

# 卡耐基 写给年轻人的 能量书

周成功◎编著

每个人都应该知道的卡耐基，让你受用一生的能量书！

如何激发自我，才能不虚度年华？

你需要有正能量的大人物作引导，

本书6大方面，18条能量锦囊，让你轻轻松松成为有作为的人。

# 卡耐基 写给年轻人的 能量书

周成功◎编著

中国财富出版社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

卡耐基写给年轻人的能量书/周成功编著. —北京: 中国财富出版社, 2014. 1  
ISBN 978-7-5047-4859-1

I. ①卡… II. ①周… III. ①成功心理—青年读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 229175 号

策划编辑 张艳华

责任编辑 张冬梅 宋宪玲

责任印制 何崇杭

责任校对 饶莉莉

---

出版发行 中国财富出版社

社 址 北京市丰台区南四环西路 188 号 5 区 20 楼 邮政编码 100070

电 话 010-52227568 (发行部) 010-52227588 转 307 (总编室)

010-68589540 (读者服务部) 010-52227588 转 305 (质检部)

网 址 <http://www.cfpress.com.cn>

经 销 新华书店

印 刷 北京京都六环印刷厂

书 号 ISBN 978-7-5047-4859-1/B·0380

开 本 710mm×1000mm 1/16

版 次 2014 年 1 月第 1 版

印 张 12.25

印 次 2014 年 1 月第 1 次印刷

字 数 188 千字

定 价 25.00 元

---

**版权所有 · 侵权必究 · 印装差错 · 负责调换**



## 前 言

如果你知道戴尔·卡耐基，那么很庆幸，你和全球八百万学员拥有同一位老师，股神巴菲特、石油大王洛克菲勒、世界首富比尔·盖茨、汽车巨人艾科卡都曾经向他学习，且受益无穷。

在“正能量”备受关注的今天，一些传递正能量的知名人物也让人效仿或学习，像戴尔·卡耐基——这个风靡全球的励志大师，已经影响了一代又一代的人。

然而，戴尔·卡耐基并不是一开始就拥有健康乐观、积极向上的生活态度，他出身于寻常百姓之家，却能成为 20 世纪最伟大的心灵导师，这其中的原因何在？

卡耐基会告诉我们，他也曾经痛苦、迷茫、彷徨过，但他意识到不能再这样堕落下去，有必要活出精彩的人生。

这也是卡耐基想要告诉年轻人的，无论你现在的境况如何，都要勇敢而乐观地面对人生。在本书中，卡耐基将从各方面给你注入新鲜的活力。既有他青少年的经历，也有他在事业上的波折，还有他在感情上的历练，另外在口才上的功夫、在商业上的智慧、在社交场合上的诀窍，他都会毫不隐瞒地告诉你。

作为成人教育的导师，卡耐基是很有资格在这一方面说话的，他已经改变了无数年轻人的命运，他也会用他的观点、处世态度等，让现在的年轻人引以为戒。

年轻人会从卡耐基的身上感受到一股正能量，从而促使自己在悲观的情



况下，看到乐观的未来。

卡耐基希望所有的年轻人都怀有乐观向上的生活态度，这也是他对学员们的忠告。

卡耐基的一生可谓是成功的一生，他总结了很多不可多得的宝贵经验，借此会一一地传授给处于迷茫中的你。

卡耐基希望，他的这些想法和经验会给你鼓舞，促使你获得前所未有的成就。

正是基于卡耐基的这种愿望，本书精选了他著作中的多种观点，并再现了他的非同凡响的人生磨砺。这会让我们找到一面镜子，从而更好地激励自己！

愿我们活在当下，活出自我的风采，这不仅是卡耐基所要传达的，也是本书的精髓所在。希望本书会给你带来正能量，助你赢得美好的人生。

周成功

2013年12月



# 目 录

## 第一章 成功的源流 ..... (1)

卡耐基想告诉世人，他能取得如今的成就，不是因为他拥有先天的条件，而是通过自己不懈的努力一步一步完善而来的！正是卡耐基的这种意识，使得他从一个农家子弟成长为后来的演讲大师。

