

——·世界最具影响力励志经典·——

How to
Win Friends and
Influence People
& How to
Stop Worrying and
Start Living



人性的弱点
全集

(美) 戴尔·卡耐基 ◎ 著

白金
★
珍藏版

天津社会科学院出版社

人性的弱点 全集

·白金珍藏版·

(美) 戴尔·卡耐基 / 著
易 枫 / 译

天津社会科学院出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

人性的弱点全集：白金珍藏版/（美）卡耐基
（Carnegie, D.）著；易枫译. —天津：天津社会科学
院出版社，2010.3（2014.4重印）

ISBN 978 - 7 - 80688 - 543 - 7

I. ①人… II. ①卡… ②易… III. ①人间交往—通
俗读物 IV. ①C912.1 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2010）第 019711 号

出版发行：天津社会科学院出版社

出版人：项新

地址：天津市南开区迎水道 7 号

邮编：300191

电话/传真：（022）23366354

（022）23075303

网 址：www. tssap. com

印刷：北京亚通印刷有限责任公司

开 本：787 × 1092 毫米 1/16

印 张：22.5

字 数：450 千字

版 次：2014 年 4 月第 1 版第 6 次印刷

定 价：25.00 元



版权所有 翻印必究



本书将帮你达到的**8**项技能

- ① 走出思想的窠臼,思考新观念,获得新视野,发现新抱负。
 - ② 快速容易地赢得朋友。
 - ③ 让你更受人欢迎。
 - ④ 让别人赞同你的观点。
 - ⑤ 增加你的影响、你的名声以及处理事情的能力。
 - ⑥ 处理抱怨,避免争论,让你的人际关系融洽愉悦。
 - ⑦ 成为一个出色的说话者,一个更令人愉悦的交谈者。
 - ⑧ 在你的同伴中激发出热情。
- 

从本书获得最大教益的9条建议

- ① 培养一种深刻而强烈的、掌握为人处世原则的欲望。
- ② 在阅读下一章之前，将前面的章节读两遍。
- ③ 阅读的时候，要经常停下来问自己，如何才能运用各项建议。
- ④ 在每个重要的观点旁边做记号。
- ⑤ 每个月温习本书一次。
- ⑥ 抓住每一个可以运用这些原则的机会。将本书作为帮助你解决日常问题的实用手册。
- ⑦ 每当你违反某一项原则而被你的朋友抓到时，给他一点钱，使你的学习成为一种活泼有趣的游戏。
- ⑧ 每个星期对你的进步检查一次。问自己曾犯了什么错，有什么改进，有什么教训，将来该如何做。
- ⑨ 在书后面做记录，写下你在什么时候、如何应用这些原则的。

目 录

第一篇 人际交往的基本技巧

第1章 要想采蜜,就不要踢翻蜂巢	6
第2章 真诚地赞赏他人	13
第3章 激发他人的强烈需求	20

第二篇 让别人喜欢你的6种方法

第4章 真诚地关心他人	30
第5章 微笑待人	36
第6章 牢记他人的名字	40
第7章 学会倾听	44
第8章 迎合他人的兴趣	49
第9章 让别人感受到他的重要性	50

第三篇 如何赢得别人的赞同

第10章 永远不要与人争论	58
第11章 千万不要指责别人的错误	61
第12章 勇于承认自己的错误	67
第13章 学会善待他人	70
第14章 使对方一开始就说“是”	74
第15章 让对方多表现自己	77
第16章 把你的意见变成对方的	79
第17章 从对方的立场看问题	82
第18章 给对方以同情	84
第19章 激发对方高尚的动机	88
第20章 戏剧化地表达你的意见	91
第21章 提出有意义的挑战	93

