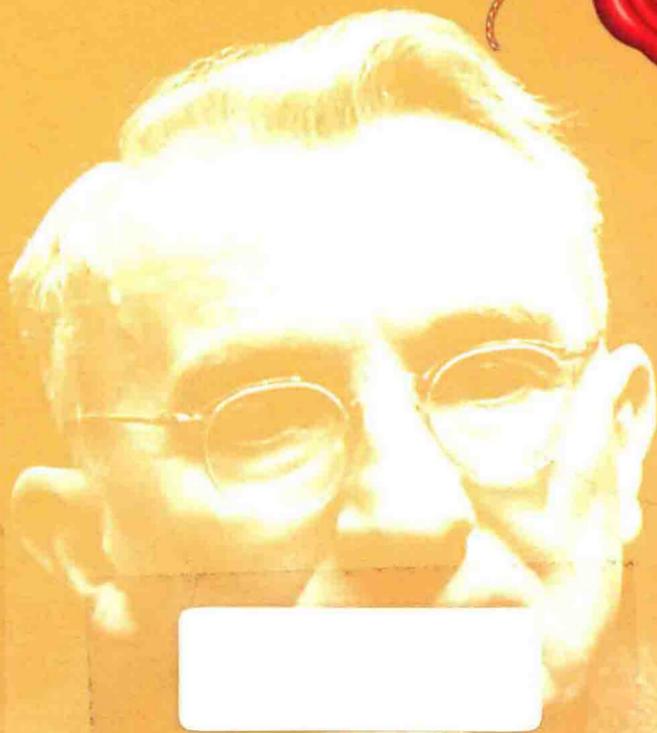


风靡全球，改变无数人命运的励志“圣经”  
卡耐基学院培训课程的人际沟通实际案例全新整理

# 人性的弱点

[美] 卡耐基◎著 夏诺◎编译

销量15亿余册  
畅销经典



*Dale Carnegie*

HOW TO  
WIN FRIENDS  
AND  
INFLUENCE  
PEOPLE



吉林文史出版社  
JILINWENSHICHUBANSHE

图灵社区会员专享 (CIP) 数据

卡耐基 (Dale Carnegie) 著; 夏诺 (译); 卡耐基 (著); 夏诺 (译)

吉林文史出版社, 2018

ISBN 978-7-5473-5167-8

# 人性的弱点

[美] 卡耐基◎著 夏诺◎编译

吉林文史出版社

吉林文史出版社

吉林文史出版社

吉林文史出版社

吉林文史出版社

吉林文史出版社

吉林文史出版社

吉林文史出版社

吉林文史出版社

吉林文史出版社

吉林文史出版社

吉林文史出版社

吉林文史出版社

吉林文史出版社

吉林文史出版社

吉林文史出版社

吉林文史出版社

吉林文史出版社

吉林文史出版社

吉林文史出版社

吉林文史出版社

吉林文史出版社

吉林文史出版社

吉林文史出版社

吉林文史出版社

吉林文史出版社

吉林文史出版社

吉林文史出版社

吉林文史出版社

吉林文史出版社

吉林文史出版社

吉林文史出版社

吉林文史出版社

吉林文史出版社



吉林文史出版社  
JILINWENSHICHUBANSHE

## 图书在版编目 (C I P) 数据

卡耐基：人性的弱点 / (美) 戴尔·卡耐基 (Dale Carnegie) 著；夏诺  
编译. -- 长春：吉林文史出版社，2016.7

ISBN 978-7-5472-3167-8

I. ①卡… II. ①戴… ②夏… III. ①心理交往—通  
俗读物 IV. ①C912.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 124567 号

KANAIJI-RENXINGDERUODIAN

书 名 卡耐基：人性的弱点

---

编 译 夏 诺

责任编辑 吕 莹

封面设计 金刚设计

出版发行 吉林文史出版社

地 址 长春市人民大街 4646 号 邮编：130021

网 址 [www.jlws.com.cn](http://www.jlws.com.cn)

