

卡耐基

全球图书
排行榜
第2名

成功之道总集

DALE CARNEGIE 李国防◎主编



戴尔·卡耐基是誉满全球的美国公关学家和杰出的教育家。他运用心理学知识，对人类共同的心理特点进行探索和分析，开创并发展了一种融演讲术、推销术、做人处世术、智力开发术为一体的独特的成人教育方式，把开发人的内在潜能和成人教育紧密结合起来，卓有成效。

中国文联出版社

卡耐基成功之道 ——总集——

主编：李国防



中国戏剧出版社

图书在版编目(CIP)数据

卡耐基成功之道总集/李国防主编. —北京:中国戏剧出版社, 2007. 1

ISBN 978—7—104—02485—9

I. 卡... II. 李... III. 成功学—世界—现代
IV. G624.233

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 141273 号

卡耐基成功之道总集

责任编辑: 赵 莹

责任出版: 冯志强

出版发行: 中国戏剧出版社

社 址: 北京市海淀区紫竹院路 116 号嘉豪国际中心 A 座 10 层

邮政编码: 100097

电 话: 58930221(发行部)

传 真: 58930242(发行部)

电子邮箱: fxb@xj.sina.net(发行部)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京金马印刷厂

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 300

字 数: 4500 千

版 次: 2007年1月第1版 2008年6月第4次印刷

书 号: ISBN 978—7—104—02485—9

定 价: 480.00 元(全十册)

版权所有 违者必究

前 言

戴尔·卡耐基是誉满全球的美国公关学家和杰出的教育家。他运用心理学知识,对人类共同的心理特点进行探索和分析,开创并发展了一种融演讲术、推销术、做人处世术、智力开发术为一体的独特的成人教育方式,把开发人的内在潜能和成人教育紧密结合起来,卓有成效。他的著作几乎所有的语言都有译本,而在全球五大洲的五十多个国家,各种卡耐基成人教育机构多达两千余所。从总统到内阁大臣,从各界名流到普通百姓,卡耐基教育机构造就了千万余众的毕业生,影响了本世纪的几代人。

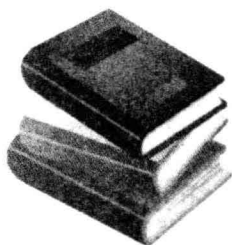
这遍及全球的国际教学计划,形成了现代成人教育无与伦比的发展,虽然经过各种语言的翻译,但各地的卡耐基课程在精神和内容上却并无二致。无论在原始村落的茅草屋中,还是在英国会议大厅里;无论是在斯堪的那维亚的严寒气候里,还是在热带酷暑之中,卡耐基课程的基本原则都是一样的。那就是利用成人教育模式来帮助学员们寻找生活的新途径,过更具活力、更令人满意、更丰富的一生。而卡耐基成人教育的原则则清楚地反映在他的各种著述中,形成了一套庞大的卡耐基理论体系。

本书在编辑过程中,我们注意根据中国读者的需要摒弃掉了卡耐基理论中的一些不适合中国国情的部分,供大家参

考。我们希望并相信本书能帮助广大读者带来极其宝贵的启示和借鉴作用,帮助大家走上成功之路,迈向辉煌的 21 世纪,创造灿烂的人生。

但是需要指出的是,由于编者水平有限以及一些客观原因,虽然本书选取的都是卡耐基理论的精华部分,仍难免渗透了美国人的价值观。卡耐基所指出的一些处世原则并不一定都适合中国国情,而他宣扬的诸如人的本质自私论等,所反映的是资产阶级的人生哲学,希望广大读者在阅读时加以鉴别和批判。

编 者



目 录

人性的优点

目 录

第一篇 克服忧虑的准则	2
1. 忧虑是健康的克星	2
2. 克服忧虑的万灵公式	6
3. 一句话改变一生	9
4. 关于抗拒忧虑的四个问题	13
5. 改掉忧虑的习惯	15
6. 如何消除90%的忧虑	18
第二篇 改变忧虑的习惯	21
7. 平均率可以战胜忧虑	21
8. 不为小事丧气	23
9. 别试图改变不可避免的事	27
10. 保持心理的平静	30
11. 与不幸奋斗下去	33
12. 培养对工作的兴趣	36
13. 祛除忧虑病	38
第三篇 分析忧虑的方法	43
14. 沟通是人际的开始	43
15. 烦恼与钱无关	46
16. 一生最重要的职业选择	51
17. 摆脱工作中的摇椅	54
18. 倾听他人谈自己的缺点	57
19. 如何让人喜欢你	59



