

(最新版全译本)

# 卡耐基大全集

改变无数人命运的励志经典

[美] 戴尔·卡耐基 著  
李异鸣 郭海东 译

新世界出版社

改变无数人命运的励志经典



[美] 戴尔·卡耐基 著  
李异鸣 郭海东 译

# 卡耐基大全集

 新世界出版社  
NEW WORLD PRESS

## 图书在版编目 (CIP) 数据

卡耐基大全集 / 李异鸣等译. — 北京: 新世界出版社, 2006. 5

ISBN 7-80228-087- 7

I. 卡... II. 李... III. 成功心理学 IV. B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 051458 号

---

## 卡耐基大全集

李异鸣 郭海东 译

责任编辑: 陈晓云

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京市西城区百万庄大街 24 号 (100037)

总编室电话: (010)-68995424 (010)-68326679 (传真)

发行部电话: (010)-68995968 (010)-68998733 (传真)

本社中文网址: [www.nwp.com.cn](http://www.nwp.com.cn)

本社英文网址: [www.newworld-press.com](http://www.newworld-press.com)

本社电子邮箱: [nwpcn@public.bta.cn](mailto:nwpcn@public.bta.cn)

版权部电子邮箱: [rights@nwp.com.cn](mailto:rights@nwp.com.cn)

版权部电话: +86 (01) 6899 6306

印 刷: 三河市南阳印刷有限公司

开 本: 787 × 1092 1/16

字 数: 1240 千字

印 张: 49.75

版 次: 2006 年 6 月第 1 版 2006 年 6 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-80228-087-7/B · 002

定 价: 48.00 元

---

新世界版图书 版权所有 侵权必究  
新世界版图书 印装错误可随时退换

# 目录



## ◇人性的弱点

### 第一章 与人相处的基本技巧

如欲采蜜,请勿打翻蜂巢 /3

真诚地赞赏他人 /8

激发他人的强烈需求 /14

### 第二章 如何让别人喜欢你

到处受欢迎的方法 /25

给人良好印象的简单方法 /32

牢记他人的名字 /36

学会倾听他人讲话 /41

如何增加你的吸引力 /46

如何使人即刻喜欢你 /48

### 第三章 制造奇迹的信函

制造奇迹的信函 /56

附录:把信带给加西亚 /61



## ◇人性的优点

### 第一章 如何抗拒忧虑

改变人生的一句话 /67

战胜忧虑的万能公式 /73

忧虑是健康的大敌 /77

## 第二章 分析你的忧虑

揭开忧虑之谜 /84

让生意上的忧虑减半 /88

## 第三章 改变忧虑的习惯

消除思想上的忧虑 /91

不要为小事而气馁 /96

平均概率可以战胜忧虑 /99

接受不可避免的事实 /103

让忧虑“到此为止”/108

不要去锯木屑 /112

## 第四章 常保充沛的活力

保持每日多清醒一个小时 /116

你为什么感到疲劳 /118

家庭主妇青春永驻的妙方 /121

四种良好的工作习惯 /123

如何防止烦闷的心理 /124

不要为失眠而忧虑 /128



# ◆美好的人生

---

## 第一章 为人处世的 12 条原则

争论中没有赢家 /135

避免树立敌人 /138

当你错了,真诚地承认吧 /144

- 以友好的方式开始 /147
- 一开始就让对方说“是”/152
- 倾听他人,谦虚待己 /154
- 与他人合作的秘密 /157
- 一个给你带来奇迹的原则 /161
- 同情的力量 /163
- 要求也可以被喜欢 /167
- 戏剧化地表现你的想法 /170
- 如果别的不管用,就刺他一下 /172

## **第二章 改变他而不伤害他**

- 从赞扬和感激开始 /174
- 巧妙地用暗示让他注意自己的错误 /177
- 先说自己的错误 /178
- 命令不受欢迎 /180
- 给人留面子 /182
- 赞扬的魔力 /183
- 送人一个好名声 /185
- 让对方觉得问题并不难解决 /186
- 让他高兴地照着你的意思去做 /188

## **第三章 家庭幸福之道**

- 婚姻出现问题的原因 /191
- 没完没了的唠叨是把刀 /192
- 容忍的作用 /194
- 别过分指责你的家人 /196
- 真心的赞美和示爱 /197
- 细节的重要性 /198
- 讲礼貌,献殷勤 /199
- 婚姻中“性”的重要性 /201
- 附:自我推销的艺术 /202
- 形象 /204



