

世界著名成功学家文库

Carnegie



Dale Carnegie

戴尔·卡耐基

成功之道全书

李艳 张弘译

由于卡耐基开创美国华的个人成功学，已经成为这个时代标志

青年迈向成功的阶梯，通过他的传播和教育，

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。

——美国总统尼克松

你真想将自己的生活过得更好吗？如果是，那么本书可能使你

得到最好的书之一，阅读它，再阅读它，然后开始行动。

——詹姆斯·曼狄诺

除了自由女神，卡耐基就是美国的象征。

——美国《时代周刊》

Carnegie Carnegie
Carnegie Carnegie

远 方 出 版 社

Carn

世界著名成功学家文库

戴尔·卡耐基
成功之道全书

李艳 张弘 译

2009/04
远方出版社

责任编辑：王松年

封面设计：陈小牧

世界著名成功学家文库

编 著 者	张弘
出 版	远方出版社
社 址	呼和浩特市乌兰察布东路 666 号
邮 编	010010
发 行	新华书店
印 刷	北京市振宏福利印刷厂
版 次	2003 年 7 月第 1 版
印 次	2003 年 7 月第 1 次印刷
开 本	850 × 1168 1/32
印 张	150
字 数	3150
印 数	1—1000 套
标准书号	ISBN 7 - 80595 - 890 - 4/G·285
定 价	300.00 元（全十五册）

远方版图书，版权所有，侵权必究。
远方版图书，印装错误请与印刷厂退换。

前 言

戴尔·卡耐基（Dale Carnegie 1888—1955）是美国著名的成功学家。从1931年他的第一部著作《语言的突破》开始，他的著作发行及于全球，几乎所有的语言都有译本。卡耐基成功教育机构造就了千千万万成功人士，从各界名流到普通百姓，几乎遍布各行各业。美国《时代周刊》曾评论说：“或许除了自由女神，卡耐基就是美国的象征。”他的著作及其读者构建了卡耐基成功帝国的神话，《人性的弱点》、《人性的优点》、《语言的突破》等几部著作，成为《圣经》之后人类出版史上最畅销书的书。世界传媒大王默多克说：“戴尔·卡耐基的这些原则如魔术般令人震惊，它改变了3亿人的生活。”

《纽约时报》发表议论说：“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，才能在他辞世半个世纪后，还能占据我们的排行榜。”

1888年11月24日，戴尔·卡耐基出生于美国密苏里州一个贫穷的农家里，这个出生贫苦的孩子，早年受到了母亲的影响，长大之后做过教师、工人、推销员、演员……等工作。

但他的理想不是这些工作。他为没有实现大学时代写小说的梦想，并不能成就一番伟业而苦恼。他认为他应该过有意义的生活，这比赚钱更重要。他决心白天写书，晚间去夜校教书，以赚取生活费。他想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，并积累有经验。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。从此，他开始了为之奋斗一生的成功教育事业。

后来，卡耐基又发现，这些人不仅需要“有效的说话”，还需要一种在日常事务和社交场合中，与人相处的处世艺术，于是他又相继开设了人际关系班、推销人员班、管理讲习班、顾客关系班、人事发展班等，开创和发展了一种融合演讲术、推销术、做人处世术和实用心理学的训练方式。

卡耐基很赞成这样的一种观点：即一个人事业上的成功，只有百分之十五是由于他的专业技术，另外的百分之八十五要靠人际关系、处世技巧。因此，他的基本哲学思想，就是着眼于人的自信心的培养，促进人与人之间的沟通、交往、宽容，并汲取了行为科学和心理学的最新成果，使受教者成为事业成功、家庭幸福、个人快乐的人。

实践表明，卡耐基的教育是迅速成功的、有效的。很多著名人物都是卡耐基课程的学员，他们大都认为自己的成功应归功于卡耐基课程的教育。不少参议员、州长，以及其他官员，商业界高级人士，也把他们的成功归于他们在群众面前演说能力。接受卡耐基训练的许多男男女女都写信来说，他们在公众和私人生活方面，都比以前做得更为成功。

