

戴尔·卡耐基是20世纪最伟大的成功学大师。

美国现代成人教育之父。

他一生致力于人性问题的研究。

运用心理学和社会学知识。

对人类共同的心理特点进行探索和分析。

开创并发展出一套独特的融

演讲、推销、为人处世。

智能开发于一体的成人教育方式。

接受卡耐基培训的有社会圣职人士。

其中不乏政要要员。甚至包括几位美国总统。

千千万万的人从卡耐基的教育中获益匪浅。

卡耐基在实践的基础上撰写而成的著作。

是20世纪最畅销的成功励志经典。

卡耐基主要代表作有。

《人性的弱点》、《人性的优点》。

《美好的人生》、《快乐的人生》。

《语言的突破》等。卡耐基的著作。

都不是单纯地为了出版才撰写的。

而是由经历了卡耐基成人教育成果的讲义。

教材逐步丰富、发展成书的。

并且成书之后，不仅成为畅销书。

更以教材的形式。

丰富和发展了卡耐基

成人教育的内容。

经典收藏本

郭海东 李异鸣 编著



卡耐基励志全集

世界上最畅销的人生指南

他的课程与书籍使世界上

千千万万的人得到快乐，得到健康。

获得了更大的成功与幸福。

这些书出版之后，立即风靡全球。

先后被译成几十种文字。

被誉为“人类出版史上的奇迹”。

这些著作使卡耐基享誉全世界。

由一个贫民之子。

成为20世纪的名人和富翁。

著名的《时代周刊》曾经这样写道。

“或许，除了自由女神。

戴尔·卡耐基就是美国的象征。”

足见他在美国人心目中显赫的地位。

经典收藏本

郭海东 李异鸣 编著



卡耐基励志全集

世界上最畅销的人生指南



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目(CIP)数据

卡耐基励志全集/郭海东等编著. —北京:新世界出版社, 2005. 10

ISBN 7 - 80187 - 912 - 0

I. 卡... II. 郭... III. 成功心理学 IV. B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 123542 号

卡耐基励志全集

郭海东 李异鸣 编著

责任编辑:陈晓云

出版发行:新世界出版社

社 址:北京市西城区百万庄大街 24 号(100037)

总编室电话:(010)68995424 (010)68326679(传真)

发行部电话:(010)68995968 (010)68998733(传真)

本社中文网址:www.nwp.com.cn

本社英文网址:www.newworld-press.com

本社电子邮箱:nwpcn@public.bta.cn

版权部电子邮箱:rights@nwp.com.cn

版权部电话: + 86(10)6899 6306

印 刷:三河市南阳印刷有限公司

经 销:新华书店

开 本:787 × 1092 1/16

字 数:670 千字

印 张:29.75

版 次:2005 年 12 月第 1 版 2005 年 12 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 7 - 80187 - 912 - 0/G · 469

定 价:42.00 元

新世界版图书 版权所有 侵权必究

新世界版图书 印装错误可随时退换

作者简介

戴尔·卡耐基，美国著名的心理学家，人际关系学家，20世纪最伟大的人生导师。他在20世纪初创办的“卡耐基成人培训课程”开创了人类有史以来一种全新的成人教育理论和模式，集口才学、推销学、心理学、经营管理学、人际关系学于一身。全世界千千万万人，上至国家元首、政府首脑、商界领袖，下至普通职员、在校学生、家庭主妇，都不断从他留下来的著作和培训事业中受益。为了让中国读者能更好地更全面地阅读和理解卡耐基的成人教育理论，我们特编写了这本《卡耐基励志全集》，希望它能为读者朋友提供有益的借鉴。



犹太人做人与经商圣经
定价：42.00元



哲理故事首选读本
定价：48.00元

责任编辑：陈晓云

更好地利用本书的9条建议

建议之一

如果你想从本书获益的话,就必须具备一项更为重要的、不可或缺的基本条件,否则再多的方法对你来说也毫无意义。假如你真的具备这种异常重要的天资,那么你将创造出奇迹,而不需要其他建议,你就能从本书中获得最大的收益。

这个神奇而奥妙的条件是什么呢?其实它不过是一种没有止境的、迫切的学习欲望,一种克服忧虑,享受人生的强烈决心。

那么,又该如何培养自己的这种条件呢?那就是不时地提醒自己:“这些原则对你非常重要。”你可以自己想像出来,当你能够应用自如地使用这些原则时,它将使你享受更加丰富、快乐的人生。

你必须一再提醒自己:

“我会受人欢迎;我的幸福、我的收入,大部分都是因为我所具备的为人处世的技巧。”

建议之二

首先快速浏览每一章,获得一个整体概念。这样可能促使你想快点看下去,如果你只是为了消遣,那就不要浏览这本书,因为这不是一本供你消遣的书。如果你是为了提升自己为人处世的技巧而读这本书的话,那就请你再翻回去,将所读过的内容再详细阅读,因为这才是既省时间,又收功效的办法。