第四篇 如何更好地说服他人

第 22 章	从赞美和欣赏开始	96
第 23 章	委婉地提醒对方的错误	98
第 24 章	先谈你自己的错误	100
第 25 章	没有人喜欢接受命令	102
第 26 章	让对方保住面子	103
第 27 章	称赞最微小的进步	105
第 28 章	送人一顶高帽子	107
第 29 章	使错误更容易改正	109
第 30 章	使人乐意做你建议的事	111

第五篇 创造奇迹的信 / 113

第六篇 使你的家庭生活更幸福

第 31 章	不要自掘婚姻的坟墓	120
第 32 章	爱对方,并给他自由	123
第 33 章	不要作无用的批评	124
第 34 章	真诚地欣赏对方	125
第 35 章	多从小事上关注她	126
第 36 章	对家人殷勤而有礼貌	127
第 37 章	不要做“婚姻的文盲”	129
第 38 章	如何与女性相处	132
第 39 章	如何与男性相处	137

第七篇 走出孤独忧虑的人生

第 40 章	活在“完全独立的今天”	144
第 41 章	消除忧虑的魔法公式	149
第 42 章	忧虑会使人短命	153
第 43 章	解开忧虑之谜	159

第八篇 如何改变忧虑的习惯

第 44 章	消除思想上的忧虑	164
第 45 章	不要为小事而垂头丧气	168
第 46 章	平均概率可以战胜忧虑	172
第 47 章	接受不可避免的事实	175

第 48 章	让忧虑“到此为止”	180
第 49 章	不要锯木屑	183
第 50 章	没有人会踢一只死狗	186
第 51 章	不要让批评伤害你	188
第 52 章	从错误中吸取教训	190

第九篇 培养平安快乐的心里

第 53 章	态度可以改变你的生活	194
第 54 章	报复的代价太高了	200
第 55 章	对人施恩勿望回报	203
第 56 章	你愿意以 100 万卖尽你拥有的一切吗?	207
第 57 章	保持自我本色	211
第 58 章	如果你有一个柠檬,就做一杯柠檬汁	214
第 59 章	多替他人着想	218

第十篇 如何永远保持充沛的活力

第 60 章	每日多清醒一小时	226
第 61 章	学会放松	228
第 62 章	家庭主妇如何避免疲劳并青春永驻	230
第 63 章	防止疲劳和忧虑的良好工作习惯	233
第 64 章	让你的工作变得有意思	235
第 65 章	不要为失眠而忧虑	239

第十一篇 快乐工作享受生活的诀窍

第 66 章	做自己喜欢的工作	244
第 67 章	处理好金钱的烦恼	248
第 68 章	如何减少生意上 50% 的忧虑	253
第 69 章	正确处理夫妻间的职业冲突	256
第 70 章	管理好你的财务	259

第十二篇 高效演讲的基本原则

第 71 章	获得演讲的基本技巧	264
第 72 章	培养演讲的信心	271
第 73 章	简单而有效的演讲方法	277

第十三篇 演讲、演讲者和听众

第 74 章	做好演讲前的准备	284
第 75 章	赋予演讲生命力	290
第 76 章	与听众融为一体	294

第十四篇 成功发表商务演讲

第 77 章	激励听众采取行动的演讲	302
第 78 章	说明性演讲	310
第 79 章	说服性演讲	317
第 80 章	即兴演讲	324

第十五篇 演讲的沟通艺术和实践

第 81 章	发表演讲的技巧	330
第 82 章	介绍演讲者、颁奖和领奖	334
第 83 章	如何发表长篇演讲	340
第 84 章	在实践中应用	350

人性的弱点 全集

·白金珍藏版·

(美) 戴尔·卡耐基 / 著
易 枫 / 译

天津社会科学院出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

人性的弱点全集：白金珍藏版/（美）卡耐基
（Carnegie, D.）著；易枫译. —天津：天津社会科学
院出版社，2010.3（2014.4重印）
ISBN 978-7-80688-543-7

