

你若不能做太阳，就做颗星星；
不要以大小来决定你的输赢，但要做，就要做最好的你！
——戴尔·卡耐基



图解TM

卡耐基 成功学大全集

DALE CARNEGIE [美] 戴尔·卡耐基/著

《人性的弱点》 《美好的人生》
《人性的优点》 《快乐的人生》
《语言的突破》



吉林出版集团有限责任公司
时代文艺出版社

除《圣经》外在全球拥有最多读者的书
风靡全球近100年的成功学经典巨著

作者简介 DALE CARNEGIE

戴尔·卡耐基（1888-1955）是20世纪最伟大的成功学心灵导师，美国现代成人教育之父。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研究，总结并发展出一套包括智慧处世、潜力开发、精彩演讲、增强个人魅力等诸多方面的独特、有效的成功哲学和成人教育方式。

卡耐基的《人性的弱点》、《人性的优点》、《语言的突破》等一系列经典励志著作，问世以后立即风靡全球，均先后被译成几十种文字，成为除《圣经》以外在全球拥有最多读者的著作，被誉为“人类出版史上的奇迹”。

图书在版编目(CIP)数据

图解卡耐基成功学大全集 / (美) 戴尔·卡耐基/著;

—长春: 时代文艺出版社, 2010.7

ISBN 978-7-5387-3073-9

I. ①图… II. ①戴… 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137879号

出品人 张四季

项目策划 紫圖圖書 ZITQ[®]

责任编辑 苗欣宇 付娜

装帧设计 紫圖装帧

本书著作权、版式和装帧设计受国际版权公约和中华人民共和国著作权法保护

本书所有文字、图片和示意图等专用使用权为时代文艺出版社所有

未事先获得时代文艺出版社许可,

本书的任何部分不得以图表、电子、影印、缩拍、录音和其他任何手段

进行复制和转载, 违者必究。



吉林出版集团有限责任公司

时代文艺出版社

图解卡耐基成功学大全集

[美] 戴尔·卡耐基 / 著

出版发行 / 时代文艺出版社

地址 / 长春市泰来街1825号 时代文艺出版社 邮编 / 130062

总编办 / 0431-86012927 发行科 / 0431-86012939

网址 / www.shidaichina.com

印刷 / 北京市兆成印刷有限责任公司

开本 / 787 × 1092毫米 1 / 16 字数 / 360千 印张 / 27.5

版次 / 2010年8月第1版 印次 / 2010年8月第1次印刷 定价 / 48.00元

图书如有印装错误 请寄回印厂调换

图解卡耐基 成功学大全集

[美] 戴尔·卡耐基/著



吉林出版集团有限责任公司

时代文艺出版社



编者序

图解卡耐基成功学大全集
DALE CARNEGIE

成功其实很简单， 因为我们站在巨人的肩膀上

戴尔·卡耐基是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导师。他一生致力于人性问题的研究，总结并发展出一套包括智慧处世、潜力开发、精彩演讲、增强个人魅力等诸多方面的独特、有效的成功哲学。他所开创的“人际关系训练班”遍布世界各地，接受培训的包括社会各界人士，其中既有对生活缺乏信心的失落者，也不乏军政要员，甚至包括几位美国总统。他的《人性的弱点》《人性的优点》《语言的突破》等一系列经典励志著作，问世以后立即风靡全球，均先后被译成几十种文字，成为除《圣经》以外在全球拥有最多读者的著作，被誉为“人类出版史上的奇迹。”卡耐基去世时，一家著名报纸评论说：“千百万人受到他的影响，他的这些哲理如文明一样古老，如‘十诫’一般简明，但是对于人们在这个狂乱的年代里获得快乐和成就极有帮助。”

时至今日，卡耐基的著作仍然被人们当成礼品广为赠送，每天都有大量的人在认真地探讨卡耐基的成功学，但实际上，我们更应该明白：卡耐基自己的经历就是一部活生生的教材，他并不是含着金匙出生的天生好命，但他最终却突破自己，达到了成功的巅峰。

