

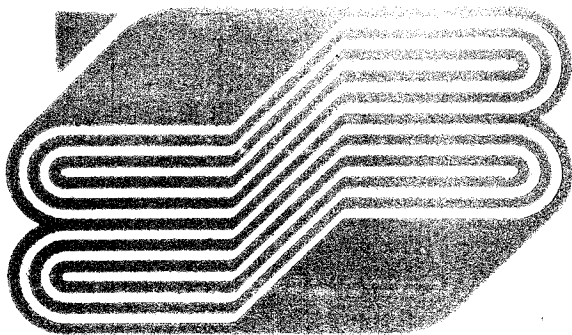
● 戴尔·卡耐基

卡耐基人际关系手册

● 浙江文艺出版社



● 文学青年参考丛书 ●



● 戴尔·卡耐基 ● 詹丽茹 译

卡耐基人际 关系手册

浙江文艺出版社

封面设计 蕊 梗

卡耐基人际关系手册 戴尔·卡耐基著 詹丽茹译

浙江人民出版社出版发行
(杭州武林路125号)

浙江省新华书店经销 浙江浦江印刷厂印刷

开本787×1092 1/32 印张5.875 插页2 字数105 000 印数000 001—130000

1987年7月第1版 1987年7月第1次印刷

统一书号：10317·362 定 价：1.30 元

60693/17

出 版 说 明

中国的社会主义文学，是一个艰难而又迷人的事业。今天，无论是在工矿、农村、部队，还是在机关、学校、商店，都有许许多多的文学青年被它所吸引。他们于劳动之余，勤奋地学习，艰苦地写作，期望有一天揣着自己的作品，跻身于作家、诗人的行列，用手中的笔，为人民服务，为社会主义服务。

对于广大文学青年来说，学习，是非常重要的任务。学习马列主义毛泽东思想，树立科学的世界观；研读古今中外的文学名著，借鉴大师们的创作经验，提高艺术素养；还得尽可能多一些社会科学和自然科学各学科的知识，增强认识生活、体验生活、反映或表现生活的能力。我们这套“文学青年参考丛书”，就是想为那些正在进行全方位学习的文学青年们，提供一些海内外学者所著的有关哲学、社会学、心理学、伦理学、文艺学、行为学等等学科的通俗读物作参考，希望能在拓展眼界、打开思路、丰富学识等方面有所裨益。

应当指出的是，这套丛书的作者，有不少西方学者，其著述中不免带有某些阶级偏见，读者在阅读时，当注意以马克思主义的立场、观点和方法为指导，取其精华，弃其糟粕。

出版这套丛书，在我们是一个尝试，真诚地希望读者不吝赐教，帮助我们把书出好。

浙江文艺出版社

目 录

第一篇 平安快乐七要诀

第一章	发现自我，秉持本色	3
第二章	帮助你不致过劳与忧烦	10
第三章	是什么使你感到疲劳	17
第四章	如何消除倦怠感	23
第五章	给你一百万，会不会出卖所有	33
第六章	没有人会踢一只死狗	41
第七章	放胆去做	46

