

<<卡耐基大全集>>

图书基本信息

书名：<<卡耐基大全集>>

13位ISBN编号：9787802280878

10位ISBN编号：7802280877

出版时间：2008-12

出版时间：新世界出版社

作者：[美] 戴尔·卡耐基

页数：550

字数：850000

译者：李异鸣,郭海东

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<卡耐基大全集>>

### 内容概要

本书是二十世纪最著名的成功学导师戴尔·卡耐基的所有作品大全，包括《人性的弱点》、《人性的优点》、《美好的人生》、《快乐的人生》、《语言的突破》、《伟大的人物》、《林肯传》。这些作品凝聚了卡耐基所有的智慧和实践。

他从许多人通过奋斗获得成功的故事出发，对演讲、推销、为人处世、智能开发和个性发展心理学进行了精辟独到的讲解。

卡耐基的著作影响了千千万万人的思想和心态，激发了他们对生活的热爱和改变命运的信心，并独辟蹊径地对人性进行了深刻的探讨和分析，帮无数人克服了人性的弱点，发挥了人性的优点，从而得到事业和生活的双赢。

无数陷入迷茫和困境的人，小至普通职员、家庭主妇。

大至国家元首、商界领袖，都受益于他的著作及专业培训。

<<卡耐基大全集>>

作者简介

戴尔·卡耐基(Dale Carnegie)，二十世纪最著名的成功学导师，著作有《语言的突破》、《人性的光辉》、《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

