

Dale Carnegie
戴尔·卡耐基 / 原著 启元 / 编译

DALE CARNEGIE

他的课程与书籍使世界上千千万万的人得到快乐健康，获得了自信和自尊
取得了更大的成功与幸福

卡耐基 成功学全集

The Greatest Book Which Can Help You
Succeed Easily

世界上最伟大的成功励志经典

 中国长安出版社

DALE CARNEGIE

他的课程与书籍使世界上千千万万的人得到快乐健康，获得了自信和自尊
取得了更大的成功与幸福

卡耐基 成功学全集



Dale Carnegie

戴尔·卡耐基/原著 启元/编译

The Greatest Book Which Can Help You
Succeed Easily

世界上最伟大的成功励志经典

 中国长安出版社

图书在版编目(CIP)数据

卡耐基成功学全集/启元编译. —北京:中国
长安出版社, 2006.8

ISBN 7-80175-507-3

I. 卡 ... II. 启 ... III. 成功心理学
IV. B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 096373 号

卡耐基成功学全集

启 元 编 译

出版:中国长安出版社

社址:北京市东城区北池子大街 14 号(100006)

网址:<http://www.ccapress.com>

邮箱:ccapress@yahoo.com.cn

发行:中国长安出版社 全国新华书店

电话:(010)65271800(编辑部) 65270593 65270433(发行部)

印刷:北京仰山印刷有限责任公司

开本:1/16

印张:26

字数:400 千字

版本:2006 年 9 月第 1 版 2006 年 9 月第 1 次印刷

书号:ISBN 7-80175-507-3

定价:45.00 元

(如有印装错误 本社负责调换)

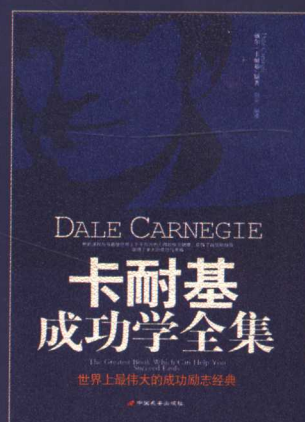


戴尔·卡耐基

美国著名的企业家、教育家和演讲艺术家。

戴尔·卡耐基从一个默默无闻的乡村男孩，成为誉满全球的知名人士，其间经历了异常艰苦的人生跋涉。他热情、友善、忠诚，并且具有坚强的信念、充沛的精力和对理想执着追求的毅力。

20世纪，他开办的“人际关系训练班”遍布世界各地；他的著作开创了人类出版史上的奇迹，被译为26种文字发行，成为仅次于《圣经》的畅销书。无怪乎美国《时代周刊》这样评价他：“或许除了自由女神，他就是美国的象征。”



责任编辑/李 明
封面设计/纸衣裳書裝·孫希前
15311236075



前言

戴尔·卡耐基是美国著名的企业家、教育家和演讲口才艺术家。在 20 世纪,他开办的“人际关系训练班”遍布世界各地;他的著作开创了人类出版史上的奇迹,被译为 26 种文字发行,成为仅次于《圣经》的畅销书。

戴尔·卡耐基从一个默默无闻的乡村男孩,成为誉满全球的知名人士,其间经历了异常艰苦的人生跋涉。

戴尔·卡耐基 1880 年 11 月 24 日出生于美国密苏里州的一个农民家庭,他的父亲詹姆斯·卡耐基是一个小农场主,母亲伊丽莎白在嫁给詹姆斯以前是位很有教养的乡下教师,也是一个虔诚的基督教徒。

如果说,卡耐基的童年和密苏里州农家男孩子有什么不同的话,那就是受到他母亲的很大影响。坚强的母亲即使在贫困和失望之中还是坚定地唱着圣歌。母亲对待生活的态度在卡耐基幼小的心灵中深深地扎下根,使得他以后能一次又一次坚强地面对挫折与失败。

虽然家庭贫困,但卡耐基的母亲鼓励他读书,希望他将来做一名传教士,或做一名教员。但是,家境的贫困,使年轻的卡耐基必须为受教育而努力奋斗,1904 年,卡耐基高中毕业后就读于密苏里州华伦斯堡州立师范学院。因为负担不起市镇上的生活费用,他只好住在农场的家里,每天骑马到学校去上课,他是全校 600 多名学生中五六个住不起市镇的学生之一。在家里,他还要挤牛奶、伐木、喂猪,劳作完后才能在煤灯下开始读书。他虽然获得了全额奖学金,但还必须参加各种工作,以赚取必要的学习费用,贫穷的生活和手指的残疾,使他形成了一种自卑的心理。为了证明自己,他努力寻求着出入头地



