

卡耐基智慧丛书



卡耐基

人生

智慧箴言

美国《时代周刊》曾经这样写道：『或许，除了自由女神，戴尔·卡耐基就是美国的象征！』

● 张树满 王宝明 编著



中国经济出版社
www.economyph.com

►卡耐基智慧丛书

卡耐基人生智慧箴言

张树满 王宝明 / 编著

中国经济出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

卡耐基人生智慧箴言/张树满, 王宝明编著. —北京:
中国经济出版社, 2004.1

(卡耐基智慧丛书)

ISBN 7-5017-6056-X

I. 卡… II. ①张…②王… III. 人生哲学 IV. B821

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 079494 号

出版发行: 中国经济出版社 (100037·北京市西城区百万庄北街 3 号)

网 址: WWW.economyph.com

责任编辑: 高焕之 (电话: 68319290)

责任印制: 张江虹

封面设计: 华子图文

经 销: 各地新华书店

承 印: 北京市地矿印刷厂

开 本: 880×1230 1/32 印 张: 13.25 字 数: 332 千字

版 次: 2004 年 1 月第 1 版 印 次: 2004 年 1 月第 1 次印刷

印 数: 1~5000 册

书 号: ISBN 7-5017-6056-X/F·4891 定价: 24.00 元

版权所有 盗版必究 举报电话: 68359418 68319282

服务热线: 68344225 68353507 68341876 68341879 68353624

中国经济书店: 66162744 地 址: 西西北大街 233 号

卡耐基智慧丛书

编辑委员会

主 编:

董耀会 吴德玉

副主编:

马于飞 张树满 王鹤然 国 辉

张宝忠 杨松柏 杨大光

编委会:

于振新 王宝兴 王宝明 王静霞

叶 飞 叶大伟 甘志强 刘玉倩

刘艳艳 刘 霞 宋卫东 杨忠民

杨 涛 林 枫 林 洁 张雅静

段秋生

策 划:

张树满 王鹤然 国 辉 王宝明

前 言

成功，是我们每个人所希冀的。无论我们处于社会的哪个阶层，生活在什么样的环境中，我们都希望能够超越自身所处的层次，实现我们的理想，过上梦寐以求的幸福生活。但是，在我们身边，大多数人却总是一次又一次地归于失败，以至于订立的目标总是那么遥不可及，在屡遭挫败之后，渐渐失去了继续拼搏的勇气，最终在默默无闻中度过了自己平凡的一生。其实，大多数人之所以总是不能摆脱失败的困境，总感觉找不到通向成功的道路，并不在于自己的能力有欠缺，而在于缺乏正确的方法来指引。

20世纪兴起的成功学，正是针对上述情形而设立的一门科学，其要旨在于唤醒人们意志中深藏的潜力，改变人们生活中的陋习，通过一些切实有效的方法去催化成功。经过几十年的实践证明，成功学确实实现了它的初衷，无数人通过培训端正了心态，掌握了方法，实现了他们的理想，过上了他们所向往的生活，同时也对社会做出了巨大的贡献。

在众多的成功学大师中，戴尔·卡耐基无疑是其中卓有建树的一位，他的声名遍及全球各地。卡耐基所开办的成功学课程使无数人走上了成功的道路，从而成为有成就的政治家、军事领袖、商人，专业领域中卓有成就的人……半个多世纪以来，越来越多的人知道了卡耐基的大名，从西方到东方，卡耐基的著作被译成几十种语言，几乎世界上任何一个语种都有卡耐基的译著。无怪乎美国《时代周刊》这样评价他——“……或许，除了自由女神，他就是美国的象征！”

卡耐基是20世纪伟大的人生导师，他的成功靠的是他对人生深刻而超然的理解，靠的是他高超的智慧，靠的是不朽的管理思



想，以及充满睿智而又富有涵养的交际语言艺术。卡耐基认为，人的潜能是无限的，关键就在于开发和挖掘，他把在平常的工作、生活、处世中表现出来的智慧以言传身授的方式惠施于人，为“如何走向成功”这一命题做了全面的注解。

如果对卡耐基的思想作一个深刻的总结，我们将不难发现，成功的关键其实并不在于你的出身、教育程度、经济基础，而在于你必须具有一种谨慎而又勇往直前的实践精神，必须用你的人生理念、用你的智慧、用你的管理思想、用你的语言去进行伟大的人生实践。

《卡耐基人生智慧箴言》是卡耐基关于人生、社会、生活以及事业等各个方面所发表的深刻见解的集大成者，是卡耐基一生思想精华的浓缩。本书对于那些有志于挑战人生，有志于获得成功，有志于提升自我的人都有参考价值。

当你了解了卡耐基的人生智慧，并有目的地借鉴时，祝贺你，你已迈出了改变你人生的第一步！你就能改变你的一生！你将能做到与他人和睦相处，互帮互助！你将会以健康、积极的心态投入到你的工作中，从而迎来你人生事业的巅峰！你将能营造并享受幸福美满的家庭生活！你将会成为一位具有出色领导能力的人！你将能获得属于你个人的巨大财富……