## ◇快乐的人生

### 第一章 培养快乐的心情

- 改变你生活的九个字 /209
- 报复的代价太高了 /215
- 不要苛求他人 /219
- 愿意以 100 万买尽所有吗 /222
- 发现自我,保持本色 /225
- 如果有个柠檬,就做柠檬水 /229
- 你要快乐起来 /233

### 第二章 不为别人的批评而不快乐

- 没有人会踢一条死狗 /240
- 如何使批评不能伤害你 /241
- 我所做过的傻事 /244

### 第三章 支配你的工作和金钱

- 你生命中的重要决定 /247
- 百分之七十的烦恼 /251

### 第四章 我如何得到快乐

- 烦恼打击着我 /255
- 做一个乐观的人 /256
- 我住在阿拉伯的乐园 /257
- 我克服了自卑 /259
- 驱逐烦恼的 4 个方法 /261
- 度过了昨天就能熬过今天 /262
- 我以为自己活不到明天 /263

- 到健身房去 /263  
我曾经是个“烦恼大王”/264  
一句经文救了我 /265  
我做过世界上最苦的工作 /265  
我曾是世界上最大的笨蛋 /266  
我的补给线永远畅通 /267  
警察来到了我的家 /269  
最难应付的就是忧虑 /270  
我祈祷不要送入孤儿院 /271  
可笑的药丸 /272  
看我太太洗盘子 /273  
我找到答案了 /274  
时间可以解决许多问题 /275  
逃出死亡的虎口 /276  
我是一个提得起放得下的人 /277  
我如果不停止忧虑,早就进棺材了 /277  
如何多活了 45 年 /278  
一本书解救了我的婚姻 /282  
我在慢性自杀 /283  
生活的奇迹 /284  
正负烦恼相抵 /285  
我追求绿灯 /285  
我克服了胃溃疡和烦恼 /286  
连续 18 天无法进食 /287



## ◆语言的突破

---

### 第一章 成功演讲的基本原则

- 如何获得演讲的基本技巧 /291  
培养演讲的自信心 /298



成功演讲的简单方法 /304

## **第二章 演讲、讲演者及听众**

做好讲演前的准备工作 /310

给演讲赋予丰富的生命力 /321

与听众一起感受自己的讲演 /325

## **第三章 如何成功发表即席演讲**

鼓动听众采取行动的演讲 /332

向听众说明情况的演讲 /339

说服听众的演讲 /248

即席演讲 /353

## **第四章 演讲时的沟通艺术**

演讲时应该注意的态度 /358

改变你的语言表达习惯 /367

注意演讲时的台风 /376

## **第五章 成功演讲的挑战**

介绍演讲者、颁奖和领奖 /384

长时间演讲的安排 /389

充分运用自己学习的演讲技巧 /410

附录：如何增进记忆力 /415

方法一：印象 /416

方法二：重复 /420

方法三：联想 /421



## ◇伟大的人物

### 第一章 科学巨匠

- 相对论鼻祖爱因斯坦 /429
- 科学女杰居里夫人 /430
- 发明大王爱迪生 /433
- 无线电发明者马可尼 /434
- 飞机的发明者莱特兄弟 /436
- 名医葛林费尔 /438

### 第二章 政治名人

- 英国首相丘吉尔 /440
- 美国第 26 任总统罗斯福 /443
- 美国总统威尔逊 /445
- 印度救星甘地 /447
- 奥匈皇太子鲁道尔夫 /448
- 大律师丹诺 /450

### 第三章 大实业家

- 美国大银行家摩根 /453
- 钢铁大王卡内基 /455
- 石油大王洛克菲勒 /457
- 报业泰斗赫斯特 /459
- 大出版家博克 /461
- 钻石大王布雷迪 /463
- 军火巨商萨哈罗夫 /464

### 第四章 文学巨擘

- 戏剧大师莎士比亚 /467

伟大作家托尔斯泰 /468  
天才诗人爱伦·坡 /470  
法国大文豪大仲马 /472  
短篇小说家欧·亨利 /474  
大戏剧家萧伯纳 /475  
英国文豪毛姆 /477  
文坛怪杰德莱塞 /479  
科学小说家韦尔斯 /481

## 第五章 魅力女人

埃及艳后克里奥帕特拉 /484  
拿破仑的妻子约瑟芬 /486  
身残志坚的海伦 /488  
作曲家邦德夫人 /490  
神秘影星嘉宝 /492  
影坛巨星凯瑟琳·赫本 /494  
著名影星璧克馥 /496  
“灰姑娘”海伦·杰普森 /497

