

卡耐基

卡耐基给 青少年的 11条 处世技巧

[原著] 拿破仑·希尔 宿春礼◎编译



成功大师的传世智语
真诚+宽容+技巧=成功处世
将别人的教训作为自己的经验，
就可以避免自己的教训成为别人的经验。

石油工业出版社

早知道早成功书系

一本畅销百年不衰的励志书
一本使亿万读者终生受益的书

卡耐基给青少年的 11条处世技巧

修饰外表很重要
培养积极的心态
以十足的自信迎接未来
锁定目标迎接挑战
年轻没有失败
抓住人生机遇
成功始于小事
永远珍惜时间
学会与人相处
帮助别人就是帮助自己
获得大家的喜欢

上架建议：励志类

ISBN 7-5021-4888-4



9 787502 148881 >

ISBN 7-5021-4888-4 / B · 126

定价：19.80元



卡耐基给 青少年的 11条 处世技巧

[原著] 拿破仑·希尔 著 宿春礼 编译

石油工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

卡耐基给青少年的11条处世技巧/宿春礼编译.

北京:石油工业出版社,2005.1

ISBN 7-5021-4888-4

I 卡 …

II.宿…

III.人生哲学-青少年读物

IV.B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2004) 第125707号

卡耐基给青少年的11条处世技巧

宿春礼/编译

出版发行:石油工业出版社

(北京安定门外安华里2区1号楼 100011)

网 址: www.petropub.com.cn

总 机: (010) 64262233 营销部: (010) 64240503

经 销: 全国新华书店

印 刷: 石油工业出版社印刷厂

2005年1月北京第1版 2005年1月北京第1次印刷

640×960毫米 开本: 1/16 印张: 13.25

字数: 151千字 印数: 1-10000册

书 号: ISBN 7-5021-4888-4/B·126

定 价: 19.80元

(如出现印装质量问题,我社发行部负责调换)

版权所有,翻印必究

本书编辑组成员名单

主任：宿春礼

副主任：杜延起

成员：邢群麟 徐保平 乔洪波 赵彩霞

陆晓飞 詹子杰 李淑敏 齐冲

苏亚莉 何瑞欣 胡乃波 李乐

于心愿 李秀敏 郭红珍 孙成毅

李宁 李晓林 袁丽卿 王杰

前 言

青少年是成长中的一代，尤其是对那些刚刚步入社会的青少年来说，既有对新生活的向往，也有对新生活的迷惑。能否成功处关系着他们在社会中的成长。社会是由各种各样的人、各种各样的事以及各种各样的关系构成的。但在各种各样的关系后面总会隐藏着一些规律、法则。我们只有透过事物的表面现象，抓住内在的本质，才能轻松面对社会的挑战。

戴尔·卡耐基（1888—1955年）是美国著名的人际关系学家和成功学专家，卡耐基开创的“人际关系训练班”遍布世界各地。随着时代的发展，卡耐基这个名字已成为一种永恒的象征——成功。他以超人的智慧、严谨的思维在道德、精神和行为准则上指导成千上万的读者。无论你现在的奋斗成功或失败，卡耐基都会以不同的方式给你指导，或是教你自信、平和与鼓励，从而不断改善你的交际，指导、美好你的一生。

卡耐基的成功不是与生俱来的，而是归功于他高超的处世艺术。卡耐基认为，人之所以能够互相区别是因为他们都具有专属于自己的独特个性。因此，在与不同的人交往的时候，应该根据具体情况选择不同的交往方式，就像天才等于1%的天分+99%的勤奋那样，可以毫不夸张地说，处世也需要1%的天分+99%的技巧。卡耐基总结了他与别人交往的经验，给我们以及后人留下了宝贵的处世艺术，为我们展现了一幅美丽而神奇的人际关系图景。

本文列举了卡耐基11条处世技巧。

个人形象是处世交往的第一块敲门砖，第一印象往往会给对方留下久远的思维定势，从而影响以后的交往。因此，在穿着上不需要你赶时髦或穿金戴银，但一定要得体、干净、整洁、落落大方，符合自己的身份、职业和地位。

