

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



——《语言的突破》——

[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
:3



The Classic Works of Dale Carnegie

卡耐基经典全集

—《语言的突破》—

[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

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

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

—— Dale Carnegie

第一章 高效谈话的基本要则

“First ask yourself: What is the worst that can happen? Then prepare to accept it. Then proceed to improve on the worst.”

第1节 快速掌握基本要则

没有谁生来就善于演讲。掌握下列简单要则，即可轻松面对众人讲话。

1912年，铁达尼号邮轮沉没于冰冷的北大西洋，就在这一年，我开创了谈话技能的培训课程。至今，已培训了50多万人。

每次“戴尔·卡耐基培训”开课，第一项活动就是每个人说出自己来上课的原因和想要获得的成果。大家的说法自然各不相同，但令人惊奇



The Classic Works of Dale Carnegie

卡耐基经典全集

的是，大部分人的理由和愿望不谋而合：“必须当众讲话时，我既紧张又害怕，脑子里乱糟糟的，一点想不起来要说什么。我希望能够情绪稳定，清晰有条理地思考和阐述我的观点，和他人充满自信的交流，语言具有感染力。”

这是否也正是你的心里话呢？你也有过不知如何开口，从何谈起的经历吧？你肯定也希望自己可以气定神闲，侃侃而谈，哪怕为此花费金钱也十分值得。现在，你翻开了这本书，这就是你内心渴望的最佳证明。

如果我们此时面对面，你一定会问：“卡耐基先生，你确信我可以变得有能力，勇敢自信地对着大家说话吗？”

我一生都在帮助人们建立自信、克服恐惧，参加培训的人中发生了很多奇迹，不胜枚举，所以你不必问我是是否确信，只要你按照书里内容多加练习，你一定可以做到。

为什么你坐着时就可以清楚地思考，一旦面对众人，就张口结舌，紧张颤抖，自信全无？这究竟是什么道理？你已经意识到，只要通过指导和练习，你就可以逐步改善，变得泰然镇定，自信而善谈。

本书不是普通的教科书，不罗列一条条说话的规则，也不教导你如何发音、断句。重点在于帮助你掌握高效谈话的技巧，从现在开始，你只需依照书中的建议，在任何需要说话的时刻，牢记并运用，你就会成为你想要成为的人。

下面四点简要概括了书中的内容：

取他人经验，给自己信心

即使在完全放开的状态下，也没有一种动物生来善于演讲。在过去的某些年代，演讲是一种要遵守严谨的语法和形式的艺术，以前想要成为出色的演讲家绝非易事。现在我们提倡的是和众人交流的方式，不再需要以前那种拿腔拿调的演讲方式。我们要用真诚的言语，和他人平和理智的探

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

—— Dale Carnegie

讨，无论是一起进餐，在教堂做弥撒，还是看电视、收听广播的时候，都不必对他人夸夸其谈。

很多教科书都试图让我们相信，必须经过好几年发音培训以及学习严谨的修辞法，才能成为成功的演讲者。其实演讲并不是高深的艺术，我一生倾力向人们证明，只要能够遵守一些简单要则，就可以毫无困难的面对大众说话。

1912年，我开始在纽约125街的青年基督教会教授课程，那时的我也和来学习的人们一样并不明白这些要则。我按照自己当年在密苏里州华伦堡大学学到的方式，来教授这些商界人士，这无疑是一种错误的教导，他们不是大一新生，也不需要模仿韦伯斯特、博科皮特或欧康奈尔（这几位都是知名演讲家），这对他们没什么用处。他们所需要的，是下一次在会议上做商业报告时，声音充满自信，叙事条理清晰。我醒悟过来，从此抛开了传统的教科书，直接传授基本理念，和他们一起琢磨报告内容，练习发言，针对性地完善他们的不足之处，力求完美。这种方法确实行之有效，不久之后，他们再次来找我，要求继续学习，以取得更大进步。

如果有机会，我会请你看一看我家里或我各地代表办公室收到的感谢信，有的来自常被《纽约时报》、《华尔街日报》提及的商业大亨们，有的来自国会议员、州长、学院院长、娱乐明星们，还有很多是一般或中层的管理人员、经验丰富的工人、刚参加工作的新手、大学生、职业妇女，更多的信件，来自那些默默无闻的普通人——牧师、老师、家庭主妇、一些年轻的孩子。人们写来信件表示感激，因为他们在我的课程中找到了自信，掌握了高效的谈话能力。

