



How to Win Friends & Influence People
How to Stop Worrying & Start Living
How to Develop Self-confidence & Influence
People by Public speaking

戴尔·卡耐基 原著
泓露 沐霖 编译

卡耐基 成功学教程

Dale Carnegie's
Lifetime Success Book

中国商业出版社





How to Win Friends & Influence People
How to Stop Worrying & Start Living
How to Develop Self-confidence & Influence
People by Public speaking

戴尔·卡耐基 原著
泓露沛霖 编译

卡耐基

成功学教程

Dale Carnegie's
Lifetime Success Book

中国商业出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

卡耐基成功学教程 / 泓露沛霖编译. —北京:

中国商业出版社, 2009. 12

ISBN 978-7-5044-6577-1

I. 卡… II. 泓… III. 成功心理学—通俗读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第111715号

责任编辑: 张超美

中国商业出版社出版发行

010-63180647 www.c-cbook.com

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

北京燕龙印刷有限公司印刷

* * * *

710×1000 毫米 16 开 17.50 印张 250千字

2009 年 12 月第 1 版 2009 年 12 月第 1 次印刷

定 价: 35.00 元

* * * *

(如有印张装量问题可更换)

版权所有 翻印必究

前言

美国芝加哥大学、美国成人教育协会和联合青年会学校，曾经花费大量的投资和时间作了一次调查，调查的目的是研究人们有哪些最注意和最迫切想要改变的方面。调查结果显示，人们首先最注意的是健康，其次是想知道更多人与人之间关系发展上的一些技术，他们要学习与人交往和影响他人的技术。他们不希望成为一个演说家，也不要听那些离谱的心理学理论，他们希望听到立即可以在事务上、社交上、家庭中应用的建议。

那么，有哪些书能够提供人们迫切需要的这些知识呢？在《商业周刊》开列的一份推荐书目清单上，卡耐基的《人性的优点》排在了第一位。

戴尔·卡耐基（Dale Carnegie）是20世纪最著名的成功学导师，著作有《语言的突破》、《人性的优点》、《人性的弱点》、《美好的人生》等。这些书和卡耐基的成人教育实践相辅相成，将卡耐基的人生智慧传播到世界各地，影响了千千万万人的思想和心态，激发了他们对生命的无限热忱与信心，勇敢地面对与搏击现实中的困难，追求自己充实美好的人生。

卡耐基的《人性的弱点》、《人性的优点》、《美好的人生》、《快乐的人生》、《演讲与口才》、《人际关系》、《伟大的人物》等著作构成了其成





卡耐基

成功学教程

KaNaJi
ChengGongXue JiaoCheng



功学体系。我们提炼卡耐基的这些书而编撰了《卡耐基成功学教程》一书。本书对卡耐基的成功学体系进行了重新梳理，浓缩了卡耐基成功哲学中的思想精华，告诉读者如何根除人性的弱点；如何改善人际关系；如何影响并领导他人；如何战胜自身的忧虑；如何更有效地说话；如何创造自己充实美满的人生等等。

这是一本影响甚至改变你一生的智慧书，是一本值得你珍藏一辈子的励志书。

目 录

第一编 根除人性的弱点

世界因人的存在而变得更美好。同时,每个人都是一个完整的个体,所以,人们都有着不同的弱点。弱点并不可怕,最可怕的是明知道自己的弱点却不去改变。人性中有很多弱点,多得我们自己都难以发觉。这些弱点我们自己都很难觉察,总以为那是天生的性格问题。其实,是由于我们后天很多很多的事情造成我们性格上的缺陷。

俗话说:“江山易改,本性难移。”或许,人的性格是难以改变的,但是,我们一定可以慢慢根除自身的许多弱点。

一、消除错误思想和行为	/2/
嫉妒是一把双刃剑	/2/
品味生活,寻找快乐	/3/
用积极消除沮丧	/6/
不要在小事面前气馁	/9/
不要为小事忧愁	/10/
二、如何使你变得更加成熟	/12/
放下争辩寻找出路	/12/
先说出自己的错误	/13/
学会自我批评	/16/





卡耐基

成功学教程

Kanaili
ChengGongXue JiaoCheng



越是逆境越要挑战 /19/

拥有自己的信仰 /21/

三、挑战自我,走出人生误区 /23/

梦想的阶梯 /23/

做事要当机立断 /26/

战胜畏惧,挑战自己 /29/

给自己建造成功的基础 /30/

动力来自于挑战 /33/

第二编 改善人际关系

在现实生活中,有的人人际关系很好,朋友很多;有的人则人际关系不良,朋友很少或根本没有朋友。造成这种差异的原因,就在于是否会调节人际关系。21 世纪,是个万物共存的和谐社会,因此单打独斗是行不通的。要使自己常立于不败之地,关键就是改善人际关系。

