学；放学后便急匆匆地骑马赶回家里，挤牛奶，修剪树木，收拾残汤剩饭喂猪……贫困的生活对少年卡耐基是一种很好的锻炼，同时，也造就了少年卡耐基充满自卑和忧虑的性情。

1904 年，戴尔·卡耐基 16 岁时，就读于密苏里州华伦斯堡州立师范学院。他是全校 600 名学生中五六个住不起市镇的学生之一。他虽然因为成绩优秀得到全额奖学金，但还必须四处打工，以赚取足够的学费。当时盛行演讲比赛，优胜者的名字不但广为人知，而且还被视为学院的英雄人物。卡耐基意识到，这是一个成名和成功的最好机会！于是他积极准备，努力训练，多次参加演讲比赛，遗憾的是他没有演说的天赋，参加了 12 次比赛，屡战屡败，他甚至想到自杀……幸运的是，他一直都没放弃。终于，在 1906 年戴尔·卡耐基一篇以《童年的记忆》为题的演说，获得了勒伯第青年演说家奖。这次演说成功带给戴尔·卡耐基的意义太重大了，它整个改变了他人的人生，使他渐渐克服了致命的自卑，储备了最初迈向世界的信心和勇气。

1908 年，大学毕业后的戴尔·卡耐基干过推销，学过表演，都非常卖力，但他怎么也没想到，最后成就自己事业和梦想的却是兼职——夜校教书生涯！教书生涯使卡耐基的口才得到充足的训练，积累了更多的经验和勇气，大大增长了为人处世的才干和能力。1912 年，戴尔·卡耐基在纽约开办了他的第一期公共演讲课。从那时起，卡耐基教程——一项伟大的事业诞生了！说它伟大，是因为 20 世纪上半叶，当经济不景气、不平等、战争等恶魔正在磨灭人类追求美好生活的心灵时，卡耐基先生以他对人性的洞见，利用大量普通人不断努力取得成功的故事，通过他的演讲唤起无数陷入迷惘者的斗志，激励他们取得辉煌的成功。

1935 年，陷入绝望的古巴青年罗吉给戴尔·卡耐基写了一封长长的信，诉说了自己的困惑与彷徨，希望这位成功学大师能拯救自己即将崩溃的生活。卡耐基对罗吉的遭遇充满同情，对罗吉的问题一一地进行了回复。在为罗吉提供帮助时，卡耐基诞生了更伟大的想法——写书，帮助更多的处在崩溃边缘的成年朋友，把自己和他人的成功经验向全世界推广。不错，卡耐基自己的经历就是一部活生生的教材！说做就做，卡耐基在实践的基础上撰写而成的著作主要有：《人性的优点》、《人性的弱点》、《美好的人生》、《快乐的人生》、《语言的突破》、《伟大的人物》、《林肯外传》等，其中还包括他和夫人陶乐丝·卡耐基合著的《写给女孩儿的信》。这些经典著作都收在《卡耐基成功学全集》里，构建了相对完整的“卡耐基成功学体系”。这些经典著作一经出版，立即风靡全球，被誉为“人类出版史上的奇迹”。其中《人性的弱点》继《圣经》之后，成为世界出版史上第二大畅销书。当时读过卡耐基的书的人都熟悉一句话：“不要犹豫，请立刻阅读，这是改变你一生的机会！”《卡耐基成功学全集》的伟大之处在于它以真实的成功案



例和可行的建议和方法指导、甚至拯救了数以千万的听众和读者的人生。

戴尔·卡耐基一生结过两次婚。他的第一任夫人,是法国的一位女伯爵,1921年与他结婚,十年后两人离异。他的第二任夫人陶乐丝·卡耐基于1944年和他结婚,是他的门徒和事业的继承人,并给他生了一个女孩,取名丹娜。卡耐基逝世于1955年11月1日,享年67岁。也就是说,他离开我们已经有了半个世纪之多了,但是他的书和他的思想依然长久地占据着我们的心灵和视线,这是为什么呢?正如卡耐基在1932年在美国工商业者协会演讲中说的:“与其留给子孙财产,不如留给他们自信和勇气。”他留下的不仅仅是几本书和一所学校,他真正的价值是:把自己和世界上杰出人物的成功技巧传授给了每一个想出人头地的人。

