

汪建民/编著 改变命运的人生智慧 ★ 受益匪浅的成功经验

卡耐基经验学

经典解读，带你走好人生的每一步
高人一筹，助你攀至事业的最高点

北京工业大学出版社



汪建民/编著

卡耐基 经验学

北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

卡耐基经验学 / 汪建民 编著. —北京: 北京工业大学出版社,
2011.8

ISBN 978-7-5639-2782-1

I. ①卡… II. ①汪… III. ①成功心理 - 通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 121677 号

卡耐基经验学

编 著: 汪建民

责任编辑: 王 曙 李 华

封面设计: 天之赋设计室

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 100124)

010-67391722 (传真) E-mail: bgdcbs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 河北省香河县宏润印刷有限公司

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

印 张: 18.75

字 数: 267 千字

版 次: 2011 年 8 月第 1 版

印 次: 2011 年 8 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-2782-1

定 价: 30.00 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请寄本社发行部调换 010-67391106)



戴尔·卡耐基（1888-1955）是美国著名的心理学家和人际关系学家，被誉为“20 世纪最伟大的成功学大师”“美国现代成人教育之父”。他一生致力于人性问题的研究，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。

卡耐基出生在美国密苏里州一个贫穷的农民家里。他的父亲是一个勤勉的农夫，他的母亲是一个虔诚的教徒。在他的一生中，母亲对他产生了巨大的影响。长大成人的卡耐基当过教师、推销员、演员，但最终还是转向了成人教育，并致力于人性问题的研究。他以超人的智慧、严谨的思维，在道德、精神和行为准则上指导万千读者，给人安慰，给人鼓舞，使人从中汲取力量，从而改变生活，开创崭新的人生。卡耐基开创的“人际关系训练班”遍布世界各地，多达 1700 多所，接受培训的有社会各界人士，其中不乏军政要员，甚至包括几位美国总统。

卡耐基的思想和观点影响着美国人，甚至改变着世界。当经济不景气，不平等、战争等恶魔正在磨灭人类追求美好生活的心灵时，卡耐基的精神和思想成了人们走出迷茫和困顿的有力的支撑。即使在现代社会，卡耐基对人性的洞见仍然促使千百万人改变思想，完善行为，走上了成



功之路。

卡耐基一生著作颇丰，主要代表作有：《沟通的艺术》《人性的弱点》《人性的优点》《美好的人生》《快乐的人生》《伟大的人物》《友谊的秘密》《人性的光辉》和《卡耐基人际关系学》等。这些书出版之后，立即风靡全球，先后被译成几十种文字，被誉为“人类出版史上的奇迹”。

本书凝聚了卡耐基众多著作的精华，包括卡耐基快乐人生、人际交往、自我提升、谈话技巧、情绪控制、幸福家庭、演讲艺术、自我减压等经验，对于读者来说可谓是一本不可多得的好书。

卡耐基曾说过：“真正的读书使瞌睡者醒来，给未定目标者选择适当的目标。正当的图书指示人以正道，使其避免误入歧途。”此书不仅可以帮助我们发掘人性的优点，走出忧虑的人生，让我们拥有幸福和快乐；而且，还能在道德、精神和行为准则上给我们带来安慰和鼓舞，使我们从中汲取经验，最终通过我们的不懈努力走向成功。



第一篇 坦然应对，培养快乐心情

——卡耐基快乐人生经验学

卡耐基说：“生活是否快乐，完全取决于自己对人生、世界和万物的看法。因此，可以说生活是由思想决定的。”生活中的每一个细节都蕴藏着快乐，快乐的人能从每一个人、每一件事中发现令自己愉悦的因素，并让快乐影响周围的人。

一个完全独立的今天	003
忍不是弱者，让不是输家	006
有能力去报复，却放弃报复	009
爱能化解仇恨与愤怒	013
寻找自我，保持本色	015
付出是一种享受施与的快乐	018
快乐是一种心态的调整	021
不让批评之箭中伤你	024
乐观豁达，积极向上	028
要懂得感谢折磨你的人	031



第二篇 善待他人，赢得他人好感

——卡耐基人际交往经验学

人际交往的世界是纷繁复杂的，每个人都想获得他人的好感，不希望有人对自己不满，而真正做到的少之又少，因为没有哪个人可以做到完美至极。但也不要因为做不到而选择放弃，只要你以微笑来面对他人，以诚待人，那么你周围的人也会对你投桃报李。

