

卡耐基的

成功智慧

卡耐基成功智慧 translated by

Raymond Yeung rytc.com.hk

卡耐基 Dale Carnegie 先生是美國著名的演說家。他的著作主要是教人做人處世的道理，是現今世界上所有勵志書 self-help books 中最暢銷的。

為什麼他的演說及著作這樣受人歡迎呢？答案，當然是他的道理易明好用了。

小弟自知才疏學淺，但為了服務

市民，本人一於放膽，將卡耐基的智慧精華譯為中文。那怕事倍功半，自暴其短，仍然全力奮進，將我認為對大家有用的人生道理譯為中文，在此無條件奉獻給你。

當你讀完了我翻譯的章節後，如果還想進一步學習卡耐基先生的人生智慧，那就請你到書店付錢購買他的著作了。但若你只想免費一窺他的著作精粹，那就請你看以下由我譯寫的章節了。

How to stop worrying and start living 如何停止憂慮及如 何開始有意義地生活

改變一生的說話

做對自己最重要的事，就是做身邊的事，而不是做遠方模糊的事。

成功的秘訣，就是活在今天。你有的就是今天。埋葬已逝的昨天，切斷那些引領傻子走向滅亡

的昨天。明天的憂慮，加上昨天的重擔，會造成今天的障礙。

為明天準備，集中你所有智慧和熱忱，將今天的工作做得最好，這就是為明天準備的最好方法。

如果一條船沉了，不要把它撈上來。與其花時間在埋怨昨天的錯誤，不如將時間用在解決今天的問題上。

當遠景迷糊不清時，最重要的就是活在當下，做好當下的事情。

試試，把生命想像成沙漏：沙漏的上一半有無數沙粒，但每次只能有一粒沙子通過中段的窄門。我們生命中也有無數事情要做，那就好像沙漏中的無數沙粒要通過窄門，但每次我們只能做好當下的那件事。

當我們做好了當下的事，我們就不須為明天而擔憂了。

只要活著，每天都是新生命、新開始。因此，當你每天早上醒來

時，你就對自己說：「今天，我又是一個新的生命了」。

古羅馬詩人何瑞斯說：「這人很快樂，因為他將今天視作為他的一天。他今天感到安樂。他說道："無論明天怎樣，我已快樂地過了今天。"」

人最可哀的，是拖延過去，而不去**主動生活**；只是每天夢想著未來的玫瑰園，而不去欣賞今天路上的玫瑰花。

想想，生命正在以難以置信的速度地消逝。在宇宙浩瀚的時空裏，我們正在以每秒十九公里的速度飛行著，而目前這一刻是最重要的，最值得珍惜的，亦是我們唯一能把握到的。

印度戲劇家這樣說：「昨天，不過是一場夢；明天，是一團幻景；而生活在美好的今天，卻能使每一個昨天，變成一個快樂的夢；使每一個明天，充滿著希望的幻景。所以，好好掌握今天吧，那是對明天最好的敬禮！」

消除憂慮的方法

消除憂慮最有效的方法，是誠實地分析問題，找出可能最壞的情況，面對並坦然接受最壞的情況。

當我們接受了最壞的可能性後，我們的憂慮便自然會消除了。

只要我們**不做違法的事情**，一般來說，最壞的情況就是失去工作，或生意失敗，而無須賠命或坐牢的。無論是失去工作，抑或

是生意失敗，只要我們還是活著，我們都可以找到新工作，新機會。即使新工作賺的錢可能會少些，但我們其實仍然可以快樂地過活。想到這點，我們便無需憂慮了。

事實上，任何最壞的情況都不過是可能會死亡。然而，世間有誰會長生不死呢？死亡，其實是遲早必然發生的事。想到這點，我們目前的所謂失敗又有什麼值得擔憂及傷心呢？

當憂慮減退時，我們便可以集中精神，全力以赴，去改善那可能最壞的情況了。由於我們準備了最壞的情況，把一切都豁了出去，我們往往會找到一些在憂慮時想不到的辦法，做到一些以往辦不了的事情，使我們預計的最壞情況沒有變得那麼壞了。