戴尔·卡耐基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模式。接受卡耐基成人教育培训的有当时社会各界精英人士,其中不乏军政要员,甚至包括几位美国总统。更有千千万万的普通人从卡耐基的教育中获益匪浅,走向成功。

《卡耐基励志经典大全集》收录了代表卡耐基成功学精华的8本经典著作,上卷包括《人性的优点》、《人性的弱点》、《美好的人生》、《快乐的人生》,下卷包括《写给女孩儿的信》(卡耐基和夫人陶乐丝合著)、《语言的突破》、《伟大的人物》、《林肯外传》。《卡耐基励志经典大全集》不但力求为读者还原了卡耐基成功学体系的全貌,并且竭力保持了每一本卡耐基成功学经典著作的相对完整性。读者可以根据自己的需要有选择地进行阅读,在短时间迅速领略到卡耐基励志经典的精髓。也可以把本书当做可爱的枕边书,每晚阅读一篇,用卡耐基的思想和方法指导自己的人生,积累自己的经验,逐步走向成功。

上卷主要内容:《人性的优点》教给你克服忧虑的方法,引领你为自己的情绪导航,传授永葆充沛的活力的秘诀;《人性的弱点》教会你处理人际关系的基本技巧,帮你做好一生的规划,使你变得成熟,使别人更喜欢你;《美好的人生》教会你如何赢得他人的赞同,并更好地说服他人,与金钱和睦相处,学会享受工作,和家人快乐地生活;《快乐的人生》教会你如何平安快乐地生活,正确面对别人的批评,克服忧虑,走向成功。

下卷主要内容:《写给女孩儿的信》由卡耐基和夫人陶乐丝联手打造,教会你如何给丈夫一个甜蜜的家,做丈夫的好帮手,使大家喜爱他,给他额外的推动力,做个充满魅力的女人;《语言的突破》教给你口才学的8大规则,职场语言的8大宜忌,赢得异性青睐的5种语言方案,改变命运的演讲语言,有效沟通的口才艺术,使自己的语言更有说服力,打造独特的说话风格;《伟大的人物》从艺苑奇葩、科学探索者、探险家、文学巨匠、商业巨子、名人伟人、女性名人7个维度,荟萃了世界上最杰出的人物,讲述他们的传奇人生,勾画出他们走向成功的私密地图;《林肯外传》讲述了被誉为“美国历史上最伟大的总统”——林肯充满苦难和传奇的一生,从伟大的苦难者、失败是成功的起点、艰苦的南北战争3个维度,真实地再现了林肯的家庭生活、事业挫折、总统生涯、南北战争中伟大的贡献等大事件,并披露了大量鲜为人知的细节。这些细节仿佛一把把钥匙,为我们打开了解读林肯生命中的大事件的一把把锁头,再现了林肯那高贵的忧郁、圣徒般悲悯和宽容的胸怀。

“卡耐基先生通过他的演讲和著作教给人们一些处世的基本原则和生存之道,这是我们每个人都应该学习的人生必修课。”——美国当代顶尖成功学专家、畅销书作家博恩·崔西如是说。卡耐基的经典著作,吸纳并回答了当时社会背景下人们所面临的种种问题,揭示了生活中种种烦恼和忧虑的真相,内容涉及家庭和事业的方方面面,既有真实、有趣的成功学案例,也有可行的走向成功的经验和方法指导,既有相对成体系的思想 and 信仰,也有名人名句、卡耐基金言闪现其中,堪称经久不衰的“成功学、励志学的巅峰之作”,是深受读者喜爱、推崇并令人受益匪浅的“生活上、事业上的必备圣经”。

不要犹豫,请立刻阅读,这是改变你一生的机会!