我们真诚地希望本书能够对那些有志于改变自身命运，追求成功人生的读者有所帮助；同时我们也真诚地希望读者朋友对本书的不足之处提出宝贵意见。

编者

2003年8月



目 录

第一章 人生是一种态度

拨开迷雾看人生	(3)
人生的本质	(3)
人生离不开环境	(5)
人生角色是多变的	(7)
精神比物质更重要	(10)
个人与社会相辅相成	(12)
给自己一个追求	(15)
理解人生的目的	(15)
人生目的的分类	(17)
人生理想的形成	(19)
目标是理想的具体化	(21)
成功源于信念	(24)
成功也有公式	(24)
以积极的心态面对人生	(28)
建立自信心	(30)
漠视挫折与失败	(32)
始终保持乐观	(36)
走出悲观的阴影	(38)
明确人生的价值	(40)
人生价值的基本特征	(40)
正确把握自我价值	(41)
把兴趣和责任结合起来	(43)



人生价值的内外统一	(45)
树立正确的价值观念	(47)
人生价值的评价	(49)

第二章 一切从我做起

从了解自我开始	(55)
建立正确的“自我观”	(55)
认识自我的途径	(57)
了解自己的性格	(60)
你有自我表现欲吗	(62)
欲望心理分析	(63)
塑造自我开拓成功人生	(65)
储备知识食粮	(65)
选择乐观的生活态度	(66)
学会放松自己	(68)
培养自信心	(70)
塑造健全的人格	(75)
学会自我肯定	(77)
养成良好的习惯	(78)
激发生命的热忱	(80)
心理的自我完善	(87)
培育进取心理	(87)
保持年轻心理	(90)
克服心理障碍	(94)
缓解心理压力	(96)
根除依赖心理	(99)

第三章 走好人生的每一步

为自己规划一生	(105)
---------------	-------



人生的一般流程·····	(105)
人生阶段的规划·····	(107)
目标是人生的灯塔·····	(110)
为目标准确定位·····	(112)
确立人生的起跑点·····	(114)
描绘生命的蓝图·····	(115)
目标规划·····	(117)
明确主要目标·····	(120)
做好人生的抉择·····	(122)
决定一生的选择·····	(122)
走自己想走的路·····	(123)
设计你的职业模型·····	(125)
选择有朝气的行业·····	(128)
学会推销自我·····	(130)
择业的另类途径·····	(132)
要勇于创业·····	(136)
创业的环境设计·····	(137)
制定创业计划·····	(139)
把握创业机遇·····	(140)
把握人生的航向·····	(143)
专注目标·····	(143)
培育实现目标的欲望·····	(144)
目标的动态调整·····	(145)
不断翻新人生计划·····	(148)

第四章 潜能催化成功

潜能是人生进步的推进器·····	(153)
生命的潜在力量·····	(153)
潜意识中先祖的烙印·····	(155)





脑力广阔无边·····	(156)
潜意识可以超越理性·····	(157)
潜能需要外界激发·····	(158)
创造力能创造奇迹·····	(160)
潜能受意志干扰·····	(163)
一份潜能测验题·····	(164)
发掘你的潜能·····	(170)
发现自我潜能·····	(170)
正确引导潜能·····	(171)
开发潜能的四种方法·····	(172)
靠勤奋挖掘潜能·····	(175)
发挥良性暗示的力量·····	(177)
学会控制情绪·····	(179)
有效运用第六感·····	(180)
贾金斯法则·····	(182)
重塑智慧的大脑·····	(184)
脑力规划·····	(184)
突破直线思维·····	(187)
开发你的创造力·····	(189)
脑力激荡产生创意·····	(190)
独立自由地思考·····	(192)

第五章 让智慧在生活中闪光

勇对生活的挑战·····	(197)
不要轻言放弃·····	(197)
以坚强的意志克服逆境·····	(198)
化不利为有利·····	(200)
走出失败的阴影·····	(204)
丢弃心灵的保险绳·····	(206)

不要拿困难当借口	(207)
坚持就是胜利	(211)
幸福的家庭来自双方的努力	(213)
爱情是一串念珠	(213)
善待你的另一半	(214)
甜言蜜语永不嫌多	(218)
唠叨是家庭的大忌	(220)
用婉转的语言表达态度	(225)
经营你的“性”福人生	(226)
生活是展示魅力的舞台	(228)
先亮明你的观点	(228)
勇于承认错误	(229)
丰富业余生活	(231)
适当地自嘲	(233)
把笑容写在脸上	(235)
不为打翻的牛奶掉泪	(237)
模仿成功人士	(238)

第六章 学会“享受”工作

把智慧融入工作中	(243)
选择职业要慎重	(243)
更新你的事业观	(245)
在工作中学会思考	(246)
高效有捷径可循	(248)
多付出一点点	(249)
赚取你的“脑力薪”	(250)
从思想中获取丰收	(252)
培养工作的乐趣	(255)
先进行热身	(255)