印 刷 北京爱丽精特彩印有限公司

开 本 889mm × 1194mm 1/32

印 张 8.25

字 数 206 千

版 次 2016 年 7 月第 1 版 2016 年 7 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5472-3167-8

定 价 35.00 元

---

## 前 言

每个人都是一本耐读的无字天书，都面临一场精彩的大戏，必须尽量地演绎好，因为主角就是你。在那没有预案、没有提示的道路上，只有凭着良知、凭着智慧去摸索属于自己的那片天空。

——戴尔·卡耐基

人，不管他有多么伟大或是多么顽固，都存在着弱点，有着软肋。只要能抓住人性的薄弱环节，就可以攻破他的防线，瓦解他的抵制。

每个人都或多或少的爱慕虚荣和显示自己，这是人性不易克服的弱点。但智者能驾驭虚荣，愚者被虚荣驾驭。

每个人都有恐惧的心理。但是一旦恐惧心理占据上风，就会影响人们的正常生活，引发郁闷、忧愁和失眠等症状。

这是一个到处充满诱惑、充满陷阱的社会，金钱的诱惑，美色的诱惑，名利的诱惑，地位的诱惑，情感的诱惑……正是这些欲望令我们迷失自己，也正是这些欲望的驱使，令人们抛弃了自己的灵魂，抛开一切道德，只为满足自己的私欲，而另一些人则成了这些人满足自己私欲的牺牲品。

人都是有弱点的，欲望越多的人弱点也就越多，陷入深渊的可能性也就越大。

戴尔·卡耐基，20世纪最伟大的成功学导师，美国现代成人教育之父。他曾当过教师、推销员、演员，但是最终转向了成人教育，并

致力于人性问题的研究。他运用心理学和社会学知识，对人性的弱点进行探索和分析，开创并发展出一套独特的融演讲、推销、为人处世、智能开发于一体的教育方式。

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，给你安慰，给你鼓舞，使你从中汲取力量，从而改变你的生活，开创崭新的人生。当今世界最伟大的成功学家在这里与你娓娓而谈，理想会成为现实。

胆怯者叹息沉吟，而勇敢者却面向光明抬起纯洁的眼睛。我们人性中存在着很多弱点，我们有自卑和恐惧的心理，我们每个人的内心都渴望得到别人的关心，我们会嫉妒周围比我们优秀的人才，我们还畏惧批评……这些都是我们的弱点。只要我们知道我们的弱点，我们懂得设法去克服自身的弱点，我们就能成功。

不论你是什么职业、性别、年龄，这部充满力量、充满智慧的书，在生活中一定会给你启迪，使你勇敢地克服自己的弱点，发挥自己的优点，成为人际交往的高手，拥有美好、快乐、成功的人生。

时间终将沉淀记忆，那些该沉下去的东西终将沉下去，该浮出水面的东西总有一天会浮上来！抓得住的抓不住的，留得住的留不住的，是你的终归是你的，不是你的终归要飞走！

你若不能做条大路，那就做条小径；你若不能做太阳，就做一颗星星；不要以大小来决定你的输赢，但要做，就做最好的你！

## 目录

### 第一章 平安快乐的要诀

保持自我本色 /001

改变不良的工作习惯 /004

学会放松，解除疲劳 /008

使自己的工作变得有意义 /012

活在今天的方格中 /015

不要对敌人心存报复 /018

不要指望别人感激你 /021

盘算你所得到的恩惠 /024

将不利因素转化为成功的动力 /027

每天尽力取悦他人 /030

将别人的嫉妒看成对你的恭维 /033

不让批评之剑伤害你 /036

学会自我批评 /039

### 第二章 如何使人喜欢你

如欲采蜜，就不要弄翻蜂房 /048

激发他们的强烈要求 /052

真诚地关心他人 /056

- 微笑待人 /059
- 牢记他人的名字 /062
- 学会倾听他人讲话 /066
- 迎合他人的兴趣 /068
- 让他人感到自己重要 /073

### 第三章 如何赢得他人的赞同

- 永远不要与人狡辩 /078
- 千万不要指责他人的错误 /083
- 勇敢地承认自己的错误 /084
- 学会善待他人 /086
- 让对方多表现自己 /090
- 使对方一开始就说“是” /094
- 把你的意见变成对方的 /096
- 从对方的立场看问题 /098
- 给对方以同情 /101
- 戏剧化地表达你的想法 /103
- 向对方提出有意义的挑战 /105

