



新编卡耐基经典文集

林郁/主编

STOP · 重新出发

···人类出版史上·最畅销的书···



四川人民出版社



STOP · 重新出发

新编卡耐基经典文集

(川) 新登字 001 号

责任编辑：蒋跃梅

封面设计：SASSOON 工作室

技术设计：何 华

新编卡耐基经典文集

STOP·重新出发

林 郁 主编

四川人民出版社出版发行（成都盐道街 3 号）

新华书店经销

德阳日报印刷厂印刷

开本 850×1168mm 1/32

印张 8.5

字数 180 千

1998 年 10 月第 1 版

1998 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 7—220—04246—9/C·296

印数 1—5000

定价：12.00 元

前 言

一个出生在农村的小孩，长大之后，就如同你我一样，换了好几个工作，当过教师、工人、推销员、演员……然而，这个平凡的人却在他有限的生涯中，造成了全世界数亿人的震撼与受惠！重要的是，其著作的影响力历经半个世纪仍经久不衰，他就是戴尔·卡耐基，美国著名成人教育家。

从西方到东方众多的国家，几乎所有的语系都有卡耐基的著作译本，许多父母买来送给子女，老板买来送给员工，政府官员买来送给他的选民，甚至夫妻买来互送。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，开创和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。美国卡耐基成人教育机构、国际卡耐基成人教育机构和它遍布世界的分支机构，多达 1700 余个。接受这种教育的，不仅有名星巨商、各界领袖，也有军政要人、内阁成员，甚至还有几

位总统，人数多达几千万，影响了本世纪的几代人。

卡耐基并没有解决宇宙中深奥的秘密。但他源于常理的哲学影响和教育实践，却施惠于千百万人。这些哲理如文明一样古老、如十诫一般简明，在帮助人们学习如何处世上，在帮助人们获得自尊、自重、勇气和信心上，在帮助人们克服人性的弱点、发挥人性的优点、开发人类潜在智能、从而获得事业的成功和人生的快乐上，或许他比这一时代其他哲人所做的都多。

需要说明的是，卡耐基的教育思想和他的著作产生和发展于本世纪初、中期的美国，具有明显的资本主义竞争的特点，它所宣扬的哲学思想，也带有唯心主义色彩，过分强调个人奋斗和改善人际关系的技巧在成功致富方面的作用，有时甚至带有神秘的宗教色彩。但他的著作对我们开阔视野，探求和促进公共关系的发展，克服中国人封闭式的人性的弱点，有宝贵的启示和借鉴作用。

本书由卡耐基课程的会员们根据他们受益的实际经验，选出其中最适合的部分，集结而成。你自然有些人生理想，那么在追求的过程中，如何发挥你最大的潜能、如何调适生活及建立良好的人际关系？！这本书便想帮助你达成这些目标。

卡耐基式的训练，是追寻自我的有趣探险过程，并可能是人生的转折点。

你已经拥有使你的人生充满荣耀的潜力，现在你所需要的只是让那些潜力发挥出来而已，让卡耐基来帮助你实现吧！

编 者

位总统，人数多达几千万，影响了本世纪的几代人。

卡耐基并没有解决宇宙中深奥的秘密。但他源于常理的哲学影响和教育实践，却施惠于千百万人。这些哲理如文明一样古老、如十诫一般简明，在帮助人们学习如何处世上，在帮助人们获得自尊、自重、勇气和信心上，在帮助人们克服人性的弱点、发挥人性的优点、开发人类潜在智能、从而获得事业的成功和人生的快乐上，或许他比这一时代其他哲人所做的都多。

需要说明的是，卡耐基的教育思想和他的著作产生和发展于本世纪初、中期的美国，具有明显的资本主义竞争的特点，它所宣扬的哲学思想，也带有唯心主义色彩，过分强调个人奋斗和改善人际关系的技巧在成功致富方面的作用，有时甚至带有神秘的宗教色彩。但他的著作对我们开阔视野，探求和促进公共关系的发展，克服中国人封闭式的人性的弱点，有宝贵的启示和借鉴作用。

本书由卡耐基课程的会员们根据他们受益的实际经验，选出其中最适合的部分，集结而成。你自然有些人生理想，那么在追求的过程中，如何发挥你最大的潜能、如何调适生活及建立良好的人际关系?! 这本书便想帮助你达成这些目标。

卡耐基式的训练，是追寻自我的有趣探险过程，并可能是人生的转折点。

你已经拥有使你的人生充满荣耀的潜力，现在你所需要的只是让那些潜力发挥出来而已，让卡耐基来帮助你实现吧!

