



卡耐基 成功经典

[美] 戴尔·卡耐基 著
詹衡宇 译

中册



智者说：成功一定有方法，失败一定有原因。世界成功学鼻祖——戴尔·卡耐基几乎穷其毕生精力，用优秀人士的成功经验及失败人士的切肤之痛，来帮助人们克服谈话、演讲和行动中的畏惧，激励人们最终获得成功。他的著作全球累计销售上亿册，被喻为仅次于《圣经》的世界级畅销书。



万卷出版公司
WANJUAN PUBLISHING COMPANY

智者说：成功一定有方法，
失败一定有原因。世界成功学
鼻祖——戴尔·卡耐基几乎穷
其毕生精力，用优秀人士的成功
经验及失败人士的切肤之痛，
来帮助人们克服废话、演讲和
行动中的畏惧，激励人们最终
获得成功。他的著作全球累计
销售上亿册，被誉为仅次于《圣
经》的世界级畅销书。

卡耐基成功经典

【美】戴尔·卡耐基 著 詹衡宇 译



万卷出版公司
WANJUAN PUBLISHING COMPANY



目 录

第三编：人性的优点

第一章 如何解决忧虑

最关键的是，做目前最清楚的事情，而不是观望远处模糊的。

- 第1节 24个字改变人生 3
- 第2节 消除忧虑的“万能法则” 13
- 第3节 长寿的克星是忧虑 18
- 小 结 28

第二章 如何分析忧虑

任何愚人都批评、谴责、抱怨，可是理解和宽恕他人却需要人格的魅力和自控能力。

- 第1节 找到忧虑的谜底 29
- 第2节 如何消除工作中的忧虑 34
- 小 结 38

第三章 改变忧虑的习惯

你可以征服几乎任何忧虑，只要你下定决心这样做，请你记住，忧虑在任何地方都不存在，除了在（你的）思绪里。

- 第1节 驱逐思想中的忧虑 39

第2节	不要被小事弄得垂头丧气	45
第3节	用概率战胜忧虑	50
第4节	适应无法改变的事实	54
第5节	让忧虑“到此为止”	61
第6节	不要试图锯木屑	66
小 结		70

第四章 保持充沛的精力

这里有四种方式，并且只有四种方式，在我们接触到的世界。我们正在评估，并划分这四种联系：我们做什么，我们如何看待，我们说什么，以及我们如何说。

第1节	增加一小时的清醒时间	71
第2节	疲劳的原因	75
第3节	家庭主妇如何永葆青春	79
第4节	养成四种好的工作习惯	83
第5节	如何预防烦闷	86
第6节	不要为失眠忧虑	93
小 结		98

第四编：快乐的人生

第一章 打造快乐心态

让我们从此刻开始，为自己的快乐而努力。这里有一份快乐计划《只为此刻》——是已故世多平的席贝尔·帕区吉所写。只要我们依此去做，就能摆脱忧虑，让自己变得快乐。

第1节	生活因你的态度而改变	101
第2节	报复的代价是你自己	108
第3节	施恩不求回报	112



第4节	你愿意为100万美元出卖自己吗? .	114
第5节	保持真我	120
第6节	看到事物积极的一面	125
第7节	怎样才能快乐	129
小 结		132

