

战胜人性的弱点
迈向成功的人生

我之所以受人欢迎，我之所以取得成功，我之所以能够获得高薪，
都是由于我知道了为人处世的最大秘诀。



Dale Carnegie

卡耐基智慧全书

为人处世与口才艺术的权威指南

人性的弱点·人性的优点·美好的人生
快乐的人生·语言的突破

超值合集版

何雅琳 编著

地震出版社

典·藏·本



卡耐基智慧全书

*Dale
Carnegie*

何雅琳 编著

地震出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

卡耐基智慧全书/何雅琳编著. —北京:地震出版社,
2006.6

ISBN 7 - 5028 - 2892 - 3

I. 卡… II. 何… III. 成功心理学 IV. B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 048912 号

地震版 XT200600083

卡耐基智慧全书

何雅琳 编著

责任编辑:薛广盈

责任校对:宋玉

出版发行:地震出版社

北京民族学院南路9号

邮编:100081

发行部:68423031 68467993

传真:88421706

门市部:68467991

传真:68467991

总编室:68462709 68423029

传真:68467972

E-mail: seis@ht.rdl.cn.net

经销:全国各地新华书店

印刷:廊坊市华北石油华星印务有限公司

版(印)次:2006年6月第一版 2006年6月第一次印刷

开本:787×1092 1/16

字数:445千字

印张:21

印数:00001~15000

书号:ISBN 7-5028-2892-3/Z·434 (3529)

定价:29.80元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题,本社负责调换)



前言



戴尔·卡耐基是世界公认的最伟大的成功学导师，畅销全球的《时代周刊》曾经给予他这样的评价：“或许，除了自由女神，他就是美国的象征。”

1888年11月24日，卡耐基出生于美国密苏里州一个贫苦农民的家庭，从小就要帮助家里承担杂务。如果说，卡耐基的童年与一般农家子弟有什么不同的话，那就是他受到母亲的良好教育。他母亲曾当过教师，母亲鼓励卡耐基一定要上学读书，希望他将来做一名教员或是传教士。由于家境贫穷，少年时代的卡耐基十分珍惜难得的读书机会。1904年，他考入了华伦斯堡的州立师范学院，每天放学回家，他还要帮助父母挤牛奶、伐木、喂猪，到了夜晚已经很累了，他还在煤油灯下刻苦读书。为了赚取必不可少的学费书费，他还要经常给人家干活，但他不肯向现实屈服，总想寻求改变命运、出人头地的途径。

在学校中，卡耐基发现两种人最受重视，一种是体育特长生；再一种就是口才出众、在辩论和演讲比赛中的获胜者，他知道自己身体不够强壮，缺乏体育运动的才能，就决心在口才演讲方面下功夫，争取在比赛中获胜。他花了几个月的时间练习演讲，但在比赛中一次又一次失败了，失望和灰心使他痛苦不堪，甚至使他想到自杀，然而他始终不肯认输，又继续努力，终于从第二年开始，他获胜了。这个突破为他以后的志向和事业埋下了思想的种子，一个

教导人们如何演讲与交际的大师，想当初却在演讲比赛中屡遭失败，这个巨大的反差对于我们深刻领会卡耐基课程的思想内涵具有很重要的启示。

毕业后，卡耐基当过推销员，学过表演，推销工作使他赚到了钱，也锻炼了他的口才，但这种工作不是他的理想，他在大学里就梦想当一名作家或演说家，成就一番伟业，他认为只能赚钱谋生而不能实现理想的生活不是有意义的生活。于是，他决心白天读书写作，夜晚去夜校教书。他很想教公开演讲课，因为他认识到口才与演讲对一个人走向成功极为重要，而他在这方面下过功夫，正是口才与演讲上的训练与经验扫除了他以往的怯懦和自卑心理，使他有勇气和信心跟各种人打交道，增长了为人处世的才能。他要把他的亲身体会告诉人们，他要从事口才、演讲与交际艺术的研究和教育。于是，他说服了纽约的一个基督青年会的会长，同意在晚间借用他一间房子为商业界人士开设一个实用演讲培训班。从此，他开始了为之奋斗终生的成人教育事业。

卡耐基一生中撰写了《人性的弱点》、《人性的优点》、《快乐的人生》、《美好的人生》、《语言的突破》、《伟大的人物》、《人性的光辉》等七部著作。这些作品的销量仅次于《圣经》，在全世界已销售了8000多万册，被誉为世界上最伟大的畅销书。《人性的弱点》、《人性的优点》、《快乐的人生》、《美好的人生》、《语言的突破》这五本书是卡耐基培训课程的主要教材，也是卡耐基最杰出的作品。这些作品从人际关系的人性因素、个人生活的心态问题和社会交往的口才技巧等角度，帮助人们走向成功之路。

