

20世纪最伟大的心灵导师

戴尔·卡耐基

HOW TO WIN FRIENDS
AND INFLUENCE
OTHERS & HOW TO
STOP WORRYING
AND
START LIVING

人性的弱点
全集



Dale Carnegie

[美] 戴尔·卡耐基/著

中国发展出版社

11812 1-49
K12

HOW TO WIN FRIENDS AND INFLUENCE OTHERS & HOW TO STOP WORRYING AND START LIVING

Dale Carnegie

[美] 戴尔·卡耐基/著
袁 玲/译

人性的弱点 全集



A0973070

中国发展出版社

图书在版编目(CIP)数据

人性的弱点全集/(美)戴尔·卡耐基著;袁玲译.—北京:中国发展出版社,2002.6

ISBN 7-80087-583-0

I.人… II.①戴… ②袁… III.人间交往-通俗读物
IV.C912.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 039151 号

中国发展出版社出版发行

(北京市西城区赵登禹路金果胡同 8 号)

邮政编码:100035 电话:66180781

北京铁建印刷厂印刷 各地新华书店经销

2002 年 6 月第 1 版 2002 年 9 月第 2 次印刷

开本:1/32 880×1230mm 印张:16.875 字数:445 千字

定价:25.00 元

本社图书如有印装差错,可向发行部调换

目 录

第一篇 与人相处的基本技巧

- 01 如欲采蜜,勿蹴蜂房 (3)
 - 02 真诚地赞赏他人 (14)
 - 03 激发他人的强烈需求 (23)
-

第二篇 平安快乐的要诀

- 04 保持自我本色 (33)
- 05 改变不良的工作习惯 (40)
- 06 学会放松,解除疲劳 (45)
- 07 倦怠导致身体的疲劳 (50)
- 08 活在今天的方格中 (57)
- 09 不要对敌人心存报复 (69)
- 10 不要指望别人感激你 (76)
- 11 盘算你所得到的恩惠 (82)

- 12 将不利因素转化为成功因子 (88)
- 13 每天尽力取悦他人 (95)
- 14 批评他人是一种自我满足 (106)
- 15 不让批评之箭中伤你 (109)
- 16 学会自我批评 (113)

第三篇 如何使人喜欢你

- 17 学会真诚地关心他人 (119)
- 18 不要忘记微笑 (127)
- 19 千万别忘记他人的姓名 (133)
- 20 学会倾听他人讲话 (139)
- 21 迎合他人的兴趣 (146)
- 22 让他人感到自己重要 (150)

第四篇 如何赢得他人的赞同

- 23 不要争论不休 (157)
- 24 尊重他人的意见 (162)
- 25 如果错了,当即承认 (166)
- 26 友善地对待他人 (170)
- 27 让对方开口说“是” (175)
- 28 给他人说话的机会 (180)
- 29 别将自己的意见强加于人 (184)

- 30 善于从他人角度考虑问题…………… (187)
- 31 同情对方的意愿…………… (190)
- 32 激发他人高尚的动机…………… (196)
- 33 戏剧性地表现自己的意图…………… (201)
- 34 让他人不断面临挑战…………… (204)

第五篇 如何更好地说服他人

- 35 称赞并欣赏他人…………… (209)
- 36 间接委婉地指出他人的错误…………… (214)
- 37 不要总是责怪他人…………… (217)
- 38 没有人喜欢受人指使…………… (220)
- 39 保全他人的面子…………… (222)
- 40 激励他人获得成功…………… (225)
- 41 学会给人“戴高帽”…………… (228)
- 42 鼓励更易使人改正错误…………… (231)
- 43 学会给他人授权…………… (233)

第六篇 让你的家庭生活幸福快乐

- 44 切勿喋喋不休…………… (237)
- 45 不要试图改造对方…………… (241)
- 46 不要批评对方…………… (243)
- 47 真诚地欣赏对方…………… (245)

