

卡耐基

KA NAI JI

给你带来千百种机会
令你受益终生的圣经

这不是一本普通的成功励志读物，
而是陪伴你走向幸福美满生活的实用指南。

人生哲学

REN SHENG ZHE XUE

世界上有很多有趣的事情可做。
在这令人兴奋的世界中，不要甘心于乏味的生活。

——戴尔·卡耐基



全书

QUAN SHU

新世界出版社
NEW WORLD PRESS

卡耐基并没有解决宇宙中深奥的秘密，但他源于常理

高 昆◎编著

的哲学影响和教育实践，却施惠于千百万人。在帮助人们学习如何处世上，在帮

助人们获得自尊、自重、勇气和信心上，

在帮助人们克服人性的弱点、发挥人性的优点、开发人类潜在

智能、从而获得事业的成功和人生的快乐上，

或许他比这一时代其他哲人所做的都多。

高昆◎编著



卡耐基 人生哲学全书

KA NAI JI
REN SHENG ZHE XUE
QUAN SHU

给你带来千百种机会 令你受益终生的圣经

 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目(CIP)数据

卡耐基人生哲学全书/高昆编著. —北京:新世界出版社,2007.6
ISBN 978-7-80228-363-3

I. 卡... II. 高... III. 人生哲学-通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 074742 号

卡耐基人生哲学全书

策划:梁小玲

作者:高 昆

责任编辑:梁小玲

封面设计:创品牌

出版发行:新世界出版社

社址:北京市西城区百万庄大街 24 号 (100037)

总编室: +86 10 6899 5424 6832 6679 (传真)

发行部: +86 10 6899 5968 6899 8733 (传真)

网址: <http://www.nwp.cn> (中文)

<http://www.newworld-press.com> (英文)

电子信箱: nwpcn@public.bta.net.cn

版权部电话: +86 10 6899 6306 frank@nwp.com.cn

印刷:九洲财鑫印刷有限公司

经销:新华书店

开本: 787×1092 1/16

字数: 380 千字 印张: 20

版次: 2007 年 6 月第 1 版 2007 年 6 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-80228-363-3

定价: 39.00 元

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换

.....

Ka Nai Ji Ren Sheng Zhe Xue Quan Shu



前言

卡耐基人生哲学全书

戴尔·卡耐基（1880~1955），是美国著名的教育家和演讲艺术家，同时，他还是一位出色的文化企业家，并在经济领域里取得了重大的成就。畅销全球的《时代》杂志曾经给予他极高的评价：“或许，除了自由女神，他就是美国的象征。”

卡耐基不仅出色地经营着自己的企业和人生，还将经商艺术完美地传授于他人，培养了一批又一批成功的企业家。

卡耐基的一生都致力于研究和借鉴他人的宝贵经验，包括前人和同时代人奋斗的经验与教训，因此，他的经验和思想无疑有诸多精彩之处。

卡耐基还是一个勤勉经营、脚踏实地而收获丰盈的实业家。他小的时候，家境非常贫困，为了生计不得不很早就开始打零工，过着艰苦的生活，但是他凭着不懈的努力，最终踏上了成功与致富的道路。正因为这样，卡耐基所展示给世人的处世技巧、成功方法和人生哲学才更具有实用性和可操作性。

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，开创和发展了一种融演讲术、推销术、做人处世术、智力开发术为一体的独特的成人教育方式。国际卡耐基成人教育机构和它遍布世界的分支机构，目前已多达数千个。接受这种教育的，不仅有明星巨贾、各界领袖，也有军政要人、内阁成员，甚至还有几位总统，人数多达几千万，影响了20世纪到现在的几代人。

卡耐基并没有解决宇宙中深奥的秘密，但他源于常理的哲学影响和教育实践，却施惠于千百万人。在帮助人们学习如何处世上，在帮助人们获得自尊、自重、勇气和信心上，在帮助人们克服人性的弱点、发挥人性的优点、开发人类潜在智能、从而获得事业的成功和人生的快乐，或许他比这一时代其他哲人所做的都多。



前言

卡耐基人生哲学全书

卡耐基所著享誉世界的《人性的弱点》、《人性的优点》、《人性的光辉》、《美好的人生》、《快乐的人生》、《伟大的人物》和《语言的突破》等专著，构成了卡耐基做人处世、走上成功之路全书。它们成为《圣经》之后人类出版史上第二大畅销书。

