

# 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

之

——《人性的优点》·《快乐的人生》——

[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  
:2



---

The Classic Works of Dale Carnegie

---

# 卡耐基经典全集

---

— 《人性的优点》·《快乐的人生》 —

[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

# 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 如何解决忧虑

“There is only one way... to get anybody to do anything. And that is by making the other person want to do it.”

### 第1节 24个字改变人生

最关键的是，做目前最清楚的事情，而不是观望远处模糊的。

在1871年的春天，一个年轻人忧心忡忡。他是蒙特瑞综合医院的学生，此时，他对自己的生活充满困惑：“怎样才能顺利通过考试？毕业后该做些什么？去何处开展自己的事业？如何谋生？”

在极度迷茫中，他拿起一本书，看到了24个字，正是这24个字使他——一个年轻的医科学生，后来成为著名的医学家，他不仅创建了举世



The Classic Works of Dale Carnegie

## 卡耐基经典全集

闻名的约翰·霍普金斯医学院，还得到了大英帝国医学界的最高荣誉——牛津大学医学院的讲座教授，另外，英王还授予他爵士的封号。他去世后，记述他一生经历的书长达1466页，他就是威廉·奥斯勒爵士。

可以说，他在1871年春天看到的24个字，对他的前途产生了巨大影响，并使他度过了无忧无虑的一生。这24个字就是汤姆斯·卡莱里写的：“最关键的是，做目前最清楚的事情，而不是观望远处模糊的。”

42年后，一个温暖的春夜，威廉·奥斯勒爵士在开满郁金香的耶鲁大学校园中，给学生们做了一次讲演。他说：“像我这样一个人，曾经是4所大学的教授，还出版过一本极受欢迎的书，看上去似乎具有一个‘特殊的头脑’。但事实上，我的一些好朋友都说，我的头脑非常普通。”

那么，威廉·奥斯勒爵士成功的秘诀是什么呢？

他认为：“是因为我生活在一个完全独立的今天。”

一个完全独立的今天，这句话是什么意思？

他说：“在来这里演讲的几个个月前，我乘坐一艘巨大的海轮横渡大西洋。我发现，只要船长在驾驶舱里按下一个按钮，机器经过一阵运转后，船的几个部分就立刻分隔开，成为几个防水的隔舱。而你们每一个人，头脑都要比船精密得多，所走的路程也远得多，因此我想奉劝各位，你们应该像那条大海轮一样，学会控制自己的生活，只有生活在一个完全独立的今天，才能确保航行中的安全。因为在驾驶舱中，每个分隔开的船舱都有用处，按下一个按钮，铁门就会隔断过去——就是那些已经度过的昨天，然后再按下一个按钮，铁门会隔断尚未出现的未来。现在，你就非常保险了，因为你拥有全部的今天。你们应该学会埋葬过去，只有傻子才会被它引向死亡之路，同时要将未来紧紧关在门外，就像对待过去那样，过去的负担加上未来的负担，必定会成为今天的最大障碍。‘未来’永远只存在于今天，人类获得拯救的日子就是现在，一个总是为未来忧心

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

—— Dale Carnegie

忡忡的人，只会浪费精力。因此，好好关注一下自己生活中的每个侧面，养成一个良好的习惯，将前后的船舱通通隔断吧！你们应该生活在完全独立的今天里。”

那么，奥斯勒博士是否主张人们不必为明天费心做准备呢？不，当然不是。

他继续鼓励耶鲁大学的学生们：“集中你所有的智慧和热诚，将今天的工作尽量做得完美，用这种方法迎接未来，无疑是最好的。在一天开始之前，你们应该吟诵这句祝词：‘在这一天，我们将得到今天的面包。’”

记住，在这句话中，仅仅要求今天的面包，并没有抱怨：“昨天的面包真酸。”也没有说：“噢，天哪，最近的气候非常干燥，我们可能会遭遇旱灾，到了秋天还有面包吃吗？万一我失业，又从何处弄到面包呢？”

这句祝词告诉我们，只能要求今天的面包，而且我们能吃的也仅仅是今天的面包。

很久以前，有个穷困潦倒的哲学家四处流浪。一天，他来到一个贫瘠的乡村，这里的老百姓生活非常艰苦。当人们走上山顶，聚集在他身边时，他说：“不要为明天担心，因为明天自有明天的烦恼，今天的难处留在今天就够了。”