### 第四章 如何更好地说服他人

- 赞美和欣赏他人 /109
- 委婉地提醒对方的错误 /113
- 先谈你自己的错误 /115
- 不要命令别人 /118

- 给对方留面子 /121
- 称赞他人最微小的进步 /125
- 让他人有个好名声 /128
- 善于向他人授权 /134

## 第五章 让你的家庭幸福快乐

- 不要自掘婚姻的坟墓 /138
- 不要改变你的伴侣 /143
- 不要批评你的家人 /148
- 真诚地欣赏对方 /151
- 多从小事上关注她 /154
- 对家人殷勤而有礼貌 /157
- 不要做婚姻的文盲 /163
- 如何与女性相处 /169
- 如何与男性相处 /174

## 第六章 如何让你变得更加成熟

- 勇于承担责任 /178
- 困难并不意味着不幸 /182
- 摆脱生活中的不幸 /186
- 拥有坚定的信念 /189
- 相信自己是独一无二的 /192
- 不要盲目因袭 /195
- 不要让人觉得讨厌 /197

让友谊伴随你一生 /199

学会喜欢自己 /201

## 第七章 走出孤独忧虑的人生

克服孤独的方法 /205

如何远离忧虑的危害 /208

消除忧虑的灵丹妙药 /211

消除思想上的忧虑 /221

不要为小事烦恼 /227

摒弃愚蠢的担忧 /230

接受不可避免的事实 /234

确定忧虑的底线 /237

不要锯木屑 /240

## 第八章 不要为工作和金钱而烦恼

做自己喜欢的工作 /245

正确处理夫妻间的职业冲突 /250

处理金钱的烦恼 /253

感到疲劳之前先休息 /256

如何让你青春永驻 /260

## 第一章 平安快乐的要诀

当今社会，人们生活的压力越来越大，面对日益激烈的竞争和更大的挑战，大家每天忙忙碌碌，要维持生计，要追求事业，要获得成功……在现实生活中，我们不可能时时让悦耳的称赞充斥于耳，而还要面对难听的指责，无情的批评，甚至是恶意的攻击。

身心的疲惫往往使很多人疲惫不堪。可是，在我们每个人的内心都渴望得到他人的赞美、肯定、支持和表扬。但是有时却感到力不从心。

如果我们细心观察，就会发现我们周围有些人为了达到自己的目的，颇有绝招，但有些人就是爱中他人之计，与之较真，与之反抗，甚至使之成为自己的一大精神负担与压力。有些人能够每天都高高兴兴地生活，感到自己的一切都很顺利，而有些人则为一些本来可以很快忘记的小事而忧虑，为一些小事情斤斤计较。

人生在世，生命短暂，我们不要为了一些小烦恼而浪费了宝贵的时间。让我们掌握一些开心快乐的技巧吧。

那么平安快乐的秘诀到底有哪些？著名的演讲学家卡耐基先生告诉我们了什么？让我们一起来分享。

### ※ 保持自我本色

在生活中经常会发生这样的事情，看见同事刚从理发店整了个新发型，特别好看，你在赞美同事发型的同时，是不是心里也已经动摇了，暗自发问：我是不是应该是换个发型呢？当瘦腿裤重新流行时，你是不是也会疯狂一下，而没有注意这种裤子并不适合你的体型呢？穿衣

