

无障碍阅读
学生版

卡耐基励志经典全书

品读大师经典 启迪智慧心灵
提高学习、考试成绩



程帆 / 主编

- 踏入大师的智慧殿堂，收获深刻的人生哲理。
- 欣赏睿智闪光的文字，领略理性和智慧的风采。
- 资料性图片贯穿全文，多角度丰富全书内容。

本书汇集大师经典之作，文中标注至理名言，文后总结富含哲理之句，并穿插资料性图片，让我们领略大师风采，开启智慧人生，得到心灵的启迪。



北京出版集团公司
北京教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

卡耐基励志经典全书 / 程帆主编 . — 北京 : 北京教育出版社 ,
2013. 1

(无障碍阅读 : 学生版)

ISBN 978-7-5522-1570-0

I . ①卡… II . ①程… III . ①成功心理—青年读物②成功
心理—少年读物 IV . ① B848. 4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 294093 号

无障碍阅读 : 学生版

卡耐基励志经典全书

程 帆 / 主 编

★

北京出版集团公司 出版
北京教育出版社
(北京北三环中路 6 号)

邮政编码 : 100120

网址 : [www. bph. com. cn](http://www.bph.com.cn)

北京出版集团公司总发行

全 国 各 地 书 店 经 销

北京中振源印务有限公司印刷

★

920mm × 1300mm 32 开本 16.5 印张 610 千字

2013 年 1 月第 1 版 2015 年 4 月第 4 次印刷

ISBN 978-7-5522-1570-0

定价 : 22.00 元

版权所有 翻印必究

质量监督电话 : 13911108612 (010) 58572832 58572393

目 录

第一篇 人性的优点

第一章 忧虑，幸福人生的破坏者

忧虑是健康的大敌·····	2
精神失常的原因·····	5
忧虑是容貌最大的克星·····	9
你的生活与忧虑无关·····	12

第二章 擦拭心灵，来一场忧虑的革命

科学对待：平均率帮你战胜忧虑·····	17
平衡心理：平静让忧虑止步·····	22
正视现实：不要试图改变不可避免的事·····	28
忠于自我：这才是快乐的人生·····	34
活在今天：今天比昨天和明天更宝贵·····	39
杞人无忧：别让小事妨碍了你的大事·····	48
乐于感恩：感恩的人很少为事情犯愁·····	53

第三章 停止忧虑，盛装出发

让自己忙起来·····	59
让烦恼迅速“过期”·····	65
准备迎接最坏的情况·····	70
说出你的忧虑·····	76
冲破孤独，别让自己成为孤岛·····	80
每一天都是新的生命·····	85
建立“愚人档案”·····	87



关心别人等于关心自己·····	91
把烦恼交给时间解决·····	96

第四章 做自己情绪的主人

愤怒意味着无知·····	98
学会控制你的愤怒·····	102
别让悲伤挡住了你的阳光·····	106
学会喜欢自己·····	108
用行为控制情感·····	112
在失败时为自己打气·····	117
保持积极心态·····	122
焕发热忱的能量·····	126
运动可以驱除忧闷·····	129

第五章 笑对讥评，从别人的镜子中打量自己

这是我的错·····	132
争论之中没有赢家·····	137
没有人会踢一只死狗·····	142
给对方一个台阶下·····	145
用幽默化解危机·····	149

第六章 逆风飞扬，舞出生命精彩

有悲伤的地方才会有圣地·····	152
学会赢在失败·····	155
化劣势为优势·····	159
不要认为自己一无所有·····	164
当太阳升起时再度充满精神·····	166

第七章 迈向活力的巅峰

你为什么会疲劳·····	171
每日多清醒一小时·····	175
一张抗疲劳的良方·····	179



掌握生活平衡·····	182
再见，郁闷·····	186
自然轻松地入眠·····	189

第二篇 人性的弱点

第一章 把握人际交往的关键

了解鱼的需求·····	196
我要喜欢你·····	202
管住自己的舌头·····	206
如要采蜜，不可弄翻蜂巢·····	208
抓住每一个机会·····	213
扩大交际范围·····	215
让对方有备受重视的感觉·····	217
莫与小人较劲·····	223
无事也登“三宝殿”·····	226
该告别时就告别·····	227

