

DALE CARNEGIE BRIEF PRIMER

第2版

CHANGE THE DESTINIES OF THE MILETLESS PEOPLE LIFE GUIDE
LEARN FROM SUCCESSFUL MASTER CARNEGIE BORROW WISDOM

卡耐基是全球知名人士，他的工作不仅已使成千上万人的生活，而且他的教学构想更改革了成人教育的方法。他究竟是怎样一个人呢？其实，他是一个农家子弟，即使他因事业成功而家喻户晓，仍然是一个农家的孩子并无特别之处。像所有的日子一样，卡耐基就在此日诞生于密苏里州。

向成功学大师戴尔·卡耐基借智慧

卡耐基 简明读本

改变无数人命运的人生指南

〔美〕戴尔·卡耐基◎著 郭海东◎编译



DALE CARNEGIE BRIEF PRIMER
CHANGE THE DESTINIES OF THE MILETLESS PEOPLE LIFE GUIDE
LEARN FROM SUCCESSFUL MASTER CARNEGIE BORROW WISDOM

史密斯太太诧异地四处查询，还是没找出原因。忽然戴尔站了起来，说道：“老师，我知道这股香味从哪来。”“是吗，戴尔，快告诉我，这气味浓得让人难受。”史密斯太太紧捂着鼻孔说道。在我们这本书的第五十一面，那上面写着：卖火柴的小女孩。你……你……”史密斯太太气得脸色发白。

Dale Carnegie

第2版

卡耐基 简明读本

改变无数人命运的人生指南

◎ [美] 戴尔·卡耐基◎著 郭海东◎编译 ◎

 中国纺织出版社

内 容 提 要

戴尔·卡耐基独辟蹊径地开创了一套融为人处世、人格塑造、智能开发、演讲等于一体的教育方式。本书对其著作进行了精选并重新归类,划分为:消除你心中的忧虑、与人相处的基本原则、让别人喜欢你、巧妙地改变别人等八大章节,融汇了卡耐基著作的精华,可以说既“全”且“精”。

它对于我们克服人性弱点,改善人际关系,积极地为人处世,将有宝贵的启示作用。

图书在版编目(CIP)数据

卡耐基简明读本 / (美)戴尔·卡耐基著;郭海东编译. —2 版. —北京:中国纺织出版社,2011. 5

ISBN 978-7-5064-7268-5

I. ①卡… II. ①戴… ②郭… 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(2011)第 022864 号

策划编辑:曲小月 徐丽丽 责任编辑:曹长虹 责任印制:周 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街 6 号 邮政编码:100027

邮购电话:010—64168110 传真:010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京华戈印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2007 年 9 月第 1 版 2011 年 5 月第 2 版

2011 年 5 月第 3 次印刷

开本:720×1000 1/16 印张:27

字数:337 千字 定价:39.80 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

序 言

提起戴尔·卡耐基,可谓无人不知,无人不晓。他被誉为 20 世纪最伟大的心灵导师。他是美国现代成人教育之父、人性教父、人际关系学鼻祖、教育家、企业家和演讲口才艺术家……

20 世纪上半叶,在那个战火不断、经济不景气、人与人之间不平等的年代里,人类追求美好生活的向往被种种不幸吞噬着。在这段时期,卡耐基以他对人性的洞见,运用心理学和社会学知识,对人类共同的心理特点进行探索和分析,利用大量普通人不断努力取得成功的故事,通过他的著作及演讲影响了千千万万人的思想和心态,激发了他们对生命的无限热忱与信心,勇敢地面对并搏击现实中的困难,追求自己充实、美好的人生。他开创并发展出一套独特的融人格塑造、为人处世、智能开发、演讲、推销等于一体的成人教育方式。接受卡耐基教育的有社会各界人士,其中不乏军政要员,甚至包括几位美国总统。千千万万的人从卡耐基的教育中获益匪浅。

