



[美] 戴尔·卡耐基 / 著  
管中原 / 译

卡耐基  
经典励志系列

# 卡耐基

## 人际交往心理学

令全世界亿万读者受益终身的人际关系指导书

让大师教你如何在人情世故中汲取人际交往的有益经验

北方文艺出版社

卡耐基

经典励志系列

# 卡耐基

人际交往心理学



[美] 戴尔·卡耐基 / 著  
管中原 / 译

北方文艺出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

卡耐基人际交往心理学 / (美) 戴尔·卡耐基著 ;  
管中原译 . -- 哈尔滨 : 北方文艺出版社 , 2017.8  
(卡耐基经典励志系列)  
ISBN 978-7-5317-3895-4

I . ①卡… II . ①戴… ②管… III . ①心理交往 - 通俗读物 IV . ① C912.11-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 ( 2017 ) 第 128022 号

## 卡耐基人际交往心理学

Kānàijī Rénjì Jiāowǎng Xīnlǐxue

作者 / [美] 戴尔·卡耐基  
责任编辑 / 王学刚 于若菊

译者 / 管中原  
装帧设计 / 壹·书装

出版发行 / 北方文艺出版社  
邮编 / 150080  
地址 / 黑龙江现代文化艺术产业园 D 栋 526 室

网址 / www.bfwy.com  
经销 / 新华书店

印刷 / 三河市金轩印务有限公司  
字数 / 131 千  
版次 / 2017 年 8 月第 1 版

开本 / 880 × 1230 1 / 32  
印张 / 7  
印次 / 2017 年 8 月第 1 次印刷

书号 / ISBN 978-7-5317-3895-4

定价 / 36.00 元

# 目 录



## 第一章 平安快乐的心理如何培养 / 1

心态对人生至关重要 / 1

只为今天 / 15

报复别人不可为 / 17

施恩莫望报，望报莫施恩 / 27

得到的恩惠常思量 / 35

保持本色，活出真我 / 44

常思考正能量的事情 / 54

多为他人着想 / 64

## 第二章 批评助你成长 / 81

换个角度感悟——批评亦是“恭维” / 81

别让批评对你造成伤害 / 86

不经一事，不长一智 / 91

### 第三章 如何合理安排你的工作和金钱 / 97

从事自己喜欢的职业 / 97

妥善解决钱的苦恼 / 108

### 第四章 真实案例教你如何克服忧虑 / 120

活的乐观 / 120

向自卑的心理说：不 / 122

世上最苦的工作，我做过 / 127

我曾是世界上最笨的人 / 129

告别忧虑的最好方式 / 131

切勿累积烦恼 / 133

紧张是变相的慢性自杀 / 136

“正”“反”抵消，消除烦恼 / 138

找寻生命的绿灯 / 140

通过心灵思考 / 143

命运的转折点 / 145

声音在交际中的魅力 / 147

修饰，语言的变身 / 156

形神兼备，活用身体 / 161

积极阳光的形象是关键 / 166

第五章	如何开展人际交往活动	/ 169
	顾忌别人的面子	/ 169
	说话要点到为止	/ 174
	赞美是免费的礼物	/ 184
	能叫出对方的姓名	/ 190
	学会微笑	/ 197
	喜欢对方，对方才会对你有好感	/ 203
	谈论对方最感兴趣的话题	/ 207
	把握交谈的第一时间	/ 212
	让别人信任你	/ 215

## 第一章 平安快乐的心理如何培养

### 心态对人生至关重要

几年前，我曾参加一个电台的广播节目，工作人员希望我谈一谈“你所学到的最重要的一课是什么？”

对于我而言，这个问题不难回答。“思想的重要性”，是我所学到的最重要的一课。每一个人的性格特征都是由他的思想造成的，所以只要知道你在心里想些什么，就能够判定你是怎样的一个人。而我们的心理状态也完全决定了我们的命运。爱默生曾说过：“一个人就是他整天所想象的那种样子……他怎么可能成为另一种样子呢？”

