

The Classic Works of Dale Carnegie



《人性的弱点》、《美好的人生》、《人性的优点》、《快乐的人生》、《语言的突破》

卡耐基最畅销的五大著作一网打尽！

卡耐基经典全集



——《人性的弱点》·《美好的人生》——

[美] 戴尔·卡耐基 著

詹衡宇 译

智者说，成功一定有方法，失败一定有原因。世界成功学鼻祖——戴尔·卡耐基几乎穷其毕生精力，用优秀人士的成功经验及失败人士的切肤之痛，来帮助人们克服谈话、演讲和行动中的畏惧，激励人们最终获得成功。他的著作全球累计销售上亿册，被喻为仅次于《圣经》的世界级畅销书。

世 界 成 功 学 第 一 书

黑龙江人民出版社

C52
19
:1



The Classic Works of Dale Carnegie

卡耐基经典全集

— 《人性的弱点》·《美好的人生》 —

[美] 戴尔·卡耐基 著
詹衡宇 译

“Believe that you will succeed, and you will.”

— Dale Carnegie

黑龙江人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

卡耐基经典全集 / (美) 卡耐基著; 詹衡宇译. — 哈尔滨: 黑龙江人民出版社, 2005.6

ISBN 7 - 207 - 06677 - 5

I. 卡… II. ①卡… ②詹… III. 成功心理学
IV. B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 074022 号

责任编辑: 刘桂华

装帧设计: 李 勇

卡耐基经典全集

(美) 戴尔·卡耐基 著 詹衡宇 译

出 版 者 黑龙江人民出版社
通讯地址 哈尔滨市南岗区宣庆小区 1 号楼
邮 编 150008
网 址 www.longpress.com E-mail hljmcbs@yeah.net
印 刷 北京市德美印刷厂
经 销 全国新华书店
开 本 960 × 640 毫米 1/16
印 张 35.5
版 次 2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 7 - 207 - 06677 - 5/B·236

定 价 45.00 元 (全三册)

(如发现本书有印刷质量问题, 印刷厂负责调换)

目 录

content

第一编：人性的弱点

第一章 待人的基本技巧 / 3

第 1 节 如欲采蜜，勿蹴蜂房 / 3

第 2 节 教你如何与人相处 / 12

第 3 节 如何让自己左右逢源 / 21

小 结 / 32

附录：如何从本书获得最大效益 / 33

第二章 六种使别人喜欢你的方法 / 37

第 1 节 你如果这样做，将处处受欢迎 / 37

第 2 节 怎样给人好印象 / 46

第 3 节 这样做，使你避免麻烦发生 / 52

第 4 节 如何养成优雅而得人好感的谈吐 / 57

第 5 节 如何使人产生兴趣 / 65

第 6 节 如何很快地让人喜欢上你 / 67

小 结 / 77

第二编：美好的人生

第一章 使人同意你的十二种方法 / 81

- 第1节 在争辩中你不可能获胜 / 81
- 第2节 如何避免树敌 / 86
- 第3节 勇于承认错误 / 93
- 第4节 如何走上理智之路 / 98
- 第5节 苏格拉底的秘密 / 106
- 第6节 理智对待抱怨者的方法 / 110
- 第7节 如何让人与你合作 / 114
- 第8节 一个带来奇迹的公式 / 119
- 第9节 每个人所需要的 / 122
- 第10节 人人都喜欢的吸引力 / 126
- 第11节 实行、推进，别停顿下来 / 130
- 第12节 当你无计可施时，不妨试试这个 / 132
- 小 结 / 134

第二章 巧妙说服别人的九种方法 / 136

- 第1节 用称赞并欣赏他人的方法 / 136
- 第2节 如何批评才不致招怨 / 140
- 第3节 先说出你自己的错误 / 141
- 第4节 没有人喜欢接受命令 / 143
- 第5节 让对方保持他的面子 / 144
- 第6节 如何鼓励人们成功 / 146

