

5
戴尔·卡耐基 等著
米契尔·拉伯福
伟康凤玲 译编

走出你的误区

她引导你潇洒地
走出心中小天地
她引导你理智地
走向灿烂天涯路



Nong Cun Du Wu Chu Ban She

走出你的误区

戴尔·卡耐基 米契尔·拉伯福等 著

伟康 凤玲 译编

中国·北京

N·D

走出你的误区

戴尔·卡耐基 米契尔·拉伯福等 著

伟康 凤玲 译编

周承刚 责编

农村读物出版社出版

北京印刷二厂印刷

新华书店首都发行所发行

787×1092mm 1/32 7.875印张 16千字

1989年1月第1版 1989年1月北京第1次印刷

印数：1—31300册 定价：2.30元

ISBN 7-5048-0673-0/B·31

·前 言·

人的一生从童年到老年，每个阶段都有自己特定的困惑和问题，例如：怎样提高学习效率？怎样选择上级并与之融洽相处？怎样才能当一个企业家？怎样长久地维系爱情和婚姻？怎样才能出类拔萃？怎样才能交好运？……

这些困惑和问题就是我们前进中的“误区”，本书按照人生道路的轨迹，针对不同年龄所关心的问题，着重提出相应的解决办法和建议，使你从“误区”中走出来。

书中的办法和建议大都经过美国心理学家、社会学家和研究小组多年悉心研究提出来的，因此，不论是对青年、中年、老年人都有很好的启迪作用，尤其是对正在人生道路上起步的青年，本书更有独特的参考作用。

本书在译、编过程中，对个别不符我国国情之处作了删节。

译者 编者

·目 录·

前 言	(V)
1 从自我束缚到塑造自我	(1)
久违了,你——认识一下自己吧	(1)
测试心理年龄预防心理老化	(4)
怎样增强你的自信	(6)
你用哪种方式思想	(11)
按照生物钟生活	(17)
怎样才能学得好	(22)
怎样才能发挥他人的最大优点	(25)
怎样自律	(28)
用自己的声音唱歌	(31)
怎样才能出类拔萃	(35)
“活字典”的法则	(39)
做时间的主人	(45)
怎样选择领导	(51)
怎样和上级相处	(54)
怎样当个女强人	(58)
怎样获得欢笑	(60)
怎样摆脱寂寞	(64)
怎样突破内向	(66)
宽容使你避免嫉妒	(70)

怎样赢得尊敬·····	(73)
怎样才能心平气和·····	(76)
怎样“推销”你自己·····	(78)
工作和休息的艺术·····	(80)
怎样发挥你的潜能·····	(84)
抓住“第二次机会”·····	(88)
按照生活情绪过日子·····	(92)
怎样摆脱精神压力·····	(95)
为40岁作准备·····	(99)
你要活下去·····	(104)
放声哭吧·····	(107)
搀扶他走过黑暗·····	(110)
精明的人是怎样失败的·····	(112)
怎样才能青春长在·····	(118)
成功的基本条件·····	(120)
怎样才能成功·····	(121)
怎样重振朝气·····	(124)
衣食住行的“年轻法”·····	(127)
年轻10岁的奥秘·····	(129)
愿你走老运·····	(132)
人生80才开始·····	(135)

2 从爱的苦涩到甜蜜的爱·····(139)

假如你正在恋爱·····	(139)
测一测你的婚姻·····	(141)
爱的误区·····	(144)
谨防幸福婚姻的杀手·····	(146)

亲近的与亲爱的·····	(149)
爱的类型和态度·····	(151)
失恋后的“化解之道”·····	(156)
你的日子可以更好·····	(157)
为你的婚姻加油·····	(159)
幸福婚姻的“4A原则”·····	(162)
夫妻恩爱的八句话·····	(164)
婚姻和谐的艺术·····	(166)
在婚后生活的长河中·····	(171)
预防婚外情·····	(175)
怎样发现天才儿童·····	(178)
怎样培养快乐的孩子·····	(179)
怎样培养超级巨星·····	(183)
3 从梦的企业到企业的梦·····	(187)
你是企业家的“料”吗·····	(187)
你也能当创业家·····	(191)
使你成为富翁的建议·····	(193)
青年创业的快速原则·····	(195)
赞美使你成功·····	(197)
发挥你的创造力·····	(199)
让职工觉得自己重要·····	(205)
学会倾听·····	(207)
学会果断·····	(210)
敢于冒险犯难·····	(215)
怎样培养洞察力·····	(218)
鼓励多动脑筋·····	(222)

鼓励简化.....	(226)
鼓励埋头苦干.....	(230)
鼓励协作.....	(234)
企业管理要诀.....	(238)

* 1 *

从自我束缚到塑造自我

久违了，你——认识一下自己吧

听

到一声喝彩，立刻膨胀，把五尺之躯胀为十尺之材，这是自大；

听到一声倒彩，立刻收缩，把五尺之躯缩为一尺之身，这是自卑。

那么，怎样才能恰如其分地认识自己呢？

以下几个问题是用来帮助你的“镜子”，坦白找出答案，即使显露出来的形象使你不快，也不要失望。

一、你认为生命中什么东西最重要？

什么事情使你兴奋？上一次使你激动的事发生在什么时候？以前的几次又是何事、何时？这些答案是使你了解自我。

的有力线索。假如你回答说很少感到兴奋，便要认真想了想了。以前有个同事，他对考取大学、结婚、分配工作都没有感到特别的高兴，有人怀疑他是个悲观厌世者，果然，不久他便自杀了。

