

Dale Carnegie

卡耐基

舒丹 杨菁 王蕾 编著

智慧人生经典

卡耐基的人生智慧，是能够影响我们生命之旅的希望之手，
也是能够改变我们人生轨迹的理想之灯，
更是教育、鼓舞和激励我们走向成功的金典之言。

100多年来，卡耐基的人生智慧，
激励着无数人获得了财富，
获得了权势，获得了成功，获得了幸福与快乐的人生。

台海出版社

Dale Carnegie

卡耐基 智慧人生经典

舒丹 杨菁 王蕾 编著

台海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

卡耐基智慧人生经典/舒丹, 杨菁, 王蕾编著. —北京: 台海出版社, 2006. 4

ISBN 7 - 80141 - 488 - 8

I. 卡... II. ①舒... ②杨... ③王... III. 成功心理学 IV. B848. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 036656 号

书 名/卡耐基智慧人生经典

著 者/舒 丹 杨 菁 王 蕾

责任编辑/杨燕民

出版发行/台海出版社

经 销/全国新华书店

印 制/北京柯蓝博泰印刷厂

开 本/720 × 990 毫米 1/16

印 张/20 字数/327 千字

版 次/2006 年 5 月第 1 版 2006 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 7 - 80141 - 488 - 8 定价: 33.80 元

(北京景山东街 20 号 邮编: 10009 电话: 010 - 84045801)



PREFACE

前言

在泥沼中挣扎的人，一只手，就可以帮助他脱离困境。
在黑暗中迷路的人，一盏灯，就可以引领他奔向光明。
在生活中困惑的人，一句话，就可以激发他无穷的力量。

卡耐基的人生智慧，是能够影响我们生命之旅的希望之手，也是能够改变我们人生轨迹的理想之灯，更是教育、鼓舞和激励我们走向成功的金典之言。

卡耐基，这个在美国乃至世界家喻户晓的名字，这个帮助过千百万人克服人性的弱点，开发人的潜在智能，从而开创了人类成功学之先河的人生大师，是他，聚集了人类的智慧，总结人生成功的经验，最终发现了人生成功的奥秘和获得快乐人生的真谛，并施惠于千百万人。100多年来，卡耐基的人生智慧，激励着无数人获得了财富，获得了权势，获得了成功，获得了人生的幸福与快乐。

人生，是一个最难说得清、最不好概括、最不易掌控的生命历程。有的人穷其一生，却无法悟出人生的真谛；有的人奋斗一生，却仍只是在成功的边缘上徘徊；有的人一生显耀，到头来却一无所有；有的人一生富有，却终究找不到生活的快乐。这时的人们，最需要的是人生导师的点拨，最需





PREFACE

要的是人生智慧的启迪。因为，一句精辟的人生格言，就可以影响和改变他的一生，使他的人生前途接近光明，带来希望，与成功对接。

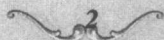
聆听成功学大师卡耐基的人生经典格言，领悟他的智慧思想，可以为每个追求梦想的人，尤其是为广大青年朋友，提供有益的精神食粮，同时可以让我们领悟到生活的真谛，理解到人生的意义和价值，找到自己的幸福与快乐。

卡耐基虽然早已离我们而去，然而在今天，当我们重温这位人生大师所留下的哲理名言时，仍对我们有着充满魅力的启迪和借鉴。今天，当我们翻开这位成功的智者所提示的智慧经典时，仍无法抑制内心的冲动与尊敬。卡耐基的人生智慧，是一面镜子，可以折射人性的本色；是一双聪慧而有力的手，可以拨开我们人生的迷雾；是一盏明亮而温暖的灯，可以帮助我们找到自己的希望之路、成功之路。

为了让广大读者朋友能够在较短的时间里，学习并掌握卡耐基的人生智慧，我们分析研究了卡耐基的全部著述，并从中找出最能反映他的思想、对当代青年最有启迪意义的精彩内容，编辑成本书——《卡耐基智慧人生经典》。

书的价值在于其思想内涵，思想的魅力在于其感人育人。当青年朋友正在走向成熟的时候，最需要智者的指导。当人生中遇到困惑时，最需要思想的感召。这本富有指导与启迪意义的介绍卡耐基人生智慧的书，最显著的特征是思想深邃，喻理入情，具有可参考、可借鉴、可操作运用的鲜明特点。

本书告诉你：人生应该持怎样的态度，人生要恪守哪些法则，在生活中我们应该如何洁净心灵，如何智慧处世，如





PREFACE

何依靠自我走出人生的低谷，如何善于生存并创造出生命的奇迹。

本书以卡耐基的智慧金言引路，以成功者的人生经验作诠释，帮助广大读者充分释放自身的潜在能量，正确面对人生的挑战，从而改变现状，创造出一个崭新的自我，一个快乐的人生。

