

THE GREATEST INSPIRING CLASSIC

「美」戴尔·卡耐基著
孙达译



卡耐基 励志成功学

DALE CARNEGIE'S LIFETIME SUCCESS BOOK

全集

最伟大的励志经典

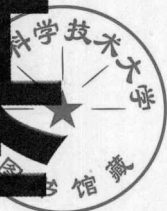
北方文艺出版社

THE GREATEST SELF-IMPROVEMENT BOOKS

[美]戴尔·卡耐基/著 孙达/译



卡耐基 励志成功学



DALE CARNEGIE'S LIFETIME SUCCESS BOOK

全集

最伟大的励志经典

北方文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

卡耐基励志成功学全集/(美)戴尔·卡耐基(Carnegie,D.)著;孙达译. —
哈尔滨:北方文艺出版社,2007.9

(最伟大的励志经典)

ISBN 978-7-5317-2201-4

I. 卡… II. ①戴… ②孙… III. 成功心理学—通俗读物

IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 112930 号

最伟大的励志经典——卡耐基励志成功学全集

作 者/[美]戴尔·卡耐基

译 者/孙达

责任编辑/王金秋

封面设计/董文莹

出版发行/北方文艺出版社

地 址/哈尔滨市道里区经纬二道街 17 号

网 址/<http://www.bfwy.com>

邮 编/150020

电子信箱/bfwy@bfwy.com

经 销/全国新华书店

印 刷/黑龙江新华印刷厂

开 本/787×1092 1/16

印 张/61

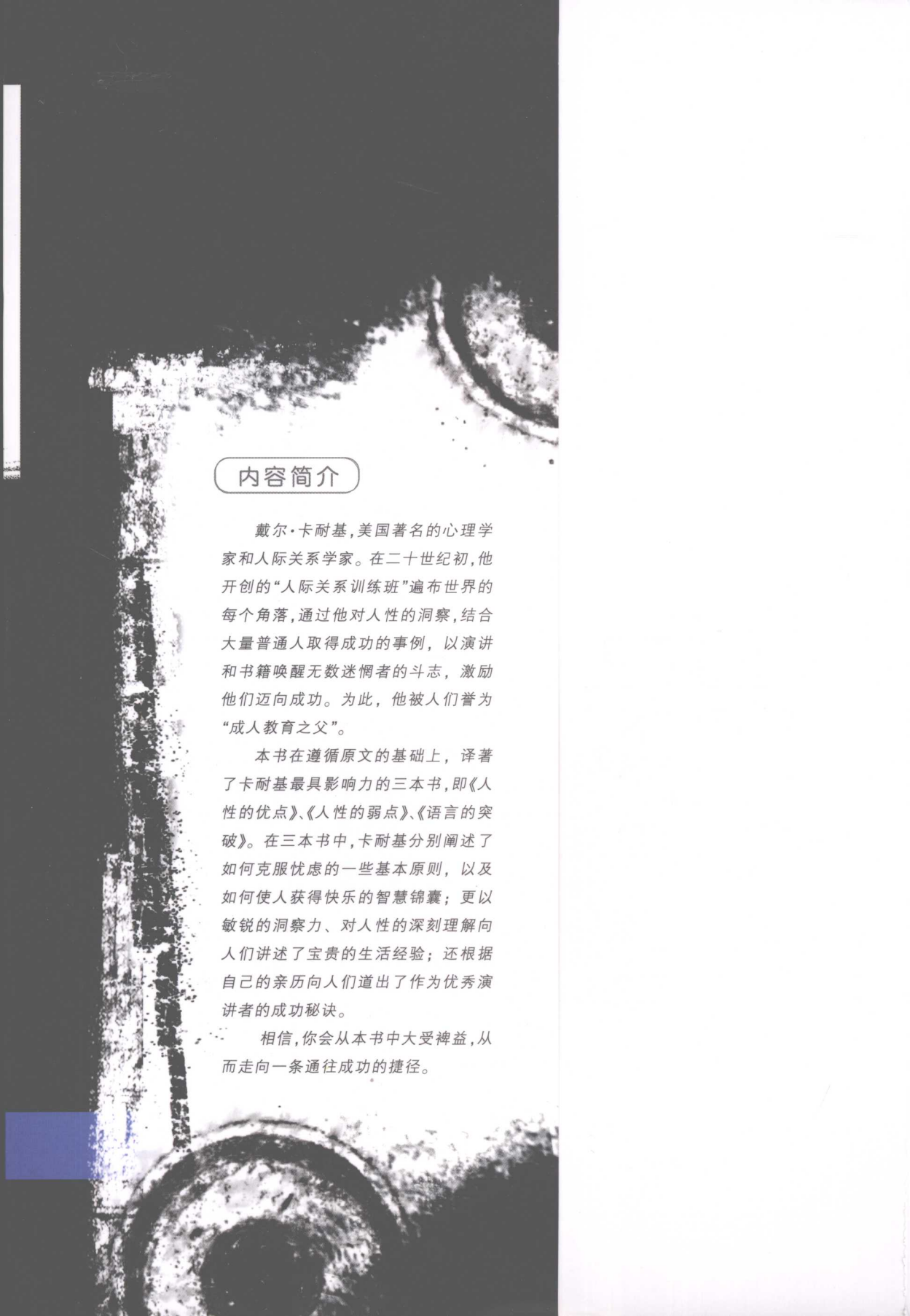
字 数/980 千字

版 次/2007 年 9 月第 1 版 第 1 次印刷

定 价/119.40 元(三册)