二、你是怎样打发业余时间的？

你有没有真感兴趣的业余爱好？有的话，你也许能找到揭露自己秘密的线索。如果你本来有空就睡觉、遐想或看电视，现在却在看报读书，那就是个好现象。消极地沉溺于幻想，可能表示你真正喜欢做的事主要存在于你的幻想中。

三、你对工作或学习是什么态度？

你喜欢工作或学习中的哪一部分？能不能找到其中的乐趣？从做事或学习中找出乐趣和意义，可以衡量出你的创造力和适应力。要是你能只为了把一件工作——哪怕不是你喜欢的——做得好而高兴，那你也已有了幸福和成功的基础。

另一方面，如果你总是做你不喜欢做但又不得不做的事情，而又只想到自己憎恶的情绪，那你日久天长，便失去了设法使工作做起来更容易、更迅速的机会——也可能使你失去了在工作中的创新和发明，失去了展示你才能的机会。

四、你能够面对现实吗？

我们知道，世上凡夫俗子的“小人物”居多，名家圣人犹如凤毛麟角，这是少数聊以自慰的事实之一，但即使你是“小人物”，也要敢于面对现实。也许你告诉自己的事有些不是真实的，你不能由于自己的偏见而把生命中的错误和误解加以强调或渲染，面对现实，不论好坏，你都要敢于接

受。

五、你愿意改变吗？

画家作画时会退后几步来欣赏他的作品，看看怎样从不同的角度来表现画的深度。有创造力的人同样会不时“退后几步”检讨自己，看看有什么地方可能要改进。虽然有些方面由于种种原因很难改变。但你大可不必悲伤，只要你善于总结经验，你在人生之旅中会不断得到新见识，使你进一步认识自己。事实上，按照自己认为适当的方式去改变自己，即使不是你的义务，也是你的权利。

六、你能反省并能应付危机吗？

你在生活的道路上旅行，耳边响着种种不同的“向导”的声音。有的声音听起来似乎有些严厉，但它时刻督促你在前进；有的声音听起来那么甜蜜，但它却可以把你不知不觉地领入歧途。要提高警惕，要善于辨别，更重要的是会“自省”。通过你自己的眼和脚得到的思想和实践，可以引导你走到一生中最重要的时刻。

如果你能坚强地面对生活中困恼的情绪、危机的萌生，使它们化险为夷，那么你更应该有信心。因为忧虑、困恼往往是一种信号，危机中既有危险，也有机会。

例如，一个40岁的人告诉朋友说，他一直希望学会英文，可是怕自己年纪太大了：“你想想，4年后，我就44岁了。”

朋友回答很中肯：“即使你不去学英文，4年后你也是44岁啊！”

总之，只要你能积极生活，就能认识自己。你做到了这

一点，就会看到以前不知道的机会和潜力，你就会有勇气运用自己不曾意识到的创造力。不要再犹豫，你应该为自己鼓气：从现在做起！

测试心理年龄预防心理老化

一个人是否已经衰老，只计算岁数是不够的，年龄只是衰老与否的一个因素。一般来说，衰老是随着年龄的增长而产生的一系列生理方面的变化，一个人的年龄越大，生理机能也就随着衰退。但每个人身体健康的状况不同，心理状态和社会适应能力也各不相同，心理年龄也就不同。一个六七十岁的老人，他的心理年龄可能是个少年、青年或者中年人；而一个二三十岁的青年，其心理年龄可能已接近中年甚至老年。

下面是心理学家设计的一份心理年龄自我测定表。你要想知道自己究竟老不老，或有多老，可以根据表1审查自己的实际情况，填上分数，然后根据表2计算出自己的心理年龄。

人们谁都希望自己的身体健康，面貌年轻，但在这方面往往不能靠人的意志力抗拒生理的衰老。可是，人是可以借个人的文化修养、思想、生活条件等等因素的影响，延迟心理年龄的衰老，从而也因此延缓他生理年龄的衰老程度，使它青春长驻的。

