

影响了二十世纪几代人的素质教科书

卡耐基



ANDREW CARNEGIE

把握人生、成就伟业的

上

成功法则全书

The complete book of succeed law

或许除了自由女神，卡耐基就是美国的象征。

——美国《时代周刊》

当今世界最伟大的成功学家在这里与你娓娓

谈话，成功会因为你打开本书而成为现实！

风靡全球
拥有 50 余种文字
之后
是继《圣经》
世界出版史上
第二大畅销书

光明日报出版社

《读者文摘》
重点推荐

影响了 20 世纪几代人的素质教科书

卡耐基 把握人生 成就伟业 的成功法则全书

伍心铭 主编

(上)

光明日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

卡耐基把握人生、成就伟业的成功法则全书/伍心铭主编.
- 北京: 光明日报出版社, 2001.5
ISBN 7-80145-419-7

I. 卡… II. 伍… III. 成功心理学 IV. B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 20508 号



光明日报出版社出版发行

(北京永安路 106 号)

邮政编码: 100050

电话: 63082425

新华书店北京发行所经销

北京北航印刷厂印刷



850 × 1168 1/32 印张: 30 字数: 850 千字

2001 年 5 月第 1 版 2001 年 5 月第 1 次印刷

印数: 1-5000 册 ISBN 7-80145-419-7/C·16

定价: 38.00 元 (上、下册)

前言

戴尔·卡耐基（ANDREW CARNEGIE 1888 - 1955）是美国杰出的成人教育家，也是誉满全球的公关学家。他的著作影响了 20 世纪的几代人，至今仍然经久不衰。

卡耐基的成功学包括做人处世术、智力开发术、演讲术、推销术、人际关系术等等。他创立的成人教育机构遍布世界各地，多达 2000 余所。卡耐基成人教育机构里有一套系统而完整，操作起来既简便易行，又能迅速成功的成人教育方法。这些方法都是他运用心理学的知识，对人类共同的心理特点进行探索和分析创造并发展起来的。全世界受惠于他的人达千百万之多，其中有名星巨商、军政要员、内阁大臣、总统首脑等。卡耐基的成功就在于他帮助人们在处世上如何获得自尊、自重、勇气和信心，在事业上如何克服人性的弱点、发挥人生的优点、开发人类潜在智能，从而获得人生的快乐。

卡耐基同你我一样，是一个平凡的普通人，他从小生活在农村，长大之后，换过好几个工作，当过教师、工人、演员、推销员等。然而，这个平凡的普通人却在他有限的生涯中，创造了同一时代的哲人所无法与之相比的成功哲理。

卡耐基的成功哲学自出版以来，一直震撼着全世界数亿人的灵魂。为了满足新世纪人们迅速掌握各种技能，以便及时参与各项竞争的需要，我们特地将卡耐基的成功哲学编辑成《卡耐基把握人生、成就伟业的成功法则全书》，强有力地推荐给中国读者。该书包括了卡耐基成功学思想

的全部精髓，具有全面、系统，且以条法的形式出现，给人以明快、易掌握的特点，是所有中文译本的精品。

我们相信并希望本书能帮助中国读者在辉煌的 21 世纪，创造灿烂的人生。祝中国读者把握好人生，早日成就伟业。

编 者

2001 年 1 月

海外评论摘录

或许除了自由女神，卡耐基就是美国的象征。

——美国《时代周刊》

与我们应取得的成就相比，我们只不过是半醒着，我们只利用了身心资源的一部分。卡耐基因为帮助职业男女开发他们蕴藏着的潜能，在成人教育中开创了一种风靡全球的运动。

——威廉·詹姆士（哈佛大学著名心理学教授）

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，也惟有卡耐基的书，才能在他辞世半世纪后，还能占据我们的排行榜。

——《纽约时报》读书版

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，使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想出人头地的年轻人。

