

世界著名成功学家文库

Carnegie



Dale Carnegie

戴尔·卡耐基

成功的12种方法

李涛 张弘译

由于卡耐基开创并倡导的个人成功学，已经成为这个时代最著

著书迈向成功的阶梯，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

他把个人成功技巧传授给了每一个想出入仕途的年轻人。

——美国总统肯尼迪

你愿意将自己的生活过得更好吗？如果是，那么本书可能是你

最好的最好办法之一。阅读它，两遍读它，然后开始行动。

——奥格·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

Car

世界著名成功学家文库

戴尔·卡耐基
成功的 12 种方法

李涛 张书珩 译

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的能力。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人个人的事业成功，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 成功的 12 种方法》是卡耐基哲学思想和教育体系的集大成。它是卡耐基教授一生的经验总结出的确确实实地对大家有用的十二把打开成功之门的钥匙。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

第一种方法：用积极的心态武装自己 (1)

一 积极心态的奇效 (2)

你必须培养积极心态，以使你的生命按照自己的意图提供报酬，没有了积极心态就无法成就什么大事。记住，你的心态是你——而且只是你——惟一能完全掌握的东西。

二 你是对的，则你的世界也是对的 (8)

是的，只有你才是自己命运的主人，只有你才能把握自己的心态，而你的心态塑造着自己的未来，这是一条普遍的规律。

三 乐观地面对生活 (16)

我们不都像森林中的那棵身经百战的大树吗？我们经历过生命中无数狂风暴雨和闪电的打击，但都撑过来了。可是却会让我们的心的被忧虑的小甲虫——那些用大拇指跟食指就可以捏死的小甲虫吞噬。

四 生活是由思想创造的 (22)

我深信我们内心的平静，和我们由生活所得到的快乐，并不在于我们在哪里，我们有什么，或者我们是什么人，而只是在于我们的心境如何。外在的条件没有多大关系。

五 敢于去尝试 (28)

有勇气的人敢于冒险，敢于接受挑战，敢于冒天下之

大不趋，因而他可以得到别人得不到的东西，他可以过比别人更好的生活。而缺乏勇气的人只能亦步亦趋，不敢越雷池半步，保守消极，因此其命运也难有美满结局。

第二种方法：规划合理切实的人生目标 (30)

一 目标是成功者的指南针 (31)

许多做大事业的人，常常在你替他提心吊胆时，他却安然昂首前进，并达到成功，对于他自己所跨的每一步，他都有预定的计划。决非像你所想象的那样盲目瞎闯。

二 依据目前情况制定目标 (37)

最大的危险是不知道自己现在所处的地位，这一点会使你成为一个能力有限、没有自我意识的“才华横溢”之士。

三 明确的目标是成功的起点 (40)

真正成功的人，都有明确的目标及确实的行动计划；而随波逐流的人，一生都将一事无成，充其量只能捡拾成功者的残羹剩饭。

四 目标合理的人离成功不远 (48)

彩票是建立在几率的基础上的，获胜的几率大约是一千四百万比一，这还不是最大的数字比例。所以，不要把自己未来的命运寄托在这样渺茫的运气之上。制定合乎自己的目标这才是最重要的。

五 善于将目标“化整为零” (50)

如果将大目标分解成具体的小目标，分阶段地逐一实现，你可以尝到成大事者的喜悦，继而产生更大的动力去

实现下一阶段的目标，不要说“笑到最后才是笑得最好的人”，经常让自己笑一笑，分阶段的成大事者加起来就是最后的成大事者。

六 将目标制成一张行动表格 (54)

如何将模糊微弱的“愿望”转变成清晰强烈的“欲望”是相当深奥的一种学问。若当真能转变成功，心中便会萌生一种力量驱使自己向前往上推进。

七 确定目标实现的最后期限 (58)

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。

八 用尽全力向目标贴进 (62)

全身心地投入是成功的步骤中非常重要的一步。所以你必须抛弃一切杂念，将精力投入到所定目标中，千万不要被各种因素所诱惑，而导致你相信今天取得的一切全凭天资、才能或者漂亮的外表，其实这完全是努力工作和发挥特色所造成的。

第三种方法：把忧虑从你头脑中挤出去 (66)

一 让自己忙着 (67)

对大部分人来说，在集中主要精力于工作或被工作忙得团团转的时候，“沉浸在工作里”大概不会有多大问题。可是在下班以后——就在我们能自由自在享受悠闲和快乐的时候——忧虑的魔鬼就会来攻击我们。