由于卡耐基成人教育的成功，卡耐基的原则和方式，迅速传遍美国。当卡耐基训练渐为人知，并且被承认为实用和迅速成功的法宝时，无论是在经济萧条时期渴望生活小康的普通民众，还是在经济发达的现代社会里努力获利更多的百万富翁，无论是梦想飞黄腾达、事业成功的军政要人、各界明星，还是希冀健康快乐、家庭幸福的家庭主妇，都感到接受卡耐基训练、获得做人处世能力，是他们的一种需要，乐于从事、积极参加。正像洛克菲勒所说，他愿意付出比太阳之下任何东西更高的代价购买。《卡耐基人生哲学全书》通过大量贴近生活、极富情趣的故事和精炼睿智、启人心智的原则，生动而具体地阐释了戴尔·卡耐基超人的智慧、严谨的思维和毕生的人生心得。

本书会使你在轻松中得到有益的启迪，学会从容地面对生活中的各种问题，更深刻地理解和把握人生，在未来的人生旅程中，你的人际关系会变得广阔、健康、和谐；你的处世方法会变得灵活、得体、高超；你的人生会变得更从容、更潇洒、更明媚、更精彩、更丰富、更自信、更成功、更美好、更快乐、更幸福。

Ka Nai Ji Ren Sheng Zhe Xue Quan Shu



目 录

卡耐基人生哲学全书

第一章 你的交际本领可以给你带来千百种机会

戴尔·卡耐基指出：“一个人成功15%要靠专业知识，85%要靠人际关系与处世技巧”。你要想成功，就必须拥有自己的人际关系；而能否建立起良好的人际关系，也从侧面反映出一个人的能力和魅力。只有豁达宽容，多为别人考虑，才能把人际关系网编织得广，编织得大，而且坚固，才能使我们在人际交往中如鱼得水，游刃有余，获得最佳友情与合作，成就辉煌人生。

在生活中千万不能忽视友谊的力量	/3
人际关系是一项很重要的资产和财富	/4
你的交际本领可以给你带来千百种机会	/6
在人际交往中要采取主动的态度	/7
对别人感兴趣，尽力满足他人的需求	/9
请求对方给你帮一个忙	/12
己所不欲，勿施于人	/13
尽量从对方的角度考虑问题	/15
以衡量自己的天平来衡量别人	/18
该保持沉默的时候就不说话	/19
避免偏见，宽待每个人	/20
无论招惹哪一种臭鼬，都是划不来的	/21
宽广的胸襟是处世的上乘之道	/23
将“吹毛求疵”作为一个坏习惯而彻底改掉	/26



像对待“绿眼睛的恶魔”一样远离嫉妒 /27

不要将对手发展成为仇人 /28

第二章 一滴蜜糖比一斤苦汁能得到更多的苍蝇

每个组织都需要不同的领袖，但每个领袖不一定都是有“权力”的角色，却是拥有魅力的人。与众不同的气质能够使你从众人之中脱颖而出，能够让人们觉得你的见解独到而又富有创造性，这是塑造独特的个人魅力最为重要的一个方面。如果你无法做到让别人认为你是与众不同的，那么你会只会给他人一种平庸的印象。人人都喜欢和形象良好、彬彬有礼的人交往。学会打造自己的个人品牌，让别人接受并喜欢你，是人际交往的第一要素。

真心真意地去喜欢别人 /33

使人愉快的魅力是一笔巨大的财富 /34

努力成为一个受人喜爱的人 /35

保持一种“稳重”的生活方式和处世态度 /37

良好的行为举止会使别人感到愉悦畅快 /39

微笑是魅力无穷的“法宝” /40

通过一言一行表现你迷人的个性气质 /42

一定要正确地使用语言，增强表达能力 /44

要让衣着最大限度地展示你的魅力 /45

一滴蜜糖比一斤苦汁能得到更多的苍蝇 /46

男人应该表示出对女性的赏识和赞美 /48

女性如何让男性喜欢和她在一起 /49

在生活中随时随地都可以赞美别人 /54

聪明的人，大多是赞美别人的专家 /57

我们所用的字眼会深深影响我们的情绪 /58

人们对自己的姓名看得惊人地重要 /60

让别人表现得比你更优越 /60

故意拿自己开玩笑，以便让别人有优越感 / 63

恰当地运用幽默，使人际交往更轻松 / 64

第三章 若能坚定信念，就能开创美好的未来

一个不愿意虚掷生命的人，是会有意识、有步骤地培养自己的自信心，克服自卑感的。真正的勇气就是秉持自己的信念，不管别人怎么说。我们都知道水可载舟，亦可覆舟，但是水只要不渗进船里，船就不会沉。记住一件事，只要确信你是对的，就坚持你的信念，无怨无悔。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。