书 号/ISBN 978-7-5317-2201-4

(如发现本书有印刷质量问题,印刷厂负责调换)



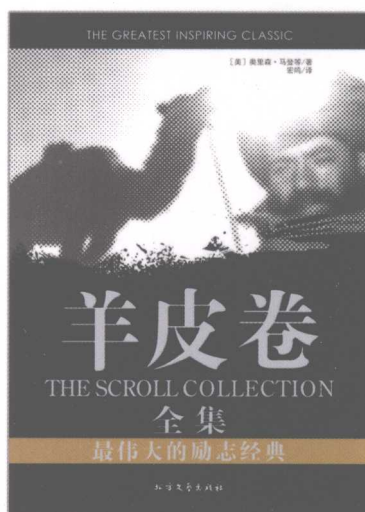
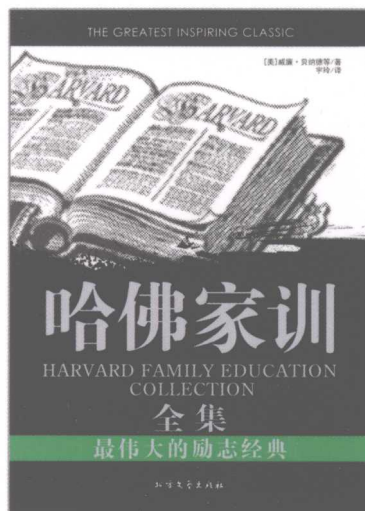
内容简介

戴尔·卡耐基,美国著名的心理学家和人际关系学家。在二十世纪初,他开创的“人际关系训练班”遍布世界的每个角落,通过他对人性的洞察,结合大量普通人取得成功的事例,以演讲和书籍唤醒无数迷惘者的斗志,激励他们迈向成功。为此,他被人们誉为“成人教育之父”。

本书在遵循原文的基础上,译著了卡耐基最具影响力的三本书,即《人性的优点》、《人性的弱点》、《语言的突破》。在三本书中,卡耐基分别阐述了如何克服忧虑的一些基本原则,以及如何使人获得快乐的智慧锦囊;更以敏锐的洞察力、对人性的深刻理解向人们讲述了宝贵的生活经验;还根据自己的亲历向人们道出了作为优秀演讲者的成功秘诀。

相信,你会从本书中大受裨益,从而走向一条通往成功的捷径。

责任编辑：王金秋
装帧设计：董文莹



前言

PREFACE

你若不能做条大路,就做条小径;

你若不能做太阳,就做颗星星;

不要以大小来决定你的输赢,但要做,就要做最好的你!



“一个人的成功与否,只有15%取决于他的专业知识,其余85%则取决于他语言表达、领导他人及激发他人工作热情的能力。”由此可见,一个人的成功,仅仅凭专业知识是不够的,还要具备高超的人际交往能力。

戴尔·卡耐基(1888—1955),美国著名的心理学家和人际关系学家。在20世纪初,他开创的“人际关系训练班”遍布世界的每个角落,通过他对人性的洞察,结合大量普通人取得成功的事例,以演讲和书籍唤醒无数迷惘者的斗志,激励他们迈向成功。为此,他被人们誉为“成人教育之父”。早期著作《人性的优点》、《人性的弱点》、《语言的突破》曾被译成二十八种文字,其中《人性的弱点》一书,更是继《圣经》之后世界出版史上第二大畅销书!

