

用人生导师卡耐基的智慧指导年轻女性生活的最佳读物

卡耐基夫人 写给女孩的忠告

陈名扬 编译



光明日报出版社

卡耐基夫人 写给女孩的忠告

陈名扬 编译



常州大学图书馆
藏书章

光明日报出版社

图书在版编目(CIP)数据

卡耐基夫人写给女孩的忠告 / 陈名扬编译. — 北京: 光明日报出版社, 2011.6

ISBN 978-7-5112-1113-2

I. ①卡… II. ①陈… III. ①女性—成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第066100号

卡耐基夫人写给女孩的忠告

编 译: 陈名扬

出 版 人: 朱 庆

责任编辑: 温 梦

封面设计: 张 诚

责任校对: 张荣华

责任印制: 曹 诤

出版发行: 光明日报出版社

地 址: 北京市东城区珠市口东大街5号, 100062

电 话: 010-67078245 (咨询), 67078945 (发行), 67078235 (邮购)

传 真: 010-67078227, 67078255

网 址: <http://book.gmw.cn>

E-mail: gmcbs@gmw.cn

法律顾问: 北京市华沛德律师事务所张永福律师

印 刷: 三河市华东印刷有限公司

装 订: 三河市燕郊冶金路口南马起乏村西

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 720 × 980mm 1/16

字 数: 92千字

印 张: 8.25

版 次: 2011年6月第1版

印 次: 2011年6月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5112-1113-2

定 价: 15.80元

版权所有 翻印必究

写在前面的话



当我们谈起要写一本只给小女孩读的书时，我惊叹：“太棒啦！真希望我小时候能有这样的一本书看。”那时候当然也有给小女孩读的书，但那些我曾读过的书并非真的很有帮助。那些书往往充斥着絮叨的警告、恼人的规条，想把我教成一个“好女孩”，这样的“好女孩”一点儿都没有趣。我不要做“好女孩”，我想要变得更自信，更惹人喜欢；我想让男孩子们注意到我很酷，女孩子们能把我融入朋友的圈子里面；我想成为人群中光芒四射的领导者，而不做追随者或不合群者。然而，我不知道该怎么做好。

你也有同感，真的吗？这有好消息给你：那就是给你一本帮助你学习成为你所梦想成为的人的书。

注意我用了“学习”这个词。这确实是佳音啊，意味着你无须拥有“幸运”、“才华”、“财富”、“美丽”也能达成你的梦想。真正的成功人士并不都像泰格·伍兹出生时就衔着一根高尔夫球杆，他们成功了是因为他们有朝着自己的目标进发的决心。你当然也做得到的！

我希望我们能为你提供更多的信息，教给你一些能在当前的生活中适用的技巧，它们对你今后的人生也会十分有用。出发得越早（比如今天），领先别人就越多。你在这本书里看到的那



些原理方法并非真正的秘密，它们那么有用，却很少有知道的人使用它们，这实在让人惊讶。

没有我的朋友玛格丽特·拉姆充满创造力的努力，就不可能有这本书的出版，她进行了一系列的调研并参与第一稿的编写。另外，还要感谢佩斯利·斯特雷利斯，在出版的最后阶段，他为编写者带来莫大的帮助，他年轻的激情显得无比珍贵。他们都为卡耐基的理念投入了大量的时间，把这些理念变得适用于女孩子们。玛格丽特和佩斯利还收集了成百上千页的面向女孩以及成功年轻女士们的问卷调查，而我深信这些调查和读者们休戚相关。

