



感悟卡耐基，感悟你自己，
相信你能由此走向成功。

ESSENTIAL
PHILOSOPHY
OF LIFE
OF CARNEGIE

卡耐基 生活哲理精要

李洪武 / 编著

1955年卡耐基去世后，华盛顿的一家报纸对他这样评价：“戴尔·卡耐基的生活哲理如文明一样古老，如十诫一般简明，但是极有助于人们在这个狂乱的时代获得快乐和成就。”

中国城市出版社

卡耐基 生活哲理精要

李洪武 / 编著

中国城市出版社

卡耐基

生活哲理精要

ESSENTIAL
PHILOSOPHY
OF LIFE
OF CARNEGIE

ML42703
图书在版编目(CIP)数据

卡耐基生活哲理精要/李洪武编著. —北京:中国城市出版社, 2001. 9

ISBN 7-5074-1300-4

I. 卡… II. 李… III. 人生哲学… IV. B821

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 043171 号

责 任 编 辑	孙建庆	
美 术 编 辑	金 子	
责任技术编辑	张建军	
出 版 发 行	中国城市出版社	
地 址	北京市朝阳区和平里西街 21 号	邮 编 100013
电 话	84275833	传 真 84278264
电 子 信 箱	citypress@sina.com	
读者服务部	84277987	
经 销	新华书店	
印 刷	北京市通县电子外文印刷厂印刷	
字 数	302 千字	印 张 13.5
开 本	850×1168(毫米) 1/32	
印 次	2001 年 9 月第 1 版	2002 年 1 月第 1 次印刷
印 数	5001—9000 册	定 价 21.60 元

本书封底贴有防伪标识。版权所有,盗印必究

举报电话:(010)84276257 84276253

卡耐基走过的路

(代前言)

卡耐基是何等人物？他为何能影响全世界几千万甚至上亿人的生活？

卡耐基是个朴实的人，是个农家子弟。他出生在农村，长大后曾当过教师、工人、推销员、演员……这一切都很平凡，但他后来成了美国著名的演说家、成人教育家、畅销书作家。

1955年卡耐基去世后不久，华盛顿一家报纸刊发的一篇文章有下面一段话：

“愤世嫉俗的人过去常揣测，如果人人都接受并且遵照卡耐基的话语去做，那会成个什么局面？卡耐基先生在星期二去世了，他从来不操心这些世故者的俏皮话。他知道自己所做的是，而且做得极好。在他的书中和课程上，他努力教导一般人克服无能的感觉。千百万人受到他源于常理的哲学的影响，这些哲理如文明一样古老，如十诫一般简明，但是极有助于人们在这个狂乱的时代获得快乐和成就。”

卡耐基的影响及于全世界。这首先是由于他的几部著作都被翻译成数十种文字，都成了历经半个多世纪仍畅销不衰的人生哲理经典。这其中，影响最大的几种著作如：《影响力的本

卡耐基走过的路

质》、《STOP:重新出发》、《人生巅峰》、《人性的优点·人性的弱点》、《语言的突破》、《林肯外传》等等。

与此相辅相成的是卡耐基的教育事业。在他身后,卡耐基夫人继续推进了卡耐基课程的发展。现在,全球五大洲的 80 多个国家都设有卡耐基课程。这遍及全世界的国际教学计划,形成了现代成人教育无与伦比的发展。很多著名人物都是毕业于卡耐基课程的学员,很多人都认为自己的成功应归功于卡耐基课程。

很多公司把相当数目的职员送去接受卡耐基课程的训练,或者请卡耐基机构在他们的公司里开班训练他们的职员。

通过各地所设立的课程以及授课教师,卡耐基课程以丰富的、重要的方式影响了全世界各个地方的人,提高人们生活的素质。

卡耐基的理论、原则和方法并没有随着卡耐基课程的结束而结束。这些理论、原则和方法融入了毕业学员的生活中,成为他们的人生信念,帮助他们寻找新的途径,过更具活力、更令人满意、更丰富的一生。

卡耐基的首名是戴尔。他于 1888 年 11 月 24 日诞生在一个小城镇的哈曼尼教堂。

戴尔在成长时期,卡耐基一家曾数度举家迁徙。第一次是在戴尔 5 岁时,由哈曼尼教堂迁至拜第森。第二次是大约在他 12 岁时,迁至哈曼尼教堂南方 1 英里处的莫瑞农场。最后一次是在 1904 年戴尔 16 岁的时候,他们在堪萨斯南方约 50 英里的密苏里瓦伦斯堡居住下来。

