



唯一合法授权翻译本  
卡内基训练<sup>®</sup>专用教材

06

# Dale Carnegie's Scrapbook

# 卡内基

多萝西·卡内基 整理  
黑幼龙◎主编 陈真◎译

# 每日一智



中信出版社·CHINA CITIC PRESS



唯一合法授权翻译本  
卡内基训练®专用教材 **06**

Dale Carnegie's  
Scrapbook

# 卡内基 每日一智

多萝西·卡内基 整理  
黑幼龙◎主编 陈真◎译

中信出版社  
CHINA CITIC PRESS

## 图书在版编目 (CIP) 数据

卡内基每日一智 / (美) 多萝西·卡内基整理; 陈真译. —北京: 中信出版社, 2008.12

(卡内基成功经典)

书名原文: Dale Carnegie's Scrapbook

ISBN 978-7-5086-1361-1

I. 卡… II. ①多… ②陈… III. 成功心理学—通俗读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 166742 号

DALE CARNEGIE'S SCRAPBOOK

Copyright © 1959 by Dorothy Carnegie

Published by Dale Carnegie & Associates, Inc.

Chinese Simplified translation Copyright © 2008 by China CITIC Press

All Rights Reserved.

## 卡内基每日一智

KANEIJI MEIRI YIZHI

---

整理者: [美] 多萝西·卡内基

译者: 陈真

策划者: 中信出版社策划中心

出版者: 中信出版股份有限公司 (北京市朝阳区和平街十三区 35 号煤炭大厦 邮编 100013)

经销者: 中信联合发行有限公司

承印者: 中国农业出版社印刷厂

开本: 880mm × 1230mm 1/32 印张: 7.75 字数: 94 千字

版次: 2008 年 12 月第 1 版 印次: 2009 年 6 月第 2 次印刷

京权图字: 01-2008-5284

书号: ISBN 978-7-5086-1361-1 / F · 1483

定价: 25.00 元

---

### 版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线: 010-84264000

http: //www.publish.citic.com

服务传真: 010-84264033

E-mail: sales@citicpub.com

author@citicpub.com

# 授权说明

本人是卡内基及卡内基训练® 机构著作中文翻译版权的唯一拥有人。

在合同有效期内，现将卡内基及卡内基训练® 机构下列10本书的中文简体翻译版权授予中信出版社：

- 《卡内基沟通与人际关系》 (*How to Win Friends & Influence People*)
- 《如何停止忧虑，开创人生》 (*How to Stop Worrying & Start Living*)
- 《成功有效的团体沟通》 (*The Quick and Easy Way to Effective Speaking*)
- 《成熟亮丽的人生》 (*Don't Grow Old, Grow Up*)
- 《优质的领导》 (*Managing Through People*)
- 《卡内基每日一智》 (*Dale Carnegie's Scrapbook*)
- 《新世纪领导人》 (*The Leader In You*)
- 《享受工作，享受生活》 (*How to Enjoy Your Life and Your Job*)
- 《销售的五大金科玉律》 (*The 5 Great Rules of Selling*)
- 《优势销售》 (*The Sales Advantage*)

此授权为唯一授权，盗版必究。



2008-11-12

## 前 言 Dale Carnegie's Scrapbook

戴尔·卡内基是个热爱引经据典的人。当他阅读时，吸引他注意的往往是隽永的话语、动人的词句以及震撼人心的段落，这些常在他的心中萦绕不去。他所欣赏的名人名言已不落痕迹地融入了他日常的言谈之中，而且常常是出人意料的。有一次我试图打断他在园中除草的工作，请他告诉我要不要出席两周后友人晚宴的邀约，他极为冷静地回答：“噢！照你的意思就行了。‘我们应专注眼前的工作，不要只顾瞭望模糊的未来。’”他一面拔起一株草，一面引用着英国威廉·奥斯勒爵士（Sir William Osler）对哈佛大学学生演讲时所提到的苏格兰史学家卡莱尔的名言。

