

沈向光 / 编著

成功人士案头必备读物

卡耐基语录

中国财政出版社



成功人士案头必备读物



沈向光 / 编著

语录

卡耐基

CARNEGIE'S
QUOTATION



中国经济出版社
www.economyph.com

图书在版编目(CIP)数据

卡耐基 / 沈向光编著. — 北京: 中国经济出版社,
2005.7
ISBN 7-5017-7156-1
I. 卡… II. 沈… III. 成功心理学 - 通俗读物
IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 087611 号

出版发行: 中国经济出版社(100037·北京市西城区百万庄北街 3 号)

网 址: www.economyph.com

责任编辑: 伏建全(电话: 010-68319290 fjq0424@vip.sina.com)

责任印制: 石星岳

封面设计: 谭雄军

经 销: 各地新华书店

承 印: 北京地矿印刷厂

开 本: 170mm × 230mm 1/16 印 张: 14.5 字 数: 144 千字

版 次: 2005 年 7 月第 1 版 印 次: 2005 年 7 月第 1 次印刷

印 数: 5000 册

书 号: ISBN 7-5017-7156-1/F·5742 定 价: 28.00 元

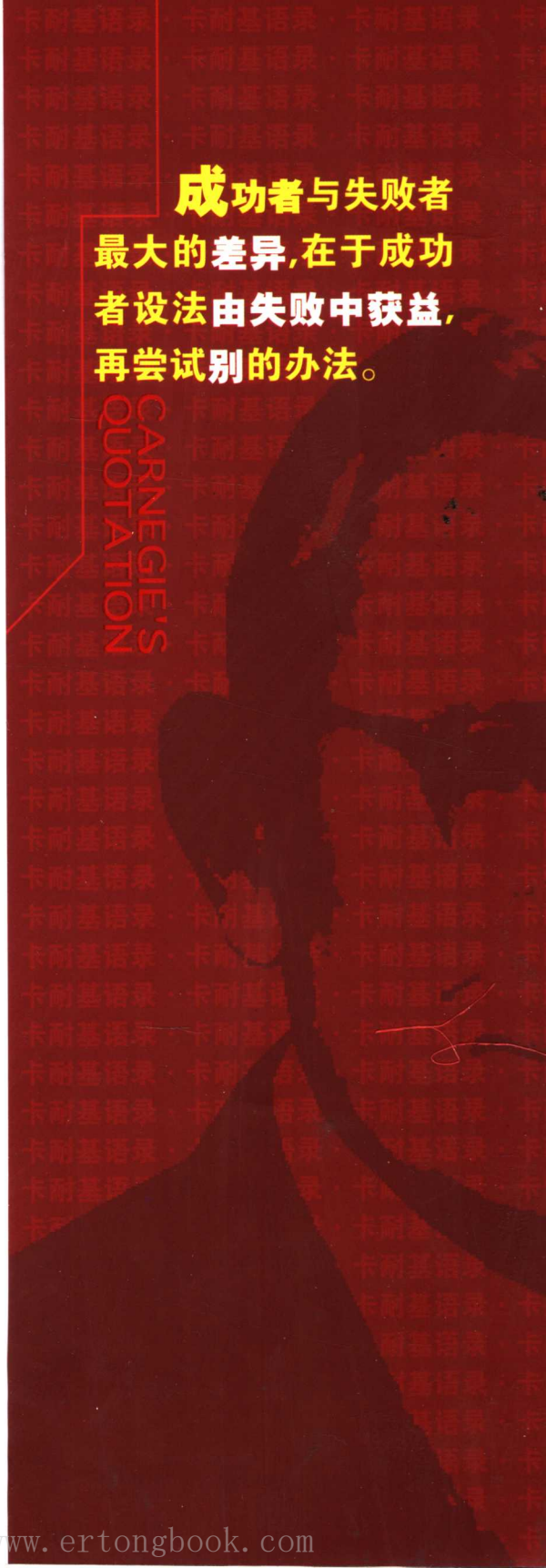
版权所有 盗版必究 举报电话: 68359418 68319282

服务热线: 68344225 68369586 68346406 68309176

**一个人的成功
15%取决于你的专业
知识,85%则取决于你的
社交能力,只有你掌握
了与人交往的技巧,
你就会拥有一个好人
缘,在通往成功的道路
上,你才能左右逢源,
如鱼得水!**

**成功者与失败者
最大的差异,在于成功
者设法由失败中获益,
再尝试别的办法。**

CARNEGIE'S
QUOTATION



卡耐基语录

一个人的成功15%取决于你的专业知识,85%则取决于你的社交能力,只有你掌握了与人交往的技巧,你就会拥有一个好人缘,在通往成功的道路上,你才能左右逢源,如鱼得水!

