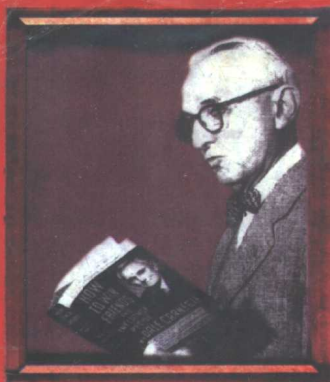




● 改变您一生的机会 ●

在交际学、口才学、成人教育学方面，戴尔·卡耐基也许是全球最具知名度的人物，在职业指导这一行，他也许是迄今为止最具伟大意义的人物，然而这些都不能遮掩他的生活创意所带给人们的喜悦。

**卡耐基**

# 生活之道全书

现在，在卡耐基的魅力感召下，总统顾问、政府高级官员、国会议员、军界要人、商界名流、影视明星、专业人员、家庭妇女都踊跃参加卡耐基课程培训班。



很多世界级大企业和一些保守的组织都派出自己的经理、职员参加卡耐基生活之道技巧培训。

人们纷至踏来，奔向书店，去向卡耐基的著作求教，有的人为了拓展自己的事业，有的人为了挽救自己的公司，有的人为了学习讲话艺术，有的人为了追求可心的情人，更多的人是为了寻找生活的方向……

**中国城市出版社**



卡耐基

# 生活之道全书

KANAI JI SHENG HUO ZHI DAO QUAN SHU

本书介绍了成功学这门学科在近年来的最新信息，系卡耐基成功素质训练的新成果。

中国城市出版社

**(京)新登字 171 号**

**图书在版编目(CIP)数据**

卡耐基生活之道全书/胡科, 栾志刚编著. —北京: 中国城市出版社, 1997.5

ISBN 7-5074-0909-0

I. 卡… II. ①胡…②栾… III. 卡耐基-通俗读物 IV. B821

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 06951 号

**中国城市出版社出版发行**

(北京朝阳区和平西街 21 号 邮编:100013)

电话:64235833 传真:64214573

责任编辑:李 青

封面设计:老 亚 责任印制:王质麒

人民教育出版社印刷厂印刷 新华书店经销

1997 年 5 月第 1 版 1997 年 5 月第 1 次印刷

开本:850×1168 毫米 1/32 印张:20.5

字数:550 千字 印数:00001-20000 册

定价:32.80 元



在这地球上，那叫做“生命”的刺激冒险的机会，是您唯一能去做的。因此，何不计划生活，尽量设法活得丰富而又快乐？

世上充满了有趣的事情可做。在这令人兴奋的世界中，不要过着乏味的生活。

——戴尔·卡耐基

狄克斯是关于婚姻问题的美国第一权威，他宣称 50% 以上的婚姻是失败的，他知道这么多罗曼史的梦，会在离婚的石上撞碎的一个原因，就是因为批评——无用的，令人心碎的批评。

所以如果你要保持你的家庭生活快乐，记住不要批评。

——芝加哥妇女之家玛丽·刘：  
《婚姻爱情红皮书》

没有学会赞美女性，千万别结婚。而一个男人的婚姻生活能不能得到幸福，很大程度上又与他太太的脾气和性情有关。

——芝加哥妇女之家玛丽·刘：  
《婚姻爱情红皮书》

一个人的成功,只有 15%是由于他的专业技术,而 85%则要靠人际关系和他的做人处事能力。请诸位记住兰波,这位法国诗人临终前的歌声:

不是爱情损伤了我的幸福  
我失败于一些小小的事情……

——**纽约卡耐基训练学校校长保  
罗的讲演**

人类 70% 的烦恼都跟金钱有关,而人们在处理金钱时,却往往格外地盲目。

——**纽约卡耐基训练学校校长保  
罗的讲演**

首先，我告诉诸位，生活是一连串的推销，生活也是一连串的售后服务，这是生活的真谛。

——**戴尔·卡耐基**



# 目 录

## 前言

## 成功个人篇

|                      |       |
|----------------------|-------|
| 第一章 个人形象的塑造 .....    | ( 4 ) |
| 1. 拥有自己的生活方式 .....   | ( 5 ) |
| 2. 显现你的个人魅力 .....    | (14)  |
| 3. 培养自己完整的人格 .....   | (24)  |
| 4. 乐观地定格你面对的生活 ..... | (34)  |
| 第二章 个人战略的创立 .....    | (42)  |
| 1. 让你成功的目标 .....     | (42)  |
| 2. 让拼搏充实你的人生 .....   | (52)  |
| 3. 透过冥思寻找自我 .....    | (62)  |
| 4. 成为时间的主人 .....     | (71)  |
| 第三章 个人危机的处理 .....    | (81)  |
| 1. 别忽略你心中另一个声音 ..... | (81)  |
| 2. 树立个人形象突破危机 .....  | (91)  |
| 3. 突破危机的秘诀 .....     | (102) |
| 4. 重建人际关系 .....      | (112) |
| 第四章 个人心理素质的锻炼 .....  | (123) |
| 1. 让睿智的语言与你相伴 .....  | (123) |
| 2. “让自卑见鬼去吧!” .....  | (133) |
| 3. 积极的心理暗示 .....     | (142) |

