



Dale Carnegie

[美] 戴尔·卡耐基 / 著

李 津 / 译

HOW TO WIN FRIENDS
AND INFLUENCE
OTHERS & HOW TO
STOP WORRYING
AND
START LIVING

人性的弱点 全集

中央编译出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

人性的弱点全集 / (美) 卡耐基 (carnegie, D.) 著;
李津译. — 北京: 中央编译出版社, 2007. 3

ISBN 978-7-80211-389-3

I. 人... II. ①卡... ②李... 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 (2007) 第 008439 号

人性的弱点全集

出版发行: 中央编译出版社

地 址: 北京西单西斜街 36 号 (100032)

电 话: 010-66509360 66509367 (编辑部) 010-66509364 (发行部)
010-66509618 (读者服务部)

网 址: <http://www.cctpbook.com>

E-mail: edit@cctpbook.com

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京雷杰印刷有限公司

开 本: 720 × 970 毫米 1/16

字 数: 300 千字

印 张: 24

版 次: 2007 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

定 价: 29.80 元

译者序

戴尔·卡耐基 (Dale Carnegie 1888—1955) 是美国杰出的成人教育家，被誉为“成人教育之父”，也是誉满全球的公关学家。他的著作影响了 20 世纪的几代人，至今仍经久不衰。

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，开创和开展了一种集演讲、推销和传授做人处世、智力开发融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”和他们遍布世界的分支机构，多达一千七百余个。接受这种教育的，不仅有明星巨商、各界领袖，也有军政要人、内阁成员，甚至还有几位总统，人数多达几千万，影响了 20 世纪的几代人的生活和命运。

在 20 世纪上半叶，当经济不景气、不平等、战争等恶魔正在磨灭人类追求美好生活的心灵时，卡耐基以他对人性的洞见，利用大量普通人不断努力取得成功的故事，通过他的演讲和书唤起无数陷入迷惘者的斗志，激励他们取得辉煌的成功。

卡耐基的成功学包括处世术、智力开发术、演讲术、推销术、人际关系术等。他创立的成人教育机构遍布世界各地，多达 2000 余所。卡耐基成人教育机构里有一套系统完整，操作起来既简便易行，又能迅速成功的成人教育方法。这些方法都是他运用心理学的知识，对人类共同的心理特点进行探索和分析创造并发展起来的。卡耐基的哲学思想、卡耐基成人教育的原则和方式，不仅普及到美

国各地，而且跨越国界，漂洋过海，传播到了全世界。在加拿大，因为它和美国毗邻，得地利之先，卡耐基成人教育和在美国的情形并无二致；在日本，人们认为卡耐基的成人教育对发展他们的事业非常重要，许多大公司都派遣各阶层的员工去接受训练；在某些国家，生活贫困的人没有能力缴纳学费，卡耐基机构便想尽办法，促使各公司为他们的学员负担全部或部分学费。遍布世界的国际成人教育，形成了现代成人教育的一种潮流，一种卡耐基运动。全世界千千万万的人，在卡耐基课程丰富的、重要的方式的影响下，提高了生活素质。他们从日益增长的自信和热忱中，得到生活的力量，增进了沟通的能力，学会了做人处世的技巧，在业务上、在社交上、在私人生活中，都享受到了更好的人际关系，获得了更大的成功和幸福。

作为“成功学”的创始者，卡耐基在全美国乃至全世界都有数不胜数的忠实信徒。但是他不是一个天生的成功者，他的成功学体验都是从自己充满挫败的经历中总结出来的。他曾作过推销员、记者和编辑，在屡次遭受挫折以后，他依然勇敢地面对生活，向自己的梦想前进。他对人类共同的心理特点作了探索和分析，写出了许多优秀的作品，包括《语言的突破》、《人性的光辉》、《人性的弱点》、《美好的人生》、《伟大的人物》、《人性的优点》、《快乐的人生》等书。这些著作是卡耐基成人教育实践的结晶，也是卡耐基哲学思想的集中体现，至今畅销不衰。这些书籍和卡耐基的成人教育相辅相成，改变了传统的成人教育方式，影响了千百万人的生活。其中《人性的弱点》是卡耐基的代表作，也是世界上最畅销的图书之一，自问世以来，《人性的弱点》在世界各地至少已译成五十八种文字，全球总销售量已达九千余万册，拥有四亿读者。除圣经之外，无出其右者，被誉为人类出版史上的奇葩。

