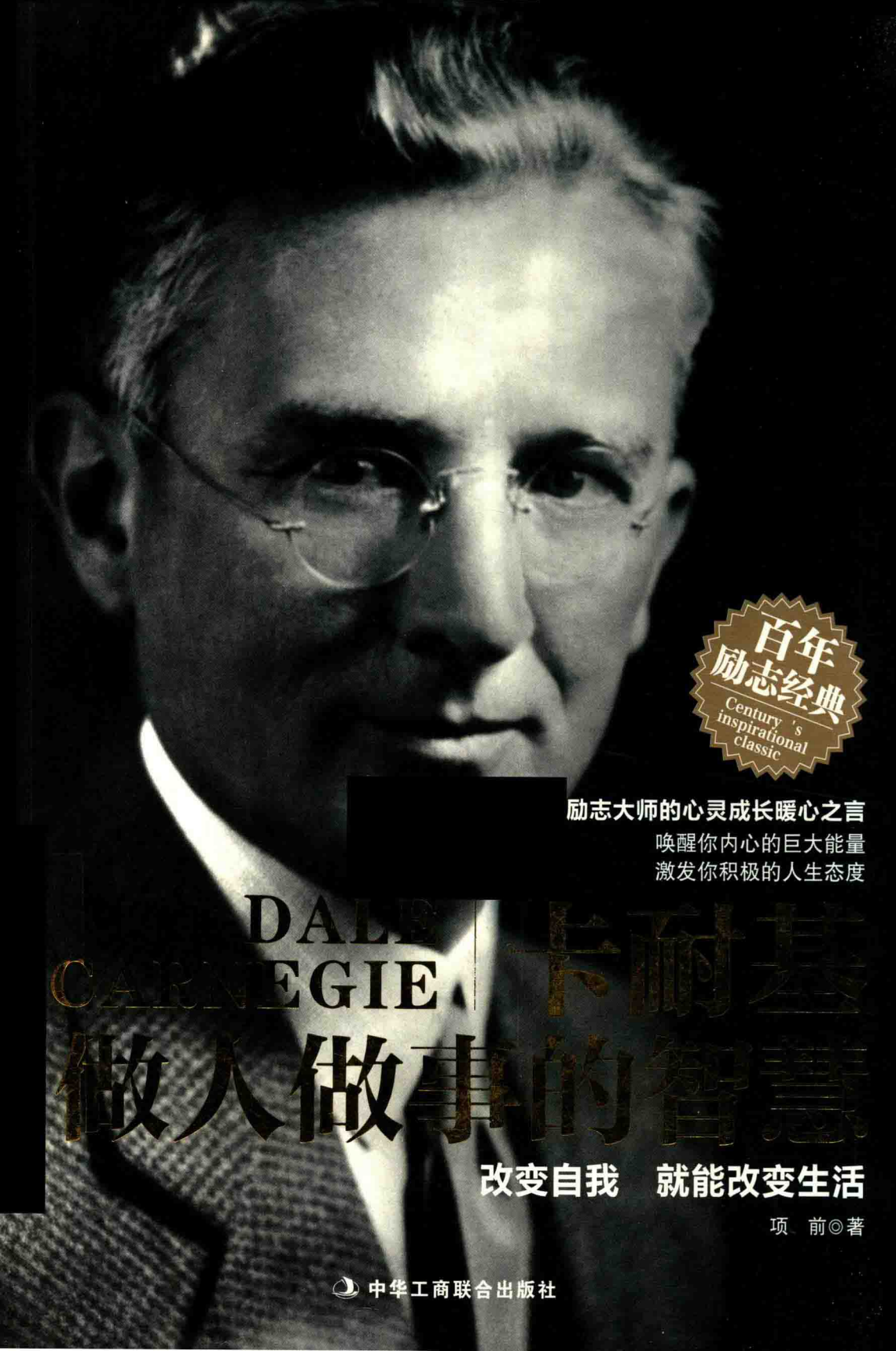




百年
励志经典
Century's
inspirational
classic

励志大师的心灵成长暖心之言
唤醒你内心的巨大能量
激发你积极的人生态度

DALE CARNEGIE | 卡耐基
做人做事的智慧

改变自己 就能改变生活

项 前◎著

 中华工商联合出版社

DALE | 卡耐基
CARNEGIE |
做人做事的智慧

改变自己 就能改变生活

项 前◎著



中华工商联合出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

卡耐基做人做事的智慧 / 项前著. -- 北京 : 中华
工商联合出版社, 2015. 9
ISBN 978 - 7 - 5158 - 1416 - 2

I. ①卡… II. ①项… III. ①成功心理 - 通俗读物
IV. ①B848. 4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 211635 号

卡耐基做人做事的智慧

作 者: 项 前
责任编辑: 吕 莺 徐 芳
封面设计: 周 源
责任审读: 李 征
责任印制: 迈致红
出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司
印 刷: 三河市宏盛印务有限公司
版 次: 2016 年 1 月第 1 版
印 次: 2016 年 1 月第 1 次印刷
开 本: 710mm × 1000mm 1/16
字 数: 200 千字
印 张: 14.75
书 号: ISBN 978 - 7 - 5158 - 1416 - 2
定 价: 39.90 元

服务热线: 010 - 58301130
销售热线: 010 - 58302813
