



DALE CARNEGIE®
TRAINING

卡耐基经典成功学

Life is Short Make it Great

提升魅力 活出精彩



(美) 戴尔·卡耐基 (Dale Carnegie) / 著

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

提升魅力 活出精彩



(美) 戴尔·卡耐基 (Dale Carnegie) / 著

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

夏星 / 译



中国电力出版社
CHINA ELECTRIC POWER PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

提升魅力,活出精彩 / (美) 卡耐基著;美国卡耐基联合公司编;夏星译. —北京:
中国电力出版社, 2015.1

(卡耐基经典成功学)

书名原文: Dale Carnegie success series: life is short, make it great!

ISBN 978-7-5123-6672-5

I . ①提… II . ①卡… ②美… ③夏… 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 250483 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: 闫丽娜

责任校对: 闫秀英 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·7 印张·136 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：

- ◎如何平衡生活中的各种关键时期？
- ◎如何将压力与焦虑降至最低？
- ◎如何建立健康的生活方式？
- ◎如何与他人进行有效互动？
- ◎如何成为一个富有魅力的人？

.....

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
- ◎五大主题：美好愿景、善待自己、和谐相处、挑战自我、施展本领

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

振作起来，认真生活！你并非注定要郁郁寡欢，也不该为恐惧和忧虑所扰，更不应为疾病所累，觉得自己处处不如别人。你的心中自有一股力量——可以让你活出精彩，能带你走出逆境、收获幸福美满的生活，也会让你拥有健康和财富。

不管你是即将成年，还是已经步入中年，着手将以往取得的成绩与你原本希望自己做出的成就及未来能够达到的目标进行评估比照，任何时候都不算晚。不论你是多大年纪，即使现有的生活并不如你所期望的那般称心如意，你也依然能够让自己的未来更加美好，甚至精彩非凡。

在本书中，戴尔·卡耐基的继任者们进一步充实了他所提出的成功法则，已经有数百万人遵循这些法则并学以致用，而你也将会从中学到：如何规划自己的方法来处理人生中所遇到的各种状况，比如如何分析自己的优势与劣势、如何将优势发扬光大，以及如何将劣势克服摒弃。

丰盈的人生有很多方面，你还会从本书中学到如下方面。

◎如何平衡生活中的各种关键时期：个人生活、家庭生活、工作与事业、社会活动及其他。

◎如何将压力与焦虑降至最低。

◎如何建立健康的生活方式。

◎如何与他人进行有效互动。

◎如何成为一个富有魅力的人。

◎如何与难以交往的人打交道。

◎如何控制自己的情绪。

要让这些成功法则为你所用，你首先得弄明白自己目前是如何应对生活中种种变迁的。为了帮助你认清自己的特质、找准自己的特殊需求，本书中列出了一系列自评清单，你可以根据这些清单来衡量自己，所遇到各方面问题时的具体做法，其中包括如下方面。

◎评估你生活中的平衡点与不平衡点。

◎估算你所承受的压力及如何应对。

◎分析你如何处理自己在工作与事业中的表现和进步。

◎测试你的“魅力指数”。

◎评估你的倾听能力。

◎测试你的“情绪智力”。

◎评估你遇到分歧时的处理方法。

本书所提出的忠告与建议将会令你的人生更加精彩，因为这些并不是纸上谈兵，也不是空泛的大道理，更不是深奥的哲学论述，而是来自经年累月的人生经验——那些人本来也和你一样生活得平淡无奇、庸庸碌碌，将这些忠告与建议付诸实践之后，他们的人生不仅变得称心如意、富有意义，而且还常常令人鼓舞振奋。

为了避免你读完本书之后便将其束之高阁不再理会，你得制订一个计

划来把读到的内容转化为一步步的行动。每读一章，你都应该对照清单进行自我评估，认清自己的特质并加以运用，尤其要关注那些符合你自身需求的理念，并且拟好计划付诸实践。这仅仅是一个开始，你必须将它们融入自己的生活方式，而且要定期对计划的执行情况进行回顾，以免自己又退回到老样子。

立刻行动起来！

阅读。

学习。

实践。

迄今已经有数百万人接受过戴尔·卡耐基及其继任者的教导，他们不仅解决了自己遇到的问题，克服了焦虑的情绪，还让自己的生活焕然一新，收获了十分精彩的人生。请加入他们的行列吧！

亚瑟·R. 佩尔（Arthur R. Pell）博士

目录

前言

I

01

美好愿景，成就精彩人生

001

02

善待自己，活出精彩人生

029

03

和谐相处，收获精彩人生

073

04

挑战自我，迎接精彩人生

131

提升魅力， Life is Short，
活出精彩 Make it Great !