的捷径,在学校里,具有特殊影响和名望的人,一种是棒球球员,一种是那些在辩论和演讲获胜的人。他知道自己没有运动员的才华,就决心在演讲比赛上获胜。他花了几个月的时间练习演讲,但一次又一次都失败了。失败带给他的失望和灰心,甚至使他想到自杀。

在经历了一连串失败后,卡耐基并没有消沉下去,而是马上振作起精神重新面对生活。

“在哪里跌倒了,就在哪里站起来。”戴尔·卡耐基这样说,也是这样做的。

从此在华伦斯堡州立师范学院附近的 102 号河畔,人们经常看到有一位身材颇长清瘦,但衣着破旧的年轻人,一边踱着步,一边背诵着林肯及戴维斯的名言,并不时地做一些手势和面部表情训练,这就是卡耐基决心再次迎接挑战的准备。

1906 年,戴尔·卡耐基以《童年的记忆》为题发表演说,获得了勒伯第青年演说家奖。这篇讲稿至今还存在华伦斯堡州立师范学院的校志里。

戴尔·卡耐基在学院公众演说赛中的获胜,是他走向成功的新的开始。

由于卡耐基取得了成功,他的经验引起了人们的注意。许多学生纷纷找到他,请求接受演说训练,这成了卡耐基后来教学课程的雏形。

最终促使戴尔·卡耐基走上成人教育之路的一个重要因素,恐怕也就是他在华伦斯堡州立师范学院训练学生的成功。

戴尔·卡耐基在回忆中这样说道:“我虽然经历了 12 次失败,但最后终于赢得了辩论比赛,更为激励我的是,我在学院训练的男孩赢了公众演说赛,女孩也获得了朗读比赛的冠军,从那一天起,我知道我该走怎样的路了……”

1908 年,戴尔·卡耐基虽然仍旧很贫穷,但情况已有很大变化,他已成为全院的风云人物,在各种场合的演讲赛中大出风头,全院的师生已经对他刮目相看了。

但卡耐基不满足于此,他要走出学院,进一步扩大自己的演讲影响。在经历了失败的推销员生涯后,卡耐基心中已描绘了自己的未来:“既然我决定放弃工作,努力写作,我就应该有好的心态审视自我。我要像太阳一样燃烧,照亮黑暗的街道上的行人,我得努力寻找一条展示自我的捷径。在未来的日子里,我要灵活地面对生活,开创一条全新的成功之路,让我的天赋发挥到极致。”

这是卡耐基的人生宣言,也是向自我的挑战。

卡耐基从师范学院的演讲比赛中获得成功开始,渐渐找到了演讲艺术的



感觉。他的课程和声誉不仅普及到美国各地,而且跨越国界,漂洋过海,传播到了全世界。全球五大洲 50 多个国家的卡耐基成人教育机构多达 1700 余个,在 20 世纪形成了现代成人教育的一种潮流,一种卡耐基运动。全世界千千万万的人,在卡耐基课程的影响下,提高了生活素质。他们从日益增长的自信和热忱中,得到生活的力量,提高了沟通的艺术,学会了做人处世的技巧。在事业和生活上,都获得了更大的成功和幸福。

与常人一样,卡耐基的感情世界同样丰富多彩,他领略过获得事业成功的喜悦,但也品尝过失恋、婚姻失败的痛苦。但卡耐基在感情生活中的曲折,并没有消磨他的精神和意志,他也没有在失败的婚姻面前丧失生活的信心,他依然信心百倍地为自己的事业而奋斗不止,并最终与桃乐丝相爱,获得了美满的家庭幸福。

桃乐丝是一个聪明能干的女人,与她结合,既是卡耐基家庭生活的幸福,也是卡耐基发展自己事业的保证。

桃乐丝之于卡耐基,既有普通妻子的温柔与体贴,也有她独特的生活方式。作为一个名人的妻子,桃乐丝无法摆脱丈夫事业的影响,更何况她本人对丈夫的事业也持积极的态度,并愿意为此而与丈夫站在一起,继续扩展已经辉煌的事业。

1953 年,卡耐基夫人写出了她的第一部著作《写给你的》。

1958 年卡耐基夫人写了第二本书,书名为《成熟的人生》。

在桃乐丝逐步显露她的才华的同时,卡耐基渐渐衰老了,死神一步步接近这位伟大的人物。

卡耐基去世后,在桃乐丝的主持下,卡耐基机构一直保持着创始人卡耐基生前那样的令公众注目的形象。现在,卡耐基的教学模式已在全世界广泛推广,由卡耐基创始的造福于人类和社会的事业正日益受到世界人民的关注。人们从卡耐基身上看到了自己的成功未来,人们从卡耐基教学中受到的启发和教育,又促使他们向着更加美好的人生去追求、去奋斗。

