

[美]戴尔·卡耐基 等著 杨一兰 编译

卡耐基的智慧锦囊

二十世纪最伟大成功学大师的思想精华



中国华侨出版社

〔美〕戴尔·卡耐基 等著 杨一兰 编译

卡耐基的智慧锦囊

二十世纪最伟大成功学大师的思想精华



中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

卡耐基的智慧锦囊 / (美) 卡耐基 (Carnegie,D.) 等著;
杨一兰编译. —北京: 中国华侨出版社, 2013.4
ISBN 978-7-5113-3436-7

I. ①卡… II. ①卡… ②杨… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第064169号

● 卡耐基的智慧锦囊

著 者 / (美) 戴尔·卡耐基 (Carnegie,D.) 等
编 译 / 杨一兰
出 版 人 / 方 鸣
出版策划 / 陈禹舟
责任编辑 / 叶 辞
特约编辑 / 李 萍
封面设计 / 张思阳
版式设计 / 新兴工作室
经 销 / 新华书店
开 本 / 870mm × 1280mm 1/32 印张 / 5.75 字数 / 80千字
印 刷 / 北京盛通印刷股份有限公司
版 次 / 2013年4月第1版 2013年4月第1次印刷
书 号 / ISBN 978-7-5113-3436-7
定 价 / 32.00元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成达大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 82605959 传真: (010) 82605930

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

目 录
CONTENTS

第一部 成功之道 / 001

第二部 完美相处 / 031

第三部 享受工作 / 077

第四部 拥抱快乐 / 097

第五部 成就人生 / 151

第一部

成功之道

对自己有信心，
并全力专注于自己的工作中，
这是百分之九十成功的根本。

一个人在遇到危险的威胁时，若背过身去试图逃避，只会使危险加倍；若立刻面对它毫不退缩，危险则会减半。

任何时候也决不要逃避任何事物，决不！【温斯顿·邱吉尔】

你是否真的有自己的标准？若是有勇气看着自己，并说，我哪里惨败了，或在不理智中伤了某人的感情，或发了脾气——除非有意，是决不应该这样的——那么你便没自己的标准。【杜怀·D. 艾森豪威尔】

若不经你自己的认可，谁也不可能使你自觉低劣。【艾琳诺·罗斯福】

我已经活了八十六岁，曾亲眼见到无数往上爬，并爬向成功的人，而这些人成功的最重要因素便是信念。

一个人若无勇气，就不能成就一番大事。【詹姆士·吉本斯主教】

你想更有勇气吗？下面的五条法则，你若能遵行，我保证能增加你坚忍的蕴涵。

(1)表现得好像勇气十足。假装你已经接受挑战，并表现出自己并不是非常害怕，这样做会让你更勇敢一点。

(2)停下来想想。别人也曾经面对大沮丧、大障碍，却克服了它们。别人做得到，当然你也能。

(3)记住，你的生命力是以某种节奏前进，你若感到失意消沉，无力面对生命，你也许便会坠入谷底；但是你若保持勇气，便可能利用使你下坠的那股力量，跳出谷底。

(4)黑夜比白昼更容易使你感到挫败和气馁，因为勇气多与太阳一道升起。

(5)勇气是衡量灵魂大小的标准，尽量使自己适应这项标准。【戴尔·卡耐基】

那些你能做到的，或你所梦想去做的，即刻着手去做。

勇敢里面有天才、力量和魔法。【约翰·渥夫甘·冯·歌德】

小男孩黑夜走过墓地时，通常会愉快而大声地吹口哨，为的是给自己壮胆。他就这样克服了恐惧，因为他“吹起了”自己的勇气。

有多少人，在忧郁之时，仍能高歌？若是如此，并表现出快乐的样子，我们便会发觉，自己正感到满心快乐。相同的原理亦适用

于热忱。我们若对自己的工作与将要发表的演说，佯装得欢欣鼓舞，就常会发现，我们已把自己“装”进了自己所追寻的那种感情动力中。【戴尔·卡耐基】

若能依循梦想的方向满怀信心地前进，并竭力去过自己所憧憬的生活，便能获得意料之外的成功……

你确定要造空中楼阁，你便不应迷失努力的方向。楼阁要在那里，现在需要做的，只是在它们下面打基础。【亨利·大卫·梭罗】

若一定要经历灾难和悲剧，并战胜它们，谁都可以做到。我们也许认为自己办不到，可是我们有强得惊人的潜力，只要我们加以利用，便能引领我们度过难关。我们总是较自己所想的更坚强些。【戴尔·卡耐基】

