

卡耐基成功之路丛书

《圣经》后人类出版史上的第二畅销书

# 美好的人生

十二种赢得友谊  
和  
思考的方法

[美国] 戴尔·卡耐基◎著

世界上从来没有，甚至以后更长的时间里再也不会出现像戴尔·卡耐基这样的人了，他独创了一种融演讲术、推销术、为人处世术、智力开发术为一体的一种教育方式。他的哲理古老而简明，曾施惠于千千万万人，可以说是成功学的里程碑。



贵州人民出版社

黔新登字(01)号

卡耐基成功之路丛书  
美好的人生

---

译者:陈 静  
责任编辑:文 慧  
出版发行:贵州人民出版社  
社 址:中国贵州贵阳市中华北路 289 号  
邮 编:550004  
经 销:贵州省新华书店  
印 刷:贵州新华印刷厂  
开 本:850mm × 1168mm 1/32  
字 数:282 千字  
印 张:11.25  
印 数:1-3000  
版 次:2001 年 9 月第 1 版 第 1 次印刷  
书 号:ISBN 7-221-05819-9/I·1691  
定 价:15.60 元

## 前 言

戴尔·卡耐基，是美国著名成人教育家。他运用心理学知识，对人类共同的心理特点进行探索和分析，开创和发展了一种融演讲术、推销术、做人处世术、智力开发术为一体的独特的成人教育方式。美国卡耐基成人教育机构、国际卡耐基成人教育机构和它遍布世界的分支机构，多达一千七百余个。接受这种教育的，不仅有明星巨商、各界领袖，也有军政要人、内阁成员，甚至还有几位总统，人数多达几千万，影响了本世纪的几代人。

卡耐基并没有解决宇宙中深奥的秘密。但他源于常理的哲学影响和教育实践，却受惠于千百万人。这些哲理如文明一样古老、如十诫一般简明，在帮助人们学习如何处世上，在帮助人们获得自尊、自重、勇气和信心上，在帮助人们克服人性的弱点、发挥人性的优点、开发人类潜在智能、从而获得事业的成功和人生的快乐上，或许他比这一时代其他哲人所做的都多。

卡耐基所著载誉世界的《人性的弱点》、《人性的优点》、《人性的光辉》、《美好的人生》、《快乐的人生》、《伟大的人物》、《语言的突破》，和由卡耐基的门人亚瑟·裴尔博士所著、阐释卡耐基学说的《积极的人生》、卡耐基夫人姚乐丝·卡耐基按照她丈夫的哲学模式所著《写给女孩子》、卡耐基的妹妹朵乐蒂·卡耐基根据她哥哥搜集的名言、警句所辑《智慧的锦囊》，构成了卡耐基做人处世、走上成功之路全书。它们不仅是卡耐基成人教育的教科书，也是趣味无

穷、使人受益匪浅的优秀读物。如今，世界各国几乎都有他的译本；《人性的弱点》、《人性的优点》、《语言的突破》等几部著作，成为《圣经》之后人类出版史上第二大畅销书。

## 卡耐基的生平

戴尔·卡耐基出生于1888年11月24日，逝世于1955年11月1日，享年67岁。他一生结过两次婚。他的第一任夫人，是法国的一位女伯爵，1921年与他结婚，十年后离异。他的第二任夫人姚乐丝·卡耐基于1944年和他结婚，是他的门徒和事业的继承人，并给他生一女孩，取名丹娜。

卡耐基是一位质朴而谦诚的人。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。他出生于美国密苏里州一个贫穷的农家里。他的父亲是一个勤恳的农夫；他的母亲是一个虔诚的教徒，婚前她曾做过教员。卡耐基的童年和其他美国中西部农家的男孩子一样，帮助家里做杂事、赶牛、挤牛奶；还一度为人拣草莓、割野草，一小时赚五分钱。在那个没有农业机械的年代，他和父亲一起做着繁重的农活。可是年年河水泛滥，冲毁庄稼，往往使他们一年的辛劳付诸东流，全家人过着贫困的生活。