## 书籍目录

人性的弱点 第一章 与人相处的基本技巧 如欲采蜜, 请勿打翻蜂巢 真诚地赞赏他人 激发他人的强烈需求 第二章 如何让别人喜欢你 到处受欢迎的方法 给人良好印象的简单方法 牢记他人的名字 学会倾听他人讲话 如何增加你的吸引力 如何使人即刻喜欢你 第三章 制造奇迹的信函 制造奇迹的信函 附录: 把信带给加西亚 人性的优点 第一章 如何抗拒忧虑 改变人生的一句话 战胜忧虑的万能公式 忧虑是健康的大敌 第二章 分析你的忧虑 揭开忧虑之谜 让生意上的忧虑减半 第三章 改变忧虑的习惯 消除思想上的忧虑 不要为小事而气馁 平均概率可以战胜忧虑 接受不可避免的事实 让忧虑“到此为止” 不要去锯木屑 第四章 常保充沛的活力 保持每日多清醒一个小时 你为什么感到疲劳 家庭主妇青春永驻的妙方 四种良好的工作习惯 如何防止烦闷的心理 不要为失眠而忧虑 美好的人生 第一章 为人处世的条原则 争论中没有赢家 避免树立敌人 当你错了, 真诚地承认吧 以友好的方式开始 一开始就让对方说“是” 倾听他人, 谦虚待己 与他人合作的秘密 一个给你带来奇迹的原则 同情的力量 要求也可以被喜欢 戏剧化地表现你的想法 如果别的不管用, 就刺他一下 第二章 改变他而不伤害他 从赞扬和感激开始 巧妙地用暗示让他注意自己的错误 先说自己的错误 命令不受欢迎 给人留面子 赞扬的魔力 送人一个好名声 让对方觉得问题并不难解决 让他高兴地照着你的意思去做 第三章 家庭幸福之道 婚姻出现问题的原因 没完没了的唠叨是把刀 容忍的作用 别过分指责你的家人 真心的赞美和示爱 细节的重要性 讲礼貌, 献殷勤 婚姻中“性”的重要性 附: 自我推销的艺术 形象快乐的人生 第一章 培养快乐的心情 改变你生活的九个字 报复的代价太高了 不要苛求他人 愿意以万买尽所有吗 发现自我, 保持本色 如果有个柠檬, 就做柠檬水 你要快乐起来 第二章 不为别人的批评而不快乐 没有人会踢一条死狗 如何使批评不能伤害你 我所做过的傻事 第三章 支配你的工作和金钱 你生命中的重要决定 百分之七十的烦恼 第四章 我如何得到快乐 烦恼打击着我 做一个乐观的人 我住在阿拉伯的乐园 我克服了自卑 驱逐烦恼的个方法 度过了昨天就能熬过今天 我以为自己活不到明天 到健身房去 我曾经是个“烦恼大王” 一句经文救了我 我做过世界上最苦的工作 我曾是世界上最大的笨蛋 我的补给线永远畅通 警察来到了我的家 最难应付的就是忧虑 我祈祷不要送入孤儿院 可笑的药丸 看我太太洗盘子 我找到答案了 时间可以解决许多问题 逃出死亡的虎口 我是一个提得起放得下的人 我如果不停止忧虑, 早就进棺材了 如何多活了年 一本书解救了我的婚姻 我在慢性自杀 生活的奇迹 正负烦恼相抵 我追求绿灯 我克服了胃溃疡和烦恼 连续天无法进食语言的突破 第一章 成功演讲的基本原则 如何获得演讲的基本技巧 培养演讲的自信心 成功演讲的简单方法 第二章 演讲、讲演者及听众 做好讲演前的准备工作 给演讲赋予丰富的生命力 与听众一起感受自己的讲演 第三章 如何成功发表即席演讲 鼓动听众采取行动的演讲 向听众说明情况的演讲 说服听众的演讲 即席演讲 第四章 演讲时的沟通艺术 演讲时应该注意的态度 改变你的语言表达习惯 注意演讲时的台风 第五章 成功演讲的挑战 介绍演讲者、颁奖和领奖 长时间演讲的安排 充分运用自己学习的演讲技巧 附录: 如何增进记忆力 方法一: 印象 方法二: 重复 方法三: 联想伟大的人物 第一章 科学巨匠 相对论鼻祖爱因斯坦 科学女杰居里夫人 发明大王爱迪生 无线电发明者马可尼 飞机的发明者莱特兄弟 名医葛林费尔 第二章 政治名人 英国首相丘吉尔 美国第任总统罗斯福 美国总统威尔逊 印度救星甘地 奥匈皇太子鲁道尔夫 大律师丹诺 第三章 大实业家 美国大银行家摩根 钢铁大王卡内基 石油大王洛克菲勒 报业泰斗赫斯特 大出版家博克 钻石大王布雷迪 军火巨商萨哈罗夫 第四章 文学巨擘 戏剧大师莎士比亚 伟大作家托尔斯 天才诗人爱伦·坡 法国大文豪大仲马 短篇小说家欧·亨利 大戏剧家萧伯纳 英国文豪毛姆 文坛怪杰德莱塞 科学小说家韦尔斯 第五章 魅力女人 埃及艳后克里奥帕特拉 拿破仑的妻子约瑟芬 身残志坚的海伦 作曲家邦德夫人 神秘影星嘉宝 影坛巨星凯瑟琳·赫本 著名影星璧克馥 “灰姑娘” 海伦·杰普森 第六章 艺术奇才 “米老鼠” 创作者华德·迪斯尼 “信不信由你” 利波里 幽默影星罗吉尔 音乐家莫扎特 作曲家乔治·杰斯文 歌唱家卡鲁索 魔术师瑟斯顿 第七章 探险家 探险之王哥伦布 “北极熊” 史蒂文森 南极探险家斯科特 赛车手坎贝尔 海军大将李屈林·拜德 非洲探险家约翰逊林肯传 第一章 人生历程 弗吉尼亚的风流事 黯淡的童年 珍贵的财富 机遇来临 最后的树叶 玛丽·陶德 结婚 道德和幸福 第二章 走向成功 家庭 贫困的律师生涯 我真不想回那个家 地狱般的哀愁 密苏里折中方案 虽然失足, 却没跌倒 获得提名

<<卡耐基大全集>>

告别故乡 活着进入白宫 第三章 人性光辉 南北战争 可怕的空谈专家 盆底塌了 总统与内阁成员  
们 解放黑奴 适当地说几句话 不必要“临阵换将” 就让它发展下去好了 总统夫人 暗杀行动 第  
四章 永垂不朽 永垂不朽

