



卡耐基人生必读经典 01

20世纪伟大的成功学大师卡耐基教你成功人生法则

成功是有技巧的，掌握这些技巧，你也能获得成功



*Carnegie's Advice on  
Personal Success*

# 卡耐基 成功自励书

[美] 戴尔·卡耐基 / 著

刘艳辉 植藤子 / 编译

天健出版社



*Carnegie's Advice on  
Personal Success*

# 卡耐基 成功自励书

〔美〕戴尔·卡耐基／著

刘艳辉 榎藤子／编译

图书在版编目 ( CIP ) 数据

卡耐基成功自励书 / (美) 卡耐基著 ; 刘艳辉 , 榎藤子编译 . — 成都 : 天地出版社 , 2016.1  
ISBN 978-7-5455-1538-1

I . ①卡… II . ①卡… ②刘… ③榎… III . ①成功心理—通俗读物  
IV . ① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 ( 2015 ) 第 174227 号

## 卡耐基成功自励书

---

作 者 [美] 戴尔·卡耐基  
编 译 刘艳辉 榎藤子  
责任编辑 陈素然  
封面设计 思想工社  
电脑制作 水长流文化发展有限公司  
责任印制 李 昆  
封面图片 壹 图  
内文图片 CFP

---

出版发行 天地出版社  
(成都市三洞桥路 12 号 邮政编码: 610031)  
网 址 <http://www.tiandiph.com>  
<http://www.天地出版社.com>  
电子邮箱 [tiandicbs@vip.163.com](mailto:tiandicbs@vip.163.com)  
经 销 新华文轩出版传媒股份有限公司

---

印 刷 北京盛源印刷有限公司  
版 次 2016 年 1 月第 1 版  
印 次 2016 年 1 月第 1 次印刷  
成品尺寸 165mm × 235mm 1/16  
印 张 17.25  
字 数 234 千  
定 价 36.00 元  
书 号 ISBN 978-7-5455-1538-1

---

### 版权所有 ◆ 违者必究

咨询电话: ( 028 ) 87734639 ( 总编室 )  
购书电话: ( 010 ) 67692522 ( 市场部 )

---

本版图书凡印刷、装订错误, 可及时向我社发行部调换

汲取经典智慧

·  
·  
·

成就美好人生

卡耐基人生必读经典

## 编者说明

卡耐基的著作自问世以来，就改变了千千万万个人的命运。发明大王爱迪生、建筑业奇迹的创造者里维父子、旅馆业巨头希尔顿、麦当劳的创始人克洛克等，都深受卡耐基思想和观点的影响。

“卡耐基人生必读经典”系列汇集了卡耐基的思想精华和最激动人心的内容，针对当下社会人们最现实的需要，分门别类集结成册，希望能对读者有切实的帮助。相信这本充满力量和智慧的书，一定能帮助你发掘自己的无穷潜力，激励着你去创造一个辉煌的人生。

# 本书给读者的 ▶▶▶▶▶

## 10个善意提醒

获得对方的好感是成功合作的必要条件，  
如何才能获得对方的好感呢？

1. 为得到对方的共鸣，必须对对方的话有所反应。
2. 赞美的话语要能满足对方的自我意识。
3. 对具有绝对信心的人加以适当贬抑，反而能让你们的关系更加亲密。
4. 与有自卑心理和戒备心理的人第一次会谈是很困难的，要拆除对方心理上所筑的防卫墙，应做到平易近人。
5. 听对方的笑语而发笑，比自己说笑话更容易得到对方好感。
6. 初次见面时，先谈有关对方的事，这才是打开对方心门的最有效方法。
7. 想托人办事或是道歉时，最好能拜访对方的家庭。
8. 与一位木讷的人谈话，最好能由与事实或经验有关的话题开始，如“你曾去过国外吗？”，使对方在轻易回答之后，再回答较难回答的事。
9. 提到对方可能不知道的事时，若能先说“你可能知道”，较容易引起对方的兴趣。
10. 重复对方的话，能让对方觉得自己正在专心地聆听。

# 卡耐基的全球影响力 及社会赞誉 ▶▶▶▶▶

相信这本充满力量和智慧的书，  
一定能帮助你发掘自己的无穷潜力

卡耐基，20世纪最伟大的心灵导师、成功学大师，美国现代成人教育之父，人际关系学鼻祖。20世纪早期，美国经济陷入萧条，战争和贫困导致人们失去了对美好生活的向往，而卡耐基独辟蹊径地开创了一套融演讲、推销、为人处世、智能开发于一体的教育方式，运用社会学和心理学知识，对人性进行了深刻的探讨和分析。他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。卡耐基的思想具有极强的实用性和指导性，而且对社会各个阶层的人士普遍适用，随着时间的流逝，卡耐基的思想和见解并没有被时代所抛弃，相反，在今天这个竞争激烈的社会中，他的思想和洞见更加具有指导意义。

