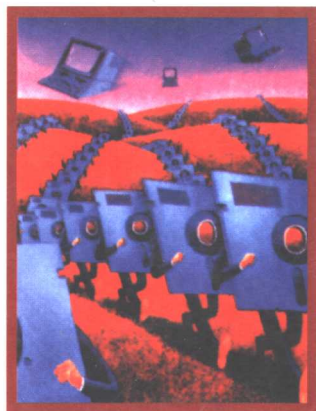


改变您一生的机会

美国的成功学家们为此又有新的研究成果。卡耐基研究者及卡耐基成功学校的新奉献！



卡耐基

职业指导

KA NAI JI ZHI YE ZHI DAO



进入新世纪，
职业选择在人们的
生活中压倒了一
切。个人事业成功与否，
几乎决定了人们的喜怒哀乐。
一个21世纪的青年，生活
是不幸还是美好，很大程度上
要归因于他所选择的职业

中国城市出版社

卡耐基职业指导

胡科 栾志刚 编

BAU 102

中国城市出版社

职业指导

KANNA JI ZHI YEI ZHI DAO



卡耐基

中国城市出版社

图书在版编目(CIP)数据

卡耐基职业指导/胡科, 栾志刚编. —2版(修订版).
—北京: 中国城市出版社, 2001.6
ISBN 7-5074-1301-2

I. 卡… II. ①胡…②栾… III. 职业选择—基本知识 IV. C913.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 038392 号

责任编辑 李 青
封面设计 老 亚
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
经 销 新华书店
印 刷 北京集惠印刷有限公司
字 数 267 千字 印 张 12
开 本 850 × 1168(毫米) 1/32
版 次 2001 年 7 月第 2 版
印 次 2001 年 7 月第 1 次印刷
印 数 27001—30000 册 定 价 21.00 元

·版权所有·翻印必究·

总是有人抱怨自己的生活如一潭死水，没有生机，没有希望。事实上，这种想法是不可取的。试想，一个人干着不喜欢的事，过着不喜欢的生活，就这样在无时无刻的自怨自艾中度过漫长的一生，用整个生命换取的只是一堆唠唠叨叨的不满这是多么可怕的事情。难道人不能改变自己的命运吗？答案是否定的。

要建设自己满意的生活，只需要对一件事慎重，那就是职业选择。

卡耐基曾说过：“有许多事情会造成成功：良好的健康（并非总是必要）、体力、坚忍、常识、热忱和才能。但是还遗漏了一件事——没有这一件，所有其余的加起来都不能造成成功，那就是工作。问问你自己，你是否在做自己最喜爱的工作？假如不是，快想点办法吧。除非喜爱自己所做的事，否则永远也无法成功。许多成功的人，在了解自己想做什么之前，都曾经尝试过好几种工作。”作为蜚声世界的演讲大师，卡耐基自己对工作的尝试的确是几经波折的。卡耐基曾经当

过推销员、演员、教师、作家，在每一行当也取得了一定的成绩，但是如果他不积极寻找发展自我最大潜能的职业的话，他最多只是一个出色的推销员、演员而已，而不可能取得如此巨大的成功。

“择业”不是简单的谋求一份职业，而是谋求一种让你今生无悔的生活方式。你首先要能够自我定位。基督教教义中有七种原罪的说法，七种原罪是指骄傲、贪婪、淫欲、愤怒、暴食（不知足）、嫉妒和懒惰。事实上我们每个人都受到这七种狂热性格的怂恿而陷入某种困境不能自拔，而学会自我定位，了解七种下意识的动机型态，帮助我们适当改造人格，可以催化出最大的潜力与吸引力。这也是“择业”的第一步了解自我。