20. 烦琐小事不可忽略	61
21. 自嘲荒唐的烦恼	62
22. 不为失眠忧虑	63
23. 适应新的生活环境	65
第四篇 活力劲射	67
24. 疲劳是产生烦闷的开端	67
25. 掌握人生的平衡	69
26. 别过得晕头转向	71
27. 好劲道的奥妙: 行动	73
28. 说出心中的忧虑	75
29. 每天多清醒一小时	76
30. 如何推销自己	77
31. 相信你的直觉	81
32. 我有目标我成功	83
第五篇 超越忧虑	87
33. 把握今天	87
34. 享受付出	90
35. 别为损失过度悲伤	92
36. 化不利为有利	93
37. 凡事尽力而为	96
38. 理解就是宽恕	97
39. 微笑让沮丧者看到光明	100
40. 提高家事的效率	103
41. 让24小时变成48小时	105
42. 关爱别人要付出真诚	108

人性的弱点

第一篇 人际交往的原则	112
1. 甘愿多付出一点	112
2. 满足对方优越感的虚求	117
3. 让他人感到自己的重要	119
第二篇 赢得别人喜欢	121
4. 发自内心的微笑	121
5. 真诚地关心别人	123
6. 牢记别人的名字	127
7. 认真倾听对方的谈话	130
第三篇 赢得他人的赞同	133
8. 保持进取心	133



9.积极的心态	137
10.如何避免成敌人	140
11.承认自己的错	142
12.通达明理的大路	144
13.尊重他人的意见	146
14.如何得到别人的合作	148
15.人们将永远爱你	151
16.争论没有赢家	153
第四篇 如何更好地影响他人	156
17.感染性特质:热忱的能量	156
18.激发能量的触媒:真诚地赞扬	159
19.学会变负为正	162
20.保持自己本色	165
21.塑造新生活	168
22.是否引起他人注意	171
23.为仇人祈祷	172
24.算算你的得意事	175
25.避免变本加厉:激发他人高尚的动机	177
26.领导特质:培养领导力	178
27.管理集优:肯定、赞赏、奖励	181
28.管理者测试:你是否合格	186
第五篇 如何让你更加成熟	191
29.成就的一半来自精确的计算	191
30.盘点你的恒心	195
31.敢于下定决心	201
32.为缺点寻找理由	205
33.困难是句无聊的话	207
34.打碎顺应主义的避难所	209
35.丰满的语言魅力	211
36.了解并喜欢自己	212
37.注重敬业精神	215

语言的突破

第一篇 成功演讲的基本原则	218
获得基本技巧的捷径	218
培养演讲的自信心	220
有效说话的速简方法	221



第二篇 沟通的技巧	222
如何准备演讲	222
记住他人的姓名	224
明白对方的想法	225
设身处地	226
搞清听者的身份	227
为听众着想	228
了解听众的心境	229
尊重对方的需求	230
让听众感受共鸣	232
请求的效果	233
创造新的热忱	234
自己靠自己	236
性格是演讲成功关键	236
提出共同的赞同点	238
让对方说“是”	239
第三篇 如何成功说话	242
引人注目的说话	242
具备演讲目的和材料	245
有效传达信息	246
吸引听众的眼球	247
让专业词语变得简单	249
设置悬念的演说	252
幽默的力量	253
三分钟打动听众	256
以自己生活中的事例来演说	257
直接向听众提出请求	259
说出原因以及听众的利益所在	260
听话知人	261
了解听众心理	262
听众的情报源在哪	264
听众使用“借用语”的心理	265
听众思考语心态	267
听众附会语心态	268
运用感染力的语言	269
声调的形态	270
以静制动效应	271
刚柔相济的演说	272



