



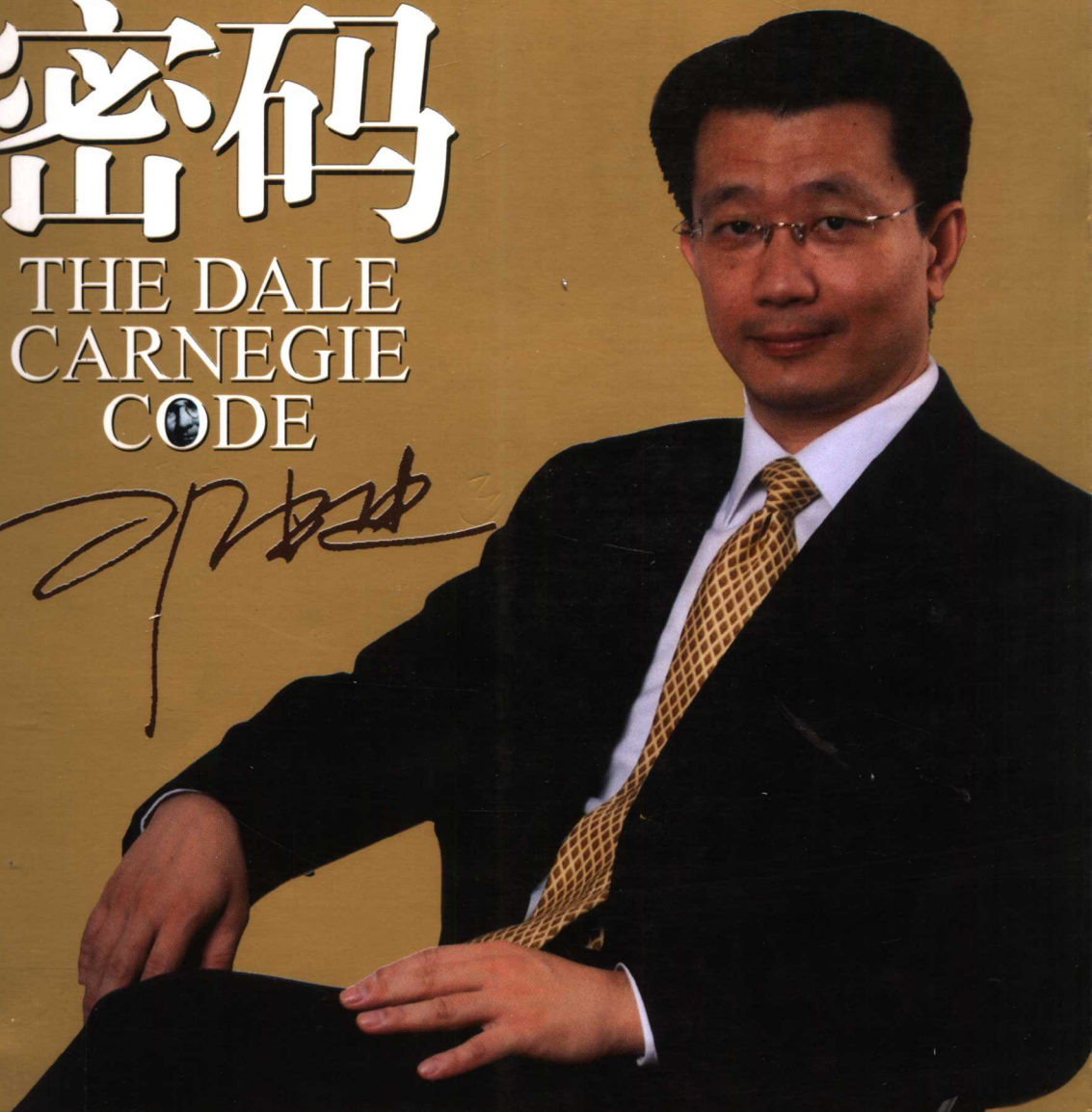
培训大师系列

卡耐基

邓安迪 著

密码

THE DALE
CARNEGIE
CODE



快乐工作，开心生活

Happy Working And Happy Living

海天出版社



培训大师系列

B 848
241-C2

卡耐基 密码

邓安迪 ◎著

THE DALE
CARNEGIE
CODE

快乐工作，开心生活

Happy Working And Happy Living

海天出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

卡耐基密码/邓安迪著. —深圳: 海天出版社, 2006

ISBN 7-80697-824-0

I. 卡... II. 邓... III. 成功心理学 IV. B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 092227 号

海天出版社出版发行

(深圳市彩田南路海天大厦 518033)

<http://www.htph.com.cn> 订购电话: 0755-83460397

责任编辑: 王颖

封面设计: 久品轩 责任技编: 钟愉琼

海天电子图书开发公司排版制作 83460900

深圳市希望印务有限公司印刷 海天出版社经销

2006 年 9 月第 1 版 2006 年 9 月第 1 次印刷

开本: 787mm × 1092mm 1/16 印张: 12

字数: 120 千 印数: 1~8000 册

定价: 24.00 元

海天版图书版权所有, 侵权必究。

海天版图书凡有印装质量问题, 请随时向承印厂调换。

邓安迪 *Andy*

作者介绍

◎ 南澳昆士兰大学MBA。

