

# 卡耐基

刘文秀◎著

Dale  
Carnegie

## 给年轻人的人生忠告

发掘无限潜能  
人生由你掌控

为人处世最优方法，解  
决问题最佳途径，社交技巧畅  
销圣经，助你创造辉煌人生。

中国法制出版社  
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE



# 卡耐基

刘文秀◎著

Dale  
Carnegie

## 给年轻人的人生忠告

发掘无限潜能  
人生由你掌控



中国法制出版社  
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE



## 图书在版编目 (CIP) 数据

卡耐基给年轻人的人生忠告 / 刘文秀著. —北京:  
中国法制出版社, 2015. 4  
ISBN 978 - 7 - 5093 - 6270 - 9

I. ①卡… II. ①刘… III. ①人生哲学 - 青年读物  
IV. ①B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 078380 号

策划编辑: 刘 峰 (52jm.cn@163.com)

责任编辑: 王天颖 (tianying1029@126.com)

封面设计: 周黎明

---

### 卡耐基给年轻人的人生忠告

KANAIJI GEI NIANQINGREN DE RENSHENG ZHONGGAO

著者/刘文秀

经销/新华书店

印刷/河北省三河市汇鑫印务有限公司

开本/710×1000 毫米 16

版次/2015年6月第1版

印张/16.25 字数/238 千

2015年6月第1次印刷

---

中国法制出版社出版

书号 ISBN 978 - 7 - 5093 - 6270 - 9

北京西单横二条2号 邮政编码 100031

网址: <http://www.zgfzs.com>

市场营销部电话: 010 - 66033393

定价: 36.00 元

传真: 010 - 66031119

编辑部电话: 010 - 66034985

邮购部电话: 010 - 66033288

(如有印装质量问题, 请与本社编务印务管理部联系调换。电话: 010 - 66032926)



“时间都去哪儿了？”这是人们常有的感慨，感慨岁月匆匆，韶华已逝；感慨青春易老，时不我待。“春风得意马蹄疾，一日看尽长安花”，年轻人都渴望拥有幸福美好的人生，渴望实现个人价值，获得成功的奖牌。但成功的道路上，依然荆棘丛生，并不如我们想象得那么顺畅。而生命留给青春的时间又是有限的，如何把握有限的时间，少走弯路，创造出无悔于青春的人生价值，是每个积极向上的年轻人都应该思考的问题。

随着知识的更新、思想的解放、观念的革新，许多年轻人的理想与现实发生了巨大的冲撞，人生陷入了迷茫。由于精神上缺乏指导和引航，他们往往会自觉或不自觉地陷入一些误区。这些误区乍看之下并无大碍，但“气有盈虚，黍有巨细，差之毫厘，失之千里”，一旦不加制约，年轻人可能因此一生都徘徊在迷茫与困境中无法自拔。

所幸的是，我们身边一直都有这样一位能够为我们年轻人排忧解难、传道解惑、指引导航的师者，他就是世界著名的成功励志大师、“美国成人教育之父”戴尔·卡耐基。提及戴尔·卡耐基，相信许多人并不陌生，他的名字早已举世瞩目，畅销全球的美国《时代周刊》曾给予他极高的评价：“或许，除了自由女神，他就是美国的象征。”

卡耐基自身的奋斗历程充满着满满的正能量，他本是寒门出身，但“艰难困苦，玉汝于成”，他曾做过销售员，也投身过演艺事业，并尝试过创作小说……在人生道路上，他不辞辛劳，长途跋涉，以迄成功。20世纪早期，美国经济陷入萧条，战争和贫困导致人们失去了对美好生活的向往，而卡耐基独辟蹊径，开创了一套融演讲、为人处世、消除烦恼与忧虑、获得成功与幸福为一体

的人生哲学和教育模式，运用社会学和心理学知识，对人性进行了深刻探讨和分析。卡耐基成人教育课堂上讲述的许多普通人通过奋斗获得成功的真实故事，激励了无数陷入迷茫和困境的人，帮助他们重新找到了自己的人生目标，过上了快乐的生活。

从1912年戴尔·卡耐基开始从事成人教育事业开始，近100年来，他的著作从美国走向全世界，影响了全世界几代人，数以亿计的人从中受惠。接受卡耐基教育的有社会各界人士，其中不乏商界巨擘、军政要员，甚至包括几位美国总统。卡耐基在实践基础上撰写而成的著作，是人类历史上最畅销的成功励志经典。他的主要代表作有《人性的弱点》《人性的优点》《美好的人生》《快乐的人生》《演讲与口才》等。这些书出版后，立即风靡全世界，被誉为“人类出版史上的奇迹”。就连世界传媒大王鲁伯特·默多克也毫不夸张地称：“戴尔·卡耐基的这些原则如魔术般令人震惊，他改变了三亿人的生活。”