卡耐基是美国当代顶尖成功学专家、畅销书作者，在出版史上，没有任何一本书能像卡耐基的著作那样持久深入人心，也唯有卡耐基的书，才能在他辞世半个多世纪后，还能占据我们的排行榜。

——美国《纽约时报》

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

戴尔·卡耐基的这些原则如魔术般令人震惊，它改变了3亿人的命运和生活。

——鲁伯特·默多克

Carnegie





*Adel Carnegie*

## 前言

# 成功始于觉醒， 心态决定命运

一个人在我的博客中写了这样一段话：

站在路口，看过往的人群，世界好热闹，自己好沉寂。眼睛发干，思维麻木，表情呆滞，自己遗忘自己。心灵没有飘浮也没有皈依的愿望，没有孤独的诉求。白天太阳很好，猫在屋里，黄昏，整个人对世界失语。虽然人群仍然匆匆，人声依然嘈杂，但人们只是视而不见，听而不闻。

字里行间，我们不难发现这位年轻人内心的无助与困惑。其实在现实生活中，很多年轻人也有迷惘、无助的时候。他们不知道自己该何去何从，不知该如何与人交往，也不知道哪一份爱情是属于自己的……

面对迷茫困惑，他们也想找人倾诉，让人帮自己指条明路，但翻遍所有的电话簿却找不到一个可以随心交流、帮自己树立信心的人。

这本书就是我想对当下所有的年轻人说的话。我想告诉他们如何在日常生活、商务活动与社会交往中与人打交道，并有效地影响他人；如何击败人类的生存之敌——忧虑，以创造一种幸福美好的人生；怎样发掘自己的无穷潜力，摆脱困境，创造辉煌的人生；如何与自己的另一半相处，营造和谐的家庭生

活……相信，每一个处在混沌状态中的年轻人都能从中汲取前进的力量。

青春是最应该被抓住的，也是最值得珍惜的。对于人生，我觉得，年轻人首先要认识自己，只有正确地认识了自己，才能对自己有一个全面的把握，才能给自己一个合适的定位。

其实，成功的关键不在出身，而在精神，只要精神足够强大，就一定能获得成功。

与人相处也是一门艺术，只要把握好分寸，就能左右逢源。

工作是为了更好地活着，但工作的意义并不只在于此，工作更是为了充实自己，为了以后更好地发展。

好人缘也是要靠自己的智慧去赢得的，要想拥有好人缘，我们就要懂得交往的方法和尺度。

说服别人不能逞一时口舌之快，要有所保留，要多为对方着想。

婚姻是要靠经营的，幸福就在自己手中，就看我们能否很好地把握。

成功不是一个偶然，成功的品质早已写好，就看我们能否拥有那些成功必备的素质……

成功始于觉醒，心态决定命运。让我们随时自我觉察，认识自己，完善自己吧！

只要每天进步一点点，你就会看到成功的希望。

## 01 修炼良好心态， 快乐面对人生

树立积极乐观的人生态度 / 002

正确地评价自己与他人 / 005

不为小事而烦恼 / 007

心理暗示的魔力 / 009

学会自我肯定 / 011

先让别人快乐起来 / 013

无争，才能无忧 / 016

无论怎样都不要失去热情 / 018

把精力用在值得的事情上 / 020

无从抉择时，就顺其自然 / 022

丢弃心灵的保险绳 / 024

让内心平衡 / 026

学会关心自己的身体 / 028

不要把快乐的底线定得太高 / 030

不为失眠而忧虑 / 032

放慢节奏，学会享受生活 / 035

## 02 学会驾驭自我， 掌控好自己的情绪

赶走忧虑，活在当下 / 038

让自己忙碌起来 / 040

化不利为有利 / 042

踢开让你失望的绊脚石 / 044

只有播种快乐，才能收获快乐 / 046

做事前先想一个好结果 / 051

平静是通向幸福天堂的路 / 053

始终保持乐观 / 055

练习放松的艺术 / 057

调整生活中的轻与重 / 059

自我控制，终成大器 / 061

## 03 打造自身魅力， 拓展人际关系

- 给自己制造交际机会 / 064
- 注重第一印象 / 066
- 当好他人的听众 / 068
- 正确捕捉对方的观点，并加以赞赏 / 070
- 对他人表示同情 / 074
- 不轻易指使别人 / 079
- 和善做人，才能赢得友情 / 082
- 乐于忘记，不念旧恶 / 084
- 真诚地关心他人 / 086
- 具备谦谦君子的心态 / 091
- 学会分享，善意地看待世界 / 093
- 建立融洽人际关系的语言技巧 / 095
- 拓展人际关系要循序渐进 / 097

