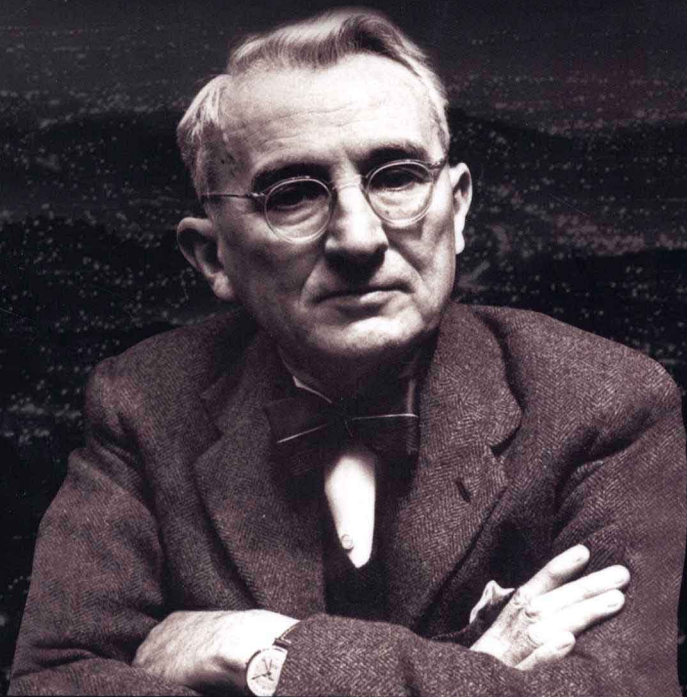




年轻人
成功
经典

年轻人必读的经典著作
成功学大师的亲身实践精髓

吴学刚◎编著

世界上最伟大的励志书 全球成功人士的“启示录”

卡耐基写给年轻人的 14堂人生智慧课

CARNEGIE 14 TO YOUNG
PEOPLE'S LIFE WISDOM LESSONS

 中国社会出版社

国家一级出版社★全国百佳图书出版单位



吴学刚◎编著

卡耐基写给年轻人的 14堂人生智慧课

C.

L 14 TO YOUNG

PEOPLE'S LIFE WISDOM LESSONS

☞ 中国社会出版社

国家一级出版社★全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

卡耐基写给年轻人的14堂人生智慧课 / 吴学刚编著
—北京：中国社会出版社，2013.4
ISBN 978—7—5087—4394—3

I. ①卡… II. ①吴… III. ①人生哲学—青年读物
IV. ①B821—49

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第070636号

书 名：卡耐基写给年轻人的14堂人生智慧课
编 著 者：吴学刚
责任编辑：薛丽仙

出版发行：中国社会出版社 邮政编码：100032
通联方法：北京市西城区二龙路甲33号新龙大厦
电话：编辑部：（010）66082098
邮购部：（010）66081078
销售部：（010）66080300 （010）66085300 传真（010）66051713
（010）66083600 （010）66080880 （010）66080880
网 址：www.shcbs.com.cn
经 销：各地新华书店

印刷装订：三河市航远印刷有限公司
开 本：170mm×240mm 1/16
印 张：18
字 数：270千字
版 次：2013年7月第1版
印 次：2013年7月第1次印刷
定 价：35.00元

前言

PREFACE

戴尔·卡耐基（1888—1955），美国著名的心理学家和人际关系学家，他的一生是坎坷而成功的。小时候，卡耐基住在乡间，每天要帮助家里挤牛奶、伐木、喂猪。只有到了晚上，才能在煤油灯下刻苦学习。大学毕业后，卡耐基曾经替一家公司兜售咸肉、肥皂和脂油，在印第安人村落之间来回奔波。他学过表演，可是却无法从戏剧方面寻求发展；他尝试推销卡车，却因对机械不熟而以失败告终。这些不同的工作经历使他积累了丰富的生活经验，他通过无数次的调查和案例分析，结合自己人生的经历，终于找到了“人性的弱点”所在。