二 酒精、安眠药、兴奋剂都帮不了你 (73)

她做出了许多不必要的牺牲，有些是因为她自己并不清楚她到底该做什么，她忽视了自己真心想做的事情。这就是为什么许多人要在生活中经历痛苦和不幸——因为他们不懂生活中最重要的东西是什么。

第四种方法：学会适应不可避免的情况 (82)

一 事情是这样，就不会是那样 (83)

必要的时候，我们都能忍受得住灾难和悲剧，甚至战胜它们。我们也许以为自己办不到，但我们内在的力量却坚强得惊人，只要肯于加以利用，就能帮助我们克服一切。

二 任何挫折都打不垮你，除非你自己放弃 (89)

要用坚强的意志支撑自己去面对一个个打击。还记得海明威的话吗？一个人不是生来就要给人打败的，你可以消灭他，却不可以打败他。

三 建立你积极自信的态度 (94)

外在环境并不能决定我们幸不幸福。决定我们是否幸福的，是我们对外在环境的反应，是我们对待生活的态度，是我们的品格。这是我们可以调整、影响、改变的。

四 挫折是你重新开始的最好时机 (98)

一般情况下，人们在失败之后只想恢复原有的生活。如果你以为自己可以满足现状，那是在欺骗自己。因为，只要你对自己提出要求，你就可以做自己想要做的事，失败和挫折是不可避免的，而当你失败的时候，遇到挫折的时候，也正是你重新开始的最好时候。”

第五种方法：让每天清醒的时间增加一小时…………… (110)**一 你必须放松紧张情绪…………… (111)**

你可供选择的机会很多，你应该做的最有意义的事是发现什么诱导物最适合自己。

二 洛克菲勒的故事…………… (115)

我心中涌起一种未曾预期的感觉，而且那感觉十分强烈，那就是我为他难过。我了解孤独的恐惧。

三 在你感到疲劳之前先去休息…………… (121)

你的心脏如果得不到必要的休息，它就不能正常地执行它的任务了，正象美国陆军的那些年轻人一样，如果不能在感到疲劳以前就休息，他们行军的速度就要减弱，而且难以持久。

第六种方法：把你厌烦的变成有趣的…………… (127)**一 工作的最大敌人就是烦闷…………… (128)**

当我们在做一些很有兴趣也很令人兴奋的事情时，很少感到疲倦。

二 镇定剂帮不了你，但音乐可以…………… (131)

每年医生就能开出数百万张镇定剂的处方。这些药不但具有潜在的危险性，而且事实上也是完全不利于消除焦虑的。一些所谓有镇定功效的东西，像酒精，其实并不真的能消除压力。它们只是会掩盖真相（至少暂时是如此），使其隔绝于冷酷现实之外。

三 把没有意思的工作假设为很有意思…………… (136)

他们原以为每天上健身房锻炼身体颇能满足他们纾解压力的需要，但事实上，这不过是在他们原本就已累积很多的待办事项上又增加了一项而已。这些人也就是那种会说‘我吸烟是因为它能使我放松’的人。

四 善待自己的身体 (142)

依恋是痛苦的成因，而癖好也是痛苦的成因。没有依恋并不等于不关心，而是不强求、不痴迷。抛开情感的包袱，才能真正看得更清楚，多为他人着想。

五 我们的生活就是由我们的思想创造的 (151)

每个小时都跟你自己说一遍，你就可以指引自己去想很多勇敢而快乐的思想，也可以由此得到力量和平静。跟自己谈很多值得感谢的事情，你就可以在脑子里充满向上的思想。

第七种方法：培养你良好的工作习惯 (154)

一 清除你桌上所有的纸张 (155)

如果把堆满桌案的各种文件清理开来，留下手边急待处理的，你将发现：工作起来更省力，也更实在。这是提高工作效率的第一步。

二 将效率、快乐和健康三者合一 (161)

要养成这种习惯是如何的容易啊！只要去做就是了。就算你睡不着又有什么关系呢？靠在你的椅子上，让你的思想去漫游，想一些让自己轻松愉快的事情。不论你是否睡着了，你都会感觉到清新的。时间就应该这样去用，实际上这是一种极好的投资。

三 选择一种最适合你的消遣方法…………… (165)

进一步说，如果你在需要休息的时候，如果知道如何休养自己，遇到严重的情况时，你也就会知道如何完全使自己休息，以保持旺盛的精力了。

四 分清事情的轻重缓急…………… (169)

