



DALE CARNEGIE®
TRAINING

卡耐基经典成功学

Embrace Change for Success

拥抱改变 迈向成功



(美) 戴尔·卡耐基 (Dale Carnegie) / 著

(美) 戴尔·卡耐基联合公司 (Dale Carnegie & Associates, Inc.) / 编 袁进/译

官方正版授权 融入最新咨询案例和成熟培训经验



中国电力出版社
CHINA ELECTRIC POWER PRESS



DALE CARNEGIE®
TRAINING

卡耐基经典成功学

拥抱改变 迈向成功



(美) 戴尔·卡耐基 (Dale Carnegie) / 著

(美) 戴尔·卡耐基联合公司 (Dale Carnegie & Associates, Inc.) / 编

袁进 / 译



中国电力出版社
CHINA ELECTRIC POWER PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

拥抱改变, 迈向成功 / (美) 卡耐基著; 美国戴尔·卡耐基联合公司编; 袁进译.
—北京: 中国电力出版社, 2015.1

(卡耐基经典成功学)

书名原文: Embrace change for success

ISBN 978-7-5123-6688-6

I . ①拥… II . ①卡… ②美… ③袁… III . ①成功心理 – 通俗读物
IV . ① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 250005 号

© Dale Carnegie & Associates, JMW Group, Inc. Larchmont, New York, USA. Rights licensed exclusively by JMW Group, Inc., through Chengdu Righttol Media & Advertisement Co., Chengdu (copyright@righttol.com).

中国电力出版社出版、发行

北京市东城区北京站西街 19 号 100005 <http://www.cepp.sgcc.com.cn>

责任编辑: 高竞男

责任校对: 王小鹏 责任印制: 赵磊

汇鑫印务有限公司印刷·各地新华书店经售

2015 年 1 月第 1 版·2015 年 1 月北京第 1 次印刷

880mm × 1230mm 32 开本·8.875 印张·175 千字

定价: 32.00 元

敬告读者

本书封底贴有防伪标签, 刮开涂层可查询真伪

本书如有印装质量问题, 我社发行部负责退换

版权专有 翻印必究

“卡耐基经典成功学”

——基于卡耐基的人生哲学、处世智慧、职场技巧

本书主要为你解决：

- ◎如何应对不愿接受的变化？
- ◎如何引领、推进一次变革？
- ◎如何借助改变来完成职业生涯的跳跃？
- ◎如何缓解改变带来的心理压力？
- ◎如何应对日益多元、多变的工作环境？

.....

本书如何为你解决：

- ◎戴尔·卡耐基经典理念的完整再现
- ◎由卡耐基亲创公司 Dale Carnegie & Associates, Inc. 最新授权
- ◎融入官方最新咨询案例和成熟培训经验，更符合现代人需求
- ◎六大主题：成功“自”要素、应对改变、引领改变、变革中的团队建设、化解改变引致的压力、应对多元多变的人际关系

真心希望你通过阅读此书，改善工作方法，提高生活质量，赢得成功人生，收获智慧与幸福。

前言

针对个人职业生涯成功与否的判定标准总是因时而异、与时偕行，从来就不存在一成不变的成功定义。无论我们的目标是要守住既得的成果，还是要赢得持续的成功，甚至是缔造更为辉煌的未来，都必须抱以乐于接受变化的积极心态，并时刻警醒是否已经迎来应该主动寻求改变的时机。

在通常情况下，人们总是认为自己当下的方法体系行之有效而又合乎情理，因此完全没有必要做出改变。人们常以“既然卓有成效，何必强加改进”的说辞印证自己的观点，却忽略了这种想法并非放诸四海皆准的真理。即便在过去堪称完美的方法，也并不一定适用于现在或将来。在我们仍然陶醉于眼前的傲人成果时，周遭环境的变化可能早已发出了亟待改变的信号。

