

戴尔·卡耐基励志经典系列

典藏版

their success

成功靠自己

戴尔·卡耐基 / 著 良石 陶然 / 编译

daier·kanajilixhijingdianxilie

their success

成功靠自己

戴尔·卡耐基/著 良石 陶然/编译

daier · kanaijilizhijingdianxilie

图书在版编目(CIP)数据

成功靠自己/(美)戴尔·卡耐基(Carnegie,D.)著;良石,陶然
编译. —呼伦贝尔:内蒙古文化出版社,2009.1 重印

(戴尔·卡耐基励志经典系列;4)

ISBN 978-7-80675-572-3

I. 成… II. ①卡…②良…③陶… III. 成功心理学-通俗
读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 185711 号

戴尔·卡耐基励志经典系列——成功靠自己

出版发行 内 蒙 古 文 化 出 版 社

(呼伦贝尔市海拉尔区河东新春街 4 付 3 号)

直销热线 0470-8241422 邮 编 021008

印刷装订 北京市业和印务有限公司

责任编辑 王瑞林

封面设计 大象工作室

开 本 710×1000 毫米 1/16

印 张 22.75

字 数 305 千

2009 年 1 月第 2 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

印 数 1-5000 册

ISBN 978-7-80675-572-3/B·047

定 价 32.80 元



戴尔·卡耐基

美国“成人教育之父”。20世纪早期，美国经济陷入萧条，战争和贫困导致人们失去了对美好生活的愿望，而戴尔·卡耐基独辟蹊径地开创了一套融演讲、推销、为人处世、智能开发于一体的教育方式，他运用社会学和心理学知识，对人性进行了深刻的探讨和分析。他讲述的许多普通人通过奋斗获得成功的真实故事，激励了无数陷入迷茫和困境的人，帮助他们重新找到自己的人生。

Preface 前言

从学校刚刚迈进社会的年轻人，内心充满了希望，充满了信心，充满了勇气，充满了创造欲，认为自己的能力，是可以创造辉煌的成绩！但是因为实践（战）经验的不足，结果四处碰壁，历经坎坷，屡受打击，承受一次次的失败，灰心丧气、埋天怨地，说自己没有好机遇，没有背景，没有实力，怨父母不是高官贵族，怨亲戚没有百万资助的实力，客观因素太多、太多……很少有人闭上眼好好想想主观的自己。

早在半个世纪前，远在美国的成功学大师戴尔·卡耐基先生在采访研究过众多成功人士之后，就发出过雷鸣般的呼吁：“成功靠自己”。

被采访中的安德鲁·卡耐基说：“贫穷不是问题。没有经历过贫穷，很难创造出伟绩”。

没有高的学历也不用有所畏惧，被戴尔·卡耐基采访的人物中很多人没有因为学历而驻足自己成功的脚步。

挫折和失败恰好是叩响成功之门的金钥匙。总结名人留下的成功脚印，发现他们种种先天的不足，最后却变成了推动他们成功的激流。

也许制约自己成功的不是机遇，环境和一些客观的条件，而是一直没有被你足够重视的因素。那就是自己！也许你没能最有效的时限内认识和挖掘到你自身的优势，没能让你自身的优势在最短的时间段充分发挥出来，这也许是你失败的真正原因。

成功靠自己，力量在自身。

当我们再一次静下心来，品味戴尔·卡耐基的这句话时，完全理解其中最质朴的道理。

戴尔·卡耐基给年轻人的忠告，是总结和归纳了风靡全球的人际关系学的精华和卡耐基本人的思想精髓，并以他成功导师的敏锐目光着眼于人们日常生活的细节，画龙点睛的告诉人们，尤其是刚刚步入和将要步入社会的年轻的朋友，如你在这个复杂的社会中，从独立生存开始，去拓展事业；在为人处世的平台上，逐步实现自我完善；在遇到各种问题的过程中，不懈努力奋发进取，在感受真情的基础上，充分理解婚姻家庭；从而最终迈向事业、生活，及至人生的最大成功。

本书在编译过程中，注意从普遍的现象中，分析出人性的特征，让你具体的理解并且尽力做到：人生的忍耐与坚持；人格的自信与执着；处世的坦率与宽容；谈吐的幽默与真诚；拼搏的平衡与清醒。