第二篇 处理人际关系的基本技巧

第八章 如果你想采集蜂蜜，别踢翻了

蜂巢 53

第九章 与人相处的大诀窍 68

第十章 永不寂寞的人 80

第十一章 照着做，你必广受欢迎 91

第十二章 如何使别人马上喜欢你 103

第三篇 如何让别人的想法和你一样

第十三章 制造敌人的方法 115

第十四章 走向理性的大道 122

第十五章 苏格拉底的秘密 129

第十六章 如何促使意见一致 135

第十七章 人人欢迎的诉求方式 139

第四篇 改变人的方法

第十八章 如何批评，才不致引起怨忿 147

第十九章 先讲你自己的错误 152

第二十章 没有人喜欢受指使 157

第二十一章 保留他人的颜面 160

本书摘要 165

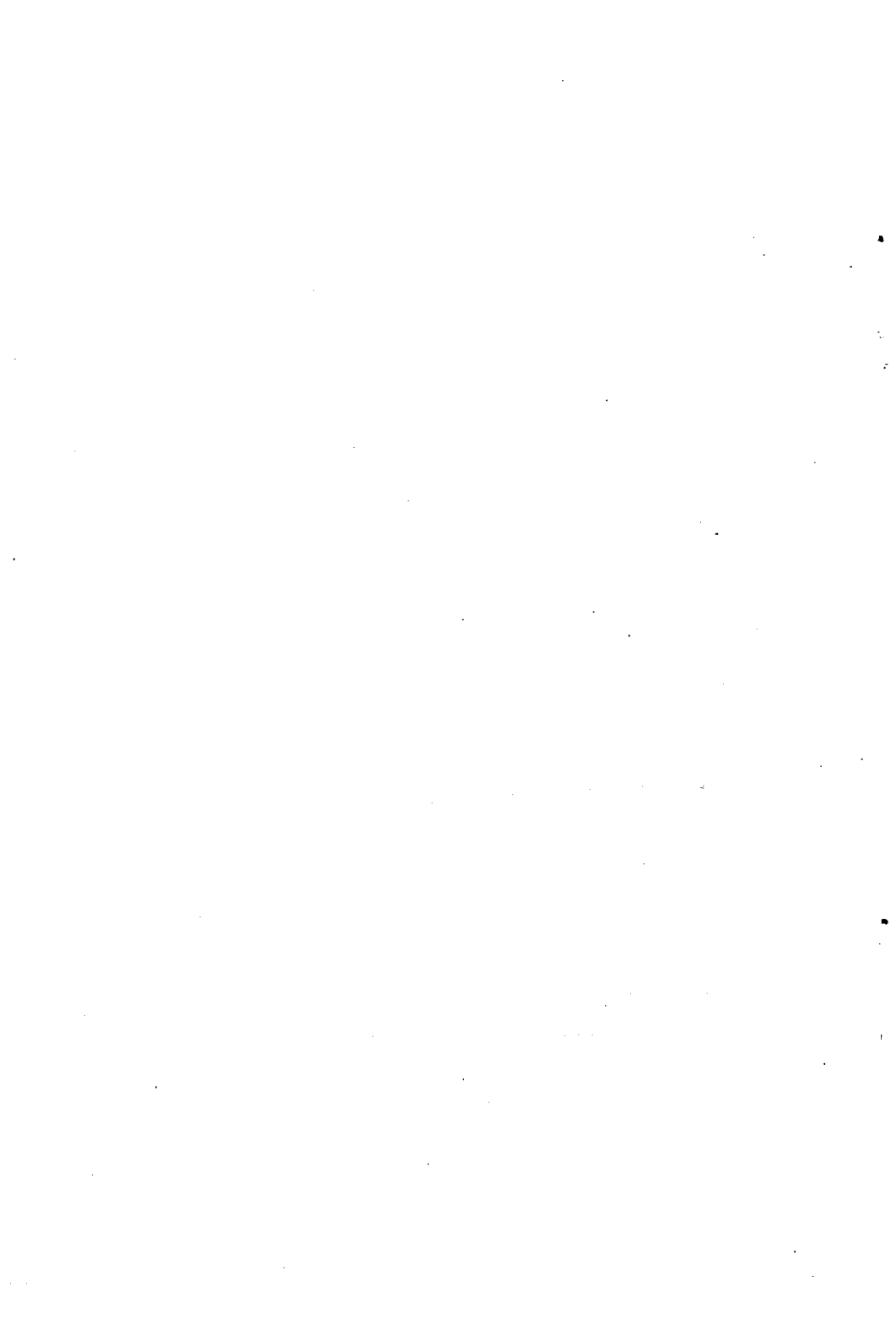
附录 出人头地的捷径 罗威尔·托玛士 169

提 要

第 1 篇

平安快乐七要诀

戴尔·卡耐基写的《如何交友和影响他人》，
目的在说明：生活的面貌是由我们塑造而成的。
如果我们能学习接受自己，看清自己的长处和短处，
便能踏稳脚步，达到目标；便不用浪费许多时间精力，空自苦恼。



第一章 发现自我，秉持本色

记住，你是世上独一无二的

你内在的力量是独一无二的，只有你知道自己能做什么。但是除非你真的去做，否则连你也不知道自己真的能做。

北卡州的伊迪丝·欧蕾太太写信给我，“我从小就非常敏感害羞，”她写道，“我的体重过重，圆圆的脸颊使我看起来更胖。我守旧的妈妈认为不须帮我裁制漂亮的衣服，她总是说：‘宽衣裳，凑合穿；窄衣裳，会穿帮。’所以，我一直就只穿些简单宽松的衣服。我从来没有去过什么聚会，有过什么娱乐，就是入学以后，也没有参加过其他小孩的户外活动。我怕羞得无可救药，常觉得自己与众不同，不受欢迎。

“长大以后，我结了婚，丈夫比我年长好几岁，只是，我依然如故。婆家是个平稳、自信的家庭，有一切

我所没有的优点。我尽力想做得象他们一样，但总是做不到。他们也想帮我从禁闭中解放出来，却使我更加闭锁。我变得紧张易怒，躲开所有的朋友，甚至连听到门铃声都感到害怕。我知道自己是个失败者，但是不能让丈夫发现。于是，在公众场合我力图显出快活的样子，有时甚至表现过火，使我事后十分沮丧。我变得很不快乐，看不到生命的意义，我于是想到自杀。”