◎ 有12年丰富的企管顾问经验。曾担任有90年历史的世界知名机构——美国卡耐基训练机构广东省总经理，亚太区首席资深讲师。获得卡耐基机构7种课程讲师资格，是亚太区最年轻拿到全方位教学资格的资深讲师。

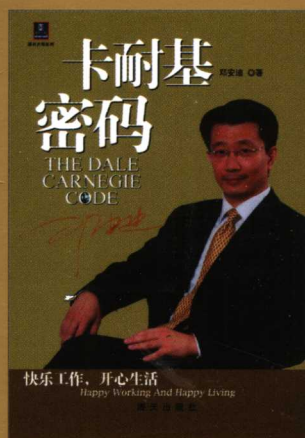
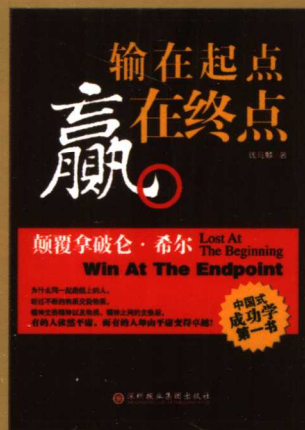
◎ 现任职远见国际文化传播有限公司首席顾问、深圳市安迪咨询公司总顾问、久意企管公司总经理。

◎ 主要训练内容包括：领导与沟通艺术班、管理决策班、经理人领导班、巅峰销售班、震撼力简报班、高绩效团队合作班、青少年EQ成长班。

◎ 曾辅导过的知名企业包括：神州数码、联想、UT斯达康、健大企业、杰科电子、卓望数码、台湾花旗银行、台湾华南银行、台湾茂德电子、台湾宝成集团、台湾光宝科技、台湾英志集团等。

THE DALE
CARNegie CODE
Happy Working And Happy Living

昆季大成培训大师系列



出版策划: 陈龙海

执行策划: 杨小良

责任编辑: 王 颖

责任技编: 钟愉琼

欢迎访问大成文化

<http://www.dachengbook.com>

封面设计: 久谦设计

2006—2007年度最值得关注的管理培训读物！

团购企业将有机会参加安迪老师的培训课程，

现场聆听安迪老师的精彩演讲！

详情点击：www.dachengbook.com

UT斯达康 神州数码 太太药业 联袂推荐

自序

| 我的选择 |

1992年夏天，我刚从陆军装甲兵部队服完3年兵役，随即很顺利找到人生第一份工作，在一家有30年电器生产历史的家电公司工作，在当时薪资还不错。其实当时我的个性很内向，因为我的父亲是空军副指挥官，那时他给我的人生最好信念就是“你越害怕的事，就越要去面对它”，因此我为了要克服自己的弱点，就选择了业务代表的推销工作，也因此我做了一个很重要的人生选择：选择了一个突破自己性格上弱点的机会。

