

卡耐基名言精粹

● 苏 跃 译



中国国际广播出版社

卡耐基名言精粹

苏 跃 译

中国国际广播出版社

(京): 新登字096号

责任编辑: 李 镇

封面设计: 李士英

版式设计: 周 迅

书 名	卡耐基名言精粹
译 者	苏 跃
出版行	中国 国际 广 播 出 版 社 (北京复兴门外广播电影电视部内)
	邮 政 编 码: 100866
印 刷	北京昌平兴华印刷厂
经 销	新华书店
开 本	787×1092 1/32
字 数	110千字
印 张	5.25
版 次	1993年2月 北京第一版
印 次	1993年2月 第一次印刷
印 数	7000册
书 号	ISBN 7-5078-0592-1/Z·113
定 价	3.20元

卡耐基夫人序

我的丈夫代尔·卡耐基，对富于哲理性的名言很感兴趣。看书时，常会被尖锐的词句，绝妙的比喻，以及哲学性的措词所吸引，而深深地烙印在心上。他喜欢引用的名句，常会不知不觉地在日常生活的言语中流露出来。例如：有一次，他正聚精会神地在院子里拔草时，我突然说：“下下个礼拜，有人请我们吃晚饭，要不要去呢？”他出奇冷静地回答：“啊！到时再说吧！不要看远处模糊不清的东西，而要做身边看得清楚的事情。”说罢，用力地拔下一束杂草，仿佛是在强调威廉·欧斯拉在哈佛学生面前引用的这一句卡莱尔的话。

当阿尔·史密斯在比赛获胜时，常说：“看看记录吧！”这句话成了他的口头禅。事实上，这句话也是我的丈夫和家人玩扑克牌得胜时，常常说的话。

又有一次，在行经芝加哥途中的火车上，我说：“我和女儿去一下洗手间。”我丈夫就学着马克白夫人的口吻回答：“请不要拘泥席次，去吧！”

我丈夫平时的言行，完全是美国中西部的风味，是爽直明确的，他绝不虚情假意，也不会以神气活现的态度说话。他囊括了古今的名言，快乐地爱惜着它们，并随时加以运用。在其著作之中，常可见这些名言被巧妙地引用，藉以强化书中的要点，而成为一篇庄严有力与精粹的文章。

我帮助丈夫将他一生收集的名言精华，根据题材与性质

大致地予以归类整理。整理的结果，不但成为我丈夫的座右铭，同时穿插出现在他的作品中，就这样，完成了一部人生的哲学著作。

“勤劳的珍贵与快乐”、“以勇气和恒心去克服恐惧与失败”、“人彼此之间的情爱、亲切和礼貌”、“有力并永远不变地信仰着神”——这四项就是他的人生信念。

卡耐基从他灵魂深处发出来的光辉，显示在他的每一个行动以及所有的著作上，并且从许多读者的来信中，可发现信念、爱和勇气是人类的灵魂，也是人类永远追寻的目标。

这本书网罗了卡耐基所爱用的许多名言，这些名言都是那些对人生充满了信心与爱恋的人所说的话。

目 录

卡耐基夫人序

第一章	如何获得自信心	(1)
第二章	相信的心	(30)
第三章	人际关系	(83)
第四章	有关工作	(121)
第五章	有关个人本身	(137)

○第一章 如何获得自信心

当危险来临时，是不能逃避的。因为逃避会使危险性增加一倍，而如果毅然地面对它，危险性就可减少一倍。所以，不论遭到任何事情，绝不可逃避。

——温斯顿·邱吉尔

你是否真正达到了自己的理想目标？如果能检讨自己的所作所为，却没有勇气对自己说：“本可不致使他生气的，只因一时的冲动，惹得他不高兴，这是我的错，应该理智思考后，再和他说才是。”那你就还没有达到自己的理想目标。

——艾森豪

如果你不认为自己不如人时，就没有任何人能使你感到你不如人。

——耶利诺亚·罗斯福

我今年已八十六岁，在这以前，看到很多人从最基层开始苦干，最后得到了很大的成功。为了要成功，最重要的，就是“自己也能做”的信念，但若不能全力以赴，绝对得不到声望和成功。

