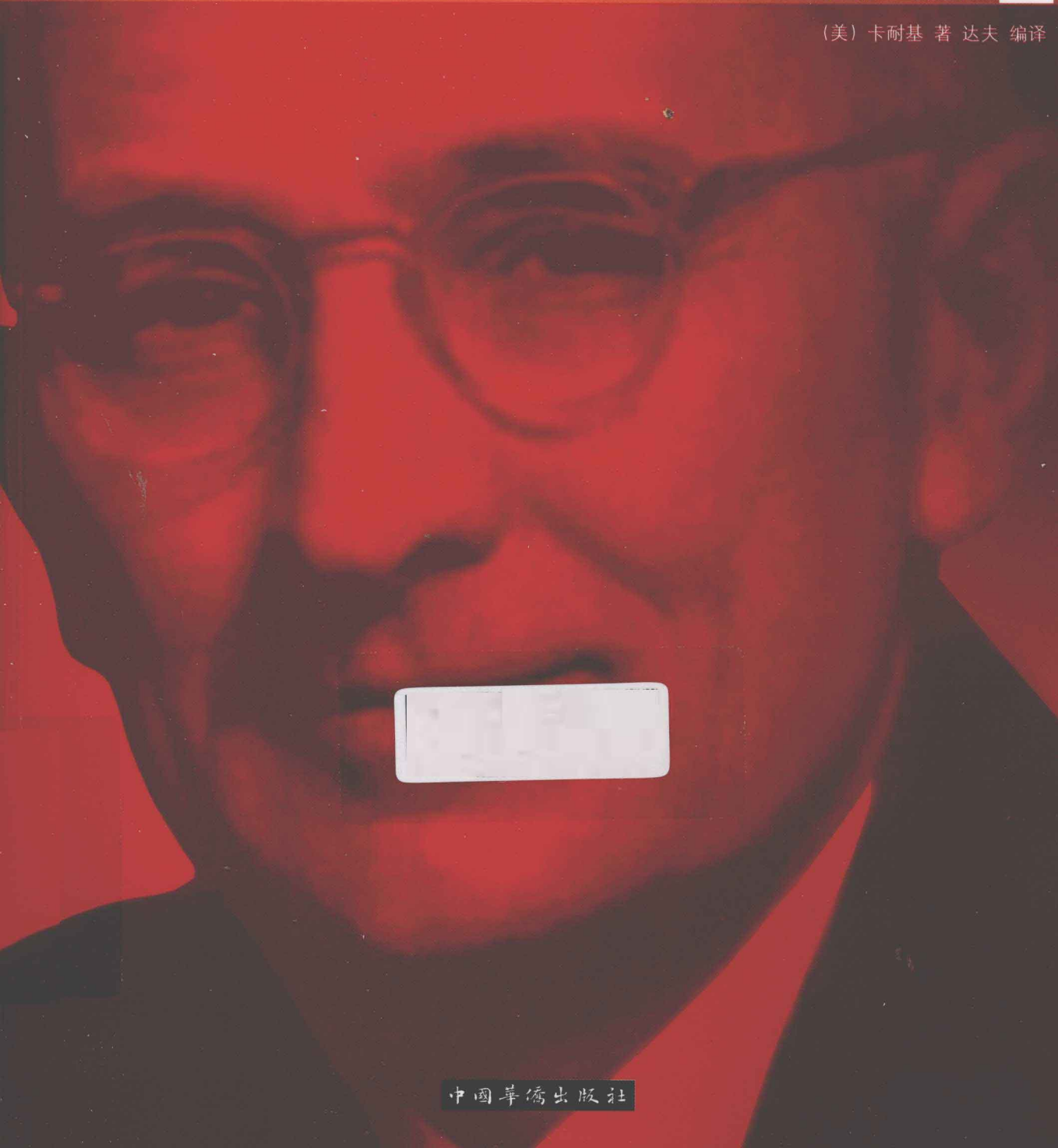


卡耐基 励志经典

卡耐基成功学集大成之作，全球最具影响力的成功励志教程

大全集 上

(美) 卡耐基 著 达夫 编译



中国华侨出版社

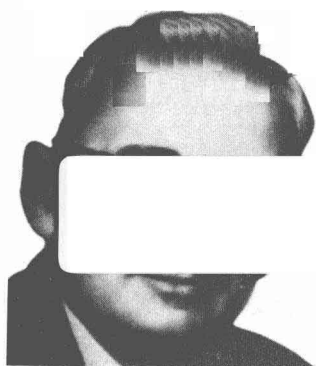


人类有史以来最伟大的励志经典

卡耐基 励志经典

大全集 (上)

(美) 卡耐基 / 著
达夫 / 编译



中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

卡耐基励志经典大全集：全2册 / (美)卡耐基 (Carnegie,D.) 著；达夫编译.
—北京：中国华侨出版社，2012.7

ISBN 978-7-5113-2604-1

I.①卡… II.①卡… ②达… III.①成功心理—通俗读物 IV.①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第154216号

卡耐基励志经典大全集

著 者：(美)卡耐基

编 译：达 夫

出 版 人：方 鸣

责任编辑：寄 悠

封面设计：李艾红

文字编辑：龚雪莲

美术编辑：陈媛媛

经 销：新华书店

开 本：787mm×1092mm 1/16 印张：45 字数：1067千字

印 刷：北京鹏润伟业印刷有限公司

版 次：2012年10月第1版 2012年10月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5113-2604-1

定 价：39.80元(上、下)

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成达大厦三层 邮编：100028

法律顾问：陈鹰律师事务所

