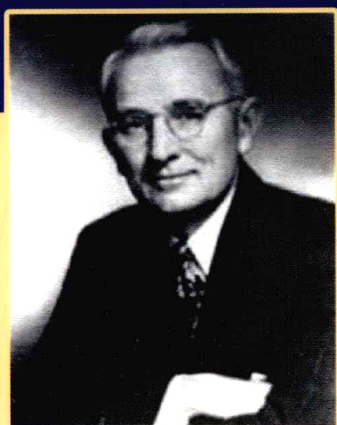




人性的弱点

[美] 戴尔·卡耐基◎著 刘娟◎译

全集

改变无数年轻人命运的成功学经典

HOW TO WIN
FRIENDS AND
INFLUENCE



中华工商联合出版社

人性的弱点 全集

[美] 戴尔·卡耐基◎著 刘娟◎译



中华工商联合出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

人性的弱点全集 / (美) 卡耐基 (Carnegie, D.) 著;
刘娟 译. — 北京: 中华工商联合出版社, 2010.9
ISBN 978-7-80249-560-9

I. ①人… II. ①卡… ②刘… III. ①人间交往-通俗读物
IV. ①C912.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第163021号

人性的弱点全集

作 者: [美] 戴尔·卡耐基
译 者: 刘 娟
策 划: 方 伟
责任编辑: 李建科
封面设计: 回归线视觉传达
责任审读: 李 征
责任印制: 迈致红
出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司
印 刷: 北京市业和印务有限公司
版 次: 2010年10月第1版
印 次: 2010年10月第1次印刷
开 本: 710mm×1020mm 1/16
字 数: 375千字
印 张: 25.5
书 号: ISBN 978-7-80249-560-9
定 价: 35.00元

服务热线: 010-58301130
销售热线: 010-58302813
地址邮编: 北京市西城区西环广场A座
19-20层, 100044

<http://www.chgslcbs.cn>
E-mail: cicap1202@sina.com (营销中心)
E-mail: gslzbs@sina.com (总编室)

工商联版图书
版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量问题,
请与印务部联系。
联系电话: 010-58302915



译者序

《人性的弱点》是卡耐基哲学中最成功的名著之一，自问世以来曾接连多次再版。这是为什么呢？因为卡耐基为人处世的哲学已经得到了公众的认可。目前中国处于经济高速发展社会快速转型时期，每个人都面临机遇与挑战并存的境况，借鉴卡耐基的成功经历，汲取卡耐基哲学的丰富营养，我们就能在人生的道路上少走很多弯路。

戴尔·卡耐基出生于密苏里州一个村庄。年轻的时候，他家境困窘，厄运不断，最后银行逼上门来，要把卡耐基一家赶出家门。老卡耐基只好卖掉农场，迁到了密苏里州华伦斯堡州立师范学校，并在附近购置了一个农场。卡耐基付不起在镇上居住的花销，每天都要回农场住，第二天早上再骑马上学。回家后，他要挤牛奶、伐木、喂猪，晚上则在油灯下学习拉丁文，直到眼睛困得睁不开为止。在全校的 600 名学生中，卡耐基是当时五六个不住在镇上的学生之一。他穷得只能穿一件很瘦很小的衣服，裤子也很短，这使他感到羞耻，并产生了自卑心理。在 12 岁之前，卡耐基从来都没有见过电车，可是现在，他的影响遍及了全世界。这个乡下男孩当年曾帮别人摘草莓、割野草，每个小时才挣 5 美分；然而 12 年之后，他为那些大公司的高级职员进行培训，一分钟的报酬高达 1 美元。

卡耐基这个从小村庄里走出来的年轻人，最后成为“美国成人教育之父”，一路走过来，他的经历很值得我们学习、思考。卡耐基在编写这本书的时候，已经感受到了美国社会在如何为人处世方面教育的缺乏。

该书出版后，在美国立即引起轰动，许多父母买来送给在学校读书的



人性的 弱点全集

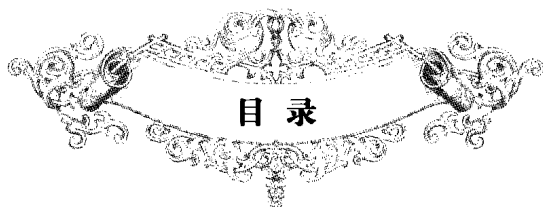
/ 002

子女，公司老板买来送给员工，甚至总统候选人也大量买来送给选民，无数的教师、传教士和商界高级管理人士在演说中也常常提及这本书。随后，这本书风靡全球，先后被译成几十种文字。

