



# 戴尔·卡耐基

DAIER KANAIJI DEYISHENG 万里 编著

金城出版社

## 的 一 生

### 人生导师篇

戴尔·卡耐基作为20世纪伟大的人生导师，影响了不同国籍、不同时代的人们。至今仍放射着完美的人性光辉。你也许很难想象，他出生于美国西部一个贫困的农家，整个少年时代充满了自卑与挫折感，恐惧、忧虑……甚至一度想自杀，因贫穷而被奚落和嘲笑。卡耐基已经司空见惯了……

人们渴望已久，描写卡耐基一生经历的最独特中文书籍



# 戴尔·卡耐基的一生

人生导师篇

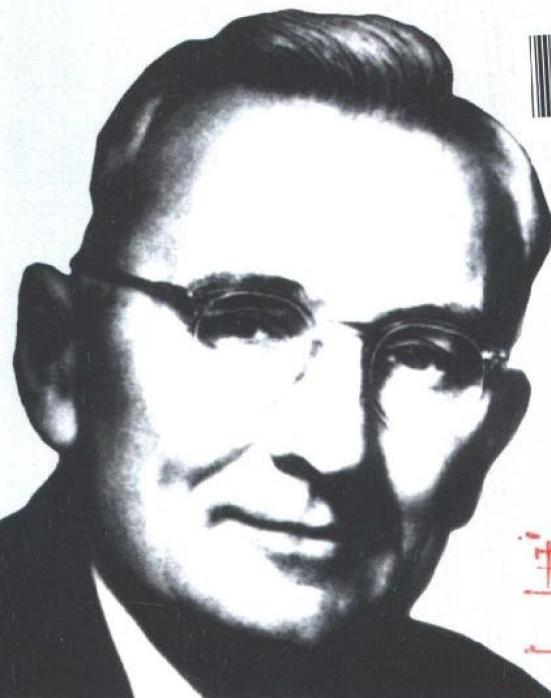
万里/编著

金城出版社

01078047

A694

封面设计  
赵普东



\*201078047\*

中央社会主义学院  
图书馆藏  
戴尔·卡耐基

# 戴尔·卡耐基 一生

DAIER KANAIJI DEYISHENG

万里 / 编著

## 人生导师篇

金城出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

戴尔·卡耐基的一生/万里编著. —北京:金城出版社,  
2001.9

ISBN 7 - 80084 - 383 - 1

I . 戴… II . 万… III . 卡耐基, D - 生平事迹  
IV . K837.128.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 059065 号

金城出版社出版发行

(北京朝阳区和平街 11 区 37 号楼 100013)

河北省高碑店市鑫昊印刷有限责任公司印刷

850 × 1168 毫米 1/32 26.125 印张 420 千字

2001 年 9 月第 1 版 2002 年 1 月第 2 次印刷

印数: 5001—8000 套

ISBN 7 - 80084 - 383 - 1/K · 19

总定价: 40.00 元(全两册)

# 前　言

戴尔·卡耐基的著作在中国之风行，已经很久了，单是近期编辑出版的数量，也已经很多。在这种情况下，为什么我们还要编写这本《戴尔·卡耐基的一生》呢？

要回答这个问题，不能不谈到本书的独到之处。

卡耐基一生著述颇丰，遍读其全部作品，需要大量的时间和精力，他又是一位活跃在上世纪的美国人，其思想与今天的中国读者难免有一段距离。这两个方面使卡耐基著作浓缩阐释本的编写和出版成为必要。此外，时下出版的一些卡耐基著作，或专重口才，或突出为人处事之道，很难反映卡耐基思想的全貌，给人以只见树木不见森林之感。尤其值得注意的是，这些选本往往迎合一些读者的实用主义倾向，通过编选把卡耐基的思想庸俗化了，使卡耐基思想成了博取功利的实用术。在我们看来，这是难以容忍的。

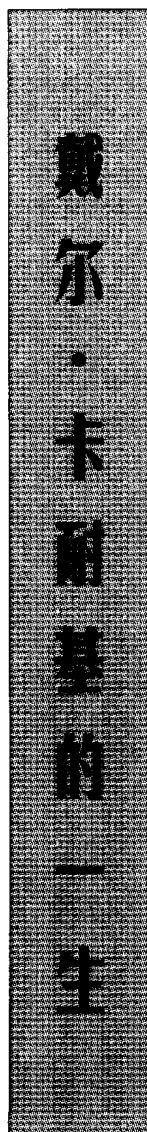
卡耐基的著作可以称之为所谓的成功学，但是绝非如此急功近利，如此实用主义；恰恰相反，卡耐基是从人文主义传统和人生总体来把握其思想的，他依据美国历史上几乎所有有关成功和自我奋斗的故事反复强调：只有注重内在人格修养的人，才有真正的成功与满足。他在提高我们的生存能力、成功指数的同时，更要求我们注