与做人一样，要有自己的本色。

由于卡耐基的书在整个美国倍受欢迎，许多出版商纷纷找他约稿，源源不断的稿酬使他积累了许多财富，同时也使他有更多的机会外出度假或从事自由旅行。1938年10月，卡耐基由于工作的劳累，便想外出旅行。富有并没有改变他以往节俭的生活习惯，仍然保持自己的本色，所以，他在游艇上一点也不引人注目。但是他度假的消息还是被电讯社记者知道了，便尾随而来。记者们先到一等舱去寻找卡耐基先生，然而他们失望了，他们发现几个有着富翁模样的人，但都不是他想要找的卡耐基。记者终于在二等舱的餐厅里遇见了正在进餐的卡耐基，赶紧抓拍几张快照后，便上去与卡耐基交谈起来。令记者感兴趣的是他吃得并不算很丰盛，虽然他很富有。卡耐基微笑着说道：“节约是一种美德，也是我的一个重要致富方法。我有了钱，并不会去浪费，即使我拥有全世界的财富，我也不会多浪费一分一毫。”这种精神在卡耐基的一生中都得以保持，直至他逝世时。卡耐基先生一生一直保持着节俭的作风。

卡耐基说：“让我们不要模仿别人。让我们找到自己，保持本色。”模仿的结果是强迫自己的语言、表情、形态等外在行为发生变化，尽量和心中偶像保持相同，但不管你模仿的如何逼真终归是假，人们喜欢用惺惺作态、装腔作势来形容模仿者。任何一个成功人士的经验表明，要想成功，只有保持自我本色，而不应该让自己变成任何其他人。

爱默生也在他的随笔《自我信赖》中写道：“一个人总有一天会明白，嫉妒是无用的，而模仿他人无异于自杀。因为不论好坏，人只有自己才能帮助自己，只有耕种自己的田地，才能收获自家的玉米。上天赋予你的能力是独一无二的，只有当你自己努力尝试和运用时，才知道这份能力到底是什么。”

在这个世界上，我们每个人都是独一无二的。我就是我，我们无须按照别人的眼光和标准来评判甚至约束自己，我们也无须总是效仿别人，保持自我的本色，做一个真正的自己，这是最重要的。

一个人抹掉自我本色等于“慢性自杀”。试想，一个人抹掉自我本色那意味着什么？意味着跟着别人的屁股后面跑，这样把别人的特色误以为是自己应该追求的东西，这样多半是不能成大事的，即使成了大事，也是没有自己的特色。学习别人长处，汲取别人的成功经验和失败教训，演义自己精彩的人生，这本是一件好事，也值得称颂，但是学习不能囫囵吞枣，应噎废食，更不要照搬模仿，要知道所有的成功和教训都是属于别人的，不是属于你的，你也无法学到，无法领会到其中的奥妙。世界是多姿多彩的，每个人都有自己的用武之地，应该尽量利用大自然所赋予你的一切，去创造属于自己的精神财富。

很多人在求职应聘时，所犯的最大错误就是不能保持本色。他们不以真面目示人，因为不能完全地坦诚而给对方一种不好的印象。这样的做法却使面试官生厌。因为没有人要伪君子，也从来没有人愿意收假钞票。有些人虽然表面上谦逊恭谨，笑容可掬，可是一旦登上宝座后，就露出了伪善的狐狸尾巴。但是事实证明假的真不了，真的假不了。

模仿其实是一种自卑心理，缺乏自信心的表现，是想引起人们的广泛关注，但是所获得的馈赠却是鄙视的眼神。现在有些年轻人试图通过学习和模仿别人来改变自己，以树立自己在社会公众中的形象，让自己变得酷或美，完全迷失了自我，成为新时期文化上的蛀虫。

在这个世界上，每个人都有自己存在的价值，大树有大树的作用，小草有小草的价值，如果要想成功的话，就必须收起的假面具，保持自己的本色，做一个真实的自我。

卡耐基有句忠告：寻找自我，保持本色，大凡成功的人都如此。

我们每个人在这世上都是个充满个性的个体。以前既没有像你一样的人，以后也不会有。

我们自己是这个世界上唯一的一个崭新的、独一无二的自己。不管好坏，我们只有好好经营自己的小花园，我们只有在生命的管弦乐中演奏好自己的一份乐器，才会活出自己的本色。一个人的成就大小，不是看他的能力和智商的高低，而是看他有没有将自己的个性充分展示出来，因为只有风格才能使你与众不同。也就是说：只有充分展示个性才能使你鹤立鸡群。

