



知书达礼 励志馆



卡耐基励志经典

全集



一个个智慧的故事，振奋了千万人的信心，唤起了无数迷惘者的斗志，激发了他们对生命的无限热忱，对美好人生的勇敢追求。



吉林出版集团有限责任公司

卡耐基

Kanaiji 励志经典全集

lizhi Jingdian Quanj

[美] 戴尔·卡耐基 著



吉林出版集团有限责任公司



强身健体的益处

许多立志要成功但最后壮志难酬的人，常常就是因为不能战胜他自己——这个最大的敌人——而失败。要获得成功，先要战胜自己。

他们往往不以为然地欺骗自己，从不按时去吃一餐可口的饭，好像从来了没有注意要保持充足的睡眠和良好的休息。等到他们身体、精神开始逐渐衰退，直到出现了大的损伤，他们才感到惊诧：自己的头发为什么会白得这么快？自己的胃口为什么不好了？年纪轻轻的怎么就衰老了呢？他们不明白：使自己吃这些苦、受这些麻烦的，正是自己贪多求快的欲望以及急功近利的好胜心。

你可以选择以下两种生活方式：一种是过乱七八糟、毫无规律的日子，你拼命地要求自己，夜以继日地埋头于工作，剥夺了自己所有的休息时间，即使因此而病倒或减寿十年八年也在所不惜；另一种则是过有规律的健康生活，使自己有更好的身体，活得也更长久，从而创造出更辉煌的业绩。

一个人的身体是他的无价之宝，一定要好好珍惜。拥有强健的体魄，你才能成就一番大事业，才能推进事业更好的发展。

精力是一个人唯一的靠山，所以，你一定要好好地爱护它。无论在哪里，我们都可以经常看到很多萎靡不振的人，他们的年龄不过30岁上下，可是看上去却已经背驼腰弯、鬓发斑白了，一副暮气沉沉的样子。他们走路的姿势也显得摇晃不稳，脸上过早地爬满了皱纹，看上去一副疲惫不堪的样子。以前，他们都是志向远大的人，他们多么希望凭借着自己的努力奋斗取得一番成绩！可是现在呢？他们已经把自己所有的资本——精力和体力都消耗干净了，他们那架唯一能够促使他们获得成功的机器——身体，好像已经锈迹斑斑，不能再用了。从年龄上说，这段时期，他们应该是“大有作为”的时候；可是从生活状态来看，他们好像已经陷入了一种颓废状态。

世上有很多自作聪明的人为了节省几个钱，不肯为自己增加一些必要的营养。当这些人走进饭店时，他们总是吃得十分简单，他们根本不注意自己身体的健康。否则，他们就应该在一家饭店好好地坐下来，点几种有营养而又可口的饭菜来，慢慢地吃上一顿，饭后再好好休息一会儿，让胃里的东西好好地消化一番，然后，再去继续工作。

过度地吝惜会钱而毫不考虑到自己的身体，这其实是一种得不偿失的做法，根本谈不上“节俭”。一个真正懂得节俭的成功者，他随时随地都用心去增加自己的体力、丰富自己的精神和头脑，使自己浑身充满无穷的力量。因为他明白一个道理，只有凭借这充沛的脑力、精力和体力，才能完成伟大的事业。

有些人不太重视自己所具有的天赋才能，他们不愿注意保



养那部使自己获得成功的机器，也不愿给它加够充足的精力，因此，他就很难建立伟大的事业。在我们的社会中，这种人真是不少。他们尽管雄心勃勃，可是由于不知爱护身体，导致无法积蓄起足以使自己成功的能力。就好像他手里拿着一柄钻子，把自己那储藏伟大生命的宝库钻了无数个漏洞，然后让他那宝贵的生命力大量地泄漏出去。假如说他不是一个疯子，那又是什么呢？但其实，在我们的周围，这样的疯子真不知道有多少，他们拼命地在生命的宝库上钻洞，打算让促使自己成功的所有生命资本泄漏干净。

他们不但无限制地挥霍自己本有的生命力，还不珍惜自己后来积蓄的一点精力。但就是这样的人，还总是对自己没有成就表示惊讶。

许多习惯会成为你精力大量外泄的漏洞，例如：睡眠不充足，不常常做体育运动，不愿吃有营养的食品，不愿在工作中适度的休息，不肯把负担过重的工作放在一边等等。

一个人的身体状况和精神状态是影响他的姿态和气质的主要因素。在街头巷尾，我们偶然看到一个昂首挺胸、气宇轩昂、步伐稳健的人，谁都能看出他的身份——海军军官或是陆军校尉。人人都会羡慕他那种健康的姿态。但实际上，只要是躯体没有残疾的正常人，都可以通过有规律的生活、适度的运动来拥有这种优雅的姿态。