成功并非一蹴而就的坦途，只有经过无数艰难险阻的历练，你才能到达成功的彼岸！

### 第一节 走出忧郁的童年 ..... (3)

### 第二节 选好第一份工作 ..... (10)

### 第三节 演讲大师是如何诞生的 ..... (22)

## 第二章 口才的理念 ..... (31)

卡耐基在口才上有一套独特的理念，这些理念让他的演讲才能得到世人的认可。

我们要从中很好地学习，并获得精神上的激励，以口才上的功夫成就自己。

### 第一节 演讲与谈判的制胜关键 ..... (33)

### 第二节 自身实例的即席演说 ..... (42)

### 第三节 达到好效果的演讲 ..... (50)



### 第三章 社交的诀窍 ..... (61)

关于社交，卡耐基提出了一些诀窍，这些诀窍将会有助于我们提升人缘。

每个人都不想被冷落，那么就要很好地处理与他人之间的关系，这会让你赢得他人的尊重。

- 第一节 不要去针尖对锋芒 ..... (63)
- 第二节 把负变正的乐观心态 ..... (73)
- 第三节 管理者协调好下属活动 ..... (92)

### 第四章 经商的智囊 ..... (103)

卡耐基也是一个商人，他对学员们说，他在商业上的成就得益于他的三个智囊，即：把握住每次机会、增强创新意识、提高心理素质。

这三个智囊的能量何在？就需要我们细细地去体会了。

- 第一节 把握住每次机会 ..... (105)
- 第二节 增强创新的意识 ..... (111)
- 第三节 提高心理素质 ..... (122)

### 第五章 事业的征途 ..... (133)

卡耐基最值得让人学习的是他在事业上的成就，卡耐基有着什么样的秘诀使自己在事业上取得如此辉煌的成就？

其实，如果有一个良好的榜样，并且去努力战胜挫折，再加上不错的宣传，你照样也会是一个事业成功的人。

- 第一节 把谁作为榜样 ..... (135)
- 第二节 战胜困难与挫折的过程 ..... (144)



第三节 影响力去扩大传授 .....	(151)
<b>第六章 婚恋的历练 .....</b>	<b>(165)</b>

每个人都会走进婚姻的殿堂，卡耐基却在婚恋上几经波折，但卡耐基最终还是赢得了爱情。

这正是卡耐基所要告诉你的，要好好地珍惜有缘人，并好好地对待你的婚姻，你也会因此而发现情感上的不一样的精彩。

第一节 两次失恋的经验和总结 .....	(167)
第二节 摆脱和第一任妻子的不幸 .....	(175)
第三节 第二任贤妻传播良好的事业 .....	(181)



# 第一章

## 成功的源流

卡耐基想告诉世人，他能取得如今的成就，不是因为他拥有先天的条件，而是通过自己不懈的努力一步一步完善而来的！正是卡耐基的这种意识，使得他从一个农家子弟成长为后来的演讲大师。

成功并非一蹴而就的坦途，只有经过无数艰难险阻的历练，你才能到达成功的彼岸！





## 第一节 走出忧郁的童年

作为 20 世纪最著名的成功学大师，卡耐基被很多人所熟知，他的工作不但影响着数以亿计的人们的生活方式，甚至连他的教学构想也改变了成人教育的方法，人们不禁要问，这样一位具有正能量的传奇人物，到底是怎样的一个人呢？

其实，卡耐基和普通人一样，他的童年也充满了欢乐和忧伤。下面，让我们重温一下，他在童年有着怎样的经历：

1888 年 11 月 24 日，是一个阳光明媚的日子，在美国密苏里州玛丽维尔附近，距 102 号河东北 10 里处的一个小镇，卡耐基出生了。这是一户普通的农家，卡耐基的哭声也绝不像伟人传说的那样是一首美妙绝伦的颂歌。他并不特别，以至于父亲说：“看，是个男孩，和邻居的小子一样！”这时，卡耐基好像啼哭得更厉害了，似乎是在宣泄他对这个世界的不满，也好像预示着他将经历不一般的苦难与挫折。

小时候的卡耐基非常淘气，并不是一个人见人爱的孩子，但这与他日后在公众中十分受欢迎完全是两码事。

他显得非常瘦小，头发也不像大多数白种人那样呈现出迷人的金色，而是淡黄中略显灰褐，一副营养不良的模样，除了他那对大耳朵之外，卡耐基并无多少出众之处，他简直普通极了！