48	注重生活中的小事	(248)
49	家庭内部也应有礼	(251)
50	如何与女性相处	(254)
51	如何与男性相处	(264)
52	不要做婚姻的文盲	(272)

第七篇 如何使你变得更加成熟

53	不要光踢椅子	(277)
54	困难并不意味着不幸	(282)
55	摆脱生活中的不幸	(288)
56	拥有自己的信仰	(296)
57	你是独一无二的	(302)
58	学会喜欢你自已	(308)
59	不要盲从因袭	(314)
60	不要令人生厌	(321)
61	为什么别人要喜欢你	(328)

第八篇 走出孤独忧虑的人生

62	孤独是现代人的通病	(337)
63	忧虑是健康的大敌	(345)
64	消除忧虑的灵丹妙药	(358)
65	运用亚里士多德法则	(368)

66	将忧虑减半的四个步骤·····	(378)
67	让忙碌消除你的忧虑·····	(384)
68	生活在今天的密封舱里·····	(394)
69	不要因小事而垂头丧气·····	(406)
70	计算事情发生的概率·····	(415)
71	适应不可避免的事实·····	(423)
72	让忧虑“到此为止”·····	(434)
73	不要试着去锯木屑·····	(443)

第九篇 不要为工作和金钱而烦恼

74	一生最重要的决定·····	(453)
75	70%的烦恼与金钱有关·····	(463)
76	夫妻间的职业冲突·····	(474)
77	不要入不敷出·····	(482)

第十篇 防止疲劳,永葆活力

78	保持每日多清醒一小时·····	(493)
79	人为什么会产生疲劳·····	(499)
80	说出你的心事·····	(506)
81	消除烦闷心理·····	(513)
82	不再为失眠而忧虑·····	(522)

第一篇

与人相处的基本技巧

Fundamental Techniques in Handling People

1

如欲采蜜,勿蹴蜂房

卡耐基金言

- ◆ 批评不但不会改变事实,反而会招致愤恨。
- ◆ 因批评而引起的羞忿,常常使雇员、亲人和朋友的情绪大为低落,并且对应该矫正的现实状况,一点好处也没有。
- ◆ 尽量去了解别人,而不要用责骂的方式;尽量设身处地去想——他们为什么要这样做。这比起批评责怪要有益、有趣得多,而且让人心生同情、忍耐和仁慈。

1931年5月7日,纽约发生了一桩轰动一时的搜捕事件。警方经过几星期的搜捕,被称为“双枪杀手”的克洛雷,终于在位于西头大街的他的女友的寓所中被擒获,而这位杀手是一个烟酒不沾的人。

150名警方人员与侦探在克洛雷藏匿地点的顶楼展开包围。他们先在屋顶上砸了一个洞,打算用催泪弹把克洛雷逼出来,并且在四周建筑物上架上了机关枪。约一个多钟头后,这幢纽约高级住宅响起了枪声,还有机关枪“哒—哒—哒—”的声音。那位“警察克星”克洛雷就蹲伏在一个大沙发后面,对着警方开枪。上万名市民涌到街

道上看热闹,这是纽约市前所未有的壮观场面。

克洛雷就擒后,纽约市警察局长 E·P·马洛里发表谈话时表示:这位双枪恶徒是纽约有史以来最具危险性的罪犯。“他动不动就开枪杀人。”局长如此说道。但是,这个“双枪杀手”对自己的看法如何呢?那天,围攻的警察向公寓开枪的时候,克洛雷正在写信给“有关人士”,他如此写道:“在我外衣里面隐藏的是一颗疲惫的心,这是一颗善良的心——一颗不会伤害别人的心。”当他写这封信的时候,鲜血从伤口流出,在纸上留下深红的痕迹。

就在搜捕发生之前,克洛雷还和女友开车在长岛一乡村公路上寻欢。有个警员走上前去,向克洛雷说道:“请出示你的驾驶执照。”

克洛雷一语不发,掏出手枪就是一阵狂射。警员中弹倒地,克洛雷跳下车,从警员身上找出左轮枪,又向倒地不起的尸体开了一枪。这难道就是他自己所说的“在我外衣里面隐藏的是一颗疲惫的心,这是一颗善良的心——一颗不会伤害别人的心”吗?