戴尔·卡耐基出生于美国密苏里州。父亲是一个贫穷且勤勉的农夫,母亲是一个虔诚的教徒。他的童年和其他的农家男孩子没什么区别,唯一不同的就是他的思想受到了母亲很大的影响。他的母亲乐观向上,从不向困难低头,并鼓励他多读书,希望他将来能成为一名传教士或者一名教师。

1904年,卡耐基高中毕业后,就读于密苏里州华伦斯堡州立师范学校。要成为在学校里具有特殊影响和名望的人,必须是棒球队员,或者是辩论和演讲比赛获胜的人。为了出人头地,他选择了演讲比赛这条捷径,因为他知道自己没有运动员的天赋。在演讲比赛中连续失败12次后,他依然没有灰心,仍在为自己的目标不懈地努力。

1906年,卡耐基以一篇《童年的记忆》为题的演说,获得了勒伯第青年演说家奖。这次获胜,对他的一生产生了非同小可的影响。

毕业后,他从事过许多工作,都未成功。于是,在总结了多次失败的教训后,他义无反顾地选择了自己的人生道路——毕生致力于成人教育事业。他曾到过很多城市和学校公开演讲,还开设了许多关于人际关系和处世技巧的训练班,他的学生来自社会各个阶层,其中包括名人、州长、市长、国家总统……卡耐基写的书实例很多,非常有说服力,那些实例都是他在与别人的交谈中得到的他们的亲身经历和想法。他的课程与书籍像一盏明灯指引着世界

上千千万万的人得到快乐,得到健康,获得更大的成功与幸福。

面对他所取得的成功,也许有人会问:“他天生就具有演说天赋吗?”答案是否定的。正如他三十年后谈及第一次演说失败时所说:“是的,虽然我没有找出旧猎枪或与之相似的东西,但当时我的确想到过自杀……”

可以说,每个人的成功都不仅仅是天赋所致,而是需要后天的不懈努力,不断地挑战自我。美国当时一家著名报纸评论说:“千百万人受到他的影响,他的这些哲理如文明一样古老,如‘十诫’一般简明,但是对于人们在这个狂乱的年代里获得快乐和成就极有帮助。”

时至今日,在教导人们追求自我进步和获得成功的书籍中,它们仍是必读的经典之作。

基于以上原因,我们编译了这本《卡耐基励志成功学全集》。本书在遵循原文的基础上,译著了卡耐基最具影响的三本书,即《人性的优点》、《人性的弱点》、《语言的突破》。

《人性的优点》主要是收集了卡耐基最重要、最宝贵的人生经验,同时也记录了千千万万人如何摆脱心理问题走向成功的实例。在书中,卡耐基将如何克服忧虑的一些基本原则,以及如何使人获得快乐的智慧锦囊向人们娓娓道来,让人们在这本充满智慧和力量的书中充分了解自己、相信自己,将自身的潜能以及人性的优点毫无保留地发挥出来,去开拓幸福快乐的人生之路。

《人性的弱点》包括卡耐基的思想精华和最撼动人心的内容。他以敏锐的洞察力,以及对人性的深刻理解使他拥有了许多人生感悟和宝贵的生活经验。本书正是结集了大量普通人不断努力取得成功的故事,激励人们不断进取,完善人生。不论你处于人生的哪一个阶段,从事何种职业,这部充满力量与智慧的书都将给你的生活与事业带来启迪,使你勇敢地克服自身的弱点,成为人际交往的佼佼者,从而拥有一个美好、快乐、成功的人生。

《语言的突破》又名《如何培养自信并与人有效沟通》,它是与《人性的优点》、《人性的弱点》齐名的卡耐基最畅销的三大著作之一。本书根据卡耐基演讲课堂培训资料整理而成,详细地介绍了克服恐惧、建立自信的方法,阐述了演讲口才方面的方法和技巧等内容。一个具有优秀演讲口才的成功人士,都应具有融洽的人际关系和积极的人生态度。卡耐基正是指导人们如何克服人性和心理弱点的先驱者,指引人们走向一条通往成功的捷径——学会并掌握语言的艺术和技巧,从而获得人生和事业上的双重成功。

