

卡内基全书

中国友谊出版公司



卡内基

全书

CANEIJI MEI RI YI ZHI

卡内基每日一智

戴尔·卡内基 / 著 © 陈真 / 译

# 卡内基



CANEIJI MEI RI YI ZHI

美国新巨人

戴尔·卡内基 / 著  
陈真 / 译

# 全书

**图书在版编目(CIP)数据**

卡内基每日一智/美国卡内基(Carnegie, D.)著;陈真译. - 北京:中国友谊出版公司, 1998.4

ISBN 7-5057-1436-8

I. 卡… II. ①卡… ②陈… 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 26312 号

<b>书名</b>	卡内基每日一智
<b>作者</b>	美国 戴尔·卡内基 陈真译
<b>出版</b>	中国友谊出版公司
<b>发行</b>	中国友谊出版公司
<b>经销</b>	新华书店
<b>印刷</b>	北京市丰华印刷厂
<b>规格</b>	850×1168 毫米 32 开本 9.125 印张 181000 字
<b>版次</b>	1998 年 1 月第 1 版
<b>印次</b>	1998 年 1 月北京第 1 次印刷
<b>印数</b>	1-10000 册
<b>书号</b>	ISBN 7-5057-1436-8/Z·155
<b>定价</b>	16.00 元
<b>地址</b>	北京市朝阳区西坝河南里 17 号楼
<b>邮编</b>	100028 电话 (010)64668676 合同登记号:图字 01-98-0017

## 前 言

——桃丝·卡内基

戴尔·卡内基是个热爱引经据典的人。当他阅读时，吸引他注意的往往是一段隽永的话语、动人的词句以及震撼人心的段落，这些常在他的心中萦绕不去。他所欣赏的名人话语已不落痕迹地融入他日常的言谈之中，且常常是出人意表的。有一次我试图打断他在园中除草的工作，请他告诉我，要不要出席两周后友人晚宴的邀约，他极为冷静地回答：“噢！照你的意思就行了。‘我俩应专注眼前的工作，不要只顾瞭望模糊的未来。’”一面手中正拔起一株草来，一面引用着英国奥斯勒爵士对哈佛大学学生演说时所提到苏格兰史学家卡莱尔的名句。

每次他与我父母玩牌戏，一旦赢了，他一定会引用1929年美国总统候选人艾尔·史密斯的口号：“查查记录就知道啦！”

还有一次，我们准备搭火车前往芝加哥，我告诉戴尔我最好先带小女儿去一下洗手间，他竟用莎翁名剧《马克白夫人》中的台词回答道：“切勿拖延，立即前往。”

虽然他带有中西部口音的演说听来清晰直率，但确实因他

Fk04 / 24

常爱引用他人的智慧，而显得更为丰富。写作时，他也常喜欢引用名句来加强重点，增加权威性。

他所收集的金玉良言归类起来，自成格局。它们组合成一套哲学，清楚地说明了戴尔·卡内基这个人所信仰、所著述以及所教导的理念。

工作的重要与快乐——以勇气与毅力克服恐惧与挫折——人与人之间的温良礼爱——对上帝坚定的信仰，这些都是他的座右铭。

当今世界已不流行乐观主义，戴尔·卡内基并非象牙塔中的知识分子。他真正活出自己的理念，并以写作表达自己的理念——他的著作所引起的热烈回响，对我们这些爱他、且深信“信、勇、爱”乃人类精神泉源的人来说，已是足够的明证。

本书收藏戴尔·卡内基最珍爱的名句——这些名句来自于曾分享同样价值观的人们。

**1**



**自信** 自信永远列在戴尔·卡内基想要深植人心的第一个人性特质。在他的“沟通与人际关系”课程中，增强自信是跨越障碍达到其他目标的第一步。要让自己增加自信，必须更热忱——并须具体表现出热忱。勇气来自于自信，战胜逆境尤其需要自信。

遇到危险时，每一个人都不应该转身逃跑。当你一转身，你就处身于加倍的危险中。如果你机智地面对它，就等于化解了一半的危机。因此，绝对不要逃避，绝不！

——英国政治家 温斯顿·丘吉尔 (Winston Churchill)

你确实评估过自己吗？如果你没有勇气省察自己，告诉自己：那件事我搞砸了，我无缘无故地伤了某人的心，我发了一顿脾气——当然绝对不能是故意的——你就没有要求自己达到应有的标准。