簡而言之，解決憂慮的三步曲，就是(1)估計最壞的情況 (2)接受最壞的情況 (3)努力改善最壞的情況。

憂慮令人百病叢生，痛苦早死。據統計，世上大概每十個人就有一個有精神病，而大部份精神病是由於過度憂慮引起的。

不曉得怎樣處理憂慮的人，大多會早死，不管你是工人、商人、醫生、家庭主婦……

超過百份之七十的所謂病人，其實不是真的有病。只要你能夠消除他們內心的恐懼和憂慮，他們的病便會自然好了。事實上，大部份的胃潰瘍、心臟病、失眠、

麻痺和痛症，都是由憂慮引起的。

恐懼使人憂慮，憂慮使人緊張。它們影響了胃部神經，使胃酸過多，產生胃潰瘍。當人的憂慮消除了，胃潰瘍也跟著好了。

在美國，大約有三份一從事管理的人，由於憂慮和緊張而得了心臟病、消化系統病和高血壓病。他們的平均年齡只是 45 歲！對這些人來說，他們並不是在追求成功，而是失去了健康。一個失

去了健康的人，即使事業成功，那又有什麼意義呢？

大部份「神經系統疾病」是因為人的悲觀、煩躁、焦急、憂慮、恐懼、悲傷、挫折、頹喪、埋怨、嫉妒…等心理問題而造成的。

上帝可能會原諒我們的過錯，但我們的神經系統卻不會原諒我們的憂慮。

須知道，每年因憂慮而自殺的人比因傳染病而致死的人為多。

專門醫治憂慮病的布南醫生有這樣的忠告：「最能讓你輕鬆愉快的，是健康的信仰、睡眠和歡笑。要信神，要學睡得安穩，要聽好的音樂，要從滑稽的方面去看人生。那麼，健康和快樂便屬於你了。」

你熱愛生命嗎？你想健康長壽嗎？若然，你就要留心阿利西斯博士的話：「在現代城市的混亂中，只有那些能保持心境平靜的人，才不會有神經病。」

我們是絕對可以保持心境平靜的，因為我們有許多從來沒有發現的內在力量，那就像詩人梭羅在【獄卒】裏寫的：「我不知道還會有什麼東西比一個人**下定決心改善生活**的能力，更令人振奮… 一個人要是充滿信心，朝著理想的方向不斷努力，決心過他想過的生活，他一定會成功。」

解開憂慮的心結

要解除憂慮，便先要弄清楚：什麼是形成憂慮的事實。

我們必須以超然和客觀的態度，去弄清事實。

在蒐集事實時，我們要假裝不是為自己做事，而是為別人做事。這樣，我們便可以頭腦冷靜，態度客觀了。有時，我們甚至要假設自己是對方的律師，以對方的觀點，來挑剔自己的錯失。

當我們蒐集了足夠的事實後，我們就可以分析問題的徵結，和探討各種不同的解決方法。

我們最好將不同的解決方法及
其可能後果都寫下來。而當我們
在寫下各種方法時，我們便自然
會找到我們應該做的方法了。而
當我們找到了應做的方法後，我
們便可以立刻去做。而由於我們
全神貫注地去做這些事情，我們
便會把憂慮忘卻了。

消除業務上的憂慮

業務上的憂慮，大多是由於未曾
深入了解問題，以致在開會時，
大家爭論不休，白白將寶貴的時

間浪費在無謂的爭吵之上。

要祛除業務上的憂慮，就必須減少開會時間，將精力放在解決問題的行動之上。

要減少開會時間，就必須控制各人在會上的發言，以避免無必要的爭論。

首先，主席必須訂立一個會議常規，規定每人在會議上提出新問題前，必須預先提交一份書面報告給主席。

報告中必須清楚列明：(1)問題是什麼？(2)問題的起因是什麼？(3)有什麼可行的解決方法？(4)建議的解決方法又是什麼？及原因何在？

當主席收到了書面報告，他便要決定是否需要將報告傳給其他開會人士。

以上程序可以大幅減少開會時間。因為當委員編寫報告時，他便要預先蒐集好資料，和思考解決問題的方法。很多時，在編寫

報告的過程中，他已將問題獨自解決了。此外，由於報告已將問題清楚列明出來，大家在會議上便不需要花大量時間在弄清問題之上了，而可以將討論集中在尋找最可行的解決方法。

另外，由於報告已列出一個建議方法，大家便可以討論是否接納這個建議。如果不接納，大家才需要考慮報告中其他可行的方法。如果其他方法都不獲接納，大家才須各自提出自己的建議。而由於所有開會人士都預先看