人生肩负重担，这是人生经历的真实写照，每个人的生活都是由自己塑造的。所以你必须从各方面充实自己，如果我们能够时刻保持清醒的头脑，明确在自己生命中什么东西是最重要的，看清自己的长处和短处，才能扬长避短，有选择，坚持，懂放弃，你的人生之路才能越走越开阔。中国有句古话：“千里之堤，溃于蚁穴。”说的就是小的坏毛病不加以克服，任凭它肆意发展，终究有一天会毁掉你的一生。好的习惯，好的品质，要靠日积月累；成功的辉煌，来自于平常的刻苦学习和训练。

我们每天都要和各种不同身份、地位的人打交道，卡耐基告诉我们，在与人交往的过程中，多使用微笑、赞美之辞，多站在对方的立场上看问题，我们才能博得好感，成功处世。同时，宽容是一种美德，我们时刻都不能忘记，就像香水一样，在洒向别人的同时也把香气留给了自己。

人生会面临各种机遇挑战，我们必须具备发现机遇、抓住机遇的能力，同时难免会遇到失败。正因为我们年轻，所以不应惧怕失败，要勇敢地面对失败。

以对卡耐基先生的景仰之情，我们编译了这本书，希望它能带给我们青少年一些灵感和启迪，帮助我们逾越成功处世的障碍。

编者

2004年12月

目 录

技巧一 修饰外表很重要

- 留下良好的第一印象 / 2
- 敬人先敬罗衣 / 4
- 人靠衣装马靠鞍 / 6
- 着装四大要领 / 8

技巧二 培养积极的心态

- 心态的巨大威力 / 16
- 认识自我 / 21
- 你不必完美 / 25
- 保持心灵的年轻 / 26
- 永存希望在心中 / 28
- 充满热忱去行动 / 33
- 积极心态的锤炼 / 35

技巧三 以十足的自信迎接未来

- 自信是成功者的钙质 / 42

- 把自信注入工作中 / 44
- 学会给自己打气 / 47
- 培养你的自信 / 49

技巧四 锁定目标迎接挑战

- 设定明确的目标 / 54
- 永不偏离既定目标 / 56
- 克服拖延，立即行动 / 58
- 竭尽全力达到目标 / 61
- 时时刻刻学习 / 63
- 成功的航标灯 / 66
- 不断超越自我 / 71

技巧五 年轻没有失败

- 坦言失败 / 78
- 勿惧失败 / 79
- 要敢于向人生挑战 / 81
- 暂时的挫折是一种幸运 / 83
- 放弃是一种最容易的事 / 86
- 忍耐距成功一步之遥 / 88
- 跌倒了再爬起来 / 90

技巧六 抓住人生机遇

- 你的幸运女神在哪里 / 98

- 机会眷顾有准备的人 / 101
- 强化机遇意识 / 103
- 机遇在于主动把握 / 105
- 捕捉人生机遇 / 106
- 个性、气质与人生机遇 / 110
- 智者创造机遇 / 113
- 把握机遇是一种大智慧 / 116

技巧七 成功始于小事

- 留心小事也能把握成功 / 120
- 一心一意 / 123
- 敢于舍弃小的利益 / 124
- 不为小事而烦恼 / 126
- 不要忽视小事 / 128
- 养成良好的习惯 / 130

技巧八 永远珍惜时间

- 做一个珍惜时间的人 / 140
- 跟上时间的步伐 / 143
- 学会运筹时间 / 145
- 养成有效运用时间的习惯 / 147
- 一日之计在于晨 / 150



技巧九 学会与人相处

- 第一人格 / 154
- 给他人说话的机会 / 156
- 谈论对方最感兴趣的事 / 159
- 修养忍耐与宽容的品性 / 161
- 赢得友谊 / 165

技巧十 帮助别人就是帮助自己

- 关照别人 / 170
- 站在对方的立场看问题 / 172
- 同情别人的愿望和想法 / 174
- 积极消除误会 / 176
- 容忍别人的缺点 / 178
- 乐于忘记，不念旧恶 / 180