戴尔还有个哥哥叫克里佛顿。但他哥哥的一生平平淡淡,因此很少有人提及。

虽然他们很穷,但戴尔的父亲詹姆士·卡耐基及母亲阿曼达·

卡耐基却常可找到一些东西赠给慈善机构。若干年后,当戴尔在圣诞节前夕寄支票回家时,他也发现支票被捐给慈善机构。

对于他的父母,戴尔·卡耐基满怀敬意。他常以他们对生命力量的激励及坚定的耐力作为自己人生道路上的典范。阿曼达·卡耐基是个虔诚的基督教卫理公会派教徒。她希望她的两个儿子都能成为神职人员、神父或学校教师。在嫁给务农的詹姆士·卡耐基之前,她是位乡下学校的教师。戴尔的父亲则只受过6年学校教育。由于卡耐基太太极富文化及宗教知识,因而她对戴尔的童年及早期事业有着较大影响。

约在1898年,一个意外的噩运降临到卡耐基家。47岁的詹姆士·卡耐基罹患了精神崩溃症。由于债务关系、工作的劳苦、沮丧及忧虑,他的健康情形每况愈下。这时银行家拒绝债务延期,并以没收卡耐基全家财产为要挟。可见卡耐基一家当初的困境。

1904年,当卡耐基一家迁移至瓦伦斯堡时,母亲要戴尔到瓦伦斯堡州立师范学院就读。她希望他能成为一名教师、神职人员或牧师。当时学校每日的食宿费在50美分到1美元之间,但他们却无力支付。戴尔是全校住在家中骑马上学的4名学生之一。每天早上,他骑马进城上学,下课后,再快速地及时赶回农场处理一些杂务。挤完了牛奶再修剪树木,收拾残汤剩饭,喂猪,然后才点上煤油灯,在微弱的灯光下开始读书。

由于贫困,戴尔没有一件好看的衣服。最令他深感羞耻的是,当他要求他热恋的贝茜和他共乘四轮马车时,她不加思索地拒绝了,而他的单相思就此终结。

瓦伦斯堡州立师范学院经常组织学生演讲。卡耐基的第一次演说非常失败。那时他16岁。当他在30年后谈及第一次演说时的绝望情形时,卡耐基以半开玩笑的口吻说道:“是的,虽然

卡耐基走过的路

我没有找出旧猎枪之类的东西。不过,我真的想到自杀。”但他决心继续比赛,直到赢一次。一年后,戴尔·卡耐基在一次校内朗读比赛中赢得了勒柏第青年演说家奖。他成为该学院有史以来惟一胜过女生的男生。

很快,戴尔·卡耐基成为朗读及辩论比赛的双料冠军,这使其他学生看到了信心。卡耐基说:“之后,一些学生来找我从事公众演说训练;但你要知道,我是个曾历经了一连串打击失败的人。”

对卡耐基来说,失败不再是可怕的事了。而连续两次的获胜已确保了他的自信。他相信自己也能教别人获胜。他不仅看到自己具有指导别人的才华,也借此肯定了自己的能力。

1908年,戴尔·卡耐基离开学校,开始寻找工作。卡耐基发现他的一个同学富兰克在国际函授学校丹佛分校教了一个夏天的销售课程。富兰克告诉卡耐基,他一星期赚了20美金,这还不包括一些其他的收入。20美金比卡耐基父亲整月在农场上辛勤工作的所得还要多。卡耐基似乎看到了发财的前景。他直接来到丹佛国际函授学校当地经销商的办公室,申请应征销售员工作,而且当场就被录取。

推销国际函授学校的课程是需要恒心的,卡耐基接受了这每日2美金食宿费再加佣金的工作。但他很快就发现,散居在那布斯卡的公民并不热衷于等待邮购教学课程。他好不容易将一套电机工程课程卖给一名电线杆架线工人。但单一的成功不足以弥补太多的失败,卡耐基只好再谋他职。

卡耐基想起了圣约瑟嘈杂的牲畜市场。至少,他懂些肉类生意,何不在肉类包装公司工作呢?他很快来到俄玛哈阿摩尔公司总办事处,发现销售员在此供不应求。一个小时后,他有了工作。此后,他接受了一个月的职前训练。