- 第7节 给狗取个好名字 / 149
- 第8节 使错误看起来容易改正 / 151
- 第9节 使人们乐意做你所要的事 / 153
- 小 结 / 155

第三章 使你的家庭和睦的七种方法 / 157

- 第1节 如何最快速地自掘婚姻的坟墓 / 157
- 第2节 爱，就让他自在的生活 / 161
- 第3节 这样做你就快要离婚了 / 163
- 第4节 使人快乐的方法 / 166
- 第5节 对女人特别有意义的事 / 168
- 第6节 如果你要快乐，别忽略了这些 / 170
- 第7节 不要做一个“婚姻的文盲” / 173
- 小 结 / 176
- 附 录 / 177

第三编：人性的优点

第一章 如何解决忧虑 / 181

- 第1节 24个字改变人生 / 181
- 第2节 消除忧虑的“万能法则” / 190
- 第3节 长寿的克星是忧虑 / 195
- 小 结 / 204

第二章 如何分析忧虑 / 205

- 第 1 节 找到忧虑的谜底 / 205
- 第 2 节 如何消除工作中的忧虑 / 210
- 小 结 / 213

第三章 改变忧虑的习惯 / 214

- 第 1 节 驱逐思想中的忧虑 / 214
- 第 2 节 不要被小事弄得垂头丧气 / 220
- 第 3 节 用概率战胜忧虑 / 225
- 第 4 节 适应无法改变的事实 / 229
- 第 5 节 让忧虑“到此为止” / 235
- 第 6 节 不要试图锯木屑 / 239
- 小 结 / 243

第四章 保持充沛的精力 / 244

- 第 1 节 增加一小时的清醒时间 / 244
- 第 2 节 疲劳的原因 / 248
- 第 3 节 家庭主妇如何永葆青春 / 251
- 第 4 节 养成四种好的工作习惯 / 256
- 第 5 节 如何预防烦闷 / 259
- 第 6 节 不要为失眠忧虑 / 265
- 小 结 / 269

第四编：快乐的人生

第一章 打造快乐心态 / 273

- 第 1 节 生活因你的态度而改变 / 273
- 第 2 节 报复的代价是你自己 / 281
- 第 3 节 施恩不求回报 / 284
- 第 4 节 你愿意为 100 万美元出卖自己吗? / 286
- 第 5 节 保持真我 / 291
- 第 6 节 看到事物积极的一面 / 295
- 第 7 节 怎样才能快乐 / 299
- 小 结 / 302

第二章 不要因别人的批评而气恼 / 304

- 第 1 节 没人会踢一条死狗 / 304
- 第 2 节 不要让批评伤害到你 / 306
- 第 3 节 以自己做过的傻事为鉴 / 309

第三章 怎样安排你的工作和金钱 / 313

- 第 1 节 人生中的重要抉择 / 313
- 第 2 节 百分之七十的烦恼 / 317

第四章 获得快乐的秘诀 / 324

- 第 1 节 别被烦恼束缚 / 324
- 第 2 节 成为乐观者 / 326

- 第3节 我住在安拉乐园 / 327
- 第4节 丢掉你的自卑 / 330
- 第5节 5个抛开烦恼的好方法 / 332
- 第6节 昨天已经过去，今天不会更糟 / 334
- 第7节 我以为看不到明天的太阳 / 335
- 第8节 去运动吧 / 337
- 第9节 我曾是“忧虑之王” / 338
- 第10节 一句解救我的经文 / 339
- 第11节 我做过世上最苦最累的工作 / 340
- 第12节 我曾是世上最蠢的人 / 341
- 第13节 我永远的补给线 / 343
- 第14节 主对我的召唤 / 345
- 第15节 我失去了全部家产 / 347
- 第16节 摆脱忧虑的几招 / 349
- 第17节 远离忧虑的诀窍 / 351
- 第18节 一付快乐处方 / 352
- 第19节 不要累积你的忧虑 / 355
- 第20节 康复的秘诀 / 357
- 第21节 时间能帮助你解决很多问题 / 358
- 第22节 和死亡说再见 / 360
- 第23节 摒弃忧虑的措施 / 361
- 第24节 坎尼·麦克的七规则 / 362
- 第25节 洛克菲勒变得快乐了 / 363
- 第26节 一本书挽救了我的婚姻 / 365
- 第27节 紧张无异于慢性自杀 / 366

