



与成功有约丛书

戴尔·卡耐基 如是说

◆ 编著：方 军 FANG JUN

一生的突破

SPLENDID
AND
BRILLIANT

欧美巡回精彩报告

戴尔·卡耐基欧美巡回精彩报告

戴尔·卡耐基如是说

一生的突破

方军 编著

中国华侨出版社

戴尔·卡耐基 如是说

◆ 编著：方 军 FANG JUN

一生的突破

欧美巡回精彩报告

图书在版编目(CIP)数据

戴尔·卡耐基如是说:一生的突破/方军编著. - 北京:
中国华侨出版社, 2001. 10

ISBN 7-80120-569-3

I. 戴... II. 方... III. 成功心理学 IV. B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001) 第 069408 号

●戴尔·卡耐基如是说:一生的突破

编 著/方 军

责任编辑/杨 郁

装帧设计/李 栋

责任校对/刘 芳

经 销/新华书店

开 本/850×1168 毫米 1/32 印张/14 字数/300 千字

印 刷/三河市利森达印务有限公司

版 次/2001 年 10 月第 1 版 2001 年 10 月第 1 次印刷

印 数/8000 册

书 号/ISBN 7-80120-569-3/G·248

定 价/25.00 元

中国华侨出版社 北京安定路 20 号院 邮编 100029

E-mail:overseashq@sina.com

发行部:(010)64443051 传真:64443051

编者说明

戴尔·卡耐基的知名度,不用我们在这里强调,但他精彩的演讲内容却是我们极为关注的。有下面几点必须说明:

一、戴尔·卡耐基的演讲大约有 21 讲,我们仅收录 10 讲最具代表性的,但这不妨碍整体思想的闪光。

二、本书突出理念,突出实用,目的是比较全面地把握戴尔·卡耐基的真知灼见。

三、“卡耐基成功培训教程”的影响力是很大的,遍及世界。在这里,我们仅是关注这个教程对中国读者的启发作用,希望以后会把这个工作继续下去。

给读者的信

我不知道该如何称呼即将读到这本书的朋友们，但是我们能在此交谈就是一种幸福和快乐。

我的这部演讲集的内容是我几十年成功学的最精彩部分，也就是“卡耐基成功培训教材”中的重点。尽管有些内容已为大家所知，但是今天我自己细心阅读这些文字的时候，同样像 7、8 年前我在世界巡回演讲时那样激动，大概这是因为探讨人生何以成功是一件痛苦的事，也是一件快乐的事吧！我不知道各位读者是否同意我这个观点，但这无关大局。

记得在 20 世纪中、后期，成功学成为人们追逐的时尚，有许多人在各个书店购买成功学的著作，尤其是那些经典的著作更是成为热卖品。有一次，我在第 56 条大街一个书店里，看见一对青年在为成功而争论的时候，我感受到生活着的人们多么需要那些真正有成功经验的人的智慧和力量。在此我不能忘记我的另一位挚友——拿破仑·希尔先生——一位智慧无限、幽默风趣的大师级人物，我们曾坐在一起漫谈人生之路，也常一起到最底层的平民中，了解他们在破旧的环境中生存的状况，也一起到豪门大宅看巨富们的生活乐趣。我们常问：人的地位为什么有这么大的悬殊？是他们自己的原因，还是外力扼制住了他们的才智？我们共同感到，完

全有必要根据自己不同的生活理念去建立各自的成功学，并加以传播，争取使这些成功观念成为思想的种子，在世界播种、发芽、开花。

50年代左右拿破仑·希尔先生曾在欧美各国举行了精彩的巡回演讲，同时，我也做了同样的工作，巡回演讲的总主题是“卡耐基的思想教程”。与拿破仑·希尔先生一样，我们都获得了本世纪“最伟大的成功学巨人”的称号。这自然是一种激励！

成功之路不可能是固定的，模式化的，否则是我最反对的，但成功的法则都是相通的，具有参考价值。有人问，我与拿破仑·希尔先生的成功学观念有什么不同，我想你从各自的演讲中就能感受到，最大的差别是拿破仑·希尔先生从精神生活上关注每个人的成功，而我则从实际生活中关注每个人的成功，前者讲原则，后者讲实用。如果你有兴趣——有探索人生成功的热情，那么你一定会在我们各自的成功学著作中，读到两者相加的思想。这是我的积愿！

