

[开发潜力，突破自我
处世之道，完美沟通]



[走出误区，抓住机遇
获得成功，创造辉煌]

卡耐基 写给年轻人

Carnegie's Advice For The Young



千千万万个年轻人从戴尔·卡耐基的作品中获益，走出了迷茫与困境，走向了成功。年轻人只要认真阅读本书，就可以更加了解自己，相信自己，发掘自己的无穷潜力，从而创造美好、辉煌的人生。

华夏出版社

卡耐基

写给年轻人

○[美] 戴尔·卡耐基◎著 刘艳辉 榎藤子◎编译○

华夏出版社

图书在版编目(CIP)数据

卡耐基写给年轻人 / (美) 卡耐基著; 刘艳辉, 榎藤子编译. —北京:
华夏出版社, 2011.2

ISBN 978-7-5080-6084-2

I. ①卡… II. ①刘… ②榎… III. ①成功心理学—
青年读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第229783号



出品策划:

网 址: <http://www.xinhua bookstore.com>

卡耐基写给年轻人

- 作 者 [美] 戴尔·卡耐基
编 译 刘艳辉 榎藤子
责任编辑 王二永
封面设计 思想工社
排版制作 思想工社
插图来源 华盖创意(北京)图像技术有限公司
出版发行 华夏出版社
(北京东直门外香河园北里4号 邮编: 100028)
经 销 新华文轩出版传媒股份有限公司
印 刷 北京通州皇家印刷厂
开 本 787mm×1092mm 1/16
印 张 22
字 数 320千字
版 次 2011年2月第1版 2011年2月第1次印刷
定 价 38.00元
书 号 ISBN 978-7-5080-6084-2

本版图书凡印刷、装订错误, 可及时向我社发行部调换

成功始于觉醒，心态决定命运

一个人在他的博客中写了这样一段话：

站在路口，看过往的人群，世界好热闹，自己好沉寂。眼睛发干，思维麻木，表情呆滞，自己遗忘自己。心灵没有浮也没有皈依的愿望，没有孤独的诉求。白天太阳很好，猫在屋里，黄昏，整个人对世界失语。虽然人群仍然匆匆，人声依然噪杂，但人们只是视而不见，听而不闻。

字里行间，我们不难发现这位年轻人内心的无助与困惑。其实生活中，有很多年轻人，他们也有迷惘、无助，不知道自己何去何从，不知道如何与人交往，也不知道哪一份爱情属于自己的时候……

面对迷茫困惑，想找人倾诉，让人帮自己指条明路，但翻遍所有的电话簿却找不到一个可以随心交流、帮自己树立信心的人。而《卡耐基写给年轻人》就是一本为处于人生转折点的众多年轻人量身打造的励志宝典。如何在日常生活、商务活动与社会交往中与人打交道，并有效地影响他人；如何击败人类的生存之敌——忧虑，以创造一种幸福美好的人生；怎样发掘自己的无穷潜力，摆脱困境，创造辉煌的人生；以及如何与自己的另一半相处，营造和谐的家庭生活……这些都是卡耐基将要讲述给我们每一个处在混沌状态中的年轻人的。

相信大家对于卡耐基都不陌生，作为美国现代成人教育之父，戴尔·卡耐基一生致力于人性问题的研究，他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，开创并发展出一套独特的融演讲、推销、为人处世、智能开发于一体的成人教育方式。

同时，作为一代成功学大师，他又以其对人生的独特见解影响了一代又一代人。他的书《人性的弱点》、《人性的优点》风靡全球，而他的一些人生处世箴言也已经帮助许许多多致力于成功的人士们走上了成功的道路。

卡耐基一直很关心年轻人的成长，他认为青春是最应该抓住的，也是最值得珍惜的。他结合自己的人生经验，给出了很多睿智的建议和极有参考价值的看法。对于人生，他觉得，年轻人首先要认识自己，只有正确地认识了自己，才能对自己有一个全面的把握，才能给自己一个合适的定位。