I. ①人… II. ①卡… ②易… III. ①人间交往—通
俗读物 IV. ①C912.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2010）第 019711 号

出版发行：天津社会科学院出版社

出版人：项新

地址：天津市南开区迎水道7号

邮编：300191

电话/传真：（022）23366354

（022）23075303

网 址：www.tssap.com

印 刷：北京亚通印刷有限责任公司

开 本：787×1092 毫米 1/16

印 张：22.5

字 数：450 千字

版 次：2014 年 4 月第 1 版第 6 次印刷

定 价：25.00 元



版权所有 翻印必究



本书将帮你达到的**8**项技能

- ① 走出思想的窠臼,思考新观念,获得新视野,发现新抱负。
 - ② 快速容易地赢得朋友。
 - ③ 让你更受人欢迎。
 - ④ 让别人赞同你的观点。
 - ⑤ 增加你的影响、你的名声以及处理事情的能力。
 - ⑥ 处理抱怨,避免争论,让你的人际关系融洽愉悦。
 - ⑦ 成为一个出色的说话者,一个更令人愉悦的交谈者。
 - ⑧ 在你的同伴中激发出热情。
- 

从本书获得最大教益的9条建议

- ① 培养一种深刻而强烈的、掌握为人处世原则的欲望。
- ② 在阅读下一章之前,将前面的章节读两遍。
- ③ 阅读的时候,要经常停下来问自己,如何才能运用各项建议。
- ④ 在每个重要的观点旁边做记号。
- ⑤ 每个月温习本书一次。
- ⑥ 抓住每一个可以运用这些原则的机会。将本书作为帮助你解决日常问题的实用手册。
- ⑦ 每当你违反某一项原则而被你的朋友抓到时,给他一点钱,使你的学习成为一种活泼有趣的游戏。
- ⑧ 每个星期对你的进步检查一次。问自己曾犯了什么错,有什么改进,有什么教训,将来该如何做。
- ⑨ 在书后面做记录,写下你在什么时候、如何应用这些原则的。

第一篇

人际交往的基本技巧

第1章 要想采蜜，就不要踢翻蜂巢

1931年5月7日，在纽约市发生了一场有史以来最让人震惊的剿匪事件。经过好几个星期的侦察，“双枪手”科洛雷——一个烟酒不沾的凶手——陷入了重围，被包围在西尾街他情人的公寓中。

150名警察和侦探包围了他在顶楼的藏身之处。他们在屋顶上打了个洞，试图使用催泪瓦斯将这位“杀害警察的人”熏出来。然后他们在四周的建筑物上架起了机关枪，在一个多小时里，在纽约这个环境最优美的住宅小区中，手枪和机关枪声持续不断。科洛雷躲在一张堆满了杂物的椅子后面，不断地向警察开火。一万多名惊恐万状的老百姓目击了这场枪战。在纽约的人行道上还从来没有出现过这种情况。

在科洛雷被抓到的时候，警察总监马洛尼说：这位暴徒是纽约有史以来最危险的罪犯之一。“他杀人，”总监说，“连眼睛都不眨一下。”

但是“双枪手”科洛雷又是如何看待自己的呢？这一点我们已经知道了，因为在警察朝他的公寓开火的时候，他写了一封公开信。在写这封信时，鲜血从他的伤口涌了出来，染红了信纸。他在信中说：“在我的衣服之下是一颗疲惫的心，但这颗心是仁慈的——它不会伤害任何人。”

此前不久，科洛雷在长岛的一条乡村公路上和他的女友调情。突然有一个警察朝他的汽车走过来说：“让我看看你的驾照。”

科洛雷二话不说就拔出了手枪，向那位警察连开几枪。当警察倒地之后，科洛雷跳出汽车，抓起警察的枪，又朝着俯卧的尸体连开数枪。这就是那位声称“在我的衣服之下是一颗疲惫的心，但这颗心是仁慈的——它不会伤害任何人”的凶手。

科洛雷被判坐电椅处死。当他被押到星星监狱死刑室时，他是否说过“这就是因为杀人而得到的下场”呢？没有，他说的是：“这就是我为了保卫自己而得到的结果。”