克洛雷最后被判死刑。当他到达星星监狱(美国关押重罪犯人的监狱)里放着电椅的受刑室时,有没有说“这就是我杀人的代价”?没有!他反而说:“这就是我自卫的结果。”

整个事件的关键是:“双枪杀手”克洛雷根本不觉得自己有什么错。

“我把一生当中最好的岁月用来为别人带来快乐,让大家有个好时光。可是我得到的却只是辱骂,这就是我变成亡命之徒的原因。”这是阿尔·卡庞说的一段话。他是美国鼎鼎有名的黑社会头子,后来在芝加哥被处决。卡庞也不曾自责过。事实上他自认为造福人民——只是社会误解他,不接受他而已。达奇·舒尔茨的情形也是一样。他是恶名昭彰的“纽约之鼠”,后来因江湖恩怨被歹徒杀死。他生前接受报社记者访问时,也自认为造福群众。

我曾和刘易斯·路易斯就这个问题通过几次信。罗斯在纽约星星监狱担任过好几年的监狱长,他表示:牢里的犯人很少自认为是坏蛋。他们和你一样,都是人,都会为自己辩解。他们告诉你,为什么

要打破保险箱,为什么要开枪杀人。大多数人都能为自己的动机提出理由,不管有理无理,总要为自己破坏社会的行为辩解一番。因此,他们的结论是:他们根本不应该被关进牢里。

假如阿尔、克洛雷、达奇·舒尔茨这帮歹徒,以及许多关在监狱里的亡命男女,他们从不为自己的行为自责过,我们又如何强求日常所见的一般人?

闻名遐迩的心理学家 B·F·史金勒经通过动物实验证明:因好行为受到奖赏的动物,其学习速度快,持续力也更久;因坏行为而受处罚的动物,则不论速度或持续力都比较差。研究显示,这个原则用在人身上也有同样的结果。批评不但不会改变事实,反而只有招致愤恨。

另一位心理学家汉斯·希尔也说:“更多的证据显示,我们都害怕受人指责。”

因批评而引起的羞忿,常常使雇员、亲人和朋友的情绪大为低落,并且对应该矫正的事实状况,一点也没有好处。

俄克拉荷马州的乔治·约翰逊是一家营建公司的安全检查员,检查工地上的工人有没有戴上安全帽是约翰逊的职责之一。据他报告,每当发现工人在工作时不戴安全帽,他便利用职位上的权威要求工人改正,其结果是:受指正的工人常显得不悦,而且等他一离开,便又常常把帽子拿掉。

后来约翰逊决定改变方式。他再看见工人不戴安全帽时,便问帽子是否戴起来不舒服,或帽子尺寸不合适,并且用愉快的声调提醒工人戴安全帽的重要性,然后要求他们在工作时最好戴上。这样的效果果然比以前好得多,也没有工人显得不高兴了。

这类事件真是不胜枚举。我们举个例子:

西奥多·罗斯福和塔夫脱总统之间有段广为人知的争论——他们的不和睦导致共和党的分裂,而将伍德洛·威尔逊送进了白宫。让我们简单地回忆一下这段历史:1908年,罗斯福搬出白宫,共和党的

塔夫脱当选为总统，然后，罗斯福到非洲去猎狮子。当他回到美国后，看到塔夫脱的保守作风，很是震怒。罗斯福除了公然抨击塔夫脱，还准备再度出来竞选总统，并打算另组“进步党”。这几乎导致老共和党的瓦解。果然，紧接而来的那次选举，塔夫脱和共和党只赢得了两个区的选票——佛蒙特州和犹他州，这是共和党有史以来遭受的最大失败。

