

像卡耐基 一样经营 人生



赵 赵 主编

中学生成功启示系列

XIANG KANAIJI YIYANG
JINGYING RENSHENG



. 4

4

APCTIME
时代出版

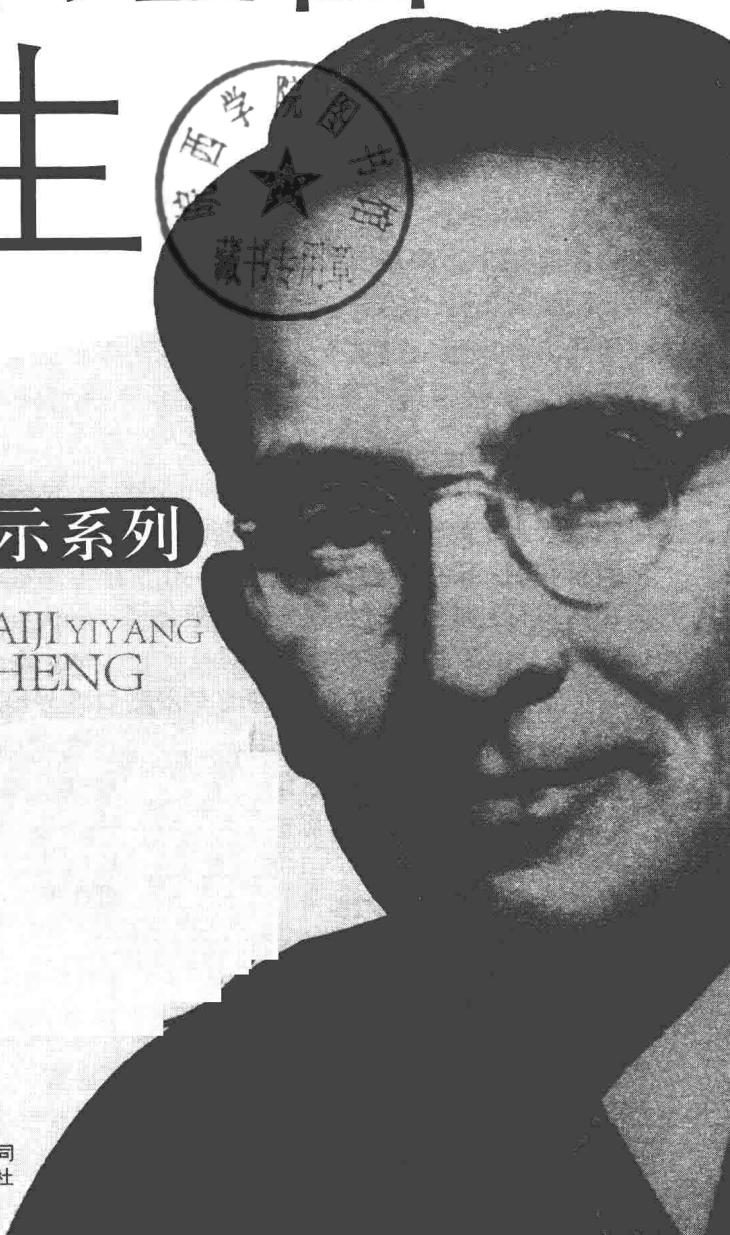
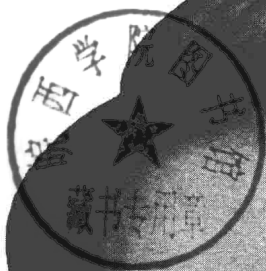
时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

