

经典珍藏版

人类有史以来最伟大的励志经典
改变千万人命运的传世之作

超值白金版

29.80

卡耐基 成功学

❧ 大全 ❧

锦时华年 编著



人类出版史上继《圣经》之后的第二大畅销书
借助巨人的思想之光，指引我们踏上成功之路

戴尔·卡耐基，20世纪最伟大的心灵导师，美国现代成人教育之父，著名心理学家、人际关系学鼻祖。他运用心理学知识，对人类的共同心理特点进行探索和分析，开创了一种人类有史以来全新的成人教育方式，集口才学、推销学、心理学、管理学、人际关系学于一体。

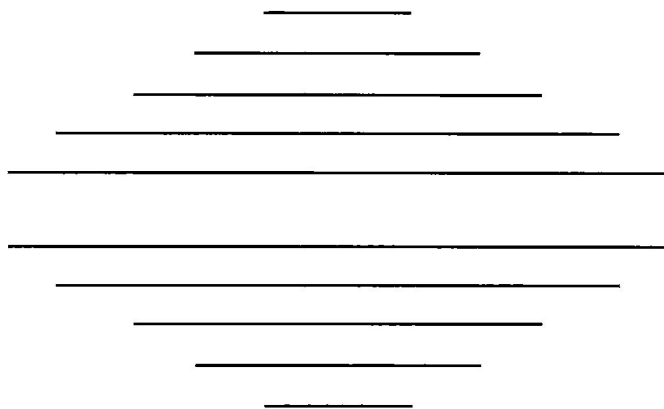
中国华侨出版社

卡耐基

DALE CARNEGIE

成功学大全

锦时华年 编著



图书在版编目 (CIP) 数据

卡耐基成功学大全/锦时华年编著. —北京: 中国华侨出版社, 2010. 3

ISBN 978 - 7 - 5113 - 0282 - 3

I. ①卡… II. ①锦… 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 038195 号

卡耐基成功学大全

编 著: 锦时华年

责任编辑: 文 兰

封面设计: 王明贵

文字编辑: 郭永林

美术编辑: 马文武

经 销: 新华书店

开 本: 1020mm × 1200mm 1/10 印张: 44 字数: 750 千字

印 刷: 廊坊市兰新雅彩色印刷有限公司

版 次: 2010 年 10 月第 1 版 2010 年 10 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5113 - 0282 - 3

定 价: 29.80 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 305 室 邮编: 100029

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编 辑 部: (010) 64443056 64443979

发 行 部: (010) 58815874 传真: (010) 58815857

网 址: www.oveaschin.com

E - mail: oveaschin@sina.com

前言 PREFACE

在那所名叫玫瑰园的学校里,他那双又宽又大的耳朵经常成为同学们课后取笑逗乐的谈资。一名叫山姆·怀特的大男孩在和他争吵后大放厥词:有朝一日,一定要割掉他那双硕大的耳朵!因为这句话,他好几个晚上都在战战兢兢中辗转难眠。

但谁会知道,这个“胆小”的家伙在学校却是一个调皮鬼、恶作剧专家,有几次都差点进入学校开除的黑名单之列。

他就是我们所熟知的戴尔·卡耐基,世界著名的成功学大师。一个和我们大多数人一样,有着童年“捣蛋记录”的人。

几十年之后,他的作品《友谊的秘密》和《圣经》、《瓦尔登湖》、《富兰克林自传》等一同被美国国会图书馆评为“塑造读者的 25 本书”。一个世纪以来,他的思想光辉伴随着《人性的弱点》、《人性的优点》等书深入世界的每一个角落。

1888 年 11 月 4 日,卡耐基出生于密苏里州一个贫穷的农家。他先后做过教师、工人、推销员、演员等工作,但这些都没有成为他钟爱的职业。他白天写书,夜间去夜校教书,以赚取生活费,并说服了纽约基督教青年会的会长,同意他晚上为商业界人士开设一个公开演讲班。从此,他踏上了教育事业的征途。

20 世纪上半叶的世界,处于一个极其动荡的年代。战乱频仍、经济动荡,社会弥漫着萧条的气息。人们内心的迷茫、困惑、欲望、忧虑杂陈一起,产生了剧烈的化学反应。此时的卡耐基正处于事业的巅峰,他从人类心理层面为大众提供了拨云见日的心灵鸡汤,以其卓越的演讲才能、感人的励志故事、深刻的心理点拨,重新唤醒了无数在低谷中挣扎、在十字路口徘徊的人。