第二章 做好一生的规划

目标是人生的灯塔·····	230
确立人生的起跑点·····	232
描绘生命的蓝图·····	234
拥有自己的计划·····	236
对自己进行“盘点”·····	239
不断翻新人生计划·····	241

第三章 踏上轻松快乐之旅

顺应生命的节奏·····	245
内心的平静·····	248
拿自己开开玩笑·····	250
拿开捂住眼睛的双手·····	255
因为你快乐，所以我快乐·····	257



学会从损失中获得·····	259
---------------	-----

第四章 成就完美与和谐

最高形式的美·····	263
学会调适自己·····	265
善于比较·····	266
将逆境变成一种祝福·····	268
不要重复老路·····	270
走向平静的未来·····	272
播种美丽，收获幸福·····	273
和谐的生命乐章·····	275

第五章 逐步迈向成功

跌倒不算失败·····	278
努力让对方客观地认识事物·····	280
不行动，只会让事情更糟·····	283
英雄总是谦卑的·····	286
对不公正的批评报之一笑·····	288
走出失败者的阴影·····	291
成功并非总是用“赢”来代表·····	294
剪掉多余的·····	296
成熟只寓于追求的过程中·····	299

第三篇 语言的突破

第一章 突破语言的八大规则

克服人性中的弱点·····	302
借别人的经验鼓起自己的勇气·····	305
明确并记住自己的目标·····	307
树立成功的信念·····	310
积极的心理暗示·····	313
培养自信心·····	316



拥有坚强的意志力·····	318
不放过每一个练习的机会·····	321

第二章 打动人心的交际语言

让对方多说话·····	323
不要和别人争论·····	327
永远不要指责他人的错误·····	330
勇敢地承认自己的错误·····	337
牢记他人的名字·····	340

第三章 改变人生的演讲语言

当众说话的方法和技巧·····	344
如何克服怯场·····	349
成功演讲的方法·····	354
让听众融入演讲之中·····	357
演讲过程中的应变技巧·····	361
8种需要避免的开场白·····	364
8种应该避免的结论·····	368
如何处理提问·····	371

第四章 有效沟通的艺术

从双方投机的话题谈起·····	376
善于倾听别人说话·····	379
关注肢体语言·····	383
按6个步骤表达意思·····	387
恰当地提问·····	390
避免沟通中可能犯的10种过失·····	394
掌握应对抱怨的技巧·····	399
用请求不用命令·····	402
10种方法说“不”·····	405
批评也要讲艺术·····	411
恰到好处地做出回答·····	415



冷静地处理冲突·····	419
辩驳时不要太针锋相对·····	423

第五章 说服力

避免与对方争论·····	428
间接地指出对方的错误·····	432
让对方以愉悦的心情与你交谈·····	435
满足对方的心理需求·····	438
戏剧化地说出自己的想法·····	443
让对方觉得那是他的主意·····	447
假如是自己错了就赶快承认·····	451
没有人乐意受人指使·····	454
获取对方的信任·····	457
巧妙地控制话题·····	460
促使对方主动与自己合作·····	463

第六章 打造个人的说话风格

声音：一开口就与众不同·····	467
节奏：说话不能拖泥带水·····	471
体态：无声语言是有声语言的辅助·····	474
形象：让别人更容易接受·····	477
修辞：让话语更有分量·····	481
通俗：说话的最高境界·····	484
尊重：也是一种征服·····	487
真诚：言之有理，言之有物·····	490
素材：能让表达变得更容易·····	493
心理：相信自己一定能说好·····	496
思维：由内而外的转化过程·····	499
反馈：洞察对方心理的能力·····	502
准备：尽量熟悉要说的内容·····	506
记忆：它是口才好的前提·····	509