阅读卡耐基的书,犹如与一位资深的导师面对面地沟通,亲切的言语、简明的道理无不让你的心灵为之感动。他的治学严谨教会了你许多人生道理,他的循循善诱为你指出人生的正确方向,他将带领你走向成功之路。

前任普林斯顿大学校长希本博士曾说:“教育是应付生活局势的能力。”假如你在读过本书后只是学会了知识而未采取任何行动,那么,我认为这本书对你来说就是一个完全的失败,因为教育的目的“不是知识而是行动”。

而这正是一本付诸行动的书。

因此,让我们开始行动吧,在成功学大师卡耐基的谆谆教导下去领略并应用书中带给我们的震撼与启迪。以他超人的智慧、严谨的思维,在道德、精神和行为准则方面指导万千读者,给你安慰,给你鼓舞,使你从中汲取力量,从而改变你的生活,开创崭新的人生。



CONTENTS

目录

▼ 人性的优点

第一章 如何抗拒忧虑	002
改变人生的一句话	002
战胜忧虑的万能公式	007
忧虑是健康的大敌	011
第二章 分析你的忧虑	017
揭开忧虑之谜	017
让生意上的忧虑减半	021
第三章 改变忧虑的习惯	024
消除思想上的忧虑	024
不要为小事而气馁	029
平均概率可以战胜忧虑	032
接受不可避免的事实	036
让忧虑“适可而止”	040
不要去锯木屑	044
第四章 常葆充沛的活力	048
保持每日多清醒一个小时	048

你为什么感到疲劳	051
摆脱疲劳感能使家庭主妇青春永驻	053
四种防止疲劳和忧虑的良好工作习惯	057
如何防止烦闷的心理	061
不要为失眠而忧虑	065
第五章 培养快乐的心情	069
改变你生活的九个字	069
报复的代价太高了	075
不要苛求他人报答你	079
认真想一想我们所拥有的一切	082
发现自我,保持本色	086
如果有个柠檬,就要将其做成柠檬水	090
你要快乐起来	094
第六章 不为别人的批评而不悦	100
没有人会踢一条死狗	100
如何使批评畏惧你	101
我所做过的傻事	103
第七章 支配你的工作和金钱	107
你生命中的重要决定	107
百分之七十的烦恼	112

第一章 与人相处的基本技巧	118
如想采蜜,请勿打翻蜂巢	118
真诚地赞赏他人	123
激发他人的强烈需求	130
第二章 如何让他人喜欢你	140
到处都受欢迎的方法	140

给人留下良好印象的简单方法	146
牢记他人的名字	150
学会倾听他人讲话	155
如何增加你的吸引力	161
如何使人即刻喜欢你	164
第三章 为人处世的十二条原则	171
争论中没有赢家	171
避免树立敌人	175
如果你错了,坦诚地承认吧	181
一滴蜂蜜	185
一开始就让对方说“是”	189
倾听他人,谦虚待己	192
与他人合作的秘密	194
一个给你带来奇迹的原则	196
同情的力量	199
给他创造一个高尚的动机	203
戏剧化地表现你的想法	207
激起他人求胜的欲望	209
第四章 改变他而不伤害他	211
从赞扬和感激开始	211
如何去批评别人而不会被人怨恨	214
先说出自己的错误	216
没有人喜欢接受命令	217
给人留面子	219
赞扬的魔力	220
送人一个好名声	222
让对方觉得问题并不难解决	224
让人们乐于按照你的想法去做	226
第五章 家庭幸福之道	229
没完没了的唠叨是把刀	229
不要试图改造对方	231

不要过分指责你的家人	233
真心的赞美和示爱	234
细节的重要性	235
讲礼貌,献殷勤	237
婚姻中“性”的重要性	239

第一章 成功演讲的基础	242
掌握演讲的基本技巧	242
培养自信心	251
快速简单的成功演讲方法	259
第二章 演讲、演讲者与听众	267
为演讲做好充分的准备	267
使你的演讲充满活力	274
与听众一起感受你的演讲	277
第三章 如何成功发表即席演讲	282
使简短演讲获得行动响应	282
用演讲向听众说明情况	288
使人信服的演讲	293
即席演讲	298
沟通的艺术	303
第四章 成功演讲的挑战	308
介绍演讲者、颁奖和领奖	308
怎样组织较长的演讲	314
运用自己所学的方法	324