## 04 掌握沟通秘诀， 打破社交障碍

- 记住对方的名字 / 100
- 别逞口舌之能 / 102
- 承认对方的重要性 / 104
- 用表情反映心声 / 106
- 正确运用态势语 / 108
- 点到为止 / 111
- 不要硬碰硬 / 113
- 把笑容写在脸上 / 115
- 勇于承认错误 / 117
- 不断更新改进 / 119

## 05 提高说话技巧， 有效说服他人

- 点明说话的主题 / 122
- 常用“我们”这两个字 / 124
- 让对方感觉你是可信的 / 126
- 不要直击对方的错误 / 128
- 不要轻易责备别人 / 132
- 给对方说话的机会 / 135
- 尊重对方的意见 / 138
- 从对方得意的事说起 / 144
- 以亲切友善的态度软化对方 / 146
- 以低姿态出现于人前 / 148
- 利用权威和角色说服对方 / 150
- 送人一个好名声，让他去保全 / 152
- 让对方觉得是出于自愿 / 156
- 尽量少让对方说“不” / 160
- 站在对方的立场上 / 164
- 进入别人的内心世界 / 167

## 06 避开工作误区， 收获职场成功

- 更新你的事业观，  
让工作成为快乐的源泉 / 172
- 在工作中学会思考 / 174
- 主动去做老板没有交代的事 / 176
- 克服不良工作习惯 / 178
- 勇于承担责任 / 182
- 尽职尽责才问心无愧 / 184
- 做出更好的“全脑进度表” / 186
- 多付出一点点儿 / 189
- 抓住事物的要点 / 191
- 别把希望寄托在跳槽上 / 194
- 用心对待在职的每一天 / 196
- 多一些感恩，少一些抱怨 / 199
- 激发竞争欲望，勇于面对挑战 / 202
- 把精力损耗降到最低 / 205

# 07 开发自身潜能， 不断取得胜利

- 找出人生前进的动力 / 208
- 不要拿困难当借口 / 210
- 正确地认识自我 / 214
- 储备丰富的知识 / 218
- 养成良好的习惯 / 220
- 选择明确的目标 / 222
- 捕捉人生机遇 / 225
- 开发自身潜能 / 231
- 坚持就是胜利 / 234
- 锤炼意志，当机立断 / 236
- 独立思考，说出自己的见解 / 238
- 渴望成功，斗志昂扬 / 240
- 接受新观念的挑战 / 242
- 模仿成功人士 / 244
- 不断翻新人生计划 / 246
- 学会有效安排时间 / 249
- 勇敢面对挫折，挖掘自身潜能 / 252
- 努力奋斗直到成功 / 254

# 01

## 修炼良好心态， 快乐面对人生

快乐面对人生，就是对生活充满信心。你不能决定生命的长度，但你可以扩展生命的宽度；你不能预测明天，但你可以充分利用今天；你不能要求事事顺利，但你可以做到事事尽心。无论怎样都不要失去生活的热情，这样才能魅力无限。



## ： 树立积极乐观的人生态度

卡耐基

金言

只有同时具备了积极乐观、科学、求实这几个特质，我们才能在面对生活中的风风雨雨时镇定自若，才能在人生中找到属于自己的正确方向，并且朝着既定的目标不断前行。

积极的人生态度是一个人获得成功的一项重要原则，你可将此原则运用到你所做的任何工作上。如果你不了解如何应用积极的人生态度，那么你就无法从生活和工作中得到最大的效益。

如果你能掌握你的思想，并引导它为你的目标服务，你就能享受：

1. 为你带来成功环境的成功意识；
2. 生理和心理的健康；
3. 经济的独立；
4. 出于兴趣而且能表达自我的工作；
5. 内心的平静；
6. 驱除恐惧的信心；
7. 长久的友谊；
8. 长寿而且各方面都能取得平衡的生活；
9. 免于自我限定；
10. 了解自己和他人的智慧。

如果你所抱持的是消极的人生态度，你将会尝到以下苦果：

1. 生命中的贫穷和凄惨；