

**戴尔·卡耐基** **处世要诀 200 法**  
**锦囊妙语 1000 条**

根生等 选编

甘肃人民出版社

## 编 者 的 话

〈美〉戴尔·卡耐基毕生从事成人教育的实践活动。他根据众多复杂的人生课题，对人类心理特点进行探索和分析，并使之条理化、科学化，创造了一套系列的科学教育方法。这些方法，有相当成效，学员遍布世界各地，人数多达几千万。他的著述，剖析事理，富含例证，而且文笔流畅，多出警句，因而受到中外读者欢迎，成为世界上有相当影响力的畅销书。但卡耐基的人生哲学和处世之道，明显地带有唯心主义色彩，强调个人为中心的自我奋斗，发财致富，互相竞争，抹煞资本主义的阶级实质。我们应站在马克思主义立场上，借鉴其精华，剔除其糟粕，用批判的态度去阅读它。本书是根据中译本编选而成，内容简明扼要，是一本有一定价值的参考读物。共分五部分，于每一部分篇末均注明原编者，在此特致以衷心感谢！

由于时间仓促，加以受水平限制，错误和不妥之处在所难免，敬祈广大读者批评指正！

1989年7月

# · 目 录 ·

|           |       |
|-----------|-------|
| 编者的话····· | ( 1 ) |
|-----------|-------|

## 处世要诀200法

|            |       |
|------------|-------|
| 人性剖析篇····· | ( 2 ) |
|------------|-------|

|                |       |
|----------------|-------|
| 抗拒忧虑的三条原则····· | ( 2 ) |
|----------------|-------|

|                        |       |
|------------------------|-------|
| 1 把过去和未来的事都紧紧关在门外····· | ( 2 ) |
|------------------------|-------|

|                                 |       |
|---------------------------------|-------|
| 2 强迫自己面对最坏的情况，并从思想上<br>接受它····· | ( 3 ) |
|---------------------------------|-------|

|                                        |       |
|----------------------------------------|-------|
| 3 忧虑是长寿的克星，千万莫把它搞到自<br>己的肝、肺和血液里去····· | ( 3 ) |
|----------------------------------------|-------|

|                |       |
|----------------|-------|
| 分析忧虑的两种方法····· | ( 4 ) |
|----------------|-------|

|               |       |
|---------------|-------|
| 1 解开忧虑之谜····· | ( 4 ) |
|---------------|-------|

|                         |       |
|-------------------------|-------|
| 2 弄清问题的症结所在，改变开会方法····· | ( 5 ) |
|-------------------------|-------|

|                  |       |
|------------------|-------|
| 征服忧虑的六个重要方法····· | ( 6 ) |
|------------------|-------|

|                         |       |
|-------------------------|-------|
| 1 让自己忙着，把忧虑从脑子中挤出去····· | ( 6 ) |
|-------------------------|-------|

|                     |       |
|---------------------|-------|
| 2 不要为一些小事而垂头丧气····· | ( 7 ) |
|---------------------|-------|

|                 |       |
|-----------------|-------|
| 3 用平均率战胜忧虑····· | ( 8 ) |
|-----------------|-------|

|                        |       |
|------------------------|-------|
| 4 适应无可避免的事实，然后战胜它····· | ( 9 ) |
|------------------------|-------|

|                   |        |
|-------------------|--------|
| 5 限定忧虑“到此为止”····· | ( 10 ) |
|-------------------|--------|