卡耐基用那些温暖的字眼，将自己总结出来的人生之道与成功之道娓娓道来，从心灵上给以年轻人最大的支持。

他说，成功的关键不在出身，在精神，只要精神足够强大，就一定能获得成功。

与人相处也是一门艺术，只要把握好了分寸，就能左右逢源。

工作是为了更好地活着，但工作的意义并不只在于此，工作更是为了充实自己，为了以后更好地发展。

好人缘也是要靠自己的智慧去赢得的，要想拥有好人缘，我们就要懂得交往的方法和尺度。

说服别人不能逞一时口舌之快，要有所保留，要多为对方着想。

婚姻是要靠经营的，幸福就在自己手中，就看我们能否很好地把握。

成功不是一个偶然，成功的品质早已写好，就看我们能否拥有那些成功必备的素质……

卡耐基以其独到的见解分析人性，分析生活。在书中，他教会我们如何轻松地掌握一些为人处世的绝妙法则，从而使我们在事业、生活中事事顺心，少些烦恼，少些忧愁。

本书根据1984年美国卡耐基事务所出版的《人性的优点与人性的弱点合集》（A Combined Edition of How to Win Friends & Influence People, How to Stop Worrying and Start Living）而译。为了便于国内读者欣赏书中的精华，译者精选了部分章节。由于水平有限，在对原书的理解和翻译上，必然会出现不少错误和欠妥之处，在此我们诚恳地盼望广大读者给予批评指正。

Chapter 1

让年轻人走向成功的关键因素

◆ 树立积极乐观的人生态度	004
◆ 正确地认识自我	007
◆ 储备丰富的知识	011
◆ 养成良好的习惯	013
◆ 选择明确的目标	015
◆ 不断翻新人生计划	018
◆ 找出人生前进的动力	021
◆ 抓住事物的要点	023
◆ 正确地评价自己与他人	025
◆ 捕捉人生机遇	027
◆ 开发自己的潜能	032
◆ 大成功源于大创意	035
◆ 学会有效安排时间	038
◆ 自我控制，终成大器	041
◆ 调整生活中的轻与重	043
◆ 不断提出挑战	045
◆ 自立是打开成功之门的钥匙	048
◆ 如何管理金钱	050

Chapter 2

年轻人如何在交际中如鱼得水

- ◆ 给自己制造交际机会 058
- ◆ 注重第一印象 060
- ◆ 当好他人的听众 062
- ◆ 和善做人，才能为自己赢得友谊 065
- ◆ 拓展人际关系要循序渐进 067
- ◆ 叫响对方的名字 069
- ◆ 别逞口舌之能 071
- ◆ 承认对方的重要性 074
- ◆ 真诚地关心他人 076

Chapter 3

年轻人要避开工作误区， 才能收获更多

- ◆ 更新你的事业观，让工作成为快乐的源泉 082
- ◆ 在工作中学会思考 084
- ◆ 主动去做老板没有交代的事 087
- ◆ 克服不良工作习惯 089
- ◆ 尽职尽责，才问心无愧 092
- ◆ 做出更好的“全脑进度表” 094
- ◆ 多付出一点点儿 098
- ◆ 别把希望寄托在跳槽上 100
- ◆ 用心对待在职的每一天 102
- ◆ 多一些感恩，少一些抱怨 105

Chapter 4

年轻人只有快乐地面对人生，才会有魅力

- ◆ 不为小事而烦恼 110
- ◆ 心理暗示的魔力 112
- ◆ 学会自我肯定 114
- ◆ 先让别人快乐起来 117
- ◆ 无争，才能无忧 120
- ◆ 无论怎样都不要失去热情 122
- ◆ 把精力用在值得的事情上 124
- ◆ 无从抉择时，那就顺其自然 126
- ◆ 丢弃心灵的保险绳 128
- ◆ 让内心平衡 131
- ◆ 学会关心自己的身体 133
- ◆ 不要把快乐的底线定得太高 135
- ◆ 不为失眠而忧虑 137

Chapter 5

年轻人如何赢得好人缘

- ◆ 给他人说话的机会 142
- ◆ 常用“我们”这两个字 145
- ◆ 具备谦谦君子的心态 147
- ◆ 乐于忘记，不念旧恶 149
- ◆ 根据“剧本”，演好配角 151
- ◆ 给他人最想要的一种赞美 153
- ◆ 让他人感到他很重要 155
- ◆ 切忌口是心非 157
- ◆ 适时弯曲，才是生活的艺术 160
- ◆ 学会分享，善意地看待世界 163
- ◆ 建立融洽人际关系的语言技巧 165
- ◆ 对他人表示同情 167
- ◆ 勇于承担责任 171
- ◆ 送人一个好名声 173
- ◆ 男人都应该掌握的外交手腕 176

Chapter 6

年轻人如何成功说服别人

- ◆ 从对方得意的事说起 182
- ◆ 以亲切友善的态度软化对方 184
- ◆ 以低姿态出现于人前 186
- ◆ 利用权威和角色说服对方 188
- ◆ 发现说服对象的弱点 190
- ◆ 让对方觉得是出于自愿 193
- ◆ 尽量少让对方说“不” 196
- ◆ 站在对方的立场上 199
- ◆ 以利益为说服导向 202
- ◆ 获得对方好感的22项法则 205
- ◆ 进入别人的内心世界 207