他的工作区域是在南达克达西部。薪资每星期美金 17 元 31 分,外加食、宿及旅费。借着不断出击、努力工作及持续的改善销售能力,卡耐基成为该区域业绩最佳的销售员。戴尔·卡耐基证明自己在在一个极富挑战性的工作领域内获得了成功。

卡耐基对演出发生了兴趣。1910 年,卡耐基进入美国戏剧艺术学院受训。该校创立于 1886 年,由詹姆士·史提洛·麦克凯所创办,致力于“真诚、自然、不做作”的表演型态。

走出学院后,虽然卡耐基有角色可演,但情况很糟糕。他必须居无定所地在现场观众面前背台词,和性喜炫耀的男女演员们混在一起。他们颐指气使、打架、闷闷不乐、尖叫、要求更多金钱和更多的福利……而当他在百老汇寻找演出机会时,却一再被拒之门外。

1912 年,卡耐基放弃演员生活,从事派克尔德货车销售员工作,这时卡耐基年已 24 岁。他住的地区是在临近第 8 大道附近的第 56 街上,毗邻远近闻名的“地狱之厨”(Hell's Kitchen)。这一地区的住宅都是些肮脏、漆黑的砖房。漏水的水管、生锈的水管,巷道上积满垃圾,老鼠、蟑螂四处横行。整个地区弥漫着附近屠宰场、马厩、汽油厂、胶水及肥皂工场所传来的臭气。

每天在 12 个小时极度疲累的工作后,卡耐基在夜晚的微光中回家。那些在第 56 街闲荡的游民会伸出手来迎接卡耐基。但卡耐基得躲着房东,免得被他催讨下月房租。

在这里,卡耐基学会了设法去成就生命中的每一时刻,学会了如何面对难题并克服忧虑。

还是在 1912 年,卡耐基注意到哈林区第 125 街的“青年会”正在为夜校招聘教员。

夜校学生的主要动机是学得一些特殊知识,以有助于超越他人。卡耐基曾推销过国际函授课程,认识到这类课程有很大

卡耐基走过的路

的发展潜力。

他与青年会议定收取部分学费以取代领取定额教师薪资。这样,只要他能有效地出售自己的技能,一班接一班、一夜又一夜地教授课程,便可以使他赚取大笔佣金。卡耐基似乎由此找到了自己的成功之路。卡耐基就是在夜校课程基础上,不断扩展课程规模,到最后形成国际性的网络连锁式卡耐基课程。

卡耐基课程后来成为全世界最大的成人教育事业之一。

戴尔·卡耐基的最大理想是写作。1913年,卡耐基在哥伦比亚大学的新闻学院选修了写作课程。第二年,他又在纽约大学选修了短篇故事写作课程。卡耐基在教授夜间课程中赚取了足够的生活费用,并追求一心向往的写作生涯。他先是向热门的趣味性杂志投稿,这些杂志包括《世界景观》、《美国杂志》、《画报周刊》及《图画世界》。

为杂志撰稿使得卡耐基有机会结识各类有趣的人士,而且其作品陆续出现在热门报章上,初步奠定了他作为作家的声名。

1921年,戴尔·卡耐基与一名来自德法边界的贵族小姐洛莉塔·包卡瑞结婚。对她个性的描述主要来自卡耐基对婚礼当日的追忆:“我们在欧洲的一个教堂里结婚。婚礼后,我妻子说的第一句话是:‘你有没有给清洁工小费?’”他们婚后的前两年长住于欧洲。当时卡耐基致力于完成题为《暴风雪》的小说。这又是一部失败的作品,出版商都拒绝出版。不顾妻子的反对,卡耐基坚持回到了纽约,再次开始教授成人教育课程。洛莉塔·包卡瑞跟卡耐基来到了美国,发现她的伯爵身份丝毫派不上用场,而且她也看清楚她的丈夫既不是成功的作家,也不是富裕的商人,而是受困于自己撰写的只字片语、情愿忍受小说被拒的沮丧及苦痛的理想主义者。洛莉塔本来就暴躁的脾气更加暴躁,对卡耐基及家中的仆人颐指气使。卡耐基在他的《林肯外传》中,

借林肯与玛丽·陶德的不幸婚姻来描述他自己婚姻中的怨尤。卡耐基相当细腻地描述玛丽·陶德的悍妇作风,正透露出他本人对洛莉塔·包卡瑞的印象。洛莉塔一定是个不折不扣的悍妇,才迫使卡耐基与她离异。离婚在当时并不是件小事。卡耐基的宗教价值及中西部的成长经验并不鼓励此种激烈的做法,但他的家居生活实在变得难以忍受。按照卡耐基的记叙,他们的婚姻历经“10年又40天”,他和洛莉塔于1931年分道扬镳。

