

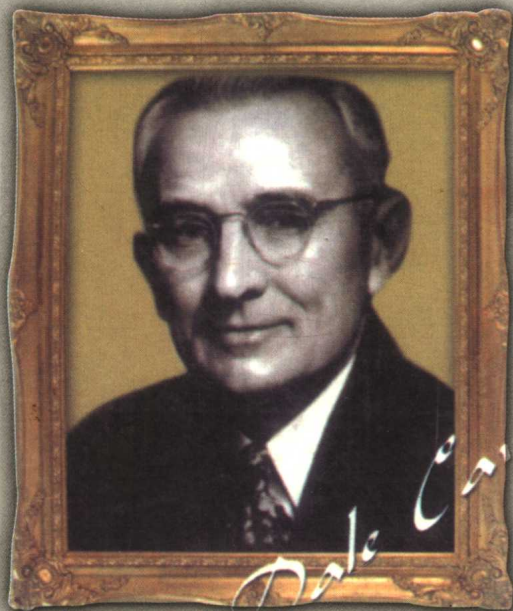
风靡全球，继《圣经》之后出版史上的第二大畅销书

我们常常会有很多机会，可是因为没有作好准备，却很少能发现这些机会

—— 戴尔·卡耐基 ——

dale carnegie 珍藏版 R08918

Lifetime Success Book



戴尔·卡耐基 成功之道全书

DALE CARNEGIE

Lifetime Success Book

内蒙古人民出版社



随书附赠光盘

B848. 4/323

2002

珍藏版

DALE CARNEGIE

Lifetime Success Book



戴尔·卡耐基 成功之道全书

伊文 / 编译

内蒙古人民出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

成功之道全书/伊文编译:一呼和浩特:内蒙古人民出版社,
2002.4

ISBN 7-204-05133-5

I. 成… II. 伊… 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 (2002) 第 022031 号

成功之道全书

伊文编译

*

内蒙古人民出版社出版发行

(呼和浩特市新城西街 20 号)

北京师范大学印刷厂印刷

开本: 880×1230 1/32 印张: 24 字数: 700 千字

2002 年 5 月第 1 版 2002 年 5 月第 1 次印刷

印数: 1—5000 册

ISBN 7-204-05133-5/C·61 定价: 33.00 元

序言 我为何并如何写作此书

戴尔·卡耐基

1909年，我可以说是纽约最不快乐的人之一了。我当时靠销售卡车为生，可是我对卡车方面的知识一点都不了解。这还不太要紧，最糟的是我一点都不想了解。我看不起自己的工作，我讨厌自己住在西56街那廉价且满是蟑螂的房间。我至今还记得墙上挂着几条领带，有一天早上，我伸手去拿一条领带时，惊起了蟑螂四处逃窜。我也受不了在那种肮脏便宜，满是蟑螂的小餐厅里毫无胃口地吃东西。

我每天头痛着回到空洞的房里，这种头痛完全是因为失望、烦恼、不平引起的。我最感到不平的是，大学时代的美梦竟成为了今天的噩梦。这就是人生？这就是我日夜企盼的冒险生涯？如此下去，人生的意义何在？一份我自己都瞧不起的工作、每天与蟑螂为伍、吃廉价食物——对未来不抱希望？我向往自己在闲暇之余能看看书，希望从事大学时代就梦想的写作工作。

其实我知道，我要是放弃这份令自己深恶痛绝的工作，对我也并没有什么太大损失。当时我并不想赚很多钱，只想好好享受人生。简单地说，我已经到了年轻人开始创业时必须作出决定的那一刻。于是我作出了决定——一个彻底改变我一生的决定。它使我后来的人生超出想象地令我感到快乐，并富有价值。

我决定放弃这份工作了，既然我在密苏里瓦伦堡州立师范学院受了四年教育，我想我可以到夜校去教成人班。白天的时间我可以看书、准备演讲、写些小说和短篇故事。我决定要“为生活而写作，为写作而生活”。

那么我在夜校应该教这些成年人点什么呢？回顾自己在大学所受的训练，我发现对我的工作和生活最有实用价值的，是在公众演讲方面的训练，它比所有其他的学科更有价值。为什么这么讲？因为那些经验消除了我的羞怯，帮助我建立了自信，加强了我与人交往的勇气。它也清楚地表明，一个富有领导力的人，往往是能够向公众传递思想的人。