第二章 不要因别人的批评而气恼

别人之所以大力抨击你或踢你，通常是因为他们可以由此获得一种成就感，这也从另一个角度说明你已经成功，引起了他们的关注甚至妒忌。

第1节	没人会踢一条死狗	134
第2节	不要让批评伤害到你	136
第3节	以自己做过的傻事为鉴	138

第三章 怎样安排你的工作和金钱

本章是专门写给那些还没有找到理想工作的年轻人的。假如你此时也处在这个阶段，请仔细阅读本章，会对你的未来产生深远的影响。

第1节	人生中的重要抉择	143
第2节	百分之七十的烦恼	147

第四章 获得快乐的秘诀

读一读历史，尝试把你的目光放到千年之前，在永恒面前，你的烦恼实在渺小，不足为道。

第1节	别被烦恼束缚	155
第2节	成为乐观者	157
第3节	我住在安拉乐园	157
第4节	丢掉你的自卑	160

第5节	5个抛开烦恼的好方法	163
第6节	昨天已经过去，今天不会更糟	165
第7节	我以为看不到明天的太阳	166
第8节	去运动吧	168
第9节	我曾是“忧虑之王”	168
第10节	一句解救我的经文	170
第11节	我做过世上最苦最累的工作	170
第12节	我曾是世上最蠢的人	172
第13节	我永远的补给线	173
第14节	主对我的召唤	176
第15节	我失去了全部家产	178
第16节	摆脱忧虑的几招	180
第17节	远离忧虑的诀窍	182
第18节	一付快乐处方	183
第19节	不要累积你的忧虑	186
第20节	康复的秘诀	188
第21节	时间能帮助你解决很多问题	190
第22节	和死亡说再见	191
第23节	摒弃忧虑的措施	193
第24节	坎尼·麦克的七规则	193
第25节	一本书挽救了我的婚姻	195
第26节	紧张无异于慢性自杀	197
第27节	我生命里的奇迹	198



第三编

人性的优点



"There is only one way to get anybody to do anything. And that is by making the other person want to do it."

第一章 如何解决忧虑

第1节 24个字改变人生

最关键的是，做目前最清楚的事情，而不是观望远处模糊的。

在1871年的春天，一个年轻人忧心忡忡。他是蒙特瑞综合医院的学生，此时，他对自己的生活充满困惑：“怎样才能顺利通过考试？毕业后该做些什么？去何处开展自己的事业？如何谋生？”

在极度迷茫中，他拿起一本书，看到了24个字，正是这24个字使他——一个年轻的医科学生，后来成为著名的医学家，他不仅创建了举世闻名的约翰·霍普金斯医学院，还得到了大英帝国医学界的最高荣誉——牛津大学医学院的讲座教授，另外，英王还授予他爵士的封号。他去世后，记述他一生经历的书长达1466页，他就是威廉·奥斯勒爵士。

可以说，他在1871年春天看到的24个字，对他的前途产生了巨大影响，并使他度过了无忧无虑的一生。这24个字就是詹姆斯·卡莱里写的：“最关键的是，做目前最清楚的事情，而不是观望远处模糊的。”

42年后，一个温暖的春夜，威廉·奥斯勒爵士在开满郁金香的耶鲁大学校园中，给学生们做了一次讲演。他说：“像我这样一个人，曾经是4所大学的教授，还出版过一本极受欢迎的书，看上去似乎具有一个‘特殊的头脑’。但事实上，我的一些好朋友都说，我的头脑非常普通。”



那么，威廉·奥斯勒爵士成功的秘诀是什么呢？

他认为：“是因为我生活在一个完全独立的今天。”

一个完全独立的今天，这句话是什么意思？

他说：“在来这里演讲的几个月前，我乘坐一艘巨大的海轮横渡大西洋。我发现，只要船长在驾驶舱里按下一个按钮，机器经过一阵运转后，船的几个部分就立刻分隔开，成为几个防水的隔舱。而你们每一个人，头脑都要比船精密得多，所走的路程也远得多，因此我想奉劝各位，你们应该像那条大海轮一样，学会控制自己的生活，只有生活在一个完全独立的今天，才能确保航行中的安全。因为在驾驶舱中，每个分隔开的船舱都有用处，按下一个按钮，

铁门就会隔断过去——就是那些已经度过的昨天，然后再按下一个按钮，铁门会隔断尚未出现的未来。现在，你就非常保险了，因为你拥有全部的今天。你们应该学会埋葬过去，只有傻子才会被它引向死亡之路，同时要将来紧紧关在门外，就像对待过去那样，过去的负担加上未来的负担，必定会成为今天的最大障碍。‘未来’永远只存在于今天，人类获得拯救的日子就是现在，一个总是为未来忧心忡忡的人，只会浪费精力。因此，好好关注一下自己生活中的每个侧面，养成一个良好的习惯，将前后的船舱通通隔断吧！你们应该生活在完全独立的今天里。”