“择业”的第二步是改变自己。卡耐基指出人可以分为完美主义者、悲天悯人者、好胜者、个人主义者、观察家、守护者、梦想家、正义斗士和保护主义者。划分的根据是人格类型，每种类型的人择业受到一定的限制。比如一个梦想家可能成为诗人、作家，但永远不可能成为一个企业家，如果他选择的职业是企业职员，那么他的生命注定是个悲剧。当然改变自我也能积极地把不可能的事办到，这正是本书要介绍的安内亚格瑞智慧。

“择业”的实际技巧也就是面对招聘者时的对策。这一点上，也许没有谁比卡耐基更加权威了，卡耐基

出色的口才再加之攻心术足以使人获取理想中的职位。这是“择业”的最后一步。

此书最大的目的不是为了教会人们如何谋取一份可以温饱甚至富足的职业，而是希望可以帮助所有不快乐和即将不快乐的生命。每个人都应当依据自己的人格选择职业，这种珍重自我的慎重将会令人受益匪浅。曾任美国总统的富兰克林，在他当律师的时候，凡他所承办的案件，没有胜诉过一次！但他并不因此而放弃这份适合自己的职业。最后，成功果然属于他。拿破仑曾是做皮鞋的工匠，如果他只是在那铺子里唠唠叨叨埋怨着，那么他永远不可能成为威震欧洲的法国皇帝，充其量只是个皮鞋店的老板。改变与不改变的确很重要。而本书能做的是帮助你拨开眼前的浓雾，让你可以了解自我，调整自我。

你的选择让你的生命从此大放光芒，这是我们最乐于见到的。



美国当代成功学家和
卡耐基成功素质培训学校的
最新成果。



● 卡耐基生活、事业指导精品 ●

改变您一生的机会

1 人性的弱点

风靡全球拥有五十余种不同文字译本。美国读者文摘郑重推荐的名作！

2 影响力的本质

如何培养友谊，感动他人，“影响力”是人际关系中最重要的元素，也是攻无不克的新利器！

3 STOP · 重新出发

“忧虑”是人性中最脆弱的一个环节，如何停止忧虑，重新出发是人类最重要的课题！

4 卡耐基的经营管理学

“经营与管理”是商业社会中，永远无法分割的事实，此书是卡耐基一生研究人际关系中，所提炼出来的经营哲学！

5 卡耐基的语言艺术

“沉默是金”的谚语，已随时代变迁而应重新评估，如何发挥语言的魅力，是现代人生存的必备条件！

6 卡耐基口才

此书乃是“卡耐基训练”教室一直采用的最佳教材。其历经无数的岁月冲击，依然走在时代的先端，而不失其新鲜度！

7 卡耐基名言语录

卡耐基生平最珍惜的人性光辉语汇，除了丰富的人生哲理外，也蕴含无限的人生勇气与热情！

8 人生顶峰

告诉您名人所不为人知的另一面……五分钟的名人小传，值得推介您品味，您会发现自己的人生亦能攀越高峰……

9 写给你的

以女性眼光，去观察一个成功男人的背后，女性的力量应如何伸展、前进，使其能拥有幸福的人生，是卡耐基夫人的成名作！

10 卡耐基大传

此书详剖卡耐基本人及其著作精神，并介绍一些从烦恼中站立起来创造新人生的实证，是研读卡耐基作品不可缺少的入门书！

ISBN 7-5074-1301-2



9 787507 413014 >

C.014 定价：21.00元

第一卷 自觉	(1)
卷序	(1)
第1章 我是哪一种人	(5)
① 完美主义者	(5)
② 好胜者	(13)
③ 梦想家	(20)
④ 悲天悯人者	(26)
⑤ 观察家	(32)
⑥ 个人主义者	(38)
⑦ 守护者	(43)
⑧ 正义斗士	(50)
⑨ 保护主义者	(56)
第2章 生存之外	(64)
① 新范例	(64)
② 三种心理取向	(65)
③ 三种心理取向的应用	(69)
第3章 千奇百怪众生相	(72)
① 透视生活	(72)
② 面对生活	(73)

