

卡内基全书

中国友谊出版公司



卡内基

全书

XIANGSHOU GONGZUO
XIANGSHOU SHENGHUO
享受工作 享受生活

戴尔·卡内基 / 著
黑立言 / 译

卡内基



金书

XIANGSHOU GONGZUO
XIANGSHOU SHENGHUO
享受工作 享受生活

戴尔·卡内基 / 著
黑立言 / 译

图书在版编目(CIP)数据

享受工作享受生活/美国卡内基(Cargegie, D.)著;黑立言译. - 北京:中国友谊出版公司, 1998.4

ISBN 7-5057-1438-4

I. 享… II. ①卡… ②黑… III. 个人-修养-通俗读物 IV. B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 26313 号

书名	享受工作享受生活
作者	美国 戴尔·卡内基 黑立言译
出版	中国友谊出版公司
发行	中国友谊出版公司
经销	新华书店
印刷	北京市丰华印刷厂
规格	850×1168 毫米 32 开本 6.375 印张 122000 字
版次	1998 年 1 月第 1 版
印次	1998 年 1 月北京第 1 次印刷
印数	1-10000 册
书号	ISBN 7-5057-1438-4/Z·157
定价	11.00 元
地址	北京市朝阳区西坝河南里 17 号楼
邮编	100028 电话 (010)64668676 合同登记号:图字 01-98-0015

前 言

不知道你有没有仔细想过,我们大多数人,都是把一生中大部分的时间用在工作上,无论工作性质是什么。也就是说,我们对工作的态度,会决定每天是过得兴奋鼓舞,充满成就感,还是充满挫折、厌倦和疲劳。

卡内基训练的设计,就是要帮助你从每天工作中发挥潜力,获得最大的满足。当你研读这本书时,可以同时评估自己面对他人和生活的方式,然后再开始加强自己的长处。你会发现其实你有很多以前尚未发现的能力,而且在运用这些能力时,你将得到很大的乐趣。

这本书是由戴尔·卡内基的两本畅销书中之精华章节编辑而成,这两本书是:卡内基沟通与人际关系——《如何赢取友谊与影响他人》和《如何停止忧虑,开创人生》。我们把这两本书中与你最有关联的部分摘选出来,帮助你达到充实、融洽的生活目标,并且把你拥有的内在资源做最好的运用。

参加卡内基训练会是一次发现自我的旅行,也会是人生的一个转折点。你已经拥有很多能使你的生活丰富多彩
多姿的无形财富,你需要做的只是发现它们。

序

黑幼龙

很多人会赚钱,甚至能赚很多钱,但却不知道怎么生活。

很多人工作非常努力,但工作得很辛苦,成效不彰,觉得工作很没有意思。

很多人讨厌星期一,只要想到上班,立即觉得无奈。

很多人觉得压力太大,生活充满焦虑。

如果有人告诉你,有一种方法可以生活得更快乐,可以让工作更有成效,你一定非常想知道。

卡内基在这本书里要与我们分享的,就是提示我们如何生活,如何工作。

有些人以为工作只是为赚钱,求温饱。

其实工作直接影响到了我们生活的价值,或为什么活着。

当你在社交场合遇到陌生人,他与你互相介绍了自己的姓名之后,下一个问题通常就是,你在哪里工作。

在今天这个社会里，我们的工作对我们自己的尊严、价值有很重大的影响。

工作能为我们带来宝贵的成就感、满足感。工作能发挥我们的潜力。工作能让我们持续成长。工作能促使我们更喜欢自己，更喜欢他人。

这本书告诉我们怎样才能做到。

很多有钱的人之所以享受不到生活的乐趣，是因为金钱无法带来成就感、满足感。

怎样才能享受工作，享受生活呢？

卡内基在这本书里教我们如何克服焦虑，怎么样降低紧张的情绪。面临这么多的压力，面临无休止的竞争，我们的学校和社会还是只教我们如何工作。怪不得我们的钱赚得比以前多，生活的品质却未见提高。