每个人都有自己的梦想，每个人都想实现自己的梦想。谁不想活出精彩，活得轰轰烈烈，卡耐基的人生智慧会为你的梦想插上翅膀，本书愿帮助每个追梦人，其人生的未来，如星月般耀眼，如彩虹般壮丽。

舒 丹 博士

2006年5月8日

于北京世纪城

目录

Contents

第①篇 领悟快乐人生的真谛

——如何保持真我的本色

快乐有时就是一种感觉，一种人生态度。用快乐的眼光和充满才智的心灵，可以从生活的点滴小事中发现快乐。保持一种平常心，就能培养一种快乐的心里。

第一章 快乐是人生的最高艺术 (2)

1. 快乐是一种人生态度 (2)
2. 快乐是生活的最佳营养 (6)
3. 快乐就是肯定自我，保持本色 (9)

第二章 永葆快乐的秘诀..... (13)

1. 保持心平气和的心境..... (13)
2. 想想过去最苦难的工作 (18)
3. 在生活的点滴中寻找乐趣 (20)

第三章 培养快乐的心里..... (24)

1. 盘算你所得到的恩惠..... (24)
2. 不要对他人存有报复心理 (28)
3. 不要对所做的事情感到倦怠 (35)

Contents



4. 将不利因素转化为成功因子	(38)
-----------------------	------

第四章 妥善安排工作和金钱

(43)

1. 寻找最喜欢的工作	(43)
2. 求职不忘求人帮助	(45)
3. 捂住你的腰包不松手	(49)
4. 学习管理金钱的规则	(51)
5. 不随意举债，远离债务漩涡	(56)
6. 拟定家庭预算计划	(58)
7. 适度节俭，细水长流	(62)

第五章 正确对待别人的批评

(65)

1. 从来没有人会踢一只死狗	(65)
2. 撑起伞，避开非难之雨	(68)
3. 主动认错，变烦恼为快乐	(72)
4. 诚心感谢批评自己的人	(76)
5. 自我省察，学会自我批评	(78)

第六章 为他人创造快乐

(80)

1. 推己及人，多想想他人	(80)
2. 从点滴做起，切实帮助他人	(84)
3. 满足他人的成就感	(89)
4. 不期待他人感激自己	(91)

第(二)篇 洞悉积极人生的生存法则

——如何为自己的人生添彩

Contents



积极地去生活，面对挑战，找回自信，将梦想化为行动，激发自己的生命潜能，这样，你就能在成功的道路上迈出最为坚实的一步。

第一章 拥有梦想：开启积极的人生 (96)

1. 梦想是现实之母 (96)
2. 用梦想激发潜能 (99)
3. 把信念化为行动 (103)
4. 让梦想督促自己 (106)

第二章 找到自信：积极地面对人生 (110)

1. 思想具有神奇的魔力 (110)
2. 自信是开启成功之门的钥匙 (113)
3. 保持本色才能保持自信 (119)
4. 喜欢自己，宽容自己的缺点 (123)

第三章 不断成熟：赢取亮丽的人生 (127)

1. 认清自己是成熟的前奏 (127)
2. 勇担责任是一种成熟的表现 (132)
3. 凡事都要三思而后行 (135)
4. 把握自己心灵的完整 (139)
5. 绝不向人生中的障碍屈服 (143)
6. 突破年龄的困扰 (148)

第四章 接受挑战：达到人生的良性循环 ... (152)

1. 贫困并不可怕 (152)

Contents



- 2. 行动可以解决一切 (156)
- 3. 接受不可避免的事实 (160)
- 4. 承受苦难, 挑战不幸 (162)

第(三)篇 营造良好的人际关系

——如何赢得友谊并影响他人

人字的结构是相互支撑, 良好的人际关系是人生和事业成功的关键。能替他人着想, 是人生的第一大学问。尊重他人, 发自内心地赞赏他人, 学会换位思考, 设身处地站在他人的立场上考虑问题, 你就会发觉你的朋友一天天地多起来。

第一章 尊重与赞赏他人, 并为他人着想 ... (168)

- 1. 真心诚意地赞赏别人 (168)
- 2. 满足别人所需要的东西 (172)
- 3. 让对方多表现自己 (177)
- 4. 从对方的观点看问题 (181)

第二章 提高自己的交往能力 (186)

- 1. 不要随意批评和责怪别人 (186)
- 2. 做个善于倾听、诚于嘉许的人 (190)
- 3. 反驳激化矛盾, 赞同化解危机 (193)
- 4. 不要做令人厌恶的人 (196)
- 5. 永远不要与别人正面冲突 (198)
- 6. 避免指责别人的错误 (204)