|                     |        |
|---------------------|--------|
| 6 不要试着锯木屑——沉湎于往事的忧虑 |        |
| 中                   | ( 11 ) |
| 与人相处的三个基本技巧         | ( 12 ) |
| 1 不过分地要求和指责别人       | ( 12 ) |
| 2 真诚地称赞别人           | ( 13 ) |
| 3 从对方的需求出发          | ( 16 ) |
| 与人和睦相处的六种方法         | ( 18 ) |
| 1 对别人表现出诚挚的关切       | ( 18 ) |
| 2 微笑——和睦的信使         | ( 19 ) |
| 3 牢记别人的姓名           | ( 21 ) |
| 4 专注于别人的谈话，鼓励别人谈论他们 |        |
| 自己                  | ( 23 ) |
| 5 热中于谈论对方感兴趣的事      | ( 25 ) |
| 6 使对方觉得他重要——但要出于真诚  | ( 26 ) |
| 美好人生篇               | ( 29 ) |
| 赢得友谊的十二种方式          | ( 29 ) |
| 1 避免无谓的争论           | ( 29 ) |
| 2 尊重别人的意见           | ( 31 ) |
| 3 如果您错了，就承认吧        | ( 31 ) |
| 4 用一种友善的方式开始        | ( 32 ) |
| 5 不要以讨论异见作为开始       | ( 33 ) |
| 6 处理抱怨的万灵丹是让对方多说话   | ( 34 ) |
| 7 启发对方，让他觉得这个想法是他自己 |        |
| 的                   | ( 35 ) |
| 8 试着设身处地从对方的角度来看问题  | ( 36 ) |

|                            |                              |               |
|----------------------------|------------------------------|---------------|
| 9                          | 给对方的想法和愿望以充分同情·····          | ( 37 )        |
| 10                         | 激起对方高尚的动机·····               | ( 37 )        |
| 11                         | 设法使事实更加戏剧化——使用吸引人的方法·····    | ( 38 )        |
| 12                         | 提出挑战以激励对方成功·····             | ( 39 )        |
| <b>不伤感情而改变他人的九种方法·····</b> |                              | <b>( 40 )</b> |
| 1                          | 如果您必须指出别人的缺点，请先从真诚的称赞开始····· | ( 40 )        |
| 2                          | 间接地提醒对方，改正他自己的错误·····        | ( 41 )        |
| 3                          | 批评他人之前，先谈自己的缺点·····          | ( 42 )        |
| 4                          | 发问，而不是直接生硬地下命令·····          | ( 43 )        |
| 5                          | 使对方保留住面情·····                | ( 44 )        |
| 6                          | 鼓励往往胜过指责·····                | ( 45 )        |
| 7                          | 给人一个好名声·····                 | ( 47 )        |
| 8                          | 鼓励人，这样对方更容易改正错误·····         | ( 48 )        |
| 9                          | 设法使对方乐意去从事您建议他做的事·····       | ( 49 )        |
| <b>培养快乐心理十要项·····</b>      |                              | <b>( 50 )</b> |
| 1                          | 有了快乐的思想 and 行为，就能感到快乐·····   | ( 50 )        |
| 2                          | 试图报复，只会深深伤害您自己·····          | ( 53 )        |
| 3                          | 施予勿望报答，只为施予的快乐而施予·····       | ( 54 )        |
| 4                          | 算算您得意的事，而不要理会来自烦恼的袭击·····    | ( 54 )        |
| 5                          | 保持自我，独具本色·····               | ( 55 )        |
| 6                          | 缺陷对人常有意外的帮助·····             | ( 56 )        |
| 7                          | 只有使别人快乐，自己才能快乐·····          | ( 57 )        |
| 8                          | 不为别人的指责而感到不快·····            | ( 58 )        |

|    |                             |        |
|----|-----------------------------|--------|
| 9  | 不要使不公正的指责伤害了您               | ( 59 ) |
| 10 | 留下自己所做过的傻事记录, 批评我们<br>自己    | ( 60 ) |
|    | <b>保持愉快生活的七条途径</b>          | ( 61 ) |
| 1  | 热爱工作, 您就可以成功                | ( 61 ) |
| 2  | 百分之七十的烦恼都来自不正确的金钱<br>观      | ( 63 ) |
| 3  | 做一个乐观型的人                    | ( 64 ) |
| 4  | 驱散心理上自卑的迷雾                  | ( 65 ) |
| 5  | 既已度过昨天, 自能熬过今天              | ( 67 ) |
| 6  | 养成良好的习惯                     | ( 68 ) |
| 7  | 培养永不衰竭的热忱                   | ( 69 ) |
|    | <b>驱除烦恼的五个方略</b>            | ( 70 ) |
| 1  | 尽力享受自然和生活的赐予                | ( 70 ) |
| 2  | 阅读一本引人入胜的好书                 | ( 70 ) |
| 3  | 精神沮丧时, 强迫自己每天从事一小时的<br>剧烈运动 | ( 70 ) |
| 4  | 避免在心情紧张的情况下工作               | ( 70 ) |
| 5  | 耐心和时间也能解除烦恼                 | ( 71 ) |
|    | 附录: 如何推销您自己                 |        |
|    | <b>讲演会话篇</b>                | ( 75 ) |
|    | <b>获得有效说话的四条基本技巧</b>        | ( 75 ) |
| 1  | 借别人的经验鼓起勇气                  | ( 75 ) |
| 2  | 时刻不忘目标                      | ( 77 ) |
| 3  | 立下必成的决心                     | ( 79 ) |

