



戴爾卡內基 金科玉律

我们企业的创立乃奠基于跨越文化、地理位置和专业之理念。

这些观念源自于创办人戴尔·卡内基先生，他总是谦虚地表示，这些想法仅是引用历史上伟大的思想家、哲学家和人道主义领袖。

这本薄册集结了卡内基语录、建议和一般概念评论精华。

书中字句箴言，传授大众如何以正面心态转化各种局面和情势。整合所有论述，形成一份经得起时间考验的人生指引地图，教导所有人获致更圆满且有效的人际关系。

这本书初付梓即为大众提供莫大帮助，而我们也深信今日您同样能从这本书获得许多帮助。这本黄金手册将协助您将书籍内容转化为内在知识。



戴爾卡內基

1888-1955

創始人

戴爾·卡內基 (Dale Carnegie) 於1888 年誕生於美國密蘇里州。他畢業於州立 華倫士堡師範學院。他曾做過業務員與全力以赴的演員。1912 年時他開始在紐約 的基督教青年會教導成人如何溝通，卡內基訓練就在此時誕生了。他曾寫過幾本暢銷書，包括“卡內基溝通與人際關係”與“如何停止憂慮開創人生”，卡內基先生的書在全世界的銷售量已超過7,000 萬本，並以38 種文字出版。卡內基先生是當代著名的演講家，很多領導人都極力爭取的顧問。他為報紙寫專欄，並且主持每日的廣播節目。卡內基先生所創立的訓練機構現今已成為遍佈全球的機構，講師人數超過2,800位，在75個國家有主持機構。創立自1912年，卡內基公司由篤信個人能力發展的個人講學，發展為在全球化促進在職學習與績效提升的龐大機構。我們專注於透過提升人們在職場上的技能，以期 建立在績效上正向，持續及有益的結果。

如何贏得友誼影響他人原則

成為更友善的人

1. 不批評. 不責備. 不抱怨
2. 給予真誠的讚賞與感謝
3. 引發他人心中的渴望
4. 真誠的關心他人
5. 經常微笑
6. 姓名對任何人而言, 都是最悅耳的語音
7. 聆聽. 鼓勵別人多談他自己的事.
8. 談論他人感興趣的話題.
9. 衷心讓他人覺得他很重要

使別人贊同你的想法

10. 唯一能自爭辯中獲得好處的辦法是避免爭辯
11. 尊重他人的意見, 切勿對他說你錯了
12. 如果是你錯了, 立即斷然承認
13. 以友善的態度開始
14. 設法使他立即說: 對對
15. 多讓他說話
16. 讓他覺得這主意是他想到的
17. 真誠地試圖以他人的角度去了解一切
18. 同情他人的想法與願望
19. 訴求更崇高的動機
20. 將你的想法做戲劇化的說明
21. 提出挑戰

做一位領導人

22. 凡事皆以真誠的讚賞與感謝為前提
23. 以間接的語句指出他人錯誤
24. 先說自己的錯在那裡, 然後再指正他人的錯誤
25. 用問問題來取代直接的要求
26. 一定要顧到他人的面子
27. 只要稍有改進, 即給予讚賞
28. 給他一個他願意全力追求的美譽
29. 多多鼓勵. 要讓他覺得這過錯很容易改正.
30. 使他覺得照你的意見去做會很開心

克服憂慮開創人生原則

克服憂慮的基本原則

1. 只活在今天的方格中。
2. 怎樣面對問題：
 - a. 問自己：可能發生的最壞情況是什麼？
 - b. 準備接受最壞的情況。
 - c. 設法改善最壞的情況。
3. 提醒自己，憂慮會嚴重危害你的健

分析壓力的基本技能

1. 收集所有的事實資料。
2. 衡量這些事實，然後做出決定。
3. 做出決定後，立即採取行動。
4. 寫出下列問題的答案：
 - a. 是什麼事？
 - b. 造成此事的可能原因有那些？
 - c. 有那些可能的解決辦法？
 - d. 最好的解決辦法是什麼？

消除壓力的方法

1. 保持忙碌。
2. 不要為小事煩惱。
3. 用可能發生的或然率來排除你的憂慮。
4. 接受不可避免的事實。
5. 判斷一下這件事值得付出多少憂慮，然後就拒絕再做任何讓步。
6. 不要憂慮過去的事。

培養能為你帶來平安喜樂的心情

1. 保持忙碌。
2. 不要為小事煩惱。
3. 用可能發生的或然率來排除你的憂慮。
4. 接受不可避免的事實。
5. 判斷一下這件事值得付出多少憂慮，然後就拒絕再做任何讓步。
6. 不要憂慮過去的事。

正向處理壓力最完美的方法

1. 祈禱。

不要擔憂批評

1. 記住！不合理的批評往往是掩飾了的讚美。
2. 你只要盡力而為即可。
3. 分析自己的錯誤，作自我批評。

防止疲勞與壓力，常保旺盛活力與朝氣

1. 疲倦之前先休息。
2. 學習如何在工作中獲得鬆弛。
3. 在家中該常保輕鬆，這樣才能保持健康。
4. 採用這四條良好的工作習慣：
 - a. 清理辦公桌上所有的文件，只留下當前要處理的事件。
 - b. 按事情重要性，訂出處理的優先次序。
 - c. 問題發生時，如事實資料足夠，當場就解決。
 - d. 學習如何組織，授權與督導。
5. 提高工作熱忱。
6. 不要擔憂失眠。

dalecarnegie.com