本书就是根据《戴尔·卡耐基全集》中的精华部分，结合当下年轻人成长过程中面临的普遍性问题，通过一些真实、发人深省的故事，鞭辟入里的分析写就的一本书，它针对当下年轻人的困惑提出了许多切实可行的方法和建议，具有贴近人心、激发上进、通俗易懂的特点，所以非常便于读者接受。只要不断研修本书，相信您可以从中找到为人处世的新方法、解决问题的新途径，发掘自身的无穷潜力，创造辉煌的人生。



## 第一章 清除烦恼，走出孤独迷茫的人生

不要为明天忧虑，把今天过好就已经很好 \ 002

忧虑是健康的克星，愁眉苦脸催人老 \ 005

接受既成事实，是克服不幸的第一步 \ 008

决定了就立即付诸行动，不要犹豫和迟疑 \ 011

纠缠无止境，抛开烦恼才能大步向前 \ 015

没事瞎操心是一种悲哀，何必庸人自扰 \ 017

## 第二章 改掉忧虑的习惯，开创积极的生活

奔跑才能向前，忙碌才能驱走心中的忧虑 \ 022

转变观念，莫让琐碎小事害了你 \ 025

科学对待，概率助你战胜忧虑 \ 028

认真吸取教训，别为打翻的牛奶哭泣 \ 031

怀感恩之心的人很少为事情犯愁 \ 034

自卑之人难有作为，自信是走向成功的保证 \ 037

不要苛求他人，让自己放轻松 \ 040

### 第三章 锐意进取，保持充沛的活力

每天多休息十分钟，等于多清醒一小时 \ 046

精神紧张易导致疲劳，学会让自己零压力放松 \ 049

必要的时候，向信任者倾诉苦累 \ 052

良好的工作习惯，是消除疲劳的好药方 \ 055

一份感兴趣的工作，最能消除工作枯燥感 \ 058

因失眠而担心，比失眠本身更伤害人 \ 061

### 第四章 享受生活，培养快乐的心境

快乐是一种心态和意识，与环境无关 \ 066

善待仇人，报复对你有害无益 \ 069

要求永远得不到爱，不求回报的付出反而能赢得爱 \ 072

以一百万卖尽所有，你愿意吗 \ 074

找到自己，保持本色最重要 \ 078

生命抛来一只柠檬，何不把它榨成柠檬汁 \ 080

### 第五章 赢得喜爱，做一个受人欢迎的年轻人

真诚关心别人，才能赢得他人喜欢 \ 086

行动比语言更有说服力，微笑是最好的表情 \ 089

记住别人的名字，暗示着你对别人的尊重和赞赏 \ 092

忍耐而同情地聆听，而不是谈论自己或打断对方 \ 095

谈论对方感兴趣的事，能更好地了解他的内心 \ 098

你希望别人怎样对待你，你就该怎样对待别人 \ 101

赞美过后，批评才不显得那么刺耳 \ 104

## 第六章 切忌直接，有技巧地影响并改变他人

当面指责，不如巧妙的暗示更容易让对方改正错误 \ 110

指责别人前，先承认自己也会犯错误 \ 113

建议比命令更能让人改变 \ 116

用赞美代替指责，能让生命绽放出最美的花朵 \ 119

给人一个超乎事实的美名，能让他整体焕然一新 \ 122

让别人乐意去做你所希望的事 \ 124

## 第七章 欣然接纳，不要抗拒别人的批评

请记住，没有人会招惹一个毫无意义的人 \ 130

尽力去做，不要让批评伤害到你 \ 133

我们最大的敌人就是自己，为自己忏悔 \ 136

理性看人事，切莫急着争论 \ 139

做错了就勇于承认，别人喜欢你坦诚的样子 \ 142

## 第八章 掌握沟通技巧，做一个善于沟通的年轻人

想采蜜就不要踢蜂巢，赞同要好于批评 \ 148

如果你没有什么好话说，就什么都不要说 \ 151

从对方同意的观点入手，让对方多说“是” \ 154

做个引导者，把话语权交给别人 \ 157

没有人愿受人指使，使别人觉得那是他自己的主意 \ 160

从对方的立场思考，才能说到他心坎里 \ 163

利用同情，在沟通中换取别人的认同 \ 166



## 第九章 练就一副好口才，增强个人魅力

培养自信心，树立成功的信念 \ 172

热情投入，要想打动别人先打动自己 \ 175

明确目标，充分阐明自己的观点 \ 178

