

# 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

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

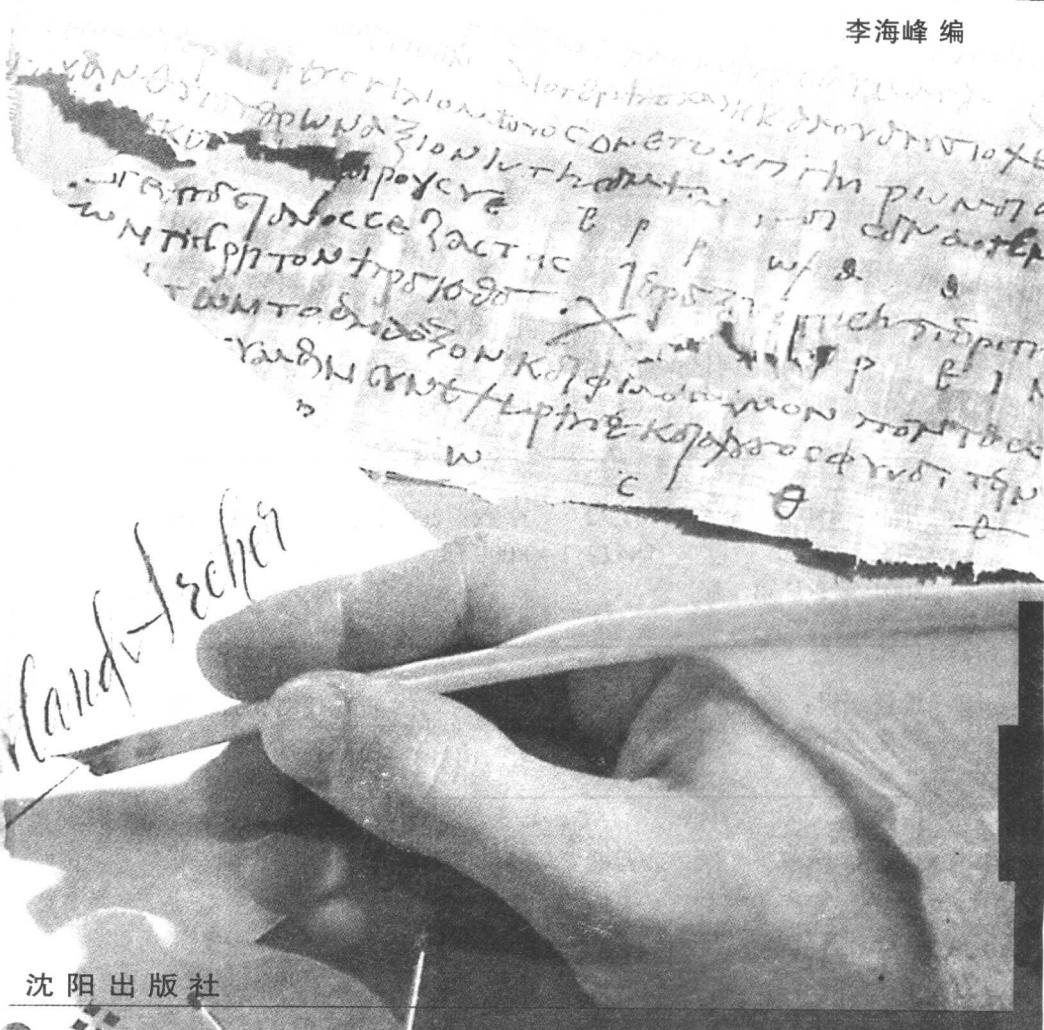
励志文库系列

# 卡耐基

# 读书笔记

KANALJIDUSHUBIJI

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

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？

- 第一节 如何抗拒忧虑 002**
- 第二节 生命的建筑师 009**
- 第三节 分析忧虑的方法 013**
- 第四节 生之镜 017**
- 第五节 改掉忧虑的习惯 020**
- 第六节 常葆充沛的活力 037**

## **第二章 人性的弱点**

如果你要别人喜欢你，或是培养真正的友情，或是既要帮助别人又要帮助自己，就把这一条原则记在心里：对别人表现出诚挚的关切。

- 第一节 处理人际关系的基本技巧 044**
- 第二节 不体贴的父亲 049**
- 第三节 怎样使别人喜欢你 054**



目  
录

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

- 第二节 不为别人的批评而不快乐 104  
 第三节 支配你的工作和金钱 112  
 第四节 我们怎样地能快乐 115



目  
录

## 第五章 写给妻子的

爱情能够产生，而且的确每天都产生了奇迹。你给你丈夫的爱，是他成功的基本因素——因为，如果你真心爱他，你就会心甘情愿地尽你所能去做每一件事情，使他快乐或成功。

- 第一节 成功的第一个台阶 122  
 第二节 做丈夫的好帮手 128  
 第三节 给他额外的推动力 139  
 第四节 你该怎么办 143  
 第五节 你应该防止这些陷阱 146  
 第六节 如何使你的丈夫幸福快乐 151  
 第七节 如何给丈夫一个甜蜜的家 157  
 第八节 如何使大家喜爱他 162  
 第九节 如何保存丈夫的健康和财富 166  
 第十节 妻子最伟大的贡献 170