③ 解决问题的方式	(75)
① 整理	(76)
⑤ 内在透视的收获	(82)
第4章 心灵迷宫	(84)
① 迷惘与困惑	(85)
② 走出迷惑	(86)
③ 逃离幻觉	(100)
第5章 觉醒	(104)
第二卷 改变自己	(111)
卷序	(111)
第1章 确立生存目标	(116)
① 人生的指针	(116)
② 设立 LI 战略	(117)
③ 开拓明朗人生	(118)
④ 发掘脑力潜能	(120)
⑤ 变革中的自我认知	(124)
⑥ 冲破桎梏的尝试	(125)
⑦ 积极地思索生活	(127)
⑧ 指向创造者的蜕变	(129)
第2章 实践自我改革	(132)
① 认识脑力开发的可能	(132)
② 人生战略十五要素	(134)
③ 战略1——想象成功	(136)
④ 战略2——冥想探寻真我	(138)
⑤ 战略3——塑造健康体魄	(141)
⑥ 战略4——培养易感的心	(144)

⑦ 战略 5——采取自主的态势	(146)
⑧ 战略 6——追求自我变革	(148)
⑨ 战略 7——替他人设想	(150)
⑩ 战略 8——进行整体思考	(152)
⑪ 战略 9——进行全面思考	(154)
⑫ 战略 10——学会多角度思考	(156)
⑬ 战略 11——确定思考	(159)
⑭ 战略 12——具体思考	(161)
⑮ 战略 13——体验知识	(162)
⑯ 战略 14——深入了解	(165)
⑰ 战略 15——拓展人际关系	(167)
第 3 章 设计美好人生	(169)
① 具体描绘人生战略	(169)
② 成功者的秘诀	(170)
③ 确立长期时间战略	(171)
④ 制定人生计划	(173)
⑤ 借由早起锻炼意志	(174)
第 4 章 面对个人危机	(176)
① 失败者的心声	(176)
② 探讨失败的原因	(180)
③ 危机 1——过于杞人忧天	(184)
④ 危机 2——面临沉重压力	(186)
⑤ 危机 3——陷入低潮境地	(190)
⑥ 危机 4——守旧停滞不前	(191)
⑦ 危机 5——体力逐渐衰退	(194)
⑧ 创造自己的生活方式	(195)
⑨ 变化的 20 岁	(199)

⑩ 充实的 30 岁	(200)
⑪ 成熟的 40 岁	(202)
⑫ 暮秋的 50 岁	(204)
第 5 章 实现生命超越	(206)
① 做想当元帅的士兵	(206)
② 设立超越策略	(209)
③ 开始超越行动	(212)
第三卷 游刃职业	(217)
卷序	(217)
第 1 章 谋取理想职业的有效途径	(220)
① 礼仪优势	(220)
② 语言的魅力	(224)
③ 时刻注意有礼貌	(230)
④ 冷静地回答每一个问题	(234)
⑤ 冲破困境	(244)
⑥ 诚实要直接	(250)
⑦ 如何独占鳌头	(253)
第 2 章 交谈艺术与为人处事	(258)
① 说话的技巧性	(258)
② 谦虚是一切	(267)
③ 语言的尊重	(271)
④ 人品的体现	(277)
第四卷 人生巅峰	(283)
卷序	(283)
第 1 章 重获“内力”	(286)

① 重新出发	(286)
② 游戏规则	(291)
③ 破釜沉舟	(296)
④ 检视自我	(301)
⑤ 超常选择	(304)
第2章 让心灵如明镜	(309)
① 自我宽恕	(309)
② 知觉启蒙	(315)
③ 控制“污染”	(322)
④ 激发本能	(326)
第3章 自由极至	(333)
① 个人重生	(333)
② 不懈追求	(338)
③ 凌越极限	(342)
④ 现实力量	(346)
⑤ 拥抱谅解	(347)
第4章 最后冲刺	(350)
① 进军巅峰	(350)
② 奔向未知	(354)
③ 走出幻觉	(358)
第5章 成功无限	(363)
① 创造无限	(363)
② 信念无限	(364)
③ 时间无限	(366)

