

KA NAI JI MEI HAO DE REN SHENG

戴尔·卡耐基

美好的人生

风靡全球近100年的成功励志教程



一个人的潜在能力若被发掘，一定能使他的幽默感滋生茁壮，并绽放出迷人的花朵。快乐的心情带来五彩的世界，世界也会因为我们的快乐而更加美好。

李元秀 / 主编

智慧生存丛书

内蒙古人民出版社

KA HUI / WEI HAO DE REN SHENG

香港·宋耀如

美好的人生

國際合聯社100周年紀念系列叢書



宋耀如先生是中國歷史上第一位留美學生，也是第一位在留美學生中創辦的「中國留美學生會」的創始人。他的一生，是為中國社會主義事業而奮鬥的一生。他的生平事蹟，是中國留美學生運動的縮影，也是中國社會主義運動的縮影。

宋耀如先生



國際合聯社出版

KA NAI JI MEI HAO DE REN SHENG

戴尔·卡耐基

美好的人生

风靡全球近100年的成功励志教程

一个人的潜在能力若被发掘，一定能使他的幽默感滋生茁壮，并绽放出迷人的花朵。快乐的心情带来五彩的世界，世界也会因为我们的快乐而更加美好。

李元秀 / 主编

智慧生存丛书

内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

美好的人生/李元秀主编. —呼和浩特:内蒙古人民出版社,2007.11

(智慧生存丛书)

ISBN 978-7-204-09316-8

I. 美… II. 李… III. 成功心理学-青少年读物
IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 167733 号

智慧生存丛书

主 编 李元秀

责任编辑 晓峰

封面设计  婴儿制造设计工作室
YING ER ZHI ZAO SHE JI GONG ZUO SHI

出版发行 内蒙古人民出版社

地 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦

印 刷 北京奥达福利装印厂

开 本 850 × 1168 1/16

印 张 500

字 数 3000 千

版 次 2007 年 11 月第 1 版

印 次 2007 年 11 月第 1 次印刷

印 数 1-5000 套

书 号 ISBN 978-7-204-09316-8/G·2681

定 价 780.00 元(全二十册)

如发现印装质量问题,请与我社联系 联系电话:(0471)4971562 4971659



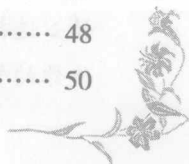
目 录

充满个性的魅力装点人生

使别人心悦诚服的方法	3
要锤炼自己的语言	6
如何成功地与人交际	9
如何保持良好的人际关系	11
如何在团体中成功交际	15
如何使自己具有迷人的风采	18
装满一桶水	20
吸引人心的秘诀	23
散发个性的魅力	28
别忘了幽默	32
恰当地行使各种礼仪	34
优雅是神秘的力量	37

诚信人格是生命的基石

做一个永不放弃的人	43
做一个稳重的人	45
学会忍耐	48
在自我评价中发掘自信	50



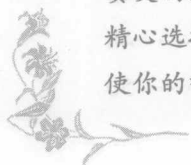


美好的人生

从签名中谈自信	55
要有一颗坚定的心	57
不可忽视的立身之本	61
勤奋灌溉出成功的花朵	64
拖延是时间的强盗	67
正确对待你的虚荣心	70
人格的明镜	73
培养上进的品格	76
承担起自己的责任	78
克服猜疑和神经过敏	81
追求完美	83
人格是你生命的基石	86

美好人生从赞美开始

了解对方引以为荣的事情	91
了解对方的弱点	94
了解对方的爱好	96
善于从小事上称赞别人	98
做一个内行的赞美者	101
真诚的赞美常常是有所保留的	104
称赞对方的才华	107
称赞对方的人品	110
称赞对方的前途	113
间接地赞美他人	116
赞美他人不要太夸张	118
不要说外行话	120
不要冲撞别人的忌讳	122
赞美的方法与技巧	124
精心选择对方爱听的话说	126
使你的赞扬真实可信的技巧	128

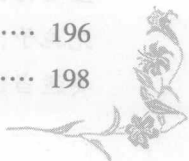




不可明目张胆讨好	133
赞美要创新	134
用赞美做开场白	136
细心体察身体语言	138
赞美要有主旨	141
仁慈的语言	143
静听是另一种赞美	145
把幽默运用到赞美中	148
赞美月亮,太阳更艳	151
处理纠纷的绝招	153
赚得人心的钥匙	154
换位思考赢人心	156
针对不同对象运用不同的赞美词	159
赞美别人不必吝啬	161
女人怎样称赞春风得意的男人	163
女人怎样称赞热恋中的男人	165
女性赞美女性时应多说对方	167
怎样满足虚荣心强的女人	169
女人最需要男人赞美什么	171

