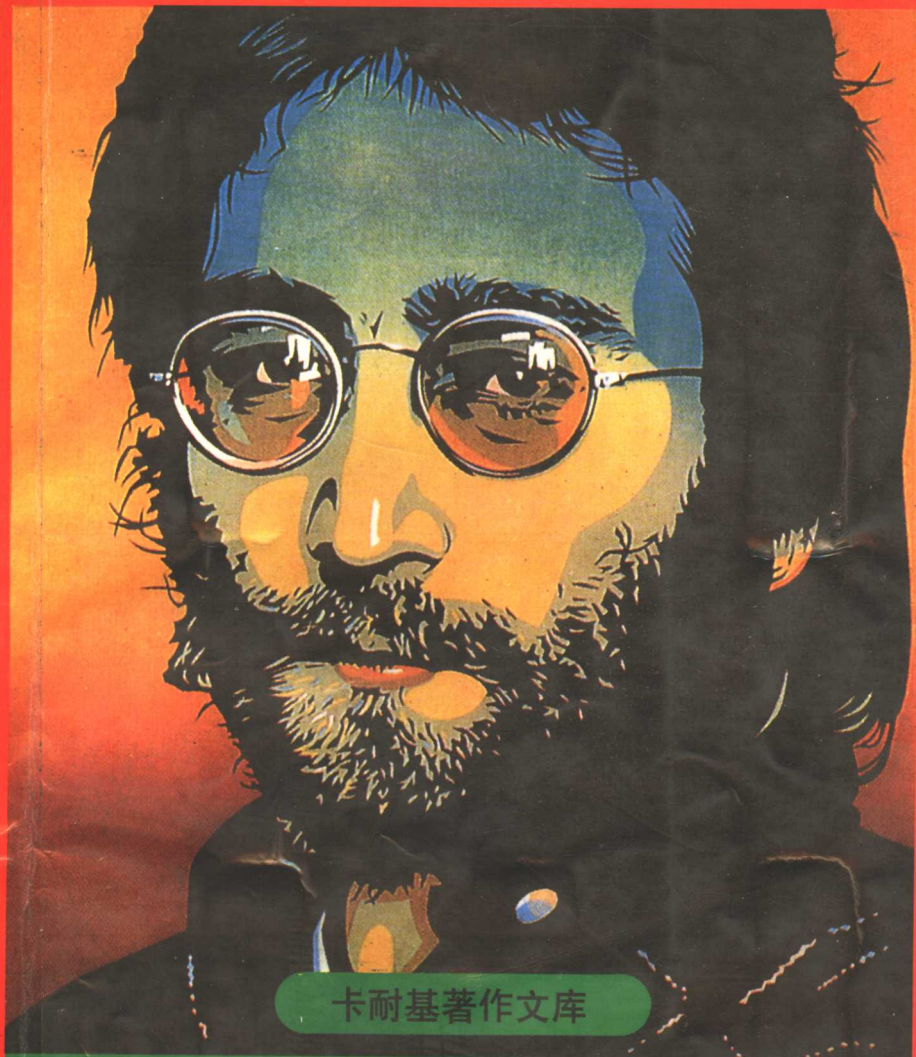


A stylized, high-contrast portrait of a man with a full beard and round glasses. The man's face is rendered in shades of yellow and orange, with dark outlines for his features and hair. He is wearing a dark jacket. The background of the portrait is a mix of orange and blue. The entire image is framed by a thick red border.

卡耐基著作文库

卡耐基

(上)

成功之道全集

卡耐基成功之道全书 (上)

沈阳出版社

(辽)新登字 12 号

卡耐基成功之道全书

胡 旋 主编

沈 阳 出 版 社 出 版 发 行
(沈阳市沈河区南翰林路 10 号)
武汉大学出版社印刷总厂印刷

开本:850×1168 毫米 1/32

1995 年 8 月第 1 版

印张:37

1995 年 9 月第 1 次印刷

字数:850 千字

印数:1—20000 册

责任编辑:王继光

封面设计:山 峰

责任校对:明 明

版式设计:明 明

ISBN7-5441-0427-3/Z·10 定价:39.80 元

前 言

半个多世纪以来，世界上愈来愈多的人都知道“卡耐基”这个名字，从西方世界，到东方众多国家，几乎所有的语系都有“卡耐基”的著作译本，他运用心理学知识对人类共同的心理特点进行探索和分析，开创并发展了一种融演讲术、推销术、做人处世术、智力开发为一体的独特的成人教育方式。美国卡耐基成人教育机构，国际卡耐基成人教育机构以及遍布世界其它各国的分支机构，多达一千七百余所，接受卡耐基教育的不仅有各界名流、军政要人，内阁成员，甚至还有几位总统。造就了千万余众的毕业生，影响了本世纪的几代人。