# 总目录

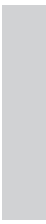
## 上卷目录

|             |               |
|-------------|---------------|
| 人性的优点 ..... | ( 1 ~ 128 )   |
| 人性的弱点 ..... | ( 129 ~ 206 ) |
| 美好的人生 ..... | ( 207 ~ 310 ) |
| 快乐的人生 ..... | ( 311 ~ 388 ) |

## 下卷目录

|               |               |
|---------------|---------------|
| 写给女孩儿的信 ..... | ( 389 ~ 472 ) |
| 语言的突破 .....   | ( 473 ~ 588 ) |
| 伟大的人物 .....   | ( 589 ~ 686 ) |
| 林肯外传 .....    | ( 687 ~ 780 ) |







---

# 上卷目录

---

## 人性的优点

|                     |    |
|---------------------|----|
| 一、如何抗拒忧虑 .....      | 2  |
| 生活在完全独立的今天 .....    | 2  |
| 每天都是一个新的生命 .....    | 5  |
| 解决忧虑的万灵公式 .....     | 8  |
| 忧虑是健康的大敌 .....      | 11 |
| 忧虑是长寿的克星 .....      | 14 |
| 精神失常的原因 .....       | 14 |
| 忧虑是容貌最大的克星 .....    | 17 |
| 你的生活与忧虑无关 .....     | 19 |
| 二、分析忧虑的方法 .....     | 21 |
| 解开忧虑之谜 .....        | 21 |
| 如何使生意上的忧虑减半 .....   | 22 |
| 冲破孤独,别让自己成为孤岛 ..... | 22 |
| 孤独是现代人的通病 .....     | 24 |
| 三、改掉忧虑的习惯 .....     | 26 |
| 把忧虑撵出你的思想 .....     | 26 |
| 不要让小事使你垂头丧气 .....   | 30 |
| 平均率可以战胜忧虑 .....     | 34 |
| 适应不可避免的事实 .....     | 37 |
| 使忧虑“到此为止” .....     | 42 |
| 保持你自己的本色 .....      | 42 |
| 看每一件事理想的一面 .....    | 45 |
| 四、停止忧虑,现在就出发 .....  | 48 |
| 不要为打翻了的牛奶而哭泣 .....  | 48 |
| 不要锯木屑 .....         | 50 |
| 说出你的忧虑 .....        | 51 |
| 建立“愚人档案” .....      | 54 |



|                           |            |
|---------------------------|------------|
| 关心别人等于关心自己 .....          | 56         |
| 把烦恼交给时间解决 .....           | 59         |
| <b>五、做自己情绪的舵手 .....</b>   | <b>61</b>  |
| 愤怒意味着无知 .....             | 61         |
| 学会控制你的愤怒 .....            | 64         |
| 别让悲伤挡住了你的阳光 .....         | 66         |
| 驱逐烦恼的 5 个方法 .....         | 67         |
| 解除心理上的疙瘩 .....            | 68         |
| 用行为控制情感 .....             | 69         |
| 在失败时为自己打气 .....           | 72         |
| 保持积极心态 .....              | 75         |
| 焕发热忱的能量 .....             | 78         |
| 运动和唱歌可以驱除忧闷 .....         | 80         |
| <b>六、永葆充沛的活力 .....</b>    | <b>82</b>  |
| 如何多清醒 1 小时 .....          | 82         |
| 是什么使你感到疲劳 .....           | 83         |
| 如何防止烦闷的心理 .....           | 84         |
| 不再为失眠而忧虑 .....            | 85         |
| 4 个工作的好习惯 .....           | 85         |
| 远离亚健康 .....               | 88         |
| 掌握生活平衡 .....              | 90         |
| 再见,郁闷 .....               | 92         |
| <b>七、如何快乐地生活 .....</b>    | <b>94</b>  |
| 生活是由思想形成的 .....           | 94         |
| 培养积极的心态 .....             | 98         |
| 不要报复敌人 .....              | 101        |
| 享受施予的乐趣 .....             | 105        |
| 做别人高兴的事情 .....            | 108        |
| <b>八、如何从实际行动中受益 .....</b> | <b>110</b> |
| 凡事三思而后行 .....             | 110        |
| 积极行动是成功的基础 .....          | 112        |
| 养成终身学习的习惯 .....           | 114        |
| 发掘人性中善良的本质 .....          | 118        |
| 让友谊伴随你一生 .....            | 122        |
| 从工作中寻找生命的动力 .....         | 126        |