最重要的是接纳自己，对自己做出肯定的评价 / 69

当聪明人拿到一个柠檬的时候就会努力把它做成一杯柠檬水 / 70

发现自己有弱点就要勇于克服 / 71

控制自己在性格情绪方面的缺陷 / 72

不管别人怎么说，都要坚持你的信念 / 73

努力将内心角落的自卑感清除干净 / 74

通过努力养成自信的习惯 / 76

信念是取之不尽的力量源泉 / 78

若能坚定信念，就能开创美好的未来 / 80

最伟大的奇迹就是信心 / 83

热爱自己的所作所为，才能享受百分之百的美满人生 / 85

不要被困难吓倒，办法总比困难多 / 86

第四章 紧紧地把握生活，又不能抓得过死

每个人都是自己命运的设计师，每个人都是自己命运的建筑师。可以说，人一生的命运就是由一连串的机遇联结而成。自己的一生是否精彩，关键在于能否抓住这些机遇。唯有明了人生智慧的聪明人，才不会



目 录

卡耐基人生哲学全书

错失任何可能的机会。愚蠢的人一次次以种种借口坐失良机；而聪明的人能够把仅有的机会利用到极限，甚至创造机遇。

灵活的思路是获得理想人生的保障	/93
面对的挑战愈大，则机会就愈大	/94
在关键时刻孤注一掷通常可化危机为时机	/95
要避免被“先入为主”的思想所干扰	/96
不要自以为是，要勇于接受别人的意见	/97
不要使自己犯“想当然”的错误	/98
时时渴望幸福的降临，但要耐心地忍受各种苦难	/99
紧紧地把握生活，又不能抓得过死	/101
平心静气地思考你自身拥有的能力和资源	/102
不要让自己受到那些不公正批评的干扰	/104
成功时保持清醒的头脑与判断力	/105
在生活和工作上要抱持感恩的心	/106
成功的人士往往极其注重小事和琐事	/107
向其他人学习是成功生活的一个法则	/108
真正的英雄始终是生活的强者	/109
生活是无限延伸的，不存在结局	/110

第五章 所有成功的故事皆始于一个伟大的想法

卡耐基说：“不甘做平庸之辈的人，必须要有一个明确的追求目标，才能调动起自己的智慧和精力。”每一个奋斗成才的人，无疑都会有一个选择方向、确定目标的问题，因为人生须臾不能离开目标。目标是构成成功的基石，是成功路上的里程碑。目标能给你一个看得见的靶子，你一步一个脚印去实现这些目标，你就会有成就感，就会更加充满信心，向高峰挺进。心中有明确的目标，便会对生活、工作和获得成功永远能感受到相同的喜悦，始终保持旺盛的斗志，精力充沛地昂首向前，不论在任何时候都不会丧失热忱和创造力。

对未来充满信心，然后竭尽全力实现目标 / 115

真正成功的人生在于努力地去实现自我 / 116

每一个成功者都有一套明确的目标 / 118

所有成功的故事皆始于一个伟大的想法 / 122

为自己确定好人生的梦想 / 123

把梦想提升为具体的人生目标 / 124

把目标化成每天要完成的任务 / 126

向着把目标实现的方向拿出具体的行动 / 127

尽快认清和积极修正不现实的目标 / 128

第六章 我们内在的力量坚强得能让我们克服一切困难

“努力”这两个字听起来好像不太悦耳，但是并不能回避这两个字，因为成功的确需要努力。你所付出的额外服务会为你带来更多的回报。想想种植小麦的农夫吧！如果种植一株小麦只能收获一粒麦子，那根本就是在浪费时间。但实际上，从一株小麦上可收获许许多多的麦子。尽管有些小麦不会发芽，但无论农夫面临什么样的困难，他的收成必定多出他所种植的许多倍。无论是工作还是生活，努力都是必要的，也是值得的！

只有肯干的人才能真正显出他的聪明 / 133

创造未来最好的途径就是发展自己 / 134

凭借勤奋努力赢得精彩的人生 / 135

踩着时间的阶梯一级一级地登攀 / 137

坚强的人相信凡事有果必有因 / 138

与其抱怨别人不重视我们，不如反省自己 / 140

对困境的回应方式与态度完全取决于你 / 141

努力迎接挑战，从困难中挖掘出积极的可能性 / 142

不向命运屈服，向着自己的目标奋斗 / 144



我们内在的力量坚强得能让我们克服一切困难	/ 147
不断地吸取能够使自己继续成长的东西来充实你的头脑	/ 148
努力地工作能够弥补知识方面的缺陷	/ 149

第七章 使自己的每一天都生活在一种热情的氛围中

无论你是百万富翁还是普通劳动者，无论你是男还是女，都不要看不起自己的工作。如果你认为自己的劳动是卑贱的，那你就犯了一个巨大的错误。那些在工作中敷衍塞责、得过且过，将大部分心思用在如何摆脱现在的工作环境上的人，在任何地方都不会有所成就。我们要激发自己的热情，要尽量去喜欢自己的工作，在工作中要尽量投入全部的身心，采取积极有效的行动，去追求成功，追求卓越！