经典经岁月的打磨,历久弥香。

在卡耐基逝世后的半个多世纪里,他的成功学智慧传遍世界各地,不分肤色,不分种族,不分年龄,人们不断地从他的思想中汲取智慧的精华。今天的我们处在人类历史上最高速飞奔的年代。每天无法计算的信息量,强烈地刺激着人们的眼球;无处不在的诱惑,没有一个不刺激着人类自我克制的底线。故而,我们有青春的迷惘、选择的无奈、被无限引燃的欲望、挥之不去的彷徨、漂泊的愁苦……每个时代都有属于自己的演绎方式和故事情节,但心灵的万千沟壑都源自内心的裂痕。

心理疾患唯有智慧的良药才能医治,即撷其精华,慢火久炖,方能熬出思想沉淀,再闻香,便有了醍醐灌顶的妙感。故本书囊括了卡耐基一生的成功学精粹:《人性的弱点》、《人性的优点》、《影响力的本质》、《快乐人生》、《语言的突破》等,以最原汁原味的方式完整全面地向读者呈现他关于克服人性弱点、激发潜能、挖掘优点、为人处世、追寻幸福等多方面的内容,博而有序。愿这一方百年处方,在喧嚣的尘世里能给您带来醇厚清香,使您明心启智、常读常新。

目录 CONTENTS

第一篇 《人性的弱点》

做情绪的最佳掌控者 / 1

- 操之在我 / 1
- 不让悲伤四处蔓延 / 3
- 为信心耕种一方福田 / 4
- 让积极态度生根发芽 / 7
- 引爆热忱的能量 / 9
- 拯救情绪的自我疗法 / 12

不与他人过不去 / 13

- 把错误留给自己 / 13
- 争论毫无意义 / 16
- 没有人会踢一只死狗 / 20
- 宽容待之，留下台阶 / 21
- 让批评随风而去 / 23

成熟，从现在开始 / 25

- 敢于翻开傻事的卷宗 / 25
- 走出失败的阴影 / 27
- 学会自爱 / 29
- 别为打翻的牛奶哭泣 / 31
- 既成之事，只需欣然接受 / 33

办事的尺度 / 35

- 没话可说，最好别说 / 35
- 如要采蜜，不可弄翻蜂巢 / 36
- 切忌直说“你错了” / 39
- 不与小人比输赢 / 42
- 无事也登三宝殿 / 44
- 掌握好告别的时间点 / 44
- 投入社交，推销自己 / 46

五大法则扩大交际圈 / 47

创造奇迹的一封信 / 48

第二篇 《人性的优点》

忧虑的五宗罪 / 53

忧虑是心灵的垃圾 / 53

谁在瓦解我们的健康 / 54

忧虑引发的病症 / 56

忧虑比时间更具摧毁力 / 58

生活本无压力 / 60

和忧虑来一次诀别 / 62

正确认识平均率 / 62

平静可以止住忧虑 / 65

本色人生才是快乐的 / 68

你只需要享受当下 / 70

焦点从小事中转移 / 72

恕人为乐，熄灭心中怒火 / 75

活在感恩之中 / 78

给每天来点灿烂的阳光 / 80

镇定地改善最糟糕的境况 / 80

只做身边清晰之事 / 83

说出来，净化你心中的忧虑 / 87

耐心可以让烦恼自动瓦解 / 89

秩序是天国的第一法则 / 90

用快乐丈量生活的品质 / 92

发挥心理暗示的神奇力量 / 94

给快乐的来源“扩容” / 96

简单而不乏味，有情趣而不孤独 / 98

装快乐，你真的会快乐 / 101

忧虑时，别让你的人生屈尊 / 103

学会让自己泄压 / 105

压力从何而生 / 105

在感到疲倦以前就休息 / 107

- 让身体和心灵永葆和谐 / 109
- 把放松当成一种习惯 / 110
- 对自己体贴，对抑郁负责 / 112
- 一松劲，你就是不良情绪的奴隶 / 113

优质生活的调味良方 / 115

- 笑是治病的偏方 / 115
- 端平工作与生活 / 117
- 睡得满意，睡得舒心 / 119
- 不妨拿自己开涮 / 120
- 一张奇特的处方 / 123