一、待人处世的基本技巧 /36/

适当地赞扬别人 /36/

永远不要指责别人 /37/

赞扬和鼓励可以重获勇气 /40/

以聆听的态度关注对方 /41/

给别人表现的机会 /42/

了解对方的观点 /44/

二、赢得友谊的方式 /47/

主动和陌生人说话 /47/

争论中没有赢家 /49/

记住他人的姓名	/52/
真诚地关心他人	/55/
赞扬的魅力	/59/
三、与人沟通的艺术	/61/
在接触中寻找乐趣	/61/
留下美好的第一印象	/62/
弄清楚对方的观点	/64/
为他人着想收获更多	/65/
人总是倾向于自己的理解	/66/
和他人站在同一立场上	/67/
四、有效沟通的要素	/69/
勇于承认自己的错误	/69/
宽容地面对别人	/70/
不要轻易责怪别人	/71/
给他一个美名	/72/
用赞美给予别人尊严	/73/
五、不同场合的沟通方式	/75/
避免正面冲突	/75/
指责别人不要伤害他人的自尊	/77/
允许别人的猜疑	/79/
用平和去消灭怒气	/80/
减少争论	/81/

第三编 如何影响他人并领导他人

在日常生活中,每个人都希望自己的言行能够影响他人,并且还能够领导他人。但这需要一定的条件,那就是你要有好的交际



卡耐基

成功学教程

KaNaJi
ChengGongXue JiaoCheng



能力。有人说,生活就是一个相互影响的过程,要么你影响他,或者他影响你;还有人说,所谓领导力就是一个影响别人的能力。所以,你必须具备领导力,你才能影响并领导他人。

一、做一个受欢迎的人	/84/
真诚地对别人发生兴趣	/84/
给人留下好印象	/86/
养成优美而又得人好感的谈吐	/89/
让他人对你感兴趣	/92/
使人很快地喜欢你	/94/
二、巧妙地纠正别人的错误	/97/
不要伤害别人的自尊	/97/
批评之前,先改变自己的错误	/99/
含蓄委婉地指出他人的过错	/100/
指责别人之前最好先降低自己的高度	/101/
三、如何更好地说服他人	/103/
说服他人从欣赏开始	/103/
肯定微不足道的进步	/105/
让对方觉得决定是他自己做出的	/108/
引诱对方说“是”	/111/
不把自己的意见强加于人	/114/
四、如何使人信服你	/116/
建议,而非命令他人	/116/
用建议的口气来下命令	/117/
消除冲突带来的伤害	/118/
撩起对方的求知欲	/119/
受到冷遇时,巧妙对待	/120/

五、使人同意你的方法	/122/
用礼貌来打动对方	/122/
让对方保持他的面子	/123/
学会送人好名声	/125/
使错误看起来容易改正	/128/
使人们乐意做你所要的事	/130/

第四编 战胜自身的忧虑

人的一生坎坷不平,会有许多不如意的事,升学、求职、工作、恋爱、婚姻等都会面临诸多困境,忧虑也随之侵扰着我们,一时间你会觉得自己是世界上最不幸的人,食不甘味,夜不能寐,眼泪满天飞,哀愁洒水流。赶走忧虑,让忧虑远离我们,才能让阳光、幸福重新伴随你我!

一、走出孤独忧虑的人生	/134/
让智慧扫除忧虑	/134/
放弃不满情绪	/137/
不要让忧虑乘虚而入	/143/
不要让忧虑困住我们	/144/
享受生活,远离忧虑	/146/
二、克服畏惧,获得勇气和信心	/150/
坦然接受生活中的一切	/150/
战胜苦难,挑战自我	/152/
主宰自己的命运	/153/
柔韧地面对压力	/154/
放宽自己的心胸	/156/





卡耐基

成功学教程

KaNaJi
ChengGongXue JiaoCheng



不要给怀疑创造机会 /159/

给自己足够的自信 /161/

三、防止劳累,永葆活力 /162/

给自己一个美好的睡眠 /162/

让心灵平静下来 /164/

降低自己的期望值 /166/

掌握住自己的时间 /168/

用快乐的心来看世界 /171/

四、克服忧虑的真实故事 /173/

感悟生活,走出孤独 /173/

战胜生活中的忧虑 /175/

让忧虑远离生命 /176/

摆脱忧虑的困扰 /179/

用忙碌占据忧虑时间 /180/

第五编 更有效地说话

我们生活中的每一项活动,其实都是一种交流。尤其是语言的交流,使人类有别于其他的生物。因为有了语言这种天分,人才有别于其他动物。同时,高超的语言沟通能力可以帮助人们更好地展露个人的魅力和性格。如果一个人不能清晰地表达自己的思想,他就难免会焦虑、怯懦、思想混沌,他的性格也就会孤僻、冷漠、偏执。

