

黄海松◎编著



# 卡耐基智慧全集

KANAIJI ZHIHUI QUANJI

北京燕山出版社

黄海松◎编著



# 卡耐基智慧全集

北京燕山出版社

图书在版编目(CIP)数据

卡耐基智慧全集/黄海松编著. —北京:北京燕山出版社,  
1997.8

ISBN 978 - 7 - 5402 - 0845 - 5

I. 卡…

II. 黄…

III. 人生哲学 - 通俗读物

IV. B821

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 18261 号

责任编辑:梁 歌

北京燕山出版社出版发行

北京市灯市口大街 100 号 100007

新华书店经销

北京通州富达印刷厂印刷

700 × 1000 毫米 16 开本 20 印张 250 千字

2007 年 6 月第 2 版 2007 年 6 月第 1 次印刷

定价:35.00 元

# 前 言

半个多世纪以来，世界上愈来愈多的人都知道“卡耐基”这个名字，从西方世界到东方众多的国家。几乎所有的语系都有卡耐基著作的译本。他运用心理学知识，对人类共同的心理特点进行探索和分析，开创并发展了一种融演讲术、推销术、为人处世术、智力开发术为一体的独特的成人教育方式。美国卡耐基成人教育机构、国际卡耐基成人教育机构，以及遍布世界其他各国的分支机构，多达1700余所，接受卡耐基教育的不仅有各界名流、军政要人、内阁成员，甚至还有几位总统。这些教育机构造就了千万余众的毕业生，影响了几代人。

卡耐基并没有解开宇宙中的什么深奥的秘密，但他源于常理的哲学思想和教育实践，却受惠于千百万人。卡耐基所著的《人性的优点》、《人性的弱点》、《美好的人生》、《快乐的人生》、《语言的突破》及《做世界上最有力量的妻子》，受到了无数读者的欢迎。其中《人性的弱点》、《人性的优点》等几部著作，被誉为“人类出版史上罕见的畅销书”。

需要说明的是，卡耐基的教育思想和他的著作，产生于20世纪初中期的美国，当时正是全球性的经济大萧条时期，在美国及许多资本主义国家里，人们寻求成功致富的愿望相当强烈，随着社会经济的发展，这种寻求发财致富和事业成功的要求愈加强烈和普遍。卡耐基的成人教育著作，以它的快节奏及非常实用的特点，适应和反映了各类人和社会的需要。本书系卡耐基有关成功励志著作的精华选本，我们相信本书一定能给广大读者提供极其宝贵的启示和帮助。



## 目 录

### 目 录

### 人性的优点

#### 如何抗拒忧虑

|                  |    |
|------------------|----|
| 改变一生的一句话 .....   | 3  |
| 贫穷是最大的财富 .....   | 14 |
| 解决忧虑的万能公式 .....  | 19 |
| 将忧虑减半的四个步骤 ..... | 26 |

#### 如何改掉忧虑的习惯

|                  |    |
|------------------|----|
| 不要因小事而垂头丧气 ..... | 31 |
| 平均率可以战胜忧虑 .....  | 38 |
| 把忧虑撵出你的思想 .....  | 45 |

### 人性的弱点

#### 如何使人喜欢你

|                 |    |
|-----------------|----|
| 正直品格的伟大力量 ..... | 57 |
| 每天尽力取悦他人 .....  | 60 |
| 学会动人的微笑 .....   | 72 |



|                  |    |
|------------------|----|
| 一定要记住他人的姓名 ..... | 80 |
|------------------|----|

### 处理人际关系的基本技巧

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 获得他人信任的方法 ..... | 88  |
| 轻易不可批评别人 .....  | 94  |
| 第一印象最重要 .....   | 107 |
| 制造奇迹的信函 .....   | 111 |

## 语言的突破

### 有益说话的基本法则

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 如何准备讲演 .....       | 121 |
| 获得基本技巧的捷径 .....    | 127 |
| 与听众共同感受自己的讲演 ..... | 133 |
| 赋予讲演生命力 .....      | 136 |

### 沟通的艺术

|                  |     |
|------------------|-----|
| 说明情况的讲演 .....    | 138 |
| 作简短讲演以获取行动 ..... | 142 |
| 发表演说的适当态度 .....  | 147 |
| 改善你的词藻 .....     | 151 |

### 有效说话的挑战

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 善用已学到的技巧 .....    | 153 |
| 介绍演说者、颁奖和领奖 ..... | 155 |
| 组织较长讲演 .....      | 158 |
| 达到高潮性的结尾 .....    | 161 |





## 美好的人生

### 赢得友谊和思考的方式

|                |     |
|----------------|-----|
| 学会倾听他人讲话 ..... | 179 |
| 让他人面临挑战 .....  | 185 |
| 友善地对待他人 .....  | 189 |
| 怎样获得合作 .....   | 194 |

