

励 志 文 库 系 列

卡耐基 读书笔记

KANAIJIDUSHUBIJI

卡耐基的读书历程

世界最伟大的成功学源泉

浓缩的人类知识精华与智慧经典

李海峰 编

Handwritten text: "Handwritten text" (partially visible)

要想提升自我，必须做出特别的努力、额外的付出。

——戴尔·卡耐基

沈阳出版社

励志文库系列

卡耐基

读书笔记

KANAIJIDUSHUBLIJI

李海峰 编



沈阳出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

卡耐基读书笔记/李海峰编. —沈阳: 沈阳出版社, 2001. 9
(励志文库系列)

ISBN 7-5441-1745-6

I. 卡... II. 李... III. 名句-汇编-世界
IV. H033

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 061556 号

沈阳出版社出版发行
(沈阳市沈河区南翰林路 10 号 邮政编码 110011)
沈阳新华印刷厂印刷

开本: 850×1168 毫米 1/32 字数: 200 千字 印张: 10
印数: 1-8000 册

2001 年 9 月第 1 版

2001 年 9 月第 1 次印刷

责任编辑: 信 群 滕建民
封面设计: 李 云

责任校对: 钟 河
版式设计: 路 征

定价: 18.80 元



世界上愈来愈多的人都知道“卡耐基”这个名字。他运用心理学的知识，对人类共同的心理特点进行了深入的探讨和分析，开创与发展了一套独特的教育方式。

卡耐基并非象牙塔中的知识分子。他真正地活出了自己的理念，并以写作来表达自己的理念——他的著作所引起的热烈回响，对我们这些爱他，且深信“信、勇、爱”乃人类精神泉源的人来说，已是足够的明证。卡耐基源于常理的哲学影响和教育实践，从事实来看，已施惠于千百万人。

卡耐基的《人性的弱点》、《人性的优点》两部著作，被誉为“人类出版史上的第二大畅销书”。他的其它著作如《美好的人生》、《快乐的人生》、《伟大的人物》、《语言的突破》等与前两部著作共同展示了卡耐基所设计的人生的路线图。

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：这些都是卡耐基的座右铭。

卡耐基是一个热爱引经据典的人。当他阅读的时候，隽永的话语、动人的词句以及启迪人生的段落常常留在了他的心中，同时也留在了他的人生历程之中。他将这些人类智慧



的经典归类并自成格局，这里面表现出了卡耐基个人所信仰、所著述以及所教导的理念。

本书收集并整理了卡耐基本人所曾引用与珍爱的人类智慧的经典话语、词句和段落，并与卡耐基著作中的主题相结合。

在这里我们可以看到他的读书和人生的历程，是与人类历史上那些传承千古、亘古不变的智慧的对话与交流的过程，同时，我们也体会到卡耐基著作中来自人类精神的源泉与价值。



目录



目
录

第三章 美好的人生

如果你常常不喜欢别人，试试这个简单的方法：专心找他的优点，你一定会找到几个的。只要真正对人感兴趣，两个月内，你交到了很多朋友，绝对比你两年内想吸引别人注意所交到的朋友更多。换句话说，交朋友的另一个方法是，让自己先成为别人的朋友。

- 第一节 赢得友谊和思考的方式 060
- 第二节 如何纠正别人的错误 075
- 第三节 使家庭生活更快乐的原则 082

第四章 快乐的人生

且让我们记住，即使我们拥有整个世界，我们一天也只能吃三餐，一次也只能睡一张床——即使是一个挖水沟的工人也可如此享受，而且他们可能比洛克菲勒吃得更津津有味，睡得更安稳。

- 第一节 培养快乐的心理 088



目
录

第六章 伟大的人物

假使你自以为你的记忆力不堪造就，那也不必悲观，像李纳杜拉芬这位世界著名人物，要不是把重要的事情都记在便条上的话，也常是一会儿工夫就忘得一干二净。所以我认为，记忆力差并不影响事业，也并不减损伟大，像爱迪生便是一个很好的例证。

第一节 不朽的艺坛骄儿 176

第二节 传奇的文坛巨子 180

第七章 智慧的锦囊

我们的人生中，约有百分之九十的事都做对了，只有百分之十的事是错的。想要开心，只需集中注意力在那百分之九十的事上，忘掉那百分之十就可以了。如果想要自寻烦恼，当然反过来也就行了。

