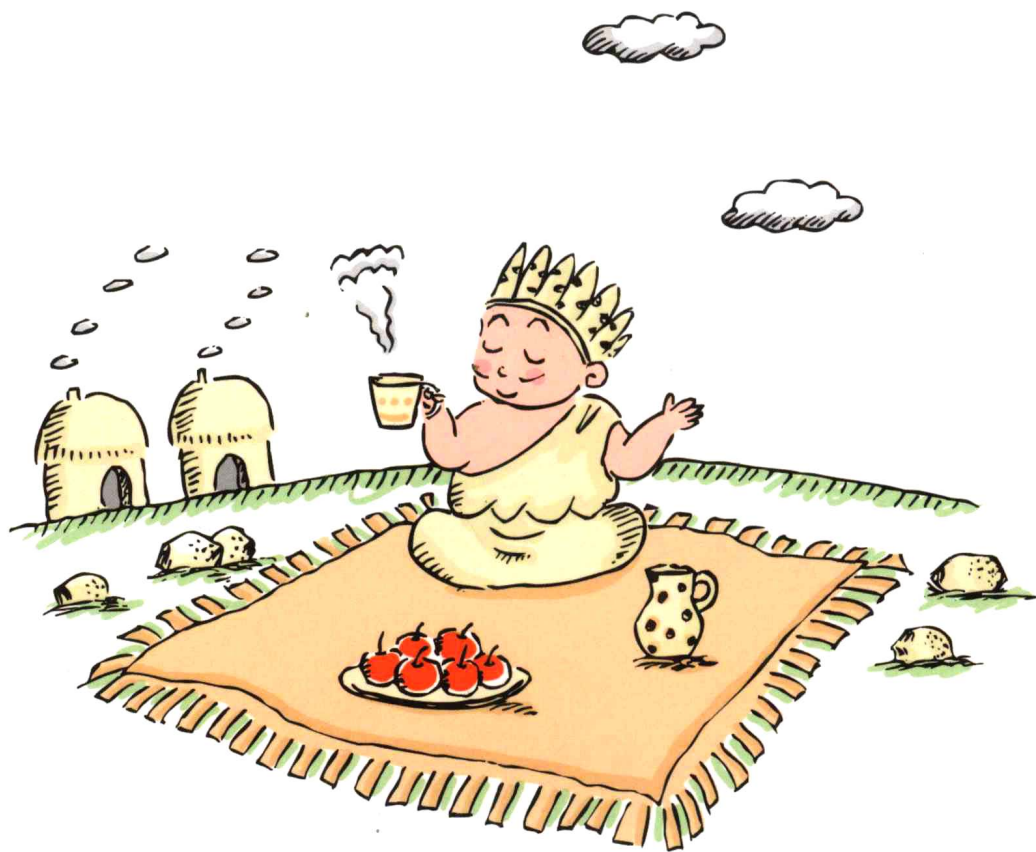


卡耐基的下午茶

正子/图 长松/文

Having Tea with Dale Carnegie



袅袅茶香溢出心灵智慧

阳光明媚的午后，轻品香茗的卡耐基以其丰富的人生经历和对人生彻悟通透的理解，为我们呈现出童话般纯净美丽的灵魂世界……



卡耐基的下午茶

Having Tea with Dale Carnegie

正子/图 长松/文

中国人民大学出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

卡耐基的下午茶 / 正子图; 长松文.
北京: 中国人民大学出版社, 2009
(商业漫画书)
ISBN 978-7-300-10141-5

I. 卡…

II. ①正…②长…

III. 人生哲学—通俗读物

IV. B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第203190号

卡耐基的下午茶

正子/图 长松/文

出版发行 中国人民大学出版社

社 址 北京中关村大街 31号 邮政编码 100080

电 话 010-62511242 (总编室) 010-62511398 (质管部)

010-82501766 (邮购部) 010-62514148 (门市部)

010-62515195 (发行公司) 010-62515275 (盗版举报)

网 址 <http://www.crup.com.cn>
<http://www.ttrnet.com> (人大教研网)