是什么改变了这位不幸女子的命运呢？是一段偶然的谈话！

“但一段偶然的谈话，改变了我整个人生。”欧蕾太太继续写道，“一天，婆婆谈起她如何把几个孩子带大。她说：‘无论发生什么事，我都坚持让他们秉持本色。……’秉持本色这句话象一道闪光，照亮了我。我终于明白困境的来源，因为我勉强自己去适应一个不可能适应的模式。

“一夜之间我改变了！我开始秉持自己的本色。我尝试研究自己的个性，尝试发现‘我究竟是怎样的人？’我研究自己的特征，注意自己的外观、风度，挑选适合自己的服饰。我开始结交朋友，加入一个小组，第一次他们安排我参加节目的时候，我简直吓坏了。但是，每次我一开口，就多增加一点勇气。经过了很久，现在，我快乐多了，这是以前梦想不到的。之后，我把这个经验告诉孩子们，这是我历经了多少痛苦才学习到的：无论发生什么事，秉持你自己的本色！”

不能保持自己的本来面目，这问题自古皆然。詹姆士·高登·基尔奇博士说道：“这是人性普遍的现象。”这问题也正是许多精神衰弱症、精神不正常或精神错乱的根源。曾就孩童训练问题写过十三本书和上千篇新闻稿的安格罗·派屈说道：“如果你理想中的自己和真正的自己不一样时，那就是不幸。”

这种现象在好莱坞尤其严重。名导演山姆·伍德说过，他最头痛的就是让那些年轻演员如何秉持本色。那些演员只想变成三流的拉娜·透拉，或三流的克拉克·盖博。“观众已经看多了那些调调。”山姆·伍德不断告诉他们，“观众要的是别种口味。”

在执导《战地钟声》等名片之前，山姆·伍德从事好几年的房地产生意，发展了他的“销售人格”。他声称，拍电影和做买卖的原则是一样的，如果你一味模仿别人，就不能成功。“经验告诉我，”伍德说道，“不能表现本色的人注定是要失败的，而且失败得很快。”

我请教保罗·波恩顿这个问题。他是一家油公司的人事主任，曾经面试过六万多个求职者，还写过一本《求职六诀》的书。他说：“求职者犯下的错误，就是不能秉持本色。他们老是揣测你要什么答案，而不直截了当讲出自己的看法。但这就错了，谁会要一个货不真价不实的赝品呢？”

有个街车车掌的女儿就受过一个严厉的教训。她一直想当个歌手，不幸却长了阔嘴和暴牙。第一次公开演

唱的时候，为了显得有魅力，她一直想办法把上唇向下撇，好盖住暴出的门牙。结果呢？她看起来十分可笑，当然注定了要失败。

但是，有个人听了演唱之后，觉得她颇有歌唱天赋，便率直地告诉她，“我看了你的表演，知道你想掩饰什么，你不喜欢自己的那口牙齿！”女孩听了觉得很羞赧。那人继续说道：“这有什么呢？暴牙并不犯罪，为什么要掩饰呢？张开你的嘴巴，只要你自己不引以为耻，观众就会喜欢你的。何况，这口牙齿还说不定会带给你好运气呢！”

卡丝·黛莉接受了这个人的建议，不再去想那口牙齿。从那时起，她关心的只是听众。她张大了嘴巴，尽情开怀地唱，终于成了顶尖的歌星。许多人还刻意要模仿她呢！

著名的威廉·詹姆士（美国著名心理学家、哲学家，为实用主义的倡导者。其弟为著名小说家 Henry James）也说过，人们实际上只运用了脑力的百分之十，据此，说人们尚未发现自我，一点也不为过。“拿我们所具有的本质相比，”詹姆士如此写道，“我们只不过清醒了一半。我们只运用了身体上和精神上的一小部分资源，未开发的地方还很多很多，我们有许多能力都被习惯性地糟蹋掉了。”

你和我也都具有这些潜能，所以，不要浪费时间去担忧自己与众不同。你在这世上完全是崭新的，前无古

人，也将后无来者。遗传学家告诉我们，你是由四十八个染色体互相结合的结果，其中二十四来自父亲，二十四来自母亲。阿姆拉姆·善菲尔德说道，“每个染色体里面有成百个遗传基因，每一个基因都能改变你整个生命。”因此，我们的确是“不可思议、极为奇妙”的一个组合。

由于你父母亲染色体的组合，形成你如今模样的概率是三十兆分之一。也就是说，纵使你有三十兆个兄弟姐妹，他们还是同你有相异之处，你仍然是独一无二的。这不是凭空猜测，是有科学根据的。如果你感兴趣的话，可以参考善菲尔德所写的《你与遗传》一书。