编 者

序

35年前，我是纽约最不幸的青年之一。那时我靠推销卡车过活，但对于卡车的驾驶等等却一无所知，甚至也不想知道。我轻视自己的工作，厌恶住在蟑螂成群、租金低廉的房子里，早晨当我伸手要取下新领带时，成群的蟑螂即逃向四面八方，但仍不得不在这不洁的廉价“蟑螂穴餐厅”里吃饭。

每晚带着偏头痛——沮丧、愤怒、痛苦、反抗引起的头痛——回到冷冰冰的房间。为了连自己都轻蔑的工作而憔悴、与蟑螂同居一室、吞冷硬的东西，未来一片灰暗……这就是我所有的人生吗？我深切盼望有读书的余暇，及遥远的学生时代所梦想的写作时间。

一再斟酌，觉得只有丢弃自己厌恶的工作才有益处。我的兴趣不在赚钱，而在于体验丰富的人生。直截了当地说，我正站在大部分青年步入社会的抉择时刻——然后，我作决定了，而且幸

亏因此的决定而使我觉得以快乐地实现自己的梦想。

首先，我决定抛开那讨厌的工作，本来我志愿当教师，若能一边教夜间部的成人教育课程，一边利用白天自由地看看书，准备讲稿，或写写稿子，岂不是很好吗？我的愿望是“为写而生，为生而写”。

夜间的成人班级要教些什么呢？我想起自己大学时接受过的课程，认为说话技巧训练在工作上比任何东西都受用。因为这个训练驱走我的怯懦及自卑，而鼓起我与人交往的勇气及自信。而且具有在人前清晰表达自己意见的领袖条件。

于是我向哥伦比亚大学及纽约大学的夜间部“说话技巧教室”毛遂自荐，但不知何故，都被婉拒了。幸运的是得以在YMCA的夜间部任教。来这儿上课的学生并非为文凭或社会名声，而是为了解决自己生活上的实际问题。他们希望自己能信心十足，侃侃而谈自己的意见。他们追求的是飞黄腾达、出入头地、为家庭赚更多的钱。如果付了学费而得不到预期的效果，他们又何必来浪费时间及金钱。而我为了保住这个饭碗，非得全力以赴不可，所以课程讲究实用性。

当时虽然压力沉重，但也因此在无形中积累了许多金钱买不到的宝贵经验。为了满足学生的需求，必须帮他们解决问题，而每节课都尽量新鲜、生动，好让他们有继续听课的兴趣。

这是一件非常有价值的工作，我非常满意，且衷心希望这些学员能在短期内找回自信并在事业上蒸蒸日上，那么，我的课程就可说是成功了。刚开始时，YMCA每晚只给我五美元的薪水，不到三季便增至三十美元。当初只是纯粹教授，后来觉得有必要和学生们成为朋友。开始时只教他们说话的技巧，后来发觉赢得

友谊、感动他人也是相当重要的主题。但因为找不到适当的有关人际关系的教材，所以只好自己动手编写，与其说是自己的创作，不如说只是将学员们的经验融会贯通而让它开花结果——《影响力的本质》因此而诞生。

这本书原只是用来当作成人教育课程的教材，没想到竟如此畅销，令我颇为吃惊。

随着年岁增长逐渐了解，这些成年人另一个严重的问题——忧虑。班上有一些出色的学员如上级主管、推销员、技术员、会计师等，他们面临这个相同的问题，上班族女性、家庭主妇也不例外。因此自觉有必要再写一本有关消除忧虑的教材。但令我惊讶的是，遍寻图书馆，这方面的书籍竟仅有二十二册，而有关“蛔虫”的书却多达一百八十九种，九倍之悬殊差异，真是不可思议。况且，烦恼是人类共同面对的严重问题，全国却没有任何一所中学或大学开这种课，人类不该好好想出解决的方法吗？