像卡耐基 一样经营 人生

赵 赵 主编

中学生成功启示系列

XIANG KANAIJI YIYANG
JINGYING RENSHENG



时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

像卡耐基一样经营人生/赵赵主编. —合肥:
安徽科学技术出版社, 2014. 3
(中学生成功启示系列)
ISBN 978-7-5337-6185-1

I. ①像… II. ①赵… III. ①人生哲学-青年读物②
人生哲学-少年读物 IV. ①B821.49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 240826 号

像卡耐基一样经营人生

赵 赵 主编

出版人: 黄和平 选题策划: 教育图书发展部 责任编辑: 李 茜
责任印制: 梁东兵 封面设计: 红十月工作室
出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>
安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>
(合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场, 邮编: 230071)
电话: (0551)63533330

印 制: 北京一鑫印务有限责任公司
(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂商联系调换)

开本: 705 × 960 1/16 印张: 12 字数: 220 千
版次: 2014 年 3 月第 1 版 2014 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5337-6185-1

定价: 29.80 元

版权所有, 侵权必究

序 言

1888年11月24日，戴尔·卡耐基出生在密苏里州玛丽维尔附近的一个小镇。他的父亲经营着一个小农场。家里十分穷，吃不饱，穿不暖。由于营养不良，小卡耐基非常瘦小，却长着一对与头部不相称的大耳朵。

上学后，这对耳朵成为同学们嘲笑他的对象，这令小卡耐基很自卑。卡耐基还具有忧郁性格。儿时的他，雷雨时，担心会不会被雷劈死；年景不好时担心以后没有食物充饥；还担心死后会不会下地狱。稍大点儿他更加胡思乱想：想自己的衣着、举止会不会被女孩子取笑，担心没有女孩子愿意嫁给他。

16岁时，卡耐基每天骑马进城上学。放学后急匆匆地骑马赶回家里，挤牛奶、修剪树木、收拾残汤剩饭、喂猪……在学校里，瘦弱、苍白的卡耐基永远穿着一件破旧而不合身的夹克，一副失魂落魄的样子。

1904年，卡耐基就读于密苏里州华伦斯堡州立师范学院。这时，家里已把农场卖掉，迁到学院附近。卡耐基负担不起镇上的生活费用，就住在家里，每天骑马到学校去上课。他是全校五六个住不起镇上的学生之一。他虽然得到全额奖学金，但还必须四处打工，以弥补学费的不足。

卡耐基发现，学院辩论会及演说竞赛很吸引人，优胜者的名字不但广为人知，而且还被视为学院的英雄人物。这是一个成名和成功的好机会。他没有演说的天赋，虽参加了12次比赛，却屡战屡败。1906年，卡耐基以《童年的记忆》为题的演说，获得了勒伯第青年演说家奖。这次获胜，对他的一生产生了至关重要的影响，大大增强了他的自信。

1908年，卡耐基已成为全院的风云人物，在各种场合的演讲赛中大出风头，不过他仍很贫穷。当年毕业后，他到丹佛市做了一名推销员，后来他又到南奥马哈为阿摩尔公司贩卖火腿、肥皂和猪油。他的推销工作做得很成功，

但在1911年，他却到纽约“美国戏剧艺术学院”学习演戏。一年以后，他感到自己并不具备演戏的天赋，于是又回到推销的行业里，在一家汽车公司当推销员。

但这些工作都不合他的理想。他想为夜校教公开演讲课，因为他认为，大学时代他在公开演说方面受过训练，有很多经验。这些训练和经验，扫除了他的怯懦和自卑，让他有勇气和信心跟人打交道，增长了为人处世的才能。最终他说服了纽约一个基督教青年会的会长，同意他晚间为商业界人士开设一个公开演讲班。

从此，他开始了为之奋斗一生的成人教育事业，一直到1955年逝世。

卡耐基在课堂上讲述的许多普通人通过奋斗获得成功的真实故事，激励了无数陷入迷茫和困境的人，帮助他们重新找到了自己的人生，过上了快乐的生活。接受卡耐基教育的社会各界人士，其中不乏商界巨擘、军政要员，甚至包括几位美国总统。

