

世界上最伟大的成功励志精华读本

卡耐基

成功学

黄智鹏 编译

CARNEGIE'S PSYCHOLOGY

FOR SUCCESS

卡耐基**成功学**的思想**精华**
震撼亿万心灵的**传世之作**
蕴藏**超人智慧**，传达人生启示
帮助无数人摆脱困境，**走向成功**

光明日报出版社

| 世界上最伟大的成功励志精华读本 |

卡耐基

成功学

黄智鹏 编译

CARNEGIE'S PSYCHOLOGY

FOR SUCCESS

光明日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

卡耐基成功学 / 黄智鹏编译. -- 北京: 光明日报出版社, 2011.6

ISBN 978-7-5112-1117-0

I. ①卡… II. ①黄… 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 066097 号

卡耐基成功学

编 译: 黄智鹏

出 版 人: 朱 庆

责任编辑: 温 梦 杨 娜

封面设计: 张 诚

责任校对: 张荣华

责任印制: 曹 诤

出版发行: 光明日报出版社

地 址: 北京市东城区珠市口东大街 5 号, 100062

电 话: 010-67078245 (咨询), 67078945 (发行), 67078235 (邮购)

传 真: 010-67078227, 67078255

网 址: <http://book.gmw.cn>

E-mail: gmcbs@gmw.cn

法律顾问: 北京市华沛德律师事务所张永福律师

印 刷: 三河市华东印刷有限公司

装 订: 三河市燕郊冶金路口南马起乏村西

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 720 × 980mm 1/16

字 数: 200 千字

印 张: 15.25

版 次: 2011 年 6 月第 1 版

印 次: 2011 年 6 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5112-1117-0

定 价: 29.80 元

版权所有 翻印必究

前言

戴尔·卡耐基 (Dale Carnegie) 是美国著名的心理学家、教育学家和人际关系专家。他于1888年11月24日出生在美国密苏里州的一个贫苦农民家庭。

1904年,卡耐基高中毕业后就读于密苏里州华伦斯堡州立师范学院。他虽然得到了全额奖学金,但由于家境的贫困,他还必须参加各种工作,以赚取必要的学习费用。这使他感到羞耻,并使他养成了一种自卑的心理。因而,他想寻求出人头地的捷径。在学校里,具有特殊影响和名望的人,一类是棒球球员,一类是那些辩论和演讲获胜的人。他知道自己没有运动员的才华,就决心在演讲比赛上获胜。他花了几个月的时间练习演讲,但一次又一次地失败了。失败带给他的失望和灰心,甚至使他想到了自杀。然而第二年里,他开始获胜了。

卡耐基在1908年毕业后,来到科罗拉多州的丹佛市,受雇做了一名推销员,后来他又到南奥马哈,为阿摩尔公司贩卖火腿、肥皂和猪油。他的这个推销工作虽然很成功,但在1911年,他却到纽约的美国戏剧艺术学院学习表演。一年以后,他感到自己并不具备演戏的天才,于是又回到推销的行业里,为一家汽车公司当推销员。

但做推销员并不是卡耐基的理想,于是他白天写书,晚间去夜校教书,以赚取生活费。他还为夜校教公开演讲课,因为他认为,大学时代他在公开演说方面受过训练,在这方面有较丰富的经验。也正是这些训

练和经验，扫除了他的怯懦和自卑，让他有勇气和信心跟人打交道，增长了他做人处世的才能。于是他说服了纽约一个基督教青年会的会长，同意他晚间为商业界人士开设一个公开演讲班。就这样，从1912年开始，他展开了为之奋斗一生的成人教育事业。

卡耐基运用心理学和社会学知识，对人类共同的心理特点和人性都进行了深刻的探索和分析，开创并发展出一种融演讲术、推销术、为人处世术、智力开发术为一体的独特的成人教育方式，卓有成效。无论是西方国家还是东方世界，他的著作的译本几乎涵盖了所有语种的文字。而他开创的“人际关系训练班”，包括美国卡耐基成人教育机构、国际卡耐基成人教育机构，以及遍布世界50多个国家的分支机构，更是多达两千余所。他以超人的智慧、严谨的思辨，在道德、精神和行为准则上指导万千读者，给人们安慰、鼓舞，使他们从中汲取力量，从而改变自己的生活，开创崭新的人生。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千千万万的毕业生，其开创的成功学教育培训帮助无数人实现了自己的梦想，影响了20世纪的几代人。他也由此奠定了作为第一代成功学大师的地位，被誉为20世纪最伟大的人生导师，畅销全球的美国《时代周刊》给予他极高的评价：“或许除了自由女神，他就是美国的象征。”