在书中，卡耐基以他对人性的独到洞察力，利用大量普通人不断努力获得成功的故事，唤起每个人内心蕴含的潜能，激励一代又一代人走向成功。卡耐基说：“我之所以受人欢迎，我之所以获得了快乐，我之所以经济收入有所增加，就是因为我懂得了如何处理人际关系的技巧。”

就如何赢得朋友和如何影响他人而言，卡耐基在书中一再使

用名人的生活经历来劝说读者：批评他人这种方式对处理人际关系没有什么好处。他认为，对他人有容忍之心才是赢得朋友，影响他人的关键。他告诉我们，伟人本杰明·富兰克林年轻时也不懂为人处事之道，办事愣头愣脑，但他善于从生活中学习，后来便精通为人之道，成为美国驻法国的大使，处理外交事务非常精明。他的成功之处何在？卡耐基论述道：“我们与其谴责他人，不如试图去理解他人，弄明白他们为什么这么做，这比批评他人更有利可图，而且更有趣。”这样做能培养我们的同情心、容忍心和善良心。卡耐基在书中对如何赢得朋友、影响他人之道的精辟阐述令人读后得到心灵的启迪。

戴尔·卡耐基的著作从不同的角度和层面，通过不同的时空置换，阐述积极思想所创造的奇迹。他的学识极其渊博，对于人性的观察，尤其深刻入微，故其著作所谈，均为人性问题，从人出发，以人为本，尤其是谈论一些平凡的普通人物，是记述他们在尝尽人世间的痛苦失败后，通过积极思想的激励，发挥主动精神，重新打造命运的忠实记录。书中所提出的所有故事，都是真人真事，都极具说服力与感染力，能激发读者积极奋发的斗志，尤其遭逢困境，情绪低落，人生迷茫之时，他的著述，更如一盏明灯，指引人生的方向。卡耐基的成功就在于他帮助人们在处世上获得自尊、自重、勇气和信心，在事业上克服人性的弱点，发挥人性的优点，开发人类潜在智能，从而获得人生的快乐。

正如卡耐基所言：“一个人的成功，只有15%归结于他的专业知识，还有85%归于他表达思想、领导他人及唤起他人热情的能力。”只要你不断反复研读，这本书必将助你获取成功所必备的那85%的能力。



自序

美国出版家在过去的35年中曾印刷过20多万种书籍，其中的大多数是极沉闷的，很多是亏了本的。我不是说“很多”吗？一位世界上最大的书局经理最近对我承认说，他的公司即使已经有了75年的出版经验，还是每出版8种书就有7种书是亏本的。

那么，为什么我还敢冒险写作这本书呢？在我写好之后，你为什么还要费事去读呢？两个都是很有道理的问题，读完下文你就会一目了然。

从1912年开始，我在纽约为职业及专业男女讲授教育课程。最初，我只开设了演讲术课程，此课程的目的在于用实际的经验训练成人在商业面洽以及团体中能站着思想，更清楚、更有效、更镇定地发表自己的见解。

但是渐渐的，经过几季的培训，我意识到这些成人固然急需说话的训练，但他们更迫切需要在日常事务及人际交往方面得到更好的训练。我自己也深切需要这种训练。我发现在回想那些年的情形，我对于手段及了解的一再缺乏，不禁惶惑。我真希望20年前在我手中有这样的一本书！那真是一件无价之宝了！

应付人恐怕是你所遇见的最大问题了，如果你是一位商人，更是这样。是的，即使你是一位会计师、家庭主妇、建筑师或工程师也是这样。数年前在卡耐基基金会资助下所作的调查及研究，发现

了一件最重要的事实，这件事，后来又由卡耐基技术研究院另外的研究所证实。这些调查显示，即在这种技术工作面的工程中，一个人的经济成功，约有15%是由于技术知识，约有85%是由于人类工程——即人格及领导人的能力。

