

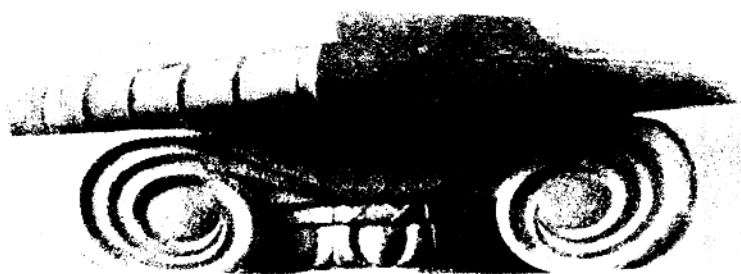
目 录

1)秉持本色,照亮人生	2
2)发现自身的长处	4
3)你是独一无二的	6
4)养成良好的工作习惯(一)	8
5)养成良好的工作习惯(二)	10
6)精神疲劳才是真疲劳	12
7)学会放松自己	14
8)厌倦才是真的累	16
9)让枯燥变得有趣	18
10)寓乐于工作双受益	20
11)想想你拥有的快乐	22
12)算一算你拥有的幸福	24
13)珍惜你所拥有的	26
14)没有人会踢一只死狗	28
15)别理会无理的批评	30
16)懂得保护自己	32
17)人都害怕受指责	34
18)批评和指责不能解决问题	36
19)借鉴林肯的宽容(一)	38

20)借鉴林肯的宽容(二)	40
21)责备只收获伤害	42
22)了解就是宽恕	44
23)满足内心的渴望	46
24)真诚慷慨地赞美	48
25)给别人他需要的	50
26)让别人做他想做的事	52
27)兼顾对方的不同角度	54
28)切身处地为他人着想	56
29)真诚关心得好感	58
30)关心别人受人欢迎	60
31)关心他人赢得合作	62
32)雪中送炭得人心	64
33)微笑能带给你财富	66
34)你愉快,生活也变得愉快	68
35)记住人家的名字	70
36)巧用名字创奇迹	72
37)呼唤名字倍感亲切	74
38)鼓励别人谈论他们自己	76
39)聆听是友好的表示	78
40)耐心聆听化解不满	80
41)善于静听受人欢迎	82
42)谈论别人感兴趣的话题	84
43)助人快乐自己快乐	86
44)认同等于激励	88
45)赞赏之辞如同沙漠之泉	90
46)你不能辩论得胜	92

47)真正的推销术不是辩论	94
48)辩论常常不能解决问题	96
49)宽容别人犯错	98
50)不要直接说你错了	100
51)退一步海阔天空	102
52)迅速诚恳认错易得谅解	104
53)勇于承认错误是一种美德	106
54)开诚布公,步调和谐	108
55)温和友善胜过激烈狂暴	110
56)寻找共通点	112
57)以柔克刚	114
58)友好者易得认同	116
59)永远保持谦逊的态度	118
60)引导别人得出结论	120
61)人们愿意自己拿主意	122
62)照顾别人的想法	124
63)同情对方的境遇	126
64)以德报怨识朋友	128
65)同情可以中和恶感	130
66)高尚动机改变他人想法	132
67)高尚动机助你与人沟通(一)	134
68)高尚动机助你与人沟通(二)	136
69)激将法屡试不爽	138
70)让忠言顺耳	140
71)让批评更有效地发挥作用	142
72)让批评从赞赏开始	144
73)批评需有技巧	146

74)委婉批评易接受	148
75)称赞也能使人改错	150
76)指责别人前先检讨自身	152
77)以提问题代替命令	154
78)不损及他人尊严	156
79)请给人面子	158
80)进步缘于激励	160
81)诚于嘉许宽于称道	162
82)人生如戏剧	164
83)给人一个好名誉去保存	166
84)赞扬给人向上的力量	168
85)用鼓励代替批评	170
86)给对方一个可以接受的理由	172
87)让人们乐于做你建议的事	174
88)奇异的信(一)	176
89)奇异的信(二)	178
90)奇异的信(三)	180
91)奇异的信(四)	182
92)喋喋不休毁灭爱情	184
93)抱怨和批评令人窒息	186
94)不停唠叨累人累己	188
95)爱并给人自由	190
96)给家人真诚的欣赏	192
97)小礼物对女人极有意义	194
98)相敬如宾家和睦	196
99)殷勤有礼,婚姻幸福	198
100)性调适人幸福	200