卡耐基在实践基础上撰写而成的著作，是人类历史上最畅销的成功励志经典。他的主要代表作有《人性的弱点》《人性的优点》《美好的人生》《快乐的人生》《演讲与口才》等。这些书出版后，立即风靡全世界，被誉为“人类出版史上的奇迹”。卡耐基也被誉为20世纪最伟大的心灵导师和成功学大师，美国现代成人教育之父。美国《时代周刊》曾这样评价他：“或许，除了自由女神，他，就是美国的象征！”

这本《像卡耐基一样经营人生》是卡耐基思想学说的精华，浓缩了卡耐基成功哲学中的思想精髓。本书在参照过去众多译本的基础上，去粗取精，推陈出新，力图给读者一个学习卡耐基智慧的最好版本，帮助读者解决生活中面临的最大问题：认识自我、把握自我、成就自我。

目 录

第一部分 一切从认识自我开始

第一章 认识自我	2
什么是自我观	2
个人化的重要性	3
认识自我的方法	4
认清自己的性格	6
自我表现欲	7
自我实现的欲望	8
第二章 培养自我	10
思想的力量	10
知识是一种粮食	12
保持精神愉快不难	13
充满活力很容易	14
拥有自信的诀窍	15
热忱是内心的感觉	16
第三章 完善自我	18
心理暗示的力量	18
激发好胜心	19
培育进取心理	20

◇ 像卡耐基一样经营人生

悦纳自己	22
真实表达自己	24
保持一颗年轻的心	24
将压力及时释放掉	27

第二部分 卡耐基论人生观

第一章 人生本质	31
人生是什么	31
人生与环境	32
角色与人格	34
物质与精神	35
个人发展与社会发展	36
第二章 人生目的	38
人生目的的含义	38
人生目的的划分	40
人生目的的形成	41
人生目的的具体化	42
衡量人生目的的标准	44
第三章 人生价值	45
人生价值	45
自我价值	46
内在价值与外在价值	47
价值观念与成功心理	48
人生价值的评价	48

第三部分 人生主旋律

第一章 人生是快乐的	51
是你自己令自己厌烦	51
培养出好心情	53

择业,要自己选择	54
让自己适应一切	55
帮助他人是快乐的	56
采取行动,解决问题	57
第二章 人生是幸福的	59
爱情的本质属性	59
加深爱情的深度	60
家庭是幸福的温床	61
夫妻相处,处理好细节	62
家庭生活的禁忌	63
第三章 人生是无忧无虑的	65
支配好已有的钱	65
让自己忙着	66
问题未必是坏事	68
挫折是难求的锻炼	69
消除紧张和疲劳	70
在工作中找到乐趣	72
过简单的生活	74

第四部分 人生的设计

第一章 人生规划	77
人生的一般流程	77
个人成长之路	78
人生阶段的规划	85
第二章 人生目标	88
人生目标的层次	88
人生目标的要素	89
人生目标的方向	90
人生目标的科学化	90

第三章 设计人生	92
目标定位	92
脑力规划	93
明确目标	94
目标的调整	95
规划人生目标	96

第五部分 人生的选择

第一章 概述	99
人生选择的意义与方法	99
到哪里去发展	100
职业设计模型	101
选择热门职业	103
第二章 谋职	105
电话求职技巧	105
简历的制作	107
向业内人士请教	109
利用好人脉资源	110
应对求职测试	112
着力表现的6种能力	114
薪资谈判	116
第三章 创业	122
勇于创业	122
创造力是创业的前提条件	123
创业者的素质	124
创业心理的成熟	127
创业三部曲	128
制订创业计划	129
把握创业机遇	130

第六部分 人生的把握

第一章 思维——人生的导航仪	133
正面思维	133
按照自己的意愿生活	134
将注意力集中在重要事实上	135
对自己的情感负责	136
第二章 机遇——人生的助推器	139
机遇与人生机遇	139
机遇是可以创造的	140
个性、气质与人生机遇	141
机遇偏爱有准备的人	142
机遇在于主动把握	143
第三章 语言——人生的调色板	145
语言的个性表现	145
语言的氛围营造	147
语言的说服感召	147
语言的场景驾驭	149
用玩笑活跃气氛	153
用自嘲维护自尊	154