目

### 如何纠正别人的错误

录

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 给他授予一种权威 .....    | 201 |
| 如何批评才不会遭人厌恨 ..... | 204 |

## 快乐的人生

### 营造快乐的心态

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 保持心平气和 .....        | 211 |
| 报复的代价太高了 .....      | 218 |
| 你愿意以一百万卖尽所有吗? ..... | 226 |

### 妥善安排你的工作和金钱

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 过度节俭的弊害 .....      | 233 |
| 70% 的烦恼与金钱有关 ..... | 236 |
| 不要入不敷出 .....       | 246 |

### 平安快乐的要诀

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 学会放松,解除疲劳 ..... | 255 |
| 保持自我本色 .....    | 260 |





|                    |     |
|--------------------|-----|
| 倦怠导致身体的疲劳 .....    | 267 |
| 不要指望别人感激你 .....    | 274 |
| 活在今天的方格中 .....     | 280 |
| 将不利因素转化为成功因子 ..... | 292 |
| 批评他人是一种自我满足 .....  | 300 |
| 不让批评之箭中伤你 .....    | 303 |
| 学会自我批评 .....       | 307 |



人  
性  
的  
优  
点

# 人 性 的 优 点







## 如何抗拒忧虑

### 改变一生的一句话

卡耐基金言

最重要的就是不要去看远方模糊的，而要做手边清楚的事。

一定要为明天着想。不错，要小心地考虑、计划和准备，可是不要担忧。

很多人只要能奉行“不要为明天忧虑”或者“生活在一个完全独立的今天里”，今天就都能走在街上，过着快乐而有益的生活。

1871 年春天，一位年轻人拿着一本书，看到对他前途有莫大影响的一句话。他是蒙特瑞综合医院的医科学生，生活中充满了忧虑，担心是否能通过期末考试，担心该做些什么事情，该到哪儿去，怎样才能开业，怎样才能过活。

这位年轻的医科学生，在 1871 年所看到的那句话，使他成为当时最有名的医学家，他创建了全世界知名的约翰霍普金斯医学院，成为牛津大学医学院的钦定讲座教授——这是在英国学医的人中所能得到的最高荣誉——他还被英国皇帝册封为爵士。他的一生，需要两大卷书——厚达 1466





页的篇幅，才能记述。

他名叫做威廉·奥斯勒。下面，就是他在1871年春天所看到的那句话——这由托马斯·卡莱尔所写的一句话，帮他过了无忧无虑的一生：“最重要的就是不要去看远方模糊的，而要做手边清楚的事。”

卡  
耐  
基  
智  
慧  
全  
集

42年以后，在一个温和的郁金香开满校园的春夜，威廉·奥斯勒爵士在耶鲁大学发表演讲。他对那些耶鲁大学的学生们说，像他这样一个曾经在四所大学当过教授，写过一本很受欢迎的书的人，似乎应该有“特殊的头脑”，但其实不然。他说，他的一些好朋友都知道，他的脑筋其实是“非常普通不过了”。

那么他成功的原因是什么呢？他认为这完全是由于他活在所谓“一个完全独立的今天”里。他这句话是什么意思？在奥斯勒爵士到耶鲁去演讲的几个月以前，他乘船横渡大西洋，在舵房里看见船长掀下一个按钮，一阵机械运转的声音以后，船的几个部分就立刻被彼此隔绝开来——隔成几个完全防水的隔舱。“你们每一个人，”奥斯勒爵士对耶鲁的学生说，“组织都要比那条船精美得多，所要走的人生历程也更远得多，我要奉劝各位：要学会怎样控制一切，要活在一个‘完全独立的今天’中，才是在人生历程中确保安全的最好方法。到舵房去，你会发现那些大的隔舱至少都可以使用；掀下按钮，倾听你生活的每一个层面，用铁门把过去隔断——隔断已经死去的昨天；掀下另一个按钮，用铁门把未来也隔断——隔断尚未诞生的明天。然后你就保险了——你有的是今天……斩断过去，埋葬死掉的过去；切断那些会把傻子引向死亡的昨天……明日和昨日的重担，就会成为今日最大的障碍，也要把未来像过去一样紧紧地关在门外……未来就在于今天……没有明天这个东西，人类得到救赎的日子就是现在，精力的浪费、精神的苦闷，都会和一个为未来担忧的人形影相随……那么把船后的大隔舱都切断吧，养成一个好习惯，生活在‘完全独立的今天’里。”

这是不是说不该为明天而下工夫准备呢？不，绝对不是这样。在





那次演讲里，他继续说到，为明日准备的最好方法，就是要发挥你的所有智慧，所有的热诚，把今天的工作做得尽善尽美，这就是你所能应付未来的惟一方法。

奥斯勒爵士还告诫耶鲁大学的学生以基督徒的祷告开始每日的生活：“请主赐予我们今天，以作为今日的面包吧！”