每次他与我父母玩牌，一旦赢了，他一定会引用1929年美国总统候选人阿尔·史密斯（Al Smith）的口头禅：“查查记录就知道啦。”

还有一次，我们准备搭火车前往芝加哥，我告诉戴尔我最好先带小女儿去一下洗手间，他竟用莎翁名剧中麦克白夫人的台词回答道：“切勿拖延，立即前往。”

他带有中西部口音的演讲听起来清晰直率，又因他常爱引用他人的智慧而显得非常丰富。写作时，他也常喜欢引用名言来强调重点，增加权威性。

他所收集的金玉良言归类起来，自成格局。它们组合成一套哲学，清楚说明了戴尔·卡内基这个人所信仰、所著述以及所倡导的理念。

工作的重要与快乐——以勇气与毅力克服恐惧与挫折——人与人之间的温良礼爱——对上帝坚定的信仰：这些都是他的座右铭。

当今世界已不流行乐观主义，戴尔·卡内基并非象牙塔中的知识分子。他真正活出了自己的理念，并以写作表达自己的理念——他的著作所引起的热烈回响，对我们这些爱他并且深信“信、勇、爱”及人类精神泉源的人来说，已是足够的明证。

本书收藏了戴尔·卡内基最珍爱的名言——这些名言来自于曾分享同样价值观的人们。

多萝西·卡内基 (Dorothy Carnegie)

# 卡内基训练®简介

- 戴尔·卡内基先生 (Dale Carnegie) 于1912年在美国创办，现已推广到全世界75个国家和地区，有超过700万毕业学员。
- 美国前500强的企业中，有超过420家企业选择卡内基训练®作为他们培养人才的培训伙伴。其中著名的有微软、波音、沃尔玛、联邦快递、通用汽车等公司。
- 卡内基训练®也是中国很多企业的培训伙伴，例如葛兰素史克、美国江森自控、上海纺织控股集团、中国平安保险、深圳发展银行、无锡红豆集团、杭州西子集团、杭州万象集团、山东海丰航运集团、青岛四方庞巴迪、飞力国际货运、常熟华新丽华特殊钢、安特中国集团、昆山华冠商标印刷、瑞中电子苏州公司等。

## 卡内基训练®课程简介

### ◎ 戴尔·卡内基班 ——有效沟通与人际 (Dale Carnegie Course)

卡内基的经典培训课程，很多企业名人像巴菲特、艾科卡、山姆华顿等都是此课程的毕业学员；能帮助学员增强自信、沟通的能力，提升处理人际关系的能力与影响力。

### ◎ 经理人领导班 (Leadership Training for Managers)

协助经理人更能赢得同事的由衷合作与支持，有效激励他们快速达成工作的绩效目标，通过培养同事的工作能力，让团队更有市场竞争力。

服务专线：400-820-8680

◎ **宏效演讲班** (High Impact Presentation)

通过一对一的个别私人指导，协助主管与专业人士在演讲时建立良好的形象，并培养深具说服力的表达技巧，成功推销想法给你的沟通对象。

◎ **优势销售班** (Sales Advantage)

学习卡内基的双赢销售原则，通过有效的提问题与展现自己的专业优势，强化与顾客的信任和建立长远关系，让业绩蒸蒸日上。

◎ **沟通激励班** (Communication & Motivation Course)

帮助学员发掘领导人的成功特质、学会有效态度控制、积极聆听建立团队默契，进而快速强化自己的领导力。

◎ **青少年/大学精英班** (Youth Program)

帮助青少年在成长的关键时刻，及时培养自信、人际沟通与自我管理的能力，让他们更早奠定成功的基础，也是父母可以送给子女一生中最有价值的礼物。

◎ **总经理领导班** (Executive Leadership Training)