勇敢是即使吓得半死时，仍能表现得体的。【奥玛·布莱理将军】

勇气若想取代恐惧，则需要自己感觉勇敢，并表现得好像很勇敢，以意志力来完成它。【威廉·詹姆斯】

你若说服自己一定可以办到某件事，假使这事是可能的，你便办

得到，不论它有多艰难。同理，你若连最简单的事也自觉无能为力，你就不可能办得到，就算是鼯鼠丘，对你而言，也变成了不可攀登的高山。【艾蜜莉·顾埃】

相信自己行，便会攻无不克……不能每日战胜一个恐惧，便从未开启生命的第一课。【罗夫·华多·爱默生】

除非每日至少完成一件不可能的事，否则永远走不远。【艾伯特·赫巴德】

对自己有信心，并全力专注于自己的工作中，这是百分之九十成功的根本。【陶玛士·E.威尔逊】

以恐惧的眼神来看未来，是很不安全的。【爱德华·亨利·哈理曼】

我发现，如果我对自己有信心，并对自己斟酌再斟酌的意念有信心，我便总是会大获全胜。【查尔斯·F.吉特林】

如果你会恐惧，等一等，想想别人也可能会。也许此刻你正被恐惧包围：恐惧某人会如何谈论你；恐惧老板会怎样对待你；恐惧

邻居会怎么想你。但这些你所猜想的不良后果全只与将来有关。你决不会害怕过去，因为你已知道所发生的事，一般而言，既然已经过去也并不真的怎么糟。但是未来呀，如何战胜恐惧？办法只有一个，也非常简单，那就是认真分析自己的恐惧，它会随着你理智的分析而消减，因为当你预料到那最糟糕的情况是什么样的时候，你就不会轻易被它吓住。你会对自己说：“我能挺过去。”【戴尔·卡耐基】

整个童年时期我都渴望获得关注，我总觉得自己周身没有一处地方能够引起关注或带来赞赏。人家告诉我，我永远也不会像我们家其他女孩那样美丽，因为我是丑小鸭……

我因只能穿姑姑们穿过再改制的衣服而觉得丢脸，因不能像别人那般优美地跳舞和溜冰而觉得丢脸，因不同于其他的女孩而觉得丢脸，因舞会中无人邀舞而丢脸……

在某次舞会里，有一位男孩邀我共舞，他的名字是富兰克林·D.罗斯福，我仍记得我当时心里充满了感激。

二十多年来，我一直受到自惭形秽和恐惧的煎熬。我母亲、祖母和姑姑都曾是纽约社交界知名的美人儿，身为家中第一个非美人，我感到极为羞惭。母亲有时也会对访客们说，“艾琳诺是个很有趣的孩子。”

最后，给我勇气的一件大事，是去帮助那些情况远不及我的人

们。举例来说，1910年，我丈夫是纽约州参议院议员之一，他与另外十八名议员正对“坦马尼协会”进行论战。这些议员们不分昼夜地待在阿尔巴尼市的我们家中，不停地开会。于是我就去拜访这些人的妻子。我很惊讶地发现，她们当中有许多位都日夜孤单地留在旅馆的房间里。在阿尔巴尼市，她们除了丈夫之外别无亲友……我发现，在设法为她们打气，设法给她们勇气的当口儿，我也培养了自己的勇气和自信。

恐惧是世上最摧折人心的一种情绪。我与它抗战，并借着帮助情况不及自己的人们而克服了它。我相信，任何人只要去做他所恐惧的事，并持续地做下去，直到有获得成功的纪录后，他便能克服恐惧。【艾琳诺·罗斯福】

表现得勇敢则拥有勇气，表现出懦弱则一直恐惧。【帕里利阿斯·西拉斯】

面临最后关头时，没有哪件事情比害怕自己可笑会表现得更可笑了。【亨利·佛康尼尔】

只有一个人能治疗你的羞赧不安，那便是你自己。我不晓得有什么方法比“忘我”更好。当你感觉害羞、胆怯、局促不安时，立刻把心思放在别的事情上。如果正在演讲，除了讲演讲内容，一

一切都忘了吧，别去在意别人对你和你的演讲内容的态度，只是忘记自己，继续向前。【戴尔·卡耐基】

失去金钱的人只是损失了一点财富，失去健康的人则损失了美好的生活，而失去勇气的人损失的是全部。【佚名】

我们的恐惧总是比我们的危险要多。【塞尼加】

我们的泱泱大国从未如现在这般强大——我们已准备就绪，要追随有力、勇敢的领导，穿越人们因胆怯、复杂情绪和犹疑不决而造就的泥沼，引领世界——它从未比现在更无畏恐惧；它从未比现在更能面对艰难考验，不论平时或战时，精神上、实体上或物质上；它从未被征服，它是不可征服的；它的历史有待向前追溯，而我们最美好的时刻必将来到。

让我们学习并追随一些强大的建国者的勇气和信念。

让我们抬头仰望，宣誓成为世之最强国，不论在精神上或事实上。【道格拉斯·麦克阿瑟】

请记住！只要下定决心克服恐惧，便没有什么恐惧之事是不能克服的。因为，除了在脑海中，恐惧无处藏身。【戴尔·卡耐基】

没有比坚定不移的决心更重要的了。一个人要成为伟大的人，或想日后在任一领域举足轻重，不仅要下定决心克服千重障碍，而且要有信心在经历千百次的挫折和失败之后获胜。【提奥多·罗斯福】