卡耐基职业指导

第一卷 自 觉

卷 序

人类是伟大的。

人类也是最深奥难解的。

人类的足迹已经踏遍地球上的每一个角落，从穷乡僻壤到喧嚣的城市，从茫茫大海到无边的沙漠。人类还挣脱了地球引力的束缚，借着宇宙飞船到了古人久已向往的月球。而且，到月球上去漫步只是人类逃离地心引力囿限的第一步，人类的目光早已从月球转到浩渺的星空。人类征服了地球，征服了月球，还要征服那浩瀚的“天空”。

但是，人类征服了自己吗？

虽然人类已完成了历史上的许多盛事，大自然的身上也留下了人工的痕迹，但是，人类对自己仍然充满了迷惑、好奇的困扰。我们可以从医院里通过现代的仪器看清楚自己身上的每一根骨骼、每一个器官，

甚至可以看到微小的毛细血管，以及心脏的跳动。但是，我们还是不能借着先辈给予的知识宝库，去理解每天相处在一起的人们。每天我们睁着迷惑的眼睛看着人们在自己面前匆匆而过，时间就这样一点一滴从迷惑的眼神中溜过，一直到我们死去。

人生是极其短暂的，我们要在这短暂中对得起自己。选择一份决定自己一生的职业，能使有限的生命平添许多价值，在我们回首往事时，至少能较少遗憾。

我们往往对自己的工作伙伴、家人和朋友的言行举止感到百般的困惑，但又无能为力。于是，作家、艺术家们就孜孜不倦地致力于沟通、理解和接触人类心灵的工作，并借此完成了大量的作品。但我们仍然无法从中获得对人类心灵的最好诠释，经年累月地因为不能理解别人而感到忿忿不满，以致人际关系陷入岌岌可危之状。

在生活中常常碰到这样一些问题：周围的人是怎样的人呢？这些人希望我能做些什么呢？我又怎样才能了解他们呢？其实，这些问题都是自己对自己的困惑，是因为不了解自己才发此问的。

那么，我们怎样才能了解自己呢？

通过本书，你将学会认识自己。揭开你心灵深处那未被开发的一隅，那是自己最无法理解，也是最不愿意去理解的部分。这必须经过一个艰苦的历程，由

此，你将清楚地看到内心中最困惑最神秘的一面，将会发现自己所做的一切，所思考的一切，原来都是隐藏在深处的动机在作怪。你的奇特性格原来源于错综复杂的各种生活层面——源于经验与教训、成功与失败的印痕所交织成的五彩织布，源于你以前的生活。

如果你有勇气经历此次内在心理历程，你的内心密码会自动地在你的眼前破译。它们会在毫无察觉的情况下，告诉你那些伪装得很好的弱点，告诉你没有引起注意的长处。它们会悄悄地唤醒你沉睡已久的内在自觉，在心灵迷宫中寻找你“真实自我”的蛛丝马迹。最终你会找到暗藏在生活灰烬下的无价宝藏——真正的个性。

当然，要认识自己是不容易的，因而此次历程只向那些愿意诚实地正视他人和自己及愿意发掘、获取和尊重人性宝藏的人参加。它将带你在人际关系和灵智的千山万谷之间穿行，每一个遨游其中的人都会茁壮成长，而且能够明白什么才是生活应该奋斗争取的，什么才是应该放弃或抛弃的。

通过对自身的检省，你不但可以从容不迫地处理每一个生活片断，而且你将会学会如何欣赏他人、谅解他人。最重要的是自我定位。你已了解自己，因而在择业时，会更好地把握自己的方向，作出一个令自己能控制命运的决定。