本书五大部分，囊括了卡耐基所有著作的精髓。用编者自己的话来说，“既翻译了卡耐基的文字，更翻译了卡耐基的智慧”。书中的语言简单明了，并且结合生动具体的事例，增强了它的可读性和趣味性，一定能够帮助读者从中掌握卡耐基成功学的精华。这样的一位智者，足够我们用一生的时间去学习和领悟。

Dale Carnegie

目 录

人性的弱点

《人性的弱点》是卡耐基最伟大的著作之一。本篇从心理学的角度出发，用简单明了的理论和生动活泼的事例，从人的性格、意志、品行等方面详细地解析了人类具有的共性弱点。《人性的弱点》的成功，最大的意义在于你将把握人性的弱点，在人际交往中如鱼得水，成为社交高手。



第一章 处理人际关系的基本技巧 (3)

永远都不要伤害别人 /3

把对方当作“大人物” /9

人生中的钓鱼哲学 /14

第二章 让别人喜欢你的6个秘诀 (22)

处处受欢迎的方法 /22

真正的微笑发自内心 /28

一定要记住他人的名字 /31

倾听是最大的恭维 /35

如何增加自己的吸引力 /40

真诚地赞美别人 /42

美好的人生

《美好的人生》以简单明了的道理加上生动形象的具体事例，从各个方面总结了为人处世、接人待物以及家庭生活的原则和方法，内容涉及同事、朋友、领导和家庭成员之间的关系，是一本不可多得的处理复杂人际关系的成功手册。



第一章 被人认可的12种方法 (51)

争论永远没有结果 /51

协调人际关系的绝招 /54

勇敢地承认自己的错误 /60

以友善的方法开始 /63

苏格拉底的秘密 /68

为对方创造说话的机会 /71

获得合作的最佳途径 /74

一个创造奇迹的公式 /77

同情是最好的尊重 /79

激发他人高尚的动机 /83

成为一个高超的戏剧演员 / 86

动力来自于挑战 / 88

第二章 使人认同你的10种方法 (91)

批评前先要真诚地赞美对方 / 91

批评的艺术 / 94

先说出你自己的错误 / 96

没有人喜欢被指使 / 98

顾全别人的面子 / 99

赞美的魔力 / 101

高帽子的妙用 / 103

用鼓励来激发潜能 / 105

让别人乐于接受你的建议 / 106

创造奇迹的信件 / 108

第三章 使家庭和睦的7种方法 (114)

婚姻为什么出问题 / 114

婚姻中的磁铁效应 / 118

无谓的批评只会徒增烦恼 / 120

真诚地欣赏对方 / 123

女人最重视的事情 / 125

举案齐眉，相敬如宾 / 126

和谐的性爱，美满的婚姻 / 128

人性的优点

《人性的优点》从生理和心理的角度分析了忧虑的原因，指出了人类容易陷入忧虑的几个误区，并且提供了有效控制情绪、摆脱忧虑的多种方法和技巧。书中的语言简单明了，并且结合生动具体的事例，增强了它的可读性和趣味性。



第一章 如何抗拒忧虑 (133)

一句话改变一生 /133

把时间用在解决明天的问题上 /135

消除忧虑的“万能公式” /139

忧虑是健康的天敌 /143

第二章 分析忧虑的方法 (150)

解开忧虑之谜 /150

让忧虑减少的方法 /153

第三章 改掉忧虑的习惯 (156)

把忧虑从你的心里赶走 /156

别为小事费心 /160

克服小事引起的烦恼 /162

杞人忧天，庸人自扰 /163

美国海军的概率统计 /164

- 要承受无法避免的事实 /166
让忧虑“到此为止” /169
不要为打翻的牛奶而哭泣 /172

第四章 保持充沛的活力 (175)

- 在疲劳之前就开始休息 /175
你为什么会疲倦 /178
永葆青春的秘方 /180
养成良好的工作习惯 /183
寻找工作中的乐趣 /185
让工作变得更有趣 /187
别在为失眠烦恼 /189

快乐的人生

《快乐的人生》是卡耐基最畅销的著作之一。《快乐的人生》更多是指导人们如何获得快乐。卡耐基着重阐明了这样一种观点：消除错误的思想和行为，在心灵中注入快乐，比割除身上的肿瘤和脓疮还重要。



第一章 培养快乐的心情 (195)

- 心态决定你的人生 /195
报复的代价太高了 /201
多想自己的得意事 /206

寻找自我，保持本色 /210

胜利是人生最大的快乐 /214

第二章 去除你的忧虑 (220)

从来没有人会踢一只死狗 /220

不要被批评伤害 /222

第三章 支配你的工作和金钱 (225)

