

一滴墨水引发你的思考 一本好书改变人的一生

原著：戴尔·卡耐基

编译：宿春礼



Carnegie

卡耐基

给青少年的

11

条人生准则

Kanaji Gei Qingshaonian de
11 Tiao renshengzhunze



石油工业出版社



原著：戴尔·卡耐基
编译：宿春礼

卡耐基 给青少年的 11条人生准则

*Kanaiji Gei Qingshaonian de
11 Tiao renshengzhunze*

石油工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

卡耐基给青少年的 11 条人生准则/宿春礼编译.
北京: 石油工业出版社, 2004.6
ISBN 7-5021-4656-3
I. 卡…
II. 宿…
III. 人生哲学-青少年读物
IV. B821-49
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 051258 号

卡耐基给青少年的 11 条人生准则

宿春礼/编译

出版发行: 石油工业出版社

(北京安定门外安华里 2 区 1 号楼 100011)

网址: www.petropub.cn

营销部: (010) 64262233-3628

版权部: (010) 64219112

经 销: 全国新华书店

印 刷: 石油工业出版社印刷厂

2004 年 7 月第 1 版 2004 年 9 月第 2 次印刷

开本: 880×1230 毫米 1/32 印张: 6.875

字数: 160 千字 印数: 10001—15000

书 号: ISBN 7-5021-4656-3/B·109

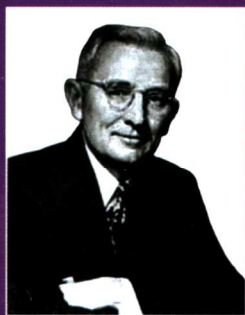
定 价: 16.80 元

(如出现印装质量问题, 我社发行部负责调换)

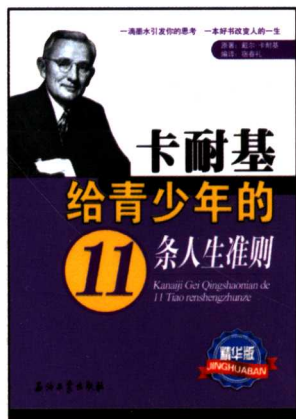
版权所有 翻印必究




在人生紧要关头 **11**
赢取成功的 种本领



Carnegie



总策划：张卫国
选题策划：郎东晓
责任编辑：贾榕 吕群 艾嘉
封面设计：  中子画艺术设计

编 译 组 成 员

主 任：宿春礼

副主任：陈凌云

成 员：(排名不分先后)

宿春礼	杜延起	乔洪波	赵彩霞
陆晓飞	詹子杰	李淑敏	齐 冲
苏亚莉	何瑞欣	蔡亚兰	邢群麟
于心愿	李秀敏	李 宁	果凤双
陈凌云	周素云	高 宇	李 乐

前言

卡耐基是 20 世纪最伟大的人生导师之一，半个世纪以来，越来越多的人知道了“卡耐基”这个名字，从西方到东方，卡耐基的著作被译成几十种语言。美国《时代周刊》曾这样评价他：“或许，除了自由女神，他，就是美国的象征！”

卡耐基本是一个极其平凡的农村小孩，在生活中他也经历过一次又一次的失败，但他始终没有放弃奋斗与追求，最终成为享誉世界的名人。在取得成功之后，卡耐基将自己的思想著书出版，先后出版了《人性的优点》、《人性的弱点》、《美好的人生》、《快乐的人生》、《伟大的人物》、《语言的突破》等脍炙人口的畅销书。

本书所总结的 11 条人生准则便是来自于卡耐基在这些著作中所闪现出来的光辉智慧。在卡耐基的一生中，非常重视对青少年的教育。他在世界各地创办了多达 1700 余所的卡耐基成人教育机构，这些教育机构造就了超过千万的毕业生。他希望通过演说和著书来教育和引导青少年走向成功的彼岸。秉承卡耐基的志愿，我们从卡耐基的亲身体验以及他给我们讲述的故事出发，总结了 11 条人生准则，分别是：生活在一个完全独立的今天里；对别人表现出诚挚的关切；以伟人为榜样；选择“正确的工作”；学会“享受”工作；建立和谐融洽的人际关系；给自己确立一个奋斗的方向；以十足的信心迎战未来；把忧虑撵出你的思想；不