卡耐基在实践的基础上撰写而成的著作,是 20 世纪最畅销的成功励志经典,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》《伟大的人物》《语言的突破》等。这些书出版之后,风靡全球,先后被译成几十种文字,被誉为“人类出版史上的奇迹”。

戴尔·卡耐基作为成功励志方面大师级的人物,其思想和著作一直以来都深受大家欢迎。他的作品对我们现代人仍有着极其重要的影响,为了让卡耐基的思想更好地为现代人服务,特精心整理出这本《卡耐基简明读本》,将卡耐基著作的精华融汇其中,以飨读者。

编者

2011 年春

目 录

第一章 消除你心中的忧虑

- 改变人生的一句话..... 2
- 让忧虑“到此为止”..... 11
- 接受不可避免的事实..... 17
- 战胜忧虑的万能公式..... 25
- 忧虑是健康的大敌..... 32
- 揭开忧虑之谜..... 41
- 让生意上的忧虑减半..... 47
- 把忧虑从思想中赶出去..... 51
- 平均概率可以让我们战胜忧虑..... 59
- 不要为小事而气馁..... 65
- 不要去锯木屑..... 71

第二章 让自己逐步走向成熟

- 勇于承担责任..... 78
- 不屈服于你所面临的障碍..... 82
- 不幸未必是坏事..... 87
- 信念是行动的基础..... 92
- 分析之后再行动..... 95
- 要勇于行动..... 98

尝试喜欢你自己·····	101
顺从——惊慌失措者的护身符·····	105
活到老学到老·····	110

第三章 让别人喜欢你

到处受欢迎的方法·····	118
给人留下好印象的简单方法·····	128
牢记他人的名字·····	135
学会倾听他人讲话·····	142
如何增加你的吸引力·····	150
如何让人即刻喜欢你·····	153

第四章 巧妙地改变别人对你的态度

从赞扬和感激开始·····	164
用暗示让他注意自己的错误·····	169
先说自己的错误·····	172
用建议代替命令·····	174
赞扬和鼓励的魔力·····	176
让对方觉得问题并不难解决·····	182
巧妙化解被拒绝者的不快·····	185

第五章 与人相处的基本原则

不要恶语批评别人·····	188
尽量勾起对方的兴趣·····	194
争论中没有赢家·····	208
避免树立敌人·····	213
以友好的方式开始·····	221

倾听他人·····	228
理解的力量·····	233
抢先认错·····	238
与他人合作的秘密·····	242
站在别人的角度看问题·····	248

第六章 让自己快乐地去生活

改变你生活的九个字·····	254
不要想着报复别人·····	261
不要苛求他人·····	267
不要为不会发生的事而烦恼·····	272
不要让金钱困扰你·····	275
不为别人的批评而不快乐·····	281
知足常乐·····	284
发现自我,保持本色·····	290
如果有个柠檬,就做柠檬水·····	296
你要快乐起来·····	302
度过了昨天就能熬过今天·····	312

第七章 实现语言的突破

如何获得演讲的基本技巧·····	316
培养演讲的自信心·····	328
成功演讲的简单方法·····	337
做好讲演前的准备工作·····	342
给演讲赋予丰富的生命力·····	358
与听众一起感受自己的讲演·····	361
演讲的小技巧·····	371
改变你的语言表达习惯·····	383

注意演讲时的台风…… 391

第八章 让家庭美满幸福

婚姻出现问题的原因…… 402

没完没了唠叨是把刀…… 404

容忍的作用…… 407

别过分指责你的家人…… 409

婚姻中“性”的重要性…… 412

细节的重要性…… 415

讲礼貌…… 417

真心赞美和示爱…… 420

参考文献 / 422

第一章

消除你心中的忧虑

改变人生的一句话

对我们来说,最重要的就是不要去看远方模糊的事,而是做手边清楚的事。

1871年春天,一个年轻人看到一本书,读到了一句对他前途有莫大影响的话。他是一名医学生,生活中正充满了忧虑,他担心以什么样的方式通过期末考试,担心该做些什么事情,该到什么地方去,怎样才能过生活等。

