



一个个智慧的故事，振奋了千万人的信心，唤起了无数迷惘者的斗志，激发了他们对生命的无限热忱，对美好人生的勇敢追求。

[美] 戴尔·卡耐基◎著

卡耐基励志 经典全集

卡耐基

Kanaiji 励志经典全集

lizhi Jingdian Quanj

[美] 戴尔·卡耐基 著

(上)



吉林出版集团有限责任公司

策 划：钟 雷
主 编：崔钟雷
副 主 编：王丽萍 刘 超 那兰兰
策划编辑：陈佩雄
责任编辑：侯娟雅

图书在版编目（CIP）数据

卡耐基励志经典全集 /（美）卡耐基（Carnegie, D.）著；崔钟雷主编.
—长春：吉林出版集团有限责任公司，2010.8
（知书达礼·励志馆）
ISBN 978-7-5463-3488-2

I. ①卡… II ①卡… ②崔… III. ①成功心理学—通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2010）第 146096 号

书 名：卡耐基励志经典全集
著 者：[美] 卡耐基
出 版：吉林出版集团有限责任公司
地 址：长春市人民大街 4646 号（130021）
印 刷：北京海德伟业印务有限公司
开 本：960×680 毫米 1/16
印 张：20
版 次：2011 年 2 月第 3 版
印 次：2011 年 2 月第 1 次印刷
发 行：北京吉版图书有限责任公司
地 址：北京市宣武区椿树园 15-18 栋底商 A222 号（100052）
电 话：010-63106240（发行部）
书 号：ISBN 978-7-5463-3488-2
定 价：40.00 元（上、下册）

（如有缺页或倒装，发行部负责退换）

前言

一篇美文犹如一杯清茶，沁人心脾；一则故事犹如一面旗帜，指引方向；一本好书犹如一缕阳光，照进天堂。在您人生的路上，希望这些优秀的书籍能成为您的辅助力量，伴您成长，伴您进取，伴您翱翔！

品味优美浪漫的散文，阅读经典名著文章，体会人生哲理智慧，叩问真善美的心灵。我们所追求的正是让您在人生的航行中不断适应风雨的洗涤，不断学会独立成长，不断获取鼓舞的力量。为此，我们精心编选了本套励志丛书，愿与您分享。

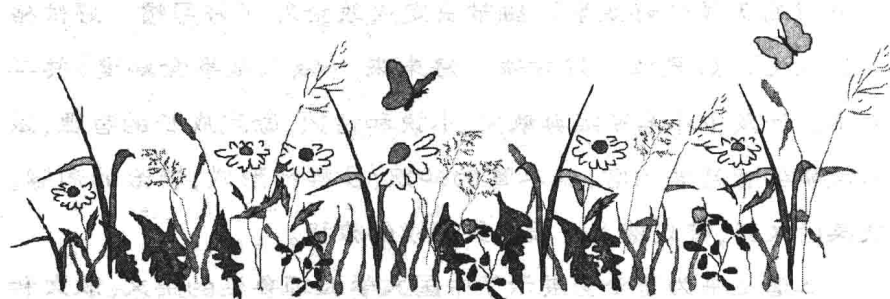
本套“知书达礼·励志馆”系列丛书包括：《世界最美的散文》《中国最美的散文》《卡耐基励志经典全集》《鲁迅经典小说全集》《鲁迅经典散文全集》《鲁迅经典杂文集》《滴水藏海——小故事中的大智慧全集》《走进不抱怨的世界》《这样做女孩最命好》《这样做男孩最成功》《有一种心态叫阳光》《学会读懂人心的智慧》《学会品味生活的哲理》《泰戈尔经典诗歌全集》《世界名著全知道》《每天读个好故事》《细节决定成败全集》《好习惯 好性格

好人生》《好思维 好方法 好未来》《做人做事全知道》共二十本。涉及中外名家经典散文、小说和诗歌，励志成长的哲理，做人做事的智慧等内容，以丰富的知识，多样的形式，博洽的内容，优美的文辞，带您踏上一段心灵阅读的旅程。

本套丛书为您全面展示了中国文学大师鲁迅的杂文、散文和

小说,让您可以充分领略大师的文学风采;品鉴中外经典散文,可以让您启迪心智、陶冶性情;还为您精心编选了印度诗人泰戈尔的诗集,带您徜徉于诗的海洋;了解中外名著简介,可以为您的经典阅读提供方向;甄选了大量励志、成功故事,可以坚定您的梦想、激励您前行;而阅读哲理、智慧故事则可以帮助您树立信念、塑造个性……我们所努力的一切,只是希望您能从这些书中找到人生的真意,获得追求成功的勇气和力量!