要被贪婪蒙住了眼睛；以热忱和真诚面对生活。

这 11 条准则中，有的是卡耐基的原话，有的是对卡耐基思想的概括。总之，我们试图从卡耐基著书的角度去揣摩他的意图，而这些准则可以说就是我们所理解的卡耐基思想的完整构成之一部分。希望本书能够为当代青少年的健康成长尽到一点绵薄之力。

本书编译组
2004 年 7 月

前
言



目 录

准则一 生活在一个完全独立的今天里

改变一生的一句话	(1)
活好你的今天	(3)
每一天都是一个新的生命	(7)
及时行乐, 只为今天	(12)
两面神的悲哀	(15)
珍惜现在的时光	(17)

准则二 对别人表现出诚挚的关切

到处受欢迎的方法	(21)
真诚欣赏赞美别人	(25)
诚意是万灵丹	(28)
设身处地为对方着想	(30)
用关心赢得尊重	(33)
投之以桃, 报之以李	(37)

准则三 以伟人为榜样

视林肯为楷模的卡耐基	(41)
对伟人抱学习的态度	(46)



学习伟人的自信	(51)
像对待平常人一样对待“大人物”	(54)
把握与“大人物”谈话的技巧	(56)

准则四 选择“正确的工作”

你生命中的重要决定	(59)
审视自己的人生选择	(62)
设计你的职业模型	(64)
选择工作机会多、成长快的行业	(68)
卡耐基给求职者的五条忠告	(70)
用书信推销自己	(74)

准则五 学会“享受”工作

尝尝“甜头”，激发干劲	(77)
工作之前先热身	(78)
用最简省的方法获取最佳成效	(80)
留意工作环境	(81)
放松你的情绪	(82)
按既定目标决定工作顺序	(84)
用红色把工作进度视觉化	(86)
培养良好的工作习惯	(88)

准则六 建立和谐融洽的人际关系

人际关系是双赢的	(93)
抓住每一个交际机会	(94)



卡耐基成功关系法则	(97)
掌握与人交往的秘诀	(100)
建立融洽人际关系的语言技巧	(103)
赢得友谊	(106)

准则七 给自己确立一个奋斗的方向

没有目标不会成功	(111)
目标优化人生进程	(114)
目标是撬起一切的动力	(117)
目标是成功路上的里程碑	(120)
人生目标的产生	(124)
制定目标的六个步骤	(126)
订立目标通则	(128)

准则八 以十足的信心迎战未来

自信是成功者的钙质	(131)
命运的主宰者是自己	(133)
树立必胜的信心	(137)
学会给自己打气	(139)
拥有自信的 8 个诀窍	(142)
克服自卑心理	(143)
用积极的心态打造美好人生	(145)

准则九 把忧虑撵出你的思想

忧虑是健康的第一杀手	(149)
------------------	-------



99%的烦恼其实不会发生	(153)
解决忧虑的万灵公式	(155)
不要为打翻的牛奶哭泣	(160)
让自己没有时间去忧虑	(163)
不要为小事而烦恼	(166)

准则十 不要被贪婪蒙住了眼睛

金钱并非保障	(171)
不要总为金钱发愁	(174)
智者自足	(177)
知足者长乐	(180)
敢于舍弃小的利益	(183)
领导者不能争名夺利	(185)
不要太迷恋权势	(187)

准则十一 以热忱和真诚面对生活

让热忱和真诚充满内心	(189)
热忱,源自灵魂深处的悸动	(193)
热忱可以改变一个人的命运	(196)
激发热忱	(199)
如何展现热忱	(202)
热忱心态的日常锻炼	(206)
分享热忱的美妙	(208)