過了報告，他們便會即時提出預先想好的建議，而不會漫無目的地爭論不休了。

當開會的時間少了，爭論少了，大家便可集中力量在解決問題的行動上。而當大家都在埋首工作時，大家的憂慮便會減輕了。

消除心理上的憂慮

心理上的憂慮，大多是由於無所事事。所以，要消除心理上的憂慮，就不要讓自己有太多空閑，

如有空閑，就要找些事情來做。

比方說，可以為孩子親手做些玩具。

比方說，可以修理家居。

比方說，可以參加社區活動。

比方說，可以參加各式各樣的校外課程。

比方說，可以到圖書館看書。

比方說，可以做義工。

比方說，可以發展個人興趣，例如：種花、養魚、烹飪、釣魚、攝影、運動…

總而言之，不斷的工作或活動，就是消除心理憂慮的良藥。

別為小事生氣

生命如此短暫，如果我們將精力都花在無聊的小事上，那豈非是浪費了寶貴的生命？

什麼是小事？什麼是大事？很多我們目前以為是重要的大事，其實都是我們生命中的小事，只是當時我們當局者迷吧！

要分辨小事和大事，就要把自己從當前事件抽離，放到三數年之後，然後再回看當前的事件。若果事件對人生沒有什麼大影響，那便是小事一件了；若果事件是人生發展裏自我提升的其中一步，那便是大事一樁了。

我們必須將目前的大事做好。至

於小事，橫豎它對人生都沒有什麼大影響，那就順其自然吧！

事實上，許多不幸的事情，都是由於小事化大。在美國，很多打架、傷人、謀殺等嚴重罪行，起因都是一些無聊小事的意氣之爭——那實在是何等愚蠢啊！

別為無聊小事打官司，因為法律訴訟不單花費大量金錢，而且還耗費了精力、時間、友情、快樂…有時，它甚至耗費了大半寶貴的人生。

想想機會率，我們就不用擔心了。很多時，當我們細心想想，計算一下那些令我們擔心的事情的機會率，我們就會明白，那些事情發生的可能性其實是十分低的，因此，它們根本就不值得我們天天為它們擔心和煩惱。

今天，我們試回想我們年少時曾經擔心過的事情有幾多真正發生呢？或許，我們曾擔心過考試不及格，讀書不成，父母早死，畢業後找不到工作，長得不夠俊俏而結不了婚，結了婚後沒有孩

子，太太懷孕時擔心孩子是否正常，當孩子出生了，又擔心他能否健康長大，是否聰明活潑，是否讀書有成，是否跟人學壞，是否事業有成…事實上，這些曾經令我們擔心過的事情，大部份都不會發生。因此，如果今天我們正在為某件事情擔心時，我們可否自問：假使我們就在數年後的某天，回想起今天我們擔心過的事情，我們是否會覺得我們今天的擔心和顧慮是否十分多餘和無謂呢？

事實上，人生中值得令人憂慮的事情只有一件，就是死亡。惟它必然發生，只不過是我們大多不知道它會在何時何地發生吧！

在美國，令人致死的最大原因是癌症，大概每八個人就有一個死於癌症。不過，倘若我們細心想想，美國人的平均壽命大概是八十歲，由此推算，一個正常的美國人在一年內死於癌症的機會，大概只是六百四十份之一。事實上，大部份癌症病人都是在晚年才患上此症的，所以，如果我們

還未到晚年，我們會在一年內死於癌症的機會率，實在是遠遠低於六百四十份之一的！而據醫學報告，大部份的癌症，都是由於身體長期處於不正常狀態而引致的，而引致身體處於不正常狀態的主因，竟然就是長期憂慮！所以，若果我們解除了憂慮，我們在年輕時患癌而死的機會率其實是極之低的，那就根本不值得我們天天為它憂慮。