健康才能拥有美好人生

健康是人生的基础	175
身体状况是思想的折射	178
大多数的人都处在“亚健康”状态	180
保持身心健康的重要原则	183
保持旺盛的精力	188
善待你的健康与精力	190
健康是获取成功的重要筹码	193
坚持科学的体育锻炼	196
一举多得的体力劳动	198



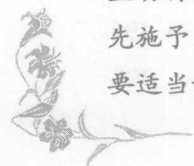


美好的人生

避免过于安逸的生活	203
身心健康才能事业兴旺	206
身心健康是成大事者的第一资本	209
追求有规律的生活	213
忧虑是健康的克星	215
脚是人的“第二心脏”	216
不要睡懒觉	218
给你快乐的 10 种食物	220
国际防癌守则 15 条	223
战胜疾病	224
每天让自己休息一下	226
每年给自己放一次长假	227
是什么使你感到疲劳	229
谈养生之道	231
从容面对人生的终点	233
学会面对死亡	235

保持良好的心态

成功的第一要素	239
克服人际交往的消极态度	240
广积人脉	242
宽容是人际交往的润滑剂	245
学会克服嫉妒心理	247
培养宽容的心态	249
品格能最大限度地展现出人的价值	251
正直是一种难能可贵的精神品质	254
在生活中做一个正直的人	256
主动付出,不怕吃亏	259
先施予,后收获	261
要适当谦让,不必斤斤计较	263

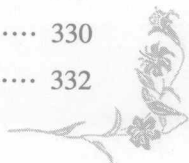




克服爱占小便宜的不良习性	265
要学会爱,愿意付出爱	267
世间一切美好的东西都源于爱	268
爱给彼此以生命的活力	270
用行动去表达爱	273
一定要怀有感恩的心	276
不要忽视对别人感激的心情	279
把快乐作为日常生活的必修课	281
坦对不愉快的日子	283
充分享受目前拥有的一切	285
享受你自己所做的事情	289
成功者必然有富足之心	290
别为财富而忽视幸福的生活	292
了解和培养富足之心	293
把追求简单作为生活哲学	295
不要用有限的生命去追逐无限的世界	299
拥有无限辽阔的精神空间	301

珍爱友情享受美好人生

友谊的力量	307
获得友谊必须具备的基本条件	311
真正的朋友在哪里	313
友谊是最宝贵的财富	314
人间的真情所在	317
朋友无价	320
妥善处理朋友间的麻烦	325
把竞争对手当作伙伴	327
学会求同存异	329
帮助你的朋友	330
别以你为中心	332





美好的人生

何时向朋友求援	334
培养友谊	335
结交更多朋友的方法	337
和胜过你的人交朋友	340
呵护美好的友谊	342
好习惯是一生的财富	344
人贵自律	347
学会管理自己的情绪	350
懒惰是一种恶劣的天性	352
每个人必须征服的恶习	355
永远不要等待	359
养成统筹安排的习惯	364
自己的事靠自己	368
养成创造的习惯	371
珍惜你的分分秒秒	374
善于提问是你前进的助推器	378
走向成功的第一步	381
勤于思考胜过盲目蛮干	384
养成赞美别人的习惯	388
养成爱读书的习惯	390



充满个性

的魅力装点人生





使别人心悦诚服的方法

要想使别人对你心悦诚服,那你就必须注意你说话的风格、方式与表达是否正确。这些对于说服别人的影响力是十分巨大的,大得几乎令人难以置信。

在正式切入话题之前,我想跟你谈谈我今天做的一件事——我向上议院提出把儒略历改为格里高里历之法案的事。相信它会给你带来一些启示。

众所周知,儒略历是一种很不正确的历法。它比太阳历足足多了11天!而格里高里历则是经过教皇格里高里斯十三世修改的儒略历,准确度已大大提高,而且已被许多欧洲主要国家采用。在这种情势下,我觉得我国若继续采用陈旧落后的儒略历,是极不明智的行为。许多经常出国的政治家和贸易商,也有与我一样的感觉。所以我决定修改英国历法,并开始付诸行动。下面我要讲的便是我重写英国历史的过程。

我做的第一件事,便是请求一些国内最优秀的法律学者和天文学家帮我拟定草案,当然我成功了。接着我便开始了我的这个艰难的修改历程。我既不精通法律,也不精通天文,可是草案中却偏偏要用到一些法律术语和天文公式,这当然得下一份苦力。但这些都不是问题所在,因为不论是对天文学加以说明,还是学会并使用吉鲁特语或斯拉夫语,对我而言都不是件费力的事。麻烦的是,为了促使这项法案的成立,我不仅需要在职会的同事面前显示一下我对天文学多少还有些了解,而且还得想办法让他们也能听懂我的话,尽管先前他们对此一无所知。

我知道,议员们对那些艰难晦涩的天文学术语肯定没有什么兴趣,所以我决定打破惯例,不采用罗列专门用语来说明内容的方法,而是从议员本身的心理状态出发。引用大量的奇闻轶事来阐述从埃及历到格里高里历的经纬,大大增强了趣味性。我在措辞与文体上下功夫,并注意说话的技巧和手势等身体语言的运用,因此牢牢抓住了议员们的心。于是,我逐渐转入正题。由于先前我已经用故事帮我作了一个铺垫,因此议员们对有关事件已经有了初步了解,我就不需要花很长时间来解释这些科学性极强的东西了。到最后,他们终于全都明白透彻了。我成功了!





