



黑幼龙 主编

提高青少年的EQ，才更具社会适应力和开创力！
世界上最经典的青少年人际关系指导读物

Communication & Interpersonal Relations

卡内基

[美] 唐娜·戴尔·卡内基◎著
陈真◎译

给青少年的礼物

沟通与人际关系



中信出版社·CHINACITICPRESS

Communication &
Interpersonal Relations

卡内基

黑幼龙◎主编

[美] 唐娜·戴尔·卡内基◎著

陈真◎译

给青少年的礼物

沟通与人际关系

中信出版社
CHINA CITIC PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

卡内基给青少年的礼物：沟通与人际关系 / 黑幼龙主编；(美) 卡内基著；陈真译。
—北京：中信出版社，2010.1

ISBN 978-7-5086-1850-0

I. 卡… II. ① 黑… ② 卡… ③ 陈… III. 人际关系学；社会心理学—青少年读物
IV. C912.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 218834 号

卡内基给青少年的礼物：沟通与人际关系

KANEJI GEI QINGSHAONIAN DE LIWU

主 编：黑幼龙

著 者：[美] 唐娜·戴尔·卡内基

译 者：陈 真

策划推广：中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行：中信出版集团股份有限公司 (北京市朝阳区和平街十三区 35 号煤炭大厦 邮编 100013)
(CITIC Publishing Group)

承 印 者：北京通州皇家印刷厂

开 本：880mm × 1230mm 1/32 印 张：5 字 数：62 千字

版 次：2010 年 1 月第 1 版 印 次：2010 年 1 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5086-1850-0/G · 359

定 价：22.00 元

版权所有 · 侵权必究

凡购本社图书，如有缺页、倒页、脱页，由发行公司负责退换。

服务热线：010-84264000

<http://www.publish.citic.com>

服务传真：010-84264033

E-mail: sales@citicpub.com

author@citicpub.com

1936年戴尔·卡内基写了《卡内基沟通与人际关系》(*How to Win Friends and Influence People*)。

这本书出版后立即成为畅销书，名列《纽约时报》畅销书名单十数年，翻译成数十种文字，卖了数千万本。

这本书的畅销显示，人非常重视自己受不受欢迎，很想知道他人与我的关系好不好，很想追求双赢的关系，很多人都希望具有正向的态度，成为一位领导人。

70多年后的今天，我很高兴卡内基训练能以年轻人对象，聘请杰出的作者，写出这本适合青少年阅读的沟通与人际关系的书。

这本书要告诉青少年，如何赢取友谊、影响他人，如何提升沟通能力及与他人良好相处的能力。

毕竟，自信、热忱、积极正向的态度、良好的沟通能力及

与人和睦相处的能力，都是越早培养越好。因为青少年时期是成长且可塑性最高的时期，心灵与性格在年轻时打下基础，对后来的工作发展、生活品质、家庭生活的美好都有关键的影响。

去年12月我在美国迈阿密开会，遇到韩国卡内基的负责人与美国密歇根州卡内基的负责人尼柯先生。这位韩国人说，10多年前他创业投入卡内基训练的志业，曾经请教尼柯先生，怎样做才会成功。尼柯先生回答说，你只要会+、-、×、÷就可以了。

- (+)：要留意人才，聘请他们加入你的事业。
- (-)：要请那些不适任的人离开。
- (×)：要授权。千万不要觉得自己不可或缺，什么事都要自己来。
- (÷)：要常记得分享，包括分享荣耀与成果。

当时我觉得感同身受。其实人的一生虽然很复杂，但归纳一下，也不过是加、减、乘、除。

我们从年轻的时候就要学会：

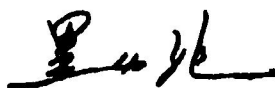
- 增加自己的优点、长处。
- 减少自己的缺点、毛病。
- 激励他人发挥他们的潜力，以达相乘的作用。
- 分享我们的喜悦与感恩。

我已经不再年轻了，但如果有一个年轻人来问我，怎么样才能成功，而且只许我简单地说几个字，我也一定要告诉他：

加、减、乘、除。

当你开始阅读这本书时，每看完一章节，希望你能默想几分钟，将这些内容以基本的算术运用到自己的身上。想想这章节如何在你身上产生加、减、乘、除的作用。

那将会是一项极有趣的练习。

A handwritten signature in black ink, appearing to be '黑心儿' (Heixin'er), written in a cursive style.