于是我向哥伦比亚大学以及纽约大学提出申请，让学校请我在夜校为公众讲授演说课，可是这两所大学都没有理会我的这种申请。

当时我很失望。不过现在想起来，我多么感谢他们当初没有录用我，因为我后来到了基督教青年会的夜校授课，那里真是一个需要立竿见影的地方，这对我真是一种挑战，这些学员可不是为了大学学分或社会地位来上课的，他们也不是为了捞一纸文凭，而是为了一个目的——解决自己现实的问题。他们希望自己能在开会时站起来说几句，不致因恐惧而晕倒；那些推销员希望自己能有勇气拜访一些难缠的客户；他们希望提高自己的工作业绩，为家里多赚点钱。当时，那些人的学费是以分期付款的方式支付的，也就是说，一旦他们觉得没有什么效果，就会止付学费。我当时也不是领取固定的薪水，而是分红。为了糊口，我不得不脚踏实地地工作。

我当时觉得情况很不妙，现在才看出那真是一种宝贵的训练。我必须激励学员，必须帮助他们解决所遇到的问题，必须让他们在每一讲中感到明显的收获，这样他们才会继续来上课。

那真是一份有意思的工作，我热爱它！看到这些社会人士如此之快地建立了自信，有些还获得了晋升、加薪，这实在令我颇感意外。这些成人班的讲授成功，远远超出了我最乐观的估计。本来最初青年会不愿给我支付每晚5美元的薪水，可三个季度之后，他们主动提出每晚支付我30美元。刚开始，我只教公众演说，有了几年的经验之后，我发现，这些人也需要赢得友谊与影响他人的能力。于是我准备教他们这些东西，可当时找不到一本有关人际关系的著作，我决定自己动手。不过它不是通常方式写成的，而是由这些学员的经验逐渐演化而成的，这本书就是《人性的弱点》。

由于这本书完全是为成人班写的，加上我仅写过4本名不见经传的著作，因此，我从来不敢梦想这本书会有好的销售效果，可事实却令我喜出望外了！

几年的授课经验使我认识到，忧虑是这些人面临的另一个普通而重大的问题。大部分学员是上班族，他们有各行各业的主管、推销员、工程师、会计，而他们大多数人都有问题。其中也有女性——职业妇女和家庭主妇。她们也有自己的问题！显然我又需要为他们写一本如何克服忧虑的书了！这一次，我试着去找一些参考资料。我来到纽约50街及42街的公共图书馆，令人好笑的是，图书馆中带有“忧虑”两个字的书名总共只有22个。而含有“虫类”二字的书名都有189种，几乎是前者的9倍。这应该令人感到奇怪吧？既然忧虑是人类所面临的最大之敌，那我们的每一所中学、大学都应该有一门讲授“克服忧虑”的课程才好！难怪《如何正确地烦恼》一书的作者希伯瑞说：“我们缺乏应付压力的准备，就像要一只书虫去跳芭蕾舞一样。”

在我们的医院里，有一半以上的病人都是因为紧张和情绪困扰而引起疾病住院的。我把纽约公共图书馆书架上22本有关忧虑的书都看遍了。我也到其他地方搜索所有我能找到的有关忧虑的书，可真没发现有一本能够适用于那些成人班的学员，于是我决定再动手写一本了。

其实，7年前我就开始准备写这本书了。那时我阅读一些古今中外哲学家对忧虑的看法，我也看过上百种传记，从中国古人孔子到邱吉尔，我还访问过许多杰出人士，如克拉克将军、亨利·福特、罗斯福总统夫人、布雷德利将军、拳王杰克·戴普西以及陶乐西·狄克丝等。不过这都只是一个开始。

我还做过一个比采访、阅读更重要的事情——我在一个专门研究如何克服忧虑的实验室里工作了5年——也就是我的成人训练班所组成的实验室。就我所知，这是世界上第一所也是惟一一所研究忧虑的实验室。我们的做法是，将一套克服忧虑的准则教给学员，请他们回去实际运用，再回到班上报告结果，很多学员报告的都是一些过去能

够行之有效的办法。

可以说，我是世界上听过“克服忧虑”的演讲最多的人。除此之外，我还看过成百上千的“克服忧虑”的经验。有些是他人寄给我的，还有一些是在班上得过奖的。总之，这本书绝非来自象牙之塔，也不是如何克服忧虑的学院派研究报告。而是一本记录成百上千位成年人克服忧虑的报告。这绝对是一本更为实际的书！

法国学者华莱士说过：“科学，是对成功做法的一种汇总。”本书就是收集那些经得起时间考验、并成功克服忧虑的事例。不过，我得先警告你，书中并没有什么新点子，你倒是会发现一些不大常用的方法。事实上，你我现在缺少的不是什么新观念，我们所认知的已足够引导我们享受快乐的人生。我们都熟知很多做人的道理，我们的问题并非出自于“无知”，而是“无为”。本书的目的是重新阐明、发挥一些古老的基本真理，督促你采取行动，实际演练它们。