第五编：语言的突破

第一章 高效谈话的基本要则 / 371

第 1 节 快速掌握基本要则 / 371

第 2 节 增强自信心 / 383

第 3 节 高效谈话的要则 / 392

第二章 演讲、演讲者、听众 / 400

第 1 节 怎样做好演讲准备 / 400

第 2 节 极富生命力的演讲 / 415

第 3 节 让听众对演讲感同身受 / 421

第三章 演讲的目的和即席演讲 / 431

第 1 节 激励行动的简洁演讲 / 431

第 2 节 以解释、说明为目标的演讲 / 442

第 3 节 以说服为目标的演讲 / 454

第 4 节 即席演讲 / 462

第四章 演讲是一门沟通的艺术 / 468

第 1 节 演讲时的态度 / 468

第 2 节 让你的语言更完美 / 479

第 3 节 风格和个性 / 484

第五章 挑战高效能的谈话 / 493

第 1 节 介绍辞、颁奖辞及答谢辞 / 493

第 2 节 准备长篇演讲 / 502

第 3 节 将学到的技巧融入你的生活 / 529

附录 :增强记忆的天然法则 / 535

第一编

人性的弱点

“Believe that you will succeed, and you will.”

—— Dale Carnegie

第一章 待人的基本技巧

“It isn't what you have, or who you are, or where you are, or what you are doing that makes you happy or unhappy. It is what you think about.”

第1节 如欲采蜜，勿蹴蜂房

1931年5月7日，一桩骇人听闻的围捕在纽约发生！素有“双枪”之称的克劳雷是个烟酒不沾的罪犯，他此刻被围陷在位于西末街的他的情人的公寓里。

150名警察把克劳雷团团围在公寓顶层的藏身处。警察在屋顶凿出一个洞口，然后施放催泪毒气，试图把克劳雷熏出来主动投降。同时，警察在附近四周的建筑物上架设了机枪，瞄准凶手。一个多小时后，原本清



The Classic Works of Dale Carnegie

Dale Carnegie 卡耐基经典全集

静的西末街住宅区，响着阵阵惊心动魄的枪声。克劳雷手持短枪，躲在堆满杂物的椅子后面，连连向警方人员射击。数万的市民，激动而兴奋地观看着如电影一样的真实场面。

克劳雷还是没有逃脱警察的围捕。他被捕后，警察队长马罗南说，暴徒克劳雷是纽约治安史上最危险的一个罪犯，并且肯定地说道：“他杀人眨眼，像切葱一样，肯定要被判处死刑！”

然而，“双枪”克劳雷是怎样看待自己的呢？在警察围住他藏身的公寓，克劳雷在伤口不断流血的时候，写了一封公开信，信纸上滴满血迹！信的内容中有这样一句话：“被我黑色衣服紧紧包裹的，是我的疲惫的心——一颗不愿给任何人带去伤害的仁慈的心。”

克劳雷被捕前不久，他驾驶着自己的汽车在长岛的公路上跟自己的女伴调情。一个警察突然走到他汽车旁，说：“请出示你的驾驶执照。”

谁知克劳雷理也没理，就掏出手枪朝警察连开数枪，警察当场死亡。看警察倒在地上，克劳雷从车里跳出来，拾起警察的手枪，又朝尸体射了一枪。这就是克劳雷自己说的“被我黑色衣服紧紧包裹的，是我的疲惫的心——一颗不愿给任何人带去伤害的仁慈的心”！

法庭宣判克劳雷死刑。当他走进受刑室坐电椅时，或许他会想：这是我作恶多端的下场！不，他想的是：我要保护我自己，才不得已这样做的。“双枪”克劳雷在临死时，也没有对自己有一丝的责备。

如果我们认为这是罪犯常见的态度，那就让我们再来看下面这些话：

美国第一号公敌卡邦是横行芝加哥最凶恶的匪首，他却说：“我一生中最美好的岁月都献给了人们，是为了他们过上幸福愉快舒心的好日子，而我得到的只是屈辱，遭人追捕。”这个最凶恶的罪犯始终认为自己是一个对人们有益的人，而不应该是被人们误会的人。

休士在纽约中弹倒下时，也说过这样的话。他曾在接受新闻记者访谈时说：“我是一个对社会有益的人。”实际上，他是纽约凶残的令人发

“Believe that you will succeed, and you will.”

