

卡耐基 处世之道

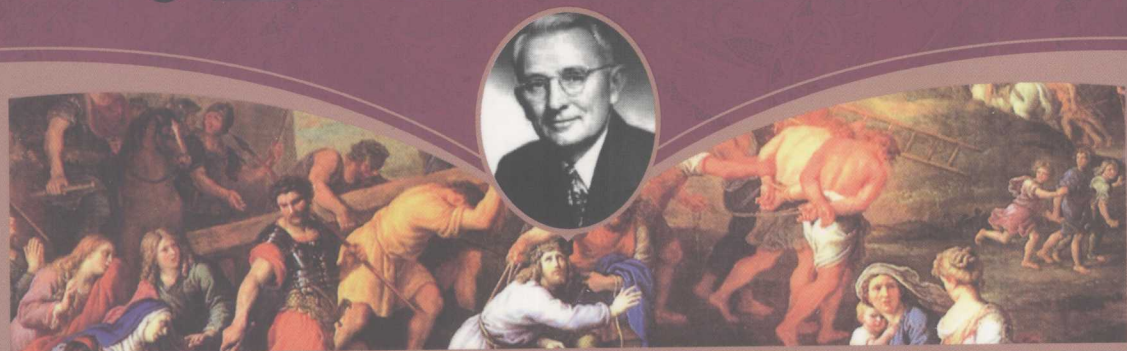
《全书》

丁宁◎编著

Dale Carnegie

左右逢源，无往不利处世之道，体现在做人做事的一件件小事上，体现在本书的字里行间中。用心去阅读，去领会，去实践，你就能够全面提升个人魅力，轻松获得快乐人生。

卡耐基人生哲学的全新阐释



世界上最经典、最全面、最有影响力的为人处世智慧的精华荟萃，
卡耐基人生哲学的全新阐释

COLLECTED EDITION OF
DALE CARNEGIE'S PHILOSOPHY OF LIFE



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

卡耐基 处世之道

《全书》

Dale Carnegie

《卡耐基人生哲学的全新阐释》



COLLECTED EDITION OF
DALE CARNEGIE'S PHILOSOPHY OF LIFE

丁宁◎编著

 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

卡耐基处世之道全书/丁宁编著. —北京: 新世界出版社, 2008.10
ISBN 978-7-80228-798-3

I. 卡... II. 丁... III. 人间交往-通俗读物 IV. C912.1-49
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 151430 号

卡耐基处世之道全书

策划: 梁小玲

作者: 丁 宁

责任编辑: 梁小玲

封面设计: 创品牌

出版发行: 新世界出版社

社址: 北京市西城区百万庄大街 24 号 (100037)

总编室: +86 10 6899 5424 6832 6679 (传真)

发行部: +86 10 6899 5968 6899 8733 (传真)

网址: <http://www.nwp.cn> (中文)

<http://www.newworld-press.com> (英文)

电子信箱: nwpcn@public.bta.net.cn

版权部电话: +86 10 6899 6306 frank@nwp.com.cn

印刷: 九州财鑫印刷有限公司

经销: 新华书店

开本: 787×1092 1/16

字数: 340 千字 印张: 20

版次: 2008 年 11 月第 1 版 2008 年 11 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-80228-798-3

定价: 39.00 元

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换

卡耐基处世之道全书



前言

Collected Edition of Dale Carnegie's Philosophy of Life

人在世上，不可能独立于社会之外而生存，在生活和事业之中，怎样艺术化地处理复杂的人际关系，使自己有机会帮助他人，使他人为我所用，是生活能否幸福、事业能否成功的关键因素之一。

美国著名的教育家戴尔·卡耐基认为，人际关系是成功的最重要的因素。他指出：一个人事业的成功，只有15%是由于他的专业技术，另外的85%要靠人际关系、处世技巧。喜欢别人，又能让别人喜欢的人，才是世界上最成功的人。在研究人际关系的深入性、系统性和实用性方面，世界上几乎没有谁能够和卡耐基相提并论。

卡耐基本是一个出生于美国西部的贫困农家子弟，青少年时期充满自卑、挫折感、恐惧和忧郁；他曾经饱受奚落、嘲笑，甚至一度想要自杀，了此余生。幸好，他最终选择了不断地自我磨炼，通过自己的不断努力、摸索和实践，他对人性进行了深入，对人类共同的心理特点和弱点进行了探索和分析，开创和发展了一种融合演讲术、做人处世、沟通交流和快乐幸福等在内的实用成功励志理论。

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。可以毫不夸张地说，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，他比这一时代其他哲人所做的都多。