|          |       |
|----------|-------|
| 4. 以智谋取胜 | (151) |
|----------|-------|

## 为人处世篇

|                   |       |
|-------------------|-------|
| 第一章 搭起沟通的桥梁       | (162) |
| 1. 学会了解           | (162) |
| 2. 学会倾听           | (170) |
| 3. 学会微笑           | (180) |
| 4. 学会赞扬           | (186) |
| 第二章 在交际场上获胜       | (195) |
| 1. 洞悉别人的内心        | (195) |
| 2. 永远不要争强好胜       | (204) |
| 3. 让对方感到满意        | (209) |
| 4. 退一步海阔天空        | (215) |
| 第三章 在合作中寻求空间      | (225) |
| 1. 合作与人际关系:两位难兄难弟 | (226) |
| 2. 扬起智慧的风帆        | (234) |
| 3. 拓展生存空间         | (249) |
| 4. 合作助你成功         | (266) |
| 第四章 幸福并不遥远        | (272) |
| 1. 主动寻求快乐         | (272) |
| 2. 让生活有规律         | (282) |
| 3. 合理支配时间和金钱      | (293) |
| 4. 迈向人生新里程        | (304) |

## 金钱经商篇

|           |       |
|-----------|-------|
| 第一章 拥有财富  | (321) |
| 1. 路在自己脚下 | (321) |
| 2. 找寻新的天空 | (332) |

|                      |              |
|----------------------|--------------|
| 3. 学会把握时机            | (342)        |
| 4. 朋友——最宝贵的财富        | (352)        |
| <b>第二章 金钱心理与人际关系</b> | <b>(362)</b> |
| 1. 坚定迈向你的目标          | (362)        |
| 2. 微笑地面对失败           | (373)        |
| 3. 建立与公众的联系          | (379)        |
| 4. 寻求最佳的合作           | (388)        |
| <b>第三章 随心所欲驰骋商界</b>  | <b>(400)</b> |
| 1. 谈判桌上的战争           | (400)        |
| 2. 完美的推销艺术           | (415)        |
| 3. 诚实热情的经营之道         | (427)        |
| <b>第四章 活用金钱</b>      | <b>(434)</b> |
| 1. 面对金钱              | (435)        |
| 2. 存钱的艺术             | (448)        |
| 3. “借鸡生蛋”的技巧         | (461)        |
| 4. 把钱花出去             | (470)        |

## 工作生活篇

|                        |              |
|------------------------|--------------|
| <b>第一章 自己解救自己</b>      | <b>(482)</b> |
| 1. 征服自己的惰性             | (482)        |
| 2. 读书能改变时机的命运          | (494)        |
| 3. 写作的资料整理             | (506)        |
| 4. 拥有主宰时间的魔手           | (509)        |
| <b>第二章 口才：公关取信的冲锋枪</b> | <b>(529)</b> |
| 1. 信任魔方                | (529)        |
| 2. 性别之交                | (535)        |
| 3. 十面埋伏说话术             | (544)        |
| 4. 寻求谈话的对象             | (562)        |

|                          |       |
|--------------------------|-------|
| <b>第三章 生活娱乐的闪耀</b> ..... | (575) |
| 1. 疲劳决定论?! .....         | (575) |
| 2. 休息的妙用.....            | (579) |
| 3. 没有时间去忧虑.....          | (587) |
| 4. 抗拒忧虑.....             | (602) |
| <b>第四章 生活的历程</b> .....   | (610) |
| 1. 珍贵的友情.....            | (610) |
| 2. 第一阶段恋爱.....           | (618) |
| 3. 第一次婚姻.....            | (624) |
| 4. 情爱的画廊.....            | (635) |

## 前 言

现在正是世纪末。在文字上,它也许只是代表我们即将告别20世纪,进入21世纪罢了;实际上,它所代表的却是一个不止于此的大变动。人们生活形态趋于多样化——包围我们的大环境,正持续不断的变化着。