卡耐基于 1888 年 11 月 24 日出生在美国密苏里州的一个贫苦农民家庭里。小时候调皮捣蛋，爱搞恶作剧，几次都差点被学校开除。并且，他一直因为自己那双又宽又大的耳朵受到小朋友们的嘲弄。稍大以后，他更加因为这些而缺乏自信，被莫名其妙的忧虑所困扰。在华伦斯堡州立师范

学院就读期间，虽然他能够拿到全额奖学金，但因为家庭的贫困，他不得不做很多兼职来赚取必要的学习费用。为此，他感到非常羞耻，从而养成了自卑的心理。他非常努力地想成为学校里具有特殊名望的人，所以，他花了几个月的时间练习演讲，想成为一个出色的辩论和演讲者，但却在比赛上一次又一次地失败了。这些失败几乎使他丧失了全部信心，甚至令他想到自杀，然而，经历了12次失败后，他终于获得了辩论比赛的冠军。从此，他成了全院的风云人物，在各种场合的演讲比赛中大出风头，全院的师生对他刮目相看。

然而，毕业之后，面对人生的新起点，他再次感受到挫败。他做过多种职业但都没有成功。在他从事汽车推销时，他甚至对自己的能力产生了怀疑。但是有一天，一位老者淡淡的几句话却点醒了他，“你为什么要为一个你不感兴趣又不能付你高薪的公司卖命呢？你为什么 not 朝着自己的梦想努力呢！你的职业应该是能使你感兴趣，并发挥自己才能的。既然你喜欢写作，为什么不试一试？”

就是这些话，让卡耐基埋藏在心中奔涌已久的激情，一下子被激活了。从那天起，卡耐基决定换一种生活，朝着自己的梦想努力。从此，卡耐基踏上了成功的正轨，他应聘了自己所在城市的青年会的讲授商务技巧的夜大讲师。得益于自己学生时代的演讲才能，他很快被录用了。他以自己独到的见解、开放的教学方式，赢得了学生们的欢迎，并逐渐赢得越来越多的听众。他帮助很多人走出忧郁的阴霾，重新找回生活的希望，步入成功之路。著名的“石油大王”洛克菲勒，虽有亿万家财，却总是为一些小钱花得是否合适而控制不住情绪；他一直勤奋工作，而不舍得“浪费”时间去放松。终于，因为忧虑、惊恐、压力及紧张，他把自己逼近坟墓的边缘——在53岁时，洛克菲勒看起来就像个僵硬的木乃伊。但是，在接受卡耐基的课程之后，他克服了这些心理障碍，重新找到了快乐，又多活了半个世纪。

卡耐基告诉我们，成功者不一定具有超常的智能，也不是每个人都有特殊的机遇和优越的条件。相反，成功者大都历经坎坷、命途多舛，但是他们知道如何去努力，如何去拼搏。在生活中，很多人都在成功道路上遇



到重重挫折，很多人都在抱着“鸡肋”一样的工作在怨天尤人，不能把自己的才能发挥出来，但愿卡耐基的人生经历能为人们带来一些启示。

经典是永恒的——实用性和指导性，以及对社会各类人群和各个时代的适应性，是卡耐基思想最重要的特点。在上一世纪中，卡耐基的思想和观点改变了万千读者的命运。如今，在竞争愈加激烈的21世纪，他的思想和方法更加适用和实用，对于在漫长人生旅途中追寻成功之路的年轻人更具有指导意义。

本书囊括了卡耐基励志著作中最经典的《人性的弱点》《人性的优点》《美好的人生》《快乐的人生》和《语言的突破》五部分内容，浓缩了卡耐基成功哲学中所有的思想精华，旨在帮助读者解决生活中面临的最大问题：如何在社会交往、商务活动中与人打交道，并有效地影响他人；如何击败人类的大敌——忧虑，创造幸福美好的人生；如何在公共场合表现突出，准确地表达自己的观点和见解，赢得听众的赞赏和尊重。这些问题的解决必将帮助新世纪的人们获得更加完美的人生，帮助人们更顺利地寻找到适合自己的成功之路，到达成功的巅峰。