卡耐基从普通的生活中看到了成功的希望，并找到了克服人性的弱点、开辟高效的人际关系的诀窍。于是，他将多年来与人交往、追求成功的过程中对人性的研究和领悟整理成文，编写出了《人性的弱点》一书。该书是卡耐基人际关系学理论的结晶，也是他思索人生智慧的升华。

他把自己的感悟编写成书后，通过培训课倾心传授给人们，帮助人们解决日常生活中的人际关系问题。卡耐基的智慧和思想深深地为人们所推崇，使他成为“世界上最伟大的成功学大师，成人教育的倡导者，成功学的奠基人”。

《卡耐基写给年轻人的14堂人生智慧课》撷取成功学大师卡耐基一生的



卡耐基

写给年轻人的14堂人生智慧课

成功经验及其精华，从其所著的《人性的优点》《人性的缺点》《积极的人生》《快乐的人生》等书籍中，糅合其知识精华为一体，为广大年轻人提供了一个丰富的知识视野和可阅平台。年轻人只要认真阅读此书，就可以更加深入地了解自己，并能突破自我认识误区，树立起自信，发掘出自身无穷的潜力，从而创造美好、辉煌的人生。

本书是为年轻人量身定做的一本成功励志读物。成功学大师戴尔·卡耐基一直很关心年轻人的成长，他结合自己的人生经验，提供给年轻人很多睿智的建议和极有参考价值的看法，堪称令世人叹服的人生智慧。掌握这些知识，并去实践它，相信每一个年轻人都能在人生中获得成功。

千千万万个年轻人从戴尔·卡耐基的作品中获益，走出了迷茫与困境，走向了幸福和成功。年轻人只要认真阅读《卡耐基写给年轻人的14堂人生智慧课》，就可以更加了解自己，相信自己，发掘自己的无穷潜力，从而创造美好、辉煌的人生。

目录

CONTENTS

第一课 让周围的人都喜欢你

要使别人喜欢你，首先你得改变对人的态度，把状态放得轻松一点，表情自然，笑容可掬，这样别人就会对你产生喜爱之情。

——卡耐基

1. 不要忘记微笑 / 002
2. 多为别人做好事 / 006
3. 学会适当换位思考 / 009
4. 顾全对方的面子 / 014
5. 用“我们”拉近彼此距离 / 018

第二课 为自己平添高雅气质，塑造迷人形象

得体地参加社交宴请，不仅能提高你在宾客中的地位，同时给宴请的主人留下好印象，对任何一个人来说都是有百利而无一害的。

——卡耐基

1. 得体的服饰很重要 / 022



卡耐基

写给年轻人的14堂人生智慧课

2. 注意自己的仪容美 / 026
3. 举止得体做事顺 / 029
4. 说话时给人留下美好的印象 / 032

第三课 学好语言，有效沟通

成功的语言如同摆动的钟摆，能以一种和谐的方式来牵动对方到主动自发的方向去。

——卡耐基

1. 送人一顶“高帽子” / 036
2. 了解一下对方是怎么想的 / 040
3. 把握说话的尺度 / 043
4. 话不在多而在精 / 046
5. 选个好话题，交谈更容易 / 048
6. 让对方在一开始就说“是” / 052

第四课 培养快乐心情，不做“烦恼大王”

有了快乐的思想 and 行为，你就能感到快乐。

——卡耐基

1. 付出也是一种快乐 / 058
2. 宽恕别人也能获得快乐 / 060
3. 知足才能常乐 / 063
4. 抛开烦恼，活出自我 / 066
5. 心态就是一切 / 069

6. 快乐是一种选择 / 073

第五课 让忧虑“到此为止”