当您重新扬起生活的风帆,昂首前行时,相信您的内心已经萦绕着自信自强的阳光,今后任何的风雨险阻也不能阻挡前进脚步的铿锵,如果每个人都能坚定自己的航向,如此,寰宇之内也就会无限美好、惠风和畅!



| 目录 | Contents

➔ 快乐的人生

一句话一辈子	002
在逆境中奋起	007
保持心态的平和	010
爱你的对手	014
满足与快乐的心态	018
没有人会踢一只死狗	022
消除你的烦恼	025
保持自我本色	027
不要指望别人会感激你	031

➔ 美好人生

美满婚姻——从小事做起	036
别将自己的意见强加于人	038
家庭是幸福的摇篮	041
如何赢得合作	043
勿逞一时的口舌之参	045
喋喋不休最伤害婚姻	050
提出挑战	053
互相欣赏对方	055
请保护他人的面子	057
如何批评才不会遭人厌恨	060
与妻子相处的法则	062
与丈夫相处的法则	064

➡ 人性的优点

忧虑乃健康大敌	068
现代人的通病是孤独	071
不为打翻的牛奶哭泣	076
70% 的烦恼来自金钱	077
如欲采蜜,勿蹴蜂房	085
消除忧虑的万能法则	094
强身健体的益处	097
写下你的忧虑	102
自我激励的方法	104
用忙碌消除你的忧虑	105
每日多清醒一小时	110
将忧虑减半的几个步骤	113
让你的生活节奏慢下来	116
适应不可避免的情况	117
人为什么会疲劳	122
计算事发的概率	125
与积极做朋友	128

➡ 人性的弱点

态度取胜人际交往	130
善于借助他人的肩膀	132
苏格拉底的秘密	134
一个创造奇迹的公式	137
左右逢源的方法	140
人人都喜欢的吸引力	151
善于倾听	156
具备健全的人格	161

获取别人的信任	164
适度节俭	168
切勿逼迫他人认错	170
千万不要被债务缠身	172
带给他人微笑	174
善待你人生的决定	177
让别人喜欢你	181
勇敢地生活	183
铭记他人的姓名	185

➡ 语言的突破

如何打动听众	190
演说家的成功捷径	192
如何组织演讲材料	195
让对方点头的艺术	197
避免口舌之争	198
给自己积极的心理暗示	200
用适当的态度赢得别人的尊敬	203
永远站在听者一边	205
注意你的形象与台风	207
让演讲充满激情和活力	210
丰富你的知识	212

➡ 伟大的人物

记忆力	214
雷·克洛:抓住机遇,方可成功	216
爱因斯坦的趣闻	220
塑胶业巨子——王永庆	222
拿破仑的夫人——约瑟芬	226

甘地：为穷人说话	228
希尔顿和他的旅馆业	230
迪士尼和他的动画卡通片	233
贫穷和努力成就天才	235

➡ 写给女孩的信

增加爱情的深度	238
提高“热心商数”的六种方法	242
培养自己的嗜好	245
帮他决定将来的方向	248
使你广受欢迎的三个方法	250
做丈夫的亲信大使	253
发扬丈夫的优点	255

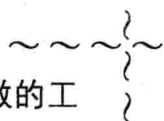
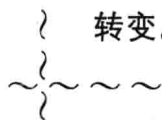
➡ 智慧的锦囊

工作 · 坚韧 · 成功	258
真诚 · 朋友 · 爱心	262
诚实 · 思考 · 生命	270
自信 · 勇气 · 热忱	274



快乐的人生

能否发现工作中令人满意之处其实与所做的工作种类无关。如果你想拥有愉快和满足的心情，你就要控制你的心态，让你的心态从消极向积极方面转变。



一句话一辈子

曾经有人问我，人生中最重要的是什么？

答案很简单，我认为人生中最重要的是思想。只要知道你在想些什么，就会知道你是怎样的一个人，因为我们的命运完全取决于我们的心理状态。爱默生说：“一个人就是他每天所想的那些……他不可能是别的样子！”

我现在很肯定地说，你我所必须面对的最大问题——事实上几乎可以算是我们需要应付的唯一问题——就是如何去选择正确的思想。如果我们能做好这一点就可以解决所有的问题。

曾经统治罗马帝国的伟大哲学家马尔卡斯·阿流士把这个道理总结成一句话，一句决定你命运的话：“生活是由思想塑造的。”

