

成人教育大师

首次在中国出版的作品



我努力， 我成功

*Try hard,
And succeed*

2.1

人 教 育 家
[美] 戴尔·卡耐基 著
王 岩 译

延边人民出版社

C912.1

334

我努力，我成功

[美] 戴尔·卡耐基 \ 著

王 岩 \ 译



200852694

延边人民出版社

338672-76

5

责任编辑：张光朝

版式设计：朴贤淑

图书在版编目 (CIP) 数据

我努力，我成功 / (美) 卡耐基著；王岩译.

延吉：延边人民出版社，2003.1

ISBN 7-80648-909-6

I. 我... II. ①卡... ②王... III. 成功心理学
IV. B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 092078 号

我努力，我成功

(美) 戴尔·卡耐基 著 王 岩 译

出版：延边人民出版社

发行：延边人民出版社

印刷：北京鑫富华彩色印刷有限公司 印数：1-10000 册

850×1168 毫米 32 开

5 印张 120 千字

2003 年 1 月第 1 版

2003 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 7-80648-909-6/C·83

定价：16.80 元

版权所有·翻印必究

敬告读者：《我努力，我成功》一书只有软精装四色彩色印刷本是正版，任何平装本、单色本均为非法出版物，敬请广大读者购买正版

译 序

这是一本不可不读的励志精品，作者戴尔·卡耐基是美国著名成人教育家。他运用心理学知识，对人类共同的心理特点进行探索和分析，开创和发展了一种将演讲、推销和传授做人处世、智力开发融为一体的独特的成人教育方式。

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、开发人类潜能、从而获得事业的成功和人生的快乐上，他比这一时代其他哲人所做的都多。

卡耐基所完成的载誉世界的《人性的

弱点》、《人性的优点》、《人性的光辉》、《我成功，因为我思考》、《坚毅的人总会出头》、《快乐的人生》、《我努力，我成功》和《语言的突破》等专著，构成了卡耐基做人处世、走上成功之路的百科全书。它们成为《圣经》之后人类出版史上第二大畅销书。

本书名扬四海，但却首次在中国出版，原因无非大师作品版权税极高。本着让读者一睹大师名作，延边人民出版社不惜巨资购得版权，使中国读者终于得见本书。

全书着重讲述“弹力思考”的意义，既在压力下如何释放自己全部的潜能与力量，并提示了揭示人生道理的问题：

你能控制或改变什么？

如何改变或控制？

什么是你不能控制或改变的？

你的资源中哪些是最有用的？

你的新职责是什么？

你能用什么新的希望取代失去的？

你能拟定什么样的新计划？

本书提出问题，解决问题，旨在培养逆境回升的超弹力，让你的努力变成未来的成功！

目 录

第一部 对生活微笑

1

- 第一章 成功就在不远处 \ 3
- 第二章 善于自我评估 \ 22
- 第三章 “过去”的财富 \ 32

第二部 设计自我形象

49

- 第四章 我求知，我进步 \ 49
- 第五章 清点自我资源 \ 62
- 第六章 别让“责任”成“负担” \ 85

第三部 设计人生目标

101

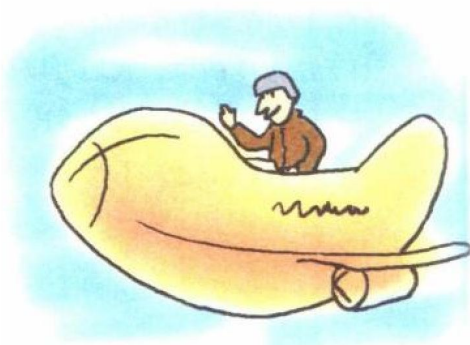
- 第七章 为行动找个理由 \ 102
- 第八章 发掘领导才能 \ 122
- 第九章 准备好了吗 \ 142



第 1 部

对生活微笑

态度在生活中对一般人的重要性，绝不亚于倾斜度在飞行中的重要性。对飞行员而言，倾斜度是飞机与地面的关系。驾驶员座舱中有一个倾斜度感测器，可以测出机身是否左倾或右斜。通常只有搭乘小飞机才有机会见识到这玩意儿。万一中途遇到乱流，飞行员的应对之道就是：“把机首对准天空。”只要切实遵行这个原则，就不会坠机。换句话说，态度可以决定高度。同样道理也可以引用在人的身上。