就在我写下这段话的时候，想起一件对我影响深远的事情。D. W. 亨特是费城很有名气的商人，也是我教过的几千人中的一位。多年前，他刚开始来上我的课，在邀请我共进午餐时，诚恳地问我：“卡耐基先生，



The Classic Works of Dale Carnegie

Dale Carnegie 卡耐基经典全集

我常常收到当众演讲的邀请，我尽量都推辞掉了。可现在我被选为大学董事会主席，以后必须主持会议。我这么个老头子，您看还能不能学会演讲？”

我告诉他以往班上和他类似职务学员的经历，并且承诺，只要他足够努力，我一定会帮他达到目标。

差不多3年之后，他再次邀请我共进午餐，同一地点，同一张餐桌，我们回忆起往昔的对话。我问他现在是否已经做到，他露出自信的笑容，还拿出一本红色的备忘录，上面满满当当地排定着他未来几个月的演讲行程，他说：“这是我活到现在最为快乐的事情，因为我的演讲对他人和社会的帮助，我自己也充满自信，从演讲中获得了愉悦和满足。”

接着，D. W. 亨特还自豪地炫耀道，在英国首相出访美国的时候，费城教会邀请这位极少来美国的首相在宗教集会上说几句话，这次宗教集会的主持人正是D. W. 亨特先生，是他郑重地向所有在场的人介绍了英国首相。

就在3年前，同样是这位D. W. 亨特先生，还惴惴不安地怀疑自己是不是能够在大众面前流利地说出话来。

或许你会说，他的变化如此之大，一定是个特殊的例子。实际上，我可以举出好几百个这样的事例。就在几年前，有一位来自布鲁克林的候迪斯医生，他是一位狂热的棒球迷，有一次，他去佛罗里达州度假，正好住在巨人队训练馆的附近，他每天都去看球队练球，很快就和球员们交上了朋友，还被邀请参加当地为球队举办的聚会。在餐后，人们开始喝咖啡的时候，几位知名人士被邀请发表简短的演说，令候迪斯医生措手不及的是，他突然听到主持人宣布：“候迪斯大夫是我们球队的医生朋友，现在请他上来谈谈有关棒球运动员的保健问题。”

已经当了几十年的专业保健医生，这个问题对于候迪斯医生而言，可以轻而易举地谈上一整晚，可那是在他端坐台下，仅仅面对桌边的几个人

的时候。如今，要让他站到主席台上，即使面对台下人数不多的面孔，这个小问题却变得棘手而困难了，他的心怦怦地猛跳，他想要找到自己稳定的思绪，可这时候他的思维能力好像已经提前退场了。

人们热情的鼓着掌，望着他，等待他上台，候迪斯只好茫然地摇头表示谢绝，却引发了人们更加热切的掌声和欢呼：“候迪斯大夫！上台演讲！”候迪斯尴尬极了，他知道自己一上台就会结结巴巴，连几个完整的句子也说不出来。他站起身，沉默地离开了会场，离开了那些棒球队的朋友，他的心里难过又深以为耻。

他立即结束度假，返回了布鲁克林，一下飞机就跑去我的演讲培训课报名，他这辈子再也不想面对那样尴尬和无助的情形。作为老师，最喜欢教授他这种类型的学生，因为他经受了强力的刺激，目标明确而专一。他全身心地投入学习，从不拉下任何一节课，对自己的演讲练习反复揣摩、准备。

这样勤奋的练习令他飞速进步，以至于超出他对自己的期望，令他又惊又喜。仅仅上了几节课后，他就能自信地掌控好自己的情绪，两个月后，他已经是班上最棒的演讲者了，很快，他就收到了来自各地的邀请。现在的他享受演讲的感觉和由此赢得的赞誉，也结识了更多的朋友，这一切，都让他觉得弥足珍贵。

在听过候迪斯医生的演讲后，一位纽约市共和党竞选委员会的委员，马上邀请他为共和党在各地巡回发表演说。这位委员怎么也不会想到，这位出色的演讲家，就在一年前还因为面对众人说不出话而羞愧地退出了一个聚会。

