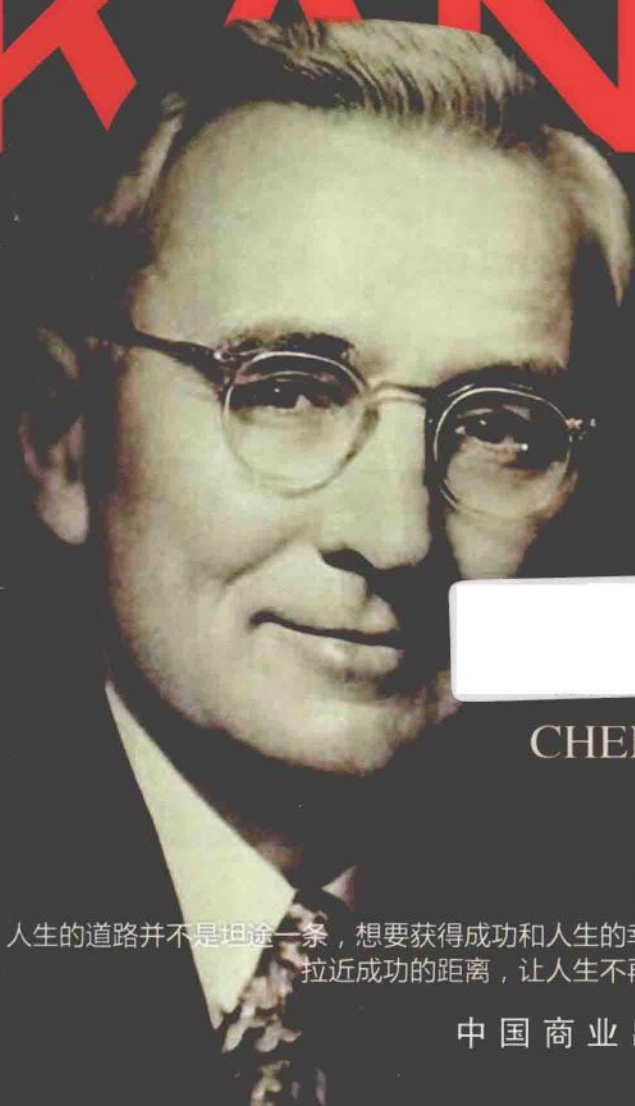


卡耐基： 成功之道与人生哲学

发掘自身潜力 创造辉煌人生

吕 宁/编著



KANAIJI
CHENGGONG ZHI DAO YU
RENSHENG ZHEXUE

献给所有有追求的人们

人生的道路并不是坦途一条，想要获得成功和人生的幸福，就要学会生存技巧和克服困难的方法。
拉近成功的距离，让人生不再悲伤，让每个人的每一天充满阳光、温暖。

中国商业出版社

卡耐基： 成功之道与人生哲学

吕 宁 / 编著



中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

卡耐基：成功之道与人生哲学 / 吕宁编著. —北京：
中国商业出版社，2013.2

ISBN 978-7-5044-8003-3

I. ①卡… II. ①吕… III. ①成功心理-通俗读物
②人生哲学-通俗读物 IV. ①B848.4-49②B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 037145 号

责任编辑：孙锦萍

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

北京建泰印刷有限公司印制

★

787×1092 毫米 16 开 18.75 印张 250 千字
2013 年 4 月第 1 版 2013 年 4 月第 1 次印刷

定价：32.00 元

★★★★★

(如有印装质量问题可更换)



前 言

戴尔·卡耐基出生于一个平凡的小乡村，年少时也曾自卑、彷徨、无措过，最终他通过不断努力成为了举世闻名的大师。时至今日，他的作品、他的言论仍激励着千万人在不断超越自己、不断前进。

他被誉为 20 世纪最伟大的心灵导师和成功学大师，美国现代成人教育之父，美国著名人际关系学大师、西方现代人际关系教育的奠基人。他利用自己以及别人通过不断努力取得成功的故事，以书籍和演讲的方式唤醒了无数处于沉睡、迷茫中的人们，从而改变了他们的人生命运。