可见，“双枪手”科洛雷并没有觉得自己有任何不对的地方。

这是犯罪分子一种不寻常的态度吗？如果你是这样想的，请听这段话：

“我将我一生中最美好的时光，都奉献给了为别人提供轻松的娱乐，帮助他们得到快乐上。而我所得到的只是耻辱，一种被捕者的生活。”

这就是阿尔·卡普的自白。是的，他是美国最臭名昭著的公敌——一位横行于芝加哥的最凶狠的匪徒。他从不责怪自己。他真的自以为是一个对公众有益的大好人——一个不被人们感激，反而被人误会的大好人。

苏尔兹，纽约最臭名昭著的罪犯之一，当他在纽瓦克被匪徒枪击倒地之前，也是这样的。在一次和新闻记者的谈话中，他声称自己是一个对大众有恩的人。而且他对此深信不疑。

就此问题，我曾和星星监狱的监狱长刘易斯进行过几次有趣的通信。他说：“在

星星监狱，几乎没有哪个罪犯会认为自己是坏人。他们和你我一样，同样是人。因此他们会为自己辩护和解释。他们会告诉你为什么他们必须撬开保险箱，为什么会扣动扳机。而且他们大多数人都有意识地以一种错误的逻辑来为自己的反社会行为作辩护，都坚称自己不应该被关入监狱。”

如果阿尔·卡普、“双枪手”科洛雷、苏尔兹以及监狱中的那些亡命之徒，他们都毫不自责，那么我们所接触的人又如何呢？

华纳梅克百货公司的创始人约翰·华纳梅克曾经承认：“我在30年前就已经明白，批评别人是愚蠢的。我并不埋怨上帝对智慧的分配不均，因为要克服自己的缺陷都已经非常困难了。”

华纳梅克早就领悟到了这一点，但是我自己在这个古老的世界中探索了30多年，才有所醒悟：一个人不论做错了什么事，100次中有99次不会自责。

世界著名心理学家史京纳用实验证明，一只动物如果在学习方面表现良好就可以得到奖励，要比学习不好就受到斥责的动物学得更快，而且能够记住所学的东西。进一步研究还显示，人类有同样的情况。我们采取批评的方法并不能使别人产生永久性的改变，相反只会引起嫉恨。

另一位伟大的心理学家席勒也说道：“我们总是渴望赞扬，同样我们也害怕指责。”

批评所引起的嫉恨，只会降低员工、家人以及朋友的士气和情感，同时指责的事情也不会有任何改善。

俄克拉荷马州的乔治·约翰逊是一家工程公司的安全检查员，其职责之一就是检查工人在野外工作时戴没戴安全帽。他说，每当他看见工人不戴安全帽时，他就会以权威的口气命令工人必须改正。结果工人很不高兴，常常是他一走开，工人就会摘掉帽子。

他决定改变方式。当他再次看到工人不戴安全帽时，就会问是否是戴帽子不舒服，或者是不合适。然后他又以愉快的口气提醒工人，安全帽是保护他们不受伤害的，并建议工人在工作时戴上安全帽。这样的效果大大增加，再也没有抵触或不高兴的工人了。

批评毫无益处，你会发现这种例子在历史上多得是。例如在西奥多·罗斯福和塔夫脱总统之间就有一场著名的争论——这场争论分裂了共和党，使威尔逊入主白宫，并在第一次世界大战中写下了辉煌的一页。让我们来简单地回顾这一情况：1908年，当西奥多·罗斯福总统走出白宫的时候，他让塔夫脱当了总统，自己则去非洲猎狮。当他回来的时候，暴跳如雷。他批评塔夫脱总统过于保守，试图使自己第三次当选总统，就组建了一个公麋党。但是这几乎毁了共和党。在这次选举中，塔夫脱和共和党只得到两个州的选票——佛蒙特州和犹他州。这是共和党的空前惨败。