我借阅了纽约图书馆的二十二本有关烦恼的书，又到书店选购有关的书，却找不到一本适合当教材的，所以便决心自己写。

七年前，开始作准备。如何准备？首先，我先看古今中外先哲有关忧虑的看法，于是从孔子到邱吉尔的数百篇传记都不放过，同时还去拜访杰克森·田普赛、奥玛·布莱特将军、马克·克拉克将军、亨利·福特、爱莉娜·罗斯福、德洛西·迪克斯等各界名人。

我还试过比看书、面谈更有效的方法。五年实验，我获取许多经验，加上许多实例，这就构成了本书的内容。而训练班则是世界上史无前例唯一的实验室。有关忧虑的消除法，学员们在得到原则之后可以运用在实际生活中。我要求他们要在课堂上叙述

他们实践的结果，也有人会告诉我以前所使用过的对策。

我很高兴由这个经验，我比世上任何人听到更多“我如何走出忧郁”的故事。此外，还有许多经验之谈藉着信件从世界各国涌来。因此，本书绝非闭门造车的产物，也不是艰涩的学术理论，它只是根据许多人摆脱忧郁的实际经验写成的一份简洁的实证报告。我敢保证它非常实际，请诸位好好品味一番。

本书绝无虚构的人物。除了少数例外，都冠上姓名及住址（编按：原著有详细的记载，译者则加以省略）。

本书并没有什么特别新奇的，只因我们都已完全知道该如何生活，一些金科玉律我们也都知道，我们唯一的缺点不是“不知”而是“不为”。因此本书的重点是在唤起诸位行动，催促诸位身体力行。

戴尔·卡耐基

目 录

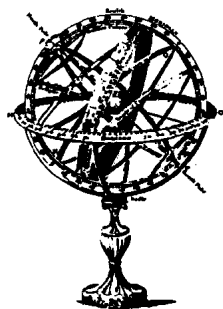
序.....	(1)
第一部 认识你的敌人——忧虑.....	(1)
第一章 此时、此刻.....	(3)
第二章 抛开烦恼的神奇公式.....	(14)
第三章 忧虑造成的伤害.....	(22)
第二部 分析忧虑.....	(33)
第四章 忧虑的分析及消除法.....	(35)
第五章 如何减少事业上的烦忧.....	(42)
第三部 早日甩掉烦恼的恶习.....	(47)
第六章 赶走心中的烦恼.....	(49)
第七章 别被忧虑击倒.....	(58)
第八章 拒烦恼于门外.....	(65)

第九章 面对无可避免的现实·····	(71)
第十章 煞车原理·····	(81)
第十一章 覆水难收·····	(88)
第四部 获得幸福安详的七种方法·····	(95)
第十二章 人生的转折点·····	(97)
第十三章 报复的代价·····	(110)
第十四章 施恩不望回报·····	(118)
第十五章 你很富有吗·····	(125)
第十六章 了解自我、实现自我·····	(133)
第十七章 柠檬的效用·····	(141)
第十八章 两个星期治愈忧虑症·····	(149)
第五部 我是如何克服忧虑的·····	(161)
第十九章 突然击垮我的六个烦恼·····	(163)
第二十章 我能在瞬间变成乐观的人·····	(166)
第二十一章 我是如何从自卑感中站起来的·····	(168)
第二十二章 我生活在阿拉的乐园中·····	(172)
第二十三章 驱逐忧虑的五个方法·····	(176)
第二十四章 昨日既已安度，今日又有何惧·····	(180)
第二十五章 我拥有明天·····	(182)
第二十六章 动一动，或是出去走走·····	(185)
第二十七章 我是个忧郁的青年·····	(187)
第二十八章 我靠这段话生存下来·····	(190)
第二十九章 行过阴森的幽谷·····	(192)
第三十章 我是世界上最糊涂的人·····	(195)
第三十一章 我经常确保最后的长城·····	(198)

