



DALE CARNEGIE®
TRAINING

卡耐基经典成功学

Ten Steps to a More Fulfilling Life



十步走向 完美人生

(美) 戴尔·卡耐基 (Dale Carnegie) / 著

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

十步走向 完美人生



(美) 戴尔·卡耐基 (Dale Carnegie) / 著

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

宋伟 / 译



中国电力出版社
CHINA ELECTRIC POWER PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

十步走向完美人生 / (美) 卡耐基著; 戴尔·卡耐基联合公司编; 宋伟译. — 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: Ten steps to a more fulfilling life

ISBN 978-7-5123-6674-9

I . ①十… II . ①卡… ②戴… ③宋… 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 252620 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: 闫丽娜

责任校对: 太兴华 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·8.5 印张·167 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：

- ◎如何挖掘被你忽略的价值？
- ◎如何成就梦想？
- ◎如何与他人和谐相处？
- ◎如何提高表达能力？
- ◎如何克服心理问题？
- ◎领导力是什么？如何打造领导力？

……

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
 - ◎七大主题：建立自信、成就梦想、有效沟通、化解矛盾、和谐相处、打造领导力、克服心理问题
-

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

有的人生命完美而丰盈，他们宛若磁石；阳光、明媚、欢悦，充满魅力。无论他们身在何处，不需强迫，甚而无需要求，都可以畅行无阻。大门随时为他们敞开，欢迎他们通行，只消见到他们的面庞便会令人快慰欣喜。他们懂得如何不动声色地说服他人，是社交圈里的红人，在工作和事业上都能迅速攀升。

他们儒雅可亲，魅力令人难以抗拒。有如此魅力的人很难被人忽视。这样的人身上有一种特殊的魔力，把人吸引到他的身边。不管你多么忙碌，多么焦虑，也不管你多么厌烦他人的搅扰，都会不由自主地想要和这个人交流。

男女就如活的磁石。恰如磁石在一堆垃圾中只会吸出与它相吸引的东西，我们也会吸引那些与我们思想和观点一致的人，并与之交往。

我们所处的环境，我们熟识的人，我们的境况都是由精神引力决定的。因为我们专注于一些事物，全身心投入其中，所以它们才会聚拢到我们周围；它们是与我们的相吸的事物，只要我们心中的引力一直存在，它们就会伴随在我们身边。

我们能否过上真正完美的生活很大程度上取决于我们给他人留下的印象。一切皆由此而生，因此需培养有吸引力、有魄力的性格。

难道你不想成为这样一个令人无法抗拒的人吗？你可以的。这些品性并非与生俱来，只要投入真心，掌握了个中技巧，任何人都能培养出温润、外向、令人喜欢的性格。任何人都能培养出令人愉悦的能力，也都能挖掘性格

的力量，从而令人感觉自己在世间存在的分量。

戴尔·卡耐基和他的传承人在课程和作品中都向我们展示了个中方法。在本书中，我们将这些原理浓缩为十步，引导读者走向更完美的人生。这十步恰如前言之后的目录所列。

要更多地吸取本书中的方法，首先要通读全书，消化整体概念，而后再重读每一章，将所学理论用于实践，达成每一章的目的。这样你便走上了恰当的路径，千千万万师从卡耐基教导的男男女女都经由此路走上了成功、幸福、完美的人生。

亚瑟·R. 佩尔（Arthur R. Pell）博士

我们能否过上真正完美的生活很大程度上取决于我们给他人留下的印象。

一切皆由此而生，因此需培养有吸引力、有魄力的性格。

Napoleon

目录

前言 |

01 挖掘被你忽略的价值 001

02 梦想并非天才独享 025

03 善待他人即善待自己 047

04 掌握表达的技巧 067

05 克服公众演讲的焦虑 097

06	建立和谐的人际关系	121
----	-----------	-----

07	控制焦虑，战胜恐惧	149
----	-----------	-----

08	领导力是一门艺术	169
----	----------	-----

09	团队管理与员工成长	195
----	-----------	-----

10	化解冲突，和谐相处	221
----	-----------	-----

附录一	戴尔·卡耐基简介	251
-----	----------	-----

附录二	戴尔·卡耐基联合公司简介	254
-----	--------------	-----

附录三	亚瑟·R. 佩尔简介	256
-----	------------	-----

附录四	戴尔·卡耐基原则	258
-----	----------	-----

01

挖掘被你忽略的价值

与人之交往，与人之关系乃是完美人生的关键，但我们首要的任务是要善待自己。如果我们不爱惜自己，就无法展现出良好的个人形象，也难以让他人了解我们、信任我们。塑造良好的个人形象，并以之示人，是走向成功和幸福路途上的第一步。