每个人都想成功，但却不是每个人都能成功，人生有无数的因素造就失败与成功。但是仔细地想一下，成功的要素也不外乎几点：明确的方向、正确的选择、执着的追求、专业的技巧以及修正的坚持。这些要素看似简单平常，做起来却是不容易，只有那些踏实肯干、意志坚定的人才会抓住这些要素。

卡耐基告诉我们：成功者不一定有聪明的脑袋、不一定有特殊的机遇，前进的道路也不一定一帆风顺，他们就是普普通通的人，认认真真地做着普普通通的事。他们也曾经经历过挫折与失败，但是他们能够端正人生态度、积极乐观地生活、努力地奋斗……最终，他们战胜了失败、克服挫折，获得了成功。

本书是卡耐基人生哲学思想与成功学教育的智慧精华，是卡耐基成功经验的总结。全书共分十二个部分，分别从良好的人际关系是人生的



宝贵资产、塑造良好的个人形象、计划好自己的人生、管理好自己的情绪等方面，运用大量极富情趣、启人心智的名人和普通人的事例，向人们详尽、生动、具体地阐释了卡耐基的成功之道和人生哲学。

它帮助人们开阔视野、拓展思路，让人们学会如何克服失败、克服忧虑、如何处理好人际关系、如何从生活中汲取养分、如何掌控自己的人生……只要翻开此书，就会发现成功离我们并不遥远，而你所需要的就是行动、坚持、努力。

有人说：人生就如一盘棋，最要紧的就是那么几步。走对了，大获全胜；走错了，满盘皆输。我们要做的就是走对那关键的几步路，让自己的人生不再单调和迷茫，让自己的生活充满丰富多彩的颜色。我们应积极地开发自身潜在的能力，塑造独特的个人魅力，激发对工作的热情，克服人生中的困难，获得事业上的成功和人生的幸福。



第一章 良好的人际关系是人生的宝贵资产

- 永远让对方觉得自己重要 / 3
- 真挚的友谊是事业的加速器 / 5
- 人际交往要积极主动 / 8
- 赞美让生活变得更美丽 / 10
- 用宽恕对待已发生的错误 / 14
- 对别人真诚地感兴趣 / 17
- 记住别人的名字 / 20
- 与人方便，与己方便 / 23
- 收获挚友的秘诀 / 25
- 远离嫉妒 / 27

第二章 塑造良好的个人形象

- 如何打动对方的心 / 33
- 拥有让人愉快的魅力 / 35
- 良好的行为举止可以让人心情舒畅 / 37
- 第一印象很重要 / 38
- 微笑能够拉近彼此的距离 / 40
- 破除和陌生人交往的隔阂 / 42
- 恰当地运用社交礼仪 / 44
- 努力让别人接受并喜欢你 / 46



让你的个性气质更迷人 / 49

聪明人喜欢赞许人 / 52

增强表达能力 / 53

第三章 计划好自己的人生

为自己制订一个健全的计划 / 59

不要做自己不擅长的事情 / 62

积累经验，增强判断力 / 65

把握机遇，洞察一切 / 67

没有机会就要主动地创造机会 / 71

找准自己的位置 / 73

做自己想做的事 / 74

做自己“能为”的事情 / 76

保持思路的灵活性 / 78

避免先入为主的思想 / 80

注重细节 / 81

第四章 管理好自己的情绪

快不快乐取决于自己 / 85

将失败和挫折的忧虑减到最小程度 / 87

消除心灵苦闷 / 89

杞人忧天不可取 / 91

不要为微不足道的小事烦恼 / 93

认识性格上的缺陷并予以改正 / 95



- 不要让不良情绪将你引向绝望 / 97
改变思想获得内心的宁静 / 100
把握一个完全独立的今天 / 102
抱怨世界只会让自己更加悲伤 / 104

第五章 事业的成功需要好口才

- 提升驾驭语言的能力 / 111
身体语言也是你的语言 / 113
好口才需要保持轻松乐观的态度 / 116
摆脱失败的阴影 / 119
最好的谈话是信息的交换、兴趣的分享 / 121
说话时语言最好具体化 / 124
克服当众说话的畏惧和胆怯心理 / 127
点燃你的热情和真诚 / 130
让语言丰富生动起来 / 133
导致沟通不畅的常见错误 / 135
善于倾听对方的声音 / 137