在家电公司工作六个月后，这家公司很肯定我的表现，于是突然宣布要我调到一个二级分公司去担任业务主管的职务，但当时我选择从老家来这个城市工作的最主要的原因就是要拓展视野，我只想在这里多学习一些，并不想去那个二级分公司所在的小地方，于是我就将此想法告知我的主管。没想到这家30年的老企业在我第二天8:30一上班时就告知我被解雇了，当时我非常讶异。原来这是一个非常保守的家族企业，管理模式是非常威权式的领导，老总开会除了骂人外，就只会板起一张扑克脸，从不赞赏他人，你也不可违背他的指令。

还好我父母给了我一个最好的个性，那就是乐观。被解雇那天早上，我走出办公室大门，做了第二次人生重要的选择：我要成为一位优质的领导



人，能帮助许多人，激发他们的潜力，让他们能量才适用，更使他们能乐在工作，享受生活。因此我走上了训练顾问这条路，一走就是十多年。

有一次我鼓励员工阅读卡耐基（Dale Carnegie）原版的书，我发现他们读得很辛苦，还跟我抱怨书中许多故事年代太久远，读起来感触不多，我才警觉到这本书是在1936年出版的，如果硬是要搬到现在这个N时代的舞台上让更多人接受，确实有些距离，因此才触动我写这本书，以展示新的观点与现代的故事，解读卡耐基思想的核心理念，并且融入近代出名的哈佛大学心理学家丹尼尔·高曼博士所写的“EQ”这本书的部分精华来辅助说明，使得故事更生活化，让大家更能体会我一直所坚持与倡导的价值观。

| 赢在领导力 |

尊敬的朋友，处身于这个多变难测的时代，领导力的价值比以往任何时代都来得重大，而领导力所面临的挑战也是空前巨大的。

领导能力是天生的？还是后天培养的？

这是一个大家争论很久的课题。世界企管大师柯维（Stephen Covey），在研究成功的要素时，曾测试了上千名成功企业家，他的结论是最多只有10%的人是天生具有领导魅力的，其余90%的人的领导能力多多少少都是从学习中取得的。柯维《与成功有约》的巨著，因提出了成功领导的七个习惯而闻名世界。另一位著名的大师卡耐基（Dale Carnegie），更直接地认为借助于“沟通与人际关系”以赢得客户的友谊、上司的器重以及部属的尊敬，是成功地发挥团队精神的重要因素。他更主张卓越的沟通与人际关系，

是经过后天努力、实践而养成的好习惯。

在近 10 年来，先进国家的经验更确认了 EQ（情商）与 IQ（智商）具有同等的重要性。IQ 造就了专业人士、好的产品和新的科技，而最终，若缺少 EQ 的扶持及巧妙的运用，企业是不可能脱颖而出的。上述的沟通、人际关系、团队合作精神，都是 EQ 最主要的一部分。

我教学的目的是在致力于协助人们提升自己的素质，以便更有效地在生活与事业两方面展现出优质领导人应有的气质与魅力。

这虽是一个探讨现代多元社会的全新议题，但是“优质领导力”这个题目却是不具时间性的永恒课题。而这正是我们未来所要努力的方向。你是否准备向一些守旧的世界观挑战？你想要更轻松、成功地处理人际关系吗？你愿不想让自己最珍贵的资产——与你一起生活或工作的人们——不断增值？你愿意发掘并发挥你个人的领导特质吗？

永远对改变保持开放的心态。欢迎它，甚至礼待它。因为只有对自己的意见与想法反复检讨，才能保持不断的进步。

| 让我们一起创造富而好礼的美好社会 |

我们的社会渐渐走上富裕之路的同时，请不要忘记发挥我们“礼仪之邦”的泱泱大国风范，用“尊重”与“关怀”之心感染我们周遭的每一个人，让家庭多一些喜悦，让组织中多一些关爱。