第七部分 人生的追求

第一章 成功的前提	157
成功的一般规律	157
成功心态的锤炼	158
忍耐的精神与态度	159
成功的思想要件	160
素质与人格的匹配	161
开发自己的潜能	163

第二章 成功的诀窍	166
朝既定目标努力	166
敬业	167
勇于创新求变	168
不做追随者	170
敢于挑战风险	171
舍弃小的利益	173
精力集中于一点	173
第三章 成功的禁忌	175
情绪化决策	175
不懂得取舍	177
遇事犹豫不决	178
害怕挫折与失败	179
漠视缺陷的力量	181

第一部分 一切从认识自我开始



第一章 认识自我

认识的制高点是自我认识。父母和教师的最大魅力就是帮助孩子形成自我认识的能力。人只有认识自己，才能战胜自己，而人是很难认识自己的。因为，人总是在不断地发展变化的，所以我们需要不断更新、不断完善对自己的认识。

什么是自我观

“自我实现”（self concept）即自我观。卡耐基认为，“自我观”是决定人们各自行为方式的重要因素。每一个人，无论聪明或愚蠢、贤良或奸诈，他的表现，都是与其当时的“自我观”相符的行为。没有人会去做一件在当时他认为与自己的身份、年龄、性别、能力以及他本身任何一方面都不相宜的事情。

就像穿衣服，你会选择和你的年龄、职业相称的服装，讲话时会选择和自己的身份相称的词句，甚至外出吃饭也会选择与自己的社会地位、经济能力相称的场所……总而言之，每个人都会依照他的自我观点，来决定哪些事自己可以做、哪些事不可以做，或是该怎样去做好一件事情。因此别人也就能根据他通常所表现的行为，对他有所了解和认识。

如果某一个人对于自己各方面的印象，都和实际情况颇为接近，也就是说，他有着比较正确的“自我观”，那么他所表现的行为，自然会很恰当。一般情况下，人们在自我认识的过程中，总是或多或少地存在着一定的误差。一个人之所以不易于建立正确的自我观，往往是因为许多方面的品质不能直接衡量，而间接得来的资料又不十分可靠。

此外，另一个很重要的因素是，人们在进一步认识自我的同时，是否能够接受自己、悦纳自己。

个人化的重要性

卡耐基认为当一个人走入人群，不能很清楚地表现自己独特的一面，而只是成为人群中的一分子的话，这个人的个人形象明显存在缺憾。缺乏个人化的特质很难引起别人对这个人的注意，当然更谈不上成功了。

卡耐基举了一个例子证明个人化的重要：“你對自己，應照着厄文·柏林已故的喬治·杰許文所做的明智的劝告去做。柏林与杰許文初遇时，柏林已经成名，而杰許文则是一个正在奋斗中的青年作曲家，在亨登巷里为着每星期35元而工作。柏林对杰許文的才能大为赞许，想请他做自己的音乐秘书，薪水是他当时的3倍。‘不过还是别接受这个工作的好，’柏林劝道，‘假使你接受了，你可能会发展成为二流的柏林。可是你坚持做自己，总有一天你会成为一流的杰許文。’杰許文记下了柏林的忠告，没有接受这份工作，果然日后成为当代著名的作曲家。”

由此可见，当一个人具备了完全个人化的形象时，他至少成功了一半。当然个人化并不是那些不合时宜的论调，古怪的生活方式和令人侧目的衣着打扮，而是一些性格上的更坚强、更牢固的东西。一个漂亮女孩的美丽就是她的性格的话，她是失败的；而一个即使并不美丽的女孩，如果在性格上具有善良的美德，那么她个人化的品质则比前者突出得多。