秉持本色,照亮人生

北卡州的伊迪丝·欧蕾太太写信给卡耐基,“我从小就非常敏感害羞,”她写道,“我的体重过重,圆圆的脸颊使我看起来更胖。我守旧的妈妈认为不须帮我裁制漂亮的衣服,她总是说:‘宽衣裳,凑合穿;窄衣裳,会穿帮。’所以,我一直就只穿些简单宽松的衣服。我从来没有去过什么聚会,就是入学以后,也没有参加过其他小孩的户外活动。我怕羞得无可救药,常觉得自己与众不同,不受欢迎。”

“长大以后,我结了婚,丈夫比我年长好几岁,只是,我依然如故。婆家是个平稳、自信的家庭,有一切我所没有的优点。我尽力想做得像他们一样,但总是做不到。我变得紧张易怒,躲开所有的朋友,甚至连听到门铃声都感到害怕。我知道自己是个失败者,我变得很不快乐,看不到生命的意义,我于是想到自杀。”

“但一段偶然的谈话,改变了我整个人生。”欧蕾太太继续写道,“一天,婆婆谈起她如何把几个孩子带大。她说:‘无论发生什么事,我都坚持让他们秉持本色。’‘秉持本色’这句话像一道闪光,照亮了我。我终于明白困境的来源,因为我勉强自己去适应一个不可能适应的模式。”

“一夜之间我改变了!我开始秉持自己的本色。我尝试研究自己的个性,尝试发现‘我究竟是怎样的一个人?’我研究自己的特征,注意自己的外观、风度,挑选适合自己的服饰。



我开始结交朋友，加入一个小组织，第一次他们安排我参加节目的时候，我简直吓坏了。但是，每次我一开口，就多增加一点勇气。经过了很久，现在，我快乐多了，这是以前梦想不到的。之后，我把这个经验告诉孩子们，这是我历经了多少痛苦才学习到的：无论发生什么事，秉持你自己的本色！”

不能保持自己的本来面目，这问题自古皆然。詹姆士·高登·基尔奇博士说道：“这是人性普遍的现象。”曾就孩童训练问题写过 13 本书和上千篇新闻稿的安格罗·派屈说道：“如果你理想中的自己和真正的自己不一样时，那就是不幸。”

这种现象在好莱坞尤其严重。名导演山姆·伍德说过，他最头痛的就是让那些年轻演员如何秉持本色。那些演员只想变成三流的拉娜·透拉，或三流的克拉克·盖博。“观众已经看多了那些调调。”山姆·伍德不断告诉他们，“观众要的是别种口味。”

卡耐基请教保罗·波恩顿这个问题。他是某石油公司的人事主任，曾面试过 6 万多个求职者，还写过一本《求职六诀》的书。他说：“求职者犯下的错误，就是不能秉持本色。他们老是揣测你要什么答案，而不直截了当讲出自己的看法。”但这就错了，谁会要一个货不真价不实的庸品呢？

发现自身的长处

有个街车车掌的女儿就受过一个严厉的教训。她一直想当个歌手,不幸却长了阔嘴和暴牙。第一次公开演唱的时候,为了显得有魅力,她一直想办法把上唇向下撇,好盖住暴出的门牙。结果呢?她看起来十足可笑,当然注定了要失败。

但是,有个人听了演唱之后,觉得她颇有歌唱天赋,便率直地告诉她,“我看了你的表演,知道你想掩饰什么,你不喜欢自己的那口牙齿!”女孩听了觉得很羞赧。那人继续说道:“这有什么呢?暴牙并不犯罪,为什么要掩饰呢?张开你的嘴巴,只要你自己不引以为耻,观众就会喜欢你的。何况,这口牙齿还说不定会带给你好运气呢!”