——1963，肯尼迪总统（在卡耐基逝世纪念会上的演讲）

我几乎是一口气读完这本书。令人不可思议的是，50年前，我祖父怀揣此书参加了诺曼底登陆，我想我的孙子也会在50年后再读这本书，它就是卡耐基的《成功法则全书》——一本永不过时的书。

——迈阿密一普通读者

以致富念头开始的人，是不会成功的，你得有个更大的抱负，事业的成功并无秘诀，只要成功地做好每天的工作，忠实而自然地运用一些成功法则，并保持头脑清醒，你便能够出人头地。

——约翰·洛克菲勒（美国石油大王）

你真想将自己的生活改变得更好吗？如果是，那么本书可能是你们碰到的最好的书之一。阅读它，再阅读它，然后开始行动。

——奥格·曼狄诺（《世界上最伟大的推销员》作者）

.....

目 录

前 言	(1)
海外评论摘录	(1)

序篇 一生的结晶

卡耐基语录	(3)
成功者名言录	(26)

第一篇 出人头地的捷径

第 1 项 如何使人喜欢你	(67)
1. 动人的微笑	(67)
2. 一定要记住他人的姓名	(73)
3. 尊重他人, 满足对方的成就感	(80)
4. 聊别人感兴趣的话题	(81)
5. 对别人表现出诚挚的关切	(83)
第 2 项 处理人际关系的基本技巧	(93)
6. 第一印象最重要	(93)
7. 如何达到自己的目的	(95)
8. 不要逼别人认错	(98)
9. 获得他人信任的方法	(100)
10. 轻易不可批评别人	(105)

- 11. 每天尽力取悦他人 (115)
- 12. 制造奇迹的信函 (124)
- 13. 想别人所需要的 (131)
- 14. 借助别人的力量 (141)
- 15. 真诚地赞赏他人 (143)

第二篇 跨越人生的沙漠

- 第3项 常保充沛的活力** (153)
 - 16. 四种良好的工作习惯 (153)
 - 17. 如何防止烦闷的心理 (154)
 - 18. 保持每日多清醒一小时 (160)
 - 19. 是什么使你感到疲劳 (164)
 - 20. 不再为失眠而忧虑 (167)
 - 21. 说出你的心事 (172)
- 第4项 如何抗拒忧虑** (178)
 - 22. 解决忧虑的万能公式 (178)
 - 23. 改变一生的一句话 (184)
 - 24. 忧虑是健康的大敌 (192)
 - 25. 贫穷是最大的财富 (201)
 - 26. 将忧虑减半的四个步骤 (204)
 - 27. 运用亚里士多德法则 (207)
 - 28. 满足与快乐的心态 (213)
 - 29. 良好的态度是心理润滑剂 (220)
- 第5项 如何改掉忧虑的习惯** (223)
 - 30. 懂得自我克制 (223)
 - 31. 不要试着去锯木屑 (225)
 - 32. 使忧虑“到此为止” (229)
 - 33. 不要因小事而垂头丧气 (234)

34. 财富与自我克制	(240)
35. 把忧虑撵出你的思想	(243)
36. 平均率可以战胜忧虑	(249)
37. 适应不可避免的事实	(254)
38. 没有你们, 地球照样转	(262)
第 6 项 克服忧虑的 13 个真实故事	(273)
39. 如何消除自卑	(273)
40. 熬得过昨天, 就过得了今天	(275)
41. 我几乎没有明天	(276)
42. 运动可以解忧	(277)
43. 时间能解决很多问题	(278)
44. 警长找上我家门	(279)
45. 99% 的烦恼其实不会发生	(281)
46. 世上第一愚人	(283)
47. 我听到了一个声音	(284)
48. 请保佑我不进孤儿院	(285)
49. 我逃过了鬼门关	(286)
50. 我克服了胃溃疡	(287)
51. 洗碗的心得	(288)