卡耐基所著载誉世界的《人性的弱点》、《人性的优点》、《人性的光辉》、《美好的人生》、《快乐的人生》、《伟大的人物》和《语言的突破》等作品，影响了不同国籍、不同时代的千百万人；他被誉为“成功学之父”。畅销全球的



《时代》杂志，曾经给予他极高的评价：“或许，除了自由女神，他就是美国的象征。”

《卡耐基处世之道全书》通过大量极富情趣、启人心智的故事和精练睿智、贴近生活的为人处世原则，从为人、交际、口才、沟通、成功、工作、健康、幽默、快乐和幸福十个方面，生动而具体地阐释了戴尔·卡耐基的人生智慧。它会在思想和行动上给我们以指导，给我们以鼓舞，使我们从中汲取力量，充分发掘个人潜能，塑造个人魅力，构建更和谐的人际关系，赢得更多有利于个人发展的积极因素。

在本书的指引下，你的视野会更开阔，你的思路会更灵活，你的见解会更深刻，你的态度会更积极，你的心态会更平和，你的事业会更蓬勃，你的生活会更轻松，你的人生会更美好！

卡耐基处世之道全书



目 录

Collected Edition of Dale Carnegie's Philosophy of Life

第一章 卡耐基为人之道

卡耐基非常重视和强调品德对一个人成功的重要性。他曾引用安·莫洛·林自的话说：“生活中最摧折心神的，莫过于不真诚。”我们最大的敌人不是别人，可能是自己。为了使自己的生活中更有影响力，品德，应该高尚些；处世，应该坦率些；举止，应该礼貌些。

一个人若能真正地控制自己，就能控制外界	(3)
高尚的品格能最大限度地展现出人的价值	(5)
任何时候、任何情形下都应该绝对诚实	(8)
谨言慎行对每一个人来说都非常重要	(10)
不要为别人的批评而烦恼	(12)
在生活中要努力去追逐自己的梦想	(15)
要对别人时常怀有感恩的心情	(17)
宽广的胸襟是为人处世的上乘之道	(19)
对别人多些了解和宽容，少些偏见	(21)
让朋友表现得更优越，指出他人的错误要慎重	(23)
在大部分时间让别人去“正确”才是明智的	(26)
冷静使人充满自信，也赢得别人的信任	(28)
戒除恶习，努力完善自身的品德	(30)



第二章 卡耐基交际之道

卡耐基认为，在与别人相处时，首先应该学会尊重别人，努力赢得别人的喜欢和支持。他说：“要使别人喜欢你，首先你得改变对人的态度，把精神放得轻松一点，表情自然，笑容可掬，这样别人就会对你产生喜爱的感觉了；如果你要使别人喜欢你，如果你想他人对你产生兴趣，你要注意的一点是：谈论别人感兴趣的事情。”

应把人际关系定位为“最”重要的因素	(35)
在人际交往方面要采取积极主动的态度	(37)
别人往往会通过言语表达判断我们的修养程度	(39)
怎样才能给人留下良好的第一印象	(41)
如果你要别人喜欢你的话就要保持微笑	(44)
我们可以积极主动地容忍别人和讨人喜欢	(47)
一句普普通通赞美的话有时会收到意想不到的效果	(50)
获得好感既简单又重要的方法就是牢记别人的姓名	(53)
在生活中随时随地都可以赞美别人	(55)
赞美别人一定要由衷、诚恳	(57)
站在对方的角度想问题是成功交往的一大秘诀	(59)
尽量不要批评、责怪和抱怨对方	(61)
请求对方帮一个忙也能赢得友谊与合作	(63)
故意拿自己开玩笑能激起别人同情和支持的感情	(66)
尽量与那些能够给你最大帮助的人交往	(68)
把依赖和独立调整到最佳的平衡状态	(70)
用行动来告诉别人如何尊重你	(72)

第三章 卡耐基口才之道

20 世纪，卡耐基演讲口才艺术曾风靡世界，掀起了一股经久不衰的卡耐基口才热，使亿万人获益匪浅。卡耐基告诉我们：如果我们说话时出言机智、用语准确、修辞得体、进退有度、