成功其实很简单，因为我们站在巨人的肩膀上。只要你遵循卡耐基这些简单实用的人生准则和生活技巧，你就会离成功越来越近。赶快翻开本书，开始你崭新的人生之旅吧！

目录

编者序：成功其实很简单，因为我们站在巨人的肩膀上 /4

|| 第一篇 人性的弱点 ||

第一章 如何待人接物

1. 批评和指责真的有效吗 /14
2. 真实诚恳的赞赏是与人相处的快捷键 /26
3. 抓住他人内心的渴望 /33

第二章 怎样让大家都喜欢你

1. 真诚地想要了解他人 /43
2. 保持微笑，让大家都喜欢上你 /50
3. 记住他人的姓名是最大的尊重 /55
4. 善于聆听的人是最受欢迎的人 /60
5. 多谈论对方感兴趣的话题 /66
6. 让对方感觉自己需要他 /68

第三章 如何让大家都赞同你的意见

1. 要想成功，就要避免无谓的争辩 /77
2. 尊重别人的意见，不要直接批评他的错误 /81



3. 犯了错误，要立即诚恳地认错 /85
4. 友善远远胜过发怒 /88
5. 让对方很快地回答“是！” /93
6. 让别人多说话，自己注意聆听 /96
7. 让对方认为这是他的想法 /98
8. 要学会换位思考 /102
9. 设身处地地同情对方 /103
10. 激发别人的高尚动机 /107
11. 让你的意念生动化、活泼化 /110
12. 给他们一个良性的挑战 /112

|| 第二篇 美好的人生 ||

第一章 获得大家赞同的技巧

1. 用欣赏作为开始 /116
2. 间接地指出别人的过错 /120
3. 批评别人前，不妨先谈自己的错误 /121
4. 别用命令的口吻说话 /123
5. 要顾全别人的面子 /124
6. 称赞每一个最细微的进步 /126
7. 给他一个美名让他去保全 /128
8. 用鼓励改正错误 /130
9. 使人们乐意去做你所提议的事 /131

第二章 可以创造奇迹的信件

第三章 如何维持家庭的和睦

1. 千万不要喋喋不休 /138
2. 别企图改变你的伴侣 /143
3. 杜绝家庭中的批评 /145
4. 给予对方真诚的欣赏 /147
5. 不要忽略生活上的琐事 /149
6. 要像对待客人般对待家人 /151
7. 阅读关于“婚姻与性”的好书 /153
- 附录 /155

|| 第三篇 人性的优点 ||

第一章 没有必要再忧虑

1. 改变你一生的 24 小时 /158
2. 最坏又能怎么样呢 /165
3. 忧虑就是身体的病痛 /169

第二章 分解忧虑的方法

1. 让忧虑分解 /177
2. 帮你完成 50% 的工作 /182



第三章 如何远离忧虑

1. 让自己忙起来 /185
2. 不要为小事烦恼 /191
3. 发生的概率有多少 /195
4. 接受既定的事实 /198
5. 让忧虑“以此为度” /203
6. 没有必要去锯那些木屑 /207

第四章 拥有充沛的活力

1. 如何让自己清醒 /210
2. 学会放松 /214
3. 做一个快乐的家庭主妇 /217
4. 让工作效率提高 /221
5. 你可以开心地工作 /223
6. 没有必要为失眠烦恼 /228

|| 第四篇 快乐的人生 ||

第一章 培养快乐的心情

1. 快乐的思想 and 行为 /234
2. 爱你的敌人 /241
3. 如果你这样做，你将不用担心会忘恩负义 /245
4. 享受生活的美好，忘记那些不快乐 /249