其实每个人都是具有某种潜能的，所以，不要浪费时间去担忧自己与众不同。你在这世上是独一无二的。遗传学家告诉我们，你是由48个染色体互相结合的结果，其中24个来自父亲，24个来自母亲。每个染色体里面有成百上千个遗传基因，每一个基因都能改变你的命运。因此，我们的确是“不可思议，极为奇妙”的一个组合。我们是独一无二的存在，我们是“双赢”的组合。

我们如果没有了自己的生活方式、思考方式，就会无法定位自我，别人一提意见，就会无所适从，惊慌失措。如果决定了自己的生活方式，就不用在意别人的目光。不同的人有不同的生活方式，你没有必要努力想达到某个所谓的标准答案。

想成为成功者，不管怎样，都应当具备“我将是成功者”的心理意识。“我”是很重要的。要相信由于自己的存在，能帮助许多人。

人的一生如此短暂，如此渺小。一些小小的成功，固然只需要付出很小的力量及很短的时间，但想要获取长久成功，一定要投入很大的心力及很长的时

间。以一天为例，只要集中心力有效利用这一天，日后还是会留有这一天努力的成果。而如果不立目标，人云亦云，改变了最初的打算和自己的生活方式的话，一天只是一天，在你生命中根本没有任何痕迹。一天如此，一周如此，一月如此，一年如此，一生也如此。

别人的人生与自己的人生，自然是不同的。自己的人生，掌握在自己的手中，会是“成功传奇”还是“人生悲剧”，全是自己的问题。

认识自我的方法

人的一些复杂的品质，是目前还没有办法或工具可以直接量度的。于是人们就得经常利用间接的方式来获得一些对自己的印象。而通常最普遍的方式，就是利用实际的工作成绩，利用自己与别人相比较的结果，把自己同某个理想的标准相比较，或是根据别人对自己的态度等来进行推断。

1. 在比较中认识自我

想要了解自己，与别人相比较，是一种简便、有效的方法。每当我们需要反躬自问：“我在某方面的情况怎样”时，就很自然地使用这种方法，去判定自己的位置与形象。

我们除了要不时和四周的人相比较之外，还会经常与某些理想的标准相比较。从父母、教师以及各种传播渠道中，我们获得了大量的知识与价值观念，并由此融合而成了若干的理想与模范标准。我们知道了很多名人或成功者的事迹，并被教导要以他们为榜样。也就是说，把他们作为比较的对象，以自己能否达到跟他们同样的标准作为成功或失败的衡量尺度。

与别人相比较虽然是简便常用的方法，但还称不上是十分理想的方法。只要仔细地观察一下，就不难发现它的缺点。首先应该指出的，就是人们很难在真正公平的情况下互相比较。通常人们也许会认为同在一个班级的学生，由同一位教师教导，用同样的题目考试，计分标准也没有差别，应该可以算是公平的了。但是如果我们再认真地分析一下，每一个班级里的学生之间，无论在身体健康、智力水平、家庭环境、个人经历等各个方面都因人而异，有的甚至差别很大，因而学习的成就必将有所差异。那么这时互相比较的结果，是否完全合理呢？

再说，和理想的标准相比较的方法，也是被经常采用的，而且极富教育意义。历史上有许多圣哲、贤能、英雄、学者……都是足以为后世所效法、所奉

为典范的。不过，一般人不会注意到那些伟人贤哲，最值得后人效法的乃是他们立身的准则、处世的态度、认真治学及治事的精神、不屈于困难或逆境的勇气等。这是大家都可以学，也是应当学习的。至于先贤们的丰功伟业，在某一方面卓越的成就，那自是历史上的重要事实，不过却不一定是每个人所必须希望去与之相齐的。

