

20世纪最伟大的心灵导师
唤醒迷茫者的斗志 鼓舞进取者的信心

撷取卡耐基著作精萃 汇聚卡耐基思想精华

向卡耐基学习

人生智慧锦囊

LEARN FROM MR.DALE CARNEGIE

曾强 编著

由卡耐基开创并倡导的个人成功学，已经成为这个时代有志青年迈向成功的阶梯，通过他的传播和教导，无数人明白了积极生活的意义，并由此改变了他们的命运。卡耐基留给我们的不仅仅是几本书和一所学校，其真正价值是他把个人成功的技巧传授给了每一个向往成功的年轻人。

——约翰·肯尼迪

大众文艺出版社

20世纪最伟大的心灵导师
唤醒迷茫者的斗志 鼓舞进取者的信心

撷取卡耐基著作精萃 汇聚卡耐基思想精华

向卡耐基学习

人生智慧锦囊

LEARN FROM MR.DAVE CARNEGIE

大众文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

人生智慧锦囊/曾强编著.—北京：大众文艺出版社，
2009.10

(向卡耐基学习)

ISBN 978-7-80094-067-5

I.人… II.曾… III.人生哲学—通俗读物 IV.B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第191951号

书 名 向卡耐基学习：人生智慧锦囊

编 著 曾强

责任编辑 陶然

出版发行 大众文艺出版社 发行部电话 84040746

地 址 北京市东城区交道口菊儿胡同7号 邮编 100009

经 销 新华书店

印 刷 北京嘉业印刷厂

开 本 787×1092毫米 1/16

印 张 15

字 数 150千

版 次 2009年11月第1版 2009年11月第1次印刷

定 价 29.80元

前 言

戴尔·卡耐基 (Dale Carnegie), 生于 1888 年, 卒于 1955 年, 美国著名的心理学家和人际关系学家, 被誉为 20 世纪最伟大的心灵导师和最伟大的成功学大师。

卡耐基一生致力于人性和人生问题的探索, 他创造性地运用心理学、社会学等专业知识, 针对人类共同的心理特点和生活模式, 从心理健康和发展、追求事业成功、完善人际关系、改善口才和演说技巧等多个方面发展出一套独特的成人教育模式, 并出版了《沟通的艺术》、《人性的弱点》、《人性的优点》、《美好的人生》、《快乐的人生》、《伟大的人物》、《友谊的秘密》和《人性的光辉》、《卡耐基人际关系学》等著名著作。这些作品出版后被译成多种文字, 风靡全球。近一个世纪以来, 数以亿计的人从卡耐基的教育中获益。人类社会进入 21 世纪以后, 卡耐基的思想和方法不仅不显过时, 反而更加受到重视和推崇。

为了使广大读者更好地了解卡耐基思想和教育方式的精华, 并能更好地运用卡耐基的实战训练方法, 我们以全新的视角和手法, 选取了卡耐基著作中的核心内容加以编排整理, 按照新世纪读者现实生活中的需要编辑了这套“向卡耐基学习”丛书。丛书八册的主题分别为人生智慧锦囊、掌握成功之道、与人完美相处、人际沟通的艺术、拥有健康心灵、演讲口才的技巧、享受快乐人

生和家庭幸福的秘诀。

本丛书在编辑过程中参考了国内外大量卡耐基研究著作和翻译作品，谨在此向原作者致谢。书中错漏之处希望广大读者赐教指正，以便再版时及时修订。

编者

2009年10月8日

目 录

第一章	拥有健康心灵	1
第二章	快乐人生	53
第三章	与人完美相处	91
第四章	成功之道	125
第五章	沟通的技巧	157
第六章	演讲的技巧	183
第七章	家庭幸福的秘诀	205

第一章 拥有健康心灵

目前生活在这个世界上的人中，每 10 个人当中就有 1 个人会精神崩溃，而其中大部分都是因为忧虑和感情冲突而引起的。

精神失常是什么原因造成的？没有人知道准确的答案。但在大多数情况下，精神失常是由恐惧和忧虑造成的。焦虑和烦躁不安的人，多数都不能适应现实的世界，而跟周围的现实环境没有任何关系，缩到他自己的梦幻世界，以此消除他所有的焦虑。