幸运隐藏在每天日常的工作中	/ 153
要克服本能愿望，学会按理智判断行事	/ 154
区别轻重缓急，把最重要的事放在首位	/ 156
让宝贵的时间发挥出更大效益	/ 157
让热情激励你去唤醒沉睡的潜能	/ 158
我们应该利用上天赋予我们的一切手段和能力来履行自己的职责	/ 162
做任何事情都要全力以赴	/ 164
用自己的方式活出热情	/ 165
使自己的每一天都生活在一种热情的氛围中	/ 167
在疲劳之前先休息	/ 169
设法把分内的工作变得有意思	/ 172
成功者靠的不是运气，而是理智	/ 174
好运气更偏爱那些努力工作的人	/ 175
以清醒的眼光、敏锐的洞察力去审视周围的机会	/ 177
成功是一门学问，更是一门艺术	/ 179

第八章 要努力克服当众说话的畏惧和胆怯心理

多数在事业上取得成功的人，除了知识之外，还拥有会说话、说服他人、把自己和自己的想法“推销”出去的才华。说话的能力，演讲的能力，是一个人成名的捷径。它能使人显赫，鹤立鸡群。能言善辩的人，往往使人尊敬，受人爱戴，得人拥护。它使一个人的才学充分拓展，熠熠生辉，事半功倍，业绩卓著。一个说话得人心的人，人家对他能力的评价，往往超过他真正的才华。

你应该把成为能言善道者当作自己的目标	/185
你一定要保持轻松乐观的态度	/187
在演讲前一定要进行充分的准备	/189
要努力克服当众说话的畏惧和胆怯心理	/190
给自己积极的心理暗示，摆出生气勃勃的样子	/194
最好的演讲素材是你的亲身经历	/196
将自己的经历转化为演讲素材	/198
点燃自己对题目的狂热，就不怕不能把握人们的兴趣了	/201
让你的演讲内容明确、具体、实在	/202
让你的演讲唤起听众对鲜明图画联想	/203
准备讲演时，脑海中要想着特定的听众	/207
努力拉近与听众的距离	/209
让听众体会到你的感觉，产生共鸣	/210
尽量多读书以增加及改进你的词汇	/211
注意保持良好的演讲环境	/214
良好的身体姿态能够吸引听众的注意力	/215

第九章 嘀咕埋怨，斥责怒骂往往并不能改变什么

无论我们在做什么，或者想做什么，要想获得成功，必须学会善于表达，善于沟通。卡耐基说：“与他人进行有效的交谈，并且赢得他们



目录

卡耐基人生哲学全书

的合作，这是那些往上爬的人们应该努力培养的一种能力。”如果你希望成为一个善于交际的人，那就先做一个用心倾听的人。人的思想不易改变，你不能强迫他们同意你，却很可能引导他们。天底下只有一个方法可以影响人，就是提到他们的需要，并且让他们知道怎么去获得。

耐心倾听对方讲话也是口才的体现	/ 221
要用两倍于自己说话的时间去倾听对方讲话	/ 223
如果要改变别人，就要挑起他的高贵动机	/ 226
要以不断强调双方所同意的事情作为开始	/ 229
以友善的方式开始说服别人	/ 233
首先要了解对方到底需要什么，然后“看鱼下饵”	/ 234
正面迎击对你藐视的批评	/ 236
有效说服别人的技巧和步骤	/ 237
将批评的话以对方愿意接受的方式表达	/ 240
委婉艺术地表达自己的想法	/ 241
行为不妥时应主动自责而不是忙于解释	/ 243
嘀咕埋怨，斥责怒骂往往并不能改变什么	/ 244
人类的天性就是习惯于责备别人而原谅自己	/ 245
尽量不要为任何事情而轻易去批评别人	/ 247
尽量使对方心服口服地接受批评	/ 251
冷淡的称赞要比猛烈的批评更令人惭愧	/ 252
巧妙地暗示，间接地让他们去面对自己的错误	/ 255