在我们的工作和个人生活中，任何些许的进步都建立在乐于改变的基础之上，特别是那些对我们的工作方法或生活方式产生影响的重大改变。

本书将对人们经常抗拒改变的原因加以审视，并对如何克服这一抵触心理给予合理化建议。书中涉及的示例均来自人们生活和工作的现实场景。

本书的主旨并不在于验证“万事皆须改变”的假设，而是为了强调，我们面对新鲜事物时应持有积极开放的态度。

新技术的突飞猛进是我们必须做出改变的动因之一。例如，随着信息化进程的加速，我们不得不重新检视方方面面的细节并使之符合新技术的要求；

经济因素有时会成为引发改变的另外一个重要原因；每当面临产品或服务的需求不足时，企业对自身体系、方法或结构的调整将成为关乎其生存的重要砝码，即使经济环境正处于繁荣发展的阶段，为了迎合新的需求，企业同样需要做出适时的改变。

单个组织的改变还受到所处国家或地区的法律法规变动的影响。例如，涉及民族、性别、年龄以及其他方面的反歧视法规的提出就对组织的人力资源政策及实践活动提出了较大的改变要求。

本书将对改变活动进行全方位的分析并给予有益的建议，以帮助读者了解如何利用这些改变加快我们在成功之路上的步伐。

本书内容主要涵盖以下主题：

- ◎改变是成功的必经之路
- ◎顺应改变
- ◎提议或寻求改变的方式与时机
- ◎作为团队一员，如何应对改变
- ◎应对改变时的压力纾解
- ◎适应多元、多变的工作环境中的人际交往

阅读本书将为我们应对改变奠定一个良好的基础。为了最大限度地发挥本书的效用，建议读者首先通读全文，在对“顺应改变、为我所用”的整体思想进行深入了解的基础上，再精读各个章节，并有效运用书中涉及各项

主题时所提供的行动指南。尽管人们的性别和职业千差万别，但在阅读本书之后，当你重新面对那些关系到自己与组织生存发展命运的改变时，将会坦然接受，从容应对，甚至主动发起，并以此加快他们个人向成功迈进的脚步。

亚瑟·R. 佩尔（Arthur R. Pell）博士

目录

前言

I

01

成功“自”要素

001

02

应对改变的艺术——管理篇

039

03

应对改变的艺术——职场篇

077

04

主动改变，引领潮流

107

05

变革中的团队发展

137

拥抱改变，
迈向成功

Embrace Change
for Success

06 化解改变引致的压力 171

07 应对多元多变的人际关系 203

附录一 戴尔·卡耐基简介	263
附录二 戴尔·卡耐基联合公司简介	266
附录三 亚瑟·R. 佩尔简介	268
附录四 戴尔·卡耐基原则	270

01

成功“自”要素

成功的关键要素之一是我们的适应能力。

——彼得·德鲁克

谈及事业甚至是自己生活的方方面面，大多数人梦寐以求的目标不外乎“成功”二字。尽管对成功的理解不尽相同，但人们对功成名就的渴望却惊人的一致。

“功成名就”充分体现了人们所谓“成功”一词的本质，即“为了梦想，不达目标誓不罢休，直至做出显著成就，成为领域内的重量级人物”。

尽管试图揭示成功要诀者不乏其人，而一些成功人士也为自己的追随者提供了颇具价值的经验之谈，但最终多限于管中窥豹。究其原因，显而易见，世人的秉性气质不可能完全相同，他们的兴趣爱好也千差万别。想要建立放之四海皆准的成功定律，并指导所有人实现辉煌的成功梦想，这在客观环境无法复制的前提下都显得过于异想天开。我们只需对不同的个体需求稍加调查了解，便不难验证这一事实。每一位成功人士的成功之路都截然不同，通常会铭刻着一些独一无二的行动印记。

事实上，个性特质是决定个人成功与否的最为关键的因素。个性突出往往会表现为行动上的标新立异或别创新格。因而，任何人都应该根据自身的个性特质寻找适合自己的成功之路，绝不盲从于既定成规或行动准则，这才

是真正的普世原理。然而，亦不可否认，对于成就显赫人士的成功之道进行认真的分析，仍然能够给予我们的生活一些有益而实用的启示。

虽然每一位成功人士的成功轨迹可能各不相同，但我们可以通过研究他们的奋斗史而发现成功人士所拥有的一些共同特质。因为描绘这些特质的词语都以“自”来开头，我们不妨称之为成功的“自”因素。