如果一直担心下去的话，就会毁掉一个人的能力，忧虑会使人思维混乱。当我们强迫自己接受最坏的结局时，我们就能把自己放在一个可以集中精力解决问题的位置上。

——卡耐基

1. 把握好自己的情绪 / 078
2. 忧虑往往是自找的 / 083
3. 让过去的就成为过去 / 087
4. 把握好今天，才有美好的明天 / 090
5. 忧虑是成功的绊脚石 / 094
6. 做真实的自己 / 096

第六课 明确自己的方向，心中要有目标

我们不要看远方模糊的事情，要着手身边清晰的事物。

——卡耐基

1. 明确的目标可以让你快速成功 / 100
2. 先实现“小目标”，再完成“大目标” / 102
3. 时刻不忘自己的目标 / 106
4. 朝着榜样的方向进发 / 111
5. 不想当元帅的士兵，不是好士兵 / 114



卡耐基

写给年轻人的14堂人生智慧课

第七课 抓住机遇，把不可能变为可能

不为明天做准备的人，永远不会有未来。

——卡耐基

1. 机会偏爱有准备的人 / 118
2. 练就一双捕捉机遇的慧眼 / 121
3. 机会是成功之门 / 126
4. 没有机会，创造机会 / 129
5. 唯有行动才能抓住机会 / 133

第八课 心动不如行动，想到不如做到

学习的目的不是知识而是行动，所有的出发点都是以实际行动为目的。

——卡耐基

1. 做好行动前的计划 / 138
2. 积极行动是成功的基础 / 140
3. 用自信去实现行动 / 144
4. 行动，让想法更有价值 / 148
5. 十个想法不如一个行动 / 151

第九课 赢得友谊和思考的方式

你必须先作为自己的支持者，充满自信，别人才会对你报以肯定的态度。

——卡耐基

1. 尽量避免与人争辩 / 156
2. 记住他人的名字 / 160
3. 预先取之，必先予之 / 163
4. 不计前仇，宽恕他人 / 167
5. 种瓜得瓜，种豆得豆 / 172

第十课 为人处世的基本技巧

一个人的成功，15%靠专业技能，85%靠人际关系。

——卡耐基

1. 善待他人就是善待自己 / 178
2. 助人就是助己 / 181
3. 学会尊重别人 / 185
4. 恰当地说“不” / 188
5. 口渴之前先挖井 / 191
6. 恰到好处地赞美别人 / 194



卡耐基

写给年轻人的14堂人生智慧课

第十一课 支配好你的工作和金钱

如果你喜欢你所从事的工作，你工作的时间也许很长，但却丝毫不觉得是在工作，反倒像是在游戏。

——卡耐基

1. 给工作添些乐趣 / 200
2. 张嘴借钱要懂策略 / 203
3. 摆脱不良的工作习惯 / 206
4. 有计划地花费 / 209
5. 如何提高工作效率 / 211
6. 节俭才能积累财富 / 214

第十二课 纠正别人的错误而不伤害他

为别人纠正错误要有切实可行的方式，不可正面直击，要因人而异，选用对方容易接受的方式，才可实施。

——卡耐基

1. 旁敲侧击胜过当头一棒 / 218
2. 批评的实用技巧 / 220
3. 把批评的话委婉暗示表达 / 224
4. 给批评加一层“糖衣” / 228
5. 这样的批评要不得 / 231

第十三课 家庭是幸福的摇篮

在所有一切烈火中，地狱魔鬼所发明的狞恶的毁灭爱情的计划中，喋喋不休是最致命的。

——卡耐基

1. 真诚地赞美对方 / 236
2. 细微之处不可忽视 / 239
3. 走出性观念误区 / 241
4. 不要强调绝对独立 / 245
5. 时刻保持谦和的态度 / 248
6. 切勿喋喋不休 / 251

第十四课 演讲的艺术

对于演讲者来说，最不可少的是态度。

——卡耐基

1. 运用你的幽默 / 256
2. 攻占对方的心 / 259
3. 掌握演讲的艺术手法 / 263
4. 真情实感是演讲的灵魂 / 268
5. 在结尾时激发高潮 / 271