第一篇

CHAPTER ONE

人性的优点

REN XING DE YOU DIAN



你有信仰就年轻，疑惑就年老；有自信就年轻，畏惧就年老；有希望就年轻，绝望就年老；岁月使你皮肤起皱，但是失去了热忱，就损伤了灵魂。

——卡耐基



第一章

忧虑，幸福人生的破坏者

YOU LÜ, XING FU REN SHENG DE PO HUAI ZHE

忧虑是健康的大敌

很多年前的一个晚上，一个邻居来按我的门铃，要求我和家人去接种牛痘疫苗，预防天花。他是整个纽约市几千名志愿者中的一个，被疫情吓坏了的人们排起长队来接种牛痘疫苗。在所有的医院、消防队、警察局和大工厂里都设有接种站，大约有 2 000 名医生和护士夜以继日地替大家种痘。怎么会这样呢？因为纽约市有 8 个人得了天花——其中 2 人死了——800 万纽约市民中死了 2 人。

我在纽约市已经住了 37 年，可是还没有一个人来按我的门铃并警告我预防精神上的忧郁。这种病症在过去 37 年里所造成的损害，至少比天花要大一万倍。

从来没有人来按门铃警告我：目前生活在这个世界上的人中，每 10 个人中就会有 1 个人精神崩溃，而大部分都是因为忧虑和感情冲突而引起的。所以我现在写这一章，就等于来按你的门铃，向你发出警告。

曾经获得诺贝尔医学奖的亚历克西斯·卡锐尔博士说：“不知道抗拒忧虑的商人都会短命而死。”

其实不止商人，家庭主妇、兽医和泥水匠亦是如此。

几年前，我在度假的时候，跟戈伯尔博士一起坐车经过得克萨斯州和新墨西哥州。戈伯尔博士是圣塔菲铁路的医务负责人，他的正式头衔是海湾·科罗拉多和圣塔菲联合医院的主治医师。当我们谈到忧虑对人的影响时，他说：“在医生接触的病人中，有 70% 的人只要能够消除他们的恐惧和忧虑，病就会自然好起来。如神经性的消化不良、胃溃疡、心



脏病、失眠症以及一些头痛症和麻痹症等。这些病都和长期忧虑有直接的关系。我这些话也不是乱说的，因为我自己就得过 12 年的胃溃疡，所以我在这方面有着切身的体会。我相信很多患者也和我一样有着这种感受。恐惧使你忧虑，忧虑使你紧张，并影响到你胃部的神经，使胃液由正常变为不正常，因此就容易产生胃溃疡。”

约瑟夫·蒙塔格博士曾写过一本《神经性胃病》的书，他也说过同样的话：“胃溃疡不是因为你吃了什么而导致的，而是因为你忧愁些什么。”

梅奥诊所的阿尔凡莱兹博士说：“胃溃疡通常根据你情绪紧张的程度而发作或消失。”

梅奥的这种说法在对梅奥诊所的 15 000 名胃病患者进行研究后得到了证实。每 5 个人中，有 4 个并不是因为生理原因而得的胃病。恐惧、忧虑、憎恨、极端自私以及无法适应现实生活，才是他们患胃病和胃溃疡的原因。胃溃疡还可以让你丧命。

我最近和梅奥诊所的哈罗德·哈贝恩博士通过几次信。他在全美工业界医师协会的年会上读过一篇论文，说他研究了 176 位平均年龄在 44.3 岁的工商界负责人。他说：大约有 1/3 的人因为生活过度紧张而引发下列三种病症之一——心脏病、消化系统溃疡和高血压。想想看，在我们工商界的负责人中，有 1/3 的人都患有心脏病、胃溃疡和高血压，而他们都还不到 45 岁，成功的代价是多么高啊！在我看来，他们甚至都不能算是成功。即使他能赢得全世界，却损害了自己的健康，对他个人来说又有什么好处？就算他拥有全世界，每次也只能睡在一张床上，每天也只能吃三顿饭。就是一个挖水沟的人也能做到这一点，而且还可能比一个拥有权力的公司负责人吃得更香，睡得更安稳。我情愿做一个在阿拉巴马州租田耕种的农夫，在膝盖上放一把五弦琴，也不愿意在自己不到 45 岁的时候，就为了管理一个铁路公司，或者是一家香烟公司而损害了自己的健康。