卡耐基在世时,在讲授课程的同时,汲取教学实践精华,编著出了一系列的著述,这些作品蕴含着超人的智慧、严谨的思维。在书中卡耐基并没有讲述什么高深的理论和神秘的发明,他讲述的都是生活中的常理,这些哲理如人类的文明一样古老,如《十诫》一样简明。但在帮助人们学会做人处世,



获得自信、自尊,克服人性弱点,开发人类潜能,乐观而勇敢地面对生活,从而获得事业的成功和人生的快乐方面,散发着永恒的光芒。

在中国,卡耐基的作品也有许多版本,但是自 20 世纪 30 年代以来,世界已经发生了巨大的变迁,他的作品中的许多案例和人物在当时都很著名,但现在却不为读者熟知,无法引起读者的共鸣,书中的一些观点和信息也因此而弱化。我们在认真研读卡耐基作品原著的基础上,挑选出最能代表卡耐基思想精髓、符合时代特点的作品,汇集成这部《卡耐基成功学全集》。在这部书中,卡耐基的思想和原意得到了强化,词汇丰富、语言通俗的内容以及其节奏紧凑而有轻快的风格也完整地保留了下来。

经典的作品是永恒的!

仔细读研,品尝细节,你的人生会再次获得提升!



目 录

Contents

人性的优点

第一章 如何获得成功	2
有成功的愿望,才能获得成功	2
意志坚强才能达到成功的目标	5
自信是成功的保证	8
善于在逆境中成长	12
世上万事,有容乃大	15
做个虚怀若谷的人	18
第二章 用积极的心态战胜忧虑	21
消除忧虑的万灵公式	21
认识自己,赏识自己	26
改变你一生的一句话	33
健康不需要忧虑的陪伴	40
贫穷是特殊的财富	47
培养健全的人格	50
不要让孤独困扰你	53
第三章 从忧虑之塔中走出来	57
解开忧虑之谜的是亚里士多德法则	57
切勿自暴自弃	62
不要让工作给你带来忧虑	65
保持良好心态是心理的润滑剂	68
不要让忧虑在思想中扎根	70
让忧虑到此为止	76
第四章 一生的幸福从这里开始	81
当事实不可改变时,就勇敢地接受	81
不要因为小事抓狂	86
懂得满足,才会快乐	90
平均概率可以战胜你的忧虑	96
保持乐观向上的心态	101
学会“发”脾气	104
不要试着锯木屑,做那些无用功	107



第五章 远离倦怠,常葆充沛活力	111
人为什么会产生疲劳	111
每一天都让自己多清醒一小时	115
消除内心的烦闷,保持平和心态	118
不要为失眠而忧虑	123
家庭主妇保持青春的妙方	127
养成良好的工作习惯	130
学会当机立断	133

人性的弱点

第六章 人际关系处理的基本技巧	138
如欲采蜜,勿蹴蜂房	138
欲钓鱼,先设美味的饵	147
发自内心地赞赏他人	157
第七章 怎样让他人喜欢你	164
真心诚意地关心他人	164
别忘了带上你的微笑	170
鼓励别人谈论他们自己	175
牢记别人的姓名	180
不要恶意闲谈	184
谈论他人感兴趣的话题	187
第八章 不要让孤独和忧虑束缚你	189
激发自己潜在的能力	189
甘于寂寞,认识自己	193
忍耐力便是持之以恒	196
第九章 如何克服忧虑	202
采取实际行动	202
我克服了最恶劣的挑战	204
学会自我嘲笑	205
学会分析问题	207
活在今天,不要为明天担忧	209
接受不可避免的事实	212
把你的忧虑写下来	214
“阿拉”的乐园	216
接受最坏的状况	218
今天正是我昨天担忧的明天	219
活得从容一些	221



美好的人生

第十章 如何赢得他人的赞同	224
以友好的方式对待他人	224
让对方说“是”	227
成功不需要争辩	230
如果你错了,就勇敢地承认	233
激发他人产生高尚的动机	236
学会倾听	239
换个角度看问题	242
真诚地付出同情心	244
给他人提出一个挑战	248
第十一章 如何说服并改变他人	250
从称赞和欣赏他人开始	250
间接而委婉地指出他人的错误	253
激励赞赏的魔法	255
首先自省到自己的缺点	257
保住他人的面子	259
让他人感觉到自身的重要性	261
第十二章 不要让工作和金钱束缚你	264
过度节俭也不是好决策	264
百分之七十的烦恼	266
作一个生命中的重要决定	272
不要让自己入不敷出	278
一定要避开债务的纠缠	284