我现在可以肯定地说，如何选择正确的思想是你和我们都必须面对的最大的问题。实际上，这几乎也可以算是我们需要应对的唯一问题——如果做到这一点，也就意味着我们能够解决一切问题。曾经统治过罗马帝国的伟大哲学家马尔卡斯·阿理流士，把

这些总结成一句可以决定你命运的话：

“生活是由思想构成的。”

的确如此，如果我们所想的事情都是快乐的，我们自然会收获快乐；如果我们整日思索悲伤，那我们就会觉得悲伤痛苦；如果我们思考一些恐怖的情况，我们就会觉得恐惧；如果我们所想的全都是失败，那我们就不会成功；如果我们只会自怨自艾，那身边的人自然会有意地避开我们。“你并不是，”诺曼·温森·皮尔说，“你并不是你想象中的那种样子，而是会成为你所想的那种人。”

然而我这么说，却不是在暗示我们都要用习惯性的乐观态度去面对一切困难，因为生命不会这么简单。但我却还是要鼓励大家不要采取消极反面的态度去面对问题，而是始终保持着积极正面的心态。换言之就是，我们一定要关注我们所面临的问题并且与此同时不为此忧虑。那么，关注和忧虑之间有哪些区别呢？让我明白地介绍一下吧。例如，我每次要穿过交通拥挤的纽约市街区的时候，都会对正在做的这件事感到很在意，但我却并不会觉得忧虑。所以关注和忧虑的差别就在于：前者会去了解问题出在哪里，然后镇定自若地采取各种办法解决它；而后者却是盲目而疯狂地转圈子。

一个人可以在解决一些严峻问题的同时将花插在衣襟上昂首阔步，我就曾看到罗维尔·汤马斯这样做。

我曾经协助罗维尔·汤马斯主演一部著名电影，是有关艾伦



贝和劳伦斯在第一次世界大战中出征的内容。他和几个助手在几场战争前线拍摄了战争的镜头，用影片精彩地记录了艾伦贝征服圣地的经过以及劳伦斯和他所统率的那支多姿多彩的安拉伯军队。罗维尔·托马斯在电影中的著名演讲——《巴勒斯坦的艾伦贝和安拉伯的劳伦斯》曾经轰动了整个伦敦以及全世界，为了让他在卡尔文花园皇家歌剧院可以继续讲述他的冒险故事并放映他的影片，伦敦的歌剧节向后推迟了六个星期。在伦敦取得巨大成功之后，他又成功地去了好几个国家旅游。这之后，他花了两年的时间准备拍一部关于在印度和阿富汗生活的纪录片。

然而不幸的是，他发现自己已经破产了。当时我恰好和他在一起，那时候我们不得不去街头的小饭店吃很廉价的食物。如果不是——一位苏格兰著名的画家——詹姆士·麦克贝借给汤马斯钱的话，我们连那些廉价的食物也吃不起。

下面就是这个故事的重点了：当罗维尔·汤马斯面临数额庞大的债务并陷入极度失望时，虽然他需要抓紧解决此事，但并没有为此忧虑。因为他知道，如果他一旦被这些霉运击垮的话，那么他在别人眼里就一钱不值了，尤其是他的债权人更会这么看他。所以，每天早上出门办事之前，他都要在衣襟上插一朵买来的鲜花，然后昂首走在牛津街头。他的内心积极而勇敢，他决不允许挫折击垮他。对他来说，挫折只不过是一个人要登上高峰所必须接受的有益锻炼而已，只是整个事情的一部分。

我们的精神状态也会对我们的身体和力量产生令人难以置信的影响。《力量心理学》的作者——英国著名的心理学家哈德菲曾在这本只有 54 页的小册子中解释了这种情况。“我请来了三个人，”他写道，“我们采用握力计来测试心理受生理的影响。”