相信自己！相信自己的能力！如果对自己的能力没有谦逊而恰当的自信，就无法取得成功，无法获得幸福。

——戴尔·卡耐基

我们必须爱自己

“像爱自己一般善待友邻。”类似的劝诫之言在各个时期的多数哲学作品中都出现过。但关于此项讨论多半集中在“善待友邻”几个字上。人们关注更多的是我们如何对待他人，想当然地以为爱自己是本能。

可惜的是，真实情况并非总是如此。有很多人并不爱自己，他们对自己的外貌、个性、能力和生活中的很多方面都不满意。

要使人志得意满，就必须先要学会真正地爱自己。这是在节节向上的人生阶梯中的第一步。爱自己并非是自我中心。自己是根基，有了这个基础，我们才能建立起与我们生命相关之人的沟通之路。爱自己会给我

们带来自信、自尊，会让他人看到自己身上积极的一面。爱自己，之后才会善待他人。

古希伯来哲学家希勒尔用简洁的语言阐述了这个概念。“若我不为己，孰又为我？若我只为己，又岂能算得人？”

如果你深爱着自己，只要可以令自己快乐的事情便会放手去做，这样的人生是不是充满了力量？生命恰是如此爱你的，希望你能如此成长。你对自己爱得越深，世人便会更加认可你的价值。而后，你就可以享受一生的爱恋，使你由内而外体会丰盈完美的人生。

——艾伦·科汉

树立自信

爱自己有助于树立、保持自信。自信的要素包括以下几点。

自我认同

我们接受自我为人类的事实，同时着眼于塑造独特自我的一些优点，比如我们的长处、积极的品性和美德，此种能力正是自我认同的本源。当我们关注自身好的一面，信心和自尊都会得到提升。人们总会关注自己的缺点，

而忽略了自身的长处。这样做弊大于利。我们必须自助，也需助力他人，关注我们自身优秀的品质。

在脑中构想出一幅自己成功的画面，并深深地印入脑海深处，紧紧把握住这幅画面。无论如何都不要让这幅画面消失，你的头脑便会引导你去追寻画面中的情景……不要在想象中构建任何障碍。

——诺曼·文森特·皮尔

自重

自重的关键在于聚焦过往的成功和成就，为以往自己做的善事而敬佩自己。人更容易纠结于失败之事，他人随时都想指出我们的败绩。当我们花时间沉思过去的成功时，看待问题的角度就会发生变化，信心也会因之建立起来。

创建成功记事库是一个很有益的实践方法。在这个记事库中记录下我们一生中成功的事情和成就。最初建立这样一个记事库或许会有些困难，但只要坚持不懈，我们就可以逐渐丰富这份清单，树立自信。

刚开始的时候可以用一个文件夹，做一些积极的符号，记录下今天取得的成功。可以是老师写的一封家长信，称赞我们的作业写得好；可以是一篇笔记，记录了雇主赞扬我们在工作中的贡献；也可以是顾客或客户的电邮，

感谢我们的周到服务；也可以是我们付出时间和精力非营利性组织发来的感谢信；诸如此类。此外，还可以建立一项记录表，能在里面记录我们的成就和特别令自己自豪的事情。当我们消沉时，或对境况不满的时候，就可以读一读这份文档，提醒自己，我们以前成功过，可以再取得成功的。

积极的自语

我们都会时常“自语”——不断重复的关于自己的事情。当我们将上述内容融会贯通，就能建立起积极的自语，并有经得起斟酌的依据可循。我们的依据越有力且令人信服，自语所传达出的讯息就越有效且可信。积极的自语是我们可利用的一种工具，有了它，我们就能重新控制唯一可以真正掌控的东西——我们的思绪。

勇于冒险

勇于冒险也可以帮助我们建立自信。我们可以将全新的经历看作学习的机会而不是衡量得失的时机。这样做将为我们带来新的可能性，增强我们的自尊心。若不如此，我们的性格成长将受到阻碍，负面情绪将会强化，会认定新的可能是为失败敞开大门。

