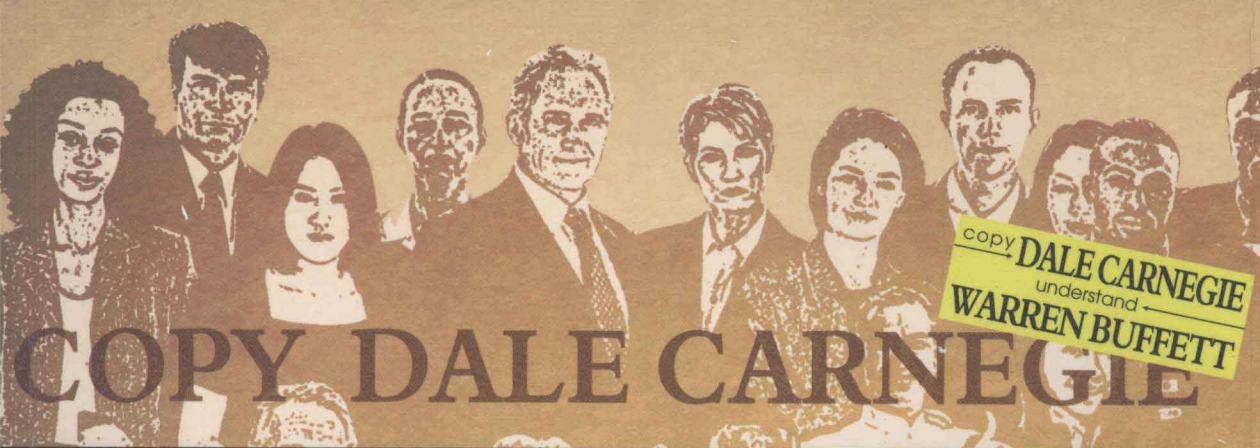




copy DALE CARNEGIE  
understand  
WARREN BUFFETT

# COPY DALE CARNEGIE

他将我们最视而不见的常理升华为成功哲学，进而使千百万人受益，他就是卡耐基。

# 复制 卡耐基



改变命运的励志经典  
无往不胜的投资之道

龙柒 主编

# 吃透 巴菲特

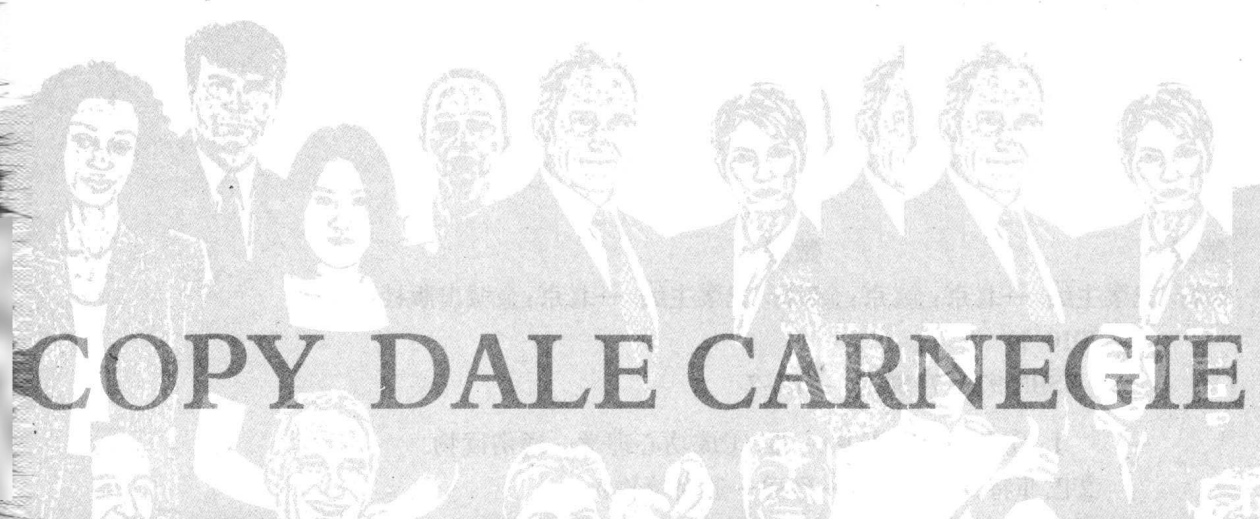
他让我们亲眼看到了上帝那双玩弄金钱的无形之手，进而认识了真正的“钱”，他就是巴菲特。