罗斯福谴责塔夫脱，但是塔夫脱承认自己有错吗？他曾含着眼泪说道：“我不知道所做的一切有什么不对。”

我们再举一个“石油保留地贪污案件”的例子。这一案件发生在20世纪20年代早期，曾受报界围剿，也震撼了全美国。事实是这样的：

哈丁（美国第29任总统）政府的内政部长阿尔伯特·胡佛，拥有政府在爱克林和茶壶敦这两处石油保留地的租赁权——保留地是保留给海军未来使用的。当时，胡佛部长有没有公开招标呢？没有。他把这项令人垂涎的权力完全给了好朋友爱德华·杜黑尼。而杜黑尼也“借”给胡佛部长一笔10万美金的“贷款”。胡佛部长还利用职权调动联邦的海军陆战队，驱逐了在爱克林附近掘油的其他油商。这些油商迫于武力威胁，只好离开油田进入法院，这才揭发了这桩贪污案件。丑闻轰动了全美国，也毁了哈丁政权。共和党几乎瓦解，阿尔伯特·胡佛也锒铛入了狱。

大家都公认阿尔伯特·胡佛品性不端，但是他表示过悔意吗？没有。事情发生几年之后，赫伯特·胡佛在一次公开演讲时透露，哈丁总统是死于心力交瘁，因为有个朋友出卖了他。这话传到胡佛太太耳朵时，她从椅子上跳起来，挥着拳头，又哭又叫，“什么？哈丁被胡佛出卖？没有！我的丈夫没有出卖任何人。就算这屋里装满了黄金钞票，我的丈夫也绝不心动。相反的，他才是被人出卖，才会落得这么狼狈的下场。”

你看,人就是这样,做错事的时候只会怨天尤人,就是不去责怪自己。我们也都如此。所以,明天你若是想责怪某人,请记住阿尔·卡庞、“双枪杀手”克洛雷和阿尔伯特·胡佛等人的例子。让我们认清:批评就像家鸽,最后总会飞回家里。也让我们认清:我们想指责或纠正的对象,他们会为自己辩解,甚至反过来攻击我们,或是像塔夫脱所说:“我不知道所做的一切有什么不对。”

1865年4月15日的早晨,亚伯拉罕·林肯躺在一家廉价租屋的睡床上,濒临死亡边缘。这所住屋就在福特别墅的对街,也就是约翰·布斯枪杀林肯的地方。林肯硕长的身躯斜躺在松垮的睡床上,墙上挂着一帧制作简陋的罗莎·彭皓尔的名画《马集》,屋里一盏显得阴郁的煤气灯闪着昏黄的光芒。

当林肯咽下最后一口气时,陆军部长史丹顿说道:“这里躺着的是人类有史以来最完美的统治者。”

林肯善于与人相处的秘密是什么呢?我花了10年时间研究林肯的一生,而且花了3年时间写作、修订了一本书《林肯的另一面》。我自信,我对林肯的性格和居家生活所做的研究,比任何人都要详尽彻底,尤其对林肯待人处世的方法更有心得。林肯喜欢批评人吗?不错。他住在印第安那州湾谷的时候,年纪尚轻,不仅喜欢评论是非,还写信写诗讽刺别人。他常把写好的信丢在乡间路上,使当事人很容易发现。

林肯在伊利诺州的春田镇当过见习律师后,仍然喜欢在报上公开抨击反对者,不过只是偶尔而已。

其中,有封信所导致的后果,使他刻骨铭心,永生难忘。

1842年秋天,他又写文章讽刺一位自视甚高的政客詹姆斯·席尔斯。他在《春田日报》上发表了一封匿名信嘲弄席尔斯,全镇哄然引为笑料。自负而敏感的席尔斯当然愤怒不已,终于查出写信的人。他跃马追踪林肯,下战书要求决斗,林肯本不喜欢决斗,但迫于情势