—— Dale Carnegie

指的罪犯。

星星监狱负责人华赖·劳斯在与我的通信中有趣地说：“在星星监狱里，罪犯很少承认自己是坏人，他们就跟你、我、他一样，有着自己的见解和解释。他们会告诉你撬开保险箱的理由，或者为什么要持枪杀人，甚至他们维护自己反社会现实的行为，坚持认为把他们囚禁起来的做法是错误的。”

卡邦、“双枪”克劳雷、休士以及在监狱中的暴徒，他们从不把责任都归咎在自己身上，那我们所接触的人又是怎样的呢？

已经故去的华纳梅格这样承认：“我在30年前就明白，责备人是一件愚蠢的事情，我不抱怨上帝没有赋予每个人同样的智力，但是我对克制自己的缺陷感到十分困难。”

华纳梅格较早地意识到这点，但是我盲目地在这个世界上行走了30多年，到今天才豁然顿悟……任何一桩事情，无论我们错到何种程度，我们几乎不会批评自己。

批评是无用的，不仅使人们增加了防御，而且还竭力的为自己辩护。同时批评也是危险的，它会无情地伤害一个人的自尊，并激起他的反抗。

德国军队里有条不成文的规定：如果发生某一件事，禁止立即申诉和批评，如果违反规定，就会遭受处罚。所以他们只能满怀怨气地去睡觉，而往往一觉醒来怨气也消失了。日常生活中，这样的规定似乎也有必要——我们身边有整日嘀咕埋怨的父母、唠叨不休的爱人、情绪无常的上司等等，以及周围许多吹毛求疵、令人反感的人。

在浩瀚的历史河流中，我们可以找到很多无视“批评”的事例。西奥多·罗斯福和塔夫特在那次著名的争论中说道：“……争论使共和党分裂了，使威尔逊进入白宫，并使他在世界大战中写下勇敢光荣的一笔，改变了历史的发展方向。”

让我们飞快地去回想当时的经过：



The Classic Works of Dale Carnegie

卡耐基经典全集

1908年，西奥多·罗斯福离开白宫，并促使塔夫特成为他的继任，自己去非洲度假——狩猎狮子。等他回来，看到塔夫特的守旧作风，很是震怒。他除了公然批评塔夫特，还想再次竞选总统，于是他代表“进步党”参选总统。这对共和党是致命的打击。果然，在选举时，塔夫特和共和党仅仅获得佛蒙特州和犹他州两个州的赞助，共和党遭受一次最大的失败。

到底是谁错了？这并不需要我们去关心。不过需要指出的是，面对罗斯福的批评，塔夫特并没有觉得自己不对，他只是眼含泪水竭力为自己辩护，反复地说：我该怎样去做，才能与我所做的不同。

或许我们早忘了铁泡脱·顿姆煤油舞弊案件，这件事曾使舆论愤怒了多年，惊动了全美国。因为所有关于美国公务员的事情中，没有发生过像这样的事情。

这桩舞弊案的事实经过是这样的：当时哈丁总统任上的内政部长哈尔信托·福尔委派主事在爱尔克山与铁泡脱商谈油田保留地出租事宜。那块油田，本来是政府预备为以后海军用油的基地。福尔当时并没有公开招标，而是把这份丰厚的合约私自给了他的朋友图海尼。图海尼知恩图报，他把称为“债款”的十万美金送给了这位福尔部长。

接着，福尔用自己手中的权力，采用高压手段命令海军进驻基地，赶走其他竞争者，因为附近的油井也吮吸着爱尔克山的财富。那些在枪杆威逼下被赶走的竞争者，心里不甘心，联合在法庭上揭发了铁泡脱一亿美金舞弊案。事情发生后，其恶劣的影响几乎毁灭了哈丁总统整个行政工作的开展，全国上下一片哗然，共和党几乎下台，福尔最终被判入狱。

在政治生涯中，福尔被指责的遍体鳞伤，几乎没有人像他这样被指责过。那么福尔后悔了么？不，从来没有！几年后一次的公开演讲中，胡佛暗示哈丁总统的死亡，是因为心理的忧虑和神经的刺激，因为一个朋友出卖了他。当时福尔的妻子在场，她听后失声痛哭，两手紧握着，大声