卡耐基的课程不仅使千千万万个人的事业成功，家庭幸福，也能培养团体精神、合作精神，使一个部门、一个企业度过难关，走向成功和胜利。

由于卡耐基成人教育的成功，卡耐基的原则和方式，迅速传遍美国。当卡耐基训练渐为人知，并且被承认为实用和迅速成功的法宝时，无论是在经济萧条时期渴望生活小康的普通民众，还是在经济发达的现代社会里期望获利更多的百万富翁，无论是梦想飞黄腾达、事业成功的军政要人、各界名流，还是企冀健康快乐、家庭幸福的家庭主妇，都感到接受卡耐基训练获得做人处世

能力，是他们的一种需要，他们乐于从事并积极参加。正象洛克菲勒所说：卡耐基课程原则和精神他愿意付出比太阳之下任何东西更高的代价购买。

卡耐基一生写了不少文章，登载在报章杂志上，并开播了自己的无线电广播节目，谈了很多著名人物鲜为人知的一面。他的著作，都不单纯地为了出版才撰写的，而是由凝结了卡耐基成功教育成果的讲义、教材逐步丰富、发展成书的，它们不仅以教材的形式丰富和发展了卡耐基成功教育的内容，而且全部成为了畅销书。

《戴尔·卡耐基 成功之道全书》是卡耐基哲学思想和成功学教育体系的总编。它是卡耐基教授一生的成功经验的总结。它对于开阔我们的视野，特别是克服封闭式的人性弱点，迈向成功之道将有宝贵的启示和借鉴作用。

在卡耐基逝世大会上，美国总统肯尼迪发表演讲说：“卡耐基留给我们的不仅仅是几本书和一所学校，其真正的价值是：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。”

卡耐基并没有解决宇宙中深奥的问题。但他源于常理的哲理思考和教育实践，却施惠于千百万人。这些哲理帮助人们学习如何处世，帮助人们获得自尊、自信和勇气，帮助人们克服人性的弱点，发挥人性的优点，开发自身潜在智能，从而获得事业的成功和人生的快乐，或许他比这一时代其他哲人所做的都多。

编者谨识

2003年4月

目 录

人 生 篇

第一章 没有目标，一事无成 (2)

一 目标是指引你成功的启明星 (3)

有了目标，内心的力量才会找到方向。茫无目的地飘荡终会迷路。而你心中那一座无价的金矿，也会因未被开采而与尘土无异。

二 依据目前情况制定目标 (6)

在制定目标的时候，切忌盲目，切忌人云亦云，切忌赶时髦、随大流。从这个意义上说，制定目标的一个重要前提是正确认识现在。

三 明确的目标是成功和幸福之本 (8)

明确自己的人生目标，就像在路途中认出了北斗星一样。你可以将之当作指南针，在你将要迷路的时候，它指引你走上正确的道路。

四 将目标制成一张行动表格 (14)

一个人如果向着梦想的地方走去，并努力过一种自己想过的生活，那他就会在平凡的日子里获得出乎意料的成功。

五 目标的实现不能没有最后期限 (18)

千万不要做事情没有期限，不要跟别人讨论事情没有期限，一聊就是一天，不要交代别人一件事情之后，只告诉他

尽快做，你要告诉他在什么时候要交给你，这样做事才有效率。

第二章 运用自信造就伟大人生 (20)

一 不要陷入恐惧的泥潭 (21)

人是有想象力的、富有理性的，只有人才会感受到那种生存的恐惧。

二 消极是对心灵的一种伤害 (23)

消极情绪是人自尊和自爱、自励、自信的对立面。它不利于人的振作，是人冲出逆境的绊脚石，甚至可以说，它就像一剂慢性毒药，侵蚀你的勇气、力量和时间。

三 绝不让自卑“缠绕”自己 (26)

人有一万个理由自卑，也有一万个理由自信！丑小鸭变成白天鹅的秘密，就在于它勇敢地挺起了胸膛，骄傲地扇动了翅膀。

四 人生的转折在于重塑自己 (28)

成功其实就是重塑自己并做你最擅长的事，这样，就可以不费吹灰之力，就把事情做得干净利落。

五 命运只垂青勇敢的人 (32)

你不要关心事情中的风险，你只需要关心结果。对于必须完成的工作，从没听谁说过因为风险太大，人们不能完成它。

六 自信是驱策你前进的动力 (36)

