

[美] 卡耐基 / 著

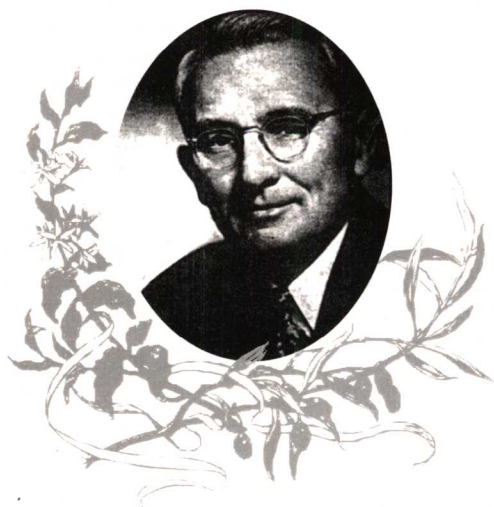
世界大师思想盛宴

WORD-FAMOUS THINKER'S GRAND BANQUET



卡耐基沟通成功学

LINK UP THE THEORY OF SUCCEED



“沉默是金”的谚语。应随时代的变迁而重新评估，如何发挥语言的魅力，是现代人由沟通走向成功的必然。

——卡耐基

 北方妇女儿童出版社

[美] 卡耐基 / 著

刘晓建 / 编译

世界大师思想盛宴

WORD-FAMOUS THINKER'S GRAND BANQUET



卡耐基沟通成功学

LINK UP THE THEORY OF SUCCEED



北方妇女儿童出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

世界大师思想盛宴/向阳, 刘晓建编 —长春: 北方
妇女儿童出版社, 2004

ISBN 7-5385-2786-9

I. 世… II. ①向…②刘… III. 哲学—文集
IV. B—53

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 132705 号

世界大师思想盛宴

书 名: 卡耐基沟通成功学

主 编: 向 阳 刘晓建 封面设计: 鲁 冰

出版发行: 北方妇女儿童出版社 (0431—5640624)

地 址: 长春市人民大街 4646 号 (130021)

印 刷: 三河市德隆彩印包装有限公司

版 次: 2004 年 12 月第 1 版

印 次: 2005 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-5385-2786-9/G·1924

开 本: 850×1168 (毫米) 32 开

字 数: 3266 千字

印 张: 196

定 价: 750.40 元

本 册: 26.80 元

出版说明

21 世纪才刚刚开始，但我们可以预见这个新世纪是中国人的世纪，中华民族有着五千年悠久的历史文化，随着上个世纪 80 年代中国人的改革开放开始，这个泱泱大国，就开始了自己的又一次复兴。在过去的 20 多年里，我们已经取得了举世瞩目的成就，综合国力不断提升。正是基于此，我们想到了要出一套世界大师的学术名著思想丛书。我们确信只有用人类创造的全部知识财富来丰富自己的头脑，才能够建成现代化的中国，这些书籍所蕴藏的思想财富和学术价值，为学人所熟知，毋庸赘述，这些译本过去大多有单行本，各家出版的目的也不同，亦各有自己的系统，体例上也不完全统一，如今我们本着学术名著大众化、通俗化、实用化的原则，对这些作品进行重新编译，对原著的序跋予以删除，统一体例。相信读者朋友们懂得用正确的分析态度去研读这些著作。汲取其对我们有用的精华，剔除其不合时宜的糟粕。古为今用、洋为中用，提高我们的学术水平，理论水平为振兴中华民族而奋斗。对于丛书有欠水准之处欢迎读者批评指正。

——编者

目 录

第一章 把握人生

1. 不要为贫穷所困扰 (1)
2. 在万籁俱寂中,静心观察自我 (2)
3. 无忧无虑的人生 (3)
4. 要懂得暇时吃紧,忙里偷闲 (4)
5. 贫穷热恼由精神求解脱 (5)
6. 懂得自我克制 (6)
7. 万物与我同为一体 (7)
8. 不要为打翻的牛奶而哭泣 (8)
9. 要把握人生 (9)
10. 不要逼别人认错 (10)
11. 怎样达到自己的目的 (12)
12. 第一印象是关键 (16)
13. 尽量迎合别人的兴趣(之一) (19)
14. 尽量迎合别人的兴趣(之二) (21)
15. 协调人际关系的绝招 (24)
16. 直躬不畏人忌,无恶不惧人毁 (35)
17. 家和万事兴 (36)
18. 逆境是磨练人的砥石 (37)
19. 时刻不忘谦让与温和之德 (39)
20. 不求名利才能享受真正的快乐 (40)
21. 悠然闲适的生活 (41)
22. 不为形象所囿 (42)
23. 预知极乐后的悲寂 (43)
24. 庸庸碌碌者,自灭岁月 (44)
25. 义侠交友,纯心做人 (46)
26. 大器晚成,切勿操之过急 (47)
27. 忘恩报怨,人之常情 (48)