经 销 新华书店

印 刷 北京易丰印刷有限责任公司

规 格 160 mm×230 mm 16开 版 次 2009年2月第1版

印 张 12 印 次 2009年2月第1次印刷

字 数 100 000 定 价 25.00元

版权所有 侵权必究

印装差错 负责调换

推荐序

作为出版商，正在发愁大陆的漫画界，风光尽为几米、朱德庸几位说闽南话的朋友占去——虽然他们也都是我引进的；现在看了正子的作品，大为宽慰——这里也出现了优秀的漫画家。



前生活·读书·新知三联书店总经理
《读书》杂志主编

编辑手记

戴尔·卡耐基带着如上帝般的神圣光辉，以亲近友爱的声音与我们倾心交谈。他抚摸我们的灵魂，关切我们的身心，以透彻而通俗的语言解答一切关于人生的困惑。在上帝那里，我们都是迷途的羔羊；在戴尔·卡耐基心中，我们却是可爱而具智慧的兄弟姐妹。

如今红尘喧嚣，每个踏足其间的人都似被驱赶着的羔羊，不由自主地前进、焦虑，焦虑、前进，似乎永无尽头，似乎永无宁静。这一切究竟是源于外在事物，还是我们的内心？无论这苦痛来自何处，我们都只能从心中寻找答案。

《卡耐基的下午茶》正是这样一本抚慰灵魂的书。它将卡耐基的一生智慧融于一书，以轻松幽默的方式将卡耐基的人生智语娓娓道出……

卡耐基告诉我们如何面对命运：当命运交给你一颗柠檬的时候，就用它去做一杯柠檬水。在卡耐基的世界里没有桃花源，在我们的世界里也同样没有桃花源。卡耐基让我们不逃避、不害怕，坦然面对一切命运的赐予，接受它、热爱它，无论是美、是丑，是坦荡、是坎坷，都要积极地与命运同行！

卡耐基告诉我们如何获取成功：不知怎样抗拒忧虑的人都会短命；同理，就事业而言，不知怎样抗拒忧虑同样会失败。当人们陷入忧虑之中，无论是因为生活，还是工作，都无可避免地迷失自己。结果往往是忘掉了自己的目标，也失去了继续前进的动力。要获得人生成功，最重要的便是把握住内心，无论前路如何都要目标坚定，满怀信心与勇气，前进，前进！

卡耐基告诉我们如何与人交往：想交朋友，就要先为别人

做事——那些需要花时间、体力才能做到的事。一个人要获得成功，15%靠自己的能力，85%靠人际关系。没有人能够独立于社群之外实现人生。因此，我们必须与人为善，原谅他人、关心他人，以坦诚、热忱之心与人交往！

卡耐基告诉我们如何使家庭幸福：如果你要维护家庭生活的幸福快乐，就要多注意细节。家庭的幸与不幸往往就在琐碎之中。要学会换位思考，在小事中关爱家人，原谅、赞赏家人，以幽默调节氛围，以方向团结家人，相信我们一定能获得幸福！

戴尔·卡耐基是循循善诱的导师，凡读其书者大多数会成为其虔诚的信徒，而《卡耐基的下午茶》让我们重沐圣光，在阳光下，在花园里，听他讲关于心灵的故事！

序言

戴尔·卡耐基何许人也？无需赘言，已世人尽知。这位“20世纪伟大的人生导师”甚至曾被《时代周刊》如此评价：“除了自由女神外，他就是美国的象征。”他又岂止是美国的象征？终生致力于解悟人生的卡耐基一生之著作风靡世界，其中《人性的弱点全集》已经成为紧随《圣经》之后的世界第二畅销书，几乎所有的语系都有卡耐基的著作译本。

至今，戴尔·卡耐基的书籍仍然畅销不衰，解读卡耐基的书也层出不穷。他不是天主，却已成为现实世界的人生导师。究竟是什么让已去世半个多世纪的卡耐基拥有如此魅力？

戴尔·卡耐基出身平凡，幼年至青年，经历了颇多坎坷。他曾是失败的推销员，演艺生涯也毫无光彩可言，甚至恋爱与婚姻也历经波折。但“艰难困苦，玉汝于成”。戴尔·卡耐基没有被任何一次困难束缚，没有被任何一次挫折吓倒，他一步一步，脚踏实地地在人生路上跋涉，拥抱一路风景，拾取智慧果实。终于在冥冥之中迎来了偶然中的必然机会，从此，他绽放着人性光辉的写作和授课开始照耀世界。之后，从美国到全球，卡耐基及其激励成功学，鞭策着一代又一代的有志之士，且帮助他们走向成功。

