

卡內基
做人處世全書

史士林 主編

大夏出版社 印行

著/基內卡

快 樂 的 人 生

大 夏 出 版 社 印 行



版權所有・請勿翻印

發行人 沈 英 森
出版者 大 夏 出 版 社
發行者 大 夏 出 版 社

台 南 市 懷 恩 街 12-1 號
台 南 市 勝 利 路 12 巷 36 號
電 話：(06) 2 3 4 6 5 4 0 號
劃 撥：0 3 1 5 6 6 9-0 號

登記證 局 版 台 業 字 第 1499 號
印刷者 新 奇 星 印 刷 局
初 版 中 華 民 國 74 年 12 月

卡內基做人處世全書
上・下冊合計450元
■恕不分售■

譯序

本書是“*How to Stop Worrying and Start Living*” by Dale Carnegie 的全譯本。

最初本書是由美國 Simon & Schuster 公司以單行本的方式發行，據說很快就銷售了五十萬冊。

本書與它的姐妹著「如何贏得友誼、影響他人」(“*How to Win Friends and Influence People*” by Dale Carnegie) 同是書局的暢銷書。「如何贏得友誼、影響他人」闡明人際關係的奧妙，而本書則是針對人類共同的煩惱，說明克服的方法。D·卡內基寫過很多書，但這兩本書之所以能夠長期地成為暢銷書，可能是因為這兩個主題正是卡內基終生追求的目標。

絕大多數的人都想杜絕煩惱，卻仍不免被煩惱拖著鼻子走，不僅消耗精力，也失去思考力，甚至對人生絕望。「煩惱」實在是可怕的惡魔，如果煩的只是物質的匱乏倒還好辦，如果是精神上的困擾就很難應付了。

譯

序

卡內基在「序——本書的出版經過」中曾提到他自己一向煩惱特多，所以特別下了工夫對付「煩惱」。他曾讀過有關煩惱的許多書籍，範圍極廣，包括心理、宗教哲學、精神醫學等，其中多的是必須花工夫才能讀完的專業書籍，但卡內基將這些書仔細讀完並咀嚼整理後，以最淺顯的文字呈現給我們。

本書的文字淺顯易懂，論點明快，全篇不僅飄盪著作者清教徒人格的芳香，人類深刻的愛情更是俯拾可得。

自古人類就爲了「煩惱」與「業障」飽受煎熬，浪費生命，相信這本書必能爲讀者開闢一條光明大道。

原序

——這本書是怎樣寫成的——

離今三十五年前，我是一個紐約最不幸的青年。一出校門，所找到的職業是賣卡車。但我對於卡車，連何以能開動都不知道，而且也不想知道。

我輕視我這職業。我所住的，是廉價的宿舍，裏面到處有蟑螂。記得有一天早晨，我要出門，去拿掛在牆壁上的領帶，領帶是有好幾條，不料從裏面爬出無數的蟑螂。餐廳裏的碗碟，我想無疑也是這樣。所以我對這蹙腳的宿舍，骯髒的飯食，真是討厭透頂了。

我的心裏，充滿着失望和煩惱，我反問自己，難道學生時代的美夢，完全成爲泡影？難道所謂人生，就是這樣？原來我所希望的，是要充分的讀書時間，和能寫出叫人驚異的作品來。

於是我決心放棄這個職業。我這一決心，使我的未來爲之一變，使我在以後的三十五年裏，獲得意外的幸福。

原序
因爲我是州立師範學院出身，我就想到夜學校的成人班去任教。因爲我想，這樣大概可以讀

我所歡喜讀的書、寫我想寫的文章了。

然而，我在夜學校裏到底能教點什麼呢？我在學生時代就這樣以為，訓練能在衆人的面前講話，這在社會上比任何技術都有用處；要在社會上展開事業，口才無疑是最要緊的。

於是，我向哥倫比亞大學和紐約大學進行，想在那裏的夜學校教授演說，但結果失敗，我非常失望。好在不久，在基督教青年會的夜學校進行成功。我當時提出每晚鐘點費要五元，但被校方拒絕，說是只能依照學費收入的比率支付。