那么，奥斯勒博士是否主张人们不必为明天费心做准备呢？不，当然不是。

他继续鼓励耶鲁大学的学生们：“集中你所有的智慧和热诚，



将今天的工作尽量做得完美，用这种方法迎接未来，无疑是最好的。在一天开始之前，你们应该吟诵这句祝词：‘在这一天，我们将得到今天的面包。’”

记住，在这句话中，仅仅要求今天的面包，并没有抱怨：“昨天的面包真酸。”也没有说：“噢，天哪，最近的气候非常干燥，我们可能会遭遇旱灾，到了秋天还有面包吃吗？万一我失业，又从何处弄到面包呢？”

这句祝词告诉我们，只能要求今天的面包，而且我们能吃的也仅仅是今天的面包。

很久以前，有个穷困潦倒的哲学家四处流浪。一天，他来到一个贫瘠的乡村，这里的老百姓生活非常艰苦。当人们走上山顶，聚集在他身边时，他说：“不要为明天担心，因为明天自有明天的烦恼，今天的难处留在今天就够了。”

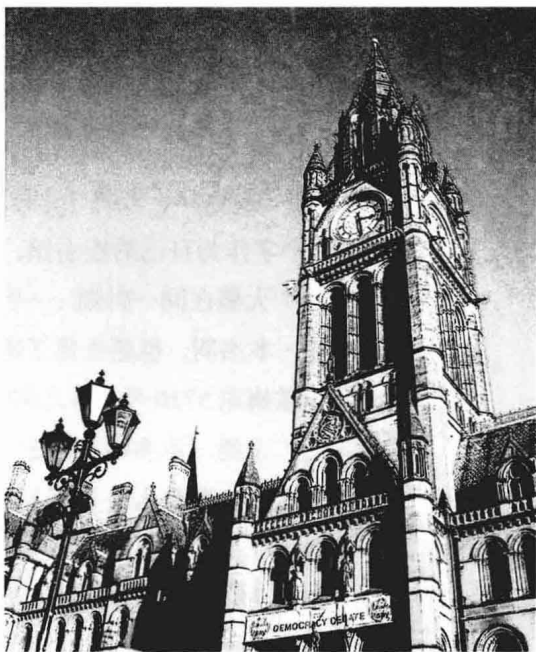
这句话虽然只有短短的30个字，但却是有史以来引用次数最多的名言，它经历了好几个世纪，一代一代地流传下来，这句话正是耶稣说的“不要为明天忧虑”。

但是，很多人都不相信这句话，他们把其视为东方的神秘之物，或当成一种多余的忠告。他们说：“我一定要为明天计划，做好一切准备，为家庭买保险，努力存钱。这样，将来老了就不用担心。”

一点不假，所有的一切都必须做。但实际上，耶稣的这句话是300多年前说的，翻译时是詹姆斯王朝，那时忧虑一词的含义与现在完全不同，它还包括了焦急的意思。在新译《圣经》中，这句话翻译的意思更为准确：“别为明天着急。”

是的，可以考虑明天，仔细地计划、做准备，但不要着急。

战斗中的军事领袖必须为下一





步谋划，不过，他们绝不能带有丝毫焦虑。厄耐斯特·金恩曾是指挥美国海军的海军上将，他说：“我所能做的，就是为最优秀的人员提供最好的装备，然后给他们布置一些看上去极其卓越的任务，仅此而已。如果一条船开始下沉，我无力阻挡；如果一条船沉了，我也不可能将其打捞上来，与其为昨天发生的问题后悔，不如将时间用在如何解决明天的问题上。更何况，如果我一直为过去的事操心，肯定支撑不了多久。”