建议之三

当你在阅读本书的时候,应不时地暂停片刻,思考一下自己所阅读的内容。你还要问问自己何时,以及如何运用本书中的各项建议。这样阅读比一气读完要有帮助得多。

建议之四

在阅读的时候,手中准备一枝笔。当你遇到一条自认为可以采用的建议时,不妨在旁边画上一条线作为记号。如果是很好的建议,那么在每个句子下面画一道线,并在旁边做上记号。在一本书上作记号或画线,将使阅读更有意思,也更容易快速复习。

建议之五

我认识一个曾在某家大保险公司工作了15年之久的女经理。她每个月都要翻看她公司发出去的所有的保险单。确实如此,她每个月、每一年都会仔细翻看这些同样的保险单。为什么呢?因为经验使她相信这是惟一可以让她清楚地记住保险单条款的有效方法。

我曾经花了将近两年时间,写了一本《演讲技巧》的书。但是我觉得只有经常性的反复

重读,才能够记住我在自己的书中写了些什么。你看,人其实很健忘。

所以,如果你想从这本书中得到真实而持久的教益的话,走马观花地看一遍是绝对不行的。在仔细阅读之后,你每个月都需要花上几个小时的时间来重新温习它。你每天都要把它放在你面前的书桌上,可以随时翻几页,这会使你注意到深藏于你自己身体内部的、可以大大改进的潜能。

不要忘了,只有通过长期有效的温习与实践,才能在不知不觉中使这些原则的运用熟练自如。务必记住,这是惟一的方法。

建议之六

萧伯纳曾说:“如果你只是单向传授某个人做某事,他永远都学不会。”这句话一点没错。因为学习是一个自动的过程,我们总是在一边做一边学。因此,你若想要将你在本书中所学的这些原则运用得心应手,那么就应该采取行动,做些实事,以便将所学知识应用到实践中。只要一有机会,就去实践这些原则;否则,你将很快遗忘它们。记住,只有用过的知识才会令你的脑海留下深刻的印象。

你也许会发现,要想随时随地实践这些原则是非常困难的。是的,即使这本书是我写的,可我也觉得很难按照我的每一项建议去做。例如,当别人让你不高兴的时候,批评和斥责显然要比了解对方的观点更加容易,找对方的茬儿总是比称赞来得容易,谈论你所需要的远比谈论对方所需要的要自然得多。当然,其他的例子也非常多。

因此,当你阅读本书时,不要忘了你不只是想要获得一些知识,你更需要养成一种新的习惯,甚至开创一种新的生活。事实上,如果你想尝试一种新的为人处世的方法,那是需要时间、毅力和长期坚持不懈的亲身努力的。

所以,你最好常常翻看这本书,把它当做一本为人处世的实用手册,如果应用时遇到某种困难,不要气馁,不要冲动,因为这些事情往往是在错误的判断之下做出来的。要经常翻看这本书,温习你所画出来的那些段落。然后试着去应用这些新的方法,并静观它们为你创造的奇迹。

建议之七

让你的家人或朋友监督你,每次当你的妻子、儿子或同事发现你没有遵守某一原则,并对你抓住不放时,你就得向对方缴纳罚金,这样会使得这些规则的运用成为一种活泼有趣的游戏。

建议之八

华尔街一家重要银行的董事长郝威尔曾经在我的班上作了一次演讲,介绍他曾用过的一种极其有效的自我完善的方法。这人所接受的正规教育并不多,但他现在已经是美国最为著名的金融家之一,而他认为自己的成功有很大一部分应该归功于他时常运用的自我克制。

下面就是他所采取的方法,我凭我的记忆,用他自己的话来叙述。



“我多年以来保存着一本记载约会的册子,上面记了所有的约会。我的家人几乎不会在星期六晚上与我订下约会,因为他们知道我有一个习惯,那就是要在星期六晚上花一些时间自我反省。晚饭之后,我独自一人呆在房间,翻开我的约会簿,回想在这一个星期里所举行的会谈、讨论及集会。我会这样问自己:‘我哪次做错了什么?’‘我所做的,哪些是正确的——我怎样才能使自己的工作得到改进?’‘从哪些经验中,我能获得什么教训?’”

