



做人·做事·励志

——经典读本——

# 卡耐基

成功之道全集

DALE CARNEGIE

[美]戴尔·卡耐基/著 胡 旋/编译

戴尔·卡耐基是誉满全球的美国公关学家和杰出的教育家。他运用心理学知识，对人类共同的心理特点进行探索和分析，开创并发展了一种融演讲术、推销术、做人处世术、智力开发术为一体的独特的成人教育方式，把开发人的内在潜能和成人教育紧密结合起来，卓有成效。

内蒙古文化出版社



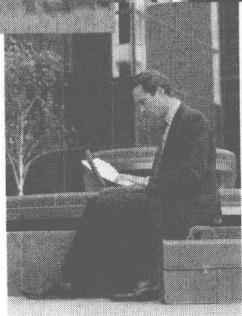
世界名人名著文库

# 卡耐基

## 成功之道全集



[美]戴尔·卡耐基 / 著  
胡旋 / 编译



内蒙古文化出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

卡耐基成功之道全集/(美)戴尔·卡耐基著;胡旋编译——呼伦贝尔:内蒙古文化出版社,2006.4

ISBN 7-80506-194-7

I. 卡... II. ①卡... ②胡... III. 人生哲学 - 通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 000215 号

# 卡耐基成功之道全集

(美)戴尔·卡耐基 著

胡 旋 编译

---

出版发行 内蒙古文化出版社

(呼伦贝尔市海拉尔区河东新春街4 付3 号)

邮购、直销热线 0470—8241422 8241421

网 址 www.nmwh.com 邮编 021008

印刷装订 北京金马印刷厂

责任编辑 乌力吉

开 本 787×1092 毫米 1/16

印 张 28 字数 500 千

2006 年 4 月第 5 版 2006 年 12 月第 2 次印刷

印数 15000 册 — 19000 册

---

ISBN 7-80506-194-7/Z·111

定价:35.00 元

# 前　言

戴尔·卡耐基是誉满全球的美国公关学家和杰出的教育家。他运用心理学知识,对人类共同的心理特点进行探索和分析,开创并发展了一种融演讲术、推销术、做人处世术、智力开发术为一体的独特的成人教育方式,把开发人的内在潜能和成人教育紧密结合起来,卓有成效。他的著作几乎所有的语言都有译本,而在全球五大洲的五十多个国家,各种卡耐基成人教育机构多达两千余所。从总统到内阁大臣,从各界名流到普通百姓,卡耐基教育机构造就了千万余众的毕业生,影响了本世纪的几代人。

这遍及全球的国际教学计划,形成了现代成人教育无与伦比的发展,虽然经过各种语言的翻译,但各地的卡耐基课程在精神和内容上却并无二致。无论在原始村落的茅草屋中,还是在英国会议大厅里;无论是在斯堪的那维亚的严寒气候里,还是在热带酷暑之中,卡耐基课程的基本原则都是一样的。那就是利用成人教育模式来帮助学员们寻找生活的新途径,过更具活力、更令人满意、更丰富的一生。而卡耐基成人教育的原则则清楚地反映在他的各种著述中,形成了一套庞大的卡耐基理论体系。

目前,各种关于卡耐基的书比比皆是,但大多是介绍卡耐基理论中的某些方面,让读者“只见树木,不见森林”。为了帮助广大读者系统地了解卡耐基理论,我们特地精选了卡耐基所著的《人性的优点》、《快乐的人生》、

《伟大的人物》、《人性的弱点》、《语言的突破》以及卡耐基夫人姚乐丝·卡耐基根据他丈夫的哲学模式所著的《写给女孩子》，卡耐基的妹妹朵乐蒂·卡耐基根据其哥哥搜集的名言警句所辑的《智慧的锦囊》等书中的精华部分。本书简洁而全面地阐释了卡耐基做人处世，走上成功之路的方法。在编辑过程中，我们注意根据中国读者的需要摒弃掉了卡耐基理论中的一些不适合中国国情的部分，供大家参考。我们希望并相信本书能帮助广大读者带来极其宝贵的启示和借鉴作用，帮助大家走上成功之路，迈向辉煌的21世纪，创造灿烂的人生。

但是需要指出的是，由于编者水平有限以及一些客观原因，虽然本书选取的都是卡耐基理论的精华部分，仍难免渗透了美国人的价值观。卡耐基所指出的一些处世原则并不一定都适合中国国情，而他宣扬的诸如人的本质自私论等，所反映的是资产阶级的人生哲学，希望广大读者在阅读时加以鉴别和批判。