有些人从来都不冒险。他们总是谨慎行事，多半都泯然于众人，永远也无法获得真正的成功。不去冒险，他们承担的工作或许就无法完成，他们躲

避了“失败的创痛”，但也无法享受“胜利的狂喜”。

海龟就如一座活着的城堡，它那坚固的甲壳保护它免受伤害。但是，如果海龟想要前行，就要把头 and 四肢从龟壳里伸出来，直面环境中的各种危险。我们也是如此，如果想要前行，就不能把自己包裹起来。只有探出头来，才能取得进步。

勇于冒险并非蛮勇逞强。理智的人冒险很理性，但单从词义上讲，冒险并不等于成功。成功的企业家每做一个决定都要冒一定的风险。但是他们在做出决定之前会进行细致的调研和分析，从而使成功的机会最大化。但是当要最终做出决定的时候，经理必须勇于冒险，不惧金钱、时间、精力和情感的损失。不冒险，就不会有收获。冒险之后，即便结果并非如我们所愿，我们也向他人和自己展现了对个人能力的自信。

怀着最好的期望

满怀期望的态度，坚信境况会转好而不是变糟，这样的习惯是最能令人振奋的；坚信我们能够成功，不会失败；坚信不管是否发生什么事情，我们都会幸福。

要树立自信，最有帮助的莫过于心怀这种乐观的、积极的态度——永远追寻、期望最好的、最高的和最幸福的——永远不会陷入悲观、沮丧的情绪。

我们必须全心地坚信天生我材必有用。不要有一丝的疑惑，头脑中只容

纳“友好的想法”——我们决心实现的那些理想。我们必须抵制“敌对的想法”——所有的沮丧情绪，任何暗指失败或不幸的想法。

我们想要做什么或是想要成为怎样的一个人都不重要，只要我们时刻对目标保持期望、希望和乐观的态度。这样我们就走上了全面成长的道路，从而得到提高。

建立自尊

自尊可以定义为对自我的感觉良好。有很强自尊的人坚信他们所做之事，成功的概率要远大于失败。他们知道其他人尊重自己。自尊并非是对自己所做的任何事情都盲目乐观。我们都会遭遇阴雨，有时也会诸事不顺。有很强自尊的人能够接受困境，不会被困境压倒，不会因之泄气。

盖洛普公司为《新闻周刊》做的一项民意测验显示，89%的受访者认为自尊对于激励个人倍加努力工作并取得成功有非常重要的作用。63%的受访者表示在培养自尊上用去的时间和精力是值得的，而只有34%的受访者认为这些时间和精力用在工作上会更有益。

很多人自尊心严重不足，对自己的能力看得很低。他们认定自己是失败的，即便成功了也看作侥幸。为什么会这样呢？

凯文是个聪明英俊的年轻人，但他觉得自己既不聪明也不英俊。他觉得

自己呆笨，一生也不会有什么成就。尽管他的学习成绩突出，但没有申请顶尖的大学，因为他觉得自己不够好，学校不会接受他的申请。他的指导老师经过调查，弄清了凯文自尊心如此低的原因。凯文的父亲是一位非常活跃的企业高管，对孩子要求苛刻，不允许孩子有次优的表现。凯文得到90分时，他父亲就想要知道他为什么得不到100分。他的父亲主导着一家人在餐桌前的交流，不允许任何一个孩子与自己的想法相左。凯文感觉自己好像永远也无法令父亲满意，长此以往，内心便认为自己能力不足。

莎拉一直是个很自信的孩子。她在学校里表现突出，而且展现了在美术和音乐方面的才能。然而，当她完成大学的课业开始工作之后，却经历了一系列不满意的工作——每一次都不甚如意，也不成功。她的自信被渐渐蚕食，开始觉得自己永远也无法取得成功了。

史蒂夫曾是多年的成功销售员，但有一年春天他遭遇了事业的重创。他所做的一切好像行不通，买卖一桩都没有成。他开始觉得已经过了自己的鼎盛时期。“我已经不行了。”他想，“我再也成不了一单买卖了。”

凯文患上了严重的心理问题，如果没有专业指导很难重塑自尊。他听从了指导老师的建议，找到一位心理理疗师，开始了几个疗程的治疗。那位理疗师帮助他认识到他有很强的能力，帮助他培养了健康的自我认知。

不过，多半自尊较弱的人并不需要心理理疗。他们可以自助。莎拉知道自己有能力取得成功。她意识到自己的失败并非因为能力不足，可能是因为