这位年轻的学生,在1871年看到了一句话,使他成为当时最有名的医学家,他创建了全世界知名的约翰·霍普金斯医学院,成为牛津大学医学院的客座教授——这是在英帝国学医的人所能得到的最高荣誉,他还被英国国王册封为爵士。他度过了无忧无虑的一生,他的一生需要厚达1466页的两大卷书才能记述。

他的名字叫威廉·奥斯勒。他在1871年春天所看到的那句话是汤玛士·卡莱里所写的:“对我们来说,最重要的就是不要去看远方模糊的事,而是做手边清楚的事。”

时隔42年,在一个温和的春夜,郁金香开满校园的时候,威廉·奥斯勒爵士对耶鲁大学的学生作了一次演讲。他对那些耶鲁大学的学生们说,像他这样一个曾经在四所大学当过教授、写过一本非常受欢迎的书的人,似乎应该有“特殊的头脑”,但其实并非如此,他说他的一些朋友都知道,他的脑筋其实是“最普通不过了”。

那么他成功的秘诀何在呢?他认为这完全是因为他生活在所谓“完全独立的今天”里。他这句话的意思是什么呢?在奥斯勒爵士到耶鲁大学演讲的

几个月前,他乘着一艘巨轮横渡大西洋,看见船长站在舵房里,按下一个按钮,发出一阵机械运转的声音,船的几个部分就立即彼此隔离开来——隔成几个完全防水的隔舱。

奥斯勒爵士对那些耶鲁的学生说:“你们每一个人的组织都要比那艘大轮船精美得多,所要走的路程也更远,我要劝告各位的是:你们也要学习那位船长,知道怎样控制一切,而生活在一个‘完全独立的今天’里面,这才是在航程中确保安全的最好方法。到舵房去,你会发现那些大的隔舱至少都可以使用,按下按钮,注意听你生活的每一个层面,用铁门隔断过去,隔断未来,然后你就保险了,你有的是今天。切断过去,让已死的过去埋葬掉,切断那些会把傻子引向死亡之路的昨天。明日的重担,加上昨日的重担,就会成为今日的最大的障碍。要把未来像过去一样紧紧地关在门外,未来就在于今天,没有昨天这个东西,也没有明天这个东西,人类得到救赎的日子就是现在,精力的浪费、精神的苦闷,都会紧随着一个这过去自责、为未来担忧的人……那么把船前船后的大隔舱都隔断吧,准备养成一个良好的习惯,生活在‘完全独立的今天’里。”

那么,奥斯勒爵士是不是说我们不应该为明天而下工夫做准备呢?绝不是这样。在那次讲演里,他继续说道:“为明日准备的最好方法,就是要集中你所有的智慧与热诚,把今天的工作做得尽善尽美,这就是你能应付未来的唯一方法。”

一定要为明天着想,要小心地考虑、计划和准备,但是不要担忧。

在战时,军事领袖必须为将来计划,然而他们绝不能有任何焦虑。“我把我们最好的装备,供应给最好的人手,”指挥美国海军的上将厄耐斯特·金恩说,“再交给他们似乎是最聪明的任务,我所能做的事就是这些。”

“若是一条船沉了,”金恩上将继续说,“我不能把它捞上来,要是船再往下沉,我也挡不住,我把时间花在解决明天的问题上,要比为昨天的问题而后悔好多了,何况我若是为这些事情烦心的话,我是无法支持很久的。”

不论是在战时还是在平时,好想法和坏想法的不同是:好想法考虑到原因和结果,而产生很合逻辑、很有建设性的计划;而坏想法通常会导致一

个人的紧张和精神崩溃。

亚瑟·苏兹伯格是世界上最著名的《纽约时报》的发行人。苏兹伯格先生曾说过,当第二次世界大战的战火烧到欧洲的时候,他感到非常恐慌,对未来非常担忧,使得他寝食难安。他常常在半夜爬下床,拿着颜料和画布,望着镜子,想画一张自画像。虽然他对绘画一无所知,可是他还是画着,好让自己不再担忧。最后,苏兹伯格先生无意中读到一首赞美诗,他以里面的一句话作为他的座右铭,终于消除了他的忧虑,得到了安稳。这一句话是:“只要一步就好。”