和为了维持荣誉,只好接受挑战。他有选择武器的权利,由于手臂长,他选择了骑兵的腰刀,并且向一位西点军校毕业生学习剑术。到了约定日期,林肯和席尔斯在密西西比河岸碰面,准备一决生死。幸好在最后一刻有人阻止他们,才终止了决斗。

这是林肯终生最惊心动魄的一桩事,也让他懂得了如何与人相处的艺术。从此以后,他不再写信骂人,也不再任意嘲弄人了。也正是从那时起,他不再为任何事指责任何人。

南北战争期间,林肯好几次调兵遣将,更换波多马克军的将领——马克克兰、波普、伯恩赛德、胡克和米地——但是这些将领接二连三出错,几乎使林肯陷入绝境。全国有半数人无情地指责林肯用人不当,但林肯“毫不怨天尤人,宽容地保持缄默”。他最喜欢的一句名言是:“你不论断他人,他人就不会论断你。”

当时,林肯夫人都极力谴责南方人。林肯答道:“不用责怪他们,同样的情况换上我们,大概也会如此而为。”

1863年7月1日到3日,盖茨堡战役打响了,到了7月4日晚上,李将军开始向南方撤退。当时乌云密布,随即暴雨倾盆而下。李将军带着败兵逃到波多马克河边,只见前方是高涨的河水,后方是乘胜追击的政府军,李将军进退无据,真是陷入了绝境。林肯见了,知道这是天降的大好良机,只要打败李将军的军队,战争很快就可以结束了。于是,他满怀希望地下了一道命令给米地将军,要他立刻出击李将军,不用通知紧急军事会议。林肯不但用电报下令,并且另派专差传讯,要米地马上行动。

米地将军有没有马上行动呢?正好相反。他完全违背林肯的命令,先行通知紧急军事会议。他迟疑不决,故意拖延时间,用尽了各种藉口,拒绝攻打李将军。最后,水退了,李将军和军队越过波多马克河,顺利南逃。

林肯勃然大怒,“这是怎么回事?”林肯对着儿子劳勃特咆哮,“老天,这究竟是怎么回事?他们就在伸手可及的地方,只要我们伸

出手，他们必定跑不掉的。难道我说的话不能让军队移动半步？在这种情况下，什么人都可以打败李将军，就是我也可以让李将军俯首就擒。”

极端失望之余，林肯坐下来给米地写了一封信。记住，这时的林肯，言论措辞都比以前保守自制。所以，这封写于 1863 年的信，已表达了林肯内心的极端不满。

亲爱的将军：

我不相信你对李将军逃走一事会深感不幸。他就在我们伸手可及之处，而且，只要他一就擒，加上我们最近获得的胜利，战争即可结束。现在，战争势必延续下去，上星期一你不能顺利擒得李将军，如今他逃到波多马克河之南，你又如何能保证成功呢？期盼你会成功是不明智的，而我也并不期盼你现在会做得更好。良机一去不复返，我实在深感遗憾。

你以为米地将军读了这封信之后，会有什么表示？

令人意外的是，米地将军从没有读过这封信，因为林肯并没有把这封信寄出去。这是后来，别人在一堆文件中发现的。

“我的猜测是……这仅是我的猜测……”林肯在写完这封信之后，望着窗外，心里想，“慢着，也许我不该这么性急。坐在安静的白宫里发号施令很容易，如果我身在盖茨堡，像米地一样每天看见许多人流血，听见许多伤兵哀嚎，也许就不会急着要攻打敌人了，如果我个性像米地一样畏缩，大概也会做同样的决定吧！无论如何，现在木已成舟，把这封信寄出，除了让我一时觉得痛快以外，没有别的用处。米地会为自己辩解，会反过来攻击我，这只有使大家都不痛快，甚至损及他的前途，或逼他离开军队而已。”

于是，就像我所说的，林肯把信搁到一边，惨痛的经验告诉他：尖锐的批评和攻击，所得的效果都等于零。

西奥多·罗斯福说，在他当总统的时候，凡是遇到难解的问题，就