有信心的商人不大可能走上歧途。他知道，只要他看准方向，采取明智的行动，就没有什么危害是永久不变的。这样，他才能泰然自若的驾驶他的商业之舟征服任何惊涛骇浪。

第三章 勇于面对失败 (38)

一 多少失败事，尽在笑谈中 (39)

失败的体验具有不可忽视的负面热量，可以激发更大的精力与干劲。这种精力的来源是“笑”，亦即将自己的失败喜剧化，在玩笑之中释怀。

二 埋怨沮丧只能说明无能 (42)

世上是根本不可能会有什么十全十美的人、事、物的。如果我们一味追求完美，抱怨社会，抱怨他人，如果我们一定要等到世上所有条件都完美后才开始行动，那么只好永远等下去了。

三 逆境是对未来最好的祝福 (45)

并不是每一次不幸都是灾难，早年的逆境通常是一种幸运。与困难作斗争不仅磨砺了我们的人生，也为日后更为激烈的竞争准备了丰富的经验。

四 锲而不舍——获得成功的至宝 (48)

努力奋斗的人不会永远贫困，至少在精神上，他不会向贫困低头。

五 失败了，成功还会远吗 (52)

失败与成功往往只有一线之隔，将失败转变为成功，或许只需要一个想法，然后紧跟一个行动。

第四章 激发潜能 挑战自我 (56)

一 想象是人生飞翔的翅膀 (57)

想象力这种天赋，是人类活动的最大源泉，也是人类进步的主要动力……毁坏了这种天赋，人类将停滞在野蛮的状况中。

二 创新是人生画卷中的亮点 (59)

成功者常常敢于打破常规，以积极的思考找到一条适合于自己发展的天规，从而每天都有新的突破。

三 做自己思想的主宰 (62)

作为思想的主人，人们拥有力量、才智与爱，掌握一把能够应对任何处境的钥匙。其自身有一种能蜕变和再生的装置，并借此实现自己的愿望。

四 发掘自己最高贵的潜能 (65)

任何成功者都不是天生的，成功的根本原因是开发人的无穷无尽的潜能，只要你抱着积极心态去开发你的潜能，你就会有有用不完的能量，你的能力就会越用越强，你的财富就会越聚越多。

五 以强烈的使命感迎接挑战 (69)

成大事者的志愿是由不满足而来。由这开始，便有一种由弱而强的梦想，接着便是挑战重重困难，把现状和梦想中间的鸿沟连接起来。

第五章 你有能力应对疲劳与忧虑 (72)

一 是什么使你疲劳的 (73)

一个通常坐着工作的人，如果健康情况良好的话，他的疲劳百分之百来自于心理因素，或者说情感的影响。

二 用良好的工作习惯防止疲劳和忧虑 (76)

事实上，人们疲劳与否的关键在于他们不同的习惯。良好的习惯，是一切成功的钥匙。坏的习惯，是通向失败的敞开的门。

三 如何减少你生意上 50% 的忧虑 (80)

没有一个人是因为缺乏睡眠而死去的；为失眠而忧虑，

对你的伤害，远远超过了失眠本身。

四 痛快地扔掉自己的忧虑 (83)

人一旦由各种活动中退休，由忙碌的有意义生活变成无目标的“纯消遣”生活，便会使原有的旺盛精力熄灭，因而降低了身体的抵抗力，迅速步入死亡。

五 一个战胜忧虑的万能公式 (87)

适应不可避免的事实，对必然的事轻快地承受，就像杨柳承受风雨，水接受一切容器，我们也要承受一切事实。

第六章 如何在忧虑征服你之前先征服忧虑 (93)

一 学会适应不可避免的情况 (94)

没有人能有足够的情感和精力，既抗拒不可避免的事实，又能利用这些情感和精力去创造新的生活。你只能在这两者中间选择其一。

二 不要为打翻牛奶而哭泣 (97)

拿破仑在他的战功中，有过三分之一的败绩，而我们所犯过错的平均纪录也许还不到拿破仑的一半呢！

三 让每天清醒的时间增加一小时 (99)

疲劳容易使人产生忧虑，至少可以说比较容易使人产生忧虑。

四 乐观是积极生活的要素 (103)

无论你周围的境况怎样的不利，你也当努力去支配你的环境，把自己从黑暗中拯救出来。当一个人有勇气从黑暗中抬起头来，面向光明大道走去后，后面便不会有阴影了。

五 热忱能带给你激情和活力 (106)