技巧十一 获得大家的喜欢

- 做人从常识开始 / 184
- 一切从友善开始 / 185
- 聆听的重要性 / 187
- 微笑比语言更传情 / 190
- 让赞美成为一种习惯 / 193
- 交往中的风度 / 196
- 培养高雅的气质 / 198



技巧一 修饰外表很重要

我们给对方的第一印象就是外表。你应当令人感觉朝气蓬勃、落落、自信等，这对成功处世很重要，因为它是处世的第一步。



留下良好的第一印象

卡耐基认为，商品需要包装，人也需要包装。

远古人的包装是御寒与遮羞，后来人的包装是美观与等级，当代人的包装是集古今之大成，功用多多。就现代人来说，如何包装自己，日益重要，也意味深长。

包装绝非仅仅穿衣打扮，但首先是穿衣打扮。服装是人类的包装，对人的职业、个性和心态，既有掩饰的作用，又有展示的功能。

人类原本是为了遮盖自己的裸体，掩饰自我才穿衣服。但从心理上说，服装更能展示自我。因为每个人穿着自己选择的衣服，表现的是从裸体上无法看透的深层心理。因此，衣服也成为与人类无法分割的身体的一部分。可见，衣服是一个人的表征，当一个人将自我由内展露于外时，心理学称之为“自我延长”。

一个人的外貌对于人本身有影响，穿着得体的人给人的印象就良好，它等于在告诉大家：“这是一个重要的人物，聪明、成功、可靠。大家可以尊敬、仰慕、信赖他。他自重，我们也尊重他。”

以卡耐基的观点看，只有在对方认同你和接受你的时候，你才能顺利进入对方的世界，并游刃有余地与对方周旋和交好，从而把自己的事情办成和办好，而这一切的获得在很大程度上与你的外在打扮有关。

大凡给对方留下了好印象的人都好与对方交往，好与对方合

技

巧

作，好与对方办事儿。而一个人的仪表是给对方留下好印象的基本要素之一。试想，一个衣冠不整、邋邋遑遑的人和一个装束典雅、整洁利落的人在其他条件差不多的情况下，同去办一样分量的事儿，恐怕前者很可能受到冷落，而后者更容易得到善待。特别是到一个陌生的地方办事儿，怎样给别人留下一个美好的第一印象更重要。世上早有“人靠衣装马靠鞍”之说，一个人若有一套好衣服配着，仿佛把自己的身价都提高了一个档次，而且在心理上和气氛上增强了自己办事儿的信心。聪明的人切莫怪世人“以貌取人”，人皆有眼，人皆有貌，衣貌出众者，谁不另眼相看呢？着装艺术不仅给人以好感，同时还直接反映出一个人的修养、气质与情操，它往往能在尚未认识你或你的才华之前，向别人透露出你是何种人物，因此在这方面稍下一点功夫，就会事半功倍。

衣冠不整、蓬头垢面让人联想到失败者的形象。而完美无缺的修饰和宜人的体味，能使你在任何团体中的形象大大提高。有些人从来没有真正养成过一个良好的自我保养的习惯，这可能是由于不修边幅的学生时代留下的后遗症，或者父母的率先垂范不好，或者他们对自己的重视不够造成的。这些人往往“三天打鱼两天晒网”，只要基本上还算干净，没有人瞧不起，能走得出去便了事了。如果你注重自己的形象，良好的修饰习惯很快就能形成。如果你天生一个胡子脸，那也没有办法，但至少你要给人一种你能打点好自己的印象。牙齿、皮肤、头发、指甲的状况和你的仪态都一一表明你的自尊程度。



别人对你的第一印象，往往是从服饰和仪表上得来的，因为穿着服饰往往可以表现一个人的身份和个性。毕竟，要对方了解你的内在美，需要长久的过程，只有仪表能一目了然。