至于我，所做的仅仅是回忆起当我还是小女孩时的艰辛。

希望通过将我们的团队和卡耐基的智慧结合在一起，而使我们能提供给你一种更轻松、更容易的方式来掌握生活技能，而不是像我们这一代人经历的那样。

陶乐丝·卡耐基

目 录

C O N T E N T S



第一章 禁忌的“3C” /1

不要评头论足 /4

变负面能量为火箭燃料 /8

鲜为人知 /10

第二章 处理人际关系的重要秘诀 /11

赞美的力量 /13

感激的重要性 /16

警惕恭维 /19

什么让你真正感受到重视 /22

鲜为人知 /26

第三章 说服力技巧入门 /27

使用“3C 滤镜” /30

己所不欲，勿施于人 /31

做好充分的准备 /32

从广告中学到的 /35

协商 vs 操纵 /37

鲜为人知 /39

第四章 交友指南 /41

是什么令你微笑 /45

记住别人的名字 /47

交谈技巧入门 /49

去哪里认识新朋友 /52



也让别人了解你 /55

鲜为人知 /58

第五章 学会聆听 /59

聆听与被聆听 /65

聆听与学习 /68

不要害怕赞美 /70

鲜为人知 /74

第六章 无法获胜的争论 /75

没有人喜欢“万事通” /77

势均力敌 /80

在别人投入争论之前停止争论 /85

让对方保住颜面 /88

正确地提问 /89

鲜为人知 /90

第七章 承认错误 /91

不要推卸责任 /94

道歉入门技巧 /96

如果道歉被拒，你该怎么做 /98

承认自己的极限 /100

学会宣泄 /102

鲜为人知 /104

第八章 提高自己的影响力，成为领导者 /105

我们都需要帮助 /107

不要操控过细 /110

表扬该表扬的，有时也表扬不该表扬的 /111

最大地发挥他人潜力：设定更高的标准 /114

信任的力量 /116

若没有其他方法奏效，使用激将法 /117

正面的趋同心理 /119

接受最好的自己 /120

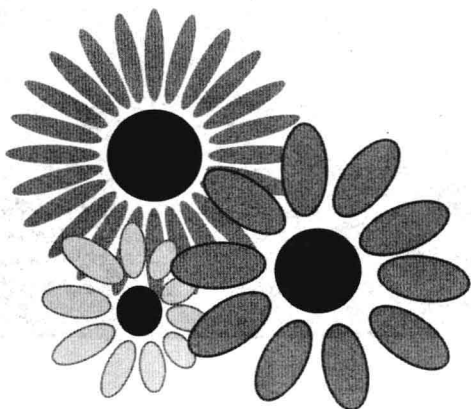
鲜为人知 /121



第一章

禁忌的“3C”





想要采集蜂蜜，就不要把蜂窝踢翻。

——戴尔·卡耐基

想象一天早上醒来，发现你的一举一动——从挑选要穿的衣服、和父母朋友打招呼的方式，到课堂上回答的问题，都被记录在显眼的大记分板上。你发现你的分数随人们的看法改变着（他们的分数也随你对他们的看法变动），却无法判断哪些抉择能为你加分而哪些不能。你开始怀疑你的名次是否事先已被随机地确定好了。就像做恶梦一样，不是吗？不幸的是，这不是梦。每天，女孩们都会发现自己只生活在一个小小的世界里，那就是——学校。除了学校，一生中很少时候，我们会加倍地意识到这样的分界线——时尚和过时、我们和他们、酷酷的和无可救药的老土，很少会被如此频繁地提醒我们处在梯队里的位置。

在6~10年级学生中展开了一项最新的调查研究，调查人员发现，大约30%参与调查的学生经历过恃强凌弱事件，有的是作为受害人，有的则是作恶人，也有曾经两者兼是的。与统计结



果一样令人惊讶的是，参加调查的女孩，竟没有一个人对高达30%的统计数据表示惊讶，反而认为这一数字低于她们的想象。许多女孩分享了自己的经历，其中包括14岁的朱莉：

班上有一个叫玛莉的小女孩，每个人都欺负她。她总是一丝不苟，会花整整1个小时去做别人10分钟就能完成的小测验。她对芭蕾着迷得要死，她的话题总离不开她上的舞蹈课。而且，她的样子有点奇怪。有时，我想对她友善一点，却又忍不住想要欺负她。玛莉她喜欢自嘲，不让人感觉到她被别人的嘲笑刺伤。可她母亲告诉我母亲每天放学回家玛莉都会号啕大哭。母亲询问我这些时，我心情真的坏极了。我跟母亲说我想要保护玛莉，可这样做很难。谁不想招人喜欢呢，我不想因为保护她而变成其他人的目标。但我又知道玛莉的感受有多么糟糕，因为我也曾被人欺负过……