工作时，如果能怀着火焰似的热忱，充分发挥自己的特长，那么不论所从事事业怎样，都不会觉得工作的劳苦。

人 际 篇

第七章 引起他人兴趣的方法…………… (110)

一 引起对方自动自发的精神…………… (111)

天底下只有一种方法能使人做任何事。你曾好好想过这个问题吗？对，只有一个方法，那就是引起对方自动自发的精神，让对方心甘情愿地去做。

二 想钓到鱼，就要知道鱼想吃什么…………… (115)

要想钓到鱼，就要用鱼最喜欢吃的饵去钓。能做到这点的人，就可以掌握并取得交际的主动权；不能做到这点的人，将孤独一生。

三 如此做，你将会广受欢迎…………… (118)

站在对方的立场考虑问题，我们会发现，我们变成了另外一个人——别人，他所思所想、所喜所忌，都进入我们的视线中。

四 以一种友善的方式开始…………… (121)

别去苦苦揣测别人的心思，就凭我们的直觉，凭我们坦率的言语来与别人相处。当闭着眼睛过日子时，生活很轻松。

五 给对方说话的机会…………… (124)

生命太短促了，不要在别人面前吹嘘自己，使得人家不耐烦。我们要把说话的机会留给对方，鼓励人们谈谈他们自己才对。

第八章 走向他人怀抱的奥秘…………… (127)

一 真诚的关怀是高贵性情的果实…………… (128)

如果你想要别人喜欢你，就必须懂得去理解人、关心人。

要诚恳、实在，让人容易接近。

二 诚信待人是良好人际关系的基石…………… (133)

诚实做人是一个人所能采取的最好方法。在人生正道上勇往直前，告诉人们你想实现什么，告诉人们你会为自己的理想做出哪些牺牲。

三 宽恕是人性中最美好的品质…………… (136)

一个人犯了错，能够宽容对待，就解除了他行动上的枷锁，给了他自由。

四 微笑是获得友谊的润滑剂…………… (139)

用微笑去接受挑战，去面对人生，或许你会发现微笑能够解决你许多无法解决的问题。

五 记住别人的名字…………… (142)

一个连他人名字都忘记的人，当然不会引起对方的兴趣与好感，这样便直接影响你进一步与人交往。

六 做个好的听众…………… (146)

当有人要告诉你他的问题时，如果你听他讲，他就会认为你是个明智、领悟力强又很有同情心的人。你不要、绝对不要向他们说出你的问题。

第九章 赢得他人赞同的方法…………… (149)

一 让他人感到自己至关重要…………… (150)

差不多你所遇见的每一个人都自以为在某些地方比你优秀。所以，要打动他们内心的最好方法，就是巧妙地表现你衷心地认为他们很重要。

二 避免争论是有教养的标志…………… (154)

自以为是乃是人类的通病，你说别人错，别人却坚信自己绝对正确，毫无问题。

三 不要为你的错误辩护…………… (157)

只要能够真诚的而不是伪善的，深刻的而不是应付的认错，即使还不肯原谅的话，至少那一刻，你的心得到了一分平静。

四 顾全他人的面子…………… (161)

让他人保全面子！这是多么重要呀，而我们却很少有人想到这一点！

五 没有人喜欢被命令…………… (164)

一般地，只要领导者对部属坦诚相对，便会赢得部属的信任，同时，如果你又表示愿意聆听，则员工必会把所知道的信息尽速传送给你。

六 不轻易批评指责别人…………… (167)

让我们尽量去了解别人，而不要用责骂的方式！让我们尽量设身处地去想——他们为什么要这样做。这比起批评责怪还要有益、有趣得多，而且让人心生同情、忍耐和仁慈。

女 人 篇

第十章 女人，为自己的命运掌舵…………… (172)

一 看重你自己…………… (173)

一个人的自我观念是她人格的核心，直接影响着她的行为。这就像几代心理学家所公认的那样：你认为自己是怎样的人，你就真的会成为怎样的人。

二 你是对的，则世界就是对的…………… (176)

如果你不满意自己的环境，想力求改变，则首先应该改变自己。即“如果你是对的，则你的世界也是对的。”

三 生活是由思想创造的…………… (179)