——美国总统 艾森豪威尔 (Dwight D. Eisenhower)

未经你同意，谁能令你自卑。

——美国总统夫人 艾莉诺·罗斯福 (Eleanor Roosevelt)

我享年 86 岁，看过许多人攀上成功的颠峰，在所有重要的条件中，信心是最不可或缺的。没有勇气的人，绝对成不了大事。

——詹姆士·吉本斯主教 (Cardinal James Gibbons)



## 戴尔·卡内基语录

**你**

希望更有勇气吗？以下有五项简短的守则，遵行它们，我保证你的勇气倍增。

- 一、作出有勇气的样子。这就好比你的某一部分遭到挑战，但其他部分并不想露出恐惧的神色，这样会让自己更勇敢一些。
  - 二、观察别人面对挫折与困难的反应，并注意他们如何克服。别人作得到，你一定也行。
  - 三、谨记人生是有起伏的，觉得抑郁，又无力自拔时，可能你正处于人生的低潮，只要保持勇气，你就能帮助自己再爬起来。
  - 四、谨记夜晚比白天更令人沮丧难过。阳光会带来勇气。
  - 五、勇气是衡量伟大心灵的一把尺，请想办法去度量它吧！
- 
- 

我发现只要我对自己及自己的想法有信心，通常都能无往不利。

——美国发明家 查尔斯·凯特宁 (Charles F. Kettering)

## 戴尔·卡内基语录

**小** 男孩走过黑夜的坟场时，一定会大声地吹着口哨以鼓起勇气，通常他也真的能克服恐惧，因为他“吹”起了自己的胆量。我们成年人心情不好时，有多少人想到唱个歌令别人开心？其实只要作出快乐的样子，你就真的会忽然间觉得快乐起来。这种方法对“热忱”也同样管用。如果对工作或演讲激发兴奋，或作出某些快乐的行为，我们通常会发现自己真的把所需的热忱给激发起来了。

---

即使吓得半死，还能从容行事的，才是真正的勇气。

——美国奥玛·布莱德雷将军 (General Omar Bradley)

如果有人朝着梦想信心十足地前进，并把想像中的日子过得像真的一样，他不久就会达到意想不到的成功……也许你筑起了一座空中楼阁，但它不一定会消失，现在，你只需在它下面奠上地基。

——美国散文家 亨利·梭罗 (Henry David Thoreau)

## 戴尔·卡内基语录

**在**必要的时候，我们都能忍受灾难与悲剧，并且战胜它们。  
我们常以为自己做不到，其实我们内心拥有强大的力量，  
只要懂得善加利用。因为，我们比自己想像的强壮得多。

---

---

运用意志力，作出勇敢的样子，必能以勇气取代恐惧。

——美国心理学家 威廉·詹姆斯 (William James)

人们能克服困难，是因为他们相信自己做得到。不能每天  
超越恐惧的人，遑论学到人生的第一课？

——美国哲学家 爱默森 (Ralph Waldo Emerson)

无法每天超越自己的人，通常成不了大事。

——艾尔伯特·哈伯特 (Elbert Hubbard)

只要说服自己做得到，不论多么艰巨的任务，你必能完成。  
反过来说，如果想像自己做不到，就是最简单的事，对你也是  
座无力攀登的峻峰。

——法国心理治疗家 埃米尔·古埃 (Emile Coué)

对自己有信心，并竭尽所能的工作——这是成功的根本。

——托马斯·威尔逊 (Thomas E. Wilson)

如果你能梦想，但不为梦想所俘虏；  
如果你能思考，但不以思想为目的；  
如果你能以平常心看待胜利与灾厄，  
如果你已心神交瘁、五内俱空，  
仍凭着意志告诉自己：“撑下去！”  
如果你能忍一时之气，代之以宽恕，  
你的心胸必如同大地般广袤，  
尤有甚者，  
你是位顶天立地的男子汉。

——英国作家 吉卜林 (Rudyard Kipling)

恐惧的双瞳望不见安全的未来。

——爱德华·哈里曼 (Edward Henry Harriman)

举凡你能做的事，即使只是梦想，你也应大胆开始。

胆识本身即含有才气、力量与神奇。

——德国诗人 歌德 (Johann Wolfgang von Goethe)