不错，如果我们每天想的都是快乐的事情，那么我们就快乐；如果我们每天想的都是悲哀的事情，我们就会难过；如果我们每天想的都是恐惧的事情，我们就会害怕；如果我们每天总想到失败，根本不可能成功。有因才能有果，因果循环是无法改变的事实。

我这么说是不是在做心理暗示：对于所有的困难，我们都应该用习惯性的乐观态度去对待呢？不是的。不幸得很，生命不会如此单纯。但我鼓励大家要尽可能用正面的态度去面对问题，我们应充分关注我们的问题，但不要忧虑。让我再进一步说明一下。

每一次我要通过交通拥挤的纽约市街时，我就会注意我正在做的这件事，可是我并不会忧虑。关切的意思就是要了解问题的存在，然后很镇定地采取各种步骤加以解决，而忧虑只能使人发疯似的在原地打转。

一个人可以在关注一些很严肃的问题的同时，在衣襟上插着花昂首阔步。我曾见到罗维尔·托马斯这样做过。

有一次，我协助罗维尔·托马斯拍摄一部关于艾伦贝和劳伦斯在第一次世界大战中出征的影片。他已和助手在战争前线拍好了外景，并用



影片纪录了劳伦斯和他军队的生活，因此，他的演讲与影片在伦敦乃至世界均大为轰动，非常成功。他在伦敦获得巨大成功之后，又参观访问了数个国家，然后他用了两年的时间，准备拍摄一部在印度和阿富汗生活的纪录影片。经过一连串令人难以相信的霉运后，曾被认为不可能的事情发生了——他发现自己破产了。

下面就是这个故事的要点：当时罗维尔·托马斯面临庞大的债务，情绪极度低落，可是他并不忧虑。他精神饱满、斗志昂扬。他每天早上出去办事之前，都要买一朵花插在衣襟上，然后昂首走在牛津街上。对他来说，挫折是整个事情的一部分，是达到高峰前必须经过的一次有益训练。

我们的精神状态，对我们的身体和力量也有着令人难以置信的影响。著名的英国心理学家哈德非在《力量心理学》这本书里对这件事有惊人的实验佐证。他写道：“我请来三个人以便实验心理对生理的影响。我们以握力计来度量。”他要他们在三种不同的情况下，拼尽全力紧抓握力计。在一般的清醒状态下，他们平均的握力是 101 磅。

第二次实验时则对他们实施催眠，并告诉他们，他们的身体非常虚弱。实验的结果显示，他们的握力只有 29 磅——还不到他们正常力量的三分之一。

然后哈德非再让这些入做第三次实验：在催眠之后，告诉他们说他们非常强壮，结果他们的握力平均达到 142 磅。当他们在思想里认定自己有力之后，他们的力量几乎增加了百分之五十。这就是令我们匪夷所思的心理力量。

为了说明思想的魔力，我要告诉你一件发生在美国内战期间最奇特的故事。这个故事足够写一本大书，不过让我们长话短说：现在的信徒都知道基督教信心疗法的创始人玛丽·贝克·艾迪。因为她自己的健康状况不好，而她一直对所谓的“信心治疗法”极感兴趣。可是她生命中戏剧化的转折点，却发生在麻省的理安市。在一个冰天雪地的路上，她突然滑倒，这使她因为脊椎受伤而瘫痪在床，医生推断，她无法再行走了。

躺在一张看来像是送终的床上，玛丽·贝克·艾迪打开一本书。她后来说，她读到书里有这样的句子：“有人用担架抬着一个维子来到耶

稣跟前，耶稣对瘫子说，“孩子，放心吧，赦免了你的罪……起来，拿着你的褥子回家去吧。”那人就站起来，回家去了。

“这种经验，”艾迪太太说，“就像引发生顿灵感的那个苹果一样，使我发现自己怎样地好了起来，以及怎样地也能使别人做到这一点……”我可以负责地说：“相信自己信念的力量，一切皆有可能。”

也许你现在暗自思忖：“这个家伙是在传播基督教信心治疗法。”不是的，你错了！我并不是这个教派的信徒。但是我活得愈久，就愈深信思想的力量。从事成人教育 35 年的结果，我知道无论男女都能够消除忧虑、恐惧等多种疾病，只要改变自己的想法，就能改变自己的生活。这一类的转变，我亲眼见过好几百次，因为我见得太多，对此也就比较熟悉了。

“思想本身，以及如何运用思想，能把地狱造成天堂，把天堂变成地狱。”

拿破仑和海伦·凯勒就是密尔顿这句话的最好例证。拿破仑拥有一般人所追求的一切——荣耀、权力、财富——可是他却对圣海莲娜说：“我这一生从来没有过一天快乐的日子。”而海伦·凯勒——又瞎、又聋、又哑——她却表示：“我发现生命是如此的美好。”