- 28. 冷静应付家庭变故 (49)
- 29. 天下无事即是幸 (49)
- 30. 附录:措词得体的交谈 (50)

第二章 工作 + 思考 = 智慧

- 1. 组织中的死角 (55)
- 2. 组织重要还是人重要 (56)
- 3. 不求改善的经营死角 (58)
- 4. 成天忙个不停的人,工作效率未必好 (59)
- 5. 祛除顽固的毛病 (60)
- 6. 赋予管理者合理的职权 (61)
- 7. 头脑给薪和效率给薪的区别 (62)
- 8. 管理者的五点心得 (64)
- 9. 经验和作业研究应相辅相成 (65)
- 10. 数字之祸 (66)
- 11. 自我保护的本能 (67)
- 12. 人性诱导术的真义 (68)
- 13. 令人头痛的“订立标准时间”问题 (69)
- 14. 登高必自卑,行远必自迩 (70)
- 15. 角色混淆的烦恼 (71)
- 16. 可笑的无计划厂长 (72)
- 17. 但是……但是…… (73)
- 18. 笑脸迎人的管理者 (74)
- 19. 争论必胜的诀窍 (75)
- 20. 一分耕耘,一分收获 (76)
- 21. 贪小利的损失 (77)
- 22. 有关自动化的十二法则 (78)
- 23. 被银行视为“拒绝往来户”的公司 (79)

目 录

24. 因小失大	(80)
25. 百病丛生的工程管理	(81)
26. 珍贵的常识	(82)
27. 目无法纪的计划课	(83)
28. 将凡事视为理所当然的后遗症	(84)
29. 追究不良品发生之因	(85)
30. 爱护机器	(86)
31. 加强加工厂的管理	(87)
32. 工程心理学	(88)
33. 采用新设备反倒使士气减半	(89)
34. 自动低声下气	(90)
35. 职工到处晃,意味着什么	(92)
36. 获利计算的重要性	(93)
37. 讨论成功却改善未成的原因	(94)
38. 听听他人的意见吧	(95)
39. “观念”的重要性	(95)
40. 提案亦需靠天时地利	(96)
41. 如何预防提案的不实施	(97)
42. 如鱼得水——提案需有好气氛配合	(98)
43. 误将“安全周”当“广告周”	(100)
44. 怀疑乃改善之母	(101)
45. 万丈高楼平地起	(102)
46. 特权意识阻碍进步	(103)
47. 如何达到效率	(104)
48. 事务工程分析表的效果	(106)
49. 为什么“愈改愈糟”	(107)
50. “竞争”的妙用	(108)
51. 规则束缚效率	(110)



52. 千金箴言 (111)
53. 亮起红灯的温情主义 (113)
54. 混乱的人际关系 (114)
55. 应以团体为重 (115)
56. 基于爱心的指责 (116)
57. “代沟问题” (117)
58. 蛮勇已成过去式 (118)
59. 为他人着想 (119)
60. 由垂钓中得到启示 (121)
61. 让失败的经验谈取代说教 (122)
62. 谄媚与诚实 (123)
63. 女职员间的冷战 (124)
64. 消弭职工的请假习惯 (126)
65. 软硬不吃的老小姐 (127)
66. 诚意是万灵丹 (128)
67. 起死回生的妙方 (130)
68. 老天不负苦心人 (131)
69. 毫无生趣的工作环境 (132)
70. 女职员的烦恼 (133)
71. 橡实里的栗子 (134)
72. 应有的绕道 (135)
73. 如何巧用开会 (136)
74. 会场气氛乃会议成功之要因 (138)
75. 纯粹的办事员与真正的商人 (139)
76. 不应偷看他人文件 (139)
77. 无意义的“闭眼睛盖章” (140)
78. 公司与家庭的桥梁——公司周刊 (141)
79. 使劳资协调的排球赛 (142)

目 录

80. 组织“工厂剧团”	(143)
81. 幽默之妙用	(144)
82. 如何做好“自我介绍”	(145)
83. OR 使窗口不再嘈杂	(146)
84. 第一印象	(147)
85. 利用电话的适当时机	(148)
86. 令人迷惑的电话内容	(149)
87. 温馨的工厂	(150)