要养成良好的姿态，只要下定决心就能做到。走路或站立的时候，身体必须挺直，两肩向后展，胸部稍微向前挺。经过这样严格的训练后，一旦养成习惯，你的姿势就会自然而然地

显得美观且有生气。在此同时，威仪严正的姿势还会给你的健康和自尊心带来有益的影响。

走路时两腿必须要挺直且有力，步伐要坚定，千万不能像穿了拖鞋一样，两脚拖拉着走。走路时两臂摆动要很自然，不要太急，也不可太慢。总之，走路的姿势要美观而自然，千万不要东倒西歪、摇摆不定，或是一路跑跑跳跳。这些表现都会给你的形象带来不利影响。

有很多不注意自我训练的人，坐的时候总是弯着腰，这是许多人的通病。他们整天把全身埋在椅子上或沙发里，等到走路时，当然就不可能有良好的姿势了。最不好的是，这种懒洋洋的姿势还会消磨他们的思想的志趣。

一个人的才能、学识常常与身体的各个部分有着密切的关系。有时身体的某一部分出了毛病，就会令全身感到不舒服。同样，一个人如果有坐立不稳的习惯，那么他的性格也容易受到不良的影响，他的学识就难以再进步，才能也难以发挥。

有些人习惯躺在床上看书，或者在一个可以支撑他身体的地方看书。结果，工作的时候他就东倒西歪。这些人坐在椅子上，也总是把脚跷得老高。沾染了这些不良的习惯的人，他们的性格也容易变得越来越懒。

一个人经常背驼腰弯，其消化能力也不会太好。由于这种不良的姿势很容易妨碍血液的循环，会减低心脏的活力，而且养成这种姿势的人一般不能吃苦耐劳，稍一工作就浑身难受，就要伸懒腰来舒展筋骨。

很少有人明白身体的健康与事业之间的关系是如何的重



要，如何的密切。其实，人们每一种能力与才干的增加，以及整个一生工作效能的增加，都有赖于有一个健康的身体。

身体的健康与否，可以决定一个人是否有足够的勇气和自信心，而勇气与自信心又是成就任何事业的必备条件。身体衰弱的人，遇事往往会感到为难、犹豫，不会有太多的创造精神。

圆满的成功依赖于人的健全的精神，而健全的精神赋予人的健康的身体。假如一个人在做事的时候，有气无力，血液里、大脑里也没有多余的能量，那么每当面临困境，常常就无力应付。

对于关乎人生成功所系的大事业，你必须竭尽全力，否则，就不可能获得成功。假如你有一个强健的身体，那么不论做什么事情，都不会陷入被动，而是完全处于主动，主动争取。工作并非出于被动和勉强，只要你坚强有力，专心一致，最终会有独特的开创性成就。假如一个人做事的时候，筋疲力尽、无精打采，就必定要失败。所以，不管做什么事，假如表现出软弱，绝没有成功的希望。许多人的失败，其原因也即在于此。假如一个人做起事来有气无力、死气沉沉、目标低下、思想落后、意志不坚、脚步不稳，那么他永远不会有伟大的成就。

一个善战的将军不会率领一支精力疲乏、士气不振的军队去和敌军决战。他一定会率领精神饱满、训练有素的精兵去应付大战。

一个人的成功与失败，全看你能否爱护自己的身体，能否

使你的身体保持精力充沛的状态。一匹日行千里的骏马，如果食不饱、力不足，在比赛中也许比不过一匹一般的马。一个具有专门才干、精力充沛的人，远胜于自我放纵而精力衰弱的人。假如在人的身体和血液里备有充分的精力和能量，遇上挫折，那些困难自然就会立刻后退。

如果一个人能相信自己，并且有强健的身体来克服环境的不利，他就能从紧张、惊恐、犹豫、怀疑等精神束缚中解脱出来。

强健的身体里蕴藏着强大的创造力，强健的身体可以增加人们各部分机能的力量，人们做起事情，与那些体质衰弱者相





比，自然效率更高、更有成就。

许多人都有做大事的愿望，但是他们却缺乏强健的身体。更有甚者，天天在消耗、浪费这些帮助他们获得成功的力量。

罗斯福曾经说过：“我本是体弱多病的孩子，因为能够注意锻炼身体。身体日趋健康，精神日渐充沛，所以做每一件事必定能达到预期的目的。”

保持健康有赖于身体各部分的均衡发展；成功的取得也有赖于身体和精神两个方面的均衡发展。所以，我们对于体力和智力、身体和精神都要兼顾并重。一般人偏重发展一个方面，例如：通过某种方式的锻炼去刺激某一部分肌肉的发展，但却忽略了营养。而营养不足也容易引起体力的衰弱，所以，适当的营养对于身体健康非常重要。