离卡耐基家的农场的不远处，有一所乡村小学，名字叫“玫瑰园”，卡耐基就在这所玫瑰园度过了他的小学时光。

据卡耐基回忆说，他在小学里最难忘的时光是冬天，那时候寒风凛冽，甚至还夹杂着雪花，看样子上学都去不了。但即便如此，卡耐基还是觉得愉



快，有一段往事令他记忆犹新：

“冬日里的一天，我刚吃过早饭，就来到了玫瑰园，趁别人不注意，我把在上学路上捡来的一只死兔子放进一个圆形铝桶里，接着又悄悄地把这只桶放在教室后面的火炉上。今天是修辞学，当女老师史密斯太太讲得有滋有味时，她闻到一股奇怪的味道，史密斯太太的嗅觉很灵敏，她马上意识到这是一股香味，而且是烤肉的香味。于是，史密斯太太问：‘同学们，知道是哪里传来的香味吗？’同学们都莫名其妙，只有我站起来，笑嘻嘻地说：‘我知道，老师，在我们这本书的第五十一页里写着一句话，说是卖火柴的小女孩渴望得到烤鹅……老师，你是想吃烤鹅了吧？’‘闭嘴，卡耐基，你这个讨厌的家伙！’史密斯太太气得脸色发青。最后，我不得不承认错误，史密斯太太才原谅了我。”

童年时的卡耐基就是这样，时常在学校里搞恶作剧，不过，当他长大了一点，在瓦伦斯堡师范学院朗读比赛中获得勒伯第青年演说家奖时，还得到史密斯太太的夸赞。史密斯太太说，她还清楚地记得那场恶作剧。

“我原想让校方开除你的，不过，都是小孩子，调皮捣蛋也算不了什么。”可见，卡耐基童年的顽皮。

在家乡，有一间废弃的木屋，成名后的卡耐基在周游世界各国游学讲座时，仍忘不了那间小木屋。卡耐基说，这间小木屋，让他留下了只剩四根左手指头的纪念。

那是1898年的夏天，暴风雨席卷了整个密苏里平原。家乡的102号河洪水爆发了，卡耐基与他的三个伙伴约好，谁从破木屋的窗户上跳下的次数最多，谁就是他们中间的“王”。卡耐基跳下的次数最多，他理所当然地成了他们中间的领头人物。在伙伴们一再的拥簇下，卡耐基又有了劲头，但是当他再次跳到地面，却感觉左手食指一阵剧痛，接着整个左手都麻木了。

他看到食指已被扯裂开来，鲜血快速地从伤口涌出，把左边的衣袖染成了一片鲜红。

伙伴们在震惊之余，第一时间将卡耐基送到诊所处理伤口，还好伤口没



有被感染，但自从那时起，卡耐基就永远少了一根食指。

直至三十年后，他在欧洲的一次讲学中还提到此事。他说，当不幸降临时，不要去怨天尤人，因为很多时候，失误在于我们自己。

不过，卡耐基小时候也因为这个缺点而自卑过，即使是在瓦伦斯堡师范学院，他也常常为左手的缺陷感到惭愧。

卡耐基的童年虽然有快乐的一面，但家庭的贫穷却为他的童年蒙上了一层阴影。

卡耐基的父亲詹姆斯·卡耐基是一个小农场的主人，母亲伊丽莎白在嫁给詹姆斯之前是一位乡下教师，这样的家庭看起来不错，但也有其不幸，不幸的根源在于贫穷。

卡耐基永远忘不了家乡的 102 号河，这条河并不是一个老实的家伙，即使有时显得很温柔，滋润着河岸一望无际的平原，给人们绿油油的农作物、茂盛的树林作为回馈，但到了秋天，当小麦、玉米行将收获之际，这条河便开始发狂了，它浇灭了人们企盼丰收的希望。

卡耐基常常穿着破旧的衣服，站在农舍外围比较高的地方，可怜巴巴地看着河水汹涌而至，漫过河堤，席卷农田，只一瞬间农作物就被摧毁了。这时小卡耐基知道，他想买一件新衣服的愿望再次破灭了。

河水退去后，他不得不和父亲走过泥泞的土地，去挽救那些劫后余生的农作物茎秆。由于歉收，一家人只能再次以借债度过饥荒。

后来当卡耐基回忆起这些往事时，他说，母亲是个乐观的基督教徒，即使是陷入绝望的境遇之中，她依然能够唱着圣歌坚强面对，不过，父亲就满面的沮丧。这些在卡耐基幼小的心灵中扎下了根，使得他也能够面对那些不愉快。