不消說，那些學生都並非為求學位而來，他們的目的，是在於能在衆人的面前暢所欲言。如果認為不能達到這個目的，反正學費是分期繳納的，只要中途退學就好了。

夜學校的教材，必須切實而能致用，我一開始就注意到這點，後來也朝着這個方向去下工夫。結果，我這一班生意特別興隆，本來我提出鐘點費每晚五元，校方不同意，但沒有好久，却竟加到每晚三十元之多了。

我所教他們的，是關於如何把自己想說的話明確地向他人表達出去，以及與人應對時應如何才不至怕羞膽怯，而能自信、鎮定那些方法。因為想在社會上有所成就，這些都是必備的條件。在開始時，我就只講述了這些，久之，在如何交友與影響人上，也給他們加以指導。後來，我就把有關後者的所有資料整理起來，寫了一本所謂「如何獲得朋友與影響人」的書。不料這本書的

銷路，竟好得連我自己也感到驚奇。

隨着歲月的推移，我深切地感到，這些成人們最大的問題就是煩惱。我的學生，大多數是公司的經理，以及其他技術員、會計員，和店員等，職業婦女和家庭主婦也有，而誰也有誰的煩惱。

我很想替他們解除煩惱，我到一間市立圖書館去蒐集有關解除煩惱的書籍。可是其中這一類的書籍只有二十二冊，關於昆蟲的書籍倒有一百八十九冊。這彷彿說明昆蟲比人類還重要。同時也許由於這樣，難怪據說美國全國醫院的病床，竟有一半以上都被患了神經官能病症的人所佔了。

我把市立圖書館這滿是塵埃的二十二冊有關煩惱問題的書籍，全部讀了，但可當作學校教科書的一本也沒有。於是我就決定自己來寫。

我爲了這本書，足足花了七個年頭。在這中間，我讀破了從中國的孔子到現代的邱吉爾，所有偉人的傳記達數百冊。一面再遍訪國內名流，並在我原來任課的學校內，設立一個有關煩惱問題的研究會。然後再把所得的資料編輯成冊，那就是本書。在本書中所提到的人物，並非什麼某甲某乙那樣憑空假設，而是都有真實的姓名與住址的。

序

法國哲學家佛萊利（Valéry）說：「科學是各種靈方的集大成。」本書同這一樣，也可說

是各種解除煩惱的靈方的集大成。

然而，諸君切莫預期這是什麼新奇的學說。問題全在諸君能否實行。本書的目的，並非倣倣耶穌基督所作的登山垂訓，而是希望大家能實行這垂訓。本書是把古今的法則，重加申述，以便活用，而使諸君能發憤行事。諸君可先試讀前面數十頁，如果有所感應，而能稍稍看出足以解除諸君煩惱的一線光明來，那可繼續再讀下去，否則，可以停止，甚至把它扔到字紙簍裏去好了。

代爾·卡內基

目錄

目次

譯序	一
原序	三
第一部 有關煩惱的基本事項	一三
第一章 活在今日裏	一四
第二章 解決煩惱的魔術公式	二九
第三章 煩惱帶來的副作用	三八
第二部 分析煩惱的基本技術	五三
第四章 煩惱的分析與消除法	五四
第五章 減輕工作煩惱的方法	五六
第三部 培養安詳與幸福精神狀態的七種方法	七五

第六章	轉變生活的指針·····	七六
第七章	報復會使你付出很高的代價·····	九二
第八章	施恩不圖報·····	一〇三
第九章	該取百萬美金或是與生俱來的財產？·····	一一一
第十章	了解自己並加以貫徹·····	一二〇
第十一章	檸檬的效用·····	一二九
第十二章	如何在兩週內治好憂鬱症·····	一三八
第四部	解除煩惱與宗教信仰·····	一五五
第十三章	我的父母親克服煩惱的方法·····	一五六
第五部	不介意批評的方法·····	一五九
第十四章	沒有人會去踢一隻死狗·····	一六〇
第十五章	如何避免遭到責難·····	一六四
第十六章	我所犯下的愚行·····	一六九

