



DALE CARNEGIE®
TRAINING

卡耐基经典成功学

Living an Enriched Life



开创丰富人生

(美) 戴尔·卡耐基 (Dale Carnegie) / 著

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

开创丰富人生



(美) 戴尔·卡耐基 (Dale Carnegie) / 著

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

余沐函 / 译



中国电力出版社
CHINA ELECTRIC POWER PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

开创丰富人生 / (美) 卡耐基著; 美国戴尔·卡耐基联合公司编; 余沐函译. —
北京: 中国电力出版社, 2015.1

(卡耐基经典成功学)

书名原文: Living an enriched life

ISBN 978-7-5123-6679-4

I . ①开… II . ①卡… ②美… ③余… 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 (2014) 第 250459 号

© Dale Carnegie & Associates, JMW Group, Inc. Larchmont, New York, USA. Rights licensed
exclusively by JMW Group, Inc., through Chengdu Rightol Media & Advertisement Co., Chengdu
(copyright@rightol.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: 李楠 责任印制: 赵磊

航远印刷有限公司印刷·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·6.25 印张·121 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：

- ◎如何过上丰富多彩、有成就感的生活？
- ◎如何摆脱庸庸碌碌和呆板无聊？
- ◎如何克服负面情绪，保持成功者的心态？
- ◎如何让合理地冒险，在大步向前时降低失败几率？
- ◎如何塑造有魅力的个人形象？

.....

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
- ◎八大主题：自信、激情、坚定、个人形象、自我激励、积极向上、勇气、重振旗鼓

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

让生活丰富而多彩

“随着年纪增长，我越来越能感受到态度之于生活的影响。对我来说，态度远比客观现实更重要，更遑论过往、学识、钱财、境遇、失败、体面、天赋或技能。公司、教会、甚至家庭的成败都可能取决于态度。但是有一件事是令人欣慰的，至少我们每天可以选择以什么样的态度去拥抱生活。是福不是祸，是祸躲不过，我们唯一能做的就是弹好我们手里的那根弦，上演我们自己的精彩生活。我坚信，生活只有一成取决于既定事实，剩下九成成为我们对其做出的反应。我们掌握自己的态度，构建了我们的整个生活。”戴尔·卡耐基如是说。

谁不想在活着的时候多拥有一些？我们生命中三分之一的时间在睡觉，还有至少三分之一的时间忙于我们的事业或照顾家人，而如果我们足够幸运，余下的时间可以花在消遣娱乐、文化熏陶、宗教信仰或者百无聊赖上。可太多的人过着庸庸碌碌的生活，做着无聊呆板的工作，把闲暇时间浪费在毫无成就感的追求上。

本书将讨论我们为什么会掉入这些陷阱，并就你如何克服困难、解决问题、向着更加美好的生活前进，提供一些建议。

树立自信

书中一开始将讨论自信——这种我们觉得自己能够完成计划并达成目标的感觉，是充实生活的基本要素。许多人之所以干不好自己的工作，从未在商业

投资上取得过成功，甚至把个人生活搞得一团糟，究其最主要的原因，就是缺乏这一重要要素。那么人们为什么缺乏自信呢？一个普遍的原因是在于他们自己以前曾经历过一些失败，他们害怕重蹈覆辙；另一个原因在于他人，包括他们的父母、师长或者老板，这些人对他们的表现从不满意，让他们觉得自己是失败者。

也有一些人曾尝到过成功的滋味，但草草收尾又有了些许失败的味道，他们任由失败控制了自己的理智，最终沦落到对任何事情都缺乏自信的境地。本书将告诉你如何克服这个问题，如何培养自信，并且将这种信心十足的个人形象维持下去。

满怀激情

研究表明，但凡成功人士，无论男女，无论从事于政治、商业、科学还是艺术，他们都有一个共同的特点，那就是对工作和生活充满激情。

激情，不仅是那些成功人士的秘密武器，也是他们快乐的源泉。

激情使一个人对他人、对工作和对世界的态度迥然不同，也是乏味的生活和丰富的生活的区别所在。

坚定不移

凡是成功之人，在初始之时都有一个目标。在通向成功的漫漫长路之上，必须先设立目标，并为之前进和奋斗。明确了我们的目的地和计划，我们就能集中时间、精力和情感，付诸实践，踏上最终抵达目的地的正确道路。本书将教你如何设立能鼓舞我们不断奋进的目标，如何保证自己不偏离目标，

以及在通向目标的路上如何克服困难。

个人形象

无论他人与我们相处是否感觉舒适，我们所展现的积极的形象是他人对我们产生信任的一个主要因素。

一个待人热情、人见人爱的形象是可以培养的。诚然，在我们的形象中，某些方面是与生俱来的，例如外在容貌、智力和某些天赋，但是我们每个人都有充分利用天赋的能力，不断培养、发展这些天赋，就能最终拥有令人赞美的形象。