编委会

沈向光 陶尚芸 曲 萍 王 强
张海龙 晨 阳 熊 灿 吕颖超

前言

戴尔·卡耐基 (Dale, Carnegie 1888~1955) 是美国著名的成功学家。1888 年 11 月 4 日, 卡耐基出生于密苏里州一个贫穷的农家, 这个出生穷苦的孩子, 早年受到父母的影响, 长大之后做过教师、工人、推销员、演员……工作, 但这些都不是他理想的工作, 他认为过有意义的生活比赚钱更重要, 他决定白天写书, 夜间去夜校教书, 以赚取生活费。于是他说服了纽约基督教青年会的会长, 同意他晚间为商业界人士开设一个公开演讲班。从此, 他开始了一生成功教育事业。

从 1931 年他的第一部著作《语言的突破》开始, 相继写了《林肯传》、《人性的弱点》、《美好的人生》、《伟大的人物》、《人性的优点》、《快乐的人生》等多部书。这些书是卡耐基成人教育实践的结晶, 也是卡耐基哲学思想的集中体现。他的著作发行全球, 几乎所有的语言都有译本。卡耐基的成功教育机构造就了千千万万的成功人士, 遍布了各行各业。无论是梦想飞黄腾达、事业成功的军政要人、各界名流, 还是企冀健康快乐、家庭幸福的家庭主妇, 都感受到卡耐基的训练获得了做人处世的能力。正像洛克菲勒所说: 卡耐基的课程原则和精神, 他愿意付出比太阳之下任何东西更高的代价购买。美国的《时代周刊》曾评论说: “或许除了自由女神, 卡耐基就是美国的象征。” “他的著作及其读者构建了卡耐基成功帝国的神话。他的著作, 成为《圣经》之后人类出版史上最畅销的书, 至今仍畅销不衰。” 《纽约时报》发表评论说: 在出版史上, 没有一本书像卡耐基的著作那样持久深入人心, 也唯有卡



耐基的书，才能在他辞世半个世纪后，还能占据我们的排行榜。

卡耐基是 20 世纪最伟大的人生导师。他一生写了不少文章，登载在报章杂志上，并开播了自己的无线电广播节目，谈了很多人物鲜为人知的一面。卡耐基的课程不仅使无数人的事业成功，家庭幸福，而且能培养团队精神，使一个部门，一个企业渡过难关，走向胜利。卡耐基不仅是美国著名的成人教育学家，演讲艺术家，而且也是著名的文化企业家。他出色地经营了自己的企业和人生，并能将经商务完美地传授给他人，培养了一批又一批成功的企业家。与其他企业家不同，卡耐基不仅白手起家，从一个独闯天下的农家孩子一跃而成为百万富翁，而且他一生都致力于研究和借鉴他人的宝贵经验；他的经商方法和技巧更具有实用性和可操作性。他那源于常理的哲学影响和教育实践，却受惠于千百万人，它对于开阔我们的视野，克服恐惧，培养自信，改善人际关系，激发人的潜能，从而获得事业的成功和人生的快乐，将有宝贵的启示和借鉴作用。

目前，市场上卡耐基的书比比皆是，大同小异，但大多都是介绍卡耐基著作中的某些方面内容，为了帮助广大读者能够在较短的时间内掌握卡耐基理论中的精髓部分，我们特编写了这本《卡耐基语录》，希望读者读后能尽快掌握做人处世的技巧，缩短迈向成功的距离，创造幸福美好的人生。

编者

2005 年 5 月 26 日



目 录

第一章 左右逢源的技巧

卡耐基说：“一个人的成功，15%取决于你的专业知识，85%则取决于你的社交能力。”只有你掌握了与人交往的技巧，你就会拥有一个好人缘，在通往成功的道路上，你才能左右逢源，如鱼得水。

1. 微笑的魅力 1
2. 谈论对方感兴趣的话题 6
3. 记住别人的名字 8
4. 尊敬和关心他人 11

第二章 跨越人生的障碍

卡耐基说：“一个人的疲劳通常不是因为工作，而是由于忧虑、紧张和不快。”只要你能放下包袱，摆正心态，你就能够克服忧虑的习惯，走出心灵的阴影，忘掉一切烦恼，全身心投入到工作中去。