编 者

二〇〇六年三月

# 目 录

*CONTENTS*

## 第一篇 快乐的人生

<b>第一章 支配你的工作和金钱 .....</b>	<b>003</b>
百分之七十的烦恼 .....	003
你生命中的重要决定 .....	003
<b>第二章 培养快乐的心理 .....</b>	<b>012</b>
寻找自我,保持本色 .....	012
报复的代价太高了 .....	017
改变你生活的九个字 .....	017
如果有柠檬,就做柠檬水 .....	025
我是“烦恼大王” .....	027
愿意以一百万卖尽所有吗 .....	031
如何使批评不能伤害你 .....	031
<b>第三章 我怎样才能快乐 .....</b>	<b>035</b>
我曾是世界上最大的笨蛋 .....	035
我做过世界上最苦的工作 .....	037
一本书解救了我的婚姻生活 .....	037
<b>第四章 不为别人批评而不快乐 .....</b>	<b>038</b>
从来没有人会踢一只死狗 .....	038

## 第二篇 美好的人生

<b>第一章 如何纠正别人的错误 .....</b>	<b>043</b>
让别人保住面子 .....	043
“高帽子”的妙用 .....	043
如何批评才不会遭人厌恨 .....	045
如果你必须挑错,这是着手的方法 .....	047
让过失看起来更容易改正 .....	050
如何激励他人步向成功 .....	051
<b>第二章 使家庭生活更快乐的原则 .....</b>	<b>054</b>

*CONTENTS*

目 录

如要幸福,注意此点 .....	054
女人最重视的事情 .....	057
不要为婚姻挖掘坟墓 .....	057
婚姻为什么出问题 .....	062
<b>第三章 赢得友谊和思考的方式 .....</b>	<b>062</b>
如何获得合作 .....	062
说服他人的良法 .....	065
给予他人同情与谅解 .....	066
告诉你一个苏格拉底的小秘密 .....	070
处理抱怨的万灵丹 .....	071
激发人类潜在的高贵品质 .....	072
电视、广播都这么做,你何不也试一试 .....	075
如果你错了,就承认吧 .....	079
如果什么方法都不见效,试试这个吧 .....	083

### 第三篇 人性的弱点

<b>第一章 怎样使别人喜欢你 .....</b>	<b>087</b>
如何增加自己的吸引力 .....	087
牢记他人名字 .....	087
一个给人良好印象的简单方法 .....	087
到处受欢迎的方法 .....	094
制造奇迹的信函 .....	102
<b>第二章 处理人际关系的基本技巧 .....</b>	<b>103</b>
如果你要采蜜,不可弄翻蜂巢 .....	103
附录:把信带给加西亚 .....	112
想钓到鱼,就要问问鱼想吃什么 .....	113

### 第四篇 人性的优点

<b>第一章 常保充沛的活力 .....</b>	<b>127</b>
四种良好的工作习惯 .....	127
不再为失眠而忧虑 .....	127
如何防止烦闷的心理 .....	128
是什么使你感到疲劳 .....	129
<b>第二章 如何抗拒忧虑 .....</b>	<b>129</b>
忧虑是长寿的克星 .....	129
解决忧虑的万灵公式 .....	130

改变一生的一句话 .....	133
<b>第三章 改掉忧虑的习惯 .....</b>	<b>135</b>
平均率可以战胜忧虑 .....	135
把忧虑撵出你的思想 .....	140
适应不可避免的事实 .....	146
不要让小事使你垂头丧气 .....	150
解开忧虑之谜 .....	153
<b>第四章 分析忧虑的方法 .....</b>	<b>154</b>
如何使生意上的忧虑减半 .....	154

## 第五篇 语言的突破

<b>第一章 沟通的艺术 .....</b>	<b>157</b>
组织较长讲演 .....	157
台风与个性 .....	157
发表演说的适当态度 .....	159
善用已学到的技巧 .....	162
改善你的词藻 .....	163
<b>第二章 有益说法的基本法则 .....</b>	<b>164</b>
作简短讲演以获取行动 .....	164
培养自信心 .....	165
如何准备讲演 .....	167
说服性讲演 .....	167
说明情况的讲演 .....	170
有效说话的速简方法 .....	172
获得基本技巧的捷径 .....	174