我说话之后是数学家马格列斯菲尔特先生的专题演讲。他是我的支持者之一，在草拟法案时出的力最多，数学才能在欧洲也排第一。但他演讲的效果却不尽如人意。反而是我，说的几乎都与科学无关，却赢得了热烈的掌声。造成这种情况的原因，不外乎在于说话方式的差异。唉，这个世界就是这么不可思议。

如果有一个人与我搭话，可是他用的却是难听的声音，奇怪的抑扬顿挫；用词造句毫无章法可言；说话时更是颠三倒四，错误百出，那我一定不会听他讲话，更不会与他交谈。我想你一定也会和我一样吧！而如果情况恰恰相反。对方的说话方式能即使你产生好感，那么你一定觉得他讲话的内容也津津有味，甚至连他的人格也会使你着迷。



要想使别人对你心悦诚服，那你就必须注意你说话的风格、方式与表达是否正确。这些对于说服别人的影响力是十分巨大的，大得几乎令人难以置信，它可以极大地弥补并支撑一个人的推理和论证，有时竟到了无法抗拒的地步。在这个方面，法国人是最好的榜样。即使是在日常十分细小的谈话中，他们也很注重言语风格的纯正与优雅。他们的谈话做到了用语细致优美，学者们尤其会刻意做到这一点。意大利的克鲁萨人也不例外，他们一直以此作为用语的目标。所以在他们当中，很少有人不能正确而又优雅地使用自己的语言。对于英国人来讲，如何能够优雅而又恰当地运用自己的语言，显得更加重要。

因为他们经常需要在公共的场合或集会上发表自己的言论。这些言论涉及的范围很广，包括国家的法律，宫廷中的一些礼仪制度，城市中存在的一些问题，整个国家的现状等。因而语言成了他们必要的手段。

一个人的发音是否准确、优秀，与这个人的说服力有着一定的关联，但这并不意味着，一个人只要发音纯正而又准确，便会拥有一条具有说服力的舌头。语言的使用



技术、风格以及必要的修饰等,都可以在一定程度上影响它的说服力。所以,即使你的演讲技术有一丁点儿小缺陷,你也要尽你最大的努力去修正它。无论你谈话的对象身份多么低微,哪怕是你的仆人,你也不能忽视你语言的风格;对于语言要进行必要的装饰和点缀,就像你平时打扮你自己一样,不能仅仅满足于听得懂,而是要尽力使用你能找到的最美妙的词语来进行最流畅的表达。不管你用多么夸张的手法修饰你的语言,它都要比赤裸裸的语言强一百倍、一千倍甚至是上万倍。对细节部分的润饰尤其应注意。如果你认为语言只要条理分明便可以了,并认为做到这一点便可以进军政治界,那么告诉你,你已经犯了一个天大的错误。



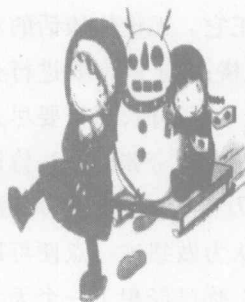
在所有的方方式中,谈话最能反映讲话人的文化修养水平是高还是低,个人品性是温文尔雅还是缺乏教养。一个人的谈话方式可以显示出他生活的全貌;而他谈话的内容则可以展现其生活最真实的一面。在许多人眼中,谈话纯属是一种日常交流,他们从不认为谈话其实是一门艺术。他们在语言方面并不会花足够的精力,不会去认真思考,更不会去深入研究,因而他们的谈话也就显得草率而又漫不经心。所以这些人即使有着高超的思想和独到的见解,也

不能将它们准确地展示给世人。虽然他们心中努力地想要说话,但却总是显得沉闷不语、木讷无言,这种人是最可怜的。

一个高明的谈话者,必定不是一个过于轻浮或过于严肃的人。因为他们深深了解,过于轻浮会使人反感,过于严肃会使人厌烦。所以,如果你想成为一名出色的谈话者,就应该避免走这两个极端。要做到自然而不造作,活泼而不轻浮,富有爱心而不冷漠无情。你应该亲近你的聆听者,打开你的心灵,以一种自然朴实的状态去拥抱对方,这样别人才会靠近你,你才能自由进入他们的内心深处。

经常锻炼和提高自己的口才,可以大大培养你的说服能力,也可以使更多的人接受你,别人的心门会因你极具说服力的语辞而打开,而你们的关系也会因此而更密切。努力吧,我的孩子,相信你会成为一个深受欢迎的人,并成为一个出色的演说家!