发 行 部：(010) 58815875 传真：(010) 58815857

网 址：www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。

前言



戴尔·卡耐基是 20 世纪美国最伟大的成功学大师和心灵导师、“人际关系学鼻祖”、美国“现代成人教育之父”，他为人类作出了杰出的贡献，永远在人类历史的长河中灿若星辰。

1888 年 11 月 24 日，卡耐基出生在美国密苏里州的一个贫苦农民家庭。1904 年，他高中毕业后就读于密苏里州华伦斯堡州立师范学院。他虽然得到全额奖学金，但由于家境贫困，他还必须参加各种工作以赚取必要的学习费用。这使他养成了一种自卑的心理，因而他想寻求出人头地的捷径。在学校里，具有特殊影响和名望的人，一类是棒球球员，一类是那些辩论和演讲获胜的人。他知道自己没有运动员的才华，就决心在演讲比赛上获胜。他花了好几个月的时间练习演讲，但都以一次又一次的失败告终。失败带给他的失望和灰心，甚至使他想到自杀。然而在第二年里，成功之门终于向他敞开。1908 年大学毕业后，卡耐基来到科罗拉多州的丹佛市，受雇做了一名推销员，后来他又到南奥马哈为阿摩尔公司贩卖火腿、肥皂和猪油。他的这项推销工作虽然做得很成功，但在 1911 年他却到纽约的美国戏剧艺术学院学习表演。一年以后，他感到自己并不具备演戏的天分，于是又回到推销行业，为一家汽车公司当推销员。但做推销员并不是卡耐基的理想，于是他决定白天写书、晚间去夜校授课，以赚取必需的生活费。他还希望为夜校教授公开演讲课，因为他认为，大学时代他在公开演说方面受过训练，具有较丰富的经验。也正是这些训练和经验，扫除了他的怯懦和自卑，让他有勇气和信心跟人打交道，增长了做人处世的能力。于是他说服了纽约一个基督教青年会的会长，同意他晚间为商业界人士开设一个公开演讲班。就这样，从 1912 年起，他开始了为之奋斗一生的成人教育事业。