第一章 把握人生

1. 不要为贫穷所困扰

即使只是一间茅舍，把它打扫一番，看起来也会很清爽；穷苦人家的女儿，经过一番梳洗，虽然没有艳丽的姿容，也能予人秀丽端庄的感觉！因此，君子处于困苦的环境，也不能自暴自弃，应该致力于进德修业！

自古以来，行道的大多生活清苦，晋陶渊明公曾作《咏贫士》诗七篇，其中第三首是：

荣曼绳为带，欣然方弹琴。
原生纳草履，清歌畅商音。
重华去我久，贫士世相早。
敝襟不掩肘，藜羹常乏斟。
岂忘裘轻裘，苟得非所钦。
赐也徒能辨，乃不见吾心。

这是说：古代有位名叫荣期的老人，活到九十高龄，虽然以绳索为衣带，过着贫苦的日子，却还很快乐地弹琴奏乐；此外，孔门的弟子原宪，穿着草鞋，犹以清越的歌声，唱着商调的古





曲。圣主重华（帝舜之号）的时代，距今已相隔很远，但是，安贫而守道的士君子，却世代不绝！他们经常陷于捉襟见肘、衣不蔽体的窘境，吃的东西不但粗糙，还不足以裹腹。他们并非不懂得物质的享受，只是不愿违背道义，去追求世俗的名利！

根据《论语》的记载：子贡不了解原宪的心志，对他的境遇表示同情，结果反倒被老师教训了一顿！世上大多数的人，也像子贡一般，根本明了贫士的节操！

《庄子·让王篇》亦有云：

“……曾子居卫，藁袍无表，颜色肿唿，手足胼胝，三日不举火，十年不制衣，正冠而缨绝，捉襟而肘见，纳履而踵决，曳纵而歌《商颂》，声满天地……”

像这样的士君子，即使贫困已极，也绝不会丧失志节，才真是值得敬仰的人物！

2. 在万籁俱寂中，静心观察自我

“一灯莹然”，意指一盏孤灯，微明如荧光。“宴寂”，谓安静熟睡。“群动”，为万物的运动。“混沌”则是天地未分、世界未辟之前的景象，喻为精神未明，尚处于若有若无之境。

夜深人静，一盏孤灯伴着我，此时，也是我安静入睡的时刻。而在晓梦初醒，群动未起之际，正是我初出梦境时。在这段宝贵的时光中，以本心的光明，返照自己，由于此时名利与妄想之念未起，故知耳、目、口、鼻等官能皆是束缚我心的障碍，而情欲、物欲则是使吾身堕落的机械而已。

“莹然”的“莹”通荧。亦即微弱的灯火。在静寂的斗室中，一盏昏黄的孤灯闪烁着，此为夜深时的情景。

“万籁”是指万物的声音，当万物完全静止时，便是我们进入安详静寂状态的时刻，亦即孟子所说的“平旦之气”，就是还





未和万物接触的晨气。处于这种气氛中，也是良心显现的时刻。

夜深人静时，好梦乍醒，万籁俱寂，群动未起，置身于若有若无的未明之境中，心境清静，气氛纯静。从这一刹那起，直至破晓的时刻中，以“一念回光”返照我，亦即冷静地反省自我，观察自我。禅语中的“回光返照”，便是反省、修养之意。我们一生中，应时刻检讨自我，反省自我。

“回然”就是明确地返照自我本心。而“回光”则是以本心照亮全身，并使其回转，照亮自己的心。

“回光返照”原来的意思是“夕阳返照”。旭日自东方升起，而夕阳则自西方返照，此则用以比喻约束自我，修养自我，并检讨自我。

“情欲、嗜好”乃吾人心理的“机械”。

情欲、嗜好控制了吾人的意志。吾人本意将因情欲、嗜好而动摇。在夜深后，破晓前，静心地反省自己。

当你被烦恼所困时，如能了解自己的本心，便可找出自身的缺点及问题的症结。

3. 无忧无虑的人生

一个人，虽心地洁净，有视富贵功名如浮云的风范，也不必因而隐居于深山岩穴中。人虽无沉耽于清泉山石等山光水色的癖好，亦可独自吟诗啜酒，而常有悠然自得的乐趣。

竟逐听人，而不嫌尽醉；恬淡适己，而不夸独醒，此释氏所谓不为法缠，不为空缠，身心两自在者。

世人常为追逐名利而汲汲营营，自己虽未与之共事，亦不必对世人追求名利之心感到不齿。己心恬静淡泊，但求通己之道，而不必夸耀世人。“众人皆醉，我独醒”，此即为佛教中所言，不为法缠，不为空缠，身心俱能超出烦恼束缚，得着真自