快乐的人生

第十三章 如何获得平安快乐	288
跌倒了就要快速爬起来	288
没人愿意踢一只死狗	293
保持自我本色	296
培养一种业余爱好	300
健康是成功的基石	303
摆脱生活中的不幸	309
不要报复你的敌人	315
盘点你所得到的恩惠	320
懂得欣赏他人的批评	325



第十四章 让家庭生活幸福快乐	327
家庭是温暖舒适的港湾	327
真诚地欣赏对方	331
不要试图改造对方	333
不做婚姻的文盲	335
夫妻的艺术需要礼节	337
从生活中的小事做起	339
婚姻中要避免喋喋不休	341

语言的突破

第十五章 说话艺术的基本法则	346
获得基本技巧的捷径	346
树立你的自信心	351
有效说话的速简方法	354
第十六章 增添演讲的魅力	356
如何准备演讲	356
赋予演讲生命力	361
让听众感受演讲的魅力	363
说服性的讲演	365
来一个即兴演说	368
第十七章 沟通之艺术	371
发表演说的适当态度	371
改善你的词藻	374
演讲的目的	377

伟大的人物

第十八章 他们都是我的榜样	382
希尔顿——世界饭店业之子的诚实	382
爱迪生——发明之王	384
爱因斯坦——相对论鼻祖单纯的享受	386
卡内基——由赤贫而起的钢铁大王	388
莫扎特——贫穷造就的音乐天才	391
约瑟芬——拿破仑的第一妻子	393
盖帝——世界首富以工作为重心	396
甘地——印度的圣雄	398
林肯——读书造就危机时期的领导	400

人性的优点

《人性的优点》，又名《如何走出忧虑的人生》，出版于1948年。由卡耐基授课所用教材演变而成的。这是一本关于人类如何征服忧虑的书。在这本书中，戴尔·卡耐基将告诉你：如何走出忧郁之塔，如何取得成功人生；如何充分认识自己，保持良好的心态，拥有健康的身体，创造幸福美好的人生。



DALE CARNEGIE



第一章 如何获得成功

有成功的愿望,才能获得成功

卡耐基金言

1. 只要你有兴趣,有志向,任何学问、任何技艺、任何行业,你都可以勇敢地去学习、去创造,这样你就一定能成功。
2. 若你怕失败而不敢挺身而出,那你就只能算藏身在壳里的人蚝。
3. 抓住机会,勇敢地生活。

当今世界上,许多人太可怜了,因为他们往往对力所能及的事情都不肯做,能改正的缺点也不肯改正。他们终日都糊里糊涂,对一切事都视而不见,听而不闻,把天赋都消耗在无所事事中。他们对现实生活感到十分满足,不知道世界上还有一些人,正在努力改变着我们的文明和文化。

这些大多数的人们,为什么如此懒惰呢?

理由很简单,那就是缺乏勇敢和进取的精神。

看看他们周围的环境,支配着他们生活的,总是那些远古时代遗传下来的清规戒律和无知的偏见。那些荒唐无稽的东西,深入到他们的脑海,束缚着他们的思想,使他们不能认识真正的人生和世界,使他们变得胆小、怯懦,变得毫无冒险和进取之心。

奇怪的是他们见到像哥伦布那样有冒险精神的人,却也很喜欢,感到钦佩,并且还叹息道:“为什么我们自己不能这样做呢?”没有别的,就是因为一个“怕”字,怕思想,怕行动,怕失败,怕冒险的生活。

那些迷信于古代传说的人同野蛮民族没有什么区别:这条河里,他们是不会



洗澡的；那个池子里，他们不会捕鱼；某一天，他们不谈恋爱。忌讳和迷信之盛，无以复加。其实假设他们在这条河里洗了澡，在那个池子里捕了鱼，在那一天里谈了恋爱，也许就会比在河里、池子里、其他日子更顺利、更方便。然而他们是不敢那么做的。

他们为什么不敢那样做呢？就因为他们盲目地相信古代传说中荒唐无稽的戒律，而不知道这些传说和戒律早已经过时了，与现在已经全不相干了。

大哲学家尼采早就预感到这一点，他觉得人们是多么可怜地做着古代传统思想的奴隶呀，因此他提出了：

“勇敢地创造新的生活吧！”