05

施展本领，赢得精彩人生

171

附录一 戴尔·卡耐基简介	201
附录二 戴尔·卡耐基联合公司简介	204
附录三 亚瑟·R. 佩尔简介	206
附录四 戴尔·卡耐基原则	208

01

美好愿景，成就精彩人生

个人愿景成就精彩人生

字典不同于电脑，它是一种居于领导地位的基本工具。在字典里，“使命”这个词有几种定义，在此处最贴切的是——“目标，存在的理由”。而“愿景”的定义则与之相反，指的是“我们想要创造的未来蓝图或是情景”，以及……我们在追寻使命的同时如何生活。

——彼得·圣吉

我们总是一而再、再而三地听说，令人信服的个人愿景具有强大的力量。杰出的励志演说家必定会强调个人愿景的重要地位，关于自我发展或是组织发展的书籍也几乎都会举例证实建立个人愿景的重要性。可是我们一再发现，参加戴尔·卡耐基培训的听众在被问及是否将自己对未来的愿景简洁明了地写成书面陈述时，只有不到 10% 的人给出了肯定的答复。

这是为什么呢？说句实话，这恐怕是所有问题中最难的一个。我希望自己的人生有什么意义？我存在的理由是什么？数百年来，人们一直努力想找出这两个问题的答案，时至今日，花费时间、精力与心血去发现并阐明这个至关重要的愿景依然具有重大的意义。

如果付出了心血，我们会有什么收获呢？干吗要让自己费这个工夫？愿景会帮助我们取得什么样的成就？答案就是，只有立下鸿鹄之志，方能收获超值回报——持久的成就与真正的卓越。正因为如此，这样的成果绝不能唾手可得。要得到这些稀缺资源，你必须心甘情愿去面对许多的挫折和困难，一次又一次地经历沮丧与失望。唯有一个人令人信服、引人入胜、结满理想硕果的未来才能带你一次次走出逆境。

充满活力的愿景，充满活力的人生

激动人心、表述清楚的愿景能给我们的日常活动带来活力与激情。有了它，我们的一举一动就有了意义。以前我们往往会觉得，无论在何时，无论做什么，仿佛都与“我们是什么人”及“我们将会变成什么人”没多大关系。可是，随着时间的推移，愿景会帮助我们摒弃那些阻碍我们前进的绊脚石。

最终，我们会将自己的优势、价值、最坚定的信念，以及那些造就了我们的独特品质统统奉献给这样一个愿景。这个愿景只属于我们自己，它会触动我们内心的最深处，让我们为之感动！

这就是我们的梦想与使命成为现实的过程，主要有以下四个步骤。

- ◎ 阐述自己的目标 / 使命 / 愿景。
- ◎ 制定出前进道路上一个个可量化的具体目标。
- ◎ 养成能够强化目的、达成目标的好习惯。

◎通过一举一动来培养习惯并加以巩固。

通过日复一日的点滴努力，我们就有可能摒弃无用之功，迈着缓慢而坚定的步伐向自己的终极目标前进，一路上会收获更多的成就感和满足感。现在就踏出第一步吧。

我希望我的人生有什么收获？

最近有很多书籍和文章都提出，要将目标、使命和愿景区分开来。实际上，这三者融于一体才是我们生活的动力，所以将它们合而为一简明地陈述，既是可以做到的，也是应当做到的。为便于表述，本书将其称为个人使命宣言。

如何才能拟出一份切实可行的个人使命宣言？为什么要费心费力地把它写在纸上？决定努力方向的过程会帮助我们确立目标，而每个明确具体的目标则会帮助我们做出更好的决定。我们的人生道路最终就是由这些决定铺就而成。当我们明白自己最想要的是什么并投身于其中之时，我们就会越来越清楚地看到，哪些决定能够带我们到达目的地，哪些决定则不能。将个人使命宣言写在纸上的过程，不仅会帮助我们理清思路，还会促使我们给出这个重要问题的真正答案——我希望我的人生有什么收获？

假如我们认为人生最重要的是努力让自己越来越优秀，那就必须要迈出这关键的一步。充满活力的使命会帮助我们做出必要的改变，从而成就自己；它将对我们发出磁铁般的吸引力，从而让我们舍弃那些会将我们引入歧途的

行为。只要人生有了令人振奋的目标，动力就会源源而来。在一步步实现远大目标、成就事业乃至追求终极卓越的道路上，它会给予我们力量，让我们坚韧，教我们宽容，同时也让我们在短期内心甘情愿地做出一些牺牲，承受逆境的痛苦。