第六章 全身心投入所从事的事业

- 大事业都是从小事情上起步的 / 141
分清事情的主次、轻重 / 143
对待工作切勿敷衍了事 / 145
正视自己所从事的工作 / 147
好心情有助于提高工作效率 / 149



- 抱有感恩的心 / 151
- 成就事业需要无限的热情 / 153
- 用心理暗示法培养自信心 / 158
- 让心情健康饱满的七个步骤 / 160

第七章 从生活汲取养分

- 善于接纳别人的意见 / 165
- 时刻保持快乐的心情 / 166
- 知识是成功的基石 / 169
- 前辈经验要认真吸取 / 171
- 不要惧怕失败 / 175
- 经受苦难期待幸福 / 177
- 付出快乐，感受快乐 / 179
- 真实地面对生活 / 182
- 拥有一颗平常心 / 184

第八章 在奋斗中收获成功

- 没有什么能够阻挡住坚强的人 / 189
- 学会“挤”时间 / 191
- 成功不存在侥幸 / 193
- 培养坚韧的品质和高度自律的能力 / 195
- 困境让生命更精彩 / 197
- 让勤奋战胜无聊与苦闷 / 200
- 失败是成功必经之路 / 202



抓住时间，一往无前 / 205

永远不要放弃生活 / 207

第九章 调整心态，掌控人生

任何时候都要乐观地生活 / 213

将内心的自卑消除 / 215

凡事要往好处想 / 217

战胜自卑，接纳自己 / 219

改变思想，去除忧虑和恐惧 / 221

不要低估自己、鄙视自己 / 224

不要在外界对自己的不公 / 226

需要改变的是心境 / 227

第十章 激发工作热情

全神贯注于你的热情 / 235

幸运就在你每天的工作中 / 237

捕捉成功的机会 / 239

全力以赴的去工作 241

冷静地审视周围 / 242

将无趣的工作变成有趣的工作 / 245

理智地进行自我约束 / 247



第十一章 明确为之奋斗的目标

- 确定梦想，向着目标奋斗 / 253
- 精力集中才有利于实现目标 / 256
- 坚持走自己的路 / 257
- 让自己行动起来 / 260
- 把目标分解成小任务 / 262
- 牢记自己的目标 / 264
- 及时修正不现实的目标 / 267

第十二章 人生就是不断克服困难的过程

- 办法总比困难多 / 273
- 发展自己，创造未来 / 276
- 不断地充实自己的头脑 / 278
- 抓住生命的转机 / 279
- 坚定信念，开创美好的未来 / 281
- 用努力弥补遗憾 / 285



卡耐基：成功之道与人生哲学

第一章

良好的人际关系是人生的 宝贵资产

可以说，若想在当今社会成就一番事业是离不开良好的人际关系的。有人把人际关系当成财脉、宝藏，这是一点都假的，良好的人际关系就是每个人的宝贵资产。只要利用好自身的人际关系，就能轻松地达到自己想要达到的目的，这样比一个人在社会上摸爬滚打、四处乱撞快得多。那如何获得良好的人际关系呢？本章为你指点迷津。



>>> 永远让对方觉得自己重要

每个人心中都有一种当重要人物的感觉，一旦别人帮助他实现了或让他体验到了这种感觉，他就会对这个人感激不尽的。

卡耐基发现，人类的行为举止，有一条最重要的法则。如果遵循这条法则，我们几乎永远不会出问题，还会给我们带来无数的朋友和无限的幸福。但是一旦违反了这条法则，我们就会惹上无尽的麻烦。这条法则就是：永远使对方觉得重要。