当然，你看这本书并不是去了解这本书是如何诞生的。你要的是行动。好！让我们现在就开始行动吧！

前 言

戴尔·卡耐基——美国杰出的成人教育家，也是誉满全球的成功学专家，他在全球掀起了一场持久不衰的卡耐基成人教育运动，他的著作影响了 20 世纪的几代人，至今仍经久不衰。

对于他的赞美实在太多，太多……

“世界上最伟大的成功大师，成人教育的倡导者，成功学的奠基人！”

“或许除了自由女神，卡耐基就是美国的象征。”

“在出版史上，没有任何一本书能像卡耐基的著作那样持久深入人心，也惟有卡耐基的书，才能在他辞世半个世纪以后，还能占据我们的排行榜！”

“卡耐基留给我们的不仅仅是几本书和一所学校，其真正的价值是：他把个人成功的技巧传授给了每一个想出人头地的年轻人。”

……

卡耐基和他的书籍为何有这么大的魅力？

事实上，卡耐基同你我一样，是一个平凡的普通人。他从小生活在农村，长大以后，换过好几份工作。当过教师、工人、演员、推销员等。然而这个平凡的普通人却在他有限生涯里，创造了同一时代的哲人所无法与之相比的成功哲理。卡耐基的成功哲学自出版以来，一直震撼着全世界数亿人的灵魂。卡耐基在他的书里为我们指出了通往成功的路径：如何拥有良好的人际关系；如何成为一个组织的优秀领导人；如何拥有良好的口才；如何过一个快乐的人生；如何克服人性的弱点等等……。总而言之，卡耐基告诉了我们成功的秘密，就在这

本书里，就在字里行间。

在此之前，很多人认为，成功者之所以成功，是因为他们有了不起的天赋，或者受到了幸运之神的眷顾。但卡耐基通过总结无数成功者的例子，发现：人，其实都差不多，谁也不比谁聪明、能干，谁也不比谁运气更好或更倒霉。成功无捷径，成功也无“秘密”，任何人都可以成功，只要他想成功。建立在这套理论之上，卡耐基创办了美国也是世界上第一个成人教育机构，目的就是挖掘普通人身上的潜能，帮助他们出人头地，获得成就。半个多世纪以后，卡耐基成人教育机构已遍及世界，多达两千余所。接受这种教育的，不仅有明星巨商、军政要员、内阁大臣，甚至还有总统首脑，人数多达几千万，而包含了卡耐基全部成功理论的本书，更是一版再版，风靡世界，影响了整整一个世纪和几代人！

本书的魅力在于，它不仅是卡耐基研究心理学相关理论、研习伟人传记的结晶，还是他来自访问世界诸多著名成功人物人生经历获得的成果。惟其如此，整本书的生动性、实用性、视野的开阔性及事例的鲜活性足以让它的每一个读者着迷、受益。

编 者

2002.2.1

目 录

序 言 / 1

第一篇 赢得友谊的正确方式 / 1

任何肯花时间表达不同意见的人,必然和你一样对同一件事情很关心。把他们当作要帮助你的人,或许就可以把你的反对者转变为你的朋友。

- 第一章 从争论中获胜的惟一秘诀是避免争论 (2)
- 第二章 尊重别人的意见,即使明显是错的 (8)
- 第三章 如果你错了,就很快地、很热烈地承认 (18)
- 第四章 用亲切和悦的态度软化对方的防卫 (24)
- 第五章 先从双方同意的问题谈起 (26)
- 第六章 给他人说话的机会,使之畅所欲言 (28)
- 第七章 让他人觉得这个想法是他自己的 (30)
- 第八章 对他的愿望和想法表示同情 (37)
- 第九章 诉诸于高贵的动机 (44)
- 第十章 把你的想法戏剧性地表现出来 (49)
- 第十一章 如果什么方法都不见效,试试这个吧 (53)

第二篇 如何让你更受欢迎 / 57

用赞扬来代替批评，是史金纳心理学的基本观点。这位伟大的心理学家以动物和人的实验来证实，当批评减少而多多鼓励和夸奖时，人所做的好事会增加，而比较不好的事会因受忽视而较少去做。