用微笑来面对他人	037
要懂得尊重他人	040
懂得迎合他人的兴趣	044
以诚待人，以诚助人	049
勇于承认自己的错误	052
能够把自己当成别人	056
友善地对待他人	060
让别人是“正确”的	065
宽容是桥，吃亏是福	069
要虚心地向他人学习	073

第三篇 巧言慧语，委婉说服他人

——卡耐基谈话技巧经验学

每个人都存在爱面子、喜欢听他人赞美的心理。如果别人有自豪的事情，我们就要真诚地赞美；如果别人犯了些错误而不自知，那么我们就委婉地指出他的错误。不要和他人争辩，要理解他人，这样我们就能获得他人的信任和理解，进一步加以说服，这就是谈话时应注意的技巧。

给予真挚诚恳的赞美	079
在批评中融入赞美	083



称赞他人最微小的进步	087
给他人一个好名声	091
给对方留面子	095
委婉提醒对方的错误	099
不要去命令他人	102
先明白对方想要什么	105
避免和他人争论	109
让别人感到自己很重要	113

第四篇 擦拭心灵，走出忧虑人生

——卡耐基情绪控制经验学

卡耐基提到，在生活中，不管遇到什么样的困难和挫折，都要学会控制自己的情感，不让自己忧虑，因为忧虑会导致人们的睡眠质量下降，使人的身体不再健康，可见忧虑是幸福人生的破坏者。如果人们想要获得幸福的人生，那么就要将忧虑抛到九霄云外，不再重拾。

忧虑导致健康下降	119
不为小事垂头丧气	122
接受不可避免的事实	125
让过去的成为过去	129
让忧虑到此为止	133
平均概率，摒弃担忧	137
让忙碌驱除你的忧虑	140
不要让自己被孤独困扰	144
活在当下	147



第五篇 完善自我，走向成熟之路

——卡耐基自我提升经验学

一个人成熟的表现就是勇于承担责任，在困境中坚持不懈，不断地完善自我，自我提升；而一个不成熟的人总是把自己和他人之间的不同当做是障碍，面对困难，畏首畏尾，怨天尤人。这种思想正是卡耐基认为的人性弱点的体现，只有让自己成熟起来，克服人性的弱点，我们才能获得美好的人生。

学会赏识我们自己	153
积极行动是成功的基础	157
困境中更要坚持不懈	161
勇于承担责任	165
相信自己是独一无二的	169
从自我见解出发做事	172
人可以平凡但不能平庸	176
信念是生命的脊梁	179
在不利中寻找优势	183
时刻准备迎接挑战	187

第六篇 自我放松，保持充沛活力

——卡耐基自我减压经验学

随着社会的进步，人们的压力也不断增加。每天起早贪黑，浑浑噩噩，生活在巨大的压力之下。如何在社会的浪潮中自我减压，便是时下最令人们关注的问题。因为压力就像一座大山，有时压得我们喘不过气来，如果不提早宣泄出来，就会变得沉重不堪，无法承受。

会休息才能保持清醒	193
-----------------	-----



烦闷也会导致疲劳	197
放松自己，告别疲劳	200
养成良好的工作习惯	204
让你青春永驻的秘方	207
让运动来替我们减压	211
审慎工作，张弛有度	214
防止人际关系造成压力	217

第七篇 克服恐惧，提高演说口才

——卡耐基演讲艺术经验学

一场完美的演讲会，一篇精彩的演讲词，一位出色的演讲者，都是鼓舞人心的必备因素。演讲是一门沟通的艺术，它是将自己的想法传达给听众的一种方式。只有将自己的所思所想与自己的信念融会贯通，你的演讲才会随之精彩。

克服演讲时的恐惧心理	223
演讲前要做好充分准备	227
发表演说应注意的态度	231
了解听众的兴趣所在	234
赋予演讲鲜活的生命力	237
以自己的亲身经历来讲述	241
怎样发表即兴演讲	245
让你的语言表达得更完美	249



第八篇 谅解对方，营造幸福生活

——卡耐基幸福家庭经验学

家是一只无形的手，在你站立不稳时它扶住你；家是一床无形的被，在你寂寞寒冷的时候它给你温暖；家是冬季里的一铺暖炕，它温暖了一颗颗冰冷的心。在现实生活中，有很多人都对自己的婚姻不满意，而如何让婚姻走向幸福，卡耐基将告诉你面对婚姻，面对家庭的一些经验。