卡耐基运用心理学和社会学知识，对人类共同的心理特点和人性进行了深刻的探索和分析，开创并发展出一套融演讲术、推销术、为人处世术、智力开发术为一体的独特的成人教育方式，并卓有成效。无论是西方国家还是东方世界，他的著作的译本几乎涵盖了所有语系的文字。而他开创的“人际关系训练班”，包括美国卡耐基成人教育机构、国际卡耐基成人教育机构，以及遍布世界 50 多个国家的分支机构，更是多达 2000 余所。他以超人的智慧、严谨的思维，在道德、精神和行为准则上指导万千读者，给人们以安慰和鼓舞，使他们从中汲取力量，从而改变自己的生活，开创崭新的人生。从总统到内阁大臣，从各界名流到普通百姓，卡耐基教育机构造就了千千万万的毕业生，所开创的成功学教育培训帮助无数人实现了自己的梦想，影响了本世纪的几代人。他也由此奠定了第一代成功学大师的地位，被誉为“20 世纪最伟大的人生导师”，畅销全球的美国《时代周刊》给予了他极高的评价——“或许除了自由女神，他就是美国的象征”。

“与其留给子孙财产，不如留给他们自信和勇气。”这是卡耐基于 1932 年在美国威斯



康辛州密尔沃基市举办的工商业者协会上的演讲中说过的话。而他留给后人最丰厚的精神遗产就是他的成功学理论。卡耐基在实践基础上写出的成功学著作是 20 世纪最畅销的成功励志经典，它们共同构成了卡耐基为人处世、通向成功之路的成功学体系，与他的成人教育培训班相辅相成，改变了传统的成人教育方式，影响了千百万人的生活。“不要犹豫！请立刻阅读！这是改变你一生的机会！”——大多数读过卡耐基著作的人都很熟悉这句话。本书收录了卡耐基的 4 部经典著作：《人性的弱点》、《人性的优点》、《语言的突破》及《写给女人一生幸福的忠告》，系卡耐基成就最高、流传最广、影响最大的作品，也是卡耐基伟大思想的精髓所在。

《人性的弱点》汇集了卡耐基的思想精华和最激动人心的内容，是作者最成功的励志经典。它从人性本质的角度，挖掘出潜藏在人体内的弱点，使人能够充分认识自己，并不断改造自己，从而能有所长进，直至取得最后的成功。其内容主要包括三个方面：使别人同意你的意见的规则，改变他人的意见的技巧，以及使你的家庭生活保持幸福快乐的秘诀。该书自出版以来，已被译成 58 种文字畅销于世界各地，在全球总销量达 9000 多万册，拥有 4 亿多读者，稳居成功励志类图书排行榜榜首，是除《圣经》以外在全球拥有读者最多的书。

《人性的优点》是卡耐基一生中最重要的、最生动的人生经验的汇集，也是一本记录成千上万人如何摆脱心理问题、走向成功的实例汇集。它告诉人们如何摆脱忧虑的困扰，并指导人们如何获得快乐，享受快乐的人生。在书中，卡耐基阐明了这样一个观点：消除错误的忧虑思想和行为，在心灵中注入快乐，比割除身上的肿瘤和脓疮还重要；而有了快乐的思想 and 行为，你就能感到快乐，就能享受到快乐的人生。该书一出版，立即获得了广大读者的欢迎，成为西方世界最持久的人文畅销书，被誉为“克服忧虑获得成功的必读书”和“世界励志圣经”。

《语言的突破》是卡耐基最早的作品之一，是一本教导人们如何在演讲与口才方面突破语言障碍、获得成功的最佳指导读物。书中所倡导的一些原则和方法并不局限于演讲本身，它们同样适用于生活中的人际交往的语言沟通。阅读此书并认真按照书中所指导的方法坚持练习与实践，你即会拥有出色的语言表达能力，离成功越来越近。该书出版后，在人类出版史上创造了一个奇迹：10 年之内就发行了 2000 多万册。作为“卡耐基公开演讲与人际关系课程”的主要教科书之一，本书成为了世界上最受推崇的“语言教科书”。

