

卡耐基经典文库

卡耐基

智慧精髓

K ANAIJIZHIHUIJINGSUI

◆后东生 主编

 中国时代经济出版社

卡耐基智慧精髓

后东生 主编

中国时代经济出版社

图书在版编目(CIP)数据

卡耐基智慧精髓/后东生主编,北京:中国时代经济出版社,2002.9

ISBN 7-80169-342-6

I.卡… II.卡… III.成功心理学 IV.B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 073543 号

卡耐基经典文库——

卡耐基智慧精髓

后东生 主编

出版者	中国时代经济出版社 (原中国审计出版社)
地址	北京东城区东四十条 24 号 青蓝大厦东办公区 11 层
邮政编码	100007
电话	(010)88361317 64066019
传真	(010)64066026
发行经销	各地新华书店经销
印刷	北京密兴印刷厂
开本	850×1168 1/32
版次	2002 年 10 月第 1 版
印次	2002 年 10 月第 1 次印刷
印张	15.375
字数	382 千字
印数	1~10000 册
定价	28.00 元
书号	ISBN 7-80169-342-6/F·113

版权所有 侵权必究

《卡耐基经典文库丛书》编委会

主编：后东生

编委：边遥光 赵 晶 程方解 高礼德
齐 朴 方序伦 吴 蒙 郑桐君
司季明 丁一鼎 李百郎 张克礼
纪元章 王朴泰 陈高文 卢广烈
卫元崧 姚茂林 虞 莲 黄夜照
朱 楼 宦 煦 戴 敖 辽 震
甘四海 全文机 葛闻权 臧励紘
梁世运 马斯龙 郝力功

前 言

半个多世纪以来,世界上越来越多的人知道了“卡耐基”这个名字,从西方世界,到东方国家,几乎所有的语系都有他的著作译本。卡耐基运用心理学知识,对人类共同的心理特点进行探索和分析,开创并发展了一种融演讲术、推销术、为人处世术、潜力开发术为一体的独特有效的成人教育方式。接受卡耐基训练的不仅有各行各业的普通人,还有各界名流、军政要人、内阁成员,甚至还有几位总统。卡耐基的影响力直到今天仍在持续。

卡耐基本是一个极其平凡的美国农家子弟,从师范学校毕业后,他先后做过函授资料推销员、食品推销员、演员、汽车销售员等多种工作,经历过失败与彷徨。在生活中,他也曾经历过一次失败的婚姻,但他始终没有放弃奋斗与追求。后来他终于在讲授演说课的过程中找到了自己事业的方向,并重新找到了理想的生活伴侣。他在世界各地创办了多达一千七百余所的卡耐基成人教育机构,这些教育机构造就了超过千万的毕业生。他的课程在社会上广受欢迎。后来卡耐基将自己的思想著书出版,著有《人性的优点》、《人性的弱点》、《美好的人生》、《快乐的人生》、《伟大的人物》、《语言的突破》,他的夫人桃乐丝著有《写给女孩子》,加上他的妹妹搜集他的名言所辑的《智慧的锦囊》共同构成了卡耐基思想的整体。

卡耐基的思想产生于 20 世纪初的全球性经济萧条时期,他继承了马登的个人奋斗精神,并加以发挥与创造,更具实践性及操作性。

卡耐基源于生活中的哲学思想和教育实践,影响了世界各地千百万人,这些哲理与文明一样古老,如十戒一般简明。在帮助人开发自身潜能,获得快乐人生,争取事业成功及家庭幸福,进行有效的人际交流等人生的方方面面都具有实际的指导作用。

人生处处需要智慧,无论是工作、生活、为人处世,每个人都无时不在运用自己的智慧,人类的文明发展正是人类运用智慧的结果。卡耐基的思想是人类智慧的结晶,他善于动用自己和他人的智慧,他的思想就是一部智慧的锦囊。

本书正是对卡耐基智慧思想精华的浓缩,对于每个希望运用智慧获取人生的成功与幸福的人都有着很好的参考价值。

智慧的人生才是幸福无悔的人生,从现在开始去开创一个智慧而幸福的人生吧!