# 人性的弱点

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 一、处理人际关系的基本技巧 .....     | 130 |
| 批评不能改变对方 .....          | 130 |
| 想钓到鱼,就要问问鱼想吃什么 .....    | 135 |
| 制造奇迹的信函 .....           | 141 |
| 管住自己的舌头 .....           | 145 |
| 抓住每一个机会 .....           | 146 |
| 扩大交际范围 .....            | 147 |
| 让对方有备受重视的感觉 .....       | 149 |
| 莫与小人较劲 .....            | 152 |
| 无事也登“三宝殿” .....         | 154 |
| 该告别时就告别 .....           | 155 |
| 二、作好一生的规划 .....         | 157 |
| 目标是人生的灯塔 .....          | 157 |
| 确立人生的起跑点 .....          | 158 |
| 描绘生命的蓝图 .....           | 160 |
| 拥有自己的计划 .....           | 161 |
| 对自己进行“盘点” .....         | 163 |
| 不断翻新人生计划 .....          | 165 |
| 三、如何变得成熟 .....          | 167 |
| 不要光踢椅子 .....            | 167 |
| 困难并不意味着不幸 .....         | 169 |
| 拥有自己的信仰 .....           | 172 |
| 你是独一无二的 .....           | 175 |
| 学会喜欢你自己 .....           | 178 |
| 不要盲从因袭 .....            | 181 |
| 不要令人生厌 .....            | 185 |
| 四、怎样使别人喜欢你 .....        | 189 |
| 对别人表示诚挚的关切 .....        | 189 |
| 微笑——一个给人良好印象的简单方法 ..... | 194 |
| 牢记他人的名字 .....           | 198 |
| 如何增加自己的吸引力 .....        | 202 |
| 如何使别人即刻喜欢你 .....        | 203 |
| 附    录 .....            | 204 |
| 再谈《把信带给加西亚》 .....       | 204 |