你生命中的重要决定 /225

70%的烦恼都与金钱有关 /230

语言的突破

卡耐基在口才领域对人类的贡献也是巨大的，因为他把语言与人性有效地结合在一起。口才实际上是为人际交往服务的，好口才是在对人性深刻理解基础上的。《语言的突破》一书被誉为最伟大的口才指南，是卡耐基学校的基础课程。



第一章 有效说话的基本法则 (239)

获得基本技巧的捷径 /239

培养自信心 /247

有效说话的简单方法 /254

第二章 讲演、讲演者及听众	(260)
如何准备演讲 / 260	
赋予演讲生命力 / 271	
与听众融为一体 / 275	
第三章 演讲的技巧	(282)
目标明确的简短演讲 / 282	
说明性的演讲 / 289	
说服性的演讲 / 292	
第四章 沟通的艺术	(299)
态度决定演说的成败 / 299	
提升你的语言魅力 / 304	
突出你的个性 / 310	
学以致用，演讲无处不在 / 316	

How to win friends & influence people

人性的弱点

《人性的弱点》是卡耐基最伟大的著作之一。本篇从心理学的角度出发，用简单明了的理论和生动活泼的事例，从人的性格、意志、品行等方面详细地解析了人类具有的共性弱点。《人性的弱点》的成功，最大的意义在于你将把握人性的弱点，在人际交往中如鱼得水，成为社交高手。



第一章 处理人际关系的基本技巧

天底下只有一件事情，可使任何人去做任何事情。你有没有静下心来，想过这件事情呢？杜威博士是这样说的：“人类天性中最深切的冲动，那就是成为重要人物的欲望。”

永远都不要伤害别人

批评就像家鸽，它们会叫着回来的，如果你我明天要造成一种历经数十年、直到死亡才消失的反感，只要轻轻吐出一句恶毒的评语就可以了。

■ 99%的人都不会责备自己

1931年的5月7日，纽约市民看到了一桩从未见到过的，骇人听闻的围捕。凶手是个烟酒不沾、素有“双枪”之称的叫克劳德的罪犯。当时，他被警方围困在西末街——他情人的公寓里。

150名警方治安人员，把克劳德困在公寓顶层的藏身处。他们在屋顶凿了个洞，试图用催泪毒气把凶手克劳德熏出来。警方人员把机枪安置在附近四周的建筑物上，等候罪犯出来。大约经过一个多小时，这个平日宁静的社区里，忽然响起一阵阵刺耳的机枪、手枪声。克劳德藏在一张堆满杂物的椅子后面，用手上的短枪，接连向警方人员射击。上万的人，怀着激动而兴奋的心情，观看这幕警匪格斗的场面。久住纽约的人都知道，这种情景是极其少见的。

克劳德被捕后，警长罗南指出：“这名暴徒是纽约治安史上，最危险的一个罪犯。”这位警长又说：“克劳德杀人，就像切葱一样……他会被判处死刑。”

然而，“双枪”克劳德却不这样认为。当警方围击他藏身的公寓时，克劳德写了一封公开信，写信的时候因伤口流血，还在那张纸上留下了他的血迹！克劳德的信是这样写的：“在我的衣服里，是一颗疲惫的心——那是仁慈的，一颗不愿意伤害任何

人的心。”

真实的情况确实如克劳德所说吗？在克劳德被捕的前几个月，他把汽车停在长岛公路的路边，和一位女士调情。当警察走近对他说“让我看看你的驾驶执照”时，他一言不发，拔出手枪，朝那名警察连开数枪，直到警察倒在地上。但他还不罢休，又从车里跳了出来，捡起警察的手枪，又向地上的尸体开了一枪。这就是他所说的“在我的衣服里，是一颗疲惫的心——那是仁慈的，一颗不愿意伤害任何人的心？”

最后，克劳德被判处坐电椅，当他走进受刑室接受采访时，没有认为：“这是我杀人作恶的下场”，反而说：“我是为了保护自己，才这样做的。”

克劳德会落到这种结局，根本原因在于他从不责备自己，总是为自己的行为找推脱的借口。而这也是罪犯当中常见的态度。如果你也像他一样的话，那么再看看下面的例子吧。

“我将一生中最好的岁月给了人们，使他们幸福愉快，并过着舒服的日子，而我所得到的只是侮辱，甚至还被逮捕。”

这是卡邦所说的话，他是美国人的第一号公敌，被捕前，他在芝加哥一带活动，是当地最凶恶的匪首。可是，他却认为自己是一个有益于群众的人——一个没有受到赞许，反而被人误解的人。