编者

2007年12月

Contents 目录

◎ 忠告一 忍耐与坚持，独立生存之道 ◎◎◎◎◎

1. 正确看待贫困的起步	1
2. 节俭！生存的内在要求	4
3. 应对眼前的艰难	6
4. 正确的金钱观	9
5. 量入为出，长久坚持	10
6. 避免习惯性借债	13
7. 培养正直品格	15
8. 恐惧，其实很空洞	17
9. 拥有坚强意志	19
10. 学会自我鼓励	21
11. 信念！前进的灯塔	22
12. 所有决定，由我负责	24
13. 考验自己	26
14. 让情感成熟起来	30
15. 克服最初的嫉妒	32
16. 炼就自己的忍耐	33
17. 坚持自己的梦想	40
18. 摆脱自责的阴影	45
19. 避免“无聊”	47
20. 用自己的方式去做	51

◎ 忠告二 自信与执着，开拓创业之道 ◎◎◎◎◎

1. 发现自我潜能 57
2. 寻找适合自己的事业 59
3. 决策！慎重之后的果断 61
4. 看重工作过程 64
5. 热情，是你最美的形象 67
6. 承担责任 赢得信任 70
7. 相信自己的力量 72
8. 合理配置自己的资源 74
9. 学会借力发功 77
10. 让别人愉快与你合作 79
11. 延伸你的服务 82
12. 保持质朴本色 84
13. 既成事实，坦然接受 86
14. 学会理财 88
15. 科学的利用时间休息 90
16. 用毅力坚守 92

◎ 忠告三 坦率与宽容，为人处世之道 ◎◎◎◎◎

1. 了解自己的个性 94
2. 坚守正直信念 96
3. 克服缺陷的影响 98
4. 在自责中自省 100
5. 欣赏别人的梦想 102
6. 注意自己的仪表 103
7. 真心赞赏别人 106
8. “斤斤计较”是毒药 110
9. 良好的“第一印象” 112

10. 客观的为别人着想	114
11. 从友善开始	118
12. 退一步, 海阔天空	121
13. 体会思索的快乐	124
14. 帮助别人是一种幸福	127
15. 牢记别人的名字	129
16. 弄懂语言背后的含义	132
17. 微笑消除隔阂	133
18. 建立可信的友谊	136
19. 挖掘敌人的优点	140
20. 制造奇迹信函	143
21. 得意时, 要沉默	147

◎ 忠告四 欣赏与感恩, 自我完善之道 ◎◎◎◎◎

1. 建立良好的工作秩序	149
2. 确认每天有所进步	151
3. 在倾听中欣赏	154
4. 活在今天	157
5. 由衷的感受阳光	159
6. 乐观是最美的名片	160
7. 迎难而上的心态	164
8. 盘点创造性潜力	167
9. 亚里士多德法则	169
10. 我与别人不同	172
11. 寂寞不是忍耐	175
12. 运动! 让你充满自信	177
13. 爱惜时间	179
14. 干! 就要像样	180
15. 享受乐趣	181

◎ 忠告五 幽默与真诚，交际说服之道 ◎◎◎◎◎

1. 放弃无意义的争论 183
2. 用恰当的语气表述 185
3. 幽默的语言魅力 187
4. 确认微笑的价值 189
5. 给人面子，自己方便 192
6. 批评，不是你的权力 194
7. 指责，点到为止 197
8. 指责别人，先想想自己 199
9. 换位思考，宽以待人 201
10. 静听苛责看胸襟 204
11. 放弃你的报复心理 206
12. “制怒”的技巧 209
13. 学习“卡瑞尔”公式 211
14. 让对方开口说“是” 214

◎ 忠告六 平衡与清醒，奋发进取之道 ◎◎◎◎◎

1. 提高自己的分析能力 218
2. 确定完善的标准 220
3. 摆脱琐碎事物 225
4. 在工作中体验充实 228
5. 勇于承认自己的错误 231
6. 消除紧张情绪 233
7. 增长见识、增加才干 236
8. 从自卑到自信 242
9. 消除忧虑、必须行动 247
10. 助时间帮助 249