如果你想知道忧虑对人会有什么影响，你不用到图书馆或医院去求证。只要从你现在坐着的家里向窗外望去，就能看到在不远的一栋房子里，有一个人正在因为忧虑而精神崩溃；另外一栋房子里，有一个人因为忧虑而得了糖尿病——股票一下跌，他的血液和尿液里的糖分就升高。

忧虑催人老，对女人来说更是如此。忧虑就像损花折枝的风雨，会迅速地摧毁一个女人如花的容颜。忧虑会使我们的表情难看，会使我们咬紧牙关，会使我们的脸上皱纹密布，会使我们愁眉苦脸，还会使我们头发变白，甚至让头发脱落。忧虑会让你脸上产生斑点、粉刺甚至溃烂。

在医生所接触的病人中，有 70% 的人只要能消除他们的恐惧和忧虑，病就会不治而愈。不要误认为他们都是生了病，他们的病确实像有一颗蛀牙一样实在，有时候还要严重 100 倍。这种病就像神经性的消化不良，或者像某些胃溃疡、心脏病、失眠症、一些头痛症和麻痹症等等。

恐惧使你忧虑，忧虑使你紧张，并影响到你胃部的神经，使胃里的胃液由正常变为异常。因此就很容易得胃溃疡。胃溃疡的产生，有时候并不是因为你吃了什么，而是因为你忧愁所致。胃溃疡症状，通常会根据你的情绪紧张程度而发作或消失。

研究表明，每 5 个人中，有 4 个人并不是因为生理上的原因而得胃病。相反，恐惧、忧虑、怨恨、极端自私，无法适应现实生活等，才是他们得胃病和胃溃疡的根本原因……而胃溃疡会置人于死地。

有一位世界最知名的香烟制造商，在加拿大森林里度假的时候，因为心脏病发作而死了。他虽然拥有几百万元的财产，却在 61 岁时就离世了。而他也许就是牺牲了好几年的生命才换取了所谓的“生意上的成功”。在我眼中，这个拥有上百万财产的香烟大王，其成功还不如我爸爸的一半。我爸爸是密苏里州的农夫，虽然一文不名，却活到了 89 岁。

有一半以上的病床上，躺着的都是患有神经病的人。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。而他们“神经上的毛病”，都不是因为神经本身有什么不正常的地方，而是因为情绪上的悲观、烦躁、焦急、忧虑、恐惧、挫败、颓丧等等的情形的影响。

医生所犯的最大错误就是，他们想治疗身体，却不想医治思想。可是精神和肉体是一体的，不能分开处置。

医学已经大量消除了由细菌所引起的，可怕的疾病——比方说天花、霍乱、黄热病，以及其他种种曾经把数以百万计的人送进坟墓的传染病症。可是，医学界还要治疗精神和身体方面的，由情绪上的忧虑、恐惧、憎恨、烦躁，以及绝望所引起的疾病。而这种情绪上的疾病所导致的灾难正日渐增加，而且越来越普遍，其增长速度又快得令人吃惊。

在现在还活着的美国人中，每 20 人就有 1 个在某一段时期得过精神疾病。而第二次世界大战期间应征入伍的美国年轻人中，每 6 人就有 1 个因为精神失常而不能服役。这些人精神失常的原因何在？没有人知道确切答案。可是在大多数情况下，这非常可能是因为恐惧和忧虑造成的。

焦虑和烦躁不安的人，大都难以适应现实世界，以至于和周围的人没有沟通联络，他把自己缩到自己的梦幻世界，以此来

消除他所有的忧虑。

最使人轻松愉快的是，健全的信仰、睡眠、音乐和欢笑。对前途要有信心，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。