第一节 勇气在哪里 200

第二节 聪明地活着 205

第三节 谁最悲哀 210

第四节 不要担心明天 215

第五节 你就是你 218
第六节 征服自己 227
第七节 停下手中的事，看看窗外 236
第八节 改变自我 240



目录

第八章 语言的突破

在你挑选听众来协助你展示论点，或将某个意念戏剧化地一一表现出来时，听众对你的注意便会显著提升。假使如许多演讲者所说的，讲台上的人和讲台下的人隔有一堵墙，那么利用听众的参与，便可推倒这堵墙。

第一节	有益说话的基本法则	246
第二节	讲演、讲演者及听众	250
第三节	临时准备与即席演讲的目的	254
第四节	沟通的艺术	258



目
录

第九章 思想的光辉

如果你被悲伤、不幸、灾厄压得透不过气来，赶快让自己忙碌起来。不要给你的手和心空闲的时间。这是最有效的方法。我知道，因为我已经试过了。

第一节	把握人生	264
第二节	我思考，我存在	271
第三节	用激情将恐惧击碎	280
第四节	忘我出奇迹	288
第五节	有秩序地思索	294
第六节	世界属于你	302



第 一 章

-
-
-

人 性 的 优 点

为你的忧虑定个停止点，决定这件事值得付出多少忧虑——然后就不再付出了。你还记得一年前的忧虑吗？它们后来的发展如何？你不是浪费许多无谓的精力在上面吗？大多数的烦恼后来不都没事了吗？

-
-
-
-



多年前，在一段混乱不安的日子里，我觉得人生完全不在自己的掌握中。一天早晨，我随意翻看《圣经·新约》，眼光顿时落在一段经文上：“派遣我来，但与我同在，天父并未离我而去。”从那一刻起，我如获新生，一切都有了不同的意义，我也没有一天不重复这段话的。许多人来求教于我时，我都以这句佳言相赠。自从那天我读到这段话后，就以它作为我生活的皈依。在其中，我找到平静与力量。我认为这就是宗教的本质，是人生意义的基石，也是我生命中的金科玉律。

——约瑟夫·西祖

从早上起，她就抱怨自己身体不适。正如她所说，她的一些愚蠢的想法，如对死亡和地狱的想法，在暗暗地折磨着她。有时，她在夜里像孩子一样害怕起来，头脑中产生一些可怕的想法，把她折磨得睁着眼睛做噩梦。她又说道：

“怎么样？你想不到我要上天堂了吗？”

接着，她打了一个战栗。伯爵感到蹊跷，在这样的时刻她竟然提出这些怪问题来，他觉得自己心中又萌发了天主教徒的悔恨。这时，睡衣从她的肩上落下来，她头发披散着，猛地扑到伯爵的怀里，紧紧搂住他，呜咽起来：

“我怕死……我怕死……”

他使出全身力气才挣脱了她。这个女人因为怕死，紧紧地抱住他，这种恐惧感是有传染性的，他生怕自己的情绪也受到她的精神错乱的影响，便劝导她。他说她身体很好，只要她行为规矩一些，总有一天，她会得到上帝宽恕的。但是她摇摇头，她不曾伤害过任何人，这是不容置疑的。她胸前总是戴着圣母像，她还把用一根红线系在两乳之间的圣母像指给他看；不过，上帝是安排好了的，凡是没有结过婚同男人同居的女人都要入地狱。她想起了教理书中的零零星星的



唤起我似乎对幸福的向往。彼此共享柔情的春梦总在我们脑际浮现，往往由于一种情投意合，自然而然地与对某个我们与之有过欢爱的女性的回忆（条件是这一回忆已变得模糊不清）联系在一起。这一情感令我回想起阿尔贝蒂娜脸蛋的模样，那模样较之有可能激起我肉欲的脸蛋多几分温柔，少几分愉悦，两者相去甚远；由于这一情感要求与肉体的欲望一样，并不迫切，我情愿等到冬日再去享受，在阿尔贝蒂娜离开巴尔贝克之前，不想再设法与她会面。但是，即使仍处在极度悲伤之际，肉欲也会死灰复燃。在人们让我每日久卧静养的床榻上，我渴望阿尔贝蒂娜前来旧戏重演。君不见在那间孩子夭折的卧室里，夫妻很快又搂抱在一起，给死去的婴儿再添个弟弟？我走到窗台，凝望着这天的大海，试图