自信

自信是成功的基本要件。“自信”一词的含义不言自明，如果我们想要获得成功，那么必须相信自己。然而，这并不代表我们要否认自己的缺点。自信意味着我们对自身的审视和剖析，发掘我们所拥有的突出而优秀的特质，再将其整合转化为一个明确的行动计划，并借此实现我们主要的既定目标。

在需要面对并克服恐惧心理时，自信会帮助人们坚定对自身能力的信心。有一个经典的故事，主人公是一个曾对校园暴力充满恐惧的男孩。

有一天，祖母递给男孩一个护身符，并解释说，他的祖父在战争期间一直佩戴着它，因此，护身符的拥有者将成为不可战胜的勇者。祖母向孩子保证，只要佩戴这个护身符，他就不会受到任何伤害，也不会再惧怕任何挑衅。

孩子对祖母的承诺深信不疑。当再次面对镇子上坏孩子的恐吓和殴打时，

他勇敢应战，并和挑衅者扭打成一团。而这仅仅是反击的开始，在之后不到一年的时间，他便成为邻里街坊眼中最具有胆识的孩子。

而后，当祖母认为男孩已经彻底摆脱心理阴霾的时候，才将真相告诉了他：那个所谓的护身符，不过是在路边捡到的一件破玩意。她坚信，孩子真正需要的是相信自己，是能够战胜一切的信念。

“相信自己”是一种不可战胜的力量，它根植于我们的内心深处，引领我们无坚不摧、无往不利。相信自己，我们便能梦想成真。可以毫不夸张地说，这种自信是上天赐与我们的宝贵财富。只要具备这种卓越的品质，任何人生难题都将迎刃而解。自信会把我们每个人都变成乐天派，会为我们开启一段一帆风顺的人生旅程。而拥有这种自信的秘诀，就在于我们对美好事物的热切企盼。

每个人都拥有享受美好事物的权利。因此，我们完全有理由对完美的结果有所期待。成功并非转瞬即逝，失败也不一定会如影随形。既然我们自身蕴含无限的潜能，那就永远不要为自己的生活束缚上人为的枷锁。

为了取得成功，我们必须相信，只要下定决心，自己的能力足以完成既定的目标。此外，我们还必须养成信任工作伙伴的习惯，无论双方是否具有上下级的隶属关系。

明确而重要的目标是实现辉煌成就的基石，而自信则是诱导、推动并引领我们不断坚持、直至心愿达成的无形力量。缺乏自信，任何远大的目标都

将遥不可及，我们的理想将被永远地封存在“目标”阶段，而变得一文不值。

许多人会为自己设定一些模棱两可的目标，因为他们惧怕失败。任何人都都会经历成功和失败。无力摆脱“恐败”心理的人将不可避免地陷入到接连失败的宿命之中；认定自己必将成功的信念有助于我们形成一种乐观积极的心态，并会进一步巩固我们的自信心。莎士比亚曾经说过：“过往以为来者师。”往日经历的任何一个细节都会对我们的未来产生或多或少的影响，但对于那些应该主导我们思想并影响心态的过往经历，我们可以做出选择。我们必须尽可能地从过去的失败中总结教训、有所收获，然后再将这段经历抛之脑后，准备重新起航。我们必须让昔日的成功成为主宰自己未来命运的决定力量。

能够成就丰功伟业的不朽人物往往拥有异常坚定的自信和惊人的正面能量，我们很难在他们身上发现一丝一毫消极退却的负面心态。对自身信念和能力的笃信不移确保他们不会表现出任何的自我否定和犹疑不决。当他们下定决心实现一项目标时，必定已经对最终的成功成竹在胸。无论承受怎样的讥讽和嘲笑，他们也不会被怀疑和恐惧所击垮。实际上，对于那些足以推动社会发展的卓越人物而言，绝大多数都曾被视作好高骛远的“狂想家”。但是，我们必须承认，正是这些伟人令人钦佩的自信心成就了现代文明的繁荣与富足，他们对自身使命抱定不屈不挠的信仰，不会因任何力量而动摇。