目  
录

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

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？
- 
- 
- 
-



## 第一节 如何抗拒忧虑

卡耐基读书笔记

002

他完全孤独了，所有的朋友都不见了。亲爱的高脱弗烈特，在艰难的时候帮助过他，而此刻极需要的他，也一去数月，而且这一次是永远不回来的了。一个夏天的晚上，鲁意莎收到一封从很远的村子里寄来的信，字写得挺大，说她的哥哥死了，就葬在那边的公墓上。近年来他身体已经不行，可还是到处流浪，这一回就是在流浪的途中死在那个村上的。这个多么有骨气而又多么恬静的人，原是克利斯朵夫最后一个朋友，他的温情——很可能给克利斯朵夫做个精神上的依傍的——不幸被死亡吞掉了。他孤零零地守着只知道爱他而不了解他思想的老母。周围是德国的大平原，等于一片阴森森的海洋。他每次想跳出去，结果总是更往下沉。仇视他的小城眼睁睁地看着他淹没在海里……

正在挣扎的时候，黑夜里忽然像闪电似的显出了哈斯莱的形象，那是他儿童时代多么爱慕，而现在已经名震全国的人物。他记起了当年哈斯莱答应过他的话，便立刻拼着最后的勇气想抓住那颗最后的救星。哈斯莱能够救他的，应当救他的！向他要求什么呢？不是援助，不是金钱，不是任何物质上的帮忙。只求他了解。哈斯莱像他一样地受过迫害。哈斯莱是个独往独来的人，一定能了解一个受着庸俗的德国人仇视与虐待的独往独来的人。他们都是一个阵营中的战士。

他一有这念头，便马上实行。他通知母亲要出门一星期，当夜就搭着火车向德国的北部，哈斯莱在那边当乐队指挥。他不能再等了，这是为求生存的最后一次努力。

——罗曼·罗兰《约翰·克里斯朵夫》之《解脱》



我学会了毫无怨言地面对现实，力图一如既往地热爱那万千的事物，而当他们相继把我抛弃，直到我成了孤零零的一个人，举目无亲时，我最后又恢复了自身的平衡。因为，既然我不再依恋任何别的东西，我就依靠我自己。

——卢梭 《一个孤独的散步者的遐想》



### 卡耐基笔记：

忧虑就像不停地往下滴、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。不知道怎样抗拒忧虑的商人都会短命而死。



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，凡是沒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



东西。啊！人要能知道死后怎样，那该多好，但是什么也不知道，没有一个人带回来死后的消息。确实，如果神甫们说的是蠢话，我们去烦这烦那，真是傻瓜。不过，她仍然虔诚地吻那个带着她体温的圣像，她把那个圣像看成可以驱除死亡的祛邪物，她一想到死就怕得浑身发冷。

她到梳洗间去也要缪法陪同，即使开着门，她在那里呆一会儿，也怕得浑身发抖。缪法又躺到床上，她还在卧室里踱来踱去，每个角落她都要看看，哪怕听见一点点声音，便吓得浑身打哆嗦。她在一面镜子前面停下来，像从前一样，她一看见自己的裸体，就忘掉了一切。但是这一次，她看见自己的胸脯、腰部和大腿，更加害怕起来，最后她抬起双手摸着脸上的骨头，摸了好一阵子。

——左拉 《娜娜》第十八章

当我遇到困难时，如果能有所作为，我就全力以赴；如果无能为力，我就把它抛诸脑后。我从不担忧未来，我深知没有一个人拥有洞悉未来的能力。影响未来的因素实在太复杂了。没有人知道这些因素何时发生作用，那又为什么要去担忧未来呢？

——K·T·凯勒



### 卡耐基笔记：

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？



我担心这次独自漫游获得的乐趣减弱了我心中对外祖母的记忆，于是想方设法，通过回想外祖母经受的巨大精神痛苦，激发怀念之情。在我的召唤下，这一痛苦试图在我心中安营扎寨，竖起一根根巨大的柱石。无疑，我的心对它来说实在太窄小了，我无力承受如此巨大的痛苦，在痛苦全部复现的刹那间，我走了神，即将合拢的拱穹顷刻坍塌，犹如浪峰尚未尽善，大浪便一落千丈。然而，当我昏昏入睡时，只要通过睡梦，我就可得知外祖母去世给我造成的悲痛正在渐渐减弱，因为在梦境，她不像我对她的幻境想像的那样尽受压抑；我看她还是有病，但已在慢慢康复；我觉得她好些了。只要她一暗示她感到难受，我马上用亲吻堵上她的嘴巴，让她相信病已彻底痊愈。我多么想让悲观论者看到死亡确确实实是一种疾病，可以治愈。不过，我再也看不到外祖母像往日那样丰富的自发性。她的言语仅仅是一种衰弱、顺从的答话，几乎是我讲话的简单回声，充其量不过是思想的反映。

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