地址邮编: 北京市西城区西环广场 A 座
19 - 20 层, 100044

http: //www. chgslcbs. cn
E-mail: cicap1202@ sina. com (营销中心)
E-mail: gslzbs@ sina. com (总编室)

工商联版图书
版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量问
题, 请与印务部联系。
联系电话: 010 - 58302915

前 言

不论干什么，我们都希望自己能够成功，都试图尽量避免失败或走弯路。但是我们常常内心缺乏勇气，做事没有章法，漫不经心地“建造”自己的生活，积极行动不够，消极应付常见事物，凡事不肯精益求精，在关键时刻不能尽最大努力。等我们惊觉自己的处境，才发现，自己已深困在自己“粗制滥造”的世界里。

人不管多么伟大或是多么渺小，都有着弱点、有着软肋，同时也有很多未能洞悉的优点。早在 20 世纪上半叶，美国现代成人教育之父、著名的心理学家和人际关系学家、伟大的成功学大师戴尔·卡耐基运用心理学和社会学知识，对人类共同的心理特点，进行了探索和分析，开创并发展出了一套独特的融演讲、推销、为人处世、智能开发于一体的成人成功教育方法。此后，接受卡耐基先生教育的有社会各界人士，其中不乏军政要员，甚至包括几位美国总统。

千千万万的人从卡耐基的成功教育培训中获益匪浅。卡耐基以他对人性的洞察，运用大量普通人不断努力取得成功的案例，通过

演讲和著作唤起无数人励志人生的斗志，并激励他们取得更加辉煌的成就。

永远不要低估一本对你的人生有影响力的书的价值和力量，它会使你得到预想不到的收获。通过对本书的学习，相信你能找到改变自己的金钥匙，能充分开发蕴藏在身心里面尚未被利用的财富，找到自己人性的优点，发挥自己的优点，并能勇敢地克服自己的弱点，去开拓通向成功、幸福的新生活之路。