这句话虽然只有短短的30个字，但却是有史以来引用次数最多的名言，它经历了好几个世纪，一代一代地流传下来，这句话正是耶稣说的“不要为明天忧虑”。

但是，很多人都不相信这句话，他们把其视为东方的神秘之物，或当成一种多余的忠告。他们说：“我一定要为明天计划，做好一切准备，为家庭买保险，努力存钱。这样，将来老了就不用担心。”

一点不假，所有的一切都必须做。但实际上，耶稣的这句话是300多年前说的，翻译时是詹姆斯王朝，那时忧虑一词的含义与现在完全不



The Classic Works of Dale Carnegie

## 卡耐基经典全集

同，它还包括了焦急的意思。在新译《圣经》中，这句话翻译的意思更为准确：“别为明天着急。”

是的，可以考虑明天，仔细地计划、做准备，但不要着急。

战斗中的军事领袖必须为下一步谋划，不过，他们绝不能带有丝毫焦虑。厄耐斯特·金恩曾是指挥美国海军的海军上将，他说：“我所能做的，就是为最优秀的人员提供最好的装备，然后给他们布置一些看上去极其卓越的任务，仅此而已。如果一条船开始下沉，我无力阻挡；如果一条船沉了，我也不可能将其打捞上来，与其为昨天发生的问题后悔，不如将时间用在如何解决明天的问题上。更何况，如果我一直为过去的事操心，肯定支撑不了多久。”

不管是面对战争，还是平日的的生活，好主意和坏主意的区别在于：好主意能对前因后果反复琢磨，并产生合乎逻辑、具有建设性的计划；而坏主意只能让人紧张，甚至精神崩溃。

亚瑟·苏兹柏格先生是著名的《纽约时报》的发行人，最近，我非常荣幸地拜访了他。

在谈话中，苏兹柏格先生告诉我：“当第二次世界大战的战火迅速蔓延到欧洲时，我非常震惊，每日都为自己的前途忧虑，最后搞得我彻夜难眠。虽然我对绘画一无所知，但经常半夜三更地从床上爬起来，找出画布和颜料，准备画一张自画像，为了消除自己的忧虑，我一直坚持画着。一天，我读到一首赞美诗，诗中说：

指引我，仁慈的灯光……

让你常在我脚旁，

我并不想看到远方的风景，

只要一步就好了。

“就这样，我终于消除了忧虑，平静下来。从此，我将最后7个字作为自己的座右铭，只要一步就好了。”

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

—— Dale Carnegie

大概在同一时期，一个在欧洲某地当兵的年轻人——他叫泰德·本杰明，也感受到了这一点。他住在马里兰州，巴铁摩尔城纽霍姆路 5716 号。曾几何时，忧虑将他折磨得完全丧失了斗志。

泰德·本杰明在日记中写道：“1945 年 4 月，由于忧愁，我患上了一种令人极其痛苦的疾病，医生称之为结肠痉挛。我想，如果战争这时还不结束，恐怕我整个人已经完全垮了。当时，我在第 94 步兵师担任士官，每天的工作就是，记录战争中伤亡和失踪的士兵情况，并将那些在激战中死亡，被草草埋葬的士兵挖掘出来，把他们的遗物送还亲人。这份工作让我筋疲力尽，我一直担心自己熬不过去，怀疑自己是否还能活着回去，抱一抱出生 16 个月、尚未见面的儿子。工作劳累，再加上忧愁，我整整瘦了 34 磅，当我眼睁睁地看着自己变得皮包骨头，一想到自己将以这副模样回家，我就害怕极了，常常独自痛哭不已。德军开始最后的大反攻时，我甚至放弃了恢复正常生活的希望，几乎发疯。

“在这种情况下，我不得不住进医院，但是，一位军医说的话完全改变了我的生活。一天，我刚刚做完全面的身体检查，他说：‘泰德，你的问题纯粹是精神上的。我希望你将生活想像成一个沙子漏斗，漏斗的上半部是成千上万颗沙粒，它们必须均匀、缓慢地通过中间那条细缝，除了这个漏斗之外，你我都无法让两颗以上的沙粒同时穿过去。其实，每个人都像这个漏斗，当一天来临，很多事情需要我们尽快动手，但我们只能一件件地完成。所以泰德，让工作如同沙粒一样，均匀而缓慢地通过，否则一定会损害我们的健康，包括精神上的。’