卡耐基并没有解开宇宙中什么深奥的秘密。但他源于常理的哲学影响和教育实践，却施惠于千百万人。

卡耐基著作文库，是卡耐基著作精华的汇集，卡耐基所著的《人性的优点》、《人性的弱点》、《美好的人生》、《快乐的人生》、《伟大的人物》、《语言的突破》及卡耐基夫人姚乐丝·卡耐基按照他丈夫的哲学模式所著的《写给女孩子》，卡耐基的妹妹朵乐蒂·卡耐基根据其哥搜集的名言、警句所辑《智囊的锦囊》构成了卡耐基做人处世，走上成功之路的全书。卡耐基的《人性的弱点》、《人性的优点》等几部著作，被誉为“人类出版史上第二畅销书”

需要说明的是，卡耐基的教育思想和他的著作，产生和发源于本世纪初、中期的美国，当时正是全球性的经济大萧条时期，在美国及众多的资本主义国家里，人们寻

求成功致富的愿望相当强烈，随着资本主义及当代社会经济的发展，这种寻求发财致富和成功的要求愈加强烈。卡耐基的成人教育和著作，以它的快节奏，且非常实用和迅速成功的特点，适应和反映了各类人和社会的需要，具有明显的资本主义竞争的特点。我们现在向广大读者推荐的这套《卡耐基·成功之道全书》，是根据中国文联出版社（1987年），农村读物出版社（1988年）、中国国际广播出版社（1990年）、中国世界语出版社（1994年）所出最新修订本，并参照近年海外部分汉译本精心编辑而成。我们相信并希望这套成功之道一定能给广大读者带来极其宝贵的启示和借鉴作用。

胡旋

1995年3月

目 录

前 言	(1)
-----------	-----

一、人性的优点

第一章 如何抗拒忧虑	(2)
I 改变一生的一句话	(2)
I 解决忧虑的万灵公式	(12)
II 不要为贫穷所困扰	(19)
IV 忧虑是长寿的克星	(21)
第二章 分析忧虑的方法	(22)
I 解开忧虑之谜	(22)
I 如何使生意上忧虑减半	(24)
II 在万籁俱寂中,静心观察自我	(25)
IV 无忧无虑的人生	(27)
第三章 改掉忧虑的习惯	(29)
I 把忧虑撵出你的思想	(29)
I 不要让小事使你垂头丧气	(38)
II 平均率可以战胜忧虑	(45)
IV 要懂得暇时吃紧,忙里偷闲	(51)
V 贫穷烦恼由精神求解脱	(53)
VI 适应不可避免的事实	(55)

VI	懂得自我克制	(64)
VII	万物与我同为一体	(65)
IX	使忧虑“到此为止”	(67)
X	不要为打翻了牛奶而哭泣	(69)
第四章	常保充沛的活力	(71)
I	要把握人生	(71)
II	如何多清醒一小时	(73)
III	是什么使你感到疲劳	(75)
IV	家庭主妇保持年轻的妙方	(77)
V	四种良好的工作习惯	(79)
VI	如何防止烦闷的心理	(81)
VII	不再为失眠而忧虑	(83)

二、人性的弱点

第一章	处理人际关系的基本技巧	(85)
I	如果你要采蜜,不可弄翻蜂巢	(85)
II	不要逼别人认错	(98)
III	怎样达到自己的目的	(101)
IV	第一印象是关键	(105)
V	尽量迎合别人的兴趣(之一)	(108)
VI	尽量迎合别人的兴趣(之二)	(111)
VII	协调人际关系的绝招	(114)
VIII	想钓到鱼,就要问问鱼想吃什么	(126)
IX	制造奇迹的信函	(141)
附 录	措词得体交谈	(149)
第二章	怎样使别人喜欢你	(153)