### ※ 改变不良的工作习惯

你是不是也出现过这样的感受，对着满满的一桌资料，却不知道该如何下手。心里总是感觉有做不完的事情，却没有一个做事的思路。这时的你该怎么办呢？就请尝试一下把课桌收拾整齐，把所有的文件放起来，把重要的事情和紧急的事情放到桌面上，琐碎的小事先暂且搁置到抽屉里，再试试现在的感觉，一定感到轻松了很多吧。你也一定从中感受到良好的工作习惯多么重要，那就积极行动起来吧，向不良的工作习惯告别。

公司领导者要求卡耐基提供能用于工作上的领导技能，因此卡耐基十分注重对领导能力的研究。在一次上课时，卡耐基在黑板上写下了英国诗人波普的名句：“秩序是造物者的第一法则！”他告诉学生们，这是悬挂在华盛顿国会图书馆顶棚上的几个大字。然后，一言不发地坐在一边，等待有人来解释。

这时候，罗兰·威廉斯站了起来，他说道：

“当我面对一张摆满回复信件、报告、备忘录的办公桌时，我就感到紧张、忙乱、烦恼。更糟的是，我满脑子惦记着：‘事情太多，

时间太紧’，我感到疲倦，长此以往甚至怀疑患有高血压、心脏病和胃溃疡。”

“有的人书桌上堆满了各种资料。如果他能把那些次等重要的东西全部收拾起来，他将会发现处理工作可以更轻松、更正确。我称之为家务料理，这是我的经验！”

“某报发行人告诉我，他的秘书清理他的一张办公桌时，竟然发现了两年前遗失的一台打字机。”

最后一个笑话，引来了满堂喝彩。卡耐基也站起来，连声夸耀，并接着说道：

“我本来决定让大家多说，自己少说几句话。但是这种轻松的故事使我想起了精神病医生威廉·沙特拉博士告诉我的一个故事，我把它讲出来供大家分享！”

学生们饶有兴趣地听着卡耐基引述的故事：

“芝加哥某大公司的总经理，患了严重的神经衰弱症，向沙特拉博士求医。”

“正在说话的时候，电话铃响了，医院有事找博士。他马上处理，刚放下话筒，另一部电话又响了，只好离席去接电话，又是很紧急的事，不久，又有位同事找博士征询对某一重病号的处置意见。博士只好把客人干晾在一边长达十分钟之久。当博士向总经理先生致歉时，奇迹出现了。”

“总经理回答说：‘没关系，没关系！’医生，从你的身上我一下子找到了自己的病根。回公司后，我将立刻改变自己的工作习惯。对了，临走前，可否让我看一下你的办公桌抽屉？”

“博士打开抽屉，里面只有一些纸笔之类的事务性用品，而且少得可怜！总经理疑惑地问道：‘你未处理完的文件呢？未回的信函呢？’”

博士说：‘全都办完了！’”

“六个星期后，那位总经理盛情地邀请博士到他公司参观，他完全变样了，全身上上下下没有一点儿不适之处。他特地打开抽屉，对博士说：‘以前，我有两间办公室和三张办公桌，抽屉里堆满了未处理的文件，但既无暇也无心去处理它们。自从和你作一席谈之后，我即将那些旧文件或报告书，全部作了清理。现在，我只用一个办公桌，工作一来立即处理，绝不拖延积压。所以，现在我已全无因延滞工作而带来的紧张感和烦恼。’”

卡耐基说过：“人不会因为过度劳累而死，却会放荡和忧烦而去。”“没有人能永远按照事情的轻重程度去做事。但按部就班地做事，总比想到什么就做什么要好得多。”“不要忘记，快乐并非取决于你是什么人，或你拥有什么，它完全来自于你的思想。”

豪威尔先生曾经是美国钢铁公司的董事。起初，开董事会总要花很长的时间——在会议里讨论很多很多的问题，达成的决议却很少，结果，董事会的每一位董事都得带着一大包的报表回家去看。后来，豪威尔先生说服了董事会，每次开会只讨论一个问题，然后做出结论，不耽搁、不拖延。这样所得到的决议也许需要更多的资料加以研究，也许有所作为，也许没有，可是无论如何，在讨论下一个问题之前，这个问题一定能够达成某种决议，结果非常惊人，也非常有效。所有的陈年旧账都清理了，日历上干干净净的，董事也不必再带着一大堆报表回家，大家也不会再为没有解决的问题而忧虑。