第三篇 幸福美好的人生

第 7 项 如何才能快乐	(293)
52. 学会放松, 解除疲劳	(293)
53. 快乐生活的艺术	(301)
54. 从黑暗中拯救自己	(318)
55. 神经过敏的悲剧	(322)
56. 我是“烦恼大王”	(324)
57. 到健身房去	(325)

58. 我做过世界上最苦的工作	(326)
59. 我曾是世界上最大的笨蛋	(327)
60. 我找到答案了	(328)
第8项 如何培养快乐的心里	(330)
61. 激发自己的潜能	(330)
62. 忍耐力能战胜一切	(334)
63. 保持心平气和	(341)
64. 梦想是现实之母	(346)
65. 生活是由思想塑造的	(351)
66. 自信是成功之门的钥匙	(360)
67. 寻找自我, 保持本色	(371)
68. 正直品格的伟大力量	(377)
69. 报复的代价太高了	(378)
70. 不要指望别人感激你	(384)
71. 伟大来自于苦难	(389)
72. 如果有个柠檬, 就做柠檬水	(394)
73. 身体是成功的机器	(400)
74. 庸庸碌碌者, 自灭岁月	(411)
75. 真正的良朋益友	(415)
76. 你愿意以一百万卖尽所有吗?	(420)
77. 从来没有人会踢一只死狗	(425)
78. 怎样使批评不能伤害你	(428)
79. 要多做自我批评	(431)
第9项 妥善安排你的工作和金钱	(433)
80. 避开债务的陷阱	(433)
81. 70%的烦恼与金钱有关	(435)
82. 你生命中的重要决定	(443)
83. 过度节俭的弊害	(449)
84. 不要入不敷出	(450)
85. 人寿保险中的经济之道	(458)

第 10 项 使家庭生活更快乐的原则	(465)
86. 家庭是幸福的摇篮	(465)
87. 女人最重视的事情	(475)
88. 婚姻为何出问题	(477)
89. 如要幸福, 注意礼貌	(478)
90. 不要为婚姻挖掘坟墓	(481)
91. 真诚地欣赏对方	(486)
92. 婚姻不能接受批评	(488)
93. 不要做婚姻的文盲	(489)
第 11 项 赢得友谊和思考的方式	(492)
94. 友善地对待他人	(492)
95. 学会倾听他人讲话	(496)
96. 说服他人的良法	(501)
97. 让他人面临挑战	(510)
98. 怎样获得合作	(513)
99. 处理抱怨的万灵药	(518)
100. 激发人类潜在的高贵品质	(521)
101. 勿逞一时的口舌之能	(525)
102. 假如你错了, 就承认吧	(530)
103. 通达明理的大道	(536)
104. 不要总是责怪他人	(537)
105. 让他人感到自己重要	(540)
106. 给予他人同情与谅解	(543)
107. 使自己的做法富于戏剧性	(550)
第 12 项 如何纠正别人的错误	(554)
108. 如何激励他人迈向成功	(554)
109. 如何批评才不会遭人厌恨	(557)
110. 如果你必须挑错, 这是着手的方法	(560)
111. 以疑问句代替肯定句	(565)
112. 让别人保住面子	(566)

- 113. 别将自己的意见强加于人..... (570)
- 114. 让过失看起来更容易改正..... (572)
- 115. 给他授予一种权威..... (574)
- 116. “高帽子”的妙用..... (576)
- 117. 多从他人角度考虑问题..... (579)
- 118. 让对方开口说“是”..... (581)

第四篇 精彩有趣的演说

- 第 13 项 有益说话的基本法则**..... (587)
 - 119. 获得基本技巧的捷径..... (587)
 - 120. 有效说话的三个法则..... (592)
 - 121. 培养自信心..... (601)
 - 122. 如何准备讲演..... (604)
 - 123. 赋予讲演生命力..... (609)
 - 124. 与听众共同感受自己的讲演..... (610)
- 第 14 项 沟通的艺术**..... (613)
 - 125. 发表演说的适当态度..... (613)
 - 126. 注重台风与个性..... (616)
 - 127. 改善你的词藻..... (630)
 - 128. 说明情况的讲演..... (631)
 - 129. 作简短讲演以获取行动..... (633)
 - 130. 说服性讲演..... (637)
 - 131. 即席演说..... (640)
- 第 15 项 有效说话的挑战**..... (643)
 - 132. 组织较长讲演..... (643)
 - 133. 善用已学到的技巧..... (645)
 - 134. 介绍演说者、颁奖和领奖..... (646)
 - 135. 良好的记忆有助于讲演..... (649)