遭遇即兴演讲，即刻进入角色 \ 182

惊心动魄第一句，用开场白打动听众 \ 185

关键时刻停三秒，把重要的话凸显出来 \ 188

演讲遇意外，解困有妙招 \ 190

## 第十章 正确权衡，不再为金钱与工作而烦恼

正确了解金钱的本来意义，提高生活品质 \ 196

提升财商，用智慧积累财富 \ 199

合理统筹，制定一个真正适合你的预算 \ 202

节俭并非吝啬，而是更明智地生活 \ 205

不做月光族，为你的明天而储蓄 \ 207

忠于内心，树立正确的工作态度 \ 210

工作不只挣薪水，还有未来 \ 213

## 第十一章 学会经营，让你的家庭生活更快乐

婚姻是用来经营的，而不是挑剔的 \ 218

无休止的唠叨，是在为婚姻挖掘坟墓 \ 221

不要根据你的想法改变你的伴侣 \ 223

无论是男人还是女人，谁都渴望得到赞美 \ 226

小事上的体贴，让幸福生活细水长流 \ 228

对家人的殷勤礼貌，能为快乐生活加油助力 \ 231

## **第十二章** 修炼涵养，做一个有领导气质的年轻人

多多读书，提高个人修养程度 \ 236

能够影响他人的人，才能领导他人 \ 238

领导不止一面，威严的另一面是自信幽默 \ 242

不贪恋权力，懂得授权的艺术 \ 244

称赞别人微小的进步，激励他人获得成功 \ 247

## 第一章

---

# 清除烦恼， 走出孤独迷茫的人生



## 不要为明天忧虑，把今天过好就已经很好

“把握现在，不必哀悼过去，更不要忧愁未来。”

1994年，詹妮弗·安妮斯顿因出演火爆全球的《老友记》中瑞秋·格林一角而红透半边天，此后，她曾连续13年分别入选福布斯榜全球最具权势名人、好莱坞十大最赚钱女星等。但许多人并不知道，安妮斯顿在幼年时曾遭受过家庭的不幸。9岁时，由于父母离异，她目睹父亲与母亲决裂后断然地离去，心灵中留下了不可磨灭的伤痕。后来，她收拾行囊独自前往美国百老汇开始舞台生涯。彼时，由于初来乍到，没有经济条件，她不得不半工半学，一边在餐厅工作，一边参加舞台剧和夜校的心理课程。在百老汇的奋斗经历，丰富了安妮斯顿的成长。1993年，在经历漫长而痛苦的等待之后，她凭借在《老友记》中的实力表演，成为一名出色的演员。

在谈到自己的成功经历时，有人问她在曾经的漫长等待中是否曾忧虑过，她的眼里充满光芒，说：“我向来活在当下，一味把眼光放在终点，反而会错过沿途美景。”

克里夫·欧文曾这样评价她：“珍（安妮斯顿）是一位真正漂亮优异的女演员，聪明而又谨慎。她就是那么令人耳目一新，一点不虚华，一点不复杂，没有焦虑也没有抱怨。你无法想象，作为一个超级巨星，作为一个在镁光灯下生活了那么久的名人，她有着难以置信的清晰与平和。”

成名很多年，面对浮华的名利场，安妮斯顿始终是一个脚踏实地的国际

巨星，这只是因为一直生活在“完全独立的今天”。就像卡耐基说的那样：“把握现在，不必哀悼过去，更不要忧愁未来。”在卡耐基看来，人最可怜的就是，忽略今天的生活眺望明天，向往天际瑰丽的玫瑰园，却不会欣赏窗前今天就盛开的玫瑰。

现实生活中，很多年轻人认为卡耐基“不要忧愁未来”这句话似乎有些多余，谁能够不为明天忧虑呢？一些年轻人会说：“我必须为明天打算。我需要好好规划我的职业发展之路，今后我还需要养家糊口，需要赡养老人，需要为养老存钱。我必须为将来计划和准备。”不错，这些都是必做之事，但卡耐基所说的“不要忧愁未来”并不是说不要为明天着想，而是说为明天做认真的计划、准备都没有错，但不要过分地为明天担忧，应该把眼光放在今天，只有专注于当下，做好当下的事，才可能减轻明天的负担。

卡耐基为大家讲述了这样一个故事：

在欧洲服役的一名叫泰德·本杰明的年轻士兵，负责记录战斗中的伤亡及失踪情况，还要帮助挖掘那些在激战中被草草埋葬的士兵，并把他们的遗物留给他们的亲属。就是这样一份工作，却常常令泰德陷入忧虑，他一直担心弄错了造成尴尬。正是常常担心自己会出错，所以他的精神压力非常大，经常像个孩子一样哭泣起来。