进入临在，卸下内心的包袱 / 124

- 切勿将压力“包袱处理” / 124
- 每天都达到安宁 / 127
- 遵循生命的律动 / 128
- 吐露真相是最明智的解脱 / 130
- 不奢求他人的感恩 / 131
- 作有技术含量的比较 / 133
- 追寻最崇高的美 / 135
- 真理深埋在我们心中 / 136

第三篇 《影响力的本质》

外修内饰，精装形象工程 / 137

- 人都需要包装 / 137
- 仪表是你的门面 / 138
- 少有人不以貌取人 / 141
- 应时应景，应事应己 / 142
- 恰到好处地配饰 / 145
- 修饰即人，浓淡相宜 / 146

如何赞美赢得对方好感 / 148

- 赞美的艺术 / 148
- 最有效的赞美方法 / 151
- 给人一个超乎事实的美名 / 152
- 借他人之“口”高效赞美 / 154
- 赞美可以是有形的奖励 / 154
- 让赞美随时随地 / 155

给对方不打折扣的赞赏 / 156

如何把握交谈的尺度 / 157

亲切地叫出对方的名字 / 157

声动他人 / 159

做卓越的交谈家 / 160

散发微笑的磁力 / 161

投其所好，避其所恶 / 164

瞄准他最感兴趣的领域 / 165

对别人充满兴趣 / 166

制造戏剧化的氛围 / 168

无形中改变他人 / 170

褒扬是最好的开始 / 170

要批评别人先批评自己 / 171

没有人喜欢被迫购买 / 173

委婉的建议方式 / 175

鼓励更容易让人改正错误 / 177

如何应对不同类型的人 / 179

与冷若冰霜型：切中话题，点燃热情 / 179

与唯我独尊型：制造机会，遏其摆谱 / 179

与狂妄自大型：晓以利害，挫其傲气 / 180

与尖酸刻薄型：多让三分，谨慎为好 / 180

与挑拨离间型：三缄其口，不谈是非 / 181

与愤世嫉俗型：保持距离，越远越好 / 181

与气量狭小型：大度忍让，但不迁就 / 182

与不拘小节型：行为示范，婉转提示 / 182

与挑剔唠叨型：心领好意，愉悦接受 / 183

与情绪无常型：保持平静，“顺从”应对 / 184

与不守时型：适时提醒，耐心引导 / 184

与好冲动型：以诚相待，正面交往 / 185

与上司相处的艺术 / 185

与上司相处的原则 / 185

把控“好”和“不”的回应 / 186

把功劳礼让上司 / 188

与上司建立融洽关系 / 189

拒绝上司的方法 / 190

自尊心，伤不得 / 191

与上司时常进行工作交流 / 191

重视非语言要素 / 192

与下属同事相处的锦囊 / 193

用人不疑，疑人不用 / 193

及时为每一步前进鼓掌 / 195

不浇灭热忱的批评法 / 195

追求与下属的情感互动 / 196

管理的“雷区” / 197

尽量避免与同事结下芥蒂 / 198

享受友谊之乐 / 199

获得同事信任的方法 / 200

第四篇 《快乐人生》

不要为工作烦恼 / 203

没有人离得开工作 / 203

思考的力量 / 206

工作中的简单信条 / 208

比“能力薪”更重要的是“脑力薪” / 210

做正确的事而非正确地做事 / 211

时间里的“二八法则” / 212

多付出一点点的精神 / 214

甜头比苦头更有效 / 216

不把烦恼带回家 / 218

逆风飞扬，舞出生命精彩 / 220

有悲伤的地方，才会有圣地 / 220

只不过比别人多支持了五分钟 / 221

握住“刀柄”，反败为胜 / 224

在其他三根弦上把曲子演奏完 / 226

苦难是金，你并非一无所有 / 229

在逆境中依旧含笑 / 230

不算损失，要算收获 / 232

品味困境中的芳香 / 233

在工作中尽享愉悦 / 234

看到舞台，而不是薪水 / 234