由卡内基训练®华文创办人黑幼龙亲自指导，帮助董事长、总经理及高阶主管成为一位更有吸引力、更懂得激励团队并赢得同事信任合作的领导人。

◎ **按公司需求设计的企业内训** (Customized Corporate Solution)

卡内基训练®按照个别公司的不同需求与发展目标而量身订作培训，培养更多优秀人才，加速解决企业发展问题的挑战，最后建造创新、有竞争力的高绩效团队。

服务专线：400-820-8680



# 卡内基训练®的三大领域



## 个人参加的公开课

帮助个人发展领导、  
沟通、销售等能力



## 企业内训

帮助你的公司培训人才，提升竞争力

卡内基  
训练®

# 03

## 青少年/大学班

帮助青少年、大学生  
增强自信、沟通能  
力，增加热忱与克服  
压力



服务专线：400-820-8680



中文的美国卡内基训练®是创办人黑幼龙得到美国总公司合法授权后引进的，从1987年他一个人前往美国受训，至今已有超过20万的中国人参加过卡内基训练®了。中文讲师也从只有一位，到现今已超过100位。

中文美国卡内基训练®初创于台北，接着在台湾各大都市设立分支机构。从2001年开始，美国卡内基训练®陆续在中国大陆沿海地区展开，成为国内很多企业的合作伙伴。

黑幼龙现今仍是卡内基训练®“总经理领导班”的讲师，并在国内各大都市教导工商业界的领导人，他的学员有TCL总裁李东生、万象集团董事长鲁伟鼎、西子集团董事长王水福、现代集团董事长章鹏飞、红豆集团董事长周海江等。他们亲自体验了卡内基训练®后，也陆续为自己的公司投资举办了多次卡内基企业内训。

最值得一提的是，大中华地区的卡内基训练®已连续十多年赢得全世界卡内基训练®加盟机构的绩效冠军，黑幼龙认为此殊荣是中国人的光荣。

服务专线：400-820-8680

# 卡内基 成功经典



**卡内基沟通与人际关系**  
How to Win Friends & Influence People  
戴尔·卡内基◎著  
黑幼龙◎主编 詹丽茹◎译  
出版时间：2008.12 定价：28.00



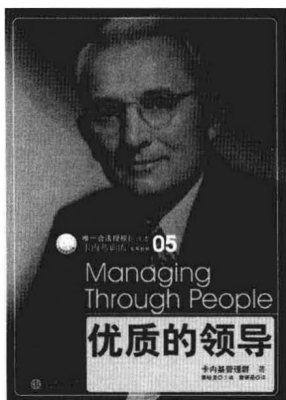
**如何停止忧虑, 开创人生**  
How to Stop Worrying & Start Living  
戴尔·卡内基◎著  
黑幼龙◎主编 陈真◎译  
出版时间：2008.12 定价：29.00