请记住，祷告者只是在祈求今天的面包。他们并未抱怨昨天吃过的过期的面包，他们并未说：“主啊！近期玉米产区严重干旱，明年也许还会面临旱灾，我们明年秋天该吃些什么呀？如果我失去工作，仁慈的主啊！我那时从何找到面包？”

奥斯勒教我们只为今天的面包而祷告，也只有今天的面包才是你能吃到的。

但也许你会说，昨天已经过去，人们不可能不去回忆；明天即将来临，人们怎能不去憧憬？

一定要为明天着想。不错，要小心地考虑、计划和准备，可是不要担忧。

在战争时期，军事领袖必须为将来策谋，可是他们绝不能有任何的焦虑。“我把我们最好的装备，供应给最好的人手，”指挥美国海军上将厄耐斯特·金恩说，“再交给他们似乎是最聪明的任务，我所能做的就是这些。”

“如果一条船沉了，”金恩上将继续说道，“我不能把它打捞起来。要是船再往下沉，我也挡不住。我把时间花在解决明天的问题上，这比为昨天的问题而后悔要好得多。假如我为这些事情烦心的话，我是不可能支持很久的。”

不论是在战时或者是在平时，好想法和坏想法之间的差别是：好想法考虑到原因和结果，而产生很合逻辑的、很有建设性的计划；而坏想法通常会导致一个人的紧张甚至精神崩溃。





最近我很荣幸能去访问亚瑟·苏兹柏格，他是世界上最有名的《纽约时报》的发行人。苏兹柏格先生告诉我，当二战的战火烧过欧洲的时候，他很吃惊，对未来非常担忧，这使他几乎无法入睡。难以入眠的他常常在半夜爬下床来，拿着画布和颜料，望着镜子，想画一张自画像。他对绘画一窍不通，可是他还是画着，好让自己不再担心。苏兹柏格先生告诉我，最后，他用一首赞美诗里的一句话作为他的座右铭，终于消除了他的担忧，得到了平安。这一句话是：“只要一步就好了。”

带引我，仁慈的灯光……  
让你常在我脚旁，  
我并不想看到远方的风景，  
只要一步就好了。

大概在同一时期，有位年轻的军人也同样学会了这种方法，他叫泰德·班哲明诺，住在马里兰州的巴铁摩尔城——他曾经忧虑得几乎完全丧失了斗志。

“1945年4月，”泰德·班哲明诺写道，“我忧愁得患了一种医生称之为结肠痉挛的病，这种病使人很痛苦，若是战事持续下去的话，我想我整个人都会垮掉的。

“当时我筋疲力尽。我在第94步兵师，担任士官的职务，工作是建立和维持在一份作战中死伤和失踪者的记录，还要帮忙发掘那些在战事最激烈的时候被打死的、草草掩埋的士兵。我得收集那些人的私有物品，要确切地把那些东西送回到重视这些私有物品的家人或近亲手里。我一直在担心我们会造成那些让人很窘的或者是很严重的错误，我担心我是否能撑得过这些事，我担心是否还能活着回去把我的独生子抱在怀里——一个我从来没见过的16个月的儿子。由于担心和疲劳，我瘦了34磅，而且担忧得





几近发疯。我眼看着自己瘦骨嶙峋的双手。一想到自己瘦弱不堪地回家，我就非常害怕，我崩溃了，哭得像个孩子，我浑身发抖……，就在德军最后大反攻开始不久，我经常哭泣，我觉得我再也不能成为一个正常人了。

“最后我住进了医院。一位军医给了我一些忠告，我的生活整个改变了。在为我做完一次全身检查以后，他告诉我，我的问题纯粹是精神上的。‘泰德，’他说，‘我希望你把你的生活想象成一个沙漏，你知道在沙漏的上半部，有成千上万粒的沙子，它们都慢慢地很平均地流过中间那条细缝。除了弄坏沙漏，没有办法使两粒以上的沙子同时通过那条窄缝。我们每一个人，都像这个沙漏。每一天早上开始的时候，有成千上百件的工作，让我们觉得我们一定得在那天里完成。可是我们只能一次做一件，让它们慢慢平均地通过这一天，像沙粒通过沙漏的窄缝一样，否则肯定会损害到我们自己的身体或精神了。’