2. 从他人态度中了解自我

一个人总是需要跟别人交往、共处的。因而别人对你的态度，相当于一面镜子，用以观测到自身的一些情况。比如某人若是被父母所钟爱、被师长所重视、被朋友所尊重和喜爱，大家都乐于和他交往，愿意和他一起工作或游戏，那就表示他一定具备某些令人喜悦的品质；如果他经常被大家推举承担某项工作，或是经常成为周围人们求教的对象，则表明他具备某些才能，或是在某些方面超越了其他人。反之，如果一个人不被周围的人所重视和喜爱，甚至大家对他有厌恶感，不喜欢与他一起工作或参与其他活动，这虽不足以说明此人满身缺点，但通常情况下，他应当会感到不安，而不得不自我反省一下了。

我们因为看不见自己的面貌，就得照镜子；同样，我们无法准确地衡量自己的人格品质和行为时，就得利用别人对我们的态度和反应，来获得一些印象。一般说来，当对方与自己的关系愈密切时，他的态度也愈有影响力。

由别人的态度反映出来的自我印象，有时也难免被有意歪曲或夸张。由于对方的偏见或是缺乏了解，使其赞美或批评，常常与当事者本身的情况不尽相符。如果单纯据此来建立自我的印象，自然是不适宜的。

当然，这个缺点还是可以弥补的。有缺陷的镜子终究不占多数，如果能多用几面镜子，总是可以看清自己的。同样，有成见的人毕竟是少数，如果我们能较多地与人交往，看看多数人对自已的反应，一般情况下，应该是有助于自我了解的。

3. 用实际成果检验自我

除了与别人相比较的结果，以及根据别人对自己的态度之外，我们还可以凭借本身实际工作的成果来评定自己。由于这种方法由比较客观的事实作为依据，所以通常因此而建立的自我印象也是比较正确的。这里所指的工作是广义的，并不仅限于课业或生产性的行为。由于每个人所具有的才能的性质不相同，如果只是看他们在少数项目上的成就，往往不能全面地衡量一个人的能力与作用。很多时候，许多人的某些才能或许因得不到施展的机会而被淹没。

认清自己的性格

人的性格是可以改变的，尤其是当性格阻碍了自我发展的时候，自我实现的欲望，不得不逼迫你进行性格的调整和改变。这也就要求我们必须清楚地了解自己的性格。

1. 气质性格

血液是形成性格的基本要素之一，根据血型，人的性格有 A、B、AB、O 型 4 种类型。从血型来推测，可以大略推断自己的性格。但是，同为 O 型的人，他的父母都是 O 型，与他的父母分别是 B、O 型的情况，两者会有微妙的差异。

因此，根据血型分析性格时，必须要根据血型的成分所占的比例，来掌握自己性格的特性。我们不妨从气质来看一个人的特性。

人的气质可分成下列 3 种类型：

(1) 分裂型气质类型（自我意识较强）。在酒吧里独自一人静静地饮酒，在办公室里不为任何事物所动，只是一个人在打电脑。在自我领域内绝不让步。

(2) 暴躁型气质类型（沉溺于统一步调的世界中）。与同事意见不一致时，内心就会感到不安。平日吵吵嚷嚷地喝酒也无所谓，不拘小节。总之，只要求得结果就行了。

(3) 黏着型气质类型（遵守秩序、有规律）。任何事都以规则为先。这些人认为会议也必须进行得有条不紊。只要是他无法接受的，他就会追根究底。

人的个性，大致就是以上 3 种类型。集合不同类型于同一个团体里，为着同一个目标而努力的组织就是企业。所以企业里的每一个人，他们都有各自的主张、做法与价值观。因此会有年龄上的隔阂，能力上的差距与经验上的差别。能够真实地掌握自己的性格，必定有助于认识自我。

2. 社会性格

卡耐基认为，一个人要能掌握内心自我的部分与外在表现的部分。

人在一个完全陌生的环境中，往往会不知所措。相反，若是在一个熟悉且人人也相当亲近的环境中，他的自信就会提高，内心会感到快乐。

因此，首先不妨去了解，你在别人的眼里是怎么样一个人。

3. 性格类型

要认识一个人最迅速的方法，就是参与他的行动。简易的心理测验（性向测验）也是方法之一。