有好多年，我每季在费莱台尔费亚工程师俱乐部举办课程，并且也在美国电机工程师学会纽约分会开班。总计约有1500以上的工程师加入到我的训练班。他们既有学历又有知识，为何还要参加我的培训？因为根据多年的观察与经验，他们最后发现，在工程界报酬最高的人往往不是懂得工程学最多的人。例如，我们可以用每周25到50元的代价雇用工程、会计、建筑，或其他专业的技术人才。市场上永远都有这种人才，但一个除了技术知识之外，要能再具备一些发表自己想法的能力，领导他人的能力，激发他人热忱的能力，那他的收入势必增加。

美国石油大王洛克菲勒在事业的鼎盛时期说道：“应付人的能力也是一种可以购买的商品，正如糖或咖啡一样。”“因而我愿意对那种能力付酬。”他说，“而且酬金比世上任何别的东西都多。”

由经验总结出，这些话无疑是对的，因为我自己也费了很多年的精力去寻求一本实用有效的人类关系学手册。因为一直找不到这种书，就试写了一本，在我的班里使用，也就是此书，我希望你会喜欢它。

为写作此书，我读了所有我能找到的有关资料，我还请了一位受过这方面训练的研究员，费了一年半时间，在各大图书馆中阅读我可能遗漏的东西，钻研各种心理学专集，浏览千百篇杂志文章；搜索无数的传记，要确定各时代的大人物是如何应付人的。我读过各时代的伟人传记，从恺撒到爱迪生。其中关于罗斯福的传记我就读了100多本。我们不惜时间、金钱，要发现自古以来任何人所已用过的关于交友及影响他人的切实经验。

我还亲自访问过马可尼、罗斯福、杨·欧文、盖勃尔、约翰逊等数十位成功人物和世界著名人物，我要从他们身上探究人际关系的技术。

多年前，我们开始以一套不比明信片大的卡片让学员获得这些应付人的规则。后来又印了一张较大的卡片，然后是一本小册

子，再后来是一套小书。而现在，经过15年的试验与研究，终于诞生了这本书。

当然，我们这里所定的规则不只是一种理论或揣测。它们颇有奇效，听起来似乎让人不足以为信，但我确实亲自听到或看见过这些原则改变了许多人的生活与事业。

●手下有340个雇员的老板加入了这一训练课程。多年来，他曾无限制或顾虑地驱使、批评和指责雇员。他不会从自己的口中发出仁慈的称道与鼓励。在研究本书的原则之后，这位老板完全改变了他的人生观。他的厂里也充满了一种从未出现过的忠诚、热忱与合作精神，340个仇敌变成了340个朋友。

●无数推销员因为运用了这些原则，他们的销售业绩直线上升。许多人已经开了新户头，是他们以前不敢奢求的户头。高级职员得到了更大的职权，更加多的薪水。一位高级职员每年薪水增加五千元，因为他实行了这些规则。

●经常参加课程训练的妻子们说，自从她们的丈夫受了这种训练后，自己的家庭比以前更加快乐了。

●男人们常对他们所取得的成果感到惊喜，他们有时会迫不及待地打电话到我的家中，因为他们无法等待48小时之后，在正常上课的时间报告他们的成就。

.....

哈佛著名教授詹姆士曾说：“与我们应当取得的成就相比，我们不过是半醒着，我们现在只不过利用了身心资源的一小部分。广义地说，人类就是这样地生活着，远在他应有的极限之内。他有着各种力量惯于不会利用。”

本书的唯一目的就是帮助你发现、发掘和利用自己的那些潜伏未用的才能——那些你“惯于不会利用”的力量！



CONTENTS 目 录

第一篇

人际交往的基本技巧

1. 如欲采蜜，勿蹴蜂巢 3
2. 给他人最渴望的东西 11
3. 了解并满足他人的需要 17

第二篇

保持身心快乐的良方

4. 寻找并坚持自我 25
5. 摒弃一切坏的工作习惯 30
6. 放松是消除疲劳的良方 34
7. 让乐趣驱散身心倦怠 37
8. 宽恕并忘却我们的敌人 42
9. 享受单纯付出的快乐 47
10. 不必每日清点你的烦恼 51
11. 苦难造就伟大的人格 56
12. 从帮助他人中获得快乐 62
13. 甩掉虚假的自我满足 71
14. 用自信抵挡批评之箭 74