“那一天是值得纪念的。从那一天起，当军医把这段话告诉我以后，我就一直奉行着这种哲学。“一次只流过一粒沙……一次只做一件事。”这个忠告，在战时在身心两方面都救了我，目前对我在手艺印刷公司的公共关系与广告部中的工作，也有莫大的帮助。我发现在生意场上，也会有像在战场上同样的问题，一次要做完好几件事情——却没有多少可利用的时间。我们的材料不够了，有新的表格要处理，还要安排新的资料，地址的变迁，分公司的增开和关闭等等。我不会再紧张不安，因为我牢记着那个军医告诉我的话：‘一次只流过一粒沙子，一次只做一件工作。’我一再对自己重复地念着这两句话。我的工作比以前更有效率，再也没有那种在战场上几乎使我崩溃的、迷惑和混乱的感觉。”

现在的生活方式中，最可怕的一件事就是，我们的医院里大概有一半以上的床位，都是保留给那些在神经或者精神有问题的人。他们都是被累积起来的昨天和令人担心的明天所加起来的重担压垮的病人。而那些病人中，很多只要能奉行耶稣的“不要为明天忧虑”，或者是威廉·奥斯勒爵





士的“生活在一个完全独立的今天里”，今天就都能走在街上，过着快乐而有益的生活。

你和我，在目前这一刹那，都站在两个永恒交会之点——已经永远永远消逝的过去，以及延伸到无穷尽的未来——我们便不可能活在这两个永恒之中，连一秒钟都不行。若想那样做的话，我们就会毁了自己的身体和精神。所以，我们就以能活在所能活的这一刻而感到满足吧。从现在起，一直到我们上床，“无论担子有多重，每个人都会支持到夜晚的来临，”罗勃·史蒂文生写道，“无论工作有多苦，每个人都能做他那一天的工作，每一个人都能很甜美、很有耐心、很可爱、很纯洁地活到太阳下山，这是生命的真谛。”

不错，生命对我们所要求的也就是这些。可是住在密歇根州沙支那城的薛尔德太太，在学到“一天中要生活到上床为止”这一点以前，却感到极度的颓丧，甚至于几乎想自杀。“1937年我丈夫死了，”薛尔德太太把她的过去告诉了我，“我觉得非常颓丧——而且几乎一贫如洗。我给我以前的老板李奥罗区先生写信，请他让我回去做我从前的老工作。我从前靠推销世界百科全书给学校生活。两年前丈夫生病的时候，我把汽车卖了，可是我勉强凑足钱，分期付款买了一部旧车，开始再出去卖书。

“我原想，再回去做事或许可以帮助我解脱我的颓丧；可是要一个人驾车，一个人吃饭，几乎令我无法忍受。有些区域简直就做不出什么成绩来，虽然分期付款买车的数目并不大，却很难付清。

“1938年的春天，我在密苏里州的维沙里市。那里的路很坏，学校又都很穷，我一个人又孤独、又沮丧，有一次我甚至想到了自杀。我觉得成功是不可能的，活着几乎没有任何希望。每天早上我都很怕起床面对生活。我什么都怕：怕我付不出分期付款的车钱，怕我付不出房租，怕没有足够的东西吃，怕我的健康情况变坏而没钱看医生。让我没有自杀的惟一理由就是，我担心我的姊妹会因此而觉得悲伤，而她又没有足够的钱来付





我的丧葬费用。

“有一天，我读到一篇文章，把我从消沉中拯救出来，使我有了勇气继续活下去。我永远感激那篇文章，尤其是那篇文章里的那句很令人振奋的话：‘对一个聪明人来说，每一天都是一个新的生命。’我用打字机将这句话打下来，贴在我车子前面的挡风玻璃上，让我开车的时候每分钟都能看见。我发现每次只活一天并不困难，我学会忘记过去，也不想未来。每天早上我会对自己说：‘今天又是一个新的生命。’”

“我成功地克服了对孤寂和需要的恐惧。我现在很快活，也还成功，并对生命抱着无限的热诚和爱。我现在知道，不论在生活中遇到任何事情，我都不会再害怕了；我现在知道，我不必怕未来；我现在知道，我每次只要活一天——而‘对一个聪明人来说，每一天都是一个新的生命’。”

你能猜出下面的诗是谁写的吗？

这个人很快乐，也只有他能快乐，  
因为他能把今天，称之为自己的一天；  
他在今天里能感到安全，能够说：  
“不管明天会多么糟，我已经过了今天。”

这几句话听起来很现代，但它的作者却是古罗马诗人何瑞斯，时间是在基督诞生的30年之前。

人性上最可怜的一件事就是，我们所有的人，都拖延着不去生活，我们都梦想着天边有一座奇异的玫瑰园，而不去欣赏今天开放在我们窗口的玫瑰。

我们为什么会变成这种可怜的傻子呢？

“我们生命的小小历程是多么奇怪啊，”史蒂芬·李高克写道，“小孩子说：‘等我是个大孩子的时候。’大孩子说：‘等我长大成人以后。’等