有时当我们绞尽脑汁想得到一个问题的答案而得不着时，短暂的休息调整反而能给予我们启发。我们搜肠刮肚地去追求，然而我们心用得越厉害，答案似乎离我们越远。这时我们的大脑昏乱得就好比在原地打圆圈一样。

五 决定了，那就去干吧…………… (174)

很多主管过早地为自己挖下了坟墓，因为他们不懂得把责任分摊给其他的人，样样事必恭亲。

第八种方法：勇于面对失败…………… (175)

一 笑看失败…………… (176)

站在调侃自己的立场反观失败的经验，博取众人笑，这虽是个非常难堪的做法，但却可以使自己再度挺立于众人之中。

二 埋怨沮丧只能说明你无能…………… (186)

一个人如果满足于他已有的，决不会有什么需求，而伟大人物和庸人最大的区别即在此。庸人有了不满，只知道呆坐呻吟，埋怨自己的境遇不佳；伟人则努力改造环境。

三 消极思想是成功路上的绊脚石…………… (194)

并不是每一次不幸都是灾难，早年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 不屈不挠——获得成功的秘诀…………… (205)

任何问题总有一个解决的钥匙，只要继续不断地、用心地循着正道去寻找，你终会找到这把钥匙。

五 失败与成功只有一线之隔…………… (215)

樵夫砍伐大树，纵然敲击的次数多达 1000 次，但使大树倒下去的往往是最后一击。

第九种方法：站在对方的立场上看待问题…………… (219)

一 试着忠实地使自己置身在他的处境…………… (220)

就商业界来讲，对顾客服务的重视，已是生死攸关的一件事，不能等闲视之。对某些公司来说，可能指的是令顾客更舒适的设施或提供更健康的菜单，这些都不成问题，一定能办得到。

二 成功的推销员也是这么做的…………… (227)

一直在困境里挣扎着的推销员，他们总是卖不出东西，原因就在于，他们只是索取者。在整个推销的过程里，从头到尾，他们都一直在扮演着一个索取者的角色。

第十种方法：不轻易批评指责别人…………… (232)

一 不做痛打落水狗的傻瓜…………… (233)

人都是有自尊的，如果你过分伤了别人的面子，那么，别人也迟早会找机会来报复你。只有那些没有经验的掌权者，才会不管三七二十一地严格执法，而不管这种严格对于被处分者会产生如何恶劣的影响。

二 林肯的问题…………… (240)

西奥多·罗斯福说，在他当总统的时候，凡是遇到难解的问题，就会望着挂在墙上的林肯像自问：“如果林肯处于我的情况，他会如何解决这个问题？”

三 怨恨多是由“嘴巴”造成的…………… (244)

卡耐基告诫道：“如果你我明天要造成一种历经数十年，直到死亡才能消失的反感，那只要轻轻吐出一句尖刻的评语就够了。”

四 批评指责别人是最危险的导火线…………… (247)

批评别人、斥责别人甚至诽谤别人，连最愚蠢的人都会做，同时也只有最愚蠢的人才会做出这种事。

第十一种方法：宽容地待人接物…………… (255)

一 假如你心中有恨，日子就过得不快乐…………… (256)

这看起来有些消极，但效果却是积极的，正所谓“退一步是为了进两步”，我们何乐而不为呢？

二 别让人下不了台阶…………… (265)

我们不能只爱自己的面子，而不给他人面子。每个人都有一道最后的心理防线，一旦我们不给他人退路，不让他人走下台阶，他只好使出最后一招——自卫。

三 一定要保住别人的面子…………… (270)

大部分成功的人都由经验中证实，要维护他人的自尊，绝非一两次的表态可以奏效，它是由许多次日常接触所形成的一种过程。

第十二种方法：管理好你的金钱····· (279)**一 金钱不是万恶之源····· (280)**

常常感到拮据的人往往怕掌握他收入的人，有家的男人怕被解雇，当他为自己的某种嗜好花了好几块钱时，会有一种犯罪感。因为这笔钱对他的家人来说可以买到其他必不可少的东西。

二 养成储蓄的习惯····· (283)

对天才来说，他所拥有的天分可以为他提供许多好处。但事实上，天才若没有钱把自己的天分表现出来，那么，天才只不过是一种空洞虚无的荣誉而已。

三 他山之石，可以攻玉····· (288)

记住：金钱有生产和再生产的性质。金钱可以生产金钱，而它的产物又能生产更多的金钱。