目 录

第①章 自信让内心产生伟大的力量

自信是成功的先决条件//3

不妄自菲薄，不自我泄气//11

摒弃忧愁，追求自强和自立//17

克服惰性心理，不叫一日闲过//25

性格影响人的一生//33

培养健康有益的习惯//40

挑战“不可能”//46

人最宝贵的财富是积极的心态//54

公平、不公平都不重要//59

学会自省，变得更加清醒//69

第2章 正确的思考方法是成功的捷径

灵活思考//77

积极学习长者的人生智慧//83

运用创造力//89

闲时无计划，忙时多费力//95

正确看待机遇//101

勇于向“不可能”挑战//109

敢想敢做才可能成功//113

避免心灵上结蛛网//119

总想放弃才是真的失败//124

主动出击，才能拥有彩虹//130

第③章 慎重地对待自己的事业

喜欢自己，树立自尊//137

有意识地培养自信心//141

设定恰当的目标，明确奋斗的方向//148

训练专注的意志力//152

用“金钥匙”打开你的成功大门//159

我们知道的是“无”，我们不知道的是“无限的”//163

运用利导思维激发潜能//169

运用心灵的力量，努力使目标实现//173

完美、彻底的执行意识//178

第4章 如何培养吸引人的个性

牢记他人的名字//185

为人慷慨，从对方的立场上看问题//192

真诚地赞美他人//197

营造充满爱心的温馨世界//204

追求成熟的个性，与人愉快相处//209

“自爱是最基本的爱”//215

宽容也是一种爱//218

学会感恩和知足//222

微笑的力量//225

第 1 章

自信让内心产生
伟大的力量

自信是成功的先决条件

卡耐基先生指出：成功的先决条件，就是自信。自信比金钱、权势、家世、亲友等更有用，它是人生可靠的资本，能使人努力克服困难，排除障碍，去争取胜利。

有这样一个故事：

在纽约街头，一个商人看到一个衣衫褴褛的铅笔推销员，顿生一股怜悯之情。他把1美元丢进卖铅笔人的盒子里，就准备走开，但他想了一下，又停下来，从盒子里取了几支铅笔，并对卖铅笔的人说：“你跟我都是商人，只不过经营的商品不同，你卖的是铅笔。”几个月后，在一个社交场合，一位穿着整齐的推销商迎上这位商人，并自我介绍：“你可能已经记不得我了，但我永远忘不了你，是你重新给了我自尊和自信。我一直觉得自己和乞丐没什么两样，直到那天你买了我的铅笔，并告诉我我是一个商人。”

一个“推销员”一直认为自己是“乞丐”，因为他一直缺乏自信。而那位商人的一句话，却让“推销员”找到了自尊和自信，

并开始了商人的全新的生活，从这里，不难看出自信的威力。

很多人缺乏自信常常是性格使然。对此，著名的推销员齐格曾有过切身的体会。齐格曾参加过一个由梅里尔指导的全日制推销培训课程。培训结束后，梅里尔先生将齐格留下说：“你有许多能力，你可以成为一个了不起的人，甚至一个优胜者。我绝对相信，如果你真正投入工作，真正相信自己，你就能冲破一切困难获得成功。”齐格细细品味这些话时，惊呆了。你必须理解齐格当时的处境，才有可能意识到这些话对他有多大的影响。他回忆道：

“当我是个小男孩时，我长得很小，即使在穿得最多时也没超过 120 磅。我上学后，从五年级开始，放学后和周六的大部分时间在工作，运动方面也不是很活跃。另外，我还很胆小，直到 17 岁才敢和女孩约会，还是别人指定给我的一个盲目性约会。我是从小镇中出来的小人物，原来我的希望回到小镇上一年赚上 5000 美元，我的自我意识仅限于此。但现在突然有一个我很尊敬的人对我说‘你能成为一个了不起的人’！我的自信被重新建立了起来。”

齐格相信了梅里尔先生，开始像一个优胜者一样思想、行动，并把自己看成优胜者。最后，齐格终于成功了，他说：“梅里尔先生并未教我很多推销技巧，但那年年底，我在美国一家 7000 多名推销员的公司中，推销业绩列第二位。我从用大众车变成用豪华小汽车，而且有望获得提升。第二年，我成为全州报酬最高的经

理之一，后来我成为公司全国最年轻的地区主管人。”

齐格遇到梅里尔先生后，并不是他的智商提高了 50 点，而是梅里尔先生让他确信自己有获得成功的自信能力，并给了他目标和发挥自己能力的信心。

可见，自信是人们成功事业的阶梯和不断前进的动力。人，只有自信，才能自强不息，才能为自己的理想而努力奋斗。只有自信，才能在艰苦的事业中保持必胜的信念，才能使人有勇气前进。人如果缺乏自信，就会对自己的美好理想放弃争取，就会浑浑噩噩、碌碌无为；人如果缺乏自信，就会让成功之路的航船在沙滩搁浅，终生也难以托起成功的巨轮。自信是大力之神，它能使弱者变得强大，使侏儒变成巨人。

法国启蒙思想家、文学家让·雅克·卢梭说：“自信对事业简直是一个奇迹。有了它，你的才干就可以取之不尽，用之不竭；一个没有自信的人，无论他有多大的才能，也不会抓住任何一个机会。”所以，满怀自信的人，在任何地方都怀有自信，反之，失去自信，则非常容易被颓废和绝望所困扰、所击倒，甚至会毁掉自己的一生。