如何将愿景进行归纳汇总？

没有哪个绝对化的公式能帮助你找到自己的目标，但是我们通过对成功人士的研究和访问，得出了以下步骤。

- ◎把你最喜欢做的事情列出来。
- ◎把你最重要的成果和成就全都列出来。
- ◎想象一下二十年后的情景，那时你会在做什么？为什么？
- ◎未来的二十年你会怎么做？问问自己，“在理想的未来生活中，典型的一天会是什么样子？”拟一份日程表。
- ◎你会和现在的自己有什么不同？
- ◎列出你所相信的观点，至少要写二十五条。
- ◎列出你最重要的价值观。
- ◎清楚地写明你希望自己人生中最主要的三项成就是什么。
- ◎写下自己的墓志铭。你希望如何被人们铭记？

将以上项目列成清单并认真思考，我们就会看见自己想要的未来，连细

节也能看得一清二楚，未来的模型开始浮现在我们眼前。

个人使命宣言通常就是——只属于个人的。其他人怎么想远没有我们自己的想法重要。我们一定要明白，每个人的人生使命都是独一无二的，我们自己的也是如此。

个人使命宣言应当：

- ◎引人入胜，令人振奋。
- ◎让人心动，发人深省。
- ◎符合自己独一无二的特质。
- ◎描绘一个比当今现实更加美好的未来蓝图。
- ◎展现出自己最深层的价值观与信念。

以上这五条就是绝对正确的判断标准。读一读自己的使命宣言。它是否令人振奋？有没有帮助自己看准未来的方向？在无可避免的冲突、必要的牺牲，以及艰难的选择面前，它会不会支持自己渡过难关？如果你一时写不出符合以上标准的使命宣言，不要感到意外，等你写出来的时候就会知道了。当我们凭直觉向内心寻求帮助时，就能找对感觉了。

目的 / 目标和当务之急

个人使命不可能一蹴而就，而是要一个一个目标去攻克，它们就是通往

卓越之路的一个个路标。在朝着使命进发的过程中，我们会到达一个又一个目的地，然后将它们抛在身后继续前进；要创造出个人使命中所描绘的未来，我们就得一步一个脚印，走好重要的每一步。所以这些目标万万不可草率确立，一定要深思熟虑。在阐明自己的个人使命时，非常关键的一点就是要将它分解为不同的方面，以便我们能各个击破。通常来说，小目标可以归纳为以下这几个种类。

家庭

在确立目标时，首先要确定下来的是，为了完成个人使命，我们要成为哪一类人，这一点至关重要。我们有哪些东西需要学习？自身要做出什么样的改变？当我们在确立目标的时候，往往会过于关注自己想要什么，而忽略了自己要成为什么样的人。而我们的人生会有什么收获，完全取决于我们是怎样的人。尤其要注意的是，确立一些帮助自我完善的具体目标会让我们更快、更轻松地实现其他目标。

目标又可以分为长期目标和短期目标。首先从长期目标着手，看一看自己的个人使命宣言，想象它已经实现的情景。为了完成这个使命，我们必须取得哪些显著的成绩？将所有不同领域的目标都考虑到位。要迈向这个激动人心的未来，我们需要完成哪些任务？认真回答这些问题，你就能够确立一系列切实可行的长期目标。

习惯的神奇魔力

“人生中束缚我们的枷锁，皆由我们自己铸成，”查尔斯·狄更斯如是写道。可问题就在于，自己铸就的枷锁究竟会让我们束手束脚，还是会成为纽带将我们与广阔的前程紧紧相连？亚里士多德曾经说过，“首先我们要养成习惯，然后是习惯造就我们。”^❶无论是什么人，如果真心实意地想要取得杰出成就，那就要密切留意让自己摒弃坏习惯、养成好习惯，这是非常关键的。

习惯是我们最大的敌人，也是我们最好的朋友。它们丝毫不讲人情，只有严于律己才能养成好习惯，取得的成就也是可想而知的。这条真理既适用于好习惯，也适用于坏习惯。不管你信不信，养成坏习惯一点也不比养成好习惯轻松。培养好习惯需要付出代价，坏习惯也是如此。所以我们的建议是有意识地选择自己所拥有的习惯，而不是凭空去设想。

习惯首先要能够帮助我们实现目标。举例来说，如果我们立下的主要目标是强身健体，那就要养成习惯来强化这一目标。也许要养成每天至少食用两种新鲜水果的饮食习惯，又或者要养成每天步行二十分钟的运动习惯。与此同时，我们恐怕还得改掉吃棒棒糖的坏习惯。一旦确实确实养成了与目标相适应的习惯，那就等于已经有效地锁定了胜局。实际上，你会越来越愿意执行新习惯，因为它不仅仅会令你觉得舒服，还会用满足感来

❶ 原文疑有误，此话并非亚里士多德所说，而是出自查尔斯·C. 诺布尔之口。——译者注