持续地工作和不断地运动是保持身体健康的最好药方。人体的器官如果不加以利用，机能就会逐渐退化，而工作就是人类器官的调节器。不管在什么时候、什么地方，空闲无事是最容易诱发疾病的。人们一切犯罪作恶行为，也大部分发生在空闲的时候。在人们忙于工作的时候，种种不良的引诱是不容易侵入的。

另外，利用激烈的体能锻炼还可以帮助人们驱逐烦恼。

那些驱逐烦恼的活动可以是跑步，或是徒步远足到乡下，或是打半小时的沙袋，或是到体育场去打网球。不论什么运动，体育活动总能使精神为之一振。每到周末，我都从事多项运动，例如绕高尔夫球场跑一圈、打一场激烈的网球、或到阿第伦达克山滑雪。等到我的肉体疲倦了，我的精神也随之得到

了休息。因此：当我再度回去工作时，我就精神饱满，充满活力。

英国的一个著名医生曾说过：“你如果想长寿，那么在睡眠时间以外的时间一定要精力充沛，此外，除了正当职业，还应该有益的生活嗜好，这些嗜好往往可以给人带来快乐，让人们工作的兴趣增强，使人们的生活更加丰富有趣。”

须知：生命在于运动，充满活力的人生才会精彩。



写下你的忧虑

由于忧虑，我虚度了十年光阴。而从 18 岁到 28 岁应该是一个人的生命中最丰富、生命力最旺盛的时期。

我现在明白了失去这十年宝贵光阴不能怪罪任何人，完全是我自己的过错。所有事都会让我担心：工作、健康、家庭，还有自卑感。我羞于见人，因为怕跟熟人打招呼，所以，我不惜绕道而行。在街上遇到朋友，我也假装没有看到，因为我怕别人不屑理我。

八年前的一天，由于我和一个朋友的见面，使我彻底克服



了这一烦恼。

1919年，他发了财，接着便弄得一贫如洗。1923年，他又发了财，可是并没保住。1929年，他东山再起，却同样没有成功。他经历了几次破产，被债主、仇家追得无处容身。这些打击足以令人崩溃，甚至会因看不开而自杀，但是他却一直很乐观。

八年前坐在他的办公室里，我羡慕地望着他，希望自己也能像他那样，拥有他那样的心态。

我们谈话的时候，他丢过来一封他当天早上收到的信，说：“看看这封信。”

那是一封充满愤怒的信，提出的都是一些令人难堪的问题，如果收到信的是我，那我一定如坐针毡，我问：“比尔，你打算怎么回这封信件？”

比尔说：“让我来告诉你一个小秘密，这信是我自己写的。如果你也有什么烦心事的话，不妨拿起你的笔，将你的烦恼全都写下来，然后将它锁进文件柜。几星期后，你再看看它，若还觉得很烦，就再锁上它，再过两星期再试试看。在此期间，会发生许多事。我发现，只要有足够的耐心，那些烦恼之事都会自动消失。”

他的忠告给我留下了深刻印象。我采纳比尔的做法已经好几年了。结果是我真的很少再为什么事烦恼过。

时间可以解决很多事情。

时间也能摆平你今天所担心的事。

克服忧虑的秘诀之一是：

把你的忧虑写下来，束之高阁，或放到平常见不到的地方，将它慢慢遗忘。



自我激励的方法

在拳击生涯中，我发现忧虑是我最大的敌人。

我总结出一套方法，能克服忧虑的情绪：

1. 为保持在场内的勇气，我会给自己打气。

当我的对手很强时，我会不断告诉自己：“什么也阻挡不了我，他伤不了我，我更不可能受伤，不管发生什么事，我都要坚持下去。”这些积极的话语给我增加了极大的力量，有时连对手打中我的重拳都感觉不到。

在职业拳赛中，我多次受伤，但多数印象不深。只有一拳我记忆犹新。有一次，约翰逊打断了我的三根肋骨。尽管如此，那一拳并没影响到我的斗志。

老实说，因为我有足够的面对困难和挑战的勇气，所以，我在拳击场受到拳击时真的没有感觉。

2. 我不断告诫自己忧虑会产生的后果。

大多数比赛前的训练是最担心的时候。我总是在床上辗转反侧，难以入睡，担心伤痛，担心失败。每当我这么神经紧张时，我就下床照照镜子，不断地给自己打打气。我会跟自己说：“你为还没有发生的事烦心，多笨呀！说不定它根本就不会发生。生命是短暂的，你要好好享受人生。”我还告诉自