|                             |               |
|-----------------------------|---------------|
| 4 抓住一切练习的机会·····            | ( 80 )        |
| <b>培养当众说话的四种方法·····</b>     | <b>( 81 )</b> |
| 1 了解害怕当众说话的实情·····          | ( 81 )        |
| 2 依适当方式准备·····              | ( 82 )        |
| 3 预下成功的决心·····              | ( 82 )        |
| 4 要表现得信心十足·····             | ( 82 )        |
| <b>有效说话的三个简速方法·····</b>     | <b>( 83 )</b> |
| 1 说自己的经验或研究的事·····          | ( 83 )        |
| 2 确实对自己的题材有热诚·····          | ( 84 )        |
| 3 激起听众对自己的讲演产生共鸣·····       | ( 84 )        |
| <b>准备讲演的五条原则·····</b>       | <b>( 84 )</b> |
| 1 要具体化·····                 | ( 84 )        |
| 2 限制题材·····                 | ( 85 )        |
| 3 发展预备力·····                | ( 85 )        |
| 4 使讲演富含例证·····              | ( 86 )        |
| 5 利用具体、耳熟能详的字眼，造成鲜明的景象····· | ( 86 )        |
| <b>维系听众注意力的三个妙法·····</b>    | <b>( 88 )</b> |
| 1 选择自己热中的话题·····            | ( 88 )        |
| 2 重现自己对题目的感觉·····           | ( 88 )        |
| 3 表现热烈·····                 | ( 88 )        |
| <b>沟通讲演人同听众的五条渠道·····</b>   | <b>( 88 )</b> |
| 1 根据听众的兴趣来讲演·····           | ( 88 )        |
| 2 给予诚实而真挚的赞赏·····           | ( 88 )        |
| 3 与听众化为一体·····              | ( 88 )        |
| 4 让听众参与讲演·····              | ( 88 )        |

|                               |              |
|-------------------------------|--------------|
| 5 采取低姿态.....                  | (88)         |
| <b>简短讲演的三个“魔术公式” .....</b>    | <b>(88)</b>  |
| 1 举出事例——来自自己生活里的一件事.....      | (88)         |
| 2 说出重点,要听众做什么.....            | (89)         |
| 3 说出缘由或说出听众可能获得的益处.....       | (89)         |
| <b>“讲清楚”使人明了——说明情况的讲演五要</b>   |              |
| <b>诀.....</b>                 | <b>(89)</b>  |
| 1 限制题材以适合讲演的时间.....           | (89)         |
| 2 依次安排意念.....                 | (90)         |
| 3 列举重点.....                   | (90)         |
| 4 将陌生与熟悉的事物相比较.....           | (90)         |
| 5 使用视觉辅助.....                 | (92)         |
| <b>找到共同点——说服性讲演的五条准则.....</b> | <b>(94)</b>  |
| 1 以真诚赢取信心.....                | (94)         |
| 2 获取赞同的反应.....                | (94)         |
| 3 以感染性的热情来讲述.....             | (96)         |
| 4 向听众表示尊敬和关切.....             | (96)         |
| 5 以友善的方式开始.....               | (96)         |
| <b>即席演说六要.....</b>            | <b>(97)</b>  |
| 1 练习即席演说.....                 | (97)         |
| 2 要有即席演说的心理准备.....            | (99)         |
| 3 立刻进行举例.....                 | (99)         |
| 4 拿出蓬勃的生气和力量来讲 .....          | (100)        |
| 5 采用适时适地的原则 .....             | (100)        |
| 6 要做即席演说,切莫即席乱说 .....         | (101)        |
| <b>获取发表演说适当态度的六个方法 .....</b>  | <b>(101)</b> |