如果当年的哥白尼和伽利略因为被公认为“疯子”而放弃了自己的主张将会怎样？无论如何，是他们坚定不移的信心筑就了现代科学的基石，并使

世人认识到“地心说”的荒谬：原来我们生活的地球是圆的，而且在围绕着太阳不停地公转！

纵观人类历史，那些伟大的教育家、哲学家和预言家们总是在很多问题上争论不休。尽管意见相左，但在坚守自己的观点方面，他们却表现出惊人的一致。

古罗马皇帝玛克斯·奥勒留曾经说过：“生活取决于思想上的认识。”

本杰明·迪斯雷利认为：“有志者事竟成。经过长期的自我反思，我确信拥有坚定信念的人一定会成功，没有什么能够抵抗甚至超越现实的坚定信念。”

拉尔夫·沃尔多·爱默生曾说：“有怎样的思想，就有怎样的生活。”

威廉·詹姆斯也曾表示：“我这一代最大的发现就是，人类可以通过改变自身的态度来改变他们的人生……我们只要冷静地相信，这件事情是真的，那它就会真的发生，然后越来越多地出现在我们的生活中，直至变成一种符合我们兴味的习惯和情绪，这就是所谓的信念。”此外，他还认为：“只要足够关注结果，成功即在眼前。无论你的愿望是富有、博学抑或善良，只要专注于自己的目标，心无旁骛，确保不被其他各种有悖于既定目标的事物所吸引，那么心愿必将达成。”

诺曼·文森特·皮尔博士说过：“这是世间最发人深省的箴言之一。我多么希望自己能在年轻时就对其有所领悟，因为它使我的后半生豁然开朗。除

了宗教给予我的力量之外，我认为它是使我受益最多的一项生存准则。我们可以将其简洁明了地描述为‘消极结果缘于消极心态，积极结果缘于积极心态’。”

自律

作为 20 世纪最伟大的钢琴家之一，亚瑟·鲁宾斯坦认为，他的成功主要归因于自己制定的合理的练琴计划以及一丝不苟的长期坚持。即便早已功成名遂，他仍然坚持每日练习，在自己漫长的演奏生涯中从未间断。杰出人物对工作的执着绝不是出于对上司的应付，而是在于他们能够在全无外在压力的前提下自我鞭策，完成自己应尽的责任。例如，冠军选手为了保持状态甘愿每天长达数小时的苦练。自律开始于对成功的期许，实现于为达成心愿而必须做出的牺牲。

如果能够严于律己地钻研技艺，坚持不懈地埋头练习，毫无吝惜地教授他人，并在行动之前认真思考、全面规划，那么我们都可以在自己的领域内大有作为。

面对复杂情况时，在投入实际的工作之前必须保证足够的时间进行全面规划。例如，优秀的销售代表在拨打推销电话之前一定会仔细考虑客户可能提出的各种问题及恰当的回复方式。管理者在决策之前会认真考量每一项决

策可能引发的后续结果。而活跃于戏剧界、影视界或体育界的知名人士也都恪守着这项准则。

控制自身情绪和行为的能力是自律表现的一个重要方面。相较其他主观因素，缺乏自控往往是导致人们最终失败的主要原因。我们每个人的生活都或多或少地受到这一劣根性的烦扰。

自律要求我们全神贯注地关注日常工作的每个细节。我们必须倾注全部心力，直至满怀愉悦地将每件工作尽善尽美地完成。如果我们觉得从事某项工作令人生厌或味同嚼蜡，那么必定是因为我们还没有给予它足够的重视和兴趣。

将全部的心力集中在正在进行的一项活动中，是我们锻炼“专注力”的最好方法。只要坚持不辍地重复这种练习，我们就能出色而愉快地完成任何一项工作。

此时，我们会发现，自身的精神力量早已融入到工作之中并为之注满能量。我们可以暂时抛开工作，放松自己的头脑，找寻更多的灵感，并为再次全身心地投入到令人愉快的工作之中做好准备。

我们的工作如同锻炼手指灵活性的钢琴“五指练习”，当我们专注于每个动作时，便能准确无误地完成它们。此时，我们的思想会随着手指的动作沉浸在或徜徉于练习曲所编织的美丽想象之中，我们将从中感受到身心愉悦。然而，一旦我们的思想出现些微的松懈，我们的手指动作也会