一、突破语言的心理障碍 /184/

恐惧是演讲的死对头 /184/

克服恐惧就要当众说话 /186/

给自己足够的信心 /189/

决心是成功的关键	/190/
以逸待劳	/192/
二、做好充分的讲话准备	/194/
完全的准备是成功的开始	/194/
发展预备力	/197/
让演讲富含例证	/198/
准备不是死记硬背	/200/
留心观察生活中的细节	/202/
选择你所熟悉的生活来演讲	/204/
三、成功演讲的艺术	/206/
演讲能体现自己的修养	/206/
丰富你的知识	/209/
学会捕捉闪光点	/211/
演讲场所要整洁卫生	/214/
注意空间安排	/216/
保持良好的姿态	/218/
穿着得体,态度亲切	/221/

第六编 创造自己充实美好的人生

作为人生主体的个人,要创造成功美好的人生,必须对自我有一个清醒的认识,只有在认识的基础上,才能去发掘并锤炼一个“新我”,从而为成功缔造稳固的基础。在此基础上,不断地充实并完善自我,挖掘并锤炼、提升自我,塑造自我,完善人格,才能成就成功的人生。

一、我如何得到快乐	/224/
寻找快乐的根源	/224/



卡耐基

成功学教程

Ka Nai Li
Cheng Gong Xue Jiao Cheng



积极看待生活	/225/
擦拭自己的心灵之窗	/226/
微笑着面对挫折	/228/
不要让自己陷入沮丧	/229/
选择你的快乐	/232/
用积极的眼光看待生活	/235/

二、平安快乐的要诀

/237/

保持快乐	/237/
稳定自己的情绪,不要慌乱	/239/
不要在沮丧的时候下判断	/240/
记忆快乐	/242/
热忱地面对生活	/243/
真心地投入热情	/245/
快乐掌握在自己的手中	/247/
向你信任的人讲出你的问题	/248/

三、使家庭生活更快乐的原则

/252/

家庭是一生幸福的基础	/252/
批评导致家庭不和	/253/
不要忽视生活小节	/255/
永远不要忽视亲情	/256/

四、让你的婚姻更加甜蜜

/259/

给爱多一些细心	/259/
不要用恶毒来伤害爱情	/260/
喋喋不休会毁掉婚姻	/263/
不要试图改造对方	/264/
用苦难磨砺自己的心	/266/

第一编

根除人性的弱点

世界因人的存在而变得更美好。同时,每个人都是一个完整的个体,所以,人们都有着不同的弱点。弱点并不可怕,最可怕的是明知道自己的弱点却不去改变。人性中有很多弱点,多得我们自己都难以发觉。这些弱点我们自己都很难觉察,总以为那是天生的性格问题。其实,是由于我们后天很多很多的事情造成我们性格上的缺陷。

俗话说:“江山易改,本性难移。”或许,人的性格是难以改变的,但是,我们一定可以慢慢根除自身的许多弱点。





卡耐基

成功学教程

KaNaJi

ChengGongXue JiaoCheng



— 消除错误思想和行为

嫉妒是一把双刃剑

嫉妒是诸恶里最大的恶。嫉妒者如果不能疏解嫉妒情感，
那既可能损害到自己，又可能损害到被嫉妒者。

——卡耐基

嫉妒之所以产生，其最重要的原因或者说是条件，是人与人之间存在着一种对比的可能性。初试镜头的演员不会妒忌那些明星，只会产生崇拜心理，诗人不会去嫉妒科学家的发明。被嫉妒者大多数都是嫉妒者的同事、竞争对手和老朋友。任何一个人只要存在着利益的冲突，而且这种冲突能够通过直接或间接的对比显示出高下优劣智愚来，嫉妒的毒瘤就可能滋生。嫉妒的这种对比性决定了当事双方存在于一个相对固定的范围内，并且，双方距离越近，嫉妒的心理越强。

