



戴尔·卡耐基 原著
成皇 编译

Dale Carnegie

卡耐基

给青年的七十二条忠告

中国华侨出版社

Dale Carnegie



卡耐基

给青年的七十二忠告

戴尔·卡耐基 原著
成皇 编译

中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

卡耐基给青年的七十二条忠告 / 成皇编译.——北京: 中国华侨出版社, 2005.1

ISBN 7-80120-896-X

I.卡... II.成... III.成功心理学—青年读物 IV.B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 123038 号

● 卡耐基给青年的七十二条忠告

编 译 / 成 皇

责任编辑 / 李 健

装帧设计 / 迷谷设计室

经 销 / 新华书店

开 本 / 880×1230 毫米 1/32 开

印 张 / 7

字 数 / 140 千

印 刷 / 北京兴达印刷有限公司

版 次 / 2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

印 数 / 10000 册

书 号 / ISBN-7-80120-896-X/G·404

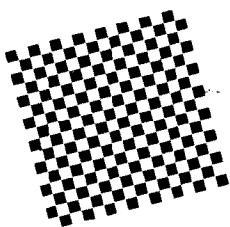
定 价 / 16.80 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 邮编: 100029

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: (010) 64439708

精神导师戴尔·卡耐基说：



拒绝疲劳

让别人信任你

不要告诉人家你更聪明

努力成为一个拥有良好人品的人

带着感激之心生活

永远不要赌博
不受一时冲动的情绪所摆布

万事行为先

感到疲劳就要休息

大胸襟的人不会轻易受情绪制约，要永远保持镇静
时间能解决很多问题

学会适应环境

勇敢表达自己的情感

爱拼才会赢

万斤重担，肩挑

做个受欢迎的上司

不要为金钱而烦恼

.....
快乐人生，所以健康人生

目 录

卡耐基



Dale Carnegie

给青年的七十二条忠告

第一章 卡耐基做人的标准

- 一、努力成为一个拥有良好人品的人 /3
- 二、自我修养,以力求尽善尽美 /6
- 三、现实与风度——学会控制自己的情绪 /8
- 四、白璧微瑕,遮掩有术 /11
- 五、轻松愉快的性格 /14
- 六、要了解自己的特长 /16
- 七、适当的自尊让自己的正直品德更容易被人接受 /19
- 八、大胸襟的人不会轻易受情绪制约,要永远保持镇静 /22
- 九、人生不如意十有八九 /24
- 十、真正的衰老不是白发皱纹,而是停止了学习与进取 /27
- 一十一、为自己的人生寻找一个恰当的位置 /29
- 一十二、要改造自己,首先必须认清自己 /31
- 一十三、未成年人也要对金钱负责 /33
- 一十四、永远不要赌博 /35
- 一十五、不要为金钱而烦恼 /37

目 录

- 一十六、快乐人生,所以健康人生 /39
- 一十七、拒绝疲劳 /41
- 一十八、时间能解决很多问题 /44
- 一十九、释怀 /46

第二章 卡耐基生活的原则

- 二十、真诚地欣赏对方 /51
- 二十一、注重生活中的小事 /54
- 二十二、学会喜欢你自己 /57
- 二十三、不要批评对方 /60
- 二十四、切勿喋喋不休 /63
- 二十五、不要试图改造对方 /66
- 二十六、家庭内部也应有礼 /69
- 二十七、勇敢表达自己的情感 /72
- 二十八、时间上有适当的距离时,爱更炽热 /75