## 章节摘录

第四章 常保充沛的活力保持每日多清醒一个小时一小时的休息并不是在浪费生命，它能够让你保持更多清醒的时间，使你能够做更多清醒而有效率的事。

在这本谈如何防止忧虑的书里，我为什么要写如何防止疲劳的问题呢？

道理非常简单，因为疲劳容易使人产生忧虑，或者至少使你比较容易忧虑。

任何一个医学院的学生都会告诉你，疲劳会降低身体对一般感冒和疾病的抵抗力；而任何一位心理治疗家也会告诉你，疲劳同样会降低你对忧虑和恐惧等感觉的抵抗力，因此防止疲劳也就可以防止忧虑。

那么，我是否可以说“可以防止不快乐”呢？

这话说得太温和了些。

艾德蒙·雅各布森医生说得更清楚。

雅各布森医生是芝加哥大学实验心理学实验室的主任，他写过两本关于如何放松紧张情绪的书——《消除紧张》和《放松紧张情绪》。

他花了好多年的时间，主持研究放松紧张情绪的方法在医药上的用途。

他认为任何一种精神和情绪上的紧张状态，“在完全放松之后就不可能再存在了”——这也就是说，如果你能放松紧张情绪，就不会再继续忧虑下去。

所以要防止疲劳和忧虑的第一条规则就是：经常休息，在你感到疲倦之前就休息。

这一点为什么如此重要呢？

因为疲劳增加的速度快得惊人。

美国陆军曾经作过多次实验，证明即使是经过多年军事训练的坚强的年轻人，如果不带背包，若每小时休息10分钟的话，他们的行军速度就会加快，也更持久，因此陆军总是强行要求他们这样做。

你的心脏和美国陆军士兵的一样健康。

从你的心脏每天流出来穿过你全身的血液，足够装满一节火车车厢；每24小时所供应的能量，也够用铲子把20吨的煤铲上一个3英尺高的平台所需的能量。

你的心脏能完成这么多令人难以相信的工作量，而且可以持续50~70年，甚至可以长达90年之久。

你的心脏怎么可能承受得了呢？

哈佛医院的华特·坎农博士解释说：“绝大多数人都认为，人的心脏整天都在不停地跳动。

事实上，在每一次收缩之后，它有完全静止的一段时间。

当心脏以正常速度每分钟跳动70次的时候，一天24小时里，它的实际工作时间只有9个小时。

也就是说，心脏每天休息了整整15个小时。

在第二次世界大战期间，丘吉尔已经67岁了，却能够每天工作16小时，长年坚持指挥英国军队作战，这实在是一件很了不起的事情。

他的秘诀在哪里？

他每天早晨在床上工作到上午11点，看报告、口述命令、打电话，甚至在床上召开很重要的会议。

吃完午饭后，他再上床睡一个小时。

到了晚上8点钟吃晚饭以前，他要再上床休息两个小时。

他这样做并不是消除疲劳，因为他事先就已经防止疲劳了，所以根本不必去消除。

由于他经常休息，所以可以精力充沛地一直工作到深夜。

约翰。

洛克菲勒也创下了两项惊人的纪录：他赚到了当时全世界最巨额的财富，而且活到了98岁高龄。

他是如何做到这两点的呢？

最主要的原因当然是他家里的人都很长寿，而另外一个原因则是他每天中午要在办公室睡半个小时的午觉。

他会躺在办公室的大沙发上休息。

在他睡午觉的时候，哪怕是美国总统打来的电话，他都不会接。

在那本名叫《为什么会疲倦》的书里，丹尼尔·柯西林说：“休息并不是说不干任何事，休息就是修



## &lt;&lt;卡耐基大全集&gt;&gt;

补。

”这短短的一点休息时间，能使人具备很强的修补能力，哪怕只打5分钟的瞌睡，也有助于防止疲劳。

棒球名将康黎·马克曾告诉我，每次比赛之前如果不睡一个午觉的话，到第五局他就会觉得筋疲力尽了；可是，如果他睡了午觉的话，哪怕只睡5分钟，他也能够打完全场，并且一点也不会感到疲劳。我曾问过埃莉诺·罗斯福夫人她在白宫当第一夫人的12年里是如何应付那么紧凑的时间安排的。她对我说，每次接见一大群人或者是要发表一次演说之前，她通常都坐在一张椅子或是沙发上，闭目养神20分钟。