前言

当我们讨论准备专门为青少年写一本书时，我的反应是：“太好了！真希望我十几岁时能看到这种书！”

当然，倒不是当时没有这类给青少年看的书，只不过它们帮不了多少忙。那些书中充满着对不当行为的警告，一些我当时看来完全不合理的规定，一些教你怎么做个“乖孩子”的指示，而“乖孩子”怎么看都不像会有乐趣的样子。可是，我当时真的希望有人喜欢我，希望自己更有自信，更受人欢迎，我希望男孩和女孩们想和我做朋友。我多么想在朋友间更有分量，而不只是做个跟屁虫（人云亦云）或独行侠。糟糕的是，我当时不太确定我到底该怎么做。

也许你也有同感？那我就有个好消息给你了！因为，这正是可以帮助你学习成为你心中理想人物的一本书。我提到“学习”，其实是个更好的消息，此中的含义是，你不用只是因为

“天生幸运”、“天赋异秉”、“含着金汤匙出世”或“貌赛西施”才会被人喜爱，这年头成功人士已经不需有那种出身了，即使老虎伍兹（Tiger Woods）也不是含着高尔夫球棒出世的。现代的成功人士都是心怀目标并愿意付出努力而功成名就的。你，当然也可以办得到。

我期望这本书能为你提供更多信息及工具，让你不但目前可用，甚至对你未来的一生都有帮助。你越早开始应用（何不今天就开始！），你就超越别人越多。本书中谈到的原则看来可能很平常，不过，令人诧异的是，虽然大家都知道这些原则，却很少人实际运用，更别提运用到家了。

如果没有极具创意的玛格丽特·兰姆（Marguerite Lamb）为初稿整理资料及书写，这本书就不可能问世。我还想感谢佩斯利·斯泰利斯（Paisley Strellis）后来的润饰及为文字注入的青春气息，对本书是十分有价值的。她们两位将我父亲戴尔·卡内基（Dale Carnegie）的原始理念，改写成适合青少年的口味，着实花了不少工夫。她们为本书又采访了许许多多青少年以及年轻人，我想你会觉得她们的经验是值得参考的。

至于我自己呢？我并没有忘记当年的困惑，因此，我希望我同事的努力，加上我父亲的智慧，能为你提供一些比我当年更轻松、更开心的方式去学习为人处世的能力。欢迎你给我们一些反馈，祝阅读愉快！

唐娜·戴尔·卡内基



目录

序 黑幼龙 /Ⅷ

前言 唐娜·戴尔·卡内基 /XI

第1章 不批评，不抱怨，不责备 /1

1

放弃批判 /5

善用负能量 /10

第2章 与人相处的六秘密 /15

2

赞赏的力量 /18

感恩的妙处 /21

提防奉承 /25

怎么样会有重要感？ /28

第3章 101种说服他人的办法 /35

3

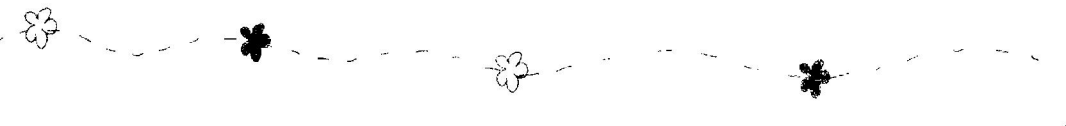
活用“三不” /39

对自己的想法兴致昂扬 /40

多用组织能力 /41

从广告中学习 /44

谈判并非操纵 /46





CONTENTS

第4章 赢得友谊小百科 /51

有什么可让人微笑的? /55

叫出名字来 /58

对话 101/60

到哪儿交朋友? /63

也让别人认识你 /65

4

第5章 积极聆听 /69

听到与被听到 /76

通过聆听学习 /79

欣然接受赞赏 /81

5

第6章 没人赢得了争辩 /87

没人喜欢万事通 /90

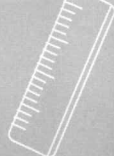
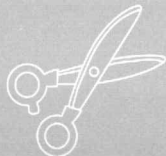
公平较劲 /92