卡耐基



Dale Carnegie

给青年的七十二条忠告

- 二十九、乐观是成功之源 /78
- 三十、该哭就哭,做情感的主人 /82
- 三十一、带着感激之心生活 /85
- 三十二、应付生活压力的挑战 /88

第三章 卡耐基成功的方略

- 三十三、掌握“领”与“导”的艺术方可成就伟业 /93
- 三十四、明智衡量与上司之间的差距 /96
- 三十五、不断变换你的行事作风 /99
- 三十六、要学会圆做人、方做事 /102
- 三十七、聆听是使自己受人欢迎的最基本的技巧 /105
- 三十八、万事行为先 /108
- 三十九、知道在适当的时候拒绝做某事 /110
- 四十、人与人之间没有必然的冲突 /112
- 四十一、激发出人们内在的能力就靠欣赏和鼓励 /115

目 录

- 四十二、做决策需要深思熟虑 /117
- 四十三、学会适应环境 /120
- 四十四、轻松面对人生 /123
- 四十五、万斤重担一肩挑 /126
- 四十六、干一行、爱一行 /128
- 四十七、充分发掘自己的潜力 /131
- 四十八、学会让别人接受你的想法 /134
- 四十九、以坚持开始,以胜利告终 /137
- 五十、与同事分享功劳 /140
- 五十一、做个受欢迎的上司 /143
- 五十二、服从是对上司最好的赞美 /147

第四章 卡耐基处世的对策

- 五十三、不受一时冲动的情绪所摆布 /153
- 五十四、控制你的愤怒情绪 /156

卡耐基



Dale Carnegie

给青年的七十二条忠告

- 五十五、欲速则不达 /159
- 五十六、与周围的人灵活相处 /162
- 五十七、庸人自扰 /165
- 五十八、成功取决于那些对你有信心的人 /168
- 五十九、要与人为善 /170
- 六十、如何赞美他人 /173
- 六十一、善待心灵 /175
- 六十二、不要告诉人家你更聪明 /177
- 六十三、不要训斥别人 /180
- 六十四、尊重别人,被人尊重 /182
- 六十五、选择好的朋友就是选择成功 /184
- 六十六、海纳百川,有容乃大 /187
- 六十七、拒绝迷惘 /190
- 六十八、克服羞怯 /193
- 六十九、要考虑别人的感受 /196
- 七十、放下身段,路会越走越宽 /200
- 七十一、让别人信任你 /203
- 七十二、撑起伞,避开是非之雨 /206



第一章 卡耐基做人的标准

大多数人想要改造这个世界,但却很少有人想改造自己。

一、努力成为一个拥有良好人品的人

※卡耐基忠告：成熟的人并不因别人怎么看待自己而忘记自己应该成为怎样的人。

人品和一个人的素质、情绪、行动倾向、行动样式、习性、态度等都有不可分割的密切关系。

人,必须在各种各样的社会环境中生存。学生时代以学校为中心,和很多人结交为朋友,毕业之后,进入社会,则以公司为舞台,和上司、同事交际应酬,人际关系也越来越复杂。要适应这些复杂的、瞬息万变的环境,没有独立的人格和良好的人品是根本做不到的。因为,每个场合所应该采取的应对方式都不同,要知道适应并不是妥协,也不是卑屈。保持自己的目标、理想、信条、稳健前进,顺应现实,一步一步地接近自己的目标和理想,这才是真正的适应。

那么,良好的人品具体来说是指什么呢?长期担任哈佛教



授的 G·W·欧尔波特在他的研究中曾举出六项指标作为“人品的基准”，这里，我们选取其中获得共识的五项。

1.自我意识的延伸

人在婴儿时期，只知道自己，不久便扩大到父母、朋友身上。成人以后，逐渐有了你的、我的、我们的、你们的区分，关心人，被人关心，从最初的自我延伸到整个社会，意识里不再纯粹只有自己了。

2.和他人的密切联系

由于自我意识的扩大，对周围的人，也能产生亲密感。不会随便在背后说人坏话、挑人毛病、发牢骚、嫉妒、讽刺等等，尊重、宽容对方，不排斥对方，即使是男女之爱，除了被爱之外，也渴望爱人，而且能接受伴侣目前的状况，懂得包容对方的缺点。