几千年来，哲学家一直在推测人性关系的规则，而从推测中，只寻出了一条重要的箴言。这条箴言并不是新创的。琐罗亚斯德早在 3000 年前就把它教给拜火教徒了；孔夫子也在 2500 年前在中国就宣扬它了；道教始祖老子，也把它教给了他的门生；释迦牟尼于耶稣诞生前 500 年，在圣迦河岸宣传过它；印度教的经文典籍，在这之前 1000 年，就传播过它了；耶稣在 19 个世纪之前在崎岖的巨狄亚石山上，就这样教导过了，耶稣把它归纳成一句话——“己所欲，施于人。”

你希望那些和你来往的人都赞赏你，你希望人家赞赏你真正的价值，我们许多人都希望这样。因此，我们也要希望别人以待我们之心去对待别人。

当别人超过我们，优于我们时，可以给他一种超越感。但是当我们凌驾于他们之上时，他们内心便感到愤愤不平，有的产生自卑，有的却嫉恨在心。所以，我们要谦虚地对待周围的人和事物，鼓励别人，赞赏他人，而自己则要谦虚谨慎，不骄不躁。称赞和尊重别人，能够欣赏别人，使他们觉得很受重视，不花一分钱，却能对别人产生意想不到的作用。同样，别人反过来也会尊重你，以积极的态度对待你。

卡耐基指出，每个人都渴望得到别人和社会的肯定和认可，我们在



付出了必要劳动和热情之后，都期待着别人的赞许。因此，把赞美——我们自己需要的东西，首先慷慨地奉献给别人，很好地体现了我们的大方和成熟。

赞许别人的实质，是对别人的尊重和评价，也是送给别人的最好礼物和报酬，是搞好人际关系的一笔具有长远利益的投资。它表达的是我们的一片善心和好意，传递的是你的信任和情感，化解的是你有意无意间与人形成的隔阂和摩擦。对人表示赞许，你何乐而不为呢？

世界上的人大都爱听好话，没有人打心眼里喜欢别人来指责他，就是相濡以沫的朋友，你批评几句，对方往往脸上也有挂不住的时候。

美国哈佛大学的专家斯金诺的研究结果表明，即使是动物的大脑，在收到鼓励的刺激后，大脑皮质的兴奋中心就开始起劲调动子系统，从而影响行为的改变。同样的道理，人作为万物的灵长，期望和享受欣赏，是人类最基本的需求之一。

每个人有每个人优越的地方，至少也有他们自以为优越的地方。在其自知优越的地方，他们固然喜爱得到他人公正的评价；但在那些希望出人头地而不自信的地方，他们尤喜欢得到别人的恭维。

心理学家吉斯菲尔指出：“有不少人，他们喜欢听相反的话；更有许多的人，喜欢别人把他们当作有思想、有理智的思想家。有一回，我与一个人讨论一件颇有争议的社会问题，我对他说：‘因为你是这样的冷静、敏锐，因此我想知道，我们究竟应该站在什么立场？’他听了我的话，立刻现出满面春风的样子，并详细对我说了他对此事的立场和态度。原来此人是愿意人家看他敏锐、冷静的。”

“几乎所有女人，都是很质朴的，但对拥有娇好的面容，她们是不断追求的。这是她们最大的虚荣，并且常常希望别人赞美这一点。但是对那些有沉鱼落雁之容、闭月羞花之貌的倾国倾城的绝代佳人，那就要避免对她容貌的过分赞誉，因为她对于这一点已有绝对的自信。如果你转而去称赞她的智慧、仁慈，如果她的智力恰巧不及他人，那么你的称赞，一定会令她芳心大悦，春风满面的。”

