

改变您一生的机会

如今已面临一个自由选择职业的时代，美国的成功学家们为此又有新的研究成果，卡耐基研究者及卡耐基成功学校更有新奉献！

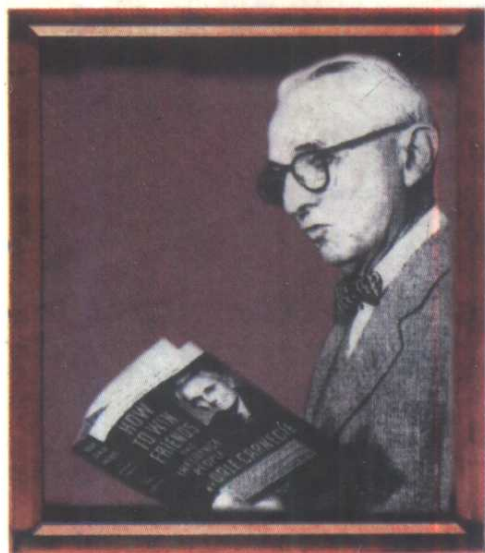


卡耐基

职业指导

KA NAI JI ZHI YEI ZHI DAO

“女怕嫁错郎，男怕择错行”，这一古谚在90年代被成功学家们重新提出，并赋予了崭新的含义。



在90年代，职业选择在人们的生活中压倒了一切。个人成功被提上了议事日程，几乎决定了青年人们的喜怒哀乐，一个身强力壮的人是否不幸或他的生活是否美好，很大程度要归因于他所选择的职业。



中国城市出版社



卡耐基

职业指导

KA NAI JI ZHI YEI ZHI DAO

中国城市出版社

美国当代成功学家和
卡耐基成功素质培训学校
的最新成果。

(京)新登字 171 号

图书在版编目(CIP)数据

卡耐基职业指导/胡科, 栾志刚编著. — 北京: 中国城市出版社, 1997.6

ISBN 7-5074-0915-5

I. 卡… II. ①胡… ②栾… III. 职业选择 IV
.C913.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 09933 号

中国城市出版社出版发行

(北京朝阳区和平西街 21 号 邮编:100013)

电话:64235833 传真:64214573

责任编辑:李青

封面设计:老亚 责任印制:张建军

人民教育印刷厂印刷 新华书店经销

1997 年 6 月第 1 版 1997 年 6 月第 1 次印刷

开本:850×1168 毫米 1/16: 印张:16.75

字数:354 千字 印数:00001—22000 册

定价:29.80 元

前 言

总是有人抱怨自己的生活如一潭死水，没有生机，没有希望，不是他所愿意承担的。事实上，这种想法是一件非常可怕的事。试想一个人干着不喜欢的事、过着不喜欢的生活，就这样在无时无刻的自怨自艾中度过漫长的一生。用整个一生换取的只是一堆唠唠叨叨的不满吗？人不能改变自己的命运吗？其实是能的。

要改变自己的生活 and 生命历程，只需要对一件事慎重，那就是职业选择。看上去这是一件简单的事，可是所有对生活不满意的人总是对工作不满，或者受到对工作不满者的心情污染。一份没有成就感、了无生趣的工作足以摧毁最坚强的神经。

卡耐基曾说过：“有许多事情会造成成功：良好的健康（并非总是必要），体力——是良好的健康、坚忍、常识、热忱和才能的造成者。但是还遗漏了一件事——没有这一件，所有其余的加起来都不能造成成功。那就是工作。问问你自己，你是否在做自己最喜爱的工作？假如不是，快想点办法吧。除非喜爱自己所做的事，否则永远也无法成功。许多成功的人，在了解自己想做什么之前，都曾经尝试

过好几种工作。”作为世界声名远播的演讲大师，卡耐基自己对工作的尝试的确是几番波折的。卡耐基曾经当过推销员、演员、教师、作家，在每一行当也取得了一定的成绩，但是如果他不积极寻找发展自我最大潜能的职业的话，他最多只是一个出色的推销员、演员而已，而不可能取得如此巨大的成功。

“择业”不是简单的谋求一份职业，而是谋求一种让你今生无悔的生活方式。你首先要能够自我定位。基督教教义中有七种原罪的说法，七种原罪是指骄傲、贪婪、淫欲、愤怒、暴食（不知足）、嫉妒和懒惰。事实上我们每个人都受到这七种狂热性格的怂恿而陷入某种困境不能自拔，而学会自我定位，了解七种下意识的动机型态，帮助我们适当改造人格，可以催化出最大的潜力与吸引力。这也是“择业”的第一步了解自我。