3.情绪的稳定

把自己的愤怒、恐惧、激情、性的冲动，都当做是一种“自我情绪”来处理。不盲目地压抑，也不钻牛角尖，尽量以不与周围环境起冲突的方式来处理问题。而且，碰到挫折、欲求不

满时也具有相当的忍耐力,不会乱发脾气、牢骚,也不会随便责怪他人、自怜自艾。时时反省自己、等待时机,寻求解决问题的方法,避免急躁,克服不安情绪。

4. 自我审视

以自我为对象,客观地加以审视,也就是说要真正地洞察自己、了解自己。很多人认为自己很了解自己,其实真能称得上了解自己的人并不多。

5. 健康的人生哲学

把自己的人生当做有意义的事业,具有良好的人生哲学。这里所说的哲学,并不是指专门性的学说,而是个人的生活信仰、目标。即把什么当做人生最高的价值,应该以何种方式生活。

每个人都应该坚持自己的特色,坚持自己的理想,并为之努力。生活中会有很多人评价你,议论你,记住,千万不要被这些议论所左右,要知道,每个人都是独一无二的,如果你按照别人的观点生活,你自己也就不存在了。但丁说过:走自己的路,让别人说去吧。更何况,如果努力地完善自己的品德,相信别人的议论中,更多的会是赞美。



二、自我修养，以力求尽善尽美

※卡耐基忠告：人性不是生来完美的，所以每个人都要每日德业兼修，不断进取，努力最终成为尽善尽美者。

自我修养就是实践，就是自我投资，就是敢于同自我作斗争。如果一个人没有自我修养的意识，即使他具备成功者的其他一切素质条件，也是毫无价值的，也根本不可能成为成功者。因为，即使你自己处于最佳状态，如果没有自我促进的愿望，没有百折不挠的修炼，那你将永远不能达到自己所制定的目标。

我们的习惯开始于无意的观察、细节的暗示与经验，这种习性随着实践长大、积累、成熟起来。习惯就是这样发展成铁链的，它控制着我们每天的生活。

自我修养能培养或打破一种习惯，它能使我们的思想产生持久的变化，帮助我们达到目标。自我修养反复地用语



言、图画、观念和情绪告诉我们自己正在赢得每一个重要的个人胜利。归根结底,自我修养是一种自我暗示,是一种思想的实践。

调查资料表明,世界上许多卓越的成功者,几乎每个人都是心理模拟方面的大师。他们懂得让自我修养处于不断的提高中。他们虽然有时没有工作,但他们在不停顿的练习中使自己对待艰苦工作的态度变得更加坚强。他们知道不断的完善自己、提高自身的修养是取得成功的最关键的因素。

成功者从来不半途而废,成功者从来不投降,成功者不断地鼓励自己,鞭策自己,改正自己的错误,并反复地去实践,直到取得最后的成功。



三、现实与风度——学会控制自己的情绪

※卡耐基忠告：学会控制自己的情绪，处理好举手投足的行为非常重要，令人愉快的举止往往能令人倾倒。美妙的风度是人生的瑰宝。言行得体，使人在任何逆境中都能安然无恙。

在 20 世纪 60 年代早期的美国，有一位很有才华、曾经做过大学校长的人去竞选美国中西部某州的议会议员。这个人有资历，精明能干，博学多识，很有希望赢得选举的胜利。但是，在选举的中期有一个很小的谣言散布开来：几年前，在该州首府举行的一次教育大会中，他跟一位年轻女教师“有那么一点暧昧的行为”。这实在是一个弥天大谎，这位候选人对此感到非常愤怒，并尽力想要为自己辩解。由于按捺不住对这一恶毒谣言的怒火，在以后的每一次集会中，他都要站起来极力澄清事实，证明自己的清白。其实，大部分的选民根本没有听到过这件事，但是，现在人们却越来越相信有那么一回事，真是越抹越黑。公众们振振有辞地反