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

大概就在这个时候,有个当兵的年轻人也同样学到了这一课,他的名字叫做泰德·班哲明诺,住在马里兰的巴铁摩尔城——他曾经忧虑得几乎完全丧失了斗志。

泰德·班哲明诺写道:“在 1945 年的 4 月,我忧愁得患了一种医生称之为‘结肠痉挛’的病,这种病使人极为痛苦,若是战事不在那时候结束的话,我想我整个人都会垮了。

我当时整个人筋疲力尽。我在第 94 步兵师担任士官,工作是建立一份在作战中死伤和失踪者的人名记录,还要帮助发掘那些在战事激烈的时候被打死的、被草草掩埋的士兵,我得收集那些人的私人物品,要确切地把那些东西送回重视这些私人物品的家人或是近亲手中。我担心我是不是能撑得过这些事,我担心我是不是还能活着回去把我的独生子抱在怀里——我从来没有见过的 16 个月大的儿子。我既担心又疲劳,足足瘦了 34 磅,而且担忧得几乎发疯。我眼看着自己的两只手瘦得皮包骨,一想到自己瘦弱不堪地回家就非常害怕,终于,我崩溃了,哭得像个孩子,我浑身发抖……有一段

时间,也就是德军最后大反攻开始不久,我常常哭泣,使得我几乎放弃还能再成为正常人的希望。

最后我住进了医院,一位军医给我一些忠告,令我的生活彻底改变了。在为我做完一次彻底的全身检查之后,他告诉我,我的问题纯粹是精神上的。‘泰德,’他说,‘我希望你把你的生活想象成为一个沙漏,你知道在沙漏的上半,有成千上万粒的沙子,它们都缓慢而均匀地通过中间那条窄缝。除了弄坏沙漏,你跟我都没办法让两粒以上的沙子同时通过那条窄缝。你和我及每一个人,都像这个沙漏。每一天早上开始的时候,有很多的工作,让我们觉得我们一定得在那一天里完成。可是我们只能每次做一件,让它们慢慢平均地通过这一天,像沙粒通过窄缝一样,否则我们就一定会伤害我们自己的身体或精神了。’

从值得纪念的那一天起,当那位军官把这段话告诉我之后,我就一直奉行着这种哲学。‘一次只通过一粒沙……一次只做一件事’。这个忠告,战时挽救了我的身心,并对我目前的工作,也起了很大的帮助作用。我发现在生意场上,也会有像在战场上的同样问题,一次要做几件事情,却没有充足的时间。比如我们的材料不够了,新的文件急需要处理,还要安排新的资料,分公司的增开和关闭等。但我不再紧张不安,因为我记得那个军医告诉我的话:‘一次只通过一粒沙子,一次只做一件工作。’我一再对自己重复地念着这两句话。我的工作比以前更有效率,做起来也不会再有那种在战场上几乎使我崩溃、迷惑和混乱的感觉。”

在目前的生活方式中,最可怕的事情就是:神经或者精神上有问题的人在日益增加。他们都是被累积起来的昨天和今天的重担所压垮的病人。而那些病人中,大多数只要能奉行耶稣的这句话,“不要为明天忧虑”,或者是威廉·奥斯勒爵士的这句话,“生活在一个完全独立的今天里”,就都能走在街上,过上快乐而幸福的生活了。

你和我,在目前这一瞬间,都站在两个永恒的交会之点——已经永远永远地过去的昨天,以及延伸到无穷无尽的未来的明天——我们都不可能生活在这两个永恒之中,甚至连一秒钟也不行。我们应该以能活在所能活