别让争执萌芽 /99

保留他人的面子 /102

提正确的问题 /103

6



CONTENTS

第7章 承认自己的错误 /107

逃避指责 /111

道歉 101/113

7

别人不接受你的道歉该怎么办? /115

承认自己的局限 /117

学习如何放手 /120

第8章 总结：如何成为领导人 /123

人人都需要帮助 /126

避免紧迫盯人 /129

把功劳归给应得者 /131

8

激发他人的潜力：提高期许 /134

信念的力量 /135

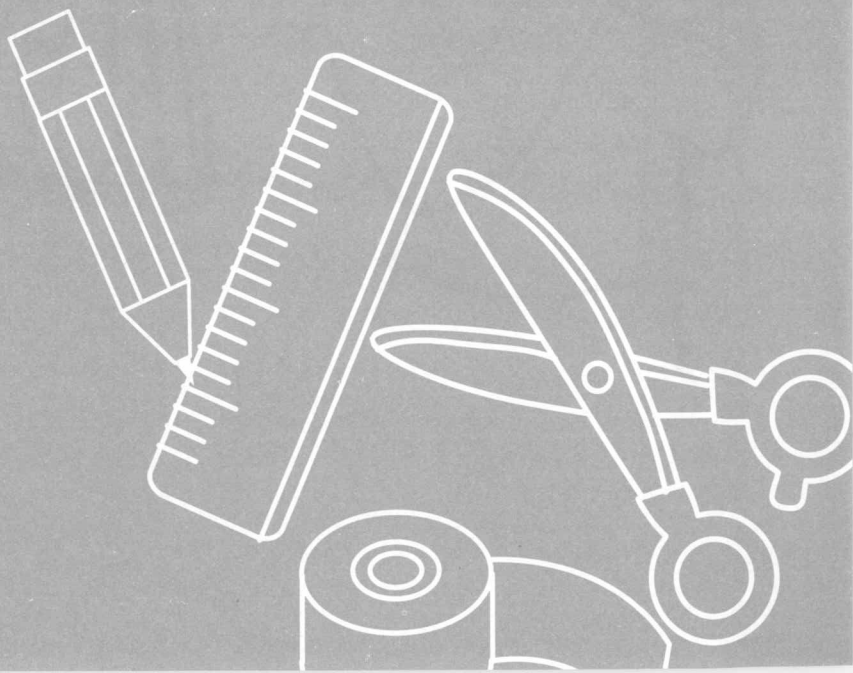
什么都没效时，提出挑战！ /137

成为正向积极的同侪 /139

肯定自己的最佳潜能 /140

第 一 章

不批评，不抱怨，不责备





想吃蜂蜜，可别踢翻了蜂窝。

——戴尔·卡内基

想象一下，一天早上你起床后，发现你的每一个动作——从你选择穿什么衣服，到你与父母及朋友打招呼的方式，到你在教室内回答问题——都被记录在一块儿大家都看得到的记分板上。你当然觉察到你的得分会改变人们对你的看法（就像你也会因别人的得分而改变对别人的看法一样），可是，你却搞不清自己什么样的决定和行动会增加你的得分，什么又不会。事实上，你开始怀疑：莫非自己在这世界上的任何作为，完全只是一场偶然？听起来挺像个噩梦的，对吧？不幸的是，这噩梦却是真实的，而且它就发生在你每天都去的学校里。在人生中，很少会像在学校里，可以这么清楚地分辨出你是不是这一伙，不是我们这一国就是他们那一国，不是超酷就是没救的蠢蛋——并且还不时地被提醒，你在哪儿出了糗。

最近一项关于12岁到16岁学生的研究显示：30%的学生

曾在学校经历过欺侮，也许是受害者，也许是加害者，或可能两者都是。我得知这个数据时，很感惊讶，但是，接受采访的青少年可是完全不表意外，他们只是表示，这个数据可能还偏低了。他们很多人都分享了自己的经验。以下是14岁女孩朱莉的经验：