目 录

第一章 发掘潜藏的智慧	(1)
第一节 认识自我的潜能	(1)
一、认识自我的方法	(1)
二、分析自我性格	(5)
三、独一无二的自我	(7)
四、潜能是沉睡的巨人	(10)
五、人脑优于电脑	(13)
六、自我暗示的魔力	(18)
七、潜在在压力中诞生	(22)
第二节 主宰自我的发展	(25)
一、控制自我情感	(25)
二、进行自我沟通	(28)
三、勇于自我完善	(30)
四、发挥自我优势	(32)
第三节 开发潜能的方法	(36)
一、独处静思激灵感	(36)
二、适宜环境促发展	(38)
三、更新大脑启智慧	(41)
四、热忱态度焕活力	(42)
第四节 开发智力资源	(44)
一、大脑愈用愈灵活	(44)

二、加强你的记忆力·····	(46)
三、你也能成为“发明家”·····	(49)
四、表现你的创造力·····	(51)
小测试：自我潜能测试·····	(53)
第二章 人生快乐的智慧 ·····	(58)
第一节 快乐来自何方 ·····	(58)
一、人是靠头脑站立的·····	(58)
二、心态的巨大威力·····	(60)
三、金钱不等于快乐·····	(63)
四、积极心态的锤炼·····	(65)
第二节 创造快乐的人生 ·····	(69)
一、常带微笑·····	(69)
二、知足常乐·····	(70)
三、保持年轻·····	(73)
四、散发热情·····	(75)
五、活在今天·····	(78)
六、培养情趣·····	(85)
七、善于比较·····	(87)
八、简单生活·····	(89)
九、放宽心胸·····	(92)
第三节 摒除消极的情绪 ·····	(95)
一、走出孤独的人生·····	(95)
二、忧虑是健康的大敌·····	(101)
三、不为打翻的牛奶哭泣·····	(111)
四、自卑是人生的绊脚石·····	(114)
五、去掉冷漠的盔甲·····	(116)
六、控制愤怒，做情绪的主人·····	(118)
七、开启自我封闭的心门·····	(119)

八、多愁善感是心灵的蛀虫	(121)
九、淡化压力,释放心灵	(122)
小测试:积极心态测试	(125)
第三章 事业成功的智慧	(128)
第一节 确定成功的方向	(128)
一、目标选择的方法	(128)
二、明确目标是成功的航标灯	(130)
三、发挥自己的特长	(135)
四、选择兴趣易于成功	(136)
五、适时调整目标	(138)
第二节 成功的一般法则	(141)
一、梦想是成功的翅膀	(141)
二、成功源于积极心态	(145)
三、永保一颗热忱的心	(149)
四、聚精会神创造奇迹	(152)
五、及时行动获回报	(153)
六、不要放弃终身学习	(156)
七、抢占先机捕捉成功	(159)
八、培养良好的工作习惯	(162)
九、勇敢面对失败的挑战	(165)
第三节 成功领导你的团队	(168)
一、确立目标 指明方向	(168)
二、抓住重点 适当授权	(172)
三、当机立断 果断决策	(177)
四、善于协调 凝聚团队	(180)
第四节 经商获胜的谋略	(184)
一、推陈出新 出奇制胜	(184)
二、目光敏锐 捕捉商机	(189)

三、讲究信用 以诚待人	(193)
四、运用广告 树立形象	(195)
小测试:成功趋势测试	(200)
第四章 为人处世的智慧	(202)
第一节 架起人际交流的桥梁	(202)
一、如何培养良好的人际关系	(202)
二、培养人际关系应注意的问题	(206)
三、人际融洽的基本素质	(209)
第二节 受人欢迎的“灵丹妙药”	(217)
一、设身处地 为人着想	(217)
二、切实行动 热情帮助	(218)
三、春风化雨 常带微笑	(219)
四、真心实意 关心他人	(223)
五、熟记姓名 打动人心	(227)
六、善于倾听 受人欢迎	(230)
七、幽默风趣 把握分寸	(232)
八、适时告别 回味无穷	(234)
第三节 影响对方的“金科玉律”	(237)
一、激发他的潜在力量	(237)
二、满足对方的自尊心	(240)
三、送他一个“美名”	(242)
四、激发他的高贵品质	(243)
五、满足对方的需求	(244)
六、运用友善的方式	(247)
七、争取让他说“是”	(250)
八、鼓励对方多说	(253)
九、谈论他的兴趣所在	(257)
十、制造戏剧化的效果	(260)

十一、防止无谓的争论	(262)
十二、激发他的内心欲望	(265)
第四节 善用批评的高超艺术	(266)
一、批评之前先赞誉	(266)
二、旁敲侧击巧批评	(269)
三、此时无声胜有声	(272)
四、保全对方的尊严	(274)
五、批评勿忘多鼓励	(277)
六、承认自己的错误	(280)
七、使用建议的方式	(282)
小测试：处世能力测试	(284)
第五章 家庭幸福的智慧	(288)
第一节 共创美好家园	(288)
一、爱情是无价之宝	(288)
二、家庭是人生的港湾	(290)
三、别让婚姻成“坟墓”	(293)
四、爱情不是“冰淇淋”	(295)
五、幸福家庭的铁则	(296)
第二节 让他快乐的秘诀	(307)
一、保持温柔的性格	(307)
二、培养共同的兴趣	(308)
三、做一个好“听众”	(309)
四、适应临时状况	(312)
五、不要给他太多压力	(313)
六、保持自己的真面目	(314)
七、不要过于追求完美	(315)
八、给他/她一些自由空间	(316)
第三节 当好他的助手	(318)