卡耐基写给年轻人的14堂人生智慧课

第一课

让周围的人都喜欢你

要使别人喜欢你，首先你得改变对人的态度，把状态放得轻松一点，表情自然，笑容可掬，这样别人就会对你产生喜爱之情。

——卡耐基



1. 不要忘记微笑

卡耐基说行为胜于言论，对人微笑就是向人表明：“我喜欢你，使我快乐，我喜欢见你。”在交际中，微笑的魅力是无穷的，就像巨大的磁铁吸引铁片一样，吸引着你，诱惑着你，使你无法拒绝它。

微笑在人际关系中具有不可估量的价值。它可以创造人际关系的奇迹，同时也改变着我们自己。

卡耐基在芝加哥参加了一个宴会，在所有的客人中，一位贵妇人对卡耐基表示好感，可能她想给他留下一点好的印象。看样子她花了不少钱去买那些名贵的珍珠、首饰和裘皮大衣，可是她给卡耐基的印象却并不好。她只是在自己的服饰上下功夫，而在表情上却让人十分讨厌：她的脸部被她用化妆品抹了厚厚的一层，而且是绷得紧紧的，没有一丝笑容，人家一看就知道她是个性格乖戾、自我的人，一副要找人讨债的样子，谁还敢接近她？更别说给人留下好印象了。

查尔斯·哈里布说过，他的微笑可以值100万美元。可能开始没人会相信他的话，一点微笑怎么会有这么高的价钱？因为他掌握了微笑的秘诀，把它恰当地运用于商场交际中，就凭这，他使他的公司周旋于一些实力很强的大公司之间，赚取了大量的钱，而且还获得了好名声。

微笑的力量是巨大的，孩子们天真的微笑使我们想起了天使；父母的微笑让我们感到温情；祖父的微笑让我们感到慈爱。拿最常见的事情来说，小狗见到主人时，那副欣喜若狂的样子就让人觉得小狗是最忠实的伙伴了。

百货店里，一位穷苦的妇人，带着一个约四岁的男孩在转圈子。走到一架快照摄影机旁，孩子拉着妈妈的手说：“妈妈，让我照一张相吧？”妈妈弯下腰，把孩子额前的头发拢在一旁，很慈祥地说：“不要照了，你的衣服太旧了。”孩子沉默了片刻，抬起头来说：“可是，妈妈，我仍会面带微笑的。”每想起这则故事，我们的心就会被那个小男孩所感动。

如果你在生活的摄像机前也像那个贫穷的小男孩一样，穿着破烂的衣服，一无所有，你能坦然而从容地微笑吗？

面对着亲人，你的一个微笑，能够使他们体会到在这个世界上，还有另外一个人和他们心心相连；面对着朋友，你的微笑，能够使他们体会出世界上除了亲情，还有同样温暖的友情，让我们感受到，对朋友，他是重要的，必不可少的；走遍世界，微笑是通用的护照；走遍全球，阳光雨露般的微笑是你畅行无阻的通行证。

不仅如此，笑，还是一种神奇的药方，它能医治许多疾病，并具有强身健体的医疗功能。医学家告诉我们，精神病患者很少笑，一个有疾病的人或者有其他烦恼的人，他也不会从心底发出笑声的。

美国加利福尼亚大学的诺曼·卡兹斯曾患胶原病，这是一种疑难杂症，康复的可能性仅为五百分之一，而他就成为了这个“一”。后来，他把当时的情况写在了《五百分之一的奇迹》这本书里：

“如果消极情绪引起肉体消极的化学反应的话，那么，可以推测，积极向上的情绪可以引起积极的化学反应。”

“可以推测，爱、希望、信仰、笑、信赖、对生的渴望等，也具有医疗价值。”