“不要犹豫！请立刻阅读！这是改变你一生的机会！”大多数读过卡耐基著作的人都很熟悉这句话。卡耐基在实践的基础上写出的成功学著作，是20世纪最畅销的成功励志经典。其主要代表作有《人性的弱点》《人性的优点》《美好的人生》《快乐的人生》《演讲与口才》《伟大的人物》以及《林肯传》（又译《人性的光辉》）等七本书，其中《人性的弱点》一书，是继《圣经》之后世界出版史上第二畅销书。这七本书也共同构成了卡耐基为人处世、通向成功之路的成功学体系，与他的成人教育培训

班相辅相成，改变了传统的成人教育方式，影响了千百万人的生活。

卡耐基逝世于1955年11月1日，享年67岁。他去世后，留给后人最丰厚的精神遗产，就是他的成功学理论。卡耐基于1932年在美国威斯康辛州密尔沃基市举办的工商业者协会演讲中说道：“与其留给子孙财产，不如留给他们自信和勇气。”卡耐基留给我们的不仅仅是几本书和一所学校，卡耐基留给我们的精神遗产是无法衡量的，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。卡耐基训练方法的魅力也不是几句话就可以说得清楚的，其精彩部分犹如有源之水，源源不尽地流进人们心里，潜移默化地改变着无数人的命运。

卡耐基的成功学包括处世术、智力开发术、演讲术、推销术、人际关系术等。本书是卡耐基有关成功励志著作的精华汇集，是卡耐基思想与事业的精髓，全书主要包括：如何建立人生梦想、如何摆脱忧虑的困扰、如何改变他人的意见以及怎样保持家庭婚姻生活幸福快乐、如何在演讲与口才方面实现语言的突破、如何汲取成功人物的经验、如何战胜逆境等等。全书着意于教会我们学会为人处世，获得自信自尊，克服人性弱点，开发自我潜能，充分认识自己，并不断改造自己，乐观而勇敢地面对生活，获得事业的成功和人生的快乐。相信你一定能从本书中得到有益的启发和激励。“不要犹豫！请立刻阅读！这是改变你一生的机会！”

目 录

第一部 美好人生 始于梦想

第一章 有了梦想，你才伟大	2
人生因为梦想而伟大	2
人生的精彩来自于目标的精彩	8
第二章 做好一生的规划	14
确立人生的起跑点	14
描绘生命的蓝图	16
不断翻新人生计划	18

第二部 擦拭心灵 享受生活

第一章 培养快乐的心情	22
态度决定生活	22

施恩不图报	29
发现事物积极的一面	33
做让别人高兴的事	39

第二章 如何才能快乐	45
生活需放松	45
接受已经发生的事实	49
让忙碌赶走忧虑	54
学会“到此为止”	61

第三章 做自己情绪的主人	67
用行为控制情感	67
每天为自己打气	73

第三部 智慧交往 赢得人脉

第一章 如何与人友好相处	80
从友善开始	80
当你错了，真诚地承认吧	88
顾全对方的面子	94
善于倾听，谦于守己	98
与他人合作的秘诀	103

第二章 把别人吸引到身边来	108
练就一流口才	108
练就关照他人而不做作的功夫	110

第四部 呵护婚姻 携手幸福

第一章 使家庭生活更快乐的原则	114
婚姻是幸福的源泉	114
对婚姻的忠告	120
每天增进爱情的深度	122
不要干涉对方的自由	126
真心欣赏对方	129
殷勤而不要失礼	132

第二章 写给将为或已为人妻的女子	136
前面总是有目标	136
做丈夫最忠实的听众	138
不要干预他的工作	143
你可以使他了不起	147

第五部 突破语言 征服人心

第一章 成功演讲的要素	152
提前做好充分的准备	152
让演讲充满生命力	160
第二章 演讲技巧	165
让你的演讲语言更清晰	165
即席演讲的技巧	172
让结尾“余音绕梁”	178

第六部 比肩伟人 成功典范

第一章 艺坛群星	188
天才作曲家乔治·杰斯文	188
“说谎大王”罗伯·利波里	191
第二章 勇敢的心	194
“北极探险第一人”史蒂文森	194
飞机发明者莱特兄弟	197

第三章 生花妙笔	202
跛脚文学家赫伯托·乔治·韦尔斯	202
忧郁的天才诗人艾伦坡	205
“相对论”鼻祖爱因斯坦	209

第七部 战胜挫折 迈向巅峰

第一章 逆风飞扬，舞出生命精彩	214
有悲伤的地方会有圣地	214
当太阳升起时再度充满精神	217
第二章 成就完美与和谐	222
最高形式的美	222
学会调适自己	224
善于比较	226

