

全本
新译

THE ART OF
WORLDLY WISDOM

卡耐基经典三部曲

(美) 卡耐基 著
若水 译

处世的艺术

Dale Carnegie

千锤百炼的
处世之道

让你深谙世故却不世故
身处世俗却非世俗

提升自己的魅力，成功交际

北京日报出版社

处世的 艺术

Del Carnegie

(美) 卡耐基 著

若水 译

北京日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

处世的艺术 / (美)卡耐基著;若水译. -- 北京:
北京日报出版社, 2017.11
(卡耐基经典三部曲)

ISBN 978-7-5477-2609-9

I . ①处… II . ①卡… ②若… III . ①心理交往—通俗读物 IV . ① C912.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 119060 号

处世的艺术

出版发行: 北京日报出版社

地 址: 北京市东城区东单三条 8-16 号东方广场配楼四层

邮 编: 100005

电 话: 发行部: (010) 65255876

总编室: (010) 65252135

印 刷: 三河市祥达印刷包装有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2017 年 11 月第 1 版

2017 年 11 月第 1 次印刷

开 本: 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

总 印 张: 54

总 字 数: 600 千字

定 价: 198.00 元 (全三册)

版权所有, 侵权必究, 未经许可, 不得转载



在人生的道路上能谦让三分，即能天宽地阔，
消除一切困难，解除一切纠葛。

——卡耐基

• 推荐语

我从8岁就开始读卡耐基先生的著作，现在的年轻人，你越早读卡耐基的作品，你的人生就越早获得启发。

——股神、全球著名投资商沃伦·巴菲特



卡耐基先生的这些原则如魔术般令人震惊，他改变了3亿人的命运和生活。

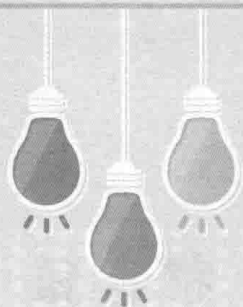
——美国传媒大亨罗伯特·默多克



成功其实如此简单，只要你遵循卡耐基先生这些简单适用的人际标准，你就能获得成功。

——马克·维克多·汉森





戴尔·卡耐基

(1888年11月24日 - 1955年11月1日)

美国著名的**人际关系学大师**

西方现代人际关系教育的奠基人

他的作品被译成几十种文字，被誉为“**人类出版史上的奇迹**”

卡耐基对**人性**的洞见，指导着**千百万人**改变思想，完善行为，
走上成功之路。



序

在此之前的 35 年间，全美国大概出版了 20 余万种不同的书籍，其中大多都是乏味无趣、不受读者欢迎的，以至于许多出版商都是赔钱的。最近，世界最大出版社的负责人告诉我，他们出版社已经有 75 年的历史了，可每出版的 8 本书中，就有 7 本赚不到钱。

既然如此，我为什么还要坚持写这本书呢？为什么我笃定读者愿意看这本书呢？事实上，我必须回答这些问题，因为这与本书的内容息息相关。

在 1912 年的时候，我就在美国纽约开设了成人演讲课。刚开始，我只教授有关演讲的课程。在授课的过程中，我慢慢发现，人们不仅需要口才方面的训练，还亟须掌握商务活动与社交中的处世之道。同时，我自己也迫切需要掌握这门艺术。

与人交流大概是我们所面临的最大问题，在商务交往中更是如此。即使是作为会计师、建筑人员、工程师、家庭主妇或学生也是如此。我开设的基金会曾资助了一项研究，调查结果

表明：一个人所取得的成就，有 85% 是由他的人格以及领导能力决定的。

多年前，我每个季度都会在费城的工程师联合会授课，同时还为那里的电机工程联合分会讲课。至少有 1500 名工程师来过我的培训班。在对他们的观察中我发现，他们其中收入最高的人，却并非是最了解工程知识的。经过调查，我找到了其中的原因：我们每周支付 25 美金或 50 美金的薪水，就可以找到工程、建筑、财务以及其他方面的专业人才，社会上从来不缺乏这几类人；但是在知识、技术之外，如果一个人能够同时具有表达意见的能力、领导能力、激励团队的能力，这样一来，他的收入自然就高了。

石油大王约翰·戴维森·洛克菲勒在事业辉煌时期，就曾说过这样的话：善于交流的能力，也是一种可交易的商品，它就像是普通的咖啡、糖块一样。他还说道：“我愿意给具有这种能力的人提供高薪，因为这种能力的价值，要比世上任何东西的价值都要高。”

芝加哥大学曾做过一次问卷调查，问题都是“你所从事的职业或专业？你所接受的教育程度？你的梦想是什么？你希望解决自己的哪些问题？你闲暇时间用来做什么？你最热爱的课程是什么？”