——杰姆斯·基邦士枢机主教

如果要想成为真正有勇气的人，就要遵守下列五项原则，这样，一旦遇到任何困难，便不致于惊慌失措。

(1) 要做那些像是真正有勇气的举动，这样，就会产生精神力量，而认为“我也能做那种事情”，这是很奇妙的事。

(2) 仔细地观察，可以发现，那些遭到失望和消沉打击的人，最后也能完全地克服它们；既然别人都能做到的事，我自然没有不能做到的理由。

(3) 人的生命力随着韵律，或盛或衰，如果意志消沉，失去面对人生的勇气，就会随时跌入坑里，无法再爬上来。但是，如果始终不失去勇气，就能把自己一直压抑的心志转变成力量，而从失意中超脱出来。

(4) 夜里比白天容易使人消沉，勇气是和太阳一起来的。

(5) 勇气是测量人伟大性的尺度，更是坚持达到自己理想目标的力量。

——代尔·卡耐基

如果始终能信任自己的主张，相信最后大多会成功的。

——查尔斯·F·卡特林

为了壮胆，深夜独自在墓地上行走的少年，放松心情地吹着口哨，这样一来，恐惧心立即被口哨声“驱散”，身处墓地也就不感到害怕了。相同的，将自己心中的忧闷，让口哨吹走，使别人不致受到自己忧愁的影响，应该也有人会这样想吧！如果能做出很快乐的表情，不久就会真地快乐起来；若想集中精神于某件事，只有用这个办法。因此，不论是工作还是会议，如果以非常有兴趣的态度去做，不久，你会发

现自己是真正地在热衷于这件事。

——代尔·卡耐基

所谓勇气，就是在惊吓不已之际，做出果断的行动的能力。

——欧玛·布拉特利将军

当你为了实现自己的梦想，而做出努力时，就会得到意想不到的成功。在空中建立楼阁，并非不可能；楼阁是应该建立在空中的。来吧！从最下层奠基吧！

——梭罗

当人没有地方可躲避时，就开始学习忍耐不幸和灾难，并逐渐能克服它。人内心潜藏有连自己都感到惊奇的、强大的智慧与能力，只要加以运用，就能发挥极大的功效，我们只不过是发觉自己的潜在力而已。

——代尔·卡耐基

如果想尝试一下勇者的滋味，就要使出全部力量，装出一个像勇者的姿态。此时，那种恐惧不安的心理，就会转变为十足的信心，而能勇往直前。

——威廉·杰姆斯

只有相信障碍必能克服的人，才能真正克服障碍。如果连恐惧障碍的心理都无法克服的话，这个人是连人生的第一课程都还没有了解。

——拉尔夫·维尔特·爱默生

只要能产生“别人能做的，我也必能做”的意志，即使是遭遇困难，也总有克服困难、达成目标的时候。相反，即使是极简单的一件事，假如自认为是自己办不到的，那么，即使是鼯鼠所堆砌的小土堆，也会使他感到是个令人头昏眼花的大高山。

——耶米尔·库耶

在一天之中，如果不完成一件超乎自己能力的事，不论任何人都不能期望有多大的成功。

——耶尔巴特·哈巴特

如果能坚守下面的信条，十之八九会获得成功——要有自信，并且尽力而为。

——多玛士·E·威尔逊

用恐惧的眼光来看待未来，是非常危险的。

——爱德华·亨利·哈里曼

如果你对某件事情感到恐惧，那么想一想，也许其他的人对这件事也抱有恐惧心理。也许当你读这本书时，正被恐惧心所俘虏。“别人会不会责怪我做这件事？”“上司会不会骂我？”“邻居会不会批评我？”——看来这些都属于未来的事情。这就是说，过去的事并不可怕，因为所发生的事，都已经知道了，而且并不是什么大不了的事。可是，对于未来的变化，我们却浑然不知。同这种恐惧心作战的方法很简单，只要一个一个地去想“为什么害怕”的理由，恐惧就会减少；如果能知道其后果可能会产生的最坏程度，就不会感到害怕，

可能你还会说：“原来只不过如此而已。”

——代尔·卡耐基

在我少女时代，非常渴望自己是个能吸引男人注意的“美少女”，可是事实上，也没有人说我漂亮。姊妹更常揶揄地说：“像你这样丑的丫头，绝不会有英俊潇洒的男士追你。”我所穿的都是阿姨留下的旧衣服。又缺乏跳舞、溜冰的细胞，更不及别的女孩漂亮，所以参加舞会时，总是孤独离群的。

我还记得很清楚，在一个圣诞舞会上，我和以往一样，孤独地坐在一个角落里，这时候一个年轻人走过来说：“小姐，我们跳舞吧。”当时那种兴奋的心情，至今仍记忆犹新，这位青年就是富兰克林·D·罗斯福。