第三十二章	我在印度听到了神的声音·····	(202)
第三十三章	最狼狈的时刻·····	(205)
第三十四章	最大的敌人·····	(209)
第三十五章	不要让我到孤儿院·····	(212)
第三十六章	我不要作个紧张兮兮的人·····	(215)
第三十七章	我找到了解除烦恼的方法·····	(219)
第三十八章	我找到了答案·····	(222)
第三十九章	让时间帮你解决一切·····	(225)
第四十章	生死之间·····	(228)
第四十一章	我才是伟大的放逐者·····	(230)
第四十二章	焦虑与坟墓·····	(232)
第四十三章	治疗忧虑的方法·····	(235)
第四十四章	我追求绿色的信号灯·····	(238)
第四十五章	他如何延长了生命·····	(241)
第四十六章	无形杀手·····	(249)
第四十七章	奇迹真的发生了·····	(251)
第四十八章	如何克服自己的烦恼·····	(254)
第四十九章	最长的十八天·····	(257)

第一部

认识你的敌人——忧虑



第一章

此时、此刻



对于聪明人来说，每一天都是崭新的人生。

1871年春，某年轻人得到一本书，偶然被一段文字深深吸引住，那对他的将来有莫大的影响。身为蒙特利尔综合医院实习医生的他，为了毕业而面临的问题，脑中盘旋着该选择何种诊疗项目、毕业后到何处去较好、要如何开业、生活怎么过……等等烦恼。

该年轻人由于1871年偶然看见的那段文字，不但成为当时最有名的医生，更创立了驰名世界的约翰·霍普金斯医学院，且荣获牛津大学钦定医学教授——英国的医学人士授与的最高荣誉——而名声四扬。他荣受国王所赐的爵士爵位，一去世，有两大本千余页的专著专门介绍他的一生事迹。

他就是威廉·奥斯拉。他于1871年春偶然看到的一段话，就是汤玛斯·卡莱尔所说的：“不要去瞻望那些遥远而模糊的事，做你身边的事就好了。”

42年后，在一个郁金香盛开的和暖春夜，威廉·奥斯拉对耶鲁大学学生演讲：“身兼四所大学教授，著作亦得好评的我，并非如一般人所想的是特别聪明的，以他最亲密的朋友来说，他其实是‘最平凡的人’。”

那么，到底他成功的关键是什么？他自称他总是在“此刻”活得生气蓬勃。他的话是什么意思呢？在耶鲁大学演讲的数个月之前，奥斯拉搭乘豪华客轮横渡大西洋。他看见船长边喊“急转”，边按下电钮，机械发出嘎啦嘎啦的声响，转瞬间船的每一区域都被关闭——为使水流不进来而划分的。这给他莫大的启示，他对耶鲁大学的学生说：“诸位都是比这豪华客轮还要优秀的机体，你们将有长程的远行，启碇前，你们应好好注意下列如何安全航海的方法。希望各位能调节自己，以便能够在‘今天一

天’这一个密闭的房间里生活下去。登上船，至少应检查一下大防水壁是否随时可以使用。在人生的每一阶段里只要按下一个钮，便能听到隔壁‘过去’——已经死亡的昨日。按另一个钮，就能截断‘未来’——尚未诞生的明日——许多事情都是如此，只有今天是安全的！把过去推出去，关紧房门。让已经死了的过去埋葬了吧……把那些愚蠢的、失败的、已死亡的昨日赶出门去，关牢房门……在昨日的重担之上，再添加明日的重担，即使是个强者也会举步维艰，不胜负荷的，对各位来说，‘未来’就是‘今天’……‘明天’并不存在……拯救人类的日子就在今天。一切精力的浪费、精神的不安、内心的痛苦，只纠缠着耽心未来的人……所以要把前面、后面的防水壁紧紧地关住，然后你必须养成一个习惯——在你‘完全封闭的今日的房间’里度过你的人生。”

奥斯拉博士是说我们没有必要为明天准备吗？不，绝非如此。博士在那次演讲中说，为明天准备的最佳手段是倾注诸君之所有智能及热情，在今天完成今日之事。这才算是为明天铺路。

奥斯拉博士以一句基督徒常用的祈祷词来勉励耶鲁大学学生：“请赐给我们‘今日’所必需的衣食。”

要留心的是，这个祷告只有祈求“今日”的食物，并未抱怨昨天的老面包，更没有祈求说：“我的神啊，生产粮食的地区干涸了——这么一来，‘明年’秋天要怎么做面包呢？神哪！我该如何才能获得面包呢？”

更明确地说，这个祷告是教我们只求今天的面包，今天的面包才是唯一能吃的面包。

很久以前，一位哲人巡回演说于穷乡僻壤，有一天，他面对