在翻译这本书的过程中，我们力求忠实原文，尽量把作者本来的意图准确传达出来，当然，难免存在不少翻译不当的地方，请广大读者加以指正。

译者

2010年5月



第一章 人际交往的基本技巧	001
1. 如果想采蜂蜜，就不要捅蜂窝 / 003	
2. 每个人都渴望得到赞美 / 013	
3. 激起别人急切的欲望 / 023	
第二章 让别人喜欢你的六种方法	037
4. 用热情和真诚的态度对待他人 / 039	
5. 微笑的价值 / 049	
6. 名字里的神奇力量 / 056	
7. 成为一名出色的听众 / 063	
8. 迎合他人的兴趣 / 071	
9. 让别人觉得自己重要 / 075	
第三章 如何赢得别人的认同	085
10. 你不会在争论中受益 / 087	
11. 不要当面指责别人的过错 / 093	
12. 勇于承认自己的错误 / 102	
13. 以友好的方式开始 / 108	
14. 让对方说“是” / 115	
15. 给对方说话的机会 / 120	
16. 让对方觉得那是他的主意 / 124	



- 17. 从对方的角度看问题 / 129
- 18. 同情他人的想法和愿望 / 134
- 19. 激发更高尚的动机 / 141
- 20. 将你的想法戏剧化 / 146
- 21. 向他人提出富有意义的挑战 / 150

第四章 如何更好地说服别人 153

- 22. 必须批评别人时，请这样开始 / 155
- 23. 旁敲侧击地提醒 / 160
- 24. 批评别人之前，先反思自己 / 163
- 25. 没人喜欢被指指点点 / 167
- 26. 给别人保留面子 / 169
- 27. 通过赞美激励别人成功 / 172
- 28. 学会给人“戴高帽” / 176
- 29. 鼓励更易使人改正错误 / 180
- 30. 让别人心甘情愿为你效劳 / 184
- 31. 发现你自己，成为你自己 / 188

第五章 让你的家庭幸福快乐 195

- 32. 为什么婚姻会出问题 / 197
- 33. 唠叨是婚姻的坟墓 / 199
- 34. 不要试图改造对方 / 204
- 35. 不要随意批评家人 / 207
- 36. 真诚地赞美你的另一半 / 211
- 37. 注意生活中的细节 / 214
- 38. 对家人要像对陌生人一样殷勤有礼 / 217
- 39. 不要做婚姻的无知者 / 220
- 40. 如何与女性相处 / 223

- 41. 如何与男性相处 / 233
- 42. 让你的爱更有深度 / 242

第六章 走出孤独忧虑的人生 247

- 43. 让自己忙起来 / 249
- 44. 不要为小事烦恼 / 257
- 45. 不要自寻烦恼 / 264
- 46. 接受不可避免的事实 / 270
- 47. 让忧虑到此为止 / 278
- 48. 不要做无用功 / 284

第七章 安排好你的工作和金钱 289

- 49. 做自己喜欢的工作 / 291
- 50. 处理好金钱的烦恼 / 299

第八章 如何保持充沛的精力 309

- 51. 经常休息，在你感到疲劳之前就休息 / 311
- 52. 消除心理上的疲劳 / 315
- 53. 说出你的心事 / 319
- 54. 养成良好的习惯 / 324
- 55. 摆脱失眠的痛苦 / 328

第九章 克服忧虑的真实故事 335

- 56. 你所担心的事大部分不会发生 / 337
- 57. 做一个乐观的人 / 340
- 58. 克服自卑的心理 / 342
- 59. 驱除烦恼的方法 / 346
- 60. 时间会消磨一切 / 349



- 61. 我以为活不到明天 / 351
- 62. 用激烈运动来驱除烦恼 / 353
- 63. 我是“烦恼大王” / 354
- 64. 我做过世界上最苦的工作 / 356
- 65. 我曾是世界上最大的笨蛋 / 358
- 66. 让“补给线”永远畅通 / 360
- 67. 当我突然一无所有时 / 363
- 68. 消除忧虑的三个方法 / 366
- 69. 摆脱恐惧的方法 / 368
- 70. 快乐的药方 / 370
- 71. 不要把烦恼叠加在一起 / 373
- 72. 我找到了答案 / 375
- 73. 逃脱死亡 / 377
- 74. 康尼·迈克的原则 / 379
- 75. 洛克菲勒法则 / 381
- 76. 紧张就等于慢性自杀 / 388
- 77. 生活中的奇迹 / 390
- 78. 正负烦恼相互抵消 / 392
- 79. 寻找人生的绿灯 / 394
- 80. 用心灵思考 / 397
- 81. 生命的转折点 / 399