Chapter 7

要想担当重任，年轻人 必须学会如何控制情绪

- ◆ 赶走忧虑，活在“当下” 212
- ◆ 让自己忙碌起来 214
- ◆ 化不利为有利 217
- ◆ 踢开让你失望的绊脚石 219
- ◆ 只有播种快乐，才能收获快乐 221
- ◆ 做事前先想一个好结果 226
- ◆ 平静是通向幸福天堂的路 228
- ◆ 始终保持乐观 230
- ◆ 练习放松的艺术 232

Chapter 8

“攘外必先安内”，年轻人要学会如何经营婚姻

- ◆ 婚姻中不要喋喋不休 236
- ◆ 每个人都有自己的婚姻偏好 240
- ◆ 爱是拥有，更是自由 242
- ◆ 注重生活中的小事 245
- ◆ 长久的婚姻需要忍耐 247
- ◆ 幸福，有时就是换一个角度 249
- ◆ 沟通，幸福婚姻的保险栓 251
- ◆ 相互尊重是夫妻建立亲密关系的基石 254
- ◆ 让步和妥协是婚姻生活中最大的美德 257
- ◆ 家不是一个讲理的地方 261
- ◆ 夫妻是伙伴，不是上下级 264
- ◆ 用点儿智慧，度过磨合期 266
- ◆ 夫妻，最亲密的敌人 269
- ◆ 令人发狂的魔鬼常常就在生活琐事中 271

Chapter 9

成熟的年轻人， 要掌握与人沟通的艺术

◆ 点明说话的主题	276
◆ 用表情反映心声	278
◆ 正确运用态势语	281
◆ 让对方感觉你是可信的	284
◆ 不要直击对方的错误	286
◆ 不要轻易责备别人	290
◆ 点到为止	294
◆ 不要硬碰硬	296
◆ 给对方说话的机会	298
◆ 不要轻易指使对方	301
◆ 尊重对方的意见	304

Chapter 10

内修外炼， 打造年轻人的卓越品质

- ◆ 敢于怀疑 312
- ◆ 不要拿困难当借口 314
- ◆ 坚持就是胜利 317
- ◆ 接受新观念的挑战 320
- ◆ 勇于承认错误 322
- ◆ 把笑容写在脸上 324
- ◆ 模仿成功人士 326
- ◆ 不断更新改进 328
- ◆ 锤炼意志，当机立断 330
- ◆ 渴望成功，斗志昂扬 333
- ◆ 体智资本，成功锻造 335
- ◆ 努力奋斗直到成功 337

相信这本充满力量和智慧的书， 一定能帮助你发掘自己的无穷潜力



卡耐基的著作自问世以来，就改变了千千万万个人的命运。发明大王爱迪生、相对论的创立者爱因斯坦、印度圣雄甘地、建筑业奇迹的创造者里维父子、旅馆业巨头希尔顿、麦当劳的创始人克洛克等等，都深受卡耐基思想和观点的影响，而且接受卡耐基教育的人中不乏军政要员，甚至包括几位美国总统。

卡耐基的思想具有极强的实用性和指导性，而且对社会各个阶层的人士普遍适用，随着时间的流逝，卡耐基的思想和见解并没有被时代所抛弃，相反，在今天这个竞争激烈的社会中，他的思想和洞见更加具有指导意义。这本书汇集了卡耐基的思想精华和最激动人心的内容，相信这本充满力量和智慧的书，一定能帮助你发掘自己的无穷潜力，激励着你去创造一个辉煌的人生。

◎ 成功其实如此简单，只要你遵循卡耐基先生这些简单实用的人际标准，你就能获得成功。

——马克·维克多·汉森畅销书《心灵鸡汤》的作者

◎ 本书的唯一目的就是帮助你解决你所面临的最大问题：如何在你的日常生活、商务活动与社会交往中与人打交道，并有效地影响他人；如何击败人类的生存之敌——忧虑，以创造一种幸福美好的人生。当你通过本书解决好这一问题之后，其他问题也就迎刃而解了。

——拿破仑·希尔畅销书《积极心态的力量》的作者

◎ 美国当代顶尖成功学专家、畅销书作者，在出版史上，没有任何一本书能像卡耐基的著作那样持久深入人心，也唯有卡耐基的书，才能在他辞世半个多世纪后，还能占据我们的排行榜。

——美国《纽约时报》



成功心理学认为，在外部条件既定的前提下，一个人能否成功，关键在于他能否准确识别并全力发挥其自身的优势——天赋和性格。只要能识别和接受自身的天赋和性格，再辅以必要的知识和技能，持续不断地开发和利用这些天赋和性格，并坚持下去，就有望获得成功。

.....