从朱莉的故事，我们看到她曾经是恃强凌弱事件里的作恶人和受害人。有点令人难以置信，一个知道被孤立、被嘲弄有多么委屈的孩子居然会对另一个孩子做同样的事。

但当我们细细浏览朱莉的问卷，就会得出结论：无论朱莉过去的经历是如何的与玛莉相似，她都没有去设身处地地为玛莉着想。如果她真的关心玛莉，就不会不站出来保护她了。倒不如说，朱莉觉得伤心是因为母亲为这件事批评了她。戴尔·卡耐基曾说过：“批评是徒劳的。它仿佛把被批评者投进被告席，致使他往往会竭其所能来辩解自己的清白。”

事实上卡耐基对批评非常反感，他总是教导别人一条法则：不要批评（Criticise）、谴责（Condemn）和抱怨（Complain）。即“3C 禁忌”，以下简称“3C”。从朱莉的例子就能清楚地看到为



什么我们不应该批评、谴责和抱怨。对于这三项禁忌，朱莉过于放纵了自己：批评玛莉、谴责玛莉的个性和长相、抱怨自己什么忙也帮不上。你大概会说服自己，不会犯像朱莉那样的错误，但这样的想法本身就是对朱莉的批评。但我们的目的绝不是为了对朱莉作任何评判。戴尔·卡耐基笃信：“傻瓜都能批评、谴责和抱怨，理解和宽恕却需要过人的品性和自制力。”从上面的例子，也可以得到印证。我们都了解恶言恶语所带来的创伤，但上面的例子告诉我们，伤害别人的人同样也会觉得难过。没有人希望自己是残忍的恶人，也不会想成为在众人面前抬不起头的懦夫。你并不需要犯这样的错误；减少对别人的批评、积极地看待别人对你的批评，你会学到怎样处理再艰难不过的场面。

* 不要评头论足 *

在中学里，被人取笑和被说闲话已经司空见惯了。虽然，没有一个人不为自己的这些行为感到罪恶。

——莉莉

说我们应该移情换位是一码事，真正能够认同理解他人却是另一码事。我并不是在鼓吹什么新潮的观点——一定已经有人告诉过你“己之所欲，施之于人”，不是吗？那么，为何我们还是难以停止对别人做出“己所不欲”的事呢？为什么很难设身处地地为他人着想呢？也许是因为我们头脑中对别人的成见正在像一层防护膜一样阻碍我们进入别人的立场。人们倾向于漫天的想象：如果橄榄球队长是哑巴、如果拉拉队队长头脑简单、如果象棋俱乐部的会员们都是蠢蛋，将是怎样的情景；却不晓得，任何人都和我们自己一样，不想被当做双面怪人看待，更不希望因为



这样被众人漠视。如果人们，包括8岁的孩童、108岁的老翁，都能试着真诚地从别人的观点出发看待问题，那么毫无疑问，终有一天，无论在学校还是在办公室，曾经随处可见的特强凌弱事件将被画上句点。

你却无需抛弃原本使你变得出色、使你与众不同的想法、观点和理念。积极的评价与评头论足或是对他人的成见是有区别的，它们最大的不同是，前者是对他人发自内心的真诚的善意，而后者并不是。听起来似乎越来越糊涂？那就换个角度来看：即使对别人缺点的抱怨基本上实事求是的，但紧咬住她的错误不放，甚至侮辱了她，对改变她的缺点也不会有多大的帮助。卡耐基曾谈起过著名的心理学家斯金纳：“他的实验证明，通过奖励动物的良好行为训练它们，比通过惩罚不良行为的方式能更快更有效率地完成训练，而且效果更持久……后来又有实验证明，人类对此同样适用。同样，批评并不能长期地改变人，只会引发怨恨。”很不可思议吧？别急着回答我，先做一份小测验，来看看你是否了解积极的批评和消极的批评间的区别。