# UNDERSTAND WARREN BUFFETT



金城出版社  
GOLD WALL PRESS



COPY DALE CARNEGIE

# 复制 卡耐基



改变命运的励志经典  
无往不胜的投资之道

龙柒 ◎ 主编



# 吃透 巴菲特



UNDERSTAND  
WARREN BUFFETT



金城出版社  
GOLD WALL PRESS



图书在版编目(CIP)数据

复制卡耐基,吃透巴菲特/龙柒主编. —北京:金城出版社,

2010.11

ISBN 978-7-80251-712-7

I. ①复… II. ①龙… III. ①成功心理学—通俗读物

②巴菲特, W. —投资—经验—通俗读物 IV.

①B848.4-49②F837.124.8-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 213248 号

Copyright © 2011 GOLD WALL PRESS, CHINA

本作品一切中文权力归金城出版社所有, 未经合法许可, 严禁任何方式使用。

## 复制卡耐基,吃透巴菲特

---

主 编 龙 柒

责任编辑 雷燕青

开 本 787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张 17.75

字 数 242 千字

版 次 2011 年 5 月第 1 版 2011 年 5 月第 1 次印刷

印 刷 北京嘉业印刷厂

书 号 ISBN 978-7-80251-712-7

定 价 38.00 元

---

出版发行 金城出版社 北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼 邮编:100013

发 行 部 (010)84254364

编 辑 部 (010)84250838

总 编 室 (010)64228516

网 址 <http://www.jccb.com.cn>

电子邮箱 [jinchengchuban@163.com](mailto:jinchengchuban@163.com)

法律顾问 陈鹰律师事务所 (010)64970501

## 汲取大师的力量

戴尔·卡耐基是 20 世纪最伟大的成功学大师，是美国著名的心理学家和人际关系学家，被誉为“成人教育之父”。早在 20 世纪上半叶，当经济不景气、不平等，战争等恶魔磨灭人类追求美好生活的心灵时，卡耐基先生以其对人性的洞见，利用大量普通人不断努力取得成功的故事，通过演讲和著作的形式唤起无数深陷迷惘者的斗志，激励他们不断克服自身和外在的困难，最终取得辉煌的成就。

卡耐基一生致力于人性问题的研究，他运用心理学和社会学知识，对人类共同的心理特点进行探索和分析，开创并发展出一套独特的融演讲、推销、为人处世、智能开发于一体的成人教育方式。接受卡耐基成功学教育的学员涵盖社会各界人士，其中不乏军政要员，甚至包括几位美国总统。成千上万怀揣伟大梦想，但又深陷现实困境中的人们，从卡耐基的教育中受益匪浅，通过不懈的努力最终实现了人生的目标。

本书上半部分浓缩了卡耐基成功学的精华部分，文章或以第一人称或以第三人称的口吻来叙述，都将告知读者如何在社交活动中与人和谐相处，并有效地影响他人；如何击败人类的生存之敌——忧虑，以创造美好幸福的人生；如何在演讲中准确地表达自己的观点和思想，进而赢得听众的尊重。卡耐基先生对于这些问题的解答，将有助于当代追求成功的人士更好地认识自己，看清前进的道路，从而为成功开辟捷径。

要说当今世界上最伟大的投资者，那一定非沃伦·巴菲特莫属，他依靠股票、外汇市场的投资，成为世界数一数二的富翁。他倡导的价值投资理论风靡整个世界，全球数以万计的人都为他的投资理念所折服。巴菲特善于寻找那些被低估的公司股票，这一技巧让他成为史上最富有的人物之一。即便是在美国经济的“滞涨”时期，他也依旧能够凭借其独到的投资眼光在股市上

寻到滚滚财源。2004年,在《福布斯》全球富豪排行榜中,他以429亿美元的身价成为仅次于比尔·盖茨的世界第二富翁。可是谁会相信,当初他却是以100美元起家的。因此,巴菲特被称为“华尔街股神”,当之无愧。

本书下半部分主要提炼了“股神”巴菲特投资的若干技巧及原则,展现了当今世界上顶尖投资家的风采,为读者学习巴菲特的宝贵投资方法提供了参考。书中关于投资的一些操作技术细节的描述,使得原本枯燥的理财书籍变得生动活泼起来,是投资者在短期内系统学习巴菲特股票投资策略的最佳选择。