## 第六章 艺术奇才

“米老鼠”创作者华德·迪斯尼 /500  
“信不信由你”利波里 /501  
幽默影星罗吉尔 /503  
音乐家莫扎特 /505  
作曲家乔治·杰斯文 /506  
歌唱家卡鲁索 /508  
魔术师瑟斯顿 /510

## 第七章 探险家

探险之王哥伦布 /512  
“北极熊”史蒂文森 /514  
南极探险家斯科特 /515

赛车手坎贝尔 /517

海军大将李屈林·拜德 /519

非洲探险家约翰逊 /520



## ◆ 林肯传

### 第一章 人生历程

弗吉尼亚的风流事 /525

黯淡的童年 /528

珍贵的财富 /530

机遇来临 /533

最后的树叶 /537

玛丽·陶德 /541

结婚 /544

道德和幸福 /548

### 第二章 走向成功

家庭 /551

贫困的律师生涯 /555

我真不想回那个家 /557

地狱般的哀愁 /560

密苏里折中方案 /563

虽然失足,却没跌倒 /567

获得提名 /571

告别故乡 /574

活着进入白宫 /578

### 第三章 人性光辉

南北战争 /582

可怕的空谈专家 /584

盆底塌了 /587  
总统与内阁成员们 /590  
解放黑奴 /594  
适当地说几句话 /598  
不必要“临阵换将” /603  
就让它发展下去好了 /608  
总统夫人 /610  
暗杀行动 /613

#### 第四章 永垂不朽

永垂不朽 /619



---

## ◇写给你的

---

#### 第一章 迈出成功的第一步

帮他确定人生的目标 /625  
不断订立新的目标 /627  
使丈夫成为有热诚的人 /628  
提高工作热情的六个规则 /630

#### 第二章 激励丈夫的基本方法

学会倾听 /634  
赞赏使他成为理想的人 /637  
做他的忠实的信徒 /639

#### 第三章 推动他的四个方法

熟悉他的工作并给予帮助 /642  
和他的女秘书愉快相处 /645  
让丈夫坚持做“学生” /647

未雨绸缪 /650

#### **第四章 面对不同情况的应对方法**

丈夫调职了怎么办 /652

当丈夫超负荷工作时 /654

当特殊的工作情况来临时 /655

丈夫的办公室在家里 /657

你是职业妇女吗 /658

拒绝丈夫的抛弃 /659

#### **第五章 可能导致丈夫失败的各种问题**

男人为何会离家 /663

让丈夫静心工作 /666

鼓励他从事合适的职业 /668

尝试一切可能的机会 /670

#### **第六章 使丈夫更幸福的四种途径**

做个温柔可爱的妻子 /674

分享他的兴趣爱好 /675

让他有专属自己的嗜好 /677

培养自己的嗜好 /679

#### **第七章 营造温馨甜蜜的家庭氛围**

伟大的家庭主妇 /682

营造温馨的家 /683

不要浪费时间 /686

提高工作的效率 /689

#### **第八章 让全世界都支持你的丈夫**

帮助他受到欢迎 /693

扬其长,补其短 /695

## 第九章 珍惜丈夫的身体和赚来的金钱

如何在收入范围内生活 /698

丈夫的生命掌握在你手中 /701

## 第十章 你能给予丈夫最伟大的贡献

让我们增加爱情的深度 /705



## ◇成熟

---

### 第一章 成熟的第一步责任

不要迁怒那把椅子 /711

如果你藐视障碍,障碍就不存在 /713

摆脱不幸的五种方法 /716

### 第二章 行动意味着长大成人

信念是行动的基础 /720

分析之后再行动 /722

要勇于行动 /724

### 第三章 精神健康的三个重要法则

你是独一无二的 /727

尝试喜欢你自己 /730

顺从:惊慌失措的护身符 /732

为什么要做无聊乏味的人 /736

获得成熟的心灵途径:活到老学到老 /739

### 第四章 婚姻:成熟心灵的选择

学会与女人相处 /744

家里需要有一个父亲 /749

学会与男人相处 /753

真正成熟的爱 /757

## **第五章 成熟与友谊**

寂寞:美国的大众病 /761

至善无敌 /764

如何赢得友谊 /767

## **第六章 让老年人去工作**

人生的第二高峰 /771

享受活到 100 岁的乐趣 /773

工作是有益的 /775



---

# 人性的弱点

---

《人性的弱点》1937年问世至今，已成为出版史上“最持久的畅销书之一”，受到全世界读者的欢迎。本书长期以来稳居成功励志书榜首。此书永远不会过时，因为卡耐基先生洞悉人性，并且在本书中为根除人性的弱点开出了有效处方。