Contents



7. 送人一顶“高帽子”	(209)
--------------------	-------

8. 使人乐意做你所建议的事	(213)
----------------------	-------

第三章 赢得他人好感的方法	(217)
----------------------------	--------------

1. 微笑是征服人心最有效的方法	(217)
------------------------	-------

2. 如何增强你的吸引力	(222)
--------------------	-------

3. 如何让你到处受欢迎	(225)
--------------------	-------

4. 对他人表达你的热情和关注	(227)
-----------------------	-------

第四章 与人高效沟通的若干技巧	(230)
------------------------------	--------------

1. 用伟大的目标沟通他我之心	(230)
-----------------------	-------

2. 既要做智者，又要做常人	(233)
----------------------	-------

3. 对他人一定要充满热情	(236)
---------------------	-------

4. 用语言修养折服对方	(238)
--------------------	-------

5. 用良好的个性感染他人	(243)
---------------------	-------

6. 成为积极有效的聆听者	(248)
---------------------	-------

第④篇 摆脱灰色人生的忧虑

——如何展示个性的优点，保持充沛的活力

忧虑是隐藏在人生路上的一大杀手，它随时可能侵害人的头脑和神经，并导致诸如心脏病、高血压、风湿、感冒等疾病……克服忧虑，刻不容缓。要注意培养一种平常心，自我控制，乐观开朗地面对身边的一切。

第一章 忧虑会侵害你的健康	(254)
----------------------------	--------------

Contents



1. 忧虑容易导致三大疾病	(254)
2. 忧虑容易导致神经和精神问题	(257)
3. 忧虑容易导致关节炎和其它疾病	(259)
第二章 别让忧虑成为你的习惯	(264)
1. 没有谁，地球都依然旋转	(264)
2. 微笑着面对生活中的一切	(267)
3. 懂得有效地自我控制	(271)
4. 以冷静的行动保持心绪的平衡	(273)
5. 活在今天的方格中	(275)
6. 保持忙碌，驱除焦虑	(280)
7. 不为小事而垂头丧气	(284)
第三章 克服忧虑的最佳良方	(287)
1. 亚里士多德的法则	(287)
2. 把心里的话说出来	(292)
3. 将忧虑减半的四个步骤	(297)
4. 用祈祷的方式解脱烦恼	(300)
5. 让忧虑到此为止	(305)

第 一 篇

领悟快乐人生的真谛

——如何保持真我的本色

一念惊觉，船登彼岸，念头稍异，境界顿殊。

幸福和快乐，不同的人有不同的感觉。面对同一种处境，有的人感觉不满，有的人却可能会觉得快乐。这是为什么？念头不同罢了。

所以，快乐有时就是一种感觉，一种人生态度。用快乐的目光和充满才智的心灵，可以从生活的点滴小事中发现快乐。保持一种平常心，就能培养一种快乐的心理。

快乐是人生的最佳营养。肯定自我，保持一种乐观向上的心境，就能够时时感觉到快乐。设身处地为他人着想，切实地去帮助他人，就能与人分享快乐。快乐有时就像一个苹果，当你把苹果分给别人时，别人也就感觉到了快乐。





第一章 快乐是人生的最高艺术



1. 快乐是一种人生态度

===== 戴尔·卡耐基智慧金言 =====

※ 幸福并不是依靠外在的世界，而是依靠内在的思想。

※ 当你能够用行动显示出你的快乐时，根本就不会再忧虑和颓丧了。

※ 在这世上，人人都只有惟一的一次机会去体味人生这场精彩的探险。何不精心安排，全心全意地活得充实，活得快乐？

=====

世界上的每一个人，都在追求幸福。有一个可以得到幸福的可靠



方法，就是用控制你的思想来得到。幸福并不是依靠外在的世界，而是依靠内在的思想。

决定你幸福或不幸福的，不在于你拥有什么，或你是谁，或你在什么地方，或你正在做什么，而在于你怎么想。例如，两个人也许在同一个地方做同样的事，双方也许拥有等量的金钱和声望，但其中之一也许很难过，另一个却很快乐。为什么？因为各人的想法不同。

在酷热的热带地区，那些可怜的农奴用他们原始的农具耕作着，在他们身上可以看到了许多快乐的面庞。而这些快乐的面庞却无异于人们在纽约、芝加哥、洛杉矶的冷气办公室里所看到过的。

“没有什么事是好的或坏的，”莎士比亚说，“但思想却使其有所不同。”