不管是面对战争，还是平日的的生活，好主意和坏主意的区别在于：好主意能对前因后果反复琢磨，并产生合乎逻辑、具有建设性的计划；而坏主意只能让人紧张，甚至精神崩溃。

亚瑟·苏兹柏格先生是著名的《纽约时报》的发行人，最近，我非常荣幸地拜访了他。

在谈话中，苏兹柏格先生告诉我：“当第二次世界大战的战火迅速蔓延到欧洲时，我非常震惊，每日都为自己的前途忧虑，最后搞得我彻夜难眠。虽然我对绘画一无所知，但经常半夜三更地从床上爬起来，找出画布和颜料，准备画一张自画像，为了消除自己的忧虑，我一直坚持画。一天，我读到一首赞美诗，诗中说：

指引我，仁慈的灯光……
让你常在我脚旁，
我并不想看到远方的风景，
只要一步就好了。

“就这样，我终于消除了忧虑，平静下来。从此，我将最后7个字作为自己的座右铭，只要一步就好了。”

大概在同一时期，一个在欧洲某地当兵的年轻人——他叫泰德·本杰明，也感受到了这一点。他住在马里兰州，巴铁摩尔城纽霍姆路5716号。曾几何时，忧虑将他折磨得完全丧失了斗志。

泰德·本杰明在日记中写道：“1945年4月，由于忧愁，我患上了一种令人极其痛苦的疾病，医生称之为结肠痉挛。我想，如果战争这时还不结束，恐怕我整个人已经完全垮了。当时，我在第94步兵师担任士官，每天的工作就是，记录战争中伤亡和失踪的士兵情况，并将那些在激战中死亡，被草草埋葬的士兵挖



掘出来，把他们的遗物送还亲人。这份工作让我筋疲力尽，我一直担心自己熬不过去，怀疑自己是否还能活着回去，抱一抱出生16个月、尚未见面的儿子。工作劳累，再加上忧愁，我整整瘦了34磅，当我眼睁睁地看着自己变得皮包骨头，一想到自己将以这副模样回家，我就害怕极了，常常独自痛哭不已。德军开始最后的大反攻时，我甚至放弃了恢复正常生活的希望，几乎发疯。

“在这种情况下，我不得不住进医院，但是，一位军医说的话完全改变了我的生活。一天，我刚刚做完全面的身体检查，他说：‘泰德，你的问题纯粹是精神上的。我希望你将生活想象成一个沙子漏斗，漏斗的上半部是成千上万颗沙粒，它们必须均匀、缓慢地通过中间那条细缝，除了这个漏斗之外，你我都无法让两颗以上的沙粒同时穿过去。其实，每个人都像这个漏斗，当一天来临，很多事情需要我们尽快动手，但我们只能一件件地完成。所以泰德，让工作如同沙粒一样，均匀而缓慢地通过，否则一定会损害我们的健康，包括精神上的。’

“对我来说，这一天值得纪念，军医的这些忠告在战争时拯救了我。从此，我一直奉行这种哲学。现在，我从事着印刷公司



的公共关系及广告部工作，这句话也给了我莫大的帮助。我发现，生意场上的问题和战场差不多，每天都有好几件事等着完成——材料要补充，处理新表格，安排新资料，地址发生改变，分公司开张或倒闭，每件事都很紧急，但时间非常有限。不过，我再也不会惊惶失措，当我想起军医的那句忠告：一次只能通过一粒沙子，我就明白，一次只能做一件事。就这样，我的工作更有效率，再也没有从前那些令我崩溃、混乱的感觉。”

在目前的生活里，最令人恐怖的情形就是，医院里的大部分床位都被精神或神经上有问题的病人占据，积累的昨天和令人担心的明天将他们压垮了。其实，只要他们能记住耶稣说的“不要为明天忧虑”，或奥斯勒博士说的“生活在一个完全独立的今天”，他们几乎都能在大街上悠然自得地散步，无忧无虑地生活。