第十章 在让人忧虑和烦恼的事上加一个“到此为止”的限制

卡耐基说：“人不会因为过劳而死，却会因放荡和忧烦而死。”对于幸福和快乐，不同的人有不同的感觉。面对同一种处境，有的人感觉不满，有的人却可能会觉得快乐。这是为什么？只因个人内在的处世态

度不同罢了。所以，快乐有时就是一种感觉，一种人生态度。用快乐的眼光和充满才智的心灵，可以从生活的点滴小事中发现快乐。学会控制情绪，保持一颗平常心，就能培养快乐的心理；保持乐观向上的心境，就能够时时感觉到快乐。

- 不要为那些微不足道的小事而烦恼 /261
 - 学会适应不可避免的情况 /263
 - 我们的心境与外在的条件没有太大的关系 /265
 - 凡事往好处想，好处就会到来 /269
 - 不要让生活和工作中的压力控制和影响你 /270
 - 情绪低落时不要把它们看得太严重 /272
 - 我们可以选择“宁静的心情” /273
 - 常让人们深感不安的往往并不是眼前的事情 /274
 - 对于一个聪明人来说，每一天都是一个新的生命 /276
 - 学会生活在“一个完全独立的今天”里 /279
 - 努力把你的忧虑减少到最小的程度 /283
 - 强迫自己微笑，把令人烦恼的情绪一扫而光 /285
 - 控制自己的情绪，镇定地做出决定 /288
 - 制定出一个恰当解决问题的方案 /290
 - 让自己一直忙着，这是世界上最便宜的一种药 /291
 - 为发生概率很小的事情而担心是不值得的 /292
 - 以欢悦的态度微笑着对待生活 /293
 - 生活就是劳动，劳动就是生活 /296
 - 在让人忧虑和烦恼的事上加一个“到此为止”的限制 /297
 - 改变生活的观念、态度，生活本身才能有所变化 /298
 - 真正拥有快乐的人才会真正拥有这个世界 /300
 - 学会把握现在的快乐 /302
 - 时时处处寻找快乐，发现快乐 /303
-

Ka Nai Ji Ren Sheng Zhe Xue Quan Shu



卡耐基人生哲学全书

第一章

你的交际本领可以给你带来千百种机会

戴尔·卡耐基指出：“一个人成功15%要靠专业知识，85%要靠人际关系与处世技巧”。你要想成功，就必须拥有自己的人际关系；而能否建立起良好的人际关系，也从侧面反映出一个人的能力和魅力。只有豁达宽容，多为别人考虑，才能把人际关系网编织得广，编织得大，而且坚固，才能使我们在人际交往中如鱼得水，游刃有余，获得最佳友情与合作，成就辉煌人生。

>>> 在生活中千万不能忽视友谊的力量

戴尔·卡耐基说：“我们应该重视友情，让友谊之花在自己的生命中绽放。”

卡耐基对友谊的感受是非常深刻的，同时他对朋友也投入了自己的真诚。我们不难设想，身边连一个知心的朋友都没有的人，他的事业也很难取得成功。卡耐基事业的成功当然首先得归功于他自己艰苦不懈的努力，但也不能否认他的朋友给予的支持与帮助。

一个人不能没有朋友，就像一个人不能没有住所一样。在戴尔·卡耐基的生活中，有三位极其重要的真挚的朋友，他们是赫蒙·克洛依、法兰克·贝格尔、罗威尔·汤姆斯。

赫蒙·克洛依是来自卡耐基故乡的作家，曾做过记者、编辑。自从他们在一次外出度假时偶然相识后，便结成了终身的挚友。他们经常一道出去游泳，或是去酒吧里喝酒聊天。克洛依对许多问题都有独到的见解，和他在一起，总能激起卡耐基的写作欲。在卡耐基的畅销书创作生涯中，克洛依的帮助和支持功不可没。

当卡耐基的第一本著作《影响力的本质》出版时，他在书的扉页上写下了这样一段话赠给克洛依：“以我最高的名誉，献给我最尊敬的，我的重要的、诚实的朋友。”

与卡耐基结成挚友的人当中，有些人早已有所成就，而有些人则是他曾教过的学生。法兰克·贝格尔就是其中的一位。

法兰克·贝格尔曾当过棒球队的垒手，后又当了一位保险推销员。在他的工作遇到困难的时候，他报名参加了卡耐基的课程。从卡耐基的课程毕业后，他的事业开始蒸蒸日上、营销利润不断上升，很快就成为保险业的一名巨子。就这样，法兰克·贝格尔成了一个成功的典型，也成了卡耐基家里的一位常客。

后来，这对绝佳的搭档还展开了一次洲际旅行演说，并获得了空前的成