## 第六篇 写给女孩的信

<b>第一章 成功的第一个台阶 .....</b>	<b>179</b>
提高“热心商数”的六种方法 .....	179
再立下另一个目标 .....	179
帮他决定将来的方向 .....	182
<b>第二章 你该怎么办 .....</b>	<b>185</b>
你的职业和他冲突吗 .....	185
快快乐乐地搬家 .....	186
不要被丈夫遗落在背后 .....	188
丈夫工作过量时要怎么办 .....	194

<b>第三章</b>	<b>如何给丈夫一个甜蜜的家 .....</b>	<b>196</b>
	掺了智慧的家事烹调 .....	196
	真高兴回到家里 .....	196
	只是一个家庭主妇 .....	201
<b>第四章</b>	<b>做丈夫的好帮手 .....</b>	<b>203</b>
	当他忠实的“信徒” .....	203
	做个“听话”的太太 .....	206
<b>第五章</b>	<b>如何使大家喜爱他 .....</b>	<b>212</b>
	发扬丈夫的优点 .....	212
	使他广受欢迎的三个方法 .....	212
<b>第六章</b>	<b>你应该防止这些陷阱 .....</b>	<b>215</b>
	当机会来到你面前 .....	215
	为什么男人会离家 .....	222
<b>第七章</b>	<b>给他额外的推动力 .....</b>	<b>224</b>
	一种对付意外的天分 .....	224
	如何与他的女秘书相处 .....	227
<b>第八章</b>	<b>如何使你的丈夫快乐幸福 .....</b>	<b>231</b>
	培养属于自己的嗜好 .....	231
	让他单独享受一种嗜好 .....	234
	你是你丈夫家里的同事 .....	236
	她是多么温柔可爱 .....	239
<b>第九章</b>	<b>妻子最伟大的贡献 .....</b>	<b>242</b>
	让我们增加爱情的深度 .....	242

## 第七篇 智慧的锦囊

<b>第一章</b>	<b>诚实·思考·生命 .....</b>	<b>251</b>
<b>第二章</b>	<b>真诚·朋友·爱心 .....</b>	<b>254</b>
<b>第三章</b>	<b>工作·坚韧·成功 .....</b>	<b>260</b>
<b>第四章</b>	<b>快乐·惜时·信仰 .....</b>	<b>264</b>
<b>第五章</b>	<b>自信·勇气·热忱 .....</b>	<b>267</b>

## 第八篇 伟大的人物

<b>第一章</b>	<b>卓越的科学怪杰 .....</b>	<b>273</b>
	发明之王爱迪生 .....	273
	相对论鼻祖爱因斯坦 .....	273
<b>第二章</b>	<b>奇特的闻人大亨 .....</b>	<b>277</b>

拿破仑的夫人约瑟芬 .....	277
<b>第三章 不朽的艺坛骄儿 .....</b>	<b>280</b>
音乐家莫扎特 .....	280
《米老鼠》华德狄斯耐 .....	282

## 第九篇 思想的光辉

<b>第一章 打动人心的交际语言 .....</b>	<b>287</b>
“对不起”的神效 .....	287
话题的觅取窍门 .....	287
“谢谢”并非客套话 .....	288
如何请求他人帮忙 .....	290
切莫忽视了称呼 .....	291
求借的语言技巧 .....	292
<b>第二章 充满魅力的通用语言 .....</b>	<b>293</b>
说话是要注意前提 .....	293
说话前先调整呼吸 .....	294
打电话的技巧 .....	295
扔掉无意义的话语 .....	295
别用质问的语气说话 .....	297
巧妙掌握说话的时机 .....	298
高明的插话技巧 .....	298
间接提示对方的技巧 .....	299
会说不如会听 .....	301
给谈话打一个圆满的句号 .....	303
问话需要高明的口才 .....	304
<b>第三章 使人折服的处世语言 .....</b>	<b>304</b>
示弱——抵消嫉妒的妙方 .....	304
自责——消除隔阂的桥梁 .....	306
安慰——雪中送炭 .....	307
说出“不”字的高招 .....	309
开玩笑的学问 .....	310
怎样让人体面下“台阶” .....	310
从不道歉的人交不到朋友 .....	312
<b>第四章 神奇的机智应变语言 .....</b>	<b>313</b>
转换话题的艺术 .....	313
人人渴望被称赞 .....	315