二十余年来，我一直被自卑与恐惧所困扰，我的家族不论是母亲、祖母、阿姨等，都是纽约社交界的佼佼者，可是，不知为什么，只有我一个人是丑陋的，所以特别感到羞惭。母亲常对朋友说：“我家的艾丽诺太老成了，所以常被别人取‘老太婆’的外号。”

能使我得到勇气的机缘，就是去帮助比我更不幸福的人。例如：一九一〇年时，我丈夫担任纽约州的参议员，和其他十八位议员，共同与一个无耻的民主党议员辩论，所以阿尔巴尼的家里，变成了他们的会议室，每天彻夜不停地辩论着。当我忍受不了那种环境时，就会找议员们的太太闲聊。使我感到惊奇的是，很多太太都是在旅馆的房间里，寂寞、孤独地一个人生活着。当我鼓励这些除了丈夫以外，不认识其他任何人的可怜的太太们时，不知不觉地，在我心里产生了勇气和自信。

在这个社会上，没有比恐惧更能伤人心的了，我由于帮

助比我更不幸的人，藉以和自己的恐惧心理搏斗，终于克服了它。我相信如能设法了解恐惧的事情，任何人都能克服恐惧心。但是为达到这个目的，最重要的，就是不断地去面对恐惧，并且去做它，累积起来，就变成为成功的实绩。

——艾丽诺·罗斯福

胆大带来勇气，胆小带来恐惧。

——布布里里·乌斯·西尔斯

认为“这种事情不是很蠢吗”，除了这种恐惧心外，在这个世界上，不会再有比这更愚蠢的事。

——安里·佛克尼亚

如果开始“担忧自己的缺点”时，在这个世界上，能治疗这种自卑感的，就是你自己。治疗的方法只有下面的一句话：“忘记自己的事。”当你感到羞涩或怯懦，而开始为自己担忧时，就要立即想一想其他的事；和别人交谈时，脑子里绝不可存有“对方是如何看自己”或“别人对自己的说话态度如何”的想法；应该忘记自己的事，继续做下去。

——代尔·卡耐基

失去财产痛苦较小，失去健康痛苦较大；失去勇气则无法挽回了。

——作者不详

恐惧常比危险的次数多。

——塞内卡

“干”这种强烈的意志，是决定于以前所行动的次数和当时决意的强度，然后每次做事时，人的头脑就会成长，此时产生真正的信念。好不容易有了决心，或有了美好的心情时，若未能达成自己的目标，即半途而废，那种损失，远比失去了机会还要大，因为这样影响到他达成目标的时间，而变成心灰意冷的人。每个人都会在嘴上挂着坚强的话，但实际上，在任何场合所发挥的勇气都是不够的，人们往往任凭勇气一点一滴地蒸发掉。

——海伦·凯勒

有气魄的人所具备的要素，没有比不惧怕任何事情的决断力更为重要。希望将来能成为大人物，或死后希望在某一方面被世人崇仰的年轻人，仅仅是下决心想克服障碍是不行的，还必须要有遭遇到无数挫折与失败，也能克服其障碍的决心才行。

——瑟多亚·罗斯福

只要下决心来克服恐惧，几乎所有的恐惧都能克服，因为恐惧只存在于人的心里。

——代尔·卡耐基

如果感到恐惧，就要一心思考自己应该做的工作，若对工作有了心理准备，恐惧心就会慢慢地消失。

——代尔·卡耐基

在我儿童时期，不但笨而且身体又弱，直到青年时代，我的神经仍不安定，根本没有产生勇气的自信，实在有必要

从身体和精神方面，不屈不挠地彻底训练。……少年时代，我曾经一再地阅读玛丽亚多小说中的一段，那就是：一位英国小战舰的舰长，向小说中的主角请教，如何才能成为一个有胆量的人。

“初次上战场，任何人都会感到畏惧，这时候只有一个办法，就是装出毫不惧怕的态度，而且时时刻刻都保持这种态度，慢慢地变成真正有胆量，而不是伪装出来的胆量。当经常保持不知畏惧的态度，不久就会真的感到不恐惧，而成为有胆量的人了。”