我最近到麦迪逊花园广场去拜访吉恩·奥特里——一位参加世界骑术大赛的骑术名将。

我注意到他的休息室里放了一张行军床。

“每天下午我都要在那里躺一躺，”吉恩·奥特里说，“在两场表演之间睡一个小时。

当我在好莱坞拍电影的时候，我常常坐在一张很大的软椅子上，每天睡个午觉，每次10分钟，这样可以使我精力充沛。

”爱迪生认为他无穷的精力和耐力都来自他想睡就睡的习惯。

在亨利·福特庆祝80岁大寿之前，我去访问过他。

我实在不明白他为什么看起来那样有精神，那样健康。

我问他秘诀是什么，他说：“能坐下的时候我坚决不站着，能躺下的时候我坚决不坐着。

”被称为“现代教育之父”的何瑞斯·曼在他年事稍长之后也是这样。

在担任安提奥克大学校长的时候，他总是躺在一张长沙发上和学生们谈话。

我曾建议好莱坞的一位电影导演也试试这类方法，后来他告诉我说这种办法可以创造奇迹——我说的这位导演是杰克·查纳克，他是好莱坞最有名的大导演之一。

几年前，他来看我的时候，还担任米高梅公司短片部的经理。

他也常常感到劳累和筋疲力尽。

他试过了任何可能想到的方法：喝矿泉水、吃维他命和其他补药，但都无济于事。

于是我建议他每天去“度度假”。

该怎么做呢？

那就是当他在办公室和手下的人开会的时候，躺下来放松自己。

两年之后，我再见到他的时候，他说：“奇迹出现了，这是我医生说的。

以前每次和我手下的人谈短片的时候，我总是坐在椅子上，非常紧张。

现在每次开会的时候，我都是躺在办公室的长沙发上。

我现在觉得比我20年来都好多了，每天能多工作两个小时，也很少感到疲劳。

”你该如何使用这些方法呢？

如果你是一个打字员，你就不能像爱迪生或是山姆·戈尔德温那样，每天在办公室里睡午觉；而如果你是一个会计员，你也不可能躺在长沙发上跟你的老板讨论账目的问题。

可是如果你住在一个小城市里，每天中午回去吃中饭的话，饭后你就可以睡10分钟的午觉。

这是马歇尔将军常做的事。

在二战期间，他觉得指挥美军非常忙碌，所以中午必须休息。

如果你已经过了50岁，却觉得你还忙得连这一点都做不到的话，那么赶快买人寿保险吧。

最近葬礼的费用涨得相当高——而且这种事都来得非常突然，而你家的那位小女人也许正在等着拿你的保险金，之后去嫁给一个比你年轻的男人呢。

如果你没有办法在中午睡午觉的话，至少也要在吃晚饭之前躺下来休息一个小时，这比喝一杯饭前酒要省事而且便宜多了。

而且如果要算起总账来，这比喝一杯酒还要有效很多倍。

如果你能在下午五六点钟，或者七点钟左右睡上一个小时，你就可以在你每天的生活中增加一个小时的清醒时间。

为什么这样说呢？

因为晚饭前睡的那一个小时，加上夜里所睡的6个小时，一共是7个小时，这样做对你的好处比连续睡8

## &lt;&lt;卡耐基大全集&gt;&gt;

个小时还要多。

从事体力劳动的人，如果有足够多休息时间的话，每天就可以做更多的工作。

佛德瑞克·泰勒在贝德汉钢铁公司担任科学管理工程师的时候，就曾以亲身经历证明了这个道理。

他曾观察过每个工人每天可以给货车装大约12.5吨生铁，而他们通常到中午时就已经筋疲力尽了。

他对导致工人疲劳的因素作了一次科学性的研究，认为这些工人每天不应该只送12.5吨生铁，而应该每天装运4.7吨。