I 到处受欢迎的方法	(153)
II 一个给人良好印象的简单方法	(164)
III 牢记他人的名字	(172)
IV 如何增加自己的吸引力	(180)
V 如何使别人即刻喜欢你	(181)
附录:直躬不畏人意,无恶不惧人毁	(183)
附 录 把信带给加西来	(184)

三、美好的人生

第一章 赢得友谊和思考的方式	(190)
I 勿逞一时的口舌之能	(190)
II 说服他人的良法	(197)
III 如果你错了,就承认吧	(207)
IV 通明达理的大路	(214)
V 告诉你一个苏格拉底的小秘密	(216)
VI 处理抱怨的万灵丹	(218)
VII 如何获得合作	(220)
VIII 给予他人同情与谅解	(227)
IX 激发人类潜在的高贵品质	(234)
X 电视、广播都这么做,你何不也试一试?	(239)
XI 如果什么方法都不见效,试用这个吧	(243)
第二章 如何纠正别人的错误	(247)
I 如果你必须认错,这是着手的方法	(247)
II 如何批评才不会遭人恨	(253)
III 以疑问句代替肯定句	(257)
IV 让别人保住面子	(259)

V	如何激励人步向成功	(263)
VI	“高帽子”的妙用	(267)
VII	让过失看起来更容易改正	(271)
VIII	如何使别人乐于为你效劳	(272)
第三章	使家庭生活更快乐的原则	(274)
I	婚姻为什么出问题	(274)
II	不要为婚姻挖掘坟墓	(276)
III	批评使婚姻灭亡	(282)
IV	女人最重视的事情	
V	如果幸福,注意此点	
VI	冷静应付家庭变故	
VII	家和万事兴	
附录	如何推销你自己	

四、快乐的人生

第一章	培养快乐心理	(302)
I	改变你生活的九个字	(302)
II	逆境是磨炼人的砥石	(314)
III	时刻不忘谦让与温和之德	(316)
IV	不求名利才能享受真正的快乐	(318)
V	悠然闲适的生活	(320)
VI	不为形象所囿	(322)
VII	报复的代价太高了	(324)
VIII	在预知极乐后的悲寂	(332)
IX	庸庸碌碌者,自灭岁月	(334)
X	义侠交友,纯心做人	(336)

XI	大器晚成,切勿操之过急	(337)
XI	忘恩报怨,人之常情	(339)
XI	愿意以一百万买尽所有吗?	(341)
XIV	寻找自我,保持本色	(348)
XV	如果有个柠檬,就做柠檬水	(355)
XVI	天下无事即是幸	(363)
第二章	不为别人批评而不快乐	(365)
I	从来没有人会踢一只死狗	(365)
I	如何使批评不能伤害你	(369)
第三章	支配你的工作和金钱	(373)
I	你生命中的重要决定	(373)
I	百分之七十的烦恼	(381)
第四章	我怎样才能快乐	(391)
I	到健身房去	(391)
I	我是“烦恼大王”	(393)
I	一句经文救了我	(395)
IV	一本书解救了我的婚姻生活	(396)
V	正负烦恼相抵销	(398)
VI	我做过世界上最苦的工作	(400)
VI	我曾是世界上最大的笨蛋	(402)
VII	我找到答案了	(404)

五、写给女孩子的信

第一章	成功的第一个台阶	(407)
I	帮他决定将来的方向	(407)
I	再立下另一目标	(411)

	Ⅲ 使丈夫对工作产生热忱	(413)
	Ⅳ 提高“热心商数”的六种方法	(418)
第二章	做丈夫的好帮手	(422)
	Ⅰ 做个“听话”的太太	(422)
	Ⅱ 你所嫁的两个男人	(429)
	Ⅲ 当他忠实的“信徒”	(434)
第三章	给他额外的推动力	(438)
	Ⅰ 你是你丈夫家里的同事	(438)
	Ⅱ 如何与他的女秘书相处	(444)
	Ⅲ 鼓励丈夫做“学生”	(449)
	Ⅳ 一种对付意外的天分	(455)
第四章	你该怎么办	(458)
	Ⅰ 快快乐乐地搬家	(458)
	Ⅱ 丈夫工作过量时要怎么办	(462)
	Ⅲ 如何适应不平凡的丈夫	(465)
	Ⅳ 丈夫在家里工作的时候	(469)
	Ⅴ 你的职业和他冲突吗?	(472)
	Ⅵ 不要被丈夫遗落在背后	(475)
第五章	你应该防止这些陷阱	(481)
	Ⅰ 为什么男人会离家	(481)
	Ⅱ 不要干预他的工作	(488)
	Ⅲ 自杀和野心有关	(492)
	Ⅳ 当机会来到你面前	(497)
第六章	如何使你的丈夫快乐幸福	(503)
	Ⅰ 她是多么温柔可爱	(503)
	Ⅱ 分享他的嗜好	(507)