我们班上有名叫玛丽的女孩，每个人都爱拿她开玩笑。她是个绝对的完美主义者，班上10分钟做完的测试，她得花上一个小时。她对芭蕾舞很着迷，谈来谈去总离不开她的舞蹈课。还有，她的样子……我尝试对她好，不过，我也没少跟着别人揍她。她会自我解嘲，并不想让人知道她因为这些话语而受到伤害。不过，她妈妈告诉我妈妈说，她每天放学回家都要痛哭一场。当我妈妈找我谈这件事时，我觉得很不好意思。我告诉妈妈，我是想帮她打抱不平的，但是真的很难。我自己也想被同学喜欢，我可不想为了支持她而成为同学的靶子。以前也有人开我的玩笑，所以，我知道那种感觉有多糟……

朱莉的故事让我们知道，她就是一个身处两种立场的人。一个人既然了解被孤立与被嘲笑痛苦，又怎能让他人也有同样的感受呢？这似乎有点令人不可置信。不过，如果我们仔细推敲朱莉的话，就会发现虽然她以前也被人揍过，但是她并不

能真正体会玛丽的处境。如果朱莉真的能发挥同理心去感受，那她就不可能不帮玛丽说句公道话。事实上，朱莉只是对她妈妈的批评做出了一个回应而已。戴尔·卡内基曾说过：“批评是无益的。它只能激发一个人的防卫心，促使他誓死为自己辩护。”

卡内基很看重批评造成的伤害，因为他总是将“不批评、不责备、不抱怨”列为第一条人际关系原则。看看朱莉的例子，很明显我们不该像她那样。她容许自己批评玛丽，嘲笑她的外表与个性，又抱怨不帮忙并非自己的错。我们可能会想自己绝不会像朱莉那样，其实这种想法本身，就已经是一种批评了。要注意的是，我们并不是要在这里批评朱莉，卡内基深信：“批评、责备、抱怨是任何人都会做的，可是，了解与宽容他人却需要自制力及品德。”其实，我们可以由朱莉的身上学习，我们都知道被人糗的滋味不好受，由朱莉的例子，我们也可得知伤害别人也不好受。没有人喜欢自己成为一个恶霸——或是不敢仗义执言的鼠辈。不过，你完全用不着让自己也犯同样的错误，我们人人都可以学会少批评别人，学会处理麻烦的状况。

放弃批判

在高中的学校生活里，每天都有人被揍或流言缠身，而且，几乎没有一个人敢说自己是干净无罪的。

——莉莉，16岁

知道自己应该有同理心，和自己真的同理心完全是两回事。这当然不是什么新鲜的事，早就有人告诉过你“己所不欲，勿施于人”，不是吗？设身处地真有这么难吗？也许我们就是不想抛开脑海中固执的刻板印象。终究，一竿子打翻一船人的说法，要来得简单多了。什么运动健将都很蠢啦！拉拉队长胸大无脑啦！要不就是学国际象棋的都是白痴啦！我们不愿把每个同学当做独立的个人来看，虽然我们每个人小小的心愿，不过是希望不要被别人贴上标签罢了。事实是，如果我们人人都能真诚地站在对方的角度看事情，那么，无论是在学校还是在办公室里都不会再有这些语言暴力了。

这不表示，你得放弃所有形成你个人特色的意见及想法。批判与成见，和善意地提出建设性的指正是大为不同的。我把你搞糊涂了吗？这么看好了！即使你一针见血指出他人的过失，并且你的抱怨也不是瞎编的，可想叫人改变他的行为却几乎不会产生效果。卡内基引用著名心理学家斯金纳（B. F. Skinner）的理论作为证明：“斯金纳的实验证明，动物在奖赏下，学习的速度与记忆的牢固程度，远比受到惩罚高得多。后来的研究更证明，人类也是同样的情况。批评、指责从来无法令人作出长远的改变，通常只会引发仇恨。”你觉得听起来荒唐吗？在你回答之前，先做一下测试，看看你是否能分辨，建设性与破坏性批评的差异。