说到香烟，一位世界知名的香烟制造商，最近在加拿大的森林里想



轻松一下的时候，却因为心脏病发作而死了。他拥有几百万元的财产，却在 61 岁时就离世了。想想看，他也许是牺牲了好几年的生命才换取了所谓的“生意上的成功”。而在我看来，这个有几百万财产的香烟大王，其成功还不及我爸爸的一半。我爸爸是密苏里州的农夫，一文不名，却活到了 89 岁。

心脏病是美国的第一号杀手。在第二次大战期间，美国大约有三十几万人死在战场上。可是在同一段时间里，心脏病却杀死了 200 万平民——其中有 100 万人的心脏病源于忧虑和过度紧张的生活。同时期的中国人和美国南方的黑人却很少患这种因忧虑而引起的心脏病，因为他们处事沉着。死于心脏病的医生比农夫多 20 倍，因为医生过的是紧张的生活，所以才有这样的结果。

“上帝可能会原谅我们所犯的罪，”威廉·詹姆斯说，“可是我们的神经系统却不会。”这是一个令人吃惊而难以置信的事实：每年死于自杀的人，比死于种种常见的传染病的人还要多。为什么呢？答案通常是“因为忧虑”。

古时候，残忍的将军要折磨他们的俘虏时，常常把俘虏的手脚绑起来，放在一个不停往下滴水的袋子下面，水不停滴着，夜以继日，最后，这些不停滴落在头上的水，好像变成槌子敲击的声音，使那些人精神失常。这种折磨人的方法在希特勒手下的德国集中营也曾经使用过。

忧虑就像不停往下滴水的水，而那不停地往下滴的忧虑，通常会使人心神不宁而精神崩溃。

当我还是密苏里州乡下的一个孩子的时候，礼拜天听牧师形容地狱的烈火时，总会被吓得半死。可是他从来没有提到，我们此时此刻因忧虑所带来的重重痛苦的地狱烈火。比方说，如果你长期忧虑下去的话，有一天你就很可能会患上最痛苦的病症——狭心症。

这种病要是发作起来会让你痛得尖叫，跟你的尖叫比起来，但丁的《地狱篇》听来都像是“娃娃游玩具国”了。到时候，你就会跟你自己说：“哦，上帝啊！哦，上帝啊！要是我能好的话，我永远也不会再为任



何事情忧虑——永远也不会了。”如果你认为我这话说得太夸张的话，不妨去问问你的家庭医生。

你爱生命吗？你想健康、长寿吗？下面就是你能做到的方法。我再次引用亚历西斯·卡瑞尔博士的话：“在纷繁复杂的现代城市中，只有内心保持平静的人，才不会变成神经病。”

你是否可以在现代城市的混乱中保持内心的平静呢？如果你是一个正常人，答案应该是：“可以的”，“绝对可以”。我们大多数人实际上都比我们所认为的更坚强。我们有很多也许从来没有发现的内在的力量，就像梭罗在他不朽的名著《狱卒》里所说的：“我不知道有什么比一个人能下定决心改善他的生活能力更令人振奋了，要是一个人能充满信心地朝他理想的方向去做，下定决心过他所想过的生活，他就一定会得到意外的成功。”

本文总结

◎停止忧虑。

◎不知道如何抗拒忧虑的人都会减少寿命。

◎忧虑容易导致三种疾病：胃溃疡、高血压、心脏病。

◎在医生接触的病人中，有70%的人只要消除他们的恐惧和忧虑，病就会自然好起来。

精神失常的原因

著名的梅奥兄弟宣布，我们一半以上的病床上，躺着患有神经病的人。

可是，在强力的显微镜下，以最现代的方法来检查他们的神经时，却发现大部分人都非常健康。

他们“神经上的毛病”并不是因为神经本身有什么异常的地方，而是因为情绪上有悲观、烦躁、焦虑、忧虑、恐惧、挫败、颓丧等情形。柏拉图说过：“医生所犯的最大错误是，他们想治疗身体，却不想医治思想。可是精神和肉体是一致的，不能分开处置。”