如果说在半个世纪的人生阅历中，我曾发现过什么的话，那就是：“除你以外，没有他人能带给你心理的宁静与安慰。”

我想再重复一次爱默生在他那篇叫做《自信》的散文里所说的那句结语：“一次政治上的胜利，收入的增加，病体的康复，或是久别好友的相逢，之所以能让你快乐，并不在于事情本身，而全取决于你的心理。除了你自己以外，没有别的能带给你好心情。”

蒙坦——这位伟大的法国哲学家，以下面的两句话来作为他生活的座右铭：“一个人因发生的事情所受到的伤害，比不上因他对发生事情所拥有的偏见来得深。”而我们对所发生的一切事物的意见，完全是看我们自己怎样来对待。

当你被各种烦恼困扰着，整个人精神紧张不堪的时候，我是否应该大胆地告诉你，你可以凭自己的意志改变你的心境。是的，我应该这么做。而且要想做到这一点，只需要你有一点毅力和魄力，秘诀却非常地简单。

威廉·詹姆斯告诉我们，他曾得过一次重病，当他康复以后，他发现自己又得了心脏病。他去找过好多医生，甚至去找过江湖郎中，但谁也没办法治好他的病。

之后，他又得了另外一种并发症：他的血压高了起来。他又去见医生，医生说他的血压已经到了最高点。医生说他的情况已没有挽救的可能，还是尽早准备后事为好。

“我回到家里，”他说，“弄清楚我所有的保险金都已经付过了，然后向上帝忏悔我以前所犯过的各种错误，坐下来很难过地默默沉思。我害得所有人都跟着我悲伤，我的妻子和家人都非常难过，我自己更是深深地沉浸在颓丧的情绪里。但在一星期这样的自怨自艾之后，我心里对自己说：‘你不能像个傻子似的坐以待毙，如果你还有一年的时间可活，那为何不好好利用这些时间呢？’

“我挺起胸膛，脸上露着微笑，试着让自己表现出好像一切都正常的样子。我承认开始的时候相当费力，但是我强迫自己开心、高兴，这不但有助于安慰我的家人，也对我自己大有帮助。

“接着我发现自己开始有了好转，几乎好得跟我装出的一样。这种改进一直加强，原先以为几个月后的今天我应该已经躺在坟墓里了，但我不仅快乐、健康地活着，而且连血压也降下来了。有一件事是我可以肯定的：若我继续颓废下去，我将如医生的预言一样，早就死去了。我唯一能做的就是改变自己的心情，自我挽救。”

有人说，上帝让人统治整个世界。这实在是一份相当大的礼物，可是我对这种特权实在没有什么兴趣。我所希望得到的是能控制自己的能力——能控制我的思想，不论在什么时候，我总是想：只需控制我自己的行为，就能控制我的反应。

所以让我们记住威廉·詹姆斯的话：“……通常，只要把受苦者内心的感觉，由卑琐改成奋斗，就能把大部分我们所谓的邪恶改变为对你有帮助的动力。”