第一章

人际交往的基本技巧

HOW TO WIN FRIENDS AND
INFLUENCE PEOPLE & HOW TO STOP
WORRYING AND START LIVING

1. 如果想采蜂蜜，就不要插蜂窝

一个人无论做错了什么，无论他的错误有多么的严重，百分之九十九的人都不会责怪自己。

1931年5月7日，纽约市警察局有史以来最大范围的追捕行动达到了最高潮。经过数周的调查，“双枪”克劳尔——这个既不抽烟也不酗酒的杀手，陷入了重围，被困在了西尾街其女友的公寓里。

一百五十多个警察和侦探在他隐蔽的地方设下埋伏，并在公寓屋顶上凿了一个洞，想用催泪瓦斯把这个“警察杀手”给熏出来。同时，他们还在四周的建筑物顶上架设了机关枪。这个纽约环境最优美的居住小区在接下来的一个多小时里枪声不断。克劳尔躲在一个堆满杂物的扶手椅后面朝警察射击。超过十万民众在街上惊恐万分地目睹了这次枪战。在此之前，纽约市从来都没有出现过这样惊险的场景。

当克劳尔被捕后，警察局长官 E. P. 马罗尼宣称这位暴徒是纽约有史以来最危险的罪犯之一。“他会因为极其微小的一点事而大开杀戒”，警长说道。

但是，“双枪”克劳尔是怎么看待他自己的呢？我们了解到，在和警察激烈交火的时候，他竟抽空写了一封公开信，从伤口涌出来的血还染红了信纸。克劳尔在信中写道：“在我的身躯下隐藏着一颗疲惫的心，但这是一颗善良的心——一颗绝不会伤害任何人的心。”



在这之前不久，克劳尔驾着车，和他的女朋友在长岛的乡间公路上调情。一名警察走上前，请他们出示驾驶执照。

克劳尔二话不说，直接拔枪朝这名警察连开数枪。警察应声倒下，克劳尔跳下车来，捡起了这名警察的左轮手枪，又对着这名警察的尸体连开了几枪。就是这样的一个人，却还口口声声说“不会伤害任何人”。

克劳尔被判了电刑。在被押送到星星监狱的死刑房后，他居然说：“这就是自卫的代价？这难道就是我为捍卫自己的权利所付出的代价？”

这个故事试图说明的是：“双枪”克劳尔一点都不为他自己犯下的滔天罪行感到后悔。

这是罪犯中一种很少见的态度吗？如果你认为是的话，请继续听听下面的这个故事。

“我把一生中最好的时光都奉献给了别人，让别人过上了更好的生活，但是我得到的只有耻辱和追捕。”

这就是奥·卡本说的话。他就是美国的全民公敌——最邪恶的黑帮首领，曾经横行于芝加哥等地。然而，卡本却从来都不思悔改。实际上，他总是认为自己是一个慈善家——一个被误解了的公共慈善家。

荷兰人苏尔兹是纽约最臭名昭著的歹徒之一，他最终死在其他黑帮歹徒的枪口下。死前，他也认为自己是一个公众慈善家、大好人。一次，有一家报纸采访他，他居然厚颜无耻地宣称自己是一名热心的慈善家，而且对此深信不疑。

刘易斯·罗斯是纽约星星监狱的监狱长，我曾写信与他探讨过这个问题。我们的通信颇有意思，关于这点，他回信说，在星星监狱里，几乎没有罪犯认为自己是有所谓的。他们就像普通人一样，会为自己的罪行辩解、开脱。他们泰然自若地告诉你为什么他会开枪，为什么会撬开别人的保险柜。他们中的大多数人都试图通过荒谬的逻辑来为他们的反社会行为辩解，并且最后都坚持认为自己不应该被关进监狱。

如果奥·卡本、“双枪”克劳尔、苏尔兹，还有监狱高墙后的那些狂徒一点也不为自己的行为后悔，那么我们日常所接触的那些人又是否会为他们的所作所为而忏

悔呢？

约翰·瓦纳马克是瓦纳马克连锁店的创始人。一次，他说道：“30年前，我就了解到批评别人是件很愚蠢的事。我并不埋怨上帝在分配我们智慧时的不公平，因为我们要克服自身的缺陷已经非常困难了，当然更没有时间去埋怨上帝。”

瓦纳马克很早就意识到了这一点，但是我在这个冷漠的世间独自摸索了三十载，才领悟到这个道理：一个人无论做错了什么，无论他的错误有多么的严重，百分之九十九的人都不会责怪自己。