我一直认为，“爱”是人生中最美妙的真理。“爱”是什么呢？爱是恒久忍耐，又有恩慈；爱是不忌妒，不自夸，不张狂，不做害羞的事；



不求自己的益处，不轻易发怒；不计算人的恶，不喜欢不义，只喜欢真理；凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐。爱是永不止息。

我也有盼望：

我盼望每一个孩子都能拥有一个真正自信与快乐的童年；

我盼望每一个家长都能伴随在孩子身边，陪着他们一起快乐成长；

我盼望每一对夫妻都能相互体谅与扶持；

我盼望每一个组织成员都能相互尊重与关怀；

我盼望每一个领导都能懂得如何赞赏下属与激发下属的潜力；

我盼望每一个公司都能了解取之于社会用之于社会，积极奉献的真理；

我盼望身边的每一个人都能一起把中国创造成为一个富而好礼的社会；

.....

想经营出真正“成功亮丽的人生”，其实是有一种方法，一种习惯。我有十年的这类题材的教授经验，这些内容也经历了十年的考验。成功的训练了20000名成功的企业人士。

朋友们，你想经营出真正“成功亮丽的人生”吗？如果答案是肯定的，让我们一起开始吧！

我诚挚地邀请您加入我们的行列。这次的经验可能会改变你未来的人生！

邓安迪

2006年6月于深圳

目

录

卡耐基密码

快乐工作，开心生活

KANAIJI MIMA

第一篇 克服压力与忧虑	001
1.勇敢面对压力	003
2.忧虑是健康的杀手	007
3.即时克服忧虑	011
4.最糟糕的事从未发生	016
5.感谢上天给予你的一切	019
第二篇 情绪控制	023
1.培养你的情绪智商	025
2.别让愤怒冲昏你的头脑	031
3.情绪智商五要素	035
第三篇 优秀领导	047
1.培养健全的自尊	049
2.没有计划将一事无成	053
3.抓住机遇立即行动	058
4.让下属自己解决问题	062
5.怎样成为下属拥戴的领导	066
6.优秀领导应有的心态	072
7.调动员工的积极性	078
8.运用团队力量取胜	081
9.纠偏的艺术	084

卡耐基密码
快乐工作，开心生活
KANAIJI MIMA

第四篇 人际沟通 089

1. 尊重他人 091
2. 随时传送你的关爱 095
3. 微笑的价值 099
4. 多谈别人感兴趣的话题 103
5. 让人知道他很重要 106
6. 学会与人相处的秘密 110

第五篇 表达力 113

1. 表达力的价值 115
2. 不再害怕上台 119
3. 如何快速成为演讲高手 125

第六篇 开心生活 135

1. 热忱生活的启示 137
2. 处理好生活中的小事 147
3. 分享你的心事 153

第七篇 成功诀窍 159

1. 成功是自己的事 161
2. 多做一些的哲学 167
3. 投资大脑是稳赚的生意 173

卡耐基密码

快乐工作，开心生活

KANAIJI MIMA

第一篇 克服压力与忧虑

1. 勇敢面对压力



安迪高峰金言

当你愿意面对困难处境时，实际上你已经产生无比勇气，当你做出决定并积极行动时，你已经战胜了压力与烦恼。

人只要活着就有压力，它是我们生活的一部分。压力处处都有，无论它来自生活，还是来自工作。压力时时都有，只要想生存下去，只要想继续发展。

每天清晨，当太阳刚刚升起，露珠还未完全消失的时候，非洲草原上的动物们，已经开始了一天的奔跑。

最先跑起来的是羚羊。它们成群结队地跑过平缓的山冈，找到水源，在短暂的休息之后又开始新的奔跑。如果不这样做的话，它们很快就会被那些肉食动物的锋牙利爪所消灭。在离羚羊不远的地方，也许就在附近的草丛里，非洲土狼们也从饥肠辘辘的睡梦中醒来了，它们醒来的第一件事就是竭尽全力地奔跑，因为它们知道，如果自己跑不过羚羊，那么这一天就会忍饥挨饿，而那些瘦弱的、嗷嗷待哺的小土狼就再也看不到明天清晨的阳光了。当非洲土狼们开始奔跑的时候，狮子也开始了奔跑，而且它们的奔跑更加迅猛。它们必须赶在土狼之前找到当天的早餐，否则它们同样会受到饥饿和寒冷的煎熬。