|                             |              |
|-----------------------------|--------------|
| 1 打破羞怯不安 .....              | (101)        |
| 2 切莫模仿他人——只要做自己 .....       | (102)        |
| 3 培养好的讲演态度 .....            | (103)        |
| 4 全心投入讲演中 .....             | (105)        |
| 5 练习使声音有力,且富弹性 .....        | (105)        |
| 6 练习使演说自然 .....             | (105)        |
| <b>在演说中充分施展个性的五要素 .....</b> | <b>(108)</b> |
| 1 事前要充分休息 .....             | (109)        |
| 2 不要忽略衣着与态度 .....           | (109)        |
| 3 把听众聚集在一起 .....            | (110)        |
| 4 注意演讲场所的环境 .....           | (110)        |
| 5 保持良好的姿势 .....             | (112)        |
| <b>介绍辞、颁奖和领奖——较特殊的三种演说形</b> |              |
| <b>态 .....</b>              | <b>(113)</b> |
| 1 如何准备一套组织完备的介绍辞 .....      | (113)        |
| (1)彻底准备自己要说的话 .....         | (113)        |
| (2)运用“题—重—讲”的公式 .....       | (114)        |
| (3)要热诚 .....                | (114)        |
| (4)要真心诚意 .....              | (115)        |
| 2 彻底准备颁奖辞 .....             | (115)        |
| 3 在答辞中表达真诚的感情 .....         | (115)        |
| <b>组织较长讲演的四要项 .....</b>     | <b>(116)</b> |
| 1 立即引发注意 .....              | (116)        |
| (1)以事件—事例展开讲演 .....         | (117)        |
| (2)制造悬念 .....               | (117)        |
| (3)陈述一件惊人的事实 .....          | (117)        |

|                              |              |
|------------------------------|--------------|
| (4)要听众举手作答 .....             | (118)        |
| (5)答应听众要告诉他们如何获得他们想要的 .....  | (118)        |
| (6)使用展示物 .....               | (118)        |
| (7)以某位著名人物提出的问题作为开场白 .....   | (119)        |
| (8)用平易近人的话语作开场白 .....        | (119)        |
| 2 避免获取不利的注意 .....            | (119)        |
| 3 支持主要意念 .....               | (120)        |
| (1)使用统计数字 .....              | (120)        |
| (2)使用专家的证言 .....             | (120)        |
| (3)使用类比 .....                | (120)        |
| (4)使用展示 .....                | (121)        |
| 4 开头和结尾很重要 .....             | (121)        |
| <b>家政建议篇 .....</b>           | <b>(125)</b> |
| <b>使家庭生活更快乐的七条原则 .....</b>   | <b>(125)</b> |
| 1 切勿喋喋不休 .....               | (125)        |
| 2 不要企图改造您的配偶 .....           | (127)        |
| 3 离婚往往是由于令人心碎的指斥 .....       | (128)        |
| 4 给对方以真诚的欣赏 .....            | (128)        |
| 5 对女人认为极有意义的小事要十分关注 .....    | (129)        |
| 6 夫妻间要殷勤有礼 .....             | (130)        |
| 7 不要做“婚姻的文盲” .....           | (132)        |
| <b>浇灌爱情之树使之常青的五条建议 .....</b> | <b>(133)</b> |
| 1 每天都要表现出爱心 .....            | (133)        |
| 2 培养一种心情——对事情看开一点 .....      | (134)        |