“对我来说，这一天值得纪念，军医的这些忠告在战争时拯救了我。从此，我一直奉行这种哲学。现在，我从事着印刷公司的公共关系及广告部工作，这句话也给了我莫大的帮助。我发现，生意场上的问题和战场差不多，每天都有好几件事等着完成——材料要补充，处理新表格，安排新资料，地址发生改变，分公司开张或倒闭，每件事都很紧急，但时



The Classic Works of Dale Carnegie

## 卡耐基经典全集

间非常有限。不过，我再也不会惊惶失措，当我想起军医的那句忠告：一次只能通过一粒沙子，我就明白，一次只能做一件事。就这样，我的工作更有效率，再也没有从前那些令我崩溃、混乱的感觉。”

在目前的生活里，最令人恐怖的情形就是，医院里的大部分床位都被精神或神经上有问题的病人占据，积累的昨天和令人担心的明天将他们压垮了。其实，只要他们能记住耶稣说的“不要为明天忧虑”，或奥斯勒博士说的“生活在一个完全独立的今天”，他们几乎都能在大街上悠然自得地散步，无忧无虑地生活。

你、我、每一个人，在眼前的瞬间都站在两个永恒的交叉点上，一边是已经消失的过去，一边是永无尽头的未来，而我们，永远不可能同时生活在它们中间，一秒也不行，因为那样会让我们的身心疲惫不堪。既然如此，不如让我们生活在这一刻，并为之感到满足。

罗勃·史蒂文生说：“不管身上的负担有多重，每个人都能支撑到夜晚；不管工作多么辛苦，每个人都能完成今天的任务，有耐心地、甜美地、纯洁地活到太阳落山，生命的真谛不过如此。”

是的，生活对我们的要求也不过如此。

但是，杰尔德太太在学到“生活到上床休息为止”之前，一直觉得极度颓丧，甚至想自杀。她住在密歇根州沙支那城法院街815号，她对我说：“1937年，我丈夫去世了，我觉得非常沮丧。两年前他生病时，我就把汽车卖了，现在更是身无分文。我只好给从前的老板里奥罗西先生——他是堪萨斯城罗浮公司的老板——写了一封信，希望他同意我回去做从前的工作。以前，我是给学校推销世界百科全书。为了工作，我勉强凑钱买了一部旧车，付完首期之后便开始出去卖书。”

“我本以为，重新工作可以帮我从颓废中解脱出来，但一个人驾车、吃饭的生活让我无法忍受。另外，推销书不是一件容易的事情，我的收入不好，即便是分期付款买车的数目并不大，我也很难及时交款。”



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

—— Dale Carnegie

“1938年春天，我来到密苏里州的维沙里市。这里的学校很穷，路也不好走，我觉得成功离自己很远，生活毫无乐趣。每天早上我都不愿意起床，因为新的一天即将来临，而我不想去面对生活，对一切都感到担心害怕。担心没有钱分期付款，担心交不起房租，担心自己会饿肚子，担心身体会被拖垮，而我没有钱看病。面对这种生活，我又孤独又沮丧，甚至想自杀。但我没有自杀的唯一原因是，我担心姐姐会因此而悲痛万分，而且她没有钱给我付安葬费。

“后来，我看到一篇文章，里面有一句令人振奋的话：‘对一个聪明人来说，每一天都是新的开始。’我永远永远感激这句话，因为它使我克服了消沉，振作起来继续生活。我将它打印下来，贴在挡风玻璃窗上，只要我开车，就能随时随地看见它。我发现，好好生活一天并不困难，每天清晨，我都告诉自己：‘今天又是一个新的开始。’

“当我学会忘记过去、不考虑未来的时候，我成功地克服了曾经有过的孤寂和恐惧，整个人变得快活起来，至于我的事业，还算成功。现在，我对生命充满了热爱，而且，不管再遇到什么问题，我都不会害怕，因为我用不着担心将来，只要做到过好每一天。对一个聪明人来说，每一天都是一个新的开始。”

猜一猜这首诗是谁写的：

这个人很快乐，也只有他才能快乐；

因为他将今天称为自己的一天。

他在今天感到安全，并说：

“不管明天多么糟糕，我已经过了今天。”

这些话看上去颇具现代意味，不过，它们是古罗马诗人何瑞斯的作品，创作时间是耶稣诞生前的39年。

我觉得，人类最可悲的事情是，所有的人都拖拖拉拉，不肯积极投入生活，他们向往天边奇妙的玫瑰园，但从不欣赏今天开放在窗口的玫瑰