被测试者处于三种不同的情况下，都按照他的要求竭尽全力抓紧握力计。第一次实验中，被测试者都保持一般的清醒状态，他们平均的握力为 101 磅。而第二次实验时，他将这些人催眠，并告诉他们他们非常虚弱。此时，他们的握力只有 29 磅，还没有达到他们正常力量的三分之一。

之后，哈德菲又让这些人做了第三次实验。将他们催眠之后，哈德菲告诉被测者说他们非常健壮。结果，他们的平均握力竟然达到了 142 磅。可见，当他们在心里非常确定自己具有这种力量后，他们的力量几乎可以增加 50%。

这就是令人难以置信的心理力量。

有一个离奇的故事可以说明心理思想的魔力，这个故事发生在美国内战期间。这个故事很长，长到足以写出一本厚厚的书，不过让我们长话短说。

玛丽·贝克·艾迪作为基督教信仰疗法的创始人非常受信徒们的钦佩。但是，当初她也曾一度觉得自己的生命只有疾病、愁苦和不幸。她的婚姻非常失败：第一任丈夫早亡；第二任丈夫和一位有夫之妇私奔，抛弃了她，后来死在一家贫民收容所。她

只有一个儿子，由于家里太穷，并且孩子经常生病，她不得不把4岁的孩子送给他人抚养。此后的31年中，她再也没有见到儿子，也不知道他在哪里。她自己的身体状况也不好，所以这使她对所谓的“信仰治疗法”产生了很大的兴趣。

她生命中最具戏剧性的转折点，发生在麻省的理安市。有一天，天气很冷，她在城里走着的时候，突然在结冰的路面上摔倒了，还昏死过去。这导致她的脊椎受损，不停地抽搐，情况严重得连医生都觉得她的生命快走到尽头了。医生甚至说，即使奇迹出现了，她可以活下来，但她一定不能再行走了。

玛丽·贝克·艾迪躺在床上，像是等待着被送终一样，她翻开了一本书。她说她读到了书中这样一段话：“有人用担架抬着一个瘫痪的人来到耶稣跟前，耶稣就对瘫痪的人说：‘孩子，放心吧，你的罪被宽赦了。起来吧，拿上你的褥子回家去吧。’那人就站起来，回家去了。”

正是耶稣的这几句话，使她产生了一种力量、一种信仰——那是一种能够医治她创伤的力量，让她“立刻下了床，开始行走”。

“这种经验，”艾迪夫人说，“就像激发牛顿灵感的那个苹果一样，使我发现自己逐渐好了起来，并且逐渐也能让他人做到这一点。我可以很有信心地说，一切根源就在于你内心的思想，而这一切的影响力都表现为心理现象。”

你有可能会有这样的感觉：这个家伙大概是在替基督教的信

仰治疗法做宣传。其实你错了，并不是这样的，我不是这个教派的信徒。但是随着年纪的增长，我越来越相信思想的力量。从事成人教育工作的 35 年，我明白了不管男人还是女人只要做到改变自己的想法，就可以消除忧虑、恐惧和其他诸多疾病，就可以改变自己的生活。我知道！我知道！我知道！我亲眼看过好几百次有关这一类的变化，正因我见过的如此之多，所以我早已经见怪不怪了。

举个例子来说，我的一位学生曾因忧虑患上了精神崩溃，他的经历和转变令人难以相信，却证明了思想的力量。

那个学生对我说：“我对什么事情都很忧虑。使我忧虑的原因有很多很多，例如：我觉得我太瘦弱，我发现我头发掉得很厉害，我担心我赚不到足够的钱娶老婆，我怕日后有了孩子但我却不能做一个好父亲，我担心我娶不到心仪的女孩，我觉得我的生活并不好，我担心我给别人留下了坏印象，我甚至担心我会得上胃溃疡。因为这些忧虑，我不能正常工作，只好辞职了。日复一日的压力让我的内心越来越紧张，这就好似一个没有安全阀的锅炉，当内心的压力达到令人难以忍受的地步时，就只有一个退路——结果真的出事了。没有任何一种肉体上的痛苦能比得上精神上那种极度痛苦对人的折磨，如果你还没有经历过精神崩溃的话，那么请祈祷上帝，让你永远也不要再有这种体验。