让激情永久保鲜 / 237

从工作和休闲中俘获快乐 / 239

你的工作不是苦役 / 241

退掉摇椅，忙碌起来 / 242

当好梦想的架构师 / 245

缺失梦想，人生如同梦游 / 245

目标的精彩预示生命的精彩 / 247

把目标变成“沙盘演练” / 250

生命比盖房更需要蓝图 / 252

职业地图五步走 / 253

1 英里行动主义 / 256

咬紧一处，有所不为 / 259

不让机遇从指缝间溜走 / 260

做好准备，不与“心愿石”失之交臂 / 260

机遇在于主动把握 / 261

别把“没有机遇”挂在嘴边 / 263

机遇并非上帝的恩赐 / 264

发现它，捕捉它 / 265

追求无止境 / 267

跌倒后最重要的是爬起来 / 267

行动，而不是犹豫 / 268

剪掉意念里的枝枝蔓蔓 / 270

人越伟大，行事越谦卑 / 271

成功不等于赢 / 272

太阳下山时，每个灵魂都会再度诞生 / 273

成熟之果在过程中孕育 / 274

财富在你心中 / 275

孕育可敬的野心 / 275

世界因观念而改变 / 276

掌控命运之神 / 278

贫穷趋向于以贫为忧的人 / 279

富裕思想铺筑财富的征途 / 281

开发 80% 的宝藏 / 282

挖掘大脑未开发的能量 / 282

拨动你的音符 / 283

认识自我的三种渠道 / 284
 点击无处不在的曼妙灵感 / 286
 开发生命的源泉 / 288

财富是上帝送给高财商者的礼物 / 290

钱不是用来烦恼的 / 290
 如何看待金钱 / 293
 给财商充电 / 296
 节俭也是一种投资 / 298
 避免债务缠身 / 299
 做自己的老板 / 300
 如何迈出创业的第一步 / 301
 竞争与合作的哲学 / 304
 紧随财富的尾巴 / 306
 投资要趁早 / 307
 让金钱流动起来 / 309
 借鸡生蛋，善用他人资源 / 310

第五篇 《语言的突破》

成功演讲必备经验 / 313

取得听众的信任 / 313
 动之以情更具感染力 / 314
 以和善开场 / 314
 成功的演讲计划 / 316
 成功演讲范例 / 318

赢在谈判桌 / 320

杠杆原理，移动对方 / 320
 “54 街奇迹”：满足他人的要求 / 321
 建立信任，越快越好 / 323
 技巧性开场 / 325
 不要孤立地观察一个人 / 327
 解开对立僵局 / 330

愉快沟通的细节 / 331

站在对方的立场看问题 / 331
 保持把球传递下去 / 333
 让他“金口常开” / 334

- 适当地表现出沉默 / 336
- 从一致的话题上擦出火花 / 337
- 建议而非命令 / 341

掌控交谈的最佳倾听术 / 342

- 先做个静听的人 / 342
- 解析听的秘密 / 346
- 听的多个层次 / 347
- 如何巧妙插话 / 348

三分钟说服的秘密 / 349

- 间接说服法 / 349
- 瞬间说服法 / 352
- 挑战说服法 / 355
- 幽默说服法 / 357
- 激将反攻法 / 358
- 讥讽回敬法 / 359

获得他人认同的秘诀 / 360

- 搭桥牵线，结识挚友 / 360
- 时时尊重，满足对方 / 363
- 提升自我，赢得荣耀 / 366
- 温和问题，换来肯定 / 368
- 诱饵钓人，促发渴望 / 370
- 汲取力量，提升交际 / 373

第六篇 《卡耐基写给女人一生幸福的忠告》

呵护爱情的箴言 / 377

- 婚姻为什么会出现裂痕 / 377
- 在婚姻中寻找幸福的影子 / 378
- 在小地方表现体贴 / 382
- 培育成熟之爱 / 383
- 给私语加点甜蜜 / 386
- 真诚地欣赏对方 / 386
- 拥抱着面对一切 / 388