农作物遭殃的同时，猪儿、牛儿因霍乱而死亡，这更给卡耐基一家带来沉重的打击。家庭的不幸为卡耐基的童年抹上了忧郁的色彩。

1948 年，他在他的《摆脱忧郁》中就这样写道：

“我常常记得，母亲固然坚强，可在经历了一系列的自然灾祸之后，她的



心情也渐渐地变得沮丧，父亲去谷仓喂马和乳牛时，她常常会担心父亲的身体会倾倒。父亲也赚不到钱，总是在唉声叹气。

童年的忧郁似乎笼罩着我，给我带来了太多的不幸，我还记得，1898年，父亲詹姆斯·卡耐基得了精神崩溃症，巨大的生活压力压倒了这位农场主。当医生告知母亲父亲不会活过六个月时，当时的我还不到十岁，看着母亲闪动的泪花，大声地对医生吼道：“你撒谎，你骗人……”卡耐基不能接受这是真的，即便没有最终像医生预想的那样不幸，父亲的悲观还是在他的心里留下了阴影。一天，父亲到银行里去恳求延长偿还贷款期限，银行拒绝了并以没收卡耐基家的财产相威胁。父亲懊悔地回到家，黯然神伤地看着缓缓流淌的102号河。卡耐基觉得奇怪，就问道：“爸爸，你在想什么呢？”“我在想，河水能通畅无阻，为什么我却常常碰壁？”

卡耐基长大后，在对公众提及这件事时，他说：“父亲饱含泪水地告诉我这些话时，要不是由于母亲的坚强的宗教信仰，我当时就垮了。”

1900年，卡耐基一家人搬到了距曼哈尼教堂一里外的莫瑞农场，可贫穷依旧。

小卡耐基最害怕每月一次或两次和父亲一起乘运木头的货车到玛丽维尔市，因为城市里的新鲜让他感觉不可思议。

有一次，父亲竟然给了他10美分，让他随意花费。这对于卡耐基来说，是一件好事，但欣喜过后就开始犯愁了。

“如何开销它们呢？是买一盒糖，还是买一件像样的玩具？”

走进商店，他从镜子里看到自己一身破烂的衣服，便觉得惭愧，于是闷闷不乐地离开了。

1901年，父亲和圣约瑟市的屠夫有了合作，卡耐基得以有了去圣约瑟的机会。圣约瑟是他上中学以前见过的最大城市。

城市里的摩天大楼和川流不息的人群深深地吸引了卡耐基。

有一天，卡耐基在家乡，一位名叫尼克拉斯·梭得的教师住到他家。放学回来的时候，他听到梭得先生的房间一阵“啪啪”的声音，卡耐基看到梭



得先生正坐在一个键盘前，手指不断地敲动，卡耐基惊奇地睁大双眼，禁不住走近用手指按了一下键盘。

“真是神奇，老师，能送给我一件这样的东西吗？”

尼克拉斯·梭得没有马上同意，而是给他讲了许多新鲜的事物，满足了卡耐基的好奇心。

卡耐基的视野更开阔了，梭得先生搬走以后，卡耐基总期望他再来，但梭得先生却一直杳无音讯。

另一件事情也开拓了卡耐基的生活领域和视野。

1902年，两列火车在瓦伦斯堡境内相撞，卡耐基和父亲出来到出事地点帮助旅客们做些力所能及的事情。

卡耐基结识了一位受伤的男客，听说客人来自宾夕法尼亚州，一个约有几十万人口的大城市。

卡耐基听着听着，简直难以置信。

那位男客名叫史密斯·泰勒，是宾夕法尼亚州一家剧院的滑稽演员。三十年后，当卡耐基已成为著名的公众演说家时，他做梦都没有想到，当初在密苏里邂逅的那位小家伙竟然能和侃侃而谈的演说家连上等号，于是，史密斯·泰勒选修了卡耐基的课程。

卡耐基在《摆脱忧郁的方法》一书中，表明了他当时生活的态度：

“童年的我十分忧郁和恐惧，我曾过早地对死亡产生过恐惧，担心死后会下地狱。”

另外，风靡全球的《摆脱忧郁的方法》一书也是他对生活态度的总结。

的确，卡耐基很早就对死亡产生过恐惧，他总认为自己犯有种种罪状并且一定会遭到上帝的惩罚，更担心死后会下地狱。当他发觉密苏里上空火光四射，雷声隆隆时，脸色铁青地跑到家里，扑到母亲的怀抱，让母亲救他。对这个可怜的女孩，母亲极力安慰。费了好大的工夫，她才知道原来卡耐基是被雷电吓到了。