“这种每个星期的自我反省时常让我感到很不愉快。我对自己的错误常常感到惊奇。当然,在经过几年之后,这些错误也就不再经常出现了。而现在,有时我在这种自省之后会感到有所宽慰。这样年复一年地坚持下来,这种自我分析、自我教育的方法,比我所试用过的任何方法都更为有效。”

“这种方法使我增强了决断能力,对我在为人处世方面的帮助非常大。我非常乐意推荐这种方法。”

为什么不用类似的方法,来检验你是如何实行本书内所讨论的原则呢?如果你这样做,将会有以下两种结果:

第一,你将会发现自己所接受的是一种有趣而宝贵的教育。

第二,你将会发现自己克服忧虑,享受人生的能力正在迅速提高。

建议之九

最后,建议你常写日记——你应当在日记中写下你运用这些原则所取得的成果。要尽量具体,将姓名、日期和结果都写清楚。写这种日记,将会激励你更加努力。多年之后,当你无意中回顾时,必然会觉得其乐无穷!

简言之,为了从本书中获得最大限度的教益,你需要:

一、培养一种深刻而迫切的欲望——掌握为人处世的有效原则。

二、在阅读下一章以前,将前面的章节先浏览几遍。

三、阅读的时候,需要经常停下来问自己,如何才能运用各项建议。

四、在有重要意义的话旁边做上标记。

五、每个月要将本书温习一次。

六、抓住每一个遇到的可以运用这些原则的机会。将本书作为你的工作手册,用它来帮助你解决日常生活中遇到的问题。

七、每次当你违反某一项原则而被你的家人或朋友抓住时,向对方缴纳罚金,使你的学习变成一种活泼有趣的游戏。

八、每个星期检查一次你的进步情况,问你自己曾犯了哪些错误,有哪些改进,有哪些教训,你为自己的前程学到了哪些东西。

九、坚持写日记,写下你是在何时,以及是怎样实行这些原则的。

好,现在就开始进入正题吧!愿你拥有一个快乐无忧的美好人生。

你忠实的朋友 戴尔·卡耐基

CONTENT

目 录

更好地利用本书的 9 条建议 / 1

◆人性的弱点

第一章 与人相处的基本技巧 / 3

如欲采蜜, 请勿打翻蜂巢 / 3

真诚地赞赏他人 / 9

激发他人的强烈需求 / 15

第二章 如何让别人喜欢你 / 26

到处受欢迎的方法 / 26

给人良好印象的简单方法 / 33

牢记他人的名字 / 38

学会倾听他人讲话 / 43

如何增加你的吸引力 / 49

如何使人即刻喜欢你 / 51

第三章 制造奇迹的信函 / 59

附录: 把信带给加西亚 / 64

◆人性的优点

第一章 如何抗拒忧虑 / 71

改变人生的一句话 / 71

战胜忧虑的万能公式 / 77

忧虑是健康的大敌 / 82

第二章 分析你的忧虑 / 89

揭开忧虑之谜 / 89

目 录

CONTENT

让生意上的忧虑减半/93

第三章 改变忧虑的习惯/96

消除思想上的忧虑/96

不要为小事而气馁/101

平均概率可以战胜忧虑/105

接受不可避免的事实/109

让忧虑“到此为止”/115

不要去锯木屑/119

第四章 常保充沛的活力/123

保持每日多清醒一小时/123

你为什么感到疲劳/126

家庭主妇青春永驻的妙方/128

四种良好的工作习惯/131

如何防止烦闷的心理/131

不要为失眠而忧虑/136

◆美好的人生

第一章 为人处世的 12 条原则/143

争论中没有赢家/143

避免树立敌人/146

当你错了,真诚地承认吧/152

以友好的方式开始/156

一开始就让对方说“是”/161

倾听他人,谦虚待己/164

与他人合作的秘密/167

一个给你带来奇迹的原则/171

同情的力量/174

CONTENT

目 录

要求也可以被喜欢/178
戏剧化地表现你的想法/180
如果别的不管用,就刺他一下/183

第二章 改变他而不伤害他/185

从赞扬和感激开始/185
巧妙地用暗示让他注意自己的错误/188
先说自己的错误/190
命令不受欢迎/192
给人留面子/193
赞扬的魔力/195
送人一个好名声/198
让对方觉得问题并不难解决/200
让他高兴地照着你的意思去做/202

第三章 家庭幸福之道/205

婚姻出现问题的原因/205
没完没了的唠叨是把刀/206
容忍的作用/209
别过分指责你的家人/210
真心的赞美和示爱/212
细节的重要性/213
讲礼貌,献殷勤/214
婚姻中“性”的重要性/216
附:自我推销的艺术/217
形象/219