11. 把握眼前	250
12. 不断形成新习惯	254
13. 进取中扬长避短	256
14. 勇于接受挑战	258

◎ 忠告七 激越与忠贞，家庭婚姻之道 ◎◎◎◎◎

1. 寻找爱情港湾	261
2. 拓展情感深度	263
3. 共同营造幸福	268
4. 婚姻也须经营	272
4. 改变对方，必然落空	276
5. 快乐家庭密码	277
6. 细微之处露真情	279
7. 从爱到敬	282
8. 抛开琐碎唠叨	284
9. 批评！换一种方式	287
10. 试试，成为他的同事	288
11. 保留“单独空间”	292
12. 营造舒适家庭气氛	295
13. 有矛盾，找原因	299
14. 与妻子相处的技巧	301
15. 与丈夫相处的技巧	306
16. 享受激情	311

◎ 忠告八 突破与超越，获取成功之道 ◎◎◎◎◎

1. 勇于直视财富	314
2. 理解人生的平衡	317
3. 成功者的特质	320

4. 困境中也保持乐观	322
5. 专注自己的事业	325
6. 时间就是金钱	327
7. 大脑，是你成功之神	330
8. 助你成功的真朋友	332
9. 天上不会掉馅饼	334
10. 真诚助人，快乐接受回报	336
11. 调整身心应对失眠	338
12. 学会倾诉，放开心胸	341
13. 展示自我魅力	344
14. 更上一层楼	347
15. 化腐朽为神奇	349

忠告一 忍耐与坚持，独立生存之道

1 正确看待贫困的起步

贫穷就好像我们健身房里的运动器械，可以锻炼人，使人体格强健，所以，贫穷是我们努力奋斗最有利的出发点。

有人问一位著名的艺术家，一位和他学画的青年将来是否能成为一位著名画家。那艺术家回答道：“不，绝不可能！他每天有着 6000 英镑的收入呢！”这位艺术家知道，人的本领是从艰难困苦中奋斗出来的，而在富裕的境况下很难产生有作为的青年。

安德鲁·卡耐基曾经说：“不要觉得富家的子弟，得到了好的命运。大多数的纨绔子弟，做了财富的奴隶，他们不能抵制任何诱惑，以至陷于堕落的境地。要知道，享乐惯了的小孩，决不会是那些出身贫贱的小孩对手。一些穷苦的小孩，甚至穷苦得连读书的机会都没有的小孩，成人之后却成就了大事业。一些普通学校一毕业就投入企业界的苦小孩，开始做着非常平凡的工作。可这些苦小孩，或许就是无名的英雄，将来能拥有很丰富的资产，获得无上的荣誉”。

为脱离艰难的境地而努力挣扎，是除去贫穷的唯一方法，而这件事最能造就人才。如果人类社会的成员一生下来口里就有一把调羹，就不需要因为生存的压迫而去工作，那样恐怕人类文明直到现在还会处于十分幼稚的阶段，人类就无法走出她的孩提时代。

翻开美国历史，大部分成功者在开始的时候都是穷苦的小孩。许多获得成功的卓越人物，比如发明家、科学家、大商人、企业家、政治家，都是由于受到了贫困的刺激，努力向前从此发展他们的才干，才成

就其伟业。

在美国有许多来自外国的移民，他们并不精通英文，也没受过高深的教育，既没朋友相助，也没有优裕的生活，可是他们竟在美国获得了显赫的地位，拥有巨额的资产。这些成就，足以使家境富裕、知识丰富而最终默默无闻的美国青年自惭形秽！

伟大人物无不是经由苦难而造就的。一个人如果好逸恶劳、贪图享受，就无法战胜困难，也决不会有什么发展。俗话说得好：“生前没有经历困难的人，他的生命是不完整的”。

如果一个年轻人从出生到长大，一贯的依赖他人，从不想为自己的面包而奋斗。这种青年，将会白白地葬送掉他的一生，好不可惜！森林里的橡树之所以高大挺拔，是因为它和狂飞风暴雨作斗争的结果。

贫穷就好像我们健身房里的运动器械，可以锻炼人，使人体格强健，所以，贫穷是我们努力奋斗最有利的出发点。安德鲁·卡耐基说：“一个年轻人最大的财富莫过于出生于贫贱之家”。贫穷本是困厄人生的东西，但经过奋斗而脱离贫穷，便是无上的欢乐。