在许多人看来，充满自信和勇气，在众人面前条理清晰的讲话，是一件超级困难的事情，事实上，这种困难是被人们的想像夸大了十几倍。当然，这种能力也并非上帝对于某些人的恩赐，就如同打高尔夫球，只要你想要做到，而且努力去做，任何人都可能发挥出内在潜能。



The Classic Works of Dale Carnegie

Dale Carnegie 卡耐基经典全集

我还可以告诉你一个例子，B. F. 古力曲公司已过世的董事长戴维·M. 古力曲，也曾经来找我，他对我说：“我这一辈子，总是在说话的时候惶惶然的。我作为董事长，必须主持董事会议，毕竟和董事们都是多年的伙伴，坐在一起说话讨论，我都可以应付自如。可是一旦面对外人或者在公开场合，我就觉得万分恐慌，没办法开口说话，就连一个字也挤不出来。这个缺点已经根深蒂固的跟了我好多年，我不认为你可以帮我改掉它。”

我回答说：“既然你认定我不能帮助你，那为什么还来找我呢？”他说：“那是因为我的私人会计师，他一向胆小怯懦，每次来处理我的私人账目时，他必须先经过我的办公室，才能进到会计室，很多年来，他总是小心翼翼地穿过我的办公室，尽量不和我碰面打招呼。可最近他却像变了个人似的，走进我办公室的时候，不但挺胸抬头，神采飞扬，还主动对我说：‘早上好！先生！’这可太让我吃惊了，当我问是什么改变了他时，他告诉我说参加了你的演讲培训班。能使那么一个畏首畏尾的人发生这么奇妙的大转变，我当然要来找你。”

我告诉他，来参加我的课程，依照要求练习，用不了多久，你一样会有很大转变，能够泰然自若的当众讲话。他兴奋地说：“要是真能那样，那我就是全世界最幸福的人了。”

他准时来参加课程，3个月的时间，进步相当迅速。因此，当我在阿斯特酒店的宴会厅举办3000人大会时，特意邀请他来演说，和大家说说自己参加课程的切身体会。当时他抱歉地说自己有约会，不能前来。第二天，他打电话对我说：“我把约会取消了，我想为你参加演讲，我想告诉大家这个课程带给我的帮助。我希望人们听到我的事例后，能得到鼓励，学会勇敢，不再恐惧。”

面对会场的3000之众，他诚挚感人地讲述了十几分钟，大大超过了我原本安排的两分钟时间。

如果这算得上是奇迹，那么在我的培训班里，大概有几千起奇迹。我亲眼看到不论男女老少，他们都从这项培训中获益，许多人在事业上取得了更大的成就和更耀眼的社会地位。

在某些时刻，仅凭一次演讲就可以使人声名远扬。马里欧·拉佐就是最好的例子。

那是几年前的事了，我接到一封古巴来的电报，上面说：“要是你不反对，我这就来纽约参加演讲培训。”落款是马里欧·拉佐。我觉得很惊讶，这人是谁，我可从来没听说过。

后来，他在课堂上对我说：“3个星期后，我家乡哈瓦那的乡村俱乐部要为创始人庆祝50周岁生日，安排我在晚会上演讲，并且当场送一个银杯给他。虽然我是一名律师，却从来没有当众演讲过。又无法推辞这个邀请，我心里很不安，如果到时说不出话来，这不仅会让我的家人、朋友感到尴尬，也会影响我的声誉。所以，我把全部希望寄托在你身上，不过，我只有3个星期的时间。”

我为他做了特别安排，无论哪个班上课，都让他参加，这样一来，他每天都要演讲至少3到4次。3个星期后，他按时回到了古巴，并在乡村聚会上作了一次令众人惊叹的演讲。这件事还被美国《时代》杂志“异域新闻”一栏专题报道，并称赞他为“天才演说家”。

这可以称得上是奇迹吧？而且是人类战胜自我的一个奇迹。

牢记自己的目标

前面说过，亨特先生认为演讲是他感觉最快乐的事情，他能够取得成功，很重要的一点就是他完全按照培训的要则完成练习。而他之所以勤奋地完成课程，正是因为他很清楚，自己想要成为一位自信的演讲者，他为此不断努力，最终把目标变成了现实。同样，你也应该这样做。

时时刻刻提醒自己，你想要变得自信和善于交谈，想在社交场合如鱼