1. 最好的朋友理了一个恐怖的发型来上学。你会：

a) 带着她冲向洗手间，试着改变她“新造型”的中分方式，看看会不会改观一点。

b) 提醒她头发会长出来的……很久以后。

c) 等到在人声嘈杂的自助餐厅用餐时才告诉她，放学后应当马上奔去学校后面的购物中心。你听人说那里有一款宽边帽子正在打折。

2. 你喜爱的花是雏菊，一周年纪念日那天，男朋友却带着一束玫瑰出现在你面前。你会：

a) 赞美玫瑰，告诉他“它们真美”——日后再提醒他你喜欢雏菊。



- b) 谢谢他送你花,对他说除了雏菊,玫瑰是你第二喜欢的花。
- c) 跟他说,他要是把有把你的话放在心上的话,就该知道雏菊才是你的最爱,玫瑰对你而言只是陈词滥调。

3. 五音不全的妹妹想去参加学校音乐剧试音。你会:

- a) 请擅长音乐的朋友过来帮她做一个简短的声乐辅导。
- b) 建议她等待下一次(非音乐)戏剧的试音。
- c) 反问她,什么时候《悲惨世界》变成滑稽剧了。

4. 你的母亲又把吐司烤过头了。你会:

- a) 心想吃下去又不会死,然后把它吃完。
- b) 把它推到盘子的一边,让人知道你已吃过一些了。过会儿再偷偷地找碗麦片喝。
- c) 问她,一直让你吃这个是不是想崩掉你大牙。



关于批评,有两件事是不会错的:每个人都是(至少偶尔是)批评家;没有人会喜欢(甚至偶尔喜欢)批评家。有时,虽然是出于帮助人的好意,我们提出的观点也会被视做评头论足。

如果不懂得小心地斟酌用词,积极的批评也会有像“破坏大



铁球”那样的冲击力。但除非你有改不掉的、容易出言不当的毛病，否则这样的失误并不会时常发生，顶多是偶尔的口误罢了。因此，如果你说话的时候，别人表现得畏首畏尾，并且在前面的小测验里，你选的全是“B”、“C”选项，那么是该紧闭你那张笨拙的嘴的时候了。

有一条很好的行事准则：在刺人的话出口之前，先想象一下，相同的话别人说在你身上时你的感受。理所当然，我们都会很生气。人们总会不经意地做事、不经意地说话。就来看一看处理不当时会发生什么：

中学的时候，有一次一个女生批评我的穿着。她说我穿着那件衣服丑死了。我要她立刻闭嘴，从我眼前消失。那一刻，难过、痛苦、悲伤和愤怒缠绕着我。我试图控制情绪，可是伤害最后变成了怨恨。我恨她。

——贝丝，17岁

啊！我们一定不希望成为这样令人不快的一幕的任何一方！并不是说从此不要对别人提出改进的建议，而是需要想方设法确保你的话语能表达出你的本意和善意。每次开口前，先要确定你的意图是否真的足够真诚。可以试问自己以下几个问题：

.....

✓ 我打算批评别人的事情是不是他们愿意改变的事情？提示：这样做能筛除一些涉及别人的长相、说话方式、行走姿态、穿着打扮等的评论。踏进他人的“领土”之前，先检查自己的动机；为什么要对他或她作出评论？也许你的言辞对你们任何一个都没有好处，还会造成不必要的伤害，让你付出失去朋友、甚至换来宿敌的代价。



- ✓ 我注意到那些容易纠正的事情了吗？
 - ✓ 我的话能够转变对方消极的或者危险的行为吗？
 - ✓ 我真的是为他（她）着想吗？
-

假如以上任何一条你回答“不”，可以确信最好的选择是把你的想法留在心里，直到你找到更合理的方式能向他们提起为止。

* 变负面能量为火箭燃料 *

清楚看到别人的负面时，制止自己步入“3C”的禁区可能是世界上最难的事情。所以，人在一生中，都会不可避免地被别人批评。人们会谴责你作过的思考、说过的话和做过的事，甚至会不公平地谴责你不曾作过的思考、不曾说过的话以及不曾做过的事。也会有人在你面前抱怨别人，或在别人面前抱怨你。我保证这些事情一定会发生。在你的生命中，将会遭遇到把你往低处拖曳的人们。你永远无法控制别人说什么或做什么，却可以控制你对他们的反应。会不会被别人难听的话语破坏情绪、击沉自信，是否会遏制不住对批评你的人的沉痛和愤怒，并且迁怒周围