真正的幸福源自细节 / 390

- 时刻见证爱情的成长 / 390

为婚姻献“礼” / 392

聪明女人让丈夫更受欢迎 / 393

不当性爱的文盲 / 395

幸福的忠告 / 397

将爱贯穿始终 / 397

男人不是用唠叨来套牢的 / 398

男人向左，女人向右 / 401

掌控好家庭的“财政” / 405

给花钱来个刹车 / 410

不要轻易说出令人心碎的批评 / 412

不要试图改造对方 / 413

为丈夫营造一个舒适的港湾 / 414

你来自不同的星球 / 417

成为丈夫的忠实粉丝 / 419

有一对敏感而善解人意的耳朵 / 420

第一篇

《人性的弱点》

做情绪的最佳掌控者

◎ 操之在我

有的人爱发脾气，容易愤怒，稍不如意，便火冒三丈，发怒时极易丧失理智，轻则出言不逊，影响人际关系，重则伤人毁物，有时还会造成难以挽回的损失，事后让易怒者追悔莫及。

愤怒是一种常见的消极情绪，它是当人对客观现实的某些方面不满，或者个人的意愿一再受到阻碍时产生的一种身心紧张状态。在人的需要得不到满足，遭到失败、遇到不平、个人自由受限制、言论遭人反对、无端受人侮辱、隐私被人揭穿、上当受骗等多种情形下人都会产生愤怒情绪，愤怒的程度会因诱发原因和个人气质不同而有不满、生气、恼怒、愤怒、大怒、暴怒等不同层次。发怒是一种短暂的情绪紧张状态，往往像暴风骤雨一样来得猛、去得快，但在短时间里会有较强的紧张情绪和行为反应。

易怒者主要与其个性特点有关，大都属于气质类型中的胆汁质。胆汁质的人直率热情，容易冲动，情绪变化快，脾气急躁，容易发怒。易怒还与年龄有关，青年人年轻气盛，情绪冲动而不稳定，自我控制力差，比成年人更易发怒。

愤怒的情绪对人的身心健康是不利的。人在愤怒时，由于交感神经兴奋，心跳加快，血压上升，呼吸急促，经常发怒的人易患高血压、冠心病等疾病，愤怒还会使人缺乏食欲、消化不良，导致消化系统疾病。而对一些已有疾病的患者，愤怒会使病情加重，甚至导致死亡，这一点古人早有认识，如中医认为“怒伤肝”、“气大伤身”等。

一般而言，生气时刻可归类为下列几种：

(1) 当你因某种因素感到受挫、受胁迫或被他人轻蔑时；当你朝着既定目标前进，却可能由于某人的行为而受到阻碍时。

(2) 当我们着实受到严重伤害，但为了掩饰自己的脆弱，于是代之以愤怒，以求

自卫。

(3) 当某种情境或某人的行为勾起我们昔日某种不堪的回忆时。

(4) 当我们觉得自己的权利受到剥夺或遭到某人误解时。

(5) 当我们受到惊吓或处事不当时自己生自己的气。

我们的确有时免不了会生气，但却鲜少有人知道该如何来处理这种情绪。为了了解其中的原因，也为了探究愤怒产生的缘由，现在就让我们概要地来看一看一些可能伴随愤怒而来的情绪。

1. 自以为是

当我们对某件事感到愤怒时，容易坚信自己是站在正义的一方——而别人则是错得离谱。在此种情况下，你不妨先问一问自己，事实真是如此吗？如果我们仍旧深信不疑，继之选择了表示自己的愤怒，如此一来，你表现的，极可能就是一副得理不饶人、气焰高涨的样子。你不妨扪心自问一下，你真的想给对方一点颜色瞧瞧吗？

如果你有一丝一毫这种感觉，那么原因可能是你太看重自己了，抑或将他人的所作所为均看成和自己有利害关系，而非仅是他人的因素。举例来说，如果有个朋友答应你，要在星期一之前打电话给你，让你知道她是否能够帮你处理宴会事宜，但现在已经星期三了，而她依然没打电话过来——假使如此让你感到生气且义愤填膺，不要认为她一点都不尊重你，也许她只是临时有其他事耽搁了，所以无法打电话给你。纵使这样并不能让愤怒消失无踪，但起码可以将它导向正轨。

2. 自尊受损

关于这方面的应对之道已多所论及。事实上，如果我们觉得自尊心受损，我们可能就会把事情看得过于个人化，认为他人的行为均是针对你的攻击或侮辱，即使他们并未存心如此。

3. 好下结论

此项与前两项，尤其是“自以为是”，有着相当密切的关系。有人做了我们无法苟同的事，因此“他一定是错的”。如果你是个好下结论的人，你的思考一定倾向于这种方式：“他绝对是个笨蛋加三级的人”等等。