的这一刻而感到满足。“不论任务有多重，每个人都能支持到夜晚的来临，”罗勃·史蒂文森写道，“不论工作有多苦，每个人都能做完一天的工作，每个人都能很甜美、很有耐心、很可爱、很纯洁地活到太阳下山，而这就是生命的真谛。”

不错，生命对我们所要求的也就是这些。然而住在密歇根州沙支那城的薛尔德太太，在学到“只要生活到上床为止”这一点之前，经常感到极度的颓丧和疲惫，甚至于想要自杀。“1937年我丈夫死了，”薛尔德太太进述着她的过去，“我觉得非常颓丧——而且几乎身无分文。我写信给我以前的老板利奥罗区先生，请他让我回去做我以前的老工作。我从前靠给学校推销世界百科全书过活。两年前我丈夫生病的时候，我把汽车卖了，现在我又勉强凑足了钱，分期付款买了一部旧车，重操旧业，出去卖书。

我原想，再回去做事或许可以帮我解脱我的颓丧；可是要一个人驾车，一个人吃饭，几乎令我无法忍受。有时候根本就做不出什么成绩来，虽然分期付款买车的数目不大，却很难付清。

1938年的春天，我在密苏里州的维沙里市，那里的学校都很穷，路很差，我一个人又孤独又沮丧，那次我甚至想要自杀。我觉得成功是不可能了，活着也没什么希望。每天早上我都很怕起床面对生活。我什么都怕，怕我付不出分期付款的车钱，怕我付不出房租，怕没有足够的东西吃，怕我的健康状况变坏而没有钱看医生。让我没有自杀的唯一理由是，我担心我的姐姐会因此而觉得很难过，而且她又没有足够的钱来付我的丧葬费用。

后来有一天，我读到一篇文章，它使我有勇气继续活下去。我永远感激那篇文章里的那一句很令人振奋的话：‘对一个聪明人来说，每一天都是一个新的生命。’我用打字机把这句话打下来，贴在我车子的挡风玻璃上，让我开车的时候每一分钟都能看见。我发现每次只活一天并不困难，我学会忘记过去，不想未来，每天早上我都对自己说：‘今天又是一个新的生命。’

我成功地克服了我对孤寂与需要的恐惧，现在的我很快活，也还算成功，并对生命满怀热诚和爱。现在的我，不论在生活中碰到什么事情，都不会害怕了，因为我知道，每次只要活一天——‘对一个聪明人来说，每一天都是

一个新的生命’。”

这个人很快乐,也只有他快乐,
因为他能把今天,看成是自己的一天;
他在今天里能感到安全,能够说:
“不管明天有多么糟糕,我已经过了今天。”

这几句话听起来很现代,可却是写在很多年前,它的作者是古罗马诗人何瑞斯。

人们都梦想着天边的那座奇妙的玫瑰园,而不去欣赏今天就开放在窗口的玫瑰。

我们为什么会变成这种可怜的傻子呢?

“我们生命的短暂历程是多么奇怪啊。”史蒂芬·李高克写着,“小孩子说‘等我是个大孩子的时候’,可是到时候又怎样呢?大孩子说‘等我长大成人后’,然后等他长大成人了,他又说‘等我结婚之后’,可是结婚了又能怎么样呢?他们的想法最终变成了‘等到我退休之后’。然后,等到退休之后,他回头看看所经历过的一切,似乎有一阵冷风吹过来——他把所有的都错过了,而这一切又一去不复返。我们总是无法及早学会这个道理:生命就在生活里,就在每一天和每一时刻里。”

底特律城已故的爱德华·依文斯先生,在懂得“生命就在生活里,在每一天和每一个时刻里”之前,几乎因为忧虑而自杀。

爱德华·依文斯出生在一个贫苦的家庭,起先他以卖报为生,然后在一家杂货店当店员。后来,因为家里有7口人要靠他吃饭,他就谋到一个当助理图书管理员的职位,虽然待遇很低,他却不敢辞职。直到8年之后,他才鼓起勇气开始他自己的事业。而且用借来的55美元干出了一番大事业,一年赚两万美元。