> > > > >

第一部

美好人生 始于梦想

第一章 有了梦想，你才伟大

人生因为梦想而伟大

■ 没有目标的人生如同没有航向的帆船

不能抱持正确目标而奋斗的人，就如玩耍得意志消沉的儿童一样，他们不知道自己所要的是什么，总是茫然地撅着嘴。

行动的本身左右着人生。确定明确的人生目标，不论是对人生，还是对任何的行动，都是至关重要的。

在生活中，有不少人缺乏明确的目标。他们就像地球仪上的蚂蚁，看起来很努力，总是不断地在爬，然而却永远找不到终点，找不到目的地。同样，在生活中没有目标，活动没有焦点，也会使你白费力气，得不到任何成就与满足。

设定明确的目标，是所有成就的出发点。很多人之所以失败，就在于他们都没有设定明确的目标，并且也从来没有踏出他们的第一步。

社会无疑具有强大的同化作用，使得我们许多人都背离了人生的真谛，丧失了真情和本性。但唯有我们自己真正想要的才能使我们得到满足。放弃了自身的愿望和需要，我们就会变得麻木不仁，对任何事都无动于衷。

每个人都做过梦——真实的梦、睡眠中的梦、小时候在作文本上写出的梦、与朋友闲聊时做的白日梦。然而，做梦的年龄过了之后，面对现实，为什么会有惆怅或失落？当然，最理想的是“美梦成真”，虽然不是每个人都能如此，但也并非做不到。

人一旦有梦想有目标，自然就会为了实现它而发挥更大的心力，人生的光辉由此粲然可见。为什么呢？因为在为实现理想而奋斗的过程中，生活会更加地富有意义，此时人类潜在的脑力也会得到发挥。经常有意识地创造出这样的情势，使人生更成功、更丰富且充满乐趣，这就是所谓的目标催化作用。

1952年的《生活》杂志曾登载了约翰·戈德的故事。

戈德15岁时，偶然听到年迈的祖母非常感慨地说：“如果我年轻时能多尝试一些事情就好了。”

戈德受到了很大的震动，决心自己绝不能像老祖母一样到老了还有无法挽回的遗憾。于是，他立刻坐下来，详细地列出了自己这一生要做的事情，并称之为“约翰·戈德的梦想清单”。

他总共写下了127项详细明确的目标，里面包括10条想要探险的河流，17座想要征服的高山，走遍世界上每一个国家，要读完《圣经》，读完柏拉图、亚里士多德、狄更斯、莎士比亚等十多位大学问家的经典著作，他还想学开飞机、学骑马。

他的梦想中还有乘坐潜艇、弹钢琴、读完《大英百科全书》。当然，还有重要的一项，那就是他还要结婚生子。

戈德每天都要看几次这份“梦想清单”，他把整份单子牢牢记在心里，并且倒背如流。

戈德的这些目标，即使在半个多世纪后的今天来看，仍然是壮丽且不可企及的。但他究竟完成得怎么样呢？

在戈德去世的时候，他已环游世界4次，实现了127个目标中的103个。他以一生设想并且完成的目标，述说了他人生的精彩和成就，并且照亮了这个世界。

每当读起戈德的故事，我便会不由自主地想到一句话：人生因梦想而伟大。

我曾有一只名叫“花生”的混血小狗，它活泼、聪明、可爱，是我们家的开心果。一次，儿子提出要我和他一起为“花生”盖一间狗屋。于是，我们便立刻动手，很快就把狗屋盖好了。但是，由于手艺太差，狗屋盖得很糟糕。

狗屋盖好不久，有一位朋友来访，他忍不住问我：“树林里那个怪物是什么？难道是狗屋吗？”

我说：“没错，那正是一间狗屋。”

朋友随即指出了狗屋的一些毛病，又说：“你为什么事先计划一下呢？如今盖狗屋都要照着蓝图来做的。”

不知你能从这个狗屋的故事中学到什么？

没有目标的活动无异于梦游，没有目标的生活只不过是一种幻象。许多人把一些没有计划的活动错当成人生的方向，他们即使花费了九牛二虎之力，由于没有明确的目标，最后还是哪里都到不了。就像我盖的狗屋一样，只能被人视为怪物。

■ 目标指引你走向成功

要攀到人生山峰的更高点，当然必须要有实际行动，但是首要的是找到自己的方向和目的地。如果没有明确的目标，更高处就只是空中楼阁，望不见更不可及。如果我们想要使生活有所突破，到达很新且很有价值的目的地，首先一定要确定这些目的地是什么。只有设定了目的地，人生之旅才会有方向、有进步、有终点、有满足。

一位大学生经常在报纸上发表作品，他从事新闻工作的天分很高，有从事新闻事业的潜力。但是，这位大学生在毕业时却没有选择从事新闻行业。他觉得新闻工作就是报道一些琐琐碎碎的事情，因而不愿去做。可是五年后，他却不无懊悔地说：“老实说，我现在的待遇也不算低，公司也有前途，工作又有保障，但是我压根儿就心不在焉，我很后悔没有一毕业就从事新闻工作。”从这位大学生的身上，你可以看出，他对于现在的工作心存不满，三五年就对自己的工作产生了厌恶情绪。他将来根本没有什么前途，除非他立刻辞职，从事新闻工作。