|                                   |                |
|-----------------------------------|----------------|
| 3 要有宽大的胸怀 .....                   | ( 134 )        |
| 4 对于对方所做的每一件小事，都要表示<br>谢意 .....   | ( 134 )        |
| 5 要互相谅解和体贴 .....                  | ( 134 )        |
| <b>使时间发挥出更大效益的八条规则 .....</b>      | <b>( 135 )</b> |
| 1 把您每天使用时间的方式做个切实的反<br>省 .....    | ( 135 )        |
| 2 每星期为下周做一次每天的时间计划 .....          | ( 135 )        |
| 3 设计好省时省力的方法 .....                | ( 135 )        |
| 4 充分利用您每天“浪费掉的时间” .....           | ( 135 )        |
| 5 利用您的时间做两倍的工作 .....              | ( 135 )        |
| 6 学习利用现代化的方法，不要劳累您的<br>筋骨 .....   | ( 136 )        |
| 7 学习如何聪明地买东西，就可以节省逛<br>街的时间 ..... | ( 136 )        |
| 8 在您工作的时间里，要避免不必要的工<br>作中断 .....  | ( 136 )        |
| <b>帮助丈夫在家里有效地工作的五条规则 .....</b>    | <b>( 136 )</b> |
| <b>帮助正在加班工作的丈夫的五条建议 .....</b>     | <b>( 137 )</b> |
| <b>对丈夫从事不平常工作的妻子的四条建议 .....</b>   | <b>( 137 )</b> |
| <b>保证丈夫健康长寿的五条原则 .....</b>        | <b>( 138 )</b> |
| <b>使丈夫变成快乐的人的五条原则 .....</b>       | <b>( 139 )</b> |
| <b>完成家庭预算的六条规则 .....</b>          | <b>( 139 )</b> |
| <b>购物的四条“简捷方法” .....</b>          | <b>( 140 )</b> |
| <b>减少您所不喜欢的工作的三个步骤 .....</b>      | <b>( 140 )</b> |
| <b>改正唠叨的六条建议 .....</b>            | <b>( 141 )</b> |

|                            |                                      |                |
|----------------------------|--------------------------------------|----------------|
| 1                          | 取得您丈夫和家人的合作 .....                    | ( 141 )        |
| 2                          | 训练您自己把话只讲一遍 .....                    | ( 141 )        |
| 3                          | 想办法使用温和的方式达成目的 .....                 | ( 141 )        |
| 4                          | 培养出一种幽默感 .....                       | ( 141 )        |
| 5                          | 冷静地讨论重大的不愉快事件 .....                  | ( 142 )        |
| 6                          | 您可以对自己不需唠叨就能达成目的的能<br>力感到骄傲 .....    | ( 142 )        |
|                            | 附录：家庭生活问卷20题 .....                   | ( 142 )        |
| <b>身心健康篇 .....</b>         |                                      | <b>( 145 )</b> |
| <b>常保充沛活力的要诀六则 .....</b>   |                                      | <b>( 145 )</b> |
| 1                          | 在疲劳之前就休息，努力使您多清醒一<br>些时间 .....       | ( 145 )        |
| 2                          | 要弄清究竟是什么使您疲劳 .....                   | ( 147 )        |
| 3                          | 把深深埋在心里的话都说出来，是家庭<br>主妇保持年轻的妙方 ..... | ( 149 )        |
| 4                          | 养成四种良好的工作习惯 .....                    | ( 151 )        |
| 5                          | 防止烦闷的心理，使自己经常保持很好<br>的兴致 .....       | ( 153 )        |
| 6                          | 不为失眠而忧虑 .....                        | ( 155 )        |
| <b>增进健康的三条规则 .....</b>     |                                      | <b>( 157 )</b> |
| <b>战胜疲劳的四个要领 .....</b>     |                                      | <b>( 158 )</b> |
| <b>女性忧郁症最佳治疗五种方法 .....</b> |                                      | <b>( 158 )</b> |
| 附录：简介几种松弛练习法 .....         |                                      | ( 159 )        |

## 锦囊妙语1000条

|                |         |
|----------------|---------|
| 自信·勇气·热忱篇..... | ( 162 ) |
| 快乐·惜时·信仰篇..... | ( 189 ) |
| 真诚·朋友·情爱篇..... | ( 234 ) |
| 诚实·思考·生命篇..... | ( 285 ) |
| 工作·坚忍·成功篇..... | ( 305 ) |