美好的人生

一、如何赢得他人的赞同 ..... 208

    不要争论不休 ..... 208

    尊重他人的意见 ..... 210

    让对方开口说“是” ..... 212

    给他人说话的机会 ..... 214

    善于从他人角度考虑问题 ..... 216

    激发他人高尚的动机 ..... 217

    戏剧性地表现自己的意图 ..... 219

二、如何更好地说服他人 ..... 221

    称赞并欣赏他人 ..... 221

    不要总是责怪他人 ..... 223

    没有人喜欢受人指使 ..... 225

    激励他人获得成功 ..... 226

    学会给人“戴高帽” ..... 227

    鼓励更易使人改正错误 ..... 228

    学会给他人授权 ..... 229

三、与金钱和睦相处 ..... 231

    金钱的本来意义 ..... 231

    提升财商 ..... 233

    节俭意味着明智 ..... 235

    节俭的别名不叫吝啬 ..... 236

    减少消费,你也做得到 ..... 239

    避开负债陷阱 ..... 241

    为你的明天而储蓄 ..... 242

四、学会“享受工作” ..... 246

    工作是生活的第一要义 ..... 246

    树立正确的工作态度 ..... 249

    没有工作的热忱,就没有生活的出路 ..... 252

    别让激情之火熄灭 ..... 254

    比薪水更宝贵的 ..... 256

    别把工作当苦役 ..... 258

    从工作中获得快乐 ..... 259

    65 岁不退休 ..... 262

五、使家庭生活更快乐的原则 ..... 265

    如要幸福,注意此点 ..... 265



|                           |            |
|---------------------------|------------|
| 女人最重视的事情 .....            | 267        |
| 婚姻为什么出问题 .....            | 268        |
| 如何与女性相处 .....             | 269        |
| 如何与男性相处 .....             | 274        |
| 享受真正成熟的爱 .....            | 279        |
| 如何做一个称职的父亲 .....          | 282        |
| 不要批评家人 .....              | 287        |
| 真诚地赞美你的爱人 .....           | 288        |
| 不要忽视“性” .....             | 289        |
| 家庭理财的 6 条建议 .....         | 291        |
| <b>六、赢得友谊和思考的方式</b> ..... | <b>295</b> |
| 给予他人同情与谅解 .....           | 295        |
| 说服他人的良方 .....             | 298        |
| 如何获得合作 .....              | 300        |
| 处理抱怨的万灵丹 .....            | 303        |
| 使他人接受挑战 .....             | 304        |
| <b>附    录</b> .....       | <b>306</b> |
| 自我推销的技巧 .....             | 306        |

快乐的人生

|                            |            |
|----------------------------|------------|
| <b>一、支配你的工作和金钱</b> .....   | <b>312</b> |
| 选择理想的职业 .....              | 312        |
| 70% 的烦恼 .....              | 316        |
| 管理好你的财务 .....              | 321        |
| <b>二、平安快乐的要诀</b> .....     | <b>323</b> |
| 如果有个柠檬,就做柠檬水 .....         | 323        |
| 愿意以 100 万卖尽所有吗? .....      | 326        |
| <b>三、不为别人的批评而不快乐</b> ..... | <b>329</b> |
| 这是我的错 .....                | 329        |
| 将别人的批评看成对你的恭维 .....        | 332        |
| 如何使批评不能伤害你 .....           | 334        |
| 给对方一个台阶下 .....             | 336        |
| 用幽默化解危机 .....              | 339        |
| <b>四、逆流中不轻易后退</b> .....    | <b>341</b> |
| 有悲伤的地方才会有圣地 .....          | 341        |
| 学会赢在失败 .....               | 343        |



|                            |            |
|----------------------------|------------|
| 不要认为自己一无所有 .....           | 345        |
| 当太阳升起时再度充满精神 .....         | 347        |
| <b>五、踏上轻松快乐之旅 .....</b>    | <b>350</b> |
| 顺应生命的节奏 .....              | 350        |
| 放掉包袱 .....                 | 352        |
| 内心的平静 .....                | 354        |
| 拿自己开开玩笑 .....              | 356        |
| 拿开捂住眼睛的双手 .....            | 359        |
| 因为你快乐,所以我快乐 .....          | 360        |
| <b>六、成就完美与和谐 .....</b>     | <b>362</b> |
| 最高形式的美 .....               | 362        |
| 学会调适自己 .....               | 363        |
| 善于比较 .....                 | 364        |
| 将逆境变成一种祝福 .....            | 365        |
| 不要重复老路 .....               | 367        |
| 走向平静的未来 .....              | 368        |
| 播种美丽,收获幸福 .....            | 369        |
| 和谐的生命乐章 .....              | 370        |
| <b>七、迈向成功 .....</b>        | <b>371</b> |
| 跌倒不算失败 .....               | 371        |
| 不行动,只会让事情更糟 .....          | 372        |
| 英雄总是谦卑的 .....              | 374        |
| 走出失败者的阴影 .....             | 375        |
| 成功并非总是用“赢”来代表 .....        | 377        |
| 剪掉多余的 .....                | 378        |
| 成熟只寓于追求的过程中 .....          | 379        |
| <b>八、克服忧虑获得快乐的故事 .....</b> | <b>381</b> |
| 阅读历史获得快乐 .....             | 381        |
| 接受不可避免的命运 .....            | 382        |
| 克服自卑的心理 .....              | 383        |
| 从艰苦中受益 .....               | 385        |
| 勇于面对现实 .....               | 386        |
| 我曾是“烦恼大王” .....            | 387        |