消磨的日子是没有意义的，而真正的创造才变得有价值！

戴尔·卡耐基

目 录

第 1 讲 良好的心境，能够让你富有

在这场演讲中，戴尔·卡耐基看到了一个人心境的重要性，鼓动了生存状态窘迫而心情糟糕的人。这确实是一场撼动失意者心灵的伟大演讲！

——拿破仑·希尔

1. 没有自己的强项，自己就没有特色 / (3)

- ☐ 不能表现出自我本色者注定要失败，而且失败得很快。
- ☐ 只有你知道自己能做什么，但除非你真的去做，否则连你也不知道自己真的能做什么。

2. 多一点思想，就多一份丰富 / (10)

- ☐ 如果我们想的尽是失败，我们就会失败。
- ☐ 我们应该极力消除思想中的错误想法，这比割除“身体上的肿瘤和脓疮”重要得多。

3. 如果有个柠檬，就做柠檬水 / (20)

- ☐ 生命中最重要的一件事就是不要把你的收入拿来算作资本。

☐如果你的 A 弦断了，就在其他三根弦上把曲子演奏完。

4. 不要以为自己一无所有 / (26)

☐在我们的生活当中，约有 90% 的事情是好的，10% 的事情是不好的。如果你想过得快乐，就应该把精神放在这 90% 的好事上面；如果你想担忧、操劳，或得肠胃溃疡，就可以把精力放在那 10% 的坏事情上面。

☐凡事往好的一面去想，这种习惯比收入千镑还好。

5. 切忌对事情感到倦怠，而应使之充满乐趣 / (33)

☐我们的疲劳往往不是由工作而起，而是由于忧烦、挫折和不满等。

☐想些该想的事，会使你的工作变得并不那么可厌。

第 2 讲 认真留心别人，等于仔细关注自己

生活中需要留心观察，否则有许多朋友就会错失掉。

戴尔·卡耐基告诉人们“学会留心”！这也是这场演讲的中心，我们将储存在记忆中。

——《华盛顿邮报》

6. 笑意是让人快乐的表现 / (47)

☐行动似乎是跟随在感觉后面，但实际上行动和感觉是并肩而行的。

☐幸福并不是依靠外在的情况，而是依靠内在的情况。

7. 真诚地关心别人，可以使你得到被关心 / (56)

☐对别人不感兴趣的人，他一生中的困难最多，对别人的伤害也最大。所有人类的失败，都出诸这种人。

☐如果我们要交朋友的话，我们就要挺身而出为别人效力——做那些花时间、精力、诚心和思考的事。

8. 应注意一个名字里所包含的奇迹 / (66)

- ☐ 一个最简单、最明显、最重要的得到好感的方法，就是记住别人的姓名，使别人觉得重要。

9. 要想了解别人，就要学做静听的人 / (74)

- ☐ 静听是我们对任何人的一种最好的恭维。
- ☐ 那些讨厌的人就是为自私心及自重感所麻醉的人。那些只谈论自己的人，只为自己设想。

10. 要想钓到鱼，得问鱼儿吃什么 / (82)

- ☐ 成功的人际关系在于你能捕捉对方观点的能力；还有，看一件事须兼顾你和对方的不同角度。
- ☐ 把他人关心的事放到最后才提到，不但很难达到要求合作的效果，反而更容易导致他人的反感。

第3讲 宽容令人喜爱，责备令人厌烦

宽容是大度的，责备是狭隘的。卡耐基第一次告诉了他那些听众关于宽容的生活意义。

——美国《时代人物》周刊

11. 即使对方错了，也要尊重他 / (93)

- ☐ 伽利略说：“你不可能教会一个人任何事情，你只能帮助他自己学会这件事情。”
- ☐ 苏格拉底在雅典一再告诫门徒：“我只知道一件事，就是我一无所知。”

12. 别以为自己比别人多点智慧 / (104)

- ☐ 一个人一旦说出了“不”字，就无异于走上了一条相反的道路。
- ☐ 如果你想树立一个敌人，那很好办，你拼命地超越他，挤压他就行了。但是，如果你想赢得些朋友，必须得做出点小小的牺牲，那就是让朋友超越你，在你的前面。

13. 没有人喜欢受人责怪，受人支使 / (111)

- ☐ 无礼的命令只会导致长久的怨仇。
- ☐ 保留他人的面子！这是一个何等重要的问题！而我们却很少会考虑到这个问题。

14. 赞美和鼓励可以成为惊人的力量 / (117)