1929年10月29日股市崩盘之后,卡耐基也蒙受巨大损失,但他还算幸运,仍能继续开设教育课程。1932年夏,为逃避环绕身旁的不景气状况,他前往上海。在那里,他看到难以想象的普遍贫困。他注意到“每年几近200万中国人死于洪水、瘟疫及饥荒”。当他所搭乘的船驶入港口时,他看到舢舨集聚在船舷栏杆下,中国船员撒网捞取从船上厨房倒出来的食物残渣。在北京街头,他看到一名女孩“拾起别人吃西瓜时吐在肮脏街道上的西瓜籽,然后吃下去”。他的感触很深。他开玩笑地说:“倘若我的课程失败了,而不得不回去挤牛奶时,只要想一想上亿忍受贫苦、疾病的不幸的中国人,这个结果就不算什么了。”

但他的课程进展顺利。1932年秋冬之际,卡耐基课程迅速地发展,卡耐基持续扩展他的事业。

戴尔·卡耐基的课程教科书是改进后的成果。起先,卡耐基只在一系列的明信片上写下准则或重点使教师参考。明信片经改进后成为一系列的小册子,分发给教师及修课的学生。

1915年,卡耐基与柏格·依森威合著《公众演说的艺术》。1926年,卡耐基写成《商人实用课程》。1931年,卡耐基以《公众演说》及《商业影响力》为名,再次发行《商人实用课程》一书。

1932年,《林肯外传》由世纪出版社出版发行。两年后,卡耐基出版了《人生巅峰》。

卡耐基走过的路

给卡耐基带来巨大影响的是《影响力的本质》。这本书于1936年11月由西蒙和舒斯特公司出版。为了有效促销,西蒙和舒斯特公司决定分送给卡耐基课程的500名毕业生人手一册。出乎意料的是,500本赠书竟带来了5000份订单。西蒙和舒斯特公司决定立即加印。公司并在《纽约时报》刊登全页广告,引述石油大王洛克菲勒及钢铁大王卡内基的有关言论,扩大《影响力的本质》的影响。

卡耐基也对他的学员介绍他的新书,很快地,《影响力的本质》创造了每周5000本的销售佳绩。1936年底,该书进入《纽约时报》畅销书排行榜。其后两年,该书始终稳居畅销书排行榜。

卡耐基对如此迅速地成为一名成功的作家感到吃惊。他曾感慨地说:“当我写这本书的时候,我原只希望它能卖出1.5万本或2万本。然而,我惊异地看着它爬升至畅销书之列。”

当他的出版商宣称《影响力的本质》销售量仅次于《圣经》时,他显得异常兴奋。往后,每当他试着销售另一本书或文稿时,便会以此界定自己。那么庞大的数字,几乎使他有些不知所措!

自《影响力的本质》上市那天开始,出版商即被这本具有魔力的,内容充满常识、平凡智慧、乐观解决方法、引句、平凡意见及格言的书籍所吸引。卡耐基大量引述成功企业家、金融家的言论,勉励他的读者借着模仿以往成功者处理人际关系的技能而迈向成功。此种技能绝对是人人都可以办到的。因此,书中内容看似平淡,却具有非凡的魔力。

图书畅销,卡耐基课程更受欢迎。卡耐基为他的课程组织正式命名为“有效率的演说及人际关系的卡耐基组织”。当课程扩大时,他挑选并训练区域性经理人员主持全美课程,并遴选全

世界 60 余国的经理人。

在经济不景气的时代里，戴尔·卡耐基很快地成为百万富翁。

1941 年，陶乐丝在奥克拉荷马商学院选修了卡耐基的课程。卡耐基在杜勒沙演说后遇见了陶乐丝。他和她、她的母亲及奥克拉荷马商学院的经营者依佛瑞特·波柏共进午餐。之后，他和她继续保持联络。1943 年 10 月，他建议陶乐丝前往纽约担任他的秘书。就在这种特殊的工作关系中，卡耐基和陶乐丝培养出热烈的感情。