# 处世要诀200法

## · 人性剖析篇 ·

### 抗拒忧虑的三条原则

#### 1. 把过去和未来的事都紧紧关在门外

明日的重担加上昨日的重担，就会成为今日最大的障碍，因此要把未来象过去一样紧紧地关在门外。未来就在于今天。精力的浪费、精神的苦闷，都会紧随着一个为过去和未来担忧的人。准备养成一个好习惯：生活在“完全独立的今天”里。为明日准备的最好方法，就是集中你所有的智慧，所有的热诚，把今天的工作做得尽善尽美，这就是你能应付未来的唯一方法。

“对一个聪明人来说，每一天都是一个新的生命”。薛尔德太太用打字机把这句话打下来，贴在她车子前面的挡风玻璃上，让她开车的时候每一分钟都能看见。这使她学会了忘记过去，不想未来，过好每一个今天，成功地克服了孤寂和恐惧。

我们所有的人，都拖延着不去生活，都梦想着天边的一座奇妙的玫瑰园，而不去欣赏今天就开放在我们窗口的玫瑰。他们总是无法及早学会：生命就在生活里，就在每一天和每一个时刻里。我们大多数人也是这样——为昨天的果酱发愁，为明天的果酱发愁——却不会把今天的果酱厚厚地涂在现在吃的面包上。

## 2. 强迫自己面对最坏的情况，并从思想上接受它

忧虑的最大坏处，就是毁了一个人集中精神的能力。只有强迫自己面对最坏的情况，并在精神上接受它之后，才会使我们处在一个可以集中精力解决问题的地位。

一个解除忧虑的万能公式是：如果你有担忧的问题，首先就问问自己：“可能发生的最坏情况是什么？”其次，如果你必须接受这种最坏的情况的话，就准备接受它；然后很镇定地想办法改善它。这样以来，往往会出现新的转机。

## 3. 忧虑是长寿的克星，千万莫把它搞到自己的肝、肺和血液里去

得过诺贝尔医学奖的亚力西斯·柯锐尔博士说，“不知道怎么抗拒忧虑的人，都会短命而死。”几年前，我曾跟郭伯尔医学博士谈到忧虑对人的影响。他说：“找医生看病的病人中，有百分之七十只要能够消除他们的恐惧和忧虑，病就会自然地好起来。”《神经性胃病》的作者约瑟夫·孟坦博士也说：“胃溃疡的产生，不是因为吃了什么而得来的，而是因为你忧愁什么。”梅育诊所的亚发瑞苏博士说：“胃溃疡通常根据你情绪紧张的程度而发作或消失。”这些都是把忧虑搞到肝、肺和血液里的悲剧。

哈罗·海彬博士研究了176位平均年龄44.3岁的工商业负责人，发现有三分之一都因生活过度紧张而患有心脏病、消化系统溃疡和高血压。

著名的梅育兄弟宣布，我们有一半以上的病床上，躺着患有神经病的人。这不是因为神经本身有什么反常的地方，而是因为情绪上有悲观、烦躁、焦急、忧虑、恐惧、挫败、

颓丧等情形。

忧虑会使你患风湿症或关节炎而坐进轮椅，同样可以使人患甲状腺病、心脏病、胃溃疡，或者是糖尿病。所有这些病症，都和忧虑有亲戚关系，甚至是很近的亲戚。

忧虑会摧毁一个女性的美丽容貌，再没有什么会比忧虑使一个女人老得更快，变得表情难看，咬紧牙关，满脸皱纹，愁眉苦脸，头发灰白。

在第二次世界大战期间，美国大约有30几万人死在战场上，可是在同一段时间里，心脏病却杀死了两百万平民——其中有100百万人的心脏病，是由于忧虑和过度紧张的生活引起的。

一个令人吃惊而难以相信的事实是：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”。

8年半以前，医生就宣告欧嘉·贾薇不久于人世，会很慢、很痛苦地死于癌症。他走投无路，在绝望之余，听医生的劝告，不再忧虑，不再哭泣，面带微笑，并积极治疗，终于继续活了下来！他说：“这要归功于那句富于挑战性和战斗性的话：‘面对现实，不要忧虑，然后再想办法。’”

## 分析忧虑的两种方法

### 1. 解开忧虑之谜

要学会以下三条分析问题的基本步骤：

第一步是要看清事实。世界上的忧虑，一大半是因为人们没有足够的知识来做出决定而产生的。能集中全力去搜集