这就是好习惯使人终身受益的道理。卡耐基也说过：“人并非生来就具有某些恶习和不良习惯，而是后天慢慢养成的。对于我们的生活和事业来讲，有些习惯虽然不好，但它可能无碍大事，不会产生直接的冲突和严重危害；而有些则是我们获得幸福与成功的大敌。对于

后者，我们应该努力改正，并坚决摒弃，否则，这些恶习会影响我们终生。”

西北铁路公司总裁罗兰·威廉斯说过：“那些桌上老是堆满东西的人会发现：如果把你的桌上清理干净，只保留与手头工作有关的东西，这样会使你的工作进行得更加顺利，而且不会出错。我把这一点称为好管家，这也是迈向高效率的第一步。”

白手起家的查理·鲁克曼经过12年的努力后，终于被提升为派索公司总裁一职。当问及他成功的经验时，鲁克曼说：“就记忆所及，我每天早晨5点起床，因为这一时刻我的思考力最好。我计划当天要做的事，并按事情的轻重缓急做好安排。”

全美最成功的保险推销员之一弗兰克·内特格，每天早晨还不到5点钟，便把当天要做的事安排好了——是在前一个晚上预备的——他定下每天要做的保险数额，如果没有完成，便加到第二天的数额，以此推算。

很多时候，恐怕我们并没有弄清楚“忙”的真正意义。“忙”应该是在特定的时间段中朝着特定的目标进行不断地生活状态，忙碌可以使我们的生活充实，但是如果只是为了向别人表明“自己很重要”而去忙，那就失去了真正的含义。人很容易掉到自己给自己设置的陷阱里面去，通常这个陷阱都是由虚荣所造成的。

“一寸光阴一寸金”，很多人明白这个道理，只有高效利用时间，不让时间白白流逝才是最重要的。但是，人往往具有某些恶习和不良习惯，但是这并不是生来就有，而是后天慢慢养成的。因此，我们应该努力改正，并坚决摒弃，否则，这些恶习会影响我们终生。要想养成良好的工作习惯，需要做到以下几点：

#### 1. 改变不良工作习惯

改变不良的工作习惯，要做到今日事今日毕，切忌今天拖明天，明天拖后天，导致最后一事无成。

## 2. 收拾干净办公桌

这样既可以使你心情舒畅，还可以知道自己到底有多少工作要处理，已经处理了多少，还有多少，做到心中有数。

## 3. 做事要分轻重缓急

重要的事情先处理，小的事情后处理，这样使有限的时间得到最合理地利用。

## ※ 学会放松，解除疲劳

大多数人都会出现这样的情况：在午餐桌上，还会看见他眉头紧锁，想着工作中还有一个问题没有解决，然后又是急匆匆地吃完饭，就跑回办公室。晚上回家，还是皱着眉头，想着明天有很多事情等着他去做，这种状态一直持续到睡觉，或许睡觉他也在思考。这样没有多久，他就觉得累了。事实上有句古话，会休息的人才会工作。这句话告诉我们，我们要学会轻松，解除疲劳。

卡耐基对他的学生们讲过这样一个故事：

有一个居住在缅因州的人，他有一个“不幸”的儿子。儿子爱玩，邻居孩子爱学；儿子爱惹事，邻居的孩子常受到校方的嘉奖；儿子考试成绩不理想，邻居的孩子每次考试都是A。如此鲜明的对比，使得做父亲的大觉丢脸，他常常斥责儿子：人家与你同岁，却那么让人喜爱，而你却是这么一副没出息的样子！

儿子挨骂过了，也就习以为常了。可他居然想着办法来反击父亲。一天，他父亲正在收看州长发表的电视演说，儿子就斗胆对父亲说：

“看看，你不是和州长一般大的年纪吗？人家都当州长啦，你呢，