《写给女人一生幸福的忠告》是卡耐基在长期的工作实践中，通过对女性的人生愿望、生活烦恼以及女性生理、心理的深入研究，而专为女性撰写的一本生活教科书。书中所阐述的关于女性获得事业成功、婚姻美满、家庭幸福的方法和技巧，已经帮助世界上无数的女性走出迷茫、走向成功和幸福，无论是对于未婚女性还是已婚女性，都具有重要的指导意义。该书出版后即被翻译成数十种语言，在近 100 个国家和地区畅销，连续 50 多年位居欧美女性读物排行榜前列，是友人馈赠和夫妻捧读的心灵圣经。

相信你一定能从本书中得到有益的启发和激励，“不要犹豫！请立刻阅读！这是改变你一生的机会！”

目 录



上

人性的弱点

第一章 把握人际交往的关键	3
了解鱼的需求	3
我要喜欢你	7
管住自己的舌头	10
如要采蜜，不可弄翻蜂巢	11
抓住每一个机会	13
扩大交际范围	14
让对方有备受重视的感觉	15
不能永远示弱	18
无事也登“三宝殿”	20
该告别时就告别	20
第二章 做好一生的规划	22
目标是人生的灯塔	22
确立人生的起跑点	24
描绘生命的蓝图	25
拥有自己的计划	26
对自己进行“盘点”	28
不断翻新人生计划	29
第三章 与金钱和睦相处	32
金钱的本来意义	32
提升财商	35
节俭意味着明智	37
节俭的别名不叫吝啬	38



减少消费，你也做得到	41
避开负债陷阱	43
为你的明天而储蓄	44
第四章 学会“享受”工作.....	48
工作是生活的第一要义	48
树立正确的工作态度	51
没有工作的热忱，就没有生活的出路	53
别让激情之火熄灭	56
比薪水更宝贵的	58
别把工作当苦役	60
从工作中获得快乐	62
65 岁不退休	64
第五章 营造幸福家庭.....	67
对婚姻的忠告	67
解读问题婚姻	68
甜言蜜语永不嫌多	69
将批评赶出家门	70
停止致命的唠叨	72
让爱成熟	74
经营你的“性”福人生	77
夫妻间也要殷勤有礼	78
爸爸们，请回家	80
第六章 踏上轻松快乐之旅.....	83
顺应生命的节奏	83
放下包袱	85
内心的平静	87
拿自己开开玩笑	89
拿开捂住眼睛的双手	91
因为你快乐，所以我快乐	92
学会从损失中获得	94
不要期望他人的感恩	96
报复只会伤害自己	98
走出孤独的人生	101
第七章 成就完美与和谐.....	104
最高形式的美	104
学会调适自己	105

善于比较	106
将逆境变成一种祝福	108
不要重复老路	109
走向平静的未来	110
播种美丽，收获幸福	111
和谐的生命乐章	112
第八章 逐步迈向成功	114
跌倒不算失败	114
从做愚人开始	115
不行动，只会让事情更糟	117
英雄总是谦卑的	119
对不公正的批评——报之一笑	120
走出失败者的阴影	122
成功并非总是用“赢”来代表	124
剪掉多余的	125
成熟只寓于追求的过程中	127

人性的优点

第一章 忧虑，幸福人生的破坏者	131
忧虑是健康的大敌	131
精神失常的原因	133
忧虑是容貌最大的克星	135
你的生活与忧虑无关	137
第二章 擦拭心灵，来一场忧虑的革命	140
科学对待：平均率帮你战胜忧虑	140
平衡心理：平静让忧虑止步	143
正视现实：不要试图改变不可避免的事	147
忠于自我：这才是快乐的人生	151
活在今天：今天比昨天和明天更宝贵	154
杞人无忧：别让小事妨碍了你的大事	159
乐于感恩：感恩的人很少为事情犯愁	162
第三章 停止忧虑，盛装出发	166
让自己忙起来	166
让烦恼迅速“过期”	170
准备迎接最坏的情况	173