卡丝·黛莉接受了这个人的建议,不再去想那口牙齿。从那时起,她关心的只是听众。她张大了嘴巴,尽情开怀地唱,终于成了顶尖的歌星。许多人还刻意要模仿她呢!

著名的威廉·詹姆士,美国著名心理学家、哲学家,是实用主义的倡导者,反对一元的绝对论。也说过,人们实际上只运用了脑力的百分之十,据此,说人们尚未发现自我,一点也不为过。“拿我们所具有的本质相比,”詹姆士如此写道,“我们只不过清醒了一半。我们只运用了身体上和精神上的一小部分资源,未开发的地方还很多很多,我们有许多能力都被习惯性地糟蹋掉了。”



我们也都具有这些潜能，所以，不要浪费时间去担忧自己与众不同。你在这世上完全是崭新的。遗传学家告诉我们，你是由 48 个染色体互相结合的结果，其中 24 个来自父亲，24 个来自母亲。阿姆拉姆·善菲尔德说道，“每个染色体里面有成百个遗传基因，每一个基因都能改变你整个生命。”因此，我们的确是“不可思议、极为奇妙”的一个组合。

由于你父母亲染色体的组合，形成你如今模样的概率是三十兆分之一。也就是说，纵使你有三十兆个兄弟姐妹，他们还是同你有相异之处，你仍然是独一无二的。这不是凭空猜测，是有科学根据的。如果你感兴趣的话，可以参考善菲尔德所写的《你与遗传》一书。

我们再来听听欧文·柏林给乔治·葛希文的忠告。这两人初识的时候，柏林已是有名的作曲家，而葛希文还是个每周只赚 35 块钱的无名小子。柏林很赏识葛希文的才华，愿意付 3 倍的价钱请葛希文当音乐助理。“但是，你最好别接受这份工作。”柏林说，“如果你接受了，可能会变成一个二流的柏林；如果你秉持本色奋斗下去，你会是个一流的葛希文。”

葛希文记下了柏林的忠告，果然成了美国当代著名的音乐家。

你是独一无二的

基尼·欧屈一直想改掉自己的德州腔，穿着入时像个城里人。他宣称来自纽约，别人却在背后笑话他。直到有天他弹起斑鸠琴，唱出牛仔的浪漫歌谣，他的事业才到了一个转折点，成了举世闻名的牛仔明星和歌星。

所以，你应庆幸自己是世上独一无二的，应该把自己的禀赋发挥出来。据分析，所有的艺术都是自传性的，你是什么就唱什么，是什么就画什么。经验、环境和遗传造就了你的面目，无论是好是坏，你都得耕耘自己的园地；无论是好是坏，你都将弹起生命中的琴弦。

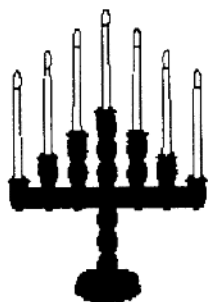
爱默森在散文《自恃》里说道：

每个人在受教育的过程当中，都会有段时间确信：嫉妒是愚昧的，模仿只会毁了自己；每个人的好与坏，都是自身的一部分；纵使宇宙间充满了好东西，不努力你什么也得不到；你内在的力量是独一无二的，只有你知道自己能做什么，但是除非你真的去做，否则连你也不知道自己真的能做。

这就是爱默森所说的。另外，道格拉斯·玛拉赫也用一首诗表达了看法：

如果你不能成为山顶上的高松，那就当棵山谷里的小树吧——但要当棵溪边最好的小树。

如果你不能成为一棵大树，那就当丛小灌木；如果你不能



成为一丛小灌木，那就当一片小草地。

如果你不能是一只麝香鹿，那就当
尾小鲈鱼——但要当湖里最活泼的小鲈
鱼。

我们不能全是船长，必须有人也当水手。

这里有许多事让我们去做，有大事，有小事，但最重要的是我们身旁的事。

如果你不能成为大道，那就当一条小路；

如果你不能成为太阳，那就当一颗星星。

决定成败的不是你尺寸的大小——而在做一个最好的
你！

培养健全的心态将带给你平安、自由。切记：

不要模仿别人。

让我们发现自我，秉持本色。

养成良好的工作习惯（一）

把桌面清理干净，只保留与目前工作有关的物品

芝加哥和西北铁路公司总裁罗蓝·威廉斯说过：“桌面老是堆满纸张的人会发现：把桌面清理干净，只保留与目前工作有关的物品，会使工作进行得更顺利，更不会出错。我称这个为好管家，是走上效率的第一步。”