如果一个人继续长期忧虑下去的话，他很可能会染上心脏病、胃溃疡或糖尿病等。所有这些病症，都互相有关联，它们甚至是很近的亲戚。——都是由忧虑所产生的疾病。

女明星曼尔奥伯朗告诉我，她绝不会忧虑，因为忧虑会将她在银幕上的重要资本——她美丽的容貌摧毁。

没有什么比忧虑更能加速女人的衰老速度了，忧虑能摧毁美貌，它总让我们愁眉苦脸，脸色黯淡。甚至于引起脱发、使脸上出现雀斑和粉刺。

心脏病是美国人的头号凶手。心脏病杀死了 200 万平民，其中有 100 万人的心脏病是由于忧虑和过度紧张的生活导致的。而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，所以才会导致这样的结果。

上帝可以原谅我们所犯的罪过，可是我们的神经系统却不

会原谅我们。每年因自杀而死的人，比各种常见传染病致死的人要多很多。为什么呢？答案通常是：因为忧虑。

古时候，一些残忍的将军在折磨他们的俘虏时，常常会将俘虏绑起来，放在一个不停地往下滴水的袋子下面，水不停地滴着……滴着……日夜不停。最后，这些不停地滴落在头上的水，变成了锤子敲击的声音，让人精神失常。

忧虑就像是不停地往下滴的水珠，而那不停地往下滴、滴、滴的忧虑，通常会使人精神失常，甚至自杀。

小时候，我害怕听的就是牧师讲起地狱的烈火，那恐怖的形容常使我吓得半死。可牧师们从来没提过，那由忧虑所引起的生理痛苦的烈火，一样令人痛不欲生。知道吗？如果你长期陷入忧虑之中不能自拔的话，总有一天，你会患上最痛苦的疾病——狭心症。

狭心症的恐怖难以描述。这种病一旦发作，人们总是忍不住痛得尖叫起来，而与这种叫声相比，但丁《地狱章》简直就是“儿童玩具园”了。到那时，病人就会自言自语说：“噢，上帝啊！要是我能好的话，我再也不会为任何事忧虑了——永远也不会了。”

你爱生命吗？你想健康、长寿吗？让我再说一遍话吧：“在纷繁复杂的现代城市中，只有能保持内心平静的人，才不会变成

神经病。”

你能不能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。”“绝对可以。”我们大多数人实际上都比我们想象的要坚强得多。我们有很多也许从来没有发现的内在力量。

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。

我相信，愉快的精神状态可以帮助我们增加身体的抵抗力。面对现实，不要忧虑，然后再想点办法去克服所遇到的困难。要学会抗拒忧虑，不知道怎样抗拒忧虑的人，都会短命。

我们知道，情绪可以主宰人的心理及生理的健康，而厌烦更是许多心理失调和生活病症产生的根源。呼吸急促、头痛、睡眠不佳、晕眩、性无能、皮肤瘙痒等都是一些常见的生理症状。更令人担忧的是厌烦对人们心理上的影响，厌烦磨平了人们生活的锐气，浇灭了人们生活的热情，夺去了人们生活的目标。

人们总认为，最容易使人厌烦的往往是那些没有工作、无所事事、游手好闲的人，然而实际上工作的人也同样不能避免。不论是工作还是游玩，厌烦最可能侵袭的人往往有这样一些特征：

1. 希望有安全感和物质保障
2. 对别人的评价非常敏感
3. 随波逐流
4. 忧心忡忡
5. 缺乏自信
6. 没有创造力

爱默生有一句很精辟的话：“当你觉得安全时，厌烦也会随着滋生。”那些在生活中选择了比较安全、没有风险道路的人，其实也是选择了平庸。他们的生活缺乏冒险与激情，缺乏创造与新意，因而他们很难获得成功与满足感。

对于那些选择了不断进取和攀登的生活道路的人来说，生活永远充满了挑战与刺激，几乎任何一件事都可以激发生活的热情与创造的欲望。他们总有很多事可做，每样事又有很多方法可以选择。他们是如此充实忙碌、乐观开朗，面对他们充满韧性与朝气的生命力，厌烦永远找不到潜入他们内心的突破口。