由的人。

由于本文稍长，故将之分为二。

“富贵、浮云”乃出自于《论语·述而篇》：“饭疏食，饮水，曲肱而枕之，乐亦在其中矣！不义而富且贵，于我如浮云。”

“泉、石、膏、肓”，是指对于清泉山石的热爱成癖。犹如不治之病。“病入膏肓”出于《左传》成公十年，晋侯奇梦：

晋侯梦大厉。被发及地，搏膺而踊。曰：杀余孙不义。余得请于帝矣。公觉，召桑田巫。巫言如梦。公曰：何如？曰：不食新矣。公疾病，求医于秦。秦伯使医缓为之。未至，公梦疾为二竖子。曰：彼良医也，惧伤我。焉逃之。其一曰：居肓之上，膏之下。若我何。医至，曰：疾不可为也。在肓之上，膏之下。攻之不可，达之不及，药不至焉，不可为也。公曰：良医也。厚为之礼而归之。

此后，不治之病称膏肓。病症则称为二竖，乃出自于此也。

“尽醉”、“独醒”则出自于《楚辞·渔父篇》：

“举世皆浊我独清，众人皆醉我独醒。”

“释氏所谓不为法缠，不为空缠”中的“缠”乃意为羁牵。法、空皆服佛家法。万物事理的理法称之为“法”。诸法因无现实性，故曰“空”。“空”乃空寂之意也。

能从这一切羁牵中超脱出来的人，才是真正得着自由的人。

4. 要懂得暇时吃紧，忙里偷闲

表面看来，天地似乎是静止的，然而，宇宙万物在其间的活动，却从未停止过；此外，日月不断地更迭，而使昼夜循环不已，它们如此奔忙，光明却亘古不变！因此，自然界的现象，可谓静中有动，动中又有静。这个道理亦可用于人类生活上，故君





子在闲暇时，要有忙碌的心理准备；同样，在繁忙的日子里，也要懂得忙里偷闲，享受一下人生的乐趣！先哲们常在静中观察动，又在动中观察静，《易经》就是一部在不断变易的现象中，体认不易之理的著作。“贞明”一词，亦出于《易经》：“天地之道，贞观者也，日月之道，贞明者也，天下之动，贞夫一者也！”

“吃紧”在辞源上的解释是：“著力不放松”，而“吃紧的心思”和“悠闲的趣味”相对，都是劝人要超越环境的限制。

其次，《易经·系辞》有云：

“是故君子安而不忘危，存而不忘仁，治而不忘乱，是以身安而国家可保也……”亦为同样的道理！

宋人陈造所著的《江湖长翁集》中提到：某次，陈宰和黄簿同游灵山，陈宰说自己是忙里偷闲，苦中作乐，两人遂赋诗以纪此游。

所谓“忙里偷闲”，是说在百忙之中，抽空游山玩水，或作其他的娱乐，以松弛紧张的身心，事实上，现代人的生活十分紧凑，不特意去安排，很难享受悠闲的时光，所以，千万别苛待自己，而使人生陷于枯燥乏味之中！此外，“苦中作乐”也是不可少的做人态度，能在逆境中微笑的人，才是勇者！

5. 贫穷热恼由精神求解脱

自然界的炎暑，虽无可避免，但却可消除因热而起的困恼。“灭却心头火扰寒”便是说：吾人可以在精神上，超越炎热之恼，使己身如置身于清风宜人的凉台上般，灭却心头的炎热。同样，贫富乃人之常事，贫穷，亦是吾人所无可豁免的，但只要能退除因贫困而兴的悲愁，便可使自己处于精神上的乐观状态。自然界的寒暑变化，乃非人力所可转换，当然，能避居于清爽别墅





中者，自是例外，否则，吾人只能以精神超越肉体的炙热，所谓“心静自然凉”，便是以精神超越肉体的炙热之谓。

“穷愁”，是指因贫穷而引来的悲愁。

自古以来，君子由于安贫乐道，故多贫困，子曰“君子固穷”，此“固穷”二字便是为陶渊明所引用。

“安乐窝”，顾名思义，就是安和乐的窝巢。

《字汇》中言：凡别墅独居之乐，皆窝，宋邵雍有安乐窝。北宋邵雍（1011～1077），字尧天，是哲学家，也是诗人，著有《击壤集》二十三卷，其中所载，大多是继唐寒山子之流的哲理诗。元祐中，赐谥“康节”。此文中的“安乐窝”便是由作者邵雍所著《安乐窝中吟》的中心思想而来。