然而，不幸的是，嫉妒是一种普遍存在的现象。当今的社会总是把人分成三六九等，嫉妒就成为那些处于低层或劣势的人为自己找到的一种“心理台阶”。据研究者说，嫉妒是人从动物中转化而来时未退化掉的动物性残留物。嫉妒在动物界中普遍存在，它会因为同类抢的食物比自己多而引发矛盾。我们虽然能够直立行走，但这种动物特性都没有进化掉。小时候，我们会因为父母对弟妹们的“偏心”而不高兴，我们会因为他们有一件新衣服而哭闹。嫉妒虽然是与生俱来的，但它就像是一只隐藏在人体内

的“毒瘤”，我们必须对它有足够的重视，认识到它的危害性，并及时治疗。

嫉妒者普遍存在着一种患得患失的心理，他们不思长进也不让旁人出人头地。他人所有强于自己的，如才华、外表、事业、社会地位都让他寝食难安，认为这是对他的一种直接威胁，于是他就会把自己的失败与无能迁怒到那些优胜者身上。在他的意识中，他把优胜者当成了自己的敌人，望眼欲穿地盼着对方遭到打击。

那么该如何清除嫉妒的毒瘤呢？这就需要我们有一颗宽容的心，能够坦然接受事实，承受一切已经发生的事情。要从被嫉妒者成功的原因中发现自己的不足，找到自己奋斗的方向。嫉妒是没有用的，只有不断地努力，充实自己的才能，发挥自己的才干，才能得到属于自己的东西，才能找到人生的乐趣和生存的价值。

人与人之间的能力差异是客观存在的，正是由于这种差异的存在，才有了伟大和平凡之分。只有正确认识自己，分析自己，找出自己的不足之处，才能从嫉妒和怨天尤人的陷阱中脱身出来，对于强者择其优而学，辨其过而不蹈覆辙，逐步学习，努力缩短差距。能力是可以锻炼的。

品味生活，寻找快乐

快乐来自于一种成就感，一次战胜困难的经历，一次超越自我的胜利，一次把柠檬变成柠檬汁的经历。

——卡耐基

获得快乐的秘诀是：如果有个柠檬，就把它做成柠檬汁。这是一位著名的教育家的人生信条。在生活中，人难免有时会感到自卑，有些人甚至会因此而自暴自弃。如果命运给他的只是一个柠檬，他就会自怨自艾：我



卡耐基

成功学教程

Kanaji
ChengcongXue Jiaocheng



垮了，这是命运，我根本没有机会了，老天对我太不公平了。然后，他就会不停地诅咒这个世界。如果是一个对生活充满信心的人拿到一个柠檬，他会说：“不幸的事情已经发生了，从中我可以学到什么呢？如何才能把一个柠檬做成一杯柠檬汁呢？”

心理学家德瑞尔用一生的时间去研究人类蕴藏的潜能，他宣称：人类最不可思议的东西就是有一种化逆为顺的特性。

有一男孩出生在一个非常贫穷的家里。父亲去世的时候，家里连丧葬费都拿不出来，还是父亲生前的朋友们帮忙，才得以把父亲安葬。男孩的母亲在一家工厂做工，每天要工作十个小时。有时候还要带一些工作到家里做，每天非常辛劳。

这个男孩就是在这种贫困的环境下开始成长的。一次偶然的机会，他参加了当地一家教堂举行的业余戏剧表演活动，他觉得十分过瘾。演出完后，他决定去学习演讲。后来，他凭着卓越的演说才能进入了政界。在他三十岁那年，他被选为纽约州议会的议员。然而，他对承担这项责任毫无准备。事实上，他根本不知道一位州议员每天都应该干些什么。为了对一项法案的表决投票，他得事先研究那些冗长复杂的法案，这对于他来说，就好像读天书一样。他被选为州森林委员会的委员，这又让他担心不已，因为他从来不了解森林，他又被选为州经济委员会成员，这更让他不知所措，他在银行连账户都没有。这一项又一项加在他身上的责任让他坐卧不安，如果不是他敢于向他母亲承认自己的失败的话，他早就辞职不干了。无可奈何之下，他下定决心每天要学习十六小时，“把柠檬做成柠檬水”。在他不断的努力下，他成为了全国有名的政治家，《纽约时报》称他为“纽约最受欢迎的人”。

相信大家都知道这个人是谁了吧，他就是爱尔·史密斯。在史密斯开始自学后的十年中，他四次连任纽约州长，这在当时应该说是独一无二的。后来，他还被提名为民主党总统候选人。他还获得了包括哈佛大学在内的六所著名大学授予的名誉学位，而他曾经是一个连小学都没有毕业的人。

在 20 世纪，哈米·爱默生·弗斯狄克指出真正的快乐大部分来自斗