目前，卡耐基成人教育机构遍布世界各地，多达一千七百余所，接受卡耐基教育的人来自各个阶层，有工人、家庭主妇、经理、官员、军界要人，甚至有总统。欧洲某些地方政府甚至为了鼓励其官员接受卡耐基机构教育，特别成立了资助委员会。可见卡耐基影响之深远。

卡耐基基于人性的优缺点，将幸福快乐与忧郁烦恼间的关系、人性与成功的关系、人与人之间的关系、家庭与幸福的关系、

系研究得透彻明达，并以自己的理论激励人们摆脱沮丧、忧虑的负面情绪，走出失败的阴影，改善人际关系，解决家庭困局，走向快乐、幸福、和谐、成功。

近一个世纪以来，已有几代人在卡耐基的激励及影响下，脱离了人生困境。他们从日益增强的自信和勇气中得到了生活的力量；从理解和体谅中增强了思想沟通的能力，学会了处理家庭矛盾的技巧；从日益提高的社交能力中，建立了友好的人际关系，获得了更大的发展空间。总之，数以亿计的人在卡耐基思想的激励与教育下，获得了更大的人生成就，并懂得了享受幸福。

卡耐基并不是圣人，也不是天才，他无法解答宇宙的奥秘，但他最了解复杂的人性。他运用自己的智慧，发现了提高人类素质的奥秘，并将这些源于生活常理的哲学理念总结提炼出来，施惠于千百万人。这些简单且易于理解的哲理，在帮助人们学习做人处世上，在帮助人们获得自尊、自爱、自信、勇气上，在帮助人们克服人性之弱点、发挥人性之优点上，都起到了巨大的作用。因而世人称戴尔·卡耐基开辟了人生成功学之先河。

卡耐基的激励成功学是人类文明进步结下的一颗硕果。本书总结了卡耐基一生的智慧，以轻松幽默的方式，简洁精炼的语言，展示了卡耐基的成功的智慧。开卷有益，本书定能让你开阔视野，启迪人生。

长 松

忧虑来袭	1	不生气	33
愁苦秘诀	2	快乐医生	34
忘记苍蝇	3	不要发愁	35
仇恨之殇	4	消除忧虑	36
滴水穿石	5	还原事实	37
忧者伤身	6	活在今天	38
不满伤心	7	愉快的方法	39
愚蠢行为	8	正确价值观	40
弱点	9	心里话治疗	41
神经过敏	10	心灵剪贴簿	42
若不坦然	11	忘掉失眠这件事	43
快乐之源	12	保持本色	44
地狱天堂	13	向前看	45
幸福与悲惨	14	掌握生命	46
生活目标	15	享受施与	47
正视烦恼	16	助人与乐	48
控制你自己	17	不要太匆忙	49
得意与烦恼	18	人生唯一	50
感受生活	19	调适自我	51
90% Vs. 10%	20	保持轻松	52
生命短促	21	生活的热情	53
顺应坎坷	22	想想美好	54
原谅自己	23	娱乐和锻炼	55
打破烦恼	24	运动解忧	56
平均概率	25	忙碌起来	57
感受阳光	26	工作的用处	58
懂得感恩	27	享受工作	59
发现美丽	28	工作一生	60
人生体验	29	幸福本源	61
永不屈服	30	抗拒忧虑	62
精神寄托	31	改变环境	63
公义之心	32	控制情绪	64

给自己打气	65	注意效率	97
说出你的观点	66	顺序很重要	98
接受最坏	67	缺陷帮助	99
无惧失败	68	捂上耳朵	100
意志之力	69	忘掉自己	101
商人为商	70	拥有信念	102
志气	71	注意身边机会	103
挖掘潜能	72	创造机会	104
潜意识	73	疲劳原因	105
工作抉择	74	高贵性情	106
保持希望	75	成功最坏的敌人	107
找回梦想	76	生命在于勇气	108
拥有热忱	77	成功的原因	109
职责	78	偏见的思考	110
心理疲劳	79	成功的条件	111
懂得休息	80	决心	112
培养兴趣	81	张扬理想	113
勇者无惧	82	脚踏实地	114
找到方向	83	发掘知识潜能	115
经历挫折	84	善用时间	116
成功者所爱	85	信仰与勇气	117
与人合作	86	信仰与行动	118
判断的依据	87	鱼与鱼食	119
苦难教育	88	正确判断	120
成熟一些	89	克服沮丧	121
工作习惯	90	成功源于人际	122
烹调成功	91	与人交友	123
事前思考	92	人的错误	124
平常心	93	真诚为重	125
做小径也无妨	94	体谅别人	126
承认错了	95	赢取好感	127
弓不止一根弦	96	致意倾听	128