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。他母亲鼓励他读书，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。这个时候，他的家已把原来的农场卖掉，迁到华伦斯堡师范学院附近。卡耐基负担不起市镇上的生活费用，就住在农场的家里，每天骑马到学校去上课，是全校六

百名学生中五六个住不起市镇的学生之一。在家里，他挤牛奶、伐木、喂猪，在煤油灯下刻苦读书，有点中国古训标榜的那样：头悬梁、锥刺股。他虽然得到全额奖学金，但还必须参加各种工作，以赚取必要的学习费用。这使他感到羞耻，养成了一种自卑的心理。因而，他想寻求出人头地的捷径。在学校里，具有特殊影响和名望的人，一个是棒球球员，一个是那些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，但一次又一次地失败了。失败带给他的失望和灰心，甚至使他想到自杀。然而第二年里，他开始获胜了。

他原先的目标，是想在学校里获得学位，毕业后回到家乡的学校里去教书。但在快毕业的那年里，他发现同班的一个同学在暑假为国际函授学校推销函授课，每周所得的钱，比他父亲的辛勤所得还高出四倍。因此，他在1908年毕业后，便赶到国际函授学校总部所在地的丹佛市，受雇做了一名推销员；后来他又到南奥马哈，为阿摩尔公司贩卖火腿、肥皂和猪油。他的这个推销工作虽然很成功，但在1911年，他却到纽约《美国戏剧艺术学院》学习演戏。一年以后，他感到自己并不具备演戏的天才，于是又回到推销的行业里，为一家汽车公司当推销员。

但这些工作都不合他的理想。他为没有实现在大学里梦想写小说、不能成就一番伟业而苦恼。他认为他应该过有意义的生活，这比赚钱更重要。他决心白天写书，晚间去夜校教书，以赚取生活费。他想为夜校教公开演讲课，因为他认为，大学时代他在公开演说方面受过训练，有所经验。这些训练和经验，扫除了他的怯懦和自卑，让他有勇气和信心跟人打交道，增长了做人处世的才能。于是他说服了纽约一个基督教青年会的会长，同意他晚间为商业界人士开设一个公开演讲班。从此，他开始了为之奋斗一生的成人教育事业。

## 卡耐基的成人教育

卡耐基的公开演说课，不仅讲解演说术的历史和演说的原理，更主要的是采取启发式，由他和学员们共同参与实施、专门设计以实际的经验来训练人思考，并且让学员在众人面前讲演，以便能更清楚、更有效、更泰然自若地表达自己的意思。

除了讲授公开演讲课，卡耐基也到哥伦比亚大学进修一门新闻课，1914年他又在纽约大学选修短篇小说课。他的文章开始在一些报刊上发表。不仅如此，由于公开演说课开得成功，使他声名远扬。不出几个月，他在东海岸所有基督教青年会教授公开演说课，成为一名享有盛誉的讲师了。

后来，卡耐基又发现，这些人不仅需要“有效的说话”，还需要一种在日常事务和社交中与人相处的做人处世的艺术，于是他相继又开设了人际关系班、推销人员班、管理讲习班、顾客关系班、人事发展班等，开创和发展了一种融合演讲术、推销术、做人处世的实用心理学的训练方式。

卡耐基的课程也曾中断过几年。第一次世界大战期间，卡耐基在纽约附近服兵役一年半。退伍之后，他于1921年为一家电台节目主持人当巡回演讲经理。1922年，卡耐基恢复了成人教育工作。不过，这时他不再依靠基督教青年会，而是由他自己主持。这是卡耐基成人教育机构真正开始的时间。在此后的二十年里，卡耐基成人教育机构发展成为全国性的。首先，职业学校获准教授卡耐基的课程，后来更在美国成人教育机关建立特别主办资格，开班教授卡耐基课程。