写给女孩的信

第一篇 如何激励丈夫	278
当他忠实的“信徒”	278
学会倾听	279
赞赏使他成为理想的人	282
第二篇 帮助丈夫成功	284
支持丈夫的职业	284
如何与他的女秘书相处	285
鼓励他做自己喜欢的工作	288
第三篇 为丈夫分忧	292
丈夫工作过量时要怎么办	292
丈夫调职时	293
不要被丈夫遗落在背后	295
他需要你的配合	298
他的工作在家里	300
甘愿付出多一点	301
第四篇 导致丈夫失败的问题	306
一种对付意外的天分	306
当机会来到你面前	308
不要干预他的工作	310
为什么男人会离家	312
喋喋不休是危险的	315
第五篇 如何使丈夫幸福	318
培养属于自己的嗜好	318
让他单独享受一种嗜好	319
她是多么温柔可爱	322
时常称赞丈夫	323
第六篇 使大家喜欢自己的丈夫	326
发扬丈夫的优点	326
使他广受欢迎的方法	328
塑造丈夫完美形象	330



快乐的人生

第一篇 培养快乐心情	342
心中满怀平安、勇敢、健康与希望	342
改变你生活的九个字	347
保持自己的本色	349
报复的代价太高了	352
烦恼不要太过分	354
预期一般人都不知感恩	355
第二篇 快乐的重要抉择	358
盘算你所得的恩惠	358
烦恼从哪儿产生	360
你生命中的重要决定	365
第三篇 不为别人批评而不快乐	368
如何使批评不能伤害你	368
从来没有人会踢一只死狗	370
让别人保住面子	371
如果你必须挑错,这是着手的方法	372
“高帽子的妙用”	374
让过失看起来更容易改正	375
如何批评才不会遭人厌恨	376
第四篇 我怎样才能快乐	377
我曾是世界上最大的笨蛋	377
我做过世界上最苦的工作	378
如何激励他人步向成功	378
如果有个柠檬,就做柠檬水	380
设法从失败中获益	383
第五篇 如何使家庭更快乐	385
如果要幸福,注意此点	385
女人最重视的事情	386
不要为婚姻挖掘坟墓	388
婚姻为什么出问题	390
一本书解救了我的婚姻生活	391



思想的光辉

第一篇 打动人心的交际语言	394
“对不起”的神效	394
“谢谢”并非客套话	394
如何请求他人帮忙	395
话题的觅取窍门	396
切莫忽视了称呼	397
求借的语言技巧	399
第二篇 充满魅力的通用语言	400
说话时要注意前提	400
说话前先调整呼吸	401
打电话的技巧	401
巧妙掌握说话的时机	402
问话需要高明的口才	404
扔掉无意义的话语	406
别用质问的语气说话	407
高明的插话技巧	407
间接提示对方的技巧	408
给谈话打一个圆满的句号	409
会说不如会听	410
第三篇 使人折服的处世语言	412
自责——消除隔阂的桥梁	412
示弱——抵销嫉妒的妙方	413
安慰——雪中送炭	414
说出“不”字的高招	415
怎样让人体面下“台阶”	416
从不道歉的人交不到朋友	417
开玩笑的学问	418
第四篇 神奇的机智应变语言	420
转换话题的艺术	420
人人渴望被称赞	422
巧用暗示代替直言	423
开场白——创造气氛的手段	425
吊起听者的胃口	426
怎样对付“揭短”	426
自嘲在交谈中的妙用	428