第六部 充沛精神活力的六種方法……………一七五

第十七章 休息是為了走更長遠的路……………一七六

第十八章 疲倦的原因與對策……………一八二

第十九章 保持年輕之法……………一八七

第二十章 如何避免業務上的煩惱……………一九三

第二十一章 趕走倦怠感……………一九九

第二十二章 如何避免為失眠症煩惱……………二〇八

第七部 青年男女求業須知……………二一七

第八部 如何防止經濟上的煩惱……………二二五

第九部 如何解除煩惱經驗談彙錄……………二三七

——實例二十六篇——

目次
一、我是如何驅走自卑感……………合衆國參議員愛爾默·斯馬斯……………二三八

二、我是如何成為一個樂天派·····	經濟家洛澤·巴勃森·····	二四一
三、我住在撒哈拉大沙漠裏·····	名人托馬斯鮑特雷後裔R·鮑特雷·····	二四二
四、我的制勝煩惱戰術五種·····	威廉·L·赫爾坡·····	二四四
五、我從一生的最後一夜裏醒來·····	綢緞商J·C·亨尼·····	二四六
六、愁情種種付東流·····	女作家多洛西·狄克斯·····	二四七
七、我是如何擊潰我的勁敵煩惱·····	拳擊界巨人傑克·丹普西·····	二四八
八、我從丟廢紙和洗碟中得救·····	牧師威廉·伍德·····	二五〇
九、船到橋頭自然直·····	職業學校校長C·I·布拉克伍德·····	二五一
十、我只差一步就得進入墓場·····	棒球界元老柯尼·麥克·····	二五四
十一、窮變則通·····	小說家荷馬·克洛伊·····	二五五
十二、生命的偉大遠勝於科學·····	著名傳道士史坦利·瓊斯·····	二五八
十三、時間是解決煩惱的武器·····	商情分析家路易·T·蒙坦特·····	二六〇
十四、我在深海水底獲得人生一大教訓·····	羅柏·穆爾·····	二六一
十五、平安是福·····	主婦伽薩林·哈爾泰·····	二六三
十六、煩惱與快樂都會傳染·····	亞頓·沙普·····	二六五

十七、我曾丟人到像個患歇斯底里的女人.....	雜誌撰稿員坎麥倫・錫善.....	二六六
十八、我曾榮膺為煩惱大家.....	哲姆・柏特林.....	二六九
十九、我找出了得回健康的答案.....	會計師得爾・偉茲.....	二七一
二十、我曾慢性自殺.....	廣告商保羅・散普孫.....	二七三
二十一、我以確保補給線抵制煩惱.....	著名牧童歌歌手J・奧特利.....	二七四
二十二、運動是煩惱的最好解毒劑.....	律師尼狄・伊根.....	二七七
二十三、助人為快樂之本.....	汽車販賣公司職員C・K・巴頓.....	二七八
二十四、大哉忘之功用.....	高等教育委員會主委奧特威・泰德.....	二八〇
二十五、煩惱在夫妻之間.....	B・R・W.....	二八一
二十六、煤油大王對煩惱獲得最後勝利.....	本書作者.....	二八三

第一部

有關煩惱的基本事項

第一章 活在今日裏

一八七一年春天，一位年輕人在一本書裡發現了一節扣人心弦的文字，這段文字對他的將來產生了極大的影響。身為蒙特里醫學院學生的他，當時正為畢業考而煩惱，滿腦子盡是該選什麼科目？畢業後該到那裡服務？如何開業？生活如何維持？……等等。

這位年輕醫生因一八七一年看到的那一段文字而成為當世最著名的醫生，不僅創辦了聞名於世的約翰霍布金醫科大學，更獲得牛津大學皇家醫學教授的頭銜——頒給英國醫生的最高榮譽。他被國王封為爵士，死後並留下長達一千四百六十六頁共分兩卷的自傳。

他便是威廉·奧斯拉爵士，一八七一年使他根絕煩惱的那一段文字是湯瑪士·卡萊所寫的：「對我們來說，最重要的不是將眼光放在遠處渺茫不實的事物上，而是應該多注意圍繞在我們周遭的一些明確事物上。」

四十二年後，他在洋溢鬱金香花香的耶大校園對學生演講，他說：

「我在各個大學擔任教職，著書也頗獲好評，或許各位會認為我的資質聰慧，其實不然，如