卡耐基很赞成这样的一种观点：即一个人事业上的成功，只有百分之十五是由于他的专业技术，另外的百分之八十五要靠人际关

系、处世技巧。因此，他的基本哲学思想，就是着眼于人的自信心的培养和人与人之间的沟通、交往、宽容，并汲取了行为科学和心理学的最新成果，使人们成为事业成功、家庭幸福、个人快乐的人。实践表明，卡耐基的教育是迅速成功的、有效的。很多著名人物都是卡耐基课程的毕业学员，许多人都认为自己的成功应归功于卡耐基课程的教育。不少参议员、州长，以及其他许多官员，都赞扬卡耐基课程，说这些课程的训练，使他们演讲得更好，在事业上更有成就。商业界高级人士，把他们的成功归功于他们在群众面前演说能力。接受卡耐基训练的许多男男女女都写信来说，他们在公众和私人生活方面，都比以前更容易和别人沟通。有个叫路易士·魏尔契的人，两次竞选修斯顿市长都失败了。1963年他参加了卡耐基课程，他的学习目标就是消灭他与竞选对手的差距。他完成卡耐基课程之后，再度竞选时一举获胜，并连任了五届市长。有一位公司老板，因为不能与人沟通，使他的三百四十名员工变成了他的敌人。但当他从卡耐基人际关系班毕业之后，他改善了这种关系，又使三百四十个敌人变成了三百四十个朋友，使他的事业成功。石油大王洛克菲勒因为忧虑，濒临死亡，但卡耐基的课程教他征服了忧虑，得到了快乐，获得了健康，又多活了半个世纪。

卡耐基的课程不仅使千千万万人个人的事业成功，家庭幸福，也能培养团体精神、合作精神，使一个部门、一个企业度过难关，走向成功和胜利。据说，1972年6月20日，阿格力士飓风袭击了美国东部，造成了严重的灾难，著名的“吹笛人飞机公司”全毁，几乎没有办法修复，总经理和他的助理人员都很悲观。但是，由于经理人员都参加了卡耐基管理讲习班的学习，他们使用所学的原则来重建他们的飞机公司。他们让每个人都认为公司的重建计划就是他们自己的计划。他们把每个人都动员起来，尽可能授权给他们，发挥出他们每个人的高度热忱和合作精神。人与人之间意见都能很

快地沟通，各个部门、各个小组都能通力合作，攻克了一个又一个的难关，终于提前三个月完成了公司的恢复任务，开始生产新的飞机。

更富有戏剧性的是，由于运用卡耐基原则，培养了团体的自信，使密苏里州白杨崖市获得了新生。这个曾一度欣欣向荣的小镇，在1960年以后开始走向僵死。道路年久失修，下水道老旧不堪，房子状况不好，校舍有的已经倒塌；没有足够的电力，旧的工厂倒闭，新的工厂无人再建，也无法再建。年轻的人都想离开这里，留下来的人悲观失望，失败主义深入人心。后来，那里的人们虽然认识到，只有挽救这个城市才是唯一的出路，却不知道怎么干。这时他们想到了卡耐基课程的训练。他们认为，既然卡耐基的训练可以改变人的生活方向，那么这些原则也可以帮助我们改变这个城市。结果，他们开办了卡耐基课程训练班，有二百多人报名参加，并以这个班为核心，动员全市的人，起来投入拯救这个市镇的工作。他们选举新市长，制定了复兴市镇的计划，争取了华盛顿政府的经济援助，引进了外资建厂，为更多的人提供了就业的机会。他们建电厂，改造下水道，建学校、建医院、建民用住宅。总之，正是由于卡耐基的训练，给人以勇气，点燃了人们的热忱，从而使白杨崖市获得了新生。

由于卡耐基成人教育的成功，卡耐基的原则和方式，迅速传遍美国。当卡耐基训练渐为人和，并且被承认为实用和迅速成功的法宝时，无论是在经济萧条时期渴望生活小康的普通民众，还是在经济发达的现代社会里努力获利更多的百万富翁，无论是梦想飞黄腾达、事业成功的军政要人、各界名星，还是企冀健康快乐、家庭幸福的家庭主妇，都感到接受卡耐基训练、获得做人处世能力，是他们的一种需要，乐于从事、积极参加。正象洛克菲勒所说，他愿意付出比太阳之下任何东西更高的代价购买。