说出你的忧虑	177
冲破孤独，别让自己成为孤岛	180
每一天都是新的生命	182
关心别人等于关心自己	184
把烦恼交给时间解决	187
第四章 做自己情绪的主人.....	189
愤怒意味着无知	189
学会控制你的愤怒	192
别让悲伤挡住了你的阳光	194
学会喜欢自己	196
用行为控制情感	198
在失败时为自己打气	201
保持积极心态	205
焕发热忱的能量	207
运动可以驱除忧闷	209
第五章 合理规划生活，跳出盲目的陷阱.....	211
生命中的重要决定	211
不要为工作和金钱烦恼	215
男佐女佑：如何处理家庭职业冲突	221
不要入不敷出	225
克制自己，驾驭金钱	228
第六章 笑对讥评，从别人的镜子中打量自己.....	231
这是我的错	231
争论之中没有赢家	234
没有人会踢一只死狗	237
给对方一个台阶下	238
用幽默化解危机	241
第七章 逆风飞扬，舞出生命精彩.....	243
有悲伤的地方才会有圣地	243
学会赢在失败	245
化劣势为优势	247
不要认为自己一无所有	249
当太阳升起时再度充满精神	250
第八章 迈向活力的巅峰.....	253
你为什么会疲劳	253
每日多清醒一小时	255

一张抗疲劳的良方	258
4 个工作的好习惯	260
远离亚健康	262
掌握生活平衡	264
再见，郁闷	266
自然轻松入眠	268

语言的突破

第一章 突破语言的八大规则	273
克服人性中的弱点	273
借别人的经验鼓起自己的勇气	275
明确并记住自己的目标	277
树立成功的信念	279
积极的心理暗示	280
培养自信心	282
拥有坚强的意志力	284
不放过每一个练习的机会	286
第二章 打动人心的交际语言	288
让对方多说话	288
不要和别人争论	291
永远不要指责他人的错误	293
勇敢地承认自己的错误	296
使对方一开始就说“是”	298
牢记他人的名字	300
第三章 影响命运的职场语言	302
讲话的方式很重要	302
与下属沟通要讲艺术	304
指正别人错误的方法	306
如何批评不会引起怨恨	308
没有人喜欢受指使	310
如何激励别人走向成功	312
加强团队工作的 10 条建议	313
面试时的交谈技巧	316
和领导交流是一门学问	318
与同事交流的技巧	321
办公室中的禁忌话题	322



第四章 赢得异性的两性语言	325
如何赢得异性的喜爱	325
男人别用沉默折磨女人	328
永远不要用强迫的语言	330
用鼓励代替指责和批评	332
经常谈心可以滋养婚姻	334
男人可以适当地表现出脆弱	336
别动不动以离婚相威胁	339
让气氛好起来	340

下

第五章 改变人生的演讲语言	343
当众说话的方法和技巧	343
如何克服怯场	346
如何发表即席讲话	349
克服讲话中的 6 个主要误区	352
演讲口才要素	354
成功演讲的方法	356
让听众融入演讲之中	358
演讲过程中的应变技巧	361
8 种需要避免的开场白	363
8 种应该避免的结论	365
如何处理提问	367
第六章 有效沟通的艺术	370
从双方投机的话题谈起	370
善于倾听别人说话	372
关注肢体语言	375
按 6 个步骤表达意思	377
恰当地提问	379
避免沟通中可能犯的 10 种过失	382
掌握应对抱怨的技巧	384
用请求不用命令	387
10 种方法说“不”	388
批评也要讲艺术	392
恰到好处地作出回答	395
冷静地处理冲突	397