批评毫无作用，它会让被批评的人处于一种自我保护的状态，竭尽全力地为自己的错误辩解。批评也是很危险的，它会伤害到一个人宝贵的自尊，伤害到一个人的自重感，最终激起怨恨。

一位世界著名的心理学家 B. F. 斯丁尔通过他的试验证明：动物学习那些它们认为是正确的行为会十分迅速，而且记得更牢固。这远远比通过惩罚它们错误的行为来教育它们更为迅速有效。随后，这个试验运用到了人的身上。通过批评，人们一般不会改变旧有习惯，反而会激起怨恨和不满。

汉斯·瑟勒，另一位伟大的心理学家，曾经这样说过：“人们厌恶批评就如同渴望认可一样。”

批评带来的怨恨会打击员工的积极性，影响你和家人、朋友的感情。同时，你所批评的境况仍然得不到改善。

俄克拉何马州的乔治·约翰顿是一家建筑工程公司的安全协调员，他的职责之一就是监督员工佩戴好安全帽。以前，当他看到员工没有在工地上佩戴安全帽时，就会上前强调一大堆规章制度，再命令员工佩戴好安全帽。通常的情形是，员工会不得已戴上他们的安全帽，但是当他走后，他们又会把帽子摘下来。

于是，约翰顿决定采取另一种方法。一次，他遇到一些没有佩戴好安全帽的员工，于是走上前亲切地询问这些员工佩戴这些帽子是否舒服，大小是否合适。接着，他用一种关切的语调提醒那些员工，安全帽是用来保护他们的。所以建议他们在工地时，最好还是戴好安全帽。结果越来越多的员工愿意配合他的工作，而埋怨和不



耐烦的抵触情绪也大大减少。

如果你稍微翻翻历史文献，就会发现这种例子早已经司空见惯了。就拿共和党西奥多·罗斯福和塔夫脱两位总统之间的争吵为例，那次争吵弱化了共和党，进而帮助民主党的伍德罗·威尔逊入主白宫，从而使美国在第一次世界大战中写下了光辉灿烂的一笔。让我们再一起来看看事情的经过吧。

1908年，西奥多·罗斯福即将卸任，他原打算支持塔夫脱竞选总统。随后，罗斯福去非洲打猎。当他返回后，由于塔夫脱的各项政策远远偏离了他的既定政策，这让他十分生气，他严厉批评了塔夫脱总统的保守政策。为了第三次当选总统，罗斯福组建了国家进步党。在这次选举中，威廉姆·霍华德·塔夫脱领导的共和党只拿下了两个州——佛蒙特州和犹他州，这是共和党历史上最惨烈的挫败。

西奥多·罗斯福对塔夫脱横加指责，但是塔夫脱总统接受了吗？当然没有。他眼里含着泪水，委屈地说：“我真不明白要怎么做才能让他满意。”

那应该责怪谁呢？是罗斯福还是塔夫脱？坦白地说，我不知道，我也不关心它。我想说的是西奥多·罗斯福把所有的责任都推到塔夫脱的身上，效果只会适得其反，反而让塔夫脱更努力地去为自己辩解，委屈地含着眼泪说：“我真不明白要怎么做才能让他满意。”

我们再以“茶壶盖石油”丑闻案为例。20世纪20年代，这起案件引起了新闻界极大的轰动，它震惊了全国。在人们的记忆中，美国的政治生活里从来都没有过如此黑暗的事情。以下便是丑闻的真相：

阿拉伯·福尔是哈丁政府的内政部长，负责埃里克山丘和茶壶盖地区油田的出租——这块油田是供日后美国海军陆战队使用的。按照惯例，油田出租应该进行公开招标，而福尔部长进行了公开竞标吗？没有。他从中牟利，私底下就把这份竞标合同给了他的朋友爱德华·唐亨利。而唐亨利做了什么呢？他给了福尔部长10万块“好处费”。接下来，通过一系列的高压手段，福尔部长命令美国海军陆战队驱赶了其他有意来竞标的竞争者。这些合法竞争者在海军陆战队的步枪和刺刀的威逼之下，不得不放弃。最后，他们只好告上了法庭，“茶壶盖石油”舞弊案的丑闻得以彻底曝