- 第一章 如果你必须挑错，就从称赞和诚心感激着手 … (58)
- 第二章 间接地提醒他人注意到自己的错误 …… (64)
- 第三章 发问，而不要直接下命令 …… (68)
- 第四章 让别人保住面子 …… (70)
- 第五章 赞美最细小的成绩和每一次的进步 …… (74)
- 第六章 给他人一个美名，让他为此而努力 …… (78)
- 第七章 让过失看起来更容易改正 …… (82)
- 第八章 给予高尚的“头衔” …… (83)

第三篇 成功有效的人际沟通 / 85

不要过分嘲笑“先敬罗衣后敬人”这种社会风习。我们进行应酬时，应该重视一下现实，要推己及人，否则的话，便要遭受一些不必要的失败。

- 第一章 十分理智加三分感情 …… (86)
- 第二章 为下次再来埋下伏笔 …… (89)
- 第三章 避免遭遇“心理上的抵抗” …… (93)
- 第四章 尽量迎合别人的兴趣 …… (96)
- 第五章 协调人际关系的绝招 …… (99)
- 第六章 若须推销自己先得看过本章 …… (102)

第四篇 培养积极的心态 / 109

要想心平气和、精神健旺最有效的方法，不外乎有健康的宗教信仰、睡眠、音乐和欢笑，信仰神、足够的睡眠、爱好美妙的音乐、面对人生诙谐快乐的一面，如此，健康与幸福离你就不远了。

第一章	只求今天的面包	(110)
第二章	把失败当作生命的一个转机	(119)
第三章	放松自己，娱乐自己	(125)
第四章	不要瞻前顾后，畏首畏尾	(133)
第五章	不要把时间浪费在无益的烦恼上	(138)
第六章	以他人的快乐为自己的快乐	(141)

第五篇 克服忧虑的万能公式 / 151

如果心中充满忧烦，请不要忘记老早以前就被用来代替药剂的“工作疗法”。多少医生都曾说：对于心灵受到伤害而恐惧、怀疑、忧虑、犹豫的精神病人，只有让他们从工作中去获得生活下去的勇气，其实就是让他们忙碌得没有时间去烦恼。

第一章	别被无谓的小事扰乱心绪	(152)
第二章	用忙碌驱除不安的情绪	(157)
第三章	用概率判断自己的烦恼是否值得	(164)
第四章	微笑着接受已发生的事	(169)
第五章	为事物设定一个极限	(177)
第六章	过去的让它过去	(182)

第六篇 挑战人性的弱点 / 187

不成熟的人随时可以把自己与众不同的地方看

成是缺陷和障碍，然后期望自己能受到特别的待遇。成熟的人则不然。他们先认清自己的不同处，然后看是要接受它们，或是要加以改进。

第一章	别光踢椅子，要敢于承担后果	(188)
第二章	假若你得不到所要的环境，就制造一个	(193)
第三章	接受不可避免的事实	(199)
第四章	把信念化为行动	(206)
第五章	先分析，再行动	(211)
第六章	停止忧虑，立刻行动	(215)

第七篇 发扬人性的优点 / 219

许多小孩都会头头是道地告诉你，什么是人的“不对”之处，如：自私、愚昧、贪心或以自我为中心等等。但要体认出别人的善良之处，则需要成熟的眼光。只有能洞察人性优点的人，才会发现这个巨大的宝藏，才知道该如何使人充分地发挥出能力来。

第一章	只有洞察人性优点的人，才会发现巨大的宝藏 ...	(220)
第二章	不要把“金矿”只是埋藏在内心	(227)
第三章	假如你不想变老，请读本文	(233)
第四章	年龄不是使我们衰老的罪魁祸首	(237)
第五章	即使你老了，也别陷入摇椅里面	(241)

第八篇 如何使你更成熟、更坚强 / 249

心灵的成熟过程，是持续不断的自我发现、自我探险的过程。除非我们先了解自己，否则我们很

难去了解别人。苏格拉底说过,“了解你自己”是智慧的开端。那么,“你是独一无二”的说法,便是现代人对古老智慧的新注脚了。

第一章	除非我们先了解自己,否则很难了解别人……	(250)
第二章	要喜欢、尊重、欣赏你自己……………	(256)
第三章	掌握住自己的完整心灵……………	(261)
第四章	别让自己看起来了无趣味……………	(268)
第五章	不断用新思想填补内心的空虚……………	(275)
第六章	要想克服孤寂,须先远离自怜的阴影……………	(283)