我也就用这种方法来克服恐惧，以前对狗熊、悍马、枪手，甚至所有的东西都感到害怕，于是我就装出不怕的样子，不久就真地不怕了，只有这么做，任何人都会有和我一样的经验。

——瑟多亚·罗斯福

没有比自然的举止更容易成为自己的特性，只要能忘记自己就可以了。——忘记“想着别人会如何认为”的心情，就可以了。

从家里出门，要收紧下腭，抬头挺胸，接触大自然的阳光。要笑容可掬地与朋友接近，握手时要诚心诚意。不要因为怕被别人误会，或心里想着仇敌的事情而浪费时间；确定要想做的事情，一心一意地向目标前进。为了远大而美好的目标，心里一直想着它，那么，不久之后这个目标就会完成；所需的机会，也会在不知不觉中操纵在自己手中。就好比栖身在潺潺不息的海水里的珊瑚虫，不知不觉中，便把养分吸收到它的体内一样。能够在自己的心里不断地描绘出自己所理想的、有才能的、又热衷于社会的中坚人物的形象时，你

自己也一刻一刻地更接近于这种人物。“思考”会产生很了不起的结果，所以要经常保持正确的精神状态，也就是要保持有勇气、正直及开朗的个性；正确的精神状态会产生非常微妙的东西，所有的事物都是因为有了希望而产生的，所以从内心发出来的愿望，一定会如愿达到；自己也就能成为心目中想象的那种人。来吧！收缩下腮，抬头挺胸，这样就会朝神的方向接近一步。

——耶尔巴特·哈巴特

“不可能”的字眼，只有存在于愚蠢人的字典里。

——拿破仑

如果能完成一件可怕而几乎不可能完成的事，恐惧一定会在无形中消失。

——爱默生

推动这个世界的力量，就是希望。如果没有成长后得到新种子的希望，农夫就不会下种子。如果不希望生儿育女，年轻人就不会结婚。如果没有得到利润的希望，商人也就不会做生意。

——马丁·路德

你们若希望像一粒芥菜种，就是对这座山说，你从这边到那边，他也必挪到那边；并且你们没有一件不能做的事了。

——马太福音第十七章第二十节

最大的荣誉，绝不是倒下去，而是跌倒了，再爬起来。

——孔子

贯彻目标就是支持有气魄者的唯一精神支柱，也是成功的最大条件。如果没有它，任何的天才，也会失去方针。

——杰斯塔·费尔特

不让机会溜走，人生的一切都是机会。走到最前端的人，是有干劲、能下决心的实践者。死守着“安全第一”的船，是不会航行很远的。

——代尔·卡耐基

在现实的人生里，一切伟大的事业始于信念，信念是迈向人生的第一步。

——奥古斯特·率·修勒格尔

我们只知道“这个世界”，但“这个世界”也许是最大世界的一部份。相信有这种大世界的存在，是生存在这个世界里的人，应该认可的最大任务。“科学性”的生活本身，和“可能”的想法有很大的关系，而且从整体来说，人生的一切都由这个“可能”来决定。没有了“可能”，自然不会产生正确和勇气的行为，即使是战斗也不得胜利。我们能绵延不绝地生存，就是因为不断地冒险，征服那些“可能”的东西。凭着“一定能实现”这种坚定的信念，才能将一些不知能否实现的“可能”予以实现。

——威廉·杰姆斯

即使有信念，能达成的事情也不多；何况根本没有信念，更是任何事都不能达成了。

——莎摩尔·巴特拉

因为仅仅缺少一点勇气，使得很多有才能的人，一生默默以终；又因为没有决心着手的勇气，而一生籍籍无名。每天都有很多这种人，被葬送在基地里——他们当初如果有实践的决心，可能都会得到永垂不朽的荣誉吧！若是想建立丰功伟绩，却为了惧怕寒冷或危险，而伫立不动，那是不行的。下决心跳进去，尽全力地游过去，这虽是残酷的现实，但时刻顾虑着危险，而不断改变着眼前的计划，是永远不可能成功的。在远古洪荒时代之前，一切步骤都是慢条斯理的，甚至可以为一百五十年以后的事，和朋友商量，并且也可能延年益寿地活下去，而看到事实的成果。但是在忙碌的今天，还没有立下事业，只和人商量，就已不知不觉地过了六十岁，当你想听从兄弟或亲友的劝告时，所余的时光已不多了。

——西多尼·史密斯

勇气是人所拥有的特性中最重要的，如果有了它，其他的特性也就具备了。

——威廉顿·邱吉尔

被逼得走头无路的年轻人下定决心，要拉那名叫“社会”的暴徒的胡子，胡须因被拉扯而脱落，仔细一看，原来那不过是为了赶走胆小鬼而装的假胡子。

——爱默生