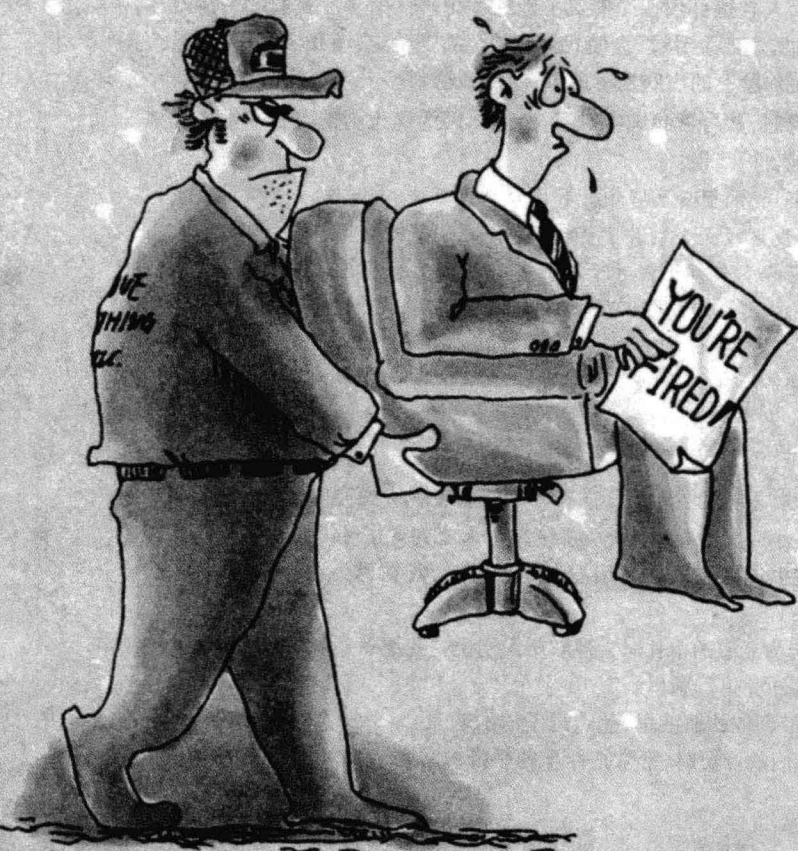


巧妙地拒绝他人	429
第五篇 巧妙的控制语言	431
让上司同意你的观点	431
批评的艺术	432
礼貌中断对方谈话的技巧	434
“打断战术”的使用	434
忠言不必逆耳	435
第六篇 言词常流露人品与心态	436
语气是一种特殊的表情	436
请将不如激将	437
帮腔的心理	438
过度的恭维话	439
说话的速度和人的气质	440
第七篇 话题是关键所在	441
越在意越显得若无其事	441
吃不到葡萄说葡萄酸	441
故意声东击西	442
打听别人的隐私	443
从话题看人的本质	443
第八篇 种种高超的语言技巧	444
颠倒词序的妙用	444
运用形象性语言	445
数字在言谈中的威力	446
让你的语言具有哲理	448
设问与言语	449

人性

的

优点





第一篇 克服忧虑的准则

1. 忧虑是健康的克星

在大多数情况下,极可能是由恐惧和忧虑造成的。焦虑和烦躁不安的人,多半不能适应现实的世界,而跟周围的环境断了所有的关系,缩到他自己的梦想世界,藉此解决他所有的忧虑问题。

如果我想看看忧虑对人会有什么影响,我不必到图书馆或医院去求证。我只要从我现在坐着的家里望望窗外,就能够看到在不到一条街远的一栋房子里,有一个人因为忧虑而精神崩溃;另外一个房子里,有个人因为忧虑而得了糖尿病——股票一下跌,他的血和尿里的糖份就升高。

再没有什么会比忧虑使一个女人老得更快,而摧毁了她的容貌。忧虑会使我们的表情难看,会使我们咬紧牙关,会使我们的脸上产生皱纹,会使我们老是愁眉苦脸,会使我们头发灰白,有时甚至会使头发脱落。忧虑会使你脸上的皮肤发生斑点、溃烂和粉刺。

我去访问女明星莫乐·奥伯恩时,她告诉我她绝对不会忧虑,因为忧虑会摧毁她在银幕上的主要资产——她美丽的容貌。她告诉我说:

当我最先想要进入影坛的时候,我既担心又害怕。我刚从印度回来,在伦敦一个熟悉人也沒有,却想在那里找到一份工作。我见过几个制片家,可是没有一个人肯用我。我仅有的一点钱渐渐用光了,整整有两个礼拜,只靠一点饼干和水过活。这下我不仅是忧虑,还很饥饿,我对自己说:“也许你是个傻子,也许你永远也不可能闯进电影界。归根结底,你没有经验,也从来没有演过戏,除了一张漂亮的脸蛋,你还有什么呢?”