II	让他单独享受一种嗜好	(511)
IV	培养属于自己的嗜好	(516)
第七章	如何给丈夫一个甜蜜的家	(519)
I	只是一个家庭主妇	(519)
II	真高兴回到家里	(522)
III	我绝不浪费时间	(528)
IV	掺了智慧的家事烹调	(534)
第八章	如何使大家喜爱他	(539)
I	使他广受欢迎的三个方法	(539)
II	发扬丈夫的优点	(544)
第九章	如何保存丈夫的健康和财富	(548)
I	在丈夫的收入范围内生活	(548)
II	丈夫的生命掌握在你的手中	(555)
第十章	妻子最伟大的贡献	(561)
	让我们提升爱情的深度	(561)

人

性

的

优

点

第一章 如何抗拒忧虑

I. 改变一生的一句话

最重要的就是不要去看远方模糊的，而要做手边清楚的事。

一八七一年春天，一个年轻人拿起了一本书，看到对他前途有莫大影响的一句话。他是蒙特瑞综合医院的医科学生，生活中充满了忧虑，担心怎样能过期末考，担心该做些什么事情，该到哪去，怎样才能开业，怎样才能过活。

这位年轻的医科学生，在一八七一年所看到的那一句话，使他成为他那一代最有名的医学家，他创建了全世界知名的约翰霍普金斯医学院，成为牛津大学医学院的钦定讲座教授——这是在英帝国学医的人所能得到的最高荣誉——他还被英国皇帝册封为爵士。他死后，需要两大卷书——厚达一千四百六十六页的篇幅，才能记述他的一生。

他的名字叫做威廉·奥斯勒爵士。下面，就是他在一八七一年春天所看到的那一句话——这由汤玛士·卡莱里所写的一句话，帮他过了无忧无虑的一生：“最重要的就是不要去看远方模糊的，而要做手边清楚的事。”

四十二年之后，在一个温和的春夜郁金香开满校园的时候，威

廉·奥斯勒爵士对耶鲁大学的学生发表了演讲。他对那些耶鲁大学的学生们说，象他这样一个曾经在四所大学当过教授，写过一本很受欢迎的书的人，似乎应该有“特殊的头脑”，但其实不然。他说他的一些好朋友都知道，他的脑筋其实是“最普通不过了”。

那么他成功的秘诀是什么呢？他认为这完全是因为他活在所谓“一个完全独立的今天”里。他这句话是什么意思？在奥斯勒爵士到耶鲁去演讲的几个月前，他乘着一艘很大的海轮横渡大西洋，看见船长站在舵房里，掀下一个按钮，发出一阵机械运转的声音，船的几个部分就立刻彼此隔绝开来——隔成几个完全防水的隔舱。“你们每一个人，”奥斯勒爵士对那些耶鲁的学生说：“组织都要比那条大海轮精美得多，所要走的航程也更远得多，我要劝各位的是，你们也要学着怎样控制一切，而活在一个‘完全独立的今天’里面，才是在航程中确保安全的最好方法。到舵房去，你会发现那些大的隔舱至少都可以使用；掀下按钮，注意听你生活的每一个层面，用铁门把过去隔断——隔断已经死去的那些昨天；掀下另一个按钮，用铁门把未来也隔断——隔断那些尚未诞生的明天。然后你就保险了——你有的是今天……切断过去，让已死的过去埋葬掉；切断那些会把傻子引上死亡之路的昨天……明日的重担，加上昨日的重担，就会成为今日最大的障碍，要把未来象过去一样紧紧地关在门外……未来就在于今天……没有明天这个东西的，人类得到救赎的日子就是现在，精力的浪费，精神的苦闷，都会紧随着一个为未来担忧的人……那么把船后的大隔舱都关断吧，准备养成一个好习惯，生活在‘完全独立的今天’里。”