雖然，我們大部份擔心的事都不會發生，但那並非表示我們就可

以大意疏忽，不注意安全，不留心健康。平時，我們要做足**安全措施**，**注意飲食**和**多做運動**，那樣，我們就可以保持身心康泰，免除憂慮，健康長壽了。

若果當我們做足了安全措施後，仍然遇到不幸的事情，那便是天意了。既是天意，我們就更毋須擔心，因為擔心又有何用呢？

當不幸真的發生時，我們必須冷靜地接受事實，然後盡力將不幸的影響減到最低。

如果那不幸事情是超越我們能力所能處理的, 我們就不妨以佛學中的「看破、放下、自在」來坦然接受一切既成事實了。

How to win friends and
influence people 如何交友及
影响別人

不要過份指責別人

指責別人是危險的, 因為他傷害了別人的自尊, 並激起他的反

抗。

指責往往帶來嫉妒，破壞主僕、家人和朋友間的感情。同時，對指責的事亦不會帶來任何改善。

你看，這就是人類的天性：做錯了事，就只知道責怪別人，而絕不會自我反省，責備自己。

任何傻子都會指責別人，而大多數愚蠢的人都會這樣做。要了解 and 寬恕別人，那就要智慧和克制了！

衷心讚美別人

心理學家佛洛伊德認為，人類做事的動機有兩種：（1）性衝動
（2）重要感。

哲學家杜威則認為，人類天性中最深層的衝動，就是顯要感。

美國總統林肯說：「每個人都喜歡被人稱讚。」。

另外，詹姆士也說：「渴望得到別人的重視，是人類的本性。」

總而言之，追求成就，渴望別人重視，和喜歡人家的讚許一是推動人類進步的最大動力。

讚許不是庸俗膚淺的恭維，也不是虛偽的拍馬屁；讚許是細心觀察對方的長處和優點，然後用誠懇的態度由衷地讚賞對方。

在表述自己的功績或請求前，應該先看看對方的優點，然後給以誠懇的讚美，然後才說到自己。這樣，對方便會容易接受自己的

說話了。

由衷的讚許，是激勵員工士氣的最好方法。

為對方著想

我們釣魚時，會用魚喜歡吃的蟲，而不是用我們喜歡的食物。同樣道理，要博取對方歡心，我們要用對方立場去看問題。

每個人都喜歡談論自己想要的東西。我們自己如是，我們的對

家也如是。是故，如果我們一味談論自己的要求，而忽略了對方的需要，那麼，對方很快就會感到乏味了。要令對方喜歡自己，就要多談論對方想要的東西，並且提出如何獲得它的方法。

當你想對方停止做某件事情時，你不要直接教訓他，而應該告訴他長期做這件事情的不良後果。比方說，如果你想兒子戒煙，你應該讓他知道長期吸煙的壞處，例如，吸煙損害健康，使他不能在球賽取勝，或者吸煙會令他將

來失去室內工作的機會。

影響別人的最佳方法，就是關心他：關心他的健康，關心他的事業，關心他的需要。

只顧自己，不理別人，是小孩子的性格。當人長大了，就要學會顧人，如果不懂顧人，那便是心智未成熟。一個心智未成熟的人，他怎會成功呢？

常為對方著想，而又洞悉對方需要的人，多會事業成功。

如果成功真的有秘訣的話，那就是站在對方的立場去看問題，一如自己站在自己的立場去看問題，並且審時度勢，因時制宜地去辦事。

你看：成千上萬的推銷員在街上奔波勞碌，但他們大都是入不敷支，為什麼呢？因為他們一心想著為自己賺錢，推售你我都不想買的東西，如果我們真的想買的話，我們早已主動走去購買了。