你、我、每一个人，在眼前的瞬间都站在两个永恒的交叉点上，一边是已经消失的过去，一边是永无尽头的未来，而我们，永远不可能同时生活在它们中间，一秒也不行，因为那样会让我们的身心疲惫不堪。既然如此，不如让我们生活在这一刻，并为之感到满足。

罗勃·史蒂文生说：“不管身上的负担有多重，每个人都能支撑到夜晚；不管工作多么辛苦，每个人都能完成今天的任务，有耐心地、甜美地、纯洁地活到太阳落山，生命的真谛不过如此。”

是的，生活对我们的要求也不过如此。

但是，杰尔德太太在学到“生活到上床休息为止”之前，一直觉得极度颓丧，甚至想自杀。她住在密歇根州沙支那城法院街815号，她对我说：“1937年，我丈夫去世了，我觉得非常沮丧。两年前他生病时，我就把汽车卖了，现在更是身无分文。我只好给从前的老板里奥罗西先生——他是堪萨斯城罗浮公司的老板——写了一封信，希望他同意我回去做从前的工作。以前，我是给学校推销世界百科全书。为了工作，我勉强凑钱买了一部旧车，付完首期之后便开始出去卖书。

“我本以为，重新工作可以帮我从颓废中解脱出来，但一个人驾车、吃饭的生活让我无法忍受。另外，推销书不是一件容易的事情，我的收入不好，即便是分期付款买车的数目并不大，我也很难及时交款。

“1938年春天，我来到密苏里州的维沙里市。这里的学校很穷，路也不好走，我觉得成功离自己很远，生活毫无乐趣。每天早上我都不愿意起床，因为新的一天即将来临，而我不想去面对生活，对一切都感到担心害怕。担心没有钱分期付款，担心交不起房租，担心自己会饿肚子，担心身体会被拖垮，而我没有钱看病。



面对这种生活，我又孤独又沮丧，甚至想自杀。但我没有自杀的唯一原因是，我担心姐姐会因此而悲痛万分，而且她没有钱给我付安葬费。

“后来，我看到一篇文章，里面有一句令人振奋的话：‘对一个聪明人来说，每一天都是新的开始。’我永远永远感激这句话，因为它使我克服了消沉，振作起来继续生活。我将它打印下来，贴在挡风玻璃窗上，只要我开车，就能随时随地看见它。我发现，好好生活一天并不困难，每天清晨，我都告诉自己：‘今天又是一个新的开始。’”

“当我学会忘记过去、不考虑未来的时候，我成功地克服了曾经有过的孤寂和恐惧，整个人变得快活起来，至于我的事业，还算成功。现在，我对生命充满了热爱，而且，不管再遇到什么问题，我都不会害怕，因为我用不着担心将来，只要做到过好每一天。对一个聪明人来说，每一天都是一个新的开始。”

猜一猜这首诗是谁写的：

这个人很快乐，也只有他才能快乐；

因为他将今天称为自己的一天。

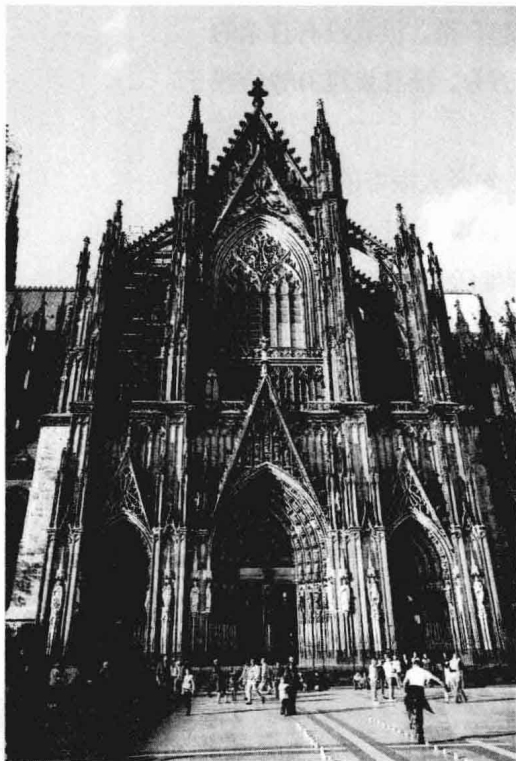
他在今天感到安全，并说：

“不管明天多么糟糕，我已经过了今天。”