一个人的成功离不开想和做两个方面,如果说卡耐基的成功哲学及其著作是对人的思维方式的规范和指引,那么,巴菲特的投资技巧则是人们在行为方式上的创造性革新。实践证明,成千上万的学员通过学习卡耐基的成功学,逐步完善了自身并获得了人生和事业上的巅峰成就,而在现实中认真实践巴菲特投资理念的人们,也在起伏震荡的商海中赢得钵满盆溢。

因此,如果你怀揣伟大的梦想并有成功的欲望,那么,就请你复制卡耐基,吃透巴菲特。愿你能从本书中汲取励志大师卡耐基为人处世的智慧,与股神巴菲特一起,开启人生的财富之门,创造一个璀璨的未来!

# 目 录

## 上篇 复制卡耐基

### 第一章 保持健康心态的要诀

心态,不仅决定一个人当下的工作状态和生活状态,还决定人生、决定命运。健康心态是一种持续积极的内心体验;不健康的心态则是心理平衡机制失调的结果,既会伤害自己,也会伤害别人。因此,我们要下力气治理心态污染,祛除不健康的心态。

放松的状态能克服任何障碍 /3

永远不要对敌人心存报复 /6

记住自己做过的蠢事,下不为例 /11

换取内心平静的药方 /14

### 第二章 莫为工作与金钱烦恼

事情再多也是一件件地做,压力再大也只能尽力完成。我们无法改变生理的特点,就要通过自身来缓解压力。别把工作烦恼太当回事儿,也不要太为金钱烦恼。自己开解自己,以积极乐观的态度来面对工作和生活。



- 保持积极乐观的心态 /22
- 慎重作出重大决定 /29
- 70%的烦恼与金钱有关 /35
- 量入为出,做好预算 /43

### 第三章 保持精力旺盛的方法

精力旺盛的朋友或同事人见人爱,他们积极的情绪总能感染周围的人。不仅要和聪明有才华的人交往,更要和那些充满热情、积极向上的人交朋友;跟一个悲观、喜欢抱怨的人一起待上 30 分钟,你的能量就会被间接耗尽。

- 疲劳之前先休息 /48
- 做事分清轻重缓急 /52
- 别为失眠而担忧 /55

### 第四章 赢得他人赞同的策略

赢得他人赞同,首先要牢记的就是不要与人争辩。有句话叫“赢得辩论的唯一方法是避免辩论”。以谦逊的态度表达自己的意见,不仅更让人容易接受,而且还减少了一些冲突。若用争斗的方法解决问题,你永远不会得到满意的答案。

- 友善地对待他人 /59
- 尽量给对方说话的机会 /66
- 创造不谋而合的机遇 /70
- 学会换位思考 /75



## 第五章 如何讨得别人的喜欢

人际交往中,别人喜欢或者憎厌你的感情,是由你的社交水平、品位,以及为人处世的方法所决定的。同时,它也可以决定你事业的成功或失败。所以,在人际交往中,要特别注意修炼自己的品质和修养。

真诚地对别人发生兴趣 /78

做一个善于倾听的人 /85

使对方感觉到他的重要 /92

塑造自己的人格魅力 /101

## 第六章 成功演讲实用手册

做一个普通的演讲者很容易,然而做一个成功的演讲者却需要不断地努力。只有在不断地学习中、实践中,慢慢领悟演讲的真谛,才能成功。你想成为一个众人羡慕的成功演讲者吗?那么,从阅读此章开始吧。

争取每一次实践机会 /106

成功演讲的捷径 /113

以细节打动人 /120

引起听众的共鸣 /127

## 第七章 通往成熟的路

成熟是一种境界,是一种伤痛过后的经验。当经历了一些事情之后,你会变得更加沉着。成熟似乎是一件很残酷的事情,它代表了青春的流失和梦想的褪色。可是人生走向成熟是人生的方向,一





种平和幸福的人生属于成熟的人生。

对自己的行为负责 /135

视挫折为恩赐 /139

清醒地认识自我 /144

有个性,不随波逐流 /148

## 下篇 吃透巴菲特

### 第八章 投资习惯,不可成功的成功捷径

巴菲特有着让人叹为观止的投资生涯,但这种“叹为观止”却是用“简单的习惯”换来的,不得不让人称奇。是的,习惯就是这样不起眼又不可忽视的东西,养成良好的投资习惯,你也可以像巴菲特一样成为伟大的投资家。