第三篇

怎样让人处处喜欢你

- 15. 真诚地关心别人 79
- 16. 记得要永远微笑 85
- 17. 一定要记住别人的姓名 89
- 18. 真诚地倾听别人讲话 94
- 19. 谈论别人感兴趣的话题 99
- 20. 让别人知道自己有多重要 102

第四篇

怎样让别人赞同自己

- 21. 不要满足于空洞的胜利 109
- 22. 用技巧避免冲突 113
- 23. 迅速而真诚地承认错误 116
- 24. 一滴蜂蜜比一加仑胆汁更有效 ... 119
- 25. 用技巧让对方说“是” 123
- 26. 诚恳地听取他人的意见 127
- 27. 让对方觉得那是他自己的主意 ... 130
- 28. 尽量从对方角度看问题 133
- 29. 促使他人产生高尚的动机 136
- 30. 把意图戏剧性地表现出来 139
- 31. 给他人提出一个挑战 141

CONTENTS 目录



人性的弱点全集



第五篇

怎样更好地说服别人

- 32. 称赞并真诚地欣赏别人 145
- 33. 拐弯抹角地指出别人的错误 ... 149
- 34. 指责别人前先检讨自己 152
- 35. 以提问的方式代替命令 154
- 36. 为别人保留面子 156
- 37. “诚于嘉许、宽于称道” 159
- 38. 学会给人美名 162

第六篇

怎样让家庭幸福美满

- 39. 喋喋不休是破坏幸福的魔鬼 ... 167
- 40. 试图改造对方是徒劳的 170
- 41. 切记不要批评你的爱人 172
- 42. 要真诚地欣赏你的爱人 174
- 43. 生活中的细节不容忽视 177
- 44. 夫妻之间要相敬如宾 179
- 45. 学会与她相处 182
- 46. 学会与他相处 189

第七篇

怎样让自己更加成熟

- 47. 光踢椅子不能解决问题 197
- 48. 困难也许是幸运的开始 201
- 49. 摆脱不幸的阴影 205
- 50. 给自己一个信仰 211
- 51. 世界上没有第二个你 215
- 52. 了解并喜欢你自己 219
- 53. 要树立自己的价值观 224
- 54. 剔出令人生厌之举 230

第八篇

怎样使孤独忧虑远离自己

- 55. 现代人的通病是孤独忧虑 239
- 56. 忧虑影响身心健康 246
- 57. 威利斯·卡瑞尔的奇妙方式 255
- 58. 亚里士多德排忧大法 263
- 59. 运用四步将忧虑轻松减半 270
- 60. 用忙碌工作赶走忧虑 274
- 61. 让你的生活只有今天 281
- 62. 不要因小事而沮丧 290
- 63. 统计糟糕事情的发生概率 297
- 64. 让忧虑适可而止 303

目 录 CONTENTS



第九篇

怎样摆脱工作和金钱的烦恼

- 65. 生命中两个重要的决定 313
- 66. 远离金钱带来的烦恼 321
- 67. 妥善处理夫妻间的职业冲突 329
- 68. 不要寅吃卯粮 335

第十篇

怎样让每一天都充满活力

- 69. 在感到疲劳前先休息 343
- 70. 产生疲劳的根源 348
- 71. 烦恼心事说出来 353
- 72. 梳理烦闷心理 358
- 73. 失眠是不必忧虑的事情 365



第八篇

ZenYangshigu duyoulüyuan liziji

怎样使孤独忧虑远离自己





55

现代人的通病是孤独忧虑

卡耐基金言

- ★ 不论遇到怎样无助、悲痛的情形，即使失去了亲密的配偶，也需要使自己快乐地活下去。幸福并非依靠别人布施，而是需要自己的努力争取。
- ★ 如果我们想克服孤寂，就需要远离自怜的阴影，勇敢地走进充满光亮的人群之中。不论我们身处何处，都要保持快乐的心态，并把自己所拥有的欢乐和别人分享。