借口要尽可能地合理	400
辩驳时不要太针锋相对	402
电话交流时的八大要领	404
第七章 说服力	407
避免与对方争论	407
间接地指出对方的错误	410
让对方以愉悦的心情与你交谈	411
努力让对方客观地认识事物	413
满足对方的心理需求	416
戏剧化地说出自己的想法	420
让对方觉得那是他的主意	422
假如是自己错了就赶快承认	424
没有人乐意受人指使	427
获取对方的信任	429
巧妙地控制话题	430
促使对方主动与自己合作	432
第八章 打造个人的说话风格	435
声音：一开口就与众不同	435
节奏：说话不能拖泥带水	438
语调：化乏味枯燥为生动有趣	439
体态：无声语言是有声语言的辅助	441
形象：让别人更容易接受	443
修辞：让话语更有分量	445
通俗：说话的最高境界	448
尊重：也是一种征服	450
真诚：言之有理，言之有物	452
素材：能让表达变得更容易	454
心理：相信自己一定能说好	456
思维：由内而外的转化过程	457
反馈：洞察对方心理的能力	459
准备：尽量熟悉要说的内容	461
记忆：它是口才好的前提	463

写给女人一生幸福的忠告

第一章 女人处世的十二大基本技巧	469
戒除批评、责怪和抱怨	469



真诚地赞赏、喜欢他人	471
不要争论不休	474
发自真心地请别人帮忙	477
建议永远比命令更有“威力”	480
别忘了，保全别人的面子很重要	483
承认错误一点都不丢人	485
宽容别人是对自己的解救	488
不强加于人	491
千万不能心存报复	494
守住隐私好为人	495
闲来切忌无事生非	498
第二章 平安快乐的要诀	501
选好自己的伴侣	501
保持自我	504
自尊自爱	505
与人为善会使自己快乐	508
做自己喜欢的事	511
拥有一点闲暇时间	513
生活不能太单调	516
不要苛求别人的感恩	518
不要把别人的批评太放在心上	521
学会放松，解除疲劳	523
认识忧虑，抗拒忧虑	526
战胜孤独	528
追求完美的女人不幸福	531
健康女人，平安快乐	533
第三章 做最有魅力的女人	536
举手投足尽显风雅	536
做一个有格调的女人	539
好性格使你幸运	542
做自己情绪的主人	544
保持快乐与活力	547
恰当的衣着和化妆	550
会说话，会办事	553
“糊涂”女人最可爱	555
给别人说自己得意事情的机会	558
微笑是给人良好印象的最好方法	561

善解人意，体贴他人	564
做一个“柔道”高手	566
第四章 让中意的男人喜欢你.....	570
做有情调的女人	570
为悦己者容	573
羞涩的诱惑力	575
眼神效应	578
用柔情结网	581
保持独特魅力，让男人着迷	583
挑战成功男人的爱情	586
多谈论他感兴趣的话题	589
认可他，崇拜他	592
让他获得从未有过的关爱	594
女人，慢解你的罗裙	597
机敏地抓住幸福	600
第五章 让你的家庭生活幸福快乐.....	602
珍惜丈夫的身体	602
让他有自己的爱好	605
女人的爱好，男人的“运气”	607
高效率处理好家务	610
别做婚姻的文盲	613
在生活的小细节中体贴他	616
做一个招人喜爱的女主人	618
创造浪漫温馨的家庭氛围	621
学会家庭理财这一课	624
注重生活中的小事	627
教育子女责无旁贷	630
向他表达你的爱和幸福感	632
魅力妻子的 10 堂必修课	635
做应对情感风波的高手	638
简单处理婚姻中的复杂难题	641
第六章 尽可能快地成熟起来.....	644
拥有自信，消除恐惧	644
能听意见，也有主见	647
学会喜欢自己	650
活在今天	653



不为打翻的牛奶哭泣	655
该放手时就放手	658
平静、理智、克制	660
练就坚韧的意志品质	663
学会与婚姻外的男性相处	666
第七章 做可人的职场女人	669
工作着的女人有魅力	669
心中要有目标	672
高情商女人容易赢得成功	674
女人的职场第一原理	677
认真做好每一件事	680
养成好的工作习惯	683
让你的上司赏识你	685
自如应付同性的嫉妒	688
说话做事要有度	691
做一个沟通高手	694

人性的弱点