《人性的优点》主要是收集了卡耐基最重要、最宝贵的人生经验，同时也记录了千千万万人如何摆脱心理问题走向成功的实例。在书中，卡耐基将如何克服忧虑的一些基本原则，以及如何使人获得快乐的智慧锦囊向人们娓娓道来，让人们在这本充满智慧和力量的书中充分了解自己、相信自己，将自身的潜能以及人性的优点毫无保留地发挥出来，去开拓幸福快乐的人生之路。

人性的优点



第一章



如何抗拒忧虑

改变人生的一句话

1871

年春天，一个年轻人在一本书中看到了一句话，而正是这句话影响了他的一生。这个年轻人是梦特瑞综合医院的医科学生，他为期末考试感到忧虑，同样也为自己应该做什么事情、应该到什么地方、怎样才能谋生、如何在社会上立足等感到十分忧虑。

这位年轻的医科学生是在1871年看到这句话的，这句话最终帮助他成为了一位远近闻名的医学家。他创建了闻名世界的约翰·霍普金斯医学院，并成为牛津大学医学院的钦定客座教授——这是大英帝国中医学界人士所能得到的最高荣誉。除此之外，他还被英国国王授予爵士位。在他去世的时候，两卷长达一千四百六十六页的书讲述了他一生的传奇故事。

他的名字叫做威廉·奥斯勒。下面就是他在1871年春天看到的那句由托马斯·卡莱里写下的那句话：“我们应该做的，并不是去看远方模糊不清的景象，而是做手边确定无疑的事情。”

四十二年以后，在一个温暖的春夜里，当郁金香开满校园的时候，威廉·奥斯勒爵士为耶鲁大学的学生们做了一次演讲。他对大学生们说，像他这样一个曾经在四所大学里当过教授，写过一本畅销书的人似乎应该有一个“与众不同的头脑”，但事实并非如此。他说，自己的好友们都十分清楚，他的头脑其实是“最普通不过的了”。

既然如此，他成功的秘诀又是什么呢？他个人认为，这完全是因为他活在一

种“完全独立的今天”的状态中。那么,它的真正含义是什么呢?在奥斯勒爵士来耶鲁大学进行演讲的两个月前,曾乘着一艘巨轮横渡大西洋。当时,船长就站在舵房里。船长按下按钮后,随即便传来一阵机器运转所发出的声音,船上的几个部分便应声分隔开来——形成了几个防水隔舱。演讲中,奥斯勒爵士对耶鲁大学的学生们说:“相对于那艘巨轮而言,你们每一个人都要比它精彩得多,将要走的路也要比它的航程更远,我要对大家说的是,每个人都应该学习那个船长,像他一样知道如何控制手中的一切,从而活在一种‘完全独立的今天’的状态中。因为,只有这样,才能在航行的过程中确保万无一失。舵房里,所有大隔舱都可以使用,如果你按下按钮,就要注意倾听你生活中的每一个层面,一扇铁门会将已逝的昨天隔断;再按下按钮,一个金属门帘会将你的未来也隔断,于是,你所拥有的一切就是今天……没错!关闭昨天!让已逝的昨天安息吧!……切断那些会把愚人引上死亡之路的昨天……昨日的重担与明日的重担加在一起,会成为今日的全部负荷,哪怕是最强壮的人,也会不堪重负。因此,你必须把未来也一并关在门外……成就未来就在于把握今天……根本没有一个叫做明天的东西。人类得到拯救的日子就是现在。精力的浪费、精神的郁闷、情绪的紧张,都会紧紧跟着一个对未来感到忧心忡忡的人……请把整艘船上的所有隔舱的舱门都关闭吧!养成一个良好的习惯,生活在‘完全独立的今天’里。”

奥斯勒爵士的这番话是否是在建议我们不要为明天去做任何准备呢?不,完全不是这样。他在演讲上的发言完全是想告诉同学们,为明天做好一切准备的最佳方法,就是要集中你所有的智慧、所有热情,把今天的事做到最好。这也是人类能够为明天做好准备的唯一一个可行方案。