让我们为我们的快乐而奋斗吧！

让我们用一个每天能产生快乐且富有建设性思想的计划来为我们的快乐而奋斗吧。下面就是这个计划，名字叫做《只为今天》。

《只为今天》

(一) 只为今天，我要很快乐。假如林肯所说的“大部分的人只要下定决心都能够快乐”这句话是对的，那么快乐是来自内心的，而不是外在的影响。

(二) 只为今天，我要自己去适应新的环境，而不是让环境来适应我。我要用这种态度去面对我的家庭、我的事业和我的运气。

(三) 只为今天，我要爱护我的身体。我要多做运动，善待自己，珍惜生命；不损伤它、不忽视它，使它能成为我争取成功的好基础。

(四) 只为今天，我要改造我的思想。我要读一些需要思考、更需要集中精神才能读的书。

(五) 只为今天，我要用三件事来铸造我的灵魂：我要为别人做一件好事，但不会让人家知道；我还要做两件我并不想做的事，而这就像威廉·詹姆斯所建议的，是为了锻炼自己。

(六) 只为今天，我要做个讨人喜欢的人，穿着大方、举止得体。对任何事都不挑毛病，也不干涉或教训别人。

(七) 只为今天，我要试着只考虑怎样度过今天，而不是把我一生的所有问题在一次解决。虽然我偶尔也忽视我的健康。

(八) 只为今天，我要订下一个计划。我要写下每个小时该做的事情，也许计划会有变动，但仍要制定。这样至少可以免除两种缺点——过分仓促和犹豫不决。

(九) 只为今天，我要为自己留下安静的半个小时，轻松一下。

(十) 只为今天，我要消除心中的恐惧。尤其是敢于欣赏美好的一切。去爱，去相信我爱的那些人他们同样也会爱我。

如果我们想培养宁静和快乐的心境，重要的一条是：有了快乐的思想 and 行为，你就能得到快乐。

在逆境中奋起

逆境以成为一个人永久的炼狱，亦可以成为一个人成功的舞台。

在我们的社会中，郁郁寡欢者、忧愁不堪者或陷于绝望者是无法生存的。同时，那些愁眉苦脸者也会给人带来不快，他人则会对其敬而远之。

人们通常都愿意与和谐快乐、通情达理的人相处。一个人不应该做情绪的奴隶，一切行动皆受情绪的影响，人应该反过来控制自己的情绪。无论你的境况如何不好，你也应当努力去适应你的环境，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，面向光明大道走去时，后面便不会有阴影了。

阻碍人类成功的最大敌人，便是思想的不健康，是以沮丧的心情来怀疑自己生命的价值。其实生命中的一切事情，全靠我们的勇气来支撑，全靠我们对自己的坚定信仰，全靠我们对自己的乐观的态度。唯有如此，方能成功。然而，一般人处于逆境，或是碰到沮丧的事情，或是处于凶险的境地，如同从井底向上爬的青蛙，辛辛苦苦向上爬，一旦失足，就前功尽弃。

突破困境的方法，首先，要清除头脑中那些不健康的消极因素，其次，要集中精神，坚定意志，运用正确的思想，抱定坚定的信念，战胜一切你成功路上的敌手。

一个在思想心智上训练有素的人，能够在几分钟内从忧愁中解脱出来。但是大多数人在悲观和失落中容易迷失自我，他们的悲观情绪犹如烈火，烧尽他们最后的一丝自信。

人在忧郁沮丧的时候，要尽量改善自己的环境。无论发生任何事情，对于使自己痛苦的问题，不要过多地去思考，不要让它占据你的心灵，而要尽量想着快乐的事情。对待他人，也要表现出最仁慈、最和善的态度，说出最和善、最快乐的话，要努力用快乐的情绪去感染你周围

的人。如此，你才真正拥有一个崭新的世界。

每个人都应该养成一种尽量不回忆或少回忆过去悲痛经历的习惯，要进入最有兴趣的环境中，去寻求几种能使自己发笑和受到鼓舞的娱乐活动。有些人在家庭中寻找乐趣，和他们的孩子们嬉戏；而另外一些人则在戏院中、在谈话中，或在阅读富有感染力的书籍中寻求愉悦。

怡人的乡间也是一个娱乐宝地，有时你可以在野外散步，那些坏心情就会随乡间的小风一起飘走。

人在感到沮丧的时候，千万不要着手解决重要的问题，也不要对影响自己一生的大事做什么决断，因为那种沮丧的心情会使你的决策陷入歧途。

一个人在精神上受到极大的挫折或感到沮丧时，需要暂时的安慰。在此时，他往往无心思考其他任何问题。就像有的女孩在极大的痛苦或失望后，她们竟会决定嫁给自己并不真心爱着的男子，这就是一个典型的例子。

有的人会因为事业上遭受暂时的挫折而宣告破产，但实际上只要他们继续努力下去，是完全可以成功的。

在希望彻底断绝、精神极度沮丧的时候，要做一个乐观者。但是，能够善用理智是一件很难的事情。然而就是在这样的环境里，才能真正地显示出我们究竟是怎样的人。

那么在什么时候最能显示出一个人究竟是否拥有真实的才干呢？当一个人事业不如意时，朋友们都劝他放弃这项工作，说他在做着注定无法成功的事情，说他是多么的愚蠢，而他仍然抱着坚定的信念，努力地工作着，这最能显出他的真实才干来。这种境遇恰恰是检验一个人意志力最好的途径。

有许多年轻人一遇到挫折便思念家乡，随即抛弃职业，离城返乡，回归了他们原本要努力挣脱的生活。但他们不知道，只要坚持片刻即能见到光明，他们也会大功告成。还有许多才华横溢的年轻人，到国外去研究音乐和艺术，因为受了挫折和思念家乡的缘故，便半途辍学回国，后来又后悔莫及。

年轻人如果意志力不坚定，他总会有各种借口聊以自慰，以掩饰他们在前进途中败逃下来的灰色经历，而待渐入中老年之后，他们才开始