根据最后的调查结果得出，一般人最重视的是健康，其次是如何正确地与人相处、了解他人、使自己受人欢迎、让他人赞同自己的意见。

看到这个结果，芝加哥大学决定针对这些问题开设一门课程。可是，他们却为上课用的书籍发愁，尽管他们努力在找寻相关主题的书籍，可完全找不到。最后，他们找到一位世界知名的成人教育专家，询问有没有关于成年人所需的培训书籍。教育专家答道：“尽管我们都知道成年人需要的是什麼，却从没有人写过这样的书籍。”

我对他的话没有丝毫的质疑，因为在很多年的时间里，我也曾去寻找一本实际有效的、提高人们交流能力的书籍，可最终也是没有结果。

正是因为很多人希望找到这样的一本书，我才尝试着写一本这方面的书，这是为培训班授课所用的，也希望能让你喜欢。当然，本书所写的方法，并不只是作为理论或假设，它们都极具效果；这听起来可能让人难以置信，但我的确见证了这些方法的效果，许多人的事业和人生都因此有了很大的转变。

写这本书只有一个目的，就是帮你发现、挖掘并使用那些潜伏在深处的巨大潜力。

现在，就让我们正式进入主题！希望你能顺利成为一个与人交往的高手，走向幸福、美好的未来！

戴尔·卡耐基

1936 年

目 录

上篇 最受欢迎的口才技巧

第一章 培养非凡口才的诀窍

- 第一节 克服恐惧，当众说话 / 005
- 第二节 借他人经验，给自己打气 / 010
- 第三节 明确目标，时刻不忘 / 015
- 第四节 有针对性地增强自信 / 021
- 第五节 坚定对成功的信念 / 029
- 第六节 积极的自我暗示 / 035
- 第七节 锻炼坚定的意志力 / 040
- 第八节 把每一次说话当成锻炼的机会 / 045



第二章 获得他人赞成的表达技巧

- 第一节 注意说话的方式 / 051
- 第二节 说话要抓住重点 / 056
- 第三节 牢记他人名字，是一种巧妙的恭维 / 060
- 第四节 借对方的嘴说明事情的来龙去脉 / 069
- 第五节 只提建议，不下命令 / 077
- 第六节 颐指气使，指挥人的语气最不可取 / 081
- 第七节 不和他人争论 / 088

第三章 取胜职场、成就事业的智慧与艺术

- 第一节 说话方式是职场取胜的关键 / 097
- 第二节 走向成功的面试技巧 / 102
- 第三节 作为领导，和下属沟通要有艺术性 / 108
- 第四节 作为下属，与领导交流要注意技巧 / 114
- 第五节 与同事相处的正确方法 / 120
- 第六节 批评他人应讲究技巧 / 124
- 第七节 如何加强团队意识 / 129
- 第八节 注意办公室的谈话禁忌 / 135



下篇

最有益处的处世艺术

第四章 如何成为一个受欢迎的社交高手

- 第一节 微笑是留下好印象的秘诀 / 143
- 第二节 称赞是最巧妙的沟通技巧 / 151
- 第三节 让他人意识到自己的错误 / 163
- 第四节 学会顾及他人的感受 / 175
- 第五节 鼓励他人成功，也会帮你取得成功 / 179
- 第六节 满足他人的自重感 / 185

第五章 提升个人魅力的秘诀

- 第一节 学会认真倾听他人讲话 / 197
- 第二节 努力得到他人的信任 / 210
- 第三节 要勇于承认自己的错误 / 215
- 第四节 多鼓励对方说话 / 224
- 第五节 大方地与异性交谈 / 232



第六章 如何拥有一段美满婚姻

- 第一节 不要一直想着改变伴侣 / 239
- 第二节 爱她，就要时常赞美她 / 242
- 第三节 爱他，就要不断鼓励他 / 246
- 第四节 谈心，能够为婚姻保鲜 / 251
- 第五节 切勿在婚姻中喋喋不休 / 257
- 第六节 性沟通，是婚姻和谐的润滑剂 / 265
- 第七节 不要拿离婚作为威胁的筹码 / 271



上 篇

最受欢迎的口才技巧



第一章

培养非凡口才的诀窍



俗话说“沉默是金”，但随着时代的变迁，应该重新解读这句话的意义。因为在现代，是否拥有说话的艺术，决定了一个人能否借助沟通获得成功。

要知道，人类的社会需求决定了他们的行为方式。现代人最大的社会需求是什么呢？在身体健康的前提下，改善人际关系、掌握相应的处世之道，就是如今人们最大的需求。这些需求决定了人们不仅需要口才方面的锻炼，还亟须掌握商务活动与社交中的处世之道。

所以，如何练就高明的说话技巧，了解处世的艺术就是本章的主要内容。