一、帮他决定事业的方向	(318)
二、赞同他寻找喜欢的工作	(321)
三、做他忠实的“信徒”	(325)
四、成为他的交际助手	(328)
五、当好家庭财务总监	(331)
六、做好他的健康顾问	(333)
七、营造轻松的家庭气氛	(336)
第四节 做一个优秀的丈夫	(339)
一、充分表达你的爱	(341)
二、重视她的感觉	(345)
三、男性也要注重仪表	(346)
四、了解她的环境	(347)
五、做好她的靠山	(347)
六、分享她的爱好	(348)
七、日常小事勿轻视	(349)
八、不要成为工作狂	(350)
第五节 幸福之忌	(353)
一、切忌唠叨挑剔	(353)
二、不要改造对方	(356)
三、避免吹毛求疵	(357)
四、调控你的妒意	(359)
小测试：幸福家庭测试	(361)
第六章 展现口才的智慧	(364)
第一节 良好口才增添你的魅力	(364)
一、善言是社会发展的需要	(364)
二、善于沟通的捷径	(371)
三、具有吸引力的口才	(375)
四、口才表达的五项原则	(380)

第二节 不同场合的口才技巧·····	(394)
一、批评也要讲策略·····	(394)
二、不伤和气的拒绝术·····	(396)
三、巧妙赢得他人帮助·····	(399)
四、雪中送炭巧安慰·····	(400)
五、说服他人有技巧·····	(402)
六、应付尴尬的艺术·····	(404)
七、赞美胜于可口的食物·····	(407)
第三节 演讲口才 独树一帜·····	(409)
一、做好演讲的准备·····	(409)
二、营造良好的开端·····	(414)
三、富有生命力的演讲·····	(423)
四、耐人寻味的结尾·····	(425)
五、几种不同的演讲方式·····	(429)
小测试：口才能力测试·····	(447)
第七章 智慧锦言·····	(450)
一、自我潜能篇·····	(450)
二、快乐人生篇·····	(456)
三、成功事业篇·····	(461)
四、人际交流篇·····	(468)
五、爱情友谊篇·····	(473)

第一章 发掘潜藏的智慧

我们都有一些自己并不晓得的能力，能做到连自己做梦都想不到会做的事。只有在面对需要时，我们才会奋起而应付环境，并且做到迄今为止几乎不可能的事。

——戴尔·卡耐基

第一节 认识自我的潜能

一、认识自我的方法

要认识自我的潜能，要创造成功美好的人生，必须对自我有一个清醒的认识，只有在认识自我的基础上，才能去发掘与完善“自我”，从而为成功缔造稳固的基础。

卡耐基非常重视“自我认识”，他认为“自我观”是决定人们各自行为方式的重要因素。每一个人，无论是聪明或愚蠢，贤良或奸诈，他的表现，都是与其当时的“自我观”相符的。没有人会去做一件在当时他认为与自己的身份、年龄、性别、能力以及他本身任何一方面不相宜的事情。就像穿衣服，他会选择和他的年龄、职业相称的服装，讲话时会选择和自己身份相称的词句，外出吃饭也会选择与自己的社会地位、经济能力相称的场所。每个人也会依照他的自我认识，来决定哪些事他可以做，哪些不可以做，或是该怎样去做好一件事情。同时别人也能够根据他所表现的行为，对他有所了解 and 认识。

如果一个人对于自我的认识，都和真正的自我颇为接近，也

就是说，他有着比较正确的“自我观”，那么他所表现的行为，自然会很恰当。一般情况下，人们在自我认识的过程中，总是或多或少的存在着一定的误差。一个人之所以不易于建立正确的自我观，往往是因为许多方面不能直接衡量，而间接得来的资料又不十分可靠。但即使如此，我们也应当尽力去认识自我。在此基础上，才可以了解自己的优势与劣势，长处与短处，从而取长补短，发挥自己的最大潜能，并进一步完善自我。

古希腊伟大的哲学家苏格拉底有句名言：认识你自己。这句古老的神谕将人的眼光由自然宇宙拉回人类自身，可谓具有划时代的意义。今天这句名言的现实意义即：重新审视自己，发现自己的能力和不足，给自己准确定位。