己：“没有什么比我的健康更重要。”我不断提醒自己，失眠、担心只会损害我的健康。我不断再复这些话，一天又一天、一年又一年，最后它们终于融入到我身体里去了。

克服忧虑的秘诀之一是：

学会自我激励。



用忙碌消除你的忧虑

有一个治疗忧虑的古老方法，那就是让我们忙碌起来。

我永远也忘不了几年前的一个夜里。我的一个学生马利安·道格拉斯告诉我们，他家里遭受了不幸，并且是两次。第一次，他和她的妻子失去了五岁的女儿，那是一个特别可爱的小天使，十个月之后，上帝赐给他们的另外一个女儿也不幸夭折。

这接二连三的打击，使人几乎无法承受。他吃不下，睡不着，也无法休息。他的精神受到了致命的打击，信心尽失。最后他去看了医生，但医生的旅游建议和吃药建议均对他无效，丧女的悲哀犹如一把钳子，夹得他透不过气。

不过感谢上帝，他还有一个孩子——一个四岁大的儿子，儿子使他们找到了解决问题的办法。有一天下午，他呆坐在那里，正沉浸在悲哀中的时候，儿子问他：“爸爸，你肯不肯为我制造一条船？”他本来根本没有造船的兴致，但他的儿子很会缠人，最后，他终于答应了。

造那条玩具船大约花了他三个钟头。等到船弄好之后，他发现用来造船的那三个小时，是他这几个月来第一次有机会放松心情的时间。

这个大发现使他从昏睡中惊醒过来。它使他想了许多——这是他几个月来第一次的思想。他发现，如果忙着去做些需要计划和动脑筋的事情，就不会再去忧虑了。对他来说，造那条船就把自己的悲哀一扫而光，于是他决定让自己不断地忙碌。

第二天晚上，他巡视家里的每个房间，把所有该做的事情列出一张单子。有好些地方需要修理，比方说书架、楼梯、窗帘、锁、漏水的水龙头等等。在两个礼拜以内，他列出了 242 件需要做的事。

在已过去的两年中，他基本完成了所有的计划，而且他积极参加各种活动，热心公益事业，他现在已忙得不可开交，根本没时间去忧虑。

没时间去忧虑，这正是丘吉尔在战事紧张到每天要工作 18 个小时的时候所说的。当别人问他是否为那么重的责任而忧虑时，他说：“我太忙了，我没有时间去忧虑。”

伟大的科学家巴斯德曾经谈到：“在图书馆和实验室中可以找到平静。”平静为什么会在那儿找到呢？因为在图书馆和实验室的人，通常都埋首于工作，不会为自己担忧。做研究工作的人很少有精神崩溃的现象，因为他们没时间来享受这种“奢侈”。

为什么让自己忙着”这么一件简单的事情，就能够把忧虑赶出去呢？这实际来源于心理学定理。那定理就是：不论一个人多么聪明，人类的思想都不可能在同一时刻想一件以上的东西，也就是说，我们很难一心二用。

让我们来做一个实验：假定你现在靠坐在椅子上，闭起双



眼，试着在同一个时刻去想两个问题：自由女神和你明天早上打算做什么事情。你很快会发现你只能轮流地想其中的一件事，而不能同时想两件事情，对不对？在情感方面，也是这样。我们不可能既激动又热诚地在同一时刻想几件事情。就是这一个简单的发现，使得军方的心理治疗专家们，能够在战时创造出许多奇迹。

当军人因为在战场上受到严重的心理打击而退下来时，军队的医生会以“忙碌疗法”治疗他们。那就是除睡觉的时间以外，每一分钟都让这些忙碌起来：如钓鱼、打猎、拍照、种花、跳舞等，根本不给他们忧虑与回忆的时间。

“忙碌治疗”是近代心理医生所用的名词，也就是拿工作来当治病的药。这并不是新的办法，在耶稣诞生 500 年以前，古希腊的医生就已经使用过了。

每一个心理治疗医生都能告诉你：“忙碌疗法”是精神病最好的治疗剂。著名诗人亨利·朗费罗在他年轻的妻子去世以后，发现了这个道理。有一天，他太太点了一支蜡烛，来熔一些信封的火漆，结果烛火引燃了衣服。朗费罗听见她的叫喊声时，虽拼命地扑救可她还是因为烧伤过重而死左。这一段他无法忘记的经历，几乎使他自杀。幸亏他有三个幼小的孩子需要照顾，尽管他悲伤无比，但他仍然担起父亲的责任，照料那两个孩子，给他们讲故事，做游戏，并依照父子间的亲情创作了许多优秀的诗歌。同时，他也翻译了但丁的《神曲》。这些工作忙起来，使他忙得完全忘记了自己，也重新得到思想上的平静。就像班尼生在最好的朋友亚瑟·哈兰死的时候曾经说过的