培养正确的投资习惯 /157

让自己有无限的耐心 /160

“不管你有多少钱,少花点” /162

享受赚钱的过程,但并不看重钱 /164

24 小时都不离投资 /167



## 第九章 投资品质,必须具备的良好素质

巴菲特之所以能够成为巴菲特,并不是由于他比别人聪明,而是由于他懂得认识自己的愚蠢。切忌利欲熏心既是巴菲特所具备的投资品质之一,也是其应对股市风潮的有效方法。只有克服自己的心魔——无止境贪婪,才能像巴菲特那样理智地投资。

自知,成功投资的第一步 /170

学会控制情绪 /173

战胜自己,就战胜了投资的头号大敌 /175

战胜恐惧心理 /178

认识自己的愚蠢才能利用市场的愚蠢 /180

从错误中学习经验教训 /182

## 第十章 投资原则,树立正确的投资标准

巴菲特对短线投资尤为反感,认为“短线投资等于就即将发生的事情进行赌博。如果你运用大量的资金进行短线投机,有可能血本无归”。“着眼于长线投资”是巴菲特投资的基石,看上去较为简单,实质并非简单,贯彻到底则更为不易。

着眼于长线投资 /185

投资前先找出企业的竞争优势 /187

保住资本永远是第一位的 /190

安全第一,赚钱第二 /192



## 第十一章 投资技巧,掌握高超的理财手段

在日常生活中,常有炒股者到处向别人问这个月是涨了还是跌了,现在该不该买?前者好说,他把各种相关的报表和数据向你背一遍。但对于后面的问题,没有任何人可以为你做主,主要还是要你自己拿主意。也许我们都可以学习一下巴菲特的思考方式,不迷信数据和指标,而用常识来判断。

便宜买股,而不买便宜股 /195

巴菲特的最爱:价值被低估的潜力股 /197

发现具有潜在财富的公司 /200

依靠常识作出判断 /203

投资的好机会是股价下跌时 /206

## 第十二章 投资策略,洞悉股神的生财之道

从巴菲特成功的投资策略中,我们学习到,在同样的复利率下,连续多次进行不同的投资,收益率远远不如长期持有单一的投资。因为每次买入又卖出股票一次,交易成本和税收成本也是巨大的。成本越大,你最终拿到手的净利润越少。频繁买卖投资,利润会随着复利大幅增加,同样成本也会由于复利大幅减少,造成投资净利润大幅减少。

停止损失,保存实力 /210

股票套汇:积累财富的绝密武器 /213

购买值得终生持有的股票 /215

把握股票买进与卖出的良机 /218

只投资于你熟悉的领域 /221



## 第十三章 投资智慧,领略大师的名家风范

巴菲特的投资智慧非常简单,可以概括为:明白自己需求的投资规划,让自己有信心持有,等待收获的季节。站对地方的投资,能让投资事半功倍。投资就是这么简单。巴菲特用亲身经历告诉我们,投资只有简单的才更易懂,更易于掌控。

简单才是成功之道 /224

投资机会就在你的身边 /227

做到眼中无股,心中无股 /230

有时候失败就是失败 /234

像巴菲特那样考察企业 /236

每时每刻都要算计 /239

## 第十四章 投资哲学,看巴菲特玩转投资业

做任何事情都应未雨绸缪,居安思危,这样,在危险突然降临的时候,才不至于手忙脚乱。生活中,有那么一些人总是抱怨没有机会,而当机会来临时,就会慨叹自己平时没有积累足够的学识和能力,以致不能很好地抓住机会,获取成功,最终后悔莫及。

巴菲特支持遗产税,但自己却避免 /242

时刻为成功做好准备 /244

发展自己的投资哲学 /248

巴菲特的价值投资法 /251

短期经常无效但长期趋于有效 /254



## 第十五章 投资理念,盘点最有价值的信息

投资的关键不是智商,而是让自己保持理性的情商。巴菲特一再强调说:“对于投资者来说,只有保持理性,才能战胜市场。如果你不理解它,就不要做。”另外,投资者必须养成适合的性格。巴菲特认为,决定投资是否能够成功的重要因素并不是投资者的能力,而是他的性格。