《宋书·邵雍传》：

富弼、司马光、吕公著诸贤，退居洛中，雅敬雍，恒相从游，为市国宪雍岁时耕稼仅给衣食，名其居曰安乐窝。因自号安乐先生。旦则焚香燕坐，哺时酌酒三四瓶，从醺即止，常不及醉也，兴至辄哦诗自咏春秋。

《安乐窝中吟》中，有首诗云：

安乐窝中春欲归，看归忍赋送春诗。

春老虽难于复牵，夏初却能有移就。

饮酒莫教成酩酊，赏花慎勿至离披。

不能得知此般事，焉有闲愁到两眉。

6. 懂得自我克制

一个人在怒火、欲火中烧时，情绪极度高昂，而有明知故犯的危险，若能在此时自我反省，知道自己是错误的，就能使阻挡人修行的魔性退去，而使真心显现出来！

佛家把愤怒和欲望，比喻为一团火。《佛遗教经》有：“欲





心甚于猛火”一语，“欲”即“怒”；又“欲”是指“爱欲”，它像火般难以遏止，故名之为“欲火”，在本节中，为求与“怒火”成对，又称之为“欲水”，也可叫做“欲海”，以形穷其深而难以填满。《阿弥陀经疏》中有云：

“……未成之佛，久沈欲海，杳出无期……”

这就是说：人若不能觉悟，就要沉于欲望之海，长久不得浮上来。本节中说：当怒、欲炽烈时，无法以理智来克服，所以，明知那是错误的，还是会不由自主地做出来！这时应该醒悟：是自己的心，让我产生怒欲，而予以抑止，即能回复到本心，而使邪恶离去！“猛省”就是急促地反省。一个人若能突然领悟：人心中有烦恼，在克服它以求解脱时，菩提心会显现出来！就能使原来危害自己的魔念，一变而为菩提心，成为人心真正的主宰，而统领自己，这就是所谓的“烦恼即菩提”！

“邪魔”是阻挡人修行的“魔罗”（其为印度的诱惑之神），专门扰乱身心，障碍善法，破坏善事！

7. 万物与我同为一体

以佛教的立场而言，这个世界只是由地、水、火、风四个要素合成的幻像！因此，富贵、功名都是假的，自己的肢体，也只是一副躯壳而已！相反地，如果把万物视为实体，则包括骨肉血亲在内，天地万物都和自己同为一体。

一个人只有看破这世间本属虚幻，认清万物与我同为一体，才能肩负治天下的大任，并摆脱世俗名利的牵绊。

《圆觉经》上有言：

“……幻身灭，故幻心亦灭……”

人身是由地、火、水、风结合而成的幻像，是上天暂时寄与我们的“委形”。《庄子·知北游篇》有云：





“舜曰：吾身非吾有也，孰有之哉？……丞曰：是天地之委形也！……”

这是道家所持有的人生观！其宇宙观则为“万物一体”。《庄子·齐物论》中有言：

“天下莫大于秋毫之末，而泰山为小；莫寿于殇子，而彭祖为天，天地与我并生，而万物与我为一……”

这是说：大、小、寿、夭，只是比较上相对性的差异。从宇宙无限大的观点来看，则秋毫不算小，泰山也不算大；又从寿命的长短来说，夭折的小孩和蝉相比，已经算是长寿了，至于传说中活了七八百年的彭祖，则根本无法和永恒的生命相提并论！那些表面上的差异，只是虚无的幻像，而在本质上并无不同！万象都是由一个真体所演变出来的幻迹，因此，功名富贵并不值得追求！如此一想，心情就完全超脱了！

8. 不要为打翻的牛奶而哭泣

古人云：“不要为打翻的牛奶而哭泣。”我知道这句话很普通，也可以算是陈旧的老生常谈。可是像这样的老生常谈，却包含着多少年来所积聚的智慧，这是人类经验的结晶，是世代代传下来的。如果你能读尽各个时代很多伟大学者所写的有关忧虑的书籍，你也不会看到比“船到桥头自然直”和“不要为打翻的牛奶而哭泣”更基本也更有用的老生常谈了。只要我们能应用这两句老话，不轻蔑它们，我们就根本用不到这本书了。然而，如果不加以应用，知识就不是力量。本书的目的并不在于告诉你什么新的东西，这本书的目的是要提醒你那些你已经知道的事：要鼓励你，让你把已经学到的那些加以应用。

照着莎士比亚的话去做：“聪明的人永远不会坐在那里为他们的损失而悲伤，却会很高兴地去找找出办法来弥补他们的创