卡内基教我们生活在今日的方格中，将昨日与明日排除在外；他认为我们遇到烦恼时，应该问问自己，这件事继续下去，可能发生的最坏结果是什么……

在工作与生活中，能与他人融洽相处，受到欢迎与赏识，会表达自己的意见，而且意见常得到他人的赞同，会促成团体合作，会成为一位领导人，一定是成功的典范，也是我们追求的目标。

这本书列出了具体的原则帮助我们达成以上的目标。例如，不要批评、责备、抱怨。因为你可能会伤害一个人宝贵的尊严。卡内基也认为我们应给予他人真诚的感谢与赞赏，因为人都有一种需要被肯定的渴望。

我在此很盼望与读者分享一个经验。当你看完这本书,也很认同书中的理念后,却发现实行起来颇为困难的话,千万不要自责。因为习惯是长时期造成的。同样,新的行为习惯,像不要批评他人,多赞美与感谢等也需要长时期练习才会养成,如果能与一群志同道合的朋友一起练习,加上有讲师的指导,成功机会就更大了。

因而我要诚恳地建议你参加卡内基训练。这可能是你一生中最重要的一个行动。因为它会改进你的生活,提升你的工作。

最后,我想提一下的是,这本书是我的孩子黑立言翻译的。黑立言自从在耶鲁大学获企管硕士回台后,即从事卡内基训练的工作。翻译这本书使他自己获益非浅。如果因此也能使很多读者受益,那将是他一生中最开心的事。

目 录

前言 序

黑幼龙/1

第一部 平安快乐的七种方法

- 第一章 发挥自己的本色/3
- 第二章 良好的工作习惯可以预防
疲劳/11
- 第三章 你为何疲倦？该怎么办？/17
- 第四章 如何驱除厌烦/22
- 第五章 盘算你所得的恩惠/31
- 第六章 批评往往是掩饰的赞美/38
- 第七章 尽力而为，避开非难/42

第二部 与人相处的基本技巧

第八章 如果你想采集蜂蜜，别踢翻了蜂巢/49

第九章 与人相处的大秘诀/65

第十章 做得到的人，世人必与他在一起；做不到的人，则会终生寂寞/80

第十一章 如此做，你将会广受欢迎/99

第十二章 如何马上赢得他人的好感/113

第三部 使他人同意你的想法

第十三章 制造敌人的不二法门与如何避免/129

第十四章 如何使他人走上理性的大道/142

第十五章 苏格拉底的秘密/152

第十六章 如何获得合作/159

第十七章 人人都喜欢的诉求方式
/166

第四部 改变他人而不致引起反感的法则

第十八章 如何批评才不会引起
怨愤/175

第十九章 先说出自己的错误/180

第二十章 没有人喜欢被命令/185

第二十一章 顾全他人的面子/188

总结

第一部

平安快乐的七种方法

戴尔·卡内基著《如何停止忧虑、开创人生》的目的就是要说明人生其实是由我们自己塑造而成的。如果我们能学到接受自己,看清自己的优点与缺点,我们就能专心做事,达到目标,而不会浪费许多时间和精力去忧虑。

第一章

发挥自己的本色

记住在世上只有一个你

北卡罗来纳州的伊德斯·奥瑞太太曾写给我一封信。“我小时候是一个非常敏感害羞的女孩，”她说道，“我太胖，圆胖的脸颊使我看起来更胖。我的母亲非常古板，她认为把衣服做得合身漂亮是愚蠢的。她总是说，宽衣服好穿耐用，窄衣服容易撑破。所以我一直就只能穿不合身的大衣裳。我从来没有参加过任何社交聚会，也没有开心玩过。连上学后都没有参加同学组织的任何活动，甚至体育项目也不参加。我怕羞得不得了，总觉得自己不行，而且不受欢迎。”

“长大后，我嫁给一位大我很多岁的先生，但是我并没有改变。我先生的家人非常泰然自若，有一切我所没有

的优点。我尽力模仿他们，可是总不成功。他们每次尝试着帮我突破自我，却只会使我更退缩。我越来越紧张易怒，开始避免见到任何朋友。情况恶化到听到门铃声都会惊恐万分！我很清楚我是一个彻底的失败者。我只怕我先生有一天会发现真相。所以每当在公共场所，我都尽量显得很开心，可是那都是假装的表现。我知道自己表现过度，因此过后的几天我会非常悲伤。最后，我不快乐到怀疑自己是否有继续生存的必要。我开始想到自杀。”