然而,不久厄运降临了:他替一个朋友背负一张面额很大的支票,而那位朋友破产了。很快的,在这件灾祸之后又来了一次大灾祸,那家存着他全部财

产的大银行垮了,他不但损失了所有的钱,还负债累累。他的精神受不住这样的打击。“我吃不下,睡不着,”他说道:“我开始生起奇怪的病来。有一天,我走在路上的时候,昏倒在路边,从此之后我就再不能走路了,他们让我躺在床上,可后来我的全身都烂了,伤口逐渐往里面烂进去,我连躺在床上都受不了了。我的身体愈来愈差,最后医生告诉我,我只有两个星期可以活了。我大吃一惊,写好我的遗嘱,然后躺在床上等死。挣扎或是担忧都已经无济于事了,我只好放弃,也放松下来。之前连续好几个星期,我每天都睡不到2小时。可是因为这时候一切困难就快要结束了,我反而睡得像个孩子似的安稳。那些令人疲倦的忧虑渐渐烟消云散,我的胃口恢复了,体重也开始增加。

几个星期之后,我不仅没有死去,反而能拄着拐杖走路了。6个星期之后,我又可以回去工作了。以前我一年曾赚过两万美元,但是现在我能找到一周30美元的工作,就已经谢天谢地了。后来我的工作推销轮船上的挡板。到这时,我已经学会不再忧虑,不再为以前发生的事情后悔,也不再为将来的事担忧。我把所有的时间、精力和热诚,都放在推销挡板上。”

爱德华·依文斯的进步很快,只几年时间,他就成了依文斯工业公司的董事长。多年以来,这家公司一直是纽约股票市场交易所的一家公司。如果你乘飞机去格陵兰,很可能降落在依文斯机场——这个机场就是为了纪念他而命名的。可是,假如他没有学会“生活在完全独立的今天”的话,是绝不可能获得这样辉煌的成就的。

你大概还记得白雪皇后说过:“这里的规矩是,明天可以吃果酱,昨天可以吃果酱,但今天不能吃果酱。”我们大多数人也是这样:为昨天的果酱发愁,为明天的果酱发愁,却不会把今天的果酱厚厚地涂抹在我们现在吃着的面包上。

就连法国伟大的哲学家蒙坦也曾犯过类似的错误。“在我的生活中,”他说,“曾充满了各种可怕的不幸,而那些不幸大部分都是以前从来没有发生过的。”每个人的生活都是这样,也会充满你想象不到的不幸。

“想一想,”大诗人但丁说,“这一天永远不会再来了。”生命正在以令人难以置信的速度飞速流逝,就像我们在空间上正在以每秒19英里的速度跑过,今天才是我们最值得珍惜的,也是我们唯一能真正把握的一段时间。

这也是我的朋友劳维尔·汤姆斯的观点。我最近在他的农场与他共度周末的时候,注意到他引用了《圣经》第 118 篇的句子,装在镜框中,挂在墙上,好让自己常常可以看到。这几句话是:

这是耶和华所定的日子,
我们要在其中,
高兴欢喜。

我的另一位朋友约翰·罗斯金在他的桌上放了一块石头,石头上只刻有两个字——“今天”。我的书桌上虽然没有放什么石头,也没有把警言挂在墙上,不过我的镜子上贴了一首诗。在我每天早上刮胡子的时候都能够看见它——这也是威廉·奥斯勒爵士放在他桌上的那首诗。这首诗的作者是一位很有名的印度戏剧家哈里达沙。在此,不妨把它献给各位读者。

向黎明致敬

注目黎明!因为它就是生命,
生命中的生命。
在它短暂的时间里,
蕴涵着你的所有幻想与现实:
成长的福佑,
行动的荣耀,
还有成功的辉煌。
昨天恰如一场梦,
明天如同一个幻影,
但生活在美好的今天,
却能使每一个昨天成为一个快乐的梦,