一个人的成就，不是环境造成的，而是决定于本身的选择。际遇不能决定我们过什么样的生活，面对种种际遇时的态度以及应对的方式，才是决定的关键。别人或许有办法控



我努力

我成功

制我们的外在环境，但是绝不能控制我们面对外在环境的“态度”。我们每天所做的各种选择塑造了我们的生活。也就是说：**生活是态度所营造出来的产物。**

了解这一点之后，我们应该感到欣慰，因为这表示我们就坐在掌握方向的驾驶座上。有些事，我们可以试着去影响、去改变，但终究还是无法掌控，例如别人的态度及行为，天气以及光阴的消逝。然而，有些事是我们可以控制的，例如本身的价值观、思想和行为，以及对别人的言行、天气、时光消逝所持的态度。

选择自己看待事物的心态及反应，称为“选择性的感觉”。面对无法改变的事，我们可以让自己沉浸在沮丧、绝望之中，但是也可以当成鼓励我们、带给我们崭新活力的转机，或者干脆一笑置之，不当一回事。



第一章 成功就在不远处

无边无际的旷野，无穷无尽的黑暗，西瑞被骤然袭来的恐惧、孤独包围着。他拼命地向前跑着，想逃离这个鬼地方。突然眼前是个万丈深渊，快停住，然而已经晚了。西瑞一脚踏空，旋即淹没在峡谷里升起的浓雾中。

“啊”，西瑞大声喊着，他紧紧地抓着被子，惊出



了一身冷汗。这是恶梦，快醒来，西瑞想睁开眼睛，他挣扎着使劲地摇着头，可怎么也醒不来，梦仍在继续。

西瑞快要窒息了，在经历了一段完全失重的“滑行”后，他梦见自己变成了一只鹰，不，严格的说是大鸟。全身光秃秃的，表皮层泛着鲜肉般的红光，几根仅存的羽毛不规则地向四面八方竖着，真是丑极了！来不及反应这是怎么回事，西瑞便“啪”的一声跌落在悬崖上一块突出的岩石表面。

天哪，这是什么地方？巨大的岩石上挤满了……那是些



什么东西？三条腿的猎狗、一只眼的恶狼，甚至没有鼻了的大象……

“嗨，帅哥，欢迎你加入‘天才俱乐部’，”就在西瑞目瞪口呆的时候，怪兽群中突然蹿出一个侏儒冲着西瑞兴奋地喊着，随后，便是一个恋人般热烈的拥抱。

“不管你遇到什么麻烦，在这里都将得到解决。”

“麻烦？”西瑞不禁想起了最近。做为房地产推销员，自己一直干的不错，可连日来，几个快要到手的大生意都莫名其妙地吹了。就要身无分文了。

面对着侏儒蒙娜丽莎式的微笑，西瑞有些心动了。

“噢，要收费吗？”出于职业习惯，西瑞很理性地问了一句。

“你真可爱，这是慈善机构，一切免费。”说着，侏儒递给他一张磁卡，并告诉他，在这儿西瑞的名字叫“秃头鸟”。

忽然，岩石上一片骚动，“12点了，要听课了。”随着一声声刺耳的尖叫，大家都迅速的聚拢到一块，西瑞，噢不，是秃头鸟也跟着他们挤在一起，学着他们的样子，虔诚的望着天空，没有老师，只有一个天籁般的声音响起……

* * *

某日午后，我参加过几场演说之后，搭机返航，妻子唐娜在旧金山机场接我。那一天之中，破天荒地连续错过四次转机的时机。稍早，在一场重要的演说中，麦克风竟然又发生



故障，因此我当时心情恶劣极了，心想：“总不会有更倒霉的事了吧!?”