一定要为明天着想,不错,人们应该考虑周详,做好一切计划和准备。可是,千万不要忧虑。

◆ 导致人们忧虑的诸多因素,均源于我们的错误思想与行为方式

在战时,军事首领必须为将来计划好一切,但他们绝对不可以有任何忧虑。指挥美国海军的上将厄耐斯特·金恩曾说过:“我们的装备和战士都是最棒的!而且,我们做到了最合理的布置,我们已经全力以赴了。若是有一只战船不幸沉了下去,我无法把它捞上来;如果继续有船沉下去,我也无能为力。我只能把时间全部用在解决明天的问题上,而不是为昨天的事情而忧虑。如果我被这些事情所困扰,根本无法坚持下去。”

无论是在战时,还是在和平年代,明智的思想与愚蠢的想法之间存在的差异

就是：前者会将原因和结果全部考虑在内，从而做出一个合乎逻辑的建设性计划；而后者，则通常会使人情绪紧张，甚至达到崩溃的边缘。

一个名字叫做泰德·班哲明诺的年轻士兵也同样学到了这个道理。他居住在马里兰的马铁摩尔城——曾经因忧虑而患上战斗疲劳症，险些失去了斗志。

泰德·班哲明诺写道：“在1945年4月，我因忧虑而患上了一种名为‘结肠痉挛’的疾病，患上这种病的人通常极度痛苦，如果战争不在那时结束的话，我想我整个人就会垮下来。

“当时，我完全处在一种精疲力竭的状态中。我在第九十四步兵师担任军士，主要负责建立并保留一份在战斗中死伤和失踪士兵的名单，并把一些在激战中失去生命、被草草掩埋的士兵挖掘出来，将他们身上的一些私人物品收集起来，然后再将这些物品准确无误地送到牺牲士兵的家人或亲戚手中。我不知道自己是否能够继续撑下去，是否还能活着回到家中，把唯一的儿子——那个我尚未见过面的十六个月大的儿子揽在怀里。忧虑与担心困扰着我，身心的疲惫使我在很短的时间内瘦了三十四磅。更糟糕的是，这种忧虑的情绪几乎使我快要发疯了。我眼睁睁地看着自己的双手变成了皮包骨头的模样。一想到自己最终将要带着一副疲惫不堪的模样回家，我就感到整个人都要崩溃了。于是，每当我独处时，总会像一个孩子一样无助地哭起来。有一段时期里，也就是德军发动最后一次大反攻开始后不久，我常常无法抑制眼里的泪水，这使我几乎要放弃再次做回一个正常人的心愿了。

“我最终住进了医院。一位军医给我的一些忠告使我的生活发生了翻天覆地的变化。在我做完一次全身检查之后，他对我说，我的问题完全集中在精神上。他说：‘泰德，我希望你能够把生活想象成一个沙漏，你应该知道，在沙漏的上半部分有数不清的细沙，它们都会以缓慢而均匀的速度流过中间那条狭窄的缝隙。除非将这个沙漏弄坏，否则你我都没有办法让两粒以上的沙子通过那个狭窄的缝隙。包括你我在内的所有人，都和这个沙漏一样。每天清晨，都有很多工作摆在我们面前，我们也知道，这一切都需要我们在一天之内完成。可是，如果我们违反了“沙漏规则”，不让事情像沙子通过那条狭窄的缝隙一样，一件一件地去解决，我们就会将自己的身体和精神搞垮。’

“从那个令我永生难忘的日子起——也就是那位军医把那番话讲给我听的那天起，我就一直奉行着这一哲理：‘一次只允许流过一粒沙，一次只允许做一件事。’战时，这个忠告不仅挽救了我的身体，更挽救了我的心。这番话对我如今的生活也起着非常重要的作用。我现在是巴尔的摩市一家商业信贷公司的控股人。

我发现,在生意场上同样会遇到类似于战场上的问题,几件事情需要同时处理,但却没有足够的时间。比如,我们的股票下跌了,我们的材料不够了,一些新材料需要处理;除此之外,还有处理新资料、变更地址、分公司的增开或关闭等等。然而,面对这些事情,我不再感到紧张不安,因为我始终铭记着那位军医对我说过的话:‘一次只允许流过一粒沙,一次只做一件事。’我一次次地重复着这句话。这使得我的工作效率比以前更高了,做事情时也不再会有那种在战场上几乎使我崩溃,甚至是精神错乱的感觉了。”