智商高不如情商高 /256

越容易越成功,越困难越失败 /260

价格好不如公司好 /261

神秘感不如安全感 /264

通货膨胀:抓住灾难背后的投资机会 /266

“市场总是错的” /269



上  
篇

复制卡耐基







## 第一章

# 保持健康心态的要诀

心态,不仅决定一个人当下的工作状态和生活状态,还决定人生、决定命运。健康心态是一种持续积极的内心体验;不健康的心态则是心理平衡机制失调的结果,既会伤害自己,也会伤害别人。因此,我们要下力气治理心态污染,祛除不健康的心态。

## 放松的状态能克服任何障碍

有一个事实,令人难以置信:单纯地从事脑力劳动,并不会使人感到疲倦。这听起来似乎令人不可思议,但在几年前,科学家们就试图找到一个问题的答案——人类大脑在不降低工作效率的情形下究竟能支持多久?后来,这些科学家惊奇地发现:血液通过活动的脑部时,一点儿都没有疲劳的现象!

如果从正在劳动的工人血管中取出血液样本,你就会发现里面充满了“疲劳毒素”,因而产生疲倦现象。但是,假如你从爱因斯坦身上取出一滴刚经过脑部的血液并加以观察,就会发现里面根本没有任何“疲劳毒素”。截至目前,我们知道大脑可以“连续工作8~12个小时后,状况仍然良好”。大脑是全然不会感到劳累的,那么,人为什么常常感到疲劳,是什么原因导致疲劳的呢?精神病理学家宣称,大多数疲劳现象源于精神或情绪的状态。

英国著名的精神病理学家哈德菲尔德在其《心理的力量》一书中写道:“大部分疲劳的原因源于精神因素,真正因生理消耗而产生的疲劳是很少的。”美国著名的精神病理学家布利尔更加肯定地宣称:“健康状况良好而常



坐着工作的人,他们的疲劳 100% 是由于心理因素,或是我们所说的情绪因素。”这些久坐着的工作者的情绪因素是什么?喜悦?满足?当然不是!而是厌烦、不满,觉得自己无用、匆忙、焦虑、忧烦等。这些情绪因素会消耗掉这些长期坐着的工作者的精力,使他们容易患感冒、精力衰退。不错,正是我们的情绪在体内制造紧张而使我们感到疲倦。

大都会生命保险公司在他们的宣传单上指出:“辛勤工作很少会导致疲劳,尤其是那种经过休息或睡眠之后都不能解除的疲劳。忧虑、紧张、心乱才是导致疲劳的真正原因,而我们却常常以为是身体或精神的操劳引起的。请记住,因紧张而绷紧肌肉的行为本身就是在消耗体力。所以,放松自己吧!节省精力去做更重要的事。”现在,请你暂时停下来,检视一下自己。当你读到这句话的时候,是不是正对着书本皱眉?你有没有觉得两眼间的肌肉紧缩起来?你是很轻松地坐在椅子上,还是绷紧双肩?你脸上的肌肉是否紧张?除非你的全身像只旧布娃娃一样松弛,否则你现在正在制造精神紧张和肌肉收缩。

为什么你在从事脑力工作的时候,会制造出这些不必要的紧张呢?丹尼尔·乔塞林说道:“我发现症结在哪里了,几乎全世界的人都相信,工作认不认真在于你是否有一种努力、辛劳的感觉,否则就不算做得好。”于是,当我们聚精会神工作的时候,总是皱着眉头,绷紧肩膀,我们要肌肉做出努力的动作,其实那与大脑的工作一点关系也没有。

学会放松是一件很难的事情吗?其实很容易。你可能需要花一段时间改掉目前的习惯。但是这种努力是值得的,因为你的一生可能因此而发生很大的改变。威廉·詹姆斯在一篇文章中说道:“美式的生活让人过度紧张,快动作、高节奏、强烈极端的表达方式……这或多或少是些坏习惯。”

紧张是一种习惯,放松也是一种习惯。坏习惯可以改正,好习惯也可以慢慢养成。那么,你怎么放松自己呢?是从大脑开始,还是从神经开始?都不是,你应该从肌肉开始。为了讲得更形象一点,我们假定由眼睛开始,先把这一段文字读完,然后向后靠,闭上眼睛静静地对自己说:“放松,再放松,不要皱眉头……”你不停地慢慢重复约一分钟……

现在,你是不是发现两眼的肌肉开始听话了?是不是感到有只手将紧张挥之而去?不错,这一效果近乎神奇。但就在刚才的一分钟里,你已窥知了自我放松的秘诀与奥妙。这种方法同样可用于颞部、颈部、面部的肌肉、双肩