光。这次丑闻的曝光直接导致了哈丁政府的倒台，激起了全国范围强烈的抗议，同时也削弱了共和党的实力，最终也给阿拉伯·福尔带来了牢狱之灾。

福尔到处都受到严厉的谴责——政治界中从未有一位部长遭受过如此严厉的谴责。那么，他对自己的行为感到后悔了吗？一点都没有！

多年之后，胡佛总统在一次公共演讲中，提到哈丁总统晚年死于精神颓废和焦虑症，并暗示这些都是因为朋友出卖造成的。福尔夫人听说后，一下从椅子上跳了起来，嚎啕大哭，挥舞着拳头尖叫道：“什么？福尔背叛了哈丁？不，决不！我的丈夫从来都没有背叛过任何人。即使这间屋子堆满了黄金也不能证明我丈夫做错了什么。我的丈夫是被人冤枉的，他才是被人出卖的受害者！”

你看，这就是人类的本性。就算谴责完地球上所有人后，也不会怪罪到自己身上，人人如此。所以，当你打算批评别人时，请想想奥·卡本、“双枪”克劳尔，还有阿拉伯·福尔。其实，批评就像家养的鸽子，总会回到它们出发的地方。我们应该清醒地认识到，那些被批评的人总会为自己辩解，然后转而来谴责我们；或者就像塔夫脱那样，含着眼泪说道：“我真不明白我怎么做才能让他满意？”

1865年4月15日的早晨，亚伯拉罕·林肯奄奄一息地躺在福尔特剧场对面一家简陋公寓的房间里。前不久，林肯遭到暗杀，凶手是约翰·威尔克斯·布什。林肯长长的身躯陷入一张小床上。一幅露丝·伯纳恩的名画《马市》的复制品悬挂在墙上，一盏煤油灯发散着昏黄惨淡的光晕。

陆军部长史丹顿说：“躺在这里的，是世界上从未有过的、人类最完美的元首。”

林肯成功处理人际关系的秘密是什么呢？我花了整整十年研究了亚伯拉罕·林肯的一生，又花了三年时间撰写了《林肯总统不为人知的一面》一书。我相信我已对亚伯拉罕·林肯的性格及家庭生活有了一个较为详细、全面、透彻的了解，并专门仔细研究了林肯的为人处世之道。

林肯总统很喜欢批评别人吗？是的。在印第安纳州的鸽溪谷时，作为一个年轻人，他不仅仅批评别人，还喜欢写一些讽刺诗扔在那些人必经的路上，其中一封信居然让对方都怨恨他一辈子。



林肯成为伊利诺伊州斯普林费勒德的一名正式律师后，他仍然会在当地报纸上公然批评对手——就这样，他一次次地批评、讽刺他的对手。

1842年的秋天，他发表了一封匿名信，讽刺一名夸夸其谈、狂妄的政客，整个小镇一片哗然。这位政客名叫詹姆斯·谢尔兹，是一个敏感、傲慢的人。当他查出到底是谁写的这封信，便骑上马，到处寻找林肯，坚持要与之决一生死。而林肯并不想决斗，他原本就反对这种野蛮的解决问题的方式，但是如果不决斗就脱不了身，而且自己的名誉也会受到损害。双方商定，林肯可以选择武器。他手臂很长，曾经跟一位西典军校毕业生学习过剑术，于是他选择了骑兵配用的长剑。约定的那一天，他们在密西西比河边的一块沙地上会面，准备决一生死。但在即将决斗的最后几分钟，一同前来的朋友们最终制止了这场决斗。

这是林肯一生中遇到的最难堪的一件事。这使他在为人处世方面学到了宝贵的经验。之后，他再也没有写过诋毁别人的信件，再也没有讽刺过别人，他基本上不会再因任何事去批评别人。

内战期间，林肯统领北方部队与南方的军队作战。他在波托马克河任命麦克莱伦、波普、波恩基、胡克、梅德等人担任部队的将军。后来这些将军相继惨败，这让林肯很懊悔，而且也招致了国人的谴责，很多人认为那些人不能胜任将军一职。但是林肯始终不做任何表态，只是说：“不要恶意批评别人，要善待他人。”他最喜欢的一句名言就是“不要评论别人，免得你们被别人评论”。

当林肯夫人和其他说客激烈地抨击南方人时，林肯说道：“请不要再批评他们了，要是在同样的情境下，我们也会做出相同的事。”

如果说谁最有资格在批评别人这个问题上发表评论的话，那这个人肯定就是林肯。

1863年7月的前三天，盖茨堡战役打得如火如荼。一天晚上，暴风雨倾盆而至，李将军不得不向南撤退，溃散的军队被逼到了波托马克河，他发现摆在他们面前的是一条根本无法穿越的激流，北方军队在后面乘胜追击。这是天赐良机——一个俘虏李将军、立即结束战争的绝佳机会。林肯命令梅德将军不要遵循战争委员会的意