5年之前，我的一位朋友遭遇了她这一生之中最大的打击——她失去了自己的丈夫。这一不幸的事实使得她悲痛欲绝。在那个噩梦似的日子之后，她陷入了一种孤独和痛苦之中。在她丈夫去世近一个月后的一个夜晚，她向我求助，希望我能够给予她一些帮助。

她甚至连今后要住到哪里去都不清楚！更不要提相信自己还能再次拥有幸福的生活了。我努力向她解释，希望她能够明白对于她这样一个50岁的妇人，突然的丧偶确实是一种深刻的打击。但是她也要明白并且相信，时间可以使这深刻的伤痛和忧虑慢慢减缓甚至消失，在这些痛苦的灰烬之中，她也能够建立起自己新的幸福。

可是她并不相信。她总是在绝望地自怨自艾。她认为自己的一生已经没有什么幸福可言——自己的年纪已经大了，孩子们也都已经长大成人、成家立业，她已经无处可去。几年以来，她都生活在自怜之中，她的心情从来都没有一点好转。

终于有一次，我忍不住认真地对她说：“我想，你并不需要特别的引起人们对你的同情和怜悯。不管怎么样，你都可以去重新建立你自己的新生活，认识新的朋友，培养新的兴趣。你完全没有必要把自己沉溺在陈旧的回忆之



中。”

她依旧没有把这些话听进去。当她觉得自己的孩子们应该为她的幸福负责的时候，她搬到一个女儿家中和她同住。

不过对双方来说这都变成了一场灾难。她和自己的女儿一家都陷入了痛苦之中，事情最后恶化到这母女俩反目成仇。而当她后来搬去和自己儿子同住之后，事情也好不到哪里去。最后，子女们一同买了一间公寓给她居住，可是这并不是真正解决问题的办法。

她总是喜欢向别人哭诉儿女对她的漠视，认为所有人都已经离她而去，没有人会想要她这么一个已经衰老的母亲。她始终认为整个世界都亏欠了她，也因此再也没有享受过快乐的生活。这位61岁的妇人实在是既可怜又自私，她的情绪就像一个孩子一样，远远没有成熟。

许多寂寞孤独的人之所以会变成这个样子，是因为他们并不明白爱和友谊是不会轻易得到的。事实上，一个人如果想要得到他人的欢迎、被他人接纳，就需要去付出许多的努力和代价。要想让别人都喜欢自己，就一定要花费心力。并没有一纸契约能够帮我们牢牢锁住那些情爱、友谊以及快乐的时光。我们只有面对现实。不论遇到怎样无助、悲痛的情形，即使失去了亲密的配偶，也需要使自己快乐地活下去。幸福并非依靠别人布施，而是需要自己的努力争取。

而另外一位妇人所做的就要好得多，让我们来看看这个例子吧。

这位妇人是我在一艘正在地中海航行的游轮上认识的。在随着音乐翩翩起舞的人群之中，这位面容平静、开朗的单身妇人吸引了我的注意力，于是我前往和她攀谈。

这位开朗的妇人事实上也和我朋友一样经历过丧夫之痛——当我知道这一点的时候，我的脑海之中迅速浮现出了那位妇人憔悴、充满哀愁的脸。可是看看我面前的这位女士吧！她平静、开朗、令人喜欢。

“可是你看起来好多了。”我由衷地对她说。

“是的。”她礼貌地微笑，“不过在开始，我确实非常不适应。感到痛苦、无助。在我的生命之中，丈夫曾经是我生活的惟一重心，也是我最爱的人，所以，当我失去他的时候，我想您一定能够明白那种感受。”

我对她点头表示赞成。

“幸好我在从前就一直有着绘画的爱好。”她接着说下去，“我很喜欢水彩画。我丈夫也鼓励我去学。而现在，画画成了我生命之中的寄托。我使自己忙于作画，这样一来就会减少自己沉浸于痛苦之中的时间。而正是这些画，使我开创了自己的事业，并使得我的经济得以独立。”

“一开始的时候我并不知道自己要怎么样才能够和人们融合起来。从前的我总是把自己的丈夫视为我生活的重心、伴侣和力量。我知道自己长得并不出色，又并不富有。所以我一直烦恼于如何使别人接纳我、需要我。终于有