两度出任美国总统的格鲁夫·克利夫兰起初不过是个穷苦的店员，挣着每年 50 美元的工资。他后来说：“的确，极度穷困所激发的雄心比较来得切实而有力”。如果一个青年人的境遇不逼迫他工作，让他感到生活上的满足，那样就不会再努力奋斗。工作上的努力，一方面固然是满足自己生活的需要，一方面却是在发展自己的人格，造福人类社会。确实，有的人往往只为自己而奋斗，他的努力也仅仅求得满足自己的渴望。

一个生活优裕的命运宠儿说：“一早就起床工作，有何意义呢？我将有财富来临，尽可能的享用一生”。于是，他翻过身来，再睡一觉。而唯有那些无所凭借、无所依赖的小孩，一早就起床，勤勤恳恳地工作。他知道，除了自己的努力外，没有第二条出路可走。他没有人可以依靠，没有有力者垂青；只有靠自己，为着自己的前途而努力。

但狡黠的大自然就通过这种方法，来实现了锻炼人类的目的。大自然偏爱那些努力奋斗的小孩，给他们高尚的品格、富足的资产和优越的地位。

自然更给人以绝好的机会，使每个人在经验的大学里，受多年的训练，以完成他的工作。至于经由努力得来的资产，所享的荣誉，不过只是意外的收获。大自然在人的后面，以巨大的代价，来报偿那些奋发有

为的青年。

世间的很多贫穷都是一种病态，是千百年不良思想、不良生活、不良环境的结果。我们知道，贫困的境遇是一种反常的状态，是决不受任何人欢迎的。许多事实证明：世界上一切事业，只要人们勇敢地坚持去做，总会获得成功，那贫穷的环境就可以打破。

如果普天下的贫穷人，能够从黑暗和沮丧的环境中回过头来，去朝着光明和愉快的方向努力、并且立志要脱离贫困，那样即使存最短的时间里，也能使贫困尽行消失。但有很多人想脱离贫穷，却不肯十分努力。

就事实而论，世间的大部分贫困都是由懒惰造成的，都是由奢侈、浪费、不愿努力、不肯奋斗造成的。而且懒惰往往与浪费携手同行，懒惰的人常常也浪费，浪费的人一定就懒惰。但人类有着几种坚强的品格，是和贫困势不两立的，那就是自信和勇敢。有许多人虽处贫困，虽遭患难和不幸，但他们有着自信和勇敢的秉性，最终能够制服贫困这个恶魔。如果一个人缺乏勇敢和自信的卓越品质，而只是过着一种懒惰、畏缩的生活，那样他就永远不能战胜贫困、奋发有为。

如果一个人立意坚定，要永远地摆脱贫困，要从服装、面容、态度等生活的各个方面拭去贫困的痕迹，要表现自己卓越的品质，要一往无前地去争取“富裕”与“成功”，那样世界上应该没有一件事能够动摇你的决心。这样，自然会增强你的自信，使你发挥出潜在的力量，最终摆脱贫困，获得惊人的成就。

如果一个人安于贫困，视贫困为正常状态，不想努力挣脱贫困的状态，那样在身体中所潜伏的力量就会失去它的效能，他的一生将永远不能脱离贫困的境地。还有一些人，缺乏脱离贫困的自信，并把贫困视为他们自己的命运，那样他们实在是没有希望，除非他们能恢复已失去的自信，并摆脱甘受命运摆布的思想。我知道一个年轻人，是美国一所著名大学毕业的，他说，如果他爸爸一星期不给他 5 个美元，他就要挨饿。

这实在是一个沮丧的青年，他不相信他能成就什么；他也尝试过很多事情，尽遭失败。

对自己的才能也没有信心，他总是不相信自己所做的事业会成功，因此今天干这个，明天就做那个，终归一事无成。

贫穷本身并不可怕，可怕的是贫穷的思想，以及觉得自己命定贫

穷、必会老死于贫穷的错误观念。一旦处于贫穷的境地，就觉得自己命定贫困，这确实是绝大的谬误。

如果你觉得目前自己前途无望，觉得周围一切都惨淡无光，那样你就应当立即转过身回过头，走向另一面，朝着希望和期待的阳光前进，并将黑暗的阴影尽数抛弃。要迅速地斩除一切贫困的思想、怀疑的思想，忘却脑海中一世暗淡、忧郁的印象，而代之以光明的、有希望的和欢乐的印象。