我照了照镜子。就在我望着镜子的时候,才发现忧虑对我容貌的影响。我看见忧虑造成的皱纹,看见焦虑的表情,于是我对自已说:“你一定得马上停止忧虑,不能再忧虑下去了,你所能给人家的只有你的容貌,而忧虑会毁了它的。”

这样的事很多。70年代,罗斯福总统的财政部长亨利·摩根索发现忧虑会使他病得头昏眼花。他在日记里记述说,为了提高小麦的价格,罗斯福总统在一天之内买了440万蒲式耳的小麦,使他感到非常忧虑。他在日记里说:“在这件事情没有结果之前,我觉得头昏眼花。我回到家里,在吃完中饭以后睡了两个小时。”

著名的法国哲学家蒙泰格被选为老家的市长时,他对市民们说:“我愿意用我的双手处理你们的事情,可是不想把它们带到我的肝里和肺里。”

但我那个邻居他把股票市场带到他的血液里,差点送了他的老命。

古时候,残忍的将军要折磨他们的俘虏时,常常把俘虏的手脚绑起来,放在一个不停往下滴



水的袋子下面……水滴着……滴着……夜以继日,最后,这些不停滴落在头上的水,变得好像是用槌子敲击的声音,使那些人神经失常。这种折磨人的方法,以前西班牙宗教法庭和希特勒手下的德国集中营都曾经使用过。

忧虑就像不停往下滴、滴、滴的水,而那不停地往下滴、滴、滴的忧虑,通常会使人心神丧失而自杀。

当我还是密苏里州一个乡下孩子的时候,礼拜天听牧师形容地狱的烈火,吓得我半死。可是他从来没有提到,我们此时此地由忧虑所带来的生理痛苦的地狱烈火。比方说,如果你长期忧虑下去的话,你有一天就很可能得到最痛苦的病症:狭心症。

这种病要是发作起来,会让你痛得尖叫,跟你的尖叫比起来,但丁的《地狱篇》听来都像是“娃娃玩具国”了。到时候,你就会跟自己说:“噢,上帝啊!噢,上帝啊!要是我能好的话,我永远也不会再为任何事情忧虑——永远也不会了。”如果你认为我这话说得太夸张的话,不妨去问问你的家庭医生。

医生所犯的最大错误是,他们想治疗身体,却不想医治思想。可是精神和肉体是一体的,不能分开处置。

医药科学界花了 2300 年的时间才认清这个真理。我们刚刚开始发展一种新的医学,称之为“心理生理医学”,用来同时治疗精神和肉体。现在正是做这件事的最好时机,因为医学界已经大量消除了可怕的、由细菌所引起的疾病——比方说天花、霍乱、黄热病,以及其他种种曾把数以百万计的人埋进坟墓的传染病。可是,医学界一直不能治疗精神和身体上那些不是由细菌所引起、而是由于情绪上的忧虑、恐惧、憎恨、烦躁,以及绝望所引起的病症。这种情绪性疾病所引起的灾难正日渐增加,日渐广泛,而速度又快得惊人。

医生们估计说:现在活着的美国人中,每 20 人就有 1 人在某一段时期得过精神病。二次世界大战期间被征召的美国年轻人,每 6 人中就有 1 人因为精神失常而不能服役。

康乃尔大学医学院的罗素·塞西尔博士是世界知名的治疗关节炎权威,他列举了四种最容易得关节炎的情况:

1. 婚姻破裂。
2. 财务上的不幸和难关。
3. 寂寞和忧虑。
4. 长期的愤怒。

当然,以上四种情绪状况,并不是关节炎形成的唯一原因。而产生关节炎最“常见的病因”是塞西尔博士所列举的这四点。举个例子来说,我的一个朋友在经济不景气的时候,遭到很大的损失。结果煤气公司切断了他的煤气,银行没收了他抵押贷款的房子,他太太突然染上关节炎——虽然经过治疗和注意营养,关节炎却一直等到他们的财务情况改善之后才算痊愈。