休斯在被子弹击倒前，也曾表示自己是一位有益于群众的人。而实际上，在纽约，他是个令人发指的罪犯。

我曾和“星星监狱”的负责人华莱士·劳斯通过信。他说：“在星星监狱的犯人中，很少有罪犯承认自己的罪行，他们同你我一样，有自己的见解。他们会告诉你，为什么要撬开保险箱？为什么接连地放枪伤害人？甚至于为自己辩护，并表示自己不应受到惩罚。”

卡邦、克劳德、休斯和监狱中的暴徒们，都将罪行推卸到别人身上，努力澄清自己。那么，你所接触的人又怎么样呢？

已故的华纳梅格，曾承认说：“30年前我就懂得了，责备别人是愚蠢的事。我并没抱怨上帝没有给我足够的智力，但我已难以忍受自己的缺陷了。我在这世上盲目地行走了30多年，现在才恍然大悟——99%的人无论犯了什么样的错误，也不会去责备自己。”

批评是没有用的，因为它会令人的防备心加重，而且竭力地替自己辩护。批评也是危险的，它会伤害一个人的自尊，并激起反抗。

德国的军队规定士兵在遇到变故时，不准立即申诉，批评。而需要冷静一段时间，直到当事人能冷静地思考，理智地判断时，才可以进行申诉，否则将被论罪。在我们的日常生活中，似乎也有必要来制定这么一个规则。嘀咕埋怨，喋喋不休，斥责怒骂，以及吹毛求疵，并不能改变什么，反而会让人的逆反心理加剧。

■ 批评就像养熟的家鸽

罗斯福和塔夫脱总统间著名的争论分裂了共和党，并最终促使艾森豪威尔进入了

白宫，后者在世界大战中，留下了光辉的一笔，并改变了历史的进程。

让我们追叙一下当时的情形吧：

1908年，罗斯福离开白宫的时候，推举塔夫脱做了总统，而他自己则远赴非洲去猎狮子。然而当他回来后，一切都不同了。罗斯福指责塔夫脱，说他过于守旧，认为他有连任第三届总统的野心。于是，罗斯福组织了“勃尔摩斯党”与其对抗，而这件事几乎让共和党从内部毁灭。最终，在那次选举中，塔夫脱和共和党只获得了两个州的支持，这也成了共和党历史上最大的一次失败。

罗斯福责备塔夫脱，可塔夫脱并未自责。他两眼含着泪水，对民众说：“我不知道怎么样做，才能比现在做得更好。”

我并不清楚到底是谁做错了，也不关心。不过这个故事中最关键的一点是，罗斯福批评了塔夫脱的政策，然而塔夫脱却不以为然，并极力为自己辩护，他认为自己“做得不错。”

还记得铁夫特·顿姆的煤油舞弊案吗？这件事当年曾使整个舆论界为之震惊，并最终轰动全国。在人们的印象中，美国的公务系统，从未发生过这样的情形。然而这桩舞弊案的事实却是这样的：哈定总统任上的内政部长哈尔辛特·福尔，当时被政府委派到爱克山，主持铁夫特油田保留地的出租事务。那块油田，是政府预备留给未来海军储藏石油的保留地。

那么，福尔是不是公开投标呢？不，他没有。福尔把这份丰厚的合约，干脆利落地交给了他的朋友——特海尼。作为交换，特海尼把那被他称为债款的10万美元，给了这位福尔部长。为了防止其他公司靠近油井，分享爱克山的财富，福尔使用他那高压的手段，命令美国海军进驻那个地区，把滞留当地的竞争者赶走。于是，保留地上的商人，被枪杆和刀光赶走了，可是他们不甘心，便告上法庭，揭发了铁夫特油田高额的舞弊案。全国一片哗然，一致声讨。这件事影响之恶劣，几乎使当时的哈定政府垮台，共和党也遭到了严重的打击。此事最终以福尔被革职而了结。

因为此事，福尔被公众指责，那么他是否后悔了呢？不！根本没有！

几年后，胡佛总统在一次公共演讲中暗示，哈定总统的死，是由于神经上的刺激以及过度忧虑所致，而这一切是因为他的一个朋友出卖了他。当时福尔的妻子也在座，听到此话后立刻从椅子上跳了起来，她失声痛哭，大声说：“什么？哈定被福尔出卖？不，我的丈夫从未辜负过任何人，即使满满一屋的黄金，也不会令他心动。他是被别人所害，所以才走向刑场，被钉上十字架的。”

现在你明白了，人类的天性，就是习惯于先责备别人，而原谅自己，我们每个人都是如此。所以当你们要开口批评别人的时候，就想想卡邦、克劳德和福尔这些例子，批评就像是养熟的鸽子，你抛出去它却会飞回来。我们要了解到，我们所责备的人，他们会为自己辩护，甚至还会反过来责备我们。就像塔夫脱，他说：“我不知道怎么做，才能比现在更好。”