意那比金钱、地位和名誉等外在成功更重要的东西。无视这一点，任何选本都难以准确反映卡耐基思想。

这部《戴尔·卡耐基的一生》，作为卡耐基思想的浓缩和阐释，忠实于卡耐基的原著，力图体现卡耐基思想的全貌特别是其精神实质，具有较浓的人文气息和中国色彩，同时也具有内容的系统性、实用性和可操作性，对读者的生活与工作具有具体的指导作用。相信本书是卡耐基著作的一个优良选本，读者只要一册在手，即可以窥见卡耐基思想的全貌。

卡耐基是二十世纪一位伟大的人生导师，他的著作在中国风行不衰，不是偶然的。卡耐基生前所处的美国社会，在经济发展和人们渴望奋斗成功的心态等方面有很多相似之处，这一点，使今天的中国读者对卡耐基的著作感到十分亲切。希望广大读者通过本书获得更多的教益，并进而取得更大的成功。

# 目 录



人格作为人的本质性规定,标志着做人的资格,而金钱、名位等外在成功,不过是对于完满人格的一种肯定而已。美国历史上几乎所有关于成功和自我奋斗的故事,只有注重内在人格修养的人,才有真正的成功与满足。

## 健全你的人格 /3

1. 健全的人格是心灵之本
2. 实施社会生活的“黄金定律”
3. 真正地关心他人
4. 关注比金钱更重要的东西

生活得快乐与否,完全决定于个人对人、事物的看法如何,因为,生活是由思想构成的。思想和思想的运用,能把地狱造成天堂,把天堂造成地狱。

## 增强你的自信心 /21

1. 思想的力量
2. 自信是成功的前提
3. 变负为正,超越自卑
4. 利用潜意识建立自信
5. 建立自信的七个步骤

## 目 录

戴尔·卡耐基的一生	成功者和失败者的聪明才智，相差并不大。如果两者实力半斤八两的话，对工作较富热忱的人，一定比较容易成功。一个不具实力而富热忱，和一个虽具实力但不热忱的人相比，前者的成功也多半会胜过后者。
	3 激发你的热忱 /45
4 确立你的目标 /71	正如空气对于生命一样，目标对于人生有绝对的必要。目标是对于所期望成就的事业的真正决心。如果没有空气，没有人能够生存；如果没有目标，没有任何人能成功。
	1. 要有强烈的企图心 2. 成功取决于积极的心态 3. 热情的生活与工作 4. 提高“热心商数”的六种方法 5. 如何表现积极心态

## 目 录

5	<p>在这个世界上,难道会没有机会?对于善于寻找机会的人,世界到处都是门路,到处都是机会与机会失之交臂的人。缺少的只是有准备的头脑,只是寻找机会的慧眼。躺在床上的人永远没有机会。</p>	
	抓住你的机遇	/93
<ul style="list-style-type: none"><li>1. 机遇永远存在</li><li>2. 机遇出于第三只眼睛</li><li>3. 躺在床上的人没有机会</li><li>4. 不放弃哪怕万分之一的机会</li><li>5. 让机遇偏爱你</li></ul>		
6	<p>要成为一个成功者,必须瞄准他的人生目标,并且立即行动起来,决不能等到“有朝一日”才开始行动。他的人生哲学是行动主义,是立即行动主义。</p>	
	实现你的目标	/113
<ul style="list-style-type: none"><li>1. 拒绝消极的影响</li><li>2. 一定要清楚看到目标完成</li><li>3. 寻求互助与合作</li><li>4. 有目的地充实自己</li><li>5. 建立行动主义哲学</li></ul>		

## 目 录

7 戴尔·卡耐基的一生	许多人无法成为一名良好的谈话人，主要是由于他们只会谈一些他们自己感兴趣的事情，而这些事情却令人感到无聊透顶。你应该舍己从人，谈谈对方感兴趣的事，并且做到“言似看山不喜平”。	
	<b>活跃你的谈话</b>	/135
8	1. 觅取话题的窍门 2. 掌握说话的时机 3. 高明的插话技巧 4. 说出“不”字的高招 5. 转换话题的艺术 6. 会说不如会听	当众演说的训练，是铺设一条通往自信的大道，一旦你发现自己能够当众起立，伶牙俐齿地娓娓而谈，你对自己的人生必定更具信心。当众演说是一种使你前途无量的训练。
	<b>训练你的演说</b>	/153
	1. 充分的准备带给你信心 2. 掌握演讲魔术公式 3. 形成独特的台风与个性 4. 发表演讲的适当态度 5. 与听众合而为一	

# 目 录

9 在一位淑女或绅士的教育中,只有一项必修的心理技能,那就是正确而优雅地使用他(她)的本国语言。我们的大脑必须经过文学的洗礼。

## 锻炼你的语言 /175

1. 让头脑经受文学的洗礼
2. 寻找正确而有创意的表达方式
3. 增加表现力的有效方法
4. 让你的语言具有哲理
5. 巧妙提出你的设问
6. 充分发挥语言声音的效力