的每一个人？这些都取决于你自己。你也可以摆脱别人的偏见的束缚，迈出最漂亮的一步，证明那些对你的批评是错的。

阿图莎·鲁本斯坦，现任《17岁》杂志主编，首次在《科兹莫女孩》成为主编时年仅26岁。这为她招来了众人的



嫉妒，特别是来自比她年长的同事的嫉妒。为了帮助阿图莎应对其他人的反应，《Cosmopolitan》的编辑建议她摆出友好的姿态来赢得支持。鲁本斯坦回忆说：“我发送电子邮件给两个同事（其中一人如今是另一本杂志的主编），对她们说：‘我十分钦佩你们拥有丰富的经验，非常希望能从你们那里得到建议，欢迎你们向我推荐任何能为我的团队的发展带来帮助的人。’于是，她们其中的一个发信给另一个，却错发到我这里，内容差不多是：‘瞧，这个只知道新潮的小姑娘连文法都没入门呢。’”

“我带着好意去询求帮助，满心期待从别人那里得到回复，于是我读了那封信，却花了很久去读懂她信里的意思。我真的很伤心。几分钟后，她跑过来，从楼上对着大厅里的我说：‘我不小心错发了邮件给你。你还没读过吧，直接删除它。’她来得太晚了，当时我什么也没说，此后对这件事也只字未提——并不是因为怕她，只是因为我相信人应该保持良好的情绪。我接到了她投过来的负面能量，却把它当做火箭燃料使用。”

鲁本斯坦说的火箭燃料，帮助她一鼓作气地把《科兹莫女孩》推上轨道，使之成为最畅销的青少年杂志之一。她告诉我们，怀疑她能力的人越多，她就越有决心努力使杂志变得更好，来证明别人对她的评判是错误的。

当你面对批评、谴责和抱怨时，无论它们是否公正，都有同样的选项摆在你面前——选择针锋相对，还对方以颜色，就算无益于改善你们之间的关系或是解决手头的问题；或是选择停下来想一想怎样用积极的行动证明对方是不公正的。

如果以上问题中的一个乃至全部你都回答“是”，你可能正在用“3C”把人们从你身边疏远开去。就有必要做以下步骤了。

第一步，找一张纸，大致地记下几条最近作出的疏远、激怒或冒犯了对方的评论。问自己，这些评论的意图是什么？别人对



自我检测

- 想一想，在过去的6个月里，有没有男朋友、朋友、家人或者队友因为你对他们说过的话再也没和你说过话，或者一段时间没和你说过话？
- 你有在学校或其他场合让别人出过洋相吗？
- 你是否觉得大多数朋友、家人、队友或你的男朋友都过于敏感了？



这些评论作出反应后，你的感受是什么？如果你能先站在别人的立场思考问题，结局是否会大不一样？

第二步，回忆最近6个月里别人对你作出的不公正的批评、谴责和抱怨。回想：他们对你说了什么？你的反应是什么？你狠狠地还击，还是把负面能量转变成推动火箭升空的燃料？最后为这些问题写几条可供选择的答案，以帮助你今后更好地处理相同的情形。

* 鲜为人知 *

人们都会尽全力远离“3C”陷阱，卡耐基对这一点充满了信心。事实上，他认为能从这样的一本书里学到的最重要的知识就是“不断增加通过他人的视角看世界、站在他人的立场考虑问题的倾向”。如果时时能与他人换位思考，我们就不会总是急着去评判别人、抛出空泛的批评了。避开“3C”，生命中我们会成为更亲密的朋友，也能赢得更多真挚的友谊。