目

录



准则一

生活在一个完全独立的今天里

改变一生的那句话

1871 年春天，一个年轻人拿起了一本书，看到对他前途有莫大影响的一句话。他是蒙特瑞综合医院的医科学生，生活中充满了忧虑，担心怎样通过期末考试，担心该做些什么事情，该到哪里去，怎样才能开业，怎样才能生活。

这位年轻的医科学生，在 1871 年所看到的那一句话，使他成为他那一代最有名的医学家，他创建了全世界知名的约翰·霍普金斯医学院，又成为牛津大学医学院的钦定讲座教授——这是在英帝国学医的人所能得到的最高荣誉——他还被英国国王册封为爵士。他死后，需要两大卷书——厚达 1466 页的篇幅，才能记述他的一生。

他的名字叫威廉·奥斯勒。下面，就是他在 1871 年春天所看到的那句话——“最重要的就是不要去看远方模糊的，而要着手边清楚的事。”这句话，帮他度过了无忧无虑的一生。



42年之后，在一个温和的郁金香开满校园的春夜，威廉·奥斯勒爵士对耶鲁大学的学生发表了演讲。他对那些耶鲁大学的学生们说，像他这样一个曾经在四所大学当过教授，写过一本很受欢迎的书的人，似乎应该有“特殊的头脑”，其实不然。他说他的一些好朋友都知道，他的脑筋其实是“最普通不过了”。

那么他成功的秘诀是什么呢？他认为这完全是因为他活在所谓“一个完全独立的今天”里。他这句话是什么意思？在奥斯勒爵士到耶鲁去演讲的几个个月前，他乘着一艘很大的海轮横渡大西洋，看见船长站在舵房里，掀下一个按钮，发出一阵机械运转的声音，船的几个部分就立刻彼此隔绝开来——隔成几个完全防水的隔舱。“你们每一个人，”奥斯勒爵士对那些耶鲁的学生说，“组织都要比那条大海轮精致得多，所要走的航程也远得多，我要劝各位的是，你们也要学着怎样控制一切，而活在一个‘完全独立的今天’里面，才是在航程中确保安全的最好方法。到舵房去，你会发现那些大的隔舱都可以使用，掀下按钮，注意听你生活的每一个层面，用铁门把过去隔断——隔断已经死去的那些昨天；掀下另一个按钮，用铁门把未来也隔断——隔断那些尚未诞生的明天。然后你就保险了——你有的是今天……切断过去，把已死的过去埋葬掉；切断那些会把傻子引上死亡之路的昨天……明日的重担加上昨日的重担，就会成为今日最大的障碍，要把未来像过去一样紧紧地关在门外……未来就在于今天……没有明天这个东西，人类得到救赎的日子就是现在，精力的浪费、精神的苦闷，都会紧随着一个为未来担忧的人……那么把船后的大隔舱都隔断吧，准备养成一个好习惯，生活在‘完全独立的今天’里。”

奥斯勒博士是不是说我们不应该为明天而下功夫准备呢？不是的，绝不是这样。在那次演讲里，他就继续说到，为明日准备的最好方法，就是要集中你所有的智慧、所有的热诚，把今天的工作做得尽善尽美，这就是你能应付未来的惟一方法。

活好你的今天

人们经常犯一个错误，那就是在今天执意要承受遥远未来的许多负担。

当一个人考虑这些问题时，思绪就没有止境了，重重的幻想和忧虑使他再也难以制服这脱缰的思绪野马，甚至使他陷入绝境，变得麻木不仁，无法化解僵化在心头的苦闷和沮丧。

请问，人们为何因无端的猜疑和忧虑而忐忑不安呢？请活好你的今天，这是最有益也最适宜于你的。

戴尔·卡耐基研究了一些事业上很有成就的名人，发现这些人都喜欢沉浸于今天的奋斗中，绝少为明天而牵肠挂肚；他们喜欢面对当天的问题满足当天的需求。他们以此正确方式获得了今天，也赢得了未来。

奥斯勒博士在耶鲁大学任教时，命令他的学生们以传自先知耶稣的一段祷词开始他们新的一天：“上帝啊！请赐予我们维持今天的面包吧！”