“我精神崩溃的情况严重到无法和家人沟通，我不能控制自己的思想，心里总是充满着恐惧。只要有一点声响，我都会草木

皆兵，吓得跳起来。我会躲开每一个人，还常常会无缘无故地哭泣。

“我会觉得所有人都把我抛弃了——甚至包括最仁慈的上帝。这些痛苦让我难以忍受，我真想跳进河里，死了就一了百了了。”

“可是后来我决定去佛罗里达旅行，我想，换个生活环境，应该对我的病情有所帮助。临行前，父亲交给我一封信，并让我到了目的地之后再拆开。我到达佛罗里达的时候正是旅游旺季，旅店都人满为患，所以我在一家汽车旅馆的房子里安顿下来。我想在迈阿密的一艘不定期的货船上找一份差事，但并没有如愿，于是我把时间都消磨在海滩上。在佛罗里达的日子，比在家的時候更令我难受。这个时候，我拆开了父亲写给我的信，想看看父亲说了些什么。”

“信中写道：‘儿子，当你看到这封信时，你已经在离家 1500 里远的地方了，但我猜你一定没觉得有任何不同，对吗？那是因为你还带着精神的根源——也就是你自己。实际上，你的身体或是你的精神都没有任何问题。这一切都不是你生活的环境带来的，而全是因为你的各种想象。总而言之，一个人在心里想什么，他就会成为什么样子。当你理解了这一点之后，就说明你已经可以医治好自己了，那个时候，就回家来吧。’”

“读了父亲的信，我感觉非常气愤——我需要的不是训斥而是同情。我立刻打算再也不回家了。那天晚上，我走在迈阿密的一条小街时，经过一家教堂，里面正在举行礼拜。因为没有地方

可以去，于是我就进了教堂，听了一场题目是‘能征服精神的人，比攻城占地更强’的布道。我坐在神殿里，听到了和我父亲信中所说的同样的想法——这个时候，我开始了清醒理智地思考，发现自己确实太傻太傻了。我原本想改变这个世界以及世界上所有的人，但后来却发现最该改变的是我自己，是我大脑中那架思想相机镜头上的焦点。认清了这一点，我非常震惊。

“第二天一早，我就把行李收拾好准备回家。一个礼拜后，我又回去做我原来的工作。过了4个月后，我和那个我一直害怕失去的女孩结了婚，组建了幸福的家庭。现在，我们已经有了五个子女。上帝很仁慈，不管在物质方面还是精神方面，都对我很好。在我精神崩溃的那段日子，我只是一个小部门的晚班工头，管着18名工人；而现在我已经拥有了一家纸箱厂，有450多名员工。现在的生活比起从前，变得充实又美好。我想，生命的价值是什么，我现在已经了解了。每当我感到不安时，都告诉自己，调好照相机的焦距，一切就都变好了。

“坦诚地说，我对我曾经历的精神崩溃是非常感激的，那使我发现了思想对身心两方面所具有的控制力。现在的我，可以让我的思想为我所用，却不会对我造成损伤。我现在意识到了父亲的话是正确的——外在因素并不是导致我痛苦的元凶，真正的始作俑者是我自己对事情的各种看法。清楚了这一点后，我不再生病了，一切都变好了，完全改变了。”

这就是那位学生的亲身经历。

我们内心的平静和日常生活中所获得的快乐，这些并不取决于我们在哪儿，我们是谁，我们拥有什么，而是取决于我们的心境，外在的条件和环境并不会产生多大的影响。对这一点，我十分坚信。

300年前，在密尔顿经历了失明之后，也发现了同样的道理：“思想的运用和思想本身，就有着把天堂转变为地狱或者把地狱转变为天堂的能力。”