由于小时候曾经病痛缠身，举止笨拙，年轻时，既紧张又对自己的能力没有信心。我必须痛苦而艰难地训练自己，不只是在身体方面，而且在灵魂和精神方面……

孩提时候，我在马利埃特著的一本书中读到一段文字，它一直深深印在我的脑海里。在这段文字中，英国某艘小战舰的舰长，对主角解释如何获得大无畏的精神。他说，刚开始去行动时，几乎人人都是害怕的，但是他却应该保持勇气，使自己能表现得一无惧怕的样子。若这样持续得够久，佯装就变成了真实，而这个人只凭着表现出无惧的样子，便在不知不觉中，成为真正不惧的勇者。

这就是我所依行的理论。起先我害怕各式各样的事物，从大灰熊到“劣”马以及枪手都怕；但是因为我表现得不害怕的样子，逐渐便停止害怕了。人们只要愿意，也能有这种相同的经验。【提奥多·罗斯福】

害怕时，把精力集中放在要做的事情上。如果已准备充分，便不会害怕。【戴尔·卡耐基】

无论何时你出门去，都请收紧下巴，仰起头，提起气。

在阳光中酣饮，用微笑迎接朋友，并在每次握手中都放入灵魂。

别害怕被误解，也别浪费一分钟去想敌人。

你需要在你脑中确定自己要做什么，然后方向不变往前走，就能直达目标。

把心思放在想做的堂皇伟业之上，然后随着时间的流逝，你会发现自己正掌握了完成自己愿望所需的时机，一如珊瑚虫从奔涌的潮水中吸取所需的养分一样。

在脑海里描绘出自己渴望做的那个干练、热诚而有用的人的形象。你拥有的这种想法、希望，便会分分秒秒地使你脱胎换骨，化成那一个特别的人。

思想是至高无上的，总要保持着勇敢、坦诚、欢愉如此正确的心理态度才好。

正确的思考是在创造。

一切事物经由欲望而来，而每一个真诚的祈祷都会获得回应。我们会变得像我们心中所盼的那样：收紧下巴，仰起头。【艾伯特·赫巴德】

“不可能”这个字，只在愚人的字典中找得到。【拿破仑】

去做你害怕的事，害怕自然就会消失。【罗夫·华多·爱默生】

这世上的一切都借希望而完成。如果农夫不希望玉米长成种籽，他不会播下一粒种子；如果单身汉不希望有小孩，他不会娶妻；如果商人或手艺人不曾希望获得收益，他们不会工作。【马丁·路德】

性格中最必要的力量源泉之一是坚定目标，它也是成功的利器之一。没有它，天才也会在迷径中徒劳无功。【查士德斐尔爵士】

整个生命就是一场冒险。要冒一次险！走得最远的人，常是愿意去做，并愿意去冒险的人。“稳妥”之船，从未能从岸边走远。【戴尔·卡耐基】

在真实的生命里，每桩伟业都由信心开始，并由信心跨出第一步。【奥格斯特·冯·史勒格】

信念——你拿它没办法，但是没有它你又什么也做不成。【撒姆尔·巴特勒】

当一个青年人站起来面对世界这个大莽汉，并勇敢地抓住他的胡须时，常会吃惊地发现，世界的胡须脱落在他手上，原来那只是系上去吓唬胆怯的人的。【罗夫·华多·爱默生】

每天，许多默默无闻的人们被送入坟墓，他们因胆怯从未尝试着努力过，也从未能接受诱导而起步，任何一种尝试都极有可能让其功成名就。许多天才就是因缺乏勇气在这世界消失的。事实上，我们应该去做这世上值得去做的任何事情，不应想着寒冷和危险退缩颤抖，我们应该纵身跃入，一路尽力攀爬。不断地计数艰险，计划该如何做调整、改变，是没有用的，这样做估计在大洪水（注：圣经中诺亚时的大洪水）到来之前还行得通。一个人可以就自己想要出版的刊物和朋友商议五十、一百年，甚至还可以活着看到自己的成功。可是现在，如果他只是等待、怀疑，与兄弟商议，与朋友商议，只是等，不行动，等到有一天，他会发现自己已经六十岁了却还一事无成，因为在与亲戚朋友商议之时，他已经失去了太多的时间，他已经没有时间去做任何事了。【席尼·史密斯】

勇气很有理由被当作人类德性之首，因为这种德性保证了所有其余的德性。【温斯顿·邱吉尔】

我们所渴望并珍惜的勇气，并非要尊贵地死去，而是要勇敢地活下去。【陶玛士·喀莱尔】

这是灵感的奥秘所在，告诉你自己，有许多人并不是绝顶聪明，