这些话看上去颇具现代意味，不过，它们是古罗马诗人何瑞斯的作品，创作时间是耶稣诞生前的 39 年。

我觉得，人类最可悲的事情是，所有的人都拖拖拉拉，不肯积极投入生活，他们向往天边奇妙的玫瑰园，但从欣赏今天开放在窗口的玫瑰花。我们怎么会变成这种傻子呢？可怜的傻子！





史蒂芬·里高克写道：“我们生命中的每个历程多么奇特，小孩子总说等我长大以后，可是，长大后又怎么样呢？大孩子常说等我成人以后，结果，等他长大成人，他又说等我结婚以后，结了婚又如何呢？他们的想法变成了等我退休以后，不过退休之后，当他回头看看自己经历的一切，似乎觉得吹过了一阵冷风，因为他在不知不觉中错过了所有，而这些，全部一去不复返了。我们总是无法尽快明白：生命就是生活中的每时每刻，就是现在。”

爱德华·伊文斯先生曾经住在底特律城，现在已经去世。他在明白生命就是生活中的每时每刻之前，几乎

忧虑成疾，差点自杀。

爱德华的家庭非常贫苦，一开始，他卖报为生，接下来的工作是杂货店店员，但家里有7口人靠他吃饭，他只好换了一份工作——助理图书管理员，尽管工资少得可怜，他也不敢轻易辞职。就这样过了8年，他终于鼓起勇气，筹足50美元，开创自己的事业。想不到时来运转，一年后净赚了两万美元。但遗憾的是，没多久，他存钱的银行倒闭了，他的全部财产化为乌有，还欠下16000美元的债务。

他说：“我无法承受这样的打击，整天食不下咽，夜不能眠。我得了一种奇怪的病，一天我走路时，突然昏倒，从此只能躺在床上休息，身上的肉都腐烂了，以至于躺着都觉得痛苦不堪。医生说，我的病因纯粹是忧郁过度，生命大约只有两个星期了。这个消息让我大为震惊，没办法，只好写下遗嘱，准备等死。到了这种地步，任何担心都是多余的了，于是我放松下来，休息了几个星期。尽管依然睡不好——每天睡眠不到两小时，但精神十分



安稳，那些令我疲倦的忧虑慢慢消失，胃口也好起来。又过了几个星期，我甚至能拄着拐杖走路了。一个半月后，我重新找到一份推销挡板的工作。虽然以前的年薪高达两万美元，但现在这份每周 30 美元的工作让我很高兴，对过去不再后悔，对将来也不害怕，我将全部的时间和精力都放在目前的推销工作上。”

抱着这种思想，爱德华·伊文斯的事业迅速发展。没过几年，他成为伊文斯工业公司的董事长，从那以后，他公司的股票长期雄霸纽约市场。当你抵达格陵兰时，飞机一般都会降落在伊文斯机场——人们为了纪念他，特意用他的名字而命名。如果他始终没学会“生活在完全独立的今天”，绝不可能如此成功。

你或许还记得，白雪公主的故事中有一句话：“这里的规矩是，昨天可以吃果酱，明天也可以吃果酱，但今天不准吃果酱。”

生活中的大多数人也是这样，为了昨天和明天的果酱发愁，却不肯将今天的果酱厚厚地涂满现在的面包。

应该说，法国的蒙田是一位伟大的哲学家，但他也犯过类似的错误，他说：“我的生活中充满了可怕的不幸，但这些不幸大部分从未发生。”

我们的生活也是这样。