如果你到华府的国会图书馆参观，会看到天花板上有几个大字，那是诗人波普所写的：

秩序是天国的第一律。

秩序也应是商场的第一律。一张乱七八糟堆满了待复信件、报告和备忘录的桌子，足以导致慌乱、紧张和忧烦。更严重的是，时常担忧“万事待办，却无暇办理”的人，不只会感到紧张劳累，而且会引发高血压、心脏病和胃溃疡。

但是，像清理桌面，下定决心简单方法，真能帮助你解除压力吗？对“连续不断的待办事件”，真的必须处理完毕吗？著名的精神病医师威廉·沙勒提起他有一位病人，就是用了这个简单方法而不致精神崩溃。这位病人是芝加哥一家大公司的高级主管。

“当这位病人向我陈述病况的时候，电话铃响了，”沙勒医师说道，“是医院打来的。我没有拖延，马上做了决定。挂上电话不久，电话铃又响了，又是紧急事件。颇费了我一番唇舌去解释。接着，有位同事进来询问我有关一位重病患者的种种



事项。等我说明完毕，我向这位病人道歉，让他久候。但是这位病人精神愉悦，脸上有份特殊表情。

“别道歉，医师。”这位病人说道，“在这十分钟里，我似乎明白自己什么地方不对了。我得回去改变我的工作习惯……但是，在我临去之前，可不可以看看你的桌子？”

沙勒医师拉开桌子的抽屉，除了一些文具外，没有其他东西。“告诉我，你的待理事项都放在什么地方？”病人问。

“都处理了。”沙勒回答。

“那么，待复信件呢？”

“都回复了。”沙勒告诉他，“不积压信件是我的原则。我一收到信，便交待秘书处理。”

六个星期之后，这位公司主管邀请沙勒医师到他的办公室参观。他改变了——当然桌子也变了，他打开抽屉，里面没有任何待办文件。“六个星期以前，我有两间办公室，三张办公桌，”这位主管说道，“到处堆满了没有处理完毕的东西。直到跟你谈过之后，我回来清除掉一货车的报告和旧文件。现在，我只留下一张办公桌，东西一来便处理妥当，不会再有堆积如山的待办事件让我紧张忧烦。最奇怪的是，我已不药自愈，再不觉得身体有什么毛病啦！”

养成良好的工作习惯 (二)

按照事情的轻重程度去做

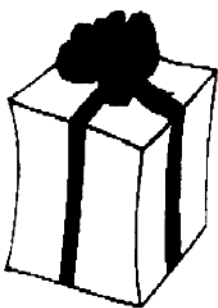
遍布全美的“都市服务公司”创始人亨利·杜赫提说过，人有两种能力是千金难求的：这两种无价的能力，一是思考能力，一是能按事情轻重处理的能力。

白手起家的查理·陆克曼，经过十二年的努力后，升上了派索登公司总裁一职，年薪十万，另有上百万其他收入。他把成功归诸于杜赫提谈到的两种能力。陆克曼说：“就记忆所及，我每天早晨五点起床，因为这时刻我的思考力最好。我计划当天要做的事，并按事情的轻重安排好。”

全美最成功的保险推销员之一法兰克·贝特格，每天早晨还不到5点钟，便把当天要做的事安排好了——是在前一个晚上预备的——他定下每天要做的保险数额，如果没有达成，便加入第二天的数额，往后也如此推算。

长期经验告诉我，没有人能永远按照事情的轻重去做事。但我们都知道，按部就班的做事方法，总比想到什么做什么要好得多。

假使萧伯纳没有为自己定下严格规定，维持每天要写五页的稿子，他可能永远是个银行出纳员。他度过九年心碎的日子，九年总共才赚了30块钱稿费，平均一天才一分钱！由于他一直把写作当成最重要的事去做，终于成了不朽的作家。