最后，当他住进了医院时，一名善意的军医的开导让他豁然开朗，并从此改变了他的生活。那位军医是这样对泰德说的：“泰德，生活就像一个沙漏，漏斗上半部有成千上万颗沙粒，它们缓慢、均匀地流过中间那条缝隙。你想让那条细缝一次流过两颗沙粒，我想，除了把那个沙漏弄坏，真的别无他法。人和沙漏是一样的，我们需要在一天内完成许多工作，但我们每次只能做一件，就像沙漏只允许一粒沙子通过一样。如果想要得太多，只会让我们的身体和精神更受损害。”

“一次只通过一粒沙，一次只做一件事。”泰德陷入了沉思，后来他终于

想通了，其实真的没有什么可忧虑的，因为担心的事情从来没有发生过，一切和他担不担心并没有任何关系，自己之前所有的担心都毫无意义！这个忠告拯救了泰德，他恍然醒悟到之前所有的精神压力都只因自己想得太多了，从此，他在面对繁杂的事情时不再慌乱，在工作中也不再胡思乱想了，而且，工作效率也提高了，那种几乎使他崩溃混乱的感觉再也没有出现过。

生活中，有些人看起来愁眉不展，满目哀愁，但身体机能并没有什么异常，这是为什么呢？原因就是精神被积累的昨天和令人担心的明天一起压垮了。在我们身边，经常会发现许多年轻人总是习惯为未知的未来忧虑，比如担心自己的职业没有发展前景，担心自己的职位会被后来者取代，担心未来有一天自己不再适应社会……其实，这些忧虑都是徒劳的，只要自己认真过好当下，一步步踏实走来，所有的忧虑和担心自然会自行消除。无论何时，都要记住卡耐基的那句话：“活在完全独立的今天。”

是的，满足于生活的此刻，只有活在此刻，我们才能抛却一切耗费心思的烦恼，倾尽全力去创造生活。而当我们把所有的精力都用在当下的事务上而不懈努力时，我们才会发觉，只有现在创造的价值才是最高的。

从前，有一个人问凡·高：“你认为自己最好的画作是哪一幅？”

凡·高说：“就是我现在正在画的这幅。”

过了几天，那个人又来找凡·高，并向凡·高请求说：“请把你画得最好的那幅送给我吧。”凡·高说：“不可以，因为我现在正在画它。”

那人感到十分诧异：“那天您不是说当时画的那幅是最好的吗？可那幅画您已经画完了啊！”

“是，可那又怎样，我已经告诉过你，我现在正在画的这幅才是最好的。”

这个故事很有启发性，凡·高用他对艺术永无止境的追求的严谨态度告诉我们，只有专注于当下，我们才能心无旁骛地去做一件事情，也只有这样，烦恼和忧虑才不会乘虚而入，这样我们每天所做的事才有最大的价值。

所以，面对那些备受生活重压，对生活充满忧虑的年轻人，卡耐基给出了这样的忠告：“此刻，你我都站在过去和未来永恒的交会点上，我们不可能在过去和未来这两个永恒中生活哪怕一秒钟，如果决意那样做，就会摧毁身心。既然如此，我们就应该满足于生活的此刻。”



#### 忠告精华

经常为自己的生活清零，告诉自己不再对过去念念不忘，也不再为未来忧虑，保持心中只有今天，每天清晨都对自己说：“今天是我的新生。”

## 忧虑是健康的克星，愁眉苦脸催人老

“不知道如何抗拒忧虑的人寿命会减少。”

随着人们对健康水平要求的不断提高，不仅是身体健康，心理健康也越来越受到重视。

美国的一些心理学家做了一个实验：他们抽取正在生气的人的血液，然后注入正常的小白鼠体内，并观察这些小白鼠的反应。注入血液初期，小白鼠表现得相当呆滞，研究人员喂它们食物，它们都不吃，没过几天，小白鼠一个一个地相继死去。心理学家们通过分析认为，人在焦虑、抑郁、恐惧等负面情绪下，体内的生理反应也相当剧烈。因情绪而产生的分泌物比情绪本身更复杂，具有很强的毒性。如果一个人长期被负面情绪所困扰，就会患上生理和心理的双重疾病。随着科技的日新月异，许多人足不出户就能享受到娱乐的乐趣，于是，越来越多的年轻人喜欢宅在家里，这就是我们所说的宅男宅女，但这类人长期居于温室之中，久而久之，与外界脱节太多，内心便会产生一种烦躁和郁闷的情绪，这就是心理上的忧虑。