按照他的计算，他们应该可以达到目前成绩的4倍，而且不会疲劳，不过这个结论必须要加以证明。

于是，泰勒选了一位名叫施密德的先生，让他按照马表的规定时间工作。

他让一个人站在一边，拿着一只马表来指挥施耐德：“现在拿起一块生铁，走……现在坐下来休息……现在走……现在休息。

”结果怎样呢？

别人每天只能装运12.5吨生铁，而施耐德每天却能装运4.7吨生铁。

而在佛德瑞克·泰勒担任贝德汉钢铁公司工程师的那3年里，施耐德的工作能力从来都没有降低过。

他之所以能够保持这样的状态，是因为他在疲劳之前就有时间休息：他每小时大约工作26分钟，而休息34分钟。

他休息的时间比他工作的时间还要多——可是他的工作成绩却差不多是其他人的4倍。

让我再重复一遍：照美国陆军的办法去做——经常休息；照你自己心脏活动的办法去做——在你感觉疲劳之前先休息，这样你每天清醒的时间就可以多增加一个小时了。

你为什么感到疲劳要衡量做一项工作的质量，不是看你有多疲倦，而是看你有多不疲倦。

有一个很令人吃惊而且非常重要的事实：单单用脑不会使你疲倦。

这句话听起来非常荒谬，可是几年之前，科学家曾试图了解，人脑能够工作多久而不致使“工作能量减低”，也就是科学上对疲劳的定义。

令这些科学家们非常吃惊的是，他们发现通过活动中的脑细胞的血液，毫无疲劳的迹象；但如果你从一个正在做体力工作的人的血管里抽出血液，就会发现血液里充满了“疲劳毒素”以及各种废物。

但是如果你从爱因斯坦的脑部抽出血来，就算是在工作一整天之后，也不会产生任何“疲劳毒素”。

如果只讨论人的大脑的话，那么它“在8小时甚至12小时之后，工作还和开始时一样迅速并且有效率”，大脑是完全不会疲倦的……那么又是什么使你疲倦的呢？

心理治疗专家认为，我们所感受到的疲劳多半是由精神和情感因素所引起的。

英国著名的心理分析家J. A. 海德菲，在他写的那本《权力心理学》中说：“我们所感受到的绝大部分疲劳，都是由于心理影响导致的。

事实上，纯粹由生理原因引起的疲劳是很少的。

”美国一位著名的心理分析家布列尔博士说得更为详细。

他说：“一个坐着工作的人，如果他的健康状况良好的话，他的疲劳完全来自心理因素，也就是由情感因素的影响所造成的。

”是哪些心理因素会影响到坐着工作的人，使他们感到疲劳呢？

是快乐吗？

是满足吗？

都不是，绝对不是这样的！

而是烦闷、懊悔，一种得不到欣赏的感觉，一种无用的感觉，一种过于匆忙。



媒体关注与评论

或许除了自由女神，卡耐基就是美国的象征。

——美国《时代周刊》 以致富念头开始的人，是不会成功的，你得有更远大的抱负。

事业的成功并无秘诀，只要成功地做好每天的工作，忠实而自然地运用一些成功法则，并保持头脑清醒，你就能够出人头地。

——约翰·洛克菲勒 卡耐基留给我们的不仅仅是几本书和一所学校，其中真正的价值是：他把个人成功的技巧传授给了每一个想出人头地的年轻人。

——肯尼迪总统 成功其实很简单，只要你遵行卡耐基先生这些简单适用的人际准则和生活技巧，你就能获得成功。

——马克·维克多·汉森(畅销书《心灵鸡汤》作者)

<<卡耐基大全集>>

编辑推荐

《卡耐基大全集(珍藏版)》由新世界出版社出版。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>