是什么事改变了这位不快乐的妇人呢？只是偶然的一句话。

奥瑞太太继续写道：“偶然的一句话改变了我一生。我的婆婆有一天谈到她如何教育子女，她说：‘不论遇到任何事，我都一定要让他们做自己……’做自己！这几个字像闪电，让我惊觉到所有一切的不幸，都起源于我把自已套入一个不属于自己的模式中去了。”

“一夜之间我变了！我开始做我自己。我努力研究自己的个性，尝试认清自己，找出自己的优点。我学习衣着的色彩与款式，以穿出自己的品味。我开始主动结交朋友。我加入了一个团体——开始时只是一个小团体——当他们请我主持几项活动时，我非常害怕。不过我每次上台，都会得到更多勇气。这是段相当漫长的路——但现在的我比过去快乐很多。在教养我自己的儿女时，我一定会把我历经苦难才学到的教训告诉他们：不论发生什么事，永远做你自己。”

不愿做自己的问题是从开天辟地就有了。詹姆斯·高登·郭尔奇说道：“这是全人类的问题。”造成许多精神、神经及心理方面问题的原因，其实往往是不愿做自己。安格·派许写了十三本有关儿童训练的书，也发表过几千篇有关儿童训练的文章，他曾说过：“没有人比天天想模仿别人的人更悲哀。”

这种想模仿他人的渴望在好莱坞最突出。好莱坞名导演山姆·伍迪曾说过，最令他头痛的事就是要年轻演员做自己。他们每个人都想成为二流的拉娜·特纳或三流的克拉克·盖博，“观众已经尝过那种味道了，”伍迪不停地告诫他们：“他们现在需要点新鲜的。”

山姆·伍迪在导演《万世师表》及《战地钟声》等名片前，有好多年都在从事房地产的工作，因此发展出一种业务员的个性。他认为商业界中用的原则在电影界也完全适用，光靠模仿他人绝对会一事无成。“经验告诉我，”山姆·伍迪说，“最好尽早不用那些只会模仿他人的演员。”

我也问过一家石油公司的人事经理，求职者所犯的最严重的错误是什么？因为与他面谈过的人超过六千人，他又是《求职六招》这本书的作者，他应该知道得很清楚。他回答说：“谋职时所犯的最大错误，就是不能做自己。他们常常不能坦白回答问题，只想给你他认为你想听的答案。”可是这样做一点用都没有，因为没有人会要一个货不真价不实的赝品。

我知道有一位公共汽车售票员的女儿，就曾经很辛

苦地学到了这个教训。她想当歌星，但不幸的是长得并不好看，她的嘴太大，又有龅牙。她在新泽西州的一家夜总会里，做第一次公开演唱时，一直想用上唇遮住牙齿。她又企图使自己看来很高雅，结果却把自己弄得四不像，她的演唱看来要注定失败了。

但是，有位男士听了演唱后，觉得她很有歌唱的天分，他直接对她说：“我看了你的表演，我看得出来你想掩饰什么，你觉得你的牙齿很难看。”那女孩听了觉得难堪，不过这位男士还是继续说下去：“这有什么关系，龅牙并不犯罪！不要想去掩饰它，张开嘴来唱。你越不以为意，听众会越爱你，再说，你现在引以为耻的龅牙，以后可能会为你带来很多财富呢！”

凯丝·达莱接受了那人的建议，把龅牙的事抛诸脑后，从那次后，她只把注意力集中在观众的身上。她放开怀尽心唱，后来成为电影及广播界最顶尖的歌星，变成别的歌星反而来模仿她了。

著名的心理学家威廉·詹姆士曾说过，一般人的大脑能力使用率不超过百分之十，大部分人不太了解自己拥有的才能。他写道：“如果以我们应该作到的程度为标准，我们其实一半是在沉睡中。我们只用了一小部分身心的能力。可以说人是活在自己所设的限制中，未开发的资源与能力都被习惯性地浪费掉了。”

既然你我都有这么多未开发的潜能，又何必担心自己与他人不同。你在这世上是独一无二的。以前既没有