136. 获得一个良好的开端..... (666)
137. 达到高潮性的结尾..... (692)

第五篇 成熟亮丽的人生

- 第 16 项 成熟的第一步——负责** (709)
138. 不要在乎困难..... (709)
139. 摆脱不幸的五种方法..... (714)
140. 不要迁怒那把椅子..... (719)
141. 孤独是当今最普遍的疾病..... (723)
142. 人家为什么要喜欢你? (727)
143. 洒向人间都是情..... (732)
- 第 17 项 如何使你变得更加成熟** (738)
144. 如何与男人相处..... (738)
145. 爱的再发现..... (745)
146. 孩子需要爸爸..... (750)
147. 如何与女人相处..... (755)
148. 别让摇椅绊住了你..... (763)
149. 活到 100 岁的妙方..... (770)
150. 要成熟而不是变老..... (773)
151. 当行动的时机到来时, 不要犹豫..... (776)
152. 信念是行动的基础..... (779)
153. 凡事要三思而后行..... (783)
- 第 18 项 精神健康的法则** (787)
154. 世上只有一个你..... (787)
155. 成熟的人不会让人无聊乏味..... (791)
156. 学习喜欢你自己..... (796)
157. 担惊受怕者的避难所是顺从..... (800)
158. 成人生活的经验就是心灵的成熟..... (806)

第六篇 写给已为人妻的女人

- 第 19 项 如何做丈夫的好帮手** (815)
159. 如何与他的女秘书相处 (815)
160. 你是你丈夫家里的同事 (818)
161. 一种对付意外的天分 (823)
162. 鼓励丈夫做“学生” (826)
163. 提高“热心商数”的六种方法 (831)
164. 使丈夫对工作产生热诚 (834)
165. 帮他决定将来的方向 (838)
166. 再立下另一个目标 (841)
167. 你所嫁的是两个男人 (842)
168. 做个“听话”的太太 (846)
169. 当他忠实的“信徒” (851)
- 第 20 项 如何给丈夫一个甜蜜的家** (855)
170. 只是一个家庭主妇 (855)
171. 掺了智慧的家事烹调 (857)
172. 绝不浪费时间 (861)
173. 真高兴回到家里 (866)
174. 她是多么温柔可爱 (871)
175. 培养属于自己的嗜好 (874)
176. 让他单独享受一种嗜好 (876)
177. 分享他的嗜好 (880)
- 第 21 项 你应该怎么办** (884)
178. 为什么男人会离家 (884)
179. 当机会来到你面前 (889)
180. 自杀和野心有关 (894)
181. 不要干预他的工作 (898)

182. 丈夫在家里工作的时候.....	(901)
183. 如何适应不平凡的丈夫.....	(903)
184. 丈夫工作过量时要怎么办.....	(906)
185. 快快乐乐地搬家.....	(908)
186. 不要被丈夫遗落在背后.....	(911)
187. 你的职业和他冲突吗?	(916)
第 22 项 妻子最伟大的贡献	(919)
188. 丈夫的生命掌握在你的手中.....	(919)
189. 在丈夫的收入范围内生活.....	(923)
190. 发扬丈夫的优点.....	(929)
191. 使他广受欢迎的三个方法.....	(932)
192. 让我们提升爱情的深度.....	(936)

序 篇

一生的结晶

卡耐基生平最珍惜的人性光辉
语汇，除了丰富的人生哲理之外，
也蕴含无限的人生勇气与热忱！