不仅如此，卡耐基训练也被认为是一个团体、一个机构、一种事业成功的需要，因此纷纷积极支持、资助卡耐基训练。它们有的把它们的全部管理人员或相当数量的其他职员送到卡耐基机构接受训练，还有许多机构干脆在本部门开班授课。不少部门则把是否接受过卡耐基的训练作为聘任的条件，还有的公司把它的职员接受卡耐基训练作为招揽生意的荣耀。例如，维琴尼亚洲罗诺克市有个好乐百货公司，不仅把它的售货员全部送去接受卡耐基的训练，还在当地报纸上特意刊登毕业班的广告，附上毕业班的照片，以及附上对卡耐基顾客关系班的说明。据1979年卡耐基机构对美国一万五千名学员所做的调查，百分之五十七的人是由老板推荐而参加卡耐基训练班的；百分之七十二的人由老板负担全部或部分费用。

卡耐基的哲学思想、卡耐基成人教育的原则和方式，不仅普及到美国各地，而且跨越国界，飘洋过海，传播到了全世界。全球五大洲五十多个国家的卡耐基成人教育机构，多达一千七百余个。在加拿大，因为它和美国毗邻，得地利之先，卡耐基成人教育和在美国的情形并无二致。在日本，人们认为卡耐基的成人教育对发展他们的事业非常重要，许多大公司都派遣各阶层的员工去接受训练。在某些国家，生活贫困的人没有能力缴纳学费，卡耐基机构便想尽办法，促使各公司为他们的学员负担全部或部分学费。英国的里兹市政府为了鼓励官员接受卡耐基训练，特别成立资助委员会，学员能完成卡耐基训练的，政府就补贴百分之五十的学费。这样以来，从英国的会议大厅，到原始部落的茅屋，从酷热的热带地域，到寒冷的新堪的那维亚，接受卡耐基训练的人已愈几千万。他们之中，有工厂的工人、家庭的主妇、企业的经理、学校的教员，也有名星巨贾、各界领袖，以及许多国家的高级政府官员。在毕业学员中，有很多是内阁成员，国会议员，和高级外交官。洪都拉斯的两任总统和总统夫人，冰岛的前任总统和许多内阁成员，都是卡耐基课程

的毕业学员。据纽约时报报导，甚至连苏联的一些领导人也接受改进人际关系的训练，并且他们的成人教育也采用了许多卡耐基的教材。于是，这遍布世界的国际成人教育，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，在卡耐基课程丰富的、重要的方式的影响下，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，增进了沟通意见的能力，学会了做人处世的技巧，在业务上、在社交上、在私人生活中，都享受到了更好的人际关系，获得更大的成功和幸福。

## 卡耐基的著述

卡耐基一生写了不少文章，登载在报章杂志上，并开播了自己的无线电广播节目，谈了很多著名人物鲜为人知的一面。更重要的是，他一生中著作了《语言的突破》、《人性的光辉》、《人性的弱点》、《美好的人生》、《伟大的人物》、《人性的优点》、《快乐的人生》、《逍遥自在的人生》等八部书。这些著作，是卡耐基成人教育实践的结晶，也是卡耐基哲学思想的集中体现，一直畅销不衰。它们和卡耐基的成人教育相辅相成，改变了传统的成人教育方式，影响了千百万人的生活，也使卡耐基本人享誉世界，由一个贫民之子，成为本世纪的名人和富翁。

卡耐基的著作，都不是单纯地为了出版才撰写的，而是由凝结了卡耐基成人教育成果的讲义、教材逐步丰富、发展成书的，并且成书之后，不仅成为畅销书，又以教材的形式，丰富和发展了卡耐基成人教育的内容。

卡耐基所著的第一本书是关于演讲的《语言的突破》。这不是偶然的。因为如前所述，卡耐基读书时便将演讲做为出人头地的捷径而曾潜心钻研过。后来，当他于1912年开始为纽约基督教青年