是故，一個成功的推銷員，他應

該是能夠以顧客的立場去看他推銷的產品或服務，並且了解顧客的需要，而又能夠為顧客解決問題。如果他能做到這幾點，我們自然就會喜歡光顧他了。

你看，世界上到處都是貪財好色、自私自利的人，他們只顧自己的欲求，而不顧別人的感受。所以，那少數不存私心而為別人著想的人，大多會大有收穫的。

自我表現是人類的天性。如果我們有一個好主意，我們何不引導

對方讓他自己把主意說出來，當他以為主意是他自己想出來的，他自然會大力推行這個主意了。

做出真我

快樂人生的要訣，就是做出真我，發展天份，和發揮本色。

每個人都是獨一無二的。我們不是任何人的複製品，所以我們不必模仿任何人。

只要我們找到自己天生的特質，

並且努力學習，把天賦才能不斷發展，我們必會成為一個與眾不同的人。即使我們不能成為什麼偉人，我們亦可得到快樂人生，因為我們已將我們的潛能發揮得淋漓盡致了。

一個二流的別人複製品，又怎比得上一個一流的真正自己呢？

多向好的方面去想

哲學家笛卡兒說：「我思，故我在。」人只要活著，就會思想。

是故，思想就是生命的靈魂，生命的體現，和生命的實踐。

每個人的性格都是由他的思想造成的，而性格注造命運。所以，我們的思想狀態，就是決定我們命運的主要因素了。

若果我們經常向好的方面去想，我們便會快樂得多了。反之，若果我經常想著壞的東西，我們便會終日過著愁苦的日子了。

思想樂觀，不等於疏忽大意；留

心觀察，也不等於憂心忡忡。就好像我們在過馬路時，一方面既要小心交通，但另一方面，我們仍然可以無憂無慮、快快樂樂地過馬路。

同一道理，在人生路上，我們也可以一方面留心觀察在生命中遇上的每件事，隨機應變，但同時我們也可以吹著口哨、無憂無慮、快快樂樂地走完整個人生旅程。

活在今天

活在今天：今天，我就要在活得快樂。只要我們有決心，我們是可以天天都快樂地過活。

活在今天：今天，我要改進和增強自己，以適應生活環境的不斷改變，因為我知道我不能改變生活環境去適應自己。

活在今天：今天，我要鍛鍊自己。我要多做運動，多吃蔬果，多愛惜自己的身體，和多注意生

活健康。

活在今天：今天，我要**自強不息**：
多讀書，多學習，多思考。

活在今天：今天，我要給自己至少半小時獨處，讓自己安靜下來，作**自我反省**及深度思考。

活在今天：從今天起，我要不斷提升我的人生境界，令我的生活更加充實、滿足、暢快、自在。我不單只要健康地活著，我要**活出生命的光輝**！

How to influence people and march to victory 如何 感動別人並一同走向勝利

推銷不是爭論

要成功，就必須學會推銷。

推銷的首項要訣，就是不要和顧客爭論。

即使你辯才無礙，雄辯滔滔，使對方啞口無言，但其實你仍是輸

了，因為你令對方難堪，令他再沒興趣跟你來往。結果，你就失去了對方的生意。

若對方堅持自己是對的，那你就需要留心聽他的理據，然後找出一些你也同意的觀點，然後就誠懇地讚許他。這樣，他就不再防範你了，而你就可以慢慢說出你的道理，讓他在心平氣和下聽取你的意見。

誤解不能以辯論消除；誤解只能以忍耐、諒解、寬容、同情、調

解和解釋去消弭。

和狗爭路，可能被咬，縱使最後你宰了它，亦無補於事。

當對方提出不同的意見，不要立即就反駁自衛，應該自我克制，讓對方說完他的觀點，然後，以平常心考慮對方的意見。如果對方的意見有可取的地方，應該誠懇地稱讚他。

勇敢地承認錯誤，並坦白地說出來，並就自己錯誤的地方致歉，

這樣可以贏取對方信任，對將來的業務來往是大有裨益的。

求同存異，應盡力尋找大家同意的地方，然後加以發展，而對於與對方不同的觀點，應該表示理解和尊重。

無論你是否同意對方的意見，如果他的出發點是為了大家好，都應該誠意地感謝對方。

不要太快下結論，尤其是當大家還在熱列爭論時，應讓頭腦冷靜

後，最好是過了一日，才下決定。

記住：能夠自我克制的人，成就往往比不能自制的人為高。

尊重別人的意見

即使我們不同意對方，我們亦要尊重對方的意見。

不要花精力和時間去駁斥對方，不要力證對方的意見是錯的，因為即使我們口頭上贏了，但對方

會不服氣，結果就只有怨恨，而非衷誠合作了。與其花時間去駁斥對方，不如找機會說出我們的意見，給對方考慮。

事實上，絕大多數的意見都會因時間和環境而改變——今天是對的，明天可能是錯的；在這種情況下這個意見是好的，但在另一種情況下它可能是不好的。所以，我們的意見不一定比對方的高明。