“择业”的第二步是改变自己。卡耐基指出人可以分为完美主义者、悲天悯人者、好胜者、个人主义者、观察家、守护者、梦想家、正义斗士和保护主义者。划分的根据是人格类型，每种类型的人择业受到一定的限制。比如一个梦想家可能可以成为诗人、作家，但永远不可能成为一个企业家，如果他选择的职业是企业职员，那么他的生命注定是个悲剧。当然改变自我也能积极地把不可能的事办到，这正是“择业”大全要介绍给你的安内亚格瑞智慧。

“择业”的实际技巧也就是面对招聘者时的对策。这一点上，也许没有谁比卡耐基更加权威了，卡耐基出色的口才再加之攻心术足以使你获取理想中的职位。这是“择业”的最后一步。

此书最大的目的不是为了教会人们如何谋取一份可以温饱甚至富足的职业，而是希望可以帮助所有不快乐和即将不快乐的生命。每个人都应当依据自己的人格选择职业，这种珍重自我的慎重将会令你受益非浅。美国前总统富兰克林·倍尔斯，在他当律师的时期，凡他所承办的案件，没有胜诉过一次！但他并不因此而放弃这份适合他的职业。到最后，成功果然属于他。拿破仑曾是做皮鞋的工匠，如果他只是在那铺子里唠唠叨叨埋怨着，那么他永远不可能成为威镇欧洲的法国皇帝，充其量只是个皮鞋店的老板。改变与不改变都很重要。而我们能做的是帮助你拨开眼前的浓雾，让你可以了解自我，调整自我。

你的选择让你的生命从此大放光芒是我们最乐于见到的。

目 录

第一卷 自觉	(1)
卷序	(1)
第一章 我是哪一种人	(4)
1. 完美主义者	(4)
2. 好胜者	(13)
3. 梦想家	(21)
4. 悲天悯人者	(29)
5. 观察家	(35)
6. 个人主义者	(42)
7. 守护者	(50)
8. 正义斗士	(58)
9. 保护主义者	(65)
第二章 生存之外	(75)
1. 新范例	(75)
2. 三种心理取向	(77)
3. 三种心理取向的应用	(81)
4. 偏好取向的后果	(85)
第三章 千奇百怪众生相	(88)
1. 透视生活	(88)
2. 面对生活	(89)
3. 解决问题的方式	(91)

4. 整理·····	(94)
5. 内在透视的收获·····	(100)
第四章 心灵迷宫·····	(103)
1. 迷惘与困惑·····	(104)
2. 走出迷惑·····	(105)
3. 逃离幻觉·····	(123)
第五章 觉醒·····	(127)
1. 活在影子中的人·····	(128)
2. 加强主要狂热性格·····	(134)
3. 缓和主要狂热性格·····	(135)
 第二卷 改变自己·····	 (136)
卷序·····	(136)
第一章 确立生存目标·····	(140)
1. 人生的指针·····	(140)
2. 设立 LI 战略·····	(141)
3. 开拓明朗人生·····	(143)
4. 发掘脑力潜能·····	(145)
5. 变革中的自我认知·····	(150)
6. 冲破桎梏的尝试·····	(151)
7. 积极地思索生活·····	(154)
8. 指向创造者的蜕变·····	(156)
第二章 实践自我改革·····	(159)
1. 认识脑力开发的可能·····	(159)
2. 人生战略十五要素·····	(162)
3. 战略 1——想象成功·····	(164)

目 录

4. 战略2——冥想探求真我	(166)
5. 战略3——塑造健康体魄	(169)
6. 战略4——培养易感的心	(172)
7. 战略5——采取自主的态势	(175)
8. 战略6——追求自我变革	(178)
9. 战略7——替他人设想	(180)
10. 战略8——进行整体思考	(182)
11. 战略9——进行全面思考	(184)
12. 战略10——学会多角度思考	(187)
13. 战略11——确定思考	(192)
14. 战略12——具体思考	(194)
15. 战略13——体验知识	(196)
16. 战略14——深入了解	(199)
17. 战略15——拓展人际关系	(201)
第三章 设计美好人生	(204)
1. 具体描绘人生战略	(204)
2. 实践战术策略	(206)
3. 成功者的秘诀	(208)
4. 确立长期时间战略	(210)
5. 制定人生计划	(211)
6. 藉由早起锻炼意志	(213)
7. 自我意志的控制	(214)
第四章 面对个人危机	(217)
1. 失败者的心声	(217)
2. 探讨失败的原因	(222)
3. 危机1——过于杞人忧天	(227)