会夜校开班时，他首先开的就是“公开演讲”课。由于卡耐基开设演讲课所积累的丰富知识，由于他评判过十五万篇学员的公开演讲，他建立了一套实用的演讲模式。为了便于更多的人学习，1926年他根据自己的心得体会和学员学习的经验，写了一本题名为《公开演讲：企业人士的实用课程》的关于演讲的教科书。后来，这本教材又经过几年的实验和修订，于1931年以《语言的突破》为名正式出版发行。

这本书的主旨是要人们克服畏惧，建立自信，更有效地说话，而不光是讲解演说术的历史和原理。卡耐基在本书阐述的演讲模式，融合了公开演说术、推销术、心理学和商业谈判技巧。他不列举死板的规则，不教人发声法、手势法等装腔作势法，也反对背诵讲稿；因为他认为这些都是玩人的陷阱。它教人克服畏惧，建立自信，顺其自然地发挥自己的潜在智能，在各种场合下发表恰当的谈话，博得赞誉，获得成功。因此，多年来这本书不仅仍是“卡耐基公开演说与人际关系课程”的主要教科书之一，而且也被译成几十种文字，成为卡耐基最畅销的主要著作之一。

于1932年出版的《人性的光辉》，是卡耐基继《语言的突破》第二部成功之作。这是一部记述林肯总统一生光辉业绩的传记。世界上走上成功之路最富传奇性的莫过于林肯。当卡耐基给成人教育班讲授《公开的演说》这一成功的捷径时，他就被走上成功之路的林肯的英名所吸引。林肯作为一个私生女的后代，家境贫困，又倍受歧视，但他有一颗仁慈和正义的心，有一个执着追求的目标。他有过意惹情牵的爱情，但在道义和幸福之间，他选择了道义，而永远地丧失了家庭的幸福。他亲手结束了美国的南北战争，签发了《解放奴隶宣言》，拯救了三百五十万黑奴，自己却死在农奴主的枪口之下。《人性的光辉》象电影一样，将林肯艰苦奋斗、成为美国总统和他为美国及人类进步事业而献身的一生展现在人们面前，字

里行间充满了温馨与幽默，是林肯传中写得最生动、最感人、也最有启迪意义的一部。

但是，最著名的、使卡耐基享誉世界的书，却是1936年出版的《人性的弱点》。这部书和《语言的突破》一样，也是由卡耐基授课时所用的教材演变而成的。卡耐基在谈到这部书的写作和出版过程时说，当他在纽约为商业界和专业人员开班时，逐渐了解到，学员们不仅需要在“有效的说法”方面受到训练，还需要另一种训练，以获得在日常商务和社交中与人相处的艺术。因为他在多年给工程技术人员上课时发现，收入最丰厚的，不是对工程学懂得最多的人，而是一个拥有专门知识，加上能够表达他的意念，并善于做人处世、领导和鼓舞他人的人。这就使他确信了一个说法，即一个人的成功，只有百分之十五是由于他的专业技术，而百分之八十五则要靠人际关系和他的做人处世能力。他深信，人们除了渴望健康以外，最需要的便是研读改善人际关系、教人做人处世艺术的书。但当时并没有这样的书，于是他决定自己去写。

为了写这本书，卡耐基阅读了所有这方面能够找到的资料。他还聘请了一位受过专门训练的研究人员，花了一年半的时间，在各种各样的图书馆里博览过去他没有读过的心理学方面的著作，浏览成千的杂志文章，搜寻了无数的名人传记，还亲自约请了几十位成功之士，谈他们如何做人处世，决心找出各个时代的伟大做人处世的技巧，去发现他们使用过的每一个有关如何得到朋友和说服别人的实用的方法。于是卡耐基把他获得的资料，编成简短的谈话，在人际关系训练班上讲述，然后由学员们去实践、去验证、去丰富和发展，使他的小册子愈来愈厚，终于1936年出版。不过，这部书当时的名字叫《人性的弱点和美好的人生》，后来修订再版时才将这部书以《人性的弱点》和《美好的人生》为名分开出版。《人性的弱点》由“做人处世的基本技巧”和“怎样使别人喜欢你”两个