在提出意見前，我們最好先聲明

我們的意見只是個人愚見，它並不是什麼真理，它可能是錯的，而說出來只不過是給大家一個參考。這樣的開場白，可以減輕對方的敵意，因而令我們的意見更容易為對方接受。

勇於承認錯誤

任何傻子都會為自己的錯誤找藉口，但只有智者才有勇氣承認自己的錯誤。

當知道自己做錯時，我們要立即

坦白承認，因為當我們坦白承認錯誤時，我們會較容易得到對方的寬恕和諒解。

事實上，當我們認錯時，對方便再沒有攻擊我們的理據了，而紛爭也就會從此平靜下來了。

不要粉飾錯誤，不要為錯誤辯護，不要為錯誤找藉口，不要為錯誤與對方糾纏下去，因為那只會將事情愈弄愈糟，將損失愈搞愈大。

人誰無過？每個人都會犯錯，尤其是小錯。坦白承認錯誤，就是盡快將自己從錯誤裏釋放出來，去走另一條新的道路，並將因錯誤而招致的損失減至最低。

經常保持友善待人的態度

所有成功的人際關係，都是由友善開始。

敵意的態度，尖酸刻薄的諷刺，怨恨的眼神… 只會將問題愈弄愈僵，對解決衝突全無好處。

要解決衝突，先要放下仇恨，然後以友善的態度，說些關心對方的話。

當雙方敵意降低了，就試用對方的立場去看問題，並為對方設想，為對方提出解決問題的方法。

不要和對方爭論，不要指斥對方的不是，因為那只會為敵意加溫，使雙方各走極端並遭受更大損失，因而令問題更加難以解

決。反之，一聲讚美，一句關懷，一個微笑，卻可以減少雙方敵意，讓雙方找出共同點，令大家一起走向雙贏。

走向成功的捷徑

要想事業成功，除了知識之外，還要有善於溝通，說服他人，以及向別人推銷的才能。

培養自信的最佳方法，就是：做你不敢做的事，從而得到成功的體驗和滿足。

無論什麼人，只要他有自信，而且有表達內心意念的衝動，他就是一位出色的演說家。

The quick and easy way to
effective speaking 有效說話
的快速容易方法

藉著說話的衝動，激發公開演講
的勇氣

公開演說，並不是居高臨下的誇
誇其談，也不是內容空洞的花言

巧語；公開演說，其實是平常對等的說話，它是思想的交流、經驗的分享、信念的倡導、理想的推廣、學問的傳播、行動的解說…

藉著說話的衝動，鼓起勇氣，將心中要說的話直說出來，那就是成功演說的第一步。

大多數教授公開演說技巧的書籍都流於理論化，如教授修辭、公開發聲等，但一般人即使掌握了這些理論，他們亦不足以成為

優秀的演說者。事實上，大多數在公開場合演說的人，他們並不需要艱深難懂的演說理論，他們最需要的，反而是公開說話的**勇氣**，和在人群前悠然自得的說話態度。

公開演說的能力，是每位成功人士必須擁有的，因為無論他是在公司的會議上，產品的簡介會上，公司的年會上，住戶或業主的週年會議上，在學生家長會上，以至在記者招待會上… 都需要公開說話。因此，要想為成

功人士，就必須學會公開演講。

編織夢想

沒有夢想，人生就沒有奮鬥方向。

當我們有了夢想，當我們訂立了前進的方向，我們就要心無旁鶩，全心全意，集中所有力量，一步一步地去實踐我們心中的夢想。

在我們向著夢想前進時，我們需

要向很多不同人士解說自己的主張。

為了實現我們的夢想，我們必須集中注意力，鼓起勇氣和自信，將每一場解說都發揮到淋漓盡致。

激情的講說，能令受眾留下深刻印象。事實上，一場熱情奔放的演說，比一場循規蹈矩的演講，得到更多好處：當我們發現我們竟然可以充滿自信地站在眾多人士前面熱烈地講話，我們的自