# 下卷目录

## 写给女孩儿的信

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 一、成功的第一个台阶 .....      | 390 |
| 放飞丈夫的梦想 .....         | 390 |
| 提高“热心商数”的 6 种方法 ..... | 392 |
| 再立下另一个目标 .....        | 394 |
| 和你丈夫建立共同的事业 .....     | 395 |
| 二、你该怎么办.....          | 397 |
| 快快乐乐地搬家 .....         | 397 |
| 不要被丈夫遗落在背后 .....      | 399 |
| 丈夫工作过量时怎么办 .....      | 402 |
| 三、如何给丈夫一个甜蜜的家 .....   | 404 |
| 掺了智慧的家事烹调 .....       | 404 |
| 只是一个家庭主妇 .....        | 407 |
| 成为他的避风港湾 .....        | 408 |
| 男人的身体由你负责 .....       | 411 |
| 一名好妻子所应做到的 .....      | 413 |
| 不要做喋喋不休的妻子 .....      | 419 |
| 四、做丈夫的好帮手 .....       | 422 |
| 你能决定丈夫事业的成败 .....     | 422 |
| 当他忠实的“信徒” .....       | 424 |
| 做个“听话”的太太 .....       | 426 |
| 五、如何使大家喜爱他 .....      | 430 |
| 做丈夫的推销员 .....         | 430 |
| 使他广受欢迎的 3 个方法 .....   | 432 |
| 舒适感比什么都重要 .....       | 434 |
| 六、你应该防止这些陷阱 .....     | 438 |
| 当机会来到你面前 .....        | 438 |
| 不要干预他的工作 .....        | 441 |



|                            |            |
|----------------------------|------------|
| 为什么男人会离家 .....             | 443        |
| <b>七、给他额外的推动力 .....</b>    | <b>447</b> |
| 一种对付意外的“天分” .....          | 447        |
| 如何与他的女秘书相处 .....           | 449        |
| 你是丈夫家里的同事 .....            | 451        |
| <b>八、如何使你的丈夫快乐幸福 .....</b> | <b>454</b> |
| 那临风若水的温柔 .....             | 454        |
| 培养属于自己的嗜好 .....            | 456        |
| 爱上同一件事 .....               | 457        |
| <b>九、如何做个魅力女人 .....</b>    | <b>459</b> |
| 魅力源于内心的快乐 .....            | 459        |
| 幽默绽放无穷的魅力 .....            | 461        |
| 激情让你的魅力四溢 .....            | 464        |
| 走入心灵的栖息之地 .....            | 467        |
| <b>十、妻子最伟大的贡献 .....</b>    | <b>468</b> |
| 永远站在他的身后 .....             | 468        |
| 让我们增加爱情的深度 .....           | 469        |

语言的突破

|                           |            |
|---------------------------|------------|
| <b>一、口才学的 8 大规则 .....</b> | <b>474</b> |
| 克服人性中的弱点 .....            | 474        |
| 借别人的经验鼓起自己的勇气 .....       | 476        |
| 明确并记住自己的目标 .....          | 477        |
| 树立成功的信念 .....             | 479        |
| 积极的心理暗示 .....             | 481        |
| 培养自信心 .....               | 482        |
| 拥有坚强的意志力 .....            | 484        |
| 不放过每一个练习的机会 .....         | 485        |
| <b>二、职场语言 8 大宜忌 .....</b> | <b>487</b> |
| 讲话的方式很重要 .....            | 487        |
| 与下属沟通要讲艺术 .....           | 489        |
| 加强团队工作的 10 条建议 .....      | 491        |
| 指正别人错误的方法 .....           | 494        |
| 面试时的交谈技巧 .....            | 496        |
| 和领导交流是一门学问 .....          | 499        |
| 与同事交流的技巧 .....            | 501        |