正如著名的爱尔兰戏剧家王尔德所说：“那些自称了解自己人，都是肤浅的人。”这的确是无可争辩的事实，因为对每个人来说，要想完全认识自己，并不是一件容易的事情。在很多时候，我们甚至还会对自己产生不同层次的认识误差。人的一些复杂的品质，是目前还没有办法可以准确量度的。于是人们就得经常利用间接的方式来获得一些对自己的认识。

通常我们可以运用以下方式来较为正确地去认识自我，尽量减少自我认识的误差。

1. 实际成果检验法

我们可以凭借自身实际工作成果来评定自己。由于这种方法有比较客观的事实作为依据，所以通常由此而建立的自我印象也是比较准确的。但这里所说的工作成果是广义的，并不仅限于日常的工作或学业的成绩。

由于每个人所具有才能的性质各不相同，如果只是看他们在少数项目上的成就，往往不能全面地衡量一个人的能力与作用。好些时候，一部分人的某些才能或许因得不到施展的机会而将被淹没。

2. 比较检验法

想要认识自己，与别人相比较，是一种简便、有效的方法。

运用这个方法，我们除了要不时和四周的人相比较之外，还会经常与某些理想的标准相比较。从父母、教师以及各种传播渠道，我们获得了大量的知识与价值观念，并由此形成了若干的理想与模范标准。我们知道了很多名人或成功者的事迹，并被教导要以他们为榜样。也就是说，把他们作为比较的对象，以自己能否达到跟他们同样的标准作为成功或失败的衡量尺度。这种现象在我们的日常生活当中屡见不鲜。

然而，比较检验法虽然是简便常用的方法，也还称不上是十分理想的方法。只要我们仔细地观察一下，就不难发现它的缺点。首先应该指出的，就是人们很难在真正公平的情况下，互相比较。通常人们会认为同在一个班级的学生，由同一位教师教导，用同样的题目考试，计分标准也没有差别，应该可以算是公平的了。但是如果我们再认真地分析一下，就会发现每一个班级里的学生之间，无论在身体健康、智力水平，还是在家庭环境、个人经历等各个方面都有差别，有的甚至差别很大，因而学习的成就，必将有所差异。那么这时互相比较的结果，是否完全合理呢？

和理想的标准相比较的方法，也是被经常采用的，而且极富教育意义。历史上有许多圣哲、贤能、英雄、学者……都是足以为后世所效法、所奉为典范的。不过一般人不会注意到那些伟人贤哲最值得后人效法的，乃是他们立身的准则，处世的态度，认真治学及治事的精神，不屈于困难或逆境的勇气等。这是大家都可以学，也是应当学习的。至于他们的丰功伟业，在某一方面的卓越成就，却不一定是每个人所必须去与之相比的。

3. 人际反馈法

每个人总是在跟别人交往、共处。因而别人对你的态度，相当于一面镜子，可以用以观测到自身的一些情况。比如某人若是被父母所钟爱，被师长所重视，被朋友所尊重和喜爱，大家都乐于和他交往，愿意和他一道工作或游戏，那就表明他一定具备某些令人喜悦的品质。如果他经常被大家推举承担某项工作，或是经常成为周围人们求教的对象，则表明他具备某些领导才能，或是在某些方面超越了其他的人。反之，如果一个人不被周围的人所重视和喜爱，甚至大家对他有厌恶感，不喜欢与他一起工作或活动，这虽不足以说明此人满身缺点，但通常情况下，他应当会感到不安，而不得不自我反省一下了。

我们因为看不见自己的面貌，就得照镜子。同样，我们无法准确地衡量自己的人格品质和行为时，就得利用别人对我们的态度和反应，来获得些自我印象。一般说来，当对方与自己的关系愈密切时，他的态度也愈有影响力。

然而，由别人的态度反映出来的自我印象，有时也难免被歪曲或夸张。由于对方的偏见或是缺乏了解，使其赞美或批评，常常与当事者本身的情况不尽相符。如果单纯据此来建立自我的印象，自然是不适宜的。

当然，这个缺点还是可以弥补的。有缺陷的镜子终究不占多数，如果能多用几面镜子，总是可以看清自己的。同样，有成见的人毕竟是有限的，如果我们能较多的与人交往，看看多数人对自己的反应，一般情况下，应该是有助于自我认识的。

以上几个认识自我的方法虽然均有一定的局限性，但如果综合起来，对于较为全面地进行自我认识，还是很有帮助的。尽管要完全彻底地认识真正的自我是一件较为困难的事情，但我们仍然应当尽力去了解真实的自己。