信心就會愈來愈多了，我們亦會變得愈來愈能言善辯了。此外，當我們發覺其實我們是可以對著人群大聲說話的，我們就會覺得，我們以前的恐懼和害羞是多麼荒謬和可笑了。

每天為成功綵排

一心想著成功，每天為成功奮進，是推動成功的動力。

對成功強烈的追求，是成為傑出演說家的必備因素。

千里之行，始於足下。為了邁向成功，我們必須每天改善表達能力，增加學問見識，和提升生活智慧。

為了得到演出成功，我們需要預先寫好講詞，然後每天認真地、小心謹慎地練習。

當我們心中想著：有前有後，打死罷就！只許前進，不能後退！那麼，我們就會有足夠勇氣站在廣大群眾面前大聲說話了。

我們要用積極正面的態度去看
待每次演說的效果。我們千萬不
要為演說失敗而自怨自艾，自暴
自棄。反之，在每次演說後，我
們必須自我檢討，找出需要改進
的地方，務求每次演說比上一次
的精彩。

把握每個公開演講機會

學習游泳，我們不可以單憑書本
理論或課堂講解，我們必須親身
到水裏練習。同樣道理，我們學
習演講亦不可單憑理論，我們必

須多次站在人群前，勇敢地、大聲地公開說話。

只有經過多次反覆練習，我們才學會演講技巧。

克服公開講話恐懼的最好方法，就是下定決心、義無反顧、頭也不回地投入每場公開辯論中。

當我們全情投入於唇槍舌劍的辯論之中，我們便自然會忘卻了我們內心的恐懼。

只要有公開說話的機會，我們都要站起來，大聲說出自己的觀點。

只有不斷嘗試，不斷冒險，我們才會不斷進步。而只有不斷進步，我們才可以出類拔萃，做出別人做不到的功績。

化怯場不安為澎湃講話的動力。其實，每位初學公開演說人士都會怯場不安，那是正常的。

事實上，即使是成功的公開演說

家，在每次公開演說前，也會有些怯場和緊張。我們公開演說前的怯場和緊張，其實是我們激情講話的根本動力。

我們要將內心的憂慮和恐懼，想像為一股公開講話的動力，用來驅動我們，將心中要說的話盡情地由我們口裏盡吐出來。

公開演說的怯場和緊張，主要是由於我們還未適應對群眾公開說話。當我們集中專注於講話時，我們自然會忘卻怯場和緊張

了。所以，當我們覺得有點怯場時，我們便要更加集中注意力於講話之上，更加大聲說出心中想說的話。反之，如果我們退縮，心不在焉，聲音微弱，我們便會更加怯場和緊張了，那樣，我們的思想便會愈來愈亂，說話便愈來愈亂七八糟了。那麼，我們的公開演說就會失敗，而我們的內心自然感到痛苦了。是故，當我們怯場緊張時，我們便要立刻集中全部注意力於講話之上，將內心所有不安力量想像為說話的勇氣，然後，義無反顧，全情投

入，提高聲量，勇敢地對群眾直接說出心中想說的話。

當我們愈說愈興奮，我們的信心便會愈來愈多，而我們的講話便愈來愈動聽了。

譯者語

以上章節皆摘自卡耐基的原著。

在翻譯時，我盡力依從原文的本意。當然，我亦有自己的觀點，所以，在譯文中難免在細節上加

入了自己對做人處世的見解。

讀者若想深入學習卡耐基的成功智慧，最好當然是閱讀他的英文原著了〔英文書名在有關章節的開端〕。

在我來說，卡耐基成功智慧的精要在於：活在當下，學好本事，做出真我，切斷過去的愚昧錯誤，不要為明天的種種可能憂心，今天做好當下的每件事，每天要自我反省，在需要時要勇敢行動及坦率地說出心中話。

今天，在香港，我常常聽到不少年青人說什麼追求普世價值和全民直選。在我看來，他們說的都是遠方模糊的事，或者是不因個人及團體的意願而改變的環境大趨勢。我想，對於這些年青人所追求的，就正如卡耐基先生所說的，與其花費精力去做那些遙遠模糊不清的事，或者是改變不了的事，倒不如做好自己身邊的事，比方說，在求學中的青年們啊，你們要努力讀書；而正在工作的青年們啊，你們要用心工作，學好本事。

坦率地說，我只是香港社會裏的一個庸俗平凡的小人物。然而，我有獨立思想，獨特個性，自己的做人處世之道。

各位朋友，倘若對我的做人處世之道有興趣，歡迎[按此](#)看我的飛鴻生活哲學。

最後，感謝你花時間看我的作品。

飛鴻（楊輝洪 Raymond Yeung）
寫於 2018 年 4 月 17 日