- ☐ 与我们本来应有的成就相比较，我们不过是半醒着。我们现在只利用我们身心资源的一小部分。广义地说，人类的个人就这样地生活着，远在他应有的极限之内；他有着各种力量，但习惯地未被利用。
- ☐ 如果他得到你的尊重，并且你对他的某种能力表示认可，他就很容易受到引导。

15. 别将自己的意见强加于人 / (124)

- ☐ 每个人对自己的事和与己有关的问题一定比你知道得多，所以不如问他一些问题，让他给你讲述有关的一些事情。
- ☐ 如果你不同意他人的意见，你或许想阻止他，但最好不要这样，这样做没有什么效果。

第4讲 从对方的镜子中打量自己的缺点

正视自己的缺点，就是进步。卡耐基从来不忘这一点，
因此在这场演讲中，也同样宣传他思想的精髓。

——《布鲁塞尔早报》

16. 站在对方的立场看问题 / (133)

- ☐ 失败者的一个重要原因是，他们从来都不懂得站在对方的立场看问题。
- ☐ 在各种交往中，要么伸出理解的援手，要么防范对方的恶招，这是你惟一的选择。

17. 一定要避免轻易与人争吵 / (140)

- ☐ 天底下只有一种能在争论中获胜的方式，那就是避免争论。
- ☐ 十之八九，争论的结果会使双方比以前更相信自己绝对正确，你赢不了争论。

18. “旁敲侧击”更易使人信服 / (151)

- ☐ 为了不使对方难堪而引起反感，改变别人意志的规则就是：以真诚的欣赏和赞许作为起始，那就错不了！
- ☐ 要间接地指出别人的过错，旁敲侧击是最好的提示方法。

19. 愤怒常常等于无知 / (159)

- ☐ 温和与友善总是要比愤怒和暴力更强大有力。
- ☐ 林肯说：“一滴蜜比一加仑胆汁，能捕到更多的苍蝇。”

第5讲 走不出忧虑，就走不近成功

忧虑可以使人窒息！卡耐基关于忧虑的解释声音是伟大的！

——英国 BBC

20. 忧虑是对健康的伤害 / (171)

- ☐ 柏拉图说过：“医生所犯的最大错误是，他们想治疗身体，却不想医治思想。”
- ☐ 忧虑就像不停往下滴、滴、滴的水，而那不停地往下滴、滴、滴的忧虑，通常会使人心神丧失而自杀。

21. 快从改善最坏的情况开始吧 / (184)

- ☐ 能接受既成事实，就是克服随之而来的任何不幸的第一个步骤。

22. 去听大师们铲除抑郁的智慧 / (192)

- ☐ 只要能把问题讲清楚，问题就已经解决了一半。
- ☐ 一旦做出决定，当天就要付诸实行，同时要完全不理睬责任问题，也不必关心后果。

23. 学会及时告别忧虑，是一种解脱 / (200)

- ☐ 如果我们以生活的一部分来付出代价，而付出得太多了的话，我们就是傻子。
- ☐ 人类的苦难部分产生于他们对事物的价值做了错误的估计。

24. 不要为打翻了牛奶而哭泣 / (209)

- ☐ 惟一可以使过去的错误有价值的方法，就是平静地分析我们过去的错误，并从错误中得到教训——然后再把错误忘掉。
- ☐ 过去的事也是一样，当你开始为那些已经做完的和过去的事忧虑的时候，你不过是在锯一些木屑。

第6讲 放弃自我最容易，激励自我最艰难

激励自我是人生不败之源。在这个阳光灿烂的日子里，
卡耐基的精彩演讲同样充满阳光。

——柏林大学教授汉兹《力量的源泉》

25. 不要为小事而垂头丧气 / (219)

- ☐ 小事如果发生在夫妻生活里，也会把人逼疯，还会造成世界上半数的伤心事。
- ☐ 有一条众知的名言：“法律不会去管那些小事情。”一个人也不该为这些小事忧虑，如果他希望求得心理的平静的话。

26. 不停地忙碌可能是最好的一种选择 / (227)

- ☐ 没有时间忧虑，这正是邱吉尔在战事紧张到每天要工作 18 个小时的时候所说的。
- ☐ 忧虑最能伤害到你的时候，不是在你有行动的时候，而是在一天的工作做完了之后。

27. 既然如此，就要接受不可避免的事实 / (237)

- ☐ 克莱斯勒公司的总经理凯勒先生说：“要是我碰到很棘手的情况，只要想得出办法解决的，我就去做。要是干不成的，我就干脆把它忘了。”
- ☐ 对某些必然之事，要轻快承受。