人不分男女，无论贵贱，都喜欢听合其心意的赞誉。同时，这种赞誉，能给他们加倍的成就和自信的感觉。这的确是感化人的有效的方法，



也是永远让别人觉得自己重要的好方法。



生活语录

赞扬是人际交注的润滑剂。既然如此，我们在和周围人相处的过程中，何必吝啬呢？大方地赞扬别人、欣赏别人，通过赞许获得广大而神奇的效用。

>>> 真挚的友谊是事业的加速器

谚语有云：“财富不是真正的朋友，朋友却是真正的财富。”从中我们可以看出，真挚的友谊是事业的加速器，真正的朋友是你一辈子的财富。友情是人生的重要组成部分，它可以帮助你分担风雨，共享快乐，鼓励你向上，催促你不断地前进、努力。

戴尔·卡耐基说：“和谐的人际关系是一笔宝贵的财富。”“我们应该重视友情，让友谊之花在自己的生命中绽放。”

不难设想，如果身边连一个知心的朋友都没有的人，那他的事业是很难取得成功。卡耐基事业的成功，当然首先得归功于他自己艰苦不懈的努力，但也不能否认他的朋友给予的支持与帮助。卡耐基对友谊的感受是非常深刻的，同时，他对朋友也投入了自己的真诚。

在戴尔·卡耐基的生活中，有三位极其重要的真挚的朋友，他们是赫蒙·克洛依、法兰克·贝格尔、罗威尔·汤姆斯。

赫蒙·克洛依是一位来自卡耐基故乡玛丽维尔的作家，从小就有写作神童和推销专家之称。还在小学时代，他就在《巴克》杂志发表文章并努力促销，使《巴克》杂志销量大增而小有名气。

克洛依和卡耐基同样都是从家乡走向纽约的，但赫蒙·克洛依却选择



了不同的工作和职位。他先是在《圣约瑟夫报》等几家报社担任记者；之后，他找到了一个比较理想的职位——一家杂志社的编辑助理。

卡耐基在纽约时并没有和克洛伊来往。他一次外出度假时，在度假胜地碰到克洛伊，两人在一家酒吧里喝酒聊天，交流各自在纽约的奋斗经历。

从交谈中，卡耐基知道克洛伊结识了美国当代的许多著名人士。他内心渴望自己的成功，希望能够结交更多的人。克洛伊答应把卡耐基介绍给自己的朋友。

度假回来后，他们便开始会面，交流经验。开始时他们一有机会或有空就碰面，后来逐渐习惯于在周日会面。

克洛伊在曼哈顿格林威治村内十分活跃。在麦克道格勒街的自由俱乐部里，聚集着一批思想活跃或见解极端的人，他们当中有无神论者、反政府主义者、激进派分子以及自由主义者。

克洛伊在这些人当中仍显得活跃异常。他们常常在波利假日旅馆中会面，讨论许多当前的话题及各自喜欢的内容。

卡耐基在克洛伊的介绍下，加入了这充满烟味的旅馆餐厅地下室的周日聚会。在这里，卡耐基结识了这里的常客，交下了很多很好的朋友。

卡耐基在和克洛伊不断的交往过程中，与其建立了深厚的友谊，并结成了终生挚友，关系一直维持到卡耐基逝世。

两人都爱好旅游，他们经常结伴外出。在一次旅游中，克洛伊问：“戴尔，你为什么不去写作呢？”卡耐基激动地说：“我正为此事做准备呢，总有一天我会成功的。”

克洛伊的提问激发了卡耐基的写作欲望。旅游回来后，卡耐基已经下决心去写作。可以说，在卡耐基畅销书创作生涯中，克洛伊的帮助和支持功不可没。在朋友的帮助下，卡耐基通过自己的努力，终于走向成功之路。

虽然克洛伊的生活态度与一本正经的卡耐基不同，但这并不妨碍他们成为终身挚友。实际上，两种不同生活态度的人成为朋友，可以起到相互帮助和相互启发的作用。他们都来自同一个地方，而且两人同样为成名而奋斗，并且大约又是同时期在纽约发展。尽管克洛伊是以小说闻