他还给学生们提醒，这一祷词中祈祷的仅仅是能维持当天生计的面包。

他没有为昨天的坏面包而发愁，也没有疾呼：“主啊！全国



准则一

生活在一个完全独立的今天里



遍遭旱灾，明年秋天我们吃什么？”也没有嚷嚷：“能告诉我吗，我一旦失业了，怎么养家糊口？”

他没有让你考虑这些可怕的灾难降临之前要怎么做，而让你仅仅祈祷一天的面包，因为能在今天享用的只是今天的面包。

这些忠告强调的是：“生活在一个完全独立的今天里。”

穆圣也说过：“一个人清晨起来，如果生活平安，且有当天的食物，则他等于获得了整个世界。”如果你拥有了上述几个面包，世界就属于你，可千万不能轻视它们。

一位智者如果人身安全，身体健康，并有了一天的生活来源，他才能平静地坐下来，正确地思考问题。智者往往在这种情况下改变了整个世界的进程，何况改变一个人的生活！这些唾手可得恩典，是极大的生活保障；人在拥有后才能省出时间，不用去奔波操劳，不用涉身艰难险阻。

事实上，为一些遥远的事情而操劳是十分愚蠢的，它往往使人难以解脱消极情绪造成的种种梦幻。一个人即使遭遇了困境，也不该为了将来而毁了今天。所以人们应该从今天开始，把今天视为包括时间和空间的整个未来。

我们可以将生活划为若干阶段，然后以不断更新的决心和一个整体的个人去迎接每一阶段，这是非常正确的。

每每黎明时分，穆圣诵念着：“我们迎来了清晨，权力归于安拉，赞美归于安拉，独一无二，万物非主，惟有安拉，归宿只在他那里。”夜晚降临时，他念相应的祷词，穆圣有时诵念：“我的主啊！当我迎来清晨时，我沉浸于来自你的恩典、安康和庇佑中，请在今生后世赞美你赐予我的恩典、安康和庇佑吧！”

有些人得到了真主的恩赐，家庭和睦，身心健康；但他们轻

视这些，看不到鸿恩，却对财产和地位格外重视。其实这是对现实的嘲弄，是在今生后世的损失。据传，有人问阿卜杜拉·本·阿慕尔·阿绥：“我算不算迁士当中的一个穷人？”阿卜杜拉问：“你有同床共枕的妻子吗？”答：“有。”问：“你有借以安身的住处吗？”答：“有”。阿卜杜拉说：“你算得上一个富翁。”又问：“你有侍从吗？”答：“有。”阿卜杜拉说：“你算得上一个国王。”

有些人对生活没有太多的苛求，但如果他们没有能力运作手中的财富，不能从周围的生活中获益，那他们就极少能享受到所得的一切。穆圣在每个黎明强调着这一事实，他说：“每当太阳升起，就有两个天仙被派到它的两边，除人类和神类（精灵）之外，大地上的一切都能听到他俩的呼声：‘人们啊！奔向你们的养主吧！足够的（财富）就算数量不多，也比丰裕得无暇顾及的（财富）更好，每当太阳西落，就有两个天仙被派到它的两边，他俩高呼：‘主啊！让慷慨者马上得到替代物吧，让吝啬者立即遭受损失吧！’”

通过这一对比，我们可清楚地看到，少量的一点财富往往比幻想中的一切更为有益。事实上手中的少量财富比令人无暇顾及的大量财富可贵得多。

同时，能满足个人的需求，并能解决许多社会问题的财富比有限的少量财富可贵。穆圣的许多言行都鼓励信徒们仗义疏财，慷慨大方，不要担心贫穷或无法维持生计。

如果这样去品味、理解和面对生活，信徒们怎不英勇无比？

请听伊本·哈兹姆的箴言：“我和君王只隔一天，昨天的美景他们不会复得；明天的恐惧我们共同经受；今天，今天会变得怎样？”



准则一

生活在一个完全独立的今天里