10 当我们与人应对时,应该记住,我们不是面对有理性的动物,而是在应付感情的动物。批评别人是一种能使自尊的火药库爆炸的导火线,有时会置人于死地。

## 圆融你的处世 /193

1. 想采蜜,切忌弄翻蜂巢
2. 唯一的待人秘诀
3. 同情是每个人所需要的
4. 顾全别人的面子
5. 乐于助人方能广结善缘

## 目 录



11

你那超人的智慧早已懂得：只要真心地对别人感兴趣，那么在两个月内，你所得到的朋友，比一个要别人对他感兴趣的人，在两年之内所交的朋友还多。因为真心地对别人感兴趣，乃是一个人魅力的源泉。

### 展示你的魅力 /217

1. 真心地对别人发生兴趣
2. 微笑的魅力
3. 牢记他人的名字
4. 谈人们最有兴趣的事

12

每次我去钓鱼，我不想我所要的，我想的是鱼所要的，因为想钓到鱼，就要问问鱼吃什么。同样道理，当你想说服和影响别人的时候，唯一的办法是谈论他所要的，想他怎样去得到。

### 扩大你的影响 /233

1. 想钓到鱼，就要问问鱼想吃什么
2. 让他人说“是”的秘诀
3. 激发人们的高尚动机
4. 把你的想法变成他的
5. 不妨请对方“帮一个小忙”

# 目 录



13

成功是每个人的天赋权利。不是那些成功的人导致了成功,相反地,是成功导致了成功者。所以不要消极地同成功者相比,而是积极地发现自己的长处,并以开拓的勇气开创你的事业。

创  
业

## 开创你的事业

/257

- 1.人人都有成功的权利
- 2.选择适当的工作
- 3.专心是神奇之钥
- 4.要有冒险精神
- 5.创业者的特质

14

失败和痛苦是上帝和每一种生物进行的沟通,并指出我们的错误所使用的语言。你应当了解,任何事业倘不经过挫折、痛苦乃至绝望,是不可能走上康庄大路的。应该感谢逆境使我们如此奋发,如此智慧,如此崇高伟大。

## 走出你的困境

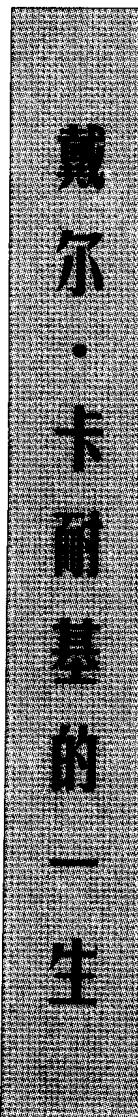
/281

- 1.要有坚韧不拔的毅力
- 2.成功与失败只有一步之差
- 3.从失败中学习
- 4.努力反败为胜
- 5.把逆境当作激励自己奋发的砥石

## 目 录

15	人往高处走,每一个人都应该勇于追求卓越,不断向上攀登,创造人生的奇迹。人的成功永远超不过他的目标,因此应该把目标定得高一点,并根据已取得的进步不断向上调整。要记住:世界上没有最好,只有更好。	
	创造你的奇迹	/307
<ul style="list-style-type: none"><li>1. 追求卓越不断攀登</li><li>2. 创新才有前途</li><li>3. 善用你的时间</li><li>4. 事半功倍的工作艺术</li><li>5. 卓越的领导能力</li></ul>		
16	如果没有爱情,成功又有什么意思呢?缺乏爱情,财富和权势也就等于废物和灰烬了。然而,要不断地创造、更新和深化,爱情之树才能常青。在爱情问题上吃老本的人,他的生活已经日落西山。	
	深化你的爱情	/339
<ul style="list-style-type: none"><li>1. 切莫喋喋不休</li><li>2. 别尝试要改变他</li><li>3. 慎作批评</li><li>4. 给予由衷的赞美</li><li>5. 在细微处体贴对方</li><li>6. 莫忘温文有礼</li><li>7. 了解“性”的重要性</li></ul>		

# 目 录



17

世界上,没有任何一件事物能像愉快的心情那样卸除生活的苦役,使生活圆满甜蜜;也没有任何事物能像烦恼那样摧残人的身心,使人生变成痛苦的煎熬。消除烦恼,保持愉悦的心境,是每个人必须学习和掌握的艺术。

## 消除你的烦恼 /365

1. 活在今天
2. 解决烦恼的秘方
3. 消除烦恼的三个步骤
4. 如何消除事业带来的烦恼
5. 排解烦恼的无上心法
6. 工作是防止和排除烦恼的良方

18

生命本身就是一个奇迹,你必须学会享受今天,享受过程美。行进在奔忙的日子里略微驻足,你就会发现,脚下就是一个神奇的世界,此刻就是一个美好的瞬间,那些不经意的小事,也会给我们很大的满足。

## 享受你的生命 /407

1. 要对生命心存感激
2. 边想边看,注意过程美
3. 享受休闲
4. 积极的心态有助于健康
5. 怎样追求人生幸福

**1**



试读结束，需要全本PDF请购买 [www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)