4. 危机 2——面临沉重压力	(229)
5. 危机 3——陷入低潮境地	(233)
6. 危机 4——守旧停滞不前	(236)
7. 危机 5——体力逐渐衰退	(239)
8. 创造自己的生活方式	(240)
9. 变化的 20 岁	(245)
10. 竞争的 30 岁	(247)
11. 成熟的 40 岁	(249)
12. 秋暮的 50 岁	(251)
第五章 实现生命超越	(253)
1. 做想当元帅的士兵	(253)
2. 超越能力评估	(256)
3. 设立超越策略	(263)
4. 开始超越行动	(267)
 第三卷 游刃职业	(270)
卷序	(270)
第一章 获得积极的职业成功	(273)
1. 礼仪优势	(274)
2. 语言的魅力	(280)
3. 时刻注意自己的礼貌	(286)
4. 冷静地回答每一个问题	(293)
5. 冲破困境	(311)
6. 诚实要直接	(319)
7. 如何独占鳌头	(328)
第二章 交谈的为人与事	(335)

1. 谈话的技巧性	(336)
2. 谦虚是一切	(346)
3. 语言的尊重	(353)
4. 人品的体现	(360)
第三章 同事间的如鱼得水	(369)
1. 整体上的一致	(369)
2. 以进为退的调整职业关系	(372)
3. 利用同事的不安达到自己的目的	(374)
4. 意识同化	(377)
5. 自身的责任	(383)
6. 寻找真正的自我	(388)
第四卷 人生巅峰	(391)
卷序	(391)
第一章 重获“内力”	(394)
1. 重新出发	(394)
2. 游戏规则	(401)
3. 破釜沉舟	(407)
4. 检视自我	(416)
5. 超常选择	(421)
第二章 让心灵如明镜	(428)
1. 自我宽恕	(428)
2. 知觉启蒙	(435)
3. 控制“污染”	(443)
4. 激发本能	(448)
第三章 自由极至	(456)

1. 个人重生	(456)
2. 不懈追求	(463)
3. 凌越极限	(468)
4. 现实力量	(473)
5. 拥抱谅解	(479)
第四章 最后冲刺	(486)
1. 进军巅峰	(486)
2. 奔向未知	(492)
3. 终结斗士	(496)
4. 走出幻觉	(502)
第五章 成功无限	(510)
1. 创造无限	(510)
2. 信仰无限	(515)
3. 时间无限	(521)

第一卷 自觉

卷 序

人类是伟大的。

人类也是最深奥难解的。

人类的足迹已经踏遍地球上的每一个角落，从穷乡僻壤到喧嚣的城市，从茫茫大海到无边的沙漠。人类还挣脱了地球引力的束缚，藉着宇宙飞船到了古人久已向往的月球。而且，在月球上去漫步只是人类逃离地心引力囿限的第一步，人类的目光早已从月球转到浩渺的星空。人类征服了地球，征服了月球，还要征服那浩瀚的“天空”。

但是，人类征服了自己吗？

虽然人类已完成了历史上的许多盛事，大自然的身上也留下了人工的痕迹，但是，人类对自己仍然充满了迷惑、好奇的困扰。我们可以从医院或诊所里通过现代的仪器看清楚自己身上的每一根骨骼、每一个器官、每条神经，甚至可以看到微小的毛细血管，以及心脏的跳动。但是，我们还是不能藉着先辈流传下来的知识宝库，去理解我们每天相处在一起的人们。每天我们所能做的事只是睁着迷惑的眼睛看着人们在自己面前匆匆而过。时间就这样一点一滴从迷惑的眼神中溜过，一直到我们死去，然后，后辈又继续演出这样的故

事而没有多出一点理解。

人生是极其短暂的。但我们要在这短暂中对得起自己，选择一份决定自己一生的职业，能使我们有限的生活中平添许多价值，在我们回首从前时，至少能较少遗憾继续走下去。

我们每个人都对自己的工作伙伴、家人和朋友的言行举止感到百般的困惑，但也无能为力。于是，诗人、艺术家们就孜孜不倦地致力于沟通、理解和接触人类心灵的工作，并借此完成了大量的作品。但我们仍然无法从中获得对人类心灵的最好诠释，经年累月地因为不能理解别人而感到忿忿不满而又无能为力，以致人际关系——与朋友、家人的关系都陷入岌岌可危之状。

我们常常在生活中碰到以下这些问题：周围的人是怎样的人呢？这些人希望我能做些什么呢？我又怎样能了解他们呢？其实，这些问题都是自己对自己的困惑，是因为不了解自己才发此问的。