5. 不要试图去做别人，只要做好我们自己 /252
6. 如果有个柠檬，就把它做成柠檬水 /255
7. 每一天都做一件让别人快乐的好事 /259

第二章 不为别人的批评而不快乐

1. 恶意的批评通常是一种伪装的恭维 /265
2. 如何使别人的批评不伤害到自己 /267
3. 准备一个“傻事本”，随时改正错误 /269

第三章 支配你的工作和金钱

1. 影响人一生的两个决定 /272
2. 十一个良好的建议 /277

第五篇 语言的突破

第一章 有效沟通的基本原则

1. 基本的演讲技巧 /282
2. 培养演讲时的自信心 /293
3. 有效说话的简单方法 /302

第二章 演讲、演讲家和听众

1. 做好演讲前的准备 /310



2. 演说中不可缺少生命力 /328
3. 与听众共同感受和分享你的演讲 /333

第三章 各种演讲的艺术

1. 迅速获得回应的演讲 /343
2. 讲清状况的说明性演讲 /354
3. 赢得听众赞同的演讲 /364
4. 即兴演讲 /369

第四章 有效沟通的秘诀

1. 发表演说的合适态度 /377
2. 改善你的语言表述 /391
3. 讲台风格与个性 /400

第五章 有效说话的挑战

1. 介绍演说者、颁奖和领奖 /410
2. 组织较长的演讲 /416
3. 善于应用所学的谈话技巧 /431

第一篇

人性的弱点

本篇汇集了卡耐基的思想精华和最激动人心的内容，是其最成功的励志经典。自出版后，这本书在全世界至少已译成五十八种文字，拥有超过四亿读者。除《圣经》及《论语》之外，没有任何书籍能与之匹敌。无数读者通过阅读和实践书中介绍的方法，不仅走出人生困境，很多人还成为成就卓越的杰出人士。



第一章

如何待人接物

成功箴言

- ◎ 不要批评、谴责或抱怨。
- ◎ 给予真实和诚恳的赞赏。
- ◎ 激发他人的渴望。

1. 批评和指责真的有效吗

责备他人是非常愚蠢的事情。

我们有多么渴望赞美，就有多么惧怕指责。

每一个傻瓜都会批评人、谴责人和抱怨人——大多数傻瓜都喜欢做这样的事。

1931年5月7日，一场纽约市民从未见过的最轰动的围捕作战达到了高潮。肇事者是一个名叫克劳利的罪犯，他从不抽烟喝酒，绰号叫“双枪”。经过一个多星期的搜查，他终于被包围在他情人位于西末街的公寓里。

150名警务人员将克劳利包围在公寓顶层的藏身处。警方从屋顶凿了一个洞，向里面施放催泪瓦斯，希望让“警察杀手”克劳利自己走出来。与此同时，警方在周围建筑物的屋顶上也部署了机枪手。过了一个多小时，战斗爆发了，刺耳的机枪、手枪声开始阵阵响起。这个纽约市里的住宅区丧失了原本的清静。

罪犯克劳利躲藏在一张堆满杂物的椅子后面，不断地向警察连连开火。成千上万的市民兴奋地观看这场战斗。这种事在纽约从未发生过，哪怕在热闹的人行道也没有过。

克劳利被捕之后，警察总监马罗尼宣称，这个暴徒是纽约有史以来最危险的罪犯之一。这位警察总监还说：“克劳利杀人如麻，人的生命在他看来就像一片羽毛一样微不足道……他必须被判处死刑。”

那么，“双枪”克劳利又是如何看待自己的呢？

当警察们朝他的藏身处开火的时候，克劳利写了一封公开信。那时，他已中弹流血，信纸都染上了斑斑血迹！克劳利在信里说，“写给关心我的人……在我的外衣下面，藏着的是一颗疲倦的心——那是一颗美好的、不愿意去伤害任何人的心”。

然而，就在这之前不久，克劳利曾经在通往长岛的一条公路上，和他的女伴在车里调情。突然，一名警察走过来，对他说：“让我检查一下你的驾驶执照。”

克劳利二话没说，拔出他的手枪就向警察连连开火。最后，那名警察倒在地上停止了呼吸。克劳利却还不肯罢手，从汽车上跳出来，拿起警察的左轮手枪，向躺在地上的尸体又开了一枪。看吧，这就是克劳利所标榜的“在我的外衣下面，藏着的是一颗疲倦的心——那是一颗美好的、不愿意去伤害任何人的心”。

最后，克劳利被判处坐电椅的死刑。在他进入辛辛监狱受刑室的那一瞬间，你猜想他可能会悔悟，“这就是我杀了那么多人的下场！”然而他说的却是：“我只是为了保护自己才不得已那么做的。”