当你碰上问题，要马上解决，或做个决定，不要搁置一旁

霍威尔是卡耐基的学生，后来成为“美国钢铁公司董事会”的董事之一。他告诉卡耐基，董事会开会常常拖拖拉拉，许多问题被提出来讨论，却很少做什么决定，以致大家得把一大堆报告带回家研究。后来，霍威尔说服董事会，一次只提一个问题，直到解决为止，绝不拖延。表决之前或者需要研究其他资料，但为了让问题真正获得解决，除非前一个问题得到处置，否则不进行讨论第二个问题。这办法的效果十分显著：备忘录上的待理事项解决了，行事表上也不再挤满预定处理进度。大家不必再抱一大堆资料回家，也不用被尚未解决的问题弄得惴惴不安。

这不仅是美国钢铁公司董事会的好方法，也是你我的好原则。

学习如何组织、授权与督导

商场上，许多人常因不懂得授权他人，因而提早走入了坟墓。这些人，事必躬亲，结果被那些烦琐细节所淹没，难怪他们会常常感到匆忙、忧烦、急躁和紧张。尽管用人不当往往导致不可收拾的结果，身为主管人员还是得学习如何委派他人，否则永远免不了要疲于奔命。

精神疲劳才是真疲劳

有个令人难以置信的事实：单只是劳心的工作，并不会让你感到疲倦。这听起来似乎是不可思议，但是在几年前，科学家就想找出人类大脑在不“减低工作效率”的情形下，究竟能支持多久？令人惊奇的是，这些科学家发现血液通过活动的脑部时，一点都没有疲劳现象！如果你从正在劳动的工人血管中取下血液，你会发现里面充满了“疲劳毒素”，因而产生疲倦现象。但是，假如你从爱因斯坦身上取出一滴刚经过脑部的血液来看，里面根本没有任何“疲劳毒素”。

精神病理学家宣称，大多数的疲劳现象源自精神或情绪的态度。英国著名的精神病理学家哈德菲在《权力心理学》一书中写道：“大部分疲劳的原因导自精神因素，真正因生理消耗而产生的疲劳是很少的。”

美国著名的精神病理学家布利尔更肯定地宣称：“健康情况良好而常坐着工作的人，他们的疲劳百分之百由于心理因素，或是我们所谓的情绪因素。”

这些久坐工作者的情绪因素是什么？是厌烦、不满、觉得自己不受欢迎、觉得自己无用、匆忙、焦虑、忧烦等，这些因素消耗掉长期坐着工作的人的精力，使他们容易罹患感冒、精力衰退，每天带着头痛回家。不错，是我们的情绪在体内制造紧张而使我们觉得疲倦。



“大都会生命保险公司”在他们的宣传单上指出：“辛勤工作很少会导致疲劳，尤其是那种经过休息或睡眠之后，都不能解除的疲劳……，忧虑、紧张、心乱才是导致疲劳的三大原因，而我们却常常以为是身体或精神的操劳引起的……记住，紧绷的肌肉本身就在工作。所以，放松自己吧！节省精力去做更重要的事。”

现在，请你暂时停下来，检视一下自己。当你读到这句话的时候，是不是对着书本皱眉头呢？有没有觉得两眼间的肌肉紧缩起来？你是不是很轻松地坐在椅子上？还是绷紧双肩？你脸上的肌肉紧不紧张？除非你的全身象只旧布娃娃一样松弛，否则你现在就正在制造精神紧张和肌肉紧张。你正在制造精神紧张和精神疲劳！

那么，什么才是解除精神疲劳的方法？放轻松！放轻松！放轻松！要学习在工作的时候让自己放轻松！

容易吗？不容易。你可能要花一辈子时间去改掉目前的习惯。不过，这种努力是值得的，因为你的一生可能因此而改变。紧张是一种习惯，放轻松是一种习惯。坏习惯可以改掉，好习惯可以建立。