第九篇 掌握成功之门的钥匙——自信 / 289

我们所希望的神,自会在心中,而他是我们自己,人类所有的成就,都是自身思考所直接带来的结果,人类若提升自己的思考,生活层次自然提升,自然克服失意挫败之感。

第一章	寻找美丽的风景……………	(290)
第二章	为侮辱你的人祝福……………	(300)
第三章	事先不要预期回报……………	(306)
第四章	别盯着失去的,多看看得到的……………	(311)
第五章	把真实的自己表现出来……………	(317)
第六章	把酸柠檬变成甜柠檬汁……………	(323)

第十篇 妥善安排你的工作和金钱 / 329

白手创立事业的老板们如果不会组织、授权与督导,多半到了五六十岁就心脏方面免不了出毛病——而这种心脏问题多半是由紧张以及操劳过度所

引起的。你想看看具体的证据吗？看看报上的讣告就明白了！

第一章	发掘自我，展示本色	(330)
第二章	改善不良的工作习惯	(336)
第三章	节约金钱，不如节省精力	(340)
第四章	告诉自己一些值得感恩的事	(344)
第五章	想想你拥有的幸福，而不要去点数烦恼	(350)

第十一篇 有效说话的基本法则 / 357

环顾四周，你会发现任何行业、社团、政治场合、专业会议、甚至社区里的各项活动，处处都有机会让你站出来开口讲话。除非你不停地讲、讲、讲，否则你很难发现自己会有什么进步。

第一章	以直立的姿态面对群众	(358)
第二章	克服羞怯、恐惧的心理	(369)
第三章	把你的热诚传达给听众	(379)
第四章	把你的句子变成有生命的字眼	(388)
第五章	煞有介事，会让你变得确有其事	(399)
第六章	架起通往听众心灵彼岸的桥梁	(406)
第七章	找出一个彼此同意的基准点	(416)

第十二篇 口才一步到位的捷径 / 427

在现今这个社会里，人愈来愈需要与别人合作，因此之故，也愈来愈需要彼此了解。语言是传递讯息、增加理解的主要工具，所以，我们必须懂得如何去运用它——不仅是简单粗陋地运用，而

是该因时因地因人而加以灵活使用。

第一章	了解自己的目的，并知道如何达到它	(428)
第二章	把你的思想推销给听众	(441)
第三章	即兴而谈，非随兴而讲	(452)
第四章	向听众展示自然的真我	(458)
第五章	最后一刻切勿搞砸	(466)
第六章	与听众建立友善的关系	(476)
第七章	从“现在”马上开始——愈快愈好	(492)

第十三篇 与人沟通的艺术 / 501

沟通的各项能力中，最重要的莫过于聆听的能力。高谈阔论的能力、强而有力的声音、精通多国语言甚至写作的才能都不比聆听来得重要。

第一章	试着了解别人重视的事	(502)
第二章	成为积极有效的聆听者	(510)
第三章	把团体目标视为惟一目标	(519)
第四章	让别人体会到你肯定他们的重要性	(529)
第五章	赞赏是有效激励的敲门砖	(539)
第六章	建设性地处理错误、抱怨与批评	(549)

第十四篇 成功领导的六大特质 / 559

我们用不着找个最成功的领导人，设法去模仿他。因为不管你多么努力，也不过是个翻版。真正对你最有效的领导方式，必须是发挥你个人的特质所形成的领导风格。

第一章	从确认你的领导特质开始	(560)
第二章	创造接纳的沟通气氛	(568)
第三章	培养激励的温床	(578)
第四章	真心真意表示关注	(587)
第五章	求取工作与休闲的平衡	(596)
第六章	汲取正面积极的力量	(603)

第十五篇 使家庭生活和睦快乐的原则 / 611

关于婚姻不幸福的原因，权威人士桃乐丝·狄克斯宣称说：百分之五十以上的婚姻是不幸福的；许多罗曼蒂克梦想之所以破灭在雷诺（美国离婚城）的岩石上，原因之一是批评——毫无用处，却令人心碎的批评。

第一章	婚姻破裂，慎勿意气用事	(612)
第二章	不要为婚姻挖掘坟墓	(614)
第三章	批评令人心碎，也会毁了一切	(620)
第四章	从小地方做起，不要忽略琐事	(622)
第五章	回家时把烦恼留在门外	(625)
第六章	如果你想了解自己的妻子，由爱开始做起	(628)
第七章	真正的爱可帮助彼此成长	(638)

第十六篇 如何帮助你的丈夫成功 / 645

聪明的妻子，不仅能够给自己的丈夫最大的安慰和宽心，也同时拥有了无法估计的社会资产。一个文静、不矫饰的女人对别人的谈话着了迷，她所发出的问题显示她已经把谈话中的每个字都消化掉了，这种女孩子最容易在社会上成功。