好吧，您从中看出了什么？这个故事告诉我们，“双枪”克劳利从来没有为任何事责备过自己，一次也没有。

“也许，只有他这样一个罪犯才抱有这种不同寻常的态度。”要是你这么想的话，就再听听接下来的这些话：

“我将一生中最好的岁月奉献给了人民，给予他们更加光明的幸福，帮助他们能够生活得更舒适。而他们回报给我的只有谩骂，我成为一个被四处追捕的罪犯。”

这是著名的艾尔·卡彭说过的一段话。艾尔·卡彭曾经被视为美国一号公敌，他活跃在芝加哥一带，是最凶恶的黑道头子之一。但是，他却从不认为自己是个恶人，反而认为自己是有益于群众的奉献者，只是一直遭受世人的误解，从来没有得到过任何人的赞许。

另一位罪犯达基·舒尔茨有着和卡彭一样的看法。舒尔茨也是纽约市最声名狼藉的罪犯之一。他曾经在一家报纸的访问中信誓旦旦地说自己是一个穷人的捐助者。当然，他最终的结局也是死，只不过是枪毙而死。

关于此事，我曾经问过在辛辛监狱工作多年的刘易斯·劳斯。他说：“辛辛监狱中的罪犯，只有小部分人认为自己是坏人。他们认为在人性上，自己和你、和我没有什么不一样。因此，他们就产生了这种看法，这种解释。然后，他们会以这样的理由来说明他们不得不撬开保险箱，或者被迫动手连续射击。通过这种荒



谬的逻辑推理过程，大多数罪犯会给自己提供充分的理由，为自己的反社会行为辩护，并进而得出结论：自己完全不应该被囚禁起来。”

如果艾尔·卡彭、“双枪”克劳利、达基·舒尔茨和在监狱高墙内，曾经铤而走险的男人、女人们，都不会为任何事情而责备自己，那么，在生活中你和我接触的人又是怎样的呢？

约翰·沃纳梅克拥有以自己名字命名的连锁百货商店。他曾经声明：“在人生的三十年里，我学到了一件事情，那就是——**责备他人是非常愚蠢的事情**。有时候我们会忍不住向神明抱怨，为什么给每个人的智商高低不同。但是在抱怨之前，我就已经因为克制自己的缺点而精疲力尽了。”

沃纳梅克早就了解了这个道理。而我却在懵懂地活了三十多年后，才突然认识到了这一点。如果一个人犯了一百次错误，那么其中九十九次，他都不会去责备自己，无论错误可能多么的严重。

批评是没有任何好处的。它只会让人们自我保护，然后尽全力地找理由开脱责任。批评是危险的。它能够破坏一个人宝贵的自信心和自尊心，甚至激起一个人的愤恨。

著名的心理学家伯尔赫斯·弗雷德里克·斯金纳，通过实验表明，因为做得好而受到奖赏的动物比因为做错事而受到惩罚的动物，能够学得更快更多，并且还能更有效地保持良好的学习状态。接下来的研究表明，人类同样适用于这一点：批评不仅不能让我们保持较长时间的良好状态，还往往会招来忿恨。

另一位著名的心理学家汉斯·斯沙利耶也说过，“我们有多么渴望赞美，就有多么惧怕指责”。

批评和指责带来的忿恨能够轻易地挫败人们的士气，不管公司成员还是家人朋友。原本不好的形势也不可能因为批评和指责而得到纠正。

激烈争辩的结果只能是不欢而散，对问题本身却起不到任何作用。而以委婉的态度表达自己的观点，有助于对方保持清晰的思路，进而承认错误。

伊妮德的乔治·B. 约翰斯顿是俄克拉何马州一家工程公司的安全协调员，他曾经强令要求公司成员在工作期间必须戴上安全帽，并声明：不戴安全帽的人一旦被发现，就会受到制裁。然而，他的警告并没有什么效果。只要他不在，就常有工人不戴安全帽。为此，他决定改变一种方法。面对不戴安全帽的工人，他不再指责，而是询问他们是安全帽戴起来不舒服还是尺寸不适合。他尝试用温和愉快的语调来说明安全帽的重要性，并解释说正是为了保护他们的安全，才要求他们佩戴安全帽。采用这种方法后，工人们再也没有产生对立的情绪，而是很好地遵守了他的规定。