西奥多·罗斯福责怪塔夫脱，但是塔夫脱对自己是否责怪呢？当然没有，而是眼中饱含着泪水为自己辩解道：“我不知道我怎样做才能够和以前有所不同。”

这件事得怪谁呢？是罗斯福，还是塔夫脱？老实说我也不知道，而且我也不想去

管它。现在我要指出来的是，西奥多·罗斯福所有的批评都不能让塔夫脱承认自己错了。这只能让塔夫脱竭力为自己辩护，而且眼中饱含着泪水说：“我不知道我怎样做才能够和以前有所不同。”

或者再拿“茶壶盖油田”舞弊案来说吧。大家还记得这个案子吗？舆论为此批评了许多年，整个国家都为之震惊。在这代人的记忆中，在美国政坛上还没有出现过这类丑闻。这桩赤裸裸的丑闻是这样的：哈定总统的内政部长弗尔负责主管政府在阿尔克山丘和茶壶盖地区油田的出租——这块油田是保留给海军将来使用的。弗尔部长是不是进行了公开招标呢？没有。他干脆把这份优厚的合同交给了他的朋友杜亨尼。而杜亨尼干了些什么呢？他给了弗尔部长10万美元的“贷款”。然后，弗尔部长又令美国海军进入该区，以高压手段把那些竞争者赶走，免得他们位于周围的油井吸干阿尔克山丘的原油。这些竞争者被强行赶走了，他们只好走上法庭，揭发茶壶盖油田舞弊案。结果这件事的影响非常恶劣，几乎毁了哈定总统的政府，使整个国家极其反感，共和党也几乎垮台，弗尔部长则锒铛入狱。

弗尔部长遭到了公众的谴责，以前很少有公众人物遭到这样的谴责。他反悔了吗？没有！许多年以后，胡佛总统在一次公开演讲中暗示哈定总统之死是由于精神刺激和忧虑，因为一个朋友出卖了他。弗尔的夫人听到后，从椅子上跳了起来，她大叫大嚷，攥紧了拳头尖叫道：“什么？哈定是被弗尔出卖的吗？不，我的丈夫从来没有辜负过任何人。即使这整座房间都堆满了黄金，都不会让我的丈夫干任何蠢事。他才是被人出卖而被钉上十字架的。”

你看，这就是人类的天性！做错了事的人只知道责怪别人，绝不会责怪自己。我们都是这样。因此，当你和我以后想要批评别人的时候，请记住阿尔·卡普、“双枪手”科洛雷和弗尔。我们要明白，批评就好比家养的鸽子，它们总是要飞回家的。我们还应该清楚，我们所要纠正和指责的人总是会为他们作自我辩护，并反过来指责我们；或者他们会像温和的塔夫脱总统那样，会说：“我不知道我该怎样做才能和以前有所不同。”

1865年4月15日早晨，林肯奄奄一息地躺在福特戏院对面一家简陋公寓的卧室中，他在戏院遭到了布思的枪袭。林肯那瘦长的身躯斜躺在一张松垮的床上，这床对他来说太小了。在床的上方挂的是波纳尔的名画《马市》的廉价复制品，一盏煤气灯散发出惨淡的黄晕光圈。

就在林肯即将咽气时，陆军部长史丹顿说：“这里躺着的，是人类有史以来最完美的元首。”

林肯为人处世的成功秘诀是什么呢？我曾花了10年时间研究林肯的一生，并用了整整3年时间撰写和修改了一本名叫《世人所未知的林肯》的书。我相信我已尽了一切可能，对林肯的性格及家庭生活作了详细透彻的研究。而对于林肯的为人处世之道，我更是作了特殊研究。他是否喜欢动不动就批评别人？啊，确实是这样。在他年轻的时候住在印第安纳的鸽溪谷时，他不仅喜欢指责别人，还写信做诗来挖苦别