卡耐基说：“自信是成功的第一秘诀。”自信是人们成就伟业的先导。具有自信心的人，可以化平庸为神奇，化渺小为伟大，创造出惊天动地的业绩。

有一个美国医生，他以善做面部整形手术闻名。工作中，他创造了许多奇迹，经他整形后，许多丑陋的人变成漂亮的人。但是，某些接受手术的人，虽然他为他们做的整形手术很成功，但仍找他抱怨，说他们在手术后还是不漂亮，说手术没什么成效，他们自感面貌依旧。

后来，这位医生悟到这样一个道理：美与丑，并不在于一个人的本来面貌如何，而在于他是如何看待自己的。这里自信占了很大的比例。

自信是人非常重要的心理品质之一。一个人如果自惭形秽，或认为自己愚蠢，那他就成不了智者，也成不了聪明人。

许多人以为，自信的有无是天生的、不变的。但卡耐基却不这样认为。他说了这么一件事：心理学家从一班大学生中挑出一个最愚笨、最不招人喜欢的姑娘，并要求她的同学们改变以往对她的看法。在一个风和日丽的日子里，大家都争先恐后地照顾这位姑娘，向她献殷勤，陪送她回家，大家以假作真地打心里认定她是位漂亮聪慧的姑娘。结果怎样呢？不到一年，这位姑娘出落得妩媚婀娜，姿容动人，连她的举止也同以前判若两人。她说她获得了新生。但是，她并没有变成另一个人。然而，在她的身上却展现出美丽的人身上所显露的美，这种美只有在相信自己的条件下，才能绽放出来。周围的人相信一个人，认为他是美的，他

的美也会展现出来。

童年时代受人喜爱的孩子，从小就感觉到自己是善良的、聪明的，于是，他尽力使自己的行为名副其实，造就自己成为让人喜爱的那样的人。而那些“不得宠”的孩子呢？人们总是训斥他们：“你是个笨蛋、窝囊废、懒鬼，是个游手好闲的东西！”于是，他们就真的养成了很多恶劣的品质。人的品行基本上是取决于自信的。每个人心目中都有各自为人的标准，人们常常把自己的行为同这个标准进行对照，并据此去指导自己的行动。所以，如果我们想进行自我改造，加强某方面的修养，首先应该改变对自己的看法，增强自己的信心。不然，我们自我改造的努力便会落空。

失败的人总是记着过去的失败，忘掉过去的成功。而且他们不仅仅是记住了失败，还把这些失败融进了思想感情里，时时谴责自己。这样，他们的自尊感就逐渐消失了。而成功的人懂得，不管自己过去失败了多少次，都没有关系。重要的是记住自己的成功，加深印象，认真研究。所以，成功的人，都会有意识、有步骤地培养自己的自信心，努力使自己养成自信的习惯。那么，我们如何树立自信呢？戴尔·卡耐基先生总结了以下几点建议可供我们借鉴：

1. 勇于追求成功

卡耐基说：有这样一位女学生，踏实勤奋，准备将来从事医学

研究并留学。由于她持之以恒，刻苦努力，学习成绩直线上升。然而，她的母亲在为女儿成绩提高而高兴的同时，不知不觉表现出为难的神情，担心地说：“我为女儿的成绩提高而高兴，她超过了一个又一个男生。可是，男人不喜欢比自己强的女性，所以许多男生会疏远她。这样一来，她找未婚夫就困难了；妻子聪敏，丈夫就会显得愚笨——这对女性也是不幸。”母亲的担心，使女儿产生对成功的恐惧，渐渐不再充分表现出自己的能力，未来希望发展自我、追求成功的自我信心被抑制。

鉴于此，卡耐基总结道：人只有树立起坚定的信念，不畏艰险，勇往直前，才能在生活中塑造自己有信心的形象。如果一味陷于徘徊观念中而不能自拔，慢慢地，他们的自信和成功的勇气就被逐渐削弱了。

生活的经验告诉我们：“当我们得到真正的成功时，世界接纳我们，把我们看作有用之材。但是，当我们妄自菲薄时，成功就像登天一样难。”

2. 学会量力而行

卡耐基认为，人应该在能力、兴趣的目标方面充分了解自己。这样一开始就能为目标而努力，并使自己向高层次的目标迈进。而在这个过程中，量力而行对提高自信心非常有帮助，也能使人更多地在行动中进行理性的行为、决策和思维，这比仅凭靠