卡兹斯认为，笑具有惊人的医疗效果：“我的体会是，如果能够从心底里发出笑声，并持续10分钟，会产生诸如镇痛剂一样的作用，至少可以解除疼痛两个小时，安安稳稳地睡觉。”



卡耐基

写给年轻人的14堂人生智慧课

甜甜的微笑，不会花费你太多的代价，却能给你带来意想不到的巨大成功。

美国旅馆大王希尔顿，于1919年把父亲留给他的12000美元连同自己挣来的几千美元投资出去，开始了他雄心勃勃的经营旅馆的生涯。当他的资产奇迹般地增值到几千万美元的时候，他欣喜而自豪地把这一成就告诉了母亲。出乎意料的是，他的母亲淡然地说：“依我看，你和以前根本没有什么两样……事实上你必须把握比5100万美元更值钱的东西：除了对顾客诚实之外，还要想办法使来希尔顿旅馆的人住过了还想再来住，你要想出这样一种简单、容易、不花本钱而行之久远的办法去吸引顾客，这样你的旅馆才有前途。”

经过了长时间的迷惘和摸索，希尔顿找到了具备母亲说的“简单、容易、不花本钱而行之久远”四个条件的东西，那就是：微笑服务。

这一经营策略使希尔顿大获成功，他每天对服务员说的第一句话就是“你对顾客微笑了没有？”即使是在最困难的经济萧条时期，他也经常提醒员工们记住：“万万不可把我们心里的愁云摆在脸上，无论旅馆本身遭受的困难如何，希尔顿旅馆服务员脸上的微笑永远是属于旅客的阳光。”就这样，他们度过了最艰难的经济萧条时期，迎来了希尔顿旅馆业的黄金时代。

经营旅馆业如此，其他行业又何尝不是呢？生活中遇到的一切烦恼，又何尝不能用你的微笑来化解呢？

所以，不论你现在从事什么工作，在什么地方，也不论你目前遇到了多么严重的困境，甚至你的人生遭遇了前所未有的打击，用你的微笑去面对它们，面对一切，那么一切都会在你的微笑面前低头。

微笑，永远是我们生活中的阳光雨露。

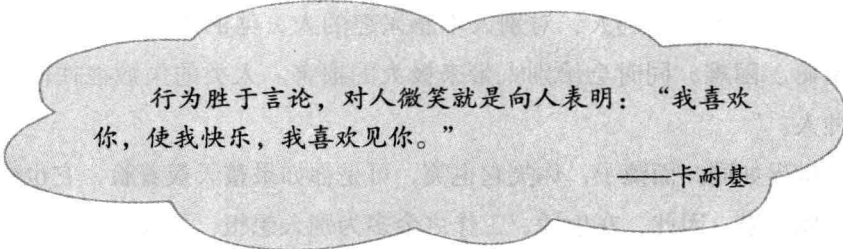
微笑是发自内心的，如果你对自己的工作和生活始终能以微笑的态

度来对待，这说明你对自己的生活很感兴趣，而感兴趣是你取得成功的第一步。

微笑能很快使人感受到我们的亲切、喜悦和善意；微笑使得男人、女人、老人、孩童的脸蛋变得漂亮迷人；微笑使我们表情丰富、充满热情、友好和理解、充满温暖的爱心。

当你心情很不好，实在不想笑时，那更应该微笑，哪怕是假装的微笑都可以。让这微笑持续几分钟，你会发现自己的心情似乎好了许多，因为微笑具有心理暗示作用，当你微笑时，微笑会告诉你的大脑说：“我的心情是不错的，我是快乐的！”

让我们养成微笑的习惯，每天早上起来第一件事就是对着镜子练习微笑，开始时可能要强迫自己做出微笑的动作。微笑的肌肉与支配神经一旦运用熟练，你就可以经常对着人微笑了。



行为胜于言论，对人微笑就是向人表明：“我喜欢你，使我快乐，我喜欢见你。”

——卡耐基