生命的价值,在于对自我积极的肯定,而茫然飘浮的无奈也成了现代人的迷朦心障。为了使我们在人际之中形成快乐与和谐;为了改变和调和理想与现实之间的冲突;为了一个使自我拥有幸福生活的愿望……我们特将指引你成功的理论与方法——卡耐基成功的生活之道介绍给你。

你将从此书中明白最完善的个人形象的内涵,最和谐的人际关系,最幸福的生活和工作的环境,最成功的经商之道。

而这些,又何尝不是组成你我生活的主旋律。

让你有迎接挑战的信心,有克服忧虑的方法,有装备头脑的理性,便是我们的最大愿望。

而这些,又何尝不是你我梦寐以求的东西呢?

人生其实就是和跑马拉松一样,在别人看来,你似乎是漫无目的的运动员。事实上,只有你自己知道你的目标和终点的所在。你每迈一步,就向终点接近一步。

而如何让你把“这一步”迈得更坚强有力、更富有效率和稳定,便是卡耐基生活之道能给你的最好的答案。

我们也可毫不隐讳地说,这将是也必定是一个自我选择生活方式和充满机遇与挑战的时代。在这个时代里,你应如何“保持本

色”并去创造人生的价值,便是你不得不思考的问题了。

我们真的要感谢卡耐基,因为他的生活哲学让我们能“处变不惊”,而本书便详细地向你展示了一幅完整而丰富多彩的卡耐基式的“生活画卷”。在这个“画卷”中,我们每个个体正扮演着各个不同的角色,也在为每个个体的人生理念而奋斗着。你是否能感受到卡耐基每一个发现,每一句话,每一个事例都蕴含了惊人的力量?

我们不必再去等什么。

——因为,我们已发现了我们该去发现的大部分真谛,而这已是足够的了。

编者

1997年3月

## 成功个人篇

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。经验、环境和遗传造就了你的面目，无论是好是坏，你都得耕耘自己的土地；无论是好是坏，你都得弹起生命中的琴弦。

——戴尔·卡耐基

## 第一章 个人形象的塑造

戴尔·卡耐基先生认为当一个人走入人群，不能很清楚地展现自己独特的一面，而只是成为人群中的一份子的话，这个人的个人形象明显存在缺憾。缺乏个人化的特质很难引起别人对你的注意，当然更谈不上成功了。

戴尔·卡耐基举了这样一个例子证明个人化的重要：“你对自己，应照着厄文·柏林对已故的乔治·杰许文所做的明智的劝告去做。柏林与杰许文初遇时，柏林已经成名，而杰许文则是一个正在奋斗中的青年作曲家，在亨盘巷里为着每星期 35 元而工作。柏林对杰许文的才能大为赞许，想请他做自己的音乐秘书，薪水已达他当时所得的三倍。‘不过还是别接受这个工作的好，’柏林劝道，‘假使你接受了，你可能会发展成为二流的柏林。可是你坚持做自己，总有一天你会成为一流的杰许文。’杰许文记下了柏林的忠告，没有接受这份工作，果然日后成为美国当代著名的音乐家。”

由此可见，当一个人具备了完全个人化的形象时，他至少成功了一半。当然个人化并不是那些不合时宜的论调，古怪的生活方式和令人侧目的衣着打扮，而是一些性格上的更坚强，更牢固的东西。一个漂亮女孩的美丽就是她的性格的话，她是失败的。而一个即使并不美丽的女孩，如果在性格上具有善良的美德，那么她个人化的品质则比前者突出得多。



## 1. 拥有自己的生活方式

### 你的确与众不同

卡耐基先生讲叙了这样一个故事：有个修车匠的女儿，她一直想当个歌手，不幸却长了阔嘴和暴牙。第一次公开演唱时，为了显得有魅力，她一直想办法把上唇往下撇，好盖住暴出的牙。结果呢？她看起来十分可笑，当然注定了失败。

但是，有个人听了她演唱之后，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！”女孩听了感到很羞涩。那人继续说道：“这有什么呢？暴牙并不是犯罪，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。她张大嘴巴，尽情开怀地唱，终于成了个顶尖的歌星，许多人还刻意去模仿她。

其实每个人都是具有某种潜能，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，前无古人，也将后无来者。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。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。

我们如果没有了自己的生活方式、思考方式，就会像卡丝·黛莉当初那样，别人一提意见，就惊慌失措。如果决定了自己的生活方式，就不用在意别人的目光。不同的人有不同的生活方式，你没有必要努力想达到某个所谓的标准答案。

想成为成功者，不管怎样，都应当具备“我将是成功者”的心理