主要章节组成。《美好的人生》则由“十二种赢得友谊和思考的方法”、“不伤感情而改变他人的方法”和“使家庭生活更快乐的原则”三个主要章节组成。

卡耐基没有想到这本书会这么畅销，大受欢迎，许多父母买来送给子女，老板买来送给他的员工，从政的人也大量买来送给他的选民，不到一年，就印行了五十万册。而且，世界上有几十个国家都出版过他的这部书，半个世纪以来，一直畅销不衰。据1981年统计，光是英语本，就已经印行了一千五百万册。

卡耐基在搜集、研究和整理世界上无数个古今伟人、名人资料的基础上，写成了一本叫做《大人物小故事》的书，不仅在成人教育班上讲授，还在当地电台上播放，大受欢迎。于是他又重新修订，于1943年正式出版，定名为《伟大的人物》。这部书按不同行业，分别记述了几十位伟人、名人、奇人在人生事业上的成功之路上艰苦跋涉、成就伟业的生动事例和鲜为人知的奇闻轶事，读来趣味横生。

《人性的优点》问世于1948年。它和《人生的弱点》、《语言的突破》一样，是卡耐基成人教育班的三种主要教材之一。

这是一本关于人类如何征服“忧虑”的书。

在成人教育班初开的时候，卡耐基就发现学员们经常谈论的，是他们自己的畏惧和忧虑。对于如何克服畏惧，卡耐基已在公开演说课和他的《语言的突破》一书中解决了；但当时他还没有写出一本如何征服忧虑的书。

卡耐基认为，忧虑是人类面临的重大问题之一。因为在医院里，有半数以上的床位让那些精神和情绪上有问题的人占住了。卡耐基也发现，在成人教育班上，无论是高级主管、推销人员、工程师和会计，还是家庭主妇，都有各式各样的问题和苦恼，需要他开一门征服忧虑的课。但当他翻遍了纽约公共图书馆，找到的谈忧虑

的书汉有二十二本，而且没有一本可以做为他的成人教育班的教材，于是他决定自己来写这样一本书。他阅读了曾经面临严重问题的著名人物的传记，从中找出这些人物是如何解决问题的，又向几十位人士请教他们克服忧虑的办法，整理出一套停止忧虑的原则，让学员们在生活中应用，然后在班上谈论他们应用的结果，使他的原则不断地得到充实和完善，完成了包括“如何抗拒忧虑”、“分析忧虑的方法”、“改掉忧虑的习惯”、“常保充沛的活力”四个主要部分的《人性的优点》。

和《人性的优点》内容极为相关的，是《快乐的人生》。前者指给人们征服忧虑的原则，后者则教人如何得到快乐。这部书，我们虽然还没有查明它的出版年代，但可以确认，它是卡耐基教授和写作《人性的优点》的产物。这部书认为，消除错误思想和行为，注入快乐，比割除身上的肿瘤和脓疮还重要。这部书的前三部分，阐述了要想得到快乐就必须“培养快乐的心理”、“不为别人的批评而不快乐”、“支配你的工作和金钱”；第四部分，则由几十位名人现身说法，谈他们自己如何得到快乐的经历和故事。因此，这是一本引导人们踏上快乐人生的书。

这套《卡耐基：成功之路丛书》，是根据1984年美国联合出版社所出最新修订本、并参照近年海外有关汉译本编译而成。

这里要说明的是，《写给女孩子》、《智慧的锦囊》和《积极的人生》，虽然并非戴尔·卡耐基所著，却是卡耐基的妻子、妹妹和门人根据卡耐基的哲学思想、教育方式和卡耐基著作的模式所编著的，成为卡耐基哲学思想、教育体系的有机组成部分，非常重要。

《写给女孩子》是卡耐基的妻子、事业的继承人姚乐丝·卡耐基，根据她在卡耐基妇女讲习会多年工作的体会，专门写给妇女的生活教科书。全书包括“做丈夫的好帮手”、“给他额外的推动力”、“如何使你的丈夫快乐幸福”、“如何给丈夫一个甜蜜的家”、“如何