激发干劲的良方	(255)
目标激励	(256)
选择你的工作环境	(257)
工作游戏化	(258)
养成放松的习惯	(259)
工作进度可视化	(260)
为自己打一剂“强心针”	(262)
克服不良工作习惯	(263)
有效地管理你的时间	(266)
“时间原理”	(266)
时间可以管理	(267)
“犹太定律”的启示	(268)
行动之前先思考	(270)
统筹时间	(271)
充分利用零碎时间	(273)
第四代时间管理	(274)

第七章 增加你的处世魅力

学会个人交际	(279)
自己制造交际的机会	(279)
不放过每一个机会	(280)
社交要掌握分寸	(283)
注重你的第一印象	(285)
彬彬有礼使交际更圆满	(287)
扩大交际范围	(288)
成为一名好听众	(290)
记住对方的名字	(291)
为自己赢得友谊	(293)
巧妙的言谈是一种技巧	(296)

避免伤害对方的感情·····	(296)
善意的撒谎令人愉快·····	(297)
别逞口舌之能·····	(298)
安慰别人是一种快乐·····	(299)
初次交往的诀窍·····	(300)
表达要简洁明确·····	(301)
用真诚的赞美打动对方·····	(302)
学会插话的技巧·····	(303)
从心底说出“谢谢”·····	(304)
用关心赢得尊重·····	(306)
表现你诚挚的关切·····	(306)
用微笑打动对方·····	(307)
聊对方感兴趣的话题·····	(310)
承认对方的重要性·····	(312)
“诚意是万灵丹”·····	(313)

第八章 做一个成功的领导者

让部属充满活力·····	(317)
激励的十大戒条·····	(317)
激励操作要坚持原则·····	(318)
维护属下的利益·····	(320)
培养明天的接班人·····	(321)
与下属同甘共苦·····	(322)
和下属以心交心·····	(323)
让下属分享你的成果·····	(324)
做好与下属的交往·····	(325)
激励与威信并施·····	(325)
经常反省自己的态度·····	(327)
不可抹杀下属的努力·····	(328)





进行有效的会议沟通·····	(329)
想出最适当的指导方式·····	(330)
研习会的启示·····	(330)
卡耐基的人际关系原则·····	(332)
练就超人的谈吐·····	(335)
先充实自己·····	(335)
说话也要讲究风度·····	(336)
合理利用幽默语言·····	(338)
善于察言观色·····	(342)
说话要切合语境·····	(345)
宽容赢得成功·····	(349)
糊涂也是一种包容·····	(349)
爱你们的仇人·····	(351)
切忌锋芒毕露·····	(355)
示弱是抵消嫉妒的妙方·····	(356)
面临大事不糊涂·····	(359)

第九章 在商海中塑造完美人生

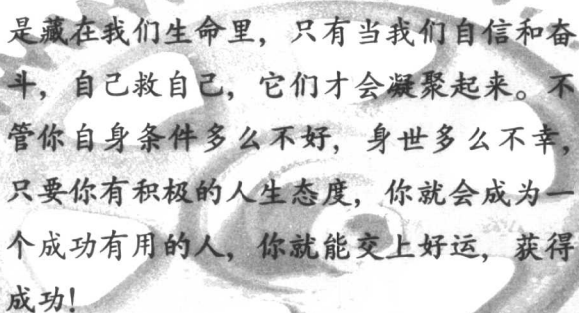
敲响机遇的大门·····	(363)
机遇是成功的催化剂·····	(363)
掌握商机的特征·····	(364)
主动把握机遇·····	(367)
从日常生活中发现不奇之奇·····	(368)
做一个有准备的人·····	(371)
要善于创造机遇·····	(372)
“没有机会”是弱者的托辞·····	(374)
点石可以成金·····	(376)
掌握商机出现的规律·····	(376)

必要的市场调查·····	(378)
发挥你的想像力·····	(379)
双赢的自我推销·····	(381)
努力奋斗直到成功·····	(384)
杰出的创意带来商机 ·····	(387)
多面向思考·····	(387)
头脑风暴·····	(388)
博采众人的智慧·····	(389)
充分发挥你的联想·····	(391)
充分运用“大脑优势”·····	(392)
制造轰动效应·····	(394)
有效的训练课程·····	(396)
为理想和未来而成功 ·····	(397)
拥有梦想是成功的启示·····	(397)
努力耕耘是实现梦想的基石·····	(398)
拖延是成功的大敌·····	(400)
不断更新改进·····	(402)
做未来的主人·····	(403)



第一章

人生是一种态度



如果人生交给我们一道难题要求解答，那么它也会同时交给我们解决这些难题的智慧和能力。但这种智慧和能力总是藏在我们生命里，只有当我们自信和奋斗，自己救自己，它们才会凝聚起来。不管你自身条件多么不好，身世多么不幸，只要你有积极的人生态度，你就会成为一个成功有用的人，你就能交上好运，获得成功！

1



第一章
人生是一种态度