唠叨只会令婚姻走向灭亡	255
对小事要多加注意	259
不要指责你的家人	262
对家人殷勤而有礼貌	266
发自内心地赞美你的爱人	269
不要试图改变你的爱人	273
不要做“婚姻的文盲”	277
学会做丈夫的好听众	280
学会如何与你的妻子相处	283
学会享受真正成熟的爱	286



第一篇 坦然应对，培养快乐心情

——卡耐基快乐人生经验学

卡耐基说：“生活是否快乐，完全取决于自己对人生、世界和万物的看法。因此，可以说生活是由思想决定的。”生活中的每一个细节都蕴藏着快乐，快乐的人能从每一个人、每一件事中发现令自己愉悦的因素，并让快乐影响周围的人。



一个完全独立的今天

今天太宝贵，不应该为酸苦的忧虑和辛涩的悔恨所销蚀。把下巴抬高，使思想焕发出光彩，像春阳下跳跃的山泉。抓住今天，它不再回来。

——戴尔·卡耐基

戴尔·卡耐基研究了一些事业上很有成就的名人，发现这些人都喜欢沉浸于今天的奋斗中，绝少为明天而牵肠挂肚；他们喜欢面对当天的问题满足当天的需求。他们以此正确方式获得了今天，也赢得了未来。

1871年春天，一个在蒙特利尔就学的年轻人，正在为他的前途而忧心：我怎样才能通过期末考试？我该做些什么事情？我该到什么地方去？我该怎样谋生？

正当他心绪纷杂之时，偶然间，他从一本书上看到了影响他一生的24个字。这24个字使这位年轻的医科学生后来成了最有名的医学家，并成为闻名全球的约翰·霍普金斯医学院的教授。他成为牛津大学医学院的客座教授——这是大英帝国医学界所能得到的最高荣誉，此外，他还被英王封为爵士。当他去世后，记述他传奇经历的丛书，竟然达到了惊人的1466页。

他就是奥斯勒爵士。1871年春天，他所看到的那24个字帮助他度过了无忧无虑、传奇性的一生。这24个字就是：“最重要的是不要去看远处模糊的，而要做手边清楚的事。”

1913年，一个温暖的春夜里，在开满郁金香的校园中，奥斯勒爵士



向耶鲁大学的学生发表了讲演。他说：“像我这样一个人，曾经在四所大学里当过教授，还写过一本很受欢迎的书，如此看来，似乎拥有天才般的头脑。其实不然。我与在座的各位没有什么不一样，这点我的朋友都可以为我作证。”

奥斯勒认为他成功的秘诀就在于他生活在“一个完全独立的今天”。切断过去，埋葬昨天，切断那些会把你引上死亡之路的昨天。明天的重担加上昨天的重担，必定会成为今天的最大障碍。因此，要把未来和过去都紧紧地关在门外。

一个人写过这样一段话：“1945年4月，我患了一种被医生称之为结肠痉挛的疾病，这种病使人极其痛苦。我想，假如战争不在那时结束的话，我整个人就会毁掉。那个时候，我整个人都已经筋疲力尽了。我在第94步兵师担任士官职务。工作是搞一份作战中伤亡和失踪的情况记录，还要帮助挖掘那些在激战中阵亡后被草草埋葬的士兵，把他们的遗物送还给他们的亲友。我一直对自己很担心，担心自己会出事，怀疑自己能否熬过这段时间，怀疑自己能否活着回去抱抱我那尚未谋面的16个月的儿子。我既疲惫不堪又忧愁，还差点儿发疯。我眼睁睁地看着双手变成皮包骨头，一想到自己瘦弱不堪地回家就害怕。当时我整个人都快崩溃了，常常一个人哭得浑身发抖。有一段时间，也就是德军最后大反攻开始不久，我常常哭泣，我甚至对恢复正常生活的希望都放弃了。最后，在极为糟糕的情况下，我住进了医院，一位军医给了我一些忠告，使我的整个生活有所改变。在我做完一次全面身体检查之后，他告诉我，我的问题纯粹是精神上的，他说，‘我希望你把生活想象成一个沙子漏斗。在漏斗的上半部，有成千上万颗沙粒，它们缓慢、均匀地通过中间那条细缝。除了漏斗，你我都无法让两颗以上的沙粒同时通过那条窄缝。其实，我们每个人也都和这个漏斗一样，当一天开始的时候，有许多事情要我们尽快完成，但我们只能一件一件地去做，让工作像沙粒一样均匀地慢慢通过，否则，我们精神上的和身体上的健康一定会受到损害的。那天是一个值得纪念的日子，从那一天起，也就是军医把这段话告诉我之后。我就一直奉行这种哲学。‘一次只通过一颗沙粒……一次只做一