在伟大的世界里，造物主为每个人都预备了美满的结局，我们应该下定决心，集中精力。去努力争取。争取这美满的人生结局是天赋的权利，有成千上万的人因为能运用这种权利，能够努力向前，最终脱离了贫困的境地。

2 节俭！生存的内在要求

只有很少数的人懂得节俭的真正意义。真正的节俭并非吝啬，而是经济的、有效率的，节省用度，并非一毛不拔，而是用度适当。

所谓节俭，从广泛的角度讲，包含了深谋远虑和权衡利弊两个因素。

美国作家约瑟·比林斯说：“有几种节俭是不合适的，比如忍着痛苦强求节俭就是一个错误。我认识一个富人，他就成了一个节俭的奴隶。他老是为了节省 10 个美分而牺牲大好光阴，他常把半页未曾写过字的信纸撕下来，并裁下信的背面，作为稿纸。他这种浪费宝贵的时间去节省细小东西的做法，的确得不偿失。他甚至在做生意的时候，也有这种过度节省的吝啬问题。他甚至对雇员们说，包装产品时不论如何都要节约一些绳索，并把这一条作为公司的规定。即使他的员工由于这一条规定而浪费的时间远远超过了节约的绳索价值，但那位富人仍然在所不惜。这样的节省，其实是极度愚蠢的做法”。

只有很少数的人懂得节俭的真正意义。真正的节俭并非吝啬，而是

经济的、有效率的，节省用度，并非一毛不拔，而是用度适当。

善于节俭的人与不善节俭的人，其实有很大的不同。不善于节俭的人常常为了节省一分钱的东西，却费去价值一角钱的光阴。我从来没有见过斤斤计较的人最终成就了大事业。吝啬的节俭其实是最不合算的。

有志向成就大事业的人，一定要有度量，切不可斤斤计较，只有靠理智的头脑、合理的处事，才能成功。

所谓节俭，从广泛的角度讲，包含了深谋远虑和权衡利弊的因素。最聪明的节省，有时却常需要过分的消费，比如生意往来中的交际费其实并不是一种浪费，而是一种慷慨大度的做法，是一种恰当的投资。

慷慨大度经常有助于实现人的雄心，能够使人们获得多方面的收获，帮助我们在社会的阶梯中上升，这远比把金钱存入银行更有价值。因此，欲成大业者，应该尽力做到深谋远虑。切勿斤斤计较，因为吝啬会使很好的机会丧失，而妨碍自己希望的实现。

节省的习惯，假如行之过度，反而会得到不良的结果，非但不能成为进身之阶，反而会成为绊脚的石头。

商人吝啬得不肯投资，农夫吝啬得不肯在地里播种，同样都是不正确的节省。俗语说：“播种的少，收获也少”。

我认识一个年轻的商人，他总是在小的方面过度吝啬，结果竟然使他的生意失败。他的一套西服和一条领带，都非要到破旧不堪时才肯抛弃。他从没想到过，要请一个和自己有密切业务往来的客户吃一顿饭，在旅行时即便与熟悉的客户偶然相遇，他也从不会替客户付一次旅费。于是，慢慢地，他落了个吝啬鬼的名声，结果大家都不愿再与他做交易。对此，他自己浑然不觉，不知道使自己蒙受极大损失的就是他那过度节省的习惯。

还有很多人，为了节省一些小钱，甚至不惜损坏自己的健康。要想在职业上获得成功，必须防止不正确的节省。不论你怎样贫穷，可以在别的地方节省，千万不能在食物上节省，因为食物是健康的基础，健康是成功的基础。

过度的、不当的节省，常常会消耗人的体力和精力。许多人身体患着疾病，但为了节省金钱竟不去求医，不但忍受着痛苦，并且由于身体虚弱，在自己的职业上，同样也做不出优秀的业绩来。

凡是足以阻碍我们生命前进的，不管是疾病还是其他障碍物，我们都应当不惜一切代价来设法诊治和补救，因为，生命的延续是最重要的