成为我们想成为的人，这并非易事，但至少先要有一种强烈的渴望，决心培养出开朗愉快、乐观积极的言谈举止——这样的形象才能赢得我们身边人的赞许。本书将教你如何给人留下良好的第一印象，并不断维持和巩固。

自我激励

仅仅想达成目标还远远不够。我们必须不断地强化我们的渴望和雄心，使目标始终能强烈地吸引着我们，通过积极努力的行动保持健康的状态。只有这样，我们的梦想才能基于现实来实现。当我们落后时，如何激励自己学习技能、不断奋进、最终达成目标，是我们将主要学习的课题之一。

积极向上

世界上最令人振奋的习惯就是始终满怀希望，坚信一切都将有圆满结局，坚信我们最终会取得成功，而且无论发生什么我们都将幸福地生活。

没有什么比这种积极乐观、期待未来的态度更充满希望了——这种态度使你能一直寻找生活中的最好的一面，设立最高的目标，做最快乐的自己，永不堕落至悲观消极的心灰意冷中。

保持乐观的心态并非易事，尤其是在事与愿违的时候。本书将教你在面对问题时如何克服负面情绪，果断而理智地思考问题。

充满勇气

成功人士往往具有将创意付诸实践的勇气，心甘情愿地将金钱和心血投入到他们信仰的事业中去。

如果我们想在工作和生活中取得进步，就必须冒险。而通过仔细地分析，我们虽然不能根除失败的可能性，但能把这种几率降至最低。没有辛苦就没有收获。如果一直采取保守安全的做法，我们可能逃避了辛苦，但永远不能感受到克服障碍并且最终达成目标的那种巨大的愉悦和满足感。

重振旗鼓

即使我们拥有丰富的经验和过硬的技术，成功也不是十拿九稳的事。我们总会遭遇那么几次失败，但是不能让失败的心态湮没我们。我们要从错误中汲取教训，然后运用我们的所学去战胜失败。

沮丧或失败往往有连锁影响，使我们士气低下，摧毁我们的自信。除非立即采取矫正措施，否则这种心态将恶化成自怨自艾、甘于失败和愁苦不休。本书将带领你探索如何克服失败后的负面心理影响，并重拾斗志。

充分利用本书

首先通读全书，了解整体概念。然后重读每章，运用其中的指导方法去完成每项内容。这将带领你过上丰富而多彩的生活——这是向成功之路迈出的一大步。

亚瑟·R. 佩尔（Arthur R. Pell）博士

目录

前言

01

树立自信——自我认同

001

02

满怀激情——燃烧并释放

021

03

坚定不移——紧盯目标不放松

041

04

个人形象——他人眼中的我们

063

05

自我激励——为自己呐喊

081

06 积极向上——坚信乐观的力量 107

07 充满勇气——无限风景在险峰 129

08 重振旗鼓——用挫折成就自我 149

附录一 戴尔·卡耐基简介 175

附录二 戴尔·卡耐基联合公司简介 178

附录三 亚瑟·R. 佩尔简介 180

附录四 戴尔·卡耐基原则 182

01

树立自信——自我认同

相信自己！相信自己的能力！如果对自己的能力都没有正确的认识和自信，你就不可能取得成功，更不会过上幸福生活。

——戴尔·卡耐基

拉里的公司张贴出一个招聘通知，职位是新部门的主管。拉里很心动，想申请这个职位。但是考虑了一会儿，他对自己说：“我很想升职，但是我觉得自己做不好这份新工作。”

苏珊针对提高生产率的问题向她的老板提出了一些建议，但是老板指出了建议的一些瑕疵。苏珊对此的反应是：“我是个失败者，无法将事情考虑周全。我再也不提什么建议了。”

克莱尔收到了担任教会委员会主席的邀请，她对丈夫说：“我得和教会成员谈谈这事儿，我根本当不好什么主席。”

艾略特在今年的前三个月中都荣登公司推销员业绩排行榜的榜首，但是在第四个月，他的销售量落后了。于是他对自己说：“第一季度我只是很幸运而已，但是现在没有那么好的运气了，我被打回原形了，只能刚好完成配额。

这才是我的真实能力，我就知道好业绩是无法持久的。”

这些人都存在什么问题？他们都缺乏自信。他们每个人都把自己看做彻底的失败者，认为自己注定挣扎在生活的底层。

有的时候，我们可能会怀疑自己的能力和成绩，自信心会因受到打击而跌得粉碎。更糟糕的是，我们居然还过分重视他人对我们的看法，一直在心里琢磨着自己在他们心中是不是一无是处，久久不能释怀，渐渐把幻想中他们对我们的轻视变成了我们对自己的定位。这种不断强化的心态最终会让我们因恐惧失败而不敢冒险。我们不断贬低自己，忽视自己的长处，受制于那些有百害而无一利的自我设定，不断陷入自我挫败的心理模式和低落情绪。