林肯曾说：“多数人快乐的情形，跟他们所决心要快乐的差不多。”卡耐基在他的演讲中多次引用林肯的这一名言。

卡耐基还讲过他亲身经历的一个故事：

有一次，卡耐基刚踏上纽约长岛火车站的阶梯。就在他面前，有三四十名拄着拐杖的男孩，正艰难地走上楼梯；有个男孩还必须靠人抱上去。他们对他们的笑声和快乐的心情感到吃惊极了。他和一个带领这批孩子的人提到这一点。“呵，是的，”那个人说，“当一个孩子发觉他一辈子将是个跛子时，最初会惊愕不已；但是，等他的惊愕消逝之后，他就接受了自己的命运，于是就比一般正常的孩子们更快乐一点。”

卡耐基说，他真想向那些孩子们敬礼。因为孩子们教了他一课——快乐就在自己的心中。

伟大的法国哲学家蒙坦，曾下面的话来作为他的生活座右铭：“一个人因意外事故所受到的伤害，远远不如他对发生事故所拥有的意见深刻。”而我们对所有事物的意见，完全取决于我们自己如何作出判断。



当你饱受各种烦恼困扰，整个人的精神都紧张不安的时候，你完全可以凭借自己的意志力，来改变你的心境。如何做到这一点呢？方法其实非常简单。

如果你感到不快乐，那么能找到快乐的惟一的方法，就是振作起来，使你的行动和言词好像已经感觉快乐的样子。

这种简单的办法是不是有效呢？你不妨亲自试一试：在你的脸上露出开心的笑容，挺起胸膛，做一个深呼吸，然后唱一首小曲。如果你不会唱，那就吹吹口哨；如果你不会吹口哨，那就哼一首歌。当你能够用行动显示出你的快乐时，根本就不会再忧虑和颓丧了。

这就是大自然的基本真理之一，它能在我们生活中创造奇迹。

一个住在加利福尼亚州的女人，她已经很老了，又是一个寡妇。如果你问她觉得怎样，她总是会说：“哦，我还不错。”但她脸上的表情和声音中隐含的那种无病呻吟的迹象，就好像在说：“哦，老天爷啊，要是你遇到了我所遇到的烦恼，就能明白一切了。”

不知道有多少女人比她的情况还坏。尽管她的丈夫给她留下了足以为生的保险金，她的子女也都已经成家，而且能够奉养她，但是我很少见她笑。她总是埋怨，说她的3个女婿对她很不好——事实上她每次去他们家一住就是好几个月。她还抱怨说她的女儿从来不送给她礼物——但她却不舍得掏出自己的钱，她说是“替未来作打算”。

对她自己和她那些不幸的家人来说，她的确是一个令人讨厌的家伙，但事情确实是这样吗？这才是最可怜的地方——她本来可以使自己从一个既忧愁、又挑剔、而且很不开心的老妇人，变成她家里受人敬重和喜爱的成员——只要她愿意，就可以做到这一点。而她如果想实现这种转变，那只需她高高兴兴地活着，觉得她还有一点点爱可以给别人，而不是老谈她自己的不快和不幸，这样一切都好办了。

卡耐基认识一个住在印第安纳州的人，他名叫英格莱特。他现在之所以还活着，正因为他发现了这个秘密。





10年前，英格莱特先生患了猩红热病，当他康复以后，又得了肾脏病。他去看许多医生，“甚至去找过江湖医生，”他告诉卡耐基。但谁也没能治好他。

不久前他又得了另一种并发症，血压变得很高。他去看了一个医生，医生说他的血压已经达到214的最高值。医生说他已经没救了，情况太严重，最好是马上准备料理后事。

“我回到家，”他说，“查清楚我已经付清了所有的保险费之后，向上帝忏悔我以前所做过的各种错事，坐下来默默沉思。是我害得所有人都很不开心，我的妻子和家人都非常难受，我自己则更是深深地陷入悲观的情绪里。然而，在经过一个星期的自我怜悯之后，我对自己说：‘你这副样子，简直像个大傻瓜。你在一年之内可能还不会死，那何不趁你还活着的时候，快快乐乐地生活呢？’

“于是，我挺起胸膛，脸上露出了微笑，尽力让自己表现出似乎一切都正常的样子。我承认刚开始的时候这相当难办，但是我强迫自己很开心、很高兴，这不仅对我的家人有所帮助，也对我自己大有裨益。

威廉·詹姆斯曾说：“……通常，只要把受苦者的内心感觉由恐惧转变成奋斗，就可以把我们所谓的大部分邪恶转变为有所裨益的东西。”让我们为自己的快乐而奋斗吧！

“接着，我发现自己开始感觉好多了——几乎好得和我呈现出来的一样好。这种进步持续不断，而到了今天——原以为已经躺在坟墓里几个月后的今天——我不仅很快乐，还很健康，

我活得很好，而且我的血压也下降了。有一件事我可以肯定：如果我一直想到自己会死、会垮掉的话，那么那位医生的预言就会实现了。可是我给了自己一个机会，使我的身体得以自行恢复。别的什么都没用，除了改变我的心情。”