忧虑情绪是有害的，它会令我们的意识变得混乱，以至于常常做出错误的判断来。

这里有一件令人吃惊的事情：古代那些残忍的将军折磨俘虏时，总是绑起他们的手脚，蒙上他们的双眼，将他们放在滴水的袋子下，让水滴一滴一滴日夜不停地滴在他们头上。最后，水滴的声音仿佛变成了锤击，使俘虏们疯狂。西班牙内战和纳粹集中营也曾使用过这种刑罚。纳粹集中营中许多人还因此而死，原因就是他们因为过度焦虑而将水流声当成了血液流出的声音，最终被活活吓死了。

一旦忧虑情绪产生，我们必须明白，在现实生活中，有些事情是我们无法避让的。越是害怕，不想让它发生，它就越可能发生。如果我们无所畏惧，勇敢地面对一切，就会发现事情其实并没有想象的可怕。

也许许多年轻人并不知道，忧虑虽然不是病，但它会导致很多疾病的发生，一项医学研究表明：一半以上的病人都是神经上的毛病造成的。但在最先进的显微镜下给他们检查神经时却发现，他们大部分人都是健康的。所谓“神经上的毛病”不是神经本身异常，而是指情绪上的忧虑、悲观、懊恼、失望、焦虑、恐惧等。

卡耐基曾和一位医学博士谈论过忧虑对人的影响，这位博士告诉卡耐基：“有 70% 的病人只要能够消除恐惧和忧虑的情绪，病就会自然痊愈……恐惧使人忧虑，忧虑使人紧张，它们影响人的胃部神经，使胃液分泌变得不正常，从而引发胃溃疡。”曾写过《神经性胃病》一书的约瑟夫·孟坦博士也曾有过这样的论断：“导致胃溃疡的不是你的食物，而是你的忧虑。”

现在，天花、霍乱等曾害死过几百万人的由细菌引起的传染病已经被先进的医学清除了，但那些由情绪的忧虑、焦躁、恐惧、绝望等引起的生理和心理的疾病还是医疗上的难题，而且，这种情绪疾病的影响也更加广泛和严重，并且速度惊人。医学界用了 2300 年的时间才明白，他们能够治疗身体上



的病症，却很难医治精神上的顽疾，而能够同时治疗精神和肉体的方法只能是“心理疗法”。

心病还需心药医，当年轻人因为忧虑而陷入痛苦时，卡耐基给年轻人的忠告是：“忧虑会使你精神疲劳，而且，忧虑和烦躁的人难以适应现实世界，最好的办法就是找到令你感到愉快和轻松的事，欣赏美妙的音乐，保持乐观的生活，你就会拥有健康和快乐。”

忧虑不仅影响人的健康，还会影响到人的寿命和美貌。忧虑者一般表情会变得难看，脸上会布满皱纹，出现雀斑、粉刺和溃烂等皮肤问题，给人一种历经沧桑的感觉。它还会使我们的头发过早变白，甚至脱落，使年轻人看上去老气横秋。

一次，卡耐基在和因出演《黑暗天使》而获得奥斯卡最佳女主角奖的女星玛丽·奥白朗交谈时，问她是如何保持青春美貌的，她回答他：“因为我绝对不会忧虑，你知道，忧虑会摧毁我在荧幕上的重要资本——美貌。刚涉足影坛时，我既担心又害怕。那时候我刚从印度回来，在伦敦举目无亲，苦苦找了几个制片人，但他们都不肯用我。加上身上的钱也快用完了，我当时感到无比焦虑，照了照镜子，却突然发现，脸上忽然出现了几条因忧虑而生的皱纹。很明显，忧虑已经在摧毁我的容貌了，因此我告诉自己：‘你个傻瓜，你既没经验也没演技，除了脸蛋漂亮，你还有什么？停止忧虑吧。你能依靠的只有容貌，忧虑却会毁掉它的。’”

是的，没有什么比忧虑更能摧毁女人的容貌，令女人老得更快了。男人同样如此，一个经常陷入忧虑情绪的年轻男子，通常给人的第一直觉就是：这个人缺乏活力，没有精神，很难在工作中做出成绩。年轻人，你热爱生命吗？你希望自己能够健康长寿吗？你希望自己的事业能够保持稳妥发展吗？那你就需要听从卡耐基的忠告：“今天太宝贵，不应该为酸苦的忧虑和辛涩的悔恨所销蚀。把下巴抬高，使思想焕发出光彩，像春阳下跳跃的山泉。抓住