沟通之路	129	“看不见”的笑容	161
待人如待己	130	为别人做事	162
巧妙暗示	131	原谅敌人	163
面子第一	132	谦逊为正	164
改变他人的方法	133	与快乐的人相处	165
援助和羁绊	134	戴高帽	166
人性尊重	135	真心交友	167
重视每个人	136	敢于交际	168
赞扬麻醉	137	不说“不”	169
争论无益	138	无须证明	170
不做争辩	139	不居功	171
袒露缺点	140	同情他人	172
交往	141	叙述生动	173
心甘情愿	142	激发欲望	174
打动人心	143	先批自己	175
不要隐藏自己	144		
爱屋及乌	145	后记	176
微笑的力量	146		
承认错误	147		
保持尊严	148		
说服与赞赏	149		
拿出真诚	150		
怎样赞美	151		
请对方帮忙	152		
换位思考	153		
第一印象	154		
主动和陌生人交谈	155		
保持距离	156		
正视批评	157		
莫争辩	158		
心态平和	159		
谈话前做好准备	160		



忧虑来袭

知道保险公司为什么赚钱吗？虽然金融界都美其名曰“保险”，但实质上，保险公司就是一个赌博公司，一个稳赚不赔的庄家。它是在与我们的想象打赌。从理性上讲，我们也懂得概率论，也知道被雷劈的概率很小。但每个雷雨交加之夜，我们的内心深处，都有一种会被雷劈的担心，即便已经成年，还是无法驱除这种恐惧。于是，保险公司便有了生意，而且生意兴隆。

同理，博彩业也是在人们的想象中发达起来的。中500万的几率比被雷劈中还要小，可每当我们买下彩票的时候，还是忍不住会想象中了500万后，该如何花这笔钱，还担心有人来借钱怎么办，被人绑架了怎么办。越想越忧愁，直到号码开出，发现自己没有被“劈中”才释然。这种可笑的忧虑几乎每天都会出现，其实它并不源于现实，却严重影响了我们的平静和健康。

会不会有人想
谋取我的位置？



巫师快帮我占
卜一下，有谁想
阴谋夺位。



几乎所有的忧虑皆出自我们的想象，而并非源于现实。



愁苦秘诀

我们原始人很少忧虑。



因为我们每天奔忙，没有时间忧虑。



现代人自由的时光渐渐多了，因为不必再为生计整日在田间地头劳作。很多人脱离了体力劳动，享受着八小时工作制；农夫也因生产技术的进步摆脱了刀耕火种。于是大家便都有了时间思考。但究竟应该思考些什么？

越来越多的人感受到生活的压力，也开始不满足于为了生活而劳碌一生，便开始想：我做的这些事到底有没有意义，它们能否为我带来快乐。殊不知，这一思考便生出诸多烦恼，曾经平静的心态，快乐的心情全部被抛到九霄云外，种种愁苦随之而来。

是什么夺走了我们的快乐？是什么毁掉了我们的幸福？其实，正是这种最没有意义的思考。快乐是感受不是思考，当我们全身心沉浸于一件事时，快乐、幸福便融进了我们身上的每一个细胞之中。

让人愁苦的秘诀就是有空闲来想想自己到底快不快乐。



忘记苍蝇

几乎所有重大的事件及变故，我们都能够心平气和地接受，无论是好还是坏。比如作为男人不够强壮、作为女人不够美貌，我们都可以去改变或接受。然而，对我们一生真正造成困扰的，反而是那些不断产生的小状况，这些小状况就像一只只挥之不去的苍蝇，不会对人造成大的伤害，却侵扰不断。