只有能够遵守这句格言的男男女女们才能懂得生活的愉快和生活的意义，要知道人类那些愚蠢的历史，都是因为胆小、畏惧以及对古代传统和戒律的迷信造成的。

那些古代传说和戒律是极不可靠的，比如千百年来，人们都相信女人天生不如男人，现在我们知道，若给予女性以同样的机会训练，不论科学、文学、政治、体育运动，女人都可以做得和男人一样好，甚至会做得更好。

因此现代心理学家说：世界上最不幸的事，便是占人类半数的女人被认为比男人差。这种心理对整个人类幸福的影响是何等大呀！

不是吗？

现在这些被认为低能者的女人正在努力地奋斗，以证明她们的能力其实和男人无异，而在男人这方面，也同样在和她们竞争，在证明他们是人类公认的优秀！

于是，两性之间，就以冲突和竞争代替了相互合作，因而由此发生了种种的不幸事件——离婚、奸淫、破坏婚姻、破坏家庭等等，这全都因为相信无稽传说而发生的悲剧。

又比如在教育、文学、音乐、艺术等方面，从不可考证的年代起，人们就受到一种错误的教育：相信凡是要学习这些东西的人必须要有天赋，没有天赋是不配学习的，即使学也学不出来，这种传说更是再荒谬不过的了，万万不足凭信。

只要你有兴趣，有志向，任何学问、任何技艺、任何行业，你都可以勇敢地去学习、去创造，这样你就一定能成功。

“有志者，事竟成。”

历史上许多天才，都是从勤苦中努力奋斗出来的，并不是生下来就具有出类拔萃的本领。

又比如在工作、社交两方面，也都有种种偏见束缚着我们。

先说工作方面。

我们常常听到有人说：“这个工作，我不适宜。”这就等于说：“我懒得做这个工作。”或是“我实在胆子太小，不敢负这个责任。”或是“我不敢冒险，我怕失败了会被人们耻笑，因而损害了我的自尊心。”这样的人真是最可怜、最没用的。试问坐在



安乐椅里能学会开飞机吗?坐在钢琴旁边就可以成为游泳健将吗?学问或事业的成功者,绝不怕做错事,“失败乃成功之母”。如果你怕失败而不敢挺身而出,那你就只能算藏身在壳里的人蚝。

其次在社交方面:当你在旅行的时候,车厢里有一个人想同你进行有趣的交谈,你为什么如此拘谨、缄口不言,是害怕同他交际吗?

勇敢地同他做一个新朋友吧!勇敢地把母亲告诉你的不要同不相识的男女交际的话忘掉吧!这是不近人情、蠢得可怜的戒律!抓住机会,经常结交新朋友,借以扩大你社交的眼界,只要你是一个人,就应当如此。

人类之中,“真正活着”的只是一小部分,大多数人在儿童时代,就有那些愚不可及的人教训他们:这个不能做,那个做不得。我时常听到人们说:“唉!如果我在小时候知道钢琴的妙处,那我就一定学钢琴了。”这固然不错,可是现在为什么不能学呢?不论要学习哪种东西,总不会太迟的。我知道有一个人,到了70岁,才开始学习希腊语。你既然要学习,为什么还不开始而是耽搁下去呢?

抓住机会,勇敢生活吧!

但是,朋友!不要误会我的意思,我说“抓住机会,勇敢地生活”,当然不是说你在游泳池里练习了三次以后,就可以尝试横渡英吉利海峡;我也并不是说你大学毕业一出来,就可以去见美国总统,要求做国务卿的职位。

我说的“勇敢地生活”,是为了你的同类,为了全世界不幸的人们,勇敢地为他们工作,为他们谋幸福。更明白点:就是你要排除一切传统的落后思想,摆脱一切荒唐无稽的戒律和传说的束缚,开阔你的眼界,勇敢地替人类社会做些有价值的事,努力研究、学习和克服一切艰难困苦,做一个对人类社会有所贡献的人。所以,使你获得成功的第一项秘诀就是:勇敢地去学习、去工作、去创造。

有成功的愿望,才能获得成功!

小 结:

1. 不论要学习哪种东西,总不会太迟的。
2. 你要排除一切传统的落后思想,解脱一切荒唐无稽的戒律和传说的束缚,开阔你的眼界,勇敢地替人类社会做些有价值的事,要努力研究、学习和克服一切艰难困苦,做一个对人类社会有所贡献的人。
3. 有成功的愿望,才能获得成功!