妻子非常了解我的感受，对我说：“你去拿行李，我把车开过来，然后一起好好享用晚餐。”于是我走向旋转行李架，等了又等，别人都拿着行李走了，只剩下我孤单一人苦等，那种感觉真是沮丧不堪。最后，我去填了一份行李丢失报告表，心情恶劣到了极点。

受理的柜台职员询问我的姓名，我回答：“戴尔·卡耐基。”“地址呢？”我也答复了。接着，他又问我的职业。我告诉他：“我是专业演说家及作家，专门研究‘人生弹力’这个主题。”

妻子在出口处耐心地等待，我对她没好气地吼道：“唐娜，钥匙给我，我来开。”车子离开机场，驶入拥挤的车阵中。“这些家伙到底从什么鬼地方跑出来的？”我咆哮道，妻子深深地看我一眼，那种眼神只有结婚多年的人才懂那是已经完全无需言词便能充分体会的眼神。

“戴尔，希望你仔细听听这个。”说着，她从置物匣里拿出一卷录音带塞进录音机中。一个坚定有力、充满热诚、说服力十足的声音，霎时牢牢抓住我的注意力，我的心情也立刻完全改观。那个声音——我自己的声音说：“我宁可做只有一条腿，但是拥有积极态度的人，也不要空有两条腿，却死气沉沉……”

开始看这本书之前，建议你也听听自己的“录音带”。





首先必须评估一下自己的态度。态度不可能因为突如其来的一个念头，就在一夕之间彻底改变。一定要本身有觉醒的意识，能够自我训练并持之以恒的去做，才可能改变。评估自己的态度，不是一蹴而就的事，应该日复一日地累积。

乐观积极的力量

没有乐观积极的心，相信事情迟早会圆满解决，就不可能做个有弹力的人。我深信，具有乐观积极的态度，远比拥有任何天赋重要得多。它是弹力思考方式的重心，是所有成就、快乐及弹性必备技巧的开路先锋。

在哲学家口中，它是“希望”；在神职人员口中，它是“信心”；医务人员称它为“耐力”；而我们大多数人，则称它为“弹力”。它，就是乐观积极的态度。

现在，让我来说说乐观积极“不是”哪些事物——它不是一厢情愿的想法；不是对真实生活视而不见，只会守株待兔；不是盲目的信任；不是随随便便把退休金跟着信口开河的推销员去投资。





乐观积极的态度是什么呢？它是一种信念，相信在历经一切好的、坏的考验之后，总会有甜美的成果呈现；相信任何艰难险阻的背后，必定有可能的好处，就看我们有没有本事去发掘它。

 **越弹越高的秘诀：**

沉溺在负面思考方式中，是最昂贵的嗜好之一

所谓乐观积极的心，不仅仅是相信事情一定会圆满解决，更重要的，是相信自己有能力创造这个结果。逆境只是一时的不如意，只要肯努力，再加上别人的协助，一定能跨出困境。只要相信结果会圆满顺利，在心理及生理方面都会拥有生活必需的活力。养成这种思考方式之后，遇到任何不测，都可以兵来将挡、水来土掩了。

即使绝对不可能有圆满的结果，乐观积极的人面对负面的结果时，也会像柔道高手面对攻击时的态度一样——扩展本身的某种能力，化对手的攻击力为对自己有利的力量。

身为人类，我们在同一个时刻，只能有一个主控思想。因此，一个人绝对不可能在同一时刻具有两种主控思考方式——既有随机应变的积极弹力，却又消极悲观。选择什么方式为主控思考方式，就会成为什么样的人，这就是研究人脑学者所谓的“主控思想原则”。

李察·巴赫在他的大作《别把幻象当真》中说：“老



是为自己的缺点找借口，它就永远跟定了你。”老是抱着负面想法，觉得自己成就低下的人，生活中一定也会反映出这种现象。悲观消极的人，即使遇到好事发生在自己身上，也常会揣揣不安、满心焦虑，只想“回到我的本位上”。

反之，相信自己必定有所成就的人，一定会竭尽全力，使理想在现实生活中开花结果。因此，遇到阻碍时，必然会有冲劲、更有创造力。总之，一个人怎么想、怎么预估自己的未来，最后就会变成那种模式。

弹力思考与积极思考

弹力思考和积极思考是不同的。积极思考是弹力思考的要素之一，但是弹力思考还需要再加上坚决的意志，而且要有事实做基础。许多人都以为，只要积极思考，就一定能达成希望与梦想。其实，积极思考固然有极大的助益，但是单靠它是不够的！

具备弹力思考的人，会把重点放在积极面，但是也不会对消极面视若无睹。他们会正视事情的真貌，虽然看到前方有些许障碍，但却会明智地选择适当的踏板。

我们必须能辨认身边事物的好坏，并且选择正确的事，不要沉迷于错误的事。“你怎么看待自己的未来，就会变成那种模式”。不幸的是，负面的事往往会欺瞒人于无形。翻开报纸，最引人注目的头条新闻，往往是天灾人祸、种种耸