28. 生活不靠别人布施，而要自己赢取 / (245)

- ☐ 无论我们走到哪里，一定要与人们培养出亲密的情谊关系。就好像燃烧的煤油灯一样，火焰虽小，却仍能产生出光亮和温暖来。

29. 今天比昨天和明天都更好 / (252)

- ☐ 我们首要去做的事情不是去观望遥远的将来，而是去做手边的清晰之事。
- ☐ 为明日做好准备的最好方法就是集中你所有的智慧、所有的热诚，把今天的工作做得尽善尽美，这就是你迎接未来的唯一办法。

第 7 讲

没有工作的热情，你就没有生活的出路

思想的革命最重要。卡耐基强调工作的热情，这是他对一个人生活中最重要部分的呼吁。

——《巴黎快讯》

30. 目标不明，你的步伐应付混乱 / (267)

- ☐ 人一旦有了梦想，有了目标，于是人生就变得充满意义，一切似乎都清晰、明朗地摆在你的面前。
- ☐ 人生的乐趣存在于一切日常生活之中，存在于一切为了应对生活的激变而采取的自我改造之中。

31. 超越自己是强者的姿态 / (273)

- ☐ 超越是对自我的否定，同时也是对于自我的重塑。
- ☐ 跋足但不迷路的人能赶上健步如飞却误入迷途的人。

32. 在有限的时间中不停地加速 / (283)

- ☐ 人生战略并不单单是行动，或是脑力开发的指针，它同时也包含了概念性的部分。
- ☐ 在成功者中，有一个简单的共通原则，即“不轻言放弃”。

第8讲 强行批评意味着自杀

批评常造成反批评和不满，卡耐基的名言是：“从来没有人去踢一只死狗，”愿你能在这次演讲中聆听真谛！

——资深评论员卡莫利《一个人的伟大》

33. 如果你要采蜜，不可弄翻蜂巢/（299）

- ☐ 我们极希望获得别人的赞扬，同样的，我们也极为害怕别人的指责。
- ☐ 做错事的人只会责怪别人，而不会责怪自己。

34. 从来没有人会去踢一只死狗/（312）

- ☐ 不要管别人怎么说，只要你自己心里知道你是对的就行。
- ☐ 别人骂你的时候，你可以回骂他，可是对那些“只笑一笑”的人，你能说什么呢？

35. 避免第二次错误的计策是自我批评/（319）

- ☐ 拿破仑说：“我的失败完全是自己的责任，不能怪人。我最大的敌人其实是我自己，这也是造成我的悲惨命运的主因。”
- ☐ 法国作家拉劳士福古曾说：“敌人对我们的看法比我们自己的观点可能更接近事实。”

第9讲 合理的计划能够改变你的盲目

人生最大的盲点是缺乏计划。卡耐基的成功观念让人信服，因为他这场报告是通过许多案例来说明的。

——哈默

36. 生命中的百分之七十的烦恼与金钱有关 / (327)

- ☐ 当牵涉到你的金钱时，你就等于是在为自己经营事业。
- ☐ 我一天在店里工作十二至十四小时，但我从不觉得厌倦，因为对我来说，那根本不算是工作，那是生活中的奇异经验。

37. 如何取得“职业上的成功” / (338)

- ☐ 每个从事他所无限热爱的工作的人，都可以成功。
- ☐ 世界上最不快乐的，也就是憎恨他们日常工作的人。

38. 预算可以使你的生活精确化 / (346)

- ☐ 脑筋糊涂、奢侈浪费的妻子，也不会动人、迷人——她是缠绕在丈夫脖子上的一个重担。

39. 不能不慎重处理职业冲突 / (353)

- ☐ 成功的真正意义，是找出你所热爱的工作并努力去做——在奋斗的过程中必须不顾自身的安全与幸福，有时候只有这样做，才是获得我们真正想要的东西的惟一方法。

40. 学会与金钱打交道 / (360)

- ☐ 对我们大多数人来说，伸手向人借钱是一件十分难堪的事。这主要是因为“缺钱花是不体面的”这种心理在作怪。在这种心理作用下，向人借钱时，总是不好意思开口。

第 10 讲 从自己的强项开始经营自我

找不到自己的强项，就不能完全发展自我，尽管欧洲北国寒冷，但是人们追求成功的热情却融化了冰山雪海。这是卡耐基个人的魅力所致！

——拿破仑·希尔