1. 保持青春活力的秘密 40
2. 克服忧虑的方法 70



第三章 创造幸福的生活

如果你要问我人最大的幸福是什么，我会用一句名言来回答你：“人生就是最大的幸福。”幸福是一种生活方式，快乐就在你身边，只要心中充满爱，世界将变成美好的明天。

1. 赢得快乐的方法 92
2. 怎样保持家庭幸福 136
3. 获得友谊的良方 143

第四章 精彩绝妙的演说

从一个人的谈吐，可以看出一个人的学识、素质和阅历。知识是交谈的基础，语言则是公关的锐利武器。培养自信心，掌握说话的技巧，在演说过程中你就能够引起听众的心理共鸣，感染听众，赋予生命力。

1. 说话的原则和技巧 158
2. 沟通的艺术 169

第五章 提升女人的智慧

唯令是从的淑女时代已经过去，淑女加才女才是时代的呼唤。既要做好贤内助，又能培育好子女，在体现伟大母爱的同时，又有女性的独立个性。智慧女人才是家庭幸福的源泉。

1. 做一个好太太 182
2. 让家庭充满欢乐 189

第六章 铸就生命的辉煌

成熟的人生是最亮丽的人生，成熟的人才能有责任感，成熟的人才会有对事业的不懈追求。成熟是美丽的，愿你早日成熟，铸就生命的辉煌。

1. 如何使自己走向成熟 200
2. 精神健康更重要 218



DALE CARNEGIE

左右逢源的技巧

1

卡耐基说：“一个人的成功，15%取决于你的专业知识，85%则取决于你的社交能力。”只有你掌握了与人交往的技巧，你就会拥有一个好人缘，在通往成功的道路上，你才能左右逢源，如鱼得水。





1. 微笑的魅力

一个人的面部表情，比穿着更重要。笑容能照亮所有看到它的人，像穿过乌云的太阳，带给人们温暖。

我有几点关于微笑艺术的建议：首先，对于这个世界与人类，你必须保持正确的心态。做不到这一点，你不可能真正成功。然而，仅只是应付性的微笑，也还是有益的，因为那带给别人的快乐，终会像回力球一样回到你身上。带给他人快乐的感觉，会让你自己觉得快乐，因此，不久你就能真心微笑了。



当你微笑时，你是将心中不快与造作的感觉抚平。对他人微笑，等于是在隐约地告诉他，你喜欢他，起码有某种程度的喜欢，他会接收到这份含意，也因此更喜欢你，试着养成微笑的习惯吧！你不会有任何损失的。

能让一个人开怀大笑，你已铺平了与他之间的友谊大道。跟你一起欢笑的人，或多或少，是喜欢你的。

一个人的面部表情，比穿着更重要。笑容能照亮所有看到它的人，像穿过乌云的太阳，带给人们温暖。

行动比言语更具有力量，而微笑所表示的意思是：“喜欢你，你使我快乐，很高兴见到你。”

我所说的是一种真正的微笑，一种令人温暖的微笑，一种发自内心的微笑，这种微笑才能在市场上卖个好价钱。

你见到别人的时候，一定要愉快，如果你也期望他们很愉快地见到你的话。

我以一种愉悦的态度，来对待那些满腹牢骚的人。我一边听着他们的牢骚，一边微笑，于是问题就容易解决了。我发现微笑带给我更多收入，每天都带来更多的钞票。

你不喜欢微笑？那怎么办呢？有一个方法：强迫你自己微笑。如果你是单独一个人，强迫你自己吹口哨，或哼一曲。表现出你似乎已经很快乐，这就容易使你快乐了。



你的笑容就是你好意的信差。你的笑容能照亮所有看到它的人。对那些整天都看到皱眉头、愁容满面、视若无睹的人来说，你的笑容就像透过乌云的阳光。尤其对那些受到上司、客户、老师、父母或子女的压力的人，一个笑容能帮助他们感到一切都是充满希望的，也就是世界是有快乐的。



微笑产生在一刹那之间，但有时给人一种永恒的记忆。

微笑是疲惫者的休息，沮丧者的白天，悲伤者的阳光，又是大自然的最佳妙方。

行为胜于言论，对人微笑就是向他人表明：“我喜欢你，你使我快乐，我喜欢见你。”

世上人人都在寻求快乐，但只有一个确实有效的方法，那就是控制你的思想。快乐不在乎外界的情况，而是依靠内心的情况。

行动好像是跟随感觉走的。其实不是如此，行动是与感觉并行的。我们能使直接受意志支配的行动有规律，也能间接地使不直接受意志制约的支配有规律。