如果这位大学生当初在新闻行业上制订准确的目标的话，或许他早就在这方面小有成就了。

他失败的根本原因就在于：没有早日定下事业的目标。有了目标才会成功，目标是你所期望的成就与事业的真正动力。

威廉姆·玛斯特恩，一位非常杰出的心理学家，曾经向3000人问过同样的问题：“你为什么而活着？”结果表明，有94%的人没有明确的生活目标。94%啊！正像有句谚语所说的：“每个人都会死，但并非每个人都真正地活过。”玛斯特恩的调查也不幸证实了这一点。许多人过着如梭罗所说的“宁静的绝望生活”。他们忍耐，等待，彷徨于生活的真谛，期望他们的人生目标在某个神灵的激发下瞬间降临。同时，他们只是在生存着，重复着生活的机械动作，他们从未感受过生命的闪光。他们看着自己的生命之光迅速地飞逝，变得越来越恐惧，害怕自己还没有体会到任何真正的喜悦和生命的内涵，就走到了人生的尽头。

从发现目标到拥有目标，这是一个过程。整个过程并不是一夜之间就可以完成的，它需要自省和耐心——这两种品质对我们多数人来讲很难拥有。但一旦确定了自己的目标，就像为自己的灵魂注入了一股新的活力，安定和方向感就会顿时产生。

确定你自己的目标也会对你产生同样的效果！下面的练习是我自己在寻找目标时确立的步骤，您不妨一试，看看效果如何。

取出一张白纸，写下“我希望给人留下什么印象”。列出你希望让你的朋友、配偶、孩子、合作伙伴、团体，甚至是整个世界记住的你的品质、行为和特征。如果你与其他一些团体有特殊的关系的话，如教堂、俱乐部、球队等，把他们也列入表中。在列表的过程中你将渐渐发现你自己真正的价值和生活意义的源泉。

例如，你可以这样写（如果你是一位女性）：“我希望我的丈夫认为我是一个非常可爱的妻子，是永远相信他、鼓励他扩展他可能的追求、使他的生命发挥最大潜能的伴侣；我希望我的儿子认为我是深爱 and 相信他的母亲，我能帮助他认识到，只要他下定决心去做某件事，他就能做出巨大的贡献和成就，成为任何他梦想成为的人。”

写完之后再回顾自己生活中的其他人时，一个表明你最可贵价值的清晰模式便会渐渐地显现出来。相信此时你也会知道自己的目标所在了，动力也会自然产生。

确定了自己的目标后，你便会从现在从事的无谓的工作中解脱出来，

全身心地追求自己所选择的道路，怀着从未体会到的激情和快乐向自己的人生目标不断地迈进。在这个过程中，你所感受的肯定是欢悦、充实和满足。

当你研究那些已获得成功的人物时，你会发现，他们每一个人都各有一套明确的目标，都有达到目标的计划，并且花费了最大的心思、付出了最大的努力去实现他们的目标。

美国著名的诗人弗洛斯特在第一次接触到雪莱的诗时，深受触动：“啊！这个东西正是我所要的。”他觉得自己对雪莱的作品一见钟情，以至心心相印。他不但找到了指定的读物，还找到了图书馆中收藏的所有英国诗集。读了雪莱、济慈等人的诗集之后，他觉得诗才是他选择的目标。从此，他迈向了诗坛，有了诗作发表后，便一发不可收拾。

人们一般都知道，优秀的企业或组织都有10年至15年的长期目标。毫无疑问，一个人也应该从这样的企业规划与发展战略中得到某种成功的启示，那就是：你也应该计划十年以后的事情。如果你希望十年以后变成怎样，那么现在你就必须变成怎样。

■ 为你的未来规划蓝图

一个心中有目标的人，会成为创造历史的人；一个心中没有目标的人，只能是个平庸的人。

“目标绝对重要，它不但能调动我们的积极性，而且能维持我们的人生。”你应该今天就开始制订目标，为自己的未来规划航向。思想家罗伯特·F·梅杰说：“如果你没有明确的目的地，你很可能就走到不想去的地方了。”因此，你应该尽一切努力去实现自己的理想，而不要走到不想去的地方。

我开的成人教育班上有一位学生，他就为自己制订了一个未来十年的工作与生活计划目标。从他的目标中，你可以感觉到，他已经看到未来生活的影子了。或许我们大家都可以从中受到某种启示。

“我希望有一栋乡下别墅，房屋是白色圆柱构成的两层楼建筑。四周的土地用篱笆围起来，说不定还有一两个鱼池，因为我们夫妇俩都喜欢钓鱼。