因此，你不妨可以试一试这张表。

表 一

问 题	是	中间	否
1. 下决心后立即去做	0	1	2
2. 往往凭老经验办事	2	1	0
3. 对事情都有探索精神	0	2	4
4. 说话慢而罗嗦	4	2	0
5. 健忘	4	2	0
6. 怕烦心、怕做事、不想活动	4	2	0
7. 喜欢参加各种活动	0	1	2
8. 喜欢计较小事	2	1	0
9. 日益固执起来	4	2	0
10. 对什么事都有好奇心	0	1	2
11. 有强烈的生活追求目标	0	2	4
12. 难以控制感情	0	1	2
13. 容易嫉妒别人, 易悲伤	2	1	0
14. 见到不讲理的小事不那么气愤	2	1	0
15. 不喜欢看推理小说	2	1	0
16. 对电影和爱情小说日益丧失兴趣	2	1	0
17. 做事缺乏持久性	4	2	0
18. 不爱改变老习惯	2	1	0
19. 喜欢回忆过去	4	2	0
20. 学习新事物感到困难	2	1	0
21. 十分注意自己的身体变化	2	1	0
22. 生活兴趣的范围变小了	4	2	0
23. 看书的速度加快	0	1	2
24. 动作欠灵活	2	1	0
25. 疲劳消除得很慢	2	1	0
26. 晚上不如早晨和上午头脑清醒	2	1	0
27. 对生活中的挫折感到烦恼	2	1	0
28. 缺乏自信心	2	1	0
29. 集中精力思考有困难	4	2	0
30. 工作效率较低	4	2	0

表 二

积 分	心 理 年 龄 (岁)
0—29	20—29
30—49	30—39
50—64	40—49
65—74	50—59
75	60

怎样增强你的自信

你有自信吗？回答以下的测验，就可以得到结果。

一、你为了某事与人争论，你很清楚绝对是自己的看法正确，可是偏偏对方死不认错。你这时会：

1. 扭头就走；无可奈何地承认，再吵下去也不会有好结果。

2. 坚守你的立场；除非让你满意，否则决不善罢干休。

3. 承认可能真的是自己错了。

二、你与朋友约好 8 点共进晚餐。他是一个迟到大王，也很明白你最痛恨别人迟到。到了 8 点半，他却还没有出现。

这时，你会决定：

1. 还能怎么样呢，只好接受你的朋友本性难移的事实了。
2. 起身离去。
3. 当朋友赶到时，强烈地表达你的情绪，并且坚持这是最后一次等他了。
4. 听听朋友提出的解释，要是自己确实无法接受，再走也不迟。

三、你坐在戏院里看电影，后排的人却聒噪不休，你应该如何处理这一情况？你会：

1. 转过头来，狠狠地瞪他们一眼。
2. 转过头来嘘他们，或是提醒他们应该停止谈话了。
3. 将戏院管理人员叫来处理这件事。
4. 不看电影了。

四、你刚换了一个单位，上级邀请你下班后参加一个同事间的聚会，你却觉得有些不愿意，这时你会：

1. 向上级表示歉意后径自回家。
2. 请问上级自己参加与否的重要性。
3. 还是参加聚会，只是找个适当的时机告辞。
4. 想办法让上级看见你服用感冒药，参加这个聚会，并且中途不离席。

五、你正考虑与异性作进一步的交往，却不意看见他（她）与别人状甚亲密。你应该怎样对他（她）暗示：

1. 有意无意地谈起男女间亲热的举动，听听他（她）

的看法。

2. 坦白地道出心中的疑窦。

3. 试着向他（她）做出一些亲昵的行动，看看他（她）有何反应。

六、你想买一套音响喇叭，其中一套比另一套贵了大约四五十元。推销员不但无法帮你做出决定，反而使你更加迷惑了。你会：

1. 相信自己的直觉，买下便宜的那一套。

2. 请教另一位也在商店购买的顾客。

3. 到另外一家听听不同的看法。

七、商店里买了东西后，将找回的零钱放回包中，回家才发现少给了——数额又大得使你发火。你这时会：

1. 算了，你根本无法证明是谁的错，况且你也不一定能将钱要回来。

2. 回去向店员问个明白，必要时，准备吵一架。

3. 写一封信向老板抱怨。

八、明天是个大日子：你要参加一个重要职务的面试，虽然你作了充分准备，但还是无法稳定自己的情绪。你应该：

1. 早点上床，这样才能获得充分的休息。

2. 看场电影，或读本小说，或是找个朋友聊聊天。

3. 再复习你的参考资料，直到完全安心为止。

九、“特别问题”——做了一个错误的判断，比方说，你

说出一些不该说的话，或是在办公室出了丑……你会：

1. 向周围的人解释这件事的原委。
2. 一旦发现确定是自己的错，痛快地承认并接受责备。
3. 过去就算了，反正每个人都有可能碰上这样的事儿。

分析：

将你的答案与下列解说做一比较，结果将会反映出你的自信程度。

一、3

退一步想想，自己并没有错，只是“可能”错了而已，这绝对会使对方消除敌意。任性不但无法巩固自己的立场，反而迫使对方更坚持他的看法。如果你对自己有信心，便不认为非让对方低头，非让大家知道你是对的，他是错的不可。

二、2

有时最好的解决办法便是让对方尝尝苦等的滋味如何。你不愿意总是牺牲自己愉快的心情，以容忍对方完全不为你着想的行为。唯一的办法便是离开，此举不但表示你的决心，还表示自己的情绪不容对方轻视。

三、2

忍无可忍的嘘声，或是一句坚定的“对不起，是否请你们到外面去说？”将有奇妙的功效。你不该放弃看电影的权利。

四、1

婉转地谢绝这个邀请，然后回家休息。上级将会了解你心安理得地做了一项合乎常理的选择。