要锤炼自己的语言

语言是人类最重要的交际工具,若想跻身于社交界,那就更加需要具备相当的语言能力。

语言的作用就在于。它能使观众的反应更加强烈,从而使你成为一个受万人瞩目的人。

没有人可以一步登天。同样,一个平常人也不可能一下子变得能言善道。但我相信这只是时间和态度问题。所以你把能言善道当作你奋斗的目标,将它置于心中,并转化成你全神贯注进行读书练习的源源不竭的动力。

你要做的第一件事情,就是不要忘了时刻提醒自己:我一定要成为在社会上拥有一席之地的人,所以我必须有好口才。为此你不能放过日常生活中任何一个训练你口才的机会。至于说话的方式,则应学习正确且有风度,自然而又率真的方式。在时刻提醒自己的同时,还应多读一些古代或现代的雄辩家写的书,了解大师们是如何从点滴开始做起的,这对你的帮助无疑是巨大的。

一般说来,书本是你最好的老师。书中的文体以及文字的使用方法多少会给你一些启迪。在看的时候,应把脑子也充分运转起来,思考如果自己写,会用何种方式?会不会比书本上的好?怎样才能做得更好?你应该会注意到一点,就是不同的作者会有不同的表达方式,这使得即使是同一件事情,经过不同作者的加工,给予读者的印象也会千差万别。这样就会出现一个普遍的现象:有些文章尽管内容相当精彩,但如果文章的语言使用方法不合逻辑,或者文章本身缺乏风格,或者文不对题,读者也会对此毫无兴趣,作品也就会无人问津;相反,有些文章即使内容平平,但如果文章语言十分优美,文法正确,读者也会对其刮目相看,表现出一定的兴趣。希望你能充分注意到这一点,并以此为借鉴,尽量使语言表现得尽善尽美,从而吸引尽可能多的听众。

在口才与文笔上,你应尽量形成自己的风格。即使是面对十分轻松的谈话,或者



是十分亲密的朋友,你也不可以失掉自己的语言风格。这一点非常重要。一个人的语言风格在很大程度上展现着一个人的个性特征以及态度人品等,所以你随时随地都不应忽视你的语言风格,而应该把它当成你的个人标志。言为心声,文如其人,讲的就是这个道理。

正确而清晰的发音,是使语言具有魅力的又一个重要因素。舞台上,演员那绘声绘色的对话一定给你留下了深刻的印象。那你有没有想过,到底是什么东西把你的注意力深深地吸引住了呢?如果你还不清楚,那么就让我来告诉你,正是这些优秀演员们清晰准确的发音和措辞,使你深深地被打动了,并久久地陶醉其间。的确,语言就是为了传达概念。但如果不能清晰准确地表达语言,那么传达的概念也将是不全面的,甚至会错误百出。这实在是一件很可悲的事情。

所以你应该在这方面尽力下苦功。哈特先生可以成为你最好的老师、助手兼听众。坚持每天大声地朗读书本,请他在一旁仔细听,并随时指出你在换气方法、朗诵方法、朗读速度以及感情运用等方面所犯的的错误,帮助你及时改正过来。在这里,我先给你一点建议:朗读的时候嘴巴一定要张大,逐字逐句地发音,要做到准确而完整,干净而利落。当发觉自己语速太快或发现有自己不认识的字时,一定要停下来加以调整或改正,如果哈特先生不在你身旁,你应该学会自己做自己的老师,用自己的耳朵仔细地听。先慢慢来,每个字都念准了,然后再训练你的语速。因为我发现你现在的在语言方面最大的毛病,就是说话含糊不清,听起来总感觉喉咙里像有什么东西给卡住了一般。一到语速变快时,别人就很难听清楚,更不用说听得懂了。对你而言,较难发的应该是“V”这个字音吧。当你遇到这种音时,即使念上一千遍,也要把它念准、念完美。

一个胸有成竹的人,不会惧怕任何险情。同样,你应该训练自己把每天的想法都整理成文章。这也不失为一个训练你表达能力的好办法。你可以选择几个普遍性的社会问题,思考一下这个问题一旦提出,人们会分别以什么样的意见来赞成或是反对。设想争论的情况,并试着把它用流利的英语写下来。就以设置常备军这一话题为例吧,这应该是当前讨论得比较多的问题。关于这一问题的讨论肯定会形成赞成和反对两个派别。你应该在你力所能及的范围内尽力去想。赞成派可能会认为:武