在我们目前的生活方式中,最令人震惊的事实就是,我们的医院里有一半以上的床位是为那些神经上,或精神上出了问题的人准备的。而他们,都是因为过多地考虑发生在昨天的事情与明天即将发生的事情,从而不堪重负而病倒了。事实上,大部分病人如果能够奉行耶稣的话——不要为明天而忧虑;或是威廉·奥斯勒爵士的话——生活在一个完全独立的今天里,那么他们完全可以轻松地走在大街上,并能够过上幸福的生活。

◆ 对于一个明智的人而言,每一天都是新生活的开始

你我在此刻正站在两个永恒的交汇点上——逝去的过去和无尽的未来——我们不可能生活在任何一个永恒里,甚至连一秒钟也不行。不然的话,我们就会身心俱损。因此,就让我们满足于此时此刻吧!罗勃·史蒂文森写道:“从现在这一刻起,到我们休息的那一刻,不论工作中的任务有多重,我们都能够支撑到夜晚来临的那一刻;不论工作有多累,每个人都能够做完那一天的工作;每个人都可以用一种愉快的心情和顽强的毅力来支撑自己,最终使那个可爱而纯洁的你支撑到太阳下山——这即是生命的真谛!”

没错,这就是生活对我们的全部要求;可是,当居住在密歇根州沙支那城的薛尔德夫人,在学到“只要坚持到休息的那一刻”之时,她却感到极度颓废和疲惫,甚至还想到了自杀。薛尔德夫人在对我讲述她的过去时说道:“1937年,我丈夫去世了,我感到非常沮丧,而且我已身无分文。我写信给从前的老板利奥罗奇先生,希望他能允许我重新回去工作,继续推销《世界百科全书》,以此来维持生计。两年前我丈夫患病的时候,我把汽车卖了;现在,我勉强凑够了购买一辆旧车所需的分期付款的费用,重新开始了推销书籍的工作。”

“我以为,重新开始工作也许可以帮助我减轻内心的苦闷,可是无论是驾车还是吃饭,我都是独自一人,这种孤独几乎令我无法忍受。加之,推销工作在某些地区根本无法做出成绩来,这使我还清分期付款成了一种奢求。”

“1938年的春天，我在密苏里州的维沙里市出差。因为贫困，那儿的学校都很简陋；那儿的路也很难走。我一个人感到特别无助，而且十分忧虑。这使我曾一度想过要自杀——我觉得自己根本无法获得成功，生活没有任何希望。每天早晨起床时，我都会感到很害怕——害怕面对眼前的生活。我被这种惶恐不安的情绪所困扰，我害怕无法付清分期付款，害怕交不起房租，害怕无法果腹，害怕身体状况每况愈下而不得不去看医生时，却没有足够的钱。然而，我没有选择自杀，唯一的理由是：我担心姐姐会因为我的离去而悲痛欲绝。而且，她没有足够的钱来支付我的丧葬费。

“之后的一天，我读到了一篇文章，正是这篇文章使我有继续活下去的勇气。我十分感激书中那一句令人精神鼓舞的话：‘对于一个明智的人而言，每一天都是新生活的开始。’我把那句话打印出来，贴在了我车子的挡风玻璃上，好让我开车时每分每秒都能看见它。我发现活过一天并不是件困难的事情，我应该学会忘记过去，也不必去考虑未来。我所要做的，就是每天清晨对自己说一句：‘今天就是新生活的开始。’

“就这样，我成功地克服了对孤独的恐惧感。我现在生活得很幸福，事业上也取得了一定的成功，我变成了一个热爱生活、满怀激情的人。我知道，无论在生活的道路上遇到什么事情，我都不会再害怕了。因为我已明白，只考虑一天——而‘对于一个明智的人而言，每一天都是新生活的开始’。”

请你猜一猜下面这几行诗的作者是谁：

快乐的人啊，只有他快乐，
他说今天是属于他的；
他可以无忧无虑，他说：
“无论明天怎样，我已度过了今天。”

这几句话听起来似乎是我们现在人说的，可它却写于基督降生的三十年前，作者是古罗马诗人何瑞斯。

我认为人性之中最可悲的一点，就是每一个人都把眼前的生活放在一边，幻想着天边的那座奇妙的玫瑰园，而不懂得欣赏窗前正绽放着的玫瑰。

在耶稣降世前五百年前，一位希腊哲人赫拉克利特曾对他的学生说过：“除了‘一切事物都在变化之中’这条真理永远不会改变之外，世间没有什么事情是永恒不变的。踏入同一条河的机会只有一次。因为河水时刻都在发生着变化，而