医药科学界花了 2 300 年的时间才认清这个真理。我们刚刚开始发展一种新的医学，它被称为“心理生理医学”，用来同时治疗精神和肉体。现在正是做这件事的最好时机，因为医学已经消除了大量可怕的、由细菌所引起的疾病——比方说天花、霍乱、黄热病以及其他种种曾把数以百万计的人埋进坟墓的传染病。可是，医学界一直还不能治疗精神和身体上那些不是由细菌所引起的，而是由情绪的忧虑、恐惧、憎恨、烦躁以及绝望所引起的病症。这种情绪性疾病所引发的灾难正日渐增加、日渐广泛，其速度又快得惊人。

医生们估计：现在活着的美国人中，每 20 人中就有 1 人在某一段时期得过精神病。第二次世界大战期间被征召的美国年轻人中，每 6 人中就有 1 人因为精神失常而不能服役。

精神失常的原因何在？没有人知道全部的答案。可是在大多数情况下，极可能是由恐惧和忧虑造成的。焦虑和烦躁不安的人，多半不能适应现实世界，于是跟周围的环境隔断了所有的关系，缩到自己的梦想世界里，以此逃避他所忧虑的问题。

在我写这一章时，我的书桌上就有一本书，是爱德华·波多尔斯基博士所写的《停止忧虑，换来健康》，书中谈到了几个问题：

1. 忧虑对心脏的影响。
2. 忧虑造成高血压。
3. 风湿症可能因忧虑而起。
4. 为了保护你的胃，请少些忧虑。
5. 忧虑如何使你感冒。
6. 忧虑和甲状腺。
7. 忧虑与糖尿病患者。

另外一本谈忧虑的好书是卡尔·明格尔博士所写的《与己作对》。它没告诉你怎样避免忧虑，却告诉你一些很可怕的事实，让你看清楚焦虑、烦躁、憎恨、后悔、反叛和恐惧情绪是怎样损害了我们的身心健康。

忧虑甚至会使最强壮的人生病。在美国南北战争的最后几天里，格



兰特将军发现了这一点。

故事是这样的：

格兰特围攻里奇蒙德已有9个月之久，终于把李将军那衣衫不整、饥饿不堪的部队打败了。有一次，好几个兵团的人开了小差，其余的人在他们的帐篷中开会祈祷，叫着，哭着，看到了种种幻象。眼看战争就快结束了，谁知李将军手下的人放火烧了里奇蒙德的棉花以及烟草仓库，也烧了兵工厂，然后在烈焰升腾的黑夜里弃城逃走了。格兰特只得率众追击，从左右两侧和后方夹攻南部联军，骑兵则从正面截击，拆毁铁路线，拦下了运送补给的车辆。

但此时，由于剧烈头痛而眼睛半瞎的格兰特再也无法跟上队伍，只能留在了一个农家。“我在那里过了一夜，”他在回忆录里写道，“把我的两只脚泡在加了芥末的冷水里，还把芥末药膏贴在我的两个手腕和后颈上，希望第二天早上能恢复。”

第二天清早，他果然复原了。可是使他复原的并不是芥末药膏，而是一个带回李将军降书的骑兵。格兰特写道：“当那个军官来到我面前的时候，我的头痛得很厉害，可是我一看到那封信的内容，我就好了。”显然，格兰特是由于战争而引起的忧虑、紧张和不安才生病的。一旦解除了战争的压力，他恢复了自信，想到他的成就和胜利，病马上就好了。

70年后，罗斯福总统的财政部长亨利·摩根索发现忧虑会使他病得头昏眼花。他在日记中记述说，为了提高小麦的价格，罗斯福总统在一天之内买了440万蒲式耳的小麦，这使他感到非常忧虑。他在日记里说：“在这件事还没有结果之前，我觉得头昏眼花。我回到家中，吃完中饭后睡了两个小时。”著名的法国哲学家蒙泰格被选为老家的市长时，他对市民们说：“我愿意用我的双手处理你们的事情，可是不愿把它们带到我的肝里和肺里。”但我那个邻居却把股票市场带到了他的血液中，差点送了他的老命。如果我想记住忧虑对人有什么坏处，我不必去看我领导的房子，只要看看我现在坐着的这个房间，想想以前这栋房子的主人——他由于忧虑过度而进了坟墓——就可以了。