1944 年 11 月 5 日，他们结婚了，他们在杜勒沙波士顿大道的美以美小教堂内举行了结婚典礼。

1945 年，卡耐基创立了私人公司——戴尔·卡耐基及其组织，以继续自己的事业。他是总经理，陶乐丝是副总经理。在卡耐基去世后，陶乐丝是董事长，全面掌管卡耐基组织的发展。

1948 年，卡耐基出版了《STOP·重新出发》。这本书销售量现在已超过 600 万册，但未达到《影响力的本质》所创下的空前记录。

但在当年，它仍是非故事性创作书籍中排名第二的畅销书。

卡耐基鼓励陶乐丝为妇女编写课程，由此产生了妇女自我发展的陶乐丝·卡耐基课程。虽然该课程失败了，但它促使陶乐丝写成了她的第一本书，即《怎样帮助丈夫成功》。该书于 1953 年出版发行。

1951 年，卡耐基夫妇有了他们自己的孩子。戴尔为此兴奋不已。戴尔走进大理协同教会教堂时，忍不住对自己说：“恭喜我！我的妻子有了娃娃——而我已经 63 岁了！”

1955 年 11 月 1 日星期二，戴尔·卡耐基与世长辞。他死于在当时尚难诊治的动脉硬化。

卡耐基走过的路

戴尔·卡耐基去世了,但他留下了一份巨大的产业——卡耐基成人教育课程。更重要的是,戴尔·卡耐基留下了一种精神,一种让平凡的人不断追求成功的精神。有了这种精神,我相信,我们每一个人都可以充满自信地寻找属于自己的未来。

目 录

卡耐基走过的路(代前言)

一、寻找自我,创造自我 /〔1〕

1. 拥有自己的生活方式 /〔3〕
2. 创造自我的人生 /〔7〕
3. 养成具体思考的习惯 /〔10〕
4. 为自己立个座右铭 /〔13〕
5. 培养自己完整的人格 /〔16〕
6. 培养自己相关的素质 /〔19〕
7. 克制不成熟的念头 /〔22〕
8. 排除守旧思想 /〔25〕
9. 养成好习惯 /〔29〕
10. 培养自信心 /〔35〕

二、让自己广受欢迎 /〔41〕

1. 真诚待人 /〔43〕
2. 启齿一笑 /〔47〕

目 录

3. 记住对方的名字 / [52]
4. 善于倾听 / [55]
5. 投其所好 / [58]
6. 激发内心的热忱 / [61]
7. 不要争强好胜 / [67]
8. 承认自己的错误 / [72]
9. 让对方感到满意 / [76]
10. 从别人的角度思考 / [81]
11. 给别人一个惊奇 / [87]

三、学会影响并改变他人 / [91]

1. 让对方明白他很重要 / [93]
2. 给予他人同情与谅解 / [97]
3. 激发对方的挑战心理 / [101]
4. 要多加赞扬 / [105]
5. 顾全别人的名声 / [112]
6. 承认自己也有错 / [116]
7. 不要指责别人 / [119]
8. 让人乐于接受你的建议 / [123]

四、通过社交拓宽生活空间 / [127]

1. 朋友是最宝贵的财富 / [129]
2. 培养一棵“成功树” / [136]
3. 牢记人际关系的基本原则 / [140]
4. 利用各种途径培养人际关系 / [148]
5. 学会了解 / [154]
6. 学会倾听 / [158]
7. 学会微笑 / [163]

8. 培养自己的社交口才 / [167]
9. 根据谈话对象选择谈话方式 / [174]
10. 学会与异性交谈 / [179]
11. 适可而止 / [186]
12. 学会告别 / [189]

五、培养良好的心理素质 / [193]

1. 要有积极成功的心态 / [195]
2. 摆脱心理贫困的悲哀 / [200]
3. 化欲望为内在动力 / [203]
4. 要有健康的心理人格 / [206]
5. 超越自卑 / [211]
6. 克服困难, 发挥创造性 / [215]
7. 让拼搏充实人生 / [218]

六、明确目标, 把握机遇 / [221]

1. 目标是幸福的起点 / [223]
2. 设计好自己的每段人生旅程 / [226]
3. 合理选择工作 / [229]
4. 学会把握时机 / [233]
5. 善于创造机会 / [239]
6. 开发脑力潜能 / [244]

七、充分有效地利用时间 / [249]

1. 节约每一分钟 / [251]
2. 让时间尽量为自己服务 / [256]
3. 让时间考验意志 / [261]
4. 不要为时间牺牲健康 / [264]