巧用暗示代替直言 .....	316
开场白——创造气氛的手段 .....	318
怎样对付“揭短” .....	319
巧妙地拒绝他人 .....	321
“吊”起听者的胃口 .....	321
自嘲在交谈中的妙用 .....	322
<b>第五章 巧妙的控制语言 .....</b>	<b>324</b>
让上司同意你的观点 .....	324
忠言不必逆耳 .....	326
批评的艺术 .....	327
礼貌中断对方谈话的技巧 .....	329
“打断战术”的使用 .....	329
<b>第六章 言词常流露人品与心态 .....</b>	<b>330</b>
语气是一种特殊的表情 .....	330
请将不如激将 .....	331
几种表现个性的言词 .....	331
帮腔的心理 .....	332
过度的恭维话 .....	334
名人的“背光效果” .....	335
说话的速度和人的气质 .....	336
<b>第七章 话题是关键所在 .....</b>	<b>337</b>
越在意越显得若无其事 .....	337
吃不到葡萄说葡萄酸 .....	338
故意声东击西 .....	338
从话题看人的本质 .....	339
打听别人的隐私 .....	340
<b>第八章 种种高超的语言技巧 .....</b>	<b>341</b>
颠倒词序的妙用 .....	341
运用形象性语言 .....	342
数字在言谈中的威力 .....	343
让你的语言具有哲理 .....	344
设问与言语 .....	345
引用典故要恰当 .....	347
<b>第九章 工作+思考=智慧 .....</b>	<b>349</b>
赋予管理者合理的职权 .....	349
获利计算的重要性 .....	349
组织重要还是人重要？ .....	350

应以团体为重 .....	350
成天忙个不停的人,工作效率未必好 .....	351
组织中的死角 .....	353
为他人着想 .....	353
管理者的五点心得 .....	354
贪小利的损失 .....	355
也是“代沟” .....	356
因小失大 .....	356
但是.....但是.....	357
自我保护的本能 .....	358
混乱的人际关系 .....	359
自动低声下气 .....	360
事务工程分析表的效果 .....	361
登高必自卑,行远必自迩 .....	361
争论必胜的诀窍 .....	362
将凡事视为理所当然的后遗症 .....	363
目无法纪的计划课 .....	364
如何达到效率 .....	365
令人头痛的“订立标准时间”问题 .....	365
采用新设备反倒使士气减半 .....	366
规则束缚效率 .....	367
听听他人的意见吧 .....	368
加强加工厂的管理 .....	368
“竞争”的妙用 .....	369
讨论成功却改善未成的原因 .....	369
如鱼得水——提案需有好气氛配合 .....	371
如何预防提案的不实施 .....	372
蛮勇已成过去式 .....	373
提案亦需靠天时地利 .....	373
应有的绕道 .....	374
诚意是万灵丹 .....	375
万丈高楼平地起 .....	375
谄媚与诚实 .....	376
女职员的烦恼 .....	377
让失败的经验谈取代说教 .....	378
消弭职工的请假习惯 .....	379
如何巧用开会 .....	380

怀疑乃改善之母 .....	380
起死回生的妙方 .....	382
组织“工厂剧团” .....	383
纯粹办事员与真正的商人 .....	383
如何做好“自我介绍” .....	384
不应偷看他人文件 .....	385
温馨的工厂 .....	386
使劳资协调的排球赛 .....	386
<b>第十章 把握人生 .....</b>	<b>387</b>
义侠交友,纯心做人 .....	387
第一印象 .....	387
庸庸碌碌者,自灭岁月 .....	388
在万籁俱寂中,静心观察自我 .....	389
忘恩报怨,人之常情 .....	390
懂得自我克制 .....	390
不要为打翻了的牛奶而哭泣 .....	391
要懂得暇时吃紧、忙里偷闲 .....	392
家和万事兴 .....	392
协调人际关系的绝招 .....	392
第一印象是关键 .....	394
不要逼别人认错 .....	400
尽量迎合别人的兴趣(之一) .....	404
不为形象所囿 .....	404
尽量迎合别人的兴趣(之二) .....	406
怎样达到自己的目的 .....	406
时刻不忘谦让与温和之德 .....	409
逆境是磨炼人的砥石 .....	410
<b>第十一章 商业巨子 .....</b>	<b>412</b>
1.里维村的创造者——里维父子 .....	412
2.台湾塑胶大王—王永庆 .....	413
3.旅馆业巨子——希尔顿 .....	419
4.麦当劳创始人——克洛 .....	426

## 第一篇

# 快乐的人生







# 第一章 支配你的工作和金钱

## 百分之七十的烦恼

人类百分之七十的烦恼都跟金钱有关，而人们在处理金钱时，却往往意外地盲目。

如果我懂得如何解决每个人的财务烦恼，我就不会写这本书，而将安坐在白宫内——坐在总统身旁。但我可以在此提供一些小贡献：我可以引述各方面专家权威的看法，并提出一些十分可行的建议，指出你可以从何处获得书籍和小册子，使你得到额外的指导。