倘若我们存有这种想法与感觉，往往就会在我们和相关者谈话时，于不知不觉中显露无遗。毕竟，很少人会真的直接明白地表达出自己的愤怒。

愤怒是一种极具毁灭力量的情绪，它不仅能够摧毁你的健康，而且可以扰乱你的思考，给你的工作和事业带来不良的影响。既然愤怒对我们的生活毫无用处，我们应该怎么做才能克制自己的愤怒情绪呢？

首先，可以通过意志力控制愤怒，使愤怒情绪少产生，或使愤怒不发作。当愤怒时多想想盛怒之下失去理智可能引起的种种不良后果，心中不断提醒自己：“不要发怒”，努力控制自己的情绪表现，这样可以起到控制愤怒的作用。

其次，可以主动释放愤怒情绪，将心中的愤懑、不平向人倾诉，从亲朋好友处得到规劝和安慰，可以缓解怒气。还可以在工作、学习中向使自己愤怒的人说明自己的不满，说出自己的意见，使矛盾得以调和，不满得以消除。

另外，易怒的人还可以尽量避免接触使自己发怒的环境，减少愤怒情绪，或者在即将发怒时通过转移注意力而减轻愤怒，尽快离开当时的环境，避免进一步的刺激，使愤怒情绪消退。发怒时可以看电影、逛公园、听音乐、散步，使注意力转向其他与

愤怒无关的活动中，新的活动内容伴发新的情绪，可使愤怒的程度降低。

具体而言，我们可以采取以下方法来控制自己的愤怒：

1. 正面行动

愤怒提醒了我们，世事并非都如人所愿。不满是一件极富正面意义的事，少了它，人们就只会接受现状，而不会为了迈向自己的目标，采取任何行动。举例来说，如果本世纪初的女性未曾因自己被掠夺公权而感到愤怒，那么她们也就不会为了投票权而抗争了。

2. 纾解压力

表达愤怒可以纾解压力，否则压抑的情绪可能会导致焦虑，甚至疾病，这些症状均可借由愤怒的宣泄得到纾解。然而这并不意味着，我们必须将愤怒直接发泄在生气的对象身上。

3. 更为开诚布公

愤怒可以使得双方关系更开诚布公，进而互相信赖。如果你知道某人愿意和你谈谈最为棘手的核心，而非只是将其含糊带过，假装好像不存在似的，那么一股崇敬之情便会油然而生。

4. 情感疏通

倘若我们在情绪产生时，能够确实触及自己真正的感受（包括愤怒在内），并加以适当处理，那么我们则较不可能将那些未表达或封闭的情绪囤积起来，以避免巨大的内在压力或严重的沟通不良。

5. 实现目标

不容忽略的是，存在愤怒情绪中的能量，同样是一股实现目标的动力。如果运用得当，它将能够帮助我们成为一个有自信、坚定的人，能够适切地表达自己的内在感受，并且得到自己生命中梦寐以求的事物，但请务必谨慎处理。

◎不让悲伤四处蔓延

每一种心态都是每个人对人生的不同看法。在如铁般的现实里，每个人都不可避免遭受这样或那样的打击和挫折：因为高考落榜而精神萎靡或是因为失恋而痛苦忧伤，因为无法适应快节奏的工作而丧失斗志……这些心理多半是人们意志薄弱、心态不成熟的一种表现。而这些异常的心理、悲观的心态往往导致痛苦的人生，往往影响对环境的正确看法。悲观者实际上是以自己悲观消极的想法看待客观世界，在悲观者心中，现实是或多或少被丑化了的。现在社会上，许多人对未来和生活常常持有一种悲观的迷茫心理。对自己的过去，不管有无成败，不管有无辉煌，都一概加以否定，心理上充满了自责与痛苦，嘴上有说不完的遗憾。对未来缺乏信心，一片迷茫，以为自己一无是处，什么事都干不好，认知上否定自己的优势与能力，无限放大自己的缺陷。

戴高乐曾经说过：“困难，特别吸引坚强的人。因为他只有在拥抱困难时，才会真正认识自己。”这句话一点也没错，有时，我们需要把困难当成机遇。

你自己努力过吗？你愿意发挥你的能力吗？对于你所遭遇的困难，你愿意努力去尝试，而且不止一次地尝试吗？只试一次是绝对不够的，需要多次尝试。那样你会发