潇洒自如，我们就能愉快地与别人相处，从事各项工作会更加游刃有余，事业会更加成功，人生也会更加丰富多彩。

口才好的人最能给别人留下深刻的第一印象	(77)
不善说话、沉默寡言并非是不可克服的问题	(79)
只要遵循一些简单的规则就能轻松地当众表达自己的观点	(81)
通过演讲体现自我的同时发现真正的自我	(85)
一定要事先对演讲内容进行认真的研究和精心的组织	(87)
多学多练才能培养自己超群的谈吐本领	(90)
用准确、丰富、形象生动的词汇打动人心	(92)
使用生动、实际的细节使自己的语言具体化	(94)
先找到大家都赞同的切入点以诱使他人信服	(98)
变逆为顺，采用“投其所好”的战术	(102)
通过一定的联系拉近与听众的距离	(104)
在生活中不放过任何一次可以当众演讲的机会	(107)

第四章 卡耐基沟通之道

卡耐基说：“在待人交友方面，最重要的乃是对象是谁。仔细分辨什么话可以说，什么话不能说；什么事可以做，什么事不能做，这一切都得有分寸。”在劝说的过程中，不可避免地要用到批评的手段。但即使如此，你也不要直率地说：“你错了。”即使别人真的犯下了“不可饶恕”的错误，在批评对方的时候也一定要讲求适当的方式。

学会善于表达和沟通对于我们的生活非常重要	(111)
采取轻松的态度，制造愉快的谈话气氛	(116)
学会从称赞和让对方感到满足着手说服	(118)
尽量与他谈论他所想要的是影响对方的有效方法	(121)
想成为善于谈话的人，就要做一个注意倾听的人	(123)
说话不要太多，尽量让对方多谈论他自己	(127)
当我们试图批评别人的时候一定要注意技巧	(129)



先说笑话让对方融入自己的氛围中来	(131)
采用刚柔并济的批评方法	(133)
通过巧妙的暗示间接地让他们去认识自己的错误	(137)
努力挑起对方高贵的心理动机	(139)
你有权拒绝别人，但是可以讲求些技巧	(142)
学会换位思考，进行有效的沟通	(145)

第五章 卡耐基成功之道

卡耐基说：“我们都有一些自己并不清楚的能力，能做到连自己做梦都想不到会做的事。只有在面对需要时，我们才会奋起而应付环境，并且做到迄今为止几乎不可能的事。”积极思考造成积极人生，消极思考造成消极人生。要为自己树立得体的目标，不要为失败寻找理由，要积极为成功寻找方法。

卡耐基成功哲学的主要内容	(149)
在心灵种下高贵的种子才能成就非凡伟业	(152)
大多数人的志气和才能都在深处潜伏着	(155)
按照自己的“需要”努力下去，就能获得成功	(158)
要在你的人生中设立一套生命的指南	(162)
必须要好好掌握自己的信念和心态	(165)
一定要树立明确而远大的人生目标	(168)
消除懒惰，克服拖延的习惯	(170)
努力为困难寻找方法，不要寻找借口	(174)

第六章 卡耐基工作之道

卡耐基非常喜欢歌德的这句名言：“我们必须制定和遵守两条法规：一是不能让无谓的、过分的感情冲动影响我们的工作；二是为值得做出努力的某些工作而全力以赴。”许多人认为自己在生活中缺乏机会，却不反思自己的行为，常常“眼高手低”，

不注重日常工作中的琐事——其实，正是一件件小事铸就了你在职场的成功。

热忱的态度是做好任何事必需的条件	(181)
要用满腔的工作热忱把每一份工作都做好	(184)
依靠责任感和忠诚干出一些不同寻常的事情来	(187)
要热爱而绝不要小看自己的工作	(189)
积极主动地工作会让你获得更多的机会	(191)
“假装”对工作有兴趣，设法把分内的工作变得有意义	(194)
注重小事和琐事，细微之处见精神	(196)
秉持全力以赴、精益求精的精神	(198)
采用有助于改善工作状况的分析问题的方法	(200)
培养良好的工作习惯，更轻松、更有效地工作	(202)

第七章 卡耐基健康之道

健康的心理，能够帮你减少烦恼，走出忧虑，克服自卑，增强自信，获得更大的成功。卡耐基说：“我们应该学会用自己的双手去处理烦人的日常事务，不能让烦恼影响我们的肝、肺、大脑，以至影响身心健康。”

控制情绪，不要因生气损害你的身体健康	(207)
过分忧虑是我们健康生活和愉快生活的最大障碍	(210)
要保持平和的心态，不要怀疑自己的健康	(213)
为了健康你必须约束自己的情绪反应	(214)
使自己完全放松，忘记所有的烦恼	(218)
为失眠而担忧不能解决任何问题	(220)
你对自己的生命拥有比你想象的更多的主宰权	(222)
千万不要为了追求身外的财富而忽略了自身的健康	(224)
我们的情绪使身体紧张才会感到疲劳	(226)
在感到疲倦以前就休息是有益于健康的好习惯	(229)
适当的运动锻炼是积极的休息	(231)