忧虑甚至会使你蛀牙。威廉·麦克戈尼格博士在全美牙医协会的一次演讲中说:“由于焦虑、恐惧等产生的不快情绪,可能影响到一个人身体的钙质平衡,而使牙齿容易受蛀。”麦克戈尼格博士提到,他的一个病人起先有一口很好的牙齿,后来他太太得了急病,使他开始担心起来。就在她住院的三个礼拜里,他突然有了九颗蛀牙——都是由于焦虑引起的。

你是否看过一个甲状腺反应过度的人?我看过。我可以告诉你,他们会颤抖、会战栗,看起来就像吓得半死的样子——而事实上也差不多是这种情形。甲状腺原来应该能使身体规律化;一旦反常之后,心跳就会加快,使整个身体亢奋得像一个打开所有炉门的火炉,如果不动手术或加以治疗的话,就很可能死掉,很可能“把他自己烧干”。

不久以前,我和一个得这种病的朋友到费城去。我们去见伊莎瑞尔士内·布拉姆博士——一位主治这种病达 38 年之久的著名专家。在他候诊室的墙上挂了一块大木板,上面写着他给



病人的忠告。我把它抄在一个信封的背面：

轻松和享受

最使你轻松愉快的是，
健全的信仰、睡眠、音乐和欢笑。

- 对神要有信心
 - 要能睡得安稳
 - 喜欢好的音乐
 - 从滑稽的一面来看待生活，
- 健康和快乐就都是你的。

他问我朋友的第一个问题就是：“你的情绪是否有什么问题而使你产生这种情况？”他警告我的朋友说，如果他继续忧虑下去，就可能会染上其他并发症，心脏病、胃溃疡，或是糖尿病。“所有的这些病症，”这位名医说，“都互为亲戚关系，甚至是很近的亲戚。”一点都不错，它们都是近亲——由忧虑所产生的病症。

在我写这一章的时候，我的书桌上就有一本书，是爱德华·波多尔斯基博士所写的《停止忧虑，换来健康》。书中就谈到了几个问题：

- ♡ 忧虑对心脏的影响。
- ♡ 忧虑造成高血压。
- ♡ 风湿症可能因忧虑而起。
- ♡ 为了保护你的胃，请少忧虑些。
- ♡ 忧虑如何使你感冒。
- ♡ 忧虑和甲状腺。
- ♡ 忧虑与糖尿病患者。

忧虑会使人得心脏病，心脏病是美国的第一号凶手。在二次大战期间，大约有三十几万人死在战场上，可是在同一段时间里，心脏病却杀死了 200 万平民——其中有 100 万人的心脏病是由于忧虑和过度紧张的生活引起的。不错，就因为心脏病，亚历西斯·戈锐尔博士才会说：“不知道怎么抗拒忧虑的商人都会短命而死。”

中国人和美国南方的黑人却很少患这种忧虑而引起的心脏病，因为他们处事沉着。死于心脏病的医生比农夫多 20 倍。因为医生过的是紧张的生活，所以才有这样的结果。

“上帝可能原谅我们所犯的罪，”威廉·詹姆斯说，“可是我们的神经系统却不会。”

这是一件令人吃惊而难以相信的事实：每年死于自杀的人，比死于种种常见的传染病的人还要多。

为什么呢？答案通常都是“因为忧虑”。

另外一本讨论忧虑的好书，是卡尔·明格尔博士所写的《与己作对》。此书没有告诉你如何避免忧虑的原则，却能告诉你一些很可怕的事实，让你看清楚我们怎样通过焦虑、烦躁、憎恨、后悔、反叛和恐惧等情绪来伤害我们的身心健康。

忧虑甚至会 strongest 的人生病。在美国南北战争的最后几天中，格兰特将军发现了这一点。故事是这样的：

格兰特围攻里奇蒙德有 9 个月之久，李将军手下衣衫不整、饥饿不堪的部队被打败了。有一次，好几个兵团的人都开了小差。其余的人在他们的帐篷里开会祈祷——叫着、哭着，看到了种种幻象。眼看战争就要结束了，李将军手下的人放火烧了里奇蒙德的棉花和烟草仓库，也烧了兵工厂，然后在烈焰升腾的黑夜里弃城而逃。格兰特乘胜追击，从左右两侧和后方夹击南部联军，而由骑兵从正面截击，拆毁铁路线，俘虏了运送补给的车辆。