**成功有效的团体沟通**  
The Quick and Easy Way to Effective Speaking  
戴尔·卡内基◎著  
黑幼龙◎主编 詹丽茹◎译  
出版时间：2008.12  
定价：25.00

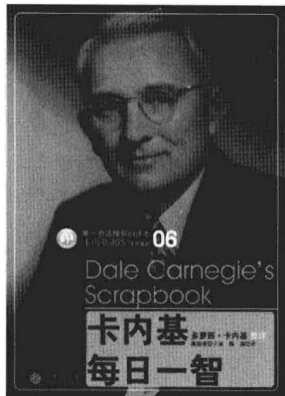


**成熟亮丽的人生**  
Don't Grow Old, Grow Up  
多萝西·卡内基◎著  
黑幼龙◎主编 陈真◎译  
出版时间：2008.12  
定价：25.00



**优质的领导**  
Managing Through People  
卡内基管理群◎著  
黑幼龙◎主编 詹丽茹◎译  
出版时间：2008.12  
定价：32.00

**卡内基每日一智**  
 Dale Carnegie's Scrapbook  
 戴尔·卡内基◎著  
 黑幼龙◎主编 陈真◎译  
 出版时间：2008.12  
 定价：25.00



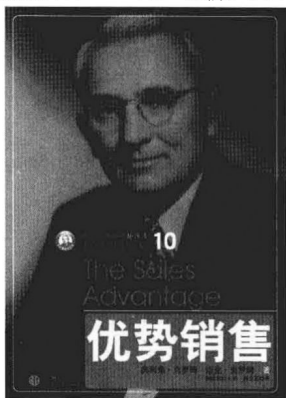
**销售的五大金科玉律**  
 The 5 Great Rules of Selling  
 珀西·怀廷◎著  
 黑幼龙◎主编 詹丽茹◎译  
 出版时间：2008.12 定价：32.00



**新世纪领导人**  
 The Leader In You  
 斯图尔特·莱文  
 迈克·克罗姆◎著  
 黑幼龙◎主编 陈真◎译  
 出版时间：2008.12  
 定价：25.00



**优势销售**  
 The Sales Advantage  
 奥利弗·克罗姆 迈克·克罗姆◎著  
 黑幼龙◎主编 黑立言◎译  
 出版时间：2008.12 定价：32.00



**享受工作，享受生活**  
 How to Enjoy  
 Your Life and Your Job  
 戴尔·卡内基◎著  
 黑幼龙◎主编 黑立言◎译  
 出版时间：2008.12  
 定价：25.00



卡内基  
 成功经典

目 录 Dale Carnegie's Scrapbook

前 言 /001

第一章 自信 /001

第二章 克服忧虑与压力 /041

第三章 卡内基沟通与人际关系 /117

第四章 享受工作 /173

第五章 享受生活 /197

DALE  
CARNEGIE'S  
SCRAPBOOK

—  
第  
一  
章  
—

自信

**自**信永远是戴尔·卡内基想要深植人心的第一个人性特质。在他的“沟通与人际关系”课程中，增强自信是跨越障碍达到其他目标的第一步。要让自己增加自信，必须更热忱——必须具体表现出热忱。勇气来自于自信，战胜逆境尤其需要自信。

遇到危险时，每一个人都不应该转身逃跑。当你一转身时，你就身处于加倍的危险中。如果你机智地面对它，就等于化解了一半的危机。因此，绝对不要逃避，绝不！

——英国政治家 温斯顿·丘吉尔

你确实评估过自己吗？如果你没有勇气省察自己，告诉自己——那件事我搞砸了，我无缘无故地伤了某人的心，我发了一顿脾气（当然绝对不能是故意的）你就没有要求自己达到应有的标准。

——美国总统 艾森豪威尔

未经你同意，谁能令你自卑？

——美国总统夫人 埃莉诺·罗斯福

我享年 86 岁，看过许多人攀上成功的巅峰，在所有重要的条件中，信心是最不可或缺的。没有勇气的人，绝对成不了大事。

——詹姆斯·吉本斯主教（Cardinal James Gibbons）



---

## 戴尔·卡内基语录

**你** 希望更有勇气吗？以下有五项简短的守则，遵循它们，我保证你的勇气倍增。

一、做出有勇气的样子。这就好比你的某一部分遭到挑战，但其他部分并不想露出恐惧的神色，这样会让自己更勇敢一些。

二、观察别人面对挫折与困难的反应，并注意他们如何克服。别人做得到，你一定也行。

三、谨记人生是有起伏的，觉得抑郁又无力自拔时，可能你正处于人生的低潮，只要保持勇气，你就能帮助自己再爬起来。

四、谨记夜晚比白昼更令人沮丧难过，阳光会带来勇气。

五、勇气是衡量伟大心灵的一把尺子，请想办法去度量吧！

---

我发现只要我对自己及自己的想法有信心，通常都能无往不利。

——美国发明家 查尔斯·凯特林 (Charles F. Kettering)