忧虑会使你患风湿症或关节炎而坐进轮椅，康奈尔大学医学院的罗素·塞西尔博士是世界闻名的治疗关节炎的权威，他列举了四种最容易得关节炎的情况：

1. 婚姻破裂。
2. 财务上的不幸和难关。
3. 寂寞和忧虑。
4. 长期的愤怒。

确实，以上四种情绪状况并不是关节炎形成的唯一原因。而使关节炎产生的最“常见的原因”是塞西尔博士所列举的这四点。举个例子来说，我的一个朋友在经济不景气的时候遭到了很大的损失，结果煤气公司切断了他家的煤气，银行没收了他抵押的房子，他的太太突然患上关节炎，虽然接受了治疗和增加了营养，她的病情却一直到他们的财务状况改善之后才算痊愈。

不久以前，我和一个得这种病的朋友到费城去。我们去见伊莎瑞尔士内·布拉姆博士——一位主治这种病达38年之久的著名专家。在他候诊室的墙上挂了一块大木板，上面写着他给病人的忠告。我把它抄在一个信封的背面：

轻松和享受

最使你轻松愉快的是，
健全的信仰、睡眠、音乐和欢笑。
——对神要有信心，
——要能睡得安稳，
——喜欢好的音乐，
——从滑稽的一面来看待生活，
健康和快乐就都是你的。

他问我朋友的第一个问题就是：“什么问题使你的情绪产生这种情况？”他警告我的朋友说，如果他继续忧虑下去，就可能会染上其他并发症，例如心脏病、胃溃疡或是糖尿病。“所有的这些病症，”这位名医



说，“都互为亲戚关系，甚至是很近的亲戚。”一点都不错，它们都是近亲——由忧虑所引发的病症。

本文总结

- ◎放下忧虑，平衡心情。
- ◎在纷繁复杂的现代社会，只有能保持内心平静的人，才不会变成神经病。
- ◎医生所犯的最大错误是，他们想治疗身体，却不想医治思想。可是精神和肉体是一致的，不能分开处置。

忧虑是容貌最大的克星

我去访问女明星英乐·奥伯恩时，她告诉我她绝对不会忧虑，因为忧虑会摧毁她在银幕上的主要资产——她美丽的容貌。她告诉我说：“当我想要进入影坛的时候，我既担心又害怕。我刚从印度回来，在伦敦一个熟人也没有，却想在那里找一份工作。去见过几个制片人，可是没有一个人肯用我。我仅有的一点钱渐渐用光了。整整有两个礼拜，只靠一点饼干和水过活。这下我不仅是忧虑，还很饥饿，我对自己说：‘也许你是个傻子，也许你永远也不可能闯进电影界。归根究底，你没有经验，也从来没有演过戏，除了一张漂亮的脸蛋，你还有些什么呢？’我照了照镜子。就在我望着镜子的时候，才发现忧虑对我的容貌起了极坏的影响。我看见了忧虑造成的皱纹，看见了焦虑的表情，于是我对自己说：‘你一定得马上停止忧虑，不能再忧虑下去了，你所能给人家的只有你的容貌了，而忧虑会毁了它的。’”

再没有什么会比忧虑使一个女人老得更快，使她的容貌摧毁。忧虑会使我们的表情难看，会使我们咬紧牙关，会使我们的脸上产生皱纹，会使我们老是愁眉苦脸，会使我们头发灰白，有时甚至会使我们头发脱落。忧虑会使你脸上的皮肤长出斑点、粉刺，甚至溃烂。

在日本掀起第一次“自然化妆品”热潮时，“自然化妆品”中的“自然”与现时的“自然”有所不同，主要以使用更加原始的原材料生