---

### 戴尔·卡内基语录

**如**果你心怀恐惧，请想一想，别人也同样会害怕。也许你  
现在正害怕着某一件事：别人会怎么说你，老板会怎么做，邻居会怎么想。这些事都是未来式。你从不怕过去的事，因为你知道过去的事到底并不太糟。可是以后呢！所幸，应对之法也很简单。分析你害怕的事，就能减轻恐惧。你知道可能发生的最坏状况后，通常发现并不是那么可怕，你可以告诉自己：“我还承受得了。”

---

---

童年的我渴望得到注意，因为常有人提醒我，我身上没有任何一点值得他人注意或仰慕的。人家告诉我，像我这样的丑小鸭，休想像其他姐妹一样拥有追随者。

穿着我姑母的旧衣服，令我羞惭！跳舞及溜冰技巧不如人，令我羞惭……与众不同，令我羞惭，永远作个壁花，更令我羞惭。我从来不能忘记，在一次圣诞舞会上，一位男孩过来请我跳舞时，我的感激之情。他的名字是富兰克林·罗斯福。

二十年来，我一直被自觉意识与恐惧所苦。我的母亲、祖母及姑母们都是纽约市的名媛，家中居然会出了一个像我这样不起眼的女儿，真是丢脸。我母亲有时会对访客说：“艾莉诺真是个奇怪的孩子，她是个老古板，有时我们叫她‘奶奶’。”

真正给我勇气的，是因为我开始帮助境遇比我更糟糕的人。举例来说，1910年，我的先生是纽约州议员，他与其他十八位议员一起反对特曼尼·霍尔。这些人常常日以继夜的在我们家开会。所以我会去造访他们的妻子。我很意外地发现好几位女士竟然整天整夜孤独地守在旅馆里。她们在这个城市里不认识半个朋友……我为了要令她们开心，给她们打气，结果我自己倒先有了勇气与自信。

恐惧，是世上最伤人的情绪。我凭借帮助他人征服了它。我深信克服恐惧的法宝是，做你害怕的事，一直做到你拥有一连串成功的经验。

——美国总统夫人 艾莉诺·罗斯福

勇气来自于胆识；而逃避只能带来恐惧。

——席洛斯 (Publius Syrus)

担心做出愚蠢的事，本身就是最愚蠢的事。

——亨利·福克尼尔 (Henri Fauconnier)

---

### 戴尔·卡内基语录

**除**了你自己，没有别人可以减轻你的自觉意识，我还没有看过其他毛病有比这个更简单的处方——忘掉你自己。当你觉得羞怯、别人似乎都在看你，你只需立刻把你的心思转移到其他事上去。如果由你主讲，就把所有的注意力集中在主题上。不要管别人对你或你的表达有什么想法；忘掉你自己，只管向前。

---

---

丧失钱财，损失不大；丧失健康，损失惨重；丧失勇气，一无所有。

——无名氏

我们心中的恐惧永远比真正的危险巨大得多。

——罗马哲学家 西尼卡 (Seneca)

我们意志力的强弱取决于采取行动的机率与坚定的程度，正如思考越多，头脑就越灵光，越有信心的人也越忠诚。如果我们随意放弃，不能坚持，则损失的不只是机会，更是延后完成目标。思想上的勇气人人都有，但行动上的勇气却相当稀罕，这是因为我们大多未曾妥善运用生活中的勇气。

——美国作家 海伦·凯勒 (Helen Keller)

我们的国家正前所未有的壮大，并准备以力量与勇气，领导这个世界度过因恐惧所形成的混乱。无论是精神上或物质上，战乱或和平，目前正是领导力面对考验的时候。……



我们应该从奠定伟大基石的先民身上汲取勇气与信心，我们要高瞻远瞩，使美国在精神与实质上都居于领导地位。

——美国麦克阿瑟将军 (Douglas MacArthur)

坚定果敢是个性中最重要的特质。想要成就丰功伟业，不但必须下定决心克服万千障碍，更须在千锤百炼后，仍能赢得胜利。

——美国总统 西奥多·罗斯福 (Theodore Roosevelt)

---

### 戴尔·卡内基语录

只

要你下定决心，就一定能克服任何恐惧，记住，恐惧只存在于人的内心。

---

---