目 录

CONTENT

◆快乐的人生

第一章 培养快乐的心情/225

改变你生活的九个字/225

报复的代价太高了/232

不要苛求他人/236

愿意以 100 万买尽所有吗/239

发现自我,保持本色/243

如果有个柠檬,就做柠檬水/246

你要快乐起来/251

第二章 不为别人的批评而不快乐/259

没有人会踢一条死狗/259

如何使批评不能伤害你/261

我所做过的傻事/263

第三章 支配你的工作和金钱/267

你生命中的重要决定/267

百分之七十的烦恼/271

第四章 我如何得到快乐/276

烦恼打击着我/276

做一个乐观的人/277

我住在阿拉伯的乐园/278

我克服了自卑/280

驱逐烦恼的 4 个方法/282

度过了昨天就能熬过今天/283

我以为自己活不到明天/284

到健身房去/285

CONTENT

目 录

我曾经是个“烦恼大王”/286
一句经文救了我/287
我做过世界上最苦的工作/287
我曾是世界上最大的笨蛋/288
我的补给线永远畅通/289
警察来到了我的家/291
最难应付的就是忧虑/292
我祈祷不要送入孤儿院/293
可笑的丸药/294
看我太太洗盘子/296
我找到答案了/297
时间可以解决许多问题/298
逃出死亡的虎口/299
我是一个提得起放得下的人/299
我如果不停止忧虑,早就进棺材了/300
如何多活了 45 年/301
一本书解救了我的婚姻/305
我在慢性自杀/306
生活的奇迹/307
正负烦恼相抵/308
我追求绿灯/309
我克服了胃溃疡和烦恼/310
连续 18 天无法进食/311

◆语言的突破

第一章 成功演讲的基本原则/315
如何获得演讲的基本技巧/315
培养演讲的自信心/323

目 录

CONTENT

成功演讲的简单方法/330

第二章 演讲、讲演者及听众/336

做好讲演前的准备工作/336

给演讲赋予丰富的生命力/348

与听众一起感受自己的讲演/353

第三章 如何成功发表即席演讲/360

鼓动听众采取行动的演讲/360

向听众说明情况的演讲/367

说服听众的演讲/377

即席演讲/384

第四章 演讲时的沟通艺术/389

演讲时应该注意的态度/389

改变你的语言表达习惯/399

注意演讲时的台风/408

第五章 成功演讲的挑战/418

介绍演讲者、颁奖和领奖/418

长时间演讲的安排/424

充分运用自己学习的演讲技巧/447

附录：如何增进记忆力/453

方法一：印象/454

方法二：重复/458

方法三：联想/459

卡耐基励志全集

人性的弱点

《人性的弱点》1937 年问世至今，已成为出版史上“最持久的畅销书之一”，受到全世界读者的欢迎。本书长期以来稳居成功励志书榜首。此书永远不会过时，因为卡耐基先生洞悉人性，并且在本书中为根除人性的弱点开出了有效处方。

第一章 与人相处的基本技巧

如欲采蜜,请勿打翻蜂巢

批评就像家鸽,它们总会回来的。如果你我明天要造成一种历经数十年、直到死亡才消失的反感,只要轻轻吐出一句恶毒的评语就行了。

1931年5月7日,纽约发生了一桩该市有史以来最为轰动的一次剿匪事件。警方经过几个星期的搜捕,被称为“双枪杀手”的科洛雷,终于在位于西尾街的他情人的寓所里被擒获,而这位杀手是一个烟酒不沾的人。

150名警方人员与侦探包围了科洛雷在顶楼的藏匿地点。他们先在屋顶上砸了一个洞,打算用催泪瓦斯把科洛雷逼出来,并且在四周建筑物上架上了机关枪。双方僵持了一个多小时之后,这幢原本优美清静的纽约高级住宅响起了枪声,还有机关枪“哒——哒——哒——”的声音。那位“警察克星”科洛雷就蹲伏在一张堆满杂物的大沙发后面,对着警方开枪射击。成千上万名激动不安的市民涌上街道观看这场枪战,这是整个纽约市前所未有的激烈壮观的场面。

科洛雷被擒后,纽约市警察局长马洛里发表谈话时表示:这位双枪恶徒是纽约有史以来最具威胁性的罪犯。“他动不动就开枪杀人,他杀人时,连眼睛都不眨一眨。”局长如此说道。但是,这个恶徒对自己是怎样看的呢?那天,围攻的警察向公寓开枪的时候,科洛雷正在写一封公开信,他如此写道:“在我外衣里面隐藏的是一颗疲惫的心,这是一颗善良的心,一颗不会伤害任何人的心。”当他写这封信的时候,鲜血从伤口流出,在纸上留下深红的痕迹。

就在科洛雷被捕之前,还在和女友开车在长岛的一个乡村公路上寻欢作乐,突然有个警察走上前去,向科洛雷说道:“请出示你的驾驶执照。”

科洛雷一语不发,掏出手枪向着这个警察连开数枪。警察身中数弹倒地,科洛雷跳下车,从警察身上找出左轮枪,又向警察的身上开了一枪。这难道就是他自己所说的“在我的外衣里面隐藏的是一颗疲惫的心,这是一颗善良的心,一颗不会伤害任何人的心”吗?

这个杀人恶徒最终被判处了死刑——坐电椅。当他到达放着电椅的辛辛监狱(美国关