诠释密尔顿这句话最好的例证就是拿破仑和海伦·凯勒的经历。拿破仑拥有着荣耀、权力以及财富，这是普通人梦寐以求的一切。可是他却对圣海莲娜这样说：“我这一辈子，从来都未曾有过一天快乐的日子。”而既瞎又聋，还是个哑巴的海伦·凯勒却宣称：“我发现生命竟然如此美好。”

若要问，半个世纪的生活经历让我学到了什么，那大概就是：“除了你自己之外，他物都不能给你带来平静。”

我要再重复一遍爱默生在《自信》这篇散文中的结束语：“不要有这些想法：政治上的胜利，收入的提高，病体的康复，或是分开好久的好友的归来，或者其他任何纯粹外在的事物，可以提高你的兴致，让你感觉到你眼前的日子，都是十分美好的。不要有这样的想法，不会有这么简单的事情，不要相信它。能给你带来平静的，就只有你自己。”

伟大的斯多噶派哲学家爱匹克泰德曾经给予我们郑重的警告：我们应该竭尽全力去消除思想中的错误想法，这比把“身体上的肿瘤和脓疮”割除更加重要。

这句话，爱匹克泰德在 19 世纪之前就曾说过，现代的医学也可以印证他的这一理论。坎贝·罗宾博士说，约翰·霍普金斯医院收容的病人中有五分之四都是由于情绪紧张和压力过大而患病的，这其中也包括一些生理器官上的毛病。追本溯源，他宣布说：“这些都缘起于生活中无法协调的各种问题。”

法国哲学家蒙坦，把下面这段话当作自己的座右铭：“一个人对事故所拥有的意见远比他因意外事故所受到的伤害要深刻。”我们做何种判断也决定了我们对所有事物的意见。

当你整个人处于精神紧张不安时，当你饱受各种烦恼困扰时，我是否应该大胆地告诉你，其实你完全可以凭借自己的意志力去改变你自己的心境。我不但要这么做，还要告诉你如何做到这一点。这其中的秘诀非常简单，虽然要花一点精力。

实用心理学权威威廉·詹姆斯，曾经发表过这样的言论：“看起来，行动似乎是随着感觉来的，可实际上，二者是同时发生的。假使我们能够将自己的意志控制的行动规律化，那么我们也能够间接地使那些不由意志控制的感觉规律化。”

换句话说，威廉·詹姆斯是在告诉我们，我们可以通过改变我们的行为而自然而然地改变我们的感觉，而不应该只凭“下定



决心”就改变我们的情感。

他解释说：“所以，如果你感到不快乐，那么振作起来，使你的行动和言辞好像已经感觉快乐的样子，就是找到快乐唯一方法。”

想知道这种方法是不是真的有效吗？你可以亲自试一试：露出开心的笑容，挺起胸膛，深呼吸，唱一首小曲，若是你不会唱，那就吹吹口哨，若是不会吹口哨，就哼一支歌。很快你就能领悟到威廉·詹姆斯所说的含义：当你能够用行动显示出你的快乐时，就根本不会有忧虑和沮丧产生了。

这种方法能在我们的生活中创造奇迹，也是大自然的基本真理之一。我认识一位住在加利福尼亚州的女人——如果她能知道这条秘诀的话，肯定会在一天之内甩掉所有的哀愁。

她是一位年长的寡妇——我承认她的经历确实很惨，可是我想问：她有没有试过让自己变得快乐些呢？我想答案是没有。每当你问她感觉如何，她肯定会说：“哦，我很好。”可是她脸上的表情和声音中分明露出了无病呻吟的迹象，就好像在说：“哦，老天爷啊，你要想明白一切，就要遇到我所遇到的烦恼。”如果你很快乐地站在她面前，这会使她讨厌你。

比她的情况还糟糕的女人有很多。她的丈夫给她留下了一笔可观的保险金，她的子女也都建立了各自的家庭，而且都能够赡养她，但她还是很少笑。她一直在埋怨，说她的3个女婿对她很