对每个人来说，生活中总会有或多或少厌烦的时候。最有可能的是，许多平时为我们所不懈追求的事情，最终却可能使我们厌烦。一份好不容易才得到的工作却带来无尽的压力；原本与女友甜蜜温馨的关系变得无味厌倦；苦苦等来的宝贵的休闲时间却因无所事事而成为一潭死水。于是我们往往开始指责周围的事

物、社会、朋友、肮脏的城市、阴沉的天气、品质低劣的电视节目、丑陋而又多嘴的女同事以至邻居家的笨狗。这确实是最容易又最普遍的一种反应。随心所欲地指责外在的影响既获得了自我心理膨胀的满足，也不负责任地为自己找到了种种理由。

心理学家曾经分析过很多引起厌烦的原因，其中一些常见的因素是：

1. 期望落空
2. 工作没有挑战性
3. 缺少运动
4. 气量狭小
5. 缺乏投入的热情
6. 感情脆弱
7. 生活单调乏味

是谁使我们的希望未能实现？是什么使我们的生活一成不变？是什么让我们变得这般冷漠？为什么我们不能心胸宽广些？如果这些问题得不到解决，这些心情就会在生活中一再出现，我们也将陷于厌烦的感情中不能自拔。

厌烦时我们没有理由也没有必要指责任何人、任何事。厌烦其实是我们自己造成的。一味地抱怨，什么也改变不了，更不能解决任何问题，如果想使生活丰富多彩、有滋有味，我们一定

得靠自己。

没有人能帮我们解决自己的问题。要想消除厌烦，完全取决于你是否有勇气承担责任，有信心战胜困难，有决心直击痛苦，用行动改变现状。当我们做到这些时，克服厌烦就不再是问题了。

请牢记这句话，如果你觉得厌烦，那是你自己让自己厌烦，一切问题都源于你，一切改变也只能依靠你。

如果你一直觉得不满，那么你拥有了整个世界，也会觉得伤心。心情会决定一个人对待生活的态度。并不是每个人都能以好心情来度过每一天，人们常常会遇到这样那样不愉快的事情，从而破坏心情，影响生活。

在我们的生活中，大概有 90% 的事是好的，只有 10% 不太好。如果我们要快乐，就要多想想 90% 的好，不再去理会 10% 的不好。

我们常常会面临那些给我们生活带来痛苦却又无法控制的情况。对于这种情形，我们可以采用一种乐观的解决办法，将苦难看成是生活的一部分，没有一个人可以逃避得掉。

我们可以尝试着去应付问题，并且接受那不可避免的事实，但不必为苦难而忧虑，因为这比问题本身对我们更有害。

我们可以培养愉快的心情，虽然不是很容易，但却是可以通过努力做到的。最重要的一点是，我们没有必要为那些已经发生而且无法改变的事情而烦恼。我们尽可能地去忘却那些不好的事情，从而发现工作和生活中的快乐。长此以往，我们的心情就会获得持久的愉快感。

不论办公或经营，有很多态度很重要，其中之一便是以快乐的心情去工作。若对工作感到乏味，做生意也提不起兴趣，那将是人生中很不幸的事，当然也不会有工作成果可言。因此，即便是再单调的工作，也要愉快地去做。

许多孤独寂寞的人之所以会如此，是因为他们不了解爱和友谊并非是从天而降的礼物。一个人要想得到他人的欢迎，或被人接纳，一定要付出很多努力和代价。要想让别人喜欢我们确实需要尽点心力。

爱情、友谊或快乐的时光，都不是一纸契约所能规定的。让我们面对现实。无论是丈夫死了，或是太太过世，活着的人都有权利再快乐地活下去。但是，他们必须了解：幸福并不是靠别人的施舍，而是要自己通过努力去赢取别人对你的需求和喜爱。

由于人口越来越多，人性已汇集成一片汪洋大海，根本分不清谁是谁了……生活在这样一个的世界中，再加上政府和各种企业经营的模式，人们必须经常由一个地方换到另一个地方工作。