根据《妇女家庭月刊》所作的一项调查，我们百分之七十的烦恼都跟金钱有关。盖洛普民意测验协会主席盖洛普·乔治说，从他所作的研究中显示，大部分人都相信，只要他们的收入增加百分之十，就不会再有任何财政的困难。在很多例子中确实如此但并不尽然。我在撰写本章时，曾向预算专家爱尔茜·史塔普里顿夫人请教。她曾担任纽约及全培尔两地华纳梅克百货公司的财政顾问多年。她曾以个人指导员身分，帮助那些被金钱烦恼拖累的人。她帮助过各种收入的人，从一年赚不到一千美元的行李员，至年薪十万美元的公司经理。她如此对我说：“对大多数人来说，赚一点钱并不能解决他们的财政烦恼。”事实上，我经常看到，收入增加之后，并没有什么帮助，只是徒然增加开支——增加头痛。“使多数人感觉烦恼的，”她说，“并不是他们没有足够的钱，而是不知道如何支配手中已有的钱！”……你对最后那句话表示不屑一

你生命中的重要决定  
NISHENGQINGZHONGDEZHONGYAOJUEDING

工作，将深深影响你的一生；它可能造就你，也可能毁灭你。

(本章是为那些尚未找到理想工作的青年男女而写的。如果你是处于这种情况，阅读本章会对将来的生活产生很深的影响。)

如果你的年龄是十八岁以下，那么你可能即将作你生命中最重要的两项决定——这两项决定将深深地改变你的一生；这两项决定对你的幸福、你的收入、你的健康，可能有深远的影响；这两项决定可能造就你，



## 第一篇 快乐的人生

也可能毁灭你。

这两个重大决定是什么？

第一，你将如何谋生？你将做一名农夫、邮差、化学家、森林管理员、速记员、兽医、大学教授，或是你想摆一个牛肉饼摊子？

第二，你将选择谁做你孩子的父亲或母亲？

这两项大决定，通常都象赌博。哈里·艾默生·佛斯迪克在他的《透视的力量》一书中说：“每位小男孩在选择如何度过一个假期时，都是赌徒。他必须以他的日子作赌注。”

你如何才能减低选择假期时的赌博性？读下去，我将尽可能地告诉你。首先，如果可能的话，试着去寻找你所喜欢的工作。有一次我请教大卫·古里奇（轮胎制造商古里奇公司的董事长），成功的第一要着是什么，他回答说：“喜爱你的工作。”他说：“如果你喜欢你所从

听，是吗？好吧，在你再度表示轻蔑之前，请记住，史塔普里顿并没有说“所有的人”。她说：“大多数人。”她并不是指你而言。她指的是你姊妹和表兄弟，他们的人数可多了。

有许多读者可能会说：“我希望作者自己来试试看：拿我的月薪，付我的帐款，维持我应有的开支。只要他来试一试，我保险他会知道我的困难，不再说大话。”说得不错，我也有过我的财政困难：我曾在密苏里的玉米田和谷仓做过每天十小时的劳力工作。我辛勤地工作，直至腰酸背痛。我当时所做的那些苦工，并不是一小时一块美金的工资，也不是五毛钱，也不是十分钱。我那时所拿的是每小时五分钱，每天工作十小时。

我知道一连二十年住在一间没有浴室、没有自来水的房子里是什么滋味。我知道睡在一间零下十五度的卧室中，是什么滋味。我知道徒步数里远，以节省一毛钱，以及鞋底穿洞、裤底打补丁的滋味。

我也常在餐厅里尽点最便宜的菜，以及把裤子压在床垫下的滋味——因为我没钱将它们交给洗衣店。

然而，在那段时间里，我仍设法从收入中省下几个铜板，因为如果不那么做，心里就不安。由于这段经验，我们就必须和一些公司一样：我们必须拟定一个花钱的计划，然后根据那项计划来花钱。可惜，我们大多数人都不这样作。例如我的好朋友黎翁·西蒙金，他指出人们在处理金钱事务时，会表现得意外盲目。他告诉我，有位他所认识的会计员，在公司工作时，对数字精明得很，但等到他处理个人财务时……就毫不犹豫地将它买下来——从不考虑房租、电费，以及所有各项“杂”费，迟早都要由这个薪水袋里抽出来付掉。然而这个人却又知道，如果他所服务的那个公司以这种贪图目前享受的方式来经营，则公司势必破