由于贫穷和生理上的缺陷，卡耐基比其他同龄的孩子更忧郁。



在校园里，他那双大耳朵是同学们讥笑的对象，他的左手少一根食指也是被嘲笑的原因。卡耐基为此感到痛苦，常常一个人暗自流泪。

他后来回忆说：

“我现在之所以能够坚强，是摆脱了当初的忧郁啊！我还记得，有一个叫比尔的男孩，我们之间发生了矛盾，他以恐吓的语气说要割掉我的耳朵，我当时信以为真，现在想想，真是太傻了。”

关于那段往事，卡耐基在后来的演讲中这样延伸：

“要想别人对你友善，和别人友好相处，就不能触动他心灵的伤疤……”

这是卡耐基的一股正能量，也是在面对青春期时的一种对策。不过，青春期的卡耐基也有另一种忧郁。

他希望和女孩子交往，但总是显得局促不安，他甚至担心将来在结婚典礼时该怎么办。

就那时的忧郁，卡耐基后来在书中说：

“我幻想我们在某个乡村教堂举行婚礼，接着搭乘车顶缀有饰品的四轮马车回到农场……”

我不能想象我在回到农场的途中会说些什么，我又如何才能让我们的对话继续下去……”

这种假象让卡耐基觉得不会有女孩乐意嫁给他，他因失去魅力而烦恼。

直到1948年，卡耐基还向人们这样说：

“当我微微举帽向她们打招呼时，我还担心女孩子们将因为我愚蠢的动作与不敢恭维的外表而嘲弄我。”

1904年，卡耐基高中毕业，进入到密苏里州瓦伦斯堡州立的师范学院读书。就在瓦伦斯堡州立师范学院时，他又一次忧郁了。

每天早上，他都要骑马进城上学，回到家里的农场后要处理一大堆的杂务，例如：修剪树木、挤牛奶、收拾残汤剩饭喂猪……

只能在干完一切杂务后，他才可以点上煤油灯，在昏暗的灯光下开始读书。





由于父亲想探索致富的门路，决定养一种叫作杜洛克泽克的猪。时值春寒，为了防止这些猪仔不被冻死，除了把它们装在一个用麻布遮着的篮子里，再把篮子放在厨房火炉的旁边，卡耐基又增加了照顾这些小猪的活。

在1936年的一部自述中，卡耐基提到了这件往事：

“晚上我睡觉前做的最后一件事，就是把放着小猪的篮子从厨房后面的火炉旁边搬进猪圈里，让那群小猪吃完奶，再把它们全部放进篮子里，接着把篮子重新搬回到火炉后边去。最后，我上床睡觉，把闹钟的时间定在次日凌晨的两三点钟。只要闹钟一响，不管有多么大的困倦，我都要揉揉惺忪的睡眼，在凛冽的寒风中穿好衣服起床，重新把小猪送到猪圈吃奶后抱回来。接着我再把闹钟定在早上六点，那是我起来念拉丁文的时间。”

有一次，我本想节约时间，就在凌晨三点，不穿衣裤地去给小猪喂奶，可是最后差点冻个半死，并由此患了伤寒，在床上躺了整整一周。那时我真的觉得死亡的大门正朝我打开，以至于让我看到了地狱门口的大字……”

就算卡耐基的家离瓦伦斯堡市不远，由于贫穷，他和城里的同学相比仍有着天壤之别。由于家里的沉重负担，卡耐基永远穿着破旧的衣服，在学校里受人冷眼，久而久之他也有点自惭形秽。

有一次上数学课时，卡耐基被老师叫到黑板前回答问题。

当卡耐基走上讲台，教室里立即爆发出一阵雷鸣般的笑声，老师接连做了几个安静的手势都没有起到效果。

卡耐基知道同学们是嘲笑他衣着的寒酸，他尴尬地站在讲台上，深深地埋着头，好像是上了一次审判台。

他回到家里后，对母亲说：“我不想去上学了！”

“为什么，孩子！”

卡耐基满心委屈地说：“同学笑话我穿的是破衣服，我没有心思听课与思考。”

母亲看了卡耐基几分钟后，说：“你为何不想方设法让他们因为佩服而尊敬你呢？好了，不要伤心，今年秋天，我们一定会给你买套新衣服。”