自信心是自尊心不可分割的一部分。我们必须相信自己，必须发自内心地觉得自己是一个有价值的人，才能对我们做出的决定充满信心。如果我们连自尊心都没有，我们怎么能有信心说我们的决定是值得的？

我们常常过于介意他人对我们的看法而忽视了自己的感受。威廉·贝克尔是 20 世纪的一位作家，他曾这样劝诫他的读者：“千万不要在意‘他人’怎么看你，因为他们可能低估了你，也可能高估了你！只有你正确的自我认知和信心才能引导你取得成功，也只有到那个时候，他人才会发现你的真实价值。即使无人相信你会成功，你也能成功；然而如果你自己都不相信自己，你就绝不可能成功。”

希腊伟大的哲学家埃皮克提图^❶也曾说过：“不能掌握自己的人是不自由的。”除非我们相信自己的能力，坚定我们必将成功的决心，否则我们永远无法踏上通向目标的成功之路。我们得对自己充满期待，这种期待能够激发出最好的自己。

有些句老话说得好：

“生活的战场并不总属于最强或最快的人，然而坚信自己能做到的人早晚都会成为最后的赢家。”

“决定了我们是谁的不是别人，而是我们自己。”

不够自信的人会过于在意别人的看法，并渐渐把别人的看法当成了自己的实际情形。他们变得不敢冒险，渐渐不再期望什么成功，只是因为他们害怕失败之后别人的眼光。他们不断贬低自己，无视自己的闪光点，受制于那些虚假的、消磨信心的自我设定，陷入无休无止的自我挫败中，无法自拔。

自我挫败的心理模式有下面几种。

◎思维极端化

· 上文中，当苏珊的上司对她的建议提出批评后，她就是这种反应。一次失败就让她觉得“我的表现不完美，我就是一个彻底的失败者。”

❶ 原文是 Epictetus，应为作者笔误。这句名言的出处应为希腊哲学家 Epictetus。——译者注

◎灾难巨大化

· 他们认为灾难潜伏在周围，近在咫尺，随时可能降临，毁灭一切，一个瑕疵、一点批评、一个转瞬即逝的不愉快时刻就让他们其他成就黯然失色，例如，“我搞砸了那次演讲，今后我再也没有晋升的机会了。”

◎放大负面影响

· 好成绩的正面影响总是不能战胜差成绩的负面影响。这就是艾略特为什么会有那样的反应：“第一季度我的最佳销售量只是因为幸运而已，但是现在我被打回原形了——只能刚好完成配额。”

◎过度强调“应该怎么样”

· “应该怎么样”意味着我们最理想的状态，但是最理想的状态经过现实的打磨之后变成了“现状”。认清“现状”后，我们应当能够规划如何从“现状”前进到最理想的状态。但有的时候我们在看清“现状”后就会发现，我们离应该达到的最理想的状态还有一段遥不可及的距离。这个时候，比起贸然行动，反而更应该先停下脚步，去观察、去反思、去聆听，才能重振旗鼓。

◎跳出自己的舒适区

· 从童年时期开始，我们就将周围塑造一个让自己感到舒适的环境。

在萨利家里，大小事都是父亲做主，从不听取孩子们的意见，而孩子们从小都只是被监督、被教育。所以现在，萨利作为一个成人、一个妻子、

一个母亲和一个职员，在需要独立决定的时候就感到了无所适从。

查理在美国军队里当了很多年的行政士官，虔诚地学习《军规》并坚定不移地执行。所以在他退休后担任的第一份平民化工作中，由于公司并没有相应的书面规章制度去指导他，他就不知道该怎样高效地工作了。

桑德拉在当地一家流行服饰专卖店里担任青少年专区的采购员。当她的上司要求她解说一场时装秀时，她感到很恐惧，因为跟顾客一对一地对话是她日常工作的内容，她感到熟悉且舒适，然而在一群人面前说话就超出了她舒适区的范围。后来，她上司建议她通过学习戴尔·卡耐基培训课程来解决这个问题。

戴尔·卡耐基在课程中开发了一套帮助参与者克服不安情绪的训练方法。在每堂课中，导师都会要求每位参与者至少当众演说一次，大家也情绪高涨，创造出鼓励演讲者的氛围。卡耐基培训的这套方法在近百年里帮助了成千上万的参与者，其中就有桑德拉。她现在每年都会解说好几场时装秀，而上司和顾客对她工作表现的赞扬也极高地提升了她的自尊和自信。

培养自信心的策略

以下这些策略可以帮助你克服自我挫败的思维模式。