使大家喜爱他”、“如何保存丈夫的健康和财富”等十个部分。作者以无数伟人、名人活鲜鲜的事例、娓娓动人地阐述了妻子在婚姻、家庭和事业上应努力遵循的原则；指出一个好妻子必须具备多重身份：她应该是丈夫的朋友、同事、信徒、宣传员，更是他的亲善大使；她应灵巧与明智地应用本书所规定的原则，减除许多障碍，鼓励和刺激他丈夫的潜在智能，在社会上表现出才华，成为她可以放以依靠的、更加无忧无虑的人。

《智慧的锦囊》由卡耐基的妹妹朵乐蒂·卡耐基编著。它分类编入了卡耐基收集的、浓缩了人类智慧的名言、警句，囊括了古今所有人生经营的叮咛。虽然每句话各成意义，但互相间却有相辅相成的关系，形成一套完整的人生哲学，成为卡耐基课程一个组成部分，是智慧的锦囊。

《积极的人生》，由亚瑟·裴尔所著。亚瑟·裴尔是美国知名作家、演说家和人力资源管理的谘询顾问，也是卡耐基事业的热心推动者。他在所著的《积极的人生》一书里，阐述了卡耐基用来丰富生活的理论、原则和做法，举例说明卡耐基课程和著作的特色，以及如何应用做人处世的法则，来征服畏惧、培养自信、扬起热忱、改善人际关系、激发人的潜能，使人走向积极的人生。

还要说明的是，卡耐基的教育思想和他的著作，产生和发展于本世纪初、中期的美国，具有明显的时代特点。当时，正是全球性的经济大萧条时期，在美国、在资本主义世界，人们寻求成功致富的愿望相当强烈；随着资本主义的发展，随着当代科学和当代社会经济的发展，这种寻求发财致富和事业成功的要求愈加强烈。卡耐基的成人教育和著作，以它的节奏快、而且非常实用和迅速成功的特点，适应和反映了这种个人的和社会的要求，具有明显的资本主义竞争的特点。它所宣扬的哲学思想，自然也不能不带有唯心主义色彩，过份地强调了个人奋斗和改善人际关系的技巧在成功致富方

面的作用，往往忽视物质的因素，掩盖了资本主义竞争的阶级性质，甚至有时带有神秘的宗教色彩，把某些人的成功，归结为神的启示和祈祷。

但是，我们也认为卡耐基的教育和著作，毕竟是全人类文明进步的成果，它的某些原则和方法更带有人类普遍的性质，会有相当多的内容也适合我国的读者。如今，我们实行改革、开放的政策，要学习世界上一切国家的科学的、先进的东西，特别是随着人与人之间的接触愈来愈频繁，人与人之间的和谐、协调和协作、以及探求和促进公共关系的发展，愈来愈必要；卡耐基的著作对我们开阔视野、了解西方国家在成人教育方面所做的种种努力，特别是对于克服封闭式的中国人的人性的弱点，卡耐基的著作将会有宝贵的启示和借鉴作用，因此，我们郑重地向读者推荐这套《卡耐基：成功之路丛书》。

赵 波 2001年4月



## 目 录

前 言 ..... (1)

## 美好的人生

**第一部 十二种赢得友谊和思考的方式** ..... (3)

1 你无法赢得争论 ..... (3)

2 如何避免造成敌人 ..... (10)

3 如果你错了，就承认吧 ..... (21)

4 通达明理的大路 ..... (28)

5 苏格拉底的秘密 ..... (38)

6 处理报怨的万灵丹 ..... (44)

7 如何获得合作 ..... (51)

8 为你创造奇迹的一项公式 ..... (58)

9 每个人所要的 ..... (63)

10 大家都喜欢的一项请求 ..... (70)

11 电视、广播都这么做，你何不也试一试？ ..... (75)

12 如果什么方法都不见效，试试这个吧 ..... (79)

**第二部 不伤感情而改变他人的方法** ..... (83)

1 如果你必须挑错，这是着手的方法 ..... (83)

2 如何批评才不会遭人厌恨 ..... (89)