我们再来听听欧文·柏林给乔治·葛希文的忠告。这两人初识的时候，柏林已是有名的作曲家，而葛希文还是个每星期只赚三十五块钱的无名小子。柏林很赏识葛希文的才华，愿意付三倍的价钱请葛希文当音乐助理。“但是，你最好别接受这份工作。”柏林说，“如果你接受了，可能会变成一个二流的柏林；如果你秉持本色奋斗下去，你会是个一流的葛希文。”

葛希文记下了柏林的忠告，果然成了美国当代著名的音乐家。

查理·卓别林开始拍电影的时候，导演要他模仿当时一个有名的德国喜剧演员。卓别林一直都不显得出色，直到找出了属于自己的戏路。鲍卜·霍伯也有类似的经验。他花了好几年的时间唱唱跳跳，直到还我本来

面目，以机智的妙语而广受欢迎。

基尼·欧屈一直想改掉自己的德州腔，穿着入时像个城里人。他宣称来自纽约，别人却在背后笑话他。直到有天他弹起斑鸠琴，唱出牛仔的浪漫歌谣，他的事业才到了一个转折点，成了举世闻名的牛仔明星和歌星。

所以，你应庆幸自己是世上独一无二的，应该把自己的禀赋发挥出来。据分析，所有的艺术都是自传性的，你是什么就唱什么，是什么就画什么。经验、环境和遗传造就了你的面目，无论是好是坏，你都得耕耘自己的园地；无论是好是坏，你都得弹起生命中的琴弦。

爱默森在散文《自恃》里说道：

每个人在受教育的过程当中，都会有段时间确信：嫉妒是愚昧的，模仿只会毁了自己；每个人的好与坏，都是自身的一部分；纵使宇宙间充满了好东西，不努力你什么也得不到；你内在的力量是独一无二的，只有你知道自己能做什么，但是除非你真的去做，否则连你也不知道自己真的能做。

这就是爱默森所说的。另外，道格拉斯·玛拉赫也用一首诗表达了看法：

如果你不能成为山顶上的高松，那就当棵山谷里的小树吧

——但要当棵溪边最好的小树。

如果你不能成为一棵大树，那就当丛小灌木；

如果你不能成为一丛小灌木，那就当一片小草地。

如果你不能是一只麝香鹿，那就当尾小鲈鱼

——但要当湖里最活泼的小鲈鱼。

我们不能全是船长，必须有人也当水手。

这里有许多事让我们去做，有大事，有小事，

但最重要的是我们身旁的事。

如果你不能成为大道，那就当一条小路；

如果你不能成为太阳，那就当一颗星星。

决定成败的不是你尺寸的大小——而在做一个最好的你！

培养健全的心态将带给你平安、自由。切记——

不要模仿别人。

让我们发现自我，秉持本色。

第二章 帮助你 not 致过劳与忧烦

四个良好的工作习惯

人有两种能力是千金难求的：一是思考能力，一是能按事情轻重处理的能力。

良好工作习惯 1

把桌面清理干净，只保留与目前工作有关的物品

芝加哥和西北铁路公司总裁罗蓝·威廉斯说过：

“桌面老是堆满纸张的人会发现：把桌面清理干净，只保留与目前工作有关的物品，会使工作进行得更顺利，更不会出错。我称这个为好管家，是走上效率的第一步。”

如果你到华府的国会图书馆参观，会看到天花板上有几个大字，那是诗人波普所写的：

秩序是天国的第一律。

秩序也应是商场的第一律。但实际情况果真如此吗？不见得。一般人的桌面总是堆满纸张，好几个星期也不曾看一眼。一家纽奥良的报纸发行人告诉过我，他的秘书有天为他清理桌面的时候，终于发现了失踪两年的打字机。

一张乱七八糟堆满了待复信件、报告和备忘录的桌子，足以导致慌乱、紧张和忧烦。更严重的是，时常担忧“万事待办，却无暇办理”的人，不只会感到紧张劳累，而且会引发高血压、心脏病和胃溃疡。

宾州大学药剂研究所教授强·司脱各博士在“美国药剂协会”看到一份报告，总标题是：《机能性神经衰弱所并发的器官疾病》。司脱各博士在小标题“病人的心理状态需要什么？”下面，列举了十一项条件，其中第一项是：

强迫性履行观念；对付连续不断的待办事件，就是必须处理完毕。

但是，象清理桌面，下定决心等简单方法，真能帮助你解除压力吗？对“连续不断的待办事件”，真的必须处理完毕吗？著名的精神病医师威廉·沙勒提起他有一