第八章 卡耐基幽默之道

在他的著作和演讲中，卡耐基曾经引用美国总统约翰·肯尼迪的话说：“世界上有三件事是真实的——上帝的存在、人类的愚蠢和令人好笑的事情。前两者是我们难以理喻的；所以我们必须利用第三者大做文章。”幽默是一种生活艺术，是一种气质，是一种智慧的表现、是处世的妙方、是人格升华的良药，是人的各种表象中最具魅力、最为持久，为最大范围内的人所欣然接受的生存的艺术。

幽默的人容易与周围的人建立良好的人际关系	(235)
在谈话中可积极运用幽默的力量	(238)
在日常的人际交往中恰当地表现幽默	(241)
掌握一些谈吐幽默的常用方法和实用技巧	(243)
培养幽默感，掌握幽默的要领	(248)
掌握当众讲笑话的要诀的禁忌	(250)
在演讲中适当地融入一些幽默的色彩	(252)
在生活中时时处处都可展示幽默的口才	(254)

第九章 卡耐基快乐之道

卡耐基指出：“活着，其实是活一种精神状态。如果你比别人豁达一点，你就拥有更多乐观的理由，所以说，快乐是自己给自己找的。”爱你自己现在的生活。即使在穷人家里，你也可以拥有一次愉快的、令人悸动的、光耀的时刻。映照在贫民院窗户上的落日，与映照在富人屋宇上的，是一样的灿烂。真正的快乐，不是拥有得多，而是计较得少。

每个人的人生都是由思想造成的	(259)
你的快乐与否正是你的生活态度造成的	(261)
我们本来是可以生活得更快乐一些的	(263)

从积极的角度以欣赏的心情去观察周围的一切	(265)
很多的忧伤都是来自人们的想象而并非来自现实	(267)
应用“到此为止”的原则对付烦恼	(269)
有效清除忧虑的三个基本步骤	(271)
让自己忙碌起来就没有时间烦恼了	(274)
我们应该用理性的态度来面对愤怒	(276)
不要妄想你能够从事某些超越自己能力的工作	(279)
不要为明天忧虑，生活在完全独立的今天	(280)
没有比现在更适于快乐的时间了	(283)

第十章 卡耐基幸福之道

卡耐基毕生致力于帮助全世界千百万人如何克服“人性的弱点”，如何获得更具活力、更高品质和更令人满意的生活。他非常喜欢萧伯纳的这句名言：“如果我们不能建筑幸福的生活，我们就没有任何权力享受幸福；这正如没有创造财富就无权享受财富一样。”

人生的意义就在于获得幸福	(287)
除了金钱之外，还有许多其他形式的富有	(289)
生活本身就是人的目的，决不仅仅是人达致成功的手段	(292)
安心享受生活的过程本身，而不是太看重结果	(294)
保持良好的心态，幸福将永远陪伴你左右	(296)
要学会发现和欣赏生活的美	(298)
美满的爱情需要悉心创造和精心维护	(301)
不要为了工作而忽视家庭和亲情	(303)
透过通往永恒的窗口来审视我们的人生	(305)



Collected Edition of Dale Carnegie's Philosophy of Life

卡耐基处世之道全书

第一章

卡耐基为人之道

卡耐基非常重视和强调品德对一个人成功的重要性。他曾引用安·莫洛·林自的话说：“生活中最摧折心神的，莫过于不真诚。”我们最大的敌人不是别人，可能是自己。为了使自己的生活中更有影响力，品德，应该高尚些；处世，应该坦率些；举止，应该礼貌些。

>>> 一个人若能真正地控制自己，就能控制外界

戴尔·卡耐基说：“我要让自己适应一切，而不去试着调整一切来适应我的欲望。如果我无法控制自己，就不能有效地影响别人。”

一位社会心理学家做过这么一个有趣的试验：让十几位素不相识的人，围坐到一张圆桌边，给他们几个很普通的问题，不限时间地讨论。不久以后，他们中间，已经自然而然地形成了一个“头”，其他人已有意无意地认同他的权威，并且接受他的建议，这个人以无形的力量影响着他人，并让别人不知不觉服从了他。