非洲大草原上每天都在上演这样的一幕，无论是机敏的羚羊，凶恶的土狼还是迅猛的狮子，每天都要进行这样的奔跑比赛。动物们的奔跑完全符合自然界优胜劣汰的规律，当然动物们并不懂得什么规律不规律，它们只知道，如果不奔跑就要面临死亡——这是源自于生存的压力。

随着社会的不断发展，生活节奏越来越快，竞争越来越大，各种压力也越来越大。人们必须顶着压力前进，否则便如逆水行舟，不进则退。压力无时无刻无处不在，谁要是意识不到这一点，那他就会在毫无防备的情况下成为掉队的那一个。别人在踌躇满志中进步，而自己却在不明不白之中后退，这种事情，谁都不愿意让它发生在自己身上。

现代社会各个国家、地区、行业之间的相互影响越来越大，同时也是一个信息传播高速发达的社会。世界任何一个角落发生一件重要的事情，马上就会传遍世界各地并波及到相关领域与行业。例如：美国与伊拉克的战争、联想并购IBM笔记本电脑事业部等，这些重大事件的发生对许多行业和公司都有深远影响，随之而来的还有压力与忧虑。

公司也无时无刻不面临着来自市场和竞争对手的压力。而且随着市场竞争的日益激烈，这种压力将有增无减，压力促使人们更及时地采取行动，压力刺激人们更紧张地进行工作，压力要求人们一天更比一天进步，压力追赶着人们成长得更快，发展得更好。

竞争导致要即时解决的问题越来越多，因而压力也越来越大，身处其中的我们如果处理不好的话，这些压力就可能成为职业阻碍。但是，如果你有高度的抗压性，这些压力将是你成长的积极推动力。

克服压力是一门必修的课程，但是很多人还非常欠缺。压力是可以有效

管理的，解决方法也很多，其中最有效的一种就是调整心态。当碰到烦恼时，很多人都会先懊恼或怨天尤人，或是鸵鸟心态逃避而不愿面对，这样只会加剧你的痛苦，因此，建议你用三个步骤来训练面对压力时怎样拥有积极、平稳的心态。

第一步：先想想，这个问题可能产生的最坏状况是什么？

第二步：鼓舞自己勇敢接受最坏的状况。

第三步：赶快积极思考有建设性的改善对策。

比如：公司生产部门的产品品质出现瑕疵。此时采用这三个步骤就是：设想可能的最坏状况是导致顾客抱怨或退货风险；第二步就要赶快勇敢面对状况，从心里接受现实。当你愿意面对并接受最坏状况时，采用任何补救措施相信都比发生的状况要好；第三步就要积极冷静地思考有效的改善对策。

又如许多父母们常担心孩子考不上大学，但是仅仅担心是没有用的。父母此时最重要是能采取以上三个步骤来面对压力同时进行有建设性的思考。假若孩子考试之后没被录取，最坏的状况是什么？如果最坏的结果是没学校念，那他明年还可以重考呀，或先出社会做事。即使他永远也考不上，那最坏的状况也只是他没在本国念大学。

父母关注子女的大学升学考试，往往是为了将来子女能够找一份“好工作”。其实，学历在求职时固然很重要，但还是有许多途径可以进修，而且社会经验越多，人们反而更有求知的渴望与积极性，更能学以致用。比如EMBA就是先考核你的工作资历，而在我的训练班上许多老板学历也都不是很高。因此，父母如果能够用比较轻松的心情去看待大学考试这件事，就能够鼓舞孩子发挥更大潜力，减轻孩子升学考试的压力，以保证其正常发挥。许