比如，为脸上出现终将消失的青春痘烦恼不已，整天对着镜子唉声叹气，对其他事情心不在焉，生活中的光彩仿佛因为一两颗青春痘就完全消失了。

再比如，为早上挤公交车时被人撞了一下而闷闷不乐，懊恼不已：为什么我没有回击他？我应该大声斥责他？我是不是应该让他跟我道歉？种种想法在你已经到达公司，坐下工作的时候浮出脑海，于是一整天都无心上班，好像自己受了多大的侮辱。

其实这些生活中的困扰就像永远不可能完全消失的苍蝇一样无法避免。我们应该做的是改变心态。既然无法“歼灭”就坦然受之，一两只“苍蝇”对我们的生活不会造成大的影响，你若为此烦恼反而会令生活变得更糟。

我那两个老婆
什么时候才能好
好相处呀？



酋长，看，
我们相处得
不错吧！

为了酋长，
我们先做做
样子吧。



使我们不快乐的都是一些芝麻小事，我们可以躲闪大象，却躲不开一只苍蝇。



仇恨之殇



这世界上，几乎每一个人都曾被人误解、污蔑或陷害过，总之，一定会有人得罪过你，而他，从某种意义上说就是我们的仇人。

中国向来讲究“有仇必报”。书里也总在赞美一些为了不共戴天之仇而刻苦努力，发愤图强，最终大仇得报的侠客。然而，事实上有不共戴天之仇的人并不多，最终大仇得报的更少。事实上，绝大多数的所谓仇恨并没有什么大不了，完全可以一笑置之，却在我们刻意的培养下，成了非报不可的大仇，将仇人恨之入骨，终其一生只为报仇而活，结果自己郁郁一生。



卡耐基告诉我们，当我们恨的仇人时，就等于给了他们制胜的力量。那力量能够影响我们的睡眠、胃口、血压，甚至影响我们的健康快乐。苦恼只会使我们的仇人高兴，我们心中的恨意完全不能伤害他们，但却会妨碍我们的正常生活。

所以，原谅你的“仇人”吧，不是为了他们，而是为了自己。上天赐予我们的宝贵精力，应该用来做更有价值的事情。

没有什么比仇恨更消耗体力的了，甚至苦难、疾病、有缘由的烦恼都望尘莫及。



滴水穿石

在山坡上，躺着一棵大树的残躯。自然学家说，它经历过400多年的风雨。漫长的生命历程中，它被闪电击中过14次，仍然坚强地活了下来，然而，一队小甲虫的攻击使它永远倒下了。那些甲虫从根部开始啃噬大树。虽然它们很小，但不断的攻击令大树渐渐伤了元气。这一森林中的巨木，岁月不曾使它枯萎，闪电不曾将它击倒，狂风暴雨不曾让它动摇，却因一队看起来极其渺小的甲虫倒了下来。

具体于人生，我们就像那棵身经百战的大树。我们曾成功克服了生命历程中的无数狂风暴雨和电闪雷鸣，而忧虑就像那些小甲虫。如果我们没有在它们开始出现时就消灭它们，而任由他们持续攻击，年复一年，我们最终便会像大树一样，在小甲虫面前轰然倒地。



忧虑就像不停往下滴的水，而那不停地往下滴的忧虑，通常会使人因心神迷乱而自杀。



忧者伤身



卡耐基认为，烦琐的日常工作无法避免，我们应该着手一点一点解决他们，而不是空自为此烦恼忧虑。因为，烦恼忧虑的情绪会伤害我们的身体。

爱德华·波多尔斯基博士在《除忧去病》一书中提到，忧虑会伤害很多身体器官：忧虑对心脏有影响，忧虑造成高血压，忧虑可能导致风湿症，忧虑会伤害胃，忧虑会使人感冒，忧虑甚至会加重糖尿病。他告诫朋友，心脏病、胃溃疡、糖尿病等很多病症之间都有亲戚关系，甚至是近亲——它们都是因忧虑而产生的。

费城一个著名医学专家西伊士内·布南博士的候诊室外，挂着一块大木牌，上面写着他给病人的忠告：轻松和享受。

因此，无论我们所从事的工作多么烦琐，遇到的困难多么棘手，都不要让它影响情绪，而应在轻松积极的心态指导下，一点一点地解决它。

我们可以用双手去处理烦人的日常工作，但不要让它们影响到肝、肺、血液。