奥斯勒博士是不是说我们不应该为明天而下工夫准备呢？不是的，绝不是这样。在那次演讲里，他就继续说到，为明日准备的最好方法，就是要集中你所有的智慧，所有的热诚，把今天的工作做得尽善尽美，这就是你能应付未来的唯一方法。

一定要为明天着想。不错，要小心地考虑，计划和准备，可是不要担忧。

在战时，军事领袖必须为将来计划，可是他们绝不能有任何焦虑。“我把我们最好的装备，供应给最好的人手，”指挥美国海军的海军上将厄耐斯特·金恩说：“再交给他们似乎是最聪明的任务，我所能做的就是这些。”

“若是一条船沉了，”金恩上将继续说道，“我不能把它捞起来。要是船在往下沉，我也挡不住。我把时间花在解决明天的问题上，要比为昨天的问题而后悔好得多了，何况我若是~~我~~为这些事情烦恼的话，我不可能支持很久的。”

不论是在战时或者是在平时，好想法和坏想法之间的分别：好想法考虑到原因和结果，而产生很合逻辑的，很有建设性的计划；而坏想法通常会导致一个人的紧张和精神崩溃。

我最近很荣幸能去访问亚瑟·苏兹柏格，他是世界上最有名的《纽约时报》的发行人。苏兹柏格先生告诉我，当第二次世界大战的战火烧过欧洲的时候，他感到非常吃惊，对未来非常担忧，使得他几乎无法入睡。他常常在半夜爬下床来，拿着画布和颜料，望着镜子，想画一张自画像。他对绘画一无所知，可是他还是画着，好让自己不再担心。苏兹柏格先生告诉我，最后，他用一首赞美诗里的一句话做为他的座右铭，终于消除了他的忧虑，得到了平安。这一句话是：“只要一步就好了。”

带引我，仁慈的灯光……

让你常在我脚旁，

我并不想看到远方的风景，

只要一步就好了。

大概就在这个时候，有个当兵的年轻人也同样地学到了这一课，他的名字叫做泰德·班哲明诺，住在马里兰州的巴铁摩尔城——他曾经忧虑得几乎完全丧失了斗志。

“在一九四五年的四月，”泰德·班哲明诺写道：“我忧愁得患了一种医生称之为结肠痉挛的病，这种病使人极为痛苦，若是战事不在那时候结束的话，我想我整个人都会垮了。

“我当时整个人筋疲力尽。我在第九十四步兵师，担任士官的职务，工作是建立和维持一份在作战中死伤和失踪者的纪录，还要帮忙发掘那些在战事激烈的时候被打死的，被草草掩埋在坟墓里的士兵。我得收集那些人的私人物品，要确切地把那些东西送回重视这些私人物品的家人或近亲手里。我一直在担心，怕我们会造成那些让人很窘的或者是很严重的错误，我担心我是不是能撑得过这些事，我担心是不是还能活着回去把我的独生子抱在怀里——一个我从来没有见过的十六个月的孩子。我既担心又疲劳，瘦了三十四磅，而且担忧得几乎发疯。我眼看着自己的两只手只剩下皮包骨。我一想到自己瘦弱不堪地回家就害怕，我崩溃了，哭得象个孩子，我浑身发抖……有一段时间，也就是德军最后大反攻开始不久，我常常哭泣，使得我放弃还能再成为一个正常人的希望。

“最后我住进了医院。一位军医给了我一些忠告，整个改变了我的生活。在为我做完一次彻底的全身检查之后，他告诉我，我的问题纯粹是精神上的。泰德，他说：‘我希望你把你的生活想象成为一个沙漏，你知道在沙漏的上半部，有成千成万粒的沙子，它们都慢慢地很平均地流过中间那条细缝。除了弄坏沙漏，你跟我都没有办法让两粒以上的沙子同时通过那条窄缝。你和我和每一个人，都象这个沙漏。每一天早上开始的时候，有成千上百件的工作，让我们觉得我们一定得在那一天里完成。可是如果我们不一次做一件，让它们慢慢平均地通过这一天，象沙粒通过沙漏的窄