人听闻的暴行，但这只意味着它们是少有的特例。生活里的好事多得司空见惯，所以我们反倒不把它放在心上。要注意的是，不要受到那些整天怨天忧人、杞人忧天者的影响——不一定是报上的报道，也有可能是你的同事、邻居。负面的事件也可能产生很大的吸引力。

我相信世上百分之九十七的人都心地善良，努力做正正当当的人。偏偏媒体所报道的，往往是另外那百分之三的人。具有弹力思考的人，认为黑暗面在所难免，同时也更衬托出黑暗四周的光明。他们不会在不快乐、不成功的时候，强颜欢笑、虚张声势；但是他们会保持坚定的信心，相信黑夜终将过去，光明必会到来。

积极思考：我觉得快乐(其实不然)。

弹力思考：尽管眼前并不如意，但是我有能力让自己真正快乐起来。

积极思考：我成功了(事实不然)。

弹力思考：目前我虽然遭受挫折，但是我一定有能力扭转颓势。

你看出这两者之间的不同了吗？具有弹力思考的人，不必扭曲自己的处境。我们都听说过有些人的思想乐观积极，所作所为都合情合理，却仍然遭到重重困难。这是因为只有积极思考并不能使我们免于失望、不快乐或不幸。但是，如果能采取弹力思考，把注意力集中在正面的事件上，就会发现自己活力充沛，并且能发现以往未曾发现的可能性，面对



挫折时，会带给你无比的好处。把注意力集中在积极乐观的正面，就是具有弹力思考的精神所在。

思想塑造一个人的成就

人类是天生乐观的，不信的话，可以对一个孩子说：“不要往耳朵里放豆子。”这孩子很可能马上去找医生拿掉“耳朵里的豆子”，因为潜意识并不会接受负面的“不要”，只会听取其余的信息。

用否定语句传达信息，结果往往适得其反。例如听到“不要吃垃圾食物”、“不要开快车”、“不要失败”……我们往往立刻想到薯条，或开始东摸摸西摸摸。所以一定要记住：不论是和别人或自己沟通，务必尽可能用肯定的方式表示出来。

不要说：我这个月的业绩绝对不会下滑。

要说：我这个月的业绩一定要达到平均水准以上。

不要说：不要吃垃圾食物。

要说：多吃有益身体的营养食品。

我到各地演说有关“人生弹力”的主题时，往往会有听众个别留下来求助。他们可能有些亲友会因遭遇困境而变得沮丧抑郁。有一位太太告诉我，自从她丈夫失业之后，就对她态度恶劣，整天在家垂头丧气。她问：“我要怎么做，才能让他打起精神来呢？”

我没有立即给她建议，而先问了一些问题。他是否原本



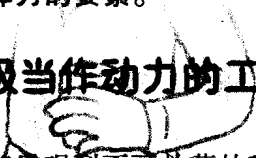
乐观积极、成就突出、精力充沛，却在突然之间变得截然不同？他失业之前性情好不好？她承认：“其实，他从前也很懒散，只是现在又多了个理由。”

明眼人一看就知道，这位男士的问题在于他原本就消极悲观的个性，绝对不是失业所造成的。即使找到一个不错的工作，他也照样得找个出气筒。最后，我很遗憾地对她说，任何人都改变不了别人的态度。我们或许可以鼓励别人多朝乐观积极的方向努力，但最后决定权还是在当事人。环境无法决定他是否有弹力，他必须自己做决定。

 **越弹越高的秘诀：**

心态是决定人生弹力的要素。

把积极当作动力的工具



如果你眼前还没有乐观到不可救药的程度，是不是真的有必要大费周折改变你的态度和习惯呢？你不妨先看看积极又有弹力的态度有些什么好处，然后再做决定。

乐观积极的人和悲观消极的人有一个共通点：迟早都可以证明自己的见解没有错，不同的只是过程中快乐与否。如果一切顺利，乐观积极的人当然心情愉快，悲观消极的人也不至于不快乐。如果事情进展得不顺利，乐观积极的人固然不快乐，而那些悲观消极的人原本应该庆幸自己有先见之明——过