如果你感到不快乐,那么惟一能找到快乐的方法,就是振奋精神,使行动和言词好像已经感觉快乐的样子。

四 舞动个性之美…………… (183)

个性女人知道,第一个印象是最有力的,它影响着对一个人的最终看法。她们懂得,在与陌生人会谈刚开始的四分钟内,就决定了人与人之间的关系是可能建立或是破裂。

第十一章 女人,做个处事的好手…………… (188)

一 善于处事是女人的天然优势…………… (189)

女人总是带着个人的感情色彩,而男人则较少人情味。
女人关心着周围的一切,而男人更关心账本上的盈亏。

二 把你的美好形象留在别人记忆中…………… (192)

一定要有愉快的心情。面部是心灵的镜子。如果你心里很痛苦,面部不论如何装也是掩饰不了的。

三 与男人交际的艺术…………… (196)

在和男人交谈的时候,往往是从开始讲话的人选择一个话题,然后围绕这个话题各抒己见,接着转向另一个话题。

四 以幽默来抗拒性骚扰…………… (201)

面对来自男人的骚扰,用幽默的言辞,嘲弄他。不但可以从困境中脱身出来,还能保持轻松的心态,不会因为受到了骚扰而变得恼怒不已。

五 感情输入的重要性…………… (203)

女人并不是与生俱来就具有感情输入的能力。所以,在你绞尽脑汁想讨好别人的时候,你也许会思考是不是有讨好别人的方法,也就是说,是不是在感情输入的时候也有重要的技巧。

第十二章 女人，天生就是理财家…………… (207)

一 强化金钱意识…………… (208)

善于理财的女人总要花些时间使用肯定言辞：“我不断累积财富，不管到哪里，我都会致富。”她们将这些当作守则。

二 今天，你家庭预算了吗…………… (212)

有计划的，或是有预算的花费，可以保证你和你的家人能够从你的收入里得到公平的分享。

三 女性理财的误区…………… (216)

大多数的女性认为，男人把钱交到自己手里，自己的责任就是把它赶紧存入银行，给钱找个踏实稳妥的去处就万事大吉了。

四 女人的财商优势…………… (218)

女性在语言表达和词汇积累方面比男性强，一般女性都比男性口齿伶俐，而这正是生意人必备的条件之一。

五 女人的金钱观…………… (220)

一个有趣的事实，金钱和权力在成功女性的生活中极少会成为问题，不过，一旦是个问题，那么就是高爆力的巨型炸弹。

第十三章 女人，当爱情悄然而至…………… (223)

一 爱神降临了吗…………… (224)

有些女人喜欢在别人面前故弄玄虚，明明心中喜欢他，但表面上却若无其事，甚至自己是否真的爱上了他也不知道。

二 度过情感体验的五个阶段…………… (226)

能经得起考验才是真爱。只有两个人共同度过这些起起落落，才可建立稳固的关系。

三 透视男人的世界…………… (229)

这个世上没有完美无缺的男人，完美无缺的男人是罗曼史小说里的主角，他是不存在的。但世上确有数以千计的实在的男人。

四 柔情女人会结网…………… (231)

每个人都希望寻求一个稳固点，不论是事业上的问题，还是其他方面的焦虑、不安或脆弱，男人对于女人的敏感和接纳是心存感激的。因此互相的体贴可以说是亲密关系中最美好的礼物。

五 让美丽成为情人节的特殊礼物…………… (236)

如果你是一个清纯少女，打扮就要精心，但尽量不要显出刻意的痕迹。繁琐的服饰最好不要穿，尤其不要浓妆艳抹。

六 失恋的自救…………… (238)

运动游戏的快乐会将失恋的强刺激冲掉，流汗好于流泪，更能燃烧脂肪改变个人形象。

第十四章 女人，营造一个甜蜜的家…………… (239)

一 成家立业后…………… (240)

家庭应该成为女人休息、思考、消遣和亲朋相聚的地方，而且在这里居住的都是心胸开阔、思想先进的现代女人。

二 帮助你的丈夫…………… (243)

如果你希望你的丈夫获得最高的成就，你就鼓励他、爱他、刺激他，和他一起工作。

三 丈夫“外遇”有征兆…………… (249)

丈夫如果在外面有了别的女人，无论他怎样善于掩饰，也难免表现出异常的行为。