那么，我们怎样才能了解自己呢？

通过本书，你将学会认识你自己，揭开你心灵深处那未被开发的一隅。那是自己最无法理解，也是最不愿意去理解的部分。要从事此项工作，必须要经过一个艰苦的内在旅程。通过这个旅程，你将清楚地看到你内心中最困惑最神秘的一面，你将会发现你所做的一切，所思考的一切，原来都是隐藏在深处的动机在作怪。你的奇特性格原来源于错综复杂的各种生活层面里——源于经验、成功失败的伤痕所交织成的五彩织布，源于你以前的生活。

如果你有勇气参加此次内在心理旅程，你的内心密码会

自动地在你的眼前破译。它们会在你毫无准备的情况下，告诉你那些伪装得很好的弱点，告诉你没有引起你注意的长处。他们会悄悄地唤醒你沉睡已久的内在自觉，在你的心灵迷宫中寻找你“真实自我”的蛛丝马迹。最终你会找到暗藏在生活灰烬下的无价宝藏——真正的个性。

当然，要认识自己是不容易的，因而此次内在旅程只向那些愿意诚实地正视他人和自己及愿意发掘、获取和尊重人情宝藏的人参加。它将带你在人际关系和灵智的千山万谷之间穿行，每一个遨游其中的人都会在旅程中茁壮成长，而且能够明白什么才是生活应该奋战争取的，什么才是应该放弃或抛弃的。

通过对自身的检省，你不但可以从容不迫地处理每一个生活片断，而且你将会学会如何欣赏他人、谅解他人。最重要的是自我定位”你已了解自己，因而你在择业时，会更好地把握自己的方向，作出一个令自己能控制命运的决定。了解自己当然是为了服务自己。

随着本书，了解你自己，你就开始了蜕变的历程，你会变成了一个智慧的探测者。当你觉醒后，你将会看清你本来的真实面目以及你与生俱来的真实潜能，并且能够找到扭曲和压抑你真实自我已久的内在缘由，是它导致你以前盲目地进入生活的迷宫。

第一章 我是哪一种人

1. 完美主义者

完美主义者在真正意义上是一种逃避主义。他们觉得人生有太多的不完美，如生活中的不如意、工作上不顺心、仕途上屡屡不得志等，他们认为整个人生就如工厂里发出的刺耳的噪音，非常不和谐。他们所做的工作就是逃避这些不完美的东西——因为他们对此无能为力。于是他们要极力摆脱不完美对他们的束缚。

秩序是完美主义者的生命基素。他们总是把他们的精力投注到他们自己身上或他们所关注的事物上，致力于个人空间的井然有序。他们的内在生活犹如特护病房一样审慎小心。但是，如同任何新病情都会使病人和护士感到极大的恐惧和不安而造成骚动一样，完美主义者在任何突发的情况下都显得紧张，内心极烦躁。

如果你要判定你是否是一个完美主义者，看看以下几个问题：

(1) 当你在工作的时候，别人说话或打岔时你的注意力是否会被破坏，并且由此你感到愠怒？

(2) 当你在计划购物时，你是否不想理睬对你促销的人，而是去找一些你需要的信息，然后再作定夺？

(3) 你是否对那些随随便便的人感到非常厌恶，并且暗自批评他们对自己的生活太不负责任？

(4) 你是否不停地想，某件事如果换另一种方式，也许更加理想？

(5) 你是否经常对自己或他人感到不满，因而经常挑剔自己所做的任何事或他人所做的任何事？

(6) 你是否经常顾及别人的需求，而放弃你自己的需求和机会？

(7) 你是否经常认为干任何事都是全力以赴的，却又常常希望你自已能够再轻松些？

(8) 你是否常常在心里计划今天该做什么，明天该做什么？

(9) 你是否经常对自己的服装或居室布置感到不满意而时常变动它们？

(10) 你是否不断地为别人没能一次就把事情做好，而亲自去重做这项工作？

这些问题，若你都回答“是”，无疑你与完美主义者相去不远。

现在，让我们仔细分析一下完美主义者的性格特征。

完美主义者的最大特点是追求完美，而这种欲望是建立在认为事事都不满意、不完美的基础之上的，因而他们就陷入了深深的矛盾之中。要知道世上本就无十全十美的东西。完美主义者却具有一股与生俱有的冲动，他们将这股精力投注到那些与他们生活息息相关的事情上面，努力去改善它们，尽量使其完美，并乐此不疲，但是往往半途而废——虽然他们都是自动自发的。也许他们在开始工作时有一股永不