件事。’这个忠告在战时拯救了我，而对我目前在印刷公司的公共关系及广告部中所做的工作也有莫大的帮助。我发现，即使是在生意场上，类似战场上的问题也是存在的，即一次要做完好几件事，但时间却很有限。材料要补充，新的表格要处理，要安排新的资料，地址有变动，分公司开张或关闭……但这时的我不会再慌乱不安。我一再重复默诵军医的忠告，从而使工作比以前更有效率，那种在战场上几乎使我崩溃的困惑、混乱的感觉再也没有了。”

有位名人说过：“不论担子有多重，每个人都能坚持到夜晚的来临。不管工作有多苦，每个人都能完成一天的任务，都能认真、耐心、愉快地活到太阳下山，这才是生命的真谛。”

在如今的社会里，让人恐惧的是，医院里不少的床位都住着精神或神经上有问题的人。他们是被对昨天的伤感和对明天的担忧这两种重担所压垮的病人。如果他们当中的大部分人能牢记耶稣的这句话：“不要为明天忧虑。”或者是奥斯勒爵士的那句：“生活在一个完全独立的今天里。”那他们就都能无忧无虑地在街上散步，过快乐而有益的生活了。

有人说：“一个人清晨起来，如果生活平安，且有当天的食物，则他等于获得了整个世界。”如果你符合上述的情况，世界就属于你，可千万不能轻视它们。

一位智者只有在人身安全，身体健康，并有了一天的生活来源时，他才能平静地坐下来，正确地思考问题。智者往往在这种情况下改变了整个世界的进程。而改变一个人的生活，就更为容易，在有了上段说的生活保障后，人们就能省出时间，不用去奔波操劳，不用涉身艰难险阻。

事实上，为一些遥远的事情而操劳是十分愚蠢的，它往往使人陷入难以解脱的消极情绪中。一个人即使遇到了困境，也不该为了将来而毁了今天。所以人们应该从今天开始，把今天视为包括时间和空间的整个未来。



忍不是弱者，让不是输家

用善良的一面去善待你身边的每一个人，也就等于是善待了自己，只要有一颗真诚的心，那么石头也会开花的。

——戴尔·卡耐基

卡耐基教会我们如何做人，如何生活，例如谅解，宽容，欣赏别人、乐观、不抱怨等。在他《人性的弱点》中，开篇第一章便是“学会宽容”，可见“宽容”在他心目中的突出地位。宽容即是包容，而包容不仅仅指的是日常生活中一个人的修养，更是集体生活中与人共处的美德。

一位母亲在丈夫去世后，与女儿相依为命，她含辛茹苦把女儿抚养长大。当女儿大学即将毕业的时候，与同班的一位男生恋爱了，他们爱得纯净而又专注。男孩来自乡村，是个遗腹子，家中还有一位生活艰难的寡母。母亲在女儿的央求下见了那个男孩，并在闲谈中得知他的家庭背景之后，便坚决地拒绝了女儿要与他来往的请求。女儿伤心至极，从此与母亲感情日渐冷淡，对母亲的成见也日益加深。终于，在大学毕业的时候，女儿不顾母亲反对，义无反顾地跟着男孩去了他的家乡——一座小小的县城，俩人匆匆地成了家，并把男孩的母亲从乡下接到了县城的家里一起过日子。

岁月使这座小城的颜色日渐斑驳脱落，当年那光鲜丰腴的爱情也逐渐被生活的琐碎磨蚀得瘦骨嶙峋。女孩在身心俱疲的情况下，感觉幸福对于他们的生活来说，始终是遥远的、不切实际的抽象幻觉。当她满身风尘地赶回母亲的家里，看到母亲那熟悉的脸的那一刻，她立刻泪雨滂沱。