|                                |            |
|--------------------------------|------------|
| 办公室中的禁忌话题 .....                | 503        |
| <b>三、赢得异性青睐的 5 种语言方案 .....</b> | <b>505</b> |
| 如何赢得异性的喜爱 .....                | 505        |
| 永远不要用强迫的语言 .....               | 507        |
| 用鼓励代替指责和批评 .....               | 509        |
| 经常谈心可以滋养婚姻 .....               | 511        |
| 提升你的性沟通能力 .....                | 513        |
| <b>四、改变命运的演讲语言 .....</b>       | <b>516</b> |
| 当众说话的方法和技巧 .....               | 516        |
| 如何克服怯场 .....                   | 519        |
| 如何发表即席讲话 .....                 | 522        |
| 克服讲话中的 6 个主要误区 .....           | 525        |
| 演讲口才要素 .....                   | 528        |
| 成功演讲的方法 .....                  | 530        |
| 让听众融入演讲之中 .....                | 532        |
| 演讲过程中的应变技巧 .....               | 534        |
| 8 种需要避免的开场白 .....              | 537        |
| 8 种应该避免的结论 .....               | 539        |
| 如何处理提问 .....                   | 541        |
| <b>五、有效沟通的口才艺术 .....</b>       | <b>544</b> |
| 善于倾听别人说话 .....                 | 544        |
| 关注肢体语言 .....                   | 547        |
| 按 6 个步骤表达意思 .....              | 549        |
| 恰当地提问 .....                    | 551        |
| 恰到好处地作出回答 .....                | 554        |
| 掌握应对抱怨的技巧 .....                | 557        |
| 10 种方法说“不” .....               | 559        |
| 电话交流时的 8 大要领 .....             | 563        |
| <b>六、让自己的语言更有说服力 .....</b>     | <b>567</b> |
| 满足对方的心理需求 .....                | 567        |
| 巧妙地控制话题 .....                  | 570        |
| 促使对方主动与自己合作 .....              | 572        |
| <b>七、打造独特的说话风格 .....</b>       | <b>575</b> |
| 声音：一开口就与众不同 .....              | 575        |
| 节奏：说话不能拖泥带水 .....              | 578        |
| 语调：化乏味枯燥为生动有趣 .....            | 580        |
| 体态：无声语言是有声语言的辅助 .....          | 581        |
| 形象：让别人更容易接受 .....              | 584        |



|                    |     |
|--------------------|-----|
| 心理:相信自己一定能说好 ..... | 586 |
|--------------------|-----|

伟大的人物

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 一、艺苑奇葩 .....        | 590 |
| “米老鼠之父”迪斯尼 .....    | 590 |
| 音乐家莫扎特 .....        | 591 |
| “说谎大王”利波里 .....     | 592 |
| 幽默明星罗吉尔 .....       | 595 |
| 天才作曲家乔治·杰斯文 .....   | 596 |
| 影坛巨星盖博 .....        | 598 |
| 二、科学探索者 .....       | 601 |
| 发明飞机的莱特兄弟 .....     | 601 |
| 科学巨匠爱因斯坦 .....      | 602 |
| “发明大王”爱迪生 .....     | 604 |
| 无线电发明者马可尼 .....     | 606 |
| 舍己救人的名医格林菲尔 .....   | 608 |
| 三、探险家 .....         | 610 |
| “新大陆发现者”哥伦布 .....   | 610 |
| “北极探险第一人”史蒂文森 ..... | 612 |
| 空中飞行将军拜德 .....      | 613 |
| 四、文学巨匠 .....        | 615 |
| 法国文学大师大仲马 .....     | 615 |
| 忧郁的天才诗人艾伦·坡 .....   | 617 |
| 讽刺小说家马克·吐温 .....    | 619 |
| 高产作家辛克莱 .....       | 620 |
| 因祸得福的作家欧·亨利 .....   | 622 |
| 永不言弃的小说家南根里 .....   | 623 |
| 童话作家都格森 .....       | 625 |
| 英国大文豪萧伯纳 .....      | 626 |
| 流浪汉出身的杰克·伦敦 .....   | 628 |
| 大文豪列夫·托尔斯泰 .....    | 630 |
| 五、商业巨子 .....        | 632 |
| 钢铁大王卡耐基 .....       | 632 |
| 报业大王赫斯特 .....       | 633 |
| 烟草大王德瑞斯 .....       | 635 |
| 台湾塑胶大王王永庆 .....     | 636 |
| 麦当劳创始人克洛 .....      | 642 |