这种力量是一种只可意会，不可言传，但却又极其清晰真实可感的存在。这并不仅仅源于对方的权力地位，更源于一种强有力的个性中弥漫出来的氛围。

优秀的人士，比如说有企业家、艺术家、学者、政府官员，他们品性各异、气质不同，但他们身上有一种共同的东西，那就是一种能够使周围的气氛环境被他的言行举止控制住、吸引住的感染力、影响力和威慑力；而这种控制与吸引，并不缘于某种夸张激烈的表演性的情绪，而是基于一种明确的自控能力。就像在一个缤纷的晚会上，一个一身黑色礼服的女子，很静默地便把大家的视线吸引到她身上。而另外一些人，也许他们更博学、更富有、更显赫，但他们就是没有那种力量感，前者即使衣着简朴、言语不多，但你马上能在一大群人中强烈地觉察到他们磁性般的存在；而后者，即使衣着醒目、派头十足，那种深刻的无力感，还是使他们难免暗淡。

这种能够影响他人的人，就是一个一个拥有心灵力量的人。为了获得这种力量，也许早在许多年前，他就开始了一个漫长的过程：他必须全神贯注，放弃许多日常欲望，做出许多牺牲，体验许多挫折的滋味。在这样一个长时期磨炼之后，他的心灵已经变得非常强劲、坚忍、健全、平衡。

这种力量的获得，没有天赋，只有依靠时间的修炼。但一个人一旦拥有了这种力量，它就如同依附在他身上，成为他的一个组成部分，再也无法剥夺



走。因为这种力量并不是外在的权力、地位、财富，而是一种内在的自信、自制、自尊。一个拥有了这种力量的人，他同时也就拥有了控制这种力量的能力。这就像一个暴发户会热衷于炫耀财富，而成功的大企业家绝不会沉湎于恣意挥霍；一个街头流氓会寻衅滋事，而一个黑带柔道高手却不可能轻易大打出手。力量与控制这种力量的能力，是在那个漫长的磨炼过程中，同时逐渐获得的另一种财富。

从根本上来说，这种心灵力量，本质上就是一种自我控制能力。戴尔·卡耐基指出：一个人，倘若能够真正地控制了自己，他也就能控制外界。绝大部分的人都会有共同的人性弱点：怯弱、犹豫、敏感、冲动、懈怠、易变……面对复杂的身外世界，他们往往难以把握自己，人们经常并不是缺乏知识与才能，而是缺乏选择的自信。而一个拥有这种自信、自制力量，不受制于任何外界影响的人，也就自然地产生了强大的魅力和影响力，成为人们的心灵可以依赖的“领袖”。因此，卡耐基经常引用这样两句古老的格言：“一个人，征服了自己，也就征服了世界”，“没有人能打败你，除了你自己”。

>>> 高尚的品格能最大限度地展现出人的价值

卡耐基最为推崇的人物之一本杰明·富兰克林说：“品格是世界上最强大的动力之一。高尚的品格，是人性的最高形式的体现，它能最大限度地展现出人的价值。”

每一种真正的美德，如勤劳、正直、自律、诚实，都自然而然地得到人类的崇敬。具备这些美德的人值得信赖、信任和效仿，这也是自然的事情。在这个世界上，他们弘扬了正气，他们的出现使世界变得更美好、更可爱。

天才总是受人崇拜，但高尚的品格更能赢得人们的尊重。前者是超群智力的硕果，而后者是高尚灵魂的结晶。从长远来看，是灵魂主宰着人的生活。天才人物凭借自己的智力赢得社会地位，而具有高尚品格的人靠自己的良知获得声誉。前者受人崇拜，而后者被人视为楷模，加以效仿。

事实上，大多数人的生活圈子非常狭小，他们很少有机会出人头地，成为伟人。但是，每一个人都可以正直诚实、光明磊落地去生活，竭尽全力地去做好自己的本职工作，最大限度地发挥自己的能力。哪怕是在平凡的岗位上，他也可以做到真诚、公正、正直和忠厚；他可以在自己的岗位上做到尽心尽职；他可以淋漓尽致地展示自己的聪明才智；他可以充分体现自己人生的价值。

工作岗位虽然平凡，但是，只要你尽心尽职，这就展现了生命的最高信念和个性。人的高尚，情操中的恒久的责任感，也必须体现在他的日常生活和日常事务之中。人的生活就集中在平凡的职责范围内。一切美德的最大魅力，就在于它最大限度地满足日常生活的要求。这样，美德才崇高、永恒和持久。

对大多数人来说，当他作为一个普通人在自己平凡的生活中尽心尽责的时候，他最高尚的品格也就在这种持久的尽心尽责中表现出来了。他们或许没有金钱，没有财产，没有学问，没有权势，但是，他们依然拥有高尚的灵魂，拥有精神财富——诚实、正直、尽职尽责。

卡耐基指出，一个人要过上美好而成功的生活，就必须具备与之相符的良好道德品格。